

ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทรีที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของ
นักศึกษาพยาบาล



เรือเอกหญิงลภัสสรดา รุ่งเจริญ

ศูนย์วิทยพัทยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECT OF SATIR'S COMMUNICATION DEVELOPMENT ACTIVITIES ON
LIFE SATISFACTION OF STUDENT NURSES



Lt. Lapasrada Rooncharoen

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

Faculty of Psychology
Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทรีที่มีต่อ
ความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

โดย

เรือเอกหญิงลภัสสรดา รุ่งเจริญ

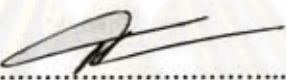
สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

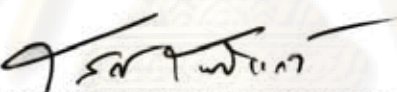
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

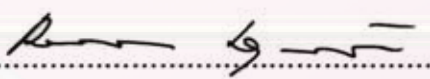
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

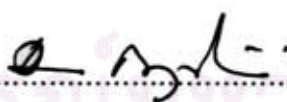

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสริศ โพธิ์แก้ว)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์)


..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เอมอร กฤษณะรังสรรค์)

เรื่องเอกหญิงลภัสสรดา รุ่งเจริญ : ผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์ต่อ
ความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. (THE EFFECT OF SATIR'S COMMUNICATION
DEVELOPMENT ACTIVITIES ON LIFE SATISFACTION OF STUDENT NURSES)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 126 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์ที่มีต่อความ
พึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมีสมมติฐานการวิจัย 2 ประการคือ 1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วม
กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์ มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่า
ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์มีคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบการวิจัย มีกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในกลุ่มทดลองมีการติดตามผลภายหลัง
การทดลอง 3 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก จำนวน 22 คน ที่มี
ความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองจำนวน 11 คน และกลุ่มควบคุม
จำนวน 11 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์ เป็นเวลาทั้งสิ้น 3 ครั้ง
โดยแบ่งเป็น 8 ช่วง (Session) รวมระยะเวลาประมาณ 19 ชั่วโมง ผู้วิจัยเป็นผู้นำกิจกรรม สำหรับกลุ่ม
ควบคุมผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใดให้ในช่วงที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้คือ แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์ ที่ผู้วิจัยได้
พัฒนามาจาก โปรแกรมพัฒนาการสื่อสาร ของพีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
ที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ(1961) วิเคราะห์ข้อมูล
โดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ด้วยวิธีการทดสอบค่าที่

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์มีคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์มีคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดซาทาร์อย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .001

3. ในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด
ซาทาร์มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

สาขาวิชา...จิตวิทยาการปรึกษา

ลายมือชื่อนิสิต..... ลภัสสรดา รุ่งเจริญ

ปีการศึกษา...2551

ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

4978121138 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : VIRGINIA SATIR / LIFE SATISFACTION / CONGRUENT COMMUNICATION /
STUDENT NURSES

LT. LAPASRADA ROONCHAROEN : THE EFFECT OF SATIR'S COMMUNICATION
DEVELOPMENT ACTIVITIES ON LIFE SATISFACTION OF STUDENT NURSES.

ADVISOR : ASST. PROF. KANNIKAR NOLRAJSUWAT, Ed.D., 126 pp.

The purpose of this research was to study the effect of Satir's communication development activities on life satisfaction of student nurses. The hypotheses were that the posttest scores on life satisfaction of the experimental group would be higher than its pretest scores and the posttest scores on life satisfaction of the experimental group would be higher than posttest scores of the control group. The research design was the pretest posttest control group design with experimental group follow up, 3 weeks after the experiment. The sample included 22 student nurses from Royal Thai Navy College of Nursing, Bangkok who volunteered to participate. They were assigned to an experimental group of 11 persons, and a control group of 11 persons, on the basis of their preference and availability to attend. The experimental group participated in the group facilitated by the researcher for 8 sessions over a period of 19 hours in 3 weeks. The control group was not given any treatment during the experiment. The instrument used in this study was Satir's communication development group developed from the Congruent Communication Program of Pirapat Thawinratna (2004) and Life Satisfaction Scale, based on Neugarten, et al. (1961)'s developed by researcher. The t-test was utilized for data analysis.

The results are as follow :

1. The posttest scores on life satisfaction of the experimental group are higher than the posttest scores of the control group at the .05 level of significance.
2. The posttest scores on life satisfaction of the experimental group are higher than its posttest scores at the .001 level of significance.
3. The follow-up scores (3 weeks after the experiment) on life satisfaction of the experimental group does not yield significant difference comparing with the posttest scores.

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature

Academic Year : 2008 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ณ นลราชสุวัจน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ดูแลเอาใจใส่ด้วยความห่วงใย จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ ทั้งยังเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้วิจัย ในการที่จะยื่นหยัดยอดทนไม่ทอดทิ้ง ที่จะดำรงชีวิตอยู่ในความดีงาม ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นงลักษณ์ วิรัชชัย ที่กรุณาช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการใช้สถิติในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับงานวิจัยทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจเป็นอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ชุมพร ยงกิตติคุณ ที่กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในวิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาเครื่องมือในงานวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัจ โภธิแก้ว ผู้ที่ให้โอกาสข้าพเจ้าได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ ที่ให้ความกรุณาอย่างมากแก่ผู้วิจัย ในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้จนสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะจิตวิทยาทุกท่านที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ไพโรจน์ ฤทธิรัตน์ ที่กรุณาช่วยเหลือ ให้คำแนะนำใน การนิเทศ ฝึกฝนการเป็นผู้นำกลุ่มแนว Satir และการพัฒนาแนวทางการดำเนินกลุ่มในงานวิจัยนี้ ทั้งยังให้กำลังใจ และข้อคิดที่ดี ในยามที่ผู้วิจัยเหนื่อยล้า ท้อแท้เมื่อพบอุปสรรค จนผู้วิจัยสามารถผ่านพ้นมาได้อย่างเข้มแข็ง

ขอขอบพระคุณ เจ้ากรมแพทย์ทหารเรือ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อสถานที่และอำนวยความสะดวกให้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลในการวิจัยจนสำเร็จ ลุล่วงเป็นอย่างดี ขอกราบขอบพระคุณ พลเรือตรีหญิงพาสี วงศาโรจน์ ผู้ให้ความเมตตา และโอกาสมา ศึกษาด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทั้งยังเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณ น.อ.หญิง อภรณ์ ชูดวง สำหรับกำลังใจและคำแนะนำที่ดีเสมอมาขอขอบพระคุณ น.ท.หญิงวัลลภา โคสิดานนท์ ผู้เป็นทั้งหัวหน้าหน่วยงาน เป็นทั้งพี่ที่คอยดูแลเอาใจใส่ให้กำลังใจผู้วิจัยมาตลอด และพี่ๆ น้องๆ คลินิกให้คำปรึกษา ทุกท่านที่เสียสละยอมเหน็ดเหนื่อยแทนผู้วิจัยตลอดในช่วงที่ผู้วิจัยมาศึกษาต่อ ขอขอบพระคุณอย่างยิ่ง ขอขอบคุณ วันเพ็ญ เพื่อนที่คอยอยู่เคียงข้างผู้วิจัยมาตลอดและขอบคุณเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่ 22 ทุกคนที่ทำให้ผู้วิจัยได้พบมิตรภาพตลอดการศึกษา ณ ที่นี้

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ที่ให้ความรัก ให้กำลังใจ คอยดูแลห่วงใยและสนับสนุนผู้วิจัยในทุกเรื่องตลอดมา ขอขอบคุณพี่ไฉ่ที่คอยดูแลพ่อแม่ ขอขอบคุณน้องอ้อฟที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้เสมอ ขอขอบคุณญาติพี่น้องทุกคน และทุกๆ ท่านที่ให้ความช่วยเหลือจนทำให้ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย.....	4
ขอบเขตในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir.....	7
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	25
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	47
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	50
บทที่ 5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	67
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	86
รายการอ้างอิง.....	91
ภาคผนวก.....	95
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	126

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลอง.....29
2	แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ (Intercorrelation between Components).....47
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง 3 สัปดาห์..... 51
4	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)..... 52
5	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t-test independent)..... 53
6	แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระหว่าง ระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent).....54

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ด้วยสภาพสังคมไทยในปัจจุบันที่มีปัญหาต่างๆ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและ สิ่งแวดล้อมทำให้บุคคลในสังคมต้องเผชิญกับความเครียด อันเป็นผลพวงจากปัญหาดังกล่าว จนส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตของประชาชนชาวไทยแทบจะทุกเพศ ทุกวัย นอกจากนี้ จากการศึกษาที่ประเทศไทยประสบกับภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบต่อให้ระบบราชการและภาคเอกชนต้องมีการปรับตัวเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ระบบบริการทางสาธารณสุขก็ได้รับผลกระทบจากภาวะดังกล่าวด้วยเช่นกัน จนนำไปสู่การปฏิรูประบบสุขภาพโดยเน้นการบริการเชิงรุกที่มีคุณภาพ สถานพยาบาลทุกระดับต้องอยู่ได้ด้วยตนเองและให้บริการที่มีประสิทธิภาพ (สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2544)

การปฏิรูประบบสุขภาพดังกล่าวส่งผลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการสุขภาพต้องปรับตัวหลายด้านเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงนี้ ดังเช่น มีการแก้ไขกฎระเบียบบางประการเพื่อให้สถานบริการของรัฐมีความคล่องตัวในการจัดการ มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างการบริหาร มีการเริ่มปรับลดบุคคลากรส่งผลให้ภาระงานต่อบุคคลากรนั้นมีมากขึ้น จากสถานการณ์ดังกล่าวสถาบันการศึกษาพยาบาลจึงต้องปรับการผลิตนักศึกษาพยาบาลให้สามารถปรับตัวเข้ากับระบบการบริหารที่เปลี่ยนไปเพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลที่จบการศึกษาไปนั้นมีความสมบัติที่เหมาะสมตามที่หน่วยงานต้องการ และจากการสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลของผู้วิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลนั้นมีความเครียด เนื่องจากการเรียนและการฝึกงานที่หนัก ทั้งโอกาสในการกลับไปเยี่ยมครอบครัวนั้นมีน้อย เพราะนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาประจำ ในการอยู่หอพัก มีระเบียบกฎเกณฑ์ที่ต้องปฏิบัติตามอย่างมากมาย จนบางครั้งเกิดความกดดันในนักศึกษาบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ทำให้นักศึกษาเกิดภาวะเครียด เช่น นอนไม่หลับ เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกันระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง รู้สึกอึดอัด และไม่สะดวกสบายเท่าที่ควร สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริรัตน์ จันทน์แสงรัตน์ (2537) ที่ได้ศึกษาชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาลที่ศึกษาในวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขไว้ จากสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลหลายคนเกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตซึ่ง เป็นอุปสรรคที่สำคัญประการหนึ่งต่อการพัฒนาและใช้ศักยภาพของตน

จากการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ อีกทั้งความพึงพอใจในชีวิตเป็นเครื่องแสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของบุคคล (Neugarten, Havighurst, and Tobin, 1961) ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็น

สิ่งที่บุคคลทั้งหลายต่างพากันแสวงหา เหตุว่าผู้มีสุขภาพจิตที่ดีนั้นจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ สามารถที่จะเผชิญปัญหาและปรับตัวให้ เข้ากับสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาอย่างมีความสุขได้

เกือบครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา มีนักวิจัยและนักจิตวิทยาจำนวนมากที่ให้ความสนใจศึกษาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต เนื่องจากความพึงพอใจในชีวิตเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดี มีความสุขในชีวิต เพราะเป็นคุณลักษณะในตัวบุคคลที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ ในการจัดการกับ ภาวะปัญหา หรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามชีวิตของตนเองได้ อันจะนำมาสู่ความสุขสมบูรณ์ในชีวิต ความรู้สึกเป็นสุขใจ ความรู้สึกอิมเมจในตน ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความรู้สึกพอใจในงาน การทำใจยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและล้มเหลวของชีวิตที่ผ่านมา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองชีวิตของตนเอง ของผู้อื่น ของสังคม และของโลกในแง่ดี (Neugarten, Havighurst, และ Tobin, 1961) Neugarten และคณะ (1961) ได้ทำการศึกษาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งแนวความคิดครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกด้านซึ่ง ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตว่าบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตนั้นจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้านคือ มีความกระตือรือร้นในชีวิต มีความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต มีความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ มีอัตมโนทัศน์ทางบวกและมีระดับอารมณ์ที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน (Neugarten et al.1961 อ้างถึงในเยาวลักษณ์ มั่นประชา, 2542)

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในระหว่าง 17-25 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นโดยพบว่าจากการศึกษาของ Moganti (1988, อ้างถึงใน จุริรัตน์ ชุ่มอิม, 2537) ได้ทำการศึกษาพบว่าวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่ากลุ่มบุคคลวัยอื่นๆ เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมทำให้เกิดความเครียดและเกิดปัญหาในการปรับตัวได้ง่าย จากการเปลี่ยนแปลงนี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทพยาบาลวิชาชีพให้เป็นไปตามที่สังคมคาดหวังนั้นมิอาจดำเนินไปได้ด้วยดี (มณฑกานต์ สุนปาน, 2543) ทั้งจากสภาพชีวิตประจำวันที่ได้กล่าวในข้างต้นจึงเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษาพยาบาลบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้นั้น เกิดความไม่พึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นการสร้างเสริมความพึงพอใจในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องเผชิญกับความเครียดจากการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในหลายๆ ด้าน และการปฏิบัติหน้าที่ในการดูแล รับผิดชอบชีวิตผู้คนที่มีความทุกข์จากความเจ็บป่วย

อนึ่งความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับ การสื่อสาร กล่าวคือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความเครียดจนส่งผลให้บุคคลมีความไม่พึงพอใจในชีวิตของตนเอง จะแสดงออกทางการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม กำกวม ไม่ชัดเจน ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกภายในตน ทำให้เกิดการปรับตัวที่

ไม่ดีและเป็นการสร้างปัญหาให้กับตนเอง หากบุคคลสามารถสื่อสารได้อย่างเหมาะสมชัดเจนก็จะส่งผลต่อการปรับตัวที่ดีและสามารถจัดการความไม่สมดุลที่เกิดขึ้นในตนเองได้ทำให้ไม่เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Walsh & McGraw, 1996) และมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น

การสื่อสารที่ดีจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลต้องออกไปปฏิบัติหน้าที่ให้การพยาบาล ต้องติดต่อสื่อสาร กับผู้ป่วย บรรดาญาติผู้ป่วย ผู้ร่วมงานในที่ที่ให้การพยาบาล โดยต้องทำหน้าที่เป็นผู้ประสานเพื่อสื่อความเข้าใจระหว่างแพทย์กับผู้ป่วยและญาติ ดังนั้น หากพยาบาลหรือนักศึกษาพยาบาลมีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม ย่อมนำไปสู่ความไม่พึงพอใจและปัญหาระหว่างกันได้

จากแนวคิดเรื่องการสื่อสารของ Virginia Satir (1967) ซึ่งเป็นนักจิตบำบัดแนวครอบครัว เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของบุคคลล้วนเป็นการสื่อสารทั้งสิ้น ประกอบไปด้วยการให้และการรับสาร ทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง และยังให้ความสำคัญกับการสื่อความหมายที่ชัดเจนไปยังบุคคลอื่นรวมทั้งการรับสารจากบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องตรงความหมายด้วย (Becvar & Becvar, 1996) เนื่องจากเมื่อพิจารณาจากบุคคลที่มีความเครียดหรือประสบปัญหาในชีวิต พบว่ามีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม จำแนกได้เป็น 4 ลักษณะ คือ การสื่อสารแบบคล้อยตาม (Placating) แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) แบบยึดติดเหตุผล (Super reasonable/Computer) และแบบเฉไฉ (Distraction/Irrelevancy) และพบว่า การสื่อสารที่เหมาะสมมีประสิทธิภาพมากที่สุดคือ การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Congruency) เป็นการสื่อความหมายที่ชัดเจน สอดคล้องกลมกลืนระหว่าง ภาษาพูดและภาษาท่าทาง (Satir, 1967) ดังนั้นหากบุคคลที่ประสบความเครียดหรือปัญหาในชีวิตได้รับการส่งเสริมให้มีการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสมก็จะสามารถปรับตัวและจัดการความไม่สมดุลที่เกิดขึ้นในตนเอง จนสามารถนำความพึงพอใจกลับมาสู่ชีวิตของตนได้

Satir (1983) เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลทุกคนและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ และหัวใจสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดของซาทิร์ คือ การช่วยให้ผู้มาปรึกษา มีการสื่อความหมายที่ชัดเจน ช่วยขยายการรับรู้ ส่งเสริมศักยภาพให้ เกิดความเจริญงอกงาม แก่บุคคลในการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อที่จะสามารถจัดการกับความต้องการต่างๆได้อย่างเหมาะสม (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545) ทั้งนี้จุดมุ่งหมายสำคัญของการให้การปรึกษานั้นมี 4 ประการ โดยประการแรกคือการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ที่มาปรึกษา ประการที่สอง คือการช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้เป็นผู้เลือกทางของตน ประการที่สาม คือช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้มีความรับผิดชอบ และประการสุดท้าย คือช่วยให้ผู้มาปรึกษาให้มีความสอดคล้องกลมกลืน ซึ่งคุณลักษณะของผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนนั้นจะเป็นผู้ที่ยอมรับและ พึงพอใจในตนเอง ไว้วางใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเองและ เข้ากับผู้อื่นได้ดี มีลักษณะยึดหยุ่น เห็นคุณค่าในตนเองสูงและการแสดงออกทางการสื่อสารทั้งคำพูด และท่าทางสอดคล้องกับความรู้สึกภายใน

เมื่อพิจารณาจะพบว่าจุดมุ่งหมายสำคัญสำหรับการให้การศึกษาและคุณลักษณะของ ผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนตามแนวคิดของ Satir แล้ว มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten (1961) กล่าวคือ การที่ผู้มาปรึกษาจะได้รับการช่วยให้เป็นผู้เลือก ทางของตนและมีความรับผิดชอบนั้น สอดคล้องกับองค์ประกอบหลักของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตคือ การมีความกระตือรือร้นในชีวิต และความตั้งใจแน่วแน่และอดทนในการดำเนินชีวิตโดยถือว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตน และจากจุดมุ่งหมายสำคัญในการปรึกษาตามแนวคิดของ Satir คือการเพิ่ม การเห็นคุณค่าในตนเองและการเป็นผู้ที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในผู้มารับการปรึกษานั้น ก็แสดงให้เห็นว่า สอดคล้องกับการเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตนั้นต้องเป็นผู้ที่มีความสอดคล้อง มีอัตมโนทัศน์ ทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสุข

สิ่งที่น่าสังเกตคือ แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Satir เป็นแนวคิดเชิงจิตวิทยาการปรึกษา ครอบครัว (Family Counseling) ปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดนั้นเชื่อว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะงอแงภายในและพฤติกรรมทั้งหลายนั้นล้วนมุ่งไปสู่ความงอแงเสมอ และมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลง เป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลทุกคนและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ แนวคิดดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า Satir มิได้ใช้แนวคิดเพียงเพื่อการให้การบำบัดครอบครัวเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญกับความเป็นมนุษย์ ของบุคคลด้วยเช่นกัน

จากการศึกษาของผู้วิจัยพบว่า การนำแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Satir มาใช้ในการ สร้างเสริมความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลนั้นยังไม่มีปรากฏ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ในการศึกษาทดลอง ว่าจะสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตได้หรือไม่ และกลุ่มนักศึกษาพยาบาลก็เป็นกลุ่มบุคคลวิชาชีพ หนึ่งที่มีผลต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอื่นทางด้านภาวะสุขภาพ หากมีการสร้างเสริมความพึงพอใจใน ชีวิต ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อมทั้ง ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และ สังคมเพื่อที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ป่วย และบุคคลอื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อการเพิ่มความพึงพอใจใน ชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) รวมถึงมีการติดตามผลหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง เพื่อศึกษาผลความพึงพอใจในชีวิตของ นักศึกษาพยาบาล โดยใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิด ของ Neugarten และคณะ (1961) โดยเปรียบเทียบระหว่างนักศึกษาที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตาม แนวคิด Satir และนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม และผลความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวนี้ พัฒนามาจาก โปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) ที่ได้พัฒนามาจากแนวความคิดของ Satir และใช้กับกลุ่มครูพี่เลี้ยงโดยผู้วิจัยนำมาพัฒนาให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตาม แนวคิดของ Satir

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

ตัวแปรตาม คือ ค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตที่วัดจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัย ได้พัฒนาขึ้น

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนน ความพึงพอใจในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนน ความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่อาจเก็บข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลได้เนื่องจากทางต้องจัดกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ให้กลุ่มควบคุมก่อน ระยะเวลาติดตามผลที่กำหนดไว้ เพราะนักศึกษาพยาบาลมีข้อจำกัดในการเตรียมชั้นฝึกปฏิบัติงาน และการเข้าร่วมกิจกรรมของวิทยาลัยพยาบาลจึงมีความจำเป็นต้องเลื่อนระยะเวลาในการให้กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนที่จะถึงเวลาในการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir หมายถึง แนวทางการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยมีแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir (1967) เป็นฐาน ซึ่งประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาความรู้ กิจกรรมและการประเมินผล ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ ฟิรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) ที่ได้พัฒนาและใช้กับกลุ่มครูพี่เลี้ยงโดยผู้วิจัยนำมาพัฒนาให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมีความตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นผู้เลือกทางของตนเองและมีความรับผิดชอบ มีความมุ่งมั่นสอดคล้องกลมกลืนส่วนบุคคล สามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมสอดคล้อง

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความพึงพอใจในงานที่ทำ สามารถทำใจยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและล้มเหลวที่ผ่านมาในชีวิต มีความตั้งใจ อดทน และมีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองชีวิตของตนเอง ของผู้อื่น ของสังคม และของโลกในแง่ดี รวมถึงแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสุข เช่น การยิ้ม การหัวเราะ เป็นต้น

ในงานวิจัยครั้งนี้ ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวความคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961)

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษา ในวิทยาลัยพยาบาล ในเขตกรุงเทพมหานคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต
2. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น
3. ได้แนวทางแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา ในการนำไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือและพัฒนา กลุ่มบุคคลต่างๆ
4. ได้แนวทางในการศึกษาวิจัยและพัฒนาการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวและบุคคล ในอนาคต

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้จากหนังสือ บทความ และรายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ดังนี้

1. แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir
2. แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

แนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir

Virginia Satir เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาครอบครัวชาวอเมริกันที่มีชื่อเสียง เกิดเมื่อวันที่ 26 มิถุนายน ค.ศ.1916 ที่รัฐวิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทในสาขาสังคมสงเคราะห์จิตเวช (Psychiatric Social Work) และเริ่มทำงานให้ความช่วยเหลือครอบครัว ที่สถาบันจิตเวชในเมืองชิคาโก รัฐอิลลินอยส์ ใน ค.ศ. 1951 เคยได้รับตำแหน่งผู้อำนวยการฝ่ายฝึกอบรม ที่สถาบันวิจัยทางจิต ที่พาโล อัลโต รัฐแคลิฟอร์เนียและในปี ค.ศ.1964 เข้ารับตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถาบัน Esalen Institute รัฐแคลิฟอร์เนีย ทฤษฎีที่เป็นที่รู้จักของเธอคือ Communication Model ต่อมาเมื่อมีอีกชื่อหนึ่งว่า Human Validation Process Model ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีบทบาทสูงมากในแวดวงของครอบครัวบำบัด และการให้การปรึกษาครอบครัว

ความสำเร็จนี้ มาจากความสอดคล้องกันระหว่างทฤษฎีที่เธอพัฒนาขึ้นมากับชีวิตส่วนตัว (Becvar & Becvar, 1996) โดยผลงานที่มีชื่อเสียงมากคือ หนังสือชื่อ Conjoint Family Therapy พิมพ์ครั้งแรกในปี ค.ศ.1964 และหนังสือชื่อ Peoplemaking ตีพิมพ์ในปี ค.ศ.1972

Virginia Satir เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งตับอ่อนเมื่อวันที่ 10 กันยายน ค.ศ.1988 ขณะอายุได้ 72 ปีในบ้านของเธอที่เมนโล ปาร์ค (Menlo Park) รัฐ แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา

1.1 ปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir

ปรัชญาพื้นฐานของแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Virginia Satir คือแนวความคิดที่ว่า มนุษย์มีแนวโน้มที่จะมีความงอกงามอยู่ภายในและพฤติกรรมนั้นมุ่งไปที่ความงอกงามเสมอ (Walsh & McGraw, 1996) จากปรัชญาพื้นฐานนี้ พบว่า ความเป็นตน (Self) เป็นแก่นของลักษณะที่บ่งบอกถึงความเป็นมนุษย์ (The human mandala) ซึ่งประกอบไปด้วย 8 ด้าน คือ

- 1) ด้านร่างกาย (Physical body)
- 2) ด้านสติปัญญา (Intellect)
- 3) ด้านอารมณ์ (Emotion)
- 4) ด้านประสาทสัมผัสทั้ง 5 (The five senses)
- 5) ด้านความต้องการทางสังคม (Social needs)
- 6) ด้านความต้องการอาหาร (Nutritional needs)
- 7) ด้านความต้องการความเป็นส่วนตัวของชีวิต (Life space needs)
- 8) ด้านความต้องการทางจิตวิญญาณ (Spiritual needs)

เราจะพิจารณาลักษณะทุกด้านเป็นองค์รวมได้ โดยพิจารณาปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ และความรู้สึก เช่นเดียวกับ มนุษย์กับสังคมที่ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของมันและกัน เราไม่สามารถที่จะมองลักษณะแบบแยกส่วนได้ (Goldenberg & Goldenberg, 2000)

แนวความคิดของ Satir นั้นแสดงให้เห็นว่า หากบุคคลไม่รู้สึกขาดในสิ่งที่ตนปรารถนา พวกเขาจะมีอิสระในการที่จะเลือกทางเดินของตน และรู้สึกรับผิดชอบต่อโลกส่วนตัวและโลกภายนอก จะรู้สึกว่าสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้ โดยไม่รู้สึกว่าตนเองตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ต่างๆ และพวกเขาจะรับรู้ว่าคุณเองสามารถมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนได้ (Morrison & Ferris, 2002) แนวคิดที่เป็นพื้นฐานของการให้การปรึกษาคือ

1. การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นต้องประกอบไปด้วยความรู้สึกการรับรู้และความคาดหวัง ซึ่งแนวคิดนี้เป็นสิ่งสำคัญพื้นฐานที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเชื่อมั่นเสมอ

2. ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชั่วโมงการบำบัด โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นมิใช่แค่การเปลี่ยนแปลงที่การกระทำหรือความรู้สึกเท่านั้น แต่เป็นการพาพวกเขา ไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เป็นอยู่

3. มุ่งเน้นที่การเผชิญปัญหา (Coping) มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา จากคำกล่าวที่ว่า “ปัญหานั้นไม่ใช่ปัญหาแต่การเผชิญปัญหา ต่างหากที่เป็นปัญหา” การเผชิญปัญหาจึงสิ่งสำคัญต่อ

การดำรงชีวิต เป็นแนวทางที่จะนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขและผ่านอุปสรรคใดๆก็ตามด้วยความสอดคล้องกลมกลืน (Satir et al., 1991)

Satir เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีศักยภาพภายในที่เอื้อต่อการจัดการกับชีวิต เพื่อให้เกิดความมั่งคั่ง ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วมนุษย์ทุกคนมีคุณค่าในตนเองแต่ต้องค้นหาค้นพบคุณค่าในตนเองเพื่อที่จะสามารถเชื่อมโยงและเสริมความมีคุณค่าในตนเองได้ (Goldenberg & Goldenberg, 2000) ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นหลักความคิดอีกประการหนึ่งที่สำคัญของแนวความคิดนี้ เพราะว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลและสมาชิกคนอื่นๆในระบบ นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการสื่อสารนั้นจะพบว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสื่อสารอย่างเหมาะสมกับผู้อื่น ส่วนผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะมีการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น การสื่อสารจึงมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัวและสังคม จนอาจกล่าวได้ว่า การสื่อสารและการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นรากฐานของระบบครอบครัว (Walsh & McGraw, 1996)

ความหมายของการสื่อสารที่ Satir (1967) ได้ให้ไว้คือ การสื่อสารหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ (Interaction) และการติดต่อ (Transaction) ซึ่งรวมไปถึงสัญลักษณ์ต่างๆที่บุคคลใช้ในการให้และรับความหมายของข้อมูล การสื่อสารจึงเป็นเรื่องของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดชีวิตของเราโดย ได้แบ่งการสื่อสารเป็น 2 ชนิดคือ

1. การสื่อสารที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. การสื่อสารที่เป็นการให้และรับข้อมูลซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน

1.2 รูปแบบการสื่อสาร

สัมพันธภาพของสมาชิกครอบครัวและสังคม นั้น การสื่อสารถือเป็นองค์ประกอบหลักในการที่จะบุคคลนั้นจะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน สำหรับ Satir แล้ว พฤติกรรมทุกอย่างล้วนเป็นการสื่อสาร เพราะการสื่อสารนั้นเกี่ยวข้องกับการให้และการรับข้อมูล แสดงถึงปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกันหรือการติดต่อสัมพันธ์กัน รวมไปถึงสัญลักษณ์ต่างๆที่บุคคลใช้ในการให้และรับรู้ความหมายของการสื่อสารที่ส่งถึงกัน

องค์ประกอบสำคัญที่สุดประการหนึ่ง ในกระบวนการสื่อความหมายที่มีประสิทธิภาพคือความสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์หนึ่งๆควรมีความแม่นยำและอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545)

บุคคลที่มีความเครียดหรือประสบปัญหาในชีวิตนั้นจะมีรูปแบบการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม โดยจำแนกได้เป็น 4 ลักษณะคือ

