



โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง  
สำหรับนักพัฒนาสังคม



โดย  
นางสาวภัทรพร คงวิจิตต์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการศึกษาดลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ แบบ 2.1 ศักษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

ภาควิชาการศึกษาดลอดชีวิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง  
สำหรับนักพัฒนาสังคม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการศึกษาดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ แบบ 2.1 ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
ภาควิชาการศึกษาดชีวิต  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร  
ปีการศึกษา 2560  
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร

PROGRAM TO DEVELOP TRAINING TECHNIQUES TO FOSTER INDIVIDUAL'S  
SELF-ESTEEM AND EMPOWERMENT FOR SOCIAL DEVELOPMENT OFFICERS



By

MISS Pattaraporn KONGWIJIT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for Doctor of Education LIFELONG EDUCATION AND HUMAN DEVELOPMENT

Department of LIFELONG EDUCATION

Graduate School, Silpakorn University

Academic Year 2017

Copyright of Graduate School, Silpakorn University

หัวข้อ	โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม
โดย	ภัทรพร คงวิจิตต์
สาขาวิชา	การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ แบบ 2.1 ศึกษาศาสตร์ ดุขฎฐิบัณชิต
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรพล มหาชันธ์

---

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้รับพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุไรรัตน์ นันทานิช)

พิจารณาเห็นชอบโดย

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริณา จิตต์จรัส )

..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรพล มหาชันธ์ )

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชิตขงค์ นันทนาเนตร )

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร. ปาน กิมปี )

..... ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วีรเทพ ปทุมเจริญวัฒนา )

55251804 : การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ แบบ 2.1 ศีษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คำสำคัญ : การเสริมพลังอำนาจ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, การพัฒนาโปรแกรม, นักพัฒนาสังคม

นางสาว ภัทรพร คงวิจิตต์: โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภัทรพล มหาพันธ์

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม กลุ่มตัวอย่างการวิจัย คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในส่วนภูมิภาคภาคกลาง จำนวน 32 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 2) แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม 3) แบบประเมินความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง 4) แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ และ 5) แบบบันทึกการใช้โปรแกรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา การหาค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการทดสอบค่า t (t-test dependent)

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมในโปรแกรมนี้ ประกอบด้วย เทคนิคการให้คำปรึกษา เทคนิคการคิดบวก เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต เทคนิคการสร้างความสุข เทคนิคการยอมรับ การเปลี่ยนแปลง เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นใจ โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้สามารถส่งเสริมให้นักพัฒนาสังคมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักพัฒนาสังคมสามารถนำความรู้ไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการได้ โดยพบว่า กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการมีระดับพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเข้ารับบริการ

55251804 : Major LIFELONG EDUCATION AND HUMAN DEVELOPMENT

Keyword : EMPOWERMENT, SELF-ESTEEM, PPOGRAM DEVELOPMENT, SOCIAL DEVELOPMENT OFFICERS

MISS PATTARAPORN KONGWIJIT : PROGRAM TO DEVELOP TRAINING TECHNIQUES TO FOSTER INDIVIDUAL'S SELF-ESTEEM AND EMPOWERMENT FOR SOCIAL DEVELOPMENT OFFICERS THESIS ADVISOR : ASSISTANT PROFESSOR DR. PATTARAPOL MAHAKAN, Ph.D.

The objective of this study was to develop a program of developmental empowerment and self-esteem techniques for the social development officer. Samples group were thirty-two social development officers working at the central region of the ministry of social development and human security of Thailand. The research instruments included 1) the in-depth interview for the expert; 2) assessment of empowerment and self-esteem techniques program; 3) assessment of empowerment and self-esteem techniques knowledge; 4) assessment of empowerment and self-esteem techniques for the target population; and 5) recording form of implementing the program. Statistical analyses were conducted for mean, standard deviation, and the dependent t-test.

The findings revealed that the critical techniques of empowerment and self-esteem program for social development officer are summarized as techniques of counseling, positive-thinking, problem-solving, goal-setting, making happiness, changing acceptability, and self-confidence. The knowledge and understanding of empowerment and self-esteem of thirty-two social development officers of post-test were significantly higher in comparison to their pre-test ones. Target populations were also observed to have better empowerment and self-esteem aspects after completing the program.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ด้วยความเมตตาจากคณาจารย์ที่คอยโอบอุ้มผู้วิจัยอยู่เสมอ ได้แก่ รศ.ดร.ศิริณา จิตต์จรัส ผศ.ดร.ภัทรพล มหาจันทร์ ผศ.ดร.ชิตชงค์ นันทนาเนตร ผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และ ดร.ปาน กิมปี ซึ่งล้วนให้คำแนะนำทางวิชาการที่เป็นประโยชน์และควรค่าแก่การเรียนรู้ของผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณนายปิ่นชาย ปิ่นแก้ว ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่เห็นความสำคัญของการศึกษาและอนุญาตให้ผู้วิจัยลาศึกษาต่อได้ตามความสนใจ รวมถึงขอขอบพระคุณนักพัฒนาสังคม ผู้มีจิตวิญญาณในการพัฒนาตนเองและเข้าร่วมโปรแกรมของผู้วิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ให้ร่วมมือในการวิจัยโดยดี เสมอมาทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์ในเชิงวิชาการมากขึ้น

ขอบพระคุณอาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว ที่เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์เสมอมา ทั้งยังเป็นกำลังใจที่ต่ออยู่เสมอ

ขอบพระคุณสมาชิกครอบครัวคงวิจิตต์ที่ให้ความรักความเข้าใจผู้วิจัยเสมอมา

ด้วยความเมตตาของบุคคลทั้งหลายนี้ จึงทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งจะยังประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งของวิทยานิพนธ์เล่มนี้



ภัทรพร คงวิจิตต์

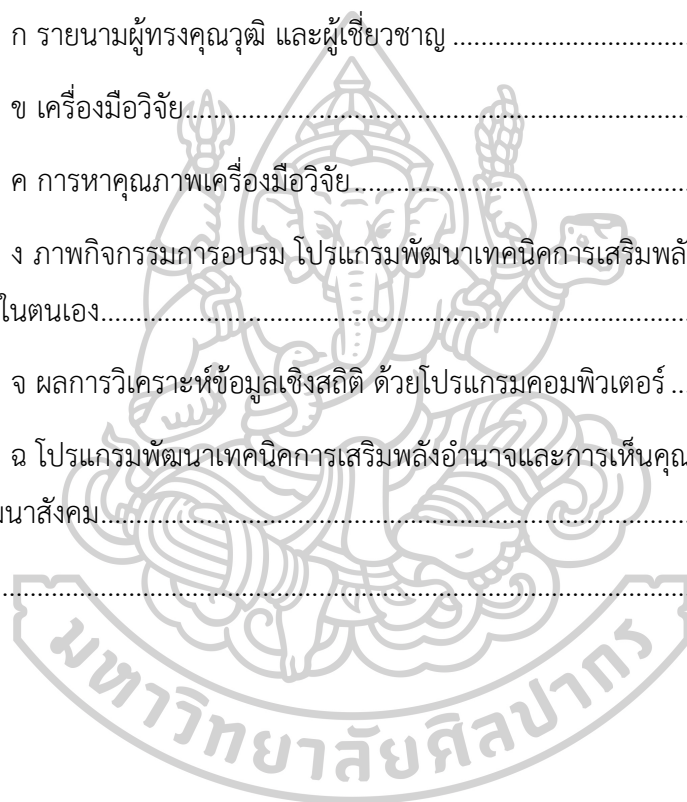
## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ .....	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
2. คำถามในการวิจัย.....	4
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	4
4. ขอบเขตของการวิจัย.....	4
5. นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ .....	8
1.1 หลักการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ .....	8
1.2 ความหมายของโปรแกรมการศึกษา .....	10
1.3 ประเภทของโปรแกรมการศึกษา.....	11
1.4 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาตลอดชีวิตตามแนวคิดของ Boyle .....	12
2. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	15
2.1 การเสริมพลังอำนาจ .....	15
2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	22
2.3 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	28



2.4	หลักการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	30
2.5	เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	32
2.6	การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	33
3.	นักพัฒนาสังคม .....	34
3.1	หน้าที่ความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคม .....	34
3.2	คุณลักษณะนักพัฒนาสังคมที่ดี .....	36
4.	งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้อง .....	37
4.1	งานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจ .....	37
4.2	งานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	39
5.	งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง .....	40
5.1	งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจ .....	40
5.2	งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง .....	42
	กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	44
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย .....	46
	ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม .....	46
	ระยะที่ 2 การประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม .....	53
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	64
1.	ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับ นักพัฒนาสังคม .....	64
2.	ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของ นักพัฒนาสังคมหลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น .....	66
3.	ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการและ ผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม .....	71

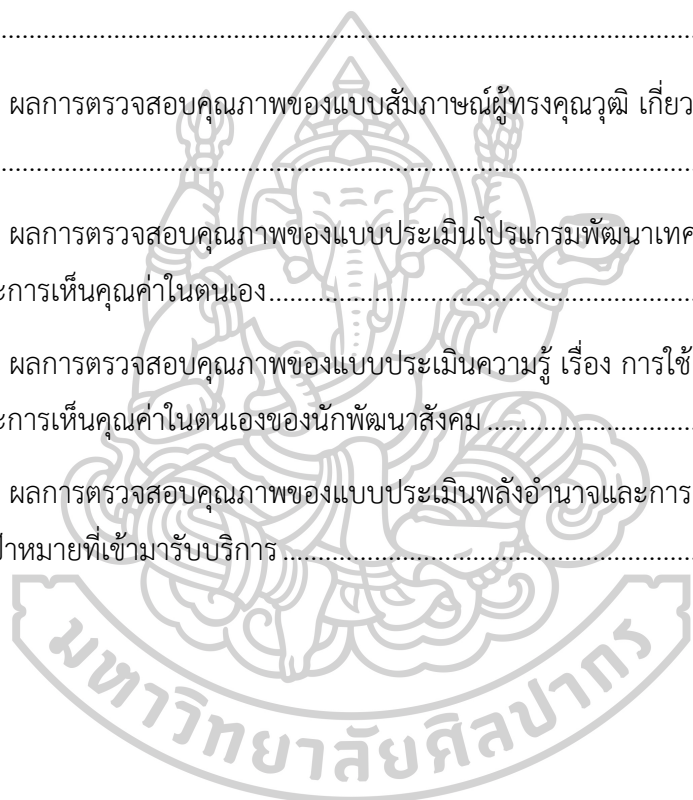
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	75
1. สรุปผลการวิจัย .....	75
2. อภิปรายผล .....	77
3. ข้อเสนอแนะ .....	86
รายการอ้างอิง .....	88
ภาคผนวก.....	97
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ .....	98
ภาคผนวก ข เครื่องมือวิจัย.....	108
ภาคผนวก ค การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	115
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมการอบรม โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็น คุณค่าในตนเอง.....	120
ภาคผนวก จ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ .....	125
ภาคผนวก ฉ โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับ นักพัฒนาสังคม.....	135
ประวัติผู้เขียน.....	259



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ .....	25
ตารางที่ 2 จำนวนนักพัฒนาสังคมสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ .....	34
ตารางที่ 3 ผลการสัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนเทคนิคการเสริมพลังอำนาจ และการ .....	49
ตารางที่ 4 ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็น คุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม จากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก จำนวน 6 คน .....	52
ตารางที่ 5 การสังเคราะห์คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าใน ตนเอง.....	56
ตารางที่ 6 โครงสร้างแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมาย ที่เข้า .....	57
ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน .....	66
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	67
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการให้คำปรึกษา .....	67
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการคิดบวก .....	68
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการแก้ไขปัญหา .....	68
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต ..	69
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการสร้างความสุข.....	69
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง .....	70
ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการสร้างความมั่นใจ .....	70

ตารางที่ 16 ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายเข้ามารับ บริการก่อนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนา สังคม .....	71
ตารางที่ 17 ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายเข้ามารับ บริการหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนา สังคม .....	72
ตารางที่ 18 จำนวนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนา สังคม .....	73
ตารางที่ ค. 1 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับเทคนิค การเสริม .....	116
ตารางที่ ค. 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลัง อำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	117
ตารางที่ ค. 3 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินความรู้ เรื่อง การใช้เทคนิคการเสริมพลัง อำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม.....	118
ตารางที่ ค. 4 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ.....	119



## สารบัญภาพ

### หน้า

ภาพที่ 1	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง .....	25
ภาพที่ 2	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายเข้ามาใช้บริการก่อนและหลัง การใช้ .....	73
ภาพที่ ง. 1	การบรรยายในหัวข้อเทคนิคการแก้ไขปัญหา โดย พระมหาสิริชัย สุขญาโณ .....	121
ภาพที่ ง. 2	กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการแก้ไขปัญหา .....	121
ภาพที่ ง. 3	การบรรยายในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความสุข โดย ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์ .....	122
ภาพที่ ง. 4	กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความสุข .....	122
ภาพที่ ง. 5	กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความมั่นใจ .....	123
ภาพที่ ง. 6	กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการคิดบวก .....	123
ภาพที่ ง. 7	ทีมวิทยากรและผู้วิจัย .....	124
ภาพที่ ง. 8	ภาพหมู่ผู้เข้าอบรมและวิทยากร .....	124



## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคล มีความสามารถจัดการกับชีวิตของตน ดังที่ Gibson (1991) กล่าวว่ากระบวนการเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลยอมรับและพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่ตนเองพึงประสงค์ เมื่อบุคคลมีพลังอำนาจแล้วจะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิด และความรู้สึกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Mutually beneficial interactions) ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์การในภาพรวม เช่น เพิ่มประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติงาน ส่งเสริมขวัญและสร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมความร่วมมือและร่วมแรงร่วมใจในการปฏิบัติงาน รวมถึงสามารถช่วยในการขยายเครือข่ายได้อย่างชัดเจน

การเสริมพลังอำนาจนั้นมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการรู้จักตนเอง เป็นฐานสำคัญในการเสริมพลังอำนาจ ดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของคนที่จิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้งซึ่งจะสามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า ซึ่งผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพร้อมที่จะแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้กับผู้อื่นได้โดยง่าย กล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยให้บุคคล “เข้าใจ” ตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ “การพัฒนา” ตนเองอย่างมีพลังอำนาจต่อไป

การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลตระหนักรู้ในคุณค่าและความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ทักษะความเป็นผู้นำ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน เป็นต้น ซึ่งล้วนนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และสามารถเข้าถึงศักยภาพของตนเองไปสู่การทำงานได้อย่างเต็มที่

การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญยิ่งดังปรากฏข้อมูลในประวัติศาสตร์ตั้งแต่ทศวรรษ 1960 ซึ่งเป็นยุคที่สังคมตะวันตกเกิดความขัดแย้ง

ด้านอุดมการณ์ทางสังคม อันเนื่องมาจากปัญหาความยากจนและความเป็นธรรมทางสังคม ทำให้ต้องบูรณาการแนวคิดนี้ในการแก้ไขปัญหาสังคมนั้น ๆ ยิ่งไปกว่านั้น ตั้งแต่ยุคปฏิรูปสังคมในสหรัฐอเมริกาสมัยที่เจน แอดดัมส์ (Jane Addams) ทำงานกับผู้ใช้บริการที่เป็นคนอพยพ ชนกลุ่มน้อย ผู้หญิงและเด็กให้พ้นจากการถูกกดขี่เอารัดเอาเปรียบ ก็พบการใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพ การต่อต้านการเอารัดเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ การผลักดันให้เกิดความเป็นธรรมในประเด็นเชื้อชาติ และการเคลื่อนไหว เพื่อปกป้องสิทธิเด็กและสิทธิสตรี (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2553) ข้อมูลประวัติศาสตร์ข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของงานด้านสังคมสงเคราะห์ด้วย เพราะมุ่งปรับปรุงคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้ดีขึ้น

ในบริบทของประเทศไทย องค์กรที่มีบทบาทหน้าที่ในประเด็นข้างต้น คือ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยงานจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ซึ่งทำหน้าที่ในการดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านการสังคมสงเคราะห์เพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหา บำบัดฟื้นฟู สงเคราะห์ ให้บริการพัฒนาและการส่งเสริมสนับสนุนความมั่นคงทางสังคมของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความจำเป็นได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงขั้นพื้นฐานของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งตนเอง ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิต่าง ๆ ที่ประชาชนจะต้องได้รับและส่งเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วมของสังคมทุกระดับ (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) นับว่ามีพันธกิจที่สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทบาทหน้าที่ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ประกอบด้วย ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ กล่าวคือ เน้นการพัฒนาคุณภาพคนทุกช่วงวัย ตั้งแต่เด็กระดับปฐมวัยที่ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่อง เช่น พัฒนาการไม่สมวัย ผลลัพธ์ทางการศึกษาของเด็กวัยเรียนค่อนข้างต่ำ ไปจนถึงผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวสูงขึ้น และยุทธศาสตร์ที่ 2 ที่เน้นการสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำ โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินการยกระดับคุณภาพบริการทางสังคมให้ทั่วถึง ทั้งการศึกษาและสาธารณสุข มุ่งเน้นการเพิ่มทักษะแรงงานและการใช้นโยบายแรงงานที่สนับสนุนการผลิตภาพแรงงานและการเสริมสร้างรายได้ที่สูงขึ้น การสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม สนับสนุนการสร้างอาชีพ รายได้และให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงการเพิ่มผลิตภาพสำหรับประชากรกลุ่มผู้ด้อยโอกาส สตรี และ



ผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนธุรกิจขนาดเล็ก การเข้าถึงเงินทุนในการสร้างอาชีพ และสนับสนุน การเข้าถึงปัจจัยการผลิตคุณภาพดีที่ราคาเป็นธรรม เป็นต้น

ภาพสะท้อนจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาในสังคมตลอดเวลา ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ กิจกรรมการใช้ชีวิต ขนาดของครอบครัว ภัยสังคมนรูปแบบต่างๆ และรวมถึงปัญหายาเสพติดในเด็กและเยาวชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) ปัจจัยดังกล่าว ล้วนส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของ บุคคลที่อาจแสดงออกหลากหลายรูปแบบ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า เครียด ส่งผลต่อ สุขภาพจิต อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนากระบวนการส่งเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือป้องกัน และแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบแก่กลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาข้างต้น

นักพัฒนาสังคม เป็นตำแหน่งที่มีบทบาทหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา พัฒนา พฤติกรรมของบุคคลในสังคมให้มีความเหมาะสม จึงต้องใช้ความรู้ ความสามารถในการประเมิน วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ต้องใช้ฐานคิดเรื่องสิทธิ และการยอมรับในความเป็นมนุษย์ เป็นฐานจริยธรรมในการทำงาน ต้องมีชุดความรู้เฉพาะทางเชิงลึกในปัญหาของผู้ใช้บริการแต่ละ กลุ่มเป้าหมาย ต้องรู้จักปรับใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการทำงาน (อภิญา เวชชัย, 2555)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่านักพัฒนาสังคมควรได้รับการฝึกอบรมให้มีความรู้ในเรื่องเทคนิค การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในความรู้และทักษะที่บุคลากรใน สายงานสังคมสงเคราะห์พึงมีว่ามีวิธีการ ขั้นตอน หลักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เพื่อที่จะนำ ความรู้ดังกล่าวไปต่อยอดกับการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือในการให้คำปรึกษากับ ประชาชนทั่วไป

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยพบว่าม้งานวิจัยที่นำแนวคิดและหลักการการเสริมพลังอำนาจและ การเห็นคุณค่าในตนเองมาใช้ในวิชาชีพต่างๆ เช่น สายอาชีพทางการศึกษา ดังงานวิจัยของ คณิต เขียววิชัย (2551) รัตน์จำเรียง เพชรแก้ว (2553) สถาพร บุตรไสย (2549) อาภาพร สิงหาราช (2552) อ้อมอารี สุวรรณศรี (2553) Gonzales and Edwin (1996) Schwartz *et al* (2001) และ Short, Rinehart and School (1992) สายอาชีพทางการพยาบาลและสาธารณสุข ดังงานวิจัยของ จิรสิทธิ์ เมฆวิชัย (2555) มิ่งขวัญ คงเจริญ (2553) สุริยวิชญา ทรงกลด (2554) จารุพร สาธินัย



(2551) บุปผา ธนิกกุล (2554 ) วิจินดา พวงสอาด (2555) เอมอร โดสปันตี (2551) Eret (2001) Rafael (2001) Scott and Jaffe (1991) และ Short, Greer and Malvin (1994) การศึกษา งานวิจัยข้างต้นชี้ให้เห็นว่าแนวคิดเรื่องการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแนวคิด ที่ได้รับความแพร่หลายในหลายองค์กร

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการที่ทำให้นักพัฒนาสังคมได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญสำหรับนักพัฒนาสังคมอย่างมาก จึงควรมี การพัฒนาทักษะและเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่เหมาะสมสำหรับให้ นักพัฒนาสังคมนำไปประยุกต์ใช้ในงานที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการพัฒนาโปรแกรม พัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม กระทรวง พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในการเรียนรู้เทคนิค วิธีการในการพัฒนาพลังอำนาจของ บุคคล และนำเทคนิคดังกล่าวมาใช้เสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของประชาชน ผู้ด้อยโอกาส หรือกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยจึงพัฒนาโปรแกรมนี เพื่อเอื้อให้นักพัฒนาสังคมได้เพิ่มพูนความรู้ สามารถนำเทคนิค การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ โปรแกรมนี้ จะช่วยให้นักพัฒนาสังคมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวนโยบายการพัฒนามนุษย์ และ ส่งผลให้กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีภาพลักษณ์ที่ดีด้านงานบริการและ ด้านการพัฒนาสังคมต่อไป

## 2. คำถามในการวิจัย

โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม เป็นอย่างไร

## 3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับ นักพัฒนาสังคม

## 4. ขอบเขตของการวิจัย

### 4.1 ขอบเขตเชิงเนื้อหา

งานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อให้ความรู้แก่นักพัฒนาสังคมเท่านั้น

#### 4.2 ขอบเขตเชิงตัวแปร

##### 4.2.2 ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่

4.2.1 ความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

4.2.2 พลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ

#### 4.3 ขอบเขตประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในส่วนภูมิภาคภาคกลาง จำนวน 127 คน

### 5. นิยามศัพท์เฉพาะ

การเสริมพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมความสามารถของบุคคลให้มีศักยภาพในการคิดและการแสดงออกอย่างนับถือตนเอง จนสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี คือภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง ชื่นชมตนเอง เคารพและยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ และใช้ศักยภาพที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

พลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมาย หมายถึง ความสามารถของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการในการเข้าใจตนเองในทางที่ดีขึ้น จนสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองและอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

นักพัฒนาสังคม หมายถึง ผู้ปฏิบัติงานและทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการในการป้องกันแก้ไขปัญหา บำบัดฟื้นฟู การสงเคราะห์ ให้กลุ่มเป้าหมายมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ หมายถึง เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาส และผู้สูงอายุ ที่ประสบปัญหา ซึ่งจะมาขอรับบริการความช่วยเหลือกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

โปรแกรม หมายถึง แนวทางการจัดกิจกรรมทางการศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เพื่อส่งเสริมให้นักพัฒนาสังคม มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับการปฏิบัติงานจริงกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ

## 6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

6.1 ได้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม

6.2 นักพัฒนาสังคม มีความรู้ความเข้าใจ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

6.3 กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการจากนักพัฒนาสังคม ได้รับการพัฒนาจนเป็นบุคคลที่มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง จนสามารถดำรงชีวิตในสังคมจริงได้อย่างมีความสุข



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง โปรแกรมการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร วารสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยและกรอบแนวคิดการวิจัย ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่
  - 1.1 หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
  - 1.2 ความหมายของโปรแกรมการศึกษา
  - 1.3 ประเภทของโปรแกรมการศึกษา
  - 1.4 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาตามแนวคิดของ Boyle
2. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.1 การเสริมพลังอำนาจ
  - 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.3 หลักการการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.4 เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง
  - 2.5 การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. นักพัฒนาสังคม
  - 3.1 หน้าที่ความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคม
  - 3.2 คุณลักษณะนักพัฒนาสังคมที่ดี
4. งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมพลังอำนาจ
  - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมพลังอำนาจ
  - 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

## 1. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่

### 1.1 หลักการจัดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

แนวคิดการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เกิดขึ้นหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 โดย Malcolm Knowles ใช้ชื่อว่า Andragogy ซึ่งแตกต่างกับทฤษฎีการเรียนรู้ของเด็ก

Knowles (1980) ได้ให้นิยามของคำว่า Andragogy ว่าเป็นศิลป์และศาสตร์ในการช่วยเหลือผู้ใหญ่ให้เกิดการเรียนรู้ โดย Andragogy มาจากภาษากรีก คือมาจากคำว่า aner ซึ่งหมายถึง คน ดังนั้น Andragogy จึงหมายถึง ศิลปะและวิทยาศาสตร์ของการช่วยเหลือผู้ใหญ่ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งแตกต่างจากคำว่า Pedagogy ที่มาจากภาษากรีกเช่นกัน คำว่า paid หมายถึง เด็ก

Knowles (1980) กล่าวว่า Andragogy มีสมมติฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังนี้

#### 1. มโนภาพต่อตนเอง (Self-concept)

การรับรู้ในตนเองของผู้ใหญ่จะเปลี่ยนแปลงไปจากการพึ่งพาผู้อื่นไปสู่การชี้นำตนเองเพิ่มขึ้น การเรียนรู้ที่เหมาะสมของผู้ใหญ่ควรเน้นการนำตนเอง ผู้ใหญ่จะเกิดความต้องการทางจิตใจอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ผู้อื่นเห็นว่า ตนนั้นสามารถควบคุมและนำตนเองได้ ดังนั้น หากในสถานการณ์ใดที่ไม่ได้รับโอกาสที่จะควบคุมและนำตัวเอง ก็จะทำให้เกิดความเครียดและแสดงปฏิกิริยาในลักษณะที่ต่อต้าน

#### 2. ประสบการณ์ (Experience)

ผู้ใหญ่มีการสะสมประสบการณ์มาก นับเป็นการขยายฐานความรู้และประสบการณ์เดิมที่จะเชื่อมโยงกับประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ การเรียนรู้ที่เหมาะสมจึงควรเป็นแนวทางที่ใช้ประโยชน์จากประสบการณ์เดิม ดังนั้น เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะขึ้น บุคคลนั้นก็จะมีประสบการณ์อย่างกว้างขวางที่จะทำให้เป็นแหล่งทรัพยากรอันมีคุณค่าของการเรียนรู้ และในขณะเดียวกันก็จะมีพื้นฐานเปิดกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

#### 3. ความพร้อม (Readiness)

ความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับช่วงจังหวะเวลาของชนิดประสบการณ์ การเรียนรู้ที่สอดคล้องกับภารกิจของผู้เรียนผู้ใหญ่ ถ้าสอดคล้องก็ย่อมตรงกับความต้องการในการเรียนรู้สูง ช่วงนี้เองจะเกิดช่วงเวลาที่เหมาะสมที่จะสอนผู้เรียนก็ย่อมเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงกล่าวได้ว่า ผู้ใหญ่มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อรู้สึกว่าการเรียนรู้นั้นจำเป็นต่อบทบาทและสถานภาพทางสังคมของตนในฐานะที่เป็นคนงาน คู่สมรส ผู้ปกครอง สมาชิกในองค์กร ผู้นำ เป็นต้น

#### 4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to learning)

เด็กมองการใช้ประโยชน์การเรียนรู้ในโรงเรียนในระยะยาว คือ เรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ในขั้นที่สูงขึ้นในอนาคต แต่ผู้ใหญ่ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อใช้ประโยชน์ได้จริง ดังนั้นเด็กจึงมีแนวโน้มยึดเนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ แต่ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้

การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ จึงต้องมีลักษณะที่แตกต่างจากการให้การศึกษาแก่เด็ก โดยทฤษฎี Andragogy หรือทฤษฎีการเรียนรู้การสอนของผู้ใหญ่ จะเป็นหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า ผู้ใหญ่แต่ละคนเป็นผู้มีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้จึงมีความต้องการและความสามารถที่จะเป็นผู้ชี้นำตนเองในการใช้ประสบการณ์ในการเรียนรู้ ในการระบุความพร้อมที่จะเรียนของตนเอง และจัดการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตของตนเองได้ ซึ่งมีความแตกต่างจากการให้การศึกษาสำหรับเด็ก

นักวิชาการ (Knowles, 1980; Imel 1998 ; Brockett and Hiemstra, 1991; Knowles, 1975; Merriam and Caffarella, 1991; อาชญญา รัตนอุบล, 2551) ได้ประมวลหลักการเรียนรู้ผู้ใหญ่ไว้เป็นจำนวนมาก สรุปได้ดังนี้

1. บรรยากาศทางอารมณ์ต้องมีความเป็นกันเอง ให้เกียรติซึ่งกันและกัน เพราะผู้ใหญ่แต่ละคนจะมีเอกลักษณ์ประจำตัว ซึ่งสั่งสมมาจากวัยและประสบการณ์ที่มาก อาจทำให้มีความเป็นตัวตนสูง การจัดการเรียนรู้จึงต้องเป็นบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ก้าวล่วงขอบเขตต่อกัน และเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. จัดบรรยากาศทางกายภาพที่สะดวกสบาย โดยเฉพาะลักษณะของโต๊ะและเก้าอี้ ควรจัดลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารสองทาง หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องบรรยาย
3. เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ตามความสนใจ เนื่องจากการเรียนรู้ผู้ใหญ่จะมีจุดมุ่งหมายเฉพาะ จึงควรให้ผู้ใหญ่ได้ออกแบบบทเรียนเองตามความต้องการ เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด
4. ผู้สอนต้องเป็นผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (facilitator) มากกว่าเป็นผู้บอกความรู้ (lecturer) โดยเน้นให้เกิดการนำประสบการณ์ของผู้ใหญ่มาแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน แล้วจึงเชื่อมโยงบทเรียนไปสู่องค์ความรู้ที่สูงขึ้น
5. เคารพในองค์ความรู้เดิมของผู้ใหญ่ เพราะผู้ใหญ่เป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิตมาแล้ว
6. นำประสบการณ์ของผู้ใหญ่ มาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้ใหญ่วิเคราะห์ประสบการณ์ของตน
7. เน้นการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง เพราะผู้ใหญ่จะไม่ต้องการเก็บความรู้นั้นไว้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในอนาคต



8. ควรใช้สื่อการเรียนรู้ที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน เพราะวัยผู้ใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงทางกายทั้ง การมองเห็น การได้ยิน ความจำ การโต้ตอบต่อสิ่งเร้า ฯลฯ การใช้สื่อที่มีประสิทธิภาพจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ได้มาก

จากการศึกษาเรื่องหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นี้ ผู้วิจัยจะนำไปใช้เป็นแนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับ นักพัฒนาสังคม เนื่องจากนักพัฒนาสังคมที่เข้ารับการอบรม เป็นผู้ที่มีอายุจัดอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ หากผู้วิจัยได้ออกแบบการเรียนรู้ตามหลักการข้างต้น จะช่วยส่งเสริมให้โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับวัยของผู้เรียนมากขึ้น

## 1.2 ความหมายของโปรแกรมการศึกษา

นักวิชาการได้ให้นิยามของคำว่า โปรแกรมการศึกษา ไว้เป็นจำนวนมาก สามารถประมวลได้ดังนี้

นิตา ชูโต (2536) กล่าวว่า โปรแกรม หมายถึง ความคิด แนวทางหรือกิจกรรมที่มีการจัดวางและดำเนินการอย่างมีระบบระเบียบ ทั้งด้านงบประมาณและระยะเวลา เพื่อให้การดำเนินการบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

Boyle (1981) กล่าวว่า โปรแกรม คือ สิ่งที่เกิดจากกิจกรรมที่กำหนดขึ้นอย่างเป็นระเบียบแบบแผนทั้งด้านการวิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การสอน การประเมินและการรายงานผล

Tyler (1986) กล่าวว่า โปรแกรมการศึกษา คือ โครงร่างของงานที่จะปฏิบัติ หรือชุดกิจกรรมที่รวบรวมกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะปฏิบัติในค่ายหรือศูนย์ต่าง ๆ

Boone (1992) กล่าวว่า โปรแกรมการศึกษา คือ ความร่วมมือระหว่างผู้เรียนกับองค์กรทางการศึกษาในการวางแผนการสอน การปฏิบัติงาน การประเมินผลและความรับผิดชอบต่อโปรแกรม

นิยามความหมายจากนักวิชาการข้างต้น ผู้วิจัยได้ศึกษา วิเคราะห์และสรุปได้ว่า โปรแกรมการศึกษา คือ แนวทางการจัดกิจกรรมทางการศึกษาอย่างเป็นระบบโดยมีการวางแผน การปฏิบัติ กิจกรรมการสอนและการประเมินผล

ทั้งนี้ อุ่นตา นพคุณ (2546) ได้อธิบายความแตกต่างระหว่างโปรแกรมกับโครงการว่า โปรแกรมคืองานประจำที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ส่วนโครงการคืองานเฉพาะกิจตามความจำเป็นในสังคม

หากโครงการมีระยะเวลาดำเนินการที่ยาวนาน โครงการนั้น ๆ ก็จะกลายเป็นโปรแกรม ดังนั้น ระยะเวลาและการประเมินผลเพื่อการคงอยู่ของกิจกรรมเป็นปัจจัยสำคัญของโปรแกรม

### 1.3 ประเภทของโปรแกรมการศึกษา

Boyle (1981) อธิบายว่าโปรแกรมการศึกษา สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

#### 1. โปรแกรมเชิงพัฒนา (Development program)

โปรแกรมเชิงพัฒนา เน้นการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม โปรแกรมเชิงพัฒนาส่วนใหญ่มีจุดเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ชัดเจนและไม่สามารถระบุสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงได้ แต่ทุกภาคส่วนล้วนเห็นพ้องว่าปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงสู่ภาวะที่ดีขึ้น โดยใช้ความรู้เป็นเครื่องมือหลัก เป้าหมายของโปรแกรมเชิงพัฒนาคือสามารถพัฒนาให้สังคมนั้น ๆ ดีขึ้นทั้งด้านความรู้ เจตคติและทักษะ

#### 2. โปรแกรมเชิงสถาบัน (Institutional Program)

โปรแกรมเชิงสถาบัน เน้นการปรับปรุงทรัพยากรมนุษย์ในระดับบุคคลให้ก้าวหน้าขึ้น โดยเฉพาะทางด้านวิชาการ (Discipline) โปรแกรมเชิงสถาบันจะมีโครงสร้างและรูปแบบที่ชัดเจน เช่น มีการเรียงเนื้อหาตามหลักวิชา เน้นการประเมินความรู้ความสามารถของบุคคลที่ได้มาจากกิจกรรมการเรียนการสอน

#### 3. โปรแกรมเชิงสารสนเทศ (Information Program)

โปรแกรมเชิงสารสนเทศ เน้นการแลกเปลี่ยนข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างผู้จัดโปรแกรมกับผู้เรียนผ่านระบบสารสนเทศ หรือ เทคโนโลยี โดยเน้นองค์ความรู้ที่มาจากการวิจัยใหม่ ๆ หรือ มาตรการใหม่ ๆ ที่เอื้อต่อการนำไปใช้ในบริบทจริง การประเมินโปรแกรมเชิงสารสนเทศพิจารณาจากจำนวนผู้เรียนและปริมาณของสารสนเทศที่ได้รับการเผยแพร่

เมื่อผู้วิจัยได้ศึกษาการแบ่งประเภทของโปรแกรมการศึกษา ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมนี้ มีลักษณะเป็นโปรแกรมเชิงสถาบัน เพราะงานวิจัยนี้เน้นการให้ความรู้แก่นักพัฒนาสังคม เพื่อให้ นักพัฒนาสังคมแต่ละคนสามารถนำความรู้ที่ได้รับนั้นไปใช้ในการทำงานกับกลุ่มเป้าหมายได้ ดังนั้น เมื่อผู้วิจัยได้พิจารณาว่าจะพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบัน ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันในลำดับต่อไป



#### 1.4 การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาตลอดชีวิตตามแนวคิดของ Boyle

การพัฒนาโปรแกรม หมายถึง กระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาที่ได้รับความนิยมหลายแนวคิด เช่น แนวคิดของ Nadler (1980) แนวคิดของ Blank (1982) แนวคิดของ Boone (1992) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยฉบับนี้ได้ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาตลอดชีวิตตามแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) ได้เสนอแนวคิดสำคัญในการพัฒนาโปรแกรม 15 ข้อ ได้แก่

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม (Philosophical basic for programming) นักการศึกษาตลอดชีวิตต้องระบุนิยามและความเชื่อของตนเองให้ชัดเจนในด้านการศึกษา ผู้เรียน ผู้พัฒนาโปรแกรม และกระบวนการพัฒนาโปรแกรม

2. การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาและความต้องการ (Situational analysis of problems and needs) หมายถึง การเน้นเรื่องการศึกษา วิเคราะห์ ตีความหมายและตัดสินใจเกี่ยวกับชุมชนและผู้รับบริการ การวิเคราะห์สถานการณ์นั้น ต้องมีการตัดสินใจว่า มีใครที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับโปรแกรม บุคคลดังกล่าวมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไรบ้าง ชุมชนและผู้รับบริการได้รับผลกระทบอย่างไรบ้าง ความต้องการและปัญหารายละเอียดอะไรบ้าง เป็นต้น

3. การมีส่วนร่วมในกระบวนการจัดโปรแกรมของผู้รับบริการ (Involvement of potential clientele) กลุ่มผู้รับบริการ หมายถึง ประชากรที่ติดต่อสัมพันธ์กับกระบวนการ และได้รับผลกระทบกลับมาผ่านทางกิจกรรมต่าง ๆ การให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรม คือ การส่งเสริมให้บุคคลสนใจกลุ่มและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการของโปรแกรมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะจัดขึ้น

4. ระดับทางสติปัญญาและสถานภาพทางสังคมของผู้รับบริการ (Levels of intellectual and social development of potential clientele) การเรียนรู้เป็นกระบวนการที่เน้นให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนมากกว่าผู้สอนและผู้เรียนแต่ละคนก็มีความแตกต่างกัน ดังนั้น นักพัฒนาโปรแกรมจะต้องเข้าใจระดับความแตกต่างของบุคคลและพัฒนาโปรแกรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างทางเศรษฐกิจสังคมและการศึกษาของผู้เรียนโดยมีการศึกษาและกำหนดระดับและปัจจัยเกี่ยวกับความแตกต่างของบุคคล

5. ศึกษาแหล่งข้อมูลเพื่อวิเคราะห์และการกำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรม (Sources to investigate and analyze in determining program objectives) แหล่งข้อมูลที่นักพัฒนาโปรแกรมควรศึกษาและวิเคราะห์เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ คือ ผู้รับบริการ สถานการณ์ ปัจจุบันเกี่ยวกับสังคม หรือสภาพแวดล้อมด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้เรียนและเนื้อหาวิชาการ

6. การยอมรับเรื่องข้อจำกัดเกี่ยวกับสถาบันและบุคคล (Institution and individual constraints) ข้อจำกัดอาจทำให้โปรแกรมขาดประสิทธิภาพ ข้อจำกัดดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมองค์กร งบประมาณ ทรัพยากร ความเชื่อของผู้มีอำนาจตัดสินใจ ความเชื่อของผู้รับบริการ หรือ ความเชื่อของฝ่ายบริหารภายในองค์กรนั้น ๆ

7. เกณฑ์ในการจัดลำดับความสำคัญของโปรแกรม (Criteria for establishing program priorities) หลักในการจัดลำดับความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรม คือ กำหนดว่าจะใช้เกณฑ์ใดในการตัดสินใจในแต่ละขั้นตอน ความสามารถในการกำหนดเกณฑ์ที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้การตัดสินใจเกี่ยวกับกระบวนการและขั้นตอนต่าง ๆ สมเหตุสมผลและเป็นที่ยอมรับ

8. ระดับความยืดหยุ่นของการวางแผนโปรแกรม (Degree of flexibility of planned programs) เนื่องจากการพัฒนาโปรแกรม เป็นการพัฒนาเพื่อแก้ปัญหา ดังนั้น การควบคุมทุกปัจจัยจึงเป็นเรื่องยาก การประเมินผลต้องทำอย่างต่อเนื่องทั้งในด้านวัตถุประสงค์ วิธีการต่าง ๆ จะช่วยให้หลายทางเลือกทำให้โปรแกรมมีความยืดหยุ่นสูง

9. ความเห็นชอบเชิงกฎหมาย และการสนับสนุนจากกลุ่มที่มีอำนาจที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ (Legitimation and support with formal and informal power situation) แนวคิดนี้จำเป็นต้องนำไปใช้กับช่วงเวลาต่าง ๆ ของกระบวนการพัฒนาโปรแกรม และในหลาย ๆ ระดับด้วย เช่น นักพัฒนาโปรแกรมต้องพยายามทำความเข้าใจกับกลุ่มผู้รับบริการ นักพัฒนาองค์กรต้องวางแผนที่จะเข้าสู่ชุมชน เพราะแผนงานเหล่านี้ต้องการการสนับสนุนเพื่อให้สำเร็จผล

10. การเลือกและการจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์การเรียนรู้ (Selecting and organizing learning experiences) การเรียนรู้ หมายถึง การใช้ประสบการณ์ในการได้แบบแผนใหม่ทางพฤติกรรม การเรียนรู้ที่มีประสิทธิผลจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้เรียนและผู้สอนร่วมมือกัน วิธีการให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม เช่น การให้ผู้เรียนสังเกตการณ์ การฟัง การคิด การเขียน การซักถาม และการอภิปราย ฯลฯ ดังนั้น ประสบการณ์ในการเรียนรู้ คือ ปฏิบัติการในด้านสติปัญญาและในด้านร่างกายเกี่ยวกับเนื้อหาสาระที่เป็นวัตถุประสงค์ของการเรียนการสอน

11. การเลือกวิธีการ เทคนิค และอุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างเหมาะสม (Identify instructional design) โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเลือก ประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

11.1 วิธีการ คือ วิธีการในการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ใช้เพื่อให้เข้าถึงประชาชนกลุ่มเป้าหมาย

11.2 เทคนิค คือ รูปแบบที่ใช้ในการนำเสนอแก่ผู้เรียน ต้องการให้มีการเรียนรู้ เช่น การเสวนากลุ่ม การศึกษาดูงาน

11.3 อุปกรณ์ คือ สิ่งที่จัดขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมการเรียนรู้ต่อการเรียนการสอน เช่น โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ คอมพิวเตอร์

12. การใช้ประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์ (Utilizing effective promotional priorities) โปรแกรมทางการศึกษาตลอดชีวิตมีหลากหลายและต้องแข่งขันกันในการดึงดูดความสนใจงบประมาณและการสนับสนุนในชุมชนต่างๆ การประชาสัมพันธ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ในการประชาสัมพันธ์ เป้าหมายการประชาสัมพันธ์ ลักษณะของสื่อที่จะใช้ประชาสัมพันธ์ ควรใช้วิธีการ และเทคนิคที่หลากหลายเพื่อให้ข้อมูลถึงกลุ่มเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

13. การได้รับการสนับสนุนทางทรัพยากร ที่จำเป็นสำหรับโปรแกรม (Obtaining resources necessary to support the program) นักพัฒนาโปรแกรมจะต้องแสวงหาการสนับสนุนทางทรัพยากรที่จำเป็น เพื่อการจัดการโปรแกรมที่มีคุณภาพ กระบวนการพัฒนาโปรแกรมต้องได้รับความเห็นชอบเชิงกฎหมายที่จะช่วยให้องค์กรได้รับทุนอุดหนุนอย่างต่อเนื่องและเพียงพอ การให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจสนับสนุนโปรแกรมได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรมจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและการยอมรับโปรแกรมมากยิ่งขึ้น

14. ประเมินประสิทธิภาพ ผลลัพธ์และผลกระทบ (Determining the effectiveness, result and/or impact) การประเมินผลโปรแกรม หมายถึง การประเมินคุณค่าของโปรแกรม การนำข้อมูลที่ได้เกี่ยวกับโปรแกรมไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ว่าโปรแกรมควรมีลักษณะอะไรบ้าง ในด้านประสิทธิภาพ คุณภาพ และความเหมาะสม การติดต่อกับผู้รับบริการและความสำคัญ

15. การสื่อถึงคุณค่าของโปรแกรมให้แก่ผู้มีอำนาจตัดสินใจ (Communicating the value of the program to appropriate decision markers) บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจหรือผู้มีหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจให้ทุนควรได้รับรายงานเรื่องคุณค่าและข้อจำกัดของโปรแกรม มีหลายวิธีจะสื่อให้คนกลุ่มนี้ได้รับรู้ ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การเข้าพบปะสนทนา หรือทำรายงานเป็นแบบทางการ

ทั้งนี้ Boyle (1981) ได้ระบุขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันไว้ ดังขั้นตอนต่อไปนี้

#### 1. ขึ้นกำหนดกลุ่มผู้รับบริการ

ขั้นนี้ ผู้พัฒนาโปรแกรมต้องกำหนดกลุ่มผู้รับบริการ ในกรณีที่กลุ่มดังกล่าวเป็นองค์กร ต้องประสานงานกับต้นสังกัดเพื่อร่วมกันกำหนดเป้าหมายด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การวิเคราะห์ภูมิหลังของกลุ่มผู้รับบริการ การพิจารณาโปรแกรมที่องค์กรนั้น ๆ มีอยู่ว่าจะเกิดความซ้ำซ้อนหรือไม่ เป็นต้น

#### 2. ขึ้นระบุเนื้อหา

ขั้นนี้ ผู้พัฒนาโปรแกรมควรศึกษาพื้นฐานความรู้ความสามารถของผู้เข้ารับบริการ โดยอาจให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน หรือดูประวัติการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียน เพื่อจะได้เลือกเนื้อหาที่สอดคล้องกับความต้องการที่จะพัฒนา

### 3. ขั้นกำหนดการเรียนการสอน

ขั้นนี้ ผู้พัฒนาโปรแกรมต้องนำเนื้อหาที่ได้จากการวิเคราะห์ผู้รับบริการมาจัดเรียงตามลำดับความเหมาะสม โดยพิจารณาด้านภูมิหลังของผู้รับบริการเป็นหลัก จากนั้นจึงออกแบบการเรียนการสอน กำหนดหน้าที่ของวิทยากร จัดเตรียมสื่อการเรียนรู้ กำหนดวันเวลาและสถานที่ให้ชัดเจน แล้วประชาสัมพันธ์โปรแกรมด้วยวิธีการที่หลากหลาย

### 4. ขั้นจัดการเรียนการสอน

ขั้นนี้ ผู้พัฒนาโปรแกรมต้องพยายามจัดบรรยากาศการเรียนรู้ให้เหมาะสม น่าสนใจเน้นการมีส่วนร่วมและมีความต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในขณะเดียวกันผู้พัฒนาโปรแกรมต้องสังเกตระหว่างการใช้โปรแกรมเพื่อนำไปข้อมูลในการประเมินโปรแกรมด้วย

### 5. ขั้นประเมินผล

ขั้นนี้ อาจแทรกอยู่ในทุกขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรม ประเมินหลังการใช้โปรแกรมอาจจะทำได้หลายวิธี เช่น การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม การวัดความสามารถของผู้รับบริการเทียบกับเกณฑ์ เป็นต้น หากผลการใช้โปรแกรมไม่เป็นที่น่าพอใจ ต้องมีการทบทวนและปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

การศึกษาขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมของ Boyle (1981) นี้ ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ยิ่งไปกว่านั้น การศึกษาเรื่องขั้นตอนการประเมินผลที่พบว่าการประเมินโปรแกรมอาจทำได้ด้วยการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังเรียนนั้น ผู้วิจัยจึงนำไปเป็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาเครื่องมือวิจัยด้วย

## 2. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 2.1 การเสริมพลังอำนาจ

การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เริ่มต้นมาจากแนวคิดทางสังคมวิทยาที่ใช้แก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม ผู้นำแนวคิดนี้คือ เปาโล แฟร์ (Paulo Freire) นักปรัชญาชาวบราซิล โดยมีการนำแนวความคิดการเสริมพลังอำนาจมาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชุมชนและสังคม ซึ่ง Freire ได้นำองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับหลักการแนวความคิดการเสริมพลังอำนาจไปให้ความรู้กับประชาชน ในการนำไปใช้ปรับปรุงคุณภาพความเป็นอยู่ของตนเอง เน้นการตระหนักความเท่าเทียม

กันของความเป็นมนุษย์ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการให้ความเคารพในศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความศรัทธาในความสามารถของตนเองมากขึ้น และทำให้การดำรงชีวิตมีความสุข ซึ่งต่อมาแนวความคิด เรื่อง การเสริมพลังอำนาจ จึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.1.1 ความหมายและความสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ

นักวิชาการหลายคน ได้ให้ความหมายของการเสริมพลังอำนาจเป็นหลายคนและมีบริบทไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

Guralnik (1970) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการสนับสนุนให้บุคคลมีศักยภาพ มีอิสระในการทำ การคิด และแสดงออก เพิ่มความนับถือตนเอง ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลมีประสิทธิภาพ

Gibson (1993) กล่าวว่า เป็นกระบวนการต่อเนื่องภายในบุคคลและระหว่างบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาศัยการมีส่วนร่วมในกระบวนการที่มีการสื่อสารที่ดี การเรียนรู้ ประสบการณ์ การสนับสนุน เพื่อให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และพึงพอใจในความสามารถของตนเองในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการพินิจ พิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างมีเป้าหมาย

Gutierrez and Ortega (1997) กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจ เป็นความสามารถในการกระทำที่สร้างสรรค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ปรารถนา พลังที่เกิดขึ้นเกิดจากการแลกเปลี่ยนพลังซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล แต่ไม่ได้เป็นพลังที่ไปควบคุมผู้อื่น ทั้งนี้ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

McWhirter (1994) ได้ให้ความหมายของการเสริมพลังอำนาจว่า หมายถึง กระบวนการซึ่งเกิดจากองค์กร ประชาชน หรือกลุ่มผู้ไร้ความสำคัญ หรือกลุ่มซึ่งเป็นผู้ไม่มีอำนาจ ให้กลายเป็นผู้ที่มีพลังอำนาจสามารถขับเคลื่อนงาน พัฒนาทักษะความสามารถ และสามารถควบคุมตนเองได้



Alsop (2006) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนความสามารถของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในการช่วยให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

Herdiana (2007) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่เพิ่มความสามารถในการสร้างทางเลือกโดยทำให้ทางเลือกนั้นนำไปสู่การปฏิบัติและผลลัพธ์ที่ถูกต้อง และตัวบุคคลนำหลักการเสริมพลังอำนาจมาใช้และส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และมีชีวิตที่ดีขึ้น

Page (1999) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง และสามารถขยายผลออกไปได้เป็นความสามารถที่ทำให้ผู้อื่นกระทำในสิ่งที่เราต้องการได้ โดยการเสริมพลังอำนาจมีหลายมิติ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ คือ 1) มีหลายมิติปรากฏในเรื่องจิตวิทยา สังคม เศรษฐศาสตร์ และอื่น ๆ 2) สังคม โดยคำว่า การเสริมพลังอำนาจนั้นจะมีหลายระดับ เช่น ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับชุมชน 3) เป็นกระบวนการ เสมือนเป็นแนวทางในการพัฒนางาน

ส่วนความสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ Gibson (1993) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลให้มีส่วนร่วมในการควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพในการตอบสนองความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนได้ สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการที่เสริมสร้างความสามารถ และพัฒนาศักยภาพของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพชีวิต เพื่อให้เขาเหล่านั้นมีพลัง มีความสุข และมีอำนาจในการตัดสินใจ การเลือกใช้แหล่งประโยชน์ต่าง ๆ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งกระบวนการนั้นมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่เกิดจากการคิด วิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้รับต่าง ๆ ประสบการณ์ตรง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน ตลอดจนเกิดความเข้าใจมีการตัดสินใจอย่างอิสระ สามารถจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ควบคุมตนเอง โดยมีการใช้พลังอำนาจได้อย่างเต็มศักยภาพเพื่อให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย

## 2.1.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพลังอำนาจ

Hokanson and Hromek (1992) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจจะประสบความสำเร็จได้นั้น มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ บรรยากาศการดูแลเอาใจใส่กันและกัน มีความไว้วางใจเปิดเผย และจริงใจ และควรมีทักษะทางสังคมที่เอื้อต่อการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความนอบน้อม ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่น นอกจากนี้ยังต้องเป็นความร่วมมือโดยตัวผู้รับการเสริมพลังอำนาจก็ควรรับรู้วัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความพร้อมและเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย

Covey (1991) ได้กำหนดปัจจัยเสริมที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดคุณลักษณะของการได้รับการเสริมพลังอำนาจ ไว้ 6 ประการ (Covey's six conditions of empowerment) ดังนี้

1. คุณลักษณะ หมายถึง ลักษณะที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ อาจจำแนกได้ 3 ประการคือ

1.1 ความซื่อตรง หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของตนเอง และการมีนิสัยที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน เป็นลักษณะของผู้ที่พูดและแสดงออกจากความรู้สึกที่แท้จริงเมื่อบุคคลสามารถแสดงคุณค่าที่มีอยู่ในตัว สามารถพัฒนาการพึ่งพาตนเองได้ เป็นอิสระทางความคิด

1.2 ความเป็นผู้ใหญ่ หมายถึง ความสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความคิดรอบคอบ

1.3 ความมีจิตใจกว้าง หมายถึง การมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการแบ่งปันให้บุคคลอื่น จะแสดงออกโดยการแบ่งปันเกียรติยศ ชื่อเสียง การตัดสินใจร่วมกันด้วยการเปิดเผยทั้งในแง่ของทางเลือกและความคิดสร้างสรรค์ คนที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อจะเป็นคนที่มีความสนุกกับชีวิต พึงพอใจและมีความสุขเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่น

2. ทักษะ หมายถึง ความสามารถที่บุคคลนั้นกระทำได้ เป็นลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างปัจจัยเสริมในการเสริมสร้างอำนาจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้

2.1 การติดต่อสื่อสาร

2.2 การวางแผนและการจัดการองค์การ

2.3 การแก้ปัญหาโดยการประสานพลัง

3. คำมั่นสัญญาแห่งความสำเร็จ หมายถึง ข้อตกลงหรือคำมั่นสัญญาทางด้านจิตวิทยาและด้านสังคม ในการทำความเข้าใจและตกลงร่วมกันระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ และได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการตามคำมั่นสัญญาแห่งความสำเร็จ ซึ่งจะดำเนินการ ดังนี้

3.1 กำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการ หมายถึง การกำหนดผลงานและความคาดหวังทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของงานสอดคล้องกันระหว่างปณิธาน ยุทธศาสตร์ และเป้าหมาย ค่านิยม ความสามารถ และความต้องการของแต่ละบุคคล

3.2 กำหนดแนวทางการดำเนินงาน หมายถึง การกำหนดหลักการ นโยบายและกระบวนการดำเนินการที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระและมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้กระบวนการดำเนินงานต้องมีความกะทัดรัดเข้าใจง่าย และอยู่บนพื้นฐานของหลักการ การปฏิบัติงานต้องเป็นแบบสั้นๆ เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปผู้ปฏิบัติจะยังคงสามารถปฏิบัติงานต่อไปได้ โดยใช้ความคิดริเริ่มและการตัดสินใจที่ดีของตนเองเพื่อดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์

3.3 ระบุทรัพยากร เป็นการระบุทรัพยากรที่สนับสนุนการดำเนินงานขององค์กร ได้แก่ คน เงิน โครงสร้าง ระบบการปฏิบัติงาน ระบบดังกล่าวอาจรวมถึงข้อมูลข่าวสาร การติดต่อสื่อสาร การฝึกอบรม เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้ได้มากที่สุด เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุตามจุดมุ่งหมาย

3.4 ความสามารถให้ตรวจสอบ เป็นการกำหนดมาตรฐานในการดำเนินงานสำหรับการรายงานความก้าวหน้า โดยผู้ปฏิบัติงานร่วมกันกำหนดมาตรฐานเพื่อเสริมสร้างให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรับผิดชอบ มีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของตนเอง ทั้งนี้หากมีความไว้วางใจสูง ผู้ปฏิบัติงานจะมีความเชื่อมั่นสูง

3.5 การกำหนดผลที่ตามมา ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ ถ้าผลการดำเนินงานประสบความสำเร็จ ผลที่ตามมาของผู้ปฏิบัติงาน คือ รางวัลตอบแทนทั้งด้านการเงิน จิตใจ เช่น การชื่นชมยินดี การได้รับสิทธิประโยชน์ การได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

4. การนิเทศตนเอง หมายถึง ความคิดริเริ่มในการวางแผน การทำงาน การสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง และการควบคุมตนเองให้อยู่ในขอบเขตของสัญญาแห่งความสำเร็จ

5. โครงสร้างและระบบที่ช่วยเหลือเกื้อกูล หมายถึง รูปแบบขององค์กรและการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามคำมั่นสัญญาแห่งความสำเร็จร่วมกัน

6. การตรวจสอบ หมายถึง การประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติ เนื่องจากผู้ปฏิบัติเป็นผู้กำหนดผลงานที่ต้องการด้วยตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องการ อย่างชัดเจน และสามารถเลือกเกณฑ์ที่เหมาะสมในการประเมินผลงานของตนเองได้

