

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสาร  
อย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้  
เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

นางสาวชไมพร ดิสถาพร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2554  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL BASED ON  
BOHM'S DIALOGUE AND NONVIOLENT COMMUNICATION TO ENHANCE INTRA-  
FAMILIAL COMMUNICATION ABILITY OF DRUG REHABILITATION YOUTHS' PARENTS

Miss CHAMAIPORN DISATHAPORN

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy Program in Non-Formal Education

Department of Lifelong Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้  
สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความ  
สามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชน  
ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

โดย

นางสาวชไมพร ดิสถาพร

สาขาวิชา

การศึกษานอกระบบโรงเรียน

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์

---

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์

(ศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย กาญจนวาสี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์)

ชไมพร ดิสถาพร : การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้  
สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสาร  
ภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.

(DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL  
BASED ON BOHM'S DIALOGUE AND NONVIOLENT COMMUNICATION TO  
ENHANCE INTRA-FAMILIAL COMMUNICATION ABILITY OF DRUG  
REHABILITATION YOUTH'S PARENTS) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก :

ผศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม : ดร.พงษ์ธร  
ตันติฤทธิศักดิ์, 494 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรีย  
สนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้  
เข้ารับการบำบัดยาเสพติด (2) ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียน (3) ศึกษาปัจจัย และเงื่อนไขที่  
เกี่ยวข้องในการนำกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพ  
ติด ณ สถาบันธัญญารักษ์จำนวน 15 ท่าน โดยเข้าร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการต่อเนื่อง 10 วัน หลังจากนั้นจึงปฏิบัติการ  
การเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือเป็นเวลา 21 วัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์การฝึกปฏิบัติ รวมระยะเวลา  
ของกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 100 ชั่วโมง หรือ 33 วัน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า (1) รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ คือ 1) วัตถุประสงค์ 2)  
เนื้อหาสาระ 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5) กระบวนการ/วิทยากร 6) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7)  
บรรยากาศในการเรียนรู้ 8) สื่อประกอบกิจกรรม 9) การวัดและประเมินผล จากการทดลองและสังเคราะห์กระบวนการ  
เรียนรู้ตามแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ พบว่ากิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 1. การหยุดไว้ก่อน  
2. การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง 3. การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น 4. การสื่อสารจากใจ โดยมีหัวใจของ  
การเรียนรู้ 1) ด้านการจัดกิจกรรมให้เข้าใจง่ายและสนุก เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใคร่ครวญในการสื่อสารกับบุคคลใน  
ครอบครัว 2) ด้านกระบวนการ ต้องให้การสนับสนุน ช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ มีความยืดหยุ่นในเรื่องของ  
เวลาในการจัดกิจกรรม และการเปิดใจรับฟังผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้กระบวนการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการ  
เป็นกระบวนการที่ดี (2) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม พบว่า ผู้ปกครองมีความสามารถด้านการสื่อสารภายใน  
ครอบครัว และมีทักษะสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ.05 ซึ่งพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง คือ 1. ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล  
2. ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 3. ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง 4. ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วม  
แก้ปัญหา และ (3) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียน คือ 1. การสนับสนุนจากองค์กร 2.  
เนื้อหาสาระ 3. กิจกรรมการเรียนรู้ เงื่อนไขของการใช้รูปแบบกิจกรรม คือ 1. ความสามารถในการอ่านเขียน 2. ความ  
ตั้งใจฝึกทักษะสุนทรียสนทนาอย่างต่อเนื่อง 3. ความไว้วางใจซึ่งกันและกันทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถร่วม  
เรียนรู้แลกเปลี่ยนประสพการณ์กัน

ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต.....ลายมือชื่อนิติศ.....

สาขาวิชาการศึกษาครอบครัวของโรงเรียน.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

ปีการศึกษา 2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม .....

# # 5084525427: MAJOR NON-FORMAL EDUCATION

KEYWORDS : BOHM'S DIALOGUE / NONVIOLENT COMMUNICATION / INTRA- FAMILIAL COMMUNICATION / DRUG REHABILITATION YOUTHS' PARENTS

CHAMAIPORN DISATHAPORN : DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY MODEL BASE ON BOHM'S DIALOGUE AND NONVIOLENT COMMUNICATION FOR ENHANCING INTRA - FAMILIAL COMMUNICATION ABILITY OF DRUG REHABILITATION YOUTHS' PARENTS. ADVISOR : ASST. PROF. WIRATHEP PATHUMCHAREONWATTANA, Ph.D., CO-ADVISOR : PONGSATHORN TANTIRITTHISAK, Ph.D., 494 pp.

The purposes of this research were to: (1) develop a non-formal education activity model based on Bohm's dialogue and Nonviolent communication (NVC) for enhancing intra-familial communication ability of drug rehabilitation youths' parents; (2) implement a developed non-formal education activity model; and (3) study factors and conditions related to the implementation of the developed model. The research samples were 15 youths' parents who participated in 10 days continuing performance activity and 21 days for self study based on the developed manual and opinion sharing session. Thus, the program period is totally 100 hours or 33 days.

The findings were (1) the components of the developed model included 1) objects, 2) contents, 3) learning activities, 4) learners, 5) facilitator, 6) time duration; 7) learning atmosphere; 8) learning materials/resources, and 9) assessment and evaluation. The learning activities consisted of 1) pause, 2) understand yourselves, 3) understand others, and 4) speaking. The heart of learning of this model were 1) simple and fun activities arrangement and the opportunity to introspect before speaking out; and 2) flexible, time management, open heart, and supportive facilitator and the practitioners are able to learn and practice the skills to become good facilitators. (2) The result of the implementation was higher than before attending the program at .05 level of significance. It showed that the participants have enhanced their intra-familial communication, Bohm's dialogue and NVC. The skills of the intra-familial communication included 1) the basis for personal understanding, 2) active listening, 3) I-message, and 4) no-lose method. (3) The factors concerning the developed training model were 1) organizational support, 2) training contents, and 3) learning activities. The conditions effecting the model implementation were 1) the ability in reading and writing, 2) effort and the intention of NVC and dialogue practicing, and 3) trust between the facilitators and the learners.

Department : Lifelong Education  
 Field of Study : Non-formal Education  
 Academic Year : 2011

Student's Signature .....  
 Advisor's Signature .....  
 Co-advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล และรองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์ และ ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา ดร.มนต์ชัย พิณจิตตรสมุทธร ดร.วาสิตา บุญสาทร คุณเกื้อ แก้วเกตุ คุณนริศ มณีขาว คุณพูลฉวี เรืองวิชาธร ที่กรุณาตรวจแก้ไขข้อเสนอแนะ ปรับปรุงเครื่องมือ และกิจกรรมการวิจัย

ขอขอบพระคุณ นายแพทย์วิโรจน์ วีระชัย ท่านผู้อำนวยการสถาบันธัญญารัตน์ และเจ้าหน้าที่ของสถาบันธัญญารัตน์ทุกท่านที่กรุณาเอื้อเฟื้อสถานที่ และอำนวยความสะดวกในการจัดดำเนินการกิจกรรมวิจัยให้เป็นผลสำเร็จอย่างราบรื่น

ขอขอบพระคุณ ผู้ปกครองทุกท่านที่กรุณาสละเวลาเข้ามาเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งกรุณาเปิดเผย บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ชีวิต ร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการบริหารกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช “ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ที่ให้การสนับสนุนเงินทุนในการทำวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ นายชนะ และนางเพ็ญศรี ดิสถาพร บิดาและมารดา และครอบครัวของผู้วิจัย ที่อดทน ใฝ่รอ เป็นกำลังใจ ให้การดูแล สนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา รวมทั้งขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ กลุ่มการสื่อสารอย่างสันติ กลุ่มสุนทรียสนทนา กลุ่มโรงเรียนพ่อแม่ลูก นิสิตดุสิตบัณฑิต และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในสาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นกำลังใจให้กับผู้วิจัย คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีของวิทยานิพนธ์นี้ ขอจงส่งผลให้เยาวชนไทยรอดพ้นภัยยาเสพติด มีครอบครัวที่อบอุ่น สื่อสารกันได้อย่างสันติ เข้าใจซึ่งกันและกัน

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฏ
บทที่ 1 บทนำ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	9
สมมติฐานของการวิจัย.....	10
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
คำจำกัดความในการวิจัย.....	11
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	13
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	15
ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	15
แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่.....	18
ตอนที่ 2 การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	22
ความหมายของการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	22
หลักการในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	24
รูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง.....	28
ตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	33
ตอนที่ 4 ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว.....	44
ปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง.....	44
การสื่อสารและการเสพสารเสพติดของเยาวชน.....	47
การสื่อสารภายในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ.....	49
ตอนที่ 5 สุนทรียสนทนา.....	59
ความหมายและแนวคิดสุนทรียสนทนา.....	59

สภาวะของการสนทนา.....	63
บทบาทของผู้เข้าร่วมสนทนา.....	64
หลักการสุนทรียสนทนา.....	65
ประเภทของสุนทรียสนทนา.....	67
องค์ประกอบของสุนทรียสนทนา.....	67
แนวทางการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา.....	71
กิจกรรมหลักของสุนทรียสนทนา.....	75
บทบาทของกระบวนการสุนทรียสนทนา.....	78
ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการสุนทรียสนทนา.....	79
ความคาดหวังในกระบวนการสุนทรียสนทนา.....	80
ตอนที่ 6 การสื่อสารอย่างสันติ.....	82
นิยามการสื่อสารอย่างสันติ.....	83
จุดมุ่งหมายของการสื่อสารอย่างสันติของ Rosenberg.....	83
หลักการการสื่อสารอย่างสันติ.....	84
องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ.....	86
กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ.....	89
ปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสารอย่างสันติ.....	92
ความสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ.....	93
ตอนที่ 7 สุนทรียะสันติสนทนา.....	95
แนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา.....	96
องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา.....	97
รูปแบบการจัดกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา.....	104
ตอนที่ 8 สถานบำบัดยาเสพติด.....	105
สถาบันธัญญารักษ์.....	107
ตอนที่ 9 แนวคิดการประเมินตามสภาพจริง.....	110
นิยามของแนวคิดการประเมินตามสภาพจริง.....	110
ลักษณะของการประเมินตามสภาพ.....	111
ขั้นตอนการประเมินตามสภาพจริง.....	114
วิธีการประเมินตามสภาพจริง.....	115



การวิเคราะห์ข้อมูล.....	116
ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	117
งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว.....	117
งานวิจัยภายในประเทศ.....	117
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	120
งานวิจัยเกี่ยวกับสุนทรียสนทนา.....	122
งานวิจัยภายในประเทศ.....	122
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	125
งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ.....	128
งานวิจัยภายในประเทศ.....	128
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	129
ตอนที่ 11 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	131
ปัจจัยนำเข้า.....	131
กระบวนการ.....	133
ผลลัพธ์.....	136
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	138
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	138
ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	165
ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัย เงื่อนไขและปัญหาของการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อ เสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้ เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไปใช้.....	171
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	174
ระยะที่ 1 ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้าง ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการ	

บำบัดยาเสพติด.....	174
ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	183
ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้ พัฒนาขึ้น.....	193
ระยะที่ 4 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อ เสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้ เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้.....	221
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	241
สรุปผลการวิจัย.....	247
อภิปรายผล.....	257
ข้อเสนอแนะ.....	310
รายการอ้างอิง.....	315
ภาคผนวก.....	367
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	368
ภาคผนวก ข กิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถ ด้านการสื่อสารภายในครอบครัว.....	370
ภาคผนวก ค เอกสารรับรองจริยธรรมโครงการวิจัย.....	449
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	452
ภาคผนวก จ ภาพกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัว.....	480
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	494

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะผู้เรียนที่เป็นเด็กและผู้เรียนผู้ใหญ่.....	18
ตารางที่ 2 ตารางแสดงวิธีการให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ และประเภทของพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น.....	25
ตารางที่ 3 ตารางเปรียบเทียบรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน.....	43
ตารางที่ 4 ตารางเปรียบเทียบแนวคิดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว.....	56
ตารางที่ 5 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการอภิปรายและสุนทรียสนทนา.....	63
ตารางที่ 6 ตารางแสดงองค์ประกอบและหลักการปฏิบัติของสุนทรียสนทนา.....	66
ตารางที่ 7 ตารางเปรียบเทียบการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับการสื่อสารอย่างสันติ.....	93
ตารางที่ 8 ตารางเปรียบเทียบรูปแบบการจัดกิจกรรม.....	105
ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบลักษณะของการวัดและประเมินผลที่ใช้โดยทั่วไปกับการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง.....	113
ตารางที่ 10 แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	142
ตารางที่ 11 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	143
ตารางที่ 12 แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	149
ตารางที่ 13 แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	151

ตารางที่ 14 แสดงค่าความเที่ยงของเครื่องมือกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด....	152
ตารางที่ 15 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว.....	154
ตารางที่ 16 แสดงลักษณะของข้อคำถามในแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว.....	155
ตารางที่ 17 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา.....	157
ตารางที่ 18 แสดงลักษณะของข้อคำถามในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา.....	158
ตารางที่ 19 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....	175
ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบัน ธัญญารักษ์ ประจำปี 2554.....	181
ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการ บำบัดยาเสพติด.....	197
ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	198
ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วม กิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	201
ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ก่อนและหลังการเข้า ร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	204
ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายใน ครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ก่อนและหลังการเข้า ร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	206

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ก่อนและ หลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	208
ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้าน ทักษะการหยุดไว้ก่อน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	209
ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะ การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของ ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	212
ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะ การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของ ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	214
ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะ การสื่อสารจากใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้ เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	216
ตารางที่ 31 แสดงข้อมูลความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้ เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	220

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Knowles (1980).....	34
ภาพที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Tyler (1986).....	40
ภาพที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Nadler (1994).....	42
ภาพที่ 4 การวิเคราะห์ระบบการรับสาร.....	58
ภาพที่ 5 สภาวะของสุนทรียสนทนา.....	64
ภาพที่ 6 บทบาทของผู้เข้าร่วมสุนทรียสนทนา.....	65
ภาพที่ 7 ภาพเปรียบเทียบช่องว่างในการสื่อสาร.....	67
ภาพที่ 8 องค์ประกอบของสุนทรียสนทนา.....	68
ภาพที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะการนำเสนอแบบปกติกับแบบสุนทรียสนทนา....	77
ภาพที่ 10 ต้นไม้แห่งการสื่อสาร.....	90
ภาพที่ 11 องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา.....	97
ภาพที่ 12 กรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	137
ภาพที่ 13 อธิบายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลองกิจกรรม.....	303
ภาพที่ 14 แสดงภาพรวมของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....	307

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คุณภาพของเยาวชนเป็นตัวบ่งชี้ถึงทรัพยากรบุคคล กำลังสำคัญในอนาคต ซึ่งมีความสำคัญในการพัฒนาความมั่นคงและรักษาเสถียรภาพของประเทศ องค์การสหประชาชาติเห็นถึงความสำคัญของเยาวชน ได้ประกาศให้ปี 2528 เป็นปีเยาวชนสากล ประเทศไทยโดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบกำหนดให้วันที่ 20 กันยายนของทุกปี เป็นวันเยาวชนแห่งชาติ (ธนาภิต, 2541) ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 เยาวชนหมายถึงบุคคลที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2549) จากการสำรวจสถิติเด็กและเยาวชนครั้งล่าสุดโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2552) กำหนดว่า เยาวชน คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ซึ่งมีจำนวนประมาณ 24.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 29.7 นอกจากนี้สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2552) ได้ประมาณโครงสร้างประชากรไทยในปี 2020 พบว่าสัดส่วนจำนวนของเยาวชนที่ควรเพิ่มขึ้นจากปัจจุบันกลับมีอัตราลดลง เพื่อเป็นการเสริมสร้างกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ และเพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนรุ่นต่อไปในอนาคต จึงควรพัฒนาคุณภาพของเยาวชนให้เหมาะสม (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2551; ศูนย์สารสนเทศทางประชากรศาสตร์, 2552) เยาวชน ประชากรกลุ่มนี้มีความสำคัญและส่งผลต่ออนาคตของประเทศชาติ

เยาวชนเป็นวัยที่มีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย และอารมณ์เป็นอย่างมาก (ประกายทิพย์ นิยมรัฐ, 2547) เป็นช่วงต่อของวัยเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเยาวชนต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ปัจจุบันกระแสวัฒนธรรมต่างชาติได้ไหลบ่าเข้ามาอย่างรวดเร็ว ทำให้โครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิต รูปแบบของครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูบุตรเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งส่งผลต่อเยาวชนผู้ที่มีภูมิภาวะยังพัฒนาไม่เต็มที่ ความสามารถในการใคร่ครวญผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ (Greene and etal., 2001) จึงอาจถูกชักจูงให้ประพฤติ ปฏิบัติตนไม่เหมาะสมได้ง่าย เช่น การเสพสารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น (สุวรรณภา เรืองกาญจนเศรษฐ์ และพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, 2549; ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย, 2552) ซึ่งผู้ปกครอง พ่อแม่สามารถช่วยเหลือบุตร ช่วยแก้ไขปัญหาเยาวชนจากปัญหายาเสพติด หรือการประพฤติตนไม่เหมาะสม เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศ และลดปัญหาของสังคมได้

รัฐบาลได้ดำเนินการพัฒนาเยาวชนอย่างต่อเนื่อง โดยออกพระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2521 เพื่อสนับสนุน ช่วยเหลือเยาวชนให้เติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และในปัจจุบันได้ประกาศบังคับใช้พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2552) แผนนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2545-2554) และยุทธศาสตร์การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ซึ่งแผนการณ์ต่างๆ เหล่านี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจะเน้นให้ครอบครัว โดยเฉพาะบิดามารดา ผู้ปกครองเข้ามามีบทบาทในการแก้ไขปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการของเยาวชนในทุกๆ ด้าน (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2549; ส่วนพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์, 2554) สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559) นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาครอบครัว พ.ศ. 2547-2556 ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่กำหนดนโยบายหลักให้ครอบครัวเป็นศูนย์กลางในการช่วยเหลือแก้ไขปัญหาของเยาวชน รวมทั้งปัญหาการเสพยาเสพติด (สำนักส่งเสริมและประสานงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2547; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549)

จากการสำรวจความคิดเห็นการจัดลำดับความสำคัญของนโยบายรัฐบาลนายกรัฐมนตรี ยิ่งลักษณ์ ชินวัตร โดยสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่าประชาชนต้องการให้รัฐบาลแก้ไขปัญหาเสพยาเสพติดเป็นประการแรก (มติชน, 2554) ซึ่งกองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด พบว่าจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่ถูกดำเนินการตามกระบวนการยุติธรรมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2552 มีจำนวน 99,341 คน ปี 2553 มีจำนวน 108,783 คน และจากข้อมูลในระบบติดตามและเฝ้าระวังปัญหาเสพยาเสพติด (บสต.) กระทรวงสาธารณสุข พบว่าจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบในช่วงเวลาเดียวกันของปี 2553 และ 2554 พบว่า มีผู้เข้ารับการบำบัดเพิ่มขึ้นถึง 3,000 คน (คมชัดลึก, 2554)

กลุ่มผู้เสพยาเสพติดส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยน้อยลง คือ ประมาณ 15-24 ปี และร้อยละ 70 เป็นผู้เสพยาใหม่ (ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2552) ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2554) รายงานว่า ช่วงอายุที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 79.4 โดยเป็นเยาวชนอายุ 20-24 ปี จำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.2 และกลุ่มอายุ 15-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.26 สถาบันอัญญารักษ์ (2555) ได้รายงานสถิติของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ประจำปีงบประมาณ 2554 พบว่า ช่วงอายุ 15-19 ปี มีอัตราการเข้ารับการบำบัดสูงสุด คือ ร้อยละ 26.24



รองลงมาคือ ช่วงอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 21.63 นอกจากนี้พบว่าเยาวชนในสถานศึกษาติดยาเสพติดเพิ่มขึ้น 5% หรือประมาณ 6,000 คน และมีแนวโน้มว่าเยาวชนที่เป็นผู้เสพยาเสพติดจะผันตัวเป็นผู้ค้ารายย่อย (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552; ผู้จัดการออนไลน์, 2554)

รายงานประจำปีเรื่องยาเสพติดโลกขององค์การสหประชาชาติ พบว่า สารเสพติดประเภท กัญชา โคเคน และเฮโรอีน ทั่วโลกมีอัตราการเสพลดลงหรือคงที่ แต่สารเสพติดประเภทสารสังเคราะห์ เช่น แอมเฟตามีน ยาบ้าและยาอี มีอัตราผู้เสพเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันยาบ้าเป็นปัญหาหลักในเอเชีย รวมถึงประเทศไทย (กันทิมา ลีจันทิก, 2552) ยาบ้าเป็นสารเสพติดหลักที่เยาวชนใช้เสพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 80 (วิโรจน์ วีระชัย, 2554) และมีเยาวชนเข้ารับการบำบัดยาบ้าสูงถึงร้อยละ 79.4 และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอีก (สำนักยุทธศาสตร์, 2554) เยาวชนเสพสารเสพติดประเภทบ้ามากที่สุด

ในเขตเมืองใหญ่ที่มีความเจริญแล้ว ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ นครราชสีมา สมุทรปราการ ชลบุรี และอุบลราชธานี มีปัญหาสถานการณ์ยาเสพติดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2547; สำนักยุทธศาสตร์, 2554) โดยกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลมีจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด มากกว่าพื้นที่อื่นถึงร้อยละ 40 (คมชัดลึก, 2554; ณัฐวุฒิ จันทร์พุด, 2554) มีสัดส่วนปัญหายาเสพติดมากที่สุดประมาณร้อยละ 60 (ไทยโพสต์, 2554) และมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่ความรุนแรงและหลากหลาย เป็นพื้นที่ที่มีการค้ายาเสพติดสูง เป็นตลาดการค้ายาบ้าที่ผลิตภายในประเทศที่ใหญ่ที่สุด (สิริวชิระวัฒน์สกุล, จิราพร สุวรรณธีรวงูร และอภิรักษ์ อร่ามรัตน์, 2552; สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2554ก) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตพื้นที่กรุงเทพเหนือ มีการจับกุมคดียาเสพติดได้มากที่สุด (ผู้จัดการออนไลน์, 2555ก)

การสำรวจของสถาบันธัญญารักษ์ (2555) พบสาเหตุหลักในการเสพยาบ้าของเยาวชนคือ ความต้องการทดลองเอง คิดเป็นร้อยละ 51.31 รองลงมา คือ ถูกเพื่อนชักชวน คิดเป็นร้อยละ 41.14 สอนดุสิตโพล (2552) พบว่า ปัจจัยที่ทำให้เยาวชนไทยเสพสารเสพติดนั้น เนื่องมาจาก 1) สภาพแวดล้อมในสังคม การทำตามเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 26.53 2) การรับข้อมูลจากสื่อต่างๆ รวมทั้งจากดารานักแสดง คิดเป็นร้อยละ 20.98 และ 3) ร้อยละ 19.16 เกิดจากการที่พ่อแม่ขาดการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดและไม่เข้าใจในตัวเด็ก จากปัจจัยสาเหตุทั้งหมดจะพบว่าความสัมพันธ์การสื่อสารภายในครอบครัวไม่ใช่สาเหตุหลัก แต่เป็นตัวแปรที่ส่งผล หรือเป็นสาเหตุที่ทำให้ลูกประพฤติไม่เหมาะสม เสพสารเสพติด สอดคล้องกับการวิจัยที่พบว่าสัมพันธภาพภายในครอบครัว การขาดความรัก ความอบอุ่นจากครอบครัวเป็นสาเหตุสำคัญผลักดันให้เยาวชนเสพสารเสพติด (นิตยา พิริยะพงษ์พันธ์, 2548; สราวุธ สอนสนาม, 2548; พิทักษ์ สุริยะใจ, 2554)

จันทิมา อองคโฆษิต ไกรฤกษ์ (2551) พบว่าปัญหายาเสพติด มีสาเหตุหลักมาจากการขาดความอบอุ่นในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นด้านเวลาที่อยู่ร่วมกัน มีเวลาให้กันน้อย คุณภาพของความสัมพันธ์ ครอบครัวแตกแยก การทะเลาะวิวาท ความขัดแย้งในครอบครัว หรือพ่อแม่มีความคาดหวังในตัวเยาวชนสูงเกินไป (สุรพล โปธิสังขศิริบุญ, 2547) หรือการใช้อารมณ์รุนแรงกับบุตร ทำให้ไม่สามารถอบรมเยาวชนให้มีความยับยั้งชั่งใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของพิทักษ์ สุริยะใจ (2554) ที่พบว่าปัจจัยสภาวะครอบครัวที่พร่อง อันได้แก่ ครอบครัวที่แตกแยก หย่าร้าง พ่อหรือแม่เสียชีวิต หรือทิ้งลูกไว้กับปู่ ย่า ญาติพี่น้องเลี้ยงตั้งแต่เล็ก รวมทั้งการขาดความสัมพันธ์ที่ดี การสื่อสารที่บกพร่อง ไม่ค่อยสื่อสารกัน หรือสื่อสารกันแต่ไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง ซึ่งมีทั้งเข้มงวด ใช้ความรุนแรง หรือตามใจมากเกินไป ปล่อยปละละเลย อันทำให้ผู้ปกครองไม่สามารถเป็นที่พึ่ง ที่ปรึกษาของเยาวชนได้ ซึ่งเป็นปัจจัยผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552) ปัญหาการเสพยาเสพติดของเยาวชนเกิดขึ้นเนื่องจากครอบครัวขาดการสื่อสาร ขาดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันภายในครอบครัว

การสำรวจของสวนดุสิตโพล (2552) พบว่าผู้ที่มีบทบาทในการช่วยเหลือเยาวชนจากยาเสพติดได้ดีที่สุด คือ บิดา คิดเป็นร้อยละ 40 และมารดา คิดเป็นร้อยละ 38.33 โดยการให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และการอบรมสั่งสอน Wills and etal. (2003) ศึกษาพบว่า การสื่อสารที่ดีระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับเยาวชนวัยรุ่นเป็นเกราะคุ้มกัน ทำให้เยาวชนสามารถควบคุมตนเอง สามารถปฏิเสธการซื้อเกี่ยวกับสารเสพติดได้ ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการลดปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด รวมทั้งการติดตาม พันฟู ช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2553)

รัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารในครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาเสพติด จึงได้จัดดำเนินการแผนแม่บทเพื่อป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2544-2549 โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว เพื่อให้เข้ามามีบทบาทในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเยาวชนเสพยาเสพติด (พิมพ์ิมล พลเวียง, 2545) นอกจากนี้สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2552) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาเสพติด แผนปฏิบัติการประเทศไทยเข้มแข็งชนะยาเสพติดยั่งยืน ภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 ร้วป้องกัน อันได้แก่ ร้วชายแดน ร้วชุมชน ร้วสังคม ร้วโรงเรียน และร้วครอบครัว โดยให้ทุกภาคส่วนร่วมดำเนินการในเชิงบูรณาการ เพื่อลดปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด สนับสนุนให้ครอบครัวช่วยเหลือเยาวชน โดยนำการสื่อสารภายในครอบครัวเข้ามามีบทบาทสำคัญในการแก้ไข และป้องกันเยาวชนวัยรุ่นจากสารเสพติด สอดคล้องกับการศึกษาของ วิภาวดี แสงเพชร (2547) ที่พบว่าการสนับสนุนของครอบครัวนอกจากจะป้องกัน

เยาวชนจากการเสพสารเสพติดแล้ว ยังสามารถสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกเข้ารับการรักษาได้อย่างต่อเนื่องครบกระบวนการ และป้องกันการหวนกลับไปเสพยาได้อีก (จรรยาวัชร ยี่ภู่, 2549; สมภพ เชาวน์เพชรไพโรจน์, 2550) ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการสื่อสารสามารถสนับสนุนให้เยาวชนเลิกเสพสารเสพติด และไม่กลับไปติดยาอีกภายหลังการเข้ารับการบำบัด

สังคมไทยมีลักษณะของการสื่อสารทางอ้อม (Indirect Communication) คือ ไม่ค่อยกล่าววาจา หรือแสดงท่าทางบอกถึงความรู้สึก ความต้องการ ความรักที่มีต่อกัน พ่อแม่ไม่พูด หรือแสดงท่าทางความรักที่มีต่อลูกออกมาตรงกับใจ ลูกก็ไม่สื่อสารทางตรงกับพ่อแม่ ส่วนใหญ่จะใช้การสื่อสารทางเดียว การสื่อสารแบบปิดความสัมพันธ์แบบ Socio-Orientation คือ การเชื่อฟังผู้ใหญ่ หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เพื่อรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกัน (จอมขวัญ เลื่องลือ, 2551) หรือการสื่อสารเชิงอัตวิสัย (Subjective) ของผู้ปกครอง คือ พ่อแม่จะเป็นผู้ควบคุม สั่งการ ให้ลูกปฏิบัติตามกรอบแนวคิดของตน (Hutchens, 2552) ไม่ค่อยรับฟังความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็นของลูก จำกัดการรับรู้ของลูกด้วยมุมมอง ความคิดเห็นของตน (มหาชาติ อินทโชติ, 2545; Chaitin, 2003) และมักสื่อสารในรูปแบบ “วิภาษวิธี” (Dialectical conversation) ตำนานมากกว่า ชมเชย หรือชี้แจงซ้ำๆ นำเหตุผลมาถกเถียง ได้แย้ง อภิปราย หาความถูกต้องโดยมุ่งเอาชนะ โน้มน้าว (Bohm, 2004) เยาวชนให้ทำตามความต้องการของตน (สุนีย์ สิงหะคเชนทร์, 2535)

การสื่อสารของพ่อแม่ในแบบวิภาษวิธีนี้ทำให้ลูกไม่ต้องการสื่อสารด้วย จากรายงานการสำรวจของ The Henry J Kaiser Family Foundation (2002) ได้ดำเนินการสำรวจความคิดเห็นของวัยรุ่นอเมริกันที่มีต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับผู้ปกครอง พบว่า มากกว่าร้อยละ 80 ของวัยรุ่นอเมริกันไม่สื่อสารเรื่องเพศกับผู้ปกครอง เนื่องจากมีความกังวล กลัวว่าผู้ปกครองจะตำหนิ กล่าวหาว่าตนกระทำความผิดในเรื่องเพศ และคิดว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจตน (Gonzalez, 2003) สำหรับเยาวชนไทยอายุระหว่าง 11-17 ปี มีความคิดเห็นว่าผู้ใหญ่ในปัจจุบัน ใจร้อน เร่งรีบ เอาแต่ใจตัวเอง และชอบใช้ความรุนแรง ดุด่าว่ากล่าว (ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์, 2550) จึงทำให้เยาวชนรู้สึกไม่ปลอดภัย ไม่ไว้วางใจ (Winter and etal, 2006) และไม่ต้องการสื่อสารกับผู้ใหญ่ ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาเยาวชนติดยาเสพติดอาจเกิดจากการที่ผู้ปกครองไม่รับฟังปัญหาที่เยาวชนเผชิญอยู่อย่างแท้จริง การยึดมั่นในกรอบความคิด การคิดตัดสินไว้ล่วงหน้าของผู้ปกครอง (มนต์ชัย พิณจิตรสมุท, 2552) จึงอาจสรุปได้ว่าสาเหตุที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถสื่อสารกับผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ได้นั้น เนื่องจากพ่อแม่ไม่เปิดใจรับฟังพวกเขา ยึดถือตัวเองเป็นใหญ่ ทำให้วัยรุ่นขาดความไว้วางใจ ไม่สามารถเปิดใจสื่อสารกับพ่อแม่ได้ การสื่อสารที่ขาดความรักและการรับฟังกันด้วยความเอื้ออาทร อาจส่งผลทำให้เยาวชนตกเป็นทาสยาเสพติด

การปราบปรามสารเสพติดเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ การป้องกันยังคงเป็นสิ่งที่สำคัญ ป้องกันด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดแก่ผู้ปกครอง การจัดการศึกษาให้กับผู้ปกครองด้านการสื่อสารอาจเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาการสื่อสารในบริบทสังคมไทย ซึ่งพบว่าพ่อแม่ผู้ปกครองที่เข้ารับการอบรมความรู้จะเข้าใจพัฒนาการของเยาวชน สามารถสนับสนุน ช่วยเหลือบุตรได้อย่างเหมาะสม และพบว่าบุตรของผู้เข้าร่วมการอบรมมีพัฒนาการสูง และกระทำผิดน้อยกว่าบุตรของผู้ที่ไม่เข้าร่วมการอบรม (พวงเล็ก วรกุล และทัศนีย์ ประธาน, 2547) ในเรื่องการป้องกันปัญหาเสพติดนั้น นรเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล (2545) พบว่าผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้มีความเข้าใจเรื่องยาเสพติดดีขึ้น สามารถดูแลลูกให้พ้นภัยยาเสพติดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ศศิลักษณ์ ชัยนกิจ (2548) กล่าวว่า การให้การศึกษแก่ผู้ปกครองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านการส่งเสริมพัฒนาการลูก ด้วยการประสานมุมมองระหว่างกันในการให้ความช่วยเหลือเด็ก 2) ด้านความรู้สึก พัฒนาสมดุระหว่างมุมมองของผู้ปกครองและลูก ผู้ปกครองรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เกิดการยอมรับและเข้าใจตัวตน และศักยภาพที่แท้จริงของเด็ก 3) ด้านความคิด ทำให้เกิดองค์ความรู้ การให้การศึกษแก่ผู้ปกครองจึงเป็นตัวช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจเยาวชน และหลักการในการช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาให้กับเยาวชนได้อย่างเหมาะสม การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองเป็นรูปแบบหนึ่งของการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ช่วยเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับเยาวชน วิธีชีวิตครอบครัว ประสพการณ์ แนวทาง การแก้ปัญหา จึงเป็นวิธีการสำคัญในการช่วยเหลือพ่อแม่ ผู้ปกครองให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตครอบครัว และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างเยาวชนและพ่อแม่ นอกจากนี้ผู้ปกครองยังรู้สึกดีที่ได้มีส่วนร่วมในการสนับสนุน ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาให้บุตรของตนได้ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

Stair (1992) กล่าวว่าองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสารที่ดีมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับความขัดแย้ง ได้แก่ คำพูดและท่าทางที่สามารถสื่อถึงความรู้สึกของตนได้อย่างแท้จริง และการรับฟัง รับรู้ถึงพฤติกรรมของบุคคลอื่นตรงตามความเป็นจริง การสื่อสารเช่นนี้ทำให้เกิดความไว้วางใจกัน ตระหนักรู้ในตนเอง และลดความยึดมั่นถือมั่นว่าตนเองเป็นฝ่ายถูก จึงสามารถร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกต่อกันได้อย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา สามารถเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของกันและกัน ทำให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย (Sasse, 1978)

หลักการข้างต้นได้สอดคล้องกับหลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ ทฤษฎีการสื่อสารที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง (Self-Transformation) ซึ่งแตกต่างจากการสื่อสารตามปกติความคุ้นชิน ที่มีความกลัว การปกป้องตนเองเป็นตัวชี้นำ (Wise, 2002) โดย การสื่อสารทั้งสองประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายใน

ครอบครัวด้วยการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (ยูแลนด์ เบรนต์, 2551) พ่อแม่ควรรับฟังบุตรอย่างลึกซึ้งที่ไม่ด่วนตัดสินลูก พิจารณาใคร่ครวญอย่างมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา และความเข้าใจ (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551ก) และทำความเข้าใจกับความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่น สื่อสาร พูดจาและรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อกัน ซึ่งจะช่วยพัฒนาฟื้นฟูความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ลดความขัดแย้ง นำมาซึ่งความสุข (Thich Nhat Hanh, 2550) สามารถเผชิญกับความขัดแย้งทั้งในระดับส่วนตัวและระดับสังคมได้อย่างสันติ (Rosenberg, 2003; ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

หลักการสุนทรียสนทนาได้ถูกนำมาใช้เพื่อแก้ไขความขัดแย้งในสังคมในด้านต่างๆ ได้แก่ การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในการทำงาน และในชีวิตประจำวัน สุขภาวะในครอบครัว โรงเรียน สถานพินิจ (วิชา ครูปิติ, 2552; มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี, 2552) รวมไปถึงการนำสุนทรียสนทนามาใช้เพื่อแก้ไขความขัดแย้งในพื้นที่ภาคใต้ (ประชาไทย, 2549) ส่วนด้านการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ลูกนั้น ได้มีการนำกระบวนการสุนทรียสนทนาแบบ Voice Dialogue มาใช้เพื่อให้พ่อแม่สามารถสื่อสารกับลูกได้อย่างเข้าใจกัน (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2551ก; บัณฑิตน้ำ, 2552) ซึ่งไม่ใช่รูปแบบของ Bohm's Dialogue

ส่วนการจัดอบรมสื่อสารอย่างสันติได้มีการนำมาใช้เพื่อเยียวยาจิตใจในระดับบุคคลและครอบครัว (ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, 2550; ผู้จัดการออนไลน์, 2552) โดยมีทั้งการจัดการอบรมสำหรับผู้ใหญ่ และเยาวชน (คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อความยุติธรรมและสันติ, 2552) เพื่อพูดคุยและรับฟังความทุกข์ความสุข แบ่งปันประสบการณ์ รวมไปถึงการสร้างทัศนคติที่ถูกต้องในการสื่อสารด้วยความกรุณา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมการสื่อสารเพื่อการบำบัดเยาวชนผู้ติดยาเสพติดเป็นกิจกรรมของทหารที่ใช้การสื่อสารและจิตวิทยาการสื่อสารของทหารในการฝึกอบรมเพื่อฟื้นฟูเยาวชนผู้ติดยาเสพติดในโครงการฝึกอบรมบำบัดฟื้นฟูเยาวชนผู้ต้องขังเนื่องจากปัญหาเสพติด (ปิยพัทธ์ สีนบัวทอง, 2544) ซึ่งเป็นวิธีการสื่อสารแบบทหารที่เข้มงวด และมีระเบียบวินัย และกิจกรรมครอบครัวบำบัดของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ลาดหลุมแก้ว พบว่าผู้เข้ารับการฟื้นฟูมีพฤติกรรมเข้าใจตนเองมากขึ้นแต่สัมพันธภาพในครอบครัวยังไม่พัฒนา ครอบครัวมีทัศนคติเชิงลบต่อผู้เข้ารับการฟื้นฟู (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2552) โดยไม่มีหน่วยงานใดนำหลักการสุนทรียสนทนา หรือการสื่อสารอย่างสันติมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ ความขัดแย้งภายในครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

แนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติสามารถส่งเสริมกัน เนื่องจากสุนทรียสนทนาให้ความสำคัญกับกระบวนการรับฟัง เน้นการใคร่ครวญ ทบทวนสิ่งที่ได้รับฟังในใจอย่างไม่จำกัดเวลา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจมากกว่า ก่อนที่จะสื่อสารออกมา (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทฺธ, 2552; ปาริชาต สุวรรณบุบผา, 2553) ซึ่งช่วยในการจัดการกับความขัดแย้ง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถเปิดใจรับฟังผู้อื่น (กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาพ, 2553) แต่ Chen (2005) พบว่ากระบวนการสุนทรียสนทนาของ Bohm เป็นกระบวนการที่ยากต่อการทำความเข้าใจ และการนำไปใช้ ส่วนการสื่อสารอย่างสันติเป็นวิธีการพูดจาอย่างมีแบบแผนในการใช้ภาษา คำพูดที่ไม่ทำร้ายจิตใจกัน แสดงความเห็นใจกัน ด้วยการให้ความสำคัญกับความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้รับฟัง จึงทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งกัน และร่วมมือกันคิดหาทางแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554) สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติสามารถเติมเต็มซึ่งกันและกัน ทำให้เข้าใจกระบวนการใคร่ครวญภายในใจก่อนสื่อสารออกมาได้อย่างชัดเจน สามารถรับฟัง พิจารณาใคร่ครวญ และสื่อสารด้วยความหวังดีต่อกัน ซึ่งช่วยพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัวได้

พ่อแม่สามารถรับฟังบุตรอย่างลึกซึ้ง ไม่ด่วนตัดสินลูก พิจารณาใคร่ครวญอย่างมีสติ ก่อให้เกิดปัญญา และความเข้าใจ (ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551ก) และทำความเข้าใจกับความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่น สื่อสาร พูดจาและรับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ มีความเมตตาต่อกัน ซึ่งจะช่วยพัฒนาฟื้นฟูความสัมพันธ์ภายในครอบครัว (Thich Nhat Hanh, 2550) สามารถเผชิญกับความขัดแย้ง และร่วมกันแก้ไขปัญหาได้อย่างสันติ (Rosenberg, 2003; ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

สถาบันธัญญารักษ์เป็นหน่วยงานสำคัญในการดูแลและบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย (จรัณรักษ์ ยี่ภู่, 2549) โดยมีหน้าที่ให้บริการบำบัดรักษาเสพยาเสพติดทุกประเภท การฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ผู้ติดยาเสพติด และการสนับสนุนงานด้านวิชาการ โดยดำเนินการศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ เป็นต้นแบบและถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีทางการแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์การเสพติด รูปแบบการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยยาเสพติด และเป็นสถานที่ฝึกอบรมให้กับแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข รวมถึงผู้ปกครองทั่วประเทศ (อุทัยวรรณ ศรีสำราญ, 2547; สตรีเอวา จำปารัตน์, 2550) โดยการให้ความรู้แก่ครอบครัวเกี่ยวกับสาเหตุของการติดยาเสพติด และวิธีสนับสนุนให้ผู้เข้ารับการรักษาเสพยาอย่างถาวร (วิภาวดี แสงเพชร, 2547) สถาบันธัญญารักษ์ให้ความสำคัญกับการให้ข้อมูลความรู้ สร้างความเข้าใจ กับสถาบันครอบครัว และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการบำบัดฟื้นฟูผู้เข้ารับการรักษา

หลักการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมนอกระบบโรงเรียนที่จัดให้กับผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง มีการดำเนินการอย่างเป็นระบบระเบียบแบบแผน ขั้นตอนการวางแผน ที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ทั้งมีความยืดหยุ่นทั้งในด้านจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดดำเนินการ ให้การศึกษา ระยะเวลา สถานที่ การวัดและประเมินผล โดยเนื้อหาและหลักสูตรมีความเหมาะสม และสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของบุคคลแต่ละกลุ่ม จึงทำให้การให้การศึกษา นอกระบบโรงเรียนแก่ผู้ปกครองด้านการสื่อสารภายในครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหาเยาวชนเสพติด เสพติดมีความเหมาะสมอย่างมาก ผู้วิจัยจึงมีความสนใจนำหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งทั้งสองแนวคิดนี้มีความสอดคล้องผสมผสานส่งเสริมกันและกัน คือ ประกอบด้วยการสื่อสารออกมา และการใคร่ครวญรับฟังจากภายในมาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยใช้แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) เนื่องจากเหมาะสมกับการ พัฒนา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในด้านการคิด การสื่อสาร โดยการนำ เนื้อหาสาระทางวิชาการมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม เพราะการแก้ปัญหา จะต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจจากทุกฝ่ายในสังคม ทั้งตัวเยาวชน กลุ่มเยาวชน กลุ่มผู้ปกครอง และชุมชน (อุ้นตา นพคุณ, 2546) โปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle จึงถูกนำมาใช้ในการวิจัยนี้เพื่อ ก่อให้เกิดประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจ เสริมสร้างสัมพันธภาพด้าน การสื่อสารภายในครอบครัว และแก้ไขปัญหาของเยาวชนได้อย่างทันที่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการ สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด
2. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรีย สนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น
3. เพื่อศึกษาปัจจัย และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสาร ภายในครอบครัวไปใช้กับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นไปใช้

## สมมุติฐานการวิจัย

การสื่อสารเป็นเรื่องสำคัญในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว โดยเฉพาะในช่วงที่สมาชิกในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ปกครองมักมีปัญหาคความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันกับเยาวชน เนื่องจากใช้การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ไม่คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของกันและกัน ไม่ฟังกันอย่างลึกซึ้ง การด่วนตัดสินบุตร การใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสิน ไม่สามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547) ดังนั้นหากเกิดปัญหาการสื่อสารขึ้น ควรทำความเข้าใจตัวหยุดก่อนจะโกรธ ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ (สุลี ทองวิเชียร, วันเพ็ญ แก้วปาน และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, 2549) หลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมีหลักการสำคัญที่เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน การพูดหรือกระทำสิ่งใดล้วนมาจากใจที่กรุณา แต่วิธีการ หรือภาษาที่ใช้อาจจะบดบังความกรุณานั้น ทำให้ไม่สามารถสัมผัสถึงความเป็นจริง การให้ความเคารพ การเห็นคุณค่า การรับฟังความรู้สึกและความต้องการของตนเอง และผู้อื่น การไม่ตัดสิน จะช่วยเปิดใจให้สามารถรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง และความสามารถในการสื่อสารกันได้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ เมตตา กรุณาต่อกัน ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีสติ สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น จากแนวคิดและเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้ตั้งสมมุติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว มีความรู้ และทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2. ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว สามารถนำ การเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวกับบุตรได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังนี้



### ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ

ตัวแปรตาม คือ ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย 1) ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล คือ การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 2) ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การฟังด้วยใจที่เป็นกลาง 3) ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง อย่างซื่อสัตย์ ตรงตามความรู้สึกความต้องการ 4) ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความพึงพอใจร่วมกันทั้งสองฝ่าย

### ขอบเขตด้านประชากร

ผู้ปกครองของเยาวชนวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ซึ่งเข้ารับการบำบัดยาเสพติดในสถานบำบัดยาเสพติด

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน หมายถึง แนวทางในการจัดกิจกรรม ตามแนวคิดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง แนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาสาระ 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5) กระบวนการ 6) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7) บรรยากาศในการเรียนรู้ 8) สื่อประกอบกิจกรรม และ 9) การวัดและประเมินผล

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน หมายถึง การนำแนวคิดการพัฒนาเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนสำหรับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ โดยมีขั้นตอนการจัดกิจกรรมการศึกษา 5 ขั้นตอน ดังนี้ การกำหนดกลุ่มผู้เข้ารับบริการ ระบุเนื้อหาวิชา กำหนดการเรียนการสอน การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ และการประเมินผล

สุนทรียสนทนา คือ การสื่อสารรูปแบบหนึ่ง เป็นการนำความรู้ที่อยู่ในตัวบุคคลมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รับฟัง ไตร่ตรองเพื่อให้เกิดความหมายใหม่ ความเข้าใจใหม่ร่วมกัน โดยจะไม่กำหนดเวลาในการคิด หรือคาดหวังผลในการค้นหาคำตอบ หรือแก้ไขปัญหา วงสุนทรียสนทนาจะประกอบด้วยบุคคลมากกว่า 2 คนขึ้นไป ร่วมสนทนากันในบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง โดยมีกติกาในการสนทนา ดังนี้ 1) การให้ความเคารพทุกคนด้วยการเปิดใจรับฟัง 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยการฟังทั้งเสียงที่ได้ยิน และกิริยาอาการ น้ำเสียง เสียงที่ผู้พูดไม่ได้กล่าวออกมา 3) ให้เวลากับการครุ่นคิด อย่างสุขุม ไม่ตัดสิน ตีความ ค้นหาถุกผิด มีอคติ ลำเอียงทั้งต่อตนเองและ

ผู้อื่น 4) พุดออกมาจากความรู้สึกแท้จริงจากใจ อย่างอิสระ ด้วยไมตรีจิตต่อกัน โดยจะไม่โน้มน้ำหนักงูง ใต้แยง หรือวิพากษ์วิจารณ์

การสื่อสารอย่างสันติ คือ เครื่องมือ หรือวิธีการในการสื่อสารเพื่อแก้ไขความขัดแยง โดยการใชภาษาที่ไม่เป็นการกล่าวโทษตำหนิ หรือตัดสินผู้อื่น ให้ความสำคัญกับความตองการของทุกฝาย เพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจกัน ฟันฟูสัฒพันธภาพ และความร่วมือระหว่างกัน การสื่อสารอย่างสันติมี 4 องค์ประกอบ คือ การสังเกต ความรู้สึก ความตองการ และการขอร้ง

ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หมายถึง ทักษะ ความสามารถในการสื่อความหมาย แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน ทั้งในรูปของภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความตองการ ความคิดเห็นระหว่างบิดามารดากับสมาชิกในครอบครัวโดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล คือ การเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้วยการไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น 2) ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ตั้งใจฟังและให้ความเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น 3) ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง คือ การสื่อสารเชิงบวก อย่างซื่อสัตย์ตรงตามความรู้สึกและความตองการ 4) ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมือแก้ปัญหา คือ การสื่อสารอย่างเปิดเผยจริงใจ เพื่อร่วมือกันหาแนวทางการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความพึงพอใจร่วมือกันทุกฝาย

สุนทรียะสันติสนทนา หมายถึง รูปแบบกิจกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวเพื่อพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวที่ประยุกต์ขึ้นจากการนำหลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาประกอบกัน โดยมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) หลักการหยุดไว้ก่อน คือ การนำหลักการการให้ความเคารพ และการห้อยแขวนคำตัดสินของสุนทรียสนทนามารวมกับหลักการสังเกตของการสื่อสารอย่างสันติ 2) การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง และ 3) การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น คือ การนำหลักการการรับฟังอย่างลึกซึ้งของสุนทรียสนทนามารวมกับหลักการความรู้สึกและความตองการของการสื่อสารอย่างสันติ และ 4) การสื่อสารจากใจ ประกอบด้วยการพุดออกมาจากความรู้สึกแท้จริงจากใจอย่างอิสระของสุนทรียสนทนา และหลักการขอร้งของการสื่อสารอย่างสันติ

การหยุดไว้ก่อน หมายถึง การให้เวลากับตนเองในการใคร่ครวญ สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังอย่างปล่อยวางการตัดสิน ซึ่งทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจปัญหาตามสภาพความเป็นจริงรวมทั้งการให้เวลากับตนเองในการพิจารณาคำพุด และกระทำก่อนจะสื่อสารออกไป

การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง หมายถึง การรับรู้ และทำความเข้าใจกับความ รู้สึก ความตองการ และอารมณ์ของตนเอง รับรู้ถึงกรอบความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ประสพการณ์เดิม หรือความรุ้เดิมของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังด้วยการปล่อยวาง ไม่ตัดสิน ดีความก่อนสื่อสารออกไป ทำให้สามารถปรับท่าทีได้เหมาะสมกับตนเอง และผู้อื่น

การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น หมายถึง การเปิดใจรับฟัง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือปัญหาของผู้อื่น โดยไม่ตัดสิน ตีความผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เข้าใจ และยอมรับในความแตกต่างของบุคคล จึงสามารถพูดจา สื่อสารกับผู้อื่นได้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ

การสื่อสารจากใจ หมายถึง การพูดอธิบายความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และใช้น้ำเสียง สายตา วาจาที่อ่อนโยน ไม่ตำหนิติเตียนคู่สนทนา คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้รับฟัง รวมทั้งการรับฟังอย่างตั้งใจ

ผู้ปกครอง หมายถึง บิดา มารดา หรือผู้ที่มีความสัมพันธ์ทำหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูเยาวชนวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ที่เป็นผู้ป่วยนอก ณ สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี โดยคงยังอยู่ร่วมกันในครอบครัว และมีการสื่อสารต่อกัน

กระบวนการ หมายถึง วิทยากร หรือ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ที่ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยรูปแบบที่หลากหลาย และเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

ปัจจัย หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุสำคัญส่งผลกระทบต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ซึ่งอาจส่งผลสนับสนุน หรือเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

เงื่อนไข หมายถึง ข้อกำหนด หรือข้อห้ามในการปฏิบัติที่ทำให้การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไปใช้ ซึ่งอาจส่งผลสนับสนุน หรือเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และเสริมสร้างประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรม

### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ได้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้เพื่อจัดการกับความขัดแย้งในรูปแบบต่างๆ

2. การนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นไปใช้ เป็นการส่งเสริมและสนับสนุนคุณภาพชีวิตของครอบครัว ผู้ปกครองเกิดความสามารถในการสื่อสารกับบุตร การสื่อสารภายในครอบครัวที่ดี

3. รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายทางการศึกษาทั้งในระบบและนอกระบบโรงเรียน จึงเป็นประโยชน์ทั้งต่อเยาวชน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ รวมถึงการติดต่อสื่อสารในสังคม ครอบครัว โรงเรียน สถานที่ทำงาน และองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้  
สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน  
ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและ  
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอเป็น 11 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ตอนที่ 2 การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
- ตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน
- ตอนที่ 4 ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว
- ตอนที่ 5 แนวคิดสุนทรียสนทนา
- ตอนที่ 6 แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ
- ตอนที่ 7 แนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา
- ตอนที่ 8 สถานบำบัดยาเสพติด
- ตอนที่ 9 แนวคิดการประเมินตามสภาพจริง
- ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ตอนที่ 11 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### ตอนที่ 1 การศึกษานอกระบบโรงเรียน

##### ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบโรงเรียนพัฒนาจากการศึกษาผู้ใหญ่ (Adult Education) ซึ่งเป็น  
กิจกรรมทางการศึกษาที่จัดให้กับผู้ใหญ่ที่พลาดโอกาสทางการศึกษาในช่วงวัยเรียน หรือการจัด  
หลักสูตรให้กับผู้ใหญ่ที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม โดยต่อมาได้ปรับขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังเด็กและ  
เยาวชนที่ไม่มีโอกาสได้เรียนในระบบโรงเรียน รวมถึงกลุ่มผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษาอื่นๆ ทั้งหมด  
ทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้ความรู้ขั้นพื้นฐาน ความรู้เพื่อการประกอบอาชีพ ความรู้ตามความสนใจ หรือ  
ความรู้เพื่อการดำรงชีวิต การปรับตัวให้เหมาะสมเข้ากับสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงใน  
ปัจจุบัน (สมบัติ สุวรรณพิทักษ์, 2551) การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการพัฒนาความรู้  
ทัศนคติ ทักษะ และความสามารถ ด้วยการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น หลากหลายรูปแบบ ทั้งทักษะการ  
เรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้เป็นกลุ่ม การแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม  
เป็นต้น (อัญชลี ธรรมะวิทีกุล, 2552) โดยกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจะเน้นที่การเรียนรู้

นวัตกรรมใหม่ การนำไปใช้ได้จริง ความคิดสร้างสรรค์ และสอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้เรียนรู้ เป็นการเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิต หรือการประกอบอาชีพมากกว่าความรู้ขั้นพื้นฐาน โดยทุกภาคส่วนในสังคมสามารถดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ (สยามรัฐ, 2551)

Knowles กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน หรือการศึกษาผู้ใหญ่ (Adult education) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สถาบัน องค์กร หรือหน่วยงานต่างๆ ในสังคมจัดขึ้นให้กับผู้ใหญ่ โดยมีเนื้อหาสาระ กิจกรรม กระบวนการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน และสอดคล้องกับสภาพสังคมและวัฒนธรรม หรือสร้างให้เป็นวัฒนธรรมในสังคมต่อไป โดยผู้จัดการศึกษาจะได้พัฒนาวิธีการ สื่อการสอนเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ และขยายโอกาสทางการศึกษาให้กับผู้ใหญ่อย่างทั่วถึง (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2533) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดได้ทุกสถานที่ และสามารถจัดให้ได้กับทุกกลุ่มคน ไม่มีข้อจำกัด รวมทั้งไม่มีรูปแบบการเรียนรู้ที่แน่นอนขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้เรียนและความเหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนสามารถคิดเป็น ตัดสินใจได้ และสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระจากบริบทแวดล้อมให้มากที่สุด โดยมีวิธีการเรียนรู้เป็นตัวกระตุ้น สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ ตามหลักปรัชญาที่ว่าการศึกษาคือชีวิต ชีวิตคือการศึกษา

อาชัญญา รัตนอุบล (2540) อธิบายว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียน เป็นการจัดกิจกรรมหรือประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ หรือทัศนคติอันพึงประสงค์ให้กับกลุ่มผู้เรียนที่แตกต่างไปจากในระบบโรงเรียน โดยเนื้อหาการเรียนรู้คำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และปัญหาของบุคคล กลุ่มบุคคล หรือชุมชนของผู้เรียนเป็นหลัก นอกจากนี้ลักษณะรูปแบบการเรียนรู้มีความยืดหยุ่นกว่าการเรียนรู้ในระบบโรงเรียน ทั้งในเรื่องของครู ผู้สอน ผู้เรียน เนื้อหาวิชา หลักสูตร เวลา และสถานที่จัดการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับความต้องการและความพร้อมของผู้เรียนเป็นหลัก

ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2547) ให้คำจำกัดความของการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยเปรียบเทียบว่า การศึกษาในระบบโรงเรียน (Formal Education) เปรียบได้กับของแข็ง ส่วนการศึกษานอกระบบโรงเรียน (Non-formal Education) เหมือนของเหลวที่เปลี่ยนแปลงรูปร่างได้โดยไม่มีรูปแบบตายตัว

อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ (2550) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนให้ความสำคัญกับการศึกษาตลอดชีวิต และความเสมอภาคของโอกาสในการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ความเป็นอิสระในการเรียนรู้ ดังนั้นกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงนำปัญหาและความต้องการของผู้ที่พลาดโอกาสทางการศึกษาในระบบโรงเรียน มาเป็น

ศูนย์กลางการเรียนรู้ และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาศักยภาพ คุณภาพชีวิต ความรู้ ความสามารถ ทักษะ เจตคติ คุณธรรม จริยธรรม และจิตสำนึกสาธารณะอย่างยั่งยืน ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ และสอดคล้องกับวิถีชีวิต เพื่อให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถสร้างเครือข่าย ส่งเสริมความสัมพันธ์ของกันและกัน เพื่อสามารถพัฒนาชุมชนของตนเองได้

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ได้ให้ความหมายว่า การศึกษานอกระบบ เป็นกิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัด และระยะเวลาเรียน หรือการฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น โดยมีวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐาน สามารถรับคุณวุฒิทางการศึกษา เพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

สุมาลี สังข์ศรี (2551) อธิบายว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นการจัดกิจกรรมการศึกษา หรือประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อบริการให้กับกลุ่มบุคคลที่อาจเป็นประชากรในวัยเรียนที่พลาดโอกาสทางการศึกษาในระบบโรงเรียน หรือผู้ที่ไม่ได้อยู่ในวัยเรียนแต่ต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม โดยจะมีการกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่ชัดเจน แต่มีความยืดหยุ่นในการจัดการเรียนรู้ คือ ไม่จำกัดในเรื่องของหลักสูตร ระยะเวลา สถานที่ วิธีเรียน ระยะเวลาในการเรียน การวัดผล และกฎเกณฑ์ต่างๆ และไม่จำกัดคุณลักษณะของผู้เรียนในเรื่องของอายุ เพศ อาชีพ พื้นฐานทางการศึกษา ประสบการณ์ และความสนใจ รวมทั้งไม่กำหนดขอบเขตของเนื้อหาการเรียนรู้ ซึ่งอาจจะเป็นการให้ความรู้ขั้นพื้นฐาน ทักษะวิชาชีพ หรือข่าวสารข้อมูลในเรื่องต่างๆ แต่ที่สำคัญจะให้ความสำคัญกับความทันสมัย ความเป็นปัจจุบัน นอกจากนี้ผู้ดำเนินการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไม่จำกัดเฉพาะหน่วยงาน หรือสถาบันการศึกษาเท่านั้น หน่วยงานอื่นทั้งในภาครัฐและเอกชนสามารถจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนให้กับกลุ่มเป้าหมายได้ ทั้งนี้เพื่อครอบคลุมและสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถนำการเรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน แก้ไขปัญหาที่พบเจอได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมในการดำรงชีวิต

วรรัตน์ อภินันท์กุล (2551) การศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การศึกษาที่ไม่ยึดติดในรูปแบบ มีความคล่องตัวในการดำเนินการ ทั้งในด้านการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาในการเรียนรู้ และการวัดและประเมินผล โดยหลักสูตรและเนื้อหาที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนในแต่ละกลุ่ม

สรุปได้ว่าการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับประชาชนที่ไม่สามารถเข้ารับการศึกษาระบบโรงเรียน หรือผู้ที่ต้องการพัฒนา หาคำความรู้เพิ่มเติม โดยมีเนื้อหาการเรียนรู้ที่หลากหลายทั้งความรู้ขั้นพื้นฐาน ความรู้เฉพาะเพิ่มเติม ความรู้เพื่อการประกอบอาชีพ หรือความรู้ด้านข่าวสารสาระประโยชน์ต่างๆ โดยการจัดการเรียนการสอน หลักสูตร สถานที่เรียน วิธีการสอน การวัดประเมินผล และกฎระเบียบต่างๆ มีความยืดหยุ่น รวมทั้งมีความเป็นปัจจุบันเพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้โดยทันที และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน

### แนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่และเด็กมีความแตกต่างกัน จึงมีลักษณะการเรียนรู้ที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในด้านมโนภาพต่อตนเอง (Self-concept) ประสบการณ์ ความพร้อมในการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าของเวลา และแนวโน้มต่อการเรียนรู้

ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างลักษณะผู้เรียนที่เป็นเด็กและผู้เรียนผู้ใหญ่ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

แนวคิด	การเรียนรู้ของเด็ก	การเรียนรู้ของผู้ใหญ่
มโนภาพต่อตนเอง	1. พึ่งพิงผู้อื่นในการเรียนรู้	1. ชี้นำตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเองว่าจะเรียนรู้อะไร อย่างไร
ประสบการณ์	2. มีประสบการณ์น้อย หรือไม่มี จึงยอมรับข้อมูล ประสบการณ์ที่มีการนำเสนอให้	2. ผู้เรียนเป็นแหล่งความรู้ ประสบการณ์อันมีคุณค่าจึงสามารถเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ มีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ความพร้อม	3. มีพัฒนาการด้านกายภาพและแรงผลักดันจากสังคม	3. มีหน้าที่การงานและบทบาทสถานะทางสังคม
การเห็นคุณค่าของเวลา	4. ความรู้จากการเรียนรู้ มีประโยชน์สามารถนำไปใช้ได้ในวันข้างหน้า	4. ต้องการเรียนรู้ ความรู้ที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที
แนวโน้มต่อการเรียนรู้	5. ใช้เนื้อหาวิชาเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา สร้างความพร้อมในการเรียนรู้ในระดับที่สูงขึ้น	5. ใช้ปัญหาเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ เนื้อหาการเรียนรู้มุ่งพัฒนาความรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ในชีวิตประจำวัน



ฉะนั้นการจัดการเรียนการสอนให้กับผู้ใหญ่จึงมีความแตกต่าง ชับซ้อนกว่าการจัดการเรียนการสอนให้กับเด็ก การจัดการเรียนการสอนให้กับผู้ใหญ่จึงควรเน้นที่การช่วยให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้มากกว่ามุ่งที่วิธีการสอน

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีนักวิชาหลายท่านได้ให้คำนิยามไว้ ดังเช่น Knowles (1980) ผู้ให้กำเนิดทฤษฎี Andragogy ได้ให้คำนิยามไว้ว่า การศึกษาผู้ใหญ่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการช่วยเหลือผู้ใหญ่ในการเรียนรู้ โดยมีหลักการ และความเชื่อพื้นฐาน 4 ประการ คือ

1. มโนทัศน์ของผู้เรียน (Self Concept) ผู้ใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพและมีประสบการณ์ชีวิต จึงต้องการความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองในการคิด ตัดสินใจ ในการปฏิบัติทำอะไรด้วยตนเอง ต้องการการชี้นำตนเอง (Self Directing) และต้องการให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเองด้วยความเคารพ

2. ประสบการณ์ของผู้เรียน (Experience) ประสบการณ์ของผู้ใหญ่เป็นแหล่งความรู้ที่มีคุณค่าต่อการเรียนรู้ ดังนั้นจึงควรจัดให้ผู้ใหญ่ได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์กัน อันจะทำให้เกิดการเชื่อมโยงขยายไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆ

3. ความพร้อมในการเรียน (Readiness to Learn) ผู้ใหญ่มีความพร้อม และสามารถเรียนรู้ได้ดี หากเขามีความต้องการที่จะเรียนรู้ เห็นถึงความจำเป็น หรือประโยชน์ของการเรียนรู้ที่มีต่อบทบาท ภาระหน้าที่ และสถานภาพทางสังคมของตนในชีวิตจริง

4. แนวโน้มต่อการเรียนรู้ (Orientation to Learning) ผู้ใหญ่เห็นคุณค่าของเวลา (Time Perspective) เป็นสำคัญ จึงสนใจการเรียนที่มีปัญหาเป็นฐาน ต้องการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ทันทีในปัจจุบัน

ส่วน Brookfield (1995) ได้อธิบายถึงภาพรวมของการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก มีรายละเอียดดังนี้

1. การเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง (Self Directed Learning) คือ กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดการเรียนรู้ วัตถุประสงค์ แหล่งการเรียนรู้ วิธีการเรียนรู้ และการประเมินผล ความก้าวหน้าได้ด้วยตนเอง แต่ทั้งนี้ควรคำนึงถึง ประสบการณ์ของผู้เรียน ธรรมชาติของสิ่งที่เรียนรู้ และสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม และสภาวะทางการเมืองในขณะนั้นของผู้เรียน

2. การไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) กระบวนการไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณของผู้ใหญ่ มี 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การสร้างคำถาม คือ การกำหนดกรอบสมมติฐานขึ้นใหม่ ซึ่งการพิจารณาไตร่ตรองจะช่วยกำจัดสิ่งที่ไม่เป็นที่ยอมรับออกไป (2) สำรวจหาทางเลือก

จากแนวคิด การปฏิบัติ ความคิดและเหตุผล (3) การยอมรับให้คุณค่ากับวัฒนธรรม และเข้าใจถึงความหมายในสภาพจริง ที่เป็น “ธรรมชาติ”

3. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่ ที่ส่วนใหญ่นิยมใช้ได้แก่ เกมส์ กรณีศึกษา และบทบาทสมมุติ เป็นต้น โดยการนำประสบการณ์ของผู้ใหญ่มาใช้มีข้อควรคำนึง คือ 1) ความเป็นกลางของประสบการณ์ที่ได้รับ 2) ปริมาณ หรือระยะเวลาของประสบการณ์อาจไม่มีความแตกต่างกัน เช่น การทำงานซ้ำเดิมหลายสิบปีอาจมีประสบการณ์ไม่แตกต่างกับการทำงานเพียงปีเดียว

4. การเรียนรู้วิธีการเรียนรู้ (Learning to Learn) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่มุ่งเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะความสามารถในสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะทักษะของผู้ใหญ่วัยทำงาน ซึ่งจะมีทักษะการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากในตำราวิชาการ อาจเป็นทักษะที่มาจากผลการวิจัย การฝึกทักษะกิจกรรม หรือการเรียนรู้ในทุกๆ วันจากการทำงานที่หลากหลาย

ผู้ใหญ่จะเป็นผู้ตัดสินใจเรียนรู้ตามความพร้อม และความต้องการของตนเอง โดยจะเรียนรู้ในรูปแบบของการชี้แนะตนเอง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน การเรียนด้วยตนเองมากกว่า การรับคำสอนจากครูผู้สอน ผู้สอนจึงเปลี่ยนเป็นผู้อำนวยการความสะดวก ให้การสนับสนุนการเรียนรู้ นอกจากนี้เนื้อหาการเรียนรู้จะเป็นความรู้ที่สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง ทันที

สอดคล้องกับทฤษฎีกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Theories) ที่มีหลักการความเชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการที่จะเรียนรู้ ซึ่งการสนับสนุน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทำได้โดยการจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ การอำนวยความสะดวก การให้อิสระในการเรียนรู้ ความคิดริเริ่ม กระบวนการเรียนรู้ การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ตามความต้องการของผู้เรียนเอง การกำหนดแนวทางวิธีการเรียนรู้ ช่วงเวลา และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง และกำหนดกิจกรรม การเรียนรู้จากการปฏิบัติที่ทำให้ผู้เรียนได้คิดพิจารณาสร้างองค์ความรู้ใหม่ การค้นพบใหม่ ความเข้าใจใหม่ที่มาจากตัวผู้เรียนเอง (อาร์กซ์ อินทร์พยุง, 2551)

Rogers (1965) ได้เสนอทฤษฎีทางจิตวิทยาเกี่ยวกับตนเอง (Self) ซึ่งได้อธิบายให้เข้าใจถึงหลักการการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังนี้

1. ไม่มีผู้ใดสามารถสอนหรือบังคับหรือให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ได้ เพราะผู้ใหญ่แต่ละคนมีความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน แต่สามารถจัดการเรียนรู้ อำนวยความสะดวก (Facilitate) เพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีเมื่อเขารับรู้ หรือเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ว่าสามารถช่วยสนับสนุน หรือรักษาสถานภาพของตนเองไว้ได้

3. ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดความมั่นคง หรือไม่มั่นคงในโครงสร้างภายในของผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ยินดีร่วมเรียนรู้ ต่อต้านและปฏิเสธการเรียนรู้

4. สภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อการปรับตัว ผู้ใหญ่จะไม่ยอมรับหรือปรับตัวเรียนรู้ หากอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มั่นคงต่อโครงสร้างภายในตนเอง แต่หากสภาพแวดล้อมมีความปลอดภัย ไม่มีความตึงเครียด ผู้ใหญ่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นได้เอง

5. การเรียนรู้อย่างกดดัน ช่มชู้ผู้เรียน ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หากแต่การเรียนรู้ในสภาวะผ่อนคลาย และสถานการณ์ที่หลากหลายจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักการทฤษฎีการเรียนรู้ของ Kidd (1973) กล่าวว่ากิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่เหมาะสม สามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใหญ่ ซึ่งทำให้ผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ดี ได้แก่

1. กิจกรรมการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน อันได้แก่ การพัฒนาทักษะ ความรู้ และเจตคติของผู้เรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จในอาชีพหน้าที่การงาน

2. การกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมการเรียนรู้ไว้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้เรียนสามารถคาดการณ์ ประเมินความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของตนเองได้ จึงสามารถปรับตนเอง ประยุกต์กิจกรรมให้เหมาะสม

3. กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ไม่ควรมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา เพราะการเร่งรัดเวลาในการเรียนรู้จะทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ลดน้อย ซึ่งประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะลดลงตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

4. เนื้อหาการเรียนรู้ควรมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับปัญหาในชีวิตประจำวันของผู้ใหญ่ หรือสิ่งที่ผู้ใหญ่ให้ความสำคัญ

5. กิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรเน้นการคิดวิเคราะห์ให้เหตุผลมากกว่าการท่องจำ

6. กิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่วัยกลางคน ควรเป็นกิจกรรมแบบสบายๆ ไม่ใช่กำลังกายมาก

7. กิจกรรมการเรียนรู้ควรเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับปัญหา และการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของผู้ใหญ่ในแต่ละช่วงวัย

จากทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ พบว่า การจัดการความรู้ให้กับผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงลักษณะทางกายภาพ และความพร้อมของผู้ใหญ่ ความสามารถและความต้องการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมบรรยากาศในการเรียนการสอน การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในทันที โดยผู้สอนจะปรับหน้าที่จากงานสอน มาเป็นผู้อำนวยความสะดวก ทำหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นี้ทำให้เข้าใจผู้ใหญ่ได้ดีขึ้น สามารถจัด

ประสบการณ์การเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมตรงกับความต้องการ และลักษณะของผู้ใหญ่ อันก่อให้เกิดประโยชน์ในการเรียนรู้สูงสุด

## ตอนที่ 2 การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

“เด็กทุกวันนี้เป็นยังไง เด็กทุกวันนี้ส่วนมากไม่ค่อยดีและไม่ดีเลย เพราะสิ่งที่จะทำให้เด็กเสียคนมีมากทุกหย่อมหญ้า ที่สำคัญก็ผู้ใหญ่และพ่อแม่ที่เป็นแบบพิมพ์ไม่ดี พ่อแม่เหมือนกับลิงกับผีนี้ แล้วจะเอาอะไรมาให้เด็กดี ต้องสร้างตัวของพ่อแม่ให้ดีซี เด็กอยู่ในกรอบของพ่อของแม่ อยู่ในอำนาจของพ่อของแม่ ต่างคนต่างอบรม ต่างคนต่างดัดแปลงกันให้ดี มันจะหนีไปไหน ก็ต้องดีจนได้ ถึงจะเสียก็มีน้อย ไม่ได้เสียมากเหมือนอย่างที่เป็นอยู่เวลานี้ เพราะการปล่อยตัวทั้งผู้ใหญ่ทั้งเด็ก มันถึงได้เป็นอย่างนั้น”

หลวงตามหาบัว เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด

เมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๓๒

### ความหมายของการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

ผู้ปกครองหมายถึง บุคคลสองกลุ่ม กลุ่มแรก คือ พ่อ แม่ ญาติพี่น้องที่สืบสายเลือดเดียวกัน ส่วนอีกกลุ่มไม่ใช่ญาติพี่น้องกันแต่ทำหน้าที่ดูแลเด็ก พื้นฐานการดำรงชีวิต ให้การสนับสนุน และช่วยเหลือในด้านต่างๆ รวมทั้งการชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตให้แก่เด็ก (Morrison, 2011)

การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง (Parent Education) หมายถึง การให้ความรู้ในการเลี้ยงดูเด็กด้วยความรัก ความรู้ ความเข้าใจในพัฒนาการของเด็ก และรวมไปถึงการประพฤติปฏิบัติตนของผู้ปกครอง และการสื่อสารของผู้ปกครองที่มีต่อเด็กอย่างเหมาะสม เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการในทุกๆ ด้านอย่างเหมาะสม (วันเพ็ญ พิศาลพงศ์, 2531) Wills and Stegeman (1957) กล่าวไว้ว่า “เด็กทุกคนเกิดมาดีแต่สิ่งที่ทำให้เด็กไม่ดีก็คือ การไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนและขาดการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่ตนเอง” เด็กเปรียบเหมือนผ้าขาวบริสุทธิ์ที่ผู้ปกครองจะแต่งแต้มสีอะไรลงไปก็ได้ ทำให้ผ้าขาวบริสุทธิ์กลายเป็นผ้าที่มีลวดลายสวยงาม หรือเป็นผ้าที่เลอะเทอะ มัวหมอง (จริยาพร ไบหาญ, 2546) พ่อแม่ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญในการอบรมสั่งสอน และส่งเสริมพัฒนาการให้เด็กและเยาวชนพร้อมที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (Lillard, 1972) ซึ่งพบว่าร้อยละ 90 ของพัฒนาการของวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นเกิดขึ้นจากการอบรมเลี้ยงดู การสอน หรือไม่สอนของพ่อแม่ การแสดงออกทางพฤติกรรมของผู้ใหญ่ ดังนั้นหากต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กควรเริ่มจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ใหญ่ก่อน โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงจากภายใน การ

เปลี่ยนแปลงความคิด ทศนคติ สู่การเปลี่ยนแปลงการกระทำ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2547) ผู้ปกครองจึงควรได้รับการพัฒนาด้านเจตคติ ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในการพัฒนาศักยภาพเด็กทั้งร่างกาย และจิตใจอย่างแท้จริง

แต่พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่มีการอบรมสั่งสอน และสนับสนุนพัฒนาการของลูกอย่างไม่ถูกต้อง จากการศึกษารูปแบบการแสดงความรักของมารดาไทยของ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ทศนา ทองภักดี (2543) พบว่ามารดาที่มีการแสดงความรักด้วยการให้วัตถุสิ่งของมากกว่าด้านจิตใจ บุตรจะมีความเป็นผู้นำโดยการแสดงออกทั้งคำพูดและท่าทาง แต่มีความซึ่มเศร้า ความวิตกกังวล และมีความก้าวร้าวมากกว่าบุตรของมารดาที่แสดงความรักทั้งด้านวัตถุและจิตใจในระดับน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของ ดุษฎี โยเหลาและคณะ (2540) ที่พบว่าพ่อแม่ของผู้ใช้ยาเสพติด สารระเหยมักให้รางวัลแก่ลูกเป็นเงินทองและสิ่งของ แต่ไม่มีวิธีการควบคุมพฤติกรรมลูก และการศึกษาของ รุจิรา อภาอนุชพันธ์ (2548) พบว่าวัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดและวัยรุ่นที่ไม่ใช้ยาเสพติดได้รับการอบรมเลี้ยงดูสนับสนุนลูกด้วยความรักแตกต่างกัน ครอบคลุมเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกัน หรือผลักดันให้เยาวชนเข้าสู่วงจรยาเสพติด (โสภา ชปัดมันน์ และคณะ, 2547) การที่เยาวชนเสพยาเสพติดอาจเป็นผลเนื่องมาจากผู้ปกครองไม่ได้รับความรู้ในการเลี้ยงดูบุตรอย่างเหมาะสม จึงอาจกล่าวได้ว่าแนวทางป้องกันปัญหาเสพยาเสพติดที่จำเป็นและเป็นผล คือ การให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ, 2539; ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544; นครเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล, 2545)

ผู้ปกครองที่ได้รับความรู้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมจะเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติของตนไปในทางบวก (กิตติศักดิ์ เกตุญาติ, 2540; สุณิสา เสงส์สวัสดิ์, 2542) โดยผู้ปกครองจะเป็นต้นแบบเป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญทำให้เยาวชนไม่ใช้สารเสพติด (Resnick and etal., 1997) นครเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล (2545) ได้ศึกษาวิจัย พบว่าผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้เรื่องการป้องกันปัญหาเสพยาเสพติด มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่าเกณฑ์ในการประเมินโปรแกรม และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลลูกให้พ้นภัยยาเสพติดสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และสูงกว่าเกณฑ์การประเมินโปรแกรม

ดังนั้นการแก้ปัญหาของเด็กและเยาวชนนั้นควรดำเนินการแก้ไขที่ต้นแบบ แก้ที่แม่พิมพ์ แก้ที่ผู้มีอำนาจ ผู้มีอิทธิพล การให้การศึกษากับผู้ปกครองเป็นสิ่งที่จำเป็น สำคัญและเร่งด่วน ผู้ปกครองควรได้รับการพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจและความคิด ให้มีทักษะในการอบรมสั่งสอน มีทักษะในการควบคุมอารมณ์ ไม่ใช้อารมณ์ในการสื่อสารกับบุตรหลาน ซึ่งจะเป็น “การกีดกันบุตรหลานอย่างหวังดี แต่รู้เท่าไม่ถึงการณ์” (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2553)

Gordon (1980) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการให้การศึกษากับผู้ปกครอง เพื่อการพัฒนาทักษะ เจตคติ และพฤติกรรมของผู้ปกครอง เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในพัฒนาการของบุตร เป็นผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพ (อรุณี หรดา, 2537) ซึ่งหากผู้ปกครองสามารถเข้าใจในปัญหาและความต้องการของเยาวชนก็จะสามารถอบรมเลี้ยงดูเยาวชนได้อย่างเหมาะสมสามารถส่งเสริมพัฒนาการของเยาวชนได้ถูกต้องเหมาะสม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (เจนจิรา คงสุข, 2540; กุลยา ตันติผลลาชีวะ, 2551) ซึ่งจะช่วยแก้ไขหรือป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเยาวชน และเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ลดความขัดแย้งภายในครอบครัวได้ (ฉันทนา ภาคบงกช, 2541; 2546; วิไล อินทร์มา, 2548) การปฏิบัติ พุดคุยกับบุตรอย่างเหมาะสม ทำให้เยาวชนเติบโตขึ้นเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคม

นอกจากนี้การให้การศึกษากับผู้ปกครองยังเป็นผลดีกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงบทบาทและความสำคัญของตนที่มีต่อบุตร รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (นภเนตร ธรรมบวร , 2544) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ (2548) ที่ดำเนินการให้การศึกษากับผู้ปกครองเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษ พบว่าการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองทำให้ผู้ปกครองเกิดการเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ผู้ปกครองเกิดการประสานมุมมองสร้างความสมดุลกับบุตรเพื่อหาแนวทางการปฏิบัติ เพื่อช่วยเหลือส่งเสริมพัฒนาการเด็ก และพัฒนาความรู้สึก การรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้ปกครอง เกิดการยอมรับและเข้าใจในตัวตนและศักยภาพที่แท้จริงของเด็ก จึงทำให้ผู้ปกครองเข้าใจเยาวชนมากขึ้น ลดความขัดแย้งที่มีต่อกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในครอบครัว

### หลักการในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

Knowles (1980) ได้กล่าวว่าการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หรือผู้ใหญ่ ควรคำนึงถึงความต้องการในการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ดังนี้

1. อัตมโนทัศน์ (Self Concept) ผู้ปกครองมีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองว่ามีเหตุผล สามารถคิดตัดสินใจ ชี้นำตนเองได้ มีอิสระ ไม่ต้องการพึ่งพาผู้อื่น ผู้ปกครองจึงต้องการเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติใช้ด้วยตนเอง
2. ประสบการณ์ (Experience) ผู้ปกครองเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก ควรนำประสบการณ์ของผู้ปกครองแต่ละบุคคลมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ซึ่งเป็นการขยายมุมมองความคิดของผู้ปกครอง และทำให้เกิดความภูมิใจที่มีคนเห็นคุณค่าประสบการณ์ของตน
3. ความพร้อมในการเรียน (Readiness to learn) ผู้ปกครองมีความพร้อมและสามารถเรียนรู้ได้ดี เมื่อเขาต้องการที่จะเรียนรู้ เห็นคุณค่า ความจำเป็นของความรู้ที่นั่น

4. การเห็นคุณค่าของเวลา (Time Perspective) ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในทันที

Auerbach (1968) ได้นำเสนอแนวคิด หลักการการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ดังต่อไปนี้

1. ผู้ปกครองมีความต้องการการเรียนรู้ และสามารถการเรียนรู้ได้
2. ผู้ปกครองเรียนรู้ได้ดีในเรื่องที่ตนให้ความสนใจ
3. จัดการเรียนรู้ให้กับผู้ปกครองควรจัดให้สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้ปกครอง
4. ผู้ปกครองจะเรียนรู้ได้ดี หากได้รับอิสระในการเรียนรู้ด้วยตนเอง
5. การจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองควรประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งด้านอารมณ์และด้านสติปัญญาในปริมาณเท่ากัน
6. เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกันได้
7. ควรเป็นการนำเสนอความรู้ใหม่ให้แก่ผู้ปกครอง
8. ผู้ปกครองแต่ละคนมีวิธีการเรียนรู้ตามแบบของตน

อุณา นพคุณ (2527) นำเสนอหลักเกณฑ์การเลือกวิธีการ และอุปกรณ์ทางการศึกษา สำหรับผู้ใหญ่ให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ตารางที่ 2 ตารางแสดงวิธีการให้การศึกษสำหรับผู้ใหญ่ และประเภทของพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ประเภทของพฤติกรรมที่ต้องการ (Type of Behavioral Outcome)	วิธีการที่เหมาะสมที่สุด (Most Appropriate Techniques)
<b>ความรู้ (Knowledge)</b> การสรุปทั่วไปเกี่ยวกับประสบการณ์ การย่อย ข้อมูลในตัวผู้เรียน	การบรรยาย, โทรทัศน์, ใ้วาที, สนทนา, การสัมภาษณ์, ชิมไปเชื่อม, การอภิปรายเป็นคณะ, การสัมภาษณ์โดยกลุ่ม , การอภิปรายกลุ่ม, ภาพยนตร์, ภาพเคลื่อนไหว, การบันทึกการ อภิปรายโดยยึดตำราเป็นหลัก, การอ่าน
<b>ความเข้าใจ (Understanding)</b> การประยุกต์ข้อมูลและสรุปทั่วไป	การให้ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม, การสาธิต, ภาพยนตร์, การ แสดงละคร, การอภิปรายโต้ตอบแบบโซคลาติส, การแก้ ปัญหาด้วยการอภิปราย, กรณีเฉพาะ, การวิพากษ์วิจารณ์ , การละเล่น
<b>ทักษะ (Skill)</b> การผนวกวิธีการใหม่ๆ เข้ากับการปฏิบัติ	บทบาทสมมติ, การละเล่น, กลุ่มฝึกอบรมที่ไม่ใช้อภิปราย, การฝึกหัดทักษะ, การทำแบบฝึกหัด, การทบทวนวิชา
<b>เจตคติ (Attitude)</b> การยอมรับเอาความรู้สึกใหม่ๆ เข้ามาสู่อตัวเองด้วย ความรู้สึกและประสบการณ์ที่ดีกว่าเดิม	กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์, บทบาทสมมติ, กรณี เฉพาะ และการทำแบบฝึกหัดที่ไม่ต้องใช้การอภิปราย

ตารางที่ 2 (ต่อ) ตารางแสดงวิธีการให้การศึกษาลำหรับผู้ใหญ่ และประเภทของพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น

ประเภทของพฤติกรรมที่ต้องการ (Type of Behavioral Outcome)	วิธีการที่เหมาะสมที่สุด (Most Appropriate Techniques)
<b>ค่านิยม (Value)</b> การยอมรับและลำดับความสำคัญของค่านิยม ต่างๆ	โทรทัศน์, การบรรยาย, การเทศนา, ใ้วาที, สนทนา, ซีมโปเซียม, อภิปรายกลุ่ม, ภาพยนตร์, การแสดงละคร, การอภิปรายแบบควบคุม, กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์, บทบาทสมมติ
<b>ความสนใจ (Interests)</b> ความพอใจที่เห็นได้รับรู้กิจกรรมใหม่ๆ	โทรทัศน์, การสาธิต, ภาพยนตร์, ภาพเลื่อน, ฟิล์ม, การ แสดงละคร, กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์, นิทรรศการ, ทัศนศึกษา, แบบฝึกหัดที่ไม่ต้องใช้การอภิปราย

นิภา ทองไทย (2535) ได้เสนอแนะว่าเนื้อหาการเรียนการสอนสำหรับผู้ปกครองควรเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวกับปัญหาที่ผู้ปกครองกำลังเผชิญอยู่ หรือเรื่องราวการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ปกครอง นอกจากนี้เนื้อหาการเรียนควรเป็นเรื่องที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้ง่าย โดยมีแนวทางการปฏิบัติให้เลือกหลายวิธี เพื่อความเหมาะสมกับพื้นฐานและสภาพแวดล้อมของผู้ปกครอง

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547) ได้เสนอหลักการการเรียนรู้ของผู้ปกครอง ด้วยหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 10 ประการ (Adult Learning : Ten Principles) ดังนี้

1. การสร้างแรงจูงใจเพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้ปกครองเกิดความต้องการการเรียนรู้
2. การจัดสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้เพื่ออำนวยความสะดวกด้านกายภาพ และสร้างความวางใจ ผ่อนคลาย ให้เกียรติ สบายใจในการเรียนรู้
3. รูปแบบการเรียนรู้มีความหลากหลาย โดยจะเลือกรูปแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล
4. คำนึงถึงประสบการณ์และภูมิความรู้เดิมของผู้ปกครอง
5. พิจารณาให้ความสำคัญกับเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนรู้อย่างสอดคล้องเหมาะสม
6. พิจารณาสภาพปัญหาที่ผู้ปกครองเผชิญอยู่ตามความเป็นจริง เพื่อสามารถนำองค์ความรู้จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ทันที
7. ให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ ทั้งด้านการจัดการความรู้ และด้านกายภาพ สถานที่จัดการเรียนรู้



8. การให้ความสำคัญกับการจัดสรรเวลาในการเรียนรู้ โดยเฉพาะในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การฝึกปฏิบัติ และการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

9. ให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติ เพื่อผู้ปกครองสามารถนำผลจากการปฏิบัติเรียนรู้ไปใช้ได้จริง

10. ให้โอกาสผู้เรียนได้แสดงศักยภาพและความสามารถในการเรียนรู้

Imel (1998) ได้สังเคราะห์งานเขียนของนักการศึกษาผู้ใหญ่พบว่า การจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้ควรมีหลักการ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการดำเนินการ และจัดกิจกรรมสอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้ปกครอง

2. นำประสบการณ์ของผู้ปกครองมาเป็นแหล่งเรียนรู้

3. จัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเป็นผู้ที่กล้าคิด กล้าทำ และมีมนุษยสัมพันธ์ โดยผู้สอนจะช่วยกระตุ้นสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้

4. บรรยากาศการเรียนรู้ที่มีความไว้วางใจ การให้ความเคารพกันและกันทั้งจากผู้สอนและผู้เรียน การเห็นคุณค่าในตนเองจะช่วยกระตุ้นและสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครอง

5. เปิดโอกาสให้ทุกคน รวมทั้งผู้สอนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้ปกครอง

6. จัดการเรียนรู้ในรูปแบบการเรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยจัดให้มีการเรียนรู้ในกลุ่มขนาดเล็ก การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การอภิปราย และการมีส่วนร่วม บทบาทต่างๆ ในกลุ่ม

กษิรา โพธิวรรณ (2550) กล่าวว่า เนื้อหาของกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ดี ควรสามารถตอบสนองต่อสภาพปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

1. ทำให้ผู้ปกครองเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เห็นถึงความสำคัญในการเลี้ยงดูเด็ก เข้าใจเด็ก จึงสามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กได้ถูกต้องเหมาะสมตามวัย

2. เป็นการเพิ่มพูนความรู้ วิธีการเลี้ยงและอบรมลูก เพื่อความเจริญเติบโตของเด็กทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (กุลยา ตันติพลาชีวะ, 2551)

จากแนวคิด เนื้อหา และหลักการในการศึกษาสำหรับผู้ปกครองแสดงให้เห็นว่าผู้ปกครองมีความต้องการที่จะเรียนรู้ และสามารถเรียนรู้ได้ดีในเรื่องที่ตนสนใจ โดยเนื้อหาเรื่องราวที่เรียนรู้ควรเป็นเหตุการณ์ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หรือเป็นปัญหาที่ประสบอยู่ในขณะนั้น และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน นำประสบการณ์ของผู้ปกครองมาเป็นแหล่งเรียนรู้ ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีความยืดหยุ่นในเรื่องของเวลาและสถานที่ โดยมีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

## รูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง

Auerbach (1968) เสนอขั้นตอนและวิธีการในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

1. เริ่มจากการสำรวจความต้องการ และความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ให้ตรงตามความต้องการของผู้ปกครอง

2. กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ให้ชัดเจน เช่น การกำหนดวัตถุประสงค์ว่าต้องการให้ผู้ปกครองมีความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หรือต้องการให้ผู้ปกครองรับรู้ถึงความสำคัญในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

3. พิจารณาเนื้อหาสาระของหลักสูตรตามความเหมาะสม และตั้งอยู่บนพื้นฐานทฤษฎีที่ทำให้ผู้ปกครองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

4. วิธีการในการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครอง ได้แก่

4.1 วิธีการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) มี 4 รูปแบบ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม (Discussion) การศึกษาและการอภิปราย (Study and Buzz Session) การประชุมปฏิบัติการ (Laboratory) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

4.2 การใช้สื่อสารมวลชน (Mass Media) เช่น หนังสือพิมพ์ หนังสือ วารสาร โทรทัศน์ วิทยุ ภาพยนตร์ ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว เป็นต้น

4.3 การให้ความรู้แบบตัวต่อตัว (counseling) โดยการออกไปพบผู้ปกครองที่บ้าน และพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ

4.4 วิธีผสม (Mixing) โดยการนำเอาหลายๆ วิธีมาใช้ร่วมกัน

Diamondstone (1980) นำเสนอรูปแบบการจัดการประชุมปฏิบัติการสำหรับผู้ปกครองไว้ 10 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสำรวจความต้องการพื้นฐาน 2) การประเมินก่อนการประชุม 3) กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ 4) การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ร่วมกัน 5) การให้ความรู้ 6) การอภิปราย 7) การฝึกปฏิบัติ 8) การวางแผนการติดตามผล 9) การประเมินผล และ 10) การติดตามผลและการประเมินผลหลังการประชุม

รัตนา พุ่มไพศาล (2531) ได้เสนอรูปแบบการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ตามหลักการการศึกษาผู้ใหญ่ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้สอนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ (Teacher Centered Method) โดยผู้สอนเป็นผู้ดำเนินการทุกอย่าง ตั้งแต่การกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ การนำเสนอถ่ายทอดความรู้ และการวัดผล ผู้เรียนเป็นเพียงผู้รับการถ่ายทอดความรู้

2. ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ (Student Centered Method) โดยผู้เรียนจะเป็นผู้วางแผนการเรียนรู้ และดำเนินการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตัวเอง ผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนการ

ค้นคว้าหาความรู้ และแนะนำหากผู้เรียนต้องการความช่วยเหลือ การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ได้แก่ การเรียนรู้แบบโครงการ การสอนแบบทดลอง การเรียนรู้เป็นรายบุคคล เป็นต้น

3. การสอนแบบผู้สอนและผู้เรียนร่วมกัน (Cooperative Group Method) ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันวางแผน กำหนดรูปแบบการเรียนรู้ กำหนดวิธีการค้นคว้าหาความรู้ และร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ในลักษณะนี้ให้ความสำคัญกับการทำงานกลุ่ม เช่น การอภิปราย การแสดงบทบาท เป็นต้น

Cranton (1989) ได้จำแนกวิธีการสอนผู้ใหญ่ออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. วิธีการสอนแบบที่ใช้ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง (Instructor Centered) ผู้สอนจะเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดการเรียนการสอนทั้งหมด รูปแบบการสอนแบบนี้ ได้แก่ การบรรยาย การใช้คำถาม การสาธิต เป็นต้น

2. วิธีการสอนแบบที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กัน (Interactive Method) คือ การเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสอนผู้เรียนด้วยตนเอง การสอนแบบนี้ ได้แก่ การอภิปรายทั้งชั้น อภิปรายกลุ่มย่อย การทำโครงการเป็นกลุ่ม เพื่อนสอนเพื่อน การระดมสมอง Web-Based Instruction (WBI) เป็นต้น

3. วิธีการเรียนเป็นรายบุคคล (Individualized Learning Method) เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสนใจ เช่น จากบทเรียนสำเร็จรูป การเรียนทางไปรษณีย์ หรืออินเทอร์เน็ต การฝึกงาน บทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอน (CAI) Web-Based Instruction (WBI) เป็นต้น

4. การเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ เช่น การเรียนรู้จากการฝึกงาน การทำงานในห้องทดลอง การทำแบบฝึกหัด เกม การจำลองสถานการณ์ และการแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2536) เสนอว่า รูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครองที่เหมาะสมกับสังคมไทย ควรมีลักษณะผสมผสานระหว่างรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาความรู้ และขนาดของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งมี 5 ลักษณะ ดังนี้

1. การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล ส่วนใหญ่เป็นการให้ความรู้ในรูปแบบไม่เป็นทางการ โดยสาระการเรียนรู้มีลักษณะเฉพาะตามความสนใจของผู้ปกครอง หรือเป็นปัญหาที่ผู้ปกครองกำลังเผชิญอยู่ การเรียนรู้ในรูปแบบนี้ ได้แก่ การเยี่ยมบ้าน การสนทนาซักถาม เป็นต้น

2. รูปแบบการให้ความรู้ผู้ปกครองในกลุ่มขนาดเล็ก มักจัดในรูปแบบไม่เป็นทางการในลักษณะการตั้งกลุ่มสนทนาในเรื่องที่ผู้ปกครองในกลุ่มให้ความสนใจร่วมกัน ตัวอย่างเช่น การประชุมกลุ่มย่อย การระดมสมอง เป็นต้น

3. รูปแบบการให้ความรู้ผู้ปกครองในกลุ่มขนาดใหญ่ การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบนี้สามารถจัดได้ทั้งแบบเป็นทางการ และไม่เป็นทางการ โดยมีประเด็นการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องที่คุณส่วนใหญ่ให้ความสนใจ เช่น การบรรยาย การอภิปราย การประชุมเชิงปฏิบัติการ เป็นต้น

4. การให้ความรู้ผู้ปกครองในชุมชน หรือสังคมวงกว้าง สามารถจัดได้หลากหลายรูปแบบ โดยเน้นการนำเสนอความรู้ที่มีประโยชน์ เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถนำไปใช้ได้ โดยมีรูปแบบการเรียนรู้ เช่น การบรรยาย การปาฐกถา การได้วาที การอภิปราย การสนทนา เป็นต้น

5. การเผยแพร่ความรู้ให้แก่ผู้ปกครองผ่านสื่อมวลชน ซึ่งสามารถดำเนินการได้หลายช่องทาง เช่น วิทยุ เทปเสียง โทรทัศน์ วีดิทัศน์ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

Massoglia (1997) นำเสนอขั้นตอนในการให้การศึกษแก่ผู้ปกครอง 5 ขั้น ดังนี้ 1) สำรวจความต้องการของผู้ปกครอง 2) จัดสถานการณ์ และกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ปกครอง 3) นำเสนอโอกาสการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลา 4) ประเมินประสิทธิภาพการเรียนรู้ 5) ส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ให้ผู้ปกครอง

ฉันทนา ภาคบงกช (2541) เสนอรูปแบบในการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ดังนี้

1. การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองตามความสนใจของกลุ่ม สามารถดำเนินการได้ด้วยการเชิญวิทยากรมาบรรยาย อภิปราย สาธิต จัดปายนิเทศ หรือนิทรรศการ เป็นต้น

2. การจัดห้องสมุดและศูนย์ของเล่นสำหรับเด็ก เพื่อให้บริการยืมหนังสือ ให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง และบริการของเล่นพัฒนาการเด็กให้ผู้ปกครองนำไปใช้กับบุตรที่บ้าน

3. การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองโดยการจัดศูนย์แนะแนวให้คำแนะนำแก่ผู้ปกครอง

4. การจัดตั้งชมรม หรือสมาคมผู้ปกครอง ให้เป็นเครือข่ายผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดการศึกษาให้กับเด็ก ร่วมหาทุน และเผยแพร่ความรู้

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547) ได้นำเสนอรูปแบบวิธีการที่ส่วนใหญ่นิยมใช้ในการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ได้แก่ การจัดการอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) การอภิปรายเป็นคณะ (Panel Discussion) การเล่นเกมบทบาทสมมติ (Role Playing) การสาธิต (Demonstration) การสัมมนา (Seminar) และเทคนิคการบรรยายเป็นชุดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Symposium)

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2551) กล่าวว่า การให้การศึกษากับผู้ปกครองเป็นการพัฒนาความรู้ทักษะ และเจตคติที่เหมาะสมแก่ผู้ปกครอง ซึ่งสามารถดำเนินการจัดการศึกษาให้กับผู้ปกครองได้ทั้งทางตรง หรือทางอ้อม เป็นรายบุคคล หรือรายกลุ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมาย โดยการจัดการศึกษาผู้ปกครองประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดผลลัพธ์ของโปรแกรม โดยการเขียนวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม กำหนดผลลัพธ์ความเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่ต้องการให้เกิดขึ้นหลังผ่านโปรแกรมการเรียนรู้ และระบุระยะเวลาที่แน่นอนของโปรแกรมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2. การกำหนดขอบเขตเนื้อหาการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ควรมาจากปัญหาของเยาวชนหรือจากความต้องการพัฒนาตนเองของผู้ปกครอง ซึ่งขอบเขตของเนื้อหาในการเรียนรู้สามารถกำหนดได้ ดังนี้ 1) รูปแบบของโปรแกรมการศึกษาและความสนใจของผู้ปกครอง 2) แนวทางการเรียนรู้ที่ผู้จัดโปรแกรมและผู้ร่วมงานต้องการ 3) ความต้องการ ความรู้ หรือทักษะของผู้ปกครองในขณะนั้น (Powell, 1990) รวมทั้งความรู้พื้นฐาน และระดับอายุของผู้ปกครอง

3. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ความต้องการ ความสนใจ และความพร้อมในการเข้าร่วมเรียนรู้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ปกครองตัดสินใจการเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้ นอกจากนี้ควรให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการวางแผนและรับผิดชอบการดำเนินการโปรแกรม สนับสนุนให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่กล่าวว่าผู้ปกครองเป็นผู้มีประสบการณ์ ต้องการมีบทบาท มีส่วนร่วมในการกำหนดแบบแผนกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง

4. การกำหนดตารางเวลา การจัดโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ปกครองไม่มีกำหนดการที่ชัดเจน ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความต้องการของผู้ปกครอง โดยการจัดโปรแกรมฝึกอบรมสามารถกำหนดตารางเวลาได้ชัดเจนกว่าการเรียนรู้ในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งการกำหนดเวลาได้อย่างชัดเจน ทำให้ผู้ปกครองรับทราบข้อมูลการเข้าร่วมกิจกรรม และสามารถจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรม

5. การดำเนินโปรแกรมการศึกษา การให้การศึกษากับผู้ปกครองมีหลายรูปแบบวิธีการได้แก่

5.1 การฝึกอบรม เป็นการให้ความรู้โดยตรงแก่ผู้ปกครองในรูปแบบการสอนในชั้นเรียน โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญของตนเองในการอบรมเลี้ยงดูเยาวชน

5.2 การประชุมผู้ปกครอง เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน ในเรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับเยาวชน

5.3 การประชุมปรึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการประชุมแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างครูและผู้ปกครอง โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านการเจริญเติบโต และการเรียน

5.4 การเยี่ยมบ้าน เป็นการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองที่บ้าน ซึ่งควรดำเนินการ 1-2 ครั้งต่อปี

5.5 การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการช่วยเหลือและให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเป็นรายบุคคล โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สร้างความเข้าใจในปัญหา เพื่อแก้ไข หรือป้องกันปัญหา

ส่งเสริมพัฒนาการได้อย่างถูกต้อง โดยการให้คำปรึกษาสามารถทำได้ทั้งที่โรงเรียน ที่บ้าน หรือทางโทรศัพท์ก็ได้ตามความเหมาะสม

5.6 บริการห้องสมุดสำหรับผู้ปกครอง เป็นการให้ความรู้ทางอ้อมแก่ผู้ปกครอง ให้ผู้ปกครองได้ค้นคว้าหาข้อมูลด้วยตนเอง

5.7 จัดมุมผู้ปกครอง เป็นมุมพักผ่อนและพบปะ รับทราบข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ระหว่างกัน ซึ่งอาจจัดสถานที่ภายในบริเวณโรงเรียน แต่ควรคำนึงถึงความสะอาด กสบาย สบายงาม และควรมีเอกสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก การพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นต้น

5.8 การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านสื่อมวลชน การให้ความรู้แบบนี้ค่อนข้างสะดวก และผู้ปกครองสามารถเลือกรับรู้ได้อย่างอิสระ

แต่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการใด ความสำคัญอยู่ที่การจูงใจให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น ซึ่งมีหลักปฏิบัติที่สำคัญ คือ

1. ผู้จัดต้องทำความเข้าใจในเนื้อหาสาระ และความต้องการการเรียนรู้ของผู้ปกครอง เพื่อพิจารณาหาวิธีการที่จะทำให้ผู้ปกครองบรรลุวัตถุประสงค์ ด้วยการสังเกตความสนใจ กริยาคำพูด ท่าทาง ความกระตือรือร้นของผู้ปกครอง และการประเมินติดตามผลเพื่อการพัฒนา

2. ทำความเข้าใจถึงข้อจำกัดของผู้ปกครอง ทั้งด้านความรู้ ความเชื่อ พื้นฐานประสบการณ์ ความเข้าใจที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในเรื่องของเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม

3. เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม ควรกำหนดวิธีการ รูปแบบการให้การศึกษาตามความต้องการของผู้ปกครอง (กุลยา ตันติผลลาชีวะ, 2551)

สรุปได้ว่าขั้นตอนในการจัดการศึกษาให้กับผู้ปกครองควรเริ่มจาก 1) การสำรวจความต้องการและความจำเป็นของผู้ปกครอง เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และเนื้อหาสาระการเรียนรู้ 2) การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 3) การกำหนดเนื้อหา 4) กำหนดรูปแบบการเรียนรู้ โดยการกำหนดวิธีการเน้นผู้สอนเป็นสำคัญ หรือผู้เรียนเป็นสำคัญ ระยะเวลาในการเรียนรู้ สื่อการศึกษา และการติดตามประเมินผลการเรียนรู้ 5) การประเมินโครงการ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพื่อนำข้อค้นพบมาปรับปรุงแก้ไขโครงการให้มีประสิทธิภาพ เหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และกลุ่มผู้ปกครอง

### ตอนที่ 3 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อใช้ในการวิจัย

นักการศึกษาหลายท่านได้นำเสนอรูปแบบการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ แต่สำหรับงานวิจัยนี้จะได้นำเสนอเฉพาะรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคล ดังนี้

Knowles (1980) เสนอรูปแบบการจัดการกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ดังนี้

1. สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เป็นการให้ความเคารพ ยอมรับในความแตกต่างของผู้เรียนผู้ใหญ่แต่ละบุคคล และแสดงความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน ซึ่งทำให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลาย และรับรู้ถึงความเท่าเทียมกัน จึงยินดีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ต่อกัน

2. จัดสถานที่ในการเรียนรู้ ด้านกายภาพ ควรจัดโต๊ะและเก้าอี้ให้มีความเหมาะสมกับลักษณะ และจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยจัดให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างสะดวกสบาย และเน้นบรรยากาศความผ่อนคลาย เป็นกันเอง การจัดห้องควรในลักษณะล้อมวงพูดคุยกัน และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถได้ยิน และมองเห็นกันได้ทั่วถึงทุกคน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง

3. ผู้สอน เปลี่ยนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ซึ่งจะทำให้การสนับสนุน แนะนำ ช่วยเหลือ ผู้เรียนด้านวิชาการ เช่น การวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การกำหนดรูปแบบกิจกรรม เป็นต้น รวมไปถึงการอำนวยความสะดวกด้านกายภาพ จัดวัสดุอุปกรณ์ คุุณภูมิ แสงสว่าง เวลาเรียน และเวลาพักให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้ใหญ่

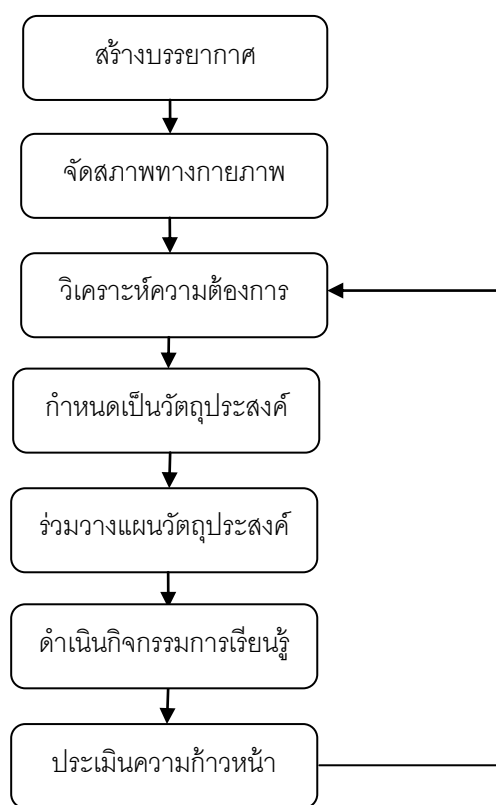
4. การกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่เป็นไปได้จริงโดยผู้เรียนเอง ซึ่งหากผู้เรียนไม่สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเอง ผู้อำนวยความสะดวกจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถกำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้ จึงทำให้ผู้เรียนมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนรู้

5. การออกแบบแผนกิจกรรมการเรียนรู้ โดยผู้เรียนจะเป็นผู้เลือกวิธีการ กิจกรรมการเรียนรู้ที่ตนชอบ และสามารถปฏิบัติได้ ซึ่งหากผู้เรียนติดขัดในขั้นตอนใดผู้อำนวยความสะดวกสามารถนำเสนอทางเลือก แต่การตัดสินใจเลือกวิธีการ กิจกรรมการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของผู้เรียนเอง สอดคล้องกับหลักการการชี้แนะตนเอง และเปิดโอกาสในการนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้อย่างเต็มที่

6. การดำเนินการและรับผิดชอบกิจกรรมการเรียนรู้โดยผู้เรียน จึงสามารถกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการ บทบาทหน้าที่ของผู้เรียน ซึ่งอาจขอความช่วยเหลือจากผู้อำนวยความสะดวกได้

7. การประเมินผลการเรียน ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ จึงต้องการประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีผู้อำนวยการความสะดวกเป็นผู้ช่วยในการแนะนำวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ โดยการประเมินผลควรจัดดำเนินการเป็นระยะ เพื่อการปรับปรุง และสามารถพัฒนาการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ควรให้มีการประเมินด้วยตัวผู้เรียนเอง เพราะจะช่วยในด้านการวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง และรับทราบความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของตนเองว่าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตนกำหนดไว้หรือไม่ และรับทราบว่าสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคทำให้ไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดความต้องการในการเรียนรู้ต่อไป กระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จึงเกิดอย่างต่อเนื่องด้วยการชี้แนะตนเอง

แผนภาพที่ 1 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Knowles (1980)



Boyle (1981) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรม 15 ข้อเพื่อให้นักการศึกษาใช้เป็นแบบแผนในการพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

1. การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม (Establishing a Philosophical Basis for Programming) การพัฒนาโปรแกรม รูปแบบการเรียนรู้มีความแตกต่างกันไปตามแนวคิด ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติของผู้นำไปพัฒนา ซึ่งส่งผลกระทบต่อในทุกขั้นตอนของ



การพัฒนาโปรแกรม การเลือกรูปแบบการเรียนการสอน แหล่งข้อมูล การวิเคราะห์ และการประเมินผล เป็นต้น

2. การวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาความต้องการ หรือสิ่งที่ประชาชนและชุมชนให้ความสนใจ (Situational Analysis of Problems and Needs or Concerns of People and Communities) การวิเคราะห์ปัญหา ความต้องการของชุมชน คนในชุมชน มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นสิ่งที่ช่วยในการกำหนดวัตถุประสงค์ กำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาและสนับสนุนได้ตรงจุด ตรงประเด็น ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชน และประชาชนอย่างแท้จริง รวมทั้งเป็นแนวทางในการนำทรัพยากร แรงงานมาใช้ได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับงาน และงบประมาณ

3. การมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับบริการ (Involvement of Clientete) ควรกระตุ้น และส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการพัฒนาโปรแกรม กำหนดรูปแบบ วัตถุประสงค์ กิจกรรมการเรียนรู้อ และร่วมดำเนินการแก้ไขปัญหาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโปรแกรม

4. ระดับทางสติปัญญาและสถานภาพทางสังคมของผู้รับบริการ (Level of Intellectual and Social Development of Potential Clientete) นักพัฒนาโปรแกรมควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เรียนผู้ใหญ่ซึ่งมีความแตกต่างจากเด็ก และศึกษาถึงภูมิหลังทางสังคม เศรษฐกิจ เชื้อชาติ วุฒิภาวะ เจตคติในการเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิต และประสบการณ์วิชาชีพของผู้เข้ารับบริการ ทั้งนี้เพื่อจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมและมีชีวิตชีวาแก่ผู้เรียน

5. ศึกษาแหล่งข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์และการกำหนดวัตถุประสงค์โปรแกรม (Sources to Investigate and Analyze in Determining Program Objectes) แหล่งข้อมูลแต่ละแหล่งจะให้ข้อมูลที่แตกต่าง ดังนั้นในการกำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียน จึงควรพิจารณาจากหลายแหล่งข้อมูล อันได้แก่ ข้อมูลจากผู้รับบริการ สถานการณ์ปัจจุบันในสังคม ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งเนื้อหาวิชาการ

6. การยอมรับเรื่องข้อจำกัดเกี่ยวกับสถาบันและบุคคล (Recognition of Institutional and Individual Constraints) ในการดำเนินการพัฒนาโปรแกรมอาจมีข้อจำกัดในการจัดกระทำ ดังนี้ 1) ปรัชญาขององค์กรในประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับการพัฒนา หรือเนื้อหา อาจไม่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม 2) งบประมาณหรือทรัพยากรบางประเภทไม่สามารถจัดให้ครบได้ทุกกลุ่ม 3) การให้คุณค่าและจัดลำดับความสำคัญของปัญหาของผู้ให้การสนับสนุนทางการเงิน 4) ความเชื่อของชุมชน และผู้เรียน 5) การจัดลำดับความสำคัญของฝ่ายบริหารภายในองค์กร 6) การให้ความสำคัญของนักพัฒนาโปรแกรม

7. เกณฑ์ในการจัดลำดับความสำคัญ (Criteria for Establishing Program Priorities) ในการจัดโปรแกรมอาจมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา ทรัพยากร และจำนวนของผู้เข้ารับบริการ จึงต้อง

จัดลำดับความสำคัญ กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณา โดยควรให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกด้วย ซึ่งเกณฑ์ที่มีประสิทธิภาพมีความเหมาะสมจะได้รับการยอมรับจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

8. ระดับความยืดหยุ่นของการวางโปรแกรม (Degree of Rigidity or Feasibility of Planned Programs) ในบางครั้งอาจมีปัจจัยที่นอกเหนือจากความคาดหมาย หรือไม่สามารถควบคุมได้เกิดขึ้น การประเมินผลอย่างต่อเนื่อง จะช่วยในการปรับแผน สร้างความยืดหยุ่นให้กับโปรแกรม

9. ความเห็นชอบเชิงกฎหมายและการสนับสนุนจากกลุ่มที่มีอำนาจอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ (Legitimation and Support with Formal and Informal Power Situation) การได้รับความยินยอม เห็นชอบในการพัฒนาโปรแกรมจากกลุ่มผู้มีอำนาจในชุมชน ทั้งกลุ่มที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการเป็นเรื่องที่สำคัญมากในการจัดกิจกรรม เพราะหากได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มดังกล่าว จะทำให้สามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น รวดเร็ว ดังนั้นควรสร้างความสัมพันธ์อันดีกับกลุ่มผู้มีอำนาจในชุมชน

10. การเลือกและจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์การเรียนรู้ (Selecting and Organization Learning Experiences) ผู้เรียนและผู้สอนควรร่วมกันพิจารณาคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้ได้กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สังเกตการณ์ รับฟัง เสนอความคิดเห็น ชักถาม และการอภิปราย

11. การเลือกวิธีการ เทคนิค และอุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างเหมาะสม (Identifying Instructional Design with Appropriate Methods, Techniques, and Devices) โดยวิธีการ อุปกรณ์การสอนมีทั้ง การจัดทำในรูปแบบของเอกสาร การบรรยาย การสัมมนาเป็นคณะ การอภิปรายกลุ่ม การศึกษาดูงาน การฉายภาพยนตร์ วิจัย หรือการจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เป็นต้น จึงควรให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดวิธีการในการปฏิบัติโดยให้สอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้

12. การใช้ประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์ (Utilizing Effective Promotional Priorities) เพื่อเป็นการสร้างความสนใจทั้งจากผู้เรียน ผู้เกี่ยวข้องในการสนับสนุนงบประมาณ และความร่วมมือจากชุมชน ควรจัดการวางแผนการประชาสัมพันธ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโปรแกรม โดยการกำหนดวัตถุประสงค์ในการประชาสัมพันธ์ กำหนดระยะเวลาในการประชาสัมพันธ์ ลักษณะสื่อประชาสัมพันธ์ที่ใช้ให้มีความหลากหลาย และเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายให้ได้มากที่สุด รวมทั้งเป็นการชี้แจง แจ้งให้กลุ่มเป้าหมายและชุมชนรับทราบความก้าวหน้า ปัญหา และอุปสรรคของโปรแกรม ทำให้เกิดความเข้าใจอันดี และให้ความร่วมมือในการจัดดำเนินการโปรแกรม

13. การได้รับการสนับสนุนทรัพยากรสำหรับโปรแกรม (Obtaining Resources Necessary to Support the Program) เนื่องจากในอนาคตอาจมีจำนวนผู้เข้ารับบริการเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นนักพัฒนาโปรแกรมจึงต้องแสวงหาแหล่งให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ ด้านกฎหมาย และสร้างความเข้าใจและการยอมรับจากสังคม เพื่อให้ได้รับการสนับสนุน และได้รับงบประมาณอย่างต่อเนื่องและเพียงพอ

14. การประเมินประสิทธิภาพ ผล และผลกระทบ (Determining the Effectiveness, Results and Impact) การประเมินผลโปรแกรมมี 2 รูปแบบ คือ การประเมินผลอย่างเป็นทางการ ซึ่งมีความยุ่งยาก และใช้งบประมาณมาก และการประเมินผลอย่างไม่เป็นทางการ แต่อาจไม่ได้รับความเชื่อถือในวงกว้าง ดังนั้นในการประเมินผลโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนจึงควรประเมิน 1. ประสิทธิภาพของผลการเรียนรู้ 2. คุณภาพและความเหมาะสมกับผู้เรียน 3. จำนวนและลักษณะของผู้เรียน 4. ความสำคัญต่อผู้เรียนและงานการศึกษานอกระบบโรงเรียน

15. การสื่อคุณค่าของโปรแกรมให้ผู้ที่มีหน้าที่ต้องตัดสินใจ (Communicating the Value of the Program to Appropriate Decision Makers) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมควรจัดทำแผนการรายงานผลในเรื่องของประโยชน์ที่ได้รับ และข้อจำกัดของโปรแกรม เพื่อมอบให้แก่ผู้สนับสนุน หรือผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องรับทราบ โดยสามารถนำเสนอได้ทั้งแบบเป็นทางการ หรือแบบไม่เป็นทางการ ตามความเหมาะสม ซึ่งขึ้นอยู่กับการวางแผนในการนำเสนอของผู้พัฒนาโปรแกรม

Boyle (1981) ได้แบ่งประเภทของหลักการพัฒนาโปรแกรมการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 3 รูปแบบ ได้แก่

1. หลักการพัฒนาโปรแกรมการทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงพัฒนา (Developmental Program) เป็นโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาชุมชน ให้ความรู้กับประชาชน หรือชุมชนเพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาของกลุ่มบุคคล ชุมชน หรือปัญหาของบุคคลที่อาจส่งผลกระทบต่อสังคม ชุมชนได้ด้วยตนเอง เช่น ปัญหาการติดยาเสพติดของบุตรหลานคนในชุมชน ซึ่งอาจขยายวงกว้างไปทั้งชุมชน สังคมได้ โดยโปรแกรมเชิงพัฒนามักถูกนำมาใช้กับสถานการณ์ที่คนส่วนใหญ่รับทราบว่าเป็นปัญหาและต้องได้รับการแก้ไข แต่ไม่สามารถระบุปัญหาและสาเหตุที่แท้จริงได้อย่างชัดเจน หรือจัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้ ดังนั้นในการวิเคราะห์สถานการณ์จึงควรให้ชุมชน กลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมดำเนินการรับรู้ถึงปัญหา และร่วมมือกันแก้ไข โดยมีความพึงพอใจผลของโปรแกรมเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของโปรแกรมเชิงพัฒนา

กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนามี 8 ขั้นตอน คือ 1) กำหนดพื้นฐานสำหรับการพัฒนาโปรแกรม อันได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับการจัดการศึกษา ธรรมชาติของผู้เรียน ผู้สอน และ

กระบวนการพัฒนาโปรแกรม เป็นต้น 2) การวิเคราะห์สถานการณ์ของชุมชนและกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทำความเข้าใจ ความเป็นไปได้ในการพัฒนาโปรแกรม 3) พิจารณาและกำหนดผลหรือความเปลี่ยนแปลงที่ต้องการจะเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม 4) กำหนดแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุนในเรื่องการเงิน กำลังคน เวลา และสื่ออุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ เป็นต้น 5) การวางแผนการสอนและกิจกรรมการเรียนรู้ 6) แผนปฏิบัติการ 7) ความเชื่อถือได้ของโปรแกรม 8) การรายงานผลลัพธ์และคุณค่าของโปรแกรม

2. หลักการพัฒนาโปรแกรมการทางการศึกษาระบบโรงเรียนเชิงสถาบัน (Institution Program) คือ การที่สถาบันได้กำหนดริเริ่มโปรแกรมทางการศึกษา โดยให้ความสำคัญกับหลักวิชาการ เริ่มกระบวนการจากการวิเคราะห์หาความต้องการทางการศึกษา การกำหนดวัตถุประสงค์จำเพาะตามศาสตร์วิชาการ หรือให้นักการศึกษาเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ และกำหนดเนื้อหาสาระตามหลักวิชาการ ให้มีความต่อเนื่อง ผสมผสาน โดยเนื้อหาการเรียนรู้อาจจัดขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ทักษะ เจตคติ หรือสมรรถภาพขั้นพื้นฐาน การเรียนรู้สิ่งใหม่ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม หรือเพื่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งส่วนใหญ่มักเป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาที่พบในโปรแกรมเชิงพัฒนา การกำหนดโครงสร้างและรูปแบบการเรียนรู้โดยคำนึงถึงความแตกต่างของลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย จัดกิจกรรมทางการศึกษาโดยเน้นการนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการจัดกิจกรรมในลักษณะของการฝึกอบรม และการศึกษาผู้ใหญ่ ด้านการวัดประเมินผลจะได้วัดความรู้ ความชำนาญในเนื้อหา และการพัฒนาส่วนบุคคล กระบวนการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันมี 5 ขั้นตอน คือ

1) กำหนดกลุ่มเป้าหมาย ศึกษาภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สัมภาษณ์ความต้องการ คุณลักษณะ ความสามารถ และปัญหาของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้อย่างชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้ควรดำเนินการตรวจสอบด้วยว่ากิจกรรมที่จะดำเนินการนี้ มีหน่วยงาน หรือองค์กรใดจัดดำเนินการมาก่อนหรือไม่ เพื่อป้องกันความซ้ำซ้อน

2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาการเรียนรู้ได้จากการศึกษาประสบการณ์ ภูมิหลัง ระดับการศึกษา สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการดำเนินการทดสอบก่อนการเรียนรู้ ซึ่งทำให้ทราบถึงระดับความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียน จึงสามารถปรับเนื้อหาการเรียนรู้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

3) กำหนดแนวการเรียนรู้ เป็นการระบุประสบการณ์ที่ต้องการให้เกิดหลังผ่านกิจกรรมการเรียนรู้อย่างชัดเจน และการประชาสัมพันธ์ เพื่อชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และผลที่คาดว่าจะได้รับ รวมทั้งดำเนินการกำหนดบุคคลที่จะรับผิดชอบ แบ่งงานกันอย่างชัดเจน

4) ดำเนินการตามแผน โดยพยายามนำความสามารถภายในที่ซ่อนเร้นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาพัฒนาให้สูงสุดตามศักยภาพ และเพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ และแรงจูงใจในการเรียนรู้ แผนการ วิธีการ เทคนิค และสื่ออุปกรณ์การสอนสามารถปรับเปลี่ยนได้ นอกจากนี้การสื่อสารเพื่อสะท้อนกลับ ขอความคิดเห็นจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยให้กระบวนการรับทราบถึงปัญหา อุปสรรค และสามารถปรับปรุงการเรียนรู้ให้เหมาะสมสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

5) ประเมินโครงการ อาจดำเนินการในรูปแบบการเปรียบเทียบวัดผลการเรียนรู้ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และพิจารณาความสอดคล้องตรงกันระหว่างผลสัมฤทธิ์และวัตถุประสงค์ โดยพิจารณาปรับแผนกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3. หลักการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสารสนเทศ (Informational Program) เป็นการให้การศึกษาในรูปแบบของการรับส่งแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ระหว่างนักการศึกษาหรือผู้จัดดำเนินการโปรแกรมกับผู้รับบริการ ในลักษณะของการนำเสนอด้านเดียว ด้วยการเผยแพร่สื่อสาธารณะ เช่น บทความ รายการโทรทัศน์ วิทยุ เป็นต้น หรือการบริการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล การตอบคำถามทางโทรศัพท์ โดยกลุ่มผู้เข้ารับบริการ ส่วนใหญ่มักเข้าร่วมกิจกรรมเป็นครั้งคราว ตามหัวข้อเรื่องราวที่ตนสนใจ โปรแกรมเชิงสารสนเทศนี้มักจัดในแหล่งวิชาการ ที่มีนักวิชาการ หรือผู้รู้ให้ความรู้ หรือตอบคำถามให้กับผู้สนใจ เช่น พิพิธภัณฑสถาน เป็นต้น ขั้นตอนของโปรแกรมเชิงสารสนเทศมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การกำหนดเนื้อหา 2) การเผยแพร่ความรู้ข่าวสาร 3) การประเมินผลการเผยแพร่ความรู้ (อุ้นตา นพคุณ, 2546)

Tyler (1986) ได้นำแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมนิยมมาพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives) โดยการสำรวจความต้องการ ความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ศึกษาจากสภาพความเป็นอยู่จริงในชีวิตปัจจุบันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้งในด้านสังคม วัฒนธรรม การเมือง และเศรษฐกิจ รวมทั้งการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงต่างๆ

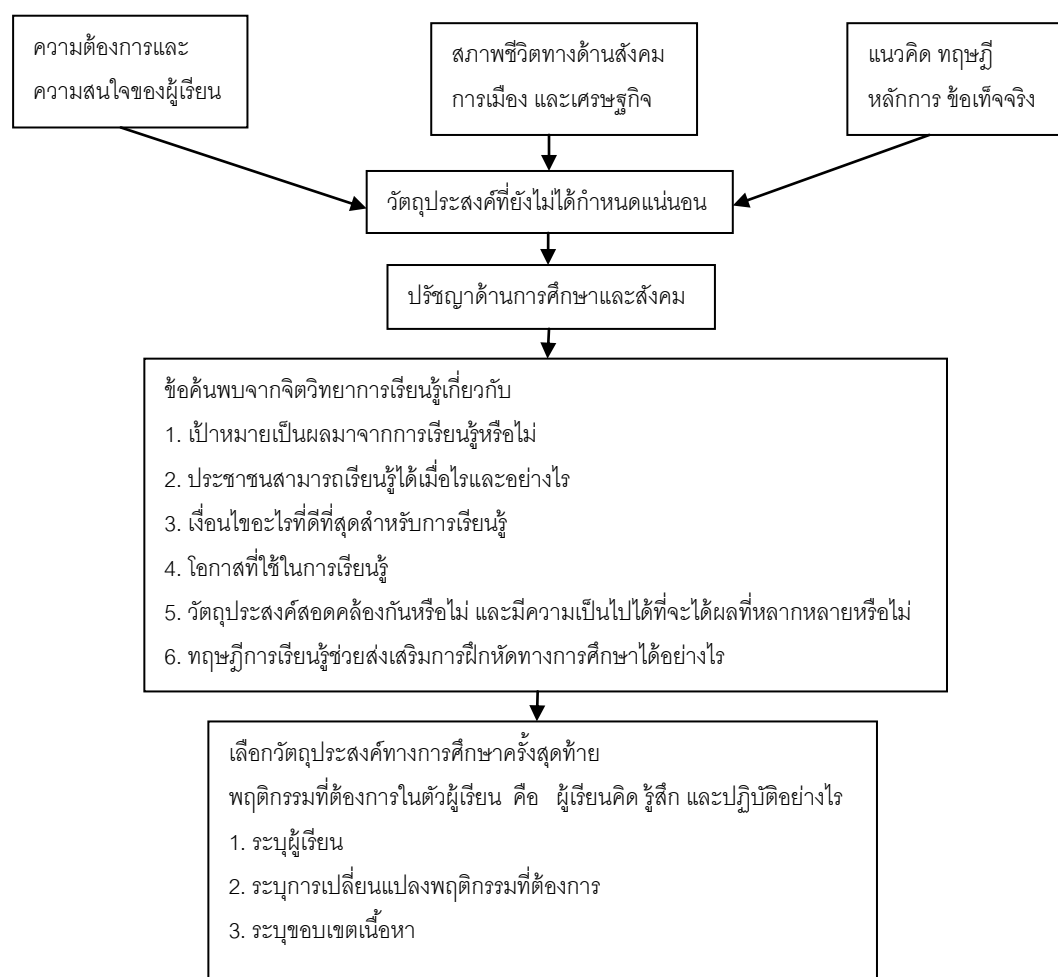
2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience) โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นผู้เลือกประสบการณ์การเรียนรู้ที่สอดคล้องตรงกับความต้องการของตน ซึ่งการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคัดเลือกกิจกรรมเองนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ สนใจเรียนรู้ ฝึกฝนนำไปใช้ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และเกิดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ต้องจัดดำเนินการอย่างต่อเนื่อง และเป็นลำดับขั้นตอน โดยบูรณาการให้สอดคล้องกับเนื้อหา และคุณลักษณะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเนื้อหาที่นำเสนออาจเป็นเนื้อหา

ด้านวิชาการ แนวคิด ค่านิยม หรือทักษะ โดยอาจนำวิธีทัศน์หรือการอภิปรายมาใช้เป็นสื่อในการนำเสนอเนื้อหาแทนการบรรยาย

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes) ระบุวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง และวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมซึ่งเป็นการระบุพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงหลังการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการสรุปและการจัดกระทำกับข้อมูล ตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม หรือภายหลังจากกิจกรรมสิ้นสุดไปแล้ว ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินผลการเรียนรู้

แผนภาพที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกกระบวนโรงเรียนของ Tyler (1986)



Nadler and Nadler (1994) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกโรงเรียนที่เรียกว่า Critical Events Model (CEM) เป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่น ขึ้นอยู่กับ

สภาพการณ์ และประสบการณ์ของผู้นำรูปแบบกิจกรรมนี้ไปใช้ ซึ่งประกอบด้วย 8 ขั้นตอน โดยใน ทุกขั้นตอนจะมีการประเมินผลและให้ผลย้อนกลับตลอดเวลา ดังนี้

1. การระบุความจำเป็นขององค์กร ในขั้นตอนนี้เป็นการรับรู้ถึงปรัชญา อุดมการณ์ นโยบายขององค์กร และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างองค์กรกับบริบทภายนอกองค์กรที่ส่ง ผลต่อองค์กรทั้งด้านคุณภาพและปริมาณ เช่น การเปลี่ยนแปลงของนโยบายของรัฐบาล สภาพ เศรษฐกิจ การเมือง โดยจะมีการประเมินผลว่า ผลผลิตขององค์กรได้ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ หรือไม่

2. การกำหนดภาระหน้าที่ของงาน เป็นการนำข้อมูลภาระหน้าที่ในการทำงานจากบุคคล ต่างๆ เช่น ข้อมูลจากผู้ที่ปฏิบัติงานโดยตรง หัวหน้างาน ผู้จัดการ หรือผู้เชี่ยวชาญจากสถาบัน ต่างๆ ที่ได้ดำเนินการศึกษา หรือทำวิจัยเกี่ยวกับงาน มาสรุปเป็นภาระหน้าที่ของงาน และอาจจัด ประชุมร่วมกันพิจารณาจัดกิจกรรมหรือวิธีการ เพื่อปรับปรุงแก้ไขหน้าที่การงาน

3. การระบุความจำเป็นของผู้เรียน  $P-KD = N$  คือ สูตรการหาค่าความต้องการจำเป็นใน การเรียนรู้ โดย P หมายถึง ภาระหน้าที่ของงาน KD หมายถึง ความรู้ หรืองานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน และ N หมายถึง ความต้องการ เมื่อได้ค่าความต้องการจำเป็นในการเรียนรู้แล้วให้นำไปสอบถาม กลุ่มผู้ปฏิบัติงานโดยตรง หรือหัวหน้างาน เพื่อตรวจสอบค่าที่คำนวณได้กับสภาพความเป็นจริง พิจารณาความจำเป็นในการปรับปรุงแก้ไข และวิธีการใดเหมาะสมที่จะนำมาใช้

4. การกำหนดวัตถุประสงค์ ระบุเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม โดยมีรูปแบบการเขียน วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 3 ส่วน ดังนี้ 1) พฤติกรรมการแสดงออกภายหลังการเสร็จสิ้น กระบวนการกิจกรรม (Performance) โดยต้องระบุเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและวัดได้ 2) เงื่อนไข (Condition) พฤติกรรมการแสดงออกภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด 3) เกณฑ์ (Criterion) เป็น มาตรฐานในการตัดสิน ซึ่งจะคำนึงถึงทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ โดยประเมินความสอดคล้องกันระหว่างวัตถุประสงค์ของโปรแกรม จุดประสงค์การเรียนรู้ ความต้องการขององค์กร และ ภาระหน้าที่ของงาน

5. การสร้างหลักสูตร คือ การจัดสร้างแผนการจัดกิจกรรม ซึ่งในแต่ละแผนต้องมีความ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ส่วนเนื้อหากิจกรรม ควรพิจารณาจากความสำคัญ ประโยชน์ ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับภาระหน้าที่ และประโยชน์ในการนำไปใช้ เป็นต้น และควรเรียงลำดับ เนื้อหากิจกรรมจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม จากสิ่งที่สังเกตวัดได้สู่การให้เหตุผล นอกจากนี้ใน หลักสูตรควรระบุจุดประสงค์รายวิชา การเตรียมการ ลำดับขั้นตอน ระยะเวลาในการดำเนินงาน เนื้อหาสาระ วิทยากร และกิจกรรม วิธีการสอนต่างๆ ซึ่งการประเมินผลในขั้นตอนนี้ จะเป็นการ

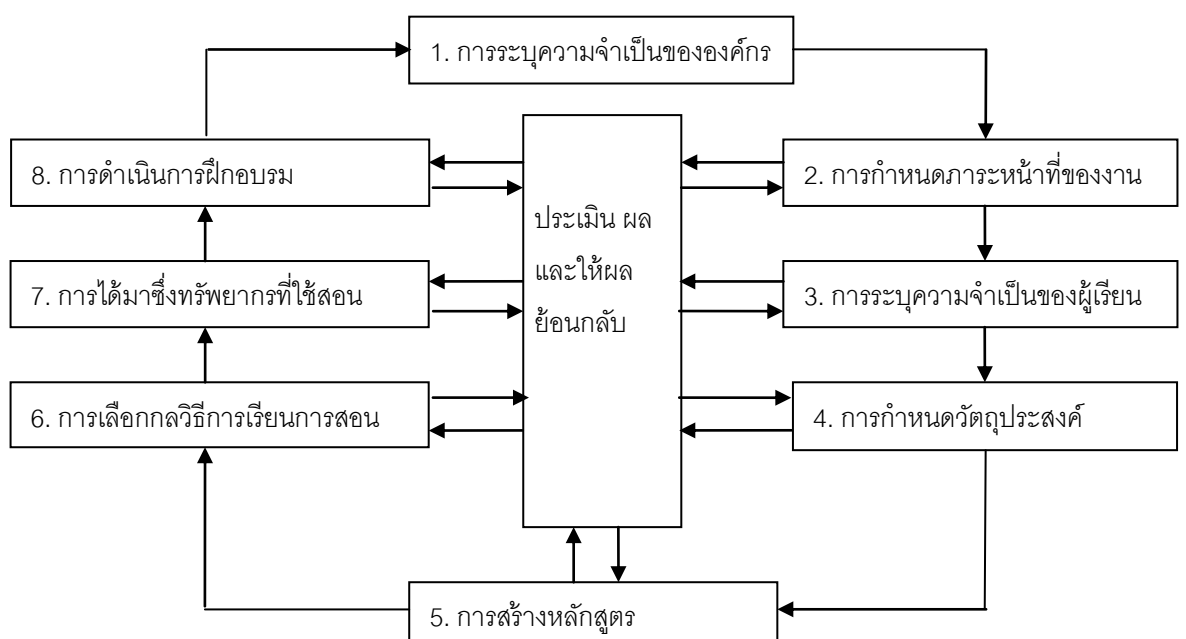
พิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ การตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียน ภาระหน้าที่ของงาน และองค์กรหรือไม่

6. การเลือกกลวิธีการเรียนการสอน สามารถเลือกกำหนดการเรียนการสอนได้โดยพิจารณาจากเป้าประสงค์ เช่นว่า ต้องการยึดผู้เรียน หรือผู้สอนเป็นศูนย์กลาง พิจารณารูปแบบการสอนแบบเดี่ยวหรือแบบกลุ่ม ความสามารถในการดำเนินการของวิทยากร ระดับของแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างไร รวมทั้งงบประมาณในการจัดกิจกรรม โดยควรให้หัวหน้างาน ฝ่ายการเงิน และผู้เชี่ยวชาญร่วมพิจารณาความเหมาะสมในการเลือกวิธีการเรียนการสอนด้วย

7. การได้มาซึ่งทรัพยากรที่ใช้ในการสอน และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น การติดต่อวิทยากร การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ อุปกรณ์การเรียนการสอน การจัดกิจกรรมต่างๆ รวมไปถึงการประมาณการค่าใช้จ่ายต่างๆ เป็นต้น โดยให้ผู้จัดการ หัวหน้างาน และฝ่ายการเงินร่วมดำเนินการพิจารณาประเมินการ

8. การดำเนินการฝึกอบรม การประเมินผลในระหว่างการจัดกิจกรรม และภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว เป็นการตรวจสอบว่าผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างไร ผู้เรียนสามารถระบุถึงปัญหา ความคาดหวังที่มีต่อกิจกรรม พิจารณาว่ากิจกรรมที่เข้าร่วมประสบผลสำเร็จสามารถแก้ไขปัญหามาระหน้าทำงานหรือไม่ การประเมินผลโดยผู้รับผิดชอบกิจกรรม และการประเมินผลการเรียนรู้ของผู้เรียนระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม

แผนภาพที่ 3 รูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Nadler (1994)





รูปแบบการจัดกิจกรรมเน้นการสร้างประสิทธิผลขององค์กร โดยเริ่มจากการกำหนดความต้องการ และเป้าหมายขององค์กร สร้างมาตรฐานงานที่เหมาะสมกับการบรรลุเป้าหมายนั้นๆ แล้วจึงกำหนดความต้องการด้านความรู้ ทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคลากรในหน่วยงาน เพื่อกำหนดวัตถุประสงค์และออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นำมาใช้เป็นแนวทางในการเลือกกลยุทธ์การฝึกอบรมและแหล่งวิทยาการ หลังจากนั้นจึงนำหลักสูตรที่ได้ไปดำเนินการฝึกอบรม โดยวิธีการประเมินผลย้อนกลับเป็นจุดเด่นของรูปแบบกิจกรรมนี้ ซึ่งสามารถดำเนินการประเมินได้ในทุกขั้นตอนของการออกแบบหลักสูตรการฝึกอบรม

จากรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนทั้ง 4 รูปแบบดังกล่าว สามารถนำมาวิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละด้านได้ดังนี้

ตารางที่ 3 ตารางเปรียบเทียบรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

นักทฤษฎี	แนวคิด	ประเด็นที่นำมาใช้
Knowles (1980)	- การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง - การเรียนรู้ด้วยการชี้แนะตนเอง	โปรแกรมการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่าง ๆ
Boyle (1981)	- ความร่วมมือกันระหว่างผู้จัดและผู้เรียนในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ - การสร้างพื้นฐานทางปรัชญาในการพัฒนาโปรแกรม	โปรแกรมเชิงสถาบัน กำหนดวัตถุประสงค์จากเนื้อหาวิชาการ เพื่อพัฒนาบุคคล หรือกลุ่มบุคคล
Tyler (1986)	- เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม - มีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ	โปรแกรมพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ
Nadler and Nadler (1994)	- การมีลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมทางการศึกษาอย่างเป็นระบบ - มีการประเมินผลและการให้ผลย้อนกลับในทุกขั้นตอน	โครงการจัดฝึกอบรมบุคลากรภายในสถาบัน หรือองค์กรต่าง ๆ

จากรูปแบบการจัดกิจกรรมทั้งหมด ผู้วิจัยเลือกรูปแบบการจัดกิจกรรมของ Boyle เชิงสถาบัน เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เนื่องจากโปรแกรมเชิงสถาบันมีความมุ่งหมายในการพัฒนาความสามารถพื้นฐานของบุคคล หรือกลุ่มบุคคล สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของงานวิจัยนี้ คือ การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของพ่อ แม่ ผู้ปกครองของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด นอกจากนี้สถาบันหรือ หน่วยงาน สามารถเป็นผู้กำหนดเนื้อหาวิชาการได้

#### ตอนที่ 4 ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจอย่างมาก เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ อยากรู้ อยากลอง ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ความเป็นอิสระจากครอบครัว (Independence) มีความคิดเป็นของตนเอง แสวงหาและสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity formation) ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน (วันเพ็ญ บุญประกอบ, พนม เกตุมาน และวินัดดา ปิยะศิลป์, 2545; พนม เกตุมาน, 2550) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความเครียด สับสน กระทำหรือมีพฤติกรรมความเสี่ยงต่อสุขภาพและชีวิตของวัยรุ่นได้ เช่น การเสพยาเสพติด เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดความรู้ ประสบการณ์ชีวิต ขาดทักษะในการตัดสินใจ การพัฒนาทางความคิดและสติปัญญายังไม่ดีพอที่จะเข้าใจถึงผลเสียที่จะตามมา ซึ่งพบว่าครอบครัวที่มีการสื่อสารที่ดีกับวัยรุ่นทำให้วัยรุ่นมีความเครียดน้อย (Yan, 2004) สุขภาพจิตของเยาวชนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว (ดวงรัตน์ มีประเสริฐ, 2546) โดยรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดเสรี และแบบประนีประนอมส่งผลให้เยาวชนมีสุขภาพจิตดี ตรงข้ามกับการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้องและแบบปล่อยปละมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต (ศุภลักษณ์ จงเจริญจิตเกษม, 2546) การสื่อสารด้วยความรัก ความเข้าใจภายในครอบครัวมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นลดอาการเครียด สับสนจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม (บุษกร สืบซึ่ง, 2549; อัญชลี ประสบจตุพร, 2549) ไม่เสพยาเสพติด

#### ปัญหาความไม่เข้าใจกันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง

พ่อแม่ทุกคนต้องการให้ลูกเป็นคนดีมีคุณภาพในสังคม จึงมีความวิตกกังวล ความกลัว ความคาดหวังต่อลูกมากเกินไปในทุกเรื่อง รวมทั้งสถานภาพของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่เหนือกว่าลูก จึงทำให้เข้มงวดกวดขัน (Powell, 1963) บังคับควบคุมลูกมาก ไม่ให้โอกาสลูกได้เลือก หรือตัดสินใจด้วยตนเอง พ่อแม่พยายามให้ลูกปฏิบัติตามโดยใช้ทุกวิธีการไม่ว่าจะเป็นการพูดจาอ่อนหวาน การให้รางวัล หรือข่มขู่ ู้จี้ ู้จ๋า พร่ำบ่น ตำหนิพฤติกรรมของบุตร ลงโทษ เคียวเข็ญ เพื่อควบคุมลูกให้เป็นดังที่ตนต้องการ ไม่คำนึงถึงความรู้สึก ความต้องการของลูก ไม่ได้สนใจฟังอย่างจริงจัง หรือทำความเข้าใจกับเรื่องที่ฟัง (Blair, 1964; มุลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2551; ผู้จัดการออนไลน์, 2555) สิ่งที่ผู้ปกครองรับรู้จึงเป็นเพียงความคิด การคาดคะเน ดีความ คิดเอาเองของตนเอง ไม่ได้รับรู้ตามสภาพความเป็นจริง (ธิติมา อรุณีพัฒนพงศ์, 2550; กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2552) สอดคล้องกับสรวงมณท์ สิทธิสมาน (2555) กล่าวถึงสองสิ่งที่คุณต้องการ คือ เวลาคุณภาพในครอบครัว และการรับฟังด้วยความตั้งใจและไม่ด่วนแนะนำโดยไม่ฟังให้เข้าใจ และเมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่นตามพัฒนาการลูกจะมีความต้องการความเป็นอิสระทั้งด้านความคิด และการกระทำ จึงอาจทำให้

ความต้องการของทั้งสองฝ่ายไม่ตรงกัน และหากมีการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพอีกด้วย จึงอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างกันได้ (นวรรตน์ ศรีรัฐเพชร, 2539)

Taylor; etal (1992) กล่าวว่า ความไม่เข้าใจกันระหว่างวัยรุ่นกับผู้พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจมีสาเหตุมาจาก

1. การไม่พูดคุยถึงความคาดหวังกันอย่างชัดเจน (Unstated Expectation) ทำให้พ่อแม่ ลูกไม่ทราบความคาดหวังของกันและกัน ซึ่งความคาดหวังของผู้ปกครองและลูกนั้นอาจไม่ตรงกัน ปัญหาความขัดแย้งกันจึงอาจเกิดขึ้น และนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่อกัน (พรพรรณระพี สุทธิวรรณ, 2552) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิญา รักสิลส์จ (2550) ที่พบว่า ความคาดหวังของพ่อแม่ที่สูงเกินไป และการขาดการสื่อสารที่ดีต่อกัน ส่งผลต่อความเครียดของวัยรุ่น ทำให้เยาวชนหันไปใช้สารเสพติด (สุรพล โปธิสังขสิทธิ์, 2547)

2. มาตรฐานเชิงซ้อน (Double Standard) ความไม่เท่าเทียมกันของสมาชิกในครอบครัว หรือความรู้สึกไม่เท่าเทียมกันในครอบครัวมักเกิดขึ้นกับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้นำของครอบครัว เช่น ลูก ความรู้สึกเช่นนี้อาจทำให้ลูกเกิดปฏิกิริยาต่อต้านผู้ปกครอง เพื่อเรียกร้องความเท่าเทียม

3. ความคุ้นเคยกันในครอบครัว (The Pressure of Intimacy) อาจก่อให้เกิดความตึงเครียดภายในครอบครัวได้ ดังนี้

3.1 ความคุ้นเคยกันทำให้ผู้ปกครองลืมที่จะถามถึงความรู้สึก ความต้องการของลูก จึงบังคับสั่งการ ว่ากล่าวตักเตือน ห้ามปราม ให้ทำตามหรือไม่ให้ทำโดยที่ลูกอาจไม่ชอบหรือไม่อยากทำ เป็นการจำกัดเสรีภาพของลูก ลูกขาดความเป็นส่วนตัวจึงขัดเคืองคับข้องใจ

3.2 การที่ครอบครัวมีประสบการณ์ร่วมกันเป็นส่วนใหญ่ ทำให้คิดคาดการณ์ไปเองว่าทุกคนในครอบครัวจะเข้าใจเหมือนกันกับที่ตนเข้าใจ (Assuming Shared Experiences Equal Understanding) โดยไม่อธิบายให้ผู้อื่นรับรู้ เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดการณ์ หรือปฏิบัติได้ไม่ตรงตามที่ตนต้องการ จึงเกิดความโกรธ เสียใจ และขัดแย้งกัน

3.3 การใช้อารมณ์ในการสื่อสาร (Emotional Loads Grow) ของทั้งสองฝ่าย ผู้พูดและผู้รับฟัง ทำให้การตีความสารที่ส่งมาผิดพลาด บิดเบือนไปจากความจริง จึงขัดแย้งไม่เข้าใจกัน

4. ความรู้สึกเป็นเจ้าของและการต่อต้าน (Possessiveness and Defensiveness) ความรู้สึกเป็นเจ้าของ จึงคิดว่าสามารถควบคุมพฤติกรรมของผู้นั้นได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้นั้นตามที่ตนคิดว่าดี คิดว่าเหมาะสม ซึ่งอาจทำให้บุคคลที่ถูกควบคุมรู้สึกอึดอัด ไม่พอใจ หรืออาจเกิดการต่อต้าน โดยเฉพาะเมื่อลูกเป็นวัยรุ่น เขาต้องการความเป็นอิสระ ความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น แต่ผู้ปกครองคงรู้สึกเป็นเจ้าของลูก จึงพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง ควบคุมลูก

ทำให้กลายเป็นการสร้าง ความขัดแย้ง และเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ของลูก ทำให้ลูกมี พัฒนาการช้า (กรสุมา เจียมสระน้อย, 2546)

เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล (2547ก) กล่าวว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่เชื่อว่า การใช้คำพูดเชิงลบ จะ ทำให้ลูกเชื่อฟัง ทำตาม และสามารถควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของลูกได้ เพราะลูกจะกลัว ไม่กล้าแสดงพฤติกรรมที่พ่อแม่ไม่ชอบ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว คำพูดมีอิทธิพลต่อจิตใจ ความคิด ซึ่งทำให้ลูกปฏิบัติตามอย่างที่ตนเองคิด และคิดตามที่ได้ยินผู้ปกครองกล่าว คำพูดที่ลูกได้ยินเป็น ประจำจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และความรู้สึกของลูก ดังนั้นการใช้คำพูดด้านลบจึงเป็นการเพาะ พฤติกรรม บุคลิกภาพทัศนคติและการกระทำด้านที่ไม่ดีในจิตใจของลูก ลูกจะปฏิบัติตามสิ่งที่พ่อแม่คิดว่าลูกเป็น คือ “การที่เราเชื่อว่าเราเป็นคนอย่างไร เราก็จะเป็นอย่างนั้น”

สโรบล ธนะคำดี (2551) พบว่าอุปสรรคสำคัญของการสื่อสารภายในครอบครัว คือ

1. สภาพแวดล้อมภายในบ้าน การขาดการสนับสนุนให้กำลังใจลูก
2. การไม่ความตระหนักในความสำคัญของการสื่อสารระหว่างกัน ผู้ปกครองควรระมัด ระวังการใช้รูปแบบการสื่อสาร ความชัดเจน และข้อความที่ต้องการสื่อให้ลูกรับรู้ เพราะคำพูดและ การกระทำของผู้ปกครองส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของลูก รวมทั้งการสร้าง ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน

3. ความกดดันในชีวิตประจำวันของครอบครัว อารมณ์ จิตใจ ความกดดันทางสภาพ แวดล้อมในสังคมอาจมีอิทธิพลต่อบรรยากาศการสื่อสารที่ดี ความเครียดระหว่างพ่อแม่และลูก

4. ให้ความสำคัญกับความล้มเหลวมากกว่าการพิจารณาถึงปัญหาของลูก เมื่อลูกทำผิด ควรพิจารณาร่วมช่วยกันแก้ไขปัญหามากกว่าการตำหนิ เพราะว่าการกล่าวเช่นนั้นอาจจำกัดการ สื่อสารระหว่างกันในครั้งต่อไป

- 4.1 ความล้มเหลว การกล่าวว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นความผิดพลาดนั้นเหตุผลหนึ่ง อาจมาจากการที่พ่อแม่ไม่ได้บอก หรือแสดงบทบาทของตนเองอย่างชัดเจน

- 4.2 การขาดทักษะการฟังของพ่อแม่ อุปสรรคสำคัญของการสื่อสารในครอบครัว คือการที่ พ่อแม่ไม่ให้ความสำคัญในการรับฟัง การสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน

เยาวชนวัยรุ่นมักมีปัญหาความขัดแย้งกับผู้ปกครอง เพราะคิดว่าผู้ปกครองไม่เข้าใจความ ต้องการของตน (Rogers, 1984; ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530; ลำดวน นำศิริกุล, 2541) การ ปล่อยให้ลูกเผชิญกับความขัดแย้งโดยไม่สื่อสาร หรือสื่อสารกันด้วยอารมณ์ ความเคียด การ ตำหนิ คาดหวังให้ลูกทำตามความต้องการของตน จะทำให้ลูกเกิดปัญหาพฤติกรรม ความเครียด (Lee and etal, 2006) การเห็นคุณค่าในตนเองของลูกลดลง (พธาดา เขียนโกลา, 2545; อัญชลี

ประสพจัตุพร, 2549) การไม่เปิดใจสื่อสาร ทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของแต่ละฝ่าย ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อกัน และอาจทวีความรุนแรงมากขึ้น จนเกินแก้ไข

คุณภาพของชีวิตครอบครัวขึ้นอยู่กับ การสื่อสารภายในครอบครัว เพราะการสื่อสารเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความผูกพันกัน การฟังซึ่งกันและกันของสมาชิกในครอบครัว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ การสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อวัยรุ่น เพราะเกี่ยวข้องกับ การสร้างเสริม บุคลิกภาพ สภาพจิตใจของเยาวชน และทัศนคติในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลกลุ่มอื่น นอกเหนือจากครอบครัว ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีคุณภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการสร้างครอบครัวที่มีคุณภาพ และสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพของสังคม

### **การสื่อสารและการเสพยาเสพติดของเยาวชน**

Wegscheider (1990) กล่าวว่า ในครอบครัวของเยาวชนที่ติดสารเสพติดจะมีลักษณะสำคัญ 3 ประการ คือ 1) การใช้กำลังในการแก้ปัญหาของพ่อแม่ และการทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำของผู้ปกครอง 2) ความเข้มงวด การยึดถือกฎระเบียบของครอบครัวที่มากเกินไป 3) การปิดกั้นไม่ให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น การสื่อสารทางลบเป็นส่วนใหญ่ และความขัดแย้งกันในครอบครัว สอดคล้องกับ พัทธ์ชัย สุริยะใจ (2554) ที่พบว่า เยาวชนที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีสัมพันธภาพทางลบ ขาดความอบอุ่น มีความห่างเหินกับพ่อแม่ ไม่ค่อยปฏิบัติสัมพันธ์พูดจา กัน หรือสื่อสารกันอย่างไม่เข้าใจ หรือไม่สามารถสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวได้ ยิ่งในขณะช่วงเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยอยากรู้ อยากลอง ฉะนั้นเมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้า ซึ่งเป็นเหมือนตัวกระตุ้นให้ลองเสพยาเสพติด เพื่อคลายความรู้สึกกดดันในครอบครัว (โสภา ซปีลมันน์ และคณะ, 2547; คณะกรรมาธิการกิจการสตรี เยาวชน และผู้สูงอายุ, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ Paulson (1971) ที่พบว่า การสื่อสารที่มีปัญหา สัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น ขาดที่ปรึกษา ขาดที่พึ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ส่งผลให้วัยรุ่นใช้แอมเฟตามีน เช่นเดียวกับ กรสุมา เจียมสระน้อย (2546) ที่พบว่าการสื่อสารกันอย่างไม่เข้าใจระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ทำให้วัยรุ่นเกิดการต่อต้านผู้ปกครอง โดยแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือเสพยาเสพติด

ครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดมักมีการสื่อสารที่ล้มเหลว (Failure of Communication) โดยเฉพาะการสื่อสารกับพ่อ การสื่อสารล้มเหลว ได้แก่ 1) มักพูดกันในเชิงลบ (Negative Communication) ไม่ชม หรือให้กำลังใจกัน ชอบจับผิด ตำหนิ ดุด่า 2) พูดประชด (Vicarious Communication) หรือ การกล่าวตรงข้ามกับความต้องการที่แท้จริงของตน 3) การกระทำผิด ทำในสิ่งที่พ่อแม่ไม่ชอบ เพื่อเรียกร้องความสนใจจากพ่อแม่ (A cry for help) 4) การปฏิเสธลูก (Massive Parental Denial) ไม่ยอมรับความจริงแม้ว่าจะรู้ความจริง (บรรจง สืบสมาน, 2536)

Bohm (2004) กล่าวว่าความล้มเหลวของการสื่อสาร คือ การไม่สื่อสารเชิงบวกกันในครอบครัว ขอบคุด่าว่ากล่าว ได้แย้ง มุ่งเอาชนะกัน ต่างคนต่างคิด ตัดสิน หรือให้เหตุผลไว้ล่วงหน้า โดยไม่รับฟังผู้อื่น (Wikipedia, 2009) ซึ่งในลักษณะนี้ผู้ปกครองมักเป็นผู้พูดฝ่ายเดียว นำเสนอจุดยืนของตนด้วยการออกคำสั่ง (Hutchens, 2552) เป็นการสื่อสารแบบเผด็จการ ไม่ชี้แจงเหตุผลให้ลูกเข้าใจ ขาดการรับฟัง รวมทั้งการอบรมอย่างไม่คงเส้นคงวา บางครั้งเข้มงวด บางครั้งปล่อยปละละเลย (วันเพ็ญ ใจปทุม, สุภาวิริย์ สายแสงทอง และศศลักษณ์ กล้าไฟรี, 2544; ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด, 2550ก; สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2553) จึงทำให้เกิดความสับสนไม่แน่ใจว่าควรปฏิบัติตนเช่นไร นำไปสู่ความขัดแย้ง ความรุนแรง ความไม่เข้าใจกัน ซึ่งส่งผลสัมพันธ์กับการเสพยาบ้าของวัยรุ่น (กรมคุมประพฤติ, สถาบันธัญญารักษ์, กองทัพบก กองทัพเรือ, กรมการปกครอง, 2549; คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ความมั่นคง, 2553) สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งรัตน์ สายทอง (2553) พบว่าวัยรุ่นเสพยาเสพติดเนื่องจากปัญหาด้านจิตในระดับจิตใต้สำนึก มีความขัดแย้งกับครอบครัวในวัยเด็ก

การสื่อสารด้วยคำพูด หรือภาษากายภายในครอบครัวทั้งโดยตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจของผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อทัศนคติ และพฤติกรรม เป็นต้นแบบให้ลูกวัยรุ่นซึมซับ และเลียนแบบพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการเสพยาเสพติด (อณินทร์ วาวิรัตน์นุกูล, 2549) สอดคล้องกับ Schuster & Kilbey (1998) ที่กล่าวว่า เยาวชนที่มาจากครอบครัวที่มีบุคคลเสพยาเสพติดก็จะเสพยาเสพติดเช่นกัน เพราะการได้พบเห็นเป็นประจำในครอบครัว ทำให้เยาวชนเกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม ก่อให้เกิดทัศนคติ ค่านิยม หรือแบบแผนความประพฤติที่ไม่ถูกต้อง และเกิดการกระทำตาม

จิรวัดนา แก้วหนองเสม็ด (2546) พบว่าปัญหาเยาวชนในสังคมไทยเป็นผลมาจากการสื่อสารทั้งสิ้น ครอบครัวไม่สามารถสื่อถึงความรัก สร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว จึงทำให้ลูกขาดความนับถือตนเอง และเสพยาเสพติด (สุวรรณมา เรื่องกาญจนาเศรษฐ์, 2552)

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2553) พบว่าการไม่เปิดใจรับฟัง ตั้งกรอบความคิด รีบวิพากษ์วิจารณ์ความคิด และอารมณ์ของบุตร ก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว เป็นปัจจัยผลักดันให้วัยรุ่นเสพยาเสพติด ซึ่งปัญหาเหล่านี้นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น

Bigner (1989) กล่าวว่าความขัดแย้งระหว่างบิดามารดาและลูกวัยรุ่นนั้น สามารถพบได้ในทุกครอบครัว เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถึงแม้พ่อแม่จะมีความเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่นเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม (Powell, 1963) แต่การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ระหว่างกัน การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองด้านการสื่อสาร จะช่วยทำให้ความขัดแย้งลดลง และบิดามารดาและลูกวัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตดังกล่าวนี้ไปได้ด้วยดี (วิลเลิร์ตน์ สิริฤกษ์สกุล, รัตนาดีปัญญา และพัชรี รัตนแสง, 2551; มณฑาทิพย์ บุญมณี, ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต และบุญวดี เพชรรัตน์, 2552; ภูมิสันต์ บังเกิดผล และคณะ, 2553)

### การสื่อสารภายในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ

Sasse (1978) กล่าวว่า ทักษะการสื่อสารเป็นสิ่งจำเป็นในการจัดการกับความขัดแย้ง การรับฟังกันจะช่วยให้เข้าใจความต้องการของผู้อื่น อันนำไปสู่การคิดหาแนวทางแก้ไขความขัดแย้ง โดยคำนึงถึงความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย และในการจัดการกับความขัดแย้ง เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนเอง ควรใช้สรรพนามแทนตัวเอง เพื่อให้ผู้รับฟังเข้าใจว่าไม่ได้กล่าวตำหนิติเตียนผู้อื่น แต่พูดถึงความรู้สึกของตนเอง

World Health Organization (1994) กล่าวว่าทักษะการสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดี เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ รวมทั้งความสามารถในการรับฟังความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และความรู้สึกดีต่อกัน (Marquis and Huston, 2000)

เบญจพร ปัญญาายง (2537) กล่าวว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัว เป็นการปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว ในลักษณะการสื่อสารสองทาง (Two way communication) จึงควรเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายพูด ไม่ควรคาดเดาความรู้สึก หรือตีความความคิดผู้อื่นในเชิงลบ เพราะอาจทำให้เข้าใจกันผิด รวมทั้งเนื้อหาในการสื่อสารควรมีความชัดเจน ไม่คลุมเครือ (วิลพรธรณ สวัสดิ์พาณิชย์, 2551) ไม่กล่าวโทษ ตำหนิ หรือประณามผู้อื่น ควรใช้คำพูดแบบ I-statement คือ การพูดถึงตนเองแทนการพูดถึงคนอื่น เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการแสดงความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2540) และหากจะกล่าวถึงเรื่องที่ขัดแย้งกัน ผู้ปกครองควรควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบก่อนการสนทนา และเริ่มต้นด้วยถ้อยคำเชิงบวก เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดี เปิดใจรับฟังความคิดเห็น ทำความเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคู่สนทนา แต่ไม่ใช่การยินยอมคล้อยตาม แต่ให้กล้าเปิดเผยความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองอย่างอ่อนน้อม (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545)