1. แบบคล้อยตาม (Placating) เป็นการแสดงบทบาทในการหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยการที่บุคคลแสดงความเห็นด้วยหรือเข้าข้างคนอื่นมากเกินไป โดยไม่กล้ายืนยันสิทธิของตน ให้ความสำคัญของคนอื่นมากเกินไป บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้มักจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อผู้อื่น มิใช่เพื่อตนเอง เห็นคุณค่าของคนอื่นมากกว่าตนเอง มักต้องการความสงบสุขและทำตัวเป็นกลาง ประพฤติตนดีเกินไปในลักษณะหลีกเลี่ยงการขัดแย้งหรือการปฏิเสธ มักยกย่องผู้อื่น โดยแสดงออกในลักษณะของคนที่มีจิตใจอ่อน ไม่เป็นอิสระในตนเองและชอบปกป้องดูแลผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่พอใจสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป จมอยู่กับการกล่าวโทษและไม่ยอมให้อภัยตนเอง ไม่มีความสำคัญ เก็บกด อ่อนแอ ลักษณะคำพูดที่พบบ่อยคือ “ว่าไงว่าตามกัน” “อะไรก็ได้ ตามใจ” “ดีแล้วค่ะ” เมื่อถูกขอร้องแม้ไม่อยากจะทำก็จะไม่กล้าปฏิเสธ อาจมีต่อรองบ้างแต่จะพยายามปฏิบัติตามคำขอร้องทุกครั้ง

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารเพื่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสมคือ การแสดงความเอาใจใส่ และเอื้ออาทรอย่างแท้จริง

2. แบบตำหนิผู้อื่น (Blaming) เป็นลักษณะการสื่อสารที่ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง โดยที่บุคคลใช้การตำหนิคนอื่น ส่งผลให้เกิดความเครียดและบังคับให้อีกฝ่ายตกอยู่ในสภาพถูกกระทำ ผู้ที่ใช้บทบาทนี้จะแสดงลักษณะที่ก้าวร้าวมากเกินไป หรือเป็นการใช้อำนาจเพื่อปกป้องความอ่อนแอส่วนบุคคลในบางเรื่อง การตำหนิผู้อื่นเป็นลักษณะของบุคคลที่พยายามป้องกันตนเอง ไม่ให้ผู้อื่นมองว่าเขาเป็นคนอ่อนแอ โดยใช้วิธีการกล่าวโจมตีบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ บุคคลที่กล่าวโทษผู้อื่นมักมีลักษณะเป็นเผด็จการ รู้สึกเป็นศัตรูและใช้วาจาดุร้ายที่รุนแรง โดยยกความผิดให้กับบุคคลหรือสถานการณ์ต่างๆ ปฏิเสธที่จะรับฟังข้อเสนอแนะจากบุคคลอื่น ความรู้สึกภายในคือ เหนือกว่าผู้อื่น มีอำนาจ เครื่องข่มแต่ภายในใจนั้นเหงาไม่มั่นใจ หวาดระแวง ลักษณะคำพูดที่พบบ่อยคือ “ทำไม คุณไม่...” “ฉันไม่ผิด คุณนั่นแหละที่ผิด” “คุณต้องทำ...ตามที่ฉันสั่ง” “ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ” “คุณทำอะไรไม่เคยถูกเลย” เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารเพื่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม คือ การเปลี่ยนจากการตำหนิเป็นการแสดงความคิดเห็นอย่างสุชุม

3. แบบเจใจ (Distraction/Irrelevancy) เป็นลักษณะการสื่อสารที่แสดงถึงความพยายามในการลดความเครียด โดยใช้วิธีเบี่ยงเบนหรือหันเหอีกฝ่ายหนึ่งจากสถานการณ์ขัดแย้ง เช่น การเปลี่ยนประเด็นกะทันหัน การขัดคอเพื่อออกนอกเรื่อง ตลอดจนการเจ็บป่วยอันมีสาเหตุมาจากจิตใจ บุคคลที่มีการสื่อสารแบบนี้มักชอบทำตัวเจใจ เพื่อปิดบังความรู้สึกภายในใจ โดยแสร้งเป็นไม่เข้าใจเรื่องที่สนทนาหรือวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่ และขัดจังหวะโดยเปลี่ยนเรื่องพูดที่หนักหรือเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ หรือบุคคลอาจทำตนเป็นตัวตลกเพื่อเรียกร้องความสนใจ ไม่แก้ปัญหา มีอารมณ์ขัน ลีนไหล เป็นบุคคลที่ยากจะเข้าถึง ไม่สามารถรับรู้และสัมผัสตัวตนของตนเองได้ รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญต่อใคร ขาดความมั่นใจ รู้สึกไร้คุณค่า ไม่สามารถที่จะแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมาได้ ลักษณะคำพูด มักพูดจาไร้สาระ ตอบไม่ตรงประเด็น เปลี่ยนเรื่องตลอดเวลา ไม่สามารถจดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ตลอดเวลา

การเปลี่ยนแปลงการสื่อสารเพื่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม คือ การเปลี่ยนจากการเจใจเป็นการแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมาและสร้างสรรค์

4. แบบยึดติดเหตุผล (Super reasonable/Computer) เป็นลักษณะการสื่อสารของผู้ที่ชอบใช้เหตุผลมาก โดยจะพยายามควบคุมตนเอง ผู้อื่นและสภาพแวดล้อม ด้วยการใช้หลักการต่างๆ มักเก็บซ่อนความรู้สึกต่างๆ ไว้ภายในอย่างมิดชิด บุคคลประเภทนี้ เป็นผู้ที่มีเหตุผล มีสติปัญญาดี ไม่สนใจเรื่องความรู้สึกของตนเองและไม่รับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มักชอบเก็บตัวไม่คบผู้อื่น มีลักษณะห่างเหิน และแยกตัวจากผู้อื่น มักแสดงออกโดยใช้เหตุผลพิสูจน์ข้อเท็จจริงด้วยหลักการ เพื่อให้ผู้อื่นปฏิบัติตามและเห็นว่าตนถูกอยู่เสมอ มีความสามารถในการแนะนำ ควบคุมความคิดเห็นผู้อื่นให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ย้ำคิดย้ำทำ ความรู้สึกภายใน จะรู้สึกว่าตนเองนั้นเป็นคนใจเย็น ท่าทีเหนือกว่าผู้อื่น รู้สึกเครียดแต่ลึกๆ ในใจโดดเดี่ยว ไม่มั่นคง และคิดว่าควรใช้เหตุผลมากกว่าการแสดงความรู้สึกออกมา ลักษณะคำพูดที่พบบ่อยคือ “ทุกอย่างต้องมีเหตุผล” “หลักการคือ...” “ฉันมีคำตอบที่ดีที่สุด” “ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะว่า...” เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารเพื่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม คือ การยอมรับสภาพความเป็นจริง มากกว่าการยึดอยู่กับเหตุผล

รูปแบบการสื่อสารเพื่อการเผชิญปัญหาที่ Satir เห็นว่าควรส่งเสริมคือ **การสื่อสารแบบสอดคล้อง (Congruency)** ซึ่งเป็นการสื่อความหมายที่ชัดเจนสอดคล้องกลมกลืนระหว่างภาษาที่พูดและภาษาที่ไม่ได้ใช้คำพูด (กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545) ลักษณะของผู้ที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้องนั้นจะยอมรับและมีความพึงพอใจในตนเอง ใ่ว่างใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกอิสระเป็นตัวของตัวเอง และเข้ากับผู้อื่นได้ดี มีลักษณะที่ยืดหยุ่น รวมทั้งมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง การตอบสนองดังกล่าวเกิดขึ้นไม่ใช่เพื่อการเอาชนะหรือควบคุมผู้อื่นหรือปกป้องตนเองโดยไม่สนใจผู้อื่น แต่เป็นการแสดงออกที่สอดคล้องกับความรู้สึกภายใน การกระทำที่แสดงถึง ความมีชีวิตชีวา มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว สอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ มีความรู้สึก กลมกลืน มีคุณค่าในตนเอง ลักษณะคำพูดจะแสดงถึงการรับรู้ความรู้สึก สอดคล้องทั้งท่าทาง น้ำเสียงและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจ

ผู้ให้การปรึกษาต้องระลึกอยู่เสมอว่า พื้นฐานของคนทุกคนเป็นคนดีและมีศักยภาพภายในเพียงพอที่จะจัดการกับชีวิตและเพื่อการเติบโตงอกงาม ผู้ให้การปรึกษาจึงเป็นผู้ที่เอื้อให้ผู้มารับการปรึกษานั้น เห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นผู้ตัดสินใจเลือกในทางที่เหมาะสมกับตนเองได้ ดังนั้นจุดมุ่งหมายสำคัญ 4 ประการที่เป็นหลักในการให้การปรึกษาของ Satir (Banmen, 2002) คือ

1. เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) ของผู้มาปรึกษา ซึ่งมาจากการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเอง ความเชื่อและความรู้สึกที่เป็นค่านิยมของบุคคลที่จะนำไปสู่ความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น จนสามารถยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข
2. ส่งเสริมให้บุคคลมีทางเลือกในชีวิตอย่างน้อย 3 ทาง ช่วยให้ผู้มาปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกทางของตนเองได้ด้วยตนเอง
3. ส่งเสริมให้ผู้มารับการปรึกษามีความรับผิดชอบ โดยรวมเอาความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของความรับผิดชอบ เพราะว่าเราเป็นเจ้าของความรู้สึกและมีประสบการณ์ความชื่นชมยินดีผ่านความรู้สึกมาแล้ว จึงทำให้สามารถดูแลและตอบสนองความปรารถนาได้ด้วยตนเอง
4. เพื่อเพิ่มให้ผู้มาปรึกษามีความสอดคล้องกลมกลืน เพราะความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ในตนเอง เป็นความสามารถที่บุคคลรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง ทั้งในส่วนของความเป็นตน (Self) และส่วนของสิ่งแวดล้อมทั้งหมด (Universality) และยอมรับในสถานะจริงที่เป็นอยู่ มีความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ในทุกส่วนเป็นไปในทางเดียวกันไม่ขัดแย้ง

1.3 กระบวนการของการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับบุคคลทุกคนซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นเหมือนหัวใจของการช่วยบำบัด (Satir, Banmen, Gerber, & Gomri, 1991) และการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและต่อเนื่อง ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงนั้นมีอยู่ 2 ระดับ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงแบบอัตโนมัติ (Automatic change) ซึ่งบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆอย่างอัตโนมัติ
2. การเปลี่ยนแปลงแบบรู้ตัว (Conscious change) เป็นการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่ได้รับการบำบัด ให้เกิดการพัฒนาก้าวไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง มีการรับรู้โลกและชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีความสอดคล้องกลมกลืน รู้สึกมีอิสระในการเลือกและมีความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากภายใน มิใช่เป็นเพียงพฤติกรรมภายนอกเท่านั้น (Satir et al., 1991)

เงื่อนไขที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา ประกอบด้วย

1. การยอมรับ (Accepting our clients) การยอมรับเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง สำหรับการให้การปรึกษา ตามแนวคิดของ Satir กล่าวคือ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเข้าใจผู้มารับการปรึกษาในระดับที่ลึกกว่าปัญหาที่เกิดขึ้น และพร้อมจะยอมรับความรู้สึกของผู้มารับการปรึกษา ในขณะเดียวกัน ภายในระบบครอบครัวที่เริ่มเปิดรับการเปลี่ยนแปลง สมาชิกย่อมปรารถนาความรัก บรรยากาศของการยอมรับ ความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ
2. การช่วยให้เกิดความหวัง (Conveying hope) สมาชิกในครอบครัวหรือบุคคล จำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ทักษะบางประการ เพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และทำให้ความหวังนั้นกลายเป็นความจริง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งประเด็นหลักคือ ทุกคนสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆได้ตลอดทุกช่วงเวลาของชีวิต ทั้งนี้ ความเชื่อและศรัทธาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากความหวังเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้
3. ความน่าเชื่อถือ (Establishing credibility) นักจิตวิทยาการปรึกษาและกระบวนการช่วยเหลือต้องมีความน่าเชื่อถือ มีความสมเหตุสมผล นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องเป็นผู้มีความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เปิดใจกว้าง พร้อม

ที่จะยอมรับ ไม่ตัดสินหรือวิพากษ์ผู้มารับการศึกษา และเอื้ออำนวยให้บุคคลได้เกิดความเชื่อมโยงระหว่างการตระหนักรู้ภายในตนกับสิ่งที่ปรากฏออกมา โดยไม่ตัดสินหรือวิพากษ์จากกรอบความคิดของตน เพราะผู้มาศึกษาส่วนใหญ่ต้องการที่จะรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งที่มีเหตุผล

4. การตระหนักรู้ (Instilling awareness) เป็นปัจจัยภายในที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ของบุคคลจึงจำเป็นต้องค่อยๆเสริมสร้างให้เกิดขึ้น จนนำไปสู่ทัศนคติที่ว่า ทุกสิ่งจะดีขึ้นและเราสามารถทำให้การเปลี่ยนแปลงที่ดีนี้เกิดขึ้นได้

5. การดำเนินกระบวนการ (Following the process) กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อและศรัทธา ที่จะไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ (The process outcome) ซึ่งจะทำให้ผู้มาศึกษาได้รู้จักตนเองมากขึ้น และเมื่อมีการสื่อสารแบบสอดคล้อง ไม่ว่าจะผลที่เกิดขึ้นจะเป็นเช่นไร ก็จะช่วยให้ผู้มาศึกษามีพลังที่จะก้าวเดินและพัฒนาชีวิตของตนเองไปได้อย่างต่อเนื่อง

ตามแนวคิดของ Satir กระบวนการเปลี่ยนแปลงในการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวมี 6 ขั้น (Satir & Baldwin, 1983; Smith, 2003) คือ

ขั้นที่ 1 สถานภาพเดิม (Status quo)

สถานภาพเดิม คือ ลักษณะหรือสภาพการณ์เดิมของครอบครัวที่เป็นมาก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว เช่น สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ลักษณะการสื่อสารในครอบครัว เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ปัจจัยจากภายนอกระบบ (Foreign element)

ปัจจัยจากภายนอกระบบ เป็นขั้นที่มีปัจจัยภายนอกเข้ามา เช่น นักจิตวิทยาที่เข้ามาแทรกแซงในครอบครัว ซึ่งจะส่งผลในเชิงคุกคามต่อโครงสร้างอำนาจที่ค่อนข้างมั่นคงของครอบครัว โดยสมาชิกส่วนใหญ่จะมีลักษณะที่ต่อต้าน โดยการปฏิเสธ หลีกเลียงประเด็นหรือกล่าวโทษสมาชิกบางคนที่ถูกระบุว่าเป็นต้นเหตุของปัญหา ซึ่งจะแสดงออกมาพร้อมกับปฏิกิริยาทางกายโดยไม่รู้ตัว เช่น การหายใจสั้นๆ หรือการวางท่าทางนิ่งเฉยแบบสงวนท่าที เป็นต้น ดังนั้นนักจิตวิทยาต้องเข้ามาในระบบด้วยความอ่อนโยน อดทน และยอมรับการต่อต้าน

ขั้นที่ 3 ความสับสนวุ่นวาย (Chaos)

ความสับสนวุ่นวาย เป็นขั้นที่สมาชิกครอบครัวย้ายเข้าสู่สภาวะไม่รู้ (The unknown) ความสัมพันธ์แตกสลาย ความคาดหวังเดิมไม่ได้รับการยอมรับ และพฤติกรรมเดิมไม่สามารถทำได้อีกต่อไปเป็นภาวะที่ดูสับสน คือในภาวะแบบเก่าก็ไม่เหมาะกับตนอีกต่อไปและภาวะใหม่ก็ยังไม่สามารถซึมซับมาเป็นของตนเองได้ ในขั้นนี้นักจิตวิทยาควรวางแผนการนำกลุ่มอย่างดี เพื่อป้องกันการกลับสู่สภาพเดิม (The old status quo) โดยต้องพาพวกเขาเข้าสู่ปัจจุบัน ใส่ใจความจริงมากกว่าจินตนาการ และใช้การให้กำลังใจเพื่อให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความรู้สึกเจ็บช้ำ ความโกรธและความกลัวต่างๆที่อาจเกิดขึ้นได้

ขั้นที่ 4 ขั้นบูรณาการ (Integration)

ในขั้นบูรณาการ สมาชิกในครอบครัวยอมรับว่า ปัจจัยภายนอกนั้นมิประโยชน์ต่อพวกเขาอย่างไร สัมพันธภาพใหม่จะก่อตัวขึ้น แต่พวกเขาจะยังรู้สึกว่ายังไม่เข้ารูปเข้ารอย เพราะยังมีความกลัวว่าสัมพันธภาพใหม่ที่ก่อตัวขึ้นนั้นยังไม่ต่อเนื่อง และจะกลับไปสู่ความสับสนวุ่นวายอีกครั้ง ในขั้นนี้พวกเขาต้องการความมั่นใจและการสนับสนุน เพื่อค้นหาวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการกับความยุ่งยากต่างๆที่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การฝึกฝน (Implementation)

การฝึกฝน เป็นขั้นของการฝึกปฏิบัติ เนื่องจากรูปแบบการสื่อสารแบบเก่าเป็นสิ่งที่คงอยู่มานาน ดังนั้นการที่จะทำให้การเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่อย่างต่อเนื่องนั้น สมาชิกในครอบครัวยังจำเป็นต้องพัฒนาการสนับสนุนให้กำลังใจต่อกัน กระตุ้นให้มีการลองพฤติกรรมใหม่ ความรู้สึกใหม่และช่วยฝึกฝนจนชำนาญ

ขั้นที่ 6 สถานภาพใหม่ (New status quo)

ในขั้นสถานภาพใหม่ ถ้าสมาชิกในครอบครัวยังไม่พอใจการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างดี จะมีความสอดคล้องกลมกลืนที่ดีขึ้นในครอบครัวและสภาพแวดล้อม มีการกระทำในระดับสูงกว่าสถานะเดิมอย่างมั่นคง พวกเขาจะรู้สึกเป็นอิสระที่จะสังเกตและสื่อสารในสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ความรู้สึกสบาย สงบและตื่นตัวจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสภาวะสุขภาพจิตของครอบครัวหรือกลุ่มสถานะใหม่จึงเกิดขึ้นหลังจากการผสมผสานความรู้ใหม่และได้รับ การฝึกฝนแล้ว บุคคลจะมีสุขภาพจิต

ที่ดีขึ้น มีความกลมกลืนในชีวิต สัมพันธภาพดีขึ้นมีความรู้สึก ปลอดภัยและเกิดความสุขในชีวิตมากขึ้น

1.4 กิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการนั้นมีหลายวิธี ซึ่งการนำไปใช้ขึ้นอยู่กับผู้ให้การศึกษาจะพิจารณาเลือกใช้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้กิจกรรมไม่ได้มุ่งแก้ไขที่พฤติกรรม แต่มุ่งเน้นให้บุคคลผู้มาปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ชัดเจนในปัญหา และเข้าใจถึงอุปสรรคที่ขัดขวางความมั่งคั่งในชีวิต ความเข้าใจในตนเองและบุคคลในครอบครัว พร้อมกับเห็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ใช้ในการให้การศึกษาตามแนวคิด Satir ที่สำคัญได้แก่ (Satir & Baldwin, 1983; Banmen, 2002; Walsh & McGraw, 1996; จีน แบร์, 2541; กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2545)

1.4.1. แผนผังครอบครัว (Family map)

แผนผังครอบครัวเป็นการเขียนแผนภูมิคล้ายกับการสืบทอดสกุล เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งเครือญาติในแต่ละชั้น แผนผังครอบครัวมีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ช่วยให้เห็นแนวทางในการปฏิบัติที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แสดงค่านิยมของบุคคลและกฎเกณฑ์ที่ใช้ในครอบครัว ซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งการปรึกษาเชิงครอบครัวและการปรึกษารายบุคคล เพื่อใช้จัดการกับผลกระทบในทางลบของบุคคลที่เกิดจากประสบการณ์ไม่ดีในครอบครัวดั้งเดิม ในแผนผังครอบครัวจะประกอบด้วยช่วงเวลาสำคัญ 2 ช่วงคือ ช่วงเวลาที่เป็นความจริงในปัจจุบัน ซึ่งจะประกอบไปด้วยชื่อพ่อแม่ วันเกิดและสถานที่เกิด อายุหรืออายุขณะที่เสียชีวิต วันแต่งงานหรือวันหย่าร้าง ศาสนา การศึกษา เชื้อชาติและงานอดิเรก รายละเอียดต่างๆ เหล่านี้จะปรากฏอยู่ในสมาชิกแต่ละคนในครอบครัว ช่วงที่ 2 คือ ช่วงเวลาที่เป็นความเข้าใจในอดีต ซึ่งจะประกอบด้วย คุณสมบัติส่วนตัวของแต่ละคนทั้งด้านดีและด้านไม่ดี ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกของสมาชิกแต่ละคน รุ่นปู่ย่าตายายซึ่งเป็นต้นกำเนิดของพ่อแม่ โดยมีรายละเอียดต่างๆ คือ กฎเกณฑ์ในครอบครัว ครอบครัวปัจจุบันและเหตุการณ์แวดล้อมที่เพิ่งผ่านมา

1.4.2. การวาดภาพครอบครัว (Family drawing) เป็นกิจกรรมที่ผู้ให้การศึกษา

ปรึกษาให้สมาชิกครอบครัวแต่ละคนได้วาดภาพ โดยอาจทำได้ 3 ลักษณะคือ

14.2.1 การรวมภาพวาดของครอบครัว (Join family scribble)

โดยให้สมาชิกแต่ละคนวาดภาพจากนั้นนำภาพวาดของแต่ละคนรวมกันเป็นภาพรวมของครอบครัว ทำให้สมาชิกครอบครัวมีโอกาสทำงานร่วมกัน และนำเอาประสบการณ์ต่างๆมาอภิปรายร่วมกัน

14.2.2 การให้สมาชิกครอบครัววาดภาพสิ่งที่ตนรับรู้เกี่ยวกับ

ตนเองในครอบครัว (Conjoint family drawing) แล้วนำมาอภิปรายร่วมกัน

14.2.3 การวาดภาพโดยใช้สัญลักษณ์ต่างๆ มีลักษณะเป็น

เทคนิคการฉายภาพ โดยผู้ให้การศึกษาจะวาดวงกลมวงใหญ่วงหนึ่ง แล้วให้สมาชิกครอบครัววาดทุกอย่างที่เป็นตัวแทนของครอบครัวไว้ในวงกลมนั้น บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นที่ไม่เป็นตัวแทนครอบครัวให้วาดไว้นอกวงกลม เมื่อวาดเสร็จแล้วให้อภิปรายร่วมกัน

1.4.3. ประติมากรรมครอบครัว (Family sculpting)

ประติมากรรมครอบครัว เป็นกิจกรรมที่ใช้ในการสำรวจการรับรู้ของบุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัว ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยให้สมาชิกคนหนึ่งเป็นผู้ปั้นลักษณะท่าทางและจัดตำแหน่งของสมาชิกครอบครัวท่านอื่นๆตามการรับรู้ของตนเอง เมื่อปั้นเสร็จแล้วก็ให้สมาชิกคนอื่นๆแสดงท่าทางตามที่ถูกปั้นไว้ชั่วขณะหนึ่ง จากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งกิจกรรมนี้จะช่วยสะท้อนให้เห็นถึงภาพความสัมพันธ์ในครอบครัว และช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้ตระหนักถึงความรู้สึกนึกคิดของกันและกันต่อสัมพันธ์ภาพและความเป็นไปในครอบครัวได้ชัดเจนขึ้น

1.4.4. การใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง (The personal iceberg metaphor)

การใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจถึงประสบการณ์ภายในใจของตนเอง โดยอาศัยการเปรียบเทียบกับภูเขาน้ำแข็งที่ประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์ ตามแนวคิดของ Satir นั้นเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นน้ำเพียง 1 ใน 6 ส่วนเท่านั้น นั่นหมายถึงสิ่งที่แสดงออกที่เป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นนั้นมีเพียงส่วนน้อย ดังนั้นการเข้าถึงจิตใจและประสบการณ์ภายในของบุคคลจึงต้องสำรวจเข้าไปภายในภูเขาน้ำแข็งและองค์ประกอบในแต่ละระดับชั้น จนกระทั่งมองเห็นองค์ประกอบทั้งหมดที่ทำให้บุคคลแสดงออกและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

1) พฤติกรรม หรือการแสดงออก การกระทำหรือเค้าโครงของปัญหาเป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนให้เห็นภายนอก เปรียบเหมือน ก้อนน้ำแข็งส่วนที่โผล่พ้นน้ำ

2) ความรู้สึก คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ภายใต้เหตุการณ์ หรือเรื่องราวนั้นเมื่อถูกกระทบ เป็นความรู้สึกที่แท้จริงไม่เกี่ยวกับความคิด หรือความถูกต้องสมควรใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจำเป็นต้องสำรวจถึง *ความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกนั้น* ที่เกิดขึ้นว่าบุคคลตัดสินใจต่อความรู้สึกนั้นอย่างไร

3) การรับรู้ คือส่วนที่อยู่ลึกกว่าความรู้สึก เป็นความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้โลกของแต่ละบุคคล ที่บุคคลยึดถือไว้เป็นตัวตัดสินสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง

4) ความคาดหวัง คือส่วนที่ลึกลงมาจากการรับรู้ เป็นความต้องการ ความอยากได้ที่บุคคลคาดหวังต่อตนเอง คนอื่นคาดหวังในตัวเรา และตัวเราคาดหวังต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่บุคคลคาดว่าจะได้รับและหวังให้เป็นไปได้ตามที่ใจต้องการ หากผิดหวังมักจะเกิดปฏิกิริยาทางลบ แต่หากสมหวังจะเกิดการยึดมั่นจนทำให้เกิดผลกระทบมากมาย

5) ความปรารถนา เป็นความต้องการที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าความคาดหวัง ซึ่งมนุษย์มีเหมือนกันอย่างเป็นสากล เช่น ปรารถนาความรัก การเป็นที่รัก การยอมรับ การสนับสนุน ยกย่อง การมีความหมาย อิสรภาพ เป็นต้น

6) ตัวตน เป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร โดยแนวคิดนี้ เชื่อว่าตัวตน (Self) คือแกนหลักของความเป็นบุคคลของผู้คน ที่เกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ในแต่ละส่วนของจิตใจภายใน และขณะเดียวกัน ตัวตน ยังส่งผลไปยังองค์ประกอบเหล่านั้นด้วย เป็นส่วนที่อยู่ลึกที่สุดของภูเขาน้ำแข็ง

1.4.5. การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment)

การมอบหมายการบ้านเป็นกิจกรรมที่ให้ทำนอกชั่วโมงการปรึกษา เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้นำสิ่งที่เรียนรู้ในระหว่างการปรึกษาไปปฏิบัติในสภาพแวดล้อมปกติ เพื่อป้องกันการลืมหรือสูญเปล่า เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบ ขณะเดียวกันนั้นจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่ามากขึ้น มีความสนใจในตนเองว่าสามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆได้ด้วยตนเอง

1.5 บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา

ในกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวความคิดของ Satir คือ การเป็นผู้ช่วยแนะแนวทางของครอบครัวให้สามารถผ่านกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยดี (Walsh & McGraw, 1996) ดังนั้นบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาจึงควรเป็นดังนี้คือ

1. สร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ และความสบายใจให้เกิดขึ้นตลอดกระบวนการปรึกษา
2. วางแผนโครงสร้างของกระบวนการปรึกษาและกฎเกณฑ์เพื่อลดการคุกคามพร้อมทั้งสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย
3. ช่วยให้ผู้บุคคลและครอบครัว อยู่ในความสงบโดยอาจอธิบายว่าความเจ็บปวดเป็นเรื่องธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้ และสามารถแสดงความรู้สึกได้ในขณะที่ให้การปรึกษา
4. ให้ความรู้แก่สมาชิกเกี่ยวกับบทบาทของตน เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองและความสามารถในการรับผิดชอบของแต่ละบุคคล
5. เพิ่มช่องว่างในเรื่องการสื่อสารให้เต็ม โดยเฉพาะเมื่อเกิดความไม่สอดคล้องระหว่างเนื้อหาที่พูดออกไปกับสารของผู้พูด เช่น การที่สมาชิกคนหนึ่งบอกว่าเขายอมรับได้และไม่โกรธ สมาชิกครอบครัวคนอื่นแต่ภาษาท่าทางไม่สอดคล้องกับสิ่งที่พูด เป็นต้น
6. เป็นตัวอย่างของรูปแบบของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และมีความสอดคล้องกลมกลืน

ในระหว่างกระบวนการ นักจิตวิทยาการศึกษาควรมีแนวคำถามเหล่านี้ไว้ในใจเพื่อช่วยให้กระบวนการปรึกษา มีความก้าวหน้าได้แก่ (Satir & Baldwin, 1983)

- 1) อะไรคือสิ่งที่เหมาะสมสำหรับ บุคคลนี้ ครอบครัวนี้ หรือกลุ่มนี้?
- 2) อะไรคือสิ่งที่มีอยู่แต่ไม่ปรากฏให้เห็น?
- 3) อะไรคือสิ่งที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลง?
- 4) อะไรคือสิ่งที่ฉันอยากจะทำให้บรรลุผลสำเร็จ?
- 5) วิธีการใดเป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้เป้าหมายปัจจุบันขณะที่ฉันเห็นอยู่ขณะนี้บรรลุผล?

- 6) สมาชิกครอบครัวแต่ละคน พร้อมสำหรับกิจกรรมที่อยู่ในใจฉันหรือยัง?
- 7) กิจกรรมนี้จะเกิดผลตามที่หวังไว้หรือไม่ หรือมีวิธีอื่นที่เหมาะสมกว่า?