Gibson (1995) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะทำให้บุคคลมีกระบวนการเสริมอำนาจ ก็คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท ความผูกพัน และความรัก ของบุคคลที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อกระบวนการเสริมพลังอำนาจ ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม ประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคมและ



เป้าหมายในชีวิต โดยมีความคับข้องใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเข้าสู่ขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการสร้างพลังอำนาจ ซึ่งแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

### 1. ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่

1.1 ค่านิยม เป็นค่านิยมของตนเอง ต้องมีความรักในตนเองซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง

1.2 ความเชื่อ ความเชื่อช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคได้ ความเชื่อช่วยเสริมให้บุคคลเกิดความหวังและเมื่อมองเหตุการณ์ในแง่ดีจะเป็นส่วนช่วยเสริมให้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกเกิดพลังในการที่จะแสวงหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ดี

1.3 เป้าหมายในชีวิต คือ การที่บุคคลมีความเข้มแข็งและมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย

1.4 ประสบการณ์ส่วนบุคคล ประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านมามีส่วนสำคัญให้บุคคลมีแนวทางสำหรับการจัดการควบคุมสถานการณ์

### 2. ปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม จากหลายแหล่งไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส สมาชิกในครอบครัว บุคคลสำคัญในชีวิตและชุมชน ล้วนมีส่วนช่วยในการให้กำลังใจ ให้เกิดความมั่นใจที่จะทำสิ่งใดให้สำเร็จ การให้ข้อมูลข่าวสาร การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนที่เกี่ยวข้อง การได้เรียนรู้จากผู้อื่น และการได้รับการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการเสริมพลังอำนาจได้ผลดียิ่งขึ้น

Kouzes and Posner (1987) ได้นำเสนอไว้ว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมกระบวนการเสริมพลังอำนาจของบุคคล ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้บุคคล เป็นการเรียนรู้เราเพื่อประโยชน์ในการบริหารจัดการการทำงาน
2. การพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ทักษะ มนุษยสัมพันธ์มีความยืดหยุ่นให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง
3. การให้บุคคลได้ใช้พลังอำนาจ ทรัพยากร ข้อมูลข่าวสารที่มีการสนับสนุนช่วยเหลือให้บริการเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
4. การให้อิสระ มีแบบแผน ทิศทางในการดำเนินงานของตนเอง
5. การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เพราะข้อมูลข่าวสาร คือ สิ่งที่ช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจ
6. การให้บุคคลแสดงผลงานความสามารถและความเป็นแบบอย่างที่ดี

### 2.1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีพลังอำนาจ

Byham 1998 ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจไว้ว่า บุคคลจะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน มีความรับผิดชอบมีจุดยืนของตนเองสามารถควบคุมกำกับงานของตนเอง มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการทำงานเป็นทีม มีความภาคภูมิใจในงาน เป็นผู้ฟังที่ดีและฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมาย มีทิศทางในการปฏิบัติงาน ได้รับการส่งเสริมสนับสนุน มีทรัพยากร หรือแหล่งประโยชน์ ที่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติงาน มีการติดต่อสื่อสารแบบสองทาง

Clutterbuck and Kernaghan (1995) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจ ไว้ดังนี้

1. สามารถรับการฝึกอบรมได้ดี
2. มีความเชื่อมั่นและพึ่งตนเองได้มากขึ้น
3. กระตือรือร้น มีกำลังใจ มุ่งมั่นสูงและสำนึกในหน้าที่
4. สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะการทำงานด้วยตนเอง
5. สามารถมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการทำงาน
6. สามารถสื่อสารแลกเปลี่ยนในความต้องการ ความสำเร็จ สิ่งที่เป็นปัญหา และวิสัยทัศน์ให้ผู้อื่นรับรู้เข้าใจได้
7. สามารถที่จะทำงานตามลำดับหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นทีม
8. มีความยืดหยุ่นในการทำงานพร้อมจะเผชิญและแก้ปัญหา
9. สามารถตัดสินใจเมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจ รู้กาลเทศะเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น
10. สร้างความไว้วางใจและทำให้ผู้อื่นเชื่อถือ
11. ยึดหลักความสามัคคี ความเป็นทีมงานเป็นองค์การ
12. สบายใจที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับสถานภาพของตนเองในองค์การ
13. เข้าใจบริบทแวดล้อมและผลที่จะเกิดตามมาจากการทำงาน สามารถแก้ปัญหาตนเองและช่วยแนะนำวิธีการแก้ปัญหาให้ผู้อื่น
14. สามารถบริหารจัดการตนเอง กำหนดได้ว่าอะไรสำคัญก่อนและหลัง
15. สามารถควบคุมงานและสภาพแวดล้อมการทำงานได้เพิ่มมากขึ้น
16. สามารถสร้างกระบวนการปรับปรุงงานที่ตนรับผิดชอบหรือเป็นผู้ริเริ่มไว้
17. มีความรู้เกี่ยวกับงานที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นอย่างดี

18. รู้ชัดเกี่ยวกับผู้ที่จะมาให้บริการทั้งภายในและภายนอกองค์การ รู้ว่าผู้ใช้บริการต้องการอะไรจากตน

19. รักการเรียนรู้ แสวงหาสิ่งใหม่และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
20. ยินดีรับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
21. ให้ความสำคัญและใช้ประโยชน์จากข้อมูลป้อนกลับ
22. สามารถพิจารณา สะท้อนภาพและเรียนรู้จากประสบการณ์

Gibson (1995) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้พลังอำนาจที่เกิดขึ้นภายในได้ โดยทำให้บุคคลมีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุม หมายถึง บุคคลที่สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองและรับรู้ในศักยภาพของตนเอง ในการแก้ไขปัญหาและการเผชิญหน้ากับปัญหา ตลอดจนสามารถดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นการนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาผสมผสาน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น
2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความยินดีในผลงานและมีความรู้สึกที่ดี มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไป ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย
3. การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลทราบถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ในทิศทางที่ดีขึ้น ถูกต้อง เหมาะสมมากขึ้น ซึ่งช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพและความสามารถที่เพิ่มขึ้น
4. การมีเป้าหมายชีวิตของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายชีวิต

สรุปได้ว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจจะมีบุคลิกลักษณะ พฤติกรรมและความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น มีจุดยืนของตนเอง สามารถควบคุมกำกับงานของตนได้ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความกระตือรือร้น มีกำลังใจ มุ่งมั่นสู้งานและสำนึกในหน้าที่ตนเอง ตั้งใจทำสิ่งที่ตนหวังให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดีเยี่ยม

## 2.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เป็นความต้องการของมนุษย์ โดย Maslow (1970) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอากาศ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ความปลอดภัย ซึ่งรวมทั้งความปลอดภัยทางกายและทางจิต
3. สัมพันธภาพ ต้องการเพื่อน คนรัก คนที่ไวใจ บุคคลที่ขาดเพื่อน ขาดความรัก มักจะเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเคารพในตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากถ้าผู้อื่นทำให้เรารู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
5. ความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ความต้องการการเข้าใจและรู้จักตนเอง อยากรู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงใด และมีวิธีการพัฒนาตนเองได้

การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นองค์ความรู้ที่นักวิชาการให้ความสนใจศึกษาเป็นจำนวนมาก ในประเด็นต่าง ๆ รายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.1.1 ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหลายท่าน สามารถประมวลได้ดังนี้

ประภาส ณ พิกุล (2551) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การพิจารณาคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก หรือ ทัศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดี ในเรื่องต่าง ๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม จนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

สุพัตรา ทวางค์ (2551) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือ ความรู้สึกของคนที่จิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้งที่จะสามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกนี้จะมีเฉพาะในคนเท่านั้น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพร้อมที่จะแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้กับผู้อื่นได้โดยง่าย

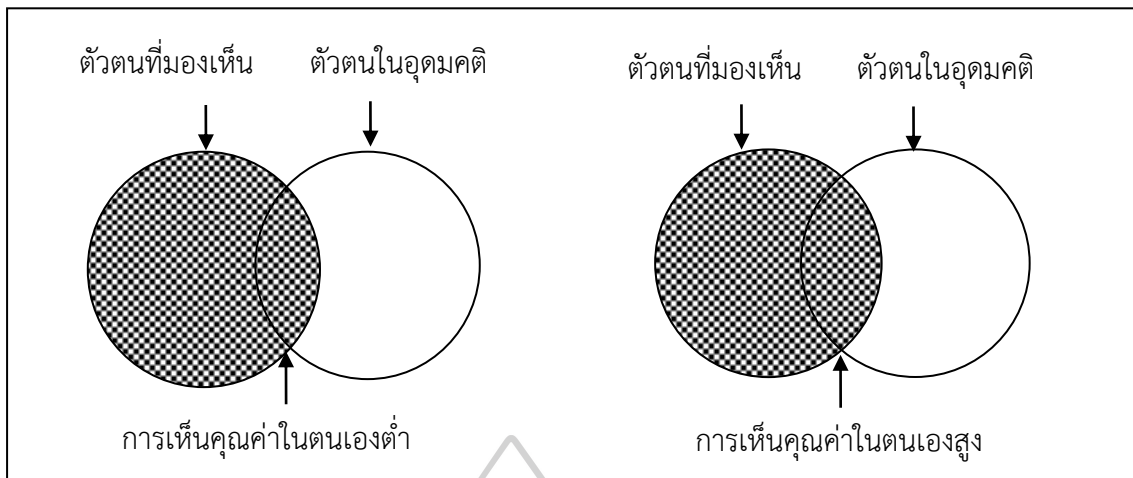
Lindenfield (2000) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ภาวะของจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ในชีวิต และมีการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าที่จะอยู่คงที่ สามารถสังเกตและวัดผลได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

Lawrence (2002) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินผลของความต่างกันระหว่างตัวตนที่ตนมองเห็นว่าเป็นอย่างไรกับตัวตนในอุดมคติที่ตนต้องการจะเป็นอย่างไรกับตัวตนในอุดมคติที่ตนอยากจะเป็น

Magee (2011) อธิบายว่า การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกับความสามารถในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนตามที่กำหนดไว้ หมายถึง การรายงาน และประเมินตนเองเกี่ยวกับคุณค่าของบุคคลนั้น ในมุมมองตามที่บุคคลกำหนดว่า ดี มีความสามารถและเหมาะสม

สรุปได้ว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี คือ ภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง ชื่นชมตนเอง เคารพและยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ และใช้ศักยภาพที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ นักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยม มีความเห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองจะมองตนเองตามความเป็นจริง เพราะหากบุคคลมองเห็นตนเองต่างกับความเป็นจริงมาก แสดงให้เห็นถึงว่าบุคคลนั้นมีความเป็นไปได้หรือแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือสร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้

Rogers (1961) ได้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้ศึกษาบุคลิกภาพในบุคคลจากประสบการณ์และความรู้สึก ทักษะหรือมุมมองของบุคคลนั้นที่มีต่อโลก มีต่อตนเองและมีต่อสังคม เพื่อมุ่งให้ความสำคัญที่ความเป็นตัวของตนเองของบุคคลนั้นๆ พบว่า 1. ตัวตนที่เจ้าตัวมองเห็นตนเอง (Perceived self หรือ Self-concept) คือ ภาพที่ตนเห็นตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ ความสามารถ ลักษณะเฉพาะตนอย่างไรโดยทั่วไปบุคคลรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น บุคคลที่มีความเห็นแก่ตัว อาจไม่นึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น 2. ตัวตนที่เป็นจริง (Real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นจริง เช่นนั้น ซึ่งปรากฏว่าบ่อยครั้งที่ตนเองมองไม่เห็นตนเองว่าแท้จริงแล้วเป็นคนอย่างไร ไม่มีความเป็นจริงของตน และ 3. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) คือ ตัวตนที่เจ้าตัวอยากเป็นอยากมีอยากได้ แต่ยังไม่สามารถเป็นไปได้หรือมีได้ในขณะปัจจุบัน ผลจากการศึกษาดังกล่าว Rogers (1961) เรียกว่า ทฤษฎีแห่งตัวตน (Self-theory) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง  
สุพัตรา ทาวงศ์, (2551)

ยลสิริรัตน์ มาตผล (2551) ได้รวบรวมคุณลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ  
ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
พูดคุยเกี่ยวกับความคิด	พูดคุยเกี่ยวกับผู้คน
มีทัศนคติเกี่ยวกับความหวังใญ่ดูแล	มีทัศนคติเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์
มีความอ่อนน้อมถ่อมตน	มีความเย่อหยิ่ง จองหอง
เคารพในอำนาจ	ต่อต้านอำนาจ
เคารพในการพิสูจน์ความคิด	ก้าวต่อไปเพื่อแสวงหาสิ่งที่ต้องการ
มีความมั่นใจ	มีความสับสนวุ่นวาย
เกี่ยวข้องกับลักษณะเฉพาะตัว	มีความเกี่ยวข้องกับกรณีชื่อเสียง
มีความกล้าแสดงออก	มีความก้าวร้าวรุนแรง
มีความรับผิดชอบ	มักตำหนิหรือโทษสิ่งอื่น
มองโลกในแง่ดี	มีความเห็นแก่ตัว
มีความเข้าใจในสิ่งต่างๆ	เชื่อถือโชคกลาง
ชอบการเรียนรู้	เชื่อว่ารู้ทุกสิ่ง
อ่อนไหว ไวต่อความรู้สึก	โกรธง่าย อารมณ์เสีย ใจน้อย



ตารางที่ 1 ลักษณะและพฤติกรรมของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ (ต่อ)

การเห็นคุณค่าในตนเองสูง	การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ
มีความสันโดษ	มีความโดดเดี่ยวเดียวดาย
ชอบการอภิปราย	ชอบการโต้แย้ง
เชื่อถือในคุณค่าของตัวเอง	เชื่อในคุณค่าของทั้งหมด
แนะนำไปในทางที่ดี	ชักนำไปในทางที่ผิด
อยู่ในระเบียบวินัย	บิดเบือนความรู้สึกอิสระเสรี
มีแรงขับภายใน	มีแรงขับดันจากภายนอก
เคารพและยอมรับผู้อื่น	ชอบดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น
มีความสุข เรียบง่าย	มีพฤติกรรมแสดงความหยาบคาย
รู้จักขอบเขต	ไม่รู้จักขอบเขต
เป็นผู้ให้	มีความละโมภ

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีบุคลิกภาพที่ดี เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือการตัดสินใจของตน กล่าวคือ กล่าวแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มั่นคงทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ดังนั้น บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต จะมีระบบภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมั่นใจและอดทน และมีพลังในการขจัดสิ่งไม่ดีในชีวิตออกไป เปิดใจรับแต่สิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต

กล่าวได้ว่า การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง

## 2.2.2 ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง มีดังต่อไปนี้

### 2.2.2.1 ทฤษฎีแห่งตัวตน (Self theory)

Rogers (1961) กล่าวว่า นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมมีความเห็นว่า บุคคลควรมีความเข้าใจในตนเอง มองตนเองตามความเป็นจริง เพราะหากบุคคลมองเห็นตนเองต่างกับความเป็นจริงมาก แสดงให้เห็นถึงว่าบุคคลนั้นมีความเป็นไปได้หรือแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือสร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้ ดังเช่น Rogers (1961) ได้ศึกษาบุคลิกภาพในบุคคลจากประสบการณ์ของบุคคลนั่นเอง ซึ่งรวมไปถึงความรู้สึก และทัศนคติหรือมุมมองของบุคคลนั้นที่มีต่อโลก มีต่อตนเองและมีต่อสังคม โดยมุ่งให้ความสำคัญที่ความเป็นตัวของตนเองของบุคคลนั้น ๆ ทฤษฎีของ Rogers จึงเชื่อว่า ทฤษฎีแห่งตัวตน (Self theory)

ทฤษฎีแห่งตัวตน อธิบายว่ามนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ คือ

1. ตัวตนที่เจ้าตัวมองเห็นตนเอง (Perceived self หรือ Self concept)

คือ ภาพที่ตนเห็นตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ ความสามารถ ลักษณะเฉพาะตนอย่างไร โดยทั่วไปบุคคลรับรู้ มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น บุคคลที่มีความเห็นแก่ตัว อาจไม่นึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

2. ตัวตนที่เป็นจริง (Real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นจริงเช่นนั้น ซึ่งปรากฏว่าบ่อยครั้งที่ตนเองมองไม่เห็นตนเองว่าแท้จริงแล้วเป็นคนอย่างไร ไม่มีความเป็นจริงของตน

3. ตัวตนในอุดมคติ (Ideal self) คือ ตัวตนที่เจ้าตัวต้องการเป็น ต้องการมีต้องการได้ แต่ยังไม่สามารถเป็นไปได้หรือมีได้ในขณะปัจจุบัน

การที่บุคคลสามารถมองเห็นตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ย่อมเป็นผลดี เพราะการที่ได้มองเห็นได้ตรงได้ถูกต้อง ทำให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความหวังเกิดความกระตือรือร้นและมีความหวังในชีวิตอยู่เสมอ จึงมีความพึงพอใจในตนเองที่สูง อันจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นได้อีกด้วย ตรงข้ามกับบุคคลที่มองเห็นตนเองห่างไกลจากความเป็นจริง ทั้งมองเห็นตนเองสูงเกินไปกว่าความเป็นจริงหรือมองเห็นตนเองต่ำไปกว่าความเป็นจริง อาจทำให้มองผู้อื่นในแง่ลบ มองเห็นผู้อื่นนั้นด้อยกว่าตนเอง ทำให้รวมกลุ่มกับผู้อื่นได้ยาก หากมองเห็นตนเองต่ำกว่าความเป็นจริงก็จะเกิดปมด้อย มีความรู้สึกต่ำต้อย ขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่สามารถพัฒนาตนเองก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้

ดังนั้น บุคคลที่มีความสามารถในการมองเห็นตนเองได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ย่อมจะมีความรู้สึกที่ดีต่อทั้งตนเองและผู้อื่น และจะมีการแสดงออกของพฤติกรรมไปในทางบวก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มิมองเห็นตนเองแตกต่างจากความเป็นจริง จะเกิดความเข้าใจตนเองไปในทางที่ไม่ดี และรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ที่จะแสดงพฤติกรรมไป



ในทางลบ เช่น การประเมินตนเองต่ำกว่า ไร้คุณค่า ไม่ยอมรับนับถือตนเอง คิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของคนอื่น

### 2.2.2.2 ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith

Coopersmith (1981) นักจิตวิทยาที่ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมาอย่างกว้างขวาง ได้อธิบายถึงลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งบุคคลนำมาใช้เป็นสิ่งที่ตัดสินว่าตนเองประสบความสำเร็จ มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. การมีความสำเร็จ (Power) หมายถึง เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง และต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง
2. การมีความสำคัญ (Significance) หมายถึง เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับ การมีคุณค่าอย่างเหมาะสม ตนเองยังเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและสังคม
3. มีคุณค่า (Virtue) หมายถึง เป็นการปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรม ประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
4. การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญ โดยการกระทำให้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ ปรับตัวได้ดี ใช้กลไกป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## 2.3 แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นแหล่งพลังงานของจิตใจที่บุคคลจำเป็นต้องมีเพื่อใช้เผชิญกับสภาวะความทุกข์หรือสภาวะวิกฤติที่ผ่านเข้ามาในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับการจัดการต่อความคิดที่มีต่อพื้นฐานเดิมในการเห็นคุณค่าในตนเองของตนเองโดยอาศัยกิจกรรมที่ออกแบบขึ้น ซึ่งมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาผู้ใหญ่ได้เสนอแนวทางไว้ดังนี้

Bruno (1986) กล่าวถึงการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

1. การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct suggestion) อาจเป็นการได้รับข้อคิด คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น หรือให้ข้อคิดเสนอแนะด้วยตนเอง (Autosuggestion) ก็ได้วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่ทำให้เกิดกำลังใจและสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย
2. สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น (Increase success) เป็นความพยายามที่จะเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเองโดยการไปให้ถึงวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้
3. ลดความหวังลง เป็นการลดความอยากได้หรือความหวังต่าง ๆ ลง
4. ยุติการประมาทค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational-emotive therapy) ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้นเพียงแต่มีชีวิตอยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประมาทค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความคิดนี้ จึงเชื่อว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

Coopersmith (1984) สรุปเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ ดังนี้

1. การยอมรับความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้งและความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลค้นพบว่ามีวิธีการที่เหมาะสมอีกจำนวนมากที่อาจจะนำมาเลือกใช้ได้
3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันที อย่างไรก็ตามก็ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น
4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญ เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่น และให้กำลังใจว่าสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง
5. ช่วยให้ผู้พัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะ เป็นโอกาสให้บุคคลค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากของตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

#### 2.4 หลักการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

หลักการการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถประมวลได้จากนักวิชาการ สรุปได้ดังนี้ (Bishop and Glym, 1994; Chandler, 1991; Kinlaw, 1995)

1. สนับสนุนให้บุคคลเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลเข้าใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม หากสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ ย่อมนำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย

2. นำประสบการณ์ของบุคคลมาเป็นพลังในการปรับเปลี่ยนสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเน้นให้บุคคลศึกษาเรียนรู้ คติวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เพื่อเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ นำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่ หรือที่จะกระทำในอนาคตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ให้รางวัล เมื่อกระทำการใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง เพราะรางวัลจะช่วยให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกและเป็นพลังในการทำกิจการอื่น ๆ

4. ใช้ภาษาทางบวก (Positive verbalization) เพราะภาษามีพลัง หากสมองได้รับรู้ข้อมูลเชิงบวก จะหลั่งสารเคมีที่ส่งผลต่อความสุข ซึ่งก่อให้เกิดเป็นพลังอำนาจของตนเอง

5. ให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน คือ เน้นการยอมรับว่าผู้อื่นล้วนมีความเป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีเหมือนกัน ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และใช้ความต่างนั้นเป็นโอกาสในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน

Rogers (1942) ได้กล่าวถึงขั้นตอนกระบวนการเสริมพลังอำนาจดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering reality) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ที่ทำให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตามสภาพที่เป็นจริง ทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง โดยบุคคลที่ขาดพลังอำนาจจะมีความรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ ต่อต้าน วิดกกังวล ภาวะกระวาย กลัว โกรธ ซึ่งอาการทั้งหมดเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพของความเป็นจริงได้ ความรู้สึกเจ็บปวดที่จะต้องเผชิญ ประกอบกับความไม่เข้าใจในสภาพและความยุ่งยากซับซ้อนของปัญหาความสามารถ

คาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ รวมทั้งการขาดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป หากมีการจัดการที่เหมาะสม เช่น การได้รับกำลังใจ การเห็นอกเห็นใจ การได้ข้อมูลที่ต้องการจากบุคคลรอบข้าง และอยู่ในบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้บุคคลนั้นมีกำลังใจดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical reflection) เป็นกระบวนการทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นการฝึกทักษะการทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหาอย่างพินิจพิจารณาการแสวงหาทางเลือกใหม่ สอดคล้องกับที่ Mezirow (1991) และ ชิตชงค์ นันทนาเนตร (2549) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เป็นกระบวนการแก้ไขความคิด ความเชื่อ มุมมอง วิธีการคิด แบบแผน และโครงสร้างทางความคิดที่ใช้อยู่เป็นประจำอย่างไม่รู้ตัว ด้วยการไต่ร่องผ่านประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาต่อยอดความคิดเดิมเป็นมโนทัศน์ใหม่ ที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่น ครอบคลุม หรือใช้การได้มากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบุคคลลักษณะเป็นผู้มีอิสระ มั่นใจ เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งพาตนเองได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ Feire (1970) กล่าวว่า การปลุกเร้ามโนธรรมสำนึก จะทำให้เกิดการกระตุ้นในจิตสำนึก ทำให้คนพิจารณาใคร่ครวญตนเองเกี่ยวกับปัญหา เหตุที่มาของปัญหา วิเคราะห์ แก้ไขปัญหา และพัฒนากลยุทธ์และวิธีการในการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อผิด ๆ (False consciousness) ช่วยยกระดับสติปัญญาไปสู่ความเข้าใจใหม่ต่อโลกประสบการณ์และความขัดแย้งที่ไม่เป็นธรรมทางสังคม ผ่านการพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและสังคมโดยรวม นำไปสู่การปฏิบัติจริง ในขั้นนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาความรู้สึกรับพลังอำนาจในการควบคุมตนเองได้ ซึ่งหากผ่านขั้นตอนนี้ได้บุคคลจะมีความรู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีพลังอำนาจมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (Taking charge) เป็นขั้นตอนการเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกันและดีที่สุด เพื่อควบคุมและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแนวทางในการตัดสินใจนั้นจะอยู่ภายใต้เงื่อนไข สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่ผ่านการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณมาเป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) ถือว่าเป็นข้อผูกพันในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ เมื่อนำวิธีการที่เลือกไปปฏิบัติแล้วเกิดประสิทธิภาพหรือประสบความสำเร็จ บุคคลก็จะรู้สึกมั่นใจ รู้สึกมีพลังอำนาจ มีความสามารถและจะคงพฤติกรรมการแก้ปัญหาสำหรับใช้ในครั้งต่อไป

## 2.5 เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าตนเอง เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กัน เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งที่แสดงว่าคุณคนนั้นมีพลังอำนาจ ดังนั้น เทคนิคที่ใช้ในการเสริมพลังอำนาจจึงเกี่ยวข้องกับเทคนิคการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอยู่จำนวนมาก สามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้ (Sasse, 1978; Girdano and Every, 1979; Arcy, 2015)

1. พุดและคิดเชิงบวก: ฝึกพุดแต่สิ่งดี ๆ กับตนเอง แม้ในช่วงเวลาที่ผิดพลาด รวมถึงการพุดให้กำลังใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นเห็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ ไม่ติดอยู่กับความคิดด้านลบ
2. ตั้งเป้าหมายในชีวิต: กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์อย่างเป็นรูปธรรม แล้วพยายามบรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้ด้วยความมั่นใจ หากสามารถบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ได้ จะช่วยให้เกิดพลังอำนาจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ทั้งนี้ ต้องไม่เปรียบเทียบเป้าหมายของตนเองกับผู้อื่นเพราะแต่ละคนมีบริบทที่แตกต่างกัน
3. ออกกำลังกาย: การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมองหลังสารเอนโดฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งมีผลต่อวิถีคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ
4. หาส่วนดี: ให้บุคคลพิจารณาสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในตนเอง แล้วนำสิ่งนั้นไปเป็นพลังในการดำเนินชีวิต สิ่งที่ดีที่สุดในนี้อาจไม่สมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบนั้นไม่มีอยู่จริง
5. ฝึกแก้ปัญหา: เมื่อพบปัญหา ให้มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต หากปัญหานั้น ๆ สามารถคลี่คลายลงได้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหา ทั้งนี้ไม่ควรโทษความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นเรื่องปกติของบุคคลทั่วไป
6. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง: เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถควบคุมได้ ให้ฝึกการปล่อยวาง แล้วตั้งใจคิดวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป
7. สร้างความสุขให้ตนเอง: พยายามใช้เวลาเล็กน้อยในแต่ละวัน เพื่อทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือ ทำอาหาร เล่นเกม ฯลฯ
8. ให้รางวัลตนเอง: เมื่อกระทำการใด ๆ สำเร็จตามเป้าหมายที่พึงประสงค์ ควรมีรางวัลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ตนเอง สิ่งเล็กๆเหล่านี้ ทำให้เกิดความมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง
9. ให้คำปรึกษาผู้อื่น: การช่วยเหลือผู้อื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก และรู้สึกดีกับตัวเอง
10. บันทึกความสำเร็จ: จดบันทึกเกียรติประวัติที่ได้รับของตนเอง อาจเป็นข้อมูล ภาพถ่าย หรือผลงานก็ได้ เมื่อได้กลับมาพิจารณาข้อมูลเหล่านี้ จะทำให้มีพลังอำนาจมากขึ้น



การศึกษาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่จำเป็นสำหรับงานของนักพัฒนาสังคมโดยตรง ดังนั้น การศึกษาในประเด็นนี้จึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมต่อไป

## 2.6 การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ประเมินต้องวิเคราะห์ระหว่างกระบวนการและผลลัพธ์ กล่าวคือ ในการประเมินกระบวนการ ต้องเข้าใจสภาพแวดล้อมในสังคม และทรัพยากรที่ได้รับ ส่วนการประเมินผลลัพธ์จะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น การประเมิน ทักษะและพฤติกรรมของบุคคล

Wallerstein (1994) ได้เสนอแนวทางการกำหนดตัวแปรเพื่อวัดและประเมินการเสริมพลังอำนาจ ดังนี้

1. กรณีการเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การประเมินจะวัดที่ตัวแปรพฤติกรรมที่เป็นผลจากการเรียนรู้ เช่น ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ การปฏิบัติ
2. กรณีการเสริมพลังอำนาจที่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายจะวัดที่พลังของบุคคลและกลุ่ม ถ้าเป็นพลังอำนาจในเรื่องทั่วไปของบุคคลสามารถวัดได้ที่ตัวแปรการตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self esteem) แต่ถ้าต้องการวัดพลังอำนาจเฉพาะเรื่องจะสามารถวัดที่ตัวแปรความเชื่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หรือวัดที่พฤติกรรมปฏิบัติโดยตรง ถ้าต้องการวัดพลังอำนาจกลุ่ม สามารถวัดการรวมตัวกันจัดกิจกรรมของกลุ่ม ความพึงพอใจในการรวมกลุ่มการสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น
3. กรณีต้องการวัดผลกระทบของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข สามารถวัดที่การเปลี่ยนแปลงสภาพอนามัย สิ่งแวดล้อม การลดลงของปัญหาสาธารณสุข ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลและกลุ่มสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและกลุ่มได้

การศึกษาการประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ ผู้วิจัย พบว่างานวิจัยนี้เน้นศึกษาพลังอำนาจที่จะเกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกวัดพลังอำนาจของบุคคลโดยใช้แบบประเมินหลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะเก็บข้อมูลการสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติตนของกลุ่มเป้าหมาย



### 3. นักพัฒนาสังคม

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มอำนาจการ 2) กลุ่มนโยบายการพัฒนาสังคม 3) กลุ่มส่งเสริมการพัฒนาสังคม 4) กลุ่มวิจัยและพัฒนาสังคม และ 5) กลุ่มบริการเฉพาะ

การดำเนินการภารกิจของกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มส่งเสริมการพัฒนาสังคมนั้น กระทรวงกำหนดอัตราตำแหน่ง “นักพัฒนาสังคม” ในการปฏิบัติงาน ประกอบด้วย การพัฒนามาตรฐานทางสังคม พัฒนาระบบสวัสดิการสังคม พัฒนาค่านิยมและจิตสำนึกที่เหมาะสมกับสังคมไทย สร้างโครงข่ายความคุ้มครองทางสังคม และการบริหารจัดการระบบข้อมูลสารสนเทศและให้บริการข้อมูล

#### 3.1 หน้าที่ความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคม

นักพัฒนาสังคม (Social development officer) เป็นตำแหน่งที่ปฏิบัติงานอยู่ในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยนักพัฒนาสังคมนั้นจะปฏิบัติงานอยู่ทุกจังหวัดทั่วประเทศไทย โดยสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลในระดับภูมิภาค ซึ่งมีจำนวนนักพัฒนาสังคม ที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ทั่วประเทศ ไม่รวมตำแหน่งนักพัฒนาสังคมในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นส่วนกลาง สรุปได้ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** จำนวนนักพัฒนาสังคมสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ทั่วประเทศไทย	นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ	นักพัฒนาสังคมชำนาญการ	นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ	รวม
1. ภาคกลางและภาคตะวันออก	22	86	19	127
2. ภาคเหนือ	8	47	14	69
3. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	20	68	8	96
4. ภาคใต้	15	65	10	90
รวม	65	266	51	382

**ที่มา :** สถิติกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ปี 2560 (ไม่รวมกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นส่วนกลาง)

จากตารางที่ 2 จำนวนนักพัฒนาสังคม ระดับชำนาญการพิเศษ ชำนาญการ และปฏิบัติการ สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (ไม่รวมกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นส่วนกลาง) มีทั้งหมด 382 คน โดยแบ่งเป็น นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ จำนวน 65 คน นักพัฒนาสังคมชำนาญการ จำนวน 266 คน และนักพัฒนาสังคมปฏิบัติการจำนวน 51 คน

บทบาทหน้าที่รับผิดชอบของนักพัฒนาสังคมจะปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริม สนับสนุน การดำเนินงานด้านการพัฒนาสังคม เช่น การป้องกัน การแก้ปัญหา การบำบัดฟื้นฟู การสงเคราะห์ การให้บริการ การพัฒนาและการส่งเสริมสนับสนุนความมั่นคงทางสังคมของมนุษย์ เพื่อตอบสนอง ความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิต่างๆ ที่ประชาชนจะต้องได้รับ และส่งเสริมสนับสนุน การมีส่วนร่วมของสังคมทุกระดับ และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง (คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน, 2552) สืบเนื่องมาจากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในปัจจุบัน ได้นำ กรมประชาสงเคราะห์มารวมไว้ งานส่วนใหญ่ของนักพัฒนาสังคมจึงเป็นงานด้านสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการปฏิบัติการ 2) ด้าน การวางแผน 3) ด้านการประสานงาน และ 4) ด้านการบริการ

อัตรากำลังของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงานระดับภูมิภาคส่วนใหญ่ จะอยู่ใน ระดับปฏิบัติการ ชำนาญการ และชำนาญการพิเศษ ทำหน้าที่และปฏิบัติงานต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. นักพัฒนาสังคมระดับปฏิบัติการ

ทำหน้าที่ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานระดับต้น ที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถทาง วิชาการในการทำงาน ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาสังคม ภายใต้การกำกับ แนะนำ ตรวจสอบ และ ปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

#### 2. นักพัฒนาสังคมชำนาญการ

ทำหน้าที่ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ แนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติงาน ของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญงานสูงในด้าน การพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับ มอบหมาย หรือปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์และความชำนาญงานสูงในด้านการพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหา ที่ยาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

### 3. นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ

ทำหน้าที่ปฏิบัติงานในฐานะหัวหน้างาน ซึ่งต้องกำกับ แนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติงานของผู้ร่วมปฏิบัติงาน โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และความชำนาญงานสูงมากในด้านการพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากมาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย หรือ ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงานที่มีประสบการณ์ โดยใช้ความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์และความชำนาญงานสูงมากในด้านการพัฒนาสังคม ปฏิบัติงานที่ต้องตัดสินใจหรือแก้ปัญหาที่ยากมาก และปฏิบัติงานอื่นตามที่ได้รับมอบหมาย

การศึกษาหน้าที่ความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคมนี้ ผู้วิจัยจะใช้เป็นกรอบในการออกแบบโปรแกรมให้สอดคล้องกับหน้าที่ในการปฏิบัติงานจริงของนักพัฒนาสังคม เพื่อให้ผลของการใช้โปรแกรมนี้เกิดประโยชน์สูงสุด

### 3.2 คุณลักษณะนักพัฒนาสังคมที่ดี

นักวิชาการได้ระบุคุณลักษณะนักพัฒนาสังคมที่ดี ประมวลได้ ดังนี้ (จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, 2555; Oxbridge academy, 2015)

1. หมั่นพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความกระตือรือร้น ใฝ่รู้ มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ รวมถึงต้องเป็นบุคคลที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
2. นำความรู้ความสามารถไปพัฒนาผู้อื่น โดยต้องรู้จักวิธีการกระตุ้นให้บุคคลสร้างพลังในตนเอง มีความเชื่อมั่นและมีความรักที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง
3. หมั่นทำประโยชน์และรู้จักเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
4. ทำงานเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องรู้จักวิธีการกระตุ้นและวิธีการพัฒนาสติเพื่อนร่วมทีม เข้าถึงได้ง่าย มีลักษณะผู้นำที่ดี และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของเพื่อนร่วมทีม ช่วยเพิ่มความสัมพันธีในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรักในเพื่อนมนุษย์ทุกระดับ ตั้งแต่ระดับล่างจนถึงระดับสูงมีความรู้สึกนึกคิดซึ้ง และความเคารพต่อความแตกต่างทางวัฒนธรรม เพศ ศาสนา อุดมการณ์และชาติพันธุ์
6. มีทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถจัดการความเครียดและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีวิธีคิดที่เป็นระบบ
7. มีทักษะการสื่อสารที่ดี ทั้งการสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งมีความสามารถในการสื่อสารและการทำงานกับกลุ่มคนที่หลากหลาย

8. มีความสามารถที่หลากหลาย ในการถ่ายทอดทักษะและความรู้ผ่านการฝึกอบรมอย่างเป็นทางการหรือไม่เป็นทางการและการแบ่งปันทักษะความรู้สู่บริบทในท้องถิ่น และการทำงานร่วมกับทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด

9. มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงานและมีความเชื่อและศรัทธาในตนเองว่าสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้

#### 4. งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้อง

##### 4.1 งานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจ

มิ่งขวัญ คงเจริญ (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมพลังอำนาจของชุมชนเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนของชุมชนแห่งการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า การเสริมพลังอำนาจของชุมชนเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนของชุมชนแห่งการเรียนรู้ ประกอบด้วย การเสริมพลังอำนาจของชุมชนในระดับบุคคล คือ การแสดงออกในระดับบุคคล มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ องค์ประกอบภายในบุคคล องค์ประกอบด้านปฏิสัมพันธ์ องค์ประกอบด้านพฤติกรรม และการเสริมพลังอำนาจของชุมชนในระดับชุมชน โดยมีองค์ประกอบโครงสร้างทางสังคมเป็นสำคัญ และ รูปแบบการเสริมพลังอำนาจของชุมชนเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนของชุมชนแห่งการเรียนรู้ ของสังคมไทย มี 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบของชุมชนเมือง และรูปแบบของชุมชนชนบท ซึ่งองค์ประกอบคล้ายคลึงกัน แต่มีความแตกต่างกันในบางประเด็น

รัตน์จำเรียง เพชรแก้ว (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการเสริมพลังอำนาจครู สำหรับสถานศึกษาที่ถ่ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบของรูปแบบการเสริมพลังอำนาจครูสำหรับสถานศึกษาที่ถ่ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ (1) สภาพแวดล้อมภายนอก (2) ปัจจัยนำเข้า ในการเสริมพลังอำนาจ (3) กระบวนการ (4) ผลผลิต และ (5) ข้อมูลย้อนกลับจากการเสริมพลังอำนาจครูสำหรับสถานศึกษาที่ถ่ายโอนที่ถ่ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

อ้อมอารี สุวรรณศรี (2553) ได้ศึกษาการพัฒนาการเสริมพลังอำนาจครูโรงเรียนเอกชน ผลการวิจัยพบว่า ผู้บริหารมีกลยุทธ์ในการเสริมพลังอำนาจครู โดยการขจัดเงื่อนไขที่ทำให้พลังอำนาจครูต่ำ และการส่งเสริมให้ครูได้รับรู้สมรรถนะการทำงาน ปัญหาในการเสริมพลังอำนาจครู

โรงเรียนเอกชน พบว่า เป็นปัญหาที่เกิดจากตัวครู สภาพแวดล้อม และผู้บริหารตามลำดับ สภาพแวดล้อมการเสริมพลังอำนาจครู โรงเรียนเอกชนในโรงเรียนทุกขนาดเอื้อต่อการเสริมพลังอำนาจครูโรงเรียนเอกชน และกลยุทธ์การเสริมพลังอำนาจครูโรงเรียนเอกชน ประกอบด้วย กลยุทธ์ด้านการจัดเงื่อนไขที่ทำให้พลังอำนาจต่ำได้แก่ กลยุทธ์การสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้ กลยุทธ์การสร้างความสำเร็จในวิชาชีพครู กลยุทธ์การสร้างจิตสำนึกความเป็นเจ้าของ และกลยุทธ์ด้านการส่งเสริมให้ครูได้รับรู้สมรรถนะการทำงานได้แก่ กลยุทธ์การส่งเสริมทำงานเป็นทีม กลยุทธ์การสร้างเวทีศักยภาพครู และกลยุทธ์การสร้างขวัญและกำลังใจ

สุริยวิชญา ทรงกลด (2554) ได้ศึกษาการพัฒนากระบวนการบริหารสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาตามหลักการเสริมพลังอำนาจ ผลการวิจัยพบว่า สภาพโดยรวมของการบริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตามหลักการเสริมพลังอำนาจ ในปัจจุบัน ทุกกลุ่มงานมีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง และภาพความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ส่วนสภาพโดยรวมของการบริหารสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาตามหลักการเสริมพลังอำนาจที่พึงประสงค์ ทุกกลุ่มงานมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และภาพความสำเร็จมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด

จิรสิทธิ์ เมฆวิชัย (2555) ได้ศึกษา การพัฒนาระบบการเสริมพลังอำนาจการถ่ายโอนความรู้ ในคณะแพทยศาสตร์สู่การเป็นองค์กรแห่งความชาญฉลาด ผลการวิจัย พบว่า ระบบการเสริมพลังอำนาจการถ่ายโอนความรู้สู่การเป็นองค์กรแห่งความชาญฉลาดซึ่งเป็นปัจจัยความสำเร็จ ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า คือ โครงสร้าง และบรรยากาศขององค์กรที่สนับสนุน และยุทธศาสตร์ขององค์กรที่ชัดเจน การตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ เทคโนโลยีสารสนเทศที่เหมาะสม และแรงขับเคลื่อนที่สำคัญ คือ วัฒนธรรมองค์กรที่เข้มแข็ง ความมุ่งมั่นของผู้นำ และภาวะผู้นำ กระบวนการ ได้แก่ 1) การสร้างองค์ความรู้ 2) การปรับเปลี่ยนข้อมูล 3) การเผยแพร่ข้อมูล 4) การรับข้อมูล 5) การยอมรับไปใช้ และ 6) การใช้ประโยชน์ข้อมูลผลลัพธ์/ผลผลิต

วิจินดา พวงสอาด (2555) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังอำนาจในการดูแลสุขภาพตนเองได้ และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด



การศึกษางานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจข้างต้น ผู้วิจัย พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจเป็นตัวแปรจัดกระทำ และศึกษาผลที่ขึ้นจากการเสริมพลังอำนาจนั้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ แตกต่างไปจากงานวิจัยข้างต้น เนื่องจากใช้การเสริมพลังอำนาจเป็นเนื้อหาความรู้ที่นักพัฒนาสังคมต้องเรียนรู้ และนำศึกษาผลการนำความรู้นั้นไปใช้ในบริบทจริง

#### 4.2 งานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

พณิดา โยมะบุตร (2552) ได้ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 11 คน โดยใช้โปรแกรมดนตรีบำบัด ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 4 อย่าง คือ การปฏิบัติจังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ และการใช้เสียงจากกล่องเสียงและปาก จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่า ระยะเวลาหลังการเข้าโปรแกรมดนตรีบำบัด และระยะติดตามผล 3 เดือน มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และไม่มี ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่า คะแนนภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มลดลง

ธนรัชต์ คุณศรีรัชสกุล (2554) ได้ศึกษาผลของการคุกคามจากภาพในความคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบการอนุมานสาเหตุต่อผลงานด้านคณิตศาสตร์ในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า ผลหลักของการเห็นคุณค่าในตนเอง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมีคะแนนความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์ที่น้อยกว่านักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมีคะแนนความสามารถทางด้านคณิตศาสตร์

หงษ์ฟ้า ธีรวงศ์นุกูล (2556) ได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสำหรับนักศึกษาการศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน ผลการวิจัย พบว่า การจัดกิจกรรมของโปรแกรมมี 4 ขั้นตอน คือ 1) การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและสร้างภาพพจน์ของตนเองทางบวก 2) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้โดยสังเกตและไตร่ตรองประสบการณ์ร่วมกัน 3) การสรุปความคิดรวบยอด และ 4) การตรวจสอบความคิดรวบยอดด้วยการลงมือปฏิบัติ และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หลังการใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะทางสังคมสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



รมย์ฤดี เวสน์ (2554) ได้พัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างจิตบริการสำหรับพนักงานสายการบิน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการฝึกอบรมมี 3 องค์ประกอบคือ หลักการ การวางแผนและกระบวนการโดยหลักการ ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้และเข้าใจความต้องการของผู้โดยสาร 2) การปรับเปลี่ยนทัศนคติในการบริการ 3) การเห็นคุณค่าในตนเอง 4) การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ สำหรับการวางแผน ประกอบด้วย 1) การบูรณาการแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงกับทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) เนื้อหาการฝึกอบรม 3) กิจกรรมการฝึกอบรม ส่วนกระบวนการประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ 2) กลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3) วิทยากรและผู้ประสานงาน การฝึกอบรม 4) สถานที่อบรม 5) ตารางการอบรมและระยะเวลาที่ใช้ในการอบรม 6) เนื้อหาการอบรม 7) รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมต่อกลุ่มพนักงานสายการบิน 8) การประเมินผลฝึกอบรม เมื่อทำการทดลองใช้ พบว่า กลุ่มทดลองมีจิตบริการเพิ่มมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านต่าง ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การศึกษางานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น พบว่า งานวิจัยมีทั้งงานที่ใช้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรจัดกระทำ กรอบทฤษฎีในการพัฒนาและตัวแปรตาม สะท้อนให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ เป็นคุณลักษณะที่ได้รับความสนใจศึกษาในทางวิชาการเป็นจำนวนมาก

## 5. งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง

### 5.1 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจ

Short, Greer and Malvin (1994) ได้สร้างรูปแบบการเสริมพลังอำนาจ แบบมีส่วนร่วมในโรงเรียนประถมศึกษาจำนวน 9 โรงเรียน ซึ่งแต่ละโรงเรียนจะมีอิสระในการตัดสินใจ เกี่ยวกับค่าจ้างงบประมาณและหลักสูตรที่ใช้ นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาบุคลากรในโรงเรียน การช่วยเหลือให้ครูได้เรียนรู้ การตัดสินใจ และรับผิดชอบงาน รวมถึงการพัฒนาบทบาทในการจัดการเรียนการสอนของครู การเสริมพลังอำนาจให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ระหว่างโรงเรียนในโครงการ ผลจากการเสริมพลังอำนาจ พบว่า มีจำนวน 6 โรงเรียนที่มีความเข้าใจในการเสริมพลังอำนาจจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการบริหารงาน และวัฒนธรรมในการทำงานได้อย่างชัดเจน

Spreitzer (1995) ได้ศึกษาโครงสร้างของพลังอำนาจของผู้จัดการ จำนวน 393 คน จากบริษัทอุตสาหกรรม และพนักงาน จำนวน 128 คนจากบริษัทประกันภัย ผลการวิจัย พบว่า 1) โมเดลโครงสร้างปัจจัยเหตุของพลังอำนาจในการทำงานมีความสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากผู้จัดการ (AGFI =.92) โดยการเห็นคุณค่าตนเอง ( $r=.15$ ) และการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับพันธกิจขององค์กร ( $r=.45$ ) มีความสัมพันธ์กับพลังอำนาจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับพลังอำนาจในการทำงาน และ 2) โมเดลโครงสร้างผลที่ตามมาของพลังอำนาจในการทำงานมีความสอดคล้องน้อยกว่าข้อมูล (AGFI=.78) และพบว่าพลังอำนาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการคิดค้นสิ่งใหม่ๆ และความมีประสิทธิภาพของการจัดการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Wilson และ Coolican (1996) ศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับครูโดยสนใจในความแตกต่างของพฤติกรรมของครูที่มีพลังสูงและพลังต่ำ โดยผู้วิจัยศึกษาประเด็นแรงจูงใจในการทำงานให้สำเร็จในบริบทของการทำงานร่วมกันและการทำงานกับผู้ใต้บังคับบัญชา ผลการวิจัยพบว่า ครูที่มีพลังสูงจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชามีการรับรู้ตนเองในเชิงบวก คิดว่าตนเองมีอำนาจในการตัดสินใจสูง เนื่องจากได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงานและผู้บริหาร ในขณะที่ ครูพลังต่ำจะมีลักษณะตรงกันข้าม กล่าวคือ มักเก็บตัวไม่เข้าสังคมพบผู้บริหารยามจำเป็นและคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอ ทั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอแนะว่า การจะเพิ่มพลังครูสำหรับที่มีพลังต่ำ ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการให้ครูรับรู้ตนเองในเชิงบวก โดยเริ่มที่ผู้บริหาร และปรับวัฒนธรรมองค์กรให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันให้มากขึ้น

Eret (2001) ศึกษาเรื่องกระบวนการเสริมพลังอำนาจแก่ตนเอง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพในระยะเวลา 1 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ความคิดด้านบวกและแรงจูงใจด้านบวก ด้วยคำพูดเพื่อสร้างองค์ความรู้ด้านพฤติกรรมนิยมเกี่ยวกับสุขภาพในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทดลองสามารถควบคุม และเปลี่ยนแปลงความเชื่อ พฤติกรรมส่วนบุคคล ผลการวิจัย พบว่ากระบวนการดังกล่าว 1) สร้างพลังอำนาจส่วนบุคคลและศักยภาพของชีวิต 2) สามารถสร้างค่านิยมที่มีศักยภาพและเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตนเอง 3) สามารถสร้างศักยภาพและความสำเร็จผ่านภาษาและวัฒนธรรม

Rafael (2001) ได้ศึกษาการเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ สร้างความตระหนักรู้: รูปแบบการสร้างพลังความหวังใจ เป็นการศึกษาแบบสำรวจเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคสนทนากลุ่มกับพยาบาลสาธารณสุขชุมชนเกี่ยวกับการสร้างกรอบแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ กลยุทธ์การเสริมพลังและผลลัพธ์จากการเสริมพลังอำนาจ รูปแบบที่เกิดจากกรอบแนวคิดการเสริมพลังอำนาจเป็น

กระบวนการที่ค่อยๆ สร้างความตระหนักรู้ โดยเพิ่มการรับรู้ ความรู้และทักษะปฏิสัมพันธ์กับคนใช้แบบมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นก่อให้เกิดศักยภาพอย่างแท้จริง

Schwartz et al, (2001) ศึกษาวิธีการเสริมพลังอำนาจที่เหมาะสมในการนำไปปฏิบัติในชั้นเรียน แล้วพัฒนาเป็นรูปแบบของการเสริมพลังอำนาจ ผู้วิจัยได้ผลการศึกษาในรูปแบบโมเดลปิรามิด การเสริมพลังอำนาจ ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ความก้าวหน้าในวิชาชีพสถานภาพของครู ความเชื่อมั่นในตัวเองของครู ความเป็นอิสระ ผลกระทบ การรับผิดชอบร่วมกัน ประสิทธิภาพของความร่วมมือ การสร้างเสริมพลังอำนาจให้นักเรียน และข้อตกลงร่วมกันของทีมงาน ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่า ครูควรได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้เลือกทีมงานเอง โดยผู้บริหารควรให้ครูทำงานร่วมกันด้วยความเป็นเอกภาพมากกว่าที่จะแบ่งแยกครูออกเป็นระดับต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความร่วมมือร่วมใจในการมีส่วนร่วมต่อการเสริมพลังอำนาจ

Cheung, Mok and Cheung (2005) ศึกษาเรื่องการเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคลและความพึงพอใจในชีวิตระหว่างสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเองในฮ่องกง พบว่า การเสริมพลังอำนาจส่วนบุคคลเป็นส่วนสำคัญในความสัมพันธ์ทางสังคมกับผลประโยชน์ของสมาชิกกลุ่มช่วยเหลือตนเองที่จะเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ความเชื่อมั่นในตนเองและการยอมรับความสามารถในตนเองเป็นตัวแปรสำคัญในการเสริมพลังอำนาจและความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ

Brancato (2007) ศึกษาพฤติกรรมการสอนแบบเสริมสร้างพลังอำนาจของอาจารย์พยาบาลและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ถึงพลังอำนาจกับบทบาทในการทำงาน ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์พยาบาลใช้วิธีการสอนที่เสริมพลังอำนาจน้อย มีเพียงการใช้กลวิธีการสอนแบบการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการคิดวิเคราะห์ แต่การสอนกลยุทธ์เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงและกลยุทธ์ในการช่วยเหลือและสนับสนุนกันมีน้อยเช่นกัน

## 5.2 งานวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Abernathy, Massad and Romano-Dwyer (1995) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสุขบุหรือของนักเรียนวัยรุ่นในประเทศแคนาดากับการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าเด็กวัยรุ่นชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นหญิง กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นชายมีความสัมพันธ์กับการสุขบุหรืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเลื่อนระดับชั้นเรียนขึ้น เด็กผู้ชายมี

การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ส่วนเด็กวัยรุ่นหญิงมีความสัมพันธ์กับการสุขุหรืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อเลื่อนระดับขั้นขึ้น เด็กวัยรุ่นหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

Erol และ Orth (2011) ได้วิจัยและการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่วัยต้น (อายุไม่เกิน 30 ปี) ของกลุ่มตัวอย่างในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยได้ศึกษาในมิติของด้านต่าง ๆ คือ คุณสมบัตินของการมีความรอบรู้แห่งตน การเสี่ยงภัยในชีวิต สุขภาพ รายได้ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านการมีความรอบรู้แห่งตน มีความสำคัญต่อระดับของการความรอบรู้แห่งตนของผู้ใหญ่ในวัยต้นมากที่สุด โดยปัจจัยด้านความมั่นคงทางอารมณ์ การชอบสังคม และการไม่เก็บตัวมีผลต่อการเกิดความรอบรู้แห่งตนมากที่สุด

Glendinning และ Inglis (1999) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและการสุขุหรือในวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่เรียนอยู่ใน Scottish โดยใช้แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมสุขุหรือมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ คือ คิดเป็นร้อยละ 62 เมื่อมีการเพิ่มคุณค่าให้ตนเองแก่วัยรุ่นกลุ่มนี้ พบว่าสามารถช่วยลดอัตราการสุขุหรือของวัยรุ่นได้

Lauren *et al* (2004) ศึกษาหาความสัมพันธ์ในวัยรุ่นของการเห็นคุณค่าในตนเองใน 6 ด้าน คือ ด้านเพื่อน โรงเรียน ครอบครัว กีฬา ภาพลักษณ์และเป้าหมายชีวิต โดยศึกษาจากนักเรียนชาวอังกฤษ จำนวน 939 คน ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองใน 6 ด้านมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านภาพลักษณ์ การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์และการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับน้อยกว่า .05

Oswald และ Chapleau (2010) ได้วิจัยเกี่ยวกับการเลือกภาพในความคิดและการรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่าเพศหญิงจะเห็นด้วยกับการถูกมองแบบภาพในความคิดในทางบวก และไม่ยอมรับภาพในความคิดทางลบของตนเองและบุคคลใกล้เคียง แต่จะยอมรับภาพในความคิดทางลบได้ หากเป็นภาพในความคิดของเพศหญิงเอง แนวโน้มของภาพในความคิดต่อตนเองในด้านลักษณะทางกายภาพนั้นเกี่ยวข้องกับสภาพสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าเพศหญิงยังคงไม่ได้รับความสำคัญที่เพียงพอจากสังคมต่อภาพในความคิดเหล่านี้ และพบว่าเพศหญิงที่มีความสามารถที่เกี่ยวข้องกับภาพในความคิดทางบวกสามารถรักษาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ นอกจากนี้ เจตคติต่อบทบาทและความรู้ความเข้าใจทางสังคมเป็นสิ่งที่ทำให้ภาพในความคิดยังคงอยู่ ซึ่งภาพในความคิดนั้นมีอิทธิพลต่อบุคคลที่จะรับรู้ผู้อื่น