การสื่อสารในครอบครัวที่ดี หมายถึง การที่พ่อแม่ติดต่อสื่อสารกับลูกด้วยคำพูดและการกระทำอย่างเปิดเผย แสดงความรู้สึกและความต้องการ อารมณ์ และการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก (จิรวัดณา แก้วหนองเสม็ด, 2546) ให้ความใกล้ชิด ความรัก ความมั่นใจกับลูก ซึ่งจะทำให้ลูกเกิดความไว้วางใจ เชื่อใจ กล้าที่จะปรึกษา เปิดเผยความคิด ความรู้สึก เพราะถึงแม้จะเป็นวัยรุ่น เขา

ยังคงต้องการกำลังใจ เมื่อเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรค วัยรุ่นยังคงต้องการคำแนะนำจากผู้ปกครอง (Melgosa, 2001)

Gordon (2000) นักจิตวิทยามนุษยนิยม กล่าวว่า การสื่อสารกันในครอบครัวควรยึดหลักพื้นฐานจิตวิทยามนุษยนิยม โดยเขาเชื่อว่า ความรัก การให้ความเคารพ การยอมรับซึ่งกันและกัน เป็นรากฐานของความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว อายุของพ่อแม่ที่ห่างจากลูกนั้นไม่ใช่ประเด็นปัญหา ปัญหาเกิดขึ้นเนื่องจากการสื่อสารไม่เข้าใจกัน (นิดดา หงษ์วิวัฒน์, 2542) การสื่อสารกันในครอบครัวทำให้สามารถกำหนดพฤติกรรมที่ทุกคนในครอบครัวยอมรับได้ และพฤติกรรมที่ยอมรับไม่ได้ ทำให้เข้าใจตรงกัน สามารถตัดสินใจได้ว่าปัญหานั้นเป็นของผู้ใด (ownership) ผู้ปกครอง หรือลูก ทำให้สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้ง ปรับพฤติกรรมให้เข้ากันได้เหมาะสม (รัชดาภรณ์ กาวีวงศ์, 2548) โดยมีข้อกำหนดหลักการสื่อสารเพื่อจัดการกับปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัว 3 ประการ ดังนี้

1) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Active listening) คือ การฟังด้วยใจที่เป็นกลาง ให้ความเคารพยอมรับในความคิด ความรู้สึกของผู้พูด ร่วมกับการสังเกต เป็นการฟังเพื่อทำความเข้าใจในปัญหา (อัจฉราวดี จำปา, 2550) ปัญหาในการสื่อสารมักเกิดขึ้นเพราะการเข้าใจสารผิดพลาด โดยทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารไม่ทราบว่าเกิดความเข้าใจผิด จนเมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งขึ้นแล้ว ฉะนั้นเพื่อป้องกันความเข้าใจผิดกันโดยไม่รู้ตัว ผู้ปกครองจึงควรตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง ด้วยการตั้งใจฟังลูกพูด แปลความเข้าใจของตนจากสิ่งที่ได้ยินออกมาเป็นคำพูด สะท้อนกลับไปยังลูก เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง โดยไม่เพิ่มความคิดเห็น คำแนะนำ การวิเคราะห้ประเมิน เหตุผล หรือคำถามของตนลงไปในคำกล่าวนั้น กล่าวเฉพาะสิ่งที่ได้ยิน (นิดดา หงษ์วิวัฒน์, 2542) การฟังอย่างเข้าใจปัญหาทำให้เข้าใจสภาพการณ์ความเป็นจริง เข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด หากผู้ปกครองสามารถรับฟังลูกอย่างมีประสิทธิภาพจะเข้าใจลูก และยอมรับ มีความศรัทธา และเชื่อว่าลูกสามารถแก้ปัญหาในชีวิตเองได้

2) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือการให้ความสนใจที่ปัญหา (I – message) เป็นการกระตุ้นให้หาวิธีแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง โดยการสื่อสารความรู้สึก ความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และต้องไม่ทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกในแง่ลบ (อัจฉราวดี จำปา, 2550)

2.1 การสื่อสารด้วยคำสั่ง หรือการตำหนิไม่ก่อให้เกิดผลดี กลับจะทำให้ลูกรู้สึกถูกกดดันคับข้องใจ แต่หากเปลี่ยนจากคำสั่งเป็นการกล่าวถึงความรู้สึกของผู้ปกครองที่มีต่อความประพฤติที่ไม่พึงประสงค์ การกล่าวเช่นนี้ทำให้ลูกรู้สึกว่าปัญหานี้เป็นของผู้ปกครอง ไม่ได้ตำหนิเขา จึงทำให้ความรู้สึกต่อต้านของลูกลดน้อยลง นอกจากนี้ยังทำให้ลูกได้เรียนรู้และรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งสัถย์ต่อความรู้สึกของตนเอง และเคารพความต้องการของผู้ปกครอง



2.2 ควรเริ่มต้นการสนทนาด้วยคำพูดเชิงบวก เป็นการแสดงออกถึงความรัก และความห่วงใยลูก ต่อจากนั้นจึงค่อยสอดแทรกความรู้สึกลึกซึ้งที่แท้จริงของผู้ปกครอง เพื่อให้ลูกรับทราบความรู้สึกผิดหวังของผู้ปกครอง ข้อสำคัญไม่ควรเริ่มต้นด้วยการพูดแสดงความรู้สึกต่อตนเองในแง่ร้าย หรือใช้คำพูดเชิงสั่งสอนลูก

3) การสื่อสารความรู้สึกและความร่วมกันแก้ปัญหา (No – lose method) เป็นการแก้ไขปัญหภายในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วย 3 หลักใหญ่ ๆ คือ

3.1 การแก้ปัญหาโดยผู้ปกครองเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งจะไม่ใส่ใจกับความต้องการของลูก ไม่เปิดโอกาสให้ลูกมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา จึงทำให้ลูกไม่ยอมปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขที่ผู้ปกครองกำหนด หากจะปฏิบัติตามก็ปฏิบัติตามด้วยความกลัว รู้สึกถูกกดดันบังคับ ทำให้ความรักที่มีต่อกันในครอบครัวถูกบดบังด้วยอารมณ์โกรธไม่พอใจ นอกจากนี้ยังทำให้ลูกขาดโอกาสในการพัฒนาวินัยตนเอง ความรับผิดชอบ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

3.2 การแก้ปัญหาโดยลูกเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งความต้องการของผู้ปกครองจะไม่ได้รับความสนใจ การแก้ปัญหาด้วยวิธีการนี้ลูกจะไม่ต่อต้าน มีพัฒนาการดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ แต่มักมีอาการหงุดหงิดไม่พอใจ โวยวาย หุนหันพลันแล่น ให้ความสำคัญกับตนเองเป็นใหญ่ เอาแต่ใจตนเอง เห็นแก่ตัว ไม่สามารถควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองได้ จึงมักมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับโรงเรียนและกับผู้อื่น ที่สำคัญ คือ ลูกจะรู้สึกไม่แน่ใจในความรักที่พ่อแม่ ผู้ปกครองมีต่อตน รู้สึกว่าไม่มีคนรักเขาเลย

3.3 ร่วมกันหาทางแก้ไขปัญหาให้เป็นที่ยอมรับของทั้งสองฝ่าย เมื่อเกิดปัญหาระหว่างผู้ปกครองกับลูก ควรกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหา และให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการคิดหาแนวทางแก้ไขปัญหา นำเสนอวิธีการแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้ โดยให้ทุกฝ่ายได้รับประโยชน์ร่วมกัน การแก้ไขปัญหาก็ได้รับการยอมรับ และมีความรับผิดชอบร่วมกัน ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ลดความขัดแย้งเพราะไม่มีใครต้องการเอาชนะใคร สัมพันธภาพภายในครอบครัวจะดีขึ้น ซึ่งแต่ละครอบครัวอาจได้ข้อสรุป แนวทางการแก้ไขที่แตกต่างกันไป แต่หลักการของวิธีการร่วมกันแก้ไขปัญหามีอยู่ 6 ขั้นตอน ได้แก่

1. การระบุปัญหาและการเข้าใจข้อขัดแย้ง (Identifying and defining the conflict) ผู้ปกครองต้องกระตุ้นให้ลูกสนใจและเต็มใจร่วมแก้ไขปัญห โดยการอธิบายให้ลูกเข้าใจถึงปัญหา ความสำคัญของการร่วมกันแก้ไขปัญห และหลีกเลี่ยงการใช้อภัยคำแสดงอำนาจ ตำหนิ ว่ากล่าว

2. การหาแนวทางที่เป็นไปได้ในการแก้ไขปัญห (Generating possible alternative solutions) อย่างหลากหลาย โดยเริ่มจากให้ลูกลองคิดหาวิธีการแก้ไขก่อน ผู้ปกครองรับฟัง ไม่ตัดสิน ประเมินค่า หรือดูถูกข้อเสนอของลูก

3. การประเมินทางเลือกในการแก้ไข้ปัญหา (Evaluating the alternative solutions) เป็นการคัดเลือกวิธีการแก้้ปัญหาร่วมกันที่ทั้งสองฝ่ายยอมรับ และคิดเห็นว่าดีที่่สุดในการแก้ไข้ปัญหา

4. การตัดสินใจเลือกวิธีการที่่เหมาะสม และยอมรับได้ ในการแก้ไข้ปัญหา (Deciding on the best acceptable solution) โดยใช้กระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

5. การแก้ไข้ปัญหาตามแนวทางที่กำหนดไว้ให้ได้รับผลสำเร็จ (Working out ways of implementing the solution) เป็นการชี้แจงรายละเอียดของข้อเสนอที่ได้ผ่านการตัดสินใจแล้ว การกำหนดขอบเขต หน้าที่ในการปฏิบัติการ ระยะเวลาในการเริ่มปฏิบัติการ รวมทั้งข้อตกลงในการจัดดำเนินการหากไม่ทำตามข้อตกลง ซึ่งข้อตกลงนี้ไม่ใช่วิธีการลงโทษ แต่เป็นการสื่อสารความรู้สึกของปัญหาต่อกันอย่างจริงจัง วางใจ ไม่ต่อว่า แต่รับฟังเหตุผลของลูกว่าเพราะเหตุใดจึงไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงที่่วางไว้

6. การประเมินผลกระบวนการแก้ไข้ปัญหาร่วมกัน (Following up to evaluate how it worked) การติดตามประเมินผล เพื่อการปรับปรุง เปลี่ยนแปลงแก้ไข้ให้สอดคล้องกับความต้องการของลูก และเป็นารแสดงให้้เห็นลูกเห็นว่าผู้ปกครองมีความเป็นห่วงความรู้สึกของลูกจริง

การแก้ไข้ปัญหาทั้งหกขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นต้องดำเนินการตามลำดับขั้น หรือดำเนินการครบทุกขั้นตอน แต่หากสามารถดำเนินการได้ครบทุกขั้นตอนจะเกิดประสิทธิภาพในการแก้ไข้ปัญหามาก (นิดดา หงษ์วิวัฒน์, 2542)

ชินานาฏ จิตตารมณ (2545) นำโปรแกรมฝึกผู้ปกครองให้้มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของ Gordon (2000) มาดัดแปลง และพบว่าการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวสามารถแบ่งได้ 4 ประเด็น คือ

1) พื้นฐานการเข้าใจบุคคล (Basis for personal understanding) การเข้าใจตนเอง ทำให้้ผู้ปกครองรับรู้ในศักยภาพของตน มองตนเอง และมองผู้อื่นในเชิงบวก จึงทำให้้การสื่อสารดีขึ้น มีการสื่อสารที่น่าเชื่อถือ ซื่อสัตย์และเปิดเผย การฟังอย่างตั้งใจ และการกล่าวสะท้อนความรู้สึก ซึ่งหากเกิดปัญหาข้อขัดแย้งขึ้น ผู้ปกครองควรจะให้้เวลาในการพิจารณาทำความเข้าใจ ไม่ด่วนตัดสินใจ ตัดสินพฤติกรรม หรือการกระทำของลูก ทำให้้เข้าใจปัญหาตรงกัน สามารถร่วมกันแก้้ปัญหา และยอมรับข้อเสนอแนะในการแก้ไข้ปัญหาได้ทั้งสองฝ่ายด้วยสันติวิธี ทำให้้ปัญหาการสื่อสารระหว่างกันในครอบครัวลดลง ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีขึ้น

2) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Active listening) เป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสารเพื่อการบำบัด (Therapeutic communication) ผู้ปกครองควรตั้งใจฟังลูก รับฟังความรู้สึกของลูกอย่างเอาใจใส่ ให้้กำลังใจ เคารพในความคิดของลูกและให้้โอกาสในการแก้้ปัญหา โดยผู้ปกครองจะไม่ชี้แนะ ตัดสิน ประเมิน สิ่งการณ์ ดีความ หรือโน้มน้าความคิด ความรู้สึกของลูก จึงทำให้้ลูกรู้สึกว่า

ผู้ปกครองให้ความสำคัญ เห็นคุณค่าของตน ลูกจึงรู้สึกผ่อนคลาย ลดความเครียด กล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึกทางลบ ปัญหา และความไม่สบายใจของตนให้ผู้ปกครองฟัง เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความสมัครใจ (สมจิตต์ สุวรรณวงศ์, 2542) ทั้งด้านพุทธิพิสัย เจตพิสัย พฤติกรรม และทักษะพิสัย ซึ่งจะส่งผลให้ครอบครัวมีความรัก ความสามัคคี และสุขภาพจิตดี

3) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือการให้ความสนใจที่ปัญหา (I – message) เมื่อผู้ปกครองไม่ตำหนิ ประณาม ออกคำสั่ง หรือตัดสินลูก ทำให้ลูกรู้สึกถึงการยอมรับ จึงเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือมากกว่าการโต้แย้งเพื่อปกป้องตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่างซื่อสัตย์ตรงต่อความรู้สึกและความต้องการ ทำให้ผู้ปกครองและลูกรับรู้ปัญหาาร่วมกัน และร่วมกันแก้ปัญหาได้ นอกจากนี้ยังทำให้ลูกรับรู้ว่าเขาเป็นที่พึ่ง สามารถขอความช่วยเหลือจากผู้ปกครองได้ การเข้าใจตนเอง เข้าใจว่าพฤติกรรมของตนอาจสร้างปัญหาให้แก่ผู้อื่น และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเอง และเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง สัมพันธภาพภายในครอบครัวก็ดีขึ้น

“การส่งสารลบประมาท” (sending “put-down” message) เป็นการสื่อสารด้วยคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ ประณาม และแก้ปัญหาลูกโดยไม่อธิบายถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตัดสินและยึดเยียดวิธีการแก้ปัญหาลูกกับลูก (You – message) การไม่เปิดโอกาสให้ลูกได้แก้ปัญหาลูกด้วยตนเอง ทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่น ความรู้สึกมีคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเอง (self esteem) ลดลง ส่งผลให้ต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดไป (ชินานาฏ จิตตารมณ, 2545)

4) การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา (No – lose method) เป็นการกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และให้ความคิดเห็นเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความพึงพอใจทั้งสองฝ่าย ไม่มีฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียเปรียบ (Gordon, 2000) การสื่อสารกันอย่างเปิดเผยจริงใจ และการเป็นผู้ฟังที่ดี ทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น (ชินานาฏ จิตตารมณ, 2545) สอดคล้องกับ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ที่พบว่าการสื่อสารความรู้สึกต่อกันอย่างตรงไปตรงมา ด้วยใจที่เป็นกลาง ทำให้สามารถมองความคิดเห็นที่แตกต่างกัน เป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหา ยอมรับฟังกันไม่ขัดแย้ง มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกันและกันมากขึ้น

การสื่อสารที่มีสุขภาพดี (Healthy communication) หรือการสื่อสารในครอบครัวที่มีลักษณะที่พึงประสงค์ในเชิงทางสร้างสรรค์ ทำให้สมาชิกครอบครัวรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง (ฉิรันท อนุวัชศิริวงศ์, 2546) การสื่อสารในครอบครัวที่มีสุขภาพดีมีลักษณะดังนี้

1. ควรมีความชัดเจนในเนื้อหา ซึ่งจะทำให้ทุกคนเข้าใจตรงกัน และเป็นทีพอใจของทุกคน
2. กำหนดกฎระเบียบของครอบครัวอย่างชัดเจน ทันทสมัย ยืดหยุ่น และเป็นประโยชน์

3. การแสดงบทบาทของสมาชิกในครอบครัว ควรมีความยืดหยุ่น และตอบสนองต่อความต้องการของครอบครัว

4. กำหนดเป้าหมายของครอบครัวอย่างชัดเจน และคำนึงถึงความต้องการของสมาชิกในครอบครัว

5. รูปแบบ วิธีการสื่อสารในครอบครัว ควรมาจากข้อดีของการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ แบบละ 1 ใน 3 ของพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวทั้งหมด

6. การสื่อสารด้วยความรู้สึก ทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง

7. การปฏิสัมพันธ์ของครอบครัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ควรเป็นในลักษณะง่ายๆ และเป็นอิสระต่อกัน (เจตสุดา นุชบา, 2550)

อังคณา อัญญมณี (2553) แนะนำแนวทางการสื่อสารเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่ด้วยหลัก 3 สร้าง สร้างที่ 1 สร้างความสัมพันธ์ที่ตีบนพื้นฐานของความเคารพนับถือในตัวตนของลูก โดยพ่อแม่ต้อง 1) สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในครอบครัว ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน 2) สนับสนุนลูก ให้ความสำคัญ และเชื่อมั่น ส่งเสริมข้อดีในตัวลูก หากลูกทำผิดไม่ควรกล่าวตอกย้ำ 3) แสดงออกให้ลูกรู้สึกได้ถึงความรักที่มีต่อลูก สร้างที่ 2 สร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพโดยการคิดมากกว่าฟัง และฟังมากกว่าพูด เมื่อพ่อแม่เห็นพฤติกรรมบางอย่างของลูกที่ตนไม่พอใจ อย่าเพิ่งรีบตัดสิน หรือใช้อารมณ์ ให้คิดก่อนว่าลูกคงมีเหตุผลบางอย่าง การควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ช่วยให้เกิดสติ ซึ่งทำให้สามารถรับฟังและเข้าใจความรู้สึกของลูก จึงสามารถพูดกับลูกได้ดีขึ้น สร้างที่ 3 สร้างโอกาสที่ให้ลูกได้เรียนรู้การเป็นตัวของตัวเอง ด้วยการเปิดโอกาสให้ลูกเสนอความคิดเห็นได้อย่างเต็มที่ และหากมีปัญหาเกิดขึ้นในครอบครัวให้พ่อแม่ลูกร่วมกันเสนอหาทางเลือกในการแก้ปัญหา

จิตรา วงศ์บุญสิน (ผู้จัดการออนไลน์, 2554) กล่าวว่า การสื่อสารกับลูกต้องมีทั้งความตั้งใจ ความเข้าใจ การสังเกต การปรับปรุง และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังต่อไปนี้

1. การฟัง ทำให้ผู้ปกครองเข้าใจความคิดและความรู้สึกของลูก โดยผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้ลูกได้ระบายความรู้สึก ความคิดเห็นของตนออกมา และในขณะที่รับฟังผู้ปกครองควรตั้งใจฟัง คิดไตร่ตรอง อย่าดู หรือพูดแทรก หากต้องการสื่อสารควรใช้คำพูดเชิงบวก

2. สังเกต บางครั้งเด็กอาจจะไม่พูดแต่ใช้วิธีแสดงออกทางกาย ผู้ปกครองจึงควรสังเกตจากท่าทางภาษากาย แผลความต้องการของลูกที่สื่อออกมา ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น

3. หลีกเลี่ยงการใช้คำพูดที่บั่นทอนกำลังใจ ซึ่งเป็นการสื่อสารที่ล้มเหลวตั้งแต่ยังไม่ทันเริ่ม เพราะทำให้รู้สึกถึงความเป็นศัตรูที่ใช้คำพูดเป็นอาวุธทำร้ายกันมากกว่า เป็นกัลยาณมิตรที่สามารถพูดคุยกันได้

4. การไม่รักษาสัญญาที่ให้ไว้กับลูก ก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารครั้งต่อไป ทำให้ความเชื่อถือของลูกลดลง เกิดความระแวง ดังนั้นก่อนรับปากกับลูก จึงควรคิดพิจารณาความเหมาะสมความเป็นไปได้ก่อน

5. ผู้ปกครองไม่ควรแสดงบทบาทเป็นผู้รอบรู้ เพราะการอธิบายในสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ อาจทำให้ลูกขาดความเชื่อถือ เกิดความไม่ไว้วางใจ ดังนั้นหากไม่ทราบข้อมูลควรบอกลูกตามตรง และศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งจะเป็นการฝึกให้ลูกยอมรับความจริงและนิสัยใฝ่รู้ โดยมีผู้ปกครองเป็นต้นแบบ

6. การขอโทษ การยอมรับความผิดของพ่อแม่ เป็นต้นแบบทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง และรู้สึกว่าคุณปกครองให้เกียรติ ให้ความเคารพยอมรับในความคิดของตน

นอกจากนี้โครงการจิราสา โครงการที่นำเสนอวิธีการป้องกันยาเสพติด และวิธีการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นมาสำหรับสังคมไทย ให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัว ชนบจารีต ประเพณี วัฒนธรรม และนิสัยของคนไทย โดยใช้การสื่อสารเป็นวิธีการในการแก้ไขและป้องกันการเสพติด โดยมีแนวทางการปฏิบัติสิบประการ ที่เน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว การใช้เวลาอยู่ร่วมกัน ทำความเข้าใจกับสังคมของลูก การสื่อสารที่มีคุณภาพ การจัดการกับอารมณ์ การสอนให้ลูกเห็นคุณค่าในตนเอง และสอนให้ลูกสามารถจัดการแก้ปัญหาและการตัดสินใจด้วยตนเอง รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และสร้างทักษะการปฏิเสธยาเสพติด การรับฟังและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของลูก และร่วมกันตกลงกฎระเบียบภายในบ้าน หน้าที่ความรับผิดชอบของบ้านร่วมกัน (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2547)

ดังนั้นแนวทางการจัดการกับความขัดแย้งภายในครอบครัว คือ การสื่อสารกันด้วยความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกัน ซึ่งควรเป็นการสื่อสารอย่างเปิดเผยและมีเหตุผล รวมถึงการให้ความสำคัญสนทนมน เอาใจใส่ ยอมรับในพฤติกรรมและการแสดงออกของเยาวชน และรับฟังปัญหา สามารถเป็นที่ปรึกษาของลูกได้ การบ่นหรือไม่สนใจพฤติกรรมของเยาวชนทำให้ไม่สามารถสื่อสาร และสร้างความห่างเหินกับลูกวัยรุ่นได้ (Wahlroos, 1974) สอดคล้องกับศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก (สุภาวดี หาญเมธี, บรรณาธิการ, 2550) กล่าวว่า การสื่อสารภายในครอบครัวที่ดีควรประกอบด้วยท่าที และคำพูดที่ไม่ทำร้ายหรือบั่นทอนจิตใจกัน ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่กล่าวโทษ หรือตำหนิผู้อื่น และการบอกความรู้สึกความต้องการของตนเองออกไปตรงๆ มากกว่าการคาดหวังให้อีกฝ่ายปฏิบัติตามที่ตนคาดหวัง (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2549) นอกจากนี้ อุทุมพร กำภู ณ อยุธยา และคณะ (2554) พบว่าพลังแห่งการสัมผัส การกอดและบอกรักของครอบครัว สามารถช่วยเยาวชนผู้ใช้น้ำ ให้สามารถเลิกยาบ้า และไม่กลับไปเสพซ้ำ

พ่อ แม่ หรือผู้ปกครองควรรีด้วยความสนใจ ทำความเข้าใจธรรมชาติ และความต้องการของบุตรวัยรุ่น โดยการให้ความไว้วางใจ ไม่ตัดสิน ต่ำหนิ ยอมรับในตัวตนและการแสดงออกของเยาวชน มีการสื่อสารที่เหมาะสม ชัดเจน สามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเองออกมาได้อย่างเปิดเผย และคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของบุตร โดยใช้ทักษะการสื่อสารเชิงบวก (Positive communication skill) รวมทั้งการให้โอกาสบุตรได้พูด และยินดีรับฟัง รับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการทั้งของตนเองและของบุตร จึงสามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในครอบครัว และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี ความเข้าใจระหว่างกันในครอบครัว (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2552; สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2553) การสื่อสารภายในครอบครัวเป็นการมอบความรัก ความห่วงใยของผู้ปกครองให้แก่ลูก ตอบสนองต่อความรู้สึกและความต้องการของกันและกันผ่านกระบวนการสื่อสาร

จากแนวคิดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวทั้ง 4 แนวคิดดังกล่าว สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

ตารางที่ 4 ตารางเปรียบเทียบแนวคิดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

นักทฤษฎี	แนวคิด	ประเด็นที่นำมาใช้
Gordon (2000)	1) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 2) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือการให้ความสนใจที่ปัญหา 3) การสื่อสารความรู้สึกและความร่วมกันแก้ปัญหา	การสื่อสารครอบครัวตามหลักพื้นฐานจิตวิทยามนุษยนิยม การสื่อสารเพื่อจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งภายในครอบครัว
ชินานาฏ จิตตารมณ (2545)	1) พื้นฐานการเข้าใจบุคคล 2) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง 4) การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา	การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัว เพื่อจัดการกับปัญหา ความขัดแย้งภายในครอบครัว
อังคณา อัญญมณี (2553)	1 สร้างความสัมพันธ์ที่ดีบนพื้นฐานของความเคารพ 2 สร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพด้วยการคิดมากกว่าฟัง และฟังมากกว่าพูด 3 สร้างโอกาส และเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้ และหาแนวทางแก้ปัญหาร่วมกัน	การสื่อสารเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่

ตารางที่ 4 (ต่อ) ตารางเปรียบเทียบแนวคิดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

นักทฤษฎี	แนวคิด	ประเด็นที่นำมาใช้
โครงการจิราสา	<ul style="list-style-type: none"> <li>-สร้างเวลาที่มีคุณค่า, ทำความรู้จักกับสังคมของลูก</li> <li>-การสื่อสารที่มีคุณภาพ</li> <li>-การรู้คุณค่าของตนเอง</li> <li>-สร้างกฎระเบียบในบ้าน, แบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบ</li> <li>-ทักษะการจัดการกับอารมณ์</li> <li>-ให้ความรู้เรื่องยาเสพติดให้กับลูก และทักษะการปฏิเสธยา</li> <li>-สร้างทักษะในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ</li> </ul>	<p>วิธีการป้องกันยาเสพติด และวิธีการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นมาสำหรับสังคมไทย</p>

จากแนวคิดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวการจัดกิจกรรมทั้งหมด ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของ Gordon ที่ ชินานาฏ จิตตารมณ (2545) นำมาปรับใช้ เพื่อนำมาใช้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เนื่องจากแนวคิดของ ชินานาฏ จิตตารมณ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ให้สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ความสำคัญกับคุณค่าของตนเองและผู้อื่นบุคคล สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของงานวิจัยนี้ คือ การพัฒนาความสามารถในการสื่อสารของพ่อแม่ ผู้ปกครองของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

ประเวศ วะสี กล่าวว่าทักษะการสนทนาในครอบครัว ควรให้ความสำคัญกับหลักการ “สุนทรียสนทนา” โดยเริ่มจากการเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และรับฟังในสิ่งที่ถูกพูดอย่างเป็นกันเอง ยอมรับพฤติกรรมกรรมการแสดงออกของเยาวชน โดยไม่รีบด่วนตำหนิ สั่งสอน หรือไวยวาย (Wahlroos, 1974; เสาวลักษณ์ สุวพันธ์, 2547) แต่นำมาพิจารณาอย่างลึกซึ้ง ด้วยการโยนิโสมนสิการ สร้างสติก่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจ (ศุภชัยส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551ก) การบ่น การตำหนิ ปฏิเสธไม่สนใจความคิดเห็นของเยาวชน หรือการเปรียบเทียบกับพี่น้องหรือเพื่อนบ้าน อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองกับวัยรุ่นได้ (นรา สมประสงค์, 2520) หากผู้ปกครองเปิดใจรับฟัง ฟังให้ได้ยินความต้องการ การขอความช่วยเหลือจากลูก ผู้ปกครองจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ได้ได้อย่างมีคุณภาพ มีพัฒนาการที่เหมาะสม สามารถก้าวไกล เป็นกำลังที่สำคัญของสังคม และเป็นอนาคตของประเทศชาติ

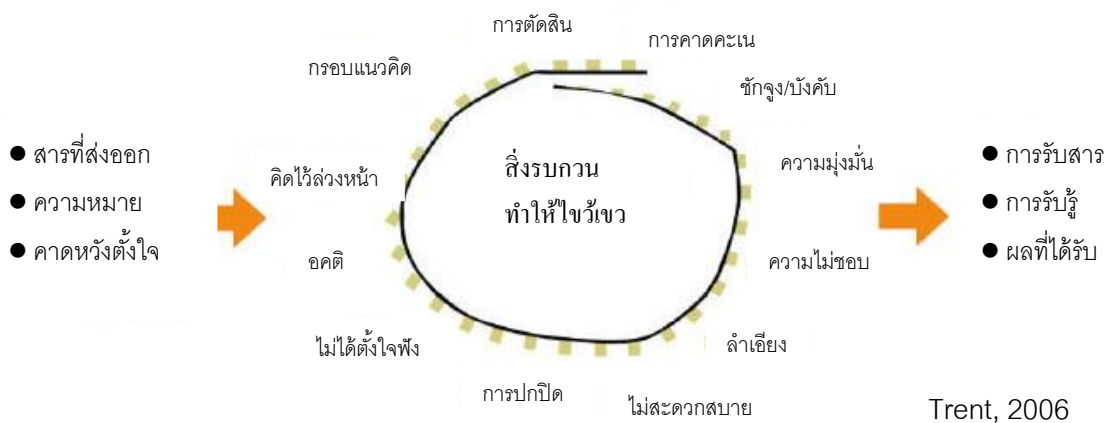
"เราสามารถเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ได้ หากเพียงจะเริ่มหันกลับมาฟังกันและกัน ด้วยบทสนทนาอันเรียบง่าย ชัดตรง และเคารพต่อความเป็นมนุษย์ ไม่ใช่การพูดคุยเพื่อประนีประนอม ต่อรอง แก้ปัญหา ได้แย่ง หรือประชาสัมพันธ์ แต่เป็นบทสนทนาเรียบง่าย เปี่ยมไปด้วยความสัตย์จริง ซึ่งเราแต่ละคนจะมีโอกาสได้พูด มีผู้รับฟังเรา และเราต่างรับฟังกันและกันอย่างตั้งอกตั้งใจ"

Wheatley (2549)

ปัญหาการสื่อสารในครอบครัวที่ประสบกันมาก คือ การไม่สามารถสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกันได้ ในครอบครัว โดยเฉพาะการรับฟังซึ่งกันและกัน ทักษะการฟังเป็นทักษะการรับรู้ขั้นพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ใช้มากที่สุดในการสื่อสาร แต่ไม่ค่อยได้รับความสำคัญ (Steil; Barker and Watson, 1983; คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551) การฟังแท้จริงแล้วไม่ใช่แค่การใช้หูฟัง แต่เป็นการฟังอย่างใคร่ครวญ ใช้ใจฟัง ใจที่เปิดกว้าง ปราศจากอคติ

ปัญหาในการฟังมักเกิดจากการปิดกั้นตนเองในการรับฟังข้อความ ความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยการตัดสิน การคาดคิดไว้ก่อนล่วงหน้า ความอคติลำเอียง การใช้อำนาจบังคับกัน ความไม่สะดวกสบายทางกายภาพ หรือการไม่ตั้งใจฟัง ซึ่งส่งผลให้การรับฟังขาดประสิทธิภาพ รับสารผิดพลาด ผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง จึงไม่เข้าใจกัน จนอาจก่อเป็นความขัดแย้งต่อกันได้ (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2552; ไพศาล วิสาโล, 2553ก; 2553ข)

แผนภาพที่ 4 การวิเคราะห์ระบบการรับสาร



Trent, 2006

กรอบแนวคิด (Frames of References) คือ แบบแผนความคิด ความเชื่อ มุมมองในการให้ความหมายที่บุคคลใช้เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบแผนความคิดที่เป็นความเคยชิน (Habits of Mind) และมุมมอง (Points of View) นิสัย หรือความเคยชินใน



ความคิด ข้อสรุปในใจ มีลักษณะเป็นกรอบกว้างๆ ที่มักนำมาใช้ในการตีความ ตัดสินผู้อื่น หรือ ประสพการณ์ว่าอะไรดี หรือไม่ดี ถูก หรือผิด (Mezirow, 2000)

กรอบแนวคิดสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อให้มีความน่าเชื่อถือ และสามารถเปิดรับความคิดเห็นอื่นๆ ได้ดีขึ้น มีการคิดใคร่ครวญข้อสรุปต่างๆ อย่างมีวิจารณญาณ มีความพร้อมทางอารมณ์ที่จะยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลง (Mezirow, 2000) Taylor (1998) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิดสามารถทำได้โดย 1) การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ที่มีความสำคัญ และขัดแย้งกับกรอบความคิดเดิมอย่างรุนแรง 2) การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Reflection) คือ การตั้งคำถามและใคร่ครวญกับแบบแผนวิธีคิด กรอบแนวคิดในมุมมองอื่นๆ อันได้แก่ กระบวนทัศน์ของบุคคลอื่น กระบวนทัศน์ของตนเอง (Mezirow, 1998) 3) การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational Discourse) เป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการปรับเปลี่ยนกรอบความคิด เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเพื่อตรวจสอบความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และคุณค่าของกันและกัน ทำให้เกิดการยอมรับในความแตกต่าง ความพร้อมในการแลกเปลี่ยน และการตัดสินใจเพื่อหาข้อสรุปที่ถูกต้องและสอดคล้องกับคุณธรรม รวมทั้งสามารถสังเกตและใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองได้ (Mezirow, 2003)

การละวางกรอบความคิด ทำให้สื่อสารมีประสิทธิภาพ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดการรับรู้ใน 3 มิติ คือ 1) การรับรู้ความหมายของสาร 2) การรับรู้ในสภาวะอารมณ์ของผู้ที่สื่อสาร และมีอิสระที่จะแสดงความรู้สึกของตน และ 3) การรับรู้เป้าหมายของการสื่อสาร ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม เกิดผลดี มีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ลดความขัดแย้งต่อกันได้ (สุรีย์ ธรรมิกบวร, 2550)

ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัวส่วนใหญ่มักเกิดจากการไม่รับฟังกัน การยึดติดในกรอบความคิดของตนตามความเคยชิน หรือการตั้งข้อสรุปคาดคิดไว้ก่อนล่วงหน้า ซึ่งการเปิดใจรับฟัง การใคร่ครวญ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกัน ทำให้สามารถรับสาร รับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้ส่งสารได้ตรงกับความเป็นจริง จึงเข้าใจกันได้ ไม่ขัดแย้ง

## ตอนที่ 5 สนทริยสนทนา

### ความหมายและแนวคิดสนทริยสนทนา

David Bohm (1917-1992) เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งวิธีการสนทนาแบบสนทริยสนทนา หรือ Bohmian Dialogue ในราวประมาณ 1950 โดยเป็นการบูรณาการระหว่างศาสตร์และศิลป์ ทฤษฎีควันตัมฟิสิกส์ (Quantum Theory) ทฤษฎีความจริงของธรรมชาติ (Nature of reality) และการเปิดพื้นที่ (Wikipedia, 2010) ซึ่งเขาได้รับอิทธิพลแนวคิดจากไอน์สไตน์ กฤษณมูรติ และองค์ทะไลลามะ (Alev, 1997; Peat, 1997; Bohm, 2002)

สุนทรียสนทนา หรือ Dialogue เป็นคำศัพท์ภาษากรีก โดยคำว่า Dia หมายถึง “ผ่านทะลุ” ส่วนคำว่า Logos หมายถึง “ความหมายของคำ” (meaning of the word) Dialogue จึงหมายถึง การสนทนาแบบไม่เป็นทางการในพื้นที่ปลอดภัย (Safe Zone) ด้วยการปล่อยให้ความคิด กระแสของความหมาย (Stream of meaning) มีการปรับเปลี่ยน หรือคงแบบเดิมอย่างเป็นอิสระ ไม่ปิดกั้น (Blocking) เปิดรับ ปล่อยให้วางฐานคติ (Presupposition) ข้อสรุปที่เกิดจากการคิดเอาเองตามความเข้าใจของตน (Assumption) รวมทั้งสถานภาพ ชาติวุฒิ วัยวุฒิ คุณวุฒิ อำนาจ ยศ ตำแหน่ง ที่ได้รับจากสังคม (โสฟัส ศิริไสย์, 2550; 2552) ซึ่ง Bohm ชี้แจงว่าความคิดของเราหรือของผู้อื่น เป็นเพียงสมมติฐานหนึ่ง (Assumption) ไม่มีสิ่งใดเป็นความจริงแท้แน่นอน ถูกต้องที่สุด ฉะนั้นบุคคลจึงไม่ควรยึดติดกับความคิดของตน หรือถ้าความคิดนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องแท้จริงยิ่งไม่จำเป็นต้องปกป้อง (วิธาน สุวานะวุฑฒ์, 2546)

สุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารแนวใหม่ ที่เน้นการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง และห้อยแขวน (Suspension) ละวางตัวตน กรอบความคิด ฐานอำนาจต่างๆ (ประสาน ต่างใจ, 2541; ประพนธ์ ผาสุขยืด, 2552) ไม่ตัดสินถูกผิด หรือการคาดคิดกำหนดไว้ล่วงหน้า แต่เป็นการนำสติมาใช้ ให้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และป้องกันอคติ (Bias) (โสฟัส ศิริไสย์, 2548) เป็นการเปิดพื้นที่แห่งความไว้วางใจกันในการสนทนา (Trent, 2006; Hutchens, 2552; โสฟัส ศิริไสย์, 2552) ทำให้บุคคลสามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกันอย่างเท่าเทียมเสมอภาค (บุญยิ่ง ประทุม, 2552) สามารถกล่าวถึงความต้องการที่แท้จริงของตน และสามารถเปิดใจรับฟังความรู้สึก ความต้องการทั้งของตนเอง และผู้อื่น จึงเข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของกันและกันได้มากขึ้น (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2554) เกิดกระบวนการไตร่ตรองความคิด (Reflection) สะท้อนความรู้ ความรู้สึก ความคิดที่ซ่อนเร้นของแต่ละคนให้เกิดการเชื่อมโยงกัน (Coherent of thought) ในระดับลึก พัฒนาเป็นความหมายใหม่ ความหมายร่วม (Shared Meaning) ยกกระดับของปัญญา (Intuition) เป็นปัญญาร่วม (Intuitive knowledge) อันนำไปสู่ความเข้าใจร่วมกันระหว่างบุคคลภายในกลุ่ม (Heuvel, 1996; Bohm, 2004; วิศิษฐ์ วัชวิญญู, 2553) สร้างปัญญาจากการฟัง จึงสามารถมองปัญหาได้ด้วยมุมมองใหม่ที่ต่างออกไป

แนวคิดสุนทรียสนทนานี้เป็นแนวคิดแบบองค์รวม (Holism) มีความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างทุกชีวิตบนโลกล้วนสัมพันธ์เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่สามารถพิจารณาแยกออกจากกันเป็นส่วน ๆ (Ferraro, 2009; วิศิษฐ์ วัชวิญญู, 2550) รวมทั้งความคิด จิตสำนึก (Consciousness) ของผู้สังเกต (the observer) และสิ่งที่ถูกสังเกต (the observed) ก็มีความเกี่ยวเนื่องกัน แต่อาจมีข้อจำกัดด้านภาษา จึงแก้ไขได้โดยการปรับรูปแบบของภาษา ให้ความสำคัญกับการใช้คำกริยามากกว่าการกล่าวถึงบุคคลที่เป็นประธานหรือกรรมในประโยค (อมรา ศรีสุชาติ, 2541; Bohm,

2002) ซึ่งเป็นการลดความรู้สึกร่วมกันแบ่งแยก แบ่งเป็นเธอ เป็นฉัน (Pioneers of change Associates and the German Technical Co-Operation, 2006) สุนทรียสนทนาไม่ได้เป็นเพียงวิธีการ แต่เป็นการสื่อสารเพื่อยกระดับจิตใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์ สลายการยึดติด (ปาริชาต สุวรรณบุบผา, 2552)

สุนทรียสนทนาเป็นกระบวนการคิดร่วมกันอย่างเป็นชุมชน (Bohm, 2004) เน้นการมีส่วนร่วม และการช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน (โสฬส ศิริไสย์, 2552) เรียนรู้เพื่อลดความขัดแย้ง (ปาริชาต สุวรรณบุบผา, 2551ก) โดยละวางการตอบโต้ทั้งทางกาย และจิตใจ (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2553) เปิดรับการเรียนรู้ และเข้าถึงพัฒนาความรู้ภายในตัวตน (Tacit Knowledge) ด้วยกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคล (Swidler, 1987; มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2552) โดยให้ความเคารพ ไม่บังคับ หรือผลักดันให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อตามความคิดของตน หรือของกลุ่ม (Trent, 2006) แต่เป็นการรับฟังวิถีคิด ความรู้ภายในของแต่ละบุคคล (ศรีสุดา คล้ายคล่องจิตร, 2552) เกิดการเชื่อมโยงหลอมรวมความคิด โดยไม่มีผู้ใดสูญเสียจุดยืนของตนเอง แม้จะมีความคิดเห็นที่ต่างกัน (Mojzes, 1989; Gerzon, 2005) แต่ผลลัพธ์ที่ได้รับของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ตามการใคร่ครวญไตร่ตรองของแต่ละคน เป็นการสร้างความเติบโตจากภายใน สามารถคลี่คลายปมในใจของตน (สมพล ชัยศิริโรจน์, 2553) และขัดเกลาพฤติกรรมจากภายในใจ อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Wreme, 1999; ทศพร อภิวัฒน์เสวี, 2551) ทักษะสติ พฤติกรรม การดำเนินชีวิต (ณัฐพัช วัชวิญญู, 2550ก) และความเข้าใจผิด อคติ ความขัดแย้งด้วยความสมัคใจ ซึ่งทำให้การแสดงออกทางวาจา และท่าทางได้รับการปรับเปลี่ยนอย่างเหมาะสม (Whealtesy, 2549) อันส่งผลสำคัญต่อการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Human interaction) และการสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน (ปาริชาต สุวรรณบุบผา, 2553)

สุนทรียสนทนาไม่ได้มุ่งที่ประเด็นเนื้อหาของความรู้ แต่ให้ความสำคัญกับกระบวนการสื่อสาร (Wikipedia, 2009) แนวทางปฏิบัติ (Practical guideline) หัวใจสำคัญของกระบวนการสุนทรียสนทนาอยู่ที่กระบวนการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่เร่งรีบในการสนทนาให้เวลากับการครุ่นคิด รับฟังเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่นอย่างตื่นรู้ (Whealtesy, 2549) และสร้างบรรยากาศแห่งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยเริ่มต้นจากการละวางกรอบความคิดของตน (Bell and Fenske, 2004; มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2552)

สุนทรียสนทนาไม่สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอันสลับซับซ้อนได้ทั้งหมดทุกเรื่อง และไม่ใช่วิธีการระดมสมองเพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร, 2552) หรือการตัดสินพิสูจน์ว่าอะไรถูกต้อง ใครเป็นคนผิด และไม่อาจคาดหวังผลที่พึงปรารถนาได้เสมอไป กระบวนการสุนทรียสนทนา คือ การเรียนรู้และการสัมผัสถึงความเป็นมนุษย์ร่วมกัน การรับฟัง

ความรู้สึก อารมณ์ เจตนา ความตั้งใจ ทักษะ และความหมายที่ซ่อนอยู่ภายในตัวบุคคลแต่ละคน (Trent, 2006; วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552ก) รวมทั้งความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับวัฒนธรรม สังคม และตนเอง (Bell and Fenske, 2004) การฟังด้วยความเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้ความคิดที่จะเอาเปรียบกัน เอาชนะกันลดน้อยลง (Pruitt and Kaufer, 2001; Kahane, 2007; ประชาชาติธุรกิจ, 2552; ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552) จึงสามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้งและปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างกันได้ (Nichol, 2004; Hutchens, 2552)

สุนทรียสนทนาไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการใช้ความรุนแรงมาเป็นสันติวิธีโดยทันที ทำได้เพียงกระตุ้น สร้างความตระหนักรู้ให้แก่ผู้ที่เห็นคุณค่าของการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ดำเนินการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553) การแก้ปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวเป็นปัญหาที่ต้องการการรับฟังซึ่งกันและกันมาก สุนทรียสนทนาอาจจะเป็นแนวทางให้ครอบครัวหันหน้าเข้าหากัน ร่วมกันคิด ร่วมกันฟัง หาวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่ทำให้ทุกคนในครอบครัวเกิดความพึงพอใจร่วมกัน (โสฬส ศิริไธย์, 2552) การรับฟังปัญหาเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ไขปัญหา

“...พวกเราส่วนมากฟังจริงๆ ไม่เป็น เพราะเราฟังด้วยการโต้แย้ง ด้วยการตีความ เราแปลความสิ่งที่กำลังฟังให้เข้ากับแนวความคิดของเรา หรือเปรียบเทียบสิ่งที่ฟังกับสิ่งที่รู้มาก่อนแล้ว ดังนั้น ที่แท้แล้วเราไม่เคยรู้จักฟัง..... แต่หากคุณสามารถที่จะฟังโดยไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบและไม่แปลความแล้ว ผมคิดว่าการฟังอย่างนั้นจะมีผลพิเศษสุด การฟังเช่นนั้น ก่อให้เกิดการปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง ภายในจิตใจ เพราะมันต้องการความใส่ใจอย่างเต็มที่ และความใส่ใจอย่างเต็มที่ คือ คุณความดีที่สมบูรณ์”

กฤษณมูรติ (2542)

Glenna Gerard และ Linda Ellinor ที่ได้นำเสนอตารางแสดงความแตกต่างระหว่างการอภิปราย (Discussion) และสุนทรียสนทนา (Dialogue) ในงาน Dialogue at Work: Skills for Leveraging Collective Understanding ดังนี้

ตารางที่ 5 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการอภิปรายและสุนทรียสนทนา  
(Hutchens, 2552)

การอภิปราย (Discussion/Debate)	สุนทรียสนทนา (Dialogue)
1. แยกประเด็นหรือปัญหาออกเป็นส่วนๆ	1. นำส่วนต่างๆ มารวมกันเป็นหนึ่งเดียว ทำให้เห็นภาพรวมซึ่งประกอบด้วยส่วนย่อย
2. เห็นความแตกต่าง จุดเด่น และความแตกต่างระหว่างส่วนต่างๆ	2. ความเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างส่วนต่างๆ
3. ให้เหตุผล ปกป้อง ตัดสิน และยืนยันข้อสันนิษฐานเดิมของตนเอง	3. ตั้งคำถามเพื่อการแสวงหาข้อสันนิษฐานต่างๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่น
4. เชิญชวน การโน้มน้าว การชี้แนะ และการบอกเล่า	4. เรียนรู้ผ่านการตั้งคำถาม แสวงหา และการค้นพบเปิดเผย
5. ได้รับความเห็นชอบตกลงเลือกความหมายหนึ่งบนความหลากหลาย	5. สร้างความหมายใหม่ร่วมที่มาจากความหมายหลากหลายที่ได้มาจากการแลกเปลี่ยนแบ่งปันกัน
6. เน้นการตัดสินใจ	6. มีทางเลือก
7. การได้องค์ความรู้	7. ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ร่วมกัน

### สภาวะของการสนทนา

ในการสนทนากันนั้นจะมีระดับความแตกต่างในการสนทนา 4 ระดับ ซึ่งในการสนทนาอาจไม่เกิดสภาวะการสนทนาครบทั้ง 4 ระดับ แต่ในการสนทนาแบบสุนทรียสนทนาจะเกิดการเคลื่อนไหวตามสภาวะต่างๆ ดังนี้

1. ลักษณะสุภาพ (Monologue) เป็นลักษณะของการเริ่มต้นเปิดการสนทนา ซึ่งผู้เข้าร่วมสนทนาจะมีความสุภาพเกรงอกเกรงใจกัน เพราะฟังจะมาร่วมกลุ่มกัน จึงพูดคุยปฏิบัติตนตามธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม หัวข้อการสนทนาจะเป็นเรื่องทั่วๆ ไป ไม่ลึกซึ้ง การสนทนาจึงประกอบด้วยความเงียบเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งอาจทำให้ผู้สนทนาารู้สึกอึดอัด

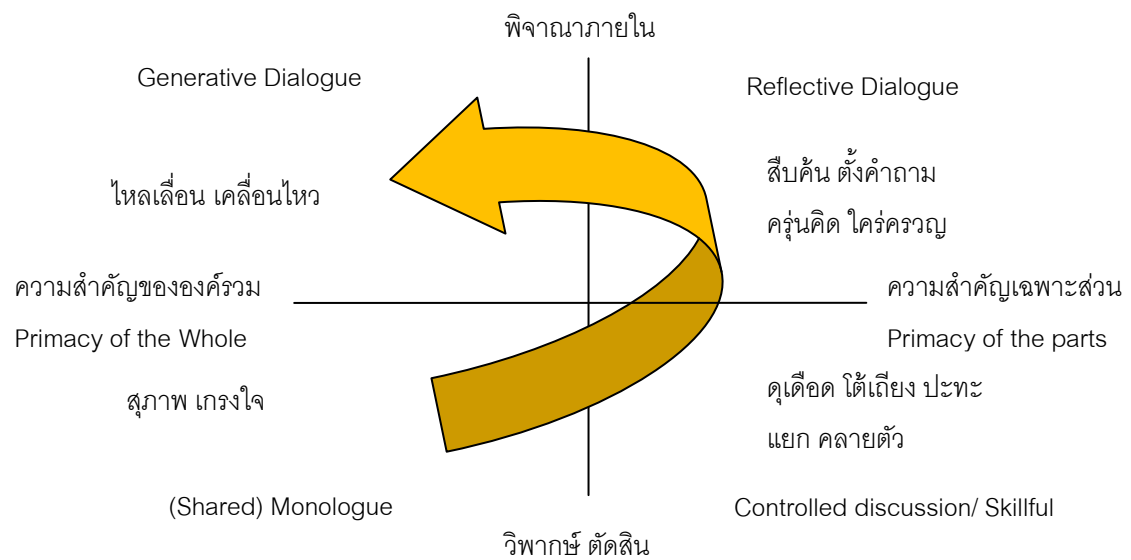
2. ความไม่มั่นคงจากการแตกแยก การอภิปราย (Controlled discussion or Skillful conversation) มีบรรยากาศผ่อนคลายมากขึ้น ซึ่งทำให้ผู้ร่วมวงสนทนาเริ่มกล่าวถึงความรู้สึกหรือมุมมองความคิดของตน รับฟัง และร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองกัน แต่หากมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับกรอบแนวคิดของตน จะรู้สึกขัดแย้ง โกรธ ไม่พอใจผู้ที่คิดต่าง ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถดำเนินการสนทนาต่อไปได้ การนำหลักการห้อยแขวนคำตัดสินมาใช้ปรับพฤติกรรมผู้เข้าร่วมวงสนทนาจะช่วยให้การสนทนาดำเนินต่อไปได้

3. การสืบค้นและการงอกงามของการสนทนาแบบใคร่ครวญ (Reflective Dialogue) การสนทนาในระดับนี้จะมีการรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง ไม่รีบหาข้อสรุป แต่จะสืบค้น ตั้งคำถาม และ

พิจารณาใคร่ครวญ ทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนากล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึก ความเชื่อในเชิงลึก หรือสิ่งที่ตนให้ความสำคัญ ซึ่งเป็นการสะท้อนการเรียนรู้ของตนเองจากภายใน

4. ช่วงเวลาแห่งการก่อเกิด (Generative) เมื่อเข้าร่วมวงสนทนากันหลายๆ รอบ ทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนามีความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน วางใจกันมากขึ้น สามารถปล่อยวาง ถอดถอนกรอบความคิดของตนเอง ทำให้สามารถรับฟังกันได้อย่างลึกซึ้ง และไม่รู้สึกอึดอัดกับความเงียบในวงสนทนา สัมผัสได้ถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองในคู่สนทนา โดยเป็นการสนทนาที่มีความมุ่งหมายที่ดีงาม สร้างสรรค์ ความหมายใหม่ร่วมกัน โดยไม่ได้มีเพียงความหมายเดียว แต่มีความหมายไหลเวียนกันอยู่ (วิชิตฐ์ วัจวิญญู, 2548; Suthida Pholchamni, 2552)

แผนภาพที่ 5 สภาวะของสุนทรียสนทนา



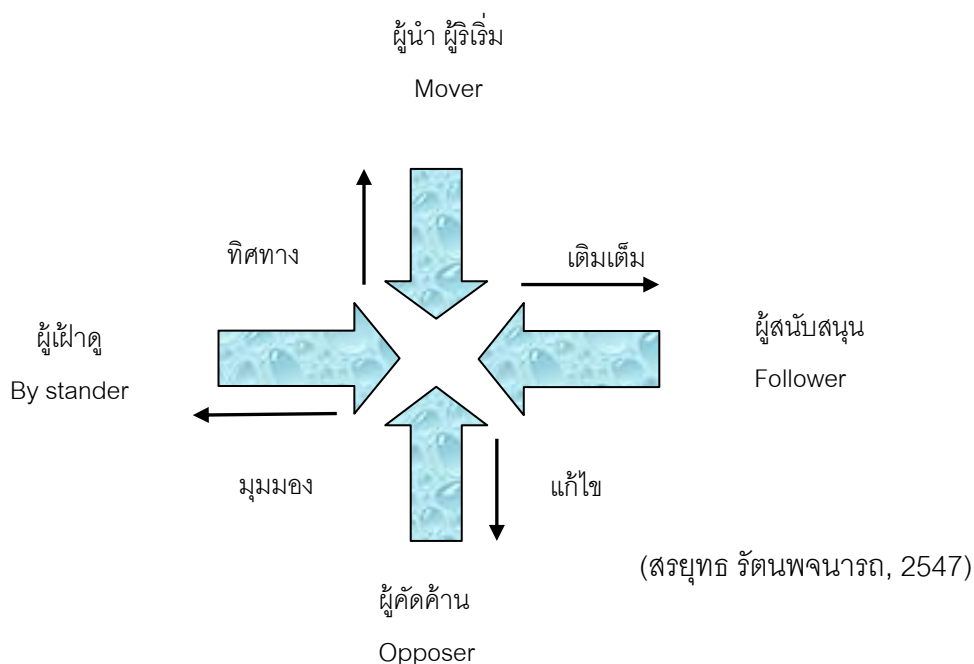
(ชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์ และปาริชาติ สถาปิตานนท์, 2552)

บทบาทของผู้เข้าร่วมสนทนา

บทบาทของคนในวงสนทนาจะแตกต่างกันไป ตามความถนัด ความคุ้นชินในบทบาท ซึ่งสามารถแบ่งได้ 4 บทบาท ได้แก่ 1) บทบาทของผู้นำ หรือคนเปิดประเด็น 2) ผู้ตาม เป็นผู้พูดเสริม สานต่อประเด็นการสนทนา 3) ผู้คัดค้านประเด็นสนทนา และ 4) ผู้ไม่เปิดเผยเสียงของตนให้ผู้อื่นรับทราบ โดยจะเฝ้าดู รับฟังอย่างมีสติ ด้วยใจจดจ่อ ซึ่งอาจไม่ได้รับมุมมองใหม่ๆ ทั้ง 4 บทบาทนี้แต่ละคนจะได้สลับเปลี่ยนนำบทบาท และใช้ทุกบทบาท แต่อาจจะใช้บทบาทไหนมาก

น้อยต่างกันตามความเคยชิน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทเป็นการเพิ่มทักษะการสื่อสารแบบหลายมิติ (สรยุทธ รัตนพจนารถ, 2547)

แผนภาพที่ 6 บทบาทของผู้เข้าร่วมสุนทรียสนทนา



สุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด สร้างความเข้าใจใหม่ ความเข้าใจร่วมกัน ซึ่งต่างกับการสนทนาโดยทั่วไปที่เน้นเนื้อหา พยายามชักจูงให้ผู้ฟังคล้อยตามประเด็น หรือมุ่มมองของตน (Pioneers of change Associates and The German Technical Co-Operation, 2006; Trent, 2006)

### หลักการสุนทรียสนทนา

หลักการสำคัญของสุนทรียสนทนา คือ การฝึกตนให้อยู่ในภาวะตื่นรู้ (Awakening state of mind) หรือคือ การอยู่กับปัจจุบัน เข้าใจและรู้เท่าทันความคิดของตน สามารถเปิดใจรับฟังผู้อื่นได้อย่างผ่อนคลาย ด้วยใจที่เป็นกลาง ปราศจากอคติ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552ก) ซึ่งทำให้ผู้สนทนาเข้าใจตนเอง เข้าใจการกระทำของผู้อื่น และความหมายแท้จริงที่ผู้สนทนาต้องการสื่อ จึงเป็นการฝึกการรู้เท่าทันโลกภายในและโลกภายนอกไปพร้อมๆ กัน โดยมีหลักการความเชื่อที่ว่า

1. บุคคลทุกคนมีความรู้ ความรู้มีอยู่ทุกที่รวมทั้งในความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน หากแต่ข้อมูลหรือความคิดที่ไม่เป็นความเป็นจริงไม่ถึงว่าเป็นความรู้ และไม่มีความรู้ที่ดีที่สุดเพียงชุดเดียว
2. ความรู้ร่วมกันเกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบ่งปันประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย วางใจ

3. การให้ความรู้ด้วยการบรรยายเป็นการสื่อสารแบบทางเดียว แต่การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เป็นการสื่อสารที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ด้วยตัวเองอย่างยั่งยืน (Sustained self-inquiry and learning) (ณัฐพิศ วังวิญญู, 2550ก)

นอกจากนี้ บุญยิ่ง ประทุม (2552) ได้สรุปหลักการสำคัญของสุนทรียสนทนาไว้ดังนี้ 1) การให้ความเคารพในความคิดของกันและกัน 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ห้อยแขวนคำตัดสิน 3) ความเป็นอิสระผ่อนคลาย

Suthida Pholchamni (2552) นำเสนอหลักการสุนทรียสนทนา ดังตารางที่ 6

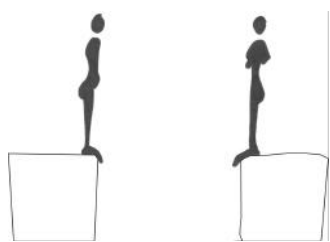
ตารางที่ 6 ตารางแสดงองค์ประกอบและหลักการปฏิบัติของสุนทรียสนทนา

องค์ประกอบ	หลักการ
1. การฟัง (Deep Listening)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การฟังที่รับเอาความคิดเห็นทั้งหมดของผู้พูด</li> <li>2. ผู้ฟังต้องมีสมาธิไม่วกแวกจากเรื่องที่ฟัง หยุดใช้ความคิดขณะฟัง</li> <li>3. การฝึกสติ ได้ฟังอย่างลึกซึ้งและมีคุณภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงตนเอง</li> </ol>
2. เคารพ (Respecting)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปฏิบัติต่อคู่สนทนาประหนึ่งว่าเขาเป็นตัวเราเอง</li> <li>2. มีความเชื่อมั่นศรัทธาในความดีงามของคู่สนทนา</li> <li>3. หากเกิดความรู้สึกไม่ศรัทธาการเคารพจะทำให้เกิดสมาธิ</li> </ol>
3. ห้อยแขวน (Suspending)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ละเว้นการตัดสินคุณค่าของเรื่องที่ฟัง</li> <li>2. เว้นการประเมินหรือทำนายเรื่องของคู่สนทนา</li> <li>3. การมองเข้าใจสิ่งต่างๆออกเป็น 2 ด้านที่ตรงข้ามกัน (การห้อยแขวน)</li> <li>4. การฟังและเคารพทั้ง 3 ส่วนจะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา</li> </ol>
4. เสียงของเรา (Voicing)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พูดเมื่อเรารู้สึกอย่างจริงจัง</li> <li>2. พูดโดยเปิดเผยอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นในใจทั้งหมดออกมา</li> <li>3. ไม่ควรเล่าสิ่งที่เป็นความรู้ที่ท่องขึ้นใจหรือเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับบริบทนั้น</li> </ol>

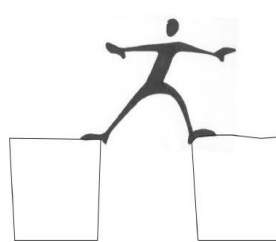
สรุปได้ว่าหลักการสุนทรียสนทนา คือ การตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันในขณะสนทนา รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สามารถปล่อยวางความคิดของตนเอง ไม่ตัดสินถูกผิด (Suspend judgment of "right" or "wrong") ยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคล (มติชน, 2555) ซึ่งทำให้เข้าใจตนเอง (Understand own response) สามารถถอดถอนอคติ (Detach self from beliefs) เปิดใจรับฟังผู้อื่น เกิดความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น (Listen to understand) เปิดรับทางเลือกอื่นๆ สามารถก้าวข้ามช่องว่างระหว่างบุคคลได้



## แผนภาพที่ 7 ภาพเปรียบเทียบช่องว่างในการสื่อสาร



การสื่อสารโดยทั่วไปจะมีช่องว่างระหว่างบุคคล



การสื่อสารแบบสุนทรียสนทนาทำให้สามารถก้าวข้ามช่องว่างระหว่างบุคคล

Trent, 2006

การสื่อสารโดยทั่วไปอาจก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกัน ความขัดแย้งอันเนื่องมาจากมีช่องว่างระหว่างคู่สนทนา แต่ละคนตั้งอยู่บนจุดยืนของตน ซึ่งสุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารที่สามารถก้าวข้ามช่องว่างระหว่างคู่สนทนา สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ความเห็นอกเห็นใจกัน ความตื่นรู้ ความตระหนักรู้ และการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (Trent, 2006) เชื่อมใจคนเข้าหากัน เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน

### ประเภทของสุนทรียสนทนา

สุนทรียสนทนาสามารถแบ่งได้เป็นสองแนวทาง คือ

1) การสนทนาที่เกิดผล (Productive Conversation) เป็นการสนทนาที่ออกแบบมาเพื่อการค้นหาความหมายร่วมในหัวข้อที่เฉพาะเจาะจง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการตัดสินใจในเรื่องที่มีความสำคัญ

2) สุนทรียสนทนาแท้ เป็นการสนทนาที่เปิดกว้าง สามารถแตกแขนงต่อยอดออกไป โดยให้ความสำคัญกับการค้นพบ และสำรวจหาความหมาย ไม่มีการกำหนดหัวข้อ มีจุดประสงค์เพื่อการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ก่อให้เกิดปัญญาร่วม ซึ่งการสนทนาในรูปแบบนี้ต้องใช้อาศัยเวลา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาได้ใคร่ครวญ แต่ในบางครั้งการสนทนาอาจออกนอกประเด็น (Senge, 2004)

### องค์ประกอบของสุนทรียสนทนา

องค์ประกอบของสุนทรียสนทนาประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การห้อยแขวน และการเปิดเผยเสียงจากภายใน

แผนภาพที่ 8 องค์ประกอบของสุนทรียสนทนา (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2548)



1. การฟังด้วยความเคารพ (Respecting) คือ การฟังเรื่องราวทั้งหมด จากทุกคน ไม่เลือกฟังเฉพาะเรื่องที่ตนสนใจ อยากฟัง เป็นการให้ความเคารพในความคิดที่หลากหลายของแต่ละบุคคล (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2547) รวมทั้งการให้ความเคารพ เปิดโอกาสในการพูดจาสื่อสาร และไม่ทำร้ายผู้อื่นด้วยวาจาหรือท่าทาง การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน เป็นการเห็นคุณค่าของกันและกัน ดังตัวอย่างโครงการการลดความรุนแรงของเยาวชนที่เชียงราย ซึ่งได้นำหลักการสุนทรียสนทนามาใช้ให้ความเคารพกับเยาวชน ส่งผลให้เยาวชนและผู้ใหญ่เกิดความเข้าใจใหม่ร่วมกัน และทำให้เยาวชนเห็นคุณค่าในตนเอง เลิกพฤติกรรมความรุนแรง ดังนั้นในการอบรมเลี้ยงดูลูก ผู้ปกครองควรมีความศรัทธา ให้ความเคารพในตัวลูก (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552)

“...เพราะด้วยการฟังอย่างลึกซึ้งเท่านั้น จึงจะ “ได้ยิน” เสียงแห่ง “ความจริงที่เป็นจริง” และจึงนำไปสู่การก้าวออกจากหลุมดำแห่งวิกฤตจากทุกๆ สถานการณ์ได้จริง”

ว.วชิรเมธี (วุฒิชัย วชิรเมธี, 2549)

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) หมายถึง การฟัง การมอง หรือการอ่านด้วยความตั้งใจ เพื่อรับทราบรายละเอียด สัมผัสถึงความคิดจากสิ่งที่ได้รับฟัง (โสฬส ศิริไสย์, 2548)

ตามความเป็นจริง ไม่มีอคติ ตัดสินผิดถูก ปล่อยวางอย่างมีสติ (วิชาน สุวานะวุฑฒม์, 2548; วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552) แบบ “ไม่มีตัวกูของกู” (วุฒิชัย วชิรเมธี, 2549) ไม่ใช่แค่การรับรู้ในเนื้อหาความคิด แต่ลึกซึ้งลงไปในความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552ก) สังเกตกริยาอาการ อารมณ์ น้ำเสียง ความรู้สึก ความตั้งใจของผู้นำเสนอ ซึ่งไม่ได้แสดงออกมาเป็นคำพูด (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2547) ในการจัดการกับความขัดแย้ง ความเข้าใจผิดที่มีต่อกัน และความร่วมมือกัน สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (ปาริชาติ สุวรรณบุปผา, 2551)

มนุษย์มีแนวโน้มที่จะใช้ “ฐานคติ” ซึ่งก็คือ ความรู้ ความคิด ประสบการณ์ตามความเชื่อถือศรัทธาของตนมาเป็นกรอบแนวคิดในการคิดตัดสินเหตุการณ์ สถานการณ์ หรือบุคคล ซึ่งในบางครั้งอาจบุคคลอาจเกิดทิฐิมานะปกป้องฐานคติของตนเอง จนไม่รับฟังผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่ความขัดแย้งกัน

การฟังอย่างลึกซึ้งจึงเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการยึดติดในฐานคติ ตัดสินคุณค่าสิ่งที่ได้ยินเร็วเกินไป ซึ่ง วรภัทร์ ภูเจริญ (2552) กล่าวว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการปฏิบัติธรรม ผีกจิต ผีกสติในขณะที่สนทนา อย่างไม่ตั้งความคาดหวัง มองหรือฟังรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างปล่อยวาง การไม่เลือกรับรู้ เปิดใจรับฟัง ทำให้เกิดปัญญาร่วมกับกลุ่ม จึงไม่ตกลงสู่ฐานคติของตน สามารถรับรู้เรื่องราวได้อย่างชัดเจน (วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิชาน สุวานะวุฑฒม์ และณัฐพิศ วังวิญญู, 2550; วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552)

การรับฟังอย่างลึกซึ้งสามารถทำได้ โดยเริ่มจากการฟังเสียงของตนเอง การชื่นชมกับเสียงของความเจียม และการเคารพเสียงของคนอื่น

1. การฟังเสียงของตนเอง (Self-Reflection) เมื่ออยู่ในวงสนทนาบางครั้งอาจมีคำพูด เสียงในใจที่ต้องการตอบโต้ทันทีทันใด แต่ยังไม่ได้กล่าวออกมา ในขณะที่ฟังเรื่องราวของผู้อื่น ซึ่งเป็นได้ทั้งความรู้สึกในด้านบวก หรือด้านลบ อาการเช่นนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการนำฐานคติของตนมาตัดสินสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ซึ่งการมีสติจะช่วยให้สามารถละวางฐานคติ และสามารถฟังเสียงของตนเองได้ Schein (2003) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะฟังเสียงของตนเอง ทำให้สามารถตรวจสอบคำกล่าวของตนเองด้วยตนเอง (Self Reflection) ด้วยการปล่อยวางไม่ตัดสิน และพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง รับฟังเสียงตนเองได้ตอบกับสิ่งที่เข้ามากระทบ ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจตนเอง ทำความเข้าใจต้นทางของความคิด จึงสามารถเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น

2. การเคารพเสียงของคนอื่น (Respecting the participants' voice) วงสนทนาอาจประกอบด้วยบุคคลหลากหลายลักษณะ ซึ่งผู้เข้าร่วมวงสนทนาจะต้องให้ความเคารพทุกท่านอย่างเท่าเทียมกัน เคารพในความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันของบุคคลด้วยความวางใจไม่ตัดสิน (พูนฉวี เรื่องวิชาการ, 2550; อภรณ์ จันทร์สมวงศ์, 2550) นอกจากการฟังเสียงของบุคคลในวง

สนทนาแล้ว ขณะสนทนาอาจเกิดเสียงที่ไม่สามารถควบคุม เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงนกร้อง เสียงแมลง เสียงลม รวมทั้งเสียงของความเงียบ การเรียนรู้เกิดจากการเปิดใจรับฟังเสียงอย่างปล่อยวาง ไม่จำกัดการรับฟัง (โสฬส ศิริไสย์, 2550)

การชื่นชมกับเสียงของความเงียบ (Appreciation of silence) ความเงียบที่เกิดขึ้นในวงสนทนาหรือสนทนาทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนาทั้งกลุ่มมีความสงบ สร้างสมาธิในการรับฟังผู้อื่น และการทบทวนพิจารณาถึงความคิดของตนเองและผู้อื่น (ชัยวัฒน์ ธีระพันธ์ และปาริชาติ สถาปิตานนท์, 2552) ซึ่งช่วยในการเรียบเรียงคำพูด และพิจารณาว่าคำพูดนั้นควรจะเอ่ยออกมาหรือไม่ (Suthida Pholchamni, 2552)

3. ห้อยแขวน (Suspending) ประเด็นสำคัญของสุนทรียสนทนา คือ การให้เวลากับการใคร่ครวญพิจารณาผู้อื่นหรือเรื่องราวได้ยินได้ฟังอย่างปล่อยวาง ไม่คาดหวัง หรือตัดสินถูกผิด (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552ก) เป็นการลดการยึดติดในฐานคติ ทักษะคติ มุมมองเดิมของตน เปิดรับมุมมองที่ต่างออกไปในบรรยากาศที่เป็นมิตรต่อกัน (ธีรพล เต็มอุดม, 2550; Coburn, 2007; วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552ก) จึงเกิดความเข้าใจใหม่ร่วมกัน (Shared Meaning) ทำให้มองเห็นปัญหาได้ในมุมมองใหม่ที่ต่างออกไป (วิธาน ฐานะวุฒษ์ และณัฐพัชร์ วังวิญญู, 2549) สามารถมองข้ามความขัดแย้งที่มีต่อกัน เห็นความเป็นมนุษย์ในกันและกัน ซึ่งการสนทนาในระดับปกติไม่สามารถทำให้คู่สนทนาที่ขัดแย้งกันมาร่วมสร้างแนวทางความคิดใหม่ร่วมกันได้เลย

การฟังด้วยความเคารพการห้อยแขวนการตัดสินและการฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งมีความสัมพันธ์ส่งเสริมซึ่งกันและกัน การให้ความเคารพเป็นการเปิดใจรับฟังผู้อื่นทำให้การห้อยแขวนเป็นไปได้มากขึ้น การห้อยแขวนเป็นการไม่ตัดสินผู้อื่นทำให้เกิดความเคารพได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้เห็นมุมมอง ความคิด คุณงามความดีของผู้อื่นมากขึ้น จึงทำให้เกิดความเคารพหลักทั้งสามประการนี้เสริมส่งกันให้มีคุณภาพที่ดียิ่งขึ้นได้ ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง

4. เสียงของเรา (Voicing) เป็นการบอกกล่าวความรู้สึก ความต้องการ ความคิดข้อมูลในใจของตนออกมาอย่างทันทีทันใด โดยสิ่งที่กล่าวออกมานี้ไม่ผ่านการกลั่นกรองด้วยเหตุผลหรือกล่าวตามกรอบแนวคิดของตนเอง เป็นความกล้าที่จะพูดในสิ่งที่ตนไม่มั่นใจ ทำให้เกิดความรู้ที่แปลกใหม่ (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2547; สกล สิงหะ, 2551) ซึ่ง Elaine De Beaupt เรียกว่าการแบบนี้อาจเป็น ปังแวน หรือญาณทัศน์ (Intuition) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่ออกมาจากคลื่นสมองที่ละเอียดอ่อนที่สุด และเร็วที่สุด (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2548) ญาณทัศน์นี้ทำให้ผู้ฟังรับรู้ถึงความสดใหม่ ความจริงใจในการสนทนา รวมทั้งทำให้ผู้พูดรู้ได้ถึงพลังของถ้อยคำของตนเอง ซึ่งการเริ่มต้นการกระทำที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมสามารถนำญาณทัศน์ไปใช้ (ศรีสุดา คล้ายคล่องจิตร, 2552)

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในยุโรปและสหรัฐอเมริกาได้บรรจุสุนทรียสนทนาในหลักสูตร เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดญาณทัศนะ ความคิดสร้างสรรค์ที่สดใหม่ (โสฬส ศิริไสย์, 2550)

สุนทรียสนทนามีองค์ประกอบ 4 ประการ คือ 1) การให้ความเคารพในความคิดที่แตกต่างของบุคคล และการให้เกียรติ ด้วยการไม่กล่าววาจา หรือแสดงท่าทางทำร้ายจิตใจผู้อื่น 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การรับฟัง หรือการสังเกตโดยละวางกรอบความคิดของตน ไม่ตัดสิน ถูกผิด รวมทั้งการฟังให้ได้ยินถึงความรู้สึก ความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมา 3) การห้อยแขวนคำตัดสิน เป็นการให้เวลากับการพิจารณาผู้อื่นหรือเรื่องราวได้ยินได้ฟังโดยไม่ตัดสินถูกผิด 4) เสี่ยงของเรา คือ การกล้าพูดในสิ่งที่ตนไม่แน่ใจ โดยไม่นำกรอบแนวคิดของตนเองมาตัดสิน

### แนวทางการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนาตามแนวคิดของ Bohm จะเป็นแนวทางกว้างๆ ไม่ได้กำหนดรูปแบบที่เฉพาะเจาะจง แนวทางในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้หลักการสุนทรียสนทนาของกระบวนการ (โสฬส ศิริไสย์, 2548; วรภัทร์ ภูเจริญ, 2551) แต่มีองค์ประกอบหลักที่สำคัญในการจัดกิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมการเตรียมความพร้อม 2) กิจกรรมสุนทรียสนทนา และ 3) การสรุปปิดกิจกรรม

1. การเตรียมความพร้อม เป็นการเปิดใจ เปิดพื้นที่ในการเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้ตามหลักการสุนทรียสนทนาไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มพูนความรู้วิชาการ แต่เป็นการเรียนรู้จากการสนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในและยั่งยืนในตัวบุคคล (วิศิษฐ์ วังวิญญู และคณะ, 2550) แต่การที่จะจัดให้บุคคลมาพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้นั้น ต้องอาศัยความไว้วางใจ ความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ในบรรยากาศแห่งความเท่าเทียมกัน ดังที่ว่า “No trust, No dialogue” (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552) การเตรียมความพร้อมจึงเป็นการให้อิสระแก่บุคคลจากการถูกบังคับโดยอำนาจนิยม (ชัยวัฒน์ ธีระพันธ์ และปาริชาติ สถาปิตานนท์, 2552) ประสบการณ์ของแต่ละบุคคลจึงถูกเชื่อมโยงเข้าด้วยกันด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนา (Schein, 2003) โดยการเตรียมความพร้อมสามารถดำเนินการได้ดังนี้

1.1 การจัดสถานที่ทางกายภาพ ควรจัดที่นั่งเป็นรูปแบบวงกลม โดยจัดให้นั่งเก้าอี้ หรือนั่งกับพื้นในลักษณะเดียวกันทั้งวง เพื่อสร้างความรู้สึกเท่าเทียมกัน (Schein, 2003) และอาจเปิดเพลงเบาๆ นำต้นไม้มาตกแต่งสถานที่ หรือติดภาพธรรมชาติ การแบ่งตัวของกระบวนการ เพื่อให้ความรู้สึกละผ่อนคลาย และรู้สึกเป็นพวกเดียวกันไม่แบ่งแยก (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552ก)

1.2 อธิบายปรัชญาและแนวคิดของสุนทรียสนทนาให้ผู้เข้าร่วมสนทนาเข้าใจ เพื่อเป็นการชี้แจงหลักการให้ผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาเข้าใจ และสร้างความเชื่อมั่น (โสฬส ศิริไสย์, 2548) รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่ากระบวนการจะเป็นผู้อำนวยความสะดวก แต่หลังจากดำเนินกระบวนการไป

ได้สักระยะ ผู้อำนวยความสะดวกจะเปลี่ยนสภาพเป็นสมาชิกคนหนึ่งในวงสนทนา ไม่มีผู้นำกลุ่ม (Pioneers of change Associates and The German Technical Co-Operation, 2006)

1.3 การกล่าวนำเข้าเนื้อหา เป็นการกล่าวนำสั้นๆ ประมาณ 5 นาที เพื่อเตรียมความพร้อม และกระตุ้นผู้เข้าร่วมวงสนทนาให้รู้สึกตัว สนใจเนื้อหาที่จะนำเสนอต่อไป ด้วยการทำสมาธิ Body scan หรือ Check in นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ระบายสิ่งที่เป็นกังวลติดค้างในใจ สร้างความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสร้างทักษะการฟังแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552) ทำให้เกิดความคุ้นเคย ไว้ใจกันของบุคคลในกลุ่มสนทนา

1.4 ความอิสระผ่อนคลาย (Trust, Free and Relaxing) สนทนาเป็นการสนทนาแบบไม่เป็นทางการด้วยความสมัครใจ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง (อาภรณ์ จันทร์สมวงศ์, 2550) ไว้วางใจกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน จึงทำให้ผู้ร่วมวงสนทนามีอิสระ มีความสบายใจในการสนทนา ไม่ต้องปกป้องตนเองระวังว่าจะถูกตำหนิ ถูกตัดสิน ไม่ต้องผลัดดันตนเองให้ไปตามกฎเกณฑ์ ความคาดหวัง และไม่ต้องเครียดกับการค้นหาคำตอบ เพราะไม่มีการบังคับคาดหวังคำตอบในวงสนทนา (โสฬส ศิริไสย, 2552) จึงมีอิสระในการนำเสนอความคิด และสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันได้โดยอิสระ นำมาซึ่งปัญญาาร่วม (Wheatley, 2549; ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551) การเข้าร่วมวงสนทนาควรเป็นไปด้วยความสมัครใจในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ตื่นรู้ตลอดการสนทนา

1.5 เป้าหมายสำคัญของสนทนา คือ การปล่อยวางภาระหน้าที่ อำนาจ กรอบความคิดของตนเอง ของผู้อื่น และของสังคมที่ปิดกั้นการเรียนรู้ ทำให้สามารถเข้าถึงความรู้ที่ฝังลึกอยู่ในตัวเอง (Tacit Knowledge) ซึ่งการเปิดรับการเรียนรู้ต้องมาจากความสมัครใจของผู้เรียนรู้อย่างเต็มที่ ไม่สามารถวิพากษ์วิจารณ์ หรือกดดันบังคับให้ผู้อื่นปล่อยวางฐานคติของตนเองได้ แต่สามารถจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และถอดถอนความยึดติดของตนด้วยตนเอง เช่น กิจกรรมอำนาจ กิจกรรมเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว กิจกรรมเสริมสร้างพลังชุมชน กิจกรรมภาวะผู้นำ และกิจกรรมรู้จักตนเอง-รู้จักผู้อื่น เป็นต้น (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552)

1.6 การค้นหาฐานคติ (Presupposition and assumption) ฐานคติ คือ ความเชื่อ หรือความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการพิสูจน์ ซึ่งการตั้งใจฟังทั้งคำพูด ท่าทาง อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง สำรวจอคติ ความรู้สึกที่เกิขึ้นต่อสิ่งที่มากระทบ เช่น รู้สึกไร้ค่า ภูมิใจ หนักใจ ขบขัน หรือชื่นชม เป็นต้น ซึ่งการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ทำให้สามารถตามความรู้สึกและอารมณ์ได้ทัน จึงสามารถป้องกันอคติ สร้างปัญญาจากการฟัง ไม่ปิดกั้นการรับรู้ความเป็นจริง (โสฬส ศิริไสย, 2548; ทศพร อภิวัฒน์เสวี, 2551)

2. การดำเนินการกิจกรรมสุนทรียสนทนา สุนทรียสนทนาเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ความรู้สึกของผู้ร่วมวงสนทนา โดยไม่มีข้อกำหนดเกี่ยวกับโครงสร้าง เนื้อหากำกับ สามารถพูดคุยได้ทุกเรื่อง (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2553) และไม่จำเป็นต้องคุยกันเรื่องเดียวกัน ต่อเนื่อง ไปตลอดการสนทนา แต่ไม่ใช่การนำเสนอความคิด ความเชื่อของตนเพื่อโน้มน้าวผู้อื่นให้คล้อยตาม หรือตอบคำถามที่เกิดขึ้นในวงสนทนา และหากเกิดความเจ็บช้ำ ยังไม่มีผู้ใดพร้อมจะกล่าวอะไรออกมาต้องให้ความเคารพในความเจ็บช้ำ ถ้าต้องการพูดซ้ำอีกรอบควรให้ผู้สนทนาอย่างน้อยสอง ท่านได้กล่าวผ่านไปก่อน จึงวนกลับมาที่ตนอีกรอบ แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎข้อบังคับ (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552) แต่เพื่อเปิดโอกาสให้ได้ไตร่ตรอง และเรียนรู้จากการรับฟังผู้อื่น (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552)

2.1 การตั้งวงสนทนา ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป แต่ถ้ามีผู้ร่วมวงสุนทรียสนทนาจำนวนน้อย น้อยกว่า 20 คน อาจทำให้บุคคลในวงเกิดความเกรงใจต่อกัน ไม่กล้าพูดกัน อย่างตรงไปตรงมา แต่หากกลุ่มใหญ่เกินไปก็อาจทำให้มีผู้ที่ถูกละเลย ไม่ได้กล่าวในวงสนทนา ซึ่งจำนวนที่เหมาะสมนั้นไม่ระบุแน่ชัด แต่ควรให้มีจำนวนที่มากพอที่จะจับกลุ่ม เป็นกลุ่มวัฒนธรรมย่อย (Bell and Fenske, 2004) และควรจัดสถานที่ให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาทุกคนสามารถมองเห็นกันได้ทั้งหมดทุกคน (Pioneers of change Associates and The German Technical Co-Operation, 2006; ทศพร อภิวัฒน์เสวี, 2551) หรือหากมีผู้เข้าร่วมวงสนทนาจำนวนมากสามารถแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมวงสนทนาออกเป็น 2-3 กลุ่ม (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2553) จำนวนผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาไม่กำหนดจำนวนแน่นอนตายตัว ข้อสำคัญคือการจัดให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนามีโอกาสในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน

2.2 ผู้เข้าร่วมวงสนทนาที่มีภูมิหลัง บทบาทหน้าที่การทำงานที่แตกต่างกัน จึงควรจัดบรรยากาศการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันอย่างอิสระ (Wreme, 1999) และสามารถปล่อยวาง ไม่ตัดสินผู้ร่วมวงสนทนาท่านอื่น (บุญยิ่ง ประทุม, 2552)

2.3 การอธิบายหลักการกระบวนการสุนทรียสนทนา เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจเกิดสภาวะความรู้สึกไม่แน่ใจ หรือไม่มั่นใจเกิดขึ้นได้จากความไม่คุ้นเคยกับกระบวนการสุนทรียสนทนา ซึ่งการอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจกระบวนการ กระตุ้น เชิญชวนให้ผู้ร่วมวงสุนทรียสนทนาทดลองละวางกรอบความคิดของตน เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาเกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองจากด้านภายใน (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2548; วิศิษฐ์ วังวิญญู และคณะ, 2550)

2.4 การกำหนดกติกาในวงสุนทรียสนทนาไม่เคร่งครัดนัก แต่ที่สำคัญ คือ ความเท่าเทียมกันของผู้เข้าร่วมวงสนทนาทุกคน (Equity) ความแตกต่างด้านความรู้ เพศ อายุ สถานภาพทางสังคม ตำแหน่งหน้าที่การทำงานไม่ทำให้บุคคลแตกต่างกันในวงสนทนา ไม่มีผู้ที่ทำหน้าที่ประธาน

ผู้นำวงสนทนา ทุกคนเสมอกันเป็นผู้ร่วมวงสนทนาที่มาร่วมเรียนรู้จากกันและกัน (Wheatley, 2549; บุญยิ่ง ประทุม, 2552; วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552) นอกจากนี้จะไม่มีกำหนดหัวข้อการสนทนาล่วงหน้า เพราะการสนทนาในครั้งนี้ไม่ต้องการข้อสรุป หรือตัดสินบุคคล หรือเรื่องราวใดเป็นการร่วมวงสนทนาด้วยใจที่เมตตา เปิดใจรับฟังทุกคนอย่างปล่อยวางความคิดของตน (วุฒิชัย วชิรเมธี, 2549) และไม่นำเสนอ เพื่อนำมาให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับความคิดของตน รวมทั้งการโต้เถียง ขัดแย้งหรือสนับสนุนฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แบ่งพรรคแบ่งพวก (เอื้อจิต สุขพล และคณะ, 2550; วันชัย วัฒนศัพท์, 2551) ซึ่งกติกาต่างๆ นี้กำหนดไว้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และมีอิสระในการสนทนา และเปิดใจรับฟังมุมมองความคิดที่หลากหลายของผู้อื่นได้อย่างปล่อยวาง ไม่ตัดสิน ซึ่งวิธีการสนทนาแบบสุนทรียสนทนา และบุคคลในกลุ่มสนทนาจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาเกิดการปล่อยวางตัวตนได้เอง (บุญยิ่ง ประทุม, 2552; วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552)

2.5 การให้ความเคารพต่อบรรยากาศของความเงียบ ความเงียบในวงสุนทรียสนทนาเป็นช่วงเวลาของผ่อนคลาย ไม่บีบคั้น การแสดงออกถึงความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน จริงใจ และการเปิดเผยอย่างตรงไปตรงมาต่อกัน (Wikipedia, 2009) จึงเป็นความไว้วางใจกัน ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากในกระบวนการสุนทรียสนทนา

2.6 เวลาในการจัดสุนทรียสนทนานั้น ในช่วงแรกของวงสุนทรียสนทนาควรเริ่มด้วยการใช้เวลาทำความรู้จักกัน และเป็นการพัฒนาความไว้วางใจต่อกัน (Bohm, 2004) ซึ่งวิศิษฐ์ วังวิญญู (2552) ได้เสนอว่า การร่วมวงสุนทรียสนทนาที่ให้ผลดีที่สุดควรใช้เวลาประมาณ 3 ชั่วโมงขึ้นไป หรืออย่างน้อยควรใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของกลุ่มผู้เข้าร่วมวงสนทนา เนื่องจากการสนทนาที่ใช้เวลานานเกินไปจะทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาเกิดความล้า ส่งผลต่อคุณภาพของการสนทนา แต่ถ้าให้เวลาในการสนทนาน้อยเกินไป อาจทำให้ผู้สนทนาไม่ทันได้รับฟัง และใคร่ครวญ (มนต์ชัย พิณจิตตรสมุท, 2553) เวลาที่เหมาะสมในการจัดสุนทรียสนทนาคือ เวลาที่ทุกคนในวงสุนทรียสนทนามีโอกาสได้รับฟัง แลกเปลี่ยนสนทนากัน และหากการสนทนายังคงดำเนินไปอย่างไร้ผลก็ควรให้เวลาต่อไป (Schein, 2003) เวลาในการเข้าร่วมวงสนทนามีความสำคัญมาก เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวงได้ทำความรู้จักตัวเอง (Self-discovery) และทำความรู้จักผู้ร่วมวงอย่างเป็นมิตร และผ่อนคลาย (ณัฐพิศ วังวิญญู, 2551)

นอกจากนี้ควรกำหนดเวลาในการจัดสุนทรียสนทนาอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องกันอย่างน้อยสามครั้ง โดยการจัดสุนทรียสนทนาในครั้งแรกจะเป็นการแนะนำหลักการสุนทรียสนทนาให้ผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาได้เข้าใจตรงกัน รับทราบวิธีการปฏิบัติในวงสนทนา ส่วนในครั้งที่สองจะเป็นการพูดคุยแสดงความคิดความรู้สึก และเวลาในการใคร่ครวญแก่บุคคลในวงสนทนา และ



ครั้งที่สามเป็นการกล่าววิดวงสนทนา ซึ่งคุณค่าของสุนทรียสนทนา เพื่อให้ผู้เข้าสนทนาสามารถนำหลักการ แนวทางปฏิบัติไปปฏิบัติต่อได้ (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2552; วิศิษฐ์ วัจนวิญญู, 2553)

2.7 ข้อจำกัดของสุนทรียสนทนา คือ 1) ไม่สามารถกำหนดเวลาให้เกิดผลสัมฤทธิ์ได้ เพราะกระบวนการใคร่ครวญ การเรียนรู้ทักษะ การสร้างความตระหนักรู้ การปล่อยวางการตัดสิน และการเปิดใจรับฟังของแต่ละบุคคลใช้เวลาต่างกัน (Wreme, 1999; ทศพร อภิวัฒน์เสวี, 2551) ซึ่งเมื่อทักษะต่างๆ รับการพัฒนาแล้วจึงสามารถดำเนินการสุนทรียสนทนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจึงควรฝึกทักษะสุนทรียสนทนาเป็นประจำสม่ำเสมอ แต่ไม่กดดันเคร่งเครียด (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2552; ศรีสุดา คล้ายคล่องจิตร, 2552) 2) ไม่สามารถสรุปแบบรวบยอดได้ เพราะการสรุปเป็นการนำอำนาจของกลุ่มมาตัดสิน บังคับให้ผู้อื่นทำตามความต้องการของตนหรือของกลุ่ม นอกจากนี้สุนทรียสนทนายังเชื่อว่าข้อสรุปที่ถูกต้องไม่มีเพียงคำตอบเดียว ดังนั้นสุนทรียสนทนาจึงไม่มีการสรุป แต่จะกระตุ้นความคิด มุมมองให้แต่ละบุคคลค้นหาข้อสรุปของตนเองด้วยตนเอง จึงทำให้มีข้อสรุปที่แตกต่างกันในแต่ละคนตามประโยชน์ ความสนใจของตน (ทศพร อภิวัฒน์เสวี, 2551; ไสพัส ศิริไสย์, 2552)

3. การสรุปปิดกิจกรรม อาจดำเนินการด้วยกิจกรรม Check out ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับตัวเอง กิจกรรมนี้ดำเนินการเพื่อสืบค้นการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคน โดยไม่มีการตัดสินคำตอบที่ถูกผิด ที่ดีที่สุด เพราะสิ่งที่ได้เป็นผลการเรียนรู้ของแต่ละคน กิจกรรมนี้คล้ายกับกิจกรรม Check in แต่จะใช้เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมในแต่ละวัน หรือในเวลาที่เปลี่ยนเนื้อหาเข้าสู่บทเรียนใหม่ โดยอาจใช้วิธีการจดบันทึกขึ้นกระดาน เพื่อทบทวนเนื้อหาและให้ทุกคนมีความเข้าใจในเนื้อหาอย่างครบถ้วนตรงกัน (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2552)

การจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนาควรดำเนินการให้ได้ครบทั้ง 3 องค์ประกอบ คือ 1) กิจกรรมการเตรียมความพร้อม 2) การดำเนินการกิจกรรมสุนทรียสนทนา และ 3) การสรุปปิดกิจกรรม เพราะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด และพฤติกรรม การสื่อสารด้วยความสมัครใจ จึงทำให้เกิดความร่วมมือกันในการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน สร้างความหมายใหม่ร่วมกัน

### กิจกรรมหลักของสุนทรียสนทนา

สุนทรียสนทนามีกิจกรรมหลัก 3 ส่วน คือ 1) การฟังอย่างละเอียด 2) การไตร่ตรองความคิด และ 3) การนำเสนอความคิด มีรายละเอียด ดังนี้ (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2552)

1. การฟังอย่างละเอียด (Deep Listening) เป็นกิจกรรมแรกที่มีความสำคัญที่สุดในการดำเนินการสุนทรียสนทนา ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 ของกิจกรรมทั้งหมด

การฟังอย่างละเอียด คือ การฟังอย่างตั้งใจ ฟังทั้งข้อความที่สื่อออกมาเป็นคำพูด และความรู้สึก อารมณ์ สีหน้า ท่าทาง ที่ไม่ได้สื่อออกมาเป็นคำพูด โดยทั้งนี้ต้องไม่นำกรอบความคิดของตนเองมาตีความ ตัดสินในสิ่งที่ได้รับฟัง (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552) จึงสามารถได้ยินในเสียงที่ต่างไปจากความคิดของตน เกิดการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งหากไม่ฟังอย่างละเอียดจะทำให้เกิดแนวความคิด 2 ลักษณะ คือ

1) การโต้แย้งทางความคิด คือ เมื่อได้รับฟังเรื่องราว ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความคิด ความเชื่อของตน ทำให้เกิดความขัดแย้งภายในใจ จึงพยายามหาเหตุผลมาโต้แย้งหักล้างเรื่องราวที่ไม่ตรงกับความคิด ความเชื่อของตน

2) ข้อมูลสอดคล้องตรงกับกับความคิดของตน เมื่อได้รับฟังข้อมูลที่ตรงกับความคิด ความเชื่อของตน ทำให้ภูมิใจ จึงพยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนเพื่อยืนยันความถูกต้องตามความคิด ความเชื่อของตน

ทั้งสองแนวความคิดนี้ทำให้ประสิทธิภาพในการรับฟังลดลง เนื่องจากผู้ฟังจะไม่ตั้งใจรับฟังข้อมูล คิดแต่จะหาเหตุผลมาหักล้าง หรือสนับสนุนความคิด ความเชื่อของตน ซึ่งทำให้ไม่สามารถพูดจาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ และไม่เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจกัน กระบวนการสุนทรียสนทนาจึงไม่เกิดขึ้น

2. การไตร่ตรองความคิด (Reflection) เป็นกระบวนการที่มีความสำคัญรองลงมา คิดเป็นร้อยละ 30 ของกิจกรรมสุนทรียสนทนา

การสื่อสารในรูปแบบทั่วไป

ฟัง...คิด...พูด.....ฟัง...คิด...พูด.....ฟัง...คิด...พูด

สุนทรียสนทนา

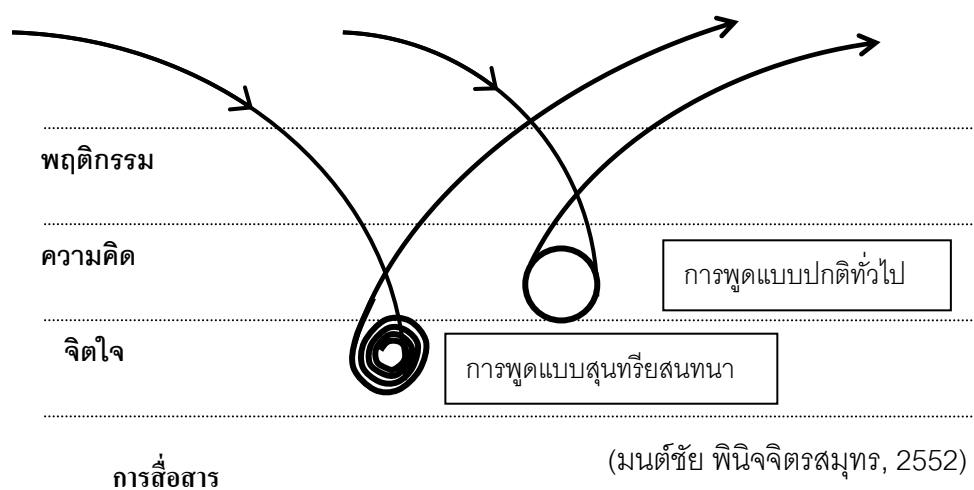
ฟัง.....ไตร่ตรอง.....ฟัง.....ไตร่ตรอง.....ฟัง.....ไตร่ตรอง.....พูด

การสื่อสารโดยทั่วไปมีลักษณะเป็นการโต้ตอบกันแบบทันทีทันใด ซึ่งต่างจากสุนทรียสนทนาที่ต้องการเวลาเพื่อไตร่ตรองความคิดก่อนการสื่อสาร โดยจะได้นำข้อมูลจากการฟังอย่างละเอียดมาพิจารณาไตร่ตรอง ซึ่งแต่ละคนจะใช้เวลาในการไตร่ตรองต่างกัน การไตร่ตรองทำให้รับทราบถึงกรอบแนวคิดของตนที่เกิดขึ้นในขณะรับฟัง และหากสามารถปล่อยวางกรอบแนวคิดของตนได้ รูปแบบการคิดของบุคคลจะเปลี่ยนไป แต่การนำข้อสรุปที่ตนได้คิดไว้ก่อนมาทบทวนนั้นไม่ใช่การไตร่ตรองความคิดของกระบวนการสุนทรียสนทนา แต่เป็นการนำเสนอกกรอบแนวคิดของตน เพราะไม่เกิดความคิดใหม่

3. การนำเสนอความคิด (Advocacy) เป็นกิจกรรมสุดท้ายในการดำเนินการสุนทรียสนทนา ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 10 ของกิจกรรมทั้งหมด

การนำเสนอความคิดเป็นการกล่าวถึงความรู้สึกของตนออกมาแบบสด ไม่มีการเตรียมตัวหรือกำหนดเนื้อหา ประเด็นในการสนทนาไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดอย่างอิสระในเชิงสร้างสรรค์ จึงทำให้เนื้อหาการสนทนาไม่ต่อเนื่องกัน ซึ่งเป็นการดี เป็นการแตกประเด็นความคิดใหม่ๆ การนำเสนอยังหมายรวมถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยไม่ใส่ความคิดเห็นของตนเพิ่มลงไป ใช้ถ้อยคำที่แสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน และการรับฟังคำสะท้อนกลับโดยไม่ตัดสิน ซึ่งกระบวนการควรชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาเข้าใจวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับการเปิดใจรับฟังมุมมองที่คนอื่นมองดูตน และให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะเป็นการเปิดเผยในสิ่งที่ตนอาจไม่ทันได้สังเกต อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเอง (Schein, 2003) แต่การพูดคุยในลักษณะของการเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ หรือการถาม-ตอบตามประเด็นที่ตนสนใจไม่ใช่การนำเสนอ เพราะเป็นการบอกเล่าเรื่องราวให้ฟังกันเท่านั้น

แผนภาพที่ 9 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะการนำเสนอแบบปกติกับแบบสุนทรียสนทนา



การพูดจากันโดยทั่วไปเป็นการสื่อสารกันในระดับความคิด ส่วนการนำเสนอแบบสุนทรียสนทนาเป็นการสื่อสารที่ลงลึกมากกว่ามาจากระดับจิตใจ เนื่องจากให้เวลาในการทบทวนไตร่ตรองทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำกล่าวนั้น ก่อนที่จะสื่อสารออกไป และหากมีการนำเสนอความคิดที่แตกต่างกัน ความคิดเหล่านั้นจะได้รับการพิจารณาใคร่ครวญหลอมรวมเข้าด้วยกัน ซึ่งต่างกับการนำเสนอความคิดโดยทั่วไปที่ต่างคนต่างพยายามที่จะนำเสนอความคิดของตน ที่คิดว่าถูกต้อง จึงไม่รับฟังผู้อื่น ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้

การจัดแบ่งเวลาให้กับกิจกรรมทั้ง 3 ส่วนนี้ไม่มีข้อกำหนดที่แน่นอน และไม่จำเป็นต้องแบ่งเวลาในแต่ละกิจกรรมให้เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้จัดกิจกรรมที่จะให้น้ำหนักกับกิจกรรมใดมากน้อยต่างกัน แต่ที่สำคัญคือต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้งสามส่วน (มนต์ชัย พินิจจิตร สมุทร, 2552)

สรุปได้ว่ากิจกรรมสุนทรียสนทนาต้องดำเนินการจัดให้ครบทั้ง 3 กิจกรรม ซึ่งการให้น้ำหนักความสำคัญ การกำหนดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมนั้นขึ้นอยู่กับดุลพินิจของผู้จัดกิจกรรม โดยกิจกรรมทั้ง 3 ประกอบด้วย 1) การฟังอย่างละเอียด เป็นกิจกรรมที่เน้นการฟังให้ได้ยินทั้งเสียงที่เปล่งออกมา และเสียงที่ซ่อนอยู่ในใจ ภายใต้การทำท่างานแสดงออก โดยไม่นำกรอบความคิดของตนเองมาตัดสิน ตีความในสิ่งที่ได้ยิน จึงทำให้สามารถได้ยินเสียงที่ต่างออกไปจากความคิดของตน 2) การไตร่ตรองความคิด คือ การให้เวลาในการพิจารณาไตร่ตรองข้อมูลที่ได้จากการฟังอย่างละเอียด ด้วยการละวางกรอบความคิดของตนก่อนการสื่อสาร และ 3) การนำเสนอความคิด คือ การกล่าวถึงความรู้สึกของตนอย่างอิสระในเชิงสร้างสรรค์ ไม่มีการเตรียมตัว หรือกำหนดประเด็นในการสนทนาไว้ล่วงหน้า แต่มีการทบทวนไตร่ตรองทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำกล่าวนั้น ก่อนที่จะสื่อสารออกไป

#### **บทบาทของกระบวนการสุนทรียสนทนา**

กระบวนการสุนทรียสนทนาไม่ใช่ผู้อบรม หรือผู้สั่งการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กระบวนการเป็นเพียงผู้อำนวยประโยชน์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระทำด้วยตนเอง (Rough, 2002) โดยกระบวนการสุนทรียสนทนามีบทบาทและหน้าที่ดังต่อไปนี้

1. กระบวนการ เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการจัดกระบวนการ (Facilitator) โดยกระบวนการจะไม่ชี้นำ แต่จะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนาเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน ด้วยกระบวนการ 1) พุดทวนความ คือ การกล่าวซ้ำตามความเข้าใจของตนถึงสิ่งที่ได้ยิน โดยไม่เสริมเพิ่มประเด็นความรู้สึกนึกคิด คำตัดสินของตนลงไป เพื่อตรวจสอบความเข้าใจในเนื้อหาว่าตรงตามที่ผู้กล่าวต้องการสื่อ 2) การตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้บุคคลได้อธิบายเพิ่มเติม เกิดความชัดเจนในเนื้อหา และยังทำให้ผู้ถูกถามรู้สึกดีที่มีคนสนใจ เห็นคุณค่าในเรื่องราว ความรู้สึกของตน

2. กระบวนการเป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการสุนทรียสนทนา (Animator) กระบวนการเป็นผู้จัดการ สังเกตกระบวนการ และรักษาเวลาในการสนทนา โดยการจัดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย กระตุ้นให้ผู้ร่วมวงสนทนากล้าพูดจาแสดงความคิดเห็น และให้ทุกคนได้มีโอกาสในการนำเสนออย่างเท่าเทียมกัน

3. ภาวะบวกรเป็นผู้ดำเนินรายการ (Moderator) โดยอาจช่วยจัดลำดับในการสนทนา และช่วยสรุปเนื้อหาการพูดคุยเป็นระยะๆ ซึ่งคล้ายกับการพูดทวนความ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนามีความเข้าใจ ชัดเจนในประเด็นการสนทนามากขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนาสามารถร่วมคิด ร่วมฟัง เกิดการเรียนรู้และเติบโตทางความคิดร่วมกัน แต่เมื่อภาวะบวกรสนทนาดำเนินไปได้ในระดับหนึ่ง ผู้เข้าร่วมสนทนามีความเข้าใจในหลักการ ภาวะบวกรจะถอดถอนบทบาทการเป็นผู้ดำเนินรายการออก เป็นผู้ร่วมสนทนาในวงสนทนา

4. ภาวะบวกรเป็นผู้ไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง (Mediator) เมื่อมีความคิดที่แตกต่างกันเกิดขึ้นในวงสนทนา และมีแนวโน้มของการใช้อารมณ์ต่อกัน ภาวะบวกรอาจต้องทำหน้าที่เป็นคนกลางไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้ง โดยการเชิญชวนบุคคลในวงสนทนาให้กลับมาทำความเข้าใจกับตนเอง กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ผ่อนคลายอารมณ์ ปล่อยวาง ลองเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน

5. ภาวะบวกรมี 2 บทบาททับซ้อนกัน คือ บทบาทของการเป็นภาวะบวกร ผู้ช่วยเหลืออย่างไม่น่าเกรงขาม กระตุ้นสร้างกำลังใจ ให้ความมั่นใจกับบุคคลในวงสนทนา และบทบาทของผู้ชี้แนะ อธิบายหลักการสนทนา (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553)

ภาวะบวกรสนทนาเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการดำเนินการกิจกรรม อธิบายหลักการสนทนา ช่วยสรุปเนื้อหาการเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจรับฟังซึ่งกันและกัน กล่าวพูดจาแสดงความคิดเห็น ให้ทุกคนมีโอกาสในการนำเสนออย่างเท่าเทียมกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง รวมทั้งหากเกิดผู้เรียนรู้ในวงสนทนามีแนวโน้มที่จะใช้อารมณ์ต่อกัน ภาวะบวกรต้องสามารถดำเนินการเป็นผู้ไกล่เกลี่ยข้อพิพาท

### **ทักษะที่จำเป็นสำหรับภาวะบวกรสนทนา**

ในการดำเนินการสนทนาให้ได้อย่างราบรื่น ภาวะบวกรจำเป็นต้องเรียนรู้ และพัฒนา ฝึกทักษะต่างๆ ดังนี้ (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553)

1. การวางแผน ก่อนการดำเนินการสนทนา ภาวะบวกรควรศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับภูมิหลัง ความต้องการ ความเชื่อ ค่านิยมของผู้เข้าร่วมวงสนทนาเพื่อวางแผนปรับ ภาวะบวกรให้เหมาะสมกับกลุ่ม

2. การฟัง ภาวะบวกรควรฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งเป็นประจำ สม่ำเสมอ เพื่อความสามารถในการจับประเด็นการสนทนาได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ ทั้งในด้านเนื้อหา และความรู้สึกของผู้พูดในวงสนทนา

3. การสังเกต ภาวะบวกรต้องฝึกทักษะการสังเกตสถานการณ์ในวงสนทนา อารมณ์ของกลุ่ม ทักษะคิด และท่าทีของผู้เข้าร่วมวงสนทนา เพื่อปรับเปลี่ยน หรือกระตุ้น ภาวะบวกรให้เหมาะสมสามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น

4. การทำให้ความเห็นอกเห็นใจผู้เข้าร่วมวงสนทนา ทำให้กระบวนการสามารถเปิดใจรับฟัง และช่วยเหลือผู้เข้าร่วมสนทนา
5. การให้กำลังใจ และสร้างความมั่นใจแก่ผู้เข้าร่วมสนทนาให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน ซึ่งทำให้สามารถเปิดใจสนทนากันได้
6. การตั้งคำถามเป็น เพื่อสร้างความเข้าใจให้กับผู้เข้าร่วมวงสนทนา โดยอาจเป็นการกระตุ้นให้บุคคลได้พิจารณาใคร่ครวญทำความเข้าใจตนเอง
7. การสรุปประเด็น เพื่อทบทวนให้ผู้เข้าร่วมสนทนาจับทาบโดยทั่วกัน ตรงกัน
8. กระบวนการและผู้เข้าร่วมสนทนาต่างร่วมกันเรียนรู้จากกันและกัน ประสบการณ์ที่พบในการดำเนินกิจกรรม นอกจากจะก่อให้เกิดการเรียนรู้แล้ว ยังสามารถนำไปใช้เพื่อปรับปรุงกิจกรรม และพัฒนากระบวนการในด้านต่างๆ ได้
9. กระบวนการสามารถปรับเปลี่ยน ยืดหยุ่นในการจัดรูปแบบกิจกรรม เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มผู้เข้าร่วมวงสนทนา และให้เกิดประสิทธิภาพในการสนทนา
10. การรักษาเวลา กระบวนการต้องช่วยควบคุมเวลา เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการหรือกิจกรรมอื่นๆ ต่อไปได้อย่างเหมาะสม

ทักษะความสามารถของกระบวนการช่วยให้การดำเนินกิจกรรมสนทนาเกิดประสิทธิภาพ โดยก่อนการดำเนินกิจกรรม กระบวนการควรสำรวจภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และวางแผนเพื่อปรับกระบวนการให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ในขณะที่ดำเนินการกิจกรรม กระบวนการต้องมีทักษะในการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การจับประเด็นการสนทนา ทักษะการสังเกต สถานการณ์ในวงสนทนา และการตั้งคำถาม และการสรุปประเด็น เพื่อรับทราบความเคลื่อนไหว ความเข้าใจของบุคคลในวงสนทนา ทำให้สามารถปรับเปลี่ยน ให้กำลังใจ กระตุ้นผู้เข้าร่วมวงได้ทันเวลาที่ และมีความยืดหยุ่นในการปรับแก้ไขกิจกรรม

#### **ความคาดหวังในกระบวนการสนทนา**

Garfinkel (2008) กล่าวว่าสนทนาอาจคาดหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใน 4 ระดับ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงในระดับความคิด เป็นการเปิดกว้างทางมุมมองของผู้เข้าร่วมวงสนทนา ทศนคติต่อสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไป มีทางเลือกในการแก้ไขปัญหามากขึ้น รวมทั้งการพิจารณาไตร่ตรองความคิด ซึ่งช่วยในการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสาร
2. การเปลี่ยนแปลงในระดับความสัมพันธ์ ทำให้เกิดความไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะด้านความเคารพ และการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

3. การเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้ที่มีพร้อมจะเปลี่ยน ผู้เข้าร่วมวงสนทนาที่รู้สึกมีกำลังใจ แรงใจ เกิดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งส่งผลให้บุคคลเข้ามามีส่วนร่วมในการวางกฎระเบียบของ ชุมชน และสังคมได้

4. การเปลี่ยนแปลงในระดับโครงสร้าง ผู้เข้าร่วมวงสนทนาพร้อมกันจัดตั้งเครือข่าย ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างสรรค์สังคมและวัฒนธรรม

ทั้ง 4 ข้อนี้เป็นเพียงความคาดหวังเพื่อให้บุคคลเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าร่วมวงสนทนา ซึ่งในแต่ละครั้งที่จัด แต่ละบุคคลอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับที่มากน้อยต่างกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มาจากภายในตนเอง เป็นไปตามธรรมชาติไม่มีการบังคับ ให้เกิดขึ้น และที่สำคัญการเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมสนทนาและการ เจริญเติบโตด้านในร่วมกันของกลุ่ม

สรุปหลักการสนทนาที่เรียกว่า การตระหนักรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงความรู้ ความเข้าใจ เกิดมุมมองความเข้าใจใหม่ (Trent, 2006) โดยการทำให้ ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยไม่ต้องตั้งข้อแม้ กำหนดข้อสรุป คิดตัดสินไว้ล่วงหน้า การปรับเปลี่ยน กระบวนการคิด ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล (ณัฐพิศ วังวิญญู, 2550)

ประเวศ วะสี กล่าวว่า ความสุขของมนุษย์เกิดจากการอยู่ร่วมกัน อย่างไม่ขัดแย้งกันทั้งกับ บุคคลด้วยกัน และกับธรรมชาติ (จารุภา วะสี, 2547) ซึ่งปัญหาความขัดแย้งส่วนใหญ่เกิดขึ้น เพราะความไม่สามารถรับฟังความรู้สึก และความต้องการของกันและกันได้ สนทนาเป็น เครื่องมือที่ช่วยให้สามารถรับฟังกันได้อย่างสันติ ก่อให้เกิดความเข้าใจกัน (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา , 2551) สามารถแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง และรักษาสัมพันธภาพ โดยเริ่มจากการให้ความเคารพ กัน รับฟังกัน (จุฬพล พูลภัทรชีวิน, 2547) แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และทักษะวิถีคิดกัน ในบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตร (ภาวิกา อินทร์กลับ, 2550) จึงได้รับข้อมูลใหม่ ความหมายใหม่ ซึ่งสามารถพัฒนาความรู้ ความคิด อารมณ์ และศักยภาพของตนเอง ครอบคลุม และ สังคมได้ (Wheatley, 2550)

ในไทยได้มีการนำสนทนามาใช้เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัว (ศุภนีย์ ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม, 2551ก) สร้างความสมานฉันท์ในพื้นที่ภาคใต้ (ประเวศ วะสี, 2548; วันชัย วัฒนศัพท์, 2551ก) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการแสดงอารมณ์โกรธ หรือหงุดหงิดของผู้ป่วย (วิศิษฐ์ วังวิญญู, 2552) และเพื่อให้บุตรมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัย เติบโตอย่างมีความสุข และเข้าใจตนเอง

การนำสนทนาเข้ามาใช้ในครอบครัว อาจมีข้อจำกัดในเรื่องของบทบาท และหน้าที่ การบังคับควบคุมจากผู้มีอำนาจสูงสุด ซึ่งอาจจะป็นพ่อหรือแม่ (Schein, 2003) การที่ครอบครัว

ไม่สามารถพูดจา สื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้อย่างอิสระ อาจทำให้ความรัก ความเข้าใจในครอบครัวลดลง (Bohm, 2004) การพลิกฟื้นความสัมพันธ์นี้อาจดำเนินการโดยการฝึกฝนสุนทรียสนทนาให้บุคคลเกิดการตื่นรู้ในตนเอง (มติชน, 2555) ซึ่งก็หมายถึงการจัดกระบวนการสุนทรียสนทนาให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก่อนการพบปะสนทนาร่วมกันทั้งสองฝ่าย

สุนทรียสนทนาเป็นการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงภายในใจ การมีสติ ความรู้สึกตัว เกิดการใคร่ครวญภายในใจก่อนการสื่อสาร อันส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (ประเวศ วะสี, 2550) การทำความเข้าใจตนเอง ทำให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553) สามารถลดความขัดแย้ง ความยึดมั่น นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน (วิธาน สุวานะวุฒท์ และ ญัฐพิศ วังวิญญู, 2549) โดยกระบวนการเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก จัดสภาพแวดล้อม สนับสนุนเปิดโอกาสให้บุคคลเปิดใจเรียนรู้สิ่งต่างๆ ผ่านประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง

การนำสุนทรียสนทนามาใช้ในครอบครัว อาจมีข้อจำกัดเรื่องบทบาทหน้าที่ของพ่อแม่ แต่หากครอบครัวเปิดโอกาส ยินดีรับฟังกัน จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีสติใคร่ครวญ ไม่กล่าววาจาหรือแสดงพฤติกรรมอันก่อให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน เพื่อขจัดปัญหาความเหลื่อมล้ำกันในครอบครัวอาจดำเนินการจัดสุนทรียสนทนาให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก่อนการพบปะสนทนาร่วมกันทั้งสองฝ่าย

## ตอนที่ 6 การสื่อสารอย่างสันติ (Nonviolent Communication : NVC)

พ่อแม่มักเคยชินกับการใช้อำนาจความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นพ่อแม่ตัดสินถูกผิด ลงโทษลูก (Rosenberg, 2005a) โดยไม่ได้รับฟัง รับรู้ถึงเบื้องหลังคำพูด การกระทำของลูก ที่บอกถึงความรู้สึก และความต้องการของเขา (Ginott, 2551) นอกจากนี้สภาวะความรับผิดชอบ ความเครียด ความกดดันในชีวิตประจำวันของพ่อแม่ อาจเป็นสาเหตุให้ขัดแย้งกับลูก การสื่อสารอย่างสันติเป็นการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึก และความต้องการ ที่ไม่ใช่แค่ความรู้สึก และความต้องการของพ่อแม่เท่านั้น แต่รวมถึงความรู้สึก ความต้องการร่วมของพ่อแม่และลูก (Rose, 2003; Kashtan, 2005)

การได้สัมผัสกับความรู้สึกและความต้องการภายในร่วมกันระหว่างพ่อแม่ลูก เป็นการให้โอกาสในการเรียนรู้ รู้จักพ่อแม่ของตน รับรู้ถึงผลของการกระทำที่ได้รับโดยไม่ถูกตำหนิ รับทราบถึงพลังและความสุขของความต้องการร่วม ซึ่งเด็กไม่ค่อยจะได้รับในสังคม

(Kashtan, 2005)



## นิยามการสื่อสารอย่างสันติ

การสื่อสารอย่างสันติเป็นการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับความเห็นอกเห็นใจกัน การปล่อยวางการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์กัน ทำความเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และคู่สนทนา ทั้งที่ได้รับการตอบสนอง และไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งเป็นการสร้างความเข้าใจ ความรู้สึกร่วมระหว่างตนเองและผู้อื่น (Rosenberg, 2003a; Stark, 2009)

การสื่อสารอย่างสันติให้ความสำคัญกับกระบวนการสื่อสาร และใส่ใจกับเนื้อหาของสาร ซึ่งสารนั้นต้องไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้รับสาร การใช้ภาษาแห่งความกรุณา (Compassionate Language) และการรับฟังผู้อื่น จึงเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร ความขัดแย้งกันจึงไม่เกิด (Steckal, 1995; จิตราภรณ์ สมยานนทนากุล, 2548) การสื่อสารอย่างสันติสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

การสื่อสารอย่างสันติได้รับการพัฒนา ขึ้นโดย Marshall Rosenberg ชาวอเมริกา นักจิตวิทยามนุษยวิทยา (Humanistic Psychotherapy) ในปี 1984 (Rosenberg, 2003b; The Academy for Peace of Costa Rica, 2008) ซึ่งแนวคิดการสื่อสารอย่างสันตินี้ได้พัฒนาขึ้นมา จากการศึกษาปริญญาเอกด้านจิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) ตามแนวคิดของ Carl Roger การศึกษาเรื่องศาสนาเปรียบเทียบ และแนวคิดของ Mahatma Gandhi (Bode, 1995; Puddle Dancer Press, 2008)

การสื่อสารอย่างสันติเป็นการเรียนรู้ในสภาวะตื่นรู้ (Conscious) การเรียนรู้ตามสภาพที่เป็นจริง (Phenomenological method) จึงทำให้เข้าใจตนเอง และสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การสื่อสารอย่างสันติมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเป็นคนดี มีความต้องการร่วมที่ไม่ขัดแย้งกัน ความขัดแย้งเกิดขึ้นเนื่องจากการนำวิธีการที่ไม่เหมาะสมมาใช้ (Wikipedia, 2010)

การสื่อสารอย่างสันติเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง เป็นการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับรูปแบบ การเลือกใช้ถ้อยคำภาษา คำนี้ถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง และผู้อื่น โดยเนื้อหาของสารจะต้องไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้รับสาร มีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน

### จุดมุ่งหมายของการสื่อสารอย่างสันติ ของ Rosenberg

การสื่อสารอย่างสันติ หรือภาษาแห่งความกรุณา มีจุดมุ่งหมายในการสร้างและฟื้นฟูความสัมพันธ์จากภายในจิตใจ โดยการใช้ภาษาที่ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง และสร้างความเห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งทักษะการสื่อสารอย่างสันตินี้เหมาะในการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน และการสื่อสารภายในกับตนเอง (Rosenberg, 2003; 2003a)

การสื่อสารอย่างสันติ เป็นการฝึกสติในการสนทนา เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสาร (Puddle Dancer Press, 2008; CBS Interactive, 2010) โดยมีหลักการสำคัญ 2 ประการ คือ

1. ความสามารถในการสื่อสาร การพูดที่ไม่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกว่าคุณตำหนิ หรือถูกบังคับ
2. ความสามารถในการรับฟัง ตามปกติสารที่ส่งถึงกันจะมีคำตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ปนมาด้วย แต่การฟังแบบการสื่อสารอย่างสันติจะไม่นำถ้อยคำเหล่านั้นมาพิจารณาด้วย

การสื่อสารอย่างสันติเป็นการสร้างความรัก ความเมตตาต่อกันให้เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสื่อสาร ก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน (Rosenberg, 2005a)

การสื่อสารอย่างสันติ มีจุดมุ่งหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการสื่อสารของบุคคล จากภายใน ให้มีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน สามารถรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นการลดความขัดแย้ง และเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารต่อกัน

### หลักการการสื่อสารอย่างสันติ

หลักการการสื่อสารอย่างสันติมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนโดยธรรมชาติเป็นผู้มีความกรุณา มีความรักและความเมตตา แต่การเรียนรู้ภายในสังคม วัฒนธรรม สภาพสังคม ทำให้บุคคลต้องต่อสู้ ตื่นรน จึงเกิดความขัดแย้ง ความรุนแรง นำมาซึ่งการใช้คำพูด หรือการกระทำที่ไม่เหมาะสม (Puddle Dancer Press, 2005) แต่ภายใต้คำพูด หรือการกระทำต่างๆ นั้น คงแฝงไว้ด้วยความต้องการที่จะให้ความรักความเมตตาต่อกัน (ฉลอง เอื้องสุวรรณ, 2552) ซึ่งการสื่อสารอย่างสันติเป็นการเปิดพื้นที่ให้ได้สัมผัสกับโมติวิจิตที่มีให้กัน ความเคารพในตนเองและผู้อื่น จึงทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความต้องการของกันและกันได้โดยไม่ขัดแย้งกัน (เสมสิกขาลัย, 2551)

หลักความเชื่อพื้นฐานของการสื่อสารอย่างสันติ มี 4 ประการ ได้แก่ คือ 1) การใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของทุกคน 2) ให้ความสำคัญกับความเข้าใจความสัมพันธ์ก่อนหาทางแก้ปัญหา 3) เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์ คือ การตอบสนองความต้องการบางอย่าง 4) มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน

1. การใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของทุกคน คนทุกคนมีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน เป็นความต้องการร่วมกัน ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อกัน แต่ความขัดแย้งเกิดขึ้นเพราะการใช้วิธีการ การแสดงออกที่ไม่สื่อให้เข้าใจตรงตามความต้องการของตน เช่น ลูกต้องการความรักจากพ่อแม่ แต่ไม่ได้รับการตอบสนอง จึงอาจแสดงออกด้วยการอิจฉาพี่น้อง แสดงความก้าวร้าว ประชดประชันพ่อแม่ หรือการเจ็บ เกือบกต เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2550; สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน, 2552; พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2552) หากมองจากพฤติกรรมจะทำให้พ่อแม่ไม่เข้าใจความต้องการของลูก แต่กลับมองเป็นการเรียกร้อง การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Rosenberg, 2003) จึงอาจดูว่าตำหนิ ลงโทษลูก พ่อแม่ลูกจึงเกิดความขัดแย้งกัน แต่หากพ่อแม่

เปิดใจรับฟัง รับรู้ถึงความต้องการของลูก จะสามารถตอบสนองความต้องการของลูก และแก้ไขความขัดแย้งที่มีต่อกันได้อย่างสร้างสรรค์ เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน (Jones, 2005)

2. ให้ความสำคัญกับความเข้าใจความสัมพันธ์ก่อนหาทางแก้ปัญหา เมื่อเกิดความขัดแย้ง ก่อนอื่นควรได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน พิจารณาถึงความรู้สึก และความต้องการทั้งของตนเองและของลูกก่อน หลังจากนั้นจึงร่วมกันพิจารณาหาทางเลือกที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของทั้งสองฝ่าย (เสมสิกขาลัย, 2551) การด่วนสรุปชี้แนะแนวทางแก้ไขปัญหา หรือให้ยอมประนีประนอมกัน อาจจะทำให้ขัดเคือง ขัดแย้งกันมากขึ้น

3. เบื้องหลังการกระทำของมนุษย์ คือ การตอบสนองต่อความต้องการบางอย่าง ซึ่งความต้องการนั้นจะมีลักษณะเป็นความต้องการร่วม ทุกคนจะมีความต้องการที่เหมือนกันมากกว่าต่างกัน การรับรู้ถึงความต้องการของทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เข้าใจกันและกันได้มากขึ้น จึงสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งกันได้อย่างเหมาะสม (ไพรินทร์ ไซติสกุลรัตน์, 2554) เช่น การที่บุคคลผู้หนึ่งไม่พูดกับเรา ซึ่งจากพฤติกรรมนี้ เราอาจตีความไปเองว่าเขาไม่พูดกับเราเพราะเกลียดโกรธเรา แต่หากพิจารณาถึงความต้องการ อาจพบว่า เขาไม่พูดเพราะต้องการความเคารพ รู้สึกกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับ พูดแล้วจะเกิดผลเสียกับตน (สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน, 2553) ซึ่งความต้องการนี้ไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันเลย

4. มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน ความเมตตากรุณาความเห็นอกเห็นใจกันนี้ ทำให้เกิดความเคารพต่อกัน ยินดีเปิดใจรับฟัง ทำความเข้าใจ และร่วมกันคิดหาทางแก้ไขปัญหา (ไพรินทร์ ไซติสกุลรัตน์, 2554) แต่หากขาดซึ่งความเมตตาต่อกัน ให้คุณค่าอัตตาตนเองสูงกว่าผู้อื่น จึงนำความคิดของตนมาตัดสิน ไม่รับฟังความคิดเห็นอื่นๆ ทำให้ไม่รับทราบข้อเท็จจริงตามความเป็นจริง (Uebergang aka, 2009)

หลักการของกระบวนการสื่อสารอย่างสันติสามารถแบ่งออกได้สองส่วน คือ

1. การสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่างจริงใจ ซื่อตรงต่อตนเอง (Honestly expressing) การซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ซึ่งเมื่อสามารถให้ความเข้าใจกับตนเองได้จะสามารถขยายความเข้าใจสู่ผู้อื่นได้ โดย

1.1 การพูดและการกระทำอย่างสันติวิธี (Nonviolent speech and action) เป็นการสนทนากับบุคคลที่มีปัญหาขัดแย้ง โดยไม่ให้เกิดการปะทะกันทางอารมณ์ ด้วยการนำสติมาใช้พิจารณาเลือกใช้คำพูด ท่าทาง และการกระทำที่เหมาะสมมีความเมตตาต่อคู่สนทนา

1.2 การเปิดเผย (Openness) เป็นการเปิดรับและให้โอกาสในการสื่อสาร ซึ่งต้องดำเนินการด้วยความเต็มใจ และความต้องการที่จะสื่อสารกัน (Rosenberg, 2005)

2. การให้ความเข้าใจด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Emphatic Listening) ไม่ใช่การฟังในระดับความคิด แต่เป็นการฟังเพื่อทำความเข้าใจ ฟังอย่างไม่ตัดสิน ด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ความสำคัญกับความรูสึกและความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น (Rosenberg, 2003; ไพลิน โชติสกุลรัตน์, 2554) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 พยายามรักษาความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนมนุษย์ (Maintenance of human relationships) เป็นเป้าหมายของการสื่อสารอย่างสันติ ความมีเมตตาต่อกัน ทำให้สามารถมองผู้อื่นในด้านดี จึงพยายามทำความเข้าใจ ไม่ขัดแย้ง สร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

2.2 มีความยืดหยุ่น (Flexibility) ความเชื่อของแต่ละบุคคลจะถูกนำมาเปิดเผยเพื่อการสร้างความเข้าใจ ไม่ใช่เพื่อการยืนยันให้เกิดการปะทะกันทางความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งการสื่อสารจะต้องสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลง (Rosenberg, 2005a)

หลักการสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การมีจิตตื่นรู้ในการสื่อสาร (Puddle Dancer Press, 2005) ตื่นรู้ในการสังเกต ความรูสึก ความต้องการ และการขอร้อง การให้ความเคารพในคุณค่าของทุกคน การเอาใจเขามาใส่ใจเรา จึงสามารถระวางการกล่าวโทษ ตัดสิน หรือพยายามบังคับให้ผู้อื่นเป็นอย่างที่เราต้องการ ด้วยการใช้สติไตร่ตรองคำพูด (ฉลอง เข็องสุวรรณ, 2552) และการรับฟังผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง ทำให้สามารถสื่อสารบอกความรูสึก ความต้องการ และการขอร้องได้อย่างชัดเจน (Rosenberg, 2003; 2003a) ให้ความสำคัญกับความรูสึก และความต้องการมากกว่าวิธีการ จึงทำให้รับรู้ได้ถึงความรูสึก และความต้องการที่แท้จริงทั้งของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน เป็นความต้องการร่วม (Rosenberg, 2003) ทำให้ความขัดแย้งและความเข้าใจผิดกันน้อยลง ไม่เกิดความขัดแย้งต่อกัน เข้าใจกันมากขึ้น

สรุปได้ว่าหลักการสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การซื่อสัตย์ต่อความรูสึกและความต้องการของตนเอง รวมทั้งการใส่ใจ เปิดใจรับฟังความรูสึก และความต้องการของผู้อื่นอย่างไม่ตัดสิน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ความสำคัญกับความรูสึกและความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น หากความต้องการร่วม ซึ่งไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งต่อกัน

### องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ

องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติมี 4 องค์ประกอบ คือ การสังเกต ความรูสึก ความต้องการ และการขอร้อง ดังมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. การสังเกต

การสังเกต คือ การกล่าวถึงบุคคล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟังมา โดยไม่นำคำตัดสิน ดีความ หรือความคิดเห็นของตนทั้งที่เป็นการสนับสนุน หรือคัดค้านเสริมลงไป (Dannahy, 1999) ให้กล่าวตามที่เห็นจริงเหมือนการบันทึกโดยวีดิทัศน์ ซึ่งหากต้องการแสดง

ความคิดเห็นเพิ่มเติม ต้องแจ้งด้วยว่าสิ่งที่กล่าวต่อไปนี้เป็นความคิดเห็นของผู้พูดเองไม่ใช่การสังเกต นอกจากนี้การอธิบายการสังเกตไม่ควรใช้คำที่ไม่มีความหมายไม่ชัดเจน คลุมเครือ เช่น ไม่เคยเลย นานๆ ที่ บ่อยๆ ทุกครั้ง เป็นต้น เพราะคำเหล่านี้เป็นการขยายความที่ไม่แน่ชัด ซึ่งอาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อกัน หรือทำให้ผู้ฟังคิดว่าผู้กล่าวตำหนิตน จึงคิดหาทางปกป้องตนเอง ทำให้เสียสมาธิ ไม่สามารถรับฟัง ไม่ได้ยินถึงความหมายแท้จริงที่ซ่อนอยู่ในสารนั้น ดังนั้นในการสังเกตจึงควรระบุเวลา และใช้ถ้อยคำอย่างชัดเจน (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

นอกจากการสังเกตด้วยตาแล้ว ควรดำเนินการสังเกตด้วยใจ สังเกตภายในใจตนเอง โดยใช้หลักการเดียวกับการสังเกตด้วยสายตา คือ การไม่ตัดสิน ประเมินค่า มองด้วยใจเป็นกลาง (ฉลอง เอื้องสุวรรณ, 2552) ทำให้ผู้สังเกตตื่นรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และปล่อยวางการตัดสิน ไม่มุ่งแต่จะตำหนิ กล่าวโทษผู้อื่น จึงทำให้สามารถสนทนากับผู้อื่นได้ และคู่สนทนาก็ยินดีที่จะรับฟัง โดยไม่ได้เถียง การสังเกตจึงถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของสันติวิธี สันติจากในใจตนเอง

## 2. ความรู้สึก

ความรู้สึก เป็นผลมาจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง การรับรู้ถึงความรู้สึก และความสามารถในการแยกความรู้สึกออกจากความคิดเป็นหลักการสำคัญของ การสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งการค้นหาความรู้สึก ทำได้โดยการไม่ประเมิน ตัดสินตนเอง หรือตีความตัดสินผู้อื่น เมื่อตัดการตีความออกไป สิ่งที่เหลืออยู่ก็จะเป็นความรู้สึกที่แท้จริง (Uebergang aka, 2009) ความรู้สึกเป็นถ้อยคำง่ายๆ ตรงไปตรงมา ยกตัวอย่างเช่น “ฉันรู้สึกว่าคุณไม่รักฉัน” คำกล่าวเช่นนี้เป็นการตีความจากความรู้สึกของแม่ที่มีต่อลูก ไม่ใช่ความรู้สึกที่แท้จริง ความรู้สึกที่แท้จริงอาจจะเป็น “ความรู้สึกน้อยใจ” เป็นต้น (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

ในช่วงเริ่มต้นฝึกทักษะการหาความรู้สึกที่แท้จริง อาจดำเนินการโดยศึกษาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ Rosenberg ได้รวบรวมไว้ ซึ่งเป็นคำศัพท์แสดงความรู้สึกหลักๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกด้วยตนเองต่อไป (Dannahy, 1999; Klein and Gibson, 2550) แต่หากไม่สามารถหาคำศัพท์แสดงความรู้สึกของผู้อื่นได้ ไม่ต้องกังวล เพราะผู้กล่าวจะเป็นผู้บอกความรู้สึกของเขาให้ท่านทราบเอง ตนเองเท่านั้นที่เป็นผู้รู้ สามารถจับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองได้ สิ่งที่สำคัญ คือ การตั้งใจรับฟัง (Uebergang aka, 2009)

นอกจากการรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่นแล้ว การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองก็เป็นสิ่งสำคัญ ทำให้ตระหนักรู้ว่าการกระทำ หรือคำพูดของผู้อื่นไม่ใช่สาเหตุที่ก่อให้เกิดความรู้สึก แต่สามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ความรู้สึกเกิดจากความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนองของตนเอง จึงทำให้บุคคลไม่กล่าวโทษผู้อื่น ผู้อื่นก็จะใส่ใจ ตั้งใจรับฟัง และให้ความร่วมมือมากยิ่งขึ้น

### 3. ความต้องการและคุณค่าที่ตอบสนองของความรู้สึก

ความต้องการ เป็นคุณค่าและความปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ และก่อให้เกิดความรู้สึก คนเรามีความต้องการที่แตกต่างกัน ระดับความต้องการต่างกันไปตามโอกาส และวาระ แต่ในความแตกต่างกันนี้จะมีส่วนที่ร่วมกัน มีความต้องการร่วมกัน

ความต้องการด้านวัตถุ เงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศนั้นเป็นความต้องการที่ผิวเผิน จึงไม่ถือเป็นความต้องการในแบบของการสื่อสารอย่างสันติ หากแต่เป็นวิธีการตอบสนองต่อความต้องการ

ความต้องการเป็นหัวใจหลักของการสื่อสารอย่างสันติ เพราะหากเข้าใจความต้องการของผู้อื่นและตนเองอย่างชัดเจน จะทำให้ไม่กล่าวโทษ หรือตำหนิกัน และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตนเองได้ เกิดความเมตตาต่อกัน จึงสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกัน นอกจากนี้การเปิดเผยความต้องการที่แท้จริงของตนเองออกมา ทำให้ผู้อื่นสามารถเข้าใจเราได้มากขึ้น (Uebergang aka, 2009)

ดังนั้นการจัดการกับความขัดแย้งจึงควรพิจารณาที่ความต้องการร่วมของมนุษย์ ไม่ใช่ใช้วิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการที่ต่างกัน (Danielsen, 2005) ในระดับของความต้องการร่วม มนุษย์จะไม่ขัดแย้งกัน ทุกคนมีความต้องการที่ไม่ต่างกัน แต่ไม่ได้หมายถึงการยอมตามใจผู้อื่น โดยไม่คำนึงถึงความต้องการ ความรู้สึกของตนเอง (Uebergang aka, 2009) ตัวอย่างเช่น จากคำกล่าวของแม่ที่ว่า “แม่อยากให้ลูกกลับบ้านตรงเวลาทุกวัน” เมื่อลูกได้ยินอาจตัดสินใจว่าชอบออกคำสั่ง บังคับ บงการ ไม่เข้าใจตน เห็นแก่ตัว เกิดความขัดแย้ง ขุ่นข้องใจ แต่หากพิจารณาถึงความต้องการจะพบ “ความรัก” เป็นความต้องการที่แท้จริง ความต้องการร่วม การสั่งให้กลับบ้านตรงเวลา เป็นวิธีการที่แม่ต้องการ เมื่อเห็นถึงความต้องการร่วม ก็จะเกิดความเข้าใจกัน ความขัดแย้งก็ไม่เกิด

จะเห็นได้ว่าความต้องการของทุกคน ทั้งพ่อแม่และลูกเป็นความต้องการร่วม ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาจากการตัดสินใจ ความในวิธีการเพื่อการบรรลุความต้องการ ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิด ขัดแย้งกัน ดังนั้นในการสื่อสารกันไม่ควรที่วิธีการ แต่ควรค้นหาความต้องการร่วมของมนุษย์ เพราะจะทำให้มองเห็นถึงความเป็นมนุษย์ของกันและกัน สามารถทำความเข้าใจกันได้โดยง่าย

### 4. การขออภัย

การขออภัยเป็นการบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบถึงวิธีการตอบสนองต่อความต้องการของตน โดยไม่ตำหนิ หรือกล่าวโทษ บังคับให้ปฏิบัติตามคำขออภัย หากแต่บอกทางเลือกในการปฏิบัติ ซึ่งหากผู้รับฟังไม่สามารถตอบสนองต่อคำขออภัย หรือความต้องการได้ ผู้ขออภัยสามารถสอบถามเพื่อทำความเข้าใจเหตุผล ความต้องการของผู้ถูกขออภัยได้ ว่าเพราะอะไรเขาจึงปฏิเสธคำขออภัยความสำเร็จในการขออภัยขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพของผู้ขออภัยและผู้ถูกขออภัย และการเปิดใจรับหาก

ถูกปฏิเสธ โดยผู้ขอร้องสามารถดำเนินการสนทนาต่อไปได้ เพื่อค้นหาความต้องการร่วมของทุกฝ่าย (Uebergang aka, 2009)

การขอร้องต่างจากการออกคำสั่ง เพราะการออกคำสั่งทำให้อีกฝ่ายรู้สึกผิด หรือถูกตำหนิ เมื่อไม่ทำตามความต้องการของผู้สั่ง หลักการสื่อสารอย่างสันติควรนำมาใช้แทนการออกคำสั่ง การให้รางวัล การชมเชย หรือการลงโทษ กล่าวตำหนิ เพราะทั้งการกล่าวชมเชย หรือกล่าวโทษ ทำให้บุคคลรู้สึกถูกตัดสินประเมินความถูกผิด ซึ่งพบว่าการออกคำสั่งของพ่อแม่ ทำให้ลูกมีความขัดแย้ง และมีข้อเรียกร้องอื่นๆ เพิ่มมากขึ้น (Rose, 2003; Kashtan, 2005) นอกจากนี้การถูกสั่งให้ทำถึงแม้ผู้ปฏิบัติจะทราบวัตถุประสงค์ว่าปฏิบัติแล้วเป็นผลดี ก็ยังอาจต่อต้านไม่ปฏิบัติตาม (Rosenberg, 2005a) เพราะการออกคำสั่งเป็นการบังคับสร้างเงื่อนไข หากปฏิบัติตามจะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้ เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความกลัว (Vidya, 2004)

การขอร้อง จะใช้ภาษาที่เป็นรูปธรรม ภาษาเชิงบวก เข้าใจง่าย ชัดเจน ไม่คลุมเครือ เจาะจงผลที่ต้องการ และสามารถปฏิบัติได้จริง โดยประโยคขอร้องไม่ควรเป็นประโยคปฏิเสธ เพราะอาจทำให้ผู้ฟังสับสน ทำให้ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการได้ถูกต้อง เกิดความเข้าใจผิดพลาด ทำให้เกิดการต่อต้าน ขัดแย้งได้ ประโยคขอร้องควรเป็นประโยคบอกเล่าเพื่อบอกความต้องการให้ผู้ถูกขอร้องปฏิบัติ แต่ผู้ถูกขอร้องจะปฏิบัติตามคำขอหรือไม่ก็ได้ (Rosenberg, 2003; Uebergang aka, 2009)

การสังเกต การเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของลูก จะทำให้พ่อแม่ทราบแรงจูงใจของพฤติกรรม การกระทำ ความขัดแย้งของลูก จึงสามารถคลี่คลายปัญหาได้ในระดับหนึ่ง และหากผู้ปกครองใช้การขอร้อง แทนการออกคำสั่ง ให้อิสระต่อลูกในการเลือกกระทำ ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการให้ความเคารพ ความเข้าใจ เปิดใจรับฟังความรู้สึก และความต้องการของลูก (Ginott, 2551) จะทำให้ลูกยินดีปฏิบัติตามมากกว่าการใช้คำสั่ง

องค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันตินี้เป็นเพียงแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ และความถนัดของแต่ละบุคคลได้ แต่ที่สำคัญในทุกองค์ประกอบ คือ ความสามารถในการปล่อยวางการตัดสิน ให้ความเคารพรับฟังความรู้สึก และความต้องการทั้งของตนเอง และของคู่สนทนา

### **กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ**

กระบวนการสื่อสารอย่างสันติเป็นการเข้าไปสัมผัสรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการภายในใจตนเองเมื่อเกิดความขัดแย้ง โดยจะเริ่มจากการฟังเสียงของตนเอง และผู้อื่นด้วยความกรุณา ทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความต้องการในขณะนั้น เพราะไม่ว่าปัญหาความ

ขัดแย้งจะเกิดขึ้นในอดีต หรือปัจจุบัน แต่การแก้ไขจะต้องเริ่มต้นที่ปัจจุบันเสมอ ให้ความเข้าใจกับความรู้สึก และความต้องการ ณ ปัจจุบัน (Rosenberg, 2004; Uebergang aka, 2009a)

การให้ความเข้าใจ (Giving empathy) คือ การให้ความเห็นอกเห็นใจ ใส่ใจต่อความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่นอย่างเท่าเทียมกัน และเชื่อมโยงความเห็นอกเห็นใจระหว่างกัน (Beck, 2005) โดยการให้ความเข้าใจจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อบุคคลให้ความเคารพ ยอมรับในตัวบุคคล และประสบการณ์ของกันและกัน (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2551ก) ไม่ตัดสิน ตีความ เปิดใจรับฟังผู้อื่น และตนเอง การให้ความเข้าใจสามารถเลือกที่จะปฏิบัติได้ 3 ทาง คือ 1) การให้ความเข้าใจตนเอง 2) การรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ และ 3) การสื่อสารความรู้สึก และความต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ ไม่ว่าจะให้ความเข้าใจในรูปแบบใด สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง

หัวใจสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การให้ความเข้าใจกับตนเอง ซึ่งทำได้โดยการสังเกตการกระทำ และจิตใจของตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการ และการขอร้อง โดยไม่ตีความ หรือตัดสินตนเอง ซึ่งจะพบว่า การให้ความเข้าใจกับตนเองสามารถช่วยในการคลี่คลาย ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้น เพราะความเมตตาต่อตนเอง ยอมรับในความเป็นตัวเอง สามารถลดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้ และสามารถสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ นอกจากนี้การให้ความเข้าใจตนเองยังช่วยในการตัดสินใจว่าควรจะบอกเล่าความรู้สึกและความต้องการของตนเองต่อผู้อื่น หรือควรจะรับฟังให้ความเข้าใจกับผู้อื่น ซึ่งไม่ว่าจะให้ความเข้าใจตนเองหรือผู้อื่นก็เป็นการสร้างความสัมพันธ์กับตนเองและผู้อื่นด้วยใจที่เมตตา

แผนภาพที่ 10 ต้นไม้แห่งการสื่อสาร (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)





กระบวนการให้ความเข้าใจมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ การอยู่กับปัจจุบันขณะ การเชื่อมโยงความเห็นอกเห็นใจ การให้ความเข้าใจ การให้ความเข้าใจย้อนกลับ (Rosenberg, 2004) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. อยู่กับปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก เป็นการให้ความเข้าใจ การใส่ใจกับคู่สนทนาที่อยู่ตรงหน้า รับฟังความรู้สึกและความต้องการ โดยไม่ตัดสิน วิจารณ์ หรือให้คำแนะนำ

2. ตรวจสอบความเชื่อมโยงกับผู้ที่ได้รับความเข้าใจ โดย

2.1 การตั้งคำถามถึงความรู้สึก และความต้องการ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้บุคคลทำความเข้าใจตนเอง ตัวอย่างคำถามที่ตั้งขึ้น เช่น “ตามความเข้าใจของฉัน..... ฉันรู้สึกที่.....” หรือ “คุณรู้สึก.....เพราะคุณต้องการ.....ใช่ไหม”

2.2 ผู้ให้ความเข้าใจหยุดฟัง และสะท้อนกลับสิ่งที่ได้ฟังจากผู้ที่จะได้รับความเข้าใจ

2.3 หากผู้รับความเข้าใจสามารถกล่าวถึงความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน ผู้ให้ความเข้าใจก็ไม่จำเป็นต้องคาดเดาความรู้สึก ความต้องการ เพียงแต่รับฟังและอยู่กับผู้ที่กำลังพูด เพื่อให้ผู้พูดรู้สึกว่าผู้ที่ยืนตรงหน้ารับฟังและเข้าใจเขา

3. การให้ความเข้าใจ ในขั้นแรกผู้ให้ความเข้าใจควรตั้งใจรับฟัง เพื่อทำความเข้าใจเรื่องราว รับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้ที่ต้องการความเข้าใจ ต่อจากนั้นจึงให้ความเข้าใจ ซึ่งหากผู้รับความเข้าใจมีอาการผ่อนคลายขึ้น เงียบ แสดงว่าเขาได้รับความเข้าใจอย่างเพียงพอแล้ว ซึ่งผู้ให้ความเข้าใจสามารถตรวจสอบว่าเขาต้องการความเข้าใจอีกหรือไม่ ด้วยการถามเขาว่ามีอะไรที่ยังค้างคาใจต้องการจะบอกกล่าวอีกหรือไม่ ถ้าเขาเล่าต่อแสดงว่าเขายังต้องการความเข้าใจอยู่ ก็ต้องให้ความเข้าใจต่อ จนกว่าเขาจะสบายใจ ผ่อนคลายได้มากขึ้น เมื่อผู้รับความเข้าใจผ่อนคลายถึงที่สุด ไม่ต้องการความเข้าใจแล้ว ผู้ให้ความเข้าใจอาจสะท้อนกลับความรู้สึกของตนที่มีต่อเรื่องที่ได้รับฟัง หรือให้คำแนะนำ การให้ความเข้าใจโดยไม่รีบเข้าไปแก้ไข ปัญหา จะทำให้ผู้รับความเข้าใจรู้สึกว่ามีผู้ที่เข้าใจเขา นอกจากนี้การให้เวลาในการรับฟังเรื่องราว ความรู้สึก ความต้องการของเขา ทำให้ผู้ให้ความเข้าใจ เข้าใจประเด็นปัญหา ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริง จึงสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

4. การให้ความเข้าใจย้อนกลับ ผู้ได้รับความเข้าใจบางคนอาจต้องการให้ความเข้าใจกับคู่กรณี และการแสดงความเห็นอกเห็นใจกับตนเอง

4.1 กระบวนการให้ความเข้าใจต่อคู่กรณี เป็นการเปิดโอกาสให้คู่กรณีที่ขัดแย้งกันได้กล่าวในสิ่งที่เขาต้องการ เพื่อทำความเข้าใจกัน แต่หากไม่สามารถนำคู่กรณีมาร่วมสนทนาได้ การแสดงบทบาทสมมติเป็นคู่กรณีจะช่วยในการทำความเข้าใจได้เช่นกัน แต่การให้จินตนาการทำ

ความเข้าใจเอง อาจจะไม่สร้างความเข้าใจต่อกันได้ เพราะบุคคลผู้ที่มีความขัดแย้งอยู่ในใจอาจไม่สามารถหาความต้องการที่แท้จริงของคู่กรณีได้ (Rosenberg, 2004)

4.2 การแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อตนเอง ด้วยการใคร่ครวญถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองในปัจจุบันขณะนี้ ไม่ดี ความ ตัดสินตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเอง ความขัดแย้งภายในใจตนเอง หรือความขัดแย้งที่มีต่อคนอื่นถูกแก้ไขไปได้ เพราะสามารถเปิดใจ จึงทำให้มองเห็นวิธีการแก้ไขที่แตกต่างไปจากเดิม และสอดคล้องตรงกับความต้องการของตนเอง รวมทั้งสามารถสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างชัดเจน (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554) แต่ชนบมารยาทในสังคมถือว่า การกล่าวถึงความต้องการของตนเองเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เป็นการแสดงออกถึงความเห็นแก่ตัว บุคคลในสังคมจึงพยายามเพิกเฉยไม่กล่าวถึงความต้องการตนเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วเราทุกคนต่างมีความต้องการเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว เช่น ต้องการความรัก การเอาใจใส่ ความสมานฉันท์ ต้องการเป็นตัวของตัวเอง และต้องการความรัก คนที่ไม่มีความต้องการ คือคนที่ตายแล้ว (Klein and Gibson, 2550)

กระบวนการสื่อสารอย่างสันติประกอบด้วย การแสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยการให้ความเคารพ ใส่ใจ รับฟังโดยไม่ตัดสิน ใคร่ครวญถึงความรู้สึก และความต้องการในปัจจุบัน และการสะท้อนกลับเพื่อทบทวนตนเอง และคู่สนทนาว่าเข้าใจตรงกันหรือไม่ และการแสดงความเห็นอกเห็นใจเข้าใจตนเองด้วย

การสื่อสารด้วยการให้ความเข้าใจกับลูกแบบการสื่อสารอย่างสันติ ต้องอาศัยเวลาและความพยายามในการฝึกฝนทักษะ พลังในการตื่นรู้ (Rosenberg, 2005a) เนื่องจากไม่มีรูปแบบแบบแผนในการปฏิบัติ อาศัยความเป็นธรรมชาติของพ่อแม่ในการสื่อสาร (Stark, 2009) การสื่อสารอย่างสันติเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสัมพันธภาพ (Vidya, 2004) ช่วยลดความขัดแย้งภายในครอบครัว ให้สามารถออกจากอำนาจการควบคุมของพ่อแม่ สู่อำนาจปฏิบัติปฏิบัติด้วยความร่วมมือร่วมใจ เต็มใจ และไว้วางใจกัน (Puddle Dancer Press, 2005)

### **ปัญหาและอุปสรรคในการสื่อสารอย่างสันติ**

ความขัดแย้งสามารถแก้ไขได้โดย การพูดจากันด้วยภาษาที่ชัดเจน ทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษา การแสดงสีหน้า ท่าทาง หรือการเงย เพื่อบอกถึงความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนและผู้อื่น (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2551) ซึ่งกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเชื่อใจ ความไว้วางใจ การเปิดใจรับฟัง โดยปราศจากอคติ การวิพากษ์วิจารณ์กัน ซึ่งจากงานวิจัยของ Cox and Dannahy (2005) พบว่าการสื่อสารอย่างสันติมีข้อจำกัดในรูปแบบของการสื่อสารเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์แบบออนไลน์ เนื่องจากไม่ได้สัมผัสถึงพลังแห่งความเงย และบรรยากาศแวดล้อมในขณะสนทนา

ภาษาที่ใช้ในการพูดคุยกันโดยทั่วไปมักประกอบด้วยการประเมินค่า การตีความ เปรียบเทียบ เป็นภาษาที่แสดงอำนาจ ความเหนือกว่ากัน เช่น เด็กดี คนสวย ผู้ประสบความสำเร็จ เป็นต้น ภาษาในลักษณะนี้เป็นตัวการขัดขวางความเมตตาที่มีอยู่ในตัวบุคคล ความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างตนเองกับผู้อื่นจึงถูกบั่นทอนลงไปในเนื่องจากอุปสรรคทางภาษา (Baran, 2002; Beck, 2005)

การใช้ภาษาในสื่อสารอย่างสันติจะเน้นการใช้ภาษาแห่งความเมตตา การสื่อสารที่เกิดจากใจ ความเห็นอกเห็นใจกัน การให้อภัย และใส่ใจ ซึ่งเป็นการนำเสนอให้ทางเลือกในการปฏิบัติ มากกว่าการข่มขู่ให้กลัว การตำหนิว่ากล่าว บังคับให้ทำตาม หรือการปฏิบัติตามความเคยชิน เป็นการสื่อสารที่บอกถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงอย่างชัดเจน ไม่คลุมเครือ ไม่กล่าวโจมตีผู้อื่น หรือการดูถูก ลดคุณค่าในตนเอง ซึ่งทักษะที่จำเป็นในการใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างสันติ คือ การตื่นรู้ ไม่ใช่รูปแบบวิธีการ (Beck, 2005; Rosenberg, 2005) การสื่อสารอย่างสันติเป็นเครื่องมือให้มีสติ ตื่นรู้ในการสนทนากับตนเองและผู้อื่น

#### ความสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ

การสื่อสารอย่างสันติใช้ในการไกล่เกลี่ยความขัดแย้งทุกระดับ ตั้งแต่ในระดับบุคคล การทำความเข้าใจตนเอง ระดับครอบครัว การสร้างสันติในครอบครัว ระดับชุมชน การแก้ปัญหา ความขัดแย้งในระดับสังคม ประเทศชาติ (Rosenberg, 2003) ประเด็นหลักของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสร้างสัมพันธภาพ แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับการสื่อสารอย่างสันติ

การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	การสื่อสารอย่างสันติ
<p><b>เป้าหมายหลัก</b> <b>แก้ข้อพิพาท</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ยินยอม</li> <li>▪ หาจุดร่วม</li> <li>▪ โน้มน้าว และ/หรือสร้างความชอบธรรม</li> <li>▪ แก้ปัญหา</li> <li>▪ ตกลงที่จะเห็นต่าง</li> </ul>	<p><b>เป้าหมายหลัก</b> <b>ความสัมพันธ์</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ตอบสนองความต้องการของทุกฝ่าย</li> <li>▪ เข้าใจทุกคนอย่างแท้จริง</li> <li>▪ ก่อให้เกิดความสัมพันธ์</li> <li>▪ เกื้อกูลกันอย่างเต็มใจ</li> </ul>
<p><b>เน้นการใช้ตรรกะเหตุผล</b> แสดงเหตุผลของตนเอง และเข้าใจเหตุผลของอีกฝ่าย</p>	<p><b>เน้นความสัมพันธ์</b> แสดงความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของอีกฝ่าย</p>

ตารางที่ 7 (ต่อ) เปรียบเทียบการแก้ปัญหาความขัดแย้งกับการสื่อสารอย่างสันติ

การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	การสื่อสารอย่างสันติ
<p><b>ขั้นตอน</b></p> <p>1. สังเกต อาจรวมไปถึงการตีความ วิเคราะห์แรงจูงใจ หรือเป้าหมาย และพิจารณาเหตุการณ์โดยรวม</p>	<p><b>ขั้นตอน</b></p> <p>1. สังเกต บอกพฤติกรรม หรือเหตุการณ์ที่เห็นจริง อย่างเจาะจง ไม่รวมการประเมิน ตีความ วิเคราะห์ หรือการพิจารณาเหตุการณ์โดยรวม</p>
<p>2. ความรู้สึก อาจรวมความคิด หรือการสื่อสารที่เป็น นัยว่าอีกฝ่ายหนึ่งทำอะไรกับเรา</p>	<p>2. ความรู้สึก เน้นการรับรู้ และสื่อสารถึงความรู้สึกหรือ ภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นสำคัญ</p>
<p>3. ความต้องการ เป็นการใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ความต้องการได้รับการตอบสนอง การใช้ความพยายามกับการค้นหาความต้องการในส่วนลึกที่มนุษย์ทุกคนมี ร่วมกันนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น</p>	<p>3. ความต้องการ สิ่งสำคัญที่สุด คือการค้นหา รับรู้ และ สื่อสารความต้องการในส่วนลึกที่มนุษย์ทุกคนมีส่วนร่วม</p>
<p>4. ขอร้อง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ อาจเป็นแนวทางกว้างๆ เป็นนามธรรม ไม่เฉพาะเจาะจงก็ได้</li> <li>▪ อาจขอให้กระทำการในอนาคต</li> <li>▪ อาจรวมคำขอร้องที่ใช้คำในด้านลบด้วย เช่น ใช้คำว่า “อย่า” หรือ “ไม่”</li> </ul>	<p>4. ขอร้อง ขอในสิ่งที่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรม</li> <li>▪ ทำได้ทันที</li> <li>▪ เป็นคำขอร้องที่ใช้คำในเชิงบวก</li> </ul>
<p><b>การสื่อสารเกี่ยวกับตัวเราให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้</b></p> <p>ใช้คำว่า “ฉัน” เป็นการรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง แต่การระบุสาเหตุของความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจะระบุว่า อีกฝ่ายหนึ่ง (คุณ) เป็นต้นเหตุ</p>	<p><b>การสื่อสารเกี่ยวกับตัวเราให้อีกฝ่ายหนึ่งรับรู้</b></p> <p>“ฉันรู้สึกเพราะฉันมีความต้องการบางอย่างในส่วนลึก” เชื่อมโยงความรู้สึกเข้ากับความต้องการในส่วนลึกของตนเอง ทำให้เกิดความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตัวเอง</p>
<p><b>การรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อให้เรารับรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “ฟังอย่างตั้งใจ”</li> <li>▪ ทวนความสิ่งที่ได้ยินมา โดยรวมถึงความเชื่อ การตีความ และความคิดเห็น</li> </ul>	<p><b>การรับฟังสิ่งที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อให้เรารับรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ “ฟังอย่างเข้าใจ” โดยอยู่กับผู้พูดอย่างเต็มที่ พยายามระบุความต้องการในส่วนลึก และถามเพื่อตรวจสอบว่า ถูกต้องหรือไม่</li> </ul>
<p><b>จุดที่ทำทนาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ อาจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น หรือปัญหาในระยะสั้นได้ แต่อาจไม่ได้แก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในส่วนลึก</li> <li>▪ ประเด็นอาจเบี่ยงเบนไป หรือเข้าไปติดพันอยู่กับเรื่องที่ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ</li> </ul>	<p><b>จุดที่ทำทนาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ในกรณีที่การพูดถึงความรู้สึก และความต้องการในส่วนลึกไม่เป็นที่ยอมรับนั้น อาจมีความยากลำบากในการสื่อสารมากกว่า</li> </ul>

การสื่อสารอย่างสันติเน้นที่การปรับปรุง แก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ การฟังอย่างเข้าใจ ด้วยการแปลถ้อยคำที่ฟังแล้วอาจทำให้ผู้ฟังรู้สึกไม่ดี เป็นความรู้สึก และความต้องการของผู้ที่กล่าว ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งกัน เพราะไม่มีการกล่าวโทษ หาความผิด และไม่ตัดสินผู้อื่น ทำให้การสื่อสารเปิดกว้างขึ้น สามารถดำเนินการสนทนาต่อไปได้ (Uebergang, 2009) การสื่อสารอย่างสันติจึงเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน

### ตอนที่ 7 สนทรียะสันติสนทนา

เป็นการนำแนวคิดสุนทรียะสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกเข้าด้วยกันเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว เนื่องจากพบว่าทั้งสองแนวคิดนี้มีส่วนส่งเสริม เอื้อต่อกัน กล่าวคือหลักการสุนทรียะสนทนาของ Bohm ให้ความสำคัญกับกระบวนการรับฟัง ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 60 ของกระบวนการสุนทรียะสนทนา โดยมีการนำเสนอออกมาเป็นคำพูดเพียงร้อยละ 10 ทั้งนี้เพราะกระบวนการสุนทรียะสนทนาต้องการให้บุคคลเกิดการใคร่ครวญ ทบทวนสิ่งที่ได้รับฟังในใจก่อนที่จะสื่อสารออกมา (มนต์ชัย พิณิจิตรสมุทร, 2552) สุนทรียะสนทนาจึงเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในใจมากกว่า (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553) นอกจากนี้ สุนทรียะสนทนายังเป็นกระบวนการที่ขัดต่อความเคยชินในการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง (Ninging, 2549) เพราะตามปกติบุคคลจะแก้ไขปัญหด้วยการนำเสนอตามแนวคิดของตนเป็นหลัก พิจารณาหาแนวทางแก้ไขปัญหาแบบตัดสินแพ้ชนะ เลือกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และต้องการรับทราบผลแนวทางจัดการกับปัญหาในทันที (โพสท์ทูเดย์, 2553; Senge, 2006) แต่สุนทรียะสนทนาจะใช้เวลาในการใคร่ครวญอย่างไม่จำกัดเวลา และไม่สามารถคาดหวังผลที่จะได้รับ (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2553) การยอมรับในหลักการสุนทรียะสนทนาจึงเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปล่อยวาง และเปิดใจรับฟังผู้อื่นอย่างไม่มีข้อจำกัด ซึ่งการปฏิบัติละวางนี้ต้องอาศัยเวลา และความตั้งใจในการฝึกฝนตน (กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาพ, 2553)

ส่วนการสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นวิธีการใช้ภาษาเพื่อแสดงความคิดเห็น เข้าใจกัน การใช้คำพูดที่ไม่ทำร้ายจิตใจกัน คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้รับฟัง โดยไม่ประเมิน ตีความตัดสินผู้อื่น รวมทั้งการรับฟังอย่างมีจุดมุ่งหมาย รับฟังเพื่อการแปลความ แปลคำตัดสิน คำสบประมาท คำสั่ง คำได้ยินแล้วทำให้เกิดความขัดแย้งออกมาเป็นความรู้สึก ความต้องการ (Larsson, 2010) เพราะความขัดแย้งกันมักเกิดจากการรับฟังเนื้อความ โดยไม่ได้แปลเป็นความรู้สึกและความต้องการ ซึ่งในระดับความต้องการจะเป็นความต้องการร่วมไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน การใส่ใจความรู้สึกและความต้องการ การปล่อยวางการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ กล่าวโทษผู้อื่น ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ความขัดแย้ง ความเข้าใจผิดต่างๆ สลายไป จึงร่วมมือกันคิดหาทางแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

การสื่อสารของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นการสื่อสารแบบวิภาษวิธี คือ การยึดเอาตนเองเป็นหลัก เมื่อลูกทำไม่ถูกต้องตามที่ตนต้องการจะตักเตือนว่ากล่าว โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกความต้องการของลูก ซึ่งลูกอาจจะตอบโต้โดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของพ่อแม่เช่นกัน จึงทำให้เกิดความขัดแย้งกัน (ข้าวสาด, 2553ก) สภาพปัญหาความขัดแย้งเช่นนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกครอบครัว แต่ผู้ปกครองสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา และฝึกทักษะการแก้ไขปัญหาลูกอย่างถูกต้องได้ โดยใช้สติ สื่อสารอย่างจริงใจ ให้ความรัก และความไว้วางใจในกันและกัน" (Ginott, 2551) การพัฒนาความสัมพันธ์กับลูก เพื่อลดความขัดแย้งต่อกัน สามารถเริ่มต้นได้ด้วยการเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของลูกด้วยสุนทรียสนทนา พูดยากับลูกด้วยภาษาที่มาจากใจด้วยความเมตตา ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง รับฟังความรู้สึกและความต้องการของลูกตามหลักการการสื่อสารอย่างสันติ

หลักการสุนทรียสนทนาไม่ได้เน้นด้านการสื่อสาร แต่เน้นการใคร่ครวญภายใน ส่วนหลักการสื่อสารอย่างสันติเน้นการสื่อสารจากความรู้สึกและความต้องการ ทั้งสองหลักการนี้มีความสอดคล้อง สามารถสนับสนุน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน ดังเช่นการสังเกตของการสื่อสารอย่างสันติ เป็นการมองโดยไม่ตัดสิน ซึ่งสุนทรียสนทนาจะช่วยเติมเต็มการสังเกต เพราะสุนทรียสนทนาไม่ได้สังเกตแค่เพียงภายนอกแต่สังเกตภายในใจด้วย สังเกตความคิด กรอบแนวคิด การปล่อยวาง ห้อยแขวน ไม่รีบร้อนตัดสิน ไม่ด่วนพิพากษาจึงทำให้เห็นความจริงมากขึ้น เพราะตามปกติเรามักจะตัดสินก่อนการสังเกตให้ละเอียด ตัดสินโดยไม่สอบถาม ไม่สังเกตด้วยใจ เป็นต้น รวมทั้งการสื่อสารทั้งสองประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความขัดแย้ง ด้วยการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง (ยูแลนด์ เบรนต์, 2551) จึงสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และจัดการกับความขัดแย้ง ปลดปล่อยความทุกข์ของคนในครอบครัวได้ ผู้วิจัยจึงได้นำหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกกัน และเรียกว่าสุนทรียะสันติสนทนา

### **แนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา**

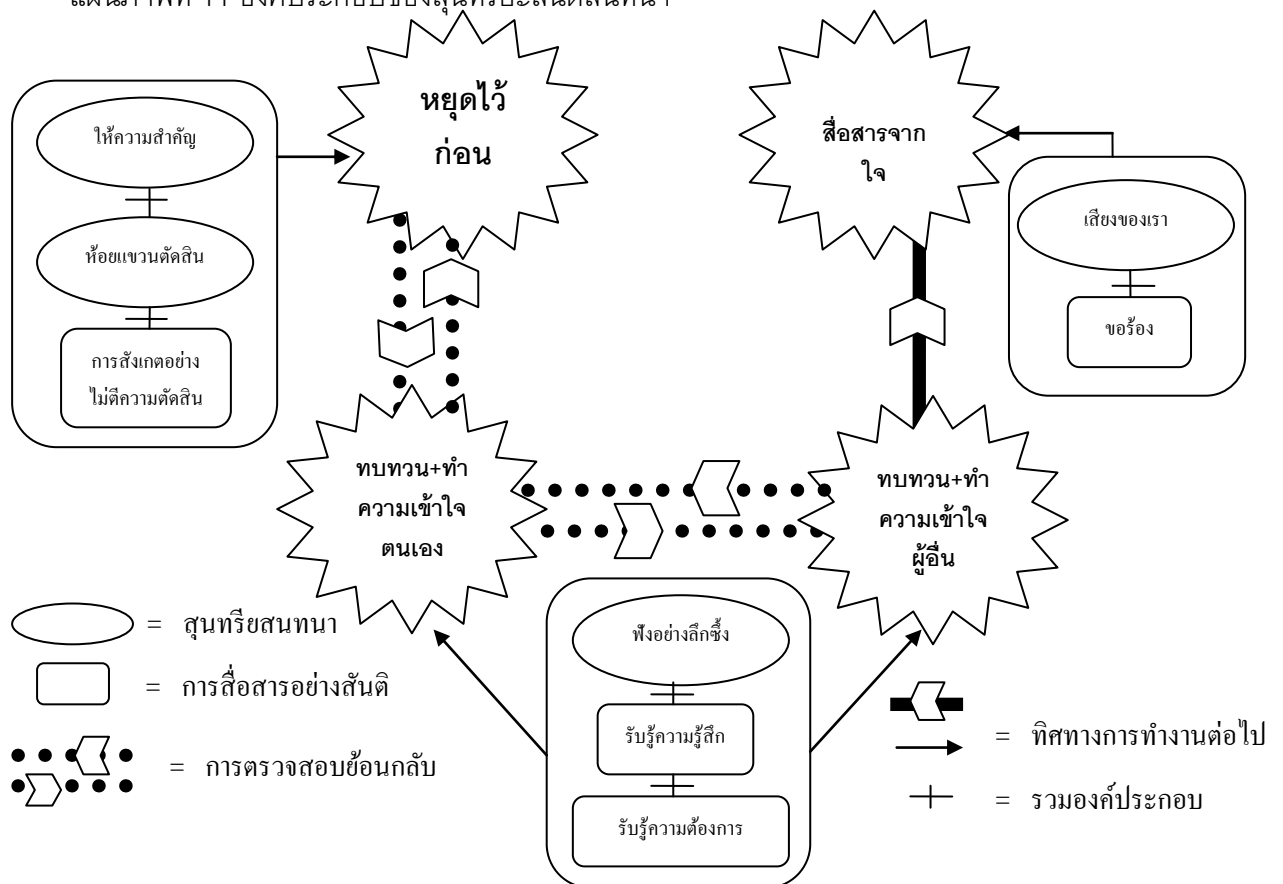
สุนทรียะสันติสนทนา เป็นการนำแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกเข้าด้วยกันเพื่อสร้างความสามารถในการแลกเปลี่ยน สะท้อนความคิดเห็นต่อกันภายในครอบครัว รวมทั้งทักษะการฟัง เพื่อรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของบุตร และทักษะการสื่อความรู้สึก ความต้องการของพ่อแม่ให้บุตรได้รับรู้ โดยการไม่ตัดสิน ไม่กล่าวโทษ ตำหนิ หรือใช้คำพูดที่ทำร้าย บั่นทอนจิตใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีในครอบครัว โดยนำหลักการการสื่อสารอย่างสันติมาใช้ฝึกทักษะการสื่อสารอย่างเป็นรูปธรรม ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น

สามารถปฏิบัติใช้ได้ทันทีสอดคล้องกับหลักการการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งการสื่อสารอย่างสันติสามารถส่งเสริมทักษะสุนทรียสนทนา กล่าวคือ การฝึกห้อยแขวนคำตัดสินในสุนทรียสนทนาสามารถเริ่มได้จากการฝึกทักษะการสังเกตจากการสื่อสารอย่างสันติ (Crooks, 1961; Talisayon, 2009; Vajda, 2009) การฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งซึ่งอาจขัดกับความรู้สึก ความเคยชินในการสื่อสารโดยปกติ จึงอาจเริ่มฝึกจากการฝึกฟังความรู้สึก และความต้องการของตนเองและผู้อื่น (Gaia education, 2010) สุดท้ายการเปิดเผยเสียงของตนเองออกมา ซึ่งอาจนำหลักการการขออ้อมมาเป็นจุดเริ่มต้นการสนทนา

**องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา**

สุนทรียะสันติสนทนาเป็นแนวคิดเพื่อส่งเสริมการสื่อสารภายในครอบครัวโดยการนำหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประกอบกัน ซึ่งผู้วิจัยได้สังเคราะห์ออกมา 4 องค์ประกอบ คือ 1) การหยุดไว้ก่อน เป็นการหยุดความคิด อารมณ์เพื่อกลับมาใคร่ครวญกับตนเอง 2) การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ว่ามีความรู้สึกความต้องการอย่างไร 3) การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น มองในอีกด้านว่าผู้อื่นมีความรู้สึกความต้องการอะไร 4) การสื่อสารจากใจ คือ การสื่อสารเมื่อจิตใจสงบ คิดไตร่ตรองใคร่ครวญ จึงสื่อสารออกมาด้วยความชัดเจนตรงตามความต้องการรวมทั้งสองฝ่าย

แผนภาพที่ 11 องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา



### 1. การหยุดไว้ก่อน (Pause)

การหยุดไว้ก่อน คือ การหยุดอารมณ์ ความคิดของตน ให้เวลากับตนเองเพื่อใคร่ครวญ ไตร่ตรอง แปลความหมายสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังออกมาเป็นความรู้ ความเข้าใจ โดยอาศัยความรู้ ประสบการณ์เดิม แต่ปล่อยวางการตัดสิน เพื่อให้ความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต (Dossey and Keegan, 2003; Scharmer, 2007)

ปัญหาความขัดแย้งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพราะบุคคลไม่สามารถหยุด หยุดความไวทางอารมณ์ (Emotional reactivity) ของตนเอง ซึ่งความไวทางอารมณ์ คือ การเกิดความรู้สึกอย่างรุนแรงและรวดเร็วเมื่อมีสิ่งมากระทบ แม้สิ่งกระทบจะมีเพียงเล็กน้อย ทำให้บุคคลพูด หรือแสดงปฏิกิริยาต่อกันและกัน โดยไม่ทันยั้งคิด ใคร่ครวญ พูดในขณะที่กำลังมีอารมณ์โกรธ โมหะหรือเครียด (ประเวศ วะสี, 2550ก; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552) ซึ่งอาจทำให้ผู้รับฟังเกิดความรู้สึกไม่พอใจ จึงมีคำพูด แสดงพฤติกรรมโต้ตอบกลับมาจากอย่างรุนแรง (Editor, 2552)

นอกจากนี้การไม่สามารถหยุด ระวังอารมณ์ของผู้ปกครองยังส่งผล เป็นตัวอย่างให้เด็ก เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยอารมณ์รุนแรง เป็นเด็กที่ก้าวร้าว (แม่ลออ, 2550) สอดคล้องกับ Krinsky (1996) ที่ได้ศึกษาเรื่องการควบคุมอารมณ์ สิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็กที่มีบิดามารดาติดยาเสพติด พบว่าความสามารถในการระวัง ควบคุมอารมณ์ของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ของบุตร บิดามารดาที่ก้าวร้าวทำให้บุตรมีความก้าวร้าว มีความสามารถในการระวังควบคุมอารมณ์น้อยกว่าเด็กอื่น หรือบางคนอาจมีพฤติกรรมเก็บกด ซึมเศร้า ซึ่งอาจส่งผลให้เด็กติดเหล้า หรือยาเสพติดได้ (ผู้จัดการออนไลน์, 2554ก)

ซึ่งหากผู้ปกครองไม่สามารถหยุดตนเอง ขาดการยั้งคิดในการสื่อสารกับบุตรก็อาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งกันในครอบครัว และเป็นการผลักดันบุตรให้ห่างออกจากตน (ข่าวสด, 2553) ดังนั้นหากพ่อแม่จะพูดจาอบรมสั่งสอนลูก สิ่งสำคัญที่พึงกระทำก่อนคือ การระวังหยุดความไวทางอารมณ์ ด้วยการไม่ใช้อารมณ์ในการสนทนา ให้เกียรติลูก ใคร่ครวญรับรู้อารมณ์และความต้องการของลูก พูดจาด้วยถ้อยคำที่สุภาพ จริงใจ และกระทำตนเป็นตัวอย่างที่ดีของลูก (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547)

การหยุดไว้ก่อน เป็นการให้เวลากับตนเองในการใคร่ครวญ ทำให้สามารถระวังอารมณ์ หยุดคำพูด หรือกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม และทำให้สามารถมองสถานการณ์ตามสภาพความเป็นจริง เกิดการผ่อนคลาย และสามารถให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ โดยไม่เกิดความเครียด (Schwartz, 2006; พรรรัตน์ วชิราชัย, 2550; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552)

การหยุดไว้ก่อนประกอบด้วยองค์ประกอบของสุนทรียสนทนา คือ การให้ความสำคัญ และการห้อยแขวนคำตัดสิน และองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การ



สังเกตอย่างไม่ดี ความสอดคล้องกับการดูแลสุขภาพจิตเด็กและครอบครัวที่พบว่า ความสามารถในการหยุด การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนด้วยการให้ความสำคัญ เคารพสิทธิของผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจกัน ซึ่งหากพ่อแม่ต้องการให้ลูกมีความเคารพ รับฟังผู้อื่น และเคารพตนเอง พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญ แสดงความเคารพในตัวลูกในแบบเดียวกัน เป็นตัวอย่างให้กับลูก (Kersey, 1994) อคติ การไม่ให้ความสำคัญ การตีความลูกอย่างเข้าข้างความคิดตนเอง จะทำให้พ่อแม่ไม่สามารถรับรู้ความเป็นจริง (Saab, 2009; Ilani, 2010) จึงปฏิบัติต่อเด็กอย่างไม่เหมาะสม (นฤมล เนียมหอม, 2553)

การหยุดไว้ก่อน โดยการใช้พลังของการสังเกตอย่างไม่ดี (Observing power) เป็นการมองแบบเจาะลึก (Pandita, 1992) การมองแบบให้ความสำคัญ ดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ด้วยการละวางคำตัดสิน ไม่นำความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนมาเป็นกรอบในการสังเกต (Brown, 1999; Bergsgaard and Ellis, 2002) คือ การมองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างที่มันเป็น ไม่คาดหวังว่าจะให้เป็นอย่างที่เราคิดไว้ (ประพนธ์ ฝาสุกยัต, 2551; นฤมล เนียมหอม, 2553) ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เตือนตัวเองได้ การปรับวิธีคิด มองปัญหาในมุมมองที่กว้างขึ้น มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้น (คมชัดลึก, 2550)

การหยุดไว้ก่อน คือ ความสามารถในการระงับอารมณ์ คำพูด หรือการกระทำของตนเอง ให้เวลากับการพิจารณาใคร่ครวญภายในใจก่อนการสนทนาออกมา ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้โดยการนำหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาปฏิบัติ อันได้แก่ การให้ความสำคัญ ให้เกียรติคู่สนทนา โดยการสังเกตพิจารณาใคร่ครวญอย่างเป็นกลางไม่ตัดสินตีความทั้งกับตนเองและผู้อื่น

## 2. การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง

ปัญหาความขัดแย้งส่วนใหญ่เกิดจากการไม่เข้าใจตัวเองดีพอ (เพ็ญลักษณ์ ภัคดีเจริญ, 2552) การยึดติดอยู่กับความคิด ความเชื่อ อคติ ประสบการณ์เดิม หรือความรู้เดิมของตนเอง (Wegela, 2547; Thich Nhat Hanh, 2550) ไม่เปิดใจรับฟัง ปล่อยให้อารมณ์ ความคิดของตนมาปิดกั้นความจริง ดังนั้นการจัดการกับความขัดแย้งจึงควรให้ความสนใจกับตนเองก่อน ทำความเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง และปล่อยวางอารมณ์นั้น (เสมสิกขาลัย, 2551; เพ็ญลักษณ์ ภัคดีเจริญ, 2552) หรือคือ การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟัง

การทำความเข้าใจตนเองนั้นต่างจากการเก็บกดอารมณ์ ซึ่ง Gross (1998) ได้ดำเนินการวิจัยเปรียบเทียบระหว่างการควบคุมอารมณ์และการเก็บกดอารมณ์ พบว่าการควบคุมอารมณ์ด้วยการพิจารณาไปยังอารมณ์ทำให้เข้าใจตนเองช่วยลดความรุนแรงทางอารมณ์ และพฤติกรรมกรรมการแสดงอารมณ์ แต่การเก็บกดอารมณ์ทำได้เพียงลดพฤติกรรมกรรมการแสดงอารมณ์ แต่คงมี

ความรู้สึกโกรธแค้นเก็บกดอยู่ ซึ่งเมื่อทนไม่ไหว ไม่สามารถอดกลั้นได้จะระเบิดความรุนแรง ออกมาตามความคึกคะนอง แต่จะเพิ่มอัตราความรุนแรงขึ้น ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ด้วยการ พิจารณาทบทวนทำความเข้าใจตนเองจึงเป็นการควบคุมอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการ ควบคุมอารมณ์ด้วยการเก็บกดอารมณ์

นอกจากนี้การทบทวนและทำความเข้าใจตนเองยังทำให้ปฏิบัติสิ่งต่างๆ ได้สอดคล้องกับ ความเป็นตัวของตัวเอง จึงคิดบวกกับตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547) และยอมรับผู้อื่นได้ ทำให้เข้าใจ และปรับท่าทีได้เหมาะสมกับตนเอง และผู้อื่น (Dossey and Keegan, 2003) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bergsgaard and Ellis (2002) ที่ได้นำหลักการทำให้ ความเข้าใจตนเองมาให้ครูสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง และคุณภาพการปฏิสัมพันธ์กับนักเรียน

ความสามารถในการจัดการกับปัญหาความขัดแย้งให้ได้ดีนั้น บุคคลควรต้องรู้จักอารมณ์ ของตนเอง และเรียนรู้ที่จะควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น รวมทั้งการทำความเข้าใจกับ ความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2542) ซึ่ง สอดคล้องกับ Salovey and Mayer (1990) และ Goleman (1997) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่เท่าทัน ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น จะสามารถแสดงความรู้สึก และ ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว หรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น (สถาบัน สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552) ดังนั้นในการจัดการกับความขัดแย้งจึงควรเริ่มต้นที่ตนเองก่อน เป็นเบื้องต้น เริ่มจากการเรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง รับฟังความรู้สึก อารมณ์ ความต้องการ ความคิด และภาวะจิตใจของตนเอง และทำความเข้าใจ (Thich Nhat Hanh, 2550)

ดังที่พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552) กล่าวไว้ว่า เมื่อลูกทำผิด พ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจจะโกรธ ใจร้อน เมื่อมีอาการเช่นนี้อย่าเพิ่งสอนลูก ให้สอนใจตนเองก่อน ให้ระงับอารมณ์ร้อน ในใจให้ได้ก่อน ทำความเข้าใจกับตนเองจนรู้สึกมั่นใจว่าจะไม่ใช้อารมณ์ในการสื่อสาร รวมทั้งให้ สังเกตลูกด้วยว่าพร้อมที่จะรับฟังหรือไม่ ถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองพร้อมแต่ลูกยังไม่พร้อมก็ไม่ต้องพูด เพราะไม่เกิดประโยชน์ สอดคล้องกับ Thich Nhat Hanh (2552) ที่กล่าวว่า พื้นฐานของการสื่อสาร กับผู้อื่นนั้น ต้องเริ่มต้นจากตนเอง การให้ความรัก ความเข้าใจต่อตนเองก่อนจึงสามารถที่จะให้ ความรัก และความเข้าใจต่อผู้อื่นได้

องค์ประกอบการรับฟังอย่างลึกซึ้งของสุนทรียสนทนา และการเรียนรู้เรื่องความรู้สึก และ ความต้องการของหลักการการสื่อสารอย่างสันติก่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง การเปิดใจรับฟัง เสียงของตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองทั้งที่ได้รับการตอบสนอง และไม่ได้ รับการตอบสนอง (Rosenberg, 2003) ทำให้เกิดการตระหนักรู้ ทบทวน ตรวจสอบตนเอง (Self

reflection) (โลฟัส คิริโลสกี, 2548) จึงทำให้เข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาความไม่เข้าใจกัน และเรียนรู้สิ่งที่ต่างจากความคิด ความเชื่อของตน ทำให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้ (ประเวศ วะสี, 2550ก; Dossey and Keegan, 2003) จึงสามารถกล่าวถ้อยคำแสดงความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนออกมาได้ ซึ่งก็คือการที่พ่อแม่ระวังในการใช้อารมณ์ การยึดติดในความคิดของตนเองที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง จึงทำให้สามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นโดยใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์ (พูนสุข ช่วยทอง, 2548) เป็นการรู้เท่าทัน อารมณ์ของตนเองด้วยการให้ความรัก ความเข้าใจต่อตนเองและผู้อื่นก่อนใช้คำพิพากษา ตัดสินผู้ใด (วรภัทร์ ภูเจริญ, 2553) การที่พ่อแม่ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเข้าใจตนเอง รู้เท่าทันตนเองจะสามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ดีขึ้น

เมื่อสามารถหยุดความคิด อารมณ์ การแสดงออกได้ตอบโดยทันทีของตนเอง จึงสามารถให้เวลากับตนเองในการทบทวนทำความเข้าใจตนเองด้วยการเปิดใจรับฟังความรู้สึก ความต้องการของตนเองโดยไม่ตัดสินถูกผิด อันจะทำให้เข้าใจตนเองมากขึ้น ซึ่งหากไม่สามารถทบทวนตนเองได้ ก็สามารถให้เวลากับตนเองมากขึ้น หยุดไว้ก่อนจึงทำความเข้าใจตนเอง

### 3. การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น

ความขัดแย้งภายในครอบครัวมักเกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวมีมุมมอง และความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งการที่พ่อแม่เปิดใจรับฟัง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือปัญหาของลูก ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจ และยอมรับในตัวลูก และยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ทำให้ลดความคาดหวังที่มีต่อลูกลงได้ และสามารถพูดจากับลูกได้ด้วยความเห็นใจ (รณชัย คงสกนธ์, 2548; แมลลอบ, 2550) การให้ความเข้าใจแก่ลูกนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพ ความเข้าใจระหว่างกัน ทำให้พ่อแม่สามารถปรับตนให้เข้ากับลูกได้ดีขึ้น ความขัดแย้งก็จะลดน้อยลง หรือสามารถขจัดออกไปได้ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีขึ้น (วิจิตร อวระกุล, 2542)

องค์ประกอบสำคัญของการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วย การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ของสุนทรียสนทนา และการรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น จากหลักการการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งการให้ความเข้าใจ หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การไม่ตัดสินผู้อื่นจนกว่าจะได้ทำความเข้าใจเขาเสียก่อน ด้วยการเปิดใจรับฟังอย่างลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่การคาดคะเน เดาใจ เดาความรู้สึก แต่เป็นการรับฟังความรู้สึก และความต้องการของบุคคลนั้น ทั้งความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง และไม่ได้รับการตอบสนอง (Rosenberg, 2003) เป็นการแลกเปลี่ยนรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้อื่นด้วยความกรุณา เห็นอกเห็นใจกัน (Wegela, 2547; Thich Nhat Hanh, 2550) เป็นการละวางกรอบความคิด พฤติกรรมความเคยชินในการสื่อสาร ของตนเอง (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554; The Co-

Intelligence Institute, 2010) ซึ่งการนำกรอบความคิดของตนมาประเมินอาจทำให้เข้าใจคาดเคลื่อนจากความเป็นจริง การให้ความเข้าใจผู้อื่นจึงเป็นการสร้างความเข้าใจที่แท้จริงในมุมมองของผู้อื่นที่อาจแตกต่างไปจากมุมมองของตน และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันให้ดีขึ้น

ความสามารถในการทำความเข้าใจผู้อื่น เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลสามารถหยุดอารมณ์ ความคิดของตนเอง ทบทวนทำความเข้าใจตนเอง เปิดใจรับฟังผู้อื่น รับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน เมื่อเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น จึงสามารถสื่อสารความรู้สึก ความต้องการของตนโดยต้องคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นด้วย ซึ่งหากถ้ายังไม่สามารถทำความเข้าใจผู้อื่นได้ อาจหยุดให้เวลากับตนเอง ทบทวนทำความเข้าใจตนเองอีกครั้งก่อนกล่าววาจา หรือแสดงกริยาใดๆ

#### 4. การสื่อสารจากใจ

การรับรู้แต่พฤติกรรมของพ่อแม่ อาจทำให้เกิดความขัดแย้ง เช่น ลูกวัยรุ่นมักคิดว่าพ่อแม่ชอบบ่นว่า ลูกไม่สามารถรับรู้ว่าเป็นความจริงแล้วพ่อแม่บ่นเพราะความรักและความเป็นห่วง ตั้งใจช่วยเหลือลูกด้วยความจริงใจ ทั้งนี้เนื่องจากลักษณะวิธีการสื่อสารของพ่อแม่ที่ทำให้สารแห่งความรักถูกทำลายไป (Wegela, 2547) ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารจากใจจึงมีความจำเป็นสำหรับพ่อแม่ โดยเฉพาะผู้ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น

การสื่อสารจากใจของผู้ปกครองเป็นเป็นการแสดงเจตจำนง ความปรารถนาที่จะแก้ไขความขัดแย้ง อธิบายความต้องการของพ่อแม่ และรับฟังความต้องการของลูก ทักษะการสื่อสารจากใจนี้เป็นการรวมกันระหว่าง 1) การเปิดเผยเสียงของตนเอง (Voicing) คือ การพูดเมื่อได้ไตร่ตรองแล้วว่าสิ่งที่พูดจะเป็นประโยชน์ และ 2) การขอร้องของการสื่อสารอย่างสันติ

การสื่อสารจากใจเป็นพูดคุยแลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกความต้องการต่อกันอย่างวางใจ รวมทั้งการรับฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน และความไว้วางใจกัน (Respect and trust) ไม่นำพลังอำนาจของความเป็นพ่อแม่มาชักจูง ชี้นำ บังคับ ให้ลูกทำตามที่ตนต้องการ (Kurcinka, 2000) เรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจประสบการณ์ ความรู้สึกของลูกอย่างเท่าเทียมกับความรู้สึกของตน ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจเหตุผลที่แท้จริงของความขัดแย้ง

การสื่อสารจากใจควรเริ่มด้วยการตั้งสติ เพื่อเรียบเรียงคำพูดให้กระชับ ชัดถ้อยชัดคำ (โสฬส ศิริโสัย, 2548) ไม่ตำหนิติเตียนคู่สนทนา หากแต่ให้ความความเข้าใจและยอมรับ รวมทั้งการใช้ภาษาท่าทาง สายตาแห่งความกรุณา ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนแปลงความขัดแย้ง และสามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์ (Thich Nhat Hanh, 2550)

นอกจากนี้พึงรับรู้ว่าการกล่าวปฏิเสธ หรือไม่ปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้ปกครองร้องขอ นั้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ยอมรับได้ เป็นการแสดงความเคารพในสิทธิและความคิดเห็นของผู้อื่น และตนเอง (สุรีย์ ธรรมิกบวร, 2550)

การสื่อสารจากใจเป็นการพูดอธิบายความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และใช้น้ำเสียง วาจาที่อ่อนโยน โดยมีความรัก ความเห็นใจ ความเข้าใจ การไม่ตัดสินลูก จึงทำให้ลูกสามารถรับฟังได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจสิ่งที่พ่อแม่ต้องการสื่อ ความหมายของคำพูด ความคาดหวังของพ่อแม่ โดยไม่สร้างความกดดันให้กับลูก (มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก, 2549) เป็นการพูดถึง ความรู้สึกความต้องการของตนให้ลูกได้รับรู้ โดยการพูดนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความกรุณา คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของลูกด้วย นอกจากนี้ยังรวมถึงการให้ความเคารพ ยอมรับได้หากลูกจะไม่ปฏิบัติตามคำขอร้อง การสื่อสารจากใจจึงเป็นการหาแนวทางออกร่วมกันทั้งสองฝ่าย

การสื่อสารกันโดยไม่ให้เกิดความเข้าใจผิด ขัดแย้งกัน ควรเริ่มจากการให้เวลากับตนเอง ทบทวนทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างปล่อยวาง เปิดใจรับฟัง ทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ก่อนสื่อสารบอกความรู้สึก ความต้องการตนเองออกมาอย่างซื่อสัตย์ จริงใจ ด้วยความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการกล่าวคำขอร้องผู้อื่นอย่างไม่คาดหวัง

สุนทรียะสันติสนทนา เป็นนำหลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมา ประกอบเข้าด้วยกัน เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยหลักการสุนทรียะสันติสนทนานี้ ประกอบด้วย การหยุดไว้ก่อน การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารจากใจ ซึ่งทำให้ผู้ปกครองมีความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว กล่าวคือ ผู้ปกครองสามารถหยุดความคิด การกระทำของตนเองไว้ก่อน เปิดใจรับฟังอย่างไม่ตัดสิน สามารถทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถสื่อสารบอกความรู้สึก ความต้องการของตนออกไป รวมทั้งร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน สอดคล้องกับหลักการฝึกผู้ปกครองให้มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพของ Gordon (2000) ที่ว่า 1) พื้นฐานการเข้าใจบุคคล คือ การทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น 2) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การรับฟังความรู้สึก และความต้องการอย่างไม่ตัดสิน 3) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจ รับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และ 4) การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา คือ การรับฟังปัญหา ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หาทางออกของปัญหาร่วมกัน

## รูปแบบการจัดกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดออกแบบให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มผู้เรียน ซึ่งเป็นผู้ปกครอง และมีเนื้อหาเหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มตัวอย่าง คือ ความต้องการพัฒนาศักยภาพและแก้ไขปัญหากลยุทธ์การสื่อสารภายในครอบครัว โดยได้บูรณาการรูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง แนวทางการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา และแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเข้าด้วยกัน ซึ่งรูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองในด้านต่างๆ โดยมีขั้นตอนในการจัดการศึกษา 5 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจความต้องการและความจำเป็นของผู้ปกครอง 2) การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 3) การกำหนดเนื้อหา 4) การกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ 5) การประเมินโครงการ

แนวคิดสุนทรียสนทนา เป็นหลักการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับการรับฟัง การคิดใคร่ครวญโดยไม่ตัดสิน ซึ่งการที่ผู้ปกครองไม่สามารถรับฟัง เป็นปัญหาหลักที่ผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด โดยการดำเนินการกิจกรรมสุนทรียสนทนาประกอบด้วย 1) การเตรียมความพร้อมด้วยการจัดบรรยากาศ สถานที่ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างวางใจ 2) การดำเนินกิจกรรมสุนทรียสนทนา โดยกระบวนการเป็นผู้อำนวยความสะดวก และการกำหนดเวลาในการสนทนา เรียนรู้ทำความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างผ่อนคลาย 3) การสรุปปิดกิจกรรมเพื่อทบทวนเนื้อหา สร้างความเข้าใจร่วมกัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีคิดและพฤติกรรม

กระบวนการการสื่อสารอย่างสันติเป็นกระบวนการสร้างเสริมความสัมพันธ์ การสื่อสารเพื่อคลี่คลายปัญหาความขัดแย้ง ที่ให้ความสำคัญกับการสื่อสารความรู้สึกและความต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ในบรรยากาศแห่งความวางใจกัน การบอกความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนออกมา และรับฟัง สังเกตสิ่งที่คู่สนทนาต้องการสื่อให้ทราบโดยไม่ตัดสิน ดีความ รวมทั้งการให้ความเข้าใจตนเอง และการรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ

นำรูปแบบการจัดการศึกษาให้กับผู้ปกครอง การจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการจัดกิจกรรมการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งมีส่วนส่งเสริม สอดคล้องกันในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารของผู้ปกครองมาสังเคราะห์สร้างเป็นรูปแบบกิจกรรม ดังมีรายละเอียดดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ตารางเปรียบเทียบรูปแบบการจัดกิจกรรม

การศึกษาผู้ปกครอง	สุนทรียสนทนา	การสื่อสารอย่างสันติ
การสำรวจความต้องการและความจำเป็นของผู้ปกครอง		
กำหนดวัตถุประสงค์		สร้างความเข้าใจลดความขัดแย้ง
กำหนดเนื้อหา		สังเกต ความรู้สึก ความต้องการ การขอร้อง
กำหนดวิธีการเรียนรู้	แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างวางใจ	กิจกรรมการเรียนรู้
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
วิทยากร/กระบวนกร	กระบวนกร/ผู้อำนวยการความสะดวก	กระบวนกร
สื่อการศึกษา		สื่อประกอบกิจกรรม
การติดตามประเมินผล		
การประเมินโครงการ	สรุปปิดกิจกรรม	ถอดบทเรียน
	บรรยากาศการเรียนรู้ด้านกายภาพ และความผ่อนคลาย	บรรยากาศการเรียนรู้ ความไว้วางใจต่อกัน
	ระยะเวลา	

จากรูปแบบการจัดกิจกรรมทั้งหมด ผู้วิจัยสังเคราะห์รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ได้ดังนี้ 1) กำหนดวัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาสาระ 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการสำรวจความต้องการ 5) กระบวนกร 6) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7) บรรยากาศในการเรียนรู้ 8) สื่อประกอบกิจกรรม 9) การวัดและประเมินผลและการติดตามผล

### ตอนที่ 8 สถานบำบัดยาเสพติด

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 กำหนดว่า “สถานพยาบาล” หมายความว่า โรงพยาบาล สถานพยาบาล สถานพักฟื้น ที่เป็นทั้งของรัฐบาลและเอกชน และตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและส่วนภูมิภาค โดยรัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษากำหนดให้เป็นสถานที่ทำการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้โทษ (สำนักงานปลัดกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2553) โดยมีกระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดยาด้วยการตรวจวินิจฉัยให้ความช่วยเหลือ และการบำบัดรักษาจนสามารถเลิกเสพยา โดยเป็นการรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการฟื้นฟูสมรรถภาพและการติดตามผลหลังการบำบัดรักษา เพื่อให้ผู้ที่ผ่านการบำบัดแล้วมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ (สำนักงาน

พัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2547; สำนักงานปลัดกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, 2553) สรุปได้ว่าสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด คือ สถานพยาบาลที่ดำเนินการรักษาผู้ติดยาเสพติดให้สามารถเลิกเสพติด และช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของผู้เสพยาเสพติด

พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 กำหนดบังคับให้ผู้ติดยาเสพติดต้องเข้ารับการบำบัดรักษา โดยมีระบบการบำบัดรักษายาเสพติดในปัจจุบัน 3 ระบบคือ (สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2547; สมภพ เชาวน์เพชรไพโรจน์, 2550)

1. ระบบการบำบัดรักษาแบบสมัครใจ (Voluntary System) โดยผู้ติดยาเสพติดสามารถขอรับการบำบัดรักษาจากสถานพยาบาลที่เปิดให้บริการบำบัดรักษา ทั้งภาครัฐและเอกชน และสามารถสมัครเข้ารับการบำบัดได้ทั้งแบบผู้ป่วยในและผู้ป่วยนอก ซึ่งปัจจุบันมีสถานพยาบาลประเภทนี้จำนวน 994 แห่งทั่วประเทศ ซึ่งแบ่งเป็นสถานพยาบาลของรัฐจำนวน 882 แห่ง และสถานพยาบาลเอกชนจำนวน 112 แห่ง (สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2547)

2. ระบบการบำบัดรักษาแบบต้องโทษ (Correctional System) เป็นสถานบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดที่ได้กระทำความผิดเกี่ยวกับคดียาเสพติด โดยเข้ารับการบำบัดรักษาภายใต้ขอบเขตข้อบังคับของกฎหมาย มีหน่วยงานที่รับผิดชอบ ดังนี้

2.1 ทัดตสถานบำบัดพิเศษ สังกัดกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม ดำเนินการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ต้องขังที่ติดยาเสพติดที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทัดตสถานบำบัดพิเศษมีจำนวน 10 แห่งทั่วประเทศ โดยแบ่งเป็น ทัดตสถานบำบัดพิเศษชาย 8 แห่ง และทัดตสถานบำบัดพิเศษหญิง 2 แห่ง ได้แก่ ทัดตสถานบำบัดพิเศษกลาง ทัดตสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี ทัดตสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา ทัดตสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา ทัดตสถานบำบัดพิเศษลำปาง ทัดตสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น ทัดตสถานบำบัดพิเศษสงขลา ศูนย์ชุมชนบำบัดคลองไผ่ ทัดตสถานบำบัดพิเศษหญิงจังหวัดปทุมธานี และทัดตสถานบำบัดพิเศษคลองไผ่

2.2 สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ปัจจุบันมีจำนวน 43 แห่งทั่วประเทศ ดำเนินการสงเคราะห์และบำบัดแก้ไขเยาวชนที่มีอายุไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์ในวันที่กระทำความผิด หรือในระหว่างสอบสวนพิจารณาคดี หรือตามคำสั่งพิพากษา หรือคำสั่งของศาล โดยให้บริการกับเยาวชนได้ตั้งแต่ถูกควบคุม หรือภายหลังการปล่อยตัว การบริการมีตั้งแต่การตรวจรักษาพยาบาล จนถึงการให้การศึกษ และการบำบัดในรูปแบบชุมชนบำบัด



2.3 กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม ดำเนินการกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและมีความผิดไม่ร้ายแรง โดยศาลสั่งให้ผู้ถูกคุมความประพฤติต้องรายงานตัวต่อเจ้าหน้าที่เป็นระยะๆ และอาจมีเงื่อนไขอื่นๆ อีก เช่น ห้ามเสพยา หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หรือให้เข้ารับการบำบัดรักษา เป็นต้น สำนักงานคุมประพฤติมีจำนวน 95 สำนัก โดยเป็นสำนักงานในส่วนกลาง 11 แห่ง และสำนักงานในส่วนภูมิภาค 84 แห่ง

3. ระบบบังคับบำบัด (Compulsory System) ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ.2545 ผู้ต้องหาในความผิดฐาน 1) เสพยาเสพติด 2) เสพและมีไว้ในครอบครอง 3) เสพและมีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย 4) เสพและจำหน่ายยาเสพติดตามลักษณะ ชนิด ประเภท และปริมาณที่กำหนดในกฎกระทรวง และไม่ได้เป็นผู้ต้องหา หรืออยู่ระหว่างถูกดำเนินคดีในฐานความผิดอื่น ให้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามระยะเวลาครั้งละไม่เกิน 6 เดือน แต่รวมทั้งสิ้นแล้วไม่เกิน 3 ปี โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2546 ใน 36 จังหวัดนำร่อง หน่วยงานที่รับผิดชอบ ได้แก่ กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

### **สถาบันธัญญารักษ์**

สถาบันธัญญารักษ์แต่เดิมมีชื่อเรียกว่า “สถานสงเคราะห์คนติดยา ของกระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข” (The Government Opium Treatment Centre) ซึ่งเป็นสถานพยาบาล และสถานพักฟื้นแห่งแรกในประเทศไทย ที่ให้การรักษาแก่ผู้ติดยาเสพติด ในปี 2505 ได้เปลี่ยนชื่อเป็น “โรงพยาบาลยาเสพติด” แต่กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุขพิจารณาว่าชื่อนี้ อาจเป็นการทำร้ายจิตใจผู้ที่เข้ามารับการบำบัดรักษา จึงขอพระราชทานนามว่า “โรงพยาบาลธัญญารักษ์” ซึ่งเปิดดำเนินการรักษาผู้ติดยาเสพติด ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2510 และในปี พ.ศ. 2545 โรงพยาบาลธัญญารักษ์ได้เพิ่มภารกิจงานพัฒนาด้านวิชาการ ซึ่งดำเนินการเกี่ยวกับการศึกษา วิเคราะห์ วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ รูปแบบการบำบัดรักษา และเทคโนโลยีทางการแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์การเสพติด เพื่อนำองค์ความรู้ด้านเวชศาสตร์การเสพติด หรือรูปแบบการบำบัดรักษาถ่ายทอดให้แก่คลินิกและสถานพยาบาลยาเสพติดทั่วประเทศ ซึ่งต่อมาโรงพยาบาลธัญญารักษ์ได้ดำเนินการในด้านวิชาการมากขึ้น มากกว่งงานด้านการให้บริการ จึงมีกฤษฎีกาเปลี่ยนชื่อจากโรงพยาบาลธัญญารักษ์ เป็นสถาบันธัญญารักษ์

สถาบันธัญญารักษ์เป็นหน่วยงานที่ให้บริการด้านการบำบัดรักษายาเสพติดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ตั้งอยู่เลขที่ 60 ถนนพหลโยธิน แขวงประชาธิปไตย เขตธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี เปิดให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติดทุกประเภท ในระดับตติยภูมิ คือ ดำเนินการฟื้นฟูให้ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาสามารถกลับไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ (อรรถพล สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง, 2551) โดยให้บริการทั้งแบบผู้ป่วยในและแบบผู้ป่วยนอก โดยมีเตียงผู้ป่วยในจำนวน 800 เตียง

แบ่งเป็นการบำบัดด้วยยา 200 เตียง และฟื้นฟูสมรรถภาพ 600 เตียง นอกจากนี้สถาบันนัฏญารักษ์ได้รับโอนศูนย์บำบัดรักษาในส่วนภูมิภาค 5 แห่ง ของกรมการแพทย์มาอยู่ในความดูแล ได้แก่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคเหนือ จังหวัดเชียงใหม่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคใต้ จังหวัดสงขลา ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดขอนแก่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดจังหวัดปัตตานี และศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดจังหวัดแม่ฮ่องสอน (วิกิพีเดีย, 2552)

สถาบันนัฏญารักษ์รับผู้เข้ารับการบำบัดรักษาในระบบสมัครใจ โดยมีการบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติด 2 รูปแบบ (สุลินดา จันทรเสนา, 2546; จรุงรักษ์ ยี่ภู่, 2549) คือ

1. การบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยนอก เป็นการรักษาแบบไม่ได้อยู่ประจำ ผู้ป่วยจะมาพบแพทย์ตามเวลานัดหมาย การรักษาในลักษณะนี้เป็นที่นิยมมาก แต่มักให้ผลในการรักษาไม่แน่นอน เนื่องจากผู้ป่วยคงอยู่ในสภาพแวดล้อมเดิม ดังนั้นผลการรักษาจะประสบผลสำเร็จหรือไม่จึงขึ้นอยู่กับตัวผู้ป่วยและครอบครัวเป็นสำคัญ โดยการรักษาผู้ป่วยนอกจะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแนะนำ (Counseling) เป็นหลัก ประกอบกับกิจกรรมการบำบัดรักษา ได้แก่ การถอนยา การรักษาโรคแทรกซ้อน การกระตุ้นให้ผู้ป่วยมุ่งมั่นในการรักษา ให้คำแนะนำแก่ครอบครัวเพื่อขอความร่วมมือในการรักษา การทำกลุ่มกิจกรรมบำบัด การประเมินสภาพจิต และการตรวจประเมินระบบประสาทเป็นระยะ นอกจากนี้สถาบันนัฏญารักษ์ได้ดำเนินการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยนอกด้วยรูปแบบกายจิตสังคมบำบัด (Fresh model) ซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดรักษาทางร่างกาย และการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของผู้ป่วย โดยประยุกต์มาจาก Matrix Program ใช้เวลาในการดำเนินการตามโปรแกรม 16 สัปดาห์ และการช่วยเหลือทางสังคมอีก 36 สัปดาห์ โดยผู้ป่วยต้องเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และครอบครัวพบกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยมีกิจกรรมให้ความรู้กับครอบครัว (F : Family education group) กิจกรรมกลุ่มป้องกันการติดซ้ำ (R : Relapse prevention group) กิจกรรมกลุ่มฝึกทักษะในการเลิกยาในระยะต้น (E : Early recovery group) กิจกรรมกลุ่มในวันว่างจากการเข้าร่วมกลุ่มอื่น ๆ (SH : Self-Help group) พร้อมกันนี้มีการให้คำปรึกษารายบุคคล หรือให้คำปรึกษาพร้อมครอบครัวไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง ตลอดระยะเวลาการบำบัดรักษา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัญหาของผู้ป่วยแต่ละคน และการติดตามผลการรักษาทุก 4 เดือน จำนวน 3 ครั้งจนครบ 1 ปี ในส่วนของครอบครัวได้จัดให้มีกิจกรรมสายสัมพันธ์ในครอบครัว โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับผลกระทบจากพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัด และทักษะการสื่อสารทางบวก การพูดให้ชัดเจน เพื่อขจัดความเข้าใจผิด การพัฒนาความสัมพันธ์ และก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน (สมศรี ไชยภารมณ, 2549; สถาบันนัฏญารักษ์, 2553) นอกจากนี้มีการบำบัดผู้ป่วยนอกโดยชุมชนบำบัด (Therapeutic community) ซึ่งใช้เวลา 6 เดือน ถึง 1 ปี 6

เดือน เน้นการพัฒนาสภาพจิตใจ พฤติกรรม สังคม และสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วยเป็นสำคัญ เพื่อให้สามารถกลับเข้าสู่สังคมได้

2. การบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยใน คือ การบำบัดรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลจนครบตามระยะเวลาของกระบวนการรักษา ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการก่อนการรักษา (Pre-Admission) เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นการสร้างความมั่นใจให้ผู้เข้ารับการบำบัด เชื่อมมั่นในการรักษา และมีกำลังใจในการเลิกเสพยาเสพติด ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ผู้ป่วยและญาติ สอบประวัติ เกี่ยวกับลักษณะครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การตรวจร่างกาย การตรวจทางห้องปฏิบัติ การวิเคราะห์ปัญหาเพื่อวางแผนช่วยเหลือและให้คำแนะนำครอบครัว การชักจูงผู้ป่วยให้เข้าใจและยอมรับในการเข้ารับการบำบัดรักษา รวมทั้งอธิบายขั้นตอนการบำบัดรักษา

ขั้นที่ 2 ขั้นถอนยา (Detoxification) ในขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เสพยาหยุดใช้ยา ภายใต้การดูแลรักษาของแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่เกี่ยวข้อง การถอนยาบ้ำนั้นไม่มียาที่จะทดแทนโดยตรงเหมือนการรักษาสารเสพติดชนิดอื่น ดังนั้นการรักษายาบ้าจึงใช้การรักษาแบบจิตบำบัดควบคุมตามอาการของผู้เสพยาเป็นหลัก

ขั้นที่ 3 ขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) เป็นขั้นตอนการรักษาหลังจากได้รับการถอนยา เป็นการแก้ไขปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การพัฒนาด้านจิตใจ และสังคม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อป้องกันการกลับไปเสพยา รูปแบบของการบำบัดรักษาในขั้นตอนนี้มีหลายแบบ เช่น การบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพรูปแบบทางสายใหม่ (Fast Model) ซึ่งเป็นการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจให้เข้มแข็ง โดยมีครอบครัวเป็นหลักสำคัญ และกิจกรรมกลุ่มบำบัด (group therapy) งานบำบัด (work therapy) โดยการฝึกอาชีพ เช่น ช่างไม้ ช่างโลหะ การเกษตร เป็นต้น รวมทั้งครอบครัวบำบัด (family therapy)

ขั้นที่ 4 ขั้นติดตามผลหลังการรักษา ฟื้นฟูสมรรถภาพ (Follow up) เป็นการติดตามให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และเสริมสร้างกำลังใจแก่ผู้ที่เลิกเสพยาได้กลับเข้าสู่สังคม และไม่กลับไปเสพยาเสพติดอีก โดยใช้ระยะเวลาในการติดตามผล 1-5 ปี การติดตามผลการรักษาสามารถทำได้โดย การกำหนดนัดหมายพบกันที่สถานพยาบาล การพบผู้รับการบำบัดที่บ้าน หรือการนัดที่ทำงาน การสอบถามทางไปรษณีย์ การพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือการติดต่อกับญาติ ผู้ปกครอง ครู ของผู้เข้ารับการบำบัด เป็นต้น (วิภาวดี แสงเพชร, 2547; จรุงรักษ์ ยี่ภู่, 2549)

สถาบันธัญญารักษ์ เป็นสถานบำบัดผู้ติดยาเสพติดระบบสมัครใจ ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย และให้ความสำคัญกับการพัฒนาวิชาการ พัฒนารูปแบบการบำบัดรักษา และถ่ายทอดองค์ความรู้เวชศาสตร์การเสพติดไปยังสถานพยาบาลยาเสพติดทั่วประเทศ จึงเหมาะสมในการ

ทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

### ตอนที่ 9 แนวคิดการประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment)

การศึกษาปรากฏการณ์มนุษย์ โดยเฉพาะเรื่องการสื่อสารนั้นซับซ้อนเกินกว่าจะใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพียงอย่างเดียว (Braud and Anderson, 1998; Castillo, 2000) พฤติกรรมของมนุษย์มีความซับซ้อน มีความหมายซ่อนเร้นที่ไม่ได้สื่อสารออกมาเป็นคำพูด (มณฑิรา มังสาทอง, 2548) จึงควรนำแนวคิดการประเมินตามสภาพจริงมาใช้ เพื่อศึกษาการสื่อสารระหว่างผู้ปกครองและบุตรผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ประเภทยาบ้า

#### นิยามของแนวคิดการประเมินตามสภาพจริง

การประเมินตามสภาพจริงเป็นการประเมินที่เชื่อว่าความรู้เกิดขึ้นได้ในทุกสถานที่ ทุกเวลา และกับทุกคน ความรู้หลากหลายรูปแบบสามารถเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติในชีวิตประจำวันก็สามารถก่อให้เกิดความรู้ ความรู้จากการสื่อสาร ความเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็นต่อกัน ความรู้จากความร่วมมือกัน ซึ่งการประเมินผลตามสภาพจริงไม่ใช่กระบวนการตัดสิน แต่เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเอง สามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองทั้งด้านพุทธิพิสัย ทักษะพิสัย และจิตพิสัย (ชวลิต ชูกำแหง, 2550)

การประเมินตามสภาพจริงนั้นมีนักการศึกษาได้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์ (2554) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริง ใช้ประเมินทักษะการคิดที่ซับซ้อน ทักษะการปฏิบัติและความสามารถในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริง ในชีวิตจริง ซึ่งจะดำเนินการประเมินในสถานการณ์ ช่วงเวลา และด้วยวิธีการที่ต่างกัน และประเมินจากบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการประเมินผลแบบไม่เป็นทางการ

ราชบัณฑิตยสถาน (2551) ได้ให้ความหมายของการประเมินตามสภาพจริงว่าเป็นการประเมินพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลผ่านกระบวนการทำงานและผลงาน รวมถึงแฟ้มสะสมในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติที่เป็นจริง

สุวิมล ว่องวานิช (2546) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริงเป็นกระบวนการตัดสินความรู้ ความสามารถ และทักษะต่างๆ ของบุคคลในชีวิตจริง โดยการนำเรื่องราว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง หรือคล้ายจริงมากระตุ้นให้บุคคลเกิดการตอบสนอง การแสดงออก เพื่อศึกษาถึงระดับความรู้ ความสามารถ และทักษะต่างๆ ของบุคคล

กรมวิชาการ (2545) ได้ให้ความหมายว่า การประเมินตามสภาพจริง เป็นการประเมินการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมในสถานการณ์จริง (real life) หรือใกล้เคียงกับชีวิตจริง ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน (complexity) และเป็นองค์รวม (holistic) มากกว่าการปฏิบัติในกิจกรรมทั่วไป

Hart (1994) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริง เป็นกระบวนการเก็บรวบรวมและจัดเตรียมข้อมูล ด้วยวิธีการประเมินผลที่หลากหลาย ซึ่งจะเน้นให้เห็นภาพ การสะท้อนภาพ และการวัดผลการปฏิบัติงานของบุคคลในสถานการณ์ชีวิตจริง

Ross, Rolheiser and Gray (1998) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริงเป็นการสังเกตการทำงานที่มีความซับซ้อน หรือการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ให้ความสำคัญกับการทำงานเป็นกลุ่ม และการประเมินของผู้ที่เกี่ยวข้อง

Gay (2000) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริงเป็นกระบวนการประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist paradigm) โดยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล

สรุปได้ว่าการประเมินตามสภาพจริง เป็นการประเมินที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติ การแสดงความคิดเห็น และการแก้ปัญหา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์จริง เพื่อให้บุคคลสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ไขปัญหาได้จริง โดยมีการประเมินผลที่หลากหลาย ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการ และไม่ใช่วิธีทางการ

### **ลักษณะการประเมินตามสภาพจริง**

กรมวิชาการ (2545) กล่าวว่า การประเมินตามสภาพจริงมีลักษณะ ดังนี้

1. ใช้ในการประเมินกระบวนการคิดที่ซับซ้อน ความสามารถในการปฏิบัติงาน หรือศักยภาพของผู้เรียน ในสถานะของผู้สร้าง และกระบวนการดำเนินการมากกว่าการประเมินความรู้
2. การประเมินความสามารถของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมสนับสนุน หรือแก้ไขปรับปรุงส่งเสริมศักยภาพตามความสามารถ ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียนแต่ละบุคคล
3. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการประเมินผล ทั้งของตนเองและผู้อื่น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความเชื่อมั่นในการประเมินผล
4. ประเมินกระบวนการเรียนรู้ เพื่อการวางแผนปรับการเรียนการสอนให้ตอบสนองต่อความสามารถ ความสนใจ และความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน
5. ประเมินความสามารถของผู้เรียนในการนำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้
6. ประเมินผลด้วยวิธีการที่หลากหลาย และในสถานการณ์ที่แตกต่างอย่างต่อเนื่อง

ส.วาสนา ประवालพฤษ์ (2544) กล่าวถึงลักษณะของการประเมินตามสภาพจริงดังนี้

1. เป็นการประเมินผลความก้าวหน้า และการแสดงออกของผู้เรียนแต่ละคนตามทฤษฎีพฤติกรรมการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือการประเมินผลที่หลากหลายรูปแบบ
2. การประเมินตามสภาพจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาสติปัญญา
3. หลักสูตรสถานศึกษา ต้องให้ความสำคัญกับการประเมินตามสภาพจริง โดยพัฒนาหลักสูตรจากบริบททางวัฒนธรรมของผู้เรียน และจัดการเรียนรู้ให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม
4. การประเมินต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการเรียนการสอน และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการประเมิน
5. การประเมินในสภาพจริง ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้คิดพิจารณาด้วยตนเอง
6. การเรียนการสอนต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาศักยภาพ ตามสภาพที่เป็นจริงในชีวิตประจำวัน และควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

Cole and etal. (2000) ได้เสนอลักษณะของการประเมินตามสภาพจริงไว้ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของภาระงานอย่างชัดเจน และผู้สอนต้องสามารถนำเสนอวิธีการให้ได้ผลลัพธ์ของงานตามที่ต้องการ
  2. ครูควรออกแบบกิจกรรมการประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งทำให้สามารถนำความรู้ที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติใช้
  3. งานที่ให้ผู้เรียนปฏิบัติควรมีวิธีการปฏิบัติที่มากกว่าหนึ่งวิธี
  4. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนเป็นผู้คัดเลือกผลงานที่จะนำมาประเมิน
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2542) กล่าวถึงลักษณะของการประเมินตามสภาพจริง ว่าคือ

1. การประเมินตามสภาพจริงให้ความสำคัญกับการประเมินการทำงานที่ซับซ้อน (complex thinking skill) ความร่วมมือในการแก้ปัญหา และการประเมินตนเองทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน
2. การประเมินตามสภาพจริง เป็นการวัดและประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียน
3. การประเมินตามสภาพจริง เป็นการประเมินในสภาพปัจจุบัน (current work) และผล การปฏิบัติของผู้เรียน
4. การประเมินตามสภาพจริง เป็นการประเมินผู้เรียน และผลงาน โดยจะพิจารณาจากผลงานมากกว่าหนึ่งชิ้น

5. ผู้ประเมินควรมีหลายคน และควรมีการประชุมร่วมกัน เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลเกี่ยวกับผู้ถูกประเมิน

6. การประเมินผลตามสภาพจริงและการจัดการเรียนการสอนต้องดำเนินการควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง

7. การประเมินตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินตามสภาพจริง

8. การประเมินตามสภาพจริง ควรมีทั้ง 1) การประเมินการปฏิบัติงานจริง และ 2) การประเมินงานจากการปฏิบัติในแฟ้มสะสมงาน

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบลักษณะของการวัดและประเมินผลที่ใช้โดยทั่วไปกับการวัดและประเมินผลตามสภาพจริง (กิตติ กิตติศัพท์, 2547)

ที่	การวัดและประเมินผลที่มีใช้โดยทั่วไป	การวัดและประเมินผลตามสภาพจริง
1.	เน้นพฤติกรรมเดียว	เน้นการใช้ความคิด ยุทธศาสตร์ในการเรียนรู้ที่ซับซ้อนหลายเชิง
2.	หยุดการเรียนการสอนในขณะประเมิน	การเรียนการสอนดำเนินไปตามปกติ
3.	แยกตัวออกจากการสอน หรือวงจรการเรียน	เป็นเหตุการณ์ต่อเนื่อง โดยเป็นส่วนประกอบหนึ่งในการสอน หรือวงจรการเรียนการสอนของผู้เรียน
4.	แคบ	กว้าง
5.	ใช้ตัวเลข	ใช้ข้อความ
6.	ขยายการใช้แบบทดสอบต่อไป	ใช้วิธีการประเมินหลายชนิด
7.	ผู้เรียนเป็นผู้รับความรู้ที่ไม่มีปฏิกริยา	ผู้เรียนคือผู้สร้างความรู้ที่โดดเด่น
8.	ไม่เป็นสภาพจริงของกระบวนการเรียนรู้	เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้โดยปกติ
9.	ครูอยู่นอกระบบการประเมิน	ครูเป็นส่วนหนึ่งของระบบการประเมิน
10.	อาศัยการวัดและประเมินจากบุคคลภายนอก	อาศัยการประเมินผลโดยตนเอง (ผู้เรียน) เป็นสำคัญ
11.	ใช้เกณฑ์มาตรฐานตายตัวเป็นตัวกำหนดความสำเร็จ	ใช้เกณฑ์ที่ยืดหยุ่นหลากหลายเป็นตัวกำหนดความสำเร็จ
12.	อาศัยวิธีคิดที่เหมือนกันกับคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว	อาศัยวิธีคิดและคำตอบที่ต่างกันได้
13.	จุดเน้นอยู่ที่การแยกทักษะต่างๆ ออกจากกัน	จุดเน้น คือ การบูรณาการการเรียนรู้ทุกด้านเข้าด้วยกัน
14.	การวัดผลอยู่ในขอบเขตของแต่ละวิชา	ใช้กระบวนการของสหวิทยาการ

สรุปได้ว่าลักษณะการประเมินตามสภาพจริง เป็นการประเมินทักษะที่มีความซับซ้อน ใช้เพื่อวัดความก้าวหน้าของผู้เรียน ประเมินการเรียนรู้จากการปฏิบัติ สะท้อนคุณลักษณะของตนเอง โดยมีการประเมินจากหลายคนและหลายวิธี ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง

### ขั้นตอนการประเมินตามสภาพจริง

North Central Regional Education Laboratory (2011) ได้ให้แนวทางในการประเมินตามสภาพจริงไว้ดังนี้

1. ควรระบุวัตถุประสงค์ของการประเมินให้ชัดเจน และไม่คาดหวังกับผลของการประเมิน เนื่องจากอาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด ไม่ได้ออกแบบไว้ โดยวัตถุประสงค์ในการประเมินมี 2 ประการ คือ 1) เพื่อการตัดสินผลการเรียนรู้ของผู้เรียน 2) เพื่อวินิจฉัยลักษณะเด่น และลักษณะด้อยของผู้เรียน เพื่อวางแผนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียน

2. นิยามสิ่งที่ต้องการประเมินเพื่อตอบคำถามประเด็นต่างๆ ต่อไปนี้

2.1 ทักษะด้านความรู้ ความคิดที่ต้องการให้ผู้เรียนได้พัฒนาคืออะไร

2.2 ปัญหาชนิดใดที่ต้องการให้ผู้เรียนแก้ไข

2.3 ความคิดรวบยอดคืออะไร และหลักการใดที่ต้องการให้ผู้เรียนนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุและผลของความสัมพันธ์ในอดีตกับปัจจุบัน เพื่อนำมาปรับใช้กับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

3. กำหนดวิธีการประเมินเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. กำหนดงานที่สามารถสร้างทักษะ ความสามารถให้กับผู้เรียน และควรเป็นงานที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อผู้เรียน

5. ระบุเกณฑ์และมาตรฐานสำหรับการตัดสินการปฏิบัติงาน โดยระบุความเป็นไปได้ และต้องมีตัวอย่างให้กับผู้เรียน

6. พัฒนาการเชื่อมั่นของกระบวนการประเมิน โดยอาจให้ผู้ประเมินที่แตกต่างกันทำการประเมินในเวลาที่แตกต่างกัน หรืออาจให้ผู้ประเมินคนเดียวประเมินผู้เรียนแต่ละคนโดยกำหนดเกณฑ์มาตรฐานในการพิจารณา

7. ควรพิจารณาเกี่ยวกับความเชื่อมั่น และความเที่ยงตรงของเครื่องมือการประเมิน โดยพิจารณาจากการประเมินตามความเหมาะสมที่ผู้เชี่ยวชาญได้กำหนดไว้

การประเมินตามสภาพจริงมีการดำเนินงานตามขั้นตอนต่อไปนี้ (อนุวัติ คุณแก้ว, 2548)

1. กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการประเมินผลให้สอดคล้องกับสาระ มาตรฐาน จุดประสงค์การเรียนรู้ และสะท้อนการพัฒนาด้วย



2. กำหนดขอบเขตในการประเมิน พิจารณาวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน เช่น ความรู้ ทักษะ และกระบวนการ ความรู้สึก คุณลักษณะ เป็นต้น
3. กำหนดผู้ประเมิน โดยพิจารณาว่าผู้ประเมินว่ามีใครบ้าง เช่น ผู้เรียนประเมินตนเอง เพื่อน ครู ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องเป็นผู้ดำเนินการประเมิน เป็นต้น
4. ควรเลือกใช้เทคนิคและเครื่องมือในการประเมินอย่างหลากหลาย และสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ และวิธีการประเมิน
5. กำหนดเวลาและสถานที่ที่จะดำเนินการประเมิน เช่น การประเมินระหว่างเรียน การกำหนดวันใดวันหนึ่งในสัปดาห์ เวลาว่าง หรือช่วงพักกลางวัน เป็นต้น
6. นำข้อมูลจากการประเมินมาวิเคราะห์ โดยระบุสิ่งที่วิเคราะห์ เช่น กระบวนการทำงาน เอกสารจากแฟ้มสะสมงาน รวมทั้งระบุวิธีการบันทึกข้อมูล และวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล
7. กำหนดเกณฑ์ในการประเมิน เป็นการกำหนดรายละเอียดในการให้คะแนนผลงาน โดยอาจให้คะแนนในลักษณะภาพรวม หรือแยกเป็นรายข้อ แต่ต้องให้สอดคล้องกับงานและ วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้

สรุปได้ว่าการประเมินตามสภาพจริงเป็นขั้นตอนที่ผู้สอนและผู้เรียนควรร่วมกันวางแผน กำหนดกรอบและวิธีการในการประเมินผลร่วมกัน โดยมีขั้นตอนในการประเมินตามสภาพจริงมี 7 ขั้นตอน คือ กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย กำหนดขอบเขตในการประเมิน กำหนดผู้ประเมิน กำหนดวิธีการและเครื่องมือในการประเมิน กำหนดเวลาและสถานที่ประเมิน วิเคราะห์ผลและการจัดข้อมูลการประเมิน และกำหนดเกณฑ์ในการประเมิน

### วิธีการประเมินตามสภาพจริง

การประเมินตามสภาพจริงเป็นการประเมินที่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติของผู้เรียนใน สถานการณ์จริง หรือในสถานการณ์จำลองที่จัดขึ้นให้คล้ายจริงมากที่สุด หรือการปฏิบัติด้วย ตนเองที่บ้าน ภายหลังจากจึงนำผลการปฏิบัติมาให้ผู้สอน และสถานการณ์ที่ประเมินนั้นควรประเมิน ได้หลายทักษะ ทั้งด้านทักษะความรู้ ความสามารถ การคิด ทักษะการปฏิบัติ พฤติกรรม ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การรู้เท่าทันตนเอง การลดการยึดติด เป็นต้น (ปรีดา เรื่องวิชาการ, 2551) โดยใช้เครื่องมือหลายประเภทในการประเมินตามสภาพจริง (ทิวัฒน์ มณีโชติ, 2550) ดังนี้

1. การสังเกต เหมาะในการเก็บข้อมูลเชิงพฤติกรรมด้านการใช้ความคิด ด้านอารมณ์ ความรู้สึก ลักษณะนิสัย และการปฏิบัติงาน โดยควรดำเนินการสังเกตหลายๆ ครั้ง ในสถานการณ์ ที่ต่างกัน

2. การสัมภาษณ์ ใช้ในการเก็บข้อมูลพฤติกรรมที่ดี ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก กระบวนการขั้นตอนในการทำงาน และวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งอาจใช้ประกอบการสังเกต เพื่อยืนยันความน่าเชื่อถือของข้อมูล

3. การตรวจงาน เป็นการประเมินผลที่ให้ความสำคัญกับการนำผลการประเมินไปใช้ในทันที เพื่อช่วยเหลือผู้เรียน และปรับปรุงการสอน

4. การรายงานตนเองของผู้เรียน ด้วยการเขียนบรรยาย เพื่อสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง ทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ วิธีคิด วิธีปฏิบัติ ความพอใจในผลงาน และความต้องการพัฒนาตนเอง

5. การบันทึกจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นการรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นที่เกี่ยวกับผู้เรียน ผลการปฏิบัติของผู้เรียน โดยเฉพาะการบันทึกความก้าวหน้าในการเรียนรู้จากบุคคลต่างๆ เช่น จากผู้สอน ผู้ปกครอง เพื่อน เป็นต้น

6. วัดผลการปฏิบัติ หากจะใช้แบบสอบถาม ควรใช้แบบทดสอบวัดการปฏิบัติตามจริง

7. การประเมินโดยใช้แฟ้มสะสมงาน เป็นการสะสมผลงานของผู้เรียนอย่างมีจุดประสงค์ เพื่อแสดงความก้าวหน้า ผลสัมฤทธิ์ในเรื่องนั้นๆ (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2542)

การประเมินตามสภาพจริงเพื่อให้ได้ผลการเรียนรู้ที่แท้จริงของผู้เรียนนั้น ควรใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายวิธีการผสมผสานกัน และจากบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย ครอบคลุมพฤติกรรมในทุกด้าน

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การสำรวจภายในเพื่อขจัดอคติ (Bracketing) ผู้วิเคราะห์ข้อมูลต้องดำเนินการสำรวจจิตใจตนเอง เพื่อค้นหาอคติ หรือการมีข้อสรุปที่คิดไว้ก่อนเกี่ยวเรื่องราวที่ศึกษา หากพบว่าตนเองมีอคติต้องพยายามขจัดออกไปก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ถ้าหากไม่สามารถขจัดอคติออกได้ ต้องยอมรับและแจ้งให้ทราบว่าข้อสรุปนี้ประกอบด้วยอคติ การคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นเอาไว้ก่อน

2. การแสดงเนื้อเรื่องที่ศึกษาด้วยการบรรยาย (Textural portrayal) เป็นการแบ่งข้อมูลออกเป็นส่วนย่อย ตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในแต่ละประเด็น แล้วนำมาจัดรวมเป็นเรื่อง (themes) ตามความหมายที่เชื่อมโยงกัน ต่อจากนั้นจึงให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องมาสรุปเรียบเรียงไม่ใช้การนำประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลมาเขียนตามตรง

3. การสังเคราะห์โครงสร้าง (Structural synthesis) นักวิจัยต้องมองเห็นถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ในประสบการณ์ของตัวอย่างที่ศึกษาทุกราย เพื่อหาแก่น (Essence) ของประสบการณ์ของชนกลุ่มที่ศึกษา (ชาย โปธิสิตา, 2550)

วิธีการการประเมินตามสภาพจริงอาจเป็นวิธีการที่เหมาะสมมากที่สุดในการทำความเข้าใจ และอธิบายให้ผู้ถึงปรากฏการณ์ของมนุษย์ (Castillo, 2000) เพราะเป็นแนวทางการศึกษา เพื่อทำความเข้าใจกับความหมายของปรากฏการณ์ต่างๆ ตามความเข้าใจของผู้ที่ประสบ (Koch, 1995) โดยให้ความสำคัญกับความจริงแท้แน่นอน (existential-ontological) ศึกษาตามสิ่งที่ปรากฏอยู่ หรือดำรงอยู่ในวิถีชีวิต ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน (Thompson, 1990; Leonard, 1994; Sorrell and Redmond, 1995; Braud and Anderson, 1998) เป็นการค้นพบตนเองและผู้อื่น การอยู่ร่วมกัน ซึ่งแต่ละคนจะมีมุมมองความคิดเห็นที่แตกต่างกันไปตามการเรียนรู้ตามบริบทของวัฒนธรรม ด้วยการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็นกัน แต่ไม่ใช่เพื่อการหาความหมาย (one meaning) แต่เพื่อการเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ (Mutual enrichment) ของแต่ละบุคคล (กิริติ บุญเจือ, 2549)

### ตอนที่ 10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสาร ภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นแนวคิดใหม่จากการผสมผสานระหว่างสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษารวบรวมผลงานวิจัยภายใน ประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง หรือใกล้เคียงกับงานวิจัยดังกล่าว โดยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว งานวิจัยเกี่ยวกับสุนทรียสนทนา และงานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ

### งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว

#### งานวิจัยภายในประเทศ

อมราวดี ณ อุบล (2544) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวที่ต่างกัน พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี มีการสื่อสารที่ดีจะมีสุขภาพจิตดีกว่านักเรียนวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดี

วรรณดี หมูเย็น (2544) ได้ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อย และนักเรียนที่ได้รับการสื่อสารเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณมาก มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการสื่อสารเชิงบวกปริมาณน้อยแต่เชิงลบปริมาณมาก และนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับรูปแบบการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณมากแต่เชิงลบปริมาณน้อยมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการ

สื่อสารในครอบครัวที่มีทั้งปริมาณเชิงบวกและเชิงลบในปริมาณน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จัสมิน สุวรรณชีพ (2544) ได้ดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรส พบว่าประสิทธิภาพของการสื่อสาร เกิดจากการพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ การสื่อสารระหว่างกันเข้าใจได้ตรงกันโดยการเปิดเผยตนเองระหว่างคู่สมรส ความเห็นอกเห็นใจกัน และการให้กำลังใจกัน นอกจากนี้การเป็นผู้ฟังที่ดี ได้แก่ การพร้อมที่จะรับฟังปัญหา ยินดีรับฟังความคิดเห็นของกันและกันโดยไม่ขัดหรือแสดงความไม่สนใจ รวมทั้งไม่ประเมินอีกฝ่ายหนึ่งว่าผิดหรือถูกเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสาร ซึ่งจะสามารถแก้ไขหรือบรรเทาความขัดแย้งภายในครอบครัวที่เกิดขึ้น และรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดีของคู่สมรส ตลอดจนให้ชีวิตสมรสดำเนินต่อไปได้

กนกรัตน์ แจ่มวิภูกุล (2545) การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชน พบว่าการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชนมีความสัมพันธ์กับการคบเพื่อน และความขัดแย้งในครอบครัว ส่วนการมีส่วนร่วมในครอบครัวและการควบคุมของบิดามารดาเป็นปัจจัยที่สนับสนุน ป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนเสพยาบ้า

ชินานาฏ จิตตารมย์ (2545) ดำเนินการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต่อการสื่อสารในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น ศึกษาทั้งกลุ่มผู้ปกครองและนักเรียนโรงเรียนท่าอุเทนพิทยาศาสตร์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปกครองและนักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับคู่มือการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวร่วมกับการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวมีค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัว และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมในทันที และหลังจากการทดลอง 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรธาดา เขียนโกลา (2545) ศึกษารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตจังหวัดนนทบุรี พบว่ารูปแบบการสื่อสารแบบเห็นพ้องต้องกัน แบบผสม แบบเปิดเผย ทำให้กลุ่มวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยของความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ครอบครัวมีรูปแบบการสื่อสารแบบปกป้อง และแบบดูดา

จิรวัดมนา แก้วหนองเสม็ด (2546) ศึกษาปัจจัยของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น พบตัวแปร 6 ตัวที่สัมพันธ์กับการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ดังนี้

(1) การให้กำลังใจ ไม่ทำให้อับอาย (2) การมีความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว (3) การให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา (4) การให้ข้อมูลหรือแนะนำที่ถูกต้อง (5) การรับฟังความคิดเห็นและการเสนอความคิดเห็น (6) พ่อที่มีการศึกษาสูง (ระดับปริญญาตรีขึ้นไป)

รัชดาภรณ์ กาวีวงศ์ (2548) ศึกษาความชุกในการเสพสุราของวัยรุ่นและพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวตามการรับรู้ของวัยรุ่นที่เสพสุราในเขตกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวตามการรับรู้ของวัยรุ่นที่เสพสุราโดยรวมไม่ดี โดยเฉพาะด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา

พันธัมภ์ อุปถัมภ์ (2548) ศึกษาเรื่องการสื่อสารและความสัมพันธ์ในครอบครัวกับทัศนคติในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ารูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นแบบเปิดเสรี (Pluralistic) หรือรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปกป้อง (Protective) ทำให้วัยรุ่นมีทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในเชิงลบ แต่การสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยปละ (Laissez-Faire) หรือไม่มีการสื่อสารร่วมกัน กลับมีผลต่อทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในเชิงบวก

จิตรภวณีย์ เขี่ยมอุ้ย (2549) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่เกี่ยวข้องกับอบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี ปีการศึกษา 2549 กับโรงเรียนราชโบริกานุเคราะห์, เบญจมราชูทิศ, รัษฎาษฎร์อุปถัมภ์, แศตวรรษวิทยา และโรงเรียนคุณากรราชบุรี จำนวน 366 คน พบว่าสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดในการส่งเสริมไม่ให้นักเรียนข้องเกี่ยวกับอบายมุข

บุษกร สืบซึ่ง (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตของวัยรุ่น ในจังหวัดปราจีนบุรี พบว่าวัยรุ่นที่มีความผูกพันกับครอบครัวในระดับสูง มีระดับการสื่อสารในครอบครัวในระดับดี และมีทักษะชีวิตในระดับปานกลาง การสื่อสารในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต และพบว่าการสื่อสารเป็นเพียงปัจจัยเดียวที่สามารถทำนายทักษะชีวิตของวัยรุ่น

วันเฉลิม แก้วกามา (2549) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความก้าวร้าวของวัยรุ่น พบว่าพ่อแม่ผู้ปกครองของวัยรุ่นที่ใช้การสื่อสารในครอบครัวด้วยสภาวะจิตแบบพ่อแม่ที่เอาใจใส่ ช่วยเหลือ ปกป้อง และสภาวะจิตแบบผู้ใหญ่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความก้าวร้าวของวัยรุ่นโดยรวม ส่วนการสื่อสารในครอบครัวด้วยสภาวะจิตแบบพ่อแม่ที่ควบคุม วิพากษ์วิจารณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกส่งผลกับความก้าวร้าวของวัยรุ่น

อัญชลี ประสบจักรพร (2549) ดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ 1-3 ปี การศึกษา 2549 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกปริมาณมาก แต่เชิงลบปริมาณน้อย และมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงที่สุด สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสื่อสารในรูปแบบอื่น ซึ่งพบว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวเชิงบวกปริมาณน้อย แต่เชิงลบปริมาณมาก ทำให้นักเรียนเห็นคุณค่าในตนเองน้อยที่สุด

เจตสุดา บุชบา (2550) ศึกษา รูปแบบการสื่อสารส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น พบว่ารูปแบบการสื่อสารในครอบครัวของพ่อแม่แบบปิดที่มีต่อเด็กวัยรุ่นเพศชายมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวมากที่สุด รองลงมาคือ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อย ส่วนรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวน้อยที่สุด ส่วนวัยรุ่นเพศหญิงรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปล่อยมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวมากที่สุด รองลงมาคือรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบปิด รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวแบบเปิดมีความสัมพันธ์กับความก้าวร้าวน้อยที่สุด โดยที่กลุ่มตัวอย่างเพศชาย และเพศหญิงมีความก้าวร้าวเฉลี่ยโดยรวมทางวาจา และความก้าวร้าวทางกายไม่แตกต่างกันทางสถิติ

อัจฉราพรพี จำปา (2550) พฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตีมีแอลกอฮอล์ทางลบ ซึ่งหากพิจารณาเป็นรายด้านจะพบว่า ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และด้านการสื่อสารความรู้สึกและการแก้ปัญหา แต่ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตีมีแอลกอฮอล์

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งภายในครอบครัว ทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดี และสุขภาพจิตของบุตรดี เกิดจากการพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ การสื่อสารเชิงบวก การสื่อสารกันอย่างเปิดเผย มีความเห็นอกเห็นใจ และการให้กำลังใจกัน การเป็นผู้ฟังที่ดี รวมทั้งไม่ตัดสินประเมินอีกฝ่ายหนึ่งว่าผิดหรือถูก รูปแบบ พฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสมของพ่อแม่โดยเฉพาะด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทักษะชีวิต ความฉลาดทางอารมณ์ของลูก ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีประพฤตินี้ที่เหมาะสม มีทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในเชิงลบ ไม่มีพฤติกรรมความก้าวร้าว สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกี่ยวข้องกับอบายมุข การเสพสุรา รวมทั้งพฤติกรรมการเสพยาบ้า

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Mcleod, Chaffee and Wackman (1975) ได้อธิบายลักษณะของความสัมพันธระหว่างสมาชิกในครอบครัวว่ามี 2 แบบ คือ Socio-Orientation และ Concept-Orientation ความสัมพันธ์

แบบ Socio-Orientation คือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวที่เข้ากันได้ ครอบครัวแบบนี้ จะอบรมให้เด็กรักความสามัคคีกลมเกลียวกับพ่อแม่และบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว พ่อแม่จะ สนับสนุนให้เด็กปรับตัว สอนให้หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง ยอมจำนนในการถกเถียงปัญหา ให้ความสำคัญ เคารพต่อผู้ใหญ่ ส่วนความสัมพันธ์แบบ Concept-Orientation จะสนับสนุนให้เด็กแสดงความคิดเห็นโดยถือแนวคิดข้อเท็จจริงความถูกต้อง ความเป็นไปได้ของเนื้อหาที่สื่อสารกันเป็นหลัก เด็กจะได้รับการสนับสนุนเมื่อแสดงความคิดเห็นของตนออกมาอย่างเปิดเผย รู้จักโต้แย้งผู้อื่น และขณะเดียวกันก็ยอมรับฟังความคิดเห็น ความเชื่อของคนอื่นด้วย นอกจากนี้พ่อแม่ยัง สนับสนุนให้ลูกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและเหตุผล แม้จะมีความคิดเห็นนั้นจะไม่ตรง หรือขัดแย้งกับบุคคลอื่น ดังนั้นเด็กจึงมักถกปัญหากับพ่อแม่ หรือบุคคลอื่นเป็นประจำ และสามารถประเมินปัญหาอย่างรอบคอบ

Luetchens (1981) พบว่าปัจจัยที่สำคัญที่สุดของบุคคลในครอบครัว (ปัจจัยระดับบุคคล) ที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งของครอบครัว คือ การตระหนักในคุณค่าของตนเองที่มีต่อครอบครัวในฐานะเป็นสมาชิกในครอบครัว หรือเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของครอบครัว สมาชิกในครอบครัวจึงเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน มีบทบาท และหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ร่วมกัน สามารถแบ่งปันความสุขทุกข์ร่วมกัน มีการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมา จริงใจและซื่อสัตย์ ต่อกัน ปัจจัยรองลงมาคือ การใช้เวลาแก่คู่สมรสและบุตรซึ่งถือว่าการให้ความสำคัญต่อสมาชิกอื่นในครอบครัว และเมื่อมีปัญหาจะมีการปรึกษานักจิตวิทยาเพื่อขอคำแนะนำหรือรับ คำปรึกษา

งานวิจัยของ Russell-Chapin, Chapin and Sattler (2001) ศึกษาความสัมพันธ์ของ รูปแบบการแก้ปัญหาและปัจจัยของความทุกข์ในชีวิตสมรส จากกลุ่มตัวอย่างคู่สมรสจำนวน 30 คู่ ที่มีอายุระหว่าง 23-59 ปี มีการศึกษาขั้นต่ำในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คู่สมรส 29 คู่ที่ การสมรสครั้งนี้เป็นการสมรสครั้งแรก โดยใช้แบบวัด Marital Satisfaction Inventory ของ (MRI) Snyder (1981) และแบบวัด Strength Deployment Inventory (SDI) ของ Porter (1997) ซึ่ง พบว่า การสื่อสารเพื่อแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ในชีวิตสมรสมากที่สุด รองลงมาคือ ความขัดแย้งในการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นตัวทำนายความทุกข์ในชีวิตสมรสที่ดีที่สุด นอกจากนี้ พบว่าปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตสมรส ได้แก่ การใช้เวลาร่วมกัน อย่างมีคุณภาพ การสื่อสาร การนับถือ การแบ่งปันความคิดเห็น และการทำกิจกรรมร่วมกัน

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ครอบครัวอบอุ่นเข้มแข็ง คือ การสื่อสารให้สมาชิกรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองที่มี ต่อครอบครัว การได้รับการยอมรับ มีบทบาท และหน้าที่ความรับผิดชอบต่อครอบครัวร่วมกัน

สามารถแบ่งปันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความสุขความทุกข์ต่อกัน มีการพูดคุยโดยตรงไปตรงมา จริงใจและซื่อสัตย์ต่อกัน รวมทั้งการให้เวลากับบุตร การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้การสนับสนุนให้ลูกมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ทำให้ลูกสามารถเผชิญปัญหาและหาทางจัดการกับปัญหาได้อย่างรอบคอบ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัวทั้งในประเทศและต่างประเทศที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น ชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารที่มีต่อบุตรในการป้องกันปัญหาต่างๆ เช่น ความก้าวร้าว การติดอบายมุข การเสพยาเสพติดของเยาวชนวัยรุ่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น การสื่อสารกันภายในครอบครัวที่ดี ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ช่วยลดความขัดแย้ง เป็นการแสดงออกถึงความรัก ความเข้าใจ ก่อให้เกิดความสุขในชีวิตครอบครัวอีกด้วย

## งานวิจัยเกี่ยวกับสุนทรียสนทนา

### งานวิจัยภายในประเทศ

ประภาภัทร นิยม และ มิรา ชัยมหาวงศ์ (2549) ดำเนินงานวิจัยโครงการแผนที่คนดี โครงการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการค้นหาคุณค่าความดี ความรู้ ของบุคคลแต่ละคนในระดับชุมชน หมู่บ้าน และพัฒนาสื่อเพื่อเผยแพร่ให้ทุกคนได้รับรู้ เกิดการยอมรับในคุณค่าศักดิ์ศรีของกันและกัน อันจะก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเองและชุมชน การร่วมกันคิด ร่วมกันพัฒนาชุมชน โดยใช้การสนทนาที่เน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง สุนทรียสนทนาในกระบวนการพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเรียนรู้ (Participatory Learning and Action Research) นอกจากนี้ได้ชักชวนเยาวชนในท้องถิ่นมาเป็นผู้ช่วยวิจัย ผลที่เกิดขึ้นทันที คือ ชาวบ้านเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และความศรัทธาซึ่งกันและกัน และเกิดแรงจูงใจในการที่จะร่วมกันทำสิ่งที่ดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชุมชน ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นพลังความเข้มแข็งของชุมชนพื้นฐานต่อไป ผลที่ได้จากโครงการแผนที่คนดี คือ การสร้างกระแสหรือแรงจูงใจในการฟื้นฟูความเข้มแข็งของชุมชนด้วยศีลธรรมพื้นฐาน (Morality Empowerment) ลดผลกระทบจากกระแสสังคมบริโภคนิยม เยาวชนในชุมชนมีทัศนคติ ความสัมพันธ์ การปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้นต่อบุคคลในชุมชน

สุรีย์ ธรรมิกบวร (2550) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา เพื่อพัฒนาแบบประเมินศักยภาพเพื่อสุขภาพองค์รวม และพัฒนาโปรแกรมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาสามารถคงความสมดุลกับศักยภาพทั้ง 8 ด้าน คือ ศักยภาพด้านการประเมินศักยภาพ ด้านร่างกาย ศักยภาพด้านจิตใจ ศักยภาพด้านอารมณ์ ศักยภาพด้านการรู้จักตนเองและความสัมพันธ์ ศักยภาพด้านการเลือกตอบสนอง ศักยภาพด้านการคิดเชิงบวก และศักยภาพด้าน



จิตวิทยา กระบวนการสุนทรียสนทนาส่งผลให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ มีสมาธิในการเรียน มีแรงบันดาลใจในการทำงานและการเรียน เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองกระทำอย่างเชื่อมโยง มีความสุขในการทำงาน และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และพบว่าศักยภาพทั้ง 8 นี้นำไปสู่การมีสุขภาพองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล จึงได้ออกแบบโปรแกรมสุขภาพองค์รวมซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) เนื้อหาประกอบด้วย การประเมินสุขภาพ การรู้จักตนเอง การตระหนักรู้คุณค่าแห่งตน การคิดเชิงบวก การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลา การสร้างสัมพันธภาพเพื่อสุขภาพ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการมีสติอย่างตื่นรู้ 2) กระบวนการพัฒนาศักยภาพประกอบด้วย การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้แบบการสร้างควมไว้วางใจ การผ่อนคลาย การสร้างสัมพันธภาพ และการมีส่วนร่วม การส่งเสริมการคิดอย่างมีวิจารณญาณและการคิดร่วมกัน

เอื้อจิต สุขพุด และคณะ (2550) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนาในการพัฒนาองค์การตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พบว่ากระบวนการสุนทรียสนทนาประกอบด้วย 1) การตั้งวงสุนทรียสนทนาเป็นวงกลม เพื่อให้ทุกคนสามารถมองเห็นกันได้ 2) การทำความเข้าใจในกิจกรรมการสนทนา เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และศรัทธาในการดำเนินกิจกรรม 3) ดำเนินการสนทนาตามธรรมชาติ ไม่มีประธาน ไม่มีเลขา ไม่มีการแนะนำตัว 4) ดำเนินการสนทนาโดยไม่มีหัวข้อ เรื่องที่จะสนทนาจะเป็นการต่อยอดจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสนทนาคนก่อนนำเสนอเอาไว้ 5) มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน 6) มีการเสริมแรงให้สมาชิกในกลุ่ม 7) มีความมุ่งมั่นในการดำเนินกิจกรรม นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนาควรมีการจัดเตรียมสถานที่ไม่ให้มีสิ่งรบกวน และควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนาได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ก่อนเริ่มกิจกรรม เพราะความเหนื่อยล้าอาจเป็นอุปสรรคในการร่วมสนทนา

ขจิต ฝอยทอง และคณะ (2551) ได้ดำเนินการอบรมครูภาษาอังกฤษโดยใช้กระบวนการจัดการความรู้เป็นการประชุมเชิงปฏิบัติการผู้เข้าอบรมฯ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จาก best practice การเรียนรู้เป็นฐานการทำ storytelling การใช้เพื่อนช่วยเพื่อน (peer assist) และการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้แบบสุนทรียสนทนา (dialogue) พบว่า การนำกระบวนการสุนทรียสนทนามาใช้สำรวจความคิดเห็นของผู้เข้ารับการอบรม และนำผลการสำรวจมาสร้างหลักสูตรในการอบรม เป็นผลให้การจัดการอบรมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้ารับการอบรม และจากการประเมินการอบรมพบว่าอยู่ในระดับมากที่สุดถึง 4 รายการ

ทศพร อภิวัฒน์เสวี (2551) ดำเนินการวิจัยโดยนำกระบวนการสุนทรียสนทนา มาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนักศึกษาที่มีต่อเพื่อนในชั้นเรียน พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการสุนทรียสนทนามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เชิงเหตุผลและค่านิยมทางจริยธรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกระบวนการสุนทรียสนทนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ปารีชาต สุวรรณบุบผา (2551) ดำเนินการสานเสวนาเพื่อลดปัญหาความรุนแรงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 9 จังหวัดสงขลา โครงการนี้เป็นโครงการวิจัยของศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่จัดขึ้นเพื่อลดปัญหาความขัดแย้ง ไม่ให้พัฒนาเป็นความรุนแรง โดยใช้กระบวนการสานเสวนา (Dialogue) เป็นเครื่องมือให้เจ้าหน้าที่และเยาวชน ผู้กระทำผิดมีโอกาสได้มาใกล้ชิดกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน พูดคุยกันอย่างวางใจ และการรับฟังปัญหาข้อขัดข้องซึ่งกันและกันด้วยความเมตตาระหว่างเจ้าหน้าที่ของศูนย์กับเยาวชน และระหว่างเยาวชนกับเยาวชนที่มาจากจังหวัดต่างกันและระหว่างเยาวชนไทยพุทธและมุสลิม กระบวนการนี้เป็นการเยียวยาบาดแผลในอดีต จากครอบครัว ด้วยความเข้าใจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทำให้มีสติวางใจและเข้าใจกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และสร้างคุณธรรม ฝึกความอดทนความใจกว้าง การเชื่อใจ ให้เกียรติในความเป็นมนุษย์ร่วมกัน

ลลิตา ภูทอง (2552) ดำเนินการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้สุนทรียสนทนาและบล็อกในการสอนภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาวิชาเอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา ภา 214 การเขียนภาษาอังกฤษ ในภาคการศึกษาที่ 2/2551 จำนวน 32 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 16 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 16 คน พบว่า นักศึกษากลุ่มที่เรียนโดยมีกิจกรรมสุนทรียสนทนาและบล็อกสามารถเรียนการเขียนภาษาอังกฤษได้ดีกว่ากลุ่มที่เรียนตามปกติ นักศึกษาเห็นด้วยกับการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาและบล็อกในการสอนภาษาอังกฤษในระดับมาก เนื่องจากการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ มีส่วนร่วมในการเรียน ทำให้กล้าตอบคำถามมากขึ้น และบรรยากาศการเรียนดีกว่าการนั่งเรียนปกติ การใช้บล็อกในการสอนทำให้นักศึกษากล้าเขียนภาษาอังกฤษ ได้เรียนรู้ภาษาอังกฤษจากการอ่านเรื่อง หาคำศัพท์ ค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้ง่าย ทำให้รู้สึกสบายใจ และชอบภาษาอังกฤษมากขึ้น

วรวรรณ วัฒนาวงศ์สว่าง (2552) ผสมผสานจิตวิวัฒน์กับงานแก้ไขการพูด: การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง งานวิจัยนี้เป็นการเรียนรู้โลกภายในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตัวผู้วิจัยเอง เพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางภาษาและการพูดในเด็กออทิสติก ด้วยเทคนิค Developmental Individual-Difference Relationship-based (DIR) ซึ่งคล้ายคลึงกับแนวคิดจิตวิวัฒน์ โดยมีหลักการสำคัญ 4 ข้อ คือ 1) ความเป็นปัจเจกบุคคลของเด็ก 2) ความผูกพันระหว่างผู้ห่อเลี้ยงเด็กและเด็ก 3) การสื่อสารที่แท้มาจากอารมณ์และความต้องการที่แท้จริง โดยผู้ห่อเลี้ยงเฝ้าสังเกตและฟังอย่างไม่ตัดสิน ฟังภาษาภายใน 4) กระบวนการคิดที่ยืดหยุ่นเอื้อต่อการแก้ปัญหาชีวิต และเอื้อให้เด็กดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งกระบวนการนี้ทำให้ผู้วิจัยมี

การตื่นรู้ในตนเอง ผ่อนคลาย รอคอย สังเกต การอยู่กับปัจจุบันขณะ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง จึงสามารถเปิดพื้นที่เพื่อกระตุ้นพัฒนาการทางภาษาการพูดให้กับเด็กมากขึ้น

อมรรัตน์ วัฒนาร (2552) ศึกษาเรื่อง การสร้างสำนึกใหม่ด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการสร้างสำนึกใหม่ให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงที่เป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจรู้จัก และการยอมรับและเคารพตนเองมากขึ้น ทั้งการรู้จัก และเข้าใจผู้อื่น วัฒนธรรมที่แตกต่างและหลากหลาย ซึ่งจะไปสู่การปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา โดยใช้รูปแบบการเรียนการสอนตามปกติ 16 รายวิชา ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ แต่มีขั้นตอนที่สำคัญ คือ การสอดแทรกกิจกรรมสุนทรียสนทนา เน้นการสะท้อนคิดของผู้เรียนหลังการร่วมกิจกรรมที่ทำทุกครั้ง ทั้งในรูปแบบของการวาดภาพ การเขียน และการพูด

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียสนทนา พบว่า กระบวนการสุนทรียสนทนาถูกนำมาใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้พึงประสงค์ อันได้แก่ การพัฒนาการเรียนรู้ พฤติกรรมเชิงเหตุผลและค่านิยมทางจริยธรรม สร้างสำนึกใหม่ให้รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กล้าแสดงความคิดเห็น พัฒนาความสามารถในการสื่อสาร และลดปัญหาความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจ การยอมรับ ความไว้วางใจ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Cayer (1997) ศึกษาเปรียบเทียบสุนทรียสนทนากับการปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์ Bohm's Dialogue and Action Science: Two Different Approaches ซึ่งพบว่าสุนทรียสนทนาของ Bohm เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการใช้สื่อสารกับบุคคลภายในองค์กร หรือสังคม เป็นเครื่องมือในการพัฒนาองค์กร ส่วนแนวคิดของ Argyris's action science ที่มองว่าพนักงานทุกคนมีศักยภาพที่จะบรรลุถึงความสามารถสูงสุดให้กับตัวเองได้ เพียงแต่ว่าศักยภาพนั้นถูกสกัดกั้นโดยการไม่ไว้วางใจกัน หรือจากการที่ผู้บังคับบัญชาไม่กล้าพอที่จะให้พนักงานผู้นั้นแสดงศักยภาพเพราะความไม่มั่นใจในผลที่ตามมา ดังนั้นหัวหน้างานจึงจำต้องใช้อำนาจกดขี่หรือบังคับให้พนักงานทำตามคำสั่ง เมื่อนำทั้งสองแนวคิดมาเปรียบเทียบกัน พบว่ามีจุดมุ่งหมายในการพยายามที่จะพัฒนาคนตามศักยภาพที่เขาเป็น เห็นคุณค่าของมนุษย์เหมือนกัน แต่แนวคิดของ Bohm จะไม่เน้นที่การยึดถือผลประโยชน์เป็นสำคัญ และสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งเป็นแนวทางที่จำเป็น สำคัญต่อองค์กร สังคมและตัวเราเอง

Cayer and Minkler (1998) ค้นพบว่าปัญหาในสังคม หรือการที่องค์กรดำเนินการได้ อย่างไม่มีประสิทธิภาพเชิงโครงสร้าง การที่บริษัทไม่สามารถจัดการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

ของพนักงานได้ องค์การการดำเนินการติดขัด ไม่สามารถปฏิรูปองค์การให้ทันสมัยได้นั้นมาจาก ปัญหาแหล่งเดียวกัน คือ การที่มีความคิดเห็นแตกแยก ความไม่ร่วมมือกัน ซึ่งปัญหาในการพัฒนา องค์การนี้สามารถดำเนินการขจัดให้หมดไปได้ด้วยกระบวนการสุนทรียสนทนาของ Bohm

Consoletti (1999) ดำเนินการศึกษากลุ่มสุนทรียสนทนาที่ดำเนินการสนทนาตามรูปแบบของ David Bohm ที่ Eugene, Oregon โดยวงสนทนานี้จะใช้ระยะเวลาในการสนทนา ประมาณ 2 ชั่วโมง สองอาทิตย์ต่อครั้ง โดยใช้ความคิดและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมใช้เป็นพื้นฐาน ในการสืบค้นหาข้อมูล การดำเนินการสุนทรียสนทนานี้ยึดหลักความเสมอภาคของมนุษย์ ไม่มีผู้นำกระบวนการ วาระการประชุม หัวข้อ หรือจุดมุ่งหมาย โดยนัยเป็นการเปิดเผยวัตถุประสงค์ ส่วนบุคคลผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และเชื่อมโยงในถ้อยคำของบุคคล ซึ่งเป็นความพยายามที่จะก้าวข้ามข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมสนทนา สร้างความเข้าใจ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สังคม วัฒนธรรม เป็นการปลดปล่อยพลังความคิดจากภายในเพื่อ หลอมรวมเชื่อมโยงเกี่ยวพันกันโดยไม่ได้ตั้งใจ จากการสังเกตพบว่าข้อมูลในวงสนทนาออกมา จากการแลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกันในกลุ่ม การเล่น อุปสรรคความสับสน และช่วงเวลาแห่ง ความเงียบ สุนทรียสนทนาในกลุ่มเล็ก กลุ่มนี้ได้แสดงให้เห็นถึงการหลอมรวมร่วมกัน ซึ่งอาจจะ แสดงให้เห็นถึงความแปรเปลี่ยนจากภายในออกสู่ภายนอก นอกจากนี้ Bohm ให้ความสำคัญกับ พลังแห่งการจินตนาการ จากการสืบค้นทั้งหมดทำให้เห็นว่าสุนทรียสนทนาอาจจะก่อให้เกิดการ ประสานศาสตร์ต่างๆ ทั้งศิลปะ วิทยาศาสตร์ และจิตวิญญาณ

Wreme (1999) ทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก doctorate in business administration ที่ Swinburne University of Technology, ประเทศออสเตรเลีย เรื่อง How to use Dialogue as practical way to start applying the principles of complexity theory to traditional organization ระบบการดำเนินงานภายในองค์การประกอบด้วย 2 ส่วนที่เชื่อมโยงกัน คือ ระบบ ตามกฎเกณฑ์ (Legitimate system) ที่ประกอบด้วยระบบสายงาน ข้อบังคับกระบวนการ และ ขั้นตอนต่างๆ อีกส่วนหนึ่งคือ ระบบเงา (Shadow system) เป็นระบบเครือข่ายส่วนบุคคล ซึ่งระบบเงานี้จะเป็นตัวขับเคลื่อนองค์การและระบบกฎเกณฑ์ ในการนี้ได้ใช้สุนทรียสนทนาเพื่อจุด ประกาย กระตุ้นให้บุคคลในระบบเงาที่มีความคิดเห็นแตกต่างกันได้มาร่วมมือ ร่วมใจ หาข้อสรุป ในการทำงานร่วมกัน ประยุกต์ทฤษฎีความซับซ้อนสู่องค์กร ทฤษฎีความซับซ้อนมีลักษณะที่สำคัญของระบบซับซ้อนคือ การผุดบังเกิด (Emergence) ซึ่งหมายถึง คุณสมบัติของระบบรวมที่ แตกต่างไปจากผลรวมของส่วนประกอบย่อยทั้งหมด เช่น สมอมีเซลล์สมอมนับล้านเซลล์ แต่ละเซลล์ ไม่มีคุณสมบัติที่จำอะไรได้ แต่เมื่อรวมกันเป็นระบบสมอสามารถมีความจำได้ เป็นต้น นี้เรียกว่า การผุดบังเกิด แนวความคิดใหม่ๆ องค์การที่ใช้ทฤษฎีนี้สามารถเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงกฎได้ตาม

เวลาที่ผ่านไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มักเกิดจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งการใช้สุนทรียสนทนา เพื่อสร้างสภาพแวดล้อม ผู้คนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ปราศจากความกังวลซึ่งเป็นการสกัดกั้นการเรียนรู้จะทำให้องค์กรไม่สามารถพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ

Brown and Sice (2004) ดำเนินการวิจัยเรื่อง Towards a Participative 'Second – Order' Research Design จากการศึกษาว่าระหว่างระบบการคิดของ Bohm และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ออกแบบสร้างกระบวนการสื่อสารซึ่งประกอบด้วย 1) การฟัง เพื่อพัฒนาการรับรู้ ซึ่งรวมไปถึงการสังเกตประสบการณ์ และความรู้สึก ที่มาจากการสื่อสารทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ ในขั้นตอนนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาความเข้าใจในสถานการณ์ที่เป็นจริงและที่อาจเกิดขึ้น 2) มุมมองที่แตกต่างทำให้ความเข้าใจ และรับทราบวิธีการที่หลากหลาย 3) วิเคราะห์จากหลากหลายมุมมอง แต่ในที่สุดแล้วผลที่ได้ควรมาจากความคิดเห็นร่วม การสะท้อนความคิดในวงสนทนาเป็นวิธีการที่ดีที่จะทำให้ได้ความคิดเห็นร่วม 4) เชิญชวนให้ทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ส่วนสำคัญของขั้นตอนนี้เป็นการดึงส่วนที่อยู่ภายในจิตใจออกมา ซึ่งอาจทำในรูปแบบการเล่าเรื่อง เขียนเรื่องตนเอง ศิลปะ หรืออื่นๆ เป็นระบบการคิดเพื่อพัฒนากิจกรรม 5) ร่วมสร้างความหมาย และพัฒนาภาษาร่วมกันเพื่อใช้ในสถานการณ์ 6) พัฒนาโครงสร้างกลยุทธ์ อุปกรณ์ กลุ่มผู้ร่วมงานให้เป็นไปตามขั้นที่ 5 และวนกลับไปขั้นที่ 1 นำไปทดลองที่ Consultancy and Research Experiences at Draeger Safety UK พบว่าภาษาในการสนทนามีความ สำคัญมาก ในการสร้างความเข้าใจ ความร่วมมือในองค์กร และความสามารถในการเรียนรู้

Chen (2005) นำเสนอวิทยานิพนธ์การจัดการธุรกิจมหาบัณฑิตเรื่อง Theoretical review and compare on Bohm's Dialogue เขาพบว่ากระบวนการสุนทรียสนทนาของ Bohm เป็นพื้นฐานของการพัฒนาการเรียนรู้ในองค์กร แต่กระบวนการสุนทรียสนทนานั้นยากในการเข้าใจ การนำไปใช้ เขาจึงพยายามปรับทฤษฎีแนวคิดที่เป็นนามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรม เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง และเข้าใจได้ง่ายขึ้น ดำเนินการวิจัยโดยการทบทวนหนังสือที่เกี่ยวข้องสามเล่มที่เขียนโดย David Bohm, Linda Ellinor และ Glenna Gerard และ William Isaacs ในการนี้เขาได้จัดแบ่งหัวข้อออกเป็น 5 ส่วน คือ 1) สรุปรูปเกี่ยวกับสุนทรียสนทนา 2) ปัญหาที่เกิดจากกระบวนการคิด การเผชิญหน้ากับคน 3) กระบวนการสุนทรียสนทนา 4) สุนทรียสนทนาในองค์กร 5) เปรียบเทียบความรู้ที่ได้จากหนังสือสามเล่มนี้ และนำเสนอข้อค้นพบอื่น ๆ ได้พบในระหว่างดำเนินการวิจัย

Olen (2006) ดำเนินการวิจัยเรื่อง Generative Dialogue as a Transformative learning practice in Adult and Higher education settings พบว่าสุนทรียสนทนาของ Bohm สามารถใช้สนับสนุนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาสูง

ซึ่งการที่การสนทนาแบบธรรมดาไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลได้นั้น เพราะสภาพแวดล้อมไม่ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative learning) เช่น การเรียนการสอนในชั้นเรียน

Trent (2006) ทำการวิจัยเรื่อง The Facilitated Classroom and Beyond : Creating a Virtual Space for Dialogue ที่ University of Texas at Dallas การศึกษาในเรื่องนี้เนื่องมาจาก พบกระบวนการเรียนการสอนในชั้นเรียนไม่เปิดโอกาสในการอภิปราย ข้อจำกัดในการมีส่วนร่วม หลักสูตรการเรียกรสอนเป็นรูปแบบที่ไม่เฉพาะเจาะจงตามความเหมาะสมต้องการของผู้เรียน นักเรียนเป็นเพียงผู้รับ จึงออกแบบการเรียนการสอนที่ไม่ตั้งความคาดหวัง กฎเกณฑ์ต่าง ๆ สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันด้วยสุนทรียสนทนา ให้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ การที่ชั้นเรียนไม่ปิดกั้น กระบวนการสื่อสารขอเพียงแต่ให้ทุกคนต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการ การสื่อสารแบบนี้ ไม่ได้จำกัดที่สถานที่ พื้นที่แต่จำกัดด้วยใจของเราเอง ตราบใดที่เรายังปิดกั้นตนเองด้วยอคติ เราก็ไม่สามารถเปิดใจรับมุมมอง ความคิดเห็นของผู้อื่นได้ ซึ่งกระบวนการสุนทรียสนทนาสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมในทุกสถานที่ สถานการณ์ ไม่ว่าจะระดับบุคคล องค์กร หรือระดับรัฐบาลก็ ต้องการการสื่อสารในรูปแบบนี้เพื่อการเชื่อมโยงความสัมพันธ์

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาต่างประเทศ พบว่า กระบวนการสุนทรียสนทนาของ Bohm เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการใช้สื่อสารกับบุคคลภายในองค์กร หรือสังคม กระตุ้นให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สร้างสภาพแวดล้อมให้ผู้คนสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ สามารถสร้างความเข้าใจ ความร่วมมือร่วมใจกัน หาข้อสรุปร่วมกัน ลดความขัดแย้งในองค์กร และเพื่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ของบุคคลตามศักยภาพที่เขาเป็น เห็นคุณค่าของมนุษย์ ไม่นั่นผลประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญ แต่สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ซึ่งการที่การสนทนาแบบธรรมดาไม่สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลได้นั้น

จากผลการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศสรุปได้ว่า สุนทรียสนทนามาได้ถูกนำมาใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พัฒนาความสามารถด้านการเรียนรู้ของบุคคลทั้งในระดับสถานศึกษา และองค์กร และพัฒนาเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันของบุคคลในองค์กร และชุมชน ช่วยลดปัญหาความขัดแย้ง และพัฒนาความร่วมมือกันในการพัฒนาสังคม

## งานวิจัยเกี่ยวกับการสื่อสารอย่างสันติ

### งานวิจัยในประเทศ

Richeson (2011) พบว่าการพัฒนาการทอ้งเกี่ยวเชิงการแพทย์ในไทยมีปัญหอุปสรรค อันเนื่องจากการสื่อสารระหว่างบุคลากรทางการแพทย์ และผู้ป่วยชาวต่างชาติ ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมหลักสูตรการให้คำปรึกษาทางการแพทย์ โดยสร้างหลักสูตรจากเนื้อหาทักษะภาษา

อังกฤษทางการแพทย์ ทักษะการให้คำปรึกษา การสื่อสารข้ามวัฒนธรรม และการสื่อสารอย่างสันติ ประกอบกับการเรียนรู้ตามทฤษฎี Bloom ผู้วิจัยได้นำหลักสูตรนี้มาทดลองปฏิบัติการที่โรงพยาบาลปิยะเวทเป็นระยะเวลา 10 เดือน การตรวจประเมินผลเบื้องต้น การประเมินความก้าวหน้า และแบบสำรวจ Likert scale เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบการวิจัย ซึ่งพบว่ามีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านการสื่อสารกับผู้ป่วย ทักษะคติของผู้ป่วยต่อบุคลากรทางการแพทย์ดีขึ้น ความขัดแย้งระหว่างกันลดลง

สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาไทยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ นำการสื่อสารอย่างสันติมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาคือความขัดแย้งในการสื่อสารกันระหว่างบุคลากรทางการแพทย์และผู้ป่วยชาวต่างชาติ ซึ่งหลังจากนำหลักการการสื่อสารอย่างสันติเป็นเวลา 10 เดือน พบว่าทัศนคติของผู้ป่วยชาวต่างชาติที่มีต่อบุคลากรทางการแพทย์เปลี่ยนไปในทางดีขึ้น

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Steckal (1995) ที่เป็นการตรวจสอบผลของการเข้ารับการอบรมสื่อสารสันติที่มีต่อระดับความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อตนเองและผู้อื่น โดยการวัดระดับทักษะความเห็นอกเห็นใจได้ใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติ The helpful responses questionair และ Attitude of empathy ส่วนการวัดความเห็นอกเห็นใจของตนเองผู้วิจัยได้สร้างแบบทดสอบ Self-other empathy (S-OE) นำมาทดสอบกับผู้การเข้ารับการอบรมภาคปฏิบัติ 7 ชั่วโมงกับ Dr. Marshall Rosenberg จำนวน 20 ท่าน และกลุ่มควบคุมจำนวน 20 ท่าน จากการทดสอบพบว่าผู้ที่เข้ารับการอบรมการสื่อสารอย่างสันติมีระดับความเห็นอกเห็นใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ ในกลุ่มควบคุม

Gear (2000) ได้กล่าวถึงโครงการภาษาแห่งความกรุณาในโรงเรียนและโรงเรียนอนุบาล โครงการนี้ได้ดำเนินการในประเทศยูโกสลาเวีย ดำเนินการแล้วเสร็จในปี 1995 โดยมีผู้เชี่ยวชาญการสื่อสารสันติจำนวน 28 คน และครูจำนวน 1055 คนนำหลักการสื่อสารอย่างสันติไปใช้ในการสอนนักเรียนใน 28 เมือง โดยนักเรียนที่เข้าโครงการมีอายุระหว่าง 5-16 ปี จำนวนทั้งสิ้นประมาณ 30,000 คน ผลจากการวิจัยได้ผลเป็นอย่างดี เด็กและผู้ใหญ่ได้เรียนรู้มากกว่าทักษะการสื่อสาร แต่ได้มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองและคนอื่นๆ มีทักษะในการร้องขอ และการฟังโดยการไม่ตัดสิน ทำให้ความรุนแรงภายในโรงเรียนระหว่างเด็กด้วยกันเอง หรือเด็กกับครูและสภาวะระสุมบัติในโรงเรียนลดลง และยังทำให้ครูตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ และคงจะนำไปใช้ต่อไปเพื่อพัฒนาเด็ก ผลสำเร็จจากโครงการนี้ยังส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองสนใจศึกษาการสื่อสารอย่างสันติอีกด้วย นอกจากนี้กลุ่มครูและผู้ปกครองจาก 3

โรงเรียนในประเทศอิสราเอล ได้เข้าร่วมโครงการการสื่อสารอย่างสันติในโรงเรียนในปี 1997 ก็ สามารถแก้ไขปัญหาคความรุนแรงในโรงเรียนลงได้

Danielsen (2005) ศึกษาเรื่องความต้องการของมนุษย์และนำทฤษฎีความต้องการเพื่อ ใช้ป้องกันความรุนแรง และข้อขัดแย้งในศรีลังกา พบว่าความต้องการของมนุษย์เราเป็นความ ต้องการร่วม แต่ภาษาและวัฒนธรรมได้ปิดกั้นความต้องการที่แท้จริงของมนุษย์ ทำให้ขาดความ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในระดับความต้องการไม่มีความขัดแย้งกัน แต่ที่มีปัญหาคือการนำวิธีการ มาตอบสนองต่อความต้องการ ฉะนั้นการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งสามารถดำเนินการได้โดยการ มองผ่านวิธีการ ศึกษาถึงความต้องการ นำการสื่อสารอย่างสันติมาเพื่อเปิด ค้นหาความต้องการที่ แท้จริงของมนุษย์

Jones (2005) ที่ดำเนินการศึกษาค้นคว้าจากตนเอง และเหตุการณ์ที่ตนเองประสบ ทั้งที่ ความต้องการได้รับการตอบสนอง และไม่ได้รับการตอบสนอง โดยใช้วิธีการของ Moustaka และ พุทธศาสนา จากการวิจัยพบว่า พื้นฐานความรัก และความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น การตระหนักรู้ถึง ความเป็นมนุษย์เหมือนกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งก่อให้เกิด ความเคารพต่อตนเอง พัฒนาคความสัมพันธ์ภายในตนเองและกับบุคคลอื่น ความเห็นอกเห็นใจส่ง ผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาความสัมพันธ์สอดคล้องกับหลักการการสื่อสารอย่างสันติที่ให้มอง ทุกคนว่าเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน

งานวิจัยของ Hulley (2006) เป็นการนำหลักการการสื่อสารอย่างสันติมาใช้ประกอบการ ให้คำปรึกษาในแนวพุทธศาสนา นิกายมหายาน แบบทิเบต หรือ เซน เพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้ เข้ารับคำ ปรึกษาในเรื่องการจากตายสูญเสียคนรัก หรือญาติพี่น้อง การถูกรังแกทำรุนแรง ปัญหา การติดยาเสพติด หรือสุรา การสิ้นสุดความสัมพันธ์ และอื่นๆ พบว่าทั้งการสื่อสารอย่างสันติและ มหายานมีความเกี่ยวประสานกัน กล่าวคือ มหายานมีอิทธิพลต่อแนวคิด วิธีการการสื่อสารสันติ สื่อสารด้วยความกรุณา และการสื่อสารอย่างสันติได้ช่วยให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาสามารถเชื่อมโยง ความเป็นมนุษย์เข้ากับวิถีแห่งพุทธะ ทั้งสองแนวคิดว่าความคล้ายคลึงในเรื่องความเชื่อในความ เป็นมนุษย์ของทุกคน การไม่ตัดสิน แบ่งแยก และการอยู่ในปัจจุบันขณะมากกว่าอดีตหรืออนาคต แต่ที่แตกต่างกันคือ การให้ความสำคัญกับความต้องการ การสื่อสารอย่างสันติให้ความสำคัญ มาก แต่มหายานเพียงกล่าวว่าความต้องการที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังก่อให้เกิดทุกข์ การ ใช้การสื่อสารสันติในการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับที่ทานเซอเกียม กล่าวว่าเป็นการเปิดใจ (open state of mind) นำเข้ามาสู่ปัจจุบันขณะ การเผชิญปัญหาอย่างมีจุดมุ่งหมาย การแปลงปัญหา เป็นสถานการณ์ และการตอบรับผลที่ได้โดยไม่ตัดสิน จึงกล่าวได้ว่าการสื่อสารสันติเป็นเครื่องมือ ในการสร้างปัญญา ความเข้าใจมนุษย์ ความทุกข์และทางดับทุกข์



สรุปได้ว่างานวิจัยภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ที่เข้าร่วมการอบรมการสื่อสารอย่างสันติมีระดับความเห็นอกเห็นใจทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเพิ่มขึ้น ซึ่งสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ต่อกัน สร้างความเข้าใจ สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์ของบุคคลทั้งในเรื่องการสูญเสียคนรัก ปัญหาการติดยาเสพติด หรือสุรา และปัญหาความขัดแย้ง ความรุนแรงในโรงเรียน โดยครูและผู้ปกครองได้นำหลักการการสื่อสารอย่างสันติมาใช้

จากการศึกษางานวิจัยด้านการสื่อสารอย่างสันติ พบว่าการสื่อสารอย่างสันติถูกนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง ความรุนแรงได้ในหลายระดับ ตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน สถาบันศาสนา จนถึงระดับประเทศ แต่ยังไม่ค่อยมีการนำมาใช้ในการวิจัยในประเทศไทย โดยการสื่อสารอย่างสันติเป็นเครื่องมือทำให้คนเกิดความเห็นใจตนเองและคนอื่นเพิ่มมากขึ้น มองคนเป็นมนุษย์เหมือนกัน จึงสามารถเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้น สามารถแยกแยะได้ระหว่างความต้องการ และวิธีการ ซึ่งมนุษย์ทุกคนมีความต้องการร่วมกัน แต่อาจใช้วิธีการแตกต่างกันไป หากเราเข้าใจในจุดนี้ความขัดแย้งก็จะลดน้อยลง หรือไม่เกิดขึ้นได้

#### ตอนที่ 11 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาทฤษฎี แนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดสุนทรียสนทนา แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ แนวคิดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เพื่อจัดทำกรอบแนวคิดการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังต่อไปนี้

#### ปัจจัยนำเข้า

การศึกษารวบรวมข้อมูล แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารและการเข้ารับการฝึกอบรม โดยมีการศึกษาข้อมูลพื้นฐานดังนี้

1. แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) กำหนดกลุ่มผู้รับบริการ 2) ระบุเนื้อหา 3) กำหนดการเรียนการสอน 4) การนำแผนการสอนไปปฏิบัติ 5) การประเมินผลโปรแกรม ผู้วิจัยใช้แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle มาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เนื่องจากแนวคิดนี้สถาบันจะเป็นผู้กำหนดกลุ่มเป้าหมาย และเนื้อหา

การเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับหลักวิชาการ การวิเคราะห์สำรวจความต้องการทางการศึกษา และปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย กำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง พัฒนาความรู้ ความสามารถและทัศนคติของผู้ใหญ่เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และกำหนดผลที่ต้องการให้เกิดขึ้น หลังการเรียนรู้อย่างชัดเจน

2. แนวคิดสุนทรียสนทนาของ Bohm คือ การสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับการรับฟังถึง ร้อยละ 60 มากกว่าการพูด เป็นการสนทนาในบรรยากาศผ่อนคลายเป็นกันเอง ซึ่งก่อให้เกิด ความหมายใหม่ ความเข้าใจใหม่ร่วมกัน สุนทรียสนทนามี 4 องค์ประกอบหลัก ประกอบด้วย 1) การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง 3) การห้อยแขวน ปล่อยวางไม่ด่วน ตัดสิน และ 4) การเปิดเผยเสียงจากภายในจากความรู้สึกที่แท้จริง อย่างอิสระ

3. แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ คือการใช้ภาษา การกล่าววาจาสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้อย่าง จริงใจ ซื่อตรงต่อตนเอง ด้วยความมีเมตตา เห็นใจ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น โดยมีหลักการ 1) การ ใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของทุกคน 2) ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ก่อนหาทางแก้ ปัญหา 3) ทุกคนมีความเหมือนกัน เพราะเบื้องหลังการกระทำของมนุษย์ คือ การตอบสนอง ต่อ ความต้องการ 4) มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน องค์ประกอบในการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขออภัย

4. ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หมายถึง ทักษะการสนทนา การ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ความสามารถในการสื่อความหมาย แลกเปลี่ยนข้อมูลกัน ทั้งในรูปของ ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็นระหว่างบิดามารดา กับบุตร หลาน โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล คือ การเห็น คุณค่าของตนเองและผู้อื่นด้วยการไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น 2) ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ตั้งใจฟังและให้ความเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น 3) ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของ ตนเอง คือ การสื่อสารเชิงบวก อย่างซื่อสัตย์ตรงตามความรู้สึกและความต้องการของตน 4) ด้าน การสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา เป็นการหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่ยอมรับได้ร่วมกัน

แนวคิดการพัฒนาเชิงสถาบันของ Boyle มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการนำหลักการ สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสาร ภายในครอบครัว เพราะแนวคิดการพัฒนาเชิงสถาบันเหมาะกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ช่วยให้ กลุ่มเป้าหมายเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และแก้ไขปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายเผชิญอยู่ โดยคำนึงถึงลักษณะความแตกต่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และพยายามนำความสามารถภายในที่ ซ่อนอยู่ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาพัฒนา และการจัดกิจกรรมที่เน้นการนำประสบการณ์จากการ เรียนรู้ไปปฏิบัติใช้ได้จริง สอดคล้องกับแนวคิดสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติที่ให้

ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงจากภายในจิตใจ การสื่อสารแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน การใคร่ครวญ การรับฟังอย่างปล่อยวางไม่ตัดสินถูกผิด ไม่ตำหนิ พุดจาสื่อสารด้วยความรัก ความเห็นใจกัน เป็นการเรียนรู้ การฝึกทักษะตามสภาพความเป็นจริง เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความสามารถด้านการสื่อสาร ซึ่งรวมถึงการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ให้มีประสิทธิภาพ

ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้จึงเลือกใช้แนวคิดการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle (1981) แนวคิดสุนทรียสนทนาของ Bohm แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ในวิธีดำเนินการวิจัย

### กระบวนการ

เป็นการดำเนินการนำปัจจัยนำเข้าทั้งหมดมากำหนดเป็นกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียน โดยดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเชิงสถาบันของ Boyle (1981) ดังนี้

#### ขั้นที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การกำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ปกครอง เยาวชน อายุ 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่เป็นผู้ป่วยนอก

#### ขั้นที่ 2 ระบุเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระในการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประกอบด้วย หลักการสุนทรียสนทนา หลักการสื่อสารอย่างสันติ และการสื่อสารภายในครอบครัว

1) แนวคิดสุนทรียสนทนาของ Bohm คือ การสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับการฟังมากกว่า การพูด โดยมีองค์ประกอบหลักประกอบด้วย การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การห้อยแขวนคำตัดสิน และการเปิดเผยเสียงจากภายใน

2) แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ คือ การใช้ภาษา กล่าววาจาอย่างจริงใจ ซื่อตรงต่อ ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง ด้วยความมีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยมีหลักการ 1) การใส่ใจและให้คุณค่ากับความต้องการของทุกคน 2) ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ก่อนหาทางแก้ปัญหา 3) ทุกคนมีความเหมือนกัน เพราะเบื้องหลังการกระทำของมนุษย์ คือ การตอบสนองต่อความต้องการ 4) มนุษย์ทุกคนมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน องค์ประกอบในการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้อง

3) แนวคิดการสื่อสารภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ทักษะการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ทศนคติที่ดีต่อกัน ลดปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวระหว่างผู้ปกครองกับบุตร หลาน โดยมีเนื้อหาสาระ ดังนี้ 1) ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล 2) ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 3) ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง 4) ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา

### ขั้นที่ 3 กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้

3.1 พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ โดยการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนา และการศึกษาผู้ปกครองมาดำเนินการกิจกรรม เพื่อฝึกทักษะการสนทนาให้กับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองได้นำทักษะการสื่อสารนี้ไปใช้กับบุตรของตน และนำประสบการณ์ที่ได้รับมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งอาจทำให้ผู้ปกครองค้นพบแนวทางการสื่อสารใหม่ร่วมกัน พบแนวทางการพูดจากับบุตรที่เหมาะสม เกิดภูมิปัญญา ร่วม พัฒนาศักยภาพ ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว กิจกรรมที่จัดดำเนินการ ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วิทยากรหรือกระบวนกร ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม แหล่งความรู้และสื่อประกอบกิจกรรม สภาพแวดล้อม และการวัดและประเมินผล โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง อันมีเนื้อหาเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ พร้อมกับการสื่อสารภายในครอบครัว

2) กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน เนื้อหาการเรียนรู้ประกอบด้วย การให้ความสำคัญ การห้อยแขวนการตัดสิน และการสังเกต

3) กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เนื้อหาการเรียนรู้เน้นที่การฝึกทักษะการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การรับรู้ความรู้สึก และความต้องการ

4) กิจกรรมสื่อสารจากใจ เนื้อหาการเรียนรู้ประกอบด้วย การเปล่งเสียงของตนเองออกมา และการขออภัย

5) การเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือ เป็นการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาที่ได้เรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติจริงกับบุตรของตน

6) กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปปฏิบัติจริงกับครอบครัว เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ภายหลังจากนำไปใช้

3.2 พัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

3) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด

- 4) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง
- 5) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงจากบุตร หรือบุคคลในครอบครัว, เพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย
- 6) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้
- 8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ
- 9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด

10) สมุดบันทึกของผู้ปกครองเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุตร

11) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน

โดยแบบสอบถามที่ 1 และ 2 ได้มาใช้วัดทักษะความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยจะดำเนินการวัดทักษะใน ชั่วโมงที่ 1 และ ชั่วโมงที่ 100

3.3 ประชาสัมพันธ์กิจกรรมผ่านสถาบันวิทยุกระจายเสียง หนึ่งเดือนล่วงหน้าก่อนจัดกิจกรรม

3.4 จัดตั้งคณะกรรมการรับผิดชอบดำเนินกิจกรรม

#### ขั้นที่ 4 นำแผนการเรียนรู้ไปปฏิบัติ

4.1 คัดเลือก กำหนดคุณสมบัติของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม

4.2 ออกแบบการทดลอง

4.3 เตรียมเนื้อหาสาระกิจกรรม สถานที่ งบประมาณ และสื่อการสอน

4.4 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านทำแบบสอบถามวัดความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวก่อนการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย (1) แบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว และ (2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

4.5 ดำเนินกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

4.6 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนำทักษะ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และการศึกษาด้วยตนเองจากคู่มือ ไปปฏิบัติจริงในสภาพครอบครัวตามความเป็นจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เพื่อพัฒนาให้เกิดทักษะ และพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวอย่างยั่งยืน

## ขั้นที่ 5 การประเมินผลรูปแบบกิจกรรม

การประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีรูปแบบการประเมิน 3 แบบ ดังนี้

1) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

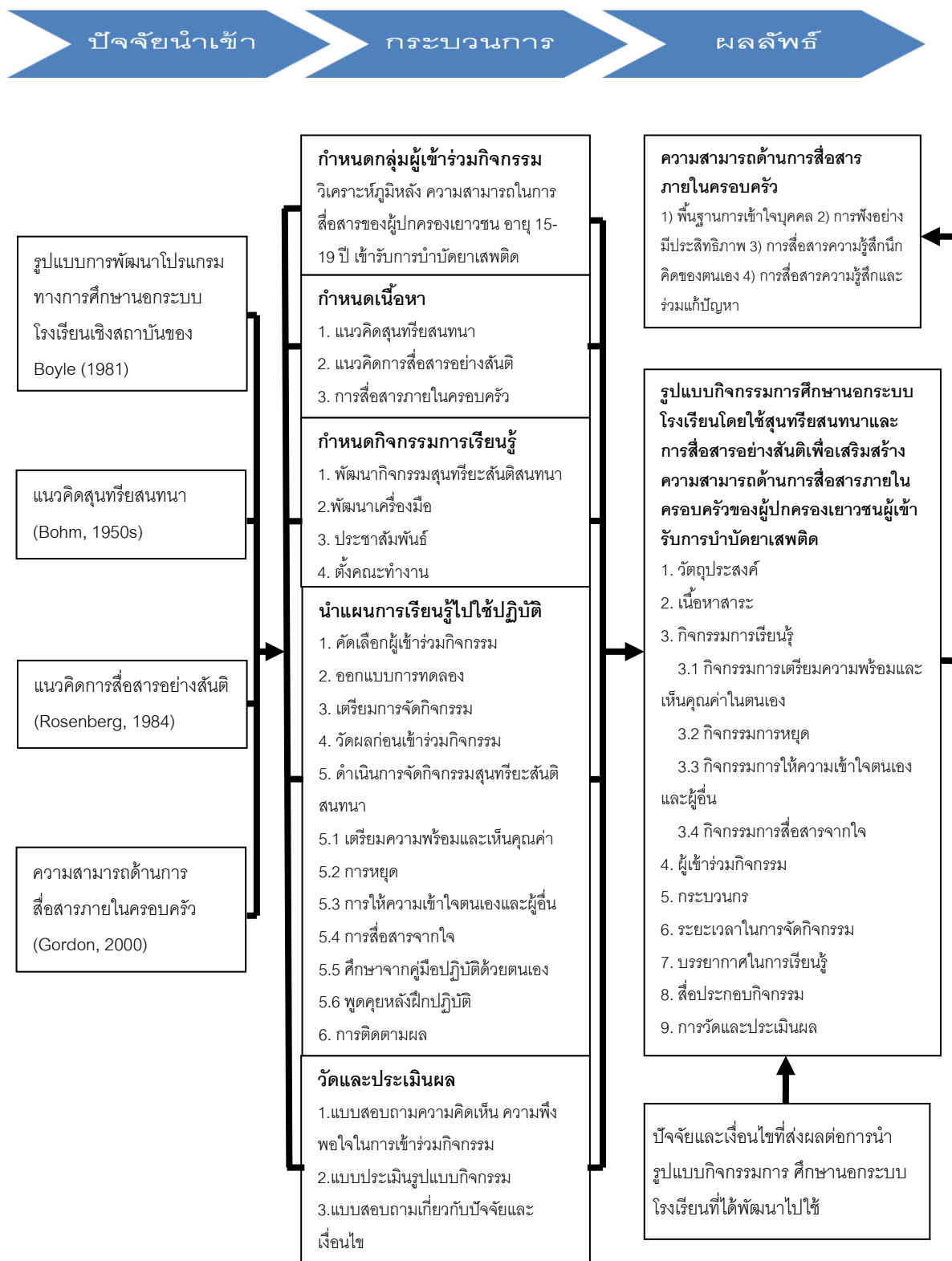
2) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ

3) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

### ผลลัพธ์

หลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ผลลัพธ์ที่ได้คือ ความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว กับบุตร ซึ่งประกอบด้วย 1) พื้นฐานการเข้าใจบุคคล 2) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง 4) การสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ซึ่งหลังจากนั้นผู้วิจัยจะได้นำผลลัพธ์นี้มาศึกษาถึงปัจจัยเงื่อนไขเพื่อการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยได้นำเสนอเป็นแผนภาพกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังนี้

แผนภาพที่ 12 กรอบแนวคิดในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด



## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการศึกษาเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัย ปัญหา และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้

โดยการดำเนินการทั้ง 3 ระยะ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด**

ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีดังต่อไปนี้

1. การวิจัยในช่วงระยะนี้จะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งสามารถกำหนดประเด็นการเรียนรู้ที่ได้ศึกษาเพื่อมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Boyle (1981) การจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง แนวคิดสุนทรียสนทนาของ Bohm (1950) และแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ของ Rosenberg (1984)



2. ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมและฝึกฝนการปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ ได้แก่ การอบรมสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ จิตตปัญญาศึกษา และหลักสูตรสมาธิในรูปแบบต่างๆ เพื่อการเรียนรู้ และฝึกฝนตนเองให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และทักษะ สามารถนำเนื้อหา และกิจกรรมมาสังเคราะห์เกิดเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3. ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ขั้นตอนการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนใน 3 ขั้นตอนแรกของ Boyle (1981) ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นผู้ปกครองเยาวชน อายุระหว่าง 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี ประเภทผู้ป่วยนอก ซึ่งผู้ปกครองนี้อาจจะเป็นได้ทั้งพ่อ แม่ หรือญาติผู้เกี่ยวข้องเป็นผู้ปกครองเยาวชน ซึ่งมีการปฏิสัมพันธ์ การสื่อสารส่งผลกระทบต่อให้เกิดความขัดแย้งกับเยาวชน และเป็นผู้ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามวันเวลาที่กำหนดอย่างครบถ้วนทั้งกระบวนการ จำนวน 15 ท่าน

### ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา

การสำรวจปัญหาและความต้องการทั้งของเยาวชน และผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด จากการทบทวนงานวิจัย หนังสือ บทความ อินเทอร์เน็ต และเอกสารต่างๆ รวมทั้งผลการสำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า จากสถาบันธัญญารักษ์ พร้อมทั้งการสอบถามเจ้าหน้าที่สถาบันธัญญารักษ์ เพื่อรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ปกครอง และเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด พบว่า ครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดมักมีการสื่อสารที่ล้มเหลว สัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน ไม่ค่อยปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว หรือสื่อสารกันอย่างไม่เข้าใจ (Paulson, 1971; พิทักษ์สุริยะใจ, 2554) สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรสุมา เจียมสระน้อย (2546) ที่พบว่าการสื่อสารกันไม่เข้าใจระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ทำให้วัยรุ่นเกิดการต่อต้าน แสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และการเสพยาเสพติด

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การสื่อสารกันเชิงบวก สื่อสารความรู้สึก ความต้องการ ออกมาอย่างชัดเจน ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตน ด้วยความรัก ความเข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ลูก และการรับฟังซึ่งกันและกัน โดยไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรม คำพูดของผู้อื่น ให้เวลากับการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การมองตนเองและผู้อื่นทางบวก ด้วยความเคารพ และสื่อสารร่วมกัน เพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน ด้วยความพึงพอใจด้วยกันทุกฝ่าย (Gordon, 2000; คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551) ซึ่งก็คือการนำเสนอเชิงบวก และรับฟังความรู้สึก และความ ต้องการของกันและกันอย่างเปิดเผย ด้วยการให้ความเคารพต่อกัน

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว จากแนวคิดสุนทรียสนทนา แนวคิดการสื่อสารอย่าง สันติ และความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

### ขั้นตอนที่ 3 การกำหนดการเรียนรู้สอน

ผู้วิจัยดำเนินการในขั้นตอนการกำหนดการเรียนรู้การสอนดังต่อไปนี้

#### 1. การพัฒนารูปแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และ การสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 ผู้วิจัยสร้างรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนขึ้นมาได้ โดยให้มีความ เหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่มผู้เรียน ซึ่งเป็นผู้ปกครอง และเนื้อหาการเรียนรู้ที่เหมาะสมสอดคล้อง กับปัญหา และความต้องการของกลุ่มผู้เรียน เพื่อการพัฒนาศักยภาพ และแก้ไขปัญหาการสื่อสาร ภายในครอบครัวของผู้ปกครอง โดยได้บูรณาการรูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง แนวทางการ จัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา และแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติเข้าด้วยกัน

จากการวิเคราะห์ปัญหาและงานวิจัยต่างๆ พบว่า ปัจจัยหลักที่ผลักดันให้เยาวชนเสพยา เสพติดมาจากการขาดความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองไม่สามารถรับฟัง และสื่อสารถึงความรัก ความเข้าใจให้บุตรรับรู้ (พิทักษ์ สุริยะใจ, 2554; อภินันท์ วาริรัตน์นุกูล, 2549; โสภา ซปีลมันน์ และคณะ, 2547)

แนวคิดสุนทรียสนทนา เป็นหลักการสื่อสารที่ให้ความสำคัญกับการรับฟัง การคิด ไคร่ครวญโดยไม่ตัดสิน โดยการดำเนินการกิจกรรมสุนทรียสนทนาประกอบด้วย 1) การเตรียม ความพร้อม ด้วยการจัดบรรยากาศ สถานที่ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างวางใจ 2) การ ดำเนินกิจกรรมสุนทรียสนทนา โดยกระบวนการเป็นผู้อำนวยความสะดวก และการกำหนดเวลาใน การสนทนา เรียนรู้ทำความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นอย่างผ่อนคลาย 3) การสรุปปิดกิจกรรม เพื่อ

ทบทวนเนื้อหา สร้างความเข้าใจร่วมกัน ได้ข้อสรุป และประเมินผลด้วยตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาแนวคิดสุนทรียสนทนาพบว่า รูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา ประกอบด้วย 1) กิจกรรมสุนทรียสนทนา 2) กระบวนการ ผู้อำนวยการความสะดวก 3) บรรยากาศในการเรียนรู้อย่างผ่อนคลาย 4) ช่วงเวลาบรรยากาศในการเป็นสุนทรียสนทนา 5) การประเมินผล การเรียนรู้ด้วยตนเอง

นอกจากเสริมสร้างความสามารถในการรับฟังของผู้ปกครองแล้ว การสื่อสารเพื่อคลี่คลาย ปัญหาความขัดแย้ง การสื่อสารความรู้สึกและความต้องการให้ผู้อื่นรับรู้ในบรรยากาศแห่งความวางใจกันก็เป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งกระบวนการการสื่อสารอย่างสันติเป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ แก้ไขความขัดแย้ง ด้วยการบอกความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตนออกมา การรับฟัง การสังเกตสิ่งที่คู่สนทนาต้องการสื่อให้ทราบโดยไม่ตัดสิน ดีความ รวมทั้งการให้ความเข้าใจตนเอง และการรับฟังผู้อื่นด้วยความเข้าใจ โดยได้นำสื่อรูปภาพ อุปกรณ์ และสื่อบุคคลมาเป็นสื่อประกอบการเรียนรู้หลักการการสื่อสารอย่างสันติ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เนื้อหาแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติพบว่า รูปแบบกิจกรรมการสื่อสารอย่างสันติประกอบด้วย 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาการเรียนรู้ เพื่อลดความขัดแย้งสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์อันดีต่อกันด้วยการปรับรูปแบบภาษาในการสื่อสาร 3) กิจกรรมการสังเกต กิจกรรมความรู้สึก ความต้องการ และการขอรับ 4) กระบวนการ ผู้อำนวยการความสะดวก 5) บรรยากาศในการเรียนรู้อย่างผ่อนคลาย 6) สื่อประกอบการเรียนรู้ 7) การประเมินผลตนเอง

รวมทั้งรูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง เพื่อมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพผู้ปกครองในด้านต่างๆ โดยมีขั้นตอนในการจัดการศึกษา 5 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจความต้องการและความจำเป็นของผู้ปกครอง 2) การกำหนดวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม 3) การกำหนดเนื้อหา 4) การกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ 5) การประเมินโครงการ

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา และรูปแบบกิจกรรมการสื่อสารอย่างสันติ มาประมวลและบูรณาการกับรูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยมีรายละเอียดกรอบแนวคิดในการพัฒนาดังนี้

ตารางที่ 10 แนวทางการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น	รูปแบบการให้ความรู้กับผู้ปกครอง	สุนทรียสนทนา	การสื่อสารอย่างสันติ
วัตถุประสงค์	✓		✓
เนื้อหาสาระ	✓		✓
กิจกรรมการเรียนรู้	✓	✓	✓
ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	✓	✓	✓
กระบวนการ	✓	✓	✓
ระยะเวลา			✓
บรรยากาศในการเรียนรู้		✓	✓
สื่อประกอบกิจกรรม			✓
การวัดและประเมินผล	✓	✓	✓

จากตารางที่ 10 ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม บรรยากาศในการเรียนรู้ สื่อประกอบกิจกรรม และการวัดและประเมินผล โดยผู้วิจัยได้นำไปปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรม และอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อขอคำแนะนำ

**รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้**

1. วัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด
2. เนื้อหาสาระ โดยดำเนินการสังเคราะห์จากเนื้อหาแนวคิดการสื่อสารภายในครอบครัว กระบวนการสุนทรียสนทนา กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ และความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งพบว่า เนื้อหาสาระการเรียนรู้เกี่ยวกับการให้ความรู้กับผู้ปกครอง เพื่อพัฒนาความเข้าใจในพัฒนาการ และพฤติกรรมตามวัยของวัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูสื่อสารกับลูกได้อย่างเหมาะสม โดยการเรียนรู้ และสามารถค้นหาความรู้สึก และความต้องการ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเอง

และลูกได้ดีขึ้น สามารถสื่อสาร อธิบายสิ่งที่เห็นได้โดยไม่เกิดความขัดแย้ง และกล่าวคำขอร้องได้นอกจากนี้ยังสามารถรับฟังอย่างลึกซึ้ง ใคร่ครวญ (Reflective Dialogue) และสะท้อนความรู้จากภายในตนเอง ทำให้สามารถสื่อสารพูดคุยกับลูกวันรุ่งขึ้นได้ โดยไม่ขัดแย้งกัน หรือสามารถจัดการกับความขัดแย้งระหว่างกันได้อย่างเหมาะสม

3. กิจกรรมการเรียนรู้ พัฒนามาจากการสังเคราะห์หลักการสุนทรียสนทนา และหลักการสื่อสารอย่างสันติ เนื่องจากหลักการสุนทรียสนทนาไม่ได้เน้นด้านการสื่อสาร แต่เน้นการใคร่ครวญภายใน ส่วนหลักการสื่อสารอย่างสันติเน้นการสื่อสารจากความรู้สึกและความต้องการ ทั้งสองหลักการนี้มีความสอดคล้อง สามารถสนับสนุน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน เป็นการนำแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกเข้าด้วยกันเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หลักการสุนทรียสนทนาของ Bohm ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การให้ความสำคัญ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การห้อยแขวนคำตัดสิน และการสื่อสารจากใจ ส่วนการสื่อสารอย่างสันติมี 4 องค์ประกอบ คือ การสังเกตอย่างไม่ตัดสิน การรับรู้ความรู้สึก การรับรู้ความต้องการ และการขอร้อง

ผู้วิจัยได้นำแนวคิดสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประมวลและบูรณาการโดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ตอบสนองต่อการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งได้กิจกรรมการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดกรอบแนวคิดในการพัฒนาดังนี้

ตารางที่ 11 กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

กิจกรรมที่พัฒนาขึ้น	สุนทรียสนทนา	การสื่อสารอย่างสันติ
กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง	✓	
กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน	✓	✓
กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น	✓	✓
กิจกรรมการสื่อสารจากใจ	✓	✓

จากตารางที่ 11 ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ 4 หลักการ ดังนี้ 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมการหยุด 3) กิจกรรมการให้ความเข้าใจตนเอง

และผู้อื่น 4) กิจกรรมการสื่อสารจากใจ โดยกิจกรรมการเรียนรู้นี้ จะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพราะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจเรียนรู้ ผักผ่อน ทักชะอย่างต่อเนื่อง (Kumpfer, 1998) โดยมีรายละเอียดของกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้

3.1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจกัน การจัดบรรยากาศ สถานที่ การสร้างบรรยากาศแห่งความวางใจซึ่งกันและกัน เป็นการเปิดพื้นที่ เตรียมความพร้อมเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน และการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้เข้าใจ รู้จักตนเองดีขึ้น เป็นการสร้างความเชื่อมั่น ความมั่นใจ พร้อมทั้งจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นได้ (โสฬส ศิริไสย์, 2552) และให้เห็นคุณค่าของตนในฐานะผู้ปกครองผู้ซึ่งมีความสำคัญในการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์บุตร

3.2 กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การให้ความสำคัญ การห้อยแขวนการตัดสินใจ และการสังเกตอย่างไม่ตีความ การรับฟัง การสังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ด้วยการละวางคำตัดสิน ไม่นำความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนมาเป็นกรอบในการตัดสิน ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง (คมชัดลึก, 2550) จึงสามารถรับฟัง รับรู้สถานการณ์ตามสภาพความเป็นจริง (Saab, 2009; Ilani, 2010) เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ ทำให้สามารถสื่อสารกับบุตรได้ดีขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (ข่าวสด, 2553) ปฏิบัติกับบุตรได้อย่างเหมาะสม ไม่ขัดแย้งกัน (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552; นฤมล เนียมหอม, 2553) สามารถเป็นที่ปรึกษาช่วยเหลือบุตรให้ห่างไกลจากปัญหาเสพติดได้ (ผู้จัดการออนไลน์, 2554ก)

3.3 กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น (บุตร หลาน) เนื้อหาประกอบด้วย การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ความรู้สึก และความต้องการ เมื่อบุคคลสามารถหยุดอารมณ์ ความคิดของตนเองไว้ก่อนได้ จะสามารถเปิดใจรับฟัง ทบทวน ตรวจสอบตนเอง (Self reflection) (โสฬส ศิริไสย์, 2548) ทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา รวมทั้งการเปิดใจรับฟัง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ หรือปัญหาของผู้อื่นอย่างไม่ตัดสินผู้อื่นจนกว่าจะได้ทำความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และความต้องการของเขา (ประเวศ วะสี, 2550ก; Dossey and Keegan, 2003) ทำให้เกิดความเข้าใจกัน และสามารถพูดจากันได้ด้วยความเห็นอกเห็นใจ (รณชัย คงสกนธ์, 2548; แม้ออ, 2550) สามารถแสดงความรู้สึก และความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ไม่ก้าวร้าว หรือละเมิดสิทธิของผู้อื่น (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552)

3.4 กิจกรรมการสื่อสารจากใจ ประกอบด้วย การแปลงเสียงด้วยความซื่อสัตย์กล่าวถึงความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนออกมา และการขอร้อง การเข้าใจตนเอง และเข้าใจคู่สนทนา ทำให้สามารถสื่อสาร พูดคุยแลกเปลี่ยนแบ่งปันความคิดเห็น อธิบายความรู้สึก ความต้องการต่อกันได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา ด้วยความวางใจ สามารถพูด หรือแสดงท่าทางการ

แสดงออกบนพื้นฐานแห่งความกรุณา คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้รับฟังด้วย การสื่อสารจากใจจึงเป็นการหาทางออกของปัญหาร่วมกันทั้งสองฝ่าย

4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ ผู้ปกครองเยาวชน อายุ 15-19 ปี ผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลประเภทผู้ป่วยนอก ประเภทสารเสพติด ยา ฌ สถาบันจิตเวชศาสตร์ เนื่องจากผู้วิจัยต้องรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นข้อมูลเชิงปัจเจกบุคคลที่นำมาเสนอในงานวิจัยนี้ จึงไม่สามารถระบุชื่อจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

5. กระบวนกรมีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติ และ 3) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกระบวนการเพื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง

6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ใช้เวลาทั้งสิ้น 100 ชั่วโมง โดย Maltz (2002) พบว่าการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลนั้น ควรใช้เวลาในการฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วัน เป็นเวลา 15 นาทีต่อวัน สอดคล้องกับ Alder and Heather (2000) เสนอ รูปแบบการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การคิด การเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาตนเอง (Neuro Linguistic Programming) ภายใน 21 วัน โดยมีหลักการว่าการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการติดต่อสื่อสารภายในสมอง และรูปแบบการเคลื่อนไหวทางร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ส่วนชินานาฏ จิตตารมย์ (2545) ใช้เวลาในการฝึกโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น ซึ่งดัดแปลงมาจากโปรแกรมการฝึกพ่อแม่ให้มีประสิทธิภาพของ Gordon (2000) เป็นเวลา 4 สัปดาห์ๆ ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 10 ครั้ง รวมระยะเวลาในการฝึกประมาณ 20 ชั่วโมง ซึ่ง Kumpfer (1998) กล่าวว่า การสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวห่างไกลยาเสพติด ด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง จะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปกครองด้านการสื่อสารนั้น สามารถกำหนดช่วงเวลาของกิจกรรมตั้งแต่ 20 ถึง 100 ชั่วโมงขึ้นไป โดยคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ความสะดวก ความพร้อมของผู้ปกครองด้วย ในการวิจัยครั้งนี้จึงใช้เวลาในการดำเนินการทั้งสิ้น 100 ชั่วโมง ซึ่งนับได้มีความเหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความสามารถในการสื่อสารของผู้ปกครอง

ฉลาด จันทรสมบัติ (2553) เสนอว่าการจัดกิจกรรมในเชิงปฏิบัติ ควรดำเนินการอบรมเนื้อหาวิชาก่อนเป็นขั้นแรก ต่อมาควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ ขั้นสุดท้ายคือ การสรุปอภิปรายผล สำนักการลูกเสือ ยุวกาชาด และกิจการนักเรียน (2553) ได้กำหนดหลักสูตรลูกเสือต้านภัยยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วย 1) การอธิบายเนื้อหาการเรียนรู้อันให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด และทักษะการป้องกันตนเองจากสารเสพติด 2) การฝึกอบรมทักษะการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด 3) การประเมินผลด้วยแบบสังเกต

และแบบประเมินความรู้ และ 4) กิจกรรมเสนอแนะ สรุปขั้นตอนการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติ ควรประกอบด้วย 1. การให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2. ฝึกปฏิบัติ 3. สรุปทบทวนการเรียนรู้ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

6.1 การเตรียมความพร้อมและการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการสุนทรียะสันติสนทนา โดยการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นเวลา 70 ชั่วโมง และฝึกปฏิบัติโดยกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว 2 วัน

1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเวลา 2 วัน เป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนา และสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และกับกระบวนการผู้ดำเนินการจัดกิจกรรม

2) กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน เป็นเวลา 3 วัน เป็นการเรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนาองค์ประกอบแรก โดยเรียนรู้เกี่ยวกับการให้ความสำคัญ ด้วยกิจกรรมบอกเล่าสะท้อนความคิด กิจกรรมพรเกษม เป็นต้น กิจกรรมฟิล์ม VS แอนนี่ ชมละครเมียหลวงเพื่อเรียนรู้เนื้อหาการห้อยแขวนคำตัดสิน และเรียนรู้เรื่องการสังเกตอย่างไม่ตัดสินด้วยกิจกรรมวาดภาพจากการสังเกต การสังเกตภาพ เป็นต้น (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

3) กิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว 2 วัน เป็นการฝึกทักษะการหยุดในสภาพความเป็นจริง ในชีวิตจริง

4) กิจกรรมการทบทวนและให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เป็นเวลา 3 วัน เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการฝึกฟังในกิจกรรมความเงียบ ฝึกการฟังแบบสุนทรียสนทนา เป็นต้น ฝึกการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการ ด้วยกิจกรรมคำถาม-ความรู้สึก กิจกรรมฟังความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่ กิจกรรมภูเขาน้ำแข็งในการสื่อสาร กิจกรรมไฟความรู้สึก ความต้องการ เป็นต้น (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

5) กิจกรรมการสื่อสารจากใจ เป็นเวลา 2 วัน การเรียนรู้เรื่องการสื่อสาร สื่อสารเชิงบวก การบอกถึงความรู้สึกของตนเองด้วยกิจกรรมสัมผัส กิจกรรมโยนไข่ กิจกรรมทำการ์ดจดหมายถึงลูก เป็นต้น กิจกรรมอย่า กิจกรรมชมละครพวงนี้รักเธอ กิจกรรมให้ทำกิจกรรมเหนือฟ้ายังมีฟ้า เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับปัจจัยการขออภัย (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

6.2 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเองจากคู่มือ “สนทนาอุ่นรัก” เป็นเวลา 21 วัน หลังจากการเรียนรู้ร่วมกันเป็นเวลา 10 วัน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องบันทึกการฝึกปฏิบัติสุนทรียะสันติสนทนา



และประเมินทักษะการสื่อสาร การฝึกปฏิบัติของตน รวมทั้งการประเมินผลการฝึกปฏิบัติการสื่อสารจากบุตร หลาน หรือบุคคลในครอบครัว (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

6.3 หลังจากฝึกปฏิบัติด้วยตนเองเป็นเวลา 21 วัน ได้นัดหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และนำเสนอผลการฝึกปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด และการประเมินผลกิจกรรมเพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไข และปัญหาของการนำกิจกรรมไปทดลองใช้ เป็นเวลา 7 ชั่วโมง

7. บรรยายภาคในการเรียนรู้ สถานที่ในการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

7.1 เน้นบรรยายภาคที่ผ่อนคลาย ใกล้เคียงธรรมชาติ มีความเรียบง่าย ไม่มีเสียงรบกวน ขณะดำเนินการกิจกรรม

7.2 เน้นบรรยายภาคที่เป็นกันเอง ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวงให้เห็นหน้ากันทุกคน

7.3 มีความยืดหยุ่นสูง สามารถเคลื่อนย้ายเก้าอี้ได้โดยสะดวก

7.4 มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหว พื้นที่ในการรวมกลุ่มสนทนา หรือพื้นที่ความเป็นส่วนตัวในการคิดใคร่ครวญ

7.5 มีอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม เช่น สื่อโสตทัศน์ กระดาน ป้ายนิทรรศการแสดงผลงาน

8. สื่อประกอบกิจกรรม

8.1 กระบวนการมีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหา และการจัดดำเนินการกิจกรรม

8.2 สื่อประกอบกิจกรรม เช่น เอกสารประกอบกิจกรรม แผนภูมิ แผนภาพ ใฝ่ความรู้สึก ความต้องการ และวิถีทัศน์ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาการเรียนรู้

8.3 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดคุยกันในกลุ่มย่อย และกับทุกคนในกลุ่มใหญ่ของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม

9. การวัดและประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อทดสอบประเมินผลรูปแบบกิจกรรม โดยใช้หลักการประเมินตามสภาพจริง และหลักการประเมินหลายกระบวนการทัศน์ คือ 1) การประเมินตนเอง เป็นการประเมินจากประสบการณ์โดยตรงของผู้เรียน 2) การประเมินเชิงธรรมชาติและมีส่วนร่วม ให้ความสำคัญกับบริบททางการศึกษา การตัดสินใจมาตรฐานเชิงคุณภาพ 3) การประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ และการประเมินชุดรอง คือ 1) การประเมินตามวัตถุประสงค์ 2) การประเมินเพื่อการจัดการ เพื่อหาสารสนเทศที่จำเป็นต้องใช้ในการตัดสินใจ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551; ปรีดา เรืองวิชาธร, 2551) โดยมีแบบวัดดังนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

- 1) การประเมินผลก่อนการเรียนรู้ ได้แก่
  1. แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันรักษารักษ์
  2. แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว
  3. แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา
- 2) การประเมินผลระหว่างการเรียนรู้
 

แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันรักษารักษ์
- 3) การประเมินผลหลังการเรียนรู้
  1. แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันรักษารักษ์
  2. แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว
  3. แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา
  4. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง
  5. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงจากบุตร หรือบุคคลในครอบครัว จากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย
  6. แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
  7. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้
  8. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ
- 4) การประเมินผลตลอดช่วงระยะเวลาของการจัดกิจกรรม
  1. สมุดบันทึกของผู้ปกครอง
  2. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันรักษารักษ์
- 5) การประเมินผลการติดตามผล
 

แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติ

  - 1.2 ผู้วิจัยนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของ

ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 คน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการจัดการความขัดแย้งจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรม จำนวน 2 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) การตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence IOC) โดยมีเกณฑ์ว่า ดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้ ระหว่าง 0.5-1.00 ถือว่าเนื้อหา มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้ ข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง (สมนึก ภัททิยธนี, 2551; 2551ก) ซึ่งจากการวิเคราะห์ในแต่ละกิจกรรมพบว่า 1) กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 0.95 2) กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 1.00 3) กิจกรรมการทบทวน และทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 0.97 4) การสื่อสารจากใจ มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 1.00 5) คู่มือ “อุ่นรัก” มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 1.00 6) กิจกรรมการติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม มีค่าดัชนี IOC ที่ระดับ 1.00 ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้ ระหว่าง 0.5-1.00 แสดงว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าเนื้อหา กิจกรรมมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ดำเนินการจัดกิจกรรมได้ แต่ต้องพัฒนาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

ตารางที่ 12 แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. กิจกรรมการเตรียมความพร้อม	0.95
2. กิจกรรมการหยุด	1.00
3. กิจกรรมการให้ความเข้าใจตนเองและบุตร	0.97
4. กิจกรรมสื่อสารจากใจ	1.00
5. กิจกรรมการศึกษาด้วยตนเองจากคู่มือ	1.00
6. กิจกรรมติดตามผลการดำเนินการจัดกิจกรรม	1.00

จากตารางที่ 12 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสาร

ภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ทดลองจัดกิจกรรมได้

## 2. การตรวจสอบคุณภาพ และการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยทั้งหมด อันได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว 3) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา 4) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง 5) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากบุตร หรือบุคคลในครอบครัว จากเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย 6) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนไปใช้ 8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 3 ท่าน ดำเนินการสัมภาษณ์ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด 10) แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติ 11) สมุดจดบันทึกของผู้ปกครอง เป็นเครื่องมือการวิจัยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

### 2.1 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยหาค่าความตรง

ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ซึ่งได้รับการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ร่วมพิจารณาถึงความเหมาะสมของเนื้อหา ในลักษณะของคำที่ใช้มีความสั้น กระชับ เข้าใจความหมายตรงกัน ไม่ใช้ศัพท์เฉพาะ หรือคำที่ยากต่อการทำความเข้าใจของผู้ปกครอง ส่วนข้อความที่จะใช้ในการสังเกต สัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม และความเหมาะสมของการใช้สำนวนภาษา โดยคำถามจะมีลักษณะเป็นคำถามที่มีความยืดหยุ่น ให้อิสระ เปิดกว้าง (เจริญพร ตริเนตร, 2543; อัญญา ปลอดเปลื้อง, 2546) โดยใช้การตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาใน โดยใช้ค่าดัชนี IOC โดยมีเกณฑ์ว่า ค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้ ระหว่าง 0.5-1.00 ถือว่าแบบประเมินพฤติกรรมนั้นมีความเหมาะสม ข้อคำถามที่มีค่าดัชนี IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาปรับปรุงหรือตัดทิ้ง (สมนึก ภัททิยธนี, 2551; 2551ก)

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

IOC    แทน    ค่าดัชนีความสอดคล้อง  
 $\sum R$     หมายถึง    รวมค่าน้ำหนักของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมดที่ตอบ

ตารางที่ 13 แสดงผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

รายการประเมิน	ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด	0.99
2. แบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว	0.96
3. แบบสอบถามสุนทรียสนทนา	0.98
4. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง	1.00
5. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากบุตรหรือบุคคลในครอบครัว จากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย	1.00
6. แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม	0.99
7. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนไปใช้	1.00
8. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ	1.00
9. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด	1.00
10. แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนไปปฏิบัติ	1.00

จากตารางที่ 13 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเครื่องมือกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ทดลองจัดกิจกรรมได้

2.2 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ด้วยการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability)

การหาค่าความเที่ยงดำเนินการก่อนการนำเครื่องมือไปรวบรวมข้อมูล เพื่อเป็นการประเมินว่าเครื่องมือสามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้จริง ตรวจสอบความสอดคล้องเที่ยงตรงภายใน (Internal consistency reliability) แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถาม เหมาะสำหรับการใช้หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อวัดลักษณะที่สนใจบางลักษณะจากโครงสร้างของแนวคิด แต่ละข้อคำถามล้วนวัดลักษณะที่สนใจเพียงลักษณะเดียว และแต่ละข้อคำถามจะสะท้อนแง่มุม หรือประเด็นที่แตกต่างกันไป การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือมาตราส่วนประมาณค่า โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ( $\alpha$  - Coefficient) ซึ่งเหมาะสมกับการหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือแบบมาตราส่วนประมาณค่า (บุญชม ศรีสะอาด, 2551) โดยใช้โปรแกรม SPSS ซึ่งแบบวัดที่ดีควรมีค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha เท่ากับ .80 (วิจิตร ศรีสุพรรณ, 2545)

ตารางที่ 14 แสดงค่าความเที่ยงของเครื่องมือกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

รายการประเมิน	ค่าความเที่ยง (Reliability)
1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว	.86
2. แบบสอบถามสุนทรียสนทนา	.84

จากตารางที่ 14 พบว่า แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว และแบบสอบถามสุนทรียสนทนา มีความเหมาะสม มีค่าความเที่ยงในระดับสูงสามารถนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มทดลองได้

### 3. การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิ

การกำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้เชี่ยวชาญจากกระบวนกรผู้มีความเชี่ยวชาญในด้านการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และ/หรือผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมสุนทรียสนทนา และ/หรือผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการสื่อสารอย่างสันติ (รายนามในภาคผนวก ก) โดยการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับผู้เชี่ยวชาญตามหลักการของการวัดความสามารถ (दनัย เทียนพุด, 2543) ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์สำคัญ เพื่อใช้คัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิแบบเฉพาะเจาะจง ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน

2. เป็นนักวิชาการที่ปฏิบัติงานด้านการการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมีความรู้ด้านการสื่อสารอย่างสันติ จำนวน 1 ท่าน

3. เป็นนักวิชาการที่ปฏิบัติงานด้านการการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมีความรู้ด้านการสุนทรียสนทนา จำนวน 2 ท่าน

4. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการวิจัยทางการศึกษา จำนวน 1 ท่าน

#### 4. ขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย มีดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากหนังสือเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการการสื่อสารภายในครอบครัว สุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ จิตตปัญญาศึกษา การให้การศึกษแก่ผู้ปกครอง หลักการบริหารความขัดแย้ง และหลักการการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติของปริศนา เรื่องวิชาการ

2. ขั้นตอนสร้างและตรวจคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้วิจัยได้คำนึงถึงคุณภาพของการศึกษา โดยได้ตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของการศึกษาทั้งในเชิงปริมาณ และในเชิงคุณภาพ โดยมีรายละเอียดในแต่ละเครื่องมือ ดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended) โดยใช้สัมภาษณ์ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน คือ 1) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ระหว่างดำเนินการกิจกรรม และ 3) ภายหลังกิจกรรมเสร็จสิ้น จำนวน 24 ข้อ เพื่อเก็บข้อมูลการสื่อสารกับบุตร การเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เข้าร่วม ระหว่างการเข้าร่วม กิจกรรม จนกระทั่งสิ้นสุดกิจกรรม

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนา จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติ จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 0.99 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้วิจัยศึกษาเนื้อหา และแนวคิดการสื่อสารภายในครอบครัว และได้ นำแบบประเมินพฤติกรรมกรการสื่อสารภายในครอบครัวของ ชินานานู จิตตารมณ (2545) ที่สร้างและดัดแปลงจากกรอบแนวคิดของ Gordon (2000) ซึ่งประกอบด้วยพื้นฐานการเข้าใจบุคคล (Basis for personal understanding) การฟังอย่างมี

ประสิทธิภาพ (Active Listening) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองหรือการให้ความสนใจที่ปัญหา (I-message) และการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา (No-lose method) มาตรวจสอบคุณภาพ และปรับปรุง ได้แบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวจำนวน 21 ข้อ ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อตรวจสอบความสามารถด้านการสื่อสารกับบุตรของผู้ปกครอง

1) โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ตารางที่ 15 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

ปัจจัย	รายละเอียด	น้ำหนัก ความสำคัญ	จำนวนข้อ
พื้นฐาน การเข้าใจบุคคล	ไม่ตัดสินพฤติกรรมหรือการกระทำของสมาชิก ครอบครัว	15%	3
	มองผู้อื่นและตนเองในเชิงบวก	9%	2
	สื่อสารได้อย่างซื่อสัตย์	19%	4
การฟัง อย่างมีประสิทธิภาพ	ตั้งใจฟัง	9%	2
	ฟังและไตร่ตรอง	15%	3
	สำรวจความรู้สึกผู้พูด	9%	2
การสื่อสารความรู้สึก นึกคิดของตนเอง	บอกความต้องการอย่างซื่อสัตย์	14%	3
การสื่อสารความรู้สึก	บอกความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา	5%	1
และร่วมกันแก้ปัญหา	แก้ปัญหาร่วมกัน	5%	1
	รวม	100%	21

2) ลักษณะของแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ของ Likert โดยมี  
เกณฑ์ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 9-10 ครั้งใน 10 ครั้ง
บ่อย ๆ	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 7-8 ครั้งใน 10 ครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 5-6 ครั้งใน 10 ครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 3-4 ครั้งใน 10 ครั้ง
เกือบจะไม่เลย	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 1-2 ครั้งใน 10 ครั้ง



โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวข้อความเชิงบวก

เป็นประจำ	ให้ค่าคะแนน	5	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้ค่าคะแนน	4	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ค่าคะแนน	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้ค่าคะแนน	2	คะแนน
เกือบจะไม่เลย	ให้ค่าคะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวข้อความเชิงลบ

เป็นประจำ	ให้ค่าคะแนน	1	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้ค่าคะแนน	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ค่าคะแนน	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้ค่าคะแนน	4	คะแนน
เกือบจะไม่เลย	ให้ค่าคะแนน	5	คะแนน

ตารางที่ 16 แสดงลักษณะของข้อความในแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

ประเด็นหลัก	ข้อที่
1. การสื่อสารภายในครอบครัวเชิงบวก	1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 20
2. การสื่อสารภายในครอบครัวเชิงลบ	2, 3, 5, 6, 7, 13, 14, 15, 17, 19, 21

3) การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

1. ความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 0.96 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2. ค่าความเที่ยง ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาค่าความเที่ยง โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการ

บำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดของธัญญาภรณ์ในส่วนภูมิภาค ทั้ง 6 ศูนย์ อันได้แก่ ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดเชียงใหม่ ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดอุดรธานี ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดขอนแก่น ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดสงขลา ศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดปัตตานี และศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดแม่ฮ่องสอน แต่เนื่องจากศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดแม่ฮ่องสอน เป็นระบบสมัครใจต้องโทษ และบังคับบำบัด จึงไม่สามารถติดต่อผู้ปกครองผู้เข้ารับการบำบัดได้ ดังนั้นจึงดำเนินการทดสอบคุณภาพเครื่องมือกับศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลติดยาเสพติดในส่วนภูมิภาค 5 ศูนย์ โดยส่งแบบทดสอบจำนวน 150 ชุด ได้กลับคืนมา และเป็นชุดที่สมบูรณ์จำนวน 124 ชุด คิดเป็นร้อยละ 82 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach alpha coefficient พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .86 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงระดับสูง

2.3 แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการศึกษาเนื้อหา แนวคิดสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ โดยนำแบบวัดการสื่อสารอย่างสันติ Total Honesty/Total Heart : Facilitating Empathy Fostering empathy development and Conflict Resolution Skills – A Violence prevention strategy ของ Marion Little (2002) แบบสอบถาม Dialogue ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ของ มนต์ชัย พิณจิตตรสมุท (2548) และแบบสอบถามวัดทัศนคติ ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น Self-Other Empathy Inventory (S-OE) ของ Steckal (1995) และแบบสอบถามของ อณินทร์ วาริรัตน์นุกูล (2549) มาประมวลพัฒนาเป็นแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา โดยแจกแจงตามองค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ คือ 1) การหยุดไว้ก่อน ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการให้ความสำคัญ และการห้อยแขวนคำตัดสินตามองค์ประกอบของสุนทรียสนทนา และข้อคำถามด้านการสังเกตอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ 2) การให้ความเข้าใจตนเอง และ 3) การให้ความเข้าใจผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับการรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งตามองค์ประกอบของสุนทรียสนทนา และข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก และความต้องการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ และ 4) การสื่อสารจากใจ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบของสุนทรียสนทนา ข้อคำถามเกี่ยวกับการเปล่งเสียงของเรา และข้อคำถามเกี่ยวกับการขอร้อง ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ จำนวน 42 ข้อ โดยจำนวนข้อคำถามในแบบสอบถามได้จัดแบ่งสัดส่วนตามความสำคัญของเนื้อหาของหลักการ โดยแนวคิดสุนทรียสนทนาให้ความสำคัญมากที่สุดกับการรับฟังอย่างลึกซึ้ง (มนต์ชัย พิณจิตตรสมุท, 2552) ส่วนการสื่อสารอย่างสันติให้ความสำคัญกับความต้องการมากที่สุด (Rosenberg, 2003) โดยแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนามีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า

1) โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา  
ตารางที่ 17 โครงสร้างของเนื้อหาในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

องค์ประกอบ	รายละเอียด	น้ำหนัก ความสำคัญ	จำนวนข้อ
การหยุด	การให้ความเคารพ	12%	5
	การห้อยแขวนคำตัดสิน	19%	8
	การสังเกต	5%	2
การให้ความ เข้าใจตนเอง และผู้อื่น	การรับฟังอย่างลึกซึ้ง	21%	9
	ความรู้สึกร่วม	17%	7
	ความต้องการ	14%	6
สื่อสารจากใจ	เสียงของเรา	7%	3
	การขอร้อง	5%	2
รวม		100%	42

2) ลักษณะของแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ Likert โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

เป็นประจำ	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 9-10 ครั้งใน 10 ครั้ง
บ่อย ๆ	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 7-8 ครั้งใน 10 ครั้ง
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 5-6 ครั้งใน 10 ครั้ง
นาน ๆ ครั้ง	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 3-4 ครั้งใน 10 ครั้ง
เกือบจะไม่เลย	หมายถึง	เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 1-2 ครั้งใน 10 ครั้ง

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนาข้อความเชิงบวก

เป็นประจำ	ให้ค่าคะแนน	5	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้ค่าคะแนน	4	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ค่าคะแนน	3	คะแนน
นาน ๆ ครั้ง	ให้ค่าคะแนน	2	คะแนน
เกือบจะไม่เลย	ให้ค่าคะแนน	1	คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนาข้อความเชิงลบ

เป็นประจำ	ให้ค่าคะแนน	1	คะแนน
บ่อย ๆ	ให้ค่าคะแนน	2	คะแนน
เป็นบางครั้ง	ให้ค่าคะแนน	3	คะแนน

นาน ๆ ครั้ง	ให้ค่าคะแนน	4	คะแนน
เกือบจะไม่เลย	ให้ค่าคะแนน	5	คะแนน

ตารางที่ 18 แสดงลักษณะของข้อคำถามในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

ประเด็นหลัก	ข้อที่
1. สุนทรียะสันติสนทนาเชิงบวก	1, 4, 8, 9, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 33, 34, 38, 40, 41
2. สุนทรียะสันติสนทนาเชิงลบ	2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 39, 42

### 3) การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

1. ความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนาไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 0.98 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนามีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2. ค่าความเที่ยง ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพของเครื่องมือเพื่อหาค่าความเที่ยง โดยนำแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนาไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดของธัญรักษ์ในส่วนภูมิภาค ส่งแบบทดสอบจำนวน 150 ชุด ได้กลับคืนมา และเป็นชุดที่สมบูรณ์จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 81.20 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์ Cronbach alpha coefficient พบว่าแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนามีค่าความเที่ยงเท่ากับ .84 แสดงว่ามีค่าความเที่ยงระดับสูง

#### 2.4 แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง

เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาหลักการประเมินหลายกระบวนการทัศนของจิตตปัญญาศึกษา และแนวโน้มและทิศทางของการประเมินของ พิสูจน์ ฟองศรี (2553) และแบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมของ ทศพร อภิวัฒน์เสวี (2551) จำนวน 3 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง ผู้วิจัยนำแบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเองให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนา

จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่า ผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบบันทึกติดตามผลการประเมินตนเอง มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.5 แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมกรรมการเปลี่ยนแปลงจากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ คณะผู้วิจัย เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาหลักการประเมินหลาย กระบวนทัศน์ของจิตตปัญญาศึกษา และแนวโน้มและทิศทางของการประเมินของ พิสนุ พงศ์ศรี (2553) และแบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมของ ทศพร อภิวัฒน์เสวี (2551) จำนวน 2 ข้อ ในแต่ละบุคคลผู้ถูกประเมิน

การตรวจสอบคุณภาพของแบบบันทึกประเมินความเปลี่ยนแปลงจากบุตร หรือบุคคลใน ครอบครัว จากเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย ผู้วิจัยนำแบบบันทึกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบบันทึกประเมินความเปลี่ยนแปลงจาก บุตร หรือบุคคลในครอบครัว จากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.6 แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ สอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม 5 ด้าน คือ ด้านกระบวนการ ด้านความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม ด้านความเหมาะสมของระยะเวลาการจัดกิจกรรม ด้านความเหมาะสมของเอกสารและสื่อประกอบกิจกรรม และด้านความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ จำนวน 42 ข้อ

1) ลักษณะของแบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

แบบสอบถามความคิดเห็น และความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งมีข้อความเกี่ยวกับปัญหาที่พบระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม และความคิดเห็น ข้อเสนอแนะในด้าน กระบวนการ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรม ด้านเอกสาร สื่อประกอบกิจกรรม ด้านความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ และด้านอื่นๆ จำนวน 7 ข้อ

แบบสอบถามความคิดเห็น และความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถาม มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับของ Likert โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	ให้ค่าคะแนน	5	คะแนน
ระดับความพึงพอใจมาก	ให้ค่าคะแนน	4	คะแนน
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	ให้ค่าคะแนน	3	คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อย	ให้ค่าคะแนน	2	คะแนน
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนน	1	คะแนน

## 2) การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

ความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบ โรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ในส่วนของแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า มีค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 0.99 และแบบสอบถามปลายเปิด มีค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่เห็นว่าเนื้อหาในแบบสอบถามความคิดเห็น และความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

### 2.7 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

เป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยข้อความสามารถแบ่งออกเป็น 8 ด้าน คือ ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ ด้านเนื้อหาสาระ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรม ด้านสื่อการเรียนรู้ ด้านการวัดประเมินผล ด้านปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะดำเนินการกิจกรรม และข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จำนวน 16 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามใน

ภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชน ผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.8 แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาหลักการประเมินหลายกระบวนการทัศน์ของจิตตปัญญาศึกษา และแนวโน้มและทิศทางของการประเมินของ พิสนุ พงศ์ศรี (2553) ข้อคำถามสามารถแบ่งออกเป็น 8 ด้าน คือ ด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ ด้านการออกแบบกิจกรรม ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรม ด้านเอกสารและสื่อประกอบกิจกรรม ด้านการประเมินผล ด้านความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ และด้านอื่นๆ เพิ่มเติม จำนวน 11 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ ผู้วิจัยนำแบบประเมินรูปแบบกิจกรรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติ จำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.9 แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากการศึกษาหลักการการสื่อสารภายในครอบครัว หลักการสุนทรียสนทนา และหลักการการสื่อสารอย่างสันติ โดยเป็นการสังเกตตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เป็นการมองดูเหตุการณ์ที่เกิดตามสภาพความเป็นจริง ค้นหาความหมายที่แอบแฝงในปรากฏการณ์นั้นๆ ออกมา โดยไม่นำความคิดของผู้สังเกตมาเป็นกรอบในการสังเกต ตีความ คาดหวังตามอย่างของผู้สังเกตคาดคิดไว้ล่วงหน้า (Husserl, 1965) ซึ่งคณะผู้วิจัยจะได้ดำเนินการทบทวนข้อมูล หลังกิจกรรมสิ้นสุดในแต่ละวัน การสังเกตดำเนินการตั้งแต่เข้าร่วมกิจกรรมจนกิจกรรมสิ้นสุด แบบสังเกตนี้แบ่งออกเป็น 12 ด้าน คือ ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ การขอร้อง การให้ความเคารพ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การห้อยแขวนคำตัดสิน และเสียงของเรา จำนวน 55 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ผู้วิจัยนำแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สอบถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.10 แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน โดยผู้วิจัยได้นำหลักการสัมภาษณ์ตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา และศึกษาแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกจากงานวิจัยของ สุรีย์ ธรรมิกบวร (2550) จำนวน 5 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ติดตามผลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน คือ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียนจำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัยจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ จำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนาจำนวน 1 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติจำนวน 1 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC อยู่ในระดับ 1.00 แสดงว่าผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่าเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลกระทบต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

2.11 สมุดบันทึกของผู้ปกครอง (Journal) โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกได้อย่างอิสระเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุตร ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันแรกที่เข้าร่วมกิจกรรม จนถึงวันที่กิจกรรมสิ้นสุด โดยกำหนดประเด็นหลักๆ คือ 1) ลักษณะการสื่อสารของท่านกับบุตรเป็นเช่นไร 2) หากเกิดความขัดแย้งขึ้นกับบุตร ท่านใช้การสื่อสารรูปแบบใด 3) วิธีการในการคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้ง 4) ความรู้สึก และความต้องการของท่านที่มีต่อบุตรเป็นเช่นไรทั้งก่อน และหลังสถานการณ์ความขัดแย้ง



### 5. กลุ่มทดลองสำหรับทดสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มทดลองเป็นผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดของธัญญารักษ์ในส่วนภูมิภาคทั้ง 6 ศูนย์ อันได้แก่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดอุดรธานี ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี และศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดแม่ฮ่องสอน แต่เนื่องจากศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดแม่ฮ่องสอน เป็นศูนย์บำบัดระบบสมัครใจต้องโทษ และบังคับบำบัด จึงไม่สามารถติดต่อผู้ปกครองผู้เข้ารับการบำบัดได้ ดังนั้นจึงดำเนินการทดสอบคุณภาพเครื่องมือกับศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในส่วนภูมิภาค 5 ศูนย์

เนื่องจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า มีการเข้าออกตลอดเวลา ผู้วิจัยจึงคำนวณหาจำนวนกลุ่มทดลองในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรแน่นอน โดยใช้สูตรของ W.G. Cochran (1953) (บุญชม ศรีสะอาด, 2547; อภินันท์ จันตะนี, 2550) ดังนี้

$$n = \frac{P(1-P)z^2}{d^2}$$

เมื่อ	n	คือ	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	P	คือ	สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยกำหนดจะสุ่ม โดย ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการจะสุ่มจากประชากรทั้งหมด (P) ต้องไม่ต่ำกว่า 50%
	Z	คือ	ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนด โดย z มีค่าเท่ากับ 1.96 ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ( $\alpha = .05$ ) หรือ z มีค่าเท่ากับ 2.58 ที่ระดับความเชื่อมั่น 99% ( $\alpha = .01$ )
	d	คือ	ความคลาดเคลื่อนยอมให้เกิดขึ้นได้

ซึ่งเมื่อดำเนินการที่ระดับความเชื่อมั่น 95% พบว่าจำนวนผู้ปกครองกลุ่มทดลองที่จะดำเนินการศึกษาเท่ากับ 138 ท่าน จึงได้ดำเนินการจัดส่งแบบสอบถามจำนวน 150 ชุด ไปยังศูนย์บำบัดทั้ง 5 ศูนย์ แบบสอบถามการสื่อสารภายในครอบครัวได้รับคืนกลับมาและเป็นฉบับที่มีความสมบูรณ์จำนวน 124 ชุด คิดเป็นร้อยละ 89.86 แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนาได้รับคืนกลับมาและเป็นฉบับที่มีความสมบูรณ์จำนวน 122 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.41 ซึ่งอัตราการได้รับแบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง (Response Rate) ที่ยอมรับได้และสามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยทั่วไปต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 (Polit and Hungler, 1995)

## 6. ประชาสัมพันธ์กิจกรรม

ผู้วิจัยประสานงานกับสถาบันวิทยุรักษ์ เพื่อรับสมัครผู้ปกครองเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม โดยจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ติดบริเวณตึกอำนวยการ ชั้น 1 ล่วงหน้า 1 เดือนก่อนเริ่มดำเนินการ จัดกิจกรรม ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม

## 7. จัดตั้งคณะทำงาน ผู้รับผิดชอบในการดำเนินการกิจกรรม

จัดตั้งคณะทำงานผู้รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ปกครองเกิดแรงจูงใจ และเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะการสื่อสารภายหลังจากการผ่านกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ โดยแบ่งคณะทำงานผู้รับผิดชอบออกเป็น 3 ฝ่าย คือ 1) ฝ่ายวิชาการ ประกอบด้วย ภาระบวรกรสุนทรียสนทนา และภาระบวรกรการสื่อสารอย่างสันติ 2) ฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม 3) ฝ่ายสันตนาการ นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งสิ้น 7 คน โดยผู้วิจัยเป็นหัวหน้าโครงการ เป็นภาระบวรกร รวมทั้งช่วยดูแลอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ซึ่งบทบาทของคณะทำงาน สามารถแจกแจงรายละเอียดได้ดังนี้

1. คณะทำงานฝ่ายวิชาการ ทำหน้าที่เป็นผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 4 ขั้นตอน ภาระบวรกรจากโรงเรียนพ่อแม่มาให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของพ่อแม่ การสื่อสารของพ่อแม่มีผลกระทบต่อลูก ภาระบวรกรสุนทรียสนทนาให้ความรู้เกี่ยวกับการฟัง หลักการฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังแบบไม่ตัดสิน การใคร่ครวญก่อนสื่อสาร และนำสู่การฝึกปฏิบัติทักษะการฟังแบบสุนทรียสนทนา ภาระบวรกรสื่อสารอย่างสันติจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้อง

2. คณะทำงานฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม ทำหน้าที่ดำเนินการทั่วไปและอำนวยความสะดวกผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น การดูแลเรื่องอาหารว่าง อาหารกลางวัน ห้องสุขา สถานที่จัดกิจกรรม และช่วยผู้วิจัยในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ สังเกตและสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในแต่ละวันแก่ผู้วิจัย

3. คณะทำงานฝ่ายสันตนาการ นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำเกม ทำท่าประกอบเพลง นำผอนพักตระหนักรู้ ในช่วงเวลาที่ว่างจากการเรียนรู้แนวคิดและเนื้อหาความรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายจิตใจ และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน ทั้งกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และกับคณะทำงานการวิจัย และเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยในการดำเนินการกิจกรรม เช่น การเป็นตัวอย่างประกอบเกมกิจกรรมต่างๆ

4. ผู้วิจัย ทำหน้าที่เป็นผู้วางแผนกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนตามแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ เก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการพูดคุย ชักถาม ความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยจะได้ดำเนินการปรับปรุงข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนานในการมาเข้าร่วมกิจกรรม

## ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

หลังจากการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้นำกิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มเป้าหมาย ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยดำเนินการบนพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle ในขั้นตอนที่ 4 การนำแผนกิจกรรมไปใช้ และขั้นที่ 5 ประเมินผลกิจกรรม ดังต่อไปนี้

### ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนกิจกรรมไปใช้ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

#### 4.1 การออกแบบการทดลอง

1. ผู้วิจัยใช้รูปแบบการทดลอง แบบกลุ่มเดียว โดยได้มีการประเมินผลก่อน และหลังการทดลอง (One Group Pre-Post test Design) (Craig, 2000)

O1	x	O2
----	---	----

โดยที่ X	หมายถึง	การจัดกระทำตามโปรแกรมทดลอง
O1	หมายถึง	การวัดผลก่อนการทดลอง
O2	หมายถึง	การวัดผลหลังการทดลอง

2. ประเมินพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ทักษะความสามารถด้านสุนทรียสนทนา และทักษะความสามารถด้านการสื่อสารอย่างสันติ โดยเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t-test (บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ, 2549)

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

โดยที่ D หมายถึง การทดสอบหลังเข้าร่วมกิจกรรม – การทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม  
N หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

โดยผู้วิจัยจะทำการประเมินก่อนการทดลอง โดยการให้ทำแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา และแบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม ภายหลังจากนำคู่มือไปปฏิบัติ และภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมไปแล้ว 1 เดือน

#### 4.2 คัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ประชากรสำหรับการศึกษา เป็นผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งจากการสำรวจในระบบติดตามและเฝ้าระวังปัญหา ยาเสพติด (บสต) โดยสำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี 2553 ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด 114,074 ราย ช่วงอายุที่เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 8-24 ปี (ไอรดา ชันธอุดม, 2554) กลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี พบแนวโน้มเข้ารับการบำบัดสูงขึ้น ร้อยละ 79.4 โดยกลุ่มอายุ 20-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.2 และกลุ่มอายุ 15-19 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.26 (สำนักยุทธศาสตร์, 2554) สอดคล้องกับรายงานสถิติของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบันธัญญารักษ์ ประจำปีงบประมาณ 2554 พบว่า ช่วงอายุ 15-19 ปี มีอัตราการเข้ารับการบำบัดสูงสุด คือ ร้อยละ 26.24 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 21.63 (สถาบันธัญญารักษ์, 2555) ซึ่งให้เห็นว่ากลุ่มวัยรุ่นช่วงอายุ 15-19 ปี เริ่มมีการทดลองใช้สารเสพติด และเข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด และเป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่งมีพัฒนาการที่ไม่แตกต่างกันมากนัก และยังคงอยู่ในความปกครองของบิดามารดา หรือผู้ปกครอง โดยยาบ้าเป็นยาเสพติดที่มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุด ร้อยละ 76.1 และมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มสูงขึ้นอีก (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2553) นอกจากนี้ผู้เสพยาบ้ายังมีอาการเหมือนคนทั่วไป เพียงแต่มีอาการอยากยาเป็นพักๆ เหมือนอาการของผู้ที่ทำงานหนัก หรือมีอาการหงุดหงิดเป็นครั้งคราว (สมศรี ไชยภรณ์, 2549) ซึ่งสามารถติดต่อปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวได้เป็นปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการศึกษาผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่มีช่วงอายุระหว่าง 15-19 ปี

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ เนื่องจากสถาบันธัญญารักษ์เป็นบำบัดรักษาผู้เสพยาเสพติดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย (จรูญรักษ์ ยี่ภู, 2549) และมีนโยบายในการสนับสนุนงานด้านวิชาการเป็นต้นแบบ และศูนย์ถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีทางการแพทย์เฉพาะทางเวชศาสตร์การเสพติด รูปแบบ

การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยยาเสพติด โดยเจาะจงดำเนินการศึกษากับผู้ปกครอง เพราะผู้ปกครองเป็นผู้มีอิทธิพลและส่งผลโดยตรงต่อเยาวชน อีกทั้งยาบ้ายังเป็นสารเสพติดที่เยาวชนเสพมากที่สุด และจะทดลองให้ยาบ้าเป็นตัวยานิดแรก ซึ่งหากสกัดกั้นที่ยาบ้า และล้อมรั้วสร้างสุขด้วยการสื่อสารภายในครอบครัวที่ดี เยาวชนก็คงไม่เสพยาเสพติด ผู้วิจัยจึงเลือกผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์

ผู้วิจัยร่วมกับเจ้าหน้าที่ประจำห้องเตรียมความพร้อมผู้ป่วยและครอบครัวก่อนรักษา สถาบันธัญญารักษ์ ตรวจสอบคุณสมบัติ และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการสัมภาษณ์ในระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึงวันที่ 3 มิถุนายน 2554 โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ปกครองดังนี้

1. เป็นผู้ปกครองของเยาวชนอายุ 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า และเป็นผู้ป่วยนอก
2. ได้รับการพิจารณาจากเจ้าหน้าที่สถาบันธัญญารักษ์ ห้องเตรียมความพร้อมผู้ป่วยและครอบครัวก่อนรักษา ว่ามีความจำเป็นสมควรได้รับการเรียนรู้ด้านการสื่อสารภายในครอบครัว
3. สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม และยินดีให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเชิงลึก
4. เป็นผู้ที่สามารถสละเวลาเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นได้โดยตลอด

ผู้ผ่านการคัดกรองเข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวน 57 ท่าน โดยผู้ปกครองเยาวชนอายุ 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้าที่เป็นผู้ป่วยนอกที่ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้งกระบวนการ มีจำนวน 15 คน

#### 4.3 การเตรียมการ

ผู้วิจัยติดต่อประสานงานขออนุมัติจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และแนบเค้าโครงวิจัยฉบับย่อ ถึงผู้อำนวยการสถาบันธัญญารักษ์ เพื่อขอรับการสนับสนุนในเรื่องของบุคลากร สถานที่ในการทดลอง และจัดดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

##### 1. สอบจริยธรรม

ก่อนการดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยจากสถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ และได้ผ่านการพิจารณาได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการ ในเรื่องการจัดกระบวนการให้ข้อมูลแก่ผู้ปกครองผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เพื่อประกอบการตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัย เอกสารพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการถอนตัวจากกิจกรรมสามารถทำได้โดยอิสระ และข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะไม่มี การบันทึกข้อมูล หรือระบุตัวบุคคล ซึ่งสามารถนำไปบ่งชี้บุคคลนั้นๆ ข้อมูลรายละเอียดที่ได้จากแบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์จะถูกใช้เฉพาะสำหรับการวิจัย และนำเสนอสรุปผลในภาพรวม

2. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานขอใช้กลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ของสถาบันัญญารักษ์ในการทดลองจัดกิจกรรมตามรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3. ผู้วิจัย ประชาสัมพันธ์การรับสมัครผู้สนใจและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาออก ระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้าน การสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด แก่ผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี ผ่านสื่อของสถาบันัญญารักษ์ ล่วงหน้า 1 เดือน

4. จัดเตรียมเนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอน และคู่มือกิจกรรม

สร้างคู่มือการศึกษาออกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับ การบำบัดยาเสพติด คู่มือ “สนทนาอุ่นรัก” (รายละเอียดในภาคผนวก ข) เป็นคู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับผู้ปกครองภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนาทั้ง 4 กิจกรรมการ เรียนรู้ ซึ่งเป็นการนำหลักการที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยคู่มือประกอบ ด้วย การฝึกทักษะการหยุดก่อนสนทนาด้วยอารมณ์ ทักษะการให้ความเข้าใจ ตนเอง ทักษะการให้ความเข้าใจผู้อื่น (บุตร) และทักษะการสื่อสารจากใจอย่างสันติ ขั้นตอนในการ สร้างคู่มือผู้ปกครอง มีดังนี้

1) สังเคราะห์หลักการ ความรู้เรื่อง การสื่อสารภายในครอบครัว, สุนทรียสนทนา และการ สื่อสารอย่างสันติ จากเอกสาร งานวิจัยต่างๆ

2) จัดประเด็นการนำเสนอความรู้และข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ 1 เป็นหมวดหมู่

3) นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความเหมาะสมของเนื้อหา

4) นำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความสมบูรณ์

5. นำคู่มือที่สร้างเสร็จแล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และ ความเหมาะสมซ้ำอีกครั้ง

6. ติดต่อผู้ช่วยวิจัย กระบวนการ โดยขอความร่วมมือจากกระบวนการสุนทรียสนทนา กระบวนการสื่อสารอย่างสันติ กระบวนการโรงเรียนพ่อแม่ และกระบวนการสนทนาการ กลุ่ม

สัมพันธภาพ จำนวน 7 ท่าน โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เทคนิคและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม และหน้าที่ในการเป็นพี่เลี้ยงในกระบวนการกลุ่ม ฝึกทักษะให้แก่กลุ่ม

7. จัดเตรียมแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว 2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา และ 3) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์

#### 4.4 การดำเนินการจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ในระหว่างวันที่ 6 ถึง 17 มิถุนายน และ 8 กรกฎาคม 2554 เป็นระยะเวลา 77 ชั่วโมง โดยแบ่งระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมออกเป็น 5 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมการสร้าง ความคุ้นเคย เปิดพื้นที่ เตรียมความพร้อมที่จะเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการของเยาวชน ความรู้สึก ความต้องการของบุตรแก่ผู้ปกครอง รวมทั้งให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่าในตนเอง อิทธิพลทางคำพูดของตนที่ส่งผลต่อบุตร เป็นต้น และในช่วงกิจกรรมนี้จะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว 2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเริ่มจดบันทึกประจำวันเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารกับบุตร ปัญหาที่พบ การคลี่คลาย และผู้วิจัยกับผู้ช่วยวิจัยได้ดำเนินการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม

ช่วงที่ 2 เรียนรู้องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนาทั้ง 4 องค์ประกอบ โดยจะเริ่มจากการเรียนรู้กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมการสื่อสารจากใจ โดยในช่วงท้ายสุดของกิจกรรมการสื่อสารจากใจจะได้มีการสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดอีกครั้ง

ในสองช่วงแรกจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคุ้นเคยกัน พร้อมจะเปิดใจสื่อสาร สามารถเข้ากลุ่มสนทนา พูดคุยกันในเชิงลึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และประสบการณ์กัน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับมุมมอง ความคิดใหม่ๆ ที่สามารถประยุกต์ใช้เพื่อปรับปรุงการสื่อสารภายในครอบครัวของตน

ช่วงที่ 3 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยคู่มือสนทนาอุ่นรัก เป็นการนำความรู้ในหลักการ สุนทรียะสันติสนทนาที่ได้เรียนรู้ไปทดลองปฏิบัติใช้กับบุตรหลาน ซึ่งประกอบด้วยคู่มือการฝึกปฏิบัติ และการจดบันทึกประจำวันเกี่ยวกับการนำหลักการ ทักษะที่ได้ฝึกปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการนำไปใช้

ช่วงที่ 4 หลังจากฝึกปฏิบัติแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้นำความรู้ ทักษะ อุปสรรคที่พบ ในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมาพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เพื่อก่อให้เกิดปัญญาร่วม ปรับแนวทางในการสื่อสารกับบุตร รวมทั้งเป็นการประเมินรูปแบบกิจกรรมอีกด้วย ในการนี้จะได้สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดอีกครั้ง และการตอบแบบสอบถามหลังสิ้นสุดกิจกรรม

ช่วงที่ 5 การติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงปัจจัยเงื่อนไข ปัญหา อุปสรรคในการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้จริง เพื่อตรวจสอบความสำเร็จในการจัดกิจกรรม การศึกษานอกโรงเรียนว่าสามารถช่วยให้ผู้ปกครองมีความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) และปรับทัศนคติ (Attitude) ได้ตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์กำหนดไว้

#### **ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลกิจกรรม (รายละเอียดในภาคผนวก ง)**

##### **5.1 การประเมินผลเมื่อกิจกรรมสิ้นสุด (Post test) ประกอบด้วย**

- 1) แบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว
- 2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา
- 3) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด
- 4) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม สังเกตพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ในขณะที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับผู้ปกครอง โดยบันทึกพฤติกรรมและคำพูดของผู้ปกครองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์
- 5) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์
- 6) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง
- 7) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของเพื่อน
- 8) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของคณะผู้วิจัย



## 5.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยกำหนดแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว และแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อหาค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ทักษะสุนทรียะสันติสนทนาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ด้วยการทดสอบค่า t-test dependent

2) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS เพื่อหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3) วิเคราะห์ข้อมูลผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากคำถามปลายเปิด (Open ended) โดยใช้สถิติขั้นพื้นฐาน ได้แก่ คำร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีการการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแบบอุปนัย (Analytic induction) วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการตีความสร้างข้อสรุปจากข้อมูลที่รวบรวมได้ จากประเด็น 1) การสังเกตพฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2) สมุดบันทึกของผู้ปกครอง การเขียนสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ 3) ความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และ 4) การประเมินรูปแบบกิจกรรมโดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ 5) การประเมินความเปลี่ยนแปลงของตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม 6) การประเมินความเปลี่ยนแปลงจากเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 7) การประเมินความเปลี่ยนแปลงจากบุคคลในครอบครัว 8) การประเมินความเปลี่ยนแปลงจากคณะผู้วิจัย ดำเนินการหาข้อสรุปและเสนอในรูปแบบพรรณนา (Description) และการพรรณนาวิเคราะห์ (Analytic description) โดยสรุปภาพรวมตอบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

### ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นไปใช้

การศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขของการนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาหัวข้อในสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายกลุ่มเพื่อศึกษาปัจจัยเงื่อนไขและปัญหาของการนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการ

สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ซึ่งมีประเด็นในการอภิปรายกลุ่มที่เป็นองค์ประกอบของกิจกรรมดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาสาระ 3) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) บรรยากาศในการจัดกิจกรรม 5) สื่อการเรียนรู้ 6) การวัดประเมินผล 7) ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ความยาก-ง่ายในการนำไปใช้ 8) ข้อเสนอแนะ

2. ผู้วิจัยนำหัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายกลุ่มที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 1.00 จึงถือได้ว่าหัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการอภิปรายกลุ่มมีความเหมาะสมที่จะสามารถนำไปใช้ได้

3. การพัฒนาหัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อศึกษาปัจจัย เงื่อนไขและปัญหาของการนำกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ซึ่งมีประเด็นในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) การออกแบบกิจกรรม 3) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 4) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 5) ด้านเอกสารและสื่อประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) การวัดประเมินผล 7) ด้านความรู้ที่ได้รับและการนำไปใช้ 8) ด้านอื่นๆ เพิ่มเติม

4. ผู้วิจัยนำหัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00 ถือว่าหัวข้อในการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้

5. ผู้วิจัยนำหัวข้อการสัมภาษณ์ที่ได้รับการพัฒนาแล้วไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

6. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อภิปรายกลุ่ม และการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิมาวิเคราะห์เนื้อหา ในด้านภาพรวมของกิจกรรมที่จัด วิเคราะห์ปัจจัยที่จำเป็นปัญหาอุปสรรคในการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดเป็นปัจจัยและเงื่อนไขของการใช้กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน หลังจากนั้นได้นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดนี้มาปรับปรุง แก้ไข และพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้

สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

7. ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด และนำเสนอรูปแบบกิจกรรมฉบับสมบูรณ์

7.1 นำข้อมูลและข้อบกพร่องที่ค้นพบจากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรม การประเมินกิจกรรม เช่น การพัฒนากิจกรรม เอกสาร และสื่อประกอบกิจกรรม คู่มือผู้ปกครอง และอื่นๆ มาปรับปรุงใหม่ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

7.2 นำข้อมูลที่เป็นผลจากการเปรียบเทียบก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งการสื่อสารภายในครอบครัว สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ การสังเกต และสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ทรงคุณวุฒิ มาวิเคราะห์และสรุปประเด็นสำคัญ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขกิจกรรมให้มีความสมบูรณ์และเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

7.3 นำเสนอรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ฉบับสมบูรณ์

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

**ระยะที่ 2** ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

**ระยะที่ 3** ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

**ระยะที่ 4** ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้

**ระยะที่ 1** ผลการศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้ปกครองที่ผ่านการคัดกรองตรวจสอบคุณสมบัติว่ามีความเหมาะสม ต้องการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งผู้วิจัยร่วมกับเจ้าหน้าที่ประจำห้องเตรียมความพร้อมผู้ป่วยและครอบครัวได้ดำเนินการสัมภาษณ์ในระหว่างวันที่ 23 พฤษภาคม ถึงวันที่ 3 มิถุนายน 2554 ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครองของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบันธัญญารักษ์ ประเภทผู้ป่วยนอก จำนวน 15 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 19 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
- ชาย	2	13.3
- หญิง	13	86.7
รวม	15	100.0
<b>ความสัมพันธ์กับเยาวชน</b>		
- บิดา	1	6.7
- มารดา	10	66.7
- ปู่ ย่า ตา ยาย	4	26.6
รวม	15	100.0
<b>อายุ</b>		
- 61 - 70 ปี	3	20.0
- 51- 60 ปี	5	33.3
- 41- 50 ปี	4	26.7
- 31- 40 ปี	3	20.0
รวม	15	100.0
<b>ระดับการศึกษา</b>		
- ประถม	10	66.6
- มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	3	20.0
- อนุปริญญา/ ปวส.	1	6.7
- ปริญญาตรี	1	6.7
รวม	15	100.0
<b>อาชีพ</b>		
- รับจ้าง	14	93.3
- ประกอบธุรกิจส่วนตัว	1	6.7
รวม	15	100.0
<b>การได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัว</b>		
- ไม่เคย	13	86.7
- ได้รับ	2	13.3
รวม	15	100.0

จากตารางที่ 19 พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.7 เพศชาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 เมื่อพิจารณาจากสถานภาพในครอบครัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่เป็นมารดา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 รองลงมาคือ ญาติผู้ใหญ่ ปู่ย่าตายาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.6 และบิดา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

เมื่อพิจารณาจากอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ส่วนใหญ่มีอายุ 51-60 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.7 และอายุ 31-40 ปี และ อายุ 61-70 ปี จำนวนระดับอายุละ 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 กลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ยประมาณ 41-50 ปี

เมื่อพิจารณาจากระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 66.6 รองลงมาคือ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 อนุปริญญา/ปวส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

เมื่อพิจารณาจากฐานะทางเศรษฐกิจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน ประมาณ 5,000-10,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 รองลงมา มีระดับรายได้ต่อเดือน ประมาณ 10,001-15,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 เมื่อพิจารณาจากอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 รองลงมา ประกอบอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

เมื่อพิจารณาจากสถานภาพครอบครัวของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด พบว่า เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดส่วนใหญ่อยู่กับบิดามารดา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.3 รองลงมาอยู่กับปู่ย่าตายาย จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.4 และอยู่กับบิดาหรือมารดา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3

เมื่อพิจารณาจากข้อมูลการได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัว จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 86.7 และเคยได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัว จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3 โดยได้รับความรู้จากการชมรายการโทรทัศน์

สรุปได้ว่า ในภาพรวมด้านข้อมูลพื้นฐานและสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 86.7, ร้อยละ 13.3) และส่วนใหญ่เป็นมารดา (ร้อยละ 66.7) โดยระดับอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างประมาณ 41-50 ปี (ร้อยละ 26.7) การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา (ร้อยละ 66.6) และประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ

93.3) สถานภาพครอบครัวส่วนใหญ่เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดจะอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 50.0) นอกจากนี้ผู้ปกครองยังไม่เคยได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ (ร้อยละ 86.7)

## 2. ข้อมูลการสัมภาษณ์พฤติกรรมสื่อสารของผู้ปกครองก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 30 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “มีความขัดแย้งกับบุตรสาวบ่อยครั้ง แต่ก็ไม่ใช่การทะเลาะกันรุนแรง จะเป็นแบบพูดกันดี แต่เราเป็นคนพูดโผงผางเสียงดัง ทะเลาะกันที่รู้กันทั้งตลาด ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการช่วยงานที่ร้าน ช่วยขายของเรา ต้องการฝึกให้เขาทำงาน เพื่อจะได้มีเงินใช้ แต่เขาก็จะอึดเอื้อน ซ้ำ ไม่ทันใจ ผิดกับพ่อเขาที่ขยันมาก พ่อเขาเนะเวลาจะนอนยังแทบจะไม่มี ดุด่า พูดอย่างไรก็ไม่ฟัง ยิ่งมาช่วงหลังที่เขาไปมีแฟนชวณกันไปเสพยา งานก็ไม่ทำกลับมาขอเงินที่จะมากๆ เป็นผู้หญิงด้วย กลุ้มใจจริงๆ”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “ลูกสาวคนโตเสพยา ติดมาจากเพื่อนที่โรงเรียน เราก็ต้องเลี้ยงลูกอยู่คนเดียว มีสามีก็เหมือนไม่มีมันไม่ช่วยเลี้ยงลูก เลื่อนลอยไปวัน ๆ ทำให้ทะเลาะกันบ่อยมาก จนเราชินชาไม่อยากจะสนใจมันแล้ว แต่ก็คงต้องอยู่กันไปเพราะลูกนี่ละ ถ้าไม่มีลูกปานนี้ไปบวชชีแล้ว เราเป็นคนตรง และอารมณ์ร้อน ลูกคนนี้จะทำให้หงิดหงุด ถ้ามารักก็เจ็บไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยคุยกับเรา แต่มักจะทะเลาะกันเพราะเรื่องน้อง ที่บ้านเราจะมึนกว่าใครทะเลาะกัน ถ้ามาบอกเราก่อนจะไม่ถูกลงโทษ ลูกคนนี้ก็จึงมักถูกลงโทษเป็นประจำ พูดก็แล้ว ตีก็แล้ว ถ้ามารักก็ไม่บอก เราก็อยาก้อนะว่าทำไม พูดกับเรามันเป็นอย่างไร ทำไมไม่พูดไม่บอก แล้วไ้ยานี้มันเป็นอย่างไร อยากจะลองเสพมันเสียเลยจะได้รู้ๆ กันไป การพูดจากันเหรอ ไม่ค่อยได้พูดหรือถามมันก็เจ็บ ส่วนใหญ่จะเป็นเราที่ด่าและลงโทษ ดีมากกว่า”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 2 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การพูดคุยกับลูกก็เป็นปกติ แต่เขาจะเจ็บมากขึ้น นิ่งเงียบ ไม่เถียง เรื่อย ๆ เฉย ๆ เฉื่อย คงตั้งแต่ตอนที่เราทะเลาะแยกทางกับสามี กลับมาอยู่บ้านพ่อ เพราะเขาโตขึ้นต้องการมีโลกส่วนตัว หรือเพราะเราไม่มีเวลาให้เขา เราก็เหนื่อยนะต้องเลี้ยงน้องเขาอีกคน แม่เราก็พูดกันไม่รู้เรื่อง แม่เราเขาไม่ฟังเรารักแต่น้องชายและยังติดเหล้าอีก เมากันทั้งคู่แม่ลูก บางครั้งเราก็พูดกับลูกด้วยคำพูดที่รุนแรง ลงโทษ เพราะเขาเจ็บ เราต้องการเข้าใจเขาเนะ แต่เขาก็เจ็บไม่พูดไม่จากับเราเลย อยากจะช่วยเขาให้เลิกยา แต่ก็ไม่รู้จะช่วยอย่างไร พูดกันไม่ได้เขาเอาแต่เจ็บทำให้เราอารมณ์เสีย”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 2 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ลูกชายคนที่ติดยานี้เขาจะอยู่กับยายที่บ้านข้างๆ เขาจะไม่เรียกแม่ว่าแม่ แต่จะเรียกว่าน้า การคุยกันภายในครอบครัวไม่รู้เรื่อง คุยกันแล้วมักมีปากเสียง ทะเลาะกัน ลูกก็จะรับรู้ เห็นพ่อแม่ทะเลาะกัน แม่เองแหละที่

เป็นคนไล่ออกออกไปจากบ้าน วันนั้นทะเลาะกับเขาแรงมาก จำไม่ได้แล้วว่าเรื่องอะไร แต่ที่จริงก็มีดู  
ด่ากันมาเรื่อยๆ อยู่แล้ว ลูกจึงไม่ค่อยคุยกับแม่ กลัวแม่ตี แม่ด่า แม่ค่อนข้างใช้อารมณ์กับลูก  
บางครั้งพูดจบแล้วตี ด่า ว่า ต่ำหนิลูก ลูกจึงกลัวไม่อยากเข้าใกล้ แต่กับลูกสาวคนเล็กไม่มีปัญหา  
อะไร อยู่ด้วยกันในบ้านเดียวกัน จะพูดคุยกับลูกสาวได้มากกว่า แต่ก็ทะเลาะกันบางเหมือนกัน  
แต่ไม่รุนแรง พ่อแม่ก็ต้องตักเตือนดูว่ากล่าวลูกเป็นธรรมดาอยู่แล้ว”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 31 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “พี่มีลูกตอนอายุ  
มากแล้ว ลูกชายคนโตอายุ 17 ปี แม่อายุ 50 ปี ด้วยวัยที่ต่างกัน แต่ก็ไม่ได้มีปัญหาอะไร พี่จะพูด  
กับเขาแบบวัยรุ่น ใช้ภาษาเดียวกัน จะได้คุยกับลูกได้ พี่เข้าใจลูกนะ เขาจะทำอะไร ลูกจะติดเพื่อน  
ไปอยู่กับเพื่อน เล่นดนตรี สุนัขหรือ พี่ก็ไม่ว่าอะไร ตามใจเขา เพราะเขาเป็นผู้ชายไม่เสียหายอะไร  
มันต้องรู้ ต้องลองด้วยตัวเอง แต่ก็ไม่เข้าใจว่าทำไมมันถึงไปเล่นยา บ้านก็ไม่มีปัญหาอะไร ลูกก็จะ  
แต่งตัวออกจากบ้านไปเรียนทุกวัน พี่ก็ไม่รู้เรื่องมาวันหนึ่งครูที่โรงเรียนมาบอกว่าลูกไม่มีสิทธิสอบ  
หัวใจแม่จะแตกให้ได้ อะไรกันนี้ พี่ก็เห็นไปโรงเรียนทุกวัน พี่ไปคุยกับครูที่โรงเรียนเลย ครูมันคงไม่  
ชอบลูกพี่มาหาเรื่องว่าลูกพี่ พี่วิ่งถึง ผอ. เขาเรื่องมันหมดทุกคน ลูกพี่ไม่ใช่คนเหลวไหล ลูกของพี่ พี่  
รู้จักดี คงเพราะพวกครูนี้แหละที่ทำให้ลูกพี่กลัวใจ ต้องไปใช้ยาเพื่อระงับความกลัว”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 25 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “ลูกชายไม่ได้อยู่  
ด้วยกัน ส่งไปอยู่กับน้ำและยาย เพราะน้ำไม่มีลูกชาย โดยจะไปหาอาทิตย์ละครั้ง การพูดคุยกันก็  
ตามปกติ การพูดจากันไม่มีปัญหาใด ๆ แต่ไม่ค่อยได้คุยกัน และแม่อาจจะเป็นคนแข็งๆ พูดตรง  
พูดกันก็จะทะเลาะกัน ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ช่วงที่เขาเริ่มติดยาพ่อกับแม่ก็ทำแต่งงาน มีกิจการ  
ของตัวเอง ตอนนี้เลิกกิจการแล้ว รวมทั้งเลิกกับพ่อเขาไปด้วย ยกกิจการให้น้องสาวทำต่อ แต่มันก็  
สายไปแล้วลูกติดยาไปแล้ว แต่แม่ก็ไม่ยอมแพ้ในชีวิต แม่สู้อุตลอดจากไม่มีจนวันนี้ แม่ได้คิด  
วางแผนปูทางอาชีพไว้ให้เขาหมดแล้ว ให้เขาทำงานกับน้ำ ต่อไปคงได้สืบกิจการต่อจากน้ำ ตอนนี้  
แม่อยู่กับลูกสาว คนดี พูดจาตรงๆ เหมือนแม่ งานการก็ทำแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรกับลูกสาว”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 24 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “ลูกสาว เขาจะ  
เป็นคนเงียบ ซึ่งก็ยิ่งเพิ่มความหงุดหงิดให้กับเรา พยายามพูดคุยกับเราหลายวิธีการแล้ว ใช้ไม่  
อ่อนน้อมแล้ว ไม่แข็งก็แล้ว ปัญหาส่วนใหญ่น่าจะมาจากพ่อเขา พ่อขี้เมา พูดไม่เข้าหู ลูกคนโตก็จะ  
ไม่ถูกกับพ่อ ต้องแยกออกจากบ้านไปทำงาน หาที่อยู่ใหม่เอง บ้าเองก็มักทะเลาะเบาะแว้งกับสามี  
เสมอ ๆ ไม่ค่อยเข้าใจทั้งลูกทั้งสามี อยากทำความเข้าใจกับลูกมากขึ้น แต่การพูดคุยกัน ส่วน  
ใหญ่ก็จะคุยกันได้ไม่กี่คำก็จะทะเลาะกัน ต้องแยกกันไปคนละทางทั้งที่ยังหงุดหงิดไม่เข้าใจกัน พอ  
เจอหน้ากันปัญหาเดิมๆ ก็มาอีก”



ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 27 พฤษภาคม 2554) กล่าวว่า “พี่มีลูก 3 คน ลูกชายคนเล็กติดद्या พี่สาวคนโต อายุห่างจากน้องมาก เขาก็ทำงานไม่มีเวลาคุยกับน้อง พี่ชายคนกลางก็มักขัดแย้งกับน้อง คุยกันไม่ได้ พ่อแม่ก็อายุต่างจากลูกมาก เราก็ไม่ค่อยได้คุยกัน ไม่รู้จะคุยอะไร คุยอย่างไร กลัวเขาจะไปแล้วไม่กลับมา เรื่องที่ขัดแย้งกันส่วนใหญ่ก็เป็นเรื่องการใช้เงิน การคบเพื่อน เขาติดเพื่อนมาก เขาเคยออกไปอยู่กับเพื่อนเป็นเดือน ๆ แล้วยิ่งติดยามานี่ล่ะ”

จากการสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า การสื่อสารของพ่อแม่ ผู้ปกครองกับบุตร มีทั้งการใช้ถ้อยคำ และการกระทำ ลงโทษที่รุนแรง และการทอดทิ้งไม่ค่อยสื่อสารกัน รวมทั้งการควบคุมวางแผนอนาคตให้ลูกปฏิบัติตาม โดยการไม่ชี้แจงเหตุผล ไม่ได้ถาม หรือรับฟังเหตุผลของลูก นอกจากนี้ยังพบว่า พ่อแม่ต้องการช่วยเหลือบุตร ต้องการความรู้ เพื่อทำความเข้าใจในตัวลูก ปรับแก้ไขปัญหา การสื่อสารที่เกิดขึ้นในครอบครัว และต้องการให้เลิกเสพยา

### 3. ข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสาร

การวิเคราะห์เอกสารต่างๆ พบว่าปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด คือ การสื่อสารภายในครอบครัวที่ล้มเหลว เนื่องจากปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันในครอบครัว ขาดการสื่อสารกันทั้งทางวาจาและทางกายที่เหมาะสม การไม่แสดงออกสื่อสารถึงความรัก ความหวังดีที่มีต่อกันอย่างชัดเจน มักใช้การสื่อสารทางอ้อม การไม่สื่อสารกันอย่างซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา (จอมขวัญ เลื่องลือ, 2551) การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารในเชิงลบ การสื่อสารในลักษณะของการไม่ให้เกียรติ ให้ความเคารพต่อกัน การสื่อสารกันไม่เข้าใจ การไม่รับฟังกัน ส่วนสรุปตัดสินผู้อื่น (Wegsneider, 1990; มหาชาติ อินทโชติ, 2545; Chaitin, 2003; มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2551; มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2552; ผู้จัดการออนไลน์, 2555) การไม่มีส่วนร่วมในการสื่อสารกันในครอบครัว การใช้อำนาจนิยมควบคุมสั่งการ (Bohm, 2004; Hutchens, 2552, กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 2552) รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้งแบบปล่อยปละ และแบบปกป้อง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2552; สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2553) รวมทั้งสภาพครอบครัวที่แตกแยก และฐานะทางเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้ปกครองไม่มีเวลาในการสื่อสารกับเยาวชน จึงทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่อบอุ่น เยาวชนขาดที่ปรึกษา ขาดผู้ชี้แนะแนวทางที่เหมาะสม ประกอบกับธรรมชาติของวัยรุ่น ความอยากรู้อยากลอง อิทธิพลของเพื่อน การพึ่งพาปรึกษาเพื่อน แต่เนื่องจากพัฒนาการด้านวุฒิภาวะของเพื่อนก็ยังไม่สมบูรณ์เช่นกัน จึงอาจชักชวนกันเสพยาเสพติด และอาจมีปัจจัยสภาวะครอบครัวที่พร้อม บิดามารดามักทะเลาะขัดแย้งกัน ไม่ได้อยู่ด้วยกันเป็นปัจจัยเสริม (พิทักษ์ สุริยะใจ, 2554; โสภา ชีปัดมันน์ และคณะ, 2547)

สรุปได้ว่าปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว คือ การใช้คำพูดที่รุนแรงในเชิงลบของผู้ปกครอง การสื่อสารแบบควบคุมบังคับลูก หรือการเงียบ ไม่แสดงออกถึงความรู้สึก การไม่รับฟังกัน การสื่อสารแบบปล่อยปละ ส่งผลให้บุตรเสพยา

#### 4. ข้อมูลของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันธัญญารักษ์ ในปี 2554

การศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันธัญญารักษ์ พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ที่ธัญญารักษ์ ในปีงบประมาณ 2554 มีจำนวนทั้งสิ้น 4,387 ราย เป็นเพศชายจำนวน 3,745 คน คิดเป็นร้อยละ 85.37 เพศหญิงจำนวน 642 คน คิดเป็นร้อยละ 14.63 โดยผู้เข้ารับการบำบัดมีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 15-19 ปีเข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด จำนวน 1,151 คน คิดเป็นร้อยละ 26.24 และสาเหตุของการใช้ยาเสพติด คือ ต้องการทดลอง จำนวน 2,251 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 51.31 เพื่อนชวน 1,805 คน คิดเป็นร้อยละ 41.14 และกลุ่มใจ มีปัญหา จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 โดยผู้เข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่จะว่างงาน จำนวน 2,071 คน คิดเป็นร้อยละ 47.21 รองลงมารับจ้าง จำนวน 750 คน คิดเป็นร้อยละ 17.10 และนักเรียน นักศึกษา จำนวน 544 คน คิดเป็นร้อยละ 23.17 และส่วนใหญ่มีการ ศึกษา ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 2,717 คน คิดเป็นร้อยละ 61.93 นอกจากนี้ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้าอาศัยอยู่ในภาคกลางเป็นส่วนใหญ่ จำนวน 2,601 คน คิดเป็นร้อยละ 59.29 โดยพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 917 คน คิดเป็นร้อยละ 20.90 (สถาบันธัญญารักษ์, 2555) และบุคคลที่ผู้ป่วยนอกจำนวน 2,207 คน อยู่ด้วยก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา 30 วัน คือ มารดา คิดเป็นร้อยละ 32.66 รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดา จำนวน 1,746 คน คิดเป็นร้อยละ 25.84 และคู่สมรส จำนวน 1,127 คน คิดเป็นร้อยละ 16.68 และจำนวน 690 คน อยู่กับญาติ คิดเป็นร้อยละ 10.21 ส่วนด้านสถานภาพของบิดามารดา พบว่า บิดามารดาอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น จำนวน 2,376 คน คิดเป็นร้อยละ 58.87 บิดาเสียชีวิต จำนวน 587 คน คิดเป็นร้อยละ 14.54 และแยกกันอยู่ จำนวน 394 คน คิดเป็นร้อยละ 9.76 (สถาบันธัญญารักษ์, 2555ก)

ตารางที่ 20 จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบันัญญา  
รักษ์ ประจำปี 2554

ผู้เข้ารับการบำบัดทั้งหมด	จำนวน	เปอร์เซ็นต์ (%)
	4,387	100
ชาย	3,742	85.37
หญิง	642	14.63
<b>อายุ</b>		
15-19 ปี	1,151	26.24
20-24 ปี	941	21.45
25-29 ปี	949	21.63
<b>สาเหตุการเข้ายาบ้า</b>		
ทดลอง	2,251	51.31
เพื่อนชวน	1,805	41.14
กลุ่มใจ (มีปัญหา)	122	2.78
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ประถมศึกษา	905	20.63
มัธยมศึกษา	2,717	61.93
อาชีวศึกษา	524	11.94
<b>อาชีพ</b>		
ว่างงาน (ไม่มีอาชีพ)	2,071	47.21
รับจ้าง	935	23.17
นักเรียน - นักศึกษา	645	15.98
<b>ที่อยู่ปัจจุบัน</b>		
ภาคกลาง	2,601	59.29
กรุงเทพฯ	917	20.90
ภาคเหนือ	297	6.77
<b>บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย 30 วันก่อนเข้ารับการบำบัด (ผู้ป่วยนอก)</b>		
มารดา	2,207	32.66
บิดา	1,746	25.84
คู่สมรส	1,127	16.68
ญาติ	690	10.21

ตารางที่ 20 (ต่อ) จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลโรคพิษภัยน้ำ ณ สถาบัน  
 วิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปี 2554

ผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลทั้งหมด	จำนวน	เปอร์เซ็นต์ (%)
	4,387	100
<b>สถานภาพทางครอบครัว</b>		
บิดามารดาอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น	2,376	58.87
บิดาตาย	587	14.54
แยกกันอยู่	394	9.76
บิดามารดาตาย	280	6.94

ข้อมูลผู้เข้ารับการรักษาพยาบาล ณ สถาบันวิทยาลัยการศึกษาระดับปริญญาตรี ประจำปี 2554 พบว่า ผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลโรคพิษภัยน้ำ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุเฉลี่ยระหว่าง 15-19 ปี อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้ป่วยนอกผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลโรคพิษภัยน้ำส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับมารดา โดยสถานภาพของครอบครัวพร้อมหน้าทั้งบิดามารดา ความอยากรู้ อยากลอง ต้องการทดลองยาเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เยาวชนเสพยาบ้า

จากการสัมภาษณ์ การศึกษาและทบทวนจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหา และความ ต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาพยาบาลโรคพิษภัยน้ำ สามารถสรุปได้ว่าผู้ปกครองต้องการการเรียนรู้ ต้องการพัฒนาตนเอง ต้องการความรู้ ความเข้าใจเพื่อช่วยเหลือบุตรหลานให้สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ แต่ผู้ปกครองมีปัญหาในการสื่อสารความรู้สึก สื่อความเข้าใจให้ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนได้ ดังนั้นการให้ความรู้ด้านการสื่อสารภายในครอบครัวแก่ผู้ปกครองจะเป็นการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารเป็นวิธีการตอบสนองต่อความต้องการของผู้ปกครองได้ การสื่อสารในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ คือ การสื่อสารที่มีการตั้งใจรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง และการพูดสื่อสารต่อกันด้วยภาษาแห่งความรัก มีความกรุณาต่อกัน ไม่กล่าววาจาทำร้ายจิตใจกันและกัน ใช้คำพูดในเชิงบวก จะช่วยลดความขัดแย้งที่มีต่อกัน ก่อให้เกิดสัมพันธภาพอันดีต่อกัน และฟื้นฟูการสื่อสารภายในครอบครัว นำมาซึ่งความสุขในครอบครัว

**ระยะที่ 2 ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด**

ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร บทความ หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเข้าร่วมการสัมมนา อบรม และฝึกฝนการปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ พบว่าสามารถนำประเด็นการเรียนรู้หลักการสุนทรียสนทนาหลักการสื่อสารอย่างสันติ และหลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครองมาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียน ซึ่งประกอบด้วย 1. วัตถุประสงค์ 2. เนื้อหาสาระ 3. กิจกรรมการเรียนรู้ 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5. กระบวนการ 6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7. บรรยากาศในการเรียนรู้ 8. สื่อประกอบกิจกรรม 9. การวัดและประเมินผล รายละเอียดดังนี้

### 1. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

เพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่เป็นผู้ป่วยนอก ณ สถาบันธัญญารักษ์ ให้ผู้ปกครองสามารถสื่อสารกับบุตรหลานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเปิดพื้นที่ในการรับฟัง วางใจ ไม่ตัดสินก่อนรับรู้ รับฟัง และสามารถสื่อสารความรู้สึก ความรักที่มีต่อบุตรหลานออกมาได้ตรงกับใจตนเอง ซึ่งทำให้ความขัดแย้งภายในครอบครัวลดลง เกิดความเข้าใจกันและกันมากขึ้น เสริมสร้างครอบครัวด้วยความรัก ความเข้าใจ ทำให้ครอบครัวมีความเข้มแข็งสามารถดูแล แก้ไข ป้องกันบุตรหลานจากสารเสพติดได้

### 2. เนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้นำเนื้อหาสาระหลักการสุนทรียสนทนา หลักการสื่อสารอย่างสันติ และการสื่อสารภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ มาดำเนินการ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดสุนทรียสนทนา เนื้อหาสาระของสุนทรียสนทนาให้ความสำคัญกับการฟัง และกระบวนการคิดร่วมกันอย่างเป็นชุมชน การสื่อสารที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดให้เหมาะสม สร้างความเข้าใจใหม่ ก่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน โดยเนื้อหากิจกรรมสุนทรียสนทนาจะเริ่มจากการจัดกิจกรรมการเตรียมความพร้อม สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ต่อจากนั้นจึงดำเนินการกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการสรุปปิดกิจกรรม

2. แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ เป็นเครื่องมือในการคลี่คลายปัญหาความขัดแย้ง โดยใช้ความกรุณาเป็นพื้นฐาน มุ่งให้เกิดการฟังและพูดด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ปลดปล่อยการตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ทำความเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และคู่สนทนา ทั้งที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงจิตใจ สร้างความเข้าใจ และความรู้สึกร่วมระหว่างตนกับผู้อื่น เนื้อหาสาระการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับการใช้ภาษา คำพูด สาระที่ส่งออกมา สารนั้นต้องไม่ทำร้ายความรู้สึกของผู้รับสาร ให้ความเห็นอกเห็นใจ โดยประกอบด้วยการสังเกตอย่างไม่ตัดสิน ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้อง

3. แนวคิดการสื่อสารภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ คือ ทักษะการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองกับบุตร หลานเพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ทำหน้าที่ดีต่อกัน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ 1) การใช้คำพูดหรือท่าทางแสดงถึงความรู้สึก และความต้องการของตนเอง 2) การรับฟังความรู้สึก และความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่นด้วยใจที่เป็นกลาง 3) การสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางอย่างชัดเจน 4) การสื่อสารเชิงบวก 5) การให้ความเคารพต่อคู่สนทนา 6) การสื่อสารร่วมกัน เพื่อหาทางออกความเห็นชอบร่วมกัน

ผู้วิจัยได้นำเนื้อหาจากแนวคิดสุนทรียสนทนา แนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ และแนวคิดการสื่อสารภายในครอบครัวมาเรียงร้อยประกอบกันเป็นเนื้อหากิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

### 3. กิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนั้นได้กำหนดขอบเขตการจัดกิจกรรมไว้ 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือ 4) กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้อ่านความรู้จากคู่มือกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ สร้างความคุ้นเคย ความรู้สึกปลอดภัย ใจกว้างใจกัน เป็นการเปิดพื้นที่ เตรียมความพร้อมเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน เรียนรู้และยอมรับในความแตกต่างหลากหลายของความคิด ทัศนคติ ความรู้ ประสบการณ์ที่มีคุณค่าที่แตกต่างจากตน

2. กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา คือ การนำแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกเข้าด้วยกันเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยมี

ทักษะการรับฟัง เพื่อรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของบุตร และทักษะการสื่อความรู้สึก ความต้องการของพ่อแม่ให้บุตรได้รับรู้ โดยการไม่ตัดสิน ไม่กล่าวโทษ ตำหนิ หรือใช้คำพูดที่ทำร้าย บั่นทอนจิตใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีของครอบครัว ซึ่งสุนทรียะสันติสนทนา มี 4 องค์ประกอบ คือ 1) หยุดไว้ก่อน เป็นการหยุดเพื่อกลับมาใคร่ครวญกับตนเอง 2) การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ว่ามีความรู้สึกความต้องการอย่างไร 3) การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น มองในอีกด้านว่าผู้อื่นมีความรู้สึกความต้องการอะไร 4) การสื่อสารจากใจ เมื่อจิตใจสงบ มีการคิดไตร่ตรองใคร่ครวญ จึงสื่อสารออกมาด้วยความชัดเจนตรงตามความต้องการร่วมทั้งสองฝ่าย

3. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นคู่มือการปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา ได้แก่ การฝึกทำความเข้าใจตัวเองในการสนทนาเมื่อมีสิ่งมากระทบ กิจกรรมการจัดการกับความโกรธ และข้อคิดจากการอ่าน เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนเนื้อหา และฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้ ฝึกฝนผ่านประสบการณ์ตรงกับบุตรของตน ในสถานการณ์จริงเป็นเวลา 21 วัน ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกปฏิบัติได้ตามช่วงเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง หรืออาจจะฝึกปฏิบัติตลอดทั้งวัน

4. กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปปฏิบัติจริงกับครอบครัว เป็นกิจกรรมสบายๆ การพูดคุยกันในบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อติดตามประเมินผลการปฏิบัติกิจกรรม และการประเมินรูปแบบกิจกรรม

#### 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองเยาวชน อายุ 15-19 ปีผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ประเภทผู้ป่วยนอก ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 5. กระบวนการ

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการกำหนดคุณสมบัติของกระบวนการ ดังนี้

1. เป็นกระบวนการผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และมีประสบการณ์ในการดำเนินการอบรมสุนทรียสนทนา
2. เป็นกระบวนการผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติ และมีประสบการณ์ในการดำเนินการอบรมการสื่อสารอย่างสันติ
3. เป็นกระบวนการที่มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมให้กับผู้ปกครอง

## 6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

นำองค์ประกอบของหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมากำหนดเป็นกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยได้นำเนื้อหาการเรียนรู้มากำหนดแบ่งระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ

ช่วงที่ 1 เป็นการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการต่อเนื่อง 10 วัน ซึ่งมีการเรียนรู้เรื่อง 1) กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมสุนทรียสนทนา และการฝึกปฏิบัติด้วยกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว 2 วัน รวมเป็นเวลา 72 ชั่วโมง

### กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 1	9.00 - 9.30	แนะนำตัวกระบวนการ ซึ่งแจ้งรายละเอียดของกิจกรรม
	9.30 - 10.30	ทดสอบก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมฝึกความกังวล ความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	กิจกรรมแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักกัน
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.30	กิจกรรมความเหมือนความต่าง
	15.30 - 16.00	Empathy Group และร่วมกันสรุปบทเรียน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 2	9.00 - 9.30	Check-in
	9.30 - 10.30	กิจกรรมพ่อแม่ลูก
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมเจาะเวลาหาอดีต
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	ชมวีดิทัศน์พลังของการสื่อสาร “สาส์นจากวาริ”
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.30	กิจกรรมไม้คำ
	15.30 - 16.00	ร่วมกันสรุปบทเรียน



### กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 3	9.00 - 9.30	กิจกรรมเกมส่ฝึกสติ
	9.30 - 10.30	กิจกรรมบรรยายใหม่ดชีวิต และจุดดำ
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	ทักษะการฟัง กิจกรรมฟัง – ไม่ฟัง
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	แนะนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนากิจกรรม
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.00	กิจกรรมภาวนาก่อนเกมฝึกสติ
	15.00 - 15.30	ดูหนัง นั่งคุย ชุด “ครูพิวส์ขาด” และ “พรเกษม”
	15.30 - 16.00	กิจกรรมการพูดและฟังอย่างมีสติ

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 4	9.00 - 9.30	Check- in
	9.30 - 10.30	กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย ชุด “ห้องรก”
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมฟิล์ม VS แอนนี
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	กิจกรรมบอกเล่าและสะท้อนความคิด
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.30	กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย เรื่อง Upside the anger
	15.30 - 16.00	ร่วมกันสรุปบทเรียนเรื่องการห้อยแขวน

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 5	9.00 - 9.30	กิจกรรมทำท่าประกอบเพลงฝึกสติ
	9.30 - 10.30	กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย ชุด “ละครเมียบหลง”
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมวาดภาพจากการสังเกต
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 13.30	กิจกรรมสังเกตภาพ
	13.30 - 14.30	กิจกรรมฝึกแยกการสังเกตและการตีความ
	14.30 - 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 5	15.00 - 15.30	กิจกรรมฉันพูด เธอคิด
	15.30 - 16.00	ร่วมกันสรุปหลักการองค์ประกอบที่ 1 การหยุด

### การฝึกปฏิบัติโดยกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว (2 วัน)

โดยการสังเกตตนเองในชีวิตประจำวัน ตลอดทั้งวัน รับรู้วิธีการตีความของตนเอง เห็นถึงอิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการตัดสินใจรับเข้าของข้อมูล โดยการบันทึกการพูดคุย สนทนา รับฟังบุตร เขียนบันทึกสิ่งที่ได้รับฟังจากสนทนา สังเกตว่าในขณะที่รับฟังนั้นเรามีความคิดอะไร ตั้งใจพูดสอดแทรก พูดเสริม ต่อยอด พูดสนับสนุนคล้อยตามในเรื่องที่รับฟัง จำนวนกี่ครั้ง และได้กล่าวออกไปหรือไม่ จากเรื่องที่รับฟังให้บันทึกการตีความ และความคิด ความตั้งใจของตนเอง ระหว่างการสนทนา

สิ่งที่รับฟัง	สิ่งที่เราคิด/ตีความ

### กิจกรรมทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและบุตร

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 8	9.00 - 9.30	Check- in
	9.30 - 10.30	กิจกรรมความเสียบ
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	สดับเสียงจากภูเขาไฟ
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.30	ฝึกการฟังแบบสุนทรีย์สนทนา
	14.30 - 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	15.00 - 15.30	ฝึกการฟังแบบสุนทรีย์สนทนา (ต่อ)
15.30 - 16.00	ร่วมกันสรุปบทเรียน	

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 9	9.00 - 9.30	Check- in
	9.30 - 10.30	กิจกรรมค่านาม – ความรู้สึก

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 9	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมฝึกแยกความคิดและความรู้สึก
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 13.30	กิจกรรมความต้องการ
	13.30 - 14.00	กิจกรรมแยกความต้องการและวิธีการ
	14.00 - 14.30	กิจกรรมฟังความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่
	14.30 - 16.00	กิจกรรมไฟความรู้สึก ความต้องการ

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 10	9.00 - 9.30	ทบทวนบทเรียนความรู้สึก ความต้องการด้วยเกมส์โยนบอล
	9.30 - 10.30	กิจกรรมรูปแบบภาษาในการสื่อสาร
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	วาดภาพบุคคลสำคัญ
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	กิจกรรมต้นไม้แห่งการสื่อสาร
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.30	กิจกรรมภูเขาน้ำแข็งในการสื่อสาร
	15.30 - 16.00	ร่วมกันสรุปหลักการองค์ประกอบที่ 2, 3

### กิจกรรมการสื่อสารจากใจ

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 11	9.00 - 9.30	กิจกรรมอย่า
	9.30 - 10.30	กิจกรรมดูหนัง นิ่งคุย ละคร “พุ่มนี้รักเธอ”
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมกลุ่มสนทนาแม่ลูกในชีวิตจริง
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	กิจกรรมหลักการขออภัย
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.30	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการขออภัยของเรามีต่อลูก
	15.30 - 16.00	กิจกรรมกลุ่มให้ความเข้าใจ

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 12	9.00 - 9.30	กิจกรรมสรุปหลักการสื่อสารจากใจ
	9.30 - 10.30	กิจกรรมให้ทำ
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมเหนือฟ้ายังมีฟ้า
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	กิจกรรมสัมผัส
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.00	กิจกรรมโยนไข่
	15.00 - 16.00	กิจกรรมทำการ์ด เขียนจดหมายถึงบุตร
	16.00 - 16.30	สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการสื่อสาร

ช่วงที่ 2 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือสนทนาอุ่นรัก เป็นเวลา 21 วัน เป็นเวลา 21 ชั่วโมง เป็นการศึกษาดูด้วยตนเอง นำคู่มือซึ่งมีเนื้อหากิจกรรมเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนาไปดำเนินศึกษาการใช้จริงกับบุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ช่วงที่ 3 เป็นกิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติจริงกับครอบครัว ซึ่งได้กำหนดนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมกัน เป็นเวลา 7 ชั่วโมง เป็นกิจกรรมติดตามผลการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้

วันที่	เวลา	กิจกรรม
วันที่ 34	9.00 - 9.30	Check-in
	9.30 - 10.30	ทำแบบสอบถามภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
	10.30 - 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
	11.00 - 12.00	กิจกรรมห้องนั่งเล่น
	12.00 - 13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 - 14.00	สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสาร
	14.00 - 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
	14.30 - 15.00	สัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสาร (ต่อ)
	15.00 - 16.00	กล่าวปิดกิจกรรม ขอขอบคุณสถาบันธัญญารักษ์ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม

รวมระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 34 วัน หรือ 100 ชั่วโมง

## 7. บรรยายภาคในการเรียนรู้

บรรยายภาคสถานที่ดำเนินการกิจกรรมการเรียนรู้ โดยกำหนดให้

- 1) เน้นบรรยายภาคที่ผ่อนคลาย ใกล้เคียงธรรมชาติ มีความเป็นส่วนตัว เจียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนขณะดำเนินการกิจกรรม
- 2) เน้นบรรยายภาคที่เป็นกันเอง ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง ให้เห็นหน้ากันทุกคน
- 3) มีความยืดหยุ่นสูง สามารถเคลื่อนย้ายเก้าอี้ได้โดยสะดวก
- 4) มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการการเคลื่อนไหว พื้นที่ในการรวมกลุ่มสนทนา หรือพื้นที่ความเป็นส่วนตัวในการคิดใคร่ครวญ
- 5) มีอุปกรณ์ในการทำกิจกรรม เช่น สื่อโสตทัศนฯ ไมโครโฟนชุดประชุม จอโปรเจคเตอร์ กระดานฟลิปชาร์ต ป้ายนิทรรศการแสดงผลงาน
- 6) มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป

## 8. สื่อประกอบกิจกรรม

1. สื่อความรู้จากบุคคล โดยกระบวนการมีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหา และการจัดดำเนินการกิจกรรม
2. สื่อประกอบกิจกรรม เช่น เอกสารประกอบกิจกรรม แผนภูมิ แผนภาพ กระดาษฟลิปชาร์ต ไฟความรู้สึก ความต้องการ เอกสารประกอบกิจกรรม และวีดิทัศน์ที่สัมพันธ์กับเนื้อหาการเรียนรู้
3. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดคุยกันในกลุ่มย่อย และกับทุกคนในกลุ่มใหญ่ของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## 9. การวัดและประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการทั้งในแบบเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีการประเมินผลทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างดำเนินการ และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม โดยมีเครื่องมือแบบสอบถาม ดังนี้

- 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 21 ข้อ
- 2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ
- 3) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการ

สื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 7 ข้อ

4) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 24 ข้อ โดยใช้สัมภาษณ์ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน คือ 1) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ระหว่างดำเนินการกิจกรรม และ 3) ภายหลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น

5) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

6) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ

7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 16 ข้อ

8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 11 ข้อ

9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด เป็นการสังเกตตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เป็นการมองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ค้นหาความหมายที่แอบแฝงในปรากฏการณ์นั้นๆ ออกมา โดยไม่นำความคิดของผู้สังเกตมาเป็นกรอบในการสังเกต ตีความ คาดหวังตามอย่างของผู้สังเกตคาดคิดไว้ล่วงหน้า จำนวน 55 ข้อ

10) แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา จำนวน 5 ข้อ

11) สมุดบันทึกของผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกได้อย่างอิสระเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุตร ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยกำหนดประเด็นหลักคือ 1) ลักษณะการสื่อสารของท่านกับบุตรเป็นเช่นไร 2) หากเกิดความขัดแย้งขึ้นกับบุตร ท่านใช้การสื่อสารรูปแบบใด 3) วิธีการในการคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้ง 4) ความรู้สึก และความต้องของท่านที่มีต่อบุตรเป็นเช่นไรทั้งก่อน และหลังสถานการณ์ความขัดแย้ง

### ระยะที่ 3 ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ได้ผลการทดลองกิจกรรม 5 ส่วน คือ 1) ภาพรวมของความเปลี่ยนแปลงด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา จากการสัมภาษณ์บุตร 5) ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

#### 1. ภาพรวมของความเปลี่ยนแปลงด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่จัดขึ้น

พบว่า มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัว สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น รู้จักตนเอง รู้จักบุตรดีขึ้น เปลี่ยนมุมมองใหม่ในการสื่อสารกันภายในครอบครัว หยุดเพื่อให้เกิดสติ ลดอารมณ์ความโกรธ สามารถกลับมาสังเกตจิตใจ ไตร่ตรอง ทำความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น จึงสามารถสื่อสารออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ทำร้ายจิตใจซึ่งกันและกัน ลดความขัดแย้งต่อกันภายในครอบครัว ดังผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวถึงสามี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 ว่า “บุคลิกภายนอกเขาจะดูเป็นคนใจเย็น ไม่ค่อยพูด หนึ่งๆ แต่จริงๆ แล้วเป็นคนใจร้อนมาก ไม่ฟังใคร ชัดใจไม่ได้เลย ในบ้านไม่มีใครกล้าขัดใจแกลเลย พูดไปก็เจอสวนกลับแรงทันที คำพูดเป็นแนวออกคำสั่งให้ทำตาม แกเป็นคนตึงๆ ไม่ยืดหยุ่นกับชีวิตเลย และเขาทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว กลับมาบ้านก็จะนอน ใครก็ห้ามรบกวนไม่ว่ากรณีใดๆ ตื่นก็ไปทำงาน แต่พอเข้าร่วมกิจกรรม แกลองเปลี่ยนตัวเองหมด ฟังคำพูดคนอื่นมากขึ้น กลับบ้านมาก็จะไม่นอนเลย ดูทีวี ทำนู่นทำนี่ก่อนไปนอน พูดเล่นพูดล้อกับลูกจากที่ไม่เคยเลยนะ ลูกก็คุยด้วยดี ชีวิตครอบครัวตอนนี้ดีขึ้นมากๆ จริงๆ” สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) ที่กล่าวว่า “ไม่ค่อยมีเวลาสื่อสารกับลูก หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลับมาทบทวนหาเวลาที่จะได้อยู่กับลูกมากขึ้น จึงปรับเวลาไปทำงาน ออกจากบ้านให้ช้าลงหน่อย ตอนอยู่บ้านก็พยายามอยู่กับเขา คุยด้วย หรือถ้าไม่มีอะไรจะคุยด้วยบางครั้งแค่นั่งมอง ฟังเขาคุยกับแม่ไม่พูดแทรกก็รู้สึกดี มีส่วนร่วมกับครอบครัว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เมื่อนำกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาไปปฏิบัติในครอบครัวก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น คือ ลูกสาวไม่

ค่อยชอบไปโรงเรียน เวลาถามก็ไม่ตอบทำเราอารมณ์เสีย เพราะถามดีก็แล้ว ชูก็แล้ว ตีก็แล้ว ก็ไม่ยอมไปโรงเรียน เขาแต่จะเถลไถลไปคบเพื่อนไม่ดี แต่หลังจากไปเข้าร่วมกิจกรรมมาทำให้เราหยุดใจเย็นขึ้น เริ่มต้นที่จะฟังและสนใจในตัวผู้อื่น เมื่อเกิดการหยุด การทำความเข้าใจตัวเองก็จะตามมาเข้าใจว่า มาดูว่าอารมณ์ตัวเองขณะนั้นเต็มไปด้วยอะไร อารมณ์แบบไหน และเป็นความรู้เท่าทันความคิดตัวเอง และเราก็จะทำความเข้าใจผู้อื่นโดยการนำความรู้สึกของผู้อื่นมาใส่ในใจของตัวเอง ก็จะทำให้เราใจว่าเขารู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร ความต้องการเป็นอย่างไร สามารถสื่อสารกับเขา กล้าที่จะเข้าหาและพูดคุยถามถึงความรู้สึกและความต้องการของเขา และตั้งใจฟังเขาโดยไม่ได้แย้ง หรือพูดขัดเขาเวลาเขาเล่าเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าเราพูดขัดเขาอาจทำให้เขาไม่อยากเล่าต่อ และไม่ยอมพูดปัญหาของเขาให้เราฟัง ทำให้มานึกว่าที่เราคุยกับลูกไม่รู้เรื่องก็เพราะอย่างนี้เอง บางอย่างที่เรากำลังไปบางทีก็ไม่ว่าทำลงไปทำไม พูดทำไม ไม่มองความรู้สึกตัวเอง และไม่หวั่นความรู้สึกของคนอื่น ไม่เคยฟัง เขาแต่เร่งให้เขาตอบ คาดหวังให้เป็นไปตามความต้องการของเรา สิ่งที่เราคาดหวัง เมื่อเขาไม่ทำตาม ไม่ตอบก็โกรธอารมณ์ขึ้นยิ่งทำให้คุยกันไม่ได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากเมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน มักพูดไปก่อนที่จะคิดเสมอ จึงมักมีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสาร รู้สึกว่าลูกไม่ค่อยคุยกับเรา ไม่ค่อยพูด แต่ปัจจุบันได้ลองฟังลูกพูดอย่างแท้จริง จึงทำให้ทราบถึงปัญหาและสิ่งที่ลูกต้องการ ทุกวันนี้ลูกเริ่มพูดคุย กล้าที่จะเล่าสิ่งต่างๆ ให้เราฟัง ไม่มีเรื่องโกหกเหมือนเมื่อก่อน เขาเห็นเราเปลี่ยนแปลง เขาก็อยากเปลี่ยนแปลงบ้าง ไม่เพียงแค่นั้นในบ้านที่เห็นเราเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ตัวเราเองยังสังเกตเห็นเลยว่ามีความสงบ ใจเย็นมากขึ้น มีเรื่องคุยกันมากขึ้น ถึงแม้ว่ามันจะยากไปสำหรับมือใหม่อย่างเรา แต่มันก็ใช้ได้ผลกับคนที่เราใกล้ชิด”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากลูกที่ไม่ค่อยพูดกับเรา ตอนนี้นำพูดกับเรา เข้ามาหาเรา ลูกจะบอกว่าเดี๋ยวนี้แม่ใจเย็นลงเยอะ รับฟังโดยไม่พูดได้มากขึ้น จากที่เราไม่พูด เขาก็จะสามารถคิดอ่านของเขาเองได้ ลูกเข้าใจและเราสื่อสารกับลูกได้ จากที่เราจะต้องบ่นให้เขาไม่ไปมั่วสุมเสพยา เขาก็จะบอกว่าไม่ได้ไป แม่ชอบบ่น คิดแต่จะว่าเขา เราก็จะปล่อยให้เขาคิดเอง ไม่เข้าชี้ คือ รอและใจเย็น มีความรู้สึกดีนะที่เราทำสำเร็จ ไม่ใช่โมโห จากที่อะไรก็ไม่ถูกใจก็จะเฉยๆ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ลูกเค้ามาใกล้มาผูกพัน มาพูดคุยมาถาม กินข้าวพร้อมกัน ลูกมานอนกับเรา และยอมรับความรู้สึกของเรา โดยการสื่อสารบอกความรู้สึก ความต้องการในใจเราออกไปอย่างชัดเจน”



สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เดี๋ยวนี้ จะทำอะไร พุดอะไรก็คิดถึงความรู้สึกของลูก ของผู้รับฟังมากขึ้น ทำให้ลูกกล้าที่จะบอก ยอมรับฟัง เหตุผล จากที่เจ้าอารมณ์ของวัยรุ่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (บันทึก, 16 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การฝึก ปฏิบัติสุนทรียะสันติสนทนานั้น มันมีประโยชน์ดีจริงๆ ทุกครั้งเวลาที่มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เราจะ ตั้งสติก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นเราก็จะค่อยๆ วิเคราะห์ พิจารณาในเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งมันเป็น ประโยชน์มากจริงๆ การมีสติเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ทำให้เราได้คิด ได้หาเหตุและผลต่างๆ มาลำดับใน ใจความนั้นๆ ส่วนในการเข้าใจในตัวเองนั้นก็ยังมีประโยชน์เช่นกัน ให้เราได้คิด ได้รู้ว่าบางครั้งเราจะ เจ็บเพื่อความสงบ หรือเราจะออกความเห็นแต่ทำให้เกิดความแตกแยกได้ ฉะนั้นถ้าเรามีสติมี เหตุผล มันก็จะทำให้เราได้รู้ว่าเวลาไหน ควรพูดหรือไม่พูด การให้ความเข้าใจผู้อื่น อันดับแรกให้ นึกถึงตอนที่เราเป็นเด็ก มีอายุเท่าลูก เราเคยทำพลาดแบบลูกไหม เคยทำอะไรได้มากกว่าลูกมั๊ย จากนั้นให้เราวิเคราะห์ดูว่า เราควรจะด่าลูก ตีลูก หรือสอนลูก บางอย่างตอนเป็นเด็กเรายังทำ ไม่ได้เหมือนกัน หรือแม้เราจะทำได้ก็ตาม สภาพสังคมยุคนี้มีความเปลี่ยนแปลงไป เราก็ควรทำความเข้าใจ ลูก พุดกับลูกดีๆ ค่อยๆ สอน ให้กำลังใจ ทำให้ได้นะลูก ไม่ควรดุด่าลูก การพุดจาสื่อสารกับ ลูก พ่อแม่ลูกมักจะสื่อสารกันไม่เข้าใจเท่าไรหรอก โดยเฉพาะเมื่อลูกอยู่ในวัยรุ่น ฉะนั้นการพุดจา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกันนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ในวัยรุ่นลูกมักจะปรึกษาเพื่อน ฉะนั้นเราต้องปรับสถานภาพของเราตามไปด้วย พยายามให้ลูกรู้ว่าเราปรึกษาได้นะ ไม่มีการด่า การตี แต่จะมีแต่การเสนอแนะ การสอน การเรียนรู้ ซึ่งเมื่อเด็กวัยรุ่นได้รับรู้ ได้ปรึกษาและเป็น อย่างที่พุด เด็กๆ ก็จะยอมรับเราถ้าพุด กล้าเล่า เรื่องต่างๆ ที่เขาทำผิด ทำพลาด เพราะมันเป็น การระบายออกมา ฉะนั้นเราควรจะปรับสถานภาพให้เข้ากับลูก ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และลูกก็ จะไว้วางใจเราตลอดไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (บันทึก, 17 กรกฎาคม 2554) “หลักสุนทรียะสันติ สนทนา ทำให้เราได้หยุดคิด และสามารถค้นพบตัวตนจริงๆ ของตัวเอง ทำให้เราเข้าใจบุคคลรอบ ข้างเรามากขึ้น ไม่มองข้ามสิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่าความรู้สึก เราสามารถนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน ได้มากขึ้น เพื่อลดความขัดแย้งกันในครอบครัวได้จริงๆ นะ ถ้าเรารู้จักใช้ให้ถูกวิธี จิตใจเราก็คงไม่ ต้องสับสนอีกต่อไป ทำให้เราเข้าใจมุมมองของคนอื่นรอบกายเรามากขึ้น ซึ่งบุคคลเหล่านั้นล้วนแต่ เป็นบุคคลที่เรารักมาก เมื่อเราเข้าใจกันมากขึ้น ปัญหาความขัดแย้งก็จะลดลงตามไปด้วย เริ่มจาก จุดเล็กๆ ที่เรียกว่า ครอบครัวเมื่อขยายเป็นหลายๆ ครอบครัว สังคมไทยคงสงบสุขมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “รู้สึกมี ความแตกต่างไปมาก มีการเปลี่ยนแปลงที่ดี ทำให้เราใจเย็นขึ้น ทำอะไรก็เป็นเวลามากขึ้น จัด

ระเบียบการใช้ชีวิตประจำ วันได้ดีขึ้น มีเวลาพาลูกไปเที่ยว ไปซื้อของใช้ประจำเดือน ทำให้การสื่อสารดีขึ้น หลักการนี้จะเป็นสิ่งที่นำไปปฏิบัติต่อไปกับลูกกับหลานและครอบครัว เพราะมีสิ่งที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทุกครั้งที่รับโทรศัพท์จากลูก จะคิดทันทีว่าต้องมีเรื่องไม่ดีแน่ ขอเงิน ทำความเสียหาย คิดแต่ด้านลบ แต่ขณะนี้แม่เริ่มตั้งใจฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ลูกพูด ฟังก่อนว่าลูกจะเล่าเรื่องอะไร มีปัญหาหนักเบาแต่ไหน จะให้แม่ช่วยอะไร ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของลูกคืออะไร หรือลูกเพียงต้องการคุยเล่นกับแม่ คิดถึงแม่ หรือจะระบายความรู้สึกอัดอัดในเรื่องอะไรบ้าง แม่รู้สึกถึงความสำคัญของตนเองลดลง รู้สึกว่าตัวเองลดการยึดติดตัวตน เมื่อก่อนส่วนใหญ่จะใช้ระบบอาวุโส ฟ้องๆ เผด็จการ แม่พูดต้องเชื่อและทำตาม แต่เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ได้รับความรู้ ความเข้าใจ จึงได้เริ่มปรับปรุงตัวเอง ตั้งสติ รู้จักฟัง คำนึงถึงจิตใจคนอื่นเพิ่มขึ้น เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความรู้สึก ความต้องการ แล้วคุยกันว่ารูปแบบที่ถูกที่ควรน่าจะสามารถรับได้ทุกฝ่าย พูดคุยแบบเป็นกันเอง บอกความรู้สึกและความต้องการซึ่งกันและกัน บอกเหตุผล ความรัก ความห่วงใย ไม่ใช่จ้องจับผิด หากผิดพลาดก็ขอโทษและพร้อมที่จะให้อภัยกัน รวมทั้งพยายามหาเวลาทานข้าวร่วมกัน ไปเที่ยวต่างจังหวัด เห็นอะไรที่ลูกชอบทานก็ซื้อมาฝาก ทำให้ลูกมีความใกล้ชิด ทำตัวสนิทสนม การสื่อสารภายในครอบครัวดีขึ้นมาก ลูกแสดงความห่วงใย ถามไถ่แม่ทานอะไรอร่อยๆ เสื้อผ้าสวยๆ แม่จะใช้ไหม ชัชรกพาไปเยี่ยมญาติ”

นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากเดิมที่เราคิดว่า “แม่เป็นทาสในเรือนเบี้ยของลูก” เกิดความคิดใหม่เปลี่ยนไป ลูกก็เป็นทาสในเรือนเบี้ยของแม่เหมือนกัน แม่มีแต่สั่งให้ลูกทำตามที่แม่คาดการณ์ วางแผนไว้ว่าจะดีสำหรับลูก แต่แม่ไม่เคยถามลูกเลยว่าลูกต้องการอย่างนี้มั๊ย ซึ่งลูกก็ทำตามที่แม่บอกทุกอย่างแม่จะต้องพูดกันหลายครั้งหน่อย การที่ลูกเสพยาอาจจะเป็นการระบายความรู้สึกของลูกออกจากโลกความจริงก็เป็นได้ เราคงต้องมาปรับกันใหม่ แม่ควรต้องรับฟังความรู้สึกต้องการของลูกให้มากขึ้น ถึงตอนนี้แม่ยังไม่กล้าบอกความรู้สึกที่แท้จริงของแม่ออกไปให้ลูกฟัง แต่ก็เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงของเราทั้งสอง ความใกล้ชิดกัน การพูดจาเป็นกันเองมากขึ้น แม่จะไม่ได้เป็นเรื่องของการแก้ไขปัญหาการเสพยาของลูก แต่ก็ทำให้แม่และลูกมีความรู้สึกที่ดีได้อยู่ใกล้ชิดกัน เข้าใจกัน ไม่ขัดแย้ง มีปากเสียงกันต่างคนต่างอยู่เหมือนเมื่อก่อน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “มีการพูดรับฟังกันมากขึ้น เดิมจะเถียงกันทันที ปัจจุบันมีการรับฟังกันมากขึ้น ลูกมาถามไถ่ทุกข์สุขของแม่ ตัวเราเองก็เช่นกันเมื่อก่อนฟังแล้วไม่พอใจจะโกรธเลย พอแม่รับฟังมากขึ้น ลูกก็รับฟังมากขึ้น

แต่กับบางคนที่ไม่เปิดรับก็ไม่ได้ผลเลย เช่นสามีเขาไม่รับฟัง ไม่รับรู้ ปิดกั้น ก็คงมีปัญหาทะเลาะกันต่อไป แต่เราก็พยายามเลี้ยงเขา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากที่เป็นคนเงียบๆ แต่ขี้นั่น ก็สามารถจะพูดคุยกับลูกได้มากขึ้น”

สรุปว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมที่จัดขึ้น สามารถนำไปใช้ได้จริง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในครอบครัว สามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างตนกับบุตร ทำให้เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น ความขัดแย้งกันภายในครอบครัวลดน้อยลง

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังนี้

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	2.26	0.23	15.36	0.00 *
หลังการทดลอง	15	3.45	0.32		

จากตารางที่ 21 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงว่าหลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติสามารถเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวรายด้าน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวในแต่ละด้าน ได้แก่ พื้นฐานการเข้าใจบุคคล การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการนำเสนอประกอบการวิเคราะห์รายด้านของพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ผลการสัมภาษณ์ การสังเกต บันทึก

ของผู้ปกครอง การประเมินตนเองของผู้ปกครอง การประเมินความเปลี่ยนแปลงจากบุตร บุคคลในครอบครัว เพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย ดังนี้

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	2.37	0.31	8.81	0.00 *
หลังการทดลอง	15	3.49	0.45		

จากตารางที่ 22 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล

คะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคลที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สามารถนำทักษะการพื้นฐานการเข้าใจบุคคลมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ตอนนี้ขอพยายามทำความเข้าใจตัวเองก่อน และต่อไปก็จะพยายามเข้าใจและเข้าใจลูกให้มากขึ้น” สอดคล้องกับบันทึก (9 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เด็กวัยนี้เข้าใจยากเนอะ และวัยนี้เป็นอะไรไม่รู้

ขาดความรักไม่ได้เลย ติดเพื่อนมาก รกไปหมด ผ่ากอง หนังสือกอง อารมณ์ดีก็ทำ เกือบหรือไม่มีก็ โดนบ่นมากๆ เขาก็ทำที่หนึ่ง เค้าเล่าให้ฟังว่าเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ เริ่มจาก 1 ตัว เริ่มชวนไปกินหมู กะทะเริ่มกินเหล้า เขาก็ไม่ได้ว่าอะไรเพราะคิดว่าคงไม่ได้ทำบ่อยๆ คงนานๆ ที แต่ใจก็ห่วง จนมา เจอเขา เขาก็ว่าเพื่อนให้มา เขาก็รู้ว่าเค้ารู้อายุยังไม่ดี แต่หาวิธีพูดลำบากเพราะตัวอย่างมีให้ เห็นในบ้าน พอบ่นเค้าก็ไม่อยากคุยกับเรา ไม่รู้จะพูดยังไง บอกแล้วก็นิ่ง เฉย ไม่ทำอะไร เขาก็อยาก อยู่ในใจเค้า แล้วเค้าอยากให้เราอยู่ในใจหรือเปล่า ตอนนี่เราพยายามฟังเค้ามากๆ” “กลับจากทำ กิจกรรมก็เอามาลองคุยกับลูก ถามความต้องการของเขาทำไมเขาจึงไปลองเสพยา หายไปสักพัก กลับมาบอกว่า “อยากให้มีแม่ที่น้อง” ถ้าเป็นเมื่อก่อนคงดู อะไรกันเรื่องแค่นี้ เป็นพี่ทำไมไม่รักน้อง คราวนี้เปลี่ยนแนวเราถามว่าเพราะอะไร เขาไม่ตอบ เราเลยลองวิชาให้เขาเลือกไฟ ลูกเลือกไฟ ความเท่าเทียม เค้าต้องการความเท่าเทียม อยากให้มีความเท่าเทียมเพราะแม่ชอบดูเวลาทะเลาะ กับน้อง เข้าข้างน้อง เราจึงได้รู้ว่าลูกรู้สึกอย่างไรจะได้ไม่คิดไปเอง ตอนแรกคิดว่าที่ลูกไปลองยา เพราะว่าเราดูแบบไม่มีเหตุผล พอเค้าพูดเราก็เข้าใจ เนอะ อะไรมันต้องพูดกันสื่อสารกัน มันถึงจะ เข้าใจ” (บันทึก, 14 มิถุนายน 2554)

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เข้าใจ ตัวเองมากขึ้นแต่กับลูกไม่ค่อยเข้าใจนัก เพราะไม่ได้สื่อสารกับเขา ใช้ความรู้สึกของตนเอง ทำให้ รู้สึกว่าลูกไม่ค่อยเข้าใจแม่ และดูเค้าไม่ค่อยมีความสุข”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ก่อน รู้สึกว่าครอบครัววนวายไม่เข้าใจกัน ปัจจุบันใจเย็นลง ก็คุยกันเข้าใจกันมากขึ้น เป็นกันเองมากขึ้น เข้าใจกันง่ายไม่หนักใจเหมือนแต่ก่อน ทุกอย่างลูกจะพูดอะไรก็เข้าใจได้ทุกอย่าง จากแต่ก่อนเรา เป็นฝ่ายถูกฝ่ายเดียว ตอนนี่เข้าใจซึ่งกันและกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (บันทึก, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เวลา ทะเลาะกันควรตั้งสติ ใคร่ครวญให้ดี คิดให้มาก หาเหตุและผลว่าทำไม เอาใจเขามาใส่ใจ แล้วเราก็ สามารถผ่านพ้นไปได้ เอ้อ...มีอีกอย่าง การให้อภัยเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ถ้าลูกผิดเราก็เตือน สอนว่า อย่าทำอีกนะลูก มันไม่ถูกไม่ดี การสอนแบบมีเหตุผลจะดีกว่าการสอนแบบการตี เด็กจะ เจ็บแล้วก็ลืม แต่การสอนแบบเหตุและผลเด็กจะเก็บไปคิดตรึกตรองแล้วเขาก็จะเข้าใจเอง” สอดคล้องกับบันทึก (17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ความไม่เข้าใจกันเป็นความรู้สึกของลูกและแม่ ทุกคน ไม่เข้าใจกัน เพราะต่างคนต่างเข้าใจคนละอย่างเดียวกัน ถ้าสามารถเปิดใจเข้าหากัน เอา ความรู้สึกเขามาใส่ใจเรา มันคงทำให้เราเข้าใจกันได้ดีขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “สามารถทำความเข้าใจลูกได้ โดยเมื่อเกิดปัญหาขึ้น จะพยายามคิดแทนว่าถ้าตัวเราเป็นเค้า เรา

จะรู้สึกหรือคิดอะไร อยากได้หรือให้มันเป็นแบบไหน” สอดคล้องกับบันทึก (20 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เมื่อได้เข้าฝึกอบรมก็ได้เจอแง่คิดดีๆ และอยู่กับตัวเองได้มากขึ้น เวลาอยู่คนเดียวก็ชอบนั่งคิดอะไรเพลินๆ แต่ตอนนี้ก็มานั่งคิดว่ามีอะไรในตัวเราบ้างที่ไม่ดี คิดว่าสิ่งเหล่านั้นมีอะไรบ้างที่เราทำแล้วเค้าไม่ชอบ แต่สิ่งที่เราทำบางทีเราก็อู้สึกว่ามันไม่ดี แต่เมื่อถึงอารมณ์นั้นที่เราก็อู้สึกไม่ได้สักที รู้ตัวเหมือนกันนะว่าเป็นคนหงุดหงิดง่ายเวลาไม่ได้ตั้งใจ แต่บางครั้งเค้าก็แค่พูดเล่น ก็รู้ว่าเล่น แต่ถ้าเจอแบบเดิมซ้ำๆ ก็โมโหอยู่ดี พอข้างในเราหงุดหงิดอะไร อะไรก็ผิดนูผิดตาไปหมด น้ำเสียงที่พูดก็ดูแข็งไป ทำให้ต่างคนต่างหงุดหงิด พอหยุดคิดก็รู้ว่าไม่ดี จะหงุดหงิดทำไมมันมีแต่ผลเสีย ก็จะมี นิ่ง แล้วก็นิ่ง เพื่อปรับอารมณ์ตัวเอง พออารมณ์ดีขึ้นเราก็มายคุยกันใหม่”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (บันทึก, 7 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วันนี้ลูกชายของป้าเอารถไปงานศพของพ่อตา ป้าต้องไปส่งหลานทั้ง 2 คน ด้วยรถมอเตอร์ไซด์รับจ้าง ซึ่งลำบากมากสำหรับคนแก่อย่างป้า ป้าคิดว่าไปแคว้งงานศพทำไมไม่นั่งรถไปเอง ทำไมต้องให้ลูกๆ ไปโรงเรียนลำบาก ไม่มีความเป็นห่วงลูกเลย ป้าโกรธมากและอยากจะทำอะไรให้หายเจ็บใจ แต่ก็นึกถึงอีกแง่มุมหนึ่งลูกก็คงมีความจำเป็นที่จะต้องใช้รถ คงไว้ไปรับส่งคนเพื่อไปงานศพด้วย แต่ป้าก็น้อยใจที่เห็นลูก เห็นเมีย และคนอื่นสำคัญกว่าแม่และลูกสาวตัวเอง ถ้าป้าพูดออกไปก็คงจะทะเลาะกันไปเปล่าๆ และจะทำให้หลานไม่พอใจพ่อเขามากไปกว่านี้อีก สงสารหลาน” สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 22 มิถุนายน 2554) เล่าว่า “เห็นป้าแกลคุยกับลูกชายโดยผ่านหลานเรื่องตัดขาทางแกง โดยให้หลานเป็นตัวกลางในการพูดคุย ป้าแกลเคยบอกว่าคุยกับลูกคนนี่ที่ไรทะเลาะกันทุกที นี่ก็คงเป็นอีกผลหนึ่งที่ป้าแกลไม่คุยกัน ฉันคิดว่าแล้วเมื่อไหร่จะเข้าใจกันถ้าไม่คุยกัน แต่ป้าแกลก็คงไม่อยากให้มีเรื่องทะเลาะผัดใจกันเกิดขึ้น เลยไม่พูดกันซะเลยยังจะดีกว่า” ส่วนการสื่อสารกับหลานของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “พูดคุยสื่อสารกัน เข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้าง แต่รู้สึกว่าเข้าใจหลานมากขึ้น บางครั้งหลานก็ดื้อบ้าง มีการดุด่าบ้าง เป็นแบบนี้เป็นปกติ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “คิดว่าเข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น พยายามทำความเข้าใจความต้องการของลูก แต่บางครั้งก็ไม่เข้าใจความต้องการของลูก ลูกจะชอบทำตามใจตัวเอง

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (บันทึก, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ลูกสาวคิดว่าแม่ไม่รักมัน รักแต่พี่ชาย “ทำไมไม่เอาซี่ไถ่ย้ายดปากให้ตายไปเลย” “มีไปเลยคนเดียวลูกนะ” ลูกพูด ป้ารู้สึกเสียใจที่ลูกพูดว่าแม่ไม่รัก แต่ความรู้สึกป้ารักลูกเท่ากัน ทำให้ป้าคิดที่จะพยายามมาคุยกับลูกสาวให้มากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “บางทีก็สับสน เหมือนเราไม่เข้าใจอะไร เหมือนเราจะกลัว บางทีก็เหมือนเราจะเกรงใจลูก”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคลโดยมีผู้ปกครองบางคนที่ยังใช้การสื่อสารทางอ้อมผ่านผู้อื่น และคลุมเครือ แต่ส่วนใหญ่มีความสามารถในการมองตนเองและผู้อื่นในทางบวกมีการสื่อสารที่ชัดเจนและเปิดเผย ทำให้ผู้ปกครองและบุตรหลานมีความเข้าใจตรงกัน ทำให้ปัญหาในการสื่อสารลดลง แต่มีบางส่วนที่ยังใช้การสื่อสารทางอ้อม สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านพื้นฐานการเข้าใจบุคคลของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	1.91	0.38	14.76	0.00 *
หลังการทดลอง	15	3.27	0.27		

จากตารางที่ 23 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

คะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน ครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดย ใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน ครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้ว สามารถนำทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายใน ครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “รับฟังลูกได้ มากขึ้น ลูกก็ฟังเรา เมื่อก่อนลูกไม่ค่อยพูดปัญหาให้ฟัง ตอนนี้พูดปัญหาให้ฟังมากขึ้น” สอดคล้อง กับบันทึก (8 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ตัวเรา ครอบครัวของเรามีปัญหาแต่เราหาทางแก้ไม่เจอ ลูกไม่พูดปัญหาของตัวเอง ชอบออกไปนอกบ้าน ชอบนอนตื่นสาย ไม่ชอบไปโรงเรียน พอเข้า อบรมถึงได้รู้ว่าอะไรที่เรายังไม่ได้ทำ อะไรที่ทำแล้วไม่ถูกต้อง เช่นบางครั้งชอบพูดเสียงดัง บางทีก็ ไม่ฟังเวลาเค้าเล่าเรื่อง อะไรก็ตาม ก็เลยทำให้เค้าออกไปเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง แต่ก็ลองกลับมาทำดู นิ่งซ้าๆ ลูก ฟังเค้าพูด และพยายามชวนคุย และเราก็เล่าเรื่องทำกิจกรรมที่เราเล่น ปลากระป๋อง ปลาทุ ขำน่าดู และก็ลองเล่นในบ้าน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เมื่อก่อนเคยใช้อารมณ์ในการคุยกับลูก ไม่รับฟังสิ่งที่เขาเล่า เลยไม่รู้ถึงปัญหาที่ลูกได้รับ ต่อมา รู้สึกว่าลูกไม่ค่อยพูดกับเราจากเมื่อก่อน เคยคุยเคยเล่นถามอะไรก็ตอบ กลับกลายเป็นว่าผู้ใหญ่ ถามอะไรก็ไม่ค่อยจะพูด ปัจจุบันได้ลองฟังลูกพูดอย่างแท้จริง จึงทราบถึงปัญหาและสิ่งที่ลูก ต้องการ ทุกวันนี้ลูกเริ่มพูดคุย กล้าที่จะเล่าสิ่งต่างๆ ให้เราฟัง ไม่มีเรื่องโกหกแม่เหมือน เมื่อก่อน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ความสามารถในการรับฟังได้โดยไม่พูดมาก จากที่เราไม่พูด เขาก็สามารถคิดอ่านของเขาเองได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สามารถรับฟังลูกมากขึ้น ลูกจะเล่าเรื่องทุกอย่างให้ฟัง ไม่ปิดบัง เมื่อก่อนแม่ไม่ฟังลูกเล่าให้จบ ซึ่ง การที่แม่สามารถฟังลูกได้ถือว่าเป็นประสบการณ์ที่ดีที่สุด พอมาฝึกรับฟังแบบสุนทรียสนทนาแล้ว ดีขึ้น สามารถหยุด ฟังเหตุผลกันและกัน ทำให้ลูกกลับบ้านตรงเวลา



สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “มีอะไรก็จะปรึกษากันเล่าสู่กันฟังมากขึ้น ลูกหลานรับฟังมากขึ้น อย่างมาเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ได้รับรู้สิ่งใหม่ๆ เอากลับไปเล่าให้ลูกหลานฟัง ถามความรู้สึกลูกหลานมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สามารถรับฟังเรื่องราวของคนอื่นได้จนจบ ซึ่งเมื่อก่อนจะฟังเฉพาะเรื่องที่น่าสนใจ แต่เดี๋ยวนี้สามารถรับฟังได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย และเคารพในความคิดของคนอื่นด้วย ไม่ตัดสินใครด้วยความคิดตัวเอง พอเราฟังจบโดยไม่ได้แย้ง เค้าก็จะเกิดความไว้วางใจและเลือกที่จะเล่าให้เราฟัง หากมีปัญหา ถ้าหากเราแสดงการโต้แย้งระหว่างที่เค้เล่าอยู่นั้น เค้อาจจะไม่อยากเล่าต่อ และหากเกิดปัญหาเค้ก็ไม่กล้าที่จะเล่าให้ฟัง เราก็ไม่สามารถรับรู้ได้เลยว่าปัญหาของเค้ที่พบเจออยู่”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การฝึกฟังแบบนี้ถือว่าดีมาก เพราะแม่เริ่มตั้งใจฟังเรื่องราวต่างๆ ที่ลูกพูดถึงความรู้สึก, ความต้องการที่แท้จริง เพื่อแม่จะได้เข้าใจ และอธิบายบอกเหตุผล ความรัก ความห่วงใยไม่ใช่จ้องจับผิด”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เมื่อก่อนฟังแล้วไม่พอใจจะโกรธเลย ตอนนี้นับลูกสาวมีการพูดคุยและรับฟังกันมากขึ้น เดิมลูกจะเถียงทันที ปัจจุบันมีการรับฟังมากขึ้น มีการถามไถ่ทุกข์สุขของแม่ ตอนนี้อย่างไรแม่จึงสามารถพูดเหตุผลกับลูกได้มากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ก่อนฟังใครไม่ถูกใจก็จะหงุดหงิดรำคาญ แต่ตอนนี้ คือ ฟังได้แล้ว เราจะฟังเขามากขึ้น พอเขาพูดเราจะหยุดฟังเขาก่อน ปล่อยให้เรื่องคนอื่นมาก่อนของตนเอง ทำให้สงบนิ่งเวลาพูดคุย เห็นความสำคัญของคนอื่นมากขึ้น”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้ปกครองให้ความตั้งใจฟัง มีการตอบสนองให้กำลังใจ ลดความกลัว ความไม่กล้าสื่อสารกัน ทำให้มีสัมพันธภาพต่อกันดีขึ้น ลูกสามารถหาแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ พบว่า จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	2.65	0.46	5.78	0.00 *
หลังการทดลอง	15	3.75	0.81		

จากตารางที่ 24 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

คะแนนพฤติกรรมพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เราที่จะพูดความรู้สึกและความต้องการของเราออกไปทำให้คนในครอบครัวเข้าใจและกล้าที่จะเผยความรู้สึกของตัวเองออกมา เราก็จะเข้าใจความต้องการและรับรู้ถึงปัญหาของตัวเอง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การที่เราบอกความรู้สึกที่แท้จริงกับคนที่เรารักทำให้เข้าใจกันมากขึ้น โดยเฉพาะกับลูก” สอดคล้องกับ

บันทึก (24 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “บางครั้งเวลาที่แม่โกรธลูก แล้วแม่ไม่พูดไม่ได้หมายความว่าแม่โกรธลูกนะ แต่แม่กำลังระงับอารมณ์ไม่ให้โกรธหนูอยู่ หนูอย่าพึ่งน้อยใจในตัวแม่เลยนะ หรือถ้าแม่โกรธแล้วทำให้ลูกกลัว ลูกช่วยเตือนแม่ด้วยนะ บางครั้งแม่อาจจะลืมตัวไปบ้างเพราะว่าแม่เหนื่อยจากการทำงาน และแม่อยากให้ลูกช่วยเหลือตัวเองได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ลูกเข้าใจและเราสื่อสารกับลูกได้ จากที่เราจะบอกว่าทำไมห้องหนูรกจังเลยทำไมไม่เก็บ เขาก็จะบอกว่าเดี๋ยวหนูเก็บของหนูเอง เราก็จะปล่อยให้เขาทำเองโดยไม่ไปยุ่งคือรอและใจเย็น มีความรู้สึกดีใจนะที่เราทำสำเร็จ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การสื่อสารบอกความรู้สึกในใจเราออกไป บอกว่าเป็นห่วงลูก แม่รักลูกนะ และมีการถามความรู้สึกของลูก ทำให้ลูกมานอนกับเราและยอมรับความรู้สึกของเรา มาผูกพันมาพูดคุยมาถาม กินข้าวพร้อมกัน นอนด้วยกัน” สอดคล้องกับบันทึก (29 มิถุนายน 2554) “สิ่งที่ทำให้แม่สบายใจที่สุดก็คือการได้เห็นหน้าลูกๆ มาพร้อมหน้าพร้อมตากัน มานั่งคุยกัน มากินข้าวด้วยกัน มีอะไรปรึกษาหารือกัน เรื่องที่ทำให้แม่สะเทือนใจและไม่สบายใจที่สุดก็คือ การที่ลูกไม่ถูกกัน ไม่พูดจากัน ห่างเหินเหมินหมางต่อกัน ทะเลาะเบาะแว้งกัน แม่เสียใจมากหากลูกๆ เป็นอย่างนั้น แม่หวังว่าลูกคงเข้าใจหัวอกแม่บ้าง ลืมเรื่องที่ผ่านมาเสียให้รักกันสามัคคีกันไว้ มีอะไรได้ช่วยเหลือกัน พี่น้องตัดกันก็เหมือนกับตัดเนื้อของแม่นั้นแหละ แม่จึงอยากให้ลูกๆ รักกัน ไปมาหาสู่กันเหมือนเดิม ถ้าเป็นไปได้แม่คงนอนตายตาหลับ” และจากบันทึก (สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เมื่อลูกมีความทุกข์หรือปัญหาที่ทำให้คิดอัดใจ เครียด อย่าได้เก็บไว้คนเดียวให้ระบายออกมา อย่าไประบายนด้วยการทำลายข้าวของ หรือเสพยาอีก ให้ระบายความเครียดอัดอัดใจด้วยการเล่าให้คนอื่นฟัง อันดับแรกคือ แม่ แม่ยอมเห็นใจและเข้าใจอยู่เสมอ อย่าเก็บสะสมเอาไว้คนเดียว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “แม่พูดอะไรก็จะมาพร้อมเหตุผล ความห่วงใยลูกก็รับฟังโดยไม่ขัดแย้ง แต่ละปัญหาลูกก็กล้าที่จะบอกยอมรับเหตุผล จากที่เจ้าอารมณ์ของวัยรุ่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เรากล้าที่จะบอกความรู้สึกกับความต้องการของเรา ทำให้อีกฝ่ายรับรู้และเข้าใจในสิ่งที่เราเข้าใจหรือต้องการต่างกันส่วนเราก็ก้าวที่จะถามถึงความต้องการและความรู้สึกของอีกฝ่าย ทำให้เราทั้ง 2 ฝ่ายเข้าใจถึงความรู้สึก ความต้องการกันมากขึ้น สามารถลดความขัดแย้งได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (บันทึก, 25 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “แม่บอกกับทุกคนในบ้านว่าวันนี้แม่รู้สึกมีความสุขมากๆ เพราะทุกคนในบ้านให้ความเอาใจใส่ วันนี้เป็น

วันหยุด ทุกคนในบ้านอยู่พร้อมหน้า กำลังนั่งดูข่าวอยู่ลูกชายคนโตเดินมาถามว่าจะกินอะไรเดี๋ยวจะซื้อมาให้ ชักพังกูกคนเล็กเดินออกมา พ่อก็เลยบอกเดี๋ยวทำอะไรเสร็จแล้วมาทำการบ้านให้แม่ด้วย”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง โดยผู้ปกครองสามารถแสดงความรู้สึกของตน โดยไม่มีลักษณะของการตำหนิ, ตัดสินผู้อื่น หรือบังคับออกคำสั่ง ทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และส่งเสริมให้ลูกหลานสมัครใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยตนเอง สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง พบว่า จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	2.07	0.62	4.32	0.01 *
หลังการทดลอง	15	3.23	0.88		

จากตารางที่ 25 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมศาสตร์สื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน

ครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา

คะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหามาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 23 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วันนี้ลูกจะไม่ยอมไปหาหมอ ค่อนข้างหงุดหงิด แต่ระงับอารมณ์ไว้สงบสติอารมณ์ แล้วกลับไปคุยกับลูกโดยการขออภัยให้เขาไป ได้ผล เขายอมไปโดยไม่มีอาการชัดขึ้นเลย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (บันทึก, 22 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ลูกกลับบ้านผิดเวลา เมื่อลูกกลับมาจึงคุยกับลูกว่า “หนูรู้รีเปล่าว่าแม่เป็นห่วงหนูนะ แม่รักหนูนะ ถ้าคราวหน้าหนูกลับผิดเวลาอีกช่วยโทรมาบอกแม่ด้วยนะลูก” ลูกสาวก็บอกว่า “แม่หนูขอโทษ” เป็นคำพูดที่ทำให้พี่มีความพอใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (บันทึก, 9 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เมื่อลูกทำอะไรไม่ตรงกับใจเราที่อยากให้ เป็น เราต้องหยุดแล้วย้อนกลับไปมองอดีตตัวเอง เมื่อวัยเท่ากับลูกว่าตอนนั้นถ้าเราเจอเหตุการณ์แบบนี้ เรามีความรู้สึกอย่างไร และไม่ต้องการให้พ่อแม่ทำอย่างไร ตอนนี้นักก็คงรู้สึกเช่นกัน ปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามวัยของวันที่ควรจะเป็น และคอยเฝ้าดูเค้า จึงได้คุยกันว่าแม่จะลองให้ลูกได้ตัดสินใจเองก่อน ถ้าไม่ดีจริงๆ แม่จะแนะนำหนทางที่ถูกต้องให้ ด้วยคำพูดที่ดี ไม่ด่าหรือใช้ถ้อยคำรุนแรง” สอดคล้องกับบันทึก (8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ได้มาคุยกันว่าต่อไปหลังจากนี้ถ้าเจอสิ่งที่อีกฝ่ายกระทำแล้วไม่ชอบก็จะบอกกันทันที เพื่อให้เราทั้งสองคนจะได้ไม่ต้องทำในสิ่งที่อีกคนไม่ชอบ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “รู้สึกตัวเองลดการยึดติดตัวตนว่าแม่พูดต้องเชื่อและทำตาม ขณะนี้เปิดโอกาสให้ลูกแสดงความรู้สึก ความต้องการ ฟังก่อนว่าลูกจะเล่าเรื่องอะไร มีปัญหาหนักเบาแค่ไหน จะให้แม่ช่วยหรือคุยเล่น

คิดถึงแม่ หรือจะระบายความรู้สึกอัดอัดในเรื่องอะไรบ้าง แล้วคุยกันหารูปแบบที่ถูกที่ควรน่าจะยอมรับได้ทุกฝ่าย”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการพฤติกรรมศาสตร์ภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาโดยผู้ปกครองให้สามารถกล่าวถึงความรู้สึกของตนเอง ต่อปัญหา และเสนอความคิดเห็นหาแนวทางแก้ปัญหาพร้อมกันโดยไม่มีฝ่ายใดเสียเปรียบ ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือกันมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีพฤติกรรมศาสตร์ภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาพบว่า จากการอภิปรายกลุ่มพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการพฤติกรรมศาสตร์ภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม พฤติกรรมศาสตร์ภายในครอบครัว พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมศาสตร์ภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมแก้ปัญหาของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

## 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับทักษะสุนทรียะสันติสนทนาของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังนี้

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	2.26	0.23	15.36	0.00 *
หลังการทดลอง	15	3.45	0.32		

จากตารางที่ 26 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนาสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนารายด้าน

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนาในแต่ละด้าน ได้แก่ ทักษะการหยุดไว้ก่อน, ทักษะการทบทวนและการทำความเข้าใจตนเอง, ทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารจากใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการนำเสนอประกอบกราฟวิเคราะห์รายด้านของพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ผลการสัมภาษณ์ การสังเกต บันทึกของผู้ปกครอง การประเมินตนเองของผู้ปกครอง การประเมินความเปลี่ยนแปลงจากบุตร บุคคลในครอบครัว เพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย ดังนี้

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	20.87	2.69	13.46	0.00 *
หลังการทดลอง	15	32.00	3.024		

จากตารางที่ 27 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อนสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน

คะแนนสุนทรียะสันติสนทนาด้านการหยุดไว้ก่อนที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเกี่ยวกับการเรียนรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครอง

เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการหยุดไว้ก่อนมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เราก็ไม่ค่อยมีเวลา ไม่ค่อยสนใจฟังลูก และไม่รู้จะพูดจะสื่อสารยังไงกับลูกให้เข้าใจ ส่วนใหญ่จะใช้อารมณ์อย่างเดียว เมื่อเรานิ่งขึ้น พยายามฟังลูกมากขึ้น ฟังเขาจนจบ ลูกก็ฟังเรา และกล้าพูดคุยปัญหาของเขาให้ฟังมากขึ้น” ดังตัวอย่างเหตุการณ์บันทึก (22 มิถุนายน 2554) “เข้าวันนี้ปลุกลูกสาวไปโรงเรียน ตั้งแต่เขาบอกไม่ไปเพราะปวดขา วันนี้หยุดอารมณ์ไม่ได้เลย ปากไวมาก บ่นว่า “ถ้าไม่อยากเรียนก็ไปลาออกซะ เบื่อหน่ายมาก สร้างแต่ปัญหา รู้ไหมว่าเหนื่อยมากนะ ไหนจะน้อง ไหนจะหนู เข้ามาเนียทำให้แม่อารมณ์ดีบ้างได้ไหม” พอพูดออกไป แล้วเดินออกไปนอกบ้านไปสงบสติอารมณ์ แล้วก็กลับมาถามเรื่องอาหารเช้า ซึ่งปกติลูกจะไม่ตอบ จะนิ่ง หรือไม่ก็ร้องไห้ แต่แปลกมากลูกตอบว่ากินหมูปังกับข้าวเหนียว แล้ววันนี้เราไม่ถามเรื่องไปโรงเรียนซ้ำซาก เราก็ชวนคุยเรื่องอื่น ชวนไปร้านเน็ต ไปเลี้ยงหมู ดูลูกอารมณ์ดีขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) ที่กล่าวว่า “ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมคุยกันภายในครอบครัวไม่รู้เรื่อง คุยแล้วมักจะมีปากเสียง มักทะเลาะกัน ลูกมักจะรับรู้เรื่องที่พ่อแม่ทะเลาะกัน แม่ค่อนข้างใช้อารมณ์กับลูก บางครั้งพูดจบแล้วตี ว่าหรือตำหนิอย่างเดียว และได้ไล่ลูกชายออกจากบ้านไปอยู่กับยาย จึงทำให้ลูกคงกลัวไม่อยากเข้าใกล้ ไม่ค่อยคุยกับแม่ กลัวแม่ตี แต่หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแม่เริ่มใจเย็นขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ในขณะที่พูดคุย เมื่อไม่พอใจก็จะหยุดอารมณ์ หรือหากมีอารมณ์โกรธมากจะเดินหนีไปก่อน ทำให้เริ่มมีการพูดคุยใกล้ชิดขึ้น ลูกเริ่มเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันให้แม่ฟัง เล่าสู่กันฟัง บรรยากาศในครอบครัวดีขึ้น ไม่ค่อยใช้ความรุนแรง” สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) ผู้เป็นยายของผู้เข้ารับการบำบัด และเป็นมารดาของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 กล่าวว่า “หลานไม่อยากคุยกับแม่เพราะแม่ชอบใช้อารมณ์ เป็นคนขุ่นเคียวไม่ค่อยมีเหตุผล ทำให้หลานคิดว่าแม่ไม่รัก แต่พักหลังดีขึ้นใจเย็นลง ดีขึ้น พูดคุยกับลูกดีขึ้น จากลูกไม่เข้าไปหา ก็เข้ามาหาคุยกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 กล่าวว่า “ครอบครัวมีการสื่อสารไม่เข้าใจกัน มีความขัดแย้งระหว่างวัย (ลูกวัยทีน+คุณพ่อ คุณแม่วัยทอง) อารมณ์ คำพูด ความรู้สึก อาจแตกต่างกัน แต่ก็พยายามหยุดหาจุดกลาง แล้วคุย สื่อสารกันให้เข้าใจ” ตัวอย่างเหตุการณ์จากการบันทึกในวันที่ 19 มิถุนายน 2554 ที่นำหลักการหยุดมาใช้ “ในเวลาที่คุณคนกำลังหลับอย่างสบาย เสียงโทรศัพท์ดังขึ้นประมาณตีสองกว่า ตกใจตื่นขึ้นมา เป็นโทรศัพท์ของเพื่อนหญิงลูกชายคนเล็ก ตอนนั้นรู้สึกไม่ดีเลย กลัวว่าจะมาชวนกันไปตั้งวงเสพยา แต่ก็ไม่ได้ทำอะไร เดินเข้าห้องน้ำไปให้ลูก



คุยโทรให้จบก่อน หลังจากนั้นถามไถ่ได้ความว่าเกิดเหตุไฟไหม้เพราะถังแก๊สระเบิด โชคดีที่อยู่  
ห่างบ้านที่เพื่อนเขาพักระยะหนึ่งอยู่ แต่หากรถดับเพลิงมาไม่ทันหรือดูแลจนไม่ได้โอกาสจะถึงบ้าน  
เพื่อนได้เหมือนกัน พอรู้ถึงสาเหตุก็ความรู้สึกค่อยดีขึ้นมา เข้าใจตอนนั้นเพื่อนของลูกคงตกใจ  
และต้องการความช่วยเหลือ กำลังใจ หรือก็อาจจะเป็นเพื่อนคุยในเวลานั้น ผ่านไปชั่วโหม่งกว่าๆ  
ฉันนอนไม่หลับ บอกลูกโทรกลับไปถามถึงเหตุการณ์ว่าสงบลงหรือยัง ควบคุมเพลิงได้หรือไม่ พอ  
เขาบอกว่าเจ้าหน้าที่ดูแลเรียบร้อยแล้ว โชคดีเพลิงยังไม่ถึงบ้านเพื่อนลูก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การ  
สื่อสารกับลูกดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ไม่ใช่อารมณ์ไม่สู้จู้ จึงทำให้ทะเลาะกับลูกน้อยลง ถ้าเป็นเมื่อก่อนจะ  
สวนทันที”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กับ  
คนในครอบครัว ไม่รู้ทำไมเหมือนกันนะ ถ้ามีอะไรที่เราไม่ชอบแค่นิดเดียวก็จะใจร้อน การสื่อสารจึง  
ปนไปด้วยอารมณ์ และก่อให้เกิดการไม่รับฟังซึ่งกันและกัน ตอนนี้นำกำลังพยายามไม่คิดอะไร  
พยายามรับฟังเรื่องราวของคนอื่น ซึ่งเมื่อก่อนจะฟังเฉพาะเรื่องที่สนใจ แต่เดี๋ยวนี้สามารถรับฟังได้  
ทุกเรื่อง และเคารพในความคิดของคนอื่นด้วย ไม่ตัดสินใครด้วยความคิดตัวเอง เพื่อให้ใจเย็นกับ  
เขาให้มากขึ้น และช่วยลดปัญหาให้ค่อยๆ น้อยลง” สอดคล้องกับบันทึก (20 มิถุนายน 2554)  
กล่าวว่า “รู้ตัวเหมือนกันนะว่าควบคุมอารมณ์ไม่ได้ แต่ลูกถอดรองเท้าวางกับพื้นเสียงดัง (ใน  
ความรู้สึกเราเหมือนวางกระแทกแรงๆ) เราก็พูดใส่เขาด้วยน้ำเสียงไม่ดีนัก ประมาธว่าบอกตั้ง  
หลายครั้งแล้วว่าให้วางเบาๆ เตี้ยรองเท้าก็พังพอดี (ในความรู้สึกเรา คือ บอกเรื่องนี้หลายครั้งแล้ว  
ก็ยังเหมือนเดิม ก็เลยหงุดหงิด) แต่เขาก็นิ่ง ซึ่งทำให้เราหยุดคิดได้ว่าพูดแรงไปหรือเปล่า รู้ตัวทันที  
ว่าไม่น่าพูดด้วยน้ำเสียงแบบนั้น แต่ก็เข้าไปแล้ว แต่พอได้อยู่คนเดียวก็มาคิดนะว่าที่ทำไปมันเยอะ  
ไปไหม แต่ก็ย้อนเวลากลับไปไม่ได้ ก็พยายามใจเย็นไม่คิดอะไร ก็ดีขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (บันทึก, 10 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การพูด  
ปากต่อปาก เหตุการณ์กลับไม่ตรงกันเลย ทำให้เราได้รู้ว่าการที่จะรับรู้สิ่งใด ๆ ก็ตาม ควรคิด  
พิจารณาให้ดี รอบคอบ อย่าฟังปุ๊บแล้วตาม แบบกระต่ายตื่นตูม อย่าไปเชื่อโดยทันที ทันใด การขาด  
สติ ความร้อนรน เร่งรีบ ให้มีสติให้มากที่สุด เพราะการได้ฟัง มันไม่เหมือนกับการได้เห็น ฉะนั้นควร  
จะมีสติให้ดี ๆ ค่อยๆ คิด อย่าตกใจ หรือเชื่อโดยทันที คนเราทุกคนต้องรู้จักใช้ความคิด ไตร่ตรอง  
เหตุและผลรวมถึงความอดทนทุกอย่างรวมๆ กัน ฉะนั้นการหยุดสำคัญที่สุด”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า  
“ตนเองมีความสุขขึ้น ให้เกียรติกัน เช่น ลูกไม่ควรเสียงแข็งกับแม่ แม่ก็ไม่ควรขึ้นเสียงกับลูก แต่  
เดิมจะเป็นคนพูดเร็ว ตัดสินใจเร็ว คิดว่าเราถูก ตอนนี้จะหยุดคิดก่อนพูด และเวลาถูกพูดแรง ๆ จะ

หยุดพักไว้ก่อน แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่” สอดคล้องกับบันทึก (23 มิถุนายน 2554) “ได้รับโทรศัพท์จากน้องสาว บอกว่า ลูกชายแอบขับรถยนต์ออกไปข้างนอกโดยไม่ยอมบอกใครว่าจะไปที่ไหน จะกลับหรือไม่ ซึ่งเป็นเรื่องที่เคียดแค้น กังวลว่าลูกจะแอบไปใช้ยาเสพติดอีก เหตุการณ์แบบนี้ ลูกเคยแอบทำประจำ ทำให้คุณแม่เกิดความเครียดทุกครั้ง แต่ครั้งนี้ความรู้สึกเย็นลง ไม่โทรตามทันที เริ่มเข้าใจความรู้สึกของน้องสาวที่ห่วงหลาน ห่วงรถยนต์ อันตรายที่จะเกิดขึ้น ความวิตกกังวลที่หลานอาจจะเลิกยาเสพติดไม่ได้ เสียเงิน เสียเวลาพาไปรักษา ส่วนคุณแม่เองทุกครั้งจะนอนไม่หลับ ครั้งนี้พยายามคิดว่าลูกอาจจะมีฐานะ ดีกว่าคงกลับเอง เพราะได้รับปากกับแม่และน้ำไว้แล้วว่าจะเลิกอย่างแน่นอน วันรุ่งขึ้นเมื่อลูกโทรมาหาจึงได้สอบถามว่าเมื่อคืนไปเที่ยวที่ไหนมา ลูกบอกว่าออกไปซื้อของเดียวเดียว ก็เลยบอกว่าวันหลังจะไปไหนก็ให้บอกใครไว้สักคน ทุกคนจะได้ไม่เป็นห่วง”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน โดยผู้ปกครองให้ความไว้วางใจ ความเคารพ ห้อยแขวน ไม่ตัดสินคำพูด การกระทำของลูก และการสังเกต มองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ตัดสินถูกผิด สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์เหตุผล และความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน พบว่า จากการอภิปรายกลุ่มพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยการหยุดอารมณ์ของตน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการหยุดไว้ก่อน ของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	38.67	4.85	10.85	0.00 *
หลังการทดลอง	15	58.07	6.53		

จากตารางที่ 28 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### **ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง**

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการเข้าใจตนเอง พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ตอนนี้พยายามเข้าใจตัวเองก่อน และต่อไปก็จะพยายามช้าลงและเข้าใจลูกให้มากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เข้าใจในส่วนของตัวเองมากขึ้น กับลูกยังไม่ค่อยเข้าใจนัก เพราะกำลังใช้ความรู้สึกของตนเอง เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของลูก จากที่เคยใช้ความต้องการของตัวเองเป็นสิ่งที่ตัดสิน ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ พอลองใช้สิ่งที่ได้รับการอบรมมาใช้ ส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลง จนคนใกล้ชิดคิดว่าเราเปลี่ยนแปลงไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “คิดว่าตนเข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น คือตนอาจจะเป็นคนเชื่อมั่นในตัวเองมาก จึงอาจจะดูแข็งๆ และเด็ดขาดกับลูกไปบ้าง และมองอนาคต จึงกำหนดวางแผนการมาให้ลูกทำตาม ซึ่งอาจทำให้เขาไม่ชอบ เห็นเป็นการบังคับ เข้มงวดกับเขามากเกินไป” ซึ่งจากการสัมภาษณ์ความเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 กล่าวว่าในวันแรกที่พบผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 เห็นว่าเป็นคนหยิ่งถือตัว คนแข็งๆ ไม่คุยคบหากับใคร แต่ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมไปหลายวัน กลับตรงกันข้ามคุยเก่ง คบง่าย

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (บันทึก, 25 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ยายสงสารหลานไม่อยากจะให้ใครมารังเกียจ มาต่อว่า ไม่อยากให้หลานไปแอบขโมยของใคร เพื่อให้ได้เงินมาซื้อยาบ้าเสพ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “บางทีก็สับสน เหมือนเราไม่เข้าใจอะไรเหมือนเราจะกลัวลูกไม่เข้าใจ บางทีก็เหมือนเราจะเกรงใจลูก” และจากบันทึก (18 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เป็นห่วงที่ลูกกลับบ้านผิดเวลา กลัวว่าจะไปทำอะไรไม่ดี และรู้สึกน้อยใจที่ทำกับข้าวเตรียมไว้แต่ลูกไม่ยอมกิน” หลังจากผ่านกิจกรรมต่างๆ มาแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) มองตนเองว่า “เมื่อก่อนรู้สึกขี้บ่นมาก จู้ลูกทุกๆ เรื่อง จะไปไหน กลับเมื่อไหร่ ทำไมกลับดึก ไปทำอะไรมา เป็นคนหงุดหงิดมาก ฟังใครพูดอะไรไม่ได้เลย ไม่เข้าหู หงุดหงิด รำคาญไปหมด ตัวเองพูดก็ไม่ค่อยรู้เรื่อง หัวทท้ายไม่มี มีแต่ตรงกลาง เดี่ยวนี้เปลี่ยนไปเยอะ ฟังลูกพูดมากขึ้น ฟังได้จนจบและไม่รู้สึกหงุดหงิดสักนิด ไม่ซัดใช้ลูกมาก พอไม่จู้ไม่ถามลูกกลับเป็นฝ่ายมาบอกเองเลย คุยกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น และที่สำคัญเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าตัวเองเป็นคนพูดจบบั่นชนปลายไม่ถูก แต่พอไปบอกลูก ลูกก็เข้าใจ และฟังแม่พูดได้มากขึ้น”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง โดยผู้ปกครองรับฟังความรู้สึก และความต้องการของตนเองนั้น ทำให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของตนเองมากขึ้น จึงพยายามที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง

จากการอภิปรายกลุ่ม พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่าสามารถปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ด้วยการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	10.00	1.89	8.64	0.00 *
หลังการทดลอง	15	16.13	2.23		

จากตารางที่ 29 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่นสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### **ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น**

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่นมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ถ้าเกิดปัญหาอะไร เราก็คิดแทนว่า ถ้าเราเป็นเค้า เราจะรู้สึกหรือคิดอะไร เพราะเมื่อเราลองมองถึงความรู้สึกหรือความต้องการของเค้า เราก็จะเข้าใจเค้ามากขึ้น เมื่อก่อนฟังเค้าพูดมาแล้วเราก็คิดอีกอย่างนึง แต่จริงๆ แล้วเค้าจะบอกอีกอย่างแต่อาจจะใช้คำพูดไม่ถูก เราก็เลยคิดเอาเองว่าต้องเป็นแบบที่เราคิด ก็เลยเกิดขัดแย้งกัน แต่ตอนนี้ก็ใช้ถามเค้าว่าเป็นแบบที่เราเข้าใจไหม ถ้าไม่จะอธิบายให้ฟัง” ดังตัวอย่างจากบันทึก (17 กรกฎาคม 2554) ที่กล่าวว่า “ลูกหายไปนอกบ้านไม่บอก ถามแล้วยังมาพูดจาใส่อารมณ์กับแม่ ทำให้เราอารมณ์เสีย เลยไม่พูดกับลูกมาหลายวัน เหตุการณ์ต่างๆ ก็ไม่ดีขึ้น กลับหัวใจความรุนแรง ลูกก็โกรธเราที่ไม่พูดกับเขา เราก็เลยให้เขาคิดย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นของการที่เราไม่พูดกับเขา เราบอกเขาว่าเราโกรธเพราะอะไร รู้สึกอย่างไร และขอให้เขาบอกความรู้สึก ความต้องการของเขาเพื่อที่เราแม่ลูกได้ปรับเข้าหากัน ถ้าเขากล้าบอกเราก็จะได้เข้าใจเขามากขึ้น การที่ไม่บอกก็จะทำให้แม่คิดเอาเองเรื่อยเปื่อย ซึ่งเขาก็บอกว่าสิ่งที่เขาอยากได้คือความไว้วางใจ เขาอยากให้แม่ไว้วางใจเขาไม่กลับไปทำในสิ่งที่ไม่ดี เขาเริ่มรู้สึกว่าแม่ไม่ไว้วางใจเขา ก้าวถอยความเป็นส่วนตัวเขามากเกินไป ส่วนเราไม่เคยรู้ตัวเลยว่าไม่ไว้วางใจเขา ไปก้าวถอยความเป็นส่วนตัวของเขา แต่พอเขาบอกก็ทำให้เราคิดได้ ตอนเราวัยรุ่นทำไมเราเบื่อแม่ที่จู้จี้ อยากมีโลกส่วนตัว แต่ตอนนี้เรากลับลิ้มเป็นเพราะรักมาก ห่วงมากจนทำให้เราอยากรู้เรื่องของเขาทุกเรื่อง จนลิ้มความเป็นส่วนตัวของกันและกัน ขอขอบคุณเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ขอขอบคุณลูกที่กล้าบอกความรู้สึก ทำให้เราได้หยุดคิด และทบทวนความรู้สึกของเรา และได้คุย เข้าใจความรู้สึกของคนที่เรารักมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 “ลูกเขาทำตามในสิ่งที่เราต้องการ แต่ความรู้สึกของเราดูเหมือนเขาไม่ค่อยเข้าใจเรานัก และดูเขาไม่ค่อยมีความสุข”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “คิดว่าคุณเข้าใจความต้องการหลาน แต่หลานไม่ค่อยแสดงความรู้สึก ความต้องการอะไร ไม่ค่อยพูด ยายต้องสังเกตการแสดงท่าทางว่าอยากได้สิ่งนั้น แล้วซื้อให้ หลานก็พอใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “พยายามทำความเข้าใจความต้องการของลูก ความต่างวัย ต่างประสบการณ์ บางครั้งก็ไม่เข้าใจความต้องการของลูก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (บันทึก, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ไม่เข้าใจมานานแล้ว ว่าทำไมลูกสาวถึงทำตัวมีปัญหา ลูกสาวคิดว่าแม่ไม่รักมัน ลูกสาวว่า “แม่มีลูกคนเดียวไม่ใช่เหรอ แม่รักแต่พี่ชาย ทำไมไม่เอาพี่ไถ่ยกไปเลยแม่แต่เวลาเรียกกินข้าว ก็เรียกลูกชายก่อน กินกันไปเลยแม่ลูก ถ้าพอใจแบบนี้ก็มีไปเลยคนเดียวลูกนะ” ป้ารู้สึกว่าเขาเสียใจที่ลูกพูดว่าแม่ไม่รัก แต่ความรู้สึกของป้ารักลูกเท่ากัน ทำให้ป้าคิดที่จะพยายามมาคุยกับลูกให้มากขึ้น”

จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทัศนคติที่ดีต่อการทำความเข้าใจผู้อื่น โดยพยายามที่จะทำความเข้าใจบุตร

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น พบว่า จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น ของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจ

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาเสพติด

เงื่อนไข	N	$\bar{X}$	S.D.	t-test	p-value
				.05	
ก่อนการทดลอง	15	23.73	3.15	8.18	0.00 *
หลังการทดลอง	15	35.87	5.46		

จากตารางที่ 30 พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการสื่อสารจากใจสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจ

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแล้วสามารถนำทักษะการสื่อสารจากใจมาใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “อาจจะใช้ถ้อยคำที่นิ่งกว่าเดิม เพื่อจะได้ไม่ทำให้ลูกรู้สึกอึดอัด และลูกจะได้กล้าบอกความรู้สึกมากขึ้น ก็ทำให้เราเข้าใจลูกมากขึ้นด้วย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 23 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วันนี้ลูกงอแงไม่อยากไปเรียนพิเศษภาษาอังกฤษตอนเย็น แต่ถ้าไม่ไปแม่ก็ต้องเสียค่าเรียนพิเศษไปฟรี ๆ ซึ่งแพงมาก แม่ก็เสียดาย เลยบอกกับลูกว่า “บอกแม่ได้มัยทำมัยถึงไม่อยากไปเรียน” ลูกบอกว่า “วันนี้ไปเรียนว่ายน้ำมาเหนื่อยมาก ง่วงด้วย” ฉนั้นเลยบอกลูกไปว่า “เอาจ้ะลูกกินยาซะ แล้วไปเรียน ถ้าไม่ไหวจริงๆ แล้วก็กลับตีใหม่” ลูกตอบตกลง แต่ยั้งนั่งเรียนจนจบชั่วโมง”

สอดคล้องกับผู้ปกครองคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เวลาลูกทำผิดจะได้อธิบายบอกความรู้สึกของแม่ให้ลูกฟัง และมีการถามความรู้สึกของลูก” ดังตัวอย่างจากบันทึก (22 มิถุนายน 2554) “ลูกสาวที่กลับบ้านผิดเวลา ตามปกติลูกสาวที่จะกลับถึงบ้านไม่เกิน 3 โมงเย็น นี่ปาเข้าไป 4 โมงเย็นแล้วลูกสาวที่ก็ยังไม่กลับมาเลย ทำให้พี่ผู้ซึ่งเป็นแม่รู้สึกเป็นห่วงลูกมาก กังวล กลัวเหตุการณ์ร้ายๆ จะเกิดกับลูก ซึ่งทำให้พี่เป็นทุกข์ในการกลับผิดเวลาของลูกที่จิตใจของพี่ตอนนั้นรู้สึกอารมณ์ของตัวเองจะว้าวุ่น สับสน โกรธ โมโห พี่จึงเข้าไปในห้องหยิบหนังสือคู่มือสนทนาอุ่นรักมาอ่าน รู้สึกจิตใจของพี่สงบลงไม่คิดฟุ้งซ่าน ก็มาคิดไตร่ตรองว่าพี่จะใช้วิธีการสื่อสารกับลูกอย่างไรดี กระทั่งเวลา 5 โมงเย็นลูกสาวที่กลับมาบ้าน พี่ก็เลยถามลูกว่าทำไมวันนี้หนูลังกลับบ้านผิดเวลา ลูกสาวที่บอกว่าคุณครูประจำชั้นเขาให้พวกหนูไปบอก

ผู้ปกครองว่าวันที่ 22 จะมีการร่วมทำกิจกรรมกันหลังเลิกเรียน ขอเวลาสัก 2 ชั่วโมง ไม่ต้องเป็นห่วง แต่หนูลืมบอกแม่ที่ครูสั่งมา พี่ก็เลยบอกลูกสาวว่า “หนูรู้รีเปล่าวว่าแม่เป็นห่วงหนูนะ แม่รักหนูนะ ถ้าคราวหน้าหนูกลับผิดเวลาอีกช่วยโทรมาบอกแม่ด้วยนะลูก” ลูกสาวพี่บอกว่า “แม่หนูขอโทษ” เป็นคำพูดที่ทำให้พี่มีความพอใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เวลาเกิดปัญหา เราจะอธิบาย พูดออกไปตรงๆ ตามความต้องการและความรู้สึก คำก็คงเข้าใจเรา มากกว่าที่เราไม่พูด ไม่บอก คำก็จะไม่เข้าใจ เมื่อบอกไปแล้วจะ让他คิดตามความรู้สึกของเค้าว่า ทำแบบนี้แล้วจะได้อะไร ดีหรือไม่ แล้วถ้าทำอีกอย่างดีหรือไม่ คือเปรียบเทียบให้เห็นถึงผลของมัน โดยให้เค้าเป็นคนตอบเองว่าแบบไหนดี แบบไหนไม่ดี แล้วเค้าจะเลือกทำแบบไหน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (บันทึก, 6 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เย็นนี้ลูกชายคนเล็กมาขอเงินไปทำธุระ แต่ป้าก็รู้อยู่แล้วว่าแท้ที่จริงจะเอาไปซื้อยา ป้าเลยบอกไปว่า “เบาๆ มั้ง ถอะลูก จะได้เลิกได้ แม่เป็นห่วงมันไม่ดีต่อสุขภาพ” ทั้งๆ ที่ในใจโกรธมาก แต่กลัวว่าถ้าแสดงอาการออกไปแล้วจะทำให้เกิดเรื่องทะเลาะกันเกิดขึ้น ลูกได้ยินที่ป้าบอกก็ไม่พอใจ แต่ก็ไม่เถียงอย่างที่ผ่านมา จึงไม่มีเรื่องทะเลาะกันเกิดขึ้น วันนี้อป้าได้เรียนรู้เรื่องการหยุดตัวเอง โดยไม่แสดงอาการโกรธลูกออกไป ไม่แสดงสิ่งที่เราคิดว่าจะดูท่าลูกออกมา และป้าได้ใช้คำพูดที่บอกว่าป้าเป็นห่วงลูกออกมาจากใจแทน ป้าจึงได้เรียนรู้ถึงการสื่อสารด้วยความกรุณา จึงทำให้เรื่องวันนี้ไม่บานปลาย ได้เถียง โวยวายใส่กัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (บันทึก, 20 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เช้าวันนี้ก่อนลูกไปทำงาน ลูกเดินมาขอเงินเพื่อไปทำงาน แม่รู้สึกโมโหว่าทำงานแล้ว ทำไมเงินเดือนถึงไม่เหลือใช้ เอาเงินไปใช้เสพยาอีกไซ้มัย โกรธและกลัวว่าลูกจะประพฤติดันไม่ดี แต่เมื่อได้หยุดฟังลูกอธิบาย เหตุผล จึงได้รู้ว่าลูกเอาเงินไปลงทุนทำธุรกิจนอกเหนือจากงาน ทำให้รู้สึกหายโกรธ แต่เป็นห่วงลูกมากขึ้น คิดว่าลูกคงรู้สึกเสียใจที่แม่ไม่ยอมรับฟังเหตุผลก่อน แต่ก็ได้บอกกับลูกว่าที่แม่ต้องบ่นเพราะความเป็นห่วง” สอดคล้องกับบุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (บันทึก, 7 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “หลังจากที่แม่ไปอบรมรู้สึกว่าจะทำอะไร หรือจะพูดอะไร แม่จะรอให้ใจเย็นลงก่อน ใช้เหตุผลมากขึ้น ใช้คำพูดที่นุ่มนวลขึ้น ทำให้รู้สึกสบายใจเวลาคุยกัน”

ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจ พบว่า จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยการสื่อสารจากใจ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลเชิงปริมาณที่ได้จากแบบสอบถาม



สุนทรียะสันติสนทนา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของสุนทรียะสันติสนทนา ด้านทักษะการสื่อสารจากใจของผู้ปกครองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

สรุปผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการเรียนรู้ มีทัศนคติที่ดีกับบุตร และการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งมีความสอดคล้องกันทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและปริมาณ

#### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสุนทรียะสันติสนทนา จากการสัมภาษณ์บุตร

ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของบุตรผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียะสันติสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว พบว่าหลังจากผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเข้าร่วมกิจกรรมแล้วได้นำทักษะสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ในครอบครัว เพื่อพัฒนาความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ดังที่บุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (บันทึก, 23 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “แม่ใจเย็นลง เวลาทำอะไรผิดที่แม่ไม่พอใจ แม่ก็ด่าเลย แต่ตอนนี้แม่ไม่ด่าแม่แค่มองหน้า” เออ เราก็เพิ่งรู้ว่าที่หยุดมอหน้านะ เพราะกำลังหยุดคิด ดับอารมณ์ พยายามอยู่ บางทีก็หลุดเหมือนกัน เพราะมันอยากให้ได้ตั้งใจ”

บุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ตั้งแต่แม่ไปอบรมมาก็ดีขึ้นมาก แต่ยังไม่สม่ำเสมอ บางครั้งก็หลุดซะงั้น บางครั้งแม่ก็ถามดีๆ ไม่โกรธ บางทีเรื่องนิดเดียวก็โมโหเป็นไฟเป็นไฟ แต่ก็เข้าใจว่าแม่คงเหนื่อย ต้องดูแลทั้งน้อง ทั้งยาย แต่บางทีเราก็กินไม่ได้ทำผิดอะไรมาว่าเรา เราก็กินเหมือนกัน”

บุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (บันทึก, 29 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “รู้สึกว่าจะตั้งแต่แม่ไปฝึกทักษะ แม่บ่นน้อยลง มีเหตุผล ใช้เหตุผลมาคุยกัน”

บุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (บันทึก, 7 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “แม่สามารถควบคุมอารมณ์ และความคิดในการตัดสินใจรอบคอบดีขึ้น”

สอดคล้องกับบุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 7 กรกฎาคม 2554) เล่าว่า มักมีปัญหาขัดแย้งกับแม่ เพราะแม่ชอบพูดเรื่องเดิม ๆ ไม่ไว้ใจกัน สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 ชอบเก็บอารมณ์เก่า อารมณ์เศร้ามาคิด ทำให้ไม่สามารถหยุดอารมณ์ตนเอง” แต่หลังจากไปอบรมมาแม่นิ่ง เงียบ ไม่ค่อยบ่น ตรงกับการสัมภาษณ์แม่ในวันที่ 17 มิถุนายน 2554 ที่กล่าวว่ามีความสงบนิ่ง ใจเย็น เวลาพูด คุย ไม่มีความกังวลใจในเรื่องเดิม ไม่ไปจู้จี้จั่วไซเหมือนเมื่อก่อน เห็นความสำคัญของคนอื่นมากขึ้น รับฟังบุตรมากขึ้น และปล่อยวางขึ้น

สรุปได้ว่า บุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดเห็นว่าหลังเข้าร่วมกิจกรรม ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะการสื่อสาร สามารถหยุดรับฟัง การดำเนิน ด้ว่าน้อยลง บุตรเกิดความพึงพอใจในการสื่อสารของผู้ปกครองในระดับหนึ่ง

#### 5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยวิเคราะห์ข้อมูลความพึงพอใจในภาพรวม และวิเคราะห์เป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านผู้นำเสนอ ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ด้านเนื้อหากิจกรรม ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่จัดกิจกรรม ด้านเวลาในการจัดกิจกรรม คู่มีอยู่รัก ด้านประโยชน์และการนำไปใช้ ของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรม ดังนี้

ตารางที่ 31 แสดงข้อมูลความพึงพอใจหลังการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

ปัจจัยที่ประเมิน (N=15)	$\bar{x}$	SD	ระดับความพึงพอใจ
ผู้นำเสนอ	4.29	0.76	มาก
รูปแบบการจัดกิจกรรม	4.32	0.72	มาก
เนื้อหากิจกรรม	4.80	0.46	มากที่สุด
สื่อประกอบการจัดกิจกรรม	4.40	0.62	มาก
สถานที่จัดกิจกรรม	4.63	0.56	มากที่สุด
เวลาในการจัดกิจกรรม	4.57	0.68	มากที่สุด
คู่มือคู่รัก	4.09	0.70	มาก
ประโยชน์และการนำไปใช้	4.44	0.79	มาก
ความพึงพอใจหลังกิจกรรม	4.37	0.73	มาก

การแปลผลระดับความพึงพอใจของค่าเฉลี่ยที่ได้ ผู้วิจัยใช้หลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

4.50 - 5.00	ความพึงพอใจในระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	ความพึงพอใจในระดับมาก
2.50 - 3.49	ความพึงพอใจในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	ความพึงพอใจในระดับน้อย

### 1.00 - 1.49 ความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

จากตารางที่ 31 พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.37$ ) โดยเมื่อแยกวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นแต่ละด้านของความพึงพอใจแล้ว พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยสูงตามลำดับ ดังนี้ ความพึงพอใจด้านเนื้อหากิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.80$ ) รองลงมาตามลำดับ คือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.63$ ) และด้านเวลาในการจัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.57$ ) โดยความพึงพอใจในคู่มืออุ๋นรัก มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ( $\bar{x} = 4.09$ )

#### ระยะที่ 4 ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด สามารถอธิบายผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นประกอบการตัดสินใจเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้เป็น 4 ส่วน คือ 1) วิเคราะห์ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้เชี่ยวชาญ 2) การสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนาภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว 3) ปัญหา อุปสรรค และความยากในการนำหลักการสุนทรียสนทนาไปใช้ 4) ผลการวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 1. วิเคราะห์ปัจจัยด้านการจัดกิจกรรมจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เชี่ยวชาญ

การศึกษาปัจจัยในการจัดกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 7 ด้าน คือ 1) ด้านวัตถุประสงค์ 2) ด้านเนื้อหาสาระ 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 4) ด้านสภาพแวดล้อมบรรยากาศในการจัดกิจกรรม 5) ด้านสื่อประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ 6) ด้านการวัดประเมินผล 7) ด้านข้อเสนอแนะ ดังมีรายละเอียดดังนี้

### 1.1 ด้านวัตถุประสงค์

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจปัญหา มากขึ้น เข้าใจว่าการพัฒนาการสื่อสารช่วยคลี่คลายปัญหาภายในครอบครัว และสามารถนำ ทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้พัฒนาความสัมพันธ์ภายในครอบครัวให้ดีขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายในการจัดกิจกรรมนี้มีความเหมาะสม เพราะทำให้เห็นปัญหาในครอบครัวและวิธีแก้ปัญหาที่อ่อนนุ่ม ทำให้คิดแก้ปัญหาได้ ชัดเจนดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “มี ความชัดเจน เหมาะสมมากสำหรับสังคมสมัยนี้ ครอบครัวที่ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีความเข้าใจกัน ลูกหลานติดยาเสพติด แต่ควรจัดกลุ่มอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีอายุที่ใกล้เคียงกัน เพื่อประโยชน์ ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “มี ความเหมาะสม เป็นโครงการที่ให้ความรู้ ความเข้าใจ ในการเลี้ยงลูก การพูดคุยสื่อสารกับลูก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายชัดเจนดี เรียนรู้เอาไปใช้ได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายมีความเหมาะสม สิ่งที่น่าเสนอมาตรงกับปัญหาที่พบในครอบครัว แต่ไม่รู้จะแก้ไข อย่างไร โชคดีที่มีกิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น”

สรุปว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า วัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้าง ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวมีความเหมาะสมกับผู้ปกครองผู้เข้ารับการบำบัดยา เสพติด เพราะทำให้เข้าใจบุตร เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อบุตร สามารถสื่อสารกันเพื่อ สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีในครอบครัว ลดความขัดแย้ง

### การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านวัตถุประสงค์

ในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการ สื่อสารอย่างสันติทานที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วัตถุประสงค์มีความ เหมาะสมสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ และมีการรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ซึ่ง จะช่วยให้ผู้ปกครองและเยาวชนเข้าใจกันมากขึ้น ความขัดแย้งอาจจะลดน้อยลงได้”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติทานที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วัตถุประสงค์ดีมาก เพราะเป็นสิ่งที่แทบจะทุกครอบครัวในสังคมกำลังต้องการ ยิ่งสังคมที่มีความ

ปีบคั้น ปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสังคม การพูดคุยและรับรู้ รับฟังในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญมาก และไม่ค่อยได้เห็นวิธีการแก้ปัญหาในรูปแบบนี้ คิดว่าจะมีประโยชน์ต่อครอบครัวมาก”

ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีวัตถุประสงค์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เพราะสามารถแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันในครอบครัว รวมทั้งอาจช่วยลดปัญหาสังคม การติดยาเสพติดของเยาวชนได้

สรุปได้ว่ากิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีวัตถุประสงค์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้ปกครองของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด สามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

## 1.2 ด้านเนื้อหาสาระความรู้

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า เนื้อหาสาระความรู้ที่ได้เรียนรู้ สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และทัศนคติที่มีต่อบุตรหลานดีขึ้น ช่วยพัฒนาเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ทำให้เข้าใจบุตร คนในครอบครัว ความขัดแย้งลดน้อยลง มีสติในการสื่อสาร ไม่ตัดสินดูตำหนิว่ากล่าวบุตรก่อนการรับฟัง ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหาการเรียนรู้อันช่วยให้เข้าใจปัญหาในครอบครัวมากขึ้น และช่วยแก้ปัญหาอื่นๆ สิ่งรอบตัว เช่น สังคมที่ทำงาน บุคคลรอบข้างด้วย เนื้อหาการเรียนรู้นี้ไม่ยาก ถ้าตั้งใจทำอย่างเข้าใจ หมายถึง การปฏิบัติตามการอบรมและมีความกล้าที่จะทดลองในการปฏิบัติ ผลดีก็ตามมา นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการฟังและเข้าใจลูก และคนอื่นมาก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา มีความเหมาะสมดีแล้ว เข้าใจง่าย และสามารถเข้าใจง่ายกับทุกวัย ช่วยพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวได้มาก ทำให้คนในครอบครัวมีความเข้าใจกันมากขึ้น และเผยแพร่ให้ผู้อื่นฟังอีกทอดได้ง่าย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา สาระการเรียนรู้นี้ยากเป็นบางส่วน แต่ช่วยการสื่อสารในครอบครัวได้มาก เข้าใจกันมากขึ้น โดยเฉพาะเข้าใจลูกมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา เรียนการสอนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีมาก”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา  
ยากเป็นบางข้อ แต่ได้ยกตัวอย่างครอบครัวมาให้ฟัง ทำให้เข้าใจดีขึ้น ช่วยพัฒนาการสื่อสาร  
ภายในครอบครัวได้มาก เข้าใจกันเร็วขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ไม่ยาก  
จนเกินไป เพราะมีการอธิบายและสรุปทุกครั้ง เนื้อหามีความเหมาะสมช่วยครอบครัวได้มาก  
สามารถนำไปใช้กับครอบครัวได้ดี ทำให้มีการพูดคุยกันมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เข้าใจ  
เนื้อหาได้ง่าย ไม่มีความซับซ้อนแต่อย่างใด และการนำเสนอก็ใช้ภาษาที่เรียบง่าย ซึ่งการเรียนรู้  
จะช่วยพัฒนาการสื่อสารกันในครอบครัวได้ ถ้าทุกๆ คนสามารถทำได้ตามเนื้อหาที่เข้าอบรม ถ้า  
ทุกคนทำได้จริง ผลดีจะตามมาแน่นอน เพียงแต่มันต้องค่อยๆ เปลี่ยนเพราะบางอย่างคนเรายึดติด  
มากเกินไป มันทำให้เปลี่ยนได้ยาก แต่ถ้าสามารถทำได้ผลดีที่เกิดขึ้นมันคุ้มค่าแน่นอน”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา  
มีทั้งง่ายและยาก ฟังอธิบายจากกระบวนการอย่างต่อเนื่อง ทำให้เข้าใจมากขึ้น เนื้อหาเหมาะสม  
แล้วไม่ยากจนเกินไป ถ้าไม่เข้าใจก็สามารถถามกระบวนการได้มีความเป็นกันเอง ซึ่งเนื้อหาที่ได้  
เรียนรู้ช่วยครอบครัวได้ ทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น มีการรับฟังกันมากขึ้น สิ่งที่ไม่เข้าใจกัน  
ก็สามารถคลี่คลายกันไป หวังว่าคงช่วยหลานให้เข้าใจและเลิกเสพยาได้โดยเร็ว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหา  
สิ่งที่นำเสนอมาสามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า เนื้อหาที่ได้เรียนรู้สามารถ  
นำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว  
ได้ ทำให้ใช้สติมากกว่าอารมณ์ในการสื่อสาร สามารถรับฟังบุตร มีความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น  
และสามารถเรียนรู้และปฏิบัติได้ด้วยตนเองไม่ยากจนเกินไป

#### **การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านเนื้อหากิจกรรม**

ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติท่านที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน  
2554) กล่าวว่า “เนื้อหากิจกรรมสามารถนำไปใช้ได้จริง และเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้ปกครองเอง และ  
บุตร”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติท่านที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า  
“อยากเห็นกระบวนการ เนื้อหาของสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติที่กลมกลืนกันมานาน

แล้ว ซึ่งสามารถส่งเสริมความเข้าใจซึ่งกันและกันได้มากขึ้น นอกจากนี้กระบวนการยังได้รับความรู้จากการแลกเปลี่ยนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกด้วย”

ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า เนื้อหากิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีความเหมาะสม เป็นการนำเนื้อหาของสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาผสมกลมกลืนกันได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดประโยชน์กับกลุ่มผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

สรุปได้ว่าเนื้อหาของสุนทรียะสันติสนทนาเป็นการนำสองหลักการ สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประกอบกันได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับการเรียนรู้ของกลุ่มผู้ปกครองของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ไม่ยากเกินไป ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำเนื้อหาที่ได้เรียนรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการสื่อสารภายในครอบครัว