ตามแนวคิดของ Satir เป้าหมาย 4 ประการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอันประกอบไปด้วย การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง การช่วยให้ผู้มาปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ การเพิ่มความรู้สึกรับผิดชอบ และการพัฒนาความสอดคล้องกลมกลืน นั้นมิได้ใช้กับเฉพาะผู้มาปรึกษา

เท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วย (Lum, 2002)

แนวทางของผู้ที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดของ Satir ควรจะมีค่านิยมพื้นฐานและข้อสมมติฐานที่อยู่เบื้องหลังการทำงาน ดังนี้คือ

1. ทุกรูปแบบของชีวิตล้วนมุ่งสู่ความงอกงาม
2. ผู้มาปรึกษาทุกคนมีเมล็ดพันธุ์แห่งความงอกงามอยู่ในตน นักจิตวิทยาการปรึกษาเหมือนชาวสวนที่รู้เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการเติบโตงอกงาม และจัดการบำรุงรักษาเพื่อช่วยให้เกิดผลดังกล่าว
3. การเห็นคุณค่าของกระบวนการ ทั้งที่เป็นอุปสรรคและศักยภาพ การเห็นคุณค่านี้มิได้หมายถึงความรัก แต่หมายถึงทัศนคติที่ยอมรับผู้อื่นโดยไม่ตัดสินตามกรอบความคิดของตนเอง
4. เปิดกว้างและมีเจตจำนงที่จะใช้ความเป็นมนุษย์ของตนในฐานะเป็นเครื่องมือของกระบวนการบำบัดเสมอ ซึ่งความสอดคล้องกลมกลืนเป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะมี เพื่อจะได้จัดการกับผลกระทบที่เกิดจากผู้มาปรึกษา ในแนวทางที่เหมาะสม และผลดีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเอง (Smith, 2002)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมจิตต์ ธีรมโนภาพ (2536) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวต่อการลดความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อเอชไอวี ที่แพทยวิวินิจฉัยแล้ว โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นครอบครัวที่พานบุตรมาตรวจที่โรงพยาบาลเด็กและสมัครใจเข้ารับการศึกษา จำนวน 8 ครอบครัว พบว่า บิดามารดาที่เข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว มีคะแนนความเครียดลดลงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพิศ รนขาว (2542) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของ Satir ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านบ่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยทำการทดลองจำนวน 5 ครอบครัว วันละ 1 ครอบครัว ตั้งแต่เวลา 16.40-17.40 น.ของวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังการทดลองพบว่านักเรียนและบิดามารดาของนักเรียนที่เข้ารับการศึกษาตามแนวทางของ Satir มีการสื่อสารในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์ (2547) ได้ทำการศึกษา การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก โดยสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาการสื่อสารขึ้นจากแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารของ Satir แล้วนำมาทดลองใช้กับกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็ก ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก โดยทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูพี่เลี้ยงเด็กจำนวน 10 คน โดยโปรแกรมมีทั้งหมด 8 ครั้ง ภายหลังจากที่กลุ่มทดลองผ่านโปรแกรมดังกล่าวพบว่าการสื่อสารที่สอดคล้องเพิ่มขึ้นโดยคะแนนจากแบบวัดการสื่อสารแบบสอดคล้องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

สุภัทรี เลหาวิรภาพ (2548) ได้ศึกษา เรื่องผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir model ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ดูแลหลักของผู้ป่วยเอดส์จำนวน 30 คน โรงพยาบาลสารภี แผนกพันธุกิจเอดส์จังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 15 คนและ กลุ่มควบคุม 15 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษารายบุคคลที่ใช้ความเชื่อเรื่องกรรมตามแนว Satir model พบว่าภายหลังจากการทดลองดังกล่าว กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Kane (1994) ทำการวิจัยโดยให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยใช้แนวคิดของ Satir ให้แก่ครอบครัวหนึ่งพบว่าสมาชิกครอบครัวสามารถเผชิญกับความรู้สึกต่างๆ ได้ดีขึ้น สามารถพูดอย่างตรงไปตรงมาและเปิดเผยถึงความต้องการที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ การตัดสินใจเลือกและการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง อาศัยประสบการณ์ตรงการสอนและเอื้ออำนวยจากนักจิตวิทยา การปรึกษาทำให้เกิดรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและมีการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสม ทำให้ครอบครัวมีความสุขและอบอุ่นมากขึ้น

Pan (2000) ทำการศึกษาผลของกลุ่มแบบมีโครงสร้าง และแบบกึ่งโครงสร้างต่อความสัมพันธ์ในครอบครัวของนักศึกษาในระดับวิทยาลัยในประเทศไต้หวัน ผลการศึกษาพบว่าการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Satir ทั้ง 2 แบบนั้นส่งผลให้กลุ่มทดลอง มีการรับรู้บทบาทของตนเองในครอบครัวดีขึ้น และมีความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสัมพันธ์ในครอบครัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และในระยะติดตามผลที่ 8 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความสัมพันธ์ในครอบครัวและการรับรู้บทบาทของตนเองในครอบครัว ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

Morris & Ferris (2002) ได้ศึกษากรณีตัวอย่างสตรีที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ที่ได้รับการบำบัดรักษาตามแนวทางของ Satir โดยแนวทางการบำบัดนั้น นักจิตวิทยาได้ใช้ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งเพื่อช่วยให้ผู้ที่เป็นกรณีศึกษาได้มีโอกาสสำรวจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผลของการบำบัดแสดงให้เห็นว่า สามารถช่วยให้สตรีที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศมีความรู้สึกต่อตนเองใหม่ มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน เป็นอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ภายหลังจากการบำบัดรักษา

Smith (2002) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมนักจิตบำบัด เพื่อให้เข้าใจการทำจิตบำบัดแบบสั้น (Brief therapy) ตามแนวคิดของ Satir โดยผู้ที่เข้าอบรมจะได้เรียนรู้แนวคิดพื้นฐาน เทคนิคการให้การปรึกษา เช่น แผนผังครอบครัว ภาพการเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง ประติมากรรมครอบครัว การสื่อสาร 5 รูปแบบ และอื่น ๆ พร้อมทั้งการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เข้าอบรม ได้มีความตระหนักในตนเองมากขึ้น มีการสื่อสารที่สอดคล้องมากขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีวิธีการในการดูแลผู้มารับการปรึกษาเปลี่ยนไป รวมไปถึงการดำเนินชีวิตของพวกเขาเองก็มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไม่มีที่ท่าของการควบคุมหรือคุกคาม และมีการสื่อสารที่สอดคล้องมากขึ้นด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)

1.1 ความหมายของความพึงพอใจในชีวิต

นักวิจัยหลายท่าน ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต และได้ให้ความหมายไว้มากมายดังนี้

Borrow และ Smith (1979) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตไว้ว่า เป็นความสุข ความสนุกสนาน การมีประสบการณ์ที่ดีจากสิ่งต่างๆ เช่น การได้รับการตอบรับที่ดีในการทำกิจกรรมต่างๆ การได้รับรางวัล การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การปราศจากความเศร้า ความเครียด และสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งปวง

Jackle (1974) ให้ความหมาย ความพึงพอใจในชีวิต ว่าเป็นความรู้สึกยินดี มีความสุขที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันและรับรู้ว่ามีคุณค่า มีความหมายและยังมีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้

Diener (1984) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตคือ การที่บุคคลเปรียบเทียบระหว่างเป้าหมายที่ตั้งไว้กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ถ้าผลลัพธ์ที่ได้จากการเปรียบเทียบเกินจากมาตรฐานที่ตนตั้งไว้

บุคคลจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต โดยมาตรฐานที่ใช้เปรียบเทียบนั้นบุคคลเป็นมาตรฐานที่บุคคลกำหนดขึ้นเอง

Shin และ Johnson (1977) ระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง ความรู้สึกทางบวกของบุคคลที่เป็นผลจากการประเมินหรือตัดสินคุณภาพชีวิตของตนเองบนพื้นฐานของกลุ่มมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จากความหมายนี้ กระบวนการคิดคำนวณความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการเปรียบเทียบระหว่างสภาพชีวิตตามมาตรฐานที่แต่ละคนตั้งไว้ หากสภาพชีวิตตามการรับรู้เป็นไปตามมาตรฐานนั้นยิ่งมากเท่าใด บุคคลก็จะรายงานว่าตนพึงพอใจในชีวิตมากเท่านั้น ดังนั้น ความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการตัดสินชีวิตบุคคลโดยรู้ตัว ด้วยองค์ประกอบทางปัญญาและด้วยเกณฑ์การตัดสินที่ขึ้นอยู่กับแต่ละคน

Flanagan (1978) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นความรู้สึกเป็นปกติสุขและมีความหมายเช่นเดียวกับ คุณภาพชีวิต มีความหมายใกล้เคียงกับความสุข

Pavot และ Diener (1993) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเกิดขึ้นจากกระบวนการประเมินชีวิตโดยรวมของตนเองของแต่ละบุคคล บุคคลจะสร้างหรือกำหนดมาตรฐานที่เหมาะสมกับตนตามการรับรู้ของตน จากนั้นบุคคลจะสร้างหรือกำหนดขึ้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าเป็นกระบวนการประเมินจากภายในบุคคลมากกว่าที่จะเป็นการประเมินด้วยมาตรฐานจากภายนอก

Neugarten , Havighurst, และ Tobin. (1961) ซึ่งอธิบายความพึงพอใจในชีวิตไว้ดังนี้คือ ความรู้สึกเป็นสุขใจ ความรู้สึกอิมเมจในตน ความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความรู้สึกพอใจในงาน การทำใจยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและล้มเหลวของชีวิตที่ผ่านมา มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองชีวิตของตนเอง ของผู้อื่น ของสังคม และของโลกในแง่ดี

จากความหมายของ ความพึงพอใจในชีวิตที่ได้กล่าวมาทั้งหมด อาจสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง การรับรู้ระดับความรู้สึกชอบใจ ชื่นชม ความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ความรู้สึกพอใจในงาน การทำใจยอมรับได้ทั้งความสำเร็จและล้มเหลวในชีวิตที่ผ่านมา มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มองชีวิตของตนเอง ของผู้อื่น ของสังคม และของโลกในแง่ดี รับรู้ชีวิตยังมีคุณค่า การปราศจากความเศร้า ความเครียด และสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาทั้งปวง

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาแนวความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961) เพราะเป็นแนวความคิดที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อันเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกด้าน

1.2 องค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten

Neugarten และคณะ (1961) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นความรู้สึกที่ดี ความพึงพอใจในชีวิตเป็นเครื่องหมายของการมีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะที่เป็นสุขของบุคคล ซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ

1. **ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of life)** หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ การเป็นผู้ที่กระตือรือร้นที่จะสนองตอบต่อกิจกรรม บุคคล หรือเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวันชื่นชอบชีวิตตนเอง ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความพึงพอใจ ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมที่ทำอยู่ที่บ้าน หรือกิจกรรมที่ต้องติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ เป็นต้น

2. **ความตั้งใจแน่วแน่และอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and fortitude)** หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตน บุคคลจึงมีความมานะพยายาม อดทนต่อผู้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีความตั้งใจในการดำรงอยู่ เมื่อมีปัญหาในชีวิต ก็พร้อมยอมรับและยืนหยัดต่อสู้กับปัญหานั้นๆ โดยไม่คิดว่าอยากจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีต แต่มองว่าปัญหาเหล่านั้นจะเป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับตนในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

3. **ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between desired and achieved goals)** หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในชีวิต ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เขาจะให้ความสำคัญเสมอ

4. **อัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive self-concept)** หมายถึง การที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าร่างกาย จิตใจ และการสังคมนั้นดี มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองว่าเป็นคนฉลาด นุ่มนวล อ่อนหวาน รู้สึกภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตตนเองมีความหมายทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลที่สำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น มีความรู้สึกว่าตนได้ทำสิ่งที่ดีที่สุดและพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี

5. **ระดับอารมณ์ (Mood tone)** หมายถึง ความรู้สึกมีความสุข มองโลกในแง่ดี มีความพอใจในชีวิตปัจจุบัน มีการเปิดเผยเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตตนเองในทางบวก การมีอารมณ์ที่ดี

มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน มีความพึงพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลต่างๆและไม่รู้สึกโดดเดี่ยว มีการแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข เช่น การยิ้ม การหัวเราะ เป็นต้น

Neugarten และคณะ (1961) ได้พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต เพื่อนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ ประกอบด้วย แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีเอ (Life satisfaction index A) และ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ดัชนีบี (Life satisfaction index B) โดยผู้ที่นำมาใช้สามารถใช้ฉบับเดียวหรือ พร้อมกันสองฉบับก็ได้ จากการพัฒนาดังกล่าวมีรายงานการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้ค่าสถิติแบบเพียร์สัน (Person product moment correlation) พบว่าองค์ประกอบทั้ง 5 มีความสัมพันธ์กันทางบวก โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านนั้นมีความสอดคล้องคล้อยกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จूरรัตน์ ชุ่มอิม (2537) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอายุและเพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และระดับรายได้ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงขึ้นจากแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้เอ (LSI-A) ของ Neugarten และคณะ (1961) ผลการวิจัยพบว่า 1) บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีช่วงอายุแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน 2) พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุและเพศที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายอายุ 30-40 ปีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าเพศหญิงในวัยเดียวกัน 3) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุและสถานภาพของการสมรสที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 4) บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีช่วงอายุและสถานภาพของการสมรสแตกต่างกันมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน 5) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุและระดับการศึกษาที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยบุคคลที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าบุคคลที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา 6) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างอายุและระดับรายได้ที่จะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยบุคคลที่มีรายได้ระหว่าง 6,000-15,000 บาทมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าบุคคลที่มีรายได้ต่ำกว่า 6,000 บาท

เยาวลักษณ์ มั่นประชา (2542) ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิต ของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ โดยมีสมมติฐานการวิจัยคือ (1) นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต สูงกว่านักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (2) นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต สูงกว่านักเรียนปกติที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (3) นักเรียนปกติที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (4) นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า นักเรียนที่มีความพิการที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ (5) นักเรียนที่มีความพิการที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ จะมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์ การวิจัยนี้เป็น การวิจัยเชิงทดลอง แบบมีกลุ่มทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ (1) นักเรียนปกติที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยการอาชีพพนมดินทรราชูทิศ จำนวน 16 คน (2) นักเรียนที่มีความพิการที่กำลังศึกษาอยู่ใน โรงเรียนอาชีวพระมหาไถ่ พัทยา จำนวน 16 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากผู้ที่มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย 0.5 SD สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตสัมพันธ์ มีระยะเวลา 3 วัน 2 คืน รวมทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตดัชนีบ่งชี้ชุด เอ (Life Satisfaction Index A) ของนิวการ์เทินและคณะ การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานทั้ง 5 ประการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศิริมาศ รอดจันทร์ (2546) ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยโรคเรื้อรังสถาบันราชประชาสมาสัย ที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามเพศจำนวน 300 คน จาก 947 คน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง ร้อยละ 53 และพบว่าปัจจัยทำนายความพึงพอใจในชีวิต คือ ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน อาชีพ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ความสามารถในการอ่านหนังสือ และรายได้ โดยผู้ป่วยที่มีความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันในระดับสูง มีอาชีพหรือมีงานทำ ไม่มีปัญหาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม สามารถอ่านหนังสือได้ และมีรายได้ที่พอดีหรือมากกว่ารายจ่าย จะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ป่วยที่มีลักษณะตรงกันข้ามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดวงหทัย ศขเสนี (2549) ได้ศึกษาเรื่องความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัวและความพึงพอใจในชีวิตของคู่สมรสที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ที่ทำการสมรสแล้วอายุ 25-45 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปและทำงานประจำทั้งคู่ จำนวน 243 คน

พบว่าผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงจะมีความขัดแย้งระหว่างงานและครอบครัวน้อยทั้งในรูปแบบงานก้าว่ายครอบครัวและครอบครัวก้าว่ายงาน กลุ่มผู้หญิงมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำกว่าผู้ชาย และพบว่าความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว

Heubner (1995) ได้ศึกษาการใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน โดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมผิวขาวและผิวดำ เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณสมบัติของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนผิวดำ 120 คน ผิขาว 496 คน กำลังศึกษาอยู่เกรด 3-6 เป็นชาย 315 คน เป็นหญิง 337 คน มีอายุเฉลี่ย 9.36 ปี กลุ่มตัวอย่างทุกคนต้องทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับเด็ก ซึ่งมี 76 ข้อ จากการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนทั้งหมด แสดงให้เห็นถึงคะแนนของความพึงพอใจในชีวิตที่สูง และพบว่านักเรียนผิวดำและผิขาวมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

Terry และ Hueber (1995) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิต โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 183 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาเกรด 3-5 อายุเฉลี่ย 9.07 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องทำแบบวัด 2 ชุด คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับตนเอง และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสำหรับนักเรียน (Student's Life Satisfaction Scale) เพื่อเป็นการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างอัตมโนทัศน์และความพึงพอใจในชีวิตและตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตของเด็กได้ดีที่สุด คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

Edwards (2006) ได้ศึกษาถึงการสนับสนุนของครอบครัวตามการรับรู้ การผสมผสานทางวัฒนธรรมและความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกัน โดยใช้การสำรวจแบบผสมผสาน โดยมีผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย จำนวน 309 คนพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต การผสมผสานทางวัฒนธรรมและ การสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ของเยาวชนอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ สิ่งที่ได้เพิ่มจากวิธีการผสมผสานโดยนำวิจัยเชิงคุณภาพเข้ามาร่วมในวิธีการวิจัยครั้งนี้โดยมุ่งไปที่ความพึงพอใจในชีวิต พบว่าการได้รับความช่วยเหลือรวมไปถึงความสนุกสนานจากเพื่อนและการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตเป็นสิ่งที่บอกถึงความพึงพอใจในชีวิตได้เช่นกัน นอกจากนี้ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทของครอบครัวในการให้การสนับสนุนเป็นพิเศษแก่เยาวชนอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกันนั้นว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งประเด็นต่างๆเหล่านี้ล้วนเป็นข้อมูลที่จะนำไปสู่การทำนายความพึงพอใจในชีวิตของเยาวชนอเมริกันในอนาคตได้อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental design) เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) และในกลุ่มทดลองมีการติดตามผล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 22 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลหญิงทั้งหมด

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติดังนี้

- 1) มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย
- 2) เป็นนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่
- 3) สามารถอยู่ร่วมกิจกรรมตลอดจนสิ้นสุดกิจกรรมที่ผู้วิจัยกำหนด

จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามความสมัครใจ คือ กลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน แล้วทำการทดสอบแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของทั้งสองกลุ่ม

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลอง

กลุ่ม	แสดงค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ก่อนการทดลอง	
	ค่าเฉลี่ย (M)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
กลุ่มทดลอง (n = 11)	97.18	9.13
กลุ่มควบคุม (n = 11)	96.27	8.74

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่ผู้วิจัยได้พัฒนา
จากโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ฤทธิรัตน์ (2547) ให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล
2. แบบสอบถามเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามแนวคิด
เรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961)

การพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir
ผู้วิจัยจะดำเนินการพัฒนากิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ตามขั้นตอน
ดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาครอบครัว
ตามทฤษฎีของ Satir และโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ฤทธิรัตน์ (2547) และทำการ
ขออนุญาตก่อนจะนำโปรแกรมมาพัฒนา
 - 1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของนักศึกษา
พยาบาลเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด
Satir ในด้านวัตถุประสงค์ หัวข้อและเนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผลเพื่อให้เหมาะสมกับ
นักศึกษาพยาบาล
 - 1.3 ผู้วิจัยนำแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ไป
ให้ อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีความรู้ใน
เรื่องทฤษฎีนี้เป็นอย่างดี และมีประสบการณ์การดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด
Satir พิจารณาดูความเหมาะสม

1.4 นำแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่พัฒนาแล้วภายหลังจากการได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ไปทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4 กลุ่ม กลุ่มละ 8- 13 คนเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง

1.5 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ซึ่งเป็นคนละกลุ่มกับ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ได้แนวทางที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด และนำแนวทางที่ได้พัฒนาปรับปรุงแล้วมาให้อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีกครั้ง

1.6 นำข้อมูลต่างๆมาทำการปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้นเพื่อเตรียมนำไปใช้ในการดำเนินการทดลองต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดของการพัฒนาแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir จากโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์ (2547) มีดังนี้

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
1 ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	หัวข้อ "ชีวิตกับการ สื่อสาร" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์ของการ เข้าร่วมกิจกรรม 2. เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และ ทำความรู้จักกัน ระหว่างสมาชิกและ ผู้นำกิจกรรม 3. เพื่อให้สมาชิก ได้ตระหนักถึง ความสำคัญของการ สื่อสาร 4. เพื่อให้สมาชิกใส่ใจ และสำรวจตนเองใน ด้านบวก	1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวแนะนำ ตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการมาเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนระยะเวลาในการ ดำเนินการให้สมาชิกทราบ 2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกได้ แนะนำตนเอง และเปิด โอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ ซักถามสมาชิกที่กำลัง แนะนำตัว 3. ผู้นำกิจกรรมเสนอ แบบฝึกหัด "เกมฉันอยาก บอกเธอว่า.." และตามด้วย แบบฝึกหัด "ฉันคือใคร" 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความรู้สึกและ เรื่องราวต่อกันจาก แบบฝึกหัด 5. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้า ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้	ในหัวข้อนี้พัฒนามาจาก หัวข้อ "การสื่อสารและ ความสำคัญ" โดยปรับปรุง กิจกรรมดังนี้ 1. แบบฝึกหัด "เกมฉัน อยากบอกเธอว่า..." นั้น ปรับปรุงมาจาก แบบฝึกหัด "เกมใบคำ" ของ พีรพัฒน์ ฤวิรัตน์ โดยปรับในส่วน ของ ลักษณะคำที่นำมาใช้ ในการใบคำให้เหมาะสม ของนักศึกษาพยาบาล 2. แบบฝึกหัด "ฉันคือใคร" นั้นคงไว้เช่นเดิม

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
2 ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	<p>หัวข้อ “รูปแบบการสื่อสาร”</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองมากขึ้น</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมอธิบายแนวคิดและรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir</p> <p>3. ผู้นำกิจกรรมเสนอแผนบันทึกละครโทรทัศน์ให้สมาชิกได้ดู เพื่อทำความเข้าใจถึงลักษณะการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และผลดีผลเสียที่เกิดจากการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบ</p> <p>4. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบของตน เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงลักษณะการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของตน</p> <p>5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมมอบการบ้านแก่สมาชิก โดยการให้สมาชิกสังเกตรูปแบบ การสื่อสารของตนเอง คนรอบข้าง และจากละครโทรทัศน์ การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตน</p>	<p>ในหัวข้อนี้พัฒนามาจากหัวข้อ “รูปแบบการสื่อสาร” โดยชื่อนั้นคงไว้เช่นเดิม และปรับปรุงกิจกรรมดังนี้</p> <p>1. ปรับจากการนำบทละครมาอ่านให้ฟังออก และนำการแบ่งปันจากประสบการณ์จริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาใช้แทน เพราะทำให้เกิดความเข้าใจ และมีส่วนร่วมได้มากกว่า การอ่านบทละครให้ฟัง (จากการเก็บข้อมูลในกลุ่ม Try Out)</p> <p>2. การอธิบายแนวคิดและรูปแบบการสื่อสาร ตามแนวคิดของ Satir และการนำเสนอแผนบันทึกละครโทรทัศน์ นั้นคงไว้เช่นเดิม</p>

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
3 ระยะเวลา 1 ชั่วโมง	หัวข้อ “รูปแบบการ สื่อสาร” (ต่อ) วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจถึงการสื่อสาร ในรูปแบบต่างๆ จาก ประสบการณ์จริง ของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกมี ความตระหนักถึง การสื่อสารของ ตนเองมากขึ้น	1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมทักทายและ สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วม กิจกรรมครั้งที่ผ่านมา และถามถึง การบ้านที่ได้มอบหมายในสัปดาห์ ที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมให้สมาชิกได้ ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จากการสังเกต รูปแบบการสื่อสารของตนเอง คนรอบข้าง และจากละครโทรทัศน์ การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ของตน เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึง ลักษณะการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต ของตน 3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม และสรุปสิ่งที่ได้รับ	ในช่วงที่ 3 นี้เป็นกิจกรรมที่ ต่อเนื่องจาก หัวข้อ “รูปแบบการ สื่อสาร” โดยผู้วิจัยได้ ปรับเปลี่ยนระยะเวลา จากเดิมที่ ช่วงที่ 2-3 อยู่ ร่วมกันใช้ ระยะเวลา 3 ชั่วโมง มาเป็น 4 ชั่วโมง โดยเอื้อให้สมาชิกเกิด การตระหนักรู้ (Instilling awareness) จากประสบการณ์ จริงของตน ได้มีโอกาสกลับไป สังเกต ไตร่ตรอง เกี่ยวกับรูปแบบ การสื่อสารและผลดีผลเสียที่ เกิดขึ้นจริงในชีวิตของตน จาก ประสบการณ์จริงใน 1 สัปดาห์

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
4 ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“ความรู้สึกที่อยู่ ภายใต้ การสื่อสาร”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความรู้สึก ภายในตน ที่เกิดจาก การสื่อสาร</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจถึงความ เชื่อมโยงระหว่างการ สื่อสารของตนเองและ ครอบครัว</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าวทักทาย และสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกัน ในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมสอบถามถึง การบ้านที่ได้มอบหมายให้สมาชิก ได้ลองไปสังเกตรูปแบบการ สื่อสารของตนเอง และการนำไป ปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตน จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่าง กัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าวสรุปสิ่ง ที่ได้จากการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมเสนอ แบบฝึกหัด “ประติมากรรม”</p> <p>5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนความรู้สึก ประสบการณ์จากการทำ แบบฝึกหัดดังกล่าว และผู้นำกลุ่ม กิจกรรมสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้า ร่วมกิจกรรมครั้งนี้</p>	<p>ในช่วงที่ 4 นี้พัฒนามาจาก หัวข้อ “ความรู้สึกภายใต้การสื่อสาร” จากเดิม</p> <p>1.ปรับแบบฝึกหัด“ประติมากรรม” จากเดิมให้จับคู่และแสดงท่าทาง รูปแบบการสื่อสารกัน ผู้วิจัยได้ เปลี่ยนโดยการให้สมาชิก ได้ ช่วยกันคิดท่าทางที่แสดงถึงการ สื่อสารที่ไม่สอดคล้องทั้ง</p> <p>4 รูปแบบ จากนั้นให้สมาชิกได้ ทบทวนและสังเกตการสื่อสารของ ตนเองว่ามีรูปแบบการสื่อสาร แบบใดที่ใช้บ่อยมากที่สุด จากนั้น ให้ทำทำนั้น และขอให้สมาชิกที่ แต่ละคน ทำการปั้นหุ่น โดยให้ เลือกสมาชิกภายในกลุ่มเป็น ตัวแทนสมาชิกครอบครัวของตน นำมาปั้นเพื่อแสดงถึง ความสัมพันธ์และลักษณะการ สื่อสารของภายในครอบครัวของ ตน จากนั้นจึงร่วมกันแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน</p>

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
5 ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“ครอบครัวกับบทบาท การสื่อสาร”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ถึงความเชื่อมโยง ระหว่างการสื่อสาร ของตนเองและ ครอบครัว</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าว ทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จาก การพูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมเสนอ แบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว”</p> <p>3. หลังการทำแบบฝึกหัดเปิด โอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความรู้สึก และประสบการณ์ ต่อกันและกัน</p> <p>4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้า ร่วมกิจกรรมครั้งนี้ พร้อม มอบการบ้านแก่สมาชิก โดย การให้สมาชิกสังเกตรูปแบบ การสื่อสารของตนเอง และ ทดลองนำความรู้ที่ได้ไปปรับ ใช้ในชีวิตรประจำวันพร้อมทั้ง จดบันทึกเหตุการณ์และ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอด ระยะเวลา 1 สัปดาห์</p>	<p>ในช่วงที่ 5 นี้พัฒนามาจาก หัวข้อ “ครอบครัวกับบทบาท การสื่อสาร” โดยเพิ่มเติม งานใน การบ้านที่เพิ่มการจด บันทึกเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาส ทบทวนการสื่อสารของตนเองได้ มากขึ้นและเพิ่มความรับผิดชอบ ของตนเอง</p>

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
6 ระยะเวลา 3 ชั่วโมง	<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“ภายในใจของฉัน”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้าน การสื่อสารที่ผ่านมา และปรับลักษณะ การสื่อสารของตน</p> <p>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นความคาดหวังที่ เกิดขึ้นภายในใจของ ตนและยอมรับความ เป็นจริงที่เกิดขึ้นใน ชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าว ทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จาก การพูดคุยกันในครั้งนี้ที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมสอบถาม ถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้ สมาชิกได้ลองไปสังเกต รูปแบบการสื่อสารของตนเอง และการนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันของตน จากนั้น เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างกัน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมเสนอ แบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง”</p> <p>4. หลังการทำแบบฝึกหัดเปิด โอกาสให้สมาชิกได้ แลกเปลี่ยนเรื่องราว ความรู้สึก และประสบการณ์ ต่อกันและกัน</p> <p>5. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้า ร่วมกิจกรรมครั้งนี้</p>	<p>ในช่วงที่ 6 นี้พัฒนามาจาก หัวข้อ “ภายในใจ” โดยปรับเปลี่ยนดังนี้</p> <p>1. จากเดิมนำเสนอแบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง” แล้วจึงให้สมาชิก ได้ทบทวนประสบการณ์ ปรับเป็นการร่วมกันสำรวจตนเอง จากการบ้านที่มอบหมายใน สัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วจึงนำเข้าสู่ แบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง” จากนั้น เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็น ชัดเจน และเข้าใจถึงความ คาดหวังที่เกิดขึ้นภายในใจของ ตนและผู้นำกลุ่มเพื่อให้สมาชิก ไปสู่การยอมรับจากประสบการณ์ จริงของสมาชิกเอง</p>

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
7 ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“การปรับและเปลี่ยนแปลง”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นหนทางที่จะปรับเปลี่ยนบทบาทการสื่อสารของตนไปสู่รูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้อง</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าวทักทายและสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องโดยนำประสบการณ์จริงจาก ช่วงที่ 6 มาร่วมกันทำความเข้าใจและหาแนวทางปรับเปลี่ยน</p> <p>3. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจเห็นความแตกต่างของการสื่อสารแบบต่างๆ และสามารถเลือกที่จะเปลี่ยนวิธีการสื่อสารของตนเองของสมาชิกได้ด้วยตนเอง</p>	<p>ในช่วงที่ 7 นี้ได้พัฒนามาจากหัวข้อ “การปรับเปลี่ยน” ดังนี้</p> <p>1. ปรับจากการแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มย่อยจากนั้นให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องภายในกลุ่มและเลือกประสบการณ์มา 1 เรื่องเพื่อทำความเข้าใจและหาแนวทางปรับเปลี่ยน</p> <p><u>ปรับเป็นการนำประสบการณ์จริงที่สมาชิกได้นำมาแลกเปลี่ยนกันจากช่วงที่ 6</u> มาร่วมกันทำความเข้าใจและหาแนวทางปรับเปลี่ยน เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นหนทางที่จะปรับเปลี่ยนบทบาทการสื่อสารแบบเดิมของตนไปสู่รูปแบบที่เหมาะสมสอดคล้องได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น</p>

ช่วงที่/ ระยะเวลา	หัวข้อและ วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	สิ่งที่ปรับเปลี่ยน/เพิ่มเติม
8 ระยะเวลา 2 ชั่วโมง	<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“สรุปและประเมินผล”</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u></p> <p>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ที่มีความหมายต่อชีวิตของตนจากการเข้าร่วมกิจกรรม และเริ่มต้นการฝึก การสื่อสารในรูปแบบที่สอดคล้องก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตประจำวันของตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่ดีต่อกัน และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าวทักทาย และสรุปสิ่งที่ได้จากการพูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมเสนอแบบฝึกหัด “ การเริ่มต้นการสื่อสารแบบสอดคล้อง”</p> <p>3. หลังทำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับซึ่งกันและกัน</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมสรุป และกล่าวอำลาแก่กันและกัน</p>	<p>ในช่วงที่ 8 ได้พัฒนามาจากหัวข้อ “สรุปและประเมินผล ” ดังนี้</p> <p>1. ปรับจากแบบฝึกหัด “การให้และรับความประทับใจ” โดยจากเดิม มีการวาดรูปหรือเขียนข้อความที่สื่อถึงความรู้สึกของตนเองพร้อมทั้งอ่านข้อความนั้นหรือกล่าวสิ่งที่อยากจะสื่อให้เพื่อนสมาชิกได้รับรู้ มาเป็นให้จับคู่พูดคุยระหว่างกัน โดยใช้ออกุสนี้เป็นการสื่อสารให้สอดคล้องกับความรู้สึกภายในใจของตนต่อเพื่อนสมาชิก โดยผู้นำกลุ่มกิจกรรมให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความรู้สึกของตนที่มีต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ก่อนที่จะสื่อสารให้อีกฝ่ายได้รับรู้ และรับฟังความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วย เป็นการเริ่มต้นฝึกการสื่อสารในรูปแบบที่สอดคล้องก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตประจำวันของตน</p>

หมายเหตุ รายละเอียดแบบฝึกหัด แสดงในภาคผนวก จ.

2. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961) โดยมีการปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตจะเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) โดยใช้มาตราประเมินค่า (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือตั้งแต่ (1) คือตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุดไปจนถึง (5) คือตรงกับความรู้สึกมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 23 ข้อ (ภาคผนวก ง.) ซึ่งเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวมของบุคคล

วิธีการตอบแบบวัด คือ ให้ผู้ตอบอ่านข้อคำถามทีละข้อและพิจารณาข้อคำถามในแบบวัดว่าตรงกับความรู้สึกของผู้ตอบในระดับใด แล้วเลือกตอบใส่เครื่องหมาย \surd ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด

- 5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอประมาณ
- 2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

เกณฑ์การให้คะแนน คือ ให้ช่วงคะแนนเป็น 1-5 คะแนน ดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก (Positive) ได้แก่ข้อ 1,2,3,4,6,7,11,12,14,17,18,19,20,21 ให้คะแนนดังนี้

- | | |
|----------------------------|-------------|
| ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด | ให้ 5 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกมาก | ให้ 4 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกพอประมาณ | ให้ 3 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกน้อย | ให้ 2 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด | ให้ 1 คะแนน |

ข้อคำถามเชิงลบ (Negative) ได้แก่ข้อ 5, 8, 9,10,13,15,16,22,23 ให้คะแนนดังนี้

- | | |
|----------------------------|-------------|
| ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด | ให้ 1 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกมาก | ให้ 2 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกพอประมาณ | ให้ 3 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกน้อย | ให้ 4 คะแนน |
| ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด | ให้ 5 คะแนน |

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้การเกณฑ์คะแนนรวมทั้งฉบับของแบบวัดโดยแสดงถึงความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวมของบุคคลดังนี้

คะแนน	23 – 53	หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับต่ำ
คะแนน	54 – 84	หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง
คะแนน	85 – 115	หมายถึง มีความพึงพอใจในชีวิตระดับสูง

การพัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตให้เหมาะสมกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาล โดยมีกระบวนการดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตโดยละเอียด

2. เก็บข้อมูลเชิงประจักษ์จากคำถามปลายเปิด

ผู้วิจัยทำโครงการได้ทำแบบสอบถามชนิดคำถามแบบปลายเปิด จำนวน 15 ชุด โดยนำไปสอบถามพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล และนักศึกษาพยาบาล รวมจำนวน 15 คน

คำถามที่ใช้คือ “อะไรคือความพึงพอใจในชีวิตของท่าน” โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่อยู่ใน 5 องค์ประกอบหลักตามแนวคิดของนิวการ์เทิน

คำตอบที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ในองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิต ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life)

เช่น 1) ประสบการณ์ในชีวิตที่มากขึ้นทำให้อะไรก็ง่ายและสนุกมากขึ้น

2) การได้วางแผนในการทำงานและทุกอย่างล่วงหน้า

3) การที่รู้สึกกระฉับกระเฉงกว่าคนในวัยเดียวกัน

4) การได้เรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัวเพิ่มขึ้นเสมอ

5) การได้ทำอะไรที่แปลกใหม่ไม่ซ้ำซาก

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude)

เช่น 1) การอยู่กับปัจจุบันและทำวันนี้ให้ดีที่สุด

2) การยอมรับและอยู่กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีความสุขกับมัน

- 3) การที่ได้ทำทุกอย่างตามที่ตั้งใจไว้
- 4) การที่สามารถเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านมันไปได้
- 5) การดำเนินชีวิตอย่างไม่ย่อท้อ

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between Desired and Achieved Goals)

- เช่น
- 1) เมื่อสมหวังในสิ่งที่ปรารถนา
 - 2) การได้ทำในหลายๆสิ่งที่ยากทำ
 - 3) ทุกครั้งที่ตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง
 - 4) สมหวังในสิ่งที่ตั้งใจหรือปรารถนาไว้
 - 5) ทำทุกอย่างได้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้

องค์ประกอบที่ 4 อัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-concept)

- เช่น
- 1) เมื่อรู้สึกว่าเป็นคนมีความรู้ความสามารถ
 - 2) เมื่อรู้สึกว่าตนเองมีจิตใจที่เข้มแข็งไม่หวาดกลัวอะไรง่าย ๆ
 - 3) เมื่อรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
 - 4) เมื่อรู้ว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่าต่อผู้อื่นหรือหน่วยงาน
 - 5) รู้สึกว่าตนเองทำหลายๆสิ่งได้เหมือนๆคนอื่น
 - 6) เมื่อรู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone)

- เช่น
- 1) เมื่อรู้สึกว่าเป็นคนอารมณ์ดีเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
 - 2) เมื่อรู้สึกว่าชีวิตมีความสุขและทุกอย่างดูราบรื่น
 - 3) เมื่อมีความรู้สึกอบอุ่นใจ
 - 4) เมื่อได้หัวเราะบ่อยๆ

3. สร้างข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบภายใต้ข้อมูลเชิงประจักษ์ในแต่ละองค์ประกอบตามแนวคิดของนิวการ์เทนและคณะ (1961) โดยข้อคำถามนั้นจะมีทั้งคำถามเชิงบวกและคำถามเชิงลบเพื่อให้สามารถวัดได้ครบทุกด้าน โดยผู้พัฒนาได้สร้างข้อคำถามขึ้นทั้งหมด 46 ข้อ (ภาคผนวก ก.) คำถาม โดยแบ่งเป็น

องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life) จำนวน 9 ข้อ เป็น
ข้อความเชิงบวก 7 ข้อ ข้อความเชิงลบ 2 ข้อ

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude)
จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 6 ข้อ ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between Desired and Achieved Goals) จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 4 ข้อ ข้อความเชิงลบ 5 ข้อ

องค์ประกอบที่ 4 อคติในทัศนคติทางบวก (Positive Self-concept) จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 5 ข้อ ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone) จำนวน 9 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 5 ข้อ ข้อความเชิงลบ 4 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด

1. การหาความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยนำข้อคำถามให้ซึ่งเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน (รายชื่อในภาคผนวก ข.) พิจารณาความสอดคล้องข้อคำถามในด้านหรือองค์ประกอบเดียวกัน ตรวจสอบสำนวนภาษา เพื่อการปรับปรุงแก้ไข ขจัดความกำกวม ปรับใช้คำให้กระชับ และชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งแนบเอกสารที่แสดงถึงความหมายองค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten และคณะ (1961) เพื่อใช้ประกอบการพิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของข้อคำถาม โดยใช้การพิจารณาดังนี้

- 1) ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
- 2) ความถูกต้องตามนิยามที่กำหนด

ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านมาคำนวณหาความตรงตามเนื้อหาซึ่งคำนวณจากความสอดคล้องระหว่างประเด็นที่ต้องการวัดกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น คือการหาค่า ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์

(Item-Objective Congruence Index: IOC) โดยให้คะแนนความสอดคล้องดังนี้ 1= สอดคล้อง 0= ไม่แน่ใจ -1=ไม่สอดคล้อง สูตรที่ใช้ในการคำนวณคือ

$$IOC = \frac{\sum R}{n}$$

R = ผลคูณของคะแนนกับจำนวนผู้เชี่ยวชาญในแต่ละระดับความสอดคล้อง

n = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ค่า IOC จะมีค่าระหว่าง -1 ถึง 1 ข้อคำถามที่ควรตัดออกหรือปรับปรุงแก้ไขจะมีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 (รายละเอียดในภาคผนวก ค.)

จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมข้อกระหนงดังกล่าวที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงทั้งด้านความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และความถูกต้องตามนิยามที่กำหนด จากผู้เชี่ยวชาญ มาเป็นแบบทดสอบฉบับทดลองจำนวน 30 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ก.) และนำไปทดสอบจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนพยาบาลจำนวน 130 คน และนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาคุณภาพต่อ

2 การวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ (Item Analysis)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่ปรับปรุงด้านความเหมาะสมทางภาษาและความถูกต้องตามนิยามที่กำหนดจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว จนได้แบบทดสอบฉบับทดลองจำนวน 30 ข้อ ผู้วิจัยนำแบบทดสอบดังกล่าว ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาพยาบาลจำนวน 130 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์คุณภาพรายข้อ ด้วยการหาค่าดัชนีอำนาจจำแนกรายข้อ จากการทดสอบค่าที (t-test) แบบอิสระ และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (Item Total Correlation) พบว่า การทดสอบค่า ที (t-test) มีค่าตั้งแต่ 1.742 – 7.373 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด (Item Total Correlation) มีค่าตั้งแต่ .1423 - .5643 โดยผู้วิจัยพิจารณาคัดเลือกรายข้อที่มี ค่า t ตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไปเนื่องจากดัชนีค่าอำนาจจำแนกรายข้อยิ่งสูง แสดงถึงแบบวัดนั้นมีความตรงตามสภาพสามารถจำแนกบุคคลที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันได้ และค่าสหสัมพันธ์ตั้งแต่ .20 ขึ้นไป (รายละเอียดในภาคผนวก ค.)

3. ความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity)

พิจารณาโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบโดยเลือกข้อกระหนงที่มีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกันในแต่ละองค์ประกอบ (รายละเอียดในภาคผนวก ค.) ได้ผลดังนี้

ศูนย์วิทยุโทรพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แสดงค่าการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและค่า Factor loading ใน
องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต

ข้อ	ข้อความ	การทดสอบค่าที่ (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)	Factor loading ครั้งที่ 1	Factor loading ครั้งที่ 2
ZEST1+	ในชีวิตที่ผ่านมาหลาย ๆ สิ่งในชีวิตของฉันดีขึ้น	5.300	.4636	.562	.516
ZEST2+	ฉันมีความคิดริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ เสมอ	3.404	.3368	.705	.765
ZEST3+	ฉันให้ความสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ	4.593	.4056	.555	.576
ZEST4+	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงมากกว่าคนในวัยใกล้เคียงกัน	2.723	.2652	.528	.539
ZEST5+	ฉันมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเสมอ	4.463	.3879	.750	.767
ZEST6-	ฉันรู้สึกว่่าสิ่งที่ฉันทำในปัจจุบันนั้นน่าเบื่อและซ้ำซาก	6.902	.5442	.507	-

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต

ข้อ	ข้อความ	การทดสอบค่าที่ (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)	Factor loading ครั้งที่ 1	Factor loading ครั้งที่ 2
RESO1+	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	3.768	.3479	.647	.706
RESO2+	ฉันสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้	6.915	.5070	.709	.736
RESO3+	ฉันรู้สึกว่าชีวิตปัจจุบันของฉันนั้นดีอยู่แล้ว	5.226	.4973	.642	.622
RESO4-	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต	5.212	.5306	.639	.567
RESO5+	ฉันพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต	3.085	.3708	.582	.662
RESO6+	ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน	1.742 *	.1423 *	-	-
RESO7-	ฉันมักพบอุปสรรคในการทำงานมากกว่าคนอื่น	5.704	.4601	.500	-

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ

ข้อ	ข้อความ	การทดสอบค่าที่ (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)	Factor loading ครั้งที่ 1	Factor loading ครั้งที่ 2
CON1-	เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมาฉันไม่ได้ทำสิ่งสำคัญๆ ตามที่ต้องการ	3.145	.1907*	.509	-
CON2-	ฉันมักจะตัดสินใจผิดพลาด	3.280	.4020	.662	.733
CON3-	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	3.063	.3069	.638	.592
CON4-	ฉันคาดหวังสิ่งใดก็ไม่ได้สิ่งนั้น	5.164	.4974	.785	.807
CON5+	ทุกครั้งที่ฉันตั้งเป้าหมายฉันมักจะทำได้สำเร็จ	6.769	.5643	.462	.505

องค์ประกอบที่ 4 อัตมโนทัศน์ทางบวก

ข้อ	ข้อความ	การทดสอบค่าที่ (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)	Factor loading ครั้งที่ 1	Factor loading ครั้งที่ 2
SELF1+	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าและความสำคัญ	3.608	.3789	.678	.724
SELF2-	ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ	6.009	.5183	.675	.582
SELF3+	ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นคนเข้มแข็ง	4.682	.3505	.504	.602
SELF4+	ฉันเชื่อมั่นว่าสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างได้	5.147	.3914	.622	.671
SELF5+	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง	4.464	.4070	.731	.806
SELF6-	ฉันรู้สึกว่าคุณเองเป็นภาระของผู้อื่น	5.029	.4686	.590	-
SELF7-	ฉันมักดูถูกตนเองเสมอ	5.249	.4861	.577	-

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์

ข้อ	ข้อความ	การทดสอบค่าที (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)	Factor loading ครั้งที่ 1	Factor loading ครั้งที่ 2	Factor loading ครั้งที่ 3
MOOD1-	เวลานี้เป็นช่วงที่ชีวิตของฉันหดหู่และมีดมนที่สุด	5.927	.5137	.805	.836	.836
MOOD2+	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี	5.488	.3645	.340	.258	-
MOOD3-	ฉันเป็นคนที่ไม่โอและหงุดหงิดง่าย	3.885	.3319	.507	-	.459
MOOD4-	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับชีวิตของฉัน	6.470	.5530	.729	.797	.755
MOOD5-	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว้าวุ่นบ่อยๆ	7.373	.5542	.817	.816	.822

เมื่อผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Factor analysis เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบ ได้ผลการพิจารณารายข้อ จาก 30 ข้อ เป็น 23 ข้อ (ภาคผนวก ก.) ได้ผลดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life) จำนวน 5 ข้อเป็นข้อความเชิงบวก 5 ข้อ คือข้อ 1,3,6,17,18

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude) จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 4 ข้อคือข้อ 2, 7, 14, 19 และข้อความเชิงลบ 1 ข้อ คือข้อ 16

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between Desired and Achieved Goals) จำนวน 4 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 1 ข้อคือข้อ 20 และข้อความเชิงลบ 3 ข้อ คือข้อ 8, 13, 15,

องค์ประกอบที่ 4 อคติในทัศนคติทางบวก (Positive Self-concept) จำนวน 5 ข้อ เป็นข้อความเชิงบวก 4 ข้อคือข้อ 4,11,12,21 และข้อความเชิงลบ 1 ข้อ คือข้อ 9

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone) จำนวน 4 ข้อ เป็นข้อความเชิงลบ 4 ข้อ ได้แก่ข้อ 5,10,22,23

4. การหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ (Intercorrelation between components) เป็นการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบความพึงพอใจในชีวิต ทั้ง 5 องค์ประกอบว่าสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งตามแนวคิดของนิวการ์เทินนั้นกล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต ทั้ง 5 องค์ประกอบนั้นมีความสอดคล้องกัน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) พบว่าทั้ง 5 องค์ประกอบนั้นมีความสัมพันธ์กันทางบวกโดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังรายละเอียดในตารางนี้

ตารางที่ 2 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ (Intercorrelation between components)

	องค์ประกอบ ที่ 1	องค์ประกอบ ที่ 2	องค์ประกอบ ที่ 3	องค์ประกอบ ที่ 4	องค์ประกอบ ที่ 5
องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้น	1	.568 **	.348**	.588**	.462**
องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต		1	.459**	.509**	.578**
องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ			1	.394**	.619**
องค์ประกอบที่ 4 อึดทนในทัศนทางบวก				1	.447**
องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์					1

* * Correlation is significant at the .01 level (2-tailed)

5. การหาค่าความเที่ยง (Reliability)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การคำนวณจากสูตรค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha reliability coefficient) เพื่อหาค่าความเที่ยง จากจำนวนผู้ตอบแบบวัด 130 คน ได้ค่าดังนี้

$$\text{ค่าความเที่ยงทั้งหมด 23 ข้อ} = .86$$

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของแนวคิดเรื่องรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิด Satir

1.2 ดำเนินการพัฒนาแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir จากโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตามขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น

1.3 จัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากกรมแพทยทหารเรือในการเก็บข้อมูลวิจัยและหนังสือขอรับการสนับสนุนนักศึกษาพยาบาลเพื่อเป็นกลุ่มประชากรในการทดลองและขอใช้สถานที่ในการทำวิจัย

1.4 ทำการประชาสัมพันธ์โครงการกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ให้กับนักศึกษาพยาบาลที่สนใจเข้าร่วมโครงการโดยผู้วิจัยได้ทำการประชาสัมพันธ์ด้วยตนเองในรายละเอียดของกิจกรรมและระยะเวลาที่เข้าร่วม

1.5 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มทดลองจำนวน 11 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน และให้ทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตทั้ง 22 คน (Pre – test) เพื่อหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิต

1.6 แจ้งกำหนดการเข้าร่วมกิจกรรม สถานที่และข้อตกลงเบื้องต้นให้กลุ่มทดลองได้รับทราบ

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มกิจกรรมและขออนุญาตบันทึกเสียงในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ซึ่งมีระยะเวลาในการดำเนินการเป็นเวลา 3 วัน แบ่งเป็น 8 ช่วง (Session) โดยมีระยะเวลาดังนี้ วันเสาร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2551, วันอาทิตย์ที่ 16 พฤศจิกายน 2551 และวันเสาร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2551 รวมระยะเวลาประมาณ 19 ชั่วโมง โดยสมาชิกกลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกิจกรรมจนครบทุกช่วง ถ้าไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์ แต่ในการทดลองครั้งนี้สมาชิกกลุ่มทดลองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทุกคน

2.2 สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยไม่ได้จัดกิจกรรมใดๆให้ จนสิ้นสุดการทดลองผู้วิจัยจึงได้จัดให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุม มีโอกาสได้รับประสบการณ์เช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 3 วัน แบ่งเป็น 8 ช่วง รวมระยะเวลา 19 ชั่วโมง เช่นกัน

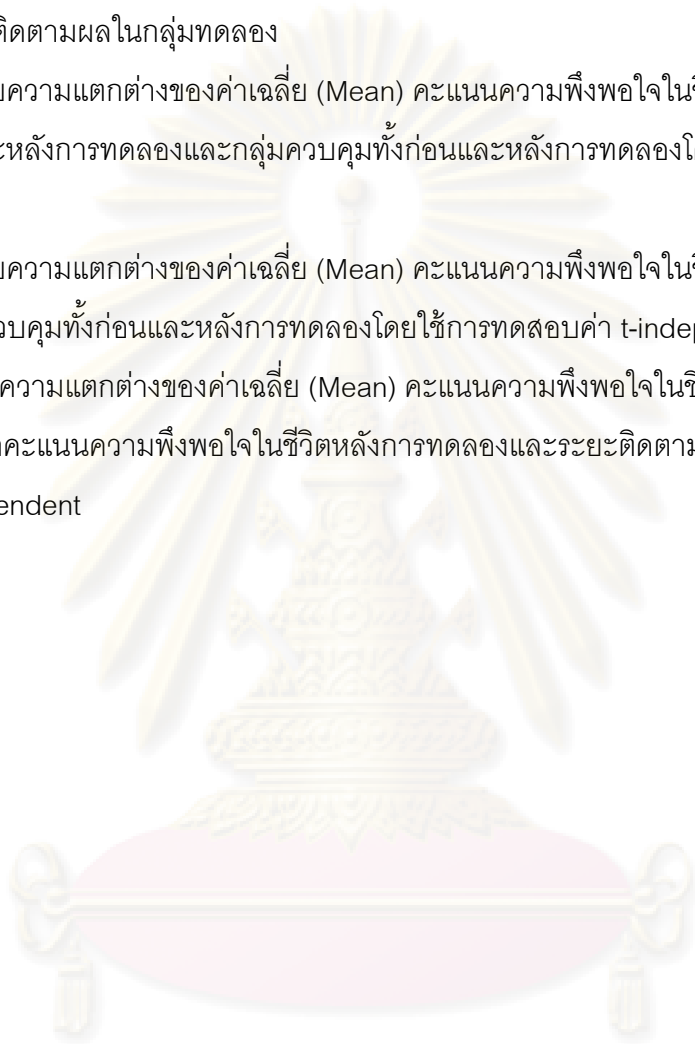
2.3 วันสุดท้ายของการทดลองคือวันที่ 22 พฤศจิกายน 2551 ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตชุดเดียวกับชุดที่ทดสอบก่อนการทดลองอีกครั้งเพื่อประเมินผลภายหลังการทดลอง (Post-test) และติดตามผลกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ในวันจันทร์ที่ 15 ธันวาคม 2551 ในกลุ่มทดลอง

2.4 เก็บรวบรวมข้อมูลตรวจและให้คะแนนความพึงพอใจในชีวิต จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS (Statistical Package for Social Science) และนำข้อมูลจากการบันทึกเสียงมาใช้ประกอบผลการทดลอง เพื่อให้ผลที่ชัดเจนมากขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่า t- dependent
3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่า t-independent
4. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลอง ระหว่างค่าคะแนนความพึงพอใจในชีวิตหลังการทดลองและระยะติดตามผลโดยใช้การทดสอบค่า t- dependent



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด
ชาทรีที่มีต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลโดยมีสมมติฐานดังนี้

1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดชาทรี ได้ให้มีคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

2. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดชาทรี มีคะแนนความ
พึงพอใจในชีวิตสูงว่่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอตามลำดับดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง

2. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความพึงพอใจในชีวิตก่อน
การทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ
(t-test dependent)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) คะแนนความพึงพอใจในชีวิต
ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่ แบบกลุ่ม
อิสระ (t-independent)

4. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ
(t-test dependent)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิเคราะห์

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลอง 3 สัปดาห์

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
กลุ่มทดลอง (n=11 คน)	97.18	9.13	103.55	6.62	102	7.55
กลุ่มควบคุม (n=11คน)	96.27	8.74	95.36	8.58	---	---

จากตารางที่ 5 แสดงว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ที่ 97.18 ค่าความแปรปรวนอยู่ที่ 9.13 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ที่ 96.27 ค่าความแปรปรวนอยู่ที่ 8.74 ระยะหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ที่ 103.55 ค่าความแปรปรวนอยู่ที่ 6.62 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตอยู่ที่ 95.36 ค่าความแปรปรวนอยู่ที่ 8.58 และในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต อยู่ที่ 102 ค่าความแปรปรวนอยู่ที่ 7.55

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระหว่าง
 ระยะเวลาก่อนการทดลองกับระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบ
 ค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)

กลุ่ม	ระยะก่อน การทดลอง		ระยะหลังการ ทดลอง		t-test (for dependent group)
	M	S.D.	M	S.D.	
กลุ่มทดลอง (n=11 คน)	97.18	9.13	103.55	6.62	-4.71**
กลุ่มควบคุม (n=11คน)	96.27	8.74	95.36	8.58	1.61

** $p < .001$ (t 10 = 4.59) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนความพึงพอใจใน
 ชีวิตระหว่างระยะก่อนการทดลองกับระยะเวลาหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่า
 ที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent) พบว่าค่าเฉลี่ย คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่ม
 ทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง
 เพิ่มสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มควบคุมใน
 ระยะก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดสอบด้วยค่าที่ แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test for dependent
 group) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะก่อนการทดลองและหลังการ
 ทดลองไม่แตกต่างกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 5 แสดง ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t-independent)

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง	
	M	S.D.	M	S.D.
กลุ่มทดลอง (n=11 คน)	97.18	9.13	103.55	6.62
กลุ่มควบคุม (n=11คน)	96.27	8.74	95.36	8.58
t-test (for independent group)	.24		5.79**	

**p < .05 (t 20 =1.72) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่า t-independent พบว่า ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน และในระยะหลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระหว่าง ระยะเวลาหลังการทดลองกับระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยค่าที (t-test dependent) แบบกลุ่มไม่อิสระ

ระยะเวลาทดลอง	M	S.D.	t-test (for dependent group)
หลังการทดลอง	103.55	6.62	.94
ระยะติดตามผล 3 สัปดาห์	102.00	7.55	

$P < .05$ ($t_{10} = 1.81$) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ของกลุ่มทดลอง ผลการทดสอบด้วยค่าที แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test for dependent group) พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ในขณะที่นักศึกษาพยาบาลใน กลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง (ตารางที่ 4)

2. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกันในระยะก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir (ตารางที่ 5)

3. นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลในกลุ่มควบคุมในระยะหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (ตารางที่ 5)

4. ในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันจากระยะหลังการทดลอง แสดงว่าผลของการเข้าร่วม กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองยังคงอยู่อย่างต่อเนื่องจนถึงระยะติดตามผลหลังการทดลอง 3 สัปดาห์ (ตารางที่ 6)

ผลการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

ช่วงที่ 1 ชีวิตและการสื่อสาร ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและบทบาทหน้าที่ของตนเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมด้วย จากนั้นได้จัดกิจกรรมที่เอื้อต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารที่มีต่อชีวิตประจำวัน คือกิจกรรม “เกมฉันอยากจะบอกเธอว่า...” จากนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอกิจกรรม “ฉันคือใคร” เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ค้นหาสิ่งที่เป็นความภาคภูมิใจของตนเอง ซึ่งทำให้สมาชิกได้ฝึกสังเกตและมองเห็นตนเอง พร้อมทั้งได้ทำความรู้จักเพื่อนสมาชิกคนอื่นเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในด้านบวกเพิ่มขึ้น ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า

“ไม่เคยคิดว่าตัวเองมีข้อดี อย่างเรื่องช่วยแม่ประหยัดรู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็กๆ ก็เป็นเรื่องที่น่าภูมิใจนะเพราะในยามครอบครัวลำบากเราก็สามารถช่วยได้”

สมาชิกคนที่ 3 เล่าว่า

“เคยรู้สึกว่าตัวเองอัมพาตเพราะยากจน ต้องช่วยแม่หารายได้ ตั้งแต่ประถมแต่อย่างน้อยก็น่าภูมิใจที่สอบเข้าที่นี่ได้” เป็นต้น

ช่วงที่ 2 รูปแบบการสื่อสาร ในช่วงนี้ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิด Satir โดยการจัดทำสื่อประกอบคำบรรยายในส่วนเนื้อหาของเนื้อหาเพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ จากนั้นได้เสนอเรื่องราวจากแผ่นบันทึกละครโทรทัศน์ เพื่อให้สมาชิกได้สังเกตลักษณะรูปแบบการสื่อสารที่ปรากฏจากตัวละครในเรื่องดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจถึงการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และผลดีผลเสียที่เกิดจากการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบ จากนั้นได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนขึ้น ในช่วงท้ายผู้วิจัยได้ให้การบ้าน เพื่อให้สมาชิกกลับไปสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนพร้อมทั้งบันทึกผล

ที่เกิดขึ้นจากการสื่อสารนั้น เป็นการฝึกให้สมาชิกได้มีการสังเกตตนเองจากประสบการณ์จริงและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

ช่วงที่ 3 รูปแบบการสื่อสาร (ต่อ) ในสัปดาห์ต่อมา สมาชิกได้นำการบ้านที่ผู้วิจัยได้ให้ไปทำนั้นมาส่งครบทุกคน ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวที่ได้ไปสังเกตตนเองให้เพื่อนๆ สมาชิกได้ฟังดังตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 9 เล่าให้กลุ่มฟังว่า

“ไม่เคยสังเกตตนเองขนาดนี้มาก่อนเลย เมื่อก่อนก็พูดๆ ไปไม่ได้ใส่ใจอะไร บางคำพูดอาจไปทำร้ายความรู้สึกของคนอื่นบ้าง เราเองก็เสียใจ ไม่ได้อยากพูดอย่างนั้นเลย เมื่อสังเกตก็เริ่มเห็นความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 7 เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวว่า

“ตอนนี้ชอบอยู่กับคนๆ หนึ่ง แต่ชอบเถียงเขาตลอด เขาถามอะไรก็ไม่อยากตอบ บางครั้งก็จะเปลี่ยนเรื่องกระทันหันเสมอเลย เพิ่งมาสังเกตว่าตัวเองรู้สึกอึดอัดใจมาก ทั้งๆ ที่อยากจะทำกับเขาได้อย่างตรงไปตรงมา”

ตัวอย่างดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า สมาชิกเริ่มสังเกตตนเองในเรื่องการสื่อสาร เริ่มตระหนักรู้ในตนเองและได้เรียนรู้ถึงลักษณะการสื่อสารของตนเองจากประสบการณ์จริงในชีวิตประจำวัน

ช่วงที่ 4 ความรู้สึกที่อยู่ภายใต้การสื่อสาร ภายหลังจากแบ่งปันประสบการณ์ การสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอกิจกรรม “ประติมากรรม” โดยให้สมาชิกได้ช่วยกันคิดหาท่าทางที่สื่อถึงการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องทั้ง 4 รูปแบบ จากนั้นผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้ไตร่ตรองลักษณะการสื่อสารของตนที่ใช้บ่อยมากที่สุดในชีวิตประจำวัน และให้ทำท่ายืนอยู่ขณะหนึ่ง จากนั้นสอบถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 4 กล่าววว่า

“รู้สึกตัวเองสู้ใครไม่ได้เลย ไม่มีสิทธิ์ไม่มีเสียงทั้งสิ้น โดยเฉพาะกับรุ่นพี่ ตนเองมักจะใช้การสื่อสารแบบค่อยตามเสมอ”

สมาชิกคนที่ 3 กล่าววว่า

“เพิ่งรู้สึกที่ชอบเปลี่ยนเรื่องบ่อยๆ เพราะไม่อยากจะทำเรื่องเครียดๆ บางครั้งก็รู้สึกว่าตัวเองไร้สาระจริงๆ”

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ขอให้สมาชิกได้ทบทวนเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสารของบุคคลในครอบครัว แล้วให้สมาชิกที่พร้อมจะแบ่งปันเรื่องราวเป็นผู้ดำเนินการปันหุ่น โดยเลือกเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่มีลักษณะการสื่อสารใกล้เคียงกับบุคคลในครอบครัวมาเป็นหุ่น เพื่อแสดงลักษณะการ

สื่อสารที่เกิดขึ้นในครอบครัว และให้สมาชิกที่เหลือเป็นผู้สังเกต จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ผลจากกิจกรรมนี้ ตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 5 กล่าวว่า

“รู้สึกเหมือนเห็นสถานการณ์ในครอบครัวตัวเองเลย เข้าใจความรู้สึกของตนเองชัดเจน”

สมาชิกคนที่ 2 กล่าวว่า

“รู้สึกเลยว่าเวลาตำหนิคนอื่น เรา รู้สึกว่าเหนือกว่าเขาแต่ก็รู้สึกอึดอัดใจและก็กลัวว่าเขาจะสู้ชนะ”

ตัวอย่างข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีความเข้าใจในรูปแบบการสื่อสารมีความตระหนักถึงความรู้สึกภายในใจตนเองที่เกิดจากการสื่อสารเพิ่มขึ้นและเห็นถึงผลที่เกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง

ช่วงที่ 5 ครอบครัวกับบทบาทการสื่อสาร เมื่อสมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกภายในใจตนเองที่มาจากสื่อสารแล้ว เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารของตนเองและครอบครัว ผู้วิจัยจึงนำเสนอแบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว” เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารภายในครอบครัวของตนเอง เป็นการเชื่อมโยงไปสู่ความสัมพันธ์ของการสื่อสารที่มีต่อบุคคลอื่นๆ ด้วย ผลจากกิจกรรมนี้ ตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 8 ได้กล่าวคือ

“ เพราะเรามีการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง ออกไปทางตำหนิมากๆ นี่เอง น้องสาวของเราเขาเลยไม่อยากอยู่ใกล้เรา... ต่อไปต้องพยายามใจเย็นกับน้องให้มากขึ้น ...”