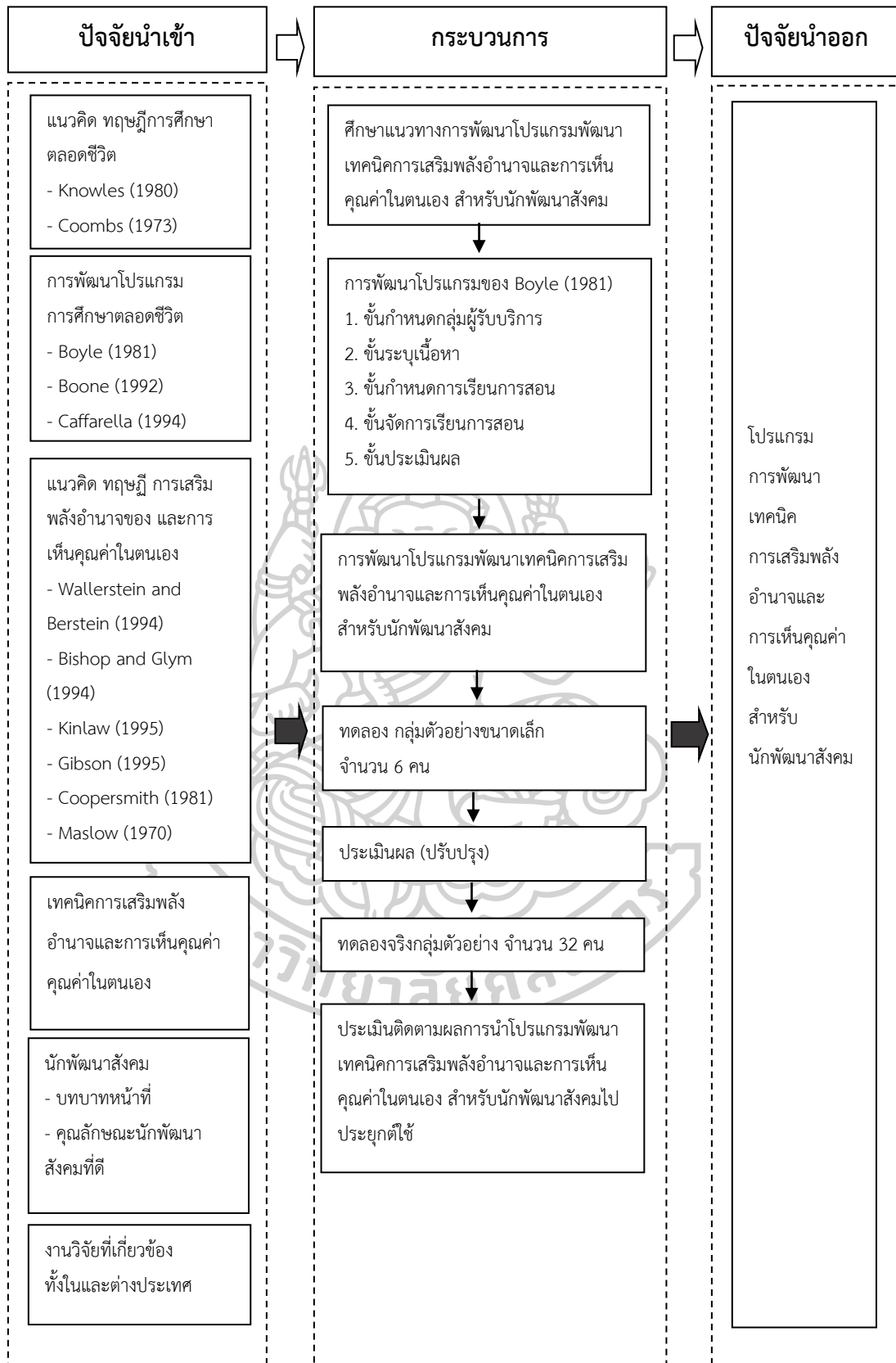
จากผลการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ สรุปได้ว่า เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีการนำไปประยุกต์กับกลุ่มเป้าหมายหลากหลาย และงานการให้บริการหรือจะช่วยให้เกิดการยอมรับในตนเอง สร้างจิตสำนึกที่ดี ยอมรับ การเปลี่ยนแปลง เช่น ผู้ป่วยในโรงพยาบาล หรือแม้แต่ผู้ที่ได้รับการศึกษา ก็ยังต้องได้รับการเรียนรู้และกระบวนการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ครู นักเรียน จากผลการทบทวนเอกสาร ยังพบว่า ยังไม่มีนักวิชาการหรือนักวิจัยพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิค การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม

ผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติงานในตำแหน่งนักพัฒนาสังคม ซึ่งมีหน้าที่ต้องฟื้นฟู แก้ไข และเยียวยาให้กลุ่มเป้าหมายที่ได้รับผลกระทบและหาทางออกของปัญหาไม่ได้ หมดความศรัทธา ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไร้อาชีพ มีความเหลื่อมล้ำทางสังคม ให้สามารถกลับมาดำรงชีวิต ในสังคมอย่างปกติสุขอีกครั้ง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาประมวลเสนอเป็น กรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย เรื่อง โปรแกรมการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและ การเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม โดยพิจารณาเลือกตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้อง สอดคล้องกับการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า คือ แนวคิดและทฤษฎีต่างๆ ที่นำมากำหนดเพื่อใช้เป็นแนวทางการพัฒนา โปรแกรม ประกอบด้วย แนวคิด ทฤษฎีการศึกษาตลอดชีวิต การพัฒนาโปรแกรม เทคนิคการเสริม พลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง บทบาทหน้าที่ของนักพัฒนาสังคม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กระบวนการ คือ ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมตามหลักการ ของ Boyle (1981) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนกำหนดกลุ่มผู้รับบริการ 2) ขั้นตอนเนื้อหา 3) ขั้นตอนกำหนดการเรียนการสอน 4) ขั้นตอนจัดการเรียนการสอน 5) ขั้นตอนประเมินผล
3. ผลลัพธ์ คือโปรแกรมการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม





### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย เป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ซึ่งเน้นการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนำข้อมูลสัมภาษณ์มาพัฒนาเป็นโปรแกรม และระยะที่ 2 การประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ซึ่งเน้นการนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้และการติดตามผลที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม

การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

##### 1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น รายละเอียดดังนี้

1.1 ศึกษาสภาพปัญหาของสังคมไทยที่อยูในความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคมและบทบาทหน้าที่ของนักพัฒนาสังคม ผลการศึกษาข้อมูลนี้ ผู้วิจัยจะนำไปเป็นพื้นฐานการสร้างโปรแกรมต่อไป

1.2 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมจากตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ

##### 2. พัฒนาเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยในระยะนี้ คือ 1) แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 2) แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม มีรายละเอียดการพัฒนาดังนี้

## 2.1 แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

2.1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างแบบสัมภาษณ์ ตลอดจนศึกษาตัวอย่างแบบสัมภาษณ์จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักพิจารณา โดยได้ปรับแก้ในประเด็นต่อไปนี้

2.1.2.1 ให้ตัดคำถามสัมภาษณ์ที่ไม่จำเป็นออก โดยตัดออก 3 ข้อ จาก 8 ข้อ

2.1.2.2 เพิ่มเติมข้อความ “พร้อมยกตัวอย่าง” ลงในคำถามข้อ 4

2.1.2.3 เพิ่มเติมคำถามสัมภาษณ์อีก 1 ข้อ คือ “ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเสริมพลังอำนาจคืออะไร”

2.1.3 แก้ไขแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักอีกครั้ง

2.1.4 นำแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาหลักแล้ว ไปขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตทางด้านศึกษาศาสตร์ (รายนามผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 101) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity)

2.1.5 นำผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม (Index of item objective congruence: IOC) ผลการคำนวณ พบว่า แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด คือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 (ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ค หน้า 117)

2.1.6 พิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อแก้ไขปรับปรุงและเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เห็นชอบอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 111)

## 2.2 แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

2.2.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินโปรแกรม ตลอดจนศึกษาตัวอย่างแบบประเมินโปรแกรมจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2.2 สร้างแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยออกแบบให้ผู้เชี่ยวชาญเขียนข้อคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ อย่างอิสระตามองค์ประกอบโปรแกรม ได้แก่ 1. หลักการและเหตุผล 2. วัตถุประสงค์ 3. กลุ่มผู้เข้าอบรม 4. วิทยากร 5. เนื้อหาสาระ 6. แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 8 แผน 7. เวลาที่ใช้ 8. สื่อและแหล่งเรียนรู้ 9. การวัดผลและประเมินผล 10. สภาพแวดล้อม แล้วนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักพิจารณาผลประเมินจากอาจารย์ที่ปรึกษาพบว่าเห็นชอบให้ดำเนินการต่อไปได้

2.2.3 นำแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับดุษฎีบัณฑิตทางด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (รายนามผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 102) ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมิน ผลการประเมินพบว่าผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นชอบ (ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในภาคผนวก ค หน้า 118)

2.2.4 นำผลการพิจารณาแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้เชี่ยวชาญไปเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เห็นชอบอีกครั้ง ก่อนนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล (แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ใน ภาคผนวก ข หน้า 110)

### 3. พัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง (Sasse, 1978; Girdano and Every, 1979; Arcy, 2015) สรุปได้ว่าตัวบ่งชี้ที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 1) พุดและคิดเชิงบวก 2) ตั้งเป้าหมายในชีวิต 3) ออกกำลังกาย 4) หาส่วนดีของตนเอง 5) ฝึกแก้ปัญหา 6) ยอมรับการเปลี่ยนแปลง 7) สร้างความสุขให้ตนเอง 8) ให้อภัยตัวเอง 9) ให้คำปรึกษาผู้อื่น และ 10) บันทึกความสำเร็จ

3.2 สัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 106) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ทั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิข้างต้นต้องมีคุณสมบัติตามตามเกณฑ์ข้อใดข้อหนึ่ง ดังนี้

3.2.1 นักพัฒนาสังคมที่ปฏิบัติงานจริงกับกลุ่มเป้าหมายที่มีประสบการณ์การทำงาน ไม่น้อยกว่า 5 ปี

3.2.2 นักวิชาการทางการศึกษา ที่มีความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์ในการถ่ายทอดความรู้เรื่องการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่น้อยกว่า 5 ปี

3.2.3 ผู้มีประสบการณ์และมีชื่อเสียงระดับชาติในการนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ในเชิงประจักษ์

3.3 นำผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์เกี่ยวกับเทคนิคที่ควรใช้ในการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 3** ผลการสัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน

เทคนิค ผู้ทรงคุณวุฒิ	การให้คำปรึกษา	การคิดบวก	การแก้ปัญหา	การตั้งเป้าหมายในชีวิต	การสร้างความสุข	การยอมรับการเปลี่ยนแปลง	การสร้างเชื่อมั่น
คนที่ 1	✓	✓					✓
คนที่ 2	✓		✓				
คนที่ 3	✓	✓		✓			
คนที่ 4	✓				✓	✓	
คนที่ 5	✓	✓				✓	
คนที่ 6	✓		✓				✓
คนที่ 7		✓			✓		✓
คนที่ 8		✓	✓				
คนที่ 9		✓	✓	✓			✓
คนที่ 10	✓	✓			✓		
คนที่ 11	✓		✓				
คนที่ 12	✓				✓		✓

**ตารางที่ 3** ผลการสัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและ  
การเห็นคุณค่าในตนเองจาก จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน (ต่อ)

เทคนิค ผู้ทรงคุณวุฒิ	การให้ คำปรึกษา	การคิด บวก	การแก้ ปัญหา	การตั้ง เป้าหมาย ในชีวิต	การสร้าง ความสุข	การยอมรับ การ เปลี่ยนแปลง	การสร้าง ความ มั่นใจ
คนที่ 13	✓		✓		✓		
คนที่ 14		✓	✓		✓		
คนที่ 15	✓				✓		

3.4 นำข้อมูลจากการวิเคราะห์มาพัฒนาเป็นร่างโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม โดยกำหนดรายละเอียดของโปรแกรมดังนี้

3.4.1 หลักการและเหตุผล เน้นเขียนให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรม

3.4.2 วัตถุประสงค์ เน้นกำหนดเป้าหมายที่ปฏิบัติได้จริงและวัดผลได้

3.4.3 กลุ่มผู้เข้าอบรม ได้แก่ นักพัฒนาสังคม

3.4.4 วิทยากร เป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในประเด็นนั้น ๆ โดยต้องมีคุณสมบัติ คือ สำเร็จการศึกษาไม่น้อยกว่าระดับปริญญาโทบัณฑิต ในด้านนั้น ๆ หรือมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ

3.4.5 เนื้อหาสาระ ได้มาจากการสัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน เกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4.6 แผนการจัดการเรียนรู้ มีจำนวน 9 แผน แต่ละแผนประกอบด้วย 1) จุดประสงค์การเรียนรู้ 2) กิจกรรมการเรียนรู้ 3) สถานที่ 4) สื่อการเรียนรู้ 5) วิทยากร 6) เวลา และ 7) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ทั้งนี้ แต่ละแผนการเรียนรู้ ผู้วิจัยได้สร้างสื่อการเรียนรู้หลัก คือ ใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน ซึ่งคะแนนจากแบบทดสอบนี้ ผู้วิจัยนำไปวิเคราะห์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมในแต่ละเทคนิคว่าสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่

3.4.7 เวลาที่ใช้ กำหนดไม่ต่ำกว่า 100 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่คงทน

3.4.8 สื่อและแหล่งเรียนรู้ เน้นการใช้สื่อที่เป็นรูปธรรมสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่



3.4.9 การวัดผลและประเมินผล เน้นการวัดและประเมินผลตามสภาพจริงและการสอบวัดความรู้จากแบบทดสอบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้

3.4.10 สภาพแวดล้อม เน้นการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

3.5 นำร่างโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักพิจารณา

3.6 นำร่างโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่ผ่านการเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 คน (รายนามผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 105) ซึ่งเป็นผู้สำเร็จการศึกษาในระดับดุขุภักดิ์บัณฑิตด้านครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์และปฏิบัติการสอนในระดับมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐตรวจพิจารณาร่างโปรแกรมดังกล่าว ผลการพิจารณามีประเด็นแก้ไขดังนี้

3.6.1 ทบทวนการตั้งคำถามในใบงาน โดยเน้นใช้ภาษาที่ชัดเจนและง่ายต่อความเข้าใจ

3.6.2 ปรับคำถามในแบบทดสอบ โดยให้ลดคำถามที่วัดความรู้ความจำ และให้มุ่งเน้นการวัดพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ระดับสูง เช่น การนำไปใช้ การวิเคราะห์ ฯลฯ

3.6.3 ควรนำเหตุการณ์ร่วมสมัยมาใช้เป็นสถานการณ์ในการจัดการเรียนรู้และการวัดประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อให้เชื่อมโยงกับบริบทจริง

3.6.4 เพิ่มเติมรายการอ้างอิงในใบความรู้

3.6.5 ควรแยกหัวข้อย่อยในใบความรู้แต่ละเรื่อง เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษา

3.7 ปรับปรุงร่างโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมให้มีคุณภาพ แล้วเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเห็นชอบอีกครั้ง

3.8 นำโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นนักพัฒนาสังคมมีหน้าที่ความผิดชอบงานที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริง โดยวิธีการอาสาสมัครเข้าร่วมการทดลองโปรแกรมเป็นระยะเวลา 1 อาทิตย์ แล้วนำข้อมูลจากแบบทดสอบความรู้ที่ 1 ถึงแบบทดสอบความรู้ที่ 8 และแบบทดสอบหลังเรียน ทำการคำนวณหาประสิทธิภาพ E1/E2 เทียบกับเกณฑ์ 80/80 ที่ตั้งไว้ ดังที่ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2556) กล่าวว่าเกณฑ์การวัดความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ กำหนดไว้ที่ 80/80 โดย ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดสอบควรใกล้เคียงกับเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ต้องอยู่ระหว่าง -2.5 คะแนน หรือ +2.5 คะแนน ให้อยอมรับว่าสื่อหรือชุดการสอนมีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ซึ่งผลการวิเคราะห์ พบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนา



เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 80.625/80 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 80/80 และบวกไม่เกิน 2.5 คะแนน แสดงว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพ รายละเอียดดังตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม จากกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก จำนวน 6 คน

กลุ่ม ทดลอง คนที่	คะแนนจากแบบทดสอบความรู้ที่ 1 - 8								คะแนนรวม แบบทดสอบ ความรู้ 1-8	คะแนน ทดสอบหลัง เรียน (10)
	1 (10)	2 (10)	3 (10)	4 (10)	5 (10)	6 (10)	7 (10)	8 (10)		
1	7	8	8	9	8	7	7	8	62	8
2	8	8	8	8	8	8	9	7	64	8
3	8	9	9	7	7	8	8	8	64	6
4	8	7	8	8	9	8	8	8	64	8
5	7	8	7	9	6	9	9	8	63	8
6	8	9	9	9	9	9	8	9	70	10

$$\begin{aligned} \text{การหาค่า E1} &= (62+64 +64+64+63+70) / 6 \\ &= (65/80) \times 100 \\ &= 80.625 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{การหาค่า E2} &= (8+8 +6+8+8+10) / 6 \\ &= (8/10) \times 100 \\ &= 80 \end{aligned}$$

3.9 ได้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีคุณภาพไปใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ต่อไป

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

4.2 ข้อมูลจากแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมาวิเคราะห์ โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งเป็นข้อเขียน แสดงความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงโปรแกรมที่พัฒนาให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น

## 5. การนำเสนอผลการวิจัย

5.1 ผลการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงอธิบาย

5.2 ผลการพัฒนาโปรแกรมการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบความเรียงที่มีองค์ประกอบโปรแกรมครบถ้วน

## ระยะที่ 2 การประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม

การประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

### 1. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินโปรแกรม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรม การติดตามผลโปรแกรม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการดำเนินการวิจัยและพัฒนาเครื่องมือวิจัย

### 2. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในส่วนภูมิภาคภาคกลาง จำนวน 127 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 32 คน ซึ่งมาจาก จ.นนทบุรี จ.นครปฐม จ.สระบุรี จ.อ่างทอง จ.พระนครศรีอยุธยา จ.สิงห์บุรี จ.สมุทรปราการ จ.สมุทรสาคร จ.สมุทรสงคราม จ.เพชรบุรี จ.ราชบุรี จ.สุพรรณบุรี จ.ฉะเชิงเทรา จ.ชลบุรี จ.นครนายก และ จ.ปทุมธานี จังหวัดละ 2 คนได้มาจากการตอบรับเข้าร่วมการอบรมตามความสมัครใจ นอกจากนี้ ยังกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการติดตามโดยการ

เลือกจากนักพัฒนาสังคมข้างต้นอีก 10 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการสุ่ม ได้แก่ นักพัฒนาสังคม จาก จ.ชลบุรี จ.นนทบุรี จ.ปทุมธานี จ.นครปฐม และ จ.ราชบุรี จังหวัดละ 2 คน

### 3. ออกแบบวิจัย

การออกแบบวิจัยในระยะที่ 2 นี้ เน้นการประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยประเมินขึ้น ประกอบด้วย การประเมินโดยการทดลองใช้ และการประเมินโดยการติดตามผลจากกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ มีแบบการวิจัยแบบกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวแบบ One Group Pretest - Posttest Design ดังนี้

	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
เมื่อ	O <sub>1</sub>	คือ	การทดสอบก่อนการทดลอง	
	O <sub>2</sub>	คือ	การทดสอบหลังการทดลอง	
	O <sub>3</sub>	คือ	การติดตามผลกลุ่มเป้าหมาย	
X		คือ	การใช้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม	

### 4. พัฒนาเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยในระยะนี้ คือ 1) แบบประเมินความรู้ เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม 2) แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ และ 3) แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม มีรายละเอียดการพัฒนาเครื่องมือวิจัยดังนี้

4.1 แบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ใช้ในการวัดความรู้ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรม มีรายละเอียดการพัฒนา ดังนี้

4.1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบประเมินความรู้ขั้นต้น และการประเมินการเรียนรู้ผู้ใหญ่ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือ

4.1.2 สร้างแบบประเมินความรู้ขั้นต้น 1 ข้อ โดยออกแบบให้เขียนคำตอบอย่างอิสระ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้ตอบแสดงความรู้ที่ได้จากโปรแกรมอย่างรอบด้าน จากโจทย์ที่มาจากสถานการณ์จริงและอยู่ในขอบข่ายความรับผิดชอบของนักพัฒนาสังคม

4.1.3 สร้างเกณฑ์การตรวจแบบประเมินความรู้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง เลือกใช้เทคนิคได้อย่างเหมาะสม บอกวิธีการใช้เทคนิคอย่างถูกต้อง ยกตัวอย่างได้สอดคล้องกับสถานการณ์ และเรียบเรียงข้อมูลอย่างเป็นเหตุเป็นผล

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง เลือกใช้เทคนิคได้อย่างเหมาะสม บอกวิธีการใช้เทคนิคอย่างถูกต้อง และยกตัวอย่างได้สอดคล้องกับสถานการณ์

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง เลือกใช้เทคนิคได้อย่างเหมาะสม บอกวิธีการใช้เทคนิคอย่างถูกต้อง

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง เลือกใช้เทคนิคได้อย่างเหมาะสม

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้อง

4.1.4 นำแบบประเมินความรู้ทัศนัยและเกณฑ์การประเมินที่พัฒนาขึ้นไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และได้รับความเห็นชอบ

4.1.5 นำแบบประเมินความรู้ทัศนัยและเกณฑ์การตรวจแบบประเมินความรู้ที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสำเร็จการศึกษา ระดับดุขสิบัณฑิตทางด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (รายนามอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 103) ตรวจพิจารณา ผลการพิจารณา พบว่า ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นชอบโดยไม่มีประเด็นแก้ไข (ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมอยู่ในภาคผนวก ค หน้า 119)

4.1.6 นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อให้ความเห็นชอบ

4.1.7 นำแบบประเมินความรู้และเกณฑ์การตรวจที่มีคุณภาพไปใช้ในการวิจัย (แบบประเมินความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม อยู่ในภาคผนวก ข หน้า 112)

**4.2 แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาขอรับบริการ มีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้**

4.2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแบบสังเกต และการประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือ ผลการศึกษาพบว่า นักวิชาการ (Byham, 1998; Clutterbuck and Kernaghan, 1995 และ Gibson, 1995) ได้ระบอบุคประกอบของผู้ที่มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน รายละเอียดดังตารางที่ 5 ต่อไปนี้

ตารางที่ 5 การสังเคราะห์คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง  
จำแนกตามนักวิชาการ

คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับ การเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง	Byham (1998)	Clutterbuck and Kernaghan (1995)	Gibson (1995)
มีความรับผิดชอบ	✓		✓
รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น	✓		
มีความสามารถในการแก้ปัญหา	✓		✓
มีการติดต่อสื่อสาร	✓		
เชื่อมั่นในตนเอง		✓	✓
กระตือรือร้น		✓	✓
มีความคิดสร้างสรรค์		✓	
มีความยืดหยุ่น	✓	✓	✓
สร้างความไว้วางใจและทำให้ผู้อื่นเชื่อถือ		✓	
บริหารจัดการตนเองได้			✓
แสวงหาสิ่งใหม่		✓	
พัฒนาตนเองอยู่เสมอ		✓	✓
ยอมรับนับถือตนเอง	✓		✓
ภูมิใจในตนเอง	✓		✓

4.2.2 เลือกคุณลักษณะของบุคคลที่มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองจากที่  
วิเคราะห์ไว้ในข้อ 4.2.1 ที่พ้องกัน 2 ใน 3 คน มาสร้างประเด็นประเมิน รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 โครงสร้างแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามา  
มารับบริการ

องค์ประกอบบุคคลที่มีพลังอำนาจ และเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Byham (1998), Gibson (1995) และ Clutterbuck and Kernaghan, (1995)	รายการประเมิน	ผลลัพธ์
มีความรับผิดชอบ	ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ	มีพลังอำนาจ
	ยอมรับเมื่อกระทำการที่ผิดพลาด	
	ตรงต่อเวลา	
มีความสามารถในการแก้ปัญหา	ระบุปัญหาของตนเองได้	มีพลังอำนาจ
	หาทางออกของปัญหาอย่างหลากหลาย	
	เลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม	
มีความเชื่อมั่นในตนเอง	ยอมรับความจริงมากขึ้น	มีพลังอำนาจ
	กล้าแสดงออกต่อหน้าที่ประชุมชน	
	พูดจาฉะฉาน ชัดเจน	
กระตือรือร้น	บุคลิกกระฉับกระเฉง ว่องไว	มีพลังอำนาจ
	ตั้งใจและจดจ่อในการทำงาน	
	ชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	
มีความยืดหยุ่น	มองโลกในแง่ดีมากขึ้น	มีพลังอำนาจ
	เปิดใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ	
	ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	



**ตารางที่ 6** โครงสร้างแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ (ต่อ)

องค์ประกอบบุคคลที่มีพลังอำนาจ และเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Byham (1998), Gibson (1995) และ Clutterbuck and Kernaghan, (1995)	รายการประเมิน	ผลลัพธ์
พัฒนาตนเองอยู่เสมอ	แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นเสมอ	เห็นคุณค่าใน ตนเอง
	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สิ่งใหม่ ๆ	
	หมั่นพัฒนาร่างกายและจิตใจ ให้ได้อยู่เสมอ	
ยอมรับนับถือตนเอง	เข้าใจความสามารถของตนเอง	เห็นคุณค่าใน ตนเอง
	เคารพในความแตกต่างของ ผู้อื่น	
	เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	
ภูมิใจในตนเอง	มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	เห็นคุณค่าใน ตนเอง
	ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ อย่างปกติสุข	
	ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	

4.2.3 นำโครงสร้างแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อให้ความเห็นชอบแล้วนำประเด็นดังกล่าวไปสร้างแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ แบบประเมินนี้มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตามวิธีการของลิเคิร์ท ตัวเลข 1-5 แทนระดับการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

4.2.4 นำแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการที่พัฒนาขึ้น ไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบ

4.2.5 นำแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักแล้ว ไปขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับดุขฎีบัณฑิตทางด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (รายนามผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ก หน้า 104) ตรวจสอบพิจารณา ผลการพิจารณา พบว่า ประเด็นทุกข้อมีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องตามเกณฑ์อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 (ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการอยู่ในภาคผนวก ค หน้า 120) และไม่มีประเด็นอื่น ๆ แก่ไข

4.2.6 นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อให้ความเห็นชอบ

4.2.7 นำแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการที่มีคุณภาพไปใช้ในการวิจัย (แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 113)

4.3 **แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม** แบบบันทึกนี้ใช้สำหรับให้นักพัฒนาสังคมบันทึกข้อมูลการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปใช้วิเคราะห์ปริมาณการใช้เทคนิคต่าง ๆ ขั้นตอนการพัฒนาแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

4.3.1 นำเทคนิคที่ได้จากพัฒนาโปรแกรมมาพัฒนาเป็นแบบบันทึก เพื่อให้ให้นักพัฒนาสังคมได้บันทึกความถี่หลังการปฏิบัติงานโดยใช้เทคนิคนั้น ๆ ในแต่ละเดือน

4.3.2 นำแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อให้ความเห็นชอบ

4.3.3 นำแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมที่ผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับดุขฎีบัณฑิตทางด้านครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ (รายนามผู้เชี่ยวชาญอยู่ในภาคผนวก ก หน้า 104) ตรวจสอบพิจารณา ผลการพิจารณา พบว่าไม่มีประเด็นแก้ไข

4.4.4 นำผลการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักเพื่อให้ความเห็นชอบ

4.4.5 นำแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมที่มีคุณภาพไปใช้ในการวิจัย (แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมอยู่ในภาคผนวก ข หน้า 115)

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 ตามขั้นตอนต่อไปนี้

5.1 ติดต่อกับวิทยากรในหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

5.1.1 แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตรต์

5.1.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ อาจารย์ ดร.พิณพจน์ คงวิจิตรต์

5.1.3 เทคนิคการคิดบวก คือ อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

5.1.4 เทคนิคการแก้ไขปัญหา คือ พระมหาสิริชัย สุขญาโณ

5.1.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต คือ อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

5.1.6 เทคนิคการสร้างความสุข คือ อาจารย์ ดร.พิณพจน์ คงวิจิตรต์

5.1.7 เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง คือ นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์

5.1.8 เทคนิคการสร้างความมั่นใจ คือ อาจารย์วรัณตี นันทอัมพร

5.1.9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับบริการ คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตรต์

5.2 ติดต่อกับสถานที่ในการทดลองโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนา คือ โรงแรมกานต์มณีพาเลซ ประดิพัทธ์ กรุงเทพมหานคร

5.3 ขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากรให้ทำหนังสือถึงกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เพื่อขอความร่วมมือนักพัฒนาสังคมเป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการทดลองโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ระหว่างวันที่ 2 มิถุนายน – 22 กรกฎาคม 2560 พร้อมแนบรายละเอียดโครงการและแบบฟอร์มตอบรับเข้าร่วมโครงการ ผลการรวบรวมข้อมูลแบบฟอร์มการตอบรับเข้าร่วมโครงการจากกลุ่มตัวอย่างสรุปได้จำนวน 32 คน

5.4 วัดความรู้ก่อนเรียนของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ แบบประเมินความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่พัฒนาขึ้น ใช้เวลา 30 นาที

5.5 ดำเนินการฝึกอบรมและจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในภาคทฤษฎีตามโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม โดยแต่ละหัวข้อจะมี

กิจกรรมหลัก คือ การประเมินย่อยก่อนเรียน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยวิทยากร และการประเมินย่อยหลังเรียน รวมเวลา 96 ชั่วโมง และภาคปฏิบัติ จำนวน 28 ชั่วโมง มีรายละเอียดดังนี้

5.5.1 แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลา 6 ชั่วโมง

5.5.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.3 เทคนิคการคิดบวก ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.4 เทคนิคการแก้ไขปัญหา ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.6 เทคนิคการสร้างความสุข ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.7 เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ

4 ชั่วโมง

5.5.8 เทคนิคการสร้างความมั่นใจ ภาคทฤษฎี 12 ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

5.5.9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ ใช้เวลา 6 ชั่วโมง

5.6 วัดความรู้หลังเรียนของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่พัฒนาขึ้น ใช้เวลา 20 นาที

5.7 ตรวจสอบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมทั้งก่อนเรียนและหลังเรียน โดยใช้เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้

5.8 นำผลการตรวจสอบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ไปวิเคราะห์ข้อมูล

5.9 ติดตามผลการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมกับกลุ่มเป้าหมาย ภายหลังจากการฝึกอบรม 1 เดือน โดยเลือกติดตามผลจากกลุ่มทดลอง จากกรวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 5 จังหวัด จังหวัดละ 2 คน ได้แก่ จ.ชลบุรี จ.นนทบุรี จ.ปทุมธานี จ.นครปฐม และ จ.เพชรบุรี โดยให้นักพัฒนาสังคมแต่ละคน เลือกรวมเป้าหมายที่เข้ามารับบริการที่จะใช้ติดตาม คนละ 1 คน ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมีกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการจำนวน 10 คน

5.10 ประสานงานเกี่ยวกับวัน เวลา เข้าศึกษาพฤติกรรมด้านการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ ก่อนและหลังการประยุกต์ใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการและแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

5.11 นำข้อมูลจากแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการและแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมไปวิเคราะห์ข้อมูล

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

6.1 ข้อมูลจากแบบประเมินความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยนำมาตรวจสอบเป็นคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน แล้วนำคะแนนดังกล่าวมาคำนวณค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองโดยการทดสอบค่า t แบบกลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน (Dependent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 ข้อมูลจากแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายผู้ที่มาเข้ารับบริการทั้งก่อนและหลัง ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์โดยการคำนวณค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะแปลความหมายค่าเฉลี่ยการมีพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้รับบริการโดยปรับจากแนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด (2554) ดังนี้

คะแนน 4.51 – 5.00 คะแนน หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

คะแนน 3.51 – 4.50 คะแนน หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก

คะแนน 2.51 – 3.50 คะแนน หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนน 1.51 – 2.50 คะแนน หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

คะแนน 1.00 – 1.50 คะแนน หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

6.3 ข้อมูลจากแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์โดยการพิจารณาค่าความถี่ เพื่อศึกษาว่าเทคนิคในที่นักพัฒนาสังคมนำไปใช้มาก – น้อย ตามลำดับ

## 7. การนำเสนอผลการวิจัย

7.1 ผลการวิเคราะห์และเปรียบเทียบความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมก่อนเรียนและหลังเรียน ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

7.2 ผลการประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามา  
รับบริการทั้งก่อนและหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัย  
นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง และภาพกราฟ

7.3 ผลการวิเคราะห์ความถี่การใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยดำเนินการ ศึกษา รวบรวมข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรม ทฤษฎี และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ตรงในการนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ไปใช้ในการทำงานกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ เพื่อนำมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ และออกแบบ โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม

จากการดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม
2. ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักพัฒนาสังคมหลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น
3. ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ และผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม

#### 1. ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับ นักพัฒนาสังคม

โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ประกอบด้วย

1.1 วัตถุประสงค์: เพื่อพัฒนานักพัฒนาสังคมให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้

1.2 กลุ่มผู้เข้าอบรม คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จำนวน 32 คน ซึ่งมาจาก จ.นนทบุรี จ.สระบุรี จ.พระนครศรีอยุธยา จ.อ่างทอง จ.สิงห์บุรี จ.นครปฐม จ.สมุทรปราการ จ.สมุทรสาคร จ.สมุทรสงคราม จ.เพชรบุรี จ.ราชบุรี จ.สุพรรณบุรี จ.ฉะเชิงเทรา จ.ชลบุรี จ.นครนายก และ จ.ปทุมธานี

1.3 วิทยากร ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในประเด็นนั้น ๆ โดยต้องมีคุณสมบัติ คือ สำเร็จการศึกษาไม่น้อยกว่าระดับปริญญาโทในดำนนั้น ๆ หรือมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ ดังนี้

1.3.1 แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตต์

1.3.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์

1.3.3 เทคนิคการคิดบวก คือ อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

1.3.4 เทคนิคการแก้ไขปัญหา คือ พระมหาสิริชัย สุขญาโณ

1.3.5 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต คือ อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

1.3.6 เทคนิคการสร้างความสุข คือ อาจารย์ ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์

1.3.7 เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง คือ นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์

1.3.8 เทคนิคการสร้างความมั่นใจ คือ อาจารย์วรัณตี นันทอัมพร

1.3.9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายผู้มาขอรับบริการ คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตต์

1.4 เนื้อหา ประกอบด้วย 9 แผนการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1.4.1 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.4.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เทคนิคการให้คำปรึกษา

1.4.3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เทคนิคการคิดบวก

1.4.4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เทคนิคการแก้ปัญหา

1.4.5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต

1.4.6 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เทคนิคการสร้างความสุข

1.4.7 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง

1.4.8 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เทคนิคการสร้างความมั่นใจ

1.4.9 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายผู้มาขอรับบริการ

1.5 เวลาที่ใช้รวม 124 ชั่วโมง ประกอบด้วย การเรียนรู้ภาคทฤษฎี จำนวน 96 ชั่วโมง การนำความรู้ไปใช้ภาคปฏิบัติจำนวน 28 ชั่วโมง

1.6 สื่อและแหล่งเรียนรู้ ได้แก่ ใบงาน ใบความรู้ สื่อวิดีโอ แบบทดสอบ แบบบันทึก

### 1.7 การวัดและประเมินผล ประกอบด้วย

1.7.1 ประเมินความรู้ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม วัดจากแบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

1.7.2 ประเมินความรู้ประจำแผนการเรียนรู้ โดยใช้แบบทดสอบย่อยแต่ละแผนการเรียนรู้

1.7.3 ประเมินการนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ วัดจากแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

## 2. ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมหลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมหลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นพบว่า นักพัฒนาสังคมมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียนและหลังเรียน

คะแนนการสอบ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	5.19	1.03	14.131	0.000*
หลังเรียน	32	8.41	0.67		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 7 พบว่าการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียนของนักพัฒนาสังคม จำนวน 32 คน มีค่าเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 5.19 คะแนน และ ค่าเฉลี่ยหลังเรียน 8.41 คะแนน ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเรียนของนักพัฒนาสังคม สูงกว่าคะแนนก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมในรายเทคนิค พบว่า นักพัฒนาสังคม มีความรู้ความเข้าใจในแต่ละเทคนิคสูงขึ้นกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบทดสอบความรู้ในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มาวิเคราะห์ รายละเอียดดังต่อไปนี้

**ตารางที่ 8** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและ การเห็นคุณค่าในตนเอง

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	5.88	1.01	12.18	0.000*
หลังเรียน	32	8.69	0.54		

Sig.  $\leq$ .05\*

จากตารางที่ 8 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 5.88 คะแนน และหลังเรียน 8.69 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนน ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 9** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการให้คำปรึกษา

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.41	0.80	23.264	0.000*
หลังเรียน	32	8.50	0.62		

Sig.  $\leq$ .05\*

จากตารางที่ 9 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.41 คะแนน และหลังเรียน 8.50 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

และหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 10** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการคิดบวก

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.53	0.76	23.159	0.000*
หลังเรียน	32	8.66	0.48		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 10 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.53 คะแนน และหลังเรียน 8.66 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 11** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการแก้ไขปัญหา

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.72	0.85	23.27	0.000*
หลังเรียน	32	8.59	0.56		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 11 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.72 คะแนน และหลังเรียน 8.59 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 12** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.50	0.92	25.30	0.000*
หลังเรียน	32	8.75	0.44		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 12 พบว่า นักพัฒนาสังคม จำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.50 คะแนน และหลังเรียน 8.75 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 13** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการสร้างความสุข

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.50	0.95	23.90	0.000*
หลังเรียน	32	8.91	0.30		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 13 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.50 คะแนน และหลังเรียน 8.91 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



**ตารางที่ 14** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง

คะแนน การสอบ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.91	0.86	18.64	0.000*
หลังเรียน	32	8.53	0.57		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 14 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.91 คะแนน และหลังเรียน 8.53 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 15** ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคมเรื่อง เทคนิคการสร้างความมั่นใจ

คะแนน การฝึกปฏิบัติ	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	t	Sig.
ก่อนเรียน	32	4.84	0.88	20.88	0.000*
หลังเรียน	32	8.75	0.51		

Sig.  $\leq .05^*$

จากตารางที่ 15 พบว่า นักพัฒนาสังคมจำนวน 32 คน มีคะแนนเฉลี่ยก่อนเรียน เท่ากับ 4.84 คะแนน และหลังเรียน 8.75 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมของนักพัฒนาสังคมสูงกว่าคะแนนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการและผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม

ข้อมูลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการและผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม ซึ่งได้จากแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการมีผลการวิเคราะห์ ดังตารางต่อไปนี้

**ตารางที่ 16** ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายเข้ามารับบริการก่อนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม

คนที่	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		แปลผล
	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1	2.54	0.78	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
2	2.21	0.87	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
3	2.00	0.78	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
4	2.01	0.72	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
5	2.04	0.81	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
6	2.17	0.87	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
7	2.08	0.65	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
8	2.12	0.95	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
9	2.25	0.74	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
10	2.26	0.99	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย
รวม	2.17	0.82	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

จากตารางที่ 16 ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายเข้ามารับบริการก่อนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม จำนวน 10 คน พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่มีคะแนนเฉลี่ย คะแนน 2.51 – 3.50 คะแนน ซึ่งเป็นผู้มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง จำนวน 1 คน คือ คนที่ 1 และกลุ่มเป้าหมายที่มี

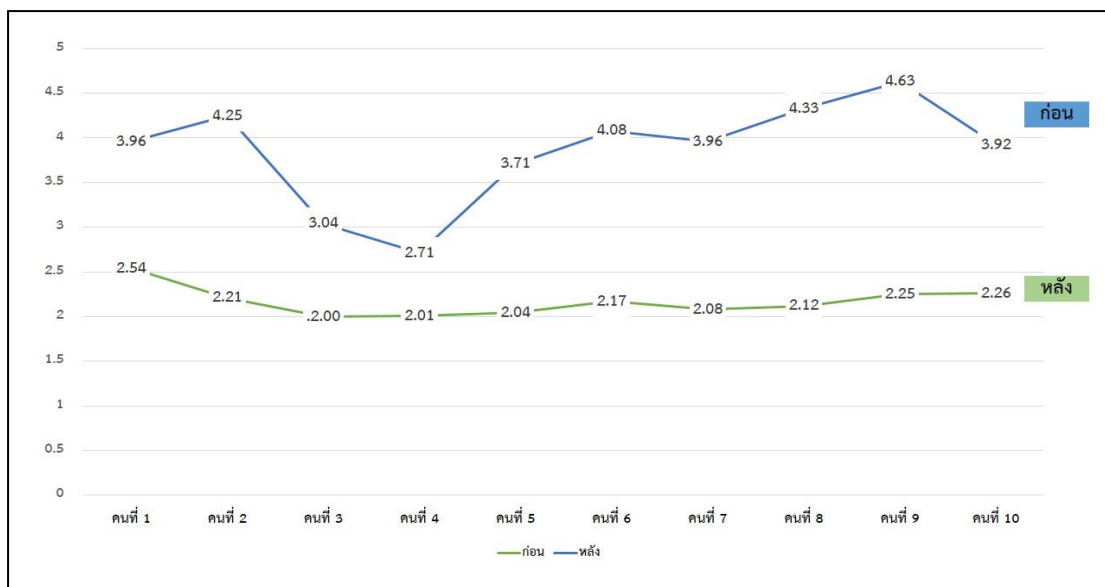
คะแนน 1.51 – 2.50 คะแนน เป็นผู้ที่มีพลังอำนาจ และเห็นคุณค่าในตนเองน้อย มีจำนวน 9 คน คือ คนที่ 2 คนที่ 3 คนที่ 4 คนที่ 5 คนที่ 6 คนที่ 7 คนที่ 8 คนที่ 9 คนที่ 10

**ตารางที่ 17** ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายเข้ามาใช้บริการ หลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม

คนที่	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		แปลผล
	คะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	
1	3.96	0.75	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
2	4.25	0.74	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
3	3.04	0.69	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
4	2.71	0.62	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง
5	3.71	0.69	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
6	4.08	0.65	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
7	3.96	0.62	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
8	4.33	0.64	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
9	4.63	0.49	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด
10	3.92	0.65	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก
รวม	3.86	0.65	มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก

จากตารางที่ 17 ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการจำนวน 10 คน พบว่า กลุ่มเป้าหมายที่มีคะแนนเฉลี่ย ระหว่าง 3.51 – 4.50 เป็นผู้ที่มีพลังอำนาจ และเห็นคุณค่าในตนเองมาก มีจำนวน 7 คน ได้แก่ คนที่ 1 คนที่ 2 คนที่ 5 คนที่ 6 คนที่ 7 คนที่ 8 และคนที่ 10 กลุ่มเป้าหมายที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51 – 3.50 เป็นผู้ที่มีพลังอำนาจ และเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง จำนวน 2 คน ได้แก่ คนที่ 3 และคนที่ 4 กลุ่มเป้าหมายที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51 – 5.00 คะแนน เป็นผู้ที่มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด จำนวน 1 คน ได้แก่ คนที่ 9

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายเข้ามาใช้บริการก่อนและหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคมการมาเปรียบเทียบ ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายเข้ามารับบริการก่อนและหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม

จากภาพที่ 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการหลังการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม สูงกว่าก่อนเข้ารับบริการ

ทั้งนี้ ข้อมูลจากแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม ซึ่งเก็บข้อมูลจากการติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ของนักพัฒนาสังคมจำนวน 10 คน พบว่านักพัฒนาสังคมได้ใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการรายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18 จำนวนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

นักพัฒนาสังคม เทคนิค	คนที่										รวม
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
การให้คำปรึกษา	8	5	9	7	5	7	9	5	6	6	67
การคิดบวก	8	6	7	7	5	7	7	5	5	6	63
การแก้ปัญหา	6	4	8	6	7	6	4	5	4	5	55
การตั้งเป้าหมายในชีวิต	5	4	4	5	5	6	5	3	4	4	45
การสร้างความสุข	4	4	4	4	5	4	5	3	4	4	41
การยอมรับการเปลี่ยนแปลง	5	4	5	6	5	6	5	4	4	4	48
การสร้างความมั่นใจ	5	4	4	5	4	5	5	3	4	4	43

จากตารางข้างต้น พบว่า นักพัฒนาสังคมได้ใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการตามลำดับคือ เทคนิคการให้คำปรึกษาเทคนิคการคิดบวก เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นใจและเทคนิคการสร้างความสุข



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 1. สรุปผลการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักพัฒนาสังคม สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมาจาก จ.นนทบุรี จ.สระบุรี จ.อ่างทอง จ.สิงห์บุรี จ.นครปฐม จ.สมุทรปราการ จ.สมุทรสาคร จ.พระนครศรีอยุธยา จ.สมุทรสงคราม จ.เพชรบุรี จ.ราชบุรี จ.สุพรรณบุรี จ.ฉะเชิงเทรา จ.ชลบุรี จ.นครนายก และ จ.ปทุมธานี จำนวน 32 คน นอกจากนี้ ยังกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการติดตาม โดยการเลือกจากนักพัฒนาสังคมข้างต้นอีก 10 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ผลการสุ่ม ได้แก่ นักพัฒนาสังคมจาก จ.ชลบุรี จ.นนทบุรี จ.ปทุมธานี จ.นครปฐมและ จ.ราชบุรี จังหวัดละ 2 คน

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 เป็นการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม ซึ่งเน้นการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาพัฒนาเป็นโปรแกรม สำหรับระยะที่ 2 เป็นการประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ซึ่งเน้นการนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการและติดตามผลการใช้โปรแกรมกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการด้วย



## 1.4 ผลการวิจัย

### 1.4.1 ผลการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม สรุปได้ว่า

1. ผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม สรุปได้ว่า เทคนิคที่ช่วยในการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 7 เทคนิค ได้แก่ 1) เทคนิคให้คำปรึกษา 2) เทคนิคการคิดบวก 3) เทคนิคการแก้ไขปัญหา 4) เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต 5) เทคนิคการสร้างความสุข 6) เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และ 7) เทคนิคการสร้าง ความมั่นใจ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ ทั้ง 15 คน มีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำรงชีวิต

2. โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนานักพัฒนาสังคมให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรายละเอียดองค์ประกอบโปรแกรม ได้แก่ 1. หลักการและเหตุผล 2. วัตถุประสงค์ 3. กลุ่มผู้เข้าอบรม 4. วิทยากร 5. เนื้อหาสาระ 6. แผนการจัดการเรียนรู้ จำนวน 8 แผน 7. เวลาที่ใช้ 8. สื่อและแหล่งเรียนรู้ 9. การวัดผลและประเมินผล 10. สภาพแวดล้อม โปรแกรมนี้ใช้เวลาทั้งสิ้นรวม 124 ชั่วโมง

### 1.4.2 ผลการศึกษาความรู้ความเข้าใจ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมหลังการใช้โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น สรุปได้ว่า

คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน หลังสิ้นสุดการเข้าร่วมอบรมโปรแกรม พบว่า คะแนนทดสอบหลังจากเข้าร่วมอบรมของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนทดสอบก่อนเรียนทุกเทคนิค ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษา เทคนิคการคิดบวก เทคนิคการแก้ไขปัญหา เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต เทคนิคการสร้างความสุข เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และเทคนิคการสร้าง ความมั่นใจ

### 1.4.3 ผลการศึกษาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการและผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคม สรุปได้ว่า

ผลการติดตามการใช้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 10 คน สรุปได้ว่า นักพัฒนาสังคมนำเทคนิคการให้คำปรึกษาไปประยุกต์กับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการส่วนมาก คือ เด็กและเยาวชน โดยกลุ่มเป้าหมายที่ผ่านการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจากนักพัฒนาสังคมมีพลังอำนาจและ

เห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด จำนวน 1 คน รองลงมา คือ มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก จำนวน 7 คน และมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง จำนวน 2 คน

## 2. อภิปรายผล

การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง และจากผลการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ นักวิชาการในมหาวิทยาลัย นักพัฒนาสังคมที่ปฏิบัติงานกับกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ผู้ที่มีชื่อเสียงและมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับการใช้การเสริมพลังอำนาจและการทำให้คนเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นไปในทางเดียวกันว่า การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญมากสำหรับการดำรงชีวิต โดยการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ซิดซงค์ นันทนาเนตร (2549) Mezirow (1991) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ มีความสำคัญมาก จะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนโลกทัศน์เกี่ยวกับการมองตนเองและสังคมอย่างสร้างสรรค์ ทำให้ตนเองมีคุณค่า และสามารถเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ความเชื่อ วิธีการคิด แบบแผน และโครงสร้างความคิดที่ใช้อยู่เป็นประจำ ให้เปิดกว้าง ยืดหยุ่น ซึ่งช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเหมาะสมกับบริบทของตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้มากยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดความสุขในระดับบุคคลนำไปสู่การพัฒนาทางสังคม

เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอยู่จำนวนมาก เช่น การพูดและคิดเชิงบวก การฝึกตั้งเป้าหมายในชีวิต การออกกำลังกาย การหมั่นหาส่วนดี และการยอมรับการเปลี่ยนแปลง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ปรากฏการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 คน ทำให้ได้มาซึ่งเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม จำนวน 7 เทคนิค ซึ่งล้วนเป็นเทคนิคที่นำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมทั้งสิ้น แต่ละเทคนิคมีประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

### 1) เทคนิคการให้คำปรึกษา

เทคนิคการให้คำปรึกษานั้นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับ และเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษา (Peterson and Nisenholz, 1995) เนื่องจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะสร้างความไว้วางใจจากกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการให้กล้าเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น ดังนั้น นักพัฒนาสังคมจึงควรเรียนรู้เทคนิคนี้

Hokanson and Hromek (1992) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจจะประสบความสำเร็จได้นั้น จะมีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ บรรยากาศการดูแลเอาใจใส่กันและกัน มีความไว้วางใจ เปิดเผย และจริงใจ และควรมีทักษะทางสังคมที่เอื้อต่อการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความนอบน้อม ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่น ดังนั้น เทคนิคการให้คำปรึกษาจึงเป็นเทคนิคสำคัญของโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้

## 2) เทคนิคการคิดบวก

เทคนิคการคิดบวกเป็นเทคนิคที่ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีความสุขกับการดำเนินชีวิต มองโลกในแง่ดี สำหรับบุคคลที่มีอุปนิสัยคิดบวก จะมีทัศนคติที่เปิดกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พูดสิ่งที่ทำให้ตนเองรู้สึกดี พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ซึ่งการใช้เทคนิคการคิดบวกกับกลุ่มเป้าหมาย โดยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมลดการพูดลบ กิจกรรมมองโลกแง่ดีซีวีเป็นสุข จะช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับที่ Coopersmith (1981) กล่าวว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะปฏิบัติตัวสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยม และวัฒนธรรม ประเพณี สามารถรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี พอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีการแสดงออกของความคิดที่ดีและถูกต้องตามทำนองครองธรรม ด้วยเหตุนี้ การคิดบวกจึงเป็นเทคนิคสำคัญในการพัฒนาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

## 3) เทคนิคการแก้ปัญหา

เทคนิคการแก้ปัญหเป็นการนำความรู้ ความสามารถจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เพื่อหาแนวทางและกำหนดทางเลือกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบและเหมาะสมมากที่สุดในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตได้ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล การปรับตัวในการเข้าสังคม การติดยาเสพติด หรือภาวะป่วย เป็นต้น Gibson (1993) กล่าวว่า ขั้นตอนแรกของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่ดี จะต้องทำให้บุคคลนั้นยอมรับในปัญหา เหตุการณ์และ สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตามสภาพที่เป็นจริงก่อนจะนำไปสู่ ขั้นตอนที่ 2 ของการแก้ไขปัญหา คือ การวิเคราะห์สภาพการณ์ของปัญหาว่า มีสาเหตุมาจากอะไร ประเภทของปัญหา และระดับความรุนแรงของปัญหา สำหรับในขั้นตอนนี้จะต้องใช้สติในพิจารณา ทบทวนปัญหาร่วมกับการเขียนบันทึก และการเขียน Mind Mapping เพื่อเป็นการสะท้อนจากความคิดที่มาจากปัญหาและจัดแผนผังความคิดของปัญหาต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ดังนั้น เทคนิคการแก้ปัญหา เป็นเทคนิคที่สามารถทำให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และเปิดโลกทัศน์รับสิ่งใหม่ๆจากผู้มีประสบการณ์ ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 4) เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต

เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นเทคนิคที่ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายได้กำหนดสิ่งที่พึงประสงค์อย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ Sasse (1978), Girdano and Every (1979) และ Arcy (2015) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็น กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์อย่างเป็นรูปธรรม แล้วพยายามบรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้ด้วยความมั่นใจ หากสามารถบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ได้ จะช่วยให้เกิดพลังอำนาจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่า การตั้งเป้าหมายชีวิตจึงถือเป็นทางออกของปัญหา ซึ่งช่วยให้กลุ่มเป้าหมายหลุดพ้นภาวะไม่มีหลักยึด ด้วยเหตุนี้ เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต จึงเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยให้กลุ่มเป้าหมายให้มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง

#### 5) เทคนิคการสร้างความสุข

เทคนิคการสร้างความสุขเป็นเทคนิคที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย มีความสุข ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมดนตรีบำบัด เพื่อกำจัดความเครียด ช่วยทำให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตนเอง ลดภาวะซึมเศร้า สอดคล้องกับงานวิจัยของพนิดา โยมะบุตร (2552) ที่ได้ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็ก กหญิงบ้านราชวิถี จำนวน 11 คน ว่าการใช้โปรแกรมดนตรีบำบัด ประกอบด้วย กิจกรรมหลัก 4 อย่าง คือ การปฏิบัติ จังหวะ การเคลื่อนไหวร่างกาย การเล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ และการใช้เสียงจากกล่องเสียง และปาก พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมดนตรีบำบัด และระยะติดตามผล 3 เดือน ค่าเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และคะแนนภาวะซึมเศร้ามีแนวโน้มลดลง รวมถึง สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) ที่กล่าวว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตและพร้อมที่จะแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้กับผู้อื่นได้โดยง่าย ดังนั้น เมื่อความสุขของระดับบุคคลเกิดขึ้นก็จะส่งผลให้เกิดความสุขในระดับสังคมและประเทศชาติตามมา ดังนั้น เทคนิคการสร้างความสุขจึงเป็นเทคนิคหนึ่งในโปรแกรมนี้

#### 6) เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง

การยอมรับการเปลี่ยนแปลงจะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและหาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม การยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำความเข้าใจโลกอย่างหนึ่ง ดังคำสอนในพระพุทธศาสนาที่กล่าวว่าทุกสิ่งอย่างล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ซึ่งไม่แน่นอน ดังนั้น การเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงจึงมีความจำเป็นกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการมาก เพราะปัญหาส่วนหนึ่งที่กลุ่มเป้าหมายประสบเกิดจากการผิดหวังจากสิ่งที่เคยเป็นอยู่ ดังนั้น โปรแกรมนี้ จึงต้องให้นักพัฒนาสังคมสามารถช่วยให้กลุ่มเป้าหมายยอมรับการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนรู้จักปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ที่ผิดพลาดของตนเอง Mezirow (1991) และ ชิตขงค์ นันทนาเนตร (2549) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยน

มนทัศน์ เป็นกระบวนการแก้ไขโครงสร้างทางความคิดที่ใช้อยู่เป็นประจำอย่างไม่รู้ตัว มีการพัฒนาต่อยอดความคิดเป็นมนทัศน์ใหม่ ซึ่งกระบวนการแก้ไขโครงสร้างทางความคิด ก็คือ การยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั่นเอง ดังนั้น การยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเทคนิคที่นักพัฒนาสังคมควรเรียนรู้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

## 7) เทคนิคการสร้างความมั่นใจ

เทคนิคการสร้างความมั่นใจเป็นเทคนิคที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาด้วยความสามารถที่มีอยู่ในตัว มีความมั่นใจในการกระทำ กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม การเสริมสร้างความมั่นใจ จะช่วยให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข แตกต่างกับบุคคลที่ขาดความมั่นใจ ที่มักคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีความกังวลระแวง และไม่กล้าเข้าสังคม สอดคล้องกับที่เกียรตินิพนธ์ อมาตยกุล (2553) ประภาส ณ พิกุล (2551) สุพัตรา ทาวงศ์ (2551) Blascovich and Tomaka (1993) Lindenfield (2000) และ Lawrence (2002) กล่าวว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางที่ดี มีความภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง ชื่นชมตนเองมีความมั่นใจ เคารพและยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ และใช้ศักยภาพที่มีอยู่กระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย สำหรับกิจกรรมที่ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ได้แก่ กิจกรรมการพัฒนาบุคลิกภาพต่างๆ เช่น การเล่นโยคะ โดยการฝึกโยคะเบื้องต้นสามารถสร้างความแข็งแรงด้านร่างกายจะช่วยกระตุ้นต่อมอวัยวะกล้ามเนื้อการผ่อนคลายจากความปวดเมื่อย การย่อยอาหารที่ผิดปกติ ส่งผลให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น และนอนหลับสบายขึ้น เมื่อมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจึงส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจเห็นคุณค่าในตนเองและมีพลังอำนาจมากขึ้น ดังนั้นเทคนิคการสร้างความมั่นใจจึงเป็นเทคนิคหนึ่งหนึ่งที่นักพัฒนาสังคมควรเรียนรู้และนำความรู้ไปปรับใช้ในการทำงาน

เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมแล้ว ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาเป็นโปรแกรม โดยการนำแนวคิดของ Boyle (1981) มาพัฒนาเป็นโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ผลการใช้โปรแกรมดังกล่าว พบว่าสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมได้ ผู้วิจัยมีประเด็นอภิปรายได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการทางความรู้ของนักพัฒนาสังคมอาจเกิดจากปัจจัยดังต่อไปนี้



## 1) เนื้อหาของโปรแกรมสามารถนำไปใช้ได้จริงได้

ลักษณะสำคัญประการหนึ่งของการจัดการเรียนรู้ผู้ใหญ่ คือ เนื้อหาที่เรียนต้องสอดคล้องกับความสนใจที่จะเรียนรู้ (Knowles ,1980; Merriam and Caffarella, 1991; Brockett and Hiemstra ,1991; Imel 1998, 1991; อาชญญา รัตนอุบล, 2551) ดังนั้น ในการพัฒนาโปรแกรมผู้วิจัยจึงออกแบบเนื้อหาให้สอดคล้องกับความต้องการของนักพัฒนาสังคม ดังที่ ฎิญาการเรียนรู้อตลอดชีวิตของ Mildred and Graines (2001) กล่าวว่า ผู้เรียน คือ ลูกค้ำ ความต้องการของผู้เรียนจึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นลำดับแรก