### 1.3 ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่เข้าใจง่าย และมีความเหมาะสมกับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เพราะเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนใจ สนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด สร้างความคิด ทักษะคิดใหม่ ซึ่งสามารถนำความคิดที่ได้ไปปรับใช้กับชีวิตตนเองได้ ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ เข้าร่วมกิจกรรมมีแต่ได้ ได้ความรู้ ได้เพื่อนใหม่ที่ดี ได้ประสบการณ์ใหม่ที่ดี ได้ความคิดใหม่ คือ คิดบวก และน่าจะได้... ลูกคืนมา ส่วนในเรื่องของเวลาในการจัดกิจกรรมนั้นมีความเหมาะสมดีแล้ว แต่จริงๆ อยากให้มีมากกว่า 2 อาทิตย์ เพราะสนุกมาก มาแล้วไม่เครียด”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมช่วยให้ทุกคนในครอบครัวสื่อสารกันเข้าใจมากขึ้น กิจกรรมน่าสนใจ การนำเสนอกิจกรรมเข้าใจง่าย มีสื่อการสอนที่ทันสมัย มีกิจกรรมการเล่นเกมส์ที่สอดคล้องกับเนื้อหา และจุดประสงค์”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กิจกรรมน่าสนใจ ได้ทั้งความรู้และความสนุก รวมทั้งช่วยยกระดับจิตใจตนเองด้วย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กิจกรรมมีความสนุก และช่วยทำให้เราเข้าใจคนในครอบครัวมากขึ้น” สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ (17 มิถุนายน 2554) ที่กล่าวว่า “ต้องบอกลูกค้าหมีปิ้งให้มาซื้อเร็วขึ้น เพื่อที่เราจะได้ปิดร้านเร็วขึ้นสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรม คิดว่าโชคดีที่แม่ค้าอย่างเราได้มีโอกาสได้มารับสิ่งดี ๆ มีประโยชน์ช่วยเหลือลูกและครอบครัวได้”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (บันทึก, 7 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “สนุกสนาน รู้สึกกระชุ่มกระชวย และได้รับแง่คำสอนหลายๆ อย่างด้วย โดยเฉพาะความรักของแม่กับลูก ป้าชอบกิจกรรมปิดตา แล้วจูงจับคู่แม่ลูกกัน ทำให้รู้สึกถึงความผูกพัน แม้จะไม่ใช่แม่ลูกกันจริงๆ ก็ตาม อีกกิจกรรมเรื่องข้าว 2 โถ ที่แสดงให้เห็นถึงผลของการสื่อสารโดยคำพูดที่ดี กับคำพูดที่ทำร้ายจิตใจ เป็นการเปรียบเทียบที่ดีมากๆ สอนให้รู้ถึงการพูดจา ป้ารู้สึกดีจริงๆ เลย กิจกรรมนี้บเลข (บันทึก, 9 มิถุนายน 2554) เป็นกิจกรรมฝึกสมาธิ และสนุกสนาน เต็มประจวบจังหวัดนครสวรรค์ (บันทึก, 10 มิถุนายน 2554) ได้ออกกำลังกายไปด้วย กิจกรรมที่สนุกมากๆ คือ การดูรูปและให้บอกต่อทีละคน คนสุดท้ายเป็นคนวาดรูป มันเป็นการฝึกการสื่อสารว่าบางครั้งการสื่อสารนั้นไม่ใช่ว่าจะถูกต้องเสมอไปถ้าคนๆ นั้นไม่ฟัง หรือดูให้ดีก่อน การสื่อสารก็จะผิดพลาดได้ เป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ อย่างหนึ่ง กิจกรรมฟิล์มกับแอนนี่ (บันทึก, 13 มิถุนายน 2554) เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างดูเดือดเลือดพล่านทีเดียว เพราะต่างก็มีเหตุผลของแต่ละฝ่ายมาได้แย้งกัน ซึ่งกิจกรรมนี้ดีนะในความคิดของป้า เพราะคนแค่ 2 คน แต่ทำให้กลุ่มคนต้องมาเถียงกันอย่างเดือดเลือด ทำให้รู้ว่าบางครั้งการเงี้ยวและการฟังที่ดีน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด การพูดโต้แย้งกันพาลจะทำให้เกิดการทะเลาะเข้าใจผิดกันเปล่าๆ เพราะทุกคนจะไม่ยอมฟังเหตุผลของฝ่ายตรงข้าม ทุกวันนี้ประเทศเราถึงเป็นอย่างนี้ วันนี้มีกิจกรรมให้คิดอีกแล้ว (บันทึก, 14 มิถุนายน 2554) เป็นเรื่องที่ดี เพราะเกี่ยวกับสถาบันครอบครัว โดยให้ดูละครเมียหลวง และให้ฝึกคิดถึงความรู้สึกของตัวเองที่เราเลือก และตัวละครตัวอื่น กิจกรรมแม่พูด ลูกคิด (บันทึก, 17 มิถุนายน 2554) คนเรามีความรู้สึกต่างกัน เมื่อไม่เข้าใจกัน ต่างคนต่างคิด ต่างเข้าใจคนละอย่าง ฉะนั้นการเปิดใจเข้าหากัน เอาความรู้สึกเขามาใส่ใจเรา ซึ่งมันจะทำให้เราเข้าใจได้เป็นอย่างดี การสื่อสารระหว่างแม่ลูก การเปิดใจซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะลูกจะเป็นอย่างไรลูกจะดีจะร้าย จะติดยา แม่ทุกคนก็รักลูก แต่การสื่อสารกันไม่เข้าใจ อาจทำให้ลูกเข้าใจผิด”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กิจกรรมเกือบทั้งหมดล้วนมาจากชีวิตจริงที่เกิดขึ้น สื่อให้เราเข้าใจผลที่จะเกิดขึ้น จึงทำให้มองเห็นภาพได้ง่าย สามารถนำมาปรับใช้กับการสื่อสารภายในครอบครัว นอกจากนี้กิจกรรมยังมีความน่าสนใจ และได้รับความรู้อย่างมาก เพราะบางอย่างเราอาจจะมองข้ามสิ่งเล็กๆ ที่เรามองไม่เห็น แต่มันกลับเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับลูก โดยที่เราไม่รู้ หรือบางครั้งอาจไม่ได้ตั้งใจ ซึ่งสามารถทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นมาในจิตใจก็ได้ แต่ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้มีระยะเวลาสั้นๆ หน่อย น่าจะเพิ่มให้มากกว่านี้ เพื่อเพิ่มกิจกรรมที่สามารถทำให้เข้าใจและเน้นความสำคัญของการสื่อสารให้มากขึ้น เพราะบางอย่างไม่สามารถเปลี่ยนได้ทันที ความรู้สึกของคนเราเป็นเรื่องละเอียดอ่อน ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจเพื่อเปลี่ยนบางสิ่งบางอย่างที่เรายึดติดมาตลอด”



สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (บันทึก, 10 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “วันนี้ได้ฝึกทักษะหลายอย่าง ทำให้เรารู้สึกกระตือรือร้น มีความรู้หลายอย่างเกี่ยวกับหลาน วันนี้มีกิจกรรมสนุกๆ หลายอย่าง มีการเดินประกอบดนตรี มีการวาดรูป แล้วสื่อสารทีละคน และมีการนอนพักผ่อนด้วย ชอบจังเลย กิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ดีมากเพราะเปรียบเทียบให้เห็นความจริงความไม่ชัดเจน ปัญหาเนื่องจากการสื่อสาร”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (บันทึก, 7 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เกมเปิดตาเกมวันนี้สนุกมาก ได้รู้สึกถึงจิตใจ คอยดูแลลูกไม่ให้ลูกไปชนของ ไม่ต้องเจ็บตัว ถ้าป่าต้องตาบอดให้ลูกจูงก็คงจะรู้สึกดี คิดว่าต้องปลอดภัย ได้เรียนรู้ว่าเราต้องทำอะไรถึงจะไม่เป็นภาระของคนอื่น เกมนี้สนุกมาก (บันทึก, 9 มิถุนายน 2554) ทำให้เรามีสมาธิ ได้เรียนรู้ว่าการตั้งใจฟังเป็นเรื่องสำคัญ เกมบอกให้วาดรูป การสื่อสารจากคนหนึ่ง สื่อสารคำพูดไม่ตรง กิจกรรมแอนนี ถ้าไม่พูดไม่คุยกันให้รู้เรื่อง การพูดคุยปัญหาจะคลี่คลายได้ ทำให้ป่าคิดว่าตัวละครเป็นอย่างไร ถ้าเป็นป่าจะหนีไปให้ไกล แต่ก็ได้รู้ว่าเป็นคนดีที่อดทนมาก วางตัวได้ถูกต้อง ใช้คำพูดที่ดี เกมถอดไฟเตาใจคนอื่น ว่าคิดอะไรบ้าง รู้ว่าถ้าเราอยู่กับครอบครัวเราสามารถเข้าใจได้ หนังสือจริงอาจไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด”

สรุปว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีความเหมาะสม เพราะให้ทั้งความรู้ ความสนุกสนาน ความคิด สร้างและปรับทัศนคติ ความเข้าใจของผู้ปกครองต่อบุตร ต่อครอบครัว

#### **การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านกิจกรรมการเรียนรู้**

ส่วนในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา (สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “กิจกรรมที่ออกแบบสอดคล้องกับเนื้อหาที่ต้องการสื่อสาร และสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี ลักษณะกิจกรรมได้สร้างการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี สร้างความเป็นกันเอง และมีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการของทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งระยะเวลาจัดกิจกรรมมีความเหมาะสมดีในแต่ละช่วงของกิจกรรม อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่ต่อเนื่องอาจจำเป็นต้องใช้เวลายาวนานกว่าที่กำหนด เวลาของกิจกรรมควรยืดหยุ่นได้พอสมควร”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติทานที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรมดี และมีความตั้งใจที่จะเรียนรู้กระบวนการเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ กิจกรรมมีความเหมาะสม และการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการทำให้เกิดการตื่นตัวได้ตลอดเวลา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเป็นกันเองมาก ผ่อนคลาย ทำให้เกิด

ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ส่วนในด้านระยะเวลาเนิ่นนานเกินไป หากจัดให้ได้ 5 วันจะทำให้เนื้อหากระชับขึ้น และสะดวกต่อผู้เข้าร่วมและผู้จัด”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติท่านที่ 2 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “การออกแบบกิจกรรมดี มีการผสมระหว่าง Dialogue + NVC เป็นการเปิดพื้นที่ความไว้วางใจ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถแลกเปลี่ยน สนทนา พูดคุย รับฟัง เรื่องที่เป็นปัญหาหลักๆ ได้ โดยมีกติกาหรือเทคนิควิธีการที่จะช่วยให้ความเข้าใจเกิดขึ้นได้ ระยะเวลาการจัดกิจกรรม 2 อาทิตย์ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ความละเอียด ชัดเจนดี ลงลึกในเนื้อหา แต่มีปัญหาในเรื่องการมีส่วนร่วมของกระบวนการ ไม่สามารถอยู่ร่วมกระบวนการโดยตลอด”

ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน ส่วนในเรื่องของเวลาในการจัดกิจกรรมควรมีความยืดหยุ่น โดยคำนึงถึงความพร้อมของกลุ่มตัวอย่าง

สรุปได้ว่ากิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาเป็นกิจกรรมที่มีทั้งความสนุกสนาน สร้างความสนิทสนมคุ้นเคย ความไว้วางใจซึ่งกันและกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งสอดแทรกความรู้ ปรับทัศนคติ และสามารถนำการเรียนรู้จากกิจกรรมมาใช้แก้ไขปัญหาความขัดแย้ง กิจกรรมส่งเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพภายในครอบครัวได้

#### 1.4 ด้านสภาพแวดล้อม บรรยากาศในการจัดกิจกรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า สถานที่จัดกิจกรรมมีความเป็นส่วนตัว และสะดวกสบาย ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สถานที่จัดกิจกรรมมีความปลอดภัย ไม่มีใครรบกวน เป็นส่วนตัว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สถานที่ดี มีความสะดวกสบาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “บรรยากาศดี ดูแล้วเป็นกันเอง ใจสบาย ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมออกมาจากภายใต้จิตใจและความรู้สึกจริงๆ เพราะเมื่อมีความเป็นกันเอง ก็สามารถทำให้เกิดความไว้วางใจกันต่างคนก็จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถ้ายทอดเหตุการณ์และความรู้สึกเพื่อเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นได้”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สถานที่จัดกิจกรรมมีความเหมาะสม มีความเป็นส่วนตัว ทำให้มีความสบายใจ วางใจ เป็นกันเอง ทำให้กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้

สรุปได้ว่าสถานที่จัดกิจกรรมมีความปลอดภัยทั้งทางกายภาพ มีความสะดวกสบาย สงบเงียบ และมีความปลอดภัยด้านจิตใจ มีความเป็นส่วนตัว จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสะดวกสบายใจในการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน

### 1.5 ด้านสื่อประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า สื่อประกอบกิจกรรมที่จัดการเรียนการสอนมีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาสาระ และมีความชัดเจน ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม เพราะทำให้เข้าใจในการสื่อสาร เพราะถ้าพูดอย่างเดียวอาจทำให้เบื่อ แต่พอมีสื่อต่างๆ เข้ามาทำให้น่าสนใจมากขึ้น สอดคล้องกับเนื้อหาสาระดี”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสมดี ทำให้เข้าใจจุดมุ่งหมายมากขึ้น แต่อยากให้สรุป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมดี ชัดเจน มีความเหมาะสม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม เข้าใจง่าย”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม ชัดเจน สอดคล้องกับเนื้อหาสาระ แต่ต้องการคำอธิบาย สรุปเพิ่มเติม ซึ่งความจริงแล้วกิจกรรมทุกกิจกรรม สื่อประกอบกิจกรรมทุกอย่างจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดวิเคราะห์สรุปความคิดเห็น แต่กระบวนการไม่ได้กล่าวสรุปชี้ชัดไปเลยว่ากิจกรรมนี้สื่ออะไร สอนอะไร เพราะต้องการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านใคร่ครวญคิดวิเคราะห์หาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งคำตอบนั้นจะเหมาะสมและสนับสนุนสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนมากกว่า

### การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านสื่อประกอบกิจกรรมการเรียนรู้

ในมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา (สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เอกสาร สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม และนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสมกับช่วงเวลา”

ผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติท่านที่ 1 (สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมมีความพร้อมใช้ เหมาะสมกับเนื้อหา และกิจกรรมการเรียนรู้”

ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา มีการใช้เอกสาร สื่อประกอบกิจกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับเวลา เนื้อหาการเรียนรู้ และรูปแบบกิจกรรม

สรุปได้ว่าสื่อประกอบกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ทำให้การเรียนรู้มีความน่าสนใจ และทำให้เข้าใจเนื้อหาการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น เพราะสื่อมีความสอดคล้องกับเนื้อหาการเรียนรู้ รวมทั้งรูปแบบกิจกรรม และเวลาในการนำเสนอของสื่อ การสรุปภายหลังการใช้สื่อควรดำเนินการปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 1.6 ด้านการวัดประเมินผล

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ควรจะให้ประเมินเป็นการบ้านทุกวัน เพื่อประเมินผลวันต่อวันจะได้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การประเมินผลมีความเหมาะสมสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายคืออยู่แล้ว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การประเมินผลเหมาะสมและสอดคล้องดี เพียงแต่ในการนำเสนอ น่าจะมีความตื่นเต้น หรือกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสนใจในการประเมินอย่างแท้จริง”

สรุปว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า การประเมินผลกิจกรรมทั้งในเรื่องของรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการประเมินผลมีความเหมาะสม

### การสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการวัดประเมินผล

ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา (สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “มีความเหมาะสม เพราะมีการประเมินผลตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อตรวจสอบพัฒนาการ และการประเมินผลจากบุคคลอื่นด้วย ทำให้สามารถประเมินได้ครบทุกมุมมอง”

สรุปได้ว่าการประเมินผลกิจกรรมมีความเหมาะสมดีแล้ว ทั้งในเรื่องรูปแบบการประเมินที่มีทั้งการประเมินตนเอง การประเมินผู้อื่น และจากการให้ผู้อื่นประเมินตน รวมถึงระยะเวลาที่ใช้ในการประเมิน แต่อาจจะปรับปรุงรูปแบบการประเมินที่แตกต่างออกไป ให้มีความตื่นเต้นเร้าใจ เพื่อจูงใจผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีความสนใจ ใส่ใจการประเมินผล หรือเพิ่มในรายละเอียดให้มีการประเมินผลวันต่อวัน เพื่อการตรวจสอบตนเอง ความสามารถในการปรับปรุงตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 1.7 ด้านข้อเสนอแนะ

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำในเรื่องการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม, กิจกรรมทบทวน และด้านกระบวนการ ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “กระบวนการมีคำแนะนำและอธิบายเรื่องต่างๆ ได้เข้าใจดี และนำผู้มีความรู้มาแลกเปลี่ยน มาสอนดีมาก ทำให้เข้าใจมากขึ้น แต่ถ้าเพิ่มกระบวนการมาให้ความรู้ก็จะได้ดีมาก ได้แลกเปลี่ยนความรู้กันอีก เพราะบางอย่างสิ่งที่เรายังไม่รู้จะได้มีคนมาช่วยสอน ช่วยเพิ่มปัญญาให้เรา”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ผู้นำเสนอควรเพิ่มน้ำเสียงในการนำเสนอให้ฟังน่าสนใจ บางครั้งน้ำเสียงนิ่งในระดับเดียวกันตลอด บางครั้งอาจไม่รู้ว่าการเน้นตรงไหนเป็นพิเศษ” นอกจากนี้ควรช่วยในการจับประเด็นการสนทนาภายในกลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนั้น บางคนอาจมีอคติในใจทำให้ไปเปิดใจรับฟังก็ได้ ถ้าให้ผู้นำเสนอเป็นผู้จับประเด็นและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจจะเปิดใจรับฟังมากกว่า เนื่อง จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อในตัวผู้นำเสนออยู่แล้ว ว่าผู้นำเสนอสามารถอธิบายหลักการที่จะสามารถนำไปใช้ได้จริง”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “น่าจะจัดกลุ่มเฉพาะอายุ เพราะจะทำให้คนในกลุ่มมีเรื่องราวแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่มากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ควรจัดกิจกรรมให้กับคนในครอบครัวเดียวกัน หรือแบ่งเป็นกลุ่มพ่อ กลุ่มแม่ กลุ่มลูกควรสื่อสารแบบใด หรือขยายกิจกรรมไปตามโรงเรียน อบรมให้กับคุณครู เพื่อได้เข้าใจปัญหาของเด็ก อบรมผู้ปกครองเด็กใน รร นั้นด้วย ควรจัดเป็นกิจกรรมต่อเนื่อง รุ่นต่อรุ่น ขยายไปในวงกว้าง ขยายออกไปสู่สังคม เพราะสังคมปัจจุบันยังขาดแคลนคนที่เข้าใจตัวเอง และเข้าใจผู้อื่นแบบใจถึงใจ”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “อยากให้มีการจัดให้เด็กวัยรุ่นอายุประมาณ 12-16 ปี เข้าร่วมการอบรมด้วยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทางผู้ปกครองอาจจะมองเห็นมุมมองความคิดของบุตรหลานมากขึ้น ในทางกลับกันเด็กๆ จะได้มองเห็นถึงความความเป็นห่วงของผู้ปกครองมากขึ้น เพราะบางคนอาจจะแสดงออกไม่เหมือนกัน เพื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน ปัญหา, ความขัดแย้งภายในครอบครัวก็ลดลงน้อยตามไปด้วย”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “นอกจากนี้พวกเราที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้แล้ว อยากให้มีการนัดพวกเรามาทบทวนกันอีกครั้ง เพราะส่วนใหญ่แล้วพอระยะเวลาผ่านไปก็จะลืมกิจกรรมที่ทำมา และส่วนใหญ่จะปฏิบัติกันในระยะสั้นเท่านั้น”

สรุปได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อเสนอแนะในเรื่องของกระบวนการ การนำเสนอ และการเชิญกระบวนการพิเศษมาช่วยในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่องการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยอาจจะจัดแบ่งตามระดับอายุ ตามสถานะภาพในครอบครัว และการจัดกิจกรรมทบทวนให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปแล้ว

## 2. การสัมภาษณ์ความเปลี่ยนแปลงของการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน

พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางส่วนคงนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ปฏิบัติอยู่บ้าง ดังที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “แรกๆ ก็นำมาปฏิบัติกับลูกที่อยู่ เริ่มจะเห็นผลบ้าง แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็จะเริ่มปฏิบัติไม่ได้ เพราะไม่สามารถระงับอารมณ์ของตัวเองได้ แต่โชคยังเข้าข้าง ยังมีคุณพ่อ คอยเตือนสติอยู่เสมอ คอยกระตุ้นให้ปฏิบัติ ก่อนที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมันใจอยู่เสมอว่าลูกเข้าใจเรา และเราเข้าใจลูกดี จะพูดจะคิดอะไรก็พูดและคิดไปเลย โดยไม่ทบทวน แต่พอผ่านการปฏิบัติกิจกรรมมา ถึงแม้ว่าจะระงับความรู้สึกตัวเองไม่ได้ แต่ยังรู้ตัวเองว่าทำอะไรลงไป รู้ความต้องการของลูกมากขึ้น เห็นความต้องการ การเปลี่ยนแปลงของลูกๆ มีการเปลี่ยนแปลงแต่ความคิด รู้ว่าดีมีประโยชน์ต่อตนเองและลูก แต่ในการปฏิบัติมักคงลืมไม่ได้นำมาใช้ คงต้องมีสติให้มากขึ้น มีคนช่วยเตือน ซึ่งลูกก็มาบ่นกับพ่อเสมอว่า “แม่เขาไม่รักหนูหรอก ทำไมแม่ทำแบบนี้กับหนู พ่อก็ทิ้งหนูไปแล้วแม่ยังใจร้ายกับหนูอีก” สงสารลูกมาก ถ้าเราสามารถนำสุนทรียะสันติสนทนามาใช้ได้ตลอดเวลาลูกคงมีความสุขกว่านี้ ไม่ต้องไปหาความสุขจากสิ่งอื่น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 19 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “นำไปปรับใช้กับครอบครัวและชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถที่จะหยุดตัวเองกับเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่จะไม่เป็นผลดีต่อตัวเองและผู้อื่น แต่บางครั้งเราก็มืดคิดถึงความรู้สึกของลูก คิดว่าผู้ใหญ่ต้องเป็นคนที่ถูกเสมอ ซึ่งก็จบลงด้วยการทะเลาะ และไม่เข้าใจกัน การได้เข้าร่วมกิจกรรม 10 วัน 10 กว่าคน ถ้าเปรียบเหมือนปลูกต้นไม้ บางต้นอาจจะงอกงาม บางต้นเจอลมเอนาตาย กิจกรรมดีๆ ก็ต้องทำต่อไปเรื่อยๆ ต้นไม้ใหญ่ที่ต้องปลูก อาศัยเวลานานหน่อย ผลที่ได้น่าจะคุ้ม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ได้นำไปใช้อยู่ เพราะเห็นว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับตน และการปฏิบัติก็ง่าย เหมาะกับชีวิตประจำวัน ไม่ต้องกลั่นกรอง ไม่ต้องรอโอกาสที่จะทำ ไม่ซ้ำซ้อน ง่ายๆ ตรงจุด ตรงประเด็น เมื่อก่อนเป็นคนใจ

ร้อน ใจน้อย โวยวาย ชอบหาเรื่อง ไม่เข้าใจลูก ชอบตีความ คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย บางทีลูกโทรศัพท์มาคุยกระทบใจ อดไม่ไหวโทรกลับไปตำเขาเลย ตอนนี้น่าสามารถหยุดก่อน คิดก่อน รับฟังได้ดีขึ้น อยู่ที่เราจะฟัง หรือไม่ฟังเท่านั้น แต่ก็ตัดสินใจด้วยตนเองได้ ยากนะ เรายันอายุมากแล้ว น่าจะเหมาะกับคนที่เริ่มสร้างครอบครัวใหม่ เราเจอ จำเจ ซ้ำซาก บางทีก็ยากจะฝันตัวออกมา แต่การได้มาเข้าร่วมกิจกรรมได้มาเจอผู้ที่ประสบปัญหาเดียวกัน ได้คุยกันเจอกัน ได้ปรับทุกข์กันก็ดีแล้ว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ยังคงปฏิบัติอยู่นำมาใช้เป็นปกติในชีวิตประจำวัน เพราะดี แม่ลูกเข้าใจกันมากขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้นลูกชายยังว่าน่าจะพาน้ำมาเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเลย หลังจากแม่เข้าร่วมกิจกรรมแม่คุยกับเขาได้มากขึ้น อย่างเรื่องการเลือกตั้งที่ผ่านมา เราคุยกันว่าเราเลือกกันคนละพรรค แม่เลือกพรรคที่โง่ให้เขาเลือก ลูกชายว่า “แม่โง่ยิ่งกว่าอีก ว่าเขาโง่แต่ไปเลือกเขา” ถ้าเป็นแต่ก่อนคงสวนกลับไปว่า “ ลูกโง่ โง่ที่ไปเสพยาบ้า” แต่ตอนนี้เราไม่สวนเขา กลับขำกัน ดีใจที่ลูกหยอกล้อกับเราได้ ดีกว่าแต่ก่อนที่ต่างคนต่างอยู่ พอเราเย็น เขาก็เย็นลง เมื่อก่อนคุยกัน เขาก็ไม่ฟัง คิดว่าเราจะไปหาเรื่องต่อว่าเขา ว่าแม่ซ้ำซาก พูดแบบนี้มาเป็นร้อยครั้งแล้ว เขาเล่นยาวนานแล้วตั้งแต่ 13 แต่จะเป็นพวกเล่นๆ เลิกๆ ครั้งนี้ให้เขาสัญญาว่าจะเลิกจริงๆ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับมันอีก แต่นำเขาจะยังระแวงอยู่ตลอด หายไปไหน หรือมาสาย นำเขาก็จะฟ้องแม่ แต่ครั้งนี้แม่ฟังเขาบ้าง เปิดโอกาสให้เขาชี้แจง เขาก็รู้สึกดีขึ้น ใจคุยกับเราได้มากขึ้น การทะเลาะขัดแย้งกันก็น้อยลง”

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ไม่ได้ทำแล้ว ลมมันขึ้น คงต้องขอต่อเวลาไปเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่ม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ได้ใช้บ้างแต่ไม่ค่อยมาก ไม่แน่ใจว่าจะได้ผลอะไรหรือไม่ เพราะกับหลานก็คงห่วง ปล่อยวางไม่ได้ จึงมีความขัดใจกันบ้าง”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 23 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ไม่ค่อยได้นำหลักการสุนทรียะสันติสนทนามาใช้ เพราะไม่มีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติ แต่ก็นำมาใช้กับลูกสาว ซึ่งช่วงนี้ลูกสาวก็จะสนใจป่ามากขึ้นจากเมื่อก่อน เขาไม่เคยถาม ไม่เคยสนใจว่าป่าจะทำอะไรอย่างไร มีการพูดคุยกันมากขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า “ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันในหลายๆ เรื่อง และนำไปใช้กับคนรอบข้างด้วย ซึ่งบางครั้งก็สามารถทำได้ตามที่ได้อบรมมา แต่บางครั้งก็ยังไม่สามารถทำได้ แล้วแต่เหตุการณ์และสถานการณ์ที่พบในขณะนั้น ความขัดแย้งยังคงมีบ้างแต่ไม่ถึงขั้นรุนแรง เพราะคิดเสมอว่าความคิดของคนเราไม่เหมือนกันไปทั้งหมด ถือเป็นเรื่องดีที่มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ที่ผ่านมาตนเองไม่

สามารถบอกความรู้สึกในบางเรื่องได้ เนื่องจากบางครั้งเราเองก็ยังไม่รู้สึกชัดเจนในใจตัวเอง แต่ก็เอาข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรมมาเป็นตัวตั้ง แล้วค่อยๆ พิจารณา ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกับคนในครอบครัว คนรอบข้าง หรือบุคคลอื่นที่ไม่รู้จัก ก็จะรู้จักที่จะไตร่ตรองก่อน ความกังวลใจลดลง บางเรื่องที่ไม่หนักหนา ก็สามารถปล่อยวางได้ ซึ่งความรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้เป็นความรู้ที่ดีมาก ช่วยทำให้พวกเราหาทางออกจากปัญหาที่พบเจอได้ แต่การที่จะทำให้ทุกคนได้รับประโยชน์มากหรือน้อยนั้น ก็คงจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะนำไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด”

สรุปได้ว่าภายหลังกิจกรรมสิ้นสุดไปแล้ว 1 เดือน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคงยังพยายามนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ แต่ในเรื่องของการปฏิบัติอาจมีความหย่อนยาน เพราะขาดแรงกระตุ้น ความเคยชิน คຸ້ນชินในรูปแบบพฤติกรรมเดิม

### 3. ด้านปัญหา อุปสรรค และความยากในการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้

จากการสัมภาษณ์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ และนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ แต่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่ามีบางด้านที่ตนปฏิบัติได้ดี แต่มีบางด้านที่คงต้องการการพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การหยุดอารมณ์ของตัวเอง เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร ถ้าถูกพูด หรือทำในสิ่งที่เราไม่พอใจ เราไม่สามารถหยุดตัวเอง เราจะต่อว่า ดู ด่าลูกก่อน แต่ก็ยังไม่รู้สึกตัวทีหลัง และพบว่าการสื่อสารจากใจ เป็นทักษะที่ง่ายที่สุด เพราะปกติแล้วที่บ้านจะใช้วิธีพูดคุยกันอยู่แล้ว และทำให้เรารับรู้สึกและความต้องการของตนเอง และคนในครอบครัว”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ด้านที่ทำได้ยากที่สุด คือ การห้ามใจตัวเองไม่ได้ การหยุดเมื่อมีความโกรธ ที่สามารถทำได้ดี คือ การสื่อสาร พูดออกมาด้วยความชัดเจน บอกความรู้สึกและความต้องการของตนเองออกไป”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (บันทึก, 17 กรกฎาคม 2554) ที่พบว่าการหยุดเป็นสิ่งที่ยากมากที่สุด และจากการสัมภาษณ์ในวันที่ 8 กรกฎาคม 2554 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 กล่าวว่า “สำหรับตนคิดว่า การพูดคุยสื่อสารกันตรงๆ ไปเลยดีกว่า ทำให้เข้าใจกัน ความขัดแย้งก็ไม่รุ่มลาม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ที่สามารถทำได้ นำไปใช้ได้ต่อไป คือ การทำความเข้าใจผู้อื่น และการหยุด เพราะทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ทักษะที่สามารถนำไปใช้ได้ ความเข้าใจตนเอง ทำให้เกิดการยั้งคิด”



สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) น้องสะใภ้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 กล่าวว่า “ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 ควรรับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกของลูกให้มากขึ้น เพื่อให้ตนเองใจเย็นลง เมื่อใจคนอื่นก็ทำให้สื่อสารกันมากขึ้น รับรู้ความต้องการของลูกมากขึ้น เปิดใจยอมรับความเป็นตัวตนของเขา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “การเข้าใจถึงความต้องการของตัวเองที่อยู่ภายในใจ และคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของลูก โดยการไม่คิดว่าลูกจะทำไม่ถูกต้องอย่างเดียว คิดถึงจิตใจความต้องการของลูก และการสื่อสารที่ทั้งน้ำเสียง กริยา ท่าทาง เพื่อให้เกิดความสุขของทุกฝ่าย แต่พบอุปสรรค คือ ทุกคนไม่ค่อยมีเวลา แต่ละคนก็มีหน้าที่การงานสังคมที่จะต้องรับผิดชอบ ซึ่งบางครั้งอาจจะติดพันมาถึงบ้าน จึงต้องตั้งสติ และให้กำลังใจ ยอมรับฟังเป็นที่ปรึกษา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) “ทักษะทั้งสี่ด้านสามารถนำไปใช้ได้ดี แต่ที่ส่งเสริมการสื่อสารภายในครอบครัวมากที่สุด คือ การหยุด และรับฟังลูกก็กลับบ้านตรงเวลา”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “ทักษะการหยุด และฟังลูก คือทักษะที่สำคัญของตน ของแม่ ก็คือถ้าเราโมโหเราต้องคิดก่อนว่ามันดีไหม มันถูกไหม”

สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) “ทักษะทั้งสี่ด้านสามารถนำไปใช้ได้ดี เพราะครอบครัวให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี”

สรุปได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว แต่พบว่าทักษะด้านการหยุดเป็นทักษะที่ปฏิบัติได้ยากที่สุด ซึ่งก็คือ การใช้อารมณ์ ชาติสติ ชาติความสามารถในการฟังผู้อื่น แต่ก็พบว่า การทำความเข้าใจผู้อื่น อาจเป็นวิธีการช่วยให้สามารถปฏิบัติทักษะการหยุดได้ ซึ่งสามารถช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว

#### 4. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

จากการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสามารถสรุปได้เป็น ปัจจัยและเงื่อนไข อุปสรรคและปัญหาในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

## ปัจจัยที่ส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

### 1. ด้านนโยบาย การสนับสนุนจากหน่วยงาน

การได้รับความเห็นชอบ อนุญาตให้เข้าดำเนินการจัดกิจกรรม และการสนับสนุน ร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างราบรื่น ได้รับการอำนวยความสะดวกทั้งในด้านสถานที่ และการประชาสัมพันธ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีความน่าเชื่อถือ ภูมิใจผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการสนับสนุนจากหน่วยงานจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

### 2. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาของสาระของกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยเนื้อหาสาระจะให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการสนับสนุนพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กและเยาวชน และการพัฒนาเจตคติของผู้ปกครองตามแนวคิดหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว รวมทั้งเนื้อหาสาระที่สามารถประยุกต์และนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ในทันที อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว ดังนั้นเนื้อหาของสาระของกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

### 3. สถานที่ในการจัดกิจกรรม

สถานที่ในการจัดกิจกรรมเป็นสถานที่ผู้ปกครองรู้จัก สะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม และมีความเป็นส่วนตัว สงบเงียบ ความสะดวกสบาย นอกจากห้องที่ใช้จัดกิจกรรมสามารถปรับใช้ในการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น การทำกิจกรรมสนทนา การประชุมกลุ่ม การฟังบรรยาย เป็นต้น ดังนั้นสถานที่ในการจัดกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

### 4. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรม เป็นช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความสะดวกในการมาเข้าร่วมกิจกรรม จึงสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามกำหนด เวลาอย่างต่อเนื่อง และช่วงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม คือ 9.00-16.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่สะดวกทั้งการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม และกลับบ้านของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม จึงควรศึกษาภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนการจัดกิจกรรมเพื่อกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรม หรือวิเคราะห์ความต้องการด้านเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย และดำเนินการตามลำดับขั้น โดยแต่ละขั้นตอนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันบนพื้นฐานแนวคิดการเรียนรู้ของผู้ใหญ่, การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง, การพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัว โดยเริ่มจากการเตรียมความพร้อมสร้างความรู้จักคุ้นเคยให้กับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมบันเทิงและกิจกรรมความรู้ควบคู่กันไป แต่จะเน้นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และผ่อนคลาย เต็มใจ พอใจ ตั้งใจสามารถสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง สถานการณ์จริงได้ เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อบุตร ที่มีต่อการสื่อสารภายในครอบครัว ดังนั้นกิจกรรมเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยหนึ่งส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

## 6. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ สนใจ เห็นประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความศรัทธา เชื่อมมั่นต่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงทำให้ตั้งใจดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

## 7. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้

บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นไปอย่างสบายๆ และได้รับการยอมรับจากกลุ่ม บรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เป็นมิตรต่อกัน ความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน และความรู้สึกอบอุ่นใจทั้งของวิทยากรหรือกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความสุข ความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ซึ่งสนับสนุนการเรียนรู้ ส่งผลต่อการเรียนรู้ทักษะทางสังคมและการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งเป็นเป้าหมายประการหนึ่งของการจัดการศึกษา ทำให้ความกลัว กังวลใจลดลง ความผ่อนคลาย และความเป็นกันเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะเปิดใจ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงรู้สึกอยากที่จะร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่กระบวนการจัดขึ้น นอกจากนี้บรรยากาศสถานที่เรียนรู้ที่เรียบง่าย ไม่รบกวนการเรียนรู้ซึ่ง

กันและกัน ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้ ดังนั้นบรรยากาศของการเรียนรู้จึงเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

#### 8. ด้านกระบวนการ

กระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยสุนทรียสนทนาและการ สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จะต้องมีความรู้ในหลักการสุนทรียสนทนา หลักการการสื่อสารอย่างสันติ หลักการการศึกษาผู้ใหญ่ หลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และหลักการการสื่อสารภายในครอบครัว และควรมี ประสบการณ์จริงในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ และมีความสามารถในการถ่ายทอดและถอดบทเรียนได้อย่างชัดเจน เข้าใจ รวมทั้งความเป็น กัลยาณมิตรในการเรียนรู้ การให้ความเคารพ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึก ปฏิบัติ ปรับทัศนคติด้านการสื่อสารภายในครอบครัว มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเนื้อหา กิจกรรม แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เปิดใจรับฟัง กระบวนการผู้ช่วย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม กิจกรรม ดังนั้นวิทยากร หรือกระบวนการจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมและมีความสำคัญที่ทำให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

#### เงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

จากการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการ สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และผลจากการ สอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้ข้อสรุปเป็นเงื่อนไขในการ จัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนี้

##### 1. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ควรมีความสอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วม กิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย และเป็นประเด็นที่สังคมให้ความสนใจ แต่เป็นประเด็นใน แวดวงของชาวบ้าน ไม่เคร่งเครียด เช่น เรื่องของดารา ละคร ครอบครัว เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระ

##### 2. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ สนใจ เห็นประโยชน์ในการเข้าร่วม กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงทำให้สามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้ครบกำหนด นอกจากนี้ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ กัลยาณมิตรต่อกันของผู้เข้าร่วม

กิจกรรม และต่อกระบวนการ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจ ใฝ่รู้ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ

นอกจากนี้จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มากเกินไป ทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกันได้อย่างทั่วถึงดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ ฝึกฝน ความตั้งใจ ความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อที่ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสะดวก

### 4. ด้านกระบวนการ

ความเป็นกันเองของกระบวนการที่มีต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความสามารถในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างเป็นกันเอง ผ่อนคลาย สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ อย่างอิสระ รวมทั้งความรู้ในเนื้อหาสาระที่สอน ทำให้สามารถอธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าใจได้ง่าย รวมทั้งความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าทำให้กิจกรรมดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น

### 5. ด้านความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ความตั้งใจ มุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้การเปลี่ยนแปลง ทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวในรูปแบบเดิมที่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน มาเป็นการ สื่อสารรูปแบบใหม่ ไม่ใช้อารมณ์ในการสื่อสาร โดยมีการรับฟังและสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ ต่อกัน

## ปัญหาและอุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

จากการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการ สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และผลจากการ สอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยได้พบกับปัญหาและอุปสรรค ในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ ดังนี้

#### 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ซึ่งส่วนใหญ่มีการศึกษาใน ระดับประถมศึกษา และบางท่านเป็นผู้สูงอายุ จึงทำให้การปฏิบัติกรในบางกิจกรรมที่ต้องใช้ ทักษะการอ่านและเขียนหนังสือเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งภาษาที่ใช้ในการ ดำเนินกิจกรรม คู่มือ ควรปรับให้เข้าใจง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ นอกจากนี้จำนวนผู้ที่สามารถ

มาเข้าร่วมกิจกรรมยังมีจำนวนไม่มาก จึงทำให้ไม่สามารถแจกแจงแบ่งกลุ่มได้หลากหลาย รวมถึง การขาดการฝึกปฏิบัติต่อเนื่องของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรม การ นำเสนอกระบวนการ แบบสอบถาม และคู่มือฝึกปฏิบัติ จึงควรคำนึงถึงคุณลักษณะของผู้เข้าร่วม กิจกรรม ภาษาที่ใช้ในกิจกรรม และการกระตุ้นจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการฝึกปฏิบัติ

## 2. กระบวนการ

กระบวนการที่ขาดประสิทธิภาพตรงในการฝึกปฏิบัติ และขาดทักษะในการถ่ายทอด ประสิทธิภาพการเรียนรู้ การนำกิจกรรม และการถอดบทเรียน ไม่สามารถสร้างบรรยากาศการ เรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ขาดความเอาใจใส่ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม การไม่เปิดใจรับฟังยอมรับความ คิดเห็นของผู้อื่น และไม่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นกระบวนการจึงควรได้มีการเตรียมการ และฝึกซ้อมทักษะการจัดกิจกรรม เพื่อไม่เป็นอุปสรรคในการจัดกิจกรรม หรือสามารถปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา กิจกรรมให้มีความสมบูรณ์

## 3. การประเมินผล

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้มีระดับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา อีกทั้งมี ผู้สูงอายุอีกด้วย ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถาม นอกจากนี้กระบวนการการวัดประเมินผลเป็น กระบวนการที่ละเอียดอ่อน วัดผลจากภายในการเปลี่ยนแปลงของบุคคลตามสภาพจริง จึงอาจจะเป็นอุปสรรคในการทำแบบประเมินผล จึงควรพิจารณาถึงภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือควร พัฒนาคำถาม คำตอบ การใช้ภาษาให้ง่ายและชัดเจน ไม่ใช้คำถามทางวิชาการมากเกินไป หรือการ ประเมินในรูปแบบการสัมภาษณ์

## 4. การอำนวยความสะดวกด้านสถานที่

การเปลี่ยนโยกย้ายสถานที่บ่อย และไม่สามารถแจ้งสถานที่จัดอบรมล่วงหน้าได้ ทำให้ เกิดความสับสน เสียเวลาในการหาห้องจัดกิจกรรม รวมทั้งสภาพห้องจัดกิจกรรมที่เหม็นอับ ห้อง สุขภาพแบบนั่งยอง ซึ่งไม่สะดวกกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นสูงอายุ รวมทั้งสภาพอากาศในห้อง กิจกรรมควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่เย็นจัดเกิด หรือร้อนไป ระบบเครื่องเสียงไม่เหมาะสม เสียง ไม่ดังออกลำโพง จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ยินไม่ชัดเจน หรือไม่ได้ยินเลย สอดคล้องกับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3 (บันทึก, 13 มิถุนายน 2554) กล่าวว่า “เข้านี้ย้ายห้องอบรมใหม่ เหม็น มาก เสียงแอร์ก็ดัง ร้อนด้วย” ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรมีการจัดการในเรื่องสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก อุณหภูมิห้องให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

2. เพื่อศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น

3. เพื่อศึกษาปัจจัย และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวไปใช้กับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นไปใช้

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยออกแบบการศึกษาเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้  
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle (1981) ใน 3 ขั้นตอนแรก คือ 1) กำหนดกลุ่มผู้เรียน 2) ระบุเนื้อหาวิชา 3) กำหนดการเรียนการสอน

**ขั้นตอนที่ 1 กำหนดกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม** คือ ผู้ปกครองเยาวชน อายุระหว่าง 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบันธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี ที่เป็นผู้ป่วยนอก โดยผู้ปกครองนี้อาจจะเป็นได้ทั้งพ่อ แม่ หรือญาติผู้เกี่ยวข้องดูแลเยาวชน ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์การสื่อสารที่ส่งผลกระทบ อันก่อให้เกิดความขัดแย้งกับเยาวชน และเป็นผู้ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามวันเวลาที่กำหนด

**ขั้นตอนที่ 2 ระบุเนื้อหาวิชา** โดยการสำรวจปัญหาและความต้องการของเยาวชน และผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด จากการศึกษา สัมภาษณ์ผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และทบทวนงานวิจัย หนังสือ บทความ อินเทอร์เน็ต และเอกสารต่างๆ รวมทั้งผลการ

สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า จาก การศึกษาวิจัยของสถาบันธัญญารักษ์ รวมถึงการสอบถามเจ้าหน้าที่สถาบันธัญญารักษ์ เพื่อให้ได้ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ปกครอง และเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด พบว่า ครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดมักมีการสื่อสาร สัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ไม่ค่อย ปฏิสัมพันธ์สื่อสารกัน ครอบครัว หรือสื่อสารกันอย่างไม่เข้าใจ ซึ่งการสื่อสารทางบวก ด้วย ความเห็นอกเห็นใจกัน และการรับฟังความรู้สึก และความต้องการของกันและกันอย่างเปิดเผย ทำให้เกิดความเข้าใจต่อกัน ผู้วิจัยจึงกำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะ ความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว จากหลักการสุนทรียสนทนา หลักการการสื่อสาร อย่างสันติ และการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

### ขั้นตอนที่ 3 กำหนดการเรียนรู้การสอน

3.1 การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสาร ภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ เชิงพฤติกรรมด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ทั้งทางด้านความรู้ การปฏิบัติ และทัศนคติ

3.2 การพัฒนาเนื้อหา ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และดำเนินการสังเคราะห์ หลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หลักการสุนทรียสนทนา และหลักการการสื่อสารอย่างสันติ จึงได้กำหนดเนื้อหา ประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ประกอบด้วย 1) เนื้อหาการสร้างความเข้าใจและเห็นความสำคัญของการสื่อสาร 2) เนื้อหาด้าน การหยุด 3) เนื้อหาด้านการให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น 4) เนื้อหาด้านการสื่อสารจากใจ ซึ่งได้ นำเนื้อหาที่พัฒนาขึ้นไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

3.3 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและ การสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบด้วย 1. วัตถุประสงค์ 2. เนื้อหาสาระ 3. กิจกรรมการเรียนรู้ 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5. กระบวนการ 6. ระยะเวลาในการจัด กิจกรรม 7. บรรยากาศในการเรียนรู้ 8. สื่อประกอบกิจกรรม 9. การวัดและประเมินผล ซึ่งผู้วิจัยได้ นำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรีย สทนา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และ การการจัดการความขัดแย้ง ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการประชาสัมพันธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัด กิจกรรม ตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหา ด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence IOC)



### 3.4 การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการวิจัย ประกอบด้วย

- 1) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด
- 2) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว
- 3) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา
- 4) แบบบันทึกติดตามผลการประเมินตนเอง
- 5) แบบบันทึกประเมินความเปลี่ยนแปลงจากบุตร หรือบุคคลในครอบครัว จากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย
- 6) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
- 7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษา นอกระบบโรงเรียนไปใช้
- 8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้าน สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ
- 9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการ บำบัดสารเสพติด
- 10) แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติ
- 11) สมุดจดบันทึกของผู้ปกครอง

ผู้วิจัยนำเครื่องมือสำหรับการวิจัยที่พัฒนาแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนา ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติ ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพความตรงตามเนื้อหา และวิเคราะห์ผลการตรวจสอบคุณภาพของเนื้อหาด้วยค่าดัชนี IOC

ผู้วิจัยนำเครื่องมือสำหรับการวิจัยไปทดลองใช้ ตรวจสอบคุณภาพวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's alpha ( $\alpha$  - Coefficient) และตรวจสอบความเหมาะสมในการนำไปใช้ โดยดำเนินการทดลองเครื่องมือการวิจัยกับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ประเภทผู้ป่วยนอก ที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดของ วิทยาลัยราชภัฏในส่วนภูมิภาคทั้ง 5 ศูนย์ อันได้แก่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดอุดรธานี ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดขอนแก่น ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดสงขลา และศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี

3.5 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับสถาบันวิทยุวาทกิจ เพื่อรับ

สมัครผู้ปกครองเยาวชน อายุ 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ที่เป็นผู้ป่วยนอก เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ผ่านสื่อป้ายประชาสัมพันธ์ของสถาบันธัญญารักษ์ ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม 2554

3.6 จัดตั้งคณะทำงาน ผู้รับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรม โดยแบ่งคณะทำงานผู้รับผิดชอบออกเป็น 3 ฝ่าย คือ 1) ฝ่ายวิชาการ ประกอบด้วยกระบวนการสื่อสารอย่างสันติ และกระบวนการสุนทรียสนทนา และกระบวนการโรงเรียนพ่อแม่ 2) ฝ่ายดูแลและอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม 3) ฝ่ายสันตนาการ นำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ รวมทั้งสิ้น 7 คน โดยผู้วิจัยเป็นหัวหน้าโครงการ เป็นกระบวนการ รวมทั้งช่วยดูแลอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรม

**ระยะที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่ได้พัฒนาขึ้น**

ซึ่งดำเนินการตามขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Boyle (1981) ในขั้นที่ 4) การนำแผนกิจกรรมไปปฏิบัติ และ 5) การประเมินผลกิจกรรม

#### **ขั้นตอนที่ 4 การนำแผนกิจกรรมไปปฏิบัติ**

4.1 การออกแบบการทดลอง ผู้วิจัยใช้รูปแบบการทดลอง แบบกลุ่มเดียว โดยได้มีการประเมินผลก่อน และหลังการทดลองจัดกิจกรรม (One Group Pre-Post test Design)

4.2 การคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรม กำหนดคุณสมบัติของผู้ปกครองโดยเป็นผู้ปกครองเยาวชน อายุระหว่าง 15-19 ปี ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ประเภทผู้ป่วยนอก สถาบันธัญญารักษ์ โดยมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมด้วยตนเอง มีความสนใจต้องการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมครบตามกำหนดทั้งกระบวนการ เป็นการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากการประชาสัมพันธ์ และสัมภาษณ์ผู้ปกครองตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ซึ่งได้ผู้ที่มีคุณสมบัติครบ และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 15 ท่าน

4.3 การเตรียมการ ผู้วิจัยได้เสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยสถาบันธัญญารักษ์ เมื่อได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจึงสามารถดำเนินการขอใช้กลุ่มตัวอย่าง และสถานที่ จัดเตรียมเนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอน และคู่มือกิจกรรม รวมทั้งติดต่อกระบวนการผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ กระบวนการโรงเรียนพ่อแม่ ผู้นำกิจกรรมสันตนาการ และติดต่อจัดเตรียมอาหารกลางวันและอาหารว่าง

4.4 การดำเนินการทดลอง โดยแบ่งระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมออกเป็น 5 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง ในระหว่างวันที่ 6 ถึง 8 มิถุนายน 2554 ณ สถาบันธัญญารักษ์

ช่วงที่ 2 เรียนรู้องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนาทั้ง 4 องค์ประกอบ โดยจะเริ่มจากการเรียนรู้กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมการสื่อสารจากใจ ในระหว่างวันที่ 9 ถึง 17 มิถุนายน 2554 ณ สถาบันธัญญารักษ์

ช่วงที่ 3 การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยคู่มือสนทนาอุ่นรัก เป็นเวลา 21 วัน

ช่วงที่ 4 การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์หลังจากฝึกปฏิบัติร่วมกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล่าวถึงปัญหา อุปสรรค ปัจจัยสนับสนุนที่พบในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อศึกษาถึงปัจจัย เงื่อนไข ปัญหา อุปสรรคในการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ ในวันที่ 8 กรกฎาคม 2554

ช่วงที่ 5 การติดตามผลหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน ทั้งนี้เพื่อศึกษาถึงปัจจัย เงื่อนไข ปัญหา อุปสรรคในการนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้เพิ่มเติม

**ขั้นตอนที่ 5 การประเมินผลกิจกรรม และการติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนไปใช้**  
ประกอบด้วยเครื่องมือ ดังนี้

1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 21 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน (รายนามในภาคผนวก ก) ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.96 และค่าความเที่ยง เท่ากับ .86

2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.98 และค่าความเที่ยง เท่ากับ .84

3) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 7 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.99 และแบบสอบถามปลายเปิด มีค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

4) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติดประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 24 ข้อ โดยใช้สัมภาษณ์ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน คือ 1) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ระหว่างดำเนินการกิจกรรม และ 3) ภายหลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 0.99

5) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

6) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 16 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 11 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด เป็นการสังเกตตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เป็นการมองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ค้นหาความหมายที่แอบแฝงในปรากฏการณ์นั้นๆ ออกมา โดยไม่นำความคิดของผู้สังเกตมาเป็นกรอบในการสังเกต ดีความ คาดหวังตามอย่างที่คุณสังเกตคาดคิดไว้ล่วงหน้า จำนวน 55 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

10) แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวคิดการประเมินตามสภาพจริง จำนวน 5 ข้อ ตรวจสอบคุณภาพความตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่าน ได้ค่าดัชนี IOC เท่ากับ 1.00

11) สมุดบันทึกของผู้ปกครอง (Journal) โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกได้อย่างอิสระเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุตร ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยกำหนดประเด็นหลัก คือ 1) ลักษณะการสื่อสารของท่านกับบุตรเป็นเช่นไร 2) หากเกิดความขัดแย้งขึ้นกับบุตร ท่านใช้การสื่อสารรูปแบบใด 3) วิธีการในการคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้ง 4) ความรู้สึกและความต้องการของท่านที่มีต่อบุตรเป็นเช่นไรทั้งก่อน และหลังสถานการณ์ความขัดแย้ง

ระยะที่ 3 การศึกษาปัจจัย ปัญหา และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้

เป็นการศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาปรับปรุง แก้ไขและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ให้สามารถนำไปใช้ได้มีประสิทธิภาพ

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

#### 1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

1.1 การศึกษาสภาพปัญหาในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการศึกษาจากหนังสือวิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในครอบครัวของครอบครัวผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดทั้งในและต่างประเทศ พบว่าการสื่อสารภายในครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เกิดจากการขาดการสื่อสารกันทั้งทางวาจาและทางกาย การไม่รับฟังกัน การสื่อสารด้วยอารมณ์ การสื่อสารในเชิงลบ หรือสื่อสารกันไม่เข้าใจ เป็นปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด

1.2 การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองก่อนเข้าร่วมกิจกรรม สามารถสรุปได้ว่าความต้องการของผู้ปกครอง เป็นความต้องการการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเองให้เข้าใจปัญหาของลูก และช่วยเหลือลูกจากยาเสพติด

1.3 การศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันทัตถศาสตร์ พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้า ที่ทัตถศาสตร์ ในปีงบประมาณ 2554 มีจำนวนทั้งสิ้น 4,387 ราย เป็นเพศชายร้อยละ 85.37 เพศหญิงร้อยละ 14.63 โดยเยาวชนอายุเฉลี่ย

ระหว่าง 15-19 ปี เข้ารับการบำบัดยาบ้ามากที่สุด ซึ่งพบว่าสาเหตุของการใช้ยาเสพติด คือ ต้องการทดลองร้อยละ 51.31 ถูกเพื่อนชวนคิดเป็นร้อยละ 41.14 และกลุ่มใจ มีปัญหาร้อยละ 2.78 และโดยส่วนใหญ่ผู้เข้ารับการบำบัดยาบ้าอาศัยอยู่ในเขตภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 59.29 รองลงมาพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 20.90 (สถาบันวิจัยอาชญาวิทยา, 2555) และพบว่า ก่อนเข้ารับการบำบัด ผู้ป่วยนอกอาศัยอยู่กับมารดา คิดเป็นร้อยละ 32.66 รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดา คิดเป็นร้อยละ 25.84 โดยสถานภาพของบิดามารดาผู้เข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น คิดเป็นร้อยละ 58.87 ร้อยละ 14.54 ร้อยละ 14.54 บิดาเสียชีวิต และแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 9.76 (สถาบันวิจัยอาชญาวิทยา, 2555ก)

การศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันวิจัยอาชญาวิทยาจากการสัมภาษณ์ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม และข้อมูลจากสถาบันวิจัยอาชญาวิทยา พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาในการสื่อสารความรู้สึก การสื่อความเข้าใจตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของตน ดังนั้นการให้ความรู้เสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวแก่ผู้ปกครองจึงเป็นวิธีการตอบสนองต่อความต้องการของทั้งเยาวชนและผู้ปกครอง นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดกลุ่มนี้ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว การได้รับความรู้ด้านการสื่อสารภายในครอบครัวมาจากการชมรายการโทรทัศน์เท่านั้น

## 2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

2.1 รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร บทความ หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการเข้าร่วมการสัมมนา อบรม และฝึกฝนการปฏิบัติจริงในหลักสูตรต่างๆ พบว่าสามารถนำประเด็นการเรียนรู้ที่ได้รับมาดำเนินการตามพื้นฐานของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยมีรูปแบบกิจกรรม ดังนี้ 1) วัตถุประสงค์ 2) เนื้อหาสาระ 3) กิจกรรมการเรียนรู้ 4) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5) กระบวนการ 6) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7) บรรยากาศในการเรียนรู้ 8) สื่อประกอบกิจกรรม 9) การวัดและประเมินผลรายละเอียดดังนี้

### 1. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวให้ผู้ปกครองสามารถสื่อสารกับบุตรหลานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านการพูดและการฟัง ซึ่งจะทำให้ความขัดแย้งภายในครอบครัวลดลง มีความเข้าใจกันมากขึ้น เป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

### 2. เนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระการเรียนรู้ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประมวลขึ้นจากเนื้อหาสาระความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หลักการสุนทรียสนทนา และหลักการการสื่อสารอย่างสันติ เพื่อเป็นการให้ความรู้สร้างความเข้าใจให้แก่ผู้ปกครอง พัฒนาทักษะด้านการรับฟัง และการพูดคุยสื่อสารกันในครอบครัวด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน ลดความขัดแย้ง

### 3. กิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนั้นได้ กำหนดขอบเขตการจัดกิจกรรมไว้ 4 กิจกรรมหลัก มีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะทำความรู้จักกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ สร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจต่อกัน เป็นการเปิดพื้นที่ เตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ร่วมกัน โดยกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ ดังนี้ การให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่า ความสำคัญของตนเอง อิทธิพลของคำพูด ความสำคัญของการสื่อสารภายในครอบครัว การสื่อสารของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ส่งผลกระทบต่อบุตร หลาน และการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์กับบุตร

#### 2. กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

สุนทรียะสันติสนทนาเป็นแนวคิดเพื่อส่งเสริมการสื่อสารภายในครอบครัวโดยการนำหลักการสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประกอบกัน ซึ่งสังเคราะห์ออกมา 4 องค์ประกอบคือ 1) การหยุดไว้ก่อน เป็นการหยุดเพื่อให้กลับมาใคร่ครวญกับตนเอง 2) การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง ว่ามีความรู้สึกความต้องการอย่างไร 3) การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่นว่าผู้อื่นมีความรู้สึกและความต้องการอะไร 4) การสื่อสารจากใจ เมื่อใจสงบ สามารถคิดไตร่ตรองใคร่ครวญ จึงสื่อสารออกมาอย่างชัดเจนตรงตามความต้องการร่วมของทั้งสองฝ่าย

1. การหยุดไว้ก่อน (Pause) คือ การให้เวลากับตนเอง เพื่อใคร่ครวญก่อนสื่อสารออกไป การหยุดนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบจากสุนทรียสนทนา คือ การให้ความสำคัญ และการห้อยแขวนการตัดสิน และองค์ประกอบจากการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

2. การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง คือ การทำความเข้าใจกับความรู้สึกและอารมณ์ และความต้องการของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น และปล่อยวางอารมณ์นั้น

3. การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น คือ การเปิดใจรับฟังความคิด รับรู้ความรู้สึก และความต้องการ และปัญหาของลูก

การทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นประกอบด้วยองค์ประกอบการรับฟังอย่างลึกซึ้งของสุนทรียสนทนา การเรียนรู้เรื่องความรู้สึก และความต้องการจากการสื่อสารอย่างสันติ

4. การสื่อสารจากใจ คือ การแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้อย่างวางใจ จริงใจ ซึ่งการสื่อสารจากใจนี้ ประกอบด้วยการรวมกันระหว่างการเปิดเผยเสียงของเราจากหลักการสุนทรียสนทนา และการขอร้องของการสื่อสารอย่างสันติ

3. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือการปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการฝึกทำความเข้าใจตัวในการสนทนาเมื่อมีสิ่งมากระทบ กิจกรรมการจัดการกับความโกรธ และข้อคิดจากการอ่าน เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนเนื้อหา และฝึกฝนการปฏิบัติด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ตรงกับบุตร หลาน ในสถานการณ์จริงเป็นเวลา 21 วัน

4. กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปปฏิบัติกับครอบครัว เป็นกิจกรรมพูดคุย สนทนากลุ่มในบรรยากาศผ่อนคลายเป็นกันเอง เพื่อติดตามประเมินผลการปฏิบัติ กิจกรรม และการประเมินรูปแบบกิจกรรม ปัจจัยและเงื่อนไขในการใช้รูปแบบกิจกรรม

#### 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองเยาวชน อายุ 15-19 ปีผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ณ สถาบันธัญญารักษ์ ประเภทผู้ป่วยนอก ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 15 ท่าน

#### 5. กระบวนการ

ผู้วิจัยได้กำหนดคุณสมบัติของกระบวนการ ดังนี้ 1) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และมีประสบการณ์ในการดำเนินการอบรมสุนทรียสนทนา 2) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติ และมีประสบการณ์ในการดำเนินการอบรมการสื่อสารอย่างสันติ 3) มีประสบการณ์การจัดกิจกรรมให้กับผู้ปกครอง

#### 6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนั้นได้ โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ



ช่วงที่ 1 จัดเป็นรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเชิงปฏิบัติการต่อเนื่อง 10 วัน เริ่มตั้งแต่วันที่วันที่ 6 - 17 มิถุนายน 2554 ซึ่งมีการเรียนรู้เรื่อง 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา และการฝึกปฏิบัติโดยกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว 2 วัน รวมเป็นเวลา 72 ชั่วโมง

ช่วงที่ 2 เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือสนทนาอุ่นรัก เป็นเวลา 21 วัน เป็นเวลา 21 ชั่วโมง

ช่วงที่ 3 เป็นกิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว ซึ่งได้กำหนดนัดหมายเข้าร่วมกิจกรรมกันในวันที่ 8 กรกฎาคม 2554 เป็นเวลา 7 ชั่วโมง

รวมระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 33 วัน หรือ 100 ชั่วโมง

### 7. บรรยากาศในการเรียนรู้

สถานที่ดำเนินการกิจกรรมมี 2 แห่ง คือ ห้องประชุมสถาบันธัญญารักษ์ ปทุมธานี และที่บ้านของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน โดยกำหนดสภาพแวดล้อมไว้ว่า 1) เป็นสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว เงียบสงบ ผ่อนคลาย และมีพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมเคลื่อนไหว กิจกรรมรวมกลุ่มสนทนา หรือพื้นที่ความเป็นส่วนตัวในการคิดใคร่ครวญ 2) เน้นบรรยากาศความเป็นกันเอง ทุกคนมีความเท่าเทียมกัน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน 3) แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเท ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป 4) โต๊ะ เก้าอี้ สามารถเคลื่อนย้ายได้ และ/หรืออาจมีเบาะรองนั่งกับพื้น โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั่งล้อมวง และสามารถเห็นหน้ากันทุกคน 5) อุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์ เช่น ไมโครโฟนชุดประชุม เครื่องคอมพิวเตอร์ จอโปรเจคเตอร์ กระดานฟลิปชาร์ต เป็นต้น

### 8. สื่อประกอบกิจกรรม

1. สื่อความรู้จากบุคคล กระบวนการที่มีความเชี่ยวชาญด้านเนื้อหา และการจัดดำเนินการกิจกรรม
2. สื่อประกอบกิจกรรม ได้แก่ กระดาษฟลิปชาร์ต วีดิทัศน์ ไฟล์ความรู้ถึงความต้องการเอกสารประกอบกิจกรรม เป็นต้น
3. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ พูดคุยกันในกลุ่มย่อย และการพูดคุยในกลุ่มใหญ่ของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 9. การวัดและประเมินผล

การประเมินผลดำเนินการทั้งในแบบเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ประเมินผลทั้งก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ระหว่างดำเนินการ และเมื่อสิ้นสุดกิจกรรม โดยมีเครื่องมือแบบสอบถาม ดังนี้

- 1) แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 21 ข้อ

2) แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ

3) แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 42 ข้อ และแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 7 ข้อ

4) แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด ประเภทยาบ้า สถาบันธัญญารักษ์ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 24 ข้อ โดยใช้สัมภาษณ์ในช่วงระยะเวลาที่ต่างกัน คือ 1) ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม 2) ระหว่างดำเนินการกิจกรรม และ 3) ภายหลังกิจกรรมเสร็จสิ้น

5) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 3 ข้อ

6) แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ

7) แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 16 ข้อ

8) แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด จำนวน 11 ข้อ

9) แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด เป็นการสังเกตตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา เป็นการมองดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ค้นหาความหมายที่แอบแฝงในปรากฏการณ์นั้นๆ ออกมา โดยไม่นำความคิดของผู้สังเกตมาเป็นกรอบในการสังเกต ดีความ คาดหวังตามอย่างที่คุณสังเกตคาดคิดไว้ล่วงหน้า จำนวน 55 ข้อ

10) แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน เป็นการสัมภาษณ์ตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา จำนวน 5 ข้อ

11) สมุดบันทึกของผู้ปกครอง (Journal) โดยผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบันทึกได้อย่างอิสระเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุตร ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยกำหนดประเด็นหลัก คือ 1) ลักษณะการสื่อสารของท่านกับบุตรเป็นเช่นไร 2) หากเกิดความขัดแย้งขึ้นกับบุตร ท่านใช้การสื่อสารรูปแบบใด 3) วิธีการในการคลี่คลายสถานการณ์ความขัดแย้ง 4) ความรู้สึกและความต้องการของท่านที่มีต่อบุตรเป็นเช่นไรทั้งก่อน และหลังสถานการณ์ความขัดแย้ง

2.2 ผลการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

2.2.1 ผลการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.37$ ) โดยความพึงพอใจด้านเนื้อหากิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.80$ ) รองลงมาตามลำดับ คือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.63$ ) และด้านเวลาในการจัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.57$ ) ความพึงพอใจในระดับมากตามลำดับ คือ ด้านประโยชน์และการนำไปใช้ ( $\bar{x} = 4.44$ ) ด้านสื่อประกอบการจัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.40$ ) ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม ( $\bar{x} = 4.32$ ) ด้านผู้นำเสนอ ( $\bar{x} = 4.29$ ) และคู่มืออนุรักษ์ ( $\bar{x} = 4.09$ )

แสดงว่าการจัดรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีความเหมาะสม กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมกับผู้ปกครองกลุ่มอื่นๆ ได้ต่อไป

**3. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด พบว่า**

3.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัวเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม แสดงว่าหลักการสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติสามารถเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

3.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนาสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อพิจารณาจากผลลัพธ์ที่ได้หลังการทดลองของกลุ่มผู้ปกครองพบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานในการวิจัยข้อที่ 1 คือ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะการสื่อสารภายในครอบครัว

ได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 คือ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวกับบุตร หลานได้ดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

4. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งเสริม เป็นอุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้น

### ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

#### 1. นโยบาย การสนับสนุนจากหน่วยงาน

การได้รับความเห็นชอบให้เข้าดำเนินการจัดกิจกรรมภายในหน่วยงาน และการสนับสนุนอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ รวมทั้งการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมจากหน่วยงาน สามารถจูงใจผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมได้ และทำให้สามารถดำเนินการกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

#### 2. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาของกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางในการสนับสนุนพัฒนาการด้านต่างๆ ของเยาวชน และการพัฒนาเจตคติของผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และเป็นเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างแท้จริง และในทันที

#### 3. สถานที่ในการจัดกิจกรรม

สถานที่ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่ผู้ปกครองรู้จัก และสะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม มีความเป็นส่วนตัว สงบเงียบ สะดวกสบาย นอกจากนี้ห้องที่ใช้จัดกิจกรรมควรสามารถปรับใช้กับกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ได้ เช่น การทำกิจกรรมสนทนา การประชุมกลุ่ม การฟังบรรยาย เป็นต้น

#### 4. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมซึ่งพอดีเป็นช่วงหน้าฝน จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามกำหนด นอกจากนี้ช่วงเวลา 9.00-16.00 น. เป็นเวลาที่สะดวกทั้งการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม และกลับบ้านของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## 5. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่จัดขึ้นควรเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย ดำเนินการตามลำดับขั้น โดยรูปแบบกิจกรรมประกอบด้วยกิจกรรมบันเทิงและกิจกรรมความรู้ควบคู่กันไป แต่จะเน้นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

## 6. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ สนใจ เห็นประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความศรัทธา เชื่อมมั่นต่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงทำให้ตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้

## 7. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้

บรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง เป็นมิตรต่อกัน ความรู้สึกที่ดีต่อกันและกัน และความรู้สึกอบอุ่นใจทั้งของกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ซึ่งสนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างเป็นชุมชน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดใจพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน

## 8. ด้านกระบวนการ

กระบวนการต้องมีพื้นฐานความรู้ในหลักการสุนทรียสนทนา หลักการการสื่อสารอย่างสันติ หลักการการศึกษาผู้ใหญ่ หลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และหลักการการสื่อสารภายในครอบครัว และควรมีประสบการณ์จริงในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ รวมทั้งความเป็นกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ การให้ความเคารพ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติ และควรมีความยืดหยุ่นในการจัดกิจกรรม สามารถปรับเนื้อหา กิจกรรม แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เปิดใจรับฟังกระบวนการผู้ช่วย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสามารถนำมาปรับปรุงประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## เงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

### 1. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้ควรมีความสอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย และเป็นประเด็นที่สังคมให้ความสนใจ แต่เป็นประเด็นในแวดวงของชาวบ้าน ไม่เคร่งเครียด เช่น เรื่องของดารา ละคร ครอบครัว เป็นต้น และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันอย่างอิสระ

### 2. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ สนใจ เห็นประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงทำให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบกำหนด นอกจากนี้ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ กัลยาณมิตรต่อกันของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และต่อกระบวนการ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจ ใฝ่รู้ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติ

นอกจากนี้จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่มากเกินไป ทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกันได้อย่างทั่วถึงดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 3. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ผู้จัดกิจกรรมควรต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างสะดวก

### 4. ด้านกระบวนการ

กระบวนการที่มีความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความคุ้นเคยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้อย่างเป็นกันเอง ผ่อนคลาย และทำให้เกิดความวางใจต่อกัน ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปิดใจพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้อย่างอิสระ

### 5. ด้านความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล รวมทั้งพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ต้องใช้ความตั้งใจ มุ่งมั่นในการฝึกฝนทักษะเป็นประจำ

## ปัญหาและอุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

### 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ซึ่งส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และบางท่านเป็นผู้สูงอายุ จึงทำให้การปฏิบัติการในบางกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการอ่านและเขียนหนังสือเป็นอุปสรรคสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งภาษาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม คู่มือ ควรปรับให้เข้าใจง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ นอกจากนี้จำนวนผู้ที่สามารถ

มาเข้าร่วมกิจกรรมยังมีจำนวนไม่มาก จึงทำให้ไม่สามารถแจกแจงแบ่งกลุ่มได้หลากหลาย รวมถึง การขาดการฝึกปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นในการจัดกิจกรรม การ นำเสนอกระบวนการ แบบสอบถาม และคู่มือฝึกปฏิบัติ จึงควรคำนึงถึงคุณลักษณะของผู้เข้าร่วม กิจกรรม ภาษาที่ใช้ในกิจกรรม และการกระตุ้นจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการฝึกปฏิบัติ

## 2. กระบวนการ

กระบวนการที่ขาดประสิทธิภาพตรงในการฝึกปฏิบัติ และขาดทักษะในการถ่ายทอด ประสิทธิภาพการเรียนรู้ การนำกิจกรรม และการถอดบทเรียน ไม่สามารถสร้างบรรยากาศการ เรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ขาดความเอาใจใส่ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม การไม่เปิดใจรับฟังยอมรับความ คิดเห็นของผู้อื่น และไม่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น ย่อมเป็นอุปสรรคต่อ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นกระบวนการจึงควรได้มีการเตรียมการ และฝึกซ้อมทักษะการจัดกิจกรรม เพื่อจัดอุปสรรคในการจัดกิจกรรม หรือสามารถปรับปรุงแก้ไข เนื้อหา กิจกรรมให้มีความสมบูรณ์

## 3. การประเมินผล

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้มีระดับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา อีกทั้งมีผู้สูง อายุอีกด้วย นอกจากนี้กระบวนการการวัดประเมินผลเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน วัดผลจาก ภายใน การเปลี่ยนแปลงของบุคคลตามสภาพจริง ซึ่งอาจจะเข้าใจยาก ภาษาที่ใช้แบบสอบ ถามและรูปแบบการประเมินอาจเป็นอุปสรรคในการทำแบบประเมินผล จึงควรพัฒนาข้อคำถาม การใช้ภาษาให้ง่ายและชัดเจน ไม่ใช่คำถามทางวิชาการ หรือใช้การสัมภาษณ์เป็นรูปแบบในการ ประเมิน และการพิจารณาภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนการออกแบบประเมิน

## 4. การอำนวยความสะดวกด้านสถานที่

การไม่สามารถควบคุมสถานที่จัดกิจกรรมได้แน่นอน การเปลี่ยนโยกย้ายสถานที่บ่อย และ ไม่สามารถแจ้งสถานที่จัดอบรมล่วงหน้าได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสับสน เสียเวลาใน การหาห้องจัดกิจกรรม รวมทั้งสภาพห้องจัดกิจกรรมที่เหม็นอับ ห้องสุขาแบบนั่งยอง ซึ่งไม่สะดวก กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นสูงอายุ รวมทั้งสภาพอากาศในห้องกิจกรรมควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ไม่เย็นจัดเกินไป ระบบเครื่องเสียงที่เสียงไม่ดังออกลำโพง จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ยินไม่ ชัดเจน หรือไม่ได้ยินเลย ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควรมีการจัดการในเรื่องสถานที่ สิ่ง อำนาจความสะดวก อุณหภูมิห้องให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน

ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีประเด็นในการอภิปราย 5 ประเด็น คือ 1) ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด 2) ผลการพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด 3) การทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ที่พัฒนาขึ้น 4) ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษา ครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้น 5) ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขส่งเสริม เป็นอุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรม การศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้าง ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ที่พัฒนาขึ้น

## 1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

1.1 การศึกษาสภาพปัญหาในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการสัมภาษณ์ผู้ปกครองก่อน การเข้าร่วมกิจกรรม การศึกษาและทบทวนจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ ข้อมูลจาก อินเทอร์เน็ต และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารภายในครอบครัวของ ครอบครัวผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด จากการวิเคราะห์เอกสารต่างๆ สรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ ผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด คือ การสื่อสารภายในครอบครัวที่ล้มเหลว เนื่องจากปัญหาความ ขัดแย้งในครอบครัว ขาดการสื่อสารกันทั้งทางวาจาและทางกายที่เหมาะสม สื่อสารกันอย่างไม่ ชัดเจน ตรงไปตรงมา มักใช้การสื่อสารทางอ้อม การสื่อสารในเชิงลบ การสื่อสารด้วยอารมณ์ การ สื่อสารในลักษณะของการไม่ให้เกียรติ ไม่เคารพกัน ด่วนสรุปตัดสินผู้อื่น การไม่รับฟังกัน หรือ สื่อสารกันไม่เข้าใจ การไม่ให้บุตรมีส่วนร่วมในการสื่อสารกันในครอบครัว การใช้อำนาจควบคุม สั่งการ รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวทั้งแบบปล่อยปละ และแบบปกป้อง รวมทั้งสภาพครอบครัว ที่แตกแยก และฐานะทางเศรษฐกิจทำให้ผู้ปกครองไม่เวลาในการสื่อสารกับเยาวชน ทำให้ สัมพันธภาพภายในครอบครัวไม่อบอุ่น เยาวชนขาดที่ปรึกษา ประกอบกับธรรมชาติของวัยรุ่น อยากรู้ อยากลอง แต่ขาดผู้ชี้แนะจึงพึ่งเพื่อนซึ่งพัฒนาการด้านวุฒิภาวะของเพื่อนก็ยังไม่ สมบูรณ์เช่นกัน โดยมีปัจจัยสภาวะครอบครัวที่พร้อมเป็นปัจจัยเสริม สอดคล้องกับ พิทักษ์ สุริยะ



ใจ (2554) พบว่า การที่ครอบครัวไม่มีเวลาให้กับเยาวชน ไม่ค่อยได้สื่อสารกัน หรือสื่อสารกันแต่ไม่เข้าใจกัน โดยเฉพาะการเกิดความขัดแย้งกับพ่อ หรือกับผู้เลี้ยงดู ทำให้เยาวชนหันเข้าหากลุ่มเพื่อน เชื้อเพื่อนผู้เสพและเพื่อนผู้ค้าเพื่อทดแทนความสุขที่หาไม่ได้ในครอบครัว และสอดคล้องกับ อณินทร์ วาริรัตน์นุกูล (2549) ที่พบว่า รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวมีบทบาทและมีสัมพันธ์กับทัศนคติ และพฤติกรรมกาเสพติดของวัยรุ่น กล่าวคือ ครอบครัวที่มีรูปแบบการสื่อสารแบบปล่อยปละ และแบบปกป้องจะส่งผลให้เยาวชนมีพฤติกรรมติดบุหรี่ ยาบ้า กัญชา สารระเหย แตกต่างกับครอบครัวที่มีการสื่อสารแบบเปิดเสรีทางความคิด และแบบเห็นพ้องต้องกัน ซึ่งการสื่อสารแบบปล่อยปละและแบบปกป้องมีความเหมือนกัน คือ ทำให้เยาวชนมีการสื่อสารภายในครอบครัวน้อย และห่างเหินกับครอบครัว รวมทั้งการที่ครอบครัวมีการสื่อสารเชิงลบ การดูต่ำว่ากล่าว ลงโทษกันเป็นประจำ ทำให้เยาวชนรู้สึกว่าคุณค่าไม่ดี ไม่มีคุณค่า จึงทำให้พึ่งพาเสพติด สอดคล้องกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2552) พบว่าเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดส่วนใหญ่มีความขัดแย้งกันในครอบครัว มีปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว สอดคล้องกับ ศิโรตม์ ไสววัฒน (2545) กล่าวว่า ผู้ปกครองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่ไม่มีเวลาให้กับเยาวชน ทำให้เยาวชนไม่มีผู้ให้คำแนะนำ รับฟัง ปรึกษาปัญหาด้วย รวมทั้งการไม่ค่อยได้ติดตามในเรื่องเรียนและความประพฤติของเยาวชน นอกจากนี้พ่อแม่ ผู้ปกครองของเยาวชนที่ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มีพฤติกรรมในการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เล่นการพนัน และการทะเลาะกันภายในครอบครัวบ่อยครั้ง

1.2 การศึกษาความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด โดยการศึกษาและทบทวนจากหนังสือ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารภายในครอบครัวของครอบครัวผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด จากการวิเคราะห์เอกสารต่างๆ สามารถสรุปแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ

1) ในส่วนความต้องการของเยาวชน พบว่า เยาวชนมีความต้องการทางด้านจิตใจ และความต้องการทางด้านสังคม คือ เยาวชนต้องการความรัก การยอมรับทั้งจากพ่อแม่และเพื่อน ต้องการความไว้วางใจ ความเป็นอิสระทางความคิดและการกระทำ ต้องการการรับฟัง ความเข้าใจ และความช่วยเหลือ สอดคล้องกับ วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล (2543) ที่พบว่า ปัจจัยด้านการแสดงความรัก และความสัมพันธ์ในครอบครัวด้านการติดต่อสื่อสารภายในครอบครัว การรับฟังซึ่งกันและกันส่งผลต่อการใช้ยาเสพติดของบุตรหลาน โดยการลงโทษทางร่างกายอย่างรุนแรง การดูต่ำว่ากล่าวอย่างไม่พึงเหตุผล และการทอดทิ้งบุตรของบิดามารดามีผลต่อการใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นมากที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ นิรนาท แสนสา (2543) ได้ดำเนินการศึกษากระบวนการเข้าสู่การใช้ยาบ้าของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ใช้ยาบ้ามาจากครอบครัวที่

มีรูปแบบความสัมพันธ์แบบอำนาจนิยมและการใช้ความรุนแรง โดยครอบครัวจะสร้างข้อจำกัดต่อการแสดงออกทางความคิด และการกระทำของนักเรียน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเก็บกด ห่างเหินกับครอบครัว เพราะรู้สึกว่าครอบครัวทำร้ายตนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความขัดแย้งกับพ่อแม่ และผู้ใหญ่ในครอบครัว ทำให้นักเรียนวัยรุ่นตีความว่าพ่อแม่ผู้ปกครองไม่รัก ไม่สนใจความรู้สึกนึกคิดของตน ครอบครัวขาดความอบอุ่น สอดคล้องกับ จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2548) กล่าวว่า การขาดความอบอุ่น ความขัดแย้งในครอบครัว ความไม่เข้าใจกัน เนื่องมาจากการไม่รับฟัง การไม่แสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการของตนต่อลูกอย่างเปิดเผย ทั้งการใช้ภาษากายและคำพูด ความไม่ยืดหยุ่นทางการสื่อสาร และการบังคับปิดกั้นเยาวชน

อุทุมพร กำพูน และคณะ (2554) กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้เยาวชนติดยาเสพติดส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาภายในครอบครัว ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ และสังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้ครอบครัวแตกแยก พ่อแม่ทะเลาะกัน หย่าร้าง ขาดการเอาใจใส่เลี้ยงดูลูก ทำให้นักเรียนขาดความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง ซึ่ง ลลิตา เดชาวุธ และ ยศพล เหลืองโสมนภา (2548) พบว่าเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยง หรืออยู่กับญาติมีความสัมพันธ์กับการเสพยาบ้าของเยาวชนมากกว่าเยาวชนที่อยู่กับพ่อแม่ถึง 2.56 เท่า เพราะการขาดความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่กันในครอบครัว ขาดการติดต่อสื่อสารกันภายในครอบครัว และพฤติกรรมของผู้ปกครองที่มีต่อเยาวชน สอดคล้องกับ ทิพาวิดี เอมะวรรณนะ (2545) กล่าวว่า การขาดความรักความอบอุ่นทำให้นักเรียนรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการขาดผู้รับฟัง ผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ ทำให้นักเรียนหาทางออกของปัญหาด้วยยาเสพติด ซึ่ง สำเนา มากแบน (2542) พบว่าการสื่อสารและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ไม่เสพยาบ้า สอดคล้องกับ ไพฑูรย์ แสงพุ่ม (2550) กล่าวว่าความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย การยอมรับ และการรับฟัง ให้คำปรึกษา กำลังใจจากครอบครัวช่วยให้เยาวชนผู้ติดยาเสพติดเลิกยาได้สำเร็จ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2552) พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูยาเสพติดต้องการการรับฟัง การยอมรับ ความไว้วางใจ และความรักความอบอุ่นจากครอบครัวเพราะทำให้นักเรียนมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น แต่พบว่าครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟู มีทัศนคติทางลบต่อผู้เข้ารับการบำบัด มองว่าผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้สร้างปัญหา เป็นภาระของครอบครัว จึงไม่ต้องการเปิดเผย ยอมรับผู้เข้ารับการบำบัดเพื่อรักษาเกียรติยศหน้าตาของครอบครัว

2) ส่วนความต้องการของผู้ปกครอง พบว่าผู้ปกครองต้องการการเรียนรู้ ผู้ปกครองต้องการพัฒนาตนเองในด้านความรู้ ความเข้าใจเพื่อช่วยเหลือลูกให้เลิกเสพยาเสพติด สอดคล้องกับ วันเพ็ญ ใจปทุม และคณะ (2544) ศึกษาเรื่องการรับรู้และการช่วยเหลือของพ่อแม่ที่มีบุตรชายวัยรุ่นผู้เสพยาบ้า พบว่า เมื่อรู้ว่าลูกติดยา พ่อแม่จะดูแล ควบคุม ติดตามอย่าง

เข้มงวด ชักชวนปลอมโยนให้ไปบำบัดรักษา บางครอบครัวอนุญาตให้ลูกไปซื้อยาฆ่าแมลงในบ้านจนกว่าจะยอมเข้ารับการบำบัดรักษา รวมทั้งการขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือผู้รู้ และสืบค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับยาบ้าและการบำบัดรักษาจากสื่อต่างๆ การให้ความรู้กับครอบครัวผู้เข้ารับการบำบัด และให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษา สอดคล้องกับสมภพ เชาว์เพชรไพโรจน์ (2550) พบว่า ครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญทำให้ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาไม่หวนกลับไปเสพยาเสพติดอีก โดยพ่อแม่ช่วยเหลือแก้ไขปัญหายอมรับในความผิดพลาด และสร้างความรักใคร่กลมเกลียวกันในครอบครัว และ สุภาภรณ์ ศรีतालอ่อน และคณะ (2551) พบว่าการสนับสนุนของครอบครัวและญาติผู้เข้ารับการบำบัด ทั้งการเข้ากลุ่มกิจกรรมครอบครัวที่หอผู้ป่วยจิต การร่วมวางแผนการดูแลผู้เข้ารับการบำบัดอย่างต่อเนื่อง และการให้กำลังใจกับผู้เข้ารับการบำบัด ทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทัศนคติที่ดี ต้องการเลิกยาเสพติด รวมทั้งครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัดเกิดความไว้วางใจบุตร หลานผู้เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพ และมีความเข้าใจกันมากขึ้น สามารถตอบสนองของความรู้สึกความต้องการของแต่ละฝ่ายได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ มณฑาทิพย์ บุญมี และคณะ (2552) กล่าวว่า การช่วยเหลือของครอบครัวเพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดเลิกยาเสพติดส่งผลด้านจิตใจต่อผู้เข้ารับการบำบัดในระดับมากที่สุด จึงควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่ครอบครัวเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้เลิกยาเสพติด ซึ่ง Flaming (1957) กล่าวว่าสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งในการเสพยาเสพติดของเยาวชนอาจเกิดจากการขาดความรู้ด้านจิตวิทยาของพ่อแม่ หรือการไม่เข้าใจลูก ส่วนลูกก็ไม่เข้าใจพ่อแม่จึงเกิดความขัดแย้งกันขึ้นระหว่างลูกและพ่อแม่

1.3 การศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันธัญญารักษ์ พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดประเภทยาบ้าที่ธัญญารักษ์ ในปีงบประมาณ 2554 มีจำนวนทั้งสิ้น 4,387 ราย เป็นเพศชายร้อยละ 85.37 เพศหญิงร้อยละ 14.63 โดยเยาวชนอายุระหว่าง 15-19 ปีเข้ารับการบำบัดยาเสพติดมากที่สุด จำนวน 1,151 คน คิดเป็นร้อยละ 26.24 และสาเหตุหลักในการใช้ยาเสพติด คือ ความต้องการทดลอง คิดเป็นร้อยละ 51.31 รองลงมาคือถูกเพื่อนชวน คิดเป็นร้อยละ 41.14 และกลุ่มใจ มีปัญหา คิดเป็นร้อยละ 2.78 โดยผู้เข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่จะอาศัยอยู่ในภาคกลางเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 59.29 และกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 20.90 (สถาบันธัญญารักษ์, 2555) และมารดาเป็นบุคคลที่ผู้เสพยาบ้า ประเภทผู้ป่วยนอกอาศัยอยู่ด้วยก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา 30 วัน คิดเป็นร้อยละ 32.66 รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดา คิดเป็นร้อยละ 25.84 โดยสถานภาพของบิดามารดามีลักษณะอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น จำนวน 2,376 คน คิดเป็นร้อยละ 58.87 บิดาเสียชีวิต จำนวน 587 คน คิดเป็นร้อยละ 14.54 และแยกกันอยู่ จำนวน 394 คน คิดเป็นร้อยละ 9.76 (สถาบันธัญญารักษ์, 2555ก) สอดคล้องกับงานวิจัยของ

สำเนา มากแบน (2542) ที่พบว่าผู้ปกครองที่มีระดับการศึกษาน้อย ทำให้ขาดความรู้ ความคิด และไม่สามารถถ่ายทอดค่านิยม ลักษณะนิสัยเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตรได้ อีกทั้งไม่ทราบวิธีการอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารกับบุตรได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเนื่องจากระดับการศึกษาจึงทำให้ผู้ปกครองประกอบอาชีพรับจ้างเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคง มีรายได้ไม่แน่นอน (กุสุมา แสงเดือนฉาย, ขนิษฐา ชันดี และฉวีวรรณ บัญญัติ, 2544) ซึ่ง Kasl and Cobb (1966) พบว่า รายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการป้องกันจากยาเสพติด เพราะรายได้ของครอบครัวที่ไม่แน่นอน ทำให้เวลาในการอยู่ร่วมกันในครอบครัวลดน้อยลง และความเร่งรีบ เหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ทำให้ผู้ปกครองหงุดหงิดมีอารมณ์ จึงเกิดปัญหาความขัดแย้งได้ง่าย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2545) ซึ่ง สุรพล โพธิ์สังข์ศิริ (2547) พบปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาเสพติดของเยาวชนอยู่ในระดับสูง เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย คือ 1) ความอยากรู้อยากลองทดลองเสพยา 2) เพื่อนชวน ทั้งเพื่อนในโรงเรียนและนอกโรงเรียน และเพื่อนบ้าน 3) ความคาดหวังในตัวบุตรที่สูงมากเกินไปของผู้ปกครอง รวมถึงการไม่แสดงออกถึงความรักความผูกพัน มีการสื่อสารต่อกันน้อย หรือสื่อสารด้วยอารมณ์ ใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและคำพูด และไม่เปิดโอกาสให้บุตรร่วมแก้ไขปัญหาในครอบครัวด้วย

## 2. ผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ผู้วิจัยนำหลักการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle (1981) มาเป็นกรอบแนวทางในการจัดกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวแก่ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด เนื่องจากกระบวนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนของ Boyle ให้มีความสำคัญกับปรัชญาการศึกษา ซึ่งเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาโปรแกรม (ชัยฤทธิ โพธิ์สุวรรณ, 2543) ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินการกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนในครั้งนี้ ที่ยึดหลักการปรัชญาที่ว่า การเรียนรู้ด้านการสื่อสารเชิงบวกอย่างผ่อนคลาย ไม่ตัดสินบุตรของผู้ปกครองสามารถพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัว ลดความขัดแย้ง และปัญหาเสพยาเสพติดในเยาวชน

นอกจากนี้การพัฒนาโปรแกรมของ Boyle (1981) ได้จัดแบ่งประเภทของโปรแกรมการศึกษาครอบครัวไว้เป็นระบบ ตามวัตถุประสงค์การนำไปใช้ไว้อย่างชัดเจน เป็นขั้นตอน ทำให้เข้าใจง่าย สะดวกต่อการนำไปใช้ ซึ่งในการนี้ผู้วิจัยได้พิจารณานำหลักการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาเชิงสถาบันของ Boyle มาใช้เป็นกรอบในการวิจัย เนื่องจากโปรแกรมเชิงสถาบันได้

กำหนดวัตถุประสงค์ไว้เพื่อการพัฒนาความสามารถของบุคคล ช่วยแก้ปัญหาในชุมชนทั้งของปัญหาส่วนบุคคลและปัญหาที่อาจลุกลามไปสู่ชุมชน สังคม รวมทั้งการให้ความสำคัญกับเนื้อหาสาระการเรียนรู้นวัตกรรมใหม่ๆ ทันสมัย โดยสถาบันจะเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ของกิจกรรมจากเนื้อหาสาระ ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพัฒนาบุคคล เพื่อปรับปรุงพัฒนาความรู้ทัศนคติ ความสามารถ และสมรรถภาพขั้นพื้นฐานของบุคคลอย่างรวดเร็ว โดยไม่ได้ละเลยต่อสภาพปัญหา และความต้องการ ภูมิหลัง การมีส่วนร่วมของผู้เรียน และความยืดหยุ่นในการเรียนรู้ของผู้เรียนผู้ใหญ่ และการเรียนรู้จากการปฏิบัติในสภาพจริง (Boyle, 1981; ชุมนตา นพคุณ, 2546)

การพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาการศึกษาจากระบบโรงเรียนของ Boyle มีความสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้ปกครองที่ต้องการชี้แนะตนเอง คิดตัดสินใจเลือกเรียนรู้ตามความต้องการ และความต้องการมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง เรียนด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติ และเพื่อให้การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพควรมีการศึกษาภูมิหลังของผู้เรียน นำประสบการณ์ของผู้ปกครองมาเป็นแหล่งเรียนรู้ (Knowles, 1980; Imel, 1998) โดยเนื้อหาการเรียนรู้ที่ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของเยาวชน หรือความรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ปกครองที่มีประสิทธิภาพ (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551)

หลักการพัฒนาโปรแกรมเชิงสถาบันของ Boyle มีความเหมาะสมสอดคล้องกับผู้ปกครอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ทดลองกับกลุ่มตัวอย่างผู้ปกครองที่ต้องการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัว และปรับปรุงแก้ไขก่อนการดำเนินการทดลองใช้กับกลุ่มผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ณ สถาบันธัญญารักษ์ โดยมีรูปแบบกิจกรรม ดังนี้

#### 1. วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประเภทยาบ้า ให้ผู้ปกครองสามารถสื่อสารกับบุตรหลานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถรับฟังอย่างวางใจ ไม่ตัดสินก่อนการรับรู้ และสามารถสื่อสารความรู้สึก ความต้องการ ความรักที่มีต่อบุตรหลานออกมาได้ตรงกับใจของตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Boyle (1981) ที่กล่าวว่า ปริชาญา ความเชื่อ การวิเคราะห์สภาพปัญหา และความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดวัตถุประสงค์ และนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับแผนนโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2555-2559) ซึ่งมีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเน้นให้ครอบครัวมีบทบาทในการ

สนับสนุน ส่งเสริมพัฒนาการของเยาวชนในทุกด้าน (ภัทรขมน, 2552; ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านเวช ภัณฑ, 2555) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) นโยบาย และยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาครอบครัว พ.ศ.2547-2556 ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่กำหนดนโยบายหลักให้ครอบครัวเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาการเรียนรู้ และจิตใจของเยาวชน สร้างคน สร้างภูมิคุ้มกันแก่สมาชิกในครอบครัว (สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549; ราชกิจจานุเบกษา, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับแผน แม่บทเพื่อป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2544-2549 ที่เน้นการดำเนินการแบบบูรณา การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว มีบทบาทในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาเสพติดภายใต้ ยุทธศาสตร์พลังแผ่นดิน (พิมพ์มล พลเวียง, 2545) และแผนปฏิบัติการประเทศไทยเข้มแข็งชนะ ยาเสพติดยั่งยืนภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 รั้วป้องกัน อันได้แก่ รั้วชายแดน รั้วชุมชน รั้วสังคม รั้วโรงเรียน และรั้วครอบครัว ซึ่งรั้วครอบครัวนี้เป็นการป้องกันปัญหาเสพติดโดยครอบครัวด้วยการให้ ความรู้ หลักการสื่อสารกับกลุ่มพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อป้องกันบุตรหลานไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด (สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ ปราบปรามยาเสพติด, 2552) และช่วยให้ครอบครัวสามารถตั้งสติ ยอมรับความจริง สื่อสารด้วย ความเป็นมิตร แสดงออกถึงความรัก ความเข้าใจอย่างจริงใจต่อผู้ติดยาเสพติด ใช้การสื่อสารภายใน ครอบครัวมาต่อต้านปัญหาเสพติดของเยาวชนวัยรุ่น โดย Boyle (1981) กล่าวว่า การ กำหนดวัตถุประสงค์ควรพิจารณาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย โดยเฉพาะความรู้ในศาสตร์ และ จากนักวิชาการ เพราะจะช่วยให้สามารถกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน ตรงกับสภาพปัญหาและ ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถกำหนดทิศทางในการจัดกิจกรรม ได้ เช่น การกำหนดเนื้อหาการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ออกแบบ กิจกรรมที่เหมาะสม ทั้งการกำหนดวิธีการ ระยะเวลา บุคลากรที่ต้องการ แหล่งความรู้ สื่อการสอน งบประมาณ และการวัดประเมินผล (วรวรรณ ศรียาภย, 2554) และทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับ ทราบ และเข้าใจประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งมาจากปัญหาและความต้องการ ของตนเอง จึงทำให้มีความกระตือรือร้นตั้งใจในการเรียนรู้ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2542) สอดคล้อง กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จุดมุ่งหมายมีความ เหมาะสม สิ่งที่น่าเสียดายตรงกับปัญหาที่พบในครอบครัว แต่ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร โชคดีที่มี กิจกรรมนี้ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น”

## 2. เนื้อหาสาระ

โปรแกรมเชิงสถาบันจะให้ความสำคัญกับเนื้อหาสาระทางวิชาการ เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติ ความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยจะได้นำเนื้อหาสาระมากำหนด วัตถุประสงค์การเรียนรู้ (Boyle, 1981) ซึ่ง Etz, Robertson and Ashery (1998) แนะนำว่าการ

ป้องกันปัญหาเสพติดในครอบครัว ด้วยการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว เรื่องเกี่ยวกับเยาวชน และผลกระทบที่ส่งผลกระทบต่อหลาน สอดคล้องกับ Bry and etal (1998) ที่กล่าวว่า เนื้อหาการอบรมผู้ปกครองเยาวชนกลุ่มเสี่ยงการเสพยาเสพติดควรประกอบด้วย 1) พัฒนาการของเยาวชน เพื่อให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจ สามารถเลี้ยงดูสนับสนุนเยาวชน และจัดการกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมมีประสิทธิภาพ 2) การกำหนดกฎเกณฑ์ข้อจำกัดในครอบครัวอย่างสมควรตามเหตุผลและให้ความเคารพต่อกัน 3) การอภิปรายความสำคัญของครอบครัว รวมทั้งการบอกเล่าแบ่งปันเกี่ยวกับความเชื่อความคาดหวังในเรื่องยาเสพติดร่วมกัน 4) การพัฒนาทักษะต่างๆ ของผู้ปกครอง เช่น ทักษะการฟัง การสื่อสารด้วยความเคารพและอบอุ่นสนุกสนาน นอกจากนี้เนื้อหาสาระการเรียนรู้ควรสอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของผู้ ปกครอง ช่วยในการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงทันที (อาชัญญา รัตนอุบล, 2542) สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหาการเรียนรู้ช่วยให้เข้าใจปัญหาในครอบครัวมากขึ้น และช่วยแก้ปัญหาอื่นๆ ลิงรอบตัว เช่น สังคมที่ทำงาน บุคคลรอบข้างด้วย เนื้อหาการเรียนรู้ไม่ยาก ถ้าตั้งใจทำอย่างเข้าใจ หมายถึง การปฏิบัติตามการอบรมและมีความกล้าที่จะทดลองในการปฏิบัติผลดีก็ตามมา นอกจากนี้ยังสามารถใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการฟัง และเข้าใจลูก และคนอื่นมาก” นอกจากนี้ Roger (1969) กล่าวว่า ผู้ปกครองต้องการชี้แนะตนเองในการเรียนรู้ การนำประสบการณ์มาเป็นแหล่งเรียนรู้ และนำความรู้ใหม่เชื่อมโยงกับแนวคิดประสบการณ์เดิมของตน เพื่อใช้แก้ปัญหาของเยาวชน (Knowles, 1980) ดังนั้นการกำหนดเนื้อหาจึงควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ คำนึงถึงประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเนื้อหาของรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีความเหมาะสมกับผู้ปกครอง ดังจะเห็นได้จากการประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจด้านเนื้อหาสูงสุด  $\bar{x} = 4.80$

โดยเนื้อหาสาระการเรียนรู้ประกอบด้วยความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว หลักการสุนทรียสนทนา และหลักการการสื่อสารอย่างสันติผู้วิจัยจึงได้นำหลักการทั้ง 3 มาประมวลเป็นเนื้อหาสาระกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้ปกครองของเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดได้เสริมสร้างความรู้ ความสามารถ และทัศนคติด้านการสื่อสารกับบุตร หลาน เพื่อลดความขัดแย้ง สร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน และการนำไปใช้ได้จริงกับครอบครัว ตามผลการอภิปรายดังต่อไปนี้

## 2.1 ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว

Gordon (2000) กล่าวว่า ผู้ปกครองควรเรียนรู้เรื่องการให้ความเคารพต่อตนเอง และบุตรหลาน ให้คุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นในเชิงบวก การยอมรับในความรับผิดชอบของแต่ละบุคคล โดยผู้ปกครองควรสื่อสารกับบุตรหลาน ด้วยความเคารพ เคารพต่อความรู้สึก ความสามารถ และความแตกต่างของแต่ละบุคคล และเปิดโอกาสให้บุตรหลานทำความเข้าใจ และหาทางจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง โดยผู้ปกครองจะช่วยเหลือเมื่อบุตรหลานขอความช่วยเหลือ (ขวัญฟ้า รังสิยานนท์, 2544) สอดคล้องกับ Jayanti (2555) ที่กล่าวว่าความรู้สึกไม่พอใจในบุตรไม่สามารถสื่อสารกับบุตรได้นั้นเกิดจากใจของผู้ปกครองเอง การรับฟัง การให้ความเคารพกับบุตรอย่างบุคคลผู้หนึ่ง ทำให้การสื่อสารต่อกันดำเนินต่อไปได้ด้วยดี สอดคล้องกับ ปาริชาติ สถาปิตานนท์ (2542) ที่กล่าวว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ควรประกอบด้วยการให้ความเคารพ และสนใจรับฟังความคิดเห็นของคุณสนทนา

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพและการรับฟังด้วยใจที่เป็นกลาง (Gordon, 2000) เป็นการกระตุ้นให้หาวิธีการแก้ไขปัญหาดูด้วยตนเอง กล่าวคือ ผู้ปกครองควรรับฟังบุตรหลานด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่นำความรู้สึก หรือเรื่องราวที่ตนคาดคิดไว้มาตัดสิน แต่ควรปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานแบบตัวต่อตัว เปิดใจรับฟังมุมมองของเด็ก พยายามจำแนกความรู้สึกของเด็ก ด้วยการพูดทวนย้ำถึงความรู้สึก ความหมายที่แฝงอยู่ในสารที่เด็กส่งออกมา ซึ่งเป็นการช่วยให้เด็กเข้าใจความรู้สึก และปัญหาของตนเอง สามารถหาทางแก้ไขปัญหาของตนเอง นอกจากนี้ความร่วมมือของผู้ปกครองในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา การรับฟังและสะท้อนความรู้สึกของเด็กอย่างเอาใจใส่ แสดงถึงการยอมรับ ความเข้าใจ และส่งเสริมให้เด็กเปิดเผยความรู้สึกต่อสิ่งที่ทำให้เขาไม่สบายใจ (ขวัญฟ้า รังสิยานนท์, 2543) สอดคล้องกับพระไพศาล วิสาโล (2553) กล่าวว่า ความพร้อมเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยใจเป็นกลาง ไม่ด่วนตัดสิน และไม่ยึดติดกับความคิดของตนเอง ทำให้ความขัดแย้งกันน้อยลง

การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง เป็นการบอกความรู้สึกของตนเองด้วยการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมเชิงบวก ไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ซึ่ง จิราภา เวคพนนิษฐ์ กล่าวว่า การสื่อสารเพื่อแสดงความรู้สึกของตนเองในเชิงบวกนี้ สามารถนำมาใช้ได้ทั้งในระดับครอบครัวและสังคม เพราะเป็นการเลือกใช้คำพูดหลีกเลี่ยงการใช้คำพูดไม่ดี พูดจាកันด้วยอารมณ์ คำพูดที่ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ความขัดแย้งกันในครอบครัวหรือสังคม (ข้าวสด, 2551) ทำให้เด็กรับรู้ถึงความห่วงใยของพ่อแม่ ยินดีรับฟัง รู้สึกคล้อยตาม รู้สึกว่าตนมีคุณค่า (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2554ก) สอดคล้องกับพนม เกตุมาน (2551) กล่าวว่า การสื่อสารที่เริ่มต้นด้วยการกล่าวถึงตนเองให้ความรู้สึกด้านบวกมากกว่าการกล่าวถึงผู้อื่น เนื่องจากการกล่าวถึงผู้อื่นมักจะปนความรู้สึกด้านลบ การว่ากล่าวตำหนิกัน



การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา เป็นการสื่อสารแสดงความรู้สึกที่มีต่อปัญหา โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น และสนทนาร่วมกันเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความพอใจร่วมของทุกคน (Gordon, 2000) การให้โอกาสเด็กมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา เป็นการแสดงถึงความเคารพ ซึ่งทำให้เด็กรับทราบปัญหา และหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง (ขวัญฟ้า รังสิยานนท์, 2544)

ความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ประกอบด้วยเนื้อหาการเรียนรู้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การให้ความเคารพเข้าใจบุคคล การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา

2.2 หลักการสุนทรียสนทนา เป็นกระบวนการคิดร่วมกันอย่างเป็นชุมชน (Bohm, 2004) โดยเน้นความตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการให้ความเคารพ เปิดใจรับฟังเสียงของตนเองและเสียงของผู้อื่นอย่างมีสติ (Whealtesy, 2549) รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ไม่ตัดสินถูกผิด ละวางตัวตน กรอบความคิดของตน (ประสาน ต่างใจ, 2541; ประพนธ์ ผาสุขยืด, 2552; มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2552) เปิดใจรับฟังและเรียนรู้จากกันและกัน โดยไม่ได้แย้ง (โสฬส ศิริไสย์, 2552) หรือผลักดันให้บุคคลเปลี่ยนความคิด ความเชื่อตามความคิดของตน หรือของกลุ่ม (Trent, 2006) จึงทำให้บุคคลสามารถนำเสนอความคิดเห็นของตนเองอย่างอิสระ

มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร (2553ก) กล่าวว่าผู้เข้าร่วมกระบวนการสุนทรียสนทนาควรต้องทำความเข้าใจกับวิธีการสุนทรียสนทนา และรับทราบถึงความแตกต่างระหว่างการอภิปรายกลุ่ม และสุนทรียสนทนา ก่อนเข้าร่วมกลุ่มสนทนา ปาริชาติ สุวรรณบุบผา (2552) กล่าวว่า การกำหนดเนื้อหาของสุนทรียสนทนาควรคำนึงถึงบริบทของผู้เข้าร่วมวงสุนทรียสนทนา เพื่อจัดเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม อันได้แก่ 1) เนื้อหาเตรียมความพร้อม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจให้กับผู้เข้าร่วมวงสนทนา 2) เนื้อหาที่จำเป็นและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมสนทนา เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น 3) เนื้อหาการฝึกฟังอย่างลึกซึ้งแบบไม่เป็นทางการ เพื่อฝึกการฟังโดยไม่ตัดสิน และการฟังแบบสะท้อนกลับ ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) กล่าวว่าเนื้อหาการเรียนรู้ประกอบด้วย 1) การเรียนรู้เรื่องคลื่นสมอง ได้แก่ คลื่นเบต้า อัลฟ่า เธต้า และเดลต้า 2) ปัญญา 3) ฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด 3) เรียนรู้เรื่องโหมดปกติและโหมดปกป้อง สอดคล้องกับสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา (2552) กล่าวว่า การเรียนรู้ร่วมกันในวงสนทนาด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มิตรภาพ และความไว้วางใจกัน ควรจัดดำเนินการด้วยการให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องคลื่นสมอง การทำงานของสมอง ปัญญาสามฐาน ประกอบกับปรัชญาและแนวทางปฏิบัติของภูมิปัญญาตะวันออก เช่น การเจริญสติภาวนา วิถีแห่งเต๋า ไท่ฉี่ฉวน เป็นต้น ปาริชาติ สุวรรณบุบผา (2553) กล่าวว่าเนื้อหาสาระหลักที่ผู้เข้ากิจกรรมสุนทรียสนทนาควรเรียนรู้ คือ 1) แนวคิดเรื่องอำนาจและภาวะผู้นำ เพื่อการตระหนักรู้ถึงความเท่าเทียมกันในการฟัง การพูด

การแสดงความคิดเห็นได้อย่างเป็นอิสระ และการวางใจซึ่งกันและกัน 2) แนวคิดเรื่องอัตลักษณ์ ทำให้เข้าใจความแตกต่างของบุคคล สามารถเปิดใจรับฟังความคิด ความเชื่อที่แตกต่างจากตนได้ 3) การเรียนรู้แนวคิดความขัดแย้ง ความรุนแรง และสันติภาพ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคิดหาวิธีการปฏิบัติเพื่อไม่ให้ความขัดแย้งรุนแรงเป็นความรุนแรง นอกจากนี้ยังอาจเรียนรู้เรื่อง ความสมดุลเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่ง ความพอเพียง การเข้าใจสิทธิ การเคารพให้คุณค่าความเป็นมนุษย์ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจปัญหา เปิดใจรับฟังพูดคุยดำเนินการสนทนาอย่างราบรื่น

เนื้อหาหลักการสุนทรียสนทนาเป็นไปเพื่อการรับฟังอย่างใคร่ครวญ ยังคิด ไม่มีอคติในการฟัง จึงมีความเหมาะสมสามารถพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับ การบำบัดยาเสพติด ให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสื่อสาร สามารถรับฟังบุตรได้อย่างลึกซึ้ง

2.3 หลักการการสื่อสารอย่างสันติ เป็นเครื่องมือการสื่อสารรูปแบบหนึ่งที่สามารถคลี่คลายปัญหาความขัดแย้ง โดยใช้ความกรุณาเป็นพื้นฐาน มุ่งให้เกิดการฟังและพูดด้วยความเห็นอกเห็นใจกัน (Rosenberg, 2003) ใส่ใจกับคำพูด การสื่อสารที่ไม่ทำร้ายจิตใจ ความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้สามารถรับฟัง และเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงสามารถตอบสนองความต้องการได้อย่างสันติมากขึ้น (Steckal, 1995; จิตราภรณ์ สมยานนทนากุล, 2548; เสมสิกขาลัย, 2551) โดยเนื้อหาการเรียนรู้อะไรของการสื่อสารอย่างสันติประกอบด้วย การทำความเข้าใจตนเอง การทำความเข้าใจผู้อื่น และการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ด้วย 1) การสังเกตอย่างไม่ตัดสินประเมินผิดถูก 2) ความรู้สึก คำที่ใช้ แสดงความรู้สึก และความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึก 3) ความต้องการ รายการ ความต้องการ และความแตกต่างระหว่างวิธีการกับความต้องการ 4) หลักการขออภัย 5) รูปแบบการสื่อสารที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงความเข้าใจ (ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, 2554)

หลักการการสื่อสารอย่างสันติสามารถนำมาใช้เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมหลักการสุนทรียสนทนา และหลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ทำให้ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดสามารถสื่อสารบอกความรู้สึกและความต้องการของตนเอง โดยคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของบุตรได้ ความขัดแย้งกันลดน้อยลง ความเข้าใจกันมากขึ้น เป็นเนื้อหาที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

### 3. กิจกรรมการเรียนรู้

ผู้ใหญ่ต้องการการเรียนรู้ด้วยตนเอง การจัดการศึกษาให้กับผู้ปกครอง จึงควรเน้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเข้าร่วมกิจกรรม การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และการนำประสบการณ์เดิมมาแลกเปลี่ยนแบ่งปัน แต่ต้องคำนึงถึงความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ ความต้องการเรียนรู้ สังคม สภาพแวดล้อม บรรยากาศการเรียนรู้ การนำไปใช้ประโยชน์ แก้ปัญหาได้จริงในทันที (Knowles, 1980) สอดคล้องกับหลักการเลือกกิจกรรมเชิงประสบการณ์การเรียนรู้ที่ให้

ความสำคัญกับการให้ผู้เรียนเข้ามามีส่วนร่วม และการนำความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ (Boyle, 1981) สอดคล้องกับอุ๋นตา นพคุณ (2523) กล่าวว่า การเรียนรู้การศึกษานอกระบบโรงเรียนเฉพาะจากตำรา อาจทำให้ไม่เข้าใจ ไม่เห็นภาพ การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติกิจกรรมทำให้ได้รับประสบการณ์ตรง และเข้าใจปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยได้นำหลักการสุนทรียสนทนาและหลักการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกรวมกันสร้างเป็นกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา เพื่อสนับสนุนส่งเสริมการสื่อสารภายในครอบครัวให้มีประสิทธิภาพทั้งด้านการรับฟัง และด้านการสื่อสาร ซึ่งได้กำหนดขอบเขตการจัดกิจกรรมไว้ 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา 3) กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครอง จากคู่มือ 4) กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา (2536) เสนอว่า รูปแบบกิจกรรมการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองที่เหมาะสมกับสังคมไทย ควรมีลักษณะผสมผสานประกอบด้วยหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาความรู้ และขนาดของกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ ธนา นิลชัยโกวิท (2551) ได้เสนอว่า ควรจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง เพราะจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ขยายกรอบความคิด และรับรู้ถึงลักษณะแบบแผนพฤติกรรมกระทำของตนเองตามความเคยชินในการแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหา จึงทำให้ใคร่ครวญก่อนกระทำใดๆ ลงไป ดังนั้นจึงควรจัดกิจกรรมในหลากหลายรูปแบบเพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติ ทักษะคิด และความรู้ ด้วยกิจกรรมที่ไม่ยากไม่ง่ายเกินไป ซึ่งสอดคล้องกับหลักการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน และทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

### 3.1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง

การเริ่มต้นกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างบรรยากาศอบอุ่น บรรยากาศแห่งความเคารพ ใ้วางใจซึ่งกันและกัน บรรยากาศที่นำไปสู่การสนทนา แสวงหาคำตอบเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนด้วยกันและกับผู้สอน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551) สอดคล้องกับ Rogers (1985) กล่าวว่า การศึกษาต้องเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learner-Centered) และการเรียนรู้เป็นกระบวนการภายในตัวผู้เรียนแต่ละคน ซึ่งไม่สามารถสอนหรือบอกให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ แต่สามารถอำนวยความสะดวก สร้างบรรยากาศความเป็นมิตรต่อกัน ให้ความเคารพ และยอมรับในความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน ซึ่งเป็นการแสดงความยินดีที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ทำให้รู้สึกวางใจ สร้างความเท่าเทียมกันในหมู่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Knowles, 1980) ซึ่ง ปาริชาติ สุวรรณบุบผา (2552) กล่าวว่า กิจกรรมการปรับหรือการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด สร้างความเข้าใจใหม่ ก่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกัน ควรเริ่มจากการเตรียมความพร้อม สร้างความคุ้นเคย เพื่อก่อให้เกิดความไว้วางใจกัน และลดความเครียดเมื่อต้องพบเจอบุคคลใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยกัน ทำให้สามารถรับฟังความคิดเห็น และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์กันได้

ซึ่งในส่วนของกิจกรรมจะได้นำเสนอสอดแทรกเนื้อหาด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ความสำคัญของการสื่อสารของผู้ปกครองที่มีต่อบุตร ซึ่งจะเป็นการเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้ปกครองในลำดับต่อไป (ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน, 2554) ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเรียนรู้ และทำความเข้าใจในเนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้ได้อย่างผ่อนคลาย

3.2 กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา คือ การนำแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกกัน เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ลดความขัดแย้ง อันเป็นปัญหาหลักต้นให้เยาวชนเข้าสู่วงจรการเสพยาเสพติด โดยเนื้อหา รูปแบบกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาได้ดำเนินการวางแผนพัฒนาเพื่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ โดยมีจุดหมายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสารของผู้ปกครอง ซึ่งจากการสังเคราะห์หลักการสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติทำให้ได้กิจกรรมการเรียนรู้ อันประกอบด้วย กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น และกิจกรรมการสื่อสารจากใจ สอดคล้องกับ Cahn and Abigail (2007) ซึ่งนำเสนอหลักการสื่อสาร STLC เพื่อจัดการกับความขัดแย้งว่า สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อเกิดความขัดแย้ง คือ การหยุดสงบจิตสงบใจ ควบคุมตนเอง ไม่ได้ตอบในทันทีทันใดตามความเคยชิน ขั้นต่อมา คือ การคิดก่อนพูด หรือกระทำสิ่งใด รับฟังอย่างตั้งใจ ฟังความรู้สึก ความต้องการทั้งของตนเองและคู่สนทนา สุดท้ายพิจารณาเลือกวิธีการสื่อสารที่เหมาะสมไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง และ Scharmer (2007) ผู้สร้างทฤษฎีตัวยู (U-Theory) ทฤษฎีที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนความคิด การกระทำ โดยหยุดยั้งความคิดไม่ใช้อารมณ์ เปิดใจพิจารณาอย่างใคร่ครวญ รับฟังความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นอย่างวางใจ ทำให้กระบวนการคิด ความรู้สึก เกิดการปรับเปลี่ยน สามารถค้นพบวิธีการแนวทางใหม่ที่แตกต่างจากเดิม

การหยุดใช้อารมณ์ของพ่อแม่ การใคร่ครวญให้ลึกซึ้ง ทำให้พ่อแม่สามารถสื่อสารกับลูกได้ ไม่กล่าววาทาทำร้ายจิตใจลูก ทำให้พ่อแม่ลูกเข้าใจกัน ไม่ห่างเหินกัน ลูกจึงมีที่พึ่งที่ปรึกษา ไม่หลงเดินทางผิดติดยาเสพติด (พรรัตน์ วชิราชัย, 2550; Thich Nhat Hanh, 2551) สอดคล้องกับ อุมพร ตรังคสมบัติ (2545) ที่กล่าวว่า การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ การใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางอย่างตรงไปตรงมา ชัดเจน ตรงประเด็น ตรงตัวบุคคล หากจะกล่าวถึงเรื่องที่ขัดแย้งกัน ควรควบคุมอารมณ์ตนเองให้สงบก่อนการสนทนา การได้ตอบสื่อสารที่ซ้ำขึ้นกลับทำให้มีเวลาไตร่ตรอง คำพูด (ฉลอง เอื้องสุวรรณ, 2552)

การหยุดอารมณ์ของพ่อแม่เกิดขึ้นได้ด้วยการให้ความเคารพ เคารพลูกเหมือนเป็นบุคคลคนหนึ่ง หยุดการคาดเดาสงสัยในเจตนาของลูก ใช้การสังเกตอย่างวางใจ ไม่ตัดสิน (ปริทรรศ ศิลปกิจ, 2546) สอดคล้องกับทฤษฎี Circumplex Model of Marital and Family System ของ Olson & Gorall (2003) กล่าวว่า การให้ความเคารพคู่สนทนา ด้วยการฟัง การพูด การเปิดเผยตนเอง มี

ความชัดเจน และการอยู่ในหัวข้อสนทนาเป็นการเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร สัมพันธภาพ ความผูกพันกันในครอบครัว ทำให้ครอบครัวสามารถสื่อสารกันได้อย่างมีความสุข

ความสามารถในการหยุดอารมณ์ตนเองได้ ทำให้สามารถรับฟัง และใคร่ครวญ ทำความเข้าใจความรู้สึก ความต้องการของตนเอง และผู้อื่นได้ ซึ่งการเข้าใจตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้นั้น ทำให้สามารถปรับท่าที คำพูดได้เหมาะสมกับตนเองและผู้อื่น ไม่ยึดติดในความต้องการของตน อันก่อให้เกิดการกระทำโดยขาดความยั้งคิด (Dossey and Keegan, 2003) การรับฟังความรู้สึกและปัญหาของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสิน หรือแก้ไขปัญหาก็ ทำให้ผู้กล่าวปัญหารู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความเครียด จึงสามารถใคร่ครวญ ยอมรับ เข้าใจความรู้สึกของตน สามารถปรับรับอารมณ์ทางบวก และคิดหาทางแก้ไขในเชิงสร้างสรรค์ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างสมัครใจ (Gordon, 2000) สอดคล้องกับ มณฑิรา เมธา (2550) ที่ได้นำทักษะการฟังอย่างตั้งใจมาใช้ในการให้บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาศูนย์บำบัดรักษาเชียงใหม่ พบว่าผู้เข้ารับการบำบัดที่มีผู้รับฟังอย่างลึกซึ้งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น จึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่กลับไปเสพยาเสพติดซ้ำอีก

ความเข้าใจในความรู้สึกและความต้องการทั้งของตนเองและบุตร ระหว่างพ่อแม่ลูก ทำให้พ่อแม่สามารถสื่อสารกับบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2546) กล่าวว่าพ่อแม่ควรสื่อสารบอกความรู้สึกของตนต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับลูกมากกว่าใช้การสั่งสอน หรือตำหนิ ลูก เพราะการบอกความรู้สึกทำให้ไม่เกิดความขัดแย้ง บอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้นแทนการสั่งให้ทำตาม เพราะวัยรุ่นจะรู้สึกต่อต้าน และการถามความคิดเห็นของลูกเป็นการแสดงว่าพ่อแม่รับฟัง และยอมรับในตัวลูก สอดคล้องกับ Gordon (2000) กล่าวว่า การสื่อสารอย่างซื่อสัตย์ต่อความคิด ความรู้สึก เป็นการสื่อสารปัญหาและความรู้สึก บอกให้ทราบถึงความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ไม่ต้องป้องกันตนเองจากการถูกตำหนิว่ากล่าว จึงเกิดความเข้าใจในพฤติกรรมที่เป็นปัญหา คิดหาทางแก้ไขปัญหา เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเองอย่างเต็มใจ รวมทั้งสามารถสื่อสารความรู้สึกต่อกันได้ และสามารถร่วมกันแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นการใช้สติในการสื่อสารกัน พ่อแม่สามารถพูดแสดงความรู้สึกความต้องการของตนให้ลูกได้รับรู้ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความกรุณาต่อกัน

การพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับบุตร จึงควรเริ่มจากความสามารถในการหยุดอารมณ์ตนเอง ด้วยการให้ความเคารพในตัวลูก การสังเกตโดยไม่ตัดสิน เพื่อการระงับการใช้อารมณ์ในการสื่อสารซึ่งอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกันได้ เมื่อหยุดตนเองได้แล้วจึงให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ด้วยการรับฟังความรู้สึกและความต้องการทั้งของตนเองและบุตร เมื่อเข้าใจดีแล้วจึงสื่อสารความรู้สึกและความต้องการของตนออกไป รวมทั้งถามความรู้สึกและความต้องการของบุตร และการขออภัย การสื่อสารเช่นนี้จะทำให้พ่อแม่ลูกเกิดความ

เข้าใจซึ่งกันและกัน ไม่เกิดความขัดแย้ง หรือหากเกิดความขัดแย้งก็สามารถพูดคุยคลี่คลายสถานการณ์นั้นไปได้ด้วยดี

3.3 กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

คู่มือเป็นแหล่งการศึกษาเบื้องต้นสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติที่ยังไม่คุ้นเคยกับระบบงาน ทำให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในคู่มือจะมีรายละเอียด อธิบายและแนะนำการใช้คู่มือตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้ผู้ใช้คู่มือสามารถดำเนินการฝึกฝนปฏิบัติเองได้อย่างถูกต้อง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ, 2552) โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถฝึกปฏิบัติได้ตามเวลาที่เหมาะสมกับตนเอง โดยเฉลี่ยควรมีเวลาในการศึกษาด้วยตนเองวันละ 1-2 ชั่วโมง ติดต่อกันอย่างน้อย 1 สัปดาห์ (มงคล ผูกไมตรี, 2552) ดังนั้นผู้วิจัยจึงพัฒนาคู่มือการปฏิบัติขึ้นเพื่อให้ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดได้นำไปใช้ฝึกปฏิบัติหลักการสุนทรียะสันติสนทนากับบุตรเป็นระยะเวลา 21 วัน เพื่อบูรณาการไปใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสื่อสารอย่างยั่งยืน การที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นจะต้องเริ่มที่การปฏิบัติตน การฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัย (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2545)

#### 3.4 กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว

กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปฝึกปฏิบัติ เป็นการติดตามผลการดำเนินการ และการศึกษาถึงข้อดี ข้อเสีย ปัญหา และหาทางแก้ไขปัญหาด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มุมมอง สะท้อนปัญหาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นการกระตุ้นพัฒนาระบบการคิดของผู้ปกครอง (วรวรรณ วาณิชเจริญชัย, 2553)

#### 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

โปรแกรมเชิงสถาบันมีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาความสามารถของบุคคล มีลักษณะเป็นการแก้ไขปัญหาของกลุ่ม ของชุมชนตามสภาพปัญหา และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยการคัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล ศีรษะภูมิหลัง ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ ประสบการณ์ และการดำเนินการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง (Boyle, 1981) ทั้งนี้เพื่อความเหมาะสม และการบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับ Kumpfer (1998) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ปกครอง เพื่อป้องกันเยาวชนจากสารเสพติดต้องดำเนินการคัดเลือกคุณสมบัติเฉพาะ และจำกัดจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องไม่มากในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง เพื่อประสิทธิภาพในการดำเนินการ และประหยัดค่าใช้จ่าย รวมทั้งต้องชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับทราบถึงวัตถุประสงค์ และเหตุผลในการคัดเลือกเข้าร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน เพื่อ

ความเข้าใจที่ตรงกันและความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดที่พิจารณาคัดเลือกเฉพาะครอบครัวที่มีเด็กอายุ 6-11 ปี เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการโปรแกรมการสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัว (Strengthening Families Program) (ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด, 2550)

Dishion, Reid and Patterson (1988) ได้ดำเนินการศึกษาระยะยาว และศึกษาวิเคราะห์ตามขวาง (cross-sectional analyses) เพื่อป้องกันเยาวชนจากการเสพยา พบว่า ความสำคัญของครอบครัว โดยเฉพาะพฤติกรรม การปฏิบัติตน และปฏิสัมพันธ์อันดีของผู้ปกครองต่อเยาวชนสามารถป้องกันเยาวชนจากสารเสพติดได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ Brook and colleagues (1990) กล่าวว่าบทบาท พฤติกรรมทางสังคม การปรับตัวของผู้ปกครอง และความสัมพันธ์อันดีต่อกันในครอบครัว ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยรุ่นของเยาวชนสามารถป้องกันความเสี่ยงด้านยาเสพติด รวมทั้งทักษะการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับเยาวชน ทักษะการสื่อสาร การปรับพฤติกรรมเยาวชน และทักษะความเป็นผู้ปกครอง (Bry and etal, 1998) ซึ่งพบว่าการป้องกันปัญหาเสพติดในเยาวชนควรจัดการให้ความรู้กับผู้ปกครอง เพราะจากรายงานสถิติของผู้เข้ารับการรักษาเสพติดประเภทยาบ้า ณ สถาบันธัญญารักษ์ ประจำปีงบประมาณ 2554 พบว่า เยาวชนที่เข้ารับการรักษาเสพติดส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา (สถาบันธัญญารักษ์, 2555 ก) โดย Etz, Robertson and Ashery (1998) เสนอว่าการจัดกิจกรรมป้องกันสารเสพติดสามารถจัดให้กับผู้ปกครอง เยาวชน หรือทั้งผู้ปกครองและเยาวชนร่วมกัน หรือให้ผู้ปกครองและเยาวชนเรียนรู้แยกกันก่อนในช่วงแรก หลังจากนั้นจึงนำมาฝึกทักษะร่วมกัน ซึ่ง Bry and etal (1998) กล่าวว่าทั้งบิดา มารดาควรได้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งคู่ เพราะบุคคลทั้งสองจะมีมุมมองต่อปัญหาที่แตกต่างกัน แต่อาจจะติดขัดเพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่หย่าร้างกัน หรือสมรสใหม่

นอกจากนี้การที่มีจำนวนผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมน้อยอาจแก้ไขได้โดยการกำหนดสถานที่ที่อยู่ของกลุ่มที่มีความเสี่ยงอยู่ ติดต่อกับผู้ให้ข่าวคนสำคัญ (Key person) ในชุมชนเพื่อให้แนะนำผู้ปกครองที่มีเยาวชนกลุ่มเสี่ยงเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งใช้ประโยชน์จากการประชาสัมพันธ์ (Boyle, 1981) และการมอบคู่มือ ของขวัญ สิ่งจูงใจให้ผู้ปกครองและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรม (Kumpfer, 1998)

##### 5. กระบวนการ

ความเชื่อ ค่านิยมของผู้พัฒนาโปรแกรมจะส่งผลต่อการพัฒนาโปรแกรม แต่เป้าหมายสำคัญคือการช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ (Boyle, 1981) สอดคล้องกับ วรภัทร์ ภูเจริญ (2552) กล่าวว่ากระบวนการ คือ ผู้ช่วยกระตุ้นปลุกเร้าให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความตั้งใจในการเรียนรู้ สามารถสืบค้นพบตนเอง สอดคล้องกับ ปาริชาติ สุวรรณบุบผา (2553) กล่าวว่ากระบวนการเป็นผู้สนับสนุน ขับเคลื่อนกระบวนการให้ดำเนินไปด้วยดี เข้าใจง่าย

และมีประสิทธิภาพโดยไม่ชี้หน้า แต่จัดอำนาจความสะดวกในด้านกายภาพ และให้ทุกคนมีส่วนร่วม ในกิจกรรม สังเกตบรรยากาศและอารมณ์ ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งหากบุคคลเกิดความ ขัดแย้งกันขึ้น กระบวนการต้องไกล่เกลี่ยให้การสนทนาดำเนินการต่อไปสู่จุดมุ่งหมายของกิจกรรม นอกจากนี้กระบวนการต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยกระบวนการช่วยอำนวยความสะดวกเลือกกระบวนการที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปปรับประยุกต์เชื่อมโยงกับชีวิตของตนได้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551) สอดคล้องกับ Rogers (1965) ที่กล่าวว่า ไม่มีใครสามารถจะสอนผู้อื่นได้โดยตรง หรือสั่งการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองได้ กระบวนการทำได้เพียงจัด สภาพแวดล้อม อำนาจความสะดวกกระตุ้นให้บุคคลคิดได้ด้วยตนเอง กระบวนการเป็นเพื่อนร่วม เรียนรู้มากกว่าผู้ถ่ายทอดความรู้ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดแรงจูงใจ ผูกพันรับผิดชอบต่อการ เรียนรู้ (Taylor 1998) สามารถปรับประยุกต์การเรียนรู้ได้เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการ ปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นการพัฒนาผู้เรียนอย่างยั่งยืน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551) ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความวางใจ ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จึงสามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์กัน ซึ่งมีความสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในระบบโรงเรียน หลักการการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่ว่าผู้ใหญ่เป็นผู้ที่มีศักยภาพมีความเป็นอิสระในการคิด และการปฏิบัติ โดยการที่กระบวนการจะสามารถจัดสภาพแวดล้อม อำนาจความสะดวกให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นั้น กระบวนการต้องศึกษาภูมิหลัง ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และในขณะจัดกิจกรรม กระบวนการต้องสามารถรับฟัง และสามารถจับประเด็นการรับฟังได้อย่างแม่นยำและรวดเร็ว ทั้งด้านเนื้อหาและความรู้สึก ด้วยตั้งคำถามเพื่อสอบถามตามประเด็นปัญหาเพื่อสร้างความเข้าใจ กระตุ้นให้คิด และสามารถเชื่อมโยงไปสู่บริบทอื่นได้ รวมทั้งการสังเกตอารมณ์ ทัศนคติ ท่าทีของผู้ เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่น พร้อมปรับกระบวนการให้สอดคล้องกับ สถานการณ์และผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการควรมีความเห็นอกเห็นใจ ปรารถนาดี และให้กำลังใจ สร้างความมั่นใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ และสรุปประเด็นการเรียนรู้ร่วมกันให้กับกลุ่ม นอกจากนี้กระบวนการต้องสามารถสื่อสารให้ กลุ่มรับรู้ อย่างชัดเจน และเข้าใจง่าย (ปริดา เรืองวิชาธร, 2551; ปารีชาติ สุวรรณบุบผา, 2553)

#### 6. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมนี้กำหนดไว้ 100 ชั่วโมง โดยแบ่งการจัดกิจกรรมออกเป็น 4 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 การเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่า ช่วงที่ 2 กิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา ช่วงที่ 3 เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือสนทนาอุ่นรัก ช่วงที่ 4 เป็นกิจกรรมพูดคุยหลังการนำ หลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว ซึ่ง Kumpfer (1998) กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เกิดทักษะที่ยั่งยืนต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง โดยต้อง



คำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความสะดวกด้านเวลา ระยะเวลาในการเดินทาง ความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม (Martin, 1990) การความสำคัญกับช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมและความพร้อมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งไม่ได้มีข้อกำหนดเกี่ยวกับเวลาที่แน่นอน แต่ไม่ควรเร่งเวลาในการเรียนรู้มากเกินไปเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพการเรียนรู้ลดลง (Kidd, 1973) สอดคล้องกับ Brundage and McKeracher (1980) ที่กล่าวว่าผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อเขาสามารถกำหนดเวลาเรียนด้วยตนเอง และไม่มี ความกดดันในเรื่องของเวลา ซึ่งตรงกับหลักการพัฒนาโปรแกรมของ Boyle (1981) ที่กล่าวว่าการวางแผนโปรแกรมควรมีความยืดหยุ่น และสามารถปรับ ประยุกต์ เปลี่ยนแปลงได้ เพราะผู้ปกครองมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนี้ใช้เวลา 100 ชั่วโมง และได้แบ่งออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการต่อเนื่อง 10 วันในห้องสัมมนาร่วมกัน การเรียนรู้ด้วยตนเอง และการสนทนากลุ่มหลังนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมของ ฉลาด จันทรมบัติ (2553) ที่กำหนดช่วงเวลาของกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้ 1) การสอนในห้องเรียน รายวิชาการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น 2) การฝึกปฏิบัติเรียนรู้ร่วมกับผู้นำชุมชน ผู้รู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมู่บ้าน เศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ และ 3) การสนทนากลุ่มย่อยและการอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเวทีระดับเครือข่ายการเรียนรู้ ซึ่งพบว่า แผนการดำเนินงานจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด มีประสิทธิภาพของกระบวนการเท่ากับ 84.86 และ มีประสิทธิผลการเรียนรู้หลังจากปฏิบัติตามแผนนี้เท่ากับ 53.92 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหลังเรียนกับก่อนเรียนมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า นักศึกษามีความคงทนต่อการเรียนรู้หลังจากกิจกรรม 2 สัปดาห์ นอกจากนี้ นักศึกษายังมีความพึงพอใจการเรียนรู้ในระดับมากที่สุดอีกด้วย

#### 7. บรรยากาศในการเรียนรู้

การจัดโปรแกรมเชิงสถาบันเกี่ยวข้องกับ การนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ที่จัดดำเนินการในห้องกิจกรรมไปปฏิบัติ (Boyle, 1981) ดังเช่น Kumpfer (1998) กล่าวว่า สถานที่จัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่คนส่วนใหญ่รู้จัก ง่าย สะดวกในการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม และให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่ผู้ปกครอง โดย Knowles (1980) เสนอว่า ควรจัดห้องกิจกรรมให้เหมาะสมกับเนื้อหาที่จะสอน มีการเรียนการสอนที่ไม่เคร่งเครียด สนุกสนาน เป็นกันเอง และสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ สภาพห้องฝึกกิจกรรมจะต้องสะอาด ไม่รก มีแสงสว่างเพียงพอ และอากาศเย็นสบาย (วรวรรณ วัฒนาวงศ์สว่าง, 2552) รวมทั้งเป็นสถานที่เงียบ โปร่งโล่ง ไม่แออัด จอแจ หรือมีคนเดินขวักไขว่ พลุกพล่าน ไม่มีแมลงรบกวน มีพื้นที่กว้างขวางพอที่จะประกอบ

กิจกรรมการเคลื่อนไหว (มนต์ชัย พิณจิตตรสมุทธร, 2553ก) สอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547) ที่กล่าวว่าสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ต้องมีความสะดวกสบายทางกายภาพ และบรรยากาศ ความไว้วางใจ และการให้เกียรติกัน สอดคล้องกับ Gomathi (1994) กล่าวว่าการจัดสถานที่ต้องมีความสะดวก สบาย สะอาด มีความคล่องตัว ลักษณะทางกายภาพสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเป็นเพื่อนร่วมเรียนรู้ ไม่ตัดสิน ไม่กดดันกัน มีความไว้วางใจกันทั้งกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกันและกระบวนการ (ปรีดา เรื่องวิชาการ, 2551; มนต์ชัย พิณจิตตรสมุทธร, 2553ก) จึงทำให้สามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ในภาวะที่ผู้เรียนมีความผ่อนคลาย (Bandura, 1986) สอดคล้องกับ ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์ (2550) ที่กล่าวว่าบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ทำให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ เกิดการเรียนรู้ได้ง่าย และเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีความเหมาะสม ส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรม และผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สถานที่จัดกิจกรรมมีความปลอดภัย ไม่มีใครรบกวน เป็นส่วนตัวดี” สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “บรรยากาศดี ดูแล้วเป็นกันเอง โลงสบาย ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมออกมาจากภายใต้จิตใจและความรู้สึกจริงๆ เพราะเมื่อมีความเป็นกันเอง ก็สามารถทำให้เกิดความไว้วางใจกันต่างคนก็จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ถ้ายทอดเหตุการณ์และความรู้สึกเพื่อเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นได้”

#### 8. สื่อประกอบกิจกรรม

สื่อการสอนที่ใช้ในกิจกรรมมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะ และเจตคติ ทศนคติ ค่านิยมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำเสนอเนื้อเรื่องที่ซับซ้อน หรือเป็นนามธรรมให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น และใช้เวลาในการทำความเข้าใจน้อยลง บรรลุตามวัตถุประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2545; รุ่งโรจน์ พงศ์กิจวิทูร, 2550; มนตรี แยมกสิกร, 2551; พาภีนา วงศ์เลขา, 2553) จึงควรเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ให้สอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหา ความสนใจของผู้เรียน และควรเป็นสื่อที่สามารถพัฒนาศักยภาพทางความคิดทั้งการคิดอย่างสร้างสรรค์ คิดอย่างมีวิจารณญาณ มีเหตุผล และความคิดที่หลากหลาย ซึ่งสื่อการเรียนรู้ที่ดีจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแสวงหาความรู้ด้วยตนเองต่อไป และสามารถนำความรู้ที่เรียนรู้มาใช้แก้ปัญหาของตนเองได้ (Arends, 2001) นอกจากนี้ วิจิต สุรัตน์เรืองชัย (2546) กล่าวว่าสื่อประกอบกิจกรรมช่วยสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนเพลิดเพลินไปกับการเรียนรู้ โดยสื่อการเรียนรู้ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า ซึ่งการได้ลงมือปฏิบัติจะส่งผลดีมากกว่าการฟังหรือ

การดูเพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้สอนควรเตรียมสื่อการสอนให้มีความหลากหลาย และทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะสอน และวิธีการใช้สื่อก่อนการสอน (นันทิพา สัตหัตถการ และคณะ, 2551) สื่อในการเรียนรู้จะเป็นวัตถุดิบของตามธรรมชาติ ปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ สิ่งที่เกิดประดิษฐ์หรือสร้างขึ้นสำหรับการสอน คำพูด ท่าทาง วัสดุและเครื่องมือสื่อสาร ทัศนคติ กิจกรรมหรือกระบวนการถ่ายทอดความรู้ต่างๆ (รสริน พิมลบรรยงก์, 2550) รวมทั้งสื่อบุคคล ซึ่งอนุรักษ์ปัญญานวัตกรรม, รหัน แดงจวง และสุกัญญา นิมานันท์ (2536) พบว่าสื่อบุคคลมีความสำคัญในการเรียนรู้ โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้านพฤติกรรม หรือเรื่องราวที่ไม่สามารถกล่าวออกมาอย่างตรงไปตรงมา อย่างเช่น พฤติกรรมการติดเคดส์ Kats and Lazarsfeld (2005) กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้ผู้รับสารเกิดความเข้าใจ ยินยอมเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม (Rogers and Shoemaker, 1971) สื่อการศึกษายังมีมากมายและหลากหลายรูปแบบจะทำให้ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ดีขึ้นมีคุณภาพ และสนองต่อความต้องการที่แตกต่างของบุคคลได้ ที่สำคัญคือ สื่อการเรียนรู้ควรมีความเข้าใจ น่าสนใจ ชัดเจน กระชับและได้ใจความครบถ้วน เข้าใจง่าย มีความเหมาะสมกับการจัดการเรียนการสอนหรือการฝึกอบรม (คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) ซึ่งในหลักการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนได้ให้ความสำคัญกับการเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลายรูปแบบ และจากหลายแหล่งทรัพยากร เพื่อเข้าถึงกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (Boyle, 1981) สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “สื่อประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม เพราะทำให้เข้าใจในการสื่อสาร เพราะถ้าพูดอย่างเดียวอาจทำให้เบื่อ แต่พอมีสื่อต่างๆ เข้ามาทำให้น่าสนใจมากขึ้น สอดคล้องกับเนื้อหาสาระดี”

#### 9. การวัดและประเมินผล

การประเมินผลควรใช้การประเมินหลายแบบตามความเหมาะสมของลักษณะข้อมูลที่ต้องการ ลักษณะประชากร และเป้าหมายในการเก็บข้อมูล (Boyle, 1981; ชาย โพธิสิตา, 2550) สอดคล้องกับ Creswell (2006) ที่แนะนำว่าการประเมินควรใช้วิธีการที่หลากหลาย ทั้งการเก็บข้อมูลในกลุ่มย่อย การใช้คำถามเชื่อมโยงลงลึก การเขียนบันทึก การสัมภาษณ์ การเชื่อมโยงความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน และการให้คุณค่าต่างกัน รวมทั้งการประเมินโดยใช้มุมมองแบบบูรณาการ การประเมินทั้งจากมุมมองของตนเอง มุมมองของผู้เชี่ยวชาญ และบุคคลที่สาม โดยไม่นำกรอบความคิดของตนมาเป็นเกณฑ์ในการประเมิน การประเมินในบริบทที่แตกต่าง และประเมินตามวัตถุประสงค์ (สรยุทธ รัตนพจนารถ และคณะ, 2551) นอกจากนี้ควรดำเนินการประเมินตามสภาพจริง เพื่อรับทราบความหมายของประสบการณ์จริงจากผู้ประสบสถานการณ์นั้น (Cohen, Kahn and Steeves, 2000) โดยการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง สัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นการสนทนาอย่างเป็นธรรมชาติ พูดคุยอย่างไม่เป็นทางการในบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ

โดยให้ความสำคัญในการรับฟังผู้ให้สัมภาษณ์มากกว่ามุ่งควบคุมรูปแบบของการสัมภาษณ์ (Kahn, 2000; Holstein and Gubrium, 2004) นอกจากนี้ไม่ว่าจะเป็นการวิจัยเชิงปริมาณหรือคุณภาพก็ควรมีจำนวนข้อคำถามไม่มาก มีเพียงคำถามหลักๆ และคำถามรอง หรือคำถามต่อเนื่องจำนวนหนึ่ง ซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์การวิจัย การมีข้อคำถามมากเกินไปทำให้หาจุดเน้นของการศึกษาได้ยาก จะอาจทำให้การวิจัยมีความซับซ้อนมากขึ้น (Creswell, 2006)

### 3. การทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

การพัฒนา รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีความเหมาะสมช่วยให้ผู้ปกครองสามารถพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งพบว่าการสื่อสารที่ดีภายในครอบครัวเป็นปัจจัยในการป้องกันเยาวชนจากการเสพยาบ้า (กนกรัตน์ แจ่มวิญญู, 2545) โดยสุนทรียสนทนาเป็นเครื่องมือทำให้เกิดการสื่อสารกันอย่างวางใจ สามารถรับฟังปัญหาข้อขัดแย้ง มีสติไม่ใช้อารมณ์ในการสื่อสาร มีความเมตตาต่อกัน ทำให้ความรุนแรงในการสนทนากับเยาวชนลดลง มีความเข้าใจกันมากขึ้น (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2551) Hulley (2006) กล่าวว่า การสื่อสารอย่างสันติถูกนำมาใช้ประกอบการให้คำปรึกษาเพื่อบรรเทาความทุกข์ของผู้ติดยาเสพติด หรือสุราได้ เพราะสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อตนเองและผู้อื่น (Steckal, 1995) กล่าวคือผู้ปกครองที่ได้เรียนรู้หลักการการสื่อสารอย่างสันติ ไม่ได้เรียนรู้แค่ทักษะการสื่อสาร แต่เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองและคนอื่น มีความรักและเมตตา ทำให้สามารถรับฟังผู้บุตร หลานได้โดยไม่ตัดสิน มีทักษะในการร้องขอ ทำให้พฤติกรรมความรุนแรงของเยาวชน การทำลายสาธารณะสมบัติลดลง (Gear, 2000) ดังนั้นการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ จึงสามารถเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนได้

โดยรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีการดำเนินการกิจกรรม 6 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน 3) กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น 4) กิจกรรมการสื่อสารจากใจ 5) กิจกรรมการฝึกปฏิบัติจากคู่มือ 6) กิจกรรมพูดคุยหลังการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรีย

สนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณลักษณะความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัวดีขึ้น เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้

#### 1. กิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง

สวัตมันน์ วัฒนวงศ์ (2547) กล่าวว่าความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้ใหญ่อยู่ที่การเริ่มต้น การพบกันในครั้งแรก ผู้เรียนที่เป็นผู้ปกครองมีความกังวลใจในเนื้อหาการเรียนรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้ที่ไม่รู้จัก ทั้งกระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ รู้สึกว่าตนเองต่างจากผู้อื่น Draves (1984) เสนอแนะว่า ในการเริ่มต้นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ควรจัดให้มีการแนะนำตัวของผู้เรียนแต่ละคน ให้รู้จักกันอย่างเป็นกันเอง และกระบวนการควรกล่าวอธิบายเกี่ยวกับเนื้อหาวิธีการในการเรียนรู้ รวมทั้งการให้ผู้เรียนได้บอกถึงความต้องการและความคาดหวังในการเรียนรู้ ผ่านกิจกรรม หรือเกมสั้นๆ ที่สนุกสนานผ่อนคลาย นอกจากนี้การแนะนำตัวให้กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักกันนั้น ทำให้ผู้เรียนและกระบวนการมีความคุ้นเคยเป็นกันเอง ให้ความเคารพต่อกัน เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เป็นกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จึงทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการเปิดเผยตัวเองให้ผู้อื่นรู้จัก กล้าแสดงออก เปิดเผย เปิดใจต่อกัน อันนำไปสู่การแสดงความคิดเห็น ทำให้สามารถรับฟังความคิดเห็น และสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์กันได้ (อำพร ดำรงทรัพย์, 2537; ปาวิชาติ สุวรรณบุบผา, 2552) เพราะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันของสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีความสำคัญยิ่ง สอดคล้องกับ Knowles (1975) ที่กล่าวว่า การที่ผู้เรียนคุ้นเคยกัน เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดแรงจูงใจ และเต็มใจในการเรียนรู้ ทักษะใหม่ และช่วยให้เข้าใจกิจกรรมที่จัดได้ดีขึ้น (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

ซึ่งรูปแบบกิจกรรมนี้เริ่มจากการชี้แจงทำความเข้าใจรายละเอียดของกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกระบวนการ และชี้แจงรายละเอียดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม สาระสำคัญ สิ่งที่จะได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่จะได้รับ และกิจกรรมฝึกความกังวล ความคาดหวังในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลายความวิตกกังวลในภาระหน้าที่ของตนและเรื่องต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสบายใจ รวมทั้งผู้จัดกิจกรรม กระบวนการสามารถรับทราบความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อปรับกิจกรรมได้เหมาะสม สอดคล้องกับความรู้สึก ความต้องการผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ นันทิพา สัตตการ และคณะ (2551) กล่าวว่ากิจกรรมการเตรียมความพร้อมเป็นการสำรวจความสนใจและความรู้เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง และสามารถร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่อกัน (Dishion, Kavanagh and Kiesner, 1998) ทำให้การดำเนินการกิจกรรมเป็นไปได้อย่างราบรื่น และเกิดประสิทธิผลสูงสุด

กิจกรรมแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักกัน และกิจกรรมความเหมือนความต่าง เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักกัน และเป็นการฝึกเปิดใจตนเองในการยอมรับในความเหมือน และความต่างของแต่ละบุคคล ทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพกับคนที่เหมือนหรือต่างจากตนได้ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม Check in ภาวนาก่อนเกมส์ฝึกสติ ซึ่งเป็นการปรับสภาพร่างกายและจิตใจของผู้เรียนเตรียมความพร้อมรับการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละวัน และในคาบสุดท้ายของแต่ละวันจัดให้มีกิจกรรม Empathy Group กิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์ สรุปหลักการองค์ประกอบ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมกันถอดความรู้จากประสบการณ์ตรงที่ได้รับในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา ด้วยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนิทสนม เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น สอดคล้องกับ ศักดิ์พันธ์ ต้นวิมลรัตน์ (2546) ที่กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ทำให้บุคคลในกลุ่มที่มีที่มาแตกต่างกันมีความสัมพันธ์ มีความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เกิดความไว้วางใจกัน

นอกจากนี้กิจกรรมสาส์นจากวาริ กิจกรรมใบคำ กิจกรรมฟัง-ไม่ฟัง กิจกรรมพ่อแม่ลูก กิจกรรมเจาะเวลาหาอดีต กิจกรรมบรรยายโหมดชีวิต และจุดดำ เป็นการเปิดมุมมองให้ผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจ และสัมผัสกับความสำคัญของตน รับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของลูกได้ชัดเจนมากขึ้น และเข้าใจความสำคัญของการสื่อสารของตนที่มีต่อลูก สอดคล้องกับ กุลยา ต้นติผลาชีวะ (2551) กล่าวว่า เนื้อหาการเรียนรู้ของผู้ปกครองควรเกี่ยวกับปัญหาของเยาวชน หรือมาจากความต้องการในการพัฒนาตนเองของผู้ปกครอง นอกจากนี้คณะกรรมการกิจการสตรีเยาวชน และผู้สูงอายุ (2554) กล่าวว่า ปัญหาการสื่อสาร สัมพันธภาพที่ไม่ดีของครอบครัวเป็นปัจจัยผลักดันให้เยาวชนใช้ยาเสพติด สอดคล้องกับศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (2554) ที่กล่าวว่า ผู้ปกครองควรได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว เพื่อการสื่อสารกับบุตรด้วยความเข้าใจ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสารจะเป็นการเปิดประเด็น และเตรียมความพร้อมของผู้ปกครองในการเรียนรู้เนื้อหาที่ลึกซึ้งในลำดับต่อไป

## 2. กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน

พ่อแม่ของผู้เข้ารับบำบัดยาเสพติดมักมีความวิตกกังวล กลัวว่าลูกจะเสพยา ไม่เลิกเสพยา จึงทำให้ขาดสติ พลังปาก กล่าวคำพูดรุนแรงตามความเคยชิน เพราะความโกรธ หรือความคับข้องใจ หงุดหงิด ทำให้ไม่สามารถมองปัญหาได้อย่างชัดเจน เกิดความคิดเห็นที่ผิด อคติ หรือคิดคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าซึ่งอาจบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ซึ่งเป็นการทำร้ายจิตใจลูก ทำให้ลูกคิดว่าพ่อแม่ไม่ไว้วางใจ ไม่เชื่อใจตน ทำให้เกิดความขัดแย้งกันขึ้น การหยุดทำให้สามารถดูแลความรู้สึกของกันและกันด้วยการมอง การรับฟังกันและกันอย่างไม่ตัดสิน (เสาวณีย์ เกษมวัฒนา, 2550) ทำให้สามารถพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลที่แท้จริง มีเมตตาเห็นอกเห็นใจ คำนึงถึงความรู้สึกของลูก ทำให้พูดจา หรือกระทำการด้วยสติ เข้าใจตามความเป็นจริง สื่อสารด้วยความกรุณา (พระ

พรหมคุณาภรณ์, 2549) สอดคล้องกับ Gordon (2000) ที่กล่าวว่า การจัดการกับความขัดแย้งนั้น ควรเริ่มต้นการทำชีวิตให้ช้าลง หยุดตนเอง สังเกตอารมณ์ของตนเองและคนอื่นโดยไม่ตัดสิน มองสถานการณ์ความขัดแย้ง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงที่เห็นโดยไม่ใส่อารมณ์ลงไป ทำให้พ่อแม่สามารถเข้าใจลูกได้มากยิ่งขึ้น (Winston, 2551)

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความคิดเห็นว่า เมื่อได้นำทักษะการหยุดไปใช้ ทำให้สามารถปล่อยวางความกังวลใจของตนที่กลัวว่าลูกจะกลับไปเสพยา และสามารถสื่อสารกับลูกได้ รับรู้ความจริงว่าลูกไม่ได้ไปทำอย่างที่ตนเองไม่สบายใจ ซึ่งส่งผลให้การสื่อสารกันในครั้งต่อๆ มาดำเนินไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13 (บันทึก, 23 มิถุนายน 2554) ที่มักกังวลใจกับการรับโทรศัพท์ในเวลากลางคืน กลัวว่าจะเป็นโทรศัพท์มาแจ้งข่าวเรื่องลูกไปทำอะไรไม่ดี ต้องเสียเงินทอง แต่เมื่อไม่โทรตาม ให้เวลา ให้อิสระกับลูก เขาก็จะมาบอกมาเล่าให้เราฟังเองซึ่งเรื่องราวไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดไว้เลย ความขัดแย้ง ทะเลาะกันก็ไม่เกิด และเขายังวางใจเล่าให้ฟังเองอีกด้วย

ทั้งนี้เนื่องจากการหยุดอารมณ์เป็นการลดการยึดติดในความคิดเห็น หรือการตัดสินของตนเอง ทำให้สามารถเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนได้ (Tubbs, 2005) ซึ่งอาจเป็นการขัดต่อความเคยชินของผู้ปกครอง จึงจัดให้มีกิจกรรมภาวนาก่อนเกมสฝึกสติ กิจกรรมดูหนังนั่งคุยชุด “ครูพิวส์ขาด” และ “พรเกษม” โดยกิจกรรมนี้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ เห็นถึงผลดี ผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาหาไม่สามารถหยุดอารมณ์ตนเองก่อนสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้ผู้ปกครองสนใจทดลองฝึกทักษะการหยุด สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่ว่าผู้ใหญ่จะสนใจ มีความพร้อมในการเรียนรู้หากพบว่าความรู้นั้นเป็นประโยชน์ มีความจำเป็น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนาด้านทักษะการหยุดสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมบอกเล่าสะท้อนความคิด กิจกรรมฟิล์ม VS แอนิเมชัน กิจกรรมดูหนังนั่งคุย เรื่อง “Upside the anger” ละครเมียหลวง กิจกรรมวาดภาพจากการสังเกต กิจกรรมการสังเกตภาพ กิจกรรมฝึกแยกการสังเกตกับการตีความ กิจกรรมเธอพูด-ฉันคิด เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยในการพัฒนาทักษะความสามารถในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นๆ ละวางการยึดติดกับกรอบความคิดของตนเอง การตีความสารจากมุมมองของตนเอง ตัดสินสิ่งที่ได้ยินด้วยความรู้สึก อารมณ์ อคติ ซึ่งอาจทำให้ได้รับสารไม่ตรงกับความเป็นจริง ก่อให้เกิดความสับสน ความไม่เข้าใจกันของคู่สนทนา และอาจถูกถามเป็นความขัดแย้งได้

กิจกรรมสื่อละคร นอกจากจะสร้างความบันเทิง ก่อให้เกิดการเรียนรู้แบบผ่อนคลายแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาให้ความรู้เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชนในประเด็นของยาเสพติด และ ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางบวก ทำให้ครอบครัวเปิดมุมมองใหม่กับเยาวชน พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวกับเยาวชน (ดวงแข บัวประโคน, 2547) ซึ่ง ปาริชาติ สถาปิตานนท์ (2548) กล่าวว่าสื่อละครสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการเรียนรู้ได้ หากมีการจัดการคัดเลือก ดูแลอย่างเหมาะสม รวมทั้งกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ปกครองควรเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับอัตมโนทัศน์ของผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผู้ที่ชี้ขาดตนเองได้ ไม่ต้องการเป็นเพียงผู้รับข้อมูล (Knowles, 1980) กิจกรรมที่จัดจึงควรเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ใช้ความคิดเพื่อสร้างความเชื่อมโยงความเข้าใจระหว่างมโนทัศน์และความคิด กับสภาพจริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจ และ จดจำข้อเท็จจริงได้ (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551)

### 3. กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

Dossey & Keegan (2003) กล่าวว่า การเรียนรู้ทำความเข้าใจและรับฟังความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเหมาะสม และในขณะเดียวกันก็เปิดใจรับฟัง ยอมรับในความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ตัดสิน ทำให้เข้าใจเหตุผล และ รับรู้ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ลดความขัดแย้งระหว่างกัน ทำให้สามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้สึก ความต้องการกันอย่างวางใจ สอดคล้องกับ Sasse (1978) ที่กล่าวว่า ทักษะในการสื่อสารที่จำเป็นสำหรับการจัดการความขัดแย้งระหว่างบุคคล คือ การรับฟัง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความต้องการของบุคคล และสามารถคิดหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ก่อให้เกิดความพึงพอใจกันทุกฝ่าย โดย Adler and Towne (1999) เสนอว่าให้พิจารณาปัญหาความขัดแย้ง ความรู้สึก และความต้องการของตนเองก่อน เพื่อจะได้สามารถอธิบายถึงปัญหาและความต้องการของตนเองให้อีกฝ่ายทราบอย่างชัดเจน เฉพาะเจาะจง และตรงไปตรงมา และตรวจสอบความเข้าใจของอีกฝ่ายว่าเข้าใจตรงกับที่ได้สื่อสารออกไปหรือไม่ รวมทั้งเปิดโอกาสให้อีกฝ่ายได้อธิบายความต้องการ และตรวจสอบความเข้าใจของเรามีต่อความต้องการของอีกฝ่าย โดยพยายามตั้งใจฟังและใส่ใจกับความรู้สึกของอีกฝ่าย เมื่อรับฟังกันจนเป็นที่เข้าใจแล้วจึงขอข้อตกลงร่วมกันถึงแนวทางในการจัดการกับความขัดแย้ง เพื่อให้เกิดความพึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย ซึ่ง Goleman (2006) มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้จักอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ทำให้สามารถควบคุมตนเอง บริหารจัดการอารมณ์ได้ จึงมีการแสดงออก การพูด การควบคุมสีหน้า แววตาได้อย่างเหมาะสม การทำความเข้าใจตนเองนี้เป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจผู้อื่น สามารถที่จะตอบสนองต่อความต้องการของผู้อื่นและตนเองได้ สามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และบุคคลในครอบครัวได้ดี (Wenzel, 1991) ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2548) ได้เสนอเทคนิคการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ด้วย



การทบทวนทำความเข้าใจตนเองด้วยใจที่เป็นกลาง พิจารณาความรู้สึก ความคิดในขณะนั้นว่าจะส่งผลอย่างไรกับการแสดงออกของตน ควบคุมอารมณ์ และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียะสันติสนทนา ด้านการเข้าใจตนเอง และด้านการให้ความเข้าใจผู้อื่นสูงซึ่งสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างทักษะการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ โดยทำให้ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสามารถรับรู้ความรู้สึก และความต้องการทั้งของตนเองและบุตรสามารถแยกความคิดออกจากความรู้สึก และแยกความต้องการออกจากวิธีการ ผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน และเชื่อมโยงกับความเป็นจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำประสบการณ์ของผู้เรียนมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน จึงมีความเหมาะสม และผู้เรียนให้ความสนใจเรียนรู้ เช่น กิจกรรมสื่อสารด้วยภาพ กิจกรรมรูปแบบภาษาในการสื่อสาร กิจกรรมคำนาม – ความรู้สึก กิจกรรมฟังความรู้สึก กิจกรรมภูเขาน้ำแข็งในการสื่อสาร กิจกรรมไฟความรู้สึกความต้องการ กิจกรรมกลุ่มสุนทรียสนทนา เป็นต้น สอดคล้องกับ Sullivan and etal. (1990) ให้ความสำคัญ เห็นว่าการที่จะทำให้อบรมยากาคน่าเรียนนั้น ควรให้ผู้ใหญ่มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ ด้วยการนำประสบการณ์มาใช้ในกิจกรรม

นอกจากนี้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันยังทำให้ผู้ปกครองรู้สึกภูมิใจเห็นคุณค่าของประสบการณ์ตนเอง (Knowles,1980) สอดคล้องกับ สิริินทร์ ศาสตราวุธรักษ์ และคณะ (2550) กล่าวว่า ผลจากการจัดกิจกรรมให้พยาบาลได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เป็นการระบายความรู้สึกและความเครียดของพยาบาล และเป็นการร่วมกันหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งการวางแผนการพยาบาลเพื่อตอบสนองการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ และยังทำให้พยาบาลมีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบทบาทของตน รู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในวิชาชีพ ซึ่งความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการกันทั้งของตนเองและผู้อื่นนี้ ทำให้มีเมตตาต่อกัน คิดถึงใจเขาใจเรา ทำให้ระมัดระวังในการกล่าววาจาที่อาจทำร้ายจิตใจกัน สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เมื่อได้นำทักษะการเข้าใจตนเองและผู้อื่นไปใช้ ทำให้สามารถเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองและบุตรได้ชัดเจนขึ้น มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการตัดสินใจ เป็นการรับฟังลูกมากขึ้น สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10 (บันทึก, 17 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า พอได้หยุดคิด และทบทวนความรู้สึกของตนเอง และเมื่อลองมองดูความรู้สึกหรือความต้องการของลูก ทำให้เข้าใจลูกมากขึ้น เมื่อก่อนจะคิดเอาเองว่าลูกจะต้องเป็นแบบที่เราคิด ก็เลยเกิดขัดแย้งกัน แต่หลังจากได้คุย ทำให้เข้าใจความรู้สึกของคนที่เรารักมากขึ้น

#### 4. กิจกรรมการสื่อสารจากใจ

พิทักษ์ สุริยะใจ (2554) กล่าวว่า การเสพยาเสพติดของเยาวชนมีสาเหตุเนื่องมาจากความห่างเหินกันในครอบครัว บิดามารดาไม่มีเวลาในการสื่อสารกับบุตร หรือมีการติดต่อสื่อสารกันน้อย ซึ่ง วิไลรัตน์ สิริฤกษ์สกุล และคณะ (2551) พบว่า สื่อสารอย่างตรงไปตรงมาของครอบครัว การแสดงออกถึงความห่วงใยเห็นอกเห็นใจกัน ความเอื้ออาทรต่อกันอย่างเปิดเผย เป็นส่วนสำคัญในการช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับการรักษาบำบัดยาเสพติดเลิกเสพยาเสพติด และไม่กลับไปเสพยาอีก สอดคล้องกับ มณฑาทิพย์ บุญมี และคณะ (2552) กล่าวว่า การที่พ่อแม่รับฟังลูกด้วยความใจเย็นไม่โมโหจนเดียว หรือใช้ความรุนแรงในการลงโทษลูก และการไม่พูดจារื้อฟื้นเรื่องเก่าที่ลูกไปเสพยา หรือพูดจาจับผิด ใช้การสื่อสารเชิงบวก พูดให้กำลังใจชื่นชมในความตั้งใจของลูกในการที่จะเลิกยาเสพติด ทำให้ผู้ป่วยยาเสพติดสามารถมีกำลังใจเลิกเสพยา

สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาบำบัดยาเสพติดมีคะแนนสุนทรียสนทนา ด้านการสื่อสารจากใจ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างทักษะการสื่อสารจากใจ โดยทำให้ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาบำบัดสามารถบอกความรู้สึกและความต้องการของตนให้กับลูกได้อย่างตรงไปตรงมา และการขออภัย รวมทั้งการสื่อสารเชิงบวกจากกิจกรรมสัมผัส ความถี่ในการสื่อสารระหว่างกัน สามารถพูดคุยกับบุตรอย่างมีความสุข มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม เช่น กิจกรรมอุปสรรคในการสื่อสารระหว่างกัน กิจกรรมอย่า กิจกรรมโยนไข่ กิจกรรมเขียนจดหมายถึงลูก เป็นต้น ซึ่งเป็นการจุดประเด็นให้พ่อแม่ผู้ปกครองสามารถพูดคุย และสามารถเลือกสื่อสารได้อย่างเหมาะสมกับบุตร หลานทำให้มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่ขัดแย้งกัน สอดคล้องกับ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ (2546) กล่าวถึงการสื่อสารกับบุตรวัยรุ่นว่า พ่อแม่ควรบอกความรู้สึกของตนที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าการสั่งสอนหรือตำหนิลูก และบอกสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เกิดขึ้นแทนการสั่งให้ทำตาม เพราะจะเกิดการต่อต้านและถามความคิดเห็นของลูกด้วยเป็นการแสดงว่าพ่อแม่ยอมรับ และรับฟังลูก และสำนักพัฒนาสุขภาพจิต (2550) กล่าวว่า การทำความเข้าใจวัยรุ่นไม่ใช่สิ่งยุ่งยาก การบอกความรู้สึก ความเป็นห่วงของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และการถามความรู้สึกของลูก การตั้งใจฟัง ฟังด้วยความเข้าใจ หลีกเลียงคำพูดที่เป็นการตัดสิน ตราหน้า สั่งสอน หรือซักใช้สอบสวน พ่อแม่ลูกก็จะสามารถสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเข้าใจกัน ซึ่งความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเมื่อได้นำทักษะการสื่อสารจากใจไปใช้ พบว่า การสื่อสารกับบุตรดีขึ้น สามารถพูดจาสื่อสารบอกความรู้สึก ความต้องการให้ลูกเข้าใจ ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15

(บันทึก, 20 มิถุนายน 2554) ที่กล่าวว่าการบอกความรู้สึกที่แท้จริงให้ลูกได้รับรู้ ทำให้ลูกเข้าใจแม่ได้มากขึ้น มากกว่าแต่ก่อนที่มักใช้การบ่นว่า ตำหนิ แล้วลูกก็ไม่เชื่อฟังทำตาม

5. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือการศึกษาครอบครัวแบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงทักษะการสื่อสารนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะเวลาสั้นๆ ดังนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงต้องฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (เกียรตวิวรรณ อมาตยกุล, 2545; ศักดินา บุญเปี่ยม 2548) เป็นคู่มือการปฏิบัติตามหลักการสุนทรียสนทนา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมทำความเข้าใจตัวในชีวิตประจำวัน กิจกรรมบันทึกการจัดการกับความโกรธ และกิจกรรมข้อคิดจากการอ่าน ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการปฏิบัติในสถานการณ์จริงของแต่ละบุคคล วิเคราะห์ปัญหาจริงผ่านกระบวนการเรียนรู้และสะท้อนกลับอย่างต่อเนื่องจากประสบการณ์ของตนเอง (Marquardt, 1999) ทำให้ผู้เรียนรู้เข้าใจปัญหาได้อย่างลึกซึ้งและสามารถหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง สอดคล้องกับ ฉลาด จันทรมบตี (2553) ที่ศึกษารูปแบบการเรียนรู้จากการปฏิบัติ พบว่าการเรียนรู้จากการปฏิบัติส่งผลให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีพัฒนาการทั้งด้านความรู้ ทักษะ เจตคติสูงขึ้น และสามารถบูรณาการความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง รวมทั้งการรับรู้แนวคิด มุมมองที่ต่างออกไปจากการอ่านบทความเกี่ยวข้องหากแต่การอ่านของผู้ใหญ่ควรเป็นไปตามความสมัครใจ โดย Knowles, Holton and Swanson (2005) กล่าวว่าผู้ใหญ่ที่มีความรู้ ความสามารถ มีประสบการณ์ มีความรับผิดชอบสามารถควบคุมตนเองได้ และรู้ถึงความต้องการ ความสนใจของตนเอง กระบวนการเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกแนะนำในการเรียนรู้เท่านั้น คู่มือจึงเป็นลักษณะของกิจกรรมที่ทบทวน ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองเพิ่มเติม และการแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนต่อกัน เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ซึ่งช่วยให้ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดเข้าใจเนื้อหาการเรียนรู้ได้ดีมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากก่อนนำคู่มือไปใช้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “เนื้อหาสาระการเรียนรู้ยากเป็นบางส่วน แต่ช่วยการสื่อสารในครอบครัวได้มาก เข้าใจกันมากขึ้น โดยเฉพาะเข้าใจลูกมากขึ้น” แต่เมื่อได้ฝึกปฏิบัติจากคู่มือแล้ว พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5 (สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า “จากลูกที่ไม่ค่อยพูดกับเรา ตอนนี้อยู่มาพูดกับเรา เข้ามาหาเรา ลูกจะบอกว่าเดี๋ยวนี้แม่ใจเย็นลงเยอะ รับฟังโดยไม่พูดได้มากขึ้น จากที่เราไม่พูด เขาก็จะสามารถคิดอ่านของเขาเองได้ ลูกเข้าใจและเราสื่อสารกับลูกได้ จากที่เราจะต้องบ่นให้เขาไม่ไปมั่วสูมเสพยา เขาก็จะบอกว่าไม่ได้ไป แม่ชอบบ่น คิดแต่จะว่าเขา เขาก็จะปล่อยให้เราคิดเอง ไม่เข้าซี่คือ รอและใจเย็น มีความรู้สึกดีนะที่เราทำสำเร็จ ไม่ใช่โมโห จากที่อะไรก็ไม่ถูกใจก็จะเฉยๆ”

## 6. กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปปฏิบัติกับครอบครัว

กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปฝึกปฏิบัติ ด้วยกิจกรรมห้องนั่งเล่น สนทนาแบบสุนทรียสนทนาในบรรยากาศสบายๆ ทั้งทางกายภาพ และอารมณ์ ด้วยความไว้วางใจ และการให้เกียรติ ให้ความสำคัญต่อผู้เรียน และกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการอภิปราย (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547; อาชัญญา รัตนอุบล, 2551) เป็นการร่วมกันเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น แนวทางแก้ไข สะท้อนปัญหาจากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นการพัฒนาระบบการคิด และกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดกระบวนการเรียนรู้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง (วรวรรณ วาณิชย์เจริญชัย, 2553) และเป็นการเตรียมตัวผู้ปกครองในการสื่อสารร่วมกับผู้อื่นในชีวิตประจำวัน (ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์, 2547) และกิจกรรมขอบคุณ ซึ่งเป็นการแสดงความเคารพของกระบวนการ ความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2543) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมควรอยู่บนบริบทของความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ซึ่งหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วกลุ่มผู้ปกครองยังมีการนัดเจอกัน ดังที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8 (สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า ดัดนิสัยตนเอง ยากนะ เรายังอายุมากแล้ว แต่การได้มาเข้าร่วมกิจกรรมได้มาเจอผู้ที่มีประสบการณ์เดียวกัน ได้คุยกันเจอกัน ได้ปรับทุกข์กันก็ดีแล้ว สอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2554) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยกันนี้ ช่วยทำให้พวกเราหาทางออกจากปัญหาที่พบเจอได้ แต่การที่จะทำให้ทุกคนได้รับประโยชน์มากหรือน้อยนั้น ก็คงจะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่าจะนำไปใช้ได้มากน้อยเพียงใด

โดยรวมแล้วกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาจะอาศัยการทำซ้ำๆ โดยมีรูปแบบกิจกรรมวิธีการที่แตกต่างกัน รวมทั้งการทบทวนร่วมกันสรุปความเข้าใจในแต่ละหลักการ เพื่อให้เกิดการตกผลึกของความรู้ และทักษะการสื่อสารภายในครอบครัว (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547) รวมทั้งกระบวนการกิจกรรมกลุ่มย่อย กลุ่มใหญ่ และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง สอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสุข (2552) กล่าวว่ากิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน เป็นการใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ให้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อผู้อื่น อันทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถสื่อสาร และรับฟังกันด้วยความรัก ความเมตตาต่อกัน โดยลักษณะเฉพาะของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด คือ กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว ผู้ปกครองสามารถระงับอารมณ์ ความโกรธของตน ทำให้สามารถรับฟัง ทำความเข้าใจตนและบุตรได้ (Tubbs, 2005; Editor,

2552; สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น, 2552) จึงสามารถสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเห็นอกเห็นใจ ไม่ทำร้ายจิตใจผู้รับฟัง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2549; Thich Nhat Hanh, 2550)

#### 4. ผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

หลังการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดลองรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติโดยรวม พบว่ารูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ทำให้ผู้ปกครองเข้าใจตนเองดีขึ้น และสามารถรับฟังบุตรหลานสามารถระงับควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ จึงทำให้สามารถสื่อสารความรู้สึก ความต้องการของตนออกมาในเชิงบวก สามารถพัฒนาเสริมสร้างความสามารถการสื่อสารภายในครอบครัวได้ กล่าวคือผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีค่าเฉลี่ยด้านการสื่อสารภายในครอบครัวสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีประเด็นในการอภิปรายดังนี้

1) พื้นฐานการเข้าใจบุคคล (Basic for Personal Understanding) คือ การเข้าใจตนเอง ทำให้ผู้ปกครองรับรู้ในศักยภาพของตน การมองตนเองในทางบวก เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ทำให้ไม่ด่วนตัดสินพฤติกรรม หรือการกระทำของลูก (ชินานาฏ จิตตารมณ, 2545) โดยกิจกรรมพ่อแม่ลูก กิจกรรมโหมดชีวิตและจุดดำเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่า ความสำคัญของตนเอง ส่วนกิจกรรมพรเกษม กิจกรรมเธอพูดฉันคิด กิจกรรมสังเกตจากภาพ กิจกรรมฟิล์ม VS แอนนี่ กิจกรรมเมียบลวง เป็นกิจกรรมที่น่าเสนอให้ผู้ปกครองไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น ซึ่งการนำกิจกรรมไปใช้ทำให้ทักษะความสามารถในการสื่อความหมายแลกเปลี่ยนข้อมูลกันทั้งในรูปของภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ ความคิดเห็นระหว่างผู้ปกครองและบุตรได้อย่างชัดเจน เปิดเผย ทำให้มีความเข้าใจตรงกัน สอดคล้องกับ Johnson (2008) กล่าวว่า การสื่อสารเพื่อความเข้าใจกันควรเป็นการสื่อสารแบบเปิด คือ เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ปกครองและบุตรได้เปิดใจพูดจาแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิดกันอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา โดยหลีกเลี่ยงการตัดสิน ประเมิน หรือตีความ รวมทั้งการออกคำสั่งเพื่อควบคุม ซึ่งจะทำให้สามารถรับรู้พฤติกรรมความคิดของตนเองและบุตรได้ตรงตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีแนวโน้มที่จะตัดสิน แปลความหมายพฤติกรรมของบุตรหลานไปทางลบ เนื่องจากความเป็นห่วงและคาดหวังกับบุตรหลานมากเกินไป (Blair, 1964) สอดคล้องกับ ทิศนา แคมมณี (2531) กล่าวว่า ความขัดแย้งเนื่องมาจากการรับรู้ที่แตกต่างกัน โดยการยึดเอาตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่ตระหนักถึง

ความจริง ที่ความตามความคิดของตนซึ่งอาจจะไม่ใช่ความเป็นจริง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกันจึงควรสื่อสารพูดคุยบอกความต้องการของตนเองให้คู่สนทนาทราบอย่างชัดเจน Peterson (2009) กล่าวว่า การสื่อสารมีประสิทธิภาพที่ดีที่สุด คือ การสื่อสารที่ชัดเจน และเป็นการสื่อสารทางตรง การสื่อสารที่คลุมเครือเป็นการสื่อสารที่ไม่ประสิทธิภาพ และส่งผลให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมในเยาวชน ซึ่ง Gordon (2000) กล่าวเสริมว่าการอธิบายความรู้สึก ความต้องการของตน เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันนั้น ผู้ปกครองพึงระวังการใช้คำพูดที่อาจเป็นการกล่าวโทษคู่สนทนา บุตรหลาน ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม คือ การสื่อสารที่ชัดเจน การสื่อสารโดยตรงกับผู้รับสาร เพื่อป้องกันการเข้าใจความหมายไม่ตรงกัน อันส่งผลให้เกิดความขัดแย้ง และหากเกิดความขัดแย้งกันบ่อยๆ อาจทำให้เยาวชนหันเหยาเสพติด ประพฤติตนไม่เหมาะสม

## 2) การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ (Active Listening)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการฟังอย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมฟังไม่ฟัง กิจกรรมบอกเล่าสะท้อนความคิด กิจกรรมฟังความรู้สึกความต้องการที่ซ่อนอยู่ และกิจกรรมการฟังแบบสุนทรียสนทนา เป็นฝึกทักษะการรับฟังของผู้ปกครองอย่างตั้งใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับฟังความคิดเห็นความรู้สึกและปัญหาของผู้พูด รวมทั้งสังเกต การรับฟังภาษากายด้วยความเคารพ ด้วยใจเป็นกลาง (Gordon, 2000) Stinnett and Stinnett (2005) กล่าวว่า ผู้ปกครองควรยินดีรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัวด้วยความสนใจ ไม่ขัดคอ หรือตัดสินความคิดเห็นของผู้พูด สอดคล้องกับ วันเพ็ญ ใจปทุม และคณะ (2544) พบว่า การที่พ่อแม่ไม่ฟังเหตุผลของลูก ไม่เข้าใจลูก ไม่มีเวลาให้ลูกเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ลูกเสพติดยาบ้า การรับฟังอย่างเข้าอกเข้าใจของผู้ปกครองช่วยให้ลูกรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจผู้ปกครอง (ธีระ ชัยยุทธยวรวง, 2539) เพราะการรับฟังเป็นการแสดงการยอมรับความคิดเห็น การให้ความสำคัญกับผู้พูด และส่งเสริมให้ลูกเปิดเผยความจริง อันจะทำให้ลูกเข้าใจความรู้สึกของตนเองและหาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง (สมจิตต์ สุวรรณวงศ์, 2542) ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2546) กล่าวว่าทักษะการรับฟังและยอมรับในตัวลูกของผู้ปกครองทำให้ลูกรู้จักใช้เหตุผล การประนีประนอมและคงความเคารพในตัวผู้ปกครอง ส่งผลให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง มณฑิรา เมธา (2550) พบว่าการรับฟังมีประสิทธิภาพทำให้ผู้ป่วยยาเสพติดรู้สึกว่าคุณค่าส่งผลให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพยายามที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ด้วยตนเอง

### 3) การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง หรือการให้ความสนใจที่ปัญหา (I-message)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง คือการสื่อสารเชิงบวก ที่แสดงความรู้สึกของตนออกมาอย่างซื่อสัตย์ โดยมีกิจกรรมสัมผัส กิจกรรมโยนไข่ ซึ่งเป็นกิจกรรมการใช้คำพูด ระงับการใช้คำพูด และที่ทำในเชิงสร้างสรรค์ เชิงบวก การสื่อสารทางบวกหรือทางลบไม่ว่าการใช้คำพูด หรือภาษากายมีอิทธิพลต่อเด็กและเยาวชน โดย สายสุรี จุติกุล, บัญญัติ ยงย่วน, สาวิตรี ทยานศิลป์ (2551) กล่าวว่า การสื่อสารในครอบครัวทั้งภาษาพูด ภาษากาย ภาษาเขียน ควรเป็นคำพูดที่ดีต่อกัน ซึ่งหากจะตักเตือนกันก็สามารถเลือกใช้ถ้อยคำที่ชัดเจน น่าฟัง การพูดเชิงลบ คือ การกล่าวตำหนิ ดูหมิ่น บ่น ไม่ให้เกียรติกัน พูดถึงแต่ข้อเสีย ชอบพูดเรื่องความผิดในอดีต การสื่อสารเช่นนี้เป็นการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ทำให้เกิดความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกัน (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2547) สอดคล้องกับบุตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15 (สัมภาษณ์, 7 กรกฎาคม 2554) กล่าวว่า ปัญหาความขัดแย้งกับแม่ส่วนใหญ่มาจากการที่แม่ชอบพูดเรื่องเดิมๆ ทำให้รู้สึกไม่มีความไว้วางใจกัน และสอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2545; 2547ก) กล่าวว่า การใช้คำพูดเชิงบวกทำให้ผู้กล่าวและผู้รับฟังเกิดพลังด้านบวกทำให้สามารถคิดบวก แต่ในทางกลับกันหากใช้แต่คำพูดเชิงลบก็จะทำให้ตนเองและคนรอบข้างคิดและมีพฤติกรรมในเชิงลบ สอดคล้องกับ อรรถนทร์ สว่างแสง (2548) กล่าวว่า การสื่อสารทางบวก แสดงถึงความเอาใจใส่ ยอมรับฟังความคิดเห็น และให้กำลังใจกับเยาวชน ช่วยทำให้เยาวชนสามารถปรับตัวได้ดี มีบุคลิกภาพ ทักษะชีวิต จุฬินัย จิตใจที่เข้มแข็ง สอดคล้องกับ ศักดา ชำคม (2540) พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายมักมีการสื่อสารเชิงลบภายในครอบครัว ซึ่ง Gordon (2000) กล่าวว่า การสื่อสารในรูปแบบการประณาม ดุด่ากัน และการแก้ปัญหาให้บุตรโดยไม่ถามไถ่เป็นการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกด้านลบ ซึ่ง เกศศิริ บุญญะอดิชาติ (2541) กล่าวว่ารูปแบบการสื่อสารที่มีการสื่อสารเชิงบวกในปริมาณมากและมีการสื่อสารเชิงลบในปริมาณน้อยมีความเหมาะสมที่สุดในการสื่อสารครอบครัว และส่งผลต่อจริยธรรมของเยาวชน ทำให้เยาวชนไม่พึ่งพาเสพติด

### 4) การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา (No-Lose Method)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีคะแนนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหาสูงขึ้นกว่า

ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อันเนื่องมาจากรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

การสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหาเป็นการแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างตรงไปตรงมา และเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกันโดยจะไม่มีฝ่ายใดได้เปรียบเสียเปรียบ (Gordon, 2000) ทำให้เข้าใจกันมากขึ้น ถึงแม้จะมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันก็ไม่ทำให้เสียความสัมพันธ์ต่อกัน (สุกัญญา พีระวรรณกุล, 2541) โดยกิจกรรมสมุดบันทึกของผู้ปกครอง (Journal) จะทำให้ผู้ปกครองเข้าใจตนเองมากขึ้น ด้วยการวิเคราะห์ตนเองจากงานเขียน (สมลักษณ์ วงศ์สมาโนดน์, 2554) ทำให้เห็นพฤติกรรมตนเองทั้งในสภาวะอารมณ์ปกติ และในยามโกรธ ส่งผลต่อการเข้าใจคนอื่น (อรอนงค์ แจ่มผล, 2552) รวมทั้งกิจกรรมภูเขาน้ำแข็งจะเป็นการเปิดเผยให้ผู้ปกครองเข้าใจจิตใจคนได้ดีมากขึ้น เพราะสามารถมองเห็นทั้งความรู้สึกความต้องการของตนและความรู้สึกความต้องการของบุตรหลานตามความเป็นจริง (นางพาง ลี้มสุวรรณ, นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล และสุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล, 2550) ทำให้ผู้ปกครองตระหนักรู้ในตนเอง และลดความยึดมั่นว่าตนเป็นฝ่ายถูก เข้าใจลูกมากขึ้นมากขึ้น สามารถร่วมแลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย จึงสามารถค้นหาความพึงพอใจร่วมกันทั้งในทุกฝ่าย (Sasse, 1978; Stair, 1992) นอกจากนี้กิจกรรมทำความรู้สึกตัว และการฝึกตามคู่มือทำให้ผู้ปกครองสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองขณะสื่อสาร สามารถรับฟัง และแสดงความรู้สึกต่อกันโดยไม่ใช้อารมณ์ (ประชุม ศิริธรรมวัฒน์, 2552) ทำให้ผู้ปกครองและบุตร หลาน สามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกันได้ ซึ่ง Taylor and etal. (1992) กล่าวว่า ความคุ้นเคยกันในครอบครัวทำให้ผู้ปกครอง และบุตร หลานกล้าแสดงอารมณ์ใส่กันในการสื่อสาร ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถรับฟังกันได้ เกิดความเข้าใจที่บิดเบือนไปจากความจริงที่ต้องการสื่อถึงกัน ดังนั้นหากโกรธอยู่ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ไม่ควรสื่อสารกับบุตร หลาน การควบคุมอารมณ์ไม่ใช่การเก็บกดอารมณ์แต่เป็นการทำความรู้สึกกับตนเอง เมื่อใจสงบจึงสื่อสาร (รัตนา สายพานิชย์, 2546; Thich Nhat Hanh, 2554) Winston (2551) กล่าวว่าโดยปกติแล้วการใช้คำพูดรุนแรงหรือการกล่าววิจารณ์ผู้อื่นให้เกิดความขัดแย้งกันนั้นมักเกิดขึ้นเพราะขาดสติ พลังปากพูดเพราะความโกรธ หรือหงุดหงิดกับสถานการณ์อื่นที่กังวลอยู่ในใจ ไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่ง วิชา มหาคุณ (2551) กล่าวว่าจุดเริ่มต้นที่ทำให้ลูกใช้ยาเสพติดมาจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัวทั้งการใช้ถ้อยคำรุนแรงด้วยอารมณ์ และการใช้กำลังบังคับลูก สอดคล้องกับ รัชดาภรณ์ กาวีวงศ์ (2548) ที่พบว่า พฤติกรรมสื่อสารในครอบครัวด้านการรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และด้านการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหาในระดับไม่ดีเป็นสาเหตุให้วัยรุ่นเสพยาเสพติด Gottman and Declaire (2553) กล่าวว่าผู้ปกครองที่มีการฝึกทักษะการควบคุมอารมณ์ตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับลูก (Emotion Coaching) จะมีความเห็นอกเห็นใจลูก ทำให้ลูกมีพัฒนาการด้านความฉลาด



ทางอารมณ์แตกต่างจากเด็กอื่น และเห็นว่าผู้ปกครองเป็นมิตร สามารถปรึกษาได้ สอดคล้องกับ อุทัยวรรณ ศรีสำราญ (2547) ที่พบว่าผู้ปกครองที่สามารถสื่อสาร ช่วยเหลือผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST Model) ได้ เพราะมีการจัดการกับความเครียดของตนด้วยการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลมากกว่าการสื่อสารด้วยอารมณ์

สรุปได้ว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาบำบัดยาเสพติด สามารถพัฒนาประสิทธิภาพของการสื่อสารภายในครอบครัว ทำให้ผู้ปกครองมีความเข้าใจ รับฟังบุตรได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถสื่อสารความรู้สึก ความต้องการของตน รับรู้ความรู้สึก ความต้องการของบุตร จึงสามารถร่วมกันแก้ไขปัญหา พบทางออกของปัญหาที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจร่วมกัน

## 5. ผลการศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งเสริม เป็นอุปสรรค และปัญหาที่มีผลต่อรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาบำบัดยาเสพติดที่พัฒนาขึ้น

### 5.1 ปัจจัยส่งเสริมในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ มีองค์ประกอบดังนี้

#### 1. นโยบาย การสนับสนุนจากหน่วยงาน

Boyle (1981) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมให้แก่ชุมชน ต้องคำนึงถึงการสนับสนุนจากหน่วยงาน กลุ่มพลังอำนาจในชุมชนทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เนื่องจากองค์กรต่างๆ เหล่านี้มีอำนาจในการปฏิเสธ หรือยอมรับสนับสนุน อำนาจความสะดวกในการดำเนินการกิจกรรม และสนับสนุนทรัพยากร สอดคล้องกับการดำเนินการจัดกิจกรรมตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ของกรมการศึกษานอกโรงเรียน พบว่า ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการเกิดจิตสำนึกที่จะนำกระบวนการเรียนรู้ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในครอบครัวและขยายผลไปสู่ชุมชน โดยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลให้การดำเนินงานสำเร็จ คือ ผู้นำชุมชน ผู้นำการเปลี่ยนแปลง ผู้อำนวยการศูนย์บริการการศึกษานอกโรงเรียนที่ให้การสนับสนุน (สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน, 2550) สอดคล้องกับ อาคม ใจแก้ว (2533) ได้ศึกษาเรื่องการนำนโยบายไปปฏิบัติในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้: ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จของการนำนโยบายไปปฏิบัติ โดยเน้นในส่วนของนโยบายส่งเสริมการศึกษาให้กับชาวไทยมุสลิม ซึ่งพบว่า การได้รับความร่วมมือ การสนับสนุนจากผู้นำท้องถิ่นทำให้กิจกรรมมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ในทางกลับกันหากขาดการสนับสนุนและการยอมรับจากผู้นำก็อาจเกิดความเสียหายที่จะล้มเหลวได้มากเช่นกัน ซึ่ง ปาน กิมปี (2540) พบว่า ปัจจัยความสำเร็จของเครือข่ายการเรียนรู้ ได้แก่ การเผยแพร่แนวคิดใหม่ให้ประชาชนรับรู้ การให้ความสำคัญและการดำเนินการอย่างต่อเนื่องของรัฐ และ

ความร่วมมือ สนับสนุนจากองค์กรที่เกี่ยวข้อง โดยมีผู้นำชุมชนเป็นผู้กระตุ้น สร้างความตระหนัก ในปัญหาของชุมชน สร้างกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่ม การจัดกิจกรรมการศึกษาออกโรงเรียนใน รูปแบบ และวิธีการที่เหมาะสมกับชุมชน รวมทั้งความสามารถในการติดต่อประสานงานกับองค์กร เครือข่ายโดยเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเอง สอดคล้องกับ มลฤทัย แก้วกิริยา (2546) ที่พบว่า การสร้างความเป็นองค์การแห่งการเรียนรู้ของฝ่ายการพยาบาลนั้นต้องอาศัย ความต้องการในการพัฒนาตนเองและการสนับสนุนจากองค์การเป็นสำคัญ สอดคล้องกับ พันทิพย์ สีจะแปง (2546) พบว่า การสนับสนุนจากองค์การ มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในชีวิต ของหัวหน้าหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลทั่วไป พระมหาสุทิตย์ อากาศโร (2547) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผล ต่อความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชน คือ การมีส่วนร่วมของบุคคลในองค์กร การสร้างความ สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การจัดการและพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการได้รับการส่งเสริม สนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สอดคล้องกับ อมรวิรัช นาคกรทรรพ และคณะ (2551) กล่าวว่า การ เข้าเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนนั้นต้องรับรู้ถึงปัจจัยพื้นฐานในชุมชน ภูมิปัญญา ความเชื่อ ค่านิยม ศาสนา และทำความรู้จักกับผู้นำชุมชน สร้างความสัมพันธ์ ความไว้ วางใจกัน โดยมี ปัจจัยภายนอกชุมชน ได้แก่ กระแสสังคม และบทบาทของรัฐ ความสัมพันธ์ระหว่างรัฐกับชุมชน และนโยบายของรัฐ เป็นปัจจัยเสริม ที่อาจเป็นตัวเร่งหรือตัวถ่วงกระบวนการชุมชน

## 2. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระของกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการ ของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยเนื้อหาสาระจะให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ความเข้าใจ การสนับสนุนพัฒนาการด้านต่างๆ ของเยาวชน และการพัฒนาเจตคติของผู้ปกครองเพื่อเสริม สร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระการเรียนรู้ที่สามารถ ประยุกต์เพื่อนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทันที สอดคล้องกับ ฉันทนา ภาคบงกช (2546) ที่กล่าวว่า การศึกษาสำหรับผู้ปกครองจัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้ปก ครองในเรื่องพัฒนาการและความต้องการของเยาวชน เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนา การด้านต่างๆ แก่เยาวชนได้อย่างเหมาะสม มีทัศนคติที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูเยาวชน รวมทั้งบท บาทและหน้าที่ของผู้ปกครองในการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเยาวชน ซึ่งสอดคล้องกับ UNESCO (1979) ที่กล่าวว่า เนื้อหาการศึกษาผู้ปกครองต้องพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะใน การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนเยาวชน สร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว และการปฏิบัติตนในบทบาท ของผู้ปกครองได้อย่างเหมาะสมทั้งในครอบครัวและสังคม

## 3. สถานที่ในการจัดกิจกรรม

การจัดเตรียมสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งทางกายภาพ และจิตใจช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ของผู้ปกครองให้มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธิป ศรีสกุลไชยรัก (2551) ที่พบว่า

สถานที่ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ของบุคคล การจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โดยมีสถานที่โปร่งโล่ง การจัดแสงสว่างให้เพียงพอ การจัดสถานที่นั่ง และอุณหภูมิที่เย็นสบาย (วรวรรณ วัฒนวงศ์สว่าง, 2552) สถานที่ที่เงียบสงบ ให้ความรู้สึกถึงความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย (มนต์ชัย พิณจิตรสมุทร, 2553ก) รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนรู้ควรเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ให้ความเคารพซึ่งกันและกัน บรรยากาศของการนำไปสู่การสนทนา บรรยากาศแห่งความไว้วางใจกัน บรรยากาศแห่งความเข้าใจตนเองอย่างชัดเจน (อาชัญญา รัตนอุบล, 2551) จึงทำให้เกิดแรงกระตุ้นจูงใจให้ผู้ปกครองมุ่งมั่นสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง (Garison, 2003)

#### 4. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

จากการศึกษาภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนการจัดกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง ในช่วงระยะเวลาหน้าฝนจะมีการจ้างงานน้อย หรือไม่มีเลย จึงทำให้ผู้ปกครองสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ตามกำหนด เวลาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งช่วงเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม คือ 9.00-16.00 น. ซึ่งเป็นเวลาที่สะดวกทั้งการเดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม และกลับบ้านไปทำภารกิจของครอบครัวได้ สอดคล้องกับ Click (2000) ที่กล่าวว่าผู้ปกครองมีภารกิจทั้งครอบครัว การงาน และภาระส่วนตัว จึงทำให้ผู้ปกครองยากที่จะปลีกตัวมาเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นการจัดสรรเวลาได้เหมาะสมจึงทำให้ส่งผลให้ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ สอดคล้องกับ สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2551) พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษานอกระบบโรงเรียนมักมีปัญหาหยุดเรียน มาเรียนไม่ครบตามกำหนด เนื่องการจัดเวลาในการเรียนรู้ไม่เหมาะสม หรือมีภาระกิจจำเป็นมากกว่าการมาเรียน สอดคล้องกับ ผลิน กมลวัฒน์ และคณะ (2554) ดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนารูปแบบการป้องกันแก้ไขปัญหามุหรี่ในชุมชน พบว่า การมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเป็นปัญหาหลักในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งต้องดำเนินการปรับเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมของบุคคลให้เหมาะสม ไม่ให้รบกวนเวลาทำมาหากิน และเวลาดูแลครอบครัวของคนในชุมชน

#### 5. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การจัดกิจกรรมจึงจัดให้สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย ให้ทั้งความบันเทิงและความรู้ควบคู่กันไป โดยเน้นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติเชื่อมโยงสัมพันธ์กับประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน อันจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีกำลังใจ เห็นคุณค่าในตนเอง และผ่อนคลาย เต็มใจ พอใจ ตั้งใจ สามารถนำการเรียนรู้ไปใช้ปฏิบัติจริง เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติของคนที่ มีต่อบุตร ที่มีต่อการสื่อสารภายในครอบครัว สอดคล้องกับ Jarvis (2010) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองต้องเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ จูงใจผู้ปกครองให้มาเข้าร่วมกิจกรรม และเป็น

กิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาช่วยเหลือสนับสนุนเยาวชนในปกครอง โดยมีความชัดเจนในเนื้อหาการเรียนรู้ นอกจากนี้ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นการปฏิบัติ การมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ความสนุกสนานและเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แรงบันดาลใจร่วมกันของผู้ปกครอง สอดคล้องกับ Kendle (2005) ที่แนะนำว่า หลักการจัดกิจกรรมให้กับผู้ปกครองควรคำนึงความต้องการและความสนใจของผู้ปกครองเป็นสำคัญ ผู้ปกครองเป็นผู้มีประสบการณ์มาก จึงควรจัดให้มีกิจกรรมการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกันระหว่างเพื่อนผู้ร่วมเรียนรู้และกระบวนการ และจัดกิจกรรมหลากหลายรูปแบบทั้งเกมส์ สันทนาการ และการให้ความรู้ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งรูปแบบการศึกษาที่แตกต่างกัน ทั้งแบบเรียนรู้คนเดียว แบบคู่ แบบเป็นกลุ่ม หรือร่วมกันเรียนรู้ทั้งหมดทุกคน ในการนำเกมส์มาใช้ประกอบการเรียนรู้นี้กระบวนการต้องอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของเกมส์ ความรู้ที่จะได้รับจากการเรียนรู้ก่อน เพราะหากไม่เข้าใจวัตถุประสงค์ อาจทำให้ไม่ได้รับความร่วมมือในกิจกรรม นอกจากนี้การจัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงความคาดหวังของผู้ปกครอง ซึ่งอาจให้ผู้ปกครองเขียนความคาดหวังในรูปแบบของสัญญาการเรียนรู้ ซึ่งผู้ปกครองและกระบวนการจะได้หาแนวทางจัดกิจกรรมเพื่อไปให้ถึงความคาดหวังนั้น ญานุวีร์ นงนุช (2552) กล่าวว่า กิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่น่าสนใจ ส่งเสริมให้ผู้ปกครองร่วมประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งประสบการณ์ที่ได้รับจากกิจกรรมการเรียนรู้ทำให้ผู้ปกครองพัฒนาตนเอง เข้าใจตนเองมากขึ้น และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนเอง หรือที่สมาชิกในกลุ่มกำลังประสบอยู่ได้

#### 6. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ที่มีความสมัครใจ สนใจ เห็นประโยชน์ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว มีความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ มีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม มีความศรัทธา เชื่อมมั่นต่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว จึงทำให้ตั้งใจดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งปัญหาด้านการอ่านออกเขียนได้ไม่เป็นประเด็นสำคัญกลับเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานให้ช่วยอ่านช่วยเขียน นอกจากนี้บุตรหลานยังได้รับทราบความคิดความรู้สึกรักของผู้ปกครอง สอดคล้องกับสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย (2551) กล่าวว่า ปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนผู้ใหญ่เข้าร่วมการเรียนรู้ คือ ความสนใจในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่เอง และเห็นถึงผลที่จะได้รับจากการเรียนรู้ ซึ่งหากว่าเนื้อหาการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ หรือแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ผู้ใหญ่มีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีบรรยากาศแห่งการชี้นำตนเอง มีความสนุกสนานในการได้ใช้ความสามารถทางสติปัญญา และการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เหมาะสมทั้งด้าน กายภาพ และด้านจิตใจ การให้ความเคารพ การให้สิทธิสภาพในการแสดงออก และความวางใจ สอดคล้องกับ พรรณทิพา นาคคล้าย (2550) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ ด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียน ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลในครอบครัว และบรรยากาศที่เอื้อต่อการ จัดการเรียนการสอน กนกวรรณ ทองฉวี (2545) พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมีเจตคติที่ ดีในเชิงบวกต่อตนเอง ทำให้ผู้ปกครองเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และมีความยืดหยุ่นต่อการเรียนรู้

#### 7. ด้านบรรยากาศการเรียนรู้

บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นไปอย่างสบายๆ และการได้รับการยอมรับจากกลุ่ม บรรยากาศ แห่งความเป็นกันเอง เป็นมิตรต่อกัน ความรู้สึกที่ดีต่อกันและกันทั้งของกระบวนการและผู้เข้าร่วม กิจกรรม รวมถึงบรรยากาศสถานที่เรียนรู้ที่เจียบสงบ ไม่รบกวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้รู้สึก ปลอดภัย ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด ทำให้ความกลัว ความกังวลใจลดลง เกิดความผ่อนคลาย ซึ่ง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าที่จะเปิดใจ พูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ รุ่งฟ้า กิติญาณุสันต์ (2552) ที่ศึกษาวิจัยพบว่า การเรียน การสอนที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจะเกิดขึ้นในบรรยากาศของการเรียนรู้อย่างผ่อนคลาย สนุกสนาน ทำทนายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดวิเคราะห์ และคิดสร้างสรรค์ และ Lang, McBeath and Hebert (1995) กล่าวว่า บรรยากาศของการเรียนรู้ที่อบอุ่น ยืดหยุ่น ความเป็นมิตรต่อกัน และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน ทำให้กิจกรรมการเรียนการสอนประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2542) กล่าวว่า บุคคลจะเรียนรู้ได้ดีเมื่อรู้สึกผ่อนคลาย ไม่ เคร่งเครียด

#### 8. ด้านกระบวนการ

กระบวนการในการจัดกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัว จะต้องมีความรู้ในหลักการสุนทรียสนทนา หลักการการสื่อสารอย่างสันติ หลักการการศึกษาผู้ใหญ่ หลักการการศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และหลักการการสื่อสารภายในครอบครัว และควรมี ประสบการณ์จริงในการฝึกปฏิบัติกิจกรรมสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ รวมทั้งความ เป็นกัลยาณมิตรในการเรียนรู้ การให้ความเคารพ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงความคิดเห็น กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมฝึกปฏิบัติ ปรับทัศนคติด้านการสื่อสารภายในครอบครัว มีความยืดหยุ่น สามารถปรับ เนื้อหากิจกรรม แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เปิดใจรับ ฟังกระบวนการผู้ช่วย และผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้เข้า

ร่วมกิจกรรม ซึ่ง ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุษ (2552) กล่าวถึงคุณลักษณะของกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาว่า 1) ต้องเป็นผู้มีความรู้ในเรื่องที่ตนจัดอบรมและการจัดกระบวนการอบรมอย่างชัดเจน 2) มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เปิดกว้างยอมรับฟังสมาชิกในกลุ่ม พร้อมเรียนรู้จากผู้เข้าร่วมกระบวนการ 3) การช่วยเหลือสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการเติบโตด้วยตนเอง 4) พยายามทำความเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของผู้เข้าร่วมกระบวนการ 5) สงบตั้งมั่น มีสติอยู่กับปัจจุบัน และ 6) ความสามารถในการใช้ทักษะเชิงกระบวนการ สอดคล้องกับ ภักทริยา กิจเจริญ (2551) กล่าวว่า กระบวนการต้องสร้างความสัมพันธ์ และความไว้วางใจกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการปล่อยวางการควบคุมรูปแบบ วัตถุประสงค์ บทบาทของตน หรือการแบ่งแยกระหว่างกระบวนการกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ ทิศนา ขัมมณี (2554) ที่กล่าวว่านอกจากการจัดเตรียมกิจกรรม และกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมแล้ว การลดบทบาทของผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในเรียนรู้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ซึ่ง Mitchell (1998) พบว่า ความเชื่อถือ วางใจในตัวผู้สอนส่งผลต่อความเต็มใจ การรับรู้ และความก้าวหน้าในการเรียนรู้ของผู้เรียน

## 5.2 เงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

จากการทดลองจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว และผลจากการสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้ ผู้วิจัยได้ข้อสรุปเป็นเงื่อนไขในการจัดกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จ และเกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนี้

### 1. กิจกรรมการเรียนรู้

Weiskopf (1982) ได้กล่าวถึงการเลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ ชัยณรงค์ ใจแปง (2553) ที่ดำเนินการศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อการมีส่วนร่วมจัดการศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตพื้นที่ตำบลม่อนปิ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เพศ อายุ และรายได้ของผู้ปกครองไม่ส่งผลต่อความคิดเห็น แต่อาชีพ และระดับการศึกษาที่แตกต่างกันส่งผลต่อความคิดเห็นต่างกัน ดังนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้ปกครองจึงควรคำนึงถึงความต้องการ ความสนใจ และประสบการณ์ ภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความตื่นตัวในการเรียนรู้ เรียนรู้ได้ดี (ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, 2552; สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2553)

### 2. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักให้ความร่วมมือน้อย หรือปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเหตุผลต่างๆ กัน ซึ่งการชี้แจงเหตุผล วัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรม ความสำคัญในการช่วยเหลือ

บุตรอาจทำให้ผู้ปกครองยินดีเข้าร่วมกิจกรรม (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2551) แต่สภาพครอบครัวฐานะทางเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ปกครองผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรม สอดคล้องกับ Kasl and Cobb (1966) ที่กล่าวว่ารายได้ของครอบครัวมีความสัมพันธ์กับความร่วมมือในการป้องกันเยาวชนจากการใช้สารเสพติด ซึ่ง Bry and etal (1998) กล่าวว่า การประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ปกครอง โดยการให้คู่มือข้อดีสินค้า หรืออาหาร ต้องนำมาใช้เพื่อจูงใจให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม

นอกจากนี้จำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็มีผลต่อประสิทธิภาพประสิทธิผลของการจัดฝึกอบรมทักษะสำหรับบิดามารดาเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของเยาวชน ซึ่งควรจำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง โดยอาจมีการกำหนดการคัดเลือกผู้ปกครองกลุ่มเสี่ยงต่อการมีบุตรหลานติดยาเสพติดก่อน (Kumpfer, 1998; Bry and etal, 1998)

### 3. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

จากการสอบถามเงื่อนไขในการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา พบว่า ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ปกครองสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง และผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกความพึงพอใจด้านเวลาในการจัดกิจกรรมมากที่สุด ( $\bar{x} = 4.57$ ) Click (2000) กล่าวว่าผู้ปกครองเป็นผู้มีภารกิจทั้งงานในครอบครัว การงาน และภารกิจส่วนตัว จึงทำให้ยากต่อการมาเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งผู้จัดกิจกรรมควรคำนึงถึงการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม โดยพิจารณาสอบถามผู้ปกครองถึงระยะเวลาการจัดกิจกรรมทั้งช่วงเดือน วันในแต่ละสัปดาห์ และชั่วโมงในแต่ละวัน จึงทำให้ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ สอดคล้องกับ ผลินกมลวัฒน์ และคณะ (2554) กล่าวว่า ต้องดำเนินการปรับเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมให้เหมาะสม โดยต้องไม่รบกวนเวลาในการทำมาหากิน และเวลาดูแลครอบครัว และ Brundage and McKeracher (1980) ได้กล่าวว่าผู้ปกครองจะเรียนได้ดีที่สุดเมื่อเขาสามารถกำหนดเวลาเรียนด้วยตนเอง และไม่มีความกดดันในเรื่องของเวลา

### 4. ด้านกระบวนการ

ภทรียา กิจเจริญ (2551) กล่าวว่า กระบวนการต้องสร้างความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความเมตตา เปิดใจรับฟังอย่างลึกซึ้ง และการยอมรับในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยการปล่อยวางความคิด การตัดสิน อำนวยความสะดวกของตน ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความไว้วางใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกอย่างอิสระ และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง (ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551; ปรีดา เรื่องวิชาการ, 2551) สอดคล้องกับ อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์ และคณะ (2536) ที่พบว่าสื่อบุคคล หรือกระบวนการมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ด้านการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเรื่องราวที่ไม่สามารถบอกกล่าวกับผู้อื่นได้อย่างตรงไปตรงมา ต้องอาศัยความไว้วางใจในบุคคล สอดคล้องกับ Kats and Lazarsfeld (2005) ที่กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลทำให้ผู้รับสารเกิดความ

เข้าใจกันได้ดี และก่อให้เกิดความเต็มใจ ความร่วมมือในการเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติ (Rogers and Shoemaker, 1971)

#### 5. ด้านความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ระยะเวลาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจ ผีอกฝน ความตั้งใจ และความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ สอดคล้องกับ Kumpfer (1998) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลต้องใช้ระยะเวลาและความตั้งใจมุ่งมั่น ผีอกฝน สอดคล้องกับ เซาวลิต ตานานนท์ชัย (2547) กล่าวว่าความสำเร็จในการเรียนรู้อยู่ที่ความมีวินัย ความมุ่งมั่น และความตั้งใจใฝ่รู้ของผู้เรียนรู้ ซึ่ง Goleman (2006) กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นควรใช้เวลาอย่างน้อย 6 สัปดาห์ ศักดินา บุญเปี่ยม (2548) พบว่า การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ในครอบครัวมีแนวโน้มส่งผลต่อจิตลักษณะของกลุ่มผู้ป่วยที่อยู่บำบัดรักษาในช่วงประมาณ 3-4 เดือน แต่อย่างไรก็ตามพบว่า การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นต้องใช้เวลาในการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

### 5.3 ปัญหาและอุปสรรคในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้

#### 1. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ซึ่งส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา และบางท่านเป็นผู้สูงอายุ จึงทำให้การปฏิบัติการในบางกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการอ่านและเขียนหนังสือซึ่งเป็นอุปสรรคของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งภาษาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม คู่มือการเรียนรู้ควรปรับให้เข้าใจง่าย ไม่ควรใช้ศัพท์วิชาการ นอกจากนี้จำนวนผู้ที่สามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมที่มีจำนวนไม่มาก จึงทำให้ไม่สามารถแจกแจงแบ่งกลุ่มได้หลากหลาย รวมถึงการขาดการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้กลับไปประพฤติปฏิบัติตน สื่อสารในแบบเดิมที่คุ้นเคย และก่อให้เกิดปัญหาเช่นเดิม สอดคล้องกับ Dispenza (2007) กล่าวว่า การฝึกฝนเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถหยุดอารมณ์ หรือรู้สึกตัวได้ก่อนจะกลับไปสู่พฤติกรรม การปฏิบัติในรูปแบบเดิมๆ (Autopilot mode) วิลไรต์น์ สิริฤกษ์สกุล และคณะ (2551) กล่าวว่า ผู้ปกครองของผู้เข้ารับการบำบัดให้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมน้อย จากการสำรวจการจัดกิจกรรมของตึกโกเมนในวันศุกร์ทุกสัปดาห์ พบว่า มีจำนวนครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครอบครัวบำบัดน้อย ส่งผลให้การบำบัดไม่เป็นไปตามที่ต้องการ และจากการศึกษาวิจัยของ ธนะรัชต์ นามผลดี (2553) พบว่า การบำบัดบุคคลที่เสพยาเสพติดได้ผลไม่น่าพอใจ และมีผู้กลับไปเสพยาเสพติดซ้ำจำนวนมาก เนื่องจาก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายใน ขาดแรงจูงใจในการเลิกยา และขาดทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยา ปัจจัยที่ 2 ปัจจัยสิ่งแวดล้อม คือ การมีแหล่งยาในชุมชน และขาดการสนับสนุนจากครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ปกครองอาจมีปัญหาความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยยาเสพติดจึง ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วม



กิจกรรม อุทัยวรรณ ศรีสำราญ (2547) พบว่า สมาชิกครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วยยาเสพติดส่วนใหญ่เป็นมารดา มีการศึกษาระดับประถม และเป็นครอบครัวเดี่ยว ใช้การเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขปัญหามากกว่าการระบายอารมณ์ และมีการถกปัญหาเกี่ยวกับญาติผู้ป่วยคนอื่นๆ หรือผู้มีประสบการณ์คล้ายกันน้อยสุด

## 2. ด้านกระบวนการ

กระบวนการที่ขาดประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติ และขาดทักษะในการถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ การนำกิจกรรม การถอดบทเรียน และไม่สามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย ขาดความเอาใจใส่ต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม การไม่เปิดใจรับฟังยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และไม่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็น ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุษ (2552) กล่าวว่า การที่กระบวนการขาดความชัดเจนในหลักการที่จะสอน ย่อมส่งผลกระทบต่อกระบวนการ เพราะความไม่แม่นยำในเนื้อหาทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ จึงไม่สามารถเปิดรับต่อการเรียนรู้ และสอนผู้อื่นได้ ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ไม่ประสบผลสำเร็จ ส่วน วิรัตน์ คำศรีจันทร์, เรืองวิชัย นิลโคตร และณัฐพัชร ทองคำ (2552) กล่าวว่า การถอดบทเรียนเป็นกลวิธีในการจัดการกับความรู้ภายในตัวบุคคลออกเป็นองค์ความรู้สู่กลุ่ม และยังเป็นส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน การปฏิสัมพันธ์กัน ซึ่งกระบวนการต้องมีทักษะในการรับฟังอย่างลึกซึ้ง สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ และการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมถอดบทเรียนด้วยกัน สอดคล้องกับ ปรีดา เรืองวิชาธร (2551) กล่าวว่า การสรุปบทเรียนร่วมกับผู้เรียนอาจมีอุปสรรค เนื่องจากความยากของบทเรียน ขาดความร่วมมือจากผู้เรียน และการยึดติดในความคิดของผู้เรียนและกระบวนการเอง ในการนี้กระบวนการจึงต้องฝึกสติให้ดี เปิดใจ พร้อมเผชิญและปรับแก้ไขในทุกสถานการณ์ และกระตุ้นการเรียนรู้ ความร่วมมือของผู้เรียน

## 3. ด้านการประเมินผล

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้มีระดับการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา อีกทั้งมีผู้สูงอายุอีกด้วย ภาษาที่ใช้ในการประเมินผลจึงอาจเป็นปัญหากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้กระบวนการการวัดและประเมินผลเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน วัดผลจากการเปลี่ยนแปลงภายในตัวบุคคลตามสภาพจริง ซึ่ง เอกรินทร์ สีมหาศาล และสุปรารธนา ยุกตะนันท์ (2547) กล่าวว่า การประเมินผลการปฏิบัติตามสภาพจริงเป็นการสังเกตการทำงานที่มีความซับซ้อน ต้องใช้ความคิดในระดับสูง การคิดวิเคราะห์ การคิดไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณ และการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และเน้นการประเมินของบุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การประเมินผลเป็นการตรวจสอบกระบวนการ ผลงาน และความสามารถที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และการแก้ปัญหาใน

ชีวิตจริง ในการประเมินในลักษณะนี้จึงอาจเป็นอุปสรรคต่อการทำความเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

#### 4. ด้านการอำนวยความสะดวกด้านสถานที่

การเปลี่ยนโยกย้ายสถานที่บ่อย และไม่สามารถแจ้งสถานที่จัดอบรมล่วงหน้าได้ ทำให้เกิดความสับสน เสียเวลาในการหาห้องจัดกิจกรรม ห้องสุขาแบบนั่งยองซึ่งไม่สะดวกกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นสูงอายุ รวมทั้งระดับอุณหภูมิที่เย็นมากเกินไปในห้องจัดกิจกรรม ระบบเครื่องเสียงไม่สมบูรณ์ เสียงไม่ดังออกลำโพง จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ยินไม่ชัดเจน หรือไม่ได้ยินเลย สอดคล้องกับ อาชัญญา รัตนอุบล (2547) กล่าวว่าในการจัดกิจกรรมให้กับผู้ใหญ่ควรคำนึงถึงสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม โต๊ะ อุปกรณ์ แสงสว่าง อุณหภูมิ และกฎเกณฑ์ระเบียบ โดยต้องเข้าใจถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลด้วย รวมทั้งบรรยากาศที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง สอดคล้องกับ ชัยอนันต์ สมุทวณิช (2543) ที่กล่าวว่าบรรยากาศทางกายภาพที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้และการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ของผู้เรียน โดยเน้นความสะดวกสบาย มีบริเวณกว้างขวางพอให้เคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ และมีบริเวณสำหรับการจัดแสดงหรือเก็บผลงานที่ได้จากการทำกิจกรรม และจัดหาสื่อ อุปกรณ์ที่หลากหลาย สะดวกในการนำมาใช้ และสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมที่ได้ออกแบบไว้

#### 5.4 ข้อสรุปสำหรับรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม

องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประกอบด้วย 9 องค์ประกอบคือ 1) วัตถุประสงค์ 2) ด้านเนื้อหาสาระ 3) ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 4) ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม 5) ด้านกระบวนการ 6) ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 7) ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้ 8) สื่อประกอบกิจกรรม 9) ด้านการวัดและประเมินผล โดยองค์ประกอบดังกล่าวมีความเหมาะสมกับกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว แต่คงต้องได้รับการปรับปรุงประสิทธิภาพรูปแบบกิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

##### 1. วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม ชัดเจน สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ มีความตั้งใจ กระตือรือร้นในการร่วมเรียนรู้ และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนครบกำหนดระยะเวลา นอกจากนี้วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนยังช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถกำหนดทิศทาง ออกแบบกิจกรรม เนื้อหาการเรียนรู้ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม บุคลากรที่ต้องการ แหล่งความรู้ สื่อการสอน และการวัดประเมินผลได้อย่างเหมาะสม

## 2. ด้านเนื้อหาสาระ

เนื้อหาสาระความรู้ของในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวนี้ สร้างจากการนำเนื้อหาสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาประมวลเป็นหลัก การสนทนาที่ระมัดระวังซึ่งมีเนื้อหามาก และซับซ้อน เช่น องค์ประกอบการหยุดเกิดจากการ ผสมผสานกันระหว่างหลักการให้ความเคารพ และหลักการห้อยแขวนความคิดของสุนทรียสนทนา และหลักการสังเกตของการสื่อสารอย่างสันติ เป็นต้น ซึ่งในบางส่วนของเนื้อหาองค์ประกอบต้อง ใช้เวลาในการทำความเข้าใจ และประกอบกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะ นี้มาก่อน จึงอาจทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาอย่างลึกซึ้ง จึงควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้นาน ขึ้น ให้ความสำคัญกับการฝึกปฏิบัติมากขึ้น และควรเว้นช่วงระยะเวลาในการเรียนรู้ของแต่ละ องค์ประกอบเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งมากขึ้น

## 3. ด้านกิจกรรมการเรียนรู้

รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน โดยในแต่ละ ขั้นตอนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ได้แก่ การเริ่มต้นกิจกรรมสนทนาด้วยการ เตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อจากนั้นเรียนรู้เนื้อหาด้วย กิจกรรมสนทนาที่ระมัดระวังซึ่งมีลำดับการศึกษาตามองค์ประกอบ ทั้ง 4 คือ กิจกรรมการหยุด กิจกรรมการให้ความเข้าใจตนเอง กิจกรรมการให้ความเข้าใจผู้อื่น และ การสื่อสารจากใจ หลังจากการเรียนรู้ในห้องกิจกรรมจะได้นำเนื้อหาไปฝึกกับบุตรด้วยกิจกรรมการ เรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือ กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับ ครอบครัว และกิจกรรมติดตามผลภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำ ความรู้และทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวที่ได้จากกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนี้จากการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมสนทนาที่ระมัดระวังยังได้ค้นพบว่าความ สนุกสนาน ความเป็นกันเอง และความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันทั้งกลุ่มผู้เรียนด้วยกันและกับ กระบวนการทดลองทั้งกระบวนการส่งผลต่อกระบวนการเรียนรู้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความ กระตือรือร้นตั้งใจในการเรียนรู้

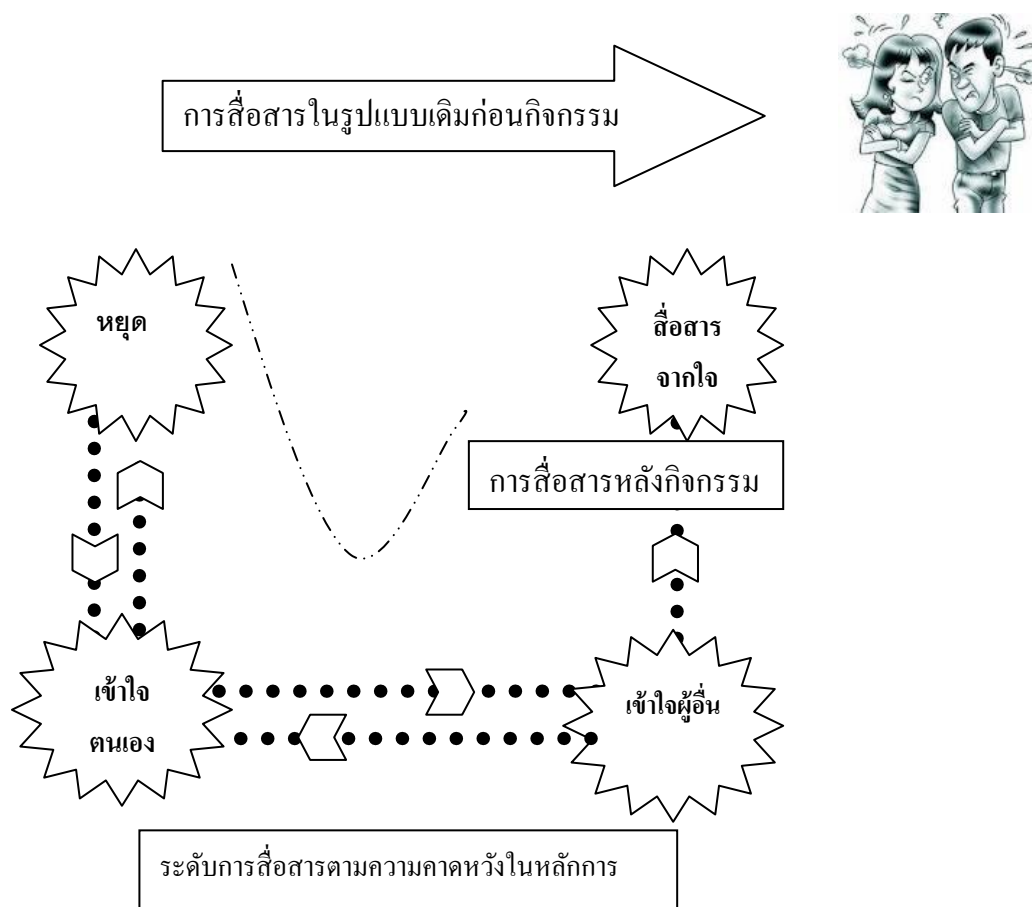
ผู้วิจัย พบว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไม่สามารถปฏิบัติตามทักษะ สุนทรียสนทนาไม่ได้ถึงจุดมุ่งหมายดังที่ผู้วิจัยตั้งใจไว้ แต่พบว่ามีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการสื่อสาร และการแสดงออกต่อบุตรหลาน จึงได้นำองค์ประกอบพื้นฐานของ กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดนี้กลับกรององค์ความรู้ออกมาเป็นหัวใจของกระบวนการเรียนรู้สุนทรีย สันติสนทนา ที่สามารถเปลี่ยนแปลงบุคคล โดยปรับรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดได้เป็น STOP ซึ่งให้ความหมายได้ใน 2 ประเด็น คือ ประเด็นของการจัดกิจกรรม และประเด็นของผู้นำไปใช้ หรือกระบวนการ

### 1. ประเด็นในการจัดกิจกรรม

STOP หมายถึง การหยุดการสื่อสารที่มีมาแต่เดิมที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งกันในครอบครัว หรือการสร้างสติ ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในใจ และสามารถกลับมาสื่อสารกับผู้อื่นได้ (Thich Nhat Hanh, 2545) โดยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เริ่มต้นเรียนรู้ (S=Step) เป็นขั้นตอนอย่างสนุกสนาน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยเนื้อหาสาระจะไม่ลงลึกมาก ในบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน สามารถร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างมีสติ พิจารณาใคร่ครวญด้วยตนเอง (TO=Think Over) ทำให้สามารถสงบการกระทำ คำพูด (P=Pass) ของตนเอง รู้ว่าเมื่อใดควรกล่าว เมื่อใดควรผ่านด้วยการชี้นำตนเอง สอดคล้องกับ Dunne (1986) กล่าวว่า การก้าวข้าม (Passing Over) การทำความเข้าใจผู้อื่นด้วยการหยุดรับฟัง หรือปล่อยวางความเชื่อ หรือเหตุผลของตนไว้ช่วงขณะ แล้วไปทดลองรับฟัง ทำความเข้าใจความเชื่อ เหตุผล อารมณ์ วิธีการของผู้อื่น แล้วจึงก้าวกลับมาที่จุดยืนของตน ซึ่งทำให้สามารถเข้าอกเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากนี้ STOP ก่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจและฐานปัญญา ที่แต่ละส่วนต่างอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ฐานกาย เป็นการลงมือกระทำ ฝึกปฏิบัติทักษะ ฐานใจเป็นฐานแห่งความรัก ความเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และฐานปัญญาเป็นฐานแห่งการตื่นรู้ ปรับเปลี่ยน และปล่อยวาง (พงษ์ธร ตันติฤทธิศักดิ์, 2550) และเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพุทธิพิสัย ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงด้านเจตพิสัย ได้แก่ สามารถเปิดใจรับฟังลูก ไม่ยึดติดในความคิดของตนเป็นใหญ่ และเปลี่ยนแปลงด้านทักษะพิสัย คือ ผู้ปกครองสามารถกล่าวถ้อยคำด้วยความรัก ความกรุณาจากใจจริง และสามารถรับฟัง เคารพในความคิดเห็นของบุตร เป็นต้น STOP จึงเป็นปัจจัยในการขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่สามารถพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และสามารถปฏิบัตินำไปใช้ได้จริง

แผนภาพที่ 13 อธิบายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทดลองกิจกรรม



จากแผนภาพที่ 13 เป็นการค้นพบของผู้วิจัยว่า ผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดมีการปรับเปลี่ยนตนเอง พัฒนาทักษะสุนทรียะสันติสนทนา แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ลึกถึงไปถึงระดับใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ซึ่งอาจต้องใช้ในการฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่อง การทำความเข้าใจให้มากขึ้น โดยกระบวนการควรปรับกิจกรรมเป็นลำดับขั้น ให้สอดคล้องตามศักยภาพของผู้เรียน ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงในบรรยากาศเรียนรู้อย่างสนุกสนาน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2554) สอดคล้องกับหลักการศึกษานอกระบบโรงเรียนในการจัดการศึกษาให้กับผู้ใหญ่ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล และการจัดการศึกษาในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2550)

2. ประเด็นของผู้นำไปใช้ หรือกระบวนการ

STOP ในความหมายของการนำไปใช้ หมายถึง S = Support คือ การให้การสนับสนุนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งในด้านกายภาพ และจิตใจ สนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถดำเนินการปฏิบัติตามกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอ และมีความสุข T = Time เป็นการให้เวลากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยืดหยุ่นปรับตามสภาพความพร้อมของแต่ละบุคคล O = Open Heart เปิดใจ ทำให้เปิดใจ

รับฟัง เปิดโอกาส มีความอ่อนน้อม รักและเมตตาต่อตนเองและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทำให้กระบวนการเกิดความเชื่อมั่น และชัดเจนในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการจัดกิจกรรม (Tsoknyi and Swanson, 2012) และ P = practice คือ การเรียนรู้จากฝึกปฏิบัติกิจกรรม ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจที่ชัดเจน และสร้างความคิดใหม่ได้จากประสบการณ์ที่ได้รับ เกิดการพัฒนาตนเอง ความตระหนักรู้ และความมั่นใจในตนเอง (วรวรรณ วาณิชย์เจริญชัย, 2553)

#### 4. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ปกครองที่มีความสนใจ ความต้องการที่จะเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว เนื่องจากมาจากปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองเอง จึงมีความตั้งใจในการเรียนรู้ และความคาดหวังสูง

จำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีจำนวนน้อย แต่ก็สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีการฝึกปฏิบัติ เพราะการมีจำนวนผู้เข้าร่วมไม่มากทำให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างทั่วถึง สอดคล้องกับ Mitchell (1998) ที่กล่าวว่า กิจกรรมที่มีการฝึกปฏิบัติควรมีจำนวนผู้เรียนไม่มาก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกคนอย่างทั่วถึง มีความสนิทสนมกันร่วมมือในการทำกิจกรรม และมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน ก่อให้เกิดความรู้ใหม่ที่กว้างขึ้น

การฝึกปฏิบัติของผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติซ้ำๆ สม่าเสมอทำให้เกิดทักษะความชำนาญ เมื่อชำนาญก็จะสามารถปฏิบัติได้เป็นนิสัย ซึ่งเมื่อมีสิ่งมากระทบใจจะก่อให้เกิดสภาวะกระตุ้นเตือนจากภายใน ทำให้สามารถระงับ หรือชดเชยพฤติกรรมสื่อสารที่อาจก่อให้เกิดปัญหา ระหว่างกันได้ สอดคล้องกับ เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2547) กล่าวว่า การใช้อำนาจควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงอย่างทันที แต่เปลี่ยนแปลงได้ในระยะสั้น และอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างคงทนถาวรมาจากการได้ลงมือทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ (drill) ดังคำกล่าวที่ว่า “Good practice makes perfect” หรือ การฝึกฝนที่ถูกต้องนำมาซึ่งความสมบูรณ์แบบ

การเรียนรู้ของผู้ปกครองในรูปแบบกิจกรรมนี้อาจไม่สามารถก่อให้เกิดผลที่ชัดเจนในการเปลี่ยนแปลง ยุติปัญหาการเสพยาบ้าของเยาวชน แต่พบว่าผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวอย่างเห็นได้ชัด และเกิดเครือข่ายผู้ปกครองที่มีพลัง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ความไว้วางใจกัน ทำให้สามารถรวมกลุ่มกันในการปรึกษาหาแนวทางในการช่วยเหลือเยาวชนผู้เข้ารับการรักษาเสพติด

#### 5. ด้านกระบวนการ

วิทยากร หรือกระบวนการควรต้องเป็นผู้มีความรอบรู้ในเรื่องที่จะสอน ทั้งการสื่อสารภายในครอบครัว สนุนทรัพยากร และการสื่อสารอย่างสันติ มีความสามารถในการถ่ายทอด และให้ความเป็นกันเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งควรเป็นผู้ปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา

อย่างแท้จริง ซึ่งจะเพิ่มความน่าเชื่อถือและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากตามปฏิบัติหลักการที่  
กระบวนการแนะนำ ด้วยการเห็นตัวอย่างที่ชัดเจน การสาธิตการปฏิบัติ ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
สามารถเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามเนื้อหากิจกรรมได้เป็นอย่างดี รวดเร็ว ไม่น่าเบื่อ รวมทั้ง  
กระบวนการควรใช้เวลาแก่ผู้ปกครอง ไม่เร่งรัดให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในขณะที่ผู้ปกครองยังไม่  
พร้อม และควรทำความเข้าใจกับความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้ปกครองแต่ละคน

#### 6. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมควรพิจารณาช่วงเวลาที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้ปกครอง  
เนื่องจากผู้ปกครองเป็นผู้มีภาระหลากหลาย ทั้งภาระในการดูแลครอบครัว การประกอบอาชีพ  
และดูแลตนเอง การอำนวยความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม จัดกิจกรรมในช่วงเวลาที่ผู้เข้าร่วม  
กิจกรรม สามารถมาเข้าร่วมได้โดยสะดวก รวมทั้งความสะดวกในการเดินทาง ไม่เสียเวลาในการ  
เดินทางมาเข้าร่วมกิจกรรม จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความพึงพอใจ และเข้าร่วมกิจกรรมได้  
ครบถ้วนเต็มเวลา

นอกจากนี้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสารภายใน  
ครอบครัวของผู้ปกครองควรมีระยะเวลาในการเรียนรู้ไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง และควรกำหนด  
ระยะเวลาในการเรียนรู้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการร่วมกัน 2) การเรียนรู้  
ฝึกปฏิบัติ ด้วยตนเอง และ 3) การสนทนากลุ่มหลังนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว

#### 7. ด้านบรรยากาศในการเรียนรู้

ด้านสภาพแวดล้อมบรรยากาศด้านกายภาพของการจัดกิจกรรมสุนทรีย์สันติสนทนาควร  
คำนึงถึงความเหมาะสม และลักษณะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การมีสถานที่ที่กว้างขวาง บรรยากาศ  
การเรียนรู้ที่เงียบสงบ และความเป็นส่วนตัว ซึ่งช่วยสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้ นอกจากนี้  
บรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยการสร้างบรรยากาศความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการและผู้เรียน ทำ  
ให้การเรียนรู้ดีขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมในการเรียนรู้ และเห็นความสำคัญของตนเองต่อ  
การเรียนรู้มากขึ้น เกิดแรงกระตุ้น เจตคติต่อการเรียนรู้เพิ่มขึ้น ทำให้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่ายและ  
รวดเร็ว โดยในการเริ่มต้นกิจกรรมทุกกิจกรรมจะได้มีการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายเพื่อเตรียม  
สภาพจิตใจของผู้เรียนให้มีพร้อมที่จะเรียนรู้เนื้อหาวิชาการต่อไป

#### 8. สื่อประกอบกิจกรรม

สื่อประกอบกิจกรรมใช้เพื่ออธิบายเนื้อหาการเรียนรู้ที่ซับซ้อน เป็นนามธรรมสามารถทำให้  
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ง่ายขึ้นด้วยการจัดทำสื่อที่เหมาะสมด้วยภาพ การสาธิต หรือการปฏิบัติ  
จริง และการจัดทำคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนความรู้ และ  
สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง บรรยายเนื้อหาด้วยถ้อยคำที่เข้าใจง่าย หรือใช้ภาพประกอบการ  
อธิบาย นอกจากนี้ควรเลือกใช้สื่อการเรียนรู้ที่หลากหลาย สอดคล้องกับเนื้อหา และลักษณะของ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยกระตุ้นความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ซึ่งอาจเป็นสื่อบุคคล อันได้แก่ กระบวนการ หรือเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม

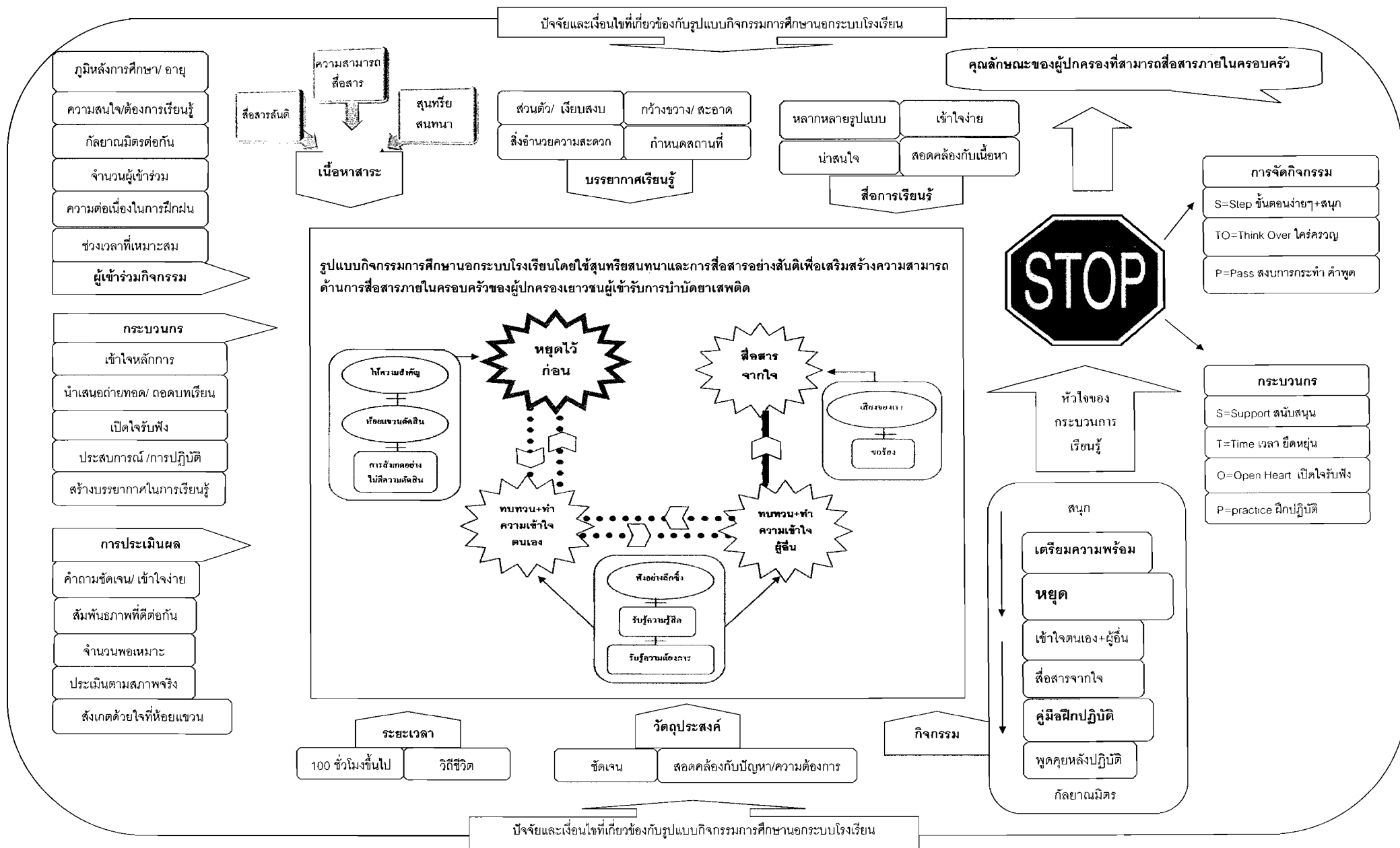
#### 9. ด้านการประเมินผล

การประเมินผลการเรียนรู้ ทักษะคิด และทักษะการปฏิบัติของผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม ควรพิจารณาพื้นฐานภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วย อันได้แก่ อายุของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความสามารถในการอ่านและเขียนหนังสือ การออกแบบประเมินผลจึงควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ชัดเจน ไม่ยาว หรือจำนวนมากจนเกินไป นอกจากนี้ในการวิจัยนี้ใช้การประเมินผลตามสภาพความเป็นจริง เป็นการสะท้อนคุณลักษณะ ทักษะการสื่อสารของผู้ปกครองตามความเป็นจริง โดยมีการประเมินในหลายมิติ ทั้งมิติการประเมินของตนเอง การประเมินจากบุคคลในครอบครัว และเพื่อนผู้เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งผู้วิจัย และประเมินโดยเครื่องมือที่หลากหลาย ในหลายช่วงเวลา ซึ่งวัตถุประสงค์ของการประเมินผลนี้เป็นไปเพื่อพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรม การสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ถูกประเมิน ไม่ใช่การวิเคราะห์หาข้อบกพร่องของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในการประเมินเช่นนี้ผู้วิจัยจึงต้องมีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมและครอบครัว เพื่อความอนุเคราะห์ และร่วมมือในการทำแบบประเมิน พร้อมทั้งนี้แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รายงานชี้แจงสภาพปัญหาในการดำเนินกิจกรรมและปัจจัยเงื่อนไขของรูปแบบกิจกรรม เพื่อนำข้อมูลไปใช้พัฒนาและปรับปรุงรูปแบบกิจกรรม การศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวให้มีประสิทธิภาพ เหมาะสมสอดคล้องกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

โดยสรุป ผู้วิจัยได้พัฒนาองค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากผลของการศึกษาวิจัย ดังแผนภาพที่ 14



แผนภาพที่ 14 รูปแบบกิจกรรมการศึกษาของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด



จากแผนภาพที่ 14 แสดงถึง รูปแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ เนื้อหาสาระ กิจกรรมการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สภาพแวดล้อมสถานที่จัดกิจกรรม แหล่งการเรียนรู้และสื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผลรูปแบบกิจกรรม โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ หลักการสำคัญในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ คือ การจัดกิจกรรมตามลำดับขั้นตามความเหมาะสม สภาพความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดคุณลักษณะของผู้ปกครองในการสื่อสาร พัฒนาการอย่างค่อยเป็นค่อยไป ส่งผลเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยพบว่ารูปแบบกิจกรรมที่มีความเหมาะสมในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ได้แก่

### 1. วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม

ปัจจัยสำคัญของการจัดกิจกรรม คือ วัตถุประสงค์ต้องมีความสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยต้องกำหนดไว้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย

### 2. เนื้อหากิจกรรมการเรียนรู้

เนื้อหาการเรียนรู้ประกอบด้วยการนำเนื้อหาสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ และความสามารถในการสื่อสารภายในครอบครัวมาประมวลเข้าด้วยกัน

### 3. กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมการเรียนรู้จัดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน ได้แก่ 1) กิจกรรมเตรียมความพร้อมและการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน 3) กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง 4) กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น 5) การสื่อสารจากใจ 6) กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้ปกครองจากคู่มือการศึกษานอกระบบโรงเรียน 7) กิจกรรมพูดคุยหลังการนำหลักการสุนทรียสนทนาไปปฏิบัติกับครอบครัว โดยตลอดทุกกิจกรรมจะมีบรรยากาศการเรียนรู้ที่ให้ความสนุกสนานและเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน โดยทั้งนี้จะให้ความสำคัญกับกิจกรรมการหยุดมากที่สุดเพราะจากการนำไปใช้ พบว่าทักษะการหยุดทำให้ผู้ปกครองสามารถเริ่มต้นการสนทนากับบุตรหลานได้ รองลงมาคือ กิจกรรมเตรียมความพร้อมและการเห็นคุณค่าในตนเองเพราะทำให้ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลาย เป็นกัลยาณมิตรกับกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกวางใจสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน และกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองจากคู่มือ เพราะเสริมสร้างความเข้าใจของผู้ปกครองด้วยการปฏิบัติใช้ในสภาพจริง

#### 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้จัดกิจกรรมควรได้ศึกษาภูมิหลัง อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ความสนใจ ความต้องการ ของเข้าร่วมกิจกรรม และช่วงเวลาที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ เพื่อวางแผนในการจัดกิจกรรม ซึ่ง จะทำให้การดำเนินกิจกรรมประสบผลสำเร็จด้วยดี รวมทั้งจำนวนของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ลักษณะ ความเป็นมิตรของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และความตั้งใจในการฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ก็ เป็นตัวแปรสำคัญส่งผลต่อรูปแบบกิจกรรม

#### 5. กระบวนการ

กระบวนการ เป็นผู้มีความรอบรู้ในหลักการสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ และ ปฏิบัติตามหลักการสุนทรียสนทนาอย่างแท้จริง รวมทั้งมีความสามารถในการถ่ายทอด ให้กับผู้ปกครอง สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ และถอดบทเรียน อีกทั้งควรเปิดโอกาสให้เวลาใน การเรียนรู้ รับฟังผู้ปกครอง และให้ความเข้าใจในความแตกต่างของผู้ปกครองแต่ละคน

#### 6. ระยะเวลา

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการ สื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครอง เยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดนี้ควรใช้เวลาอย่างน้อย 100 ชั่วโมง และที่สำคัญต้องคำนึงถึง ความพร้อม สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และไม่ควรเร่งเวลาในการเรียนรู้ โดยแบ่ง ระยะเวลาออกเป็น 3 ช่วงเวลา คือ 1) การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ 2) การเรียนรู้ด้วยตนเอง และ 3) การสนทนากลุ่มหลังนำหลักการนี้ไปปฏิบัติกับครอบครัว

#### 7. บรรยากาศในการเรียนรู้

บรรยากาศในการเรียนรู้ด้านกายภาพ ได้แก่ การกำหนดสถานที่ในการจัดกิจกรรมที่ แนนอน สถานที่จัดกิจกรรมและสุขาที่เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรม สถานที่ กว้างขวาง สะอาด บรรยากาศเงียบสงบ และมีความเป็นส่วนตัว บรรยากาศการเรียนรู้ด้านจิตใจ คือ ความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน

#### 8. สื่อประกอบกิจกรรม

สื่อการเรียนรู้ประกอบกิจกรรมสอดคล้องเหมาะสมกับเนื้อหา และมีความหลากหลาย เพื่อกระตุ้นความสนใจใคร่เรียนรู้ของผู้เรียน และแหล่งการเรียนรู้จากสื่อบุคคล และการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

#### 9. การประเมินผล

การประเมินผล เป็นการประเมินผลตามสภาพความเป็นจริง ซึ่งผู้ประเมินต้องประเมิน ด้วยการวางใจไม่ตัดสิน รวมทั้งผู้วิจัยต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้ประเมินเพื่อขอความร่วมมือใน

การทำแบบประเมิน ในการประเมินควรใช้วิธีการประเมินผลที่หลากหลาย จึงควรคัดเลือกแบบประเมินดำเนินการในปริมาณที่เหมาะสม โดยมีข้อคำถามในการประเมินที่ชัดเจน เข้าใจง่าย

โดยมีเงื่อนไขในการนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1. กิจกรรมการเรียนรู้ ต้องเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เข้าใจได้ง่าย สนุกสนาน สอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ด้านผู้เข้าร่วมกิจกรรม ความเข้าใจวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม ทำให้ผู้ปกครองมีความเต็มใจ เห็นความสำคัญ และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม
3. ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมทำให้ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องครบกระบวนการ
4. ด้านกระบวนการ ความสามารถในการสร้างบรรยากาศความไว้วางใจ เป็นกันเอง กระบวนการ ทำให้การดำเนินการกิจกรรมเป็นไปด้วยความร่วมมือกัน และทำให้กระบวนการสามารถสอบถามข้อมูลเชิงลึกได้
5. ด้านความต่อเนื่องในการปฏิบัติ ความมีวินัย และความตั้งใจในการฝึกฝน พัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง

องค์ประกอบทั้ง 9 องค์ประกอบ และเงื่อนไขในการจัดกิจกรรมนี้เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้กิจกรรมการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับการพัฒนาผู้ปกครองผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ ทักษะ และทัศนคติเพื่อสร้างเสริมความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว โดยมีหัวใจของกระบวนการเรียนรู้ 2 ส่วน คือ 1)การจัดกิจกรรม โดยควรเริ่มต้นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย สนุกสนาน และความรู้สึกเป็นมิตร เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใคร่ครวญของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อันจะนำไปสู่การปฏิบัติใช้อย่างยั่งยืน และ 2) ด้านกระบวนการ กระบวนการควรให้การสนับสนุนการเรียนรู้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้เวลา มีความยืดหยุ่นในการจัดการเรียนรู้ เปิดใจรับฟังผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกระบวนการควรเรียนรู้และฝึกปฏิบัติทักษะการเป็นกระบวนการ

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่ารูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้รับการบำบัดยาเสพติดสามารถเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารให้แก่ผู้ปกครองเยาวชนผู้รับการบำบัดยาเสพติดได้ ทำให้ผู้ปกครองและเยาวชนผู้รับการบำบัดมีความเข้าใจกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง หรืออาจสนับสนุนให้เลิกเสพติดได้ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติจากการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากประเด็นปัญหาที่พบ และปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไปใช้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรให้ความสำคัญกับหลักการหยุดไว้ก่อน เนื่องจากหากผู้ปกครองสามารถหยุดความคิด อารมณ์ การกระทำของตนไว้ได้ก่อนการสื่อสาร หรือกระทำการใดๆ ทำให้ผู้ปกครองสามารถเปิดใจรับฟัง และคิดพิจารณาไตร่ตรอง ทบทวนทำความเข้าใจบุตร และทบทวนทำความเข้าใจตนเอง จึงสามารถให้ความช่วยเหลือแก้ไขปัญหการเสพติดของบุตรได้ และจากการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติผู้เข้าร่วมกิจกรรมพบว่าทักษะการหยุดไว้ก่อนเป็นทักษะที่ปฏิบัติได้ยากที่สุด

2. ในการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนา กระบวนกรควรนำหลักการ STOP มาใช้ S (Support) คือ กระบวนกรควรให้การสนับสนุน และช่วยเหลือผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งด้านจิตใจและกายภาพในการเรียนรู้ T (Time) คือ ความยืดหยุ่นด้านเวลาในการเรียนการสอน O (Open Heart) คือ การเปิดใจรับฟังของกระบวนกร และ P (Practice) คือ การฝึกฝนปฏิบัติ เรียนรู้ทักษะการเป็นกระบวนกร ให้สามารถปรับแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น หลักการ STOP นี้รวมถึงการจัดกิจกรรมที่ต้องดำเนินการเป็นขั้นตอนที่สนุกสนาน และง่ายต่อการทำความเข้าใจ (S = Step) โดยเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้คิดพิจารณาใคร่ครวญด้วยตนเอง (TO = Think Over) และ กิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก้าวพ้นจากกรอบแนวคิดของตน เปิดใจรับฟังผู้อื่น ( P = Pass)

3. ผู้จัดกิจกรรมควรวางแผนและดำเนินการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะสื่อบุคคล เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายในระดับกว้าง รวมทั้งการชี้แจงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการกระตุ้นความสนใจ เชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากผู้ปกครองมีข้อจำกัดด้านเวลา ภาระหน้าที่รับผิดชอบมากทั้งในบ้านและนอกบ้าน ผู้จัดกิจกรรมอาจสร้างแบบสอบถามผู้ปกครองถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม สะดวกเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ในปริมาณที่มากขึ้น

4. การติดตามผลภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน พบว่ามีปัญหาความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติทักษะสุนทรียสนทนา เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวอย่างยั่งยืน ผู้ปกครองต้องเรียนรู้ และฝึกฝนทักษะสุนทรียสนทนาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จนเชี่ยวชาญ สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการวางแผนการฝึกปฏิบัติร่วมกันระหว่างผู้อำนวยความสะดวกและผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดรูปแบบการฝึกปฏิบัติของตนเองด้วยสัญญาแห่งการเรียนรู้ เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดไปใช้ มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังนี้

1. กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์เยาวชน สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับเยาวชนและยาเสพติดควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.

2550 มาตรา 6 จัดทำแนวทางปฏิบัติตามนโยบายและแผนหลักเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนด้านการศึกษา สาธารณสุข นันทนาการ และครอบครัว รวมทั้งการแก้ไขปัญหาที่อาจมีผลกระทบทางลบต่อเด็กและเยาวชน

2. กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับเยาวชนและยาเสพติดควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 มาตราที่ 4 จัดทำแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยในการบำบัดฟื้นฟูร่างกายและจิตใจของผู้ติดยาเสพติดให้กลับสู่สภาพปกติ

3. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์เยาวชน สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น หรือหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวข้องกับเยาวชนและยาเสพติดควรส่งเสริมการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับนโยบายขับเคลื่อนการปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษที่สอง (2552-2561) เพื่อสร้างเด็กให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข มีความสามารถ สนับสนุนการแข่งขันของประเทศ และอยู่ร่วมกันในสังคมโลกได้อย่างยั่งยืนบนพื้นฐานของความเป็นไทย ห่างไกลยาเสพติด

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

#### 1. นำรูปแบบการวิจัยนี้มาศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มที่เรียนรู้ต่างแนวคิด

การวิจัยในครั้งวิจัยได้ผู้วิจัยได้ค้นพบนวัตกรรมเชิงแนวคิด ซึ่งเกิดจากการสังเคราะห์แนวคิดสุนทรียสนทนา และแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งจากผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียสนทนาที่มีทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถจะตอบได้ชัดเจนว่ารูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นนี้สามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการสื่อสารได้สูงมากกว่ารูปแบบกิจกรรมในแนวคิดอื่น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป อาจนำรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้มาเปรียบเทียบกับรูปแบบกิจกรรมสุนทรียสนทนา และรูปแบบกิจกรรมการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งมีเนื้อหากิจกรรมในลักษณะคล้ายคลึงกัน แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่พัฒนาขึ้นระหว่างกลุ่มแนวคิดสุนทรียสนทนา กับกลุ่มแนวคิดสุนทรียสนทนา และกลุ่มแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ

#### 2. นำรูปแบบการวิจัยนี้มาศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการวิจัยกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพียงกลุ่มเดียว ถึงแม้ว่าผลการทดลองจะแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะเพิ่มขึ้น แต่ยังไม่สามารถจะตอบได้ชัดเจนว่ารูปแบบกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นนี้สามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการสื่อสารได้สูงมากกว่ารูปแบบกิจกรรมอื่น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป อาจนำรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้มาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ซึ่งมีเนื้อหากิจกรรมในลักษณะคล้ายคลึงกัน แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างของความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่พัฒนาขึ้นระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

#### 3. ศึกษารูปแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว สำหรับมารดา

ในงานวิจัยนี้กำหนดขอบเขตของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด จึงศึกษารูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว แล้วนำมาเป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้ปกครอง มารดาซึ่งเป็นบุคคลที่เยาวชนอาศัยอยู่ด้วยมากที่สุดก่อนเข้ารับการบำบัดยาเสพติด และเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเยาวชน สร้างความรักความอบอุ่นให้กับบุตรในสังคมไทย การปฏิสัมพันธ์ สันทนาการของมารดาต่อบุตรเป็นเงื่อนไขสำคัญประการหนึ่งในการสร้างความรักความอบอุ่นให้เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็เป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ผลักดันให้เยาวชนเสพยาเสพติด การสื่อสารของมารดากับบุตรอาจจะมีบริบทที่แตกต่างส่งผลให้ลักษณะปัญหาที่เกี่ยวข้องแตกต่างกัน จึงควรมีการศึกษวิจัยเพิ่มเติมในประเด็นปัญหา และลักษณะการสื่อสารของมารดา

#### 4. นำไปศึกษากับกลุ่มเป้าหมายอื่น

ในงานวิจัยครั้งนี้เน้นทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ซึ่งการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันนั้นอาจเกิดขึ้นได้ทั้งกับคู่สมรส เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ในชุมชน ในแวดวงการเมือง ในสังคม และการติดต่อสื่อสารระหว่างประเทศ เป็นต้น ซึ่งกรอบการสื่อสารในกลุ่มอื่นๆ อาจมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งจำเป็นต้องใช้รูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม

5. ควรมีการศึกษาติดตามผลรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ไปประยุกต์กับกลุ่มตัวอย่างที่ดำเนินการศึกษาในครั้งนี้อีก เพื่อจะได้ทราบผลลัพธ์และความยั่งยืนของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

6. ควรนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ไปดำเนินการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพ

7. ควรดำเนินศึกษาวิจัยร่วม โดยให้บุตร หรือหลานผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติดได้เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้ปกครองเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการในการเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวร่วมกัน



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนกรัตน์ แจ่มวิภูกุล. 2545. การศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อนที่มีต่อการเสพยาบ้าของเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กนกวรรณ ทองฉวี. 2545. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง บทบาทอาจารย์ในการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมในสถาบันความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล สถาบันการศึกษาพยาบาลของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการพยาบาลศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. 2552. การประทุษร้ายทางวาจา. ใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส (บรรณาธิการ), ล้อมรั้วบ้านด้วยความสุข, หน้า 40-44. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชา การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรสุมา เจียมสระน้อย. 2546. การสื่อสารในครอบครัวของเจ้าหน้าที่ฝ่ายข่าวเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาวาริชวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. เปิดหัวใจสู่...สุนทรียสนทนา. [ออนไลน์]. 10 มิถุนายน 2554. แหล่งที่มา: <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/life-style/society/20110610/394988/news.html> [2554, ธันวาคม 19]
- กรุงเทพธุรกิจออนไลน์. ช่วยเด็กออกจากเกมด้วย I-message. [ออนไลน์]. 22 กรกฎาคม 2554 ก. แหล่งที่มา: <http://bangkokbiznews.com/home/detail/life-style/health/20110722/400286/ช่วยเด็กออกจากเกมด้วย-i-message.html> [2555, กุมภาพันธ์ 25]
- กฤษณมูรติ, จิตท. 2542. แต่อิสระภาพ : กฤษณมูรติบรรยายที่ประเทศศรีลังกา. แปลโดย หึงห้อย ณ ภูเขา. กรุงเทพมหานคร: อนุวิภูษณ; กองทุนวัฒนธรรม.
- กลุ่มงานสร้างเสริมสุขภาพ, โรงพยาบาลขอนแก่น. ทำไมต้องสุนทรียสนทนา (Dialogue). [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://mx.kkpho.go.th/healthedkkh/Dialogue.htm> [2553, กรกฎาคม 10]

- กษิรา โพธิ์วรรณ. 2550. การนำเสนอโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรสำหรับบิดาหรือมารดาที่ต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันทิมา ลีจันทิก. UN ซีโลก "ลด" เสพกัญชา-เฮโรอีน-โคเคน. [ออนไลน์]. 26 มิถุนายน 2552. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/9843> [2553, มกราคม 25]
- กิตติ กิตติศัพท์. 2547. การประเมินตามสภาพจริง (Authentic Assessment). วารสารโรงเรียนนายเรือ 4(4 ตุลาคม – ธันวาคม 2547): 8-18.
- กิตติศักดิ์ เกตุญาติ. 2540. การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษแก่ผู้ปกครองในการให้ความช่วยเหลือตั้งแต่แรกเริ่มแบบครอบครัวเป็นฐานสำหรับเด็กสมองพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กীরติ บุญเจือ. 2549. อรรถปริวรรต คู่มือคู่มือกรม ปรัชญาหลังนวยุค. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2551. การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: เบริน-เบส บู้คส์.
- กฤษมา แสงเดือนฉาย, ชนิษฐา ขันดี และฉวีวรรณ ปัญญาบุศย์. 2544. กระบวนการกลายเป็นผู้ติดยาบ้าของวัยรุ่นชาย. ปทุมธานี: สถาบันัญญารักษ์.
- เกศศิริ บุญญะอดิชาติ. 2541. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวและการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2533. การศึกษานอกระบบโรงเรียน : ทำไมต้องมี การศึกษานอกระบบโรงเรียนในปัจจุบัน. วารสารครุศาสตร์ 32(มีนาคม-มิถุนายน 2533): 72-81.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2542. สมาธิ2000. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี.รินทร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2543. Self-Esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี.รินทร์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2545. คิด-ทำด้านบวก. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2547. พ่อแม่ต้องสั่งสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- เกียรติวรรณ อมาตยกุล. 2547ก. ฉลาด เก่ง ดี และมีความสุข. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.
- ขจิต ฝอยทอง และคณะ. การอบรมครูภาษาอังกฤษโดยใช้กระบวนการจัดการความรู้. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: [http://gotoknow.org/file/khajitfoythong/researchlish\\_teacher1.doc](http://gotoknow.org/file/khajitfoythong/researchlish_teacher1.doc) [2552, มิถุนายน 5]

- ขวัญฟ้า รังสิยานนท์. 2544. การสื่อสารที่ได้ผล. จุลสารอนุบาลศึกษา 1(1 ส. ค. 44): 103-110.
- คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อความยุติธรรมและสันติ. ค่ายยุติธรรมมนุษยชน ครั้งที่ 5. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.jpthai.org/content/view/363/42/> [2552, สิงหาคม 10]
- คณะกรรมการกิจการสตรี เยาวชนและผู้สูงอายุ. สถานการณ์และปัญหาเยาวชนต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: [www.senate.go.th/senate/report\\_detail.php?report\\_id=9](http://www.senate.go.th/senate/report_detail.php?report_id=9) [2555, กุมภาพันธ์ 25]
- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การประเมินผลสื่อการเรียนการสอน. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: <http://portal.edu.chula.ac.th/edtech/view.php?Page=1251878086465158> [2555, กุมภาพันธ์ 25]
- คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. โครงการวิจัยรุ่น วิจัยใส เข้าใจทักษะชีวิต. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: [http://intraserver.nurse.cmu.ac.th/mis/project/view\\_project\\_detail.asp?id=2980](http://intraserver.nurse.cmu.ac.th/mis/project/view_project_detail.asp?id=2980) [2552, มิถุนายน 19]
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และสำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ความมั่นคง กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร. 2553. หลักสูตรฝึกอบรมด้านความมั่นคง เรื่องการป้องกันปัญหาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คมชัดลึก. หยุดอาชญากรรมก่อด้วยสัญญาณสว่างสติ. [ออนไลน์]. 1 สิงหาคม 2550. แหล่งที่มา: [http://www.dmh.go.th/sty\\_lib/news/view.asp?id=7493](http://www.dmh.go.th/sty_lib/news/view.asp?id=7493) [2553, สิงหาคม 24]
- คมชัดลึก. สธ.เผยยอดบำบัดยาเสพติดปี54เพิ่ม3พันคน. [ออนไลน์]. 18 เมษายน 2554. แหล่งที่มา: <http://www.komchadluek.net/detail/20110418/94969/สธ.เผยยอดบำบัดยาเสพติดปี54เพิ่ม3พันคน.html> [2555, กุมภาพันธ์ 25]
- ครอบครัวเดียวกันกับสุนทรียศสนทนา “บ่มพลัง...เพื่อลูกรุ่น”. มติชน (29 มีนาคม 2555): 20.
- คุมประพฤติ, กรม. กระทรวงยุติธรรม, สถาบันธัญญารักษ์ กระทรวงสาธารณสุข, กองทัพบก กองทัพเรือ กระทรวงกลาโหม, กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. 2549. คู่มือการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด. ปทุมธานี: สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- จริยาพร ไบหาญ. 2546. การส่งเสริมความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดกิจกรรมตามแนวคิดของเออร์บาซ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จรุณรักษ์ ยี่ภู่. 2549. การศึกษากระบวนการเสพติดซ้ำของผู้ป่วยยาเสพติดที่รับการรักษาในรูปแบบฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ สถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอมขวัญ เลื่องลือ. 2551. เจตนาในการเลือกคู่ครองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง : ศึกษาตามหลัก สมชี่วิธรรม 4. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทิมา อองคโฆสิต ไกรฤกษ์. เผยสุขภาพจิตคนไทยปี 51 ยังน่าห่วง เด็ก วัยรุ่น และครอบครัว กลุ่มเสี่ยงสูง. แนวหน้า (8 มกราคม 2551): 8.
- จัสมิน สุวรรณชีพ. 2544. การศึกษาพฤติกรรมการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งของคู่สมรส. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยา ภาควิชาวิทยาและสื่อสารการ แสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุภา ะสี. ประสบการณ์การแสวงหาความรู้และความจริงของศาสตราจารย์นายแพทย์ ประเวศ ะสี. [ออนไลน์]. 2547. แหล่งที่มา: <http://www.jengsud.com/webboard-6633/> [2553, กรกฎาคม 10]
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. 2548. การสื่อสารเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 20(2) (กันยายน 2547- กุมภาพันธ์ 2548): 40-46.
- จิตรภา ยิน เขียมอุ้ย. 2549. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดภัย ข้องกับ อบายมุขของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อำเภอเมือง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จิตรภรณ์ สมยานนทนากุล. 2548. การใช้แนวทางสันติวิธีในการแก้ไขความขัดแย้ง: ศึกษากรณี โครงการทอส่งก๊าซและโรงแยกก๊าซไทย – มาเลเซีย อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการปกครอง คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จิรวัดนา แก้วหนองเสม็ด. 2546. ปัจจัยของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน. บันทึกการประชุมจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ ๗ เรื่อง "สุนทรียสนทนา" และ "การ วิเคราะห์จิตวิญญาณชนบท จากเรื่อง ฟ้ายาบัก". [ออนไลน์]. 1 มีนาคม 2547. แหล่งที่มา: [http://jww.thaissf.org/document/media/media\\_124.pdf](http://jww.thaissf.org/document/media/media_124.pdf) [2552, กรกฎาคม 15]

- เจตสุดา บุษบา. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจนจิรา คงสุข. 2540. การพัฒนาโปรแกรมการศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กวัยอนุบาล ด้วยรูปแบบการให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญพร ตรีเนตร. 2543. ประสบการณ์การพัฒนาคณะพยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับการฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉลอง เอื่องสุวรรณ. การสื่อสารอย่างสันติ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://gotoknow.org/blog/chalong/268583> [2552, กรกฎาคม 16]
- ฉลาด จันทร์สมบัติ. 2553. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากการปฏิบัติที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ. วารสารการบริหารและพัฒนา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม 1(3) (กันยายน- ธันวาคม): 175-189.
- ฉันทนา ภาคบงกช. 2541. การสร้างชุดฝึกอบรมพ่อแม่เพื่อการพัฒนาเด็กอย่างมีคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ฉันทนา ภาคบงกช. 2546. เอกสารประกอบการศึกษาวิชา ป.ว. 541 การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. 2547. การศึกษานอกระบบโรงเรียนในมุมมองธุรกิจ. ใน มนัสวาสน์ โกวิทยา (บรรณาธิการ), การศึกษานอกระบบโรงเรียน : แนวทางการศึกษาและกิจกรรมที่หลากหลาย, หน้า 88-99. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนาธิป ศิริปัญญาวงศ์. 2550. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตโดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิสและสัญญาแห่งการเรียนรู้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, สาขาวิชาการศึกษานอกโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมรมจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นแห่งประเทศไทย. ความสำคัญของวัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://www.rcpsycht.org/cap/book04\\_3.php](http://www.rcpsycht.org/cap/book04_3.php) [2552, ตุลาคม 29]
- ชลลดา ทองทวี. และคณะ. 2551. จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความเข้าใจจิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัย มหิดล.

- ชวลิต ชูกำแหง. 2550. การประเมินการเรียนรู้ Learning Assessment. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชัยณรงค์ ใจแปง. 2553. ความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อการมีส่วนร่วมจัดการศึกษาในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก เขตพื้นที่ตำบลม่อนปิ่น อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิทยาจารย์ 109(8) (มิถุนายน): 49-53.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. 2545. เอกสารการสอนชุดวิชาสื่อการสอนระดับประถมศึกษา หน่วยที่ 8 – 15. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. 2543. การศึกษานอกระบบ: พื้นฐานการวางแผนโครงการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์ และปาริชาติ สถาปิตานนท์. ไดอะล็อก: การสนทนาอย่างมีสมาธิ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [www.ce.mahidol.ac.th/web/ce\\_download/trianing/เอกสาร%2020อ.ชัยวัฒน์%20ครั้งที่1/Dialogue.ppt+ไดอะล็อก:+การสนทนาอย่างมีสมาธิ&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=th](http://www.ce.mahidol.ac.th/web/ce_download/trianing/เอกสาร%2020อ.ชัยวัฒน์%20ครั้งที่1/Dialogue.ppt+ไดอะล็อก:+การสนทนาอย่างมีสมาธิ&cd=1&hl=en&ct=clnk&gl=th) [2553, กรกฎาคม 10]
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. 2554. การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง (AUTHENTIC LEARNING). นนทบุรี: สหมิตรพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ชัยอนันต์ สมุทวณิช. 2543. การปฏิรูปการเรียนรู้: การพัฒนาคนเพื่อสังคมที่สมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน. ใน ศศิธร เล็กสุขศรี และคณะ (บรรณาธิการ), ร่วมคิดร่วมเขียนปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด. หน้า 6-14. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.
- ชาย โพธิสิตา. 2550. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้ง.
- ชินานาฏ จิตตารมย์. 2545. ผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพต่อการสื่อสารในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาวลิต ตลานนท์ชัย. 2547. การศึกษาทางไกล: โอกาสและทางเลือกทางการศึกษาในสังคมปัจจุบัน. วารสารการศึกษานอกระบบโรงเรียน (กันยายน 2547): 35.
- ณัฐวีร์ นงนุช. 2552. ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ณัฐวุฒิ จันทร์พุดม. 2554. นโยบายและแผนงานสำคัญ ปฏิบัติการประเทศไทยเข้มแข็ง ชนยะยา  
เสพติดยั้งยืน ภายใต้ยุทธศาสตร์ & รั้วป้องกัน ระยะที่ ๓ (พฤศจิกายน ๒๕๕๓-กันยายน  
๒๕๕๔). วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 27(2) (เมษายน-กรกฎาคม 2554): 23-27.
- ณัฐพิส วัจวิญญู. สุนทรียสนทนากับงานพัฒนาองค์กร (OD). [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา:  
<http://chiangrai-dialogue.blogspot.com/dialogue.blogspot.com/2007/07/od.html>  
[2552, สิงหาคม 18]
- ณัฐพิส วัจวิญญู. เจ็ดขวบปี สุนทรียสนทนา ปลอดภัย เปราะบาง เปลี่ยนแปลง. มติชน  
(14 กรกฎาคม 2550ก): 9.
- ณัฐพิส วัจวิญญู. โรงเรียนพ่อแม่...จิตแปรเปลี่ยนที่ฐานราก. [ออนไลน์]. 2 สิงหาคม 2551.  
แหล่งที่มา: <http://jittapaya.blogspot.com/2008/08/blog-post.html>  
[2552, สิงหาคม 27]
- दनัย เทียนพุดม. 2543. จะสร้างแบบวัดความสามารถธุรกิจและคนได้อย่างไร. กรุงเทพมหานคร:  
ดี เอ็น ที คอนซัลแตนท์.
- ดวงรัตน์ มีประเสริฐ. 2546. พฤติกรรมในครอบครัวกับสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ตอนปลาย โรงเรียนชลประทานวิทยา นนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขา  
พัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงแข บัวประโคน. 2547. รายงานวิจัย "การใช้สื่อละครเพื่อการพัฒนาชุมชนของกลุ่มละคร  
มะขามป้อม : กรณีศึกษาจากพื้นที่ทำงานที่มีบริบทแตกต่างกัน 4 พื้นที่".  
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ดุษฎี โยเหลา และคณะ. 2540. ปัจจัยบ่งชี้สาเหตุการใช้และติดสารระเหยของเด็กและเยาวชนใน  
กรุงเทพมหานคร และจังหวัดยโสธร. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ถิรนนท์ อนวัชศิริวงศ์. 2546. เอกสารการสอนชุดวิชาทฤษฎีและพฤติกรรมการสื่อสาร.  
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมวิราช.
- ทองเกียรติ ปิยะกะ. 2544. เลี้ยงลูกให้พ้นภัยยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ทศพร อภิวัฒน์เสวี. 2551. การใช้สุนทรียสนทนาเพื่อการพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ภายใน  
กลุ่มรายวิชา มนุษย์สัมพันธ์ ของนักศึกษาวิศวกรรมอาหาร วิทยาลัยเทคโนโลยีและสห  
วิทยาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลล้านนา.

- ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์. 2531. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills) กับการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก (Problem-Based Learning). กรุงเทพมหานคร: หน่วยแพทย์ศาสตร์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. 2545. จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ทิวต์ มณีโชติ. 2550. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ทศนา เขมมณี. 2531. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร: บุรพา ศิลป์การพิมพ์.
- ทศนา เขมมณี. 2554. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไทยโพสต์. คนไทยติดยาเสพติด 1.3 ล้าน เหลือยาบ้าอายุน้อยสุด 9 ขวบ. [ออนไลน์]. 7 ตุลาคม 2554. แหล่งที่มา: <http://thai-post.net/news/071011/46193> [2554, ธันวาคม 17]
- ธนรัชต์ นามผลดี. 2553. การเสริมสร้างศักยภาพครอบครัวเพื่อดูแลผู้ป่วยยาเสพติดที่ผ่านการบำบัดรักษา. ใน การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ 11 ปี 2553, หน้า 85-88. ปทุมธานี: สถาบันธัญญารักษ์.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. 2551. การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา. ใน หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนาคน, หน้า 3-31. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข. 2552. ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนาจิต. 2541. วันสำคัญของไทย. กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก.
- ธิป ศรีสกุลไชยรัก. 2551. แนวคิดทางจิตตปัญญาศึกษาและปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตตปัญญา. ใน หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนาคน, หน้า 231-260. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธิติมา อรุณีพัฒน์พงศ์. เริ่มต้นด้วยสติ วันดีวิถีที่เราทำได้. [ออนไลน์]. 6 ตุลาคม 2550. แหล่งที่มา: <http://thaingo.org/writer/view.php?id=555> [2552, ตุลาคม 19]



ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2539. คำพูดของพ่อแม่สร้างบุคลิกภาพลูกอย่างไร. วารสารแนะแนว 30 (163): 23-30.

ธีระพล เต็มอุดม. เรารู้อะไร? [ออนไลน์]. 25 พฤศจิกายน 2550. แหล่งที่มา:

[http://contemplative-knowledge.blogspot.com/2007/11/blog-post\\_25.html](http://contemplative-knowledge.blogspot.com/2007/11/blog-post_25.html)

[2551, กุมภาพันธ์ 14]

ธีระพล เต็มอุดม. วาทาใจ. [ออนไลน์]. 27 กันยายน 2552. แหล่งที่มา:

<http://sph.thaissf.org/space/index.php?pg=article&page=detail&m=14&id=297>

[2553, สิงหาคม 11]

นงพงา ลิ้มสุวรรณ, นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล และสุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. 2550. Satir Model.

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 52(1) (มกราคม-มีนาคม 2550): 1-7.

นภเนตร ธรรมบวร. 2544. การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นรเศรษฐ์ ศรีแก้วกุล. 2545. การพัฒนาโปรแกรมการให้ความรู้ผู้ปกครอง เรื่องการป้องกันปัญหา ยาเสพติดในเด็ก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นรา สมประสงค์. 2520. ความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งของวัยรุ่นกับพ่อแม่และการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นฤมล เนียมหอม. เสียงจากความเงียบ. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา:

[http://www.nareumon.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=12&Itemid=50](http://www.nareumon.com/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=50) [2553, สิงหาคม 11]

นวรรตน์ ศรีรัฐเพชร. 2539. สัมพันธ์ภาพระหว่างพ่อแม่-ลูก กับ รูปแบบการแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคลของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นันทิภา สัตตการ, อัญชลี แสงทอง, วชิรินทร์ สินไทย, สุกัญญา มิ่งมุล, กัญญารัตน์ ศรีสวัสดิ์, สุพัตรา โพธิสาร. 2551. การพัฒนาสื่อการสอนและกระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาศึกษาทั่วไป วิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ โดย การวิจัยปฏิบัติการ. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

นิดดา หงษ์วิวัฒน์. 2542. ห้องเรียนของพ่อแม่ การฝึกฝนตนเองให้เป็นพ่อแม่ที่มีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: แสงแดด.

นิตยา พิริยะพงษ์พันธ์. พ่อบ้านดีครอบครัวเป็นสุข : เปลี่ยนมือที่ใช้ความรุนแรงมาเป็นมือที่อบอุ่น.  
มติชน (10 เมษายน 2548): 1.

นิกา ทองไทย. 2535. หลักสูตรการอบรมเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียนสำหรับพ่อแม่ในชุมชนเกษตรกรรมชนบท. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุษาฎีบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นรินาถ แสนสา. 2543. กระบวนการเข้าสู่การใช้ยาบ้าของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุษาฎีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

บรรจง สีสมา. 2536. โรคติดต่อเรื้อรังและโรคพิษสุราเรื้อรัง. ใน เกษม ต้นติผลาชีวะ (บรรณาธิการ), ตำราจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

บัวปริ่มน้ำ. โรงเรียนพ่อแม่ลูก Smart & Smile. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://www.managerroom.com/forum\\_posts.asp?TID=6825&PN=1](http://www.managerroom.com/forum_posts.asp?TID=6825&PN=1)  
[2552 สิงหาคม 12]

บุญชม ศรีสะอาด. 2547. วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสน์.

บุญชม ศรีสะอาด. 2551. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ชมรมเด็ก.

บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ. 2549. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จามจุรีโปรดักท์.

บุญยิ่ง ประทุม. सानเสวนา แก้ปัญหาวิกฤติการเมืองและสังคมได้จริงหรือ? [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://vcharkarn.com/vblog/40382/24> [2552, กรกฎาคม 23]

บุษกร สืบซึ่ง. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันต่อครอบครัว และการสื่อสารในครอบครัวกับทักษะชีวิตพื้นฐานของวัยรุ่น ในจังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เบญจพร ปัญญา. 2537. การสื่อสารในครอบครัว. จุลสารศูนย์สุขวิทยาจิต 1(1): 88-93.

ประกายทิพย์ นิยมรัฐ. 2547. ปัจจัยทางจิตสังคมและความรู้สึกแสวงหาสิ่งตื่นเต้นเร้าใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเล่นเกมออนไลน์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประชาไทย. กอส.เร่งแปลสรุปรายงานดับไฟได้ 3 ภาษา ตั้งเป้า "สื่อสารสันติวิธีทั่วโลก". [ออนไลน์]. 18 เมษายน 2549. แหล่งที่มา: <http://www.prachatai.com/journal/2006/04/8150> [2552, กรกฎาคม 10]

- ประชุม ศิริธรรมวัฒน์. 2552. ฝึกทักษะคลายเครียดและการควบคุมอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: ชุมธรรม.
- ประพนธ์ ผาสุขเอียด. เท่าทันอารมณ์...เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป. [ออนไลน์]. 12 ธันวาคม 2551. แหล่งที่มา [http://www.dmh.go.th/sty\\_libnews/news/view.asp?id=10570](http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=10570) [2553, สิงหาคม 23]
- ประพนธ์ ผาสุขเอียด. 2552. คำนิยม. Dialogue สนทนาสนทนา ศาสตร์แห่งการสร้างสรรค์สติปัญญาร่วมกันของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โมนิธิม คอนซัลติ้ง.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. 2530. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาภักดิ์ นิยม และมีรา ชัยมหาวงศ์. 2549. รายงานการวิจัยแผนที่คนดี People Mapping. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน).
- ประสาน ต่างใจ. 2541. จิตกับจักรวาล 2. กรุงเทพมหานคร: คบไฟ.
- ประเวศ วะสี. 2548. สนทนาสนทนา หรือสานเสวนา (Dialogue). หมอลำบ้าน 313(พฤษภาคม 2548).
- ประเวศ วะสี. 2550. ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤติแห่งยุคสมัย. กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- ประเวศ วะสี. 2550ก. ความเป็นมนุษย์กับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด ความจริง ความดี ความงาม. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.
- ปริทรรศ ศิลปกิจ. 2546. การพูดกับลูกวัยรุ่น. ข่าวสารกรมสุขภาพจิต 10(5): 10-11.
- ปรีดา เรื่องวิชาการ. 2551. การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ Learning for Holistic Change. ใน หนังสือรวมบทความ การประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนาคน. หน้า 169-195. นครปฐม: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปลุกฝัง "สารรัก" พลังใจครอบครัว. ข่าวสด (1 พฤษภาคม 2551): 25.
- ปาน กิมปี. 2540. การพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้การศึกษานอกโรงเรียน เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต, สาขาวิชาพัฒนศึกษา ภาควิชาสารัตถศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาริชาติ สุวรรณบุบผา. Happy and Peaceful Life through Dialogue at the Youth Detention Center. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: <http://www.gnh-ovement.org/papers/suwanbubha.pdf> [2552, กรกฎาคม 23]

- ปาริชาต สุวรรณบุบผา. सानเสวนาเป็นสันติวิธีได้หรือไม่. มติชน (4 พฤศจิกายน 2551ก): 6.
- ปาริชาต สุวรรณบุบผา. 2552. सानเสวนา สานใจสู่ใจ Heart to Heart Dialogue. นครปฐม: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาต สุวรรณบุบผา. 2552ก. สืบเนื่องมาจาก...सानเสวนา. นครปฐม: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาต สุวรรณบุบผา. 2553. คู่มือจัดกระบวนการसानเสวนา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาต สถาปิตานนท์. 2542. การสื่อสาร : กลไกสำคัญในการก้าวสู่ประชาสังคมในศตวรรษที่ 21. ใน เอกสารสำหรับการประชุมกลุ่มย่อยว่าด้วยเรื่อง “องค์ประกอบในการขับเคลื่อนประชาสังคม” กลุ่มที่ 1 : พลเมืองกับการสื่อสารเพื่อการเปลี่ยนแปลง. นครปฐม: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปาริชาต สถาปิตานนท์. 2548. การสื่อสารเพื่อชุมชน” กับการมีส่วนร่วมของประชาชน. จุฬาลงกรณ์ 48(31) (8 สิงหาคม 2548).
- ปิยพัชร์ สีนบัวทอง. 2544. กลยุทธ์การสื่อสารของทหารในโครงการฝึกอบรมเพื่อฟื้นฟูเยาวชนผู้ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผจญจิต อินทสุวรรณ และคณะ. 2539. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติดของเยาวชน. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ผลิน กมลวัฒน์ และคณะ. โครงการวิจัย พัฒนารูปแบบการป้องกันแก้ไขปัญหายาหรือในชุมชนกรณีศึกษาชุมชนบ้านหนองบัว อ.บ้านแพ้น จ.ชัยภูมิ. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://dpc5.ddc.moph.go.th/KM/pharmacy/54-asset.pdf> [2554, มกราคม 27]
- ผู้จัดการออนไลน์. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 15 อบรมทักษะสื่อสารอย่างสันติเพื่อเยียวยาด้านจิตใจ. [ออนไลน์]. 25 กรกฎาคม 2552. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Local/ViewNews.aspx?NewsID=9520000084281> [2552, กันยายน 20]
- ผู้จัดการออนไลน์. ฟังหลักคิด ‘ท่าน ว.วชิรเมธี’ เตือนสติ พ่อแม่เลี้ยงลูกให้เป็น. [ออนไลน์]. 20 มกราคม 2553. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000007875> [2553, สิงหาคม 11]
- ผู้จัดการออนไลน์. ไม่ดีแน่ๆ หากพ่อแม่รักนะ..แต่ไม่แสดงออก. [ออนไลน์]. 7 ตุลาคม 2553. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=95300140> [2553, สิงหาคม 11]

- ผู้จัดการออนไลน์. พบเยาวชนอีสานอายุต่ำกว่า 15 ปี แฉโน้มเป็นเหยื่อยานรกเพิ่ม. [ออนไลน์].  
16 ธันวาคม 2554. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Local/ViewNews.aspx?NewsID=9540000160178> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- ผู้จัดการออนไลน์. สถิติเผย...เด็กไทยถูกทำร้ายจากคนรอบข้างเพิ่มสูง. [ออนไลน์].  
10 มกราคม 2554ก. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000002682> [2554, มกราคม 27]
- ผู้จัดการออนไลน์. ไขปมเด็กยุคใหม่..ทำไมไม่ค่อยชอบคุยกับพ่อแม่! [ออนไลน์]. 11 มกราคม 2555. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000004184> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- ผู้จัดการออนไลน์. ยาเสพติดระบาดหนักย่านดอนเมือง-สายไหม ไอซ์ฮิตสุด! [ออนไลน์].  
30 มีนาคม 2555ก. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9550000040654> [2555, มีนาคม 31]
- พงษ์ธร ต้นติฎฐิตศักดิ์. สามฐาน สามทัศน์ : กรอบการปฏิบัติชีวิตที่สมบูรณ์. [ออนไลน์].  
2550. แหล่งที่มา: [http://jittapanya.blogspot.com/2007/03/contemplativeeducation\\_yahoo\\_539.html](http://jittapanya.blogspot.com/2007/03/contemplativeeducation_yahoo_539.html) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- พนม เกตุมาน. พัฒนาการวัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: [http://www.psyclin.co.th/new\\_page\\_56.htm](http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm) [2552, กันยายน 20]
- พนม เกตุมาน. 2551. การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น. ใน สายฤดี วรกิจโกศาทร, บัญญัติ ยงย่วน, สาวิตรี ทยานศิลป์ (บรรณาธิการ), หนังสือ 10 ปีทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว การประชุมวิชาการเรื่องกระบวนการทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า, หน้า 70-77. นครปฐม: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรธาดา เขียนโกลา. 2545. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรธาดา นาคคล้าย. 2550. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิจัยการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรธาดา พิมล หล่อตระกูล. ความอิจฉาในเด็ก. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.ramamental.com/pan/envy.htm> [2552, ตุลาคม 1]

- พรพนระพี สุทธิวรรณ. 2552. เตรียมตัวเป็นคุณพ่อ. ใน สุภาพรรณ โคตรจรัส (บรรณาธิการ), ล้อมรั้วบ้านด้วยความสุข. หน้า 49-55. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์บริการวิชาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรัตน์ วิชาชัย. บันทึกจากปาฐกถาธรรม “ศิลปะแห่งการดูแลอารมณ์ ศิลปะแห่งการกลับคืนสู่ลมหายใจของเรา” [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: [http://www.thaiplumvillage.org/act501003\\_news01.html](http://www.thaiplumvillage.org/act501003_news01.html) [2552, ตุลาคม 19]
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2542. เจตโกศล หรือปรีชาเชิงอารมณ์. วารสารศึกษาศาสตร์ 17: 6-7.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). 2549. วิถีคิดตามหลักพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: สยาม.
- พวงเล็ก วรกุล และทักษิณี ประธาน. 2547. รายงานการวิจัย การพัฒนาชุดเสริมความรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านสติปัญญาเด็กปฐมวัยสำหรับผู้ปกครอง. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา.
- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. นโยบายเยาวชนแห่งชาติและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนระยะยาว (พ.ศ.2545-2554). [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: [http://www.m-society.go.th/edoc\\_detail.php?edocid=125](http://www.m-society.go.th/edoc_detail.php?edocid=125) [2552, พฤศจิกายน 2]
- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. สรุปผลการประชุมคณะรัฐมนตรี วันที่ 25 พฤศจิกายน 2551 ที่เกี่ยวกับกระทรวงพม. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: [http://2.m-society.go.th/news\\_detail.php?newsid=2739](http://2.m-society.go.th/news_detail.php?newsid=2739) [2552, พฤศจิกายน 2]
- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. บันทึกจากเวทีราชวิถีฟอรัมครั้งที่ 3 “โรงเรียนพ่อแม่...เลี้ยงลูกด้วยจิตตื่นรู้”. จดหมายข่าว “ต้นธารแห่งความร่วมมือ”. [ออนไลน์]. 2551ก. แหล่งที่มา: <http://www.ngobiz.org/?q=node/476> [2552, ตุลาคม 19]
- พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, กระทรวง. พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [www2.m-society.go.th/document/news/news\\_3325.ppt](http://www2.m-society.go.th/document/news/news_3325.ppt) [2552, พฤศจิกายน 3]
- พันทิพย์ สีจ๊ะแปง. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถนะในตน การสนับสนุนจากองค์กร และความสำเร็จในชีวิตตามการรับรู้ของหัวหน้าหอผู้ป่วยโรงพยาบาลทั่วไป. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พันธ์รักษ์ อุปถัมภ์. 2548. การสื่อสารและความสัมพันธ์ในครอบครัวกับทัศนคติในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชานิติศาสตร์พัฒนา คณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิทักษ์ สุริยะใจ. 2554. เส้นทางสู่การติดยาบ้า : กรณีศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดรักษา ณ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่. ใน การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ 12 ยาเสพติด : ดูแลด้วยใจ หายได้ด้วยเทคโนโลยี วันที่ 12-14 กรกฎาคม 2554, หน้า 13-14. ปทุมธานี: สถาบันธัญญารักษ์.
- พินิจและคุ่มครองเด็กและเยาวชน, กรม. สถิติคดีประจำปีงบประมาณ 2551 จำนวนคดีอาญาของสถานพินิจทั่วประเทศจำแนกตามฐานความผิด. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://www2.djop.moj.go.th/stat/upload\\_stat/10-10-5.pdf](http://www2.djop.moj.go.th/stat/upload_stat/10-10-5.pdf) [2552, ตุลาคม 13]
- พิมพ์พิมล พลเวียง. 2545. การจัดสวัสดิการคนไร้ที่พึ่ง ผู้ประสบภัย ผู้ติดเอดส์ ผู้ติดยาเสพติด และผู้ต้องขัง. ใน ประมวลสาระชุดวิชาสวัสดิการครอบครัวและสังคม, นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมวิราช.
- พิสนุ พงศ์ศรี. 2553. การประเมินโครงการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์.
- พูนสุข ช่วยทอง. 2548. ครอบครัวและคุณภาพเด็ก. กรุงเทพมหานคร: วิทยุการปก.
- พูลฉวี เรื่องวิชาการ. ขยายพื้นที่แห่งความสุข. [ออนไลน์] 9 กันยายน 2550. แหล่งที่มา: [http://contemplative-knowledge.blogspot.com/2007/09/blog-post\\_09.html](http://contemplative-knowledge.blogspot.com/2007/09/blog-post_09.html) [2551, กุมภาพันธ์ 14]
- เพ็ญลักษณ์ ภักดีเจริญ. หลวงพี่ความเงียม “เพราะเราไม่เข้าใจตัวเอง”. [ออนไลน์]. 25 พฤศจิกายน 2552. แหล่งที่มา <http://www.komchadliek.net/detail/20091125/หลวงพี่ความเงียมเพราะเราไม่เข้าใจตัวเอง.html> [2553, สิงหาคม 23]
- โพสดีทูเคย์. คณิต เดินหน้าหรือสร้างปรองดองหมอบระเวศ-สนธิ. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.posttoday.com/ข่าว/การเมือง/36133/คณิตถกปรองดองประเวศ-สนธิ> [2553, กรกฎาคม 10]
- ไพฑูริย์ แสงพุ่ม. 2550. เส้นทางชีวิตผู้ติดยาเสพติดที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จและที่กลับไปเสพซ้ำ. วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 23(1) (ธันวาคม 2549-31 มีนาคม 2550): 35-43.
- ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. 2551. สานสัมพันธ์ด้วยสันติ : แก้ไขความขัดแย้งอย่างมีพลังและไร้ความรุนแรง. เอกสารประกอบการอบรมการสื่อสารอย่างสันติ ระหว่างวันที่ 22-23 พฤศจิกายน 2551. กรุงเทพมหานคร: เสริมสิกขาลัย.
- ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. 2551ก. การสื่อสารอย่างสันติ ชั้นกลาง. เอกสารประกอบการอบรมการสื่อสารอย่างสันติ ระหว่างวันที่ 5-7 ธันวาคม 2551. กรุงเทพมหานคร: เสริมสิกขาลัย.

- ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. 2554. สื่อสารอย่างสันติ : คู่มือสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์และแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์. ทัศนศึกษา ลิขณัฐทิ และพุลฉวี เรื่องวิชาการ (บรรณารักษ์), พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เสริมศึกษาลัย.
- ไพศาล วิสาโล. เยียวยาความสัมพันธ์ลูกกับพ่อแม่ : คำถามคาใจ (๑). [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: [http://www.facebook.com/note.php?note\\_id=143889035634080](http://www.facebook.com/note.php?note_id=143889035634080) [2553, สิงหาคม 11]
- ไพศาล วิสาโล. 2553ก. คำนิยม. คู่มือจัดกระบวนการสถานเสวนา. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ไพศาล วิสาโล. 2553ข. “สติ มรรคาแห่งสันติ”. กรุงเทพมหานคร: เนชั่นบุ๊คส์.
- พาวินา วงศ์เลขา. 2553. สื่อการเรียนรู้ : ปัจจัยนำผู้เรียนก้าวถึงเป้าหมาย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันสังคมศึกษา สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- ภัทรชมน. สรุปย่อ รายงานสถานการณ์สังคมไทยว่าด้วยปัญหาเยาวชนพ.ศ.2551 : คนรุ่นใหม่กับการพัฒนา Thailand Social Monitor on Youth, 2008: Development and the Next Generation. [ออนไลน์]. 1 กรกฎาคม 2552. แหล่งที่มา: <http://phatrasamon.blogspot.com/2009/07/2551-thailand-social-monitor-on-youth.html> [2552 สิงหาคม 24]
- ภัทรียา กิจเจริญ. 2551. กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างมีส่วนร่วม: ประสบการณ์เรียนรู้การเป็นกระบวนการ. ใน รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์. หน้า 263-284. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภาวิกา อินทร์กลับ. มหกรรมกระบวนการครั้งที่ 7. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: [http://www.baandin.org/web/index.php?option=com\\_mamboard&Itemid=75&func=view&id=165&catid=9](http://www.baandin.org/web/index.php?option=com_mamboard&Itemid=75&func=view&id=165&catid=9) [2552, มิถุนายน 2]
- ภูมิสันต์ บังเกิดผล และคณะ. จิตวิทยาในการบำบัดผู้ติดยาเสพติด. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://swu141km.swu.ac.th/index.php/B02> [2553, กรกฎาคม 10]
- มงคล ผูกไมตรี. 2552. การสร้างและใช้คู่มือการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรื่องการวิจัยเชิงปฏิบัติการในชั้นเรียน. ประชุมศิษย์ชั้นมัธยมศึกษาเทศบาลเมืองหัวหิน กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย.
- มณฑาทิพย์ บุญมณี, ทิพย์ภา เศษฐ์เขาวลิต และบุญวดี เพชรรัตน์. 2552. การรับรู้ของผู้ป่วยต่อการช่วยเหลือของครอบครัวเพื่อเลิกยาเสพติด. ใน การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ 10 ปี 2552 ห้าทศวรรษการบำบัดรักษาเสพติด : บทเรียนจากความหลากหลายสู่ความสำเร็จ. หน้า 113-114. ปทุมธานี: สถาบันธัญญารักษ์.



- มณฑิรา มั่งสาทอง. 2548. ประสบการณ์การพัฒนาคิดต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- มณฑิรา เมธา. การให้การปรึกษาผู้ป่วยยาเสพติด (เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ). [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://blog.drugcare.net/?p=92> [2552 สิงหาคม 24]
- มติชน. โพลสวนดุสิต ปชช.เกือบ 100% อยากเห็นนโยบายรัฐบาล "ยิ่งลักษณ์" แก้ปัญหายาเสพติดมากที่สุด. [ออนไลน์]. 21 สิงหาคม 2554. แหล่งที่มา: [http://matichon.co.th/news\\_detail.php?newsid=1313899957&grpid=&catid=19&subcatid=1904](http://matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1313899957&grpid=&catid=19&subcatid=1904) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. 2548. Dialogue ที่โรงพยาบาล จุฬาฯ. For Quality 11(90) (เมษายน): 47-52.
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. 2552. Dialogue สนทริยสนทนา ศาสตร์แห่งการสร้างสรรค์สติปัญญา ร่วมกันของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โมโนริ่ม คอนซัลติ้ง.
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. 2553. เอกสารเพื่อการสัมมนา และฝึกปฏิบัติ "Dialogue" โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง "การสื่อสารสร้างการเปลี่ยนแปลงในองค์กร และสนทริยสนทนา". (เอกสารอัดสำเนา)
- มนต์ชัย พินิจจิตรสมุทร. 2553ก. Dialogue สนทริยสนทนา ฉบับนักปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โมโนริ่ม คอนซัลติ้ง.
- มนตรี แยมกสิกร. 2551. เกณฑ์ประสิทธิภาพในงานวิจัยและพัฒนาสื่อการสอน: ความแตกต่าง 90/90 Standard และ E1/E2. วารสารศึกษาศาสตร์ 19(1) (ตุลาคม 2550- มกราคม 2551): 1-15.
- มณฑุทัย แก้วกิริยา. 2546. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาตนเอง การสนับสนุนจากองค์กร กับความเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ของฝ่ายการพยาบาล ตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาชาติ อินทโชติ. 2545. การรับรู้ ความต้องการและความพึงพอใจของอาจารย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีต่อระบบการจัดการเรียนการสอนผ่านเครือข่ายนนทรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องสุนทรียสนทนา (Dialogue) เพื่อส่งเสริมองค์กรแห่งการเรียนรู้. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www2.kmutt.ac.th/news/getfile.aspx?f=bB4GOTopIW.pdf> [2552, สิงหาคม 10]
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2536. ประมวลสาระชุดวิชา หลักการและแนวคิดทางการศึกษาปฐมวัย หน่วยที่ 13-15. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- मितชูโอะ คเวสโก. 2552. เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก. พิมพ์ครั้งที่ 37. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิมายาโคตมี.
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. สื่อสารดีครอบครัวมีความสุข พื้นที่ความสุขของครอบครัว. [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: [www.thaingo.org/prboard/1/view.php?id=5476](http://www.thaingo.org/prboard/1/view.php?id=5476) [2552, สิงหาคม 10]
- มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. ทุกข์ของลูก...ที่อยากให้พ่อแม่เข้าใจ. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: [www.thaingo.org/writer/view.php?id=716](http://www.thaingo.org/writer/view.php?id=716) [2552, ตุลาคม 19]
- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก. ปัญหาวัยรุ่น ต้นเหตุ และทางแก้. ข่าวสด (10 ตุลาคม 2549): 31. แม่ลออ. หยุดระเบิด (อารมณ์) ของพ่อแม่. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: [http://www.elib-online.com/doctors50/child\\_parent004.html](http://www.elib-online.com/doctors50/child_parent004.html) [2553, สิงหาคม 23]
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2540. การสื่อสารในครอบครัว. ใน การพัฒนาครอบครัว. หน้า 27-39. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. 2546. หนังสือชุดการพัฒนาสถาบันครอบครัว เรื่อง "การสื่อสารในครอบครัว". กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว.
- ยูแลนด์, เบรנד้า. สร้างสรรค์ด้วยมือเรา : ศิลปะแห่งการฟัง. [ออนไลน์]. 1 สิงหาคม 2551. แหล่งที่มา: <http://review.semsikkha.org/content/view/421/64/> [2551, สิงหาคม 12]
- รณชัย คงสกนธ์. สร้างครอบครัวอบอุ่น...สร้างภูมิคุ้มกันให้ครอบครัว. [ออนไลน์]. 2548. แหล่งที่มา: <http://www.doctor.or.th/node/1771> [2553, สิงหาคม 23]
- รสริน พิมพ์บรรยงก์. 2550. ระบบการสอนและการฝึกอบรม : การออกแบบ การพัฒนา และการนำไปใช้. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- รัชดาภรณ์ กาวิวงศ์. 2548. ความชุกในการเสพสุราของวัยรุ่นและพฤติกรรมการสื่อสารในครอบครัวตามการรับรู้ของวัยรุ่นที่เสพสุรา ในเขตกิ่งอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- รัตน์า พุ่มไพศาล. 2531. วิทยาการการสอนสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: สาขาวิชาการศึกษาอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตน์า สายพานิชย์. 2546. ช่วยลูกอย่างไรเมื่อเขาติดยา. สิงห์บุรี: บุญยไพศาลเจริญ.
- ราชกิจจานุเบกษา. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ.๒๕๕๕-๒๕๕๙). [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2554/E/152/1.PDF> [2554, มกราคม 27]
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2551. พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ อักษร A-L. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- รุจิรา อภาณุษยพันธ์. 2548. วัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดและไม่ใช้ยาเสพติด : การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพและการอบรมเลี้ยงดู. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รุ่งฟ้า กิติญาณสุนต์. 2552. การส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเองของนิสิต: การสะท้อนจากกระบวนการวิจัยปฏิบัติการ. วารสารการศึกษาและพัฒนาสังคม 5(1-2): 145-166.
- รุ่งรัตน์ สายทอง. 2553. ผลการบำบัดทางจิตเชิงลึกแบบ Mixed Model ในผู้เสพสารเสพติดโรงพยาบาล ๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ. ใน การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่ ๑๑ ปี ๒๕๕๓ เรื่อง "รู้ลึก รู้จริง รู้ทันยาเสพติด : Update in Addiction, หน้า 93-94. ปทุมธานี: สถาบันวิจัยพิษวิทยา.
- รุ่งโรจน์ พงศ์กิจวิฑูร. 2550. เทคโนโลยีทางการศึกษา. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- โรงเรียน พ่อ แม่ ลูก จูนเข็มทิศชีวิตครอบครัว. ประชาชาติธุรกิจ (29 มกราคม 2552): 27.
- ลลิตา ภูทอง. 2552. ผลของการใช้สุนทรียสนทนาและบล็อกในการสอนภาษาอังกฤษ. เชียงใหม่: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- ลลิตา เดชาวุธ และยศพล เหลืองโสมนภา. 2548. การทำหน้าที่ครอบครัว ของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าในเขตภาคตะวันออก. จันทบุรี: วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า สถาบันพระบรมราชชนก.
- ลัดดาวลัย เกษมเนตร และทัศนากัดดี. 2543. รายงานการวิจัย ฉบับที่ 75 รูปแบบการแสดงความรักของมารดาไทยและบุคลิกภาพของเด็กที่มีความสัมพันธ์กับลักษณะทางอารมณ์และสังคม. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ลำดวน นำศิริกุล. 2541. วัยรุ่น. นิตยสารแม่และเด็ก 21(315 พฤษภาคม 2541).
- ลูกเปลี่ยนไป? เมื่อก้าวสู่วัยรุ่น. ข่าวสด (6 กรกฎาคม 2553): 25.
- ลูกไม่ใกล้ชิดกัน สาใจ "ลูกวัยรุ่น". ข่าวสด (6 ตุลาคม 2553ก): 25.

- วชิราภรณ์ ศรีเบญจกุล. 2543. ปัจจัยของครอบครัวต่อการเสพยาบ้าในทัศนะของวัยรุ่น : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรภัทร ภูเจริญ. 2551. Learn How to Learn ให้ความรักก่อนให้ความรู้. กรุงเทพมหานคร: อริยชน.
- วรภัทร ภูเจริญ. 2552. Dialogue...คิดลงสู่ใจ...ไหลเป็นปัญญา. กรุงเทพมหานคร: อริยชน.
- วรภัทร ภูเจริญ. ไม่น่าเชื่อว่า...องค์การเป็นสิ่งมีชีวิต. [ออนไลน์]. 2552ก. แหล่งที่มา: [http://202.183.190.2/FTPiWebAdmin/knw\\_pworld/image\\_content/62/Dharma62.pdf](http://202.183.190.2/FTPiWebAdmin/knw_pworld/image_content/62/Dharma62.pdf) [2552, สิงหาคม 12]
- วรภัทร ภูเจริญ. 2553. ฉลาด...ได้อีก! กรุงเทพมหานคร: ดีเอ็มจี.
- วรรณดี หมู่เย็น. 2544. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวที่ส่งเสริมความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วรรัตน์ อภินันท์กุล. 2551. แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ใน วรรัตน์ อภินันท์กุล (บรรณาธิการ), แนวคิดและทฤษฎีที่นำรู้ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. หน้า 171-194. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวรรณ วัฒนาวงศ์สว่าง. 2552. ผสมผสานจิตวิวัฒน์กับงานแก้ไขการพูด: การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง. ใน หนังสือรวมบทความ การประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา: ทางเลือก หรือ ทางรอดของสังคม?, หน้า 175-191. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรวรรณ วาณิชย์เจริญชัย. 2553. การเรียนรู้จากการปฏิบัติ: การประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอน. วารสารพยาบาลศาสตร์ 28 (4): 36-44.
- วรวรรณ ศรียาภัย. 2554. การจัดประชุมและฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ. กรุงเทพมหานคร: The Book plus Publishing.
- วันชัย วัฒนศัพท์. 2551. ประชาเสวนา : กระบวนการสู่ทางออกในปัญหาความรุนแรงของภาคใต้. วารสารสงฆลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 14 (1 มกราคม-มีนาคม 2551): 1-16.
- วันชัย วัฒนศัพท์. สานเสวนา สู่ทางออกของประชาธิปไตย. มติชน (31 ตุลาคม 2551ก): 7.

- วันเฉลิม แก้วกำมา. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารในครอบครัวตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลกับความก้าวร้าวของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการให้คำปรึกษาและแนะแนวการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ, พนม เกตุมาน และวินัดดา ปิยะศิลป์. 2545. จุดอ่อนในการเลี้ยงเด็กและวัยรุ่น. กุมารเวชสาร 9(2 พฤษภาคม-สิงหาคม): 132-134.
- วันเพ็ญ พิศาลพงศ์. 2531. ทางเลือกของปฐมวัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วันเพ็ญ ใจปทุม, สุภาวิณี สายแสงทอง และ ศศลักษณ์ กล้าไพร่. 2544. การรับรู้และการช่วยเหลือของพ่อแม่ที่มีบุตรชายวัยรุ่นเสพติดยาบ้า. ปทุมธานี: สถาบันธัญญารักษ์.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. สถาบันธัญญารักษ์. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/สถาบันธัญญารักษ์> [2552, ตุลาคม 20]
- วิจิตร ศรีสุพรรณ. 2545. การวิจัยทางการพยาบาลหลักการและแนวปฏิบัติ. เชียงใหม่: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิจิตร อวະกุล. 2542. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- วิชา คุปิติ. BAR : คุรุกระบวนกร Smiley home. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://gotoknow.org/blog/wijcha/274897> [2552, สิงหาคม 12]
- วิชา มหาคุณ. 2551. การป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด การสร้างเครือข่าย-การส่งต่อ-การติดตามและประเมินผล เด็ก เยาวชน ครอบครัว ชุมชน และสังคม. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชาการ, กรม. 2545. แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียน. กรุงเทพมหานคร: ครูสภาลาดพร้าว.
- วิจิต สุรัตน์เรืองชัย. 2546. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนการสอน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา 14(2) (พฤศจิกายน 2545-มีนาคม 2546): 31-42.
- วิธาน สุานะวุฒฑ์. 2546. หัวใจใหม่ ชีวิตใหม่. เชียงราย: ปิติศึกษา.
- วิธาน สุานะวุฒฑ์. 2548. จับจิตด้วยใจ. กรุงเทพมหานคร: ศยาม.
- วิธาน สุานะวุฒฑ์ และณัฐพัส วังวิญญู. 2549. Palliative Care Unit : TOT Program การสื่อสารอย่างกรุณาเพื่อการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็นองค์รวม. สงขลา: หน่วยชีวันตาภิบาล (Palliative care) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- วิภาวดี แสงเพชร. 2547. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมารับการบำบัดรักษาเสพติดแบบผู้ป่วยนอกอย่างต่อเนื่องจนครบขั้นตอนของแมทริกซ์โปรแกรมในสถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์

ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วิรัตน์ คำศรีจันทร์, เรียงวิชัย นิลโคตร และณัฐพัชร ทองคำ. 2552. วิทยากรกระบวนการ เพื่อการถอดบทเรียนและเสริมพลังการเรียนรู้เพื่อสุขภาวะชุมชน. นครปฐม: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิโรจน์ วีรัชย์. อึ้ง! ยอดใจต่ำกว่า 17 ติดยาพุ่งเบียด 3 ปี เพิ่ม 12%. [ออนไลน์]. 26 พฤษภาคม 2554. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Qol/ViewNews.aspx?NewsID=9540000063879> [2555, กุมภาพันธ์ 14]

วิไล อินทร์มา. 2548. การศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองเด็กพิเศษของหน่วยงานที่ให้บริการเด็กพิเศษ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วิไลพรรณ สวัสดิ์พาณิชย์. สื่อสารอย่างไรให้ครอบครัวมั่นคง (ตอนที่ 1). [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: [http://uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC\\_ID=2208](http://uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=2208) [2552, สิงหาคม 10]

วิไลรัตน์ สิริฤกษ์สกุล, รัตนา ดีปัญญา และพัชรี รัตนแสง. 2551. การพัฒนารูปแบบการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยยาเสพติดติดหญิง โดยใช้กิจกรรมกลุ่มครอบครัว ตีกโกเมน สถาบันธัญญารักษ์ 2551. วารสารสถาบันธัญญารักษ์ 5(2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2551): 23-33.

วิศิษฐ์ วังวิญญู. บันทึกการประชุมจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ ๗ เรื่อง "สุนทรียสนทนา" และ "การวิเคราะห์จิตวิญญาณชนบท จากเรื่อง ฟ้ายาบัก". [ออนไลน์]. 1 มีนาคม 2547. แหล่งที่มา: [http://jww.thaissf.org/document/media/media\\_124.pdf](http://jww.thaissf.org/document/media/media_124.pdf) [2552, กรกฎาคม 15]

วิศิษฐ์ วังวิญญู. 2548. ญาติที่ชนะแห่งการเข้าถึงตัวตนที่แท้จริง มณฑลแห่งพลัง. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.

วิศิษฐ์ วังวิญญู. กันยายน 2550. หัวใจของจิตตปัญญาศึกษา. วารสารการศึกษาไทย 4(36): 49-59.

วิศิษฐ์ วังวิญญู. 2552. สุนทรียสนทนา. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.

วิศิษฐ์ วังวิญญู. 2552ก. ปฏิวัติความรู้ในถ้อยน้ำชา. กรุงเทพมหานคร: วงน้ำชา.

วิศิษฐ์ วังวิญญู. 2553. โลก ปัญญา จิต ที่วิศิษฐ์ลิขิตเอง. กรุงเทพมหานคร: วงน้ำชา.

วิศิษฐ์ วังวิญญู, วิชาน สุวานะวุฒม์ และณัฐพัชร วังวิญญู. 2550. คู่มือกระบวนการ ศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน. กรุงเทพมหานคร: วงน้ำชา.

วุฒิชัย วชิรเมธี, พระมหา. 28 กรกฎาคม 2549. ผู้นำกับการฟังอย่างลึกซึ้ง. มติชนสุดสัปดาห์ 26(1354): 38.

- ศศิลักษณ์ ชัยนิกิจ. 2548. การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองของเด็กปฐมวัยที่มีความต้องการพิเศษ โดยใช้แนวคิดการศึกษำบัดและการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2). กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสุดา คล้ายคล่องจิตร. Dialogue : สุนทรียสนทนา. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.ns.mahidol.ac.th/english/KM/article003.html> [2552, มิถุนายน 2]
- ศักดิ์ดา ขำคม. 2540. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวตามการรับรู้ของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายและไม่กระทำผิดกฎหมายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศักดิ์นา บุญเปี่ยม. 2548. การศึกษาการเปลี่ยนแปลงจิตลักษณะของผู้ติดยาบ้า (เมทแอมเฟตามีน) ในระหว่างกระบวนการบำบัดตามแนวคิดบำบัดในระบบบังคับแบบผู้ป่วยใน. วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิ์พันธ์ ต้นนิมลรัตน์ 2546. เทคนิคและวิธีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. วารสารวิทยบริการ 14(1) (มกราคม-เมษายน): 1-16.
- ศุภลักษณ์ จงเจริญจิตเกษม. 2546. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัว และสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเซนต์จอร์น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต, คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริกุล อิศรานุรักษ์. สุขภาพวัยรุ่นและการดูแล. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://www.clinicrak.com/sexeducation/sexed\\_teenage03.html](http://www.clinicrak.com/sexeducation/sexed_teenage03.html) [2552, กรกฎาคม 9]
- ศิริตม์ ไสววัฒนะ. 2545. สภาพครอบครัวและวิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เด็กได้รับจากพ่อแม่ ผู้ปกครองกับพฤติกรรมของเยาวชนไทย : กรณีศึกษาของเยาวชนคนเก่ง ดี มีสุข และเยาวชนที่ติดยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการวิจัยการศึกษาการศาสนาและการวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. 2551. พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.๒๕๕๑. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มแผนงาน สำนักส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย.

- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านเวชภัณฑ์. การนำเสนอร่างแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2555-2559 ต่อคณะรัฐมนตรี. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: <http://dmsic.moph.go.th/news/CabinetSynopsis/c030554.pdf> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้. 2-3 พ.ย. 50 : มหกรรมสันติวิธีครั้งที่ 2 วิถีสู่ความเป็นธรรม และสมานฉันท์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.deepsouthwatch.org/node/154> [2551, ตุลาคม 12]
- ศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน. คู่มือการจัดกิจกรรมเงินอุดหนุน โครงการศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.) ประจำปีงบประมาณ 2554. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: [www.tlg.rmutt.ac.th/wp-content/uploads/2011/04/กรอบกิจกรรม-ศพค1.pdf](http://www.tlg.rmutt.ac.th/wp-content/uploads/2011/04/กรอบกิจกรรม-ศพค1.pdf) [2554, มกราคม 27]
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. 2551. โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่มที่ ๖ ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์คุณธรรม.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. 2551ก. เอกสารประกอบการประชุมกลุ่มย่อยกลุ่ม “ครอบครัว” ครอบครัว แหล่งหล่อหลอมคุณธรรมด้วยความรัก. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์คุณธรรม.
- ศูนย์สารสนเทศทางประชากรศาสตร์, วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. “อีก 20 ปี ประชากรไทยติดลบ”. [ออนไลน์]. 14 มีนาคม 2552. แหล่งที่มา: [http://www.cps.chula.ac.th/html\\_th/pop\\_base/trend\\_065.htm](http://www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/trend_065.htm) [2552, พฤศจิกายน 2]
- ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ศอ.ปส.) 2552. สถานการณ์ปัญหายาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- ส.ว.สนา ประมวลพฤษ์. 2544. คู่มือการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา เรื่องหลักการและเทคนิคการประเมินทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเดอะมาสเตอร์กรุ๊ปแมนเนจเม้นท์.
- สกล สิงหะ. การสนทนาสร้างวัฒนธรรม. มติชน (26 เมษายน 2551): 9.
- สตรีเอวา จำปารัตน์. 2550. ผลของโยคะบำบัดเพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยยาเสพติดกลุ่มแอมเฟตามีน สถาบันธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อการพัฒนามนุษย์ คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.



- สถาบันธัญญารักษ์. 2553. คู่มือกลุ่มครอบครัวศึกษา การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด แบบผู้ป่วยนอกตามรูปแบบ จิต-สังคมบำบัด. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สถาบันธัญญารักษ์. จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยทั้งหมดที่เสพยาบ้าและเสพร่วมกับยาอื่นๆ จำแนกตามปีงบประมาณ 2550-2554. [ออนไลน์]. 2555. แหล่งที่มา: [http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1452&Itemid=53](http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=1452&Itemid=53) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สถาบันธัญญารักษ์. จำนวนและอัตราร้อยละของผู้ป่วยนอกยาเสพติด ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2550-2554. [ออนไลน์]. 2555ก. แหล่งที่มา: [http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1450&Itemid=53](http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=1450&Itemid=53) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล. การอบรมการสื่อสารเพื่อสานสัมพันธ์ขั้นตอน (Compassionate Communication). [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: [www.aihd.mahidol.ac.th/sites/default/files/attach.docx](http://www.aihd.mahidol.ac.th/sites/default/files/attach.docx) [2554, มกราคม 27]
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. ประชากรของประเทศไทย พ.ศ.2552. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AllAboutPopulation\\_TH.aspx?content=AllAboutPopulation/Thailand\\_TH](http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AllAboutPopulation_TH.aspx?content=AllAboutPopulation/Thailand_TH) [2552, พฤศจิกายน 2]
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น กรมสุขภาพจิต. การจัดการกับอารมณ์โกรธ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.vcharkarn.com/vblog/40873/43> [2553, มกราคม 18]
- สมจิตต์ สุวรรณวงศ์. 2542. การศึกษาการจัดสภาพการณ์เสริมความคิดเชิงคุณธรรมสังคมตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสต์เพื่อพัฒนาวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภัททิยธนี. 2551. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กทม. สนิท: ประสานการพิมพ์.
- สมนึก ภัททิยธนี. 2551ก. ขั้นตอนการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลเพื่อการทำวิจัย. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (พฤศจิกายน 2550-พฤศจิกายน 2551): 15-25.
- สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. 2551. แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. ใน วรรัตน์ อภินันท์กุล (บรรณาธิการ), แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. หน้า 195-213. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพล ชัยศิริโรจน์. 2553. คำนำ. โลก ปัญญา จิต ที่วิเศษสุดจิตใจเอง. กรุงเทพมหานคร: วงน้ำชา.
- สมภพ เซาว์เพชรไพโรจน์. 2550. ปัจจัยที่มีผลต่อการกลับไปเสพยาเสพติดของผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการบำบัดฟื้นฟูแล้ว ศึกษาเฉพาะกรณีผู้ป่วยชายที่เข้ารับการรักษาที่สถาบัน

- ธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, สาขาการบริหารงานยุติธรรม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมลักษณ์ วงศ์สมาโนดน์. เรื่องเล่า “วิชาชีวิต” (3) สมุดแห่งการเรียนรู้ ประสบการณ์ของการเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: <http://www.gotoknow.org/blogs/posts/429546> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สมศรี ไชยภรณ์. 2549. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดแอมเฟตามีนของผู้ป่วยยาเสพติดศูนย์บำบัดรักษาเสพติด แม่ฮ่องสอน. แม่ฮ่องสอน: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สยามรัฐ. ทางสายใหม่ของ กศน. : ความท้าทายต่อการเปลี่ยนแปลงองค์กร. [ออนไลน์]. 4 กรกฎาคม 2551. แหล่งที่มา: <http://www.nfe.go.th/information/beta/ShowArticle.php?id=10> [2551, สิงหาคม 26].
- สรวมณฑล สิทธิสมาน. เทคนิคสยบลูกด้วยวิธี “ไม่สนใจ”! [ออนไลน์]. 18 กุมภาพันธ์ 2552. แหล่งที่มา <http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9520000018409> [2552, ตุลาคม 1]
- สรวมณฑล สิทธิสมาน. สองสิ่งที่ลูกต้องการจากพ่อแม่เพื่อตั้งหลักชีวิต. [ออนไลน์]. 17 มกราคม 2555. แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000006612> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สรยุทธ รัตนพจนารถ. บันทึกการประชุมจิตวิวัฒน์ ครั้งที่ ๗ เรื่อง “สุนทรียสนทนา” และ “การวิเคราะห์จิตวิญญาณชนบท จากเรื่อง ฟ้ายับกั้น”. [ออนไลน์]. 1 มีนาคม 2547. แหล่งที่มา: [http://jww.thaisf.org/document/media/media\\_124.pdf](http://jww.thaisf.org/document/media/media_124.pdf) [2552, กรกฎาคม 15]
- สรยุทธ รัตนพจนารถ, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, จิรัฐกาล พงศ์ภาคเธียร, ธีระพล เต็มอุดม และชลลดา ทองทวี. 2551. ริเริ่มสำรวจความรู้ น้อมนำเข้ามาสู่ใจ ใคร่ครวญประยุกต์ใช้ปฏิบัติการ. ใน หนังสือรวมบทความ การประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. หน้า 77-107. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สรารุณ สอนสนาม. 2548. มูลเหตุจูงใจในการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สริตา ธีระวัฒน์สกุล, จิราพร สุวรรณธีรวงูร และอภิรัตน์ อร่ามรัตน์. 2552. โครงการประเมินระบบการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพและผู้ติดยาเสพติดแบบบูรณาการ ช่วง เมษายน – กันยายน 2552. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

สโรบล ธนะคำดี. 2551. รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความเครียดของนักเรียนเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ใคร? ทำร้ายวัยรุ่นไทย. [ออนไลน์]. 2 กรกฎาคม 2552. แหล่งที่มา: <http://www.ryt9.com/s/sdp/602872/> [2552, ตุลาคม 20]

ส่วนพัฒนานโยบายและยุทธศาสตร์, สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

2554. ยุทธศาสตร์การป้องกันและปราบปรามยาเสพติดในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559). วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 27(3) (สิงหาคม-พฤศจิกายน): 22-26.

ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด, สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. 2550. การสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวไทย. วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 23(2) (เมษายน – กรกฎาคม): 17-23.

ส่วนวิชาการด้านยาเสพติด, สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. 2550ก.

สาเหตุและปัจจัยที่เอื้อให้เยาวชนเกี่ยวข้องกับยาเสพติด. วารสารสำนักงาน ป.ป.ส. 23(2) (เมษายน- กรกฎาคม): 49-59.

สายฤดี วรกิจโกคาทร, บัญญัติ ยงย่วน, สาวิตรี ทยานศิลป์, บรรณารักษ์. 2551. หนังสือ 10 ปี ทศวรรษเพื่อเด็กและภูมิปัญญาของครอบครัว การประชุมวิชาการเรื่องกระบวนการทัศน์ใหม่เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กไทยในทศวรรษหน้า. นครปฐม: สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2552. เยาวชนไทยกับนานาภัยเสี่ยง (๑) ทุกข์ใน “ครอบครัวสมัยใหม่”. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. 2547. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547-2556. กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. 2542. โครงการ : การเรียนรู้ที่ลุ่มลึก. กรุงเทพมหานคร: ครูสภาลาดพร้าว.

- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. 2554. สถานการณ์ปัญหายาเสพติดประเทศไทย ช่วงเดือนตุลาคม 2554. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977).
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. 2554ก. วารสาร สำนักงาน ป.ป.ส. กรุงเทพมหานคร: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977).
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). [ออนไลน์]. 2549. แหล่งที่มา: <http://www.idd.go.th/Thai-html/05022007/PDF/PDF01/index.htm> [2551, กรกฎาคม 2]
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบข้าราชการ. การจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.training.nida.ac.th/home/attachments/article/87/workManual.pdf> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สำนักงานปลัดกระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 (ฉบับ Update ล่าสุด). [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: <http://www.lawamendment.go.th/ow.asp?ID=1376> [2553, กุมภาพันธ์ 5]
- สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. สรุปบทเรียนประสบการณ์เด่นการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดตามยุทธศาสตร์ 5 รั้วป้องกันและ 2 โครงการหลัก. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://www.lampang.go.th/sts/52/plans/p12.pdf> [2554, ธันวาคม 2]
- สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. สำนักงาน ป.ป.ส. เผยสถานการณ์ยาเสพติดยาบ้าครองแชมป์ช่วงปฏิบัติการ ระยะเวลาที่ 2. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: [http://information.oncb.go.th/index.php?option=com\\_content&task=view&id=32&Itemid=1](http://information.oncb.go.th/index.php?option=com_content&task=view&id=32&Itemid=1) [2553, กุมภาพันธ์ 5]
- สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. 2547. รูปแบบการบำบัดรักษายาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- สำนักงานพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. บทความเผยแพร่ชุด ตติยาเสพติดรักษาได้. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: [http://nctc.oncb.go.th/new/doc/cheet\\_ok.pdf](http://nctc.oncb.go.th/new/doc/cheet_ok.pdf) [2552, ตุลาคม 7]
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. 2552. สรุปองค์ความรู้จากการอบรมโครงการขับเคลื่อนเครือข่ายคุณธรรมในระบบการศึกษา ระดับอุดมศึกษา : การอบรมภาวะผู้นำทางจิตปัญญาศึกษาสู่มหาวิทยาลัย หลักสูตรที่ 4 การศึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างลึกซึ้ง. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานมาตรฐานการศึกษาและพัฒนาระบบการเรียนรู้.

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2552. สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2551.  
กรุงเทพมหานคร: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน.
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. 2551. คัมภีร์ กศน.  
กรุงเทพมหานคร: เอ็น.เอ.รัตนะ เทวดิ่ง.
- สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน. ธันวาคม 2550. กศน.เพื่อนการเรียนรู้สู่ชุมชนพอเพียง.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ  
ปราบปรามยาเสพติด. 2553. คู่มือพ่อแม่ ผู้ปกครอง รู้ทันปัญหาเสพติด “ล้อมรั้วให้  
ครอบครัว ล้อมรั้วป้องกันยาเสพติด”. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, กรมสุขภาพจิต. 2550. สอนวัยรุ่น ไม่วุ่นอย่างที่คิด. นนทบุรี: ชุมชุม  
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักยุทธศาสตร์ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. สถานการณ์ปัญหาเสพติด ช่วง  
ปฏิบัติการประเทศไทยเข้มแข็ง ชนยาเสพติดยั่งยืน ภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 ร้วป้องกัน  
ระยะที่ 3 (มกราคม 2554). [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:  
[www.nccd.go.th/upload/content/sug.pdf.pdf](http://www.nccd.go.th/upload/content/sug.pdf.pdf) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- สำนักส่งเสริมและประสานงานคณะกรรมการรัฐมนตรี. ร่างนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบัน  
ครอบครัว พ.ศ. ๒๕๔๗ – ๒๕๕๖. [ออนไลน์]. 18 พฤษภาคม 2547. แหล่งที่มา:  
[http://soc.soc.go.th/slk/showlist3.asp?pagecode=26443&pdate=2004/05/18&pn  
o=1&pagegroup=1](http://soc.soc.go.th/slk/showlist3.asp?pagecode=26443&pdate=2004/05/18&pn o=1&pagegroup=1) [2551, กรกฎาคม 2]
- สำเนา มากแบน. 2542. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัวและการปฏิบัติของครอบครัว  
กับลักษณะการเสพยาบ้าของวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาล  
อัญญาภิรักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะ  
พยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิรินทร์ ศาสตราวุธรักษ์ และคณะ. 2550. การพัฒนาคุณภาพการพยาบาลด้านจิตสังคมในหอ  
ผู้ป่วยอายุรกรรม. สงขลานครินทร์เวชสาร 25(1) (มกราคม-กุมภาพันธ์): 9-17.
- สุกัญญา พิระวรรณกุล. 2541. ผลการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความ  
สำนึกในคุณค่าตนเองของเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุขภาพจิต, กรม. 2548. คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: องค์การทหารผ่านศึก.