สมาชิกคนที่ 11 กล่าวว่า

“ เพิ่งสังเกตว่า พ่อแม่ดูหรือตำหนิบ่อยๆ เราก็จะเฉไปเรื่องอื่น แม่ก็ยิ่งดูเข้าไปใหญ่... ต่อไปต้องพูดให้เขาเข้าใจความรู้สึกของเราให้มากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 9 กล่าวว่า

“ เห็นใจแม่เลยนะเนี่ย มีลูก 3 คนต้องรับภาระหลายด้าน ไม่แปลกใจเลยที่แม่ขี้บ่นขนาดนี้ แม่คงเหนื่อยแต่ไม่เคยบอกใคร เหมือนเราตอนเหนื่อยก็บ่นเหมือนกัน”

จากการแบ่งปันเรื่องราวที่ยกตัวอย่างดังกล่าวทำให้พบว่าสมาชิกได้เห็นถึงลักษณะสัมพันธ์และรูปแบบการสื่อสารที่มีต่อบุคคลอื่น ชัดเจนมากขึ้น

ช่วงที่ 6 ภายในใจฉัน จากที่สมาชิกได้เห็นถึงลักษณะสัมพันธ์และรูปแบบการสื่อสารระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นๆแล้ว ผู้วิจัยจึงนำเสนอ ภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งตามแนวคิดของ Satir เพื่ออธิบายถึงประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์ จากนั้นให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องของตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิก

ได้ทบทวน ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเอง และความคาดหวังที่ซ่อนอยู่ จากนั้นได้เชื้อให้สมาชิกเรียนรู้ จากประสบการณ์นั้น เพื่อให้สามารถจัดการกับความรู้สึกไม่สอดคล้องภายในใจตน จากกิจกรรมนี้ ยกตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 6 กล่าวว่า

“หนูไม่อยากเป็นพยาบาลเลยแต่พ่อกับแม่อยากให้เราเรียน หนูมักจะทะเลาะกับพ่อแม่บ่อยๆ แต่หนูก็ไม่เคยและไม่กล้าที่จะพูดกับเขาอย่างที่เรา รู้สึกเลย หนูกลัวว่าพ่อแม่จะเสียใจ หนูอยากให้เราเข้าใจหนูบ้าง...”

สมาชิกคนที่ 5 กล่าวว่า

“หนูไม่กล้าขอเงินพ่อเพิ่มกลัวพ่อว่าเอา เพราะเพิ่งขอมาย่าค่าเทอม กลัวโดนว่าไม่รู้ว่าจะบอกกับพ่อยังไงดี”

สมาชิกคนที่ 9 กล่าวว่า

“หนูเมื่อเวลาที่ต้องถูกเรียกให้ไปพบพี่หน้าลือคทั้งที่เวลานั้นเราควรจะได้อาบน้ำหรือทำอย่างอื่น ก็อดโมโหไม่ได้แต่เราเป็นน้องทำอะไรไม่ได้ ไม่กล้าพูด ก็ยังรู้สึกอยู่ที่นี้ไม่มีความสุข...”

ช่วงที่ 7 การปรับและเปลี่ยนแปลง ในช่วงนี้ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การสื่อสารที่ไม่สอดคล้องและร่วมกันทำความเข้าใจพร้อมทั้งหาแนวทางในการปรับเปลี่ยน หรือหาวิธีการจัดการกับความผิดหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม โดยนำแนวทางของภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็งในช่วงที่ผ่านมาใช้อย่างต่อเนื่อง สมาชิกหลายคนสามารถปรับและเปลี่ยนแปลงตนเองได้ดีจากกิจกรรมนี้ ยกตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 6 กล่าวว่า

“หนูคิดว่าหนูจะพูดกับพ่อแม่เรื่องที่ไม่อยากเรียนพยาบาลของหนูให้เขาฟัง และจะบอกว่าที่หนูยอมเรียนเพราะรักเขาไม่อยากให้เขาเสียใจ”

สมาชิกคนที่ 5 มีปัญหาไม่กล้าขอเงินพ่อเพราะกลัวพ่อจะว่าที่ขอบ่อยๆ จึงไม่กล้าบอกพ่อว่ามีค่าใช้จ่ายพิเศษที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากที่พ่อให้ เมื่อสมาชิกเข้าใจความรู้สึกตนเองอย่างแท้จริงแล้ว จึงเลือกที่จะสื่อสารกับพ่ออย่างสอดคล้องว่า

“หนูจะบอกพ่อว่าต้องจ่ายค่าของใช้จำเป็นด้วย เขาแค่ 1500 บาทก็พอไม่อยากบกรบวงพ่อเยอะ เดี่ยวก็ได้กลับบ้านแล้ว”

สมาชิกคนที่ 9 กล่าวว่า

“หนูตั้งใจว่าจะพูดกับพี่เขาตรงๆ อาจจะพูดกับพี่เถาว์ (พี่รหัส) ก่อน หนูอยากให้เราเข้าใจคะหนูก็จะได้ไม่รู้สึกเบียด้วย”

สมาชิกเกือบทั้งหมดสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารเดิมของตนไปสู่การสื่อสารที่สอดคล้องได้ดี จากการยอมรับและเข้าใจตนเองมากขึ้น

ช่วงที่ 8 สรุปและประเมินผล ในช่วงสุดท้ายก่อนที่ผู้วิจัยจะทำการสรุปและประเมินผล ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ฝึกการสื่อสารแบบสอดคล้อง ทั้งคำพูด การกระทำและความรู้สึกที่อยู่ภายในใจตน ตัวอย่างของผลจากกิจกรรมนี้ เช่น

สมาชิกคนที่ 8 กล่าวว่า

“พอได้บอกเพื่อนไปแล้วรู้สึกโล่งใจ เพราะอยากให้เพื่อนเข้าใจความรู้สึกที่เรามีต่อเขาจริงๆ”

สมาชิกคนที่ 9 กล่าวว่า

“เวลาที่พูดอย่างสอดคล้องกับความรู้สึกของตนเองออกไปแล้ว รู้สึกดีมาก ๆ สบายใจและรู้สึกว่าเข้าใจกันมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 11 พูดว่า

“ มีความสุขที่ได้ฟังและได้พูดอย่างสอดคล้อง มันทำให้เข้าใจกันง่ายขึ้น ปัญหาที่คาใจต่อกันก็หมดไป”

สมาชิกทุกคนเห็นตรงกันว่า การพูดแบบสอดคล้องทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น รู้สึกมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมนี้

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดในข้างต้น พบว่ากิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เอื้อให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวน เรียนรู้ และสำรวจประสบการณ์ในชีวิตของตนเกี่ยวกับรูปแบบการสื่อสาร ทำให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ในตนเอง เรียนรู้ที่จะยอมรับ มีความกล้าที่จะปรับและเปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้องขึ้นได้จริง โดยงานวิจัยครั้งนี้ได้ใช้กระบวนการกลุ่มแบบมีโครงสร้าง ที่เอื้อให้สมาชิกได้เข้าถึงประเด็นได้ชัดเจนขึ้น เน้นการอภิปรายและมีส่วนร่วมของสมาชิก และสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรให้สมาชิกรู้สึกไว้วางใจ ไม่อึดอัด มีความหวัง พร้อมที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปพร้อมๆกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่มภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir สมาชิกได้แสดง ความรู้สึกต่อผู้นำกิจกรรม ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ และการรับรู้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของสมาชิก ดังสรุปได้ต่อไปนี้

1. ความรู้สึกต่อผู้นำกิจกรรม

สมาชิกคนที่ 1

“รู้สึกอบอุ่น พี่เป็นคนใจดี ใจเย็น น่าเชื่อถือ แรก ๆ ที่เจอกับพี่ก็มีเกรง ๆ กันบ้าง แต่ ตอนนี้รู้สึกสบาย ๆ เหมือนกับว่าพี่เป็นพี่สาวคนหนึ่งของเราไปแล้ว เพราะว่าพี่พูดคุยกับเรา อย่างจริงใจจริงๆคะ”

สมาชิกคนที่ 2

“พี่เป็นเหมือนผู้ที่ทำให้ชีวิตดูไม่เครียด เป็นผู้รับฟังปัญหาให้กับน้อง พี่เป็นเหมือนพี่สาว พี่น่ารักมากคะ”

สมาชิกคนที่ 3

“ก็รู้สึกดี เพราะมีความเป็นกันเอง ไม่เครียด ซึ่งในตอนแรกนั้นไม่คิดว่าพี่จะใจดี คิดว่าจะ ดู แต่พอมาทำกิจกรรมจริง ๆ แล้ว มันก็ไม่ได้เครียด แต่มีความสุขที่ได้ทำ”

สมาชิกคนที่ 4

“พี่เป็นคนพี่พูดน่าฟัง มีสาระมาก และเป็นพี่สาวที่น่ารักมาก เพราะพี่เป็นผู้ที่ช่วยสอนให้ น้องทำอะไร พูดอะไร ที่ตรงกับความคิด พูดให้เห็นถึงความจำเป็นและสาระสำคัญที่คนเราจะพูด และทำในสิ่งที่สอดคล้องกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง และทำในสิ่งที่ตนเองมีความสุข และไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน และรู้จักเห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น ซึ่งเหมือนกับว่าพี่สาวมา สอนพื้นฐานการเป็นพยาบาลที่ดีให้กับน้องสาวในบ้านอันแสนอบอุ่นหลังนี้คะ”

สมาชิกคนที่ 5

“ความรู้สึกต่อพี่ คือ พี่เป็นผู้หญิงที่น่ารักมากคะ อธิยาศัยดี พวกหนูรู้สึกสบายใจได้เมื่อ ได้พูดคุยกับพี่ เหมือนกับคุยกับพี่สาวแท้ ๆ เลย เวลาทำอะไรที่ไม่เข้าใจ ก็จะอธิบายให้ฟังจนเข้าใจดี พี่ให้คำแนะนำ และชี้แนวทางในการประยุกต์ ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารในชีวิตประจำวัน แล้วหนูก็ พบว่าสิ่งที่พี่นำมาสอนนั้น ดีจริง ของคุณพี่มากนะคะ”

สมาชิกคนที่ 6

“ความรู้สึกต่อผู้นำกลุ่ม จากการเริ่มทำกิจกรรมในครั้งนี้ตั้งแต่แรก พี่เป็นคนใจดีมาก มี ความเป็นกันเอง สบาย ๆ คุยด้วยได้ทุกเรื่อง ใครมีปัญหาอะไร พี่ก็จะเข้าใจถึงความรู้สึกของคนนั้น ได้ ทำให้ในการทำกิจกรรมมีบรรยากาศที่สนุกไม่น่าเบื่อคะ”

สมาชิกคนที่ 7

“พี่ก็อายุรุ่นเดียวกันกับพี่สาว ทำให้รู้สึกว่ามีพี่สาวอีก 1 คน สามารถให้คำปรึกษาเราได้ สอนเราให้กล้าเผชิญต่อปัญหาที่เข้ามา รับฟังปัญหาเราทุกเรื่อง แม้อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่รู้สึกว่าเรารู้จักกันมานาน พี่เป็นคนที่สามารถทำให้เราได้พูดในเรื่องที่เราไม่สบายใจได้ สะกดให้เราบอกสิ่งที่อยู่ในใจโดยไม่ขัดเขิน เก่งมาก ๆ ค่ะ”

สมาชิกคนที่ 8

1. เป็นกันเอง ในความสนุกสนานจะแทรกสาระและแง่คิดให้ได้คิดอยู่เสมอ
2. เป็นผู้นำกิจกรรมที่ทำให้เราสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่องอย่างเปิดเผย

สมาชิกคนที่ 9

“รู้สึกว่ามีพี่สาวที่น่ารักมากค่ะ ยิ้มแย้ม เรียบร้อยด้วย นี้ออกภายนอกนะคะ แต่ตอนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับพี่มาจนถึงตอนนี้ ก็รู้สึกว่า พี่เป็นคนที่เข้ากับน้องๆ ได้ง่าย ทำให้น้องๆ กล้าที่จะพูดคุยกับพี่อย่างเต็มที่ เหมือนคุยกับเพื่อนเลยคะ และ พี่ก็เป็นคนที่เข้าใจในความรู้สึกของน้อง ในทุกคำพูด ทุกข้อสรุป ที่พี่บอกแล้วเป็นเรื่องจริง และตรงกับใจน้องเลยคะ ขอขอบคุณนะคะ”

สมาชิกคนที่ 10

ผู้นำกิจกรรมสามารถทำให้เราไว้วางใจ และพร้อมที่จะเล่าเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นทุกอย่างของเราให้เขาฟัง ผู้นำกิจกรรมสามารถดึงดูความสนใจให้ผู้เข้าร่วมทำกิจกรรม คล้อยตามและสามารถทำกิจกรรมทุกกิจกรรมได้ดี

สมาชิกคนที่ 11

“พี่เข้าใจน้องๆ มากเลยคะ พอเข้ากิจกรรมกับพี่แล้วหนูรู้สึกมีความหวังมากขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสุขและขอบคุณมากๆ จริงๆ ค่ะ”

2. ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

สมาชิกคนที่ 1

“กิจกรรมนี้ เป็นกิจกรรมที่ดี มีประโยชน์ ทำให้เราเข้าใจตัวตนของเรา และคนรอบข้าง มากยิ่งขึ้น สนุกสนานมากในการร่วมกิจกรรมนี้”

สมาชิกคนที่ 2

“ประทับใจในทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม เพราะได้รับฟังเรื่องราว ความรู้สึก ของเพื่อน หรือแม้แต่ของตัวเอง ได้รู้ตัวอย่างน้อยเพื่อนหลาย ๆ คน ก็เป็นเหมือนกับเรา”

สมาชิกคนที่ 3

“ก็รู้สึกประทับใจที่ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยได้ทำ ไม่เคยพูดมาก่อน ช่วงในตอนแรกนั้นไม่อย่างเข้าร่วมโครงการเสียเท่าไรนัก แต่ว่าพอได้ทำได้มาแบบว่า พูดในสิ่งที่พูดไม่ได้ในทีอื่น ๆ ทำให้เรา

รู้สึกสนุก ที่ได้ทำกิจกรรมดี ๆ อย่างนี้ เพราะมีบางเรื่องที่ไม่เคยเล่าที่ไหนมาก่อน แต่เมื่อมาเข้ากลุ่ม มันมีความรู้สึกที่พูดไปหอะนะ เผื่อจะดีขึ้น และมันก็ดีขึ้นจริงๆ”

สมาชิกคนที่ 4

“รู้สึกประทับใจกิจกรรมต่าง ๆ ของพี่ เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ความผูกพัน และความ รักเกิดขึ้นกับทุกคนเพิ่มขึ้น ทำให้ทุกคนมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมนี้”

สมาชิกคนที่ 5

“ในการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ มีสิ่งประทับใจมากมาย ทั้งการพูดคุยของกลุ่มที่มีความ เป็นกันเองมาก ๆ ทุก ๆ คนเปิดใจซึ่งกันและกัน ไม่มีการกังวลว่าจะมีการรู้ไหล กิจกรรมทุก กิจกรรมมีความน่าสนใจ และสามารถนำไปใช้ได้จริง ทุก ๆ อย่างในการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ประทับใจและน่าจดจำมาก”

สมาชิกคนที่ 6

“ความรู้สึกประทับใจจากที่ร่วมกิจกรรม ใจการทำกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรมนี้มี ประโยชน์มาก รู้สึกประทับใจในหลาย ๆ ช่วงโดยเฉพาะช่วงสุดท้ายที่ให้ฝึกการพูดอย่างสอดคล้อง ต่อกัน ทำให้เราได้รู้อะไรหลาย ๆ อย่างในความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเราและเรามีต่อเพื่อน”

สมาชิกคนที่ 7

“ทำให้เรารู้ถึงวิธีการพูดของเราว่าเราเคยพูดอะไร ตรงกับที่ใจเราต้องการสื่อหรือเปล่า หากเราพูดในสิ่งที่ไม่ตรงกับใจ ลองเปลี่ยนมาพูดสอดคล้องเราจะทำได้หรือเปล่า กิจกรรมทุกอย่าง สอนให้เราพูดในตรงกับที่เราคิดคะ”

สมาชิกคนที่ 8

1. ได้รู้จักกันมากขึ้นในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และได้รู้อะไรหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่รู้มาก่อน

2. ประทับใจเพื่อนที่เข้ากลุ่มด้วยกัน ว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไรได้บอกกันออกมา พอบอก แล้วรู้สึกปลื้มใจ ทำให้สนิทกันมากขึ้น กล้าพูดกล้าคุยกันมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 9

“การเข้าร่วมกิจกรรมในตอนแรก รู้สึกไม่อยากเข้าเลย คิดว่าคงน่าเบื่อ แล้วก็เสียเวลาเรา ด้วย แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้ว ได้มีการเล่นเกม พูดคุยเปิดใจกัน ได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง ในตัวเราเองและคนอื่น ทำให้สนุกไปกับการทำกิจกรรม และรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วมากเลยคะ ไม่ รู้สึกเบื่อ หรือ อึดอัดในสักนิดเดียว เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ๆ เลยนะคะ”

สมาชิกคนที่ 10

“ประทับใจทุก ๆ กิจกรรม และประทับใจตัวพี่มาก พี่ดีกับพวกหนูมาก พวกหนูสบายใจมากเวลาได้อยู่ทำกิจกรรม กิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและการใช้ชีวิตในสังคม อยากขอบคุณพี่มากค่ะ”

สมาชิกคนที่ 11

“ประทับใจมากค่ะ ยิ่งตอนฝึกให้พูดอย่างสอดคล้องรู้สึกดีมาก ๆ มันหายอึดอัดใจมาก ๆ ค่ะ”

3.ประโยชน์ที่ได้รับ

สมาชิกคนที่ 1

“เข้าใจมิตรภาพของความเป็นเพื่อนมากขึ้น รักและเป็นห่วงเพื่อนมากขึ้น ทำให้เรารู้จักที่จะพูดและรับฟังผู้อื่น และยอมรับในตัวตนเองและผู้อื่นได้”

สมาชิกคนที่ 2

1. การสื่อสารระหว่างคนในครอบครัว เพื่อน หรือคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้าง
2. ได้เข้าใจเพื่อน ๆ มากขึ้น
3. รักเพื่อน ๆ มากขึ้น
4. เข้าใจตัวเองมากขึ้น

สมาชิกคนที่ 3

“ได้รู้ว่า การที่เราจะทำอะไร เราควรทำในสิ่งที่ทำมาจากใจ การจะพูดหรือสื่อสารอะไรกับใครสักคน เราต้องกล้าที่จะพูดความจริงสิ่งที่มาจากใจของเรา เพื่อที่เราจะได้ส่งความจริงใจ และได้รับความจริงใจกลับมาเช่นกัน”

สมาชิกคนที่ 4

“ได้รู้จักแสดงความคิดเห็นของตนเองและฟังความคิดเห็นของผู้อื่นค่ะ”

สมาชิกคนที่ 5

“ได้ทำให้เราสื่อสารสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกจริงของตนเอง เราสบายใจมากกว่าแต่ก่อนมาก คนที่เราสื่อสารด้วยเข้าใจเรา และรู้สึกดีกับคำพูดของเรา ทำให้เรามีความสุขมากยิ่งขึ้น”

สมาชิกคนที่ 6

“ประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรมนั้นมีประโยชน์ตั้งแต่กิจกรรมแรกที่ได้ทำให้เราได้รู้ถึงการสื่อสารว่ามีความสำคัญมากหากเราต้องการที่จะสื่อให้ใครได้รู้ว่าเราต้องการจะบอกอะไรกับเขา และ ทำให้เรารู้ว่าเรารู้สึกอะไรก็ควรจะไปตรง ๆ และเขาจะได้รู้ถึงความรู้สึกของเราที่แท้จริง ไม่เข้าใจเราผิดไปอย่างอื่น”

สมาชิกคนที่ 7

“ทำให้เราสื่อสารกับคนอื่นได้ตรงกับใจเรา สื่อสารกันรู้เรื่อง และคนอื่นจะได้รู้ว่าเรารู้สึกอย่างไร”

สมาชิกคนที่ 8

1. ได้รู้จักวิธีการสื่อสารที่ตรงกับใจเราคิด ทำให้ผู้ที่สื่อสารกับเรามีความเข้าใจมากขึ้น
2. ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น สนทนากันมากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น
3. ได้กล้าคุยกันมากขึ้น
4. ได้พูดในสิ่งที่ใจต้องการ

สมาชิกคนที่ 9

“ได้เรียนรู้ และรับรู้ถึงความรู้สึกบางอย่างที่อยู่ลึก ๆ ในใจ บางอย่างที่เราไม่กล้าแสดงออกมากับความรู้สึกในใจ ทำให้รับรู้ได้ จากการสื่อสารแบบต่าง ๆ รู้จักเปิดใจ พูดในสิ่งที่เรารู้สึกแล้ว คนที่รับฟังก็จะเข้าใจ และมีความสุขกับเรา”

สมาชิกคนที่ 10

1. ได้ฝึกการสื่อสารอย่างสอดคล้อง เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น
2. ได้ฝึกการรับฟัง การแสดงความคิดเห็น การเปิดใจทำให้เรากล้ามากขึ้น
3. ได้รู้จักปรับทัศนคติ อย่าตัดสินคนแต่ภายนอก บางทีท่าทางที่แสดงออกอาจจะไม่ใช่ความหมาย ที่เขาต้องการจะสื่อก็ได้

สมาชิกคนที่ 11

“ได้ฝึกการพูดอย่างสอดคล้อง สามารถสื่อสารกับคนอื่นได้ดีขึ้นค่ะ”

4. การรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง

สมาชิกคนที่ 1

“เปลี่ยนแปลงมาก เช่น การพูดจากเมื่อก่อนที่เราสื่อสารไม่ตรงกับความรู้สึก แล้วเราจะต้องรู้สึกอึดอัดใจ แต่พอลองเปลี่ยนสื่อสารแบบสอดคล้อง ที่ออกมาจากความรู้สึกของเราจริงๆ เราก็สบายใจมากขึ้น และรู้สึกดีมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 2

“เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป เช่นเวลาเราไม่เข้าใจกันกับเพื่อน เรารู้วิธีแก้ปัญหาที่นั่น แต่ไม่กล้าที่จะพูด อย่างที่พี่บอก ถ้าเราไม่เข้าหา แล้วเราจะรู้เรื่องใหม่ เราก็ต้องกล้าพูดออกไป เข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าเป็นคนอย่างไร คิดบวกค่ะ”

สมาชิกคนที่ 3

“เกิดบ้าง คือว่า กล้าที่จะพูดสิ่งที่เรารู้สึกอยู่ในใจออกมา อาจจะไม่ทั้งหมดแต่ก็มีบ้าง ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยพูด แต่ก็พยายามที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสม จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตจริง เพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างบุคคลมากขึ้น นี่เป็นการเริ่มต้นที่ดี จึงมักต้องใช้เวลา แต่เราคิดที่จะทำแล้ว นั่นถึงเป็นสิ่งที่ดีที่ต้องรอคอยต่อไป มันจะเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว”

สมาชิกคนที่ 4

“เกิด เพราะ เมื่อได้ทำกิจกรรม รู้สึกว่าตนเองมีพื้นฐานที่จะเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น และรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 5

“การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น คือ เราพยายามพูดตรงกับความรู้สึกมากขึ้นทุกอย่าง ทำให้ การดำเนินชีวิตของเรามีความสุข คนที่สื่อสารกับเราเข้าใจเรามากขึ้นโดยไม่ต้องแปลความหมาย อีกระ”

สมาชิกคนที่ 6

“เกิดการเปลี่ยนแปลง คือทำให้เป็นคนที่มีรู้สึกอย่างไรกับใครก็จะพูดตรง ๆ ไปเลย ไม่เฉไฉ ไปทางอื่น โดยเฉพาะกับเพื่อนในกลุ่มก็ทำให้เรากล้าที่จะพูดกันมากขึ้นเวลาเรามีปัญหาหัน เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 7

“เกิดการเปลี่ยนแปลงมากค่ะ เพราะเมื่อเราพูดให้สอดคล้อง การสื่อสารแต่ละอย่างก็จะดีขึ้น ราบรื่นขึ้น เราจะได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของเรา มันได้ระบายความรู้สึกที่แท้จริงของเรา ไม่ อึดอัดค่ะ”

สมาชิกคนที่ 8

“เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่นในบางสิ่งบางอย่างที่เราไม่กล้าพูดออกไป เมื่อ เราได้เรียนรู้วิธีที่ควรพูดออกไปตรง ๆ เมื่อเราพูดแล้วเราก็สบายใจขึ้น ทั้งเราและผู้สื่อสารกับเราก็ จะมีความเข้าใจกันมากขึ้น เข้าใจตรงกัน ไม่ต้องมานั่งเก๊กใส่กัน บอกความรู้สึกที่เรามีออกไปกับ เขา ควรเริ่มจากเราก่อน พอเราเริ่มแล้ว มันก็ทำให้เราได้รู้ว่าที่จริงแล้วอีกฝ่ายก็คิดแบบเดียวกับเรา เหมือนกัน คือที่จริงแล้วเราก็คิดตรงกัน แต่ต่างฝ่ายต่างไม่กล้าที่จะพูดออกไป”

สมาชิกคนที่ 9

“เกิดบ้างในส่วนหนึ่งค่ะ ที่หนูกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ไม่กล้าบอก รู้สึกเขิน แต่ก็ยังมีความรู้สึก บางอย่างที่บอกอยู่ในใจว่า จะดีหรือ บอกไปแล้วเค้าจะรู้สึกยังไง หรือ ไม่บอกดีกว่ามั๊ย? มีวงเวียนอยู่ในหัวค่ะ แต่หนูก็ได้พยายามเปลี่ยนแปลง ที่จะเอาความคิดนั้นออกไปและคิดใหม่ว่า

พูดให้ตรงกับใจเราสิ แล้วเค้าคงจะมีความสุข เมื่อได้ฟังในความรู้สึกของเราจริงๆ และจะทำให้เรา
เข้าใจกันมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 10

“เปลี่ยนในด้านการกล้าพูด กล้าแสดงความรู้สึก จากแต่ก่อนที่ไม่ค่อยแสดงออก หรือ
อาจจะแสดงออกไปในทางตำหนิซะส่วนใหญ่ แล้วก็ลองปรับตัวเองให้สื่อสารแบบสอดคล้อง แล้ว
ทำให้สบายใจและโล่งใจมากขึ้น ที่ได้พูดอะไรตรงไปตรงมา รู้สึกว่าเราก็เป็นคนที่มีคุณค่าคนหนึ่ง”