เมื่อพิจารณาเนื้อหาของโปรแกรมซึ่งประกอบด้วยเทคนิคสำคัญทั้ง 7 เทคนิค ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษา เทคนิคการคิดบวก เทคนิคการสร้างความมั่นใจ เทคนิคการแก้ไขปัญหา เทคนิคการสร้างความสุข เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิตพบว่า เนื้อหาดังกล่าวอยู่ในขอบข่ายที่นักพัฒนาสังคมสนใจที่จะเรียนรู้ เพราะเกี่ยวข้องกับการทำงานจริง ดังข้อมูลบทบาทภาระหน้าที่ของนักพัฒนาสังคมที่คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (2557) ระบุว่านักพัฒนาสังคมมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวกับการส่งเสริม สนับสนุนการดำเนินงานด้านการพัฒนาสังคม เช่น การป้องกัน การแก้ปัญหา การบำบัดฟื้นฟู การสงเคราะห์ การให้บริการ การพัฒนาและการส่งเสริมสนับสนุนความมั่นคงทางสังคมของมนุษย์ เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งตนเองได้ เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหาความรู้ในโปรแกรมกับข้อมูลบทบาทหน้าที่ที่นักพัฒนาสังคมพบว่ามี ความเกี่ยวข้องกัน เช่น เทคนิคการแก้ปัญหาและเทคนิคการสร้างความสุขก็สามารถตอบสนองต่อหน้าที่ในการบำบัดฟื้นฟูของนักพัฒนาสังคม เป็นต้น

ด้วยเหตุที่ เนื้อหาในโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นเนื้อหาที่นักพัฒนาสังคมสามารถนำไปใช้ได้จริงในบริบทการทำงาน จึงมีส่วนทำให้นักพัฒนาสังคมสนใจเรียนมากขึ้น เพราะผู้ใหญ่จะเรียนรู้ในสิ่งที่มีความหมายกับตนเอง เช่น อยู่ในบทบาทหน้าที่ของตน เป็นต้น อาทิ ออซุเบล (อ้างใน สุรางค์ โค้วตระกูล, 2559) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่มีความหมายนี้ (Meaningful learning) เป็นการเรียนรู้ที่เกิดประโยชน์ เพราะผู้เรียนจะนำไปใช้ได้จริง และความรู้นั้นจะคงอยู่ในความทรงจำระยะยาว (Long-term memory)

## 2) กิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่

กิจกรรมการเรียนรู้ในโปรแกรมนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรม เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่านักพัฒนาสังคมซึ่งเป็นผู้เข้ารับการอบรมอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่คือมีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี (สุนทร โคตรบรรเทา, 2526) ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้วิจัยจึงพยายามประยุกต์ทฤษฎีดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เช่น เน้นให้เกิดการอภิปรายแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับปัญหาด้านการพัฒนาสังคมที่แต่ละคนประสบเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและ



การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งแต่ละคนจะมีประสบการณ์การให้คำปรึกษาที่แตกต่างกัน บางคนอาจใช้วิธีการเสนอทางออกของปัญหาให้กับกลุ่มเป้าหมาย บางคนอาจใช้วิธีการกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายหาทางออกของปัญหาด้วยตนเอง ตัวอย่างข้างต้นนี้ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการศึกษาผู้ใหญ่ ดังที่ Knowles (1980) กล่าวว่า การจัดการศึกษาผู้ใหญ่ควรนำประสบการณ์ของผู้ใหญ่ มาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นให้ผู้ใหญ่วิเคราะห์ ประสบการณ์ของตน ผู้วิจัยสังเกตพบว่า เมื่อผู้ใหญ่ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของแต่ละคน จะทำให้ผู้ใหญ่เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) สังเกตได้จากพฤติกรรมการขยับตอบ การโต้แย้ง การสนับสนุน ฯลฯ เมื่อผู้ใหญ่มีพฤติกรรมการเรียนรู้เชิงรุก ก็ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าการฟังบรรยาย ดังที่ สถาบันปฏิบัติการทางการเรียนรู้แห่งชาติ (National training laboratories institute, 2018) กล่าวว่า การเรียนรู้เชิงรุกสามารถพัฒนาการเรียนรู้ได้มากกว่าร้อยละ 50 ในขณะที่ หากเรียนรู้ผ่านการบรรยายจะเกิดการเรียนรู้เพียงร้อยละ 5 เท่านั้น

อีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ ซึ่งพบว่า นักพัฒนาสังคมซึ่งเป็นผู้ใหญ่ให้ความสนใจมาก ผู้วิจัยได้วิเคราะห์แล้ว พบว่า กิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังที่ อาชัญญา รัตนอุบล (2551) และ Knowles (1980) กล่าวว่า การเรียนรู้ผู้ใหญ่ประการหนึ่ง คือ ต้องเน้นบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความเป็นรูปธรรมและใช้ได้จริง

เมื่อวิเคราะห์กิจกรรมแสดงบทบาทสมมติในโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น พบว่า กิจกรรมนี้เป็นการนำความรู้ไปใช้อย่างสนุกสนานผ่านการแสดงอย่างเป็นรูปธรรมในโลกเสมือน กิจกรรมเช่นนี้ เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองนับเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้มาก ตัวอย่างข้างต้น จึงสะท้อนให้เห็นว่า การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่มาใช้ในการจัดกิจกรรมสำหรับนักพัฒนาสังคมนี้ มีส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดีขึ้น นำไปสู่การนำความรู้ไปใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมตามหลักวิชาการ

### 3) ระยะเวลาที่ใช้เหมาะสม

การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ (Concept) คือ การปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ มุมมอง วิธีคิด กรอบโลกทัศน์ แบบแผนและโครงสร้างทางความคิดเดิมอย่างไตร่ตรอง ผ่านประสบการณ์ชีวิต และพัฒนาต่อยอด หรือ หลอมรวมกับความคิดใหม่ (Mezirow, 1991) การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ทางการศึกษาได้นั้น จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาที่เหมาะสม ดังที่ นักประสาทวิทยา กล่าวว่า การเรียนรู้ย่อมเกิดการปะทะระหว่างข้อมูลใหม่กับข้อมูลเดิม (พรพิไล เลิศวิชาและอัครภูมิ จารุภากร, 2550; Hardiman, 2012) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการกำหนดระยะเวลาของโปรแกรมนี้นี้ จึงควรจัดให้เอื้อต่อ

การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ของบุคคลด้วย ด้วยเหตุนี้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้น จึงใช้เวลารวมทั้งสิ้น 124 ชั่วโมง สอดคล้องกับการวิจัยที่มีมาก่อนหน้า เช่น งานวิจัยของสุดา เชิดเกียรติวรกุล (2555) หงส์ฟ้า อีรวงศ์นุกูล (2556) สุธีรา บัวทอง (2558) ซึ่งกำหนดระยะเวลาในโปรแกรมการศึกษาที่พัฒนาขึ้น ไม่ต่ำกว่า 100 ชั่วโมงทั้งสิ้น

การกำหนดระยะเวลาการเรียนรู้ที่เหมาะสมนี้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผลการวิจัย พบว่า นักพัฒนาสังคมมีความรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เพราะระยะเวลาที่กำหนดเพียงพอต่อกระบวนการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

#### 4) วิทยากรเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์

วิทยากรเป็นบุคคลสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ความสามารถไปสู่ นักพัฒนาสังคมที่ เข้ารับการอบรม ผู้วิจัยได้คัดเลือกวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถมาก โดยพิจารณาจากประวัติ การศึกษาและการทำงานที่สอดคล้องกับหัวข้อนั้น ๆ รวมถึงต้องมีความสามารถในการจัดการเรียนรู้ ให้ผู้ใหญ่และเข้าใจจิตวิทยาผู้ใหญ่ด้วย

การกำหนดวิทยากรที่มีความรู้และประสบการณ์มาก เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้เข้ารับการ อบรมมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่ม มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

ปัจจัยข้างต้นนี้ ล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้ นักพัฒนาสังคมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

#### 5) คุณภาพของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นโปรแกรมที่ผ่านการเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญและได้รับ การตรวจสอบว่ามีคุณภาพตรงตามหลักวิชาการ ทำให้เทคนิคต่าง ๆ ที่มีในโปรแกรมสามารถส่งเสริม พลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายได้อย่างแท้จริง

#### 6) การกำกับติดตามนักพัฒนาสังคมในการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

คุณสมบัติประการหนึ่งของนักพัฒนาสังคม คือ การนำความรู้ความสามารถไปพัฒนา ผู้อื่นได้ ดังที่ อภิญญา เวชยชัย (2555) กล่าวว่า นักพัฒนาสังคม เป็นตำแหน่งที่มีบทบาทหน้าที่ ในการให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในสังคมให้มีความเหมาะสม ซึ่งต้อง ใช้ความรู้ ความสามารถในการประเมินวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ต้องใช้ฐานคิดเรื่องสิทธิ และการยอมรับในความเป็นมนุษย์ เป็นฐานจริยธรรมในการทำงาน ทั้งต้องมีชุดความรู้เฉพาะทางเชิงลึก ในปัญหาของผู้ใช้บริการแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ต้องรู้จักปรับใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการทำงาน

ผลการวิจัยได้สะท้อนให้เห็นว่านักพัฒนาสังคมมีความรู้ความเข้าใจสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญ และผลการกำกับติดตามยังสะท้อนให้เห็นว่านักพัฒนาสังคมที่เข้ารับการอบรมมีการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้สถานการณ์จริง สะท้อนให้เห็นการถ่ายโอนการเรียนรู้ (Transfer of learning) จนสามารถนำความรู้ไปใช้ในงานพัฒนาสังคมได้ อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีส่วนในการส่งเสริมให้ผู้เข้าอบรมมีคุณลักษณะของนักพัฒนาสังคมในการแก้ไขปัญหาสังคมได้

ทั้งนี้จากการติดตามผล ผู้วิจัย พบว่า เทคนิคที่นักพัฒนาสังคมนำไปใช้มากที่สุดคือเทคนิคการให้คำปรึกษาเทคนิคการคิดบวก เทคนิคการแก้ปัญหา เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต เทคนิคการเสริมสร้างความมั่นใจและเทคนิคการสร้างความสุขตามลำดับ

เมื่อพิจารณาการใช้เทคนิคข้างต้นอภิปรายได้ว่าเหตุที่นักพัฒนาสังคมใช้เทคนิคการให้คำปรึกษามากที่สุด อาจเป็นเพราะการให้คำปรึกษาเป็นเทคนิคที่ใช้ได้ง่าย ใช้เพียงคำพูดโดยไม่ต้องใช้สื่อใด ๆ และเป็นเทคนิคแรก ๆ ก่อนที่จะใช้เทคนิคอื่น โดยกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของนักพัฒนาสังคมมาก คือ กิจกรรมสุนทรียสนทนา ซึ่งเป็นกิจกรรมซึ่งเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังให้นักพัฒนาสังคมเรียนรู้ที่จะ “ฟัง” ผู้อื่น ไม่พูดแทรก หรือรีบกล่าวขัดแย้ง ทั้งนี้ นักพัฒนาสังคมส่วนหนึ่งได้ยอมรับว่าเมื่อก่อนตนมักกล่าวแทรก หรือเร่งเร้าที่จะถามคำถามต่างๆ กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการเพื่อคาดหวังข้อมูลที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหา แต่เมื่อทดลองใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาดังกล่าวกลับพบว่าตนเองได้ข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการมากขึ้น แม้จะใช้เวลามากกว่าเดิมแต่กลับสังเกตได้ว่าข้อมูลที่ได้อาจจะเป็นข้อมูลเชิงลึก แสดงให้เห็นว่าหากตนเองไม่พูดแทรก อาจทำให้กลุ่มเป้าหมายมีเวลาใคร่ครวญคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงได้มากขึ้น นำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด และบางครั้งก็พบว่ากลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการสามารถระบุนถึงปัญหาของตนได้ด้วยตนเอง เพียงเพราะนักพัฒนาสังคมไม่พูดแทรกเท่านั้น

นอกจากนี้เทคนิคการให้คำปรึกษายังมีกิจกรรม “สัมผัสภาษาพอรุ่มใจ” ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นการกระตุ้นให้นักพัฒนาสังคมใช้การสัมผัสกับกลุ่มเป้าหมาย นักพัฒนาสังคมได้ชี้แจงกับผู้วิจัยว่าบางครั้งตนเองไม่กล้าสัมผัสกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการด้วยเหตุผลต่าง ๆ อาทิความแตกต่างทางเพศ บุคลิกของกลุ่มเป้าหมาย วย แต่เมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมนี้ ทำให้เห็นความสำคัญของการสัมผัส และเมื่อนำมาทดลองใช้พบว่า การสัมผัสเป็นการแสดงความรักความห่วงใย ความไม่รู้สึกรังเกียจเดียดฉันท์ผู้ที่เข้ามารับบริการได้เป็นอย่างดี และยังทำให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง เพราะจะรู้สึกว่าเป็นที่รัก ไม่ถูกทอดทิ้ง โดยเฉพาะการสัมผัสกลุ่มเป้าหมายวัยเด็กด้วยการกอด การลูบหลัง การมองตา ทำให้เด็กนั้นแสดงอารมณ์ออกมาอย่างชัดเจน เพราะเด็กที่เข้ามารับบริการกับนักพัฒนาสังคมส่วนมากเป็นเด็กที่ประสบปัญหาและขาด

ความรักความเอ็นดูจากผู้ใหญ่ ด้วยเหตุนี้ จากการกำกับติดตามจึงพบว่าเทคนิคการให้คำปรึกษา จึงเป็นเทคนิคแรกที่พัฒนาสังคมใช้มากที่สุด ส่วนเทคนิคที่นักพัฒนาสังคมใช้น้อยที่สุด คือ เทคนิคการสร้างความสุข อาจเป็นเพราะกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการเป็นผู้ประสบเหตุภัยอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ นักพัฒนาสังคมจึงต้องกำจัดความทุกข์นั้นออกก่อน จึงจะเสริมสร้างความสุขได้ในลำดับต่อไป

การที่นักพัฒนาสังคมนำความรู้ไปใช้นี้ นักพัฒนาสังคมจึงมีฐานะเป็นสื่อกลางที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถพัฒนาพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองได้ในที่สุด

### 7) กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการได้รับการพัฒนาอย่างเป็นรูปธรรม

ระบบการช่วยเหลือของกลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ที่ผ่านมานูมานได้ว่าระบบการช่วยเหลือและเยียวยาซึ่งขาดทิศทางที่เหมาะสมและเป็นรูปธรรม ดังข้อมูลที่สะท้อนจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ที่ยังคงพบปัญหาในสังคมตลอดเวลา ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ กิจกรรมการใช้ชีวิต ขนาดของครอบครัว ภัยสังครูปแบบต่างๆ และรวมถึงปัญหาอาชญากรรมในเด็กและเยาวชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) อย่างไรก็ตาม การวิจัยครั้งนี้พบว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถช่วยเสริมพลังอำนาจและส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างชัดเจน

เมื่อวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยเห็นว่า กลุ่มเป้าหมายได้แสดงออกผ่านพฤติกรรมของบุคคลที่มีพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าตามแนวคิดของ Byham (1998) Clutterbuck and Kernaghan, (1995) และ Gibson (1995) อย่างชัดเจนส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะกลุ่มเป้าหมายได้มีการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์บางอย่างที่เป็นปัญหาไปสู่มโนทัศน์ที่พึงประสงค์ เช่น เมื่อกลุ่มเป้าหมายมีความเครียดมากจนแสดงออกผ่านพฤติกรรมก้าวร้าวไม่เป็นมิตร พบว่านักพัฒนาสังคมได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา ร่วมกับเทคนิคการสร้างความสุขผ่านกิจกรรมสื่อมวลชนคนธรรมดา ซึ่งเป็นเทคนิคที่นักพัฒนาสังคมได้เรียนรู้ผ่านโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการบำบัดเยียวยา เทคนิคการสร้างความสุขผ่านกิจกรรมนี้ ทำให้กลุ่มเป้าหมายได้ผ่อนคลายความตึงเครียดโดยใช้สื่อบันเทิงต่าง ๆ ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนามนุษย์ให้รอดพ้นจากปัญหาอื่น ๆ ต่อไป

โปรแกรมการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ จึงเป็นโปรแกรมที่มีคุณภาพตามหลักวิชาการและสามารถพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมได้ ยิ่งไปกว่านั้นนักพัฒนาสังคมที่เข้าร่วมโปรแกรมนี้อาจยังสามารถนำความรู้ไปใช้ในบริบทการทำงานจริงได้ โดยเทคนิค

ต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ก็สามารถช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการกับนักพัฒนาสังคมให้เป็นผู้มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น นับได้ว่าโปรแกรมนี้เป็นทางเลือกหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อวงการการพัฒนาสังคม ซึ่งจะทำให้ไปสู่การพัฒนาในระดับอื่นยิ่ง ๆ ขึ้นไป

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

3.1.1 การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคม ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเป็นผลดีในการนำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถของผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาสังคม โดยโปรแกรมดังกล่าวควรได้รับการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป ซึ่งนักวิจัยและนักวิชาการสามารถนำผลการวิจัยในครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาในกลุ่มต่างๆ สามารถนำไปทดลองใช้ในองค์กรหรือหน่วยงานต่างๆ เพื่อสนับสนุนการทำงานที่มีประสิทธิภาพต่อไป

3.1.2 โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมที่พัฒนาขึ้น แสดงให้เห็นว่าองค์ความรู้ต่างๆสามารถพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้ หากมีความเข้าใจในหลักการและกระบวนการศึกษาตลอดชีวิต ก็สามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาส่งเสริมในเรื่องทักษะความรู้ และความสามารถของตนเองและบุคลากรในหน่วยงานได้

#### 3.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

3.2.1 กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ควรให้ความสำคัญกับการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากภาระหน้าที่ของนักพัฒนาสังคมซึ่งถือเป็นตำแหน่งสายงานหลักของกระทรวง มีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในสังคมให้มีความเหมาะสม โดยต้องใช้ความรู้ ความสามารถในการประเมินวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา รวมถึงต้องมีชุดความรู้เฉพาะทางเชิงลึกในการแก้ปัญหาของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการแต่ละกลุ่ม ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการกับกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ส่วนมาก มักอยู่ในภาวะปัญหาต่าง ๆ นักพัฒนาสังคมจึงต้องรู้จักปรับใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ เยียวยาปัญหาต่าง ๆ ให้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิดพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองจนสามารถผ่านพ้นวิกฤติปัญหาและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างปกติสุข

3.2.2 ผู้บริหารควรส่งเสริมและสนับสนุนงบประมาณ และอนุญาตให้มีการจัดฝึกอบรมเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับเจ้าหน้าที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในทุกระดับ



### 3.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.3.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการประยุกต์ใช้โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่ตำแหน่งนักพัฒนาสังคม

3.3.2 ควรมีการติดตามประเมินผลของผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อทราบถึงข้อจำกัดและอุปสรรคในการนำโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนาสังคมไปใช้ เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น





## รายการอ้างอิง

- Abernathy, T.J., Massad, L. and Romano-Dwyer L. (1995). The relationship between smoking and self-esteem. **Adolescence**, 30(120), 899-907.
- Alsop, R., Bertelsen M. and Holland J. (2006). **Empowerment in practice : from analysis to implementation**, Directions in Development series, World Bank Washington DC for further discuss.
- Arcy, L. (2015). **Self-esteem matters..** accessed January 11, 2016, available from: <https://goo.gl/sSBLn9>
- Bishop and Glym. (1994). "Initiating empowering research". **New Zealand Journal of Educational Studies** , 29(1), 175-189.
- Blank, W.E. (1982). **Handbook for developing competency based training programs**. New Jersey: Prentice Hall.
- Blascovich, Jim & Tomaka, Joseph (1993) **Measures of Self-Esteem**, Pp. 115-160 in J.P. Robinson, P.R. Shaver, and L.S. Wrightsman (eds.) **Measures of Personality and Social Psychological Attitudes**, Third Edition. Ann Arbor: Institute for Social Research. San Diego,CA:Academic Press.
- Boone, E., J. (1992). **Developing programs in adult education**. Englewoof cliffs. r New Jersey: Prentice Hall.
- Boyle,P. (1981). **Planning better program**. New York : Mc Graaw Hill.
- Brancato, V.C.(2007). Psychological empowerment and use of empowering teaching behaviors among baccalaureate nursing faculty. **Journal of Nursing Education**. 46 (12):537-544.
- Brockett, R. G., & Hiemstra, R. (1991). "**Self-direction in adult learning: Perspectives on theory, research, and practice.**" New York: Routledge.
- Bruno, F.J. (1986). **Adjustment and Personal Growth: Pathway**.2<sup>nd</sup> ed. New York: John Wiley&Sons.
- Byham, W. (1998). **The lightning of empowerment: how to improve quality, productivity, and employee satisfaction**. New York: Development Dimensions International.

- Coopersmith, S. 1984. **Self- Esteem Inventories**. San Francisco : Consulting Psychologist Press Inc,
- Covey, S.R. (1991). **Principle-centered leadership**. Washington : Free Press.
- Chandler, G E., (1991), “**Creating an environment to empower nurses**”, *Nursing Management*, 22(8): 20-23.
- Cheung, Y.W. , Mok .BH., Cheung, T.S. (2005). **Personal empowerment and life satisfaction among self-help group member in Hong-Kong**. P:354–377.
- Clutterbuck, D. and Kernaghan, S. (1995). **The power of empowerment, Release the Hidden Talents of your Employees**, London, Kogan Page Ltd.
- Coopersmith,S. (1981). **The antecedents of self-esteem** . Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press.
- Eret, D. C. (2001). "**Capitalizing on self -fulfilling prophecies: The vernacular dimensions of Anthony Robbins' self -empowerment enterprise**". Available from: <https://repository.upenn.edu/dissertations/AAI3003625>
- Erol, R.Y and Orth, U. (2011). **Self-esteem development from age 14 to 30 years: A Longitudinal Study**. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101(3): 607– 619.
- Freire, P. (1970). **Pedagogy of oppressed**. New York : Herder & Herder.
- Gibson, C.H. (1991). “A concept analysis of empowerment.” **Journal of Advanced Nursing**. Volume16, Issue3 Pages: 354-361
- Gibson, C.H. (1993). “**A study of empowerment in mother of chronically ill children.**” Unpublished doctoral Dissertation, Boston college, Boston. **Case.**” *US-China Education Review B*, August 2015. 5(8): 503-515.
- Gibson, C.H. (1995). **A study of empowerment m mothers of chronically ill children.** Doctoral dissertation, Boston College, 1993) *Dissertation Abstracts Internabonal* 94-02789
- Girdano, D. and Every, G. (1979) “**Controlling stress & tension : A Holistic.**” New Jersey : Prentice- Hall.

- Glendinning, A. and Inglis, D. (1999). Smoking behaviour in youth: The Problem of Low Self-Esteem?. **Journal of Adolescence**. 22: 673-682.
- Gonzales,S.P. and Edwin,M. (1996). The relationship of teacher empowerment. **journal of instructional psychology**.
- Guralnik, D. (1970). **Webster's New world Dictionary of the American language**. 2nd ed. New York: the world publishing company.
- Gutierrez L.M. and Ortega R. (1997). Developing methods to empower Latinos: the importance of groups. **Social work with groups** 14(2): 23-24.
- Hardiman, M. (2012). **The brain-targeted teaching model for 21<sup>st</sup> – century schools**; California: Corwin.
- Herdiana, Y., (2007). **Formulasi gel uudesilenil fenilalanin dalam aktivitas sebagai pencerah kulit**, Bandung, Universitas Padjajaran.
- Hokanson H. and J. Hromek C. (1992). “Nursing practicum: empowering strategies”, **Nursing Outlook** 40(5) , 231-234.
- Imel, S. (1998). **Peer tutoring in adult and literacy education**. Eric Clearing house on Adult Career and Vocational Education Columbus O H no Ed368891.
- Kinlaw,D.C. (1995). **The practice of empowerment : making the most of human competence**. Hampshire: Gower.
- Kouzes, J.M. and Posner, B.Z. (1987). **Strengthen Other:Sharing Information and Power**. New York: AMACOM.
- Knowles, M. S. (1975). **Self-directed learning : a guide for learners and teachers**. New Jersey: Prentice Hall Cambridge.
- Knowles, M. S. (1980). **The modern practice of adult education**. From Pedagogy to Andragogy. New Jersey: Prentice Hall Regents.
- Lawrence, J.E. (2002). **Empathy during a passenger – service encounter**. Dissertation, Pacifica Graduate Institute, California. U.S.A.
- Lindenfield, D. (2000). **Self esteem**. London: Thorsons.
- Luaren, G.W., Alan,J.F., Arvin,B. and Carl, L. (2004). Associations among adolescent risk behaviors and self-esteem in six domain. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**. Volume45, Issue8.Pages: 1454-1467.

- MacGregor, J. (1990) "Collaborative learning: shared inquiry as a process of reform." In M. Svinicki, (Ed.) **The Changing Face of College Teaching**. New Directions for Teaching and Learning, no. 42, San Francisco: Jossey-Bass.
- Magee.J.J (2011). **Paradox for life Review: A Guide For Enhancing Older Adult's Self Esteem**. Maryland: Jason Aronson-Rowman&Littlefield.
- Maslow, A. (1970). **Religious Aspects of Peak-Experiences, Personality and Religion**. 2nd ed New York. : Harper & Row.
- McWhirter, E. H . (1994). **Counseling for empowerment**. Virginia: American Counseling Association Press.
- Merriam, S.B., and R.S. Caffarella. (1991). **Learning in adulthood: a comprehensive guide**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1991). **Transformative dimensions of adult learning**. San Francisco: Jossey – Bass.
- Morrison, G.R., Ross, S.M. and Kemp, J.E. (2004). **Designing effective instruction** . 3rd ed. New York : John Willey & Sons.
- Mildred, Shaw L.G. and Graines, Brian R. (2001). **Experience with learning web**. University of Calgary Canada. Available Source: <http://www.ucalgary.ca>
- Nadler. (1980). **Corporate human resource development**. New York: Van. Nostrad Reinhold Company.
- National training laboratories institute. (2018). **The learning pyramid**. Available from: <https://fitzvillafuerte.com/the-learning-pyramid.html>. (July 24)
- Oswald, D.L., Chapleau, K.M. (2010). Selective self-stereotyping and women's self-esteem maintenance. **Personality and individual differences**. 49 (8): 918-922
- Oxbridge Academy (2015). **Careers in health, wellness and social care**. Available from: <https://goo.gl/yJZdGz>. Accessed 22 April 2561.
- Peterson, J.V.and Nisenholz, B. (1995). **Orientation to counseling**. 3<sup>rd</sup> ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Rafael A.R. (2001). "Empowerment as a process of evolving consciousness. A model of empowered caring". **Advances in Nursing Science**. 24(1): 1-6.

- Rogers, C. (1942). **Counselling and psychotherapy: new concept in practice.**  
Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1961). **On becoming a person.** Boston : Houghton Mifflin.
- Sasse, C.R. (1978). **Person to person.** Illinois : Bennett Publishing.
- Schwartz, C., Campbell, S., Prater, M. and Ridenour, N. (2001). “building and empowering academic and practice partnership model.” **Nursing administration quarterly.** 26:35-44.
- Scott, C,d., and Jaffe ,D.T. (1991). **Empowerment: a practice guide for success.**  
California: Crisp publication.
- Short.P.M, Greer.J.T and Melvin.W.M. (1994). “Creating empower school lessons in change.” **Journal of educational administration.** Vol. 32 Issue: 4, pp.38-52.
- Short, P., Rinehart ,M. and School, J.S. (1992). “Participant empowerment scale: assessment of level of empowerment within the school environment.”  
**Education and psychological Measurement**
- Spreitzer,G.M. (1995) . “Psychological Empowerment in the Workplace: Dimentions Measurement,and Validation.” **Academy of management journal.** 38(5).
- Sue,D.W. (2003). **Counselling the culturally diverse : theory and practice.** 4<sup>th</sup> ed.  
New York: J.Wiley.
- Tyler, R. W. (1986). **“Basic principles of curriculum and instruction”.** Chicago.”  
The University of Chicago Press.
- Wallerstein,N. (1994). “Powerless, Empowerment and Health Education :Implication for Health Promotion Program.” **American journal of health promotion.**  
Vol6. (4): p. 197–205
- Wilson, S.M. and Coolican, M.M. (1996) . “How high and low self-empowered teachers work with colleagues and school principals.” **Journal of Educational Thought.** Vol. 30, No. 2 (August, 1996), pp. 99-117 Published by:  
Werklund School of Education, University of Calgary
- กระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์. (2557). **นโยบายกระทรวงการพัฒนาศักยภาพและความมั่นคงของมนุษย์.** เข้าถึงเมื่อ 25 พฤศจิกายน ๒๕๖๐.  
เข้าถึงได้จาก [http://www.m-society.go.th/article\\_attach/12539/16845.pdf](http://www.m-society.go.th/article_attach/12539/16845.pdf)

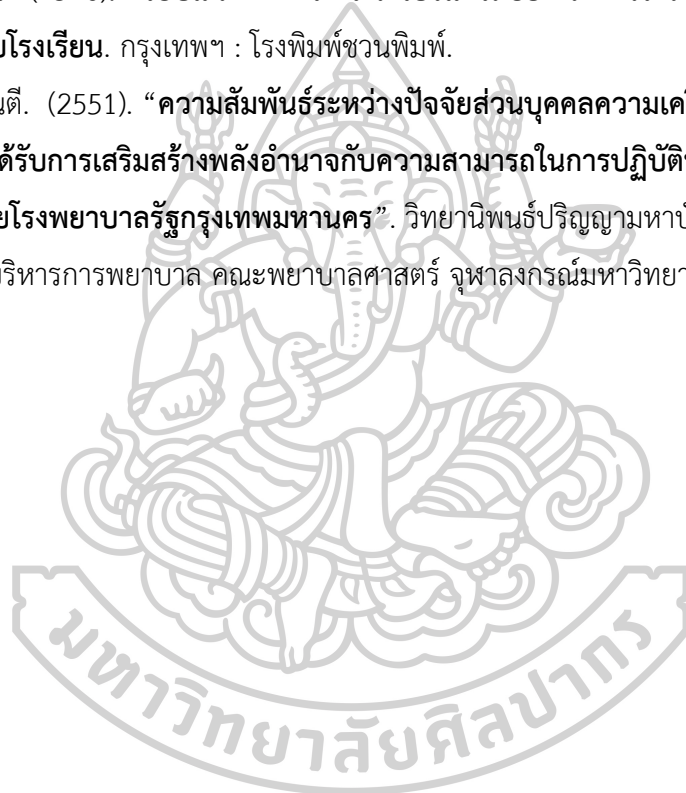
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). **นโยบายกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**. เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2561. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/j7kPBN>
- กิติพัฒน์ นนทปัทมดุษฎี.(2553). **ทฤษฎีสังคมสงเคราะห์ร่วมสมัย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. (2553). **Super Change สร้างคนรุ่นใหม่ .สร้างชาติ (เพื่อไป)** กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน. (2552). “**นักพัฒนาสังคม.**” เข้าถึงเมื่อ 24 สิงหาคม 2560. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/T7geDf>
- คณิต เขียววิชัย. (2551). “**การเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับคณาบดีคณะครุศาสตร์ศึกษาศาสตร์.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุพร สารนีย์. (2551). “**การวิเคราะห์อภิมานงานวิจัยปัจจัยเชิงผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในงานของพยาบาลวิชาชีพ**”. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรสิทธิ์ เมฆวิชัย. (2555). “**การพัฒนาระบบการเสริมพลังอำนาจการถ่ายโอนความรู้ในคณะแพทยศาสตร์สู่การเป็นองค์กรแห่งความชาญฉลาด.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2555). “**พุทธจริยธรรมกับการพัฒนานักพัฒนาสังคม.**” เข้าถึงเมื่อ 3 มกราคม 2560. เข้าถึงได้จาก <https://goo.gl/4HzFRf>
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2556). “**การทดสอบประสิทธิภาพสื่อหรือชุดการสอน**” **วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยศิลปากร**. 5 ,1 (มกราคม - มิถุนายน 2556): 7 - 20.
- ชิตชงค์ นันทนาเนตร. (2549). **ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่**. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์.
- นิตา ชูโต. (2536). **การประเมินโครงการ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เฟรมโปรดักชั่นส์.
- ธนรักษ์ คุณศรีรักษ์สกุล. (2554). “**ผลของการคุกคามจากภาพในความคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และรูปแบบการอนุমানสาเหตุต่อผลงานด้านคณิตศาสตร์ในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.**” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2554). **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.



- บุปผา ธนิกกุล. (2554). **ผลของกลุ่มช่วยเหลือตนเองและการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อภาวะการดูแลของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาส ณ พิกุล. (2551). **“การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้ปรึกษาเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นภาคเหนือ”**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนิดา โยมะบุตร. (2552). **“ผลของดนตรีบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรพิไล เลิศวิชาและอัครภูมิ จารุภากร. (2550). **ออกแบบกระบวนการเรียนรู้โดยเข้าใจสมอง: กรุงเทพฯ: สถาบันวิทยาการการเรียนรู้.**
- มิ่งขวัญ คงเจริญ . (2553). **“ การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจของชุมชน เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนของชุมชนแห่งการเรียนรู้.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยลสิริรัตน์ มาตผล. (2551). **ผลของโปรแกรมการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5**. สารานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รมย์ฤดี เวสน์. (2554). **“การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างจิตบริการสำหรับพนักงานสายการบิน.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตน์จำเรียง เพชรแก้ว. (2553). **“การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจครูสำหรับสถานศึกษาที่ถ่ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานไปสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจินตา พวงสอาด. (2555). **“ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สถาพร บุตรไสย. (2549). “อิทธิพลของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่มีต่อพลังอำนาจครู.”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุดา เขิตเกียรติกุล. (2555). การพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถ  
ในการจัดกิจกรรมการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุธีรา บัวทอง. (2558). การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมการทำงาน  
ร่วมกับชุมชนของครูอนามัยโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา  
ตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2526). การศึกษานอกระบบโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.
- สุพัตรา ทาวงศ์. (2551). ความภาคภูมิใจในตนเอง กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สุรางค์ ไคว้ตระกูล. (2559). จิตวิทยาการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย
- สุริยวิชญา ทรงกลด. (2554). การพัฒนาระบบการบริหารสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตาม  
หลักการเสริมสร้างพลังอำนาจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หงษ์ฟ้า อีรวงศ์กุล. (2556). “การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะ  
ทางสังคม สำหรับนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์  
สาขาวิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หงษ์ฟ้า อีรวงศ์กุล. (2551). พัฒนาการการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่.  
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อภิญา เวชยชัย. (2555). การเสริมพลังอำนาจในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพฯ:  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อ้อมอารี สุวรรณศรี. (2553). “การพัฒนากลยุทธ์การเสริมพลังอำนาจครูโรงเรียนเอกชน.”  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- อาชญญา รัตนอุบล. (2542). การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพฯ :  
ภาควิชาการศึกษาจากระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อาชัญญา รัตน์อุบล. (2551). **การจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัย**. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชานโยบายการจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภาพร สิงหราช. (2552). “**การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจในการทำงานของครูด้วยแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง**.” วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุ้นตา นพคุณ. (2546). **กรอบแนวคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- เอมอร โตสปันตี. (2551). “**ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลความเครียดในบทบาทการได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจกับความสามารถในการปฏิบัติบทบาทของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานคร**”. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.







**รายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของ  
แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง**

1. อาจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ โปณะทอง

การศึกษา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
การทำงาน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	ผู้อำนวยการกองวิชาบริหารการbin สถาบันการbinพลเรือน

3. อาจารย์ ดร. พิกุล เอกวางกูร

การศึกษา	ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การวัดและประเมินผลการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
การทำงาน	รองคณบดีฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



**รายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของ  
แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง**

1. อาจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ โปณะทอง

การศึกษา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
การทำงาน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร. กนก สารสิทธิ์ธรรม

การศึกษา	ครุศาสตรอุตสาหกรรมดุษฎีบัณฑิต (สาขาบริหารอาชีพและเทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
การทำงาน	รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ สถาบันการบิณพลเรือน

3. อาจารย์ ดร. วราภรณ์ เต็มแก้ว

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	ผู้อำนวยการกองวิชาบริหารการบิณ สถาบันการบิณพลเรือน

**รายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของ  
แบบประเมินความรู้ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับ  
นักพัฒนาสังคม**

1. อาจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ โปณะทอง

การศึกษา	การศึกษาดุขฎีบัณฑิต (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
การทำงาน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	ผู้อำนวยการกองวิชาบริหารการบิน สถาบันการบินพลเรือน

3. อาจารย์ ดร. อภิภู สิทธิภูมิมงคล

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	รองผู้อำนวยการฝ่ายพันธกิจพิเศษ มหาวิทยาลัยมหิดล

**รายนามผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของ**  
**แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ**  
**และแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักพัฒนา**  
**สังคม**

1. อาจารย์ ดร. จักรกฤษณ์ โปณะทอง

การศึกษา	การศึกษาดุษฎีบัณฑิต (การอุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
การทำงาน	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการอุดมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. อาจารย์ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	ผู้อำนวยการกองวิชาการบริหารการบิน สถาบันการบินพลเรือน

3. อาจารย์ ดร. กิตติศักดิ์ แป้นงาม

การศึกษา	ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
การทำงาน	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา จังหวัดนครนายก

**รายนามผู้เชี่ยวชาญ**  
**ตรวจโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง**  
**สำหรับนักพัฒนาสังคม**

1. อาจารย์ ดร.ชูศักดิ์ เอื้องโชคชัย

การศึกษา      ครุศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต (การศึกษานอกระบบโรงเรียน)  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำงาน      อาจารย์ประจำภาควิชาอาชีวศึกษา  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. อาจารย์ ดร. นริศรา อินทะสิริ

การศึกษา      ศึกษาศาสตรดุขฎฐิบัณฑิต (การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนา  
 มนุษย์)  
 มหาวิทยาลัยศิลปากร

การทำงาน      หัวหน้าภาควิชาส่งเสริมและนิเทศศาสตร์เกษตร  
 คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

3. อาจารย์ ดร.อภิรดี ผลประเสริฐ

การศึกษา      ครุศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต (การศึกษานอกระบบโรงเรียน)  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำงาน      อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

4. ดร. ชไมพร ดิสถาพร

การศึกษา      ครุศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต (บริหารการศึกษา)  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำงาน      อาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการเรียนรู้ตลอดชีวิต  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## 5. อาจารย์ ดร.อรรถพล ม่วงสวัสดิ์

การศึกษา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาทางไกล) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
การทำงาน	อาจารย์ประจำวิทยาลัยการท่องเที่ยวและบริการ มหาวิทยาลัยรังสิต



**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ**  
**สัมภาษณ์ และ/หรือ สังเกตการณ์การสอนเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าใน**  
**ตนเอง**

1. นายแพทย์ธิติพันธ์ ธาณินทร์
 

การศึกษา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตเวชศาสตร์) คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
การทำงาน	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนครินทร์
  
2. ศาสตราจารย์ ดร.สุมาลี สังข์ศรี.
 

การศึกษา	Ph.D. (Non-formal Education) Monash University
การทำงาน	ศาสตราจารย์ประจำ สาขาวิชาการการศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
  
3. นายมนตรี สีนวิชัย
 

การศึกษา	การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
การทำงาน	เลขาธิการมูลนิธิคุ้มครองเด็ก จังหวัดสมุทรสงคราม
  
4. พระราชวิสุทธิประชาณาด (อลงกต ติกขปัญโญ)
 

การศึกษา	สาขาวิศวกรรมเครื่องยนต์ มหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ด้านสังคมสงเคราะห์ พยาบาลศาสตร์
	ปรัชญา สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา และบริหารการศึกษา
การทำงาน	เจ้าอาวาสวัดพระบาทน้ำพุ
  
5. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี
 

การศึกษา	พุทธศาสตรบัณฑิต มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ด้านสังคมศาสตร์ ภาษาไทย การ ประชาสัมพันธ์ และเศรษฐศาสตร์ประยุกต์
การทำงาน	ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย ศูนย์วิปัสสนาสากลไร่เชิญตะวัน อธิการบดีมหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์



## 6. ดรสุชิน เพ็ชรรักษ์.

การทำงาน      อดีตครูชำนาญการพิเศษ กศนภาคเหนือ จังหวัดลำปาง .  
 ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านกระบวนการเรียนรู้แบบ Constructionism

## 7. รองศาสตราจารย์ ดรเกียรติวรรณ อมาตยกุล .

การศึกษา      Ph.D. (Adult Education) Florida State University, U.S.A.

การทำงาน      อดีตรองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการศึกษานอกระบบ  
 โรงเรียน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผู้ก่อตั้งโรงเรียนอมาตยกุล

## 8. อุบลิกาคันสนีย์ เสถียรสุด

การศึกษา      พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

การทำงาน      ผู้ก่อตั้งเสถียรธรรมสถาน

## 9. นางฐิตินาถ ณ พัทลุง

การศึกษา      ปริญญาโท สาขาเศรษฐศาสตร์ University of London

การทำงาน      วิทยากรบรรยายหลักสูตรเข้มทิศชีวิต

## 10. อาจารย์ พันตรีหญิง ดรณัฐกฤตา ศิริโสภณ.

การศึกษา      ศีษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (เทคโนโลยีการศึกษา)

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การทำงาน      อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

## 11. นางสาวอรพินท์ ศักดิ์เอี่ยม

การศึกษา นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต (การประชาสัมพันธ์)  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การทำงาน ผู้อำนวยการกองคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรมกิจการเด็กและ  
เยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## 12. นายอัศวินวิทย์ ปฏิโยเก

การศึกษา บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยนเรศวร

การทำงาน นักพัฒนาสังคมชำนาญการ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## 13. นางสาวนันทิยา เรืองจรรยา

การทำงาน นักพัฒนาสังคมชำนาญการ สำนักงานพัฒนาสังคมและความ  
มั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครศรีธรรมราช  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## 14. นางจิรฐา เฟื่องคล้าย

การทำงาน นักพัฒนาสังคมชำนาญการ สำนักงานพัฒนาสังคมและความ  
มั่นคงของมนุษย์จังหวัดอุทัยธานี  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

## 15. นายโอภาส ภูครองนาค

การศึกษา วิทยาการสารสนเทศบัณฑิต (เทคโนโลยีสารสนเทศ)  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

การทำงาน นักพัฒนาสังคมปฏิบัติการ  
กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



แบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง           พิจารณาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง  
แล้วเขียนประเมินโปรแกรมดังกล่าวตามองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้

1. หลักการและเหตุผล

.....

.....

.....

2. วัตถุประสงค์

.....

.....

.....

3. ใ้ความรู้

.....

.....

.....

4. ใ้งาน

.....

.....

.....

5. แบบทดสอบ

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

วันที่ .....

แบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

ส่วนที่ 1 คำถามสัมภาษณ์

เริ่มสัมภาษณ์ เวลา .....

1.1 ท่านคิดว่าการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างไร

.....  
.....

1.2 ท่านคิดว่าการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง คืออะไร

.....  
.....

1.3 แนวคิดในการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ มีแนวคิด  
ของใครบ้าง

.....  
.....

1.4 ท่านคิดว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เกิดการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อม  
ยกตัวอย่าง

.....  
.....

1.5 เทคนิคที่เหมาะสมในการนำไปใช้หรือถ่ายทอดเรื่องการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง  
มีอะไรบ้าง อย่างไร

.....  
.....

1.6 ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองคือ  
อะไร

.....  
.....

สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลา .....

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง .....

วันที่ .....

แบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง                      พิจารณาสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม

**สถานการณ์**

เด็กวัย 10 ขวบ ถูกพ่อเลี้ยงทารุณ ใช้บูหรือจี้-ขังไม่ให้กินข้าว ผวานอนร้องไห้ใต้ถุนบ้าน  
 ด้านแม่ไม่สนใจ นอนกสามีใหม่ ปล่อยให้ลูกถูกทำร้ายทั้งวันทั้งคืน  
 เจ้าหน้าที่ตำรวจได้สนธิกำลังเจ้าหน้าที่ทหาร เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและความมั่นคงของ  
 มนุษย์และเจ้าหน้าที่บ้านพักเด็กประจำจังหวัด นำกำลังไปช่วยเหลือเด็กกรายดังกล่าว

**โจทย์**

1. กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ คือ  
 .....
2. เทคนิคที่ท่านจะใช้เทคนิคกับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการนี้คือเทคนิคใดบ้าง พร้อมยกตัวอย่าง  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

ชื่อ-สกุล ..... ตำแหน่ง .....

จังหวัด .....



**แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ**

**คำชี้แจง** ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ

ที่ศึกษา โดยระดับพฤติกรรมการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการแทนด้วยเลข 1-5 ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

**ชื่อ-สกุล กลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับบริการ**

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง				
		5	4	3	2	1
1	ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ					
2	ยอมรับเมื่อกระทำการที่ผิดพลาด					
3	ตรงต่อเวลา					
4	ระบุปัญหาของตนเองได้					
5	หาทางออกของปัญหาอย่างหลากหลาย					
6	เลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม					
7	ยอมรับความจริงมากขึ้น					
8	กล้าแสดงออกต่อหน้าที่ประชุมชน					
9	พูดจาฉะฉาน ชัดเจน					
10	บุคลิกกระฉับกระเฉง ว่องไว					
11	ตั้งใจและจดจ่อในการทำงาน					
12	ชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					
13	มองโลกในแง่ดีมากขึ้น					

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง				
		5	4	3	2	1
14	เปิดใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ					
15	ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
16	แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นเสมอ					
17	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ					
18	หมั่นพัฒนาร่างกายและจิตใจให้ดียิ่งอยู่เสมอ					
19	เข้าใจความสามารถของตนเอง					
20	เคารพในความแตกต่างของผู้อื่น					
21	เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น					
22	มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส					
23	ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข					
24	ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					

ลงชื่อ ..... (ผู้ให้ข้อมูล)

วันที่ .....



แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

**คำชี้แจง** ระบุจำนวนครั้งที่ใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมาย  
ที่มา

รับบริการในแต่ละสัปดาห์

จำนวนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม ประจำเดือน

เทคนิค	จำนวนความถี่				รวม	หมายเหตุ
	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4		
การให้คำปรึกษา						
การคิดบวก						
การแก้ปัญหา						
การตั้งเป้าหมายในชีวิต						
การสร้างความสุข						
การยอมรับการเปลี่ยนแปลง						
การสร้างความมั่นใจ						

ลงชื่อ ..... (ผู้ให้ข้อมูล)

นักพัฒนาสังคม จังหวัด .....



ภาคผนวก ค  
การหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย

**ตารางที่ ค. 1** ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายการคำถาม	ผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
ส่วนที่ 1 คำถามสัมภาษณ์					
เริ่มสัมภาษณ์เวลา.....					
1.1 ท่านคิดว่าการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างไร	+1	0	+1	0.66	
1.2 ท่านคิดว่าการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง คืออะไร	+1	+1	0	0.66	
1.3 แนวคิดในการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ มีแนวคิดของใครบ้าง	+1	0	+1	0.66	
1.4 ท่านคิดว่ามีกิจกรรมอะไรบ้างที่ทำให้เกิดการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมยกตัวอย่าง	+1	+1	0	0.66	
1.5 เทคนิคที่เหมาะสมในการนำไปใช้หรือถ่ายทอดเรื่องการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมีอะไรบ้าง อย่างไร	0	+1	+1	0.66	
1.6 ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร	0	+1	+1	0.66	
สิ้นสุดการสัมภาษณ์เวลา.....					

ตารางที่ ค. 2 ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

รายการคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3		
<b>คำชี้แจง</b> พิจารณาโปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วเขียนประเมินโปรแกรมดังกล่าวตามองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนี้					
1. หลักการและเหตุผล .....	+1	0	+1	0.66	
2. วัตถุประสงค์ .....	+1	+1	+1	1.00	
3. ไขความรู้ .....	+1	0	+1	0.66	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 1 “ควรแก้ไขใบงาน โดยการปรับแก้ไขคำถามให้ชัดเจนและง่ายต่อการเข้าใจ” ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 2 “ควรแก้ไขชื่อไขความรู้จากการให้คำปรึกษา เป็นเทคนิคการให้คำปรึกษา”
4. ใบงาน .....	+1	+1	0	0.66	
5. แบบทดสอบ .....	0	+1	+1	0.66	ผู้เชี่ยวชาญคนที่ 3 “การตั้งคำถามในแบบทดสอบ ควรสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และการนำไปประยุกต์”



**ตารางที่ ค. 3** ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินความรู้ เรื่อง การใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

รายการคำถาม	ผลการพิจารณา ของผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3		
<p><b>คำชี้แจง</b> พิจารณาสถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วตอบคำถาม</p> <p><b>สถานการณ์</b></p> <p>เด็กวัย 10 ขวบ ถูกพอลิศจิตใจ ใช้บุหรี่ยี่สิบซองไม่ให้กินข้าว ผวานอนร้องไห้ได้ถุนบ้าน ด้านแม่ไม่สนใจ นอนกอดสามีใหม่ ปล่อยให้ลูกถูกทำร้ายทั้งวันทั้งคืน</p> <p>เจ้าหน้าที่ตำรวจได้สนธิกำลังเจ้าหน้าที่ทหาร เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และเจ้าหน้าที่บ้านพักเด็กประจำจังหวัด นำกำลังไปช่วยเหลือเด็กรายดังกล่าว</p>					
1. กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการ คือ	+1	0	+1	0.66	
.....					
.....					
2. เทคนิคที่ท่านจะใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับบริการนี้คือเทคนิคใดบ้าง พร้อมยกตัวอย่าง	+1	+1	0	0.66	
.....					
.....					