- สุขภาพจิต, กรม. ความรักของเด็ก. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php?title=ความรักของเด็ก&direction=next&oldid=9785>  
[2552, ตุลาคม 1]
- สุนิสา เสงส์สวัสดิ์. 2542. การพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยที่เป็นโรคธาลัสซีเมียโดยใช้วิธีการนี้ตัวอย่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย อากาศโร. 2547. เครือข่าย : ธรรมชาติ ความรู้ และการจัดการ. ปาฐกถา วิทยาลัยการบรรณารักษะ. กรุงเทพมหานคร: โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.
- สุนีย์ สิงหะคะเชนทร์. กุมภาพันธุ์-มีนาคม 2535. เจตคติของพ่อแม่และพฤติกรรมของเด็กเล็ก. วารสารแนะแนว 26(139): 41-44.
- สุภาภรณ์ ศรีตาลอ่อน. และคณะ. 2551. ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่รับการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยเสพติดระบบบังคับบำบัด สถาบันธัญญารักษ์. วารสารสถาบันธัญญารักษ์ 5(1 มกราคม-มิถุนายน 2551).
- สุภาวดี หาญเมธี, บรรณารักษะ. 2550. ๓๔ ๓๑ ๔๗ รหัสสร้างครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จัดการความรู้เพื่อครอบครัวเข้มแข็ง สถาบันรักลูก.
- สุมาลี สังข์ศรี. 2551. การศึกษานอกระบบเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. ใน วรรณ อกนิษฐ์ กุล (บรรณารักษะ), แนวคิดและทฤษฎีที่นำสู่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน. หน้า 1-18. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล โพธิสังข์หรือ. 2547. ปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาเสพติดของเด็กและเยาวชนศึกษาเฉพาะกรณีผู้เข้ารับการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์เพื่อการพัฒนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.
- สุรีย์ ธรรมิกบวร. 2550. การพัฒนาโปรแกรมสุขภาพองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุลินดา จันทระเสนา. 2546. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นที่เข้ารับการบำบัดในโรงพยาบาลธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุลี ทองวิเชียร, วันเพ็ญ แก้วปาน และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. 2549. ครอบครัวและการทำงาน : ทักษะชีวิตของคู่สมรส. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- สุวรรณมา เรืองกาญจนเศรษฐ์. "ท้องไร่เตียงสา" 1 ปี ให้ลมหายใจกว่า 7 หมื่นชีวิต. มติชน (23 มกราคม 2552): 25.

- สุวรรณภา เรื่องกาญจนเศรษฐี และพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา. 2549. รัฐทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2547. จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2551. รวมบทความแนวคิดทางอาชีวศึกษาและการศึกษาผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2553. แนวทางการนำภูมิปัญญาไทยเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในระบบโรงเรียนและการเรียนรู้ตามอัธยาศัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุวิมล ว่องวานิช. 2546. การประเมินการเรียนรู้แนวใหม่. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสมสิกขาลัย. 2551. เอกสารประกอบการอบรม การสื่อสารอย่างสันติ ชั้นกลาง. 5-7 ธันวาคม 2551. ณ เรือนร้อยฉันทา สวนเงินมีมา คลองสาน กรุงเทพมหานคร. (เอกสารอัดสำเนา)
- เสวลักษณ์ สุวพันธ์. 2547. แถมโลกสุขภาพใจวัยรุ่น. ชีวิตจิต 6(126): 25-26.
- เสาวณีย์ เกษมวัฒนา. ฝึกสติในชีวิตประจำวัน โดย ดิชนัทพันธ์. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.agalico.com/board/showthread.php?t=10771> [2551, สิงหาคม 26].
- โสภา ขปัดมันน์ และคณะ. 2547. รายงานการวิจัย ครอบครัว : ปัจจัยปกป้องหรือผลักดันปัญหา ยาเสพติดของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการศึกษาวิจัยปัญหาสังคม สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- โสฬส ศิริไสย์. 2548. Dialogue : วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์มนุษย์ และการเปลี่ยนวิถีคิด ด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง. นครปฐม: ทรานส์ทีม เครือข่ายวิจัยบูรณาการลุ่มน้ำท่าจีน-แม่กลอง คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โสฬส ศิริไสย์. Dialogue : วิธีการสนทนาแบบมนุษย์สัมพันธ์มนุษย์ เครื่องมือบริหารจัดการความแตกต่างหลากหลายทางความคิด เพื่อคลี่คลายความขัดแย้งในสังคม. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา: <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=35044> [2552, มิถุนายน 10].
- โสฬส ศิริไสย์. Bohman Dialogue “สุนทรียสนทนา” เพื่อการคิดร่วมกันอย่างเป็นธรรมชาติ: แนวคิดและวิธีจัดการ. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://guru.google.co.th/guru/thread?id=74e938758d82c344> [2552, มิถุนายน 2].

- อดินันท์ วาริรัตน์กุล. 2549. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว ทัศนคติ และพฤติกรรมต่อยาเสพติดของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมติดยาเสพติด และวัยรุ่นที่ไม่มีพฤติกรรมติดยาเสพติดในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร, คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์, รหัน แดงจวง และสุกัญญา นิมานันท์. 2536. รายงานการวิจัยประสิทธิภาพของรูปแบบการถ่ายทอดความรู้ด้วยสื่อบุคคล การศึกษาการเผยแพร่ความรู้โรคเอดส์ในชุมชนชนานเมืองเชียงใหม่. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อนุวัติ คุณแก้ว. 2548. หลักการวัดและประเมินผลทางการศึกษา. (เอกสารอัดสำเนา)
- อภิญา รักศิลสังข์. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังด้านการเรียนของพ่อแม่ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร, สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิรักษ์ จันทร์ตะนี. 2550. สถิติและการวิจัยทางธุรกิจ สำหรับนักศึกษา MBA. และ Ph.D.  
พระนครศรีอยุธยา: คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- อมรรัตน์ วัฒนาธร. 2552. การสร้างสำนึกใหม่ด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา. ใน หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา: ทางเลือก หรือ ทางรอดของสังคม?, หน้า 83-94. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อมรวิทย์ นาครทรรพ และคณะ. 2551. การศึกษาในวิถีชุมชน : การสังเคราะห์ประสบการณ์ในชุดโครงการวิจัยด้านการศึกษากับชุมชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- อมรา ศรีสุชาติ. 2541. อุปนิษั : อภิปรายที่สอดคล้องกันและที่สอดคล้องกับทฤษฎีวิทยาศาสตร์เรื่องกำเนิดและการสิ้นสุดของจักรวาล โลก สรรพสิ่งและชีวิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร, สาขาวิชาภาษาสันสกฤต คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อมราวดี ณ อุบล. 2544. สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัวการอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศิลปากร, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรรถพล สุคนธาภิรมย์ ณ พัทลุง. การป้องกันปัญหาเสพติด. [ออนไลน์]. 2551. แหล่งที่มา: <http://www.gotoknow.org/blogs/posts/189459> [2555, กุมภาพันธ์ 14]



- อรรถนวิ สว่างแสง. 2548. รูปแบบการสื่อสารกับความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรสังกัดงานเลขานุการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสื่อสารและสารสนเทศ คณะสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- อรอนงค์ แจ่มผล. 2553. ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตัวของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- อรุณี หรอดาล. 2537. ผู้ปกครองกับการจัดการปฐมวัยศึกษา. ใน ประมวลสารชุดวิชา หลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อังคณา อัญญมณี ถูกเปลี่ยนไป? เมื่อก้าวสู่วัยรุ่น. [ออนไลน์]. 2553. แหล่งที่มา: [www.healthcorners.com/new\\_read\\_article.php?category=generalhealth&id=3801](http://www.healthcorners.com/new_read_article.php?category=generalhealth&id=3801) [2554, มกราคม 27]
- อัจฉราพรพี จำปา. 2550. พฤติกรรมกรรมการสื่อสารในครอบครัวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัญชลี ธรรมะวิธีกุล. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา: <http://panchalee.wordpress.com/2009/05/17/non-formaleducation/> [2552, มิถุนายน 10]
- อัญชลี ประสพจตุรพร. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการสื่อสารในครอบครัว กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อัญญา ปลดเปลื้อง. 2546. ประสบการณ์การทำงานของพยาบาลวิชาชีพในศูนย์สุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาคม ใจแก้ว. 2533. การนำนโยบายไปปฏิบัติในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้: ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสำเร็จ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพัฒนา คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2540. กระบวนการการฝึกอบรมสำหรับการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อาชัญญา รัตนอุบล. 2542. การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชา  
การศึกษานอกระบบโรงเรียน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2547. การสอนแบบเน้นวิจัยโดยใช้สัญญาแห่งการเรียนรู้. ใน ไพฑูริย์  
สินลาวัฒน์ (บรรณาธิการ), ประมวลบทความ : การเรียนการสอนที่มีการวิจัยเป็นฐาน.  
หน้า 61-79. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ แนวโน้มการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของประเทศ  
ไทยในทศวรรษหน้า. [ออนไลน์]. 2550. แหล่งที่มา:  
<http://www.edu.chula.ac.th/nfed/students/article.htm> [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- อาชัญญา รัตนอุบล. 2551. พัฒนาการการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่.  
กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารรณ์ จันทร์สมวงศ์. 2550. ค้น...ความหมาย พบ...ความสุขจากการพูดคุยกันประสบการณ์  
การขับเคลื่อนกองทุนสุขภาพกรุงเทพ โดยใช้สุนทรียสนทนา (Dialogue).  
กรุงเทพมหานคร: โกลบอล กราฟฟิค.
- อารักษ์ อินทร์พุง. การเรียนรู้ตลอดชีวิตโดยการสร้างความรู้ด้วยตนเอง. [ออนไลน์]. 26  
สิงหาคม 2551. แหล่งที่มา: [http://edu.swu.ac.th/ae/websnong/web01/article  
4/Aruk/lifelong.htm](http://edu.swu.ac.th/ae/websnong/web01/article4/Aruk/lifelong.htm) [2551, สิงหาคม 26]
- อำนาจการรักษาความมั่นคงภายในราชอาณาจักร, กอง. (กอ.รรมน.) ศูนย์ประสานการปฏิบัติที่ 1  
(ศปป.1) สถานการณ์ปัญหายาเสพติดปี 2552 และแนวโน้มของปัญหาประกอบกา  
จัดทำแผนป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดปี 2553. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา:  
<http://www.nccd.go.th/upload/content/situationtrendin2009> [2553, มกราคม 18]
- อำพร ดำรงทรัพย์. 2537. เอกสารประกอบคำบรรยายหลักสูตร "เทคนิคการจัดเกมเพื่อการ  
ฝึกอบรม". กรุงเทพมหานคร: สถาบันส่งเสริมการพัฒนาศึกษา.
- อุทัยวรรณ ศรีสำราญ. 2547. พฤติกรรมการเผชิญความเครียดของสมาชิกครอบครัวผู้ดูแลผู้ป่วย  
ยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูแบบเข้มข้นทางสายใหม่ (FAST Model) ณ สถาบัน  
ธัญญาธิราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อุทุมพร กำภู ณ. อยุธยา และคณะ. 2554. พลังรักพลังใจของครอบครัวในการบำบัดยาเสพติด  
ในกลุ่มเยาวชนที่ใช้ยาบ้า อำเภอบางขัน. ใน การประชุมวิชาการยาเสพติดแห่งชาติ ครั้งที่  
12 ยาเสพติด : ดูแลด้วยใจ หายได้ด้วยเทคโนโลยี วันที่ 12-14 กรกฎาคม 2554. หน้า  
57-62. ปทุมธานี: สถาบันธัญญาธิราช.

- อุ้นตา นพคุณ. 2523. การศึกษานอกระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุ้นตา นพคุณ. 2527. การเรียนการสอนผู้ใหญ่เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร:  
กรุงสยามการพิมพ์.
- อุ้นตา นพคุณ. 2546. กรอบแนวความคิดการพัฒนาโปรแกรมอย่างมีส่วนร่วมทางการศึกษานอก  
ระบบโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2545. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์  
วิจัยและพัฒนาครอบครัว.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. 2547. สร้าง EQ ให้ชีวิตคู่. กรุงเทพมหานคร: ชันต้าการพิมพ์.
- เอกรินทร์ สีมหาศาล และสุปรารถนา ยุกตะนันท์. 2547. การออกแบบเครื่องมือวัดและประเมิน  
ตามสภาพจริง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: บั๊กพอยท์.
- เอื้อจิต สุขพูล และคณะ. 2550. ผลการจัดกิจกรรมสุนทรียสนทนาในการพัฒนาองค์กรตามแนว  
คิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. สุรินทร์: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์.
- ไอรดา ชันธอุดม. สถิติจับยาเสพติดยอดขยับพุ่งสูง! “ธัญญารักษ์” ห่วงใจเข้าบำบัดเพิ่ม.  
[ออนไลน์]. 1 กรกฎาคม 2554. แหล่งที่มา: [http://www.dailynews.co.th/newstart  
page/index.cfm?page=content&categoryID=560&contentID=148406](http://www.dailynews.co.th/newstartpage/index.cfm?page=content&categoryID=560&contentID=148406)  
[2554, มกราคม 27]
- Editor. 2552. รักวัวให้ผูก รักลูกให้ทำโทษ. Mother & Care 5(54): 3.
- Ginott, H. 2551. Between Parent and Child วิธีพูดกับลูก โดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขาและทำ  
ให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ. แปลโดย ภรณ์ ภูริสิทธิ์. กรุงเทพมหานคร: บี มีเดีย.
- Gottman, J. and Declaire, J. 2553. Raising an Emotionally Intelligent Child ฝึกลูกให้  
อารมณ์ดี. แปลโดย สุพิชชา สัจจะมโนชัย และ เอกชัย วงประภา. กรุงเทพมหานคร: บี  
มีเดีย.
- Hutchens, D. 2552. Listening to the Volcano : สดับเสียงภูเขาไฟ การสนทนาที่เปิดใจรับ  
ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ. แปลโดย มนต์ชัย พิณจจตรสมุทร และ กุลชรี ตันศุภผล.  
กรุงเทพมหานคร: อี.ไอ. สแควร์.
- Jayanti, Sister. การจัดการกับความเป็นลบ. [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา:  
[http://www.bkwsu.org/uk/news-and-media-th/articles-th/spiritual-empwr-th/  
Coping%20with%20Negativity-th?set\\_language=th](http://www.bkwsu.org/uk/news-and-media-th/articles-th/spiritual-empwr-th/Coping%20with%20Negativity-th?set_language=th) [2555, กุมภาพันธ์ 14]
- Klein and Gibson. 2550. อะไรทำให้คุณโกรธ ๑๐ ขั้นตอนการพลิกผันความโกรธเพื่อให้ทุกฝ่าย  
พอใจ. แปลโดย ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์, เพ็ชรลดา ชั่งจิตสิริโรจน์, พรสุข เกิดสว่าง และ

- โคทม อาริยา. นครปฐม: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี (ศพส.) มหาวิทยาลัยมหิดล.  
Ninging. สุนทรียสนทนา : คุยให้สุข เมื่อเราฟังอย่างลึกซึ้ง ภาคหนึ่ง. [ออนไลน์]. 2549.  
แหล่งที่มา: [http://happymedia.blogspot.com/2006/05/blog-post\\_26.html](http://happymedia.blogspot.com/2006/05/blog-post_26.html)  
[2553, กรกฎาคม 11]
- Suthida Pholchamni. จิตตปัญญาศึกษา. [ออนไลน์]. 2552. แหล่งที่มา:  
<http://gotoknow.org/file/suthidamai/contemplative.doc>. [2552, พฤศจิกายน 16]
- Thich Nhat Hanh. 2542. Teaching On Love เมตตาภาวนา : คำสอนว่าด้วยรัก, แปลโดย  
ธรรารินศานต์ กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- Thich Nhat Hanh. 2545. เมตตาภาวนา : คำสอนว่าด้วยรัก. พิมพ์ครั้งที่ 3. แปลโดย ธรราริน  
ศานต์. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- Thich Nhat Hanh. 2550. ความโกรธ : ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทสะ. แปลโดย ธรรารินศานต์.  
กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- Thich Nhat Hanh. “หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว”. แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสสา. [ออนไลน์].  
26 มิถุนายน 2551. แหล่งที่มา: [http://www.thaiplumvillage.org/dharmatalk\\_tnh\\_510626\\_02.html](http://www.thaiplumvillage.org/dharmatalk_tnh_510626_02.html) [2552, ตุลาคม 19]
- Thich Nhat Hanh. 2552. True love : A practice for awakening the heart รักแท้ การฝึก  
ปฏิบัติเพื่อหัวใจที่เบิกบาน. แปลโดย วัชรวิวรรณ ชัยวรศิลป์ กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์  
ธรรมะ.
- Thich Nhat Hanh. 2554. ศานติในเรือนใจ : เรียนรู้ศิลปะการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและผาสุก.  
แปลโดย ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- Wegela, K. K. 2547. How to Be a Help Instead of Nuisance มิตรไมตรีไม่มีประมาณ  
คู่มือให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวภาวนา. แปลโดย ดวงหทัย ชาติพุทธิกุล.  
กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- Wheatley, M. J. 2549. หันหน้าเข้าหากัน. แปลโดย นุทยา. กรุงเทพมหานคร: สอนเงินมีมา.
- Wheatley, M. J. 2550. ผู้นำกับวิทยาศาสตร์ใหม่ การค้นพบระเบียบในโลกไร้ระเบียบ. แปลโดย  
เพชรรัตน์ พงษ์เจริญสุข, รัชดา อิศระเสนารักษ์ และวิชิต เปานิล. กรุงเทพมหานคร: สอน  
เงินมีมา.
- Winston, D. 2551. ชีวิตตื่นรู้ โลกเบิกบาน : พุทธธรรมสำหรับวัยรุ่น Wideawake : a Buddhist  
guide for teens. แปลโดย นุชจรีย์ ชลคุป. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

## ภาษาอังกฤษ

- Adler, R. and Towne, N. 1999. Looking out, looking in. 9<sup>th</sup> Ed, Orlando FL: Harcourt.
- Alder, H. and Heathe, B. 2000. NLP in 21 Day. London: Piatkus Books.
- Alev, S. 1997. Look for Truth No Matter Where It Takes You F. David Peat on David Bohm, Krishnamurti and Himself. [Online]. Available from: Enlightenment magazine Issue 11/ Spring-Summer, <http://enlightennext.org/magazine/j11/peat.asp?pf=1> [14 February 2010]
- Arends, R. 2001. Learning to Teach. 5<sup>th</sup> Singapore: McGraw Hill.
- Auerbach, A. B. 1968. Parents learn through discussion princioles andpractices of parent group education. New York: Wiley.
- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action : A social cognitive theory. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Baran, S. J. 2002. Introduction to mass communication : media literacy culture. 2<sup>nd</sup> Boston: McGraw-Hill.
- Beck, S. R. 2005. Developing Nonviolent Communication: An Integral Approach. Master of Education Department of Educational Psychology and Leadership Studies University of Victoria: Canada.
- Bell, J. G. and Fenske, R. R. 2004. Dialogue and Systems Thinking: Building a Bridge for the Practioner. [Online]. Available from: At the 2004 National Conference on Dialogue & Deliberation, <http://arlecchino.org/idottore/documents/dialogueand systems-ncdd.pdf> [16 June 2009]
- Bergsgaard, M. and Ellis, M. 2002. Inward : The Journey toward authenticity through self-observing. Journal of Educational Thought. 36(1): 53-68.
- Bigner, J. J. 1989. Parent-Child relations: An Introduction to Parenting. (3<sup>rd</sup> Ed.) New York: Macmillan.
- Blair, G. M. 1964. Psychology of Adolescence for Teachers. New York: Mc Millan.
- Bode, R. A. 10-14 February 1995. Mahatma Gandhi's Theory of nonviolent communication. Paper presented at Annual Meeting of Western States Communication Association, Portland Oregon.
- Bohm, D. 2002. Wholeness and The Implicate Order. New York: Routledge.

- Bohm, D. 2004. On Dialogue. New York: Routledge Classics.
- Boyle, P. G. 1981. Planning Better Programs. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Braud, W. and Anderson, R. 1998. Transpersonal Research Methods for the Social Sciences Honoring Human Experience. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Brook, J. S., Brook, D. W., Gordon, A. S., Whiteman, M. and Cohen, P. 1990. The psychosocial etiology of adolescent drug use: a family interactional approach. New York: Mount Sinai School of Medicine.
- Brookfield, S. 1995. Becoming a critically reflective teacher. San Francisco: Jossey-Bass.
- Brown, J. and Sice, P. 2004. Towards a Participative 'Second-Order' Research Design Consultancy and Research Experiences at Draeger Safety UK, The Systemist, Journal of the UK Systems Society. 1(1) November.
- Brown, R. C. 1999. The teacher as contemplative observer. Educational Leadership. 56(4): 70-73.
- Brundage, D. and McKeracher, D. 1980. Adult Learning : Principles and Their application to Program Planning. Ontario, Canada: Ministry of Education.
- Bry, B. H., Catalano, R. F., Kumpfer, K. L., Lochman, J. E. & Szapocznik, J. 1998. "Scientific Findings from Family Prevention Intervention Research." In Rebecca S. Ashery, Elizabeth E. Robertson, and Karol L. Kumpfer (Eds.) Family Focused Prevention of Drug Abuse: Research and Interventions. Pp. 103-129. NIDA Research Monograph, Washington, DC: Superintendent of Documents, US Government Printing Office.
- Cahn, D. D. and Abigail, R. A. 2007. Managing Conflict through Communication. 3<sup>rd</sup> ed. United States of America : Pearson Education.
- Castillo, E. E. 2000. The interpretive Phenomenology as suitable alternative to study human phenomena [CD-Rom]. Investigation Y Education En Enfermeria. 18(1): 27-35. Retrieved July 19 2003 from : Silver Platter File : CINAHL: ACCESSION NUMBER: 2001094638.
- Cayer, M. 1997. Bohm's Dialogue and Action Science: Two Different Approaches. Journal of Humanistic Psychology. 37(2): 41-66.

- Cayer, M. and Minkler, L. 1998. Dualism, dialogue and organizations: Reflections on organizational transformation and labor-managed firms. Journal of Socio-Economics. 27(1): 53-77.
- CBS Interactive. 2010. Marshall Rosenberg. [Online]. Available from: [http://www.search.com/reference/Marshall\\_Rosenberg](http://www.search.com/reference/Marshall_Rosenberg) [14 February 2010]
- Chaitin, J. 2003. Creating Safe Spaces for Communication. [Online]. Boulder: The Beyond Intractability Knowledge Base Project, University of Colorado Available from: [http://www.beyondintractability.org/essay/safe\\_spaces](http://www.beyondintractability.org/essay/safe_spaces) [27 June 2009]
- Chen, Yen-hung. 2005. Theoretical review and compare on Bohm's dialogue. [Online]. Available from: [http://etd.lib.nsysu.edu.tw/ETD-db/ETD-search/view\\_etd?URN+etd-0903106-230703](http://etd.lib.nsysu.edu.tw/ETD-db/ETD-search/view_etd?URN+etd-0903106-230703) [23 July 2009]
- Click, M. P. 2000. Administration of schools for young children. 5<sup>th</sup> Ed. Albany, New York: Delmar.
- Coburn, T. B. 13 January 2007. Spiritual Academics for Leadership Presidential Perspective. Nakhonprathom : Comtemplative Education Mahidol University.
- Cochran, W.G. 1953. Sampling Techniques. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Cohen, M. Z.; Kahn, D. L. and Steeves, R. H. 2000. How to analyse the data. In Cohen, M. Z.; Kahn, D. L. and Steeves, R. H. (Eds) Hermeneutic phenomenological research: A Practical Guide for Nurse Researchers. Pp. 71-83. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cole, D. J.; Ryan, C. W.; Kick, F. and Mathies, B. K. 2000. Portfolios Across the Curriculum and Beyond. California: Corwin Press.
- Consoletti, N. 1999. A reflection on participation in a dialogue group in Eugene, Oregon: Based on "A proposal by David Bohm and colleagues". Doctor of philosophy in Philosophy of Whole Systems. Ohio, United States: The Union Institute.
- Cox, E. and Dannahy, P. 2005. The value of openness in re-relationships: using Nonviolent Communication to guide online coaching and mentoring. International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring. 3 (1) (Spring): 39-51.
- Craig, W. 2000. Research design. New York: McGraw-Hill.

- Cranton, P. 1989. Planning instruction for adult learners. Ontario, Canada: Wail Thomson.
- Creswell, J. W. 2006. Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches. 2<sup>ed</sup> United States of America: Sage Publications.
- Crooks, K. B.M. 1961. Suggestions for Teaching the Scientific Method. The American Biology Teacher. Vol.23, No 3 (March 1961): 154-159.
- Danielsen, G. 2005. Meeting Human Needs, Preventing Violence: Applying Human Needs Theory to the Conflict in Sri Lanka. Buenos Aires: Universidad del Salvador.
- Dannahy, P. 1999. Review: Rosenberg M. (1999) Nonviolent Communication. Mathematics Support Association Newsletter. 9(Autumn): 15
- Diamondston, J. M. 1980. Leading and evaluating workshops for teachers and parent : A manual for trainers and leadership personnel in early childhood education. London : High/Scope press.
- Dishion, T.J., Kavanagh, K., & Kiesner, J. 1998. "Prevention of early adolescent substance abuse among high-risk youth: A multiple gating approach to parent Intervention." In Rebecca S. Ashery, Elizabeth E. Robertson, and Karol L. Kumpfer (Eds.) Family Focused Prevention of Drug Abuse: Research and Interventions. Pp. 208-228. NIDA Research Monograph, Washington, DC: Superintendent of Documents, US Government Printing Office.
- Dishion, T. J., Reid, J. B., & Patterson, G. R. 1988. Empirical guidelines for a family intervention for adolescent drug use. Journal of Chemical Dependency Treatment, 1: 189-224.
- Dispenza, J. 2007. Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind. Florida: Health Communications.
- Dossey, B. M. and Keegan, L. 2003. Holistic Nursing a handbook for practice. 3<sup>rd</sup> Edition. Boston: Jones and Barrlett Publishers.
- Draves, A. W. 1984. How to Teach Adults. Kansas: LERN.
- Dunne, J. S. 1986. The Way of All The Earth: Experiments in True and Religion. Indiana: University of Notre Dame Press.



- Etz, Kathleen E., Elizabeth B. Robertson, and Rebecca S. Ashery. 1998. "Drug Abuse Prevention Through Family-Based Interventions: Future Research." In Rebecca S. Ashery, Elizabeth B. Robertson, and Karol L. Kumpfer (Eds.). Drug Abuse Prevention Through Family Interventions. Pp. 1–11. NIDA Research Monograph, 177 [NIH Publication No. 97–4135]. Rockville, Md.: National Institute on Drug Abuse, Division of Epidemiology and Prevention Research.
- Ferraro, C. 2009. The Art of Dialogue. [Online]. Available from: <http://www.beinginspirit.com/CurrentEvents.htm> [16 July 2009]
- Flaming, CM. 1957. Adolescence. London: Routledge & Degan paul Ltd.,: 41.
- Gaia education. 2010. Active and Deep Listening. [Online] Available from: <http://www.selba.org/EngTaster/Social/Communication/ActiveAndDeepListening.html> [24 July 2010]
- Garfinkel, R. 2008. What Works?: Evaluating Interfaith Dialogue Programs. Pennsylvania: DIANE Publishing.
- Garrison, D. R. 2003. Self-directed learning and distance education. in Moore, M.G. and Anderson, W. G. Handbook of Distance Education. Pp. 161-168. New York: Erlbaum.
- Gay, G. 2000. Authentic Assessment. Canada: OISE University of Toronto.
- Gear, J. 2000. Behavioural distress Concepts & Strategies. Bob Gates, Jane Gear and Jane Wray (Eds). Great Britain: Royal College of Nursing.
- Gerzon, M. June 2005. "Strategic Outlook on Dialogue." In Internal UNDP Report. p.20.
- Goleman, D. 1997. Up with emotional health. Emotional Leadership. 54: 12-15.
- Goleman, D. 2006. Working with Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
- Gomathi, M. 1994. Adult learning : Theory and practice. New Deehi: Sterling Publishers Private Limited.
- Gonzalez, J. 2003. Parents Need to Start Listening and Talking. [Online]. Available from: <http://www.themediaproject.com/facts/communication/juan.htm> [23 June 2009]
- Gordon, I. J. 1980. Building effective home-school relationship. Boston: Allege and Bacon.

- Gordon, T. 2000. Parent Effectiveness Training: The Proven Program for Raising Responsible Children. New York: Three river press.
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M., and Cohen, J. D. 2001. An-fmri investigation of emotional engagement in moral judgement. Science. 293: 2105-2108.
- Gross, J. J. 1998. Antecedent-and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology. 74: 224-237.
- Hart, D. 1994. Authentic Assesment: A Handbook for Educators. New York: Assison Wesley.
- Heuvel, W. 1996. Dialogue and Cohrrence. [Online]. Available from: [http://www.muc.dev/heuvel/papers/dialogue\\_and\\_coherence.html](http://www.muc.dev/heuvel/papers/dialogue_and_coherence.html) [21 December 2009]
- Holstein, J. and Gubrium, J. 2004. The active interview. Silverman D Qualitative research: theory method and practice. Pp. 140-161. London: Sage.
- Hulley, W, C. 2006. Mindful Counseling: Nonviolent Communication as a Mahayana Skillful Means. Master of Divinity degree Department of Religious Studies Colorado USA: Naropa University.
- Husserl, E. 1965. Phenomenology and crisis Philosophy. New York: Harper Torcchbook.
- Imel, S. 1998. Using adult learning principles in adult basic and literacy education practice application brief. Education Resources Information Center, [Online]. Available from: <http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/custom/portlets/record> [27 October 2009]
- Jarvis, P. 2010. Adult Education and Lifelong Learning: Theory and Practice. 4<sup>th</sup> Ed. London: Routledge.
- Johnson, D. W. 2008. Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization. 10<sup>th</sup> ed. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Jones, R. 2005. Understanding the nature of empathy: A personal perspective. Master of Arts in Counselling and Psychotherapy, University of East London.

- Kahane, A. 2007. Solving Tough Problems: An Open Way of Talking, Listening, and Creating New Realities. California: Berrett-Koehler Publishers.
- Kahn, D. L. 2000. How to Conduct Research. In Cohen, M. Z.; Kahn, D. L. and Steeves, R. H. (Eds) Hermeneutic phenomenological research: A Practical Guide for Nurse Researchers. Pp. 57-70. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kashtan, I. 2005. Parenting from your heart. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.
- Kasl, S. A. and Cobb, S. 1966. Health behavior, illness behavior, and sick role behavior: Health and illness behavior. Achieves of Environmental Health, 12: 246-66.
- Kats, E. and Lazarsfeld P. F. 2005. Personal Influence: The Part Played by People in the Flow of Mass Communications. United States, New Jersey: Transaction Publishers.
- Kendle, A. 2005. How to Teach Adults – Three Principles for Successful (and Fun) Classes. [Online] Available from: <http://www.googobits.com/articles/p4-628-how-to-teach-adults--three-principles-for-successful-and-fun-classes.html> [14 February 2011]
- Kersey, K. C. 1994. Don't Take It Out on Your Kids! A Parent's Guide to Positive Discipline. NewYork: Berkley Publishing Group.
- Kidd, J. R. 1973. How Adult Learn. New York: Association Press.
- Knowles, M. S. 1975. Self-Directed Learning: A guide for Learners and Teachers. Chicago: Follett Publishing Company.
- Knowles, M. S. 1980. The Modern Practice of Adult Education : Andragogy versus Pedagogy. New York: Association Press.
- Knowles M. S., Holton E. F., Swanson R. A. 2005. The adult learner : the definitive classic in adult education and human resource development. (6th Ed.). London: Elsevier Inc.
- Koch, T. 1995. Interpretive approaches in nursing research : The influence of Husserl and Heidegger. Journal of Advance Nursing. 21: 827-836.
- Krinsky, R. 1996. Children of Alcoholics/Substance Parents : Delay of Gratification, Achievement Motivation, and Aggression (Alcoholism Drug Abuse). Doctoral Dissertation. New York: Adelphi University Press.

- Kumpfer, K. L. 1998. "Selective Prevention interventions: The Strengthening Families Program." In Rebecca S. Ashery, Elizabeth B. Robertson, and Karol L. Kumpfer (Eds.). Drug Abuse Prevention Through Family Interventions. Pp. 160–207. NIDA Research Monograph, 177 [NIH Publication No. 97–4135]. Rockville, Md.: National Institute on Drug Abuse, Division of Epidemiology and Prevention Research.
- Kurcinka, S. M. 2000. Kids, Parents, and Power Struggles: Winning for a Lifetime. New York: HarperCollins Publishers.
- Lang, H. R.; McBeath, A. and Hebert, J. 1995. Teaching strategies and methods for student – centered instruction. Canada: Harcourt Brace & Company.
- Larsson, L. 2010. Connecting Through Mediation: How To Be A Third Party Mediator Using Nonviolent Communication. [Online] Available from: <http://www.friareliv.se/index.php/en/books-about-nvc/conflict-resolution-and-mediation/92-ny-bok-om-medling> [14 February 2010]
- Lee, M.; Betty, W.; Chow, B. & McBride-Change, C. 2006. Predictor of suicide ideation and depression in Hong Kong adolescents: perceptions of academic and family Climates. ProQuest Psychology Journals.
- Leonard, V. W. 1994. A Heideggerian Phenomenologic perspective of nursing caring behaviors. Topics in Clinical Nursing. 8(2): 63-69.
- Lillard, P. P. 1972. Montessori : a modern approach. New York: Schocken Book.
- Little, M. 2002. Total Honesty/Total Heart : Facilitating Empathy Fostering empathy development and Conflict Resolution Skills – A Violence prevention strategy. Master of arts in Dispute Resolution, University of Victoria.
- Llani, D, S. 2010. The Pause Method Active. [Online] Available from: [http://thepausemethod.com/details/detailmini.Jsp?\\_nfpb=true&ERICExtSearch\\_SearchValue\\_0=ED425336&ERICExtSearch\\_SearchType\\_0=no&accno=ED425336](http://thepausemethod.com/details/detailmini.Jsp?_nfpb=true&ERICExtSearch_SearchValue_0=ED425336&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED425336) [7 August 2010]
- Luetchens, M. H. 1981. An Analysis of some Characteristics of Strong Families and the Efrctiveness of Marriage/Family Life Education. ETD collection for University of Nebraska - Lincoln.Paper AA18208363
- Maltz, M. 2002. New Psycho-Cybernetics. New York : Prentice Hall Press.

- Marquardt, M. J. 1999. Action Learning in Action. California: Davies Black.
- Marquis, B. L. and Huston, C. J. 2000. Leadership role and management functions in nursing. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Martin, L. G. 1990. Dropout, persistence, and completion in adult secondary and pre-vocational education programs. Adult Literacy and Basic Education, 14(3): 159-174.
- Massoglia, E. T. 1997. Early childhood education in the home. New York: Delmar.
- Melgosa, J. 2001. To adolescents and parents. Madrid: Editorial Safeliz.
- Mezirow, J. 1998. On Critical reflection. Adult Education Quarterly, 48(3): 185-198.
- Mezirow, J. 2000. In J. Mezirow (Ed.) & Associates, Learning as Transformation: Learning to think like an adult: Core concepts of transformation theory. Pp. 3-34. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. 2003. Transformative learning as discourse. Journal of Transformative Education, 1(1): 58-63
- McLeod, J. M.; Chaffee, SH. and Wackman, D. V. 1975. Communication and Political Socialization. Beverly Hills: Sage publication in Preparation.
- Mitchell G. 1998. The trainer's handbook: the AMA guide to effective training. 3<sup>rd</sup> Ed. New York: AMACOM.
- Mojzes, P. 1989. "The What and the How of Dialogue." Inter-Religious Dialogue. New York: Paragon House.
- Morrison, G. S. 2011. Early childhood education today. 12<sup>th</sup> ed. Toronto : Prentice Hall.
- Nadler, L. and Nadler, Z. 1994. Designing Training Programs : The Critical Events Model, 2 Editions. Houston, TX: Gulf Professional Publishing.
- Nichol, L. 2004. Foreword, On Dialogue. New York: Routledge Classics.
- North Central Regional Education Laboratory. 2011. Approaches to Authentic Assessment. [Online] Available from:  
<http://www.ncrel.org/sdrs/areas/issues/envrnmnt/stw/sw1lk8.htm> [24 July 2010]
- Olen, G. 2006. Generative Dialogue as a Transformative Learning Practice in Adult and Higher Education Settings. Journal of Adult and Continuing Education, 12(1Summer 2006): 2-19.

- Olson, D. H. and Gorall, D. M. 2003. Circumflex model of marital and family system. In F. Walsh (Ed.). Normal family processes. (3<sup>rd</sup> Ed) Pp.514-547. New York: Guilford.
- Pandita, Sayadaw U. 1992. This Very Life. Boston: Wisdom Publications.
- Paulson, P.C. 1971. Dissertation Abstracts International Psychosocial factors in drug use among community collage students. 5455-5456 B.
- Peat, D. F. 1997. Infinite Potential The Life and Times of David Bohm. Addison-Wesley Publishing.
- Peterson, R. 2009. Families First-Key to Successful Family Functioning: Communication. [Online] Available from: <http://pubs.ext.vt.edu/350/350-092/350-092.html> [14 February 2010]
- Pioneers of change Associates and The German Technical Co-Operation. 2006. Mapping Dialogue A research project profiling dialogue tools and processes for social change. Johannesburg, South Africa: The German Technical Co-Operation.
- Polit, D. F., Beck, C. T. and Hungler, B. P. 2001. Essentials of nursing research: Methods, appraisal and Utilization. (5<sup>th</sup> Ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Powell , D. R. 1990. Families and early childhood programs. Washington: National Association for the Education of Young Children.
- Powell , M. 1963. The Psychology of adolescence. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Pruitt, B. H. and Kaufer, K. 2001. Civic Scenario/Civic Dialogue Workshop. New York: United Nations Development Programme.
- Puddle Dancer Press. 2005. Key Facts About Nonviolent Communication. [Online] Available from: [http://www.nonviolentcommunication.com/community/community-pdf/Key\\_Facts\\_About\\_NVC.pdf](http://www.nonviolentcommunication.com/community/community-pdf/Key_Facts_About_NVC.pdf) [9 June 2009]
- Puddle Dancer Press. 2008. About the Author. [Online] Available from: [http://www.nonviolentcommunication.com/pdf\\_files/mbr\\_biography.pdf](http://www.nonviolentcommunication.com/pdf_files/mbr_biography.pdf) [14 February 2010]
- Resnick, M. D.; Bearman,P. S.; Blum, R. W.; Bauman, K. M.; Harris, K. M.; Jones, J.; Tabor, J.; Beuhring, T.; Sieving, R. E.; Shew, M; Ireland, M.; Bearinger L. H. and Udry J. R. 1997. "Protecting Adolescents from Harm: Findings from the National

- Longitudinal Study of Adolescent Health." Journal of the American Medical Association, 278(10): 823-832.
- Richeson, W. M. 2011. Cross-Cultural, Conflict Resolution Skills in Medical Arts Curriculum: A Fieldwork-Based Intervention in Thai Medical Tourism. The 2<sup>nd</sup> Kasetsart University International Conference on Education 2011 on title "Research and Evaluation To Develop Educational Quality" in the Occasion of the 19<sup>th</sup> Thailand Research, Measurement and Evaluation Conference. Faculty of Education, kasetsart University, Thailand.
- Rogers, C. R. 1965. A humanistic conception of man. In R.E. Farson (ed.) Science and human affairs. California: Science and Behavior Books Inc.
- Roger, C. R. 1969. "Self-Directed Change for Educators. Experiments and Implications." In Ed. E. Morphet and D. E. Jesser. Preparing Educators to Meet Emerging Needs. New York: Citation Press, Scholastic Magazine.
- Rogers, C. 1985. "Toward a More Human Science of the Person." Journal of Humanistic Psychology. 25, no. 4 Spring (1985): 7-24.
- Rogers, E. M. and Shoemaker, F. F. 1971. Communication of Innovations: A Cross-Cultural Approach. New York: Free Press.
- Rogers, W. 1984. Communication in action. New York: CBS College.
- Rose, M. B. 2003. The Heart of Parenting Nonviolent Communication in Action. [Online]. USA: The Center for Nonviolent Communication Available from: [http://www.nonviolentcommunication.com/press/article\\_PDF/Marion\\_Badenoch\\_Rose/Parenting\\_Communication\\_MRose.pdf](http://www.nonviolentcommunication.com/press/article_PDF/Marion_Badenoch_Rose/Parenting_Communication_MRose.pdf). [10 March 2009]
- Ross, J. A.; Rolheiser, C.; & Hogaboam-Gray, A. (1998). Student Evaluation in Co-operative Learning: Teacher Cognitions. Teachers and Teaching: Theory and Practice. 2(4): 299-316.
- Rosenberg, M. B. 2003. Nonviolent Communication A language of life. 2<sup>nd</sup> ed. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.
- Rosenberg, M. B. 2003a. Nonviolent Communication A language of compassion. [Online] Available from: [www.cnvc.org/bookchap.htm](http://www.cnvc.org/bookchap.htm) [10 March 2009]
- Rosenberg, M. B. 2003b. Life Enriching Education. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.

- Rosenberg, M. B. 2004. Getting Past the Pain Between Us. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.
- Rosenberg, M. B. 2005. Being Me, Loving You. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.
- Rosenberg, M. B. 2005a. Raising Children Compassionately: Parenting the Nonviolent Communication Way. Encinitas, CA: Puddle Dancer press.
- Rough, J. 2002. Society's Breakthrough. Bloomington: 1<sup>st</sup> Books Library.
- Russell-Chapin, L. A; Chapin, T. J. and Sattler, L. G. July 2001. The Relationship of Conflict Resolution Styles and Certain Marital Satisfaction Factors to Marital Distress. Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 9(3): 259-64.
- Saab, J, J. 2009. Getting Help With Anger Management in Teens. [Online] Available from: <http://www.articlesbase.com/health-articles/getting-help-with-anger-management-in-teens--786631.html> [7 August 2010]
- Salovey, P. and Mayer, J. D. 1990. Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality, 9: 185-221.
- Sasse, C. R. 1978. Person to Person. USA : Chas A, Bennett Co, Inc.
- Scharmer, C. O. 2007. Thepry U : Leading from the Future as it Emerges: The Social technology of Presensing. Cambridge Massachusetts: The Society for Organizational Learning.
- Schein, E. H. 1 June 2003. On Dialogue, Culture, and Organizational Learning. [Online] Reflections Volume 4, Number 4: USA, Available from: [http://cmapspublic.ihmc.us/rid=1224331576109\\_874999272\\_13863/Schein\\_On%20Dialogue%20Cuture%20and%20Org%20Learning.pdf](http://cmapspublic.ihmc.us/rid=1224331576109_874999272_13863/Schein_On%20Dialogue%20Cuture%20and%20Org%20Learning.pdf) [21 December 2009]
- Schuster, C. R. and Kilbey, M. M. 1998. Prevention of Drug Abuse. In R. B. Wallace (Editor, 14th Edition), Maxcy-Rosenau-Last Public Health & Preventive Medicine. Appleton & Lange, 861-879.
- Schwartz, A. 2006. Non Verbal Communication. [Online] Available from: [http://www.mentalhelp.net/poc/view\\_doc.php?type=doc&id=2856&w=5&cn=116](http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=2856&w=5&cn=116) [7 August 2010]



- Senge, P, M. 2004. Preface to the Routledge Classics Edition, On Dialogue.  
New York: Routledge Classics.
- Senge, P, M. 2006. The Fifth Discipline : The Art Practice of the learning Orgaization.  
New York: Doubleday Currency.
- Sorrell, J. M. and Redmond, G. M. 1995. Interviews in qualitative nursing research :  
differing approach for ethnographic and phenomenological studies. Journal of  
Advanced Nursing, 21: 1117-1122.
- Stair, R. M. 1992. Principles of Information Systems. Boston : Boyd and Fraser  
Publishing Company.
- Stark, S. 2009. Deep Connections – Parenting with Nonviolent Communication.  
[Online] Natural Parenting Magazine: Australia Available from:  
<http://www.naturalparenting.com.au/flex/children-and-discipline/7951/deep-connections-parenting-with-nonviolent-communication.cfm> [9 June 2009]
- Steckal, D. S. 1995. Compassionate Communication Training and Levels of Participant  
Empathy and Self-Compassion. Doctor of Philosophy in Psychology, United  
States International University.
- Steil, L. K.; Barker, L. L. and Watson, K. W. 1983. Effective Listening: Key to your  
Success. London: Addison-Wesley.
- Stinnett, N. and Stinnett, N. 2005. Relationships in Marriage & the Family. 5<sup>th</sup> ed.  
Massachusetts: Pearson Custom Publishing.
- Swidler, L. (ed). 1987. “Interreligious and Interideological Dialogue: The Matrix for All  
Systematic Reflection Today”, Toward a Universal Theology of Religion.  
New York: Orbis Books.
- Sullivan, R. L., Wircenski, J. L., Arnold, S. S., & Sarkees, M. D. 1990. Creating a positive  
training climate. In A practical manual for the design, delivery, and evaluation of  
training. Pp.1-3. Rockville, MD: Aspen.
- Talisayon, A. 2009. Your Judgement Can Block Your Learning. [Online] Available  
from: <http://apintalisayon.wordpress.com/2009/07/09/your-judgement-can-block-your-learning/> [24 July 2010]
- Taylor, A.; Rosegrant, T; Meyer, A and Samples, B.T. 1992. Communicating. 6<sup>th</sup> Ed.  
New Jersey: Prentice-Hall.

- Taylor, E. 1998. Transformative learning: A critical review. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education (Information Series No. 374).
- The Academy for Peace of Costa Rica. 2008. The Academy for Peace of Costa Rica Evaluation of Impact from 2004-2007. [Online] Available from: <http://www.mindtripcoaching.dk/Files/Documents/Evaluation-of-impact.pdf> [7 July 2009]
- The Co-Intelligence Institute. 2010. Dialogue. [Online] Available from: <http://www.co-intelligence.org/P-dialogue.html> [7 August 2010]
- The Henry J Kaiser Family Foundation. 2002. Teens and Sexual Health Communication. [Online] Available from: <http://www.kff.org/entpartnerships/upload/Teens-and-Sexual-Health-Communication-Summary-of-Findings.pdf> [23 June 2009]
- Thompson, J. L. 1990. Hermeneutic Inquiry. In L.E. Moody (Ed.), Advancing nursing science through research. (Vol.2) Pp. 233-280. USA: Sage Publications.
- Trent, S. 2006. The Facilitated Classroom and Beyond : Creating a Virtual Space for Dialogue. Doctor of Philosophy in virtual communication, dialogue and design as a digital literacy, University of Texas at Dallas.
- Tsoknyi Rinpoche and Swanson, E. 2012. Open Heart, Open Mind: Awakening the Power of Essence Love. United States: Harmony.
- Tubbs, S. L. 2005. A Systems Approach to Small Group Interaction. 9<sup>th</sup> Ed. Columbus, Ohio: McGraw-Hill Companies.
- Tyler, R. W. 1986. Basic Principles of Curriculum and Instruction. Chicago: The University of Chicago Press.
- Uebergang aka, J. 2009. The Complete Nonviolent Communication (NVC) Process For Compassion, Understanding, and Peace. [Online]. Australia : Tower of power Available from: <http://www.towerofpower.com.au/the-complete-nonviolent-communication-nvc-proces> [28 May 2009]
- Uebergang aka, J. 2009a. Review of Nonviolent Communication by Marshall Rosenberg. [Online]. Australia: Tower of power Available from: <http://towerofpower.com.au/Review-of-nonviolent-communication-by-marshall-rosenberg> [28 May 2009]

- UNESCO, Adult Education and Rural Development Division, Bekombo-Priso, M. Parent education: selective annotated bibliography. Paris: UNESCO.
- Vidya, S. 2004. Impact of Nonviolent Communication Training at Elias Jimenez Castro School. [Online]. USA: The Center for Nonviolent Communication Available from: [http://www.nonviolentcommunication.com/press/article\\_vidya2004-Project\\_Report.CostaRica.doc](http://www.nonviolentcommunication.com/press/article_vidya2004-Project_Report.CostaRica.doc) [10 March 2009]
- Vajda, P. G. 2009. Moving beyond Judgement. [Online] Available from: <http://www.management-issues.com/2009/10/27/opinion/moving-beyond-jugement.asp> [24 July 2010]
- Wahlroos, S. 1974. Family Communication: A Guide to Emotional Health. New York: MacMillan Publishing.
- Wegscheider, S. 1990. Another Chance: Hope and Health for the Alcoholic Family. 2<sup>ed</sup> Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Weiskopf, D. C. 1982. Recreation and leisure: Improving the quality of life. 2<sup>nd</sup> Ed. Boston: Allyn and Bacon.
- Wenzel, K. R. 1991. Relationship between social competence and academic achievement in early adolescence. Child Development. 62: 1066-1078.
- Wikipedia. 2009. Bohm Dialogue. [Online]. USA: the Wikimedia Foundation Available from: [http://en.wikipedia.org/wiki/Bohm\\_Dialogue](http://en.wikipedia.org/wiki/Bohm_Dialogue). [28 May 2009]
- Wikipedia. 2010. David Bohm. [Online]. USA: the Wikimedia Foundation Available from: [http://en.wikipedia.org/wiki/David\\_Bohm](http://en.wikipedia.org/wiki/David_Bohm). [14 February 2010]
- Wills, C. D. and Stegeman, W. H. 1957. Living in the kindergarten. Chicago: Follett publishing.
- Wills, T. A.; Gibbons, F. X.; Gerrard, M.; Murry, V. M. and Rrody, G. H. 2003. Family communication and religiosity related to substance use and sexual behavior in early adolescence: a test for pathways through self-control and prototype perceptions. [Online]. New York USA : Department of Epidemiology and Population Health, Albert Einstein College of Medicine of Yeshiva University Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14640827> [14 October 2009]

- Winter, M. A.; Davies, P. T.; Hightower, A and Meyer, S. C. 2006. Relations among Family discord, caregiver communication and children's family representations. [Online]. New York USA: Journal of Family Psychology Available from: <http://www.faqs.org/abstracts/Psychology-and-mental-health/Relations-among-family-discord-caregiver-communication-and-childrens-family-representations.html> [14 October 2009]
- Wise, A. 2002. Awakening the mind : a guide to mastering the power of your brain waves. New York: Penguin Group.
- Wreme, E. 1999. How to us Dialogue as a practical way to start applying the principles of complexity theory to a traditional organisation. [Online] Available from: <http://systemdynamics.org/conferences/1999/PAPERS/pARA236.pdf> [23 July 2009]
- World Health Organization. 1994. Life skills educations in schools. Geneva: WHO.
- Yan, R. X. 2004. Chinese adolescents' decision-making, parent-adolescent communication and relationships. Marriage & Family Review, 36(1/2): 119-145.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน

1. รองศาสตราจารย์ ดร. อาชัญญารัตนอุบล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรรัตน์ อภินันท์กุล

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษาระดับมัธยมศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุนทรียสนทนา

1. ศาสตราจารย์ ดร. ปาริชาติ สถาปัตตานนท์
2. ดร. มนต์ชัย พิณีจิตรสมุทร

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารอย่างสันติ

1. คุณนริศ มณีขาว

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการสื่อสารและการจัดการความขัดแย้ง

1. ดร. วาสิตา บุญสาทร

### ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรม

1. คุณเกื้อ แก้วเกตุ
2. คุณพูลฉวี เรืองวิชาธร

### กระบวนกร

1. คุณรุ่งเรือง น้ำคำ                      กระบวนกรโรงเรียนพ่อแม่ลูก
2. คุณนภา ธรรมทรงชนะ                  กระบวนกรสื่อสารอย่างสันติ
3. คุณวรรณมา ฉายาวัดมนะ              กระบวนกรสื่อสารอย่างสันติ
4. คุณสุรพี อภิมังคลากร                  กระบวนกรสื่อสารอย่างสันติ

### ภาคผนวก ข

กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา  
และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน  
ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด



## กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมการเตรียมความพร้อม และการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การจัดการศึกษาเพื่อเตรียมผู้เรียนทั้งด้านกายภาพ การรู้จัก ความคุ้นเคย การปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น เพื่อให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสมัครใจ นอกจากนี้ยังเป็นการให้ความรู้ สร้างความเข้าใจในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น จิตวิทยาวัยรุ่น แก่ผู้ปกครอง รวมทั้งให้เห็นถึงความสำคัญของพ่อแม่ที่มีต่อลูก อิทธิพล ความสำคัญของคำพูด การสื่อสารภายในครอบครัว ทั้งนี้เพื่อเตรียมพร้อมในการเรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนา

#### 1. การเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง การทำความเข้าใจร่วมกันในโครงการการจัดกิจกรรมที่จะดำเนินการต่อไป ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม กฎ ระเบียบ ข้อกำหนด สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และการละลายพฤติกรรม สร้างความรู้จัก คุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกระบวนการ

#### 2. การสร้างความเข้าใจบุตรและตนเอง

การสร้างความเข้าใจกับบุตรและตนเอง เป็นการเตรียมความพร้อมด้านความรู้ เข้าใจพัฒนาการของบุตรวัยรุ่น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ และการทำความเข้าใจบทบาทความสำคัญของพ่อแม่ส่งผลกระทบต่อบุตร

#### 3. ความสำคัญของการสื่อสาร

ความสำคัญของการสื่อสาร เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการสื่อสารภายในครอบครัว ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมเข้าสู่หลักการสุนทรียะสันติสนทนา

### โครงสร้างของเนื้อหากิจกรรมการเตรียมความพร้อม และเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัย	น้ำหนักความสำคัญ	จำนวนกิจกรรม
การเตรียมความพร้อม	50%	6
การสร้างความเข้าใจบุตรและตนเอง	25%	3
ความสำคัญของการสื่อสาร	25%	3
รวม	100%	12

### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการเตรียมความพร้อม

#### 1. กิจกรรมการชี้แจงทำความเข้าใจรายละเอียดของกิจกรรม

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. แนะนำตัว ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกระบวนการ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับทราบวัตถุประสงค์ ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม และสาระสำคัญของกิจกรรม
3. เพื่อทำความเข้าใจในกติกาการปฏิบัติตัวระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การตรงต่อเวลา การปิดโทรศัพท์มือถือ การเปิดใจรับฟังและการร่วมทำกิจกรรม เป็นต้น

## สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียน และทำความเข้าใจกระบวนการผู้ดำเนินการ โดยการชี้แจงรายละเอียดให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบวัตถุประสงค์ของการดำเนินกิจกรรม ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม สาระสำคัญ สิ่งที่ได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่จะได้รับ อันจะมีผลต่อความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดทบทวนล่วงหน้าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่อาจมีประโยชน์ต่อการนำมาแบ่งปันในการเรียนรู้ร่วมกัน และหากผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาข้อสงสัยจะได้ซักถาม เพื่อความเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

Flipchart หรือ White board พร้อมปากกาเขียน

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควรประมาณคนละ 1 ช่วงแขน และเสียงไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

## ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการแนะนำตนเอง และคณะผู้ร่วมงาน   | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. กระบวนการชี้แจงวัตถุประสงค์ ความสำคัญของกิจกรรม<br>ประโยชน์ที่จะได้รับ สาระสำคัญ และกติกาการอยู่ร่วมกัน<br>โดยมีเจ้าหน้าที่ช่วยบันทึกสาระสำคัญขึ้นกระดาน | 15-20 นาที        |
| 3. เปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม  | 10 นาที           |

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการชี้แจงรายละเอียดตามตารางกิจกรรมในข้างต้น โดยมีเจ้าหน้าที่ช่วยบันทึกสาระสำคัญขึ้นกระดาน

2. เมื่อกระบวนการชี้แจงเสร็จสิ้น เปิดโอกาสให้กลุ่มซักถามข้อสงสัย

## 2. กิจกรรมฝากความกังวล ความคาดหวังจากการเข้าร่วมกิจกรรม

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ผ่อนคลาย ปลดปล่อยวาทะที่ค้างค้างในใจเตรียมพร้อมสู่การเรียนรู้
2. เพื่อประเมินสภาวะจิต และความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อกระบวนการทราบข้อมูลความคาดหวัง และความกังวลใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินความเหมาะสม ปรับกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหาข้อมูล และเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจมีความวิตกกังวลในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้ปลดปล่อย ผ่านคลายภาระต่างๆ บอกความรู้สึก ความต้องการหรือความคาดหวังที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ รวมทั้งผู้จัดกิจกรรม กระบวนการรับทราบความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อปรับกิจกรรมได้เหมาะสม สอดคล้องกับความรู้สึก ความต้องการผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น และการวิเคราะห์ข้อมูล

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

กระดาษรูปหัวใจแบ่งออกเป็น 3 ส่วน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควรประมาณคนละ 1 ช่วงแขน และเสียงไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการเก็มนำเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสงบจิตใจ เวลาประมาณ 20 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวน เขียนความคาดหวัง สิ่งที่ยอยากทำ และความรู้สึกความต้องการ 40 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเก็มนำ และเชิญให้สมาชิกนั่งสงบใจ ผ่านคลาย ส้ารวจความรู้สึกของตนในช่วงชีวิตปัจจุบัน และส้ารวจความรู้สึก ความพร้อมต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกระดาษรูปหัวใจออกเป็น 3 ส่วน เพื่อเขียนความคาดหวัง สิ่งที่ยอยากทำ และความรู้สึกความต้องการ (ความกังวลใจ)

### 3. กิจกรรมแนะนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้รู้จักกัน

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกันมากขึ้น ทั้งยังสามารถลดความเขินอายที่มีต่อกัน ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และมีความกล้าในการแสดงออก แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม
2. เพื่อต้อนรับ และเตรียมพร้อมผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน เป็นกันเอง
3. กระบวนการได้ทราบภูมิหลังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมหาข้อมูลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การแนะนำมีความสำคัญอย่างมากในการจัดวางกระแสนอารมณ์ ความรู้สึก และบรรยากาศของกระบวนการที่อบอุ่นและเป็นอันเอง โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเองต่อกลุ่ม โดยการบอกชื่อ ลักษณะงานที่ทำ สมาชิกในครอบครัว ชีวิตจิตใจในช่วงนี้ เพื่อให้ทุกคนได้รู้จัก และเข้าใจกัน และเป็นการสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย ใ่วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความเป็นกัลยาณมิตร สามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้อย่างสบายใจ

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น และการวิเคราะห์ข้อมูล
2. การเชื่อมโยงกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควรประมาณคนละ 1 ช่วงแขน และเสียงไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองต่อกลุ่ม 60 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตัวเองต่อกลุ่มโดยบอกชื่อจริง ชื่อเล่น ลักษณะงานที่ทำ ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และความรู้สึกของตนแบ่งปันให้กับกลุ่ม

#### 4. กิจกรรมความเหมือน ความต่าง

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อการเปิดใจ เรียนรู้ ระบุว่าในความเหมือนกัน และต่างกันของบุคคล
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกระบวนการได้รู้จักกันมากขึ้น

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมนี้ประกอบด้วย 2 กิจกรรมย่อย ซึ่งกิจกรรมแรกจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ส่วนกิจกรรมที่สองเป็นการลงลึกมากขึ้น โดยเนื้อหากิจกรรมจะเริ่มจากการแนะนำตนเองให้ผู้อื่นรู้จักเรามากขึ้น และทำความรู้จักผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ อีกทั้งรับรู้ว่าตนเองเหมือนกับใคร ใครต่างจากตนเอง เป็นการฝึกเปิดใจตนเองในการยอมรับความเหมือน และความต่างของแต่ละบุคคล ทำความรู้จัก สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนที่เหมือน หรือต่างจากเราได้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการนำกิจกรรม กระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยมีพื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรม

## ระยะเวลา

30 นาที (โดยประมาณ) สำหรับแต่ละกิจกรรมย่อย

### 4.1 กิจกรรมความเหมือนความต่าง 1

#### ตารางเวลากิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแนะนำตนเองและบอกความชอบความสนใจเป็นพิเศษของตนเอง ระยะเวลาประมาณ 15 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกในสิ่งที่คิดว่าไม่มีผู้ใดเหมือนตน 15 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรอธิบายกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมล้อมกันเป็นวง โดยให้ก้าวออกมาจากวงและแนะนำตัวเองและสิ่งที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกันนี้ให้ก้าวออกมาจากวง
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองดูกันว่าผู้ที่มีใจเหมือนกับเราใครบ้าง
5. สลับกันแนะนำไปจนครบวง
6. รอบที่สองจะเป็นการแนะนำในสิ่งที่ตนคิดว่าแตกต่างไปจากคนอื่น คงไม่มีผู้ใดเหมือน
7. ทำเช่นเดียวกับรอบที่แล้วจนครบทุกคน

### 4.2 กิจกรรมความเหมือนความต่าง 2

#### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนกรจะบอกข้อความที่ค่อย ลึกลงไป เพื่อสืบค้น ลักษณะพิเศษ ระยะเวลาประมาณ 15 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกมาบอกตั้งข้อสืบค้นเอง 15 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรอธิบายกิจกรรม กำหนดจุดในการเดินออกมาจากแถว
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแถวหน้ากระดาน
3. กระบวนกรบอกข้อความคุณลักษณะ เช่น ใครเกิดเดือนนี้
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณสมบัติตรงตามข้อความ ให้ออกเดินไปยังจุดที่กำหนดไว้
5. เมื่อถึงจุดแล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองไปรอบ ๆ ว่ามีใครเดินมากับเขาบ้าง
6. ข้อคำถามจะลึกลง เป็นการเปิดเผยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเสนอข้อคำถาม หรือออกมานำกิจกรรมได้

## 5. กิจกรรม Empathy Group

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้ถอดความรู้และความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับในระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ
3. เพื่อให้กระบวนการได้ประเมินผลกิจกรรมและกระบวนการที่จัดให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่เปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ถอดความรู้ และความเข้าใจจากประสบการณ์ตรงที่ได้รับในระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมที่ผ่านมา โดยอาศัยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดการสรุปประสบการณ์และเชื่อมโยงไปสู่บริบทในชีวิตจริงของแต่ละท่าน

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสารขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยมีพื้นที่สำหรับให้คนแยกกระจายกันนั่งเป็นกลุ่มวงกลม

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการเกริ่นนำ  | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนและถอดความรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับ | 15 นาที           |
| 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มรวม                            | 10 นาที           |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ และขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งในแง่ความรู้สึก และความคิดที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการ โดยพยายามวิเคราะห์ว่ากิจกรรมแต่ละกิจกรรมส่งผลอย่างไรในด้านความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการเชื่อมโยงเข้าสู่บริบทของชีวิตครอบครัว
3. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างครบถ้วนแล้ว กระบวนการจึงขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งตัวแทนของแต่ละกลุ่มออกมาแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอื่น ๆ ในกลุ่มรวม แล้วจึงเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ได้ร่วมแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองเพิ่มเติม
4. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวม

## 6. กิจกรรม Check In

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการผ่อนคลาย เปิดใจสู่การเรียนรู้ เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อประเมินสภาพความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกระบวนการได้รู้จักกันมากขึ้น

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยให้มีหลากหลายกิจกรรม อาทิเช่น การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมภาวนา สงบจิตใจ สำนวญความรู้สึกนึกคิดของตนเอง แล้วบอกความรู้สึกนึกคิด สภาพจิตใจในปัจจุบันขณะให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจ หรือการทำกิจกรรมสัมพันธ์ ชี้กง โยคะ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายให้มีความตื่นตัวพร้อมรับการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ๆ

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการฟัง การจับประเด็น การซักถาม และการวิเคราะห์ข้อมูล

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควร และเงียบไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการกล่าวเชิญให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ภาวะความนิ่ง เวลาประมาณ 10 นาที  
สงบ รับรู้ภาวะภายในจิตใจตนเอง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกในสิ่งอยากบอกให้กลุ่ม ความรู้สึกใน 20 นาที  
ขณะนั้น หรือสิ่งที่ค้างคาในใจอยากบอกให้กลุ่มรับรู้

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ และเชิญให้สมาชิกนั่งในท่าที่สบาย ผ่อนคลายสำรวจความรู้สึก  
ของตนเองในช่วงชีวิตปัจจุบัน สำนวญความรู้สึกตั้งแต่เข้าจนกระทั่งปัจจุบัน ความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าความรู้สึก สภาพจิตใจของตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น ได้ฟัง เพื่อให้ทุกคนได้รู้จักและเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความพร้อมในการเรียนรู้

### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการสร้างความสำเร็จและตนเอง

## 7. กิจกรรมพ่อแม่ลูก

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจ และสัมผัสกับความสำคัญของพ่อแม่ และรับรู้ความรู้สึกของลูก
2. เพื่อเปิดมุมมองของพ่อแม่

## สาระสำคัญ

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่ ฝ่ายหนึ่งเป็นพ่อแม่ อีกฝ่ายเป็นลูก ให้ปิดตาฝ่ายที่เป็นลูก แล้วให้ฝ่ายพ่อแม่พาลูกออกไปข้างนอกห้อง ให้ลูกได้สัมผัสสิ่งต่างๆ รับรู้สัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยสามารถพูดกันได้ แต่ไม่บอกว่าเป็นที่ไหน สัมผัสอะไร แค่นี้หากคิดว่าจะเกิดอันตรายได้ จากนั้นให้สลับหน้าที่กัน พ่อแม่มาเป็นลูกบ้าง หลังจากนั้นให้แลกเปลี่ยนว่ารู้สึกอย่างไร

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. สามารถถ่ายทอดชี้้นำการปฏิบัติได้
2. การกระตุ้นให้หวนระลึกถึงพฤติกรรมของตนในการอบรม เลี้ยงดูลูก
3. สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อน ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนในตนเอง

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

ผ้าปิดตาจำนวนเท่ากับครึ่งหนึ่งของจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม

## การจัดห้อง

ห้องกว้างโล่ง จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ สถานที่โล่งพอทำกิจกรรมโดยไม่เกิดอันตรายจากสิ่งกีดขวาง

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

## ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. อธิบายกติกาของกิจกรรม                           | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ให้กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมคนละ 15 นาที | 30 นาที            |
| 3. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในคู่ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน    | 10 นาที            |
| 4. สรุปถอดบทเรียน การเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่           | 10 นาที            |

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม
2. กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน
  - กลุ่มที่ 1 สมมุติให้เป็นพ่อแม่หรือแม่
  - กลุ่มที่ 2 สมมุติให้เป็นลูก
3. พ่อแม่เอาผ้าผูกตาลูก ไม่ให้มองเห็น
4. พ่อแม่พาลูกออกไปสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ในห้องนอกห้องได้ โดยพ่อแม่จะไม่บอกว่าเป็นอะไร หรือที่ไหน เพียงแต่เตือนบ้างหากคิดว่าอาจก่อให้เกิดอันตราย
5. เมื่อครบกำหนดเวลา 15 นาทีให้พาลูกกลับมาที่ห้อง แคะผ้าผูกตาออก สลับบทบาทกัน พ่อแม่สวมบทบาทของลูกบ้าง ลูกในครั้งแรกจะเป็นผู้พาลูกออกเดิน
6. เมื่อครบทั้งคู่ ให้ผู้เล่นแต่ละคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่ารู้สึกอย่างไร
7. ล้อมวงแบ่งปันกับกลุ่มใหญ่
8. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน เชื่อมโยงกับการเลี้ยงดูลูก การสื่อสารกับลูก



## 8. กิจกรรมเจาะเวลาหาอดีต (สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานครและสถาบันรักลูก)

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ ทบทวน ทำความเข้าใจกับพัฒนาการของลูก โดยผ่านตนเอง
2. ฝึกทักษะการฟัง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ทำให้พ่อแม่มองเห็นพัฒนาการ ความคิด ความรู้สึก ของวัยรุ่น หรือลูกของตนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นได้ชัดเจนมากขึ้น เพราะลูกก็จะมีลักษณะที่ไม่แตกต่างจากพ่อแม่มากนัก

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยน พูดคุยกัน
2. การควบคุมเวลา

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีอุปกรณ์พิเศษ

### การจัดห้อง

ห้องกว้างโล่ง จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ สามารถนั่งจับคู่พูดคุยกัน เว้นระยะห่าง มีพื้นที่ในการพูดคุยกันและเสียงไม่ถูกรบกวนกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. หลับตา เจาะเวลา                                     | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ตอบคำถามกระบวนการในวงใหญ่                           | 10 นาที            |
| 3. จับคู่สนทนา   | 30 นาที            |
| 4. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลับตา นึกถึงเหตุการณ์ ชีวิตในวัยเป็นวัยรุ่น
3. ตอบคำถามกระบวนการในวงใหญ่ พยายามให้ทุกคนได้ตอบ ตัวอย่างคำถาม เช่น
  1. ชุดเก่งสมัยเราเป็นวัยรุ่นนั้นเป็นอย่างไร เสื้อผ้า หน้า ผม
  2. ร่างกายส่วนไหนที่พิถีพิถันมากที่สุด
  3. กิจกรรม/พฤติกรรมอะไรที่เราคิดว่าทำแล้วเจ๋งสุดๆ
  4. ใครที่เป็นต้นแบบ ที่เราอยากทำตามมากที่สุด
  5. คนที่คุยด้วยเวลาที่เรามีปัญหาคือใคร เขาเป็นอย่างไร
  6. ศัตรูตัวฉกาจคือใคร
  7. ความรู้สึกของเราในตอนนั้นเป็นอย่างไร ต้องการอะไร
  8. เราผ่านช่วงเวลาเหล่านั้นมาจนเป็นคนดีอย่างทุกวันนี้ได้อย่างไร

4. จับคู่สนทนาเพิ่มเติมในประเด็นเดิม ตอนเป็นวัยรุ่นท่านเป็นเช่นไร และเชื่อมโยงถึงพฤติกรรมของบุตรท่าน

5. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน

## 9. กิจกรรมบรรยายโหมตชีวิต และจุดดำ (โรงเรียนพ่อแม่)

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในตัวลูก และเข้าใจความสำคัญของการสื่อสารของคนที่มีความสำคัญ

### สาระสำคัญ

Bruce H Lipton นักชีววิทยากล่าวว่า โหมตชีวิตมี 2 โหมต คือ โหมตปกติ กับโหมตปกป้อง ซึ่งมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ชีวิตที่อยู่ในโหมตปกติ จะเจริญเติบโต มีการซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ ทำให้ฟื้นคืนพลังชีวิตที่สดใส จึงสามารถเรียนรู้ได้ดี เช่นกับชีวิตในวัยเด็กที่มีความสนใจ อะไรก็น่าสนใจ เปิดใจเรียนรู้
2. ชีวิตในโหมตปกป้อง เมื่อมีภัยอันตรายคุกคาม ชีวิตจะหยุดการเจริญเติบโต เซลล์ร่างกายหยุดการซ่อมแซม ทำให้รู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง ไม่มีพลัง จึงไม่อยากรับรู้ เรียนรู้

เป็นธรรมชาติของมนุษย์มักเห็นแต่ข้อไม่ดีของอีกฝ่าย ทั้งที่มีอยู่ไม่มากนัก ดังเช่น การพูดคุยกับลูก เรามักจะพูดถึง หรือฟังเพื่อหาจุดด่าบนผ้าพื้นขาว เรามักจะมองเห็นแต่จุดดำของลูก คนใกล้ชิด แล้วเอาจุดนั้นมาเป็นอารมณ์ลบ ไม่ถูกใจเรา เมื่อเราเริ่มก้าวพื้นมุมมองความเคยชินเดิมๆ เริ่มมองอีกมุม มองพื้นผ้าสีขาวของลูก การพูดจาสื่อสารกันในครอบครัวก็จะเปลี่ยนไป ก่อให้เกิดความอบอุ่นหล่อเลี้ยงจิตใจทั้งของลูกและเรา

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบาย สามารถอธิบายกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. กระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีส่วนร่วม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

Flipchart หรือ White board พร้อมปากกาเขียน

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ

### ระยะเวลา

60 นาที

### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. บรรยายเรื่องโหมตชีวิต และจุดดำ       | เวลาประมาณ 50 นาที |
| 2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรอธิบายเนื้อหาโหมตชีวิต และจุดดำ โดยเชื่อมโยงกับเรื่องราวของการสื่อสารในครอบครัว
2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สอบถามข้อสงสัย

## แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยความสำคัญของการสื่อสาร

### 10. กิจกรรม “สาส์นจากวาริ”

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความสำคัญของการสื่อสารตามแนวทางวิทยาศาสตร์

#### สาระสำคัญ

Dr.Masaru Emoto นักวิจัยชาวญี่ปุ่น ได้ค้นพบว่า การสื่อสารกับน้ำมีความสัมพันธ์กัน การสื่อสารเป็นเรื่องนามธรรมไม่สามารถมองเห็นได้ จึงได้นำมาทดลองกับน้ำ พบว่าคำพูดมีอิทธิพลทำให้ผลึกของน้ำเปลี่ยนแปลง คำพูดที่ดี ทางบวกจะสร้างผลึกน้ำที่สวยงามเป็นระเบียบเหมือนเพชร คำพูดที่ไม่ดีจะสร้างผลึกน้ำที่ดูน่าเกลียดน่ากลัว

ซึ่งร่างกายของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 80% ฉะนั้นเมื่อคำพูดทำให้ผลึกน้ำที่อยู่ในสภาพเปลี่ยนแปลงได้ คำพูดย่อมมีปฏิกิริยาต่อน้ำในร่างกาย ซึ่งผลจากโรคภัยไข้เจ็บก็เริ่มจากความคิด คำพูดของเรานั้นเอง

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบาย สามารถอธิบายการวิจัยของ Dr.Masaru Emoto ได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย
2. การตอบคำถามหากมีข้อซักถาม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

วีดีทัศน์ เรื่อง “สาส์นจากวาริ”

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมวีดีทัศน์ได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. ชมวีดีทัศน์                            | เวลาประมาณ 30 นาที |
| 2. เข้ากลุ่มอภิปรายความสำคัญของการสื่อสาร | 30 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเกริ่นนำ
2. ชมวีดีทัศน์ “สาส์นจากวาริ”
3. อภิปรายจากการชมวีดีทัศน์
4. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน

### 11. กิจกรรมใบคำ

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสาร
2. รูปแบบของการสื่อสารที่ไม่ใช่ภาษาพูด
3. ปัญหาอุปสรรคในการสื่อสาร

### สาระสำคัญ

การสื่อสารของมนุษย์มี 2 รูปแบบ คือ วัจนภาษา การสื่อสารพูดจา และอวัจนภาษา กิริยาท่าทาง สายตา ซึ่งในชีวิตประจำวันเรามักใช้วัจนภาษาควบคู่กับอวัจนภาษา เพื่อแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการได้อย่างชัดเจน

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบายกิจกรรม
2. การนำกิจกรรมที่น่าสนใจ และเข้าสู่ประเด็นการสื่อสาร

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นภาพเพื่อใบ้คำ

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบาย ๆ แต่ให้ทุกคนสามารถมองเห็น ทำทางการใบ้คำได้อย่างชัดเจน ไม่บังกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. อธิบายกิจกรรม   | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ดำเนินการกิจกรรม  | 20 นาที           |
| 3. อภิปราย กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันสรุปถอดบทเรียน | 5 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม โดยจะแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสองฝ่ายในจำนวนที่เท่ากัน
2. กระบวนการแจกภาพ หรือข้อความให้ทั้งสองกลุ่ม กลุ่มละ 5 ภาพ
3. กลุ่มส่งตัวแทนออกมาใบ้คำ ทำท่าทาง เล่าเรื่องโดยห้ามพูด ห้ามส่งเสียง หรือเอารูปให้ดู

## 12. กิจกรรมฟัง – ไม่ฟัง

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความสำคัญของการรับฟัง เพื่อเป็นประโยชน์ในการสื่อสารออกไป

### สาระสำคัญ

การรับฟังเป็นส่วนสำคัญในการสื่อสารต่อกัน กระบวนการบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน โดยคนหนึ่งจะเป็นคนเล่าเรื่องอะไรก็ได้ให้อีกคนหนึ่งฟัง ให้เวลาเล่าเรื่อง 10 นาที เมื่อครบกำหนดแล้วให้สลับกันคนที่เล่ากลับมาเป็นผู้ฟัง คนฟังในรอบแรกมาเป็นคนเล่า แต่ในครั้งนี้จะให้คนฟังทำอย่างไรก็ได้ที่จะไม่ฟังเรื่องที่ผู้เล่าๆ ให้ฟัง สรุปกิจกรรมถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบาย สามารถอธิบายกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. กระตุ้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มีส่วนร่วม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

## การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ

ระยะเวลา 30 นาที

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. อธิบายกิจกรรม                                   | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสลับกันเล่าเรื่องคนละ 10 นาที | 20 นาที           |
| 3. สรุปตอบคำถามกระบวนกร                            | 5 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรอธิบายกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ คนแรกจะเป็นคนเล่าเรื่องอะไรก็ได้ตามแต่ใจตน คนที่สองจะเป็นคนฟัง ฟังอย่างตั้งใจ
3. สลับให้คนที่สองเป็นคนเล่าบ้าง คนที่หนึ่งจะเป็นคนรับฟัง แต่จะไม่ตั้งใจฟัง ทำเช่นไรก็ได้ที่จะไม่ฟังคนที่สองเล่า
4. กระบวนกรถามความรู้สึกเมื่อพูดแล้วมีคนฟังรู้สึกอย่างไร เมื่อไม่มีคนฟังรู้สึกอย่างไร

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน คือ การระงับอารมณ์ หยุดความไวทางอารมณ์ (Emotional reactivity) ของตนเองได้ ไม่กล่าวคำใดๆ แสดงอาการใดๆ หรือลงมือกระทำสิ่งใดที่เนื่องมาจากอารมณ์โดยทันทีซึ่งอาจเป็นการทำร้ายร่างกาย หรือจิตใจผู้อื่น การหยุดเป็นการพักชั่วคราว เพื่อให้เวลากับตนเอง ได้พิจารณาใคร่ครวญโดยปราศจากอคติ วางใจเป็นกลาง ทำให้สามารถมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง

การหยุดไว้ก่อนนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบจากสุนทรียสนทนา คือ การให้ความสำคัญ และการห้อยแขวนการตัดสิน และองค์ประกอบจากการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

#### 1. การให้ความสำคัญ

การให้ความสำคัญ หมายถึง การรับฟังทุกๆ เสียง ฟังทั้งหมดอย่างไม่มุ่งเน้นเฉพาะที่ชอบหรือไม่ชอบ ให้ความเคารพในความหลากหลายของความคิดของแต่ละบุคคล นอกจากเคารพในการฟังแล้วยังรวมถึงการเคารพในการพูด โดยการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพูด รวมทั้งการไม่ทำร้ายผู้อื่นด้วยวาจา หรือท่าทาง

#### 2. การห้อยแขวนการตัดสิน

การห้อยแขวนการตัดสิน หมายถึง กระบวนการไตร่ตรองความคิด รับรู้กรอบความคิดของตนเอง แต่ไม่นำกรอบความคิดของตนมาตัดสินสิ่งที่ได้ฟัง ละวางกรอบความคิด โดยทอดเวลาการตัดสินออกไปเพื่อทบทวน

#### 3. การสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

การสังเกตอย่างไม่ตัดสิน หมายถึง การมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่สนทนาด้วยอย่าง รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง สังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง การพูด น้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกของคู่สนทนา โดยปราศจากการตัดสิน ประเมินค่า ดีความ หรือใส่อคติ ความรู้สึก ความคิดของเราเข้าไปในสิ่งที่เราสังเกต แต่เป็น

การบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นตามที่ได้เห็น ได้ยินได้ฟังมาโดยการเสริมเติมแต่ง เหมือนการบันทึกภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยกล้องวิดีโอที่ค้น

### โครงสร้างของเนื้อหากิจกรรมการหยุดไว้ก่อน

ปัจจัย	น้ำหนักความสำคัญ	จำนวนข้อ
การให้ความสำคัญ	33.3%	4
การห้อยแขวนการตัดสินใจ	33.4%	4
การสังเกตอย่างไม่ตัดสินใจ	33.3%	4
รวม	100%	12

#### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการให้ความสำคัญ

##### 1. กิจกรรมหลักการสุนทรียะสันติสนทนา

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจที่มาของแนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา และองค์ประกอบของแนวคิด เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

##### สาระสำคัญ

แนวคิดสุนทรียะสันติสนทนาเกิดจากการผสมผสานรวมกันระหว่างแนวคิดสุนทรียสนทนา และแนวคิดการสื่อสารอย่างสันติ ทั้งนี้ก็เพื่อสร้างเสริมความสามารถ ทักษะการสื่อสารระหว่างบิดามารดาและบุตร ให้เกิดความเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น และลดความขัดแย้งกัน สุนทรียะสันติสนทนาประกอบด้วองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ การหยุดไว้ก่อน การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น และการพูดจาสื่อสาร

##### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

การอธิบาย ความสามารถในการอธิบายแนวคิดสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ และสุนทรียะสนทนา ได้อย่างชัดเจน เข้าใจง่าย

##### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. Powerpoint
2. เอกสารประกอบ

##### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ

ระยะเวลา 60 นาที

##### ตารางเวลากิจกรรม

1. ฟังการบรรยายจากกระบวนการ เวลาประมาณ 40 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสอบถาม 20 นาที

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการบรรยายความเป็นมาของแนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา โดยอธิบายแนวคิดสุนทรียสนทนา การสื่อสารอย่างสันติ และการสอดคล้องประสานกัน
2. ให้เวลาในการตอบคำถามของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความเข้าใจอย่างชัดเจน

## 2. กิจกรรมสมาธิภาวนาก่อนเกมสปีกสติ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่สภาวะสงบและผ่อนคลาย ปลดวางความวิตกกังวล เครื่องเคียดจากสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้พบเจอ เป็นการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมก่อนนำเข้าสู่การเรียนรู้ สปีกสติ

### สาระสำคัญ

เป็นกิจกรรมต่อเนื่องโดยให้เล่นกิจกรรมสปีกสติในช่วงเช้า หรืออาจจะจัดกิจกรรมสปีกสติก่อนการภาวนาในช่วงนี้เลยก็ได้ ซึ่งจะพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ให้นำเข้าสู่การให้ความเคารพสปีกสมาธิก่อนทำกิจกรรมต่อ โดยอาจมีลีลาการนำสมาธิภาวนาแตกต่างกันไป นับตั้งแต่การนำผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน การฟังเสียงดนตรีเพื่อสร้างสุนทรียภาพ การเล่าเรื่องราวสร้างจินตนาการ หรือสมาธิตามหลักความเชื่อทางศาสนา ซึ่งจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เกิดความผ่อนคลาย กลับมาทำความรู้สึกกับตนเอง ปลดวางภาวะต่าง ๆ เพื่อเปิดใจเรียนรู้ รับประสบการณ์ใหม่

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความผ่อนคลายและสงบตั้งมั่น
2. การอยู่กับปัจจุบันขณะ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. เพลงบรรเลง หรือเพลงที่สร้างความผ่อนคลาย
2. บทนำการทำสมาธิ
3. นาฬิกา หรือสัญญาณบอกเวลา

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควร และเงียบไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |                               |                    |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. สปีกสติด้วยกิจกรรมนับเลข   | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. การนั่งสงบนิ่ง และผ่อนคลาย | 10 นาที            |
| 3. สปีกกิจกรรมอีกครั้ง        | 10 นาที            |

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการนำกิจกรรมนับเลขโดยมีกติกาว่านับโดยไม่กำหนดว่าใครจะนับต่อ นับให้ต่อเนื่องไปจนถึงเลข 30 หากพูดพร้อมกัน พูดแทรก จะให้ยุติ เริ่มนับใหม่จาก 1

2. กระบวนกรนำสมาธิ
3. กระบวนกรดูแลบรรยากาศอันสงบและผ่อนคลาย โดยอาจเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถทำสมาธิตามที่ตนถนัด หรือจะปฏิบัติตามที่กระบวนกรกล่าวนำก็ได้
5. กระบวนกรปิดการนั่งสมาธิ
6. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมนับเลขอีกครั้ง ซึ่งจะพบว่าสามารถทำได้ต่อเนื่องไม่มีคนแทรก พูดตรงกัน จะครบเลข 30 ตามที่กำหนดไว้

### 3. กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย ชุด “ครูพิวส์ชาติ” และ “พรเกษม”

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา องค์ประกอบที่ 1 การหยุดไว้ก่อน

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ องค์ประกอบที่ 1 ของสุนทรียะสันติสนทนา ผลดี ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นตามมา จากสถานการณ์การเรียนการสอนในห้องเรียน และสถานการณ์การสนทนากับลูก

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนกร

ความสามารถในการอธิบาย อย่างชัดเจน สร้างความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

วีดีทัศน์ ชุด “ครูพิวส์ชาติ” และ “พรเกษม”

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมภาพยนตร์ได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. ชมวีดีทัศน์ ชุด “ครูพิวส์ชาติ”                   | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. เข้ากลุ่มอภิปรายวิเคราะห์                        | 20 นาที            |
| 3. ชมวีดีทัศน์ ชุด “พรเกษม”                         | 10 นาที            |
| 4. เข้ากลุ่มอภิปรายวิเคราะห์                        | 10 นาที            |
| 5. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม | 10 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวีดีทัศน์ ชุด “ครูพิวส์ชาติ”
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน วิเคราะห์ถึงความเหมาะสม หรือไม่เหมาะสมในการกระทำของครู
3. กระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวีดีทัศน์ ชุด “พรเกษม”
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน วิเคราะห์ถึงการกระทำของผู้ปกครอง



5. วิเคราะห์ แสดงความคิดเห็น สอดคล้องกับการนำองค์ประกอบ “หยุด” มาใช้พูดคุยสนทนา ประยุกต์ปรับใช้ ให้เหมาะสมกับครอบครัวของตน

#### 4. กิจกรรมบอกเล่าสะท้อนความคิด

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อพัฒนาทักษะการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด การนำเสนอความคิด และการสะท้อนสิ่งที่ตนเองคิด
2. เพื่อพัฒนาทักษะการรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ๆ อย่างเต็มตัว และทักษะการ “วาง” “หยอชวน” สมนิติฐาน หรือกรอบความคิดของตนเอง

##### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้มีจุดมุ่งหมายในการฝึกฝนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถมองเห็นจิตใจของตนเองในลักษณะเชิงองค์รวม (Collective mind) เพื่อแสดงให้เห็นมุมมองที่ตรงข้าม (Polarized perspectives) และเพื่อเรียนรู้ในการระวางจุดยืนทางความคิดที่ตนยึดถือไว้อย่างมั่นคง ไม่ยืดหยุ่น โดยให้บุคคลแสดงบทบาทเป็นผู้ยึดถือปัญหาและบทบาทสะท้อนทางเลือกตัดสินใจใน 2 ทิศทาง/ มุมมอง

##### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

##### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

##### การจัดห้อง

ห้องที่มีความสงบเงียบ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

##### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดแบ่งกลุ่ม | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการสนทนา           | 35 นาที           |
| 3. อภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่                  | 20 นาที           |

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดยจะมีคนหนึ่งเป็นคนบอกเล่าเรื่องราว ปัญหาอุปสรรค เช่น ปัญหาในการสื่อสารกับบุตร หรือขัดแย้งทางความคิดที่มีอยู่ในปัจจุบัน
2. เนื้อหาของเรื่องราวที่เล่าควรเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ มี 2 ทางเลือก ทางเลือกที่ผู้เล่า รู้สึกไม่เอียงที่ผู้เล่าจะตัดสินใจไปทางนั้น และอีกทางที่ตรงกันข้ามกับทางแรก
3. บุคคลอีก 2 คนทำหน้าที่เป็น “ผู้สะท้อนความคิด” มีเหตุผลแตกต่างกัน โดยผู้บอกเล่าเลือกให้แต่ละคนทำหน้าที่สะท้อนปัญหาคนละด้าน เช่น ปัญหาการอยู่บ้านเลี้ยงลูก หรือทำงานนอกบ้าน ผู้บอกเล่าจะเลือกให้บุคคลหนึ่งนำเสนอแนวคิดสนับสนุนการเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก อีกคนหนึ่งเห็นด้วยกับการทำงานนอกบ้าน เป็นต้น
4. ผู้สะท้อนควรตั้งใจฟัง และมีสมาธิ รับฟังเรื่องราวของผู้บอกเล่า และสะท้อน นำเสนอแนวคิด เหตุผลความรู้สึกในแง่มุมมองตามบทบาทที่กำหนดไว้แล้ว โดยให้ผู้สะท้อนทั้งสองคน แสดงบทบาททำทาง นำเสียง

นำเสนอความคิดเห็น ได้แย้งถึงประเด็นปัญหา มุมมองแนวคิดที่ตนคิดว่าจะเกิดผลดี ในขั้นตอนนี้ผู้บอกเล่าจะเงี่ยบและรับฟัง

5. ผู้บอกเล่าทบทวนใหม่หลังจากฟังผู้สะท้อน และบอกความรู้สึก สิ่งที่ยากได้ยินจากผู้สะท้อนทั้งสอง ซึ่งในขั้นตอนนี้ส่วนใหญ่กลุ่มจะเริ่มเห็นสมมติฐาน และความนึกคิดที่เป็นกรอบของปัญหานี้

6. สรุปร่วมกันในกลุ่มใหญ่ สะท้อนบทเรียน ความรู้สึก ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม อาจนำประสบการณ์ ตัวอย่างกรณีศึกษาที่เกิดขึ้นในกลุ่มย่อยมาอภิปราย แลกเปลี่ยนแบ่งปันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน

### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการห้อยแขวนการตัดสินใจ

#### 5. กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย เรื่อง เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น ตอนที่ 1 “ห้องของฉัน”

(แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย)

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นถึงทักษะที่ 2 ขององค์ประกอบที่ 1 สุนทรียะสันติสนทนา การหยุดไว้ก่อน และการนำเอาองค์ประกอบนี้มาใช้ในสถานการณ์ครอบครัว

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ รู้จักทักษะการห้อยแขวนความคิด ไม่ด่วนตัดสินใจ หรือกระทำการสิ่งใดในทันที การคิดวิเคราะห์ถึงผลดีของการห้อยแขวนความคิด รู้ถึง เห็นคุณค่าของการหยุด

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

วีดีทัศน์ ชุดเทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น ตอนที่ 1 “ห้องของฉัน”

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบาย ๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมวีดีทัศน์ได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. ชมวีดีทัศน์                               | เวลาประมาณ 20 นาที |
| 2. เข้ากลุ่มอภิปรายวิเคราะห์ทักษะการห้อยแขวน | 40 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมวีดีทัศน์ ชุด เทคนิคการคุยกับลูกวัยรุ่น ตอนที่ 1 “ห้องของฉัน”
2. หลังจากการชมวีดีทัศน์สิ้นสุด กระบวนการได้จัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้แต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงทักษะการห้อยแขวน องค์ประกอบที่ 1 ของสุนทรียะสันติสนทนา การหยุด

3. ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปกิจกรรม ถอดบทเรียน

## 6. กิจกรรมฟิล์ม VS แอนิเมชัน

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ เห็นความสำคัญของการห้อยแขวนคำตัดสิน สามารถเปิดใจรับฟังได้ ทั้งสองฝ่าย

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ว่าการที่เรามุ่งประเด็น ตัดสินถูกผิดลงไปทันที อาจทำให้ขาดข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ตัดสินใจผิดพลาดได้ และยิ่งจะทำให้ประเด็นความขัดแย้งนั้นขยายกว้างมากขึ้น รุนแรงยิ่งขึ้น หากมีการห้อยแขวนการตัดสิน นำความคิด ความรู้สึก ความต้องการของทั้งสองฝ่ายมาพิจารณาจะพบว่ามีความสัมพันธ์กันทั้งสิ้น

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการอธิบายกิจกรรม
2. ความสามารถในการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิด วิเคราะห์หาเหตุผล ความต้องการ
3. ความสามารถในการนำผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมเปิดใจเป็นกลาง ห้อยแขวนคำตัดสิน
4. การสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. กระดาษแผ่นใหญ่
2. ปากกาสีที่ต่างกันอย่างน้อย 2 สี

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 ฝ่าย โดยให้มีจำนวนสมาชิก เวลาประมาณ 5 นาที  
เท่ากันทั้ง 2 ฝ่าย
2. ในกลุ่มคิดหาเหตุผลสนับสนุนแนวคิดของกลุ่มตน เช่น 20 นาที  
หาเหตุผลสนับสนุนฟิล์ม และคิดหาเหตุผลคัดค้านกับอีกฝ่าย  
เช่น หาเหตุผลว่าทำไมแอนิเมชันจึงทำเช่นนี้
3. ทั้งสองฝ่ายประจัญหน้ากัน แล้วต่างบอกเหตุผลที่ฝ่ายตนถูก 20 นาที  
อีกฝ่ายเป็นผู้ผิด
4. พิจารณาร่วมกัน ถอดบทเรียน 15 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายละ 10 คน
2. โดยให้แต่ละฝ่ายระดมสมองคิดหาเหตุผลสนับสนุนฝ่ายของตน และเหตุผลคัดค้านฝ่ายตรงข้าม

3. พร้อมแล้วให้ทั้งสองฝ่ายตั้งแถวเรียงหนึ่ง ประจัญหน้ากับฝ่ายตรงข้าม
4. เมื่อกระบวนการให้สัญญาณาให้แต่ละฝ่ายตะโกนบอกเหตุผลสนับสนุนฝ่ายตน และคัดค้านฝ่ายตรงข้าม
5. หากมีเวลาพอ อาจทำอีกรอบโดยให้ผลัดกันพูด
6. อภิปรายในกลุ่มใหญ่ตอบคำถามกระบวนการ
  - 6.1 ขณะทีตะโกนออกไปพร้อมกันได้ยินอะไรบ้าง
  - 6.2 ความต้องการ เหตุผลที่แท้จริงของทั้งสองฝ่ายคืออะไร
7. กระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมสรุป และถอดบทเรียน

### 7. กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย เรื่อง “Upside the anger”

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นถึงทักษะที่ 2 ขององค์ประกอบที่ 1 สุนทรียะสันติสนทนา การหยุด และการนำเอาองค์ประกอบนี้มาใช้ในสถานการณ์ครอบครัว

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจ รู้จักทักษะการห้อยแขวนความคิด ไม่ด่วนตัดสิน หรือกระทำการสิ่งใดในทันที ผลเสียจากการคิดตีความไปเองของบุคคล

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ภาพยนตร์ เรื่อง Upside the anger

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมภาพยนตร์ได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. ชมภาพยนตร์                       | เวลาประมาณ 50 นาที |
| 2. อภิปรายวิเคราะห์ทักษะการห้อยแขวน | 10 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมชมภาพยนตร์ Upside the anger
2. หลังจากการชมภาพยนตร์จบลง กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปกิจกรรม ถอดบทเรียน ทักษะการห้อยแขวน องค์ประกอบที่ 1 ของสุนทรียะสันติสนทนา การหยุดไว้ก่อน ผลกระทบจากการขาดการห้อยแขวนคำตัดสิน

## 8. กิจกรรมดูหนัง นั้คย “ละครเมียหลวง”

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถห้อยแขวนการตัดสินใจ วิเคราะห์เข้าใจความรู้สึก และความต้องการของตัวละครได้

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกความสามารถในการห้อยแขวนคำตัดสิน ซึ่งเรื่องราวในละครนี้เป็นตอนที่เมียน้อยมีความขัดแย้งอย่างรุนแรงกับสามี เมียหลวง และนุติ เธอเลือกใช้ปืนเพื่อตัดสินปัญหา

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ละคร เรื่อง “เมียหลวง”

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมละครได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 1. ชมวิดีโอทัศน์                    | เวลาประมาณ 20 นาที |
| 2. เข้ากลุ่มอภิปรายวิเคราะห์ตัวละคร | 20 นาที            |
| 3. สรุป ถอดบทเรียน                  | 20 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยให้แต่ละกลุ่มสังเกตตัวละครคนละตัวกัน ตัวละครที่ต้องสังเกตประกอบด้วย 1) เมียหลวง (วิกันดา) 2) เมียน้อย (อรอินทร์) 3) สามี (อนิรุทธิ) และ 4) นุติ
2. ชมละคร “เมียหลวง”
3. ในกลุ่มช่วยกันแปลความรู้สึกและความต้องการของตัวละครที่กลุ่มตนได้รับ ร่วมแลกเปลี่ยนกับกลุ่มอื่น

### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

## 9. กิจกรรมวาดภาพจากการสังเกต

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการสังเกต และฝึกทักษะการสังเกต

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการอธิบายหลักการสังเกตแบบการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งเป็นการกล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่นำความรู้สึก อารมณ์ อคติ หรือการตีความของตนเองเข้าไปเกี่ยวข้อง เป็นการบอกเล่าตามสภาพความเป็นจริงของสิ่งนั้น พิจารณาเหมือนกล้องวิดีโอที่บันทึกภาพเสียงตามความเป็นจริง

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. นำกิจกรรม
2. อธิบายกิจกรรมได้ละเอียดเข้าใจ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ภาพที่จะให้สังเกต 4 รูป ควรจะเป็นภาพวาด หรือภาพถ่ายเส้น

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ มีพื้นที่โล่งสำหรับการประกอบกิจกรรม

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. กระบวนการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ดำเนินกิจกรรม และวาดภาพ                 | 40 นาที            |
| 3. สรุป แสดงรูปภาพ                         | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยมีกติกาดังนี้
  - 1.1 ให้แต่ละกลุ่ม ปรึกษาแบ่งงานกันรับผิดชอบ โดยประกอบด้วย ผู้สังเกตภาพ ผู้ส่งข่าว และผู้วาดภาพ
  - 1.2 จะมีเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างผู้สังเกตภาพกับผู้ส่งข่าว ผู้ส่งข่าวไม่สามารถเข้าไปดูภาพได้ ผู้สังเกตไม่สามารถเข้าไปบอกลักษณะภาพกับผู้วาดได้
  - 1.3 ห้ามนำรูปมาให้ผู้ส่งข่าว หรือคนวาดภาพดู
  - 1.4 ห้ามคัดลอกรูปภาพแล้วนำไปให้สมาชิกในกลุ่มดู อนุญาตเพียงให้อธิบายลักษณะของรูป
2. เมื่อครบกำหนดเวลา ให้แต่ละกลุ่มนำภาพที่วาดออกมาแสดง เปรียบเทียบกับภาพจริง
3. สรุป ถอดความรู้จากกิจกรรม ความยากง่ายในการอธิบายภาพ

## 10. กิจกรรมการสังเกตภาพ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้หลักการสังเกตแบบการสื่อสารอย่างสันติ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกทักษะการสังเกตอย่างไม่ตัดสิน

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการอธิบายหลักการสังเกตแบบการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งเป็นการกล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา โดยไม่นำความรู้สึก อารมณ์ อคติ หรือการตีความของผู้กล่าวร่วมเข้าไปเกี่ยวข้อง เป็นการบอกเล่าตามสภาพความเป็นจริงของสิ่งนั้น พิจารณาเหมือนกล้องวิดีโอที่บันทึกภาพเสียงตามความเป็นจริง

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสารขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง
3. องค์ความรู้และทักษะการสังเกต

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ภาพที่จะให้สังเกต 4 รูป

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ช่วยกันสังเกตรูป ระดมสมองร่วมกัน เวลาประมาณ 10 นาที
2. บอกเล่าสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นให้กับทุกคน กลุ่มละ 5 นาที 20 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน โดยแต่ละกลุ่มจะได้รับรูปจากกระบวนการเป็นภาพที่ไม่เหมือนกันเลยในแต่ละกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มมองดูรูป และระดมสมองบอกในสิ่งที่เห็น
2. ทุกคนร่วมกันวิเคราะห์ว่าที่กล่าวมานั้นเป็นจริงตามรูปหรือไม่ อย่างไร

## 11. กิจกรรมฝึกแยกการสังเกต และการตีความ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ฝึกทักษะการสังเกตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกแยะระหว่างการสังเกตและการตีความได้

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจองค์ประกอบที่ 1 ของการสื่อสารอย่างสันติ “การสังเกต” และสามารถแยกแยะระหว่างการสังเกตกับการตีความได้

การสังเกต คือ การพูดถึงสิ่งที่เห็นอย่างตรงไปตรงมา ไม่ตีความ หรือตัดสิน ซึ่งเปรียบได้กับการฉายภาพจากกล้องวิดีโอ เนื่องจากการพูดในลักษณะของการการสังเกต จะลดแรงต้านจากคู่สนทนา และทำให้ยอมรับฟังซึ่งกันและกัน เพราะการสังเกตไม่ได้กล่าวหาผู้ใดกล่าวตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนี้การกล่าวในลักษณะของการตีความอาจก่อให้เกิดความสับสน ความไม่เข้าใจตรงกันของคู่สนทนา และอาจลุกลามเป็นความขัดแย้งได้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. แผ่นกระดาษที่เขียนข้อความ 10 ข้อความ จำนวน 4 ชุด

2. แผ่นป้าย “การสังเกต” และ “การตีความ” จำนวน 4 ชุด

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม กว้างโล่ง จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายหลักการสังเกตรูปแบบการสื่อสาร<br>อย่างสันติ                                  | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม<br>เป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน          | 10 นาที            |
| 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มช่วยกันคิดจัดประเภทของประโยค<br>ว่าเป็นการสังเกต หรือเป็นการตีความ | 20 นาที            |
| 4. กระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตรวจสอบ และเฉลย                                       | 10 นาที            |
| 5. สรุปหลักการ ความแตกต่างระหว่างการสังเกต และการตีความ  | 10 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายหลักการสังเกต ในรูปแบบของการสื่อสารอย่างสันติ
2. กระบวนการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในร่วมช่วยการคิด วิเคราะห์ จัดแบ่งข้อความออกเป็นสองประเภท คือ “การสังเกต” และ “การตีความ”
4. กระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตรวจสอบ และเฉลย กระบวนการสอบถามหลักการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการจัดแบ่งแยกระหว่างการสังเกต และการตีความ
  - 4.1 ยัยคนนั้นเป็นคนหน้าด้าน แย่งแฟนชาวบ้าน (การตีความ)
  - 4.2 เธอคบกับผู้ชายที่เป็นแฟนเก่าเพื่อนฉัน (การสังเกต)
  - 4.3 ครูคนนั้นโหดมาก (การตีความ)
  - 4.4 วิชาที่ครูคนนั้นสอนมีใครสอบไม่ผ่านครึ่งหนึ่งแหละ (การสังเกต)
  - 4.5 อีตานั้นเจ้าชู้ซะไม่มี (การตีความ)
  - 4.6 เขาเปลี่ยนแฟน 4 คน ใน 1 เดือน (การสังเกต)
  - 4.7 เมื่อเข้าลูกโกรธแม่อย่างไม่มีเหตุผลเอาซะเลย (การตีความ)
  - 4.8 ในที่ประชุมป้ายนี้ ฉันไม่ได้ยินผู้จัดการถามถึงความเห็นของฉัน (การสังเกต)
  - 4.9 ช่วงนี้ลูกดูห่างเหินไปนะ (การตีความ)
  - 4.10 เมื่อบานแม่โทรไปหาลูกสี่ครั้ง ลูกไม่ได้โทรกลับมาแม่เลย (การตีความ)
  - 4.11 พ่อได้ยินลูกพูดกับเพื่อนว่า “จิ้งเ่า” (การสังเกต)
5. ร่วมกันสรุป ถอดบทเรียน บอกหลักการ วิเคราะห์แยกความแตกต่างระหว่างการสังเกต และการตีความ



## 12. กิจกรรมเธอพูด-ฉันคิด

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทราบถึงกลไกการตีความ และการหาข้อสรุปที่เกิดขึ้นภายในตนเอง กระบวนการทำงานของความคิดที่เกิดขึ้น และการเรียกใช้สมมติฐานที่เก็บไว้
2. เพื่อให้เกิดการพัฒนาการรับรู้ภายในตนเองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถมองเห็นแนวโน้มการตัดสินใจที่เกิดขึ้นจากอิทธิพลของชุดความคิด และแนวโน้มของพฤติกรรม หรือการแสดงออกที่กำลังจะเกิดขึ้น

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นวิธีการพัฒนาการรับรู้ภายในตนเอง รับรู้วิธีการตีความของตนเอง เห็นถึงอิทธิพลของกรอบความคิดที่มีต่อการตัดสินใจรับเข้าของข้อมูล กิจกรรมนี้ต้องอาศัยการสะท้อนความคิดเห็นในมุมมองที่แตกต่างออกไปของคู่สนทนา

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจพูดคุยกับคู่ของตน

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

สมุด หรือกระดาษบันทึก และปากกา

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ จัดพื้นที่ให้หนึ่งห่างกันพอสมควร เพื่อที่เสียงจะไม่รบกวนการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน เล่าเรื่องที่ น่าประทับใจ เวลาประมาณ 20 นาที
2. หลังจากนั้นอธิบายปรากฏการณ์ที่พบ 10 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน นั่งหันเก้าอี้เข้าหากัน การจับคู่กับอาจจับคู่ต่างเพศกัน ชายหญิง เพื่อแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างกันของกลไกการคิด และความรู้สึก
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนหนึ่งเป็นคนเล่าเรื่องที่ น่าประทับใจ อีกคนจะฟังอย่างตั้งใจ ไม่สอดแทรก
3. คนที่ฟังให้สังเกตว่า ตน สามารถจับ “เจตนา” ของตนเองในการที่จะตั้งใจเข้าไปสอดแทรก พูดเสริมต่อ ยอด เข้าพูดสนับสนุนคล้ายตามในเรื่องที่รับฟัง ได้จำนวนกี่ครั้ง
4. นอกจากนี้ผู้ฟังสังเกตความรู้สึกนึกคิด และการตีความของตนเองด้วย
5. บันทึกสิ่งที่สังเกตพบในตัวเองลงในตาราง

สิ่งที่เล่า	สิ่งที่เราคิด/ตีความ

5.1 อธิบายสิ่งที่สังเกตเห็น ให้ผู้ที่เล่าเรื่องราว และสะท้อนความคิด

5.2 สลับกัน ผู้ที่เล่าครั้งแรก เป็นผู้รับฟัง สังเกตตนเอง

### 13. กิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์ สรุปหลักการองค์ประกอบที่ 1 การหยุดไว้ก่อน วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ 1 การหยุดไว้ก่อน
2. เพื่อตรวจสอบว่าทุกคนมีความเข้าใจในหลักการตรงกัน

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการสรุปทบทวน การเรียนรู้องค์ประกอบแรกของสุนทรียะสันติสนทนา หลักการของการหยุดไว้ก่อน ซึ่งประกอบด้วย การให้ความเคารพบุตร การห้อยแขวนคำตัดสิน และการสังเกต

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบาย ชักจูงสรุปหลักการได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

#### การจัดห้อง

ห้องที่มีความสงบเงียบ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยน เวลาประมาณ 30 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกำหนดหัวข้อให้พูดคุยกัน สรุปหลักการการเรียนรู้ทั้ง 3 วันที่ผ่านมา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนกับวงใหญ่ หลักการการหยุดไว้ก่อน แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารภายในครอบครัว

### กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและบุตร

#### นิยามเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น คือ การรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของตนเอง สิ่งที่มากระทบ ทำให้เกิดความขัดแย้ง ขุ่นข้องภายในใจตนเอง และสามารถจัดการกับอารมณ์ ความไม่พอใจของตนเองของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความเป็นตัวของตัวเอง โดยอย่างไม่ตัดสินคำพูด หรือการกระทำของผู้อื่น เปิดใจรับฟัง และแลกเปลี่ยนรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคลผู้นั้น

ด้วยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยความกรุณา เห็นอกเห็นใจ ทำให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น เป็นการลดละ จึงสามารถเปิดใจ ทำความเข้าใจ เข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่นได้ และปรับท่าทีที่ถูกต้องต่อตนเอง และผู้อื่น ไม่กระทำการโดยอัตโนมัติ ขาดการยั้งคิด ตามความไวของอารมณ์ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความขัดแย้ง

การทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่นประกอบด้วยองค์ประกอบการรับฟังอย่างลึกซึ้งของ สุนทรียสนทนา การเรียนรู้เรื่องความรู้สึก และความต้องการจากการสื่อสารอย่างสันติ

### 1. การรับฟังอย่างลึกซึ้ง

การรับฟังอย่างลึกซึ้ง หมายถึง การตั้งใจฟัง โดยตัดความกังวล ความคาดหวัง ปล่อยวางกรอบความคิด และระมัดระวังอย่าให้เกิดการตีความ อคติ หรือการตัดสิน พยายามฟังให้ได้ยินเสียงที่ผู้พูดไม่ได้กล่าวออกมา เช่น ความรู้สึก ความเข้าใจ สีหน้า อารมณ์ อากัปกิริยาต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดการรับรู้ที่เป็นจริง ไม่ใช่รับรู้อย่างที่เราคิด การฟังอย่างลึกซึ้งจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้ฟังให้ความเคารพผู้พูดในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน

### 2. การรับรู้ความรู้สึก

การรับรู้ความรู้สึก หมายถึง ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นถ้อยคำที่ง่าย ๆ ตรงไปตรงมา การจับความรู้สึก และความสามารถแยกความรู้สึกและความคิดออกจากกันเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ การแยกความคิดออกจากความรู้สึกทำได้โดยตัดเรื่องของการประเมิน การตัดสินตนเอง หรือการตัดสินตีความผู้อื่นออกมาจากเรื่องราว สิ่งที่เหลือก็จะเป็นความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การที่แม่บอกว่า “ฉันรู้สึกว่าคุณไม่รักฉัน” นี่เป็นการตีความจากความรู้สึกของแม่ที่มีต่อลูก ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตัวแม่ ซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงอาจจะเป็น “ฉันรู้สึกน้อยใจ” เป็นต้น

### 3. การรับรู้ความต้องการ

การรับรู้ความต้องการ หมายถึง สิ่งที่เป็นคุณค่าและความปรารถนาที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนต่างมีความต้องการ เช่น ความต้องการปัจจัยในการดำรงชีวิต อันได้แก่ น้ำ อาหาร การพักผ่อน เป็นต้น นอกจากนี้มนุษย์ยังมีความต้องการที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่ในความต้องการที่หลากหลายนั้นจะมีความเป็นส่วนร่วม มีความต้องการร่วม ความต้องการที่ไม่แตกต่างกัน เช่น ความต้องการความเข้าใจ ความต้องการการกำลังใจ ความต้องการการรับฟัง แต่วิธีการในการตอบสนองต่อความต้องการนี้อาจต่างกันไป เช่น “แม่ต้องการให้ลูกกลับตรงเวลาทุกวัน” การพูดในลักษณะนี้จะทำให้ลูกรู้สึกว่าถูกออกคำสั่ง เพราะคำพูดที่ว่าแม่ต้องการให้ลูกกลับบ้านตรงเวลาทุกวันนั้นไม่ได้บอกถึงความต้องการ แต่เป็นวิธีการที่แม่คิดว่าจะได้มาซึ่งความต้องการ ความต้องการที่แท้จริงของแม่อาจจะเป็นการต้องการความรัก ความต้องการความปลอดภัย ซึ่งถ้าแม่บอกความต้องการที่แท้จริงออกไปให้ลูกรู้ถึงความต้องการ ซึ่งเป็นความต้องการที่ทั้งแม่ทั้งลูก และมนุษย์ทุกคนก็ต้องการ คือ ความรัก ความปลอดภัย ดังนั้นเมื่อพูดถึงความต้องการร่วม มนุษย์เราจึงไม่ขัดแย้งกัน แต่ความขัดแย้งนั้นเป็นผลมาจากวิธีการที่แตกต่างกัน หรือเป็นเพราะไม่เห็นด้วยกับวิธีการของอีกฝ่ายหนึ่งนั่นเอง

### โครงสร้างของเนื้อหากิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและบุตร

ปัจจัย	น้ำหนักความสำคัญ	จำนวนข้อ
การรับฟังอย่างลึกซึ้ง	33.3%	5
ความรู้สึกลึก	33.3%	5
ความต้องการ	33.4%	5
รวม	100%	15

#### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยการรับฟังอย่างลึกซึ้ง

##### 1. กิจกรรมความเงียบ

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับสถานการณ์ความเงียบ แบบใช้สมาธิทั้งหมดไปที่การฟัง และเป็นการพัฒนาการฟังอย่างละเอียด
2. เพื่อพัฒนากระบวนการไตร่ตรองความคิด ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากการรับรู้ชุดความคิดของตนเองที่ถูกกระตุ้นขึ้นมา

##### สาระสำคัญ

ในการสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการฟัง และการไตร่ตรองความคิด มากกว่าการพูด ในบางครั้งจะเกิดความเงียบระหว่างช่วงขึ้นมาได้ ซึ่งโดยทั่วไปความเงียบมักสร้างสรรค์กระบวนการคิด ทบทวนไตร่ตรองอย่างช้าๆ กิจกรรมนี้เป็นการฝึกหัดให้เกิดความเงียบขึ้น เพื่อกระตุ้นทักษะการไตร่ตรองความคิดให้เกิดเพิ่มเติมมากขึ้น

##### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

##### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

##### การจัดห้อง

ห้องที่มีความสงบเงียบ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

##### ตารางเวลากิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดหัวข้อการสนทนาตนเอง เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการสนทนาสลับหยุดนิ่ง 35 นาที
3. อภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่ 20 นาที

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน และควรมีคุณอำนวยดูแลกลุ่มละ 1 คน

2. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม เลือกรหัสข้อในการสนทนาตามที่สมาชิกในกลุ่มตกลงร่วมกัน
3. การสนทนาเป็นรูปแบบ ดังนี้.....พูด.....เงียบ.....พูด.....เงียบ.....พูด.....เงียบ.....พูด..... ซึ่งเป็นการกำหนด จำกัด บังคับให้เกิดความเงียบเป็นห้วงๆ ประมาณห้วงละ 2-3 นาที หลังจากคนที่หนึ่งพูดจบ
4. คุณอำนวยที่อยู่ประจำกลุ่มเป็นผู้ให้สัญญาณ โดยการจับเวลา และใช้สัญลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งบอกแก่สมาชิก เช่น การแสดงป้าย เที่ยงระฆัง เป็นต้น แต่ควรให้บุคคลที่อยู่ในวงสามารถสังเกตได้อย่างชัดเจน
5. หลังจากผ่านสักพัก การปล่อยให้ห้วงของการหยุด “เงียบ” เป็นไปโดยอิสระ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละท่านประมาณด้วยตนเอง เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคย และการรับรู้จังหวะของการหยุด ไตร่ตรองความคิดได้ด้วยตนเอง

## 2. กิจกรรมบรรยายสลับเสียงจากภูเขาไฟ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจหลักการสุนทรียสนทนา

### สาระสำคัญ

สุนทรียสนทนา เป็นกระบวนการพัฒนาการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มบุคคล โดยเป็นการแลกเปลี่ยนถ่ายทอดความรู้ที่อยู่ด้านในตัวบุคคล อันเป็นความรู้ที่เจือปนไปด้วยประสบการณ์ ทุกคนในกลุ่มมีบทบาทที่เท่าเทียมกัน มีโอกาสในการพูดที่เปิดกว้างสำหรับทุกคน

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายหลักการสุนทรียสนทนา ได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. องค์กรความรู้และทักษะด้านสุนทรียสนทนา

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. PowerPoint สุนทรียสนทนาตอน “สลับเสียงจากภูเขาไฟ”
2. Flipchart หรือ White board พร้อมปากกาเขียน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ

**ระยะเวลา** 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| 1. กระบวนการบรรยายหลักการสุนทรียสนทนา | เวลาประมาณ 50 นาที |
| 2. ชักถาม ตอบข้อสงสัย                 | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการบรรยายประกอบ powerpoint อธิบายหลักการสุนทรียสนทนา
2. กระบวนการสรุปหลักการสุนทรียสนทนา
3. กระบวนการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย เกี่ยวกับหลักการสุนทรียสนทนา

### 3. กิจกรรมฝึกการฟังแบบสุนทรียสนทนา

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีเข้าใจหลักการสุนทรียสนทนา สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

#### สาระสำคัญ

ฝึกทักษะการฟังแบบสุนทรียสนทนา หลังจากการรับฟังการบรรยายในหลักการของสุนทรียสนทนา

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการกำหนดหัวข้อในการสนทนากันในวง ซึ่งจะต้องเป็นการสื่อสารในเชิงบวก และกว้างพอที่จะเข้าใจ และสามารถสนทนากันได้ทั้งกลุ่ม
2. กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้มีโอกาสสื่อสารกับวงสนทนา

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

#### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ

ระยะเวลา 90 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. กระบวนการสรุปหลักการสุนทรียสนทนา         | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าร่วมวงสุนทรียสนทนา | 70 นาที            |
| 3. ร่วมสรุปกิจกรรม และตอบประเด็นข้อสงสัย    | 10 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการสรุปหลักการสุนทรียสนทนา
2. กระบวนการแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน 3 กลุ่ม เข้าสู่วงสุนทรียสนทนา
3. กระบวนการแบ่งกลุ่มสุนทรียสนทนาใหม่อีกครั้ง ในครั้งนี้จะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน
4. กระบวนการไม่แบ่งกลุ่มให้ทุกคนร่วมสนทนากับวงใหญ่
5. ร่วมกันสรุปผล แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการเข้าร่วมวงสุนทรียสนทนา

### 4. กิจกรรมสื่อสารด้วยภาพ (จิตตปัญญาศึกษา)

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการฝึกปฏิบัติการถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิด และประสบการณ์ อันเป็นความรู้ในตัวบุคคล ออกมาโดยใช้การเขียนภาพเป็นสื่อในการทำความเข้าใจกับผู้อื่น
2. เพื่อฝึกฝนการรับรู้ภายในถึงชุดความคิด และพื้นฐานความคิดที่ซ่อนเร้นอยู่ อันที่ทำหน้าที่กำกับ การแสดงออกของบุคคล
3. เพื่อเป็นการพัฒนากระบวนการ “ห้อยแขวน” ชุดความคิดที่กำกับการแสดงออกของ บุคคล ผ่านทางการสะท้อนความคิดเห็น

## สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ภายใน อันเป็นการรับรู้ และตีความของบุคคล ผู้ภาพวาดที่ชัดเจน สื่อสารอธิบายสะท้อนเรื่องราว และความหมายในจิตใจได้อย่างชัดเจน รอบด้าน

## ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

## อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. ดินสอ สีเทียน สีไม้ สีน้ำ สีชนิดต่าง ๆ
2. กระดาษวาดภาพ
3. เพลงบรรเลง

## การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยมีบริเวณให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถหามุมของตนเองได้ อย่างอิสระ และผ่อนคลาย

ระยะเวลา 90 นาที (โดยประมาณ)

## ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนกรนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลับเข้ามาสู่ตนเอง เวลาประมาณ 10 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพบุคคลสำคัญตามที่ตนรู้สึก 40 นาที
3. วาดภาพให้ทุกคนได้เห็น จับคู่ด้วยภาพ ให้ผู้ที่เลือกรูปของเรา 40 นาที  
อธิบายภาพวาดให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนรับฟัง และอธิบายภาพของตน

## ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนกรนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับมาสู่ตนเอง ให้มีความรู้สึกในตนเอง และผ่อนคลาย โดยอาจจะนำภาวนา หรือให้สงบนิ่งสักพัก
2. กระบวนกรแจกกระดาษ และสีให้เป็นกลุ่ม ๆ และตั้งหัวข้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนวาดภาพบรรยายถึงบุคคลสำคัญต่อตนเองตามความรู้สึก อารมณ์ เหตุการณ์ สิ่งทีรู้สึกสัมผัส หรือจินตนาการความรู้สึกนึกคิด อนาคตที่จะเป็น ลักษณะทางรูปธรรม หรือนามธรรมใดๆ ก็ได้ ที่ต้องการสื่อสารออกมาในขณะนี้
3. เมื่อวาดภาพเสร็จพร้อมกันหมดแล้ว ให้ทุกคนถือภาพของตนเดินวนให้ทุกคน ในขณะที่เดิน และมองภาพของผู้อื่น ให้เลือกภาพที่ตนสนใจเอาไว้ในใจ เมื่อกระบวนกรบอกให้จับคู่ให้เดินเข้าไปหาภาพที่ตนสนใจ เมื่อจับคู่เรียบร้อยแล้วให้นั่งลงทั้งคู่
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านแรกดูภาพที่ตนเลือกอีกครั้ง แล้วบรรยายภาพนั้นให้ผู้เขียนฟัง
5. ผู้วาดภาพอธิบายถึงความคิด ความหมายที่ต้องการจะสื่อจากภาพนี้
6. ดำเนินการอีกครั้งกับผู้ที่ยังไม่ได้อธิบายภาพของตน
7. กระบวนกรให้ประเด็นคำถาม ร่วมกันอภิปราย
  1. ทำไมภาพเดียวกัน การมอง การคิดจึงแตกต่างกัน
  2. ทำไมความรู้สึกของแต่ละคนที่มองภาพจึงต่างกัน
  3. ภาพที่วาดนั้นออกมาจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน หรือความรู้สึกที่สะสมไว้ในอดีต

## 5. กิจกรรมรูปแบบภาษาในการสื่อสาร

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจรูปแบบของภาษาของตนเองที่ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. สร้างความเข้าใจให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการฟังเรื่องราว การแปลสิ่งที่ได้ยินจากภาษาในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เข้าใจในบุคคลผู้ใช้นั้นๆ มากขึ้น

### สาระสำคัญ

ภาษาในการสื่อสารกับผู้อื่น มีหลายรูปแบบทั้งการให้คำแนะนำ การสั่งสอน การเปรียบเทียบ การยกตนเป็นตัวอย่าง การประชดประชัน ซ้ำเติม เห็นใจ สงสาร เป็นต้น ซึ่งในทุกรูปแบบต่างมีความรู้สึก ความต้องการแฝงอยู่ ซึ่งบางครั้งรูปแบบของคำเหล่านี้ ที่อาจจะก่อให้เกิดความขัดแย้ง แต่คงมีความต้องการซ่อนอยู่ ซึ่งต้องอาศัยการแปลอย่างห้อยแขวนคำตัดสิน ร่วมเรียนรู้และค้นหาความต้องการให้พบ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความรับผิดชอบต่อความคิดและความต้องการของผู้กล่าวภาษาในรูปแบบต่างๆ นี้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ทักษะการอธิบาย และนำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดาษเขียนชื่อรูปแบบของภาษา ได้แก่คำว่า แนะนำ/สั่งสอน, เรื่องของตัวเองสำคัญ, เบียงเบนประเด็น, อยากู้อายากเห็น, เปรียบเทียบ, ตัดสินผิดถูก, ชู, ปลอดภัย, สงสาร, ซ้ำเติม จำนวน 4 ชุด

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ มีที่โล่งสำหรับนั่งล้อมวงประกอบกิจกรรม

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม             | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ดำเนินการกิจกรรมใช้รูปแบบภาษาต่างๆ | 40 นาที            |
| 3. ร่วมสรุป ถอดบทเรียน                | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม
2. กระบวนการขออาสาสมัคร 3 คน เพื่อออกมาเล่าเรื่องปัญหาการสื่อสารของตนกับลูกให้กับทุกคนฟัง
3. ผู้ที่ฟังเรื่องราวของเพื่อน หากต้องการจะพูดให้ยกป้ายกระดาษที่เขียนรูปแบบภาษาที่ตนจะใช้ เช่น หากจะให้คำแนะนำ ก็ยกป้าย “คำแนะนำ” เป็นต้น
4. เมื่อครบทั้งสามคนแล้ว กระบวนการมีคำถามถามบุคคลผู้เล่าเรื่อง และผู้รับฟัง ดังนี้
  1. ผู้เล่าเรื่องรู้สึกอย่างไรต่อการได้รับฟังเพื่อนกล่าวรูปแบบภาษานั้นๆ
  2. ผู้ใช้รูปแบบภาษา รู้สึกอย่างไร
  3. ส่วนใหญ่ท่านใช้รูปแบบภาษาใดในการสื่อสารในครอบครัว



## แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยความรู้สึกรู้สึก

### 6. กิจกรรมค่านาม – ความรู้สึก

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอก ระบุชื่อของความรู้สึกได้

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความคุ้นเคย และฝึกความสามารถในการระบุชื่อของความรู้สึกได้

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการหาคำเพื่อให้ผู้เข้าร่วมระบุชื่อความรู้สึก
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อการนำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

สลากของค่านามประมาณ 10-15 ชิ้น

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม กว้างโล่ง จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ

#### ระยะเวลา

30 นาที

#### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เวลาประมาณ 5 นาที
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ 1 จับสลาก
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ 2 บอกว่าเมื่อได้ยินคำนี้ แล้วมีความรู้สึกอย่างไร 25 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 2 ฝ่าย ช้างละเท่าๆ กัน
2. กระบวนการกล่าวให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มที่ 1 จับสลาก และอ่านออกเสียงให้อีกกลุ่มได้ยิน
3. กลุ่มที่ 2 ต้องตอบออกมาเป็นความรู้สึกทันที ถ้าช้าจะปรับให้กลุ่มที่ 1 เป็นฝ่ายชนะ
4. เปลี่ยนให้กลุ่มที่ 2 เป็นผู้จับสลาก อ่านค่านามบ้าง กลุ่มที่ 1 ระบุความรู้สึก

### 7. กิจกรรมแยกความรู้สึกและความคิด

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกความแตกต่างระหว่างความรู้สึก และความคิด
2. หากสามารถแยกความรู้สึกออกจากความคิดได้ ความเข้าใจผิด ความขัดแย้งสามารถลดลงได้

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจความรู้สึก และสามารถแยกแยะระหว่างความรู้สึกกับความคิดได้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายรายละเอียดของกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ร่วมทำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. แผ่นกระดาษที่เขียนข้อความ 12 ข้อความ จำนวน 4 ชุด
2. แผ่นป้าย “ความรู้สึก” และ “ความคิด” จำนวน 4 ชุด

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม กว้างโล่ง จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เวลาประมาณ 5 นาที เป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มช่วยกันคิดจัดประเภทของประโยค 15 นาที ว่าเป็นความรู้สึก หรือเป็นความคิด
3. กระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตรวจสอบ และเฉลย 10 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในร่วมช่วยการคิด วิเคราะห์ จัดแบ่งข้อความออกเป็นสองประเภท คือ “ความรู้สึก” และ “ความคิด”
3. กระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันตรวจสอบ และเฉลย กระบวนการสอบถามหลักการของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการจัดแบ่งแยกระหว่างความรู้สึก และความคิด

ความรู้สึก	ความคิด
อุ่นใจจังที่มีเธออยู่เคียงข้าง	โอ้รู้สึกว่าเขาเข้าใจยาก
เบื่อจังเลย กินข้าวคนเดียวมาเดือนนึงแล้ว	ผมรู้สึกว่าหมอมองไม่เข้าใจผม
ฉันรู้สึกเหงาเมื่อเธอจากไป	ฉันรู้สึกว่าคนเรานี้เห็นแก่ตัวกันจังเลย
ฉันรู้สึกภูมิใจที่ได้เธอมาเป็นสามี	ฉันรู้สึกว่าเธอกลับบ้านดึก
รำคาญวิวย เสียงๆ หนอยได้ไหม	ฉันรู้สึกว่าสังคมทุกวันนี้แย่งลง

### 8. กิจกรรมฟังความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถค้นหา และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่ภายใต้คำพูด เพื่อความเข้าใจอันดี เป็นประโยชน์ในการสื่อสาร

### สาระสำคัญ

ในการสื่อสารกันคำบางคำที่เราสื่อออกมามีความหมาย ความรู้สึก ความต้องการซ่อนเร้นอยู่ การฝึก รับฟังแปลความรู้สึกและความต้องการทำให้เข้าใจกันและกันได้ดียิ่งขึ้น กระบวนการบอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เขียนประโยคที่ตนเองชอบใช้บ่อยๆ ด้านหลังให้นึกและเขียนว่าประโยคนี้ตนเองพูดเพราะรู้สึกอะไร ต้องการอะไร เมื่อเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้วให้เดินออกหาเพื่อน จับเป็นคู่ พูดประโยคนี้กับเพื่อน ให้เพื่อนทายความรู้สึก ความต้องการของเราภายใต้คำพูดนี้ ทายได้สามครั้ง หากยังไม่ถูกต้องตรงตามความรู้สึก ความต้องการให้ผู้พูด เฉลย หลังจากนั้นสลับกันทายความรู้สึก ความต้องการของเพื่อนบ้าง เมื่อเสร็จสิ้นแล้วให้เปลี่ยนไปคู่ต่อไป และปฏิบัติเช่นเดิมอีกครั้ง จนกว่าจะหมดเวลา กระบวนการได้สรุปกิจกรรม และถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วม กิจกรรม

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบาย สามารถอธิบายกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. สามารถช่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความรู้สึก ความต้องการ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. แผ่นกระดาษความรู้สึก ความต้องการ
2. กระดาษ และปากกา

### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ โถง แจ่ม ไม่มีสิ่งกีดขวาง สามารถเดินหาคู่ได้

ระยะเวลา 30 นาที

### ตารางเวลากิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิด และเขียนประโยคที่ตนใช้บ่อยๆ และเขียนความรู้สึกของตนไว้อีกด้านของกระดาษ เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินหาคู่ พูดประโยคที่เราเขียนไว้ ให้คู่คาดเดา ความรู้สึก สลับกัน รับฟัง และคาดเดาความรู้สึกของคุณ เปลี่ยนหาคู่ ใหม่ จนกว่ากระบวนการจะบอกหมดเวลา 15 นาที
3. สรุปกิจกรรม กระบวนการถามความรู้สึก 10 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคิดและเขียนประโยคที่ตนเองใช้บ่อย
3. พลิกกระดาษอีกด้านให้เขียนความรู้สึก ความต้องการของตนเองขณะที่ใช้ประโยคนี้
4. ออกเดินหาคู่ เพื่อพูดประโยคนี้กับเขา ถ้าจะให้ดีใส่อารมณ์ น้ำเสียงลงไปด้วย ให้คนรับฟังคาดเดา ว่าที่ท่านพูดเช่นนี้ ท่านมีความรู้สึก ความต้องการอย่างไร ให้โอกาสทายความรู้สึก ได้ 3 ครั้ง และทายความต้องการได้ 3 ครั้งเช่นกัน หากไม่ถูกต้องตรงตามความรู้สึก ความต้องการของท่าน ขอให้เฉลยให้เพื่อนทราบด้วย
5. สลับให้คนที่คาดเดาความรู้สึก ความต้องการของท่าน เป็นผู้พูดประโยคให้ท่านคาดเดาความรู้สึก ความต้องการจากประโยคของเขา โดยสามารถ คาดเดาได้ 3 ครั้ง หากไม่ถูกผู้พูดประโยคต้องเฉลย

6. ออกเดินหาคู่ต่อไป และดำเนินการเช่นข้อที่ 4 และ 5 เมื่อคาดเดากันทั้งสองฝ่ายแล้วก็ให้หาคู่ต่อไป จนกว่ากระบวนการจะบอกหมดเวลา

7. กระบวนการถามความรู้สึกเมื่อมีผู้คาดเดาความรู้สึกของท่าน ผู้ที่คาดเดาความรู้สึกผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างไร หากคาดเดาแล้วถูกต้อง ท่านมีความรู้สึกอย่างไร หากไม่ถูกต้องมีความรู้สึกอย่างไร

## 9. กิจกรรมภูเขาน้ำแข็งในการสื่อสาร

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อทำความเข้าใจ และเห็นภาพปัญหาความขัดแย้ง การสื่อสารที่ไม่สัมฤทธิ์ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงการสื่อสารต่อกัน การสื่อสารภายในครอบครัว

### สาระสำคัญ

อธิบายลำดับขั้นของการสื่อสาร โดยใช้แผนภาพภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Personal Iceberg) ของ ซาเทียร์ ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าคนเรารับรู้ และตีความการสื่อสารจากสิ่งที่แสดงออก ที่ยังมีความจริงที่ซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรมนั้นอีก ถ้าเปิดใจรับฟัง จะพบความจริง ความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่ ทำให้สื่อสารกันเข้าใจมากขึ้น ไม่เกิดความขัดแย้งต่อกัน

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ทักษะการอธิบาย และความเข้าใจในหลักการ

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

Flipchart หรือ White board พร้อมปากกาเขียน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ มีที่โล่งสำหรับนั่งล้อมวงประกอบกิจกรรม

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

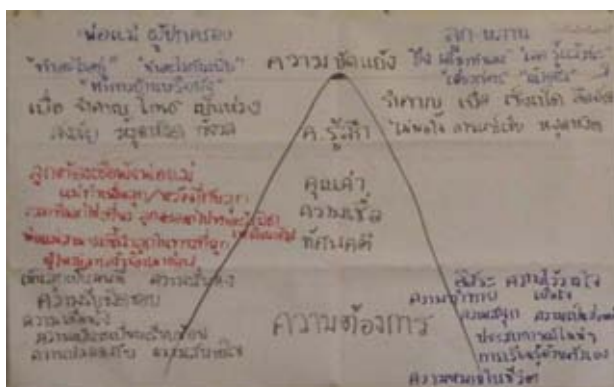
### ตารางเวลากิจกรรม

- |                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม    | เวลาประมาณ 50 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมสอบถามข้อสงสัย | 10 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

- กระบวนการอธิบายกิจกรรมโดยวาดรูปภูเขาน้ำแข็ง การที่คนเรามีปัญหาในการสื่อสารกันเพราะเรามักจะมองเห็น ตัดสินจากพฤติกรรม การกระทำที่เขาแสดงออก ซึ่งเป็นเพียงส่วนเล็กน้อย ยังมีส่วนที่เขาไม่ได้แสดงออก ซ่อนอยู่การ ไม่ได้มองลึกไปถึงความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง ความต้องการของเขาจึงอาจทำให้ไม่เข้าใจกัน ขัดแย้งกันได้
- กระบวนการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นบอกความรู้สึก ความต้องการของผู้ปกครอง และบอกความรู้สึกความต้องการของลูกหลาน





### 3. ร่วมกันสรุป ถอดบทเรียน

## 10. กิจกรรมทบทวนบทเรียนความรู้สึก ความต้องการด้วยเกมส์โยนบอล

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อทบทวนความเข้าใจเรื่องความรู้สึก และความต้องการ

### สาระสำคัญ

ทบทวนบทเรียน ทำความเข้าใจหลักการของความรู้สึก และความต้องการ เพื่อทำความเข้าใจในความรู้สึก และความต้องการของตนได้ดีขึ้น รวมทั้งสามารถทำความเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ทักษะการอธิบาย และนำกิจกรรม
2. กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

กระดาษ 4 แผ่น

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ มีที่โล่งสำหรับนั่งล้อมวงประกอบกิจกรรม

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม เวลาประมาณ 5 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับลูกบอลจากกระบวนการแล้วส่งกันต่อๆ 25 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับลูกบอลแล้วส่งต่อๆ กันไป
2. กระบวนการจะเปิดเพลงในระหว่างที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งลูกบอลอยู่นั้น
3. หากเพลงหยุดเมื่อไหร่ลูกบอลอยู่กับผู้ใดให้ผู้ผู้นั้นแกะคำถามจากลูกบอลออกมาอ่านให้ทุกคนได้ยิน และตอบคำถามนั้น ซึ่งเพื่อนสามารถช่วยตอบได้

4. หลังจากคำถามแรกก็ให้ส่งลูกบอลต่อกันไปเช่นเดิมอีก เมื่อเพลงหยุดก็ให้แกะคำถามจากลูกบอลจนครบทั้ง 4 คำถาม ซึ่งคำถามที่ใช้ คือ 1) ความรู้สึกคืออะไร อธิบาย 2) ความต้องการคืออะไร อธิบาย 3) ความรู้สึกต่างจากความคิดอย่างไร 4) ความต้องการต่างจากวิธีการอย่างไร

## แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยความต้องการ

### 11. กิจกรรมความต้องการ

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจเรื่อง ความต้องการ

#### สาระสำคัญ

ความต้องการ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสารอย่างสันติ ความต้องการเป็นการแสดงออกของความเป็นมนุษย์ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต่างมีความต้องการพื้นฐานร่วมกัน ความต้องการที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือเป็นสิ่งที่เป็คุณค่าลึกลับซึ่งของมนุษย์ เช่น ความรัก ความปลอดภัย และความต้องการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เป็นต้น ความต้องการเป็นพลังในการขับเคลื่อนความเป็นมนุษย์ มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน ในระดับที่แตกต่างกันและความต้องการนี้ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึก ผลของความต้องการที่ได้รับการตอบสนองหรือไม่ได้รับการตอบสนองทำให้เราเกิดรู้สึก

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการอธิบาย
2. การนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้คิด และสามารถบอกความต้องการของตนต่อกลุ่มได้
3. การจับประเด็น เพื่อตอบข้อซักถาม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. กระดาษเขียน
2. ปากกาสี หลายแท่ง

#### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควร และเงียบไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายเกี่ยวกับ “ความต้องการ”   | เวลาประมาณ 20 นาที |
| 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกสิ่งสำคัญในชีวิต | 20 นาที            |
| 3. บอกสิ่งสำคัญที่ต้องการในตัวบุตร          | 20 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายถึงหลักการ “ความต้องการ”
2. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม 5 คน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดตอบคำถามว่า “อะไรสำคัญสำหรับชีวิต” โดยให้เวลาคิดประมาณ 10 นาที

3. แต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบ กระบวนการเขียนคำตอบขึ้นกระดาน ผู้เข้ากิจกรรมและกระบวนการร่วมกันพิจารณาความต้องการที่มีหลากหลายแตกต่างกันไป
4. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม 5 คน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิดตอบคำถามว่า “อะไรคือสิ่งสำคัญที่ต้องการในตัวบุตร” โดยให้เวลาคิด 10 นาที
5. แต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบ กระบวนการเขียนคำตอบขึ้นกระดาน ผู้เข้ากิจกรรมและกระบวนการร่วมกันพิจารณาความต้องการที่มีหลากหลายแตกต่างกันไป
6. ร่วมกันสรุป ถอดเนื้อหากิจกรรม

## 12. กิจกรรมค้นหาวิธีการ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อความเข้าใจในเรื่องความต้องการมากขึ้น และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถค้นหาวิธีการเพื่อบรรลุดังความต้องการ

### สาระสำคัญ

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการร่วมกันแต่อาจมีวิธีการนำไปถึงซึ่งความต้องการแตกต่างกัน ความต้องการร่วมนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดความขัดแย้งกัน เพราะความต้องการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ในการสื่อสารกันนั้นอาจมีการปนกันระหว่างความต้องการ และวิธีการ ซึ่งวิธีการเป็นกระบวนการที่จะนำมาซึ่งความต้องการ วิธีการมีหลากหลายวิธีการซึ่งอาจถูกใจบาง ไม่ถูกใจบางคน วิธีการที่ต่างกันนำมาซึ่งความขัดแย้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงควรทราบ และสามารถระบุได้ว่าสิ่งใดคือความต้องการ สิ่งใดคือ วิธีการ

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ทักษะในการนำกิจกรรม
2. ทักษะความสนใจ กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินกิจกรรมร่วมกันอย่างเพลิดเพลิน

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. กระดาษแผ่นใหญ่
2. ปากกาสี

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนาน ๆ ควรมีพื้นที่เพียงพอต่อการนั่งห่างกันพอสมควร และเงียบไม่ถูกรบกวนจากเสียงภายนอก เอื้อต่อการพูดคุยและรับฟังซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม        | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้ากลุ่มค้นหาวิธีการที่ตอบสนองความต้องการ | 15 นาที           |
| 3. สรุป แบ่งปันกับกลุ่มใหญ่                                     | 10 นาที           |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม

2. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม 5 คน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกัน คิดหาวิธีการที่จะนำไปสู่ “ความรัก” “ความสุข” “การพักผ่อน” โดยให้เวลาคิดประมาณ 15 นาที

3. แต่ละกลุ่มนำเสนอคำตอบ กระบวนการเขียนคำตอบขึ้นกระดาน ผู้เข้ากิจกรรมและกระบวนการ ร่วมกันพิจารณาวิธีการที่ตอบสนองต่อความต้องการ

### 13. กิจกรรมไฟความรู้สึกรู้สึก ความต้องการ

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อความเข้าใจในเรื่องความรู้สึกและความต้องการ

#### สาระสำคัญ

การฝึกคาดเดาความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และทำให้เกิดความเข้าใจในความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้ดีขึ้น

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ทักษะการอธิบาย และนำกิจกรรม
2. ความเข้าใจเรื่องความรู้สึกและความต้องการเป็นอย่างดี

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไฟความรู้สึกรู้สึกและความต้องการ จำนวน 4 ชุด

#### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ มีที่โล่งสำหรับนั่งล้อมวงประกอบกิจกรรม

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม  | เวลาประมาณ 5 นาที |
| โดยมีจำนวนสมาชิกในกลุ่ม 5 คน จำนวน 4 กลุ่ม  |                   |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนจะเล่าถึงเหตุการณ์ความขัดแย้ง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เล่าจบให้วางไฟความรู้สึกรู้สึก | 15 นาที           |
| 3. บุคคลอื่นในวงคาดเดาความต้องการของผู้เล่า หลังจากนั้นผู้เล่าเรื่องจะเลือกไฟที่ตรงกับความต้องการของตน                  | 10 นาที           |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และจัดแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น 4 กลุ่ม กลุ่ม 5 คน
2. บุคคลแต่ละบุคคลในกลุ่มจะต้องเล่าถึงเหตุการณ์ความขัดแย้ง หรือเหตุการณ์ที่ทำให้ตนไม่สบายใจ อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว หรือกำลังดำเนินอยู่ก็ได้ ทีละคน
3. ผู้ที่เล่าเรื่องจะได้รับไฟความรู้สึกทั้งหมด และแจกไฟความต้องการให้กับสมาชิกที่เหลือบุคคลที่จะรับฟังเรื่องราว
4. เมื่อผู้เล่าๆ จบ ผู้เล่าจะเลือกไฟความรู้สึกที่ไปก็ได้ ที่ตรงกับความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่ได้เล่าไปแล้ว โดยจะวางไฟความรู้สึกที่กลางวงให้ทุกคนได้เห็น



5. ผู้รับฟังดำเนินการคาดเดาความต้องการของผู้เล่าจากไฟความต้องการที่ตนมีอยู่ โดยจะวางไฟความต้องการต่อจากไฟความรู้สึก โดยก่อนวางไฟความต้องการให้ผู้ฟังถามผู้เล่าด้วยว่า “คุณรู้สึก..... (ไฟความรู้สึกที่ผู้เล่าวางไว้ก่อน) เพราะคุณต้องการ.....(ไฟความต้องการที่ผู้รับฟังจะวาง) ไซ้ไหม”

6. การวางไฟ ทุกคนสามารถวางไฟความต้องการที่ตนคิดว่าเป็นความต้องการของผู้เล่าก็ได้ โดยจะวางต่อจากไฟความต้องการของคนอื่นก็ได้ ในหัวข้อความรู้สึกเดียวกันได้ วางไฟไม่หมดมีอีกได้หากเราคิดไม่มีความต้องการที่ตรงกับความรู้สึกของผู้เล่าแล้ว แต่ไฟความต้องการทุกใบต้องหงายให้ผู้เล่าได้เห็นทั้งหมดทุกใบ

7. ผู้เล่าเรื่องเลือกไฟที่ตรงกับความต้องการของตน เมื่อได้หมดแล้ว ขอให้ผู้เล่าเรื่องใช้เวลาอยู่กับตนเอง อยู่กับไฟสักครู่

8. เก็บไฟทั้งหมด โดยแบ่งไฟความรู้สึก และไฟความต้องการ เปลี่ยนผู้เล่าคนต่อไป ผู้เล่าครั้งก่อน และบุคคลที่เหลือเป็นผู้รับฟัง ดำเนินการตั้งแต่ข้อ 3 ใหม่อีกครั้ง ดำเนินการเช่นนี้จนครบทุกคน

9. กระบวนการสรุปถามคำถาม

1. ทบทวนความต้องการของตนเองและสมาชิกในกลุ่มมีความคล้ายกัน หรือต่างกันหรือไม่อย่างไร
2. ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อได้พบความต้องการของตนเอง หรือความรู้สึกเมื่อมีบุคคลคาดเดาความต้องการของท่าน

#### 14. กิจกรรมต้นไม้แห่งการสื่อสาร

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถค้นหา และเข้าใจความรู้สึก ความต้องการที่ซ่อนอยู่ทั้งของตนเอง และของคู่กรณี บุคคลที่เรามีข้อขัดแย้ง ไม่เข้าใจกันอยู่

##### สาระสำคัญ

ในความขัดแย้ง ไม่เข้าใจกันนั้น อาจเกิดขึ้นเนื่องมาจากท่านไม่สามารถค้นหา เข้าใจ ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตน และของคู่สนทนา คู่กรณี กิจกรรมนี้จะนำท่านหวนกลับมาไตร่ตรอง ทความเข้าใจกับตนเอง และผู้อื่น

##### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. การอธิบาย ความสามารถในการอธิบายกิจกรรมได้อย่างชัดเจน
2. สามารถช่วยผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความรู้สึก และความต้องการทั้งของตนเอง และผู้อื่นได้ ด้วยตัวของเขาเอง

##### อุปกรณ์ที่จำเป็น

แผ่นกระดาษรูปต้นไม้แห่งการสื่อสาร

##### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบายๆ โถง แฉ่ง ไม่มีสิ่งกีดขวาง สามารถดำเนินกิจกรรมได้เป็นกลุ่ม

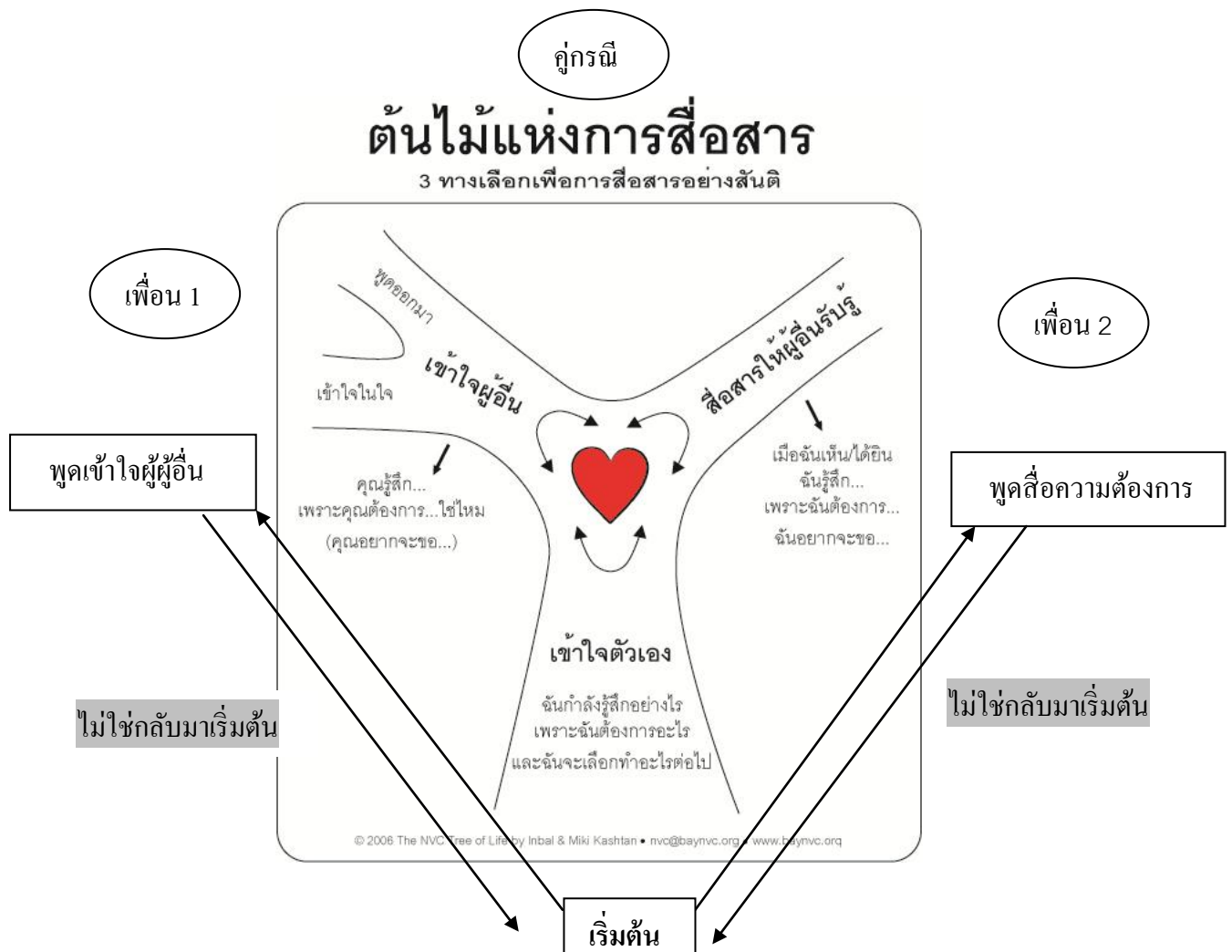
ระยะเวลา 60 นาที

**ตารางเวลากิจกรรม**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| 1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแจกกระดาษให้แต่ละกลุ่ม | เวลาประมาณ 10 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าสถานการณ์ความขัดแย้งคนละ 10 นาที         | 40 นาที            |
| 3. สรุปกิจกรรม กระบวนการตามความรู้สึก                             | 10 นาที            |

**ขั้นตอนกิจกรรม**

1. กระบวนการแบ่งกลุ่ม 4 คน โดยจะมีทั้งสิ้น 5 กลุ่ม แจกกระดาษให้แต่ละกลุ่มวาดรูปต้นไม้แห่งการสื่อสาร
2. ให้ใช้สถานการณ์จริงของแต่ละบุคคลในการดำเนินเรื่อง
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่จะเริ่มเล่นกิจกรรมนี้ ให้ยืนตรงจุดเริ่มต้น เล่าสถานการณ์ความขัดแย้ง คับข้องใจกับบุตรให้บุคคลในกลุ่มฟัง โดยจะมีสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งยืนฝั่งตรงข้าม ซึ่งจะช่วยแสดงบทบาทสมมติเป็นคู่กรณี และเพื่อนอีกสองคนซึ่งจะเป็นผู้คอยตรวจสอบและให้ความช่วยเหลือ
4. ผู้ที่อยู่จุดเริ่มต้นบอกประโยค ท่าทาง หรือคำพูดที่ใจท่าน ผู้แสดงเป็นคู่กรณีจะพูดประโยคที่ใจนี้ใส่ท่าน ขอให้ท่านกลับเข้ามาอยู่กับตัวเอง หายใจลึกๆ สัมผัสความรู้สึกและความต้องการของตัวเอง ทำความเข้าใจตนเอง



5. เมื่อพร้อมแล้วให้ท่านก้าวออกไปโดยท่านเลือกเองว่าท่านต้องการสื่อสารกับใคร จะเลือก “สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้” หรือ “เข้าใจผู้อื่น” จะก้าวไปทางขวา หรือทางซ้ายก่อน ขึ้นอยู่กับว่าพร้อมจะสื่อสารแบบใดก่อน

6. หากเลือกก้าวออกไปทางขวาก่อน “พูดสื่อความต้องการ” ให้ท่านพูดออกมาโดยอาศัยองค์ประกอบทั้ง 4 คือ การสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้อง ซึ่งหากไม่สามารถพูดได้หรือติดขัด จะต้องกลับมาที่จุดเริ่มต้นเพื่อให้ความเข้าใจตัวเองก่อน ในจุดนี้ คู่กรณีจะไม่ได้ยินสิ่งที่ท่านพูด และไม่สามารถพูดจาทำร้ายจิตใจท่านได้ ให้ท่านทำความเข้าใจตัวเอง โดยจะมีเพื่อน 1 และ 2 ช่วยให้ความเข้าใจ และตรวจสอบ ให้ความช่วยเหลือในการบอกความรู้สึก ความต้องการได้อย่างชัดเจน ไม่ปนกับวิธีการ

7. เมื่อพร้อมแล้วให้ก้าวไปที่จุดเดิมที่ติดขัดเมื่อสักครู่ เช่น สื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความต้องการอีกครั้ง ปรบการพูดใหม่ หรือหากว่ายังไม่สามารถกล่าวไม่ออก สามารถขอให้เพื่อน 1 และ 2 ช่วยบอกความรู้สึกและความต้องการที่ชัดเจนได้ เมื่อบอกความรู้สึก ความต้องการของตัวเองได้ตรงแล้ว ให้ดำเนินการก้าวไปด้านซ้าย พูดให้ความเข้าใจผู้อื่นต่อ

8. ในการนี้ให้คู่กรณีสวมบทบาทและตอบกลับตามสถานการณ์จริง จากความรู้สึกจริงๆ ณ ขณะนั้น ซึ่งคู่กรณีจะไม่สามารถตอบโต้กับท่านได้ เมื่อท่านกลับเข้าไปยืน ณ จุดเริ่มต้น เพื่อทำความเข้าใจตนเอง

9. เมื่อเข้าใจตนเอง และคู่กรณีดีแล้ว ท่านรู้สึกพึงพอใจ ก็จะหมุนเปลี่ยนให้สมาชิกท่านอื่น เล่าสถานการณ์ของเขาบ้าง

10. ร่วมกันสรุป ถอดบทเรียน

**15. กิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์ สรุปหลักการองค์ประกอบที่ 2 และ 3 การให้ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น**

**วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

1. เพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ 2-3 การทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตรวจสอบว่าทุกคนมีความเข้าใจในหลักการตรงกัน

**สาระสำคัญ**

กิจกรรมนี้เป็นการสรุปบทเรียน การเรียนรู้องค์ประกอบที่ 2 และ 3 ของสุนทรียะสันติสนทนา หลักการของการให้ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย การรับฟังอย่างลึกซึ้งซึ่งความรู้สึก และความต้องการ

**ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ**

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบาย ชักจูงสรุปหลักการได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

**อุปกรณ์ที่จำเป็น**

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

**การจัดห้อง**

ห้องที่มีความสงบเงียบ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

**ระยะเวลา**

30 นาที (โดยประมาณ)

## ตารางเวลากิจกรรม

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยน

เวลาประมาณ 30 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกำหนดหัวข้อให้พูดคุยกัน สรุปหลักการการเรียนรู้ที่ผ่านมา
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมอภิปราย แลกเปลี่ยนกับวงใหญ่ หลักการการให้ความเข้าใจตนเอง และผู้อื่น แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการสื่อสารภายในครอบครัว

## กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการสื่อสารจากใจ

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมการสื่อสารจากใจ เป็นการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้สึก ความต้องการ ความคิดเห็น เป็นการเปิดเผยเสียงของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้อย่างวางใจ โดยการพูดนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความกรุณา คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเองและผู้รับฟังด้วย การฟังอย่างตั้งใจ นอกจากนี้ยังประกอบด้วย การให้ความเคารพ การยอมรับได้หากผู้รับฟังไม่ปฏิบัติตามคำขอรับ ความสามารถในการสื่อสารจากใจแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ เคารพ และไว้วางใจ (Respect and trust) การสื่อสารที่เป็นแนวทางออกจากร่วมกันทั้งสองฝ่าย ไม่ใช่การใช้อำนาจของความเป็นผู้ใหญ่ความเป็นพ่อแม่ มากล่าวชักจูง ชี้นำ บังคับให้ลูกทำตามที่ต้องการ แต่เป็นความสามารถในการอธิบายความต้องการของพ่อแม่ และการรับฟังความต้องการของลูก

ทักษะการพูดจาสื่อสารจากใจนี้ ประกอบด้วยการรวมกันระหว่างการเปิดเผยเสียงของเราจากหลักการสุนทรียสนทนา และการขอรับฟังของการสื่อสารอย่างสันติ การสื่อสาร อธิบายความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา โดยมีความรัก ความเห็นใจ ความเข้าอกเข้าใจลูก จึงทำให้สามารถรับฟังลูกได้อย่างลึกซึ้ง ไม่ตัดสินลูก ด้วยน้ำเสียง วาจาที่อ่อนโยน ทำให้ลูกเข้าใจคำพูด ความหมาย ความคาดหวังของพ่อแม่ ตามที่พ่อแม่ต้องการสื่อสารออกมา โดยไม่สร้างความกดดันแก่ลูก

#### 1. เสียงของเรา (Voicing)

เป็นการนำเสนอสิ่งที่อยากจะทำ แต่ไม่ใช่การนำกรอบความคิดของตนเองออกมาแสดง พูดโดยไม่ต้องเตรียมตัวมาก่อน ไม่ใช่เพียงแค่การเล่าประสบการณ์ ไม่เป็นการถาม-ตอบในประเด็นที่สนใจ แต่เป็นการพูดนำเสนอความรู้สึกนึกคิดที่มีฐานการพูดออกมาจากจิตใจ และกำกับเจตนาเบื้องหลังคำพูดด้วยเจตนาที่ดี เป็นบวก คิดอย่างสร้างสรรค์เชิงบวก กล่าวออกไปอย่างอิสระ อย่างมีไม่ตรีจิตต่อกัน

#### 2. การขอรับฟัง

การขอรับฟังเป็นการบอกให้อีกฝ่ายหนึ่งทราบถึงวิธีการตอบสนอง ว่าเขาจะทำได้บ้างเพื่อช่วยให้ความต้องการในส่วนลึกของเราได้รับการตอบสนอง โดยใช้ภาษาที่เป็นรูปธรรม เข้าใจได้ง่าย ชัดเจน เจาะจงผลที่ต้องการ สามารถปฏิบัติได้ ใช้ภาษาในเชิงบวก และเป็นประโยคบอกเล่าเพื่อบอกในสิ่งที่ต้องการให้เขาทำ หลีกเลี่ยงการใช้ประโยคปฏิเสธ เพื่อป้องกันปัญหาหรือความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นอีกในอนาคต สิ่งสำคัญของการขอรับฟัง คือ การเต็มใจ เปิดใจรับการปฏิเสธ และพร้อมที่จะดำเนินการสนทนาต่อไป ทั้งนี้เพื่อหาหนทางที่จะตอบสนองความต้องการของทุกฝ่าย แทนการตอบสนองความต้องการของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเพียงฝ่ายเดียว

### โครงสร้างของเนื้อหากิจกรรมการสื่อสารจากใจ

ปัจจัย	น้ำหนักความสำคัญ	จำนวนข้อ
เสียงของเรา	50%	4
การขอร้อง	50%	4
รวม	100%	8

#### แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยเสียงของเรา

##### 1. กิจกรรมสัมพันธ์

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ทักษะการเปล่งเสียงของตนเองออกมาในเชิงบวก
2. การคาดเดากับความเป็นจริงอาจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ดังนั้นพึงระวังการใช้คำพูด

##### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการนำทักษะการเปล่งเสียงของตนเองออกมาในเชิงบวก รวมถึงทักษะการห้อยแขวนความคิด การตัดสินใจอื่นจากลักษณะภายนอก จากการสนทนากันเพียงผิวเผิน การเปิดใจรับฟัง นำหลักการนี้มาประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ในการสื่อสารกันภายในครอบครัว การเปล่งเสียงตนเองออกมาโดยไม่ให้เกิดความขัดแย้งซึ่งกันและกัน

##### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการนำกิจกรรม

##### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ส้มคละรส จำนวนมากกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม

##### การจัดห้อง

ห้องที่มีบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย จะนั่งกับพื้น บนเก้าอี้ก็ได้ ตามสบาย และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

##### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแถวเป็นวงกลม | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกผลส้ม                   | 5 นาที            |
| 3. ให้แต่ละคนชมส้ม                                | 10 นาที           |
| 4. คาดเดา กลีบส้ม เม็ดส้ม รสของส้ม                | 20 นาที           |
| 5. ปลอกเปลือกส้ม                                  | 10 นาที           |
| 6. สรุบบทเรียน ข้อคิดที่ได้รับ                    | 10 นาที           |

##### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาเลือกส้มเอง คนละลูก แล้วกลับไปตั้งแถวเป็นวงกลม

2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนกล่าวชมสั้น ห้ามติโดยเด็ดขาด แต่ก็ไม่ใช่การพูดที่ชมจนเกินจริง และห้ามชมซ้ำกัน ตัวอย่างการชม เช่น ผิวสวย, น่ารักน่าดู, สีส้มสวยจัง, คงหวานอร่อย, มีประโยชน์กินแล้ว ขับถ่ายดี, มีวิตามินซีเยอะ, หาซื้อง่าย ราคาถูก เป็นต้น

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทายว่า ส้มมีกี่กิโล กี่เม็ด รสเป็นอย่างไร

4. การปอกเปลือกส้ม เป็นเกม ใครปอกเปลือกส้มได้ยาวที่สุด โดยไม่ขาดเลย เป็นผู้ชนะ

5. ตรวจสอบการทาย ที่ได้บอกไว้แล้ว หากทายถูกมีรางวัล โดยให้คนที่ทายผิดทำโทษ

6. ร่วมแบ่งปันเคล็ดลับในการทายถูก เช่น การดมกลิ่น

7. ทุกคนร่วมแบ่งปันข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เช่น

7.1 การมองแต่ส่วนดีของกันและกัน การพูดด้วยความจิตใจที่ตั้งงาม ทางบวก จะทำให้ได้รับความสุขใจทั้งผู้พูด และผู้รับฟัง

7.2 เป็นการยากในการคาดเดาส้มที่อยู่ในมือเราว่ามีกี่กิโล กี่เม็ด ส้มบางลูกขนาดเท่ากันยังมีจำนวนกิโล และเม็ดไม่เท่ากัน เปรียบได้กับการมองบุตร แม้จะเป็นบุตรเราเอง เรายังอาจไม่รู้ถึงความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของเขา หากไม่มีการเปิดเผยตัวตนของกัน การยอมเปิดใจรับฟัง เราไม่มีทางรู้จัก เข้าใจกันได้อย่างแท้จริง

7.3 สิ่งที่เราคิด อาจไม่ใช่สิ่งที่เป็น ดังนั้นจงอย่าตัดสินผู้อื่นจากลักษณะภายนอก ฟังเปิดใจ เรียนรู้ ห้อยแขวนการตัดสิน