สมาชิกคนที่ 11

“เปลี่ยนมากค่ะ พูดได้ตรงกับใจมากขึ้น เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้นด้วยค่ะ”



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมีสมมติฐานดังนี้

1. หลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

2. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

ผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในนักศึกษาพยาบาลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 และผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจ ในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองในระยะก่อน การทดลองและระยะหลังการทดลอง พบว่าหลังการทดลองนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และในระยะติดตามผล หลังการทดลอง 3 สัปดาห์ นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

จากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้จึงสรุปได้ว่ากิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีผลต่อการเพิ่ม ความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น ผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่าเกิดจากองค์ประกอบหลัก 2 ประการคือ 1) บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir 2) แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่เอื้อให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิต องค์ประกอบหลัก 2 ประการนี้มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น โดยมีลักษณะของการเป็นผู้มีความกระตือรือร้นในชีวิต มีความตั้งใจแน่วแน่และ

อดทนในการดำเนินชีวิตโดยถือว่าตนเอง เป็นผู้รับผิดชอบชีวิตของตน มีความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างเป้าหมายที่ต้องการกับสิ่งที่ได้รับ มีทัศนคติที่เห็นคุณค่าในตนเอง และแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความเป็นผู้ที่มีความสุข (Neugarten et. al., 1961)

จากผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล สามารถอภิปรายผลการวิจัยและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

1. บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir

ผู้ที่จะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาตามแนวคิดของ Satir ต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเองในฐานะผู้เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสาร โดยกระบวนการให้การปรึกษานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาเปรียบเสมือนผู้เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถผ่านกระบวนการการเปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยดี (Walsh & Mc Graw, 1996) เพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้สำหรับทุกคน (Satir, 1991) โดยเงื่อนไขที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงประกอบไปด้วย การยอมรับ (Accepting our clients) การช่วยให้เกิดความหวัง (Conveying hope) ความน่าเชื่อถือ (Establishing credibility) การตระหนักรู้ (Instilling awareness) และ การดำเนินกระบวนการ (Following the process)

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir จึงจำเป็นต้องมีความพร้อมในการพัฒนาตนเองเพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดของ Satir จากหนังสือ เอกสารทางวิชาการต่างๆ รวมไปถึงการสอบถามจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญในการใช้โปรแกรมการสื่อสารตามแนวคิด Satir จากนั้นได้ทดลองทำกิจกรรมต่างๆที่ใช้ในแนวทางการดำเนินกลุ่ม โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญสังเกตการณ์ และให้คำแนะนำเพื่อนำไปปรับปรุง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังฝึกฝน เตรียมความพร้อมทางวิชาการและความชำนาญในการปฏิบัติงานก่อนนำไปปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับการได้รับการฝึกฝนการทำหน้าที่ของผู้นำกลุ่มจากวิชาจิตวิทยาการปรึกษาเชิงกลุ่ม (Group counseling) รวมไปถึงการฝึกปฏิบัติงานในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นพื้นฐาน ผู้วิจัยจึงสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นมาพัฒนาการดำเนินบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ให้เป็นไปตามเงื่อนไขที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของ Satir ได้ดังนี้คือ

1.1 การยอมรับ (Accepting our clients) นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต้องมีความเข้าใจและพร้อมจะยอมรับความรู้สึกของสมาชิกทุกคนได้ โดยการสร้างสัมพันธภาพ และความสบายใจให้เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ ลดการ

คุกคาม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดใจ กล่าวที่จะเปิดเผย และเกิดการยอมรับประสบการณ์ต่างๆของตนรวมไปถึงของเพื่อนสมาชิกด้วย โดยสิ่งสำคัญที่จำเป็นต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องคือบรรยากาศของความรัก ความรู้สึกไว้วางใจ และเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เสมอ (Banmen, 2002) ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับบทบาทนี้ตลอดกระบวนการ โดยการตั้งใจฟัง สะท้อนความรู้สึก สรุปความเพื่อให้สมาชิกทุกคนเข้าใจตรงกัน แสดงความเป็นมิตร พร้อมยอมรับทุกความรู้สึกของสมาชิก ด้วยความเป็นตัวตนตัวจริงของผู้วิจัยตลอดกระบวนการของการดำเนินกิจกรรม ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้สะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อผู้นำกิจกรรม ดังเช่นตัวอย่างที่สมาชิกได้เขียนบรรยายถึงนี้

สมาชิกคนที่ 2 “...เป็นผู้รับฟังปัญหาให้กับน้อง พี่เป็นเหมือนพี่สาว...”

สมาชิกคนที่ 5 “...พวกหนูรู้สึกสบายใจได้เมื่อได้พูดคุยกับพี่ เหมือนกับคุยกับพี่สาวแท้ ๆ เลย เวลาทำอะไรที่ไม่เข้าใจ ก็จะช่วยอธิบายให้ฟังจนเข้าใจดี...”

สมาชิกคนที่ 6 “...มีความเป็นกันเอง สบาย ๆ คุยด้วยได้ทุกเรื่อง ใครมีปัญหาอะไร พี่ก็จะเข้าใจถึงความรู้สึกของคนนั้นได้...”

สมาชิกคนที่ 7 “...รับฟังปัญหาเราทุกเรื่อง แม้อาจจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่รู้สึกที่เรารู้จักกันมานาน พี่เป็นคนที่สามารถทำให้เราได้พูดในเรื่องที่เราไม่สบายใจได้...”

สมาชิกคนที่ 8 “...เป็นผู้นำกิจกรรมที่ทำให้เราสามารถพูดคุยได้ทุกเรื่องอย่างเปิดเผย...”

สมาชิกคนที่ 9 “...พี่เป็นคนที่ยิ้มกับน้อง ๆ ได้ง่าย ทำให้น้อง ๆ กล้าที่จะพูดคุยกับพี่อย่างเต็มที่ เหมือนคุยกับเพื่อนเลยคะ และ พี่ก็เป็นคนที่เข้าใจในความรู้สึกของน้อง ในทุกคำพูด ทุกข้อสรุป ที่พี่บอกแล้วเป็นเรื่องที่จริง และตรงกับใจน้องเลยคะ...”

สมาชิกคนที่ 10 “...ผู้นำกิจกรรมสามารถทำให้เราไว้วางใจ...”

สมาชิกคนที่ 11 “พี่เข้าใจน้องๆ มากเลยคะ พอเข้ากิจกรรมกับพี่แล้วหนูรู้สึกมีความหวังมากขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความสุขและขอบคุณมากๆจริง ๆ คะ” เป็นต้น

จากความรู้สึกของสมาชิกที่รู้สึกไว้วางใจ ยอมรับ กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราว ประสบการณ์ต่างๆและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมจนครบกระบวนการตั้งแต่กิจกรรมช่วงที่ 1 จนถึงกิจกรรมช่วงที่ 8 โดยผู้นำกิจกรรมได้จัดให้มีกิจกรรมที่เอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้สร้างสัมพันธ์ภาพต่อกัน และเป็นตัวอย่างแก่สมาชิกกลุ่มในการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกมากขึ้น สามารถยอมรับตนเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไขนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของตนในที่สุด

1.2 การช่วยให้เกิดความหวัง (Conveying hope) เป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต้องเชื่อให้สมาชิกเกิดความหวังว่า บุคคลสามารถที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ตลอดระยะเวลาของชีวิต บุคคลจึงจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ทักษะบางอย่างเพื่อช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ ผู้วิจัยได้ดำเนินบทบาทดังกล่าวโดยให้ความรู้แก่สมาชิกเกี่ยวกับบทบาทและรูปแบบการสื่อสารของพวกเขา ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะบางอย่างที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ให้กำลังใจสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมบางอย่าง เช่น การให้การบ้านกลับไปทำต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อชีวิตของตน ทำให้สมาชิกเกิดความหวังและเห็นหนทางที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อชีวิต มีความตั้งใจในการดำรงอยู่ พร้อมยอมรับและยืนหยัดต่ออุปสรรคนั้นเป็นความหมายขององค์ประกอบหนึ่งของการเป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิต คือ ความตั้งใจแน่วแน่และอดทนในการดำเนินชีวิต (resolution and fortitude) ตามแนวคิดของ Neugarten (1961) ดังตัวอย่างที่แสดงถึงการเกิดความหวังที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของสมาชิก เช่น

สมาชิกคนที่ 3 "กล้าที่จะพูดสิ่งที่เรารู้สึกอยู่ในใจออกมา อาจจะไม่ทั้งหมดแต่ก็มีบ้าง ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยพูด แต่ก็พยายามที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสม จะนำสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ไปใช้ในชีวิตจริง เพราะนี่เป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้ความเข้าใจกันระหว่างบุคคลมากขึ้น นี่เป็นการเริ่มต้นที่ดี จึงมักต้องใช้เวลา แต่เราคิดที่จะทำแล้ว นั่นถึงเป็นสิ่งที่ดีที่ต้องรอคอยต่อไป มันจะเกิดขึ้นไม่ช้าก็เร็ว "

สมาชิกคนที่ 9 "ได้เรียนรู้ และรับรู้ถึงความรู้สึกบางอย่างที่อยู่ลึก ๆ ในใจ บางอย่างที่เราไม่กล้าแสดงออกมากับความรู้สึกในใจ ทำให้รับรู้ได้ จากการสื่อสารแบบต่าง ๆ รู้สึกเปิดใจ ..."

สมาชิกคนที่ 11 "...พอเข้ากิจกรรมกับพี่แล้วความรู้สึกมีความหวังมากขึ้นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง..."

1.3 ความน่าเชื่อถือ (Establishing credibility) บทบาทสำคัญอีกประการหนึ่งของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือ การเป็นรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือ ในระหว่างที่ดำเนินกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความเชื่อมั่น ต้องมีความสามารถและเห็นคุณค่าในตนเองสูง เป็นแบบอย่างของการสื่อสารที่สอดคล้อง ผู้วิจัยจึงต้องทำการสังเกตตนเอง ฝึกฝนให้เป็นผู้ที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง เพื่อเป็นแบบอย่างที่มีประสิทธิภาพให้สมาชิกกลุ่ม การฝึกฝนดังกล่าวนี้ต้องมาจากภายในใจที่มีความสอดคล้องกลมกลืน แสดงออกมาเป็น คำพูด การกระทำ ที่สอดคล้องกับความรู้สึกภายในใจ มิใช่เป็นเพียงการปั้นแต่งคำเท่านั้น เพราะความเชื่อและศรัทธาของสมาชิกต่อผู้นำกิจกรรมจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Satir, 1991) ดังตัวอย่างเช่น ผู้วิจัยมาถึงห้องที่จะทำ

กิจกรรม ซ้ำกว่ากำหนด 15 นาที ผู้วิจัยรู้สึกผิดและกังวลใจอย่างมาก จึงได้กล่าวคำขอโทษกับสมาชิกอย่างจริงใจและสอดคล้องในความรู้สึกอย่างแท้จริง เป็นต้น และในระหว่างการดำเนินกิจกรรมนั้นผู้วิจัยเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีการสื่อสารแบบสอดคล้องโดยสิ่งเหล่านี้ได้สะท้อนออกมาเป็นความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อผู้วิจัย ดังตัวอย่างเช่น

สมาชิกคนที่ 1 “รู้สึกอบอุ่น พี่เป็นคนใจดี ใจเย็น น่าเชื่อถือ แรกๆ ที่เจอกับพี่ก็มีเกรงๆ กันบ้าง แต่ตอนนี้รู้สึกสบายๆ เหมือนกับว่าพี่เป็นพี่สาวคนหนึ่งของเราไปแล้ว เพราะว่าพี่พูดคุยกับเราอย่างจริงใจจริงๆ”

สมาชิกคนที่ 4 “พี่เป็นคนทีพูดน่าฟัง มีสาระมาก และเป็นพี่สาวที่น่ารักมาก เพราะพี่เป็นผู้ที่ช่วยสอนให้ทำอะไร ทำอะไร ที่ตรงกับความคิด พูดให้เห็นถึงความจำเป็นและสาระสำคัญที่คนเราจะพูดและทำในสิ่งที่สอดคล้องกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง...”

สมาชิกคนที่ 5 “...พี่ให้คำแนะนำ และชี้แนวทางในการประยุกต์ ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารในชีวิตประจำวัน แล้วหนูก็พบว่าสิ่งที่พี่นำมาสอนนั้น ดีจริง ของคุณพี่มากนะค่ะ...” เป็นต้น

1.4 การตระหนักรู้ (Instilling awareness) ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต้องหมั่นสังเกต ทบทวนตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเป็นการสำรวจรูปแบบการสื่อสารของตนเองที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และในขณะที่ดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมต้องมีส่วนช่วยให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ ด้วยเช่นกัน ตลอดกระบวนการผู้วิจัยได้เอื้อให้สมาชิกได้ สังเกต ทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ของสมาชิกที่เกิดขึ้นดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิกคนที่ 2 “...รู้สึกเลยว่าเวลาตำหนิคนอื่น เรารู้สึกว่าเหนือกว่าเขาแต่ก็รู้สึกอึดอัดใจ และก็กลัวว่าเขาจะสู้ชนะ...”

สมาชิกคนที่ 7 “...ตอนนี้ชอบอยู่กับคนๆหนึ่ง แต่ชอบเถียงเขาตลอด เขาถามอะไรก็ไม่อยากตอบ บางครั้งก็จะเปลี่ยนเรื่องกระทันหันเสมอเลย เพิ่งมาสังเกตว่าตัวเองรู้สึกอึดอัดใจมาก ทั้งๆที่อยากจะพูดกับเขาได้อย่างตรงไปตรงมา...”

สมาชิกคนที่ 9 “...ไม่เคยสังเกตตนเองขนาดนี้มาก่อนเลย เมื่อก่อนก็พูดๆ ไปไม่ได้ใส่ใจอะไร บางคำพูดอาจไปทำร้ายความรู้สึกของคนอื่นบ้าง เราเองก็เสียใจ ไม่ได้อยากพูดอย่างนั้นเลย เมื่อสังเกตก็เริ่มเห็นความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากขึ้น...” เป็นต้น

1.5 การดำเนินกระบวนการ (Following the process) ในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ต้องมีบทบาทที่จะเอื้อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจในตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น มีการสื่อสารที่สอดคล้อง เรียบรู้ที่จะยอมรับในผลที่เกิดขึ้นและนำไปพัฒนาชีวิตของตนเองให้เกิดความสอดคล้อง

กลมกลืนต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินบทบาทของผู้นำกลุ่มกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง มีการสื่อสารที่สอดคล้อง ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ ผักผ่อนและพัฒนาตนเองให้มีความสอดคล้อง กลมกลืนอยู่เสมอ เพื่อเป็นตัวอย่างและเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง มีความเชื่อและศรัทธา นำไปสู่ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการ (The process outcome) ทำให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น มีการสื่อสารแบบสอดคล้อง มีพลังที่จะก้าวเดินและพัฒนาชีวิตของตนเองไปได้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกลมกลืน และพึงพอใจในชีวิตของตน

งานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกฝน และทดสอบการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา และนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงหลายครั้ง เพื่อทำความเข้าใจ รวมถึงพัฒนาทักษะและบทบาทของผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่จะเอื้อให้สมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีทางเลือกของตนเอง มีความรับผิดชอบ ช่วยให้สมาชิกมีความสอดคล้องกลมกลืนรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองและยอมรับสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นได้นำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตของตนได้เป็นอย่างดีก่อนที่จะทำการทดลองจริง

2. แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

องค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีส่วนทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตนเองคือ กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจประสบการณ์ ตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเรียนรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสื่อสารที่สอดคล้องกลมกลืนได้ ดังที่ผู้วิจัยนำเสนอต่อไปนี้

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรม
หัวข้อ “ชีวิตกับการสื่อสาร” 1. ผู้นำกลุ่มกิจกรรมกล่าวแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการมาเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนระยะเวลาในการดำเนินการให้สมาชิกทราบ และให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง	1. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม	1. ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการมาเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการสร้างสัมพันธภาพในเบื้องต้น จากการแนะนำตัวเองและรับฟังการแนะนำตัวจากสมาชิก

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในฐานะผู้นำกิจกรรม
2. กิจกรรมแบบฝึกหัด “เกมฉัน อยากบอกเธอว่า...”	<p>2.1 เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และ ทำความรู้จักกัน ระหว่างสมาชิก และผู้นำกลุ่ม</p> <p>2.2 เพื่อให้สมาชิก ได้ตระหนักถึงความ สำคัญของการ สื่อสาร</p>	<p>2.1 ผู้นำกิจกรรมอธิบายและเชิญชวน ให้สมาชิกร่วมทำกิจกรรม“เกมฉันอยาก บอกเธอว่า...” พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างเต็มที่</p> <p>2.2 ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร ผ่านทาง กิจกรรมแบบฝึกหัด “เกมฉัน อยากบอกเธอว่า...” โดยการแบ่งปัน การเรียนรู้ที่ได้รับร่วมกัน</p>
3. กิจกรรมแบบฝึกหัด “ฉันคือใคร”	<p>3.1 เพื่อให้สมาชิก ใส่ใจและสำรวจ ตนเองในด้านบวก</p>	<p>3.1 ผู้นำกิจกรรมเอื้อให้สมาชิกได้ ทบทวนและสำรวจตนเองผ่านทาง กิจกรรม “ฉันคือใคร” โดยให้สมาชิกได้ มีเวลาไตร่ตรองใคร่ครวญ ก่อนที่จะ เชิญชวนให้ร่วมกันแบ่งปันเรื่องราวของ ตนแก่เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ</p> <p>3.2 ในขณะที่สมาชิกแบ่งปันเรื่องราว ของตนผู้นำกิจกรรมจะตั้งใจฟังอย่างใส่ ใจและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ สมาชิกได้เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จากการสำรวจตนเองในด้านบวกและ เอื้อให้สมาชิกคนอื่นๆร่วมกันแบ่งปัน</p>

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาใน ฐานะผู้นำกิจกรรม
<p>หัวข้อ “รูปแบบการสื่อสาร”</p> <p>กิจกรรม เรื่องแนวทางการสื่อสาร</p> <p>5 รูปแบบ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองมากขึ้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายแนวคิดและรูปแบบการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir 2. ผู้นำกิจกรรมเสนอแผนบันทึกละครโทรทัศน์ให้สมาชิกได้ดู เพื่อทำความเข้าใจถึงลักษณะ การสื่อสารในรูปแบบต่างๆ และผลดีผลเสียที่เกิดจากการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบ เป็นการให้ความรู้แก่สมาชิกโดยผู้นำกิจกรรมต้องมีความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีอย่างดีและเป็นรูปแบบการสื่อสารที่ถูกต้องเพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อถือ 3. ผู้นำกิจกรรมมีบทบาทเอื้อให้สมาชิกได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบของตน เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงลักษณะการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตของสมาชิก โดยตลอดระยะเวลาที่รับฟังนั้น ผู้นำกิจกรรมต้อง ตั้งใจฟัง อย่างยอมรับ ใส่ใจ สะท้อนความรู้สึกและสรุปความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน 4. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามและสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมมอบการบ้านแก่สมาชิก โดยการให้สมาชิกสังเกตรูปแบบ การสื่อสารของตนเอง คนรอบข้าง และจากละครโทรทัศน์ การนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตน

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในฐานะผู้นำกิจกรรม
<p>หัวข้อ “รูปแบบการสื่อสาร”(ต่อ) กิจกรรม เรื่องแนวการสื่อสาร 5 รูปแบบ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองมากขึ้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมติดตามสอบถามถึง การบ้านที่มอบหมายในสัปดาห์ก่อน โดยไม่มีการบังคับ และยอมรับสมาชิก อย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าสมาชิกจะทำมาหรือไม่ 2. เชื้อให้สมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราวจากการสังเกตตนเองตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา 3. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้ทบทวน ลักษณะการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพื่อให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารทั้ง 5 รูปแบบได้ถูกต้องมากขึ้น และตระหนักถึงรูปแบบการสื่อสารของตนเองมากยิ่งขึ้น
<p>หัวข้อ “ความรู้สึกที่อยู่ภายใต้ การ สื่อสาร” กิจกรรม“ประติมากรรม”</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกภายในตนที่เกิดจากการสื่อสาร 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้สมาชิกได้ร่วมกันคิดท่าทางที่แสดงถึงการสื่อสารที่ไม่สอดคล้องทั้ง 4 รูปแบบ และร่วมกันแสดงท่าทางนั้น 2. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้ไตร่ตรองใคร่ครวญถึงการสื่อสารของตนเองที่ใช้บ่อยมากที่สุด จากนั้นให้ทำท่าดังกล่าวและให้หยุดไว้เพื่อตระหนักถึงความรู้สึกที่อยู่ภายในของตน จากนั้นเชื้อให้เกิดการแบ่งปันประสบการณ์ระหว่างกัน

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรม
<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“ความรู้สึกที่อยู่ภายใต้ การสื่อสาร” (ต่อ)</p> <p>กิจกรรม“ประติมากรรม”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึง ความรู้สึกภายในตน ที่เกิดจากการสื่อสาร เชื่อมโยงไปยัง ครอบครัวของตน</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมเชิญชวนให้สมาชิกได้ ไตร่ตรองใคร่ครวญถึงการสื่อสารของ สมาชิกในครอบครัวของตนเอง จากนั้นให้ ทำการปั้นหุ่น โดยให้เลือกสมาชิกภายใน กลุ่มเป็นตัวแทนสมาชิกครอบครัวของตน นำมาปั้นเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์และ ลักษณะการสื่อสารของภายในครอบครัว ของตน จากนั้นเชื้อให้เกิดการแบ่งปัน ประสบการณ์ระหว่างกัน ด้วยท่าทีที่ยอมรับ อย่างไม่มีเงื่อนไข</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้เกิดความ ตระหนักและเห็นถึงความเชื่อมโยงกัน ระหว่างการสื่อสารของตนเองที่ส่งผลไปยัง ผู้อื่นในครอบครัว</p>
<p><u>หัวข้อ</u></p> <p>“ครอบครัวกับบทบาท การสื่อสาร”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิก เข้าใจถึงความ เชื่อมโยงระหว่างการ สื่อสารของตนเอง และครอบครัว</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมดำเนินกระบวนการอย่าง ต่อเนื่องจากกิจกรรม“ประติมากรรม” เพื่อให้ สมาชิกได้เข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่าง การสื่อสารของตนเองและครอบครัวได้อย่าง ชัดเจนขึ้น พร้อมทั้งตระหนักถึงผลของการ สื่อสารที่มีระหว่างกัน</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมสร้างบรรยากาศแห่งความ ไว้วางใจ โดยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เช่น การใส่ใจตั้งใจฟัง และให้สมาชิกทุกคน เก็บเรื่องราวที่ได้รับการแบ่งปันภายในกลุ่ม เป็นความลับ เพื่อให้สมาชิกรู้สึก ไว้วางใจ ปลอดภัยที่จะแบ่งปันเรื่องราวของครอบครัว ตนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้รับฟัง</p>

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรม
<p>หัวข้อ</p> <p>“ภายในใจของฉัน”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านการสื่อสารที่ผ่านมาและปรับลักษณะการสื่อสารของตนเอง</p> <p>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นภายในใจของตนและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรม ให้ความรู้แก่สมาชิกเกี่ยวกับการเปรียบเทียบภาพภูเขาน้ำแข็งตามแนวคิดของ Satir ซึ่งผู้นำกิจกรรมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เพื่อเชื้อให้สมาชิกได้เข้าใจ</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรม เชื้อให้สมาชิกได้ไตร่ตรองใคร่ครวญ สำรวจตนเองจากประสบการณ์ โดยใช้การเปรียบเทียบภาพภูเขาน้ำแข็ง ในระหว่างนี้ผู้นำกิจกรรมต้อง มีบทบาทของการยอมรับ การให้กำลังใจ และให้เวลาแก่สมาชิกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักรู้อย่างลึกซึ้ง</p> <p>3. ผู้นำกิจกรรม ดำเนินบทบาทให้กระบวนการนั้นดำเนินไปและทำการเชื่อมโยงสู่การปรับและเปลี่ยนแปลงของสมาชิก</p>

กิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร ตามแนวคิด Satir	วัตถุประสงค์	บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษา ในฐานะผู้นำกิจกรรม
<p>หัวข้อ</p> <p>“การปรับและเปลี่ยนแปลง”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกมองเห็น หนทางที่จะปรับเปลี่ยน บทบาทการสื่อสารของตน ไปสู่รูปแบบที่เหมาะสม สอดคล้อง</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้ ตระหนักถึงความสำคัญของการ ปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตน ไปสู่การสื่อสารแบบสอดคล้อง ในช่วงนี้ สมาชิกอาจมีความท้อแท้ ไม่มั่นใจว่าจะ เปลี่ยนแปลงได้ ผู้นำกิจกรรมต้องสร้าง ความเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ และช่วยให้สมาชิกนั้นเกิด ความหวัง และยอมรับสมาชิกอย่างไม่มี เงื่อนไขตลอดกระบวนการ</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้แบ่งปัน สิ่งที่สมาชิกตั้งใจว่าจะเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งเชื้อให้สมาชิกทุกคนให้กำลังใจ ในการเปลี่ยนแปลงซึ่งกันและกัน</p>
<p>หัวข้อ</p> <p>“สรุปและประเมินผล”</p> <p>กิจกรรมแบบฝึกหัด “ การ เริ่มต้นการสื่อสารแบบ สอดคล้อง”</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาส สำรวจประสบการณ์ ที่มี ความหมายต่อชีวิตของ ตนจากการเข้าร่วม กิจกรรม และเริ่มการฝึก การสื่อสารในรูปแบบที่ สอดคล้องก่อนที่จะ ออกไปใช้ชีวิตจริงในชีวิต ประจำวันของตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดง ความรู้สึกที่ดีต่อกันและ ได้รับกำลังใจในการ ดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกิจกรรมเชื้อให้สมาชิกได้ เริ่มต้น ฝึกการสื่อสารแบบสอดคล้อง โดยเริ่ม จากการสื่อสารกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกได้แบ่งปันสิ่ง ที่ตนเองได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>3. ผู้นำกิจกรรมกล่าวสรุป</p>

ภายหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ส่งผลให้สมาชิกมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจาก องค์ประกอบหลัก 2 ประการคือ 1) บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir 2) แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ดังที่ได้กล่าวข้างต้น ซึ่งนักศึกษาพยาบาลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์และตระหนักรู้ในตนเอง เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตนผ่านทางกิจกรรมและเนื้อหาตามแนวคิดของ Satir ในแต่ละกิจกรรมอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกิจกรรม เชื้อให้กระบวนการนั้นดำเนินต่อไปได้ จนทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเรียนรู้ มีความเข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารของตนไปสู่การสื่อสารแบบความสอดคล้องได้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่พบในงานวิจัยครั้งนี้ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น โดยแสดงให้เห็นถึงลักษณะของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิต ด้านต่างๆตามแนวคิดของ นิวการ์เทิน (Neugarten et. al., 1961) ดังนี้

1. **ด้านความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life)** เป็นองค์ประกอบหนึ่งของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten และคณะ (1961) ซึ่งหมายถึง ผู้มีความสุขในการทำกิจกรรมประจำวัน มีความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยความพึงพอใจ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ จากการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เมื่อพิจารณารายละเอียด ด้านเนื้อหาการสนทนาภายในกลุ่ม พฤติกรรมที่ปรากฏและจากการบ้านที่มอบหมายให้นำกลับไปทำ พบว่านักศึกษาพยาบาลมีความกระตือรือร้นในชีวิตเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
(สมาชิกคนที่ 4) ในช่วงที่ 1 “วันนี้รู้สึกขี้เกียจ ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเลย อยากนอนอยู่เฉยๆ เพราะคิดว่าคงน่าเบื่อ อยู่วิทยาลัยไม่ได้กลับบ้านก็น่าเบื่อพอแล้ว ไม่อยากทำอะไรอยากนอนมากกว่า “	(สมาชิกคนที่ 4) ในช่วงที่ 8 “พอได้เข้ากลุ่มแล้วรู้สึก สนุกกับกิจกรรม ได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่างทั้งต่อตัวเรา และคนอื่น เริ่มอยากทำอะไรเพื่อคนอื่นและตัวเองมากขึ้น”
(สมาชิกคนที่ 9) ในช่วงที่ 1 “คิดว่าพีน้าจะดู กลัวจะเครียดและเบื่อ อยากดูหนังเกาหลีมากกว่ามาทำกิจกรรมอะไรแบบนี้...”	(สมาชิกคนที่ 9) ในช่วงที่ 8 “พอมาทำกิจกรรมจริงแล้วพบว่ามันไม่เครียด สนุก มีความสุขที่ได้ทำ ได้ทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ มาก่อน รู้สึกสบายใจ มีพลังที่จะสู้ปัญหาต่อ”

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
(สมาชิกคนที่ 11) ในช่วงที่ 1 “ไม่คิดว่าตนเองจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไร อยู่ไปเรื่อยๆ ไม่ต้องกระตือรือร้น เป็นปี 1 คงทำอะไรให้ตัวเองมีความสุขไปกว่านี้ไม่ได้”	(สมาชิกคนที่ 11) ในช่วงที่ 7 “...ตั้งใจว่าจะพูดแบบสอດค้ดลอง อยากรู้ว่าจะเป็นอย่างไรรู้ก็โทรหาแม่ว่าคิดถึงทั้งที่ไม่เคยบอกแม่มาก่อนเลย แม่ก็บอกว่าคิดถึงเหมือนกัน ดีใจมากเลย จากนั้นก็คุยกับแม่อีกนานมาก รู้สึกมีความสุขคะ มีแรงสู้ต่อ”

2. ความตั้งใจแน่วแน่และอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude)