**ตารางที่ ค. 4** ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ

รายการคำถาม	ผลการพิจารณาของ ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3		
<b>คำชี้แจง</b> ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับ บริการ โดยระดับพฤติกรรมการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมาย					
1. ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ	+1	+1	+1	1.00	
2. ยอมรับเมื่อกระทำสิ่งที่ผิดพลาด	0	+1	+1	0.66	
3. ตรงต่อเวลา	+1	+1	0	0.66	มีความตรงต่อเวลา
4. ระบุปัญหาของตนเองได้	+1	+1	0	0.66	
5. หาทางออกของปัญหาอย่างหลากหลาย	0	+1	+1	0.66	
6. เลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม	0	+1	+1	0.66	
7. ยอมรับความจริงมากขึ้น	0	+1	+1	0.66	
8. กล้าแสดงออกต่อหน้าที่ประชุมชน	0	+1	+1	0.66	
9. พุดจาฉะฉาน ชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	
10. บุคลิกกระฉับกระเฉง ว่องไว	+1	+1	0	0.66	
11. ตั้งใจและจดจ่อในการทำงาน	+1	+1	+1	1.00	
12. ชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ	+1	+1	+1	1.00	
13. มองโลกในแง่ดีมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00	
14. เปิดใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ	+1	+1	+1	1.00	
15. ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้	+1	+1	0	0.66	
16. แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นเสมอ	+1	+1	+1	1.00	
17. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ	+1	+1	+1	1.00	
18. ปฏิบัติตนตามหลักศาสนาที่นับถือ	+1	+1	+1	1.00	
19. เข้าใจความสามารถของตนเอง	0	+1	+1	0.66	
20. เคารพในความแตกต่างของผู้อื่น	+1	+1	+1	1.00	
21. เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00	
22. มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส	+1	+1	+1	1.00	
23. ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข	+1	+1	0	0.66	
24. ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น	+1	+1	+1	1.00	





ภาพที่ ง. 1 การบรรยายในหัวข้อเทคนิคการแก้ไขปัญญา โดย พระมหาสิริชัย สุขญาโณ



ภาพที่ ง. 2 กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการแก้ไขปัญญา





ภาพที่ ง. 3 การบรรยายในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความสุข โดย ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์



ภาพที่ ง. 4 กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความสุข



ภาพที่ ง. 5 กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการสร้างความมั่นใจ



ภาพที่ ง. 6 กิจกรรมในหัวข้อ เทคนิคการคิดบวก





ภาพที่ ง. 7 ทีมวิทยากรและผู้วิจัย



ภาพที่ ง. 8 ภาพหมู่ผู้เข้าอบรมและวิทยากร



ภาคผนวก จ  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนและหลังการอบรม

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre	5.19	32	1.030	.182
Post	8.41	32	.665	.118

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.115	.532

Paired Samples Test

		Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Lower	Upper	
Pair 1	Pre - Post	-3.219	1.289	-3.683	-2.754	.000
			Std. Error Mean			
			.228			

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	5.88	32	1.008	.178
Post	8.69	32	.535	.095

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.374	.035

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Lower	Upper	t	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre - Post	-2.812	-3.283	-12.182	.000
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	df
		-2.812	1.306	.231	31

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการให้คำปรึกษา

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.41	32	.798	.141
Post	8.50	32	.622	.110

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	.033	.860

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-4.094	.995	.176	-4.453	-3.735	-23.264	31	.000

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการคิดบวก

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.53	32	.761	.135
Post	8.66	32	.483	.085

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.277	.125

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-4.125	1.008	.178	-4.488	-3.762	-23.149	31	.000



ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการแก้ไขปัญหา

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.72	32	.851	.150
Post	8.59	32	.560	.099

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	.159	.386

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-3.875	.942	.166	-4.215	-3.535	-23.273	31	.000

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.50	32	.916	.162
Post	8.75	32	.440	.078

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	.160	.381

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-4.250	.950	.168	-4.593	-3.907	-25.297	31	.000

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการสร้างความสำเร็จ

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.50	32	.950	.168
Post	8.91	32	.296	.052

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.172	.347

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-4.406	1.043	.184	-4.782	-4.030	-23.900	31	.000

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.91	32	.856	.151
Post	8.53	32	.567	.100

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.160	.382

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-3.625	1.100	.194	-4.022	-3.228	-18.644	31	.000

ผลการเปรียบเทียบคะแนนของนักพัฒนาสังคม เรื่อง เทคนิคการสร้างคามมั่นใจ

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	4.84	32	.884	.156
Post	8.75	32	.508	.090

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre & Post	32	-.090	.625

Paired Samples Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
				Difference				
Pair 1 Pre - Post	-3.906	1.058	.187	-4.288	-3.525	-20.880	31	.000





## โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับนักพัฒนาสังคม กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

### หลักการและเหตุผล

การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้บุคคล มีความสามารถจัดการกับชีวิตของตน ดังที่ Gibson (1991) กล่าวว่ากระบวนการเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลยอมรับและพัฒนาตนเองไปสู่ภาวะที่ตนเองพึงประสงค์ เมื่อบุคคลมีพลังอำนาจแล้ว จะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิด และความรู้สึกในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (Mutually beneficial interactions) ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อองค์การในภาพรวม เช่น เพิ่มประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางการปฏิบัติงาน ส่งเสริมขวัญและสร้างแรงจูงใจ ส่งเสริมความร่วมมือและร่วมแรงร่วมใจในการปฏิบัติงาน รวมถึงสามารถช่วยในการขยายเครือข่ายได้อย่างชัดเจน

การเสริมพลังอำนาจนั้นมีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการรู้จักตนเอง เป็นฐานสำคัญในการเสริมพลังอำนาจ ดังที่ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกของคนที่มีความมั่นใจและยึดมั่นต่ออันลึกลับซึ่งที่จะสามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า ซึ่งผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพร้อมที่จะแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้กับผู้อื่นได้โดยง่าย กล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยให้บุคคล “เข้าใจ” ตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ “การพัฒนา” ตนเองอย่างมีพลังอำนาจต่อไป

การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลตระหนักรู้ในคุณค่าและความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการติดต่อสื่อสาร ทักษะความเป็นผู้นำ เพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน เป็นต้น ซึ่งล้วนนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และสามารถเข้าถึงศักยภาพของตนเองไปสู่การทำงานได้อย่างเต็มที่

การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองข้างต้น เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญยิ่ง ดังปรากฏข้อมูลในประวัติศาสตร์ตั้งแต่ทศวรรษ 1960 ซึ่งเป็นยุคที่สังคมตะวันตกเกิดความขัดแย้งด้านอุดมการณ์ทางสังคม อันเนื่องมาจากปัญหาความยากจนและความไม่เป็นธรรมทางสังคม ทำให้ต้องบูรณาการแนวคิดนี้ในการแก้ไขปัญหาสังคมนั้น ๆ ยิ่งไปกว่านั้น ตั้งแต่ยุคปฏิรูปสังคมใน

สหรัฐอเมริกาสมัยที่เจน แอดดัมส์ (Jane Addams) ทำงานกับผู้ใช้บริการที่เป็นคนอพยพ ชนกลุ่มน้อย ผู้หญิงและเด็กให้พ้นจากการถูกกดขี่เอารัดเอาเปรียบ ก็พบการใช้แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองผ่านกระบวนการเคลื่อนไหวเพื่อสันติภาพ การต่อต้านการเอารัดเอาเปรียบทางเศรษฐกิจ การผลักดันให้เกิดความเป็นธรรมในประเด็นเชื้อชาติ และการเคลื่อนไหว เพื่อปกป้องสิทธิเด็กและสิทธิสตรี (กิติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์, 2553) ข้อมูลประวัติศาสตร์ข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของงานด้านสังคมสงเคราะห์ด้วย เพราะมุ่งปรับปรุงคุณภาพชีวิตมนุษย์ให้ดีขึ้น

ในบริบทของประเทศไทยองค์กรที่มีบทบาทหน้าที่ในประเด็นข้างต้น คือ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยงานจัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ซึ่งทำหน้าที่ในการดูแลเกี่ยวกับการส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานด้านการสังคมสงเคราะห์เพื่อป้องกัน แก้ไขปัญหา บำบัดฟื้นฟู สงเคราะห์ ให้บริการ พัฒนา และการส่งเสริมสนับสนุนความมั่นคงทางสังคมของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ สิทธิต่าง ๆ ที่ประชาชนจะต้องได้รับและส่งเสริมสนับสนุนการมีส่วนร่วมของสังคมทุกระดับซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560 )

บทบาทหน้าที่ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ระบุยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับนักพัฒนาสังคมประกอบด้วย ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ กล่าวคือ เน้นการพัฒนาคุณภาพคนทุกช่วงวัย ตั้งแต่เด็กระดับปฐมวัยที่ได้รับผลกระทบอย่างต่อเนื่อง เช่น พัฒนาการไม่สมวัย ผลลัพธ์ทางการศึกษาของเด็กวัยเรียนค่อนข้างต่ำ ไปจนถึงผู้สูงอายุซึ่งมีปัญหาสุขภาพและมีแนวโน้มอยู่คนเดียวสูงขึ้น และยุทธศาสตร์ที่ 2 ที่เน้นการสร้างความเป็นธรรมและลดความเหลื่อมล้ำ โดยให้ความสำคัญกับการดำเนินการยกระดับคุณภาพบริการทางสังคมให้ทั่วถึง ทั้งการศึกษาและสาธารณสุข มุ่งเน้นการเพิ่มทักษะแรงงานและการใช้นโยบายแรงงานที่สนับสนุนการผลิตภาพแรงงานและการเสริมสร้างรายได้ที่สูงขึ้น การสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคม สนับสนุนการสร้างอาชีพ รายได้และให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงการเพิ่มผลิตภาพสำหรับประชากรกลุ่มผู้ด้อยโอกาส สตรี และผู้สูงอายุ เช่น การสนับสนุนธุรกิจขนาดเล็ก การเข้าถึงเงินทุนในการสร้างอาชีพ และสนับสนุนการเข้าถึงปัจจัยการผลิตคุณภาพดีที่ราคาเป็นธรรม เป็นต้น

ภาพสะท้อนจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตของคนไทยในปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและปัญหาในสังคมตลอดเวลา ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ กิจกรรมการใช้ชีวิต ขนาดของครอบครัว ภัยสังคมรูปแบบต่างๆ และรวมถึงปัญหาสุขภาพเสพติดในเด็กและเยาวชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557) ปัจจัยดังกล่าว ล้วนส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่อาจแสดงออกหลากหลายรูปแบบ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด ซึมเศร้า เครียด ส่งผลต่อสุขภาพจิต อาจถึงขั้นเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ ด้วยเหตุนี้ การพัฒนากระบวนการส่งเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือป้องกันและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบแก่กลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาข้างต้น

นักพัฒนาสังคม เป็นตำแหน่งที่มีบทบาทหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือ แก้ไขปัญหา พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลในสังคมให้มีความเหมาะสม ซึ่งต้องใช้ความรู้ ความสามารถในการประเมิน วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา ต้องใช้ฐานคิดเรื่องสิทธิ และการยอมรับในความเป็นมนุษย์ เป็นฐานจริยธรรมในการทำงาน ต้องมีชุดความรู้เฉพาะทางเชิงลึกในปัญหาของผู้ใช้บริการแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ต้องรู้จักปรับใช้เทคนิคต่างๆ ในการทำงาน (อภิญา เวชชัย, 2555)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่านักพัฒนาสังคมควรได้รับการฝึกอบรมให้มีความรู้ในเรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งถือเป็นหนึ่งในความรู้และทักษะที่บุคลากรในสายงานสังคมสงเคราะห์พึงมีว่ามีวิธีการ ขั้นตอน หลักวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเป็นอย่างไร เพื่อที่จะนำความรู้ดังกล่าวไปต่อยอดกับการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือในการให้คำปรึกษากับประชาชนทั่วไป โปรแกรมนี้จะช่วยให้นักพัฒนาสังคมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับแนวนโยบายการพัฒนาคน และส่งผลให้กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์มีภาพลักษณ์ที่ดีด้านงานบริการและด้านการพัฒนาสังคมต่อไป

### องค์ประกอบโปรแกรม

จากแนวคิดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) โปรแกรมพัฒนาเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม มีองค์ประกอบและรายละเอียดต่อไปนี้

องค์ประกอบโปรแกรม	รายละเอียด
1. วัตถุประสงค์	เพื่อพัฒนานักพัฒนาสังคมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้
2. กลุ่มผู้เข้าอบรม	นักพัฒนาสังคม สังกัด กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 32 คน ซึ่งมาจาก จ.นนทบุรี จ.สระบุรี จ.พระนครศรีอยุธยา จ.อ่างทอง จ.สิงห์บุรี จ.นครปฐม จ.สมุทรปราการ จ.สมุทรสาคร จ.สมุทรสงคราม จ.เพชรบุรี จ.ราชบุรี จ.สุพรรณบุรี จ.ฉะเชิงเทรา จ.ชลบุรี จ.นครนายก และ จ.ปทุมธานี
3. วิทยากร	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตต์</li> <li>2. เทคนิคการให้คำปรึกษา คือ ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์</li> <li>3. เทคนิคการคิดบวก คือ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว</li> <li>4. เทคนิคการแก้ไขปัญหา คือ พระมหาสิริชัย สุขญาโณ</li> <li>5. เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต คือ ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว</li> <li>6. เทคนิคการสร้างความสุข คือ ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตต์</li> <li>7. เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง คือ นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์</li> <li>8. เทคนิคการสร้างความมั่นใจ คือ อาจารย์วรัณตี นันทอัมพร</li> <li>9. การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายผู้มาขอรับบริการ คือ นางสาวภัทรพร คงวิจิตต์</li> </ol>

องค์ประกอบโปรแกรม	รายละเอียด
4. เนื้อหาสาระ	<p>การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลตระหนักรู้ในคุณค่าและความสามารถทั้งของตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถในด้านต่าง ๆ นำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีการช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน และสามารถเข้าถึงศักยภาพของตนเองไปสู่การทำงานได้อย่างเต็มที่</p> <p>การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่นักพัฒนาสังคมต้องเรียนรู้ เพื่อนำไปปรับใช้ในการทำงาน โดยเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองที่ควรรู้ ได้แก่ เทคนิคการให้คำปรึกษา เทคนิคการคิดบวก เทคนิคการแก้ไขปัญหา เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต เทคนิคการสร้างความสุข เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและเทคนิคการสร้างความมั่นใจ</p>
5. แผนการจัดการเรียนรู้	<p>การจัดการเรียนรู้เรื่องเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยแผนการจัดการเรียนรู้จำนวน 9 แผน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>2. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เทคนิคการให้คำปรึกษา</li> <li>3. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เทคนิคการคิดบวก</li> <li>4. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เทคนิคการแก้ไขปัญหา</li> <li>5. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต</li> <li>6. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 เทคนิคการสร้างความสุข</li> <li>7. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง</li> <li>8. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 เทคนิคการสร้างความมั่นใจ</li> <li>9. แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายผู้มาเข้ารับบริการ</li> </ol>
6. เวลาที่ใช้	ระยะเวลาที่ใช้รวม 124 ชั่วโมง ประกอบด้วย การเรียนรู้ภาคทฤษฎีจำนวน 96 ชั่วโมง การนำความรู้ไปใช้ภาคปฏิบัติจำนวน 28 ชั่วโมง

องค์ประกอบโปรแกรม	รายละเอียด
7. แหล่งความรู้และสื่อ	ใบงาน ใบความรู้ สื่อวิดีโอ แบบทดสอบ แบบบันทึก
8. การวัดผลและประเมินผล	<p>1) ประเมินความรู้ เรื่อง เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม วัดจากแบบประเมินความรู้เรื่องการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง</p> <p>2) ประเมินความรู้ประจำแผนการเรียนรู้ โดยใช้แบบทดสอบย่อยแต่ละแผนการเรียนรู้</p> <p>3) ประเมินการนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปใช้ วัดจากแบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น</p>
9. สภาพแวดล้อม	<p>1) ห้องอบรมที่มีพื้นที่กว้างสำหรับจัดกิจกรรมกลุ่มได้สะดวก</p> <p>2) พื้นที่ที่นักพัฒนาสังคมปฏิบัติงาน</p>





แผนการเรียนรู้ที่ 1 : แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิทยากร นางสาวภัทรพร คงวิจิตร

เวลา 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล
นักพัฒนาสังคม สามารถ 1. ระบุความหมายและความสำคัญของการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 2. อธิบายแนวคิดของการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองได้	ทดสอบก่อนเรียน 1) <b>ชี้แนะ</b> วิทยากรเปิดเพลงเศร้า แล้วตั้งคำถามต่อไปนี้ 1.1 สาเหตุสำคัญของเพลงนี้คืออะไร 1.2 ฟังเพลงนี้แล้วท่านรู้สึกอย่างไร 1.3 เนื้อหาของเพลงนี้ตรงกับความรู้สึกของท่านบ้างหรือไม่ 1.4 ถ้าท่านเป็นบุคคลในเพลงนี้ ท่านจะมีวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร วิทยากรประมวลคำตอบแล้วกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนว่า มนุษย์ต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อนจึงจะเกิดเป็นพลังอำนาจในตนเองได้	ห้องอบรม	แบบประเมิน ความรู้ที่ 1 เพลงเศร้า	นางสาวภัทรพร คงวิจิตร	30 นาที  1 ชั่วโมง	

**แผนการเรียนรู้ที่ 1 : แนวคิดการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง**

**วิทยากร** นางสาวภัทรพร คงวิจิตรต์

**เวลา 6 ชั่วโมง**

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p><b>2) ชื่นกิจกรรม</b> วิทยากรให้ความรู้และอธิบายเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ แนวคิดทฤษฎีการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม พร้อมยกตัวอย่างประกอบ</p>		<p>ใบงานที่ 1 ใบความรู้ที่ 1</p>		4 ชั่วโมง	
	<p><b>3) ชื่นสรุป</b> วิทยากรและผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายสรุปความหมาย ความสำคัญ แนวคิดของการเสริมพลังอำนาจ และการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>		<p>แบบประเมิน ความรู้ความรู้อยู่ที่ 1</p>		30 นาที	<p>ตรวจแบบประเมิน ความรู้ 1 เกณฑ์การประเมินแบบความรู้</p>

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 : เทคนิคการให้คำปรึกษา

วิทยากร ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตรดี

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถนำความรู้หัวข้อ เทคนิคการให้คำปรึกษาไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายในการทำงานได้</p>	<p>ทดสอบก่อนเรียน</p> <p><b>1) ชี้นำ</b> เปิดละครขนาดสั้นเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบปัญหาให้ชม แล้วตั้งคำถามพัฒนาการคิด ดังนี้</p> <p>1.1) บุคคลในเรื่องประสบปัญหาอะไร</p> <p>1.2) ถ้าบุคคลในเรื่องไม่ได้รับการช่วยเหลือ จะเกิดผลอย่างไร</p> <p>1.3) ถ้าท่านสามารถช่วยเหลือบุคคลในละครได้ ท่านจะทำอย่างไร</p> <p>วิทยากรประมวลคำตอบแล้วกล่าวเชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนว่า การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการสำคัญประการหนึ่งที่จะช่วยเหลือบุคคลต่าง ๆ ได้</p>	ห้องอบรม	<p>แบบประเมินความรู้ที่ 2</p> <p>ละครขนาดสั้น</p>	ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตรดี	30 นาที 2 ชั่วโมง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 : เทคนิคการให้คำปรึกษา

วิทยากร ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตรดี

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p><b>2) ชื่นกิจกรรม</b></p> <p>2.1) วิทยากรร่วมอภิปรายกับผู้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับหลักการให้คำปรึกษา</p> <p>2.2) จัดกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้</p> <p>กลุ่ม 1 สร้างสัมพันธ์ภาพ</p> <p>กลุ่ม 2 สสำรวจปัญหา</p> <p>กลุ่ม 3 ทำความเข้าใจปัญหา</p> <p>กลุ่ม 4 วางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา</p> <p>กลุ่ม 5 ยุติการปรึกษา</p> <p>2.3) แจกกระดาษและปากกาสี แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาใบความรู้และระดมสมอง (Brainstorming) ว่ามีวิธีการอย่างไรบ้างในการบรรลุเป้าหมายของแต่ละกลุ่ม</p> <p>2.4) แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน โดยวิทยากรเป็นผู้วิพากษ์ แล้วร่วมกันสรุปหลักการให้คำปรึกษา</p>		<p>- ใบความรู้ที่ 2</p> <p>- ใบงานที่ 2.1</p> <p>- ใบงานที่ 2.2</p> <p>กระดาษ ปากกาสี</p>		9 ชั่วโมง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 : เทคนิคการให้คำปรึกษา

วิทยากร ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตรดี

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p>2.5) วิทยากรอธิบายถึงกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น คือ กิจกรรมเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพและกิจกรรมเกี่ยวกับการสื่อสาร</p> <p>2.6) แบ่งกลุ่มผู้อบรมเป็น 8 กลุ่มโดยให้ศึกษา ใบความรู้ที่ 2 ดังนี้</p> <p>กลุ่มที่ 1-4 ศึกษากิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์อันดี</p> <p>กลุ่มที่ 5-8 ศึกษากิจกรรมสื่อสารชื่นชมบนใจ</p> <p>2.7 ผู้อบรมแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ที่สอดคล้องกับการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารตามลำดับ แล้วออกมาเสนอในประเด็นที่กำหนด (ชื่อกิจกรรม ลักษณะกิจกรรม ประโยชน์ที่ได้รับ)</p> <p>2.8 วิทยากรนำเสนอสถานการณ์ที่มาจากสถานการณ์จริง แล้วให้ผู้รับการอบรมจับคู่กันออกมานำเสนอบทบาทสมมติในการให้คำปรึกษาตามหลักการที่ได้เรียนรู้</p>					

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 : เทคนิคการให้คำปรึกษา**

**วิทยากร** ดร.พิณพนธ์ คงวิจิตรดี

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
3) <b>ขั้นสรุป</b> 3.1 ผู้อบรมร่วมกันอภิปรายว่าในการให้คำปรึกษาโดยทั่วไป ใช้เทคนิคใดมากที่สุด เพราะเหตุใด 3.2 ผู้อบรมแต่ละคนเขียนสรุปความรู้เรื่องเทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นผังมโนทัศน์ (Concept Map) แล้วนำไปติดไว้ตามผนังห้อง จากนั้นให้ผู้อบรมคนอื่น เดินศึกษา (Gallery Walk) และเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่สมบูรณ์ 3.3 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง	3.4) ทำแบบประเมินหลังเรียน	พื้นที่ที่ นักพัฒนา สังคม ปฏิบัติงาน	กระดาษขนาดใหญ่		30 นาที	ตรวจแบบประเมิน ความรู้ที่ 2 ตามเกณฑ์ การประเมินความรู้
					4 ชั่วโมง	

**หมายเหตุ** : อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 : เทคนิคการมองโลกในแง่ดี

วิทยากร ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถ</p> <p>1. ระบุคุณค่าของการคิดบวกได้</p> <p>2. นำความรู้ทั่วข้อเทคนิคการมองโลกในแง่ดี และการคิดบวกไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้</p>	<p>ทดสอบก่อนเรียน</p> <p>1) ชี้นำ</p> <p>1.1 แบ่งผู้เข้าอบรมเป็นสองฝ่าย แล้วนำเสนอข่าวที่เป็นประเด็นในขณะนั้น โดยให้ฝ่ายแรกเป็นฝ่ายคิดบวก และอีกฝ่ายเป็นฝ่ายคิดลบ</p> <p>1.2 แต่ละฝ่ายระดมสมองแล้วส่งผู้แทนออกมาได้ว่าที่</p> <p>1.3 วิทยากรกล่าวเชื่อมโยงให้เห็นความสำคัญของการคิดบวก</p>	ห้องอบรม	<p>แบบประเมินความรู้ที่ 3</p> <p>ข่าว</p>	ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว	30 นาที	
					2 ชั่วโมง	

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 : เทคนิคการมองโลกในแง่ดี**

**วิทยาการ**    ธรรมชาติ    เต็มแก้ว

**เวลา**    12 ชั่วโมง

จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p><b>2) ชื่นกิจกรรม</b></p> <p>2.1 วิทยาการอธิบายถึงความสำคัญ พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการมองโลกในแง่ดี และการคิดบวก</p> <p>2.2 วิทยาการให้นักพัฒนาสังคมเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดี และการคิดบวก</p> <p>2.3 วิทยาการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการคิดบวก วิธีการฝึกคิดบวก ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี</p> <p>2.4 วิทยาการบรรยายนำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคิดบวก ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ พร้อมทดลองปฏิบัติจริง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำจัดการพูดกับตนเองในเชิงลบ</li> <li>- การมองโลกในแง่ดี</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ที่ 3</li> <li>- ใบงานที่ 3.1</li> <li>- ใบงานที่ 3.2</li> </ul>		9 ชั่วโมง	

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 : เทคนิคการมองโลกในแง่ดี

วิทยากร ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์ การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและ แหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
3) ชั้นสรุป 3.1 วิทยากรสรุปประเด็น หัวข้อ การมองโลกในแง่ดี และการคิดบวก และให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 3 3.2 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ใน สถานการณ์จริง	พื้นที่ที่ นักพัฒนา สังคม ปฏิบัติงาน	- แบบประเมิน ความรู้ที่ 3			30 นาที 4 ชั่วโมง	ตรวจแบบประเมิน ความรู้ที่ 3 ตามเกณฑ์ การประเมินแบบความรู้

หมายเหตุ : อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 : เทคนิคการแก้ไขปัญหา**

**วิทยาการ** พระมหาสิริชัยสุญาโณ

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถ</p> <p>1. วิเคราะห์ปัญหาของกลมเป้าหมายได้</p> <p>2. นำความรู้ห้วงข้อเทคนิคการแก้ไขปัญหามาประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้</p>	ทดสอบก่อนเรียน	ห้องอบรม	แบบประเมินความรู้ที่ 4	พระมหาสิริชัยสุญาโณ	30 นาที	
	<p><b>1) ชี้นำ</b></p> <p>1.1 นำเสนอข่าวที่เป็นปัญหาในสังคมแล้วให้ตอบคำถามต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สาเหตุของปัญหาคืออะไร</li> <li>- ผลกระทบของปัญหาคืออะไร</li> <li>- ทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหานี้</li> </ul> <p>1.2 เชื่อมโยงสู่บทเรียนว่า การแก้ปัญหาเป็นทักษะสำคัญของนักพัฒนาสังคม</p>		ข่าว		2 ชั่วโมง	
	<p><b>2) ชี้นำกิจกรรม</b></p> <p>2.1 วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญ พร้อมตั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการแก้ไขปัญหา</p> <p>2.2 วิทยากรให้นักพัฒนาสังคมเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา</p>		- ใบความรู้ที่ 4 - ใบงานที่ 4.1 - ใบงานที่ 4.2		9 ชั่วโมง	

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 : เทคนิคการแก้ไขปัญหา**

**วิทยาการ** พระมหากษัตริย์สุญาณโณ

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยาการ	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p>2.3 วิทยาการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ การแก้ไข ปัญหา</p> <p>2.4 วิทยาการบรรยายนำเสนอกิจกรรมที่ เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ กับกลุ่มเป้าหมายได้ พร้อมทั้งทดลองปฏิบัติจริง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การระดมความคิดเห็น</li> <li>- การคิดนอกกรอบ</li> </ul>					
	<p><b>3) ชั้นสรุป</b></p> <p>3.1 วิทยาการสรุปประเด็น หัวข้อ การแก้ไข ปัญหา และให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 4</p> <p>3.2 วิทยาการมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ ในสถานการณ์จริง</p>		- แบบประเมิน ความรู้ที่ 4		30 นาที	ตรวจแบบประเมิน ความรู้ที่ 4 ตามเกณฑ์ การประเมินแบบความรู้
		พื้นที่ นักพัฒนา สังคม ปฏิบัติงาน			4 ชั่วโมง	

**หมายเหตุ :** อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการแก้ปัญหาคำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 : เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต**

**วิทยากร** ดร.วราภรณ์ เต็มแก้ว

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถ</p> <p>1. บอกความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้</p> <p>2. นำความรู้หัวข้อ เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิตไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้</p>	<p>ทดสอบก่อนเรียน</p> <p><b>1) ขั้นนำ</b></p> <p>1.1 แบ่งกลุ่มเล่นเกมปาเป้า</p> <p>1.2 ถอดบทเรียนปาเป้าโดยอุปมาลูกดอกเหมือนกันในชีวิต และเป้าหมายของชีวิต</p> <p>1.3 เชื่อมโยงสู่บทเรียนว่าการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้มนุษย์มีสัมฤทธิ์ที่นำไปสู่ความสำเร็จ</p> <p><b>2) ขั้นกิจกรรม</b></p> <p>2.1 วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญ พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการตั้งเป้าหมาย</p> <p>2.2 วิทยากรให้นักพัฒนาสังคมเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย</p> <p>2.3 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายและประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย</p>	ห้องอบรม	<p>แบบประเมินความรู้ที่ 5</p> <p>แผ่นปาเป้า</p> <p>-ใบความรู้ที่ 5</p> <p>-ใบงานที่ 5.1</p> <p>-ใบงานที่ 5.2</p>	ดร. วราภรณ์ เต็มแก้ว	30 นาที	
					2 ชั่วโมง	
					9 ชั่วโมง	



แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 : เทคนิคการตั้งเป้าหมายในชีวิต

วิทยากร ดร.วารสารณ์ เต็มแก้ว

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p>2.4 วิทยากรบรรยายนำเสนอเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ พร้อมทดลองปฏิบัติจริงประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางแผนชีวิต</li> <li>- การสร้างแรงบันดาลใจ</li> </ul> <p>3) <b>ขั้นสรุป</b></p> <p>3.1 วิทยากรสรุปประเด็น หัวข้อ การตั้งเป้าหมายในชีวิต และให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 5</p> <p>3.2 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง</p>				30 นาที	<p>ตรวจแบบประเมินความรู้ที่ 5 ตามเกณฑ์การประเมินแบบความรู้</p>
					4 ชั่วโมง	

หมายเหตุ : อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 : เทคนิคการสร้างความสุข

วิทยากร ดร.พิณพจน์ คงวิจิตรต์

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถ</p> <p>1.บอกลักษณะของคนที่มีความสุขได้</p> <p>2.นำความรู้หัวข้อ เทคนิคการสร้างความสุขประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้</p>	<p>ทดสอบก่อนเรียน</p> <p><b>1) ชี้นำ</b></p> <p>1.1 จับคู่ผู้เข้าอบรมแล้วให้สมมุติเป็นบุคคลต่าง ๆ เช่น พยาบาล ตำรวจ ครู แม่ค้า ฯลฯ แล้วให้ตอบคำถามว่ามีความสุขในงานที่ทำคืออะไร</p> <p>1.2 เชื่อมโยงเข้าสู่บทเรียนว่าทุกคนล้วนต้องการความสุข แต่ทำอย่างไรเราจึงจะไปถึงความสุขนั้น</p> <p><b>2) ชนกิจกรรม</b></p> <p>2.1 วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญ พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการสร้างความสุข</p> <p>2.2 วิทยากรให้ฝึกพัฒนาสังคมเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการมีความสุข</p> <p>2.3 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความสุข</p>	ห้องอบรม	<p>แบบประเมินความรู้ที่ 6</p> <p>สื่อวีดิทัศน์</p> <p>- ใบความรู้ที่ 6</p> <p>- ใบงานที่ 6.1</p> <p>- ใบงานที่ 6.2</p>	<p>ดร.พิณพจน์ คงวิจิตรต์</p>	<p>30 นาที</p> <p>2 ชั่วโมง</p> <p>9 ชั่วโมง</p>	

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 : เทคนิคการสร้างความสุข**

**วิทยากร** ดร.พิณพจน์ คงวิจิตรดี

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p>2.4 วิทยากรบรรยายนำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้องการสร้างความสุข ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้ พร้อมทั้งทดลองปฏิบัติจริง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การกำจัดความเครียด</li> <li>- การรักตนเอง</li> </ul>					
	<p><b>3) ขั้นสรุป</b></p> <p>3.1 วิทยากรสรุปประเด็น หัวข้อ การสร้างความสุขและให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 6</p> <p>3.2 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง</p>		<p>- แบบประเมินความรู้ที่ 6</p>		30 นาที	<p>ตรวจแบบประเมินความรู้ที่ 6 ตามเกณฑ์การประเมินแบบความรู้</p>
					4 ชั่วโมง	

**หมายเหตุ :** อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 : เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง

วิทยากร นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล
นักพัฒนาสังคมสามารถ	ทดสอบก่อนเรียน	ห้องอบรม	แบบประเมินความรู้ที่ 7	นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์	30 นาที	การเรียนรู้
1. บอกความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงได้	<p><b>1) ชี้นำ</b></p> <p>วิทยากรนำเสนอวิธีทัศนพัฒนาการมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย แล้วถามคำถาม ดังนี้</p> <p>1.1 วิธีทัศนนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับอะไร</p> <p>1.2 วิธีทัศนนี้ให้ข้อคิดอะไรกับท่านบ้าง</p> <p>1.3 ท่านสามารถนำข้อคิดที่ได้รับจากการชมวิดีโอทัศนนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร</p> <p>วิทยากรประมวลคำตอบ แล้วกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มนุษย์ต้องยอมรับการเปลี่ยนแปลงให้ได้ ชีวิตจึงจะมีความสุข</p>	ห้องอบรม	แบบประเมินความรู้ที่ 7	30 นาที		
2. นำความรู้ห้วงข้อเทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลงไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายได้			สื่อวีดิทัศน์		2 ชั่วโมง	

**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 7 : เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง**

**วิทยากร** นายแพทย์ณัฐ ไกรภัสสรพงษ์

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p><b>2) ชั้นกิจกรรม</b></p> <p>2.1 วิทยากรอธิบายความสำคัญ พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการยอมรับการเปลี่ยนแปลง</p> <p>2.2 วิทยากรให้นักพัฒนาสังคมเล่าประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับความเปลี่ยนแปลง</p>		<p>- ใบความรู้ที่ 7</p> <p>- ใบงานที่ 7.1</p> <p>- ใบงานที่ 7.2</p>		9 ชั่วโมง	
	<p><b>3) ชั้นสรุป</b></p> <p>3.1 วิทยากรสรุปประเด็น หัวข้อการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 7</p> <p>3.2 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง</p>		<p>- แบบประเมินความรู้ที่ 7</p>		30 นาที	แบบประเมินความรู้ที่ 7 ตรวจตามเกณฑ์ การประเมินแบบความรู้
		พื้นที่ที่ นักพัฒนา สังคม ปฏิบัติงาน			4 ชั่วโมง	

**หมายเหตุ** : อภิปรายและรายงานผลการทำงานไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 : เทคนิคการสร้างความมั่นใจ

วิทยากร อาจารย์วรัณตี นันทอัมพร

เวลา 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
นักพัฒนาสังคม สามารถ 1.ระบุลักษณะของบุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองได้ 2. อธิบาย ความสำคัญของ การมีความมั่นใจได้ 3. นำความรู้หว่าข้อ เทคนิคการสร้าง ความมั่นใจไป ประยุกต์ใช้กับ กลุ่มเป้าหมายได้	ทดสอบก่อนเรียน  <b>1) ชี้นำ</b> วิทยากรตั้งคำถาม โดยให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มกัน ตอบคำถาม ดังนี้ 1.1 คนที่มีความมั่นใจมีลักษณะอย่างไร 1.2 คนที่ขาดความมั่นใจมีลักษณะอย่างไร 1.3 บุคลิกภาพ	ห้องอบรม	แบบประเมิน ความรู้ที่ 8  - สื่อวีดิทัศน์	อาจารย์วรัณตี นันทอัมพร	30 นาที	
	<b>2) ชนกิจกรรม</b> 2.1 วิทยากรอธิบายถึงความสำคัญ พหุองค์ ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่สอดคล้องกับหัวข้อการสร้าง ความมั่นใจ 2.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้าง ความมั่นใจ		- ใบความรู้ที่ 8 - ใบงานที่ 8.1 - ใบงานที่ 8.2		2 ชั่วโมง	
					9 ชั่วโมง	



**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 8 : เทคนิคการยอมรับการเปลี่ยนแปลง**

**วิทยากร** อาจารย์วันดี นันทอัมพร

**เวลา** 12 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล การเรียนรู้
	<p>2.3 วิทยากรบรรยายนำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง การคิดบวกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับ กลุ่มเป้าหมายได้พร้อมทดลองปฏิบัติจริง ประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การพัฒนาบุคลิกภาพ</li> <li>- การส่งเสริมความกล้าพูดกล้าแสดงออก</li> </ul> <p><b>3) ขั้นสรุป</b></p> <p>3.1 วิทยากรสรุปประเด็น หัวข้อ การสร้าง ความมั่นใจ และให้ทำแบบประเมินความรู้ที่ 8</p> <p>3.2 วิทยากรมอบหมายให้ผู้อบรมนำความรู้ไปใช้ ในสถานการณ์จริง</p>		- แบบประเมิน ความรู้ที่ 8		30 นาที	แบบประเมินความรู้ที่ 8 ตรวจตามเกณฑ์การ ประเมินแบบความรู้
		พื้นที่ นักพัฒนา สังคม ปฏิบัติงาน			4 ชั่วโมง	

**หมายเหตุ :** อภิปรายและรายงานผลการนำไปใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในสัปดาห์ต่อไป

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 9 : การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาบริการ

วิทยากร นางสาวภัทรพร คงวิจิตรต์

เวลา 6 ชั่วโมง

จุดประสงค์การเรียนรู้	กิจกรรมการเรียนรู้	สถานที่	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	วิทยากร	เวลา	การประเมินผล
<p>นักพัฒนาสังคมสามารถ</p> <p>1. เลือกใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมายได้</p> <p>2. ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาสังคมโดยใช้เทคนิค</p> <p>การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองได้</p> <p>3. วัดและประเมินผลพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการได้</p>	<p><b>1) ชำนาญ</b></p> <p>วิทยากรตั้งคำถามเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยให้ผู้เข้าร่วมรวมกันตอบและแสดงความคิดเห็น</p> <p><b>2) ชำนาญ</b></p> <p>2.1 วิทยากรบรรยายวิธีการเลือกใช้เทคนิคและกิจกรรมที่เหมาะสมกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย โดยยกตัวอย่างประกอบ</p> <p>2.2 วิทยากรนำกรณีศึกษาให้ โดยให้ผู้เข้าอบรม ใช้เทคนิคและกิจกรรมที่เหมาะสมกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมายและทดลองปฏิบัติ โดยประมวลเทคนิคและกิจกรรมต่างๆที่ได้ศึกษามาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จำลอง</p> <p>3) ชำนาญ</p> <p>วิทยากรสรุปการประยุกต์ใช้เทคนิค วิธีการเลือกใช้เทคนิค การวัดผล ประเมินผล และการติดตามผลที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายและให้ทำแบบประเมินความรู้หลังเรียน</p>	ห้องอบรม	<p>- ใบความรู้ที่ 9</p> <p>- แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง</p>	นางสาวภัทรพร คงวิจิตรต์	1 ชั่วโมง	การประเมินผล การเรียนรู้
	1 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง	<p>ตรวจแบบประเมินความรู้หลังเรียนตามเกณฑ์การประเมินแบบความรู้</p>		



**ใบความรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง**

## 1. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

### 1.1 การเสริมพลังอำนาจ

การเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) เริ่มต้นมาจากแนวคิดทางสังคมวิทยาที่ใช้แก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม ผู้นำแนวคิดนี้คือ เปาโล แฟร์ (Paulo Freire) นักปรัชญาชาวบราซิล โดยมีการนำแนวความคิดการเสริมพลังอำนาจมาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาชุมชนและสังคม ซึ่ง Freire ได้นำองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับหลักการแนวความคิดการเสริมพลังอำนาจไปให้ความรู้กับประชาชน ในการนำไปใช้ปรับปรุงคุณภาพความเป็นอยู่ของตนเอง เน้นการตระหนักรู้ความเท่าเทียมกันของความเป็นมนุษย์ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การให้ความเคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ส่งผลให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความศรัทธาในความสามารถของตนเองมากขึ้น และทำให้การดำรงชีวิตมีความสุข ซึ่งต่อมาแนวความคิด เรื่อง การเสริมพลังอำนาจจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.1.1 ความหมายและความสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ

นักวิชาการหลายคน ได้ให้ความหมายของการเสริมพลังอำนาจเป็นหลายคนและมีบริบทไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

Guralnik (1970) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการสนับสนุนให้บุคคลมีศักยภาพ มีอิสระในการทำ การคิด และแสดงออก เพิ่มความนับถือตนเอง ช่วยเหลือสนับสนุนให้บุคคลมีประสิทธิภาพ

Gibson (1993) กล่าวว่า เป็นกระบวนการต่อเนื่องภายในบุคคลและระหว่างบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาศัยการมีส่วนร่วมในกระบวนการที่มีการสื่อสารที่ดี การเรียนรู้ ประสบการณ์ การสนับสนุน เพื่อให้บุคคลเกิดความมั่นใจ และพึงพอใจในความสามารถของตนเองในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เอื้อต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการพินิจ พิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างมีเป้าหมาย

Gutierrez (1997) กล่าวว่า การสร้างพลังอำนาจ เป็นความสามารถในการกระทำที่สร้างสรรค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ปรารถนา พลังที่เกิดขึ้นเกิดจากการแลกเปลี่ยนพลังซึ่งกันและกันระหว่างบุคคล แต่ไม่ได้เป็นพลังที่ไปควบคุมผู้อื่น ทั้งนี้ กระบวนการเสริมสร้างพลัง

McWhirter (1994) ได้ให้ความหมายของการเสริมพลังอำนาจว่า หมายถึง กระบวนการซึ่งเกิดจากองค์กร ประชาชน หรือกลุ่มผู้ไร้ความสำคัญ หรือกลุ่มซึ่งเป็นผู้ไม่มีอำนาจ ให้กลายเป็นผู้ที่มีพลังอำนาจสามารถขับเคลื่อนงาน พัฒนาทักษะความสามารถ และสามารถควบคุมตนเองได้

Alsop (2006) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุน ความสามารถของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในการช่วยให้การดำเนินงานบรรลุตามเป้าหมายหรือ วัตถุประสงค์

Herdiana (2007) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่เพิ่มความสามารถ ในการสร้างทางเลือกโดยทำให้ทางเลือกนั้นนำไปสู่การปฏิบัติและผลลัพธ์ที่ถูกต้อง และตัวบุคคลนำ หลักการเสริมพลังอำนาจมาใช้และส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้และมีชีวิตที่ดี ขึ้น

ส่วนความสำคัญของการเสริมพลังอำนาจ Gibson (1993) กล่าวว่า การเสริมสร้างพลัง อำนาจ เป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้บุคคลให้มีส่วนร่วมในการควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพ ในการตอบสนองความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือ ชีวิตของตนได้ สรุปได้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการที่เสริมสร้างความสามารถ และพัฒนาศักยภาพของบุคคล ครอบครัว หรือชุมชน ในการควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อ สุขภาพชีวิต เพื่อให้เขาเหล่านั้นมีพลัง มีความสุข และมีอำนาจในการตัดสินใจการเลือกใช้แหล่ง ประโยชน์ต่าง ๆ และดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่ง กระบวนการนั้นมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้รับต่าง ๆ ประสบการณ์ ตรง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งกันและกัน ตลอดจนเกิดความเข้าใจมีการตัดสินใจอย่างอิสระ สามารถจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง ควบคุมตนเอง โดยมีการใช้พลังอำนาจได้อย่างเต็ม ศักยภาพ เพื่อให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย

### 1.1.2 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพลังอำนาจ

Hokanson and Hromek (1992) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจจะประสบ ความสำเร็จได้ มีปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ บรรยากาศการดูแลเอาใจใส่กันและกัน มีความไว้วางใจ เปิดเผย และจริงใจ และควรมีทักษะทางสังคมที่เอื้อต่อการทำงาน ได้แก่ ความสามารถในการ ติดต่อสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความนอบน้อม ยอมรับ และให้เกียรติผู้อื่น นอกจากนี้ยังต้องเป็นความร่วมมือโดยตัวผู้รับการเสริมพลังอำนาจก็ควรรับรู้วัตถุประสงค์ร่วมกัน มีความพร้อมและเข้าไปมีส่วนร่วมด้วย

Covey (1991) ได้กำหนดปัจจัยเสริมที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดคุณลักษณะของการได้รับการเสริมพลังอำนาจ ไว้ 6 ประการ (Covey's six conditions of empowerment) ดังนี้

1. คุณลักษณะ หมายถึง ลักษณะที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ อาจจำแนกได้ 3 ประการคือ

1.1 ความซื่อตรง หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของตนเอง และการมีนิสัยที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน เป็นลักษณะของผู้ที่พูดและแสดงออกจากความรู้สึกที่แท้จริงเมื่อบุคคลสามารถแสดงคุณค่าที่มีอยู่ในตัว สามารถพัฒนาการพึ่งพาตนเองได้ เป็นอิสระทางความคิด

1.2 ความเป็นผู้ใหญ่ หมายถึง ความสมดุลระหว่างความกล้าหาญและความคิดรอบคอบ

1.3 ความมีจิตใจกว้าง หมายถึง การมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักการแบ่งปันให้บุคคลอื่น จะแสดงออกโดยการแบ่งปันเกียรติยศ ชื่อเสียง การตัดสินใจร่วมกันด้วยการเปิดเผยทั้งในแง่ของทางเลือกและความคิดสร้างสรรค์ คนที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อจะเป็นคนที่มีความสนุกกับชีวิต พึงพอใจ และมีความสุขเมื่อเห็นความสำเร็จของผู้อื่น

2. ทักษะ หมายถึง ความสามารถที่บุคคลนั้นกระทำได้ เป็นลักษณะที่ช่วยให้บุคคลสามารถสร้างปัจจัยเสริมในการเสริมสร้างอำนาจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การติดต่อสื่อสาร

2.2 การวางแผนและการจัดการองค์การ

2.3 การแก้ปัญหาโดยการประสานพลัง

3. คำมั่นสัญญาแห่งความสำเร็จ หมายถึง ข้อตกลงหรือคำมั่นสัญญาทางด้านจิตวิทยาและด้านสังคม การทำความเข้าใจและตกลงร่วมกันระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชาเพื่อให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์และได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการตามคำมั่นสัญญาแห่งความสำเร็จซึ่งดำเนินการ ดังนี้

3.1 กำหนดผลลัพธ์ที่ต้องการ หมายถึง การกำหนดผลงานและความคาดหวัง ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของงานสอดคล้องกันระหว่างปณิธาน ยุทธศาสตร์ และเป้าหมาย ค่านิยม ความสามารถ และความต้องการของแต่ละบุคคล

3.2 กำหนดแนวทางการดำเนินงาน หมายถึง การกำหนดหลักการ นโยบายและกระบวนการดำเนินการที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติได้อย่างอิสระและมีความยืดหยุ่น ทั้งนี้กระบวนการดำเนินงานต้องมีความกะทัดรัดเข้าใจง่าย และอยู่บนพื้นฐานของหลักการ การปฏิบัติงานต้องเป็นแบบสั้น ๆ เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปผู้ปฏิบัติจะยังคงสามารถปฏิบัติงานต่อไปได้โดยใช้ความคิดริเริ่มและการตัดสินใจที่ดีของตนเองเพื่อดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์



3.3 ระบุทรัพยากร เป็นการระบุทรัพยากรที่สนับสนุนการดำเนินงานขององค์กร ได้แก่ คน เงิน โครงสร้าง ระบบการปฏิบัติงาน ระบบดังกล่าวอาจรวมถึงข้อมูลข่าวสาร การติดต่อสื่อสาร การฝึกอบรม เพื่อให้บุคคลสามารถใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้ได้มากที่สุด เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุตามจุดมุ่งหมาย

3.4 ความสามารถให้ตรวจสอบ เป็นการกำหนดมาตรฐานในการดำเนินงานสำหรับการรายงานความก้าวหน้า โดยผู้ปฏิบัติงานร่วมกันกำหนดมาตรฐานเพื่อเสริมสร้างให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรับผิดชอบ มีความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของตนเอง ทั้งนี้หากมีความไว้วางใจสูง ผู้ปฏิบัติงานจะมีความเชื่อมั่นสูง

3.5 การกำหนดผลที่ตามมา ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ ถ้าผลการดำเนินงานประสบความสำเร็จ ผลที่ตามมาของผู้ปฏิบัติงาน คือ รางวัลตอบแทนทั้งด้านการเงิน จิตใจ เช่น การชื่นชม ยินดีการได้รับสิทธิประโยชน์ การได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

4. การนิเทศตนเอง หมายถึง ความคิดริเริ่มในการวางแผน การทำงาน การสร้างสรรค์ผลงานด้วยตนเอง และการควบคุมตนเองให้อยู่ในขอบเขตของสัญญาแห่งความสำเร็จ

5. โครงสร้างและระบบที่ช่วยเหลือเกื้อกูล หมายถึง รูปแบบขององค์กรและการปฏิบัติงานของผู้ปฏิบัติงานที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามค่านิยมสัญญาแห่งความสำเร็จร่วมกัน

6. การตรวจสอบ หมายถึง การประเมินตนเองของผู้ปฏิบัติ เนื่องจากผู้ปฏิบัติเป็นผู้กำหนดผลงานที่ต้องการด้วยตนเอง ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องการ อย่างชัดเจน และสามารถเลือกเกณฑ์ที่เหมาะสมในการประเมินผลงานของตนเองได้

Gibson (1995) กล่าวว่า ปัจจัยที่จะทำให้บุคคลมีกระบวนการเสริมอำนาจ ก็คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท ความผูกพัน และความรัก ของบุคคลที่มีต่อเรื่องนั้น ๆ ส่วนปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อกระบวนการเสริมพลังอำนาจ ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม ประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคมและเป้าหมายในชีวิต โดยมีความคับข้องใจ เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเข้าสู่ขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการสร้างพลังอำนาจ ซึ่งแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้

#### 1. ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่

1.1 ค่านิยม เป็นค่านิยมของตนเอง ต้องมีความรักในตนเองซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของความรับผิดชอบในการดูแลตนเอง

1.2 ความเชื่อ ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคได้ความเชื่อช่วยเสริมให้ผู้บุคคลเกิดความหวังและเมื่อมองเหตุการณ์ในแง่ดีจะเป็นส่วนช่วยเสริมให้ผู้บุคคลเกิดความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเกิดพลังในการที่จะแสวงหาวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับการดูแลที่ดี

1.3 เป้าหมายในชีวิต คือ การที่บุคคลมีความเข้มแข็งและมีแรงจูงใจ ที่จะกระทำ พฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย

1.4 ประสบการณ์ส่วนบุคคล ประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านมามีส่วนสำคัญให้บุคคลมี แนวทางสำหรับการจัดการควบคุมสถานการณ์

## 2. ปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่

การสนับสนุนทางสังคม จากหลายแหล่งไม่ว่าจะเป็นคู่สมรส สมาชิกในครอบครัว บุคคลสำคัญในชีวิตและชุมชน ล้วนมีส่วนช่วยในการให้กำลังใจ ให้เกิดความมั่นใจที่จะทำสิ่งใดให้ สำเร็จการให้ข้อมูลข่าวสาร การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนที่เกี่ยวข้องการได้เรียนรู้จาก ผู้อื่นการได้รับการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการเสริมพลังอำนาจได้ผลดียิ่งขึ้น

Kouzes and Posner (1987) ได้นำเสนอไว้ว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมกระบวนการเสริม พลังอำนาจของบุคคล ประกอบด้วย

1. การเรียนรู้บุคคล เป็นการรู้เขารู้เราเพื่อประโยชน์ในการบริหารจัดการการทำงาน
2. การพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ ทักษะ มนุษยสัมพันธ์มีความยืดหยุ่นให้ทันต่อการ เปลี่ยนแปลง
3. การให้บุคคลได้ใช้พลังอำนาจ ทรัพยากร ข้อมูลข่าวสารที่มีการสนับสนุนช่วยเหลือ ให้บริการเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
4. การให้อิสระ มีแบบแผน ทิศทางในการดำเนินงานของตนเอง
5. การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เพราะข้อมูล ข่าวสาร คือ สิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจ
6. การให้บุคคลแสดงผลงานความสามารถและความเป็นแบบอย่างที่ดี

### 1.1.3 ลักษณะของบุคคลที่มีพลังอำนาจ

William (1998) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจ ไว้ว่า บุคคล จะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของงาน มีความรับผิดชอบมีจุดยืนของตนเองสามารถควบคุมกำกับงานของตน ได้เอง มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการทำงานเป็นทีม มีความภาคภูมิใจในงาน เป็นผู้ฟังที่ดี และ ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความยืดหยุ่น มีเป้าหมาย มีทิศทางในการ ปฏิบัติงาน ได้รับการส่งเสริมสนับสนุน มีทรัพยากร หรือแหล่งประโยชน์ ที่เอื้ออำนวยในการ ปฏิบัติงาน มีการติดต่อสื่อสารแบบสองทาง

Clutterbuck and Kernaghan (1995) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของบุคคลที่ได้รับการ เสริมพลังอำนาจ ไว้ดังนี้

1. สามารถรับการฝึกอบรมได้ดี

2. มีความเชื่อมั่นและพึ่งตนเองได้มากขึ้น
3. กระตือรือร้น มีกำลังใจ มุ่งมั่นสู้งานและสำนึกในหน้าที่
4. สามารถใช้ความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาทักษะการทำงานด้วยตนเอง
5. สามารถมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการทำงาน
6. สามารถสื่อสารแลกเปลี่ยนในความต้องการ ความสำเร็จ สิ่งที่เป็นปัญหา เป็นความคิดวิสัยทัศน์ให้ผู้อื่นรับรู้เข้าใจได้
7. สามารถที่จะทำงานตามลำดับหรือทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นทีม
8. มีความยืดหยุ่นในการทำงานพร้อมจะเผชิญและแก้ปัญหา
9. สามารถตัดสินใจเมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจ รู้กาลเทศะเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่น
10. สร้างความไว้วางใจและทำให้ผู้อื่นเชื่อถือ
11. ยึดหลักความสามัคคี ความเป็นทีมงานเป็นองค์การ
12. สบายใจที่จะตอบคำถามเกี่ยวกับสถานภาพของตนเองในองค์การ
13. เข้าใจบริบทแวดล้อมและผลที่จะเกิดตามมาจากการทำงาน สามารถแก้ปัญหาตนเองและช่วยแนะนำวิธีการแก้ปัญหาให้ผู้อื่น
14. สามารถบริหารจัดการตนเอง กำหนดได้ว่าอะไรสำคัญก่อนและหลัง
15. สามารถควบคุมงานและสภาพแวดล้อมการทำงานได้เพิ่มมากขึ้น
16. สามารถสร้างกระบวนการปรับปรุงงานที่ตนรับผิดชอบหรือเป็นผู้ริเริ่มไว้
17. มีความรู้เกี่ยวกับงานที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นอย่างดี
18. รู้ชัดเกี่ยวกับผู้ที่จะมาให้บริการทั้งภายในและภายนอกองค์การ รู้ว่าผู้ใช้บริการต้องการอะไรจากตน
19. รักการเรียนรู้ แสวงหาสิ่งใหม่และพัฒนาตนเองตลอดเวลา
20. ยินดีรับการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
21. ให้ความสำคัญและใช้ประโยชน์จากข้อมูลป้อนกลับ
22. สามารถพิจารณา สะท้อนภาพและเรียนรู้จากประสบการณ์

Gibson (1995) กล่าวว่า การเสริมพลังอำนาจ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้พลังอำนาจที่เกิดขึ้นภายในได้ โดยทำให้บุคคลมีคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถในการควบคุม หมายถึง บุคคลที่สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองและรับรู้ในศักยภาพของตนเอง ในการแก้ไขปัญหาและการเผชิญหน้ากับปัญหา ตลอดจนสามารถดำเนินการให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ก่อให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ เป็นการนำความรู้และประสบการณ์เดิมมาผสมผสาน เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น

2. ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความยินดีในผลงานและมีความรู้สึกที่ดี มีความมั่นใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานต่อไป ส่งผลให้การปฏิบัติงานประสบความสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย

3. การพัฒนาตนเอง หมายถึง การที่บุคคลทราบถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในทิศทางที่ดีขึ้น ถูกต้อง เหมาะสมมากขึ้น ช่วยทำให้บุคคลมีความรู้สึกมั่นใจในศักยภาพและความสามารถที่เพิ่มขึ้น

4. การมีเป้าหมาย เห็นถึงความหมายในชีวิตของตนเอง หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลในการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง มีเป้าหมายชีวิต

สรุปได้ว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมพลังอำนาจจะมีบุคลิกลักษณะพฤติกรรมและความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น มีจุดยืนของตนเอง สามารถควบคุมกำกับงานของตนได้ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีความกระตือรือร้น มีกำลังใจ มุ่งมั่นสู้งานและสำนึกในหน้าที่ตนเอง ตั้งใจทำสิ่งที่ตนหวังให้ประสบความสำเร็จได้อย่างดีเยี่ยม

## 2.1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เป็นความต้องการของมนุษย์ โดย Maslow (1970) ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอากาศ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น
2. ความปลอดภัย ซึ่งรวมทั้งความปลอดภัยทางกายและทางจิต
3. สัมพันธภาพ ต้องการเพื่อน คนรัก คนที่ไว้วางใจ บุคคลที่ขาดเพื่อน ขาดความรัก มักจะเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเคารพในตนเอง ความรู้สึกเหล่านี้เกิดจากถ้าผู้อื่นทำให้เรารู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
5. ความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ความต้องการการเข้าใจและรู้จักตนเอง อยากรู้ว่าตนเองมีความสามารถเพียงใด และมีวิธีการพัฒนาตนเองได้

การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นองค์ความรู้ที่นักวิชาการให้ความสนใจศึกษาเป็นจำนวนมาก ในประเด็นต่าง ๆ รายละเอียดดังต่อไปนี้

### 2.1.1 ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

นักวิชาการได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นหลายคน สามารถประมวลได้ดังนี้

ประภาส ณ พิกุล (2551) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การพิจารณาตัดสินค่าของตนเองตามความรู้สึก ทศนคติที่มีต่อตนเองทั้งในด้านดีและไม่ดีในเรื่องต่าง ๆ เช่น การประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จล้มเหลว การปฏิเสธตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

สุพัตรา ทาวงศ์ (2551) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพและยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญ มีความสามารถและใช้ความสามารถที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ยอมรับนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เคารพในตนเองและผู้อื่น และมีชีวิตอยู่อย่างมีเป้าหมาย

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2553) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่า คือ ความรู้สึกของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้งที่จะสามารถเห็นว่าตัวเองมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกนี้จะมีเฉพาะในคนเท่านั้น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองจะเป็นผู้ที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงและพร้อมที่จะแบ่งปันส่วนเกินของชีวิตให้กับผู้อื่นได้โดยง่าย

Lindenfield (2000) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ภาวะของจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ในชีวิต และมีการเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าที่จะอยู่คงที่ สามารถสังเกตและวัดผลได้และเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้

Lawrence (2002) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินผลของความต่างกันระหว่างตัวตนที่ตนมองเห็นว่าเป็นอย่างไรกับตัวตนในอุดมคติที่ตนอยากจะเป็นอย่างไรกับตัวตนในอุดมคติที่ตนอยากจะเป็น

สรุปได้ว่า “การเห็นคุณค่าในตนเอง” หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี คือ ภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง ชื่นชมตนเอง เคารพและยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถและใช้ศักยภาพที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย ทั้งนี้ นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม มีความเห็นว่า บุคคลควรมีความเข้าใจในตนเองจะ มองตนเองตามความเป็นจริง เพราะหากบุคคลมองเห็นตนเองต่างกับความเป็นจริงมาก แสดงให้เห็นถึงว่าบุคคลนั้นมีความเป็นไปได้หรือแนวโน้มที่จะเป็นคนที่มีปัญหาหรือสร้างปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้

กล่าวได้ว่า การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกัน กล่าวคือ การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984) สรุปเทคนิคเฉพาะในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้



1. การยอมรับความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง จะช่วยให้บุคคลสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้งและความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น
2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยและมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่ต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้การให้โอกาสได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง จะทำให้บุคคลค้นพบว่ายังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่อาจจะนำมาเลือกใช้ได้
3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันที และถ้าเป็นไปได้ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น
4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญ เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่น และให้กำลังใจว่าสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง
5. ช่วยให้ผู้พัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา
7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

#### 2.4 หลักการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

หลักการการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถประมวลได้จากนักวิชาการ สรุปได้ดังนี้ (Bishop and Glym, 1994; Chandler, 1991 and Kinlaw, 1995)

1. สนับสนุนให้ผู้พัฒนาเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้บุคคลเข้าใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม หากสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นได้ ย่อมนำไปสู่การพัฒนาสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย
2. นำประสบการณ์ของบุคคลมาเป็นพลังในการปรับเปลี่ยนสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยเน้นให้ผู้พัฒนาศึกษาเรียนรู้ คติวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณ เพื่อเชื่อมโยงปัญหาต่างๆ นำไปสู่การ



ปรับปรุงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่ หรือที่จะกระทำในอนาคตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

3. ให้รางวัล เมื่อกระทำการใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จตามที่คาดหวัง เพราะรางวัลจะช่วยให้เกิดความรู้สึกเชิงบวกและเป็นพลังในการทำกิจการอื่น ๆ

4. ใช้ภาษาทางบวกเพราะภาษามีพลัง หากสมองได้รับรู้ข้อมูลเชิงบวก จะหลั่งสารเคมีที่ส่งผลต่อความสุข ซึ่งก่อให้เกิดเป็นพลังอำนาจของตนเอง

5. ให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน คือ เน้นการยอมรับว่าผู้อื่นล้วนมีความเป็นมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีเหมือนกัน ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล และใช้ความต่างนั้นเป็นโอกาสในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน

Rogers (1987) ได้กล่าวถึงขั้นตอนกระบวนการเสริมพลังอำนาจดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การค้นพบสภาพการณ์จริง (Discovering Reality) เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ที่ทำให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นกับตามสภาพที่เป็นจริง ทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง โดยบุคคลที่ขาดพลังอำนาจจะมีความรู้สึกสับสน ไม่แน่ใจ ต่อต้าน วิตกกังวล ภาวะวุ่นวาย กลัว โกรธ ซึ่งอาการทั้งหมดเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสภาพของความเป็นจริงได้ ความรู้สึกเจ็บปวดที่จะต้องเผชิญ ประกอบกับความไม่เข้าใจในสภาพและความยุ่งยากซับซ้อนของปัญหาความไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ รวมทั้งการขาดความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไป หากมีการจัดการที่เหมาะสม เช่น การได้รับกำลังใจ การเห็นอกเห็นใจ การได้ข้อมูลที่ถูกต้องจากบุคคลรอบข้าง และอยู่ในบรรยากาศสภาพแวดล้อมที่ดี จะทำให้บุคคลนั้นมีกำลังใจดีขึ้น และเป็นแรงผลักดันให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) เป็นกระบวนการทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เป็นการฝึกทักษะการทำความเข้าใจกับสถานการณ์ปัญหาอย่างพินิจพิจารณาการแสวงหาทางเลือกใหม่ สอดคล้องกับ Mezirow (1991) และ ชิดชงค์ นันทานนตร (2549) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ เป็นกระบวนการแก้ไขความคิด ความเชื่อ มุมมอง วิธีการคิด แบบแผน และโครงสร้างทางความคิดที่ใช้อยู่เป็นประจำอย่างไม่รู้ตัว ด้วยการไต่ร่องผ่านประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาต่อยอดความคิดเดิมเป็นมโนทัศน์ใหม่ ที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่น ครอบคลุม หรือใช้การได้มากขึ้น ทำให้การดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบุคลิกลักษณะเป็นผู้มีอิสระมั่นใจ เป็นตัวของตัวเอง และพึ่งพาตนเองได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ Feire (1970) กล่าวว่า การปลูกฝังมโนธรรมสำนึก จะทำให้เกิดการกระตุ้นในจิตสำนึก ทำให้คนพิจารณาใคร่ครวญตนเองตระหนักถึงปัญหา เหตุที่มาปัญหา วิเคราะห์ แก้ไขปัญหา พัฒนากลยุทธ์และวิธีการในการปรับเปลี่ยนมโนทัศน์

ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อผิด (False consciousness) ช่วยยกระดับสติปัญญาไปสู่ความเข้าใจใหม่ต่อโลกประสบการณ์และความขัดแย้งที่ไม่เป็นธรรมชาติทางสังคม ผ่านการพิจารณาใคร่ครวญ ซึ่งมุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลและสังคมโดยรวม ขั้นวิพากษ์วิจารณ์แล้วจะนำไปสู่การปฏิบัติจริง ในขั้นนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนารู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมตนเองได้ ซึ่งหากผ่านขั้นตอนนี้ได้บุคคลจะมีความรู้สึกเข้มแข็ง มีความสามารถ และมีพลังอำนาจมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (Taking charge) เป็นขั้นตอนการเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกันและดีที่สุด เพื่อควบคุมและจัดการกับปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแนวทางในการตัดสินใจนั้นจะอยู่ภายใต้เงื่อนไข สถานการณ์ และสภาพแวดล้อมที่ผ่านการสะท้อนคิดอย่างมีวิจรรณญาณมาเป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (Holding on) ถือว่าเป็นข้อผูกพันในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ เมื่อนำวิธีการที่เลือกไปปฏิบัติแล้วเกิดประสิทธิภาพหรือประสบความสำเร็จ บุคคลก็จะรู้สึกมั่นใจ รู้สึกมีพลังอำนาจมีความสามารถและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่แก้ปัญหานั้นสำหรับใช้ในครั้งต่อไป

## 2.5 เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

เนื่องจากการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าตนเอง เป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กัน เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งที่แสดงว่าบุคคลนั้นมีพลังอำนาจ ดังนั้น เทคนิคที่ใช้ในการเสริมพลังอำนาจจึงเกี่ยวข้องกับเทคนิคการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีอยู่จำนวนมาก สามารถประมวลได้ดังต่อไปนี้ (Sasse, 1978; Girdano and Every, 1979; Arcy Lyness, 2015)

1. พุดและคิดเชิงบวก: พึกพุดแต่สิ่งดี ๆ กับตนเอง แม้ในช่วงเวลาที่ผิดพลาด รวมถึงการพุดให้กำลังใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นเห็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ ไม่ติดอยู่กับความคิดด้านลบ
2. ตั้งเป้าหมายในชีวิต: กำหนดเป้าหมายที่พึงประสงค์อย่างเป็นรูปธรรม แล้วพยายามบรรลุเป้าหมายนั้นให้ได้ด้วยความมั่นใจ หากสามารถบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ได้ จะช่วยให้เกิดพลังอำนาจและเห็นว่าตนเองมีคุณค่า ทั้งนี้ต้องไม่เปรียบเทียบเป้าหมายของตนเองกับผู้อื่นเพราะแต่ละคนมีบริบทที่แตกต่างกัน
3. ออกกำลังกาย: การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง สมองหลังสารเอนโดฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก ซึ่งมีผลต่อวิถีคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ
4. หาส่วนดี: ให้บุคคลพิจารณาสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดในตนเอง แล้วนำสิ่งนั้นไปเป็นพลังในการดำเนินชีวิต สิ่งที่ดีที่สุดนี้ อาจไม่สมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบนั้นไม่มีอยู่จริง

5. ฝึกแก้ปัญหา: เมื่อพบปัญหา ให้มองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต หากปัญหานั้น ๆ สามารถคลี่คลายลงได้ แสดงให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการแก้ปัญหา ทั้งนี้ไม่ควรโทษความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นเรื่องปกติของบุคคลทั่วไป
6. ยอมรับการเปลี่ยนแปลง: เมื่อเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นแล้วไม่สามารถควบคุมได้ ให้ฝึกการปล่อยวาง แล้วตั้งใจคิดวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป
7. สร้างความสุขให้ตนเอง: พยายามใช้เวลาเล็กน้อยในแต่ละวัน เพื่อทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ เช่น อ่านหนังสือ ทำอาหาร เล่นเกม ฯลฯ
8. หารางวัลตนเอง: เมื่อกระทำการใด ๆ สำเร็จตามเป้าหมายที่พึงประสงค์ ควรมีรางวัลเล็กน้อย ๆ ให้ตนเอง สิ่งเล็ก ๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดความมั่นใจและรู้สึกดีกับตนเอง
9. ให้คำปรึกษาผู้อื่น: การช่วยเหลือผู้อื่น เอื้ออาทรต่อผู้อื่น จะทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวก และรู้สึกดีกับตัวเอง
10. บันทึกความสำเร็จ: จดบันทึกเกียรติประวัติที่ได้รับของตนเอง อาจเป็นข้อมูล ภาพถ่าย หรือผลงานก็ได้ เมื่อได้กลับมาพิจารณาข้อมูลเหล่านี้ จะทำให้มีพลังอำนาจมากขึ้น

## 2.6 การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

การประเมินการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ประเมินต้องวิเคราะห์ระหว่างกระบวนการและผลลัพธ์ กล่าวคือ การประเมินกระบวนการ ต้องเข้าใจสภาพแวดล้อมในสังคม และทรัพยากรที่ได้รับ ส่วนการประเมินผลลัพธ์จะต้องพิจารณาถึงสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น การประเมิน ทักษะและพฤติกรรมของบุคคล

Wallerstein and Berstein (1994) ได้เสนอแนวทางการกำหนดตัวแปรเพื่อวัดและประเมินการเสริมพลังอำนาจ ดังนี้

1. กรณีการเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การประเมินจะวัดที่ตัวแปรพฤติกรรมที่เป็นผลจากการเรียนรู้ เช่น ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ การปฏิบัติ
2. กรณีการเสริมพลังอำนาจที่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายจะวัดที่พลังของบุคคลและกลุ่ม ถ้าเป็นพลังอำนาจในเรื่องทั่วไปของบุคคลสามารถวัดได้ที่ตัวแปรการตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง (Self esteem) แต่ถ้าต้องการวัดพลังอำนาจเฉพาะเรื่องจะสามารถวัดที่ตัวแปรความเชื่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หรือวัดที่พฤติกรรมปฏิบัติโดยตรง ถ้าต้องการวัดพลังอำนาจกลุ่ม สามารถวัดการรวมตัวกันจัดกิจกรรมของกลุ่ม ความพึงพอใจในการรวมกลุ่ม การสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

3. กรณีต้องการวัดผลกระทบของการเสริมพลังอำนาจที่มีต่อการแก้ไขปัญหาสาธารณสุข สามารถวัดที่การเปลี่ยนแปลงสภาพอนามัย สิ่งแวดล้อม การลดลงของปัญหาสาธารณสุข ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลและกลุ่มสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและกลุ่มได้



## ใบความรู้ที่ 2 การให้คำปรึกษา

นักพัฒนาสังคม เป็นผู้ที่ต้องใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาในการทำงานมาก เพราะผู้เข้ารับบริการส่วนหนึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง หากนักพัฒนาสังคมเข้าใจเทคนิคการให้คำปรึกษา จะเป็นการพัฒนาศักยภาพการทำงานและนำไปสู่การช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับบริการตระหนักในคุณค่าของตนเองและมีพลังอำนาจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปรกติสุข

### ความหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา (Counseling) หมายถึง การให้คำแนะนำหรือการให้ข้อมูลเพื่อช่วยเหลือสำหรับมุมมองของนักจิตวิทยา มีการนิยามที่แตกต่างกันออกไป ดังที่สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยานานาชาติ (International Association for Counseling: IRTAC) ให้นิยามว่าการให้คำปรึกษาว่าเป็นวิธีการสร้างความสัมพันธ์และการตอบสนองต่อผู้อื่น โดยมีจุดประสงค์ให้บุคคลได้สำรวจและค้นพบตนเอง นำไปสู่การใช้ชีวิตในแนวทางที่พึงประสงค์และสร้างสรรค์

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (American Counseling Association: ACA) ใช้คำว่า Professional counseling เพื่อให้แตกต่างไปจาก counseling ทั่ว ๆ ไป และให้ความหมายว่า Professional counseling คือ การประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ การรอกงามเติบโตและการพัฒนาด้านอาชีพของบุคคล ร่วมกับการมุ่งจัดการกับสภาวะทางจิต กล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ การทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถในด้านจิตวิทยา

### ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษามีหลายประเภท นักพัฒนาสังคมควรเข้าใจลักษณะการให้คำปรึกษาในแต่ละประเภท เพื่อที่จะสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสมกับผู้รับบริการปรึกษาที่แตกต่างกันทั้งด้านลักษณะของปัญหาและบริบทต่าง ๆ การให้คำปรึกษามี 4 ประเภทใหญ่ ๆ รายละเอียด ดังนี้

ประเภทที่ 1 การให้คำปรึกษาโดยให้ข้อมูล (Informative counseling) คือ การปรึกษาโดยการให้ความรู้ รวมถึงวิธีปฏิบัติในประเด็นที่ผู้รับบริการสงสัย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นบอกข้อมูลที่เป็นจริง และผู้รับบริการต้องเป็นผู้รับข้อมูลนั้น แล้วตัดสินใจเลือกแนวทางใดและแนวทางหนึ่งเพื่อปรับใช้

ประเภทที่ 2 การให้คำปรึกษาโดยการกำกับ (Directive counseling) คือ การปรึกษาโดยการชี้แนะแนวทางแล้วให้ผู้รับบริการปฏิบัติตามแนวทางนั้น จนกว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลาย



ประเภทที่ 3 การให้คำปรึกษาโดยการแนะนำ (Advocacy counseling) คือ การปรึกษาโดยการให้ข้อมูลอย่างรอบด้านทั้งข้อดีและข้อจำกัดของสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับบริการเห็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการปรับใช้ในบริบทชีวิตจริง

ประเภทที่ 4 การให้คำปรึกษาโดยการสนับสนุน (Supportive counseling) คือ การปรึกษาที่เน้นการประคับประคองทางจิตใจ จนผู้รับบริการสงบเพียงพอจะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

การให้คำปรึกษาในบริบทจริง นักพัฒนาสังคมอาจต้องใช้วิธีการต่าง ๆ หลายประเภทร่วมกัน เพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการ ทั้งนี้ นักพัฒนาสังคมจะเลือกใช้คำปรึกษาประเภทใด ๆ ต้องมุ่งหวังให้ผู้เข้ารับบริการเห็นแนวทางแก้ปัญหาที่นั้น ๆ ได้ในที่สุด

### กระบวนการให้คำปรึกษา

ผู้ที่ต้องการขอรับคำปรึกษา สามารถเข้ารับการปรึกษากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ หรือเป็นที่ไว้วางใจ เพื่อขอรับคำปรึกษาได้ทันที โดยในการรับบริการปรึกษาโดยทั่วไป มีกระบวนการ ดังนี้

#### 1. การสร้างสัมพันธภาพ

สัมพันธภาพในการปรึกษา เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้กระบวนการปรึกษานั้นประสบผลสำเร็จ ผู้รับบริการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาต้องมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวคือ ผู้รับบริการปรึกษาต้องไว้วางใจและให้ข้อมูลที่เป็นความจริงแก่ผู้ให้คำปรึกษา ส่วนผู้ให้การปรึกษาต้องมีจรรยาบรรณในการรักษาความลับ สร้างความสัมพันธ์ในเชิงวิชาชีพ (Professional Relationship) และคำนึงถึงประโยชน์อันจะเกิดแก่ผู้รับคำปรึกษาเป็นอันดับแรก

เมื่อผู้รับบริการและผู้ให้คำปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว ให้มีการตกลงการบริการเพื่อสร้างความเข้าใจแก่ผู้รับบริการ รวมถึงแนวทาง วัตถุประสงค์ ขอบเขตในการปรึกษา และบทบาทของผู้รับคำปรึกษาในการมีส่วนร่วม เพื่อให้การช่วยเหลือสัมฤทธิ์ผล รวมทั้งระยะเวลาและเงื่อนไขในการยุติการปรึกษา

#### 2. การสำรวจปัญหา

กระบวนการแก้ไขปัญหาที่ดี ผู้รับบริการปรึกษาต้องเข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหาอยู่เสียก่อน บางครั้งผู้รับคำปรึกษาอาจมีความสับสนซึ่งเกิดจากอารมณ์และความรู้สึกในขณะนั้น ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสาเหตุของปัญหาที่แท้จริง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นเหมือนผู้ช่วย โดยใช้ทักษะทางด้านจิตวิทยา ทำให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ทบทวน ที่มาและสาเหตุของปัญหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ รวมถึงผลกระทบที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการปรึกษาเอง

#### 3. การทำความเข้าใจปัญหา

กระบวนการสำรวจปัญหาในเบื้องต้นนั้น จะทำให้ได้ข้อมูลสำคัญถึงประเด็นที่เป็นปัญหา การสร้างความเข้าใจปัญหาจะเป็นการนำข้อมูลต่าง ๆ มาประมวลและเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน ทำให้ผู้เข้า



รับคำปรึกษามองเห็นสาเหตุปัญหา ความต้องการของตนเองในการแก้ไขปัญหา และเป้าหมาย เพื่อวางแผนงานในการแก้ไขปัญหาคต่อไป

#### 4. การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา

เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นปัญหามากพอสมควรแล้ว ลำดับต่อไป คือ การตั้งเป้าหมาย โดยทำร่วมกันระหว่างผู้รับการปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาต้องมีแรงจูงใจและความพยายามในการแก้ปัญหาโดยใช้ศักยภาพของตนเองในการพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหา เมื่อได้ทางเลือกที่ดีที่สุดแล้ว ให้กำหนดขั้นตอนการแก้ไขปัญหโดยละเอียด และดำเนินการแก้ไขปัญหตามขั้นตอนนั้นอย่างเป็นรูปธรรม

#### 5. การยุติการปรึกษา

การยุติการปรึกษาจะดำเนินการเมื่อการปรึกษานั้นประสบผลสำเร็จ คือ ผู้รับการปรึกษา มีความเข้าใจ สามารถจัดการ หรือพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาคได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อตกลงในเบื้องต้น การกำหนดระยะเวลา หรือเงื่อนไขอื่น เช่น การขาดความร่วมมือจากผู้รับการปรึกษา ไม่มาตามเวลานัดหมาย ภาวะฟุ้งฟิงของผู้รับการปรึกษามากเกินไป หรืออาจเกินความสามารถที่จะให้คำปรึกษาด้านจิตใจเพียงอย่างเดียว การส่งต่อเพื่อประโยชน์ของผู้รับการปรึกษาเอง ขั้นตอนนี้ เน้นสรุปประเด็นการปรึกษาที่ผ่านมา ซึ่งผู้รับการปรึกษาควรเป็นผู้สรุปเอง โดยเน้นความเข้าใจทั้งในตนเองและต่อปัญหา เพื่อให้เห็นถึงแนวปฏิบัติ สร้างความมั่นใจในตัวผู้รับการปรึกษาเองให้สามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องได้จริง

#### กิจกรรมส่งเสริมการให้คำปรึกษา

กิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมีหลายกิจกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

##### 1. กิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์อันดี

กิจกรรมนี้ ส่งเสริมให้ผู้เข้ารับบริการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้ให้คำปรึกษา ทศนา บุญทอง (2544) กล่าวว่าสัมพันธภาพ (Relationship) หมายถึง กระบวนการที่ทำให้บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อกัน สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน ซึ่งบุคคลที่สัมพันธภาพกันจะได้รับผลกระทบจากกันและกัน หากการให้คำปรึกษากรอบด้วยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จะนำไปสู่การส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกัน สร้างสัมพันธ์อันดี ที่นักพัฒนาสังคมสามารถนำไปปรับใช้กับการให้คำปรึกษาได้ มีดังนี้

1.1 กิจกรรมสมบัติของเธอ: กิจกรรมนี้ให้ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งของที่ผู้รับบริการติดตัวมา เช่น นาฬิกา ต่างหู รองเท้า ฯลฯ แล้วเปิดโอกาสให้เจ้าของเล่าถึงที่มาหรือความสำคัญของสิ่ง

นั้น ๆ โดยผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตลักษณะเด่นของสิ่งของนั้น ๆ เช่น นาฬิกาสีฉูดฉาด รองเท้าแบบ ส้นตึก เพื่อเริ่มเปิดการให้คำปรึกษาด้วยสิ่งที่คุณรับบริการสนใจ ในการนี้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กับผู้เข้ารับบริการด้วยก็ได้

1.2 กิจกรรมเธอคือใคร: กิจกรรมนี้ให้ผู้เข้ารับบริการแนะนำตนเองเกี่ยวกับ ชื่อ สกุล ที่อยู่ ฯลฯ เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับบริการกล้าที่จะสื่อสาร และเป็นการตรวจสอบว่าผู้เข้ารับบริการพร้อมที่จะสื่อสารกับเราหรือไม่

1.3 กิจกรรมคุยคุ้ยข่าว: กิจกรรมนี้ให้ผู้ให้คำปรึกษาชวนสนทนาเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ในกระแสสังคม โดยควรเลือกข่าวที่น่าสนใจ ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง กิจกรรมนี้ยังช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เรียนรู้มุมมองในการมองโลกของผู้เข้ารับบริการอีกด้วย

## 2. กิจกรรมสื่อสารชื่นบานใจ

การสื่อสารประกอบด้วยกระบวนการส่งสารและรับสารเป็นสำคัญ การให้คำปรึกษาล้วน ต้องใช้กระบวนการทั้งสองนี้ โดยอาจเป็นการสื่อสารที่ใช้ภาษาหรือไม่ใช้ภาษาก็ได้ การสื่อสารใน กระบวนการให้คำปรึกษา ยังคงต้องยึดหลักการสื่อสารโดยทั่วไป คือผู้ส่งสารควรเลือกใช้ภาษาที่ เหมาะสม ใช้ภาษาที่ง่าย ไม่กำกวม ไม่เยิ่นเย้อ ใช้น้ำเสียงที่เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้ภาษาแสดงและ คำหยาบ รวมถึงการใช้ภาษากายที่เหมาะสมโดยเฉพาะสีหน้าและท่าทาง



ภาพที่ 1 การแสดงออกทางสีหน้า

ที่มา : Schmidt LK. Cohn FJ. Human facial expression as adaptations : Evolutionary questions in facial expression, Yearbook of Physical Anthropology, 44 : 3-24, 2002.

ตัวอย่างกิจกรรมสื่อสาร ชื่นบานใจ ที่นักพัฒนาสังคมสามารถนำไปปรับใช้กับการให้ คำปรึกษาได้ มีดังนี้

2.1 กิจกรรมมธุรสวาจา: กิจกรรมนี้เน้นให้ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำพูดที่อ่อนหวานกับผู้เข้ารับ บริการ เนื่องจากในบางครั้งผู้เข้ารับบริการอาจมีอารมณ์ที่ไม่ปกตินัก ทำให้ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร เป็นภาษาที่ไม่สุภาพ การที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ภาษาที่อ่อนหวานนุ่มนวลจะช่วยจิตใจให้ผู้เข้ารับการ

ปรึกษาอ่อนโยนขึ้น ในการสื่อสารเช่นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่หลงไปกับอารมณ์ที่ไม่ปกติของผู้เข้ารับ การปรึกษา

2.2 กิจกรรมสัมผัสภาษาพาอุ่นใจ: กิจกรรมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สัมผัสภาษาแก่ผู้เข้ารับ บริการ เช่น การจับมือ การโอบหลัง การลูบหลัง เป็นต้น สัมผัสภาษานี้จะก่อให้เกิดความ อบอุ่นใจหรือรู้สึกมีที่พึ่งพา การใช้เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรพิจารณาความเหมาะสมด้วยโดยเฉพาะ เรื่องความแตกต่างทางเพศและวัย

2.3 กิจกรรมยอดนักฟัง: กิจกรรมนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ความอดทนในการฟังข้อมูลจากผู้ เข้ารับบริการ และหมั่นจับประเด็นให้ได้มากที่สุด ในกรณีที่ผู้พูดเล่านอกเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาต้องบอก ให้ผู้เล่ากลับสู่ประเด็นหลัก เมื่อผู้เข้ารับบริการเล่าในประเด็นที่ต้องการไม่ควรขัดจังหวะ หากมี ประเด็นสงสัยควรสอบถามเพิ่มเติมทีหลัง



### ใบความรู้ที่ 3 หัวข้อ การคิดบวก

การคิดเชิงบวก เป็นทัศนคติทางอารมณ์และจิตใจที่มุ่งเน้นให้ชีวิตมีความสุข และมุ่งหวังต่อสิ่งต่าง ๆ ว่าจะมีผลในเชิงบวก โดยเชื่อว่าคนที่มีความคิดเชิงบวก จะส่งผลให้มีความสุข สุขภาพดี ประสบความสำเร็จ และผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ ซึ่งความคิดเชิงบวกนั้น ได้รับการยอมรับจากคนจำนวนมากว่ามีประสิทธิผล โดยพิจารณาจากหนังสือ การบรรยาย และหลักสูตรจำนวนมากที่กล่าวถึงเรื่องนี้

#### ประโยชน์ของการคิดเชิงบวก

##### 1. ด้านความสัมพันธ์

จากบทความของ Charles S. Carver และ Michael Scheier F. นักจิตวิทยา พบว่า ผู้ที่คิดเชิงบวกหรือมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้มีความรักมากขึ้น และเกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ รวมถึงผู้อื่นเกิดการยอมรับในการคิดที่มุ่งเน้นแต่ด้านดีมากกว่าด้านไม่ดี

##### 2. ด้านสุขภาพ

นักวิจัยได้ทำการสำรวจผลกระทบของการคิดเชิงบวกและการมองโลกในแง่ดีต่อสุขภาพ พบว่าทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น เช่น อายุยืนยาว ลดภาวะซึมเศร้า หนต่อโรคหัวใจได้ดี และลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ การมีมุมมองเชิงบวก ยังช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เครียดได้ดียิ่งขึ้น ลดผลกระทบด้านสุขภาพที่เป็นอันตรายต่อความเครียดในร่างกาย และยังมีแนวโน้มในการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง

##### 3. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง

การคิดเชิงบวก สามารถเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเองได้ เมื่อมีทัศนคติที่ดี จะส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตนเองว่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

#### การเสริมสร้างการคิดบวก

##### 1. เทคนิคการกำจัดการพูดกับตนเองในเชิงลบ

จากการดำเนินชีวิตประจำวัน เรามักจะนึกคิดและตีความสถานการณ์ที่เราพบเห็นด้วยตัวเอง ซึ่งนักจิตวิทยาเรียกการคิดรูปแบบนี้ว่า "การพูดกับตัวเอง" รวมถึงความคิดได้จิตสำนึก ข้อสันนิษฐาน หรือความเชื่อได้จิตสำนึกของเรา โดยส่วนใหญ่การพูดกับตนเอง จะเป็นเรื่องที่เหมาะสมเหตุผล เช่น "ฉันควรเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการสอบ" หรือ "ฉันกำลังรอคอยการแข่งขันครั้งสำคัญนี้" อย่างไรก็ตาม การพูดกับตัวเองในเรื่องที่ไม่ดี เช่น "ฉันจะล้มเหลวอย่างแน่นอน" เราสามารถเรียนรู้ ฝึกฝน และพิจารณาเลือกที่จะคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นประโยชน์ และเป็นบวกให้มากขึ้น

เทคนิคหรือวิธีการในการกำจัดการพูดกับตนเองในเชิงลบ สรุปได้ 5 วิธี ดังนี้

วิธีที่ 1 ระบุว่าอะไรคือตัวกระตุ้นที่ทำให้ตนเองจมอยู่กับความอับอาย ซึ่งวิธีการกำจัดการความคิดเชิงลบที่นิยมมากที่สุด คือ การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและพฤติกรรม แต่สามารถเปลี่ยนเป็นความท้าทายได้ โดยเริ่มต้นด้วยการคิดย้อนกลับไปในเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความคิดเชิงลบ แล้วเปลี่ยนความคิดให้มุ่งเน้นแต่สิ่งที่ดี จะส่งผลให้ตนเองมีพลังงานมากขึ้น

วิธีที่ 2 สำรวจสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความจริง เช่น ถ้าคุณคิดว่า "ฉันจะไม่ลดน้ำหนัก" ให้คิดในสิ่งที่ตรงกันข้ามว่า "ฉันสามารถลดน้ำหนักได้" ซึ่งเป็นการคิดและการกระทำที่ได้แย้งกับความตั้งใจ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ตรงกันข้ามกับความตั้งใจจริง จึงเป็นข้อท้าทายที่จะสามารถลดความเชื่อเชิงลบได้โดยอัตโนมัติ

วิธีที่ 3 หลีกเลี่ยงความคิดที่มีคำว่า "เสมอ" หรือ "ไม่มีวัน" ซึ่งมักจะไม่ให้มุมมองที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ เช่น "ฉันจะไม่มีความประสบความสำเร็จ" หรือ "ฉันทำพลาดเสมอกับการออกกำลังกายของฉัน" หรือการให้ความเห็นที่สุดโต่ง เช่น "ถ้าฉันไม่สามารถทำมันได้ทั้งหมด มันก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย" หรือ "ฉันเพิ่งกินเค้ก แผลนการลดน้ำหนักของฉันถูกทำลายไปแล้ว"

วิธีที่ 4 จินตนาการสถานการณ์ที่เลวร้ายที่สุดและนึกถึงผลเสียที่เกิดขึ้นจากสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว อาจพบว่าผลที่ตามมาไม่ได้เลวร้ายอย่างที่นึกคิด

วิธีที่ 5 ตั้งคำถามเชิงลบกับตนเอง เพื่อให้เกิดการคิดวิเคราะห์ และหาแนวทางหลีกเลี่ยงจากความคิดเหล่านั้น

## 2. การมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) มาจากภาษาละติน หมายถึง ดีที่สุด ซึ่งเมื่อเราเกิดการมองโลกในแง่ดี ก็มักจะมองหาสิ่งที่ดีที่สุดจากสถานการณ์นั้น ๆ และคาดหวังว่าสิ่งที่ดีจะเกิดขึ้น ซึ่งจากการศึกษาผลกระทบเชิงบวกของการมองโลกในแง่ดี พบว่าส่งผลดีต่อสุขภาพ คือ เมื่อเรามีมุมมองที่

เป็นบวกในชีวิตจะช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน และเพิ่มขีดความสามารถในการรับมือกับความเครียดของร่างกายได้มากขึ้น

เทคนิคหรือวิธีการเพิ่มการมองโลกในแง่ดี สรุปได้ 8 กลยุทธ์ ดังนี้

กลยุทธ์ที่ 1 หลีกเลี่ยงการผูกตัวเองกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ควรปล่อยสิ่งที่กังวลใจหรือรบกวนจิตใจให้ผ่านพ้นไป

กลยุทธ์ที่ 2 บอกกับตัวเองเสมอว่า "โอกาสที่ดีมีอยู่เสมอ" อย่าให้เรื่องราวที่ไม่ดีมาทำให้เกิดความคิดเชิงลบ ควรค้นหาโอกาสดี ๆ ในทุกสถานการณ์ที่ท้าทาย เพราะความพ่ายแพ้มักเกิดขึ้นก่อนที่จะประสบความสำเร็จเสมอ

กลยุทธ์ที่ 3 หลีกเลี่ยงการระลึกถึงเรื่องในอดีต และเรียนรู้วิธีการปล่อยวาง

กลยุทธ์ที่ 4 สร้างรายชื่อของทุกสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดีในชีวิต เพื่อเป็นเครื่องมือเยียวยาจิตใจเมื่อคุณเริ่มมีความคิดเชิงลบ

กลยุทธ์ที่ 5 ใช้คำยืนยันเชิงบวกทุกวันและทุกครั้งที่คุณต้องการการมองโลกในแง่ดี

กลยุทธ์ที่ 6 อยู่แวดล้อมกับคนที่มีความคิดเชิงบวก สามารถทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นเมื่อคุณรู้สึกแย่

กลยุทธ์ที่ 7 ฝึกฝนการใช้คำพูดเชิงบวกกับตัวเองและผู้อื่นในทุกสถานการณ์

กลยุทธ์ที่ 8 ยอมรับความจริงที่ว่าสิ่งที่ดีและสิ่งเลวร้ายจะเกิดขึ้นได้เสมอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการจมอยู่กับสิ่งเลวร้าย และกลับมามองโลกในแง่ดี





### ใบความรู้ที่ 4 หัวข้อ การแก้ไขปัญหา

การแก้ไขปัญหา เป็นกระบวนการทางจิตที่เกี่ยวเนื่องกับการค้นพบ การวิเคราะห์ ดำเนินการแก้ไข โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือ การเอาชนะอุปสรรค และหาวิธีแก้ปัญหที่ดีที่สุดขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกันออกไป บางกรณีคนเราเลือกที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อสั่งสมทักษะการแก้ปัญหาที่ดีในขณะที่ประสบปัญหาในชีวิตประจำวัน และเป็นประโยชน์อย่างมาก ถ้าเรามีความสามารถในการแก้ปัญหาทั้งหมดได้อย่างมีประสิทธิภาพและทันเวลา ซึ่งปัญหาทั้งหมดมีคุณสมบัติที่เหมือนกัน คือเป้าหมายและอุปสรรค

**เป้าหมายการแก้ปัญหา** เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการหรือสถานการณ์ที่ต้องการ และอาจรวมถึงการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือเหตุการณ์บางอย่าง เป้าหมายอาจเป็นสิ่งที่คุณต้องการบรรลุ เป้าหมายที่คุณต้องการ

**อุปสรรค** หากไม่มีอุปสรรคในทางที่จะบรรลุเป้าหมายก็จะมีปัญหา การแก้ปัญหา เกี่ยวข้องกับการเอาชนะอุปสรรคหรืออุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้บรรลุเป้าหมายได้ในทันที

**กระบวนการในการแก้ไขปัญหา** สามารถสรุปได้ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ระบุปัญหา : ควรระบุแหล่งที่มาของปัญหาให้ถูกต้อง เพื่อให้ความพยายามที่จะแก้ปัญหานั้นมีประสิทธิภาพ
2. การกำหนดปัญหา : ควรกำหนดปัญหาอย่างชัดเจน เพื่อให้สามารถแก้ไขได้ตรงตามเป้าหมาย
3. การสร้างกลยุทธ์ : การพัฒนากลยุทธ์ในการแก้ปัญหา โดยวิธีการที่ใช้จะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และการมีกลยุทธ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล
4. การจัดข้อมูล : ควรจัดข้อมูลที่มีอยู่ให้เป็นหมวดหมู่ พร้อมทั้งพิจารณาข้อมูลที่ควรเพิ่มเติมเพื่อให้การแก้ปัญหามุ่งบรรลุวัตถุประสงค์
5. การจัดสรรทรัพยากร : ควรมีการพิจารณาถึงความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้น ถ้าเป็นปัญหาที่สำคัญ อาจเป็นเรื่องที่ควรจัดสรรทรัพยากรเพิ่มเติมเพื่อแก้ปัญหา ถ้าเป็นปัญหาที่ไม่สำคัญ ควรบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ให้เหมาะสม
6. การตรวจสอบความคืบหน้า : ระหว่างการแก้ปัญหา ควรมีการติดตามความคืบหน้าในการดำเนินการ ถ้าไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจจำเป็นต้องหากกลยุทธ์ใหม่ในการแก้ปัญหา
7. การประเมินผลลัพธ์ : เมื่อแก้ปัญหาเสร็จแล้ว ควรมีการประเมินผลลัพธ์ เพื่อพิจารณาว่าเป็นทางออกที่ดีที่สุดสำหรับปัญหาหรือไม่ ซึ่งสามารถประเมินได้ทันทีหรือหลังจากได้รับการแก้ปัญหาผ่านไปแล้วขึ้นอยู่กับสภาพปัญหานั้น ๆ

**เทคนิคและวิธีการที่นำมาช่วยในการแก้ปัญหา** ได้แก่ 1) การระดมสมอง 2) การคิดนอกกรอบ และ 3) พุทธวิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. การระดมสมอง

การระดมสมอง คือ การกระตุ้นให้ออกความคิดในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ โดยในขณะที่กำลังออกความคิด คนอื่น ๆ ก็สามารถเสริมความคิดได้ ซึ่งจะช่วยให้ความคิดไม่เกิดการติดขัด ดังนั้น ระหว่างการระดมความคิด ควรหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ หรือให้รางวัลกับความคิด นอกจากนี้ การระดมความคิด ยังช่วยสร้างความผูกพันกันระหว่างที่พวกเขาแก้ปัญหาร่วมกัน สิ่งสำคัญคือ การมุ่งมั่นกับใจที่เปิดกว้าง และจิตวิญญาณของการไม่ตัดสิน ถ้าปราศจากสิ่งเหล่านี้ การออกความคิดจะมีคุณภาพลดลง อีกทั้งขวัญกำลังใจก็จะหายไปด้วย

ทั้งนี้ การระดมความเห็นส่วนบุคคลมักมีประสิทธิภาพมากกว่าการระดมความคิดแบบกลุ่ม เพราะสามารถสร้างความคิดได้มากกว่า แต่การระดมความคิดแบบกลุ่ม คนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับความคิดของคนอื่นมากกว่า ทำให้ไม่ได้สร้างความคิดของตัวเอง และเกิดภาวะ "การปิดกั้นความคิด" ไม่สามารถคิดได้อย่างอิสระหรือสร้างสรรค์ ขาดการพัฒนาความคิดได้อย่างเต็มที่

การระดมความคิดส่วนบุคคลจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด เมื่อคุณต้องการแก้ปัญหาง่าย ๆ สร้างรายการความคิดหรือมุ่งเน้นประเด็นกว้าง ๆ ส่วนการระดมความคิดแบบกลุ่มจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นกับการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน

ข้อดีของการระดมความคิดแบบกลุ่ม คือการช่วยให้ทุกคนรู้สึกว่าพวกเขามีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และกระตุ้นให้คนอื่น ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ที่จะนำเสนอ ซึ่งถ้าการระดมความคิดกลุ่มมีผู้เข้าร่วมกลุ่มจากหลากหลายสาขาวิชา จะทำให้เกิดความหลากหลายทางประสบการณ์มากขึ้น เกิดการระดมสมองที่สร้างสรรค์ ซึ่งกลุ่มจำนวน 5 - 7 คน มักมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะมีขนาดของกลุ่มไม่มากเกินไป ทำให้สามารถใช้เครื่องมือในการระดมสมองได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ดังนั้น หากต้องการสร้างการระดมความคิดแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ควรดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1: จัดเตรียมกลุ่ม

ควรจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการประชุมให้มีความสะดวกสบาย มีแสงสว่างและทรัพยากรสำหรับใช้งานเพียงพอ รวมถึงรวบรวมข้อมูลที่เป็นต้องใช้ในการระดมความเห็นเพื่อแก้ปัญหานั้น ๆ ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด

#### ขั้นตอนที่ 2: นำเสนอปัญหา

ควรกำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ปัญหา และวัตถุประสงค์ของการระดมความคิดให้ชัดเจน โดยยึดหลักการมีส่วนร่วม และการแบ่งปันความคิดอย่างเหมาะสม

### ขั้นตอนที่ 3: การสนทนากลุ่ม

เมื่อทุกคนแบ่งปันความคิดแล้ว ให้เริ่มต้นการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนาความคิดของผู้อื่น และใช้ความคิดนั้นเพื่อสร้างแนวคิดใหม่ ๆ การสร้างความคิดของผู้อื่นให้เป็นแนวคิดที่มีค่ามากที่สุด คือการส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมและพัฒนาความคิด รวมถึงผู้ที่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ควรกระตุ้นให้เขาได้เข้ามามีส่วนร่วม เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

## 2. การคิดนอกกรอบ

การคิดนอกกรอบ หมายถึง การปลดปล่อยหรือก้าวออกมาจากบรรยากาศที่ปกคลุมคุณ จากนั้นปล่อยให้ประสบการณ์ ความคิด และทัศนคติทั้งหมดของคุณอยู่เบื้องหลัง และเปิดความคิดมองสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างออกไป วิธีการคิดนอกกรอบอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการคิดสรุปได้ดังนี้

### 2.1 การลองบทบาทใหม่

การคิดนอกกรอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองของคุณ และการเข้าสู่บทบาทของบุคคลอื่นที่สามารถสนับสนุนคุณได้ โดยการลองบทบาทใหม่ คุณสามารถเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเห็นได้ชัด และรู้สึกอิสระที่จะใช้เวลาเพื่อค้นพบสิ่งใหม่ ๆ

### 2.2 ใช้วิธีการอื่น

ความคิดสร้างสรรค์เป็นแนวคิดสำคัญในการคิดนอกกรอบ เนื่องจากช่วยให้คุณสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งคุณสามารถฝึกวิธีการคิดนอกกรอบได้ โดยการเขียนงานที่คุณตั้งใจจะทำให้สำเร็จ ขั้นตอนการดำเนินงาน และวิธีการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างละเอียด เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และหาทางออกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

### 2.3 ก้าวเข้าสู่โลกอื่น

ก้าวเข้าสู่โลกใหม่ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนมุมมองของคุณ และเพื่อค้นพบข้อมูลเชิงลึก เช่น การหางานอดิเรกใหม่ ๆ การพบปะผู้คนใหม่ ๆ เป็นต้น ซึ่งคุณสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่แตกต่างออกไปจากเดิม ช่วยเพิ่มแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้มากขึ้น

### 2.4 ถ้ามืด ๆ

เนื่องจากเด็ก ๆ นั้น ไม่เคยผ่านการแก้ไขปัญหอย่างแท้จริง แต่อาจเป็นแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจและให้คำแนะนำที่มีคุณค่าแก่คุณซึ่งคุณจะต้องเพิ่มขึ้น

### 2.5 คิดแบบใหม่

ปรับวิธีการคิดสิ่งต่าง ๆ ใหม่ โดยให้เกิดความแตกต่างจากเดิมและเป็นบวกมากขึ้น ช่วยให้ก้าวออกมาจากความคิดเดิมหรือติดอยู่ในกรอบ และสร้างทางเลือกเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์หรือปัญหาได้

## 2.6 ถามคำถาม

การตั้งคำถามกับบางสิ่งบางอย่าง โดยมีความเชื่อว่าข้อมูลที่ได้รับจากครูอาจารย์และผู้เชี่ยวชาญเป็นความจริงเพียงด้านเดียวเท่านั้น ส่งผลให้เขามีนิสัยชอบตั้งคำถามและได้ค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ

## 2.7 ลองผิดลองถูก

เมื่อใดก็ตามที่คุณพร้อมและกล้าที่จะค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา คุณจะพบว่ายังมีทางออกอยู่เสมอ เมื่อการแก้ปัญหาเกิดข้อผิดพลาด จะทำให้เราเห็นมุมมองจากสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นประสบการณ์ และเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นในครั้งต่อไป

## 3. พุทธวิธี

การเรียนการสอนตามแนวพุทธวิธี มีสาระและระบบการเรียนการสอนที่น่าสนใจ โดยพระพุทธเจ้าทรงวางกระบวนการศึกษาสังฆธรรมไว้ให้พุทธศาสนิกชน โดยให้มีการสร้างศรัทธา การศึกษาจากกระบวนการสร้างความศรัทธาและโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้ คนที่มีความศรัทธา จะมีความเชื่อ ความซาบซึ้ง ที่เกิดจากความมั่นใจในเหตุผล เช่น มั่นใจว่าเป็นไปได้ มั่นใจว่ามีคุณค่า มั่นใจว่าสามารถพิสูจน์ได้

การสอนแนวพุทธวิธีจะเน้นการเข้าถึง อริยสัจ 4 หมายถึง หลักความจริงอันประเสริฐหรือหลักความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงเป็นผู้ประเสริฐ ซึ่งปัญหาของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาชีวิตส่วนตัว ปัญหาสังคม หรือปัญหาของโลกโดยข้อเท็จจริงก็คือความทุกข์นั่นเอง ด้วยเหตุนี้วิธีการแก้ปัญหตามแนวพระพุทธศาสนาจึงเริ่มต้นจากการกำหนดตัวทุกข์ในฐานะที่เป็นตัวปัญหาของมนุษย์ เมื่อกำหนดได้แล้วจึงวิเคราะห์ปัญหาหรือความทุกข์ให้ชัดเจนว่ามีสาเหตุมาจากอะไร พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายของตัวเองไปด้วยว่าจะจัดการกับสาเหตุของปัญหานั้นอย่างไร จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้วางไว้

วิธีการแก้ปัญหตามแนวพระพุทธศาสนาตามหลักอริยสัจ 4 มีขั้นตอนดังนี้

**1. ทุกข์** เป็นตัวปัญหาในฐานะที่เป็นสภาพบีบบังคับขัดขวางจิตใจและร่างกาย เมื่อปัญหาเกิดขึ้น เราจะต้องกำหนดรู้ให้ได้ว่าปัญหานั้นคืออะไรและมีสภาพเช่นไร

**2. สมุทัย** เป็นการพยายามแสวงหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาว่ามาจากอะไร เพื่อกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น

**3. นิโรธ** เป็นการกำหนดเป้าหมาย และแนวทาง วิธีการ และขั้นตอนการปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายตามที่วางไว้

**4. มรรค** เป็นการลงมือปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนดไว้ เพื่อนำไปสู่ความหมดสิ้นของปัญหาอย่างแท้จริง โดยตามหลักพระพุทธศาสนา มรรคมืองค์ 8 หรือทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่ความหมดปัญหาได้ และต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง 8 ประการ จึงจะสามารถดับปัญหาได้

นอกจากนี้ วิธีการคิดแนวพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ได้นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันในการคิดวางแผนทำวิจัย การทำงาน การแก้ไขปัญหา ช่วยในการตัดสินใจ วิเคราะห์ และติดตามผลการดำเนินงาน โดย คำว่า “โยนิโสมนสิการ” หมายถึง การนึกในใจโดยแยกคายหรือ การคิดแบบแยกคายประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) การคิดโดยใช้วิธีการต่างๆ (อุบายมนสิการ) ที่ ถูกต้องเพื่อให้ได้ความจริง 2) การคิดอย่างมีระเบียบเป็นขั้นตอน ตามลำดับเหตุและผล (ปณนสิการ) 3) การคิดโดยการค้นหาสาเหตุและผล เพื่อหาความสัมพันธ์ของเหตุและผลที่เป็นผลต่อเนื่องแบบ ลูกโซ่ (การณมนสิการ) และ 4) การคิดแบบกำหนดเป้าหมาย โดยกำหนดผลล่วงหน้าเพื่อเป็นกำลังใจ ให้ตนเองทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (อุปาทกมนสิการ)

การคิดแบบโยนิโสมนสิการหรือการคิดแบบแยกคาย มีวิธีคิดแบ่งออกเป็น 10 วิธี ได้แก่

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผลให้รู้จักสถานะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา และหาแนวทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ เป็นวิธีคิดแบบจำแนกแยกแยะองค์รวมของสรรพสิ่ง ออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ หรือคิดวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้น
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นตามธรรมดาของมันเอง
4. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา (แบบอริยสัจ) มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ
  - 4.1 วิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขปัญหามาจากต้นเหตุ
  - 4.2 วิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไปตรงมา และต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เมื่อรู้ว่าหลักการเป็นอย่างไร ความมุ่งหมายเป็นอย่างไร ก็ทำให้ถูกต้องตามหลักการและจุดมุ่งหมายนั้น
6. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับความต้องการ และการประเมินค่าของบุคคล
8. วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่รู้จักนำเอาประสบการณ์ที่ผ่านมา คิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีงาม ทำให้มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน คิดตามแบบมหาสติปัญญาสูตร พงษ์พิจารณามีสตรระลึกลู่กับสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ เกิดขึ้นหรือรู้การกระทำทุกขณะ

10. วิธีคิดแบบวิเศษวาท แปลว่า การพูดแยกแยะ พูดจำแนก หรือ พูดแจกแจง หรือ แสดงคำสอนแบบวิเคราะห์





## ใบความรู้ที่ 5 หัวข้อ การตั้งเป้าหมายในชีวิต

การกำหนดเป้าหมายในชีวิต เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงชีวิตมากที่สุด โดยหลายคนยังคงไม่ให้ความสำคัญการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้วยเหตุผลที่ว่า พวกเขาไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน จึงไม่รู้สึกรว่าการกำหนดสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตนั้นสำคัญ ซึ่งการกำหนดเป้าหมาย สามารถช่วยให้คุณมีวิสัยทัศน์ระยะยาวและมีแรงจูงใจในระยะสั้นเพิ่มขึ้นในแผนการดำเนินชีวิต รวมถึงสามารถจัดระเบียบเวลาและทรัพยากร เพื่อให้คุณสามารถใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดในชีวิต

การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน จะสามารถทำให้ประเมินความสำเร็จของเป้าหมายเหล่านั้นได้ รวมทั้งเพิ่มความมั่นใจในตนเอง และรู้จักความสามารถของตนเองในการบรรลุเป้าหมายที่คุณตั้งไว้

### ประโยชน์ของการตั้งเป้าหมาย

1. เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คิดอย่างถูกต้อง และระบุเป้าหมายชัดเจน
2. การใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม ไม่มีทรัพยากรเพียงพอที่จะทำทุกอย่าง ดังนั้นการตั้งเป้าหมายสามารถช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญในการจัดสรรทรัพยากรได้
3. การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ แน่ใจว่าเวลาเป็นทรัพยากร แต่สมควรได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษเพราะเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าคุณต้องการปรับปรุงวิธีการ ควรมีการจัดสรรและแบ่งเวลาให้ชัดเจนและเหมาะสม
4. จิตใจสงบสุข การเขียนเป้าหมายจะช่วยให้คุณสามารถนำแนวคิดเหล่านี้ มาประยุกต์ใช้ปรับเปลี่ยนมุมมอง และลำดับความสำคัญ กลายเป็นความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำจริง
5. ความชัดเจนในการตัดสินใจ การรู้ตัวอยู่เสมอว่าตัวเองกำลังพยายามทำอะไร
6. การวัดสิ่งที่คุณทำได้ง่ายขึ้น การกำหนดเป้าหมาย จะช่วยให้คุณประเมินได้ว่า คุณกำลังมุ่งสู่เป้าหมายเหล่านี้ได้ดีเพียงใด
7. เสรีภาพในการคิดเพิ่มเติม การกำหนดเป้าหมายสามารถช่วยในการปลดปล่อยพลังงานสร้างสรรค์ของคุณ เพื่อให้คุณสามารถมุ่งเน้นไปที่การบรรลุเป้าหมายเหล่านี้
8. การสื่อสารที่ง่ายขึ้นกับผู้อื่น การกำหนดเป้าหมายช่วยให้คุณสามารถชี้แจงกับคนอื่น ๆ ได้ว่าคุณกำลังพยายามทำอะไรและสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อสนับสนุนคืออะไร

เทคนิคที่น่าสนใจที่ใช้ในการตั้งเป้าหมายชีวิต ประกอบด้วย 2 เทคนิค ได้แก่ 1) การวางแผนชีวิต 2) การสร้างแรงบันดาลใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### 1. การวางแผนชีวิต

เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตทุกคน ต้องมีแผนชีวิต หากไม่มีแผนจะมีเพียงแค่ความฝัน ในทางกลับกันแผนชีวิตจะช่วยให้คุณเปลี่ยนความฝันให้เป็นความจริงได้ การวางแผนชีวิตไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณระบุจุดหมายปลายทาง แต่ยังเป็นวิธีการเดินทางด้วย

### 1.1 การกำหนดความสำคัญของคุณ

- พิจารณาทบพาทที่คุณเล่นในปัจจุบัน ในแต่ละวันเรามีบพพาทที่แตกต่างกัน โดยสร้างรายการบพพาทว่า คุณคิดว่าบพพาทใดสออดคล้องกันมากที่สุด
- พิจารณาทบพาทที่คุณต้องการเล่นในอนาคต บพพาทถ้าไม่ใช่บพพาทของคุณในปัจจุบัน อาจมีบพพาทเหมือนกันที่คุณต้องการเล่นในอนาคต เช่น “แม่” หรือ “จิตรกร” ให้นำถึงบพพาทที่คุณกำลังเล่นในปัจจุบันซึ่งทำให้คุณเครียดหรือก่อให้เกิดผลเสียต่อชีวิต ซึ่งอาจเป็นบพพาทที่คุณต้องการก้าวข้ามในอนาคต
- พิจารณาเหตุผลที่คุณเล่นหรือต้องการเล่นบพพาทเหล่านี้ หรือสิ่งที่คุณต้องการเพิ่มลงในชีวิตของคุณในอนาคต
- เขียนลำดับความสำคัญของคุณ เมื่อคุณได้พิจารณาแล้วว่าทำไมต้องมีสิ่งที่คุณต้องการและต้องการทำในชีวิตของคุณ ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารถจัดระเบียบได้
- พิจารณาความต้องการทางร่างกายและอารมณ์ของคุณ สิ่งที่คุณต้องการนั้นเป็นอย่างไร เช่น ถ้าบพพาทของคุณคือ "เพื่อน" ความต้องการทางอารมณ์ของคุณอาจพบได้โดยรอบตัวเอง กับคนที่รักคุณ

### 1.2 การสร้างเป้าหมายของคุณ

- พิจารณาเป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุในช่วงชีวิตของคุณ โดยใช้บพพาทจัดลำดับความสำคัญและความต้องการ เพื่อช่วยให้คุณพิจารณาสิ่งที่คุณต้องการจะให้ประสบความสำเร็จ สิ่งที่คุณควรตระหนักคือเป้าหมายที่คุณต้องการบรรลุ ไม่ใช่เป้าหมายที่คุณคิดว่าคนอื่นต้องการให้คุณมี ถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อให้ความคิดของคุณชัดเจนยิ่งขึ้น ให้พิจารณาวางเป้าหมายไว้ในหมวดหมู่ต่าง ๆ เช่น อาชีพ สังคม (ครอบครัวและเพื่อน) การเงิน สุขภาพ การท่องเที่ยว เป็นต้น

- เขียนเป้าหมายโดยระบุวันที่ที่ต้องการบรรลุเป้าหมายให้ชัดเจน
- ค้นหาวิธีการที่จะทำให้คุณบรรลุเป้าหมาย

### 1.3 การเขียนแผนของคุณ

- บันทึกขั้นตอนที่คุณต้องใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายแต่ละข้อ ซึ่งคุณสามารถทำในรูปแบบใดก็ได้ตามแต่ที่คุณชอบ โดยระบุขั้นตอนที่คุณจะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับเวลา
- ทบทวนแผนชีวิตของคุณ เนื่องจากเมื่อเวลาผ่านไป เป้าหมายหรือลำดับความสำคัญก็ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง จึงจำเป็นต้องทบทวนแผนชีวิตอยู่บ่อยครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าคุณกำลังดำเนินการตามแผน
- ปรับแผนชีวิตของคุณ เมื่อคุณพบว่าลำดับความสำคัญและเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับลำดับความสำคัญได้เปลี่ยนแปลงไป

## 2. การสร้างแรงบันดาลใจ

การสร้างแรงบันดาลใจด้วยตนเอง คือความสามารถในการทำสิ่งที่ต้องทำ ไม่มีอิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้ที่มีแรงจูงใจตนเอง สามารถหาเหตุผลและข้อดีได้ แม้อยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสิ่งแรกที่คุณควรมีในการสร้างแรงบันดาลใจ คือการมีทัศนคติที่ดี ที่ถูกต้อง คุณไม่สามารถเลือกหรือควบคุมสถานการณ์ของคุณได้ แต่สามารถเลือกทัศนคติของคุณต่อสถานการณ์ของคุณได้

ขั้นตอนในการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1. เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ โดยเก็บแรงจูงใจไว้รอบ ๆ พื้นที่ของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คุณได้รับแรงบันดาลใจครั้งแรกในการเดินทางหรือการทำงานนั้น ๆ
2. มีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเป็นประจำกับคนที่มีความคิดบวกและมีแรงกระตุ้น จะช่วยให้เรามีความคิดสร้างสรรค์
3. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ควรอ่านและพยายามลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ซึ่งยิ่งเรียนรู้มากเท่าไร จะส่งผลให้คุณเกิดความมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น
4. คิดในเชิงบวก เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค คุณควรคิดแต่สิ่งที่เป็นผลดีต่ออุปสรรคเหล่านั้น
5. หยุดคิด แคร่งมือทำ หากคุณพบว่ามีความสนใจสำหรับโครงการใดโครงการหนึ่งนั้นลดลง ให้ลองเริ่มต้นในเรื่องอื่นสักเล็กน้อย สิ่งที่เกิดขึ้นคือ คุณจะเห็นว่า อะไรสำคัญ และอะไรคือสิ่งที่ควรจะทำต่อไป
6. รู้จักตัวเอง ควรจดจำในวันที่แรงบันดาลใจของคุณลดลง รวมถึงจดจำในวันที่คุณรู้สึกเหมือนบุคคลที่มีชื่อเสียง คุณจะเรียนรู้รูปแบบ และทำให้คุณสามารถเตรียมพร้อมและจัดการกับมันได้
7. ติดตามความคืบหน้าของคุณ โดยการเก็บคะแนนหรือแถบความคืบหน้าสำหรับโครงการที่กำลังดำเนินการอยู่ เมื่อคุณเห็นสิ่งที่เติบโตขึ้น คุณมักจะทำให้ดีเพื่อที่จะรักษามันไว้
8. ช่วยเหลือผู้อื่น โดยแบ่งปันความคิดของคุณและช่วยให้เพื่อน ๆ ได้รับแรงบันดาลใจ การได้เห็นคนอื่นทำดี จะกระตุ้นให้คุณทำเช่นเดียวกัน

## ใบความรู้ที่ 6 หัวข้อ การสร้างความสุข

นักจิตวิทยาได้สำรวจความคิดเห็นจากคนทั่วไป สรุปได้ว่า ผู้ที่สร้างความสุขด้วยการแสดงความรักมีรากฐานความสุขที่สร้างขึ้นจากภายใน นักจิตวิทยาจึงตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างความสุขและความรู้สึกในเชิงบวก ดร. บาร์บารา เฟอดริกสัน จากมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา ซึ่งเป็นผู้นำในด้านจิตวิทยาเชิงบวก ได้อธิบายถึงเรื่องความสุขไว้ดังนี้

### 1. ความสุขทำให้คุณพิจารณาสิ่งต่างๆอย่างกว้างขึ้น ชัดเจน และขยายความคิด

เมื่อมีอารมณ์โกรธจะทำให้การมองและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ แคบลง

### 2. ความสุขช่วยเพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหา

การมีอารมณ์ขัน เสียงหัวเราะจะช่วยคลายสมองที่ตึงเครียด เรียกว่าอารมณ์ขันเป็นน้ำมันหล่อลื่นที่ช่วยให้กระบวนการคิด หมุนได้อีกครั้ง สิ่งที่ช่วยแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพคือความคิดสร้างสรรค์ซึ่งเป็นความสามารถของสมองในการคิดค้นคำตอบใหม่ๆช่วยให้เพิ่มความสามารถในการแก้ปัญหาให้คลี่คลายได้

### 3. ความสุขสร้างทรัพยากรทางกายภาพ

ผู้คนมีความสุขมากขึ้นเมื่อมีความสุข คนที่มีความสุขมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายเป็นประจำ ส่วนหนึ่งมาจากความนับถือตนเองที่สูงขึ้นในคนที่มีความสุข ความสุขแปลเป็นสมรรถภาพทางกาย รวมถึงกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ปรับปรุงการทำงานของหัวใจและปอดและเพิ่มความยืดหยุ่น

### 4. ความสุขสร้างทรัพยากรทางปัญญา

คนเรียนรู้ได้ดีขึ้นเมื่อได้อยู่ในกรอบความคิดเชิงบวก ผู้ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือผู้ที่หาวิธีที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุขและรู้วิธีการสร้างความสุข

### 5. ความสุขสร้างสรรทรัพยากรทางสังคม

มนุษย์อยากอยู่กับคนที่มีความสุข คิดบวก และอยู่ห่างจากคนที่มีความคิดเป็นลบ

### 6. ความสุขสู้กับอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ

ความสุขเป็นหนึ่งในยาแก้พิษของอารมณ์ การมองในแง่ดีอาจเป็นยาแก้พิษต่อความกลัวและความสุขเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความทุกข์ยาก อารมณ์ขันทำให้ไม่มีความปรารถนาที่จะแก้แค้น อารมณ์เชิงบวกและเชิงลบไม่สามารถมีอยู่ได้ในเวลาเดียวกัน

### 7. ความสุขปกป้องสุขภาพได้

อาการโรคหรืออารมณ์เสียสามารถเพิ่มความดันโลหิตได้และหากเลวร้ายที่สุด อาจส่งผลทำให้เกิดอาการหัวใจวายหรือโรคหลอดเลือดสมอง แต่ในทางกลับกันอารมณ์ที่เป็นบวกสามารถลดความดันโลหิตและความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เช่นกัน

สำหรับเทคนิคที่น่าสนใจในการสร้างความสุข ได้แก่ 1) กิจกรรมการกำจัดความเครียด  
2) กิจกรรมดนตรีบำบัด

### 1. การกำจัดความเครียด

ความเครียดเป็นความรู้สึกของการอยู่ภายใต้ความกดดันทางจิตหรือทางอารมณ์มากเกินไป ความกดดันกลายเป็นความเครียด เมื่อรู้สึกไม่สามารถรับมือได้ ทุกคนจะตอบสนองต่อความเครียดและสิ่งทีก่อให้เกิดความเครียดแตกต่างกัน ความเครียดในเรื่องต่าง ๆ รวมถึง การทำงาน ความสัมพันธ์และเงิน อาจส่งผลต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรม นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายได้ อาการที่พบบ่อย เช่น ปัญหาการนอน เหงื่อออกมาก ไม่อยากอาหาร และความยากลำบากในการตั้งใจทำงาน ดังนั้นเราจึงควรเรียนรู้เพื่อใช้กลยุทธ์และกิจกรรมในการจัดการกับความเครียดก่อนที่จะมีผลร้ายแรงต่อสุขภาพจิตและร่างกายของคุณ สำหรับเทคนิคการกำจัดความเครียด ประกอบด้วย 9 เทคนิค ได้แก่

#### วิธีที่ 1 ฟังเพลง

หากอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ให้ลองหยุดพักและฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายการเล่นดนตรีหรือฟังดนตรีที่สงบมีผลดีต่อสมอง และร่างกายสามารถลดความดันโลหิต และลดคอรัทีซอลฮออร์โมนที่เชื่อมโยงกับความเครียด โดยแนะนำให้ฟังดนตรีคลาสสิก หากไม่ชอบ ให้ลองฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงทำไหล เสียงคลื่นทะเล เสียงนกร้อง เป็นต้น

#### วิธีที่ 2 คุยกับเพื่อน

เมื่อคุณรู้สึกเครียด ให้หยุดพักเพื่อโทรหาเพื่อน และพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของคุณ ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนที่คุณรัก มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และมีความสำคัญเป็นพิเศษเมื่อคุณรู้สึกเครียดมาก เสียงที่ทำให้รู้สึกมั่นใจ อบอุ่น จากคนที่รักและไว้ใจ เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งก็สามารถทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้นได้

#### วิธีที่ 3 คิดวิเคราะห์ปัญหากับตัวเอง

หากการพูดคุยกับเพื่อนไม่สามารถทำได้ในขณะนั้น การพูดอย่างใจเย็นกับตัวเอง อาจช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น เช่น ใช้คำพูดว่า “ทำไมต้องเครียดกับเรื่องเล็กแค่นี้” “ออกไปหาสิ่งดี ๆ ทำดีกว่า” “เดี๋ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง” เป็นต้น

#### วิธีที่ 4 รับประทานอาหารที่เหมาะสม

ระดับความเครียดและอาหารที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะเมื่อเรารู้สึกหิวใจเรามักลิ้มกินอาหารดี ๆ แล้วใช้ขนมขบเคี้ยวที่เป็นน้ำตาล ไขมันสูง เป็นอาหารเสริม จึงควรพยายามหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่มีน้ำตาล แล้วหันมารับประทานปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ระดับสูง เพื่อลดอาการของความเครียดแทน



### วิธีที่ 5 หัวเราะออกมา

เสียงหัวเราะปลดปล่อยเอนโดฟินจะช่วยเพิ่มอารมณ์ดีและลดระดับฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด การหัวเราะส่งผลกับระบบประสาทและก่อให้เกิดความสุข

### วิธีที่ 6 ตื่นเช้า

คาเฟอีนเป็นตัวกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในระยะสั้น แทนที่จะดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง ให้ลองตื่นเช้าเชียว ที่มีคาเฟอีนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกาแฟ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกายรวมทั้ง Theanine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีฤทธิ์สงบในระบบประสาท

### วิธีที่ 7 การมีสติ

แนวคิดของ "การมีสติ" เป็นส่วนใหญ่ของวิธีการเข้าฌานและทำสมาธิ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีและเป็นที่ยอมรับในจิตบำบัดสมัยใหม่ โยคะไทเก็ก การทำสมาธิ และพิลาทิส กิจกรรมเพื่อการมีสติเหล่านี้ จะรวมทั้งการออกกำลังกายทางร่างกายและจิตใจเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดกลายเป็นปัญหา

### วิธีที่ 8 การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ได้หมายความว่ากรยกน้ำหนักที่โรงยิม หรือการฝึกอบรมสำหรับการวิ่งมาราธอน การเดินไปรอบ ๆ สำนักงานเพียงสั้น ๆ หรือยืนขึ้นเพื่อยืดระหว่างพักในที่ทำงานสามารถช่วยผ่อนคลายในสถานการณ์ที่เครียด ส่งผลให้มีการไหลเวียนของเลือด และหลั่งสารเอนโดฟินซึ่งสามารถช่วยปรับอารมณ์ได้ในทันที

### วิธีที่ 9 นอนหลับให้ดีขึ้น

ทุกคนทราบว่าความเครียดอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ การนอนไม่หลับเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่านอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยควรปิดทีวีให้เร็วขึ้น ปรับไฟให้มืดลง เพราะการนอนหลับให้เต็มที่ส่งผลให้ลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

## 2. ดนตรีบำบัด

ดนตรี (Music) คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดเรียบเรียงไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผน และโครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา

ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลาย ๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้

1. ผลของดนตรีต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือด



2. ผลของดนตรีต่อจิตใจและสมอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง และการสื่อสารทางอวัจนภาษา องค์ประกอบต่างๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น

2.1 จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)

2.2 ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ

2.3 ความดัง (Volume/ Intensity) พบว่าเสียงที่เบานุ่มจะทำให้เกิดความสุขสบาย ใจ ในขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยสร้างระเบียบในการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ

2.4 ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล

2.5 การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวัดระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่าง ๆ จากบทเพลง

### **ดนตรีบำบัดคืออะไร**

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรี ต่าง ๆ อย่างมีรูปแบบโครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

### **ประโยชน์ของดนตรีบำบัด**

ดนตรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไปทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้ โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ การบาดเจ็บทางสมอง ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่นๆ สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกาย เสริมสร้างสุขภาพ สำหรับประโยชน์ของดนตรีบำบัด มีดังนี้

- 1) ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
- 2) ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/ Stress Management)

- 3) เสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)
  - 4) กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
  - 5) เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
  - 6) พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
  - 7) พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
  - 8) พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
  - 9) ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
  - 10) ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (Pain Management)
  - 11) ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
  - 12) สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (Therapeutic Alliance) ช่วยเสริมในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว
- โดยสรุปดนตรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่น

### กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

การทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และตามสภาพปัญหา มีการวางแผนการบำบัดรายบุคคล มีขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

- 1) การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา
  - ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
  - ประเมินปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
  - ประเมินสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด
- 2) วางแผนการบำบัดรักษา
  - ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ
  - รูปแบบผสมผสานกระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียง จินตนาการตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น
- 3) ดำเนินการบำบัดรักษา
  - สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ และทำดนตรีบำบัดร่วมกับการบำบัดรักษาแบบอื่นๆ แบบบูรณาการ
- 4) ประเมินผลการบำบัดรักษา
  - ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสม

## ใบความรู้ที่ 7 หัวข้อ การยอมรับการเปลี่ยนแปลง

สำหรับในอดีตที่ผ่านมาผู้คนส่วนใหญ่มักไม่เชื่อว่าโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว และคงยึดหลักคิดที่ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นและมองโลกว่าเป็นโลกในอุดมคติ แต่ปัจจุบันคนส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยอมรับในความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากขึ้น ทั้งต่อตนเอง สังคม สภาพแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงของโลก

คนส่วนใหญ่มักหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงและชอบที่จะอยู่นิ่ง ๆ กับสิ่งที่ทำให้รู้สึกสบายและปลอดภัย แต่หากมีความกล้าพอที่จะยอมรับในการเปลี่ยนแปลง ก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้นมากกว่าเดิม โดยประโยชน์ของการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย

### 1. การพัฒนาตนเอง

เมื่อได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลง จะทำให้สามารถค้นพบข้อเท็จจริงในแง่มุมที่แตกต่างในชีวิต และช่วยให้สามารถเรียนรู้บทเรียนจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นควบคู่ไปด้วย

### 2. ความยืดหยุ่น

การเปลี่ยนแปลงช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ สภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และคนใหม่ได้อย่างง่ายขึ้น ส่งผลให้ไม่รู้สึกตื่นตระหนกตกใจ เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน

### 3. การปรับปรุง

ในชีวิตมนุษย์ทุกคนต้องการการพัฒนา ทั้งด้านการเงิน งาน คู่ค้า บ้าน ฯลฯ โดยทุกคนทราบดีว่าไม่มีอะไรจะดีขึ้นเองได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็

ไม่มีการปรับปรุง

### 4. เห็นคุณค่าของชีวิต

การเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่างๆ ทำให้เราต้องหันมาประเมินสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัวในชีวิต ในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมขึ้นอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่มากขึ้น

### 5. ความแข็งแกร่ง

การต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่ยากลำบากหรือต้องพบกับอุปสรรค จะช่วยก่อให้เกิดความแข็งแกร่งขึ้น

### 6. มีความคืบหน้า

การเปลี่ยนแปลงเป็นจุดเริ่มต้นของความก้าวหน้า สิ่งต่าง ๆ ก้าวไปข้างหน้าและพัฒนาขึ้น เพราะการเปลี่ยนแปลง

## 7. โอกาส

ไม่มีใครทราบได้ว่าการเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้งจะเกิดอะไรขึ้น เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงจากเส้นทางปกติ ก็จะมีโอกาสมากมายที่รออยู่ การเปลี่ยนแปลงจะนำมาซึ่งทางเลือกใหม่สำหรับความสุขและความสำเร็จ

## 8. จุดเริ่มต้นใหม่

การเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้งเหมือนเป็นการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต

## 9. ชีวิตที่จำเจ

ถ้าชีวิตไม่มีการเปลี่ยนแปลง ชีวิตก็ต่อเผชิญกับการทำสิ่งเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เป็นประจำทุกวัน

สำหรับกิจกรรมที่ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง คือ 1) การยืดหยุ่นทางจิตใจ  
2) การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา

### 1. การยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นเป็นทักษะการคิด ที่เน้นความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ปรับปรุงและเปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อตอบสนองความท้าทายประเภทต่างๆ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์มองความยืดหยุ่นทางจิตใจ ว่าไม่ใช่ลักษณะบุคลิกภาพ หรือสภาพจิตใจ แต่เป็นชุดของพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทุกคนมีความยืดหยุ่นเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่าง และไม่ยืดหยุ่นเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างเช่นกัน เมื่อคิดว่าความยืดหยุ่นอยู่ในฐานะ "สิ่งที่ฉันทำ" ไม่ใช่ "สิ่งที่ฉันเป็น" จะทำให้ตระหนักได้ว่า มนุษย์สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่ยั่งยืนได้ จากการผ่อนคลาย การมีอารมณ์ที่ดี เสียงหัวเราะ และความสุข ท่ามกลางอุปสรรคในชีวิตประจำวัน สำหรับวิธีในการรักษาความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบด้วย 6 วิธี ได้แก่

#### วิธีที่ 1 ยอมรับกับการกระทำที่ผ่านมา

คนส่วนใหญ่มักกล่าวถึงลักษณะบุคลิกภาพที่ดีและสมบูรณ์แบบ แต่คนเราไม่สามารถดูดีและสมบูรณ์แบบได้ในข้ามคืน หรือระยะเวลาอันสั้น ซึ่งพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีตล้วนส่งผลถึงปัจจุบันและอนาคต โดยพฤติกรรมที่เคยทำมาในอดีตไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ จึงควรยอมรับข้อดีและข้อผิดพลาดต่างๆที่เกิดขึ้น แล้วตั้งใจที่จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า

#### วิธีที่ 2 ระบุสิ่งที่สามารถประนีประนอม (ยืดหยุ่น) ได้

พึงตระหนักถึงจุดที่สามารถเลือกที่จะเข้มงวดน้อยลง การอยู่ในภาวะตึงเครียด มุ่งมั่นตั้งใจจนเกินความจำเป็น ส่งผลให้อารมณ์ความคิดสติปัญญา และบุคคลที่อยู่รอบข้างเกิดความกดดันและขาดความสุข การรู้จักวิธีการยืดหยุ่นให้มีคสามเหมาะสม ประนีประนอมจะช่วยให้ภาวะจิตใจ การดำเนินงาน และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเกิดขึ้นได้

### วิธีที่ 3 ฝึกความยืดหยุ่นในทางปฏิบัติ

การฝึกโยคะ การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย และการนวดเป็นประจำช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น โดยเมื่อถึงเวลาลงมือปฏิบัติ ควรที่จะคิดตามว่าเมื่อเรายืดหยุ่นทางด้านร่างกายแล้วก็ควรยืดหยุ่นทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วย

### วิธีที่ 4 เริ่มกำหนดเป้าหมายขนาดเล็กสำหรับการยืดหยุ่นทางจิต

เมื่อใช้เวลาสังเกตและติดตามพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น แล้วเริ่มมีความยืดหยุ่นในบางสถานการณ์ ขั้นตอนต่อไปคือการกำหนดเป้าหมายเล็ก ๆ สำหรับการยืดหยุ่นจิตใจ โดยหากต้องการแรงจูงใจและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ให้นับจำนวนครั้ง ที่ยืดหยุ่นตลอดทั้งวันหรือสัปดาห์ เขียนเป้าหมายและแปะไว้ เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติ จดไว้ในแผน ส่งข้อความหรือส่งอีเมลล์ง่าย ๆ ถึงตนเอง ทำแผนภูมิและติดไว้บนตู้เย็น เมื่อเห็นพฤติกรรมที่มุ่งไปยังเส้นชัยในแต่ละสัปดาห์ ทำให้เห็นแผนการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

### วิธีที่ 5 ให้รางวัลแก่ตัวเองในการพักผ่อน

การพักผ่อนถือเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ที่สุด เมื่อเกิดความเหนื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียด เพื่อไม่ให้เกิดภาวะกดดันจนเกินไป ควรให้รางวัลกับตนเองเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทางความคิด เช่น การทำในสิ่งที่ตนเองรัก และมีความสุข

### วิธีที่ 6 เรียนรู้ว่าการล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของทุกสิ่ง

การมีความยืดหยุ่นมากขึ้นย่อมส่งผลที่ดีทางด้านร่างกายและจิตใจ การแบกรับภาระหนัก ต้องรู้จักการปล่อยวาง หรือแบ่งปันภาระบางอย่างให้กับผู้อื่น การพยายามสร้างความยืดหยุ่นให้มากขึ้นในแต่ละวัน ควรมีการสังเกตความเครียดที่หลงเหลืออยู่ พยายามคิดว่าเราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จทุกเรื่อง ควรยอมรับในความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และหาวิธีทางในการแก้ไขสิ่งต่างๆให้ดีขึ้น

## 2. การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา

การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา (ACT) เป็นประเภทของจิตบำบัดที่รวมเอากลยุทธต่าง ๆ ที่เน้นการรับรู้และการยอมรับซึ่งทำให้ผู้คนสามารถเอาชนะพฤติกรรมเชิงลบ และมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น วิธีการรักษานี้ได้รับการพัฒนาขึ้นในช่วงปลายทศวรรษ 1980 โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ Steven Hayes, Kelly Wilson และ Kirk Strosahl

เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความตึงเครียดที่ไม่สามารถควบคุมได้ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าถูกรอรับและหมกหมองทาง หาทิศออกไม่เจอ การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญาจะส่งเสริมให้บุคคลยอมรับปฏิกิริยาและพฤติกรรมของตนเอง และเลือกที่จะแสดงออกมาในทิศทางที่เป็นเชิงบวก



การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา สอนกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อจัดการความคิดโดยเฉพาะผู้ที่ทัศนคติและพฤติกรรมทางลบ นอกจากนี้ยังช่วยสอนให้รู้จักวิธีการจัดการเพื่อรับรู้และรับทราบอารมณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยัง การส่งเสริมการกระทำที่เป็นประโยชน์ ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้คนบรรลุเป้าหมายได้มากขึ้น มีชีวิตที่เติมเต็ม และมีชีวิตชีวขึ้น การฝึกสติในการรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญานั้นมีวิธีการที่หลากหลายมากแต่กระบวนการสำคัญประกอบด้วย

### 1. การยอมรับและการแยกแยะความคิด

การยอมรับ (Acceptance) เป็นกระบวนการที่ยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยไม่ตัดสิน ไม่พยายามไปควบคุม ซึ่งพบว่าการพยายามควบคุมจะทำให้เกิดผลตรงข้าม (Paradox effect) คือเกิดความคิดและอารมณ์นั้นมากขึ้น เช่น ความวิตกกังวล มีเหงื่อออก ใจเต้นเร็ว การแยกตัวออกจากความคิด (Cognitive defusion) เป็นการสอนสังเกตความคิดและกระบวนการคิดโดยไม่คิดว่าความคิดนั้นจริง หรือสำคัญ ซึ่งเมื่อมีการสังเกตแล้วจะทำให้ผลของความคิดต่อพฤติกรรมนั้นชะลอลงพบว่า ความคิดเป็นเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือเป็นจริง กระบวนการนี้คล้ายกับ Cognitive therapy แบบเดิมที่สังเกต ติดตาม และมองว่าความคิดเป็นสมมุติฐานที่ต้องการการทดสอบ การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา

### 2. การอยู่กับปัจจุบัน

การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา จะใช้การฝึกสติในการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และบรรยายสิ่งนั้นโดยปราศจากการตัดสินหรือประเมินแม้ว่าจะจะเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี อุปสรรคที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยงและการหลอมตัวเข้ากับความคิดนั้น (Avoidance and cognitive fusion)

ให้แยกตัวตนออกจาก ความคิด อารมณ์และความรู้สึก ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความคิดว่า “ฉันเป็นคนโง่” ให้สอนตนเองให้พูดว่า “ฉันคิดว่าฉันเป็นคนโง่” การเพิ่มคำว่า “ฉันคิดว่า” จะเกิดการแยกระหว่างตัวตนกับความคิดออกจากกัน และพบว่าตนเองสามารถมีความคิดหรืออารมณ์หลากหลาย ในบางครั้งจะให้ฝึกจินตนาการเป็นเหมือนมีผู้สังเกตการณ์อีกคนหนึ่งที่ย่อมอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (รูปรนาม) หลายคนจะพบประสบการณ์ว่า ตัวตนที่เป็นผู้สังเกตนั้นดำรงอยู่และประสบการณ์ต่าง ๆ นั้น จะเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป

### 3. คุณค่าและการกระทำตามความตั้งใจ (Values and committed action)

การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญาต่างจากแนวทางอื่นโดยให้ความสำคัญกับเรื่อง คุณค่าและเป้าหมายของชีวิต ซึ่งสะท้อนไปสู่พฤติกรรมที่ทำให้สามารถเดินไปสู่เป้าหมายของชีวิต มีกิจกรรมที่พูดถึงเป้าหมาย และคุณค่าเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ ความสัมพันธ์ การพัฒนาคุณค่าชีวิต สุขภาพ เช่น การถามว่าเมื่อตายแล้ว อยากให้คนพูดถึงเขาว่าอย่างไร เป้าหมายเหล่านั้นทำให้เราสามารถนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการนำไปสู่เป้าหมายเหล่านั้น พบว่ามักจะเป็น



ประเด็นเรื่องจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า ความไม่เชื่อมั่นตนเอง ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มี Chronic pain และกลัวความเจ็บป่วยมากจนตัดขาดจากสังคม ไม่ยอมดูแลลูก เมื่อพูดถึงเป้าหมายในชีวิต อยากให้ลูกพูดถึงตนเองในแง่เป็นแม่ที่ดี อยากเรียนให้จบตามที่หวัง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมที่ต้องการ คือ การลุกจากเตียงออกมาต่อทำกิจกรรมประจำวัน การพบปะผู้คน การพยายามออกมาเรียน สิ่งที่เป็นอุปสรรค คือความกลัวที่จะเจ็บปวด เมื่อได้ขจัดความกลัวที่ไม่สมเหตุผลแล้ว สามารถออกมาดูแลลูกได้ ออกมาเรียนหนังสือต่อได้ โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



## ใบความรู้ที่ 8 หัวข้อ การสร้างความมั่นใจ

แนวคิดความเชื่อมั่นในตัวเองโดยทั่วไป คือ ความเชื่อมั่นในตนเองในการตัดสินใจ ความสามารถกำลังส่วนบุคคล การเพิ่มความมั่นใจในตนเองจากประสบการณ์ในการทำกิจกรรมพิเศษ ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นความเชื่อที่เป็นบวก ซึ่งเชื่อว่าในอนาคตโดยทั่วไปสามารถบรรลุสิ่งที่ปรารถนาได้ ความเชื่อมั่นในตัวเองไม่เหมือนกับการนับถือตนเองซึ่งเป็นการประเมินคุณค่าของตัวเอง ในขณะที่ความเชื่อมั่นในตัวเองมีความเชื่อและไว้วางใจในความสามารถในการบรรลุเป้าหมายบางอย่างมากขึ้น

ในสังคมส่วนใหญ่ความเชื่อมั่นในตนเองได้รับการยกย่องอย่างกว้างขวางว่าเป็นสินทรัพย์ในตนที่มีคุณค่า วิลเลียม เจมส์ บุคคลสำคัญในด้านจิตวิทยาได้สนับสนุน "ความเชื่อมั่นในตัวเอง" ว่าเป็นกุญแจสู่ความสำเร็จส่วนบุคคล ซึ่งช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง "เรียนรู้การไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น" รวมถึงประโยชน์ของ "เรียนรู้การมองโลกในแง่ดี"

ประโยชน์มากมายที่มาจากความเชื่อมั่นในตนเองที่ดี ความมั่นใจในตัวเองเป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้คุณจัดการกับความกลัว จัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมั่นใจและรักษาทัศนคติในเชิงบวกเอาไว้ ความมั่นใจในตนเองขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอดีต และปรับปรุงเพื่อสร้างความสำเร็จยกตัวอย่างเช่น

1. การมีประสิทธิภาพการทำงานที่เพิ่มขึ้น
2. มีความสุข
3. อยู่ร่วมในสังคมได้ง่ายขึ้น
4. สุขภาพจิตที่ดี

จากข้อมูลสุขภาพจิต พบว่า ความนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวชี้วัดสุขภาพจิตที่ดี การสร้างความนับถือตนเองเริ่มต้นขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อพ่อแม่สามารถช่วยในการสร้างเด็กที่มั่นใจได้ เด็กที่โตขึ้นด้วยความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มักจะทำผลงานได้ดีในโรงเรียน ดูแลตัวเองให้ดีกว่าพี่น้องที่มีระดับความมั่นใจในตนเองต่ำและมีความสามารถในการเล่นกีฬา รวมถึงการเข้าสังคม วัยรุ่นที่มีความมั่นใจในตัวเอง สามารถทนต่อแรงกดดันรอบข้างได้ดีขึ้น สำหรับการเพิ่มความมั่นใจนั้น ได้แก่ 1) การพัฒนาบุคลิกภาพ และ 2) การส่งเสริมความกล้าพูดแสดงออก

## 1. การพัฒนาบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพเป็นรูปแบบทั่วไปของการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลที่ไม่ซ้ำกัน เมื่อกล่าวถึงคน "มีบุคลิกที่ดี" จะแสดงให้เห็นว่าคุณคลั่งกล่าว น่ารัก น่าสนใจ และน่าอยู่ด้วยการมีบุคลิกภาพที่ดีมีความสำคัญมาก ในความเป็นจริงประมาณ 85 เปอร์เซ็นต์ของความสำเร็จและความสุขล้วนเป็นผลมาจากการมีบุคลิกภาพที่ดี เราควรปรับปรุงรูปลักษณ์ภายนอกให้ดูดีควบคู่ไปกับการมีบุคลิกภาพที่ดี โดยเราสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้ดังต่อไปนี้

### 1. เป็นผู้ฟังที่ดียิ่งขึ้น

การเป็นผู้ฟังที่ดีถือเป็นหารส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดูดีขึ้น เหมือนดัง Jacqueline Kennedy Onassis ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์ที่สุดในโลกเพราะเธอได้ฝึกฝนทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดี

### 2. อ่านเพิ่มเติมและขยายความสนใจของคุณ

การอ่านหนังสือ และการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ใ้ตัว เป็นการส่งเสริมทำให้เป็นคนรอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งที่คุณรู้จักและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น จะทำให้เกิดความมั่นใจ เกิดเป็นบทสนทนาที่ดีขึ้น ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกโดดเด่นรอบรู้และเป็นที่ยอมรับ

### 3. เป็นคนพูดเก่ง

การเรียนรู้และฝึกฝนหาความรู้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าผนวกการเรียนรู้จากคนอื่นจึงเป็นสิ่งดีเพราะจะทำให้ได้รู้ในสิ่งที่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยอ่าน หากเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยขี้อายในการเข้าร่วมกลุ่ม ก็ควรหมั่นฝึกทักษะการพูดให้ดียิ่งขึ้น

### 4. การแสดงความคิดเห็น

การสนทนาจะไม่ดำเนินต่อไป หากไม่มีการอธิบายหรือขยายความให้เป็นที่เข้าใจส่งผลทำให้การสนทนานั้นหยุดนิ่งขาดอรรถรส หากมีมุมมองที่แตกต่างควรแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะฉลาด

### 5. พบปะผู้คนใหม่ ๆ

การพยายามที่จะพบปะผู้คนใหม่ ๆ โดยเฉพาะคนที่มีลักษณะแตกต่างจากเรา ไม่เพียงแต่จะทำให้รู้ถึงวัฒนธรรมที่แตกต่างไปจากเดิม แต่ยังช่วยให้เรามีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น

### 6. เป็นตัวของตัวเอง

การฝืนทำในสิ่งที่ไม่ใช่ ตัวตนของตนเอง ย่อมส่งผลกระทบต่อในเชิงลบ การเป็นตัวของตัวเองแล้วได้รับการยอมรับ เนื่องจากทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่เป็นจุดเด่น

### 7. มีทัศนคติที่ดี

จงเป็นคนร่าเริงที่ส่องสว่างในห้องด้วยพลังงานทางบวก การมีทัศนคติที่ดี ทำได้โดยการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง เพราะโดยหลักทั่วไปไม่มีใครใฝ่ใจอยู่กับบุคคลที่มีทัศนคติในเชิงลบ ท้อถอย และมองทุกอย่างในแง่ร้าย

## 8. ออกกำลังกาย โดยการฝึกโยคะ

โยคะเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไขลักษณะท่าทางที่ไม่ดี เนื่องจากแต่ละท่าของโยคะมีเป้าหมายเพื่อให้ร่างกายของคุณกลับเข้าสู่ตำแหน่งที่เหมาะสม โยคะมีส่วนช่วยให้นั่งหลังตรง การฝึกโยคะทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายทุกส่วน ตั้งแต่คอไปจนถึงไหล่ หลัง และส่วนล่างของร่างกาย การฝึกโยคะนั้นนอกจากจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ยังเน้นเรื่องการทรงตัวและความสมดุล โดยเป็นการฝึกการกระจายน้ำหนักอย่างเหมาะสมทั้งในส่วนของแขน ขา กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง รวมทั้งกระดูกข้อต่อที่จะได้รับการปรับให้เกิดความสมดุล

สำหรับคำแนะนำก่อนฝึกโยคะครั้งแรกให้ถ่ายรูปตัวเอง จากนั้นให้บันทึกความคืบหน้าของคุณด้วยรูปภาพเพิ่มเติม เพียงไม่นาน จะสังเกตเห็นความแตกต่างของบุคลิกภาพ

### 2. การส่งเสริมความกล้าพูดกล้าแสดงออก

การส่งเสริมความกล้าพูดกล้าแสดงออก เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทราบว่า ความกล้าพูดกล้าแสดงออกคืออะไร รวมถึงความสำคัญในกระบวนการสื่อสาร ความกล้าพูดกล้าแสดงออกไม่ใช่การแสดงความก้าวร้าว แต่ การกล้าแสดงออก หมายถึง การแสดงความคิดเห็น อารมณ์ ความเชื่อ และความคิดเห็นของตนเองอย่างเหมาะสม การกล้าพูดกล้าแสดงออกควรได้รับการส่งเสริม โดยควรเคารพความคิด ความรู้สึก ความคิดเห็น และความเชื่อของคนอื่นด้วย

ความกล้าพูดกล้าแสดงออกช่วยให้คุณบุคคลสามารถยืนยันสิทธิส่วนบุคคลของตน โดยไม่ทำลายสิทธิของผู้อื่น ความกล้าแสดงออกถือเป็นคำตอบที่สมมูลที่ไม่ใช่การแสดงก้าวร้าวด้วยความมั่นใจในตัวเองเป็นส่วนสำคัญ คนกล้าแสดงออกต้องตอบสนองต่อคนอื่น ๆ ด้วยความเท่าเทียมกัน และมีเป้าหมายที่จะเปิดกว้างในการแสดงความคิดเห็น ความคิดและความรู้สึกออกมา

สำหรับเคล็ดลับการเพื่อเพิ่มความกล้าพูดกล้าแสดงออก ประกอบด้วย

#### 1. เริ่มต้นเล็ก ๆ

การกระทำสิ่งใด แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย ควรมีการวางแผนและเตรียมตัวให้พร้อม เพราะการไม่ได้เตรียมตัวก่อนเท่ากับการก้าวสู่ความล้มเหลว

#### 2. เรียนรู้ที่จะพูดว่าไม่มี

เราควรตัดความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ออก และกล้าที่จะพูดตามหลักความเป็นจริงอย่างมั่นใจ โดยไม่ต้องรู้สึกเขินอาย กล้าพูดคำว่าไม่มี โดยไม่รู้สึกว่าเป็นจุดด้อย

### 3. ปลดปล่อยความรู้สึกผิด

การกล้าพูดกล้าแสดงออก อาจเป็นเรื่องที่ยากลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณเป็นคนที่ต้องการความสุขจากสิ่งรอบข้างในชีวิตของคุณ การกล้าพูดกล้าแสดงออกในครั้งแรก ๆ อาจทำให้รู้สึกอึดอัด แต่จำไว้ว่าการกล้าพูดกล้าแสดงออกนั้นมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต การหายใจลึก ๆ ช่วยลดความกังวลและความวิตกกังวลได้ หายใจเข้าและหายใจออก ความรู้สึกวิตกกังวลหรือความอับอาย จะลดลงและมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

4. ฝึกพูดกับตนเองหน้ากระจก เพื่อเป็นการฝึกฝนความกล้าหาญ ซึ่งการฝึกหน้ากระจกจะทำให้เราเห็นตนเองที่สะท้อนออกมาว่าควรปรับปรุงแก้ไขในจุดใด

5. หาต้นแบบที่ดี เรียนรู้วิธีการพูดและการแสดงออกที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นตัวอย่างที่ดีและเหมาะสมกับความเป็นกตัวตนของเรามากที่สุด



**ใบความรู้ที่ 9 การนำเทคนิคการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้  
กับกลุ่มเป้าหมายผู้เข้ามาใช้บริการ**

นักพัฒนาสังคมควรมีการวิเคราะห์และประเมินกลุ่มเป้าหมายในเบื้องต้นว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร แล้วจึงพิจารณาว่าควรเลือกใช้เทคนิคใดในการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมาย

โดยต้องคำนึงถึงอายุ เพศ วัย การศึกษา คุณลักษณะทั้งทางร่างกายและจิตใจ และรวมถึงปัจจัยต่าง ๆ ด้วย โดยนักพัฒนาสังคมควรพิจารณาวิเคราะห์อย่างละเอียด เพื่อที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างถูกต้อง ตรงจุด เข้าถึงปัญหาได้อย่างแยกคาย และสามารถช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีสภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่อไปได้

โดยการเลือกใช้เทคนิค การวัดประเมินผล รวมถึงการติดตามผลนั้น จะต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับปัญหา สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มเป้าหมาย รวมถึงต้องคำนึงถึงข้อจำกัดต่าง ๆ ของกลุ่มเป้าหมายด้วย การสื่อสาร การใช้สื่อ ล้วนมีผลต่อการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น

การติดตามประเมินผลควรมีการเว้นระยะเวลาที่เหมาะสม โดยผลมีทั้งผลกระทบระยะสั้นที่เกิดขึ้นโดยตรงกับกลุ่มเป้าหมายและผลกระทบระยะยาวที่เกิดขึ้นในวงกว้าง เช่น ระดับครัวเรือน ระดับชุมชน การประเมินผลกระทบระยะสั้น เป็นการประเมินความคิดเห็น ปฏิกริยาและการตอบรับของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อผลซึ่งจะช่วยให้ นักพัฒนาสังคม รู้ถึงระดับการเปลี่ยนแปลงของเป้าหมายตัวชี้วัดดูได้จากทัศนคติและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ยิ้มแย้มแจ่มใส มีภาวะเครียดลดลง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น ยอมรับตนเองมากขึ้น เป็นต้น

ส่วนการประเมินผลกระทบระยะยาวช่วยให้รู้ว่าเทคนิควิธีการ ช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เช่น รายได้ของครัวเรือน ความสามารถในการพึ่งตนเอง หรือศักยภาพในการทำงาน ในระยะยาวแบบยั่งยืน เป็นต้น วิธีการเก็บข้อมูลส่วนใหญ่ใช้การสัมภาษณ์และการสังเกต และอาจใช้ข้อมูลเสริมจากรายงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง







ใบงานที่ 2.1  
ให้คำปรึกษา สิวแบบมืออาชีพ

คำชี้แจง      จับคู่แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่กำหนดให้

1. สถานการณ์ที่ได้รับ

.....

2. โครงเรื่อง

.....

.....

.....

3. เป้าหมายการให้คำปรึกษา

.....

4. เทคนิค/กิจกรรมที่ใช้

1) .....

2) .....

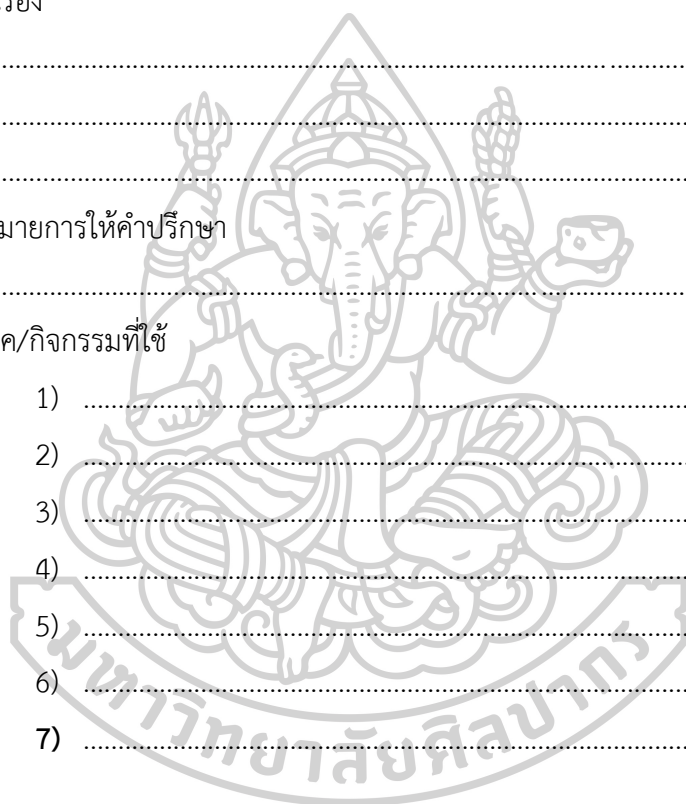
3) .....

4) .....

5) .....

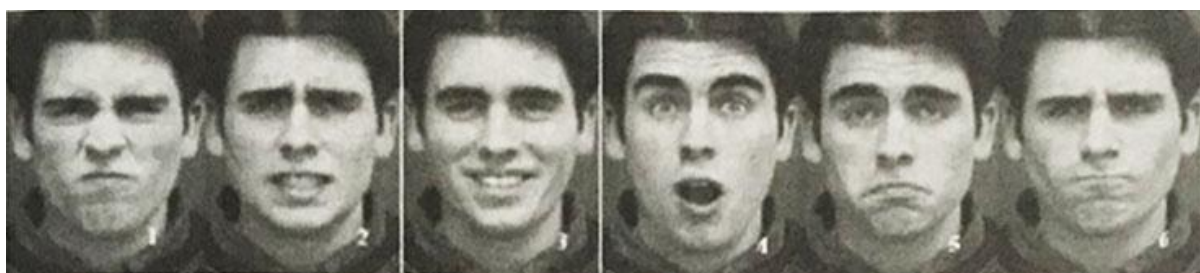
6) .....

7) .....



ใบงานที่ 2.2  
หัวข้อ การให้คำปรึกษา

**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน เพื่อแสดงบทบาทสมมติ เพื่อฝึกการสังเกตสีหน้า ลักษณะท่าทางและ แววตาของกลุ่มเป้าหมายที่มารับบริการว่ามีความรู้สึกอย่างไร โดยให้โจทย์เป็นการยกตัวอย่าง สถานการณ์ เพื่อให้อีกฝ่ายตอบคำถามว่าการแสดงสีหน้าท่าทางและแววตา ดังกล่าวสื่อถึงความรู้สึก ใด



ใบงานที่ 3.1

หัวข้อ การกำจัดการพูดกับตนเองในเชิงลบ

คำชี้แจง จงเติมข้อความในแต่ละสถานการณ์ต่อไปนี้ เพื่อแสดงให้เห็นว่าท่านมีความรู้สึกอย่างไร

สถานการณ์	คำพูดในเชิงลบ	คำพูดในเชิงบวก
เมื่อพบเพื่อนใหม่		
เมื่อต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น		
เมื่อท่านทำความดี		
เมื่อท่านแสดงความคิดเห็น		
สิ่งที่ท่านต้องการพูดกับตนเอง		

**ใบงานที่ 3.2**  
**หัวข้อ การมองโลกในแง่ดี**

**คำชี้แจง** ให้ท่านแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่านและมุมมองที่ท่านมองถึงแต่ละปัญหา โดยนำกระดาษเปล่าจำนวน 1 แผ่น พับครึ่ง โดยทางด้านซ้ายให้เขียนระบุปัญหา หรือเหตุการณ์บางอย่างที่ทำให้ท่านไม่มีความสุข ในชีวิต ส่วนทางด้านขวาของกระดาษ ให้เขียนความคิด หรือ มุมมองในแง่ดีที่เป็นเชิงบวกลงไป

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน	มุมมองที่ท่านมองในแง่ดี

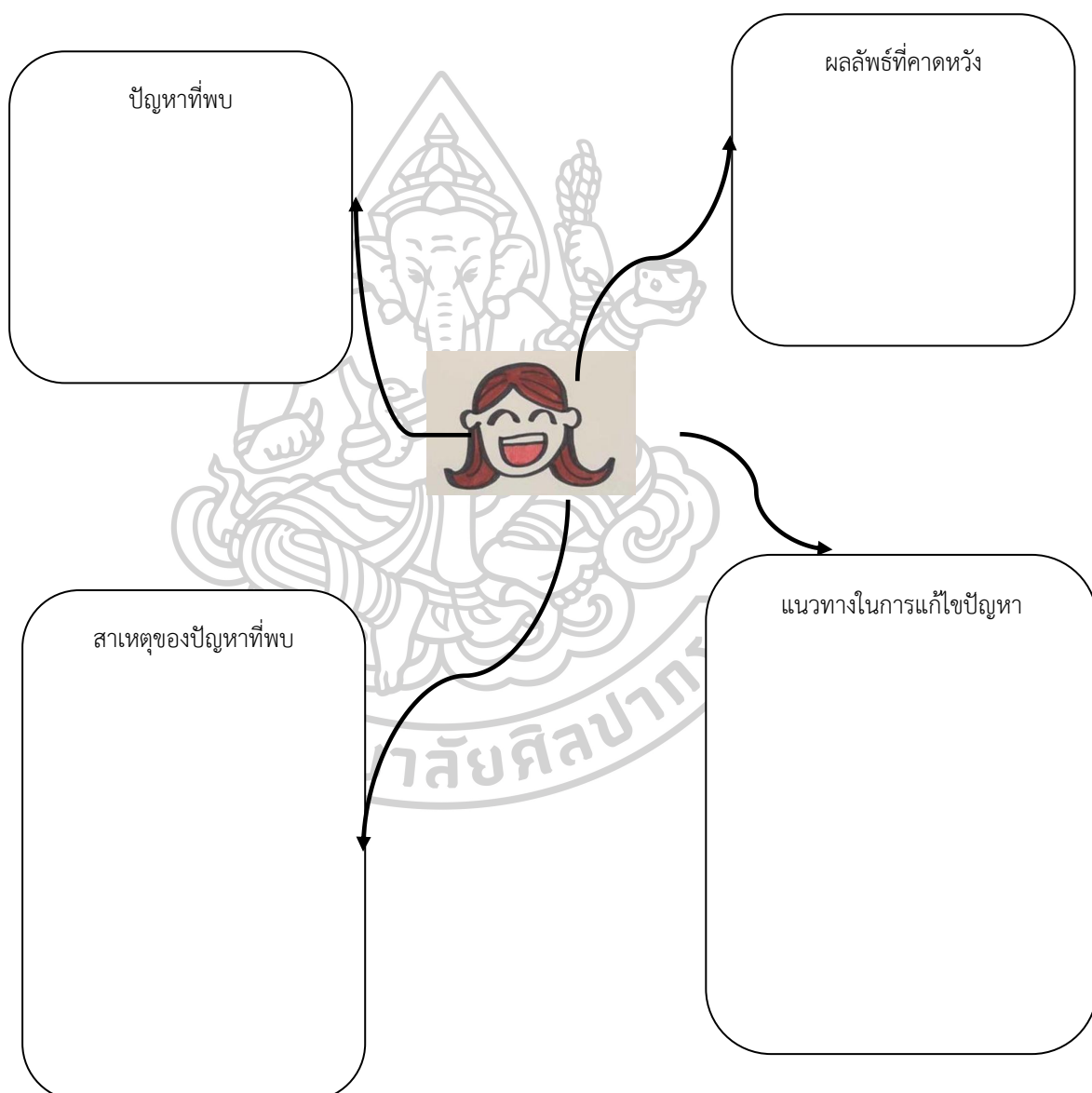
หลังจากนั้น ให้ผู้เข้าอบรมทุกท่านร่วมอภิปรายสรุปร่วมกัน เพื่อชี้ให้เห็นว่าทุกคนก็สามารถเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดีได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าจะมองปัญหานั้น ๆ ในแง่ไหนดี



ใบงานที่ 4.1  
หัวข้อ การระดมความคิด

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมนำเสนอปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นผู้เข้าอบรมร่วมกันระดมความคิดเห็นใน

แนวการแก้ไขปัญหาและเขียนลงในกระดาษในรูปแบบแผนผังความคิด



ใบงานที่ 4.2  
หัวข้อ การคิดนอกกรอบ

คำชี้แจง

1. แจกกระดาษให้ผู้เข้าอบรมคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมแต่ละท่านออกแบบ เพื่อให้กระดาษสามารถพุ่งไปได้ไกล รวดเร็วและตรงเป้าหมายที่วิทยากรเขียนไว้บนลูกโป่งให้ได้มากที่สุด
2. เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม วิทยากรนำผู้เข้าอบรมที่สามารถพุ่งกระดาษได้ดีที่สุด มาให้อธิบายวิธีการในการออกแบบกระดาษ




ใบงานที่ 4.3  
หัวข้อ พุทธวิธี

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าฝึกอบรมทุกท่านฝึกการทำจิตใจให้สงบ โดยการฝึกสติเจริญสมาธิ เป็นเวลา 15 นาที เมื่อสิ้นสุดเวลาการฝึกสติเจริญสมาธิแล้ว ให้ผู้เข้าอบรมทุกท่านพูดบรรยายความรู้สึก ระหว่างก่อนทำสมาธิ ระหว่างทำสมาธิ และหลังจากทำสมาธิให้ผู้เข้าอบรมด้วยกันฟัง



**ใบงานที่ 5.1**  
**หัวข้อ การวางแผนชีวิต**

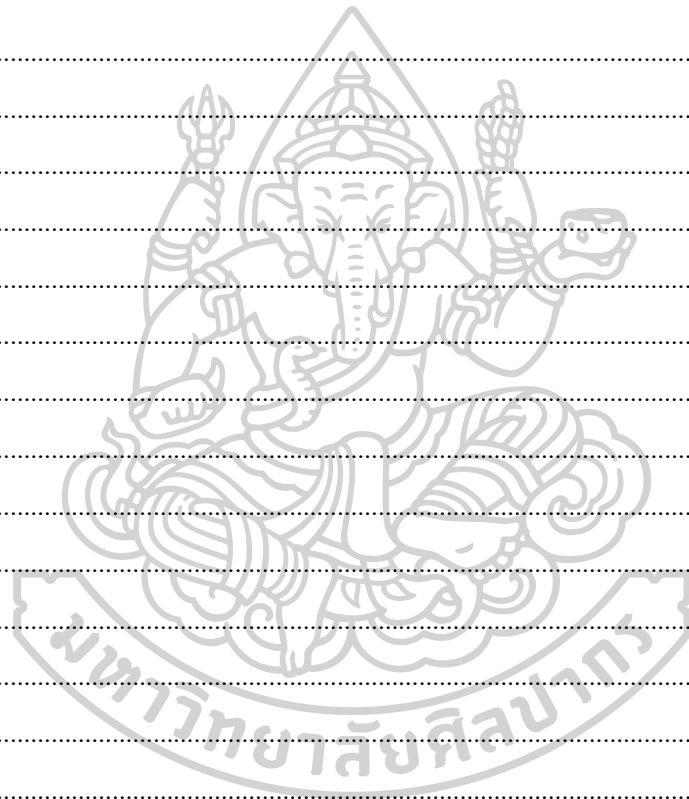
**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้าอบรมเขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองแบบระยะสั้นและระยะยาว ลงในแบบฟอร์มต่อไปนี้

หัวข้อ	เป้าหมายชีวิตระยะสั้น (ระยะเวลา 1 ปี)	เป้าหมายชีวิตระยะยาว (ระยะเวลา 5 ปี)
จงอธิบายวิธีการ ขั้นตอนที่ทำให้เป้าหมายชีวิตท่านประสบความสำเร็จ		
อุปสรรคที่ส่งผลกระทบทาง และวิธีการแก้ไข ปัญหา		
วิธีการให้กำลังใจตนเอง หากเป้าหมายในชีวิตไม่ประสบผลสำเร็จ		

## ใบงานที่ 5.2

### หัวข้อ การสร้างแรงบันดาลใจ

**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้าอบรมเขียนรายชื่อบุคคลต้นแบบที่ท่านถือว่าเป็นบุคคลตัวอย่างในทรรศนะของท่าน ไม่ว่าจะเป็นบุคคลสำคัญ นักการเมือง นักบริหาร นักร้องดารารหรือศิลปินนักแสดง ที่ท่านชื่นชอบและชื่นชมในความสามารถ โดยให้ท่านอธิบายว่าสิ่งที่ท่านชอบในตัวบุคคลต้นแบบนั้นคืออะไร และท่านจะทําอย่างไรให้ท่านสามารถเก่ง หรือดี มีความสามารถอย่างบุคคลที่ท่านชื่นชอบได้บ้าง



## ใบงานที่ 6.1

### หัวข้อ การกำจัดความเครียด

**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้าอบรมทดลองปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

#### โอ อา อุ เอ...4 ท่า หัวเราะบำบัด

**ออกเสียงโอ :** ทำท้องหัวเราะ ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้ง 2 ข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ และกักลมไว้ค่อย ๆ เปล่งเสียง "โอ โอะ ๆ..." แล้วปล่อยลมหายใจออกมาช้า ๆ พร้อมกับขยับแขนขึ้นลง

**ออกเสียงอา :** ทำอกหัวเราะ ยืนตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัวเหมือนนกกระพือปีก หายมือขึ้น ปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กักลมไว้ ค่อย ๆ เปล่งเสียง "อา อะ ๆ..." ดัง ๆ พร้อมกับปล่อยลมหายใจออกมาช้า ๆ และกระพือแขนขึ้นลง

**ออกเสียงอุ :** ทำคอหัวเราะ ยืนตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัวและยกตั้งฉากชี้ไปข้างหน้าองุ่นวางกับนิ้วก้อยเข้าหาตัว ยกนิ้วหัวแม่มือขึ้น ส่วนนิ้วชี้กับนิ้วกลางชี้ไปข้างหน้าลักษณะชิดกันเหมือนทำยิปีน ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วกักลมไว้ ค่อย ๆ เปล่งเสียง "อุ อุ ๆ..." และปล่อยลมหายใจออกมาช้า ๆ พร้อมกับแทงมือไปข้างหน้า

**ออกเสียงเอ :** ทำใบหน้าหัวเราะ ยืนตามสบายแล้วค่อย ๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด สูดลมหายใจลึก ๆ และขยับทุกนิ้วทั้งหัวแม่มือ ชี้ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง "เอ เอะ ๆ" ออกมาด้วย

#### จมูก ตา สมอง ไหล่ เอว...5 ท่า หัวเราะบำบัด

นอกจากท่าออกเสียงโอ อา อุ เอ ยังมีท่าหัวเราะบำบัดที่น่าสนใจ ดังนี้

**ท่าจมูกหัวเราะ** ให้ยื่นจมูกขึ้นและทำเสียง "ฮึ ๆ..." ในจมูกเหมือนม้า ทำนี้จะไล่สิ่งสกปรกในจมูกออกมา ช่วยบำบัดอาการภูมิแพ้ ไซนัส หัวัด เป็นต้น

**ท่าตาหัวเราะ** ให้กะพริบตาถี่ ๆ กรอกตาขึ้นลงเป็นวงกลม แล้วเปล่งเสียง "อ่อย ๆ ๆ..." เล่นหูเล่นตา มองซ้ายทีขวาที ทำนี้จะช่วยให้มีน้ำหล่อเลี้ยงที่ตา ทำให้ดวงตาชุ่มชื้นและผ่อนคลาย

**ท่าสมองหัวเราะ** ให้ปิดปากแล้วเปล่งเสียง "อึ ๆ..." ซึ่งจะดันให้เกิดการสั่นสะเทือนขึ้นไปνωตสมอง เมื่อทำแล้วจะรู้สึกโล่งโปร่งสบาย

**ท่าไหล่หัวเราะ** ยืนตรง สายไหล่ไปมาเหมือนกำลังว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ พร้อมเปล่งเสียง "เอ เอะ ๆ .." จะช่วยบริหารช่วงไหล่ ลดปัญหาเกี่ยวกับไหล่

**ท่าเอวหรือก้นหัวเราะ** พยายามให้ช่วงกลางลำตัวนิ่งอยู่กับที่ แขนงอท้องขมิบก้น พร้อมเปล่งเสียง "อุ อุ ๆ ๆ..." จะช่วยบริหารบริเวณไขสันหลัง ก้น และสะโพก

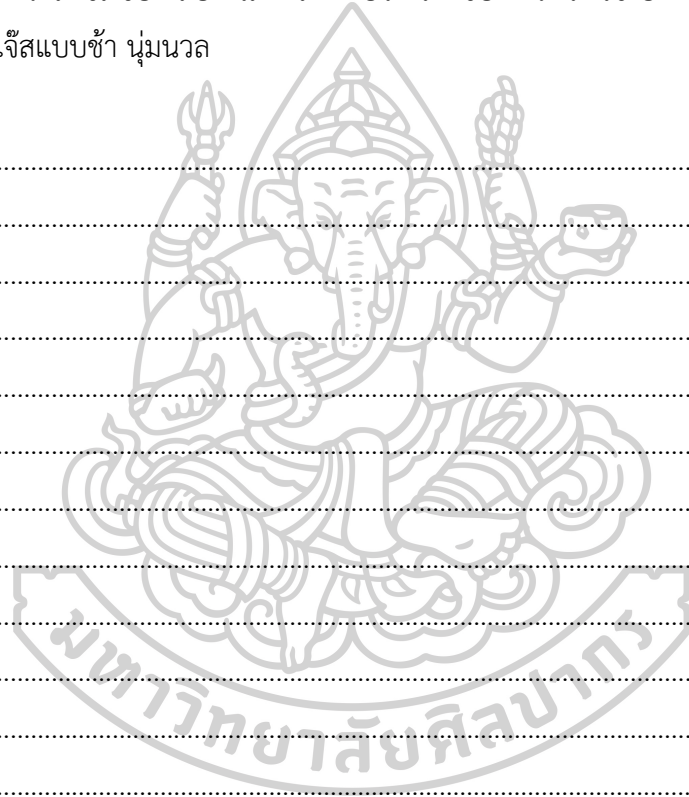


สุดท้ายในระหว่างที่ฝึกทำท่าหว่าเราะบ่าบั้นนั้น ผู้เข้าอบรมควรปลดปล่อยตัวเองทั้งทางกายและใจ ไม่เกร็งหรือวิตกกังวล เพื่อให้ร่างกายได้รับผลที่ดีที่สุดและช่วยกำจัดความเครียดได้เป็นอย่างดี



**ใบงานที่ 6.2**  
**หัวข้อ ดนตรีบำบัด**

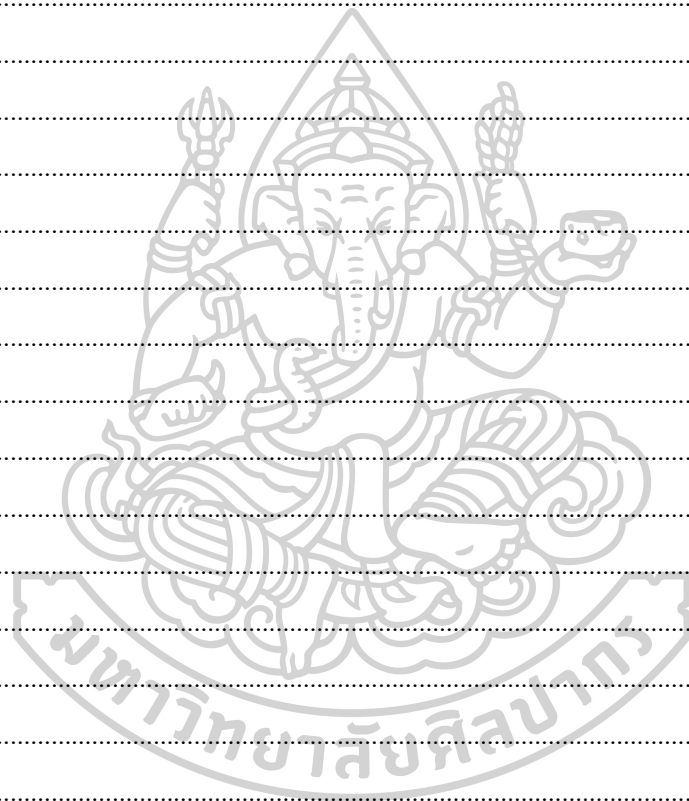
**คำชี้แจง** ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มพร้อมเลือกเพลงที่ตนเองชื่นชอบ และฟังเพลงนั้นพร้อมกับเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลงที่เลือกมาอย่างอิสระหรือให้ผู้เข้าอบรมเลือกเพลงบรรเลง ที่ไม่มีเนื้อร้อง มีเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงนก น้ำตก ฯลฯ ที่มีจังหวะที่ช้า มั่นคง สม่่าเสมอ ขนาดเข้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที ที่มีทำนองราบเรียบ นุ่มนวล ผ่อนคลายสดชื่น สอดคล้องระดับเสียงปานกลางหรือต่ำ ความเข้มของเสียง ไม่ดังมาก ประเภทของดนตรีที่ใช้ อาทิ พิณ เปียโน กีตาร์ วงออร์เคสตรา แจ๊สแบบช้า นุ่มนวล



## ใบงานที่ 7.1

## หัวข้อ การยืดหยุ่นทางจิตใจ

คำชี้แจง ให้ท่านเล่าถึงเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่สุดในชีวิตของท่าน พร้อมทั้งเล่าว่าท่านรู้สึกนึกคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ดังกล่าว และท่านผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้อย่างไร



## ใบงานที่ 7.2

### หัวข้อ การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา

**คำชี้แจง** ให้ท่านเขียนในสิ่งที่ท่านคิดว่าเป็นตัวตนของตัวเองหรือสิ่งที่ท่านยอมรับว่านั่นคือสิ่งที่ท่านเป็น 4 ด้าน ลงด้านในสุดของกลมพร้อมให้เขียนสิ่งที่ท่านสัญญาว่าจะทำให้ดีขึ้นหรือพัฒนาขึ้นในวงกลมชั้นต่อไป 4 ด้าน ได้แก่

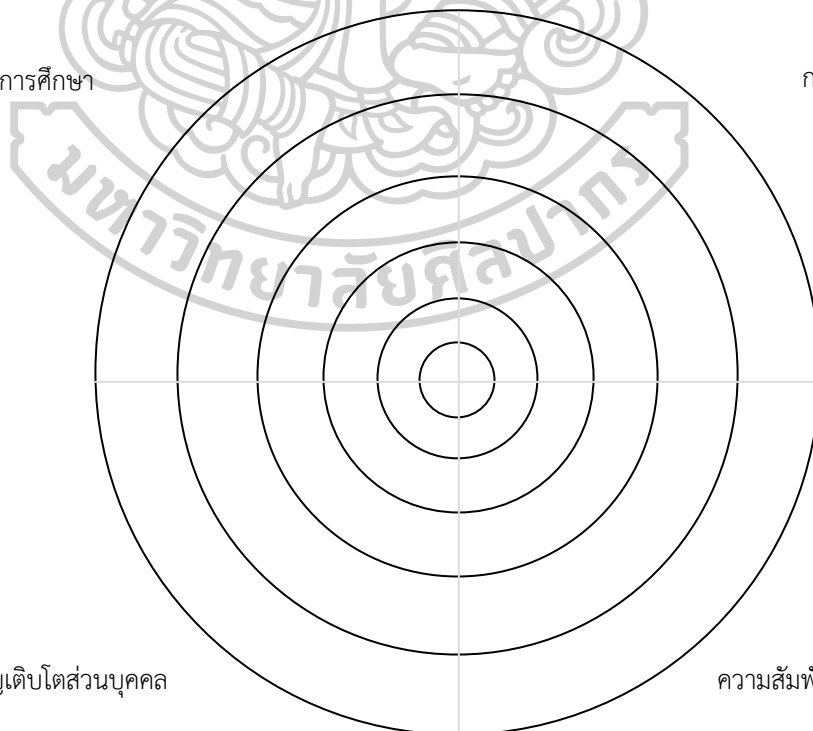
1. งาน / การศึกษา: รวมถึงสถานที่ทำงาน อาชีพ การศึกษา การพัฒนาทักษะ ฯลฯ
2. ความสัมพันธ์: รวมถึงคู่สมรส บุตร พ่อแม่ ญาติ เพื่อน เพื่อนร่วมงานและผู้ติดต่อทางสังคม
3. การเจริญเติบโตส่วนบุคคล / สุขภาพ: อาจารย์รวมถึง ศาสนา จิตวิญญาณ ความคิดสร้างสรรค์ ทักษะชีวิต การทำสมาธิ โยคะ ธรรมชาติออกกำลังกาย โภชนาการและ / หรือระบุถึงปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ ไข้หวัดใหญ่ หรือการกินมากเกินไป ฯลฯ
4. การพักผ่อน: วิธีที่ผ่อนคลาย ผ่อนคลาย กระตุ้นหรือสนุกกับตัวเอง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน การพักผ่อนหย่อนใจ ความสนุกสนาน และความคิดสร้างสรรค์

งาน / การศึกษา

การพักผ่อน

การเจริญเติบโตส่วนบุคคล  
/ สุขภาพ

ความสัมพันธ์



ใบงานที่ 8.1  
หัวข้อ การพัฒนาบุคลิกภาพ

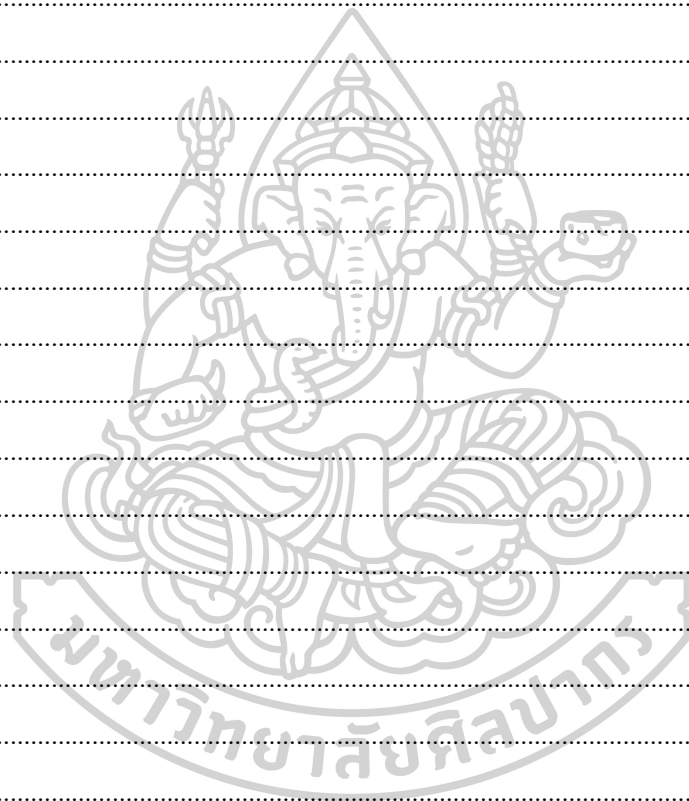
คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมทดลองฝึกทำโยคะอย่างง่ายเพื่อช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ดังต่อไปนี้



## ใบงานที่ 8.2

## หัวข้อ กล้าพูดกล้าแสดงออก

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตนเอง ในรูปแบบที่แสดงถึงอัตลักษณ์ที่ระบุตัวตนของตนเองและทำให้บุคคลอื่นสามารถจดจำได้อย่างดี เช่น การแนะนำตนเองแบบคำกลอน เป็นต้น







แบบประเมินความรู้ที่ 1 - แบบประเมินความรู้ที่ 8

### แบบประเมินความรู้ที่ 1

#### หัวข้อ ความรู้เบื้องต้นการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีประโยชน์ต่อนักพัฒนาสังคมในการปฏิบัติงานหรือไม่ อย่างไร จงระบุ 5 ข้อ พร้อมเหตุผล

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 1

**แนวคำตอบข้อที่ 1** การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง กระบวนการส่งเสริมความสามารถของบุคคลให้มีศักยภาพใน การคิดและการแสดงออกอย่างนับถือตนเอง จนสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี ภาคภูมิใจ ยอมรับนับถือตนเอง ชื่นชมตนเอง เคารพและยอมรับตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ และใช้ศักยภาพที่มีอยู่กระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ตามเป้าหมาย

**แนวคำตอบข้อที่ 2** การเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองมีประโยชน์ต่อนักพัฒนาสังคมในการปฏิบัติงาน โดยมีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้นักพัฒนาสังคมสามารถนำความรู้เรื่องการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายมากขึ้น
2. ช่วยให้นักพัฒนาสังคมมีทักษะในการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายให้สามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้
3. ทำให้นักพัฒนาสังคมมีเครื่องมือที่หลากหลายในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับบริการ
4. ทำให้กลุ่มเป้าหมายมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยถือเป็นการลดปัญหาสังคมอีกทางหนึ่ง
5. ทำให้นักพัฒนาสังคมมีความสุขในการปฏิบัติงาน ที่สามารถช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับบริการ



## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 1

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ บอกนิยามได้ถูกต้อง บอกนิยามได้ครอบคลุม เรียบเรียงคำนิยามให้สละสลวย ไม่ปรากฏประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้อง ใช้ภาษาเข้าใจง่ายในการระบคำนิยาม

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ บอกนิยามได้ถูกต้อง บอกนิยามได้ครอบคลุม เรียบเรียงคำนิยามให้สละสลวย ไม่ปรากฏประเด็นที่ไม่เกี่ยวข้อง

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ บอกนิยามได้ถูกต้อง บอกนิยามได้ครอบคลุม เรียบเรียงคำนิยามให้สละสลวย

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ บอกนิยามได้ถูกต้อง บอกนิยามได้ครอบคลุม

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ บอกนิยามได้ถูกต้อง

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 2

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุนิยามและอธิบายประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 5 ข้อ

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุนิยามและอธิบายประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 4 ข้อ

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุนิยามและอธิบายประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 3 ข้อ

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุนิยามและอธิบายประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 2 ข้อ

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุนิยามและอธิบายประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 1 ข้อ



## แบบประเมินความรู้ที่ 2

### หัวข้อ การให้คำปรึกษา

**คำชี้แจง :** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

1. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการฟังอย่างตั้งใจ
  - ก. การสบตา
  - ข. การพยักหน้าและสบตา
  - ค. การถาม
  - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อใดไม่ได้เป็นองค์ประกอบของการสื่อสาร
  - ก. ผู้ส่งสาร
  - ข. ข้อมูลย้อนกลับ
  - ค. ผู้รับสาร
  - ง. บริบท
3. ในการวางแผนเพื่อให้การปรึกษาข้อใดที่รักพัฒนาสังคมควรประเมิน ยกเว้น
  - ก. ฐานะทางเศรษฐกิจทางบ้านของกลุ่มเป้าหมาย
  - ข. ความรู้และประสบการณ์ในเรื่องที่พูด
  - ค. อารมณ์ของกลุ่มเป้าหมาย
  - ง. เสียงรบกวน
4. ในการให้คำปรึกษา การสื่อสารจะมีอุปสรรคมากที่สุดถ้าผู้รับสารและผู้ส่งสารขาดคุณสมบัติข้อใด
  - ก. ความรู้และประสบการณ์
  - ข. มารยาทในการสื่อสาร
  - ค. สื่อที่ใช้ในการสื่อสาร
  - ง. ระดับภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร
5. ผู้ใดมีคุณสมบัติในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัดมากที่สุด
  - ก. อรพรรณเป็นคนช่างสังเกตต่อความรู้สึกผู้อื่น
  - ข. บุชงมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านต่างๆมากมาย
  - ค. กรรณิพารู้ตัวว่าตนเองมีความกังวลใจขณะดูแลผู้รับบริการ
  - ง. อนุรักษ์พูดจาไพเราะ น้ำเสียงนุ่มนวล สุภาพอ่อนโยน

6. ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์อันดับแรกในการสร้างสัมพันธภาพ
- สร้างคามไว้วางใจแก่กลุ่มเป้าหมาย
  - สำรวจและรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายเพิ่มเติม
  - กลุ่มเป้าหมายรู้สึกมีคุณค่าและพัฒนาตนเองตามศักยภาพ
  - ร่วมกับผู้รับบริการในการค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา
7. กลุ่มเป้าหมายบอกกับนักพัฒนาสังคมว่า ฉันไม่เคยบอกเรื่องเกี่ยวกับลูกของฉันกับใครเลย คำพูดนี้เป็นตัวอย่างในเรื่องใด
- การจำแนกข้อมูล
  - การไว้วางใจ
  - การจำแนกบทบาท
  - การเปิดเผยข้อมูล
8. ในระยะสิ้นสุดของการสร้างสัมพันธภาพ ท่านควรปฏิบัติอย่างไร
- ให้เบอร์โทรและที่อยู่แก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อติดต่อ
  - ในคำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว
  - ให้กำลังใจและให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานบริการทางสุขภาพใกล้บ้าน
  - ให้กลุ่มเป้าหมายทบทวนสิ่งต่างๆที่ได้พูดคุยและสอบถามปัญหาเพิ่มเติม
9. ข้อใดควรพิจารณาเมื่อต้องการสร้างสารที่ส่งไปยังผู้รับสาร ยกเว้น
- น้ำเสียงของผู้ส่งสาร
  - เนื้อหาของสาร
  - การใช้สัญลักษณ์
  - การแต่งกายของผู้ส่งสาร
10. ข้อใดเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการสื่อสารด้วยวาจา
- คำพูดร้อยละ 25
  - ภาษากายร้อยละ 60
  - วิธีการพูดและน้ำเสียงร้อยละ 45
  - ถูกทุกข้อ

### คำตอบ

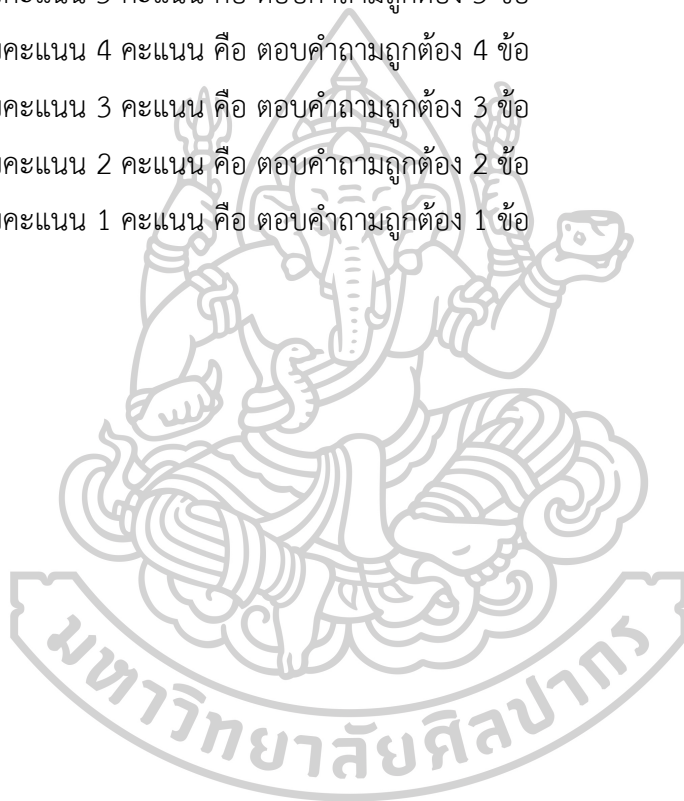
- |        |        |        |        |         |
|--------|--------|--------|--------|---------|
| 1. (ข) | 2. (ง) | 3. (ก) | 4. (ก) | 5. (ค)  |
| 6. (ก) | 7. (ข) | 8. (ง) | 9. (ง) | 10. (ข) |



## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 2

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

- ระดับคะแนน 10 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 10 ข้อ
- ระดับคะแนน 9 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 9 ข้อ
- ระดับคะแนน 8 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 8 ข้อ
- ระดับคะแนน 7 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 7 ข้อ
- ระดับคะแนน 6 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 6 ข้อ
- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 5 ข้อ
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 4 ข้อ
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 3 ข้อ
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 2 ข้อ
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ตอบคำถามถูกต้อง 1 ข้อ



แบบประเมินความรู้ที่ 3

หัวข้อ การคิดบวก

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การคิดบวกมีประโยชน์อย่างไร จงระบุมานำ 5 ข้อ พร้อมอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

2. กิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการมองโลกในแง่ดี มีอะไรบ้าง จงอธิบายมา 5 กิจกรรม

.....

.....

.....

.....

.....



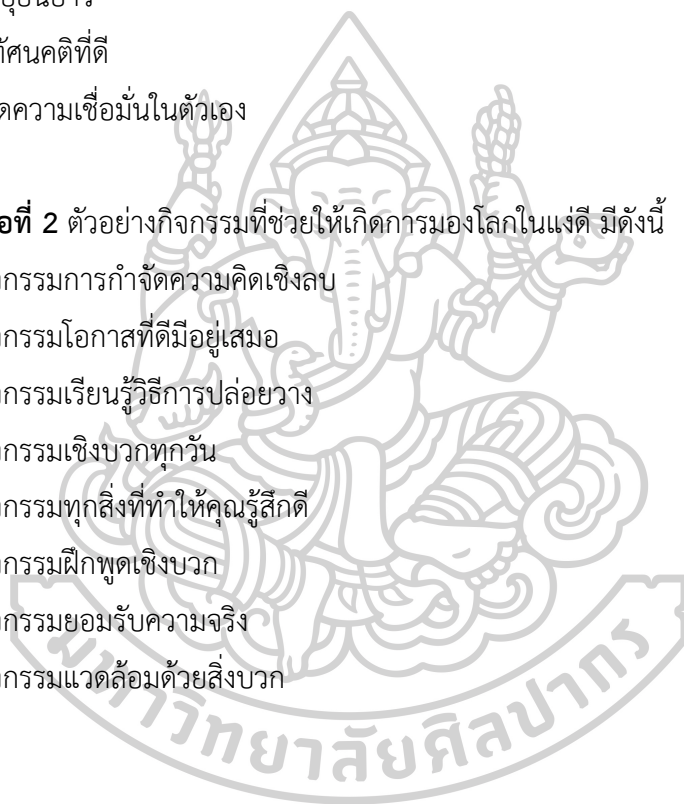
### แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 3

#### แนวคำตอบข้อที่ 1 การคิดบวกมีประโยชน์ดังนี้

1. ส่งผลให้มีความรักมากขึ้น
2. เกิดความพึงพอใจในความสัมพันธ์
3. เกิดการยอมรับในการคิดที่มุ่งเน้นแต่ด้านดีมากกว่าด้านไม่ดี
4. ช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เครียดได้ดียิ่งขึ้น
5. ลดภาวะซึมเศร้า
6. อายุยืนยาว
7. มีทัศนคติที่ดี
8. เกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง

#### แนวคำตอบข้อที่ 2 ตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้เกิดการมองโลกในแง่ดี มีดังนี้

1. กิจกรรมการกำจัดความคิดเชิงลบ
2. กิจกรรมโอกาสที่ดีมีอยู่เสมอ
3. กิจกรรมเรียนรู้วิธีการปล่อยวาง
4. กิจกรรมเชิงบวกทุกวัน
5. กิจกรรมทุกสิ่งที่ทำให้คุณรู้สึกดี
6. กิจกรรมฝึกพูดเชิงบวก
7. กิจกรรมยอมรับความจริง
8. กิจกรรมแวดล้อมด้วยสิ่งบวก



### เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 3

#### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 5 ข้อ หรือมากกว่า

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 4 ข้อ

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 3 ข้อ

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 2 ข้อ

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 1 ข้อ

#### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 2

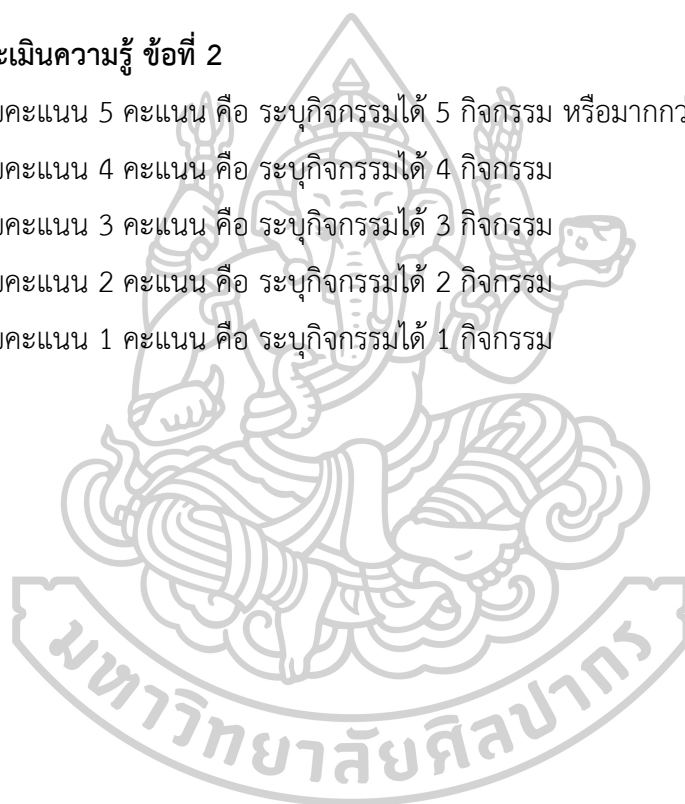
ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุกิจกรรมได้ 5 กิจกรรม หรือมากกว่า

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุกิจกรรมได้ 4 กิจกรรม

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุกิจกรรมได้ 3 กิจกรรม

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุกิจกรรมได้ 2 กิจกรรม

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุกิจกรรมได้ 1 กิจกรรม



แบบประเมินความรู้ที่ 4  
หัวข้อ การแก้ปัญหา

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การระดมสมองคืออะไร มีวิธีการอย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การคิดนอกกรอบคืออะไร มีวิธีการอย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

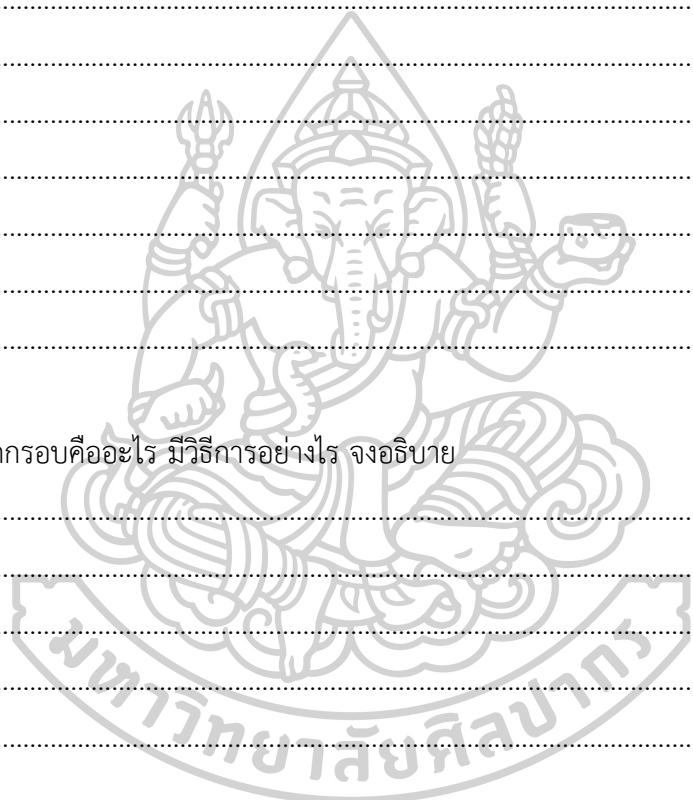
.....

.....

.....

.....

.....



#### แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 4

**แนวคำตอบข้อที่ 1** การระดมสมอง คือ การกระตุ้นให้ออกความคิดในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์ โดยในขณะที่กำลังออกความคิด คนอื่น ๆ ก็สามารถเสริมความคิดได้ ซึ่งจะช่วยให้ความคิดไม่เกิดการติดขัด ดังนั้น ระหว่างการระดมความคิด ควรหลีกเลี่ยงการวิพากษ์วิจารณ์ หรือให้รางวัลกับความคิด โดย หากต้องการสร้างการระดมความคิดแบบกลุ่มให้มีประสิทธิภาพ ควรดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1: จัดเตรียมกลุ่ม ควรจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการประชุมให้มีความสะดวกสบาย มีแสงสว่างและทรัพยากรสำหรับใช้งานเพียงพอ รวมถึงรวบรวมข้อมูลที่เป็นต้องใช้ในการระดมความเห็นเพื่อแก้ปัญหานั้นๆ ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุด

ขั้นตอนที่ 2: นำเสนอปัญหา ควรกำหนดปัญหาที่ต้องการแก้ปัญหา และวัตถุประสงค์ของการระดมความคิดให้ชัดเจน โดยยึดหลักการมีส่วนร่วม และการแบ่งปันความคิดอย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3: การสนทนากลุ่ม เมื่อทุกคนแบ่งปันความคิดแล้ว ให้เริ่มต้นการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนาความคิดของผู้อื่น และใช้ความคิดนั้นเพื่อสร้างแนวคิดใหม่ ๆ การสร้างความคิดของผู้อื่นให้เป็นแนวคิดที่มีค่ามากที่สุด คือการส่งเสริมให้ทุกคนมีส่วนร่วมและพัฒนาความคิด รวมถึงผู้ที่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ควรกระตุ้นให้เขาได้เข้ามามีส่วนร่วม เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

**แนวคำตอบข้อ 2** การคิดนอกกรอบ หมายถึง การปลดปล่อยหรือก้าวออกมาจากบรรยากาศที่ปกคลุมคุณ จากนั้นปล่อยให้ประสบการณ์ ความคิด และทัศนคติทั้งหมดของคุณอยู่เบื้องหลัง และเปิดความคิดมองสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่างออกไป วิธีการคิดนอกกรอบอย่างมีประสิทธิภาพ มีวิธีการคิดสรุปได้ดังนี้

1. การลองบทบาทใหม่ การคิดนอกกรอบเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนมุมมองของคุณ และการเข้าสู่บทบาทของบุคคลอื่นที่สามารถสนับสนุนคุณได้ โดยการลองบทบาทใหม่ คุณสามารถเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ อย่างเห็นได้ชัด และรู้สึกอิสระที่จะใช้เวลาเพื่อค้นพบสิ่งใหม่ ๆ

2. ใช้วิธีการอื่น ความคิดสร้างสรรค์เป็นแนวคิดสำคัญในการคิดนอกกรอบ เนื่องจากช่วยให้คุณสามารถหาแนวทางแก้ปัญหาที่แตกต่างไปจากเดิมได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งคุณสามารถฝึกวิธีการคิดนอกกรอบได้ โดยการเขียนงานที่คุณตั้งใจจะทำให้สำเร็จ ขั้นตอนการดำเนินงาน และวิธีการแก้ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นอย่างละเอียด เพื่อเป็นการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และหาทางออกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. ก้าวเข้าสู่โลกอื่น ก้าวเข้าสู่โลกใหม่ เป็นอีกวิธีหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนมุมมองของคุณ และเพื่อค้นพบข้อมูลเชิงลึก เช่น การหางานอดิเรกใหม่ ๆ การพบปะผู้คนใหม่ ๆ เป็นต้น ซึ่งคุณสามารถปรับเปลี่ยนความคิดและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่แตกต่างออกไปจากเดิม ช่วยเพิ่มแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้มากขึ้น



4. ถามเด็ก ๆ เนื่องจากเด็ก ๆ นั้น ไม่เคยผ่านการแก้ไขปัญหาอย่างแท้จริง แต่อาจเป็นแหล่งที่มาของแรงบันดาลใจและให้คำแนะนำที่มีคุณค่าแก่คุณซึ่งคุณจะต้องเพิ่มขึ้น

5. คิดแบบใหม่ ปรับวิธีการคิดสิ่งต่าง ๆ ใหม่ โดยให้เกิดความแตกต่างจากเดิมและเป็นบวกมากขึ้น ช่วยให้ก้าวออกมาจากความคิดเดิมหรือติดอยู่ในกรอบ และสร้างทางเลือกเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์หรือปัญหาได้

6. ถามคำถาม การตั้งคำถามกับบางสิ่งบางอย่าง โดยมีความเชื่อว่าข้อมูลที่ได้รับจากครู อาจารย์และผู้เชี่ยวชาญเป็นความจริงเพียงด้านเดียวเท่านั้น ส่งผลให้เขามีนิสัยชอบตั้งคำถามและได้ค้นพบแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ ๆ

7. ลองผิดลองถูก เมื่อใดก็ตามที่คุณพร้อมและกล้าที่จะค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา คุณจะพบว่าไม่มีทางออกอยู่เสมอ เมื่อการแก้ปัญหาเกิดข้อผิดพลาด จะทำให้เราเห็นมุมมองจากสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น เป็นประสบการณ์ และเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งนั้นในครั้งต่อไป

#### เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 4

##### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1 และข้อที่ 2

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ อธิบายความหมายถูกต้อง ระบุวิธีการได้ถูกต้องและครบถ้วน อธิบายการนำไปใช้ได้ชัดเจน และเรียบเรียงภาษาได้สละสลวย

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ อธิบายความหมายถูกต้อง ระบุวิธีการได้ถูกต้องและครบถ้วน อธิบายการนำไปใช้ได้ชัดเจน

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ อธิบายความหมายถูกต้อง ระบุวิธีการได้ถูกต้องและครบถ้วน

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ อธิบายความหมายถูกต้อง ระบุวิธีการได้ถูกต้อง

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ อธิบายความหมายถูกต้อง

แบบประเมินความรู้ที่ 5  
หัวข้อ การตั้งเป้าหมาย

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีประโยชน์อะไรบ้าง จงอธิบายมา 5 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ขั้นตอนในการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 5

### แนวคำตอบข้อที่ 1 การตั้งเป้าหมายในชีวิตมีประโยชน์ ดังนี้

1. เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คิดอย่างถูกต้อง และระบุเป้าหมายชัดเจน
2. การใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม ไม่มีทรัพยากรเพียงพอที่จะทำทุกอย่าง ดังนั้นการตั้งเป้าหมายสามารถช่วยให้คุณจัดลำดับความสำคัญในการจัดสรรทรัพยากรได้
3. การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ แน่ใจว่าเวลาเป็นทรัพยากร แต่สมควรได้รับการพิจารณาเป็นพิเศษเพราะเป็นเรื่องสำคัญมาก ถ้าคุณต้องการปรับปรุงวิธีการ ควรมีการจัดสรรและแบ่งเวลาให้ชัดเจนและเหมาะสม
4. จิตใจสงบสุข การเขียนเป้าหมายจะช่วยให้คุณสามารถนำแนวคิดเหล่านี้ มาประยุกต์ใช้ปรับเปลี่ยนมุมมองและลำดับความสำคัญ กลายเป็นความมุ่งมั่นและการลงมือกระทำจริง
5. ความชัดเจนในการตัดสินใจ การรู้ตัวอยู่เสมอว่าตัวเองกำลังพยายามทำอะไร
6. การวัดสิ่งที่คุณทำได้ง่ายขึ้น การกำหนดเป้าหมาย จะช่วยให้คุณประเมินได้ว่าคุณกำลังมุ่งสู่เป้าหมายเหล่านี้ได้ดีเพียงใด
7. เสรีภาพในการคิดเพิ่มเติม การกำหนดเป้าหมายสามารถช่วยในการปลดปล่อยพลังงานสร้างสรรค์ของคุณ เพื่อให้คุณสามารถมุ่งเน้นไปที่การบรรลุเป้าหมายเหล่านี้
8. การสื่อสารที่ง่ายขึ้นกับผู้อื่น การกำหนดเป้าหมายช่วยให้คุณสามารถชี้แจงกับคนอื่น ๆ ได้ว่าคุณกำลังพยายามทำอะไรและสิ่งที่คุณต้องทำเพื่อสนับสนุนคืออะไร

### แนวคำตอบข้อที่ 2 ขั้นตอนการสร้างแรงบันดาลใจอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1. เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ โดยเก็บแรงจูงใจไว้รอบ ๆ พื้นที่ของคุณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คุณได้รับแรงบันดาลใจครั้งแรกในการเดินทางหรือการทำงานนั้น ๆ
2. มีความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีเป็นประจำกับคนที่มีความคิดบวกและมีแรงกระตุ้น จะช่วยให้เรามีความคิดสร้างสรรค์
3. เรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ควรอ่านและพยายามลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง ซึ่งยิ่งเรียนรู้มากเท่าไร จะส่งผลให้คุณเกิดความมั่นใจมากขึ้นเท่านั้น
4. คิดในเชิงบวก เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค คุณควรคิดแต่สิ่งที่เป็นผลดีต่ออุปสรรคเหล่านั้น
5. หยุดคิด แคล้งมือทำ หากคุณพบว่ามีความเครียดสำหรับโครงการใดโครงการหนึ่งนั้นลดลงให้ลองเริ่มต้นในเรื่องอื่นสักเล็กน้อย สิ่งที่เกิดขึ้นคือ คุณจะเห็นว่า อะไรสำคัญ และอะไรคือสิ่งที่ควรจะทำต่อไป

6. รู้จักตัวเอง ควรจดจำในวันที่แรงบันดาลใจของคุณลดลง รวมถึงจดจำในวันที่คุณรู้สึกเหมือนบุคคลที่มีชื่อเสียง คุณจะเรียนรู้รูปแบบ และทำให้คุณสามารถเตรียมพร้อมและจัดการกับมันได้

7. ติดตามความคืบหน้าของคุณ โดยการเก็บคะแนนหรือแถบความคืบหน้าสำหรับโครงการที่กำลังดำเนินการอยู่ เมื่อคุณเห็นสิ่งที่เติบโตขึ้น คุณมักจะทำให้ดีเพื่อที่จะรักษามันไว้

8. ช่วยเหลือผู้อื่น โดยแบ่งปันความคิดของคุณและช่วยให้เพื่อน ๆ ได้รับแรงบันดาลใจ การได้เห็นคนอื่นทำดี จะกระตุ้นให้คุณทำเช่นเดียวกัน

### เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 5

#### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 5 ประเด็นหรือมากกว่า

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 4 ประเด็น

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 3 ประเด็น

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 2 ประเด็น

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 1 ประเด็น

#### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 2

ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ อธิบายได้ถูกต้อง 5 ขั้นตอนหรือมากกว่า

ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ อธิบายถูกต้อง 4 ขั้นตอน

ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ อธิบายถูกต้อง 3 ขั้นตอน

ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ อธิบายถูกต้อง 2 ขั้นตอน

ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ อธิบายถูกต้อง 1 ขั้นตอน

แบบประเมินความรู้ที่ 6

หัวข้อ การสร้างความสุข

คำชี้แจง : จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. การสร้างความสุขโดยใช้เทคนิคการกำจัดความเครียด มีกิจกรรมอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ของกิจกรรมดนตรีบำบัดมีอะไรบ้าง จงระบุและอธิบายมา 5 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

.....



## แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 6

**แนวคำตอบข้อที่ 1** การสร้างความสุขโดยใช้เทคนิคการกำจัดความเครียด มีกิจกรรม ดังนี้

1. ฟังเพลง หากอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับความเครียด ให้ลองหยุดพักและฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย การเล่นดนตรีหรือฟังดนตรีที่สงบมีผลดีต่อสมอง และร่างกายสามารถลดความดันโลหิต และลดคอร์ติซอลฮอร์โมนที่เชื่อมโยงกับความเครียด โดยแนะนำให้ฟังดนตรีคลาสสิก หากไม่ชอบ ให้ลองฟังเสียงธรรมชาติ เช่น เสียงทำไหล เสียงคลื่นทะเล เสียงนกร้อง เป็นต้น

2. คุยกับเพื่อน เมื่อคุณรู้สึกเครียด ให้หยุดพักเพื่อโทรหาเพื่อน และพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของคุณ ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและคนที่คุณรัก มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และมีความสำคัญเป็นพิเศษเมื่อคุณรู้สึกเครียดมาก เสียงที่ทำให้รู้สึกมั่นใจ อบอุ่น จากคนที่รักและไวใจ เพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งก็สามารถทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้นได้

3. คิดวิเคราะห์ปัญหากับตัวเอง หากการพูดคุยกับเพื่อนไม่สามารถทำได้ในขณะนั้น การพูดอย่างใจเย็นกับตัวเอง อาจช่วยให้ทุกอย่างดีขึ้น เช่น ใช้คำพูดว่า “ทำไมต้องเครียดกับเรื่องเล็กน้อยนี้” “ออกไปหาสิ่งดี ๆ ทำดีกว่า” “เดี๋ยวทุกอย่างจะดีขึ้นเอง” เป็นต้น

4. รับประทานอาหารที่เหมาะสม ระดับความเครียดและอาหารที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะเมื่อเรารู้สึกหิวเรามากก็กินอาหารดี ๆ แล้วใช้ขนมขบเคี้ยวที่เป็นน้ำตาล ไขมันสูง เป็นอาหารเสริม จึงควรพยายามหลีกเลี่ยงขนมขบเคี้ยวที่มีน้ำตาล แล้วหันมารับประทานปลาที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ระดับสูง เพื่อลดอาการของความเครียดแทน

5. หัวเราะออกมา เสียงหัวเราะปลดปล่อยเอนโดฟินจะช่วยเพิ่มอารมณ์ดีและลดระดับฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด การหัวเราะส่งผลกับระบบประสาทและก่อให้เกิดความสุข

6. ดื่มชา คาเฟอีนเป็นตัวกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตในระยะสั้น แทนที่จะดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง ให้ลองดื่มชาเขียว ที่มีคาเฟอีนน้อยกว่าครึ่งหนึ่งของกาแฟ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อร่างกายรวมทั้ง Theanine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่มีฤทธิ์สงบในระบบประสาท

7. การมีสติ แนวคิดของ "การมีสติ" เป็นส่วนใหญ่วิธีการเข้าฌานและทำสมาธิ เพื่อสุขภาพจิตที่ดีและเป็นที่ยอมรับในจิตบำบัดสมัยใหม่ โยคะไทเก๊ก การทำสมาธิ และพิลาทิส กิจกรรมเพื่อการมีสติเหล่านี้ จะรวมทั้งการออกกำลังกายทางร่างกายและจิตใจเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดกลายเป็นปัญหา

8. การออกกำลังกาย การออกกำลังกายไม่ได้หมายความว่าการยกน้ำหนักที่โรงยิม หรือการฝึกอบรมสำหรับการวิ่งมาราธอน การเดินไปรอบ ๆ สำนักงานเพียงสั้น ๆ หรือยืนขึ้นเพื่อยืดระหว่างพักในที่ทำงานสามารถ ช่วยผ่อนคลายในสถานการณ์ที่เครียด ส่งผลให้มีการไหลเวียนของเลือด และหลั่งสารเอนโดฟิน ซึ่งสามารถช่วยปรับอารมณ์ได้ในทันที



9. นอนหลับให้ดีขึ้น ทุกคนทราบว่าความเครียดอาจส่งผลให้นอนไม่หลับ การนอนไม่หลับ เป็นสาเหตุสำคัญของความเครียด ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่านอน 7-8 ชั่วโมงต่อวัน โดยควรปิดทีวีให้ เร็วขึ้น ปรับไฟให้มืดลง เพราะการนอนหลับให้เต็มที่ส่งผลให้ลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากที่สุด

### แนวคำตอบข้อที่ 2 ประโยชน์ของดนตรีบำบัด มีดังนี้

1. ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/ Stress Management)
3. เสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill)
4. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
5. เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
6. พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
7. พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
8. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
9. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
10. ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (Pain Management)
11. ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
12. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (Therapeutic Alliance) ช่วยเสริมใน กระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การ ควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

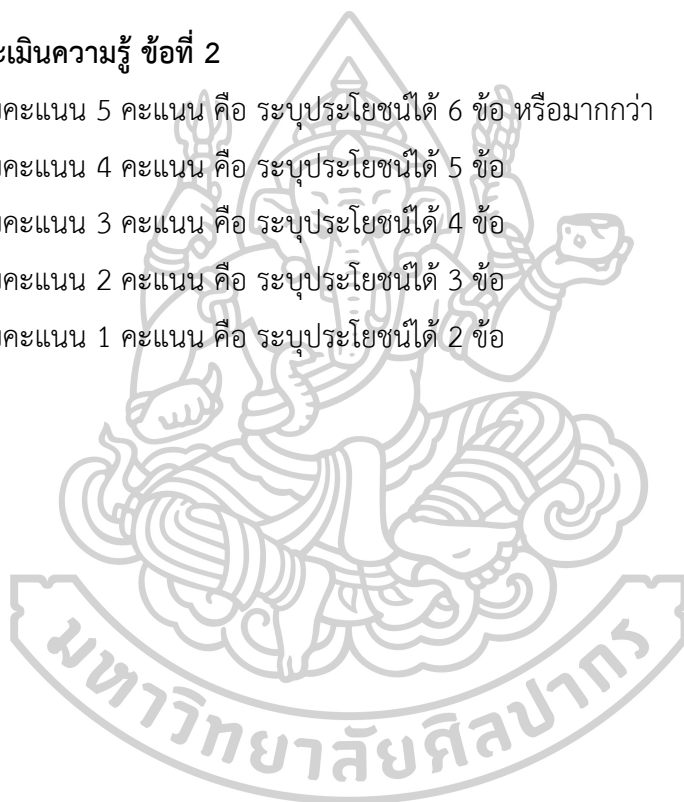
## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 6

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ยกตัวอย่างกิจกรรมได้ 6 กิจกรรมหรือมากกว่า
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ยกตัวอย่างกิจกรรมได้ 5 กิจกรรม
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ยกตัวอย่างกิจกรรมได้ 4 กิจกรรม
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ยกตัวอย่างกิจกรรมได้ 3 กิจกรรม
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ยกตัวอย่างกิจกรรมได้ 2 กิจกรรม

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 2

- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 6 ข้อ หรือมากกว่า
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 5 ข้อ
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 4 ข้อ
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 3 ข้อ
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุประโยชน์ได้ 2 ข้อ



**แบบประเมินความรู้ที่ 7**  
**หัวข้อ การยอมรับการเปลี่ยนแปลง**

**คำชี้แจง :** จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. ยกตัวอย่างวิธีการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจมา 5 วิธี

.....

.....

.....

.....

.....

2. การฝึกสติในการรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา มีกระบวนการสำคัญประกอบด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....



## แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 7

### แนวคำตอบข้อที่ 1 วิธีการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่

วิธีที่ 1 ยอมรับกับการกระทำที่ผ่านมา คนส่วนใหญ่มักกล่าวถึงลักษณะบุคลิกภาพที่ดีและสมบูรณ์แบบ แต่คนเราไม่สามารถดูดีและสมบูรณ์แบบได้ในข้ามคืน หรือระยะเวลาอันสั้น ซึ่งพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีตล้วนส่งผลถึงปัจจุบันและอนาคต โดยพฤติกรรมที่เคยทำมาในอดีตไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขได้ จึงควรยอมรับข้อดีและข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แล้วตั้งใจที่จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดเพื่ออนาคตที่ดีในวันข้างหน้า

วิธีที่ 2 ระบุสิ่งที่สามารถประนีประนอม (ยืดหยุ่น) ได้ พึงตระหนักถึงจุดที่สามารถเลือกที่จะเข้มงวดน้อยลง การอยู่ในภาวะตึงเครียด มุ่งมั่นตั้งใจจนเกินความจำเป็น ส่งผลให้อารมณ์ความคิดสติปัญญา และบุคคลที่อยู่รอบข้างเกิดความกดดันและขาดความสุข การรู้จักวิธีการยืดหยุ่นให้มีคสามเหมาะสม ประนีประนอมจะช่วยให้ภาวะจิตใจ การดำเนินงาน และการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเกิดขึ้นได้

วิธีที่ 3 ฝึกความยืดหยุ่นในทางปฏิบัติ การฝึกโยคะ การยืดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย และการนวดเป็นประจำช่วยให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น โดยเมื่อถึงเวลาลงมือปฏิบัติ ควรที่จะคิดตามว่าเมื่อเรายืดหยุ่นทางด้านร่างกายแล้วก็ควรยืดหยุ่นทางด้านจิตใจควบคู่ไปด้วย

วิธีที่ 4 เริ่มกำหนดเป้าหมายขนาดเล็กสำหรับการยืดหยุ่นทางจิต เมื่อใช้เวลาสังเกตและติดตามพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น แล้วเริ่มมีความยืดหยุ่นในบางสถานการณ์ ขั้นตอนต่อไปคือการกำหนดเป้าหมายเล็ก ๆ สำหรับการยืดหยุ่นจิตใจ โดยหากต้องการแรงจูงใจและมองเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ให้นับจำนวนครั้ง ที่ยืดหยุ่นตลอดทั้งวันหรือสัปดาห์ เขียนเป้าหมายและแปะไว้ เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติ จดไว้ในแผน ส่งข้อความหรือส่งอีเมลง่าย ๆ ถึงตนเอง ทำแผนภูมิและติดไว้บนตู้เย็น เมื่อเห็นพฤติกรรมที่มุ่งไปยังเส้นชัยในแต่ละสัปดาห์ ทำให้เห็นแผนการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

วิธีที่ 5 ให้รางวัลแก่ตัวเองในการพักผ่อน การพักผ่อนถือเป็นสิ่งที่ดีและมีประโยชน์ที่สุด เมื่อเกิดความเหนื่อยล้าจากการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียด เพื่อไม่ให้เกิดภาวะกดดันจนเกินไป ควรให้รางวัลกับตนเองเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายทางความคิด เช่น การทำในสิ่งที่ตนเองรัก และมีความสุข

วิธีที่ 6 เรียนรู้ว่าการล้มเหลวเป็นส่วนหนึ่งของทุกสิ่ง การมีความยืดหยุ่นมากขึ้นย่อมส่งผลที่ดีทางด้านร่างกายและจิตใจ การแบกรับภาระหนัก ต้องรู้จักการปล่อยวาง หรือแบ่งปันภาระบางอย่างให้กับผู้อื่น การพยายามสร้างความยืดหยุ่นให้มากขึ้นในแต่ละวัน ควรมีการสังเกตความเครียดที่หลงเหลืออยู่ พยายามคิดว่าเราไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จทุกเรื่อง ควรยอมรับในความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และหาวิธีทางในการแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

**แนวคำตอบข้อที่ 2** กระบวนการการฝึกสติในการรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา ประกอบด้วย

1. การยอมรับ (Acceptance) เป็นกระบวนการที่ยอมรับความคิด อารมณ์ ความรู้สึก โดยไม่ตัดสิน ไม่พยายามไปควบคุม ซึ่งพบว่าการพยายามควบคุมจะทำให้เกิดผลตรงข้าม (Paradox effect) คือเกิดความคิดและอารมณ์นั้นมากขึ้น เช่น ความวิตกกังวล มีเหงื่อออก ใจเต้นเร็ว การแยกตัวออกจากความคิด (Cognitive defusion) เป็นการสอนสังเกตความคิดและกระบวนการคิดโดยไม่คิดว่าความคิดนั้นจริง หรือสำคัญ ซึ่งเมื่อมีการสังเกตแล้วจะทำให้ผลของความคิดต่อพฤติกรรมนั้นชะลอลง พบว่า ความคิดเป็นเหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องเชื่อหรือเป็นจริง กระบวนการนี้คล้ายกับ Cognitive therapy แบบเดิมที่สังเกต ติดตาม และมองว่าความคิดเป็นสมมุติฐานที่ต้องการการทดสอบ การรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญา

2. การอยู่กับปัจจุบัน เป็นการฝึกสติในการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และบรรยายสิ่งนั้น โดยปราศจากการตัดสินหรือประเมินแม้ว่าจะจะเป็นความรู้สึกที่ไม่ดี อุปสรรคที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยง และการหลอมตัวเข้ากับความคิดนั้น (Avoidance and cognitive fusion) ให้แยกตัวตนออกจากความคิด อารมณ์และความรู้สึก ตัวอย่างเช่น เมื่อมีความคิดว่า “ฉันเป็นคนโง่” ให้สอนตนเองให้พูดว่า “ฉันคิดว่าฉันเป็นคนโง่” การเพิ่มคำว่า “ฉันคิดว่า” จะเกิดการแยกระหว่างตัวตนกับความคิดออกจากกัน และพบว่าตนเองสามารถมีความคิดหรืออารมณ์หลากหลาย ในบางครั้งจะให้ฝึกจินตนาการเป็นเหมือนมีผู้สังเกตการณ์อีกคนหนึ่งที่ย่อมอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น (รูปร่าง) หลายคนจะพบประสบการณ์ว่า ตัวตนที่เป็นผู้สังเกตนั้นดำรงอยู่และประสบการณ์ต่าง ๆ นั้น จะเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป

3. คุณค่าและการกระทำตามความตั้งใจ (Values and committed action) ซึ่งการรักษาด้วยการยอมรับและการให้สัญญาต่างจากแนวทางอื่นโดยให้ความสำคัญกับ เรื่อง คุณค่าและเป้าหมายของชีวิต ซึ่งสะท้อนไปสู่พฤติกรรมที่ทำให้สามารถเดินไปสู่เป้าหมายของชีวิต มีกิจกรรมที่พูดถึงเป้าหมาย และคุณค่าเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาชีพ ความสัมพันธ์ การพัฒนาคุณค่าชีวิต สุขภาพ เช่น การถามว่าเมื่อตายแล้ว อยากให้คนพูดถึงเราว่าอย่างไร เป้าหมายเหล่านั้นทำให้เราสามารถนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการนำไปสู่เป้าหมายเหล่านั้น พบว่ามักจะเป็นประเด็นเรื่องจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า ความไม่เชื่อมั่นตนเอง ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยที่มี Chronic pain และกลัวความเจ็บป่วยมากจนตัดขาดจากสังคม ไม่ยอมดูแลลูก เมื่อพูดถึงเป้าหมายในชีวิต อยากให้ลูกพูดถึงตนเองในแง่เป็นแม่ที่ดี อยากเรียนให้จบตามที่หวัง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมที่ต้องการ คือ การลุกจากเตียงออกมาทำกิจกรรมประจำวัน การพบปะผู้คน การพยายามออกมาเรียน สิ่งที่เป็นอุปสรรคคือความกลัวที่จะเจ็บปวด เมื่อได้ขจัดความกลัวที่ไม่สมเหตุผลแล้ว สามารถออกมาดูแลลูกได้ ออกมาเรียนหนังสือต่อได้ โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

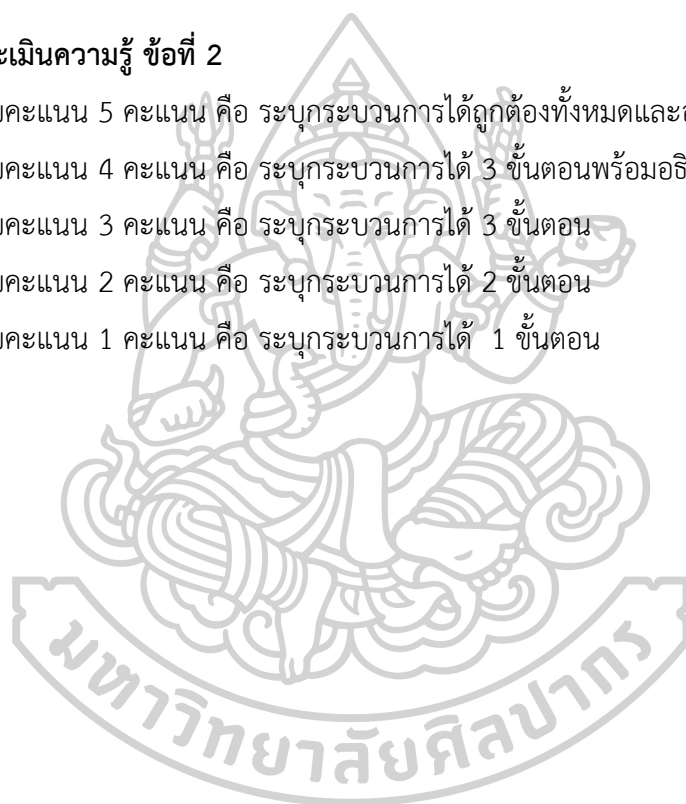
## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 7

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1

- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุวิธีการและยกตัวอย่างประกอบอย่างสมเหตุสมผลทั้ง 5 ข้อ
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุวิธีการและยกตัวอย่างประกอบอย่างสมเหตุสมผล 4 ข้อ
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุวิธีการและยกตัวอย่างประกอบอย่างสมเหตุสมผล 3 ข้อ
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุวิธีการและยกตัวอย่างประกอบอย่างสมเหตุสมผล 2 ข้อ
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุวิธีการและยกตัวอย่างประกอบอย่างสมเหตุสมผล 1 ข้อ

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 2

- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุกระบวนการได้ถูกต้องทั้งหมดและอธิบายครบถ้วน
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุกระบวนการได้ 3 ขั้นตอนพร้อมอธิบาย
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุกระบวนการได้ 3 ขั้นตอน
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุกระบวนการได้ 2 ขั้นตอน
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุกระบวนการได้ 1 ขั้นตอน





**แบบประเมินความรู้ที่ 8**  
**หัวข้อ การสร้างความมั่นใจ**

**คำชี้แจง :** จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. เราสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้อย่างไรบ้าง จงอธิบายมา 5 วิธี

.....

.....

.....

.....

.....

2. เคล็ดลับเพื่อเพิ่มความกล้าพูดกล้าแสดงออก มีอะไรบ้าง จงยกตัวอย่างมา 5 ประเด็น

.....

.....

.....

.....

.....



## แนวคำตอบแบบประเมินความรู้ที่ 8

### แนวคำตอบข้อที่ 1 เราสามารถพัฒนาบุคลิกภาพได้โดย

1. เป็นผู้ฟังที่ดียิ่งขึ้น การเป็นผู้ฟังที่ดีถือเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น เหมือนดัง Jacqueline Kennedy Onassis ที่ได้ฝึกฝนทักษะในการเป็นผู้ฟังที่ดีจนเป็นที่รู้จักและเป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์ที่สุดในโลกเพราะเธอ
2. อ่านเพิ่มเติมและขยายความสนใจของคุณ การอ่านหนังสือ และการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ใส่ตัว เป็นการส่งเสริมทำให้เป็นคนรอบรู้ในเรื่องต่าง ๆ เมื่อมีโอกาสแบ่งปันสิ่งที่คุณรู้จักและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น จะทำให้เกิดความมั่นใจ เกิดเป็นบทสนทนาที่ดีขึ้น ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกโดดเด่นรอบรู้และเป็นที่ยอมรับ
3. เป็นคนพูดเก่ง การเรียนรู้และฝึกฝนหาความรู้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าผนวกการเรียนรู้จากคนอื่นจึงเป็นสิ่งดีเพราะจะทำให้ได้รู้ในสิ่งที่เราไม่เคยรู้ ไม่เคยอ่าน หากเป็นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยขี้อายในการเข้าร่วมกลุ่ม ก็ควรหมั่นฝึกทักษะการพูดให้ดียิ่งขึ้น
4. การแสดงความคิดเห็น การสนทนาจะไม่ดำเนินต่อไป หากไม่มีการอธิบายหรือขยายความให้เป็นที่เข้าใจส่งผลทำให้การสนทนานั้นหยุดนิ่งขาดอรรถรส หากมีมุมมองที่แตกต่างควรแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะฉลาด
5. พบปะผู้คนใหม่ ๆ การพยายามที่จะพบปะผู้คนใหม่ ๆ โดยเฉพาะคนที่มีลักษณะแตกต่างจากเรา ไม่เพียงแต่จะทำให้รู้ถึงวัฒนธรรมที่แตกต่างไปจากเดิม แต่ยังช่วยให้เรามีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น
6. เป็นตัวของตัวเอง การฝืนทำในสิ่งที่ไม่ใช่ ตัวตนของตนเอง ย่อมส่งผลกระทบในเชิงลบ การเป็นตัวของตัวเองแล้วได้รับการยอมรับ เนื่องจากทุกคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่เป็นจุดเด่น
7. มีทัศนคติที่ดี จึงเป็นคนร่าเริงที่ส่องสว่างในห้องด้วยพลังงานทางบวก การมีทัศนคติที่ดีทำได้โดยการมองหาสิ่งที่ดีที่สุดในตนเอง เพราะโดยหลักทั่วไปไม่มีใครใฝ่อยากอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลที่มีทัศนคติในเชิงลบ ท้อถอย และมองทุกอย่างในแง่ร้าย
8. ออกกำลังกาย โดยการฝึกโยคะ โยคะเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ไขลักษณะท่าทางที่ไม่ดี เนื่องจากแต่ละท่าของโยคะ มีเป้าหมายเพื่อให้ร่างกายของคุณกลับเข้าสู่ตำแหน่งที่เหมาะสม โยคะมีส่วนช่วยให้นั่งหลังตรง การฝึกโยคะทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายทุกส่วน ตั้งแต่คอไปจนถึงไหล่ หลัง และส่วนล่างของร่างกาย การฝึกโยคะนั้นนอกจากจะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้ว ยังเน้นเรื่องการทรงตัวและความสมดุล โดยเป็นการฝึกการกระจายน้ำหนักอย่างเหมาะสมทั้งในส่วนของแขนขา กล้ามเนื้อกระดูกสันหลัง รวมทั้งกระดูกข้อต่อที่จะได้รับการปรับให้เกิดความสมดุล

## แนวคำตอบข้อที่ 2 เคล็ดลับเพื่อเพิ่มความกล้าพูดกล้าแสดงออก มีดังนี้

1. เริ่มต้นเล็ก ๆ การกระทำสิ่งใด แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อย ควรมีการวางแผนและเตรียมตัวให้พร้อม เพราะ การไม่ได้เตรียมตัวก่อนเท่ากับการก้าวสู่ความล้มเหลว
2. เรียนรู้ที่จะพูดว่าไม่มี เราควรตัดความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ออก และกล้าที่จะพูดตามหลักความเป็นจริงอย่างมั่นใจ โดยไม่ต้องรู้สึกเขินอาย กล้าพูดคำว่าไม่มี โดยไม่รู้สึกว่าเป็นจุดด้อย
3. ปลดปล่อยความรู้สึกผิด การกล้าพูดกล้าแสดงออก อาจเป็นเรื่องที่ยากลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณเป็นคนที่ต้องการความสุขจากสิ่งรอบข้างในชีวิตของคุณ การกล้าพูดกล้าแสดงออกในครั้งแรก ๆ อาจทำให้รู้สึกอึดอัด แต่จำไว้ว่าการกล้าพูดกล้าแสดงออกนั้นมีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต การหายใจลึก ๆ ช่วยลดความกังวลและความวิตกกังวลได้ หายใจเข้าและหายใจออก ความรู้สึกวิตกกังวลหรือความอับอาย จะลดลงและมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น
4. ฝึกพูดกับตนเองหน้ากระจก เพื่อเป็นการฝึกฝนความกล้าและการฝึกหน้ากระจกจะทำให้เราเห็นตนเองที่สะท้อนออกมาว่าควรปรับปรุงแก้ไขในจุดใด
5. หาต้นแบบที่ดี เรียนรู้วิธีการพูดและการแสดงออกที่ทำให้รู้สึกว่าเป็นตัวอย่างที่ดีและเหมาะสมกับความเป็นตัวตนของเรามากที่สุด

## เกณฑ์การประเมินแบบประเมินความรู้ที่ 8

### เกณฑ์การประเมินความรู้ ข้อที่ 1 และข้อที่ 2

- ระดับคะแนน 5 คะแนน คือ ระบุวิธีได้ 5 วิธีหรือมากกว่า
- ระดับคะแนน 4 คะแนน คือ ระบุวิธีได้ 4 วิธี
- ระดับคะแนน 3 คะแนน คือ ระบุวิธีได้ 3 วิธี
- ระดับคะแนน 2 คะแนน คือ ระบุวิธีได้ 2 วิธี
- ระดับคะแนน 1 คะแนน คือ ระบุวิธีได้ 1 วิธี









แบบบันทึกการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม

**คำชี้แจง** ระบุจำนวนครั้งที่ใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองกับกลุ่มเป้าหมาย  
ที่มา

รับบริการในแต่ละสัปดาห์

จำนวนการใช้เทคนิคการเสริมพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของนักพัฒนาสังคม ประจำเดือน

เทคนิค	จำนวนความถี่				รวม	หมายเหตุ
	สัปดาห์ 1	สัปดาห์ 2	สัปดาห์ 3	สัปดาห์ 4		
การให้คำปรึกษา						
การคิดบวก						
การแก้ปัญหา						
การตั้งเป้าหมายในชีวิต						
การสร้างความสุข						
การยอมรับการเปลี่ยนแปลง						
การสร้างความมั่นใจ						

ลงชื่อ ..... (ผู้ให้ข้อมูล)

นักพัฒนาสังคม จังหวัด .....

**แบบประเมินพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ**

**คำชี้แจง** ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องให้สอดคล้องกับพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการ

ที่ศึกษา โดยระดับพฤติกรรมการมีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ามาใช้บริการแทนด้วยเลข 1-5 ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองมาก

ระดับ 3 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อย

ระดับ 1 หมายถึง มีพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

**ชื่อ-สกุล กลุ่มเป้าหมายที่มาขอรับบริการ**

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง				
		5	4	3	2	1
1	ทำงานที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ					
2	ยอมรับเมื่อกระทำการที่ผิดพลาด					
3	ตรงต่อเวลา					
4	ระบุปัญหาของตนเองได้					
5	หาทางออกของปัญหาอย่างหลากหลาย					
6	เลือกแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม					
7	ยอมรับความจริงมากขึ้น					
8	กล้าแสดงออกต่อหน้าที่ประชุมชน					
9	พูดจาฉะฉาน ชัดเจน					
10	บุคลิกกระฉับกระเฉง ว่องไว					
11	ตั้งใจและจดจ่อในการทำงาน					
12	ชอบการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ					
13	มองโลกในแง่ดีมากขึ้น					

ข้อ	พฤติกรรม	ระดับพลังอำนาจและเห็นคุณค่าในตนเอง				
		5	4	3	2	1
14	เปิดใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ					
15	ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้					
16	แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นเสมอ					
17	มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ					
18	หมั่นพัฒนาร่างกายและจิตใจให้ดียิ่งอยู่เสมอ					
19	เข้าใจความสามารถของตนเอง					
20	เคารพในความแตกต่างของผู้อื่น					
21	เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น					
22	มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส					
23	ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข					
24	ดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น					

ลงชื่อ .....

(ผู้ให้ข้อมูล)

วันที่ .....



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ภัทรพร คงวิจิตรต์
วัน เดือน ปี เกิด	9 เมษายน 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดราชบุรี
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2548 นิเทศศาสตรบัณฑิต (ภาพยนตร์และภาพนิ่ง) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. 2553 รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (นโยบายสาธารณะ) มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พ.ศ. 2560 ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์) มหาวิทยาลัยศิลปากร
ที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 49 หมู่ 3 ตำบลบางกระบือ อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม 75120