7.4 ประสบการณ์ และการเรียนรู้ การเป็นคนช่างสังเกต จะช่วยลดข้อผิดพลาด ในชีวิต ดังนั้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่ว่าด้านดีและล้มเหลวสามารถเป็นบทเรียนที่ดีให้กับตนเอง และผู้อื่นได้

7.5 การได้รับผลจากการกระทำของตน เช่น เลือกล้มเปรี้ยวก็จะได้ชิมส้มที่เปรี้ยว

## 2. กิจกรรมโยนไข่

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ทักษะการเปล่งเสียงของตนเอง
2. การระมัดระวังในใช้คำพูด มีสติในการกล่าว หรือกระทำสิ่งใดๆ

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการถนอมความสัมพันธ์ด้วยคำพูด เป็นการเปรียบเทียบ การเลี้ยงดู การพูดคุยกับบุตร ดังเช่นการโยนไข่ให้กัน ซึ่งหากไม่ระมัดระวังอาจทำให้ไข่แตก เลอะตัวท่านได้ และไข่ ความสัมพันธ์มีอาจกลับมาเหมือนเดิมได้ แต่ยิ่งดีที่ท่านได้เรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนา และการเปล่งเสียงของตนออกมาจึงสามารถฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างกันภายในครอบครัวได้

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการนำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไข่จะต้มหรือไม่ต้ม แล้วแต่ลักษณะกลุ่มที่ชอบความท้าทาย หรืออาจจะต้มแต่บอกว่าเป็นไข่ดิบ

### การจัดห้อง

ห้องที่มีบรรยากาศแห่งความผ่อนคลาย มีบริเวณ พื้นที่กว้างขวางพอในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม	เวลาประมาณ 5 นาที
2. ในแต่ละกลุ่มให้แบ่งเป็นสองฝ่าย	5 นาที
3. ให้โยนไข่ส่งกันไปอีกฝั่งหนึ่ง	15 นาที
4. สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม	5 นาที

#### ขั้นตอนกิจกรรม

- แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้ยืนเป็นแถวตอน
- ในแต่ละกลุ่มแบ่งกันออกเป็นสองฝ่าย ให้อยู่ฝั่งตรงข้ามกัน ให้หันหน้าเข้าหากัน โดยมีระยะห่างกันประมาณ 1-2 เมตร
- วางไข่ไว้ให้แต่ละกลุ่มที่ด้านหน้าของคนที่ยืนหัวแถว กลุ่มละ 10-15 ฟอง
- เมื่อได้รับสัญญาณให้เริ่มต้นโยนไข่ จากฝั่งหนึ่งไปให้อีกฝั่งหนึ่ง หากจำนวนคนไม่พอดีกับระยะทาง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งไปต่อแถวด้านหลัง เพื่อรับ โยนต่อกัน จนกระทั่งสามารถรับส่งไข่ถึงอีกฝั่งหนึ่งของห้อง โดยมีกติกาว่า จะรับอย่างไรก็ได้ จะใช้มือรับ หรือ เสือรับ ก็ได้ เพียงแต่อย่าให้ไข่แตก
- เมื่อส่งไข่ถึงฝั่งแล้ว ให้ตั้งแถวโยนรับ ส่งไข่ไปอีกฟาก ทำเช่นนี้ต่อไป จนกว่ากระบวนการจะจบหมดเวลา
- เมื่อหมดเวลาแล้วให้ตรวจนับจำนวนไข่ที่เหลือ กลุ่มไหนเหลือมากกว่าชนะ
- ร่วมกันสรุปบทเรียน ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เช่น
  - ต้องระมัดระวังในการโยนไข่เพื่อไม่ให้ไข่แตก เหมือนการระมัดระวังความสัมพันธ์ที่เรามีต่อกัน ต้องรู้จักระมัดระวังทั้งคำพูดและการกระทำต่อกัน
  - ความสัมพันธ์ที่ดีเกิดจากวิธีการคิด การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วางแผนร่วมกัน ทำอย่างไรไม่ให้ความสัมพันธ์ต้องแตกสลาย ซึ่งมีหลากหลายวิธีปรับเปลี่ยนต่อกันได้เสมอ ไม่มีรูปแบบตายตัว ในกิจกรรมนี้เช่น การโยนรับโดยการกระระยะทางความไกล การกระโดดมาหา การใช้เสือรับ การใช้เสียงตะโกนไม่กลัวเบื่อน เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญคือ รักษาความสัมพันธ์ไว้ต่อกัน

### 3. กิจกรรมกลุ่มสนทนาในชีวิตจริง

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อพัฒนาการฟังของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้เข้าถึงประสบการณ์การฟังอย่างละเอียดลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น
- เพื่อสร้างความเข้าใจในการฟังที่ดีมีคุณภาพ และความสำคัญของการรับฟัง

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการสนทนาที่ผู้เข้าร่วมจะได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกันในเชิงลุ่มลึก รับรู้ข้อมูลข่าวสารจากทางใต้ประสาท ทำให้ผู้เข้าร่วมวงสนทนาใช้สมาธิในการฟังเป็นหลัก เป็นการฝึกกับสถานการณ์จริงที่ไม่

สามารถกำหนดหัวข้อในการสนทนา เป็นการเปิดใจรับฟัง และทำความเข้าใจในเรื่องที่รับฟัง เพื่อเข้าใจผู้สนทนา และตนเอง

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

#### การจัดห้อง

ห้องที่มีความสงบเงียบ และสภาพแวดล้อมภายนอกที่ไม่พลุกพล่าน หรือมีเสียงรบกวน

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดแบ่งกลุ่ม | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการสนทนา           | 35 นาที           |
| 3. อภิปรายร่วมกันในกลุ่มใหญ่                  | 20 นาที           |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยไม่ได้กำหนดหัวข้อให้สนทนา ทุกคนมีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะกล่าวในเรื่องใดก็ตามที่ตนเองอยากนำเสนอ แต่ขอให้เจตนาเรื่องราวเป็นเจตนาเชิงบวก
2. ภายหลังจากการใช้เวลาสนทนาไปสักครึ่งหนึ่ง ความเงียบจะบอกถึงจังหวะที่จะ “จบ” ทุกคนต่างเสร็จสิ้นการสนทนา หรือหมดเวลาที่กำหนดไว้
3. บอกกล่าว เรื่องราวประสบการณ์ที่ได้รับจากการพูดคุยในลักษณะนี้ ร่วมแบ่งปันซึ่งกันและกัน

#### 4. กิจกรรมทำการ์จดหมายถึงบุตร

##### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ทักษะการปลงเสียของตนเอง การพูดในสิ่งที่ตนเองอยากกล่าวกับบุตร แต่ยังไม่มีโอกาสได้กล่าว

##### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการกล่าวในสิ่งที่พ่อแม่ต้องการกล่าวให้ลูกรับรู้จากใจ เป็นการกลับมาคิดทบทวนตนเอง ทบทวนในสิ่งที่เราชื่นชมลูก ในสิ่งที่เราอยากขอร้องลูก เมื่อจบกิจกรรมท่านสามารถนำจดหมายฉบับนี้ไปส่งให้ลูกรับทราบความในใจของท่าน สร้างความเข้าใจที่ดีต่อกัน ต่อไปในอนาคตจากการเขียนถึงลูก ท่านอาจจะเปลี่ยนเป็นการพูดคุย สื่อสารถึงกันได้โดยตรง

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการโน้มน้าว ดึงจิตใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้หวนกลับมานึกถึงสิ่งที่เขาอยากกล่าวกับลูกแต่ยังไม่เคยกล่าวออกไปตรงๆ ให้ลูกได้รับรู้

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

1. กระดาษสี และปากกา
2. อุปกรณ์ตกแต่ง



## การจัดห้อง

ห้องอบรม อาจสร้างบรรยากาศแห่งความผ่อนคลายด้วยการเปิดเพลงเบาๆ

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกกระดาษ ตกแต่งทำการ์ดจดหมาย | เวลาประมาณ 30 นาที |
| 2. เขียนข้อความถึงลูก                                | 10 นาที            |
| 3. จับคู่อ่านจดหมายให้เพื่อนฟัง                      | 20 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกกระดาษ สี เครื่องตกแต่งการ์ดให้สวยงามตามต้องการ ในการตกแต่งให้ใช้ความตั้งใจที่จะทำสิ่งของเพื่อลูกที่เรารัก
2. เมื่อทำการ์ดเรียบร้อยแล้ว ให้ลงมือเขียนความในใจ สิ่งที่เราอยากบอกให้ลูกรับรู้ถึงความรัก ความเป็นห่วงของเรา สิ่งใดที่อยากขอโทษลูก สิ่งใดที่อยากขออภัยลูก ขอให้เขียนออกมาจากใจ ได้อย่างเต็มที่
3. ให้จับคู่กับเพื่อนคนที่เราไว้ใจ รู้สึกปลอดภัยในการพูดจาด้วย สมมติว่าคนนั้นเป็นลูกของเรา อ่านข้อความที่เราเขียนให้เขาฟัง ในกิจกรรมช่วงนี้อาจเกิดอารมณ์สะเทือนใจถึงกับหลั่งน้ำตา ก็ขอให้เป็นไปตามธรรมชาติ ทำใจผ่อนคลาย ปลอดภัย ตามสบาย
4. สลับกันให้คนที่รับฟังเราเมื่อสักครู่เป็นอ่านจดหมายของเขาให้เราฟังบ้าง
5. นำจดหมายไปส่งมอบให้กับลูกที่บ้าน

## แผนกิจกรรมการเรียนรู้ปัจจัยข้อร้อง

### 5. กิจกรรมอย่า

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจหลักการการขอร้อง และสามารถขอร้องได้
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกระหว่างการขอร้องกับการออกคำสั่ง

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการอธิบายหลักการขอร้อง การขอร้อง ต้องกล่าวประโยคขอร้องอย่างชัดเจน ด้วยประโยคบอกเล่า อันจะทำให้ผู้ได้รับการขอร้องเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามคำขอร้องได้อย่างถูกต้องและต้องขอร้องในสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้จริง ขอร้องให้กระทำในด้านบวก

การขอร้องเป็นการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของทั้งสองฝ่าย กล่าวคือ หากผู้นั้นปฏิบัติตามการขอร้องจะทำให้ความต้องการของผู้ขอได้รับการตอบสนอง และผู้ได้รับการขอร้องหากมีความรู้สึก ความต้องการไม่สอดคล้องกับการขอร้อง สามารถกล่าวปฏิเสธได้ โดยผู้ขอร้องยอมรับในการปฏิเสธนั้น แต่อาจจะขอร้องเป็นวิธีการอื่นที่ตกลง เห็นด้วยกันทั้งสองฝ่าย ซึ่งต่างจากคำสั่งที่ต้องทำตามทีบอกออกไปเท่านั้น

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสารขั้นตอนของกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

### 3. องค์ความรู้และทักษะการขอร้อง

#### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ โดยให้ทุกคนนั่งล้อมวงกับพื้น แต่อาจมีเก้าอี้สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่เอื้ออำนวยในการนั่งพื้นนานๆ

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. กระบวนการอธิบายหลักการขอร้องแบบการสื่อสารอย่างสันติ                           | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ดำเนินกิจกรรมอย่า   | 15 นาที           |
| 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการขอร้อง และการออกคำสั่ง | 10 นาที           |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายหลักการขอร้องแบบการสื่อสารอย่างสันติ
2. กระบวนการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หนึ่งท่านออกไปข้างนอกห้อง
3. กระบวนการขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่อยู่ในห้องคิดทำที่จะให้บุคคลผู้ที่ยืนนอกห้องปฏิบัติตาม
4. มีกติกากว่า จะต้องบอกใช้ภาษาที่เป็นในเชิงห้าม คือ ห้าม....., อย่า....., หรือ ไม่ต้อง.....ในการบอกให้บุคคลที่ยืนนอกห้องปฏิบัติตาม
5. ดำเนินกิจกรรม จนกระทั่งครบกำหนดเวลาไม่ว่าจะทำสำเร็จ หรือไม่สำเร็จ
6. กระบวนการจะสอบถามบุคคลผู้ที่เป็นแบบว่า รู้สึกอย่างไร ยากหรือง่ายในการปฏิบัติตาม
7. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างการขอร้อง และการออกคำสั่ง

### 6. กิจกรรมดูหนัง นั่งคุย ละคร เรื่อง “พุ่มนี้รักเธอ”

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถวิเคราะห์แยกแยะระหว่างการขอร้อง กับคำสั่ง

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะระหว่างการขอร้อง กับ การออกคำสั่ง โดยในละครเรื่อง “พุ่มนี้รักเธอ” แม่ของแก้วกัญญา ห้ามปรามินทร์ และแก้วกัญญาคบหากัน

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ละคร เรื่อง “พุ่มนี้รักเธอ”

#### การจัดห้อง

ห้องที่ใช้จัดกิจกรรม จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ในบรรยากาศสบาย ๆ แต่ให้ทุกคนสามารถชมละครได้โดยทั่วถึง ไม่บังกัน

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                    |
|--|--------------------|
| 1. ชมวีดีทัศน์                                     | เวลาประมาณ 15 นาที |
| 2. เข้ากลุ่มอภิปรายวิเคราะห์ความรู้สึก ความต้องการ | 15 นาที            |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันวิเคราะห์การช้อร้ง หรือ คำสั่งของ ฟองจันทร์ แม่ของแก้ว ทัศนียา
2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคาดเดาว่าการช้อร้ง หรือ คำสั่งของ ฟองจันทร์ จะประสบความสำเร็จหรือไม่ อย่างไร

### 7. กิจกรรมให้ทำ

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เรียนรู้หลักการการช้อร้ง การช้อร้งหรือการพูดจาหากไม่ส่งสารกันโดยตรง หรือใช้ข้อความที่คลุมเครือไม่ชัดเจน ก็อาจทำให้การเข้าใจ ความหมายที่ต้องการสื่อเคลื่อนไปจากความเป็นจริง

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการสื่อสารแบบไม่ใช้คำพูด เปรียบเสมือนการแสดงออกด้วยท่าทาง อารมณ์ของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้อาจทำให้ผู้รับฟังเกิดความสับสน ไม่เข้าใจ ดีความผิดได้ เช่นเดียวกับการที่พ่อแม่ช้อร้งลูก แต่ไม่ส่งสารไปโดยตรง สารมีความคลุมเครือไม่ชัดเจน ลูกก็จะเข้าใจผิดไม่ทำตามที่พ่อแม่ช้อร้ง ทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ จึงควรระวังในการสื่อสาร ควรส่งสารที่ชัดเจน ตรงประเด็น และตรงต่อผู้รับสาร

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. ความสามารถในการสื่อสาร อธิบายกิจกรรมได้อย่างละเอียด ชัดเจน
2. ความสามารถในการสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย เป็นกันเอง

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

#### การจัดห้อง

ห้องที่มีความสงบเงียบ และมีบริเวณสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเคลื่อนไหวได้โดยสะดวก

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจัดแบ่งกลุ่ม       | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับท่าจากกระบวนการ             | 5 นาที            |
| 3. ส่งท่าให้กัน                                     | 15 นาที           |
| 4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันคิด หาทางพัฒนาการให้ท่า | 20 นาที           |
| 5. ส่งท่าอีกครั้ง                                   | 15 นาที           |

#### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ตั้งแถวเรียงหนึ่ง

2. กระบวนการเรียกคนที่อยู่ท้ายแถวมารับทำจากกระบวนการ
3. ผู้ได้รับทำไปจะส่งให้คนต่อไปข้างหน้า โดยห้ามพูด บอกทำทางทำ คนที่รับทำก็ไม่สามารถถาม คนที่อยู่หน้าคนรับทำไม่สามารถหันกลับมาดูได้ โดยอาจมีฉากกั้นระหว่างสองกลุ่มนี้ไม่เห็นกัน  
ได้
4. เมื่อส่งทำไปถึงคนแรกของแถวแล้ว ให้คนนั้นออกมาทำทำ เปรียบเทียบกับทำต้นฉบับ
5. หากไม่ตรงกับต้นฉบับ ให้รวมกลุ่มปรึกษาคิดกันว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น และจะแก้ไขปัญหาได้  
อย่างไร
6. ปฏิบัติรับทำอีกครั้ง เปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลง
7. กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสรุปทเรียน โดยเปรียบเทียบกับทำให้ภาษา พูดจา หรือ  
ออวชันภาษาของพ่อแม่ที่มีต่อลูก

## 8. กิจกรรมเหนือฟ้ายังมีฟ้า

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

นำหลักการขอร้องมาประยุกต์ใช้ เพื่อจัดการกับความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นได้

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมสันทนการเพื่อความสภาวะความผ่อนคลาย และฝึกฝนทักษะการขอร้องแบบ  
ไม่เป็นทางการ

### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

ความสามารถในการนำกิจกรรม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้น หรือยืนก็ได้

ระยะเวลา 30 นาที

### ตารางเวลากิจกรรม

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. อธิบายกิจกรรม แบ่งกลุ่ม                                   | เวลาประมาณ 5 นาที |
| 2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกชื่อสิ่งของ สัตว์ ตามที่กระบวนการบอก | 25 นาที           |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการอธิบายกิจกรรม และแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นสองกลุ่ม โดยให้ตั้งแถวเรียงหนึ่ง
2. เลือกว่ากลุ่มใดจะเป็นผู้เริ่มเล่นก่อน
3. กระบวนการจะบอกชนิดของสัตว์ สิ่งของ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกชื่อสิ่งนั้นให้ถูกต้องตามประเภท  
โดยผู้ตอบคนถัดมาต้องบอกสิ่งของ หรือสัตว์ที่ใหญ่กว่าที่ผู้บอกก่อนบอก
4. หากไม่สามารถบอกได้ ผู้ตอบไม่ได้สามารถต่อได้ สามารถขอร้องกลุ่มผู้ที่ยังบอกก่อนได้ ต้องขอร้องให้  
ถูกต้องตามหลักการ โดยกลุ่มผู้บอกก่อนมีสิทธิไม่เปลี่ยนคำตอบ หรือไม่ให้โอกาสให้ตอบได้ก็ได้

## กิจกรรมที่ 5 คู่มือการสื่อสาร “อุ่นรัก”

ระยะที่ 5 นำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาที่ได้เรียนรู้ในห้องกิจกรรม และศึกษาประกอบจาก “คู่มืออุ่นรัก” ซึ่งมีเนื้อหากิจกรรมเกี่ยวกับสุนทรียะสันติสนทนาไปดำเนินการใช้จริงกับบุตรของท่าน

### คู่มือสนทนาอุ่นรัก

เอกสารประกอบ

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อ  
เสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัว  
ของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด



สารบัญ

	หน้า
ส่วนที่ 1 บทนำ ความสำคัญของครอบครัว	
แนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา	2
องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา	3
ส่วนที่ 2 กิจกรรมตามแนวคิดสุนทรียะสันติสนทนา	
กิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว	6
แบบบันทึกประจำวัน การฝึกปฏิบัติ	7
กิจกรรมการจัดการกับความโกรธ	9
กิจกรรมข้อคิดจากการอ่าน	10



## ความสำคัญของครอบครัว



ครอบครัวมีความสำคัญ ต่อเด็กและเยาวชน หากเกิดปัญหา ความไม่เข้าใจกันในครอบครัวอาจส่งผลทำให้สมาชิกในครอบครัวเข้าสู่วงจรของปัญหาเสพติดได้ ซึ่งจากการศึกษาเยาวชนในสถานพินิจ ที่กระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด พบว่า ครอบครัวของเยาวชนในสถานพินิจ ได้รับความรัก และการสนับสนุนที่ดีจากครอบครัวน้อยกว่าครอบครัวของเยาวชนทั่วไป

ส่วนใหญ่เยาวชนที่เสพยาเสพติด มักขาดการสนับสนุนจากครอบครัวในการช่วยเหลือ ดูแล ป้องกัน สมาชิกครอบครัวให้ห่างไกลจากยาเสพติด และขาดการสื่อสารที่ดีต่อกันในครอบครัว

แม้ว่าความอยากรู้อยากลอง และการถูกเพื่อนชักชวนจะเป็นสาเหตุสำคัญลำดับต้น ๆ ที่ทำให้วัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดก็ตาม แต่ความไม่เข้าใจกันในครอบครัวก็เป็นสาเหตุที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่มีส่วนผลักดันให้เยาวชนใช้ยาเสพติดเป็นครั้งแรก และทำให้เยาวชนไม่สามารถเลิกใช้ยาได้ ถึงจะเข้ารับการบำบัด จนเลิกเสพยาได้แล้ว ก็อาจจะหันกลับไปใช้ยาเสพติดอีกครั้ง

## สุนทรียะสันติสนทนา

การสื่อสารกับลูกตามปกติจะมีลักษณะเป็นการสื่อสารแบบต่างกันต่างคิด คือ พ่อแม่ ผู้ปกครองจะยึดเอาความคิด ความเป็นห่วงของตนเองเป็นหลัก เมื่อลูกทำไม่ถูกต้องตามที่ตนต้องการก็ว่าตักเตือนว่ากล่าว โดยไม่ทันคิดถึงความรู้สึก ความต้องการของลูก ส่วนลูกก็ไม่ได้คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของพ่อแม่ จึงทำให้พูดจกกันไม่เข้าใจ เกิดความขัดแย้งกันขึ้น

การแก้ไขปัญหาคความขัดแย้งในครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อนมาก ซึ่งพบว่าไม่มีครอบครัวใดเลยในโลกที่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาคความขัดแย้งกันไปได้ ฉะนั้นสำคัญอยู่ที่การเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา และมีทักษะในการแก้ไขปัญหาคที่ถูกต้อง อย่างมีสติรอบคอบ และระมัดระวัง มีความจริงใจ ใจกว้าง ใจในกันและกัน ตรงไปตรงมา การสื่อสารระหว่างพ่อแม่กับลูกรุ่นจะได้ผลดี เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นไปด้วย “ความรักและความใจกว้างใจในกันและกัน” ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้ด้วยเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของลูกด้วยสุนทรียสนทนา และสื่อสารอย่างสันติพูดจกกับลูกด้วยภาษาที่มาจากใจด้วยความเมตตา และซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ซึ่แจ้งให้ลูกเข้าใจ รับฟังพ่อแม่ คุยกันด้วยความเข้าใจ

สุนทรียะสันติสนทนา คือ การรับฟังลูก หรือผู้อื่นอย่างตั้งใจ พิจารณาใคร่ครวญ กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ ตั้งสติก่อนกล่าววาจา โดยถ้อยคำที่เอ่ยออกมาควรแสดงถึงความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ที่สำคัญพึงระวังการพูดด้วยอารมณ์ การยึดติดในความคิดของตนเองเป็นใหญ่ การคิดเอาเอง คาดการณ์ไปเอง พ่อแม่ควรพิจารณาไตร่ตรองคิดแก้ไขปัญหาคที่เกิดขึ้น มองปัญหาคที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์

สุนทรียะสันติสนทนา เป็นการนำแนวคิดสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติมาผนวกเข้าด้วยกันเพื่อการสื่อสารภายในครอบครัว โดยสร้างทักษะการรับฟัง เพื่อให้สามารถฟัง รับรู้ได้ถึงความรู้สึก และความต้องการของบุตร ร่วมกับทักษะความสามารถในการสื่อความรู้สึก ความต้องการของพ่อแม่ไปให้ลูกได้รับรู้ โดยการไม่ตัดสิน ไม่กล่าวโทษ ตำหนิ หรือใช้คำพูดที่ทำร้าย บั่นทอนจิตใจ ซึ่งหากฟังและพูดกันได้อย่างนี้จะทำให้พ่อแม่ลูกมีความเข้าใจกันมากขึ้น ลดความขัดแย้ง และสร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีของครอบครัว

โดยหลักการการสื่อสารอย่างสันติ จะช่วยทำให้เรารู้จักกับความรู้สึก และความต้องการ รู้จักตนเอง รู้ว่าตนรู้สึก และต้องการอะไร ซึ่งจะทำให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นโดยการฝึกปฏิบัติ ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนขึ้น สามารถนำไปใช้ได้ทันที นอกจากนี้การสื่อสารอย่างสันตียังสามารถส่งเสริมทักษะสุนทรียสนทนาอีกด้วย กล่าวคือ การฝึกปล่อยวาง ไม่ตัดสินในสุนทรียสนทนานั้น สามารถเริ่มเรียนรู้ได้จากการฝึกทักษะการสังเกตในการสื่อสารอย่างสันติ การฝึกการรับฟังอย่างตั้งใจลึกซึ้งซึ่งอาจขัดกับความรู้สึก ความเคยชินในการสื่อสารโดยปกติ จึงอาจเริ่มฝึกจากการฝึกฟังความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และผู้อื่น สุดท้ายการเปิดเผยเสียงของตนเองออกมา ซึ่งอาจนำหลักการการขออภัยมาเป็นจุดเริ่มต้นในการสนทนากัน



### องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา

องค์ประกอบของสุนทรียะสันติสนทนา ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) การหยุดไว้ก่อน 2) การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง 3) การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น 4) การพูดจาสื่อสาร

#### 1. การหยุดไว้ก่อน

คือ การกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ การตั้งสติให้มั่นคง ทำให้ใจให้สงบ ระวังอารมณ์ ให้เวลากับตนเอง ทำให้สามารถหยุดตนเองก่อนใช้อารมณ์ กล่าวคำใด ๆ หรือลงมือกระทำสิ่งใดออกไป เป็นการนำพลังแห่งสติมาหยุดพายุแห่งอารมณ์ ทำให้จิตใจนิ่งไม่ถูกดึงพาไปกับอารมณ์ จึงทำให้สามารถมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้น สถานการณ์ความขัดแย้งได้ตามความเป็นจริง ความโกรธก็จะคลาย เกิดการผ่อนคลาย ไม่เก็บกดอารมณ์ตนเอง สอดคล้องกับคำสอนของ พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (2552) ที่ว่า “เมื่อเกิดอารมณ์ไม่พอใจ ไม่ต้องคิดว่าใครผิด ใครถูก ให้ระวังอารมณ์ของตัวเองให้ได้เสียก่อน หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ เมื่อใจสงบแล้ว จึงค่อยคิดด้วยสติปัญญา ด้วยเหตุผล”

การพูด หรือกระทำโดยไม่ได้ใคร่ครวญ หรือวางแผนไว้ล่วงหน้า ส่วนใหญ่จะพูดออกมาในขณะที่กำลังมีอารมณ์โกรธ โมโห หรือเครียด ซึ่งอาจทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้ การกระทำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรือการระงับโทสะไม่ได้ มักจะทำให้ผู้ปกครองต้องกลับมาเสียใจภายหลัง นอกจากนี้ยังส่งผลเสีย และเป็นภาพฝังใจเด็กไปตลอดชีวิต คือ ลูกจะเรียนรู้จากผู้ปกครอง เห็นการแก้ปัญหาของพ่อแม่ด้วยอารมณ์รุนแรง ลูกก็อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวตามไปด้วย สอดคล้องกับ Krinsky (1996) ที่ได้ศึกษาเรื่องการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งกระตุ้นความสำเร็จในชีวิตและความก้าวร้าวของเด็ก โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กอายุ 6-12 ปี เชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่บิดามารดาใช้สารเสพติด จำนวน 50 คน พบว่าการรู้จักระงับ ควบคุมอารมณ์ทำให้เด็กมีแรงกระตุ้น หรือพยายามทำให้เกิดความสำเร็จในชีวิตตน บิดามารดาที่มีนิสัยก้าวร้าวจะส่งผลให้บุตรมีความก้าวร้าว โดยมีบุคลิกภาพ และความสามารถในการระงับ ควบคุมอารมณ์ได้น้อยกว่าเด็กอื่นๆ

การหยุดไว้ก่อนนี้ประกอบด้วยองค์ประกอบของสุนทรียสนทนา คือ การให้ความสำคัญ และการห้อยแขวนคำตัดสิน และองค์ประกอบของการสื่อสารอย่างสันติ คือ การสังเกต สอดคล้องกับคำแนะนำของนพ. ไกรสิทธิ์ ฤกษ์พิชัย จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญการดูแลสุขภาพจิต เด็ก และครอบครัว กล่าวว่า ความสามารถในการหยุด การควบคุมอารมณ์เป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝน ด้วยการให้ความเคารพสิทธิของผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจ การรู้จักแพ้ชนะ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลมหายใจ รวมทั้งการฝึกสังเกตให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เตือนใจตัวเองให้ได้ ซึ่งเป็นการปรับวิธีคิด วิธีมองโลก มองปัญหาในมุมมองที่กว้างขึ้น มีทางเลือกให้กับตนในการแก้ปัญหามากขึ้น

การหยุด คือ ตัวทำให้เกิดการตระหนักรู้ โดยการใช้พลังของการสังเกต ซึ่งเป็นการมองแบบกล้องวิดีโอ มองเห็นเหมือนการบันทึกภาพวิดีโอ ไม่ใช่อารมณ์ ความรู้สึก การตัดสินใจของตนลงไปด้วย มองด้วยความเคารพ ยอมรับนับถือ เป็นการเฝ้ามองดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และการเฝ้าดูตัวเองไปพร้อมๆ กัน รับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ด้วยการปล่อยวาง ห้อยแขวนคำตัดสิน ขจัดความคิดเห็น การตัดสินใจล่วงหน้าด้วย 'ไม่นำเอาความคิดของตนเข้าไปเป็นกรอบในการสังเกต มองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าอย่างที่มีมันเป็นจริงๆ' ไม่คาดหวังว่าจะเป็นอย่างที่เราคิดไว้ เป็นการดูให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อความเข้าใจที่แจ่มชัด การคิดอย่างมีอคติ ไม่ให้ความเคารพกับเด็ก ย่อมจะทำให้หมองเด็ก และตีความเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าข้างความคิดของตัวเอง และในที่สุดจะนำไปสู่การปฏิบัติกับเด็กอย่างไม่เหมาะสม หรือบังคับให้ทำตามที่ตนต้องการ

## 2. การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง

เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ขอให้กลับมามหาตัวเอง ทำความเข้าใจกับตนเองก่อน รับรู้ถึงสภาพจิตใจของตน ดูแลอารมณ์ของตนให้ดี หยุดการพูด หรือทำอะไร ออกไปด้วยอารมณ์เดือดดาล เพราะมีแต่จะทำให้ความสัมพันธ์พยาย่ำแย่ขึ้นไปอีก การจัดการกับความขัดแย้ง อารมณ์ ควรเริ่มที่การทำความเข้าใจตนเอง จัดการกับอารมณ์ของตนเองเสียก่อน ซึ่งการทำความเข้าใจตนเองเป็นการสร้างสันติภายในตนเอง ส่วนใหญ่ปัญหาความขัดแย้งมักมาจากตัวเราเอง เพราะความไม่เข้าใจตัวเองดีพอ การไม่สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ตนเอง และการไม่ปล่อยวาง ทำให้เกิดความตระหนักว่าความรู้สึก สุข ทุกข์นั้นแท้จริงมาจากใจเราเอง เป็นความรู้สึกของเราเอง ไม่มีใครสามารถนำทุกข์มาให้เราได้ นอกจากเราเอามาใส่ในใจเราเอง การยึดติดอยู่กับความคิด ความเชื่อ อคติ ประสบการณ์เดิม หรือความรู้เดิมของตนเองนั้นเองที่ทำให้ทุกข์ เราจึงควรกลับมาทำความเข้าใจดูแลความรู้สึกตนเอง ดังนั้นในเบื้องต้น ขั้นแรกจึงจำเป็นต้องเริ่มทำงานกับใจตนเองก่อน เริ่มจากการเรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง อยู่กับความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และภาวะจิตใจของตนเอง ด้วยการรับฟังเสียงของตนเอง ความรู้สึก และความต้องการของตัวเอง (Thich Nhat Hanh, 2550)

การทบทวนและทำความเข้าใจตนเอง คือ การรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ของตนเอง รวมถึงทำความเข้าใจในสิ่งที่มักกระทบ ทำให้เกิดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในตนเอง การทำความเข้าใจตนเองไม่ใช่การเก็บกดอารมณ์ แต่เป็นการทำความรู้จักกับตนเอง จึงทำให้กระทำการต่างๆ ได้สอดคล้องกับความเป็นตัวของตัวเอง ก่อให้เกิดความคิดบวกกับตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความสามารถในการปรับเปลี่ยนตนเอง และยอมรับผู้อื่นได้ ทำให้เข้าใจ และปรับทำที่ได้อย่างเหมาะสม ถูกต้องต่อตนเอง และผู้อื่น ไม่กระทำการโดยอัตโนมัติ ขาดการยั้งคิด ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความขัดแย้ง





### 3. การทบทวนและทำความเข้าใจผู้อื่น

เมื่อถูกทำผิดจริง ๆ แล้วเราโกรธ ใจร้อน อย่างเพียงสอนลูก สอนใจตัวเองให้ระงับอารมณ์ร้อน ให้ใจเย็นใจดี มีเมตตาทำก่อน ทำความเข้าใจตนเองจนรู้สึกมั่นใจว่าใจเราพร้อมแล้ว และคิดว่าลูกพร้อมที่จะรับฟัง ถ้าเราพร้อมแต่ลูกยังไม่พร้อม ก็ไม่ต้องพูด เพราะไม่เกิดประโยชน์ (มิตซูโฮะ คเวสโก, 2552)

องค์ประกอบสำคัญของการทำความเข้าใจผู้อื่น คือ การรับฟังอย่างลึกซึ้งของสุนทรียสนทนา และการรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นจากหลักการการสื่อสารอย่างสันติ ซึ่งการทำความเข้าใจ หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การแสดงออกถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่มีต่อกัน ไม่ใช่การคาดคะเนเดาใจ เดาคำความรู้สึก แต่เป็นการเปิดใจรับฟังรับฟังอย่างลึกซึ้ง เชื่อมโยงกับความรู้สึก และความต้องการของบุคคลนั้น ทั้งความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ได้รับการตอบสนอง หลักการสำคัญอีกประการของการทำความเข้าใจผู้อื่น คือ การไม่ตัดสินผู้อื่นจนกว่าจะเข้าใจเขาเสียก่อน ด้วยกรรับฟัง อย่างลึกซึ้ง ด้วยความกรุณา เห็นอกเห็นใจ และสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ทำให้สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของเขาได้ การทำความเข้าใจผู้อื่นนี้ยังสามารถช่วยลดการใช้ความคับแค้น คับขื่นแบบ เดิมๆ มาว่ากล่าว ได้ตอบ ดีความ หรือคาดเดาคำความรู้สึก สถานการณ์ หรือสภาพปัญหาจากความคิดของตนเอง ซึ่งอาจทำให้เข้าใจคาดเคลื่อนจากความเป็นจริง การทำความเข้าใจผู้อื่นจึงเป็นการสร้างความเข้าใจที่แท้จริง เป็นการมองในมุมมองของผู้อื่นที่แตกต่างออกไปจากมุมมองที่เรามองเห็น จึงทำให้เข้าใจกัน สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันให้ดีขึ้นได้

### 4. การพูดจาสื่อสารจากใจ

การสื่อสาร เป็นการแลกเปลี่ยนแบ่งปันความรู้สึกอย่างวางใจ ฟังอย่างตั้งใจ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกความคิดเห็น เป็นการแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ การให้ความเคารพ และไว้วางใจ ไม่ใช่การใช้อำนาจของความเป็นผู้ใหญ่ความเป็นพ่อแม่ มาว่ากล่าว ชักจูง ชี้นำ บังคับ ให้ลูกทำตามที่ต้องการ

ลูกวัยรุ่นมักคิดว่า พ่อ แม่ชอบบ่น แต่หากถ้าเขาได้เปิดใจ ตั้งใจฟังอย่างแท้จริงแล้วจะพบว่าพ่อแม่มีแต่ความรักและความเป็นห่วงให้ลูกอย่างไม่เห็นแก่ตัว ด้วยความจริงใจ แต่ลักษณะวิธีพูด การแสดงออก การพูดจาของพ่อแม่อาจทำให้สารแห่งความรัก ความกรุณาต่อลูกได้ เช่น การแสดงความรัก ความเป็นห่วงด้วยการบ่น เป็นต้น

นอกจากนี้การสื่อสารช่วยในการอธิบายความต้องการของพ่อแม่ และการรับฟังความต้องการของลูกได้ด้วย ดังนั้นการฝึกทักษะการสื่อสารจึงมีความจำเป็นสำหรับพ่อแม่ โดยเฉพาะผู้ที่มีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น แต่ทั้งนี้พ่อแม่ควรต้องฝึกฝน เรียนรู้ถึงทักษะการสื่อสาร ทักษะการพูดจาสื่อสารนี้ ประกอบด้วยการรวมกันระหว่าง การเปิดเผยเสียงของเรา คือ การพูดเมื่อใคร่ตรงแล้วว่าสิ่งที่พูดจะเป็นประโยชน์ และการขอร้องของการสื่อสารอย่างสันติ การเปิดเผยเสียงของตน คือ การพูดอธิบายความรู้สึก และความต้องการของตนเองอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา โดยมีความรัก ความเห็นใจ ความเข้าใจใจ การไม่ตัดสินลูก จึงทำให้สามารถสื่อสารด้วยสติ ด้วยน้ำเสียง และวาทะที่อ่อนโยน ทำให้ลูกเข้าใจคำพูด ความหมาย ความคาด หวังของพ่อแม่ตามที่ต้องการสื่อสารออกมา โดยไม่สร้างความกดดันแก่ลูก

การพูดจาสื่อสาร คือการพูดถึง ความรู้สึกความต้องการของตนให้ผู้อื่นรับรู้ โดยการพูดนี้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความกรุณา คำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้รับฟังด้วย นอกจากนี้ นี้ยังให้ความเคารพ

ยอมรับ แก่ผู้รับฟังอีกด้วย โดยหากว่าผู้ฟังไม่ปฏิบัติตามคำขอร้อง ก็สามารถสื่อสารหาแนวทางในการแก้ไขหาทางออกร่วมกันได้ทั้งสองฝ่าย

สุนทรียะสันติสนทนาเป็นแนวคิดที่สนับสนุน ส่งเสริมการสื่อสารภายในครอบครัว ด้วยการนำหลัก การสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติมาประกอบกัน ซึ่งได้ออกมา 4 องค์ประกอบ คือ 1) หยุด เป็นการหยุดเพื่อกลับมาใคร่ครวญกับตนเอง 2) การให้ความเข้าใจตนเอง ว่ามีความรู้สึก ความต้องการอย่างไร 3) การให้ความเข้าใจผู้อื่น มองในอีกด้านว่าผู้อื่นมีความรู้สึก ความต้องการอะไร 4) การพูดจาสื่อสาร เมื่อจิตใจสงบ มีการคิดไตร่ตรอง ใคร่ครวญ จึงสื่อสารออกมาด้วยความชัดเจน ค้นหาความต้องการร่วมของทั้งสองฝ่าย ความขัดแย้งก็จะไม่เกิดขึ้น



## กิจกรรมฝึกสุนทรียะสันติสนทนา

### 1. กิจกรรมทำความรู้สึกตัว

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อการเรียนรู้ และการฝึกทักษะสุนทรียะสันติสนทนา การฝึกความรู้สึกตัวเป็นการฝึกให้เกิดการหยุด ทำให้ตระหนักรู้ตน ให้ความสนใจตนเองและผู้อื่น และรู้สึกตัวในการสื่อสารออกมา

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้จะให้ฝึกความรู้สึกอยู่กับตนเอง การรู้สึกตัวตามธรรมชาติที่ไหลไปเรื่อยๆ ฝึกการรู้สึกตัวในการสนทนา หยุด ให้ความสนใจความรู้สึก ความต้องการทั้งของตนเอง และบุตร จึงสื่อสารออกไปด้วยความกรุณาต่อกัน เข้าใจกัน ไม่ขัดแย้งกัน

#### ขั้นตอนกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรมอะไรก็ได้ ตามปกติในชีวิตประจำวัน แต่ในขณะที่สื่อสาร สนทนากับบุตร ขอให้ฝึกให้มีความรู้สึกตัวอยู่กับตัวเอง มีสติในการพูดจา หากมีเรื่องมารบกวน จิตใจถูกรบกวน ทำให้เกิดความขุ่นมัว หรือมีอาการมึนงง ก็ให้สังเกตความรู้สึกของตนเอง ว่าเป็นเช่นไร รู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร ให้จดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนี้ลงในสมุดบันทึก บรรยายว่าตนมีความรู้สึกตัวหรือไม่ สื่อสารอย่างไรกับบุตร ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร

ระยะเวลา 3 สัปดาห์

สถานที่ ณ ที่พักส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

## บันทึกประจำวัน การฝึกปฏิบัติสุนทรียะสันติสนทนา

ของ.....วันที่.....

เวลาฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่เวลา..... ถึงเวลา.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และฉันได้ฝึกทักษะอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## สรุปทักษะที่ฝึก

จงทำเครื่องหมาย  ลงในช่องทักษะที่ฝึก

ทักษะที่ฝึก	ทำทุกครั้ง	ทำ บ่อยครั้ง	ทำบ้าง	ทำน้อย ครั้ง	ไม่ได้ทำ
<b>วันที่</b> การรู้สึกตัว หยุด					
ให้ความเข้าใจตนเอง					
ให้ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความกรุณา					
<b>วันที่</b> การรู้สึกตัว หยุด					
ให้ความเข้าใจตนเอง					
ให้ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความกรุณา					
<b>วันที่</b> การรู้สึกตัว หยุด					
ให้ความเข้าใจตนเอง					
ให้ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความกรุณา					

## ทักษะการสื่อสาร

จงทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องปริมาณการกระทำที่ท่านได้ปฏิบัติ

ทักษะที่ฝึก	ทำทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำบ้าง	ทำน้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
<b>ทักษะในการฟัง</b>					
สายตาดูจับอยู่ที่ผู้พูด					
ไม่วอกแวก ให้ความสนใจต่อผู้พูด					
สามารถ "ฟัง" ภาษาจากกิริยาท่าทางได้					
สามารถจับใจความได้					
สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นได้					
สามารถรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ที่แตกต่างจากของตนเองได้					
รับรู้ถึงเสียงภายในตนเอง					
สื่อกลับไปได้ตรงประเด็น					
คู่สนทนา รู้สึกพึงพอใจ					
<b>ทักษะในการพูด</b>					
พูดจาสุภาพ นุ่มนวล					
สามารถระงับห้วงการพูด ไม่แย้งพูด					
ไม่พูดแต่เรื่องของตนเอง					
ไม่ถามแบบซ้ำๆ ฟอก					
ไม่สรุปคำตอบล่วงหน้าก่อนได้รับคำตอบ					
พูดคุยให้เกียรติคู่สนทนา					
สามารถซักถามเพื่อคำตอบที่กระจ่างขึ้น					
สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ในขณะที่สนทนา					
พูดคุยกับคู่สนทนาได้อย่างต่อเนื่อง					

## กิจกรรมการจัดการกับความโกรธ

## วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เป็นการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติ เมื่อเผชิญกับความโกรธ การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง โดยที่ไม่เดือดร้อนผู้อื่นและตนเอง สัมพันธภาพก็คงเดิมไม่ขัดแย้ง

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทราบว่าเมื่อเกิดอารมณ์โกรธนั้น แสดงว่ามีความต้องการบางอย่างที่ไม่ได้รับการตอบสนอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหาความต้องการนั้น ว่าความต้องการใดที่เป็นต้นเหตุทำให้โกรธ

### ขั้นตอนกิจกรรม

เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ไม่พอใจผู้อื่น แทนที่เราจะแสดงอารมณ์ความโกรธออกมา หรือเก็บกดข่มอารมณ์นั้นไว้ให้ตนเองเป็นทุกข์ แต่ให้เปลี่ยนความคิดมองว่าความโกรธเป็นเครื่องเตือนให้ตื่นรู้ ให้กลับมาค้นหาความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง โดยใช้วิธีการ - WAIT - What am I thinking? ด้วยการเขียนจดบันทึกเกี่ยวกับ

1. ท่านรู้สึกโกรธเพราะมีความต้องการใดที่ไม่ได้รับการตอบสนอง
2. เมื่อพบความรู้สึก ความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ท่านมีความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นดีขึ้นหรือไม่อย่างไร
3. ท่านต้องการสื่อสารอะไรกับผู้ที่ทำให้ท่านโกรธ

ระยะเวลา 3 สัปดาห์

สถานที่ ณ ที่พักส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### กิจกรรมข้อคิดจากการอ่าน

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

รับทราบเรื่องราวจากการอ่าน เพื่อจุดประกายความคิด สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับตนเองในการสื่อสารสนทนากันภายในครอบครัว

### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการเรียนรู้การสนทนาภายในครอบครัว จากบทความ เรื่องราวของผู้อื่น เพื่อหวนกลับมาระลึกถึงเรื่องราวการสื่อสารภายในครอบครัวตน เป็นการเรียนรู้เพื่อปรับใช้กับตนเอง

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. นำเสนอบทความ
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอ่าน และพิจารณา เขียนข้อคิดเห็นที่ได้รับจากบทความ การสื่อสารในบทความเป็นเช่นไร ควรพัฒนาปรับปรุงเช่นไร หรือว่าเหมาะสมแล้ว ท่านได้เรียนรู้ว่า..... และจะได้รับมาปรับใช้กับการสื่อสารภายในครอบครัวของท่าน เป็นต้น
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอาจหาบทความเรื่องราวเกี่ยวกับการสื่อสารภายในครอบครัวอื่นๆ มาพิจารณาและบันทึก เพื่อร่วมแบ่งปันกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นๆ ในวันที่มาพบกัน

ระยะเวลา 3 สัปดาห์

สถานที่ ณ ที่พักส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คอลัมน์ จิตตปัญญา หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ภายใจ

ฉบับวันอาทิตย์ที่ 27 กันยายน 2552

ธีระพล เต็มอุดม

ระหว่างทางกลับบ้านในเย็นวันหนึ่ง พี่ชายผมแวะเข้าตลาดและซื้อผลไม้ติดมือกลับบ้านมาสองสามถุง ด้วยเขาคิดแล้วว่าน่าจะคุ้ม เพราะตลาดกำลังจะวายคนขายจึงยอมลดราคาให้มาก ซื้อเอาไปฝากแม่ก็คงจะดีใจที่ได้ผลไม้อร่อยในราคาลดพิเศษ แต่ครั้นถึงมือและได้หยิบจับสัมผัสแล้ว แม่กลับกลับขึ้นว่า

“ซื้อมาเท่าไหร่เนี่ย แบบนี้มันสุกเกินไป ทีหลังไม่ต้องซื้อมาก็ได้”

“งั้นทีหลังผมซื้อเฉพาะของที่ดีและราคาถูกตามที่แม่เคยบอกนะ” เขาตอบ

หลังจากประโยคนี้ ผมเห็นพี่ชายนิ่งไม่ตอบคำอีก ในใจเขาตอนนั้นอาจจะรู้สึกน้อยใจก็เป็นไปได้ ในเวลาเดียวกันนั้นคงไม่ได้มีผมคนเดียวที่รู้สึก แม่เองคงมีอะไรในใจ แต่ปากก็พูดอธิบายเรื่องการเลือกผลไม้และเรื่องราคาข้าวของอยู่พักใหญ่ แม้ว่าในเวลานั้นพี่ชายจะไม่ได้เอ่ยคำอะไรออกมา จนกระทั่งแยกย้ายจากโต๊ะอาหารกลับเข้าห้องใครห้องมัน

ครู่ใหญ่ต่อมา พี่สาวพาแม่เข้าห้องพี่ชาย แม่ยิ้มแย้มและบอกว่าขอโทษที่พูดอย่างนั้นทำให้ฟังอน แม่แค่เป็นห่วงกลัวลูกไม่มีเงินพอใช้ ไม่อยากให้เห็นเปลืองเงินทองซื้อของ เขาตอบแม่ว่าไม่ได้งอน เพียงแต่ว่าแม่จะดีใจเลยรู้สึกเสียใจและผิดหวัง ส่วนที่เสียไปเป็นเพราะกำลังดูจิตดูใจตนเองเท่านั้น

เมื่อมีโอกาสให้ผมได้สนทนากับพี่ตามลำพัง เราต่างเห็นพ้องตรงกันว่าสถานการณ์ทำงานนี้ไม่ได้มีเกิดขึ้นกับครอบครัวเรา เท่านั้น แต่ปรากฏในมนุษย์เราทุกคน ทุกระดับ ทั้งครอบครัว กลุ่มเพื่อน ในองค์กร และแม้ระดับชาติ เป็นปรากฏการณ์แห่งการสื่อสารที่ไม่ได้เผยถึงความรู้สึกและความต้องการอัน แท้จริงของตัวเรา

สิ่งในใจที่แม่อยากบอกคงมีเพียงแค่ว่าความรู้สึกเป็นห่วงและความต้องการเข้าไป ดูแลลูก ถึงแม้ว่าเราจะอยู่ในวัยทำงานมาแล้วเกือบสิบปี แต่สำหรับแม่เรายังคงเป็นลูกไม่มีเปลี่ยนแปลงเป็นอื่น ส่วนเราผู้เติบโตมาในสังคมเมื่อมีการซื้อของไปฝากเป็นเพียงหนึ่งในการแสดงออกถึงความรักและกตัญญูเท่าที่เราระทำได้ง่ายๆ ในแต่ละวันก็เท่านั้น

เช่นนั้นแล้วเหตุใดทำให้คุณค้างงมในใจนี้ถูกถ่ายทอดออกมาเป็นถ้อยคำคนละ ความหมาย ซ้ำร้ายในหลายโอกาสอาจขยายเป็นความขัดแย้งและความขุ่นเคืองระหว่างทั้งสองฝ่ายไปได้

ผมคิดถึงกระบวนการหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า “การสื่อสารอย่างสันติ” หรือ Non-Violence Communication เพราะแนวคิดนี้ชี้ให้เห็นว่าเบื้องลึกของคำสนทนาที่เราพูดได้ตอบกันไม่ว่าจะในเรื่องใดหรือลักษณะใด ล้วนแล้วมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นความต้องการที่เรามีอยู่ร่วมกันทั้งสิ้น

ไม่ว่าใครต่างต้องการได้รับความรัก ต้องการเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง ต้องการความเข้าใจ ต้องการความปลอดภัย ต้องการได้พักผ่อน ฯลฯ แต่ถ้อยคำที่เราส่วนใหญ่กล่าวออกไปล้วนไม่ได้เผยให้ผู้สนทนาได้รู้ถึงความต้องการเหล่านี้เลย

ยิ่งไปกว่านั้น ความรู้สึกที่มียังถูกปกปิดไม่ได้รับการแสดงออกผ่านคำพูดของเราเสียด้วย แต่เรากลับคาดหวังและเชื่อเหลือเกินว่าเขาน่าจะเข้าใจว่าเรารู้สึกอย่างไร ในทางตรงข้ามเราเองยังไม่สามารถเข้าใจคนอื่นได้เลย หลายครั้งเราโทษว่าอีกฝ่ายไม่บอกให้ชัดเจนเสียด้วยซ้ำ

ความสัมพันธ์ระหว่างเราในหลายระดับจึงมักเป็นผิวน้ำในบ่อที่สิ้นกระเพื่อม เพราะแรงกระทบจากการหย่อนก้นหินวาทะที่ไม่ได้สื่อสารออกมาให้ตรงกับใจ

การสื่อสารอย่างสันตินั้นเป็นการปฏิบัติฝึกฝนให้ได้กลับไปแหล่งที่มาของเรา ชี้นำให้เราบอกกล่าวเรื่องตรงหน้าอย่างไม่ตีความตามความเชื่อเราเอง พร้อมทั้งได้เผยและไต่ถามความรู้สึก บอกถึงความต้องการแท้จริงในใจที่เราอยากจะได้จากกัน

แน่นอนว่าการเอ่ยสิ่งเหล่านี้ออกจากปากไม่ใช่เรื่องคุ้นเคยเป็นนิสัย เราจะเปิดปากพูดในแบบที่เราเป็นตลอดมานั้นง่ายตายยาก การหมั่นฝึกฝนพัฒนาทักษะนี้ให้ตนเองจึงเป็นความพยายามของเรา ที่จะตระหนักรู้ อยู่กับปัจจุบันตรงหน้า เท่าทันใจก่อนได้เอ่ยวาจาออกไปให้มีสันติอยู่ในถ้อยคำของเรา

แนวคิดจิตตปัญญาตั้งการสื่อสารอย่างสันตินี้จึงไม่ใช่เรื่องผิวเผินเพียงรูปแบบ ใหม่ในการสื่อสาร แต่คือการบ่มเพาะทักษะอันนำพาให้เราเกิดสติ ได้เผยความรู้สึก ได้บอกความต้องการจริงจากใจ และรักษาความนิ่งใสของผิวน้ำในความสัมพันธ์ระหว่างเรา ระหว่างความเป็นมนุษย์อันมีเนื้อแท้เดียวกัน

### เมื่อควบคุมอารมณ์ ไม่ได้

ขณะที่ชายคนหนึ่งกำลังขัดล้างรถอย่างชะมัดเข้มข้น

ลูกชายวัย 4 ขวบ ก็มลงเก็บก้อนหินขึ้นมา แล้วบรรจงซูดไปบนด้านข้างของตัวรถ

พักใหญ่ต่อมา...

เมื่อพ่อได้ยินเสียงครูดของหิน ก็เกิดความฉุนเฉียว โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ

เขากระชากมือลูกมา ตีลงบนมือน้อย ๆ นับครั้งไม่ถ้วน โดยไม่ทันนึกว่าตนได้ถืออะไรอยู่ในมือ

ณ โรงพยาบาล..

นิ้วลูกชายถูกตัดออก เพราะกระดูกแตก

จนหมอไม่สามารถเชื่อมต่อได้

ขณะที่พ่อเข้ามาดูลูกในห้อง

ลูกมองพ่อด้วยสายตาวัดราว แล้วถามพ่อว่า

“เมื่อไร นิ้วหนูจึงจะยาวเหมือนเดิม?”

คำถามนั้น...

เหมือนคนมีดกรีดลึกลงไปในหัวใจผู้เป็นพ่อ

เขารู้สึกละลายใจ รู้สึกผิด และเสียใจในการกระทำตนอย่างไม่อาจให้อภัย

เขาก็จึงกลับไปที่รถ

เตะมันสุดแรงเกิดโดยไม่ยั้งจนเหนื่อยหอบ แล้วทรุดตัวลงนั่งข้างรถอย่างเศร้าใจ

สายตาดำล้นเหลือบไปเห็นรอยชูดขีด .....

เขาเบิกตากว้าง !

จ้องมองคำว่า "รักพ่อ"

น้ำใส ๆ เริ่มเอ่อ แล้วไหลอาบแก้ม

เขาเอามือปิดหน้า ร้องไห้สะอึกสะอื้นราวกับใจจะขาด

### เยียวยาความสัมพันธ์ลูกกับพ่อแม่ : คำถามคาใจ (๑)

พระไพศาล วิสาโล วันพฤหัสบดีที่ 12 สิงหาคม 2010

ทุกวันนี้มีหลายคนที่มีความทุกข์เกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด บางคนเป็นทุกข์ที่พ่อแม่ไม่ได้ประกอบสัมมาอาชีพ พุดง่าย ๆ ว่าทำอาชีพที่ไม่สุจริต อย่างเช่น ค้ามนุษย์ ค้ายา เป็นนักพนัน ฯลฯ บางคนก็มีปัญหาว่าพ่อแม่โหดแรง ไม่ได้ให้ความอบอุ่นกับลูก เป็นพ่อแม่ที่อารมณ์ร้าย ก้าวร้าว หรือว่าพูดจาบั่นทอนใจลูกอยู่เสมอ ในกรณีเหล่านี้ ลูกควรปฏิบัติตนและปฏิบัติกับพ่อแม่อย่างไร

มีเพื่อนคนหนึ่งมาปรึกษาอาตมา เธอบอกว่าทุกข์กับแม่มาก เพราะแม่รักพี่ชายมากกว่า ทำให้เธอผู้เป็นน้องสาวรู้สึกตัวเองไม่ได้รับความเป็นธรรม รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ และคับแค้นใจ อาตมาคิดว่าการให้อภัยแม่เป็นสิ่งที่ลูกอยากทำ แต่ขณะเดียวกันคงให้อภัยไม่ได้ทั้งหมด เพราะยังมีเจ้าตัวน้อยที่เจ็บปวดอยู่ในใจ พ่อแม่บางคนไม่ได้ทำร้ายลูก เพียงแค่ไม่เป็นธรรมกับลูก คือรักลูกชายมากกว่าลูกสาว แม่โหดลูกชายตลอดเวลา แต่ไม่สนใจลูกสาวเลย แค่นี้ก็ทำให้ลูกสาวรู้สึกแค้นแล้ว

อาตมามีเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งพยายามก้าวข้ามความรู้สึกนี้ หลังจากที่มาปฏิบัติธรรม ก็พยายามทำดีกับแม่ แต่พอมาถึงจุดหนึ่งก็ทนไม่ได้ที่แม่ปกป้องลูกชาย ตามใจลูกชายทุกอย่าง แม่ชอบมาขอเงินเธอเพื่อเอาไปให้ลูกชายซึ่งเล่นการพนันและติดหนื้ออยู่ตลอด เจอแบบนี้ ทำให้เธอย้อนกลับไปในอดีตว่าเธอถูกกระทำอย่างนี้มาตั้งแต่เด็กจนโต เธอรู้สึกว่าตนไม่ได้รับความเป็นธรรม ไม่ได้ได้รับความรักจากแม่ เธอจึงโกรธแม่มาก แม้เธอจะปฏิบัติธรรมมาพอสมควร แต่พอเจอเรื่องแบบนี้ก็ทำใจยอมรับแม่ไม่ได้



สิ่งที่อาตมาแนะนำ คือให้อภัยแม่ ขณะเดียวกันก็ควรยอมรับตัวเองที่ยังรู้สึกไม่ดีกับแม่ อย่าปฏิเสธหรือตำหนิตัวเอง เธอยอมรับว่าตัวเองทุกข์มากที่ระเบิดใส่แม่ ทั้ง ๆ ที่ปฏิบัติธรรมมาเยอะ แต่ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ อาตมาแนะนำให้เธอมองดูเจ้าตัวน้อยที่อยู่ในใจเธอ เจ้าตัวน้อยนี้คือตัวเธอในวัยเด็ก ซึ่งยังมีบาดแผลอยู่ เธอควรโอบกอดเจ้าตัวน้อย ให้ความรักกับเจ้าตัวน้อยด้วย ที่เธอระเบิดออกมานั้นไม่ใช่ตัวเธอเลย แต่คือเจ้าตัวน้อยที่ยังเจ็บปวดอยู่ จึงควรเยียวยาเจ้าตัวน้อยนี้ด้วย พุดง่าย ๆ คือว่าต้องมีเมตตาทั้งกับแม่ และกับตัวเอง

ในส่วนที่เป็นเจ้าตัวน้อย หากทำทีละน้อยๆ ก็จะช่วยดีขึ้น กรณีเช่นนี้เธอควรแม่เมตตาให้ตัวเองด้วย ยอมรับว่าตัวเองมีแผลอยู่ข้างใน พอแนะนำอย่างนี้ในที่สุดเธอก็รู้สึกดีขึ้น ยอมรับแม่ได้มากขึ้น

ในกรณีที่พ่อแม่ปฏิบัติตัวไม่เป็นที่น่านับถือ มีอาชีพที่ไม่เหมาะสม อาตมาก็ยังมองว่าเบาว่าการที่ลูกถูกพ่อแม่ทำร้าย ซึ่งทำให้ลูกเติบโตมาอย่างมีบาดแผลทางใจ กรณีที่พ่อแม่ทำงานไม่เหมาะสม ลูกย่อมรู้สึกว่าไม่สามารถรักพ่อแม่ได้อย่างเต็มที่ หรือไม่รู้สึกรักภูมิใจในตัวพ่อแม่ได้ เพราะปกติพ่อแม่มักสอนให้เราเป็นคนดี แต่นี้พ่อแม่กลับทำอาชีพที่ไม่ดีเสียเอง

ต่อกรณีเช่นนี้ อาตมาคิดว่าเราควรมองเห็นว่าพ่อแม่มีด้านดีอะไรบ้าง ควรมองพ่อแม่อย่างรอบด้าน พ่อแม่ของเราอาจจะประกอบกิจการอาชีพ แต่ท่านมีอะไรดีบ้าง ท่านดีกับเราอย่างไรบ้าง ท่านดีกับคนอื่นบ้างไหม ถ้าเรามองเห็นด้านที่ดีของพ่อแม่บ้าง ก็จะช่วยลดความรู้สึกเลวร้ายลงได้บ้าง ถ้าเรา มองหาความดีของพ่อแม่ เราต้องเห็นความดีของพ่อแม่จนได้



## เสียงจากความเงียบ

เขียนโดย นกมด เนียมหอม

ฉันได้ยินเสียงใบของต้นประดู่ลู่ตามลมที่พัดเบาๆ ขณะนั้นฉันกำลังตัดแต่งต้นไม้ด้วยความระมัดระวัง นี่เป็นสิ่งที่ฉันชอบทำอย่างยิ่งยามที่ฉันสบายใจ แล้วรู้ๆ ฉันได้ยินเสียงน้องต้นแว่วมา

"แม่บอกว่าอย่าเก้เพื่อนนะ"

ฉันพลันนึกขึ้นได้ว่าน้องต้นเคยพูดเรื่องนี้กับฉันหลายครั้งแล้ว แต่ฉันไม่ได้ตั้งใจ และไม่ได้คิดว่ามีประเด็นอะไรที่สามารถจะสืบสาวได้จากเรื่องนี้

ฉันหวนนึกถึงเหตุการณ์วันนั้นอีกครั้ง เมื่อประมาณ 3 เดือนที่แล้ว ครูดาวโทรมาหาฉันบอกว่ามีเรื่องสำคัญอยากคุยด้วย เราจึงนัดรับประทานอาหารเย็นด้วยกัน

"น้องต้น เป็นเด็กผู้ชายตัวผอมๆ ตัวเล็กนิดเดียว แต่ชอบรังแกเพื่อน

วันก่อนช่วงนอนกลางวันที่ดาวออกมานั่งทานข้าวหน้าห้องกับพี่ส้ม น้องต้นขึ้นไปนั่งคร่อมเพื่อนผู้หญิง ดึงเสื้อด้วย แล้วก็ขยำใหญ่เลย ดาวหันไปเห็น เลยกระชากน้องต้นออกมา ดึงเขาแรงมาก เพราะรู้สึกว่ามีน้องต้นทำในสิ่งที่แย่มาก แต่พอเห็นหน้าน้องต้น เขาจ๋อยมาก ดาวรู้เลยว่าดาวพลาดไปแล้ว ไม่ค่อยสบายใจเลย จะทำอย่างไรดี ปล่อยไว้ก็ไม่ดี แต่ที่ทำแล้วก็เหมือนเราเป็นครูที่ไม่ดีเลย" ครูดาวเล่า

ฉันนึกภาพเหตุการณ์ตามที่ครูดาวเล่าให้ฟัง คิดว่าความไว้นี้เชื่อใจของน้องต้นที่มีต่อครูดาวคงจะลดถอยลงไปมีขึ้นน้อย และรู้ว่าครูดาวเองก็รู้สึกผิดหวังกับความเป็นครูของตนเองเช่นกัน ทำให้ฉันเกิดความตระหนักว่า การรู้สึกถึงปัจจุบันขณะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการกระทำต่างๆ การไม่รู้สึกตัวเพียงชั่วครู่ชั่วยามทำให้เกิดการกระทำที่ส่งผลเสียต่อทั้ง ตนเองและคนอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นครูของเด็กเล็กๆ ซึ่งทุกสิ่งทุกอย่างจะถูกถ่ายทอดไปสู่เด็กทั้งทางกายและจิตใจ

ครูดาวเป็นน้องที่ฉันรักมาก เขาเป็นครูที่ดีคนหนึ่งที่ฉันเคยรู้จัก ฉันไม่แน่ใจว่าจะช่วยเขาได้อย่างไร แต่มีความรู้สึกที่แจ่มชัดว่าอย่างไรก็ต้องช่วย และมานึกได้ภายหลังว่า "นี่แหละคือสิ่งที่ฉันต้องศึกษา" เป็นคำตอบที่ฉันเพียงพยายามคิดอยู่เป็นสัปดาห์ว่าจะเลือกกรณีศึกษาอย่างไรใน วิชาคุณธรรมและค่านิยมทางการปฏิบัติทางการศึกษาปฐมวัย การศึกษาของฉันจึงเริ่มต้นด้วยใจที่อยากช่วยน้อง

ฉันได้พบน้องต้นครั้งแรก น้องต้นเป็นเด็กผิวขาว สูงประมาณ 100 เซนติเมตร ตัวผอม หัวค่อนข้างโต โดยเฉพาะส่วนที่เหนือใบหู คางแหลม คิ้วหนาและค่อนข้างสั้น ดวงตาจะหรี่ปรือเกือบตลอดเวลา ขนตาตรงยาว จมูกเล็กๆ เชิดขึ้นนิดหน่อย และปากสีชมพูอมแดงเรื่อๆ ที่ยิ้มง่าย เวลายิ้มจะเห็นฟันผู้เต็มปากเลยทีเดียว แต่โดยรวมแล้วน้องต้นก็ดูน่ารัก เสื้อผ้าที่ใส่ก็ดูสะอาดสะอ้าน มีแต่ถุงเท้าเท่านั้นที่ยืดและกองลงมา ครั้งแรกก็เห็นฉันนึกไปว่าหน้าตาของเขาเหมือนนักแสดงคนหนึ่งในละครโทรทัศน์ แล้วก็หวนนึกถึงที่ครูดาวเล่าว่าเขาเป็นเด็กแปลกๆ ชอบรังแกเพื่อนเป็นประจำ ฉันจึงพยายามมองดูว่าเขาจะรังแกใคร อย่างไรบ้าง

ฉันเข้าไปโรงเรียนอย่างพร้อมที่จะบันทึกสิ่งที่เห็น มีทั้งสมุดบันทึก และกล้องดิจิทัล วันแรกที่เข้าไปเป็นช่วงเวลารับประทานอาหารกลางวันของเด็กๆ พอดี น้องต้นเดินถือถาดมาวางที่โต๊ะ นั่งที่เก้าอี้แล้วค่อยๆ เลื่อนตัวลงไปนั่งใต้โต๊ะ ฉันเห็นเขานั่งตัวอูๆ อยู่สักพัก แล้วจึงดึงขาเพื่อนฯ เด็กชายคนหนึ่งก้มลงไปพูดกับเขาว่า "น้องต้นขึ้นมาสิ ขึ้นมาเร็ว" น้องต้นเกาะเก้าอี้มองมาข้างนอก เขามือดึงขาเพื่อนคนโน้นคนนี้ จนกระทั่งครูดาวเดินมาบอกว่าได้เวลารับประทานอาหารแล้ว น้องต้นจึงขึ้นมานั่งที่เก้าอี้ รับประทานไปได้เกือบหมดถาดน้องต้นก็เริ่มอมข้าว และฟันออกมาแรงๆ ข้าวที่ฟันออกมาบางส่วนกระเด็นไปถูกเพื่อนฯ เมื่อเพื่อนร้องเสียงดัง น้องต้นก็หัวเราะ ครูดาวจึงเดินมา

"น้องต้นถ้าอ้อมก็เก็บถาดได้แล้วค่ะ" ครูดาวพูดกับน้องต้น และน้องต้นลุกขึ้นหนีบถาดเดินออกไป

"พี่เห็นไหมคะน้องตื่นชอบเป็นแบบนี้ ชอบแกล้งเพื่อน สงสัยพี่มาสังเกตเดี๋ยวตัว ธรรมดาละก็ น่าดูเลย"  
ครูดาวบอกฉัน

หลังจากที่ได้ใคร่ครวญแล้ว ฉันจึงพบว่าการพบกันครั้งแรกของฉันกับน้องตื่นดูจะไม่ราบรื่นเท่าไร เพราะฉันเฝ้าครุ่นคิดว่าน้องตื่นเป็นเด็กที่ค่อนข้างก้าวร้าว ฉันจึงมองหาแต่ความก้าวร้าวของเขา และการที่ฉันถือสมุดโน้ตคอยจดบันทึกพฤติกรรม และตามถ่ายภาพน้องตื่นตลอดเวลา นั้น เป็นการรบกวนเขาอย่างยิ่ง เมื่อนึกย้อนไปถึงในช่วงโมงเรียนที่เราพูดคุยกันถึงเรื่องการสังเกตด้วยการเฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นต่อหน้าเราโดยไม่เอาความคิดเดิมของเราเข้าไปเป็นกรอบในการสังเกต (Contemplative Observation) เป็นการดูให้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อสร้างภาพของปรากฏการณ์นั้นๆ ให้แจ่มชัดในใจของเรา โดยไม่คาดหวังว่าจะเป็นอย่างที่เราคิดไว้ เรื่องนี้ทำให้ฉันเกิดความตระหนักว่าถ้าครูเริ่มต้นด้วยการคิดอย่างมีอคติ กับเด็ก ไม่ว่าจะคิดว่าเด็กคนนี้เป็นเด็กพิเศษ เป็นเด็กก้าวร้าว หรือชอบพูดโกหก ย่อมจะทำให้มองเด็กและตีความเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าข้างความคิดของตัวเอง และในที่สุดจะนำไปสู่การปฏิบัติกับเด็กอย่างไม่เหมาะสม ฉันจึงตั้งใจแน่วแน่ที่จะเริ่มต้นใหม่กับน้องตื่น

ฉันเข้าไปที่ห้องเรียนของน้องตื่นอีกหลายครั้ง การพบกันครั้งต่อๆ มา ฉันไม่ได้นำสมุดบันทึกและกล้องติดตัวไปด้วย ฉันพบว่าการมองปรากฏการณ์พร้อมๆ กับการสังเกตความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ยากกว่าการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมยิ่งนัก ฉันพยายามฝึกตนเองให้ได้ในเรื่องนี้ด้วยการหยุดนิ่งๆ สักครู่ก่อนจึงก้าวเท้าเข้าไปที่ห้องเรียนของน้องตื่น ฉันหยุดเพื่อที่จะตั้งใจว่าจะมองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้าอย่างที่มัน เป็นจริงๆ เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตยังดำเนินตามปกติ มีบางอย่างเปลี่ยนแปลงไป คือ การพูดคุยของฉันกับน้องตื่นค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

หลังจากที่ได้พูดคุยกันหลายครั้ง วันหนึ่งที่ฉันเข้าไปที่โรงเรียน น้องตื่นเดินมาสะกิด ฉันหันไปทักทายและกอดเขา จึงเพิ่งรู้ว่าตัวน้องตื่นผอมมาก

"ผอมจังเลยนะเรา" ฉันพูด

น้องตื่นยิ้มรับ ฉันจึงจับมือทั้งสองข้างของน้องตื่นขึ้นมา ฉันรู้สึกว่ามีมือของน้องตื่นหยาบมากจนน่าตกใจ แต่ฉันไม่ได้พูดเกี่ยวกับเรื่องนี้

"อยากทานขนมอะไรไหมคะ มาครั้งหน้าจะได้ซื้อมาฝาก" ฉันถาม

"ไม่ต้อง นี" น้องตื่นตอบพร้อมทั้งตบกระเป๋ากางเกง "มีตั้ง"

น้องตื่นเริ่มแกะหนังยางที่มัดกระเป๋ายิบเหรียญ 5 บาท ออกมาใส่มือฉัน ฉันดูเหรียญสักพักจึงส่งคืนใส่มือน้องตื่น น้องตื่นเอาเหรียญใส่กระเป๋ากางเกง ส่งยางให้ฉัน

"มัดยางให้หน่อย" น้องตื่นพูด

ฉันรู้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างเรากำลังดีขึ้นบ้างแล้ว

ครั้งหนึ่งน้องตื่นพยายามพิสูจน์ความสัมพันธ์ของเรา ขณะที่เพื่อนๆ ของน้องตื่นอยู่กับฉัน ฉันเหลือบไปเห็นน้องตื่นนอนคว่ำ เชิดหน้าขึ้น แขนเหยียดยาวไปข้างหน้าที่พื้นหน้าห้องน้ำ แน่ใจที่ว่าพื้นตรงนั้นสะอาดและเป็นพื้นตรงที่เด็กๆ เหยียบย่ำมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน น้องตื่นค่อยๆ คืบไปข้างหน้าในท่าเดิม เขาเลื้อยแบบนั้นลงบันไดหน้าห้องน้ำ 5 ชั้น และเหลือบมองมาที่ฉัน

"หนูกำลังจะพิสูจน์ความรักของคุณใช่ไหม หนูกำลังคิดว่าหนูจะทำกับหนูเหมือนที่หนูเคยถูกกระทำมาใช่ไหมหรือเปล่า" ฉันคิด

ฉันตรงไปที่เขาด้วยจังหวะก้าวเดินปกติเท่าที่ความคิดฉันบอก ย่อตัวลง ประคองเขาลุกขึ้น ตัวเขาเบาแค่ 14 กิโลกรัม ฉันมีแรงพออยู่แล้ว

"ลุกขึ้นไปเข้าแถวกันเถอะคะ ไหนดูสิ เสื้อเป็นอนหมดหรือเปล่า พื้นสะอาด เสื้อหนูเป็นอนหมดเลย" ฉันบอกน้องตื่น พลางค่อยๆ บัดเสื้อ จัดเสื้อให้เขา

น้องตื่นยิ้มให้ฉัน และวิ่งไปเข้าแถวร่วมกับเพื่อนๆ

ฉันแปลกใจตนเองกับเหตุการณ์นี้ไม่ใช่น้อย ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนหน้านั้นฉันอาจโมโหและคิดว่า "ดูสิ พื้นสะอาดขนาดนั้นนอนลงไปได้อย่างไร" หรือ "ช่างไม่รู้เรื่องเลย" แล้วฉันอาจวิเคราะห์ว่าน้องตื่นแสดงพฤติกรรมเช่นนี้เพื่อเรียกร้องความสนใจ แต่วันนี้ฉันรู้เท่าทันอกุศลที่เป็นความโมโห สามารถประคองตั้งจิตของตัวเองไว้ได้ หลังจากที่ยังสังเกตเขาอย่างจริงจังมาประมาณ 2 เดือนกว่าๆ แล้ว ฉันแทบไม่เชื่อว่าการสังเกตเท่านั้นจะนำมาซึ่งความอดทนต่อพฤติกรรมแปลกๆ เช่นนี้ หลังจากวันนั้นครูดาวได้เล่าให้ฉันฟังว่าน้องตื่นถามถึงฉันบ่อยขึ้น ฉันรู้ว่าฉันผ่านการทดสอบของน้องตื่นแล้ว

ฉันจำเรื่องที่ฉันกับครูดาวพูดคุยกันในระยะแรกได้ดี ครูดาวมีความรู้สึกหนักใจที่น้องตื่นรังแกเพื่อนบ่อยๆ

"น้องตื่นอาจเป็นเด็กพิเศษ อาจเป็นเด็กสมาธิสั้นก็ได้นะ" ครูดาวตั้งข้อสังเกต

"ทำไมถึงคิดอย่างนั้นล่ะ" ฉันถาม

"ก็เขาไม่ค่อยอยู่นิ่ง ทำร้ายเพื่อนบ่อยๆ" ครูดาวตอบ "ดาวจะลองคุยกับแม่เขาให้พาไปหาหมอ เผื่อได้ยามาจะดีขึ้น"

ฉันครุ่นคิดเรื่องนี้อยู่นานทีเดียว ฉันรู้สึกว้าวถ้าครูดาวเริ่มต้นมองน้องตื่นในทางลบ ไม่ว่าน้องตื่นจะทำอะไรก็สามารถตีความในทางลบได้เช่นกัน ฉันจึงเล่าวิธีการสังเกตเด็กแบบไม่ตัดสิน ให้ครูดาวฟัง และตั้งคำถามกลับไปว่า

"น้องตื่นเขาอยากทำร้ายเพื่อนจริงๆ หรือเป็นเพราะว่าเขาคิดก่อนว่าเขาชอบแกล้งเพื่อน"

ครูดาวบอกฉันว่าจะลองสังเกตอีกครั้ง เราจึงตกลงกันว่าเราจะตั้งใจสังเกตน้องต้นอย่างที่เราเป็นจริงๆ ด้วยกัน

เด็กๆ ในห้องมักจะบอกฉันว่าน้องต้นคือ เวลาฉันเข้าไปที่ห้องเรียน เด็กคนแล้วคนเล่าเวียนกันมาบอกฉันแล้วก็เดินไป แต่สิ่งที่ทำให้ฉันแปลกใจกว่าคำพูดของเด็กๆ เหล่านั้น คือ น้องต้นมักจะยิ้ม ยกคิ้ว หรือหลิวตาให้ เมื่อเพื่อนพูดเช่นนั้น

"ดาวสังเกตใหม่ว่าเด็กๆ ในห้องชอบพูดว่าน้องต้นคือ" ฉันถามครูดาว

"สังเกต สีคะ" ครูดาวตอบ "ดาวรู้ เป็นความผิดของตัวเอง ช่วงแรกๆ ดาวชอบพูดอย่างนี้ ขอเวลาสักพักน่าจะดีขึ้นนะ ดาวคุยกับเด็กๆ แล้ว ต้องให้เวลาเขา"

ฉันตระหนักว่าครูดาวเริ่มคิดถึงผลของการกระทำของตน และพยายามแก้ไขอย่างเต็มที่เช่นกัน เราเคยคุยกันเรื่องของความโกรธ ฉันได้เล่าเรื่องแม่ชืกับเด็กที่มาฟ้องว่าถูกเพื่อนแกล้ง ให้ครูดาวฟัง โดยคุยกันว่าเมื่อเด็กโกรธ เราทำอะไร เราโกรธตามไป แล้วทำให้เขาโกรธมากยิ่งขึ้นหรือเปล่า เราเคยมองเห็นความโกรธ รู้เท่าทัน และช่วยให้เด็กจัดการกับความโกรธหรือไม่

เราคุยกันอีกหลายครั้งเกี่ยวกับเรื่องนี้ การเปลี่ยนแปลงของครูดาวเริ่มต้นจากความสงสัยที่มีต่อน้องต้น อันเนื่องมาจากการที่นักเรียนคนซบถรับส่งนักเรียนที่น้องต้นนั่งไปกลับ โรงเรียนเล่าให้ฟังว่าน้องต้นกลับไปบ้านก็ต้องอยู่คนเดียว พ่อแม่กว่าจะกลับก็ตึก ประกอบกับช่วงนั้นมีพยาบาลมาตรวจร่างกายเด็ก และตรวจพบว่าน้องต้นเป็นโรคขาดสารอาหาร และต้องกินยาบำรุง เมื่อเริ่มต้นสงสัย จึงค่อยๆ เปลี่ยนมาเป็นเมตตา แล้วครูดาวจึงเริ่มมีมุมมองต่อน้องต้นที่เปลี่ยนไป

"น้องต้นน่ารักขึ้นมาก เขาไม่ค่อยแกล้งใครแล้ว ไม่รู้เป็นเพราะว่าดาวไม่ค่อยโกรธเขาหรือเปล่า" ครูดาวเล่าให้ฟัง

"ดาวคิดว่าเพราะอะไร" ฉันถาม

"น่าจะเป็นส่วนหนึ่งนะ พ่อไม่โกรธความรู้สึกดีๆ ก็มากขึ้น" ครูดาวตอบ

จากการคุยกันครั้งนี้ ฉันมองเห็นผลของความเมตตาของครูดาวที่มีต่อน้องต้น ที่ส่งถึงน้องต้นและส่งผลถึงตัวครูดาวเช่นกัน

แล้ววันนี้ฉันจึงได้ยินเสียงจากความเจ็บ ความเจ็บบนฐานของความผูกพันของ น้องต้น ครูดาว และฉัน เตือนให้ฉันนึกถึงคำพูดของน้องต้นที่ฉันละเลยมาเป็นเวลานาน

"แม่บอกว่าอย่าเก้เพื่อนนะ"

เสียงของน้องต้นที่ย้ำอย่างนี้ ทำให้ฉันสงสัยว่าแม่ของน้องต้นพูดประโยคนี้ตอนไหนบ้าง พูดบ่อยไหม ฉันและครูดาวได้พยายามไปสอบถามจากคนที่เลี้ยงน้องต้น จึงได้รู้ว่าแม่กับพ่อของน้องต้นออกจากบ้านแต่เช้าทุกวัน และกลับมาถึงบ้านประมาณสี่ทุ่มซึ่งน้องต้นมักจะเข้านอนแล้ว ตอนเช้าก่อนออกไปขายของแม่มักจะพูด



เพราะความไม่รู้เนื้อรู้ตัว จึงทำให้เกิดผลกระทบกับคนรอบข้าง เรื่องที่ไม่ควรจะเกิดก็ต้องเกิด แต่เราไม่ต้องไปทอ้งไปจำ แต่ให้เราได้เข้ามาดูใจ ให้หันมาดูใจเรา ความประมาทไม่ได้เกิดขึ้นที่ไหน แต่เกิดขึ้นที่ใจของเรา ความทุกข์ ความสุขทั้งหลายก็เกิดขึ้น

การฝึกสติจะไม่ใช่การเพ่ง ไม่ใช่เป็นการบังคับ แต่เราต้องผ่อนคลาย การอาบน้ำเป็นการฝึกสติได้หรือไม่ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้ว จะเกิดความรู้สึกสองส่วนเสมอ เพราะเราตั้งใจจนเกินไป เราต้องฝึกให้ผ่อนคลายอย่างรู้ตัวด้วย เราเอาการอาบน้ำเป็นวิหการธรรม อาบน้ำอย่างรู้กายรู้ใจ เมื่อเราอาบน้ำก็ให้ตามรู้กาย ตักขันน้ำก็ให้รู้สึกตัว เมื่อคิดก็ให้รู้ ให้เรารู้เท่าที่รู้ ไม่รู้เยอะๆ ไม่เป็นไร เราไม่อย่ากรู้เยอะๆ เพราะถ้าเรารู้เยอะจะเหนื่อย การตามรู้นี้จะตามรู้ก็ได้ไม่ตามรู้ก็ได้ หรือที่ใจบ้าง ที่กายบ้าง เมื่อใครอาบน้ำเสร็จแล้ว ให้สีฟัน เราตามรู้สติไปได้ไหม ได้นะ เราใส่ความมีสติเข้าไปในการสีฟัน ได้ด้วยความมีสติ ไม้รีบร้อน ลักษณะของการฝึกสติ คือ การไม่เลื่อนลอย เมื่อใดเลื่อนลอยแปลว่าตอนนั้นขาดสติ หรือคราวใดเผลอไปตอนนั้นก็ทำให้ขาดสติ เราเรียนรู้เรื่องรู้สึกตัว อาศัยสติเป็นเครื่องมือในการฝึก ทำอย่างไรจึงจะมีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือ ความจำของธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่กาย ที่ใจของเรา จำได้ว่าสภาพการเคลื่อนไหวกายที่เป็นปัจจุบันได้ ส่วนจิตใจให้เข้าไปตามรู้ความรู้สึกของจิตใจ เมื่อตามรู้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความเท่าทันของจิตใจ เกิดการดูแลของจิตใจ เกิดการตื่นตัว เกิดความรู้สึกตัวและเห็นธรรมชาติของกาย ใจชัดเจนขึ้นๆ ทำให้เห็นว่ายิ่งบังคับยิ่งทุกข์ ทำไปเรื่อย ๆ ก็ จะเห็นทุกข์เห็นสุข ไม่ต้องบังคับมัน

การฝึกสติด้วยการพูด

เธอทั้งหลายมีสติในการพูด มีสติในการรับฟัง เราจะฝึกการมีสติด้วยการพูด ซึ่งการพูดที่ดีนั้นต้องประกอบด้วย

1. ถ้อยคำเป็นประโยชน์
2. เป็นความจริง
3. ถูกกาลเทศะ
4. ผู้ฟังชอบใจ

ถ้าถ้อยคำนั้นเป็นประโยชน์ เป็นความจริงแต่ยังไม่ถูกใจคนฟัง ต้องเลือกเวลาให้เหมาะสม สังเกตความรู้สึกตัวในการพูด และการฟัง ฟังด้วยดียอมได้ปัญญา คนฟังก็ต้องนั่ง รู้สึกตัวในการนั่ง นั่งเพื่อฟัง เพราะฟังด้วยดียอมได้ปัญญา ต่อไปจะได้รู้สึกตัวในการนั่ง ในการฟัง บางทีเราฟังไปก็ไม่ได้รู้สึกตัวในการฟัง ตาเลื่อนลอยก็ไม่ได้ฟังนอกจากสังเกตตนเองแล้ว เราควรสังเกตผู้ฟังด้วย แม้คำพูดจะดี แต่คนฟังไม่พร้อมที่จะฟังเราก็ไม่สมควรพูด ให้เหมาะสมกับกาล ในชีวิตประจำวันเราต้องพูด คำพูดของเราอาจส่งผลกระทบต่อคนฟัง เราต้องเป็นผู้รู้ว่า จะพูดด้วยถ้อยคำแบบไหน ใช้ถ้อยคำที่ผู้ฟังฟังแล้วไม่กระทบ ไม่ไปสะกิดใจเขา แต่เราต้องใช้ถ้อยคำที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เราพูดจะทำอย่างไรให้คนฟังเขาเปิดใจ เราจึงต้องมีสติกับคำพูด ความรู้สึกตัวในการพูด ถ้ารู้สึกตัวอยู่เรื่อย ๆ จิตของเราจะลดจากความเป็นตัวตน ไม่ยึดติด จะทำให้เราพูดได้ดีขึ้น

## ไม่ดีแน่ ๆ หากพ่อแม่รักนะ..แต่ไม่แสดงออก

โดย ASTVผู้จัดการออนไลน์ 7 ตุลาคม 2553

ไม่ว่ายุคไหนๆ เชื่อว่ายังมีพ่อแม่ไม่กล้าแสดงความรักกับลูกอย่างเต็มที่ ซึ่งบางคนปากบอกรักลูก แต่ไม่แสดงออก หรือแสดงออกในทางตรงกันข้าม เช่น ตีเพราะรัก โมโหเพราะรัก สิ่งเหล่านี้ เป็นความรักที่ต้องระวังอย่างยิ่ง เพราะเด็กอาจกลายเป็นโรคขาดรักไปเลยก็ได้ ซึ่งถ้าหากเด็กรู้สึกขาดความรัก และความสนใจจากครอบครัวไปแล้ว มีโอกาสกลายเป็นคนมีปมด้อย ชอบจับผิดผู้อื่น ระวัง ระวัง โกรธ อาฆาต นำไปสู่การแก้แค้นไม่รู้จบตามมา

ความน่าเป็นห่วงนี้ ศ.ดร.นพ.วิทยา นาควัชระ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาเด็กและครอบครัว สะท้อนให้ฟังว่า ทุกวันนี้คนในสังคมมีปัญหาขาดความรัก ส่งผลให้เกิดความคิด และการกระทำที่ไม่ดีตามมา ทำให้ครอบครัวไม่ใช่ครอบครัว เพราะความสุขไม่เกิด ส่วนหนึ่งเป็นเพราะพ่อแม่บางคนให้ความรักกับลูกไม่เป็น บางคนรักอยู่ในใจ แต่ไม่แสดงออกมา หรือแสดงออกไม่เหมาะสม ลูกจึงไม่รู้ว่าพ่อแม่รักหรือไม่รัก เด็กจึงโยยหา รัก จนไม่สามารถเติม หรือให้ความรักกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้

"ยังมีพ่อแม่บางคนใช้วิธีรัก วัวให้ลูกรักลูกให้ดี แต่ไม่ค่อยรักลูก แล้วชม ส่วนมากจะเป็นรักแบบชาดิสต์ ใช้อารมณ์ ความรุนแรง หรือรักอยู่ในใจ แต่การแสดงออกไม่ทำให้ลูกรู้สึกว่ารัก เช่น ตีเพราะรัก หรือคอยจับผิด อยู่ตลอดเวลา ลูกจึงโยยหาความรัก กลายเป็นเด็กขี้อาย แสลงอน เจ้าคิดเจ้าแค้น ซึ่งเด็กกลุ่มนี้มีเยอะมากขึ้นในสังคมไทย" แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัวเผยถึงผลกระทบหากเด็กเกิดความรู้สึกขาดรัก

ดังนั้นแพทย์ท่านนี้ จึงให้เทคนิคว่า พ่อแม่ต้องท่องคาถา 4 ข้อนี้ให้ขึ้นใจ เริ่มจาก ยิ้มแย้ม ทักทาย ชมเชย และช่วยเหลือ เช่น ลูกดีไม่เชื่อฟังให้ยิ้มแย้มไว้ก่อน จากนั้นค่อยๆ สอน หรือถ้าลูกทำดีต้องมีคำชม เมื่อพ่อแม่แสดงความรักกับลูกๆ อย่างถูกต้อง และเหมาะสม ลูกจะเชื่อในพลังความรักของพ่อแม่ และเติมอ้อมกับความรัก พร้อมกระจายความรักส่งต่อไปให้คนอื่น ๆ ในสังคมต่อไปได้ ที่สำคัญเมื่อเขามีครอบครัว ครอบครัวของเขา ก็จะมีความสุข

อย่างไรก็ดี เชื่อว่าพ่อแม่หลายๆ คน มักเจอปัญหาลูกขี้อิจฉา (พื่อจ้านอง น้องไม่รักพี่) โดยเฉพาะบ้านที่มีลูก 2 คนขึ้นไป ในกรณีนี้ ศ.ดร.นพ.วิทยา ให้แนวทางว่า พ่อแม่จะต้องสร้างมิตรภาพความรักให้กับลูกๆ เวลาจะพาลูกไปไหน ลองพาไปที่ละคน เพื่อที่จะได้คุย หรือสอนลูกแต่ละคนให้เข้าใจความรักของพ่อแม่ โดยให้เงื่อนไขที่เหมาะสมกับลูก เช่น ลูกคนพี่ ควรพูดกับเขาไปว่า แม่จะรักลูกมากเลย ถ้า...ลูกช่วยแม่ดูแลน้อง ส่วนลูกคนเล็ก แม่จะรักลูกมากๆ เลย ถ้า...ลูกเคารพพี่ เกรงใจพี่ เชื่อฟังพี่ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ จะช่วยสร้างมิตรภาพความรัก ลดความอิจฉาระหว่างพี่น้องได้เป็นอย่างดี

ไม่เพียงแต่ความรัก เท่านั้น การเลี้ยงลูกให้อยู่รอด พ่อแม่ควรต้องมีทั้ง 4 Q ซึ่งประกอบด้วย IQ (Intelligent Quotient) ให้มีความฉลาดทางปัญญา ตัวนี้ได้จากกรรมพันธุ์ EQ (Emotional Quotient) ความฉลาดทางอารมณ์ ถ้าพ่อแม่อบรมมาดี ลูกจะมีความสุข รู้จักปรับอารมณ์ให้เหมาะสม MQ (Moral Quotient) ความมีคุณธรรมจริยธรรม โดยพ่อแม่เป็นแบบอย่าง และ AQ (Adversity Quotient) ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค อดทนรอคอยได้ ในส่วนหลังนี้ถือว่าสำคัญมาก



"พ่อแม่ต้องเลี้ยงลูก ให้มองไกล ใฝ่ดี มีคุณธรรม และมีวินัย โดยเฉพาะ 2 เรื่องหลัง สำคัญยิ่งกว่ามรดก เพราะลูกจะสามารถทำงาน และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นพ่อแม่ต้องเข้มแข็ง อดทน อดกลั้น ชมเชย และช่วยเหลือ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ทำ เอาแต่ใช้วิธีลงโทษ หรือระบายความโกรธ เด็กก็จะเข้าสู่กระบวนการเดิมนๆ เช่น เกิดการแก่งแย่ง แข่งขัน และขาดวินัยในตนเองมากขึ้น" ศ.ดร.นพ.วิทยา ทิ้งท้าย

### ฟังหลักคิด “ท่านว.วชิรเมธี เตือนสติพ่อแม่ เลี้ยงลูกให้เป็น

ASTV ผู้จัดการออนไลน์ 20 มกราคม 2553

หากพูดถึง 'งานเลี้ยงลูก' ถือเป็นงานใหญ่ และสำคัญที่สุดของคนเป็นพ่อแม่ เพราะถือเป็นงานสร้างโลก ผ่านการสร้างลูก ที่ต้องใช้ความละเอียดอ่อน ละเมียดละไม และเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากตัวเด็กมีความซับซ้อนมาก ดังนั้นวิธีการเลี้ยงลูกด้วยตัวเองจึงเป็นหนทางที่ดีที่สุด ในการเข้าใจถึงตัวตน และสิ่งที่ลูกต้องการ แต่จะมีสักกี่ครอบครัว ที่จะเลี้ยงลูกอย่างมีสติ และเข้าใจจริงๆ เพราะส่วนใหญ่จะเลี้ยงโดยคาดหวังให้ลูกเก่ง และทัดเทียมคนอื่น โดยไม่สนใจความรู้สึกของลูก

เพื่อตอบใจทศปัญหาข้างต้น ทีมงาน Life and Family ได้มีโอกาสฟังสนทนาธรรมจาก "พระมหาภูมิจัย วชิรเมธี" ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย พระนักคิดนักเทศน์ ในงาน "Happy Kids Festival 2009" โดยท่าน ว.วชิรเมธีได้ให้ทัศนะว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ มีความคาดหวังกับลูกสูงมาก จนบางครั้งเกิดเป็นความ "พลาดหวัง" เพราะถูกกดดันมากเกินไป ซึ่งบางครั้งไม่เพียงแต่อยากให้ลูกได้รับการศึกษาเท่านั้น แต่อยากให้ลูกเทียมหน้าเทียมตาคนอื่นด้วย เพราะหันไปทางนี้ก็เพื่อนพ่อ ทางนั้นก็เพื่อนแม่ ส่งผลให้ลูกต้องถูกใส่ความรู้เต็มไปหมด แต่ขาดทักษะความเป็นมนุษย์ในการใช้ชีวิต

"การให้ลูกเรียนเยอะ ไม่ว่าจะว่ายน้ำ เปียโน ภาษาอังกฤษ กลับมาที่บ้านแล้วยังมีครูสอนศิลปะเสริมอีก ตัวอย่างการจัดการเรียนให้ลูกตรงนี้ เด็กจะเก่งทุกอย่าง แต่เก่งไม่จริงสักอย่าง ขณะเดียวกันจะมีอารมณ์แปรปรวนสูงมาก เช่น ถ้าทำการบ้านเสร็จไม่ทัน ตอนเช้าขึ้นรถกับแม่ไม่ทัน หรือหิวจัด เด็กก็จะกรี๊ด นี่เป็นปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ไทยตามแก้ๆ ในเวลานี้

ที่เป็นเช่นนี้ เพราะศักยภาพของเด็กแต่ละคนไม่สามารถจะรับทุกเรื่องได้หมด ทางพระพุทธศาสนาได้บอกไว้ว่า จิตจะทำงานทีละเรื่อง ดังนั้นเมื่อถูกจัดให้เด็กคนหนึ่ง เรียนรู้เท่ากับเด็ก 5 คน แน่นนอนว่า เด็กย่อมไม่มีความสุข กลายเป็นพ่อแม่รังแกจันในที่สุด

ดังนั้น พ่อแม่ควรเลิกให้ลูกเรียนพิเศษ และหันมาเรียนในระบบปกติ รวมทั้งเลิกยึดเยียดความคิดว่าลูกจะต้องทำอันนั้น อันนี้ ขอให้กลับมาเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ เน้นความสุขของเด็กเป็นศูนย์กลาง"

ในด้านความคาดหวังของพ่อแม่ท่าน ว.วชิรเมธี ให้หลักคิดว่า คนเรามีความหวังให้สูงได้ แต่จะต้องเรียนรู้ และพร้อมยอมรับที่จะอยู่กับความผิดหวังให้ได้ด้วย ดังนั้น ความหวังของพ่อแม่ สามารถจัดสภาพแวดล้อมให้ลูกเดินตามทางที่หวังได้ แต่ถ้าลูกไม่สมหวัง พ่อแม่ต้องรู้ว่า โลกนี้อยู่ 2 ด้าน คือ ชื่นชม และชม

ขึ้น ซึ่งการเลี้ยงลูกของมารดา คือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ถ้าลูกทำได้ก็ควรชื่นชม แต่ถ้าไม่เป็นดังหวัง ก็จะต้องยอมรับ และไม่พุ่มความผิดหวังไปที่ลูก แล้วบอกลูกเป็นคนที่ใช้ไม่ได้

"ทุกคนบนโลกนี้ ไม่มีใครที่ใช้ไม่ได้ แต่ทุกคนใช้ได้หมด แต่พ่อแม่ต้องมีดวงตาพิเศษ ที่สามารถมองเห็นแววของลูก เพราะแววคนขึ้นอยู่กับแววตา คงไม่มีลูกคนไหนหรอก ที่จะเกิดมาไร้ประโยชน์ ซึ่งตรงนี้สำคัญมาก พ่อแม่ต้องดูให้ดีว่า ลูกจะเรื่องรองอะไรออกมา ฉะนั้นก่อนที่จะคาดหวังลูก พ่อแม่ต้องดูตัวลูกให้ดีก่อนว่า แววของเขา ส่อแสดงถึงแนวโน้มอะไรในอนาคต ถ้าพ่อแม่ส่งเสริมลูกทางก็จะสมหวัง แต่ถ้าส่งเสริมผิดทาง โอกาสที่จะผิดหวังย่อมเกิดได้สูง" ท่านว.วชิรเมธีให้หลักคิด

คิดบวก-พูดบวก ลูกไม่เสีย Self

นอกจากความคาดหวังแล้ว อีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันคือ การใช้คำพูดกับการสอนลูก กับเรื่องนี้ 'ท่านว.วชิรเมธี' ให้มุมมองว่า เรื่องทัศนคติเชิงบวก กับการใช้คำพูดทางบวก มีผลต่อลูกมาก ถ้าพ่อแม่ยิ่งตอกย้ำทัศนคติ และคำพูดด้านลบทุกวันๆ เด็กจะทำอะไรไม่เป็นเลย

เปรียบได้กับผู้บริหารที่ตำหนิลูกน้องทุกวัน ย่อมส่งผลให้ประสิทธิภาพของงานลดลงตามไปด้วย แต่ถ้าเปลี่ยนวิธีใหม่ ลองใช้คำพูดให้กำลังใจเมื่อทำผิดพลาด ประสิทธิภาพของงานก็จะดีขึ้นตามลำดับ เนื่องจากคำพูดที่ดี จะช่วยเสริมให้เกิดกำลังใจ นำไปสู่ความเชื่อมั่นในที่สุด

### 3 ตัวแปร เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี-มีสุข

การเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี และมีความสุข เป็นเรื่องไม่ง่าย และก็ไม่ยาก ในประเด็นนี้ 'ท่านว.วชิรเมธี' ได้ฝากหลักคิดเลี้ยงลูกให้ดี ไว้ที่น่าสนใจว่า ตัวแปรในการเลี้ยงลูกหลักๆ แล้ว มีอยู่ด้วยกัน 3 อย่างคือ พ่อแม่ต้องมีความรู้ ความรัก และเวลา เมื่อ 3 สิ่งนี้มีให้เด็กอย่างสมดุล เด็กก็จะมีความสุข และเป็นเด็กที่น่ารักของพ่อแม่ และสังคมต่อไป เริ่มจาก

1. ความรู้ พ่อแม่ต้องมีความรู้ในการเลี้ยงลูก อย่าใช้สัญชาตญาณในการเลี้ยงลูก เพราะเด็กเป็นสิ่งที่ซับซ้อนที่สุดในโลก ทั้งความคิด และจิตวิญญาณ โดยเฉพาะพ่อแม่ไปเลี้ยงเดี่ยวทุกคน ที่มักจะไม่มีเวลากับลูก จึงตอบสนองความต้องการของลูกด้วยการตามใจ เช่น ลูกอยากได้คอมพิวเตอร์ไว้เล่นที่บ้าน หรืออยากได้บัตรเครดิต ก็ทำให้ โดยคิดว่า นี่คือการชดเชยในสิ่งที่ลูกขาดหายไป วิธีคิดแบบนี้ จะทำให้ลูกเสียคน

2. ความรัก เมื่อพ่อแม่ให้ความรักกับลูก จะช่วยให้ลูกรักบ้าน เพราะคิดว่าได้รับการเติมเต็มที่พอแล้ว การออกไปเที่ยวเพื่อตามหาความรักนอกบ้านก็จะมี

3. เวลา พ่อแม่บางคนให้ความรักแล้วแต่ไม่ให้เวลา ไม่มีการโอบกอด หรือกินข้าวด้วยกัน มีแต่ส่งข้อความหรือโทรหาเมื่อคิดถึง

ทำนองนี้ 'ท่านว.วชิรเมธี' ได้ฝากแง่คิดไว้เป็นแนวทางให้กับพ่อแม่ยุคใหม่ทุกคนว่า "งานเลี้ยงลูกของบิดามารดาเปรียบเสมือนงานปั้นพระของศิลปิน ต้องพุ่มเททั้งชีวิต ผลสัมฤทธิ์จึงจะออกมาดังที่ปรารถนา หมายความว่า เป็นงานที่ต้องเลี้ยงกันด้วยความละเมียดละไม ใส่ใจทุกรายละเอียด ซึ่งศิลปินที่จะประสบความสำเร็จในการ

ปั้นพระ เขาก็ต้องเรียนรู้ก่อน จากนั้นต้องมีจิตใจที่งดงามล้ำเลิศ พระที่ปั้นจึงจะงดงามจริงๆ ที่สำคัญ ต้องให้เวลากับงานปั้นจริงๆ

เช่นกันกับพ่อแม่ การจะทำงานปั้นพระ (ลูกของเรา) ให้เป็นคนประเสริฐของโลก ก็ต้องมีความรู้ ใสใจ และละเอียดละไมมากพอ ซึ่งถ้าไม่มีในเรื่องดังกล่าวนี้ ลูกซึ่งเติบโตขึ้นจะกลายเป็นอนุสาวรีย์ของพ่อแม่ที่ไม่สวยงาม และย้อนกลับมาประจานตัวเราตลอดไป"



## กิจกรรมที่ 6 การติดตามผลการดำเนินการกิจกรรม

ระยะที่ 6 การติดตามผลการดำเนินการจัดกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียะสันติสนทนาเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด ดังนี้

### แผนกิจกรรมการเรียนรู้การติดตามผลการดำเนินการกิจกรรม

#### 1. กิจกรรมห้องนั่งเล่น

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้ ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง
2. เพื่อทบทวนและสะท้อนประสบการณ์ที่ได้รับตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม และสร้างความรู้สึกร่วมกัน
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาและปรับปรุงกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนาต่อไป

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้เปิดเวทีให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตนเองถึงประสบการณ์ สะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม และฝึกปฏิบัติในครั้งนี้ และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำแนวคิดสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติไปใช้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ประเมินผลของกิจกรรม โดยให้ทั้งกลุ่มได้รับฟัง และได้บอกเล่าประสบการณ์กันทุกคน

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. โอบรับ สร้างพื้นที่แห่งการรับฟัง
2. สร้างบรรยากาศการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง เปิดพื้นที่แห่งการสะท้อนประสบการณ์
3. สร้างบรรยากาศการเป็นชุมชนร่วมกัน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้มีบรรยากาศแห่งการผ่อนคลายเป็นกันเอง หรืออาจจัดนอกอาคาร บริเวณสนามหญ้า สวนหย่อม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

ระยะเวลา 60 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. พิจารณาอย่างใคร่ครวญถึงกิจกรรม และความรู้สึกต่างๆ เวลาประมาณ 10 นาที  
ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึกที่ละคน สนทนาอย่างเป็นกันเอง 50 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการเก็มนำสร้างบรรยากาศความเป็น ห้องนั่งเล่น
2. เปิดพื้นที่ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

### 2. กิจกรรมสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อรับทราบผลของการจัดกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา
2. เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทบทวน แก้ไข ปรับปรุง พัฒนารูปแบบกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา
3. เพื่อการตอบตามทุกข์สุข ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อุปสรรค ปัญหาที่พบ เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือ แก้ไข

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบคำถามการสัมภาษณ์แบบเปิดเกี่ยวกับการเรียนรู้หลักการสุนทรียะสันติสนทนาเป็นรายบุคคล และรายกลุ่ม เพื่อการพัฒนาส่งเสริมทักษะการสื่อสารภายในครอบครัวของแต่ละบุคคล รวมถึงการประเมินผลของกิจกรรม

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

1. โอบรับ สร้างพื้นที่แห่งการรับฟัง
2. สร้างบรรยากาศการพูดคุยอย่างเป็นกันเอง เปิดพื้นที่แห่งการสะท้อนประสบการณ์
3. สร้างบรรยากาศการเป็นชุมชนร่วมกัน

### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้มีบรรยากาศแห่งการผ่อนคลายเป็นกันเอง หรืออาจจัดนอกอาคาร บริเวณสนามหญ้า สวนหย่อม

### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

ระยะเวลา 120 นาที (โดยประมาณ)

### ตารางเวลากิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม เวลาประมาณ 40 นาที
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบแบบสัมภาษณ์รายบุคคล 80 นาที

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณกลุ่มละ 5 ท่าน ตามความรู้สึกของท่าน ที่มีความผ่อนคลาย กล่าวที่จะบอกเล่าเรื่องราว แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. เปิดพื้นที่ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยในกลุ่ม โดยจะขอบันทึกเสียงการสนทนาในแต่ละกลุ่ม
3. กระบวนการดำเนินการสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัวเป็นรายบุคคล ตามแบบสัมภาษณ์

### 3. กิจกรรมขอบคุณ และปิดกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเป็นการขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักถึงความสำคัญของโครงการสุนทรียะสันติสนทนา

#### สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ผู้วิจัยจัดดำเนินการเพื่อขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่สละเวลาเข้าร่วมกิจกรรม และมีส่วนช่วยในการพัฒนาองค์ความรู้ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

#### ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ

การสื่อสาร แสดงความรู้สึกขอบคุณจากใจจริง

#### การจัดห้อง

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้มีบรรยากาศแห่งการผ่อนคลายเป็นกันเอง

#### อุปกรณ์ที่จำเป็น

ไม่มีข้อกำหนดพิเศษ

ระยะเวลา 30 นาที (โดยประมาณ)

#### ตารางเวลากิจกรรม

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. กล่าวขอบคุณ     | เวลาประมาณ 15 นาที |
| 2. กล่าวปิดกิจกรรม | 15 นาที            |

### ขั้นตอนกิจกรรม

1. กระบวนการกล่าวขอบคุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยใจจริง ที่ท่านได้สละเวลา และยินดี มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้น
2. กระบวนการกล่าวปิดโครงการสุนทรียะสันติสนทนา
3. กระบวนการมอบของที่ระลึก และขอที่อยู่สำหรับผู้ที่ต้องการสมุดจดบันทึกคืน
4. กิจกรรมBook of Shadow

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่กับตนเอง สำรวจและสังเกตความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่องการสื่อสารกับบุตร

**สาระสำคัญ**

เป็นกิจกรรมที่จะดำเนินการตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม เป็นการฝึกสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด โดยให้จดบันทึกประสบการณ์ หรือเรื่องราวภายในที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม เหตุการณ์การสื่อสารระหว่างท่านกับบุตร หรือข้อคิดเห็น แนวคิดต่างๆ ที่ต้องการจะจดบันทึกเอาไว้

**ทักษะที่จำเป็นของกระบวนการ**

1. การกระตุ้นเร้าการสังเกตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งผ่อนคลาย

**อุปกรณ์ที่จำเป็น**

สมุดบันทึก และปากกา

**ระยะเวลา**

ตลอดช่วงระยะเวลาการจัดกิจกรรม ตั้งแต่วันแรกจนถึงสิ้นสุดการจัดกิจกรรม

ภาคผนวก ค

เอกสารรับรองจริยธรรมโครงการวิจัย



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์  
60 ถ.พหลโยธิน ต.ประชาธิปไตย อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี โทร 02-5310080-8 ต่อ 499, 492

เอกสารรับรองจริยธรรมโครงการวิจัย

1. ชื่อวิทยานิพนธ์ / โครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง (ภาษาไทย).....โครงการรูปแบบกิจกรรมการศึกษาครอบครัวโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา...  
.....และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน  
.....ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด.....

ชื่อเรื่อง (ภาษาอังกฤษ) ... DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION ACTIVITY  
...MODEL BASED ON BOHM'S DIALOGUE AND NONVIOLENT  
...COMMUNICATION FOR ENHANCING INTRA- FAMILIAL  
...COMMUNICATION ABILITY OF DRUG REHABILITATION YOUTHS'  
...PARENTS.....

2. ชื่อผู้วิจัย (นาย, นาง, นางสาว).....ชไมพร..... ดิสถาพร .....

หลักสูตร .....ครุศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต.....

คณะ .....ครุศาสตร์.....

3. หน่วยงานที่สังกัด.....จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย :

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ /โครงการวิจัยเรื่องดังกล่าว  
ข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

2) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย

(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มี  
ชีวิต หรือ ไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบดังนี้

รับรองโครงการวิจัย

ไม่รับรอง

5. วันที่ให้การรับรอง..... 13 ..... เดือน... ธันวาคม .....พ.ศ.. 2553 .....

วันที่ที่หมดอายุ ..... 12 .....เดือน... ธันวาคม ..... พ.ศ.. 2554 .....

ลงนาม .....  
(... นพ.ลำซำ ... ลักขณาภิชนัช ...)

ลงนาม .....  
(..... นางสาวเนา .... นิลบรรพ์ .....)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เลขาธิการคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)



1. ผู้วิจัยต้องยินยอมให้คณะกรรมการฯ เข้าตรวจสอบการดำเนินงานได้ตลอดเวลา
2. คณะกรรมการฯ มีสิทธิระงับหรือให้ยุติโครงการหากเห็นว่าโครงการวิจัยไม่เคารพในสิทธิ ไม่ปกป้องสิทธิประโยชน์ของอาสาสมัครหรือเห็นว่าจะเกิดอันตรายต่ออาสาสมัครได้

ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว
2. แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา
3. แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด
4. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง
5. แบบบันทึกประเมินความเปลี่ยนแปลงจากเพื่อน ผู้เข้าร่วมกิจกรรม และคณะผู้วิจัย
6. แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
7. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้
8. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนา และการสื่อสารอย่างสันติ
9. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด
10. แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน

### 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงใน ( ) หรือเติมคำลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน กรุณาตอบทุกข้อ

1. เพศ
 

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. ความสัมพันธ์กับเยาวชน
 

<input type="checkbox"/> บิดา	<input type="checkbox"/> มารดา
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
3. อายุ
 

<input type="checkbox"/> 21-30 ปี	<input type="checkbox"/> 31-40 ปี
<input type="checkbox"/> 41-50 ปี	<input type="checkbox"/> 50 ปีขึ้นไป
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา/ ปวส.	
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> ปริญญาโท	
<input type="checkbox"/> ปริญญาเอก		<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> รับราชการ	<input type="checkbox"/> รับจ้าง
<input type="checkbox"/> ประกอบธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> พนักงานบริษัท
<input type="checkbox"/> ค้าขาย	<input type="checkbox"/> แม่บ้าน หรือพ่อบ้าน
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ.....	
6. ฐานะทางเศรษฐกิจ (รายได้ต่อเดือน)
 

<input type="checkbox"/> 5,000-10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 10,001-15,000 บาท
<input type="checkbox"/> 15,001-20,000 บาท	<input type="checkbox"/> 20,000 บาทขึ้นไป
7. ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ท่านเคยได้รับความรู้เรื่องการสื่อสารภายในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพมาก่อนหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> ไม่เคย
<input type="checkbox"/> เคย โดยได้รับความรู้จากโปรดระบุ.....

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

### แบบสอบถามพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความแล้วระลึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาในอดีตถึงปัจจุบันว่าท่านปฏิบัติต่อบุตรในลักษณะใด แล้วทำเครื่องหมาย X ลงในช่วงว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

การให้คะแนนของแบบสอบถาม

ลักษณะข้อความของรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว แต่ละข้อคำถามแต่ละข้อเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว ซึ่งมีลักษณะคำตอบเป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ คือ

- เป็นประจำ หมายถึง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 9-10 ครั้งใน 10 ครั้ง  
 บ่อยครั้ง หมายถึง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 7-8 ครั้งใน 10 ครั้ง  
 เป็นบางครั้ง หมายถึง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 5-6 ครั้งใน 10 ครั้ง  
 นาน ๆ ครั้ง หมายถึง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 3-4 ครั้งใน 10 ครั้ง  
 เกือบจะไม่เคย หมายถึง เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้น 1-2 ครั้งใน 10 ครั้ง

	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	เกือบไม่เคย
1	ฉันยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากตนเอง					
2	ฉันพยายามพูดชักจูงโน้มน้าวให้บุตรคิดเหมือนกับฉัน					
3	ฉันพูดเปรียบเทียบกับตนเองดีกว่าคนอื่นในบ้าน					
4	ฉันพูดคุยกับคนในบ้านด้วยท่าที่อ่อนโยน ยิ้มแย้ม และน้ำเสียงนุ่มนวล					
5	ฉันพูดชื่นชมเมื่อคนในบ้านกระทำการถูกต้องตามที่ฉันคาดคิด					
6	เมื่อฉันโกรธ ฉันใช้คำพูดที่รุนแรงกับคนในบ้าน					
7	เมื่อฉันเกิดความขัดแย้งกับบุตร ฉันพูดต่อว่า ตำหนิ ประชดประชัน					
8	ฉันไต่ถามทุกข์สุขของคนในบ้าน					
9	ฉันพูดกับคนในบ้านอย่างตรงไปตรงมาโดยกลั่นกรอง คำพูดให้นุ่มนวลไม่เป็นการทำร้ายจิตใจคนอื่น					
10	ฉันตั้งใจฟังในขณะที่คนในบ้านพูดคุยด้วย					
11	ฉันพูดให้ข้อคิดเห็นแก่คนในบ้านให้ไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อน เพื่อให้เขาจะได้ตัดสินใจด้วยตัวเอง					
12	เมื่อมีปัญหา ฉันสามารถระบายความทุกข์ หรือปรึกษาหารือกับคนในบ้านได้					

	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆครั้ง	เกือบไม่เคย
13	ขณะที่ฟัง ฉันมักเผลอคิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
14	ฉันตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาแทนคนในบ้าน และคนในบ้านยอมรับ					
15	ในขณะที่พูดคุยกัน ฉันไม่ได้สังเกตความรู้สึกของคู่สนทนา					
16	ฉันสังเกตสีหน้าและท่าทางของคนในบ้าน และพูดความรู้สึกของเขาออกมาให้เขาทราบ					
17	ฉันไม่กล้าบอกความคิดหรือความรู้สึกของตนเองกับคนในบ้าน					
18	เมื่อคนในบ้าน ทำสิ่งที่ฉันไม่ชอบ ฉันจะพูดกับเขาตรง ๆ โดยใช้คำพูดที่นุ่มนวล					
19	ฉันไม่มีเรื่องพูดคุยกับคนในบ้าน					
20	เมื่อมีเรื่องขัดแย้งกับคนในบ้าน ฉันจะหาโอกาสพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจ และแก้ไขปัญหาร่วมกัน					
21	เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในบ้าน แต่ละคนจะเลือกแก้ไขข้อขัดแย้งตามวิธีของตน					

## 2. แบบสอบถามสุนทรียะสันติสนทนา

	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆครั้ง	เกือบไม่เคย
1	ท่านปฏิบัติต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัวด้วยความเคารพ ในฐานะอันเท่าเทียมกัน					
2	เมื่อท่านไม่พอใจลูก ท่านจะดูว่า ตำนานลูกในทันที					
3	ท่านมักชอบพูดเปรียบเทียบบุตรของท่านกับบุตรผู้อื่น					
4	ท่านเปิดโอกาสให้บุตรพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นต่าง ๆ					
5	ลูก ๆ ได้รับการอบรมไม่ให้โต้เถียงผู้ใหญ่ต้องเชื่อฟัง และปฏิบัติตามสิ่งที่พ่อแม่แนะนำ					
6	ในขณะที่ท่านรับฟังบุตร ท่านมักจะวิเคราะห์และตีความปัญหาไปด้วย					
7	เมื่อท่านได้รับฟังเรื่องราวใด ๆ แต่ไม่สอดคล้องกับสิ่งที่ท่านคิด ท่านจะไม่ฟังต่อ หรือฟังเพียงผ่าน					

	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆครั้ง	เกือบไม่เคย
8	ท่านรับรู้ถึงความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และสามารถถ่วงการตัดสินใจจากกรอบความคิดของท่าน					
9	ท่านพยายามที่จะทำความเข้าใจคู่สนทนาในมุมมองของเขา หรือในหลาย ๆ มุมก่อนตัดสินบุคคลนั้น					
10	ในขณะที่ท่านรับฟังถูก ท่านไม่สามารถรอจนลูกพูดจบ ท่านมักพูดสอดแทรกให้คำแนะนำ					
11	เมื่อเกิดความขัดแย้ง ท่านเลือกที่จะสื่อสารโดยทันที มากกว่าการพิจารณาถึงความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น					
12	ถ้าท่านมั่นใจว่าท่านคิดถูก ท่านจะไม่เสียเวลาในการฟังความคิดเห็นของผู้อื่น					
13	ท่านรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการจะเข้าไปโน้มน้าว หรือต่อต้านการตัดสินใจของผู้อื่น ที่ขัดแย้งกับแนวคิดของท่าน					
14	เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่มีความขัดแย้งภายในครอบครัว ท่านจะพูดถึงสิ่งที่ท่านเห็นหรือได้ยินตามที่เกิดขึ้นจริง					
15	เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในครอบครัว ท่านจะเล่าทุกอย่างตามความเป็นจริง แต่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของท่าน เพื่อเป็นการบอกถึงความต้องการของท่าน					
16	ท่านได้รับความคิดจากกลุ่มที่ท่านสนใจจะนำไปปรับใช้ในชีวิตการทำงานและ/หรือชีวิตครอบครัวของท่าน					
17	ครอบครัวของท่านสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ในระดับที่ลุ่มลึก หรือประเด็นที่อ่อนไหว					
18	ท่านยินดีและตั้งใจรับฟังความคิดเห็นของลูก โดยไม่สอดแทรกกลางคัน แม้ว่าท่านจะไม่เห็นด้วยก็ตาม					
19	การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ภายในครอบครัวจะเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น					
20	ท่านไม่สนใจฟังเรื่องที่ลูกพูด หรือฟังอย่างผ่าน ๆ					
21	ท่านสามารถรับรู้ถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกของผู้พูดที่โดดเด่นอยู่ในใจท่าน					

	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆครั้ง	เกือบไม่เคย
22	สิ่งสำคัญสำหรับท่านเมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นในครอบครัว คือ การรับฟังเสียงภายในตนเอง					
23	ท่านรู้สึกภายในตัวท่านถึงการฟังอย่างตั้งใจ เปิดใจ รับฟัง รับรู้ต่อความคิดอื่นอย่างแท้จริง					
24	ในการรับฟังท่านมักจะระวังตนเองเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความรู้สึกภายในตนเอง กับความคิดหรือการตัดสินใจ					
25	ท่านพูดกับลูกเกี่ยวกับเรื่องการแต่งกาย ทรงผม ผลการเรียน การอยู่การกิน เพราะรู้สึกเป็นห่วงลูก					
26	ท่านรู้สึกโกรธจึงเงียบไม่พูด แสดงท่าทีเย็นชากับลูก					
27	ท่านรู้สึกอบอุ่นใจที่ลูกวางใจ พูดคุยและเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ ความรู้สึกนึกคิดของเขากับท่าน ปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่กับท่านได้					
28	ท่านเบื่อกับการที่ต้องมาบ่นว่าลูกตลอดเวลา แต่ลูกก็คงทำเรื่องให้ท่านต้องบ่นตลอด					
29	ท่านรู้สึกว่าลูกไม่เข้าใจในความหวังดีของท่าน					
30	ท่านบ่นว่าลูก และตรวจสอบการกระทำของลูก เพราะรู้สึกไม่มั่นใจ ท่านคิดว่าลูกน่าจะประพฤติตัวได้ดีกว่านี้					
31	ท่านรู้สึกว่าลูกคงเบื่อกับที่จะคุยกับท่าน เขาคงต้องการจะคุยกับบุคคลในวัยเดียวกัน					
32	ท่านเคารพและให้เกียรติลูก ไม่ต้องการใช้ภาษาหรือคำพูดที่ทำให้ลูกรู้สึกต่ำต้อย เสียใจ แต่ท่านมักจะเผลอพูดออกไป					
33	ท่านสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัว					
34	ท่านต้องการความชัดเจนในการพูดคุยกันกับบุตร					
35	ท่านรู้สึกพึงพอใจที่ลูกปฏิบัติตามสิ่งที่ท่านบอก แม้ว่าเขาจะทำแบบไม่เต็มใจก็ตาม					
36	ท่านมักหลงโทษ หรือตำหนิลูกด้วยถ้อยคำที่รุนแรง เมื่อลูกทำสิ่งที่ไม่น่าพอใจ					
37	ท่านรู้สึกว่าท่านต้องให้คำแนะนำแก่ลูกในทุก ๆ กรณี					



	ข้อความ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	นานๆครั้ง	เกือบไม่เคย
38	ท่านสามารถกล่าวอย่างตรงไปตรงมาถึงความรู้สึกความต้องการของท่านต่อบุตรได้					
39	ท่านมักไม่ระมัดระวังในการใช้คำพูด ซึ่งอาจทำร้ายจิตใจผู้อื่น					
40	ท่านสามารถแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน					
41	เมื่อท่านขอให้ผู้อื่นทำอะไรให้ท่าน ท่านเปิดใจพร้อมรับกับการถูกปฏิเสธ					
42	ถ้าลูกทำตามที่คุณพ่อ/แม่บอก พ่อ/แม่จะซื้อของที่คุณอยากได้ให้					

### 3. แบบสัมภาษณ์การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด

ลำดับที่..... วันที่.....  
 สัมภาษณ์ คุณ.....สกุล.....  
 ความสัมพันธ์กับเยาวชน..... อายุ..... ปี

#### ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

1. กรุณาอธิบายลักษณะการสื่อสารของท่านกับบุตร ว่าเป็นเช่นไร และเพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ท่านรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการสื่อสารของท่านกับบุตร

.....  
 .....

2. กรุณาเล่าเหตุการณ์ความขัดแย้ง การสื่อสารกันภายในครอบครัว

.....  
 .....

3. กรุณาเล่าประสบการณ์ของท่านในฐานะผู้ปกครองที่มีความขัดแย้งด้านการสื่อสารกับบุตร

3.1 ปัญหาที่เกิดขึ้น

.....  
 .....

3.2 การจัดการแก้ไขปัญหา

.....

.....

3.3 สภาพการณ์ของบุตร และตัวท่านเองในช่วงที่มีความขัดแย้ง และภายหลังที่ได้จัดการแก้ไข

.....

.....

4. กรุณาเล่าถึงปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อการสื่อสารภายในครอบครัว การแก้ไขปัญหาการสื่อสาร และผลที่ได้รับหลังการแก้ไข

.....

.....

5. ปัจจัยที่ส่งเสริมบทบาท หรือประสิทธิภาพการสื่อสารภายในครอบครัวเป็นอย่างไร

.....

.....

6. ความรู้สึกต่อบทบาทของผู้ปกครองที่มีความขัดแย้งด้านการสื่อสารกับบุตรทั้งในด้านบวกและด้านลบ มีอะไรบ้าง และเป็นอย่างไร

.....

.....

7. ท่านได้เรียนรู้อะไรจากปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัว และมีสิ่งที่ตั้งใจนำมาพัฒนา หรือปรับปรุงการสื่อสารภายในครอบครัวที่จะเกิดขึ้นในครั้งต่อไป อย่างไรบ้าง

.....

.....

8. การดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีในปัจจุบัน และการวางแผนอนาคต

.....

.....

### **ระหว่งการเข้าร่วมกิจกรรม**

1. การดำเนินการเกี่ยวกับการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวที่มีในปัจจุบัน และการวางแผนอนาคต

.....

.....

2. การสื่อสารกับบุตรมีการเปลี่ยนแปลง หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. กรุณาเล่าถึงบรรยากาศภายในครอบครัว สภาพปัญหา สถานการณ์ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างท่านกับบุตร มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านปริมาณ และลักษณะ หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. ความสามารถในการรับฟังเรื่องราวของบุตรเป็นอย่างไร

.....

.....

5. ท่านเข้าใจความรู้สึก และความต้องการของตนเอง และบุตรได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

6. มุมมองที่ท่านใช้มองปัญหาการสื่อสารภายในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงไป หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

7. ท่านสามารถประยุกต์แนวทฤษฎีสุนทรียะสันติสนทนามาใช้สื่อสารกับบุตรของท่านได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

8. ท่านสามารถชี้ให้บุตรเห็นถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ตามหลักการการสังเกต โดยไม่ใช้การว่ากล่าว หรือการตำหนิแบบลอย ๆ

.....

.....

### ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม

1. การเข้ากลุ่มสุนทรียสนทนาทำให้การสื่อสารของท่านกับบุตรดีขึ้น หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2. เล่าประสบการณ์ที่แสดงให้เห็นว่าการใช้สุนทรียะสันติสนทนาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของท่านกับบุตร

.....

.....

3. อะไร คือ ประสบการณ์ที่ดีที่สุด และปัญหา อุปสรรคของท่านในการนำหลักการสุนทรียะสันติสนทนาไปใช้

.....

.....

4. สุนทรียะสันติสนทนาช่วยให้ท่านมองเห็นศักยภาพของตนเองต่างไปจากเดิม หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

5. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม การสื่อสารภายในครอบครัวในปัจจุบันเป็นอย่างไร

.....

.....

6. ท่านคิดว่ามีปัจจัยเงื่อนไขใด ที่ส่งผลกระทบต่อการสื่อสารภายในครอบครัว

7. หลังการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมใดบ้างที่ท่านสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง โปรดอธิบายเพิ่มเติม

8. ปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค หรือส่งเสริมในการนำกิจกรรมไปปรับใช้กับการสื่อสารภายในครอบครัว

#### 4. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของตนเอง

ชื่อ..... วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ สถาบันธัญญารักษ์

##### จุดมุ่งหมายในการบันทึก

เพื่อประเมินพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

พฤติกรรมการสื่อสารของข้าพเจ้ากับบุตร หลาน หรือบุคคลในครอบครัว ณ ปัจจุบัน

การเปลี่ยนแปลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

ลงชื่อผู้บันทึก

#### 5. แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของเพื่อน

ชื่อ..... วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ สถาบันธัญญารักษ์

**จุดมุ่งหมายในการบันทึก**

เพื่อประเมินพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

พฤติกรรมการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของ คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

ลงชื่อผู้บันทึก

แบบบันทึกติดตามผลพฤติกรรมตามทัศนคติของผู้วิจัย

ชื่อ..... วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ สถาบันวิจัยฯ

### จุดมุ่งหมายในการบันทึก

เพื่อประเมินพฤติกรรมหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสุนทรียะสันติสนทนา

พฤติกรรมการสื่อสารที่เปลี่ยนแปลงจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมของ คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 1

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....

.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 2

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....

.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 3

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....

.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 4

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....

.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 5

.....

.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....

.....



คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 6

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 7

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 8

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 9

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 10

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
.....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 11

.....  
.....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
 .....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 12

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
 .....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 13

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
 .....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 14

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
 .....

คุณผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนที่ 15

.....  
 .....

ข้อเสนอแนะในการช่วยเหลือพัฒนาพฤติกรรมสื่อสารภายในครอบครัว

.....  
 .....

ลงชื่อผู้บันทึก

.....

6. แบบสอบถามความคิดเห็น ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาครอบครัวของระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริม สร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

ข้อความ		พึงพอใจมากที่สุด	พึงพอใจมาก	พึงพอใจ	พึงพอใจน้อย	พึงพอใจน้อยที่สุด
1	ความสามารถและทักษะในการถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมดี ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย					
2	ความสามารถในการอธิบายกิจกรรมได้อย่างชัดเจน					
3	แม่นยำในเนื้อหาที่บรรยาย กิจกรรมที่ใช้					
4	ทักษะในการทวนความ และตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจ และชัดเจนในประเด็นคำถาม					
5	ความสามารถในการใช้คำถามปลายเปิดแบบที่ไม่ตัดสินถูกผิด					
6	ให้ความเท่าเทียมกับทุกคน ในการแสดงความคิดเห็น หรือร่วมกิจกรรม					
7	ความสามารถในการรับฟังผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
8	ความสามารถในการสังเกตบรรยากาศ และอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของกลุ่ม					
9	ช่วยให้ทุกคนมีทางเลือก หากจุดร่วมของความเห็นพ้องต้องกัน					
10	ให้กำลังใจ สนับสนุนให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น ด้วยความสมัครใจ					
11	เปิดใจเพื่อร่วมเรียนรู้ แบ่งปันกัน					
12	ไม่ด่วนสรุปเนื้อหา ซ้ำผิดถูก ให้โอกาสผู้เรียนในการเรียนรู้					
13	สรุปเนื้อหาให้เข้าใจเป็นระยะ เมื่อจบบทเรียน หรือกิจกรรม					
ข้อความ		พึงพอใจมากที่สุด	พึงพอใจมาก	พึงพอใจ	พึงพอใจน้อย	พึงพอใจน้อยที่สุด
14	เปิดโอกาสให้ซักถามปัญหา และเปิด					

	โอกาสให้ทุกคนร่วมช่วยกันค้นหาคำตอบ					
15	ความสามารถในการดำเนินการ และการรักษาเวลา					
16	การได้รับแจ้งถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างชัดเจน					
17	การได้รับแจ้งถึงขั้นตอน และระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างละเอียด					
18	เนื้อหากิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์					
19	เนื้อหา ความรู้ที่ได้รับสอดคล้องกับความต้องการ					
20	ความเหมาะสมของวิธีการจัดกิจกรรม					
21	ลำดับการจัดกิจกรรมเหมาะสม ทำให้ไหลลื่น เข้าใจง่าย					
22	กิจกรรมที่ใช้มีความน่าสนใจ					
23	รูปแบบกิจกรรมมีการผสมผสานส่งเสริมพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะในการสื่อสาร					
24	กิจกรรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม					
25	จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกิจกรรม					
26	สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
27	บรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีความเหมาะสม ผ่อนคลาย					
28	ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม 9.00-17.00					
29	การจัดกิจกรรมสัปดาห์ ครั้งละ 4 วัน					
30	การแบ่งช่วงการจัดกิจกรรมออกเป็น 4 ช่วง					
	<b>ข้อความ</b>	<b>พึงพอใจมากที่สุด</b>	<b>พึงพอใจมาก</b>	<b>พึงพอใจ</b>	<b>พึงพอใจน้อย</b>	<b>พึงพอใจน้อยที่สุด</b>
31	ความเหมาะสมของเวลาที่ใช้ในการจัด					

	กิจกรรมแต่ละกิจกรรมมีความเหมาะสม					
32	เอกสารประกอบการอบรมมีความชัดเจน เนื้อหาเข้าใจง่าย					
33	จำนวนหน้าของเอกสารประกอบการกิจกรรมมีความเหมาะสม					
34	การจัดวางรูปเล่ม ขนาดตัวหนังสือ และภาพประกอบของเอกสารมีความสนใจ					
35	เรื่องราวจากวีดิทัศน์มีความเหมาะสม เนื้อหาสอดคล้องกับการเรียนรู้					
36	คู่มือผู้ปกครองมีความเหมาะสม					
37	ท่านพึงพอใจความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม					
38	ท่านคิดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ชีวิตครอบครัวได้เพียงใด					
39	ความรู้ที่ได้รับนำไปใช้ประโยชน์ในการสื่อสารกับบุตร					
40	ท่านคิดว่าความรู้ที่ได้รับสามารถนำไปเผยแพร่แก่ผู้อื่นได้เพียงใด					
41	การนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติ ทำให้ท่านค้นพบข้อความรู้ใหม่เพิ่มเติม					
42	ปัญหาความขัดแย้งภายในครอบครัวของท่านได้รับการจัดการแก้ไข					

## ตอนที่ 2 ปัญหาที่พบและข้อเสนอแนะจากการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ปัญหาที่ท่านพบระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม คือ

.....  
 .....

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.1 ด้านวิทยากร

.....  
.....  
2.2 ด้านการจัดกิจกรรม  
.....  
.....

2.3 ด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรม  
.....  
.....

2.5 ด้านเอกสารและสื่อประกอบกิจกรรม  
.....  
.....

2.6 ด้านความรู้ที่ได้รับ และการนำไปใช้  
.....  
.....

2.7 ด้านอื่นๆ  
.....  
.....

ความคิดเห็นเพิ่มเติม  
.....  
.....

7. แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบ  
โรงเรียนไปใช้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมการศึกษาจากระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

1.1 ท่านคิดว่าการกำหนดวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมมีความเหมาะสม และชัดเจน หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

1.2 หากวัตถุประสงค์ของรูปแบบกิจกรรมยังต้องแก้ไข ปรับปรุง มีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....

.....

1.3 ท่านคิดว่าวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหาสาระ หรือไม่

.....

.....

2. เนื้อหาสาระความรู้ที่นำมาใช้ในการจัดรูปแบบกิจกรรม

2.1 ท่านคิดว่าเนื้อหาสาระที่นำมาใช้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2.2 ท่านคิดว่าเนื้อหาสาระที่นำมาใช้มีความยากง่ายในการเข้าใจ หรือไม่ อย่างไร ควรมีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....

.....

2.3 ท่านคิดว่าเนื้อหาสาระที่นำมาใช้สอดคล้อง ช่วยในการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวของท่านหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2.4 ท่านคิดว่าเนื้อหาสาระที่นำมาใช้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

3. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

3.1 ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือไม่ อย่างไร

.....  
.....

3.2 ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สอดคล้องกับการพัฒนาการสื่อสารภายในครอบครัวหรือไม่  
อย่างไร

.....  
.....

3.3 ท่านคิดว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความน่าสนใจ ทำให้ได้รับความรู้ และความสนุกสนานไป  
ด้วยหรือไม่ อย่างไร

.....  
.....

3.4 ท่านคิดว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม หรือไม่ อย่างไร ควรมีวิธีการปรับปรุงให้  
เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....  
.....

4. สภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรม

ท่านคิดว่าสภาพแวดล้อม และบรรยากาศในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม และ  
เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ หรือไม่ อย่างไร ควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....  
.....

5. สื่อการเรียนรู้

ท่านคิดว่าสื่อต่าง ๆ ที่ได้นำมาใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับ  
เนื้อหาสาระ หรือไม่ อย่างไร ควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....  
.....

6. การวัดประเมินผล

ท่านคิดว่าการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ที่ได้นำมาใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนรู้มีความเหมาะสม  
และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือไม่ อย่างไร ควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....  
.....

7. ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดำเนินการกิจกรรม



ท่านคิดว่าในขณะที่ดำเนินการจัดกิจกรรมมีอุปสรรค หรือปัญหาใด ๆ ที่ทำให้การเรียนรู้ไม่ราบรื่นหรือไม่ อย่างไร ควรมีวิธีการปรับปรุงให้เกิดความเหมาะสมได้อย่างไร

.....

.....

#### 8. ข้อเสนอแนะ

ท่านคิดว่ามีข้อเสนอแนะใดที่จะแนะนำให้การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

.....

.....

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

8. แบบประเมินรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายในครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับ

**การบำบัดยาเสพติด โดยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ**

วันที่.....เวลา.....สถานที่.....

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิหรือผู้เชี่ยวชาญด้านการสื่อสารอย่างสันติและสุนทรียสนทนาในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ด้านวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

.....  
 .....

2. วิธีการออกแบบกิจกรรม ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรม และด้านการประเมินผล

.....  
 .....

3. ด้านกิจกรรม เช่น เวลา ความพึงพอใจ การสร้างการมีส่วนร่วม การสร้างบรรยากาศ ความผ่อนคลาย

.....  
 .....

4. ด้านระยะเวลาการจัดกิจกรรม

.....  
 .....

5. ด้านเอกสารและสื่อประกอบกิจกรรม

.....  
 .....

6. ด้านการประเมินผล

.....  
 .....

7. ด้านความรู้ที่ได้รับ และการนำไปใช้ ด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

.....  
 .....

8. ด้านอื่น ๆ เพิ่มเติม

.....  
 .....

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....  
 .....

9. แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดสารเสพติด เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดความเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสื่อสาร ของกลุ่มผู้ปกครอง หลังเข้าร่วมกิจกรรม

**นิยามเชิงปฏิบัติการ**

การสังเกตเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครอง หมายถึง ความสามารถในการมอง การได้ยิน การประสาทสัมผัสทั้งห้ารับรู้ถึงการพัฒนา เปลี่ยนแปลงของภาษาพูดและ/หรือภาษาท่าทางที่ใช้ในการสื่อสารกับบุตรทำให้เข้าใจกันได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ตรงตามความต้องการของผู้พูด และการไม่ใช้คำพูดที่กล่าวโทษ ตำหนิ ผู้อื่น มีทักษะพื้นฐานการเข้าใจบุคคล การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองหรือการให้ความสนใจที่ปัญหา และการสื่อสารความรู้สึกและร่วมกันแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังมีทักษะการสื่อสารอย่างสันติ การพูดจาที่ไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ให้ความสำคัญกับความต้องการของทุกฝ่าย เสริมสร้างความเข้าใจ พื้นฟูสัมพันธภาพ โดยเข้าใจและสามารถใช้ทักษะการสังเกต ความรู้สึก ความต้องการ และการขอร้องได้เป็นอย่างดี รวมทั้งมีทักษะสุนทรียสนทนา คือ การให้ความเคารพกับทุกคน เปิดใจรับฟัง รับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยการฟังทั้งเสียงที่ได้ยิน และกริยา อากาหร น้ำเสียง สิ่งที่ผู้พูดไม่ได้กล่าวออกมา ให้เวลากับการครุ่น คิด อย่างสุขุม ไม่ตัดสินตีความ ค้นหาถูกผิด มือคดลี ลำเอียงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และพูดออกมาจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ อย่างอิสระ ด้วยไม่ตรีจิตต่อกัน โดยไม่โน้มน้าว ชักจูง หรือโต้แย้ง วิพากษ์วิจารณ์

**แบบสำรวจรายการพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม**

ชื่อ.....

**คำชี้แจง** ให้ผู้สังเกตทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงพฤติกรรมนั้นบ่อย ๆ

- .....1. มักต่อว่า ตำหนิลูก
- .....2. ไม่รับฟังความคิดเห็นของลูก
- .....3. มักกล่าวถึง ชื่นชมลูกเสมอ
- .....4. เนื้อหาการพูดจามีเนื้อไปในเชิงบวก
- .....5. ไม่พูดจาให้ร้ายผู้อื่น
- .....6. ไม่พูดจาทั้บถมตนเอง
- .....7. สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการของตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน
- .....8. สังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น ยิ้มแย้ม สดใสขึ้น ทักทาย พูดคุยมากขึ้น
- .....9. พูดจาชัดเจน เข้าใจง่าย
- .....10. พูดคุยถึงเรื่องลูกได้อย่างมีความสุข
- .....11. สามารถทวนเรื่องที่ฟังได้
- .....12. สามารถตอบคำถามในเรื่องที่ฟังได้
- .....13. สามารถอธิบายเนื้อหาที่เรียนได้
- .....14. ได้ยินมาว่าลูกไม่ทำการบ้าน ท่านจึงตำหนิลูกในทันที
- .....15. ชอบเรื่องนินทา

- .....16. เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด
- .....17. สามารถเอื้อยวความรู้สึกของตนเอง และผู้พูดได้
- .....18. เมื่อไม่พอใจก็บอกได้เลยว่ารู้สึกไม่พอใจ
- .....19. ไม่สามารถเก็บอารมณ์ความรู้สึกได้
- .....20. ประเด็นการพูดจา วนกลับไปกลับมา
- .....21. สามารถแก้ไขปัญหาร่วมกันได้
- .....22. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกพฤติกรรมของผู้อื่นได้ตามความเป็นจริง ที่เห็น
- .....23. สังเกตการเล่าเรื่องของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือเพิ่มการตัดสินใจ  
ตีความ อคติ ความรู้สึก ความคิดของตนเองเข้าไป
- .....24. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกการสังเกตออกจากการตีความ โดยไม่ใส่การตัดสินใจของตนเองลงไป
- .....25. สีหน้า ท่าทาง เค่งเครียด หรือดูมีความสุขมากขึ้น
- .....26. ความกระตือรือร้น ความสนุกสนาน การมีส่วนร่วม
- .....27. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้คำพูดแสดงความรู้สึกของตนเอง และบอกความรู้สึกของผู้อื่น
- .....28. แสดงความเอาใจใส่ต่อความรู้สึกของผู้อื่น
- .....29. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกความรู้สึกออกจากการประเมิน
- .....30. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถใช้คำพูดแสดงความต้องการของตนเอง และบอกความต้องการของผู้อื่นได้
- .....31. สามารถหาความต้องการร่วมได้ แสดงความเอาใจใส่ถึงความต้องการของผู้อื่นได้
- .....32. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถแยกความต้องการออกจากวิธีการ
- .....33. สามารถใช้คำพูดแสดงการขออภัย
- .....34. เพิ่มทางเลือกให้กับผู้รับฟัง
- .....35. แสดงอาการไม่พอใจหากการขออภัยไม่บรรลุผล
- .....36. การสั่งการ ชักจูงผู้อื่นน้อยลง
- .....37. สามารถรับฟังได้มากขึ้น
- .....38. มีความสงบนิ่ง ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น
- .....39. มีการพูดแทรกน้อยลงมาก
- .....40. ทุกคนได้รับโอกาสทุกคนในการนำเสนอความคิดของตนเองอย่างเท่าเทียมกัน
- .....41. การผูกขาดประเด็นการพูด
- .....42. สังเกตการรับฟังและการพูดแทรก
- .....43. ฟังในเรื่องที่เป็นปัญหา ชัดแย้งได้โดยสงบนิ่ง
- .....44. ไม่พยายามชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามความคิดของตนเอง หรือบุคคลที่ตนเห็นด้วย
- .....45. ชักถามถึงความรู้สึก อารมณ์ของผู้พูด
- .....46. ถามโดยคาดเดาความรู้สึก ความต้องการของผู้พูด
- .....47. ความสมัครใจ ในการเข้าร่วมกิจกรรม
- .....48. รับฟัง เมื่อไม่เห็นด้วยก็ไม่คัดค้านในทันทีทันใด

- .....49. ไม่ตัดสิน เลือกว่า เลือกว่า
- .....50. การตัดสินผู้อื่น สิ่งอื่นน้อยลง
- .....51. รูปแบบ ลักษณะการพูดจา ได้ตอบได้ในทันทีทันใด หรือซ้ำขึ้น หยุดเงยบ คิด ก่อนได้ตอบ
- .....52. น้ำเสียง ดุคัน เสียงดัง หรือมีความอ่อนโยนขึ้น
- .....53. สื่อสารสิ่งที่ออกมาจากใจตนเอง
- .....54. สื่อสารออกมาในเชิงบวก และสร้างสรรค์

### สรุปผลการประเมิน

- ผ่าน (มีพฤติกรรม 43 จาก 54 ข้อ) คิดเป็น 80%
- ไม่ผ่าน (มีพฤติกรรมน้อยกว่า 43 ข้อ)

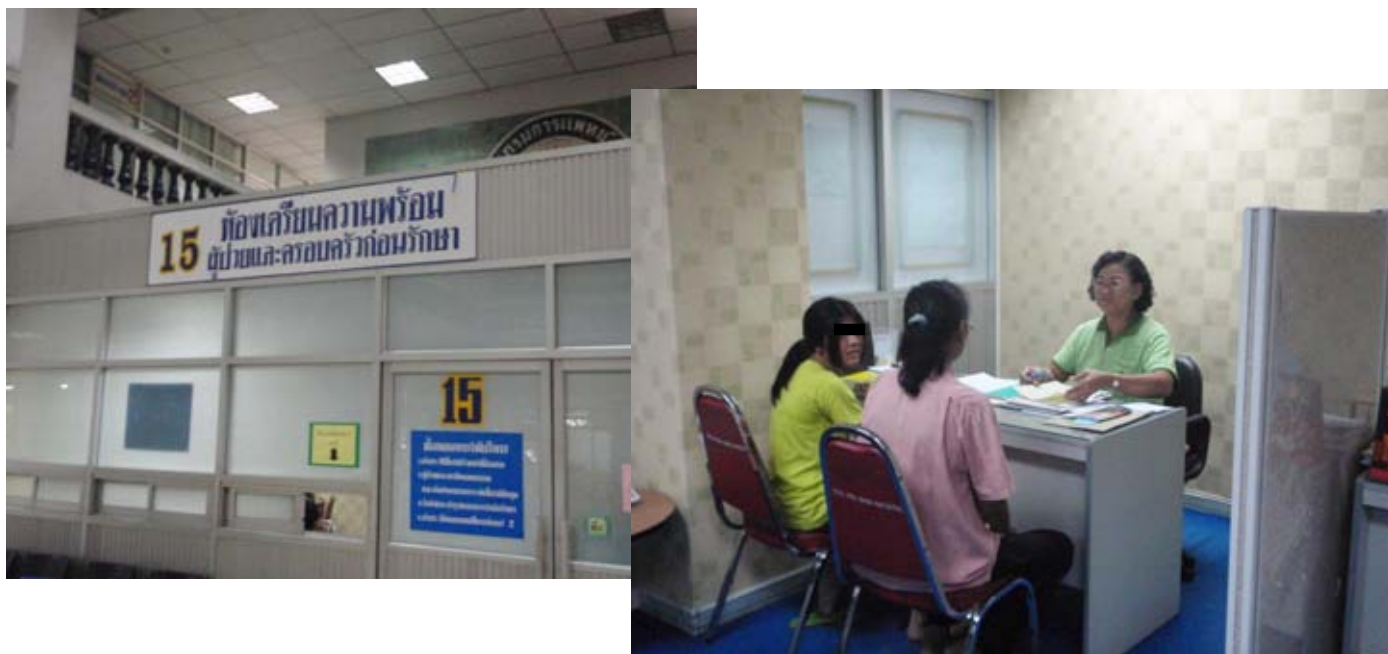
### 10. แบบสัมภาษณ์ติดตามผลเกี่ยวกับปัจจัยและเงื่อนไขที่ส่งผลต่อการนำรูป แบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปปฏิบัติภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม 1 เดือน

- ปัจจุบันนี้ท่านยังได้นำหลักการสุนทรียะสันติสนทนา มาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่  
.....  
.....
- หากท่านยังปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา อยากทราบว่าอะไร หรือใครเป็นแรงกระตุ้นให้ท่านยังคงปฏิบัติตามหลักการนี้อยู่  
.....  
.....
- หากท่านไม่ได้ปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนาแล้ว อยากทราบว่าอะไร หรือใครเป็นอุปสรรคที่ทำให้ท่านไม่สามารถปฏิบัติตามหลักการนี้ได้ต่อไป  
.....  
.....
- ข้อเสนอแนะเพื่อให้การปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา ดำเนินต่อไปได้  
.....  
.....
- บุคคลอื่นในครอบครัวให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงไปของผู้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังกิจกรรมสิ้นสุด 1 เดือน รวมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อให้การปฏิบัติตามหลักการสุนทรียะสันติสนทนา ดำเนินต่อไปได้  
.....  
.....

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนา  
และการสื่อสารอย่างสันติเพื่อเสริมสร้างความสามารถด้านการสื่อสารภายใน  
ครอบครัวของผู้ปกครองเยาวชนผู้เข้ารับการบำบัดยาเสพติด

การสัมภาษณ์คัดเลือกผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรม  
23 พฤษภาคม - 3 มิถุนายน 2554



กิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้สุนทรียสนทนาและการสื่อสารอย่างสันติ  
6 - 17 มิถุนายน 2554

1. กิจกรรมการเตรียมความพร้อมและเห็นคุณค่าในตนเอง



กิจกรรมฝากความกังวล และความคาดหวัง  
ในการเข้าร่วมกิจกรรม





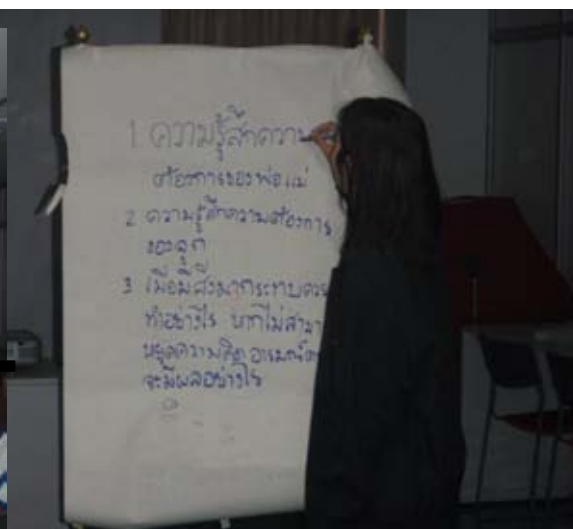


## 2. กิจกรรมการหยุดไว้ก่อน

### กิจกรรมสมาธิก่อนก่อนเกมฝึกสติ



### กิจกรรมการคุยกับลูกวัยรุ่น



กิจกรรมฟิล์ม VS แอนิเม

แผ่นกลับฟิล์ม

1. ระดมสมองหาเหตุผลสนับสนุนเรื่องฟิล์ม
2. หาเหตุผลสนับสนุนเรื่องแอนิเม

แผ่นกลับแอนิเม

1. หาเหตุผลสนับสนุนเรื่องแอนิเม
2. โต้แย้งข้ออ้างของฟิล์ม



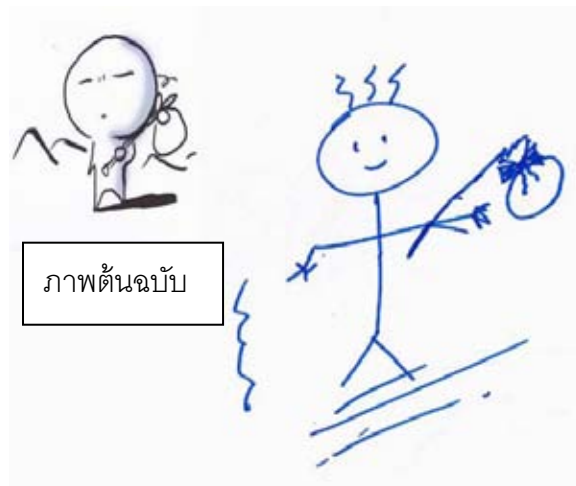
กิจกรรมวาดภาพจากการสังเกต



ภาพต้นฉบับ



ภาพต้นฉบับ

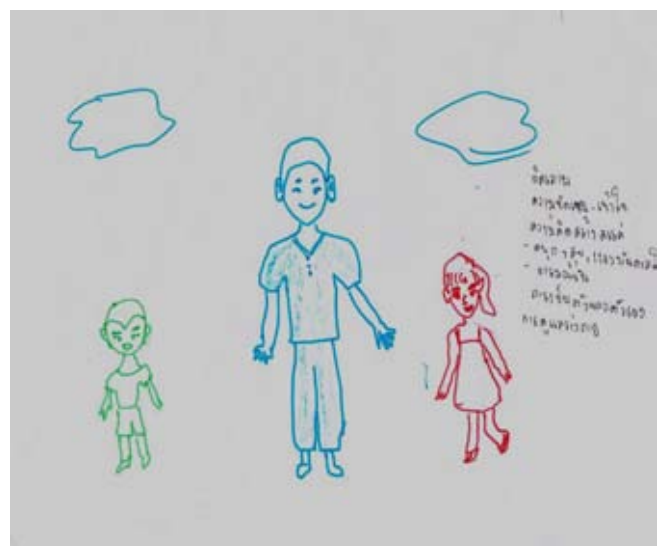


3. กิจกรรมการทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมสดับเสียงจากภูเขาไฟ และกิจกรรมสุนทรียสนทนา

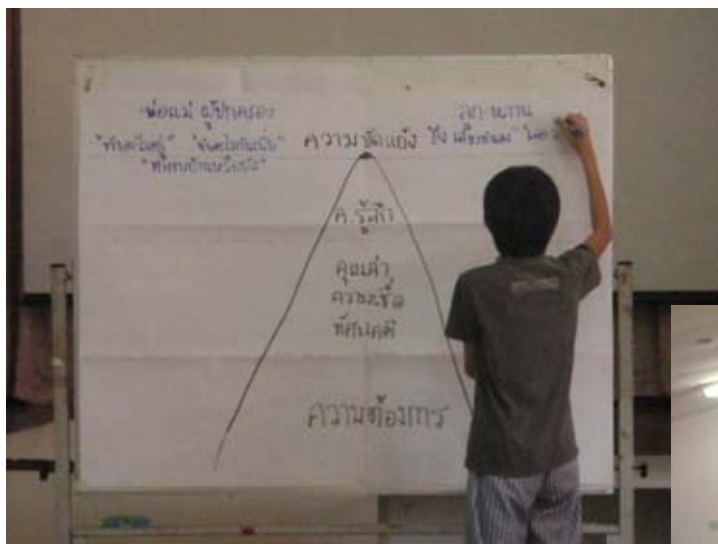


กิจกรรมการสื่อสารด้วยภาพ





กิจกรรมภูเขาน้ำแข็ง



กิจกรรมไฟความรู้สึก ความต้องการ



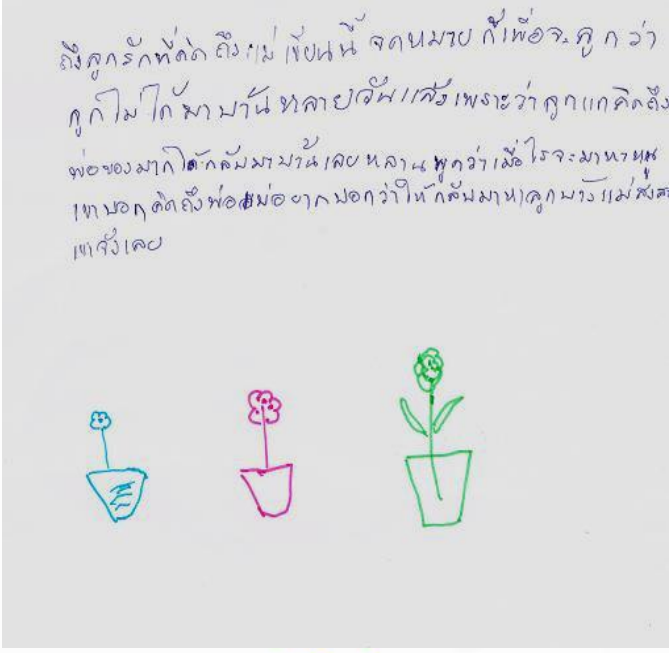
4. กิจกรรมการสื่อสารจากใจ

กิจกรรมอย่า



กิจกรรมจดหมายถึงลูก

จดหมายถึงลูก  
 แม่จากใจรักลูกเจ็ดขวบ รักและห่วงใย  
 อจจากใจรักลูกเจ็ดขวบรักและห่วงใย  
 ใจที่ห่วงใยแม่ภาคภูมิใจ รักใคร่ใคร่ชอบใจ ตอที่มีเหตุผล  
 คิดใจดีเสียสละกัน ไม่รังเกียจพ่อแม่ รับหน้าที่ที่มอบไว้  
 เจริญรุ่งเรืองทั้งสามฝ่าย ไม่คำเอื้อยใช้รักสองฝ่ายเท่านั้น  
 แม่เราดีต่อแม่เราไม่คิดเล็กคิดน้อย รักจากใจจริง ขอให้  
 ปลอดภัยเหมือนกับที่ห่วงใยแม่รักกัน อจจากใจรักใคร่  
 ใจกัน



จดหมายถึงลูก

พ่อคิดถึงลูกมาก ที่ได้มาอบรม เพื่อจะได้  
 มีความต้องการ และความแข็งแรงของลูก แต่พ่อ  
 รู้สึกว่าขี้ขี้ใจ ที่ได้มาอบรม พ่อเป็นห่วง ลูกๆ นาน  
 จู่ๆก็ครบครัน ขอให้สบายด้วยดีได้  
 1) เพราะพ่อ อจจากใจรักกับลูกหลาน ที่พ่อมาอบรม  
 นานแล้ว เพื่อจะได้ไปส่งลูกสองคนและบ้านใกล้  
 เคียงเขา ที่เราต้องการ อจจากใจมีความรู้ต่อไป เพื่ออนาคต

จดหมายถึงลูก

จากแม่ที่คิดถึงลูก แม่เป็นห่วงลูกมาก  
 แม่ขอใจรักลูก มีความสุขกับ ~~ลูก~~ เพื่อน  
 และหน้าที่การงาน สุขภาพแข็งแรง ก้าวหน้า  
 ประสบความสำเร็จในชีวิต  
 ใจใจอกนที่ดี ที่รักลูก

จากแม่ที่รักและห่วง  
 จากแม่

ถึงหลานที่รัก หลานที่พ่อแม่ต่างต่างหวังดีเป็นอย่างไว้มาน  
 ลงมือความสู้ๆ การที่หลานไปอยู่ไกลอย่าคิดถึงมาก  
 ห่วงมากก็อยากกริธาณคุณด้วยใจเฝ้ามอง เวลาที่คิดถึงขอมีดีไป  
 ดีปลื้มใจนั้นปลื้มใจ

รักและคิดถึง จากพ่อ





5. กิจกรรมการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยคู่มือสนทนาคู่รัก

บันทึกประจำวัน การฝึกปฏิบัติสนทนาด้วยคู่มือสนทนา

วันที่ 18 มิถุนายน 2554

เวลาฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. ถึงเวลา 21.00 น.

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสิ่งได้ฝึกทักษะอะไรบ้าง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

คืนวันจันทร์ ทำความสะอาดบ้านตามปกติ เวลา 19.00 น. ลูกชายไม่คิดที่จะช่วยทำความสะอาด ทำคนเดียวประมาณ 15.30 น. จึงใช้บันไดวางที่ทำไว้ไม่ให้เขย่งถึง พอดีลูกชายมาถึงบ้าน ก็พอมันเดินเหยียบคว่ำขา

อารมณ์ที่เกิดขึ้น

คืนวันที่ลูกชายมาช่วยทำความสะอาด แล้วบอกว่าเกิดอาการปวดหัว

สิ่งที่ทำกับเหตุการณ์นี้

1. พยายามหาสาเหตุที่แท้จริงโดยสังเกตอาการ
2. ถามหาสาเหตุที่ลูกชายมีอาการ
3. อธิบายถึงสาเหตุที่ควรระวัง
4. พยายามหาสาเหตุที่แท้จริง

สรุปทักษะที่ฝึก

✓ อยู่ในข้อที่ทักษะที่ฝึก

ทักษะที่ฝึก	ทำทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำบ้าง	ทำน้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
วันที่ 18 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด		✓			
ไม่ความเข้าใจตนเอง			✓		
ไม่ความเข้าใจลูก		✓			
สื่อสารด้วยความถูกต้อง		✓			
วันที่ 20 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด	✓				
ไม่ความเข้าใจตนเอง		✓			
ไม่ความเข้าใจลูก	✓				
สื่อสารด้วยความถูกต้อง	✓				
วันที่ 21 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด	✓				
ไม่ความเข้าใจตนเอง			✓		
ไม่ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความถูกต้อง					
วันที่ 22 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด	✓				
ไม่ความเข้าใจตนเอง			✓		
ไม่ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความถูกต้อง					
วันที่ 23 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด		✓			
ไม่ความเข้าใจตนเอง				✓	
ไม่ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความถูกต้อง					

บันทึกประจำวัน การฝึกปฏิบัติสนทนาด้วยคู่มือสนทนา

วันที่ 20 มิ.ย. 2554

เวลาฝึกปฏิบัติ ตั้งแต่เวลา 17.00 น. ถึงเวลา 19.30 น.

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และสิ่งได้ฝึกทักษะอะไรบ้าง

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

คืนวันอังคาร ลูกชายไม่ยอมทำความสะอาดบ้าน

สิ่งที่ทำกับเหตุการณ์นี้

1. พยายามหาสาเหตุที่แท้จริงโดยสังเกตอาการ
2. ถามหาสาเหตุที่ลูกชายมีอาการ
3. อธิบายถึงสาเหตุที่ควรระวัง
4. พยายามหาสาเหตุที่แท้จริง

สรุปทักษะที่ฝึก

✓ อยู่ในข้อที่ทักษะที่ฝึก

ทักษะที่ฝึก	ทำทุกครั้ง	ทำบ่อยครั้ง	ทำบ้าง	ทำน้อยครั้ง	ไม่ได้ทำ
วันที่ 24 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด		✓			
ไม่ความเข้าใจตนเอง			✓		
ไม่ความเข้าใจลูก		✓			
สื่อสารด้วยความถูกต้อง		✓			
วันที่ 25 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด	✓				
ไม่ความเข้าใจตนเอง		✓			
ไม่ความเข้าใจลูก	✓				
สื่อสารด้วยความถูกต้อง	✓				
วันที่ 26 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด	✓				
ไม่ความเข้าใจตนเอง		✓			
ไม่ความเข้าใจลูก			✓		
สื่อสารด้วยความถูกต้อง					
วันที่ 27 มิ.ย. 54 การฝึกคิวพูด		✓			
ไม่ความเข้าใจตนเอง			✓		
ไม่ความเข้าใจลูก					
สื่อสารด้วยความถูกต้อง					





## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวชไมพร ดิสถาพร สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีเกียรตินิยมอันดับ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ในปีการศึกษา 2532 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 และสำเร็จการศึกษา Master of Education, Faculty of Humanities and Social Sciences at La Trobe University, Australia ในปีการศึกษา 2548 เข้าศึกษาหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2550 ปัจจุบันเป็นที่ปรึกษาบริษัทสกรรฎา