เป็นลักษณะของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตอีกด้านหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นเป็นผู้ยอมรับในชีวิตของตน โดยถือว่าตนเป็นผู้รับผิดชอบในชีวิตนั้น บุคคลจึงมีความมานะอดทนต่อสู้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เมื่อมีปัญหาในชีวิตก็พร้อมที่จะยอมรับยืนหยัดต่อสู้กับปัญหานั้นๆ โดยไม่คิดอยากจะทำเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีต แต่มองว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีสำหรับตนที่จะดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งตรงกับเป้าหมายสำคัญที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir คือการเพิ่มความสามารถในการเลือกทางของตนและมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่เลือกนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่าสมาชิกทุกคนมีความรับผิดชอบ โดยแสดงให้เห็นจากการที่มาร่วมกิจกรรมอย่างตรงต่อเวลาทุกคน และทำการบ้านที่ได้มอบหมายให้มาอย่างดี โดยที่ผู้วิจัยไม่ต้องใช้การบังคับหรือขอร้องแต่อย่างใด ประกอบกับบทสนทนาที่แสดงถึงความตั้งใจแน่วแน่และอดทนในการดำเนินชีวิตที่เพิ่มขึ้นภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
(สมาชิกคนที่ 7) ในช่วงที่ 1 “ปกติเป็นคนไม่ชอบอยู่ในระเบียบ จะอึดอัดมากที่ต้องฝืนใจทำ คิดว่าจะลาออกหลายครั้ง แต่ส่งสารพ่อแม่ก็ต้องทน ไม่รู้ว่าจะทนได้อีกนานแค่ไหน”	(สมาชิกคนที่ 7) ในช่วงที่ 7 “ตอนนีู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่เราเลือกแล้ว เราต้องรู้จักการปรับตัว ไม่ทำถ้อยง่าย ๆ อย่างน้อยเราก็ดีกว่าคนที่ไม่มีที่เรียน เมื่อเข้ามาแล้วต้องเรียนให้จบและเรียนให้ดีด้วย “

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
<p>(สมาชิกคนที่ 8) ในช่วงที่ 1</p> <p>“เป็นทุกข์มาก ไม่อยากเรียนตอนครูถามว่าใคร ไม่อยากเรียนพยาบาลให้ยกมือขึ้น หนูไม่กล้า ยก แต่คิดในใจตลอดเวลา”</p>	<p>(สมาชิกคนที่ 8) ในช่วงที่ 8</p> <p>“ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนก็รู้สึกที่เราไม่ได้ทุกข์คนเดียว เมื่อเราเดินเข้ามาแล้ว หนูคิดว่าจะต้องสู้ต่อไป ต้องเรียนให้จบให้ได้ สู้ๆคะ”</p>

3. ความสอดคล้องกลมกลืน ระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ

(Congruence between Desired and Achieved Goals) บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิตเมื่อรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ในชีวิต ไม่ว่าจะเป้าหมายนั้น จะเป็นอะไรก็ตาม เขาจะให้ความสำคัญเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหนึ่งของ Satir ที่จะช่วยให้ผู้มาบริษัชนั้น รู้เท่าทันความรู้สึก ความคาดหวังในใจของตนเอง (Satir et.al.,1991) และส่วนของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพความจริงที่ปรากฏอยู่ โดยบุคคลเรียนรู้ที่จะยอมรับในสภาพจริงที่เป็นอยู่เสมอ การวิจัยครั้งนี้พบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีความสอดคล้องกลมกลืนเพิ่มมากขึ้น ดังตัวอย่างเช่น

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
<p>(สมาชิกคนที่ 1) ในช่วงที่ 3</p> <p>“รู้สึกว่าเราเปลี่ยนแปลงตนเองไม่ได้หรอก ไม่มีทางทำสำเร็จ อยากพูดดีๆ กับคนคนนี้นะ แต่พอเขาบอกว่าคิดถึง เราก็มักพูดสวนว่า ไม่ต้องพูดตามหน้าที่ได้มัย แล้วก็ทะเลาะกัน ทั้งที่ในใจอยากพูดดีๆ ด้วย”</p>	<p>(สมาชิกคนที่ 1) ในช่วงที่ 4</p> <p>“อาทิตย์ที่ผ่านมา ลองฝึกพูดแบบสอดคล้อง พอเขาบอกว่าคิดถึง ก็เลยอยากพูดบ้างว่า เหมือนกัน เขาบอกว่าดีใจมากที่ได้ยิน เราก็ดีใจ รู้สึกมีความสุข ที่ได้พูดออกไป ไม่ต้องทะเลาะกันด้วย รู้แบบนี้พูดนานแล้ว”</p>

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
(สมาชิกคนที่ 3) ในช่วงที่ 4 “เมื่อก่อนรู้สึกอึดอัดใจ เวลาอยากให้ใครเข้าใจเรา แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร พอมีปัญหาไม่เข้าใจกันก็ยิ่งผิดหวัง เสียใจ ไม่อยากไปเจอกันอีก กลัวทะเลาะกัน”	(สมาชิกคนที่ 3) ในช่วงที่ 8 “เมื่อพูดสอดคล้องทำให้เพื่อนได้รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของเรา ได้ระบายความรู้สึกออกไปก็รู้สึกว่าไม่อึดอัด รู้สึกว่าเขาเข้าใจเรามากขึ้น มันก็ดีใจนะ และก็มีความสุขเวลาที่เจอกัน”

4. **อัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-concept)** จุดมุ่งหมายหนึ่งของการให้การปรึกษาตามแนว Satir คือการเพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้มาปรึกษา (Banman, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะด้านหนึ่งของผู้มีความพึงพอใจในชีวิต ตามแนวคิดของ Neugarten (1961) คือการมีอัตมโนทัศน์ทางบวก ซึ่งหมายถึง ผู้ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลสำคัญในชีวิต และต่อผู้อื่น มีความรู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ดีที่สุด และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีอัตมโนทัศน์ทางบวกเพิ่มขึ้น ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
(สมาชิกคนที่ 3) ในช่วงที่ 1 “เมื่อก่อนรู้สึกว่าตัวเองไม่มีข้อดีเลย ทำอะไรก็ไม่เคยสำเร็จ ต้องมาเรียนพยาบาลทั้งที่ไม่อยากเรียน”	(สมาชิกคนที่ 3) ในช่วงที่ 8 “พอได้ฟังเพื่อนๆ พูดถึงข้อดีของเรา ก็รู้สึกภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองก็มีข้อดี บลึ่มใจ มองอาชีพพยาบาลที่ตัวเองต้องทำดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้ช่วยคน”

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม	หลังการเข้าร่วมกิจกรรม
<p>(สมาชิกคนที่ 5) ในช่วงที่ 1</p> <p>“เคยรู้สึกว่ ตัวเองไซค์ร้าย เกิดมาจน ต้องปากกัดตีนถีบ ทำงานโรงงาน เย็บผ้าตั้งแต่ ม.3 รู้สึกว่ เราด้อยกว่าคนอื่น มาอยู่ที่นี่ตอนแรกกลัวเพื่อนรังเกียจ ทำตัวไม่ถูก”</p>	<p>(สมาชิกคนที่ 5) ในช่วงที่ 8</p> <p>“วันนี้รู้สึกดีที่ได้บอกความรู้สึกที่อยู่ในใจออกมาอย่างตรงไปตรงมา ดีใจและซึ่งในน้ำใจของเพื่อนๆ มากที่ไม่ดูถูกเรา มันเปลี่ยนความรู้สึกเดิมที่เคยรู้สึกว่ต่ำต้อย เป็นภูมิใจเลยนะที่เรามาอยู่ตรงนี้ได้ เพิ่งรู้ตัวว่ เราก็เก่งเหมือนกัน เพราะเพื่อนๆ เนี่ยแหละ ก็ขอบคุณมากนะคะ”</p>
<p>(สมาชิกคนที่ 6) ในช่วงที่ 1</p> <p>“เป็นคนพูดไม่ค่อยรู้เรื่อง ก็กลัวจะเข้ากับคนอื่นไม่ได้ เพราะเรามาจากบ้านนอกต่างจังหวัด ก็กลัวไปหมด”</p>	<p>(สมาชิกคนที่ 6) ในช่วงที่ 8</p> <p>“ได้เข้ากลุ่มแล้วพูดคุยกับเพื่อนๆ รู้ว่ตนเองก็มีข้อดีที่เป็นคนซื่อ อย่างที่เพื่อนๆ บอก ก็น่าจะเป็นพื้นฐานที่จะเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดีขึ้น”</p>

5. **ระดับอารมณ์ (Mood tone)** เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่แสดงถึงลักษณะของผู้มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นผู้ที่มีมองโลกในแง่ดี มีความสุข มีความพอใจในชีวิตปัจจุบัน มีทัศนคติและอารมณ์ที่ดี มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข เช่น ยิ้ม หัวเราะ เป็นต้น มีความพึงพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลต่างๆ และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีระดับอารมณ์ที่แสดงถึงลักษณะของผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิต ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สมาชิกคนที่ 1 “เราพยายามพูดตรงกับความรู้สึกมากขึ้น ทุกอย่าง ทำให้การดำเนินชีวิตของเรามีความสุข คนที่สื่อสารกับเราก็เข้าใจเรามากขึ้น โดยไม่ต้องแปลความหมายอีก”

สมาชิกคนที่ 2 “การพูดจากเมื่อก่อนที่เราสื่อสารไม่ตรงกับความรู้สึก เราจะอึดอัด แต่พอมาสื่อสารแบบสอดคล้องที่มาจากความรู้สึกของเราจริงๆ ก็รู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่ต้องหงุดหงิดอึดอัดใจเหมือนเมื่อก่อน”

สมาชิกคนที่ 3 “ประทับใจเพื่อนที่เข้ากลุ่มด้วยว่ แต่ละคนรู้สึกอย่างไร พอบอกออกมาแล้ว ก็รู้สึกปลื้มใจมีความสุข กล้าพูดกล้าคุยกันมากขึ้น”

สมาชิกคนที่ 5 “มีความสุข สนุกค่ะ ที่ได้ทำกิจกรรมนี้ รู้สึกสนิทกับเพื่อนมากขึ้น ประทับใจมากๆ ค่ะ”

สมาชิกคนที่ 7 “เวลาเราไม่เข้าใจกับเพื่อน แต่ไม่กล้าพูดถ้าไม่พูดก็คงไม่รู้เรื่อง เราต้องกล้าที่จะติดต่อเขา กล้าพูดออกไป ต้องคิดบวกไว้ก่อน ว่ามันจะดีขึ้น ถ้าเราพูดตลอดอย่างจริงจัง”

สมาชิกคนที่ 11 “รู้สึกมีความสุขพอได้พูดสิ่งที่ตรงกับใจเรา คนฟังก็มีความสุขด้วย เมื่อได้ฟังความรู้สึกจริงๆ ของเรา ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น อารมณ์ก็จะดีด้วยไม่ต้องทะเลาะกัน”

สิ่งที่ผู้วิจัยพบเพิ่มขึ้น นอกจากองค์ประกอบ 5 ด้านของความพึงพอใจในชีวิตคือ พบว่ากิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ทำให้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น ดังตัวอย่างเช่น สมาชิกคนที่ 1 กล่าวว่า “มีสิ่งประทับใจมากมาย ทั้งการพูดคุยของกลุ่มเพื่อนที่เป็นกันเองมากๆ ทุกคนเปิดใจซึ่งกันและกัน ไม่ต้องกังวลว่าจะมีการหัวเราะ” สมาชิกคนที่ 7 กล่าวว่า “ได้เข้าใจเพื่อนมากขึ้น รักเพื่อนๆ มากขึ้น” สมาชิกคนที่ 5 กล่าวว่า “ประทับใจหลายๆ ช่วง โดยเฉพาะช่วงสุดท้ายที่ได้เปิดใจคุยกัน ได้รู้ความรู้สึกของเพื่อนที่มีต่อเรา” เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Edwards (2006) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ ความสนุกสนานที่ได้รับจากเพื่อน และการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตเป็นสิ่งที่ยังบอกถึงความพึงพอใจในชีวิตได้เช่นกัน และ สอดคล้องกับงานวิจัยของพีรพัฒน์ ฤทธิรัตน์ (2547) ที่ใช้แนวคิดของ Satir ในการพัฒนาโปรแกรมการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องในกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง สามารถยอมรับความเป็นจริงได้ และมีการเปิดตนเองสู่ผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งเป็นลักษณะของ ผู้มีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และงานของ Kane (1994) ที่ทำการทดลองให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ตามแนวทางของ Satir พบว่า สมาชิกในครอบครัวสามารถเผชิญกับความรูสึกต่างๆ ได้ดีขึ้น เกิดรูปแบบสัมพันธภาพที่ดี มีการสื่อสารที่สอดคล้องเหมาะสม นำไปสู่การเสริมสร้างครอบครัวที่อบอุ่น และสมาชิกมีความสุขเพิ่มขึ้น

จากข้อมูลและเหตุผลที่ได้อภิปรายสนับสนุนสมมติฐานของงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีผลทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นได้จริง เนื่องจาก กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เอื้ออำนวยให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้เห็นคุณค่าในตนเอง มีการสื่อสารที่

สอดคล้องทั้งคำพูด การกระทำ และความรู้สึก มีความรับผิดชอบต่อชีวิต สามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Neugarten (1961) ที่เห็นว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีความกระตือรือร้น มีความตั้งใจแน่วแน่และอดทน ในการดำเนินชีวิต โดยถือว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในชีวิตของตน มีความสอดคล้อง มีทัศนคติทางบวก เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตปัจจุบันและแสดงพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงความสุข

ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ในงานวิจัยครั้งนี้ จึงมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 6

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
2. นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือชั้นปีที่ 1 จำนวน 22 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลหญิงทั้งหมด ที่ความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยและสามารถอยู่ร่วมกิจกรรมจนจบกระบวนการที่ผู้วิจัยกำหนด

จากนั้นผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 11 คน และกลุ่มควบคุม 11 คน แล้วทำการทดสอบแบบสอบถามความพึงพอใจในชีวิตก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของทั้งสองกลุ่มผล การทดสอบพบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) เพื่อศึกษาถึงผลของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) และในกลุ่มทดลองมีการติดตามผลหลังการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้คือ

1. แนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารของ พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) ให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาล
2. แบบสอบถามเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามแนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตของ Neugarten และคณะ (1961) ลักษณะของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตจะเป็น แบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง โดยใช้มาตราประเมินค่า (Likert scale) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือตั้งแต่ (1) คือตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุดไปจนถึง (5) คือตรงกับความรู้สึกมากที่สุด ประกอบด้วยข้อความรายข้อทั้งสิ้น 23 ข้อ ซึ่งเป็นการประเมินความพึงพอใจในชีวิตโดยภาพรวมของบุคคล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนการทดลอง
 - 1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของ Virginia Satir
 - 1.2 ผู้วิจัยได้ศึกษาโปรแกรมพัฒนาการสื่อสารแบบสอดคล้องของพีรพัฒน์ ถวิลรัตน์ (2547) และดำเนินการพัฒนาปรับปรุงให้เป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir
 - 1.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบ ก่อนนำไปใช้จริง (try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4 กลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มละ 10-15 คน และกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ จำนวน 10 คน เพื่อปรับปรุงในส่วนกิจกรรมและพัฒนาท่าทีของผู้วิจัยในบทบาทของผู้นำกลุ่มกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ให้มีความคล่องแคล่ว แม่นยำในทฤษฎีและกิจกรรมที่นำมาใช้ในแต่ละช่วง รวมทั้งให้มีความเข้าใจในกระบวนการของกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir เพิ่มมากขึ้น และนำผลที่ได้มาปรับปรุงให้เหมาะสมกับนักศึกษาพยาบาลมากที่สุดก่อนนำไปใช้จริง
 - 1.4 พัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของ Neugarten และคณะ (1961) ตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ในบทที่ 3
 - 1.5 ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจาก วิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ กองการศึกษา กรมแพทย์ทหารเรือ โดยนำหนังสือขอความอนุเคราะห์จาก

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึง เจ้ากรมแพทย์ทหารเรือ เพื่อขอเก็บข้อมูล
ทำการทดลอง และขอใช้สถานที่ในการดำเนินการทดลอง

1.6 ผู้วิจัยเข้าไปในวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
พร้อมทั้งคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดโดยได้แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 11 คน
และกลุ่มควบคุมจำนวน 11 คน จากนั้นทำการเก็บผลคะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
ครั้งแรก (pre-test)

2. ขั้นตอนการ

2.1 นำกลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir โดย
ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 3 วัน คือวันเสาร์ที่ 15 พฤศจิกายน 2551, วันอาทิตย์ที่ 16
พฤศจิกายน 2551 และ วันเสาร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2551 รวมระยะเวลาประมาณ 19 ชั่วโมง

2.2 กลุ่มควบคุมจะไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir
หรือกิจกรรมใดๆเลย ในระหว่างที่กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir
แต่ภายหลังการทดลองสิ้นสุดแล้ว ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสาร
ตามแนวคิด Satir เป็นเวลา 3 วัน รวมระยะเวลา 19 ชั่วโมง เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

2.3 เมื่อการทดลองเสร็จสิ้นกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตทันที
เพื่อเก็บผลหลังการทดลอง (post-test) และจากนั้นอีก 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลใน
ระยะติดตามผลภายหลังการทดลองอีกครั้งในกลุ่มทดลอง

2.4 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตรวจและให้คะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองทั้ง
ก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบ ค่าที่แบบ
กลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)

3. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ
(t-test independent)

4. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในชีวิตในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองด้วยค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test dependent)

สรุปผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

2. หลังการทดลอง นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ .001 แสดงว่า นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง

3. ในระยะติดตามผล 3 สัปดาห์ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir มีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 แสดงว่าหลังการทดลองเป็นเวลา 3 สัปดาห์ นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วม กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ยังคงมีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลอง

ข้อจำกัดงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บข้อมูลของกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลได้เนื่องจากข้อจำกัดของระยะเวลาในการดำเนินการ และความพร้อมของช่วงเวลาว่างของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่มีกิจกรรมของวิทยาลัยพยาบาล ส่งผลให้ผู้วิจัยต้องดำเนินการให้กลุ่มควบคุมเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir ก่อนการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล

ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มแนว Satir มีผลต่อการเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลได้จริง จึงน่าจะมีการนำไปพัฒนาใช้กับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในแห่งอื่นๆ ซึ่งจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานร่วมไปถึงการดำเนินชีวิตของนักศึกษาพยาบาลให้มีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น และควรมีการศึกษาต่อในระยะยาวหลังการยุติการ

เข้าร่วมกลุ่มแล้ว ระยะเวลา 3 เดือน 6 เดือนหรือ 1 ปี เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโครงการระยะยาว ในการเสริมสร้างความพึงพอใจในชีวิตให้กับนักศึกษาพยาบาลต่อไป

2. ควรนำกิจกรรมกลุ่มแนว Satir มาช่วยพัฒนากลุ่มประชากรอื่นๆ เช่นบุคลากรสาย การแพทย์ บุคคลที่ทำงานด้านการบริการ ในองค์กรต่างๆ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้ได้เห็นคุณค่าใน ตนเอง กระตือรือร้น มีความอดทน เสริมสร้างความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์อันดีต่อกันทั้ง ภายในองค์กรและผู้ที่มาใช้บริการ ตลอดจนช่วยให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกลมกลืนมีประสิทธิภาพอันจะนำไปสู่ความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มมากขึ้น โดยผู้ดำเนิน กิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนว Satir ควรเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีความรู้ความเข้าใจ ในแนวคิดดังกล่าวและมีความชำนาญในทักษะการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็น อย่างดี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2545). ประมวลสาระชุดวิชา ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 14. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. (2540). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการให้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- จวีร์รัตน์ ชุ่มอิม. (2537). การศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ทำงานแล้วในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ช่อทิพย์ บุญยานันท์. (2534). การเปรียบเทียบความพึงพอใจในชีวิตของครูที่เตรียมตัวและไม่เตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงหทัย ศษเสณีย์. (2549). ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความพึงพอใจในชีวิตของคุณสมรสที่ทำงานในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา การปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธิดารัตน์ คำบุญ. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาล การรับรู้การดำเนินการด้านกิจการนักศึกษา กับความเป็นผู้มีประสิทธิภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พีรพัฒน์ ถวิลรัตน์. (2547). การเสริมสร้างการสื่อสารแบบสอดคล้องของกลุ่มครูพี่เลี้ยงเด็กศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑกานต์ สุนปาน. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงจูงใจในการศึกษาวิชาการพยาบาล ความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมสถาบัน และการรับรู้ภาวะสุขภาพกับความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาของรัฐ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.

- เยาวลักษณ์ มั่นประชา. (2542). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักเรียนปกติและนักเรียนที่มีความพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิรามาศ รอดจันทร์. (2546). ความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยโรคเรื้อนสถาบันราชประชาสมาสัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริรัตน์ จันทร์แสงรัตน์. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กิจกรรมนักศึกษา และสภาพแวดล้อมกับคุณภาพชีวิตนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิตต์ ธิรมโนภาพ. (2536). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ต่อการลดความเครียดของบิดามารดา ที่มีบุตรเกิดจากมารดาติดเชื้อ เอช ไอ วี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. (2545). อะไรเป็นอะไร? ในกระแสที่เปลี่ยนแปลง. เอกสารการปฏิรูประบบสุขภาพ. (ม.ป.ท.).
- สุพิศ รนชาว. (2542). ผลของการให้คำปรึกษาครอบครัวตามทฤษฎีของซาทอร์ที่มีต่อการสื่อสารในครอบครัวของนักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนบ้านป่อไทย จังหวัดเพชรบูรณ์. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุภัทรี เลาหวิรภาพ. (2548). ผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir Model ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Banmam, J. (2002). The Satir model: Yesterday and today. Contemporary Family Therapy. 24: 7-22.
- Becvar, D. S., & Becvar, R. J. (1996). Family therapy: A systematic integration. 3rd ed. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Borrow, A. H., & Smith, P. A. (1977). Aging, ageism and society. New York: Charles C Thomas.
- Carol, D. Ryff. (1995). The structure of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 69: 719-727.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin. 95: 542-575.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2000). Family therapy: An overview. 5th ed. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Edwards, L. (2006). Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican American youth: A mixed-methods exploration. Journal of Counseling Psychology. 53: 279-287.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. American Psychologist. 10: 138-147.
- Huebner, E. S. (1995). The student's life satisfaction scale: An assessment of psychometric properties with black and white elementary schools students. Social Indicator Research. 34: 315-323.
- Jackle, M. J. (1974). Life satisfaction and kidney dialysis. Nursing Forum. 13: 360-371.
- Kane, C. M. (1994). Family making: A Satir approach to treating the H. family. Family Journal. 2: 256-258.
- Lum, W. (2002). The use of self of the therapist. Contemporary Family Therapy. 24: 181-197.

- Morrison, A., & Ferris, J. (2002). The Satir model with female adult survivors of childhood sexual abuse. Contemporary Family Therapy. 24: 161-180.
- Pan, P. J. (2000). The effectiveness of structured and semistructured Satir model groups on family relationships with college students in Taiwan. Journal for Specialists in Group Work. 25: 305-318.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology. 16: 134-143.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. Psychological Assessment. 5: 164-172.
- Rogers, E.; & Shoemaker, F. (1971). Communication of innovation. 2nd ed. New York: The Free Press.
- Satir, V. (1967). Conjoint family therapy. Palo Alto: Science and Behavior Book.
- Satir, V. & Baldwin, M. (1983). Satir step by step: A guide to creating change in families. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). The Satir model: Family therapy and beyond. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1977). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. Social Indicators Research. 5: 475-492.
- Smith, S. (2002). Transformations in therapeutic practice. Contemporary Family Therapy. 24: 111-128.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). Positive psychology. California: Sage Publications, Inc.
- Terry, T. & Huebner, E. S. (1995). The relationship between self-concept and life satisfaction in children. Social Indicator Research. 35: 39-52.
- Walsh, W., & McGraw, J. (1996). Essentials of family therapy. Denver: Love Publishing.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.
แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อคำถามที่ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา จำนวน 46 ข้อ

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่/แก้ไข
	องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต			
1	เมื่อมองย้อนกลับไปในชีวิตฉันที่ผ่านมามีสิ่งต่าง ๆ นั้นดีขึ้นไป			
2	ฉันมีความคิดริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ เสมอ			
3	สิ่งต่างๆ ล้วนสร้างความสนใจให้กับฉัน			
4	เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นฉันรู้สึกทำงานได้ดีมากขึ้น			
5	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงมากกว่าคนในอายุใกล้เคียงกัน			
6	ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ตามที่วางแผนไว้			
7	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำในปัจจุบันนั้นน่าเบื่อและซ้ำซาก			
8	ฉันพยายามที่จะพัฒนาตนเองเสมอ			
9	ฉันไม่ชอบการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น			
	องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต			
10	ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้			
11	ฉันสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่ผ่านมามีในชีวิตของฉันได้			
12	ชีวิตของฉันในวันนี้แย่กว่าวันที่ผ่านมา			
13	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตปัจจุบันของฉัน			
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต			
15	ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นฉันพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง			
16	ฉันมีความพยายามเสมอในทุกสิ่งๆ ที่ฉันตั้งใจจะทำ			
17	ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน			
18	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันมักพบอุปสรรคอยู่เสมอ			
19	ฉันไม่ยอมรับความผิดพลาดในชีวิต			
	องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ			
20	ฉันค่อนข้างพอใจในชีวิตของฉันที่ผ่านมา			
21	เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมาฉันไม่ได้ทำสิ่งสำคัญๆ ตามที่ต้องการ			
22	ฉันมักสมหวังในสิ่งที่ต้องการเสมอ			
23	ฉันมักตัดสินใจผิดพลาด			
24	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีสุขมากกว่านี้			
25	ฉันพลาดโอกาสต่างๆ ในชีวิตหลายครั้ง			
26	ทุกครั้งที่ฉันตั้งเป้าหมายฉันจะทำได้สำเร็จเสมอ			

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ/แก้ไข
27	สิ่งที่ฉันทำในวันนี้จะนำความสำเร็จมาให้ฉันในวันข้างหน้า			
28	ฉันคิดว่าในอนาคตฉันจะพบความยุ่งยากและลำบาก			
	องค์ประกอบที่ 4 อึดทนในทัศนทางบวก			
29	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าและมีความสำคัญ			
30	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ			
31	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง			
32	ฉันมักถูกเหยียดหยามตนเองเสมอ			
33	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้มากมาย			
34	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง			
35	ฉันรู้สึกมีความหวังเสมอไม่ว่าจะทำได้			
36	ฉันรู้สึกว่าภายในจิตใจของฉันนั้นอ่อนแอ			
37	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น			
	องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์			
38	เวลานี้เป็นช่วงที่ชีวิตของฉันหดหู่และมีดมนที่สุด			
39	ฉันเป็นคนอารมณ์แจ่มใส			
40	ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อฉันยังเป็นเด็ก			
41	ฉันเป็นคนซีโมโหและหงุดหงิดง่ายเสมอ			
42	ตอนนี้ชีวิตฉันมีความสุขมากที่สุด			
43	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน			
44	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับชีวิตของฉัน			
45	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว้าเหว่บ่อยๆ			
46	ฉันอารมณ์ดีอยู่เสมอ			

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่.....

ตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับทดลอง

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการประเมินในด้านลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่าน ว่าท่านมีลักษณะนั้นๆในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบว่าถูก หรือ ผิด เพราะแต่ละคนมีลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านที่สุด และคำตอบตามความเป็นจริงของท่านนั้นจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อและใส่เครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างที่แสดงระดับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดยให้เลือกคำตอบตามลำดับดังนี้

- 5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกปานกลาง
- 2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

ตัวอย่างเช่น

ข้อที่	ข้อความ	5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึกมีความสุขในชีวิต	\surd				

2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
1.	ในชีวิตที่ผ่านมาหลายๆ สิ่งในชีวิตของฉันดีขึ้น					
2.	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้					
3.	ฉันมีความคิดริเริ่มทำอะไรใหม่ๆ เสมอ					
4.	เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมาฉันไม่ได้ทำอะไรที่สำคัญๆ ตามที่ต้องการ					
5.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความสำคัญ					
6.	เวลานี้เป็นช่วงที่ชีวิตของฉันหดหู่และมีดมนที่สุด					
7.	ฉันให้ความสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ					
8.	ฉันสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้					
9.	ฉันมักจะตัดสินใจผิดพลาด					
10.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ					
11.	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี					
12.	ฉันเป็นคนขี้โมโหและหงุดหงิดง่าย					
13.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง					
14.	ฉันเชื่อมั่นว่าสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างได้					
15.	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้					
16.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตปัจจุบันของฉันนั้นดีอยู่แล้ว					
17.	ฉันคาดหวังสิ่งใดสักไม่ได้สิ่งนั้น					
18.	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต					
19.	ฉันรู้สึกกระด้างกระเดื่องมากกว่าคนในวัยใกล้เคียงกัน					
20.	ฉันมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเสมอ					
21.	ฉันพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตเสมอ					
22.	ทุกครั้งที่ฉันตั้งเป้าหมายฉันมักจะทำได้สำเร็จ					
23.	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
24.	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น					
25.	ฉันมักดูถูกตนเองเสมอ					
26.	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับชีวิตของฉัน					
27.	ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน					
28.	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำในปัจจุบันนั้นน่าเบื่อและซ้ำซาก					
29.	ฉันมักพบอุปสรรคในการทำงานมากกว่าคนอื่น					
30.	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว่าเหว่บ่อยๆ					

เลขที่.....

ตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตฉบับสมบูรณ์

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ต้องการประเมินในด้านลักษณะนิสัย ความคิด ความรู้สึกบางประการของท่าน ว่าท่านมีลักษณะนั้นๆในระดับใด แต่ละข้อไม่มีคำตอบว่าถูก หรือ ผิด เพราะแต่ละคนมีลักษณะนิสัย ความคิด และความรู้สึกที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นคำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่เป็นจริงของท่านที่สุด และคำตอบตามความเป็นจริงของท่านนั้นจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

การตอบแบบสอบถาม

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อและใส่เครื่องหมาย \surd ลงในช่องว่างที่แสดงระดับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดยให้เลือกคำตอบตามลำดับดังนี้

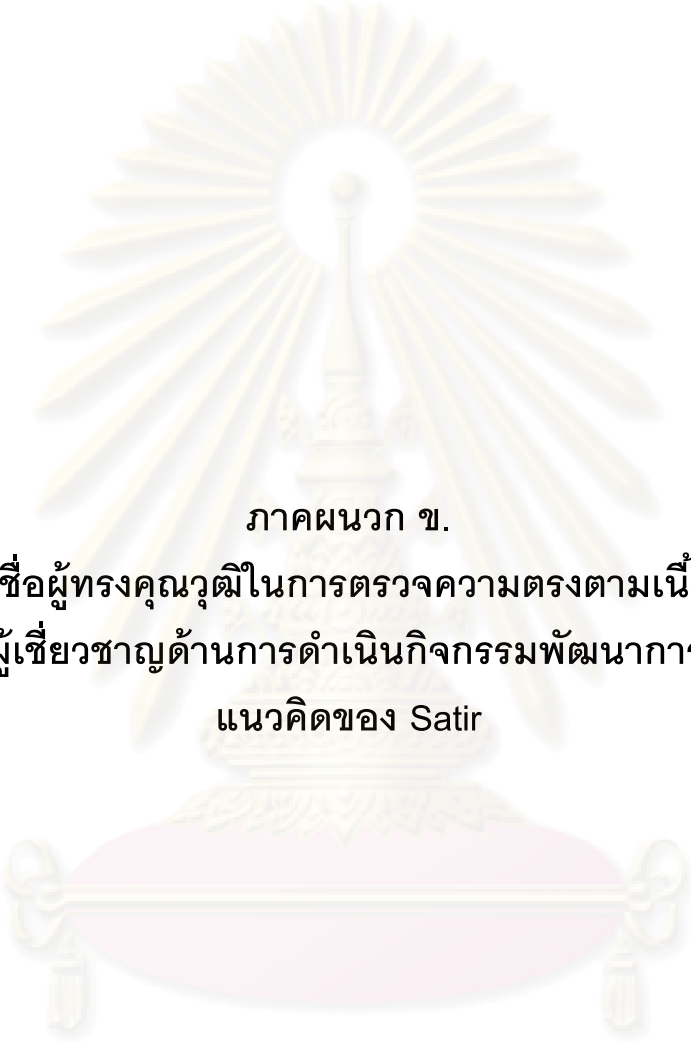
- 5 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด
- 4 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกมาก
- 3 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกพอประมาณ
- 2 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อย
- 1 หมายถึง ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด

ตัวอย่างเช่น

ข้อที่	ข้อความ	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 น้อย	1 น้อยที่สุด
1	ฉันรู้สึกมีความสุขในชีวิต	\surd				

2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
1.	ในชีวิตที่ผ่านมาหลายๆ สิ่งในชีวิตของฉันดีขึ้น					
2.	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้					
3.	ฉันมีความคิดริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ เสมอ					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว่าเหว่บ่อยๆ					



ภาคผนวก ข.

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจความตรงตามเนื้อหา
และรายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตาม
แนวคิดของ Satir

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

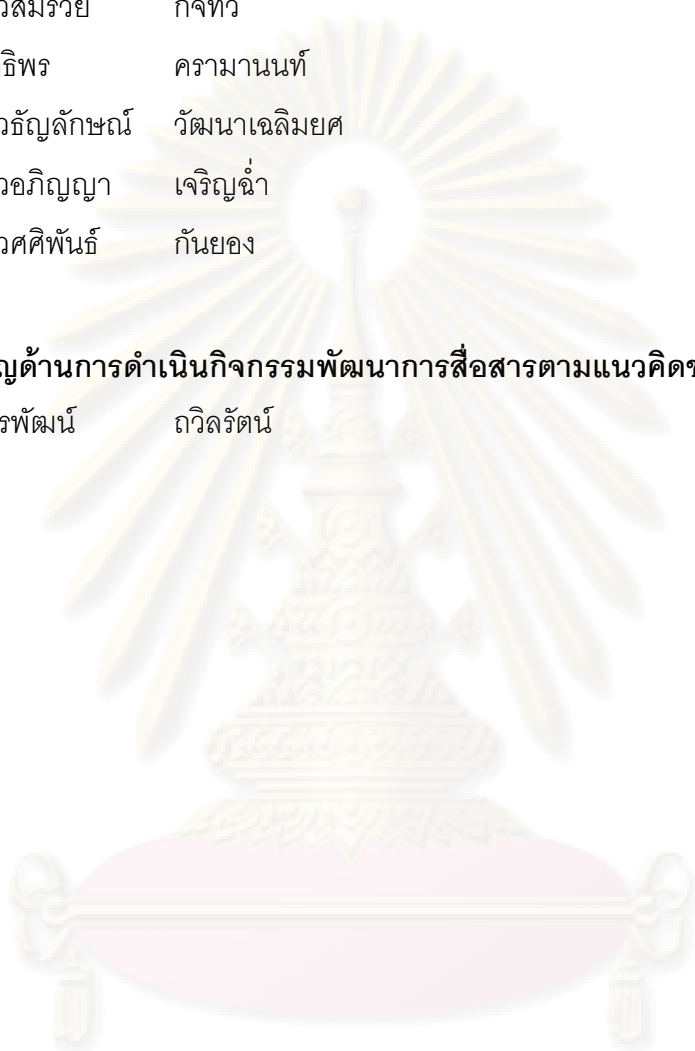
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจความตรงตามเนื้อหา

นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จำนวน 5 ท่าน

1. นางสาวสมรวย กิจทวี
2. นายสิทธิพร ครามานนท์
3. นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ
4. นางสาวอภิญา เจริญจำ
5. นางสาวศศิพันธ์ กัญยอง

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญด้านการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิดของ Satir

อาจารย์ไพรพัฒน์ ถวิลรัตน์



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.

รายละเอียดการวิเคราะห์คุณภาพแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์ ในแต่ละองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบโดยเลือกข้อกระทงที่มีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน

องค์ประกอบที่1 ความกระตือรือร้นในชีวิต (Zest of Life) จำนวน 6 ข้อ ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.218	36.975	36.975	2.218	36.975	36.975
2	1.012	16.874	53.848	1.012	16.874	53.848
3	.916	15.260	69.109			
4	.770	12.827	81.936			
5	.614	10.229	92.165			
6	.470	7.835	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component	
	1	2
ZEST5	.750	-.234
ZEST2	.705	-.355
ZEST1	.562	.535
ZEST3	.555	
ZEST4	.528	-.233
ZEST6	.507	.680

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 2 components extracted.

พบว่าสามารถสกัดได้ 2 component แต่เนื่องจาก component ที่ 2 มีค่า Eigenvalues เท่ากับ 1.012 และมีข้อ 6 เท่านั้นใน component ที่ 2 ที่มีค่ามากกว่า component ที่ 1 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อีกครั้งโดยตัดข้อ 6 ออก ได้ผลดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.063	41.253	41.253	2.063	41.253	41.253
2	.918	18.365	59.618			
3	.858	17.155	76.773			
4	.641	12.816	89.589			
5	.521	10.411	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
ZEST5	.767
ZEST2	.765
ZEST3	.576
ZEST4	.539
ZEST1	.516

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต (Resolution and Fortitude)
จำนวน 7 ข้อ ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.369	33.837	33.837	2.369	33.837	33.837
2	1.184	16.919	50.756	1.184	16.919	50.756
3	1.120	15.999	66.756	1.120	15.999	66.756
4	.699	9.985	76.741			
5	.600	8.567	85.307			
6	.541	7.722	93.029			
7	.488	6.971	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component		
	1	2	3
RESO2	.709		
RESO1	.647	.341	-.259
RESO3	.642		.455
RESO4	.639	-.505	
RESO5	.582	.470	-.368
RESO7	.500	-.706	
RESO6		.273	.838

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.

พบว่าสามารถสกัดได้ 3 component แต่เนื่องจาก component ที่ 2, 3 มีค่า Eigenvalues เท่ากับ 1.184, 1.120 และ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อีกครั้งโดยตัดข้อ 6 และ 7 ออก เนื่องจาก ค่า factor loading นั้นใน component ที่ 1 มีค่าน้อยกว่าใน component ที่ 2 และ 3 จึงทำการหาค่าอีกครั้ง ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.063	41.253	41.253	2.063	41.253	41.253
2	.918	18.365	59.618			
3	.858	17.155	76.773			
4	.641	12.816	89.589			
5	.521	10.411	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
RESO2	.736
RESO1	.706
RESO5	.662
RESO3	.622
RESO4	.567

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ (Congruence between Desired and Achieved Goals) จำนวน 5 ข้อ ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	1.933	38.667	38.667	1.933	38.667	38.667
2	1.029	20.589	59.256	1.029	20.589	59.256
3	.872	17.443	76.699			
4	.642	12.832	89.531			
5	.523	10.469	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component	
	1	2
CON4	.785	
CON2	.662	-.300
CON3	.638	.455
CON1	.509	.619
CON5	.462	-.561

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 2 components extracted.

พบว่าสามารถสกัดได้ 2 component แต่เนื่องจาก component ที่ 2 มีค่า Eigenvalues เท่ากับ 1.933 และ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อีกครั้งโดยตัดข้อ 1 ออก ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.187	43.737	43.737	2.187	43.737	43.737
2	.914	18.282	62.019			
3	.752	15.047	77.066			
4	.634	12.681	89.747			
5	.513	10.253	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
CON4	.807
CON2	.733
CON3	.592
CON5	.505

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

องค์ประกอบที่ 4 อัตมโนทัศน์ทางบวก (Positive Self-concept) จำนวน 7 ข้อ ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.772	39.594	39.594	2.772	39.594	39.594
2	1.168	16.692	56.286	1.168	16.692	56.286
3	.794	11.339	67.625			
4	.740	10.570	78.195			
5	.613	8.759	86.954			
6	.497	7.097	94.051			
7	.416	5.949	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component	
	1	2
SELF5	.731	-.364
SELF1	.678	-.267
SELF2	.675	.402
SELF4	.622	-.240
SELF6	.590	.431
SELF7	.577	.558
SELF3	.504	-.499

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 2 components extracted.

พบว่าสามารถสกัดได้ 2 component แต่เนื่องจาก component ที่ 2 มีค่า Eigenvalues เท่ากับ 2.772 และ 1.168 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์อีกครั้งโดยตัดข้อ 6 และ 7 ออก ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	1.793	44.831	44.831	1.793	44.831	44.831
2	.937	23.420	68.251			
3	.730	18.246	86.497			
4	.540	13.503	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
SELF5	.806
SELF1	.724
SELF4	.671
SELF3	.602
SELF2	.582

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์ (Mood tone) จำนวน 5 ข้อได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.220	44.395	44.395	2.220	44.395	44.395
2	1.152	23.035	67.431	1.152	23.035	67.431
3	.730	14.606	82.037			
4	.482	9.632	91.669			
5	.417	8.331	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component	
	1	2
MOOD5	.817	
MOOD1	.805	-.291
MOOD4	.729	-.379
MOOD2	.340	.742
MOOD3	.507	.608

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 2 components extracted.

พบว่าสามารถสกัดได้ 2 component แต่เนื่องจาก ที่ 2 มีค่า Eigen values เท่ากับ

1.152 จึงทำการวิเคราะห์อีก 2 ครั้งโดย

ครั้งที่ 1 ตัดข้อ 3 ออกแต่คงข้อ 2 ไว้ได้ผลดังนี้

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.325	46.508	46.508	2.325	46.508	46.508
2	.815	16.300	62.808			
3	.771	15.422	78.230			
4	.666	13.323	91.552			
5	.422	8.448	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
MOOD1	.836
MOOD5	.816
MOOD4	.797
MOOD2	.258

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

ครั้งที่ 2 ทำการตัดข้อ 2 และข้อ 3 ไว้ ได้ผลดังนี้คือ

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.155	53.869	53.869	2.155	53.869	53.869
2	.933	23.332	77.201			
3	.483	12.073	89.274			
4	.429	10.726	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component
	1
MOOD1	.836
MOOD5	.822
MOOD4	.755
MOOD3	.459

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

ผู้วิจัยพบว่าผลวิเคราะห์จากการตัดข้อ MOOD2หรือMOOD3 ออกเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็สามารถสกัดได้ 1 factor เช่นเดียวกัน แต่ได้ค่า% of Variance ไม่เท่ากัน ผู้วิจัยพบว่าการตัดข้อ MOOD2 ออกจะทำให้ได้ค่า% of Variance ถึง 53.869 ซึ่งหมายถึงการอธิบายความผันแปรของ

ข้อมูลได้ 53.869% ขณะที่หากตัดข้อ MOOD3 จะได้ค่า% of Variance เท่ากับ 46.508 ซึ่งน้อยกว่า
ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะตัดข้อ MOOD2 ออกและคงข้อ MOOD3ไว้เพื่อให้ข้อคำถามในองค์ประกอบนี้
สามารถอธิบายความผันแปรของข้อมูลได้มากที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางแสดงค่าดัชนี IOC

ข้อที่	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
องค์ประกอบที่ 1 ความกระตือรือร้นในชีวิต					
1	เมื่อมองย้อนกลับไปในชีวิตฉันที่ผ่านมาสิ่งต่าง ๆ นั้นดีขึ้น	2	2	1	0.2*
2	ฉันมีความคิดริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ เสมอ	4	1	0	0.8
3	สิ่งต่างๆ ล้วนสร้างความสนใจให้กับฉัน	3	2	0	0.6
4	เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นฉันรู้สึกทำงานได้ดีมากขึ้น	1	2	2	-0.2*
5	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงมากกว่าคนในอายุใกล้เคียงกัน	3	2	0	0.6
6	ฉันทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ตามที่วางแผนไว้	1	1	3	-0.4*
7	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำในปัจจุบันนั้นน่าเบื่อและซ้ำซาก	3	2	0	0.6
8	ฉันพยายามที่จะพัฒนาตนเองเสมอ	4	1	0	0.8
9	ฉันไม่ชอบการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น	1	3	1	0*
องค์ประกอบที่ 2 ความตั้งใจและอดทนในการดำเนินชีวิต					
10	ฉันสามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้	3	2	0	0.6
11	ฉันสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่ผ่านมาในชีวิตของฉันได้	4	1	0	0.8
12	ชีวิตของฉันในวันนี้แตกต่างจากวันที่ผ่านมา	4	0	1	0.6
13	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตปัจจุบันของฉัน	4	1	0	0.8
14	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	4	1	0	0.8
15	ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นฉันพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่าง	5	0	0	1
16	ฉันมีความพยายามเสมอในทุกสิ่งที่คุณตั้งใจจะทำ	3	0	2	0.2*
17	ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน	1	2	3	-0.4*
18	เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่นฉันมักพบอุปสรรคอยู่เสมอ	3	2	0	0.6
19	ฉันไม่ยอมรับความผิดพลาดในชีวิต	1	2	3	-0.4*
องค์ประกอบที่ 3 ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายที่ต้องการและที่ได้รับ					
20	ฉันค่อนข้างพอใจในชีวิตของฉันที่ผ่านมา	2	1	2	0*
21	เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมาฉันไม่ได้ทำสิ่งสำคัญๆ ตามที่ต้องการ	3	2	0	0.6
22	ฉันมักสมหวังในสิ่งที่ต้องการเสมอ	2	1	2	0*
23	ฉันมักตัดสินใจผิดพลาด	3	1	1	0.4*
24	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	3	2	0	0.6
25	ฉันพลาดโอกาสดีๆ ในชีวิตหลายครั้ง	4	1	0	0.8

ข้อที่	ข้อความ	ความสอดคล้อง			IOC
		สอดคล้อง	ไม่แน่ใจ	ไม่สอดคล้อง	
26	ทุกครั้งที่ฉันตั้งเป้าหมายฉันจะทำได้สำเร็จเสมอ	5	0	0	1
27	สิ่งที่ฉันทำในวันนี้จะนำความสำเร็จมาให้ฉันในวันข้างหน้า	1	2	2	-0.2*
	องค์ประกอบที่ 4 อत्मโนทัศน์ทางบวก				
29	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าและความสำเร็จ	5	0	0	1
30	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ	4	1	0	0.8
31	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง	4	1	0	0.8
32	ฉันมักถูกเหยียดหยามตนเองเสมอ	3	2	0	0.6
33	ฉันสามารถทำสิ่งต่างๆได้มากมาย	3	2	0	0.6
34	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง	5	0	0	1
35	ฉันรู้สึกมีความหวังเสมอไม่ว่าจะทำสิ่งใด	1	2	2	-0.4*
36	ฉันรู้สึกว่าภายในจิตใจของฉันนั้นอ่อนแอ	3	2	0	0.6
37	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น	4	1	0	0.8
	องค์ประกอบที่ 5 ระดับอารมณ์				
38	เวลานี้เป็นช่วงที่ชีวิตของฉันหดหู่และมีดมนที่สุด	4	1	0	0.8
39	ฉันเป็นคนอารมณ์แจ่มใส	5	0	0	1
40	ฉันรู้สึกมีความสุขเหมือนเมื่อฉันยังเป็นเด็ก	1	2	2	-0.2*
41	ฉันเป็นคนขี้โมโหและหงุดหงิดง่ายเสมอ	4	1	0	0.8
42	ตอนนี้ชีวิตฉันมีความสุขมากที่สุด	2	2	1	0.2*
43	ฉันรู้สึกพอใจในชีวิตของฉัน	1	2	2	-0.2*
44	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับชีวิตของฉัน	3	2	0	0.6
45	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว่าเหว่บ่อยๆ	4	1	0	0.8
46	ฉันอารมณ์ดีอยู่เสมอ	3	1	1	0.4*

* ค่าดัชนี IOC ที่ต่ำกว่า 0.5

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถาม ทั้ง 30 ข้อ

ข้อที่	ข้อความ	การทดสอบค่าที (t-test)	สหสัมพันธ์รายข้อ (ITC)
1	ในชีวิตที่ผ่านมาหลายๆ สิ่งในชีวิตของฉันดีขึ้น	5.300	.4636
2	ฉันยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้	3.768	.3479
3	ฉันมีความคิดริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ เสมอ	3.404	.3368
4	เมื่อนึกถึงอดีตที่ผ่านมาฉันไม่ได้ทำสิ่งสำคัญๆ ตามที่ต้องการ	3.145	.1907*
5	ฉันรู้สึกว่าคุณค่าและความสำคัญ	3.608	.3789
6	เวลานี้เป็นช่วงที่ชีวิตของฉันหดหู่และมีดมนที่สุด	5.927	.5137
7	ฉันให้ความสนใจสิ่งต่างๆ รอบตัวเสมอ	4.593	.4056
8	ฉันสามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตของฉันได้	6.915	.5070
9	ฉันมักจะตัดสินใจผิดพลาด	3.280	.4020
10	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ	6.009	.5183
11	ฉันเป็นคนอารมณ์ดี	5.488	.3645
12	ฉันเป็นคนขี้โมโหและหงุดหงิดง่าย	3.885	.3319
13	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนเข้มแข็ง	4.682	.3505
14	ฉันเชื่อมั่นว่าสามารถทำหลายสิ่งหลายอย่างได้	5.147	.3914
15	ฉันคิดว่าตนเองน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	3.063	.3069
16	ฉันรู้สึกว่าชีวิตปัจจุบันของฉันนั้นคืออยู่แล้ว	5.226	.4973
17	ฉันคาดหวังสิ่งใดสักไม่ได้สิ่งนั้น	5.164	.4974
18	ฉันรู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิต	5.212	.5306
19	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงมากกว่าคนในวัยใกล้เคียงกัน	2.723	.2652
20	ฉันมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองเสมอ	4.463	.3879
21	ฉันพร้อมที่จะยอมรับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต	3.085	.3708
22	ทุกครั้งที่ฉันตั้งเป้าหมายฉันมักจะทำได้สำเร็จ	6.769	.5643
23	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง	4.464	.4070
24	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น	5.029	.4686
25	ฉันมักดูถูกตนเองเสมอ	5.249	.4861
26	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับชีวิตของฉัน	6.470	.5530
27	ฉันไม่รู้สึกเสียใจในอดีตที่ผ่านมาของฉัน	1.742 *	.1423 *
28	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำในปัจจุบันนั้นน่าเบื่อและซ้ำซาก	6.902	.5442
29	ฉันมักพบอุปสรรคในการทำงานมากกว่าคนอื่น	5.704	.4601
30	ฉันมักรู้สึกเศร้าและว่าเหว่บ่อยๆ	7.373	.5542

* ข้อคำถามที่มีค่า t-test น้อยกว่า 2.0 และมีค่าสหสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวม น้อยกว่า 0.2



ภาคผนวก ง.

คะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ตารางที่ 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
 ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 3
 สัปดาห์

คนที่	กลุ่มทดลอง		
	ระยะก่อนการ ทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	104	106	102
2	94	99	98
3	110	112	105
4	99	103	111
5	108	112	108
6	81	91	83
7	95	107	98
8	98	102	103
9	103	110	109
10	84	100	103
11	93	97	102
M.	97.18	103.55	102
S.D.	9.13	6.62	7.55

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มควบคุม	
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง
1	104	103
2	90	92
3	110	109
4	99	96
5	108	108
6	84	81
7	95	92
8	97	99
9	97	96
10	84	85
11	91	90
M.	96.27	95.36
S.D.	8.74	8.58

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ.

รายละเอียดกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายละเอียดแบบฝึกหัดที่ใช้ประกอบแนวทางการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการสื่อสารตามแนวคิด Satir

1. แบบฝึกหัด “เกม ฉันอยากบอกเธอว่า...”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย และทำความรู้จักกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกิจกรรม

2. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสาร ในการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะหรือในสังคม

2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกที่นั่งติดกันจับคู่กัน จากนั้นอธิบาย กติกาของเกมว่า ให้ฝ่ายที่เป็นผู้เล่นก่อนกล่าวคำว่า “ฉันอยากบอกเธอว่า...” จากนั้นให้ใบ้คำที่ต้องการจะบอกโดยห้ามพูด ให้สมาชิกทั้งคู่ตกลงกันใครจะเป็นผู้เล่นก่อนและอีกฝ่ายเป็นผู้ทาย

3. แจกกระดาษที่มีประโยคต่างๆที่ผู้นำกิจกรรมทำขึ้นมาให้แก่ผู้ที่เล่นก่อน เป็นข้อความชุดที่ 1 และชุดที่ 2 สำหรับผู้เล่นคนที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

ชุดที่ 1

ฉันหิวข้าวมาก

ฉันอยากร้องเพลง

ฉันเป็นไข้

พวกเรามาเดินรำกันเถอะ

ฉันไม่อยากดูโทรทัศน์

อย่ามายุ่งกับฉัน

ชุดที่ 2

ฉันอยากร้องไห้

ฉันอยากออกกำลังกาย

ฉันง่วงนอนมาก

พวกเราไปดูหนังกันเถอะ

ฉันเสียใจ

ฉันโมโหแล้วนะ

4. เมื่อผู้ใบ้คนแรกเล่นจบจากนั้นให้สลับกัน ให้ผู้เล่นคนที่สองเป็นผู้ใบ้ และทำจนครบทุกประโยค

5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากแบบฝึกหัดนี้

2. แบบฝึกหัด “ฉันคือใคร”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ใส่ใจกับการสำรวจตนเองในด้านบวก
2. เพื่อเป็นการแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมแจกกระดาษที่มีข้อความ ให้สมาชิกเติมคำ 4 ข้อ
2. ให้สมาชิกได้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้เติมคำลงไป และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้ซักถาม

ตัวอย่างข้อความ

ฉันคือใคร

1. ฉันชื่อ.....
2. สิ่งๆที่เพื่อนๆชอบในตัวฉันคือ.....
3. สิ่งๆที่ฉันภูมิใจที่ได้ทำคือ.....
4. บุคลิกลักษณะที่ดีในตัวฉัน 3 ประการคือ
 - 1).....
 - 2).....
 - 3).....

4. แบบฝึกหัด “ประติมากรรม”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความรู้สึกภายในตนที่เกิดจากการสื่อสาร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมทบทวนความเข้าใจเรื่องการสื่อสารรูปแบบต่างๆให้กับสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันคิดหาท่าทางที่สื่อถึงการสื่อสารที่ไม่สอดคล้อง 4 รูปแบบ
2. เมื่อได้ท่าทางครบแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกได้เตรียมความพร้อมสักครู่หนึ่งด้วยการนั่งหลับตาเพื่อสงบจิตใจ
3. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกจากนั้นให้สมาชิกได้ทบทวนและสังเกตการสื่อสารของตนเองว่ามีรูปแบบการสื่อสารแบบใดที่เข้บ่่อยมากที่สุด จากนั้นให้ทำท่านั้น

4. ขอให้สมาชิกที่แต่ละคน ทำการบ้านหุ่่น โดยให้เลือกสมาชิกภายในกลุ่มเป็นตัวแทน สมาชิกครอบครัวของตนนำมาบ้านเพื่อแสดงถึงความสัมพันธ์และลักษณะการสื่อสารของภายใน ครอบครัวของตน

5. จากนั้นจึงร่วมกันแลกเปลี่ยนและสรุปประสบการณ์ที่ได้รับ ซึ่งกันและกัน

5. แบบฝึกหัด “แผนผังครอบครัว”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างการสื่อสารของตนเองกับครอบครัว

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายวิธีการวาดแผนผังครอบครัว
2. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกวาดแผนผังครอบครัว 3 รุ่น ได้แก่ รุ่นปู่ย่า ตายาย รุ่นพ่อแม่ และ รุ่นของสมาชิก และให้สมาชิกเขียนถึงวิธีการสื่อสารของแต่ละคน อายุ อาชีพ ลักษณะเฉพาะที่โดดเด่นของแต่ละคน ตลอดจนลักษณะของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำบุคคลต่างๆและความรู้สึกที่ตนเองมีต่อบุคคลนั้นใน แผนผังครอบครัว ให้เพื่อนสมาชิกฟัง
4. สรุปประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

6. แบบฝึกหัด “ภูเขาน้ำแข็ง”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์ด้านการสื่อสารที่ผ่านมา และปรับลักษณะ การสื่อสารของตน
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นความคาดหวังที่เกิดขึ้นภายในใจของตนและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและแบ่งปันประสบการณ์จากที่บ้าน ที่มอบหมายในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอภาพเปรียบเทียบภูเขาน้ำแข็ง ตามแนวคิดของซาทีย์ เพื่ออธิบายถึง ประสบการณ์ภายในจิตใจของมนุษย์
3. ให้สมาชิกได้สำรวจเรื่องราวของตนเองโดยใช้แนวคิดเรื่องภูเขาน้ำแข็ง
4. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และการเรียนรู้ระหว่างกัน
5. สรุปประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

โลกส่วนตัว : แผนภูมิก่อนน้ำแข็ง

The Personal Iceberg



จาก ดร.จิน แบรี่ (2541)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7. แบบฝึกหัด "การเริ่มต้นการสื่อสารแบบสอดคล้อง"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจประสบการณ์ ที่มีความหมายต่อชีวิตของตนจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกที่ดี โดยการสื่อสารที่สอดคล้องกับความรู้สึกภายในซึ่งกันและกัน และได้รับกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกจับคู่พูดคุยระหว่างกัน โดยใช้โอกาสนี้เป็นการสื่อสารให้สอดคล้องกับความรู้สึกภายในใจของตนต่อเพื่อนสมาชิก โดยผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกได้มีโอกาสทบทวนความรู้สึกของตนที่มีต่อเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ก่อนที่จะสื่อสารให้อีกฝ่ายได้รับรู้ และรับฟังความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วย จนครบทุกคน เป็นการเริ่มต้นฝึก การสื่อสารในรูปแบบที่สอดคล้องก่อนที่จะออกไปใช้ชีวิตประจำวันของตน
2. ผู้นำกิจกรรมเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่ได้รับระหว่างกัน
3. สรุปประสบการณ์และการเรียนรู้ร่วมกัน

8. แบบฝึกหัด "การบ้าน"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ จากประสบการณ์จริงของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีความตระหนักถึงการสื่อสารของตนเองมากขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรับผิดชอบในตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกิจกรรมมอบหมายการบ้านให้สมาชิกได้กลับไปทำในช่วงระยะเวลา 1 สัปดาห์ ก่อนพบกันอีกครั้งหน้า โดยการบ้านในสัปดาห์ที่ 1 คือ

"ขอให้สมาชิกทุกท่านลองสังเกตรูปแบบการสื่อสารของตนเอง คนรอบข้าง และจากการดูละครโทรทัศน์และจดบันทึกว่ามีลักษณะการสื่อสารแบบใด พร้อมทั้งสังเกต ลักษณะคำพูด สีหน้า ท่าทาง การแสดงอารมณ์ความรู้สึกต่อการสื่อสารนั้น"

สัปดาห์ที่ 2 คือ

"ขอให้สมาชิกทุกท่านได้ลองพร้อมทั้งจดบันทึก เรื่องราวการสื่อสารของตนเองที่มีต่อคนรอบข้าง ตลอดระยะเวลา 1 สัปดาห์"

2. ผู้นำกิจกรรมติดตามผล และให้สมาชิกลำมาแบ่งปันในกลุ่ม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่ได้รับ ร่วมกัน

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

เรือเอกหญิงลภัสสรดา รุ่งเจริญ เกิดเมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม พ.ศ. 2522 ที่จังหวัด สมุทรปราการ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลกองทัพเรือ ปีการศึกษา 2544 ปัจจุบันรับราชการเป็นนายทหารพยาบาล ที่โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทย์ทหารเรือ และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา จิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2549

ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. ประสบการณ์การเป็นสมาชิกกลุ่ม

- | | | |
|---|----|---------|
| 1.1 สมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) | 40 | ชั่วโมง |
| 1.2 สมาชิกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling Group) | 30 | ชั่วโมง |

2. ประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่ม

- | | | |
|---|-----|---------|
| 2.1 กลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) | 300 | ชั่วโมง |
| 2.2 กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Buddhist Counseling Group) | 450 | ชั่วโมง |
| 2.3 กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Group) ตามแนวคิดเรื่องการสื่อสารของ Virginia Satir | 250 | ชั่วโมง |

3. ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

- | | | |
|----------------------|----|---------|
| (Family Counseling) | 25 | ชั่วโมง |
|----------------------|----|---------|

4. ประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล

- | | | |
|-------------------------|-----|---------|
| (Individual Counseling) | 100 | ชั่วโมง |
|-------------------------|-----|---------|

ศูนย์จิตวิทยาการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย