

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น
หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน



นางสาวปานชนก เวียงนาค

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS WITH INCREASED
SELF-ESTEEM AFTER PARTICIPATING IN PERSONAL GROWTH GROUP WITH GARDENING

Miss Panchanok Wiangnak



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

ปานชนก เวียงนาค : ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน (PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS WITH INCREASED SELF-ESTEEM AFTER PARTICIPATING IN PERSONAL GROWTH GROUP WITH GARDENING) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 159 หน้า.

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนจำนวน 8 ราย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่หนึ่ง การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว ซึ่งประกอบด้วย ประเด็นย่อยการตระหนักและเข้าใจในตนเอง และการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว ประเด็นหลักที่สอง ความสัมพันธ์ที่องงาม ผลการวิจัยพบการพัฒนาขึ้นของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับคนรอบตัวและสวนที่ดูแล และประเด็นหลักสุดท้าย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ซึ่งประกอบด้วย ประเด็นย่อยการยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ผลจากงานวิจัยนี้สามารถใช้ทำความเข้าใจประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน รวมถึงอภิปรายผลการวิจัยภายใต้ประเด็นเรื่องกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน การทำสวนบำบัด และการเห็นคุณค่าในตนเอง

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5577618538 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT / PERSONAL GROWTH GROUP /
GARDENING / SELF-ESTEEM

PANCHANOK WIANGNAK: PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE OF JUNIOR HIGH
SCHOOL STUDENTS WITH INCREASED SELF-ESTEEM AFTER PARTICIPATING IN
PERSONAL GROWTH GROUP WITH GARDENING. ADVISOR: DR.NATTASUDA
TAEPHANT, 159 pp.

This qualitative study aimed to examine psychological experience of junior high school student with increased self-esteem after participating in personal growth group with gardening by using a phenomenological research. Data were collected via in-depth interview with 8 participants. Finding revealed 3 main themes. The first theme was self-awareness and connectedness to environment. It consisted of understanding and awareness in self and connectedness to environment. The second theme was flourishing relationship. The relationship with others and their gardens both developed in a positive direction. The final theme was self-development, consisted of problem acceptance, changed their perspective about problem encountered, changed their behaviors and feelings towards the changes in themselves. These research findings could be applied to understand the experience of junior high school student with increased self-esteem after participating in personal growth group with gardening participation of these participants.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2014

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่เป็นทั้งครูผู้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ เอาใจใส่ในตัวข้าพเจ้าไม่เฉพาะเพียงเรื่องวิทยานิพนธ์เท่านั้น แต่ยังคงห่วงใยในเรื่องอื่นๆ เป็นครูผู้ใจดีที่ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจและความมั่นใจในตนเองที่จะก้าวผ่านความยากลำบากต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ได้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ในคณะจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกๆ ท่าน ผู้ให้ความรู้ในด้านจิตวิทยาการปรึกษา เปิดโลกในหลายด้านที่ข้าพเจ้าไม่เคยมองเห็น ทำให้ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ทั้งด้านวิชาการและวิชาชีวิต ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้องจิตวิทยาการปรึกษา ที่คอยให้คำแนะนำ ถามไถ่ด้วยความห่วงใย ทั้งยังให้กำลังใจและเติมความเบิกบานแก่ข้าพเจ้าอยู่เสมอ ขอขอบคุณอาจารย์พิเศษในการฝึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของข้าพเจ้า ผู้ซึ่งคอยรับฟังปัญหา แนะนำ ให้กำลังใจ ทำให้ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในตนเองในการทำงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาและสามารถใช้ทักษะที่ฝึกฝนในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ได้ ขอขอบคุณเพื่อนและอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ซึ่งจุดประกายความสงสัยในชีวิตและสนับสนุนข้าพเจ้าในการใคร่ครวญค้นหาคำตอบ ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมกลุ่มและผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน หากไม่มีน้องๆ ที่ให้ความร่วมมือและแบ่งปันประสบการณ์แก่กัน วิทยานิพนธ์ฉบับนี้คงไม่อาจเกิดขึ้นได้ และขอขอบคุณการสนับสนุนทุนวิจัยจาก สกว. ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์

ขอขอบคุณพ่อ-แม่ อุ่ม ญาติๆ และครอบครัวใหญ่อันอบอุ่น ผู้ซึ่งโอบอุ้มและให้ความรักแก่ข้าพเจ้า ทำให้ข้าพเจ้าอยากส่งต่อความรักที่ได้รับคืนสู่ที่ที่ข้าพเจ้าเติบโตมา แม่และโครงการ ‘สวนครัวตัวจิ๋ว’ กับเด็กๆ ป.1 ของแม่ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจในการปลูกผักที่มากกว่าปลูกผัก ขอขอบคุณเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 28 สำหรับความรักและความอบอุ่นในการร่วมเดินทางบนถนนจิตวิทยาการปรึกษานี้ไปด้วยกัน หากไม่มีเพื่อน ถนนเส้นนี้ของข้าพเจ้าอาจไม่สวยงามเช่นนี้ ขอขอบคุณปิยนุช วรรณุช และวริษา เพื่อนผู้อดทนและคอยเติมชิ้นส่วนที่ขาดหายแก่ข้าพเจ้าเสมอ ขอขอบคุณอดีตชาติ สำหรับกำลังใจและความช่วยเหลือทุกอย่าง ข้าพเจ้าระลึกเสมอว่ารอบตัวข้าพเจ้ารายล้อมด้วยมิตรสหายที่น่ารักและคอยช่วยเหลือ ขอขอบคุณสำหรับความรักที่ข้าพเจ้าได้รับในทุกช่วงของชีวิต

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
คำถามการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. กลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์.....	6
2. การทำสวนบำบัด	19
3. วิทยุรุ่น.....	29
5. การเห็นคุณค่าในตนเอง.....	35
6. การวิจัยเชิงคุณภาพ	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	48
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50
3. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	75
4. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	76
5. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย.....	76

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ให้ข้อมูล	77
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	79
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล	79
ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าใน ตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน	93
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	123
สรุปผลการวิจัย.....	123
อภิปรายผล.....	125
ข้อเสนอแนะ	135
รายการอ้างอิง	137
ภาคผนวก.....	140
ภาคผนวก ก ใบรับรองการวิจัย	141
ภาคผนวก ข โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนก่อนการทดลองใช้	144
ภาคผนวก ค แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง	150
ภาคผนวก ง ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	154
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	159

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (Santrock, 2005) ถือเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นมากมาย ทั้งร่างกาย จิตใจ ความคิด สังคม และเป็นวัยแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตน มีความต้องการความเป็นอิสระและควบคุมชีวิตตนเอง ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง พร้อมทั้งตัดสินใจกระทำการต่างๆตามเหตุผลและความเชื่อของตน และต้องการเป็นที่ยอมรับ ด้วยความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลายด้านผนวกกับความต้องการเป็นอิสระ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในสิ่งที่ตนเองคิดกับความเป็นจริงภายนอก ด้วยภาวะเปลี่ยนผ่านและประสบการณ์ที่ยังมีน้อยอาจทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญความยากลำบากในการปรับตัวหลายด้าน

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง จึงต้องมีทั้งตัวแบบ สภาพแวดล้อมที่ดี การเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ รวมถึงโอกาสในการเรียนรู้เพื่อให้เติบโตไปเป็นวัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป หากวัยรุ่นวัยรุ่นบางส่วนไม่สามารถค้นหาตนเองหรือพัฒนาตนเองไปตามงานพัฒนาการในช่วงอายุของตนได้ วัยรุ่นอาจกลายเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) ซึ่งส่งผลให้ประสบปัญหาหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการเรียน หรือพฤติกรรม และทำให้ติดขัดไม่สามารถพัฒนาตนเองต่อไปได้ในอนาคต นอกจากนี้หากวัยรุ่นไม่มีผู้ใหญ่ที่จะสามารถปรึกษาหรือพูดคุยได้เมื่อประสบปัญหา ส่งผลให้ไม่สามารถมีที่พึ่งพิงทางจิตใจ ได้มากนัก หรือหากจะเริ่มค้นแก้ปัญหาด้วยตนเองก็อาจยังไม่ชัดเจนในการค้นหาตนเอง เพราะยังขาดปัจจัยเกื้อหนุนในการที่จะค้นหาหรือรู้จักตนเอง ดังที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวถึงปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการค้นหาตนเอง เช่น ไม่ทราบว่าจะค้นหาตนเองเพื่อเข้าใจตนเองได้อย่างไร ค้นหาตนเองไม่พบ ตนเองที่พบไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง เช่น เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบที่เพื่อนคาดหวัง หรือภาพลักษณ์ขวัญใจวัยรุ่นที่ตนนิยม มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน ภาพตนเองที่ได้พบเป็นภาพที่ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ ค้นหาภาพพจน์ของตนเองอย่างผิดวิธี รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ไม่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นค้นหาตนเองและพบ “ตนเอง” ที่มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง ในชีวิตและอนาคต

สภาวะความสับสนที่วัยรุ่นต้องเผชิญนั้น นอกจากจะทำให้ไม่สามารถพัฒนาตนเองตามวัยได้อย่างเต็มที่แล้ว ยังทำให้วัยรุ่นเกิดการประเมินตนเองที่ต่ำเกินจริงซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นหมายถึง ทักษะคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำการต่างๆให้ประสบความสำเร็จ รวมทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ซึ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 2 ประเภท คือองค์ประกอบภายใน ซึ่งเป็นารเห็นคุณค่าในตนเองโดยประเมินลักษณะเฉพาะต่างๆของตนเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว ความปรารถนาใน

ความสำเร็จ เป็นต้น และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองโดยประเมินจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว โรงเรียนและประสบการณ์ที่ได้รับจากโรงเรียน สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Coopersmith, 1981; อ้างถึงใน ภาวดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อการไว้วางใจผู้อื่น, ความสัมพันธ์, และการทำงาน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของบุคคลทั้งสิ้น การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและยืดหยุ่น สามารถทำหน้าที่ในชีวิตและเติบโตจากความผิดพลาดโดยปราศจากความกลัวการไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem) จะพิจารณาว่าตนเองมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไปไม่ใช่ดีหรือแย่กว่าบุคคลทั่วไป และมองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆได้ ยอมรับและเชื่อมั่นในตนเอง และประเมินตามจริง ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) มักขาดการยอมรับนับถือตนเอง วิตกกังวลและคิดว่าตนเองบกพร่อง ขาดความมั่นใจ เป็นต้น (Rosenberg, 1979; อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550)

แม้การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดขึ้นแทบจะทุกช่วงเวลาของชีวิต หากในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้านดังที่กล่าวในตอนต้น หากวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะได้เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รู้จักตนเองอย่างแท้จริงถึงสิ่งที่ตนเองเป็น ความสามารถ รวมถึงข้อบกพร่องของตนเอง และตระหนักได้ว่าตนเองมีความสามารถและมีคุณค่าในการที่จะพาตนเองไปสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ และสามารถจัดการชีวิตตนเองได้ตามทรัพยากรที่ตนเองมี ก็จะทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองและพัฒนาสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง

จากข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากรรายปี ของ(สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550) พบว่าผู้ประกอบการอาชีพเกษตรกรรมมีมากที่สุดคือคิดเป็นร้อยละ 35 ของประชากรทั้งหมด สอดคล้องกับสภาพสิ่งแวดล้อมและสังคมของวัยรุ่นในพื้นที่ศึกษาที่เป็นสังคมเกษตรกรรม อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ปกครองและคนในชุมชนก็คือการทำเกษตรกรรมสืบทอดต่อกันมา ไม่ว่าจะเป็น การทำนา ทำสวน การเพาะปลูก การปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภคเองในครัวเรือน วัยรุ่นเหล่านี้จึงมีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมเป็นอย่างดี ความคุ้นเคยในวิถีเหล่านี้จึงเป็นจุดเด่นที่จะนำทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นเหล่านี้ให้ได้ทำกิจกรรมที่ตนเองคุ้นเคยอยู่แล้วในมิติที่แตกต่างออกไปและยังได้เรียนรู้ที่จะมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ รวมถึงมองเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย ซึ่งการประยุกต์ใช้การทำสวนหรือการปลูกพืชในการบำบัดและส่งเสริมสุขภาพนั้นก็มีเกิดขึ้นและแพร่หลายในประเทศแถบยุโรปและอเมริกาเหนือมาเป็นเวลานาน ทั้งยังแพร่หลายในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Toyoda, 2012) โดยมีชื่อเรียกว่า พืชสวนบำบัด หรือ Horticultural Therapy และเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การทำสวนบำบัด หรือ Gardening Therapy

การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางจิตใจ หรือพักฟื้นจากการรักษาโรคต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิต โดยการนำเอาสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติมาใช้เป็นสื่อเพื่อการบำบัด ผู้คนได้คำนึงถึงประโยชน์ของสวนในการใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจและเพื่อรักษาจิตใจมาตั้งแต่อดีตกาล (Haller & Kramer,

2006) และมีการพัฒนาการใช้พืชสวนเพื่อบำบัดอย่างแพร่หลายขึ้นเรื่อยๆ การทำสวนบำบัดเป็นการผสมผสานประโยชน์ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และพืชพันธุ์ต่างๆระหว่างการเข้ากับการบำบัดทางจิตวิทยา ซึ่งกระบวนการบำบัดอาจมีได้หลายทฤษฎีตามความเหมาะสมต่อลักษณะของผู้รับการบำบัดและเป้าหมายของการบำบัด การทำสวนบำบัดไม่เพียงแต่การใช้เป็นที่พักผ่อนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการลงมือทำกิจกรรมต่างๆที่เป็นกระบวนการทำสวนทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเพาะเมล็ด การเตรียมดิน การพรุนดิน การย้ายแปลงปลูก การรดน้ำ การเฝ้ามองพืชพันธุ์เติบโต การกำจัดวัชพืช และการได้มองเห็นความสำเร็จในแต่ละกระบวนการที่ตนเองได้ทำ โดยนอกจากกิจกรรมในสวนทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ในการทำงาน ได้ฝึกการเผชิญและแก้ไขปัญหา ฝึกทักษะทางสังคม ผ่อนคลายจากความเครียด ฟื้นฟูความจำ พัฒนาด้านอารมณ์ พัฒนาการรับรู้จากประสาทสัมผัส เป็นต้น ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูลของประโยชน์จากการทำสวนบำบัดหรือการปลูกพืชเพื่อบำบัดนี้พบว่าส่งผลดีต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของผู้เข้ารับการบำบัด (Pfeffer et al.,2005; อ้างถึงใน Alston, 2010)

กลุ่มพัฒนาตนแนวทอโรตเซอร์ เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นการพัฒนาความองกวมของมนุษย์ ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตนเอง สำรวจตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เผชิญปัญหาของตนเองได้ ซึ่งทำให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกันรวมถึงรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550) โดยประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน คือ ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Human Needs) โดยอับราฮัม มาสโลว์ ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานในชีวิต 5 ชั้น และความต้องการพื้นฐานเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อสนองความต้องการนั้น แนวคิดหน้าต่างจอฮารี (The Johari Window) ซึ่งกล่าวถึงการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีการเปิดเผยตนเอง การรับข้อมูลย้อนกลับซึ่งทำให้บุคคลได้รู้ตนเองอย่างชัดเจนขึ้นและนำมาซึ่งการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนจะพัฒนาเป็นลำดับขั้นตามความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มค่อยๆมองเห็นและยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นผ่านการสื่อสารอย่างลึกซึ้งระหว่างกัน

การนำการทำสวนหรือพืชสวนบำบัดมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำมาผสมผสานกับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทอโรตเซอร์ ซึ่งใช้กระบวนการปลูกพืช การทำสวน และกิจกรรมต่างๆ เป็นหนทางสู่การเรียนรู้ประสบการณ์การเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความองกวมภายในจิตใจ ตลอดจนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รู้ตนเองอย่างแจ่มชัด ด้วยการให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้โดยตรงจากพืชที่ปลูก สังเกต สันทนาตามกระบวนการกลุ่มเรื่องการปลูกพืชและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดูแลพืชมาสู่เรื่องราวของตนเอง ทั้งยังได้มีโอกาสเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่นอีกด้วย จากงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งมีการใช้กระบวนการพืชสวนบำบัดกับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละจุดประสงค์ของงานวิจัยนั้นๆ เช่น เด็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่กำลังอยู่ในกระบวนการฟื้นฟู เป็นต้น รวมถึงใช้ร่วมกับกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันออกไปด้วย มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคพืชสวนบำบัดในวัยรุ่นแต่เป็นการศึกษาโดยรวมถึงผลดีของการใช้กระบวนการนี้ต่อวัยรุ่นในทุกด้านไม่เพียงด้านจิตใจเท่านั้น นอกจากนี้การใช้กระบวนการพืชสวนบำบัดในวัยรุ่นนั้นมีในรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งวัดผลการเปลี่ยนแปลง หากแต่ยังไม่มีการวิจัยเชิง

คุณภาพอันสามารถที่จะคลี่ให้เห็นภาพประสบการณ์โดยรวมของวัยรุ่น ทั้งนี้การเข้าใจถึงประสบการณ์ จะเป็นแนวทางในการเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของวัยรุ่นที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน เพื่อการเข้าถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์และความหมายของประสบการณ์ที่มีต่อตัววัยรุ่นได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการศึกษาข้อมูล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนเป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน คือ กลุ่มพัฒนาตนแนวทอโรตเซอร์ ที่นำเทคนิคของการทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) มาใช้ โดยมีการดำเนินกลุ่มตามกระบวนการของกลุ่มพัฒนาตน และใช้ประสบการณ์ในกิจกรรมการลงมือทำสวนทุกขั้นตอนเป็นสื่อในการเรียนรู้ พัฒนาตนเองและเอื้อการเห็นคุณค่าในตนเองของสมาชิกในกลุ่ม ทั้งการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มด้วยการพูดคุยและทำงานร่วมกันซึ่งก่อให้เกิดการรู้จักตนเองและผู้อื่น การสำรวจและแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง การได้รับความคิดเห็นและกำลังใจจากสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงการเรียนรู้ตนเองผ่านการปลูกและดูแลผัก

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น คือ ปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในจิตใจของนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน เช่น การเรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตใจ รวมทั้งการ

เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจทั้งระหว่างและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การประเมินตนเองของบุคคลจากการปฏิสัมพันธ์กับผู้รอบข้างและความสำเร็จในงานต่างๆที่บุคคลได้ทำ โดยแสดงออกมาทางทัศนคติต่อการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งความเชื่อมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง โดยการเห็นคุณค่าในตนเองมาจากทั้งองค์ประกอบภายใน คือวิธีการมองตนเอง และองค์ประกอบภายนอก คือการตอบสนองจากบุคคลที่สำคัญต่อตนเอง นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเองยังสามารถพัฒนาได้ โดยมาจากการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ความรู้สึกได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลสำคัญในชีวิต การพบสิ่งที่คุณสามารถทำได้ดี และความภาคภูมิใจจากการกระทำสิ่งต่างๆได้สำเร็จ เป็นต้น โดยในงานวิจัยครั้งนี้การเห็นคุณค่าในตนเองวัดจากแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) จำนวน 58 ข้อ ของประวิมา ธาดาพรหม (2550) พัฒนาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ นักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น อายุ 13-15 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงประสบการณ์ทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นที่ศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนการเรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อความเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่างๆในจิตใจทั้งระหว่างและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ได้ผลการวิจัยที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากระบวนการกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้ธรรมชาติเป็นสื่อ (Group Ecotherapy) หรือการทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) ต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนนี้ ผู้วิจัยได้ค้นคว้าทบทวนวรรณกรรมรวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีรายละเอียดหัวข้อที่ศึกษาดังต่อไปนี้

1. กลุ่มพัฒนาตนแนวทروتเซอร์
2. การทำสวนบำบัด
3. วิทยุ
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง
5. การวิจัยเชิงคุณภาพ

1. กลุ่มพัฒนาตนแนวทروتเซอร์

กลุ่มพัฒนาตนแนวทروتเซอร์ (Trotzer, 1977; อ้างถึงใน เจริศพรณ แตนศิลป์, 2550) มุ่งเน้นพัฒนาความงอกงามของมนุษย์ โดยมองว่าความงอกงามสามารถพัฒนาได้จากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น จริงใจ ให้ความช่วยเหลือกันและกัน มีความไว้วางใจต่อกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) ได้สำรวจตนเอง (Self-Exploration) ยอมรับและสามารถเผชิญปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้าใจตนเองในมุมที่กว้างและชัดเจนขึ้น มีการแบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกจากผู้อื่นที่มีต่อตนเอง (Feedback) (เจริญศพรณ แตนศิลป์, 2550)

1.1 เป้าหมายของกลุ่มแนวทروتเซอร์

กลุ่มแนวทروتเซอร์ เป็นกลุ่มพัฒนาตน (Growth group) มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพ และสร้างความงอกงามทางจิตใจแก่บุคคล พัฒนาความสัมพันธ์ สื่อสารกันอย่างลึกซึ้งในบรรยากาศแห่งการยอมรับ อบอุ่น ไว้วางใจ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกันและกัน และช่วยให้บุคคลได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ผ่านกิจกรรมเชิงจิตวิทยาที่ส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้สมาชิกได้ประสบกับประสบการณ์ตรงในการสัมผัสตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ที่จะเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น มีอิสระในการกระทำสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสม ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม รวมไปถึงบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (Self-actualizing) ซึ่งคือการที่มนุษย์ได้ใช้ความสามารถและศักยภาพที่มีในการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ กลุ่มพัฒนาตนแนวทروتเซอร์จึงเป็นกลุ่มที่ช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงาม เข้าใจและยอมรับตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง รวมถึงรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง พร้อมทั้งมี

สัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ยอมรับผู้อื่น ปรับตัวได้ดีและดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น และความมั่งคั่ง เหล่านี้ของบุคคลจะเป็นเครื่องมือนำไปสู่ภาวะสัจการแห่งตน (Self-actualizing Person)

Maslow กล่าวถึงลักษณะของผู้บรรลุสัจการแห่งตน (Self-actualizing Person) ไว้ดังนี้ (รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545)

- 1) ได้รับความจริงอย่างชัดเจน และอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน รู้เท่าทันความคิดของตนเอง เชื่อสัจต่อตนเอง ไม่มีอคติซึ่งบิดเบือนการรับรู้ให้เป็นไปตามความต้องการ ความวิตกกังวล ความกลัวของตน อยู่กับความเป็นจริงได้อย่างที่มันเป็นและอย่างสอดคล้องกลมกลืน
- 2) ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่นและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจโลกและชีวิต ยอมรับข้อบกพร่องและความขัดแย้งภายในตน มองเห็นคุณค่าและเคารพในตัวผู้อื่นอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อบุคคลยอมรับตนเองก็จะนำไปสู่การยอมรับผู้อื่นด้วย และเกิดการแสดงออกอย่างจริงใจเนื่องมาจากการยอมรับตนเองอย่างที่เป็น
- 3) มีความอิสระ เป็นธรรมชาติและเรียบง่าย มีความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่เป็นอิสระ เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ เป็นตัวของตัวเอง สามารถกำหนดวิถีและการกระทำของตนเองได้โดยไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์หรือแบบแผนของสังคม ตระหนักถึงความปรารถนา ความคิดของตนและแสดงออกมาอย่างเป็นธรรมชาติ
- 4) ยึดปัญหาเป็นศูนย์กลาง โดยพิจารณาจากข้อเท็จจริง ไม่นำความรู้สึกส่วนตัวมาตัดสิน และไม่หมกมุ่นกับตนเอง มองเห็นปัญหาอย่างชัดเจนและถูกต้อง
- 5) มีความรู้สึกเป็นอิสระและสามารถอยู่ได้ด้วยตนเองโดยไม่ยึดอัด อยู่ได้ภาวะการณ์ต่อผู้อื่นหรือการรบกวนจากผู้อื่นได้ด้วยความสะดวกไม่หวั่นไหวและไม่ตอบสนองด้วยการกระทำที่รุนแรง เป็นตัวของตัวเอง มีชีวิตชีวา เข้มแข็งและมีจิตใจที่เป็นอิสระ
- 6) ความเป็นตัวเองและเป็นอิสระจากวัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม มีแรงจูงใจในการพัฒนาตนโดยศักยภาพของตนเองมากกว่าการพึ่งพาผู้อื่น เข้มแข็งและเป็นอิสระจากความคิดเห็นหรือความพอใจของบุคคลอื่น
- 7) สามารถคงความสดชื่น ซาบซึ้งในชีวิตประจำวัน สัมผัสกับสถานการณ์และประสบการณ์ที่เป็นความสุข ความปีติ และซาบซึ้งไปกับประสบการณ์นั้นๆ
- 8) มีประสบการณ์ที่ลึกซึ้ง มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของประสบการณ์ที่เข้ามาในแต่ละวัน มีจิตใจแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งรอบตัวในขณะนั้นๆ

- 9) ผูกพันใกล้ชิดกับผู้อื่น เป็นภาวะที่บุคคลที่ความผูกพันเป็นหนึ่งเดียวกันกับมนุษย์ทั้งหลาย เห็นอกเห็นใจ มีความรัก ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือกันโดยไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะกับบุคคลแบบใดหรือในสถานการณ์แบบใดก็ตาม
- 10) มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างใกล้ชิดและลึกซึ้ง มีความรักและความเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีขอบเขตของการยึดถือตัวตน เช่น การมีเพื่อนสนิท
- 11) เห็นคุณค่าและให้เกียรติผู้อื่น และมีไมตรีกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมเนื่องมาจากการเห็นคุณค่าในตัวเองโดยไม่มีชั้นชั้น การศึกษา เชื่อชาติมาเกี่ยวข้อง ตระหนักถึงความเท่าเทียมกัน ปฏิบัติต่อกันด้วยความอ่อนน้อมและให้ความเคารพต่อกัน ตระหนักถึงคุณค่าภายในมากกว่าภายนอก
- 12) จำแนกมาตรฐานทางศีลธรรม จำแนกความแตกต่างระหว่างวิธีการและจุดมุ่งหมาย โดยให้ความสำคัญกับจุดมุ่งหมายมากกว่าวิธีการ
- 13) มีอารมณ์ขัน เป็นอารมณ์ขันที่มีไมตรีและให้แง่คิดเชิงปรัชญา ครอบอยู่ในสถานการณ์นั้นๆ และเกิดอย่างเป็นธรรมชาติในขณะนั้น เป็นอารมณ์ขันที่ทำให้เกียรติผู้อื่นเสมอ
- 14) มีความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งมาจากความสามารถภายในตนเอง มาจากการรับรู้ที่คมชัด จากประสบการณ์ที่เปี่ยมกว้าง มีอิสระในความคิด ไม่จำกัดขอบเขต
- 15) ไม่ถูกรอบงำ เป็นอิสระจากการถูกครอบงำทางวัฒนธรรม ค่านิยม กฎหมาย กฎเกณฑ์ และประเพณีของสังคม รับรู้ตนเองและรู้ทิศทางของตนเองจนสามารถจะดำเนินไปได้ อย่างเสรี ไม่กระทำตามวัฒนธรรมอย่างไร้เป้าหมาย ปฏิบัติต่อความยุติธรรมที่เกิดขึ้นในสังคมด้วยความสงบและรอคอยการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

1.2 แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์

1.2.1 ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

Maslow (1943, 1954, 1962 อ้างถึงใน Trotzer, 2013) กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนให้มีการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการพื้นฐานเหล่านั้น โดยความต้องการพื้นฐานของมนุษย์แบ่งออกไปเป็น 5 ชั้น คือ

1) ความต้องการด้านร่างกาย (Psychological Needs)

ความต้องการด้านกายภาพไม่ว่าจะเป็น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่พัก ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานที่สุดของบุคคลเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ หากความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ไม่ได้รับการตอบสนอง อาจส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการ

ทำงานของบุคคล และไม่สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ สำหรับในกระบวนการกลุ่ม ความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่สำคัญเช่นกัน กระบวนการกลุ่มที่มีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับความพร้อมของสมาชิกที่จะสามารถค้นหาความต้องการในขั้นต่อไปอีกได้ หากสมาชิกในกลุ่มไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกายก็อาจส่งผลกระทบต่อการปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม

2) ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs)

ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยเป็นสิ่งพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความคับข้องใจทั้งหลายมักเกี่ยวข้องกับความกลัวในสิ่งที่ไม่รู้ เมื่อเราเกิดความไม่รู้อะไรหรือรู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งพาสิ่งใดได้ ก็จะทำให้เสียความมั่นใจ และทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดการปกป้องตนเอง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยสัมพันธ์อย่างยิ่งกับความไว้วางใจ ซึ่งความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ลดความวิตกกังวล และพัฒนาตนเองไปการตอบสนองความต้องการขั้นต่อไปได้ ในกระบวนการกลุ่ม หากมีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกรับรู้ถึงความมั่นคงปลอดภัย ไว้วางใจ สมาชิกจะเกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพภายในกลุ่ม นำไปสู่การพัฒนาตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น

3) ความต้องการความรักและการเป็นที่ยอมรับ (Love and Belonging)

Maslow (1943 อ้างถึงใน Trotzer, 2013) กล่าวว่า “บุคคลทุกคนมีความต้องการการยอมรับและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและต้องการมีที่ยืนในกลุ่ม หากขาดซึ่งความสัมพันธ์เหล่านี้กับครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่น จะทำให้เกิดความเหงาและความโดดเดี่ยวทางสังคม” ความต้องการความรักและการเป็นเจ้านั้นมีหลายระดับตั้งแต่การยอมรับทั่วไปจนถึงการมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง หากบุคคลได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและได้รับการเติมเต็มในความรู้สึกเป็นเจ้าของ จะนำไปสู่ความสัมพันธ์กับบุคคลหรือกลุ่มที่ยอมรับเขา และนำมาซึ่งความมีอัตลักษณ์แห่งตน การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นสะท้อนถึงการยอมรับตนเองของบุคคลด้วย และการยอมรับตนเองก็ยังสัมพันธ์กับความสามารถในการยอมรับบุคคลอื่นด้วย สำหรับในกลุ่มอาจมีสมาชิกที่รู้สึกติดขัดในใจจากการรู้สึกไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น อาจมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเองและไม่สามารถยอมรับตนเองได้ บรรยากาศภายในกลุ่มควรเป็นบรรยากาศที่สมาชิกจะรู้สึกถึงการยอมรับและสามารถแสดงความเป็นตัวตน

ที่แท้จริงของตนเองออกมาได้ ซึ่งส่งผลต่อการยอมรับตนเองของสมาชิก แต่หากในกลุ่ม สมาชิกไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการการยอมรับ ก็จะใช้พลังไปกับการปกป้องตนเองและต่อต้านกระบวนการกลุ่ม หากสมาชิกในกลุ่มรู้สึกถึงการยอมรับถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาหรือเรื่องราวในชีวิตได้ แต่ก็จะมีความพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น

4) ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเอง (Esteem Needs)

มนุษย์ต้องการและแสวงหาการยอมรับจากทั้งตนเองและบุคคลอื่น จึงเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ทำสิ่งที่เป็นการอุทิศตนและเสียสละ เพื่อให้ได้รับการนับถือ คุณค่าของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อกัน Maslow (1943 อ้างถึงใน Trotzer, 2013) มีแนวคิดว่าการยอมรับนับถือคือสิ่งที่บุคคลแสวงหาการมองว่าตนมีค่าจากทั้งผู้อื่นและตนเอง และจะพึงพอใจเมื่อได้รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีพลัง มีประโยชน์ และไว้วางใจได้ เป็นการได้รับการยอมรับจากภายใน ไม่ใช่การยอมรับนับถือที่เกี่ยวข้องกับเงินทอง ความสำเร็จ ตำแหน่งทางสังคม หรือวัตถุต่างๆ ภายนอก หากบุคคลปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับนับถือ บุคคลจะรู้สึกว่าตนไม่มีค่า ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง เสียความมั่นคง และคิดว่าผู้อื่นจะมองว่าเขาไม่มีคุณค่า เช่นกัน การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและความรู้สึกไร้ค่าเป็นสิ่งธรรมดาที่จะมีในสมาชิกกลุ่ม ปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขของแต่ละคนทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองน้อยและคิดว่าผู้อื่นเห็นคุณค่าในตนเองน้อยเช่นกัน กระบวนการกลุ่มจะต้องทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าภายในตนเอง มีทัศนคติต่อตนเองในทางบวก สร้างความเข้มแข็ง ให้กำลังใจ และลดความรู้สึกด้อย ให้สมาชิกได้รับผิดชอบต่อตนเองและเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนกันและกัน ในกระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินกระบวนการแก้ไขปัญหาไปพร้อมกับการทำให้สมาชิกได้รับการตอบสนองความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

5) ความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (Self-Actualization Needs)

มนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาและใช้ศักยภาพที่มีอยู่ของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อชีวิตที่กลมกลืน สงบสุข พึงพอใจ และมองชีวิตตามจริง ความต้องการในขั้นนี้เป็นความต้องการเติมเต็มในตนเองของบุคคลโดยใช้ศักยภาพในตนเองแก้ไขปัญหาเอาชนะอุปสรรค เพื่อการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์ บุคคลที่บรรลุภาวะสัจการแห่งตนจะมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น มีคุณธรรม มีความคิดสร้างสรรค์ มี

ความยืดหยุ่น และเผชิญปัญหาด้วยการให้ปัญหาเป็นศูนย์กลางมากกว่าที่จะให้ตนเองเป็นศูนย์กลางของปัญหา ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตได้ดี สำหรับในกระบวนการกลุ่ม ความต้องการบรรลุภาวะสัจการแห่งตนนี้จะเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้สมาชิกได้เกิดความตระหนักรู้ในศักยภาพของตน และใช้สิ่งเหล่านั้นในการพัฒนาตนเองต่อไป

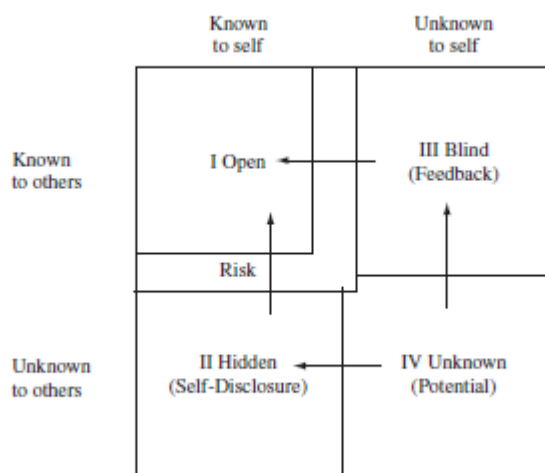
1.2.2 แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window)

แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window Model) อธิบายถึงการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วย การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure) และการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งเสนอแนวคิดถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตนที่มีต่อบุคคลอื่นๆ แนวคิดโจฮารีจะสามารถนำมาช่วยให้บุคคลได้เข้าใจ รับรู้ความเป็นตัวเอง และสามารถพัฒนาสัมพันธภาพของบุคคลให้เป็นผู้ที่เปิดเผยตนเอง และยอมรับในส่วนของผู้อื่นให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการรู้จักตนเองและเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยทำให้ขยายทัศนคติการมองโลกและชีวิตของบุคคลให้กว้างขึ้น (เพริศพรรณ แตนศิลป์, 2550)

แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ใช้เพื่ออธิบายกระบวนการพัฒนาของสัมพันธภาพ สัมพันธภาพเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแลกเปลี่ยนข้อมูล ขอบเขตของการพัฒนาสัมพันธภาพขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของการมีปฏิสัมพันธ์ และธรรมชาติรวมถึงความลึกของข้อมูลที่สมาชิกแบ่งปันต่อกัน ในสัมพันธภาพของมนุษย์ประกอบด้วย การเปิดเผยตนเองและการรับรู้ข้อมูลย้อนกลับ สัมพันธภาพทำให้บุคคลได้มองเห็นความต้องการ และทำให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพ ตัวตน และอัตมโนทัศน์ หากบุคคลมีความตระหนักรู้ในการกระทำและความรู้สึกของตนเองในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน สัมพันธภาพยังมีความสัมพันธ์กับความมั่งคั่งและการพัฒนาของบุคคล

หน้าต่างโจฮารีแบ่งองค์ประกอบส่วนบุคคลออกเป็น 2 มิติ คือมิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) กำหนดให้มิติส่วนตนอยู่ในแนวนอน และมิติส่วนผู้อื่นอยู่ในแนวตั้ง และองค์ประกอบข้อมูล คือ ส่วนรู้ (Known) และส่วนไม่รู้

(Unknown) ลงในช่องสี่เหลี่ยมสี่ช่อง แสดงถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ ตั้งแต่การเริ่มรู้จักไปจนถึงความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง อธิบายผ่านช่องต่างๆที่กำหนดมิติต่างๆไว้ ตั้งแต่ส่วนเปิดที่น้อยที่สุดไปจนถึงส่วนเปิดที่กว้างที่สุด ดังภาพ



ภาพที่ 1 แนวคิดหน้าต่างโจฮารี

ที่มา : Trotzer (2013)

ส่วนที่ 1 ส่วนเปิด (Open Area) เป็นส่วนของข้อมูลที่เป็นที่สมาชิกพร้อมจะเปิดเผยต่อทุกคนได้ ข้อมูลส่วนนี้อาจมีตั้งแต่การแลกเปลี่ยนชื่อในครั้งแรกที่พบกัน ไปจนถึงการแบ่งปันความคิดและความรู้สึกถึงทุกต่อคนที่ใกล้ชิด หากสัมพันธ์ภาพมีการพัฒนาและงอกงาม ส่วนเปิดนี้จะขยายพื้นที่ขึ้น

ส่วนที่ 2 ส่วนปิดบัง (Hidden Area) เป็นส่วนที่บุคคลรู้เกี่ยวกับตนเองแต่ไม่มีการแบ่งปันต่อผู้อื่น ข้อมูลในส่วนนี้บุคคลจะรับรู้เพิ่มขึ้นจากการเรียนรู้และยอมรับประสบการณ์ส่วนตัว และเมื่อบุคคลเปิดเผยตนเองหรือแบ่งปันข้อมูลในส่วนปิดบัง เช่น ประสบการณ์หรือความรู้สึกของตนแก่สมาชิกในกลุ่ม ส่วนปิดบังนี้จะขยายพื้นที่ไปสู่ส่วนเปิด

ส่วนที่ 3 ส่วนบอด (Blind Area) ในพื้นที่ส่วนนี้มีข้อมูลและการรับรู้ที่ผู้อื่นทราบเกี่ยวกับตัวบุคคลแต่ไม่ได้แบ่งปันให้บุคคลผู้นั้นทราบ และจะทำให้รับรู้ได้ก็ด้วยการสื่อสารที่เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) อย่างไรก็ตาม การให้ข้อมูลย้อนกลับอาจเสี่ยงต่อการปิดตนเอง มีข้อควรระวังคือ (1) มั่นใจว่าจะไม่ทำลายสัมพันธ์ภาพ (2) จะทำให้สัมพันธ์ภาพในกลุ่มดีขึ้น (3) ความต้องการที่จะแสดงการให้ข้อมูลย้อนกลับมีมากกว่าความกังวลต่อผลของมันที่มีต่อสัมพันธ์ภาพ

ส่วนที่ 4 ส่วนไม่รู้ (Unknown) ส่วนไม่รู้นี้เป็นเสมือนองค์ประกอบในการรอกงามซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในสัมพันธภาพทั้งหมด เป็นข้อมูลทั้งด้านพฤติกรรม ความรู้สึก และแรงจูงใจที่ทั้งบุคคลและสมาชิกคนอื่นไม่สามารถรับรู้หรือทราบมาก่อน เป็นพื้นที่ส่วนที่แสดงถึงศักยภาพหรือความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวบุคคล เกิดจากสัมพันธภาพที่มีต่อกัน และหากในกลุ่ม บุคคลและสมาชิกคนอื่น ๆ มีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี พื้นที่ส่วนบอดนี้ก็จะขยายผ่านส่วนปิดบัง ส่วนบอด และเคลื่อนไปสู่ส่วนเปิด

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ได้สรุปรูปแบบของความสัมพันธภาพตามแบบหน้าต่างโจฮารีว่ามีองค์ประกอบหลักที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ คือ การเปิดเผยตนเอง และการได้ข้อมูลย้อนกลับ

- 1) *การเปิดเผยตนเอง* หมายถึง การแสดงออกของบุคคลที่เป็นการเปิดเผยถึงสถานการณ์ในปัจจุบันและให้ข้อมูลในอดีต การแบ่งปันความเป็นส่วนตัวซึ่งบุคคลรับรู้เฉพาะตนเองกับผู้อื่น บุคคลจะกล้าเปิดเผยตนเองเมื่อเขารู้สึกไว้วางใจผู้อื่น ยิ่งเปิดเผยตนเองมากก็จะสามารถรู้จักตนเองได้อย่างแท้จริงเพิ่มขึ้น เนื่องจากการเปิดเผยตนเองจะเอื้ออำนวยให้บุคคลมีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างถูกต้องมากขึ้น การแสดงความรู้สึกส่วนตัวออกมาจะช่วยเสริมสร้างให้ผู้อื่นรู้จักและเข้าใจในตนเองได้อย่างชัดเจนขึ้น การเปิดเผยตนเองเป็นเหมือนหน้าต่างที่ช่วยให้บุคคลได้มองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น
- 2) *การได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น* หมายถึง บุคคลได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการกระทำของตนเองจากบุคคลอื่น โดยการได้สนทนากับผู้อื่นในแงุ่มที่เขาไม่เคยได้รับรู้มาก่อน การได้รับข้อมูลย้อนกลับช่วยให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และมีการสำรวจตนเอง ทำให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง การเรียนรู้การกระทำที่มาจากข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่นยังเป็นรากฐานที่ดีของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นในอนาคตด้วย เพราะการยอมรับซึ่งกันและกันจะสร้างเสริมความคิดและการกระทำที่สร้างสรรค์ร่วมกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีประสิทธิภาพควรเป็นไปในลักษณะที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ปราศจากการคุกคามและไม่ก่อให้เกิดการใช้กลไกการป้องกันตนเองของผู้รับข้อมูลย้อนกลับ

การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีควรมีลักษณะดังนี้คือ (Johnson, 1993; อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545)

- 1) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับที่พฤติกรรมของบุคคล ไม่ใช่ที่บุคลิกภาพของเขา
- 2) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นการอธิบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นการตัดสินใจ ถูกหรือผิด
- 3) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับในสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงมากกว่าพฤติกรรมที่เป็นนามธรรม
- 4) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับในภาวะปัจจุบันมากกว่าที่จะพูดถึงสิ่งที่เป็นอดีต
- 5) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นการร่วมแบ่งปันการรับรู้มากกว่าที่จะให้คำแนะนำ
- 6) ควรให้ข้อมูลย้อนกลับกับบุคคลที่พร้อมจะรับรู้ ไม่ใช่เป็นไปเพราะความต้องการจะให้ข้อมูลของผู้ให้ เพื่อให้บุคคลนั้นเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น
- 7) ไม่ควรให้ข้อมูลย้อนกลับที่มากเกินไปกว่าความเข้าใจของบุคคลในขณะนั้น เพราะจะเป็นการลดโอกาสของบุคคลที่จะได้ใช้ประโยชน์จากข้อมูลนั้น
- 8) เน้นการให้ข้อมูลย้อนกลับในพฤติกรรมที่บุคคลนั้นสามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

1.3 กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์

จากการทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม จาก Trotzer (2013) , รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) และ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) สามารถสรุปกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์ได้ดังนี้

1) ชั้นเริ่ม (Security Stage)

ในชั้นแรกของกลุ่ม สมาชิกจะรู้สึกไม่ปลอดภัย กังวลใจ และลังเลในการเข้าร่วม อาจมีความรู้สึกต่อต้าน เพราะเป็นการเผชิญสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมตนเองหรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกคนอื่นได้ สมาชิกอาจมีความรู้สึกไม่สะดวกใจ เพราะรู้ว่าตนเองอยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและมีความกังวลส่วนตัวที่ยากจะแบ่งปันออกมา ชั้นเริ่มกลุ่มนี้เป็นช่วงเวลาของการทดสอบกลุ่มของสมาชิก บางครั้งอาจด้วยการต่อต้าน ฉ้อฉล แยกตัว ครอบงำกลุ่ม ไม่ให้ความร่วมมือ หรือไม่เป็นมิตร ดังนั้น ในชั้นเริ่มควรสังเกตความรู้สึกไม่ปลอดภัยของสมาชิก และอาจทำงานกับความไม่ปลอดภัยนี้ด้วยการให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความกังวล ผู้นำกลุ่มบางคนอาจเริ่มกลุ่มด้วยการช่วยให้สมาชิก

ได้ปลดปล่อยความรู้สึกนี้ออกมาและช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรูสึกนี้และสร้าง ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในกลุ่ม ขั้นนี้กลุ่มควรมีบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความมั่นคงปลอดภัย เพื่อเป็นพื้นฐาน เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มควรให้ ความรู้สึกปลอดภัย มั่นคง อบอุ่น เข้าใจและยอมรับในตัวสมาชิก ซึ่งจะทำให้สมาชิกรู้สึก สบายใจและสามารถเปิดเผยหรือกล่าวถึงปัญหาพร้อมทั้งร่วมแบ่งปันความรู้สึกต่อกัน ในกลุ่ม ได้

2) ขั้นยอมรับ (Acceptance Stage)

เป็นขั้นที่เกิดการยอมรับกลุ่ม ยอมรับการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม จากความรู้สึกที่ ต่อต้านในขั้นแรก สมาชิกจะเริ่มสบายใจ รู้สึกปลอดภัย ยอมรับบทบาทของผู้นำกลุ่ม ซึ่ง ส่งผลต่อความงอกงามของสัมพันธภาพและเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญใน กระบวนการกลุ่มเพราะทำให้สมาชิกไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของคนอื่น ๆ ในกลุ่ม เมื่อการรู้สึก เป็นหนึ่งเดียวในกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับ จะทำให้สมาชิกมีเกราะป้องกัน ตนเอง สามารถเผชิญปัญหาได้ ซึ่งสิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่มยังทำให้สมาชิกรับรู้ถึงการยอมรับที่แท้จริงจากสมาชิก ส่งเสริม การเห็นคุณค่าในตนเอง มีตัวตนที่แข็งแรง เสริมความมั่นใจ และพัฒนาความกล้าหาญที่จะ เผชิญกับปัญหาและรับผิดชอบต่อกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรมีลักษณะที่ยอมรับในตัวบุคคลแม้ว่าจะมี ความแตกต่างกัน ซึ่งกระบวนการยอมรับของสมาชิกจะเริ่มจากผู้นำกลุ่มซึ่งมีการยอมรับ อย่างไม่มีเงื่อนไขในความคิด ความเป็นมาที่หลากหลาย ซึ่งหากสมาชิกในกลุ่มรู้สึกถึงการ ได้รับการยอมรับ พวกเขาจะรู้สึกยอมรับตนเอง และมองเห็นผู้นำกลุ่มเป็นต้นแบบในการ ยอมรับผู้อื่น เมื่อสมาชิกรู้สึกถึงการยอมรับทั้งต่อตนเองและผู้อื่น บรรยากาศแห่งการยอมรับ ก็จะถูกกลายเป็นมาตรฐานในกลุ่ม และจะเป็นปัจจัยที่ทำให้สมาชิกสามารถยอมรับและกล้าที่จะ เผชิญปัญหาของตนเองได้ จากที่ไม่กล้าเปิดเผยปัญหาเพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเองและแม้ตนเองจะมีปัญหาแต่ก็ยังมีคุณค่า และความสำคัญ หากสมาชิกในกลุ่มยอมรับความรู้สึก ความคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเอง ไม่ว่าจะในทางดีหรือไม่ดีว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง และยังได้รับการยอมรับ จะช่วยให้เกิด การเคลื่อนไหวไปสู่ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบได้ต่อไป

3) ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage)

ในขั้นที่ 3 ของกระบวนการกลุ่มนี้ เป็นขั้นที่เคลื่อนจากการยอมรับตนเองและผู้อื่น ไปยังการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างการยอมรับและการรับผิดชอบ คือ การยอมรับคือการที่สมาชิกยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง แต่การยอมรับเพียง

อย่างเดียวยังไม่ได้ทำให้สมาชิกจัดการกับปัญหา หากสมาชิกมีทั้งการยอมรับและการ
 รับผิดชอบจะทำให้สมาชิกรับว่านั่นคือปัญหาของตนเองและจะต้องจัดการหรือทำอะไรสัก
 อย่าง เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กลุ่มในขั้นนี้จะเน้นที่ความเหมือนกันของสมาชิก
 ในกลุ่มว่าสมาชิกคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกันกับตนเอง แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละ
 บุคคล ภาวะปัจจุบัน หรือ Here and Now เป็นสิ่งที่เน้นในกลุ่มขั้นนี้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่
 สำคัญต่อการรับผิดชอบต่อตนเอง จากการเริ่มรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองไปสู่ความ
 รับผิดชอบต่อการกระทำรวมถึงปัญหาของตนเอง และรู้สึกว่าเป็นเจ้าของการกระทำ
 ของตน กลุ่มในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะเป็นตัวแบบให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อ
 ตนเอง เน้นที่ตนเองมากกว่าสิ่งภายนอก โดยไม่ใช้การสอนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อ
 เป็นการทำให้สมาชิกมีประสบการณ์เหล่านี้ด้วยตนเอง

4) ขั้นทำงาน (Work Stage)

หลังจากสมาชิกได้รับประสบการณ์ของการไว้วางใจ การยอมรับ และการรับผิดชอบต่อ
 ผ่านการกล่าวถึงความไม่พึงพอใจหรือปัญหาในชีวิต ในขั้นการทำงานนี้สมาชิกจะเริ่มเกิดการ
 กระทำต่อความรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง สมาชิกจะได้เริ่มทดลองทางเลือกต่างๆ
 หรือการฝึกทักษะและความมั่นใจต่อการกระทำที่สมาชิกจะเปลี่ยนแปลง จุดประสงค์ของ
 กลุ่มในขั้นนี้คือ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพินิจปัญหาของตนเองอย่างจริงจังท่ามกลาง
 บรรยากาศที่ปลอดภัย สำรวจทางเลือกและคำแนะนำต่างๆในการแก้ไขปัญหา และทดลอง
 กระทำพฤติกรรมหรือได้ลองใช้ทัศนคติใหม่ๆในหลายๆปลอดภัยก่อนที่จะนำไปปฏิบัตินอกกลุ่ม
 (Trotzer, 1972; อ้างถึงใน Trotzer, 2013) บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นการทำงานนี้มี
 ค่อนข้างมาก เนื่องจากจะต้องเป็นทั้งผู้นำกลุ่มและผู้เชี่ยวชาญ จะต้องเชื่อมโยงการพูดคุยถึง
 ปัญหา เอื้อให้สมาชิกมองเห็นปัญหาในหลายๆแง่มุม และสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดการ
 แนะนำทางเลือกต่อกัน นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังต้องใช้ความเชี่ยวชาญในการตรวจสอบ
 คำแนะนำแต่ละอย่างเพื่อช่วยในกระบวนการตัดสินใจของสมาชิกกลุ่ม โดยกิจกรรมอาจเป็น
 การแสดงบทบาทสมมติ บทบาททางสังคม การฝึกการสื่อสาร และการตัดสินใจ ซึ่งใน
 ระหว่างการฝึกก็จะเป็นการประเมินทางเลือกเหล่านั้นไปด้วยซึ่งจะทำให้การฝึกไม่สูญเปล่า
 การฝึกในสถานการณ์ที่เหมือนจริงทำให้สมาชิกเกิดแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของ
 ทางเลือกและประโยชน์ของการนำไปใช้แก้ปัญหา นอกจากนี้ยังช่วยให้สมาชิกมีความมั่นใจ
 ก่อนที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองบางอย่างในโลกนอกกลุ่มซึ่งมีความท้าทายมาก

5) ขั้นตอนการปิดกลุ่ม (Closing Stage)

ในขั้นสุดท้ายของกลุ่มเป็นขั้นของการสนับสนุนสมาชิกกลุ่มและการสนับสนุนนี้จะเกิดขึ้นโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้กำลังใจ ความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบ และการยอมรับ แม้ว่าสมาชิกจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาของตนเองแต่ก็ยังมีรู้สึกลำบากสำหรับการใช้พฤติกรรมหรือทัศนคติที่เกิดขึ้นใหม่นี้ภายนอกกลุ่ม ขั้นการปิดกลุ่มทำให้สมาชิกเห็นถึงการได้ร่วมกันแก้ปัญหาทั้งของตนเองและผู้อื่นรวมถึงมองเห็นคุณค่าของการได้ช่วยเหลือผู้อื่น การได้รับการยอมรับ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความคิด ในขั้นนี้สมาชิกจะให้กำลังใจ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ยอมรับความจริงและมุ่งมั่นที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง อ้าปากและติดตามความคืบหน้าในการเปลี่ยนแปลงภายหลังกลุ่ม สำหรับบทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือให้สมาชิกได้ทำการอภิปรายประสบการณ์รวมถึงความรู้สึกของตนเอง สนับสนุน ให้กำลังใจ และชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จในความเปลี่ยนแปลงว่าเป็นผลงานของตัวเอง ไม่ใช่จากกลุ่มหรือจากผู้นำกลุ่ม และสมาชิกสามารถใช้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

1.4 ลักษณะของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มพัฒนาตน (Growth Group) ตามรูปแบบของทรอตเซอร์ ประกอบด้วยโครงสร้างต่อไปนี้ (Trotzer, 1977; อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545)

1) ขนาดของกลุ่ม

กลุ่มพัฒนาตนแนวทรอตเซอร์ควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 6-10 คน เพื่อให้ผู้นำกลุ่มสามารถจะนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่กลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกกลุ่มบางคนไม่ได้รับความสนใจหรือมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ไม่เต็มที่

2) ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม

ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม หากการจัดกลุ่มกระทำในสถานศึกษา ก็จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงการจัดเวลาเรียนเป็นคาบ คาบละ 50 นาที เป็นต้น การพิจารณาดังกล่าวจะช่วยให้สามารถกำหนดได้ว่า ควรจะใช้เวลาในการเข้ากลุ่มนานเท่าใด โดยทั่วไปแล้วระยะเวลาในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งควรจะใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่ม อย่างน้อยที่สุดควรพบกันสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง จำนวนครั้งที่ใช้ในการเข้ากลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง

3) กลุ่มแบบปิดและกลุ่มแบบเปิด

ผู้นำกลุ่มควรกำหนดว่ากลุ่มจะเป็นแบบปิดหรือว่าแบบเปิด โดยกลุ่มแบบปิด หมายถึงกลุ่มที่ประกอบไปด้วยสมาชิกกลุ่มเดียวกันตั้งแต่เริ่มกลุ่มไปจนกระทั่งการยุติกลุ่ม ส่วนกลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่มีสมาชิกบางคนออกไปและมีการรับสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่เป็นระยะๆ จนกระทั่งยุติการเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มพัฒนาตนควรจะมีลักษณะกลุ่มแบบปิด เนื่องจากกลุ่มมีการพัฒนาและก้าวเข้าสู่ช่วงเวลาที่มีการแก้ไขอุปสรรคซึ่งล้วนต้องอาศัยเวลาและความผูกพันกันในระดับหนึ่ง การที่รับสมาชิกใหม่เข้ามาอาจจะขัดขวางการพัฒนาของกลุ่มได้

4) อายุ

สมาชิกควรมีอายุใกล้เคียงกันเพื่อความสะดวกใจมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม เพศควรมีทั้งสองเพศปนกันจะเหมาะกับกลุ่มวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ เพราะกลุ่มจะมีสภาพใกล้เคียงกับสังคมภายนอก

5) ระดับสติปัญญาและการศึกษา

สมาชิกกลุ่มควรมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกัน จะรู้สึกเป็นพวกเดียวกันและมีส่วนร่วมต่อกลุ่มสูงกว่าสมาชิกกลุ่มที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน

6) ความเป็นเพื่อน

การจัดเพื่อนสนิทอยู่ในกลุ่มเดียวกันมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีคือ กลุ่มได้รับประโยชน์ในแง่ช่วยเหลือกันจัดอุปสรรคต่างๆ และช่วยสร้างสัมพันธภาพที่มีต่อกันให้แน่นแฟ้นมากขึ้น

7) การจัดสถานที่

ห้องที่ใช้จัดกลุ่มควรมีขนาดพอดีกับสมาชิกกลุ่ม มีความเป็นส่วนตัวปราศจากการรบกวน มีการจัดที่นั่งเป็นรูปวงกลม

2. การทำสวนบำบัด

การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) หรือ พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) นั้นคือกิจกรรมการปลูกพืชที่มีคุณสมบัติในการบำบัดและฟื้นฟูเช่นเดียวกันทุกประการโดยมีความแตกต่างกันเพียงชื่อเรียกเท่านั้น โดยการทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) อาจเป็นการปลูกดอกไม้หรือพืชชนิดอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พืชสวน และพืชสวนบำบัดก็รวมอยู่ในการทำสวนบำบัดอีกด้วย กระบวนการทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายคือใช้การปลูกพืชในโปรแกรมการบำบัดเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต (American Horticultural Therapy Association, 2013) เป็นส่วนหนึ่งของศาสตร์ที่เรียกว่า Green Care โดยการนำเอาสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติมาใช้เป็นสื่อเพื่อการบำบัดจิตใจ โดยการนำทั้งสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตในธรรมชาติมาใช้ในการบำบัด ซึ่งเป้าหมายของการบำบัดนั้นไม่ได้อยู่ที่ผลผลิตในตอนท้าย แต่มุ่งให้ความสำคัญกับประโยชน์และคุณสมบัติในการรักษาของกิจกรรมในระหว่างกระบวนการทำสวน (American Horticultural Therapy Association, 2013) เป็นกระบวนการที่ใช้พืช, กิจกรรมการทำสวน, และการได้กลับมารู้สึกใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อเป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่โปรแกรมการบำบัดและการฟื้นฟู มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาบุคคลทั้งในด้านสังคม ร่างกาย จิตใจ และคงไว้ซึ่งสุขภาพ ด้วยความตระหนักว่ามนุษย์เราไม่สามารถดำรงอยู่ได้โดยขาดอาหารและออกซิเจนซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็ได้มาจากพืช ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าพืชนั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับร่างกาย, จิตใจ, สังคม, และสุขภาพทางอารมณ์ด้วย (Acquaah, 2004; Haller & Kramer, 2006; อ้างถึงใน Porter & Porter, 2010) โดยในงานวิจัยนี้เรียกกระบวนการการปลูกและดูแลพืชที่ดำเนินไปพร้อมกับการพัฒนาจิตใจว่า การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy)

2.1 ประวัติความเป็นมาของการทำสวนบำบัด

การทำสวนเพื่อการบำบัดหรือเพื่อประโยชน์ทางจิตใจนั้นมีมาเป็นเวลานานแล้ว มีบันทึกในประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการจัดทำสวน เช่น สวนอีเดน (Garden of Eden) และสวนลอยแห่งบาบิโลน (Hanging Gardens of Babylon) (Haller & Kramer, 2006) นอกจากนี้ยังมีการบันทึกมาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณโดยแพทย์ในวังแนะนำให้เชื้อพระวงศ์ผู้ที่มีสภาพจิตใจแปรปรวนได้เดินเล่นในสวน (Lewis, 1976; อ้างถึงใน Toyoda, 2012)

เมื่อประมาณช่วงปี 1700 เทคนิคการบำบัดด้วยการปลูกพืชถูกใช้กับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเจ็บป่วยทางจิต มีการค้นพบว่าการทำงานกับพืชพันธุ์และการทำสวนช่วยให้เกิดการฟื้นฟูอย่างรวดเร็วในผู้ป่วยจิตเวช (Pfeffer et al., 2005; อ้างถึงใน Alston, 2010) โดย Benjamin Rush แพทย์ผู้เปรียบเสมือนบิดาแห่งพืชสวนบำบัด ได้ริเริ่มการใช้โปรแกรมพืชสวนบำบัดในโรงพยาบาลในรัฐเพนซิลวาเนีย ในปี ค.ศ. 1738 จากการเห็นว่าการทำงานในฟาร์มนั้นทำให้เกิดการเยียวยาในผู้ป่วยได้

(Fried & Wichrowski, 2008; อ้างถึงใน Alston, 2010) และในปี ค.ศ. 1878 โรงพยาบาลในรัฐมิชิแกนก็ริเริ่มการใช้การทำฟาร์ม (Farming) และการทำสวน (Gardening) มาเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการบำบัด (Haller & Kramer, 2006)

ในปี ค.ศ. 1800 การทำสวนเพื่อการบำบัดได้ถูกนำมาใช้กับผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ วัยรุ่นที่มีปัญหา และเด็กที่พิการทางสมองในสหรัฐอเมริกา ช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 การทำสวนได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้อย่างมากในโรงพยาบาล นักอาชีพบำบัดได้ใช้กิจกรรมในการบำบัดและโปรแกรมการฟื้นฟู

ในช่วงทศวรรษที่ 1940 และ 1950 การทำสวนเพื่อบำบัดฟื้นฟูในทหารผ่านศึกเป็นการบำบัดที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายและไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้ที่เจ็บป่วยทางจิตใจอย่างเดียวเท่านั้น การทำสวนบำบัดได้รับความเชื่อถือและถูกนำมาใช้ในวงกว้าง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษา ในปัจจุบันการทำสวนบำบัดก็เป็นที่ยอมรับในผลดีและประสิทธิภาพในการรักษา และถูกใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วย อาชีพบำบัด ไปถึงคนทั่วไปในชุมชน

ในปี ค.ศ. 1951 โปรแกรมการทำสวนเพื่อบำบัดได้ถูกนำมาใช้ในแผนกผู้ป่วยสูงอายุในโรงพยาบาล (Lewis, 1976; อ้างถึงใน Toyoda, 2012) และกลายเป็นการบำบัดที่ถูกใช้โดยบุคลากรทางการแพทย์ เช่น นักอาชีพบำบัด ในสหรัฐอเมริกาอีกด้วย

2.2 การนำมาใช้ในการบำบัด

Gardening Therapy หรือ Horticultural Therapy เป็นการบำบัดที่แพร่หลายโดยทั่วไป โดยมีเป้าหมายในการบำบัดทางคลินิก เช่นการบำบัดเกี่ยวกับการรับรู้ การทำให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และได้ฟื้นฟูทักษะที่มีอยู่ โดย American Horticultural Therapy Association (2013) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการบำบัดนี้ว่า ช่วยฟื้นฟูความจำ การริเริ่มการทำงาน การใส่ใจในรายละเอียด พัฒนาความรับผิดชอบ พัฒนาความสามารถทางร่างกาย เช่น การทำงานประสานกัน ความสมดุล การยืดหยุ่น และทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นต้น โดยจะมุ่งความสนใจไปที่ผู้ป่วย และใช้การปลูกพืชเป็นวิธีการ การบำบัดจะเกิดขึ้นในบริเวณที่ปลูกพืชของสถานที่บำบัด หรือในสวนของผู้บำบัด ทักษะพิเศษของผู้บำบัดนั้นเอื้อให้สามารถทำงานกับผู้ป่วยทั้งแบบกลุ่มและเฉพาะคน โดยผู้ป่วยแบบเป็นกลุ่มเหมาะกับการบำบัดแบบ Horticultural Therapy เช่น ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจ และผู้ที่กำลังฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย บำบัดสารเสพติด หรือการถูกทำร้าย Horticultural Therapy นั้นก่อให้เกิดความสำเร็จในการบำบัดเป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกปลอดภัย ไม่กดดัน เป็นกิจกรรมที่สำเร็จในชุมชน การลดความเครียด และการผ่อนคลายจากการได้ปลูกพืช นอกจากนี้ในปัจจุบัน พืชสวนบำบัดยังเริ่มเป็นที่รู้จักในประเทศแถบเอเชีย เช่น ประเทศญี่ปุ่น, เกาหลี, ไต้หวัน และ

จีน เนื่องจากประเทศเหล่านี้กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นอีกหนึ่งในเหตุผลที่ทำให้เกิดความสนใจในการทำพืชสวนบำบัด (Toyoda, 2012)

มากกว่าหนึ่งทศวรรษที่ผ่านมาผู้คนได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการที่มนุษย์ได้ทำงานเกี่ยวกับการปลูกพืชและทำสวน จึงทำให้เกิดความสนใจที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของการผสมผสานกิจกรรมการปลูกพืชเข้ากับโปรแกรมการบำบัด นำมาสู่โปรแกรมการบำบัดอีกหลากหลายแบบ สวนที่ใช้บำบัดซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพืชและสุขภาวะของบุคคลก็จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป เช่น Healing Gardens, Therapeutic Gardens, และ Restorative Gardens เป็นต้น ซึ่งความแตกต่างในแต่ละประเภทของการบำบัดเหล่านี้ก็ช่วยให้มีความชัดเจนขึ้นในการออกแบบและการตั้งจุดประสงค์ในการบำบัดอีกด้วย (American Horticultural Therapy Association, 2013)

Hartig and Marcus (2006) กล่าวว่า สวนบำบัด (Healing gardens) เป็นการรวมเข้าด้วยกันของสถานที่ ซึ่งก็คือสวนหรือสถานที่สีเขียวซึ่งเป็นธรรมชาติที่ออกแบบมาเฉพาะในสถานบำบัด และกระบวนการเฉพาะ ซึ่งมีทั้งการพัฒนาทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และทักษะทางสังคมแก่ผู้เข้าร่วม เช่น ในโรงพยาบาล หรือสถานบำบัดต่างๆ การบำบัดด้วยการทำสวนเป็นกระบวนการที่ออกแบบขึ้นเพื่อฟื้นฟูจากอาการเจ็บป่วย โดยการลดอาการทางร่างกาย ลดความเครียด และเพิ่มสุขภาวะ ผู้เข้าร่วมได้ชื่นชมความงามและสัมผัสถึงสถานที่ที่น่าดึงดูดใจด้วยดอกไม้ พุ่มไม้และต้นไม้ที่เรียงตัวกันอย่างสวยงาม สระน้ำ และสถานที่เพื่อพักผ่อน ที่ซึ่งผู้คนสามารถใช้ประโยชน์และใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจได้ไม่ว่าจะเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ซึ่งคนจะได้รับประสบการณ์ในทั้งมิติของการรับรู้ ไม่ว่าจะเป็นการสังเกต, การฟัง, การได้นั่งนิ่งๆ และมิติของการได้ปฏิบัติ เช่นการเดินเล่น การสำรวจ

การทำสวนบำบัดเป็นกระบวนการที่ผสมผสานระหว่างมุมมองที่มุ่งไปที่ธรรมชาติและ การใช้พื้นที่ เช่น สวน และทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับสวน ไม่ว่าจะเป็น พืชสวนและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง และการทำงานเกี่ยวกับสวนยังทำให้เกิดการรักษา ฟื้นฟูและพัฒนาสุขภาพและสุขภาวะ การพักฟื้นจากอาการเจ็บป่วย และประโยชน์ทั่วไป (Söderback, Söderström, & Schlander, 2004; อ้างถึงใน Alston, 2010) การทำสวนบำบัดเป็นการทำงานกับพืชพันธุ์ซึ่งกระบวนการเหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการรู้การคิด สังคม อารมณ์ และกายภาพของผู้ป่วย (Pfeffer et al., 2005; อ้างถึงใน Alston, 2010)

พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ สิ่งแวดล้อม, พืช, และมนุษย์ สิ่งแวดล้อมยังสามารถแบ่งออกได้เป็นสองประเภทคือ สิ่งแวดล้อมที่อุดมด้วยต้นไม้ และ

สิ่งแวดล้อมที่ไม่มีต้นไม้ม ในระยะแรกจะเป็นการให้ผู้ป่วยได้อยู่ในพื้นที่ที่รู้สึกปลอดภัย ต่อมานักบำบัดด้วยการทำสวนได้เริ่มใช้การจัดสวนในภาชนะ นำไม้ดอกหรือพืชมาจัด และอื่นๆ เพื่อให้เกิดความสบายใจและปลอดภัยแก่ผู้รับการบำบัดอีกด้วย นอกจากนี้ นักบำบัดได้คิดหาวิธีที่จะใช้พืชในการทำให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกเพลิดเพลิน รวมถึงกระตุ้นและคงความสามารถของผู้รับการบำบัด ในที่นี้ พืชพันธุ์ เป็นสื่อในการทำให้เกิดการรับรู้ การใช้ประโยชน์ และใช้เป็นกระบวนการ แต่ผู้บำบัดก็สามารถรวมเอาบุคคลเข้ามาใช้เป็นสื่อร่วมด้วยเพื่อให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ ผู้บำบัดด้วยการทำสวนเป็นเหมือนบุคคลที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพนั้นเช่นกัน ไม่ว่าจะด้วยทัศนคติต่อผู้รับการบำบัด ลักษณะเฉพาะตัวของผู้บำบัด และอื่นๆ ซึ่งมีผลต่อผู้รับการบำบัดทั้งหมด ผู้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการบำบัดไม่ว่าจะเป็นหมอ พยาบาล ผู้ดูแล สมาชิกในครอบครัว เพื่อน และเพื่อนในโรงพยาบาลหรือในสถานบำบัดก็สามารถเป็นสื่อได้ด้วยเช่นกัน ผู้บำบัดด้วยการทำสวนสามารถรวบรวมสื่อทั้งหมดนี้ ไม่ว่าจะเป็นพืชพันธุ์ กิจกรรม และบุคคลผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ มาใช้ร่วมกันในการบำบัดเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

2.3 เป้าหมายของการทำสวนบำบัด

งานที่มีการนำการบำบัดด้วยการทำสวนมาปรับใช้มีขอบเขตที่กว้างมาก ไม่ว่าจะเป็น การดูแลทางการแพทย์ สังคมสงเคราะห์ การศึกษา และสังคมโดยรวม ซึ่งเป้าหมายทั้งหมดสามารถแบ่งเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

- 1) เพื่อการผ่อนคลาย
- 2) บรรเทาความเครียด
- 3) ช่วยฟื้นฟูความเป็นตัวของตัวเองและแรงจูงใจ
- 4) สนับสนุนการทำงานด้วยตนเอง
- 5) ปรับปรุงและคงไว้ซึ่งคุณภาพชีวิต

2.4 ประโยชน์ของการทำสวนบำบัด

การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) หรือพืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) นั้น ประสบความสำเร็จในการนำไปใช้กับบุคคลหลากหลายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยที่บกพร่องทางร่างกาย และทางการรู้การคิด ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดทางกาย ผู้รับการบำบัดแอลกอฮอล์ ผู้ที่เจ็บป่วยทางสมองหรือไขสันหลัง ผู้ป่วยที่บกพร่องทางประสาท กลุ่มผู้ป่วยอัลไซเมอร์ และสมองเสื่อม เด็กและวัยรุ่น ผู้สูงอายุ และอื่นๆ แต่โดยแท้จริงแล้วการบำบัดนี้ก็สามารถประยุกต์ใช้ได้กับบุคคลทุกกลุ่ม

เทคนิค Horticultural Therapy ช่วยให้ผู้ใช้เข้าร่วมได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ รวมทั้งได้ฟื้นฟูทักษะที่หายไป ช่วยฟื้นฟูความจำ ความสามารถในการคิด ริเริ่มที่จะใช้ความพยายาม ทักษะทางภาษา และพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกัน การรักษาสมดุล และความอดทน ในบริบทของการใช้ Horticultural Therapy กับอาชีพบำบัด คนจะได้เรียนรู้ที่จะทำงานด้วยตนเอง ฝึกการแก้ไขปัญหา และการปฏิบัติตามคำสั่ง

Porter and Porter (2010) ได้กล่าวถึงงานวิจัยของ Haller & Kramer (2006) และ Acquah (2004) โดยระบุว่าเทคนิคการบำบัดด้วยการปลูกพืชนั้นใช้ได้ผลในการช่วยให้สภาวะทางจิตดีขึ้น โดยอิงจากประสบการณ์ของตนที่ได้จากการทำการบำบัดด้วยการปลูกพืชและผลที่มีต่อผู้เข้าร่วมการบำบัด จึงได้พัฒนาวิชาเรียนเกี่ยวกับ Horticulture Therapy สำหรับนักศึกษาปริญญาโทด้านการปรึกษา (Porter & Porter, 2010) มีการกล่าวถึงประสบการณ์ในการทำงาน Horticulture Therapy ในโปรแกรม School-to-Career สำหรับนักเรียนเกรด 9-12 โดยมุ่งความสนใจไปที่โอกาสทางอาชีพสำหรับนักเรียน ซึ่งได้มีการเรียงลำดับความสามารถของนักเรียนด้วยตั้งแต่นักเรียนที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความบกพร่องทางการเรียน (Learning Disorder) ไปจนถึงนักเรียนที่มีความสามารถโดดเด่นด้านการเรียน โปรแกรมนี้มีเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการทำงาน เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการจ้างงานหลังจากจบการศึกษาหรือโอกาสในการศึกษาต่อ นักเรียนบางคนที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความบกพร่องด้านการเรียน มีปัญหาในการทำตามคำสั่งและประสบความสำเร็จในการทำงานแบบที่เรียบง่ายและทำซ้ำๆหลายๆครั้ง พวกเขาประสบความสำเร็จมากในงานที่ทำซ้ำๆหรือหน้าที่ประจำ เช่น เติมนดินลงในกระถางและปลูกต้นกล้า และนักเรียนคนอื่นๆก็ยังได้เรียนรู้ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของพืชและอธิบายกระบวนการทางเคมี เช่นการทำปุ๋ย นอกจากนี้ Horticulture Therapy ยังมีการวางเงื่อนไขพฤติกรรม ซึ่งได้ผลกับนักเรียนหลากหลายทั้งต่างประเทศ ต่างชนชาติ ต่างสังคมและเศรษฐกิจ และต่างความสามารถ ซึ่งทักษะต่างๆที่นักเรียนได้รับจากโครงการนี้ก็สามารถต่อยอดไปได้ในหลากหลายแนวทาง

Elings (2006) กล่าวถึงการใช้พืชสวนบำบัดกับผู้ที่มีภาวะบกพร่องด้านการเรียน โดยพืชสวนบำบัดช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าและมีความสำคัญและทำให้ผู้ที่มีภาวะบกพร่องด้านการเรียนได้พิจารณาว่าตนเองเป็นที่ต้องการมากกว่าที่เคยรู้สึก ดังนั้นแนวทางที่ดีก็คือการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) (Smith & Aldos, 1994; อ้างถึงใน Elings, 2006) นอกจากนี้ Sarver (1985 อ้างถึงใน Elings, 2006) กล่าวว่า “การบำบัดด้วยเกษตรกรรมมีประโยชน์หลายด้าน เช่น การชื่นชมความงามของสิ่งแวดล้อม การพัฒนาตนเองด้านสังคมผ่านการทำงานร่วมกัน รวมถึงความเต็มใจในการยอมรับคำสั่งและโครงสร้าง” จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ประโยชน์ของพืชสวนบำบัดสามารถพัฒนาสภาวะของผู้ที่มีภาวะบกพร่องด้านการเรียนได้

ใน 15 ปีที่ผ่านมา Haller and Kramer (2006) ได้ค้นพบผลของ Horticulture Therapy ในผู้สูงอายุโดยไม่เกี่ยวกับการวินิจฉัยโรคใดๆ สำหรับการทำกิจกรรมการบำบัดด้วยการทำสวนในผู้สูงอายุบางคนทำให้เขาได้ระลึกถึงกิจกรรมที่เคยได้ทำกับครอบครัวและเพื่อน นึกถึงความสุขในอดีต และช่วยลดความเศร้า นอกจากนี้ การได้ทำกิจกรรมการทำสวนเป็นประจำ เช่น ย้ายต้นไม้ไปปลูกใหม่ การเพาะเมล็ด ยังส่งผลดีต่อผู้ป่วยที่เจ็บป่วยทางจิต เช่น อัลไซเมอร์ อีกด้วย

มีรายงานเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่ดีของการใช้ Horticulture Therapy ในสถานบำบัดหญิง โดยผู้เข้าร่วมจะต้องเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มหลายครั้งต่อวัน ในตอนแรกนั้นกระบวนการกลุ่มแต่ละครั้งจะมีการพูดคุยและหารือกันเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆที่ส่งผลต่อการตัดสินใจของตนเองและแนวทางในการเอาชนะปัจจัยเหล่านั้น ผู้เข้ารับการบำบัดหลายคนเคยรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการบำบัดการติดยาเสพติดมาก่อนแล้วจึงรู้ถึงสิ่งที่ต้องทำและคำตอบที่ถูกต้องที่จะพูดเมื่อรับการบำบัดอีก สำหรับผู้ที่เข้ารับการบำบัดด้วย Horticulture Therapy รายงานว่าตนมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมโครงการและเห็นว่าเทคนิคในการบำบัดนี้เป็นสิ่งที่คุกคามน้อยและน่าสนใจกว่าการพูดคุยเพียงอย่างเดียว และเมื่อพวกเขาแบ่งความสนใจไปที่กิจกรรมในของโครงการ พวกเขาผ่อนคลายและแบ่งปันข้อมูลแก่กันและกันด้วยความสะดวกสบายใจมากขึ้นกว่าการพูดคุยที่มีคำถามเกี่ยวกับทัศนคติแผนในอนาคตของตน หรือจุดอ่อนของตน อย่างที่เคยทำอยู่

มีตัวอย่างของการทำสวนในโรงเรียนมัธยม โดยจัดให้มีการทำสวนเป็นวิชาเรียนในนักเรียนมัธยมต้นที่ไม่เข้าเรียน และให้ผลดีคือนักเรียนขาดเรียนน้อยลงและรับผิดชอบตนเองเพิ่มขึ้น ดำเนินการโดยมอบหมายให้นักเรียนใช้พื้นที่คนละ 1.5 ตารางเมตรเพื่อทำการปลูกผัก เช่น มะเขือเทศ ข้าวโพด ถั่วและญี่ปุ่น และอื่นๆ นักเรียนที่ขาดเรียนเป็นเวลานานและขาดประสบการณ์ทางสังคม ขาดการยืนยันความเป็นตัวของตัวเอง และขาดทักษะการสื่อสาร การให้พื้นที่แต่ละคนทำให้นักเรียนได้มีพื้นที่ที่ทำให้ตนเองรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ ซึ่งการที่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมสีเขียวที่เงียบสงบและได้มีประสบการณ์การค่อยๆสร้างปฏิสัมพันธ์กับพืชผักที่เติบโตอย่างช้าๆ การได้รับการชื่นชมจากผู้อื่นและการได้ทำงานร่วมกับผู้อื่นจะช่วยพัฒนาความรับผิดชอบ นอกจากนี้ การทำงานในสวนยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักเรียนด้วยการทำงานร่วมกันในขั้นตอนการปลูกและแบ่งปันความสุขในการเก็บเกี่ยวร่วมกัน การทำสวนยังมีการนำมาปรับใช้ในโรงเรียนเอกชนอีกหลายๆที่ สำหรับนักเรียนที่ขาดเรียนทั้งในโรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย และให้ประโยชน์ที่คล้ายคลึงกัน (Toyoda, 2012)

ประโยชน์ที่รวบรวมจากการวิจัยและการปฏิบัติของ Horticulture Therapy สามารถจำแนกเป็นข้อๆได้ดังนี้ (Cohen, 2009; Haller & Kramer, 2006; Porter & Porter, 2009; อ้างถึงใน Porter & Porter, 2010)

- 1) สามารถใช้ได้กับทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้หลายทฤษฎี
- 2) ช่วยในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยในการไปถึงเป้าหมายของการบำบัด
- 3) เหมาะสมกับทั้งการบำบัดรายบุคคลและรายกลุ่ม
- 4) ปรับเข้าได้กับคนหลากหลายวัยและหลากหลายวัฒนธรรม
- 5) ช่วยให้ผู้ป่วยได้ฝึกทักษะทางสังคมโดยไม่คุกคามจนเกินไป
- 6) ช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นฟูจากความเหนื่อยล้าในชีวิต
- 7) ช่วยให้มีโอกาสกิจกรรมที่ได้ใช้พลังงาน
- 8) กระตุ้นการรับรู้ของประสาทสัมผัส
- 9) ช่วยพัฒนาสมาธิ, แรงจูงใจ, ความคล่องแคล่ว, และทักษะการทำงานของผู้ป่วย
- 10) ช่วยบรรเทาความเครียด
- 11) ช่วยให้ผู้ป่วยได้รู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

2.5 การนำการทำสวนบำบัดมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Alston (2010) รายงานว่าจากการศึกษาของ Ramsey, Ramsey, และ Main (2007) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งแบบคู่และแบบรายบุคคล ช่วยเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวล และความเศร้า ทั้งยังช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต การปรึกษาแบบรายบุคคลจะช่วยให้ผู้รับบริการได้จัดการกับความขัดแย้งภายในตน และมีความสามารถที่จะควบคุมชีวิตตนเองในบรรยากาศที่ปลอดภัย บุคคลที่เข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลมีความวิตกกังวลและความเศร้ามลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Ramsay, Ramsay, & Main, 2007; อ้างถึงใน Alston, 2010) สำหรับการนำเทคนิคการทำสวนบำบัดมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลอาจยังขาดส่วนของประสบการณ์การมีสัมพันธภาพในระหว่างกิจกรรมการทำสวน ซึ่งประสบการณ์สัมพันธภาพเช่นนี้จะเกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มมากกว่า การผสมผสานเทคนิคการทำสวนบำบัดเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกรู้สึกถึงความเท่าเทียมกันและแบ่งปันประสบการณ์ รวมถึงความช่วยเหลือและคำแนะนำที่จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกคนอื่นๆ ซึ่งจะเห็นว่าการผสมผสานการทำสวนบำบัดเข้ากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นให้ประโยชน์มาก ช่วยให้บรรยากาศในการบำบัดรักษาไม่ตึงเครียดหรือเป็นทางการจนเกินไป แต่อาจมีข้อจำกัดตรงที่การรักษาข้อมูลส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม

Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen, and Kirkevold (2011) ศึกษาผลของกลุ่มพืชสวนบำบัดที่มีต่อความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (Group Cohesiveness) ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยการวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงในความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระหว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพืชสวนบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงกับระดับของความยึดเหนี่ยวกันในกลุ่มในระหว่างกระบวนการบำบัด โดยดำเนิน

กลุ่มและทำกิจกรรมในฟาร์มซึ่งมีประวัติและเอกลักษณ์เฉพาะและเดินทางถึงได้ง่าย ใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์โดยการทำงานในฟาร์มซึ่งง่ายและมีขั้นตอนชัดเจน สมาชิกเข้าร่วมกลุ่ม 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 3 ชั่วโมง และในขณะที่ทำกิจกรรมผู้เข้าร่วมก็จะมีโอกาสได้อยู่เพียงลำพังด้วย ผู้เข้าร่วมยังได้รักษาในวิธีของตนเองต่อเนื่องระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการนี้ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมในระหว่างการวิจัย ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางสังคมหลังเข้าร่วมกลุ่ม ในการเริ่มกลุ่มเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มอย่างรวดเร็วและเพิ่มมากขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ความเป็นเนื้อเดียวกันของกลุ่มเป็นไปในทางบวกแต่ไม่ปรากฏว่ามีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพจิตในผู้เข้าร่วมการวิจัย

Swank and Swank (2013) พัฒนาโปรแกรมพืชสวนบำบัดชื่อโปรแกรม Student Growth Within the School Garden: Addressing Personal/Social, Academic, and Career Development โดยเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักจิตวิทยาการศึกษาในโรงเรียน (School Counselor) ได้นำไปใช้ในการสนับสนุนพัฒนาการของนักเรียนผ่านการใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมและการเปรียบเปรยธรรมชาติต่างๆเข้ากับตัวนักเรียน โปรแกรมนี้แบ่งออกเป็นทั้งหมด 5 ชั้น ได้แก่

- 1) *ขั้นวางแผน (Planning)* การวางแผนสำหรับการปลูกพืชโดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่าต้องการจะปลูกพืชชนิดใด เป็นดอกไม้ซึ่งจะให้ความสวยงามหรือเป็นพืชผักซึ่งจะให้ผลผลิตเป็นอาหาร ฝึกการหาความสมดุลของความต้องการ และให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าพวกเขาสามารถเลือกได้แต่ไม่ใช่ทุกอย่างที่จะเป็นไปตามที่ตนเองต้องการ ในขั้นนี้นักเรียนจะได้พัฒนาทักษะทั้งการสื่อสารระหว่างกันและทักษะการตัดสินใจ ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการระดมสมอง ผ่านการพิจารณาความเป็นไปได้ในรายละเอียดต่างๆและการรับฟังมุมมองของผู้อื่น การรู้จักประนีประนอม รวมถึงการตั้งชื่อสวนซึ่งจะสัมพันธ์กับความรู้สึกผูกพันและเป็นเจ้าของ มีสิ่งที่นักเรียนรู้สึกอยากจะทำ
- 2) *ขั้นเตรียมการปลูก (Preparing)* ไม่ว่าจะเตรียมดินและเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ซึ่งจะเอื้อให้นักเรียนได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันทั้งระหว่างนักเรียนด้วยกันและนักเรียนกับผู้ปกครอง มีการเปรียบเทียบเข้ากับพื้นฐานที่สำคัญต่อการเจริญเติบโตของตนเองอีกด้วย
- 3) *ขั้นการปลูกพืช (Planting)* ซึ่งนักเรียนจะได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกัน และการเชื่อมโยงการดูแลต้นไม้เข้ากับการดูแลสัมพันธภาพระหว่างกัน
- 4) *ขั้นการดูแลพืช (Maintaining)* ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ยาวนานที่สุด ระหว่างการรอพืชเจริญเติบโต ซึ่งในขั้นนี้จะมีกิจกรรมมากมายให้นักเรียนได้ทำ และเป็นขั้นตอนที่เอื้อให้นักเรียนได้เรียนรู้การรอคอย ได้เรียนรู้ว่าไม่มีอะไรได้มาทันที ระหว่างที่รอคอยนั้นสิ่งที่ทำ

ได้ดีที่สุดก็คือการดูแลต้นไม้เท่านั้นและการตัดสินใจหรือการกระทำใดก็ตามล้วนส่งผลต่อบางสิ่งเสมอไม่ว่าจะในระยะสั้นหรือระยะยาว อาจมีกิจกรรมอื่นๆที่ไม่ได้ลงมือกับพืชโดยตรงแต่ยังเกี่ยวข้องกับการดูแลพืชอยู่ เช่น ให้นักเรียนวาดรูปแมลงศัตรูพืช และเปรียบเทียบว่าแมลงศัตรูพืชเป็นเหมือนอุปสรรคในชีวิตตนเอง อะไรบ้างที่เป็นเหมือนศัตรูพืชขัดขวางการเจริญเติบโตของตนเอง และแม้ว่าแมลงบางตัวจะกัดกินต้นไม้ แต่แมลงบางตัวก็ช่วยให้ต้นไม้ได้ประโยชน์ มีกิจกรรมที่ให้นักเรียนเขียนข้อดีของตนเองลงบนกลีบดอกไม้และให้เพื่อนนักเรียนคนอื่นๆเขียนข้อดีของแต่ละคนเพื่อนำมาประกอบกันเป็นดอกไม้ของตนเองด้วย ทั้งนี้ยังมีกิจกรรมเกี่ยวกับการตกแต่งสวน และสร้างสัญลักษณ์ในบริเวณที่ตนเองปลูกเพื่อสร้างสายสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นเจ้าของต่อพืชที่ตนเองปลูกอีกด้วย

- 5) *ขั้นการเก็บเกี่ยว (Harvesting)* เป็นขั้นตอนสุดท้ายซึ่งนักเรียนจะได้สัมผัสกับผลลัพธ์ที่จับต้องได้ มองเห็นผลงานของตนเอง อาจเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องเศร้ากับการต้องเก็บเกี่ยวและไม่มีพืชให้ดูแลอีกแล้วแต่นักเรียนก็จะได้เรียนรู้ว่าแม้พืชจะตายหรือถูกเก็บเกี่ยวแล้วแต่ก็สามารถปลูกขึ้นได้ใหม่ต่อไป ในขั้นตอนการเก็บเกี่ยวเป็นขั้นที่นักเรียนจะได้สนุกสนานกับการยินดีในผลผลิตของตนเอง การทำสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ การได้รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญในสิ่งแวดล้อม และผลงานที่ได้นั้นเป็นผลงานที่ทุกคนที่ส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะตนเอง เพื่อน หรือพ่อแม่ นักเรียนได้ร่วมกันแชร์ความรู้สึกต่อประสบการณ์นี้ นอกจากนี้ เมื่อพืชเติบโตเต็มที่ นักเรียนจะได้รับอิสระในการตัดสินใจว่าจะทำการเก็บเกี่ยวเมื่อไร ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะการตัดสินใจผ่านการพิจารณาอย่างถ่วงถี้ หากเก็บเกี่ยวเร็วเกินไป พืชบางส่วนอาจยังไม่โตเต็มที่และเมื่อตัดสินใจเก็บขึ้นมาก็ไม่สามารถนำไปปลูกต่อได้แล้ว แต่หากเก็บเกี่ยวถูกเวลาก็จะพร้อมต่อการนำไปทำประโยชน์อื่นๆต่อไป หรือการปลูกพืชตระกูลหัว ซึ่งผลผลิตนั้นอยู่ในดิน นักเรียนไม่มีทางรู้ว่าสิ่งที่ตนเองปลูกจะมีผลผลิตออกมาหน้าตาเป็นเช่นไร ขนาดเท่าไร จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อทำการขุดขึ้นมาเท่านั้น ซึ่งเชื่อมโยงกับการไม่สามารถคาดหวังในสิ่งใดได้

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำสวนบำบัด

Alston (2010) รายงานการศึกษาผลของพืชสวนบำบัดในผู้ใหญ่ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคซึมเศร้า จากการรายงานผลของพืชสวนบำบัดต่อผู้ป่วยที่มีอาการแพร่หลาย ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลดีของพืชสวนบำบัดในกระบวนการกลุ่มที่ให้ความรู้ด้านจิตวิทยา โดยศึกษาผลของการใช้พืชสวนบำบัดที่มีต่อการดูแลจิตใจตนเองของผู้ป่วยซึมเศร้าจำนวนทั้งหมด 13 คน อายุมากกว่า 21 ปีทั้งหมด ผู้ศึกษาทำการบันทึกการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตได้ของเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าในตัวผู้ป่วย

และสรุปรวมการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นเป็นวิธีการที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์ของกระบวนการกลุ่ม โดยให้ผู้ป่วยทำแบบวัดอาการซึมเศร้าก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มพีชสวนบำบัด และดำเนินกลุ่มด้วยการให้ผู้ป่วยมีความรู้และเข้าใจอาการซึมเศร้าของตนเอง และค้นหาทักษะรวมถึงแผนการของตนเองในการที่จะลดอิทธิพลของอาการซึมเศร้าที่มีต่อตนเอง และปรับปรุงทักษะของผู้ป่วย รวมถึงได้ใช้พีชสวนบำบัดเป็นวิธีการรักษาเพื่อลดอาการซึมเศร้า ผู้ป่วยเข้าร่วมกลุ่ม 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นผู้ศึกษาทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบวัดความซึมเศร้า ซึ่งผลที่ได้ระบุว่าอาการซึมเศร้าทั้งหลายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เช่น อารมณ์เชิงซึมในตอนกลางวัน, รูปแบบการนอนหลับ, ความรู้สึกเศร้า, และความรู้สึกหู่ ผลลัพธ์จากการศึกษาจึงยืนยันได้ว่าการใช้พีชสวนบำบัดในกลุ่มให้ความรู้ทางจิตวิทยาสามารถเป็นสื่อหรือการรักษาอาการซึมเศร้าได้

ศึกษาผลในการรักษาของธรรมชาติในรูปแบบของการทำสวน ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยโรคเครียดที่เข้ารับการฟื้นฟูใน Alnarp Rehabilitation Garden ในตอนใต้ของประเทศสวีเดน ซึ่งโรคเครียดนั้นเป็นสาเหตุหลักของการลาหยุดงานในประเทศสวีเดนในช่วงปี ค.ศ. 1990 ผู้ศึกษาสนใจในบทบาทการรักษาของธรรมชาติในรูปแบบการทำสวนซึ่งผู้เข้ารับการบำบัดได้สัมผัสกับประสบการณ์การทำสวนโดยตรงในระหว่างกระบวนการฟื้นฟู โดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 5 คน ซึ่งบอกเล่าถึงประสบการณ์จากการได้รับการบำบัดด้วยการทำสวน และสิ่งที่ได้รับซึ่งเป็นปัจจัยหลักของการฟื้นฟูของพวกเขา การทำสวนให้ประสบการณ์เชิงบวกและทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมสีเขียว สวนเป็นเสมือนที่ปลอดภัยและมีประโยชน์มากมายต่อการฟื้นตัว ผู้ให้ข้อมูลบรรยายถึงการที่ธรรมชาติและสวนได้เชื่อมตนเองเข้าไปสู่การสัมผัสประสบการณ์ทางบวก, สุขภาวะทางกายและทางจิต และยังนำพาสู่การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้เข้ารับการบำบัดคนอื่นๆรวมถึงผู้ดูแลด้วย ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการบ่งชี้ธรรมชาติในเชิงสัญลักษณ์ซึ่งสัมพันธ์กับการรอกงามและการก้าวผ่านช่วงเวลาหนึ่งในชีวิต ผลการศึกษาสามารถสรุปออกมาได้เป็น 2 ข้อ คือ

1) ประโยชน์ต่อตัวของผู้เข้ารับการบำบัด คือ การพัฒนาประสาทสัมผัส อารมณ์ และรับรู้ความหมายแฝงในธรรมชาติ เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตของดอกไม้เมื่อเปรียบเทียบกับตนเอง เป็นต้น

2) ประโยชน์ต่อสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นผู้เข้ารับการบำบัดและผู้ดูแล และการพัฒนาทักษะที่มีประโยชน์ต่อสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นต่อไป

การศึกษานี้แสดงถึงประสิทธิภาพในการใช้ธรรมชาติเป็นแนวทางในการนำไปสู่การกำกับตนเองไม่ว่าจะต่อเรื่องกายภาพ เรื่องจิตใจ หรือความต้องการทางสังคม

3. วัยรุ่น

3.1 นิยามของวัยรุ่น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) กล่าวว่า คำว่าวัยรุ่นในภาษาอังกฤษคือ Adolescent ซึ่งมาจากคำภาษาลาติน ว่า adolescere แปลว่า พัฒนาสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก

Rice และ Dolgin (2005 อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) อธิบายว่า คำว่า adolescent มาจากคำกริยาในภาษาละตินที่ว่า adolescere ซึ่งหมายความว่า “การเจริญเติบโต” หรือ “การเจริญเติบโตเต็มที่” วัยรุ่น คือช่วงระยะเวลาในการเจริญเติบโตที่อยู่ระหว่างช่วงวัยเด็กและช่วงวัยผู้ใหญ่ เป็นการเปลี่ยนแปลงจากขั้นหนึ่งไปสู่ขั้นอื่นๆเป็นลำดับ และไม่แน่นอน ซึ่งเวลาที่แต่ละคนใช้ในช่วงนี้จะไม่เหมือนกัน แต่ท้ายที่สุดแล้ววัยรุ่นทั้งหลายจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ซึ่งในการรับรู้เช่นนี้ วัยรุ่นเปรียบเสมือนกับสะพานระหว่างช่วงวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ที่บุคคลจะต้องข้ามผ่านไป ก่อนที่พวกเขาจะเติบโตเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบ (ศจีแพรว โปธิกุล, 2555)

วัยรุ่นเป็นวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปหาผู้ใหญ่ และยังได้แบ่งช่วงอายุของเด็กวัยรุ่นได้ดังนี้ (สุชา จันทน์เอม, 2529; อ้างถึงใน ซาดา ยูบุรณ์, 2544)

- 1) วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent) อายุ 13-15 ปี
- 2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) อายุ 15-18 ปี
- 3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) อายุ 18-22 ปี

ซาดา ยูบุรณ์ (2544) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ส่วนมากวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระที่จะควบคุมชีวิตตน คิดแก้ปัญหา ตัดสินใจกระทำการต่างๆ ตามเหตุผลและความเชื่อของตน อาจเรียกได้ว่าวัยรุ่นยึดตนเองเป็นใหญ่ แต่ในบางครั้งเนื่องจากวัยรุ่นยังมีวุฒิภาวะที่ไม่สมบูรณ์ ประสบการณ์ชีวิตยังมีน้อย และบางครั้งอาจมีปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ที่ผิดพลาดทำให้เกิดความสับสนในสิ่งที่ตนเองคิดกับความเป็นจริงของโลกภายนอก ที่อาจไม่สอดคล้องกัน ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะยึดความคิดของตนเอง และมุ่งแสดงสิ่งเหล่านี้ให้ผู้อื่นได้รับรู้ เพื่อต้องการเป็นที่ชื่นชมและเป็นที่ยอมรับในสังคม

นฤภัค ฤชาทิพย์ (2553 อ้างถึงใน ศจีแพรว โปธิกุล, 2555) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย เป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เรียกได้ว่าเป็นช่วงปรับเปลี่ยนทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงพฤติกรรมการแสดงออก จึงทำให้เด็กวัยนี้มีความสับสน หงุดหงิด อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากต้องเตรียมพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้ พัฒนาการทางสังคมและอารมณ์

3.2 พัฒนาการทางความคิดในวัยรุ่น

ในระยัยวัยรุ่นเด็กมีความเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุกๆแบบและทุกๆแบบของวิธีคิด หากเด็กได้รับการศึกษาอบรมมาตามขั้นตอนด้วยดี ระยะเวลาเป็นระยะที่เด็กจะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของเด็กวัยนี้กับวัยอื่นๆได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยากๆ เรื่องที่เป็นนามธรรมซับซ้อน เด็กก็สามารถเข้าใจได้ อย่างไรก็ตาม ฟิงนิคเสนอว่าคุณภาพของความคิดของเด็กขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่างๆที่เด็กได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก

3.2.1 พัฒนาการทางความคิดตามแนวของเพียเจท์: ขั้นการคิดแบบนามธรรม (Formal Operation)

Piaget อ้างถึงใน ศรีเรื่อน แก้วกำจวาล (2545) ได้สรุปผลการศึกษาเรื่องพัฒนาการทางความคิดว่า ในวัยรุ่นเด็กจะพัฒนาความคิดถึงระดับสูงสุดของขั้นตอนต่างๆของความคิด ภายใต้เงื่อนไขว่าเขาได้พัฒนาความคิดในขั้นตอนต่างๆมาแล้วทุกขั้นตอนตามลำดับขั้น ขั้นนี้เรียกว่าขั้นการคิดแบบนามธรรม (Formal Operation) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเด็กจะพัฒนาความคิดได้ถึงระดับนี้ แต่ก็ยังแตกต่างจากความคิดแบบนามธรรมของผู้สูงวัยกว่าในเชิงประสบการณ์ คุณภาพ และความชำนาญ

ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง เด็กได้ผ่านกระบวนการพัฒนาความคิดแบบจำแนกแยกประเภทเป็นหมู่พวก (Classification) การจัดเรียงลำดับกลุ่ม (Seriation) และการทรงสภาพเดิม (Conservation) เมื่อถึงวัยรุ่นเขาก็จะก้าวเข้าสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบนามธรรมเต็มที (Formal Operational Period) กล่าวคือในช่วงวัยรุ่น เด็กจะเริ่มพัฒนาความคิดเป็นรูปแบบชัดเจน ซึ่งมีลักษณะเด่น 4 ประการ คือ

- 1) การคิดแบบใช้ตรรกะจากเงื่อนไขที่กำหนด (Propotional Logic)
- 2) การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน (Proportional Reasoning)
- 3) การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล (Isolation of Variables)
- 4) การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม (Combinational Reasoning)

สมรรถภาพในการคิดเชิงนามธรรมหรือการคิดแบบเป็นเหตุผลของเด็กที่เพิ่มพูนขึ้น จะทำให้เขาลดความอ่อนไหวง่าย หรือและความรู้สึกแยะต่อคำตำหนิตามของผู้อื่นที่มีต่อตัวเขา เขาจะเริ่มเข้าใจตัวเองอย่างมีเหตุผลยอมรับโลกแห่งความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ยิ่งขึ้น โดยขั้นนี้จะพัฒนาเต็มที่ในช่วงอายุประมาณ 17-18 ปี แต่ก็ยังเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็น

ค่อยไปและอาจหายไปได้มากบ้างน้อยบ้าง ตามคุณภาพแห่งพัฒนาการด้านต่างๆของเด็กผู้นั้น อย่างไรก็ตาม ลักษณะเหล่านี้ของเด็กบางคนจะติดยาวไปจนถึงเมื่อผู้นั้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ส่วนการมีโลกส่วนตัว (Personal Fable) จะลดความเข้มลงเมื่อวัยรุ่นผู้นั้นมีเพื่อนสนิท

ตัวอย่างกระบวนการความคิดแบบต่างๆ ในช่วงวัยรุ่น

เด็กวัยรุ่นมีกระบวนการความคิดแบบต่างๆ มากมาย ดังตัวอย่างที่ยกมาต่อไปนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

- 1) รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ
- 2) รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific Thinking) ซึ่งรวมถึงลักษณะคิดวิเคราะห์ (Analyzation) วิพากษ์วิจารณ์ (Criticism) คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน (Systematic Thinking) ต้องการคิดนึกด้วยตัวเอง ระบายนี้เด็กจึงรู้สึกชิงชังคำสั่งบังคับ คำสั่งให้เชื่อและต้องคล้อยตาม
- 3) รู้จักตัดสินใจในเรื่องยากๆ รวมทั้งการค้นหาข้อมูลมาใช้ประกอบการตัดสินใจ
- 4) มีความคิดรวบยอดเรื่องราวต่างๆ ลึกซึ้งขึ้น ฉะนั้นจึงเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดหรือวางแผนการณ์สำหรับอนาคต
- 5) เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่อง ทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย ฉะนั้นจึงสามารถเรียนเข้าใจเรื่องเหล่านี้และสามารถนำไปใช้ได้ ชอบเล่นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์วิธีเล่นซับซ้อน
- 6) รู้คิดด้วยภาษาจากความคิดภายในมากขึ้น คือคิดโดยไม่ต้องเห็นของจริง เพราะความคิดเชิงนามธรรมพัฒนามาก สามารถสร้างภาพความคิดในใจได้มากและซับซ้อน
- 7) รู้คิดด้วยภาพความคิดในใจ ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยากๆได้ ครั้นผสมผสานกับความสามารถคิดเชิงวิทยาศาสตร์ ทำให้เกิดความรู้คิดเชิงตรรกศาสตร์

เด็กวัยรุ่นชอบวิพากษ์วิจารณ์ ชอบทายปัญหา เด็กที่มีสมองดีสามารถมีสมาธิในการทำงานมากขึ้นและนานกว่าเดิม เด็กสมองไม่ค่อยดีช่วงความสนใจงานเฉพาะหน้ามักสั้น และทำงานยากๆไม่ค่อยได้ เด็กที่มีสติปัญญาสูง มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิดวางแผนการอนาคต มีอารมณ์มั่นคง กล้าสู้ปัญหา แก้ไขปัญหาชีวิต และเหตุการณ์ประจำวันได้

ความคิดแบบ Egocentric ในวัยรุ่น

ในวัยทารกไม่สามารถแยกแยะความจริงเฉพาะตนว่าแตกต่างกับความจริงจาก
 ข้อคิดเห็นของผู้อื่น และข้อเท็จจริงของโลกหรือชีวิตอย่างไร ต่อมาจะค่อยๆลด
 “Egocentric” ในแง่มุมต่างๆลง ตามความเจริญเติบโตของสติปัญญาและการเพิ่มปฏิสัมพันธ์
 กับผู้คนและสิ่งแวดล้อม แต่ก็จะปรากฏลักษณะ Egocentric อย่างใหม่ขึ้นในวัยรุ่น นั่นคือ
 เด็กจะหมกมุ่นคิดคำนึงว่าตัวเองคือใคร รู้สึกหวั่นไหวและให้ความสำคัญกับคำวิพากษ์วิจารณ์
 ของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเองมากกว่าวัยอื่นๆ และวุ่นวายเกี่ยวกับรูปร่างของตนเป็นอย่างมาก

3.2.2 ความคิดเกี่ยวกับ “ตน” ของเด็กวัยรุ่น

3.2.2.1 แนวคิดในการประเมินตน

การประเมินตนเองของวัยรุ่น หรือความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept)
 มักมาจากความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่บุคคลอื่นมีต่อตน มากกว่าที่เขาจะประเมิน
 หรือคิดเห็นด้วยตนเอง เขามักคาดหวังว่าสิ่งที่เขาสนุก ตื่นเต้น สนใจ ชอบ คนอื่นๆ
 จะต้องรู้สึกสำนึกเช่นนั้นด้วย ดังนั้นหากพ่อแม่แสดงความไม่เห็นด้วยต่อดนตรีที่เขา
 ชอบ ต่อเสื้อผ้าที่เขาสวมใส่ ต่อทรงผมที่เขาเลือกไว้ เขาจึงรู้สึกสับสนระคนแปลกใจ
 เมื่อวัยรุ่นพบปะกันจึงมักจะวิพากษ์วิจารณ์ซึ่งกันและกันเกี่ยวกับทรงผม แบบเสื้อ
 รองเท้า คู่รัก ความสนใจ รสนิยมต่างๆ ทั้งนี้เพื่อทดสอบว่าคนอื่นคิดเห็นต่อสิ่งนั้น
 อย่างไร แตกต่างกับแนวคิดและทัศนคติของตนเกี่ยวกับสิ่งนั้นๆอย่างไร เพียงใด

ตน 3 ลักษณะ

ตน หรือ Self ของวัยรุ่น อาจแบ่งได้ เป็น 3 ลักษณะ “Abiding Self”
 “Transient Self” และ “Personal Fable” (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

“Abiding Self” คือลักษณะบุคลิกภาพภายนอกของวัยรุ่นที่เห็นง่าย
 เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น รสนิยมในการแต่งตัว ทรงผม รองเท้า อาหาร เพื่อนที่ชอบ
 เพลง ฯลฯ ส่วนนี้เป็นส่วนที่เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เป็นส่วนที่เด็กวัยรุ่นเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้
 โดยเฉพาะเพื่อน

“Transient Self” คือบุคลิกลักษณะในด้านสติปัญญา ความสามารถ ส่วน
 นี้เป็นส่วนที่ค่อนข้างเป็นโลกส่วนตัวของวัยรุ่น ซึ่งเขาไม่ยอมเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้
 โดยเฉพาะผู้สูงวัยกว่าหรือผู้ที่เด็กกว่าตน

“Personal Fable” เป็นส่วนของความคิดฝัน เป็นโลกส่วนตัว เป็นจินตนาการเกินความเป็นจริง เขามักเป็นตัวเอกในเรื่องที่เขาคิดฝันขึ้น คนอื่นๆ อาจจะมองไม่เห็นไม่เข้าใจโลกส่วนตัวแบบนี้ของเขา เขาอาจเล่าหรือเปิดเผยโลกส่วนตัวด้านนี้ของเขาโดยการเขียนบันทึก (Diary) หรือบอกเล่าแก่เพื่อนที่เขาสนิทหรือไว้วางใจจริงๆ การที่เด็กวัยรุ่นชอบอ่านนิยายเพื่อฝันหรือการ์ตูนต่างๆ นั้นเป็นการสนองตอบแนวคิดด้านนี้ของเขา ซึ่งบางทีลักษณะนี้อาจติดตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่

3.2.2.2 การค้นหาตนเองและการเข้าใจตน

ความสนใจใคร่จะรู้จักตัวเองเป็นลักษณะธรรมชาติของพัฒนาการตามปกติ และได้เริ่มมีมาตั้งแต่ระยะวัยทารกตอนปลายในลักษณะเกิดความเข้าใจตนเองว่าเป็นบุคคลหนึ่ง แล้วพัฒนามาเป็นการเริ่มรู้จักตนเองในวัยเด็กตอนกลาง ความรู้สึกอยากรู้จักตนเองนี้เป็นกระบวนการสืบเนื่องจนตลอดชีวิต แต่ความลึกซึ้งแตกต่างกันไปตามวัย การค้นหาตนเองมีแง่มุมต่างๆ เช่น ความสนใจ ทัศนคติ ความสามารถที่แท้จริง ความชอบและไม่ชอบ เด็กวัยรุ่นตอนต้นต้องการรู้จักตนเองอย่างฝึกฝนในด้านความงาม ความเจริญเติบโต ความเข้ารูปเข้ารอยได้สัดส่วนของร่างกาย ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกายของเด็กๆ นี้เป็นไปอย่างมากและรวดเร็ว ระคนด้วยความตื่นใจ ความภาคภูมิใจและความไม่แน่ใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่ยังไม่เคยได้รับทราบเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางกายมาก่อน วัยรุ่นตอนต้นไม่จำกัดความอยากรู้เข้าใจเฉพาะความเป็นไปของร่างกายส่วนตัวเขาเท่านั้น แต่ต้องการรู้เรื่องราวทางกายและเพศสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมวัย ร่วมเพศ และเพื่อนต่างเพศอีกด้วย การค้นหาตนเองลึกซึ้งขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย และแตกประเด็นไปสู่ด้านต่างๆ

การค้นหาตัวเองและเข้าใจตนของวัยรุ่นด้านต่างๆ เป็นเรื่องยุ่งยากทั้งฝ่ายเด็กเอง ฝ่ายเพื่อนร่วมกลุ่มของเด็ก รวมไปถึงบุคคลที่แวดล้อมเด็กทั้งที่โรงเรียน ที่บ้านและในสังคมด้วย ทั้งนี้เพราะการเปลี่ยนแปลงทางกาย การต้องทำตามบทบาทแห่งเพศหญิงหรือชาย ต้องทำตนให้พ้นความเป็นเด็ก ความจำเป็นต้องเลือกอาชีพ ฯลฯ การค้นหาตนเองนี้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับการนับถือวีรบุรุษ การแสวงหาอุดมคติ ค่านิยม และปรัชญาชีวิต กว่าเด็กวัยรุ่นจะ “พบตนเอง” คือเข้าใจตนเองแจ่มแจ้ง อาจต้องประสบภาวะการหลงตัวเอง หรือการดูถูกตัวเอง แท้ที่จริงการค้นหาตนเองได้เริ่มต้นมาแล้วตั้งแต่วัยทารกตอนปลายอย่างไม่เข้มข้น จะต้อง “มีโครงร่างของตนสมบูรณ์ในระยะเวลาวัยรุ่น” จึงจะกลายเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในชีวิตและ

จิตใจสับสนไปในอนาคตภายหน้า มิฉะนั้นแล้วจะกลายเป็นบุคคลตื้นๆ ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ

สำหรับนักทฤษฎีจิตสังคมบางคน เช่น อีริกสัน (Erikson) ได้ให้ความสำคัญ ของ “การค้นหาตนเอง” ในวัยรุ่นนี้เป็นอย่างสูงว่าเป็นลักษณะพัฒนาการที่สำคัญ ประจำวัยซึ่งเด็กวัยรุ่นจะต้องพัฒนาให้ “พบตน” จึงจะผ่านพ้นภาวะวิกฤติในวัยรุ่น และเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีตัวตนอันมั่นคง (Erikson, 1968; อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

3.2.2.3 ปัญหาที่เกิดจากวัยรุ่นเกี่ยวกับการค้นหาตน

วัยรุ่นอาจประสบปัญหาต่างๆเกี่ยวกับการค้นหาตน อาทิเช่น

- 1) ไม่ทราบว่าจะค้นหาตนเองเพื่อจะเข้าใจตนเองได้อย่างไร
- 2) ค้นหาตนเองไม่พบ
- 3) ตนเองที่พบไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง เช่น เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบที่เพื่อนคาดหวัง หรือภาพลักษณ์ขวัญใจวัยรุ่นที่ตนนิยม
- 4) มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน
- 5) ภาพตนเองที่ได้พบเป็นภาพที่ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ
- 6) ค้นหาภาพพจน์ของตนเองอย่างผิดวิธี
- 7) สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัว ไม่ช่วยให้เด็กวัยรุ่นค้นหาตนเองและพบ “ตนของตนเอง” ที่มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง ในชีวิตและอนาคต

การค้นหาตนและการค้นพบตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการปรับตัวอันยาวนานแต่เข้มข้นยิ่งในวัยรุ่น ในบางคราววัยรุ่นจะรู้สึกว่าการค้นหาตนและการค้นพบตนเองต้องพบกับความเจ็บปวดเพราะเห็นข้อบกพร่องของตน บางคราวก็จะพบกับปมขัดแย้งของอารมณ์และจิตใจเมื่อต้องตัดสินใจเลือกทำ เช่น ยอมตามเพื่อนดี หรือจะเลือกยืนหยัดตามมโนธรรมของตนเพื่อจะคงความเป็นตนตามอุดมการณ์ของตนดีกว่ากัน

วัยรุ่นผู้ที่ผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตนและค้นพบตนเอง ได้แก่

- 1) วัยรุ่นผู้ใช้ปัญญาเผชิญเหตุการณ์ของชีวิตมากกว่าใช้อารมณ์
- 2) วัยรุ่นผู้สู้ปัญหามากกว่าจะยอมหนีปัญหา
- 3) วัยรุ่นผู้รู้เท่าทันธรรมชาติของตน

4) วิทยุเห็นว่าตนนั้นยังมีผู้ใหญ่เป็นที่พักพิงได้ในบางครั้งบางคราว

วิทยุเห็นว่าตนนั้นยังมีผู้ใหญ่เป็นที่พักพิงได้ในบางครั้งบางคราว
วิทยุผู้สามารถผ่านวิกฤตการณ์ในการค้นหาตนเองและค้นพบตนเอง คือวิทยุผู้
จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่อันมีบุคลิกภาพมั่นคง

5. การเห็นคุณค่าในตนเอง

5.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1967 อ้างถึงใน Heatherton, Wyland, & Lopez, 2003) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินตนเองของบุคคลซึ่งแสดงออกมาผ่านทัศนคติต่อการยอมรับตนเอง และบ่งบอกถึงการที่บุคคลเชื่อถือในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และคุณค่าในตนเอง หรือกล่าวอย่างสั้นๆว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือการประเมินของบุคคลถึงความมีคุณค่าซึ่งแสดงออกมาผ่านทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง นอกจากนี้ยังมีผู้รวบรวมความหมายและคำอธิบายเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การแสดงออกในรูปแบบของการยอมรับตนเอง พึงพอใจและเคารพในตนเอง (Morganett, 2005 อ้างถึงใน Ümmet, 2015) การเห็นคุณค่าในตนเองยังเป็นการประเมินความแตกต่างระหว่างภาพความเป็นตนเองกับภาพตนเองในอุดมคติ การจะรับรู้ว่าคุณค่าใดมีการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างไรนั้นอาจรับรู้ได้จากความไม่ลงรอยกันระหว่างตัวตนที่บุคคลรับรู้ตนเองกับตัวตนที่บุคคลนั้นปรารถนา (Piskin, 2014; อ้างถึงใน Ümmet, 2015) การเห็นคุณค่าในตนเองยังแสดงออกถึงการยอมรับตัวตนและบุคลิกภาพด้านอื่นๆของตนเองทุกด้าน ทั้งยังมีความรักตนเอง ทั้งนี้ Rosenberg (1965 อ้างถึงใน Ümmet, 2015) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในทางบวกหรือทางลบที่บุคคลมีต่อตนเองซึ่งเกิดขึ้นจากการประเมินตนเอง และยังเป็นการตัดสินคุณค่าของตนเองจากการความถี่ที่บุคคลมีต่อตนเองอีกด้วย

William James (1885, 1892 อ้างถึงใน Donnellan, Trzesniewski, & Robins, 2015) ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นมาจากการเปรียบเทียบระหว่างความเป็นจริงเกี่ยวกับตนและศักยภาพในความคิดของตน ซึ่งส่งผลเกี่ยวข้องต่อความรู้สึกยอมรับตนเองและเคารพในตนเอง (Rosenberg, 1989; อ้างถึงใน Donnellan et al., 2015) ซึ่ง Donnellan et al. (2015) กล่าวโดยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินส่วนตนถึงคุณค่าของบุคคลนั้นๆ หากบุคคลใดมีความรู้สึกดีต่อตนเองจึงอาจกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในขณะที่บุคคลใดรู้สึกไม่ดีต่อตนเองก็อาจกล่าวได้ว่าบุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

นอกจากนี้ Rosenberg (1989 อ้างถึงใน Donnellan et al., 2015) ยังระบุเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ด้วยว่า การเห็นคุณค่าในตนเองโดยทั่วไปนั้นเป็นทัศนคติโดยรวมที่บุคคลมีต่อตนเอง อาจมีตั้งแต่ความรู้สึกทางลบไปจนถึงความรู้สึกทางบวก การเห็นคุณค่าในตนเองสูงนำมาซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับตนเองว่าตน ‘ดีพอ’ ในขณะที่การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเกี่ยวข้องกับกาปฏิบัติตนเองและการขาดความเคารพในตนเอง

รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งได้จากการประเมินสิ่งที่ตนเองกระทำหรือสิ่งที่ตนเองเป็น โดยมองว่ามีความสำคัญมีคุณค่า น่ายอมรับนับถือ และการประเมินตนเองนี้ มีผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเองและประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน

จากการค้นคว้าและรวบรวมความหมายของผู้วิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเอง รับรู้คุณค่าของตนเองต่อโลก และการประเมินคุณค่าของตนเองที่มีต่อผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อการไว้วางใจผู้อื่น, ความสัมพันธ์, และการทำงาน ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับชีวิตของบุคคลทั้งสิ้น การเห็นคุณค่าในตนเองทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและยืดหยุ่น สามารถทำหน้าที่ในชีวิตและเติบโตจากความผิดพลาดโดยปราศจากความกลัว การไม่ได้รับการยอมรับ

5.2 องค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามี 2 ประเภท ได้แก่ องค์ประกอบภายในบุคคล ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองโดยประเมินจากตนเอง และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ซึ่งเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองโดยประเมินจากผู้อื่น

5.2.1 องค์ประกอบภายในบุคคล หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละคนแตกต่างกัน ได้แก่

- 1) *ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes)* ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น รูปร่างหน้าตาที่สวยงาม ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่บุคคลนั้นให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรงและความรวดเร็ว ซึ่งมีผลต่อการ

เห็นคุณค่าในตนเองในเพศชาย และความมั่งงามทางกายภาพซึ่งมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิง ลักษณะทางกายภาพที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเหล่านี้ยังขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆด้วย

- 2) *ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ (General Capacity, Ability And Performance)* สัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จภายในโรงเรียน ครอบครัว หรือสังคม ล้วนมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเข้ามาสนับสนุนให้สามารถประสบความสำเร็จและบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรมนั้นๆได้
- 3) *ภาวะทางอารมณ์ (Affective States)* ภาวะทางอารมณ์เป็นสภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกพอใจ ความสุข ความวิตกกังวล หรือภาวะอื่นๆ ที่อยู่ในตัวบุคคลทั้งที่แสดงออกและไม่แสดงออก โดยส่วนใหญ่เป็นผลสืบเนื่องมาจากการประเมินถึงสิ่งที่ตนเองประสบและเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วมีผลกระทบต่ออารมณ์ตนเองในเวลาต่อมา
- 4) *ค่านิยมส่วนตัว (Self-Values)* โดยทั่วไปบุคคลประเมินสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าในลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า บุคคลมีแนวโน้มจะใช้เกณฑ์ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตน หากค่านิยมส่วนตัวสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมีแนวโน้มจะสูงขึ้น ในทางกลับกัน ถ้าค่านิยมส่วนตัวของเขาไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงเช่นกัน
- 5) *ความมุ่งมาดปรารถนาของบุคคล (Aspiration)* เป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากการเปรียบเทียบความสามารถของตนกับระดับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตั้งไว้ เพราะการได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ จะเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างความสำเร็จในครั้งต่อไป การที่บุคคลสามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง
- 6) *เพศ (Sex)* เป็นผลที่ได้จากสังคมและสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งมักให้ความสำคัญกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อเพศและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม
- 7) *ปัญหาที่เกิดขึ้นและโรคภัยไข้เจ็บ (Problem and Pathology)* สุขภาพจิต โดยทั่วไป และปัญหาด้านความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและทางกาย

5.2.2 องค์ประกอบภายนอกบุคคล หมายถึง สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน สภาพแวดล้อมดังกล่าวประกอบด้วย

- 1) *สัมพันธภาพกับครอบครัวหรือพ่อแม่* เป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในวัยเด็กหรือการประสบความสำเร็จในชีวิตตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ การได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง จะทำให้บุคคลเกิดการตระหนักในความสามารถและคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจขึ้น จะเห็นได้ว่า พ่อแม่และครอบครัวมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก โดยมีสภาพแวดล้อม ดังต่อไปนี้
 - 1.1) การที่พ่อแม่ยอมรับความคิด ความรู้สึกที่มีอยู่และคุณค่าอย่างที่ได้กเป็นได้เกือบทั้งหมด
 - 1.2) การที่พ่อแม่กำหนดขอบเขต กฎระเบียบการกระทำไว้อย่างชัดเจน ดูแลให้เด็กกระทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย
 - 1.3) การที่พ่อแม่ให้ความนับถือ ให้ความสำคัญอิสระแก่เด็กในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ เปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความสามารถ ความรับผิดชอบ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ การให้การศึกษา การให้คำแนะนำในการทำงาน และปฏิบัติตอบสนองในทางบวกต่อความสำเร็จ และความล้มเหลวด้านการเรียนของเด็กด้วย
- 2) *โรงเรียนและการศึกษา* ประสบการณ์ที่เด็กได้รับจากโรงเรียนมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กต่อจากทางบ้านได้ การที่เปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กนักเรียน
- 3) *สถานภาพทางสังคม* การเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นเพื่อบอกสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น ตำแหน่งการงาน บทบาททางสังคม สถานะทางเศรษฐกิจ อย่างไรก็ตามมีการศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

- 4) *สังคมในกลุ่มเพื่อน* การเห็นคุณค่าในตนเองส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ตนเองตามสภาพที่เป็นอยู่แล้วเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกับตนเองในด้านทักษะความสามารถ พรสวรรค์ และความถนัด

5.3 ความต้องการการเห็นคุณค่า (Esteem Needs)

ทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ของ (Maslow, 1970) จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ซึ่งความต้องการการเห็นคุณค่านั้นจัดอยู่ในชั้นที่ 4 Maslow เสนอว่ามนุษย์ทุกคนในสังคมมีความต้องการหรือความปรารถนาที่จะมั่นคงและต้องการประเมินตนเองในระดับสูง มีความนับถือตนเองหรือเห็นคุณค่าตนเองและต้องการมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น ความต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองนี้อาจแบ่งได้เป็น 2 ส่วนคือ

- 1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือความปรารถนาที่จะเข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญ และมีความสามารถเพียงพอ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับสิ่งต่างๆ รอบตัว และมีความต้องการที่จะมีอิสระ มีเสรีภาพ
- 2) ความต้องการให้บุคคลอื่นมองเห็นคุณค่าของตน (Esteem to Others) อาจเรียกได้ว่าเป็นความปรารถนาในชื่อเสียงหรือเกียรติยศ โดยให้ความหมายจากการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่าจากที่บุคคลอื่นมอง มีสถานภาพเด่น มีความสำคัญ เป็นที่รู้จัก และเป็นที่น่าสนใจ มีศักดิ์ศรี เป็นที่ชื่นชมสำหรับบุคคลอื่น

ความพึงพอใจในคุณค่าของตนเอง จะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเข้มแข็ง มีความสามารถ และรู้สึกเพียงพอ รู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อโลกนี้ แต่ถ้าความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองไม่ประสบผล บุคคลนั้นจะรู้สึกด้อย รู้สึกตนเองอ่อนแอ และไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

5.4 ลักษณะของบุคคลที่มองเห็นคุณค่าของตนเองสูงและต่ำ

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem) ไม่จำเป็นว่าจะต้องพิจารณาว่าตนเองดีหรือแย่กว่าคนทั่วไป แต่เป็นการมองว่าตนเองดีและมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป (Rosenberg, 1979; อ้างถึงใน ประวิณา ธาดาพรหม, 2550) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะประเมินตนเองในทางบวก มองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ และเป็นบุคคลที่มีคุณค่ายอมรับตนเอง เคารพตนเอง มีความเชื่อมั่น ไม่ขี้อาย มีความกล้าแสดงออก นอกจากนี้ยังพบว่า

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะประเมินลักษณะและความสามารถของตนเองตามจริง (Berk, 1994; อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) หมายถึงการที่บุคคลนั้นขาดการยอมรับนับถือตนเอง พิจารณาว่าตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกว่าไม่เพียงพอหรือวิตกกังวลว่าตนเองบกพร่อง (Rosenberg, 1979; อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำทำให้ขาดความมั่นใจและความกล้าแสดงออก ไม่กล้าพูด ขาดการดูแลเอาใจใส่ตนเอง มักจะชอบกินและดื่ม เช่นติดสุราหรือยาเสพติด บางครั้งก็ทำลายสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำบางคนอาจใช้การปกป้องคุณค่าในตนเอง (Defensive Self-Esteem) ทำให้มีพฤติกรรมมั่นใจมากเกินไป และบางครั้งอาจก้าวร้าว

5.5 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ด้วยวิธีการต่อไปนี้

- 1) การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
- 2) การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม
- 3) การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน
- 4) ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจได้รับการกระทบกระเทือนหรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันจะทำให้รู้สึกลดการเห็นคุณค่าของตนเองลงไป บุคคลอาจปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ตรงกันข้าม บุคคลอาจเพิ่มการรับรู้ได้ว่องไวขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าของตนเองของบุคคล มิให้ลดลงจนนำไปสู่ความวิตกกังวลและช่วยให้บุคคลยังคงรักษาคุณภาพแห่งตนได้

Sasse (1978 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

- 1) สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
- 2) ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี ให้รางวัลตนเองโดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและงานที่ทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุด ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 3) สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับจากสิ่งที่เราทำได้ดี เป็นเวลาติดต่อกันหลายๆสัปดาห์หรือหลายเดือน

Girdano และ Everly (1997 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาความพอใจในตนเอง ดังนี้

- 1) การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมสร้างภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง หรือภาพลักษณ์แห่งตน (self-image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ
- 2) การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliment) เรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชยเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม อันจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น
- 3) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ

Greenberg and Gold (1994 อ้างถึงใน รัชনীย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้เสนอแนะวิธีการสร้าง การเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

- 1) การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการ เรียนรู้ในการที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง
- 2) การบอกกับตนเองในทางบวก (Positive Self-Talk) การบอกตนเองในทางลบเป็นประจำ เป็นการทำลายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นเราจึงควรบอกหรือพูดกับตัวเองถึงสิ่งที่ดีๆ
- 3) หาสิ่งที่ตนเองทำได้ดี เช่น เล่นกีตาร์ เล่นฟุตบอล แต่งกลอน เป็นต้น เมื่อทำสิ่งใดแล้วรู้สึก ดี จะช่วยให้บุคคลสร้างความมั่นใจมากยิ่งขึ้น และทำให้กล้าลองทำสิ่งใหม่ๆต่อไป
- 4) ใช้คำแทนตนเองว่าฉัน (“I” Statement) ถ้าบุคคลมีความรับผิดชอบกับความรู้สึกของ ตนเองจะใช้คำว่า “ฉัน” บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะกลัวที่จะใช้คำว่า “ฉัน” เพราะ กลัวการวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น
- 5) พัฒนาการสนับสนุนจากกลุ่ม (Develop a Support Group) แร่งสนับสนุนจากกลุ่ม เพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย จะช่วยสร้างให้เกิดการเห็น คุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ดีจะไม่กดดันแต่จะสร้างให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับบุคคล
- 6) ต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Resist Peer Pressure) คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะไม่มี ความมั่นใจในการออกความเห็น หรือการตัดสินใจด้วยตนเองผลที่ตามมาคือเขา จะได้รับอิทธิพลและแรงกดดันจากเพื่อนมาก ดังนั้นในการสร้างคุณค่าละความมั่นใจ ให้กับบุคคลช่วยให้บุคคลตัดสินใจด้วยตนเองได้
- 7) กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) บุคคลที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าของ ตนเองจะสามารถเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นได้เช่นเดียวกัน การที่เราปฏิบัติด้วยความ ซื่อตรงและมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น จะทำให้เรารู้สึกดีกับตัวเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการ เห็นคุณค่าในตนเอง

5.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

จิรรัตน์ สิทธิวงศ์ (2555) ศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วม กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้ต่ำ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา สัมภาษณ์ประสบการณ์ ของนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มและมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งประสบการณ์การเห็นคุณค่า ในตนเองภายหลังเข้าร่วมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสามารถวิเคราะห์ออกมาเป็น 3 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1 สมาชิกเกิดการพัฒนาคระหนักรู้ในตนเองโดยผ่านการรับรู้ถึงบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยที่

เกิดขึ้นภายในกลุ่ม การมีโอกาสนในการสำรวจตนเอง และการเกิดขึ้นของการยอมรับในตนเอง ประเด็นที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นซึ่งทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าไม่ว่าจะเป็นการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นระหว่างอยู่ในกลุ่มและภายหลังเข้าร่วมกลุ่ม และการมองเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นที่มีบทบาทต่อชีวิตตน ประเด็นที่ 3 การเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้นของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีทั้งการเปลี่ยนแปลงด้านความคิดและมุมมองในชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านพฤติกรรมไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงในด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง การเปลี่ยนแปลงในด้านการเรียน และการเปลี่ยนแปลงในด้านการสร้างสัมพันธภาพ

Ümmet (2015) การศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองกับความพึงพอใจในความต้องทางจิตใจ และตัวแปรอื่นๆ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยในตุรกีจำนวน 342 คน ด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1986) พัฒนาโดย Pişkin (1997) ซึ่งเป็นแบบวัดฉบับย่อมีจำนวน 25 ข้อ แบบวัดความต้องการพื้นฐาน (Basic Psychological Needs Scale) และแบบกรอกข้อมูลซึ่งพัฒนาโดยผู้ศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ความพึงพอใจในการตัดสินใจได้ด้วยตนเองและความต้องการด้านความผูกพันเชื่อมโยง มีความสัมพันธ์เชิงทำนายกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ในขณะที่ความต้องการในด้านความสามารถ ไม่สามารถทำนายการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างยังเป็นผลเกี่ยวเนื่องจากระดับการศึกษาของแม่ อัตรารายได้ และทัศนคติที่รับรู้ว่ามีต่อตน ในขณะที่ระดับการศึกษาของพ่อและปัจจัยเรื่องเพศ ไม่มีผลใดๆต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

6. การวิจัยเชิงคุณภาพ

6.1 ความหมายของการวิจัยเชิงคุณภาพ

Creswell (1998 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2556) กล่าวว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นกระบวนการค้นคว้าวิจัยเพื่อหาความเข้าใจบนพื้นฐาน ของระเบียบวิธีอันมีลักษณะเฉพาะที่มุ่งการ ค้นหาประเด็นปัญหาทางสังคม หรือปัญหาของมนุษย์ ในกระบวนการนี้ นักวิจัยสร้างภาพหรือข้อมูลที่ซับซ้อน เป็นองค์รวม วิเคราะห์ข้อความ รายงานทัศนนะของผู้ให้ข้อมูลอย่างละเอียด และดำเนินการศึกษาในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ

สุภางค์ จันทวานิช (2555) ระบุว่า การวิจัยเชิงคุณภาพ คือการแสวงหาความรู้โดยการ พิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของ ปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการด้านนี้จะสนใจความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยมหรือ อุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว

ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

Lincoln และ Guba (1985 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2556) เสนอว่าการวิจัยเชิงคุณภาพเหมาะที่จะดำเนินการภายใต้กระบวนทัศน์ที่เรียกว่า กระบวนทัศน์เชิงธรรมชาติ (Naturalistic Paradigm) และการวิจัยที่ใช้กระบวนทัศน์นี้เรียกว่า การวิจัยเชิงธรรมชาติ (Naturalistic Inquiry)

Lincoln และ Guba (1985 อ้างถึงใน ชาย โพธิสิตา, 2556) ได้นิยามการวิจัยเชิงธรรมชาติไว้ว่า

“เป็นการวิจัยที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ เพื่อเข้าถึงความหมาย ภายในบริบทของสิ่งที่ศึกษา การวิจัยที่ให้ความสำคัญแก่บริบทเช่นนี้ ใช้มนุษย์คือตัวนักวิจัยเองเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บข้อมูล เครื่องมือเก็บข้อมูลที่เป็นมนุษย์นี้เป็นเครื่องมือชนิดเดียวที่สามารถปรับเข้ากับสถานการณ์การวิจัย ซึ่งไม่อาจคาดเดาล่วงหน้าได้แทบทุกเรื่อง อีกทั้งสามารถใช้ความรู้แบบสามัญสำนึกแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เท่าๆกับใช้ความรู้ที่ได้มาจากทฤษฎี นอกจากนี้ วิธีการเชิงธรรมชาติยังสามารถใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่ออกแบบมาเพื่อดำเนินการในคนได้ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น การสัมภาษณ์ การสังเกต การวิเคราะห์เอกสาร หรือวิธีการอื่นใดก็ตาม...”

ดังนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การศึกษาข้อมูลและแสวงหาความรู้โดยการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก การให้ความหมายต่อเรื่องราวต่างๆของบุคคลในสภาพแวดล้อมตามจริง โดยการใช้ระเบียบวิธีเฉพาะของการวิจัยไม่ว่าจะเป็นการสังเกตและการสัมภาษณ์ ซึ่งต้องใช้เวลายาวนานเพื่อความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อสร้างข้อสรุปเกี่ยวกับปรากฏการณ์นั้นๆ

6.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการศึกษารวบรวมของผู้วิจัยจากเอกสารของ สุภางค์ จันทวานิช (2555) และ ชาย โพธิสิตา (2556) สามารถสรุปลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพได้ว่า

- 1) เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม ศึกษาปรากฏการณ์จากแง่มุมหรือแนวคิดทฤษฎีที่มีความหลากหลายมากกว่ายึดแนวคิดอันใดอันหนึ่งเป็นหลัก เพื่อให้สามารถรวบรวมข้อมูลหลายมิติของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ได้ภาพรวมที่สมบูรณ์ และเกิดความเข้าใจรอบด้าน

- 2) เป็นการศึกษาติดตามระยะยาวและเจาะลึก เพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ซึ่งเป็นพลวัต เนื่องจากการวิจัยเชิงคุณภาพมองปรากฏการณ์ที่ศึกษาว่าเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง แต่เคลื่อนไหวและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การจะเข้าใจปรากฏการณ์หนึ่งอย่างถ่องแท้ จะต้องศึกษาให้เห็นถึงพลวัตของปรากฏการณ์นั้นๆ ฉะนั้น การวิจัยเชิงคุณภาพจึงต้องใช้วิธีการศึกษาติดตามเป็นเวลายาวนาน นอกจากนั้นก็จะเป็นการศึกษาเจาะลึก เช่น การศึกษาเฉพาะกรณี หรือการศึกษาเฉพาะบุคคล เพื่อให้ทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง และสามารถมองภาพได้จากหลายแง่มุม
- 3) ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ เพื่อให้เข้าใจความหมายของ ปรากฏการณ์และได้ข้อมูลที่เป็นธรรมชาติ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงศึกษาปรากฏการณ์ใน สภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง และไม่มีการกำหนดล่วงหน้าก่อนการเก็บข้อมูลว่า “ข้อมูล” หรือ “คำตอบ” ที่ต้องการจากผู้ให้ข้อมูลควรจะเป็นอย่างไร แต่เปิดกว้างไว้ให้ สิ่งเหล่านั้นปรากฏขึ้นมาเองตามธรรมชาติและลักษณะเฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ทั้งนี้ นักวิจัยเชิงคุณภาพจะต้องลงนามโดยมีการเตรียมตัว เตรียมประเด็น หัวข้อ และถามที่ผ่านการกลั่นกรองมาแล้วอย่างดีแล้ว แต่ต้องเตรียมทุกอย่างให้มีลักษณะเปิด กว้าง ไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดแนวคำตอบไว้ล่วงหน้า
- 4) คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย ด้วยเหตุที่การศึกษาปรากฏการณ์สังคมเป็น การศึกษามนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็น เพื่อนมนุษย์ นักวิจัยจะเข้าไปสัมผัสพร้อมทั้งพยายามทำความเข้าใจบุคคลเหล่านั้น ผู้วิจัย จะไม่นำข้อมูลของผู้ถูกวิจัยไปใช้ในทางที่จะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ถูกวิจัย ไม่ฝืนใจ ถ้าผู้ถูกวิจัยไม่เต็มใจหรือไม่ต้องการให้ความร่วมมือ
- 5) ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์แบบอุปนัย วิธีนี้คือการนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆ หลากๆกรณีมาสรุปเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรม โดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ เป็นการ เริ่มต้นจาก “สิ่งที่จำเพาะเจาะจง” ไปสู่ “สิ่งที่ทั่วไป” (From the Particular to the General) โดยสิ่งที่จำเพาะเจาะจงก็คือข้อมูลที่ได้มาจากประชากรตัวอย่าง และสิ่งที่ทั่วไป ก็คือข้อสรุปในรูปของคำอธิบายหรือกรอบแนวคิดทฤษฎี ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทั่วไปกับ ประชากรและสถานการณ์ในวงกว้าง
- 6) เน้นตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ ความหมาย ในการศึกษาปรากฏการณ์ นักวิจัย คุณภาพจะเน้นความสำคัญของตัวแปรด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดและความหมายที่มนุษย์ กำหนดขึ้น องค์ประกอบเหล่านี้คือสิ่งที่นักปรากฏการณ์นิยมให้ความสำคัญ นักวิจัยเชิง คุณภาพเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิดและความหมายคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลัง

พฤติกรรมมนุษย์และเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

6.3 การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Approach)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นการวิจัยที่มุ่งศึกษาปรากฏการณ์และทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ของมนุษย์โดยอาศัยแนวความคิดปรัชญาปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือซึ่งปรากฏการณ์วิทยานั้นเป็นปรัชญาหรือทัศนระต่อภาวะการมีอยู่ ดำรงอยู่ (Existence) ของมนุษย์และนำมาใช้เสมือนเป็นวิธีการ เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา (Lived Experience) (ชาย โพรสิตา, 2556) โดยประสบการณ์ที่นักวิจัยมุ่งทำความเข้าใจนั้นจะเป็นปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่มีแง่มุมน่าสนใจหรือมีประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ โดยเน้นให้ความสนใจ ความหมายในทัศนะของสิ่งที่ได้ประสบกับปรากฏการณ์นั้น การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามีเป้าหมายสำคัญคือ การหาคำตอบสำหรับคำถามว่า การได้ประสบกับเหตุการณ์นั้นๆ มีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบมัน หรือประสบการณ์ในเรื่องนั้นๆ มีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบมาแล้ว หรือผู้ที่กำลังประสบอยู่ (Cohen, Kahn และ Steeves, 2000; อ้างถึงใน ชาย โพรสิตา, 2556)

ปรัชญาปรากฏการณ์วิทยา คือ การทำความเข้าใจปรากฏการณ์นั้นจะต้องทำความเข้าใจทั้งประสบการณ์และการตีความหมายประสบการณ์ของบุคคลรวมถึงเข้าใจว่าประสบการณ์ที่บุคคลได้รับมีความหมายอย่างไรต่อตัวเขาด้วย และในประสบการณ์นั้นๆจะมีจุดร่วม หรือเป็นความหมายที่คนเข้าใจร่วมกันหรือเข้าใจตรงกัน มีข้อสรุปสำคัญประการหนึ่งกล่าวว่า ประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ (Essence) อันเดียวกัน ในการวิเคราะห์ นักวิจัยจึงเปรียบเทียบประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันจากแต่ละคน เพื่อหาแก่นแท้ของประสบการณ์นั้นๆ (ชาย โพรสิตา, 2556)

6.4 วิธีดำเนินการวิจัย

Moustakas (1994 อ้างถึงใน ชาย โพรสิตา, 2556) กล่าวถึงวิธีดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา 7 ขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย

- 1) กำหนดหัวข้อ และคำถามการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา
- 2) ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษา
- 3) กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา
- 4) ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการกับประเด็นเกี่ยวกับจริยธรรมในการวิจัย
- 5) กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก

- 6) ทำการสัมภาษณ์และบันทึกการมาสัมภาษณ์อย่างละเอียด อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง
- 7) เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ และดำเนินการวิเคราะห์



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งวิธีดำเนินการในการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูลในเบื้องต้น มีรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.1 พื้นที่ศึกษา
 - 2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก
 - 2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.5 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย
5. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย
6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นหนึ่งในเครื่องมือการวิจัยที่สำคัญ ด้วยการตระหนักในความสำคัญดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เตรียมความพร้อมโดยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ ทั้งในเชิงทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทอตเซอร์ แนวคิดเกี่ยวกับการทำสวนบำบัด แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ

ในด้านกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนรู้ด้านทฤษฎีเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกลุ่มพัฒนาตนตามแนวทอตเซอร์ และผ่านประสบการณ์การเป็นสมาชิกในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จากการเรียนรายวิชา 3802645 Group Techniques in Counseling and Psychotherapy นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มพัฒนาตนแนวทอตเซอร์ จากการเรียนรายวิชา 3802743 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวินิตและจิตบำบัด ซึ่งเป็นการฝึกประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติงานในฐานะผู้นำกลุ่มพัฒนาตนใน

ฐานะผู้นำกลุ่มกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ และฝึกปฏิบัติกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในการฝึกปฏิบัติรายวิชา 3802796 Basic Internship in Counseling and Psychotherapy รวมทั้งสิ้นจำนวน 290 ชั่วโมง ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตน ทั้งในแนวคิด ทฤษฎี และการเป็นทั้งสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะเป็นเครื่องมืออันดีที่จะทำให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

สำหรับการเตรียมความพร้อมในด้านระเบียบวิธีวิจัย ผู้วิจัยได้ผ่านการเรียนรายวิชา 3800784 Psychological Research ซึ่งเป็นรายวิชาที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการวิจัยต่างๆทางจิตวิทยา และรายวิชา 3802785 Seminar in Counseling Psychology ซึ่งทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมโนทัศน์และปัญหาการวิจัยต่างๆ รวมถึงรู้จักรูปแบบงานวิจัยในการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบงานวิจัยได้ และรายวิชา 3800785 Qualitative Method in Psychology การวิจัยเชิงคุณภาพด้านจิตวิทยา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้รูปแบบการวิจัยที่ทำให้เข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างแท้จริง และผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เรื่อง ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ในการสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูล

ในด้านจุดยืนของผู้วิจัยต่อการศึกษาประสบการณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนนั้น ผู้วิจัยเกิดและเติบโตในชุมชนที่เรียกได้ว่าเป็นสังคมเกษตรกรรมที่แทบทุกบ้านมีอาชีพทำการเกษตรและคุ้นเคยกับการเพาะปลูกเป็นอย่างดี มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและเกื้อกูลกันอยู่เสมอ แต่ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชุมชน ความเป็นเมืองเริ่มคืบคลานเข้ามามากขึ้น กระแสวัตถุนิยมจึงเข้ามาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วัยรุ่นในชุมชนเริ่มคล้อยตามและมองเห็นคุณค่าตามความนิยมของสังคม ไม่ว่าจะด้านวัตถุ ภาพลักษณ์ ซึ่งในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวมากมาย ถือเป็นช่วงวัยที่เปราะบางท่ามกลางช่วงเวลาที่ย่ำแย่และต้องปรับตัว อีกทั้งกระแสความเปลี่ยนแปลงที่เข้ามา หากวัยรุ่นเหล่านี้ขาดโอกาสที่จะได้ลองค้นหาตนเอง ทำความรู้จักตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ก็มีโอกาที่จะเกิดปัญหาในการปรับตัว รวมถึงปัญหาพฤติกรรมหรือปัญหาในการเรียนได้ แต่หากวัยรุ่นเหล่านี้มีโอกาสในการพัฒนาด้านจิตใจ ได้ลองสำรวจและค้นหาตนเองอย่างอิสระท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตรและเอื้อต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็จะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างราบรื่นต่อไป ผู้วิจัยซึ่งมีโอกาสได้รับรู้ปัญหาของวัยรุ่นในชุมชนจึงมีความสนใจในประสบการณ์ของวัยรุ่นเหล่านี้ว่าหากมีโอกาสในการพัฒนาตนเองในด้านจิตใจ วัยรุ่นเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างไรบ้าง และประสบการณ์เหล่านั้นมีความหมายต่อพวกเขาอย่างไร จึงสนใจศึกษาประสบการณ์ของวัยรุ่นตอนต้นในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นโรงเรียนในชุมชนของผู้วิจัย จึงมีโอกาสที่จะเกิดอคติในระหว่างการทำวิจัย อาจด้วยความรู้จักผู้ให้ข้อมูลหรือผู้ปกครองของผู้ให้ข้อมูลบางราย และอาจด้วยอคติที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนโดยเทคนิคการทำสวนบำบัด ซึ่งอคติที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการเก็บข้อมูล เช่น ในการสนทนา การสัมภาษณ์เชิงลึก และอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะทำให้ไม่ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือเพื่อระมัดระวังบทบาทของอคติดังกล่าวในการทำวิจัย ผู้วิจัยได้ทบทวนตนเองและตระหนักอยู่เสมอถึงอคติที่อาจเกิดขึ้นได้ รวมทั้งมีการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความถูกต้องในทุกขั้นตอนของการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

2. การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลในการวิจัยด้วยตนเอง นับตั้งแต่การเลือกพื้นที่ศึกษา การดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน การดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนลงพื้นที่เก็บและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

2.1 พื้นที่ศึกษา

การวิจัยนี้มีพื้นที่ในการศึกษาคือ โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย อยู่ห่างจากตัวเมืองกว่า 50 กิโลเมตร โดยเปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีจำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดประมาณ 50 คน ระดับชั้นละประมาณ 15-20 คน เป็นโรงเรียนที่มีอาณาเขตกว้างขวาง ประกอบด้วยอาคารเรียนที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีร่มเงาต้นไม้ใหญ่ให้นักเรียนวิ่งเล่นเป็นบริเวณกว้าง ทั้งยังมีพื้นที่สำหรับเพาะปลูกผักสวนครัว ซึ่งมีความเหมาะสมในการใช้เป็นพื้นที่ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

2.2 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน จำนวน 8 คน

2.2.1 การได้มาและเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

- 1) ผู้วิจัยทำการติดต่อและยื่นหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) จำนวน 58 ข้อ ของ ประวิภา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) เพื่อหาค่าเกณฑ์ปกติสำหรับนักเรียนในโรงเรียน และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำ คือมีระดับคะแนนต่ำกว่า 74 คะแนน (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75)
- 3) ติดต่อนักเรียนที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำ เพื่อรับสมัครเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยมีการแจกเอกสารซึ่งระบุรายละเอียดของการวิจัย เช่น วัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่นักเรียนสนใจเข้าร่วมการวิจัย สามารถติดต่อผู้วิจัยได้โดยตรง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงรายละเอียดในการวิจัยเพิ่มเติมและยืนยันความสมัครใจของผู้ต้องการเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้ง จากนั้นทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
- 4) ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯจำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน 1 กลุ่มและกลุ่มละ 10 คน 1 กลุ่ม โดยเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มแล้ว มีสมาชิกกลุ่มจำนวน 2 คนที่เข้าร่วมกลุ่มไม่ถึงร้อยละ 80 จึงไม่สามารถตัดเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูลได้
- 5) เมื่อดำเนินกลุ่มเสร็จสิ้นแล้ว ให้นักเรียนที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่งเพื่อทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

- 1) ผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ในปีการศึกษา 2557 และมีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

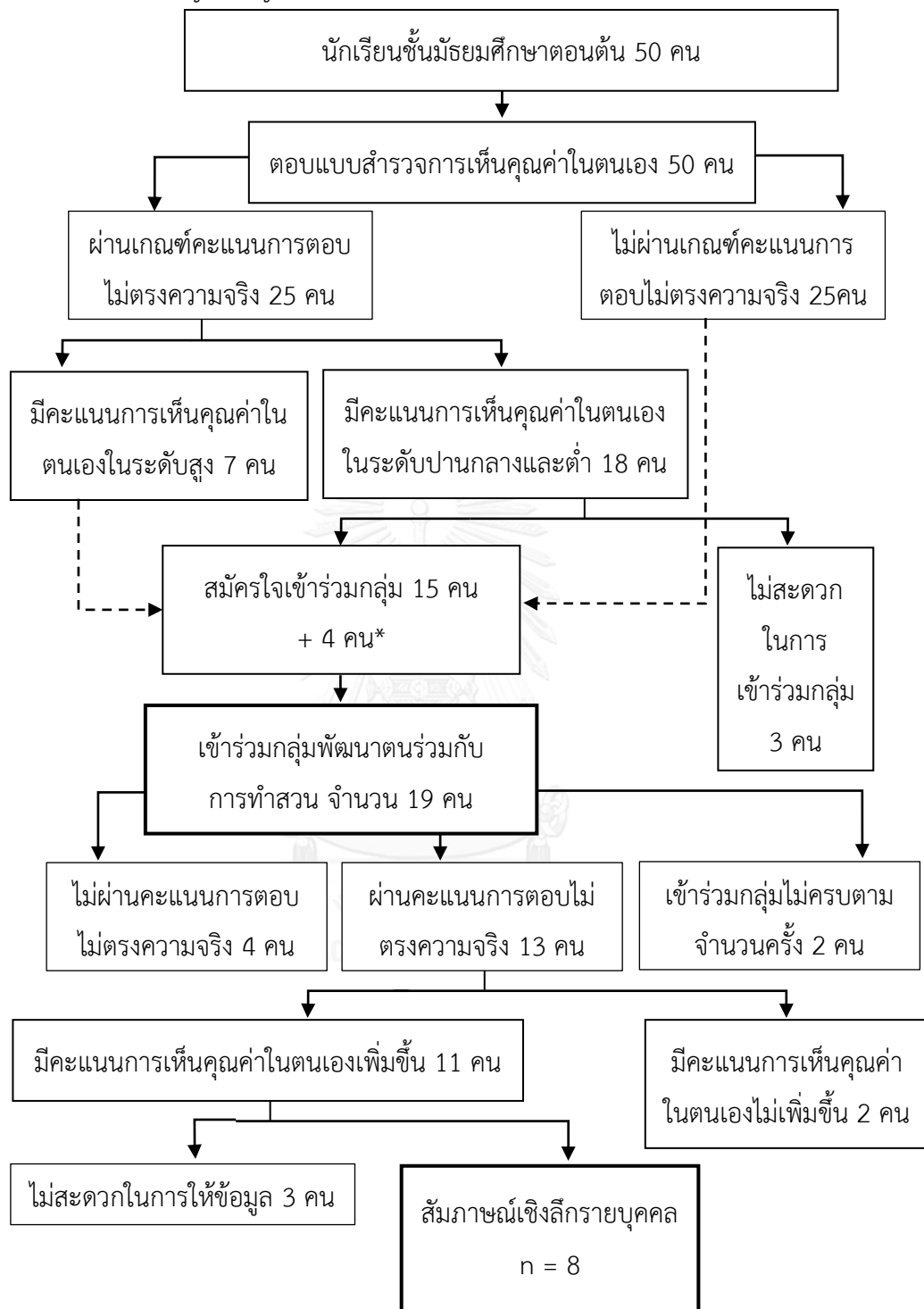
(Self-esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ คือมีระดับคะแนนต่ำกว่า 74 คะแนน (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75) ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ร่วมกับการทำสวน

- 2) ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งพัฒนาจากแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
- 3) ผู้ให้ข้อมูลหลักมีความสนใจในการให้สัมภาษณ์เชิงลึกถึงประสบการณ์การทางจิตใจจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

เกณฑ์การคัดออก

- 1) นักเรียนไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้อย่างเต็มเวลาที่กำหนด คือร้อยละ 80
- 2) นักเรียนมีคะแนนแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองไม่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
- 3) ไม่สะดวกในการให้ข้อมูล

ขั้นตอนในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล



*รวมนักเรียนที่ไม่ผ่านเกณฑ์คะแนนการตอบไม่ตรงความจริง 2 คน และนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง 2 คน ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ แต่ไม่ได้คัดเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูล

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล จำแนกตามรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลรายที่	นามสมมติ	เพศ	อายุ (ปี)	ระดับชั้น
1	น้อย	หญิง	14	ม.2
2	ออย	หญิง	15	ม.3
3	จอม	หญิง	14	ม.2
4	ยม	หญิง	14	ม.2
5	มิว	หญิง	14	ม.2
6	แดง	หญิง	15	ม.3
7	ใหม่	ชาย	15	ม.3
8	นุ้ย	หญิง	13	ม.1

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.3.1 โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

- 1) การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
- 2) โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

2.3.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3.3 ผู้วิจัย

2.3.4 คำถามสัมภาษณ์

2.3.5 แบบบันทึกข้อมูลผู้วิจัย

2.3.6 เครื่องบันทึกเสียง

2.3.1 โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

- 1) การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

- 1) ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาตน และสวนบำบัด ตลอดจนพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น รวมทั้งแนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ออกแบบกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนโดยผสมผสานเทคนิคการทำสวนบำบัดต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์ ผสมผสานกับ

โปรแกรมพืชสวนบำบัดของ Swank and Swank (2013) โดยเป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นเพื่อให้นักจิตวิทยาการศึกษาในโรงเรียน (School Counselor) ได้นำไปใช้ในการสนับสนุนพัฒนาการของนักเรียนผ่านการใช้สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ โดยใช้กิจกรรมและการเปรียบเทียบธรรมชาติต่างๆเข้ากับตัวนักเรียน รวมทั้งนำโปรแกรมที่ได้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา จนได้โปรแกรมที่มีความเหมาะสมในการนำไปทดลองใช้

- 3) นำโปรแกรมกลุ่มที่ได้ ดังปรากฏในภาคผนวก ข ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย เช่น เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเดียวกับที่กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังศึกษา และอาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย จำนวนสมาชิกกลุ่ม 6 คน
- 4) ปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มจากผลการทดลองใช้ โดยมีการปรับภาษาที่ใช้ในการดำเนินกลุ่มจากภาษากลางเป็นภาษาท้องถิ่นภาคเหนือ ปรับลำดับกิจกรรมให้สอดคล้องกับกระแสกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอตเซอร์ และปรับลดขนาดแปลงปลูกผัก ดังมีรายละเอียดการปรับปรุงในตารางที่ 2 จนได้เป็นโปรแกรมกลุ่มที่สมบูรณ์ ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

รายละเอียดของการทำสวน

- 1.) พื้นที่ในการเพาะปลูก อยู่ในบริเวณแปลงเกษตรของโรงเรียนที่ผู้ดำเนินการวิจัยทำการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนเองร่วมกับการทำสวน โดยสมาชิกจะทำการปลูกพืชในแปลงของตนเองเพื่อเอื้อต่อการรับผิดชอบตนเองและเป็นเสมือนตัวแทนของตนเอง นอกจากนี้ยังมีแปลงร่วมที่สมาชิกทุกคนจะต้องรับผิดชอบร่วมกันอีก 1 แปลงใหญ่ ซึ่งในแปลงจะมีการปลูกพืชด้วยกันหลายชนิด เพื่อเอื้อต่อความรู้สึกมีส่วนร่วมต่อกันผ่านการช่วยเหลือกันในการปลูกและดูแลพืชในแปลงรวม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันเตรียมดินที่ใช้ปลูกโดยผสมดินกับปุ๋ยที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้ให้
- 2.) พืชที่ปลูก ใช้ผักสวนครัวในการปลูกทั้งหมด เนื่องจากพืชผักสวนครัวเป็นพืชที่โตเร็ว ทั้งยังเป็นพืชที่สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยมากที่สุดจาก

การบริโภคในชีวิตประจำวันและการเพาะปลูกในครัวเรือน นอกจากนี้เมื่อเทียบกับระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม 1 ครั้งต่อสัปดาห์แล้ว จะใช้เวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์ ซึ่งมีผักสวนครัวที่สามารถเจริญเติบโตเต็มที่ภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์นับตั้งแต่การเพาะเมล็ด ซึ่งได้แก่ ผักบุ้งจีน มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 25-30 วัน, ผักคะน้า มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 45-55 วัน, ผักกาดหอมพันธุ์ใบหยิกมีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 40-50 วัน (กองบรรณาธิการฐานเกษตรกรรม, 2548), ผักกวางตุ้ง มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 30-45 วัน, ผักชี มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 45-60 วัน (ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง, ไม่ปรากฏปี) สำหรับการกำหนดพืชที่จะใช้ปลูก จะมีการพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเลือกพืชที่ตนเองต้องการจะปลูกในแปลงของตนเองโดยเลือกได้คนละ 2 ชนิด และร่วมกันเลือกพืชที่จะปลูกในแปลงรวมก็ชนิดก็ได้ และหากสมาชิกมีพืชสวนครัวที่ตนรู้จักมานำเสนอ ก็จะมีการพิจารณากันในกลุ่มภายใต้เงื่อนไขเวลาในการเจริญเติบโตของพืช อย่างไรก็ตามในการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนนี้ไม่ได้คำนึงถึงผลผลิตเป็นสำคัญ หากแต่คำนึงถึงสิ่งที่สมาชิกจะได้เรียนรู้ในระหว่างการปฏิบัติงาน การเพาะปลูกและดูแลพืช และการปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มเป็นสำคัญ

- 3.) การเตรียมการปลูก พืชแต่ละชนิดจะมีการเตรียมดินและวิธีการปลูกที่แตกต่างกันไป เช่น เวลาในการเตรียมดิน ประเภทของปุ๋ยที่ใช้ รูปแบบการหยอดเมล็ด และการดูแลรักษาผักสวนครัวแต่ละชนิดในระหว่างการเจริญเติบโตจะขึ้นอยู่กับประเภทและชนิดของผักสวนครูนั้นๆ โดยเมื่อสมาชิกในกลุ่มเลือกพืชที่ตนเองจะปลูกแล้ว ก็จะศึกษาข้อมูลการเพาะปลูกและดูแลพืชแต่ละชนิดร่วมกัน
- 4.) ระยะเวลาในการปลูก การปลูกพืชดำเนินไปพร้อมกับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน ซึ่งจะใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 8 สัปดาห์ หรือ 2 เดือน โดยจะดำเนินกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เวลา 9.00-12.00 น. และสมาชิกกลุ่มจะมีหน้าที่ในการดูแลพืชที่ตนเองปลูกรวมทั้งผลัดเปลี่ยนกันดูแลพืชในแปลงรวม ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที/วัน ตามช่วงเวลาที่สมาชิกกลุ่มสะดวก

- 5.) ผู้นำกลุ่ม ทำการดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยทำหน้าที่
เอื้อให้เกิดความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อการเรียนรู้ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัย
ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มทั้งหมด และในการทำสวนนั้น ผู้วิจัยทำการ
ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ในเรื่องการปลูกพืชสวนครัวและผู้มี
ประสบการณ์ในการทำสวนบำบัด เพื่อขอคำแนะนำต่างๆเกี่ยวกับการ
ดูแลพืชและการทำสวนบำบัด
- 7.) สถานที่ดำเนินกลุ่ม ผู้วิจัยใช้สถานที่ดำเนินกลุ่มรวมถึงสถานที่ทำสวนอยู่
ในบริเวณโรงเรียนของผู้เข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด โดยมีการทำสวนในพื้นที่
แปลงเกษตรของโรงเรียน และดำเนินกลุ่มในห้องของโรงเรียนซึ่งเป็น
สถานที่มิดชิดและทำให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยเรื่องราวของ
ตนเอง
- 8.) การประเมินผลของการดำเนินกลุ่มในแต่ละครั้ง จะมีการถอดเทป
บันทึกเสียงการสนทนา และนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาถึงการ
ดำเนินกิจกรรม บทบาทของผู้นำกลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และการมีส่วน
ร่วมในกลุ่มของสมาชิก รวมถึงประเมินสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในการเข้า
ร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง

ตารางที่ 2 ประเด็นปัญหาที่พบจากการดำเนินการทดลองใช้ การปรับปรุง และผลการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มฯ

ปัญหาที่พบ	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
<ul style="list-style-type: none"> - การสื่อสารในกลุ่มด้วยการไม่ใช้ภาษาถิ่นและการใช้ภาษาที่เป็นภาษาถิ่นภาคเหนือ - เลือกใช้คำที่เรียบง่ายและสื่อสารได้ชัดเจนตรงประเด็นที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - เปลี่ยนภาษาพูดที่ใช้เป็นภาษาถิ่นภาคเหนือ - เลือกใช้คำที่เรียบง่ายและสื่อสารได้ชัดเจนตรงประเด็นที่สุด 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกมีความผ่อนคลายและไม่เกร็งกับบรรยากาศของกลุ่ม - สมาชิกสามารถแบ่งปันเรื่องราวได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - การเรียงลำดับกิจกรรม โดยนำการสำรวจปัญหาและวิธีแก้ไข มาใช้ก่อนการสำรวจตนเอง ทำให้ไม่มีความสอดคล้องกันตามกระบวนการกลุ่มแนวทฤษฎีบทที่ต้องขยายจากการสำรวจตนเองไปสู่ปัญหาและการแก้ไข 	<ul style="list-style-type: none"> - สลับกิจกรรมครั้งที่ 5 และ 6 โดยให้สมาชิกได้สำรวจเอกลักษณ์ที่ภาคภูมิใจ เพื่อการยอมรับตนเองแล้วจึงขยายไปสู่การสำรวจปัญหา 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกค่อยๆจัดลำดับความคิดตามกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ และไม่สับสนกับการสำรวจเรื่องราว
<ul style="list-style-type: none"> - การสำรวจเรื่องราว โดยไม่ระบุโจทย์ชัดเจนทำให้สมาชิกเห็นภาพไม่ชัดและไม่สามารถสื่อความคิดความรู้สึกของตนเองออกมาชัดเจนนัก 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับกิจกรรมให้โจทย์แคบลงและทำไปงานเพื่อให้เขียนเป็นรูปธรรมขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกสามารถจัดลำดับความคิดและสื่อเรื่องราวได้ดีขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - แปลงผังมีขนาดใหญ่เกินไป สมาชิกต้องใช้เวลานานในการปลูกฝัง ไม่สามารถตั้งสมาชิกกลับมาสังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเองในขณะปลูกฝังได้อย่างเต็มที่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ปรับลดขนาดแปลงฝังให้เล็กลง สมาชิกสามารถจัดกับความคิดและอารมณ์ของตนเองในขณะปลูกฝังและดูแลฝังได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกมีสมาธิสังเกตตนเอง ไม่เหนื่อย การพูดคุยหลังจากปลูกฝังยังมีบรรยากาศที่กระตือรือร้น

ตารางที่ 3 โปรแกรมกลุ่มพัฒนาความร่วมมือกับการทำสวน

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
Session ที่ 1 ชื่อกิจกรรม “รู้จักกัน”	- เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จัก และคุ้นเคยกัน มากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกรับรู้ที่มาที่ไปของแต่ละคน อย่างชัดเจนผ่านการบอกเล่าแก่กันและกัน - เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและความ ไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มตามขั้น Security Stage ในกลุ่มพัฒนาแนวทฤษฎีเซอร์ - เพื่อให้สมาชิกได้เริ่มวางแผนการทำงานใน การปลูกผัก ตามขั้น Planning ใน กระบวนการทำสวนบำบัด	- ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตัว แนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่ม พัฒนาตนและกลุ่มพัฒนาตนที่ใช้เทคนิคทำสวนบำบัด ให้สมาชิกได้ทราบถึงสิ่งของตนเองจะได้ทำ ในการเข้าร่วมกลุ่ม - ให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน โดยแนะนำชื่อและที่มาที่ไปของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มและ สมาชิกร่วมพูดคุยถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มแนะนำสมาชิกถึงผักที่จะปลูกในการทำสวนบำบัดให้สมาชิกรู้จักผักสวนครัวแต่ละชนิด ที่ผู้นำกลุ่มจัดเตรียมไว้ให้ โดยพูดคุยถึงลักษณะของผัก วิธีปลูก การดูแล ระยะเวลาเก็บเกี่ยว เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสมาชิกในการตัดสินใจเลือกผักที่จะปลูกในแปลงส่วนตัวและร่วมกันเลือก ผักที่จะปลูกในแปลงรวม - ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เลือกผักที่ตนเองต้องการปลูกและแบ่งปันการตัดสินใจเลือก ของสมาชิกแต่ละคนว่าเลือกปลูกผักชนิดใดเพราะอะไร โดยสมาชิกให้เหตุผลในการตัดสินใจ เลือกผักที่จะปลูก อาจเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของตนเอง หรือเหตุผลเกี่ยวกับการดูแลผัก ให้ สมาชิกเลือกผักที่จะปลูกในแปลงของตนเองได้คนละ 2 ชนิด และร่วมกันเลือกผักที่จะปลูกใน กระบะส่วนรวมเพื่อเป็นเสมือนสัญลักษณ์แทนกลุ่มของตนเอง หากมีประเด็นในเรื่องการเลือก ผักที่ปลูก แต่มีข้อจำกัด เช่น ระยะเวลา ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงการเลือกว่าทุกคน

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
		<p>สามารถเลือกได้แต่ไม่ใช่ว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เลือก อาจมีข้อจำกัดหรือปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันความรู้และประสบการณ์เดิมในการปลูกผักของสมาชิกแต่ละคน หรืออาจเป็นพืชชนิดอื่นๆที่ไม่ใช่ผักก็ได้ ประสบการณ์ในการดูแล ความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับพืชที่ตนเองปลูกหรือมีส่วนร่วมดูแลนั้นๆ และหากมีสมาชิกในกลุ่มที่ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ในการปลูกพืชมาก่อน ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยและให้คำแนะนำแก่กัน เพื่อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือกันในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึกลงตนเองที่กำลังจะปลูกพืชและดูแลพืชเป็นเวลา 2 เดือน
Session ที่ 2	<p>ชื่อกิจกรรม “ปลูกผัก กันเถอะ”</p> <ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันในกลุ่มมากขึ้น - ผ่านการทำกิจกรรม ลงมือเตรียมดิน และการปลูกพืช ตามขั้น Security Stage ในกลุ่มพัฒนาแนวทฤษฎีและขั้นเตรียมการและการลงมือปลูก (Preparing, Planting) ในกระบวนการทำสวนบำบัด - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน การรับฟังความคิดเห็น การประเมินประ 	<p>session 1 ว่าสมาชิกแต่ละคนเลือกปลูกผักอะไรบ้าง ทั้งในแปลงส่วนตัวและแปลงรวม</p> <ul style="list-style-type: none"> - เริ่มการปลูกผักในแปลงส่วนตัวของสมาชิก โดยให้แต่ละคนรับผิดชอบแปลงปลูกของตนเอง เตรียมดินปลูก หวานเมล็ด จากนั้นนำเมล็ดโรยปลูกตามหน้าดินและรดน้ำ โดยในการปลูกนี้ให้สมาชิกแต่ละคนทำการปลูกอย่างเรียบง่ายไม่พูดคุยกันมากนัก และคอยสังเกตตนเองถึงความรู้สึกในการปลูกทุกขั้นตอน อุปกรณ์คือ ดินปลูก, ปุ๋ย, เมล็ดพันธุ์ผัก, แกลบ, จอบ, สายยางหรือบัวรดน้ำ - สมาชิกทั้งหมดกลับเข้ามาพูดคุยและแบ่งปันความรู้สึกลงตนเองต่อการปลูกผัก รวมทั้งประสบการณ์และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการลงมือในกลุ่ม

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
<p>และการช่วยเหลือนักเรียนในกลุ่ม</p>	<p>และองค์ประกอบของกระบวนการเติบโตของตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกกลับไปเปลี่ยนแปลงและเริ่มปลูกฝังในแง่รวม โดยให้ทุกคนช่วยกันปลูกตามขั้นตอนเดิม ให้สมาชิกสังเกตความรูสึกของตนเองในการช่วยกันปลูกพืชและการได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน - สมาชิกทั้งหมดกลับเข้ามาพูดคุยและแบ่งปันความรู้สึกของตนเองต่อการได้ช่วยกันปลูกผักในกลุ่ม - ในช่วงท้ายของกลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยถึงตารางการดูแลผักในแปลงรวมของกลุ่ม สมาชิกตกลงกันในการผลัดเปลี่ยนการดูแลผัก
<p>Session ที่ 3 ชื่อกิจกรรม “กว่าต้นไม้ จะโต”</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกเริ่มรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของ กลุ่มตามขั้น Acceptance Stage ในกลุ่ม พัฒนาตนเองทอเซอร์ ซึ่งสมาชิก สามารถเปิดเผยเรื่องราวได้มากขึ้น</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงการดูแลผัก และองค์ประกอบอื่นๆระหว่าง เจริญเติบโตของผัก ตามขั้น Maintaining ในกระบวนการทำสวนบำบัด</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกมองเห็นที่มาของตนเอง องค์ประกอบของกระบวนการเติบโตของตนเอง</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยการไปเยี่ยมแปลงผักที่ปลูกไว้หลังจากเพาะเมล็ดได้ 1 สัปดาห์ และสมาชิกช่วยกันรดน้ำดูแลแปลงผัก - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยถึงผลการดูแลพืชใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ความรูสึกต่อการดูแลพืช ทั้งในแปลงส่วนตัวและแปลงรวมของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกเปรียบเทียบความรูสึกต่อการดูแลผักกับชีวิตของตนเอง โดยสมมติให้ตนเองเป็นพืชที่กำลังงอกใหม่ๆและได้รับการดูแล นำมาจากรายงานที่สมาชิกบันทึกบุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเจริญเติบโตของตนเอง หากองค์ประกอบในการเติบโตของต้นไม้คือดิน น้ำ แสงแดด องค์ประกอบในการเติบโตของสมาชิกแต่ละคนมีอะไรบ้าง ใครเป็นคนรดน้ำดูแลสมาชิกเหมือนที่สมาชิกดูแลผัก โดยมีใบงานให้สมาชิกเขียนเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นเชื่อมโยงให้สมาชิกมองเห็นการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่า

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
<p>มองเห็นการได้รับความรักและการดูแล รวมทั้งมองเห็นคุณค่าในตนเองในแง่ของ การเป็นที่รักและที่ยอมรับ</p>	<p>มองเห็นการได้รับความรักและการดูแล รวมทั้งมองเห็นคุณค่าในตนเองในแง่ของ การเป็นที่รักและที่ยอมรับ</p>	<p>ของตนเอง พร้อมที่จะเชื่อมโยงให้เห็นความสัมพันธ์กันในกลุ่มจากประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน</p>
<p>Session ที่ 4 ชื่อกิจกรรม “ดูแล ระหว่างรอ”</p>	<p>- เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ตามขั้น Acceptance Stage ในกลุ่ม พัฒนาตนเองพร้อมใจกัน ซึ่งสมาชิก สามารถเปิดเผยเรื่องราวได้มากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการรอคอยและการ ไม่สามารถกำหนดให้ทุกสิ่งเป็นไปตามใจ ตน ในระหว่างการดูแลและรอคอยให้ฝึก เติบโต ตามขั้น Maintaining ใน กระบวนการทำสวนบำบัด - เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความสัมพันธ์ ระหว่างตนเองกับผู้อื่น องค์กรประกอบใน การดูแลความสัมพันธ์ โดยเริ่มจากสมาชิก ในกลุ่ม ขยายออกไปสู่ความสัมพันธ์กับ ผู้อื่นที่อยู่นอกกลุ่ม</p>	<p>- ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มโดยชวนสมาชิกไปเชื่อมโยงแบบฝึกที่ปลูกไว้ สังเกตความคืบหน้าในการ เจริญเติบโตของผักแต่ละชนิด พร้อมทั้งดูแลรดน้ำ ถอนหญ้า - สมาชิกกลับเข้ามาพูดคุยถึงความรู้สึกในการดูแลผักที่เริ่มโตขึ้น ทั้งการดูแลผักในแปลงเดียว และแปลงรวม และหากผักของสมาชิกคนใดไม่งอกหรือไม่เติบโตสมาชิกจะทำอย่างไร จะเลิก ปลูกหรือไม่ และสำรวจความรู้สึกที่ทำให้อยากเลิก หรือหากจะปลูกต่อไป โดยอาจให้เพื่อนแบ่ง ให้หรือปลูกใหม่จะเป็นอย่างไร สำหรับความรู้สึกของสมาชิกเมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง ความไม่ตั้งใจของสิ่งที่ตั้งใจจะทำและเชื่อมโยงกลับมาที่ประสบการณ์ส่วนตัวของสมาชิก - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงการรอคอยให้พืชเจริญเติบโต ตั้งแต่การงอก การค่อยๆ เติบโตว่าเป็นอย่างไรบ้างและทำอะไรให้รอคอยได้ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ในด้านอื่นๆ ของสมาชิกว่าเคยมีสิ่งที่จะต้องรอคอยหรือไม่และเป็นอย่างไรบ้างในตอนนั้น เอื้อให้เกิดการ เรียนรู้ว่าไม่มีอะไรที่ได้มาทันที ทุกสิ่งจะต้องมีการรอคอยผลของมัน ยกตัวอย่างการปลูกผัก สิ่ง ที่ทำได้ดีที่สุดระหว่างรอคอยก็คือการดูแลผักเท่านั้น ไม่สามารถเร่งหรือกำหนดให้ผักเติบโต อย่างรวดเร็วตามใจและไม่มีสิ่งใดที่สามารถกำหนดให้เป็นไปตามใจตนเองได้เช่นกัน</p>

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
		<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองเห็นการดูแลที่โดยเปรียบกับการดูแลความสัมพันธ์ ซึ่งหากดูแลไม่ดี พี่ชก็อาจตายหรือแห้งเหี่ยวได้ ความสัมพันธ์ก็เช่นกัน การดูแลพี่ชคือการรดน้ำ พรวนดิน ถอนหญ้า และไม่ทำอะไรสิ่งใดมาระทบกระเทือน กับความสัมพันธ์ที่ต้องมีการดูแลโดยการระวังสิ่งที่จะทำให้กระทบกระเทือนกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ โดยเริ่มสำรวจจากการที่ตนเองดูแลพี่ชและค่อยๆขยายไปถึงการดูแลตนเอง ดูแลเพื่อน ดูแลพ่อแม่และคนรอบข้าง
<p>Session ที่ 5</p> <p>ชื่อกิจกรรม</p> <p>“แตกต่างกัน”</p> <p>เหมือนกัน”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกสำรวจและเรียนรู้เอกลักษณ์ - ความแตกต่าง และความภาคภูมิใจในตนเอง - เพื่อให้สมาชิกเริ่มสำรวจและมองเห็นปัญหาของตนเอง และเรียนรู้ว่าปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและเกิดได้กับทุกคน - ตามขั้น Responsibility Stage ในกลุ่มพัฒนาตนแนวทอตเซอร์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการชี้แจงถึงสิ่งที่สมาชิกจะต้องทำในกลุ่มครั้งนี้ คือการให้ประเด็นแก่สมาชิกก่อนจะไปที่แปลงปลูกผักของตัวเองและของกลุ่ม ให้สมาชิกสังเกตลักษณะของผักที่เติบโตทั้ง ความสูง ความสวยงาม และความอุดมสมบูรณ์ โดยให้สังเกตและเปรียบเทียบแต่ละต้นในแปลงของตนเอง - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกไปเยี่ยมผักที่ปลูกไว้ ให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างของพืชแต่ละต้นว่าเติบโตเท่ากันหรือไม่ มีความเหมือนกันอย่างไรบ้าง - สมาชิกกลับเข้ามาพูดคุยในกลุ่มและอภิปรายถึงความแตกต่างที่สังเกตได้ว่าถึงแม้จะเป็นผักชนิดเดียวกันแต่ก็เติบโตออกมาไม่เท่ากัน หรือผักที่ปลูกทั้งหมดก็ไม่ใช้ผักชนิดเดียวกัน แตกต่างกันอย่างออกไปตามประเภทของผัก ตามเมล็ดที่หว่านและตามสภาพแวดล้อม - ผู้นำกลุ่มเริ่มสำรวจเข้ามาถึงประสบการณ์ของสมาชิก โดยเปรียบเทียบเติบโตและลักษณะของผักกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มที่มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน ทุกคนเป็นคนเหมือนกันแต่อาจมีปัจจัยบางอย่างที่ทำให้มีความแตกต่างกัน บางคนอาจมีอุปสรรคหรือ

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
Session ที่ 6	<p>ชื่อกิจกรรม</p> <p>“เมื่อแปลงผัก ถูกบูรณาการ”</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกพูดคุยแบ่งปันถึงปัญหาและอุปสรรคในการดูแลผักที่ปลูก ไม่ว่าจะเป็นการเจริญเติบโตและศัตรูพืชต่างๆ พร้อมทั้งแบ่งปันวิธีการแก้ปัญหาแก่กัน ตามขั้น Maintaining ในกระบวนการทำสวนบำบัด</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่กับปัญหาหรือเรื่องราวนั้นๆ ในแบบฉบับของตนเองตามขั้น Responsibility Stage และ Working Stage ในกลุ่มพัฒนาตนเอง</p> <p>แนวทฤษฎี</p>	<p>ปัญหาที่ไม่เอื้อต่อการเจริญเติบโตเป็นเหมือนต้นไม้ที่แคระแกร็นไม่สมบูรณ์ หรือบางคนเป็นเหมือนเป็นผักที่เติบโตเต็มที่แต่ทุกคนก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในแบบฉบับของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการชวนสมาชิกไปเยี่ยมแปลงผักที่ปลูกไว้ สังเกตความคืบหน้าในการเติบโตของผักหลังจากปลูกไปได้ 3 สัปดาห์ - สมาชิกกลับเข้ามาพูดคุยในกลุ่มถึงการดูแลผักของแต่ละคนทั้งแปลงเดี่ยวและแปลงรวม - ความรู้สึกต่อการดูแลและการได้เห็นผักที่ตนเองปลูกค่อยๆ ออกงามเติบโต - ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงอุปสรรคในการเติบโตของพืชไม่ว่าจะเป็นแมลง วัชพืช สภาพอากาศ รวมถึงอุปสรรคในการดูแลอื่นๆ เช่น ไม่มีเวลา ติดยุทธะ หรือการลืม สรรวจอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการดูแลผักของสมาชิกแต่ละคนในขณะนั้น - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปรียบเทียบตนเองเสมือนผักเหล่านั้นซึ่งมีวัชพืชคอยขัดขวางการเจริญเติบโต จากนั้นสำรวจปัญหา อุปสรรคในการเจริญเติบโตหรือการดำเนินชีวิตของตนเอง อาจเป็นอุปสรรคที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วจัดการอย่างไรต่อเรื่องนั้นๆ เป็นอดีตที่ตนเองสามารถผ่านพ้นมาได้ เพื่อนำความองงามของสมาชิก พร้อมทั้งสำรวจอุปสรรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่ามีอะไรบ้างและจะจัดการต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไร บางสิ่งเป็นสิ่งจัดการได้และบางสิ่งอยู่เหนือการควบคุม จะทำอย่างไรกับอุปสรรคเหล่านั้นบ้าง โดยเน้นที่การยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่ได้และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนเพื่อให้สมาชิกยอมรับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ในชีวิตตนเองว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
<p>Session ที่ 7</p> <p>ชื่อกิจกรรม</p> <p>“ออกงาม และเติบโต”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การปฏิบัติและการใช้ชีวิตในปัจจุบันซึ่งจะส่งผลต่ออนาคต - หลังจากผ่านการเรียนรู้และยอมรับตนเองมาแล้ว - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ว่าจะมีแนวทางดำเนินชีวิตของตนเองต่อไปอย่างไรในข้อจำกัด และศักยภาพของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มกลุ่มด้วยการไปดูแฟ้มที่ปลูกฝังในแง่ดีและเปลี่ยนแปลงรวม เช่น รตนำ ถอนหญ้า - ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงการดูแลที่ปลูก ความรู้สึกต่อการที่ตนเองได้ดูแลที่ปลูกมาตั้งแต่เล็กจนโตทั้งใน การดูแลตัวเองและฝักของกลุ่ม โดยในระยะนี้มีอายุ 5 สัปดาห์ - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงฝักที่โตแล้วจะเป็นอย่างไรต่อไป จะเติบโตไปเรื่อยๆ หรือจะนำไปปรุงเป็นอาหารอะไร โดยฝักที่ปลูกขึ้นมาก็ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง เติบโตและทำหน้าที่ของตนเองต่อไป หากเปรียบเทียบกับชีวิตของสมาชิกว่าสำหรับตนเองแล้วชีวิตจะดำเนินไปเช่นไรหลังจากที่รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตัวตนและศักยภาพของตนเองแล้ว - ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยถึงการดำเนินชีวิตไปสู่อนาคต ทุกคนจะต้องเติบโตและทำหน้าที่ของตนเองเหมือนกับฝักที่ปลูก สมาชิกเห็นภาพตนเองเติบโตและทำหน้าที่อย่างไรบ้าง <p>อยากจะทำอะไรต่อไปและจะไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร มีแนวทางและการเตรียมตัวอย่างไรบ้าง</p> <p>โดยสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายหาแนวทางสำหรับการเตรียมตัวของสมาชิกแต่ละคน อาจเป็นการแบ่งปันแนวทางของตนเอง การแนะนำต่อเพื่อนสมาชิกหรือค้นหาแนวทางร่วมกัน เอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นแนวทางที่ตนเองต้องการและการจัดการอุปสรรคได้ชัดเจนขึ้น</p>
<p>Session ที่ 8</p> <p>ชื่อกิจกรรม</p> <p>“ฝักของพวกเขา”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกรู้สึกขอบคุณและได้ให้กำลังใจแก่กัน ตาม Closing Stage ในกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอเดอร์ - เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับความสำเร็จที่ 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกไปเยี่ยมแปลงฝักที่ปลูกไว้และร่วมกันเก็บฝักที่สามารถเก็บได้ ทักฝักของสมาชิกคนไหนยังไม่สามารถเก็บได้อาจช่วยสมาชิกคนอื่นเก็บผลผลิตและมีการแบ่งปัน - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคนจะนำฝักไปทำอะไรกันบ้างและชวนให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ตนเองได้ทำทั้งการเริ่มปลูก ดูแลฝัก ตลอดจนเก็บเกี่ยว

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
<p>ตนเองสร้างและรอคอยอย่างเป็นรูปธรรม</p> <p>ตามขั้น Harvesting ในกระบวนการทำ</p> <p>สวนบ่าบัต</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจในการปฏิบัติ</p> <p>และแนวทางที่ตนเองได้เลือกสำหรับการใช้</p> <p>ชีวิตต่อไปนอกกลุ่ม</p>	<p>ออกมาเป็นผลงานของตนเองและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้</p> <p>- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกขอขอบคุณกันและกันโดยการเขียนข้อความและกล่าวคำขอบคุณพร้อมทั้งให้</p> <p>กำลังใจแก่กันจนครบทุกคนในกลุ่ม จากการทำได้ดูแลผู้ร่วมกัน การได้ทำกิจกรรมร่วมกันและ</p> <p>ได้เรียนรู้กันและกันในทุกแง่มุมผ่านงานการสนทนาและการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม</p>	



2.3.2 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550)

ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นเครื่องมือเพื่อคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยขออนุญาตทางโรงเรียนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อหาเกณฑ์ปกติของนักเรียนในโรงเรียน จากนั้นทำการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำเมื่อเทียบกับเกณฑ์ปกติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นภายในโรงเรียน ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) ของประวีณา ธาดาพรหม (2550) ซึ่งผ่านการแปลและเรียบเรียงจาก Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) โดย รัชนีญ์ แก้วคำศรี (2545)

การพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย ประวีณา ธาดาพรหม (2550)

1) การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis)

ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ได้นำแบบสำรวจตนเองของ รัชนีญ์ แก้วคำศรี (2545) ซึ่งพัฒนาตามแนวแบบวัด Self-Esteem Inventory ฉบับนักเรียนของ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) จำนวน 58 ข้อ ซึ่งดำเนินการใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต ไปหาค่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ รวมทั้งหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยดำเนินการทดสอบในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จำนวน 100 คน แล้วนำไปประเมินคุณภาพของแบบวัดด้วยวิธีการวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ดังนี้

- 1.1) การทดสอบอำนาจจำแนกของข้อกระทงรายข้อ ด้วยการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง และกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าอำนาจจำแนกสูง หรือมีค่า $t > 1.75$ ที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง 2.440 – 10.247

1.2) การทดสอบหาความสอดคล้องภายในของเนื้อหา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ที่เหลือ (Correct Item-Total Correlation: CITC) พบว่า มีข้อกระทงที่มีค่า r สูงกว่า .20 จำนวน 58 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ระหว่าง .287 - .769 จากนั้นนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบแล้วจึงนำไปหาค่าความเที่ยงต่อไป

2) การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

ผู้พัฒนานำแบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง: Self-Esteem) จำนวน 58 ข้อ ที่ได้จากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและปลาย จำนวน 100 คน มาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ด้วยสูตรวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .96 เมื่อนำมาหาค่าความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างจริง 341 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .98

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating Scale) ข้อกระทงมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง สามารถแบ่งออกเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงความจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ และเป็นข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านตนเองโดยทั่วไป (General Self Sub-Scale) จำนวน 26 ข้อ
- 2) ด้านสังคมและกลุ่มเพื่อน (Social Self-Peers Sub-Scale) จำนวน 8 ข้อ
- 3) ด้านครอบครัว (Home – Parents Sub-Scale) จำนวน 8 ข้อ
- 4) ด้านโรงเรียนและการเรียน (School – Academic Sub-Scale) จำนวน 8 ข้อ
- 5) ด้านการตอบไม่ตรงกับความจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ

การตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) มีรูปแบบการตอบแบบวัดและเกณฑ์การให้คะแนนดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545)

คำตอบ	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เหมือนตัวฉัน	1 คะแนน	0 คะแนน
ไม่เหมือนตัวฉัน	0 คะแนน	1 คะแนน

ข้อความที่ตอบไม่ตรงความจริง ถ้ารวมคะแนนด้านนี้พบว่าได้มากกว่า 4 คะแนน จะทำการคัดแบบวัดชุดนั้นออก ดังนั้นแบบวัดที่นำมาวิเคราะห์จะมีคะแนนการตอบไม่ตรงความจริงตั้งแต่ 1-4 คะแนนเท่านั้น ในการแปลผลจะไม่นำข้อกระทงด้านนี้มาคิดคะแนนด้วย โดยคะแนนสูงสุดที่เป็นไปได้คือ 100 คะแนน และคะแนนต่ำสุดที่เป็นไปได้คือ 0 คะแนน

การแปลผลแบบสำรวจตนเอง ของ ประวีณา ธาดาพรหม (2550)

ผู้พัฒนาใช้เปอร์เซ็นต์ไทล์เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบภายในกลุ่มดังนี้ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป (Upper Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองสูง เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 26-74 (Inter Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป (Lower Quartile) บ่งชี้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

เกณฑ์ปกติของพื้นที่ศึกษา (Local Norm)

การสำรวจระดับการเห็นคุณค่าในตนเองผ่านแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการวัดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการหาค่าเกณฑ์ปกติซึ่งเป็นเกณฑ์เฉพาะของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยทำการศึกษา เพื่อเปรียบเทียบและคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลางและต่ำเข้าร่วมกลุ่ม สำหรับผู้ที่มีคะแนนการตอบไม่ตรงความจริงเกิน 4 คะแนน จะไม่ได้นำมาคำนวณเกณฑ์ปกติในครั้งนี้ โดยเกณฑ์ที่ได้คือ

เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป หมายถึง คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ 74 คะแนนขึ้นไป

เปอร์เซ็นต์ที่ 26-74 หมายถึง คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ 52 - 73.48 คะแนน

เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงไป หมายถึง คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ตั้งแต่ 52 คะแนนลงไป

ทั้งนี้ เกณฑ์ปกติที่ได้ มาจากการสำรวจคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมดของโรงเรียนขยายโอกาสที่ผู้วิจัยทำการศึกษา จำนวน 50 คน โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเท่ากับ 62.84 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.33 มีค่าคะแนนต่ำสุดเท่ากับ 38 คะแนน และมีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ 88 คะแนน

การใช้เกณฑ์ปกติในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่ม

จากเกณฑ์ปกติที่ได้ สามารถคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางและต่ำซึ่งผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความจริง จำนวน 18 คน ในจำนวนนี้มีนักเรียนที่ไม่สะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ เนื่องจากอาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลจากโรงเรียนและไม่สะดวกในการเดินทาง จำนวน 3 คน และมีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯเพิ่มอีก 4 คน เนื่องจากด้วยคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำซึ่งไม่ผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความจริง และมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง แต่มีความสมัครใจและสะดวกในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ ดังนั้นจึงมีผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯร่วมกับการทำสวน ทั้งหมด 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 9 คน 1 กลุ่ม และกลุ่มละ 10 คน 1 กลุ่ม

2.3.3 ผู้วิจัย

ผู้วิจัย ซึ่งถือเป็นเครื่องมือสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นผู้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยตนเอง ใช้การสังเกตและจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ ตลอดจนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขั้นตอนของการสัมภาษณ์ รวมถึงการเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง โดยในการเก็บข้อมูลนั้นผู้วิจัยจะต้องมีความพร้อม ศักยภาพ ทัศนคติ และเอกสารและงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนที่จะทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลโดยการศึกษาเรื่อง กลุ่ม

พัฒนาตนแนวทรอดเซอร์ ฟิชสวนบำบัด การมองเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และความไวต่อการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกรวมถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

ทั้งนี้ จุดสำคัญอีกจุดหนึ่งคือความไวต่อการรับรู้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยมาจากสภาพแวดล้อมและชุมชนเดียวกับผู้ให้ข้อมูล และรับรู้เรื่องราวปัญหาโดยรวมของบุคคลในช่วงวัยของผู้ให้ข้อมูลอยู่เสมอ ทำให้มีความเข้าใจในธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูลอย่างคร่าวๆ และการมีประสบการณ์การเป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงหรือแนวประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเอื้อต่อการเข้าถึงความคิดและประสบการณ์ต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูล แต่ทั้งนี้ผู้วิจัยจะต้องมีตระระวังที่จะไม่นำประสบการณ์เหล่านั้นมาด่วนตัดสินประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ด้วยการรับฟังและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลตามจริง พร้อมทั้งทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้

2.3.4 คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยทำการพัฒนาคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการพัฒนาคำถามการสัมภาษณ์ดังนี้

- 1) ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพัฒนาการในวัยรุ่น ทฤษฎีกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอดเซอร์ ฟิชสวนบำบัด และทฤษฎีเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อกำหนดกรอบในการพัฒนาคำถาม
- 2) ร่างคำถามให้ครอบคลุมสิ่งที่ต้องการศึกษา ได้แก่ ประสบการณ์ทางจิตใจ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
- 3) ปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลศึกษาอยู่เพื่อปรับเนื้อหาของคำถามให้ชัดเจน ได้ข้อมูลครบถ้วนและปรับภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล
- 4) ทดลองใช้คำถามสัมภาษณ์นักเรียนที่ผ่านการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนประมาณ 1-2 คน และทำการปรับปรุงข้อบกพร่องของคำถามเพื่อให้ได้เครื่องมือที่สมบูรณ์ในการสัมภาษณ์ โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามดังนี้

4.1) ประสบการณ์โดยรวมจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ ของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

- สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้โดยรวมคืออะไร
- สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับเพื่อน
- สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง
- สิ่งที่ท่านได้เรียนรู้ผ่านการทำสวน

4.2) การมีโอกาสได้ทำสวนในการเข้าร่วมกลุ่มฯ ท่านรู้สึกอย่างไร มีผลต่อท่านอย่างไร

- ท่านรู้สึกอย่างไรกับการได้ทำสวน
- การทำสวนในกลุ่มมีส่วนต่อความสัมพันธ์ของท่านกับผู้อื่นอย่างไร
- ทั้งสมาชิกในกลุ่ม และคนอื่นนอกกลุ่ม
- การทำสวนในกลุ่มมีผลต่อการรับรู้ตัวท่านเองอย่างไร

4.3) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ หรือไม่ อย่างไร

- ท่านเปลี่ยนแปลงการมองตนเองหรือไม่ อย่างไร
- เรื่องใดบ้างที่มีการเปลี่ยนแปลง
- การเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อตัวท่านอย่างไร

4.4) ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มมีความหมายอย่างไรต่อตัวท่าน

4.5) ท่านจะนำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

2.3.5 แบบบันทึกข้อมูลของผู้วิจัย

เป็นเอกสารในการบันทึกข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินการวิจัย เช่น สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากผู้ให้ข้อมูล การแสดงออก อารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น รวมถึงจดบันทึกเกี่ยวกับบอคติส่วนตัวของผู้วิจัยซึ่งอาจเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อ การวิจัยในขั้นใดขั้นหนึ่งได้ เพื่อทบทวนตนเองและหาแนวทางป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อไป

2.3.6 เครื่องบันทึกเสียง

ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงดิจิทัลในการบันทึกการสนทนาขณะสัมภาษณ์ โดยทำการเก็บไฟล์เสียงในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวของผู้วิจัยและตั้งรหัสป้องกันการเข้าถึงข้อมูล

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

2.4.1 การดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

- 1) พัฒนาโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน เพื่อนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นทำการปรับปรุงเพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยทำการนัดหมายผู้เข้าร่วมกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 19 คน เพื่อดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนตามโปรแกรมที่วางไว้
- 3) เมื่อดำเนินการกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันผลของกลุ่มพัฒนาตนฯ ว่าภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจริง โดยเมื่อตรวจสอบด้วยวิธีการทางสถิติพบว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.78, p < .01$) ดังมีรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนา
ตนร่วมกับการทำสวน

	จำนวน (คน)	M	SD	t	p
ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม	12	52.00	11.41	2.78**	.009
หลังเข้าร่วมกลุ่ม	12	61.67	18.09		

** $p < .01$, หนึ่งทาง.

หมายเหตุ จากจำนวนผู้เข้าร่วมกลุ่มทั้งหมด 19 คน มีผู้เข้าร่วมกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้
ครบกระบวนการและมีผู้เข้าร่วมกลุ่มที่คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความจริงจำนวน 6
คน รวมทั้งผู้ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูงก่อนการเข้าร่วมกลุ่มที่ไม่นำคะแนนมา
คำนวณอีก 1 คน ผู้วิจัยจึงไม่นำคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของทั้ง 7 คน มาคำนวณ โดย
คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เข้าร่วมกลุ่มที่นำมาคำนวณ มีจำนวน 12 คน

- 4) ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่มที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลง
ในทางที่ดีขึ้นและผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความจริง ทั้งสิ้น 8 คน เข้าเป็นผู้ให้
ข้อมูลหลัก

2.4.2 การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลภายหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการ ทำสวน

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง โดยคัดเลือกผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของ
คะแนนแบบสำรวจการเห็นคุณค่าในตนเองในทางที่ดีขึ้นและผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความ
จริง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้
ข้อมูลแบบรายบุคคล โดยทำการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูล
สะดวกซึ่งเป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศปลอดภัยเหมาะแก่การสนทนาแบบเป็นส่วนตัว คือ
โรงเรียนที่ผู้ให้ข้อมูลศึกษาอยู่ สัมภาษณ์ในช่วงพักเที่ยง และบ้านพักครู สัมภาษณ์ในช่วงหลัง
เลิกเรียนและวันหยุด โดยผู้วิจัยทำการรับ-ส่ง ผู้ให้ข้อมูลระหว่างบ้านของผู้ให้ข้อมูลและ
สถานที่สัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ใช้เวลา 30 นาที - 1 ชั่วโมง 25 นาที หากข้อมูลไม่ครบถ้วน
ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมโดยใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ดังรายละเอียดตามตาราง
ที่ 5

ตารางที่ 5

รายละเอียด วัน-เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 คน

ผู้ให้ข้อมูล คนที่	วันที่สัมภาษณ์	เวลาที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาใน การสัมภาษณ์	สถานที่ในการ สัมภาษณ์
1	24 กุมภาพันธ์ 2558	17.10 – 17.57 น.	47 นาที	บ้านพักครู
	7 มีนาคม 2558	14.40 – 15.00 น.	20 นาที	บ้านพักครู
2	26 กุมภาพันธ์ 2558	12.30 – 13.00 น.	30 นาที	โรงเรียนของ ผู้ให้ข้อมูล
	8 มีนาคม 2558	13.10 – 13.44 น.	34 นาที	บ้านพักครู
3	7 มีนาคม 2558	09.30 – 10.10 น.	40 นาที	บ้านพักครู
4	7 มีนาคม 2558	13.20 – 14.05 น.	45 นาที	บ้านพักครู
5	7 มีนาคม 2558	10.50 – 11.29 น.	39 นาที	บ้านพักครู
6	9 มีนาคม 2558	13.00 – 13.30 น.	30 นาที	โรงเรียนของ ผู้ให้ข้อมูล
7	7 มีนาคม 2558	16.30 – 17.10 น.	40 นาที	บ้านพักครู
8	6 มีนาคม 2558	16.10 – 17.35 น.	1 ชั่วโมง 25 นาที	บ้านพักครู

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนในการวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยเตรียมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ เป็นการถอดเทปบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) และตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาข้อมูลจากบทสนทนาทั้งหมดซ้ำหลายๆ ครั้ง
- 3) ผู้วิจัยให้รหัสข้อความ (Coding) จากเนื้อหาในบทสนทนา โดยเป็นการให้รหัสข้อความแบบอุปนัย (Inductive)
- 4) ผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ (Category) ว่าข้อมูลที่ถูกให้รหัสออกมานั้นจัดอยู่ในหมวดหมู่ข้อมูลประเภทใด จากนั้นจัดรหัสข้อความที่มีความคล้ายคลึงหรือสัมพันธ์กันเข้าไว้ด้วยกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) และรวบรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกันคือ ประเด็นหลัก (Theme)

- 5) ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ทำการสรุปมาแล้ว และศึกษาข้อมูลสนับสนุนในการหาความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นหลัก
- 6) ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและข้อสรุปต่างๆที่ได้จากการวิเคราะห์อีกครั้ง และตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล

4. การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) ดังนี้

- 1) การทวนซ้ำด้วยการฟังเทปบันทึกการสนทนา (Verbatim Check) ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยตรวจทานความถูกต้องของข้อมูลด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์พร้อม กับฟังเทปบันทึกการสนทนา และอ่านบทสัมภาษณ์ทวนซ้ำหลายรอบเพื่อความแม่นยำในการวิเคราะห์ข้อมูล
- 2) การใช้เวลายาวนานเข้าไปในบริบทของกลุ่มเป้าหมาย (Prolong Engagement) ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนและผู้สัมภาษณ์ ใช้เวลาอยู่ในพื้นที่ศึกษาประมาณ 6 เดือน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้าไปในบริบทของผู้ให้ข้อมูลเพื่อ ความคุ้นเคยและความเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงสามารถเข้าใจบริบทของผู้ให้ข้อมูล ได้เป็นอย่างดี
- 3) การตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ร่วมวิจัย (Peer Debriefing) ผู้วิจัยทำการ ตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับอาจารย์ที่ปรึกษาคือ อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของผลการวิจัย
- 4) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Literature Triangulation) โดยตรวจสอบเนื้อหาที่ได้ จากการสัมภาษณ์ สิ่งที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นขณะสัมภาษณ์ และสิ่งที่ผู้วิจัยบันทึกในภาคสนาม เพื่อนำมาเปรียบเทียบตรวจสอบความถูกต้องตรงตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์
- 5) การตรวจสอบผลการวิจัยกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) โดยหลังจากวิเคราะห์ ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้อง ของผลการวิจัยกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลตอบรับเห็นด้วยต่อ ผลการวิจัยทั้งหมด 7 ราย และมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 1 ราย

5. การอภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยเขียนอภิปรายและสรุปผลการวิจัยในเชิงพรรณนา โดยบรรยายรายละเอียดของข้อมูล ประกอบกับการยกตัวอย่างคำพูดจากผู้ให้ข้อมูล และอ้างอิงเปรียบเทียบทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆที่

ผ่านมา รวมทั้งมีการเขียนข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ การทำวิจัยในครั้งต่อไป และการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

6. จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2557 เลขที่โครงการวิจัย 112.2/57 โดยในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เป็นนักเรียนที่มีอายุไม่เกิน 15 ปี จึงมีหลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

- 1) ผู้วิจัยทำการขออนุมัติการดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Institutional Review Board; IRB)
- 2) ผู้วิจัยยื่นหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลแก่โรงเรียนที่เป็นพื้นที่เก็บข้อมูล ทำการคัดเลือกและติดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยที่สมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน มอบเอกสารและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย เช่น สาระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ การรักษาความลับ ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้ และสิทธิในการถอนตัวแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งทำเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัยลงนามไว้เป็นหลักฐาน
- 3) หลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ผู้วิจัยคัดเลือกและติดต่อผู้ให้ข้อมูลที่มีความเปลี่ยนแปลงของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และสมัครใจในการให้ข้อมูล มอบเอกสารและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยอีกครั้ง เช่น สาระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ การเก็บรวบรวมข้อมูล และการรักษาความลับ พร้อมทั้งทำเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ปกครองของผู้ให้ข้อมูลลงนามไว้เป็นหลักฐาน
- 4) ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ก่อนการสัมภาษณ์ทุกครั้งพร้อมทั้งอธิบายวิธีการเก็บรักษาเทปบันทึกการสนทนา ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงได้
- 5) ผู้วิจัยแจ้งสิทธิแก่ผู้ให้ข้อมูลในกรณีของการตอบคำถาม ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามหรือยุติให้ข้อมูลในบางเรื่องให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบ
- 6) ในการนำเสนอข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยจะนำข้อมูลไปเผยแพร่ในทางวิชาการเท่านั้น โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยการไม่เปิดเผยชื่อจริง

และใช้ชื่อสมมติในการนำเสนอข้อมูล พร้อมทั้งปกป้องข้อมูลเฉพาะอื่นๆที่อาจได้รับผลกระทบหรือสามารถระบุตัวผู้ให้ข้อมูลได้

- 7) ผู้วิจัยแจ้งสิทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในประเด็นการรักษาความลับ โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นเอกสารข้อมูลต่างๆ ไฟล์เสียงการสนทนา การทำลายข้อมูลเหล่านี้หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ร่วมกับการทำสวน เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูล โดยมีรายละเอียดผลการวิจัยดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

น้อย (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง อายุ 14 ปี ลักษณะทั่วไป รูปร่างเล็ก ผิวขาวเหลือง ผอมยาว ตาโต แต่งชุดพลະประจำโรงเรียน บุคลิกภาพ เรียบร้อย ค่อนข้างขี้อายและเงียบ แต่มีความเป็นมิตรและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขณะสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ครั้งแรก น้อยมีความประหม่าและไม่แน่ใจว่าตนจะต้องตอบอย่างไร แต่เมื่อมีการ พูดคุยเกริ่นนำเพื่อสร้างความคุ้นเคยต่อบรรยากาศการสัมภาษณ์ น้อยมีความผ่อนคลายและมีท่าทีที่ สบายขึ้น แต่ก็ยังมีแววตากังวลอยู่ทุกครั้งที่คิดไม่ออกว่าจะอธิบายความรู้สึกของตนเองอย่างไร แต่ใน การสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 น้อยสามารถอธิบายได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น

ครอบครัวของน้อยประกอบด้วยน้อยและแม่ ส่วนพ่อของน้อยเสียชีวิตตั้งแต่น้อยอยู่ในท้องแม่ แม่ของน้อยมีสามีใหม่หลายครั้ง บางคนอยู่ได้ไม่กี่เดือนก็เลิกรากัน และคนล่าสุดอยู่ได้ไม่ถึงเดือนก็เลิก กัน น้อยไม่แสดงความรู้สึกใดๆต่อเรื่องนี้ ให้เป็นการตัดสินใจของแม่ อีกทั้งพ่อเลี้ยงหลายคนที่ผ่านมา ก็ช่วยกันกับแม่ของน้อยทำงานหาเงินดูแลน้อยอย่างใส่ใจ แม่ของน้อยมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและค้าขาย โดยการรับของมาขายในตลาดอีกทอดหนึ่ง เช่น ผัก ผลไม้ต่างๆ ซึ่งรายได้พอใช้บ้าง ขาดแคลนบ้าง น้อยเล่าว่าเมื่ออยากได้อยากได้ของอะไรมักทำงานรับจ้าง เช่น หักข้าวโพด เก็บลำไย รับลำไยอบแห้ง มาแกะเมล็ดที่บ้าน เพื่อเก็บเงินซื้อเอง ซึ่งทำให้น้อยสามารถช่วยเหลือและดูแลตนเองได้ดี ด้าน ความสัมพันธ์กับแม่นั้น น้อยเล่าว่าตนมักถูกแม่ดุว่าเป็นประจำ รู้สึกน้อยใจและไม่เข้าใจว่าเหตุใดแม่ จึงไม่ยอมฟังเหตุผลของน้อยบ้าง ทุกครั้งที่โดนดุน้อยจะไม่ได้รับโอกาสอธิบายแต่ด้วยความที่น้อยเป็น คนนิ่งๆเงียบๆ น้อยจึงใช้วิธีอดทนและคิดว่าไม่ควรเถียงผู้ใหญ่ ปลอบโยนให้แม่เบนเดี๋ยวกก็จบไปเอง แต่น้อย

ก็เข้าใจในตัวแม่ว่าแม่บ่นเพราะอยากให้ตนได้ดี โดยน้อยมักไปปรึกษาป้าข้างบ้าน ซึ่งป้าจะปลอบใจให้กำลังใจและคอยสอนน้อยเสมอ ทำให้น้อยรู้สึกดีที่ยังมีผู้ใหญ่ที่เข้าใจ น้อยใฝ่ฝันว่าในอนาคตอยากเป็นครู เพราะคิดว่าเป็นอาชีพที่สุจริต มั่นคง และจะทำให้แม่สบายได้

ในด้านกลุ่มเพื่อน น้อยมีกลุ่มเพื่อนสนิท 3 คน คือ ยิม มิว และดาว อยู่บ้านละแวกเดียวกัน และเรียนห้องเดียวกัน มักไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ ทั้งสี่คนมักพูดคุยปรึกษาและเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้กันและกันฟัง คอยปลอบใจพูดคุยและพยายามทำให้เพื่อนอารมณ์ดีขึ้นเสมอ ด้วยลักษณะครอบครัวและความทุกข์ที่คล้ายคลึงกันทำให้น้อยและเพื่อนเข้าใจกันได้ดี น้อยรู้สึกดีที่มีเพื่อนสนิท คอยแบ่งปันความทุกข์และความสุข แม้บางครั้งจะขัดแย้งกัน แต่ก็กลับมาคืนดีและปรับความเข้าใจกันเสมอ ความสัมพันธ์ของน้อยกับเพื่อนในห้องเรียนเป็นไปด้วยดี เนื่องจากน้อยเป็นคนเจียมใจจึงไม่ค่อยมีปากเสียงกับใครและเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ชีวิตในโรงเรียนโดยทั่วไปของน้อยราบรื่นและมีความสุขดี การเรียนปานกลาง บางวิชาทำได้ดี แต่บางวิชาทำไม่ได้ เช่น วิชาคณิตศาสตร์

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนนั้น น้อยมีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆ เป็นอย่างดี และเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 8 ครั้ง แม้ในกลุ่มน้อยจะค่อนข้างเจียมใจด้วยความเขินอายในการเล่าเรื่องหรือเปิดเผยตนเอง แต่มีความตั้งใจในทุกกิจกรรม ประกอบกับบรรยากาศในกลุ่มที่เป็นกันเองและพร้อมจะรับฟัง ทำให้น้อยรู้สึกถึงการยอมรับและมีโอกาสในการทบทวนตนเอง ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองอย่างลึกซึ้งเต็มที่พร้อมทั้งสามารถบรรยายถึงประสบการณ์ต่างๆ ของตนในกลุ่มส่งผลต่อความเข้าใจในตนเองที่มากขึ้น รวมถึงการดูแลผักที่ปลูกโดยการรดน้ำสม่ำเสมอ ในกระบวนการดูแลผักนั้นมีอยู่ช่วงหนึ่งที่ผักในแปลงของน้อยไม่โตขึ้นและเริ่มเหี่ยว น้อยแบ่งปันความกังวลในกลุ่มและพยายามช่วยกันกับสมาชิกคนอื่นๆ เพื่อหาสาเหตุและวิธีการแก้ไข น้อยนำวิธีที่สรุปได้จากกลุ่มไปลงมือแก้ไขซึ่งก็คือการใส่ปุ๋ยและนำกล้าผักจากแปลงรวมไปปลูกใหม่แทนต้นที่ตาย จนในที่สุดน้อยจึงได้สัมผัสความสำเร็จจากการลงมือของตนเอง และภูมิใจที่แก้ปัญหาได้ โดยได้แบ่งปันความรู้สึกนี้ในกลุ่มด้วย น้อยรู้สึกสนุกที่จะได้มาเจอและได้พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่มพัฒนาตนโดยมีเพื่อนสนิทอีก 3 คนอยู่ในกลุ่มเดียวกันนี้ด้วย อีกทั้งรู้สึกสนุกในการได้ไปรดน้ำดูแลผักพร้อมกับเพื่อนๆ เพราะจะได้พูดคุยและใช้เวลาด้วยกัน ประสบการณ์ที่เด่นชัดที่สุดในการเข้าร่วมกลุ่มของน้อยคือ การได้เปิดมุมมองความคิดที่กว้างขึ้นจากการได้รับฟังเรื่องราวที่หลากหลายของสมาชิกในกลุ่มและใคร่ครวญกับตนเอง โดยกล่าวว่าตนรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ขึ้นจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่ม น้อยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นชัดเจน หากแต่ยังอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดิม

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ออย (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศหญิง อายุ 15 ปี ลักษณะทั่วไป รูปร่างผอมสูง ผิวสองสี ผมหยาบ ไร้ผมหน้าม้าและรวบผมไว้ด้านหลัง แต่งกายชุดนักเรียนเรียบร้อย ออยทำทางนิ่ง ค่อนข้างเงียบ ออยกล่าวว่าตนเป็นคนไม่ค่อยพูด ยิ่งกับคนไม่สนิทหรือต้องอยู่กับคนหมู่มากด้วยแล้วก็จะยิ่งไม่กล้าพูดคุย ไม่กล้าแสดงออก อีกทั้งออยไม่ค่อยกล้าพูดบอกความคิดความรู้สึกของตนเอง มักจะเก็บไว้และเอ่ยปากบอกแค่คนที่ไว้ใจเท่านั้น เนื่องจากเป็นคนค่อนข้างที่จะวางใจต่อสิ่งต่างๆได้ยาก ทำให้หลายครั้งที่รู้สึกไม่พอใจเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็มักจะต้องเก็บไว้ในใจ แต่ในการสัมภาษณ์นี้ออยก็สามารถบอกเล่าเรื่องราวได้อย่างลื่นไหล แม้ในช่วงแรกของการสัมภาษณ์ออยมีท่าทางเกร็งเล็กน้อยอาจเนื่องจากความไม่คุ้นชินกับบรรยากาศการสัมภาษณ์ตัวต่อตัว แต่เมื่อออยได้เริ่มทบทวนและบอกเล่าประสบการณ์ความคิดความรู้สึกขณะเข้าร่วมกลุ่มออกมาเรื่อยๆ ก็สามารถตอบคำถามและเล่าเรื่องราวได้ชัดเจน ผู้สัมภาษณ์ทำการสัมภาษณ์ออย 2 ครั้ง ในครั้งแรกนั้นสัมภาษณ์ในห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ช่วงพักเที่ยง ซึ่งไม่มีใครอยู่ในห้อง แต่มีกลุ่มนักเรียนเล่นกันอยู่หน้าห้องและมีเสียงรบกวนเล็กน้อยในครั้งแรกของการสัมภาษณ์ สำหรับการสัมภาษณ์ครั้งที่ 2 ทำการสัมภาษณ์ที่บ้านของผู้สัมภาษณ์ ซึ่งเงียบสงบและไม่มีเสียงรบกวน ทำให้ออยสามารถเพิ่มเติมเรื่องราวในประเด็นต่างๆได้อย่างละเอียดยิ่งขึ้น

ในด้านครอบครัว บ้านที่ออยอาศัยอยู่ในปัจจุบันมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน คือ ปู่ ย่า น้า และออย ส่วนพ่อแม่ของออยนั้นย้ายมาทำงานด้วยกันที่กรุงเทพฯ และส่งเสียออยในบางครั้ง ผู้ที่ดูแลส่งเสียออยเป็นหลักส่วนใหญ่จะเป็นน้าของออยอีกคนหนึ่งที่ทำงานกรีดยางอยู่แถบตัวจังหวัดมากกว่า เนื่องจากระยะทางที่อยู่ใกล้กัน ส่วนปู่กับย่ามีอาชีพเกษตรกรกรรม ทำไร่ทำสวนของตนเอง ที่บ้านออยมีหน้าที่ทำงานบ้านทั่วไปแบ่งเบาภาระย่า เช่น กวาด-ถูบ้าน ซักผ้า ล้างจาน เป็นต้น บุคคลที่ออยสนิทมากที่สุดคือย่า ออยสามารถพูดคุยปรึกษากับย่าได้ทุกเรื่องเนื่องจากเป็นคนที่อยู่รู้สึกไว้วางใจที่สุด

ที่โรงเรียน ออยมีกลุ่มเพื่อนประมาณ 10 คน ส่วนเพื่อนที่สนิทที่สุดและพูดคุยกันในหลายๆ เรื่องนั้นมี 1 คน ออยเล่าว่าตนรู้สึกสนุกกับการไปโรงเรียนเพราะได้เจอเพื่อน มีเพื่อนที่คอยรับฟังและเป็นທີ່ปรึกษาที่ดี ทั้งยังรู้สึกชอบเวลาที่เรียนและมีเพื่อนเรียนด้วยกัน สามารถถามกันได้ ในด้านการเรียนนั้นออยกล่าวว่ารู้สึกพึงพอใจกับผลการเรียนของตนเอง การเรียนอยู่ในระดับดี แต่ถึงแม้จะไม่รู้สึกลำบากกับการเรียน ออยก็ยังมิวิชาที่รู้สึกลำบากในการเรียนคือวิชาคณิตศาสตร์โดยออยกล่าวว่า เป็นวิชาที่ยากและงง วิชาที่ออยชอบเรียนคือการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี และวิชาวิทยาศาสตร์ เพราะเป็นวิชาที่สนุกและผ่อนคลาย ทั้งยังได้ปฏิบัติและทำการทดลองอีกด้วย ออยทำกิจกรรมที่โรงเรียนแบบที่ไม่ต้องแสดงออกมานัก เช่น การช่วยครูจัดสถานที่และมัดผ้าประดับเมื่อโรงเรียนมีงาน

สำคัญ มีการร่วมแข่งขันทักษะบ้างนานๆครั้ง แต่สิ่งที่ไม่เคยทำและไม่กล้าทำคือการแสดงบนเวทีต่างๆ เนื่องจากตนเป็นขี้อายและไม่กล้าแสดงออก

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ออยมีอคติกับรุ่นน้องที่เป็นสมาชิกบางคนในกลุ่มเดียวกัน ในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มออยจึงเกิดความรู้สึกอึดอัดและระมัดระวังตนเองเป็นอย่างมาก ออยมักสังเกตปฏิกิริยาของรุ่นน้องที่มีต่อการแบ่งปันเรื่องราวของตนอยู่เสมอทำให้อายค่อนข้างเจ็บและมักแบ่งปันข้อมูลเป็นคนสุดท้าย ออยมักแสดงความรู้สึกแบบกลางๆไม่เปิดเผยมากนัก ขณะนั้นออยสังเกตตนเองและรับรู้ว่าจะต้องเป็นเช่นนี้ แต่สามารถจัดการตนเองได้ และชัดเจนในตนเองว่าสถานการณ์หรือสิ่งที่ไม่ชอบคืออะไร แต่เมื่อออวยร่วมกิจกรรมในกลุ่มไปเรื่อยๆ ได้รับฟังและแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มรวมทั้งได้ทำความรู้จักรุ่นน้องที่ตนมีอคติมากขึ้นว่าไม่ได้เป็นอย่างที่ตนคิด ส่งผลให้ออยเกิดความรู้สึกปลอดภัยขึ้น รู้ว่ามีคนที่พร้อมจะรับฟังและยอมรับตนเอง และได้เปิดใจมากขึ้นจากการรับฟังผู้อื่น จากการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มพัฒนาตน โดยใช้เทคนิคการทำสวนบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการสนทนาในกระบวนการกลุ่มและการร่วมกันปลูกและดูแลผัก ทำให้ออยได้ทำความรู้จักและสนิทสนมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากยิ่งขึ้น มีโอกาสได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนกันมากขึ้น โดยจากการได้รับรู้และแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตในหลายๆกิจกรรม เช่น กิจกรรม “รู้จักกัน” กิจกรรม “กว่าต้นไม้จะโต” และกิจกรรม “เมื่อแปลงผักถูกรุกราน” ซึ่งกล่าวถึงปัจจัยและอุปสรรคในการเจริญเติบโตของผักที่ปลูกและเชื่อมโยงถึงชีวิตของตนเอง ทำให้ออยมีโอกาสได้รับรู้ถึงประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม และเกิดความเห็นใจในตัวเพื่อนที่ต้องเผชิญเรื่องราวยากลำบาก นอกจากนี้ ตัวออยเองยังมีโอกาสได้แสดงออกถึงความคิดความรู้สึกของตนเองจากที่ไม่ค่อยได้พูด ได้แบ่งปันความทุกข์ของตนเองออกมาจากที่ไม่เคยเล่า ซึ่งไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบ แต่ออยก็สามารถสังเกตเห็นชัดเจนและยอมรับได้กับสิ่งที่ตนรู้สึก ซึ่งการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากการได้กลับมาทบทวนและมองเห็นตนเองยังก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย จากการเข้าร่วมกลุ่ม ออยกล้าที่จะแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้มากขึ้นโดยเฉพาะต่อเพื่อนและครอบครัว หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯออยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยเปลี่ยนกลุ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางมาเป็นระดับสูง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

จอม (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง อายุ 14 ปี ลักษณะทั่วไป รูปร่างท้วม สูงปานกลาง ผิวขาว ผอมยาว รวบผมม้าเปิดหน้าผาก แต่งกายด้วยชุดไปรเวทเสื้อยืดกางเกงขาสั้นในวันสัมภาษณ์ จอมมีบุคลิกที่มั่นใจ ชี้เล่น อหังการดี กล้าแสดงออกเมื่ออยู่กับเพื่อนและมักเป็นจุดสนใจของเพื่อนเสมอ แต่ในกลุ่มพัฒนาตนฯ จอมมีท่าทีเกร็งเล็กน้อยและมักไม่กล้าบอกเล่าแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาในกลุ่ม มักจะรับฟังและคล้อยตามเพื่อนในกลุ่มมากกว่า ในการสัมภาษณ์ ใช้สถานที่คือที่บ้านของผู้สัมภาษณ์ ซึ่งมีบรรยากาศปลอดโปร่งและเงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวน จอมมีท่าทีสบายๆ แต่ก็บอกว่าค่อนข้างกังวลเพราะไม่แน่ใจว่าจะตอบคำถามผู้สัมภาษณ์ได้แม้จะเป็นการถามเกี่ยวกับประสบการณ์ของจอมเองก็ตาม จอมมีความลำบากในการอธิบายความคิดความรู้สึกของตนเองเล็กน้อยและมักจะตอบคำถามแบบสั้นๆ

จอมอาศัยอยู่กับยายและน้องที่บ้านของยาย โดยพ่อแม่จอมหย่าร้างกันมานานแล้ว แม่ของจอมทำงานที่กรุงเทพฯ ผู้ที่ทำหน้าที่ส่งเสียจอมคือพ่อ เนื่องจากใกล้ชิดกันและไปมาหาสู่ได้บ่อยๆเพราะอาศัยอยู่ที่หมู่บ้านใกล้เคียงกัน ความสัมพันธ์กับยายเป็นไปได้ดีด้วยดีแม้จะมีช่องว่างระหว่างวัยอยู่มากและทำให้ยายมักจะบ่นหรือดุจ่าจอมบ่อยๆ บางครั้งจอมเล่นโทรศัพท์นานเกินไป หรือเล่นเกมมากเกินไปจึงทำให้ไม่ลุกไปช่วยงานบ้าน จอมเล่าว่าหลังจากลองทำตามเพื่อนในกลุ่มซึ่งช่วยงานพ่อแม่และไม่ถูกดุ จอมจึงลองเปลี่ยนแปลงบ้างและพบว่าได้ผลคือถูกยาดุน้อยลง

ด้านชีวิตในโรงเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน จอมเป็นคนที่มีเพื่อนเยอะและมีเพื่อนสนิทอยู่มาก จอมกล่าวว่าตนสนิทกับเพื่อนหมดทั้งห้อง เนื่องจากเป็นคนอารมณ์ดี ทั้งยังอหังการดีและสามารถพูดคุยกับเพื่อนได้อย่างสนุกสนาน อีกทั้งจอมเป็นนักกีฬาบอลเลย์บอลของโรงเรียนจึงมีคนรู้จักมาก และรู้จักรุ่นพี่มากขึ้นจากการเล่นกีฬาด้วยกัน และด้วยบุคลิกหัวๆ ทำให้จอมค่อนข้างสนิทกับเพื่อนผู้ชายอีกหลายคนด้วย จอมกล่าวว่าชอบการไปโรงเรียนเพราะชอบที่จะได้เจอเพื่อน แม้บางวิชาจะเรียนยากและไม่ค่อยชอบ เช่น ภาษาอังกฤษและคณิตศาสตร์ แต่จอมก็ยังสนุกกับบางวิชา เช่น วิทยาศาสตร์เพราะได้ทำการทดลอง

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯร่วมกับการทำสวน แม้ว่าในกลุ่มจะเงียบและไม่ค่อยกล้าพูดแสดงความคิดเห็น แต่จอมเป็นคนที่มีสมาธิคนอื่นในกลุ่มเข้าหามากที่สุด โดยเฉพาะในช่วงเวลาการปลูกผักซึ่งสมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กันแบบสนุกสนาน ในการสนทนาตามกระบวนการกลุ่ม จอมได้รับรู้ถึงความเป็นตนเองชัดเจนขึ้นจากการได้สำรวจตนเอง เช่น รู้ว่าตนเองชอบอะไรไม่ชอบอะไร และได้รู้จากการมีโอกาสได้รับฟังการสะท้อนของเพื่อนในกลุ่ม ที่ได้บอกเล่าความประทับใจและมุมมองของเพื่อนที่มีต่อจอมทั้งในกิจกรรม “แตกต่างเหมือนกัน” ซึ่งผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกบอกเล่า

ความเป็นตัวเองที่ภาคภูมิใจและเชื่อมโยงให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้บอกเล่ามุมมองของตนที่มีต่อเพื่อนคนนั้นด้วย และกิจกรรมการขอบคุณกันและกันในช่วงท้ายของกลุ่มพัฒนาตนๆ ซึ่งเพื่อนได้กล่าวถึงความประทับใจที่มีต่อจอม และทำให้จอมมีโอกาสได้รับรู้ตนเองในมุมที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน ซึ่งจอมรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ กิจกรรมการปลุกและดูแลฝึกพร้อมทั้งสังเกตตนเองยังทำให้จอมได้มองเห็นพฤติกรรมของตนเองและยอมรับได้ว่าจอมไม่ค่อยได้ใส่ใจดูแลฝึกมากนัก และเห็นผลของการไม่ใส่ใจอย่างชัดเจน จอมแบ่งปันในกลุ่มว่าการที่ฝึกไม่สวย เที้ยว หรือตาย นั้นเป็นผลจากการที่ตนเองขี้เกียจไปดูแล มุมมองที่เปลี่ยนแปลงอีกอย่างหนึ่งจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนๆ ของจอมคือการได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนเกี่ยวกับการช่วยงานบ้าน ปกติจอมมักจะไม่ค่อยช่วยยายทำงานบ้านโดยมักจะเล่นเกมและติดโทรศัพท์ซึ่งทำให้ติดพันและไม่ได้ลุกไปทำงานบ้าน และมักจะถูกยายดุเป็นประจำ เมื่อจอมมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงเรื่องราวเกี่ยวกับการช่วยเหลืองานบ้านของสมาชิกแต่ละคน จอมได้เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนและนำมาลองปฏิบัติเองบ้าง จนมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองในเรื่องนี้ชัดเจน และพบว่าการทำงานบ้านนั้นก็ไม่ได้หนักหรือเหนื่อยมากนัก ทั้งยังเป็นการแบ่งเบาภาระยาย เพราะนอกจากงานบ้านแล้วยังมีน้องซึ่งเป็นเด็กเล็กที่ต้องดูแล จอมได้แบ่งปันถึงการเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองในช่วงสองสัปดาห์สุดท้ายของการเข้าร่วมกลุ่ม และได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ว่าหลังจากนั้นจอมก็ถูกยายดุน้อยลงเรื่อยๆ และรู้สึกว่าคุณค่าที่สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยของตนเองได้ทั้งยังทำให้สัมพันธ์กับยายดีขึ้นอีกด้วย หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ จอมมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยเปลี่ยนกลุ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลางมาเป็นระดับสูง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

ยิม (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศหญิง อายุ 14 ปี รูปร่างผอม สมส่วน สูงปานกลาง ผิวสีน้ำตาล ใบหน้ามีสิ่วผตามแบบวัยรุ่น ยิมไม่ค่อยยิ้ม แววตาเศร้า ท่าทางไม่มั่นใจในตนเองนัก มักไม่กล้าพูดและพูดเสียงเบา ยิมกล่าวว่าตนเองเป็นคนไม่ค่อยพูด เพราะมองว่าตนเองพูดไม่เก่ง เวลาที่ไม่สบายใจก็จะไม่พูดออกมา มักจะเก็บไว้ในใจมากกว่า แม้แต่กับเพื่อนสนิทยิมเองก็ไม่ได้คุยกับเพื่อนทุกเรื่อง มักจะเลือกเก็บไว้กับตัวมากกว่า แต่ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ยิมสามารถเล่าเรื่องราวของตนเองออกมาได้อย่างเปิดเผย ในการสัมภาษณ์ ยิมเล่าถึงการเข้าร่วมกลุ่มฯ ว่าในช่วงแรกยิมก็ไม่กล้าพูดเท่าไรนักเนื่องจากความเป็นคนชอบเก็บเรื่องราวไว้กับตัว ยังไม่ไว้วางใจและไม่กล้าแสดงออกอยู่แล้ว แต่เมื่อเห็นเพื่อนสามารถเล่าออกมาได้อย่างเปิดเผย เห็นว่าเพื่อนสามารถไว้วางใจในกลุ่มได้ ยิมจึงรู้สึกอยากเล่าบ้าง และเมื่อรับรู้ว่าเป็นในกลุ่มรับฟังตนเอง ยิมจึงสบายใจมากขึ้นและกล้าเล่าได้มากขึ้น

ในด้านครอบครัว บ้านที่ยิมอาศัยอยู่ในปัจจุบันมีสมาชิกด้วยกันทั้งหมด 4 คนคือ ลุง ป้า ลูกของป้า และตัวยิม ส่วนแม่ของยิมอยู่อีกหมู่บ้านหนึ่งที่ไม่ไกลกันนัก พ่อของยิมเสียชีวิตตั้งแต่ยิมเรียนชั้นเตรียมอนุบาล ยิมจึงอยู่กับแม่บ้าง อยู่กับลุง-ป้าบ้าง เนื่องจากผู้ที่ส่งเสียเลี้ยงดูและดูแลยิมเป็นหลักคือป้า ซึ่งมีอาชีพเกษตรกรรมโดยทำนาของตนเอง และมีน้ำซึ่งทำงานที่กรุงเทพฯ ช่วยดูแลอีกทางหนึ่ง โดยส่งเงินให้ยิม ส่วนใหญ่จึงไม่ได้อยู่กับแม่ถึงแม้ว่าคนที่ยิมรู้สึกสนิทที่สุดและพูดคุยด้วยได้มากที่สุดจะเป็นแม่ก็ตาม ความสัมพันธ์กับแม่ของยิมนั้น ถึงแม้ว่าจะพูดคุยกันทุกเรื่อง แต่ก็ทะเลาะกันบ่อยเนื่องจากชอบพูดใส่กันแรงๆ ยิมกล่าวว่าแม่มักจะบ่นโดยไม่ฟังเหตุผลและตัวยิมเองก็เถียงจึงทำให้กระทบกระทั่งกันบ่อยๆ แต่ในปัจจุบันเมื่อยิมย้ายมาอยู่กับป้าก็ทำให้ได้คุยกับแม่น้อยลง กระทบกระทั่งกันน้อยลงและไม่ค่อยทะเลาะกันเท่าไรนัก ในบ้านที่อาศัยอยู่นี้ยิมสนิทกับป้ามากที่สุด แต่ก็ไม่ค่อยได้พูดคุยกับลุงและป้ามากนัก เนื่องจากทั้งสองท่านออกไปทำงานในไร่มาตั้งแต่เช้า ยิมเองก็ไปโรงเรียน เมื่อกลับบ้านตอนเย็นก็ได้ใช้เวลาด้วยกันเพียงแค่ออนรับประทานอาหารเย็นเท่านั้น จากนั้นยิมก็แยกย้ายเข้าห้องนอนทำการบ้าน คนที่ยิมจะพูดคุยได้มากกว่าจึงยังคงเป็นเพื่อนและแม่ของตน หน้าที่ในบ้านของป้าคือการทำงานบ้านทั่วไปเพื่อช่วยป้าแบ่งเบาภาระ เช่น ช่วยป้าทำความสะอาดบ้านและทำอาหาร เป็นต้น

ที่โรงเรียน ยิมรู้สึกมีความสุขกับการได้พบเพื่อน ได้เล่นกับเพื่อน ได้เล่นกีฬาและทำกิจกรรมต่างๆ ดีกว่าที่จะอยู่ที่บ้านเพราะอยู่บ้านแล้วเหงา แต่ก็มีสิ่งที่ไม่ชอบอยู่บ้างคือเพื่อนผู้ชายมักชอบแกล้งตน ยิมจึงสนิทสนมและชอบเล่นกับเพื่อนผู้หญิงมากกว่า กับเพื่อนในห้องเรียน ยิมสามารถพูดคุยและปฏิสัมพันธ์ได้ดีแม้ยิมจะชอบอยู่แต่กับเพื่อนสนิทก็ตาม ยิมมีเพื่อนสนิท 2 คนคือมิวและดาว ซึ่งไปไหนมาไหนด้วยกันตลอดและพูดคุยกันได้หลายเรื่อง แม้จะเป็นคนเงียบๆ และไม่กล้าแสดงออก แต่ยิมก็สามารถทำกิจกรรมหลายอย่างในโรงเรียน เช่น เป็นนักดนตรีวงดุริยางค์ของโรงเรียน เป็นตัวแทนแข่งขันทักษะโครงงานเพาะเห็ดนางรมในวิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี เล่นกีฬาวอลเลย์บอลโดยซ้อมกับเพื่อนบ่อยๆ แม้จะไม่ได้ไปแข่งหรือเป็นตัวสำรองแต่ยิมก็มีความสุขที่จะเล่น ในด้านการเรียนนั้นยิมเล่าว่าผลการเรียนของตนอยู่ในระดับปานกลาง เรียนพอรู้เรื่อง โดยวิชาที่ชอบคือวิชาที่ได้ผ่อนคลายเป็นต้องคิดอะไรมาก เช่น วิชาคอมพิวเตอร์ ส่วนวิชาที่ไม่ชอบคือวิชาคณิตศาสตร์และภาษาอังกฤษ เพราะเป็นวิชาที่ยิมไม่ค่อยเข้าใจเนื่องจากมีความยากและต้องคิดมาก โดยรวมแล้วที่โรงเรียนถึงแม้จะมีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบแต่ยิมก็มีความสุขที่ได้พบเพื่อนและมีเพื่อนที่ตนสบายใจที่จะอยู่ด้วยกัน

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ยิมเป็นสมาชิกที่สามารถแบ่งปันเรื่องราวของตนได้ดี ให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรม แต่มักจะรอให้เพื่อนเรียกจึงค่อยแบ่งปันเรื่องราว บางครั้งมีท่าทีไม่มั่นใจมากนัก การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ยิมได้กลับมาสังเกตตนเองในขณะต่างๆ พร้อมทั้งพบทวน

เรื่องราวของตนไปตามการเล่าเรื่องราวของเพื่อน ทั้งยังมีโอกาสใคร่ครวญถึงชีวิตของตนเองมากขึ้น จากการได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่ม จากกิจกรรม “เมื่อแปลงผักถูกรุกราน” สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงความยากในชีวิตที่ต้องเผชิญ ซึ่งบางครั้งเป็นอุปสรรคในการเติบโตของตนเอง บางคนเล่าถึงเรื่องครอบครัวว่าทะเลาะกับสมาชิกในครอบครัวบ่อยๆจนรู้สึกแย่หลายครั้ง ยิมเองก็มีปัญหาเช่นนั้นเหมือนกันและได้กลับมามองเรื่องของตนเอง ยิมเคยคิดจะทำร้ายตนเองจากความรู้สึกแย่ที่มีเมื่อทะเลาะกับแม่เป็นประจำ แต่เมื่อได้รับฟังวิธีการอยู่กับปัญหาของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ยิมได้ย้อนมองตนเองว่าที่จริงตนก็สามารถอยู่ได้ และเริ่มตระหนักในความสำคัญของชีวิตตนเอง การรับฟังวิธีอยู่กับปัญหาของเพื่อนในกลุ่มยังทำให้ยิมได้พิจารณาปัญหาของตนเองและพบว่าปัญหาไม่ได้ใหญ่โตอย่างที่คิด และทุกคนก็มีปัญหาเหมือนกัน ทั้งยังได้ลองเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อปัญหาเป็นมุมมองมากขึ้น นอกจากการใคร่ครวญในเรื่องราวของตนเองแล้ว ยิมยังได้เรียนรู้ถึงปัจจัยในการเติบโตของตนเองจากการมีโอกาสได้สังเกตการเติบโตของผักที่ปลูก ตระหนักว่าตัวตนของตนเองนั้นเป็นผลจากการใส่ใจดูแลของผู้อื่น และการกระทำของตนเองนั้นก็ส่งผลต่อผู้อื่นอีกด้วย การใคร่ครวญเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากบรรยากาศที่เป็นกันเองภายในกลุ่ม ความเชื่อในการรักษาความลับและเชื่อในตัวเพื่อนสมาชิกที่ส่งผลให้ยิมเกิดความรู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าเรื่องราวของตนให้สมาชิกในกลุ่มฟัง แม้จะเป็นเรื่องครอบครัวที่ยิมเห็นว่าเป็นเรื่องส่วนตัวมาก แต่ด้วยการสัมผัสและรับรู้ว่ามีเพื่อนเล่าออกมาแล้วก็มีคนที่พร้อมรับฟัง ยิมจึงคิดว่าสามารถนำเรื่องที่ตนพบเจอมาปรึกษาเพื่อนได้ ไม่ต้องเก็บไว้คนเดียว และกล้าเล่าความทุกข์ความทุกข์ของตนออกมา เมื่อได้ระบายออกมาแล้วก็รู้สึกดีรู้สึกโล่งใจขึ้น ทั้งยังได้รับกำลังใจจากเพื่อนในกลุ่ม ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการเห็นคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การได้ปลูกและดูแลผักร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มทำให้ยิมมีโอกาสได้พูดคุยกับเพื่อนมากขึ้นเวลาที่ไปรดน้ำผักด้วยกันในตอนเช้าหรือตอนเย็นหลังเลิกเรียน การเอื้อเฟื้ออุปกรณ์ทำสวนให้กันและการแสดงน้ำใจต่อเพื่อนโดยการรดน้ำผักให้ในบางครั้งที่เพื่อนไม่ว่าง เป็นต้น นอกจากการช่วยเหลือกันแล้ว การทำงานร่วมกันในการปลูกผักแปลงรวมซึ่งบางครั้งเกิดความขัดแย้งในความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม ยิมแบ่งปันในกลุ่มว่าตนได้เรียนรู้ที่จะประนีประนอมระหว่างเพื่อนที่คิดเหมือนตนกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่คิดไม่เหมือนกันเมื่ออยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ และทำให้ได้เรียนรู้ที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้มากขึ้น การปลูกผักยังเอื้อให้ยิมได้มีโอกาสสังเกตและเข้าใจธรรมชาติของการเติบโต ยิมแบ่งปันในกลุ่มถึงการสังเกตว่าผักแต่ละแปลงเติบโตไม่เท่ากันและสำหรับแปลงของตนเองนั้นมีช่วงที่ผักเติบโตช้า ยิมก็พยายามดูแลใส่ใจ ช่วยกันกับสมาชิกในกลุ่มหาสาเหตุที่ทำให้ผักไม่โตและพยายามหาวิธีแก้ไขปัญหา โดยแบ่งต้นกล้าจากแปลงรวมมาปลูกในแปลงของตนเองและผักสามารถเจริญเติบโตต่อไปได้ ยิมจึงได้เห็นผลของความพยายามที่จะแก้ไขปัญหของตนเองอย่างเป็นรูปธรรม ในการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ยิมยังได้เล่าถึงความดีใจ แม้จะเสียกำลังใจในตอนผักไม่โตและต้องปลูกใหม่ แต่สุดท้ายแล้วยิมก็ดีใจที่ผลออกมาดีและเมื่อได้เก็บผักไปกินที่บ้านสมาชิกที่บ้านก็ถามถึงผักที่ปลูกและชมว่าผัก

ต้นใหญ่และยังมีคนอยากจะทำก็ทำให้ยิ้มให้เกิดความภูมิใจในตนเองอีกด้วย หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ ยิ้มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน หากแต่ยังอยู่ในระดับต่ำเช่นเดิม

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

มิว (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุ 14 ปี เพศหญิง รูปร่างผอม ตัวเล็ก ผิวสองสี ตาโต ผมยาวหยักศกและรวบผมเปิดหน้าผาก แต่งกายด้วยชุดไปรเวท เสื้อยืด กางเกงขาสั้น มิวมีท่าทีสบายๆและไม่เกร็งมากนักขณะให้สัมภาษณ์ ด้วยบุคลิกที่มิวให้ข้อมูลว่าตนเป็นคนอึดยาคัยดี ชอบเล่นกับเพื่อนและชอบพูดคุย ทำให้มิวไม่กังวลในการตอบคำถามผู้สัมภาษณ์ สอดคล้องกับบุคลิกของมิวในกลุ่มพัฒนาตนฯ ซึ่งมิวมักจะแสดงความคิดเห็น และกล้าที่จะพูดเรื่องราวต่างๆในกลุ่มเสมอ ทั้งยังเป็นคนที่มักจะเป็นผู้นำกลุ่มเพื่อนในการตัดสินใจต่างๆ ผู้วิจัยสัมภาษณ์มิวหนึ่งครั้ง โดยสถานที่สัมภาษณ์คือที่บ้านพักครู ซึ่งมีบรรยากาศเงียบสงบ ปลอดภัย ซึ่งมิวมีสมาธิและสามารถระลึกถึงประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มที่ผ่านมาได้ ในการตอบคำถามมิวใช้เวลาในการคิดไม่มากนัก และตอบอย่างมั่นใจ

ด้านครอบครัว มิวอาศัยอยู่กับแม่เพียงสองคน โดยพ่อของมิวเสียชีวิตตั้งแต่มิวยังเด็กซึ่งมิวเองก็จำไม่ได้ว่ากี่ปีแล้ว แม่ของมิวมีอาชีพรับจ้างทั่วไปตามแต่จะมีงาน หากเป็นฤดูเกี่ยวข้าวก็รับจ้างเกี่ยวข้าว ถ้าโยกออกผลก็รับจ้างเก็บลำไย รายได้ของของครอบครัวพอใช้ไม่ลำบากนัก อยู่ที่บ้านมิวมีหน้าที่ทำงานบ้านต่างๆ ซึ่งสามารถแบ่งเบาภาระแม่ได้ดี บรรยากาศการอยู่กับแม่ราบรื่นดี มีทะเลาะกันหรือแม่บ่นบ้าง คุยบ้างในบางครั้งที่มิวเล่นโทรศัพท์มากเกินไป

ที่โรงเรียน มิวมีความสุขกับชีวิตในโรงเรียน โดยเล่าว่าตนชอบไปโรงเรียนเพราะจะได้เจอเพื่อน ได้พูดคุยและเล่นกับเพื่อน มิวมีกลุ่มเพื่อนสนิทอีก 3 คน คือ น้อย ยิ้ม และดาว ซึ่งเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯด้วยกันอีกด้วย เป็นกลุ่มเพื่อนที่มักไปไหนมาไหนด้วยกัน คอยปรึกษากันแทบจะทุกเรื่อง เป็นกลุ่มที่เหนียวแน่นและคอยให้กำลังใจกันเสมอ มีทะเลาะกันบ้างแต่ก็คืนกันได้เร็ว นอกจากกลุ่มเพื่อนสนิทแล้ว มิวสามารถเล่นและพูดคุยได้อย่างสบายๆกับเพื่อนทั้งห้อง รวมถึงรุ่นพี่และรุ่นน้องที่รู้จัก ที่โรงเรียนจึงเป็นที่ที่มิวรู้สึกสนุก มิวชอบเรียนวิชาภาษาไทย และไม่ชอบวิชาภาษาอังกฤษเพราะยาก มิวเรียนดี ขยันและให้ความสำคัญกับการเรียน มักเล่าถึงการทำกรบ้านและงานที่ครูสั่งในกลุ่มพัฒนาตนฯเสมอ

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯร่วมกับการทำสวน มิวเป็นสมาชิกที่กระตือรือร้นในการแบ่งปันเรื่องราวของตนเอง พูดเก่ง และมักมีมุมมองดีๆแบ่งปันแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม มิวได้มีโอกาสทำความรู้จักสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นทั้งยังได้ทำความรู้จักตนเองอีกครั้ง มิวได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับความคิด

ความรู้สึก เข้าใจชัดเจนมากขึ้นว่าตนเองเป็นอย่างไร คิดอย่างไร ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร รวมทั้งการได้ ทบทวนความคิดความรู้สึกของตนเองผ่านการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มก็ทำให้มิวได้ กลับมามองเห็นปัญหาหรือเรื่องราวของตนเองในมุมใหม่อีกครั้ง ได้รับรู้ว่าตนเองก็มีสิ่งที่ดี ๆ โดยเมื่อได้ ฟังว่าเพื่อนต้องทุกข์กับเรื่องราวของตน มิวแบ่งปันในกลุ่มถึงความรู้สึกเห็นใจเพื่อนและยังตระหนักว่า การที่ตนมีครอบครัวและได้อยู่กับแม่ก็ทำให้มีความสุขแล้ว นอกจากนี้มิวยังได้ใช้เวลาในการทำงาน ร่วมกันจากการการปลูกผักในกลุ่ม แบ่งหน้าที่ตามความถนัดและช่วยเหลือกันในการปลูกผักแปลง รวม เอื้อให้มิวมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่ม ได้พูดคุยปรึกษาและแสดงความคิดเห็นต่อกันถึง เรื่องการปลูกผักจากที่ไม่ค่อยได้พูดกัน มิวแบ่งปันในกลุ่มว่าการปลูกผักทำให้ตนเกิดความรับผิดชอบ ต้องหมั่นดูแลรดน้ำ และในบางครั้งที่เกิดอุปสรรคในการปลูกผักมิวก็ได้ช่วยกันกับเพื่อนในกลุ่มคิดหา วิธีแก้ไขปัญหาเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ว่าจะใส่ปุ๋ย หรือเมื่อผักไม่ออกก็แบ่งต้นกล้าจากแปลงรวมมาปลูก ใหม่ในแปลงของตนเองและดูแลจนในที่สุดก็ได้เห็นผลลัพธ์ของการลงมือของตนเองคือผักเติบโตขึ้นซึ่ง ทำให้มิวรู้สึกภูมิใจในตนเอง หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ มิวมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองโดยเปลี่ยน กลุ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมาเป็นระดับปานกลาง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

แดง (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 แดงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อายุ 15 ปี เพศ หญิง รูปร่างสมส่วน ผิวค่อนข้างคล้ำ ตาโต ใส่ต่างหูข้างละ 3-4 อัน ผมหน้าม้าปรกตาและผมซอยประ บ่ารวบไว้หลวมๆ แดงกายด้วยชุดพละประจำโรงเรียนและรองเท้าวางเท้าใบ สถานที่สัมภาษณ์คือที่ห้อง คณิตศาสตร์ในโรงเรียนที่แดงศึกษาอยู่ ซึ่งมีบรรยากาศที่เงียบสงบเหมาะแก่การพูดคุยแบบเป็น ส่วนตัว แดงสามารถตอบคำถามและเล่าเรื่องราวได้อย่างลื่นไหล ไม่เกร็ง และพูดคุยกับผู้สัมภาษณ์ อย่างเป็นกันเอง

แดงอาศัยอยู่กับย่าเพียงสองคน พ่อกับแม่ของแดงแยกทางกันตั้งแต่แดงอายุ 8 เดือน โดยพ่อ ทำงานอยู่ในจังหวัดแถบภาคอีสาน และแม่ทำงานอยู่ที่ประเทศเกาหลี แดงได้ติดต่อกับและพูดคุยกับทั้ง พ่อและแม่อยู่เสมอ แต่จะติดต่อกับพ่อบ่อยกว่าเนื่องจากกระยะทางที่ใกล้กว่าและพ่อเป็นผู้ทำหน้าที่ส่ง เสียเลี้ยงดูแดงเป็นหลัก บรรยากาศการอยู่กับย่าของแดงเป็นไปอย่างไม่ราบรื่นนัก เนื่องด้วยช่องว่าง ระหว่างวัย แดงชอบออกจากบ้านไปเที่ยวในวันหยุด ซึ่งทำให้ย่าต้องคอยบ่นแดงบ่อยๆ นอกจากการ ออกไปเที่ยว พฤติกรรมต่างๆของแดงที่ย่าไม่ชอบใจก็จะใช้วิธีบ่นหรือดุด่าเสมอ เช่น การทำงานบ้าน การไม่เชื่อฟัง แดงซึ่งอยู่กับย่าเพียงสองคนจึงรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจ ไม่สามารถพูดคุยปรึกษากับใครได้ คุยกับย่าไม่รู้เรื่อง และหากจะคุยกับพ่อก็อยู่ไกลกันและพ่อก็เป็นผู้ชายซึ่งแดงรู้สึกห่างเหิน แดงจึง

มักจะชอบปรึกษาเพื่อนมากกว่า และเวลาอยู่กับยามักจะทะเลาะกัน มีการเถียงและขึ้นเสียงใส่กันเป็นประจำ แต่กล่าวว่าไม่มีใครยอมใคร จนกระทั่งแต่งได้ลองปรับมุมมองของตนเองที่มีต่อयाภยาลหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนาฯ เรียนรู้ที่จะอดทนและปล่อยให้อ่าบ่นโดยพยายามไม่หงุดหงิดตาม แต่กล่าวว่าตนกับย่าคุยกันรู้เรื่องขึ้น แม้จะมีการทะเลาะกันอยู่แต่ก็น้อยลงและไม่หงุดหงิดใส่กันตลอดเวลาเหมือนที่ผ่านมา

แต่งเล่าว่าอยู่ที่โรงเรียนแต่งสนุกเพราะได้เจอเพื่อน ไม่น่าเบื่อเหมือนอยู่บ้าน แต่งมีเพื่อนสนิทประมาณ 4-5 คน ซึ่งพูดคุยกันทุกเรื่อง ไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด ส่วนเพื่อนคนอื่นๆและรุ่นน้องแต่งก็สามารถพูดคุยด้วยได้อย่างสบายๆ แต่งกล่าวว่าตนเป็นคนอหัยาศัยดี ชอบพูดคุย คุยไปได้เรื่อยๆ ไม่หยุด แต่ในการพูดคุยบางครั้งแต่งก็ไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองมากนัก อยู่ที่โรงเรียนแต่งทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น ช่วยครูจัดสถานที่ มัดผ้า และทำการแสดงบนเวทีในตอนทีโรงเรียนมีงาน แต่งกล่าวว่าตนไม่ได้เป็นคนกล้าแสดงออก แต่ครูมักจะขอให้ทำเพราะนักเรียนมีจำนวนน้อยและถ้าตนไม่ทำก็ไม่มีใครทำแล้ว แต่งชอบเรียนวิชาภาษาไทยเพราะคิดว่าง่าย และไม่ชอบเรียนวิชาคณิตศาสตร์เพราะยากและซับซ้อน

การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนาฯร่วมกับการทำสวน แต่งได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มและกลับมาทบทวนเรื่องของตนเอง แต่งได้แบ่งปันในกลุ่มถึงการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นมากขึ้น โดยกล่าวว่าตนเป็นคนอารมณ์ร้อนซึ่งก่อนหน้านั้นไม่เคยได้ทบทวนและมองเห็นตนเองชัดเจนจึงทำทุกอย่างไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น แต่ในกลุ่มนี้เมื่อแต่งได้รับรู้ประสบการณ์เรื่องครอบครัวซึ่งมีผลเสียที่เกิดจากการใช้อารมณ์ของเพื่อนสมาชิกทำให้แต่งได้หันกลับมาตระหนักว่าที่ผ่านมาตนใช้อารมณ์กับย่าอยู่บ่อยครั้ง และยังแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มถึงวิธีการอยู่กับอารมณ์ขุ่นมัวของตนและวิธีการอยู่กับย่าที่จะลดการทะเลาะกันลง นอกจากนี้แต่งได้แบ่งปันถึงการได้ตระหนักรู้ในตนเองจากการเชื่อมโยงตนเองกับผักที่ปลูก แต่งได้มองเห็นว่าผักและการเติบโตของผักนั้นคล้ายคลึงกับชีวิตของตนเองโดยบางครั้งอาจมีอุปสรรคในการเติบโตบ้างแต่ก็พยายามที่จะเติบโตอย่างราบรื่น ท่าทีของแต่งในกลุ่มพัฒนาตนาฯเป็นไปอย่างสบายๆ แต่งกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมาแม้โดยปกติมักจะไมค่อยกล้าแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกของตนเองมากนัก แต่ความไว้วางใจและการรู้สึกถึงความพร้อมที่จะรับฟังของกลุ่ม ทำให้แต่งมองเห็นว่าการพูดคุยอย่างเปิดเผยไม่ใช่เรื่องที่น่าอายและการแลกเปลี่ยนนี้ยังทำให้แต่งสามารถนำวิธีการหรือแนวทางที่ได้เรียนรู้จากเพื่อนมาปรับใช้กับตนเองได้อีกด้วย นอกจากนี้แต่งยังได้แบ่งปันในกลุ่มถึงกิจกรรมการปลูกผักว่าสอนให้แต่งเรียนรู้ที่จะใจเย็นลงและรู้จักหาแนวทางทีพอดีในการดูแล การได้ค่อยๆเห็นผักที่ตนดูแลเจริญเติบโตทำให้แต่งรู้สึกภูมิใจที่ตนเองก็ปลูกผักขึ้นได้และยังมองเห็นแนวทางในการปลูกผักด้วยตนเองต่อไป จากทีก่อนหน้านี้รู้สึว่าการปลูกผักที่บ้านสามารถทำได้ แต่ก็ขี้เกียจทำและไม่คิดจะทำ แต่เมื่อได้ลองลงมือทำ

เองทุกขั้นตอนแต่ก็เห็นว่าตนทำได้ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ แต่งมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยเปลี่ยนกลุ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำมาเป็นระดับปานกลาง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ใหม่ (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพศชาย อายุ 15 ปี รูปร่างผอมสูง แต่งกายชุดลำลอง เสื้อยืด กางเกงวอร์มขายาวในวันสัมภาษณ์ สถานที่สัมภาษณ์คือบ้านพักครูซึ่งเงียบสงบและเหมาะแก่การพูดคุยแบบเป็นส่วนตัว บุคลิกของใหม่ค่อนข้างนิ่ง เงียบๆ ไม่ชอบพูดคุย ถามคำตอบคำ ในการสัมภาษณ์ใหม่มักตอบคำถามผู้สัมภาษณ์แบบสั้นๆ ใหม่เล่าว่าตนเป็นคนเงียบ ไม่ชอบพูด ไม่ชอบอธิบาย จึงมักจะถูกเพื่อนหรือรุ่นน้องมองว่าหยิ่ง ปัจจุบันใหม่เริ่มปรับตัวโดยพูดคุยมากขึ้นบ้าง

ใหม่อาศัยอยู่กับตาและยาย กับญาติที่อายุเท่ากันอีก 1 คน ตาและยายมีอาชีพรับจ้างทั่วไปตามฤดูกาล เช่น ฤดูเกี่ยวข้าวก็รับจ้างเกี่ยวข้าว รับจ้างเก็บลำไย หักข้าวโพด เป็นต้น โดยเป็นผู้ที่ส่งเสียเลี้ยงดูใหม่เป็นหลัก ส่วนพ่อของใหม่ทำงานที่จังหวัดหนึ่งแถบภาคกลาง ส่วนแม่ของใหม่เสียชีวิตตั้งแต่ใหม่อายุ 2 ขวบ กิจกรรมที่ใหม่ชอบทำขณะอยู่บ้านคือการทำอาหาร ใหม่ชอบทำอาหารและไฝ่ฝันจะเรียนต่อด้านอาหาร อยากทำอาชีพพ่อครัว ที่บ้านใหม่มีหน้าที่ทำงานบ้านแบ่งเบาภาระของตาและยาย เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า ใหม่สามารถดูแลตนเองได้ดี โดยที่ตายายไม่ต้องกำกับมากนัก

ใหม่เล่าว่าตนเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูด จนถูกทักว่าหยิ่งอยู่บ่อยๆ แต่ในปัจจุบันพูดมากขึ้นบ้างแล้วเพราะจะได้เข้ากับคนหมู่มากได้ และเห็นว่าการกล้าพูดก็ทำให้ผู้อื่นรู้ว่าใหม่คิดและรู้สึกอย่างไร ใหม่มีเพื่อนสนิท 3 คนซึ่งไปไหนมาไหนด้วยกันและพูดคุยกันทุกเรื่อง ใหม่รู้สึกมีความสุขที่โรงเรียน เพราะได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ ไม่ว่าจะเป็นการชวนน้องๆ เล่นปิงปอง เล่นฟุตบอลในเวลาว่าง และใหม่ยังเข้าร่วมวงดนตรีไทยซึ่งซ้อมดนตรีเวลาพักเที่ยง ใหม่เล่นเครื่องดนตรีไทยและพื้นเมืองได้ทุกชนิด ซึ่งการเข้าร่วมวงทำให้ใหม่ได้รู้จักเพื่อนในโรงเรียนมากขึ้นและการออกไปเล่นดนตรีก็วงโรงเรียนตามงานต่างๆ ก็ทำให้ใหม่มีกิจกรรมทำและยังมีรายได้เล็กๆ น้อยๆ อีกด้วย นอกจากกิจกรรมแล้ว การเรียนที่โรงเรียนนั้นใหม่มักจะมีความสุขกับวิชาเรียนที่ครูใจดี สอนเป็นกันเอง เช่น วิชาการงานอาชีพและเทคโนโลยี ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ใหม่ชอบและครูสอนสนุก ตรงข้ามกับวิชาภาษาอังกฤษซึ่งครูมักจะเคร่งครัดเกินไปและชอบทำหน้าเครียดทำให้ใหม่รู้สึกไม่สนุกที่จะเรียน

ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ใหม่เป็นสมาชิกที่ค่อนข้างเงียบแต่ให้ความร่วมมือในทุกกิจกรรมของกลุ่มเป็นอย่างดี โดยเมื่อถึงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม ใหม่เป็นคนแรกที่มาถึง

สถานที่ดำเนินกลุ่มเสมอและบางครั้งก็มารดน้ำผักก่อนบ้างโดยใหม่กล่าวว่าตนเป็นคนให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบ ในการสนทนาตามกระบวนการกลุ่ม ใหม่มักจะแสดงความคิดเห็นและแบ่งปันเรื่องราวเป็นคนท้ายๆ โดยเมื่อผู้นำกลุ่มทำการสำรวจถึงประเด็นนี้ ใหม่กล่าวว่าตนไม่ได้มีความรู้สึกเกร็งหรือไม่ไว้วางใจใดๆ เพียงแต่ปกติเป็นคนไม่ค่อยชอบพูดและมักจะพูดคุยแบบสั้นๆเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ใหม่ก็ได้มองเห็นตนเองชัดเจนขึ้นจากการทบทวนตนเองและการสะท้อนของเพื่อน ทั้งยังได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการดูแลที่มีต่อการเติบโตของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าจะเป็นผักหรือคนในกิจกรรม “กว่าต้นไม้จะโต” ใหม่แบ่งปันว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนๆ ทำให้ใหม่ได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม ได้รับฟังความคิดเห็นของเพื่อน ได้เรียนรู้ปัญหาต่างๆซึ่งบางเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มยังทำให้ใหม่ได้กลับมาทบทวนตนเองอีกด้วย ในกิจกรรมการปลูกผัก ใหม่เป็นสมาชิกที่รดน้ำดูแลผักอย่างสม่ำเสมอ ใหม่เล่าในกลุ่มว่าการปลูกครั้งนี้ใหม่ดูแลอย่างละเอียดกว่าครั้งก่อนๆที่เคยปลูก เพราะมีการสังเกตตนเองและเรียนรู้ในเรื่องอื่นๆไปพร้อมๆกันในขณะที่ปลูก ในการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ใหม่ยังได้เล่าถึงความภูมิใจกับผลผลิตของตนเอง ได้เอาผักกลับไปให้แม่ทำอาหารที่บ้าน ดีใจที่แม่รู้ว่าใหม่เป็นคนปลูกผักเองและได้ประหยัดเงินไปอีกหนึ่งมือเพราะกินผักที่ปลูก ในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งสุดท้ายคือกิจกรรม “ผักของพวกเรา” ซึ่งนอกจากการเก็บผักแล้วยังมีการเขียนข้อความของคุณที่ได้เรียนรู้ร่วมกันและให้กำลังใจแก่กัน ใหม่ได้รับกำลังใจจากน้องๆในการสมัครเข้าเรียนต่อ รู้สึกได้รับการยอมรับจากสิ่งที่เพื่อนๆบอกกล่าวแก่ตน และได้ให้กำลังใจรุ่นน้องที่ใหม่รู้สึกเห็นใจจากการได้รับฟังเรื่องราว ใหม่แบ่งปันว่าตนรู้สึกดีที่ได้ให้และได้รับเช่นนี้เพราะไม่เคยได้ทำมาก่อน การได้แลกเปลี่ยนความปรารถนาดีต่อกันได้ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มๆใหม่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นโดยเปลี่ยนกลุ่มจากการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางมาเป็นระดับสูง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นุ้ย (นามสมมติ) ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพศหญิง อายุ 13 ปี รูปร่างผอม ตัวเล็กเตี้ย ผิวคล้ำ ตากลมโต ผมหยักศก ไว้ผมหน้าม้าและรวบผมไว้ด้านหลัง แต่งกายด้วยชุดพลະประจำโรงเรียน นุ้ยบุคลิกนิ่งๆ เงียบๆ ไม่ค่อยยิ้ม แต่เมื่อพูดคุยจนคุ้นเคยแล้วนุ้ยสามารถพูดคุยได้ลื่นไหลมากและเล่าเรื่องราวต่างๆได้อย่างคล่องแคล่ว นุ้ยเล่าว่าตนเป็นคนจริงจังและค่อนข้างเครียดกับทุกเรื่อง ชอบคิดมากและเก็บทุกเรื่องมาคิด และจากการมีเรื่องราวมากมายในความคิดทำให้ขณะสัมภาษณ์นุ้ยเล่าข้อมูลออกมามากมายและรู้สึกดีที่เหมือนได้ระบายเรื่องที่ตนเองคิดออกมา

โดยในการสัมภาษณ์ผู้สัมภาษณ์ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 20 นาทีในการสัมภาษณ์นุ้ย สถานที่ในการสัมภาษณ์คือที่บ้านพักครู ซึ่งเรียบง่ายและเหมาะแก่การพูดคุยแบบเป็นส่วนตัว

ที่บ้านของนุ้ยมีสมาชิกด้วยกัน 4 คน คือ นุ้ย ตา ยาย และลูกพี่ลูกน้องอีก 1 คน โดยตาและยายของนุ้ยมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและรับจ้างทำนา พ่อแม่ของนุ้ยหย่าร้างกันตั้งแต่นุ้ยเรียนชั้น ป.1 โดยในปัจจุบันพ่อทำงานที่กรุงเทพฯ และแม่ทำงานที่เชียงใหม่ โดยทั้งพ่อและแม่ยังคงรับผิดชอบส่งเสียนุ้ย นุ้ยมีหน้าที่ในบ้านคือการทำงานบ้านโดยกวาดบ้าน ล้างจาน ซักผ้า และงานอื่นๆที่จะเป็นการช่วยแบ่งเบาภาระยายได้ ความสัมพันธ์กับตา-ยายและลูกพี่ลูกน้องราบรื่นดี นุ้ยสามารถพูดคุยได้ปรึกษา ยายได้ในหลายๆเรื่องแม้หลายครั้งจะไม่ใกล้ชิดกันมากนักเนื่องจากนุ้ยกล่าวว่าตนเป็นคนโลกส่วนตัวสูง มักไม่ชอบสูงส่งกับใคร เมื่ออยู่ที่บ้านนุ้ยจึงชอบที่จะเก็บตัวอยู่ในห้อง ทำการบ้าน เล่นอินเทอร์เน็ต ฟังเพลง ทำกิจกรรมต่างๆที่ตนเองชอบอยู่เรื่อยๆ

ที่โรงเรียน นุ้ยชอบที่จะได้เจอเพื่อน การได้เล่นและได้ทำงานร่วมกับเพื่อนในห้องเป็นสิ่งที่ทำให้นุ้ยมีความสุข วิชาที่นุ้ยชอบเรียนคือวิชาคณิตศาสตร์เพราะชอบการคิดคำนวณ นุ้ยเล่าว่าการคิดคำนวณเป็นสิ่งที่ทำให้นุ้ยได้ตั้งสติและรู้สึกใจเย็นขึ้น ส่วนวิชาที่ชอบนั้นไม่มี ก่อนหน้านี้นุ้ยเคยไม่ชอบเรียนวิชาภาษาอังกฤษ เพราะครูที่สอนมักชอบบ่นจนทำให้เกิดความไม่อยากเรียน และเมื่อเนื้อหายากก็ยิ่งรู้สึกลำบากในการเรียน แต่เมื่อนุ้ยได้พูดคุยถึงปัญหาการเรียนวิชาภาษาอังกฤษในกลุ่มพัฒนาตนฯ และได้รับรู้ว่ารุ่นพี่ชั้นอื่นๆก็พบปัญหาเดียวกัน จึงได้แลกเปลี่ยนแนวทางการรับมือกับปัญหานี้ ทำให้นุ้ยเข้าใจวิชานี้มากขึ้น โดยตั้งใจเรียนและถามเพื่อนในส่วนที่ไม่เข้าใจ นุ้ยจึงอยู่กับการเรียนภาษาอังกฤษได้ดีขึ้นและไม่มีวิชาที่รู้สึกไม่ชอบอีกต่อไป นอกจากการเรียนแล้ว นุ้ยยังทำกิจกรรมทั่วไปในโรงเรียน เช่น ปลูกผัก ทำเวร ทำความสะอาดโรงเรียน ทำพาน ช่วยครูจัดสถานที่และนำเสนอโครงการเมื่อโรงเรียนมีงานสำคัญ เป็นต้น นุ้ยเล่าเพิ่มเติมว่าก่อนหน้านี้นุ้ยมักไม่ค่อยพูด เก็บกด ไม่ค่อยเล่นกับเพื่อนเพราะตนมักโกรธง่ายและจริงจัง ไม่ชอบใจและรู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่เสมอเมื่อเพื่อนแกล้ง แต่ในปัจจุบันนุ้ยพูดคุยกับเพื่อนมากขึ้น ไม่เก็บกดและผ่อนคลายขึ้นจากเดิม ซึ่งทำให้นุ้ยรู้สึกว่าตนอยู่อย่างสบายใจได้มากขึ้น

การเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน นุ้ยเป็นสมาชิกที่กระตือรือร้นและมีเรื่องราวในการแบ่งปันในกลุ่มมากมาย มักแสดงความคิดเห็นและเล่าเรื่องของตนเป็นคนแรกๆ ซึ่งนุ้ยได้รับรู้ตนเองชัดเจนขึ้นจากการได้กลับมาสังเกตทบทวนตนเองในกิจกรรมการพูดคุยนี้เอง นุ้ยเปิดเผยและมีความไวใจเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รู้สึกปลอดภัยที่จะระบายเรื่องของตนเองให้ฟัง เนื่องจากรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มพร้อมที่จะรับฟังและให้กำลังใจตน นอกจากนี้กิจกรรมการปลูกผัก และการทบทวนเรื่องราวต่างๆที่ผ่านมา อีกทั้งการสะท้อนของเพื่อนในกลุ่มก็ส่งผลต่อการทบทวนตนเองเช่นกัน นุ้ยแบ่งปันในกลุ่มว่าเริ่มสังเกตเห็นชัดขึ้นว่าตนเป็นคนใจร้อนและซีโมโท มักจะโกรธเพื่อนง่ายๆและ

อารมณ์ไม่ได้อยู่เสมอ ซึ่งนุ้ยได้ค่อยๆยอมรับตนเองในข้อนี้ได้มากขึ้นและเกิดความอยากที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น นุ้ยรู้สึกดีที่ตนเองสามารถมองเห็นและยอมรับข้อเสียของตนเองได้ ซึ่งการยอมรับนี้ยังให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย นอกจากนี้ ในกิจกรรม “งอกงามและเติบโต” นุ้ยยังได้เริ่มคิดถึงอนาคตของตนเองจากที่ไม่เคยคิดมาก่อน นุ้ยลังเลอยู่นานในการแบ่งปันความฝันในอนาคตของตนเอง เนื่องจากคิดว่าตนเองยังอยู่เพียงชั้น ม.1 จึงยังไม่ได้นึกถึง แต่ในที่สุดก็สามารถแบ่งปันได้ว่าตนอยากเป็นพยาบาลเพราะมีความรู้สึกดีต่ออาชีพนี้ ในการสนทนาเรื่องความฝันในอนาคต นุ้ยได้แลกเปลี่ยนข้อมูลกับวีรุณีซึ่งอยู่ชั้น ม.3 ที่กำลังจะเรียนต่อผู้ช่วยพยาบาล ซึ่งทำให้นุ้ยได้เห็นแนวทาง มองเห็นภาพอนาคต และรับรู้ถึงความต้องการของตนเองชัดเจนขึ้นอีกชั้นหนึ่ง ทั้งนี้ แม้ว่านุ้ยจะรู้สึกสบายใจในการเข้าร่วมกลุ่ม แต่ก็มีสมาชิกบางคนในกลุ่มที่นุ้ยมีอคติต่อท่าทีและบุคลิกบางอย่างก่อนที่จะได้มาร่วมกลุ่มกันโดยการรับฟังมาจากคนอื่น ทำให้นุ้ยเข้าใจว่าตนถูกรุ่นพี่เกลียดหรือไม่ชอบหน้า แต่เมื่อได้ทำความรู้จักและเปิดใจรับฟังกันมากขึ้นในกลุ่ม นุ้ยจึงรับรู้ว่าคุณไม่ได้ถูกรุ่นพี่เกลียดและยังส่งผลต่อมุมมองที่มีต่อตนเองจากที่เคยคิดว่าตนทำอะไรไม่ดีรุ่นพี่จึงไม่ชอบหน้า แต่แท้จริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น นุ้ยจึงได้มองเห็นตนเองในแง่ดีขึ้นซึ่งการเปลี่ยนมุมมองต่อตนเองนี้ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนุ้ยอีกด้วย ในช่วงการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนนุ้ยได้สนิทสนมกับรุ่นพี่หลายคนมากขึ้นจากการเปิดใจของตนเอง จากที่ไม่ค่อยเล่นกับใคร นุ้ยได้พูดคุยและเล่นกับรุ่นพี่ในกลุ่มมากขึ้น รับรู้ถึงความใส่ใจซึ่งกันและกันทักทายกันเมื่ออยู่นอกกลุ่ม นอกจากนี้ เมื่อนุ้ยแบ่งปันเรื่องความลำบากใจในการทำงานกลุ่มซึ่งตนไม่กล้าบอกให้เพื่อนช่วยทำ รุ่นพี่ในกลุ่มได้ให้กำลังใจนุ้ยในการกล้าพูดบอกความต้องการของตนเองแก่เพื่อน นุ้ยรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับและกำลังใจจากรุ่นพี่ซึ่งความรู้สึกได้รับการยอมรับถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง และเอื้อให้นุ้ยได้พัฒนาตนเองอย่างมั่นใจมากขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มฯนุ้ยมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หากแต่ยังอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดิม

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

การวิเคราะห์ประสพการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สามารถอธิบายประสพการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนได้ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วย 2 ประเด็น

ย่อย คือ การตระหนักและเข้าใจในตนเอง และการตระหนักถึงความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับสิ่งรอบตัว 2) ความสัมพันธ์ที่องกวม ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือความสัมพันธ์ที่องกวมกับคนรอบตัว และความสัมพันธ์ที่องกวมกับผักที่ปลูก และประเด็นหลักที่ 3) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยทั้ง 3 ประเด็นหลักมีรายละเอียดดังนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว
 - 1.1 การตระหนักและเข้าใจในตนเอง
 - 1.1.1 เข้าใจตนเองชัดเจน
 - 1.1.2 การตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน
 - 1.2 การตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว
 - 1.2.1 การตระหนักถึงผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิต
 - 1.2.2 การตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ
2. ความสัมพันธ์ที่องกวม
 - 2.1 ความสัมพันธ์ที่องกวมกับคนรอบตัว
 - 2.1.1 ความรู้สึกสบายใจในการได้เปิดเผยตนเอง
 - 2.1.2 การได้เข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง
 - 2.1.3 การเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก
 - 2.2 ความสัมพันธ์ที่องกวมกับผักที่ปลูก
 - 2.2.1 การใส่ใจดูแล
 - 2.2.2 ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ
 - 2.2.3 การเกิดความภาคภูมิใจ
3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน
 - 3.1 การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา
 - 3.2 การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม
 - 3.3 ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

ประเด็นหลักที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว

การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการตระหนักรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะต่างๆ และสามารถควบคุมได้ การรู้จักและเข้าใจถึงสิ่งที่ตนเองเป็นได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เกิดการใคร่ครวญถึงชีวิตของตนจากที่ไม่เคยคิด โดยการตระหนักรู้เหล่านี้เกิดขึ้นผ่านการสังเกตตนเอง การแบ่งปันเรื่องราวของตนเองและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มซึ่งเอื้อให้สมาชิกได้กลับมา ทบทวนตนเองและเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ การสนทนาในกลุ่มอีกทั้งการปลูกและการ ดูแลพืชที่ปลูกยังช่วยเอื้อให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงชีวิตที่เชื่อมโยงกับผู้อื่น โดยนึกถึงผู้ที่มีส่วน เกื้อกูลในชีวิตและการตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆอย่างไรบ้าง สามารถ จำแนกออกเป็น 2 ประเด็นย่อย ดังนี้

1.1 การตระหนักและเข้าใจในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับรู้ความเป็นตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นการรับรู้และตระหนักถึงศักยภาพของตนและได้มองเห็นตนเองในมุมมองที่แตกต่างมากขึ้นจาก การได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองเป็นในปัจจุบันและสิ่งที่ต้องการในอนาคต มี เป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น การตระหนักเท่าทันในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากการสังเกตอารมณ์ในแต่ละ ณะอย่างละเอียดขึ้น รู้ว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร พร้อมทั้งยอมรับและสามารถควบคุมการ กระทำไม่ให้เป็นไปตามความรู้สึกได้ ส่งผลต่อการยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นใน สิ่งที่ตนเองเป็นและสิ่งที่ต้องการในอนาคต ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองเหล่านี้ เกิดจากการที่สมาชิกได้ ดูแลผักและทบทวนตนเองในขณะที่ดูแล การสนทนาแบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์แก่กันและกัน ในกลุ่ม จึงเกิดความเข้าใจ เกิดการทบทวนตนเองทั้งจากการบอกเล่าเรื่องราวของตนเองและการรับ ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม โดยการตระหนักรู้ในตนเองประกอบด้วยการตระหนักในอารมณ์ ความรู้สึกของตนและสามารถควบคุมได้ และความเข้าใจในตนเองชัดเจน

1.1.1 เข้าใจตนเองชัดเจน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการได้กลับมา

ใคร่ครวญชีวิตและประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ได้กลับมามองเห็น เข้าใจ และตระหนัก ชัดในตนเองมากขึ้น ได้คิดทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองเป็นในปัจจุบัน ได้ใคร่ครวญถึงชีวิตและสิ่งที่ ตนเองต้องการในอนาคตจากที่ไม่เคยคิด รับรู้ถึงศักยภาพที่มีและมีโอกาสได้มองเห็นตนเองใน มุมมองที่แตกต่างมากขึ้นจากการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ที่จะ กลับมาใคร่ครวญตนเองจากการสนทนาในกลุ่ม การแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทั้ง การเล่าเรื่องของตนเองและการรับฟังเรื่องราวของเพื่อนรวมภาพเกี่ยวกับตนเองที่เพื่อนมอง และสะท้อนให้ตนได้รับรู้ ล้วนเป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจและรับรู้ตนเองได้ชัดเจนทั้งสิ้น

ผู้ให้ข้อมูลบางราย กล่าวว่าจากการทบทวนประสบการณ์และการสังเกตตนเองใน การทำกิจกรรมในกลุ่มหรือการทำงานร่วมกันในการปลูกผัก การได้สังเกตและตระหนักถึงสิ่ง

ที่ตนเองเป็น ไม่ว่าจะ เป็น นิสัย บุคลิกของตนเอง ตลอดจนความชอบของตน ดังคำกล่าวของ ผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“กะ เป็นบ่อเกยฮู้เลยว่ บ่อเกยสังเกตว่าตัวเก่าเป็นคนจะได้อั๊หนะ แบบว่า เป็นคน แบบว่า เป็นคน แบบ ดีก็กะ กะว่าบ่ดีก็กะ แบบว่าบ่เกยฮู้เลย ว่ นิสัยจะได้อั๊หนะ...กะ... บางครั้งมันกะฮู้ออกมาอยู่ ฮู้ตัวอยู่ แต่ว่าบางครั้งมันก่อ บ่อฮู้...กะ แบบว่า มาเข้าอันนี้ของปี่อิม กะฮู้แล้วว่า เป็นคนใจฮ้อน หยั่งอั๊หนะ ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก่ ฮู้ว่าแบบตัวเก่าชอบบะหยังบะชอบบะหยัง แบบก็ดีจะไดเวลาปลูกผัก หยั่งอั๊เจ้า ได้อยู่กับตัวเก่ามากขึ้น...แบบ อ่อ เขาก็ชอบแบบ ชอบแบบคนที่อิมใส่ ยะ นิสัยดีใส่...แล้วก็เวลาคนตีมันแบบยะหน้าบึงใส่หยั่งอั๊ก็บะชอบ ชอบเอาไปนินทาลับ หลังน้องอั๊เจ้า...ก็ได้เขียนฮู้มาทีละน้อยว่า อ่อ เขาจะจะอั๊เฮาบ่อชอบ เขาจะจะอั๊ อ่อ ว่ามีความสุขดี มันก็ดีหนาหยั่งอั๊เจ้า ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ฮู้ว่าบางครั้ง เหนี่เป็นคนอารมณ์ฮ้อน อย่างกับ อยู่กับอู๊ฮ้อ อัน่อ บางครั้ง ก่อขึ้นเสียงใส่ ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“สังเกตว่าตัวเก่า มีปมด้อย บ่อปาก แบบ บ่อค้อยปากแหม่นครับ...เห็น... กู เตื่อปลูกผักนี้จะบ่อค้อยอู้กับไผ ปลูกคนเดียวครับ บกคนเดียว อันนี้ก่ออู้กันอยู่ จ้วยกันอยู่...ก่อนั้น... คนอื่นก่อหาว่า หยิง...พยายามอู้ฮ้อมากขึ้นครับ ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก่ น่าจะเป็นคนในกลุ่ม ก่อคือจิว ที่เล่นโตยกันอยู่ แล้วเขาว่า เออเขาก่อ บอกนินสียเฮามาว่า เออ อีนี้เป็นคนซี้เกียดง่ายหายยาก เกียดใครก่าเนิงบ่อใจปากโตย เออ อู้ออกมาก่านี้ก่อ เออฮาเข้าใจตัวเก่าแล้วว่าฮาเป็นคนที่เกียดง่ายมาก ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวถึงการได้กลับมาใคร่ครวญตนเอง ได้คิดถึงเรื่องราวต่างๆ ใน มุมที่กว้างขึ้น สำรวจตนเองถึงความต้องการในอนาคต และได้มองเห็นตนเองในมุมใหม่ที่ไม่ เคยรับรู้ทั้งยังรู้สึกถึงคุณค่าของตนเองจากการมองเห็นมุมใหม่ๆ เหล่านี้ด้วย

“ได้เขียนสูตรตัวเก่านักขึ้น กูเดื่อก่อบ่อค้อยได้แบบ อย่างใดอะ แบบ บ่อค้อย ได้สนใจเต้าใด มาวิจัยอย่างอื่ก่ค้อยแบบ ได้ฮู้ฟ่อง แบบ คำถามอะหย่งที่เป็น... อย่างป้อมถามมา เขาก่อแบบได้อยู่กับตัวเก่า แล้วก่กิดว่าตัวเก่านี้ยะเป็นจะไดฟ่องอื่ แหนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“เคยกิด บางครั้งเขาก็ผิดดีเฮาเหมือนกันนะ แบบเฮากลับมาค้ำ แม่ก็ดำ ดี อย่างเอี้ยเจ้า ก็ฮู้สิ๊ก เออ ถ้าบ่มีเฮาเหี้ยชกคน ปัญหาชีวิตนี้ท่าจะดีเหมือนกันนะ... แยะ ฮู้สิ๊กแย่มากเลยเจ้า ก็เออ เฮาเป็นลูกบ่ดีขนาดนั้นเลยก็กะ ก็อยากจะคิดสั้นอยู่ ก็ เออ ถ้าบ่มีเฮา แม่อาจจะติกว่านี้กะได้...ก็กิดอยากจะยะอยู่ แต่บางครั้งแม่ก็เออ เข้า มาขอโทษ แม่ขอโทษ แม่ผิดไปแล้วเอี้ย แม่ก็หันใจเฮาอยู่ ก็บ่ยะไปเหี้ย แต่เรื่องใหม่ มาแหม ก็อยากยะอยู่ แต่มันก็บ่กล้ายะ...ก็บ่ได้คิดแล้วเจ้า หันเขาก็มีปัญหา เหมือนกับเฮา เขาก็แค่แก้ ทำไมเฮาต้องมาคิดจะอื่ด้วย...คล้ายๆ กิดเฮาคิดสั้นไป แล้วกว่าจะเกิดมาได้แหมละเอะ เอี้ย ก็กิดผ่อ ถ้ากิดตายไป กกว่าเขาจะเกิดมาได้ ก็ แหมหลายร้อยปีกว่านุ่น ถึงจะได้กิด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ได้ ใฝ่ความฮู้ว่าอาชีพของตัวเก่านี้ยะอยากเป็นอะหย่ง ตอนแรกๆก่คั่นบ่อ เจอ ว่าเฮาอยากเป็นหย่ง คือแบบ เออ เฮามาการวิจัยนี้คือเฮาบ่อชอบวิชานี้วิชานี้ เฮาจะไปสอบเข้าฮั่นได้ก่ก่ เข้านี้ได้ก่ก่ แต่ละคนในกลุ่มก่บอกว่า เออ มึงเก่งนั้นมึง เก่งนี้ มึงก่ไปต่างฮั่นตางนี้ แต่ว่าความฝืนเฮาก่อคือ ยังกิดบ่อออกเลย เพราะว่าอยู่ แค่ ม.1 เฮาก่อกิดบ่อออก หัวสมองตื้อ ตอนที่พ้อมถาม คำถามแรกที่พ้อมถามคือ แบบ เออ อนาคตใหญ่มาละอยากเป็นหย่ง คือแบบตื้อเลย บ่อฮู้จะไปเขียนหย่ง เออ อยู่แค่ ม.1 อยู่เนาะ ตามๆพีวีไปก่อน อื่ไหนะ แต่ตอนสุดท้ายก่เออ อยากเป็น พยาบาลอยู่แล้ว แต่ก่ไปถามพีวีว่า พีวีถ้าเฮาบ่อเก่งอังกฤษนี้เฮาจะไปเขียนได้ก่ก่ พีวี บอกว่า มันก่ได้ เพราะว่า มันก่บ่อใ้เอาเก่งแค่อังกฤษอย่างเดียว พีวีบอว่าถ้า พื้นฐานตัวก่ไปเขียนได้ ก็เริ่มฮู้แล้วว่า เออ อยากเป็นพยาบาลเนี้ยเนาะ เพราะว่าก่ชอบมาตั้งแต่ละอ่อนแล้ว ก็อยากเป็นอยู่จะอื่ตลอด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

1.1.2 การตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูล กล่าวถึงการได้กลับมาสำรวจและสังเกตตนเองอย่างละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการรับรู้อารมณ์ ของตนในแต่ละขณะได้รวดเร็วและชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม การ ปลุกและดูแลฝึก หรือสถานการณ์อื่นๆภายนอก และไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือ ทางลบ สมาชิกรับรู้ได้ชัดเจนขึ้นว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร และเมื่อตระหนักชัดใน อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลก็สามารถยอมรับและควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้และ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานไว้ว่า บางสถานการณ์ในกลุ่ม เช่น ความอิจฉาที่ฝึกของคน อื่นสวຍกว่าทั้งที่ตนดูแลมากกว่า ความขัดแย้งที่เคยมีต่อกันก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ก็ทำให้เกิด ความรู้สึกที่ไม่พอใจในตัวผู้เข้าร่วมกลุ่มบางคน แต่ในขณะที่สังเกตได้และตระหนักว่าตนรู้สึก อย่างไรนั้นก็พยายามหาวิธีจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นโดยคำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน

“ก็บ่อเป็นหยิ่งหนาเจ้า เพราะว่า แบบว่า บ่อชอบ แบบว่า บ่อได้หมายถึงว่า จะตีกัน หรือว่าจะบ่ออยู่กันเลย แบบว่า บ่อชอบอยู่ในใจ แต่บ่อฮู้ว่าเขาจะชอบกะว่า บ่อชอบเฮาก่อ แบบว่าเขาก็น่าจะบ่อชอบเฮาเหมือนกันนี้... ก่อ ชอบอยู่ แต่ว่าบ่อ ชอบบางครั้งที่ว่า เขายะแบบว่า กิริยาแบบ จะฮั่นจะฮี่ เป็นบ่อชอบ... ก่อแบบว่า เป็นฮู้หยิ่งแล้วเขาก็ไค่หัว หยิ่งเอี้ย แบบว่าเหมือนคล้ายๆสมน้ำหน้า ก็ เป็นว่า แบบว่า เพราะว่าเขา แบบว่า อย่างใหม่ฮู้ แบบว่า คนอื่นฮู้ฮู้ เป็นหยิ่งบ่อไค่หัว แล้ว ก็แบบ พอเป็นฮู้ แล้วก่ไค่หัว อย่างเอี้ย “

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“...แต่เป็นบางครั้งก็เออ อิจฉาเขาอยู่ แบบของปีเขาดี อยากไปดิงขว้าง... ก็คืออยู่ ก็ถ้าเป็นของเขาโดนดิงจะฮั่นเลาะ จะเป็นจะไดอย่างฮี่เจ้า ฮู้เฮามาปรับปรุง แปลงตัวเก่าบ่อดีกว่าฮี่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ฮู้ว่าบางครั้ง เหนือเป็นคนอารมณ์ฮ้อน อย่างกับ อยู่กับฮู้ ฮั่นอ บางครั้ง ก่อขึ้นเสียงไล่ เฮากะ ฮู้สึกว่าเฮา เหมือน... เฮากะปรับปรุงตัวเก่าได้อยู่ ต่อนี้หนา... ก่อ อารมณ์ฮ้อน บางครั้งเป็นฮู้หยิ่งมาบ่อถูกหู กะขึ้นเสียงไล่เป็น แต่ต่อนี้ก่ฮู้ว่า เออ เป็นกะเตมาแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

1.2 การตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว

การตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้สำรวจถึงสิ่งต่างๆอย่างลึกซึ้ง ผ่านกระบวนการดูแลฝึกที่ช่วยให้มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งสิ่งที่มีส่วนในการเจริญเติบโตของผัก ผลของการดูแลเอาใจใส่ และผลของการละเลยไม่เอาใจใส่ของผู้ให้ข้อมูล ร่วมกับการสนทนาในกระบวนการกลุ่ม ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ค่อยๆพิจารณาสิ่งที่เรียนรู้ด้วยใจที่ปลอดโปร่ง สิ่งเหล่านี้เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นถึงความเกี่ยวข้องเชื่อมโยง การตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิต มีส่วนในการเติบโต ที่มาของตนเองซึ่งล้วนแล้วแต่ประกอบขึ้นมาจากการใส่ใจดูแลของครอบครัวข้าง ได้รับรู้ถึงการได้รับความรักและคุณค่าของตนจากการกลับมามองเห็นความรักของผู้ที่มีความสำคัญในชีวิต ตลอดจนการได้ตระหนักถึงผลการกระทำ ว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ผ่านการสังเกตและรับรู้การกระทำของตนและท่าทีของบุคคลอื่นอย่างละเอียดขึ้นเพื่อตระหนักถึงผลการกระทำที่มีต่อคนและสิ่งเหล่านั้น โดยการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัวประกอบด้วย การตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตและการตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ

1.2.1 การตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิต หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้มองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นที่มาและบุคคลที่มีส่วนในการเติบโตของตนเอง ได้รับรู้มากกว่าที่ตนเองจะเติบโตมาได้ นั้น ครอบครัวล้วนเป็นปัจจัยสำคัญและมีส่วนในการเติบโตนี้ทั้งสิ้น และจากการมองเห็นที่มาของตนเอง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลที่มีผลต่อการเติบโตของทุกสิ่ง ทั้งนี้ การตระหนักถึงความเชื่อมโยงนี้เกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมผ่านการดูแลฝึกและขยายมาสู่ตนเอง ได้มองเห็นว่าการจะเจริญเติบโตได้ต้องอาศัยหลายสิ่งประกอบกัน ทั้งยังต้องการการดูแลเอาใจใส่เพื่อให้เกิดความงอกงามอีกด้วย

“ตอนตีห้าเกิดขึ้นมาใหม่ กับตอนที่เขาโรยเมล็ด แล้วก็ มันก็รดน้ำ ใส่ปุ๋ย มันเหมือนตอนเขายังละอ่อน ป้อนแม่ป้อนข้าวเขา อย่างเอ๊ย เขาก็ใหญ่ๆขึ้นมา ก็เหมือนกับเขารดน้ำใส่ปุ๋ยขึ้นมาทุกวัน มันก็เริ่มใหญ่ขึ้นมา เหมือนกับตัวเขา”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็มีอยู่เจ้า ก็บางครั้งก็ เอาแบบผักมาเปรียบเสมือนกับคนว่า อันนี้ไปส่วนใด อันนี้ไปส่วนใดอ้อเจ้า...ก็คล้ายๆ ว่าเออ รากนี่เปรียบเสมือนกับใคร ใบเปรียบเสมือนกับใคร...แบบคนตีดูแลเขาอย่างอ้อ...ก็คิดว่าเออ ผักมันก็เป็นคล้ายๆ

กับเขาเหมือนกัน เหมือนกับถ้าเขาปูดุแลมัน เหมือนคล้ายๆ ว่าป้อแม่ป้อยได้ใส่ใจ
เขา เขาจะเป็นจะได”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็ อ้อ ก็ลุ่นอยู่ว่า อ้อ ถ้าเขาปูดุมันจะเหมือนอย่างตีเขาปูดุตีอื่นมาก่อ
อะหยังเอี้ยะเจ้า ว่าแปลงมันก็น้อยตวย ก็ว่าอ้อสามารถดูแลได้ตีอยู่เอี้ยะเจ้า แต่มัน
จะเป็นเกี่ยวกับดินก้อ ปุกก้อเอี้ยะเจ้า มันก็ป้อค้อยออก ป้อค้อยขึ้น...กะเหมือน
เปรียบเทียบเขาก็กับผักหยังเอี้ยะว่า ถ้าคนใหญ่ ป้อแม่ป้อดูแลใส่ใจเขามันก็จะปะ
เดบโตมันก็จะแบบ ตีก้อยู่ตีเก่า ตีก้อยู่ตีเก่าหยังเอี้ยะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังได้กล่าวถึงการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแล
ที่มีต่อการเติบโตจากการได้สนทนาในกระบวนการกลุ่มและใคร่ครวญถึงปัจจัยในการเติบโต
ของตนเอง จนได้มองเห็นคุณค่าและความสำคัญของการที่ผู้อื่นดูแลตนเองอีกด้วย

“ปูดุผักมันเป็นจะได มันเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเฮาจะใคร่รับ มัน
คล้ายจะได...มันก้อ... คล้ายเยอะอยู่ครึบ...ทุกการเจริญเติบโตมันต้องมีการดูแลครึบ
มันก้อเหมือนผักครึบ...เปรียบเทียบนี้ไปเนเหมือนลูก แล้วก้อ เปรียบตัวเฮาเป็นเหมือน
ป้อแม่ เหมือนเฮาเลี้ยงผักเนี้ยครึบ...มันต้องมีการเลี้ยง มีการดูแลครึบ ถ้าดูแลดี สิ่งดี
ดูแลนั้นมันก้อ มันก้อดีครึบ ถ้าดูแลบ่ดี เหมือนผักตีมันโดนแมงกิน เที้ยว หยังหมู่
เนี้ยครึบ หรือบ่อมาหดน้ำ มันก้อเที้ยว ต่ายเที้ยว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

1.2.2 การตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ หมายถึง การ
ที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการดูแลผักและการใคร่ครวญเรื่องราวของตนเองผ่านการ
รับฟังประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม และมีโอกาสได้สังเกตถึงความเกี่ยวข้องของตนเองกับ
บุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเอื้อให้เกิดการคำนึงถึงผลลัพธ์ของสิ่งต่างๆที่มาจากการ
กระทำของตนเอง ได้ตระหนักว่าหากตนทำสิ่งใดลงไปแล้วจะมีผลกระทบต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่น
อย่างไรบ้าง เช่น การไม่ใส่ใจดูแลผักอาจส่งผลให้ผักตาย ได้รับรู้การกระทำของตนเองและ
ทำที่ตอบสนองของผู้อื่นอย่างละเอียดขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการคำนึงถึงจิตใจผู้อื่นมากขึ้น

“อย่างที่ว่า ความอดทนเนี่ย หนูดีเธออยู่ต่างนอก เล่นกับเพื่อน ก็แบบ แบบไปไหนก็ ป๊ะ ตามอารมณ์ของเธอ อย่างเอี้ยะ แล้วมาอยู่ในวิจัยนี้ก็บอใจว่าแค่ อารมณ์ของเธอ เธอต้องรู้สึกถึงความรู้สึกของคนอื่นโดย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“อย่างเช่นตะกี้ก็บอกว่าเป็นคนใจอ่อน แบบว่า ได้รู้เกี่ยวกับตัวเก่าว่า ตัวเขาเป็นอย่างเอี้ยะ ก็จะได้รู้ว่า ถ้าสมมติว่า เขาแบบว่า ฐุ่บ่ตันก็อย่างเอี้ยะ ต่าสมมติว่า ต่าเพื่อนคนนั้น แบบ อีพาย อย่างเอี้ย แบบว่าบ่ตันก็คิดว่าเพื่อนคนนั้น เอี้ยะ จะก็คิดจะได”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก่อนปลูกผักเจ้า ฐุ่บ่ตันตัวเก่าแบบเออบ่ค้อยได้เอาใจใส่มันอีแหงะ แบบ เอ่อถ้าบ่เอาใจใส่มันผักก็อาจจะตาย เอาต้องเอาใจใส่มันหน่อย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ก็เกยนี้ก็อยู่ว่าจะแอบดิงของเขอะ แต่ก็เกยโดน โดนคล้ายๆ ว่า โดนดิง ผักโดนอะหยังอยู่ ก็เลยฐุ่ว่า ยะจะอันมันน่าจะบ่ดีหนา...ก็คิดว่า ผักเขาบ่งาม ผักของปีเขางาม ก็เออ ก็อยากจะยะของปีเขาอยู่ แต่ก็คิดไปก็คิดว่าบ่ยะดีกว่า... ก็ถ้าเกิดเขาบ่เกยโดนมาก่อน เขาก็บ่ฐุ่ แต่ถ้าสมมติเขาโดนแกล้งมาก่อนก็บ่อยากแกล้งเขาละ พอโดนแกล้งต่อนั้น มันเจ็บหนา อันนี้ก็บ่อยากแกล้งเขา...ก็ บางครั้ง ก็เวลาแบบ แกล้งเขาแล้วเขาก็ หันใจเขา เออ ถ้าเขาเอาใจเขามาใส่ใจเขา ฟ่อง เขาก็เจ็บอยู่อย่างอี่ เขาก็ลองมาก็ดีฟ่อง เออ เกิดถ้าเขายะเขาแหม เขา อาจจะเกียด หรือว่าบ่เล่นกับเขาแหมก็ได้แม่นก้อ ก็ก็คิดอี่ บ่ยะเขาละ ก็หันใจเขา หันใจเขาอี่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“แบบว่า เขาก่ออยู่กับอู้ยสองคน แบบว่า จะได ถ้าเขาว่าใส่เป็นแสงไป เป็นก็ตนัก เป็นครียด เป็นหยังอี่ ไผจะมาอยู่กับเขา อี่แหงเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“การมาอบรมเนี่ยครับ ถ้ามาก่อ สมมติพื่อมันด 9 โมง ผมก่ต้องมาก่อน เวลาสักสิบนาที่ ถ้าวางหนา ต้องรีบมาก่อน...ฐุ่บ่ตันว่า เธอต้องไปรอเขา ดีกว่าเขามา รอเขาครับ...มาช้า ในกรณีที่มีธุระ ติดธุระสำคัญครับ ถึงมาช้า มาช้ากลัวมันแบบ มัน

บ่อเปิงครับ เพราะเวลามันก่อนมีน้อยครับ...เวลาแบบ เพราะคนมี 8-9 คนครับ มัน ต้องอุ้หลายคน ถ้าเขามาช้า เดียวมันก่อนช้า ได้อุ้หน่อยเดียว เป็นก้านไปหลายอาทิตย์”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็คือการที่เฮา การเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นนี่ก็คือ ทั่วๆที่เฮาปลูกผักเนี่ยมันเคยขึ้น แต่มันบ่อขึ้นเพราะว่าเฮาบ่อใส่ใจมันเลย คือแบบ น้ำก่บ่อค่อยได้ไปหุด คือเฮา สนใจแปลงต่างลุ่มอย่างเดียวนะ เฮาต้องแบ่งเวลาฮื้อถูกหนา ผักเฮาบ่อขึ้นนี่มัน ต้องโทษเฮาหนาเฮ้ยไปโทษคนอื่นบ่อได้เลย เออ เฮาผิดแล้ว คือผักมันก่คล้ายๆกับ การที่เฮาเลี้ยงไผ่สักคนขึ้นมา คือแบบ เออ ถ้าเฮาบ่อใส่ใจเขา เขาก่บ่อบ่อใหญ่ ขึ้นมาฮื้อเฮา มันก่เหมือนน้องเฮา แบบเออเนาะ เฮาบ่อใส่ใจเลย น้ำก่บ่อไปหุด เป็น แล้วมันจะใหญ่ฮื้อเฮาก๊าะ ก่ก่ก่จะฮื้อ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

“ก่ มันท่อดี คือแบบ อารมณ์เฮาจะบ่อได้ชั่ววูบ แล้วบอกกับตัวเก่าว่า ถ้า เฮาเกียดไผ่แล้วเฮาก๊ากันก่ เฮาก๊ากันก่ถ้าเฮาอาจคิดสั้นไป แบบบ่อฮื้อสักตัว อารมณ์แค่ ชั่ววูบเท่านั้น คือแบบ เออ อาจจะทำฮื้อเฮาเสียได้ ถ้าเฮาได้เกียดไผ่ คือแบบ เออ งานฮาจจะบ่อทำแล้ว เออคืออย่างมันมี 15 ข้อ ฮาทำไปถึงข้อ 11 แล้วคือแบบ เกียดใครคือฉีกขว้างเลย คือแบบ โอ้ย ตอนสุดท้ายก่บ่ก่มา อารมณ์มัน... เป็นบางครั้งนี่ ฟังเพลงแบบว่า อารมณ์เฮาเย็นขึ้น พอบ่ก่ไปผ่องงาน เออ ฮาฉีกขว้างเทียแล้ว ฮา อดล่ำทำ คือแบบ โอ้ย ฮาบ่อน่าเลย เออ เขาก่อว่า ผลเสียมันถึงเฮาแล้วหนาเว้ย เฮาเกียดไผ่เฮาต้องมีเหตุผล”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ประเด็นหลักที่ 2 ความสัมพันธ์ที่งอกงาม

ความสัมพันธ์ที่งอกงาม หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้พัฒนาความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็น ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวและความสัมพันธ์กับผักที่ปลูก เกิดการใส่ใจดูแล บำรุงให้เติบโตด้วยการรับฟังอย่างเปิดใจ แบ่งปันอย่างเปิดเผยท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่น สบายใจเมื่ออยู่กับกลุ่มและ อยู่กับธรรมชาติ ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิตนำมาซึ่งความเข้าใจเพื่อนในกลุ่มอย่างแท้จริง ความสัมพันธ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้งกับคนรอบตัวและกับผักนั้นได้ค่อยๆงอกงามไปตามการเติบโตของผัก ในแปลงที่ผ่านการใช้เวลาร่วมกันดูแล และเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นผลการลงมือของตนเองจากใส่ใจ การเปิดรับและการแบ่งปัน รวมทั้งผลผลิตที่เป็นรูปธรรมคือ ผักที่โตเต็มที่และนำไปใช้ประโยชน์ได้ จึง เกิดความภาคภูมิใจในตนเองตามมา พร้อมทั้งความสัมพันธ์ที่ดีต่อทั้งเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อนนอก

กลุ่ม และคนในครอบครัวอีกด้วย โดยความสัมพันธ์ที่องงามนี้ประกอบด้วยความสัมพันธ์ที่องงามกับครอบครัว และความสัมพันธ์ที่องงามกับผักที่ปลูก

2.1 ความสัมพันธ์ที่องงามกับครอบครัว

ความสัมพันธ์ที่องงามกับครอบครัว หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรื่องราวชีวิตแก่กันและกันผ่านการสนทนาในกระบวนการกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกรู้สึกสบายใจและกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองมากขึ้น การมีกลุ่มที่พร้อมจะเข้าใจและสนับสนุนช่วยเหลือให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองสามารถบอกเล่าความเป็นตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ การแลกเปลี่ยนเรื่องราวซึ่งกันและกันยังส่งผลให้ได้รับรู้และเข้าใจตัวสมาชิกในกลุ่มอย่างที่เป็นและเกิดความเห็นใจต่อกันอีกด้วย นอกจากนี้ การทำงานร่วมกัน การช่วยเหลือกันในการปลูกและดูแลผัก ไม่ว่าจะเป็นการเอื้อเพื่ออุปกรณ์ การช่วยรดน้ำผัก ยังเอื้อให้สมาชิกพัฒนาความสัมพันธ์และสนิทสนมกันมากขึ้น ความสัมพันธ์กับที่กับครอบครัวข้างเคียงเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับรู้ว่าตนเองมีเพื่อน รับรู้ว่าผู้อื่นมองตนเองอย่างเข้าใจ ได้เป็นทั้งคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นและได้รับความช่วยเหลือในการทำสิ่งต่างๆ รับรู้ว่าตนเองสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ทั้งยังรู้สึกถึงการได้รับการยอมรับอีกด้วย โดยความสัมพันธ์ที่องงามกับครอบครัวประกอบด้วย ความรู้สึกสบายใจในการเปิดเผยตนเอง การได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อน การได้เข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง และการเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก

2.1.1 ความรู้สึกสบายใจในการเปิดเผยตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม กล้าบอกเล่าเรื่องราวของตนเองที่ไม่เคยบอก ด้วยความรู้สึกปลอดภัยจากการรับรู้ว่ามียุติเพื่อนที่คอยรับฟังและสามารถไว้วางใจที่จะเปิดเผยได้แม้ว่าบางเรื่องจะไม่เคยเล่าให้ใครฟังหรือไม่กล้าพูด รวมทั้งบรรยากาศที่ดีในกลุ่มซึ่งทำให้สมาชิกมีโอกาสและกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของตนต่อเรื่องต่างๆ มากกว่าที่เคย ทั้งยังรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราว แบ่งปันความทุกข์ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ การที่สมาชิกได้รับรู้ว่ามียุติเพื่อนที่พร้อมจะรับฟัง เข้าใจและสนับสนุนตนเอง ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล

“ได้อู๋ ได้ออกความคิดเห็นฟองเจ้า ได้ออกความคิดเห็นเกี่ยวกับคนอื่นแทนเจ้า... ก็ ถ้าสมมติว่าเธอบอได้ออกความคิดเห็น เขาก็บอฮู้ว่าเธอก็คือได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็ ถ้าสมมติเป็นมีเรื่องตุ๊กใจอะหยั่ง แบบว่า เป็นครอบครัว อะหยั่งอี เรื่อง ปัญหาในครอบครัวเนี่ยะ บ่อฮู้จะไปเล่าฮื่อใครฟัง บ่อฮู้จะไปฮื่อใครฟัง อย่างเอี้ย ก็มื่อมาเล่ากันในกลุ่มอ้อแหนะ ก็ฮู้สึกว่าก็ได้เอาความรู้สึกนั้นออกไปพ่อง ละก็มีความ ฮับฟังเวลาเฮามีทุกซ์ อะหยั่งอีเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“กูเตื่อก็มันเป็นปัญหาของบ้าน บ่ออยากไปเล่าฮื่อใครฟัง...ก็ฮู้สึกว่า ก็ในกลุ่มก็น่าจะบ่มีใครเอาไปเล่าตีไหนก้า ก็ปล่อยๆ ออกไปเหี้ย...มันฮู้สึก ปล่อยละก็ มันก็โล่งๆ มันก็ได้ฮื่อออกไปละ บางครั้งก็เก็บอยู่ในใจ บ่ออยากฮื่อ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“มันก่อนบะใจเรื่องน่าอาย หยั่งเอี้ยเจ้า มันจ้วยกันก็คิด จ้วยกันอันนี้ มันบ่อดี จะได เฮาก่อจ้วยกันเสริม ดีเหลือเฮาบ่อได้ออกความคิดเห็นอะหยั่งเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก้อ ได้ระบายความในใจออกไปพ่อง ตอนแรกๆก้อบ่อชอบจะกล้าระบาย ออกกับไผ จะระบายออกกับที่ครูปรึกษา กับเพื่อนสนิทเท่านั้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

2.1.2 การได้รับรู้แลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิต หมายถึง การที่สมาชิกได้รับรู้ ประสบการณ์ เรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ได้ทำความรู้จักเพื่อนมากกว่าที่เคยรู้จัก ได้รับรู้ความคิดความรู้สึกและเกิดความเห็นใจในเรื่องราวที่เพื่อนเผชิญ ซึ่งก่อให้เกิดความ เข้าใจในตัวเพื่อนสมาชิกอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่องงามระหว่างผู้ให้ข้อมูล กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทั้งยังได้นำประสบการณ์ของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเอง

“เออ อย่าง อย่างเพื่อนโตย เพื่อนเฮา ฮู้จักกันขึ้น แล้วก็คนอื่นๆ ดีเขามาอยู่ ร่วมโตย...ถ้าเป็นเพื่อนเฮาฮู้จักกันอยู่แล้ว แต่ว่าถ้าเป็นรุ่นพี่เนี่ย กูเตื่อหันหน้ากัน ทักกันบ่อตาย แต่พอมานี้ก้อฮู้จักกันขึ้น ฮู้นิสัยกันขึ้นโตย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ได้รู้ว่าเออ กุเต๋อก็อยู่กันเป็นหมู่อี แต่บ่ฮู้ว่าเวลาอยู่ตวยหมูปี้กับรุ่นน้อง เขาเป็นคนจะใด อย่างนี้ก็ฮู้จักเขาเพิ่มขึ้น...ก็ฮู้สึกว่าดีอยู่เจ้า บางครั้งอยู่ในโรงเรียน ก็เห็นหมูปี้ ก็ก่ายกันไปเหยีย ฮู้จักก่าซื่อ แต่บ่ฮู้ว่านิสัยเขาเป็นจะใด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“จากที่อ้อ หันหน้ากันกั้ววันปะได้ฮู้นิสัยใจคอกัน ก็ฮู้จักกันมากขึ้น แล้วก็จาก เบื่อนตี้ฮู้จักกันก็ได้ฮู้จักกันลึกซึ้งมากขึ้นอีเจ้า...มันก็ปะเกรงอะหยังเอี้ยะเจ้า เจอหน้ากันก็ตักกันได้แบบสบายๆเอี้ยะเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ใช้เวลาว่างฮื้อเกิดประโยชน์ครับ แบบ เสาร์อาทิตย์ เฮาบ่อมีหยังยะเนาะ ครับ ดีกว่าอยู่บ้านบ่ตาย บ่ได้หยังสักอย่าง เฮาก่อมานี้เฮาก่อได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้อะหยังหลายๆอย่างกลับไปครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“เฮา เห็นถึงความอดทน ความกตัญญู ครับ ฟังจากความคิดเห็นของเขา เฮาก่อมาคิด ความกตัญญู ที่น้องดาวเลี้ยงฮื้อเขาครับ ถึงจะเถียงกันจะใดก่ต้องเลี้ยง เพราะเป็นเลี้ยงเฮามาครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก่คือเรื่องนิสัยของส่วนบุคคลที่คือแบบ เออเฮาบ่อเคยฮู้จักกันมาก่อน อยู่ต่างห้องกัน ก่มีการเล่นกันแต่เฮาบ่อฮู้จักนิสัยเขาแต่ๆ แล้วเขาก่อมาบอกฮื้อเฮาว่า บ่อชอบฮั้นบ่อชอบนี้ แล้วก่อนิสัยของเขาเป็นจะใด บ่อชอบหยัง กะคือเป็นจะอี คือแบบก่แลกเปลี่ยนกันไป ได้ฮู้จักกันมากขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

2.1.3 การได้เข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับรู้ สิ่งที่เป็นสมาชิกเป็นมากกว่าที่เคยได้รู้ในชีวิตประจำวันที่ผ่านมา ได้รู้จักเพื่อนในมุมใหม่ที่ไม่เคยมองและไม่เหมือนที่เคยคิดไว้ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในตัวเพื่อนสมาชิกและความคิด ความรู้สึกของเขาอย่างแท้จริง เปลี่ยนมุมมองและลอคคิตที่เคยมีต่อกันจากการได้เปิดใจรับ ฟังเรื่องราวของกันและกัน ส่งผลต่อสัมพันธภาพของสมาชิก ซึ่งความเข้าใจเหล่านี้เกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้สนทนาในกระบวนการกลุ่ม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จึงมี

โอกาสได้มองเห็นจากที่เคยมีมุมมองต่อเพื่อนในกลุ่มทั้งทางบวกและทางลบตามการตีความของตนเอง แต่การได้สัมผัสใจของเพื่อนในกลุ่มโดยตรงทำให้เข้าใจกันมากขึ้น

“จากที่ว่า หันเขาม่อหนีมาหยั่งเอี้ยะ แต่ๆแล้วเขาก็ เออ อย่างดีป้อมถาม เขาก็เออ อู้ได้ ตอบได้ ฎุ่เตื่อเขาจะแบบ บ่ออู้ อย่างเอี้ย เวลาคือคุดอะหยัง...ก็อู้สึกว่าแบบ ได้ฮู้จักขึ้นเยอะ จากดีแบบบ่ออู้หยัง ดั่ง ก็เป็นคนดี พุดคุดอยู่เหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“มันก็ดีหนา คือได้มา มาแสดงความคิดเห็นต่อกัน มาเล่าอะหยังฮู้กันฟัง จากดีบ่ออู้ จะกลายเป็นฮู้ว่า เออ แบบว่า คนนี้หันฮีมกั่วน แต่ไปอยู่ในกลุ่ม ก็เออ มีเรื่องเศร้าๆ ตุ๊กใจอยู่เหมือนกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“อยู่โรงเรียนบ่ออู้จักดีเลยเจ้า บ่อเกยตักบ่อเกยอ้อเลยหนา มาอยู่ในกลุ่ม ก่อฮู้จักกัน กับปี่นั้งเจ้า...ก้อ สนทนกันมากขึ้นก็ดีเจ้า ก็นิสัยบ่เขากดี...ดีอยู่โรงเรียนก็แบบคิดว่านิสัยบ่เขาจะเอี้ยะ แบบเป็นคนแบบ แบบเป็นคนบ่ออู้จักเขาอะหยังอ้อไหนนะ...แบบคิดในใจว่าเออ น่าจะเป็นคนดีปากเจ็บแบบบ่อชอบรุ่นน้องหยังอ้อไหนนะ...ฮู้นิสัยบ่เขา นิสัยบ่เขาก่อบ่อเหมือนดีเฮากดีได้ ก่อนิสัยบ่เขาก่อดี สนทนกันง่าย สนทนกับเขาง่ายโดย...ก็แบบ เขาไปเล่นกับเขา เขาก็เล่นกับเขาได้...ก็ตอน ตอนในกลุ่มนั้นเนาะเจ้า แบบในกลุ่มนั้นเนาะ...ก็ฮู้กันไปฮู้กันมาน้อะ ก็ดี ฮู้ว่านิสัยของบ่เขาก่อบ่อได้เหมือนดีเฮากดี ก็นิสัยเขากดี...ก็ ฮู้สึกก็ดี แบบบ่อได้ บ่อได้ นิสัยบ่เขาบ่อได้เหมือนดีเฮากดีได้ สนทนกับคนง่ายโดย ปี่นั้งอะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ก็เออ ฮู้เออ ปัญหาชีวิต ก็บางครั้งเขาก็บ่เกยบอกเขา อะหยังอย่างเอี้ย...ก็บางครั้งเขาก็แบบ เออ เป็นคนอารมณ์ดี เหมือนบ่อมีปัญหาในชีวิตอะหยัง ก็พอเข้ามาในกลุ่ม เออ เขาก็มีปัญหาเหมือนกับเขาอยู่ อะหยังอย่างเอี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“น้องดาวครับ...ฮู้สึก เหมือน มันบ่อเข้าใจกัน ละอ่อนกับคนใหญ่ครับ ถ้าเป็นละอ่อนก้อ อะหยังก้อผิดไปหมด คนใหญ่เป็นบอก เป็นว่าจะอั้น เป็นก้ออาจจะบอก เป็นจะสอนก็ได้ แต่เขาบ่อฮู้เป็นบะตายครับ...ฮู้สึก สงสาร เห็นใจเขาครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็ได้อยู่ เออ เขาจะได้ปรับตัวเข้าหาเขาได้ เวลาเขาเครียดหยังเขาจะได้อยู่
ว่าเขาจะผัดเรื่องนั้นเรื่องนี้ แล้วก็ถ้าการวิจัยนี้ก็คือ ตั้งแต่ที่ได้เข้าร่วมการวิจัยนี้ก็
เล่นกับปี่ๆมากขึ้น ได้อู้กันมากขึ้น เพราะว่าสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานถึงความเข้าใจที่มีต่อตัวสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้นซึ่งส่งผล
ต่อการลดอคติในตัวเพื่อนสมาชิกลง จากการมองภายนอกหรือการรับฟังจากผู้อื่นอาจเห็นว่า
ไม่เป็นที่ชื่นชอบของตนเองและตั้งกำแพงอคติไว้ ซึ่งการลดอคติลงก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี
และเปิดใจต่อกันมากขึ้น

“ก็บาง บางครั้งก็หันปี่เขา เขาแบบ คล้ายๆ ว่า หน้าโหดๆ แบบ นิลัย...แต่
บ่อเหมือนดีเฮาก็ดีเลย เวลาเข้าในกลุ่มก็ ปี่เขาก็ดีหนา บ่แม่น่อย่างกับเฮาก็ดี...ก็ดี
คล้ายๆ ว่า ปี่เขาแบบ บ่ค่อยชอบบ่รุ่นน้อง บ่ค่อยชอบอู้หยังกับรุ่นน้องอย่างเฮา พอ
เข้ากลุ่ม ก็ ปี่เขาเป็นแหมแบบ ปี่เขาอู้กับทุกคน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็ อ่อ อย่างเช่น ปี่แดงอย่างเอี้ย มีคนว่าหื้อเป็น ว่ามันบ่อดีจะอันจะอ้อ แต่
แล้วเป็นก็ อ่อนิลัยดีอยู่ เป็นก็เป็นคนตรงไปตรงมาหยังอ้อเจ้า อย่างคนอื่นๆเป็นก็แบบ
ว่าเปิดเผยนิลัยมา เปิดเผยแบบเรื่องครอบครัวเรื่องร่วมกันหยังอ้อ ก่อได้ฮู้จักกันมาก
ขึ้นหยังอ้อเจ้า...มิวเห็นเป็นเหมือนว่า เป็นแบบสวกๆ ชอบแบบเหล่ต่ำใส่คนนั้นคนนี่
เป็นบ่อค่อยดีหยังอ้อเจ้า...บ่อได้คุดเลยเจ้า ก็ย่างผ่านกันบ่อตายหยังเอี้ย...เห็น
นิลัยเป็น เห็นว่าอ่อมันก็เป็นอย่างอ้อ เป็นก็คุดอยู่หยังอ้อเจ้า...ดี เหมือนกับ เป็นเป็นคน
ตรงๆ เป็นบ่อชอบอะหยัง เป็นก็อู้ออกมาเลยหยังอ้อเจ้า...ครอบครัว หยังอ้อ...ก็ลึกๆ
แล้วเป็นก็คุดอยู่ ใครดีกับเป็น เป็นก็ดีใส่หยังอ้อเจ้า ถ้าใครยะเป็นก็เครียดหยังอ้อ เป็นก็แบบ
ทำตัวร้ายๆใส่หยังอ้อเจ้า...กะ จากที่เฮาเคยคิดว่าเป็นแบบ เป็นแบบหันใครก็ชี้สว
ไปเหยียด มาหันแต่ๆแล้วเป็นก็ดีหยังอ้อเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2.1.4 การเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ทำกิจกรรม
การปลูกและดูแลผักร่วมกันทั้งในช่วงเวลาการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯและช่วงเวลานอกกลุ่ม
ได้ช่วยกันทำงาน ซึ่งการทำกิจกรรมร่วมกันช่วยเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้พูดคุยกับเพื่อนสมาชิกใน
กลุ่มมากขึ้นจากที่ไม่เคยพูดคุยกัน การไปรดน้ำและดูแลผักนอกช่วงเวลากลุ่มด้วยกันก็ทำให้
สมาชิกได้พูดคุยและสนิทสนมกันมากขึ้น ได้มองเห็นน้ำใจของเพื่อนจากการเอื้อเพื่อ

ช่วยเหลือกันในการดูแลฝึก เช่น การแบ่งอุปกรณ์ให้กันและช่วยรดน้ำผัก นอกจากนี้ ในกระบวนการปลูกผักในแปลงรวม ยังเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการทำงานร่วมกัน การแบ่งหน้าที่รวมถึงการรู้จักประนีประนอมในสถานการณ์ที่ขัดแย้งกัน

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มผ่านการช่วยกันทำงานในการปลูกผักแปลงรวมและการช่วยกันดูแลฝึก เช่น การรดน้ำ ถอนหญ้า ในเวลาว่างหลังเลิกเรียนด้วยกัน ซึ่งทำให้มีโอกาสได้พบปะพูดคุยกันมากขึ้น

“มัน... จากที่ว่า เออ เขาก่อ แบบ ยะแปลงคนเดียว บางเต๊อเขาก็ขึ้นมารดน้ำ ก็ได้ปะหมู๊ๆเขา ก็ได้คุยๆกัน ว่าเออ ผักของปีคนนั้นงามเนาะ ปีคนนี้ก็งาม ในกลุ่มเขาก็แบบ เออ มันจะมีแปลงรวมโดย บางเต๊อมันก็แบบ เข้ามาได้รู้จักกันนัก ขึ้นกับหมู๊ๆเขาโดย เพราะมารดน้ำด้วยกัน อย่างเอี้ยเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ปลูกผักก็มานั่งอุ้กันว่าผักตัวเก่าเป็นจะไดๆ ฮู้สึกจะไดจะอ้อเจ้า...ก็แบบมานั่งอุ้กัน ละก่อผักตัวเองเป็นจะไดดี้อ อาทิตย์ดี้อผ่านมาไปยะอะหยังกับผักพ่องอ้อเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็ฮู้สึก ดี...ดีตอนดีปลูกผักร่วมกัน ดีตอนดีไฮามารดน้ำด้วยกัน เขาก็ได้อู้กัน...ตอนดีปลูกแปลงใหญ่ เขาจ้วยกัน มันก็ใหญ่ มันก็งาม เขาจ้วยกันมันก็ดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก่อนมันเหมือนแบบว่า เขาอยู่ปะตาย เขาก็จวนกันมารดน้ำ...บางครั้งเขามีหยัง แบบว่า เขาบได้อู้กัน บได้ออกกัน มันก็ มารดน้ำนี้เขาก็ได้อู้กัน แบบ... จะไดอะ มันบอกบ่อถูก...มารดน้ำก็บ่อ...แบบว่า มันจะไดอะ ลิมอะ บอกบ่อถูก... บางครั้งก่อบ่อค้อย แบบว่า บางคนก็มีคูหุ ก่อไปโดยกันสองคน...บางครั้งเขาก็บ่อได้อู้อยู่โดยกันตลอดเวลา อย่างเป็อนคนอื่น แบบว่า กลุ่มใหญ่ๆ อี้แห่นเจ้า แล้วก็ มารดน้ำโดยกันอย่างอ้อ เขาก็ได้อู้กัน ได้อู้กันมากขึ้น...มันม่วน มันมีความสุขนะเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ได้ปะหน้ากันหมั่น...ตอนอบรมนะครับ แล้วก็มารดน้ำ บางเต๊อก็ ปากันแบบ บางทีก็จวนกันมารดน้ำโดย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็คือแบบ ตอนแรกๆที่บ่อฮู่จะปลูกหยังกี่เถียงกันก่อน แต่มาบ่กแปลงก็มา
ฮู่กันไปจะฮู่ฮู่ฮู่ ก็หายเกียดกันไปแล้ว เออ บ่อเถียงกันแหลแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการได้รับรู้ว่ามีเพื่อนคอยช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการ
ดูแลผัก เมื่อไม่ว่างหรือไม่สามารถรดน้ำได้ก็จะมีเพื่อนที่คอยช่วยกันดูแลให้ ซึ่งการได้
มองเห็นน้ำใจช่วยเหลือกันและกันส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกดีต่อเพื่อนสมาชิกและ
นำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

“แบบว่า บางเตื่อถ้าเวลาเบื้อนบ่อมา เขาก็ไปรดน้ำฮู่เบื้อน ถ้าเวลาเขาบ่อ
ไป เบื้อนก็รดฮู่ มั่นมีน้ำใจฮู่กัน มีน้ำใจต่อกัน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“อ้อ จัวยกันยะแปลงรวมอะเจ้า จัวยกันก่อดี...ก่อจัวยกันชุดดิน ละก่อแบ่ง
กันรดน้ำ อ้อ ก่อมีความสามัคคี...ตอนแรกๆ ฮู่ฮู่กัน ม่วน จัวยกันแบบบ่อต้องแข่งกัน
ฮู่ฮู่...ถ้าเป็นแปลงเดี่ยวนี้ก็ดูแล เวลารดน้ำใส่ปุ๋ยนี้ก็พยายามไปกับเบื้อนเจ้า เบื้อนก็
แบ่งปุ๋ยฮู่ฟ่อง แบ่งปุ๋ยใส่ผักอะ...ก็ม่วนดีเจ้า รดน้ำบางทีเขาบ่อได้มาฮุดเขาก็ฮุด
ฮู่ฮู่ บางทีเขาบ่อได้มาเขาก็ฮุดฮู่ฮู่ ก่อดีเจ้า...เขาบ่อฮุดเขาก็ฮุดฮู่ แบบ
หยังเก้าย ถ้าเขาบ่อฮุดเขาก่อฮุดฮู่ฮู่แฮะ เขาก็จัวยๆเขาไปรดน้ำไป เอ็นดูผัก
โตย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ก็ได้ฮึมบ้วรดน้ำ ต่อบ้วกัน...ก็ฮู่กันเรื่องผัก อะหยังหมุ่นเจ้า เออผักตัวจะ
ฮู่ฮู่ฮู่...ก็บางครั้งก็ไปผ่อผัก ก็ ผักตัวงามแฮะ อะหยังจะฮู่...ในกานปลูกผักก็
บางครั้งก็ฮึมขอบ่กชุดแปลงต่อเขา แล้วก็บ้ว บางครั้งก็ บางครั้งเบื้อนเขาแบบผาก
รดน้ำ เขาก็ฮู่ ไหนๆ ก็ฮู่ไปรดละ แปลงก็บ่อใจใหญ่ ก็ฮุดฮู่เขาเหยีย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากการได้ใช้เวลาร่วมกันในการช่วยกันทำงาน และการรับรู้ว่ามีเพื่อนคอยช่วยเหลือซึ่งทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพต่อกันแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงการช่วยเหลือกันในการทำงาน ทักษะการทำงานร่วมกัน การประนีประนอม และการแบ่งหน้าที่เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างราบรื่น ซึ่งทักษะเหล่านี้ก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงานร่วมกันและส่งผลต่อสัมพันธ์ภาพของสมาชิกอีกด้วย

“แรกๆก็เออ ถามกันก่อนว่าจะยะแปลงจะได จะเอาผักหยังใส่ก่อน เอี้ยะถามความคิดเห็นในกลุ่ม ตกลงกันว่าเอา ผักบุง ผักกาดขาว แล้วก็ผักจี ก็ปลุกใส่ๆ แล้วก็จ้วยๆกัน แรกๆมันก็มีขัดข้องน้อยนึ่งเจ้า เพราะว่าบางคนเขาก็บ่อค้อยได้ จะไดอะ บ่อค้อยได้แบบ มัน เอาความคิดของตัวเก่า หยังเอี้ยะ เป็นบางคนเนาะ แต่สุดท้ายแล้วก็ตกลงกันเหี้ย ว่าจะเอาจะได สุดท้ายก็ตกลงกันได้ ก็ราบรื่นไปได้ สุดท้ายก็ตกลงกันว่า เออ มันจะได้จ้วยๆไป ก็เอาความคิดเห็นของคนอื่นก็ได้ เฮาก็ต้องสละความคิดของเธอเอง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ได้ทำแปลงรวมแหมก อ่อ มีความสามัคคีกันอ้อเจ้า...ก็ทำแปลงรวมก็ คืออยู่เจ้า ก็ว่าก็แบบมีความถนัดคนละอย่างเนาะ คล้ายว่าบักกิมกับบาสกับอัน อี้ก็บักๆแปลง ละก็เดียวก็เออจ้วยๆกันหว่าน แล้วก็ โอเค ถ้าเขามีหน้าจะอ้อเจ้า ก็จ้วยๆกัน เพราะว่ามันก็แบบถนัดคนละอย่าง...ก็จ้วยกันเอี้ยะเจ้า...ก็สนิทขึ้น ก็เล่นกันได้อู้จ่ากันได้อ้อเจ้า...กูเตื่อก็บ่อค้อยได้ร้ออู้เต้าได...ก็บ่อฮู้เหมือนกัน ก็คล้ายว่า มันก็อู้กันไปคนเดียวมัน...มันก็ได้ฮู้จักกันมากขึ้น ละก็แบบได้ใกล้ชิดกันอ้อเจ้า สัมพันธ์กัน...ใกล้ชิดกะ บางครั้งก็รดน้ำตวยกัน นั่งใกล้กันพอง ก็อู้กันเล่นกันอ้อเจ้า...ก็ฮู้สึกว่าดีเจ้า แบบคล้ายว่าเสาร์ อาทิตย์อ้อเฮาก็แบบอยู่บ้านก็บ่อได้ปะหน้าปะตากันอยู่แล้ว ก็ว่าเอ่อ ว่าเดียวเขาไปรดน้ำตวยกันเน้ออ้อ จะมาตวยกันเจ้า ก็ม่วนอยู่เจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็มีการขัดแย้งกัน ก็คือว่า แหมคนก็จะปลุกผักกาด แหมคนก็จะปลุกผักบุง คือความคิดแตกต่างกันออกไป ก็มีการผิตเถียงกัน...ก็ ตามใจที่เขาไปเลย เขาแบบว่าเจียบเลย เพราะว่าเขาบ่อชินกับพีเขา ที่เฮาสนิทโดยก็มีแคพีจิวกับพีวี เฮาก็ไปเล่นกันสามคน แต่ตอนสุดท้าย หลังกมา เขาเล่นกับพีเขาได้...ก็ เป็นบางครั้งก็ จะไดอะ เออ เฮาก็เสียใจ เฮาอยู่กลุ่ม... กลุ่มเขาบ่อฮู้จักกันเลย แต่เฮามาผิตเถียงกันก็เพราะเรื่องนี้ มันจะจังกันก็เรื่องนี้แหละ ตอนทำงานกลุ่มนี้แหละ เขาได้ผิตกันตลอดเลย...”

หลังจากนั้นก็ เออ ตกลงว่าจะปลูกผักบุ้งกับผักกาดนั้นเนาะ เออ ก็จั่วๆกันปลูกไป เขาก็เริ่มมีความสามัคคีขึ้นมาในกลุ่มแล้ว...ก่อนเริ่มตัดก็เขาได้ช่วยกันบกแปลงขึ้นมา ตอนที่เขาได้ใส่ผักลงไป ใส่ปุ๋ยลงไป หยั่งอี...ก็คือแบบ ตอนแรกๆที่บ่ออยู่จะปลูกหยั่งก็ เกียงกันก่อน แต่มาบกแปลงก็มาอุ้งกันไปจะอันจะอี ก็หายเกียดกันไปแล้ว เออ บ่อ เกียงกันแหมแล้ว”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

2.2 ความสัมพันธ์ที่ตรงนามกับผักที่ปลูก

ความสัมพันธ์ที่ตรงนามกับผักที่ปลูก หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผักที่ตนปลูก ประสบการณ์จากการได้ลงมือปลูกผัก การได้ดูแลใส่ใจ ฝึกรอการเติบโตของผักที่ปลูก หาวิธีแก้ไขเมื่อพบอุปสรรค และเมื่อผักโตเต็มที่ การได้เก็บเกี่ยวผลผลิตและนำผักที่ได้ไปใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นการนำไปประกอบอาหาร มอบให้ผู้อื่น นำไปจำหน่ายและปลูกต่อที่บ้าน ล้วนยังความภาคภูมิใจต่อตนเองในความสำเร็จที่เป็นรูปธรรมและการได้ทำให้คนรอบข้างเห็นถึงสิ่งที่ตนสามารถทำได้ ความสำเร็จในการปลูกผักไม่ว่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาหรือการได้เก็บผลผลิต ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจากที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยคิดว่าจะทำได้ อีกทั้งการได้รับคำชื่นชมและทำที่ที่ดีต่อผลงานของตนจากบุคคลที่มีความสำคัญ เช่น คนในครอบครัว ยังเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูลอีกด้วย นอกจากนี้ ในการดูแลผักแต่ละครั้งผู้ให้ข้อมูลยังได้รับความสดชื่น ความสงบ การจดจ่ออยู่กับการดูแลผักและได้พักจากการคิดถึงเรื่องอื่นๆ ทำให้การมาดูแลผักแต่ละครั้งของผู้ให้ข้อมูลเป็นเสมือนการได้พักจากรื่องราวด้านอื่นของตนเอง โดยความสัมพันธ์ที่ตรงนามกับผักที่ปลูกนั้นประกอบไปด้วย การใส่ใจดูแลผักที่ปลูก ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ และการเกิดความภาคภูมิใจ

2.2.1 การใส่ใจดูแลผักที่ปลูก หมายถึง การดูแลผักที่ผู้ให้ข้อมูลปลูกในกลุ่มพัฒนาตนฯ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านของการดูแล จากการหว่านเมล็ดจนผักงอกขึ้นเป็นต้นอ่อนค่อยๆงอกงามและโตเต็มที่ ในทุกการเติบโตล้วนมาจากการดูแลและความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูล ที่อยากให้ผักเติบโตงอกงาม ฝึกรอและกังวลใจกับผักที่ไม่โต ทำให้เกิดการเอาใจใส่ ดูแล หาวิธีปรับปรุงและวิธีการแก้ปัญหาเมื่อพบอุปสรรค จนได้สังเกตเห็นการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของผักที่ตนเองปลูก ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้สำเร็จและมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองดูแล ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกในการปลูกผักสวนครัวว่า การดูแลผักเกิดจากความ
 อยากให้ผักเติบโตสวยงามและเกิดความกังวลหากผักไม่เจริญเติบโตอย่างที่อยากให้เป็น

“ตอนหว่านก็คิดว่า เออ มันก็น่าจะขึ้นมางาม หยั่งเอ๊ยเจ้า ขึ้นมาสูงอยู่เอ๊ย
 แต่บางทีมาผ่อแล้ว มันก็บ่อค่อยสูงอะ มันก็ อย่างใดบ่อฮู้ ดูเหี่ยวๆ แกๆไปเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ได้ฮู้ ก็แบบถ้ามันใหญ่เฮาก็ดีใจกับมัน ถ้ามันตายเฮาก็เสียใจน้อยนึ่งเจ้า
 แบบปลูกมาตั้งแต่บ่อฮือหน่า...ก็ เฮาปลูกมันน้อยๆละเฮาก็ต้องการหื้อมันใหญ่ๆคน
 นะ ปลูกผักก็อยากหื้อผักใหญ่อย่างเดียวกัน บ่อไคฮื้อมันตายแบบฮี้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“ปลูกผักก็ ได้ฮู้การเจริญเติบโตของมัน บางครั้งมันก็เจริญเติบโตบ่อเต๋ากัน
 บางครั้งมันก็ใหญ่ บางครั้งมันก็น้อย บางครั้งก็บ่อออกแหลมซ้า...หันจากผักของหมู่ฮี้
 เขาแบบ หมู่ฮี้เขาหว่านแล้วขึ้น ใหญ่ แม่นก้อ แต่ผักเฮามันบ่อออก เอ๊ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ได้... ได้ผักตัวเก่าครับ ฮื้อแบบ แบ่งเวลาถูกครับ แบบ แบ่งเวลาว่างถูก มา
 หดน้ำ เวลาใด เวลาใด...ถ้าว่างก็มาหดครับ เมื่อเจ้า เมื่อแลง ถ้าบ่ว่างเมื่อเจ้าก็มาหด
 เมื่อแลง ถ้าบ่ว่างเมื่อแลงก็มาหดเมื่อเจ้า...ก็หมั่นอยู่ครับ...มาทุกวันครับ แต่ สมมติ
 ถ้า มาเมื่อเจ้า เมื่อแลงก้อบ่อมา ถ้าวันดีเฮาบ่อว่าง ถ้าว่างแต่ก็มาหดตั้งสองครั้ง...
 เฮาก็อยากฮื้อผักมันใหญ่ครับ ฮื้อมันดี ขายออก อี้ครับ ฮื้อมันงามๆ...ตั้งใจดูแล”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“...ก็เหมือนกับการที่ปลูกเมล็ดนี้ เฮาต้องใส่ใจเฮาลงไปเหมือนกัน ว่าเฮาต้อง
 ใส่เมล็ดด้วยความใส่ใจ เฮาต้องพ่อมันหนาเว้ย ถ้ามันใหญ่ขึ้นมาหม่นน้อย ก็ เออ มัน
 ใหญ่แล้ว เฮาต้องเอาปุ๋ยมาใส่มัน เฮาต้องทะนุถนอมมัน เหมือนกับว่า เออ ถ้าเฮาบ่อ
 ใส่ใจ บ่อดูแลมัน มันก็ตาย เฮาก็เสียใจเหมือนกันตีมันตาย...”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ความอยากให้ผักเติบโตสวยงาม และความกังวลเมื่อผักไม่ออก ไม้โต หรือไม่สวย ทำ
 ให้เกิดการเอาใจใส่ดูแลที่มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการหาวิธีและพยายามใส่ใจแก้ไข

ปัญหาในการเติบโตของผัก และความรู้สึกเมื่อได้ค่อยๆมองเห็นความเปลี่ยนแปลงจากการลงมือของตนเอง

“มันใหญ่ขึ้นแต่มันก็เริ่มเหี่ยว เขาก็หาปุ๋ยหาหมักมาใส่ มันก็เริ่มขึ้นอยู่...มันก็ขึ้น แล้วก็พบว่าเขียวขึ้น มันก็งามขึ้น... ก็รู้สึกว่ารอขี้มเหาก็มา เขาก็ขี้มออก มันก็ขึ้นอยู่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็ขุดดินผสมปุ๋ยกับดิน ละก็ใส่ผักละก็รดน้ำ ก็ไค้หื้อมันใหญ่เร็วๆ อี้แหละ...ก็ปลูกไว้เขาก็มาดูแลมัน ก็ใส่ปุ๋ยรดน้ำมันเอี้ยละ ละมันก็ใหญ่...ผักก็เริ่มใหญ่ทีละน้อยทีละน้อย เขาหัดน้ำใส่ปุ๋ยมัน มันก็ใหญ่มาทีละน้อย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“รู้สึกว่ ถ้าเขาปลูก ถ้าเขาปลูกไป มันจะออกก่อน หรือว่าปลูกจะโตมันถึงจะออก ถมดินน้กก่ อะยังจะอี้ เจ้า...งามตลอดเจ้า บางครั้งก็คืดน้อยใจเหมือนกัน ของเขางาม แต่ของเขาบ่งาม ก็คืดอยู่ว่าจะยะจะไค้อื่อผักเฮางามดี อย่างอี้เจ้า...ก็ลองเอาไปยะดู ผักปลูกใหม่ก็งามดีเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก่คืดอยู่เจ้าถ้าได้มาปลูกผักอย่างอี้ ตอนแรกก็ว่ามันบ่ขึ้นก็รู้สึกว่ท้ออยู่ หยังอี้ ว่แปลงคนอื่นเขาก็ยังขึ้นแบบ ปลูกพร้อมเดียวกัน แปลงวันอาทิตย์ ขึ้นนำหน้านำตาไปแล้วจะอี้...ก็ท้อเจ้า...ก็หาวิธีมา ก็แบบผักต้อเขาออกกัน ยัดกันล้าก็เอาออกมาปลูกๆ หยังอี้เจ้า ก็ผลออกมาก็ถื่อว่เอาไปกินได้...ก็ถ้าเฮามัวแต่อยู่ฮั้นก็แปลงคนอื่นใหญ่ไปตักๆ เขาก็ว่างลี้ว่างลี้ ผักก็บ่ออกหยังเอี้ยละ ก็ขายหน้าขายต้ออี้เจ้า ก็ว่หาวิธีมาตักว่ ว่ามันก็ปลูกผักมันก็ง่ายอยู่แล้วเจ้า มันก็บ่อยากเกินขนาดนั้น เขาก็หามา...ก็ผลมันก็ตักขึ้นเจ้าเขาก็เริ่มใหญ่มาเรื่อยๆ ก้านมันก็เริ่มใหญ่หยังเอี้ยเจ้า ใหญ่มา ใหญ่มา จนเอาไปแกงกินเอี้ยเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ผ่อเหมือน ตัวเก่า เหมือนบ่อค้อยได้ดูแลมันอย่างเต็มที่ บางครั้งก็ ยะหยิ่งเกินไปก่อน บางครั้งใส่ปุ๋ย แบบว่า กะล้งหว่าน ใส่ปุ๋ยไปแล้ว...เพราะว่ารอบที่แล้วมันเกินไป แต่รอบนี้เฮลอลงพอดิๆผ่อ หยั่งเอี้ยเจ้า...มันกะขึ้นดีอยู่ กำนี้เฮากะยะหยิ่งก่อนเอาแบบ พอดิๆ เฮาบ่อต้องไปเกินไป แบบว่า น้อยไปก็บ่ดี หยั่งเอี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

2.2.2 ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ หมายถึง เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติและแปลงผักในกระบวนการดูแลไม่ว่าจะเป็นการปลูก การรดน้ำ พรวนดิน ถอนวัชพืช ช่วงเวลาเหล่านี้เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาอยู่กับตนเอง มีสมาธิจดจ่ออยู่กับผักและการดูแลผักซึ่งทำให้เกิดความสงบ เกิดความสดชื่นจากการรดน้ำและอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตสีเขียว รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ได้พักใจจากการคิดถึงเรื่องราวต่างๆในช่วงเวลาอื่น

“มัน อยู่กับผักแล้วมันก็ อย่งไต่อะ มันก็ เออ หันผักของเฮาผักของเฮา หันแล้วมันแบบ หันแล้วมันแบบ สดชื่นตำดีเจ้า แล้วเฮาก็หันน้ำผักไปโดย มีเรื่องอะหยั่งเฮาก็เล่าฮื่อกันฟัง ไค่หัวกัน...มัน ฮู้สึกว่าเฮาแบบ บ่อได้ก็ค้ออะหยั่งนั้ก แล้วผ่อแบบ มันเฉยๆ โลง...ตอนตีหันน้ำผักเจ้า...ฮู้สึกว่า สดชื่นขึ้น แล้วก็บ่อได้ก็ค้ออะหยั่งนั้ก ละก็มาอยู่ดีแปลงผัก แบบ เออ หันน้ำ อะหยั่งอ๊ กบ่อได้ก็ค้ออะหยั่ง ก็หันๆไป ก็ผ่อว่า ผักเฮาใหญ่บ่อใหญ่ งามบ่องาม มอกเอี้ย...เวลาอื่นมันก็ค้อแบบ เออ ค้อเรื่อยเปื่อย อะเจ้า ก็ค้อแบบ กำนบ้านพอง เรื่องเปื้อน เรื่องความฮักอะหยั่งต่างๆอ๊โดย...มัน มันจะไต่อะ เหมือนกับว่า ใจเฮามันอยู่ที่ผัก เหมือนกับว่า แรกๆเฮาก็เออ ค้อเรื่องอย่างอื่นไปก่อน แล้วพอเข้ามาผ่อผัก เอนี้ผักเฮาหนา มันก็หยุดค้ออันนั้นแล้วก็มาผ่อ ผักเฮาว่างามบ่องาม อย่งเอี้ยเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“บางครั้งมันก็สบายอยู่เจ้า บางครั้งเวลาเฮามีปัญหาหยั่ง แบบไปนั่งหลก หล้าหลกหยั่งอ๊ มันว่าง ก็ฮู้สึกว่าสบายขึ้น...แบบใจเฮาก็คล้ายๆ ว่า ผัก จดจ่ออยู่ดี ผัก ก็หลกหล้าไป ยะหยิ่งไปแบบ ก็ยะไป มันก็แบบฮู้สึกสบายขึ้น... แบบชอบเห็นแบบสีเขียว แบบสบายๆ อย่งเอี้ยเจ้า บางครั้งก็ไปนั่งของเล่น อะหยั่งหมู่นี้ก็ได้เจ้า ตีมีหญ้านักๆ เอี้ย ชอบหลกหล้า หันน้ำผัก มันสบายดีเจ้า...มันแบบเย็นๆ เวลาหันน้ำไป มันก็ฮู้สึกชุ่มชื้น...ก็ยะฮื่อใจเฮา ก็สดชื่นขึ้น ดีขึ้นหยั่งเอี้ย...ตอนนั้นผิดกับเปื้อนเหมือนจะเป็นงานกลุ่มนั้นนะเจ้า ก็นั่งยะกันในห้อง เขาก็แบบ เออ ยิม เอนี้ไปซิดกำละาะ ก็ไปซิด ซิดฮื่อเขาแล้วเขาว่าซิดบ่ตรงหนา แล้วเขาก็ดำเฮาอ๊ เลยบ่อยากอยู่

ในห้อง เออ ลงมาอยู่ต่างลุ่มก็ล้างหน้าล้างตา เออ แล้วก็ปลุกผักไว้ ก็ลองไปผัดผัก ก็หันหน้ามาขึ้น ก็นั่งหลกหญ้า ชักกาก็ถึงเวลาหัดน้ำผัก ก็หัดน้ำผัก ก็รู้สึกวาลบายขึ้น เจ้า...ก็ เวลาเครียดๆ ก็ บางครั้งก็อยู่บ่ตาย บ่ได้ยะหยง ก็นั่งกิดเรื่องดี๊เครียดอยู่ แต่เวลาไปหัดผัก มันก็เออ มันก็ ใจมันอยู่ดี๊ฝักเอี้ย ใจบ่ได้ไปกิดเรื่องอื่น...พอไปหัดน้ำหยงชักก่า ก็นั่งฮั่น รออารมณมันดี๊แหลมซกน้อย ชักกาก็เข้าไปในห้องเลย ก็ไปอู้กับเขาเหี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ทำหื้อเฮาบ่คิดไปอย่างอื่นเอี้ยเจ้า ปลุกผักก็คือปลุกผัก ใจก็คิดถึงว่า อ่อว่าถ้าปลุกออกมามันจะเป็นจะไดฟองเอี้ยเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

2.2.3 เกิดความภาคภูมิใจ หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากการได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จได้และมองเห็นคุณค่าความสามารถของตน ภูมิใจที่ตนสามารถปลูกและดูแลผักจนงอกงามเติบโตได้ด้วยตนเอง จากที่ไม่คิดว่าจะทำได้ ทั้งยังมองเห็นประโยชน์ของการปลูกผัก ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเป็นแนวทางในการจุนเจือรายได้ให้ตนเองและครอบครัว ความภูมิใจกับ การได้ใช้ประโยชน์จากผลผลิตที่มาจาก การปลูกของตนเอง ทั้งการได้สัมผัสรสชาติของผักที่ปลูกเองและการได้นำผักไปให้ครอบครัวประกอบอาหารโดยได้รับการตอบรับที่ดีจากครอบครัวซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งได้เกิดการมองเห็นแนวทางและอยากปลูกผักด้วยตนเองที่บ้านต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้รายงานถึงความรู้สึกเมื่อได้มองเห็นผักที่ปลูกและดูแลเจริญเติบโตเต็มที่ จากที่คิดว่าตนไม่น่าจะปลูกได้ ไม่น่าจะปลูกขึ้น หรือแม้แต่สมาชิกที่ปลูกผักแล้วไม่เติบโตจนเริ่มถอดใจ แต่ในที่สุดผู้ให้ข้อมูลก็ได้เห็นผลลัพธ์ของการลงมือทำและรู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถปลูกผักได้

“อีม มันก็ฮู้สึกว่าเออ เขาก็ปลูก เขาก็ปลูกคนเดียวได้เนาะ กูเต๋อมันปลูกกับเป็อน เอี้ย มันก็แบ่งๆกันยะอันนี้เฮายะคนเดียวมันก็เออ มันก็ขึ้นอยู่ มันก็ขึ้นมางาม เขาก็เด็ด เก็บไปกินคนเดียว อย่างเอี้ย มันแบบ เป้นผักดี๊เฮายะเอง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ฮู้สึกดีใจอยู่ ตีผักตีเฮาปลูกแล้วเขาได้เอาไปกินตวย บางครั้งก็นึกว่าจะบ่อใหญ่แล้วเนาะ แต่มันก็ใหญ่กว่าตีเฮาก็ดีนะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก่ตีใจอยู่เจ้าว่าเนี่ยเฮาปลูกขึ้นมา มันก่อดีเอี้ยะเจ้า...ก็ภูมิใจ ว่าผักเฮาปลูกเฮาก็ได้กินเองเอี้ยะเจ้า...เอาไปจอกิน แกงกินฟองเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“ก็ ฮู้สึกว่า เออ ตั่วเก่าก็ ปลูกผักกังามอยู่ว่า มันก็ออก มันก็ขึ้น บางครั้งก็หวานแล้วมันบ่อออก เออ แล้วครั้งนี้มันจะเป็นจะไดฟองวะ แต่มันก็ขึ้น เออ ก่อปลูกผักขึ้นอยู่ว่า...มัน ฮู้สึกว่า ตีใจ กู่เตื้อมันปลูกบ่อขึ้นแต่รอบนี้มันปลูกขึ้น”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็อยากฮื้อมันออกเนาะ ว่ามันจะออกเป็นรูปร่างจะใคร่รับผัก...ลุ่นครับ...ก็ ฮู้สึกว่า เฮาก็ปลูกขึ้นวะ เฮาก็ปลูกดีวะ ปลูกขึ้นมาได้”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการได้ใช้ประโยชน์จากผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้ โดยส่วนใหญ่ได้นำผักกลับไปรับประทานที่บ้าน นำไปแบ่งให้เพื่อนและเพื่อนบ้าน นอกจากนี้ยังมีการนำไปปลูกต่อและนำไปขายอีกด้วย ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวถึงประโยชน์ที่มองเห็นจากการปลูกผัก ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การปลูกผักกินเองเพื่อลดค่าใช้จ่ายและความปลอดภัยอีกด้วย

“ก็ ฮู้สึกว่า แบบว่า มันจะออกกะว่าบ่อออกก็บ่อฮู้ ของเฮามันจะออกกะว่าบ่อออก ถ้าสมมติว่าออก มันก็ดีอยู่ เฮาก็... ถ้ามันใหญ่ขึ้นมาเฮาก็เอาไปปลูก ไปขายไปกินได้ ...ได้ไปเก็บเจ้า...เอาไปขายเจ้า...ขายตามหมู่บ้านเนี่ยเจ้า...เก็บผักสลัดกับผักกาดไปขายเจ้า...ผักกาดนี้ได้ลิบบาท แล้วก็ผักสลัดเนี่ย แบ่งไปปลูกต่อ แล้วก็ขายได้ ลิบบาท...ก็ดีเจ้า เพราะว่า ของคนอื่นเขาก็บ่อได้เอาไปขายแมนก่อกเจ้า ของบางคนก็บ่อใหญ่ แบบว่า ถ้าออกมา ใหญ่แล้วก็แบบ แคบอกิน บ่อได้เอาไปขาย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เฮาบ่อได้ฮื้อ มันก็แบบว่า ก็คิดว่าประหยัดเงิน อีแห่งเจ้า ก่อบางครั้งก็อาจเอาไปยะตีบ้าน ปลูกตีบ้าน..ก็คิดว่าจะปลูกอยู่เจ้า เพราะว่า ตีในบ้านมันก็เหลืออยู่

แล้วมันประหยัดตั้งค์เฮาโดย เฮาบ่อต้องได้ซื้อ...ก็ ภู่เต๋อมัน ก็ดีจะยะอยู่ แต่ว่ามันชี้ คร้าน.ก็ มันก็ม่วนไปอย่างนึ่ง อี้แหงเจ้า มันบ่อได้อยู่ปะตาย เฮาพ้อมมันไป มันก็ใหญ่”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ภูมิใจรับแบบ นีผักเฮาปลูก ก็กิด กินแล้วก็กิดอยู่ มันรสชาติจะอึ๊กะ เฮา ปลูกเอง ภูมิใจ ดีกว่าไปซื้อของเขา แล้วก็มีสารครับ...เอ่อ เฮาหันมันกั้ววันครับ ปลูก มันกั้ววัน หตน้ำมันกั้ววัน แล้วมันมาอยู่ในจานในถ้วย เอ้ย นีเฮาหตน้ำกั้ววัน เฮาภูมิใจจะ เฮาได้กินมัน อี้ครับ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็ เอาไปฮื้อจิว เอาไปผสมไว้กับจิว จิวก็บอกว่า เออนุ้ยเฮาเอาไปยะนั้นยะ นี๋น่อ อยู่บ้านโดยกันก็กินหยังโดยกัน เออมิงจะยะหยังฮากก็กินฮั้นเนาะ เขาก็ดีใจว่า ผักเฮาก็ยังได้กินอยู่ ยังปอกกินสำหรับเฮา คือแบบ เออ มันมีน้กเกินหนาจิว เฮาแบ่ง ฮื้อคนอื่นกินพ่องบ่อ เป็นบางครั้งก็เอาไปแบ่งฮื้อเขา อึ๊แยงอึ๊ยผัดก็เอาไปแบ่งฮื้อคน นั้นคนนี้เขา ในซอยฮั้น มีหยังก็จ้วยกัน แบ่งฮื้อกันกิน”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

ประเด็นหลักที่ 3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงพฤติกรรมหรือความคิดที่ เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด เช่น การคิดไตร่ตรองถึงเรื่องราว ต่างๆในมุมที่กว้างขึ้น การยอมรับปัญหาหรือสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญและพบมุมมองใหม่ๆมากยิ่งขึ้น การกล้าแสดงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง และการเรียนรู้ที่จะอยู่กับผู้อื่นอย่างมีความสุข การเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเกิดจากความไม่พึงพอใจในบางลักษณะหรือบางพฤติกรรมของตน และเมื่อได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ก็ได้ทบทวนและมองเห็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลง และลองนำไปปฏิบัติจนได้เห็นผลดีของการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เป็นความรู้สึกภูมิใจที่ตนสามารถ เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการยอมรับปัญหา การอยากเปลี่ยนแปลง ได้รับแรงสนับสนุนจาก กลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงจนมองเห็นผลดีที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนยังความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นแก่ ผู้ให้ข้อมูลและนำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนนี้ ประกอบด้วย การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และ ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3.1 การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา

การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา หมายถึง ความเข้าใจถึงปัญหา หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานประสบการณ์ในการกลับมาใคร่ครวญถึงปัญหาของตนและของสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ เรื่องราวของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าคุณเองไม่ได้เป็นคนเดียวที่มีปัญหา นอกจากนี้เมื่อทราบว่าสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มกำลังเผชิญปัญหาอยู่เช่นเดียวกัน เช่น ปัญหาการเรียน ปัญหาเรื่องฐานะทางบ้าน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความอบอุ่น ลดความกังวล รู้สึกโล่งใจและสบายใจที่มีเพื่อนร่วมเผชิญปัญหาดูด้วยกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกและแนวทางการรับมือปัญหาแก่กันและกัน นอกจากนี้ การได้รับฟังเรื่องราวปัญหาของเพื่อนสมาชิก ยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมามองเห็นสิ่งดีๆ ที่ตนมีอยู่และมองข้ามไปอีกด้วย

“ดีใจอู้ๆมา อย่างปีแดง อย่างดีปีเขาอธิบายมาว่า โดนด่าว่าชอบไปแ้วจะอันจะอ้อ บ้อเขาก็บอปีเขาอย่างดีปีเขาเล่ามาอ้อฟังว่า เออ บ้อจำเป็นก็บ้อต้องออกจากบ้านไปไหน เดียวเขาจะว่าเขาบ้อดี เขาก็เก็บดีปีแดงอู้มา ก็คิดว่าเออ เอามาใจพ่อง เพราะเขาก็เป็นแม่ญิง แล้วเขาก็อยู่กับแม่ บ้อมีอะหยังเขาก็อยู่บ้าน อย่างเอี้ยเจ้า ก็เอามาใจพ่อง”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

“ก็อู้สึกว่า มาเข้ากลุ่มก็เปลี่ยนไปน้ออยู่ แต่บ้ออู้ว่าเปลี่ยนไปเพราะอะหยัง ตอนดีปีได้เข้ากลุ่ม ก็ว่าตัวเก่าแย่ แยะขนาดหยังอ้อ แบบชีวิตมันเปื้อ อะหยังอย่างอ้อ แต่มาเข้ากลุ่มก็อู้สึกว่า เออ อู้สึกว่าชีวิตมันสำคัญกว่าปกติ หยังอย่างเอี้ย...ตั้งแต่ได้เข้ากลุ่ม มันก็อู้สึกจะไดอะ เรื่องบางคนแบบ เขาเข้ามา เข้ามาหยังอย่างอ้อ หมูปีเขามีสปัญหา คนนั้นก็มีปัญหา บใจว่าเขามีปัญหาคนเดียว อี้เนาะ ปีเขาก็มีปัญหามือเหมือนกัน...บางครั้งก็อู้สึกเปื้อชีวิตอยู่ อยู่บ้านแบบแม่ก็จ่ม ป้าก็ด่า อะหยังอย่างเอี้ยเจ้า อยู่ไปก็บ้อมีความสุขะ ชีวิตก็อยากจะคิดสั้นอย่างเอี้ย ก็คิดสั้นหมั้นอยู่ ก็พอมามาเข้ากลุ่ม ก็ บินหาเขาก็หนักกว่าเขาก่อน แต่ทำไมเขาบ้อก็ด้อย่างเขาเนี่ย อ้อ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“อู๋แบบว่า ถ้ามีปัญหาหยั่งอู๋เฮาก็ดีดี๊ๆ แบบหาข้อแก้ไข แบบ อู๋เฮามี
ต่างก็ต่างเลือกไปหมดต่าง บางครั้งเฮามีต่างตีแบบว่า ลบ อู๋แหะเจ้า เฮาก็ได้จะอู๋
ว่าเฮายะจะอู๋จะดีก่อ อู๋แหะ...ตอนตีเฮาอยู่ในกลุ่ม ในห้องนะเจ้า ว่า จะได้อะ...
บางครั้งอู๋ไป ปู้มก่อนแนะนำ หยั่งจะอู๋จะอู๋ ว่าจะอู๋จะดีกว่าก่อ หยั่งเอี้ย มันก็
โอเค”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ก็มีทั้งรุ่นพี่แล้วก็คนตีเต้ากัน รุ่นพี่ก็จะบอกเฮาว่า เหมือนปี่เลย ปี่ก็บ่อชอบ
วิชานี้เหมือนกัน เขาเอาแต่ใจกันจะอู๋จะอู๋ ก็คือแบบ เออ เฮาก็บอกไปว่า เออ
เหมือนกันนั่นนะ จ่มเหมือนกัน เข้าห้องไปก็โดนจ่มๆๆ บ่อมีกะจิตกะใจเขียนหยั่ง
ต่อเลย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้ การได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มจากที่ตนไม่เคยรู้ ซึ่งบางเรื่องราวม
ความหนักและยากที่จะรับมือ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้หันกลับมามองว่า ในขณะที่ตนรู้สึก่วชีวิตนั้นช่าง
แสนยาก แต่ยังมีเพื่อนที่ชีวิตยากลำบากกว่าตน และได้เริ่มมองเห็นสิ่งดีๆ ที่ตนมีจากที่ไม่เคยได้มอง

“ก็เออ ที่จริงก็คิดว่า เฮามีปัญหานักกว่าเขาแล้ว อย่างงี้ ใครก็เทียบเฮาไปได้
แล้ว แต่พอฟังปัญหาเขา เขาก็มีปัญหานักกว่าเฮาก่อน...ก็คิดว่า เออ เฮาก็ถือว่าดี
หนาตีปัญหามันบ่นักเหมือนเขา ก็ถือว่าเฮาคืออยู่ ก็มีชีวิตจะเอี้ย”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ก็อู๋จักเรื่องของหญิงตีเป็นเพื่อนกันมาก อ่อบ่จะอู๋ว่ามันจะหนักขนาดนี้
ถึงกับต้องให้ออกมาหยั่งอู๋เจ้า ก็ครอบครัวมันก็ บ้อแม่มันก็ตายละหยั่งอู๋ ละก่ออยู่
กับอู๋อู๋ อู๋อู๋ก็แบบอู๋บ่อดีใส่หยั่งอู๋ มันก็ทำอะไรจะเก็บกดมาเมิน กบ่อเคยได้ยินเรื่องนี้...ก็อู๋
สึกว่าอ่อ อินดูเขาอยู่เจ้า...ก็ ก็คิดว่า ครอบครัวว่า ก็แล้วแต่ใครครอบครัวจะเป็นอู๋เจ้า ก็
ว่าดีแล้วที่ครอบครัวเฮาบ่อเป็นจะอู๋น ดีแล้วตีเฮามีความสุขจะอู๋เจ้า บะอู๋นก็คงว่าจะ
ตึกใจแล้วก็ก็ตีนักหยั่งเอี้ยะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5

“บางครั้ง... ครอบครัวเฮาเป็นจะอู๋ก็ตีเหลือครอบครัวเขาแล้ว เพราะบาง
คนก่อ บ่อได้อยู่กับไผเลย อยู่กับป่ากับน้ำ หยั่งอู๋...ตอนตีเขาคุยกันในกลุ่ม แบบว่า อู๋

ลืกว่า เขาก่อนมีพ่อ มีแม่ บางครั้งพ่อแม่เขาตายละ เขากะว่า เออ เขาเป็นจะอื่ก้อดีละ โละ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

3.2 การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม

การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่สังเกตได้ทั้งระหว่างและภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นในด้าน พฤติกรรม ที่สังเกตได้ว่าตนเองกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นความรู้สึกและความต้องการของตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบ การปฏิบัติกับผู้อื่นที่ผ่านการไตร่ตรองมากขึ้นและเปลี่ยนแปลงจากเดิม ในด้าน ความคิด ผู้ให้ข้อมูลมีการคิดถึงเรื่องราวต่างๆในมุมที่กว้างขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนมุมมองและทำความเข้าใจผู้อื่น

“ก็ กล้าอู้ กล้าบอกว่า แบบว่า บางครั้งถ้าเขาบ่ออู้แม่นก้อ เขาก็จะบ่อจ้วย เขา อย่างเอี้ย เขาบ่อกล้าอู้ แบบว่า บอกอื่คนน้นจ้วยกันยะก่านพ่อง อย่างเอี้ย แล้ว พอมาอบรมอันนี้ ก็กล้าอู้ขึ้น กล้าบอกว่า เอออู๊ย มันอย่างอันอย่างอื่ เอี้ยะเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็กิดไปอะ ถ้าจ้วยอู๊ยก็บ่อว่าละ แบ่งเบาภาระอู๊ย จ้วยอู๊ยผ่นน้อง ละก็จ้วย ยะก่านบ้าน ก็ดีบ่อโดนด่าบ่อโดนจ่ม...ก็เอ็นดูอู๊ยโดย กิดได้แบบแม่ก็บอกร้อจ้วย ร้อจ้วยอู๊ยผ่นน้อง ร้อจ้วยยะก่านบ้าน...ก็ ก้อยๆเปลี่ยนนิสัยตัวเก่าเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“แบบว่า ทำตัวดีขึ้น แบบ อย่างกู่เตื่อไปแ่อว ไปหยัง กะอันนี้กะลดลง เถียง อู๊ยก้อ บะเถียง อี้เจ้า...ก็ ปฏิบัติตัวดีขึ้น หยังเอี้ยเจ้า”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

“ความรับผิดชอบครับ ละก็ ตรงต่อเวลา เข้าเฮียนก็ตั้งใจมากขึ้น เพราะว่า มันจะจบ...เดี๋ยวถ้าบ่อตั้งใจ ครูจะบ่ออื่จบครับ เทอมสุดท้ายแล้ว...แบบ ถ้าเขาได้ ดูแลหยังเขาก็ต้องดูแลอื่มันเต็มทีครับ ต้องหมั่นดูแล ทำอื่เฮามีความรับผิดชอบ ขึ้น...มันคือหน้าที่ครับ แบบถ้าเขาบ่อยะ เขาก็บ่อมีความฮับผิดชอบครับ เดียวคนอื่น จะว่า เป็นการฝึกตัวเก่าอื่มีความฮับผิดชอบ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

“ก็มีนิสัยของเขา ว่าเออ เขาบ่อชอบฮั่น เขาโกรธง่ายหนา เป็นบางคนก็คือ บ่อชอบฮื่อเฮาไปเล่นโตย คือไปถึงพ่อแม่ของเขา เออ เขาก็บ่อสมควรจะไปเล่นฮื่อพ่อแม่เขาเนาะ เป็นบางครั้งก่องั่งไค่หัวอยู่ในห้อง คือแบบลื้อฮื่อพ่อแม่คนอื่น แต่เขา ลื้อปี้กมา เขาก็... ฮาเกียดคิงแล้ว คิงลื้อฮาจะฮื่อก่อย่าหวังว่าคิงจะมาเล่นโตยฮา แต่เข้ามาในการวิจัยนี้ก้อ ฮู้ว่า เออ เขาเกียดเขาก็เพราะเรื่องนี้แหละ เขาบ่อชอบ จะฮั่นจะฮื่อ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตน เมื่อได้สังเกตอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ พบว่ามีความเปลี่ยนแปลงจากความร้อนสู่ความเย็น จากอารมณ์ที่บีบคั้นมาสู่อารมณ์ที่สบายมากยิ่งขึ้น

“ก็มี บางครั้งก็แบบ ฮู้สึกแบบ ก็ฮู้สึกว่าตอนตีบได้เข้ากลุ่ม ก็ตัวเก่าบ่ดีจะฮั่นจะฮื่อ จะฮื่ออยู่ก็เห็นแกตัวพ่อง ชอบแบบฮื่อตัวเขาพ่อง บ่อก็ตีเห็นใจเขาใจเฮา แต่พองมาเข้ากลุ่ม ก็ฮู้สึกว่า ก็เออ ก็เปลี่ยนไปอยู่ ฮู้สึกว่า หันฝักหมูบ่เขางามก็เออ บ่อเป็นหยัง บ่เขาดูแลดี บ่ออิจฉาเขาแหนะ...”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“ปลุกฝักในกลุ่มก็ ใจเย็นขึ้น เพราะว่า ตอนแรกๆที่ปลุกฝักก็คือ ใจฮ้อน ฮาจะปลุกทันกอนี้ พอไปบู้บ่ก่องแรงปลุก คือแบบ นิสัยเฮายังฮ้อนอยู่ แบบ ได้สั๊กพักตอนที่เฮาหันน้ำเขาก็ฮู้สึกแบบ เขาใจเย็นไว้มันก็คงจะดีเนาะ กลัวมันออกมาบ่ดี เฮาฟั้งล้าก็กลัวมันจะออกมาบ่ดี ยะหยังก็ต้องยะฮื่อมันเต็มทีมากที่สุด”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8

3.3 ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเอง เมื่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นส่งผลต่อทั้งความสัมพันธ์ของตนเองกับคนรอบข้างและมุมมองที่มีตนเองของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมองเห็นผลดีของการเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกที่ดีและความภูมิใจต่อตนเอง

“ก็รู้สึกว่าคุณค่าคืออยู่แบบเขาก็เปลี่ยนนิสัยของเขาได้อั้แหละ แบบ ตะเมนซี่คร้าน บ่อจ้วยอ้อยยะหยัง บะเตี่ยวก็ดีเจ้า ตั้งแต่เข้ากลุ่มมาเอ้อหันเป็อนยะจะ อั้นเขาก็ยะจะอั้น จ้วยอ้อยพองเอ็ยะ ก็ดี”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3

“รู้สึกว่าคุณ เธอรู้สึกว่าเธอดีขึ้นกว่าเดิม บางครั้งก็ชอบแบบอิจฉาเขาอย่าง เอ็ยะ แล้วแบบเข้ามาเขาก็ดีขึ้นกว่าเก่าหนา อิจฉาก็บ่ออิจฉา อิจฉาแล้วก็ปล่อยมันไป เทีย...รู้สึกโล่งๆ บางครั้งก็อิจฉาเขา แบบเขางามกว่าอย่างจี้ เวลาบ่อได้ก็คิดจะอิจฉา เขา ตอนนั้นก็รู้สึกตัวเขาเบาขึ้น บางครั้งเวลาอิจฉาก็รู้สึกมากก็ตอยุ่นั้นนะจะยะจะ ไตดี จะอั้นจะอี้ มันก็คั่นัก”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

“คือเปลี่ยนไปมากเลย มันกะ ต่างฝ่ายต่างอู้กันนักรกว่าเดิม อู้แบบดีๆใส่กัน อี้แห่นเจ้า อย่างกู่เตื่อ เอ็กใส่เอ็กใส่ ไผก็บ่อยอมไผ แล้วก้านมันบ่อม่วนใจ ก็อ้อยไผอ้อย มัน เหมือนเขาอยู่บ้านคนเดียว เดียวนี้ก็อู้กันนักรกว่าเดิม อู้ม่วน...รู้สึก ม่วนอกม่วนใจ อยู่ มันก็มีหยังมากกว่านอกรกว่าใจเขาแล้ว อี้แห่น เขาอยู่จะอู้กันจาดดี อย่างเอ็ยะ”

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา โดยมีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยมีรายละเอียดการสรุปผลการวิจัยดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน จำนวน 8 ราย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เก็บข้อมูลโดยใช้เครื่องบันทึกเสียง โดยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 ราย ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง 25 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยถอดเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแบบคำต่อคำ (verbatim) และมีการฟังซ้ำเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำหลายๆครั้งเพื่อความเข้าใจชัดเจนลึกซึ้ง ผู้วิจัยทำการให้รหัสข้อความ (Coding) จากเนื้อหาในบทสนทนาโดยเป็นการให้รหัสข้อความแบบอุปนัย (Inductive) เมื่อให้รหัสข้อความจนครบแล้วผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลทั้งหมดออกเป็นหมวดหมู่ (Category) ว่าข้อมูลที่ถูกให้รหัสออกมานั้นจัดอยู่ในหมวดหมู่ข้อมูลประเภทใด จากนั้นจัดรหัสข้อความที่มีความคล้ายคลึงหรือสัมพันธ์กันเข้าไว้ด้วยกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) และรวบรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกันคือ ประเด็นหลัก (Theme) โดยเมื่อสรุปข้อมูลออกมาแล้ว ผู้วิจัยทำการศึกษาข้อมูลสนับสนุนในการหาความสัมพันธ์

ของแต่ละประเด็นหลักและทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลและข้อสรุปต่างๆที่ได้จากการวิเคราะห์อีกครั้งและตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา (Peer Debriefing) ตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Triangulation) ตรวจสอบผลการวิจัยกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) โดยหลังจากโดยหลังจากวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของผลการวิจัยกับประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล นอกจากนี้ การใช้เวลายาวนานในการเข้าไปในบริบทของกลุ่มเป้าหมาย (Prolong Engagement) โดยที่ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนและผู้สัมภาษณ์ ใช้เวลาอยู่ในพื้นที่ศึกษาประมาณ 6 เดือน ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสได้เข้าไปในบริบทของผู้ให้ข้อมูลเพื่อความคุ้นเคยและความเชื่อถือของผู้ให้ข้อมูล ยังส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถเข้าใจบริบทของผู้ให้ข้อมูลได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน” เป็นการศึกษาประสบการณ์ของนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนโดยศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจของผู้ให้ข้อมูลไม่ว่าจะเป็นความคิดความรู้สึก การตระหนักรู้ในตนและการเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว การได้แบ่งปันประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนซึ่งส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่องกวมทั้งกับบุคคลรอบข้างและผักที่ดูแล ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวของผู้ให้ข้อมูล โดยสามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลมี การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว ในส่วนของการตระหนักและเข้าใจในตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจตนเองชัดเจนขึ้น รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบอะไร ได้ใคร่ครวญชีวิตและคิดถึงอนาคตของตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน รู้ว่าในแต่ละขณะเกิดอะไรขึ้นกับตนเองและคำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมาจากการกระทำตามความรู้สึกเหล่านั้น โดยความเข้าใจตนเองและการตระหนักเท่าทันอารมณ์ของตนเองนั้นเกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาสังเกตตนเองอย่างถ่วงถ่วงผ่านการสนทนาในกระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่เพื่อนสะท้อน รวมถึงการมีโอกาสได้สำรวจความคิดความรู้สึกของตนทั้งในกลุ่มและในกิจกรรมการปลูกผัก นอกจากการตระหนักในตนเองอย่างชัดเจนแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังได้ขยายความเข้าใจเหล่านี้ไปสู่สิ่งรอบตัวและผู้คนรอบตัวเปรียบเสมือนกับการเริ่มต้นเข้าใจตนเองแล้วแผ่ขยายออกสู่ความเข้าใจสิ่งอื่นๆจนเกิดเป็นการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัวโดยผู้ให้ข้อมูลตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิต ย้อนมองเห็นที่มาและบุคคลที่มีส่วนในการเติบโต

ของตนเอง ตระหนักถึงถึงความสำคัญของการดูแลจากบุคคลเหล่านั้นที่มีผลต่อการเติบโต ในขณะเดียวกันผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักว่าการกระทำของตนเองมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ผ่านการสังเกตถึงความเกี่ยวข้องของตนเองกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจว่าการกระทำของตนเองจะส่งผลอย่างไรต่อบุคคลต่างๆ และเมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดการตระหนักในตนเองและความเชื่อมโยงกับผู้อื่นจากการได้ทำความรู้จัก ใช้เวลาร่วมกันในกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองจนเกิดเป็น

ความสัมพันธ์ที่องกวม โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้พัฒนาความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็ ความสัมพันธ์กับคนรอบตัวและความสัมพันธ์กับผักที่ปลูก ซึ่งค่อยๆองกวมเติบโตตามเวลาที่ได้ใช้ ร่วมกันในการปลูกและดูแลผักรวมทั้งการสนทนาแบ่งปันประสบการณ์และรับฟังกันอย่างใส่ใจ การดูแลของผู้ให้ข้อมูลต่อผักที่ปลูกซึ่งทำให้เกิดความสบายใจและสดชื่นเมื่ออยู่กับธรรมชาติ สิ่งนำมาซึ่ง ผลที่เป็นรูปธรรมไม่ว่าจะเป็นการเกิดความเข้าใจในตัวเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างแท้จริงและผลิตผล จากการปลูกผักที่สามารถเก็บเกี่ยวไปใช้ประโยชน์ได้ซึ่งเป็นสิ่งที่ยังความภูมิใจต่อตนเองในผู้ให้ข้อมูล นอกจากการขยายการตระหนักรู้และความสัมพันธ์ออกเป็นวงที่กว้างขึ้นแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังได้เล่าถึงสิ่ง ที่ได้ลองลงมือกระทำจากการตระหนักเหล่านั้นจนเกิดเป็น

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงพฤติกรรมหรือความคิดที่เปลี่ยนแปลง ไปของตนเอง การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา จากการได้แลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกใน กลุ่มและเรียนรู้มุมมองหรือวิธีการใหม่ๆและเมื่อนำไปปฏิบัติก็ได้มองเห็นผลดีของการเปลี่ยนแปลง ของตนเอง เป็นความรู้สึกภูมิใจที่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้

อภิปรายผล

จากการจากการวิเคราะห์ผลการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองร่วมกับการทำสวนซึ่งผู้วิจัย พบ 3 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่ง รอบตัว ความสัมพันธ์ที่องกวม และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ผู้วิจัยทำการอภิปรายผลการวิจัย ตามประเด็นหลักทั้ง 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว

ประเด็นหลักเรื่องการตระหนักรู้และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วยประเด็นย่อยคือ การตระหนักและเข้าใจในตนเองและการตระหนักถึงความเชื่อมโยง ระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว โดยการตระหนักและเข้าใจในตนเอง คือ การเข้าใจตนเองชัดเจนและการ ตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน ผลการวิจัยพบว่า การที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาใคร่ครวญชีวิต ทำให้ตระหนักชัดในตนเองมากขึ้น รับรู้ศักยภาพของตน เห็นตนเองในมุมมองที่แตกต่างและคิดถึง

อนาคตของตนเองจากที่ไม่เคยคิดมาก่อน ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตามแนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอริเตอร์ ซึ่งอธิบายกระบวนการพัฒนาของสัมพันธภาพในกลุ่มพัฒนาตนเองว่าสัมพันธภาพเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การแลกเปลี่ยนข้อมูล ในสัมพันธภาพของมนุษย์ประกอบด้วย การเปิดเผยตนเองและการรับข้อมูลย้อนกลับ โดยเป็นผลจากการมีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวของตนเองตามแนวคิดหน้าต่างโจฮารีซึ่งแบ่งองค์ประกอบส่วนบุคคลออกเป็น 2 มิติ คือ มิติส่วนตน (Self) และมิติส่วนผู้อื่น (Others) เมื่อในกลุ่มสมาชิกมีโอกาสได้ทบทวนตนเอง และมีโอกาสเปิดใจรับฟังเพื่อน การปฏิสัมพันธ์โดยการเปิดเผยเรื่องราวและการได้รับข้อมูลย้อนกลับ ใคร่ครวญพร้อมทั้งบอกเล่าสิ่งที่ตนเองเป็นและมีโอกาสได้รับฟังทั้งเรื่องราวของเพื่อนและความคิดเห็นของเพื่อนเกี่ยวกับตนเป็นเสมือนการประเมินตนเองจากทั้งภายในตนและภายนอกตนเองถึงคุณค่า สิ่งที่คุณค่าที่ตนเองกระทำและสิ่งที่ตนเองเป็น นำมาซึ่งการตระหนักและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง โดยการยอมรับตนเองนับเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Greenberg และ Gold (1994 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้ระบุถึงการยอมรับตนเองว่าเป็นวิธีหนึ่งของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยกล่าวว่า การยอมรับตนเอง เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตนเอง

นอกจากนี้การได้มีโอกาสใคร่ครวญยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้ตระหนักเท่าทันอารมณ์ของตนเอง การได้คิดไตร่ตรองถึงเรื่องต่างๆ ทำให้สามารถสัมผัสและยอมรับอารมณ์ในแต่ละขณะของตนเองได้อย่างเต็มที่ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความลำบากใจในช่วงแรกของการเข้าร่วมกลุ่มๆ เพราะมีสมาชิกในกลุ่มบางคนที่ไม่ชอบหน้าร่วมอยู่ในกลุ่มด้วย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงอารมณ์เหล่านี้ด้วยความรู้สึกยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเองและสามารถตระหนักเท่าทันไม่ให้อารมณ์ครอบงำตนได้ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวถึงความรู้สึกในตอนเริ่มต้นกลุ่มว่า

“ก็บ่อเป็นหยังหนาเจ้า เพราะว่า แบบว่า บ่อชอบ แบบว่า บ่อได้หมายถึงว่าจะตักัน หรือว่าจะบ่ออู้กันเลย แบบว่า บ่อชอบอยู่ในใจ แต่บ่อฮู้ว่าเขาจะชอบกะว่าบ่อชอบเฮาก่อ แบบว่าเขาก็่น่าจะบ่อชอบเฮาเหมือนกันนะ... ก่อ ชอบอยู่ แต่ว่าบ่อชอบบางครั้งที่ว่า เขาจะแบบว่า กิริยาแบบ จะอันจะอู้เป็นบ่อชอบ... ก่อแบบว่า เป็นอู้หยังแล้วเขาก็ไค่หัว หยังเอี้ย แบบว่าเหมือนคล้ายๆว่าสมน้ำหน้า ก็เป็นว่า แบบว่า เพราะว่าเขา แบบว่า อย่างใหม่อู้ แบบว่า คนอื่นอู้อยู่ เป็นหยังบ่อไค่หัว แล้วก็แบบพอเป็นอู้ แล้วก่ไค่หัว อย่างเอี้ย”

ความรู้สึกในช่วงต้นดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎีขั้นตอนของกลุ่มพัฒนาตนเองทอริเตอร์ ในขั้นเริ่ม (Security Stage) ซึ่งสมาชิกจะรู้สึกไม่ปลอดภัย กังวลใจ และลังเลในการเข้าร่วม อาจมีความรู้สึกต่อต้าน เพราะเป็นการเผชิญสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ไม่มั่นใจว่าจะสามารถควบคุมตนเอง

หรือมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกคนอื่นได้ สมาชิกอาจมีความรู้สึกไม่สะดวกใจเพราะรับรู้ว่าคุณอยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและมีความกังวลส่วนตัวที่อยากจะแบ่งปันออกมา โดยผู้นำกลุ่มพึงสังเกตเห็นความรู้สึกไม่ปลอดภัยของสมาชิก และอาจทำงานกับความไม่ปลอดภัยนี้ด้วยการให้สมาชิกเผชิญหน้ากับความกังวล ผู้นำกลุ่มบางคนอาจเริ่มกลุ่มด้วยการช่วยให้สมาชิกได้ปลดปล่อยความรู้สึกนี้ออกมาและช่วยให้สมาชิกจัดการกับความรู้สึกนี้และสร้างความสัมพันธ์ที่อบอุ่นภายในกลุ่ม ชั้นนี้กลุ่มควรมีบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยเพื่อเป็นพื้นฐาน เป็นการวางรากฐานของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มควรให้ความรู้สึกปลอดภัย มั่นคง อบอุ่น เข้าใจและยอมรับในตัวสมาชิก ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกสบายใจและสามารถเปิดเผยหรือกล่าวถึงปัญหารวมทั้งร่วมแบ่งปันความรู้สึกต่อกันในกลุ่มได้ (เพริศพรณ แคนศิลป์, 2550) นอกจากนี้การตระหนักเท่าทันอารมณ์ของตนเองในผู้ให้ข้อมูลยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Adevi and Mårtensson (2013) ซึ่งศึกษาผลในการรักษาของธรรมชาติในรูปแบบของการทำสวนต่อผู้ที่มีภาวะเครียด ด้วยกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกสบายใจและมองว่าสวนเป็นเสมือนที่ปลอดภัยและมีประโยชน์มากมายต่อการฟื้นตัว อีกทั้งยังสามารถปลดปล่อยความรู้สึกออกมาได้โดยปราศจากเงื่อนไขและไม่มีการตัดสิน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจที่จะสำรวจความรู้สึกของตนเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นภายใต้พื้นที่ที่เปิดกว้างของธรรมชาติและกลุ่มพัฒนาตนฯ

นอกจากการตระหนักและเข้าใจในตนเองชัดเจนแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังได้กล่าวถึงการตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว โดยได้สำรวจถึงสิ่งต่างๆอย่างลึกซึ้ง ผ่านกระบวนการดูแลผักที่ช่วยให้มองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆอย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วย การตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวเนื่องในชีวิตและการตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ โดยการตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวเนื่องในชีวิตนั้นหมายถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้มองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น คำนี้ถึงการมีส่วนร่วมของผู้อื่นที่มีต่อการเติบโตตนเองโดยความเชื่อมโยงนี้เกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรมผ่านการดูแลผักและขยายมาสู่ตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวไว้ว่า

“ปลูกผักมันเป็นจะได มันเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของเฮาจะไดครับ มันคล้ายจะได...มันก่อ...คล้ายเยอะอยู่ครับ...ทุกการเจริญเติบโตมันต้องมีการดูแลครับ มันก่อเหมือนผักครับ...เปรียบผักนี้ไปเหมือนลูก แล้วก่อ เปรียบตัวเฮาเป็นเหมือนพ่อแม่ เหมือนเฮาเลี้ยงผักเนี่ยครับ...มันต้องมีการเลี้ยง มีการดูแลครับ ถ้าดูแลดี ลิ่งดีดูแลมันมันก่อ มันก่อดีครับ ถ้าดูแลไม่ดี เหมือนผักดีมันโดนแมงกิน เทียวหยั่งหมู่เนี่ยครับ หรือบ่อมาหาน้ำ มันก่อเหี่ยว ต่ายเหี่ยว”

โดยตรงกับที่ Relf (1981) กล่าวว่า การสังเกตการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงของพืชยังทำให้มนุษย์ได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในชีวิตด้านอื่นๆต่อไป

การได้รับรู้ถึงสิ่งที่มีส่วนในการเติบโตของผู้ให้ข้อมูลนั้น ยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมามองเห็นว่า การเติบโตของตนเองล้วนมาจากการดูแลของพ่อแม่ ลุงป้า ตายาย และคนอื่นๆที่มีความสำคัญในชีวิต แม้ในบางประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจะมีความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดในบางเรื่อง แต่เมื่อได้มองเห็นว่าตนได้รับการดูแลจนเติบโตมาจนถึงวันนี้ ผู้ให้ข้อมูลก็ได้ตระหนักถึงการได้รับความรักความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแรงจูงใจมนุษย์ 5 ชั้นของ Maslow (1970) ในขั้นที่ 4 ตอนหนึ่งได้กล่าวถึงความต้องการมีคุณค่าสำหรับบุคคลอื่น ต้องการให้บุคคลอื่นยอมรับและเห็นความสำคัญ และสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ข้อหนึ่งว่า มาจากการได้รับการนับถือ ยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เห็นว่าคุณค่าในตนเองมีความสำคัญ เป็นที่รักและได้รับการดูแล การตระหนักก็นำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากนี้ การศึกษาของ Bardach (1975 อ้างถึงใน Relf, 1981) ยังแสดงถึงการได้สังเกตเห็นสิ่งที่มีส่วนในการเติบโตของผู้ร่วมกิจกรรมการทำสวนบำบัด โดยศึกษาการทำสวนบำบัดในผู้พิการที่มีความรู้สึกสิ้นหวัง พบว่า ผู้มีภาวะพิการได้เรียนรู้การทำสวน ขั้นตอนต่างๆ จนเริ่มเห็นผลลัพธ์ที่จับต้องได้และรับรู้ว่าคุณสามารถทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้ นอกจากนี้ ยังได้เรียนรู้สิ่งต่างๆในเชิงสัญลักษณ์ เช่น เรียนรู้ว่าสิ่งอื่นๆที่ต้องการการเอาใจใส่ดูแล และเริ่มมีความสนใจในเรื่องการดูแลพืชและรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีประโยชน์ต่อสิ่งมีชีวิตอื่นๆ สอดคล้องกับการบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลในเรื่อง การตระหนักว่าการกระทำของตนเองมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ ซึ่งหมายถึงการคำนึงถึงผลลัพธ์ของสิ่งต่างๆที่มาจากกรกระทำของตนเอง ได้ตระหนักว่าหากตนทำสิ่งใดลงไปแล้วจะมีผลกระทบต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่นอย่างไรบ้าง ผ่านการใคร่ครวญอย่างอิสระและการแลกเปลี่ยนกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มพัฒนาตนฯและการมองเห็นผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองโดยตรงในการดูแลผัก สอดคล้องกับขั้นหนึ่งในโปรแกรมพืชสวนบำบัดสำหรับนักเรียนของ Swank and Swank (2013) ในขั้นการดูแลพืช หรือ Maintaining ซึ่งกล่าวถึงการเอื้อการเรียนรู้ในระหว่างช่วงการเติบโตของพืชที่ปลูก โดยให้นักเรียนได้รู้จักการรื้อคอยและระหว่างที่รื้อคอยนั้นสิ่งที่ทำได้ดีที่สุดก็คือการดูแลพืชเท่านั้น อีกทั้งการตัดสินใจหรือการกระทำใดก็ตามล้วนส่งผลต่อบางสิ่งเสมอไม่ว่าจะในระยะสั้นหรือระยะยาว

ประเด็นหลักที่ 2 ความสัมพันธ์ที่งอกงาม

ความสัมพันธ์ที่งอกงามนี้ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว และความสัมพันธ์กับผักที่ปลูก โดยความสัมพันธ์กับคนรอบตัวคือ ความสบายใจในการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ข้อมูล การได้เข้าใจเพื่อนแท้จริง และเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก ซึ่งความสบายใจในการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ข้อมูลและการได้เข้าใจเพื่อนแท้จริงนั้นเกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองในกลุ่มพัฒนาตนฯ ตามแนวคิดทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ของ Maslow (1943,

1954, 1962 อ้างถึงใน Trotzer, 2013) ในด้านความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยเป็นสิ่งพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ ความคับข้องใจทั้งหลายมักเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในสิ่งที่ตนไม่รู้ เมื่อเราเกิดความไม่รู้หรือรู้สึกที่ไม่สามารถพึ่งพาสิ่งใดได้ ก็จะทำให้เสียความมั่นใจ และทำให้เกิดความวิตกกังวลและเกิดการปกป้องตนเอง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยสัมพันธ์อย่างยิ่งกับความไว้วางใจ ซึ่งความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ลดความวิตกกังวล และพัฒนาตนเองไปการตอบสนองความต้องการขั้นต่อไปได้ ในกระบวนการกลุ่ม หากมีบรรยากาศที่เอื้อให้สมาชิกรับรู้ถึงความมั่นคงปลอดภัย ไว้วางใจ สมาชิกจะเกิดความกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพภายในกลุ่ม นำไปสู่การพัฒนาตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น ความสบายใจในการเปิดเผยเรื่องราวนี้เกิดจากการรับรู้ถึงความปลอดภัยภายในกลุ่ม รับรู้ว่ามีเพื่อนที่พร้อมจะรับฟังและไว้วางใจได้ ผู้ให้ข้อมูลจึงกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตน และนำมาซึ่งการได้เข้าใจเพื่อนแท้จริง ซึ่งเกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน โดยความรู้สึกสบายใจในการได้เปิดเผยตนเองนี้ สอดคล้องกับวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Greenberg และ Gold (1994 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ข้อหนึ่งว่ามาจากการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่ม โดยแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผยจะช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ดีจะไม่กดดันแต่จะสร้างความรู้สึที่ดีกับบุคคล อีกทั้งการได้เข้าใจเพื่อนแท้จริงนั้น ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นกลุ่มที่ไว้วางใจได้แก่เพื่อนในกลุ่มซึ่งเอื้อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“กู่เตื่อก็มันเบนปัญหาของบ้าน บ่อยากไปเล่าฮือใครฟัง...ก็ฮือสิกว่า ก็ในกลุ่มก็น่าจะมีใครเอาไปเล่าตีไหนก้า ก็ปล่อยๆ ออกไปเหี้ย...มันฮือสิก ปล่อยละก็ มันก็โล่งๆ มันก็ได้ฮือออกไปละ บางครั้งก็เก็บอยู่ในใจ บ่อยากฮือ” และผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งกล่าวว่า “มันก็ดีหนา คือได้มา มาแสดงความคิดเห็นต่อกัน มาเล่าอะฮยังฮือกันฟัง จากตีบ่อฮือ จะกลายเป็นฮือว่า เออ แบบว่า คนนี้หันฮือกูวัน แต่ว่าไปฮือในกลุ่ม ก็เออ มีเรื่องคร้าๆ ตุกใจอยู่เหมือนกัน”

สอดคล้องกับการศึกษาของ ชัยญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล (2544) เรื่อง การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน ซึ่งผลของการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า สมาชิกเกิดการสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น เกิดความรู้สึกผูกพัน อบอุ่น สนุกสนม มองเห็นคุณค่าของเพื่อนมากขึ้น และได้พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกัน และการศึกษาของ จิรรัตน์ สิทธิวงศ์ (2555) เรื่อง ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนหนึ่งพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับการ

ยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น ผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า รู้สึกดีที่เพื่อนรับฟังและสนใจในสิ่งที่ตนพูด แสดงให้เห็นว่ากระบวนการกลุ่มพัฒนาตนๆก่อให้เกิดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่ม

และนอกจากในกระบวนการกลุ่มแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกผ่านการใช้เวลาร่วมกันในการปลูกและดูแลผักอีกด้วย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“มัน... จากที่ว่า เออ เขาก่อ แบบ ยะแปลงคนเดียว บางเดือนเขาก็ขึ้นมารดน้ำ ก็ได้ปะหมูปี้ๆเขา ก็ได้คุยๆกัน ว่าเออ ผักของปีคนนั้นงามเนาะ ปีคนนี้ก็งาม ในกลุ่มเขาก็แบบ เออ มันจะมีแปลงรวมโดย บางเดือนมันก็แบบ เข้ามาได้ฮู้จักกันมากขึ้นกับหมูปี้ๆเขาโดย เพราะมารดน้ำโดยกัน อย่างเอี้ยเจ้า”

สอดคล้องกับที่ Toyoda (2012) ได้สรุปลักษณะเด่นของพืชสวนบำบัดโดยข้อหนึ่งได้กล่าวถึงการพัฒนาความเอาใจใส่ โดยกล่าวว่าสิ่งแวดล้อม พืช และผู้คน เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของพืชสวนบำบัด พืชนั้นเป็นสิ่งที่ป็นหัวข้อสนทนาและเกี่ยวข้องโดยตรงที่สุดกับการทำสวน ผู้ป่วยมักสนทนากันถึงชื่อของพืช สี รูปร่าง ความคาดหวังในการเจริญเติบโต และความสนุกสนานในการเก็บเกี่ยว ดังนั้นพืชจึงเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จที่สุดในการนำผู้ป่วยสู่บทสนทนาที่เต็มไปด้วยความเอาใจใส่และรอยยิ้ม ซึ่งโอกาสในการได้พูดคุยกันเช่นนี้ในการทำสวนจะนำมาซึ่งแรงจูงใจและยอมรับตนเอง (self-affirmation) พืชสวนบำบัดจึงเป็นกิจกรรมที่นอกจากจะพัฒนาทักษะทางสังคมแล้ว ยังใช้ได้ผลกับการสร้างสัมพันธภาพอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีจากการศึกษาของ Gonzalez et al. (2011) ที่ศึกษาผลของกลุ่มพืชสวนบำบัดที่มีต่อความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่ม (Group Cohesiveness) ในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงในความทุกข์ทรมานทางจิตใจและการมีส่วนร่วมในกลุ่มผู้ป่วยโรคซึมเศร้าระหว่างและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพืชสวนบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงกับระดับของความยึดเหนี่ยวกันในกลุ่มในระหว่างกระบวนการบำบัด ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการนี้ให้ผลดีต่อสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมในระหว่างการวิจัย ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางสังคมหลังเข้าร่วมกลุ่ม ในการเริ่มกลุ่มเกิดความเป็นเนื้อเดียวกันในกลุ่มอย่างรวดเร็วและเพิ่มมากขึ้นระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม ความเป็นเนื้อเดียวกันของกลุ่มเป็นไปในทางบวก

นอกจากความสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแล้ว ผู้ให้ข้อมูลยังได้เล่าถึงความสัมพันธ์ที่อกงามกับผักที่ตนเองปลูก โดยกล่าวถึงการใส่ใจดูแล ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ และการเกิดความภาคภูมิใจในผลผลิตที่ตนเองลงมือทำ โดยผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ก็ขุดดินผสมปุ๋ยกับดิน ละก็ใส่ผักละก็รดน้ำ ก็ไค้ห้อมันใหญ่เร็วๆ อี้นั้นะ...ก็ปลูกไว้เขาก็มาดูแลมันก็ใส่ปุ๋ยรดน้ำมันเอี้ยะ ละมันก็ใหญ่...ผักก็เริ่มใหญ่ทีละน้อยทีละน้อย เขารดน้ำใส่ปุ๋ยมัน มันก็ใหญ่มาทีละน้อย”

สอดคล้องกับที่ Haller and Kramer (2006) กล่าวว่า การทำสวนนั้นมาพร้อมกับการเติบโต แตกกิ่งก้าน การออกดอก และออกผล หลังจากพรวนดินและหว่านเมล็ด หรือการทำงานฝีมือที่ทำมาจากพืชก็อยู่ในกระบวนการพืชสวนบำบัด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ป่วยหรือบุคคลที่ลงมือทำสามารถจินตนาการและเห็นภาพของรางวัลและผลลัพธ์อันใกล้ที่ตนจะได้ออกมาอย่างง่ายดายเป็นรูปธรรม ด้วยเหตุนี้การทำสวนจึงเหมาะสมที่จะใช้เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายชัดเจนและนำมาซึ่งการกระทำที่ที่แรงจูงใจสูง พืชสวนบำบัดจึงเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยความหมายและเป้าหมาย ซึ่งทั้งมีแรงจูงใจเรียบง่าย และสัมผัสได้จริง นอกจากนี้ ความสำเร็จเหล่านี้ยังก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึกภูมิใจในตนเองที่ปลูกผักสำเร็จและได้ใช้ประโยชน์จากผักที่ตนเองปลูก นอกจากนี้การทำสวนยังให้ความสดชื่นและความสบายใจต่อผู้ให้ข้อมูล ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“มัน อยู่กับผักแล้วมันก็ อย่งไต่อะ มันก็ เออ หันผักของเฮาผักของเฮา หันแล้วมันแบบ หันแล้วมันแบบ สดชื่นต่ำดีเจ้า แล้วเฮาก็รดน้ำผักไปโดย มีเรื่องอะหยัง เฮาก็เล่าฮือกันฟัง ไค่หัวกัน...มัน ฮู้สึกว่าเฮาแบบ บ่อได้ก็ตอะหยังนั้ แล้วพ่อแบบ มันเฉยๆ โลง...ตอนตีห้าห้าผักเจ้า...ฮู้สึกว่า สดชื่นขึ้นแล้วก็บ่อได้ก็ตอะหยังนั้ ละก็มาอยู่ดีแปลงผัก แบบ เออ รดน้ำ อะหยังอี กบ่อได้ก็ตอะหยัง ก็หดๆ ไป ก็พ่อว่าผักเฮาใหญ่บ่อใหญ่ งามบ่องาม มอกเอ๊ย...เวลาอื่นมันก็คิดแบบ เออ ก็ดีเรื่อยเปื่อยอะเจ้า คิดแบบ กำนบ้านพ่อง เรื่องเปื้อน เรื่องความฮักอะหยังต่างๆไต่โดย...มัน มันจะไต่อะ เหมือนกับว่า ใจเฮามันอยู่ที่ผัก เหมือนกับว่า แรกๆเฮาก็เออ ก็ดีเรื่องอย่างอื่นไปก่อน แล้วพอเข้ามาพ่อผัก เออนี้ ผักเฮาหนา มันก็หยุดคิดอันนั้นแล้วก็มาพ่อผักเฮาว่างามบ่องาม อย่งเอ๊ยเจ้า ”

ความสดชื่นจากการได้ค่อยๆเห็นผลผลิตเติบโตขึ้นและความสุขสงบที่ได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความพึงพอใจในความสามารถและเกิดสภาวะอารมณ์ในทางบวก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ได้ระบุถึงองค์ประกอบนี้ไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย องค์ประกอบภายนอกและภายในบุคคล ซึ่งองค์ประกอบภายในบุคคลนั้นได้รวมถึงความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ โดยสัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จในการกระทำต่างๆ ไม่ว่าจะที่โรงเรียน ในครอบครัว หรือในสังคม ล้วนส่งเสริมการเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองโดยมีสติปัญญาเป็นสิ่งสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จด้วย การปลูกผักได้สำเร็จของผู้ให้ข้อมูลจึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบอีกข้อหนึ่งคือ สภาวะทางอารมณ์ โดยเป็นผลมาจากการประเมินสิ่งที่ตนเองประสบและเป็นผลจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งกระทบต่อการประเมินตนเอง เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้พบกับความสบายใจ ความสงบ และความผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ในด้านบวก ก็ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการประเมินตนเองในทางบวกและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน

จากการศึกษาของ Kaplan (1973 อ้างถึงใน Relf, 1981) นักจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย มิชิแกน พบว่า ประโยชน์หนึ่งของการทำสวนคือ เป็นกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ ซึ่งทำให้ยังคงความจดจ่ออยู่ได้อย่างไม่รู้ตัว คนทำสวนจึงมักจดจ่ออยู่กับงานของตนเองและไม่สนใจสิ่งอื่นข้างนอก ดังนั้น เขาจึงได้พักจากเรื่องต่างๆในชีวิตอีกทั้งการจดจ่อทำให้แยกออกจากความคิดอื่นๆ ซึ่งเป็นการได้พักจากความกังวลต่างๆในแต่ละวัน ในด้านความภูมิใจในผลผลิตและความสำเร็จของตนเองของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ภูมิใจครับแบบ นี่ผักเขาปลูก ก็ก็คิด กินแล้วก็ดีอยู่ มันรสชาติจะอึ๊วะ เขาปลูกเอง ภูมิใจ ดีกว่าไปซื้อของเขา แล้วก็มีสารครับ...เอ้อ เขาหันมันกั้วันครับ ปลูกมันกั้วัน หदन้ำมันกั้วัน แล้วมันมาอยู่ในจานในถ้วย เอ้ย นี่เขาหदन้ำกั้วัน เขาภูมิใจวะ เขาได้กินมัน อึ๊ครับ”

สอดคล้องกับการศึกษาของ Swank and Swank (2013) ซึ่งพัฒนาโปรแกรมพืชสวนบำบัด Student Growth Within the School Garden: Addressing Personal/Social, Academic, and Career Development โดยในขั้นที่ 5 ของโปรแกรมกลุ่มได้กล่าวถึงการเก็บเกี่ยว เป็นขั้นตอนสุดท้ายซึ่งนักเรียนจะได้สัมผัสกับผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมซึ่งก็คือผลผลิต มองเห็นผลงานของตนเองในขั้นตอนการเก็บเกี่ยวเป็นขั้นที่นักเรียนจะได้สนุกสนานกับการยินดีในผลผลิตของตนเอง การทำสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ การได้รู้สึกว่าคุณมีความสำคัญในสิ่งแวดล้อม และผลงานที่ได้เป็นผลงานที่ทุกคนที่ส่วนเกี่ยวข้องไม่ว่าจะตนเอง เพื่อน หรือพ่อแม่ นักเรียนได้ร่วมกันแบ่งปันความรู้สึกต่อประสบการณ์นี้อีกด้วย ความสัมพันธ์ที่ออกงามกับผักที่ปลูกไม่ว่าจะเป็นการใส่ใจดูแล ความสบายใจเมื่อได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ และการเกิดความภาคภูมิใจนั้น ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ให้ข้อมูล โดยสามารถปลูกผักได้งอกงามและเก็บผลผลิตได้ เป็นการทำความสำเร็จตามเป้าหมายยอมรับและชื่นชมในความสามารถของตนเอง ทั้งยังมองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆได้ (Rosenberg, 1979 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) และยังสอดคล้องกับ Sasse (1978 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ที่เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีใจความข้อหนึ่งกล่าวถึงการระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปด้วยดี ให้รางวัลตนเองโดยอาจชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและงานที่ทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุด ย่อมส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

นอกจากการได้ชื่นชมกับผลงานของตนเองแล้ว ความภูมิใจยังเกิดขึ้นจากผลตอบรับของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนในกลุ่ม บุคคลในครอบครัวและคนรอบข้างที่มองเห็นความสำเร็จและชื่นชมในผลการกระทำของผู้ให้ข้อมูลทั้งการพูดคุยชื่นชมถึงความสวยงามของผักที่ปลูก การถามไถ่ถึงผักที่นำมาให้ครอบครัวรับประทาน เป็นต้น ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองดังที่ Girdano และ Everly (1997 อ้างถึงใน ประวีณา ธาดาพรหม, 2550) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความพอใจในตนเองข้อหนึ่งว่า การ

ได้รับคำยกย่องชมเชยช่วยสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งจะทำให้บุคคลมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

ประเด็นหลักที่ 3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงพฤติกรรมหรือความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด การยอมรับปัญหาหรือสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญและพบมุมมองใหม่ๆ มากยิ่งขึ้นจากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และรับฟังมุมมอง รวมถึงวิธีการของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม จนเกิดการเรียนรู้จะเปลี่ยนแปลงตนเองโดยเกิดจากความไม่พึงพอใจในบางลักษณะหรือบางพฤติกรรมของตน และเมื่อลองปฏิบัติจนเห็นการเปลี่ยนแปลงแล้วผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยสอดคล้องกับลำดับขั้นกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเอง ทรอตเซอร์ ในขั้นที่ 2 คือ ขั้นการยอมรับ (Acceptance Stage) เป็นขั้นที่เกิดการยอมรับกลุ่มยอมรับการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ส่งผลต่อความงอกงามของสัมพันธภาพและเป็นหนึ่งเดียวกันของกลุ่ม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการกลุ่มเพราะทำให้สมาชิกไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นๆ ในกลุ่ม เมื่อการรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวในกลุ่มทำให้สมาชิกรู้สึกได้รับการยอมรับ สามารถเผชิญปัญหาได้ ซึ่งสิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่มยังทำให้สมาชิกรับรู้ถึงการยอมรับที่แท้จริงจากสมาชิกคนอื่น ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง มีตัวตนที่แข็งแรง เสริมความมั่นใจ และพัฒนาความกล้าหาญที่จะเผชิญกับปัญหาและรับผิดชอบต่อกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสามารถเป็นตัวแบบในการยอมรับผู้อื่นและทำให้บรรยากาศการยอมรับกลายเป็นมาตรฐานในกลุ่ม ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้สมาชิกสามารถยอมรับและกล้าที่จะเผชิญปัญหาของตนเองได้จากที่ไม่กล้าเปิดเผยปัญหาเพราะกลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเองและแม้ตนเองจะมีปัญหาแต่ก็ยังมีคุณค่าและความสำคัญ หากสมาชิกในกลุ่มยอมรับความรู้สึก ความคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองไม่ว่าจะในทางดีหรือไม่ดีว่าเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง และยังได้รับการยอมรับ จะช่วยให้เกิดการเคลื่อนไปสู่ขั้นความรู้สึกรับผิดชอบได้ต่อไป ซึ่งเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ถึงเรื่องราวของเพื่อนในกลุ่มพร้อมทั้งมีโอกาสพิจารณาเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระแล้วจึงเกิดการยอมรับปัญหาของตนเองได้มากขึ้น สอดคล้องกับขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage) เป็นขั้นที่ 3 ของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเอง ทรอตเซอร์ ซึ่งเป็นขั้นที่เคลื่อนจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นไปยังการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ความแตกต่างระหว่างการยอมรับและการรับผิดชอบต่อ คือ การยอมรับคือการที่สมาชิกยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของตนเอง แต่การยอมรับเพียงอย่างเดียวยังไม่ได้ทำให้สมาชิกจัดการกับปัญหา หากสมาชิกมีทั้งการยอมรับและการรับผิดชอบต่อจะทำให้

สมาชิกกับว่านั่นคือปัญหาของตนเองและจะต้องจัดการหรือทำอะไรสักอย่าง เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง กลุ่มในขั้นนี้จะเน้นที่ความเหมือนกันของสมาชิกในกลุ่มว่าสมาชิกคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกันกับตนเอง แม้ว่าจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ภาวะปัจจุบัน หรือ Here and Now เป็นสิ่งที่เน้นในกลุ่มขั้นนี้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อการรับผิดชอบตนเอง จากการเริ่มรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองไปสู่ความรับผิดชอบต่อการกระทำรวมถึงปัญหาของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองเป็นเจ้าของการกระทำของตน กลุ่มในขั้นนี้ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะเป็นตัวแบบให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เน้นที่ตนเองมากกว่าสิ่งภายนอก โดยไม่ใช้การสอนให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อแต่เป็นการทำให้สมาชิกมีประสบการณ์เหล่านี้ด้วยตนเอง และนอกจากการยอมรับว่าปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของตนเองแล้ว ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังได้กล่าวถึงการเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำต่อปัญหาของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านพฤติกรรม กล่าวพูด กล่าวแสดงความคิดความรู้สึกของตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไตร่ตรองมากขึ้น สอดคล้องกับขั้นทำงาน (Work Stage) ซึ่งเป็นขั้นที่ 4 ในกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอตเซอร์ โดยสมาชิกจะเริ่มเกิดการกระทำต่อความรับผิดชอบต่อหรือต่อปัญหาของตนเอง สมาชิกจะได้เริ่มทดลองทางเลือกต่างๆหรือการฝึกทักษะและความมั่นใจต่อการกระทำที่สมาชิกจะเปลี่ยนแปลง จุดประสงค์ของกลุ่มในขั้นนี้คือ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสพินิจปัญหาของตนเองอย่างจริงจังท่ามกลางบรรยากาศที่ปลอดภัย สำรวจทางเลือกและคำแนะนำต่างๆในการแก้ไขปัญหา และทดลองกระทำพฤติกรรมหรือได้ลองใช้ทัศนคติใหม่ๆในที่ปลอดภัยก่อนที่จะนำไปปฏิบัตินอกกลุ่ม (Trotzer, 1972; อ้างถึงใน Trotzer, 2013)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเองของผู้ให้ข้อมูล นับเป็นก้าวสำคัญสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดการยอมรับและเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาของตน ลดความกังวลและรู้ว่ามีเพื่อร่วมเผชิญปัญหาทำให้เกิดกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นยังส่งผลที่ดีต่อทั้งตัวผู้ให้ข้อมูลและบุคคลรอบข้าง เช่น การปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไตร่ตรองมากขึ้น กล่าวแสดงความคิดความรู้สึก และมีความรับผิดชอบต่อ ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ก็คิดไปอะ ถ้าจ้วยอยู่ก็บอว่าละ แบ่งเบาภาระอื้อ จ้วยอื้อพี่น้อง ละก็จ้วยยกบ้าน ก็ดีบ่โดนด่า บ่โดนจ่ม...ก็เอ็นดูอื้อโดย ก็คิดได้แบบแม่ก็บอกที่จ้วยที่จ้วยอื้อพี่น้อง ที่จ้วยยกบ้าน...ก็ค่อยๆเปลี่ยนนิสัยตัวเก่าเจ้า”

การเปลี่ยนแปลงตนเองนี้เกิดจากการที่ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองตามค่านิยมของสังคม โดยเห็นว่าการช่วยเหลืองานบ้านเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่ยอมรับและชื่นชมจึงเกิดการลงมือทำ โดยเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้กระทำตามค่านิยมของสังคมและได้รับการยอมรับจากผู้ใหญ่จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับองค์ประกอบภายในที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ที่กล่าวถึงค่านิยมส่วนตัวว่าหากค่านิยมส่วนตัวของบุคคล

สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าของบุคคลมีแนวโน้มจะสูงขึ้น นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงในการกล้าแสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกของตนเองมากขึ้นยังเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองตามที่ Greemberg & Gold (1994 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้เสนอแนะไว้ ใจความข้อหนึ่งว่าด้วยการกระทำสิ่งต่างๆด้วยความซื่อตรง (Act with Integrity) บุคคลที่ชื่นชมและเห็นคุณค่าของตนเองจะสามารถเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นได้ดี เช่นเดียวกัน การปฏิบัติด้วยความซื่อตรงและมีความรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น จะทำให้รู้สึกดีกับตัวเอง ซึ่งเป็นการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหลายรายมีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกของตนเองออกมามากขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองยังมีส่วนมาจากความรู้สึกรู้สึกที่ดีต่อตนเองในการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวถึงความรู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ก็รู้สึกตัวเธอค่าคืออยู่แบบเขาก็เปลี่ยนนิสัยของเขาได้อี้อี้นะ แบบตะเมนซี่คร้าน บ่อจ๋วยอัยยะหยัง บะเดี้ยวก็ดีเจ้า ตั้งแต่เข้ากลุ่มมาเอ้อหันเปื้อนยะจะอันเขาก็ยะจะอัน จ๋วยอัยยะพ่องเอี้ยะ ก็ดี” และผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งกล่าวว่า “รู้สึกว่าเขาอยู่ดีกว่าเดิม บางครั้งก็ชอบแบบอิจฉาเขาอย่างเอี้ย แล้วแบบเข้ามาเขาก็ดีขึ้นกว่าเก่าหนา อิจฉาก็บอิจฉา อิจฉาแล้วก็ปล่อยมันไปเหี้ย...รู้สึกโล่งๆ บางครั้งก็อิจฉาเขา แบบเขางามกว่าอย่างจี้ เวลาบ่อได้ก็คิดจะอิจฉาเขา ตอนนั้นก็รู้สึกตัวเขาเบาขึ้น บางครั้งเวลาอิจฉาก็รู้สึกมากก็คือนั่นหนะจะยะจะไต่ดี จะอันจะอี มันก็ดีนั้ก”

จะเห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลเกิดการชื่นชมตนเอง มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า โดยสอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981 อ้างถึงใน ประวีณา ธาตาพรหม, 2550) ในแง่ของการประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย และการได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยมของผู้ให้ข้อมูลที่เห็นว่าการอิจฉาเป็นสิ่งที่ไม่ผิด เมื่อได้มองเห็น เข้าใจและเลิกอิจฉาได้จึงเกิดการชื่นชมตนเอง ประกอบกับวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Greemberg และ Gold (1994 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ข้อหนึ่งว่าด้วยการยอมรับตนเองซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการเรียนรู้ที่จะชื่นชมและเชื่อในคุณค่าของตน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) กิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน เป็นกิจกรรมที่ดำเนินไปพร้อมกับการเติบโตของผักที่ปลูก ซึ่งใช้ระยะเวลายาวนานถึง 2 เดือน ผู้ให้ข้อมูลอาจเกิดความยากในการระลึกถึงประสบการณ์จากการทำกิจกรรมแต่ละครั้งซึ่งผ่านระยะเวลามานาน ในการวิจัย

ครั้งต่อไปอาจปรับโปรแกรมเป็นการปลูกพืชระยะสั้น อาจเป็นพืชประเภทเมล็ดงอกต่างๆ เช่น ถั่วงอก เมล็ดทานตะวันงอก เป็นต้น โดยใช้เวลาเพียง 1 สัปดาห์ หรืออาจปลูกพืชไว้ และให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มจดบันทึกตนเองและเข้าร่วมกลุ่มทั้งหมดในคราวเดียว เพื่อความต่อเนื่องของกิจกรรมและประสบการณ์ที่เข้มข้นของผู้เข้าร่วมกลุ่มและพืชเหล่านี้ก็สามารถสังเกตและเรียนรู้ผ่านการเจริญเติบโตได้เช่นกัน

- 2) จากการศึกษาพบว่า กลุ่มพัฒนาตนเองร่วมกับการทำสวน สามารถส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองในนักเรียนผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการนำโปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนเองร่วมกับการทำสวน หรือกิจกรรมการทำสวนบำบัดไปทดลองใช้กับนักเรียนกลุ่มที่มีปัญหาด้านอื่นๆ เพื่อการแก้ไขปัญหา หรือเพื่อพัฒนานักเรียนในด้านต่างๆมากขึ้น ซึ่งทำให้การทำสวนบำบัดสามารถใช้ได้กับวัยรุ่นกลุ่มต่างๆที่หลากหลายได้มากยิ่งขึ้นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

- 1) จากผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นหัวข้อกิจกรรมสั้นๆหรือการให้ความรู้แก่นักเรียนทั่วไปในชุมชน ไม่เพียงแต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเท่านั้น อาจใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา หรือชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งสามารถรับหัวข้อและกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของนักเรียนได้ โดยกิจกรรมอาจเป็นการเยี่ยมชมสวนผักของบุคคลในชุมชน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และสื่อให้นักเรียนได้เห็นถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับผู้คนต่างๆในชุมชน ตั้งแต่การปลูกผัก การซื้อขาย จนกระทั่งได้รับประทาน โดยอาจเป็นการพูดคุยในประเด็นง่ายๆให้นักเรียนเกิดความตระหนักและเข้าใจได้ชัดเจน

รายการอ้างอิง

- Adevi, A. A., & Mårtensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban forestry & urban greening, 12*(2), 230-237.
- Alston, L. Y. (2010). The Effectiveness of Horticultural Therapy Groups on Adults with a Diagnosis of Depression.
- American Horticultural Therapy Association. (2013). American Horticultural Therapy Association Definitions and Positions.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2015). Measures of self-esteem. *Measures of personality and social psychological constructs*, 131-157.
- Elings, M. (2006). People-plant interaction: the physiological, psychological and sociological effects of plants on people *Farming for health* (pp. 43-55): Springer.
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2011). A prospective study of group cohesiveness in therapeutic horticulture for clinical depression. *International journal of mental health nursing, 20*(2), 119-129.
- Haller, R. L., & Kramer, C. L. (2006). *Horticultural therapy methods: Making connections in health care, human service, and community programs*: Haworth Press Philadelphia.
- Hartig, T., & Marcus, C. C. (2006). Essay: Healing gardens—places for nature in health care. *The Lancet, 368*, S36-S37.
- Heatherton, T. F., Wyland, C. L., & Lopez, S. (2003). Assessing self-esteem. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 219-233.
- Maslow, A. H. (1970). Personality and motivation. *Personality and motivation*.
- Porter, J. Y., & Porter, W. C. (2010). Transforming Counseling Pedagogy With Horticulture Therapy Techniques.
- Relf, D. (1981). Dynamics of horticultural therapy. *Rehabilitation Literature, 42*(5-6), 147.

- Santrock, J. (2005). *Adolescence 10th Edition*, University of Texas: McGraw Hill, New York.
- Swank, J. M., & Swank, D. E. (2013). Student Growth within the School Garden: Addressing Personal/Social, Academic, and Career Development. *Journal of School Counseling, 11*(21), n21.
- Toyoda, M. (2012). Horticultural therapy in Japan -History, Education, Character, Assessment. Retrieved from <http://www.awaji.ac.jp/htcp/artis-cms/cms-files/20120703-164630-5665.pdf>
- Trotzer, J. P. (2013). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*: Routledge.
- Ümme, D. (2015). Self Esteem among College Students: A Study of Satisfaction of Basic Psychological Needs and Some Variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 174*, 1623-1629.
- กองบรรณาธิการฐานเกษตรกรรม. (2548). รวมเรื่องผัก (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์ฐานเกษตรกรรม.
- จิรรัตน์ สิริวิงศ์. (2555). ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนะพหุของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชัยญาติ คันสนะวีรกุล. (2544). การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชาดา ยูบูรณ์. (2544). ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ชาย โปธิสิตา. (2556). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประวีณา ธาดาพรหม. (2550). ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต), สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญา
ในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรี
บัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ภรดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของเด็กอายุ 9-11 ปี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะ
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ไม่ปรากฏชื่อผู้แต่ง. (ไม่ปรากฏปี). เทคนิคการปลูกผักสวนครัวชนิดต่างๆ. Retrieved 1 มีนาคม,
2557, from <http://www.vegetweb.com>
- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธี
การเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศจีแพรว โปธิกุล. (2555). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง
บุคคลเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิต
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). จำนวน และร้อยละของผู้มีงานทำ จำแนกตามอาชีพ พ.ศ. 2544-
2550. Retrieved 4 เมษายน, 2557, from [http://service.nso.go.th/nso/
nso_center/project/search_center/23project-th.htm](http://service.nso.go.th/nso/nso_center/project/search_center/23project-th.htm)
- สุภางค์ จันทวานิช. (2555). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาคผนวก



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก ใบรับรองการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 165/2557

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 112.2/57 : ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาคนโดยใช้เทคนิคการทำสวนบำบัด

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวปานชนก เวียงนาค

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... *Prasanna* ลงนาม..... *Dr. Jitnithi*
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักสันประคิมฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 19 พฤศจิกายน 2557

วันหมดอายุ : 18 พฤศจิกายน 2558

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- โครงการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- ผู้วิจัย

เลขที่โครงการวิจัย	112.2/57
วันที่รับรอง	19 พ.ย. 2557
วันหมดอายุ	18 พ.ย. 2558

เงื่อนไข

- ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
- หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
- ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
- ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
- หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
- หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
- โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



ภาคผนวก ข โปรแกรมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนก่อนการทดลองใช้



Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
Session ที่ 1 ชื่อกิจกรรม “รู้จักกัน”	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกทำความเข้าใจและคุ้นเคยกันมากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่มาที่ไปของแต่ละคน - อย่งชัดเจนผ่านการบอกเล่าของสมาชิกคนนั้นๆ - สร้างความรู้สึกปลอดภัยและความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำตัว แนะนำให้สมาชิกรู้จักกลุ่มพัฒนาตน จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัว กล่าวถึงที่มาที่ไปของแต่ละคน - ร่วมพูดคุยถึงข้อตกลงของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงสิ่งที่จะร่วมกันปลูกในกลุ่ม หรือพืชที่สมาชิกแต่ละคนอยากจะปลูก พร้อมทั้งแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการปลูกพืชสวนของแต่ละคน โดยผู้นำกลุ่มเตรียมข้อมูลเกี่ยวกับพืชที่จะปลูกและเติบโตได้ภายในระยะเวลาการทำกลุ่ม (2 เดือน) มานำเสนอและช่วยกันอภิปรายในกลุ่ม - หากมีประเด็นในเรื่องการเลือกพืชที่ปลูก แต่มีข้อจำกัด เช่น เรื่องเวลา ผู้นำกลุ่มอาจเอื้อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงการเลือกว่าทุกคนมีการเลือกของตนเองได้แต่ไม่ใช่ว่าทุกอย่างจะเป็นไปตามที่เลือก อาจมีข้อจำกัดหรือปัจจัยบางอย่างที่ทำให้ไม่ไปตามที่ต้องการ - หากมีสมาชิกในกลุ่มที่ไม่มีความรู้หรือประสบการณ์ในการปลูกพืชมาก่อน ผู้นำกลุ่มอาจชวนให้สมาชิกพูดคุยและให้คำแนะนำแก่กัน เพื่อให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือกันในกลุ่ม
Session ที่ 2 ชื่อกิจกรรม “ปลูกผัก กันเถอะ”	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและรู้สึกปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันในกลุ่มมากขึ้น - ผ่านการทำกิจกรรม ลงมือเตรียมดินและการปลูกพืช - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ลงมือเตรียมดินใส่กระบะเพาะปลูกของสมาชิกแต่ละคน และเตรียมแปลงปลูกส่วนรวมของกลุ่ม ใช้เวลา 1 ชั่วโมง (ใช้อุปกรณ์คือ กระบะใบไม้, ดินปลูก, จอบ, เสียม, ช้อนปลูก) - สมาชิกทำการปลูกพืช โดยหาความเมล็ดลงในกระบะและแปลงปลูกที่ช่วยกันเตรียมไว้ จากนั้นนำเมล็ดไปหยบคลุมหน้าดินและรดน้ำ (อุปกรณ์คือ เมล็ดพันธุ์ผัก, แกลบ, สายยาง หรือ บัวรดน้ำ)

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
	การรับฟังความคิดเห็น การประเมินประสิทธิผล การประชุมปรึกษาหารือ การประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการช่วยเหลือกันในกลุ่ม	จากนั้นเข้าสู่การพูดคุยกันในกลุ่ม ถึงการเตรียมดิน การปลูก ความรู้สู่การต่อยอดการทำกิจกรรมร่วมกัน
Session ที่ 3 ชื่อกิจกรรม “กว่าต้นไม้จะโต”	- เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น ผ่านการพูดคุยภายในกลุ่ม - เพื่อให้สมาชิกมองเห็นที่มาของตนเอง องค์ประกอบของการเติบโตของตนเอง มองเห็นการได้รับความรักและการดูแล รวมทั้งมองเห็นคุณค่าในตนเองในแง่ของ การเป็นที่รักและที่ยอมรับ	- หลังจากเพาะเมล็ดได้ 1 สัปดาห์ และสมาชิกดูแลต้นไม้ของตนเองปลูกเป็นประจำทุกวัน ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันพูดคุยถึงการดูแลพืชใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ความรู้สู่การต่อยอดการดูแลพืช - ชวนให้สมาชิกเปรียบเทียบความรู้สู่การดูแลต้นไม้กับชีวิตของตนเอง โดยสมมติให้ตนเอง เป็นพืชที่กำลังงอกใหม่และได้รับการดูแล การดูแลนั้นมาจากใครบ้าง ชวนให้สมาชิกนึกถึง บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเจริญเติบโตของตนเอง หากองค์ประกอบ ในการเติบโตของตนไม่คือดิน น้ำ แสงแดด องค์ประกอบในการเติบโตของสมาชิกแต่ละคนมี อะไรบ้าง
Session ที่ 4 ชื่อกิจกรรม “ดูแล ระหว่างรอ”	- เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่นมากขึ้น - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงการรอคอยและ การไม่สามารถกำหนดให้ทุกสิ่งเป็นไป ตามใจตน - เพื่อให้สมาชิกพิจารณาความสัมพันธ์	- สัปดาห์ที่ 2 หลังจากเพาะเมล็ด ซึ่งพืชกำลังเจริญเติบโตอยู่ในชั้นกลางๆ ผู้นำกลุ่มเริ่มกลุ่มด้วยการพูดคุยถึงความรู้สึกในการดูแลพืช ทั้งการดูแลพืชในกระบะของตนเอง และการช่วยกันดูแล พืชในแปลงรวม - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงการรอคอยให้พืชเจริญเติบโต เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ว่า ไม่มี อะไรที่ไถ่มาทันที ทุกสิ่งจะต้องมี कारणของผลของมันและสิ่งที่ทำได้ดีที่สุดระหว่างรอคอยก็คือ การดูแลพืชเท่านั้น ไม่สามารถเร่งหรือกำหนดให้พืชเติบโตอย่างรวดเร็วตามใจ และไม่มีสิ่งใดที่

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
	ระหว่างตนเองกับผู้อื่น องค์กรประกอบในการดูแลความสัมพันธ์ โดยเริ่มจากสมาชิกในกลุ่ม ขยายออกไปสู่ความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่อยู่นอกกลุ่ม	สามารถกำหนดให้เป็นไปตามใจตนเองได้เช่นกัน ทักษะมีเวลาของมีน - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกมองเห็นการดูแลพี่โดยเปรียบเทียบการดูแลความสัมพันธ์ ซึ่งหากดูแลไม่ดี พี่ที่อาจตายหรือแห้งเหี่ยวได้ ความสัมพันธ์ก็เช่นกัน การดูแลพี่คือการรดน้ำ พรวนดิน ถอนหญ้า และไม่หมิ่นสิ่งใดมากระทบกระเทือนพี่ช กับความสัมพันธ์ก็ต้องมีการดูแลโดยการระวังสิ่งที่จะทำให้กระทบกระเทือนกันและกัน ไม่ว่าจะป็นคำพูดหรือการกระทำ โดยเริ่มสำรวจจากการที่ตนเองดูแลพี่ และค่อยขยายไปถึงการดูแลตนเอง ดูแลเพื่อน ดูแลพ่อแม่ และคนรอบข้าง
Session ที่ 5	เพื่อให้สมาชิกเริ่มสำรวจและมองเห็น ปัญหาของตนเอง และเรียนรู้ว่าปัญหา “เมื่อแปลงผัก ถูกกรุราน” ทุกคน	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มกลุ่มด้วยการพูดคุยถึงพี่ชที่ใกล้ติดหลังจากผ่านไปแล้ว 3 สัปดาห์ การดูแลของแต่ละคน เป็นอย่างไรบ้าง โดยเน้นการกำจัดศัตรูพืช - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงอุปสรรคในการเติบโตของพืช ไม่ว่าจะป็นแมลง วัชพืช หรือ แม้กระทั่งสภาพอากาศ - ให้สมาชิกเปรียบเทียบตนเองเป็นพืชเหล่านั้นซึ่งมีวัชพืชคอยขัดขวางการเจริญเติบโต และให้สมาชิกสำรวจปัญหาหรืออุปสรรคในการเจริญเติบโตหรือการดำเนินชีวิตของตนเอง ว่ามีอะไรบ้าง และจะจัดการต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไร บางสิ่งเป็นสิ่งที่จัดการได้ และบางสิ่งเป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุม จะทำอย่างไรเรากับอุปสรรคเหล่านั้นได้บ้าง โดยเน้นที่การยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่กำหนดไม่ได้และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ให้สมาชิกยอมรับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆในชีวิตตนเองว่าเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
Session ที่ 6 ชื่อกิจกรรม “ฉันก็ตื่นไม่ ตื่นหนึ่ง”	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง และผู้อื่นแม้ว่าจะมีปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต - เพื่อให้สมาชิกยอมรับปัญหาว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตนเองและเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่กับปัญหาหรือเรื่องราวนั้นๆ ในแบบฉบับของตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มกลุ่มด้วยการไปเยี่ยมพี่ที่สมาชิกแต่ละคนปลูกไว้ และพี่ชี้แจงแปลงรวมที่ช่วยกันปลูก ให้สมาชิกสังเกตความแตกต่างของพืชแต่ละต้น ว่าเติบโตเท่ากันหรือไม่ มีความเหมือนความต่างกันอย่างบ้าง และอาจนำกระบะปลูกพืชสักหนึ่งกระบะเข้ามาในกลุ่มด้วย - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนสังเกตความแตกต่างของพืชและอภิปรายถึงความแตกต่างเหล่านั้น ว่าถึงแม้จะเป็นพืชชนิดเดียวกัน แต่ก็เติบโตออกมามีขนาดที่ไม่เท่ากัน หรือพืชที่ปลูกทั้งหมดก็ไม่ใช่พืชชนิดเดียวกัน แต่ก็ต่างกันออกไปตามประเภทของพืช ตามเมล็ดที่หว่านและตามสภาพแวดล้อม เปรียบเทียบเป็นสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ที่มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกัน บางคนอาจมีอุปสรรคหรือปัญหาที่ไม่เอื้อต่อการเจริญเติบโต ต้นไม้แคระแกร็นไม่สมบูรณ์ หรือเป็นพืชที่เติบโตเต็มที่ แต่ก็สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในแบบฉบับของตนเอง และเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงความเหมือนและความแตกต่างของพืชแต่ละต้นเปรียบเทียบกับความเหมือนและต่างของตนเองกับผู้อื่น
Session ที่ 7 ชื่อกิจกรรม “งอกงาม และเติบโต”	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้การปฏิบัติและการใช้ชีวิตในปัจจุบัน ซึ่งจะส่งต่ออนาคต - หลังจากผ่านการเรียนรู้และยอมรับตนเอง มาแล้ว - เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ว่าจะมีแนวทางการเงินชีวิตของตนเองต่อไปอย่างไรในข้อจำกัด 	<ul style="list-style-type: none"> - เริ่มกลุ่มด้วยการพูดคุยถึงการดูแลพืชที่ปลูก โดยเน้นการที่พืชเริ่มเติบโตเต็มที่เพราะเข้าสู่สัปดาห์ที่ 4 ของการปลูกแล้ว - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพูดคุยถึงพืชที่โตเต็มที่แล้วจะเป็นอย่างไรต่อไป จะเติบโตไปเรื่อยๆ หรือจะนำไปปรุงเป็นอาหารอะไร และเปรียบเทียบกับชีวิตของสมาชิกว่าสำหรับตนเองแล้ว ชีวิตจะดำเนินไปเช่นไร หลังจากที่ได้รู้จักตนเอง เข้าใจและยอมรับตัวตนและศักยภาพของตนเองแล้ว - สำหรับการดำเนินชีวิตไปสู่อนาคตของสมาชิกแต่ละคน จะมีแนวทางอย่างไรบ้าง สมาชิก

Session	วัตถุประสงค์	กิจกรรมและรายละเอียดการดำเนินงาน
	และศัภษาภาพที่ตนเองมี	<p>มีการเตรียมตัวอย่างโรบ่าง หรือหากไม่มี ให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปราย หาแนวทาง</p> <ul style="list-style-type: none"> - สำหรับการเตรียมตัวของสมาชิกแต่ละคน อาจเป็นการแบ่งปันแนวทางของตนเอง การแนะนำ ต่อเพื่อนสมาชิกหรือค้นหาแนวทางร่วมกัน
Session 8 ชื่อกิจกรรม	- เพื่อให้สมาชิกรู้สึกขอบคุณและได้ให้กำลังใจแก่กัน	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันเก็บพีชผัก ผลผลิตจากการปลูก และร่วมกันอภิปรายว่าแต่ละคน จะนำผักไปทำอะไรกันบ้าง และชวนให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ตนเองได้
“ฝึกของ พวกเรา”	- เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสกับความสำเร็จที่ตนเองสร้างและรอยยิ้มอย่างเป็นรูปธรรม	<p>ทำ ทั้งการเริ่มปลูก ดูแลพีช ตลอดจนเก็บเกี่ยวออกมาเป็นผลงานของตนเองและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้</p>
	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนใจในการปฏิบัติและแนวทางที่ตนเองได้เลือก	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกพิจารณาถึงความจำเป็นของพีชเมื่อเปรียบเทียบกับชีวิตและสิ่งต่างๆ ทุกสิ่งไม่มีอะไรที่ถาวร เมื่อมีการสร้างขึ้นมาก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป การปลูกพีชเมื่อเติบโตได้พีชก็ต้องเก็บเกี่ยว และก็สามารถปลูกใหม่ขึ้นมาได้ ไม่มีสิ่งใดคงอยู่อย่างถาวร เพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ถึงการยอมรับและปรับตัวต่อทั้งสิ่งที่เกิดขึ้น
	- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ความเป็นไปของธรรมชาติ	<ul style="list-style-type: none"> - สมาชิกขอบคุณกันและกัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวคำขอบคุณและการให้กำลังใจแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ทีละคน จากการทำกิจกรรมร่วมกัน การได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และได้เรียนรู้กันและกันในทุกแง่มุมผ่านการสนทนาและการใช้เวลาอยู่ร่วมกันในกลุ่ม

ภาคผนวก ค แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง



แบบสำรวจตนเอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

อายุ..... เพศ.....

ชั้น ม. ห้อง..... เลขที่.....

ตอนที่ 2

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วพิจารณาแต่ละข้อว่า เหมือน หรือ ไม่เหมือนตัวท่านเอง แล้วทำเครื่องหมายคำตอบ (✓) ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ “ถูก” หรือ “ผิด” ฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริงมากที่สุด และโปรดตอบทุกข้อ

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรทรมานใจฉัน		
2. ฉันรู้สึกลำบากใจมาก ที่ต้องออกไปพูดหน้าชั้น		
3. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับตัวเอง		
4. ฉันสามารถตัดสินใจได้โดยไม่รู้สึกรังเกียจจนเกินไป		
5. ใครอยู่กับฉันแล้วจะสนุก		
6. เมื่ออยู่ที่บ้านฉันหงุดหงิดง่ายมาก		
7. ฉันต้องใช้เวลายาวนานที่จะทำให้คุ้นเคยกับสิ่งใหม่ๆ		
8. ฉันเป็นที่นิยมชมชอบของกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน		
9. พ่อแม่คำนึงถึงความรู้สึกของฉันเสมอ		
10. ฉันยอมแพ้อย่างง่ายดาย		
11. พ่อแม่คาดหวังในตัวฉันมากเกินไป		
12. เป็นเรื่องลำบากใจที่เกิดเป็นฉัน		
13. ชีวิตฉันช่างยุ่งเหยิงไปหมด		
14. เพื่อนๆมักคล้อยตามความคิดของฉัน		
15. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อย		
16. หลายครั้งที่ฉันอยากหนีออกนอกบ้าน		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
17. เมื่ออยู่ที่โรงเรียน ฉันหงุดหงิดบ่อยๆ		
18. ฉันหน้าตาไม่ค่อยดีเมื่อเทียบกับคนส่วนมาก		
19. ถ้ามีบางอย่างจะต้องพูด ฉันจะพูดออกมาเลย		
20. พ่อแม่เข้าใจในตัวฉัน		
21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน		
22. ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าพ่อแม่ปลุกดันฉัน		
23. ที่โรงเรียนฉันรู้สึกท้อแท้บ่อยๆ		
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากจะเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		
26. ฉันไม่เคยกังวลเกี่ยวกับสิ่งใดเลย		
27. ฉันค่อนข้างมั่นใจในตัวเอง		
28. ฉันเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่นได้ง่าย		
29. ฉันกับพ่อแม่สนุกสนานร่วมกันอย่างมาก		
30. ฉันใช้เวลาฝึนกลางวันมากทีเดียว		
31. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเป็นเด็กกว่านี้		
32. ฉันทำสิ่งที่ถูกต้องเสมอ		
33. ฉันภูมิใจกับการเรียนของฉัน		
34. ต้องมีคนคอยบอกฉันว่า ฉันต้องทำอะไรบ้าง		
35. ฉันมักเสียใจกับสิ่งที่ทำไปแล้ว		
36. ฉันไม่เคยมีความสุขเลย		
37. ฉันจะทำอะไรอย่างเต็มความสามารถ		
38. ฉันสามารถดูแลตัวเองได้		
39. ฉันเป็นคนค่อนข้างจะมีความสุข		
40. ฉันชอบพบปะพูดคุยกับคนที่เด็กกว่าฉัน		
41. ฉันชอบทุกคนที่ฉันรู้จัก		
42. ฉันชอบแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน		
43. ฉันเข้าใจตนเอง		

ข้อความ	คำตอบ	
	เหมือน ตัวฉัน	ไม่เหมือน ตัวฉัน
44. ที่บ้านไม่มีใครใส่ใจกับฉันมากนัก		
45. ฉันไม่เคยถูกดูถูกเลย		
46. ที่โรงเรียน ฉันจะทำอะไรก็ได้ไม่ดีกว่าที่อยากทำ		
47. ฉันตัดสินใจได้เองและมั่นใจกับสิ่งนั้น		
48. โดยแท้จริงฉันไม่อยากเป็นชาย/หญิง อย่างเป็นอยู่		
49. ฉันไม่ชอบรวมกลุ่มกับคนอื่น		
50. ฉันไม่เคยประหม่าเลย		
51. บ่อยครั้งฉันรู้สึกว่ตนเองน่าละอาย		
52. เพื่อนๆวิพากษ์วิจารณ์ฉันบ่อยๆ		
53. ฉันพูดความจริงเสมอ		
54. อาจารย์ทำให้ฉันรู้สึกว่ฉันไม่ดีพอ		
55. ฉันไม่ค่อยใส่ใจว่อะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน		
56. ฉันเป็นคนลุ่มเหลว		
57. ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดง่าย เมื่อถูกตำหนิ		
58. ฉันรู้ว่อยู่สมอว่ควรพูดอะไรกับผู้อื่น		

ภาคผนวก ง ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล



ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูล

Case	ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding
8	2	A: เข้ากลุ่มครั้งนี้ก่อน ได้ยะก้อคือ มีการปลุกผัก ช่วย ฮือเฮามีความอดทน ถ้าแปลงไหนผักบ่อขึ้นก้อ คือแบบ เออ ก้อจางมัน ก้อปล่อยๆมันไป เฮาบ ค้อยได้มาใส่ใจมัน เฮาก้อคงฮู้ว่าเหตุมันจะ ออกมาเป็นจะได เพราะว่าเขาบ่อเกยไปใส่ใจมัน น้ำเฮาบ่อเกยไปหด แล้วก้อ สองก้อคือ ได้ความ ฮู้จากคนอื่นมาแล้วเขาก็แลกความฮู้กันในกลุ่ม	เรียนรู้และเข้าใจ ถึงผลการกระทำ ของตนเองผ่าน การปลุกผัก
8	3	Q: อืม อันนี้คือโดยรวมที่ได้ยะในกลุ่มนี้แม่นก้อ ก้อ คือเรื่องปลุกผัก แล้วก้อ ได้แลกเปลี่ยนความฮู้ กับเพื่อนในกลุ่ม เอ๊ะที่บอกว่าแลกเปลี่ยนความฮู้ นี้มันมีเรื่องอะหยังพ่อง	
8	4	A: ก้อคือเรื่องนิสัยของส่วนบุคคลที่คือแบบ เออเฮา บ่อเคยฮู้จักกันมาก่อน อยู่ต่างห้องกัน ก้อมีการ เล่นกันแต่เฮาบ่อฮู้จักนิสัยเขาแต่ๆ แล้วเขาก้อ มาบอกฮือเฮาว่าบ่อชอบฮั้นบ่อชอบนี้ แล้วก้อ นิสัยของเขาเป็นจะได บ่อชอบหยัง กะคือเป็น จะอ๊ คือแบบก้อแลกเปลี่ยนกันไป ได้ฮู้จักกัน มากขึ้น	มีโอกาสได้ทำ ความรู้จักกับ สมาชิกในกลุ่ม มากขึ้น
8	5	Q: ทังได้ฟังว่าเขาเป็นจะไดแล้วก็ได้บอกโดยว่าเขา เป็นจะได เอ๊ะแล้วพ้ออัดฮู้ย่างอ๊แล้ว นุ้ยฮู้สึกจะ ไดพ่องที่ได้ฮู้ว่า...	
8	6	A: ก้อได้ฮู้ก้อ เออ เฮาจะได้ปรับตัวเข้าหาเขาได้ เวลาเขาเกียดหยังเฮาจะได้ฮู้ว่าเฮาจะผิดเรื่องนั้น เรื่องนี้ แล้วก้อถ้าการวิจัยนี้ก้อคือ ตั้งแต่ที่ได้เข้า ร่วมการวิจัยนี้ก้อได้เล่นกับพีๆมากขึ้น ได้ฮู้กัน มากขึ้น เพราะว่าสนิทกันมากขึ้นกว่าเดิม	ปรับตัวและ ปฏิบัติต่อกัน อย่างเข้าใจ และ สนิทกันมากขึ้น
8	7	Q: อันนี้คือรวมๆที่ทำในกลุ่มแม่นก้อ ตะก๊นุ้ย เท่าที่ มีก้อคือ ปลุกผักเนาะ แล้วก้อ นั่งคุยกันในกลุ่ม	

Case	ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding
		<p>ก่อนได้เขียนฐึ แลกเปลี่ยนนิสัยใจคอ อย่างอื่นนะ แล้วเรื่องปลูกผัก นุ้ยก่อนถึงเรื่อง ผลของการที่เอาแบบ ดูแลหรือบ่อดูแลมัน หยังประมาณนี้ นะ แล้วนุ้ยฐึสึกว่า รวมๆแล้วในกลุ่มนี้ เธอได้เขียนฐึอะหยังพ่อง แบบ โดยรวม เท่าที่นุ้ยได้เขียนฐึ</p>	
8	8	<p>A: ก่อน มีหลายอย่าง ทั้งการปลูกผักดีเขาออกมา ทั้งนิสัย แล้วก่อนทั้งการที่ เขาบ่เอาใจวิชาอื่น เขาก่อนคือแบบ อธิบายฐึเธอเข้าใจว่า เออ เธอต้องแก้ไขตรงนั้นตรงนี้ แล้วก่อนได้ฐึว่า เขาก่อนบ่ชอบวิชาเหมือนเธอเหมือนกัน ก่อนแก้ไขเหมือนเธอ ก่อนได้รวมกันไป ผ่านประสบการณ์นี้ไป โดยกัน</p>	<p>แบ่งปันความ กังวลกับเพื่อนใน กลุ่มและช่วยกัน หาทางแก้ไข</p>
8	9	<p>Q: อันนี้ หมายถึงตอนที่แบบ บ่ชอบวิชานั้นวิชานี้ อย่างเอี้ย แล้วแบบ ได้ฟังจากเขานี้คือฟังจากใครอะนุ้ย</p>	
8	10	<p>A: ก่อนมีทั้งรุ่นพี่แล้วก่อนคนที่เท่ากัน รุ่นพี่ก่อนจะบอกเธอว่า เหมือนพี่เลย พี่ก่อนบ่ชอบวิชานี้เหมือนกัน เขาเอาแต่ใจกันจะอันจะอึ ก่อนคือแบบ เออ เธอก่อนบอกไปว่า เออ เหมือนกันนั้นนะ จ่มเหมือนกัน เข้าห้องไปก่อนโดนจ่มๆ บ่มีกะจิตกะใจเขียนหยังต่อเลย</p>	<p>ได้รับรู้ว่าไม่ใช่แค่ ตนเองที่มีปัญหา</p>

ตัวอย่างการให้รหัสข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

Case	ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding	Category	Sub theme	Theme
1	64	มัน รู้สึกว่าทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของเราว่า เออ มันก็มีหลายแบบ เจ๊ย ค่ะ บางครั้งมานั่งในกลุ่มมัน ก็รู้สึกว่ สงบ รู้สึกว่า อืม เฉยๆเจ๊ยบๆ อย่างเจ๊ย มันก็ เป็นบางอารมณ์ที่แบบ เออ เวลาพี่ๆเค้าทำอะไรมันก็ทำให้เราอารมณ์ซันขึ้นบาง อย่างเจ๊ยค่ะ เป็นอารมณ์ที่ร่า เริงบ้างก็มี	สามารถ ตระหนัก และเข้าใจ อารมณ์ ของ ตนเองได้	1.1.1	1.1	1
1	17	ได้เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น ทุกที ก็ไม่ค่อยได้แบบ ยังไงอะ แบบ ไม่ค่อยได้สนใจเท่าไร มาวิจัยแบบนี้ก็ค่อยแบบ ได้ รู้บ้าง แบบ คำถามอะไรที่ เค้า... อย่างพี่อิม(ผู้นำกลุ่ม) ถามมา เราก็แบบได้อยู่กับ ตัวเอง แล้วก็คิดว่าตัวเอง เนี่ยเป็นยังไงบ้าง เจ๊ย	การรู้จัก ตัวเอง มากขึ้น รู้ว่าตัวเอง อดทนได้	1.1.2	1.1	1
1	21	ก็ การที่ว่ ได้อยู่กับเพื่อน ด้วย แล้วก็ได้เรียนรู้ เรื่อง แบบ อย่างคนอื่นเค้าถามมา แบบว่าเออ อยากไปเรียน ต่อที่ไหน อย่างงั้นอย่างงี้ ที่ แรกก็ไม่ค่อยได้คิด มันคิดไม่ ออกอะ ก็ได้เรียนรู้เรื่องเนี่ย	มีโอกาส ได้คิด ทบทวน ถึงอนาคต ของ ตนเอง	1.1.2	1.1	1

Case	ลำดับ	บทสัมภาษณ์	Coding	Category	Sub theme	Theme
		แหละ ถ้าได้คิดๆดูมันก็คิด หนักอยู่ แต่ว่าพอได้มาคิดนี้ มันก็จะดีไปอย่าง เพราะเรา จะได้รู้ด้วยว่าอนาคตของเรา จะเป็นยังไง เจ๊				
1	73	มองตัวเองว่าเป็นคนแบบ เอ่อ แบบ อะไรก็ได้ เฉยๆ อะไรเจ๊ เรียนก็เรียน เออไป ไหนก็ไป พอเข้าวิจัยนี่ก็ได้รับ ว่า ชีวิตเราไม่ใช่เรามีแค่นี้ ไม่ใช่แค่จุดนี้ มันต้องไปไกล กว่านี้อีก เราก็ดูไปข้างหน้า	เริ่ม ใคร่ครวญ ถึงชีวิต ของ ตนเอง จากที่ไม่ เคยคิด	1.1.2	1.1	1
1	76	ก็อย่างที่บอกไป เหมือนกับ ว่า ความคิดเราก็เหมือนกับ เออถ้าอยู่ในกลุ่ม เราก็แบบ คิดเหมือนกัน เราก็นั่งเฉยๆ การได้มาเข้ากลุ่มวิจัยทำให้ เราได้คิดอะไรที่มันแบบ จากที่ว่าเออ อยู่ๆแบบไม่ได้ เข้ากลุ่มวิจัยเนี่ย มันก็ เหมือนกับแบบ เหมือนเฉยๆ อะ ทำๆก็ทำไป ยังไงก็ได้	จริงจัง กับชีวิต มากขึ้น มหาวิทยาลัย ORN UNIVERSITY	1.1.2	1.1	1
1	83	มันเปลี่ยนจากที่ว่าเป็นเด็กๆ เจ๊ เฉยๆ เล่นอะไรก็ไม่ดู อย่างมาเข้าวิจัยเนี่ยก็รู้สึก เป็นผู้ใหญ่ขึ้น ทำอะไรก็ แบบ คิดด้วย ดูก่อน ก่อนจะ ทำอะไร	รู้สึกเป็น ผู้ใหญ่และ จริงจัง มากขึ้น	1.1.2	1.1	1

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวปานชนก เวียงนาค เกิดวันที่ 27 สิงหาคม 2531 สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลเด็กดี อ.เทิง จ.เชียงราย สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาจิตวิทยาคลินิก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปีการศึกษา 2553 จากนั้นได้เข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาคลินิก สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2555 โดยได้รับการสนับสนุนทุนในการวิจัยจาก สกว. ภายใต้โครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ด้านมนุษยศาสตร์-สังคมศาสตร์ รุ่นที่ 11 ประจำปีงบประมาณ 2558 ในการค้นคว้าวิจัยประเภทกลุ่ม ประเด็นหัวข้อ บรรทัดฐานทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง จริยธรรม/จารีต/ประเพณี/กฎหมาย/คุณค่าที่เปลี่ยนไปในสังคมที่เปลี่ยนแปลง ชื่อหัวข้อ การดูแลสุขภาพใจท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงด้วยสวนบำบัด ชื่อวิทยานิพนธ์ ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนโดยใช้เทคนิคการทำสวนบำบัด

ประสบการณ์ในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้เขียนวิทยานิพนธ์มีประสบการณ์ในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล (Individual Counseling) และมีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Group Counseling) จากการฝึกประสบการณ์ในรวมระยะเวลาในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประมาณ 300 ชั่วโมง

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สามารถติดต่อผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่ e-mail: panchanok27@gmail.com