

Chulalongkorn University

Chula Digital Collections

Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)

2020

การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทาง
อารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยา
เชิงบวก

ณัฐณี เจริญกุล
คณะครุศาสตร์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>



Part of the [Early Childhood Education Commons](#)

Recommended Citation

เจริญกุล, ณัฐณี, "การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก" (2020). *Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 4189.
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4189>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัย
อนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF PARENT EDUCATION PROCESS IN PROMOTING PRESCHOOLERS'
EMOTIONAL WELLBEING USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND POSITIVE
PSYCHOLOGY COACHING APPROACHES



Mrs. Nathinee Jiarakul

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Early Childhood Education

Department of Curriculum and Instruction

FACULTY OF EDUCATION

Chulalongkorn University

Academic Year 2020

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองใน การส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิง บวก
โดย	นางณัฐณี เจียรกุล
สาขาวิชา	การศึกษาปฐมวัย
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพันธุ์ สุวรรณมรรคา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร.จีระพันธุ์ พูลพัฒน์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปณัฐชนน จารุชัยนิวัฒน์)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.อุไรवास อารังอรธ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปนัดดา ธนเศรษฐกร)

ณัฐณี เจียรกุล : การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. (DEVELOPMENT OF PARENT EDUCATION PROCESS IN PROMOTING PRESCHOOLERS' EMOTIONAL WELLBEING USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND POSITIVE PSYCHOLOGY COACHING APPROACHES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ, อ.ที่ปรึกษาร่วม : รศ. ดร.จิระพันธุ์ พูลพัฒน์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก 2) ศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และ 3) ศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ได้แก่ ผู้ปกครอง จำนวน 9 คน และเด็กวัยอนุบาล จำนวน 9 คน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมใช้เวลาทั้งสิ้น 7 เดือน แบ่งเป็น การวิเคราะห์ชุมชนอย่างมีส่วนร่วม 2 เดือน และการพัฒนากระบวนการฯ 5 เดือน เครื่องมือที่ใช้การวิจัย ได้แก่ แบบประเมินตนเองของผู้ปกครอง แนวคำถามในการสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสังเกต แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกภาคสนามประจำวัน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ผลรวม และค่าเฉลี่ย ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ (2) การใคร่ครวญภายใน (3) การออกแบบเส้นทาง (4) การเติมเต็มความเข้าใจ และ (5) การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม และ 7 กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง กระบวนการฯ ถูกออกแบบมาอย่างเป็นระบบแต่ยืดหยุ่น สร้างให้เกิดพลังการร่วมคิดร่วมทำเพื่อเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้เป็นแบบออนไลน์ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่และการให้คำแนะนำรายบุคคล 2) หลังการใช้กระบวนการฯ ผู้ปกครองที่ยังคงอยู่ในกระบวนการฯ จำนวน 9 คน มีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กสูงขึ้น และ 3) หลังการใช้กระบวนการฯ เด็กมีระดับสุขภาวะทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา การศึกษาปฐมวัย
ปีการศึกษา 2563

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5884209927 : MAJOR EARLY CHILDHOOD EDUCATION

KEYWORD: PARENT EDUCATION PROCESS, EMOTIONAL WELLBEING, CONTEMPLATIVE EDUCATION,
POSITIVE PSYCHOLOGY COACHING, PRESCHOOLERS

Nathinee Jiarakul : DEVELOPMENT OF PARENT EDUCATION PROCESS IN PROMOTING PRESCHOOLERS' EMOTIONAL WELLBEING USING CONTEMPLATIVE EDUCATION AND POSITIVE PSYCHOLOGY COACHING APPROACHES. Advisor: Assoc. Prof. SASILAK KHAYANKIJ, Ph.D. Co-advisor: Assoc. Prof. Cheerapan Bhulpat, Ph.D.

The objectives of this research were to 1) develop parent education process to promote emotional well-being for preschoolers using Contemplative Education and Positive Psychology Coaching approaches; 2) study the results of the process affecting the competencies of parents in promoting emotional well-being of the preschoolers; and 3) study the effects of the process promoting emotional well-being on the preschoolers. Samples participated in phase of studying effects of the developed process were 9 parents and 9 preschoolers. This research was a 7-month Participatory Action Research (PAR), which was divided into 2-month participatory rural appraisal research and 5-month process development. Research tools were parent self-assessment forms, semi-structure interview questions, field notes, short notes and daily field notes. Data analysis was divided into two parts: quantitative and qualitative analyses. The quantitative data were analyzed using descriptive statistics, such as sums and averages, presented in a descriptive diagram. Qualitative data were analyzed using content analysis.

The results of the research were as follows: 1) the parent education process to promote emotional well-being of preschoolers using Contemplative Education and Positive Psychology Coaching Approaches involved five steps: (1) building a community of trust (2) contemplating (3) designing pathways (4) building an understanding, and (5) disseminating participatory experiences. Seven driven strategies including strategy of being companion, deep listening, network empowering, effective communicating, powerful questioning, and continuum of practicing in daily life. The developed process was systematical but flexible design which creating the power of transformation through collaboration. An online learning process divided into 2 types which were a collaborative group learning and an individual advice session; 2) After attending the process, 9 parents who still in the process gain higher competencies in promoting emotional well-being for preschoolers, and 3) After implementing the process, preschoolers showed higher level of emotional well-being.

Field of Study: Early Childhood Education

Academic Year: 2020

Student's Signature

Advisor's Signature

Co-advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือและความเมตตาจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ให้โอกาส ให้คำปรึกษา ชี้แนะ ให้ความรู้ ให้กำลังใจ ติดตามการทำงาน และให้ความกรุณาแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นตลอดการทำวิจัย เสมอมา ตลอดจนเป็นแรงผลักดันสำคัญในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จีระพันธุ์ พูลพัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ร่วม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อคิด และชี้แนะวิธีการทำงานให้แก่ผู้วิจัยเสมอมา ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพันธ์ สุวรรณมรรคา ประธานกรรมการสอบ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปนัดดา ธนเศรษฐกร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปณัฐชนัน จารุชัยนิวัฒน์ และ อาจารย์ ดร. อุไรवास อารงอรธ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้ข้อคิด คำแนะนำ และแนวทางในการพัฒนางานวิจัยให้ดียิ่งขึ้น มาโดยตลอด อันเป็นผลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ของผู้ทรงคุณวุฒิ ที่กรุณาสละเวลาในการตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะที่มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณ ท่าน ผู้อำนวยการโรงเรียนและคุณครูทุกท่านที่ให้ความกรุณา อนุญาต และอำนวยความสะดวกในการ ดำเนินการวิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ปกครองทุกท่านที่กรุณาสละเวลา และเปิดโอกาสให้ ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของทุกท่าน จนสำเร็จเป็นงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณครอบครัวกิตติวิริยกุล ครอบครัวเจียรกุล สามี และลูกสาวทั้งสองคน ที่คอยสนับสนุน ให้กำลังใจ และเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัยด้วยความรัก และความเข้าใจอย่างดีเสมอมา และ ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนในสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย และเพื่อนทุกคนที่คอยให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้กันมาโดยตลอด

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้รับการสนับสนุนจาก “ทุน 90 ปีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย” ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ณัฐณี เจียรกุล

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	7
วัตถุประสงค์	8
ขอบเขตการวิจัย	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
1. สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล.....	13
1.1 ความหมายของสุขภาวะ	13
1.2 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์	15
1.3 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล.....	16
1.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	17
1.5 ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	20
1.6 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล	24

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล	33
2. การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	35
2.1 ความหมายของผู้ปกครอง	35
2.2 บทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล	35
2.3 ความหมายของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	37
2.4 ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่.....	38
2.5 แนวทางการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง	41
2.6 การจัดโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง	44
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง.....	48
3. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education).....	50
3.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา.....	52
3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	53
3.3 หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	53
3.4 การจัดกิจกรรมตามกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	54
3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	56
4. การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	57
4.1 ความหมายของการชี้แนะ	58
4.2 ลักษณะสำคัญของการชี้แนะ.....	59
4.3 องค์ประกอบของการชี้แนะ.....	60
4.4 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก.....	61
4.5 แนวคิดการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก.....	62
4.6 หลักการของการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	63
4.7 ขั้นตอนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	64
4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	65

5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	67
5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	68
5.2 ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	69
5.3 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	70
5.4 กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	71
5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	72
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	77
ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ.....	77
ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติการ.....	83
ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอกระบวนการ.....	94
เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
การตรวจสอบ วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล.....	101
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล : กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพ ทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล.....	103
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน.....	103
ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานครอบครัว.....	110
ตอนที่ 3 พัฒนาการของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทาง อารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	112
ตอนที่ 4 กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัย อนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์..	125
บทที่ 5 ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	136
ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการ.....	136
ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยอนุบาล.....	158

ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการฯ.....	165
บทที่ 6 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	168
สรุปผลการวิจัย.....	169
อภิปรายผลการวิจัย.....	172
ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้.....	177
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป	179
บรรณานุกรม.....	181
ภาคผนวก.....	193
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	194
ภาคผนวก ข ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (IOC).....	195
ภาคผนวก ค รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริม สุขภาวะ ทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วย จิตวิทยาเชิงบวก	220
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	256
ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบประเมินความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ สำหรับเด็กวัยอนุบาล และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพชุมชนและการประเมินความ ต้องการพื้นฐาน	283
ภาคผนวก ฉ ค่าเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล	291
ภาคผนวก ช ตัวอย่างสื่อที่ใช้ในกระบวนการฯ.....	295
ประวัติผู้เขียน.....	299

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1	ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 5 ปี (สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)	18
ตารางที่ 2	ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 6 ปี (Eliason & Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2559)	19
ตารางที่ 3	ตัวบ่งชี้เชิงบวกด้านพัฒนาการทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล (UNICEF, 2009)	21
ตารางที่ 4	ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	22
ตารางที่ 5	ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะ	30
ตารางที่ 6	ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	70
ตารางที่ 7	ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวที่เข้าร่วมกระบวนการฯ	84
ตารางที่ 8	การดำเนินกระบวนการฯ และการปรับแผนปฏิบัติการตามวงจรของการวางแผน การ ปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด	91
ตารางที่ 9	กรอบแนวคิดความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก วัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย	96
ตารางที่ 10	กรอบแนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและ	98
ตารางที่ 11	กิจกรรมตามขั้นตอนการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	100
ตารางที่ 12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลความคิดเห็นของผู้ปกครองและครู เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	105
ตารางที่ 13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริม สุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล	108
ตารางที่ 14	สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะ ทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ..	119
ตารางที่ 15	ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวที่เข้าร่วมกระบวนการฯ	137
ตารางที่ 16	ค่าเฉลี่ยความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล รายด้าน	138

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล รายบุคคล.....	140
ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก รายด้าน.....	159
ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก รายบุคคล.....	160
ตารางที่ 20 สรุปการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลและความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล.....	162
ตารางที่ 21 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบประเมินตนเองสำหรับผู้ปกครอง.....	200
ตารางที่ 22 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง	207
ตารางที่ 23 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง	211
ตารางที่ 24 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบสอบถาม	215
ตารางที่ 25 รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)	221
ตารางที่ 26 รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1).....	247
ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล.....	292

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริม สุข ภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	74
แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริม สุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิง บวก.....	76
แผนภาพที่ 3 หลักการของกระบวนการให้การศึกษาผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่	81
แผนภาพที่ 4 ขั้นตอนของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทาง อารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก	82
แผนภาพที่ 5 แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทาง อารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้ง ต้น).....	87
แผนภาพที่ 6 แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทาง อารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)	89
แผนภาพที่ 7 กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก วัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์	132
แผนภาพที่ 8 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 2	141
แผนภาพที่ 9 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 1	141
แผนภาพที่ 10 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 4	142
แผนภาพที่ 11 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 3	142
แผนภาพที่ 12 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 6	144
แผนภาพที่ 13 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 6	144
แผนภาพที่ 14 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 8	146
แผนภาพที่ 15 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 8	146

แผนภาพที่ 16	การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 1	150
แผนภาพที่ 17	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 1	150
แผนภาพที่ 18	การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 3	151
แผนภาพที่ 19	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 2	151
แผนภาพที่ 20	การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 5	153
แผนภาพที่ 21	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 4	153
แผนภาพที่ 22	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 5	153
แผนภาพที่ 23	การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 7	154
แผนภาพที่ 24	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 7	154
แผนภาพที่ 25	การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 9	156
แผนภาพที่ 26	การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 9	156
แผนภาพที่ 27	สื่อที่ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์	296
แผนภาพที่ 28	สื่อที่ใช้ในการสำรวจความสุขของตนเอง	296
แผนภาพที่ 29	สื่อที่ใช้ในกิจกรรมสำรวจสถานะของตนเอง	296
แผนภาพที่ 30	สื่อที่ใช้ในการสำรวจความคิดเห็น	296
แผนภาพที่ 31	การสำรวจเป้าหมายชีวิต	297
แผนภาพที่ 32	ฝึกทักษะการฟังอย่างไม่ตัดสิน	297
แผนภาพที่ 33	กิจกรรมสายธารชีวิต	297
แผนภาพที่ 34	การทบทวนความสุข 3 เส้นทาง	297
แผนภาพที่ 35	การตั้งเป้าหมายเส้นทางการพัฒนา	298
แผนภาพที่ 36	การระบุเป้าและแนวทาง	298
แผนภาพที่ 37	แบบบันทึกประจำวันของผู้ปกครอง	298
แผนภาพที่ 38	แนวทางการบันทึกประจำวัน	298

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจของประเทศจากการผลิตภาคการเกษตรสู่ประเทศที่สร้างการผลิตในรูปแบบอุตสาหกรรมเบา จนมาถึงการผลิตในรูปแบบอุตสาหกรรมหนัก (ทิมชาว เศรษฐกิจ, 2559) นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในประเทศที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปด้วย ปัจจุบันสังคมเต็มไปด้วยความเหลื่อมล้ำ ความทันสมัยต่าง ๆ มาพร้อมกับความเร่งรีบ การแก่งแย่งแข่งขัน ปัญหาการทะเลาะวิวาท ปัญหาครอบครัว ปัญหาด้านคุณภาพการดำเนินชีวิต ตลอดจนปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ในสังคมที่นับวันจะยิ่งเพิ่มจำนวนมากขึ้น ในขณะที่อายุของผู้ก่อเหตุอาชญากรรมกลับน้อยลงเรื่อย ๆ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

ข้อมูลจากรายงานสถิติ จัดทำโดยกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม (2558) ระบุว่า มีเด็กและเยาวชนในกลุ่มเด็กอายุเกิน 10 ปี แต่ไม่ถึง 15 ปี กระทำความผิดเพิ่มขึ้นตลอดนับจากปี พ.ศ. 2554 ถึง พ.ศ. 2557 แม้ว่าคดีต่าง ๆ มีตัวเลขลดลงในปี พ.ศ. 2558 แต่ผลที่เกิดขึ้นเป็นเพียงการปรับเปลี่ยนวิธีการพิจารณาคดีเท่านั้น หากในสภาพความเป็นจริงแล้ว ปัญหาอาชญากรรมต่าง ๆ ที่เด็กและเยาวชนเป็นผู้ก่อเหตุยังคงมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเป็นความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดมากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน และความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย

อรอุมา วชิรประดิษฐ์พร (2555) ระบุว่า สาเหตุแห่งการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชน แบ่งเป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ สาเหตุจากสิ่งที่อยู่รอบตัวเด็กและเยาวชน ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ และปัจจัยทางด้านชุมชน และสาเหตุที่เกิดจากตัวเด็กและเยาวชนเอง ได้แก่ พันธุกรรม ภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ที่บกพร่อง ความอ่อนด้อยทางสติปัญญาหรือประสบการณ์ และระดับการศึกษา โดยปัจจัยด้านครอบครัวและภาวะจิตใจหรืออารมณ์ที่บกพร่องมีความสัมพันธ์กันอย่างเด่นชัด กล่าวคือ ครอบครัวที่ขาดการอบรมเลี้ยงดูเด็กอย่างเหมาะสม ขาดการให้คำปรึกษาชี้แนะและมีระดับความขัดแย้งในครอบครัวสูง มีส่วนผลักดันให้เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมทางจิตใจและอารมณ์ไม่ปกติ ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ขาดความอดทนต่อสิ่งเร้า และอาจนำไปสู่การใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ในทางตรงกันข้าม ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เข้มแข็ง สมาชิกครอบครัวมีความเข้าใจกัน ผู้ปกครองมอบความรัก ความอบอุ่น และให้การเอาใจใส่อย่างเหมาะสม มีการให้คำแนะนำปรึกษาและให้กำลังใจกันในครอบครัว จะส่งผลดีต่อเชิงบวกทางด้านจิตใจและอารมณ์ให้แก่เด็ก นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเคารพและ

ยอมรับคุณค่าในตนมีแรงใจที่ดี มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และมีทักษะทางสังคมอยู่ในระดับที่ดี (พรพรรณ มากบุญ, 2556)

ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า รูปแบบในการอบรมเลี้ยงดูมีผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์และเป็นสาเหตุหนึ่งในการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก สอดคล้องกับข้อมูลจากรายงานสถิติซึ่งระบุว่า เด็กและเยาวชนที่ก่อเหตุเป็นกลุ่มที่มาจากครอบครัวที่แยกกันอยู่มากกว่าครอบครัวที่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน โดยกลุ่มที่บิดามารดาอยู่ร่วมกันนั้นมีอัตราการก่อเหตุที่ลดลง ตรงกันข้ามกับกลุ่มที่ครอบครัวแยกกันอยู่ ซึ่งมีอัตราการก่อเหตุเพิ่มขึ้นทุกปี กลุ่มที่มีอัตราการก่อเหตุสูงกว่ากลุ่มอื่นคือ กลุ่มที่ครอบครัวมีความพร้อมแต่ขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสมทำให้เด็กขาดการควบคุมอารมณ์ต่อสิ่งเร้าและกลุ่มที่อาศัยอยู่กับมารดาเพียงฝ่ายเดียว

ความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูเด็กมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดของผู้ปกครอง การศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและสุขภาวะทางอารมณ์ของมารดาและบิดาในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลในประเทศนอร์เวย์ (Skreden et al., 2012) พบว่า ความวิตกกังวลและความเครียดในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองอยู่ในระดับสูง โดยมารดามีภาวะเครียดสูงและมีสุขภาวะทางอารมณ์ในระดับที่ต่ำกว่าบิดา นอกจากนี้ยังพบว่า บิดาที่มีระดับการศึกษาสูงมีลักษณะเชิงควบคุมสูง ในขณะที่มารดาซึ่งมีระดับการศึกษาสูงมักมีปัญหาทางสุขภาพอันเนื่องมาจากความเครียดจากการเลี้ยงดู ความเครียดของกลุ่มมารดาที่มีระดับการศึกษาสูงมักมาจากความคาดหวังในการอบรมเลี้ยงดูและความคาดหวังต่อลูกในระดับสูง ผู้ปกครองกลุ่มนี้จึงมีความเหน็ดเหนื่อย ความวิตกกังวล และความเครียดสูง ทำให้ปฏิสัมพันธ์และการตอบสนองทางอารมณ์ต่อเด็กอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการของเด็กในอนาคต

Harmeyer et al. (2016) ระบุว่า ความเครียดของมารดาที่เกิดจากการอบรมเลี้ยงดูเด็กในช่วงทารก เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างมารดาและเด็กในช่วงวัยเตาะแตะเป็นไปในทิศทางลบ ส่งผลให้ความสามารถในการควบคุมตนเองและความสามารถในการเรียนรู้เมื่อเด็กเข้าสู่วัยอนุบาลอยู่ในระดับต่ำ สอดคล้องกับ อรุมา วชิรประดิษฐ์พร (2555) ที่อธิบายว่า สาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน มิได้มาจากความบกพร่องของครอบครัวแต่เพียงอย่างเดียว ความคาดหวังและความเข้มงวดกวดขันที่มากเกินไปของผู้ปกครองในครอบครัวที่มีความสมบูรณ์พร้อม อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่สร้างความกดดันแก่เด็ก การแสดงออกเชิงลบของผู้ปกครองเมื่อเด็กไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่คาดหวัง ส่งผลกระทบต่อจิตใจของเด็ก ทำให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่านำไปสู่ ความเสี่ยงต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและประพฤติตนไปตามสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีในอนาคต

รายงานสุขภาวะของเด็กและเยาวชนและรายงานสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558 - 2559 พบว่า การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวส่งผลต่อพัฒนาการของเด็ก

ปฐมวัยในทุก ๆ ด้าน ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และยังส่งผลต่อแนวโน้มการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศในอนาคต (สุริยเดว ทรีปาตี, 2551) สอดคล้องกับเอกสารการประชุมนานาชาติในหัวข้อ “Education, Reflection, Development” ซึ่งระบุว่า บ้านและครอบครัวเป็นส่วนที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของเด็กในช่วงปฐมวัยมากที่สุด (Mihaela, 2015)

สถิติของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ในปี 2556 พบว่า เด็กปฐมวัยในประเทศไทยประมาณร้อยละ 13 ไม่ได้รับการเตรียมความพร้อมที่เหมาะสม (จิราภรณ์ แผลงประพันธ์, 2557) ข้อมูลจากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559 พบว่า เด็กร้อยละ 20 มีพัฒนาการล่าช้าในด้านสังคมและอารมณ์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) ประกอบกับรายงานการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558 - 2559 แสดงให้เห็นว่า เด็กอายุระหว่าง 1 - 14 ปี ได้รับการอบรมเลี้ยงดูโดยไม่ใช้ความรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 21 ในขณะที่การอบรมโดยใช้ความรุนแรงอย่างใดอย่างหนึ่ง การทำร้ายจิตใจ และการทำร้ายร่างกาย มีอัตราส่วนถึงร้อยละ 75, 62 และ 55 ตามลำดับ กลุ่มที่มีแนวโน้มถูกใช้ความรุนแรงเพื่อสร้างวินัยสูงสุด คือ กลุ่มเด็กวัย 3-9 ปี โดยเป็นครอบครัวที่ผู้ปกครองขาดความรู้ความสามารถในการดูแล อบรม หรือให้ความคุ้มครองเด็ก เด็กกลุ่มนี้มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ได้มากกว่าเด็กกลุ่มอื่น (สุริยเดว ทรีปาตี, 2551; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) รวมถึงมีโอกาสเกิดความเครียดและโรคซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อพัฒนาการ ความสามารถในการเรียนรู้ และประสิทธิภาพในการเรียน (องค์การยูนิเซฟ, 2560)

การเติบโตอย่างมีสุขภาวะ (wellbeing หรือ wellness) นับเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนามนุษย์ เนื่องจากสุขภาวะหรือสภาวะที่มนุษย์รับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวมว่ามีสุขภาพกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี และมีการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุข (บุญโรม สุวรรณพาหุ และคณะ, 2556) เป็นปัจจัยสำคัญในการบ่งชี้ถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีสุข มีความพึงพอใจในชีวิต และมีความสำเร็จชีวิต (พินณา แสงสาคร, 2555) สุขภาวะของมนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวมเชื่อมโยงกัน ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาวะทางด้านร่างกาย (physical wellness) 2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (spiritual wellness) 3) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (intellectual wellness) 4) สุขภาวะด้านสังคม (social wellness) 5) สุขภาวะด้านอารมณ์ (emotional wellness) และ 6) สุขภาวะด้านจิตใจ (psychological wellness) เมื่อมิติใดมิติหนึ่งถูกระทบย่อมส่งผลต่อสุขภาวะในมิติอื่น ๆ เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านบวกหรือลบ (Adams et al.1997)

สุขภาวะเป็นตัวบ่งชี้สำคัญในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ไม่ว่าในช่วงวัยใดของชีวิต โดยเฉพาะสุขภาวะทางอารมณ์มีความสำคัญและส่งผลในระยะยาวต่อการพัฒนามนุษย์ (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2558) สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น และมีความสามารถในการทำความเข้าใจความรู้สึกทั้งของตนเองและ

ผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองทั้งเชิงบวกบวกและเชิงลบได้อย่างเหมาะสม (Miller & Foster, 2010; World Health Organization [WHO], 1998) สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จิตใจ การมีอารมณ์ที่มั่นคง รู้จักให้กำลังใจตนเอง ตระหนักรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีทักษะการเข้าสังคมที่ดี เด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์ย่อมมีความสามารถในการฟื้นคืนสภาพเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากในอนาคต สุขภาวะทางอารมณ์จึงเปรียบเสมือนวัคซีนป้องกันให้แก่เด็ก

เด็กวัยอนุบาลต้องได้รับการพัฒนารอบด้านอย่างสมดุล เพื่อให้กลไกการพัฒนาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เต็มตามศักยภาพ และส่งผลต่อเนื่องในระยะยาว (Temple & Reynold, 2007) ซึ่งผู้ปกครองเป็นครูคนแรกของเด็ก (แดนซี, 2548) เป็นผู้วางรากฐานพัฒนาการแห่งชีวิตให้กับเด็ก Whiting and Edwards (1988) กล่าวว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเด็กของแต่ละครอบครัวมีความแตกต่างกันตามบริบทพื้นฐานของครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อที่ครอบครัวนั้นยึดถือ โดยจุดมุ่งหมายหลักในการอบรมเลี้ยงดูซึ่งทุกวัฒนธรรมมีร่วมกัน คือ การเตรียมความพร้อมให้เด็กมีความสามารถในการเข้าใจและดูแลชีวิตตนเองได้อย่างเป็นปกติสุข และมีความสามารถในการปรับตัวเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมและสังคมรอบตัว ผู้ปกครองจึงมีมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมและพัฒนาเด็กปฐมวัย

บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีให้แก่เด็ก นำไปสู่ความมั่นคงทางอารมณ์ การตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น และความสามารถในการทำความเข้าใจความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยผู้ปกครองจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองและมีทักษะในการนำลงสู่การปฏิบัติ เนื่องจากสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีของเด็กมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ปกครอง ได้แก่ 1) การตอบสนองของผู้ปกครองต่ออารมณ์ของเด็ก 2) การพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ในรูปแบบและบริบทต่าง ๆ และ 3) การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ปกครอง งานวิจัยจำนวนมากระบุอย่างชัดเจนว่า ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กนั้นมีอิทธิพลต่อสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมของเด็ก กล่าวคือ ผู้ปกครองที่แสดงอารมณ์เชิงลบและตอบสนองต่ออารมณ์ของเด็กในเชิงลบ ส่งผลให้เด็กมีสมรรถนะทางอารมณ์และสังคมในระดับต่ำ (Booker et al., 2013; Castro et al., 2016; Cumberland et al., 1998) การพัฒนาผู้ใหญ่เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาเด็ก (Medizza & Pearce, 2004) ดังนั้น การให้การสนับสนุนผู้ปกครองในด้านการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยให้มีคุณภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การอบรมให้ความรู้ผู้ปกครอง การจัดทำโปรแกรมให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง การให้คำปรึกษาผู้ปกครองด้านการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน จึงเป็นหนทางหนึ่งในการพัฒนาเด็กและเป็นหนทางสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

จังหวัดนนทบุรี มีการขยายตัวของชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และกำลังเติบโตเป็นชุมชนเมืองรองจากจังหวัดกรุงเทพมหานคร แต่ยังคงมีลักษณะและวิถีของชุมชนดั้งเดิมและชุมชนเกษตรกรรมหลงเหลืออยู่ ประชากรในจังหวัดมีรายได้อยู่ในลำดับที่ 16 ของประเทศ และเป็นจังหวัดที่มีประชากรแฝงจากจังหวัดอื่นเพื่อการศึกษาและการประกอบอาชีพต่อปีเป็นจำนวนมากและมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจกล่าวได้ว่า จังหวัดนนทบุรี เป็นจังหวัดหนึ่งที่ลักษณะพื้นฐานทางสังคม ทั้งในด้านประชากร เศรษฐกิจของครอบครัว และลักษณะของชุมชนมีความหลากหลาย (สำนักงานจังหวัดนนทบุรี, 2560) ซึ่งจากข้อมูลทางสถิติด้านการศึกษาของจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2559 แสดงให้เห็นว่าจำนวนเด็กวัยอนุบาลที่เข้ารับการศึกษในสังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนนทบุรี มีอัตราส่วนสูงกว่าเด็กวัยอนุบาลในสังกัดอื่น ๆ (สำนักงานสถิติจังหวัดนนทบุรี, 2560) โดยผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลในสังกัดคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนนทบุรี มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน และมีปัจจัยที่ใช้ในการพิจารณาตัดสินใจส่งบุตรหลานเข้าเรียนในสถานศึกษาเอกชนที่แตกต่างกัน ได้แก่ คุณภาพด้านวิชาการของโรงเรียน ด้านสภาพแวดล้อมและอาคารสถานที่ ด้านการบริการ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนและชุมชน และด้านภาพลักษณ์ของโรงเรียน (กนกวรรณ สมัครเชตรการ และมารศรี สุธานี, 2557)

นโยบายหนึ่งในการพัฒนาจังหวัดนนทบุรี คือ การพัฒนาคุณภาพเด็ก และคุณภาพครูผู้ปกครอง ชุมชน และสนับสนุนการประสานความร่วมมือกันในการส่งเสริมและพัฒนาเด็กอย่างเหมาะสม (สำนักงานสถิติจังหวัดนนทบุรี, 2560) โดยผู้ปกครอง ผู้บริหาร และครูโรงเรียนอนุบาลเอกชนในจังหวัดนนทบุรีมีความคิดเห็นว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม และการจัดการพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กแก่ผู้ปกครองด้วยวิธีการที่หลากหลายมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก (จรรยาพร แดงโชติ, 2557) ดังนั้น การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองจึงเป็นการเพิ่มพูนทักษะและความรู้ในการอบรมเลี้ยงดูให้กับผู้ปกครองได้ ข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ทั้งผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารโรงเรียนเอกชนในจังหวัดนนทบุรี รวมถึงนโยบายของจังหวัดนนทบุรี ต่างให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพการอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่เพื่อให้ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพของเด็ก

ผู้ปกครองโดยเฉพาะกลุ่มที่มีลูกในช่วงปฐมวัยต้องการการสนับสนุนในการอบรมและเลี้ยงดูลูก การจัดตั้งกลุ่มให้ความรู้แก่ผู้ปกครองมีหลากหลายรูปแบบ โดยมีลักษณะเป็นการประชุมกลุ่มเพื่อให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้ความรู้ ทักษะ และความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูแก่ผู้ปกครอง (Zepeda et al., 2004) ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองซึ่งพบว่า โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเชิงบวก Triple-P Positive Parenting Program เป็นแนวทางที่น่าสนใจในการสนับสนุนผู้ปกครอง เนื่องจากช่วยให้ผู้ปกครองมีสุขภาวะและทักษะการอบรมเลี้ยงดูที่สูงขึ้น มีระดับความเครียด ความซึมเศร้า และพฤติกรรม

การลงโทษเด็กด้วยวิธีรุนแรงลดลง ซึ่งส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ลดลง (Sanders et al., 2008)

นอกจากนี้ การทำงานกับผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีความคิด ความเชื่อ และประสบการณ์ ในการอบรมเลี้ยงดูลูกแตกต่างกัน การสร้างกลุ่มเรียนรู้จึงต้องใช้เครื่องมือที่เหมาะสมเพื่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงกรอบแนวคิดเดิม การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการให้การศึกษา สำหรับผู้ปกครอง จึงเป็นแนวทางที่สร้างให้เกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง นำไปสู่การตระหนักรู้ ใฝ่ต่อ การรับรู้ความรู้สึก และเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสข, 2552) รวมถึงมีความสามารถในการตอบสนองและสื่อสารทางอารมณ์กับเด็กได้ดีขึ้น (Potharst et al., 2020) ในขณะเดียวกัน ได้เรียนรู้การรับฟังความคิดของเด็กอย่างเป็นกลางบนพื้นฐานของ ความรักเมตตา ทำให้ผู้ปกครองมองเห็นสถานการณ์ปัญหาได้อย่างเป็นจริง ปราศจากอคติ และนำไปสู่ ทางแก้ปัญหาได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองต้องการการชี้แนะและเพื่อนร่วมทางในการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการชี้แนะ เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันบนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชี้แนะและผู้รับคำชี้แนะ ช่วยให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักรู้และมองเห็นศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง และ ช่วยสนับสนุนให้ผู้ปกครองในการนำความรู้สู่การปฏิบัติ การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกมุ่งเน้นให้ ผู้รับการชี้แนะความตระหนักถึงข้อดี จุดแข็ง และความเป็นไปได้ในการใช้ศักยภาพของตนเองใน การหาคำตอบของสถานการณ์ปัญหาไปพร้อม ๆ กับการตระหนักและรับรู้ถึงจุดอ่อนของตนเอง โดยการมองอย่างเป็นกลาง (Biswas-Diener, 2010) ทำให้ผู้รับการชี้แนะสามารถมองเห็น สถานการณ์ตามที่เป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น และยังช่วยสร้างพลังใจในการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ได้ มากขึ้นเช่นกัน

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสุขและสุขภาวะใน ชีวิต ซึ่งจุดมุ่งหมายของความสุขนั้น เป็นความสุขที่มาจากการได้ทำบางสิ่งที่มีความหมายยิ่งใหญ่ไป กว่าการทำงานเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นความสุขที่สามารถเติมเต็มความหมาย ให้กับชีวิตได้ การประยุกต์ใช้การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในการส่งเสริมการอบรมเลี้ยงดูเด็กของผู้ปกครองนี้ จะเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นจุดแข็งและข้อดีของตนเองในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครองและในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง สามารถนำจุดแข็งเหล่านั้นมาเป็นหนทางในการเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในการอบรมเลี้ยงดู สามารถออกแบบแนวทางการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่มี คุณค่าสอดคล้องกับวิถีชีวิตและคุณค่าของตนเองและครอบครัวได้ (Booth, 2013)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research) ทำให้ผู้ปกครอง ตระหนักถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและเด็ก โดยเป็นผู้ระบุปัญหาร่วมกัน และเข้ามา มีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้นอย่างกระตือรือร้น เป็นเจ้าของการเรียนรู้ของตนเอง

ซึ่งนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน เป็นการวิจัยที่สนับสนุนการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกันของบุคคล เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้คิดและเห็นถึงความเชื่อมโยงกันของปัจจัยต่าง ๆ ที่แต่ละคนอาจไม่เคยตระหนักหรือนึกถึงมาก่อน และร่วมกันสร้างองค์ความรู้ที่ได้จากการสะท้อนความคิดจากการปฏิบัติหรือการดำเนินงานตามแผนการที่กำหนด การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่ดำเนินงานอย่างเป็นระบบแต่มีความยืดหยุ่นอย่างเป็นพลวัต สามารถปรับเปลี่ยนตามสภาพการวิจัยที่เกิดขึ้นจริง โดยให้ความสำคัญกับทัศนคติ การตัดสินใจ และองค์ความรู้ที่มีอยู่ของผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย (the United Nations Children's Fund [UNICEF], 2004)

การส่งเสริมพัฒนาด้านอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลเป็นการลดปัญหาสังคมที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์จะมีความสามารถในการก้าวข้ามความท้าทายและมีทักษะการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยสามารถกลับสู่สภาวะอารมณ์ที่เป็นปกติได้ กระบวนการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์ที่เด็กได้รับจากผู้ปกครอง เป็นตั้งเสริมทิศทางทางเด็กไปในทางที่เหมาะสมและคอยช่วยประคับประคองยามที่เด็กเจอปัญหา ดังนั้น การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม จึงมีความสำคัญและส่งผลโดยตรงต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก อีกทั้งยังช่วยลดแนวโน้มการใช้ความรุนแรงต่อเด็กได้ (จินตนา วัชรสินธุ์ และคณะ, 2556) สอดคล้องกับ Wilson et al. (2012) ที่ทำวิจัยโดยใช้โปรแกรมให้ความรู้สำหรับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลชื่อ Tuning in to Kids ผลจากการทดลองใช้โปรแกรม พบว่า ผู้ปกครองที่เข้าร่วมในโปรแกรมมีความเชื่อและการปฏิบัติตนในเชิงละเอียดความรู้สึกของเด็กลดน้อยลง ใช้การชี้แนะทางอารมณ์มากขึ้นเมื่อเด็กเกิดอารมณ์ทางลบ และมีส่วนร่วมกับอารมณ์ของเด็กในทางบวกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมยังระบุว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กลดลงอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ด้วยมุ่งหวังว่าจะเป็นหนทางเกื้อหนุนให้ผู้ปกครองเกิดความเชื่อมั่นและตระหนักในความสำคัญของตนในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล อันจะนำไปสู่การปฏิบัติต่อเด็กอย่างเหมาะสม เป็นการปูรากฐานแก่เด็กวัยนี้ให้มีสุขภาวะทางอารมณ์ที่แข็งแกร่งต่อไป

คำถามการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ มีคำถามการวิจัย ดังนี้

1. กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกควรมีลักษณะองค์ประกอบ และขั้นตอนอย่างไร

2. กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลสูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร

3. กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้เด็กวัยอนุบาลมีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

2. เพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

3. เพื่อศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ขอบเขตการวิจัยเป็นดังนี้

1. กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก พัฒนาขึ้นจาก 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของ ธนา นิลชัลโกวิทช์ และ อติสร จันทรสข (2552) แนวคิดการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกของ ภูริวัจน์ กิตติธัญวิวัตร (2560) และแนวคิดการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองตามโปรแกรม Triple P – Positive Parenting Program ของ Sanders (1999) และ Sanders and Prinz (2005)

2. ผู้ให้ข้อมูล ในการศึกษาข้อมูลสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 ในโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 133 คน ครูประจำชั้น จำนวน 6 คน และผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 2 คน

ผู้เข้าร่วมการวิจัย ในการพัฒนากระบวนการฯ ได้แก่ ผู้วิจัย ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาล ระดับชั้นอนุบาล 1 – 3 จำนวน 13 คน จาก 12 ครอบครัว เป็นครอบครัวที่มีบุตรหลานซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนนทบุรี ครู จำนวน 1 คน ผู้บริหารจำนวน 1 คน เครือข่ายสนับสนุน จำนวน 4 คน และเด็กวัยอนุบาล จำนวน 13 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจ 2) ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และ 3) ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก และสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง 2) ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง 3) ด้านสมรรถนะของตนเอง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์มุ่งเน้นการพัฒนาจิตและสติปัญญาผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจที่พินิจใคร่ครวญผ่านประสบการณ์ตรงเป็นการเรียนรู้เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักรู้และเกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งต่อตนเองและต่อสรรพสิ่งรอบตัวอย่างเป็นองค์รวมด้วยความ รัก ความเมตตา ไม่แยกขาดออกจากกัน

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การสร้างพลังใจและให้คำแนะนำโดยยึดหลักการจิตวิทยาเชิงบวกในการสร้างความสุขและสุขภาวะทางจิตให้แก่ผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถบรรลุเป้าหมายของตนเองได้ โดยมุ่งเน้นการมองหาจุดแข็ง การตอบสนองอย่างสร้างสรรค์ การรับรู้ต่อเรื่องราวในเชิงบวก และการมีสติ

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล หมายถึง สภาวะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง และสมรรถนะของตนเอง

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง แบบแผนการดำเนินการให้ความรู้และฝึกฝนทักษะสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อเสริมพลังให้ผู้ปกครองเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจ ทศนคติ และการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสม กระบวนการฯ ถูกพัฒนาขึ้นผ่านวงจรการปฏิบัติการในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนคิด ทำให้มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ และสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ปกครอง โดยเน้นการมีส่วนร่วมบนพื้นฐานการเคารพในคุณค่าของกันและกันอย่างเท่าเทียมระหว่างคนใน ได้แก่ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ผู้บริหารโรงเรียน และคนนอก คือ ผู้วิจัย ซึ่งมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกและเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ของกลุ่ม กระบวนการฯ ประกอบด้วย แนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ สาระและประสบการณ์เรียนรู้ ยุทธศาสตร์ ขั้นตอน ลักษณะการดำเนินการ ระยะเวลา และการประเมินผล

ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

หมายถึง การปฏิบัติของผู้ปกครองที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้ในตนเอง และการตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ สามารถบอกและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีความสุข วัตถุประสงค์จากแบบประเมินตนเองของผู้ปกครอง แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต เกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้ และด้านการปฏิบัติต่อเด็ก ดังนี้

ด้านความรู้ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการอธิบายรูปแบบของอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อธิบายหรือบรรยายผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและเด็ก รวมถึงการรับรู้ถึงความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก

ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการดูแลสุขภาวะอารมณ์ของตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน

ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกและตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กรู้จัก เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งเชิงบวกและเชิงลบได้ ผ่านการเป็นแบบอย่างในการปฏิสัมพันธ์กับเด็ก การสอนเกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นแนวทางการจัดกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
2. เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางอารมณ์แก่ครู ผู้ดูแลเด็ก และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กวัยอนุบาล
3. เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมความสามารถของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาระบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

1. สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
 - 1.1 ความหมายของสุขภาวะ
 - 1.2 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์
 - 1.3 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
 - 1.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
 - 1.5 ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
 - 1.6 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
2. การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 2.1 ความหมายของผู้ปกครอง
 - 2.2 บทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล
 - 2.3 ความหมายของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 2.4 ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่
 - 2.5 แนวทางการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 2.6 การจัดโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
 - 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
3. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.3 หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.4 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
4. การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
 - 4.1 ความหมายของการชี้แนะ
 - 4.2 ลักษณะสำคัญของการชี้แนะ

- 4.3 องค์ประกอบของการชี้แนะ
- 4.4 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.5 แนวคิดการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.6 หลักการของการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.7 ขั้นตอนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- 4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- 5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 - 5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 - 5.2 ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 - 5.3 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 - 5.4 กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
 - 5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม



1. สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

สุขภาวะทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาการที่ดีในชีวิตรมนุษย์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสมต่อเด็กตั้งแต่ในวัยอนุบาล เพื่อเป็นรากฐานการพัฒนาในระยะยาว การศึกษาครั้งนี้นำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

1.1 ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณอย่างมีความสมดุล และมีความสุข (ประเวศ วะสี, 2543; สมพงษ์ จิตระดับ, 2552; WHO, 1998) สุขภาวะที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตรมนุษย์ สุขภาวะประกอบด้วย 4 มิติ ดังนี้

1) สุขภาวะทางร่างกาย หมายถึง ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอต่อการใช้ชีวิต อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี

2) สุขภาวะทางจิตใจ หมายถึง จิตใจที่มีอิสระ ผ่อนคลาย มีความสุข รื่นเริง มีความสามารถในการชื่นชมสิ่งต่าง ๆ ตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมที่มีส่วนร่วมอยู่ มีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมได้

4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง การมีความเชื่อและศรัทธาต่อสิ่งที่มีค่าสูงสุดในชีวิต การมีคุณค่า ความหมาย ความหวังและเป้าหมายในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

Huppert et al. (2005) อธิบายว่า สุขภาวะ หมายถึง สภาวะเชิงบวกและสภาวะที่ยั่งยืนซึ่งส่งผลให้บุคคล กลุ่มคน หรือแม้แต่พลเมืองนั้นเจริญเติบโตและงอกงาม ในระดับของบุคคล สภาวะอาจหมายถึงความรวมถึงสภาวะทางกาย สภาวะทางจิตใจ และสภาวะทางสังคมในเชิงบวกที่บุคคลมี

ความหมายของสุขภาวะตามแนวคิดของ Adams et al. (1997) อธิบายถึงการมีสุขภาพที่ดี อันประกอบด้วยสุขภาวะที่ทั้ง 6 ด้าน เชื่อมโยงกัน เมื่อสุขภาวะด้านใดด้านหนึ่งมีการพัฒนา จะส่งผลให้ด้านอื่น ๆ เติบโตด้วย สุขภาวะทั้ง 6 ด้าน ดังนี้

1) สุขภาวะด้านร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพที่ดี และมีอุปนิสัยที่ส่งเสริมรักษาสุขภาพกายของตน ไม่มีภาวะเจ็บป่วยต่าง ๆ

2) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีจุดมุ่งหมาย มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจในการดำเนินชีวิต

3) สุขภาวะด้านปัญญา หมายถึง การที่บุคคลมีกระบวนการคิดไตร่ตรอง มีความคิดริเริ่ม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยปัญญาได้อย่างเหมาะสม

4) สุขภาวะด้านสังคม หมายถึง การที่บุคคลตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น รับรู้ ยอมรับและเข้าใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมหรือชุมชน

5) สุขภาวะด้านอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ ตระหนักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งเชิงบวกและเชิงลบได้อย่างเหมาะสม

6) สุขภาวะด้านจิตใจ หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถที่มีอยู่ของตน มองโลกในแง่ดี เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ และมีความหวังในการดำเนินชีวิต

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะ หมายถึง การมีสภาวะเชิงบวกของบุคคลหรือกลุ่มคน ซึ่งส่งผลต่อการเจริญงอกงามของชีวิต สุขภาวะประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ได้แก่ สุขภาวะด้านร่างกาย สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ สุขภาวะด้านปัญญา สุขภาวะด้านสังคม สุขภาวะด้านอารมณ์ และสุขภาวะด้านจิตใจ ซึ่งสุขภาวะแต่ละด้านนั้นมีความเชื่อมโยงกัน หากสุขภาวะด้านใดด้านหนึ่งได้รับการพัฒนา ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาการในด้านอื่น ๆ เช่นกัน

ข้อมูลที่กำลังมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะของเด็กวัยอนุบาลมีมิติที่คล้ายคลึงกับสุขภาวะของผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ 1) ร่างกาย 2) อารมณ์ 3) สังคม 4) สติปัญญา และ 5) จิตวิญญาณ (Kids Harbor, 2020, as cited in Goldschmidt, 2020) นอกจากนี้ Hernandez (2021) นำเสนอสุขภาวะของเด็กวัยอนุบาลใน 8 มิติ ซึ่งพ่อแม่ควรสร้างให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว ดังนี้

1) สุขภาวะทางร่างกาย มุ่งเน้นเกี่ยวกับการดูแลตนเองผ่านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการนอนหลับพักผ่อน

2) สุขภาวะทางอารมณ์ มุ่งเน้นการพัฒนากลยุทธ์ที่ดีต่อสุขภาพในการเผชิญปัญหา การคิดในเชิงบวก และการมีความสัมพันธ์ที่ดี

3) สุขภาวะทางสังคม มุ่งเน้นการพัฒนาวิธีการสนับสนุน และมีการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

4) สุขภาวะทางสติปัญญา มุ่งเน้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง ขยายขอบข่ายความรู้และทักษะของตนเอง

5) สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน และสถานที่ทำงานหรือเรียน ใส่ใจสิ่งแวดล้อมส่วนรวม

6) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะด้านนี้มีไขความเกี่ยวข้องกับเรื่องของศาสนาเท่านั้น แต่ยังหมายถึง คุณธรรม จริยธรรม และเป้าหมายโดยรวมของตน นอกจากนี้ New south wales government (2021) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณสัมพันธ์กับการรับรู้ความหมายและวัตถุประสงค์ โดยเกิดขึ้นจากแรงจูงใจทางวัฒนธรรม ชุมชน และศาสนา รวมถึงความเชื่อ คุณค่า และหลักจริยธรรมที่เด็กไปรับประสบการณ์นั้น ๆ ในอีกมุมมองหนึ่ง Nelson (2009, as cited in

Mirkovic & Pytka, 2021) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ การที่รู้สึกตัวในช่วงเวลาหนึ่ง การสะท้อนความคิดภายในของตนเอง การเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น การแสดงความเห็นอกเห็นใจ และแสดงความรัก ซึ่ง Mirkovic and Pytka (2021) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณช่วยสนับสนุนเด็กในด้านสุขภาพ และ สุขภาวะทางจิตใจของเด็ก รวมถึงช่วยสนับสนุนการสร้างสัมพันธ์ในสังคมและการเรียนรู้ภายในห้องเรียน

7) สุขภาวะทางการประกอบอาชีพ หมายถึง ระดับของการเติมเต็มในงานของตนเอง เช่น การกระตุ้นเด็กให้ค้นหาสิ่งที่สนใจ หรือทักษะต่าง ๆ พุดคุยกับเด็กเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ รวมถึงการเปิดโอกาสให้เด็กได้เป็นผู้ช่วยในชุมชน และการพาเด็กไปท่องเที่ยวในแหล่งเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ เช่น ฟาร์ม โรงงาน หรือ พื้นที่สำนักงานต่าง ๆ

8) สุขภาวะทางการเงิน หมายถึง ระดับความพึงพอใจกับสถานะการเงินปัจจุบันและอนาคต ซึ่งเด็กควรเข้าใจเกี่ยวกับค่าของเงิน โดยการสอนให้รู้จักประหยัด อดออม รวมถึงเริ่มให้เด็กพุดคุยเกี่ยวกับรายรับรายจ่ายที่เกิดขึ้นในครอบครัว

นอกจากนี้ Scottish Government (2008) ได้นำเสนอตัวชี้วัดสุขภาวะของเด็ก 8 ประการ ได้แก่ 1) การมีสุขภาพที่ดี 2) การมีความปลอดภัย 3) การประสบความสำเร็จ 4) การได้รับการเลี้ยงดู 5) การมีความกระตือรือร้น 6) การมีความเคารพ 7) การมีความรับผิดชอบ และ 8) การเป็นหนึ่งเดียวกัน

ผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็กเป็นบุคคลสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เด็ก คุณลักษณะของผู้ใหญ่ที่ส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็ก ได้แก่ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีสติและสมาธิ การมีความรักความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีมีคุณภาพระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก รวมทั้งการตอบสนองและช่วยเหลือเด็กอย่างรวดเร็วและเหมาะสม (Eadie et al., 2021) การอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเข้าใจ และความรู้ที่ถูกต้องจึงมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะให้เกิดขึ้นแก่เด็กโดยเฉพาะสุขภาวะทางอารมณ์ซึ่งเป็นพื้นฐานของการประสบความสำเร็จในชีวิตเมื่อเด็กเติบโตขึ้น

1.2 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์

ในช่วงก่อนศตวรรษที่ 21 นักการศึกษาได้อธิบายความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ว่า เป็นการตระหนักรู้และการควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้นของบุคคล รับรู้สภาพความเป็นจริงอย่างมีมุมมองเชิงบวก รับรู้คุณค่าภายในตน มีความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตรวมถึงรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น และสามารถรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้ (Adams et al., 1997) สอดคล้องกับการอธิบายความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ในเวลาต่อมา

โดย Helliwell (2005) ระบุว่า สุขภาวะทางอารมณ์เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้และการจัดการกับความรู้สึก การมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง โลก และความสัมพันธ์ในชีวิต

ในช่วงเวลาดังกล่าว ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ได้ถูกกล่าวถึงในฐานะความสุขเชิงอัตวิสัยหรือความสุขจากภายใน (subjective wellbeing) ซึ่งเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสุขและนำไปสู่การปฏิบัติงานที่ดีตามศักยภาพ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) โดยสภาวะดังกล่าวประกอบด้วย การมีสมรรถนะในตน การมีทัศนคติและมุมมองเชิงบวก การได้รับการเคารพยอมรับ การยอมรับในคุณค่าของตน การมีความสนใจและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองพึงพอใจ การรับรู้ความหมายและเป้าหมายในชีวิต การมีความสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการมีโอกาสส่งต่อสุขภาวะและความสุขให้แก่คนอื่น

ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ในฐานะความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นสอดคล้องกับการแบ่งระดับความสุขในมุมมองของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายนอก (hedonic happiness) เป็นความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจกับความรู้สึกเชิงบวกที่เกิดขึ้นในชีวิต และความสุขที่เกิดจากปัจจัยภายในตน (eudaimonic happiness) เป็นความสุขที่เกิดจากการเติบโตของมิติภายใน การยอมรับตนเอง การมีความสัมพันธ์เชิงบวก การมีความสนใจและมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่ตนเองสนใจ มีเป้าหมายในชีวิต การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก มีแรงขับเคลื่อนภายในตน (Diener, 2000)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สุขภาวะทางอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น มีความสัมพันธ์อันดี มีมุมมองเชิงบวก มองเห็นคุณค่าในตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในทางบวกและในสภาพที่เป็นจริง นอกจากนี้ สุขภาวะทางอารมณ์ยังหมายถึงความรวมถึง การมีเป้าหมายในชีวิต มีแรงขับเคลื่อนภายในตน สามารถรับมือกับความเครียด โดยรักษาทัศนคติเชิงบวกและมีความหวังต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.3 ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

วัยอนุบาลเป็นช่วงเวลาสำคัญต่อการวางรากฐานพัฒนาการของมนุษย์ในระยะยาว สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จึงเปรียบเสมือนพื้นฐานพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีของเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นเช่นกัน ความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ได้รับการอธิบายไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

Goleman (1996) ระบุว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล หมายถึง ความรู้สึกเชิงบวกที่เด็กมีต่อตนเอง ความภาคภูมิใจตนเอง มีความตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ และมีความสามารถในการรับมือและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองได้

Nice (2013) นำเสนอความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล หมายถึง การที่เด็กมีสภาวะที่เป็นสุขและมีความมั่นใจในตัวเอง ไม่มีสภาวะเครียดหรือซึมเศร้า สุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีเป็นพื้นฐานที่ดีต่อพฤติกรรมเชิงบวกและความสำเร็จทางการเรียนรู้ในอนาคต และช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในอนาคต

Mihaela (2015) อธิบายความหมายของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล คือ ความสามารถของเด็กในการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2016) ระบุว่า เป้าหมายของการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีในเด็กวัยอนุบาล คือ สภาวะมีสุขภาพจิตดี มีความคิดและความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือสภาวะกดดัน สามารถสงบสติอารมณ์ ก้าวข้ามความกลัว ยอมรับความผิดหวังและหงุดหงิดได้

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล คือ สภาวะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง และผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีเป็นพื้นฐานที่ดีต่อพฤติกรรมเชิงบวกและความสำเร็จทางการเรียนรู้ในอนาคต และช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในอนาคตอีกด้วย

1.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

วัยอนุบาลเป็นช่วงเวลาที่เด็กมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วและมีลักษณะเฉพาะช่วงวัยที่แตกต่างจากวัยอื่นอย่างเห็นได้ชัด คู่มือสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย อายุ 3 - 5 ปี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) อธิบายลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลช่วงอายุ 3 - 5 ปี แบ่งเป็น 3 สมรรถนะ ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ความคิดเกี่ยวกับตัวเอง หมายถึง เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองและตระหนักรู้ว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร ส่วนที่ 2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบและกิจวัตรสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ตามสมควร และส่วนที่ 3 สมรรถนะของตนเอง หมายถึง เด็กแสดงความเชื่อมั่นในความสามารถของตน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 5 ปี (สำนักงาน
เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ลักษณะสำคัญ	อายุ 3 ปี	อายุ 4 ปี	อายุ 5 ปี
ความคิดเกี่ยวกับตัวเอง : เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับ ตนเองและตระหนักรู้ว่า ความชอบและไม่ชอบ ของตนเองได้	1. เด็กสามารถแสดง ท่าทางหรือวาจา บอก ความรู้สึกรักหรือผูกพัน กับพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิด ได้	1. เด็กสามารถบอกได้ว่า ตนเองชอบไม่ชอบสิ่งใด หรือกิจกรรมใด 2. เด็กสามารถบอก ความรู้สึกของตนเองทั้ง ทางบวกและทางลบ เกี่ยวกับสิ่งของ สถานที่ บุคคล หรือสภาวะต่าง ๆ ได้ 3. เด็กสามารถบอก ความรู้สึกของตนเองต่อ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ 4. เด็กสามารถบอก ความรู้สึกหรือแสดง ท่าทางผูกพันกับสิ่งของที่ ตนเองรัก	1. เด็กสามารถบอก ลักษณะทางกายของ ตนเอง 2. เด็กสามารถบอก ความรู้สึกหรือแสดง พฤติกรรม ไม่สบายใจ กังวลใจในบาง เหตุการณ์ได้ 3. เด็กสามารถบอกได้ ว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร กับตนเอง
การควบคุมอารมณ์ ตนเอง : เด็กปฏิบัติตน ตามกฎระเบียบ และ กิจวัตรสามารถควบคุม อารมณ์ตนเองได้ตาม สมควร	1. เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ หรือเมื่อ ทำกิจกรรมที่ยากโดยมีผู้ใหญ่ช่วย 2. เด็กไม่แสดงความกลัวหรือวิตกกังวลกับสิ่งหรือสภาวะการณ์ที่ไม่มีเหตุต้องกลัว เช่น สระผม พบแพทย์ หรือกลัวความมืด โดยมีผู้ใหญ่ช่วยหรือทำได้ด้วยตนเอง 4. เด็กไม่ให้ความสนิทสนมกับคนแปลกหน้าโดยมีผู้ใหญ่บอกหรือให้เหตุผล หรือทำ ได้ด้วยตนเอง 5. เด็กไม่แสดงความหงุดหงิดจนเกินไปเมื่อต้องทำกิจกรรมที่ยากโดยมีผู้ใหญ่ช่วย 6. เด็กไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจจนเกินกว่าเหตุ 7. เด็กสามารถหยุดหรือสงบอารมณ์เมื่อได้ฟังเมื่อมีผู้ใหญ่แนะนำ 8. เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ หรือเมื่อ ทำกิจกรรมที่ยากโดยมีผู้ใหญ่ช่วย		

ตารางที่ 1 (ต่อ) ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 5 ปี
(สำนักงาน เลขาธิการสภาการศึกษา, 2552)

ลักษณะสำคัญ	อายุ 3 ปี	อายุ 4 ปี	อายุ 5 ปี
สมรรถนะของตนเอง :	1. เด็กแสดงความดีใจ	1. เด็กอาสาทำกิจกรรมเพื่อแสดงความสามารถของตน	
เด็กแสดงความเชื่อมั่นใน	ด้วยท่าทางหรือวาจาเมื่อ	2. เด็กบอกได้ว่าตนเองมีความสามารถในเรื่องใด	
ความสามารถของตน	ทำสำเร็จ		
	2. เด็กตรวจผลงานของ		
	ตนเพื่อให้รู้สึกว่าคุณมี		
	ความสามารถ		
	3. เด็กทำกิจกรรมใหม่		
	เพื่อแสดงความสามารถ		
	4. เด็กแสดงท่าทางพอใจ		
	เมื่อมีโอกาสได้กระทำ		
	กิจกรรมหนึ่งหนึ่งที่ยาก		
	พูดหรืออยากทำ		

Eliason and Jenkins (1981, อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2559) นำเสนอพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ช่วงอายุ 4 - 6 ปี ไว้ดังนี้

ตารางที่ 2 ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 6 ปี (Eliason & Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2559)

ลักษณะสำคัญ	อายุ 4 ปี	อายุ 5 ปี	อายุ 6 ปี
ความคิดเกี่ยวกับตัวเอง	1. เด็กเริ่มพัฒนา ความกลัว ต้องการ ความมั่นคงจากผู้ใหญ่ใน การเริ่มทำสิ่งใหม่	1. เด็กมีความผูกพันกับ บ้าน มีบ้านเป็นศูนย์กลาง และมีความสนใจเกี่ยวกับ ครอบครัว	1. เด็กพัฒนาความกลัว ต่าง ๆ โดยเฉพาะ ความกลัวที่เกี่ยวข้องกับ ความสัมพันธ์ทาง ครอบครัวและโรงเรียน
	2. เด็กชอบพูดคุย เกี่ยวกับตนเองและ ครอบครัว	2. เด็กรู้สึกอายและ ขายหน้า โดยเฉพาะอย่าง ยิ่งเมื่อเวลาทำผิด	2. เด็กมักตกใจได้ง่ายกับ สิ่งต่าง ๆ
			3. เด็กมีอารมณ์ หลากหลายรูปแบบ มากขึ้น เช่น อิจฉาริษยา

ตารางที่ 2 (ต่อ) ลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 6 ปี
(Eliason & Jenkins, 1981 อ้างถึงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2559)

ลักษณะสำคัญ	อายุ 4 ปี	อายุ 5 ปี	อายุ 6 ปี
การควบคุมอารมณ์ตนเอง	1. เด็กไม่โกรธตบตนเองเกี่ยวกับตนเองและคนรอบข้าง ไม่ชอบบอ 2. เด็กมีอารมณ์ไม่คงที่ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	1. เด็กระมัดระวังตัว ไม่ให้ตนเองทำผิด 2. เด็กมักรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนมาทำอะไรซ้ำ ๆ กับตนเอง 3. เมื่อไม่พอใจจะแสดงอารมณ์หรือใช้ถ้อยคำก้าวร้าว	1. เด็กมักมีอารมณ์ไม่คงที่ แสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง เมื่ออารมณ์ดีจะแสดงออกมาก และเมื่ออารมณ์เสียจะแสดงออกอย่างรุนแรง
สมรรถนะของตนเอง	1. เด็กทดสอบว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งใดได้บ้าง 2. เด็กมีความมั่นใจสูงขึ้น 3. เด็กมีความมั่นใจต่อตนเองและโลกของตน	1. เด็กมีอิสระทางความคิด มีความเป็นของตัวเอง 2. เด็กมีความสุข มีความภาคภูมิใจในตนเองและผลงานของตน 3. เด็กยึดถือครูเป็นผู้ที่ถูกต้องที่สุด รู้ทุกอย่าง และมักเชื่อฟังครูมากกว่าผู้ใหญ่คนอื่น ๆ	1. เด็กภูมิใจกับคำชมเชย และต้องการการยอมรับ 2. เด็กรู้สึกมั่นใจในตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองรู้ไปหมดทุกสิ่ง 3. เด็กอยากแสดงออกทางความสามารถ และความคิดของตนเอง 4. เด็กเริ่มวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น

สรุปได้ว่า พัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลมีความแตกต่างกันตามช่วงวัย เมื่ออายุเพิ่มขึ้น ความซับซ้อนทางอารมณ์เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน พัฒนาการทางภาษาและความคิดช่วยให้เด็กมีวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ได้มากขึ้น ผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ปกครองและครูมีความสำคัญต่อความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กวัยนี้ เนื่องจากเป็นวัยที่ยึดความสัมพันธ์เป็นศูนย์กลาง ดังนั้นการตอบสนองของผู้ใหญ่ต่ออารมณ์ของเด็กจึงมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กอย่างยิ่ง

1.5 ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

องค์กรยูนิเซฟ (UNICEF, 2009) สรุปกรอบแนวคิดตัวบ่งชี้เชิงบวกด้านสุขภาวะสำหรับเด็ก โดยสร้างจากกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก แนวคิดความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรม และทฤษฎีพัฒนาการ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 3 ตัวบ่งชี้เชิงบวกด้านพัฒนาการทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล (UNICEF, 2009)

ด้าน	ตัวบ่งชี้	กรอบแนวคิดที่ใช้ในการอ้างอิง
1. สุขภาวะทางอารมณ์โดยรวม	มีความสุขในชีวิต มีความสุขเชิง อัตวิสัย มีชีวิตที่เจริญงอกงาม และมี ความพึงพอใจในชีวิต	What young people think
2. ด้านการจัดการตนเอง	มีการควบคุมตนเองได้อย่าง เหมาะสมตามวัย มีการจัดการทาง อารมณ์ของตนเอง มีความพยายาม มีการบริหารจัดการเวลา	Authentic happiness Index of child well-being in CEE/CIS countries
3. ด้านพลังขับเคลื่อนทางอารมณ์	มีการวางแผน มีความกล้าได้กล้าเสีย ในทางสร้างสรรค์ มีการตั้งเป้าหมาย บนพื้นฐานความเป็นจริง มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์	Definition and selection of key competencies Children's understanding of well-being
4. ด้านความมั่นใจ	ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง	The six Cs of adulthood
5. ด้านการมีมุมมองเชิงบวกและ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ	มีความคิดต่อสิ่งต่าง ๆ ในเชิงบวก และปรับตัวต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดี	The six Cs of idealized adulthood
6. ด้านการมองเห็นเป้าหมายในชีวิต	มีความเชื่อว่าชีวิตมีความหมายและ มีคุณค่าต่อผู้อื่น	Purpose of life test
7. ด้านจิตวิญญาณ	มีความรู้สึกซาบซึ้งและชื่นชมสิ่งที่ เกิดขึ้นในชีวิต	Developing Positive Youth Indicators

ผู้วิจัยสังเคราะห์ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง และสมรรถนะของตนเอง จากสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย อายุ 3 - 5 ปี (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2552) และลักษณะสำคัญของพัฒนาการด้านอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล อายุ 4 - 6 ปี (Eliason & Jenkins, 1981)

อ้างอิงใน จีระพันธุ์ พูลพัฒน์, 2559) ร่วมกับ ตัวบ่งชี้สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล (UNICEF, 2009) (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
1. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง หมายถึง เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตระหนักรู้ความชอบและไม่ชอบของตนเอง รู้จักความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาการเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	1.1 การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	1) การบอกหรือแสดงอารมณ์ดีใจ มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน 2) การแสดงออกหรือพูดถึงตัวเองในทางที่ดี 3) การบอกได้ว่า ตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นอย่างไร 4) การบอกหรือแสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเอง
	1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	1) การบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ตรงกับสถานการณ์ 2) การบอกเหตุผลหรืออธิบายเหตุผลของอารมณ์ที่แสดงออกได้ 3) การบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร 4) การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
	1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง	1) การบอกได้ว่าตนเองชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด 2) การบอกได้ว่าตนเองไม่ชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด 3) การบอกลักษณะทางกายของตนเองได้ 4) การบอกความรู้สึกหรือแสดงท่าทางผูกพันกับคนหรือสิ่งของที่ตนเองรักได้



ตารางที่ 4 (ต่อ) ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง เด็กสามารถจัดการอารมณ์ ตนเองได้ตามสมควร ปฏิบัติตนตาม กฎระเบียบและกิจวัตร โดยไม่แสดง อารมณ์หงุดหงิด โกรธ กลัว หรือ อารมณ์ไม่ดีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ ไม่คุ้นชิน	2.1 การควบคุมและแสดงออกทาง อารมณ์	1) ความสามารถในการควบคุม อารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญ เหตุการณ์ที่ไม่พอใจ 2) การไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่ พอใจเกินกว่าเหตุ 3) การสะกดกลั้นอารมณ์ของ ตนเองได้ 4) การสงบสติอารมณ์ด้วยตนเอง ได้เมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ 5) การรับฟังเมื่อผู้ใหญ่บอกลบโยน หรืออธิบายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ ทำให้รู้สึกไม่พอใจ 6) การไม่ใช้วิธีการรุนแรงใน การจัดการกับความโกรธ
	2.2 การจัดการความเครียดและ ความกลัว	1) การไม่แสดงความกลัวหรือ ความวิตกกังวลกับสิ่งหรือ สถานการณ์ที่ไม่มีเหตุต้องกลัว 2) การเล่าหรืออธิบายเหตุการณ์ที่ ทำให้ตนเองเครียดได้ 3) การมีความสามารถควบคุม อารมณ์ตนเองได้เมื่อทำกิจกรรมที่ ยากกว่าปกติหรือเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน 4) การจัดการอารมณ์ของตนเองได้ ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด 5) การสร้างความสบายใจให้กับ ตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ 6) การร้องขอความช่วยเหลือจาก ผู้ใหญ่ในกรณีที่สามารถทำได้



ตารางที่ 4 (ต่อ) ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
3. สมรรถนะของตนเอง หมายถึง เด็กแสดงความเชื่อมั่นใน ความสามารถของตน แสดง ความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่าง ๆ และจัดการอารมณ์ของตนเพื่อให้ก้าว ผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้น	3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง	1) การแสดงสีหน้า ท่าทางที่แสดงถึง ความภาคภูมิใจ เมื่อได้รับคำชมเชย 2) การบอกได้ว่าสิ่งที่ตนทำนั้นมีคุณค่าหรือมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้อื่น 3) การบอกข้อดีหรือความสามารถของตนเองได้ 4) การแสดงสีหน้า ท่าทางพอใจเมื่อทำบางอย่างสำเร็จ
	3.2 การมีพลังขับเคลื่อน	1) การแสดงความกระตือรือร้นในการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ 2) การแสดงให้เห็นความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งแรก 3) การเลือกทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรืองานที่ยากสำหรับตนเอง 4) การวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ
	3.3 การมีความเข้มแข็งทางใจ	1) การใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหา 2) การแสดงให้เห็นว่าข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ 3) การจัดการกับความผิดหวังหรือเสียใจได้ 4) การบอกหรือแสดงให้เห็นว่ามีความหวังต่อสิ่งต่าง ๆ

1.6 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสมผ่านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัวเป็นสังคมแห่งแรกที่เด็กจะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์

ของตนให้เห็น (Mihaela, 2015) การตอบสนองของครอบครัวและผู้ปกครองจึงส่งผลอย่างยิ่งต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก

Eisenberg et al. (1998) อธิบายว่า ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

- 1) วิธีการทางตรง ประกอบด้วย การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ปกครอง การตอบสนองของผู้ปกครองต่ออารมณ์ของเด็ก การสนทนาของผู้ปกครองเกี่ยวกับอารมณ์
- 2) วิธีการทางอ้อม ประกอบด้วย บรรยากาศทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในครอบครัว การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ปกครองในระหว่างปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว

Gottman and Declaire (1997) นำเสนอว่า ผู้ปกครองตอบสนองทางอารมณ์ของเด็ก โดยการแสดงออกในรูปแบบการชี้แนะทางอารมณ์ และการเพิกเฉยต่ออารมณ์ การชี้แนะทางอารมณ์เป็นทั้งแนวทางและเทคนิควิธีที่ผู้ปกครองสามารถแนะนำให้เด็กพัฒนาความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ ซึ่งส่งผลดีทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อตัวเด็กและผู้ปกครอง อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเด็กและผู้ปกครอง และเพิ่มประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูเด็กให้ดียิ่งขึ้น การชี้แนะทางอารมณ์อยู่บนฐานความเชื่อว่า อารมณ์ของเด็กเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและสมควรได้รับการตอบสนอง ต่างจากการเพิกเฉยต่ออารมณ์ซึ่งเชื่อว่า อารมณ์ต่าง ๆ ควรถูกเก็บซ่อนไว้และไม่ควรแสดงออกมา นอกจากนี้ ความเชื่อและความรู้สึกของผู้ปกครองที่มีต่ออารมณ์ต่าง ๆ มีผลต่อการแสดงออกและตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้ปกครองเช่นกัน

การศึกษาของ Gottman and Declaire (1997) พบว่า ความเห็นอกเห็นใจเป็นพื้นฐานสำคัญในการชี้แนะทางอารมณ์เพื่อให้เด็กมีทักษะทางอารมณ์ที่ดี ความเห็นอกเห็นใจเป็นดังสะพานเชื่อมสัมพันธภาพให้เด็กเห็นว่า ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองเป็นเสมือนเพื่อนหรือพันธมิตรที่ไว้ใจได้ จึงนำเสนอขั้นตอนการชี้แนะทางอารมณ์เพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์แก่เด็ก ดังนี้

1) ตระหนักรู้อารมณ์ของเด็ก

ก่อนที่ผู้ปกครองจะสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของเด็กได้ สิ่งที่ต้องฝึกฝนเป็นอันดับแรก คือ การตระหนักรู้อารมณ์ภายในตัวเองให้ได้ก่อน การตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง การรับรู้ที่ตนเองกำลังรู้สึกถึงอารมณ์แบบใด สามารถบอกชื่อหรือนิยามความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นได้ และมีความรู้สึกไวต่ออารมณ์ของผู้อื่น ซึ่งการฝึกฝนการตระหนักรู้ทางอารมณ์ ทำให้มีความพร้อมสำหรับการฝึกทักษะทางอารมณ์โดยไม่ต้องแสดงอารมณ์ออกมามากนัก และไม่ต้องรู้สึกว่าจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

2) เล็งเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กเป็นดังโอกาสในการเรียนรู้

ประสบการณ์ทางอารมณ์เชิงลบที่เด็กประสบ เป็นโอกาสอันดีที่ผู้ปกครองจะได้แสดงความเห็นอกเห็นใจ สร้างความใกล้ชิดและใช้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นสอนแนวทางการจัดการความรู้สึกของตนเองให้แก่เด็ก การทำให้เด็กรู้จักกับอารมณ์เชิงลบในระดับต่ำ ช่วยทำให้โอกาสที่อารมณ์เชิงลบนั้นจะพัฒนาไปเป็นวิกฤตการณ์น้อยลง

3) รับฟังเด็กอย่างเห็นอกเห็นใจ และทำให้เด็กรู้ว่าความรู้สึกของตนมีเหตุผล

ขั้นตอนนี้นับเป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในกระบวนการชี้แนะทางอารมณ์ การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจ มีความหมายมากกว่าการฟังโดยใช้หูเพื่อเก็บข้อมูลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็น การฟังโดยใช้ตาสังเกตความรู้สึกทางอารมณ์ที่เด็กแสดงออก และใช้ใจที่ปรารถนาดี ไม่เร่งรีบ ไม่คาดคั้น เปิดโอกาสในการรับฟังให้แก่เด็ก

4) ช่วยนิยามคำเรียกอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การนิยามคำศัพท์ที่ใช้เรียกอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้แก่เด็ก ช่วยให้เด็กสามารถแปลงความอัดอันท่ามกลางที่เกิดขึ้นกับอารมณ์นั้น ให้กลายเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดขอบเขตได้ และกลายเป็นเรื่องปกติ การทำเช่นนี้ มิได้หมายความว่า ผู้ใหญ่มีหน้าที่กำหนดอารมณ์ของเด็ก หากแต่เป็นการเพิ่มข้อมูลคำศัพท์ให้เด็ก เพื่อให้เด็กทำความรู้จักกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น แม้จะมีความหลากหลายทางอารมณ์เกิดขึ้นในคราวเดียวกันก็ตาม

5) กำหนดขอบเขตพฤติกรรมขณะช่วยกันแก้ปัญหา

เมื่อผู้ปกครองสามารถช่วยเด็กนิยามความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้แล้ว จะเริ่มเข้าสู่กระบวนการแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้

5.1) กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่พึงกระทำ กำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ พฤติกรรมที่ไม่สามารถยอมให้เกิดขึ้นได้ และพฤติกรรมที่สามารถยอมให้เกิดขึ้นได้ในบางกรณี ให้เด็กรับรู้และเรียนรู้ว่า พฤติกรรมแบบใดเป็นพฤติกรรมที่อยู่ในขอบเขตที่ยอมรับได้สำหรับครอบครัวและสังคม

5.2) กำหนดเป้าหมาย ช่วยให้เด็กกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยพิจารณาว่า ตนต้องการอะไรจากสถานการณ์นี้

5.3) คิดวิธีการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ สนับสนุนให้เด็กคิดวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถทำได้หลายวิธี โดยผู้ปกครองสามารถใช้วิธีระดมความคิดเพื่อช่วยเด็กได้ แต่ควรสนับสนุนให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

5.4) ประเมินวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกเสนอขึ้นมา โดยยึดหลักคุณค่าของครอบครัว ช่วยเด็กประเมินความเป็นไปได้ของวิธีการแต่ละวิธี โดยยึดหลักคุณค่าและคุณธรรมที่

ครอบครัวยึดถือ แม้ว่าบางวิธีการจะทำให้ได้ผลตามที่ต้องการ แต่ถ้าขัดกับคุณธรรมที่เหมาะสม ก็อาจเปลี่ยนไปใช้วิธีการอื่น

5.5) ช่วยกันเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด สนับสนุนให้เด็กนำวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ไปดำเนินการ โดยผู้ปกครองช่วยให้คำแนะนำในกรณีที่การดำเนินการนั้นไม่เป็นตามที่คิด และสนับสนุนให้เด็กปรับเปลี่ยนวิธีการหากไม่ได้ผล

ขั้นตอนการชี้แนะทางอารมณ์ที่ Gottman นำเสนอ สอดคล้องกับหลักการพื้นฐานการชี้แนะทางอารมณ์แบบบูรณาการ ซึ่ง Emotion Coaching Child Psychology (2017) นำเสนอเป็นแนวทางในการปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

1) การตระหนักรู้ทางอารมณ์ เป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ขอบเขตส่วนบุคคล และซึมซับการตระหนักรู้ความแตกต่างทางร่างกายที่เกิดขึ้นในสภาวะอารมณ์ที่แตกต่างกัน เมื่อเด็กตระหนักรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างความรู้สึกกับร่างกาย จะนำไปสู่การสอนให้เด็กรู้จักเชื่อมโยงความรู้สึกกับคำศัพท์ และการแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง

2) การฝึกฝนทักษะการจัดการทางอารมณ์ การสอนทักษะการจัดการทางอารมณ์ สร้างความเข้าใจให้แก่เด็กว่าอารมณ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งปกติ แต่วิธีการรับมือและแสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝน

3) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพบนความไวใจ เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่ตัดสินนำไปสู่ทักษะการจัดการทางอารมณ์ที่ดีขึ้น

4) การจัดการกับพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมเสริมสร้างสังคมและพฤติกรรมเชิงบวก ลดหรือกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับการยอมรับของสังคมและครอบครัว ผ่านวิธีการสอนทั้งทางตรงและทางอ้อม

5) การยอมรับความช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในกระบวนการของผู้ปกครอง สนับสนุนให้ผู้ปกครองเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก สำรวจว่าพฤติกรรมใดต้องการการสนับสนุนและหาแนวทางรับมือกับพฤติกรรมเหล่านั้น โดยการยอมรับความช่วยเหลือและมีส่วนร่วมในกระบวนการนั้น

6) การอบรมเลี้ยงดูเชิงบวก เป็นการอบรมเลี้ยงดูโดยใช้สัญญาตณฺความเป็นผู้ปกครอง และกลยุทธ์การใช้จุดแข็งที่ผู้ปกครองใช้ในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนและของลูกในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้ปกครองค้นหาศักยภาพในการอบรมเลี้ยงดูที่ดีขึ้นได้

Firestone (2012) ระบุว่า ผู้ปกครองจำนวนมากเพิกเฉยต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นและความรู้สึกที่แท้จริงของเด็ก โดยให้ความสนใจเฉพาะพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่เด็กแสดงออกเป็นผลต่อเนื่องจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็ก ดังนั้น ผู้ปกครองควร

ตระหนักและใส่ใจกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กเพื่อตอบสนองต่อเด็กอย่างเหมาะสม แนวทางในการอบรมเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล สรุปได้ดังนี้

1) หมั่นสังเกตสัญญาณความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เด็กแสดงออก ความยากลำบากทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กมักสังเกตได้จากการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เด็กบางคนอาจรับประทานอาหารมากหรือน้อยผิดปกติเมื่อมีความวิตกกังวล ในขณะที่เด็กบางคนอาจแสดงออกผ่านวิธีการเล่นที่รุนแรงมากขึ้น

2) ทำความเข้าใจถึงความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่มีต่อเด็ก สอนให้เด็กยอมรับและรับมือกับอารมณ์เหล่านั้น แม้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับผู้ใหญ่ แต่ผู้ปกครองควรทำความเข้าใจว่าการเรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลายเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็ก และการตอบสนองของผู้ใหญ่ต่ออารมณ์เหล่านั้นก็สำคัญเช่นกัน

3) สื่อสารกับเด็กอย่างเท่าเทียม รับฟังอย่างไม่ตัดสิน เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่าถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องถูกตัดสินจากผู้ปกครอง ให้การยอมรับนับถือความรู้สึกและประสบการณ์ที่เด็กพบเจอ ทำความเข้าใจกับประสบการณ์เหล่านั้นผ่านมุมมองของเด็ก

4) หาโอกาสใช้เวลาคุณภาพร่วมกับเด็ก ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเพื่อให้เด็กรับรู้ว่าคุณปกครองมีเวลาให้เสมอ คุณภาพของเวลาที่อยู่ร่วมกันสำคัญกว่าปริมาณหรือระยะเวลา เป้าหมายของการใช้เวลาร่วมกันเพื่อให้เด็กรับรู้ว่าคุณปกครองให้ความสำคัญกับตนเสมอ และเป็นการสร้างโอกาสในการพูดคุยร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง

5) เปิดโอกาสให้เด็กได้พูดสื่อสารความรู้สึกกับผู้ปกครองหรือคนสนิทที่ผู้ปกครองไว้วางใจ เมื่อเด็กต้องเผชิญความยากลำบากทางอารมณ์ ในบางกรณีเด็กอาจต้องการเล่าให้บุคคลที่สาม ฟังนอกเหนือจากผู้ปกครอง การเปิดโอกาสให้เด็กได้สื่อสารกับคนที่ทั้งเด็กและผู้ปกครองเชื่อใจ ทำให้เด็กยังรู้สึกไว้วางใจในผู้ปกครอง และรับรู้ว่าคุณปกครองไม่เร่งรัดการสื่อสารและยินดียิ่งให้เด็กสบายใจ

6) ให้ความช่วยเหลือเด็กในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเหมาะสม ในบางกรณีอาจจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเด็กเผชิญสภาวะยากลำบากทางอารมณ์ที่รุนแรงเกินกว่าจะจัดการได้ ในฐานะผู้ปกครอง การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในสภาวะจำเป็นไม่ใช่เรื่องที่อายหรือถูกตำหนิ

7) หมั่นสำรวจและดูแลสภาวะทางอารมณ์ของตนเองในฐานะผู้ปกครองอยู่เสมอ เด็กรับรู้และปรับตัวตามสภาวะอารมณ์ของผู้ปกครองตลอดเวลา สภาวะทางอารมณ์ของผู้ปกครองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์ของเด็กโดยตรง ดังนั้น ผู้ปกครองต้องหมั่นสำรวจและดูแลสภาวะทางอารมณ์ของตนในฐานะผู้ปกครองอย่างสม่ำเสมอ

Havighurst et al. (2012) ระบุว่า การที่ผู้ปกครองตระหนักรู้ทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ รวมถึงมีความรู้เกี่ยวกับอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ และผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและ

เด็ก มีส่วนสำคัญในการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์ (emotional socialization) สำหรับเด็ก ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีแก่เด็ก หรืออาจกล่าวได้ว่า ความสามารถทางอารมณ์ของผู้ปกครองเป็นพื้นฐานสำคัญในส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก วัยอนุบาล

แนวทางข้างต้นสอดคล้องกับวิธีการในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก ซึ่งนำเสนอโดย Mihaela (2015) สรุปได้ดังนี้

- 1) การเป็นแบบอย่างทางอารมณ์ที่เหมาะสมให้แก่เด็กผ่านการปฏิสัมพันธ์กับเด็ก และผู้รอบตัว
- 2) การทำกิจกรรมร่วมกัน การแก้ปัญหา การต่อรอง และการสื่อสารอย่างเหมาะสมเพื่อฝึกฝนและพัฒนาทักษะการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แก่เด็ก รวมทั้งสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้แก่เด็ก
- 3) การส่งเสริมให้เด็กรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและของผู้อื่น ผ่านการพูดคุยและทำความเข้าใจกับอารมณ์ในสถานะที่เป็นกลาง
- 4) การสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดความเครียด
- 5) การสอนให้เด็กสามารถรับมือและจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์เชิงลบผ่านวิธีการต่าง ๆ

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (2016) ระบุถึงบริบทที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ดังนี้

- 1) ความรู้ของผู้ปกครอง หมายถึง ข้อมูล ข้อเท็จจริง และทักษะที่ผู้ปกครองได้รับผ่านประสบการณ์หรือการให้ความรู้และการทำความเข้าใจผ่านสถานการณ์ที่เจอ
- 2) ทักษะของผู้ปกครอง หมายถึง มุมมอง ทักษะ การตอบสนอง หรือแนวความคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู พัฒนาการของเด็ก รวมถึงบทบาทและความรับผิดชอบในฐานะผู้ปกครอง
- 3) การปฏิบัติตนของผู้ปกครอง หมายถึง พฤติกรรมของผู้ปกครองในการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

กล่าวโดยสรุป ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของผู้ปกครองเกี่ยวกับพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสม ความสามารถทางอารมณ์ของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก

ผู้วิจัยสังเคราะห์ตัวบ่งชี้ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลจาก ขั้นตอนการชี้แนะทางอารมณ์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของ Gottman and Declaire (1997) แนวทางในการอบรมเลี้ยงดูเด็กเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของ Firestone (2012) และ Michaela (2015) รวมทั้งความสามารถทางอารมณ์ของผู้ปกครองที่มีผลต่อความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของ Havighurst et al. (2012) แบ่งองค์ประกอบความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้อารมณ์ และการปฏิบัติต่อเด็ก (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
1. ความรู้ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการอธิบายรูปแบบของอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นอย่างถูกต้องและเหมาะสม อธิบายหรือบรรยายผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและเด็ก รวมถึงการรับรู้ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ หมายถึง การระบุอารมณ์ และที่มาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	1) การอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ดีใจ มีพฤติกรรม และที่มาจากอะไร 2) การอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์เสียใจ มีพฤติกรรม และที่มาจากอะไร 3) การอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์โกรธ มีพฤติกรรม และที่มาจากอะไร 4) การอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์กลัว มีพฤติกรรม และที่มาจากอะไร
	1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก หมายถึง การอธิบายผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1) การรับรู้อารมณ์ของคนรอบตัวเด็ก และ อารมณ์ ของเด็ก มีผลกระทบซึ่งกันและกัน 2) การอธิบายอธิบายได้ว่าอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลกระทบอย่างไรต่อตัวเด็ก 3) การอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกจากอารมณ์ของเด็กมีผลอย่างไรต่อตัวฉัน

**ตารางที่ 5 (ต่อ) ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริม
สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล**

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
		4) การอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกจากอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลอย่างไรต่อตัวเด็ก
	1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก หมายถึง การเปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์กับอารมณ์อย่างหลากหลาย และให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ	1) ความคิดว่าอารมณ์เชิงลบนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเด็ก 2) ความคิดว่าเด็กควรมีโอกาสได้สื่อสารความรู้สึกของตนเอง ทั้งความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ 3) ความคิดว่าเด็กควรมีพื้นที่ส่วนตัวที่สามารถอยู่ตามลำพังอย่างปลอดภัย เพื่อสร้างความผ่อนคลายและพร้อมที่จะเรียนรู้ 4) ความคิดว่าเด็กควรมีโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม รวมถึงการดูแลสุขภาพอารมณ์ของตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน	2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง หมายถึง การระบุอารมณ์ของตนเอง และสาเหตุ ที่มาของอารมณ์ของตนเอง	1) การรับรู้อารมณ์ของตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ 2) ความสามารถในการระบุได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่ 3) ความคิดว่าตนเองมีคุณค่า 4) การมีสติรู้ตัวในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน
	2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง หมายถึง การจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างหลากหลาย และยอมรับอารมณ์ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นกับเด็ก	1) การมีความมั่นคงทางอารมณ์ 2) การเคารพและให้เกียรติผู้อื่น 3) การเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น 4) การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

**ตารางที่ 5 (ต่อ) ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริม
สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล**

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
	2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง หมายถึง การสำรวจสุขภาวะทาง อารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	1) การนอนหลับพักผ่อนอย่าง เพียงพอและมีคุณภาพ 2) การออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน 3) การสร้างบรรยากาศที่สงบ สบาย ผ่อนคลาย ในชีวิตประจำวัน 4) การจัดการความเครียดของ ตนเองได้
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก หมายถึง ความสามารถในการ แสดงออกและตอบสนองต่อ เด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กรู้จัก เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบได้ ผ่าน การเป็น แบบ อย่าง ใน การปฏิสัมพันธ์กับเด็ก การสอน เกี่ยวกับอารมณ์ และการจัด กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทาง อารมณ์ให้แก่เด็ก	3.1 การเป็น แบบ อย่าง ผ่าน ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การเปิดโอกาสให้เด็กได้ สื่อสารความรู้สึกของตนเองและรับ ฟังเด็กอย่างไม่ตัดสิน และสื่อสาร กับเด็กด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และ ท่าทีเชิงบวก	1) การแสดงออกให้เด็กรับรู้ถึง ความสบายใจ และเป็นพื้นที่ ปลอดภัยในการสื่อสาร โดยเด็กไม่ รู้สึกกลัว หรือรู้สึกผิด 2) การให้เวลาแก่เด็กในการสื่อสาร อดทนรอฟังสิ่งที่เด็กสื่อสาร ไม่ แสดงท่าทีรำคาญ หรือตัดบท สนทนา 3) การใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสาร เชิงบวก 4) การยอมรับความเห็นที่แตกต่าง
	3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์ หมายถึง การสนับสนุนให้เด็กรับมือ และจัดการกับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีที่เหมาะสมและหลากหลาย และสอนหรือให้ความช่วยเหลือเด็ก ในการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ อย่าง เหมาะสม	1) การสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ ตนเองโดยการพูดคุย ใช้สัญลักษณ์ ภาพแทนอารมณ์ 2) การสอนให้เด็กรู้จักคำศัพท์ที่ หลากหลายในการระบุถึงอารมณ์ที่ เกิดขึ้น 3) การสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคใน การควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญ กับความเครียด หรือสถานการณ์ที่ ไม่สบายใจ

**ตารางที่ 5 (ต่อ) ความหมาย และพฤติกรรมบ่งชี้ของความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริม
สุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล**

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบรอง	พฤติกรรมบ่งชี้
		4) การสอนให้เด็กรู้จักเปิดรับ ทางเลือกอื่น ๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่คิด มีความยืดหยุ่นอารมณ์ไปตาม สถานการณ์ที่คาดไม่ถึง
	3.3 การจัดกิจกรรม	1) การจัดเตรียมพื้นที่เปิดให้เด็กได้ เล่นอย่างอิสระ
	หมายถึง การจัดเตรียมและเปิด โอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายตามความสนใจ และใช้เวลา ร่วมกับเด็กอย่างมีคุณภาพ ทำ กิจกรรมร่วมกันโดยให้ความสนใจที่ ตัวเด็ก	2) การจัดเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของเด็ก 3) การกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเด็ก 4) การใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับ เด็ก โดยให้ความสนใจกับเด็กเป็น หลัก อย่างน้อยวันละ 10-20 นาที

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

Lunkenheimer et al. (2007) ทำการศึกษาการชี้แนะทางอารมณ์ และการละเลยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว พบว่า การที่ผู้ปกครองละเลยอารมณ์ของเด็ก ส่งผลให้เด็กมีระดับการจัดการทางอารมณ์ต่ำและนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ผลการวิจัยนำเสนอว่า การสื่อสารและการสนทนาภายในครอบครัว รวมถึงการปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ของเด็ก

Havighurst et al. (2013) ศึกษาการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่ใช้วิธีการชี้แนะทางอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปกครองทำความเข้าใจการส่งเสริมทักษะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก พบว่า การชี้แนะทางอารมณ์ช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็ก และทำให้ผู้ปกครองเข้าใจความรู้สึกของเด็กมากขึ้น นำไปสู่การละเลยทางอารมณ์ที่น้อยลง

Wilson et al. (2012) ทดลองใช้โปรแกรมให้ความรู้สำหรับผู้ปกครองเพื่อพัฒนาการปฏิบัติเพื่อขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลชื่อ Tuning in to Kids ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มุ่งสอนทักษะการชี้แนะทางอารมณ์ให้แก่ผู้ปกครองและสร้างความตระหนักรู้ รวมถึงการควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แก่ผู้ปกครอง โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลอายุตั้งแต่ 4 ปี จนถึง 5 ปี 11 เดือน รวมทั้งสิ้น 128 คน เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และกิจกรรมเสริมหลังจบการให้ความรู้อีกจำนวน 2 ครั้ง โดยใช้เนื้อหา

และวิธีการตามโปรแกรมตั้งต้นและมีผู้ให้ความรู้เป็นเจ้าหน้าที่และผู้ปฏิบัติงานจริงในชุมชน ผลจากการทดลองใช้โปรแกรมดังกล่าว พบว่า ผู้ปกครองที่เข้าร่วมในโปรแกรมมีความเชื่อและการปฏิบัติตนในเชิงละเลยความรู้สึกของเด็กลดน้อยลง ใช้การชี้แนะทางอารมณ์มากขึ้นเมื่อเด็กเกิดอารมณ์ทางลบ และมีส่วนร่วมกับอารมณ์ของเด็กในทางบวกเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมโปรแกรมายังระบุว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กลดลงอย่างเห็นได้ชัด

Kiliç (2015) ศึกษาทัศนคติของครูอนุบาลเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์และการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์ในเด็กอนุบาล ตัวอย่าง คือ ครูอนุบาล จำนวน 20 คน ในโรงเรียนอนุบาล เมือง Aksaray ประเทศตุรกี พบว่า การขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์ในทัศนคติของครูหมายถึง การให้ความช่วยเหลือของครูต่อเด็กในการส่งเสริมหรือสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างปลอดภัย การส่งเสริมสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นและปลอดภัยในชั้นเรียนเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความสะดวกใจในการแสดงออกทางอารมณ์สำหรับเด็ก วิธีการของครูในการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์สำหรับเด็กในชั้นเรียน ได้แก่ การแสดงออกให้เด็กรู้ว่าครูพร้อมสนับสนุนเป็นกำลังใจ และสนทนากับเด็กเกี่ยวกับความรู้สึกเสมอ โดยครูใช้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองให้เด็กรับรู้ผ่านการสื่อสารโดยคำพูดเป็นประจำ นอกจากนี้ ครูยังแสดงความคิดเห็นว่าการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีและความสามารถทางอารมณ์ของครู ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก

งานวิจัยของ Miller (2014) เกี่ยวกับการขัดเกลาทางสังคมด้านอารมณ์โดยผู้ปกครองของเด็กที่มีภาวะต่อต้านกับบทบาทการส่งอิทธิพลของการควบคุมอารมณ์ เรื่อง การขัดเกลาทางอารมณ์ด้านสังคมของผู้ปกครองและผลที่เกิดขึ้นกับเด็กที่มีภาวะต่อต้าน : บทบาทการประสานการจัดการทางอารมณ์ งานวิจัยนี้ศึกษาความแตกต่างของเด็กที่มีภาวะต่อต้านซึ่งผู้ปกครองเคยเข้าร่วม โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่มุ่งเน้นการจัดการพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของเด็กและการปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องของผู้ปกครอง (parent management training) หรือโปรแกรมที่มุ่งเน้นการสร้างความร่วมมือและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ปกครองมากกว่าการหาจุดบกพร่องที่ผู้ปกครองปฏิบัติ (creative and proactive solutions) ผลการวิจัยพบว่า เด็กในครอบครัวที่เข้าร่วมโปรแกรมที่เน้นการสร้างความร่วมมือและความสัมพันธ์ มีภาวะต่อต้านลดลงอย่างชัดเจนมากกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมแบบแรก มีการสนับสนุนทางอารมณ์และการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น

ข้อมูลจากงานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล มีความสำคัญต่อพัฒนาการของเด็กและส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะของบุคคลในระยะยาว ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสมจึงมีควรเริ่มตั้งแต่ผู้ปกครองที่มีลูกอยู่

ในช่วงปฐมวัย เพื่อเป็นการส่งเสริมความสามารถทางอารมณ์ของเด็กและเป็นการป้องกันปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการด้านต่าง ๆ ต่อไป

2. การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

งานวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาล ซึ่งเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็ก ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ความหมายของผู้ปกครอง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความของผู้ปกครองไว้ว่า ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่หรือบุคคลอื่น อาจเป็นญาติมิตรหรือผู้อื่นซึ่งพ่อแม่ไว้วางใจ มีหน้าที่อบรมเลี้ยงดูตลอดจนให้การศึกษาแก่เด็ก

ทรงพร สุทธิธรรม (2534) ให้นิยามว่า ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อแม่หรือบุคคลที่รับเด็กไว้ในความดูแล โดยทำหน้าที่อุปการะเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนด้วยความรักและเอาใจใส่ ตลอดจนให้การศึกษาแก่เด็ก

Morrison (2010, อ้างถึงใน กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2542) ให้คำจำกัดความว่า ผู้ปกครองหมายถึง พ่อแม่ พี่ ป้า น้า อา คนรู้จัก หรือคนที่ไม่รู้จักก็ได้ที่ทำหน้าที่ดูแลชีวิตพื้นฐาน นำแนวทาง สนับสนุน ช่วยเหลือแนะนำเด็กถือว่า บุคคลนั้นเป็นผู้ปกครอง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้ปกครอง หมายถึง พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง รวมถึงผู้ที่รู้จัก และไม่รู้จัก ที่ให้การอุปการะเลี้ยงดู ดูแลชีวิตพื้นฐาน ให้ความรักและความเอาใจใส่ ห่วงใย อบรมเลี้ยงดู ตลอดจนให้การศึกษาแก่เด็ก

2.2 บทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล

Hoghugh and Long (2004) อธิบายความหมายของคำว่าอบรมเลี้ยงดู หมายถึง กิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการพัฒนาและการอยู่รอดของเด็ก มุ่งเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการดูแล ปลูกฝัง พัฒนา ปกป้อง และให้ความปลอดภัยแก่เด็ก

Holden (2015) จำแนกบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1) การสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยและการดำรงชีวิต ประกอบด้วย การดูแลด้านโภชนาการ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม บริการด้านสุขอนามัย และการให้ความคุ้มครองในด้านต่าง ๆ

2) การสนับสนุนด้านสังคมและอารมณ์ ผ่านการให้ความรัก ระเบียบวินัย และการเป็นแบบอย่างที่ดี

3) การวางรูปแบบการใช้ชีวิต ทั้งในด้านสภาพแวดล้อม การจัดการสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและกิจวัตรประจำวันของเด็ก

4) การอบรมสั่งสอนและสร้างแรงกระตุ้น ผ่านการเล่นและการเรียนรู้ โดยของเล่นและสื่อที่เหมาะสม รวมทั้งการชี้แนะและสนับสนุนความพยายามในการบรรลุเป้าหมาย ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

5) การตรวจตราดูแล โดยการเฝ้ามอง เก็บข้อมูลโดยวิธีการต่าง ๆ รวมไปถึง การพูดคุยกับเด็กอย่างสม่ำเสมอ

6) การส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมโยงทางสังคม ทั้งในระดับใกล้ชิดคือ ครอบครัว และเครือญาติ หรือในระดับที่กว้างขึ้นคือกลุ่มเด็กในรั้วโรงเรียน ไปจนถึงการเข้าร่วมสังคม ในระดับองค์กรหรือกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กลุ่มทางศาสนา กีฬา หรือกิจกรรมที่สนใจ

พัฒนา ชัชพงศ์ (2555) อธิบายถึงบทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก วัยอนุบาล ดังนี้

1) การทำความเข้าใจพัฒนาการตามวัยและความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็ก เนื่องจากเด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ผู้ปกครองจึงจำเป็นต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ พัฒนาการตามวัยและลักษณะเฉพาะของเด็กแต่ละคน เพื่อส่งเสริม สนับสนุนพัฒนาการได้อย่างเหมาะสม

2) การให้ความรัก ความอบอุ่นแก่เด็ก เพื่อเสริมสร้างความไว้วางใจ และสายใย ความผูกพันในครอบครัว อันเป็นรากฐานสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล ความรักและความอบอุ่นจากครอบครัว เปรียบเสมือนกำลังใจในการสนับสนุนให้เด็กกล้าคิด กล้าทำ และกล้าเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นใจ

3) การอบรมสั่งสอน ฝึกความรับผิดชอบ และวินัยให้แก่เด็ก โดยเริ่มจากการเป็นแบบอย่างที่ดี และการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้อย่างเป็นธรรมชาติให้แก่เด็กที่บ้าน

4) การอบรมเลี้ยงดูเพื่อส่งเสริมจริยธรรมให้แก่เด็ก โดยใช้เหตุผลอย่างเหมาะสม กับระดับความเข้าใจและพัฒนาการของเด็ก การอบรมเลี้ยงดูโดยใช้เหตุผลจะส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยวิธีที่เหมาะสมได้

5) การสร้างความมั่นใจให้แก่เด็กด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อสร้างแรงเสริมทางบวกให้แก่เด็ก การสร้างความมั่นใจสามารถทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ เช่น การให้คำชม เพื่อเป็นการแนะแนวทางให้เด็กรับรู้ ว่า พฤติกรรมหรือการกระทำใดเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

6) การใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณภาพอย่างสม่ำเสมอในแต่ละวัน โดยอาจผนวกเข้ากับกิจวัตรประจำวันของครอบครัว หรือกิจกรรมที่ทำร่วมกันอยู่แล้วโดยไม่ต้องจัดขึ้นมาใหม่ เน้นการใช้เวลาร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก

7) การให้ความร่วมมือกับสถานศึกษาในการอบรมเลี้ยงดูเด็กไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อส่งเสริมความร่วมมือในการพัฒนาเด็กให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ผู้ปกครองมีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล ทั้งในด้านการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครองสามารถทำได้ทั้งในรูปแบบการชี้แนะโดยตรงและการสนับสนุนผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

2.3 ความหมายของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

Zepeda et al. (2004) อธิบายนิยามของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองว่า หมายถึง การเตรียมการให้ความรู้เฉพาะทางและทักษะในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อฝึกฝนทักษะการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ปกครอง เช่น การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมในการสร้างวินัยสำหรับเด็ก หรือเนื้อหาสาระทั่วไป เช่น การทำความเข้าใจพัฒนาการและการเติบโตของเด็ก วิธีการส่งเสริมพัฒนาการทางกายและอารมณ์ของเด็ก

วัตถุประสงค์และเป้าหมายของการให้โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง อาจมุ่งผลลัพธ์ทั้งที่เกิดกับเด็กและผู้ปกครอง การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองสามารถจัดและนำเสนอได้หลากหลายรูปแบบและสถานที่ และสามารถจัดขึ้นโดยบุคลากรทางวิชาชีพโดยตรงหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องก็ได้

การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในภาษาอังกฤษ มักใช้คำที่แตกต่างกันไปบ้าง เช่น parenting education คือ การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หรือ parent training คือ การฝึกอบรมผู้ปกครอง โดยยังคงความหมายสำคัญ คือ การให้การศึกษาแก่ผู้ปกครองไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครองโดยสายเลือด ผู้ปกครองทางกฎหมาย รวมถึงผู้ดูแลหลักที่มีความรับผิดชอบในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

Center for Applied Linguistics (n.d.) ระบุว่า การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง คือ การฝึกอบรมผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทการเป็นครูคนแรกและเป็นหุ้นส่วนสำคัญในการสนับสนุนการศึกษาให้แก่เด็ก โดยมุ่งให้ผู้ปกครองค้นพบศักยภาพและจุดแข็งของตน เสริมสร้างทักษะในการอบรมเลี้ยงดู และทักษะชีวิต ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพในการอบรมเลี้ยงดูเด็กต่อไป

Gordon and Browne (1993) นำเสนอความหมายของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองว่า เป็นการให้ความรู้ผู้ปกครองโดยมีจุดประสงค์เพื่อพัฒนาทัศนคติ เจตคติ และพฤติกรรม

ของผู้ปกครองให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมบนความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก ด้วยวิธีการที่ถูกออกแบบมาให้เหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้ปกครองซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ เพื่อพัฒนาให้ผู้ใหญ่สามารถเป็นผู้ปกครองที่ดีขึ้นได้

กลุยา ตันติผลาชีวะ (2544) อธิบายว่า การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการอบรมเลี้ยงดูเด็กให้แก่ผู้ปกครองทั้งทางตรงและทางอ้อม สามารถจัดรูปแบบการให้การศึกษาได้ทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง นอกจากจะช่วยให้ส่งเสริมความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองเพื่อพัฒนาภาพของเด็กแล้ว ยังเป็นการสนับสนุนการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ปกครองและโรงเรียนอีกด้วย

สรุปได้ว่า การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง หมายถึง การให้ความรู้สำหรับผู้ปกครอง ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ทั้งผู้ปกครองโดยสายเลือด ผู้ปกครองทางกฎหมาย และผู้ดูแลหลักของเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองทั้งด้านทัศนคติ เจตคติ และพฤติกรรม ให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมบนความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้อย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น

2.4 ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่เป็นฐานแนวคิดในการจัดกระบวนการ เพื่อส่งเสริมให้เกิดกระบวนการที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้ปกครองให้มากที่สุด

ธรรมชาติของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีความแตกต่างกับผู้เรียนวัยเด็ก ผู้ใหญ่ต้องการทราบเหตุผลในการเรียนรู้ และผู้ใหญ่จะเรียนรู้เมื่อตนต้องการเรียน ดังนั้น แรงจูงใจในการเรียนของผู้ใหญ่จึงมาจากความพร้อมและความพึงพอใจ หรือเมื่อเห็นประโยชน์จากการเรียนมากกว่ามีผู้อื่นมากำหนดให้

ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (adult learning theory) หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อว่า andragogy ซึ่งมีความหมายว่า ศาสตร์และศิลป์ในการช่วยให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ (the art and science of helping adults learn) ตามการนิยามความหมายของ Knowles (1980) สะท้อนให้เห็นว่า ในกระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ผู้สอนมีบทบาทเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียน (learning facilitator) หรือเป็นผู้ร่วมกิจกรรม (member) เพื่อช่วยให้เหลือให้ผู้ใหญ่เรียนรู้และตกผลึกการเรียนรู้ด้วยตนเอง (ปิยะ ศักดิ์เจริญ, 2558) แตกต่างจากการสอนโดยตรงสำหรับผู้เรียน

ในวัยเด็ก โดย Knowles ได้ระบุสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ไว้ 6 ประการ (Corley, 2008; Knowles et al., 2005) ดังนี้

- 1) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ต้องการทราบเหตุผลและความสำคัญในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ก่อนเริ่มกระบวนการเรียนรู้
- 2) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีแนวคิดในการเป็นตัวของตัวเอง มีความเป็นอิสระต่อการพึ่งพา มีความมั่นใจและมีความสามารถในการชี้นำตนเอง รวมถึงมีความสามารถในการรับผิดชอบในการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ด้วยตนเอง
- 3) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เป็นผู้เรียนที่มีประสบการณ์ชีวิตเป็นพื้นฐานเดิม และมีความแตกต่างกันเป็นรายบุคคล ประสบการณ์เดิมของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีคุณค่าและสามารถดึงเอาประสบการณ์เหล่านั้นมาเชื่อมโยงและช่วยเหลือการเรียนรู้ใหม่ได้ทันที
- 4) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีความพร้อมและเป้าหมายต่อการเรียนรู้ตามการเปลี่ยนแปลงของบทบาทใหม่ทางสังคมหรือบทบาทของชีวิตตน ดังนั้น การเรียนรู้ของผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ จึงต้องสอดคล้องกับเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้และเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตตน
- 5) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เน้นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเป็นศูนย์กลางในการเรียน และต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่สามารถไปปรับใช้กับปัญหาได้ทันที หรือสามารถนำไปปรับใช้ได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง
- 6) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เป็นผู้เรียนที่มีแรงจูงใจภายในเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ มากกว่าปัจจัยภายนอก การเรียนรู้ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวยและเป็นมิตรจะส่งผลดีกับผู้เรียนวัยผู้ใหญ่

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2547) และ Taylor (1998) นำเสนอองค์ประกอบในการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ที่ควรพิจารณาไว้ 10 ประการ ดังนี้

- 1) แรงจูงใจในการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การจัดการเรียนรู้จึงควรให้ความสำคัญกับแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนแต่ละคน และใช้วิธีในการสร้างแรงจูงใจให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- 2) สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ต้องมีความเหมาะสม ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ปราศจากความกังวลทั้งทางกายภาพและทางความรู้สึก
- 3) ผู้เรียนแต่ละคนมีความต้องการในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน รวมถึงรูปแบบการเรียนรู้และความถนัดของผู้เรียนแต่ละคนมีความหลากหลาย ดังนั้น การออกแบบการเรียนรู้จึงควรคำนึงถึงความแตกต่างเหล่านี้
- 4) ความรู้และประสบการณ์เดิมเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่แตกต่างจากผู้เรียนวัยเด็ก โดยผู้เรียนวัยผู้ใหญ่มีประสบการณ์และมีความสามารถในการเชื่อมโยงความรู้ได้ดีกว่าเด็ก

ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เรียนรู้ได้ดีหากการเรียนรู้เกี่ยวข้องกับประสบการณ์เดิม ในขณะเดียวกัน ความรู้ และประสบการณ์เดิมที่มี เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่เปิดใจยอมรับความรู้หรือประสบการณ์ ใหม่ได้ยากกว่าเด็ก การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่จึงต้องอยู่บนพื้นฐานของการให้ความสำคัญ เคารพ และยอมรับกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน

5) เนื้อหาและกิจกรรมในการเรียนรู้ควรมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่สามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

6) ผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ให้ความสำคัญกับปัญหาที่สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง และสามารถนำการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้จริง

7) ผู้เรียนควรได้รับการเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ที่เหมาะสมและ เต็มตามศักยภาพ

8) กำหนดระยะเวลาในการเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้เรียนมีเวลาในการซึมซับข้อมูล ตกตะกอนทางความคิดไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงทางทัศนคติต่าง ๆ

9) การฝึกภาคปฏิบัติเป็นการประยุกต์นำความรู้ไปใช้ในสภาพจริง ดังนั้น ผู้เรียน จำเป็นต้องได้รับทั้งโอกาสและเวลาอย่างเพียงพอในการฝึกภาคปฏิบัติ

10) ผู้เรียนควรมีโอกาสได้แสดงศักยภาพหรือสมรรถภาพในการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้เห็นความก้าวหน้าตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Knowles and Associates (1998) นำเสนอกระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้เรียน วัยผู้ใหญ่ไว้เป็นลำดับ ดังนี้

1) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของผู้ใหญ่ เป็น บรรยากาศที่เอื้ออำนวยทั้งทางกายภาพและทางจิตใจ

2) วางแผนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

3) วิเคราะห์ความต้องการ ค่านิยม และความสนใจในการเรียนรู้ของผู้เรียน

4) กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

5) ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

6) ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้

7) ประเมินผลการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

สรุปได้ว่า กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้เรียนวัยผู้ใหญ่ นั้น ต้องเป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ในสภาพบรรยากาศที่เอื้ออำนวยทั้งทางกายภาพ และทางจิตใจ กระบวนการเรียนรู้ควรตั้งอยู่บนความสนใจ ความต้องการ และให้ความสำคัญกับ แรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียน ควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนด

วัตถุประสงค์ ออกแบบการเรียนรู้ ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ รวมถึงการประเมินการเรียนรู้ ตลอดกระบวนการ

2.5 แนวทางการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง มีความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กวัยอนุบาล เนื่องจากผู้ปกครองเป็นที่ใกล้ชิดและมีอิทธิพลต่อการพัฒนาเด็กโดยตรง สามารถอธิบายถึงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และรูปแบบการให้ความรู้ผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

2.5.1 ความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

Decker and Decker (1992) อธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการให้การศึกษาผู้ปกครอง ดังนี้

- 1) ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้ผู้ปกครองในบทบาทการอบรมเลี้ยงดูเด็ก
- 2) ช่วยให้ผู้ปกครองเกิดความรู้ความเข้าใจต่อการศึกษาปฐมวัย และเรียนรู้บทบาทของตนต่อการสนับสนุนการศึกษาให้แก่เด็ก
- 3) ช่วยให้ผู้ปกครองมองเห็นคุณค่าของตนที่มีต่อการพัฒนาเด็กมากยิ่งขึ้น
- 4) ช่วยให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับแนวทางการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูเด็กมากขึ้น
- 5) เป็นแบบอย่างที่ดีในการประสานความร่วมมือ และการทำงานร่วมกันในสังคมให้แก่เด็ก
- 6) เป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ใช้ศักยภาพที่แตกต่างกันของผู้ปกครองให้เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็ก

Berger (1995) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองไว้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้ปกครองมีแหล่งความรู้ และแนวความคิดในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และได้รับการฝึกให้ได้ปฏิบัติอย่างสอดคล้องกับความรู้ที่ได้รับ
- 2) ช่วยให้ผู้ปกครองรักและยอมรับเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข ตามคำแนะนำของผู้รู้
- 3) ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจในพัฒนาการเด็กและแนวพฤติกรรมของเด็ก เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติกับเด็กอย่างเหมาะสม
- 4) ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองที่ส่งผลต่อเด็ก จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม

5) ช่วยให้ผู้ปกครองสามารถวิเคราะห์ปัญหาของการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และหาความรู้ที่เป็นประโยชน์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้

6) ช่วยให้ผู้ปกครองมีเทคนิคและทักษะในการจัดสภาพแวดล้อมในบ้าน

7) ช่วยส่งเสริมความรู้สึกรับผิดชอบ และสบายใจในสิ่งที่ได้ปฏิบัติให้กับเด็ก

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542) กล่าวถึงจุดประสงค์สำคัญในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

1) เพื่อเสริมสร้างความรู้ของผู้ปกครองเกี่ยวกับธรรมชาติและ พัฒนาการของเด็ก นำไปสู่การส่งเสริมพัฒนาการเด็กตามวัยได้อย่างถูกต้อง

2) เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในบทบาทของผู้ปกครองและอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อเด็ก โดยการเป็นตัวอย่างเป็นแบบอย่างให้แก่เด็กทางตรงและทางอ้อม การเป็นผู้อบรมให้เด็กเข้าใจอย่างมีเหตุผล การเป็นตัวกระตุ้นและจูงใจให้เด็กได้คิดและเรียนรู้อย่างมีวินัยและมีจริยธรรม การเป็นผู้สร้างเสริมบรรยากาศสุนทรีย์ให้แก่ครอบครัว รวมถึงการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและสร้างความเข้าใจให้กับเด็ก

3) เพื่อสร้างเจตคติที่ถูกต้องในการเลี้ยงดูเด็ก

4) เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้ปกครองการดูแลเด็ก

5) เพื่อเสริมสร้างให้เกิดการร่วมมือกันในการพัฒนาเด็ก

นอกจากนี้ โรงเรียนยังเป็นตัวเชื่อมระหว่างครูและผู้ปกครองในการจะเข้าใจเด็ก ร่วมกัน แนะนำแหล่งข้อมูล วิธีการในการแก้ปัญหาต่าง รวมถึงการแนะนำวิธีการที่ผู้ปกครองสามารถช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็กที่ต่อเนื่องจากโรงเรียน

Click and Click (1990) กล่าวถึงเป้าหมายของการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

1) ช่วยให้เกิดการทำงานร่วมกันและการแลกเปลี่ยนทัศนคติระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน ในเรื่องการศึกษาและการเลี้ยงดูเด็ก

2) ช่วยให้ผู้ปกครองเห็นถึงคุณค่าและตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการเลี้ยงดูเด็ก

3) ช่วยให้ผู้ปกครองมีข้อมูล ความรู้ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก ซึ่งช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจพฤติกรรม พัฒนาการของเด็กในแต่ละขั้นได้อย่างดี

4) ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจวิธีการเรียนรู้ โดยที่เป็นการเรียนรู้ให้ผู้ปกครองสามารถสนับสนุนให้เกิดประสบการณ์และการเรียนรู้ที่บ้านได้

สุภาวณี ลายบัว (2554) กล่าวถึงเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

1) ช่วยให้ผู้ปกครองเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของพัฒนาการ และกระบวนการเรียนรู้ของเด็ก

2) ช่วยให้ผู้ปกครองมีทักษะ ความรู้ และความเข้าใจในพฤติกรรมของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อพัฒนาการที่ดีของเด็ก

สรุปได้ว่า การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองมีความสำคัญ เนื่องจากผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องเลี้ยงดู ใกล้ชิดกับเด็ก ดังนั้น การสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจในการอบรมเลี้ยงดูเด็กจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้ผู้ปกครองมีแหล่งข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติ พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก รวมถึงวิธีการเรียนรู้ของเด็ก ในการสนับสนุนให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ได้ที่บ้าน นอกจากนี้ เพื่อสร้างคุณค่า ความมั่นใจ และเข้าใจพฤติกรรมของตนเอง รวมถึงการทำงานร่วมกันในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติ

2.5.2 รูปแบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง เป็นการให้ความรู้กับผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ ประสบการณ์ และความคิดที่หลากหลาย ดังนั้น รูปแบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองจึงควรมีความเหมาะสมสำหรับผู้ปกครอง มีรายละเอียดดังนี้

วาร์ เห่งส์วีสต์ (2544) กล่าวว่า ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของเด็ก เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและพฤติกรรมให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ ดังนั้น การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยแบ่งวิธีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครอง ดังนี้

1) การจัดบริการต่าง ๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ปกครอง ได้แก่ การจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ผู้ปกครองตามความสนใจ

2) การถ่ายทอดความรู้ ได้แก่ การถ่ายทอดความรู้รายบุคคล เช่น การเยี่ยมบ้าน การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมถึงการถ่ายทอดความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542) กล่าวถึงรูปแบบของการให้ความรู้ผู้ปกครอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การให้ความรู้ผู้ปกครองทางตรง และการให้ความรู้ผู้ปกครองทางอ้อม มีรายละเอียดดังนี้

1) การให้ความรู้ผู้ปกครองทางตรง

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542) ให้ความหมายของการให้ความรู้ผู้ปกครองทางตรง ไว้ว่า การให้ความรู้ผู้ปกครองทางตรง หมายถึง การเสริมสร้างให้ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเด็กในเรื่องที่ผู้ปกครองควรรู้และจำเป็นต้องรู้จากโรงเรียนโดยตรงแก่ผู้ปกครอง โดยผ่านกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้น เช่น การจัดฝึกอบรม การประชุมผู้ปกครอง การให้คำปรึกษา การจัดห้องสมุดสำหรับผู้ปกครอง และการเยี่ยมบ้าน

2) การให้ความรู้ผู้ปกครองทางอ้อม

สุภาพร สุวรรณศรีนนท์ (2549) ให้ความหมายของการให้ความรู้ผู้ปกครองทางอ้อม ไว้ว่าหมายถึง การเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ปกครองผ่านทางสื่อที่หลากหลายประเภท เช่น เอกสาร แผ่นพับ หนังสือ วิทยู โทรทัศน์ รวมถึงสื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นช่องทางที่ผู้ปกครองเข้าถึงได้ง่าย และสะดวก

สรุปได้ว่า แนวทางการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองมีทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อเสริมสร้างให้ผู้ปกครองมีความรู้ ทักษะ และความเข้าใจในการปฏิบัติกับเด็กอย่างเหมาะสมตามธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก โดยสนับสนุนให้เหมาะสมกับเด็กตามวัยและวิธีการเรียนรู้ ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มีความมั่นใจ และรู้สึกสบายใจในการเลี้ยงดูเด็ก

2.6 การจัดโปรแกรมการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครอง

มโนทัศน์ของโปรแกรมการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองที่มีคุณภาพต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานค่านิยมและสมมติฐานที่เหมาะสมเพื่อช่วยในการตัดสินใจในกำหนดทิศทางดำเนินการและประเมินผลโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ Zepeda et al. (2004) นำเสนอแนวคิดพื้นฐานในการออกแบบการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

- 1) ผู้ปกครอง คือ ผู้มีบทบาทหลักในการขัดเกลาทางสังคมสำหรับเด็ก
- 2) การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองที่เหมาะสมส่งผลทางบวกต่อทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและพฤติกรรมของผู้ปกครอง
- 3) การอบรมเลี้ยงดูเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ผ่านการศึกษาและประสบการณ์
- 4) การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อผู้ปกครองมีโอกาสในการมีส่วนร่วมและได้ลงมือกระทำและได้เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนกระบวนการ
- 5) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กเป็นผลจากการการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและระบบวัฒนธรรม
- 6) การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองรายบุคคล ต้องมีการผสมผสานการมีส่วนร่วมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้
- 7) การออกแบบกระบวนการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองต้องตอบสนองต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้ปกครอง
- 8) การออกแบบการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองต้องเสริมสร้างการปฏิบัติตามแนวทางการอบรมเลี้ยงดูเชิงบวกด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- 9) การให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองควรตอบสนองต่อความต้องการทั้งของผู้ปกครองและเด็ก

10) การออกแบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญกับจุดแข็งของผู้ปกครอง และเสริมสร้างพลังความเชื่อมั่นให้การอบรมเลี้ยงดูให้แก่ผู้ปกครอง

การออกแบบโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองสามารถทำได้หลากหลายวิธีการ เช่น การจัดตั้งศูนย์ให้ความรู้สำหรับผู้ปกครอง การเยี่ยมบ้าน การจัดตั้งโปรแกรมพ่อแม่อุปถัมภ์ การขอความร่วมมือจากชุมชน การตั้งกลุ่มช่วยเหลือ หรือการจัดตั้งกลุ่มให้ความรู้ผู้ปกครอง โดย Zepeda et al. (2004) อธิบายความหมายของกลุ่มให้ความรู้ผู้ปกครองว่า เป็นการประชุมกลุ่มเพื่อให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้ความรู้ ทักษะ และความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูแก่ผู้ปกครอง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1) โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองชื่อ Triple P- Positive Parenting Program คิดค้นขึ้นโดย Sanders และคณะจากศูนย์สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและครอบครัวที่มหาวิทยาลัย Queensland เป็นโปรแกรมที่มีหลายระดับเพื่อตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันของผู้ปกครอง มีจุดประสงค์ในการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทักษะให้แก่ผู้ปกครองเพื่อป้องกันพฤติกรรม อารมณ์ และปัญหาด้านพัฒนาการที่ร้ายแรงในอนาคต (Sanders, 1999; Sanders, & Prinz, 2005)

ในระยะแรกเริ่ม โปรแกรม Triple P เป็นโปรแกรมที่ออกแบบมาเพื่อให้การศึกษาผู้ปกครองที่มีบุตรหลานอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 12 ปี ต่อมามีการขยายโปรแกรมเป็นกลุ่มระดับอายุ 16 ปี ระดับของโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่ออกแบบมีความแตกต่างกันตามความเข้มข้นของเนื้อหา แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เป็นการให้ข้อมูลทั่วไป รวมถึงเทคนิค และกลยุทธ์ที่เป็นประโยชน์ในการอบรมเลี้ยงดูสำหรับผู้ปกครองผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในระดับที่ 1 เพื่อสร้างความรู้สึกร่วมมือร่วมใจในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง เล็งเห็นแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่มีอยู่ในสังคมของตน และกระตุ้นให้ผู้ปกครองมีส่วนร่วมในโปรแกรมและมีทัศนคติที่ดีต่อการอบรมเลี้ยงดู

ระดับที่ 2 ประกอบไปด้วยการเข้าร่วม 1-2 ครั้ง เป็นการให้คำแนะนำและแนวทางเกี่ยวกับพัฒนาการสำหรับเด็กแก่ผู้ปกครอง ให้คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในระยะเริ่มต้นหรือมีระดับที่ไม่รุนแรง ผ่านเอกสารคู่มือและวิดีโอตัวอย่างเทคนิคการจัดการสำหรับผู้ปกครอง

ระดับที่ 3 ประกอบไปด้วยการเข้าร่วม 4 ครั้ง เป็นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในระยะกลางหรือมีระดับปานกลาง ผ่านการฝึกอบรมที่ผู้ปกครองได้ลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ระดับที่ 4 ประกอบไปด้วยการเข้าร่วมในระดับการมีส่วนร่วมที่เข้มข้น 8 – 10 ครั้ง ทั้งในลักษณะกลุ่มและรายบุคคล สำหรับผู้ปกครองของเด็กพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในระดับค่อนข้างรุนแรง

ระดับที่ 5 เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของครอบครัวที่ผู้ปกครองต้องเผชิญ ปัญหาความยากลำบากในการเลี้ยงดูอันเนื่องมาจากภาวะเครียดของครอบครัว เช่น ความขัดแย้งภายในครอบครัว ความซึมเศร้าจากการอบรมเลี้ยงดู

Sanders (1999) และ Sanders and Prinz (2005) นำเสนอหลักการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองตามโปรแกรม Triple P- Positive Parenting Program ดังนี้

- 1) จัดกระบวนการเรียนรู้และเนื้อหาให้เหมาะสมและเพียงพอความต้องการของผู้ปกครองเพื่อตอบสนองความต้องการจำเป็นที่แตกต่างกันของผู้ปกครอง
- 2) จัดรูปแบบการเรียนรู้ให้มีความยืดหยุ่นเพื่อให้สอดคล้องกับปัญหาเฉพาะของผู้ปกครอง
- 3) ออกแบบรูปแบบการนำเสนอและถ่ายทอดความรู้ที่หลากหลายวิธีเพื่อเพิ่มโอกาสและช่องทางในการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง
- 4) ออกแบบการเรียนรู้ให้มียุทธศาสตร์ที่ครอบคลุมผู้ปกครองทุกกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองที่มีพื้นฐานแตกต่างกันสามารถเลือกใช้กระบวนการที่เหมาะสมกับตนเองได้
- 5) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากวิชาชีพที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง
- 6) ออกแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวันของผู้ปกครอง เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถประยุกต์ใช้การเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น
- 7) จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ทศนคติ ความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตามแนวทางการอบรมเลี้ยงดูเชิงบวกให้แก่ผู้ปกครอง
- 8) จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก

2) โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองชื่อ Parenting Awareness Model (PAM) เริ่มขึ้นในปี 2005 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ปกครองได้รับความช่วยเหลือในด้านการปฏิบัติต่อบุตรหลานเพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการด้านต่าง ๆ ของเด็กอย่างเหมาะสม ลักษณะเด่นของโปรแกรม คือ การสร้างความเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพให้เกิดกับผู้ปกครองในระยะเวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงต่อหนึ่งครั้ง โดยในแต่ละครั้งผู้ปกครองจะได้ชมภาพยนตร์ที่มีความยาวประมาณ 1-2 นาที เป็นจำนวนตั้งแต่ 2-5 เรื่อง และอภิปรายร่วมกันเป็นระยะเวลา 50 นาที

การอภิปรายดำเนินการโดยผู้อำนวยความสะดวกและให้ความสำคัญต่อมุมมองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของผู้ปกครองในภาพยนตร์ที่ได้ชมซึ่งเป็นวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ตรงกันข้ามกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่ทางโปรแกรมแนะนำให้ทำ เนื้อหาภาพยนตร์ที่นำมาให้ผู้ปกครองชมมีลักษณะการอบรมเลี้ยงดูคล้ายกับที่ผู้ปกครองใช้อยู่ในชีวิตประจำ ซึ่งได้ข้อมูลมาจากการสังเกตผู้ปกครองจากการอบรมให้การศึกษาผู้ปกครองในครั้งก่อนหน้า

การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในโปรแกรมนี้น่าจะทำให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักรู้ต่อพฤติกรรมของตนเอง และเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้สังเกตผลกระทบของพฤติกรรมตนเองที่มีต่อการแสดงออกของลูก ทั้งการแสดงออกทางวจนภาษาและอวัจนภาษา เพื่อช่วยให้ผู้ปกครองสามารถระบุวิธีการจัดการที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับความต้องการมากที่สุด (Ailincal & Weil-Barai, 2013)

3) โปรแกรม Family Check-Up เป็นโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองผ่านการเยี่ยมบ้านโดยใช้วิธีการฝึกอบรมการจัดการให้แก่ผู้ปกครอง ผสมผสานกับการสัมภาษณ์แบบสร้างแรงกระตุ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง โปรแกรม Family Check-Up ใช้แบบประเมินและการอภิปรายร่วมกันเพื่อค้นหาจุดแข็งและส่วนที่ต้องการการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองผ่านการอบรมและทำกิจกรรมร่วมกันสามครั้ง นอกจากนี้ โปรแกรมยังประกอบด้วย การติดตามผลและการให้คำแนะนำที่ออกแบบมาให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละครอบครัว โดยเฉพาะ ผลการใช้โปรแกรมแสดงให้เห็นพฤติกรรมสนับสนุนเชิงบวกที่เพิ่มสูงขึ้น และภาวะซึมเศร้าของผู้ปกครองที่ลดลง รวมถึงยังส่งผลให้ปัญหาของเด็กลดลงอีกด้วย (Morris et al., 2017)

4) Legacy for Children เป็นโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองบนฐานการทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อสนับสนุนพัฒนาการเด็กผ่านการอบรมเลี้ยงดูเชิงบวกของผู้ปกครองกลุ่มที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำ โปรแกรมออกแบบโดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมพัฒนาการสำหรับเด็กผ่านการสนับสนุนปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การสนับสนุนการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างเด็กและมารดา การเสริมสร้างความรู้สึกร่วมของการมีส่วนร่วมของชุมชนในการให้การสนับสนุนมารดา และการส่งเสริมความสามารถในการอบรมเลี้ยงดูของมารดา (Morris et al., 2017)

5) Nonviolent Communication (N.V.C.) เป็นโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเพื่อส่งเสริมการสื่อสารที่มีความหมายและสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้ปกครองและเด็ก และทำความเข้าใจความต้องการของตนเองและผู้อื่น ก่อให้เกิดความสมานฉันท์ ความกลมเกลียว แทนการโต้แย้งอันนำไปสู่ความเข้าใจผิดหรือการใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา โปรแกรมระบุว่า ทศนคติและทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกทั้งความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

แนวคิดและทักษะที่โปรแกรมให้ความสำคัญ ได้แก่ การฝึกฝนทักษะในการสังเกตอย่าง ไม่ตัดสิน การระบุและแสดงความรู้รวมถึงความต้องการอย่างไม่ตัดสิน มีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น รับสารจากผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ มีปฏิริยาตอบสนองและการสะท้อนกลับ ความรู้สึกของผู้อื่น การทบทวนตนเอง หลีกเลี่ยงการตัดสินตนเอง การตระหนักถึงผลกระทบของการลงโทษและให้รางวัล และการแสดงออกถึงความซาบซึ้งใจและความขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิต (Adams, n.d.)

ข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดโปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองมีแนวคิด พื้นฐานที่สำคัญในการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้ปกครองโดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ของผู้ปกครอง มีวัตถุประสงค์เพื่อการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทักษะให้แก่ผู้ปกครองเพื่อ ป้องกันพฤติกรรม อารมณ์ และปัญหาด้านพัฒนาการของเด็กในอนาคต

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองทั้งในประเทศและ ต่างประเทศมีการนำเสนอแนวทางการพัฒนาและส่งเสริมผู้ปกครองในประเด็นที่แตกต่างกันอย่าง กว้างขวาง ทั้งในด้านอายุของเด็กที่อยู่ในความดูแล พื้นฐานครอบครัวของกลุ่มผู้ปกครอง รวมถึง ประเด็นที่มุ่งพัฒนาผู้ปกครอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาสำหรับ ผู้ปกครอง สรุปได้ดังนี้

พรชูลี ลังกา (2551) นำเสนอผลการศึกษาการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองโดยใช้รูปแบบ SECI ที่มีต่อความรู้ของผู้ปกครองด้านการสร้างวินัยในตนเองของเด็กอนุบาล ทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านการพึ่งตนเองและ ด้านการปฏิบัติตามข้อตกลง พบว่า ผู้ปกครองมีความรู้เรื่องการสร้างวินัยในตนเองของเด็กอนุบาล สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม และมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมในระดับมาก

Thanasetkorn et al. (2015) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมผู้ปกครอง ด้านการสร้างวินัยเชิงบวก 101s ที่มีต่อทักษะในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองและทักษะสมอง (executive function) ของเด็กวัยอนุบาลในประเทศไทยจำนวน 27 คน ผลจากการศึกษาแสดงให้เห็น ว่า โปรแกรมฝึกอบรม 101s ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อการปฏิบัติตนของผู้ปกครองด้านการอบรมเลี้ยง ดูและทักษะสมองของเด็กวัยอนุบาลอย่างชัดเจน

Okafor et al. (2014) ศึกษาการใช้รูปแบบและวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพเด็กผ่าน การให้ความรู้ด้านการอบรมเลี้ยงดูอย่างมีประสิทธิภาพแก่ผู้ปกครองชาวแอฟริกันอเมริกัน โดยใช้ หลักสูตรการอบรมเลี้ยงดูที่มีคุณภาพเพื่อเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมและพฤติกรรมการเลี้ยงดูแบบเดิมที่ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในเชิงลบ และใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยชุมชน

เป็นฐาน ผลจากการศึกษาพบว่า หลังการใช้รูปแบบ ผู้ปกครองกลายเป็นผู้นำในการนำเสนอการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้น มีการช่วยเหลือส่งเสริมในกลุ่มผู้ปกครองด้วยกันเองมากขึ้น รวมถึงมีสุขภาพทางจิต มีทักษะในการอบรมเลี้ยงดูที่เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า คุณภาพความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กเพิ่มขึ้นและส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมของเด็กในเชิงบวก

Pearce and Mendizza (2003) กล่าวถึง ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเกิดขึ้นภายใต้สภาวะทางบวก ได้แก่ ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ความไว้วางใจ ความอบอุ่น มิตรภาพ ความมั่นคงปลอดภัย โดยมีหลักการสำหรับผู้ปกครองในการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมที่สุดต่อการส่งเสริมการเรียนรู้ ดังนี้

- 1) การเอาใจใส่ในสิ่งที่เด็กสนใจ โดยการแสดงออกซึ่งความรัก ความเข้าใจ ช่วยเด็กทำความเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น
- 2) การสร้างความปลอดภัยทางจิตใจ ยอมรับ และเคารพในตัวตนของเด็ก และเมื่อเด็กรู้สึกปลอดภัย จะเกิดภาวะจดจ่อ ภาวะตื่นไหว
- 3) การยอมรับในสิ่งที่ไม่ได้คาดคิดไว้ และมีความยืดหยุ่น
- 4) การสังเกตเด็ก เป็นการสังเกตเด็กโดยปราศจากอคติ ใช้การฟัง และการสังเกตอย่างลึกซึ้ง ไม่เปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิม ให้เด็กได้สร้างแนวทางด้วยตนเอง
- 5) การตอบสนองอย่างลึกซึ้งและเต็มที่ โดยอาศัย 2 ปัจจัยหลัก คือ การจดจ่อ และการให้เวลากับเด็ก
- 6) ความคิดสร้างสรรค์ โดยการเปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระ
- 7) เริ่มต้นใหม่ ปรับการรับรู้ และวิธีทำความเข้าใจในการเลี้ยงดูเด็ก ส่งเสริมให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์โดยการแสดงออกผ่านการเล่น เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอย่างท้าทายตามความสามารถของตน

Morris et al. (2017) ศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมการอบรมเลี้ยงดูที่มุ่งเน้นความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหาสำหรับเด็กและครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนเป็นหลัก ผลจากการศึกษาพบว่า โปรแกรมดังกล่าวทำให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการสนับสนุนเด็กทางสังคมได้ดีขึ้น และยังช่วยส่งเสริมการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้ปกครองและเด็กให้เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

Sumargi et al. (2015) ทำวิจัยเพื่อศึกษาผู้ปกครองของเด็กอายุ 2-12 ปี จำนวน 143 คน ที่เข้าร่วมการอบรม Triple P-Positive Parenting Program ที่จัดขึ้นในประเทศอินโดนีเซีย โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้การสังเกตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีความมั่นใจในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

ความเครียดของผู้ปกครองและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องในการอบรมเลี้ยงดูเด็กลดลง นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กลดลงอย่างมาก เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม โดยผู้ปกครองแสดงความ คิดเห็นว่า โปรแกรมนี้เป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสมทางวัฒนธรรม และมีความพึงพอใจมาก ต่อเนื้อหาของโปรแกรม

Guo et al. (2016) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรม Triple P กับกลุ่มผู้ปกครองของเด็ก วัยอนุบาลชาวจีน จำนวน 81 คน พบว่า หลังเข้ารับโปรแกรม Triple P ผู้ปกครองมีการพัฒนาในด้าน การรับมือกับการปรับตัวของเด็ก การปรับตัวของผู้ปกครอง และ ประสิทธิภาพในการเลี้ยงดูเด็ก นอกจากนี้ ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของ เด็กที่เพิ่มสูงขึ้น โดยปัญหา เกี่ยวกับการเรียนรู้ของเด็กลดลง ทั้งนี้ ผลที่เกิดขึ้นจากการใช้โปรแกรมฯ ยังคงอยู่แม้ผู้ปกครองเข้าร่วมโปรแกรมฯ ไปแล้วเป็นเวลา 6 เดือน

Bodenmann et al. (2008) ศึกษาประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรม Triple P-Positive Parenting Parenting ในการส่งเสริมทักษะการเลี้ยงดูเด็กและสุขภาวะของเด็ก ผู้เข้าร่วม ได้แก่ ผู้ปกครองและเด็กวัยอนุบาลชาวสวิสเซอร์แลนด์ จำนวน 100 คู่ แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 50 คู่ และกลุ่มควบคุม จำนวน 50 คู่ ผลการวิจัย พบว่า หลังการใช้โปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีการอบรมเลี้ยงดูเด็กในทางที่ดีขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก และความเครียดลดลง นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมการปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมของผู้ปกครองลดลง

งานวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่มีบทบาทและมีความสำคัญต่อการพัฒนาเด็กวัยอนุบาลเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น การพัฒนาผู้ปกครองโดยใช้รูปแบบและวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมคุณภาพการอบรมเลี้ยงดู จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะส่งผลต่อการพัฒนาเด็กให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

3. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการศึกษาผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจที่ พินิจ พิจารณาให้ใคร่ครวญ ทำให้ผู้เรียนก่อเกิดความเข้าใจอันลึกซึ้งทั้งต่อตนเองและต่อสรรพสิ่งรอบตัว อันนำมาสู่ความรัก ความเมตตา การยอมรับ และมองเห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ในโลก

จิตตปัญญาศึกษา มีรากฐานปรากฏตามประวัติศาสตร์อันยาวนานของมนุษย์ ทั้งใน รูปแบบของประเพณีทางศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณ ในประเทศสหรัฐอเมริกา แนวคิด จิตตปัญญาศึกษา สามารถแบ่งออกเป็นช่วงระยะเวลาหลัก ๆ 3 ช่วง ได้แก่ ช่วง ค.ศ. 1840-1890, ช่วง ค.ศ. 1960-1970 และช่วง ค.ศ. 1990 (Morgan, 2014)

Morgan (2014) อธิบายถึง“กระแส” (wave) ว่าเป็นการปรากฏขึ้นของแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษาในช่วงเวลาต่าง ๆ ของประวัติศาสตร์อเมริกา โดยกระแสแรกได้เริ่มต้นขึ้นในปี ค.ศ.1840

จากการเข้ามาของพระพุทธศาสนาในอเมริกา ผ่านทางผู้อพยพชาวจีนทางฝั่งตะวันตกของประเทศ ต่อมาในปี ค.ศ.1883 และ ค.ศ. 1893 นักปราชญ์ชาวฮินดูหลายคน ได้เริ่มเดินทางเข้ามา ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในประเทศอเมริกามากขึ้น เช่น Swami Viveknanda นักปราชญ์ผู้มีชื่อเสียง ชาวฮินดู กับการกล่าวสุนทรพจน์ในการประชุมสภาศาสนาโลก (Parliament of World Religious) ณ กรุงชิคาโก (Viveknanda Vedanta Society of Chicago, 2014)

กระแสที่สองเริ่มต้นในช่วงระยะหลังจากยุค ค.ศ. 1960 จากการตั้งสถาบัน California Institute of Integral Studies (CIIS) ณ เมืองซานฟรานซิสโก ในปีค.ศ. 1968 และการก่อตั้งมหาวิทยาลัย Maharishi University of Management (MUM) ในปีค.ศ. 1971 ภายหลังจากการก่อตั้งสถาบันต่าง ๆ ที่กล่าวมา ในปี ค.ศ. 1974 Chogyam Trungpa นักการศึกษาชาวทิเบต ผู้นำลัทธิศาสนาพุทธได้ริเริ่มการจัดตั้งสถาบัน Naropa Institute ขึ้นในรัฐโคโลราโดภายหลังเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะมหาวิทยาลัยชื่อ Naropa University (Naropa University, n.d.)

การก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญา Center for Contemplative Mind in Society (CMind) ในเมืองนอร์ทแฮมตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ในปี ค.ศ. 1995 เป็นส่วนสำคัญของการเริ่มต้นช่วงเวลาในกระแสที่สาม ศูนย์จิตตปัญญาแห่งนี้ป็นองค์กรไม่แสวงผลกำไร มีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงการศึกษาในระดับอุดมศึกษาโดยการส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญา ในช่วงระยะเวลา กระแสที่สามนี้ พันธมิตรของศูนย์และนักการศึกษาแนวจิตตปัญญาอื่น ๆ ได้รวมตัวกันตั้งเครือข่าย จิตตปัญญาศึกษาขึ้น (Duerr et al., 2003) เช่น Five Colleges ของ Western Massachusetts และ University of Michigan ซึ่งเป็นการรวมตัวของคณาจารย์และนักการศึกษาอื่น ๆ ในฐานะสมาชิกเครือข่าย

นอกจากมหาวิทยาลัย องค์กร และสถาบันต่าง ๆ ในประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว ยังมีสถาบันองค์กรและเครือข่ายอื่น ๆ ในอีกหลากหลายประเทศที่สนับสนุนการใช้แนวทางและการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพมนุษย์ เช่น Buddhist Tzu Chi University มหาวิทยาลัยในไต้หวัน และ Sathaya Sai Institutes of Higher Learning ในประเทศอินเดีย (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2553)

ในประเทศไทย กลุ่มจิตวิวัฒน์ เป็นการรวมตัวของผู้ที่สนใจการใช้กระบวนการและการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ได้มีการผลักดันให้เกิดการจัดตั้งเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาขึ้นในปี พ.ศ. 2549 ซึ่งในปีเดียวกันนี้เอง ทางมหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา นอกจากนี้ ยังมีองค์กรและสถาบันอื่น ๆ ในประเทศไทยที่ดำเนินการตามแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งแม้จะมีความแตกต่างกันในทางการเรียกขาน แต่ตั้งอยู่ใน ทิศทางเดียวกัน คือ การศึกษาเพื่อพัฒนา

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เช่น โรงเรียนรุ่งอรุณ เครือข่ายโรงเรียนวิถีพุทธ สถาบันขวัญเมือง โรงเรียนสัตยาไส เสนอศึกษา

3.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา ได้มีการนิยามไว้อย่างหลากหลาย แตกต่างกันไปตามบริบท ดังนี้

ประเวศ วะสี (2551) กล่าวว่า จิตตปัญญาการศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจมิติด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาล ต่อเพื่อนมนุษย์ที่สมบูรณ์ หรืออาจกล่าวได้ว่า จิตตปัญญา หมายถึง การรู้จักของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ซึ่งปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด

จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร (2553) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่มุ่งพัฒนาจากภายใน ด้วยกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ ได้ฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ศาสตร์ตามที่คุณเรียนสนใจ สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น จิตใจขยายกว้างออกจากขอบเขตตัวตน เกิดความรัก ความเมตตา เกิดปัญญา และการตระหนักรู้ ในตนเอง

จุมล พูลภัทรชีวิน (2553) กล่าวว่า จิตตปัญญาการศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ เน้นการให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ การรู้เท่าทันมิติด้านในตนเอง ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ในส่วนที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องหรือเชื่อมโยงกับมิติภายนอกผ่านกระบวนการและกิจกรรมที่หลากหลายไม่คงที่

นอกจากนี้ ในต่างประเทศยังมีผู้ให้คำนิยามความหมายของจิตตปัญญาว่าเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตัวตนของผู้เรียนในฐานะมนุษย์ (Jennings, 2008) ทำให้เข้าใจตัวเองได้อย่างลึกซึ้งและปลูกจิตสำนึกให้ดีขึ้น อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้เรียนเปิดใจกว้างและยอมรับผู้อื่นด้วยความรัก ความเมตตา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับสังคมในที่สุด (Chano, 2012)

กล่าวโดยสรุป จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนามิติตัวตนด้านในของผู้เรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับ บุคคล และในระดับที่กว้างขึ้น คือ สังคม บนพื้นฐานของความรัก ความเมตตา มองทุกสิ่งอย่างเป็นองค์รวม การปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการไคร่ครวญภายใน ความเชื่อมโยงสัมพันธ์สหวิทยาการ โดยอาจอยู่ในการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การทำสมาธิ หรือกิจกรรมทางจิตวิญญาณ

3.2 จุดมุ่งหมายของการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

Roeser and Peck (2009) กล่าวว่า จิตปัญญาศึกษาเป็นแนวทางการเรียนรู้ผ่านการปลูกฝังการตระหนักรู้ภายในตนและการใคร่ครวญไตร่ตรองโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงของบริบทแวดล้อมโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยสามารถอธิบายได้เป็น 2 ระดับ ดังนี้

- 1) การเปลี่ยนแปลงภายในระดับบุคคล เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง โดยเปลี่ยนแปลง การตระหนักรู้ ความคิด ความเชื่อ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนของผู้เรียน อันเป็นการปลูกจิตสำนึกใหม่ ให้ดีขึ้น เพื่อการพัฒนาปัญญาและการตระหนักรู้
- 2) การเปลี่ยนแปลงระดับสังคม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักพื้นฐานความจริงสากล ได้แก่ ความดี ความงาม และความจริง มองเห็นและเข้าใจความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง จนเมื่อผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง จึงนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับองค์กร และการเปลี่ยนแปลงในระดับสังคม (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข, 2552)

3.3 หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข (2552) สรุปหลักการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไว้ 7 ประการ ดังนี้

- 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) คือ การเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา ด้านระหว่างบุคคล และด้านภายในบุคคล
- 2) ความรักความเมตตา (compassion) คือ การที่กระบวนกรส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่ม และการจัดกระบวนกรด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้
- 3) การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connectedness) คือ การช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนกรเข้ากับชีวิต นำไปสู่การนำกระบวนกรเข้าสู่ภายใน บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เรียนด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล
- 4) การเผชิญความจริง (confronting reality) คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตน เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา
- 5) ความต่อเนื่อง (continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนกร ช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

6) ความมุ่งมั่น (commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำกระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7) ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เรียนและกระบวนการที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

จุมพล พลุภัทรชีวิน (2553) สรุปหลักการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไว้ 4 ประการ ดังนี้

- 1) การยอมรับและเคารพในความเป็นมนุษย์ทุกคนอย่างเท่าเทียมและไม่ตัดสิน
- 2) การยอมรับและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล
- 3) การมีมุมมองแบบองค์รวม คือ การมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงขององค์ประกอบมากกว่าสองสิ่งแล้วเกิดสิ่งใหม่ที่มีความหมายใหม่

4) การมีความเชื่อว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงเกิดขึ้นภายในตัวตนของผู้เรียนเอง

สรุปได้ว่า หลักการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ เคารพในความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม มีมุมมองที่เป็นองค์รวม มองเห็นและเข้าใจความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ บนฐานความรักความเมตตา และเชื่อว่าการเรียนรู้ที่แท้จริงมาจากการเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง

3.4 การจัดกิจกรรมตามกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญามีเครื่องมือและแนวทางการปฏิบัติที่หลากหลาย Center for Contemplative Mind in Society (2011) ได้สรุปไว้ดังนี้

1) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง (stillness practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง มุ่งเน้นการทำให้เกิดความสงบเย็นของร่างกายและจิตใจ เช่น การเจริญสติ วิปัสสนา สมาธิภาวนา การสงบนิ่ง กิจกรรมในกลุ่มนี้ ได้แก่ สมถกรรมฐาน การเจริญสติวิปัสสนา (mindfulness practices) การทำสมาธิโดยใช้แสงสว่าง (light meditation) ภาวนาก่อนกรวด ผ่อนพักตระหนักรู้ วางอย่างว่าง

2) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (generative practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ มุ่งเน้นการเปิดโอกาสให้มีช่วงเวลาที่มีการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ หรือการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์พ้นจากทุกข์ ซึ่งทำให้จิตใจ

เปิดกว้างและเกิดความรักความเมตตา กิจกรรมในกลุ่มนี้ได้แก่ การภาวนาทองเส้น (tonglen) การภาวนาโพวา การอ่านพระคัมภีร์ (lecto divina)

3) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกระบวนการการเชิงสัมพันธ์ (relational practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกระบวนการการเชิงสัมพันธ์ กิจกรรมกลุ่มนี้ ได้แก่ การล้อมวงสนทนา (council facilitation) สนทริยสนทนา (dialogue) การเขียนด้วยปัญญาญาณ (intuitive writing) นพลักษณ์ (enneagram) และการสนทนากับเสียงด้านใน (voice dialogue)

4) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (creation process practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ มุ่งเน้นให้เกิดการฝึก การสังเกตใคร่ครวญภายในใจ การพัฒนาญาณทัศนะ (intuition) รวมทั้งความละเอียดอ่อนประณีต ผ่านงานสร้างสรรค์เช่น งานศิลปะต่าง ๆ กิจกรรมกลุ่มนี้ ได้แก่ จิตตศิลป์ (contemplative arts) และมันดาลา (mandala)

5) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (ritual practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ มุ่งเน้นให้เกิดความสงบเย็นและละเอียด ประณีตภายในใจ จากการเข้าร่วมและปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนาหรือพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับ ธรรมชาติ กิจกรรมกลุ่มนี้ ได้แก่ นิเวศภาวนา (eco-quest) กระโจมไฟ (sweat lodge)

6) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว (movement practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านการเคลื่อนไหว มุ่งเน้นการฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหว ร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมกลุ่มนี้ ได้แก่ การเดินจงกรม การเจริญสติโดยอาศัยอิริยาบถ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ยูริธมี (eurythmy) ปัญจลีลา (5 rhythms) โยคะ (yoga) และชี่กง (tai-chi)

7) การเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (activist practices) เป็นการเรียนรู้หรือฝึกปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม มุ่งเน้นการสัมผัสและเรียนรู้ประสบการณ์ ที่ได้รับจากภายนอกแล้วนำกลับเข้ามาใคร่ครวญภายในใจ เพื่อให้มองเห็นความเชื่อมโยงแห่งปัจจัย ของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมกลุ่มนี้ ได้แก่ ธรรมยาตรา การจาริกแสวงบุญ (pilgrimage) การทำงานอาสาสมัคร

แนวปฏิบัติข้างต้น เป็นเพียงแนวทางสำหรับการจัดกิจกรรมตามกระบวนการการ เรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การนำไปใช้ขึ้นกับลักษณะของผู้เรียนและความถนัดของผู้จัด กระบวนการ ในการปรับและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบท

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

Jennings (2008) ทำวิจัย เรื่อง จิตตปัญญาศึกษาและพัฒนาการของวัยรุ่น ระบุว่าความสามารถในการใคร่ครวญของผู้ใหญ่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครอง รวมถึงครู ที่มีความสามารถในการใคร่ครวญสูงจะผสมผสานกิจกรรมที่ต้องใช้ความสามารถในด้านนี้เข้ากับกิจวัตรประจำวันของเด็กได้อย่างกลมกลืนและสามารถเป็นต้นแบบอุปนิสัยการใคร่ครวญให้แก่เด็กได้อีกด้วย ทั้งนี้ ความสามารถในการใคร่ครวญเป็นความสามารถตามธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่ปฐมวัย อีกทั้งยังสามารถพัฒนาและส่งเสริมให้ฝึกปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอ ผ่านกิจกรรมและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ผู้ใหญ่จัดกิจกรรมโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพและพัฒนาการตามวัยของเด็กเป็นสำคัญ

จรรยาพร แดงโชติผล (2557) ทำวิจัย เรื่อง การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและเครือข่ายสังคมออนไลน์ ในการส่งเสริมความรู้และทักษะด้านพัฒนาการเด็กระดับปฐมวัยสำหรับผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนอนุบาลเอกชน ในจังหวัดนนทบุรี แสดงให้เห็นว่า กระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาช่วยส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ ก่อให้เกิดใจที่เปิดกว้าง และการตระหนักรู้ในตนเองของผู้ปกครอง กระบวนการ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างความสัมพันธ์ 2) การล้อมวงสนทนา แบ่งปันความรู้ 3) สนทนาสนทนา และ 4) การสะท้อนความคิด ผลจากการใช้กระบวนการนี้ทำให้ผู้ปกครองเกิดความมั่นใจมากขึ้น และเกิดการพัฒนามิติตัวตนภายในนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลได้

หฤทัย อนุสรราชกิจ และ ญาณิศา บุญพิมพ์ (2562) ได้พัฒนากระบวนการผลิตครูในเขตภาคตะวันออก โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะ พบว่า ครูที่ผ่านกระบวนการฯ มีคุณลักษณะ ความเป็นครูในด้านการมีพฤติกรรมช่วยเหลืออาสาในงานที่ตนเองมีได้รับผลประโยชน์ มีพฤติกรรมทางกายและวาจาที่แสดงออกถึงการเห็นค่าของงานครู และมีทักษะการสื่อสารกับผู้เรียนอย่างเป็นกัลยาณมิตรเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ ครูที่เข้าร่วมกระบวนการฯ ยังได้สะท้อนความคิดว่ากระบวนการฯ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น รวมทั้งเข้าใจในคุณค่าของงานครูมากขึ้นเช่นกัน

ยุพิน ศรีชาติ และ อารยา ปิยกุล (2563) ทำวิจัยเพื่อศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา พบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงความฉลาดทางอารมณ์ใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านดี นักเรียนเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ ยังสามารถหาวิธีคลายเครียดให้กับตนเองได้ 2) ด้านเก่ง นักเรียนสามารถปฏิบัติตามเงื่อนไขข้อตกลงร่วมกันได้ รู้ขั้นตอนและเลือกวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และสามารถแนะแนวทางให้ผู้อื่นได้ และ 3) ด้านมีความสุข นักเรียนรับรู้ข้อดี ข้อเสีย ของตนเอง แยกแยะเหตุและผล และรับรู้ถึงจุดมุ่งหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจน

ชัชวีย์ สงวนภักร์ และคณะ (2557) ทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความสุขในการเรียนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรี ผลการใช้โปรแกรม พบว่า นิสิตมีความสุขในการเรียนเพิ่มมากขึ้นในทุกด้าน ได้แก่ ความรู้สึกที่ดีต่อการเรียน ความพอใจในการเรียน ความรู้สึกผ่อนคลาย ความอยากเรียนรู้ ความรู้สึกอยากเข้าร่วมกิจกรรม ความภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งความหวังและกำลังใจในการปรับปรุงข้อบกพร่องของตน นอกจากนี้ กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เน้นให้นิสิตมีจิตสำนึกที่ดี เกิดการเรียนรู้ ภายในและมีสติรู้เท่าทันสถานการณ์ ส่งผลให้นิสิตเรียนรู้อย่างมีความสุข ไม่เครียด และผ่อนคลาย

ข้อมูลจากงานวิจัยสรุปได้ว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการพัฒนาความสามารถในการใคร่ครวญทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ จากงานวิจัยข้างต้น พบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้ผู้ปกครองมีความมั่นใจ และเกิดการพัฒนาจิตใจในของตนเอง รวมทั้งส่งผลให้ครูมีทักษะในการสื่อสารกับนักเรียน และมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเห็นคุณค่าของงานครู นอกจากนี้การนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาใช้ในการพัฒนานักเรียนและนิสิต พบว่า การใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาส่งผลให้นักเรียนและนิสิตมีการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง รับรู้อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น มีสติรู้เท่าทันตนเอง ลดความเครียด ซึ่งก่อให้เกิดความสุขในการเรียนรู้

4. การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

การชี้แนะ (coach) เป็นแนวคิดที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคลมาตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 15 คำว่า coach มีที่มาจากชื่อของยานพาหนะที่ใช้ในการขนส่งผู้คนจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง แนวคิดในการขนส่งดังกล่าวถูกพัฒนาและนำมาใช้ในการชี้แนะบุคคลอย่างต่อเนื่อง แม้ในระยะแรกการชี้แนะเป็นไปในลักษณะสั่งการ อธิบาย หรือบอกความรู้ ดังเช่นในช่วงยุค 1850s ที่มีการใช้คำว่า coach เพื่ออธิบายถึงบุคคลผู้ทำหน้าที่ในการตรวจสอบในกับผู้เรียนในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศอังกฤษ (Zues & Skiffington, 2002) แต่ในภายหลังช่วงยุค 1900s เป็นต้นมา แนวทางการชี้แนะเริ่มเปลี่ยนบทบาทมาสู่การเป็นพี่เลี้ยง (mentor) โดยได้รับอิทธิพลจากความรู้ทางทฤษฎีจิตวิทยาในกระแสต่าง ๆ ตั้งแต่แนวคิดทางด้านพฤติกรรมนิยม แนวคิดทางด้านจิตวิเคราะห์ จนมาถึงช่วงกระแสที่สามคือแนวคิดมนุษยนิยม (Carter, 2013) ในช่วงยุค 1960s การเปลี่ยนแปลงทางแนวคิดทางจิตวิทยานี้ ส่งผลให้การธุรกิจตระหนักถึงการดูแลเอาใจในตัวบุคลากร และให้ความสำคัญกับบุคลากรในฐานะมนุษย์มากขึ้น มีการนำแนวคิดการชี้แนะมาใช้ในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรโดยให้คำนิยามการชี้แนะในฐานะ counseling หรือการให้คำปรึกษา (Morrison, 2010)

ช่วงยุค 1970s-1980s การชี้แนะเริ่มเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการธุรกิจทั้งในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอังกฤษ การชี้แนะได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพของบุคลากร จนมาถึงช่วงยุค 1990s-2004 เป็นช่วง

ที่เอกสาร หนังสือและข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการชี้แนะได้รับการพัฒนาและตีพิมพ์ออกมาเป็นจำนวนมาก ในปี ค.ศ. 1992 หนังสือของ John Whitmore ชื่อ Coaching for Performance ทำให้การชี้แนะกลายเป็นความรู้ที่เข้าใจได้ง่ายขึ้นสำหรับการทำงาน และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ด้วยรูปแบบที่เรียกว่า GROW model

ในช่วงปี ค.ศ. 2004 - 2010 การชี้แนะกลายเป็นแนวทางที่ได้รับความสนใจและยอมรับนำไปใช้ในวงการต่าง ๆ มากขึ้น มีการคิดค้นและเผยแพร่รูปแบบการชี้แนะที่หลากหลายขึ้น ทฤษฎีทางจิตวิทยาในกระแสต่าง ๆ ถูกนำมาใช้เพื่อสนับสนุนแนวทางการชี้แนะ เช่นเดียวกับการประยุกต์นำความรู้ความเข้าใจจากศาสตร์อื่น ๆ เช่น สังคมศาสตร์ มานุษยวิทยา หรือภาษาศาสตร์ เพื่อให้การชี้แนะนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น อาจกล่าวได้ว่า ในช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ตระหนักว่า การชี้แนะเป็นแนวทางที่ช่วยให้การทำงานขององค์กรเป็นไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศาสตร์ทางจิตวิทยาเข้ามามีส่วนในการเติมเต็มการชี้แนะให้เข้มข้นยิ่งขึ้น โดยการสนับสนุนกลยุทธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลายเพื่อนำมาใช้ในการชี้แนะ รวมถึงความเข้าใจด้านพัฒนาการที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Morrison, 2010)

4.1 ความหมายของการชี้แนะ

เฉลิมชัย พันธุ์เลิศ (2549) อธิบายความหมายของ Coaching ในภาษาไทยว่าเป็นการชี้แนะ หมายถึงเป็นการชี้บอกทิศทาง และเป็นการเสนอแนะแนวทางให้เดินไปสู่ทิศทางนั้น ส่วนการเลือกเดินนั้น เป็นการตัดสินใจของผู้รับการชี้แนะเป็นหลัก

Mink et al. (1993) ให้คำนิยามว่า การชี้แนะเป็นกระบวนการที่ บุคคลซึ่งเรียกว่า ผู้ชี้แนะ (coach) สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยให้สามารถบุคคลนั้นสามารถเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น ผู้ชี้แนะช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายการทำงานได้ในระดับสูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่กระบวนการนี้เป็นการสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็งขึ้นภูมิใจในตนเองแสดงความสามารถซึ่งเป็นผลต่อการทำงานที่จะตามมากระบวนการชี้แนะจึงเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจ (empowering process)

Downey (2003) ให้ความหมายของการชี้แนะไว้ในหนังสือชื่อ Effective Coaching ว่า การชี้แนะเป็นศิลปะของการปฏิบัติ ในกระบวนการชี้แนะ ผู้ชี้แนะ หรือ coach มีได้ฟังความสนใจไปที่เทคนิควิธี หากแต่ต้องพุ่มเทศนให้กับกระบวนการชี้แนะที่กำลังดำเนินอยู่อย่างเต็มที่เปรียบเสมือนการเดินร่าของทั้งสองฝ่ายซึ่งเต็มไปด้วยการผสมผสานและเข้าหากันอย่างลงตัว

Sandra (2005) กล่าวถึงการชี้แนะว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาเพื่อปลดพันนาการทางศักยภาพของบุคคลให้สามารถแสดงออกซึ่งศักยภาพที่ดีที่สุดที่มีอยู่ในตัวออกมา

Bresser and Wilson (2006) เสนอว่า การชี้แนะเป็นการเสริมพลังและเปิดโอกาสให้ผู้รับการชี้แนะเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง เกิดความองกมภายในตนจนเกิดการพัฒนาตนเอง

Whitemore (2009) ให้ความหมายการชี้แนะว่า เป็นการใช้เวลาของผู้ชี้แนะเพื่อช่วยเหลือให้ผู้รับการชี้แนะสามารถค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการชี้แนะแสดงความรับผิดชอบและลงมือดำเนินการตามที่ตนวางแผนและตัดสินใจไว้ โดยผู้ชี้แนะคอยดูแลเอาใจใส่ ไม่ตัดสินถูกผิดให้ผู้รับการชี้แนะ และให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้รับการชี้แนะได้แสดงศักยภาพของตนในการดำเนินงาน

International Coach Academy (2016) อธิบายว่า การชี้แนะเป็นการสนับสนุนให้บุคคลได้พบเป้าหมายทางอาชีพ เต็มเต็มความฝัน มีสุขภาพที่ดี มีความสมดุลในชีวิต รวมถึงช่วยเหลือให้บุคคลค้นหาแนวทางเชื่อมโยงกับจิตวิญญาณภายในตน

สำหรับ The International Coach Federation (2012) หรือ ICF ให้ความหมายว่าการชี้แนะเป็นความร่วมมือระหว่างผู้ชี้แนะและผู้รับการชี้แนะซึ่งมีสัมพันธภาพร่วมกันอย่างต่อเนื่องผ่านขั้นตอนและกระบวนการต่าง ๆ รวมถึงมีการพูดคุย ทำทนายเชิงความคิด และใช้การกระตุ้นอย่างสร้างสรรค์ เพื่อจุดประกายและสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้รับการชี้แนะใช้ศักยภาพที่แท้จริงของตนอย่างเต็มที่

กล่าวโดยสรุป การชี้แนะ เป็นกระบวนการทำงานร่วมกันบนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชี้แนะและผู้รับการชี้แนะ โดยมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่แน่นอน คือ การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาผู้รับการชี้แนะให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเต็มศักยภาพ โดยผู้ชี้แนะทำหน้าที่ช่วยเหลือ สนับสนุน กระตุ้นความคิด ให้แรงบันดาลใจ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการชี้แนะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตัวเอง ความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องระหว่างผู้ชี้แนะและผู้รับการชี้แนะนับเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งในกระบวนการ

4.2 ลักษณะสำคัญของการชี้แนะ

สรุปลักษณะสำคัญของการชี้แนะ ดังนี้

1) การชี้แนะเป็นกระบวนการ (process) ที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ การฝึกฝน การทำซ้ำและต้องอาศัยเวลาการชี้แนะเป็นกระบวนการที่บุคคลเสริมอำนาจให้แก่ตน โดยการพัฒนาความรู้และทักษะผ่านช่องทางต่าง ๆ หลังดำเนินการทุกขั้นตอนในกระบวนการชี้แนะ จำเป็นต้องมีการนำไปใช้ (application) และการสะท้อน (reflection)

2) การชี้แนะเป็นการเสริมพลังอำนาจ (empowerment) เป็นการถ่ายทอดความรู้ทักษะคุณค่าหรือทัศนคติจากผู้ชี้แนะไปยังผู้รับการชี้แนะผ่านความสัมพันธ์ภายในกระบวนการชี้แนะผู้รับการชี้แนะสามารถแสดงศักยภาพหรือทักษะในระดับที่สูงขึ้นโดยผู้ชี้แนะ

อาจช่วยสนับสนุนให้เกิดการเชื่อมความรู้หรือทักษะเข้ากับความมุ่งมั่นพยายามของผู้รับการชี้แนะเพื่อให้เกิดความสำเร็จอย่างเหมาะสมมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการทำงานให้สำเร็จ

3) การชี้แนะเป็นความสัมพันธ์ (relationship) การชี้แนะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองฝ่าย คือ ผู้ให้การชี้แนะและผู้รับการชี้แนะ การชี้แนะที่ประสบความสำเร็จต้องอยู่บนพื้นฐานการไว้วางใจ การยอมรับ และเคารพให้เกียรติกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการเรียนรู้สิ่งใหม่เป็นความสำคัญอันดับรอง

4) การชี้แนะเป็นการเปลี่ยนแปลง (transform) ผลของการชี้แนะ คือ การทำให้ผู้รับการชี้แนะสามารถแสดงออกถึงความสามารถในระดับที่สูงหรือสมบูรณ์มากขึ้น สามารถจัดการกับการเรียนรู้ของตนในระดับที่ซับซ้อนขึ้นที่เรียกว่า meta learning

4.3 องค์ประกอบของการชี้แนะ

ปรกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์ (2560) อธิบายถึงองค์ประกอบของการชี้แนะว่า ประกอบไปด้วย 5 ประการ ได้แก่ หลักการของการชี้แนะ บทบาทของการเป็นผู้ชี้แนะ ทักษะการชี้แนะ กระบวนการชี้แนะ และเครื่องมือประกอบการชี้แนะ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) หลักการของการชี้แนะ การตระหนักถึงหลักการของการชี้แนะอยู่เสมอทำให้การชี้แนะนั้นดำเนินไปได้ด้วยดี ในขณะเดียวกันการมีกรอบความคิด (mindset) ที่ถูกต้องและยึดหลักการของการเป็นผู้ชี้แนะที่ทำให้การพัฒนาการชี้แนะสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เช่น การตระหนักถึงในสภาพความเป็นจริงของผู้รับการชี้แนะโดยไม่ตัดสินช่วยให้ผู้ชี้แนะมองเห็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

2) บทบาทของการเป็นผู้ชี้แนะ ผู้ชี้แนะควรตระหนักถึงบทบาทของตนที่มีต่อผู้รับการชี้แนะ บทบาทที่แตกต่างกันให้ผลลัพธ์การชี้แนะที่แตกต่างกัน

3) ทักษะการชี้แนะ ทักษะในการชี้แนะมุ่งให้ผู้รับการชี้แนะเกิดสถานะตื่นรู้ด้วยตนเอง ดังนั้น ทักษะในการชี้แนะจึงแตกต่างจากการสอนในวิธีการอื่น ทักษะการชี้แนะประกอบด้วย การใช้คำถามที่ทรงพลัง การรับฟังเชิงรุกให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง การให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ การสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการตั้งเป้าหมายที่มีคุณภาพ

4) กระบวนการชี้แนะ การชี้แนะเป็นกระบวนการที่พาผู้รับการชี้แนะออกจากสถานะที่เป็นอยู่ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ กระบวนการชี้แนะตั้งอยู่บนความสัมพันธ์ที่ดีและความไว้วางใจระหว่างผู้ชี้แนะและผู้รับการชี้แนะ การใช้คำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้รับการชี้แนะมองเห็นตัวเอง และสามารถค้นหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ด้วยตนเอง

5) เครื่องมือประกอบการชี้แนะ ผู้ชี้แนะจำเป็นต้องเลือกใช้เครื่องมือประกอบการชี้แนะ ตามกระบวนการและสถานการณ์ในการชี้แนะ เครื่องมือแต่ละชนิดสามารถนำมาใช้ใน

ลำดับที่แตกต่างกัน เช่น ในการกำหนดเป้าหมาย ผู้ชี้แนะอาจเลือกใช้เครื่องมือ วงล้อชีวิต ภาพฝันความสำเร็จ เป้าหมายที่ชัดเจน เป้าหมายเชิงกลยุทธ์ ช่วยในการตั้งเป้าหมายและวางแผนงานให้กับผู้รับการชี้แนะ

4.4 ความหมายของจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก เป็นแขนงหนึ่งทางจิตวิทยาที่มีรากฐานมาจากทฤษฎีมนุษยนิยม (humanistic psychology) ซึ่งครอบคลุมองค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านบวกของมนุษย์ในหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านเวลา 1) การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในอดีต : สุขภาวะ โดยรวมและความพึงพอใจในชีวิต 2) การศึกษาเกี่ยวกับปัจจุบัน : ความสุขและความอภิมรย์ในกิจกรรมที่พึงพอใจ (flow experience) 3) การศึกษา เกี่ยวกับอนาคต : การมองโลกในแง่ดีและความหวัง

นอกจากนี้ จิตวิทยาเชิงบวกยังสามารถแบ่งตามฐานการศึกษาออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับการรับรู้เชิงนามธรรม (subject level) เช่น สุขภาวะ ความสุข และการมองโลกในแง่ดี ระดับบุคคล (individual level) เช่น บุคลิกภาพ เชิงบวก พรสวรรค์และปัญญา ความคิด สร้างสรรค์ และระดับกลุ่ม (group level) เช่น องค์กรเชิงบวก (positive institution) พฤติกรรมช่วยเหลือ (altruism) และจริยธรรมในองค์กร (work ethic)

จิตวิทยาเชิงบวกเกี่ยวข้องกับการมองหาสิ่งเป็นไปได้หรือเป็นไปได้ดี มากกว่าการมองหาจุดบกพร่องหรือข้อผิดพลาดซึ่งเป็นมุมมองของการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิม แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสนใจและพยายามแสวงหาความรู้เพื่อส่งเสริมศักยภาพของบุคคลโดยการยึดจุดแข็งที่บุคคลนั้นมีอยู่มาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาตนเอง (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

Seligman and Csikszentmihalyi (2000) กล่าวว่า แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามทั้งในระดับบุคคลและในระดับสังคม ส่งผลให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและเติมเต็มความหมายให้กับชีวิตยิ่งขึ้น โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก (positive emotion) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (positive personal character) และสถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (positive institutions) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) อารมณ์เชิงบวก หมายถึง ความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิดและประสบการณ์ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น มีสติรู้ตัวอยู่ในสภาวะตื่นไหวในกิจกรรม มีความหวัง มองโลกในแง่ดี และมีความสุข

2) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก หมายถึง การพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง

3) สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การส่งเสริมพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ได้รับอิทธิพลมาจากหลักคำสอนทางศาสนาและแนวคิดทางปรัชญา โดยตั้งอยู่บนรากฐานองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยาและวิทยาศาสตร์ คำสอนของศาสนาสอนให้บุคคลมีสติ ดำเนินชีวิตด้วยการทำความดีทั้งต่อผู้อื่นและต่อตนเอง (สุตารัตน์ ดันติวิวัฒน์, 2560) เป็นหนทางนำไปสู่ความสุข ทั้งความสุขในระดับทางโลก คือ โลภียสุข และความสุขในระดับที่สูงขึ้น คือ ระดับโลกุตตาสสุข คือ สุขที่ปราศจากกิเลส (Jung, 1970) สอดคล้องกับมุมมองทางปรัชญาเกี่ยวกับความสุข โดยแบ่งความสุขออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับ hedonic happiness คือ อารมณ์เชิงบวก และความสุขในระดับ eudaimonic happiness คือ คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก

4.5 แนวคิดการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการชี้แนะที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะหรือสภาวะที่เป็นสุขของบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตที่เจริญงอกงามและมีคุณค่า (flourishing life) เป็นชีวิตที่มีความหมายและมีสุข ทั้งความสุขในระดับ hedonic happiness และความสุขในระดับ eudaimonic happiness

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกตั้งคำถามที่แตกต่างไปจากมุมมองของจิตวิทยาในแบบเดิม แทนที่จะเป็นการมองหาข้อบกพร่องหรือสิ่งผิดพลาดเพียงอย่างเดียว จิตวิทยาเชิงบวกสนับสนุนให้มองหาด้านดี หรือสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้วซึ่งเป็นจุดแข็งของบุคคล เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดและช่วยส่งเสริมจุดด้อยให้ดีขึ้น โดยใช้จุดแข็งเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกแบ่งระดับเป้าหมายของการชี้แนะเพื่อชีวิตที่มีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับความสุข 2 ระดับ ตามมุมมองจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ hedonic happiness และ eudaimonic happiness เป้าหมายของการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ความสุขระดับแรก เป็นชีวิตที่พึงพอใจ (the pleasant life) ความสุขระดับที่สอง เป็นชีวิตที่ดี (the engaged life) ความสุขระดับที่สาม เป็นชีวิตที่มีความหมาย (the meaningful life)

ชีวิตที่พึงพอใจ เป็นความสุขขั้นแรกของชีวิต คือ การมีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ ภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นชั่วคราว เป็นความสุขเพียงชั่วคราว

ชีวิตที่ดี เป็นความสุขขั้นที่สองของชีวิต คือ การมีสัมพันธภาพกับบางสิ่งบางอย่างในชีวิต มีสมาธิจดจ่อกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างไม่เบื่อหน่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่รู้ตัว หรือที่เรียกว่าการอยู่ในสภาวะลื่นไหล

ชีวิตที่มีความหมาย ความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ การทำบางสิ่งบางอย่างที่รัก และมีความหมายกับชีวิต สิ่งที่ทำนั้นส่งผลดีกับผู้อื่นและส่งผลให้ตนเกิดความรู้สึกยินดีและมีความสุขไปด้วย เป็นความสุขที่เติมเต็มความหมายในชีวิต

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งอยู่บน PERMA Model หรือโมเดลชีวิตที่มีสุข พัฒนาขึ้นโดย Martin Seligman ซึ่งเป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข และสุขภาวะ (Seligman, 2011) ประกอบด้วย

- 1) Pleasant life (P) หมายถึง ชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน เป็นความสุขชั่วครั้งชั่วคราวในชีวิตประจำวัน
- 2) Engaged life (E) หมายถึง ชีวิตที่มีความรู้เป็นส่วนใดส่วนหนึ่งกับบางสิ่ง มีความสนใจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมุ่งมั่นจนเกิดสภาวะลื่นไหลไปกับการงาน มีความมุ่งมั่นเป็นแรงพลังในการขับเคลื่อนชีวิต
- 3) Relational life (R) หมายถึง การมีสัมพันธภาพกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่น
- 4) Meaningful life (M) หมายถึง ชีวิตที่มีความหมาย ซึ่งเป็นความหมายที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งอย่างที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเอง การมองเห็นชีวิตตัวเองที่มีความหมายต่อผู้อื่น
- 5) Accomplished life (A) หมายถึง ชีวิตที่บรรลุเป้าหมายบางอย่างในชีวิต แต่เป็นเป้าหมายที่สูงไปกว่าการมีความสุขในชีวิตประจำวัน เป็นเป้าหมายที่คุณค่าต่อจิตวิญญาณ

4.6 หลักการของการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ภุริวัจน์ กิตติธัญวิวัตร (2560) กล่าวว่า การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

- 1) การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ดำเนินการชี้แนะตามเป้าหมาย 3 ประการ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สอดคล้องกับการแบ่งระดับของความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้
 - 1.1) การชี้แนะเพื่อความสุข (wellbeing- based coaching) เพื่อพัฒนาผู้รับการชี้แนะให้หาความสุขในระดับพึงพอใจในชีวิตของตนเองให้เจอ ค้นพบอารมณ์เชิงบวกในชีวิต ตระหนักถึงและจัดการกับอารมณ์เชิงลบของตนได้ มีความยืดหยุ่นทางใจ มีความพึงพอใจในชีวิตของตน
 - 1.2) การชี้แนะเพื่อหาจุดแข็ง (strength-based coaching) เพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการชี้แนะค้นพบกิจกรรมที่นำพาตนเองให้อยู่ในสภาวะลื่นไหล ค้นพบจุดแข็งหรือสิ่งที่ทำได้ดี มองเห็นคุณค่าของจุดแข็งในตัวเอง เพื่อใช้มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาส่วนอื่น ๆ ในชีวิตต่อไป

1.3) การชี้แนะเพื่อหาความหมายและคุณค่า (value-based coaching) เพื่อให้ผู้รับการชี้แนะสามารถมองเห็นเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มีคุณค่ายิ่งใหญ่มากกว่าการทำเพื่อความสุขตัวเองเพียงอย่างเดียว

2) การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ดำเนินการเป็นลำดับตามเป้าหมายของการชี้แนะ ได้แก่ การชี้แนะเพื่อหาเป้าหมายที่มีคุณค่าในชีวิตของผู้รับการชี้แนะให้พบ สำรวจความเป็นไปได้และอุปสรรคที่มีอยู่ของเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดำเนินการชี้แนะเพื่อหาจุดแข็งของตนเองวางแผนการใช้จุดแข็งเพื่อพัฒนาส่วนอื่นและนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และดำเนินการชี้แนะเพื่อสำรวจความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง ตระหนักถึงสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและการรับมือกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

4.7 ขั้นตอนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ภุริวัจน์ กิตติธัญวรัตน์ (2560) อธิบายขั้นตอนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดยยึด GROW Model ซึ่งเป็นรูปแบบการชี้แนะที่ถูกพัฒนาขึ้นโดย John Whitmore เพื่อเป็นกรอบแนวทางในการทำงานให้การชี้แนะบรรลุเป้าหมาย

GROW Model ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน แทนด้วยอักษรย่อ ดังนี้

- 1) G (Goal setting) การตั้งเป้าหมายในการชี้แนะ โดยรวมทั้งเป้าหมายที่ต้องการในระยะสั้นและระยะยาว
- 2) R (Reality checking) สำรวจสถานการณ์ปัญหาหรือสภาพจริงในปัจจุบัน
- 3) O (Options) สำรวจทางเลือกและกลยุทธ์ที่มีอยู่ เพื่อนำมาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับเป้าหมายและสถานการณ์จริง
- 4) W (What is to be done/ Will) การวางแผนสิ่งที่ต้องทำ รวมถึงการบริหารความก้าวหน้าและความรับผิดชอบในการปฏิบัติเพื่อไปถึงเป้าหมาย

เมื่อนำรูปแบบ GROW model มาประยุกต์ใช้กับแนวคิดจิตวิทยาบวก ภุริวัจน์ กิตติธัญวรัตน์ (2560) จึงนำเสนอเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ตั้งวัตถุประสงค์ของการชี้แนะ กำหนดเป้าหมายที่ต้องการทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยมีขั้นตอนย่อย ดังนี้

- 1) ค้นหาค่านิยมส่วนบุคคล
- 2) ค้นหาด้านของชีวิตที่แสดงออกถึงค่านิยมหลัก
- 3) สำรวจชีวิตในปัจจุบัน
- 4) สำรวจสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข 3 แบบ
- 5) สร้างสัปดาห์ชีวิตในอนาคต

6) เขียนเป้าหมายของการมีชีวิต

7) ตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับค่านิยมหลัก

ขั้นตอนที่ 2 สํารวจสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ถูกชี้แนะสามารถมองเห็นสถานการณ์ได้อย่างเป็นจริง และประเมินสถานการณ์ได้

1) ค้นหาและจัดการกับความเชื่ออันจำกัด

2) ค้นหาจุดแข็ง

3) ประเมิน PERMA

ขั้นตอนที่ 3 สํารวจทางเลือก และกลยุทธ์ที่มีเพื่อเลือกใช้ให้เหมาะกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

1) ทำความเข้าใจจุดแข็งของตน

2) สร้างรายการสิ่งที่ต้องปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 สร้างหนทางไปสู่เป้าหมาย

วางแผนบริหารความก้าวหน้าและความรับผิดชอบเพื่อไปถึงเป้าหมาย

4.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

เกสร มัยจิ้น (2559) ทำการศึกษา เรื่อง การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก พบว่า ปัจจุบันมีการประยุกต์นำแนวคิดการสร้างความสุขโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวกร่วมกับการส่งเสริมและดูแล สุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนให้บุคคลดูแลสุขภาพของตนเอง ได้ดียิ่งขึ้น การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย การพัฒนาจุดแข็งของตนเอง การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นด้านบวก และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต โดยกระบวนการดังกล่าว ประกอบด้วยเทคนิค 8 ข้อ แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต การปรับความคิดของตนเอง และการกำหนดเป้าหมายในชีวิต

Parsons (2016) ศึกษาผลของการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อผู้บริหารระดับสูง ในวัยกลางคน สรุปลักษณะพบได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกทำให้ ผู้บริหารมองเห็นเป้าหมายและเกิดความมั่นใจที่ส่งผลต่อการเติบโตทั้งในหน้าที่การงานและชีวิต ส่วนตัวในช่วงวัยกลางคน ด้วยวิธีการระบุและเอาชนะความท้าทายที่พบในระหว่างการพยายามบรรลุ เป้าหมายสำคัญที่ตั้งไว้ 2) ประสิทธิภาพการชี้แนะด้วยจิตวิทยาทางบวกและผลที่ได้รับของผู้รับ การชี้แนะแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามความต้องการ เป้าหมายและความมุ่งหวังของผู้ถูกชี้แนะ กำหนดไว้ และ 3) ระยะเวลาในการชี้แนะ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชี้แนะและผู้ถูกชี้แนะ รวมถึงทัศนคติที่ผู้ถูกชี้แนะมีต่อผู้ชี้แนะ และประสิทธิภาพเชิงบวกที่มีต่อการชี้แนะมีผลต่อกระบวนการ ชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกส่งผลต่อการ

บรรลุปเป้าหมายที่วางไว้ และยังส่งผลต่อการเอาชนะความท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับการชี้แนะ ภายใต้สัมพันธภาพอันดีงามระหว่างผู้ชี้แนะและผู้ถูกชี้แนะด้วย

สมิตี อนันต์ปฏิเวธ (2560) ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมประยุกต์ ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกต่อความสุขและอารมณ์เชิงลบของผู้ปกครองของผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติก ผลการวิจัย พบว่า ระดับความสุขของผู้ปกครองเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะองค์ประกอบย่อย 7 ประการ ได้แก่ 1) การมีความหวังในการช่วยเหลือลูก 2) การยอมรับความผิดปกติของลูกในเชิงบวก 3) ความสามารถในการเลี้ยงดูลูก 4) ความมั่นใจในการเสริมพัฒนาการเด็ก 5) การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ 6) การได้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม และ 7) การจัดการความเครียด นอกจากนี้ ในส่วนของอารมณ์เชิงลบ ระดับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียดลดลง

ศศิภา นันทสมบูรณ์ และ ดนัญญา อุทัยสุข (2562) ศึกษาแนวทางการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการสอนทักษะปฏิบัติดนตรีระดับขั้นต้น โดยมีแนวคิดการพัฒนาความสุขและสุขภาวะแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี 2) สติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม 3) ความสัมพันธ์ที่ดี 4) การรู้สึกถึงความหมาย และ 5) การบรรลุปเป้าหมาย ผลการวิจัย พบว่า ผู้สอนมีความเชี่ยวชาญและ ความเข้าใจในตัวผู้เรียนมากขึ้น เนื่องจากผู้เรียนวัย 7-12 ปีเป็นช่วงวัยของการเรียนรู้และพัฒนาทักษะทางสังคม ผู้สอนควรวิเคราะห์หาจุดแข็งของผู้เรียนรายบุคคลและออกแบบการเรียนการสอนที่มีความเฉพาะกับแต่ละคน นอกจากนี้ การมีสติรู้ตื่นตื่นไหลของผู้สอนส่งผลให้การเรียนการสอน มีความตื่นไหล ความสนุก รวมทั้งทำให้ผู้สอนมีแรงจูงใจในการทำงาน นอกจากนี้ ควรสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูและผู้เรียนในการเรียนการสอน ทำให้ผู้เรียนเกิดความผ่อนคลายสำหรับการประเมิน ใช้วิธีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อความเข้าใจในดนตรีและความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ซึ่งการทำงานร่วมกันระหว่างผู้สอน ผู้เรียน และผู้ปกครอง ต้องเกิดขึ้นภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นกำลังใจ ให้ความรัก เพื่อสนับสนุนให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีในการเรียนรู้

ชะไมพร พงษ์พานิช และคณะ (ม.ป.ป.) ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติก พบว่า 1) ผู้ปกครองของผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกมีทักษะการสอนบุตรมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 2) ทักษะการสอนของผู้ปกครองผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวมีทักษะการสอนสูงกว่ากลุ่มควบคุม แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > 0.05$) และ 3) ผู้ปกครองมีความพึงพอใจสูงกับความสามารถในการเผชิญปัญหา ได้แก่ (1) ด้านการสอนและส่งเสริมพัฒนาการบุตร (2) ด้านการจัดการกับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และการปรับพฤติกรรมของบุตร และ (3) ด้านการเผชิญปัญหาที่มีความสำคัญในชีวิต

และในภาพรวมผลการศึกษาจะนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกผู้ปกครองของผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติกที่มีประสิทธิภาพต่อไป

ข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่า การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมุมมองของผู้รับการชี้แนะ และส่งเสริมการตั้งเป้าหมายและวางแผนไปสู่การบรรลุเป้าหมายนั้นโดยการใช้จุดแข็งของผู้ถูกชี้แนะเป็นหนทางไปสู่ความสำเร็จ

5. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นรูปแบบการวิจัยที่ประยุกต์รวมแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (action research) กับการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (participatory research) ผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยมีแนวคิดในการสนับสนุนให้ผู้ที่จะได้รับผลกระทบจากการวิจัยเข้ามามีบทบาทหรือส่วนร่วมต่อการวิจัย และพยายามลดช่องว่างระหว่างนักวิจัยกับสิ่งที่ถูกวิจัยให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ (McTaggart, 1991)

สิทธิรัฐ ประพุทธนิตสาร (2546) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีแนวคิดที่นำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมดังต่อไปนี้

1) ความเชื่อในศักยภาพของบุคคล แม้ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานะที่ขาดแคลนหรือภาวะที่เสียเปรียบ แต่บุคคลเหล่านั้นมีศักยภาพภายในตนที่จะมีส่วนร่วมในการคิดและมีส่วนร่วมในการทำเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกต่อสังคมของตน

2) การสร้างองค์ความรู้ที่เป็นความรู้เฉพาะบริบทปัญหา ช่วงเวลา สถานที่ และกลุ่มคน โดยกลุ่มคนในชุมชนที่อยู่กับปัญหาเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสร้างความเปลี่ยนแปลงโดยไม่ก่อให้เกิดปัญหากับคนอื่นและสภาพแวดล้อมกับคนรุ่นหลัง

3) แนวทางการพัฒนาที่เกิดขึ้นโดยคนในชุมชนเป็นผู้กำหนดและเป็นผู้นำ ทั้งการสร้างความรู้ การใช้ความรู้ และการแก้ไขปัญหา เปิดโอกาสให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหามีบทบาทเป็นผู้ทำการบอกเล่า ติชม และให้นิยามความหมายของปัญหานั้นด้วยตนเอง โดยคนนอกมีบทบาทหลักในการให้การสนับสนุน

4) การมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมกันของคนที่มีส่วนร่วมในการวิจัย คือ คนในชุมชนที่อยู่กับปัญหาในฐานะคนใน และนักวิชาการหรือนักวิจัยซึ่งเป็นคนนอก แต่มีความสนใจร่วมกันพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาให้ดีขึ้น โดยทุกฝ่ายเห็นความสำคัญซึ่งกันและกัน ร่วมมือและรับผิดชอบต่อการวิจัยร่วมกัน

5) การเริ่มต้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเกิดจากความต้องการของคนในที่มีความต้องการการเปลี่ยนแปลงหรือมีความรู้สึกต่อปัญหา นำไปสู่การคิด ความเข้าใจ และการกระทำที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในตนเองและชุมชน

6) การให้คุณค่าและความสำคัญกับการใช้วัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาของท้องถิ่นและชุมชน มีความสำคัญเช่นเดียวกับภูมิปัญญาหรือความรู้ของนักวิชาการหรือนักวิจัย

7) การสร้างจิตสำนึกให้กับคนในชุมชนให้เกิดแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง มองเห็นคุณค่าของภูมิปัญญา ความรู้ และวัฒนธรรมที่มีในชุมชน สังคมของตนเอง นำไปสู่การพึ่งพาตนเองในระยะยาว

สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่ผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปฏิบัติการและการวิจัยแบบมีส่วนร่วม มีการทำงานร่วมกันเพื่อลดช่องว่างระหว่างนักวิจัยและงานที่วิจัยที่เพิ่มขึ้น โดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากงานวิจัยเข้ามามีบทบาทในการวิจัยมากที่สุด ส่งผลไปสู่การแก้ปัญหาในชุมชนและสังคมวงกว้าง

5.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นลักษณะของกระบวนการวิจัยบนฐานของปรัชญาและแนวคิดที่มุ่งเน้นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เน้นคนเป็นศูนย์กลางและเสริมพลังอำนาจให้แก่คนในชุมชนด้วยกระบวนการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมผ่านวิธีการวิจัยเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของบุคคลและสังคม (Whyte, 1991) การดำเนินการวิจัยอาศัยการมีส่วนร่วมจากคนในชุมชนซึ่งเป็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในสถานการณ์หรือในบริบทสังคม โดยเปิดโอกาสให้คนในชุมชนได้เรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทและค้นพบศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ เพื่อให้มองเห็นทางออกของปัญหาหรือมองเห็นโอกาสในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Sohng, 2003) นำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับสังคมที่เป็นอยู่ (Kemmis & McTaggart, 2007 as cited in Denzin & Lincoln, 2007) โดยหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่กระบวนการวิจัยซึ่งใช้แนวคิดแบบร่วมมือระหว่างนักวิจัยซึ่งเป็นคนนอกและกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียซึ่งเป็นคนใน

ความหมายของคำว่า การปฏิบัติการ ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมหมายถึง กิจกรรมที่โครงการวิจัยต้องดำเนินการเพื่อการพัฒนาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า การมีส่วนร่วม หมายถึง การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องของทุกฝ่ายในการวิเคราะห์สภาพปัญหาหรือสถานการณ์ และร่วมกันตัดสินใจและดำเนินการแก้ปัญหานั้นจนเสร็จสิ้น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสนับสนุนให้ทุกฝ่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัย มีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งแต่ต้นจนจบ ตั้งแต่การกำหนดประเด็น การปรับปรุงแก้ไข การวางแผนการปฏิบัติ การตรวจสอบหรือประเมินผลการปฏิบัติ และการตรวจสอบและประเมินปรับปรุงผล การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกลยุทธ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การพัฒนาจากสิ่งที่เป็นอยู่ไปสู่สิ่งที่สามารถเป็นไปได้ ทั้งในระดับบุคคลและระดับสังคม (นิตยา เงินประเสริฐศรี, 2544)

สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการที่ใช้ในการวิจัยเพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายอย่างแท้จริง ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย คนในชุมชนที่อยู่หรือเผชิญกับปัญหา นักวิจัยและนักพัฒนา ซึ่งเข้ามามีส่วนร่วมในการวิจัยอย่างเป็นระบบบนพื้นฐานของการเคารพและยอมรับคุณค่าซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาและพัฒนาาร่วมกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด

5.2 ลักษณะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นรูปแบบของการวิจัยที่ประกอบไปด้วย กระบวนการค้นคว้าทางสังคม (social investigation) การให้การศึกษา (education) และการกระทำหรือการปฏิบัติการ (action) เพื่อให้กลุ่มคนในชุมชนที่เผชิญปัญหาหรือขาดโอกาสได้มีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้และทำความเข้าใจกับสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนร่วมจากหลายฝ่ายได้เรียนรู้และแก้ไขปัญหาาร่วมกัน การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมุ่งเน้นการยอมรับหรือการลงความเห็นของคนในชุมชน ตั้งแต่ขั้นตอนการร่วมกำหนดปัญหา การแสวงหาหนทางในการแก้ไขปัญหา ไปจนถึงการตัดสินใจ ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมทั้งคนในชุมชน นักวิจัย และนักพัฒนา ต่างมีบทบาทเท่าเทียมกันในการร่วมกำหนดปัญหาและเลือกแนวทางในการปฏิบัติการ นักวิจัยถือว่า ความรู้และภูมิปัญญาที่คนในชุมชนมีอยู่ มีคุณค่าเช่นเดียวกับความรู้ของนักวิจัย ดังนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจึงเป็นผสมผสานระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธีของนักวิจัย วัตถุประสงค์และเป้าหมายของนักพัฒนา ความต้องการและภูมิปัญญาความรู้เดิมของคนในชุมชนเข้าด้วยกัน (สุภางค์ จันทวานิช, 2545)

Hall (1989, อ้างถึงใน นิตย ทัศนียม และ สมพนธ์ ทัศนียม, 2555) สรุปลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

- 1) การระบุปัญหาต้องมาจากคนในที่เผชิญอยู่ในสถานการณ์หรือสภาพการณ์จริง
- 2) เป้าหมายของการวิจัยเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมหรือระบบ เพื่อค้นหาและพัฒนาศักยภาพของคนในให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี บทบาทของคนในจึงเป็นทั้งผู้ร่วมวิจัยและเป็นผู้ได้รับผลประโยชน์จากการวิจัย
- 3) ผู้ร่วมวิจัยต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัยตลอดกระบวนการ โดยคนในทำบทบาทควบคู่กันไปกับนักวิจัย ซึ่งแม้แต่ละฝ่ายจะมีบทบาท หน้าที่ ความถนัด และความรู้ที่แตกต่างกัน แต่ทุกฝ่ายมีความสำคัญและได้รับการยอมรับอย่างเท่าเทียมกัน มุ่งเน้นการทำงานและเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่ายอย่างไม่แยกส่วน

4) กลุ่มเป้าหมายในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เน้นกลุ่มผู้ด้อยโอกาส กลุ่มผู้ถูกกดขี่ ผู้ถูกเอารัดเอาเปรียบ ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือไม่ได้รับความเป็นธรรมในสังคม เป็นหลัก โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมให้คนเหล่านี้ตระหนักถึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเอง

5.3 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยที่มีลักษณะความยืดหยุ่นสูง เป็นการวิจัยที่สามารถใช้วิธีการที่หลากหลายและหนทางที่หลากหลายเพื่อนำทางไปสู่ความสำเร็จ UNICEF (2004) ระบุว่า ก่อนเริ่มกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อเลือกประเภทของการศึกษาให้เหมาะสมอันจะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม จำแนกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

ตารางที่ 6 ประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ	แบบปฏิบัติ (Action-PAR)	แบบวิจัย (Research-PAR)	แบบให้การศึกษา (Education-PAR)
เป้าหมาย	ต้องการให้ผู้เข้าร่วม การวิจัยและนักวิจัยอภิปราย และแก้ปัญหาร่วมกัน	ต้องการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้เข้าร่วมการวิจัยช่วย ให้นักวิจัยสามารถ	ทำงานด้านการศึกษาได้อย่าง มีประสิทธิภาพมากขึ้น
ผู้เริ่ม กระบวนการ	ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ชี้แนะ แนวทางร่วมกับนักวิจัย	นักวิจัยต้องการหา แนวทางเพื่อปรับปรุง ผู้เข้าร่วมการวิจัย	นักวิจัยเป็นผู้ชี้แนะและช่วยให้ ผู้ร่วมวิจัยเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เป็นอยู่ให้ดีขึ้น
ผู้ดำเนินการวิจัย	ผู้เข้าร่วมการวิจัยและนักวิจัย ร่วมมือกัน	นักวิจัย	นักวิจัย
บทบาทนักวิจัย	เป็นผู้อำนวยความสะดวก	เป็นผู้เรียนรู้	เป็นผู้เรียนรู้และศึกษาจาก ผู้อื่น
บทบาทของ ผู้มีส่วนร่วม การวิจัย	เป็นผู้ทำให้เกิด การเปลี่ยนแปลง	เรียนรู้	ให้ข้อมูลและเรียนรู้
ผู้ปฏิบัติการ	ผู้เข้าร่วมการวิจัยและนักวิจัย ทำงานร่วมกัน	นักวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ	ผู้เข้าร่วมการวิจัยและนักวิจัยแต่ ผลลัพธ์ อาจมีความแตกต่างกัน

การดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม นักวิจัยต้องพึงระลึกถึงว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในการวิจัยนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา มีลักษณะเป็นพลวัต ขับเคลื่อนกระบวนการตามวิถีชีวิตของคนในชุมชน และมีการปรับเปลี่ยนตามการค้นพบที่เกิดขึ้นของผู้ร่วมกระบวนการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับประเภทของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแบบให้การศึกษาหรือ (Education-PAR) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นการวิจัยที่ให้ข้อมูลและสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนโดยมีองค์กรหรือนักวิจัยเป็นผู้ริเริ่มกระบวนการ บทบาทของนักวิจัยมีหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้เรียนรู้ และเป็นผู้ให้การศึกษาในขณะให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นทั้งผู้นำในการเปลี่ยนแปลงและเป็นผู้เรียนรู้ นักวิจัยสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมการวิจัยมากที่สุดโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นสำคัญ นักวิจัยในฐานะผู้อำนวยความสะดวกมีบทบาทในการสร้างพื้นที่แห่งการเรียนรู้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงความคิดเห็นและเรียนรู้ร่วมกันอย่างปลอดภัยและสร้างความไว้วางใจภายในกลุ่ม

5.4 กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

สิทธิณัฐ ประพุทธนิตสาร (2546) ระบุว่า กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมควรประกอบด้วยกระบวนการ ดังนี้

1) การสร้างความสัมพันธ์แบบหุ้นส่วนระหว่างคนนอกหรือนักวิจัย / นักพัฒนากับแกนนำหรือผู้นำของคนในชุมชน เป็นการกำหนดบทบาทของทุกฝ่ายให้เข้าใจตรงกันอย่างชัดเจน ตั้งแต่แรกโดยเฉพาะการกำหนดความชัดเจนในด้านวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และความคาดหวังที่มีในชุมชนหรือสภาพการณ์ในขณะนั้น การสร้างความเป็นหุ้นส่วนร่วมกันเพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายตอบคำถามให้ได้ว่า เหตุใดจึงต้องเกิดความร่วมมือกัน ขั้นตอนดังกล่าวควรเริ่มดำเนินการก่อนขั้นตอนอื่น

2) การวิเคราะห์ปัญหาแบบมีส่วนร่วม หรือ Participatory Rural Appraisal (PRA) ในขั้นตอนนี้ หุ้นส่วนร่วมมือกันเป็นแกนกลางโดยมีสมาชิกในชุมชนที่ต้องการแก้ปัญหามาร่วมวิเคราะห์ถึงปัญหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไขอย่างเป็นระบบ

3) การวางแผนปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม เป็นการเจาะลึกถึงผลการวิเคราะห์ปัญหาจากการวิเคราะห์ปัญหาแบบมีส่วนร่วมที่หุ้นส่วนได้ทำร่วมกัน เป็นการกำหนดยุทธศาสตร์และกิจกรรมที่หลากหลายเลือกสรรศักยภาพ ข้อจำกัด เงื่อนไข ทรัพยากร และวางแผนว่า สิ่งใดที่ชุมชนสามารถทำได้เองหรือสิ่งใดที่ต้องประสานงานกับเครือข่ายนอกชุมชน แบบแผนดังกล่าวมีลักษณะเป็นแบบแผนที่คนในชุมชนสร้างขึ้นซึ่งมีความยืดหยุ่นและสอดคล้องกับธรรมชาติของชุมชน

4) การปฏิบัติและถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม นับเป็นหัวใจของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการถอดประสบการณ์ให้เห็นความเชื่อมโยงของปัญหาสาเหตุและแนวทางการแก้ไข แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การถอดประสบการณ์ออกมาอย่างเป็นระบบ แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จและความล้มเหลว โดยให้ความสำคัญกับเงื่อนไขและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ตลอดจนวิธีการที่ได้มาจากการเผชิญอุปสรรคและการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ

สรุปได้ว่า กระบวนการการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนั้นประกอบด้วย การสร้างความสัมพันธ์แบบหุ้นส่วนระหว่างคนนอกและผู้นำชุมชนหรือผู้วิจัย การวิเคราะห์ปัญหาแบบมีส่วนร่วม มีการวางแผนปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม และ มีการปฏิบัติและถอดประสบการณ์ร่วมกัน เมื่อเกิดกระบวนการเหล่านี้ในการทำงานจึงเรียกได้ว่าเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ขวลิต ครอบรู้ (2564) ทำวิจัยเรื่อง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความมีประสิทธิภาพของโรงเรียนอนุบาลเทศบาลนาโป่ง สังกัดกองการศึกษาเทศบาล ตำบลนาโป่ง จังหวัดเลย ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาประสิทธิภาพของโรงเรียนอนุบาลเทศบาลนาโป่งเกิดขึ้นจาก “NAPONG Model” ซึ่งอาศัยความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ประกอบด้วยจุดเน้น 4 ด้าน ได้แก่ 1) การบริหารจัดการที่ใช้โรงเรียนเป็นฐานในการพัฒนาท้องถิ่น 2) การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ 3) การพัฒนาและการใช้แหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 4) การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองและชุมชน ผลการประเมินคุณภาพภายในเพิ่มขึ้นจากระดับพอใช้เป็นระดับดีมาก โดยเกิดการเรียนรู้ทั้งในระดับบุคคล กลุ่มบุคคล และหน่วยงาน

ทิพจุฑา สุภิมารส (2550) ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัยเขมรถิ่นไทยตามแนวทฤษฎีการสร้างพลังภูมิปัญญาชาวบ้าน ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรม ประกอบด้วย 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม 2) การระบุความต้องการของชุมชน 3) การสร้างพลังผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ของชุมชน 4) การสร้างหน่วยการเรียนรู้ 5) การทดลองใช้หน่วยการเรียนรู้ 6) การสะท้อนความคิด และการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ และ 7) การถอดประสบการณ์การเรียนรู้และประเมินผลการสร้างพลัง

ไพบุลย์ สุทธิ (2554) ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนขององค์การบริหารส่วนตำบลและชุมชน ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมทำให้ชุมชนเกิดความตระหนักและมีส่วนร่วมในการจัดทำแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน เสริมสร้างการมีส่วนร่วมและความร่วมมือจากทุกภาคส่วน นำไปสู่การทำงานแบบองค์รวมเพื่อพัฒนาเด็กให้ครอบคลุมทุกด้าน

รุ่งลาวัลย์ ละอามาคา (2559) ทำวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาลสำหรับผู้ปกครองชนบทอีสานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และแนวคิดการชี้แนะ ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการที่พัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการสร้างพลังอำนาจให้แก่ผู้ปกครองบนพื้นฐานของการร่วมคิด ร่วมปฏิบัติ ในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายแก่เด็กวัยอนุบาล ภายใต้ปฏิสัมพันธ์ที่เกื้อกูลและการสนับสนุนในบริบทชีวิตจริงอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างกลุ่ม 2) การสร้างความตระหนัก 3) การให้ทางเลือก 4) การชี้แนะการปฏิบัติ และ 5) การถอดประสบการณ์ กิจกรรมในกระบวนการฯ แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การประชุมกลุ่ม และ การชี้แนะรายกลุ่มและรายครอบครัว หลังการใช้กระบวนการฯ พบว่า ผู้ปกครองทั้ง 12 คน มีระดับพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาลสูงขึ้นเป็นระดับดีมาก และเด็กวัยอนุบาล ทั้ง 13 คน มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาวะทางกายสูงขึ้น

รังรอง สมมิตร (2556) ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการดูแลเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถของครูผู้ดูแลเด็กร่วมวิจัย กล่าวคือ ครูผู้ดูแลเด็กทั้ง 13 คน มีความสามารถด้านการสร้างความสัมพันธ์กับเด็กและด้านการจัดสภาพแวดล้อมสูงขึ้น ส่วนความสามารถด้านการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและด้านการจัดการเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการมีครูที่มีพัฒนาการขึ้น จำนวน 11 คน และความสามารถด้านการประเมินพัฒนาการมีครูผู้ดูแลเด็กที่มีพัฒนาการขึ้น จำนวน 12 คน

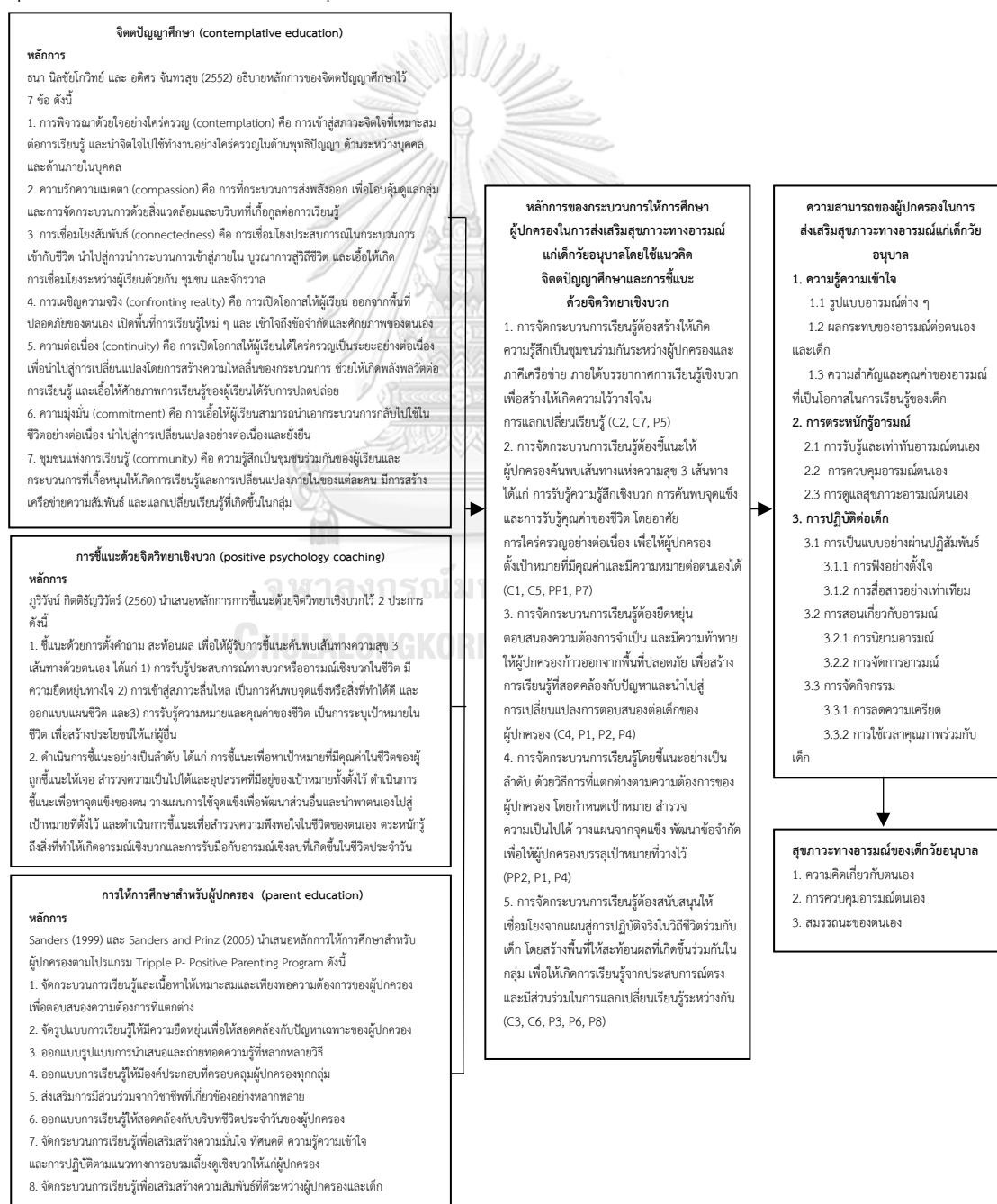
Ampartzaki et al. (2013) ดำเนินการศึกษาเกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม: การประสานการทำงานเพื่อประสิทธิภาพในการพัฒนาโปรแกรมพิพธิภณห์สำหรับเด็กปฐมวัย โดยการบูรณาการแนวคิดและกรอบการทำงาน คือ ชุมชนนักปฏิบัติทางการศึกษาการทำงานร่วมกันระหว่างพิพธิภณห์ทางธรรมชาติและสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัยในมหาวิทยาลัย ซึ่งดำเนินการโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อสร้างนวัตกรรมโปรแกรมพิพธิภณห์สำหรับเด็ก ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ชุมชนพยายามนำความรู้มาใช้ในการแบ่งปันร่วมสอบถาม สืบสอบ ไตร่ตรองและพิจารณา ประเมินผล เกี่ยวกับการทำกิจกรรม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และแหล่งเรียนรู้ในชุมชนที่จะนำมาใช้ในการออกแบบโปรแกรมจนกลายเป็นกรอบทฤษฎีที่ชุมชนช่วยกันพัฒนาขึ้น

ข้อมูลจากงานวิจัยสรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิจัยที่อาศัยความร่วมมือ และการทำงานประสานกันจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่าง ๆ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมถูกนำไปใช้เพื่อพัฒนาแก้ปัญหาในโรงเรียนและชุมชน สร้างให้

เกิดความร่วมมือรวมพลัง การแบ่งปันข้อมูล และการช่วยเหลือกันและกัน ในการแก้ปัญหาหน้าไปสู่การพัฒนาในทุก ๆ ด้านอย่างเป็นองค์รวมและยั่งยืน

ผลจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ตามแผนภาพที่ 1 ดังนี้

แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา



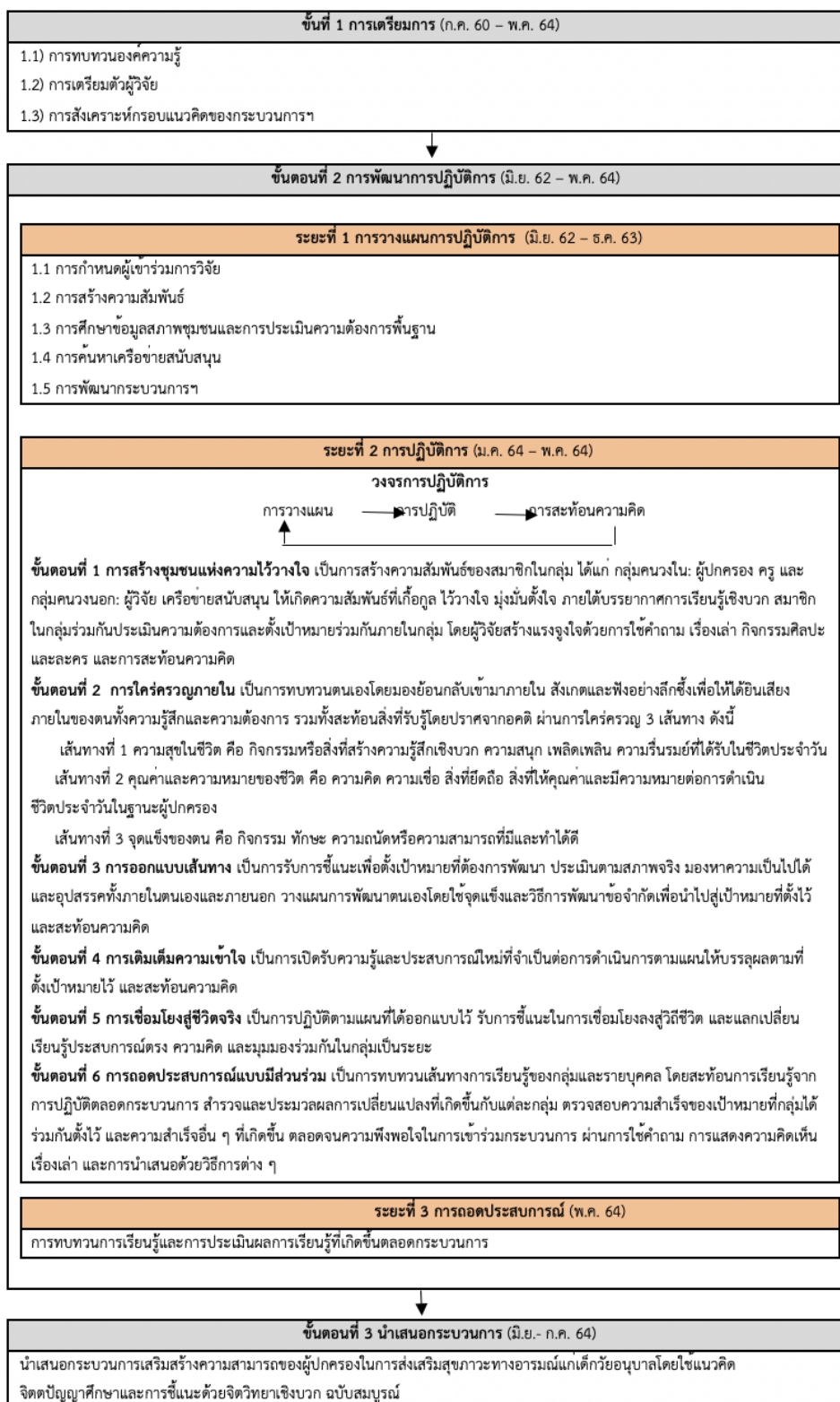
บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและศึกษาผลการใช้กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติการ และขั้นตอนที่ 3 การนำเสนอกระบวนการ ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดดังแผนภาพที่ 2 ดังนี้



แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริม
สุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิง
บวก



วิธีการดำเนินการวิจัย

แบบแผนการวิจัยเป็นลักษณะเป็นแบบกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยดำเนินการเตรียมการก่อนลงภาคสนาม ดังนี้

1.1 การทบทวนองค์ความรู้

ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และข้อมูล รวมถึงสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา ได้แก่ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การชี้นำด้วยจิตวิทยาเชิงบวก การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ในการสังเคราะห์กรอบแนวคิดในการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาล บนฐานของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้นำด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

1.2 การเตรียมตัวผู้วิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเตรียมตัวและพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา ได้แก่ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การชี้นำด้วยจิตวิทยาเชิงบวก การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ และการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้

1.2.1 การศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะในด้านการศึกษากับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

1) เข้าร่วมการประชุมวิชาการนานาชาติด้านการศึกษาอย่างเป็นองค์รวม APNHE 2017 จัดโดยสถาบันอาศรมศิลป์ วันที่ 23 – 25 พฤศจิกายน 2560 ผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักวิจัยและนักปฏิบัติที่ประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษากับศาสตร์ด้านต่าง ๆ จากหลากหลายประเทศ

2) เข้าร่วมกิจกรรมเวทีจิตตปัญญาเสวนา ครั้งที่ 66 หัวข้อ Contemplative Wisdom in VUCA Times จัดโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ 25 กันยายน 2561 ผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์และแนวทางการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในบริบทต่าง ๆ ทั้งการประยุกต์ใช้เพื่อการตระหนักรู้ภายในตนและในชีวิตประจำวัน และร่วมฟังบรรยายจาก Joel Levey และ Michelle Levey ผู้ก่อตั้งองค์กร Inner Work Technologies, Inc.

3) เข้าร่วมกิจกรรมเวทีจิตตปัญญาเสวนา ครั้งที่ 68 หัวข้อ Humanized Organization Development จัดโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

วันที่ 21 มิถุนายน 2562 ผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ประสบการณ์ แนวทางการพัฒนาทรัพยากร ภายในของมนุษย์อันเป็นรากฐานของการพัฒนาองค์กรและชุมชนต่อไป

1.2.2 การศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะการปฏิบัติในด้านที่เกี่ยวข้องกับการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยเข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาตนเองและเพิ่มพูนทักษะการใช้เครื่องมือในการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก รวมทั้งหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

1) เข้าร่วมการอบรมเกี่ยวกับการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นพื้นฐานในการชี้แนะสำหรับผู้ปกครองจัดโดยสมาคมโค้ชไทย ในเดือนกรกฎาคม 2560 รวมระยะเวลา 16 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้เรียนรู้เครื่องมือและฝึกฝนทักษะขั้นพื้นฐานในการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก จากผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

2) เข้าร่วมการอบรมความรู้เกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกจาก University of Pennsylvania ผ่านทางสถาบันออนไลน์ Coursera ในช่วงเดือนมกราคม - เดือนกันยายน 2561 จำนวน 82 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมอบรมในหลักสูตรต่าง ๆ จำนวน 5 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตร Foundation of Positive Psychology ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวก หลักสูตร Positive Psychology: Applications and interventions การประยุกต์ใช้เครื่องมือพื้นฐานทางจิตวิทยาเชิงบวกในการปฏิบัติ หลักสูตร Positive Psychology: Character, grit, and research method การพัฒนาบุคลิกภาพ ความเพียร และงานวิจัยในแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก หลักสูตร Positive Psychology: Resilience skills การพัฒนาทักษะความเข้มแข็งทางใจ และหลักสูตร Positive Psychology specialization project: Design your life for Well-being การฝึกฝนการออกแบบแนวทางการประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีในชีวิต

3) เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการก่อการครู หัวข้อจิตวิทยาเชิงบวก จัดโดยคณะวิทยาการการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วันที่ 18 - 19 สิงหาคม 2561 เพื่อศึกษาแนวทางการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกให้เกิดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วม มีความผูกพัน และเกิดการเรียนรู้ที่มีคุณค่า

1.2.3 การศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะการปฏิบัติในด้านที่เกี่ยวข้องกับการให้ศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมและการอบรมต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ เทคนิค และเครื่องมือในการทำงานกับผู้ใหญ่ในฐานะผู้ปกครองให้มีความหลากหลาย ดังนี้

1) เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้ปกครองและผู้ดูแลเด็ก หัวข้อ Sensing การเชื่อมโยงประสาทสัมผัสและการฟังด้วยใจ จัดโดย องค์กร Flock เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2562 ซึ่งผู้วิจัยได้ฝึกฝนการสังเกต การฟังด้วยใจ การรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นและสิ่งรอบตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานของความไว้วางใจในทุกความสัมพันธ์

2) เข้าร่วมกิจกรรมงาน Parent Relearn Festival จัดโดยองค์กร Flock Learning และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ วันที่ 12 มกราคม 2563 เพื่อสำรวจความต้องการและความสนใจของผู้ปกครองในด้านการเลี้ยงดูบุตรหลาน แลกเปลี่ยนแนวทางการเรียนรู้และประสบการณ์ในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในยุคใหม่กับกระบวนการและผู้เชี่ยวชาญ

3) เข้าร่วมโครงการอบรมปฏิบัติการขั้นสูง หลักสูตรออกแบบห้องเรียนนวัตกรรมด้วยกระบวนการ STEAM4INNOVATOR โครงการออกแบบห้องเรียนนวัตกรรม (Creative Design Innovators' Classroom) จัดโดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ วันที่ 24 สิงหาคม ถึง 26 พฤศจิกายน 2563 ผู้วิจัยได้ออกแบบและพัฒนาสื่อนวัตกรรม Emotion Card ที่ช่วยในการตั้งคำถามและหาทางแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์บนพื้นฐานการทำความเข้าใจอารมณ์

1.2.4 การหาความรู้และพัฒนาตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ ผู้วิจัยเข้าร่วมการอบรมและกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อศึกษาและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการออกแบบแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ ดังนี้

1) เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการและศึกษาข้อมูลจากงานมหกรรมสร้างสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ระหว่างวันที่ 27 - 28 กุมภาพันธ์ 2561 โดยผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ กลยุทธ์และนโยบายการพัฒนาสุขภาวะของเด็ก เยาวชน และสมาชิกในครอบครัว รวมถึงแนวทางในการนำนโยบายและเครื่องมือต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติจริงทั้งในบริบทครอบครัวและโรงเรียน

2) เข้าร่วมการอบรมความรู้หลักสูตร The Science of Well-being จาก Yale University ในช่วงเดือนมกราคม - เดือนกุมภาพันธ์ 2562 จำนวน 15 ชั่วโมง และหลักสูตร SEL for students: A path to social emotional wellbeing จาก University of Colorado Boulder ในช่วงเดือนมีนาคม - เมษายน 2562 จำนวน 13 ชั่วโมง ผ่านทางสถาบันออนไลน์ Coursera ผู้วิจัยได้เรียนรู้กรอบแนวคิดและแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กในช่วงวัยต่าง ๆ รวมถึงตัวอย่างโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กที่เหมาะสม

1.2.5 การศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

1) ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระเบียบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเป็นพื้นฐานในการออกแบบการวิจัยและการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ

2) เข้าร่วมการอบรมความรู้หลักสูตร Qualitative Data Collection Methods จาก Emory University ในช่วงเดือนพฤษภาคม - เดือนมิถุนายน 2562

จำนวน 9 ชั่วโมง ผ่านทางสถาบันออนไลน์ Coursera ผู้วิจัยได้เรียนรู้ธรรมชาติและโครงสร้างเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพประเภทต่าง ๆ แนวทางการพัฒนาเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพเบื้องต้น การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ รวมทั้งการนำเครื่องมือไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

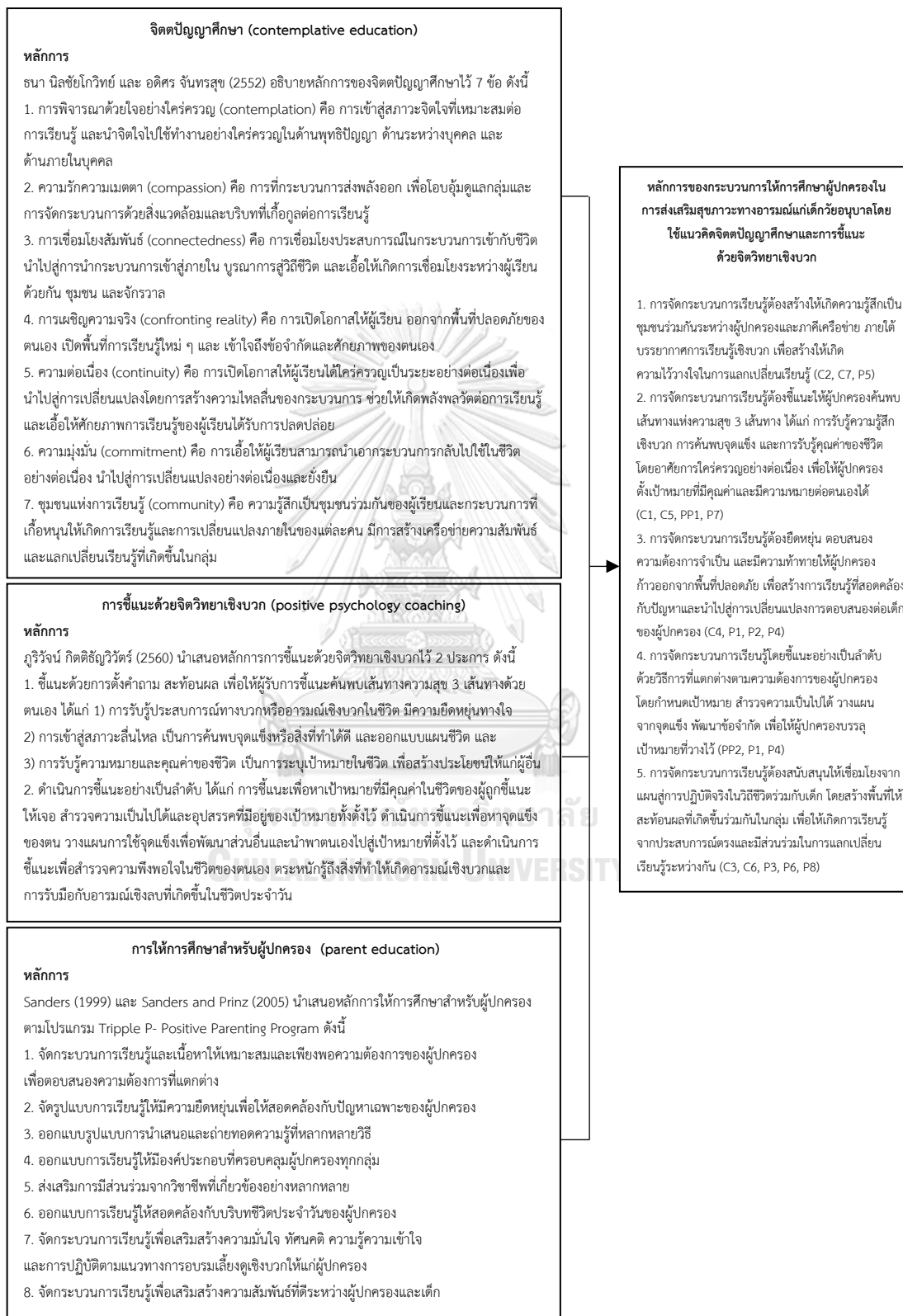
1.3 การสังเคราะห์กรอบแนวคิดของกระบวนการฯ

ผู้วิจัยสังเคราะห์กรอบแนวคิดของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยสังเคราะห์หลักการของกระบวนการฯ จาก 3 แนวคิด ได้แก่ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก และการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ได้หลักการของกระบวนการฯ 5 ประการ ได้แก่ 1) การสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันภายใต้บรรยากาศเชิงบวก 2) การชี้แนะให้ผู้ปกครองค้นพบเส้นทางแห่งความสุข 3 เส้นทาง 3) การยืดหยุ่นตอบสนองความต้องการจำเป็น และท้าทาย 4) การชี้แนะอย่างเป็นลำดับด้วยวิธีการที่แตกต่างตามความต้องการของผู้ปกครอง และ 5) การสนับสนุนให้เชื่อมโยงจากแผนสู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตร่วมกับเด็ก (แผนภาพที่ 3) จากนั้นพัฒนาเป็นขั้นตอนของกระบวนการฯ 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง และขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม (แผนภาพที่ 4)

1.3.2 ผู้วิจัยตรวจสอบกรอบแนวคิดของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กปฐมวัยที่สังเคราะห์ขึ้นร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความถูกต้อง แล้วจึงดำเนินการปรับแก้ตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ

แผนภาพที่ 3 หลักการของกระบวนการให้การศึกษาผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกจากการสังเคราะห์



แผนภาพที่ 4 ขั้นตอนของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

หลักการของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

1. การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและภาคีเครือข่ายภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก เพื่อสร้างให้เกิดความไว้วางใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องชี้แนะให้ผู้ปกครองค้นพบเส้นทางแห่งความสุข ๓ เส้นทาง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกเชิงบวก การค้นพบจุดแข็ง และการรับรู้คุณค่าของชีวิต โดยอาศัยการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ปกครองตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเองได้
3. การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องยึดหยุ่น ตอบสนองความต้องการจำเป็น และมีความท้าทายให้ผู้ปกครองก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อเด็กของผู้ปกครอง
4. การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยชี้แนะอย่างเป็นลำดับด้วยวิธีการที่แตกต่างตามความต้องการของผู้ปกครอง โดยกำหนดเป้าหมาย สำนวณความเป็นไปได้ วางแผนจากจุดแข็ง พัฒนาข้อจำกัด เพื่อให้ผู้ปกครองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
5. การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องสนับสนุนให้เชื่อมโยงจากแผนสู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตร่วมกับเด็ก โดยสร้างพื้นที่ให้สะท้อนผลที่เกิดขึ้นร่วมกันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน

ขั้นตอนของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนวงใน: ผู้ปกครอง ครู และกลุ่มคนวงนอก: ผู้วิจัย เครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ไว้วางใจ มุ่งมั่นตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจด้วยการใช้คำถาม เรื่องเล่า กิจกรรมศิลปะและละคร และการสะท้อนความคิด

ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน เป็นการทบทวนตนเองโดยมองย้อนกลับเข้ามาภายใน สังเกตและฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ได้ยินเสียงภายในของตนทั้งความรู้สึกและความต้องการ รวมทั้งสะท้อนสิ่งที่รับรู้โดยปราศจากอคติ ผ่านการใคร่ครวญ 3 เส้นทาง ดังนี้

เส้นทางที่ 1 ความสุขในชีวิต คือ กิจกรรมหรือสิ่งที่สร้างความรู้สึกเชิงบวก ความสนุก เพลิดเพลิน ความรื่นรมย์ที่ได้รับในชีวิตประจำวัน

เส้นทางที่ 2 คุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ความคิด ความเชื่อ สิ่งที่ยึดถือ สิ่งที่คุณค่าและมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในฐานะผู้ปกครอง

เส้นทางที่ 3 จุดแข็งของตน คือ กิจกรรม ทักษะ ความถนัดหรือความสามารถที่มีและทำได้

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง เป็นการรับการชี้แนะเพื่อตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ประเมินตามสภาพจริง มองหาความเป็นไปได้และอุปสรรคทั้งภายในตนเองและภายนอก วางแผนการพัฒนาด้านตนเองโดยใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และสะท้อนความคิด

ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ เป็นการเปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่เป็นต่อการดำเนินการตามแผนให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และสะท้อนความคิด

ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง เป็นการปฏิบัติตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ รับการชี้แนะในการเชื่อมโยงลงสู่วิถีชีวิต และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรง ความคิด และมุมมองร่วมกันในกลุ่มเป็นระยะ

ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ของกลุ่มและรายบุคคล โดยสะท้อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติตลอดกระบวนการ สำนวณและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละกลุ่ม ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ร่วมกันตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติการ

ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาการปฏิบัติการในภาคสนามออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การวางแผนการปฏิบัติการ

1.1 การกำหนดผู้เข้าร่วมการวิจัย

1.1.1 ผู้วิจัยคัดเลือกโรงเรียนที่ใช้เป็นสนามวิจัย โดยใช้การเลือกแบบเจาะจง มีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน เปิดสอนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 – อนุบาลปีที่ 3 สถานที่ตั้งอยู่ในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี มีครูประจำชั้นห้องละ 1 คน จำนวนเด็กไม่เกิน 25 คน ต่อหนึ่งห้อง

2) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารโรงเรียนให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล โรงเรียนเอกชนขนาดเล็ก เปิดสอนระดับชั้นเตรียมอนุบาล – อนุบาลปีที่ 3 ตำบลบางรักพัฒนา จังหวัดนนทบุรี เป็นโรงเรียนที่มีแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม ผู้บริหารโรงเรียนให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองเป็นสนามวิจัย

1.1.2 ผู้วิจัยคัดเลือกครูผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย จำนวน 2 คน โดยดำเนินการประชุมร่วมกับผู้บริหารโรงเรียนเพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย คุณสมบัติ และบทบาทของครูในกระบวนการวิจัย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้

1) เป็นครูประจำชั้นระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1- 3 หรือเป็นผู้บริหารในโรงเรียนที่มีความเข้าใจในหลักสูตรและแนวทางการจัดการเรียนรู้ของโรงเรียน

2) จบการศึกษาด้านการศึกษาปฐมวัย

3) มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้ปกครองในโรงเรียน

4) ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกระบวนการวิจัยในฐานะผู้สังเกตการณ์ และให้ความร่วมมือกับผู้วิจัยในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดกระบวนการวิจัย

1.1.3 ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียน โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 – อนุบาลปีที่ 3 ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงโดยสำรวจข้อมูลพื้นฐานของเด็กในชั้นเรียนจากรายงานบันทึกพัฒนาการของครูประจำชั้น ผลการประเมินพัฒนาการโดยครูประจำชั้น และแบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเด็กที่มีระดับสุขภาวะทางอารมณ์เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ แล้วจึงประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยให้กับ

ผู้ปกครองนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 - อนุบาลปีที่ 3 รับทราบ เพื่อขออาสาสมัครผู้ปกครองของเด็กทั้ง 3 กลุ่ม ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีผู้ปกครองสนใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 13 คน จาก 12 ครอบครัว ประกอบด้วย กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และกลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน รวมเด็กวัยอนุบาล จำนวน 13 คน (ตารางที่ 7)

การวิจัยครั้งนี้ไม่มีเกณฑ์การคัดออก ยกเว้นกรณีที่ผู้ปกครองมีความประสงค์ออกจากการวิจัย ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบต่องานวิจัยและต่อตัวเด็กแต่อย่างใด

ตารางที่ 7 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวที่เข้าร่วมกระบวนการฯ

ครอบครัวลำดับที่	ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ	อายุของผู้ปกครอง	ข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก		
			เพศ	ระดับชั้น	ระดับสุขภาวะทางอารมณ์
1	แม่	37	ชาย	อ.1	สูง
	พ่อ	37			
2	แม่	37	หญิง	อ.1	ปานกลาง
3	ย่า	55	ชาย	อ.1	ปานกลาง
4	แม่	40	ชาย	อ.1	ต่ำ
			หญิง	อ. 2	กลาง
5	พ่อ	33	หญิง	อ. 2	สูง
6	แม่	35	ชาย	เตรียมอนุบาล	ปานกลาง
			ชาย	อ. 2	ต่ำ
7	แม่	40	หญิง	อ. 2	ปานกลาง
8	แม่	30	ชาย	อ. 2	ปานกลาง
9	แม่	42	ชาย	อ. 2	ต่ำ
10	แม่	40	หญิง	อ.3	ปานกลาง
11	แม่	38	ชาย	อ.3	สูง
12	แม่	47	หญิง	อ.3	สูง

1.2 การสร้างความสัมพันธ์

ผู้วิจัยเข้าสู่สนามวิจัยในฐานะนิสิตดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย ที่อยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วย

จิตวิทยาเชิงบวก ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้บริหารโรงเรียนและครู ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดการดำเนินการวิจัย และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ โรงเรียน ผู้ปกครอง และเด็กวัยอนุบาลจะได้รับจากการวิจัยในครั้งนี้ ในการประสานงานและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ผู้วิจัยเน้นการทำงานที่สอดคล้องกับแนวทางการจัดการเรียนรู้ และกรอบเวลาการทำงานของโรงเรียนเพื่อให้เกิดความกลมกลืนกับวิถีชีวิตของบุคลากรในโรงเรียนและครอบครัวมากที่สุด

ผู้วิจัยกำหนดบทบาทของตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ปกครองและเด็กให้เป็นเสมือนเพื่อนของครอบครัว ในการประชุมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้มีส่วนร่วมในการออกแบบตารางเวลาการทำงานร่วมกัน มีส่วนในการกำหนดประเด็นปัญหา ระบุความต้องการ และให้คำแนะนำต่อกันบนพื้นฐานการเคารพและให้เกียรติกันอย่างเท่าเทียม ผู้วิจัยสนับสนุนให้เด็ก ๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการพบปะกันในเวลาที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยจะพูดคุย ทักทาย หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก ๆ และครอบครัวก่อนหรือหลังการประชุมแต่ละครั้ง โดยเน้นการสร้าง ความคุ้นเคยร่วมกันระหว่างคนในกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเองและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

1.3 การศึกษาข้อมูลสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐาน ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม (Participatory Rural Appraisal) เพื่อศึกษาข้อมูลสภาพชุมชน และประเมินความต้องการพื้นฐานของผู้ปกครอง ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – เดือนสิงหาคม 2563 ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ประเด็นที่ศึกษา ดังนี้

1.3.1 การศึกษาข้อมูลสภาพชุมชน ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับบริบทของโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล ได้แก่ ที่ตั้งและสภาพทั่วไปของโรงเรียน หลักสูตรและแนวทางการจัดการเรียนรู้ ข้อมูลพื้นฐานของประชากร เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 2 คน ครูประจำชั้นระดับอนุบาลปีที่ 1 - 3 จำนวน 6 คน ผู้ปกครองของเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 จำนวน 133 คน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจสภาพพื้นฐานของชุมชน แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์

2) วิธีการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.3.2 การประเมินความต้องการพื้นฐาน ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล สภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนและผู้ปกครอง ปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้บริหารโรงเรียน จำนวน 2 คน ครูประจำชั้นระดับอนุบาลปีที่ 1 - 3 จำนวน 6 คน ผู้ปกครองของเด็กระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 - 3 จำนวน 133 คน และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามผู้ปกครอง และครู เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล แบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล แบบสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์

2) วิธีการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้ปกครอง เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยได้รับกลับคืน จำนวน 108 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 81.2 ข้อมูลจากแบบสอบถามผู้ปกครองและครู เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยได้รับกลับคืนจากผู้ปกครอง จำนวน 109 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 82 และได้รับกลับคืนจากครู จำนวน 132 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 99

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐานมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์หาความต้องการของคนในชุมชนในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล เพื่อจัดกลุ่มและลำดับเนื้อหาที่จำเป็นต่อการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง และออกแบบแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกระบวนการให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้ปกครอง

1.4 การค้นหาเครือข่ายสนับสนุน ผู้วิจัยทำงานร่วมกับบุคคลภายนอกโรงเรียน เพื่อค้นหาเครือข่ายสนับสนุนที่มีคุณสมบัติเหมาะสมในการเข้าร่วมกระบวนการ โดยมีเป้าหมายเพื่อขับเคลื่อนความคิดและเสริมสร้างพลังให้กับกลุ่ม เครือข่ายสนับสนุนที่เข้าร่วมกระบวนการวิจัยประกอบด้วย

1.4.1 เครือข่ายนักวิชาชีพที่ทำงานเกี่ยวกับพัฒนาการด้านอารมณ์จิตใจ เป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการด้านอารมณ์ของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย มีความสามารถในการให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้องตามหลักวิธี มีความเข้าใจแนวทางการทำงานบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ผ่านการอบรมหรือมีใบรับรองจากสถาบันที่เป็นที่ยอมรับ รวมทั้งมีประสบการณ์ทำงานด้านการให้คำแนะนำปรึกษาด้านอารมณ์จิตใจ และมีประสบการณ์ทำงานกับเด็ก เยาวชน และครอบครัวมากกว่า 5 ปี ได้แก่ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา

1.4.2 เครือข่ายกระบวนการด้านการพัฒนาศักยภาพบุคคล เป็นบุคคลที่มีความรู้ความเข้าใจ และทักษะในการทำงานด้านการพัฒนาศักยภาพบุคคล โดยใช้การเรียนรู้ผ่านกระบวนการวิธีต่าง ๆ มีความเข้าใจแนวทางการทำงานบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก มีประสบการณ์ในการทำงานเพื่อส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพบุคคลในช่วงวัยต่าง ๆ

มีผลงานหรือมีโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพบุคคลอย่างต่อเนื่องและได้รับการยอมรับ รวมทั้งมีประสบการณ์การทำงานกับเด็ก เยาวชน และครอบครัวมากกว่า 5 ปี ได้แก่ นักศิลปะบำบัด นักบำบัดด้วยการเคลื่อนไหว และนักสื่อสารเพื่อการพัฒนาศักยภาพบุคคล

1.5 การพัฒนากระบวนการฯ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสำรวจสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐาน ประกอบกับกรอบแนวคิดของกระบวนการฯ ที่สังเคราะห์ขึ้นมาพัฒนาเป็นแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1) (แผนภาพที่ 5) รายละเอียดแผนการดำเนินการแสดงในภาคผนวก ค

แผนภาพที่ 5 แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับดั้งเดิม)

แผนการดำเนินกระบวนการ	
6 ขั้นตอน ประชุมกลุ่ม 14 ครั้ง 10 กิจกรรม รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 50 ชั่วโมง	
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ	
เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ของกลุ่ม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิก 2) การประเมินความต้องการ และ 3) การตั้งเป้าหมายร่วมกัน และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมใครคือฉัน และกิจกรรมวาดความฝัน (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 4 ชั่วโมง)	
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน	
เป็นการฝึกฝนทักษะการวิเคราะห์ทบทวนตนเอง ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสังเกตและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง รวมถึงทักษะการสื่อสารผ่านกระบวนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การค้นหาความสุขในชีวิต 2) การค้นหาคุณค่าและความหมายของชีวิต และ 3) การค้นหาจุดแข็งของตนเอง และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระจุกแห่งความสุข และกิจกรรมสายธารแห่งชีวิต (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)	
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง	
เป็นการชี้แนะเพื่อตั้งเป้าหมายที่ ออกแบบหนทาง ประเมินความเป็นไปได้และอุปสรรค ทำความเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดของตน และวางแผนการใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การประเมินสภาพจริง 3) การออกแบบและวางแผนการปฏิบัติ และ 4) การสะท้อนคิด และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเป้าหมายของชีวิต และกิจกรรมแผนที่การเดินทาง (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)	

แผนภาพที่ 5 (ต่อ) แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ
เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ผู้ปกครองคิดว่ามีความต้องการหรือจำเป็นต่อการดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ และ 2) การแลกเปลี่ยนความคิดและมุมมอง และ 1 กิจกรรม ได้แก่ การฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง
เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่ออกแบบไว้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การลงมือปฏิบัติ 2) การบริหารความก้าวหน้าและความรับผิดชอบ 3) การประเมินผลการปฏิบัติ และ 4) การสะท้อนคิด และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฏิบัติกับลูกที่บ้าน และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง และการพบปะรายบุคคล เป็นครอบครัว ครอบครัวละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง)
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม
เป็นการสะท้อนประสบการณ์ที่ผ่านมา ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การทบทวนการเรียนรู้ 2) การประเมินผลการเปลี่ยนแปลง 3) ตรวจสอบความสำเร็จ ผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ และ 1 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมหนังสือเดินทาง (ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของกรอบแนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กิจกรรม และการประเมินผล ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของกระบวนการเท่ากับ 0.87 แสดงว่ากระบวนการมีคุณภาพอยู่ในระดับสูง

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ตามที่วางแผนไว้ได้ จึงมีความจำเป็นต้องปรับกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการเรียนรู้แบบผสมทั้ง 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่แบบออนไลน์และแบบออนไลน์ และ 2) การให้คำแนะนำรายบุคคลแบบออนไลน์ ผู้วิจัยปรับและพัฒนาเป็นแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและ

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1) (แผนภาพที่ 6) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการฯ (ฉบับที่ 1) แสดงในภาคผนวก ค

แผนภาพที่ 6 แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

แผนการดำเนินกระบวนการ 6 ขั้นตอน ประชุมกลุ่ม 13 ครั้ง 10 กิจกรรม รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 34 ชั่วโมง	
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ	<p>เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ของกลุ่ม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมใครคือฉัน และกิจกรรมวาดความฝัน</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)</p>
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน	<p>เป็นการฝึกฝนทักษะการวิเคราะห์ทบทวนตนเอง ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสังเกตและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง รวมถึงทักษะการสื่อสารผ่านกระบวนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การค้นหาความสุขในชีวิต 2) การค้นหาคุณค่าและความหมายของชีวิต และ 3) การค้นหาจุดแข็งของตนเอง และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระจกแห่งความสุข และกิจกรรมสายธารแห่งชีวิต</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง)</p>
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง	<p>เป็นการชี้แนะเพื่อตั้งเป้าหมายที่ ออกแบบหนทาง ประเมินความเป็นไปได้และอุปสรรค ทำความเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดของตน และวางแผนการใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การประเมินสภาพจริง 3) การออกแบบและวางแผนการปฏิบัติ และ 4) การสะท้อนคิด และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเป้าหมายของชีวิต และกิจกรรมแผนการเดินทาง</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง)</p>
ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ	<p>เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ผู้ปกครองคิดว่ามีความต้องการหรือจำเป็นต่อการดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ และ 2) การแลกเปลี่ยนความคิดและมุมมอง และ 1 กิจกรรม ได้แก่ การฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง และประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)</p>

แผนภาพที่ 6 (ต่อ) แผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง
<p>เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่ออกแบบไว้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การลงมือปฏิบัติ 2) การบริหารความก้าวหน้าและความรับผิดชอบ 3) การประเมินผลการปฏิบัติ และ 4) การสะท้อนคิด และ 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฏิบัติกับลูกที่บ้าน และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง และการชี้แนะรายบุคคลที่บ้าน จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง)</p>
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม
<p>เป็นการทบทวนการเรียนรู้ ประเมินผลการเปลี่ยนแปลง และตรวจสอบความสำเร็จ ผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ ประกอบด้วย 1 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมหนังสือเดินทาง</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ / ระยะเวลา : ประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง)</p>

ระยะที่ 2 การปฏิบัติการ

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการเรียนรู้ร่วมกันในกระบวนการกลุ่ม มีลักษณะเป็นแบบแผนการดำเนินการให้ความรู้และฝึกฝนทักษะสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาลที่มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ และมีความสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ปกครอง มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมบนพื้นฐานการเคารพในคุณค่าของกันและกันอย่างเท่าเทียมระหว่างคนใน คือ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น ผู้บริหารโรงเรียน และคนนอก คือ ผู้วิจัย ตลอดกระบวนการ ผู้วิจัยมีบทบาทในการเป็นผู้อำนวยความสะดวกและเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ของกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสม โดยมีการดำเนินกระบวนการฯ ภายใต้วงจรการวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิดในทุกขั้นตอนของกระบวนการทั้ง 6 ขั้นตอน ผู้วิจัยบรรยายละเอียดการดำเนินกระบวนการในแต่ละขั้นตอนเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย ความต้องการ และบริบทของผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ รายละเอียดเป็นดังนี้

ตารางที่ 8 การดำเนินกระบวนการฯ และการปรับแผนปฏิบัติการตามวงจรของการวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด

ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการ	การปรับตามวงจร
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ การประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง	เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 19 ที่ต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2563 เพื่อความปลอดภัยของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมแบบพบเจอตัวกันได้ ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับรูปแบบการประชุมจากการประชุมแบบออนไซต์ เป็นการประชุมแบบออนไลน์แทน 2. เพิ่มจำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการประชุม จากประชุม 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เปลี่ยนเป็นประชุม 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 3. สร้างข้อตกลงร่วมกันในการปรับตารางการประชุมกลุ่มเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	สืบเนื่องจากมาตรการการเฝ้าระวังสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา-19 การต้องทำงานที่บ้านทำให้ผู้ปกครองมีปัญหาในการจัดสรรเวลาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 2 ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1) ยังคงใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์เป็นหลัก 2) เนื่องจากผู้ปกครองมีเรื่องราวที่ยากแบ่งปันในกลุ่มมากขึ้น จึงเพิ่มจำนวนครั้งในการประชุม และลดระยะเวลาลงแทนเป็นประชุม 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที 3) ปรับการทำกิจกรรมบางอย่างเป็นการบ้านให้ผู้ปกครองแทน เพื่อจะได้จัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในครอบครัว 4) สื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม โดยเน้นการพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์และข้อเสนอแนะอย่างเป็นกันเอง 5) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน

**ตารางที่ 8 (ต่อ) การดำเนินกระบวนการฯ และการปรับแผนปฏิบัติการตามวงจรของการวางแผน
การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด**

ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการ	การปรับตามวงจร
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง	ผลจากการสะท้อนความคิดของผู้ปกครองในกลุ่ม นำมาสู่ข้อเสนอแนะให้เพิ่มพื้นที่ส่วนตัวในการพูดคุย เนื่องจากบางประเด็นมีความเป็นส่วนตัวและต้องการคำปรึกษาเฉพาะเรื่องซึ่งอาจใช้เวลามากกว่าการประชุมกลุ่มปกติ ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 3 ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1) ยังคงใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์เป็นหลัก 2) ลดความถี่ในการประชุมกลุ่มต่อสัปดาห์และเน้นการทำงานรายบุคคลระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครอง 3) สื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์และข้อเสนอแนะอย่างเป็นกันเอง 4) ปรับรูปแบบกิจกรรมแผนที่การเดินทางโดยให้ผู้ปกครองทบทวนตัวเองภายในผ่านศิลปะรายบุคคล คนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 13 ชั่วโมง 30 นาที 5) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน
ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง / การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง	ผลจากข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่อยากประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 4 ดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 1. ใช้การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ ในประเด็นที่ต้องการการปฏิบัติ 2. ปรับรูปแบบการเติมเต็มความเข้าใจในประเด็นอื่น ๆ ให้เป็นรูปแบบออนไลน์ 3. เน้นการสื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการสะท้อนความคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ และข้อเสนอแนะจากการเติม

**ตารางที่ 8 (ต่อ) การดำเนินกระบวนการฯ และการปรับแผนปฏิบัติการตามวงจรของการวางแผน
การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด**

ขั้นตอนการดำเนินกระบวนการ	การปรับตามวงจร
	<p>เต็มความเข้าใจ</p> <p>4. ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน</p>
<p>ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง</p> <p>การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 6 ชั่วโมง / ให้การชี้แนะรายบุคคลที่บ้าน จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 4 ชั่วโมง</p>	<p>ผลจากข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่สังเกตเห็นว่า ขั้นตอนการเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2 ของกระบวนการฯ แล้ว ในขั้นตอนนี้สิ่งที่จะนำมาแบ่งปันในกลุ่มจึงมักเป็นกรณีศึกษา รายครอบครัวมากกว่า ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 5 ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยังคงใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์เป็นหลัก 2. ปรับกิจกรรมปฏิบัติกับลูกที่บ้าน เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถไปสังเกตการปฏิสัมพันธ์ของผู้ปกครองและเด็กที่บ้านได้ ผู้วิจัยจึงขอให้ผู้ปกครองทำบันทึกการเดินทางแบบออนไลน์ โดยส่งรูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความเล่าเรื่องราวของการปฏิสัมพันธ์กับลูกมาให้แทน 3. สื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการแบ่งปันกรณีศึกษาของแต่ละบ้าน 4. ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / ประชุมเพื่อทบทวน
<p>ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนรวม</p> <p>การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 3 ชั่วโมง</p>	<p>ผลจากข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่มีความห่วงใยในสถานการณ์โรคระบาดที่ทวีความรุนแรงขึ้น ผู้วิจัยปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 6 ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ยังคงใช้รูปแบบการประชุมออนไลน์ 2. ใช้วิธีการเรียบเรียงการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนและกิจกรรมตลอดกระบวนการฯ 3. เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อประเด็นต่าง ๆ โดยดึงข้อมูลจริงที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ

ระยะที่ 3 การถอดประสบการณ์

ผู้วิจัยดำเนินการถอดประสบการณ์ ดังนี้

การถอดบทเรียน

ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติการ พบว่า ผู้ปกครอง จำนวน 4 คน จาก 4 ครอบครัว ไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการฯ ได้จนเสร็จสิ้นกระบวนการฯ โดยสามารถเข้าร่วมได้เพียง 3 ครั้ง เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการฯ ผู้วิจัยดำเนินการถอดบทเรียนจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น โดยจัดวงเสวนาสำหรับผู้ปกครอง จำนวน 9 คน จาก 8 ครอบครัว ครูและผู้บริหาร จำนวน 2 คน และบุคคลในเครือข่ายสนับสนุน จำนวน 3 คน วงเสวนาจัดขึ้นแบบแยกกลุ่มตามความสะดวกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แต่มีการดำเนินการเสวนาและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันระหว่างวงเสวนาเพื่อให้ได้รับข้อมูลที่ตรงกัน การเสวนาใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อคืนข้อมูลให้แก่กลุ่มและสรุปการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ดังนี้

3.1 การทบทวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยจัดวงเสวนาเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำเสนอภาพกิจกรรมการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบกระบวนการ โดยนำเสนอตามลำดับขั้นตอนการเรียนรู้ของกระบวนการฯ ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งการไว้วางใจ ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง และขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม

3.2 การประเมินผลการเรียนรู้ ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ปกครอง ทบทวนตัวเองและสะท้อนความคิดต่อการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น โดยตั้งคำถามหลังจากการทบทวน การเรียนรู้ในแต่ละส่วน

3.3 การตัดสินใจร่วมกัน ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามเพื่อกระตุ้นให้ บุคคลในกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อความสำเร็จของกระบวนการฯ และร่วมกันตัดสินใจเกี่ยวกับ แนวทางในอนาคต

ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอกระบวนการ

ผู้วิจัยรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อสรุปการเรียนรู้และองค์ความรู้ที่เกิดขึ้น โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา แล้วนำเสนอเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์

เครื่องมือและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลข้อมูลใน 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ข้อมูลประสิทธิผลของกระบวนการฯ และข้อมูลประสิทธิภาพของกระบวนการฯ

1) การเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของชุมชนและการประเมินความต้องการจำเป็น

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ได้แก่ สภาพชุมชน และสภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ใช้ระยะเวลาเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ ในช่วงระยะที่ 1 การวางแผนการปฏิบัติการ (ภาคผนวก ง)

1.1 ข้อมูลสภาพชุมชน

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.1.1 แบบสำรวจสภาพพื้นฐานของชุมชน

1.1.2 แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน

1.1.3 แบบบันทึกย่อ

1.1.4 แบบบันทึกการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2 ข้อมูลสภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1.2.1 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

1.2.2 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองเกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

1.2.3 แบบสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

1.2.4 แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน

1.2.5 แบบบันทึกย่อ

1.2.6 แบบบันทึกการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2) การเก็บรวบรวมข้อมูลประสิทธิผลของกระบวนการฯ

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตอบประสิทธิผลของกระบวนการฯ ได้แก่ ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังกระบวนการฯ

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังกระบวนการฯ ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 5 เดือน (ภาคผนวก ค) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ผู้วิจัยพัฒนารอบแนวคิดความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย (ตารางที่ 9) นำมาสร้างเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน หลังจากนั้นจึงนำไปปรับปรุงเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์

ตารางที่ 9 กรอบแนวคิดความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย

ประเด็นหลัก	ความหมาย	ประเด็นย่อย
ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	การปฏิบัติของผู้ปกครองที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้ในตนเอง และการตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ สามารถบอกและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนได้ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีความสุข	
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	ความสามารถในการอธิบายรูปแบบของอารมณ์ต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อธิบายหรือบรรยายผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและเด็ก รวมถึงการรับรู้ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กได้	1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ 1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก 1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์	ความสามารถในการรับรู้และเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการดูแลสุขภาวะอารมณ์ของตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน	2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง 2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง 2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง

ตารางที่ 9 (ต่อ) กรอบแนวคิดความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและพฤติกรรมบ่งชี้

ประเด็นหลัก	ความหมาย	ประเด็นย่อย
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก	ความสามารถในการแสดงออกและตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กรู้จัก เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบได้ ผ่านการเป็นแบบอย่างในการปฏิสัมพันธ์กับเด็ก การสอนเกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก	3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์ 3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์ 3.3 การจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยประเมินความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล จากเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.1.1 แบบประเมินตนเองของผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 9 ข้อ ตอนที่ 2 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ 3 หมายถึง ดี 2 หมายถึง พอใช้ และ 1 หมายถึง ควรปรับปรุง จำนวน 36 ข้อ และตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด แบบประเมินมีค่าความสอดคล้อง (IOC) รายฉบับเท่ากับ 0.87 แสดงว่ามีคุณภาพอยู่ในระดับสูง

2.1.2 แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้อารมณ์ และการปฏิบัติต่อเด็ก จำนวน 9 ข้อ แนวคำถามมีค่าความสอดคล้อง (IOC) รายฉบับ เท่ากับ 0.75 แสดงว่า มีคุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง

2.1.3 แบบสังเกตผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้อารมณ์ และการปฏิบัติต่อเด็ก จำนวน 19 ข้อ แบบสังเกตมีค่าความสอดคล้อง (IOC) รายฉบับ เท่ากับ 0.78 แสดงว่า มีคุณภาพอยู่ในระดับปานกลาง

2.1.4 แบบบันทึกย่อ

2.1.5 แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2.2 ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ผู้วิจัยพัฒนารอบแนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย (ตารางที่ 10) นำมาสร้างเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล และผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน หลังจากนั้นจึงนำไปปรับปรุงเป็นเครื่องมือฉบับสมบูรณ์ รายการเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 10 กรอบแนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย

ประเด็นหลัก	ความหมาย	ประเด็นย่อย
สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	สถานะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการมีสุขภาวะทางอารมณ์ที่ดีเป็นพื้นฐานที่ดีต่อพฤติกรรมเชิงบวกและความสำเร็จทางการเรียนรู้ในอนาคต และช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ประกอบด้วย ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง และสมรรถนะของตนเอง	
1. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง	เด็กสามารถรับรู้เกี่ยวกับตนเองและตระหนักรู้ว่าความชอบและไม่ชอบของตนเองได้	1.1 การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง 1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น 1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง	เด็กปฏิบัติตามกฎระเบียบและกิจวัตร สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ตามสมควร	2.1 การควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ 2.2 การจัดการความเครียดและความกลัว

ตารางที่ 10 (ต่อ) กรอบแนวคิดสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล จำแนกตามความหมายและประเด็นย่อย

ประเด็นหลัก	ความหมาย	ประเด็นย่อย
3. สมรรถนะของตนเอง	เด็กแสดงความเชื่อมั่นในความสามารถของตน	3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง 3.2 การมีพลังขับเคลื่อน 3.3 การมีความเข้มแข็งทางใจ

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

2.2.1 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบบรรยาย 5 ระดับ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง การควบคุมอารมณ์ตนเอง และสมรรถนะของตนเอง จำนวน 36 ข้อ แบบสอบถามมีค่าความสอดคล้อง (IOC) รายฉบับ เท่ากับ 0.96 แสดงว่ามีคุณภาพอยู่ในระดับสูง

2.2.2 แบบบันทึกย่อ

2.2.3 แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

3) การเก็บรวบรวมข้อมูลประสิทธิภาพของกระบวนการฯ

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตอบประสิทธิภาพของกระบวนการฯ โดยใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อกระบวนการฯ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ปกครองทั้งแบบรายกลุ่มและรายบุคคล โดยแบ่งเป็นการสัมภาษณ์รายกลุ่มในช่วงท้ายของขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์รายบุคคลทั้ง 9 คน หลังเสร็จสิ้นกระบวนการฯ ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที

การพิทักษ์สิทธิของตัวอย่างวิจัย

การเก็บข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยมีการป้องกันและการวางแผนเฝ้าระวังความเสี่ยง ความไม่สะดวก หรือความไม่ปลอดภัยที่อาจเกิดขึ้น และมีแนวทางการรักษาความลับเกี่ยวกับข้อมูลของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ดังนี้

1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะของกระบวนการให้การศึกษาผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกให้ผู้ปกครองเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน

2) หากการมีส่วนร่วมในกระบวนการฯ การตอบแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ หรือแบบสังเกตทำให้ผู้ปกครองรู้สึกอึดอัด หรือรู้สึกไม่สบายใจ ผู้ปกครองมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามเหล่านั้นได้ รวมถึงสิทธิ์ในการถอนตัวออกจากกระบวนการฯ นี้เมื่อใดก็ได้ และการไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อผู้ปกครองแต่อย่างใด

3) ข้อมูลส่วนตัวของผู้ปกครองจะถูกเก็บรักษาไว้ ไม่เปิดเผยต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล และไม่มีการระบุชื่อ นามสกุลจริงของผู้ปกครอง แต่จะรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวม ผู้ที่มีสิทธิ์เข้าถึงข้อมูลของผู้ปกครองจะมีเฉพาะผู้ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนเท่านั้น

ผู้วิจัยสรุปเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลตลอดกระบวนการฯ ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 กิจกรรมตามขั้นตอนการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย		
	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 3
	การวางแผน การปฏิบัติการ	การปฏิบัติการ	การถอด ประสบการณ์
1. แบบสำรวจสภาพพื้นฐานของชุมชน	✓		
2. แบบสำรวจปัญหาและความต้องการของ ผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของ เด็กวัยอนุบาล	✓		
3. แบบบันทึกย่อ	✓	✓	✓
4. แบบบันทึกการสัมภาษณ์	✓	✓	✓
5. แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน	✓	✓	✓
6. แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครอง และครูเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก วัยอนุบาล	✓	✓	
7. แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครอง เกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมสุขภาวะทาง อารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล	✓		
8. แบบประเมินตนเองของผู้ปกครองเกี่ยวกับ ความสามารถของผู้ปกครองใน การส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาลก่อน และหลังกระบวนการฯ		✓	

ตารางที่ 11 (ต่อ) กิจกรรมตามขั้นตอนการวิจัยและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย		
	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	ระยะที่ 3
	การวางแผน การปฏิบัติการ	การปฏิบัติการ	การถอด ประสบการณ์
9. แบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครองเกี่ยวกับ ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุข ภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล		✓	
10. แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับ ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุข ภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล		✓	
11. แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ความพึงพอใจของผู้ปกครองที่มีต่อ กระบวนการฯ			✓

การตรวจสอบ วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเป็นระยะตลอดการดำเนินการ โดยวิเคราะห์ข้อมูลควบคู่กับการเก็บรวบรวมข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลจากหลากหลายวิธีการ ดังนี้

- 1) การตรวจสอบโดยให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ตรวจสอบ ผู้วิจัยให้ผู้ปกครองตรวจสอบความถูกต้องและสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปการประชุมกลุ่มในแต่ละครั้ง
- 2) การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลากหลายวิธีการ ได้แก่ แบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 3) การตรวจสอบกับผู้ช่วยวิจัยและผู้เชี่ยวชาญ โดยผู้วิจัยถ่ายทอดข้อมูล แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาในการทำวิจัย และการตีความข้อมูลที่ค้นพบกับผู้ช่วยวิจัยและผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และบุคคลในเครือข่ายสนับสนุน
- 4) การใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลานาน ผู้วิจัยใช้เวลาในการเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 5 เดือน ระหว่างเดือนมกราคม - เดือนพฤษภาคม 2564 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือถูกต้อง และมีคุณภาพ

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลข้อมูลใน 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน ข้อมูลประสิทธิภาพของกระบวนการฯ และข้อมูลประสิทธิภาพของกระบวนการฯ มีรายละเอียดดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลพื้นฐานชุมชน

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยโดยการสร้างข้อสรุปให้เห็นเป็นรูปธรรมจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กันแล้วนำเสนอเป็นข้อมูลเชิงบรรยาย และแผนภาพ

2) การวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอข้อมูลประสิทธิผลของกระบวนการฯ

ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังนี้

2.1) ข้อมูลเชิงปริมาณ

ข้อมูลจากแบบประเมินตนเองของผู้ปกครอง และแบบสอบถามความคิดเห็นของครูและผู้ปกครอง วิเคราะห์ที่ใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย นำมาแปลผลตามเกณฑ์ นำเสนอข้อมูลเป็นแผนภาพประกอบคำบรรยาย

เกณฑ์การแปลผลความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล เป็นดังนี้

2.51 – 3.00 หมายถึง ระดับสูง

1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับปานกลาง

1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับต่ำ

เกณฑ์การแปลผลสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล เป็นดังนี้

4.51 – 5.00 หมายถึง สูงมาก

3.51 – 4.50 หมายถึง สูง

2.51 – 3.50 หมายถึง ปานกลาง

1.51 – 2.50 หมายถึง ต่ำ

1.00 – 1.50 หมายถึง ต่ำมาก

2.2) ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบบันทึกย่อ วิเคราะห์โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา จัดระบบข้อมูล และจัดกลุ่มข้อสรุปให้เห็นเป็นรูปธรรมจากข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน นำเสนอเป็นข้อมูลเชิงบรรยาย

3) การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลประสิทธิภาพของกระบวนการฯ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยโดยการสร้างข้อสรุปให้เห็นเป็นรูปธรรมจากข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน แล้วนำเสนอเป็นข้อมูลเชิงบรรยาย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล : กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เรื่อง กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานครอบครัว

ตอนที่ 3 พัฒนาการของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ตอนที่ 4 กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของชุมชน

ผู้วิจัยนำเสนอให้เห็นบริบทของชุมชน ดังนี้

1.1 โรงเรียนอนุบาลเกี๊ยกูล

โรงเรียนอนุบาลเกี๊ยกูล เป็นโรงเรียนอนุบาลขนาดเล็ก ตั้งอยู่ในตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เปิดสอนระดับเตรียมอนุบาล - ชั้นอนุบาลปีที่ 3 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน เปิดดำเนินการตั้งแต่ปีพ.ศ. 2539 โรงเรียนตั้งอยู่ในบริเวณพื้นที่ชุมชน บริเวณโดยรอบเป็นที่ตั้งของร้านค้า ตลาด ห้างสรรพสินค้า สถานที่สำคัญทางศาสนา ทางโรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กวัยอนุบาลเข้าไปเรียนรู้และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมในชุมชนเป็นประจำ

โรงเรียนมีพื้นที่ประมาณ 1 ไร่ ประกอบด้วย อาคารเรียน 1 หลัง สูง 3 ชั้น ชั้นที่ 1 เป็นห้องธุรการ ห้องครัว พื้นที่รับประทานอาหาร ห้องน้ำ และโถงกว้างสำหรับทำกิจกรรม ชั้นที่ 2 เป็นห้องสำนักงาน ห้องสมุด ห้องประชุมเล็ก และห้องเรียน 3 ห้อง ชั้นที่ 3 เป็นห้องประชุมใหญ่ และห้องเรียน 4 ห้อง พื้นที่ด้านนอกอาคาร ประกอบด้วย สระว่ายน้ำ เครื่องเล่นสนามกลางแจ้ง พื้นที่บริเวณสวนสำหรับปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ และพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมในธรรมชาติด้านหลังอาคารเรียน

โรงเรียนอนุบาลเกี๊ยกูลเปิดสอนระดับชั้นเตรียมอนุบาล จำนวน 1 ห้องเรียน และอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 ระดับชั้นละ 2 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 7 ห้องเรียน แต่ละห้องเรียนประกอบด้วยครูประจำชั้น จำนวน 1 คน วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จากคณะครุศาสตร์ / ศึกษาศาสตร์ และครูผู้ช่วย จำนวน 1 คน วุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรี จาก

คณะครุศาสตร์ / ศึกษาศาสตร์ และพี่เลี้ยงประจำห้องเรียน จำนวน 1 คน วุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษา มีครูต่างชาติสอนภาษาอังกฤษ จำนวน 3 คน จัดการเรียนการสอนแนวบูรณาการ มุ่งเน้นการพัฒนาเด็กอย่างเป็นองค์รวม ผ่านการลงมือปฏิบัติและการทำกิจกรรม ผู้บริหารโรงเรียนสำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการพัฒนาเด็ก จึงมักเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนอยู่เสมอ เช่น กิจกรรมให้ความรู้ผู้ปกครอง กิจกรรมส่งเสริมทักษะหรือประสบการณ์ให้กับเด็ก กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว ซึ่งผู้ปกครองที่มักให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมมากที่สุด คือ ผู้ปกครองนักเรียนในระดับอนุบาล 1 อนุบาล 2 และอนุบาล 3 ตามลำดับ

ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นมารดาของเด็ก คิดเป็นร้อยละ 77.1 มีอายุระหว่าง 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 72.5 อาศัยอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 91.7 และมีบุตร 1 คน คิดเป็นร้อยละ 53.2 ทำเลที่ตั้งพักอาศัยตั้งอยู่ในบริเวณไม่ไกลจากโรงเรียนมากนัก ใช้เวลาเดินทางจากบ้านถึงโรงเรียนไม่เกิน 30 นาที ผู้ปกครองส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทและธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 45 มีรายได้มากกว่า 30,000 บาทขึ้นไป มีเวลาทำกิจกรรมกับเด็กในวันเสาร์-อาทิตย์ ประมาณ 4-5 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 67.9 กิจกรรมที่ผู้ปกครองเปิดโอกาสให้เด็กทำในช่วงวันหยุดส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่เด็กได้ทำร่วมกับผู้อื่นทั้งในและนอกครอบครัว ได้แก่ กิจกรรมร่วมมือและอาสาสมัครหรือการร่วมพิธีกรรมทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 31.2 กิจกรรมที่ส่งเสริมสุนทรียภาพ เช่น ดนตรี ศิลปะ กีฬา คิดเป็นร้อยละ 19.3 และกิจกรรมส่งเสริมด้านวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 9.2

ผู้ปกครองส่วนใหญ่ตัดสินใจส่งบุตรหลานเข้าเรียนที่โรงเรียนอนุบาลแห่งนี้ โดยพิจารณาจากเหตุผล 4 ประการ ได้แก่ 1) แนวทางการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการบูรณาการ มีกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย จัดการเรียนรู้ได้สอดคล้องกับพัฒนาการและความต้องการของเด็กปฐมวัย มีจำนวนนักเรียนต่อห้องเหมาะสม ครูสามารถดูแลเด็กได้อย่างทั่วถึง 2) ทำเลที่ตั้งสภาพแวดล้อมและสถานที่ มีความปลอดภัย เดินทางสะดวก พื้นที่ภายในโรงเรียนสะอาดและเอื้อต่อทำกิจกรรมต่าง ๆ อากาศภายในห้องเรียนหมุนเวียนถ่ายเทเนื่องจากเปิดหน้าต่างและพัดลม แพนเครื่องปรับอากาศ ห้องน้ำ ห้องครัว และพื้นที่รับประทานอาหารสะอาด ถูกสุขลักษณะ ได้รับการดูแลให้อยู่ในสภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอ 3) นโยบายการบริหารโรงเรียนตั้งอยู่บนองค์ความรู้ทางการศึกษาศาสตร์ เน้นการสร้างร่วมมือระหว่างบ้าน โรงเรียน และชุมชนในการเรียนรู้และพัฒนาเด็ก ผู้บริหารและบุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ในด้านการศึกษาศาสตร์และการดูแลเด็กเป็นอย่างดีและมีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ รวมทั้งทำดีที่เป็นมิตรของผู้บริหารและบุคลากรทำให้ผู้ปกครองรู้สึกเชื่อมั่นในการทำงานของโรงเรียนยิ่งขึ้น และ 4) ค่าใช้จ่ายและค่าธรรมเนียมการศึกษา มีความคุ้มค่ากับคุณภาพการศึกษาและการดูแลที่บุตรหลานได้รับจาก

โรงเรียน และเหมาะสมกับรายได้ของครอบครัว ทำให้ผู้ปกครองสามารถบริหารค่าใช้จ่ายและเวลาในครอบครัวได้ดียิ่งขึ้น

1.2 สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ข้อมูลจากการศึกษาสอบถามผู้ปกครองและครู พบว่า เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูลมีสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับสูง ($M = 4.26$ และ $M = 4.37$) ผู้ปกครองและครูมีความคิดเห็นตรงกันในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็กวัยอนุบาลว่าอยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.55$ และ $M = 4.49$) รองลงมา คือ ด้านสมรรถนะของตนเอง ($M = 4.29$ และ $M = 4.37$) และด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ($M = 3.95$ และ $M = 4.24$) (ตารางที่ 12) รายละเอียดสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลความคิดเห็นของผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

ประเด็น	ความคิดเห็นของผู้ปกครอง (n=109)			ความคิดเห็นของครู (n=132)		
	M	SD	แปลผล	M	SD	แปลผล
1. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง	4.55	0.47	สูงมาก	4.49	0.65	สูง
1.1 การทัศนคติที่ดีตนเอง	4.57	0.50	สูงมาก	4.46	0.65	สูง
1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	4.43	0.59	สูง	4.51	0.69	สูงมาก
1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง	4.66	0.51	สูงมาก	4.49	0.74	สูง
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง	3.95	0.64	สูง	4.24	0.75	สูง
2.1 การควบคุมและแสดงทางอารมณ์	3.84	0.71	สูง	4.18	0.85	สูง
2.2 การจัดการความเครียดและความกลัว	4.05	0.66	สูง	4.31	0.73	สูง
3. สมรรถนะของตนเอง	4.29	0.52	สูง	4.37	0.64	สูง
3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง	4.70	0.48	สูงมาก	4.61	0.53	สูงมาก
3.2 การมีพลังขับเคลื่อน	4.03	0.69	สูง	4.26	0.78	สูง
3.3 การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ	4.14	0.66	สูง	4.26	0.76	สูง
รวม	4.26	0.49	สูง	4.37	0.64	สูง

1) ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีความเห็นด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองของเด็ก อยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.55$) แต่ในมุมมองของครูมีความเห็นด้านนี้อยู่ในระดับสูง ($M = 4.49$) เมื่อพิจารณาตามประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองมีความเห็นในเรื่องการรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง และการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองของเด็ก อยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.66$ และ $M = 4.57$) ตามลำดับ แต่ในมุมมองของครูมีความเห็นในสองด้านนี้ อยู่ในระดับสูง ($M = 4.49$ และ $M = 4.46$) ตามลำดับ นอกจากนี้ ครูมีความเห็นว่า เด็กมีการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.51$) แต่ผู้ปกครองมีความเห็นว่าอยู่ในระดับสูง ($M = 4.43$)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า เด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รับรู้อัตลักษณ์ของตนเอง และมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น การที่เด็กมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวกเป็นผลมาจากแนวทางการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย ส่งเสริมให้เด็กได้เลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงการเล่นอิสระ รวมทั้งสนับสนุนให้เด็กเรียนรู้ที่จะดูแลตนเองในเรื่องที่สามารถทำได้ เช่น ตักอาหาร เหนม เก็บที่นอนของตนเอง เพื่อให้เด็กเกิดความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเองทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

2) ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองและครูมีความเห็นตรงกันในด้าน การควบคุมอารมณ์ตนเองของเด็ก โดยอยู่ในระดับสูง ($M = 3.95$ และ $M = 4.24$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองและครูมีความเห็นตรงกันว่า เด็กสามารถจัดการกับความเครียดและความกลัวได้อยู่ในระดับสูง ($M = 4.05$ และ $M = 4.31$) ตามลำดับ และเด็กมีการควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์ อยู่ในระดับสูง ($M = 3.84$ และ $M = 4.18$) ตามลำดับ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า วิธีการที่เด็กใช้ในการจัดการกับความเครียดและความกลัวมากที่สุด คือ การร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในกรณีที่จำเป็น รวมทั้งเล่าหรืออธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเครียดหรือกลัวได้ อย่างไรก็ตาม บุคลิกลักษณะของผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ รวมถึงท่าทีและการตอบสนองของผู้ใหญ่ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เด็กแสดงพฤติกรรมดังกล่าว โดยเด็กมักร้องขอความช่วยเหลือหรือกลัวที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ กับครูหรือผู้ปกครองที่ตนรู้สึกไว้วางใจและเชื่อว่าจะได้รับการตอบสนอง แต่ไม่เข้าหาผู้ใหญ่ที่มักตำหนิหรือเพิกเฉยต่อความรู้สึกของเด็ก ซึ่งปัจจัยนี้มีผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของเด็กเมื่อเผชิญอารมณ์เชิงลบด้วยเช่นกัน

ครูและผู้ปกครองมีความคิดเห็นตรงกันว่า เด็กที่ได้รับการสอนและได้เห็นแบบอย่างที่ดี มีแนวโน้มจัดการกับความโกรธแบบไม่ใช้วิธีรุนแรง อย่างไรก็ตาม พบว่า เด็กเลียนแบบ

พฤติกรรมรุนแรงในการจัดการกับอารมณ์เชิงลบผ่านการการรับชมสื่อต่าง ๆ ทั้งทางโทรทัศน์และอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ ความพร้อมและพัฒนาการตามช่วงวัยก็เป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การสะกดกลั้นอารมณ์ หรือสงบสติอารมณ์ของเด็ก เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลยังต้องการเวลาในการพัฒนาความเข้าใจเหตุผล แนวทางการจัดการอารมณ์ของตนเอง และการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ ทั้งนี้ ผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ตัวเองได้ เนื่องจากเป็นคนที่อยู่ใกล้ชิดและใช้เวลา与孩子มากที่สุด

3) ด้านสมรรถนะของตนเอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองและครูมีความเห็นตรงกันในด้านสมรรถนะของตนเองของเด็กอยู่ในระดับสูง ($M = 4.29$ และ $M = 4.37$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาตามประเด็นย่อย พบว่า ผู้ปกครองและครูมีความเห็นว่า เด็กแสดงพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.70$ และ $M = 4.61$) ตามลำดับ รองลงมาคือ ความเข้มแข็งทางจิตใจอยู่ในระดับสูง ($M = 4.14$ และ $M = 4.26$) และการมีพลังขับเคลื่อน ($M = 4.03$ และ $M = 4.26$) ตามลำดับ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า การที่เด็กแสดงพฤติกรรมการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีความเข้มแข็งทางใจ และการมีพลังขับเคลื่อน เป็นผลมาจากการให้แรงเสริมทางบวกอย่างสม่ำเสมอของครูและผู้ปกครองเมื่อเด็กทำบางอย่างสำเร็จในห้องเรียนหรือที่บ้าน ทำให้เด็กชื่นชมและภูมิใจในความสามารถของตน นำไปสู่การตระหนักถึงข้อดีและคุณค่าในตนเอง ในส่วนของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจและการมีพลังขับเคลื่อนนั้น เมื่อเด็กได้รับการเปิดโอกาสให้ลองผิดลองถูก การส่งเสริมกำลังใจ และการเป็นแบบอย่างจากผู้ใหญ่ เช่น การเปิดโอกาสให้เด็กได้แก้ไขปัญหาดifferent ด้วยวิธีการของตนเอง การให้กำลังใจเมื่อเด็กทำผิดพลาดและสนับสนุนให้ลองวิธีการใหม่ ๆ รวมถึงการเป็นแบบอย่างในการแก้ไขปัญหาเพื่อแสดงให้เห็นว่าทุกคนผิดพลาดได้ จะทำให้เด็กพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งการปฏิบัติทั้ง 3 ส่วนนี้ ต้องเริ่มจากการที่ผู้ใหญ่สามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ก่อนที่จะเกิดสถานการณ์ไม่พึงประสงค์ขึ้น

1.3 สภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลของโรงเรียนและผู้ปกครอง

สภาพการส่งเสริมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครองอยู่ในระดับดี ($M = 4.42$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับดี โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การสร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อม ($M = 4.48$) รองลงมา คือ การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ ($M = 4.46$) และการเป็นตัวแบบ ($M = 4.30$) ตามลำดับ (ตารางที่ 13)

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ประเด็น	ผู้ปกครอง (n=108)		
	M	SD	แปลผล
1. การเป็นตัวอย่าง	4.30	0.45	ดี
2. การสร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อม	4.48	0.40	ดี
3. การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์	4.46	0.44	ดี
รวม	4.42	0.36	ดี

1) ด้านการสร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อม ประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญมากที่สุด คือ ผู้ปกครองแสดงให้เห็นถึงความรักและความอบอุ่น ($M = 4.88$) รองลงมา คือ ผู้ปกครองปลอบใจหรือให้กำลังใจ เมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ ($M = 4.83$) ตามลำดับ นอกจากนี้ประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญน้อยที่สุด คือ การเล่านิทานให้เด็กฟังทุกวัน ($M = 3.89$)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการจัดหาอุปกรณ์ การจัดเตรียมของเล่น การจัดพื้นที่หรือบริเวณที่เหมาะสม รวมถึงการแสดงความรัก การชื่นชมความสามารถของเด็ก การปลอบโยนเมื่อเด็กไม่สบายใจเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองสามารถปฏิบัติได้ดีที่สุด เนื่องจากปัจจุบันมีสาระความรู้ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลที่เหมาะสมสำหรับเด็กให้ผู้ปกครองศึกษามากมาย ประกอบกับทางโรงเรียนก็มีการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางดังกล่าวอยู่เสมอ ทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงความสำคัญและนำไปปฏิบัติได้ ในขณะที่การปฏิบัติบางรายข้อที่ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ เข้ามามีส่วนร่วมด้วย เช่น การจัดตารางเวลาในครอบครัว การใช้เวลาทำกิจกรรมกับเด็ก เป็นสิ่งที่ผู้ปกครองปฏิบัติได้ในระดับปานกลาง เนื่องจากจะส่งผลต่อการทำงานหรือการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ด้วย

2) ด้านการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์ ประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญ มากที่สุด คือ การเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เด็กอยากทำด้วยตนเอง ($M = 4.78$) รองลงมา คือ การสนับสนุนให้เด็กกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ ($M = 4.71$) ตามลำดับ นอกจากนี้ประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญน้อยที่สุด คือ การสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคในการควบคุมอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ($M = 4.04$)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่สนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์เชิงบวกของเด็กมากกว่าการสอนวิธีการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบโดยใช้วิธีการพูด / บอกกล่าวมากที่สุด เช่น บอกให้เด็กใจเย็น ๆ ใช้คำพูดชัดเจนให้เด็กกล้าลองทำสิ่งใหม่ ๆ เนื่องจากเป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและคุ้นเคย รองลงมาคือ การจัดกิจกรรมหรือพาเด็กเข้าร่วม

กิจกรรม ผู้ปกครองมักคาดหวังว่า เด็กจะได้รับอารมณ์เชิงบวกจากการทำกิจกรรมไปพร้อมกับ การเรียนรู้ และซึมซับแนวคิดเชิงคุณธรรมจริยธรรมไปด้วย เช่น ความเมตตาจากการไปให้อาหารสัตว์ ความมีน้ำใจจากการบริจาคสิ่งของให้ผู้อื่น ในขณะที่วิธีการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบ อย่างเหมาะสม เช่น การทำความเข้าใจอารมณ์ คำศัพท์เกี่ยวกับอารมณ์ เทคนิคในการควบคุมอารมณ์ ไม่ถูกสอนหรือฝึกฝนอย่างเป็นกิจลักษณะ และจะเกิดขึ้นในขณะหรือหลังจากสถานการณ์เท่านั้น

3) ด้านการเป็นตัวแบบ ประเด็นที่ผู้ปกครองให้ความสำคัญมากที่สุด คือ การยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น ($M = 4.64$) และการเคารพและให้เกียรติผู้อื่น ($M = 4.61$) ตามลำดับ โดย ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การดูแลสุขภาพทางกายของตนเองเป็นประจำ ($M = 3.84$)

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีความยากลำบากใน การดูแล สุขภาพร่างกายของตนเองเป็นประจำ เนื่องจากการะงานและการดูแลครอบครัวทำให้ ผู้ปกครองมีเวลาในการดูแลตนเองน้อยลง กลายเป็นความเหนื่อยล้าและความเครียด ส่งผลต่อ การควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือสภาวะอารมณ์เชิงลบ นำไปสู่การแสดงออกต่อคนรอบข้างด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดด้วยถ้อยคำหรือน้ำเสียงที่ไม่ นุ่มนวล นอกจากนี้การเป็นตัวแบบของผู้ปกครองต้องอาศัยการมีสติ รู้ตัว การตระหนักรู้เท่าทัน อารมณ์อารมณ์ตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองเองต้องหมั่นฝึกฝนบ่อย ๆ และต้อง ระวังตระวังไม่ให้กลายเป็นความกดดันของผู้ปกครองเองด้วย ข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ครู พบว่า การเป็นตัวแบบที่ดีของผู้ปกครองส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์และความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ตนเองของเด็กอย่างมาก เนื่องจากเด็กวัยอนุบาลเรียนรู้จากการสังเกตและการ เลียนแบบพฤติกรรมของคนรอบตัว ดังนั้น หากผู้ปกครองเป็นตัวแบบที่ดี เด็กก็จะเรียนรู้และนำ พฤติกรรมแบบเดียวกันมาใช้ที่โรงเรียน

1.4 ปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่ เด็กวัยอนุบาล

ผลการศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาของผู้ปกครองโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูลร่วมกับ ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง สรุปได้ดังนี้

1) ปัญหาด้านความรู้ความเข้าใจ ได้แก่ การขาดความรู้ความเข้าใจที่เหมาะสม ในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล การขาดความเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ ตนเองที่มีต่อเด็ก การขาดความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการตามวัยของเด็ก และการขาด ความเข้าใจที่สอดคล้องกันในทิศทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของสมาชิก ครอบครัว

2) ปัญหาด้านเจตคติและการตระหนักรู้ ได้แก่ การขาดการตระหนักรู้ รับผิดชอบต่อตนเอง และการควบคุมอารมณ์ตนเองของผู้ปกครอง การละเลยการดูแลสุขภาพภาวะอารมณ์ของตนเองให้อยู่ในสภาวะปกติ

3) ปัญหาด้านการปฏิบัติ ได้แก่ การขาดประสบการณ์และการฝึกฝน การปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสมทั้งในด้านการเป็นตัวอย่าง การจัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อม และการสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์สำหรับเด็ก

ผู้วิจัยจัดกลุ่มสนทนาระหว่างผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ปกครอง ถึงประเด็นปัญหาข้างต้นเพื่อร่วมกันระบุความต้องการจำเป็น ความช่วยเหลือ และการสนับสนุนผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล สรุปได้ดังนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กวัยอนุบาล หลักการและแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมจากทั้งผู้เชี่ยวชาญทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน เช่น ผู้บริหาร ครู หมอ นักจิตวิทยา หรือนักบำบัด

2) การฝึกปฏิบัติตามแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลที่เหมาะสม เช่น การฝึกปฏิบัติกับผู้เชี่ยวชาญของโรงเรียน การฝึกปฏิบัติร่วมกันเป็นกลุ่มของผู้ปกครองที่มีลูกในช่วงวัยเดียวกัน มีผู้เชี่ยวชาญคอยติดตามให้คำแนะนำระหว่างปฏิบัติ

3) การรับคำปรึกษาหรือการได้รับข้อมูล ในกรณีที่ผู้ปกครองมีข้อสงสัยเพิ่มเติมหรือต้องการความช่วยเหลือพิเศษ เช่น นักจิตวิทยาประจำโรงเรียน ครูที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานครอบครัว

1. ครอบครัวที่ 1

ครอบครัวที่ 1 ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูกชาย 1 คน พ่อและแม่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานบริษัทเอกชน อาศัยอยู่ในบ้านเดี่ยวร่วมกับยาย ในวันธรรมดาช่วงบ่าย หลังโรงเรียนเลิก ยายจะเป็นผู้ดูแลหลานจนกว่าพ่อและแม่จะกลับมาจากทำงาน พ่อและแม่มีความตั้งใจตั้งแต่อนมีลูกว่า จะให้ความร่วมมือกันในการดูแลลูกอย่างดีที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริหารจัดการเวลาในการทำงานและการดูแลลูก พ่อและแม่มีความคิดเห็นไปในทิศทางเดียวกันว่า การดูแลลูกเป็นความรับผิดชอบของทั้งพ่อและแม่มากกว่าการเป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง พ่อและแม่จึงให้การสนับสนุนกันและกันในการสลับหน้าที่ จัดสรรเวลา หรือการทำหน้าที่แทนกันเมื่ออีกฝ่ายติดธุระ พ่อและแม่มีความสนใจในแนวทางการศึกษาทางเลือกตั้งแต่อนมีลูก ดังนั้น เมื่อถึงเวลาต้องเลือกโรงเรียนอนุบาลให้ลูก พ่อและแม่จึงมีเกณฑ์ในการเลือกโรงเรียนที่เน้นการส่งเสริมพัฒนาการเด็กอย่าง

เป็นองค์รวมมากกว่าโรงเรียนที่เน้นวิชาการ โดยมีเป้าหมายให้ลูกมีความสุขกับการเรียนรู้ และได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมตามวัยเด็ก ในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ครั้งนี้ แม่เป็นฝ่ายให้ความสนใจกับหัวข้อและแนวทางของกระบวนการฯ ก่อนแล้วจึงชักชวนให้พ่อเข้าร่วมกระบวนการด้วยกัน เนื่องจากเห็นว่า น่าจะมีประโยชน์และช่วยให้การอบรมเลี้ยงดูลูกเป็นไปอย่างมีคุณภาพมากขึ้น

2. ครอบครัวที่ 2

ครอบครัวที่ 2 ประกอบด้วย พ่อ แม่ และลูกสาว 1 คน อาศัยอยู่ในบ้านที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับบ้านย่า พ่อและแม่ทำงานในบริษัทเอกชน แม่จะเป็นคนดูแลกิจวัตรประจำวันให้ลูกสาว ในช่วงเช้า ส่วนหลังเลิกเรียน ลูกสาวจะรอแม่มารับที่บ้านย่า โดยย่าเป็นผู้ดูแลในเรื่องการรับประทานอาหารเย็น และกลับมาอาบน้ำและเข้านอนเมื่อแม่มารับหลังจากเลิกงาน แม่มีความกังวลที่ลูกสาวมีพฤติกรรมไม่ชอบเคี้ยวข้าว ทานข้าวช้าและน้อย และมักร้องไห้เมื่อตื่นนอนขึ้นมาแล้วไม่เห็นคุณแม่อยู่ข้าง ๆ ซึ่งคุณแม่แสดงความคิดเห็นว่า น่าจะเป็นเพราะตนมีเวลาให้ลูกสาวในแต่ละวันน้อยเกินไป

3. ครอบครัวที่ 3

ครอบครัวที่ 3 ประกอบด้วย ปู่ ย่า พ่อ และลูกชาย 1 คน ลักษณะเป็นครอบครัวขยาย บ้านเรือนในซอยที่อาศัยอยู่ต่างรู้จักและเป็นเครือญาติกัน ย่าให้ความสำคัญกับการพึ่งพาอาศัยกันของคนในชุมชนเป็นอย่างมาก โดยมักจะมี “งานบุญ” ของชุมชนหรือครอบครัวในชุมชนเป็นที่พบปะพูดคุยหรือทำกิจกรรมด้วยกัน เนื่องจากพ่อเป็นพ่อเลี้ยงเดี่ยว ย่าจึงเป็นผู้ดูแลหลักของหลานชาย ครอบครัวของย่าและปู่เป็นคนในพื้นที่ชุมชนดั้งเดิม ทำให้เป็นที่รู้จักของคนในชุมชนโดยทุกคนให้ความเอ็นดูต่อหลานชายเป็นอย่างยิ่ง

4. ครอบครัวที่ 4

ครอบครัวที่ 4 ประกอบด้วย แม่ พ่อ และลูก 3 คน อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่ใช้ทำธุรกิจของครอบครัวซึ่งสืบทอดมาจากคุณตา ลูกสาวคนกลางและลูกชายคนเล็กศึกษาอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลเดียวกัน แม่มีความเชื่อว่า การเป็นแม่ต้องเสียสละทุกอย่างเพื่อคนในครอบครัว การที่ไม่มีเวลาให้กับตัวเองหรือดูแลตัวเองนั้นเป็นเรื่องปกติที่แม่ทุกคนต้องประสบ ครอบครัวมีเชื้อสายจีน วิถีปฏิบัติและการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัวได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนเป็นหลัก

5. ครอบครัวที่ 5

ครอบครัวที่ 5 ประกอบด้วย แม่ พ่อ และลูกชาย 2 คน ซึ่งศึกษาอยู่ที่โรงเรียนอนุบาลเดียวกัน อาศัยอยู่ที่บ้านซึ่งมีลักษณะเป็นตึกแถว แม่เป็นผู้รับผิดชอบการเลี้ยงดูทั้งสองคนด้วยตนเอง เนื่องจากพ่อต้องไปปฏิบัติงานในพื้นที่ห่างไกล แม่ทำธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์แม่และเด็ก จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาการของลูกเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ แม่มีความเชื่อในแนวทางการให้ความสำคัญกับการรับฟังเหตุผลและให้ทางเลือกกับลูก และให้ความสำคัญกับการสื่อสารภาษาอังกฤษเป็นอย่างยิ่ง

6. ครอบครัวที่ 6

ครอบครัวที่ 6 ประกอบด้วย แม่ พ่อ และลูกสาว 1 คน อาศัยอยู่ในบ้านกับยาย โดยยายช่วยดูแลหลานสาวเมื่อพ่อและแม่ไปทำงาน แม่มีแนวทางการเลี้ยงดูที่แตกต่างจากยายในประเด็นของการฝึกให้ลูกสาวช่วยเหลือตัวเอง การใช้การสื่อสารเชิงบวกเพื่อปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว แม่เชื่อว่า การทำงานร่วมกันภายในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ลูกสาวมีพฤติกรรมที่เหมาะสม การอบรมเลี้ยงดูไปในทิศทางเดียวกันระหว่างคนต่างช่วงวัยเป็นการทำงานที่ยากและต้องใช้เวลา

7. ครอบครัวที่ 7

ครอบครัวที่ 7 ประกอบด้วย แม่ และลูกชาย 1 คน มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย อาศัยอยู่ในบ้านของตายาย แม่เป็นแม่เลี้ยงเดี่ยวเป็นผู้ดูแลหลัก แต่มีการขอให้ตายายช่วยดูแลหลานบ้างเป็นครั้งคราว แม่คิดว่าการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่เป็นข้อดีที่ทำให้รู้สึกอบอุ่นและได้รับการเอาใจใส่ แต่ในขณะเดียวกัน ขาดการมีพื้นที่ส่วนตัวและลูกชายไม่สามารถเข้าไปในพื้นที่ส่วนตัวของตาและยายได้

8. ครอบครัวที่ 8

ครอบครัวที่ 8 ประกอบด้วย แม่ พ่อ และลูกสาว 1 คน อาศัยอยู่ที่บ้านของยายในวันธรรมดา เนื่องจากบ้านของยายอยู่ใกล้กับโรงเรียนของลูกสาว และจะเดินทางกลับบ้านของครอบครัวที่อยู่ห่างออกไปในวันเสาร์-อาทิตย์ แม่และพ่อประกอบอาชีพรับราชการ โดยออกจากบ้านไปทำงานในช่วงเช้าและกลับบ้านในช่วงค่ำ ยายจะเป็นคนเดินทางไปรับลูกสาวและพากลับมาดูแลที่บ้านหลังเลิกเรียน ซึ่งมีคนอยู่อาศัย ได้แก่ ยาย ครอบครัวแม่ และครอบครัวน้องชายซึ่งมีลูกอีก 2 คน แม่คิดว่า การอบรมเลี้ยงดูที่ต่างกันระหว่างครอบครัวตนและน้องชาย ทำให้บางครั้งลูกสาวเกิดความสับสนในการปฏิบัติตัว

ตอนที่ 3 พัฒนาการของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการที่ดำเนินการตามขั้นตอนที่มีความต่อเนื่องและยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามบริบทของกลุ่มที่เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วย ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารโรงเรียน ผู้วิจัย และเครือข่ายสนับสนุน กระบวนการฯ (ฉบับตั้งต้น) ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่การปฏิบัติจริง และขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม โดยในทุกขั้นตอนของการดำเนินการเป็นไปตามวงจรของ

การวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด ผู้วิจัยบรรยายละเอียดการดำเนินกระบวนการในแต่ละขั้นตอนเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมาย ความต้องการ และบริบทของผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ รายละเอียดเป็นดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ

ในขั้นการสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนวงใน คือ ผู้ปกครอง ครู ผู้บริหารโรงเรียน และกลุ่มคนวงนอก คือ ผู้วิจัย เครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ไว้วางใจ มุ่งมั่นตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 1 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผล ดังนี้

1) ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมจากออนไซต์ (On-site) สู่ ออนไลน์ (Online)

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในประเทศไทยต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2563 มีผลทำให้หลาย ๆ จังหวัดประกาศมาตรการควบคุมกันพบปะรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค ข้อจำกัดดังกล่าวส่งผลต่อการจัดกิจกรรมในขั้นตอนที่ 1 ซึ่งจากเดิมผู้วิจัยจะใช้ประชุมกลุ่มร่วมกันกับผู้ปกครองแบบพบเจอกัน จึงต้องปรับเปลี่ยนเป็นการประชุมกลุ่มทางออนไลน์แทน จากการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น ผู้ปกครองเลือกใช้ในการประชุมผ่านทางโปรแกรม Zoom เนื่องจากผู้ปกครองทุกคนมีความคุ้นเคยกับการใช้งานมาบ้างจากการที่บุตรหลานต้องเรียน ออนไลน์ในโปรแกรม Home-based learning ของโรงเรียน และเน้นการสื่อสารผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน Line เป็นหลัก

2) ปรับระยะเวลา และจำนวนครั้งในการประชุม จากเดิมประชุม 1 ครั้ง 3 ชั่วโมง เป็นการประชุม 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของผู้ปกครองที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมกระบวนการฯ และใช้วิธีการลงคะแนนเสียงร่วมกัน พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่ไม่สามารถใช้เวลาในการประชุมกลุ่มทางออนไลน์ได้นานนัก เนื่องจากเวลาที่ผู้ปกครองสะดวกที่สุด คือ ช่วงหลังรับประทานอาหารเย็น และก่อนที่เด็ก ๆ จะเข้านอน ซึ่งเป็นเวลาที่สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวจะกลับบ้านแล้ว และช่วยดูแลเด็ก ๆ ได้ ทำให้ผู้ปกครองสามารถปลีกตัวมาประชุมได้ ดังนั้นระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุด คือช่วงเวลาประมาณ 19.30 น. – 21.00 น.

3) ปรับตารางการประชุมกลุ่มเป็นสัปดาห์ละ 4 วัน

ผลจากการประชุมกลุ่มครั้งที่ 1 ผู้ปกครองมีการตกลงร่วมกันที่จะประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 4 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และวันเสาร์ ซึ่งผู้ปกครองเสนอว่า ในวันเสาร์ที่เด็ก ๆ ต้องบางคนต้องไปเรียนหนังสือที่โรงเรียน จะเป็นเวลาที่ผู้ปกครองสามารถจัดการธุระส่วนตัวของตัวเองได้มากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน

ขั้นตอนการทบทวนภายใน เป็นการทบทวนตนเองของผู้ปกครองโดยมองย้อนกลับเข้ามาภายใน สังเกตและฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ได้ยินเสียงภายในของตนทั้งความรู้สึกและความต้องการ รวมทั้งสะท้อนสิ่งที่รับรู้โดยปราศจากอคติ ผ่านการใคร่ครวญ 3 เส้นทาง ดังนี้

เส้นทางที่ 1 ความสุขในชีวิต คือ กิจกรรมหรือสิ่งที่สร้างความรู้สึกเชิงบวก ความสนุก เพลิดเพลิน ความรื่นรมย์ที่ได้รับในชีวิตประจำวัน

เส้นทางที่ 2 คุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ความคิด ความเชื่อ สิ่งที่ยึดถือ สิ่งที่ทำให้คุณค่าและมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในฐานะผู้ปกครอง

เส้นทางที่ 3 จุดแข็งของตน คือ กิจกรรม ทักษะ ความถนัดหรือความสามารถที่มีและทำได้ดี

ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 2 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผล ดังนี้

1) ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมจากออนไลน์ สู่ ออนไลน์ เป็นหลัก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในพื้นที่จังหวัดที่ตั้งโรงเรียนยังไม่ดีขึ้น ผู้วิจัยและผู้ปกครองจึงตกลงร่วมกันในการปรับกระบวนการต่าง ๆ ให้ยังคงอยู่ในรูปแบบของการประชุมกลุ่มออนไลน์ เป็นหลักต่อไป

2) ปรับเพิ่มจำนวนครั้งในการประชุมกลุ่ม และลดระยะเวลาในการประชุมแต่ละครั้งลง จากเดิมประชุมกลุ่ม 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง ปรับเป็นการประชุมกลุ่ม 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ทำให้ช่วงเวลาที่ใช้ในขั้นตอนนี้ขยายเป็น 9 ชั่วโมง

ผู้ปกครองในกลุ่มเริ่มมีความสัมพันธ์ที่คุ้นเคยกันมากขึ้น รวมถึงประเด็นต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยชวนให้พูดคุยและใคร่ครวญเริ่มมีเรื่องราวเฉพาะบุคคลมากขึ้น ทำให้ผู้ปกครองหลายท่านรู้สึกอยากแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองและมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มมากขึ้นตามไปด้วย ประกอบกับเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้งมีไม่เพียงพอสำหรับทุกคนในการแบ่งปันเรื่องราวที่มีความละเอียดและซับซ้อน ผู้วิจัยจึงลดประเด็นการพูดคุยในแต่ละครั้งให้เหลือเพียง 1-2 ประเด็น และปรับเพิ่มจำนวนครั้งในการประชุมกลุ่มในตอนนี้เพิ่มขึ้นแทน

3) ปรับการทำกิจกรรมบางอย่างเป็นการบ้านให้ผู้ปกครองแทนการทำพร้อมกันในการประชุมกลุ่ม เพื่อจะได้จัดสรรเวลาให้เหมาะกับสถานการณ์ในครอบครัว

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ส่งผลให้วิถีการใช้ชีวิตของผู้ปกครองและเด็กแต่ละครอบครัวมีความเปลี่ยนแปลงไป ผู้ปกครองบางคนต้องทำงานจากที่บ้านไปพร้อม ๆ กับการดูแลลูกที่ต้องเรียนหนังสือที่บ้านแทนการไปโรงเรียน ทำให้ผู้ปกครองจัดสรรเวลาในครอบครัวได้ยากกว่าเดิม ประกอบกับเป้าหมายของขั้นตอนนี้ ต้องการให้

ผู้ปกครองได้ใช้เวลากับตนเองเพื่อทบทวนภายใน ผู้วิจัยจึงปรับกิจกรรมบางอย่างให้ผู้ปกครองนำกลับไปทำในช่วงเวลาว่าง แล้วจึงค่อยนำมาพูดคุยกับผู้วิจัย หรือแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มที่หลัง ซึ่งวิธีนี้ทำให้ผู้ปกครองรู้สึกว่าคุณเองใคร่ครวญถึงการเรียนรู้ที่น้อยขึ้นมากกว่าการมารอประชุมกลุ่มเพียงอย่างเดียว

4) เน้นสื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์และข้อเสนอแนะอย่างเป็นกันเอง

ผู้ปกครองในกลุ่มมีความคุ้นเคยกับการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชัน Line และผู้ปกครองส่วนใหญ่รู้สึกว่าการสื่อสารผ่านช่องทางดังกล่าว มีความสะดวก รวดเร็ว และไม่รู้สึกกดดันมากจนเกินไป เนื่องจากสามารถอ่านและเลือกได้ตอบกลับได้ในเวลาที่ตนเองสะดวก เช่น ตอนลูกหลับ หรือตอนก่อนนอน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพยายามเน้นการสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และให้ข้อมูลต่าง ๆ กับผู้ปกครองผ่านช่องทางนี้เป็นหลัก ผู้ปกครองบางส่วนให้ความคิดเห็นว่าการที่มีสมาชิกในกลุ่มกระตือรือร้นในการแบ่งปันข้อมูล ประสบการณ์ หรือแม้แต่ขอความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่มด้วยกันในแต่ละวัน ทำให้ตนเองรู้สึกเหมือนมีเพื่อนที่เข้าใจและมีประสบการณ์แบบเดียวกันเพิ่มเข้ามาในชีวิต บางคนรู้สึกแปลกใจที่ตนเองเริ่มรู้สึกสนิทกับผู้ปกครองในโรงเรียนของลูกมากขึ้น หรือมีมุมมองใหม่ ๆ ต่อกันมากขึ้น

5) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน

เนื่องจากข้อมูลและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มเริ่มมีปริมาณเพิ่มขึ้น ประกอบกับผู้ปกครองบางคนไม่สามารถเข้าร่วมการประชุมได้ทุกครั้ง หรือบางครั้งไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม เนื่องจากต้องทำธุระอื่นไปด้วย ผู้วิจัยจึงทำสื่อสรุปการเรียนรู้และการประชุมแต่ละครั้งส่งให้ผู้ปกครองทางแอปพลิเคชัน Line ของกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนและสามารถติดตามการเรียนรู้ได้ทันในครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง

ในขั้นตอนนี้ ผู้ปกครองจะได้การรับภาระขึ้นเพื่อตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ประเมินตามสภาพจริง มองหาความเป็นไปได้และอุปสรรคทั้งภายในตนเองและภายนอก วางแผนการพัฒนาตนเองโดยใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และสะท้อนความคิด ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 3 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผลดังนี้

1) ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมจากออนไซต์ สู่ ออนไลน์ เป็นหลัก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในพื้นที่จังหวัดที่ตั้งโรงเรียนยังไม่ดีขึ้น ผู้วิจัยและผู้ปกครองจึงตกลงร่วมกันในการปรับกระบวนการต่าง ๆ ให้ยังคงอยู่ในรูปแบบของการประชุมกลุ่มออนไลน์เป็นหลักต่อไป

2) ลดความถี่ในการประชุมกลุ่มต่อสัปดาห์และเน้นการทำงานรายบุคคลระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครอง

จากข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่ต้องการพูดคุยในบางประเด็นที่มีความเป็นส่วนตัวและต้องการการปรึกษาเฉพาะเรื่องซึ่งอาจจะใช้เวลามากกว่าการประชุมกลุ่มปกติทำให้ผู้วิจัยปรับลดความถี่ในการประชุมกลุ่มลง และเน้นการชี้แนะหรือให้คำปรึกษารายบุคคลระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครองมากขึ้น ซึ่งจากการปรับกระบวนการดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเชิงลึกและได้รับความไว้วางใจจากผู้ปกครองแต่ละคนมากขึ้นตามไปด้วย

3) ปรับรูปแบบกิจกรรมแผนการเดินทางโดยให้ผู้ปกครองทบทวนตัวเองภายในผ่านศิลปะกับกระบวนการที่ใช้ศิลปะทำงานเพื่อพัฒนาภายในเป็นรายบุคคล

4) การสะท้อนคิดของผู้ปกครอง พบว่า ผู้ปกครองหลายคนยังเผชิญปัญหาความไม่เข้าใจแนวทางหรือความต้องการของตนเองในการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล ยังมีความขัดแย้งเกี่ยวกับความเชื่อหรือประสบการณ์ที่ตนเองถูกเลี้ยงดูมาซึ่งส่งต่อการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานในปัจจุบัน หรือแม้แต่ยังมองบทบาทของผู้ใหญ่แยกส่วนออกมาจากการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาล ปรับรูปแบบกิจกรรมแผนการเดินทางโดยให้ผู้ปกครองทบทวนตัวเองภายในผ่านศิลปะกับกระบวนการที่ใช้ศิลปะทำงานเพื่อพัฒนาภายในเป็นรายบุคคลเพื่อให้ผู้ปกครองได้มีโอกาสทบทวนตนเองโดยการสำรวจผ่านการทำงานกับฐานใจและฐานกายมากขึ้น

5) สื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการพูดคุยแบ่งปันประสบการณ์และข้อเสนอแนะอย่างเป็นกันเอง

ผู้ปกครองส่วนใหญ่รู้สึกว่าการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชัน Line มีความสะดวกรวดเร็ว และไม่รู้สีกดดันมากจนเกินไป เนื่องจากสามารถอ่านและเลือกได้ตอบกลับได้ในเวลาที่ตนเองสะดวก เช่น ตอนลูกหลับ หรือตอนก่อนนอน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพยายามเน้นการสื่อสารประชาสัมพันธ์ และให้ข้อมูลต่าง ๆ กับผู้ปกครองผ่านช่องทางนี้เป็นหลัก ผู้ปกครองรู้สึกว่าการสื่อสารผ่านช่องทางนี้อย่างสม่ำเสมอ ปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไปในแต่ละวัน และเนื้อหาไม่ซ้ำซ้อน บทสนทนาเป็นกันเอง ส่งเสริมให้การพูดคุยเมื่อประชุมกลุ่มนั้นมีความสนทนสนมและเป็นกันเองมากขึ้นด้วย

7) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน

เนื่องจากข้อมูลและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มเริ่มมีปริมาณเพิ่มขึ้น ประกอบกับผู้ปกครองบางคนไม่สามารถเข้าร่วมการประชุมได้ทุกครั้ง หรือบางครั้งไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม เนื่องจากต้องทำธุระอื่นไปด้วย ผู้วิจัยจึงทำสื่อสรุปการเรียนรู้และการประชุมแต่ละครั้งส่งให้ผู้ปกครองทางแอปพลิเคชัน Line ของกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนและสามารถติดตามการเรียนรู้ได้ทันในครั้งต่อไป

8) เพิ่มเติมการถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วมในส่วนท้ายขั้นตอนที่ 3

ผู้วิจัยเพิ่มเติมการถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วมในส่วนท้ายขั้นตอนที่ 3 เพื่อให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันภายในกลุ่มในประเด็นต่าง ๆ เช่น สิ่งที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนที่ 1 จนถึงขั้นตอนที่ 3 สิ่งที่ค้นพบจากการชี้แนะรายบุคคลและการสะท้อนคิดภายในกลุ่มรูปแบบและกระบวนการเรียนรู้ภายในกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ

ในขั้นตอนนี้ ผู้ปกครองจะได้เปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่จำเป็นต่อการดำเนินการตามแผนให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และสะท้อนความคิด โดยเนื้อหาและทักษะที่ผู้ปกครองได้เรียนรู้้น มาจากข้อมูลและการสะท้อนความคิดที่ผู้ปกครองแต่ละคนได้ให้ไว้ในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยนำมาจัดกลุ่ม และค้นหาเครือข่ายสนับสนุนเข้ามาให้ความรู้ รวมทั้งฝึกฝนทักษะให้กับผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 4 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผลดังนี้

1) ใช้การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ และ ออนไลน์ ในการเติมเต็มความเข้าใจ

ผลจากข้อเสนอแนะของผู้ปกครองที่อยากประชุมกลุ่มแบบออนไลน์บ้าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ผู้วิจัย ผู้ปกครอง และผู้บริหารโรงเรียนจึงเลือกใช้สถานที่ห้องประชุมของโรงเรียนอนุบาลเกื้อกูลเป็นที่จัดการประชุม ผู้ปกครองสามารถพาบุตรหลานมาร่วมกิจกรรมได้ โดยผู้วิจัยจัดหาครูและผู้ช่วย รวมถึงพื้นที่ทำกิจกรรมไว้ให้เด็ก ๆ ระหว่างรอผู้ปกครอง

หัวข้อที่เรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ ได้แก่ หัวข้อการฟังด้วยใจ หัวข้อการชี้แนะทางอารมณ์ และหัวข้อการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว หัวข้อที่เรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์ ได้แก่ หัวข้อเทคนิคการจัดการเวลา หัวข้อพูดคุยกับนักจิตวิทยา หัวข้อการสื่อสารผ่านร่างกาย และหัวข้อพื้นอารมณ์และธรรมชาติของเด็ก

2) เน้นการสื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการสะท้อนความคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้ ประสบการณ์ และข้อเสนอแนะจากการเติมเต็มความเข้าใจ

ผู้ปกครองส่วนใหญ่รู้สึกว่าการสื่อสารผ่านแอปพลิเคชัน Line มีความสะดวก รวดเร็ว และไม่รู้สึกดัดดันมากเกินไป เนื่องจากสามารถอ่านและเลือกโต้ตอบกลับได้ในเวลาที่ตนเองสะดวก เช่น ตอนลูกหลับ หรือตอนก่อนนอน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงพยายามเน้นการสื่อสารประชาสัมพันธ์ และให้ข้อมูลต่าง ๆ กับผู้ปกครองผ่านช่องทางนี้เป็นหลัก ผู้ปกครองรู้สึกว่าการสื่อสารผ่านช่องทางนี้เหมาะสม ปริมาณไม่มากหรือน้อยเกินไปในแต่ละวัน และเนื้อหาไม่ประโยชน์ บทสนทนาเป็นกันเอง ส่งเสริมให้การพูดคุยเมื่อประชุมกลุ่มนั้นมีความสนิทสนมและเป็นกันเองมากขึ้นด้วย

3) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุมเพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวน

เนื่องจากข้อมูลและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มเริ่มมีปริมาณเพิ่มขึ้น ประกอบกับผู้ปกครองบางคนไม่สามารถเข้าร่วมการประชุมได้ทุกครั้ง หรือบางครั้งไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม เนื่องจากต้องทำธุระอื่นไปด้วย ผู้วิจัยจึงทำสื่อสรุปการเรียนรู้และการประชุมแต่ละครั้งส่งให้ผู้ปกครองทางแอปพลิเคชัน Line ของกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนและสามารถติดตามการเรียนรู้ได้ทันในครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง

ขั้นตอนนี้เป็นการปฏิบัติตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ รับการชี้แนะในการเชื่อมโยงลงสู่วิถีชีวิต และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรง ความคิด และมุมมองร่วมกันในกลุ่มเป็นระยะ ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 5 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผล ดังนี้

1) ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมจากออนไลน์ สู่ ออนไลน์ เป็นหลัก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในพื้นที่จังหวัดที่ตั้งโรงเรียนมีความรุนแรงขึ้นหลังจากเสร็จการดำเนินการในขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยและผู้ปกครองจึงตกลงร่วมกันในการปรับกระบวนการต่าง ๆ ให้ยังคงอยู่ในรูปแบบของการประชุมกลุ่มออนไลน์เป็นหลักต่อไป

2) ปรับวิธีสังเกตการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน และปรับการปฏิบัติเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง

เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถไปสังเกตการปฏิสัมพันธ์ของผู้ปกครองและเด็กที่บ้านได้ ผู้วิจัยจึงขอให้ผู้ปกครองทำบันทึกการเดินทางแบบออนไลน์โดยส่งรูปภาพ วิดีโอ หรือข้อความเล่าเรื่องราวของการปฏิสัมพันธ์กับลูกมาให้แทน นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้การสังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองและเด็กทุกครั้งที่มีโอกาสผ่านการประชุมกลุ่ม

ผู้ปกครองมีข้อเสนอแนะว่าเล็งเห็นว่า ขั้นตอนการเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2 ของกระบวนการฯ แล้ว ในขั้นตอนนี้สิ่งที่จะนำมาแบ่งปันในกลุ่ม จึงมักจะเป็นกรณีศึกษารายครอบครัวมากกว่า

3) สื่อสารทางออนไลน์อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอเพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม โดยเน้นการแบ่งปันกรณีศึกษาของแต่ละบ้าน

4) ทำสื่อสรุปการเรียนรู้ / ประชุมเพื่อทบทวน

เนื่องจากข้อมูลและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่มเริ่มมีปริมาณเพิ่มขึ้น ประกอบกับผู้ปกครองบางคนไม่สามารถเข้าร่วมการประชุมได้ทุกครั้ง หรือบางครั้งไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรม เนื่องจากต้องทำธุระอื่นไปด้วย ผู้วิจัยจึงทำสื่อสรุปการเรียนรู้และการประชุมแต่ละครั้งส่งให้ผู้ปกครองทางแอปพลิเคชัน Line ของกลุ่ม เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทบทวนและสามารถติดตามการเรียนรู้ได้ทันในครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม

ขั้นตอนการถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ของกลุ่มและรายบุคคล โดยสะท้อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติตลอดกระบวนการ สสำรวจและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละกลุ่ม ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ร่วมกันตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการ ผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ ผู้วิจัยดำเนินการปรับการดำเนินการในขั้นตอนที่ 6 โดยมีรายละเอียดประเด็นและเหตุผล ดังนี้

1) ปรับรูปแบบการจัดกิจกรรมจากออนไลน์ สู่ ออนไลน์ เป็นหลัก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ในพื้นที่จังหวัดที่ตั้งโรงเรียนมีความรุนแรงขึ้นหลังจากเสร็จการดำเนินการในขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยและผู้ปกครองจึงตกลงร่วมกันในการปรับกระบวนการต่าง ๆ ให้ยังคงอยู่ในรูปแบบของการประชุมกลุ่มออนไลน์เป็นหลักต่อไป

2) ใช้วิธีการเรียบเรียงการเรียนรู้ตามลำดับขั้นตอนและกิจกรรมตลอดกระบวนการ

ผู้วิจัยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองต่อประเด็นต่าง ๆ โดยดึงข้อมูลจริงที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ เพื่อให้ผู้ปกครองได้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงที่สอดคล้องกับการดำเนินการมาตลอดระยะทาง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เล่าถึงเหตุการณ์ นำรูปภาพหรือผลงานการเรียนรู้ที่ตนเองประทับใจมาแบ่งปันให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มฟังได้ ทำให้ผู้ปกครองแต่ละคนได้ทบทวนจุดสำคัญของการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ

ตารางที่ 14 สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการ		
ฉบับดั้งเดิม	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2
กระบวนการ 6 ขั้นตอน	กระบวนการ 6 ขั้นตอน	กระบวนการ 5 ขั้นตอน
จำนวน 14 ครั้ง รวม 50 ชั่วโมง	จำนวน 13 ครั้ง รวม 36 ชั่วโมง	จำนวน 25 ครั้ง รวม 45 ชั่วโมง
ประกอบด้วย	ประกอบด้วย	ประกอบด้วย
กิจกรรมในลักษณะออนไลน์	กิจกรรมในลักษณะออนไลน์	กิจกรรมในลักษณะออนไลน์เป็นหลัก
	จำนวน 5 ครั้ง รวม 15 ชั่วโมง และ	
	ออนไลน์จำนวน 8 ครั้ง รวม 21 ชั่วโมง	

ตารางที่ 14 (ต่อ) สรุปรูปการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริม
สุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยา
เชิงบวก

สรุปรูปการปรับเปลี่ยนกระบวนการ		
ฉบับดั้งเดิม	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2
<p>ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้</p> <p>ขั้นตอนที่ 1</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 4 ชั่วโมง</p>	<p>ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้</p> <p>ขั้นตอนที่ 1</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง</p>	<p>การปรับแผนในขั้นตอนที่ 1</p> <p>ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้</p> <p>ขั้นตอนที่ 1</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมออนไลน์</p> <p>เพิ่ม แอปพลิเคชัน Line</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง</p>
		<p>การปรับแผนในขั้นตอนที่ 2</p> <p>ขั้นตอนที่ 2</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>เพิ่ม ใบงานระหว่างสัปดาห์</p> <p>เพิ่ม สื่อสรุปการเรียนรู้ / การประชุม</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 6 ครั้ง รวม 9 ชั่วโมง</p>
<p>ขั้นตอนที่ 2</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมง</p>	<p>ขั้นตอนที่ 2</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 6 ชั่วโมง</p>	<p>การปรับแผนในขั้นตอนที่ 3</p> <p>ขั้นตอนที่ 3</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p> <p>เปลี่ยน รูปแบบกิจกรรมเป็นกิจกรรมศิลปะเพื่อพัฒนากายในรายบุคคล</p> <p>เพิ่ม กิจกรรมการถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม</p>
<p>ขั้นตอนที่ 3</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p>	<p>ขั้นตอนที่ 3</p> <p>รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์</p>	

ตารางที่ 14 (ต่อ) สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการ		
ฉบับดั้งเดิม	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2
ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมง	ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 6 ชั่วโมง	ระยะเวลาในการประชุมกลุ่ม ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวม 3 ชั่วโมง และการชี้แนะรายบุคคล ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 1 ครั้ง
ขั้นตอนที่ 4 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ออนไลน์ ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มครั้ง ละ 4 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมง	ขั้นตอนที่ 4 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ออนไลน์ และออนไลน์ ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มแบบ ออนไลน์ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง และแบบออนไลน์ครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 6 ชั่วโมง	การปรับแผนในขั้นตอนที่ 4 ขั้นตอนที่ 4 เพิ่ม กิจกรรมแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง จัดที่โรงเรียน รวม 7 ชั่วโมง ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มแบบ ออนไลน์ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง จำนวน 7 ครั้ง และ แบบออนไลน์ครั้งละ 7 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 20 ชั่วโมง
ขั้นตอนที่ 5 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ออนไลน์	ขั้นตอนที่ 5 รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบ ออนไลน์และออนไลน์	การปรับแผนในขั้นตอนที่ 5 ปรับ เป็นขั้นตอนที่ 4 เนื่องจากผู้ปกครองนำความรู้ไปสู่ การปฏิบัติกับเด็กที่บ้านตั้งแต่ ขั้นตอนที่ 2 ปรับ วิธีการสังเกตการปฏิบัติกับลูก ที่บ้านและการปฏิบัติเชื่อมโยงสู่ ชีวิตจริง ผ่านการสังเกตปฏิสัมพันธ์ ระหว่างเด็กกับผู้ปกครองผ่านทาง Video รูปภาพ และการประชุม กลุ่ม

ตารางที่ 14 (ต่อ) สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

สรุปการปรับเปลี่ยนกระบวนการ		
ฉบับดั้งเดิม	ฉบับที่ 1	ฉบับที่ 2
ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 3 ครั้ง รวม 8 ชั่วโมง และการพบปะรายบุคคลเป็นครอบครัว ครั้งละ 2 ชั่วโมง ครอบครัวละ 3 ครั้ง รวม 6 ชั่วโมง	ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 4 ชั่วโมง และชี้แนะแบบออนไลน์รายบุคคล ครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้ง รวม 4 ชั่วโมง	ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 3 ครั้ง และชี้แนะแบบออนไลน์รายบุคคลครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 2 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง
ขั้นตอนที่ 6	ขั้นตอนที่ 6	การปรับแผนในขั้นตอนที่ 6
รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์	รูปแบบการจัดกิจกรรมแบบออนไลน์
ระยะเวลา ในการประชุมกลุ่มครั้งละ 4 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 4 ชั่วโมง	ระยะเวลาในการประชุมกลุ่มครั้งละ 3 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 3 ชั่วโมง	ระยะเวลา ในการประชุมกลุ่มครั้งละ 2 ชั่วโมง จำนวน 1 ครั้ง รวม 2 ชั่วโมง

สรุปการเรียนรู้ของกลุ่ม

ผู้วิจัยสรุปประเด็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ตลอดระยะเวลา 5 เดือน โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1) ลักษณะของกลุ่มที่ขับเคลื่อนการเรียนรู้

1.1) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มบนพื้นฐานความสัมพันธ์ที่เป็นมิตร สมาชิกในกลุ่มให้ความสนับสนุน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนเพื่อนร่วมเดินทางที่คอยประคับประคองสมาชิกทุกคนให้ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปด้วยกัน สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนสลับผลัดเปลี่ยนกันทำหน้าที่ทั้งเป็นผู้สนับสนุนและผู้รับการสนับสนุน ก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนการทำงานด้วยกันต่อเนื่องและยั่งยืน

1.2) การเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่แตกต่างกันของสมาชิกในกลุ่ม ส่งผลให้กระบวนการเรียนรู้ที่

เกิดขึ้นในกลุ่มเป็นไปอย่างเข้าอกเข้าใจ ยอมรับอย่างไม่ตัดสิน สร้างความไว้วางใจต่อกันของสมาชิก นำไปสู่การสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

1.3) บทบาทและท่าทีของผู้วิจัยที่แสดงความจริงใจ พร้อมให้การสนับสนุน และให้เกียรติสมาชิกทุกคนในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน มีผลต่อการสร้างความไว้วางใจและสร้างสายสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มในระยะแรก การที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มอย่างให้เกียรติและยอมรับ ไม่วางตนในฐานะผู้รู้ แต่รับฟังในฐานะผู้ที่ผ่านประสบการณ์คล้ายคลึงกัน กับสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในการเรียนรู้ กล้าลงมือทดลองถูก เกิดความไว้วางใจ และอยากที่จะแบ่งปันประสบการณ์ทั้งเชิงบวกและเชิงลบให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับรู้

2) การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเด็กในระหว่างกระบวนการฯ

2.1) ความสามารถในการใคร่ครวญของผู้ปกครองที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนคิดในกระบวนการ มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ส่งผลให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการยั้งคิด ชะลอการตอบสนอง และเท่าทันต่ออารมณ์ความรู้สึกและความคิดของตนเอง นำไปสู่ความสามารถในการปฏิบัติตนต่อเด็กได้อย่างมีสติและตัดสินใจปฏิบัติในทิศทางที่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น

2.2) ความตระหนักรู้ต่อบทบาทและอิทธิพลของตนที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก ทำให้ผู้ปกครองหันมาใส่ใจสุขภาวะอารมณ์ของตนเองมากขึ้น นำไปสู่การดูแลสุขภาวะของตนเองในด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากสุขภาวะทางอารมณ์ให้ดีขึ้นในทุกมิติ

2.3) ความสัมพันธ์ทางบวกต่อเด็กและสมาชิกในครอบครัว เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ในกระบวนการฯ ได้แก่ การสื่อสารเชิงบวก การจัดการเวลา การทำความเข้าใจธรรมชาติและพัฒนาการของเด็ก การฟังด้วยใจแบบไม่ตัดสิน การเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของผู้ปกครองส่งผลให้เกิดปฏิสัมพันธ์เชิงบวกภายในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวยอมรับและให้เกียรติกันมากขึ้น เกิดการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นทำให้เข้าหาและสื่อสารกันมากขึ้น

3) การเสริมพลังของกลุ่มจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

3.1) กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสนับสนุนให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในการระบุปัญหา กำหนดแนวทางแก้ปัญหา และดำเนินการแก้ปัญหา โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุน ก่อให้เกิดพลังของการเป็นหนึ่งเดียวกัน การมีเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข ความรู้สึกเป็นชุมชนที่ต้องการแก้ปัญหาร่วมกันทำให้การเรียนรู้ยังรากลึกจากการตระหนักรู้ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง เกิดความยั่งยืนของกลุ่มแม้สิ้นสุดกระบวนการฯ แต่ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้วิจัย ยังคงให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง มีการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาระหว่างกัน เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ต่อไป

3.2) กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกคนอื่น ทำให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าและบทบาทของตนที่สามารถเป็นกระบอกเสียงในการถ่ายทอดและส่งต่อความรู้และประสบการณ์เหล่านี้ไปยังผู้รอบตัวได้ ทั้งในระดับใกล้ชิด เช่น สามีภรรยา ญาติพี่น้อง และในระดับความสัมพันธ์ที่ห่างออกไป เช่น เพื่อนร่วมงาน คนรู้จัก หรือองค์กรต่าง ๆ

3.3) กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สนับสนุนให้สมาชิกทุกคนที่อยู่ในกระบวนการมีบทบาทในการจัดการกับปัญหา ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของตนเองที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ก่อให้เกิดพลังขับเคลื่อนให้ผู้คนที่อยู่ในกระบวนการ เช่น ผู้บริหารโรงเรียน ครู ผู้ปกครอง พยายามแสวงหาหรือคิดค้นแนวทางอื่นในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

4) การเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้วิจัย

4.1) กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่สนับสนุนให้ผู้คนที่อยู่ในกระบวนการตระหนักถึงความเป็นเจ้าของและการมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาจากมุมมองคนวงใน โดยได้รับการสนับสนุนจากคนวงนอก เช่น ผู้วิจัยและเครือข่ายสนับสนุน สร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่ผู้วิจัยในด้านมุมมองของการแก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการทำงานแบบบูรณาการร่วมกันจากหลายฝ่าย จุดเริ่มต้น คือ ผู้ที่อยู่ในปัญหาจำเป็นต้องตื่นรู้และตระหนักว่าตนมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อการแก้ปัญหานี้ ต้องอาศัยความสามารถในการพิจารณา ใคร่ครวญ ตระหนักรู้ และยอมรับในจุดที่ตนต้องการความช่วยเหลือหรือการสนับสนุน จึงจะนำมาซึ่งการแก้ปัญหาที่ตรงจุดโดยอาศัยการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้มีประสบการณ์จากสหสาขาวิชาในการบูรณาการความรู้และทักษะเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว ได้อย่างลุล่วงและมีประสิทธิภาพ

4.2) กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สร้างความเปลี่ยนแปลงด้านมุมมองที่มีต่อการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง จากที่ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนเข้าไปศึกษาข้อมูลภาคสนาม ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่จะใช้ในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองอย่างถ่องแท้ แต่เมื่อผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปศึกษาภาคสนามและใช้เวลาอยู่กับผู้ปกครอง ทำให้ผู้วิจัยตระหนักถึงความเป็นปัจเจกบุคคลของผู้ปกครองแต่ละคน เอกลักษณะหรือลักษณะเฉพาะของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกัน นับเป็นความท้าทายในการทำงานกับผู้ปกครองภายใต้บริบทครอบครัวที่แตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการทำงานกับผู้ปกครอง จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเปิดใจยอมรับ เห็นคุณค่า และให้เกียรติ ในความแตกต่างทางบริบทของแต่ละครอบครัวซึ่งจะนำไปสู่กลยุทธ์ที่แตกต่างในการสนับสนุนที่สอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละครอบครัว

ตอนที่ 4 กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์

การดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนากระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ผ่านการปรับเปลี่ยนขั้นตอนและการปฏิบัติการทั้งสิ้น 6 ครั้ง ในระยะเวลา 5 เดือน เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับบริบทและความต้องการของกลุ่มมากที่สุด ทั้งนี้ กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลเป็นวงจรของการดำเนินการที่เป็นพลวัตร ขึ้นอยู่กับบริบทการเรียนรู้และธรรมชาติของคนที่อยู่ในกลุ่ม และยังต้องอาศัยเวลาในการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย

1. แนวคิดพื้นฐานของกระบวนการฯ
2. หลักการของกระบวนการฯ
3. วัตถุประสงค์ของกระบวนการฯ
4. สารและประสบการณ์การเรียนรู้ในกระบวนการฯ
5. ยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการดำเนินกระบวนการฯ
6. ขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการฯ
7. ลักษณะการดำเนินการและระยะเวลา
8. บทบาทของผู้จัดกระบวนการฯ
9. การประเมินผล

องค์ประกอบทั้ง 9 ประการ มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

1. แนวคิดพื้นฐานของกระบวนการฯ

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ยึดแนวคิดพื้นฐานสำคัญ 3 ประการในการดำเนินการ ได้แก่

1.1 แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตตัวตนด้านในของผู้เรียน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับ บุคคล และในระดับที่กว้างขึ้น คือในระดับสังคม บนพื้นฐานของความรัก ความเมตตา และมองทุกสิ่งอย่าง เป็นองค์รวม การปฏิบัติตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการใคร่ครวญภายใน ความเชื่อมโยงสัมพันธ์

สหวิทยาการ โดยอาจจะอยู่ในการปฏิบัติที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การทำสมาธิ หรือกิจกรรมทางจิตวิญญาณ หลักการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา คือ ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ เคารพในความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียม มีมุมมองที่เป็นองค์รวม เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ บนฐานความรักความเมตตา และเชื่อว่า การเรียนรู้ที่แท้จริงการจากการเผชิญความจริงที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียนเอง

1.2 การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เป็นการชี้แนะที่ให้ความสำคัญกับสุขภาวะหรือสภาวะที่เป็นสุขของบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตที่เจริญงอกงามและมีคุณค่า (flourishing life) เป็นชีวิตที่มีความหมายและมีสุข ทั้งความสุขในระดับ hedonic happiness และความสุขในระดับ eudaimonic happiness การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกตั้งคำถามที่แตกต่างไปจากมุมมองของจิตวิทยาในแบบเดิม กล่าวคือ แทนที่การมองหาข้อบกพร่องหรือสิ่งผิดพลาดเพียงอย่างเดียว จิตวิทยาเชิงบวกสนับสนุนให้มองหาด้านดี หรือสิ่งที่ทำได้ดีอยู่แล้ว ซึ่งเป็นจุดแข็งของบุคคล เพื่อนำมาพัฒนาต่อยอดและช่วยส่งเสริมจุดด้อยให้ดีขึ้น ใช้จุดแข็งเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาบุคคลให้ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ

1.3 การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง

การให้ความรู้สำหรับผู้ปกครองด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งในรูปแบบทางตรงและทางอ้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ของผู้ปกครองซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ทั้งผู้ปกครองโดยสายเลือด ผู้ปกครองทางกฎหมาย และผู้ดูแลหลักของเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพในการอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครองทั้งด้านทัศนคติ เจตคติ และพฤติกรรม ให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมบนความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็ก ทำให้ผู้ปกครองมีความรู้ ทักษะ ความเข้าใจในการปฏิบัติกับเด็กอย่างเหมาะสมตามธรรมชาติของเด็ก พัฒนาการของเด็ก และสนับสนุนวิธีการเรียนรู้ได้อย่างเหมาะสมกับเด็กตามวัย รวมถึงทำให้ผู้ปกครองตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้มีความมั่นใจและรู้สึกสบายใจในการเลี้ยงดูเด็ก เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กได้อย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้น

2. หลักการของกระบวนการ

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วยหลักการ 5 ข้อ ดังนี้

2.1 การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องสร้างให้เกิดความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและภาคีเครือข่าย ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก เพื่อสร้างให้เกิดความไว้วางใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

2.2 การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องชี้แนะให้ผู้ปกครองค้นพบเส้นทางแห่งความสุข 3 เส้นทาง ได้แก่ การรับรู้ความรู้สึกเชิงบวก การค้นพบจุดแข็ง และการรับรู้คุณค่าของชีวิต โดยอาศัยการใคร่ครวญอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ปกครองตั้งเป้าหมายที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อตนเองได้

2.3 การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องยืดหยุ่น ตอบสนองความต้องการจำเป็น และมีความท้าทายให้ผู้ปกครองก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย เพื่อสร้างการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อเด็กของผู้ปกครอง

2.4 การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยชี้แนะอย่างเป็นลำดับ ด้วยวิธีการที่แตกต่างตามความต้องการของผู้ปกครอง โดยกำหนดเป้าหมาย สำนวนความเป็นไปได้ วางแผนจากจุดแข็งพัฒนาข้อจำกัด เพื่อให้ผู้ปกครองบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

2.5 การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้องสนับสนุนให้เชื่อมโยงจากแผนสู่การปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตร่วมกับเด็ก โดยสร้างพื้นที่ให้สะท้อนผลที่เกิดขึ้นร่วมกันในกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงและมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน

3. วัตถุประสงค์ของกระบวนการฯ

วัตถุประสงค์ของกระบวนการฯ มี 2 ข้อ ดังนี้

3.1 เพื่อสร้างเสริมความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้ และด้านการปฏิบัติต่อเด็ก

3.2 เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และด้านสมรรถนะของตนเอง

4. สารและประสบการณ์การเรียนรู้ในกระบวนการฯ

สารและประสบการณ์การเรียนรู้ในกระบวนการฯ ให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กปฐมวัย สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมและเป้าหมายรายบุคคลและรายกลุ่มของสมาชิกในกระบวนการฯ ภายใต้กรอบใหญ่ของสาระ ดังต่อไปนี้

- 4.1 ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
- 4.2 ความรู้เกี่ยวกับบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
- 4.3 ความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยอนุบาล และการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลที่เป็นความต้องการเฉพาะของผู้เข้าร่วม
- 4.4 ประสบการณ์พัฒนาภายในตนเอง การใคร่ครวญภายในของผู้ปกครอง
- 4.5 ประสบการณ์จากการดูแลสุขภาพทางอารมณ์ตนเองของผู้ปกครอง
- 4.6 ประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกัน

5. กลยุทธ์การขับเคลื่อนที่ใช้ในการดำเนินกระบวนการฯ

กลยุทธ์การขับเคลื่อนที่ใช้ในการดำเนินกระบวนการฯ ประกอบด้วย 7 กลยุทธ์ ดังนี้

5.1 กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง หมายถึง การดำเนินการโดยท่าทีและความสัมพันธ์ฉันท์เพื่อนของสมาชิกภายในกลุ่ม การเคารพ ให้เกียรติ และเปิดใจยอมรับในความแตกต่างของประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ และบริบทชีวิตที่แตกต่างกันของสมาชิก แต่ละคนเชื่อในความเท่าเทียมกันของสมาชิกที่อยู่ร่วมกัน ไว้วางใจ เห็นคุณค่าและความสำคัญซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งจะสนับสนุน ช่วยเหลือ พร้อมทั้งผลักดันกันเป็นผู้นำและผู้ตามในเวลาและโอกาสที่เหมาะสม

5.2 กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ หมายถึง การดำเนินการโดยอาศัยทักษะการฟังอย่างไม่ตัดสิน การฟังอย่างเปิดใจ เข้าใจ และยอมรับในความแตกต่างของคู่สนทนา การฟังโดยใช้การรับรู้ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่ถูกสื่อสารออกมา และไม่ยึดเอาความคิดหรือชุดประสบการณ์ของเราเป็นตัวกำหนดความถูกผิดของข้อมูลเพียงอย่างเดียว

5.3 กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน หมายถึง การดำเนินการโดยอาศัยบุคคลในเครือข่ายสนับสนุนทั้งในและนอกชุมชน เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ มีทักษะและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกในกลุ่ม เข้ามาให้ความรู้ ฝึกฝนทักษะ ตั้งคำถาม ต่อยอดความคิด และให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ปกครองมีเครื่องมือที่จะนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลได้

5.4 กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน หมายถึง การดำเนินการบนฐานของการมีส่วนร่วมที่เท่าเทียมกันทั้งผู้ปกครอง ครู และผู้วิจัย ทุกคนมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นบนฐานของความเคารพ และให้เกียรติกัน ทุกคนมองเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่มในการค้นหาปัญหา หาทางออก แก้ไข วางแผน ตัดสินใจ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกระบวนการ

5.5 กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การดำเนินการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เน้นการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้รับและผู้ส่งสาร ใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลาย ทั้งการพูด การเขียน และการสื่อสารเป็นภาพ เพื่อให้เกิดการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

5.6 กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง หมายถึง การดำเนินการโดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ ผ่านการตั้งคำถามที่ตรงประเด็นให้ผู้ปกครองได้เกิดความสงสัยใคร่รู้อันจะนำไปสู่การใคร่ครวญภายในตนเอง และค้นหาคำตอบด้วยตนเอง

5.7 กลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง หมายถึง การดำเนินการโดยผู้วิจัยสนับสนุนให้ผู้ปกครองนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการฯ แต่ละครั้งไปปฏิบัติจริงอย่างต่อเนื่องในบริบทจริงของแต่ละครอบครัว เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์การลงมือทำจริง และสามารถนำประสบการณ์นั้นมาพัฒนา แก้ไข ปรับปรุงให้ดีขึ้นในการเรียนรู้ครั้งต่อไปได้

6. ขั้นตอนในการดำเนินกระบวนการฯ

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่

กลุ่มคนวงใน : ผู้ปกครอง ครู และกลุ่มคนวงนอก: ผู้วิจัย เครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ไว้วางใจ มั่นคงตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม

กลยุทธ์การขับเคลื่อน : กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

กิจกรรม : 1) ใครคือฉัน และ 2) วาดความฝัน

ระยะเวลา : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน เป็นการทบทวนตนเองโดยมองย้อนกลับเข้ามาภายใน สังเกตและฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ได้ยินเสียงภายในของตนทั้งความรู้สึกและความต้องการ เปิดโอกาสให้สำรวจตนเองผ่านมุมมองการปฏิบัติกับลูกในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสะท้อนสิ่งที่รับรู้โดยปราศจากอคติ ผ่านการใคร่ครวญ 3 เส้นทาง ดังนี้

เส้นทางที่ 1 ความสุขในชีวิต คือ กิจกรรมหรือสิ่งที่สร้างความรู้สึกละเอียด ความสนุก เพลิดเพลิน ความรื่นรมย์ที่ได้รับในชีวิตประจำวัน

เส้นทางที่ 2 คุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ความคิด ความเชื่อ สิ่งที่ยึดถือ สิ่งที่ทำให้คุณค่าและความหมายต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในฐานะผู้ปกครอง

เส้นทางที่ 3 จุดแข็งของตน คือ กิจกรรม ทักษะ ความถนัดหรือความสามารถที่มีและทำได้ดี

กลยุทธ์การขับเคลื่อน : กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

กิจกรรม : 1) กระจกแห่งความสุข 2) สายธารแห่งชีวิต

ระยะเวลา : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง เป็นการรับการชี้แนะรายบุคคล เพื่อตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ประเมินตามสภาพจริง มองหาความเป็นไปได้และอุปสรรคทั้งภายในตนเองและภายนอก สืบหาการปฏิบัติของตนเองกับลูก วางแผนการพัฒนาดตนเองโดยใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สะท้อนความคิด และถอดประสบการณ์การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม

กลยุทธ์การขับเคลื่อน : กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

กิจกรรม : 1) เป้าหมายชีวิต 2) แผนที่การเดินทาง

ระยะเวลา : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

การชี้แนะรายบุคคลแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ เป็นการเปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่จำเป็นต่อการดำเนินการตามแผนให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และสะท้อนความคิดจากการนำไปปฏิบัติ

กลยุทธ์การขับเคลื่อน : กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

กิจกรรม : 1) ฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2) ชี้แนะรายบุคคล

ระยะเวลา : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

การชี้แนะรายบุคคลแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที

ขั้นตอนที่ 5 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการทบทวนเส้นทาง

การเรียนรู้ของกลุ่มและรายบุคคล โดยสะท้อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติตลอดกระบวนการสำรวจและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละกลุ่ม ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ร่วมกันตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ

กลยุทธ์การขับเคลื่อน : กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

กิจกรรม : หนังสือเดินทาง

ระยะเวลา : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง

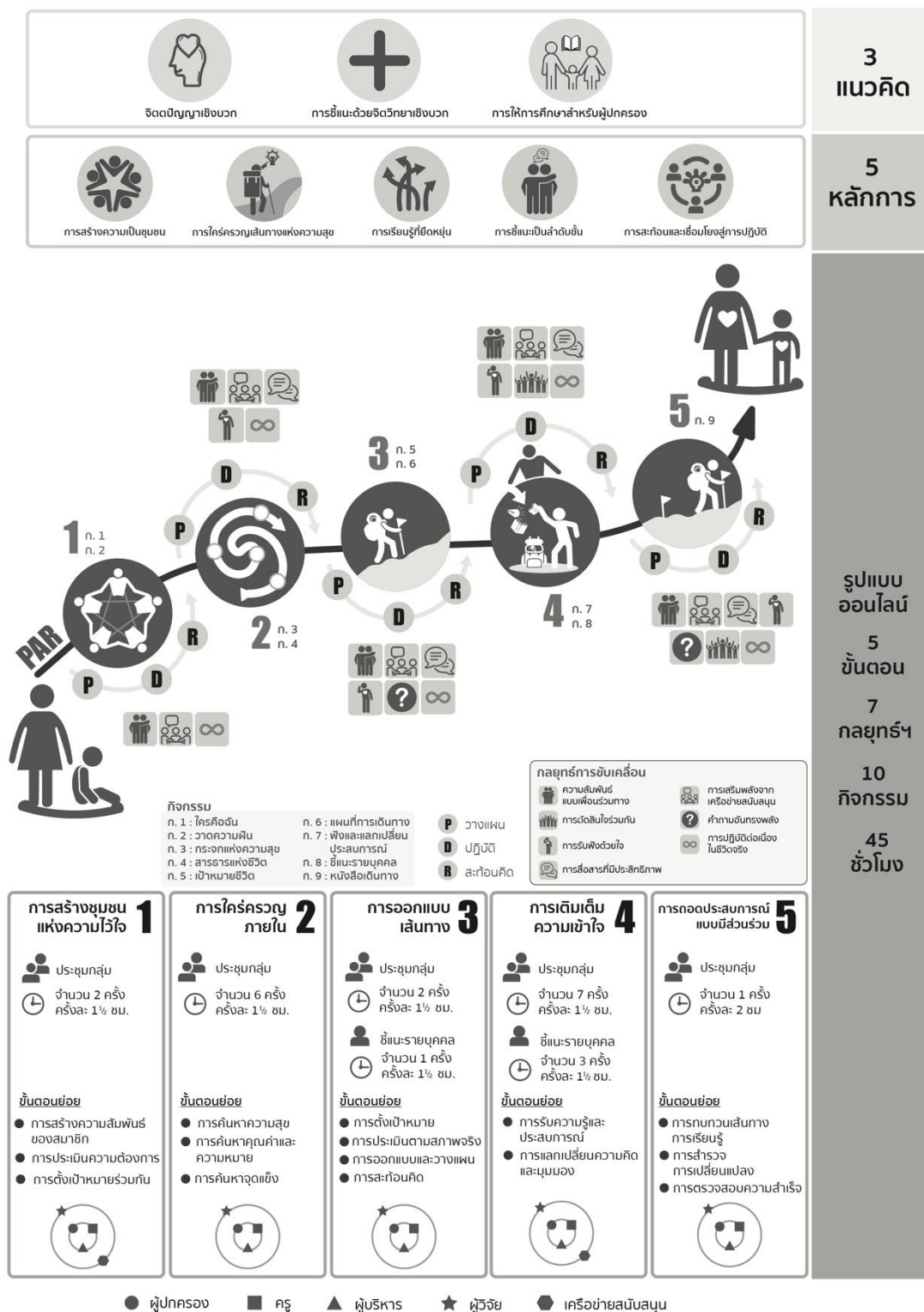
7. ลักษณะการดำเนินการและระยะเวลา

ลักษณะการจัดการเรียนรู้ในกระบวนการเป็นการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบออนไลน์เป็นหลัก ประกอบด้วย 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ และ 2) การให้คำแนะนำรายบุคคล โดยระยะเวลาที่ใช้ในกระบวนการฯ ใช้เวลาตลอดกระบวนการฯ จำนวน 45 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ผู้นำกระบวนการฯ ไปใช้สามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบ กิจกรรม และยืดหยุ่นเวลาได้ตามความเหมาะสมและความต้องการของสมาชิกในกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1) การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ เป็นการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง ครู และบุคคลจากเครือข่ายสนับสนุน ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แบ่งปันเรื่องราวและประสบการณ์ สะท้อนความรู้สึกนึกคิด และระดมความคิดเห็น ภายใต้บรรยากาศของความเป็นชุมชนที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขและต้องการก้าวพ้นจากปัญหาร่วมกัน ใช้เวลาทั้งสิ้น จำนวน 40 ชั่วโมง ผ่านการเรียนรู้แบบออนไลน์ ใช้โปรแกรม Zoom จำนวน 22 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง

2) การชี้แนะรายบุคคลแบบออนไลน์ เป็นกิจกรรมเดี่ยวโดยมีผู้ให้การชี้แนะทางอารมณ์ ตั้งคำถาม ให้แรงเสริม และแนะนำแนวทางการปฏิบัติ ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ การเปิดรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ในขณะเดียวกันเสริมพลังทางบวกและสนับสนุนทางจิตใจให้เกิดพลังในการลงมือกระทำ ใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 5 ชั่วโมง โดยจัดตารางการให้คำแนะนำรายบุคคลแบบออนไลน์ คนละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง

แผนภาพที่ 7 กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้นำด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับสมบูรณ์



8. บทบาทของผู้จัดกระบวนการฯ

ผู้จัดกระบวนการฯ อาจเป็นครู ผู้บริหารโรงเรียน บุคคลภายนอกที่มีความรู้ ความเข้าใจ หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านจิตตปัญญาศึกษาหรือจิตวิทยาเชิงบวก บทบาทของผู้จัดกระบวนการฯ สรุปได้ดังนี้

8.1 การเป็นผู้อำนวยความสะดวก โดยผู้จัดกระบวนการฯ ทำหน้าที่ ดังนี้

8.1.1 ศึกษาทำความเข้าใจสภาพครอบครัว โรงเรียน รวมถึงลักษณะเฉพาะที่เป็นทั้งข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละครอบครัวที่เข้าร่วมกระบวนการฯ อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานร่วมกันตลอดกระบวนการ

8.1.2 ชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินกระบวนการ วัตถุประสงค์ของการทำงานร่วมกันระหว่างผู้ปกครอง และเครือข่ายสนับสนุนทั้งในและนอกชุมชน

8.1.3 ประสานกับผู้ปกครอง และเครือข่ายสนับสนุนทั้งในและนอกชุมชน เพื่อให้เกิดการพบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันตลอดกระบวนการฯ

8.1.4 สนับสนุนการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มผู้ปกครองในกระบวนการฯ โดยการใช้พื้นฐานแนวทางการอบรมเลี้ยงดูของกลุ่มผู้ปกครอง ความมุ่งมั่นตั้งใจในการอบรมเลี้ยงดูลูก และเป้าหมายที่มีร่วมกันเป็นตัวประสานความสัมพันธ์ และขับเคลื่อนให้กลุ่มเกิดการพัฒนาไปด้วยกันอย่างร่วมมือ

8.1.5 จัดบรรยากาศและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ตลอดกระบวนการฯ

8.1.6 เป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการวิเคราะห์ สรุปประเด็นความรู้และประสบการณ์ ทำทนาย กระตุ้น และสนับสนุนให้ผู้ปกครองเชื่อมโยงประสบการณ์ ความรู้ และทักษะที่มีอยู่ผสมผสานกับข้อมูลใหม่ เพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีขึ้น

8.1.7 เก็บรวบรวมข้อมูล และจัดระบบข้อมูลความรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ตลอดกระบวนการฯ

8.2 การเป็นเพื่อนร่วมทาง โดยผู้จัดกระบวนการฯ ทำหน้าที่ ดังนี้

8.2.1 ให้ความเคารพและให้เกียรติผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ อย่างเท่าเทียม จริงใจ และเป็นกัลยาณมิตร

8.2.2 เสริมสร้างพลังความมั่นใจ สนับสนุนให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าคิด กล้าตัดสินใจ มีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฯ

8.2.3 สร้างพื้นที่ปลอดภัยทั้งทางกายภาพและพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้ปกครองตลอดกระบวนการฯ สร้างความรู้สึกไว้วางใจ อบอุ่น ปลอดภัย ไม่ตัดสิน เพื่อให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มได้อย่างมีความสุข

8.2.4 เป็นผู้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้ปกครอง กระตือรือร้น ใฝ่หาและเปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการฯ

8.2.5 เป็นผู้ประสานไมตรี ลดความขัดแย้งหรือการวิพากษ์วิจารณ์ที่อาจนำไปสู่ปัญหาในการทำงานร่วมกันของผู้ปกครองในกระบวนการฯ มีความละเอียดอ่อนทางความรู้สึก ความคิด คำพูด และการแสดงออก เข้าใจผู้อื่น มีทักษะการฟังโดยไม่ตัดสิน นำพาไปสู่ความเข้าใจกันภายในกลุ่ม

8.3 การเป็นผู้ชี้แนะ โดยผู้จัดกระบวนการฯ ทำหน้าที่ ดังนี้

8.3.1 ศึกษาและทำความเข้าใจธรรมชาติและความแตกต่างของบุคคล โดยเฉพาะลักษณะครอบครัว ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติในการดำเนินชีวิต และการอบรมเลี้ยงดูภายในครอบครัวเพื่อเป็นพื้นฐานในการชี้แนะให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายบทบาทของการประสานการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงความรู้สู่การปฏิบัติจริงที่บ้าน

8.3.2 สร้างความคุ้นเคยกับผู้ปกครองและสมาชิกครอบครัวให้เกิดความรู้สึกเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เอื้ออาทร ให้ความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาตามความต้องการและความเหมาะสม

8.3.3 สร้างความไว้วางใจ รับฟังอย่างเข้าใจ อดทน ยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลง มีความละเอียดอ่อนในการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ทั้งจากที่ผู้ปกครองเล่า และสิ่งที่ผู้ปกครองแสดงออกผ่านช่องทางอื่น ๆ เช่น น้ำเสียง ภาษากาย สีนัยท่าทาง

8.3.4 ประสานและเชื่อมโยงการทำงานระหว่างรายบุคคลและรายกลุ่มให้เกิดความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการฯ

8.3.5 เปิดโอกาส กระตุ้น และสนับสนุนให้ผู้ปกครองทบทวนตนเอง ใคร่ครวญ มองเห็นจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนาของตนเอง สร้างความตระหนักรู้ และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นบนพื้นฐานของความเป็นจริง นำไปสู่ความต้องการการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

8.3.6 เป็นผู้กระตุ้นให้ผู้ปกครองเกิดกระบวนการทบทวน และสะท้อนตนเองผ่านการตั้งคำถามอันทรงพลังที่จะนำไปสู่แนวทางการค้นหาทางเลือกใหม่ที่เหมาะสมสำหรับแต่ละครอบครัว

8.3.7 เป็นผู้ฟังที่ไม่ด่วนตัดสิน เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เสนอความคิด ทางเลือก และแนวทางการจัดการปัญหาได้อย่างรู้สึกปลอดภัย

8.4 การประสานการเรียนรู้เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงความรู้สู่การปฏิบัติ โดยผู้จัดกระบวนการฯ ทำหน้าที่ ดังนี้

8.4.1 เปิดโอกาสให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูมีส่วนร่วมในกระบวนการฯ กับกลุ่มผู้ปกครอง

8.4.2 เป็นผู้ประสานการเรียนรู้ระหว่างผู้ปกครองในกระบวนการฯ และโรงเรียน เพื่อให้เกิดการทำงานที่สอดคล้องกันในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

8.4.3 เสริมสร้างความเป็นหุ้นส่วนกันระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครอง เพื่อให้เกิดการสนับสนุนการทำงานร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

8.4.4 สนับสนุนแนวทางการเรียนรู้และการปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และบริบทจริงของครอบครัว

8.4.5 นำเสนอภาพความสำเร็จหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากทั้งที่บ้านและโรงเรียนโดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดแนวทางของความร่วมมือในการแก้ปัญหาและสนับสนุนช่วยเหลือที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

9. การประเมินผล

การประเมินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย การประเมิน 2 ส่วน ดังนี้

1) การประเมินประสิทธิผล โดยใช้แบบประเมินตนเองของผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาล

2) การประเมินประสิทธิภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์รายบุคคลในประเด็นความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

บทที่ 5

ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การนำเสนอผลการวิจัยบทนี้ เป็นการนำเสนอผลของกระบวนการฯ ที่ส่งผลต่อความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และสุขภาวะของเด็กวัยอนุบาลตามคำถามการวิจัยข้อที่ 2 และข้อที่ 3 ดังนี้

คำถามการวิจัยข้อที่ 2 กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลสูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร

คำถามการวิจัยข้อที่ 3 กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้เด็กวัยอนุบาลมีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นหรือไม่ อย่างไร

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ

ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการฯ

ตอนที่ 1 การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ

ในระหว่างดำเนินกระบวนการฯ มีผู้ปกครอง จำนวน 4 ครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวหมายเลข 5, 9, 10 และ 11 ถอนตัวจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ จำนวน 9 คน จาก 8 ครอบครัว ซึ่งดูแลเด็กวัยอนุบาล จำนวน 9 คน โดยครอบครัวลำดับที่ 1 ทั้งแม่และพ่อเข้าร่วมกระบวนการฯ ทั้งคู่และผู้ปกครองครอบครัวลำดับที่ 4 มีลูก 2 คน ในวัยอนุบาล (ตารางที่ 15)

ตารางที่ 15 ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัวที่เข้าร่วมกระบวนการฯ

ครอบครัว ลำดับที่	ผู้ปกครองที่ เข้าร่วม กระบวนการฯ	อายุของ ผู้ปกครอง	ข้อมูลเกี่ยวกับเด็ก		
			เพศ	ระดับชั้น	ระดับสุขภาวะ ทางอารมณ์
1	แม่ (คนที่ 1) พ่อ (คนที่ 2)	37 37	ชาย	อ.1	สูง
2	แม่ (คนที่ 3)	37	หญิง	อ.1	ปานกลาง
3	ย่า (คนที่ 4)	55	ชาย	อ.1	ปานกลาง
4	แม่ (คนที่ 5)	40	ชาย	อ.1	ต่ำ
			หญิง	อ. 2	ปานกลาง
6	แม่ (คนที่ 6)	35	ชาย	อ. 2	ต่ำ
7	แม่ (คนที่ 7)	40	หญิง	อ. 2	ปานกลาง
8	แม่ (คนที่ 8)	30	ชาย	อ. 2	ปานกลาง
12	แม่ (คนที่ 9)	47	หญิง	อ.3	สูง

ผู้วิจัยนำเสนอผลของการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลใน 2 ส่วน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในภาพรวม และการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองรายบุคคล

1.1 การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครอง ในภาพรวม

ข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.23$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 2.57$) ด้านที่ผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก รองลงมาคือ ด้านความรู้ความเข้าใจ และด้านการตระหนักรู้ ตามลำดับ จำแนกรายด้านเป็นดังนี้ (ตารางที่ 16)

1) ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.09$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.61$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า การจัดกิจกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M=2.36$, $M=2.67$) ตามลำดับ การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($M = 1.97$) เป็นระดับสูง ($M = 2.72$) เช่นเดียวกับการสอนเกี่ยวกับอารมณ์เพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($M = 1.94$) เป็นระดับสูง ($M = 2.44$)

2) ด้านความรู้ความเข้าใจ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.55$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.79$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.69, M = 2.86$) ตามลำดับ ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.61, M = 2.89$) ตามลำดับ ส่วนความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($M = 2.33$) เป็นระดับสูง ($M = 2.61$)

3) ด้านการตระหนักรู้ ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.05$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.31$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า การควบคุมอารมณ์ตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.42, M = 2.61$) ตามลำดับ การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลาง ($M = 2.19$) เป็นระดับสูง ($M = 2.44$) และการดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับต่ำ ($M = 1.53$) เป็นระดับปานกลาง ($M = 1.89$)

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล รายด้าน

ความสามารถของผู้ปกครอง	ก่อนกระบวนการฯ		หลังกระบวนการฯ	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	2.55	สูง	2.79	สูง
1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ	2.69	สูง	2.86	สูง
1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก	2.61	สูง	2.89	สูง
1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	2.33	ปานกลาง	2.61	สูง
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์	2.05	ปานกลาง	2.31	ปานกลาง
2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง	2.19	ปานกลาง	2.44	สูง
2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	2.42	สูง	2.61	สูง
2.3 การดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเอง	1.53	ต่ำ	1.89	ปานกลาง
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก	2.09	ปานกลาง	2.61	สูง
3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์	1.97	ปานกลาง	2.72	สูง
3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์	1.94	ปานกลาง	2.44	สูง
3.3 การจัดกิจกรรม	2.36	สูง	2.67	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.23	ปานกลาง	2.57	สูง

ข้อมูลเชิงคุณภาพจำแนกแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

1) ด้านความรู้ความเข้าใจ ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ มากขึ้น ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ทุกครั้งที่ลูกร้องไห้หรือโวยวาย มักคิดว่าเป็นความโกรธ โมโห หรือความไม่พอใจ แต่หลังจากเข้าร่วมในกระบวนการฯ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์มากขึ้น เกิดความตระหนักว่า ที่ผ่านมادتสันจากพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกมิได้สังเกตท่าทีหรืออากัปกริยาซึ่งเป็นการสื่อสารจากลูก ทำให้มองเห็นอารมณ์ลูกเพียงด้านเดียวโดยจึงไม่สามารถระบุอารมณ์ที่แท้จริงของลูกได้ นอกจากนี้ การเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้ตระหนักถึงอารมณ์ของตนที่ส่งผลต่อเด็กมากขึ้น รับรู้ว่าการกระทำของตนมีผลต่อพฤติกรรมของเด็กในเชิงบวกและเชิงลบ เกิดความเข้าใจว่าอารมณ์ลบเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องซ่อนหรือกดเอาไว้ แต่จำเป็นต้องสอนให้เด็กรู้จัก ระบุชื่ออารมณ์ และทำความเข้าใจอารมณ์ต่าง ๆ

2) ด้านการตระหนักรู้ ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่า กระบวนการฯ ทำให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการคิดใคร่ครวญและสำรวจความรู้สึกตนเองได้ดีขึ้น และเมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ก็เริ่มเท่าทันต่ออารมณ์ของตนเองมากขึ้น ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตน ช่วยลดโอกาสการปะทะอารมณ์กับลูกได้มากขึ้น เนื่องจากมีช่วงเวลาที่จะลดการตอบสนอง มีเวลาหยุดคิดก่อนแสดงพฤติกรรมการตอบสนองที่เป็นอัตโนมัติ นอกจากนี้ ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า มีมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไปในการดูแลสุขภาพอารมณ์ของตน เนื่องจากที่ผ่านมา ละเลยการดูแลตนเองด้วยคิดว่ามีใช้สิ่งสำคัญ การเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้ตระหนักว่า การดูแลสุขภาพของตนเองเป็นหนทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาวะลูก เพราะสุขภาวะอารมณ์ของผู้ปกครองส่งผลโดยตรงต่อสุขภาวะของเด็ก

3) ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า หลังการเข้าร่วมกระบวนการฯ ปฏิสัมพันธ์หรือการปฏิบัติต่อเด็กเป็นไปในทางบวกมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นท่าที น้ำเสียง หรือคำพูด การเรียนรู้ได้เรียนรู้เรื่องการสื่อสารเชิงบวก ทำให้ทราบเทคนิควิธีการต่าง ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ง่ายขึ้น และมีทางเลือกในการตอบสนองต่อกับเด็กได้อย่างหลากหลายมากขึ้น ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า เมื่อการปฏิบัติต่อเด็กเปลี่ยนไปในเชิงบวก พฤติกรรมของเด็กเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกเช่นกัน กล่าวคือ เด็กได้เรียนรู้อารมณ์ที่หลากหลายมากขึ้น โดยผู้ปกครองเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงท่าทีหรือสื่อสารด้วยคำพูดเกี่ยวกับอารมณ์ภายใต้กรอบของความเหมาะสม

1.2 การเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครองรายบุคคล

ข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ผู้ปกครองทุกคนมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้น โดยผู้ปกครองจำนวน 3 คน ได้แก่ คนที่ 2, 3, 9 มีการเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนผู้ปกครอง

จำนวน 6 คน ได้แก่ คนที่ 1, 4, 5, 6, 7, 8 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยที่ผู้ปกครอง จำนวน 1 คน อยู่ในระดับสูง และผู้ปกครอง จำนวน 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล รายบุคคล

ผู้ปกครอง	ก่อนกระบวนการฯ		หลังกระบวนการฯ	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
คนที่ 1	2.19	ปานกลาง	2.33	ปานกลาง
คนที่ 2	2.42	ปานกลาง	2.86	สูง
คนที่ 3	2.14	ปานกลาง	2.58	สูง
คนที่ 4	2.11	ปานกลาง	2.39	ปานกลาง
คนที่ 5	1.81	ปานกลาง	2.39	ปานกลาง
คนที่ 6	2.61	สูง	2.83	สูง
คนที่ 7	2.25	ปานกลาง	2.50	ปานกลาง
คนที่ 8	2.31	ปานกลาง	2.47	ปานกลาง
คนที่ 9	2.22	ปานกลาง	2.78	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	2.23	ปานกลาง	2.57	สูง

ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยนำเสนอผลการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงที่มีสาเหตุมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และ 2) การเปลี่ยนแปลงที่มีสาเหตุมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก

1) การเปลี่ยนแปลงที่มีสาเหตุมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ผู้ปกครอง จำนวน 4 คน ได้แก่ คนที่ 2, 4, 6, 8 มีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตนเอง รายละเอียดเป็นดังนี้

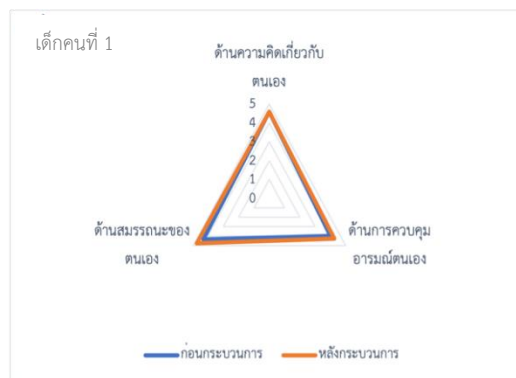
1.1) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเด็ก

1.1.1) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 2

แผนภาพที่ 8 การเปลี่ยนแปลงความสามารถ
ของผู้ปกครองคนที่ 2



แผนภาพที่ 9 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทาง
อารมณ์ของเด็กคนที่ 1



ผู้ปกครองคนที่ 2 คือ พ่อ อายุ 37 ปี มีอุปนิสัยชอบเรียนรู้ มีความสนใจพัฒนาตัวเองโดยการเข้าร่วมอบรมหรือเรียนรู้ในหัวข้อต่าง ๆ อยู่เสมอ ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับครอบครัวมาเป็นอันดับแรก และเชื่อว่าความสุขในครอบครัวมีพื้นฐานมาจากความรัก และการหาสมดุลร่วมกันของคนในครอบครัว นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง เนื่องจากมองว่าการมีสุขภาพที่ดีจะเปิดโอกาสให้ตนเองดูแลครอบครัวได้ดีขึ้น

“พยายามออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ดูแลตัวเองให้แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย จะได้ไม่ต้องลำบากครอบครัว และจะได้อยู่ดูแลครอบครัวไปได้นาน ๆ อีกอย่างก็มองว่าพอร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วย อยากรจะทำอะไรก็ไม่ลำบาก เพราะร่างกายมันเป็นตัวสำคัญ”

ผู้ปกครองคนที่ 2

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 2 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการตระหนักรู้อารมณ์และด้านการปฏิบัติต่อเด็กเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จาก ระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านความรู้ความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนระดับ โดยอยู่ในระดับสูง ผู้ปกครองคนที่ 2 เข้าร่วมกระบวนการฯ และฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีบทบาทในการร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสะท้อนคิดอย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า การฝึกใคร่ครวญและทบทวนสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ณ ปัจจุบันของตนอย่างสม่ำเสมอทำให้ทักษะการสังเกตพัฒนาขึ้น นำไปสู่การชะลอความคิดและการกระทำ มิได้ตอบสนองต่ออารมณ์ของลูกในทันทีดังเช่นที่เคยปฏิบัติ

“พอเราทำกิจกรรมที่ได้ตั้งคำถามตัวเองบ่อย ๆ ว่าตอนนี้รู้สึกอะไร คิดอะไร ต้องการอะไร ก็ทำให้เราต้องหยุดสำรวจตัวเองก่อน ก่อนจะไปจัดการกับลูก พอทำแบบนั้นก็เห็นเลยว่า ตัวเรายังจัดการอารมณ์ตัวเองไม่เรียบร้อยเลย จัดการตัวเองก่อนแล้วค่อยไปช่วยจัดการอารมณ์ลูก... ปกติเราจะเข้าไปจัดการเลย แม้เด็กไม่ได้เสียงดัง แต่ก็ดูเขา หรือพยายามชักใช้เขา แทนที่จะทำ ความเข้าใจหรือรับฟัง แต่พอเราเปลี่ยนท่าที ลูกก็ดูมั่นใจขึ้นที่จะเล่าให้เราฟังว่าเขาคิดอะไร รู้สึกอะไร”

ผู้ปกครองคนที่ 2

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 1 ซึ่งเป็นลูกของผู้ปกครองคนที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านสมรรถนะของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลง 1 ระดับ จากระดับสูงเป็นระดับสูงมาก ส่วนในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและ ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนระดับ โดยอยู่ในระดับสูงมากและ ระดับสูง ตามลำดับ

1.1.2) การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองคนที่ 4

แผนภาพที่ 10 การเปลี่ยนแปลงความสามารถ แผนภาพที่ 11 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทาง
ของผู้ปกครองคนที่ 4 อารมณ์ของเด็กคนที่ 3



ผู้ปกครองคนที่ 4 คือ ย่า อายุ 55 ปี เป็นผู้ดูแลหลักของหลาน เนื่องจากพ่อแม่หย่าร้างกัน ปัจจุบันเด็กอาศัยอยู่กับพ่อและป้าเป็นหลัก แต่ล้อมรอบไปด้วยครอบครัวของญาติในบริเวณใกล้เคียง ผู้ปกครองอธิบายว่า ครอบครัวของตนเองเป็นคนในพื้นที่มาตั้งแต่รุ่นก่อน ๆ ดังนั้นทุกคนจึงรู้จักกันหมด และทุกคนก็มีส่วนช่วยในการเลี้ยงหลาน ผู้ปกครองให้คุณค่ากับครอบครัว ความรัก และความสัมพันธ์มากที่สุด ซึ่งคำว่าครอบครัวหมายถึงญาติพี่น้องคนอื่น ๆ ด้วย ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยความตั้งใจที่อยากเติมเต็มความรักให้หลานชาย เพื่อทดแทนที่หลานไม่ได้อยู่กับแม่

“ทุกคนก็ช่วยกันเลี้ยงเขา ย่า ป้า ช่วยกันหมด ทุกคนช่วยกันดูแลเขา เพราะย่าไม่อยากให้
เขารู้สึกว่าตัวเองเขาขาดอะไรไปที่ไม่มีแม่”

ผู้ปกครองคนที่ 4

การตั้งเป้าหมายในระยะแรกของผู้ปกครอง คือ ต้องการให้หลาน
เป็นคนดี แต่หลังจากร่วมกิจกรรมในกระบวนการฯ ผู้ปกครองค้นพบว่า เป้าหมายที่แท้จริงของ
ตนเองในฐานะย่า คือ อยากให้หลานมีความสุข และมีความมั่นใจในตนเอง โดยไม่รู้สึกลัวว่าจะไม่มี
คนรัก ผู้ปกครองสะท้อนว่า การปฏิบัติของตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความรู้สึกนี้ให้เกิดขึ้น

“เวลาเขาทำตัวไม่น่ารัก หรือดื้อ ย่าก็จะบอกเขาว่า ทำแบบนี้ย่าไม่รักแล้วนะ ปู่ไม่รักแล้ว
นะ ทีนี้เวลาเขาไม่พอใจอะไรเรา เขาก็จะบอกว่า เขาไม่รักย่าแล้ว ไม่รักปู่แล้ว ไม่รักพ่อแล้ว”

ผู้ปกครองคนที่ 4

ผู้ปกครองคนที่ 4 ให้ความร่วมมือและใส่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
ต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ ผู้ปกครองมีอุปนิสัยพูดน้อย คิดไตร่ตรองก่อนพูด และมักใช้เวลาในการ
พิจารณาข้อความต่าง ๆ ก่อนตั้งคำถามหรือแสดงความคิดเห็น ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า การได้
ฟังความคิดเห็นของผู้ปกครองท่านอื่น ช่วยให้ได้กลับไปพิจารณาการปฏิบัติของตนเอง และทำให้เห็น
ทางเลือกใหม่ ๆ ในการปฏิบัติกับหลาน

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 4 มีการเปลี่ยนแปลง
ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านความรู้
ความเข้าใจเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จาก ระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านการตระหนักรู้อารมณ์และ
ด้านการปฏิบัติต่อเด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนระดับ โดยอยู่ในระดับปานกลาง ผู้ปกครอง
คนที่ 4 เป็นผู้ดูแลหลักของเด็กคนที่ 3 ซึ่งมีความสัมพันธ์เป็นย่าของเด็ก เข้าร่วมกระบวนการฯ และ
ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า แนวทางการเลี้ยงดูหรือวิถีปฏิบัติในครอบครัว
เป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่สืบทอดกันมาจากรุ่นก่อน ประกอบกับความเป็นครอบครัวขยายทำให้แนวทาง
ในการเลี้ยงดูหลานได้รับอิทธิพลจากสมาชิกคนอื่นในครอบครัว การได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ใน
กระบวนการฯ ทำให้ได้ทบทวนและตรวจสอบความรู้ความเข้าใจ รวมถึงความเชื่อในการอบรมเลี้ยงดู
ว่ามีความเหมาะสมกับพัฒนาการและธรรมชาติของหลานหรือไม่ นอกจากนี้ การเติมเต็มความรู้
ความเข้าใจจากเครือข่ายภายนอกทำให้ได้รับแนวทางอื่นในการนำมาประยุกต์ใช้ในการอบรมเลี้ยงดู

“พอคุยกันในกลุ่ม ยาก็จะชอบฟังว่าคนอื่นเขาทำอะไรกันบ้าง บางทียาก็กลับไปลองทำดูเอง แต่มีอยู่ข้อหนึ่งที่ย่าเห็นเลยว่าพอเราเปลี่ยนแล้วเขาเปลี่ยน ก็คือที่คุยกันว่า เราจะต้องทำให้เขามั่นใจว่าเราจะรักเขาเสมอไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น ย่าเลยเห็นว่า ย่าชอบพูดให้เขาคิดว่าวันหนึ่งย่าอาจจะหมดรักเขาได้ ย่าเลยเปลี่ยนวิธี เวลาเขาพูดว่าเขาไม่รักย่า ยาก็บอกเขาว่า ไม่รักย่าก็ไม่เป็นไร แต่ยังไงย่าก็ยังรักเขานะ พอพูดแบบนี้เขาก็จะเบาเสียงลง แล้วเหมือนเขานึกได้ เขาก็จะมากอดย่า...”

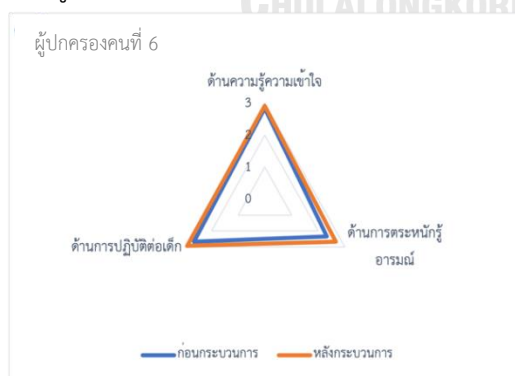
บางทีย่าก็ไม่แน่ใจหรอกนะว่าที่ทำอยู่ถูกหรือเปล่า คนอื่น ๆ ในบ้านบางทีเขาก็มองไม่เห็นด้วย หรือเขาก็ไม่ทำแบบเรา พอเราอธิบายเขาก็มีวิธีเลี้ยงหลานอีกแบบ หลานไปอยู่กับใครก็จะเปลี่ยนนิสัย เปลี่ยนความคิดตามคนที่เขาอยู่ด้วยตอนนั้น พอย่ามาเรียนรู้ตรงนี้ ย่าก็มั่นใจขึ้นว่าอันไหนมันถูกทาง คราวนี้ย่าก็จะค่อย ๆ ทำให้คนอื่นเห็น หลานก็ไม่ต้องเปลี่ยนตัวตนของตัวเองไปมาให้ถูกใจคนที่ดูแลเขา เพราะมันเริ่มไปทางเดียวกัน”

ผู้ปกครองคนที่ 4

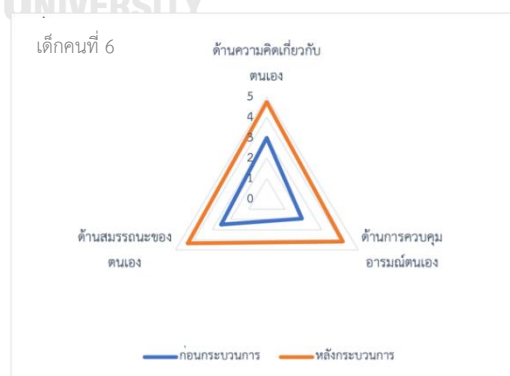
หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองและด้านสมรรถนะของตนเองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับปานกลาง

1.1.3) การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองคนที่ 6

แผนภาพที่ 12 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 6



แผนภาพที่ 13 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 6



ผู้ปกครองคนที่ 6 คือ แม่ อายุ 35 ปี มีลูกชาย 2 คน คนโตอยู่ชั้นอนุบาลปีที่ 2 และคนเล็กอยู่ชั้นเตรียมอนุบาล เข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยความตั้งใจที่จะหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่ลูก และหาแนวทางในการทำให้คนในครอบครัวส่งเสริม

พัฒนาการของลูกไปในทิศทางเดียวกัน ผู้ปกครองมีอุปนิสัยชอบเรียนรู้ มักมีข้อมูลความรู้มาแบ่งปันให้กับผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ คนอื่นเสมอ ผู้ปกครองมีบุคลิกมั่นใจ เปิดเผย และมีความเป็นผู้นำสูง เมื่อทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม มักเป็นผู้นำในการตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นผ่านทางข้อความ และการพูดคุย

“เราคิดว่ากลุ่มแบบนี้เกิดการเรียนรู้ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เราได้เรียนรู้จากคนอื่น เราเลยคิดว่าการแชร์ประสบการณ์หรือข้อมูลในกลุ่ม จะช่วยให้เราได้เรียนรู้ได้ดี”

ผู้ปกครองคนที่ 6

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 6 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการตระหนักรู้อารมณ์เพิ่มขึ้น 1 ระดับ จาก ระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนด้านความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติต่อเด็กมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับโดยอยู่ระดับสูง ผู้ปกครองคนที่ 6 มีความคาดหวังและความมุ่งมั่นในการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองเมื่อเผชิญสถานการณ์ความขัดแย้งหรืออารมณ์เชิงลบของลูก ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองมองว่าการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของลูกเป็นการทำงานกับเด็กโดยตรงเท่านั้น แต่เมื่อเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้เกิดความตระหนักว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของเรามีอิทธิพลโดยตรงต่อสุขภาวะของลูก จึงพยายามฝึกสังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเองมากขึ้น หลังจากปฏิบัติเป็นประจำ พบว่า มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ ละลดการปฏิบัติด้วยความคุ้นชิน และมองหาทางเลือกที่เหมาะสมในการปฏิบัติต่อลูกมากขึ้น

“แต่ก่อนคิดว่าอยากให้ลูกอารมณ์ดี มีความสุข ก็จะพุ่งไปที่การคิดว่าทำยังไงให้ลูกมีความสุข แต่ไม่เคยคิดเลยว่าอารมณ์ของเรามีผลกับอารมณ์ของลูกขนาดไหน พอเราสังเกตมากขึ้นก็เห็นเลยว่าเขาทำทุกอย่าง แสดงอารมณ์ทุกอย่างเหมือนพ่อแม่เลย เราเลยคิดว่า เราต้องเปลี่ยนแล้ว ต้องช้าลงอีกนิด สังเกตลูก สังเกตตัวเองให้ได้ก่อน เราก็จะไม่ต้องปะทะอารมณ์กัน”

ผู้ปกครองคนที่ 6

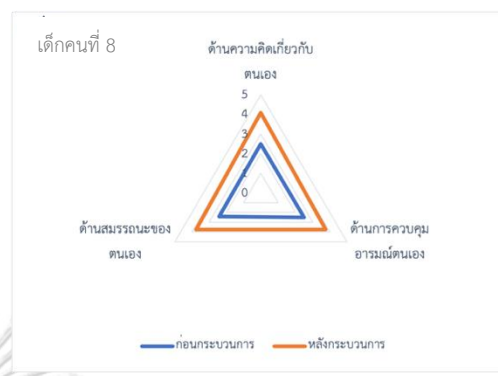
หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 6 มีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองและด้านสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น 2 ระดับ จากระดับต่ำเป็นระดับสูง

1.1.4) การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองคนที่ 8

แผนภาพที่ 14 การเปลี่ยนแปลงความสามารถ
ของผู้ปกครองคนที่ 8



แผนภาพที่ 15 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทาง
อารมณ์ของเด็กคนที่ 8



ผู้ปกครองคนที่ 8 คือ แม่ อายุ 30 ปี มีลูกชาย 1 แม่และพ่อหย่าร้างกัน อาศัยอยู่คนละบ้าน แม่มีงานล่งเวลาหรือมีการงานติดพันอยู่เสมอ ในบางสัปดาห์ลูกชายจะไปพักอยู่กับครอบครัวของพ่อ แม่มีความตั้งใจเข้าร่วมกระบวนการฯ เพื่อหาแนวทางที่เหมาะสมและทำความเข้าใจพฤติกรรมของลูกที่มักแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่ออยู่กับคนในครอบครัว ซึ่งแตกต่างเมื่อเด็กอยู่กับผู้อื่น แม่และลูกชายอาศัยอยู่ที่บ้านกับตาและยายซึ่งเป็นผู้ดูแลหลักในช่วงเวลาหลังเลิกเรียน ซึ่งแนวทางการเลี้ยงดูของตาและยายมีความแตกต่างจากแนวทางของผู้ปกครอง

“ที่บ้านอยู่กันครอบครัวใหญ่ ก็คือมีคุณตาคุณยายด้วย ทางเขาก็จะเป็นแบบสาย
โบราณไปเลยคือแบบหยุด กินข้าว คือแบบอะไรอย่างนี้ค่ะ คือแบบเป็นคำสั่ง คำสั่ง แล้วก็
เป็นช่องเป็นช่อง แต่อย่างเราคือมีเวลาหยุดด้วย ก็เลยอยากหาวิธีปรับจูนกับน้องด้วย
ค่ะ”

ผู้ปกครองคนที่ 8

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนด้านการตระหนักรู้อารมณ์และด้านการปฏิบัติต่อเด็กมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับโดยอยู่ในระดับปานกลาง ผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ ต้องการแนวทาง คำแนะนำ และข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่ลูก ผู้ปกครองไม่สามารถเข้าร่วมได้ครบทุกกิจกรรมเนื่องจากการกิจส่วนตัว แต่มีการติดตามข้อมูลการสรุปการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ นำไปสู่ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นในครอบครัวขยายซึ่งมีการใช้

พื้นที่ส่วนกลางร่วมกัน ทำให้สมาชิกในบ้านได้ยื่นข้อความรู้และแนวทางปฏิบัติจากกลุ่มผ่านทางออนไลน์ มีการพูดคุยกันในครอบครัวเกี่ยวกับประเด็นที่ได้ยิน ได้ฟัง เป็นแรงกระตุ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติของเด็กของสมาชิกคนอื่นในบ้านด้วยเช่นกัน

“บางทีพอนั่งฟังด้วยกัน ก็มีเอากลับไปคุยกันก่อนนะ ว่าครูเขาบอกแบบนี้ เราลองทำแบบนี้ดูดีไหม หรือเพื่อนครอบครัวอื่นเขาก็เจอปัญหาแบบเรานะ เราลองเปลี่ยนวิธีดูดีไหม มันมีวิธีอื่น ๆ อีกระที่จะช่วยให้ลูกเราดีขึ้นได้ ”

ผู้ปกครองคนที่ 8

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 8 มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ได้แก่ ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง และด้านสมรรถนะของตนเอง โดยมีการเปลี่ยนแปลง 2 ระดับ จาก ระดับต่ำเป็นระดับสูง

1.2) เจือ้นไขที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่มีสาเหตุมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ผู้ปกครองกลุ่มนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติต่อเด็ก ดังนี้

1.2.1) การดูแลสุขภาพทางอารมณ์ตนเอง ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นวัยทำงาน มีอาชีพรับราชการ พนักงานบริษัทเอกชน และเจ้าของธุรกิจส่วนตัว มีการะงานค่อนข้างหนักทั้งอาชีพการงานและการดูแลลูก ก่อนเริ่มกระบวนการฯ ผู้ปกครองจำนวนหนึ่งมีความคิดเห็นตรงกันว่า การเป็นพ่อแม่ทำให้ไม่มีเวลาส่วนตัว ไม่ว่าจะเป็นการดูแลตัวเอง การพักผ่อน การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบเพื่อผ่อนคลาย เนื่องจากใช้เวลาส่วนใหญ่งกับการทำงานและเลี้ยงดูลูก ทำให้บางครั้งเกิดความรู้สึกอึดอัดและรู้สึกผิดกับตัวเอง

“แต่ก่อนเราหงุดหงิดตลอดเพราะลืก ๆ เรารู้ว่าเราเหนื่อย เราอยากพักผ่อน ทำอะไรสบาย ๆ บ้าง แต่เรารู้สึกว่าเป็นแม่ไม่มีเวลาเลย พอมาฝึกจัดสรรเวลาชีวิตจริง ๆ ถึงได้เห็นที่เราจัดการมันได้ ตอนนี่แม่พยายามหาเวลาออกกำลังกาย บริหารจัดการเวลาให้ดี เวลาอยู่กับลูกก็ใช้เวลากับเขาเต็มที่ เวลาที่เป็นส่วนตัวของเราเราก็พักผ่อน ทำอะไรให้ตัวเองมีความสุขด้วย พอเป็นแบบนี้เราก็ไม่ต้องมาหงุดหงิดว่าวัน ๆ ไม่มีเวลามาดูแลตัวเอง เพราะเราจัดสรรเวลาได้ดีขึ้น”

ผู้ปกครองคนที่ 6

“เราทำงานทั้งวัน ทำงานดึก บางทีไม่มีวันหยุด บางทีเราก็อยากพัก แต่ก็คิดว่าเราต้องพาเขาไปทำอะไรอีกหลายอย่าง จนลืมเวลาส่วนตัวของเราไป พอมาตรงนี้เลยเห็นว่า เราต้องกลับไปจัดเวลาและพื้นที่ส่วนตัวแล้ว”

ผู้ปกครองคนที่ 8

ระหว่างเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองได้ฝึกฝนการใคร่ครวญภายในตนเอง เพื่อสำรวจหาความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกของตนภายใต้พฤติกรรมที่แสดงออกมา ทำให้ผู้ปกครองได้พบว่า สาเหตุหนึ่งของการละเลยการดูแลตนเองนั้น นอกจากปัจจัยเรื่องเวลาแล้วยังเป็นเรื่องของความรู้สึกผิดต่อการมีเวลาให้ลูกในแต่ละวันน้อยเกินไป รวมถึงการไม่เห็นความสำคัญของตนเอง หลังจากได้เรียนรู้เทคนิคการบริหารจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน และการทำกิจกรรมออกแบบแนวทางการอบรมเลี้ยงดูลูกในแบบของตน ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่า ให้ความสำคัญกับตัวเองมากขึ้น จากที่เคยละเลยการดูแลตัวเอง เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน หรือแม้แต่การใส่ใจความรู้สึกของตนในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ผู้ปกครองปรับเปลี่ยนการปฏิบัติในการดูแลตนเองและลูกไปพร้อม ๆ กัน เกิดมุมมองใหม่ต่อการเป็นพ่อแม่และรับรู้บทบาทการเป็นแบบอย่างที่ดีใจดูแลตนเองและลูก การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลให้ผู้ปกครองมีความสุขในการดูแลลูกมากขึ้น

“บางทีเราลืมตัวเองไปเลยค่ะครู รู้แต่ว่าต้องทำให้ลูกมีความสุข จะทำวิธีไหนให้ลูกมีความสุขได้บ้าง จนลืมไปว่า ถ้าเรามีความสุข เขาก็มีความสุขด้วย ถ้าวันไหนเราอ่อนแอ ไม่สบายใจ ลูกก็เป็นคนแรกเลยที่จะเจออารมณ์ของเรา พอคิดได้อย่างนั้นเราก็คิดว่า เราต้องเปลี่ยนมุมมองแล้ว”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ปกครองคนที่ 6

“ตอนนี้มีวินัยในการออกกำลังกายมากขึ้นครับ เพราะอยากอยู่กับลูก กับครอบครัวไปนาน ๆ รู้สึกว่าพอเราแข็งแรงเราจะทำอะไรก็ได้ อย่างน้อยร่างกายเป็นต้นทุนหนึ่งที่ทำให้เราทำอย่างอื่นได้แบบมีคุณภาพ มีอารมณ์ที่ดี”

ผู้ปกครองคนที่ 2

1.2.2) การมีสติเท่าทันอารมณ์ ความคิด และการแสดงออกของตัวเอง ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่า การฝึกทักษะการใคร่ครวญและตั้งคำถามกับตนเองในกระบวนการอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ทักษะนี้ถูกนำไปใช้ในชีวิตจริงอย่างเป็นอัตโนมัติ จากเดิมที่แสดงออกและตอบสนองต่อสถานการณ์โดยไม่รู้ตัว หรือไม่ได้ผ่านการคิดทบทวนให้ดี เช่น เมื่อลูกร้องไห้ จะรีบหาทางให้ลูกหยุดร้องให้เร็วที่สุด เพราะไม่อยากให้คนอื่นในครอบครัวตำหนิที่ลูกร้องไห้เสียงดัง โดย

ไม่ได้ช่วยให้ลูกทำความรู้จักหรือจัดการอารมณ์ หรือเมื่อลูกไม่ทำตามคำสั่ง มักใช้วิธีการตำหนิหรือลงโทษโดยไม่ได้ถามสาเหตุก่อน แต่เมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการฯ ได้ฝึกใคร่ครวญ ย้อนนึกถึงความรู้สึกของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เข้าใจว่า การใช้สติ พิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ จะลดการตอบสนองด้วยพฤติกรรมแบบเดิม สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้

“ปกติยากี่จะสอนเขาทันที เขาทำอะไรที่เราเห็นว่ามันไม่ควรทำ เราก็สอน ก็บ่น ก็บอกส่วนใหญ่ใช้วิธีนี้ตลอด แต่พอเรามาเจอคำถามให้ถามตัวเองบ่อยๆ ว่าเรารู้สึกอะไร เราต้องการอะไรจากเรื่องที่เกิดขึ้น มันทำให้เราเริ่มชินกับการหยุดถามตัวเองก่อนที่จะเอ่ยปากสอนเขาตามความเคยชิน แต่คราวนี้เราสังเกตตัวเอง สังเกตลูก สังเกตหลานมากขึ้นว่าเขารู้สึกอะไร เรารู้สึกอะไร แล้วเราจะทำยังไงต่อ ”

ผู้ปกครองคนที่ 4

“เราช้าลงเยอะเลยคะ ไม่รีบถาม ไม่รีบตัดสินว่าเขาเป็นอะไร ไม่รีบคาดคั้นว่าเขาต้องตอบเดี๋ยวนี้ เรารอฟังเขาได้ แบบที่ฟังจริง ๆ ไม่ใช่รอให้เขาพูดจบแล้วเรารีบพูดต่อ คราวนี้เรารอเพราะเราหยุดตัวเองได้ที่จะไม่ลงความเห็นแทนเขาทันที รอให้เขาเลือกว่าเขาจะจัดการกับมันอย่างไร เรารอได้เพราะระหว่างที่เรารอเราก็ก้มหัวทบทวนในหัวตัวเองไปด้วย”

ผู้ปกครองคนที่ 6

1.2.3) การสื่อสารเชิงบวก หลังจากเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองสังเกตเห็นว่า ตนปฏิบัติต่อเด็กด้วยท่าที น้ำเสียง และคำพูดเชิงบวกมากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการเรียนรู้ในหัวข้อการสื่อสารเชิงบวกในกระบวนการฯ ที่ทำให้ผู้ปกครองมีเทคนิควิธีนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ง่าย และทำให้ผู้ปกครองมีทางเลือกที่จะแสดงออกกับเด็ก ๆ ได้อย่างหลากหลายมากขึ้น และอีกส่วนหนึ่งมาจากการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม เมื่อได้รับฟังสถานการณ์ของครอบครัวอื่นจึงได้ลองนำมาปรับใช้กับตัวเอง

“กิจกรรมที่ให้เราได้ลองพูดประโยคที่เราเคยพูดแล้วทำร้ายจิตใจคนอื่น หรือพูดแล้วทำให้ลูกรู้สึกไม่ดีโดยไม่รู้ด้วยการเรียงประโยคใหม่ เปลี่ยนโทนเสียงใหม่ หรือแม้แต่เปลี่ยนคำ มันช่วยให้เราสื่อสารกับลูกได้ดีขึ้น คือเอากลับไปลองใช้ได้เลย เพราะมันเป็นเทคนิคที่เราฝึกได้ง่าย ไม่เหมือนทฤษฎีหนัก ๆ แต่นี่คือเราลองเปลี่ยนได้ที่ละนิด ๆ แล้วเราก็นึกได้ว่าเราเลือกสื่อสารกับคนรอบตัวได้ดีขึ้นไปด้วย”

ผู้ปกครองคนที่ 8

2) การเปลี่ยนแปลงที่มีสาเหตุมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก

ผู้ปกครอง จำนวน 5 คน ได้แก่ คนที่ 1, 3, 5, 7, 9 เปลี่ยนแปลงตนเองอันเนื่องมาจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก รายละเอียดเป็นดังนี้

2.1) เปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเด็ก

2.1.1) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 1

แผนภาพที่ 16 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 1 **แผนภาพที่ 17** การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 1



ผู้ปกครองคนที่ 1 คือ แม่ อายุ 37 ปี เป็นผู้ปกครองของเด็กคนที่ 1 มีอุปนิสัยชอบเรียนรู้ มีความสนใจพัฒนาตัวเองโดยการเข้าร่วมอบรมหรือเรียนรู้ในหัวข้อต่าง ๆ อยู่เสมอ ผู้ปกครองให้ความสำคัญกับการสื่อสารภายในครอบครัวที่ส่งผลดีต่อทั้งพ่อ แม่ และลูก ผู้ปกครองเล็งเห็นว่า ปฐมวัยเป็นช่วงเวลาทองในการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว ก่อนที่ลูกจะเติบโตและใช้เวลาไปกับกิจกรรมอื่นมากขึ้น

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 1 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ด้านความรู้ ความเข้าใจ และด้านการปฏิบัติต่อเด็กมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ระดับสูง ส่วนด้านการตระหนักรู้อารมณ์มีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ระดับปานกลาง ผู้ปกครองคนที่ 1 ร่วมกระบวนการฯ และฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแต่มีเวลาจำกัดในแต่ละกิจกรรม อย่างไรก็ตามการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดการเรียนรู้ร่วมกันภายในครอบครัวกับผู้ปกครองคนที่ 2 ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสามารถในทุกด้าน แต่ยังไม่ชัดเจนจนเปลี่ยนระดับเช่นเดียวกับผู้ปกครองคนที่ 2 ซึ่งเข้าร่วมกระบวนการฯ และฝึกปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมอย่างเข้มข้น นอกจากนี้การเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้ทั้งพ่อและแม่สื่อสารแนวทางการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมสุขภาวะอารมณ์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยวางแผนและปฏิบัติร่วมกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก

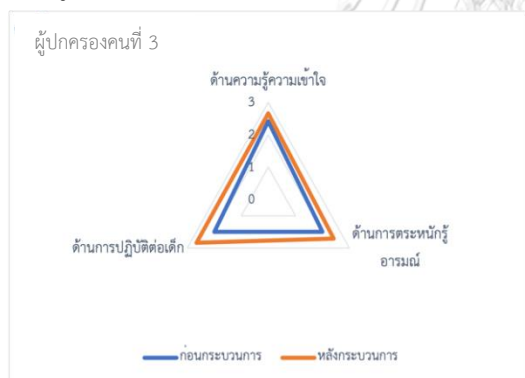
“เหมือนเราได้มาทบทวนด้วยกันว่า ตกลงเราอยากสนับสนุนลูกอย่างไร และเราก็เข้าใจ
กันเองมากขึ้นด้วย เพราะเราได้มีโอกาสใคร่ครวญตัวเอง ได้พิจารณาตัวเอง แล้วมานั่งคุยกันเรื่อง
อารมณ์ความรู้สึกจริง ๆ ”

ผู้ปกครองคนที่ 1

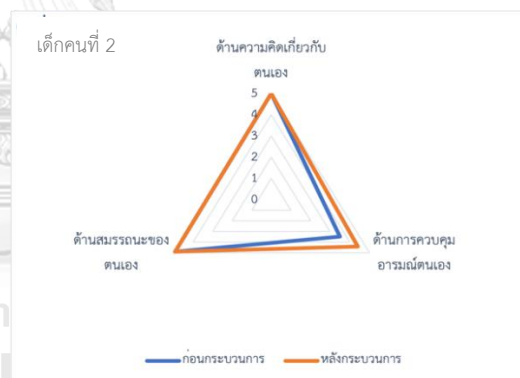
หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 1 ซึ่งเป็นลูกของผู้ปกครองคนที่ 1 และ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านสมรรถนะของตนเองมีการเปลี่ยนแปลง 1 ระดับ จากระดับสูง เป็น ระดับสูงมาก ส่วนในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนระดับ โดยอยู่ในระดับสูงมากและระดับสูง ตามลำดับ

2.1.2) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 3

แผนภาพที่ 18 การเปลี่ยนแปลงความสามารถ
ของผู้ปกครองคนที่ 3



แผนภาพที่ 19 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทาง
อารมณ์ของเด็กคนที่ 2



ผู้ปกครองคนที่ 3 คือ แม่ อายุ 37 ปี เข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองและค้นหาแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่ลูก ผู้ปกครองเริ่มต้นเข้าสู่กระบวนการฯ ด้วยความไม่มั่นใจในการปฏิบัติของตนต่อลูกว่า มากหรือน้อยเกินไปหรือไม่ ผู้ปกครองมีอุปนิสัยชอบเรียนรู้ และให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนเอง และมีเป้าหมายอยากพัฒนาให้ตนเองเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับลูก เพื่อให้ลูกมีที่พึ่งพิงทางใจในยามที่เจอสถานการณ์ไม่ปกติในชีวิต

“คุณค่าสำคัญที่เลือกมาก็มีคำว่าพัฒนาปรับปรุงตัวเอง การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การเป็นที่ยอมรับ ความฉลาดทางด้านอารมณ์ แล้วก็ความภูมิใจในตนเองค่ะ.... คือ การที่เราจะปรับปรุงตนเองได้ เราก็ต้องมีความอยากรู้อยากเห็น แล้วก็เอาสิ่งที่เราอยากรู้อยากเห็นมาศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ทำความเข้าใจกับมัน แล้วก็แสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นด้วย ก็จะทำให้เราปรับปรุงตัวเองได้ดีขึ้น”

ผู้ปกครองคนที่ 3

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 3 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและด้านสมรรถนะของตนเอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง ผู้ปกครองคนที่ 3 มีความเข้าใจในพัฒนาการของลูกมากขึ้น ส่งผลให้การปฏิบัติต่อลูกแตกต่างไปจากก่อนการเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองยอมรับในความสามารถของลูกตามความเป็นจริง ปรับคาดหวัง และการปฏิบัติของตนให้เหมาะกับวัยและพัฒนาการของลูก นำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครองและเด็กลดลง ทั้งนี้ ผู้ปกครองสะท้อนความคิดว่า มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองดีขึ้น

“พอครูบอกว่าเขาเพิ่งเกิดมาในโลกนี้ก็ปี แล้วเรากำลังคาดหวังและเรียกร้องอะไรที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเขาอยู่หรือเปล่า เพราะเรากลับไปนั่งนึกดู ก็เห็นเลยว่า เราลืมนึกไปเลยว่าลูกเราก็น่ารัก เขายังกำลังเรียนรู้อยู่เลย เราต้องให้เวลาและสนับสนุนเขามากขึ้น แทนที่จะคาดหวังว่าเขาต้องทำตามเราทันทีจนทะเลาะกันเหมือนที่ผ่านมา”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้ปกครองคนที่ 3

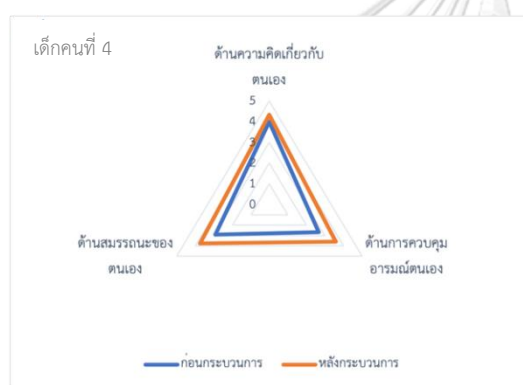
หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 3 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองและด้านสมรรถนะของตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนระดับ โดยอยู่ในระดับสูงมาก

2.1.3) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 5

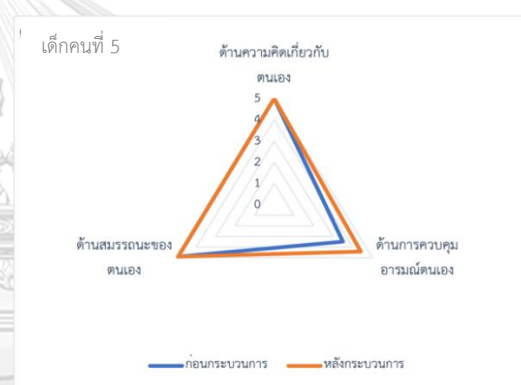
แผนภาพที่ 20 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 5



แผนภาพที่ 21 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 4



แผนภาพที่ 22 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 5



ผู้ปกครองคนที่ 5 คือ แม่ อายุ 40 ปี มีลูกทั้งหมด 3 คน ลูกสาวคนกลางและลูกชายคนเล็กกำลังศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในกระบวนการฯ ผู้ปกครองมีบุคลิกยิ้มแย้มแจ่มใสใจเย็น แต่มีความเครียดและความเหนื่อยล้าสูงจากการทำงาน การดูแลลูก และภาระหน้าที่ในบทบาทอื่น ๆ ของชีวิต ผู้ปกครองมีความเชื่อว่า การเป็นแม่ที่เหนื่อยและไม่แสดงอารมณ์เป็นเรื่องปกติ ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้น

“มีลูกสามคนเนี่ย แล้วเราก็ทำธุรกิจส่วนตัวด้วย มันก็เลยค่อนข้างแบบว่าเหนื่อย เหนื่อย เหนื่อย แล้วลูกเหมือนเขาเรียกร้องความสนใจกับเรา เหมือนแย่งแม่กัน แต่พออยู่กับคนอื่นเนี่ย น่ารัก พออยู่กับแม่เนี่ยคืออแง ใช้อารมณ์ เลี้ยงดั่ง ใช้อารมณ์ แล้วเราก็พยายามควบคุมอารมณ์ เพื่อที่จะแบบไม่ใช้อารมณ์กับเขา แต่เราจะรู้สึกเครียด ที่เราต้องรับอารมณ์ลูก เหมือนบางครั้ง เขาทำตัวไม่น่ารัก เพราะอยากให้เราโฟกัสเขาอะไรอย่างนี้ แต่เราก็พยายามที่จะแบบ โอเคใจเย็น กับเขา แต่กลายเป็นว่าอยู่กับคนอื่นเขาน่ารักแต่อยู่กับเราเขาใช้อารมณ์เต็มที”

ผู้ปกครองคนที่ 5

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 5 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยด้านความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ด้านการปฏิบัติต่อเด็กเพิ่มขึ้น 2 ระดับ จากระดับต่ำเป็นระดับสูง ส่วนด้านการตระหนักรู้อารมณ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับปานกลาง การเข้าร่วมกระบวนการฯ ทำให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักว่า สุขภาวะอารมณ์ของตนเชื่อมโยงกับสุขภาวะอารมณ์ของลูก และผู้ใหญ่เป็นต้นแบบในการแสดงออกทางอารมณ์แก่เด็กนำไปสู่การปรับวิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับลูกแต่ละคนที่มีความแตกต่างและความต้องการต่างกัน รวมทั้งสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ปกครองและลูกที่ดีขึ้นตามลำดับ

“เรารู้สึกว่าเราเข้าใจเขามากขึ้น เพราะเราได้ลองสังเกตตัวเอง สังเกตตัวลูก พอเราเปลี่ยนวิธีสื่อสารให้เหมาะกับธรรมชาติ และนิสัยของลูกแต่ละคน กลายเป็นว่าตอนนี้เราสื่อสารกันเข้าใจมากขึ้น และลูกก็เปิดใจให้เรามากขึ้นไปด้วย”

ผู้ปกครองคนที่ 5

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 4 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองและด้านสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง

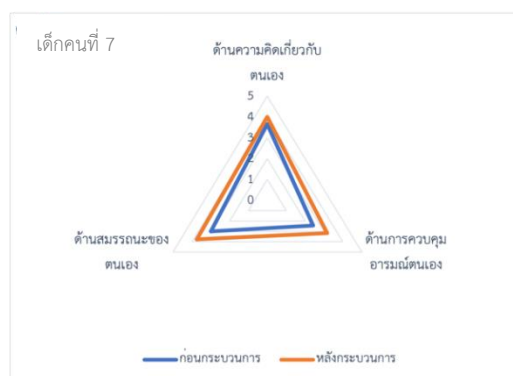
หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 5 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 มีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับสูงเป็นระดับสูงมาก ส่วนด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองและด้านสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง

2.1.4) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 7

แผนภาพที่ 23 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 7



แผนภาพที่ 24 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 7



ผู้ปกครองคนที่ 7 คือ แม่ อายุ 40 ปี มีลูกสาว 1 คน สมาชิกภายในบ้าน ประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูกสาว และคุณยาย ซึ่งคุณยายเป็นผู้ดูแลหลักในช่วงบ่ายหลังเลิกเรียน แม่เข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยความตั้งใจว่าอยากทำความเข้าใจในตัวลูกและสิ่งที่ลูกสื่อสารให้ดียิ่งขึ้น สามารถเป็นเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วยกัน ไปด้วยกับลูกได้

“เราคิดว่าเราน่าจะเข้าใจในความรู้สึกของเขามากขึ้น หรือว่าสิ่งที่เขาแสดงออกกับเราแบบนี้ เราอาจจะเข้าใจเขาเป็นอีกแบบหนึ่ง แต่จริงๆ เขาไม่ได้จะสื่อกับเราแบบนี้ เราอยากจะเข้าใจในสิ่งที่เขาคิด และก็เดินทางไปกับเขา พร้อมๆกันกับเขา ในแนวทางที่เราพอดีแล้วกับเขาพอดี”

ผู้ปกครองคนที่ 7

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 7 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และด้านการปฏิบัติต่อเด็ก มีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับปานกลาง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า รับรู้ได้ว่าการปฏิบัติต่อเด็กดีขึ้น และเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ตนเองและการเป็นตัวแทนที่ดีต่ออารมณ์และพฤติกรรมของลูก อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองสะท้อนความคิดว่า ต้องการเวลาและการฝึกฝนเพื่อให้เป็นนิสัย นอกจากนี้ เทคนิคและชุดความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการฯ มีความเป็นรูปธรรม สื่อสารเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของลูกชัดเจนแม้ปฏิบัติเพียงไม่กี่ครั้ง

“พอลองเปลี่ยนมาใช้วิธีที่ครูแนะนำ ลองพูดด้วยวิธีใหม่ ๆ ลองให้ทางเลือกเขา กลายเป็นเราไม่ต้องทะเลาะกัน ไม่มีใครต้องร้องไห้ เลยเพิ่งเห็นว่า เปลี่ยนนิดเดียว กลายเป็นมีความสุขขึ้นทั้งเราทั้งลูกเลย”

ผู้ปกครองคนที่ 7

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 7 มีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้นทั้ง 3 ด้าน โดยด้านควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับต่ำเป็นระดับปานกลาง ด้านสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนในด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง

2.1.5) การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 9

แผนภาพที่ 25 การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองคนที่ 9 **แผนภาพที่ 26** การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กคนที่ 9



ผู้ปกครองคนที่ 9 คือ แม่ อายุ 47 ปี มีลูกสาว 1 คน แม่และพ่อมีอาชีพรับราชการทำให้เลิกงานและกลับถึงบ้านค่ำ คุณยายที่อาศัยอยู่บ้านเดียวกันจึงเป็นผู้ดูแลหลักในช่วงบ่ายหลังเลิกเรียน แม่เข้าร่วมกระบวนการฯ ด้วยความตั้งใจหาแนวทางจัดการอารมณ์ของตนเอง และปฏิบัติต่อลูกให้ดีขึ้น เนื่องจากตนเองเป็นคนอารมณ์ร้อน เมื่อมีความเครียดจากงานหรือในบางครั้งที่ต้องเผชิญสภาวะอารมณ์เชิงลบของลูกจึงไม่สามารถจัดการอารมณ์ทั้งของตนเองและลูกได้ นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังเล็งเห็นว่า การเข้าร่วมกระบวนการฯ จะช่วยพัฒนาและแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับบริบทครอบครัวของตนเองได้ด้วย

“การเข้าร่วมโครงการในลักษณะนี้ก็เหมือนกับการตัดเสื้อให้ตรงกับตัวเรา คือเวลา
อบรมที่อื่น ๆ เราอาจจะไม่ได้ทำเหมือนเขาได้ทั้งหมด ในข้อเสนอนะของเขา เพราะเขาก็
เขียนให้กับทุกคน แต่ในกรณีนี้นั้นอาจจะเหมาะกับบริบทของเรามากกว่า แม้ก็คิดว่าน่าจะเป็น
ประโยชน์ในลักษณะนั้น”

ผู้ปกครองคนที่ 9

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ ผู้ปกครองคนที่ 9 มีการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการปฏิบัติต่อเด็กเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนด้านความรู้ความเข้าใจและด้านการตระหนักรู้อารมณ์มีค่าเฉลี่ยคะแนนเพิ่มสูงขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า เทคนิคและวิธีการปฏิบัติที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกระบวนการฯ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง การได้พบทวนการปฏิบัติร่วมกับผู้ปกครองท่านอื่นทำให้รู้สึกมีเพื่อนร่วมทาง ร่วมฝึกไปด้วยกัน เป็นกำลังใจให้แก่กันและกัน

“เป็นเทคนิควิธีที่นำไปใช้ได้จริง และนำไปใช้ได้เลย ทำให้รู้สึกที่เราสามารถลองใช้ที่บ้าน ลองใช้กับตัวเอง และคนรอบตัวได้จริง ๆ ประกอบกับการที่เราได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิก คนอื่น ๆ แล้วพบว่า ทุกคนต่างก็เจอปัญหาในแบบของตัวเอง ทำให้เรารู้สึกว่า ถึงจะลองนำไปใช้ แล้วไม่สำเร็จก็ไม่เป็นไร ลองวิธีใหม่ก็ได้ หรือวันนี้ทำไม่สำเร็จ พรุ่งนี้ก็จะลองใหม่ เราให้ออกาส ตัวเองในการพัฒนามากขึ้นแทนที่จะซ้ำเติมตัวเอง”

ผู้ปกครองคนที่ 9

หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กคนที่ 9 มีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น ทั้ง 2 ด้าน โดยด้านควบคุมอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับต่ำเป็นระดับปานกลาง และด้าน ความคิดเกี่ยวกับตนเองเพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากระดับสูงเป็นระดับสูงมาก ส่วนด้านสมรรถนะของตนเอง คะแนนเพิ่มสูงขึ้นแต่ไม่เปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง

2.2) เจื่อนไขที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของผู้ปกครองที่มีสาเหตุมาจากการเห็น ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก

ผู้ปกครองกลุ่มนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการเห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก และสะท้อนกลับมาให้เห็นว่า สิ่งที่ตนกระทำส่งผลต่อเด็กอย่างไร นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติ ต่อเด็ก ดังนี้

2.2.1) การสื่อสารอารมณ์ ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่า เมื่อเรียนรู้ว่าอารมณ์ ของลูกมีหลายรูปแบบ และอารมณ์แต่ละรูปแบบล้วนมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของลูก ประกอบกับ กิจกรรมในกระบวนการฯ ที่ทำร่วมกับสมาชิกในกลุ่ม มีการสื่อสารอารมณ์อยู่ตลอด ทำให้ผู้ปกครองมี มุมมองใหม่ต่อการสื่อสารอารมณ์ว่า เป็นเรื่องปกติที่สามารถกระทำได้ ผู้ปกครองจึงเปิดโอกาสให้ ตัวเองสื่อสารอารมณ์กับลูกและคนรอบตัวในชีวิตประจำวันมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว จนกระทั่งลูกเริ่มสื่อสาร อารมณ์ออกมามากขึ้น และส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับลูกพัฒนาไปในทางที่ดี เนื่องจากสามารถตอบสนองต่ออารมณ์ได้ตรงประเด็น ผู้ปกครองจึงพยายามเปลี่ยนแปลงวิธีการ สื่อสารอารมณ์ในครอบครัวอย่างจริงจัง

“ปกติลูกจะเห็นแต่เรายิ้ม อะไรก็ได้ สบาย ๆ ใจดี ไม่โกรธ เพราะเราพยายามเก็บไว้ไม่ แสดงออก แต่ถ้าไม่ไหวเมื่อไหร่คือปรี๊ดเลยนะ กลายเป็นคนละคนไปเลย ซึ่งเราไม่ชอบสิ่งนี้ เท่าไหร่ มันเหมือนมีแต่สุดไปคนละทาง พอมาเข้ากลุ่มแล้วรู้สึก เราก็บอกลูกได้นะว่าเรารู้สึก อะไร พอเราลองทำก็พบว่า จริง ๆ ลูกเขาโอเคกับการที่เราบอกตรง ๆ มากกว่าทำเป็นไม่มีอะไร เกิดขึ้น

ผู้ปกครองคนที่ 5

2.2.2) การเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับเด็ก ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่าการใคร่ครวญและตั้งเป้าหมายเฉพาะของแต่ละครอบครัวทำให้ได้สำรวจตัวเองอย่างแท้จริงว่า อะไรคือเป้าหมายในการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลของครอบครัว ผู้ปกครอง พบว่า เด็กรับรู้และแสดงออกว่าใครคือพื้นที่ปลอดภัยสำหรับเขา บางครั้งผู้ใหญ่อาจให้คุณค่าเฉพาะพื้นที่ปลอดภัยทางกายภาพ โดยละเลยความคิดที่ว่า เด็กต้องการพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ ต้องการบุคคลที่ไว้วางใจและยินยอมให้ปกป้องในยามที่ไม่สบายใจ การเรียนรู้ในกระบวนการช่วยให้ผู้ปกครองได้กลับไปสำรวจว่า ตนเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่มอบความรักความไว้วางใจ ทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงในจิตใจหรือไม่ อย่างไร

“แม้อยากให้เขารู้ว่าแม่จะอยู่เป็นเพื่อนเขาตรงนี้ตลอดไป อยากให้เขารู้ว่าเขาเล่าทุกอย่างให้แม่ฟังได้ แม้อยากให้เขามาหาแม่เวลาที่เขาต้องการใครสักคน พอเห็นเป้าหมายตัวเองแบบนี้ แม่เลยรู้ว่า เราต้องรับฟังและยอมรับเขาให้มากขึ้น เขาจะได้รู้สึกปลอดภัยเวลาอยู่กับเรา”

ผู้ปกครองคนที่ 3

“เขาอยู่ในบ้านที่มีคนหลายคน มีครอบครัวนำอยู่ด้วย ยาย น้ำ พ่อแม่ มีแนวทางต่างกัน การดูแลเขา เราอยากให้เขารู้ว่า เขาต้องมีจุดยืนในคุณค่าที่ครอบครัวเรายึดถือ แต่เขาจะเป็นแบบนี้ได้ แม่ต้องทำให้เขารู้สึกปลอดภัยในพื้นที่ของครอบครัวเราก่อน”

ผู้ปกครองคนที่ 7

“การที่เขาบอกเราได้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร อยากทำหรือไม่อยากทำอะไร คิดยังไง รู้สึกยังไง เพราะเขาเห็นว่าเราไม่ดู เวลาที่เขามีความคิดเป็นของตัวเอง ซึ่งมันสำคัญมาก ตอนแรกไม่เห็นสิ่งนี้หรอก แต่พอครูพูดขึ้นมา เลยคิดว่าเราต้องรักษาสິงนี้ในความสัมพันธ์เอาไว้ให้ดี”

ผู้ปกครองคนที่ 9

ตอนที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของเด็กวัยอนุบาล

ผู้วิจัยนำเสนอผลของการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลใน 2 ส่วน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กในภาพรวม และการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กรายบุคคล

2.1 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กในภาพรวม

ข้อมูลเชิงปริมาณ พบว่า ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.31$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 4.10$) เด็กมีการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ในทุกด้าน โดยด้านที่มี

การเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง รองลงมาคือ ด้านสมรรถนะของตนเอง และด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ตามลำดับ (ตารางที่ 18)

ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 3.77$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูงมาก ($M = 4.58$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า การรับรู้อัตลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับสูง ($M = 4.14$) เป็น สูงมาก ($M = 4.69$) การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับสูง ($M = 3.92$) เป็น สูงมาก ($M = 4.89$) และ การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 3.25$) เป็น สูง ($M = 4.17$)

ด้านสมรรถนะของตนเอง ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนน อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.33$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 4.05$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 2.82, M = 3.67$) ตามลำดับ การมีพลังขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 3.28$) เป็น สูง ($M = 3.78$) และการมีความเข้มแข็งทางใจเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 3.19$) เป็น สูง ($M = 3.89$)

ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนน อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.82$) หลังเข้าร่วมกระบวนการฯ เด็กมีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ($M = 3.67$) เมื่อพิจารณาประเด็นย่อย พบว่า การควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์เปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 2.67$) เป็น สูง ($M = 3.54$) และการจัดการความเครียดและความกลัวเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 2.98$) เป็น สูง ($M = 3.80$)

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก รายด้าน

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก	ก่อนกระบวนการฯ		หลังกระบวนการฯ	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
1. ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง	3.77	สูง	4.58	สูงมาก
1.1 การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	3.92	สูง	4.89	สูงมาก
1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	3.25	ปานกลาง	4.17	สูง
1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตนเอง	4.14	สูง	4.69	สูงมาก
2. ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง	2.82	ปานกลาง	3.67	สูง
2.1 การควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์	2.67	ปานกลาง	3.54	สูง
2.2 การจัดการความเครียดและความกลัว	2.98	ปานกลาง	3.80	สูง
3. ด้านสมรรถนะของตนเอง	3.33	ปานกลาง	4.05	สูง
3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง	3.53	สูง	4.47	สูง

ตารางที่ 18 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก รายด้าน

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก	ก่อนกระบวนการฯ		หลังกระบวนการฯ	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
3.2 การมีพลังขับเคลื่อน	3.28	ปานกลาง	3.78	สูง
3.3 การมีความเข้มแข็งทางใจ	3.19	ปานกลาง	3.89	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.31	ปานกลาง	4.10	สูง

2.2 การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กรายบุคคล

ผลการวิจัย พบว่า เด็กวัยอนุบาลทุกคน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น โดยเด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในกลุ่มสูง จำนวน 2 คน ได้แก่ คนที่ 1 และ 2 มีการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากสูง เป็น สูงมาก เด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในกลุ่มปานกลาง จำนวน 5 คน ได้แก่ คนที่ 3, 4, 5, 7 และ 9 มีการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 ระดับ จากปานกลาง เป็น สูง และเด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในกลุ่มต่ำ จำนวน 2 คน ได้แก่ คนที่ 6 และ 8 มีการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์เพิ่มขึ้น 2 ระดับ จากต่ำ เป็น สูง (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 ค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก รายบุคคล

เด็ก	ก่อนกระบวนการฯ		หลังกระบวนการฯ	
	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	ค่าเฉลี่ย	แปลผล
คนที่ 1	4.31	สูง	4.53	สูงมาก
คนที่ 2	4.47	สูง	4.78	สูงมาก
คนที่ 3	2.89	ปานกลาง	3.56	สูง
คนที่ 4	3.19	ปานกลาง	3.89	สูง
คนที่ 5	3.47	ปานกลาง	4.22	สูง
คนที่ 6	2.47	ต่ำ	4.42	สูง
คนที่ 7	3.03	ปานกลาง	3.64	สูง
คนที่ 8	2.47	ต่ำ	3.86	สูง
คนที่ 9	3.47	ปานกลาง	3.97	สูง
ค่าเฉลี่ยรวม	3.31	ปานกลาง	4.10	สูง

ข้อมูลเชิงปริมาณสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ จากการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง พบว่า หลังจากผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ แล้วนำกลับไปปฏิบัติกับเด็กที่บ้านเป็นประจำ ผู้ปกครองสะท้อนความคิดว่า เด็กมีความคิดเกี่ยวกับตนเองที่ชัดเจนขึ้น สามารถรับรู้อารมณ์

ความรู้สึกของตนเองได้อย่างตรงตามความเป็นจริง ทั้งนี้ เนื่องมาจากผู้ปกครองเปิดโอกาสให้เด็กแสดงออกทางอารมณ์และสื่อสารความรู้สึกมากขึ้น รวมทั้งผู้ปกครองยังเป็นแบบอย่างในการสื่อสารอารมณ์ให้เด็กได้เห็น เช่น การเล่าให้เด็กฟังว่าวันนี้แม่ไม่สบายใจเลยที่คุณยายป่วย หรือแม่เหนื่อยจากการทำงานมาก โดยใช้น้ำเสียงปกติแทนการใส่อารมณ์หรือแสดงความหงุดหงิด ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะตอบสนองกลับผู้ปกครองด้วยท่าทีที่เห็นใจหรือแสดงความห่วงใย

การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กจำแนกรายด้าน สรุปได้ดังนี้

1) ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า เด็กสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้นผ่านวิธีการช่วยเหลือของผู้ใหญ่ในแบบต่าง ๆ เช่น การสอนหรือการเป็นแบบอย่าง การแสดงความเข้าใจของผู้ใหญ่ช่วยให้เด็กรับรู้ถึงอารมณ์ของตนได้รับการตอบสนองและอารมณ์เหล่านั้นมิใช่สิ่งน่าเกลียดน่ากลัว เมื่อรับรู้ถึงอารมณ์ที่ตนมีมิใช่สิ่งแปลกประหลาด เด็กจึงรู้สึกดีกับตัวเอง

“เขาบอกแม่ว่า แม่ไม่ต้องร้องไห้ละ เดี่ยวหนูช่วยดูแลแม่เอง แล้วเขาก็เข้ามากอด ทำเหมือนกันกับที่เราเคยทำตอนปลอบเขาเวลาเขาร้องไห้”

ผู้ปกครองคนที่ 8

2) ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเอง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่าเด็กต้องการเวลาในการฝึกฝนการควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ซึ่งเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการเปิดโอกาสของผู้ใหญ่ในการรอคอยให้เด็กเรียนรู้ควบคุมไปกับการสอนเทคนิคการควบคุมอารมณ์ในแบบต่าง ๆ ผู้ปกครองมีความคิดเห็นว่า ทักษะในการสังเกตอารมณ์ของเด็กเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ปกครองเนื่องจากเด็กแต่ละคนมีวิธีการแสดงอารมณ์ที่แตกต่างกันและมีวิธีการร้องขอความช่วยเหลือที่แตกต่างกัน ผู้ใหญ่ควรทำความเข้าใจว่าทักษะการควบคุมอารมณ์ของเด็กขึ้นอยู่กับวัยและพัฒนาการ

“พอเขาจะร้องไห้เพราะเขาทำไม่ได้ เขาก็หันมองหน้าเรา ไม่ได้พูดอะไร แต่เรารู้กันว่า เขากำลังขอความช่วยเหลือ และเขากำลังพยายามสื่อสารกับเรา”

ผู้ปกครองคนที่ 6

3) ด้านสมรรถนะของตัวเอง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า เด็กจะเห็นคุณค่าและมีพลังขับเคลื่อนในตัวเองมากขึ้นเมื่อได้รับแรงเสริมเชิงบวกจากผู้ปกครองและครู เด็กที่ได้รับโอกาสให้ลองผิดลองถูกจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาและทำใจยอมรับความผิดพลาดได้ดีกว่า ปัญหาที่ผู้ปกครองส่วนใหญ่พบ คือ ผู้ใหญ่ในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งปู่ย่าตายายมักไม่

ค่อยเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองผิดลองถูก เนื่องมาจากมุมมองในการมองเด็กในฐานะผู้ที่ต้องได้รับการดูแลอยู่เสมอ ประกอบกับความรักความเป็นห่วง บางครั้งจึงเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้จากความผิดพลาด

“ยายทำให้น้องอินเจทุกอย่าง จนแม่ต้องบอกยายว่า ถ้ารักน้อง ต้องปล่อยให้้องทำเองบ้างนะ น้องจะได้เรียนรู้เอง”

ผู้ปกครองคนที่ 9

“เวลาเขาทำอะไรได้ เขาจะยิ้มแฉ่งอวดทุกคนในบ้าน แล้วบอกว่า เขาทำเองหมดเลยนะ”

ผู้ปกครองคนที่ 8

ตารางที่ 20 สรุปการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลและความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ความสามารถของ ผู้ปกครองในการ ส่งเสริมสุขภาวะ ของเด็กวัยอนุบาล	สุขภาวะของเด็กวัยอนุบาล (gain score)		
	ต่ำ → สูง	ปานกลาง → สูง	สูง → สูงมาก
ปานกลาง → สูง	ครอบครัวที่ 8 คนที่ 9: แม่ อายุ 47 ปี $g = 0.56$ เด็ก อ.3. $g = 0.50$		
	ครอบครัวที่ 2 คนที่ 3: แม่ อายุ 37 ปี $g = 0.44$ เด็ก อ.1 $g = 0.31$		
	ครอบครัวที่ 1* คนที่ 2: พ่อ อายุ 37 ปี $g = 0.44$ เด็ก อ.1 $g = 0.22$		
	ครอบครัวที่ 7 คนที่ 8: แม่ อายุ 30 ปี $g = 0.16$ เด็ก อ.2 $g = 1.39$		
สูง → สูง	ครอบครัวที่ 5 คนที่ 6: แม่ อายุ 35 ปี $g = 0.22$ เด็ก อ.2 $g = 1.95$		
ปานกลาง → ปานกลาง	ครอบครัวที่ 4 คนที่ 5: แม่ อายุ 40 ปี $g = 0.58$ เด็ก อ.2. $g = 0.75$ เด็ก อ.1 $g = 0.70$		

ตารางที่ 20 (ต่อ) สรุปการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลและความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ความสามารถของ ผู้ปกครองในการ ส่งเสริมสุขภาวะ ของเด็กวัยอนุบาล	สุขภาวะของเด็กวัยอนุบาล (gain score)		
	ต่ำ → สูง	ปานกลาง → สูง	สูง → สูงมาก
ปานกลาง → ปานกลาง	ครอบครัวที่ 3 คนที่ 4: ย่า อายุ 55 ปี $g = 0.28$ เด็ก อ.1 $g = 0.67$		
	ครอบครัวที่ 6 คนที่ 7: แม่ อายุ 40 ปี $g = 0.25$ เด็ก อ.2 $g = 0.61$		
	ครอบครัวที่ 1* คนที่ 1: แม่ อายุ 37 ปี $g = 0.14$ เด็ก อ.1 $g = 0.22$		

หมายเหตุ : $g = \text{gain score}$

การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน กล่าวคือ การเพิ่มระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลนั้น ต้องอาศัยความสามารถพื้นฐานสำคัญของผู้ปกครองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และด้านการปฏิบัติต่อเด็ก แต่สาเหตุที่ทำให้ความสามารถของผู้ปกครองแต่ละคนเพิ่มขึ้นอย่างแตกต่างกันนั้นประกอบด้วยหลายปัจจัย ดังนี้

อุปนิสัย ความสนใจ และพันอารมณ์ที่แตกต่างกันของผู้ปกครอง เป็นสาเหตุให้ผู้ปกครองแต่ละคนพัฒนาความสามารถแต่ละด้านได้แตกต่างกัน เช่น ผู้ปกครองที่มีอุปนิสัยชอบเรียนรู้ มีความสนใจด้านการพัฒนาตนเอง จะตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครอง ในขณะที่ผู้ปกครองซึ่งมีอุปนิสัยใจร้อน แสดงอารมณ์อย่างชัดเจน ก็ต้องอาศัยเวลาและการปฏิบัติมากขึ้นเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ความสม่ำเสมอในการฝึกปฏิบัติและการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถของผู้ปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการตระหนักรู้อารมณ์ ซึ่งต้องอาศัยเวลา และความต่อเนื่องในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า กิจกรรมการฝึกสังเกตตนเองและการสะท้อนคิดในกระบวนการฯ ช่วยสร้าง

ความเปลี่ยนแปลงในด้านการตระหนักรู้ ช่วยชะลอการตัดสินใจ เปิดโอกาสให้รับฟังผู้อื่น และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติต่อเด็กและครอบครัว

ภูมิหลังในวัยเด็กของผู้ปกครอง ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล ผู้ปกครองทุกคนที่อยู่ในกระบวนการฯ แสดงความคิดเห็นว่า แนวทางการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวของตนเองในวัยเด็ก ส่งผลต่อแนวทางและวิธีการเลี้ยงดูลูกของตนเองในปัจจุบัน เช่น การแสดงออกทางอารมณ์ภายในครอบครัว การแสดงความรักด้วยวิธีการต่าง ๆ ลำดับขั้นการเกิดที่ส่งผลต่อการมีอำนาจดัดพิเคราะห์พี่น้อง การสื่อสารภายในครอบครัว เพศและอภิสิทธิ์ในครอบครัวครัวเชื้อสายจีน รวมถึงการวัฒนธรรมการลงโทษของแต่ละครอบครัว ปัจจัยเหล่านี้ยังรากลึกและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความสามารถในการใคร่ครวญ การตระหนักรู้ และการยอมรับปัญหาของผู้ปกครอง จึงจะนำไปสู่จุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครอง คือ สมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ที่มีแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลแตกต่างไปจากผู้ปกครอง ซึ่งอาจก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือความยากลำบากในการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการปฏิบัติต่อเด็ก

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล พบว่าการเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก แม้ความสามารถของผู้ปกครองบางครอบครัวจะเกิดการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อย แต่ก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นแก่เด็กได้เช่นกัน ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล มีดังนี้

การเปลี่ยนแปลงสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองและเด็ก โดยมีพื้นฐานจากความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ที่เพิ่มขึ้นของผู้ปกครอง ความสามารถในการชะลอการตัดสินใจ การรับฟังด้วยใจ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการปรับความคาดหวังของผู้ปกครองให้เหมาะสมกับพัฒนาการและธรรมชาติของเด็ก

การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริงของผู้ปกครองซึ่งมีการนำเทคนิคและวิธีการที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการฯ ไปใช้จริง โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตัดสินในความผิดพลาด แต่เล็งเห็นความผิดพลาดนั้นเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้ทั้งผู้ปกครองและเด็กได้ฝึกปฏิบัติในชีวิตจริงควบคู่กันไป

การสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ซึ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลจากผู้ปกครองใน

กระบวนการฯ และเล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดขึ้น หรือเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวผู้ปกครอง จึงให้การสนับสนุนไปในทิศทางเดียวกัน

แม้การเปลี่ยนแปลงความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และการเปลี่ยนแปลงระดับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลจะมีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน แต่ก็มีแตกต่างกันตามบริบทและธรรมชาติของแต่ละครอบครัว ปัจจัยต่าง ๆ จึงมีผลต่อระดับการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างด้วยเช่นกัน

ตอนที่ 3 การประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการฯ

การประเมินประสิทธิภาพของกระบวนการฯ ผู้วิจัยทำการประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการฯ กับผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ คือ ผู้ปกครองจำนวน 9 คน จาก 8 ครอบครัว ข้อมูลจากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นถึงความพึงพอใจของผู้ปกครองต่อการเข้าร่วมกระบวนการฯ รวมถึงปัญหาที่นำไปสู่โอกาสในการพัฒนากระบวนการฯ ให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ดังนี้

3.1 ความพึงพอใจต่อกระบวนการฯ

ผู้ปกครองทุกคนมีความพึงพอใจต่อกระบวนการฯ ให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่มีการเรียนรู้ในกระบวนการกลุ่ม และสมาชิกทุกคนมาจากสภาพพื้นฐานคล้ายคลึงกัน มีความเชื่อในเรื่องการเลี้ยงลูกในแนวทางเดียวกัน และบุตรหลานเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกัน ทำให้ผู้ปกครองรู้สึกถึงความเป็นชุมชนเดียวกันของกลุ่มมากขึ้น

ผู้ปกครองให้ความเห็นว่า รูปแบบการดำเนินกระบวนการฯ ที่มีความเป็นกันเอง ผู้วิจัยมีประสบการณ์ตรงจากการเป็นผู้ปกครอง และการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันอย่างเท่าเทียมและให้เกียรติ ทำให้ผู้ปกครองรู้สึกถึงความเป็น “เพื่อน” ของบุคคลภายในกระบวนการฯ รู้สึกว่า มีที่พึ่งพิงและระบายความรู้สึกได้ ทำให้มีพลังที่จะเรียนรู้ต่อไปแม้ในบางสถานการณ์ที่รู้สึกว่ามันเองพลาดไป

นอกจากนี้ ผู้ปกครองยังแสดงความเห็นว่า การจัดกระบวนการฯ แบบออนไลน์ มีข้อดี เนื่องจากทำให้สามารถทำกิจกรรมได้โดยไม่ต้องละเลยการดูแลบุตรหลานหรือหน้าที่การงาน แต่ในขณะเดียวกัน บางกิจกรรมก็เหมาะกับการพบเจอตัวมากกว่า เพื่อสร้างความเข้าใจผ่านการลงมือปฏิบัติ

3.2 ความพึงพอใจต่อเนื้อหาและประสบการณ์

ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อเนื้อหาและประสบการณ์ที่ได้รับ ผู้ปกครองคิดว่า เนื้อหาที่ได้เรียนรู้มีความทันสมัยและสอดคล้องต่อความต้องการในฐานะผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาล นอกจากนี้ เนื้อหาและประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในกระบวนการฯ ยังสามารถปรับใช้ได้จริงกับตนเอง

และครอบครัว ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้จากทั้งคนวงในและคนวงนอก กล่าวคือ ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า การเรียนรู้จากคนวงในทำให้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์จริงของครอบครัวอื่นและทำให้ตระหนักว่า ทุกคนล้วนเผชิญอุปสรรคบางอย่างของตนเอง ในขณะที่การเรียนรู้จากคนวงนอก เปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้เรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญและได้เรียนรู้จากมุมมองของนักวิชาชีพ หรือมุมมองของคนอื่นที่ไม่ใช่พ่อแม่ผู้ปกครอง

3.3 ปัญหาคือโอกาสในการพัฒนากระบวนการฯ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2563 ส่งผลให้การดำเนินกระบวนการฯ ต้องเผชิญสถานการณ์ ข้อจำกัด และความท้าทายใหม่ ๆ หลายประการ เช่น มาตรการงดเว้นการทำกิจกรรมที่ต้องมีการรวมกลุ่มกัน มาตรการรักษาระยะห่างระหว่างบุคคล รวมถึงมาตรการจำกัดการเดินทาง ทำให้ผู้วิจัยต้องปรับเปลี่ยนการดำเนินกระบวนการฯ ในแต่ละขั้นตอนเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และการเปลี่ยนรูปแบบการจัดกิจกรรมจากแบบออนไซต์มาเป็นแบบออนไลน์ทั้งหมด

การจัดกิจกรรมแบบออนไลน์ แม้จะมีข้อจำกัดในเรื่องอุปกรณ์การใช้งาน และสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ที่แตกต่างกันของแต่ละครอบครัว ส่งผลให้ผู้ปกครองบางคนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ไม่เท่ากัน แต่การจัดกิจกรรมแบบออนไลน์ก็เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้พัฒนากระบวนการฯ ที่ก้าวข้ามข้อจำกัดในด้านพื้นที่และเพิ่มศักยภาพในการเข้าถึงผู้คนในพื้นที่ที่มีความหลากหลายมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมออนไลน์ยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และย่นระยะเวลาในการเข้าร่วมกระบวนการฯ ได้อีกด้วย

ผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 ทำให้ผู้ปกครองหลายครอบครัวต้องปรับวิถีการใช้ชีวิตและตารางเวลาในการทำงานไปพร้อมๆ กับการดูแลบุตรหลานภายในบ้าน ผู้ปกครองบางคนเกิดปัญหาในการบริหารจัดการเวลา มีความกังวลและลังเลในการเข้าร่วมกระบวนการฯ แต่การจัดกิจกรรมแบบออนไลน์และการติดต่อสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งแม้จะอยู่ในสถานที่ห่างไกลกัน นอกจากนี้ ยังสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้ปกครองเห็นคุณค่าของกระบวนการฯ และตัดสินใจเข้าร่วมกระบวนการฯ อย่างต่อเนื่อง

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันผ่านช่องทางการสื่อสารออนไลน์ ซึ่งมีความสะดวก รวดเร็ว และสามารถรับชมข้อมูลซ้ำได้ภายหลัง เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้ปกครองซึ่งมีบริบทครอบครัวที่แตกต่างกันสามารถสร้างสัมพันธภาพกันในกลุ่มได้อย่างสนิทสนมในเวลาไม่นาน เนื่องจากสามารถติดต่อสื่อสารกันได้โดยไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาเหมือนการจัดกิจกรรมแบบออนไซต์ การสื่อสารผ่านช่องทางออนไลน์ที่มีลักษณะเป็นการสื่อสารสองทางและสามารถโต้ตอบกันได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นข้อความ ภาพถ่าย หรือภาพเคลื่อนไหว ทำให้การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อมูลที่เป็น

ประโยชน์ รวมถึงการให้กำลังใจกันและกัน เกิดขึ้นตลอดกระบวนการฯ นำไปสู่การค้นพบกลยุทธ์ที่ใช้ในการขับเคลื่อนกระบวนการฯ ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง ซึ่งทำให้เกิดการเสริมพลังของกลุ่มได้เป็นอย่างดี



บทที่ 6

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เรื่อง กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาระบบการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก 2) ศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และ 3) ศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นที่มีต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

การดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาการปฏิบัติการ และขั้นตอนที่ 3 การนำเสนอกระบวนการ ตัวอย่างในการศึกษาผลการใช้กระบวนการฯ ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาล ระดับชั้นอนุบาล 1-3 ซึ่งบุตรหลานกำลังศึกษาในโรงเรียนอนุบาล สังกัดสำนักคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน จังหวัดนนทบุรี ปีการศึกษา 2563 จำนวน 9 คน จาก 8 ครอบครัว และเด็กวัยอนุบาล จำนวน 9 คน

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐาน ด้วยการวิเคราะห์ชุมชนแบบมีส่วนร่วม เพื่อศึกษาข้อมูลสภาพชุมชนและประเมินความต้องการพื้นฐานของผู้ปกครอง ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม – เดือนสิงหาคม 2563 ใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ เครื่องมือการวิเคราะห์ชุมชน ได้แก่ แบบสำรวจสภาพพื้นฐานของชุมชน แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สำหรับการประเมินความต้องการพื้นฐานเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามผู้ปกครองและครู เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล แบบสอบถามผู้ปกครองเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล แบบสำรวจปัญหาและความต้องการของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล แบบบันทึกภาคสนามประจำวัน แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกการสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยดำเนินการตามวงจรปฏิบัติการ ได้แก่ การวางแผน การปฏิบัติ และการสะท้อนความคิด ระหว่างเดือนมกราคม – เดือนพฤษภาคม 2564 ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบ

เส้นทาง ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยปรับแผนการดำเนินการตามกระบวนการ จำนวน 6 ครั้ง หลังเสร็จสิ้นกระบวนการทำการถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม เพื่อทบทวนการเรียนรู้และประเมินประสิทธิภาพและประสิทธิผลของกระบวนการฯ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินตนเองของผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังกระบวนการฯ แนวคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาล แบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครองเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะแก่เด็กวัยอนุบาล แบบบันทึกย่อ และแบบบันทึกภาคสนามประจำวัน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์กลุ่ม การสัมภาษณ์รายบุคคล และการศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ผลรวม และค่าเฉลี่ย นำเสนอข้อมูลเป็นแผนภาพประกอบคำบรรยาย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา จัดระบบข้อมูล และจัดกลุ่มข้อสรุปให้เห็นเป็นรูปธรรมจากข้อมูลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ กัน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยโดยสรุปมีดังนี้

1. กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 7 กลยุทธ์การขับเคลื่อน ผ่านการเรียนรู้ออนไลน์ใน 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ จำนวน 22 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง รวมเวลาที่ใช้ 40 ชั่วโมง และ 2) การให้คำแนะนำรายบุคคล จำนวน 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที – 2 ชั่วโมง รวมเวลาที่ใช้ประมาณ 5 ชั่วโมง รายละเอียดแต่ละขั้นตอนสรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนวงใน : ผู้ปกครอง ครู และกลุ่มคนวงนอก: ผู้วิจัย เครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ไว้วางใจ มุ่งมั่นตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) ใครคือฉัน และ 2) วาดความฝัน กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน เป็นการทบทวนตนเองโดยมองย้อนกลับเข้ามาภายใน สังเกตและฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ได้ยินเสียงภายในของตนทั้งความรู้สึกและความต้องการ เปิด

โอกาสให้สำรวจตนเองผ่านมุมมองการปฏิบัติกับลูกในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสะท้อนสิ่งที่รับรู้โดยปราศจากอคติ ผ่านการใคร่ครวญ 3 เส้นทาง ได้แก่ 1) ความสุขในชีวิต 2) คุณค่าและความหมายของชีวิต และ 3) จุดแข็งของตน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) กระจกแห่งความสุข และ 2) สายธารแห่งชีวิต กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง เป็นการรับการชี้แนะรายบุคคลเพื่อตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ประเมินตามสภาพจริง มองหาความเป็นไปได้และอุปสรรคทั้งภายในตนเองและภายนอก สำรวจการปฏิบัติของตนเองกับลูก วางแผนการพัฒนาตนเองโดยใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สะท้อนความคิด และถอดประสบการณ์การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) เป้าหมายชีวิต และ 2) แผนที่การเดินทาง กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ เป็นการเปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่เป็นต่อการดำเนินการตามแผนให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และสะท้อนความคิดจากการนำไปปฏิบัติรายกลุ่ม ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) ฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ 2) ชี้แนะรายบุคคล กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

ขั้นตอนที่ 5 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม เป็นการทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ของกลุ่มและรายบุคคล โดยสะท้อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติตลอดกระบวนการ สำรวจและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละกลุ่ม ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ร่วมกันตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ ประกอบด้วย 1 กิจกรรม ได้แก่ หนังสือเดินทาง กลยุทธ์การขับเคลื่อน ได้แก่ กลยุทธ์ความสัมพันธ์แบบเพื่อนร่วมทาง กลยุทธ์การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ กลยุทธ์การรับฟังด้วยใจ กลยุทธ์การเสริมพลังจากเครือข่ายสนับสนุน กลยุทธ์คำถามอันทรงพลัง กลยุทธ์การตัดสินใจร่วมกัน และกลยุทธ์การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตจริง

2. ผลของการใช้กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่

พัฒนาขึ้น พบว่า ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ มีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลสูงขึ้น โดยก่อนเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.23$) และหลังเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 2.57$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการปฏิบัติต่อเด็กมีระดับการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 2.09$) เป็นระดับสูง ($M = 2.61$) ในขณะที่ด้านความรู้ความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับสูง ($M = 2.79$) ส่วนด้านการตระหนักรู้มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นแต่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ โดยอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 2.31$)

เมื่อพิจารณาข้อมูลการเปลี่ยนแปลงความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครองรายบุคคล พบว่า ผู้ปกครองทุกคนมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้น โดยผู้ปกครอง จำนวน 3 คน มีการเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลางเป็นระดับสูง ส่วนผู้ปกครอง จำนวน 6 คน ไม่มีการเปลี่ยนแปลงระดับ โดยที่ผู้ปกครอง จำนวน 1 คน อยู่ในระดับสูง และผู้ปกครอง จำนวน 5 คน อยู่ในระดับปานกลาง

3. ผลของการใช้กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเด็กที่มีระดับสุขภาวะทางอารมณ์เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง จำนวน 4 คน กลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 6 คน และกลุ่มเด็กที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 3 คน เนื่องจากผู้ปกครอง จำนวน 4 คน ออกจากกระบวนการฯ ระหว่างการดำเนินการวิจัย ดังนั้น จำนวนเด็กวัยอนุบาลที่ผู้ปกครองยังคงอยู่ตลอดกระบวนการฯ คือ 9 คน แบ่งเป็นเด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง จำนวน 2 คน เด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 5 คน และเด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 2 คน

ผลการวิจัย พบว่า เด็กวัยอนุบาลมีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น โดยค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล ก่อนผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับปานกลาง ($M = 3.31$) และหลังผู้ปกครองเข้าร่วมกระบวนการฯ อยู่ในระดับสูง ($M = 4.10$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีการเปลี่ยนแปลงสูงขึ้น 1 ระดับ ได้แก่ ด้านความคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับสูง ($M = 3.77$) เป็นระดับสูงมาก ($M = 4.45$) ด้านการควบคุมอารมณ์ตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 2.82$) เป็นระดับสูง ($M = 3.77$) และสมรรถนะของตนเองเปลี่ยนแปลงจากระดับปานกลาง ($M = 3.33$) เป็นระดับสูง ($M = 4.06$) โดยพบว่า เด็กวัยอนุบาลที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ มีการเปลี่ยนแปลงจากระดับต่ำเป็นระดับสูง ทั้ง 2 คน

อภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ในการเสริมสร้างความสามารถของผู้ปกครองเด็กวัยอนุบาลในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็ก ในด้านความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้อารมณ์ และการปฏิบัติต่อเด็ก ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของเด็กวัยอนุบาลที่สูงขึ้น ผู้วิจัยแบ่งประเด็นอภิปรายผลเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ ประสิทธิภาพของกระบวนการฯ ประสิทธิภาพของกระบวนการฯ และความยั่งยืนของกระบวนการฯ รายละเอียด ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

1.1 ลักษณะเฉพาะของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพ

ลักษณะเฉพาะของกระบวนการฯ ออกแบบมาอย่างเป็นระบบ แต่ยืดหยุ่น สร้างให้เกิดพลังในการร่วมคิดร่วมทำเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง กระบวนการฯ พัฒนาขึ้นจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมซึ่งปลูกให้ผู้ปกครองตื่นรู้และตระหนักถึงปัญหาผ่านการใคร่ครวญและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สอดคล้องกับ UNICEF (2004) ที่กล่าวถึงการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่าเป็นการวิจัยที่แม้จะมีการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ แต่มีความยืดหยุ่นและพลวัต สามารถปรับเปลี่ยนตามสภาพการวิจัยที่เกิดขึ้นจริง โดยให้ความสำคัญกับทัศนคติ การตัดสินใจ และองค์ความรู้ที่มีอยู่ของผู้เข้าร่วมกระบวนการวิจัย นอกจากนี้ กระบวนการฯ พัฒนาขึ้นจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งให้ความสำคัญกับมิติการเรียนรู้ด้านในของบุคคล ผ่านการใคร่ครวญอย่างมีสติ และสะท้อนตนเองโดยปราศจากอคติและใส่ใจความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับบริบทแวดล้อม (Roeser & Peck, 2009) และจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งให้ความสำคัญกับศักยภาพและมุมมองเชิงบวกของบุคคล เน้นการชี้แนะเพื่อให้ตระหนักถึงข้อดี จุดแข็ง และความเป็นไปได้ในการค้นพบคำตอบของปัญหาที่เผชิญโดยไม่เพิกเฉยต่อการรับรู้จุดอ่อนของตนอย่างใจที่เป็นกลาง (Biswas-Diener, 2010) ทำให้กระบวนการฯ เน้นการมองย้อนกลับเข้ามาภายในตนเอง ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ภายในของผู้ปกครอง และสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองทางบวกผ่านการชี้แนะ

การดำเนินกระบวนการฯ อย่างเป็นลำดับขั้นตอนถูกสร้างขึ้นจากความไว้วางใจของผู้ปกครองและครูที่เข้าร่วมในกระบวนการฯ นำมาสู่ความรู้สึกร่วมและการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันภายในชุมชน ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเอื้อให้

เกิดการตระหนักรู้และเท่าทันการตัดสินใจของตนเอง อันเป็นจุดเริ่มต้นของการเห็นตนเองตามความเป็นจริง สอดคล้องกับ Gottman and Declaire (1997) ที่ระบุว่า ผู้ปกครองจำเป็นต้องรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเองก่อน จึงจะสามารถเข้าสู่กระบวนการชี้แนะทางอารมณ์สำหรับเด็กต่อไปได้ และสอดคล้องกับ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติสร จันทรสสุข (2552) ที่กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเริ่มจากระดับบุคคล ไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับที่กว้างขึ้นถึงระดับสังคม

การชี้แนะรายบุคคลสนับสนุนให้ผู้ปกครองมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของลูกที่บ้านได้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน โดยผู้วิจัยจัดทำรายการชี้แนะรายบุคคลแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อให้แต่ละครอบครัวมีเวลาพิจารณาและใคร่ครวญถึงประเด็นที่ตนเองพบเจอได้อย่างเพียงพอ ผู้วิจัยปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การชี้แนะให้สอดคล้องกับธรรมชาติและข้อจำกัดของผู้ปกครองแต่ละคน ทำให้ผู้ปกครองสามารถมองเห็นสถานการณ์ตามที่เป็นจริงได้ชัดเจนขึ้น และยังช่วยสร้างพลังใจในการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ได้มากขึ้น สอดคล้องกับหลักการสำคัญในการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกซึ่ง ภูริวัจน์ กิตติธัญวีตร (2560) กล่าวถึง 2 ประการ ได้แก่ 1) การชี้แนะตามเป้าหมาย 3 เส้นทาง คือ เพื่อความสุข เพื่อหาจุดแข็ง และเพื่อหาความหมายและคุณค่า 2) การชี้แนะอย่างเป็นลำดับตามเป้าหมายการชี้แนะ ซึ่งทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและสามารถรับมือกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

1.2 การเปลี่ยนแปลงรูปแบบสัมพันธภาพจากการเป็นผู้นำทางไปสู่สัมพันธภาพแบบเพื่อนร่วมเดินทางนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความสามารถของผู้ปกครองและสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย สัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้ปกครอง และสัมพันธภาพระหว่างผู้ปกครองและเด็ก ซึ่งสัมพันธภาพของทั้งสองกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเดียวกัน คือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบจากจุดเริ่มต้นของกระบวนการฯ ที่ฝ่ายหนึ่งมีบทบาทเสมือนผู้นำทางที่มีความรู้ความเข้าใจหรือทักษะสูงกว่าอีกฝ่าย มาเป็นสัมพันธภาพแบบเพื่อนร่วมทางที่ร่วมเรียนรู้ ลดการตัดสิน เพิ่มความเข้าใจ เข้าอกเข้าใจ ช่วยเหลือเคียงข้างกัน และแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกันในเส้นทางการพัฒนา จนทำให้เกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในของทั้งสองฝ่าย สอดคล้องกับหลักการของแนวคิดประสบการณ์ที่นำไปสู่ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุด (Optimal Learning Relationship) Pearce & Mendizza (2004) ระบุว่า สัมพันธภาพที่อยู่บนพื้นฐานการตระหนักรู้เท่าทันตนเอง การเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้แก่กันและกัน การยอมรับการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ การสังเกตและรับฟัง รวมถึงการตอบสนองอย่างลึกซึ้งเป็นสัมพันธภาพที่นำไปสู่ศักยภาพในการเรียนรู้สูงสุด

1.3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ (experiential learning) ส่งผลต่อการตระหนักรู้ ร่วมกับการฝึกฝนผ่านการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติในการส่งเสริม สุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่ เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลให้ ความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครองมีการเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้น ด้านที่มี การเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้วิธี เรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นวิธีการในการถ่ายทอดความรู้และสร้างการตระหนักรู้แก่ผู้ปกครอง เนื้อหาในกระบวนการฯ ถูกแบ่งเป็นส่วนย่อยเน้นการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง เชื่อมโยงกับ ชีวิตประจำวัน แล้วนำไปสู่การสะท้อนคิดเพื่อสร้างความหมายต่อประสบการณ์ มีการสรุปเป็นชุด ความรู้ของกลุ่ม การเรียนรู้ดำเนินไปเป็นวงจรโดยนำไปสู่การลงมือปฏิบัติใหม่ที่เกิดจากการ เปลี่ยนแปลงองค์ความรู้จากประสบการณ์ครั้งก่อน เห็นได้ว่า การเรียนรู้ในกระบวนการฯ สอดคล้อง กับทฤษฎีวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของ Kolb's Experiential Learning Cycle Theory (Kolb & Kolb, 2011) ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การรับรู้ประสบการณ์เป็นรูปธรรม ขั้นที่ 2 การไตร่ตรองความหมายของประสบการณ์ ขั้นที่ 3 การสรุปหลักการเป็นนามธรรม และขั้น ที่ 4 การนำความรู้จากขั้นที่ 3 มาทดลองปฏิบัติจริง เป็นแนวทางที่เหมาะสมในการให้การศึกษา สำหรับผู้ปกครองซึ่งเป็น การทำงานบนฐานทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ กล่าวคือ ประสบการณ์มี ส่วนสำคัญในการเรียนรู้ มิใช่การบรรยายหรือการเรียนรู้อย่างเป็นทางการ

กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นออกแบบให้ผู้ปกครองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเป็นระยะ มีการแบ่งปันเรื่องราวระหว่างกัน ตลอดจนมีการเติมเต็มความเข้าใจในขั้นตอนที่ 4 ของกระบวนการฯ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่ผู้ปกครองต้องการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ประกอบกับการได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรม ทำให้ ผู้ปกครองมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล สอดคล้องกับ Zepeda, Varela, and Morales (2004) ที่นำเสนอแนวคิดพื้นฐานในการออกแบบ การให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ได้แก่ การผสานการมีส่วนร่วมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเป็น ส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ การเรียนรู้ทักษะการอบรมเลี้ยงดูเด็กผ่านการศึกษาและประสบการณ์ การใช้ วิธีการที่หลากหลาย การตอบสนองต่อความต้องการทั้งของผู้ปกครองและเด็ก นอกจากนี้ การชี้แนะ รายบุคคล ทำให้ผู้ปกครองได้นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติเกิดเป็นความรู้ฝังลึกในตนเอง (tacit knowledge) ส่งผลให้ความสามารถด้านการปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

1.4 การเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติของผู้ปกครองส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก วัยอนุบาล

ผลจากการวิจัย พบว่า เด็กวัยอนุบาลมีสุขภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น โดยด้านที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ การควบคุมอารมณ์ตนเอง รองลงมาคือ สมรรถนะของตนเอง และความคิดเกี่ยวกับตนเอง ตามลำดับ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกระบวนการฯ มีความสามารถสูงขึ้นในการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ในขณะเดียวกัน มีความรู้ความเข้าใจแนวทางการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ปกติของเด็กในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางอารมณ์ของผู้ปกครองส่งผลต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล สอดคล้องกับงานวิจัยของ Skreden et al. (2012) ที่พบว่า ระดับสุขภาวะทางอารมณ์และความเครียดของผู้ปกครอง ส่งผลกระทบโดยตรงต่อบทบาทของผู้ปกครองในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ดังนั้น ผู้ปกครองที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติต่อเด็กได้อย่างเหมาะสม และการตระหนักต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของตนเอง ย่อมส่งผลให้เด็กวัยอนุบาลมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเอง รับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเอง ในขณะเดียวกัน รู้สึกดีต่อตนเอง ทั้งนี้ สัมพันธภาพทางบวกระหว่างผู้ปกครองและเด็กวัยอนุบาลเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาวะทางอารมณ์ สอดคล้องกับ Pearce and Mendizza (2003) ที่กล่าวว่า ศักยภาพการเรียนรู้สูงสุดเกิดขึ้นภายใต้สภาวะทางบวก ได้แก่ ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ความไว้วางใจ ความอบอุ่น มิตรภาพ ความมั่นคงปลอดภัย และสอดคล้องกับ Mihaela (2015) ที่ให้ความสำคัญกับบ้านและครอบครัวว่า มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาวะของเด็กมากที่สุดในช่วงปฐมวัย

2. ประสิทธิภาพของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

2.1 ความคุ้มค่าด้านเวลาและสถานที่

กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองที่ดำเนินการในรูปแบบออนไลน์เป็นหลัก มีระยะเวลาดำเนินการตลอดกระบวนการฯ ทั้งสิ้น 25 ครั้ง รวม 45 ชั่วโมง เป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสถานการณ์ที่มีข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากสามารถจัดการกระบวนการฯ ได้โดยไม่จำเป็นต้องให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ ทุกคนมาพบปะกันในสถานที่เดียวกันเหมือนการจัดการกระบวนการฯ ในรูปแบบออนไซต์ ทำให้ประหยัดเวลา และลดภาระต่าง ๆ แก่ผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ และผู้จัดการกระบวนการฯ ไม่ว่าจะเป็นการเดินทาง การจัดหาสถานที่ การเตรียมอาหารหรือของว่าง นอกจากนี้การจัดการกระบวนการฯ ในรูปแบบออนไลน์ ยังเปิดโอกาสให้เลือกเวลาการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกฝ่าย และปรับช่วงเวลาการจัดกิจกรรมให้ส่งผลกระทบกับตารางชีวิตประจำวันน้อยที่สุด ผู้ปกครองไม่ต้องกังวลเรื่องการดูแลลูกระหว่างเข้าร่วมการอบรม ทำให้เกิดความสะดวกและสบายใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการฯ มากขึ้น สอดคล้องกับ สิริพร อินทสนธิ์ (2563) ซึ่งระบุถึงข้อดีของการ

เรียนออนไลน์ว่า เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเลือกเวลาในการเรียนได้มากกว่าการเรียนแบบออนไลน์ ไซต์ ใช้อุปกรณ์ในการเรียนไม่มาก มีเพียงอินเทอร์เน็ตและคอมพิวเตอร์หรืออุปกรณ์สื่อสารก็สามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้จากทุกที่ ทำให้เกิดความสะดวกต่อผู้เรียนและผู้สอนมากขึ้น

2.2 คุ่มค่าด้านงบประมาณ

เนื่องจากกระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้น เป็นการดำเนินการในรูปแบบออนไลน์เป็นหลัก จึงประหยัดงบประมาณในการจัดหาสถานที่เพื่อการพบปะกันของกลุ่ม งบประมาณสำหรับค่าอำนวยความสะดวกในการพบปะกัน รวมถึงค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ทำให้การจัดกระบวนการฯ มีการใช้งบประมาณที่น้อยลง แต่ยังสามารถส่งผลต่อการดำเนินการได้เท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม ผู้วิจัยคำนวณงบประมาณที่เป็นต้นทุนในการดำเนินกระบวนการฯ ตลอดระยะเวลา 22 ครั้ง 45 ชั่วโมง คิดเป็นค่าใช้จ่ายต่อหัวประมาณ 2,000 บาท โดยงบประมาณดังกล่าวสามารถปรับลดหรือเพิ่มได้ตามจำนวนผู้เข้าร่วม บริบทของโรงเรียน และรูปแบบของกระบวนการฯ หากหน่วยงาน องค์กร หรือชุมชนผู้มีส่วนร่วมในการจัดกระบวนการฯ สามารถสนับสนุนทรัพยากรบุคคลหรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ ได้เพิ่มเติม งบประมาณที่ต้องใช้จะยิ่งลดลง สอดคล้องกับ สิริพร อินทสนธิ์ (2563) ซึ่งระบุว่า การเรียนออนไลน์ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายบางส่วนลงจากการเรียนแบบออนไลน์ และสอดคล้องกับ Jones et al. (2014) ที่ระบุว่า การสนับสนุนทางด้านทรัพยากรของชุมชนหรือองค์กรผู้จัดกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครอง ทำให้ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการจัดกระบวนการฯ ลดลง และมีผลต่อการดำเนินกระบวนการฯ ได้อย่างมั่นคงในระยะยาว

3. ความยั่งยืนของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

3.1 ความยั่งยืนจากการใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นดำเนินการโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ก่อให้เกิดสัมพันธภาพฉันท์เพื่อนร่วมทางระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มนำไปสู่พลังการมีส่วนร่วมระหว่างครอบครัวและโรงเรียนซึ่งเป็นหุ้นส่วนหลักในการส่งเสริมพัฒนาเด็กวัยอนุบาล ผลจากการเสริมพลังที่เกิดขึ้นภายในกระบวนการฯ ทำให้ผู้คนที่อยู่ในกระบวนการฯ ไม่ว่าจะเป็นผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน หรือครู ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาในชุมชนโรงเรียนของตนโดยคำนึงถึงเด็กเป็นศูนย์กลาง เกิดการสร้างสัมพันธภาพและความร่วมมือร่วมใจกันภายในชุมชนในการแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาใหม่ ๆ ร่วมกัน การส่งต่อความรู้ จนนำไปสู่การเสริมพลังซึ่งกันและกันทั้งระหว่างคนในชุมชน ขยายวงกว้างไปจนถึงคนนอกชุมชน จนเกิดเป็นความเข้มแข็งและการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนของชุมชน สอดคล้องกับที่ Kemmis and McTaggart (2000) และ Mills (2003) ระบุถึงประโยชน์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่า เป็นการวิจัยที่ช่วยทำให้ผู้คนในกลุ่มได้หันหน้า

เข้าหากัน และร่วมมือกันทำงานเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และยังช่วยให้บุคคลได้ค้นพบหรือตระหนักในศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งจะสร้างความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนในชุมชน อันเนื่องมาจากคนในชุมชนเป็นผู้ค้นพบความรู้ความเข้าใจและเกิดความตระหนักในปัญหาของชุมชนด้วยตนเองอย่างแท้จริง

3.2 ความยั่งยืนที่เกิดขึ้นในตัวเด็ก

กระบวนการฯ ที่พัฒนาขึ้นส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล โดยเฉพาะเด็กวัยอนุบาลกลุ่มที่มีสุขภาวะทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ เนื่องด้วยการมีสุขภาวะที่ดีเป็นตัวบ่งชี้การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในทุกช่วงวัย ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาล จึงนับเป็นรากฐานที่จะพัฒนาให้เด็กเติบโตขึ้นเป็นเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพในอนาคต สอดคล้องกับที่ Heckman (2012) ระบุว่า การลงทุนในเด็กปฐมวัยนั้นจะนำไปสู่ผลตอบแทนถึง 7 เท่าของการลงทุน และนับเป็นการสร้างทุนมนุษย์ที่นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคต โดยสุขภาวะทางอารมณ์ส่งผลต่อโอกาสในการประสบความสำเร็จทางการเรียนของเด็ก

ข้อเสนอแนะในการนำการวิจัยไปใช้

ผลของกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกับทุกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็น ผู้ปกครอง ผู้บริหารโรงเรียน ครู หรือเด็ก เพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ที่สนใจนำกระบวนการฯ นี้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในบริบทของโรงเรียนหรือหน่วยงาน

1.1 คุณสมบัติของผู้จัดกระบวนการฯ

ผู้จัดกระบวนการฯ อาจเป็นอาจารย์ด้านการศึกษาปฐมวัย ผู้บริหารสถานศึกษา ครูอนุบาล นักจิตวิทยา จิตแพทย์ แพทย์ พยาบาล นักบำบัด เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1.1.1 มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการและการเรียนรู้ของมนุษย์ช่วงวัยต่าง ๆ การปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา การชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก การให้การศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ และเนื้อหาที่ระบุในกระบวนการฯ

1.1.2 มีความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

1.1.3 มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงานกับผู้ปกครองและครูในการทำงานส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กปฐมวัย

1.1.4 เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น พร้อมเผชิญสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงเฉพาะหน้า สามารถปรับตัวและวิเคราะห์หาทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสมกับบริบท

1.1.5 เป็นผู้ที่มีทักษะทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้เกียรติผู้อื่นอย่างเท่าเทียมบนพื้นฐานของการยอมรับและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล และมีทักษะในการชี้แนะ

1.2 การดำเนินกระบวนการฯ

กระบวนการให้การศึกษสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 7 กลยุทธ์การขับเคลื่อน ซึ่งเป็นแนวทางหลักในการดำเนินกระบวนการฯ โดยเปิดโอกาสให้ผู้จัดกระบวนการฯ สามารถออกแบบและวางแผนปรับเปลี่ยนระยะเวลา กิจกรรม รวมถึงเนื้อหาที่ใช้ในกระบวนการฯ ได้ตามความเหมาะสมกับบริบท ความต้องการ และธรรมชาติของผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ ภายใต้หลักการและขั้นตอนที่ระบุไว้เป็นแนวทางของกระบวนการฯ บทบาทของผู้จัดกระบวนการฯ และรูปแบบและระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการฯ สรุปได้ดังนี้

1.2.1 บทบาทของผู้จัดกระบวนการฯ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดกระบวนการฯ และสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญมากในความสำเร็จของกระบวนการฯ ผู้จัดกระบวนการฯ จำเป็นต้องทำความเข้าใจบทบาทต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน ดังนี้

1) การเป็นผู้อำนวยความสะดวก ผู้จัดกระบวนการฯ มีหน้าที่ประสานงานและสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งคนวงในและคนวงนอก เป็นผู้ประสานความสัมพันธ์ให้แต่ละฝ่ายสามารถทำงานด้วยกันได้อย่างราบรื่นบนพื้นฐานการเคารพยอมรับ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน ทั้งยังเป็นผู้จัดระบบความรู้ที่ได้รับจากกลุ่ม และประเมินสถานการณ์ตามสภาพจริง เพื่อปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับบริบทและธรรมชาติของกลุ่ม โดยยังคงยึดหลักการสำคัญของกระบวนการฯ

2) การเป็นผู้ชี้แนะ ผู้จัดกระบวนการฯ มีหน้าที่ให้ความช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษา สนับสนุนให้ผู้ปกครองเกิดความตระหนักและมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เลือกใช้วิธีการและเครื่องมือในการชี้แนะที่เหมาะสมกับผู้ปกครองแต่ละคน ไม่สั่ง ไม่สอน หรือบอกคำตอบ หากสนับสนุนให้ผู้ปกครองสะท้อนคิด ไตร่ตรอง และแก้ปัญหาด้วยตนเองจนบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

1.2.2 รูปแบบและระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการฯ

1) สามารถเพิ่มรูปแบบออนไลน์ตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ บริบท ธรรมชาติ และความต้องการของผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ

- 2) สามารถปรับเปลี่ยนลักษณะกิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับบริบทความต้องการและธรรมชาติของผู้เข้าร่วมกระบวนการฯ โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับแนวทางที่ระบุไว้ในขั้นตอนของกระบวนการฯ
- 3) สามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนระยะเวลาที่ใช้ได้ตามความพร้อมและความต้องการของกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

รัฐบาล กระทรวงศึกษาธิการ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โรงเรียน หรือต้นสังกัดที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำนโยบายหรือหลักสูตร ควรนำแนวทางกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงอุดมศึกษา เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่ทุกคนในครอบครัว ซึ่งการนำไปใช้ในแต่ละระดับ อาจมีการประยุกต์ปรับเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมายให้มีความเหมาะสมกับช่วงวัยและความต้องการ ดังนี้

2.1 ระดับอนุบาลและประถม สามารถนำกระบวนการฯ ไปใช้กับครูและผู้ปกครอง เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่บุตรหลาน สร้างความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้ และการปฏิบัติที่เหมาะสมให้แก่ผู้ดูแล

2.2 ระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา สามารถนำกระบวนการฯ ไปใช้กับผู้เรียนโดยตรงเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้รู้จักใส่ใจ และดูแลสุขภาวะของตนเองตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น เพื่อเป็นรากฐานที่ดีสู่การผู้ปกครองในอนาคต

2.3 ระดับอุดมศึกษา ในกลุ่มคณะศึกษาศาสตร์ คณะครุศาสตร์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบุคลากรครู สามารถนำกระบวนการฯ ไปใช้ในการพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจและส่งเสริมทักษะในการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองบนพื้นฐานของการทำงานร่วมกันอย่างเป็นหุ้นส่วนได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ควรมีรายวิชาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัยในระดับปริญญาตรี เพื่อเตรียมครูก่อนประจำการให้มีความรู้ ทักษะ และแนวทางปฏิบัติในการสร้างความร่วมมือระหว่างบ้านและโรงเรียนในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ของเด็ก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งถัดไป

1. ควรทำวิจัยกับบริบทที่แตกต่าง เช่น ชุมชนที่มีใช้เขตเมือง กลุ่มครอบครัวที่มีเศรษฐกิจสถานะต่ำ หรือกลุ่มผู้สูงวัยที่ต้องดูแลหลาน

2. ควรทำวิจัยโดยประสานความร่วมมือในลักษณะการบูรณาการข้ามศาสตร์ เช่น สาธารณสุข โรงพยาบาล นักจิตวิทยา จิตแพทย์ น่าจะเป็นแนวทางใหม่ให้เกิดการทำงานร่วมกันของสหสาขาวิชาซึ่งนำไปสู่ประโยชน์ในวงกว้างขึ้นได้

3. ควรมีการทำวิจัยเพื่อหาแนวทางในการสร้างพลังความร่วมมือของกลุ่มเพื่อสนับสนุนสุขภาวะของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับเด็ก อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กนกวรรณ สมัครเขตการ และ มารศรี สุธานีธ. (2557). เหตุผลการตัดสินใจของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้าเรียนโรงเรียนเอกชน อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา, 10, 11-23.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542). การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ปี. โชติสุขการพิมพ์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2544). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองกับโรงเรียน. วารสารการศึกษาปฐมวัย, 5(4), 30.
- เกสร มัยจิน. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 24(4), 673-681.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2558). สถิติคดีย้อนหลังระหว่างปี พ.ศ. 2553-2558. <http://www.djop.go.th/stat/statbetween2008-2011>
- จรวยพร แดงโชติ. (2557). การใช้กระบวนการการจัดตั้งปัญญาศึกษาและเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการส่งเสริมความรู้และทักษะด้านพัฒนาการเด็กระดับปฐมวัยสำหรับผู้ปกครองนักเรียนโรงเรียนอนุบาลเอกชนในจังหวัดนนทบุรี. สุทธิปริทัศน์, 28(88), 80-98.
- จินตนา วัชรสินธุ์, มณีรัตน์ ภาครูป, สุนทราวดี เขียวพิเชฐ, และ ณัชนันท์ ชีวานนท์. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็กและแนวโน้มการใช้ความรุนแรงต่อเด็กของครอบครัวที่มีเด็กเล็ก. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 8(2), 16-30.
- จิราภรณ์ แผลงประพันธ์. (2557). ร่วมพัฒนาเด็กปฐมวัย : ก่อนจะสายเกินไป. <https://tdri.or.th/2014/06/kt22/>
- จิรัฐกาล พงศ์ภักดิ์เอียร. (2553). จัดตั้งปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่จิตสำนึกใหม่. สวนเงินมีมา.
- จีระพันธุ์ พูลพัฒน์. (2559). บทความทางการศึกษา. พัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- จุมพล พูลภัทรชีวิน (2553, 11 กันยายน). ยกระดับคุณภาพผู้บริหารสถานศึกษาผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา (2). มติชน, น.11.
- เฉลิมชัย พันธุ์เลิศ. (2549). การพัฒนากระบวนการเสริมสมรรถภาพการชี้แนะของนักวิชาการพี่เลี้ยง โดยการใช้รูปแบบเน้นประสบการณ์ในการอบรมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน [วิทยานิพนธ์ ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวลิต รอบรู้. (2564). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาความมีประสิทธิภาพของ

- โรงเรียนอนุบาลเทศบาลนาโป่ง สังกัดกองการศึกษาเทศบาลตำบลนาโป่ง จังหวัดเลย.
วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 6(4),
209-226.
- ซัซวิทย์ สงวนภักร์, ธรรมาภ เพชรมาลัยกุล, และ พาสนา จุฬรัตน์. (2557). ผลของการพัฒนาโปรแกรม
การเสริมสร้างสุขในการเรียนตามแนวคิดปัญญาศึกษาของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. วารสาร
สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, 5(1), 34-53.
- ชะไมพร พงษ์พานิช, สมดี อนันต์ปฏิเวธ, ประภาพันท์ ร่วมกระโทก, และ สมหมาย เศรษฐวิชาภรณ์.
(ม.ป.ป.). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะครอบครัวสำหรับผู้ปกครองและผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิ
สติก ตามแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 22(1), 11-25.
- แดนซี, อาร์. บี. (2548). *You are your child's first teacher* [คุณคือครูคนแรกของลูก]. วีพริ้นท์.
ทรงพร สุทธิธรรม (2534). การศึกษาความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัย
ที่ผู้ปกครองจัดกิจกรรมนิทานเพื่อส่งเสริมการคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง [ปริญญาานิพนธ์
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ทิพจุฑา สุภิมารส. (2550). การพัฒนากระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กปฐมวัย
เขมรถิ่นไทยตามแนวทฤษฎีการสร้างพลังภูมิปัญญาชาวบ้าน [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุษฎี
บัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. CUIR. <http://cuiir.car.chula.ac.th/handle/123456789/19247>
- ทีมข่าวเศรษฐกิจ. (2559, 17 กรกฎาคม). ไทยแลนด์ 4.0 ปั้นเศรษฐกิจด้วยนวัตกรรม-เทคโนโลยี. โพสต์
ทูเดย์. <https://www.posttoday.com/politic/report/443471>
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อติศร จันทรสุข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยน แปลง
: คู่มือกระบวนการจัดตปัญญา. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตย์ ทศนิยม และ สมพนธ์ ทศนิยม. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพ : การสร้างพลังอำนาจ.
คลังนานาวิทยา.
- นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์, 2(7), 61-71.
- นิติธร ปิลาวสน์. (ม.ป.ป.). ความคาดหวังของผู้ปกครองเมื่อส่งลูกเข้าโรงเรียนอนุบาล.
[http://taamkru.com/th/ความคาดหวังของผู้ปกครองเมื่อส่งลูกเข้าโรงเรียน
อนุบาล/#article105](http://taamkru.com/th/ความคาดหวังของผู้ปกครองเมื่อส่งลูกเข้าโรงเรียนอนุบาล/#article105)
- ปกรณ วังศรีตันพิบูลย์. (2560). โลกของการโค้ช. เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โไลน์ มัลติมีเดีย.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ, อรัญญา ตัญย์กัมภีร์, และ วรณิ แกมเกตุ. (2556). สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโน

- ทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 19(2), 127-137.
- ประเวศ วะสี. (2543). *การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ : ผู้วัยสูงอายุด้วยคุณภาพ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2551). *หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่และแนวทางการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง : กระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 16(1), 8-13.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2526). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. อักษรเจริญทัศน์.
- พรชูลี ลังกา. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการสร้างวินัยในตนเองให้แก่เด็กอนุบาลโดยใช้รูปแบบ SECI [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ดีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพรรณ มากบุญ. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อทักษะทางสังคมของเด็กและเยาวชนชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 2 จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิทยบริการ*, 24(4), 114-124.
- พัฒนา ชัชพงศ์. (2555). *ความร่วมมือบ้านและโรงเรียน : ผู้ปกครองกับการส่งเสริมพัฒนาการของลูก*. http://www.kukai.ac.th/Thai/knowledge_Home-and-school-cooperation.php
- พินณา แสงสาคร. (2555). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบทของสังคมไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 18(1), 84-94.
- ไพบุลย์ สุทธิ. (2554). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนขององค์การบริหารส่วนตำบลและชุมชน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. CUIR. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/35666>
- ภูริวัจน์ กิตติธัญวรัตน์. (2560). *การโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก*. สถาบันโค้ชไทย.
- ยุพิน ศรีชาติ และ อารยา ปิยกุล. (2563). การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 17(77), 149-157.
- รุ่งลาวัลย์ ละอาคา. (2559). *การพัฒนากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะทางกายของเด็กวัยอนุบาลสำหรับผู้ปกครองชนบทอีสานโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและแนวคิดการชี้แนะ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. CUIR. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55303>
- รังรอง สมมิตร. (2556). *กระบวนการพัฒนาครูผู้ดูแลเด็กตามแนวคิดชุมชนแห่งการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการดูแลเด็กปฐมวัย : การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม*

- [วิทยานิพนธ์ปริญญาคุุณบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. CUIR. <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/43624>
- วาโร เฟิง สวัสดิ์. (2542). *การวิจัยทางการศึกษาปฐมวัย*. โปรแกรมวิชาการวัดผลการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสกลนคร.
- ศศิภา นันทสมบุรณ์ และ ดนินญา อุทัยสุข. (2562). แนวทางการใช้จิตวิทยาเชิงบวกในการสอนทักษะ ปฏิบัติดนตรีระดับขั้นต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 14(2), บทความ OJED-14-02-0026.
- สมดี อนันต์ปฏิเวธ. (2560). ประสิทธิภาพของโปรแกรมประยุกต์ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกต่อ ความสุขและอารมณ์เชิงลบของผู้ปกครองผู้ป่วยกลุ่มอาการออทิสติก. *วารสารการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(3), 30-44.
- สมพงษ์ จิตระดับ. (2552). *รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการศึกษาพลังสุขภาวะของครอบครัวผู้มีรายได้น้อย*. มปท.
- สิทธิธัญ ประพุทธินิธิตสาร. (2546). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม : แนวคิดและแนวปฏิบัติ*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุภารัตน์ ดันติวิวัฒน์. (2560). จิตวิทยาเชิงบวก : แนวคิด การพัฒนา และความท้าทาย. *วารสาร พฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 9(1), 277-290.
- สุภางค์ จันทร์วานิช. (2545). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวณี ลายบัว. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองกับความรู้ของผู้ปกครองในการเสริมสร้างพัฒนาการเด็กปฐมวัยในสถานศึกษา เขตอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สุริยะใส กตะศิลา. (2020). เปิดมุมมอง "ข้อดี-ข้อเสีย" เรียนออนไลน์ให้เท่าทันการศึกษา ยุค NEW NORMAL. <https://www2.rsu.ac.th/sarnrangsit-online-detail/Articleonline%20learning>
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2551). *สถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย (0-5 ปี)*. <http://www.qlf.or.th/Mobile/Details?contentId=812>
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). *จิตวิทยาเพื่อการอบรมผู้ใหญ่* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560- 2564)*. http://www.nesdb.go.th/ewt_news.php?nid=6420
- สำนักงานจังหวัดนนทบุรี. (2560). *บรรยายสรุปข้อมูลจังหวัดนนทบุรี*. <http://www.nonthaburi>

go.th/Downloads/brief_nonthaburi.pdf

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *คู่มือสมรรถนะของเด็กปฐมวัยในการพัฒนาตามวัย*

อายุ 3-5 ปี. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

สำนักงานสถิติจังหวัดนนทบุรี. (2560). *รายงานสถิติจังหวัดนนทบุรี พ.ศ. 2560*.

http://nontburi.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=258:2560&catid=102&Itemid=507

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *บริการสถิติและสารสนเทศภาครัฐ*.

<http://service.nso.go.th/nso/govstat/GR/GR4.html>

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีใน 14 จังหวัดของประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

หทัย อนุสรราชกิจ และ ญาณิศา บุญพิมพ์. (2562). การพัฒนากระบวนการผลิตครูในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะ. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(4), 488-505.

องค์การยูนิเซฟ. (2560). *ข้อมูลที่น่าสนใจจากการสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2558-2559*. องค์การยูนิเซฟ.

อรอุมา วชิรประดิษฐ์พร. (2555). *สาเหตุการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนกับมาตรการแก้ไขในเชิงรุก*. สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่ายตุลาการศาลยุติธรรม สำนักงานศาลยุติธรรม.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2558). *การพัฒนาเด็กปฐมวัยและเด็กวัยเรียน*

ภาษาอังกฤษ

Adams, L. (n.d.). *Parenting program comparison*. <http://www.gordontraining.com/parenting-program-comparison/>

Adams, T., Bezner, J., & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3), 208-18.

Ampartzaki, M., Kypriotaki, M., Voreaud, C., Dardioti, A., & Stathi, I. (2013). Communities of practices and participatory action research: The formation of a synergy for the development of museum programs for early childhood. *Educational Action Research*, 21(1), 4-27.

Ailincal, R., & Weil-Barais, A. (2013). Parenting education: Which intervention model to use?. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 106, 2008-2021.

- Berger, E. H. (1995). *Parents as partners in education: Families and schools working together* (4 ed.). Merrill-Prentice Hall.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching*. John Wiley & Sons.
- Bodenmann, G., Cina, A., Ledermann, T., & Sanders, M. R. (2008). The efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in improving parenting and child behavior: A comparison with two other treatment conditions. *Behaviour Research and Therapy*, 46(4), 411-427. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.001>
- Booker, J. A., Dunsmore, J. C., & Ollendick, T. H. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *National Institute of Health Public Access*, 22(3), 1-23. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2011.00652.x.
- Booth, B. (2013). Flourishing mothers: A positive psychology-based coaching strategy for women. https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/43
- Bresser, F., & Wilson, C. (2006). *Excellence in coaching-the industries guide*. Kogan Page.
- Carter, L. (2013, September 10). *The four forces of psychology*. [Presentation]. https://prezi.com/jvhh3da_f1_c/the-four-forces-of-psychology-sv/
- Castro, V. L., Craig, A. B., Halberstadt, A. G., & Lozada, F. T. (2016). Parents' emotion-related beliefs, behaviors, and skills predict children's recognition of emotion. *Health and Human Service Public Access*, 24(1), 1-22. DOI: 10.1002/icd.1868.
- Center for Applied Linguistics. (n.d.). *Parent education overview*. http://www.cal.org/caela/tools/program_development/elltoolkit/Part3-1ParentEdOverview.pdf
- Center for Contemplative Mind in Society. (2011). The tree of contemplative practices. <http://www.contemplativemind.org/practices/tree>
- Chano, J. (2012). An education in awareness: Recovering the heart of learning through contemplation. *International Journal of Asian Social Science*, 2, 106-110.
- Click, P. M., & Click, D. W. (1977). *Administration of Schools for young children* (3 ed.). Delmar.
- Corley, M. A. (2008). Adult learning theories. <https://www.calpro-online.org/documents/AdultLearningTheoriesFinal.pdf>
- Cumberland, A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of

- emotion. *National Institute of Health Public Access*, 9(4), 241-273.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1513625/>
- Decker, C. A., & Decker, J. R. (1992). *Planning and administering early childhood programs*. Mcmillian.
- Denzin, N., & Lincoln, S. (2007). *Strategies of qualitative inquiry*. Sage.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and proposal for a national index. *The American Psychology*, (55), 34-43.
- Downey, M. (2003). *Effective coaching: Lessons from the coach's coach*. Cengage Learning.
- Duerr, M., Zajonc, A., & Dana, D. (2003). Survey of transformative and spiritual dimensions of higher education. *Journal of Transformative Education*, 1(3), 177-211.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, (9), 241-273.
- Emotion Coaching Child Psychology. (2017). *Emotion coaching approach*.
<https://www.emotioncoaching.com.au/emotion-coaching>
- Firestone, L. (2012). *7 Tips to raising an emotionally healthy child*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201211/7-tips-raising-emotionally-healthy-child>
- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- Gordon, A. M., & Browne, K. W. (1993). *Beginning and beyond: Foundation in early childhood education*. Delmar.
- Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *The heart of parenting: Raising an emotionally intelligent child*. Simon and Schuster Paperbacks.
- Guo, M., Morawska, A., & Sanders, M. R. (2016). A randomized controlled trial of group triple p with Chinese parents in mainland China. *Behavior Modification*, 40(6), 825-851. <https://doi.org/10.1177/0145445516644221>
- Harmeyer, E., Ispa, J. M., Palermo, F., & Carlo, G. (2016). Predicting self-regulation and vocabulary and academic skills at kindergarten entry: The roles of maternal parenting stress and mother-child closeness. *Early Childhood Research*

Quarterly, 4(37), 153-164.

Havighurst, S. S., Wilson, K. R., Harley, A. E., Kehoe, C., Efron, D., & Prior, M. R. (2013).

“Tuning into kids”: Reducing young children’s behavior problems using and emotion coaching parenting program. *Child Psychiatry Human Development*, (44), 247-264.

Heckman, J. J. (2012). Invest in early childhood development: Reduce deficits, strengthen the economy. *The Heckman Equation* 7.

Helliwell, J. F. (2005). Well-being, social capital and public policy: What’s new?. *Economic Journal*, 116(510), 34-45.

Hoghughi, M., & Long, N. (2004). *Handbook of parenting theory and research for practices*. Sage.

Holden, G. (2015). *Parenting: A dynamic perspective*. Sage.

Huppert, F.A., Baylis, N., & Keverne, B. (2005). *The science of well-being*. Oxford University Press.

International Coach Academy. (2016). *Coaching applications*. <https://coachcampus.com/life-as-a-coach/who-coaches-coach/>

Jennings, P. A. (2008). Contemplative education and youth development. *New Directions for Youth Development*, 118, 101-105.

Jones, D. E., Feinberg, M. E., & Hostetler, M. L. (2014). Costs to implement an effective transition-to-parenthood program for couples: Analysis of the family foundations program. *Evaluation and program planning*, 44, 59–67.

<https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2014.02.00>

Jung, C.G. (1970). *Psychology and religion: West and East*. Princeton University Press.

Kemmis, S., & McTaggart, R. (2000). *Participation action research*. Sage.

Kılıç, S. (2015). Emotional competence and emotion socialization in preschoolers: The viewpoint of preschool teachers. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(4), 1007-1020.

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Follett.

Knowles, M. S., & Associates (1998). *Andragogy in action: Applying modern principles of adult learning*. Jossey-Bass.

- Knowles, M. S., Swanson, R. A., & Holton, E. (2005). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. Emerald Group Publishing Limited.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2011). Experiential learning theory: A dynamic, holistic approach to management learning, education and development. In S. J. Armstrong & C. V. Fukami (Eds.), *The SAGE handbook of management learning, education and development*. (pp. 42-68). SAGE.
- Lunkenheimer, E. S., Shileds, A. M., & Cortina, K. S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social development*, 16, 232-248.
- McTaggart, R. (1991). Principle for participatory action research. *Adult Education Quarterly*, 41(3), 168-187.
- Medizza, M., & Pearce, J. C. (2004). Magical parent magical child: The art of joyful parenting. In-Joy Publications.
- Mihaela, T. (2015). Promoting the emotional wellbeing of preschoolers. *Science Direct*, 2015(209), 509-513.
- Mink, O. G., Owen, K. Q., & Mink, B. P. (1993). *Developing high-performance people: The art of coaching*. Addison-Wesley.
- Miller, G., & Foster, L. T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. Faculty of Human and Social Development. University of Victoria.
- Miller, R. L. (2014). *Parent emotion socialization and treat outcomes for children with oppositional defiant disorder: The mediating role of emotion regulation* [Master's Thesis, Virginia Polytechnic Institute and State University]. VTechWorks. <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/78086>
- Mills, G. E. (2003). *Action research*. Merrill Prentice Hall.
- Morrison, M. (2010). *History of coaching- a true insight of coaching*. <https://rapidbi.com/history-of-coaching-a-true-insight-into-coaching/>
- Morris, A. S., Robinson, L. R., Hays-Grudo, J., Claussen, A. H., Hartwig, S. A., & Treat, A. E. (2017). Targeting parenting in early childhood: A public health approach to improve outcomes for children living in poverty. *Health and Human Service Public Access*, 88(2), 1-22. DOI: 10.1111/cdev.12743
- Morgan, P. (2014). A brief history of the current reemergence of contemplative

- education. *Journal of Transformative education*, 1-22. DOI: 10.1177/1541344614564875
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). *Parenting matters*. National Academies of Sciences.
- Naropa University. (n.d.). *About Naropa*. <http://www.naropa.edu>
- Nice. (2013). *Social and emotional wellbeing: Early years*.
<https://www.nice.org.uk/guidance/ph40/chapter/8-glossary>
- Nowak, C., & Heinrichs, N. (2008). A comprehensive meta-analysis of Triple P-Positive Parenting Program using hierarchical linear modeling: Effectiveness and moderating variables. *Clinical child and family psychology review*, 11(3), 114–144. <https://doi.org/10.1007/s10567-008-0033-0>
- Okafor, M., Sarpong, D. F., Ferguson, A., & Satcher, D. (2014). Improving health outcomes of children through effective parenting: Model and methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11, 296-311. DOI: 10.3390/ijerph110100296.
- Parsons, M. (2016). Positive psychology coaching and its impact on midlife executives (10283810) [Doctoral dissertation, School of Behavioral Sciences, California Southern University]. ProQuest Dissertations and Theses database.
- Pearce, J. C., & Mendizza, M. (2003). *Magical parent - magical child, the optimum learning relationship*. In-Joy.
- Potharst, E. S., Leyland, A., Colonnese, C., Veringa, I. K., Salvadori, E. A., Jakschik, M., Bögels, S. M., & Zeegers, M. (2020). Does mothers' self-reported mindful parenting relate to the observed quality of parenting behavior and mother-child interaction?. *Mindfulness*, 12, 344–356. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01533-0>
- Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective. *Educational Psychologist*, 44, 119-136. DOI: 10.1080/00461520902832376
- Rutter, M. (1983). Learning to be parents: principles, programs and methods: David harman and orville g. brim jr. sage publications, beverly hills, 1980, 272 pp. *International Journal of Educational Development*, 3, 108. DOI:10.1016/0738-

0593(83)90040-8

- Saejeng, P. (2020). Mindfulness in parenting: The application guideline. *PSAKU International Journal of Interdisciplinary Research*, 9(2), 10-18.
- Sanders, M. R. (1999). Triple P- Positive parenting program: Towards and empirically validated multilevel parenting and family support strategy for the prevention of behavior and emotional problems in children. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2(2), 71-90.
- Sanders, M. R. (2008). Triple P-Positive Parenting Program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of family psychology*, 22(4), 506–517. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.506>
- Sanders, M. R., & Prinz, R. (2005). *The triple P system*. https://espace.library.uq.edu.au/data/UQ_108241/SandersPrinz2005.pdf?
- Sandra, F. (2005). *Literature review: Coaching effectiveness (Summary report)*. NHS Leadership Centre.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and well-being*. Simon & Schuster.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Skreden, M., Skari, H., Malt, U. F., Pripp, A. H., Bjork, M. D., Faugli, A., & Emblem, R. (2012). Parenting stress and emotional wellbeing in mothers and fathers of preschool children. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 596-604.
- Sohng, K. Y. (2003). Effects of a self-management course for patients with systemic lupus erythematosus. *Journal of Advanced Nursing*, 42(5), 479-486.
- Sumargi, A., Sofronoff, K., & Morawska, A. (2015). A randomized-controlled trial of the triple p-positive parenting program seminar series with Indonesian parents. *Child Psychiatry & Human Development*, 46, 749–761. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0517-8>
- Taylor, E. (1998). *The theory and practice of transformative learning: A critical review*. Center on Education and Training for Employment.
- Thanasetkorn, P., Chumchua, V., Suttho, J., & Chutabhakdikul, N. (2015). The preliminary

- research study on the impact of the 101s: A guide to positive discipline parent training on parenting practices and preschooler's executive function. *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*, 9(1), 19-44.
- The International Coach Federation. (2012). *2012 ICF Global coaching study (executive summary)*. <http://icf.files.cms-plus.com/includes/media/docs/2012ICFGlobalCoachingStudy-ExecutiveSummary.pdf>
- Temple, J. A., & Reynold, A. J. (2007). Effect of a school-based, early childhood intervention on adult health and well-being: A 19-year follow-up of low-income families. *Archives Pediatric s& Adolescents Medicine*. 161(8):730–739.
- Unicef. (2004). *Promoting the participation, learning and action of young people*. United nations children's fund.
- Viveknanda Vedanta Society of Chicago. (2014). *Biography*. <http://chicagovedanta.org/sv.html>.
- Whitemore, J. (2009). *Coaching for performance* (4 ed.). Nicholas Brealey Publishing.
- Whiting, B. B., & Edwards, C. P. (1988). *Children of different worlds: The formation of social behavior*. Harvard University Press.
- Whyte, W. F. E. (1991). *Participatory action research*. Sage Publications.
- Wilson, K. R., Havighurst, S. S., & Harley, A. E. (2012). Tuning in to kids: An effectiveness trial of a parenting program targeting emotion socialization of preschoolers. *Journal of family psychology*, 26(1), 56-65.
- World Health Organization. (1998). *Life in 21st century. A vision for all*. World Health Organization.
- Zepeda, M., Varela, F., & Morales, A. (2004). *Promoting positive parenting practices through parenting education*. National Center for Infant and Early Childhood Health Policy.
- Zues, P., & Skiffington, S. . (2002). *he coaching at work toolkit*: McGraw-Hill Companies, Inc.



ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. อาจารย์ ดร. มงคลรัตน์ บางภูมร-พาร์คส์ นักวิชาการอิสระ
ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาปฐมวัย
2. อาจารย์ ดร. จิรัชกาล พงศ์ภักดิ์เอียร รองผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์พนม เกตุมาน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตเวช
(เด็กและวัยรุ่น)
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
4. อาจารย์ ดร. รุ่งลาวัลย์ ละอาคา อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
มหาสารคาม
5. รองศาสตราจารย์ ดร. ศิริประภา พงศ์ทักกุล อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



แบบประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง

กระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

คำชี้แจง ขอความกรุณาพิจารณาข้อความในแต่ละรายการว่าสอดคล้องกับประเด็นการประเมินที่กำหนดไว้ หรือไม่ อย่างไร โดยใส่เครื่องหมาย ☒ ลงในช่องตามความสอดคล้องกับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการประเมิน

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการประเมิน

-1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับประเด็นที่ต้องการประเมิน

นิยามศัพท์

กระบวนการในการศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง แบบแผนการดำเนินการให้ความรู้และฝึกฝนทักษะสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาลที่มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ และมีความสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของผู้ปกครอง มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมบนพื้นฐานการเคารพในคุณค่าของกันและกันอย่างเท่าเทียมระหว่างคนใน คือ ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และคนนอก คือ ผู้วิจัย ตลอดกระบวนการ โดยผู้วิจัยมีบทบาทในการเป็นผู้อำนวยความสะดวกและเป็นผู้สนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ของกลุ่ม แบบแผนการดำเนินการประกอบด้วยแนวคิด หลักการ วัตถุประสงค์ เนื้อหากิจกรรม ขั้นตอนการดำเนินการ ทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมการ ขั้นการพัฒนาการปฏิบัติการ และขั้นนำเสนอกระบวนการ ระยะเวลาการดำเนินการ การประเมิน โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านความรู้ความเข้าใจ ทักษะคิด และการปฏิบัติตนในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลอย่างเหมาะสม

รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	รวม	IOC	
ภาพรวมของกระบวนการ			
1. หลักการของกระบวนการมีความเหมาะสม	5	1	
2. วัตถุประสงค์ของกระบวนการมีความชัดเจนและครอบคลุม	5	1	
3. เนื้อหาของกระบวนการมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกระบวนการ	4	0.8	ในแผนการดำเนินการไม่ได้ระบุหัวข้อนี้ ผู้อ่านอาจจะต้องวิเคราะห์ตั้งจากคำอธิบายเอง ถึงแม้ว่าโดยธรรมชาติ เนื้อหาจะมาจากการตั้งศักยภาพและการใคร่ครวญของผู้ร่วมกิจกรรม แต่ก็ควรมีเนื้อหาที่เป็นพื้นฐานประกอบกิจกรรมสำหรับผู้ดำเนินการ
4. ขั้นตอนของกระบวนการมีความเหมาะสมและสัมพันธ์กัน	5	1	
5. แผนการดำเนินกระบวนการมีความเหมาะสม	5	1	
6. ลักษณะของการดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสมกับการเรียนรู้ของผู้ปกครอง	5	1	
7. ลักษณะของการดำเนินกิจกรรมสามารถเสริมสร้างความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาล	4	0.8	ควรมีกิจกรรมที่เป็นฐานใจเพิ่มมากขึ้น เพราะความสามารถในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็ก คงไม่ได้มาจากการมีความรู้ ความเข้าใจ แต่ควรเกิดแรงบันดาลใจจากภายในด้วย
8. การประเมินผลกระบวนการมีความเหมาะสมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกระบวนการ	5	1	
9. ระยะเวลาที่ใช้ในกระบวนการมีความเหมาะสม	4	0.6	ไม่แน่ใจช่วงเวลาในขั้นตอนการเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง ในทางปฏิบัติน่าจะเป็นการมอบหมายให้ผู้ปกครองได้ดำเนินการสังเกตบันทึกตนเองตลอดสัปดาห์หรือตลอดเวลาในช่วงนี้ แต่พอกำหนดเป็นชั่วโมงจึงอาจจะทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าระยะเวลาเพียงเท่านั้นจะเป็นไปได้ อาจจะต้องปรับวิธีการนำเสนอหรือเขียน// ควรให้สมดุล

รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	รวม	IOC	
			onsite/online (ลงรายละเอียด)
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ			
10. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	5	0.8	
11. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	5	0.8	
12. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	0.8	
13. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาซึ่งเป็นผล
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
14. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	5	1	
15. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4	0.8	
16. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	1	
17. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาซึ่งเป็นผล
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
18. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	4	0.8	ควรมีกิจกรรมที่ได้สืบค้นจุดแข็ง จุดอ่อน ของตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น มี คำถามหรือเครื่องมืออื่น ๆ นอกเหนือจากการคิด
19. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4	0.6	บางกิจกรรมให้เป็นรายละเอียด การ ปฏิบัติมีแต่ชื่อ ไม่เห็นกระบวนการ
20. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	1	
21. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	ปรับเวลาให้สอดคล้องสภาพจริง
ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ			
22. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	5	1	
23. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	3	0.4	น่าจะหายไป 1 กิจกรรม คือกิจกรรม onsiteหรือไม่ ลำดับขั้นตอนกิจกรรมที่ 6 ซ้ำกับขั้นที่ 3 ถ้าแก้ไขแล้วเรียบร้อยก็ เป็น +1ได้// ต้องให้รายละเอียด

รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
	รวม	IOC	
			กิจกรรมมากขึ้น
24. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	1	
25. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	ปรับเวลาให้เหมาะสม
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
26. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	5	1	
27. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	5	0.8	ต้องให้รายละเอียดชัดๆ ในขั้น
28. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	1	
29. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	บางขั้นตอนรายการ ต้องรวมทั้งonsite และ online เช่น ขั้นตอนนี้น่าจะ 10 ชั่วโมง ผู้อ่านไม่ต้องมารวมเอง// ปรับ ให้สอดคล้องกับกิจกรรม
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม			
30. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินงานมีความสอดคล้องกับ วัตถุประสงค์	5	1	
31. รายละเอียดกิจกรรมมีความเหมาะสม	5	0.8	เพิ่มเติมให้เห็นภาพรายละเอียด กิจกรรมที่เหมาะสม
32. การประเมินผลสอดคล้องและเหมาะสมกับ วัตถุประสงค์	5	1	
33. ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินงานมีความเหมาะสม	5	0.8	ปรับให้เหมาะสม

แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินตนเองสำหรับผู้ปกครอง
เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

ตารางที่ 21 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบประเมินตนเองสำหรับผู้ปกครอง

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	น้ำหนัก (%)	ข้อที่	จำนวนข้อ
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ	11.11	1-4	4
	1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก	11.11	5-8	4
	1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	11.11	9-12	4
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์	2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง	11.11	13-16	4
	2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	11.11	17-20	4
	2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง	11.11	21-24	4
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก	3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์	(11.11)	(25-28)	(4)
	3.1.1 การฟังอย่างตั้งใจ	5.555	25-26	2
	3.1.2 การสื่อสารอย่างเท่าเทียม	5.555	27-28	2
	3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์	(11.11)	(29-32)	(4)
	3.2.1 การนิยามอารมณ์	5.555	29-30	2
	3.2.2 การจัดการอารมณ์	5.555	31-32	2
	3.3 การจัดกิจกรรม	(11.11)	(33-36)	(4)
	3.3.1 การลดความเครียด	5.555	33-34	2
	3.3.2 การใช้เวลาคุณภาพร่วมกับเด็ก	5.555	35-36	2
รวมทั้งหมด		100	1-36	36

คำชี้แจง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

โปรดพิจารณาข้อคำถามต่อไปนี้ เพื่อประเมินความเหมาะสมของข้อคำถามที่นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยที่ข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา มีความชัดเจนและความถูกต้องเหมาะสมของภาษา โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา ดังนี้

- | | | |
|-----|---|--------------------------------------|
| 1 | = | แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม |
| 0 | = | ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่ |
| - 1 | = | แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม |

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ และโปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสำหรับการปรับแก้รายข้อ ในช่อง “ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล หมายถึง การปฏิบัติของผู้ปกครองที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจ การตระหนักรู้ในตนเอง และการตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กมีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ สามารถบอกและจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของตนได้ ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างมีความสุข วัดได้จากแบบประเมินความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้ และด้านการปฏิบัติต่อเด็ก ดังนี้

ด้านความรู้ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการอธิบายรูปแบบของอารมณ์ต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อธิบายหรือบรรยายผลกระทบของอารมณ์ที่มีต่อตนเองและเด็ก รวมถึงการรับรู้ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กได้

ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีวิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการดูแลสุขภาพอารมณ์ของตนเองผ่านกิจวัตรประจำวัน

ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกและตอบสนองต่อเด็กในทางที่สนับสนุนให้เด็กรู้จัก เข้าใจ และจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกทั้งทางบวกและลบได้ ผ่านการเป็นแบบอย่างในการปฏิสัมพันธ์กับเด็ก การสอนเกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่เด็ก

ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ				
1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ				
1	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ดีใจจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มาจากอะไร	4	0.8	อารมณ์บวกมีข้อเดียว? เสนอเพิ่ม ภูมิใจ, สนุก, ฯลฯ// ปรับคำ
2	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์เสียใจจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มาจากอะไร	4	0.8	ปรับคำ
3	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์โกรธจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มาจากอะไร	4	0.8	ปรับคำ
4	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์กลัวจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มาจากอะไร	4	0.8	ปรับคำ
1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก				
5	ฉันคิดว่าอารมณ์ของคนรอบตัวเด็กและอารมณ์ของเด็กมีผลกระทบซึ่งกันและกัน	3	0.6	คำถามนี้ ถ้าผู้ตอบ ต้องตอบโดยใช้ตัวเลือก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง จะไม่สอดคล้องกับคำถาม
6	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลกระทบอย่างไรต่อตัวเด็ก	5	1	
7	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกจากอารมณ์ของเด็กมีผลอย่างไรต่อตัวฉัน เช่น เมื่อเด็กร้องไห้หรือตะโกนเสียงดัง ฉันมักจะมีความรู้สึกและพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร	4	0.8	
8	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่ฉันแสดงออกจากอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลอย่างไรต่อตัวเด็ก เช่น เมื่อฉันโมโหแล้วเสียงดัง เด็กจะมีความรู้สึกหรือพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร	5	1	
1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก				
9	ฉันคิดว่าอารมณ์เชิงลบนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเด็ก	-1	-0.2	เป็นคำถามที่แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ให้เลือก ควรเป็น เห็น

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		ผู้เชี่ยวชาญ		
		รวม	IOC	
				ด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ แต่ ถ้าเป็น คำตอบแบบเดียวกับข้อ อื่น ๆ คือ ดี พอใช้ ควร ปรับปรุง จะไม่สอดคล้องกัน// ข้อนี้น่าสนใจ น่าจะไปปรับอยู่ การสัมภาษณ์ข้อที่ 4 ด้วยครับ (เสนอเพิ่ม) ถ้าจะใช้ข้อนี้ น่าจะ ปรับเป็น "ฉันคิดว่าการ แสดงออกทางอารมณ์ลบ/บว ในเด็กนั้นมีประโยชน์ต่อตัว เด็ก"
10	ฉันคิดว่าเด็กควรมีโอกาสได้สื่อสารความรู้สึกของ ตนเอง ทั้งความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ	3	0.6	เป็นคำถามที่แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ให้เลือก ควรเป็น เห็น ด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ แต่ ถ้าเป็น คำตอบแบบเดียวกับข้อ อื่น ๆ คือ ดี พอใช้ ควร ปรับปรุง จะไม่สอดคล้องกัน
11	ฉันคิดว่าเด็กควรมีพื้นที่ส่วนตัวที่สามารถอยู่ตาม ลำพังอย่างปลอดภัย เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และพร้อมที่จะเรียนรู้	2	0.4	เป็นคำถามที่แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ให้เลือก ควรเป็น เห็น ด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ แต่ ถ้าเป็น คำตอบแบบเดียวกับข้อ อื่น ๆ คือ ดี พอใช้ ควร ปรับปรุง จะไม่สอดคล้องกัน
12	ฉันคิดว่าเด็กควรมีโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ที่ เกิดขึ้นในแต่ละวัน	3	0.6	เป็นคำถามที่แสดงความคิดเห็น คำตอบที่ให้เลือก ควรเป็น เห็น ด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ แต่ ถ้าเป็น คำตอบแบบเดียวกับข้อ อื่น ๆ คือ ดี พอใช้ ควร ปรับปรุง จะไม่สอดคล้องกัน
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์				
2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง				
13	ฉันรับรู้อารมณ์ของตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ	5	1	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		ผู้เชี่ยวชาญ		
		รวม	IOC	
14	ฉันสามารถระบุได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่ เช่น หงุดหงิด มีความสุข	5	1	
15	ฉันคิดว่าตนเองมีคุณค่า	4	0.8	
16	ฉันมีสติรู้ตัวในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน	5	1	
2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง				
17	ฉันมีความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น ไม่หงุดหงิดง่าย มองโลกในแง่ดี	5	1	
18	ฉันเคารพและให้เกียรติผู้อื่น เช่น ไม่ทำร้ายร่างกาย หรือ แสดงท่าทีที่ก้าวร้าว	5	1	
19	ฉันเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น	5	1	
20	ฉันวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม	4	0.8	ปรับภาษา
2.3 การดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเอง				
21	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ	5	1	
22	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	4	0.8	ไม่แน่ใจว่าตรงกับการดูแลสุขภาพอารมณ์
23	ฉันสร้างบรรยากาศที่สงบ สบาย ผ่อนคลาย ในชีวิตประจำวัน	5	1	
24	ฉันจัดการความเครียดของตนเองได้ เช่น หาพื้นที่สงบเพื่อผ่อนคลาย หรือทำกิจกรรมที่สบายใจ	5	1	
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก				
3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์				
25	ฉันแสดงออกให้เด็กรับรู้ถึงความสบายใจ และเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร โดยเด็กไม่รู้สึกกลัวหรือรู้สึกผิด	5	1	
26	ฉันใช้เวลา与孩子ในการสื่อสาร อดทนรอฟังสิ่งที่เด็กสื่อสาร ไม่แสดงท่าทีรำคาญ หรือตบตบสนทนา	5	1	
27	ฉันใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารเชิงบวก เช่น ใช้ถ้อยคำที่สุภาพ ไพเราะ ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล ใช้การ	5	1	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		ผู้เชี่ยวชาญ		
		รวม	IOC	
	สัมผัสที่ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย			
28	ฉันยอมรับความเห็นที่แตกต่าง เช่น เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน	5	1	
3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์				
29	ฉันสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตนเองโดยการพูดคุยใช้สัญลักษณ์ภาพแทนอารมณ์ เช่น ดีใจ เสียใจ มีความสุข เสียใจ เศร้าใจ	5	1	
30	ฉันสอนให้เด็กรู้จักคำศัพท์ที่หลากหลายในการระบุถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น สุขใจ สนุกสนาน กลัว เสียใจ รู้สึกผิด	5	1	
31	ฉันสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคในการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ เช่น ให้เด็กนับเลข 1-10 หายใจลึก ๆ ยาว ๆ นึกถึงสิ่งที่เด็กชอบ	5	1	
32	ฉันสอนให้เด็กรู้จักเปิดรับทางเลือกอื่น ๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่คิด มีความยืดหยุ่นอารมณ์ไปตามสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง เช่น เลือกเล่นในสิ่งใหม่เมื่อสิ่งที่ต้องการมีไม่เพียงพอ โดยไม่ร้องไห้โวยวาย	5	1	
3.3 การจัดกิจกรรม				
33	ฉันจัดเตรียมพื้นที่เปิดให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ	5	1	
34	ฉันจัดเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของเด็ก เช่น ศิลปะ ร้องเพลง งานฝีมือ ปั้นดิน	5	1	
35	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเด็ก เช่น ระบายสี เดินเล่น ปลุกและดูแลต้นไม้	5	1	
36	ฉันใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก โดยให้ความสนใจกับเด็กเป็นหลัก อย่างน้อยวันละ 10-20 นาที เช่น อ่านนิทานด้วยกันไม่ใช้อุปกรณ์สื่อสารระหว่างทำกิจกรรม	5	1	ปกติผู้ปกครองควรใช้เวลาร่วมกันกับลูกอย่างเฉลี่ยแล้วนานเท่าไร 10-20 นาทีดูน้อย น่าใจหาย

เกณฑ์การประเมินผล

คะแนนเฉลี่ย	2.51 – 3.00 หมายถึง ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลอยู่ในระดับสูง
คะแนนเฉลี่ย	1.51 – 2.50 หมายถึง ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลอยู่ในระดับ ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.50 หมายถึง ผู้ปกครองมีความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพ ภาวะอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลอยู่ในระดับต่ำ

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
1	ความหมายของระดับการปฏิบัติ (ได้แก่ ดี พอใช้ ควรปรับปรุง) มีความเหมาะสม	1	0.2	ไม่แน่ใจว่าพอเป็นการปฏิบัติแล้ว การแปลความหมาย ดี ปานกลาง ควรปรับปรุงจะเหมาะสมกับทุกรายการ บางครั้งก็ดูเหมือนว่าจะเป็นมาก ปานกลาง น้อย มีความเหมาะสมกว่า แต่ก็บางรายการเท่านั้น// การปรับ ปฏิบัติ ดี ดี อย่างไร อย่างไร สม่่าเสมอเป็นประจำ, ปฏิบัติ พอใช้ ดี ปฏิบัติ ไม่สม่ำเสมอ แต่บ่อย, ปฏิบัติ ปรับปรุง=ไม่เคยปฏิบัติหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง
2	เกณฑ์การประเมินผลมีความเหมาะสม	2	0.4	
3	ความหมายของการแปลผลมีความเหมาะสม	2	0.4	

แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ตารางที่ 22 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	จำนวน (ข้อ)	ลำดับ
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ	1	1
	1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก	1	2
	1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	1	3
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์	2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง	1	4
	2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	1	5
	2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง	1	6
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก	3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์	1	7
	3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์	1	8
	3.3 การจัดกิจกรรม	1	9
รวมทั้งหมด		9	1-9

คำชี้แจง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

โปรดพิจารณาข้อคำถามต่อไปนี้ เพื่อประเมินมีความเหมาะสมของข้อคำถามที่นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยที่ข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา มีความชัดเจนและความถูกต้องเหมาะสมของภาษา โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

- 1 = แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
 0 = ไม่แนใจว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
 - 1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ และโปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสำหรับการปรับแก้รายข้อ ในช่อง “ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ				
1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ				
1	ขอให้ท่านอธิบายรูปแบบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริงที่มักจะเกิดขึ้น ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการแสดงอารมณ์เช่นนั้น	4	0.8	ถ้าจะnarrow down ให้ได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น เป็นไปไหมว่า ให้เริ่มต้นคำถามว่า...ภายใน1 สัปดาห์ที่ผ่านมา.....หรือ 1เดือนที่ผ่านมา หรือ....
1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก				
2	จากสถานการณ์ที่ท่านเล่ามา การแสดงอารมณ์ของท่านและของเด็ก มีผลกระทบต่อคนรอบข้างตัวท่าน และเด็กในด้านใดบ้าง อย่างไร	5	1	
1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก				
3	ท่านคิดว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกในลักษณะใดที่เป็นที่ยอมรับได้ และแบบใดที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเหตุใด	3	0.6	คิดว่าแนวการสัมภาษณ์ไม่สามารถสะท้อน1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก ซึ่งไม่แน่ใจว่ารายการย่อย1.3นี้ ผู้วิจัยนิยามอย่างไร แต่ตนเองมีความคิดเห็นว่าแนวคำถามลักษณะนี้สัมพันธ์กับข้อ 1.2 มากกว่า ซึ่ง 1.3 นี้จะร้อยเรียงเชื่อมต่อมาจาก1.2 นั้นแหละ เพียงแต่เมื่อตระหนักถึงผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก แล้ว แต่ใน 1.3 นั้นคือการการเรียนรู้หรือไม่อย่างไร เป็นโอกาสในการเรียนรู้ (ในทางลบ) อาจจะต่างคนหรือเด็กที่สามารถเรียนรู้ได้ว่าอารมณ์

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
				แบบใดเป็นที่ยอมรับ ไม่ยอมรับ เขาสามารถแสดงออกให้เห็นว่าเขาเรียนรู้จากพฤติกรรมหรืออารมณ์ซึ่งกันอะไรประมาณนั้น (ในทางบวก) หรือเรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่าความสำคัญของการแสดงอารมณ์ทางบวกที่ดีต่อกัน
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์				
2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง				
4	ขอให้ท่านอธิบายรูปแบบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริงที่มักจะเกิดขึ้น ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการแสดงอารมณ์เช่นนั้น	0	0	ควรปรับภาษาให้สะท้อนหรือมุ่งสื่อสารไปที่ ท่านมีสติรู้ตัวในการรับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และหายไปของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตจริงตลอดเวลาอย่างไร// ถ้าจะnarrow down ให้ได้คำตอบที่ชัดเจนขึ้น เป็นไปไหมว่า ให้เริ่มต้นคำถามว่า... ภายใน1 สัปดาห์ที่ผ่านมา..... หรือ 1เดือนที่ผ่านมา หรือ.... // คำถามซ้ำกับข้อ 1 น่าจะยกมาผิดข้อนะคะ ถ้าเป็นแบบสัมภาษณ์ด้านหน้าตอบ 1 ค่ะ// รูปแบบ (การแสดงอารมณ์) ปรับคำ
2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง				
5	เวลาที่ท่านเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความคับข้องใจ หงุดหงิด รำคาญ หรือโกรธ ท่านจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร ท่านทราบหรือไม่ว่าอะไร	5	1	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
	เป็นต้นเหตุของอารมณ์เหล่านั้น			
2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง				
6	ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาวะของท่านส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์หรือไม่ อย่างไร และท่านมีวิธีการดูแลสุขภาวะทางอารมณ์ของตนเองอย่างไร ยกตัวอย่าง	4	0.8	ไม่แน่ใจว่าสัมพันธ์กับ2.3 เพราะ2.3 ดูจะเน้นไปที่สุขภาวะ แต่แนวคำถามนี้ดูจะเน้นการจัดการกับอารมณ์ตนเองซึ่งน่าจะเป็น 2.2 หรือจะขยายตัวบ่งชี้ย่อยของ2.3 ก็อย่าให้ซ้ำซ้อนกัน และขยายในเครื่องมือหมายเลขอื่น ๆ ให้สัมพันธ์กัน คงที่
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก				
3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์				
7	ท่านมีวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ให้ลูกเห็นหรือไม่ อย่างไร และปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร ยกตัวอย่างปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันเมื่ออยู่กับลูก	3	0.6	หมายถึงอารมณ์บวกหรือลบ คำถามไม่ชัดเจน
3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์				
8	ท่านสอนเกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ และวิธีการจัดการอารมณ์ให้ลูกได้เรียนรู้หรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง	5	1	
3.3 การจัดกิจกรรม				
9	ท่านจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กหรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่างตารางกิจกรรมประจำวันในวันธรรมดา และวันหยุด ว่าเป็นอย่างใด และท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมกับเด็กมากน้อยเพียงใด	5	1	3.4 อารมณ์ของท่านมีผลต่ออารมณ์หรือพฤติกรรมเด็กหรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง

แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา แบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง
เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ตารางที่ 23 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	น้ำหนัก (%)	จำนวน (ข้อ)	ลำดับ
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ	1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ	10.526	2	1-2
	1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก	10.526	2	3-4
	1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	10.526	2	5-6
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์	2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง	10.526	2	7-8
	2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	15.79	3	9-11
	2.3 การดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเอง	10.526	2	12-13
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก	3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์	10.526	2	14-15
	3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์	10.526	2	16-17
	3.3 การจัดกิจกรรม	10.526	2	18-19
รวมทั้งหมด		100	19	1-19

คำชี้แจง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

โปรดพิจารณาข้อคำถามต่อไปนี้ เพื่อประเมินมีความเหมาะสมของข้อคำถามที่นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยที่ข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา มีความชัดเจนและความถูกต้องเหมาะสมของภาษา โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยงตรง ดังนี้

- 1 = แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม
 0 = ไม่แน่ว่าคำถามมีความเหมาะสมหรือไม่
 - 1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ และโปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสำหรับการปรับแก้รายข้อ ในช่อง “ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
1. ด้านความรู้ความเข้าใจ				
1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ				
1	การระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	4	0.8	รายการการสังเกตทั้งหมดที่มีคะแนนประเมิน 0 หรือ -1 คือไม่แน่ใจว่าหรือแน่ใจว่าไม่มีความเหมาะสมเนื่องจากหากจะใช้วิธีการสังเกตให้ได้ข้อมูลมานั้นจะทำได้อย่างไร ข้อมูลดูจะเหมาะกับการสัมภาษณ์มากกว่า ซึ่งมี 2 ด้านคือ ความคิดความเข้าใจ และการตระหนัก แต่หากเป็นการปฏิบัติก็เหมาะสม แต่หากใส่ว่าไม่แน่ใจคือคิดว่าพอจะทำการสังเกตได้ แต่ปัจจัยเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการสังเกตกับบริบทหรือsetting ที่ทำการสังเกต ไม่ใช่ห้องเรียน แต่เป็นที่บ้านมีความจำกัด จึงไม่แน่ใจเรื่องความครอบคลุมของตัวอย่างพฤติกรรม
2	การระบุที่มาของอารมณ์	3	0.6	
1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก				
3	อธิบายผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	4	0.8	
4	อธิบายผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	4	0.8	
1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก				
5	เปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์กับอารมณ์อย่างหลากหลาย	4	0.8	
6	ให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ	4	0.8	รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง แล้วlet go เห็นว่าสิ่งนี้เป็นธรรมดา ทุกคนมี

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
				อารมณ์อย่างนั้นได้เป็นธรรมดา
2. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์				
2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง				
7	ระบุอารมณ์ของตนเอง	4	0.8	
8	สาเหตุ ที่มาของอารมณ์ของตนเอง	4	0.8	
2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง				
9	ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	4	0.8	หมายถึงผู้ใหญ่ควบคุมอารมณ์ของตนเอง?
10	มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างหลากหลาย	4	0.8	
11	ยอมรับอารมณ์ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นกับเด็ก	4	0.8	
2.3 การดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเอง				
12	สำรวจสุขภาพทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	1	0.2	ข้อนี้เป็นการทำงานภายในของผู้ปกครอง ที่ผู้วิจัยจะสังเกตเห็นได้ยาก
13	ดูแลสุขภาพทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	2	0.4	เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และเป็นการทำงานภายในซึ่งยากต่อการสังเกตเห็น
3. ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก				
3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์				
14	เปิดโอกาสให้เด็กได้สื่อสารความรู้สึกของตนเองและรับฟังเด็กอย่างไม่ตัดสิน	5	1	
15	สื่อสารกับเด็กด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าที่เชิงบวก	5	1	
3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์				
16	สนับสนุนให้เด็กรับมือและจัดการกับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีที่เหมาะสมและหลากหลาย	4	0.8	
17	สอนหรือให้ความช่วยเหลือเด็กในการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม	4	0.8	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
3.3 การจัดกิจกรรม				
18	จัดเตรียมและเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายตามความสนใจ	5	1	
19	ใช้เวลาร่วมกับเด็กอย่างมีคุณภาพ ทำกิจกรรมร่วมกันโดยให้ความสนใจที่ตัวเด็ก	5	1	



แบบตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม
เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง ตอนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

โปรดพิจารณาข้อคำถามต่อไปนี้ เพื่อประเมินมีความเหมาะสมของข้อคำถามที่นำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย โดยที่ข้อคำถามนั้นสามารถวัดได้ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา มีความชัดเจนและความถูกต้องเหมาะสมของภาษา โดยได้กำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเที่ยง ดังนี้

- 1 = แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้
 0 = ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความเหมาะสม สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้หรือไม่
 - 1 = แน่ใจว่าคำถามไม่มีความเหมาะสม ไม่สามารถวัดสิ่งที่ต้องการวัดได้

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ และโปรดแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมสำหรับการปรับแก้รายข้อ ในช่อง “ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม”

ตารางที่ 24 โครงสร้างของตัวแปรที่ต้องการวัดและจำนวนข้อในแบบสอบถาม

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	น้ำหนัก (%)	ข้อที่	จำนวนข้อ
1. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง	1.1 การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง	11.11	1-4	4
	1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	11.11	5-8	4
	1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง	11.11	9-12	4
	รวม	33.33	1-12	12
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง	2.1 การควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์	16.67	13-18	6
	2.2 การจัดการความเครียดและความกลัว	16.67	19-24	6
	รวม	33.33	13-24	12
3. สมรรถนะของตนเอง	3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง	11.11	25-28	4
	3.2 การมีพลังขับเคลื่อน	11.11	29-32	4
	3.3 การมีความเข้มแข็งทางใจ	11.11	33-36	4
	รวม	33.33	25-36	12
รวมทั้งหมด		100	1-36	36

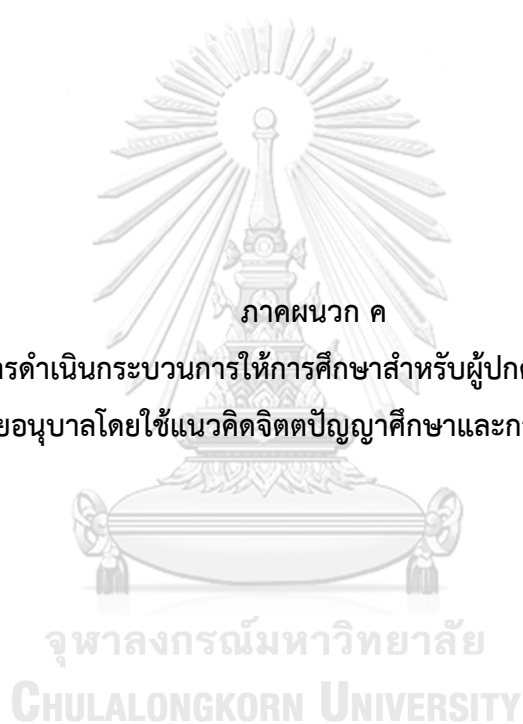
สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง สภาวะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
1. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง				
1.1 การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง				
1	เด็กบอกหรือแสดงอารมณ์ดีใจ มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน	5	1	
2	เด็กแสดงออกหรือพูดถึงตัวเองในทางที่ดี เช่น เด็กพูดว่าหนูโตแล้วถือกระเป๋าเองได้แล้ว	5	1	
3	เด็กบอกได้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นอย่างไร เช่น หนูรู้ว่าแม่รักหนู คุณครูต้องดีใจแน่ ๆ ที่หนูมาโรงเรียน	5	1	
4	เด็กบอกหรือแสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเอง เช่น เด็กพยายามยกจานอาหารไปเก็บที่อ่างล้างจานด้วยตัวเอง	5	1	
1.2 การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น				
5	เด็กบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ตรงกับสถานการณ์	5	1	
6	เด็กบอกเหตุผลหรืออธิบายเหตุผลของอารมณ์ที่แสดงออกได้ เช่น วันนี้หนูสนุกมากเพราะได้เล่นกับเพื่อนที่หนูชอบ	5	1	
7	เด็กบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น เห็นเพื่อนร้องไห้แล้วกระตือรือร้น บอกได้ว่าเพื่อนกำลังไม่พอใจ	5	1	
8	เด็กเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เด็กบอกได้ว่าเพื่อนคนนี้มีความรู้สึกอย่างไร เด็กปลอบใจเพื่อนเมื่อเพื่อนร้องไห้	5	1	
1.3 การรับรู้อัตลักษณ์ของตัวเอง				
9	เด็กบอกได้ว่าตนเองชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น ชอบสีชมพู ชอบเล่นหุ่นยนต์ หนูชอบไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว	5	1	
10	เด็กบอกได้ว่าตนเองไม่ชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น	5	1	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
	หนูไม่ชอบเวลาเพื่อนทำเสียงดัง หนูไม่ชอบเล่นของเล่นที่เสียงดัง			
11	เด็กบอกลักษณะทางกายของตนเองได้ เช่น หนูมีผมหยิก ผมของหนูสีดำ	3	0.6	สามารถเปิดกว้างโดยใช้คำที่ครอบคลุมกว่าทางกายอย่างเดียว เช่น เด็กบอกลักษณะของตนเองได้ เช่น ทางกายภาพ (.....) หรือ ด้านนิสัย (.....) หรือ ความสนใจ (.....) หรือ ความสามารถ (.....) // เด็กบอกลักษณะทางกายภาพของตนเอง ที่ทำให้พอใจหรือไม่พอใจ เช่น ชอบที่ตนเองผมตรง ไม่ชอบที่ตนเองผมหยิก// ปรับคำ
12	เด็กสามารถบอกความรู้สึกหรือแสดงท่าทางผูกพันกับคนหรือสิ่งของที่ตนเองรักได้ เช่น ชอบเล่นกับตุ๊กตาตัวโปรด ทักทาย สวัสดี หรือกอดเพื่อแสดงความรักกับผู้ใหญ่ที่คุ้นเคย	4	0.8	
2. การควบคุมอารมณ์ตนเอง				
2.1 การควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์				
13	เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ เช่น ไม่ตะโกนโวยวายเมื่อหาของไม่เจอ	4	0.8	เมื่ออารมณ์ลบเกิดขึ้น อยากรู้อยากเห็นในมุมที่ว่า รับรู้มัน แต่ไม่reactออกไป รับรู้เฉยๆ// วัยอายุ 3-6 ปี อาจมีความแตกต่างกันในการควบคุมอารมณ์
14	เด็กไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจเกินกว่าเหตุ เช่น ร้องไห้โวยวายเสียงดังเมื่อต้องอดทนรอคอยบางอย่าง	4	0.8	การเก็บและกดอารมณ์ลบไว้ สวนทางทาง Contemplative Ed เพราะต้องยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
15	เด็กสะกดกลืนอารมณ์ของตนเองได้ เช่น ไม่ไว้วางใจ เมื่อไม่พอใจ หุตุร้องไห้ในเวลารวดเร็ว	4	0.8	
16	เด็กสงบสติอารมณ์ด้วยตนเองได้เมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ	5	1	
17	เด็กรับฟังเมื่อผู้ใหญ่ปล่อยนโยบายหรืออธิบายเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจ	5	1	
18	เด็กไม่ใช้วิธีการรุนแรงในการจัดการกับความโกรธ เช่น บอกว่าหนูไม่พอใจที่เพื่อนแซงคิว โดยไม่ผลักเพื่อน ออกจากแถวหรือแซงกลับ	5	1	
2.2 การจัดการความเครียดและความกลัว				
19	เด็กไม่แสดงความกลัวหรือความวิตกกังวลกับสิ่งหรือ สถานการณ์ที่ไม่มีเหตุต้องกลัว เช่น ร้องไห้เพราะหา ของไม่เจอ หรือร้องไห้เพราะทำน้ำหก	5	1	บางคนมีพฤติกรรมต่างๆ ผลจากtemperament ที่ ติดตัวมา
20	เด็กเล่าหรืออธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเครียดได้ เช่น หนูเสียใจที่เพื่อนบอกไม่รัก	5	1	
21	เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อทำกิจกรรมที่ ยากกว่าปกติหรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน	5	1	
22	เด็กจัดการอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่ไม่ คาดคิด เช่น เมื่อเด็กทำของหายแล้วไม่ร้องไห้ไว้วางใจ หรือโทษคนอื่น	5	1	
23	เด็กสร้างความสบายใจให้กับตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบาย ใจ เช่น เดินไปนั่งเงียบ ๆ คนเดียวในมุมหนังสือ ร้อง เพลง	5	1	
24	เด็กร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในกรณีที่จำ เป็นได้	5	1	
3. สมรรถนะของตนเอง				
3.1 การเห็นคุณค่าในตัวเอง				
25	เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางที่แสดงถึง ความภาคภูมิใจ เมื่อได้รับคำชมเชย	5	1	พูดประโยคที่แสดงถึงการ รับรู้ในจุดแข็งของตัวเอง ด้วยความภูมิใจ
26	เด็กบอกได้ว่าสิ่งที่ตนทำนั้นมีคุณค่าหรือมีประโยชน์ อย่างไรต่อผู้อื่น เช่น หนูแบ่งขนมให้เพื่อน เพื่อนจะได้	5	1	

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็น ผู้เชี่ยวชาญ		ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
		รวม	IOC	
	ดีใจ			
27	เด็กบอกข้อดีหรือความสามารถของตนเองได้ เช่น หนูเป็นคนใจดี หนูแต่งตัวเองได้แล้ว	5	1	
28	เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางพอใจเมื่อทำบางอย่างสำเร็จ	5	1	
3.2 การมีพลังขับเคลื่อน				
29	เด็กแสดงความกระตือรือร้นในการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ เช่น อาสาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ยกมือเป็นอาสาสมัครในการสาธิตการทำกิจกรรม	5	1	
30	เด็กแสดงให้เห็นความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งแรก	5	1	
31	เด็กเลือกทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรืองานที่ยากสำหรับตนเอง	5	1	เลือก-ลอง
32	เด็กวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น หนูจะเอาดอกไม้จากที่บ้านไปตกแต่งกระถางที่โรงเรียนวันพรุ่งนี้	5	1	
3.3 การมีความเข้มแข็งทางใจ				
33	เด็กใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหา	5	1	
34	เด็กแสดงให้เห็นว่าข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น เมื่อเดินชนของหล่นเด็กเก็บเข้าที่เองได้ เมื่อสะดุดหกล้มแล้วลุกขึ้นเองได้	5	1	
35	เด็กจัดการกับความผิดหวังหรือเสียใจได้ เช่น ไม่โกรธเมื่อคุณครูอนุญาตให้เพื่อนที่ยกมือพร้อมกับตนเองให้ตอบคำถามก่อน	4	0.8	โกรธได้ แต่มีการสื่อสารความรู้สึกของตัวเองที่เหมาะสม
36	เด็กบอกหรือแสดงให้เห็นว่ามีความหวังต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น เมื่อหกล้ม เด็กสามารถปลอบใจตนเองได้ว่าไม่เป็นไร เดี๋ยวก็หายแล้ว	5	1	



ภาคผนวก ค

รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะ
ทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

ตารางที่ 25 รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับดั้งเดิม)

แผนการดำเนินกระบวนการ																																			
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ																																			
<p>เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มคนที่มีความมุ่งหวังการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ให้แก่เด็กวัยอนุบาล ประกอบด้วย ผู้วิจัย ผู้ปกครอง ครู และเครือข่ายสนับสนุน ภายใต้ความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล สร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกร่วมกันภายในกลุ่มบนพื้นฐานความไว้วางใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจ ร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม โดยอาศัยการสร้างแรงจูงใจด้วยคำถาม เรื่องเล่า กิจกรรมศิลปะและละคร รวมถึงการสะท้อนคิด</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 4 ชั่วโมง)</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่ม ให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สร้างรูปแบบความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล 2. เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกขึ้นภายในกลุ่ม 3. เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมกัน <p>กิจกรรม</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>วัตถุประสงค์</th><th>กิจกรรม</th><th>คำถามที่ใช้</th><th>สื่อ/อุปกรณ์</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">กิจกรรมครั้งที่ 1</td></tr> <tr> <td>1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน</td><td>1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกายใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ</td><td>1. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร</td><td>1. บัตรคำฉันและเธอ</td></tr> <tr> <td>2. เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกขึ้นภายในกลุ่ม</td><td>2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยเรียงลำดับกิจกรรม ดังนี้</td><td>2. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร</td><td>2. บัตรคำฉันและเธอ</td></tr> <tr> <td>3. เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมกัน</td><td>กิจกรรมสิ่งของบอกตัวตน ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเลือกสิ่งของในกระเป๋าของ</td><td>3. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร</td><td>3. บัตรคำฉันและเธอ</td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>4. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>5. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>6. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร</td><td></td></tr> </tbody> </table>				วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	กิจกรรมครั้งที่ 1				1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกายใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ	1. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร	1. บัตรคำฉันและเธอ	2. เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกขึ้นภายในกลุ่ม	2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยเรียงลำดับกิจกรรม ดังนี้	2. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร	2. บัตรคำฉันและเธอ	3. เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมกัน	กิจกรรมสิ่งของบอกตัวตน ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเลือกสิ่งของในกระเป๋าของ	3. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร	3. บัตรคำฉันและเธอ			4. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร				5. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร				6. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร	
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์																																
กิจกรรมครั้งที่ 1																																			
1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกายใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ	1. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร	1. บัตรคำฉันและเธอ																																
2. เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวกขึ้นภายในกลุ่ม	2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยเรียงลำดับกิจกรรม ดังนี้	2. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร	2. บัตรคำฉันและเธอ																																
3. เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม สร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมกัน	กิจกรรมสิ่งของบอกตัวตน ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนเลือกสิ่งของในกระเป๋าของ	3. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร	3. บัตรคำฉันและเธอ																																
		4. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร																																	
		5. เป้าหมายร่วมกันของกลุ่มเราคืออะไร																																	
		6. พันธะสัญญาของกลุ่มเราคืออะไร																																	

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินการกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินการกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ตนเองที่แสดงความเป็นตัวเองได้ดีที่สุด จากนั้นให้สมาชิกจับคู่และสลับกันอธิบายเหตุผลที่เลือกของชิ้นนี้ในเพื่อนฟัง เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณ สมาชิกจะต้องสลับคู่ และบอกเหตุผลอื่นที่ไม่ซ้ำกับเหตุผลเดิมให้เพื่อนคนใหม่ฟัง</p> <p>กิจกรรมเล่าเรื่องห้าประโยค</p> <p>ผู้วิจัยกำหนดให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยกำหนดให้พูดได้เพียง 5 ประโยคเท่านั้น</p> <p>กิจกรรมบัตรคำฉันและเธอ</p> <p>ผู้วิจัยแจกกระดาษเปล่าให้กับสมาชิกคนละหนึ่งชุด โดยมีสีหรือสัญลักษณ์ที่แตกต่างกัน จากนั้นให้สมาชิกเขียนคำที่แสดงความเป็นตัวเองลงไปให้เยอะที่สุดภายในเวลาที่กำหนด โดยไม่หยุดเขียนเลย และนำบัตรคำของทุกคนมาจัดกลุ่มร่วมกันเพื่อหาความเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้วิธีวางบัตรคำในกลุ่มที่คิดว่าเหมาะสม โดยไม่พูดคุยกัน</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกใน</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>กลุ่มได้ทบทวนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมข้างต้นและแลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกัน</p> <p>4. ผู้วิจัยเสริมสร้างความไว้วางใจกันภายในกลุ่มผ่านกิจกรรมจับคู่หลับตาพาเดิน และให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกันในรอบแรก จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคู่ช่วยกันค้นหาวิธีที่จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในขณะเดินให้มากขึ้นทั้งในฐานะ คนที่หลับตาและคนที่พาเดิน และสะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมร่วมกันในรอบที่สอง</p> <p>5. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่มสร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจร่วมกัน โดยการจัดกิจกรรมเรียงลำดับดังนี้</p> <p>กิจกรรมสร้างชุมชนในฝัน</p> <p>ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันออกแบบชุมชนในฝันที่อยากให้เป็น โดยช่วยกันใส่รายละเอียด</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>ให้เยื่อที่สุตเท่าที่จะทำได้ จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดว่าในชุมชนนั้นควรจะมีองค์ประกอบอะไรบ้าง</p> <p>กิจกรรมครอบครัวในฝัน</p> <p>ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสร้างตัวละครแทนสมาชิกครอบครัวของตนและนำเสนอให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟังว่าครอบครัวของตนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับชุมชนอย่างไรบ้าง</p> <p>กิจกรรมระดมความคิด “ลูกและโลก” ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกระดมความคิดว่าในฐานะผู้ปกครอง เราควรทำอย่างไร เพื่อพัฒนาลูกไปสู่โลกหรือชุมชน ในฝันตามที่ตั้งใจได้</p> <p>มีแนวทางใดที่ควรดำเนินการแก้ไข พัฒนา หรือส่งเสริม และสรุปเป็นเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม</p> <p>6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกัน และเพิ่ม ลด หรือปรับเปลี่ยนข้อตกลงต่าง ๆ</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
<p>เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดทักษะการวิเคราะห์บทพหุตนเอง ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสังเกตและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง รวมถึงทักษะการสื่อสารเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองอันเป็นพื้นฐานสู่การรับรู้และเข้าใจผู้อื่นโดยไม่ตัดสิน ผ่านกระบวนการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การค้นหาความสุขในชีวิต 2) การค้นหาคุณค่าและความหมายของชีวิต และ 3) การค้นหาจุดแข็งของตนเอง</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)</p>			
<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตนเอง ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสังเกตและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงโดยไม่ตัดสิน 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจและค้นหากิจกรรมและสิ่ง que สร้างความรู้สึกเชิงบวก ความสนุกสนาน ความรื่นรมย์ให้แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจหาความคิด ความเชื่อ หรือสิ่งที่ตนเองเห็นว่ามีความค่าและมี ความหมายต่อการใช้ชีวิตของตนเอง 4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเองเพื่อหา กิจกรรม ทักษะ ตลอดจนความสามารถที่ตนเองมี อยู่ในตัวและทำได้ดี 			
<p>กิจกรรม</p>			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมครั้งที่ 2			
1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจและทบทวนตนเอง ฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสังเกตและพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริงโดยไม่ตัดสิน	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการสังเกตและพิจารณาโดยไม่ตัดสินผ่าน 	1. ความสุขของเราคืออะไร	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบบฟอร์มบันทึกความสุข 2. สมุดบันทึกรายบุคคล

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจและค้นหากิจกรรมและสิ่งที่สร้างความรู้สึกเชิงบวก ความสนุก ความรื่นรมย์ให้แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน	<p>กิจกรรมการสังเกตสิ่งของรอบตัวที่ไม่มีชีวิต และนำเสนอให้เหมือนจริงที่สุดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น วาดภาพ คำพูดบอกเล่า หรืองานปั้น เป็นต้น จากนั้นสะท้อนความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์จากการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีข้อตกลงว่าในระหว่างที่สมาชิกคนอื่นพูด ทุกคนจะฟังโดยไม่ขัดหรือตั้งคำถาม</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสำรวจและค้นหากิจกรรมที่สร้างความรู้สึกเชิงบวกให้แก่ตนเองในชีวิตประจำวัน โดยใช้กิจกรรมสำรวจชีวิตในสัปดาห์ (Mirror of Life) เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ผลของตนเองแล้ว จึงจับคู่กันเล่าเรื่องราวให้กันฟัง โดยมีข้อตกลงว่าในระหว่างที่สมาชิกคนอื่นพูด ทุกคนจะฟังโดยไม่ขัดหรือตั้งคำถาม เพื่อฝึกฝนการ ฟังอย่างมีสติ หลังจากนั้น ให้ผลัดกันสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องราวให้กันและกันฟัง</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>4. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกสำรวจสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข 3 ระดับผ่านกิจกรรมกระจกแห่งความสุข (Mirror of Happiness) เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ผลของตนเองแล้ว จึงจับคู่กันเล่าเรื่องราวให้กันฟัง โดยมีข้อตกลงว่าในระหว่างที่สมาชิกคนอื่นพูด ทุกคนจะฟังโดยไม่ขัดหรือตั้งคำถาม เพื่อฝึกฝนการฟังอย่างมีสติ หลังจากนั้นให้ผลัดกันสะท้อนสิ่งที่ได้ยินจากเรื่องราวให้กันและกันฟัง</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกออกแบบสัปดาห์ชีวิตในอุดมคติของตนเอง (Mirror of Dream) เมื่อสมาชิกแต่ละคนได้ผลของตนเองแล้ว จึงจับคู่กันเล่าเรื่องราวให้กันฟัง โดยมีข้อตกลงว่าในระหว่างที่สมาชิกคนอื่นพูด ทุกคนจะฟังโดยไม่ขัดหรือตั้งคำถาม เพื่อฝึกฝนการฟังอย่างมีสติ หลังจากนั้นให้ผลัดกันสะท้อนสิ่งที่ได้ยินจากเรื่องราวให้กันและกันฟัง</p> <p>6. สร้างข้อตกลงร่วมกันในการนำแผนสัปดาห์ชีวิตในอุดม</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>คติไปปฏิบัติ และบันทึก</p> <p>ความรู้สึกของตนเองลงในสมุด</p> <p>บันทึกรายบุคคลตลอด</p> <p>สัปดาห์ 7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้</p> <p>สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวน</p> <p>ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น</p> <p>จากการทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน</p> <p>แลกเปลี่ยนมุมมองที่ได้เรียนรู้</p> <p>ร่วมกัน</p>		
กิจกรรมครั้งที่ 3			
<p>1. เพื่อเปิดโอกาสให้</p> <p>สมาชิกภายในกลุ่มได้</p> <p>สำรวจและทบทวน</p> <p>ตนเอง ฝึกฝนทักษะ</p> <p>การฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะ</p> <p>การสังเกตและพิจารณา</p> <p>สิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง</p> <p>โดยไม่ตัดสิน</p> <p>2. เพื่อเปิดโอกาสให้</p> <p>สมาชิกภายในกลุ่มได้</p> <p>สำรวจหาความคิด ความ</p> <p>เชื่อ หรือสิ่งที่ตนเองเห็น</p> <p>ว่ามีคุณค่าและมี</p> <p>ความหมายต่อการใช้</p> <p>ชีวิตของตนเอง</p> <p>3. เพื่อเปิดโอกาสให้</p> <p>สมาชิกภายในกลุ่มได้</p>	<p>1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่ม</p> <p>สำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ</p> <p>และความคิดของตนเองผ่าน</p> <p>กิจกรรม สำรวจความพร้อม</p> <p>ก่อนเริ่มกระบวนการ รวมทั้ง</p> <p>พูดคุยถึงข้อค้นพบที่ได้จากการ</p> <p>ทำบันทึกตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อ</p> <p>เสริมสร้างทักษะการสังเกตและ</p> <p>พิจารณาโดยไม่ตัดสินผ่าน</p> <p>กิจกรรมจับคู่บอกเล่าเรื่องราว</p> <p>ของตนเองในสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>1 เรื่อง โดยมีข้อตกลงว่าใน</p> <p>ระหว่างที่สมาชิกคนอื่นพูด ทุก</p> <p>คนจะฟังโดยไม่ขัดหรือตั้ง</p> <p>คำถาม หลังจากนั้น ให้ผลัดกัน</p>	<p>1. ความหมายของชีวิต</p> <p>เราคืออะไร</p> <p>2. จุดแข็งของเราคือ</p> <p>อะไร</p> <p>3. มีอะไรที่เราทำได้ดี</p> <p>แล้วบ้าง</p>	<p>1. แบบฟอร์ม</p> <p>บันทึกความสุข</p> <p>2. สมุดบันทึก</p> <p>รายบุคคล</p>

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
สำรวจตนเองเพื่อหา กิจกรรม ทักษะ ตลอดจนความสามารถที่ ตนเองมีอยู่ในตัวและทำ ได้ดี	สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องราว ให้กันและกันฟัง 3. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกทำ กิจกรรมสายธารชีวิตเพื่อ ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง โดยทำสัญลักษณ์ในช่วงเวลา สำคัญต่าง ๆ ในชีวิต และ แบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก สำรวจหาความคิด ความเชื่อ หรือสิ่งที่ตนเองเห็นว่ามีคุณค่า และมีความหมายต่อการใช้ชีวิต ผ่านกิจกรรมสำรวจรายการ ค่านิยม และค้นหาค่านิยมจาก การใช้ชีวิต เมื่อสมาชิกแต่ละคน ได้ผลของตนเองแล้ว จึงจับคู่กัน เล่าเรื่องราวให้กันฟัง โดยมี ข้อตกลงว่าในระหว่างที่สมาชิก คนอื่นพูด ทุกคนจะฟังโดยไม่ขัด หรือตั้งคำถาม เพื่อฝึกฝนการ ฟังอย่างมีสติ หลังจากนั้น ให้ ผลัดกันสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก เรื่องราวให้กันและกันฟัง 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิก สำรวจหาทักษะ ตลอดจน ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ใน ตัวและทำได้ดีผ่านกิจกรรมเกม		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>กระดานความสามารถ โดยผู้วิจัยแจกกระดาษการ์ดทักษะและความสามารถชนิดต่าง ๆ ให้สมาชิกเลือกแผ่นที่ตรงกับตัวเองเก็บไว้กับตัว (หรือเขียนเพิ่มเติม) จากนั้นแบ่งกลุ่มสมาชิกให้มีจำนวนเท่า ๆ กันต่อ 1 กระดาน และให้สมาชิกแต่ละคนผลัดกันทอยลูกเต๋า โดยที่แต้มในลูกเต๋าคือตัวกำหนดสถานการณ์ ต่าง ๆ ให้สมาชิกเลือกทักษะ ความสามารถต่าง ๆ ที่ตนเองเลือกไว้มาเป็นตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น เมื่อจบเกมให้สมาชิกทั้งหมดสะท้อนความรู้สึก ความคิดและประสบการณ์ที่ได้รับ หรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกม</p> <p>6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตลอดทั้งวันแลกเปลี่ยนมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ															
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง															
<p>เป็นการชี้แนะเพื่อตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายของชีวิต ออกแบบหนทางที่นำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการประเมินสภาพจริงที่เป็นอยู่ ประเมินความเป็นไปได้และอุปสรรคที่มีอยู่ทั้งภายในตนเองและภายนอกอย่างเป็นจริง ทำความเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดของตน วางแผนการใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมาย ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การประเมินสภาพจริง 3) การออกแบบและวางแผนการปฏิบัติ และ 4) การสะท้อนคิด (ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่มุ่งหวังและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในฐานะของผู้ปกครอง บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ได้ค้นหาไว้ 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจสภาพ และข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกจากสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดที่มีอยู่ของตน รวมถึงสำรวจและคาดคะเนสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นทั้งแง่บวกและแง่ลบ เพื่อสำรวจความเป็นไปได้และอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาเลือกใช้จุดแข็งของที่มีอยู่และแสวงหาแนวทางในการแก้ไขข้อจำกัดของตนเองเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างแผนที่และแนวทางการดำเนินการจากจุดที่อยู่ไปสู่เป้าหมาย พร้อมระบุเครื่องมือที่ต้องใช้อย่างชัดเจน 4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ <p>กิจกรรม</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>วัตถุประสงค์</th><th>กิจกรรม</th><th>คำถามที่ใช้</th><th>สื่อ/อุปกรณ์</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">กิจกรรมครั้งที่ 4</td></tr> <tr> <td>1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่มุ่งหวังและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในฐานะของผู้ปกครอง บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับคุณค่าและ</td><td>1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม สำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกำหนด</td><td>1. เป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของลูกคืออะไร 2. สภาพจริงที่เกิดขึ้นในตอนนี้เป็นอย่างไร</td><td>1. แบบฟอร์ม 3 Pro Model 2. สมุดบันทึกรายบุคคล</td></tr> </tbody> </table>				วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	กิจกรรมครั้งที่ 4				1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่มุ่งหวังและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในฐานะของผู้ปกครอง บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับคุณค่าและ	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม สำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกำหนด	1. เป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของลูกคืออะไร 2. สภาพจริงที่เกิดขึ้นในตอนนี้เป็นอย่างไร	1. แบบฟอร์ม 3 Pro Model 2. สมุดบันทึกรายบุคคล
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์												
กิจกรรมครั้งที่ 4															
1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้กำหนดสิ่งที่มุ่งหวังและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองในฐานะของผู้ปกครอง บนพื้นฐานที่สอดคล้องกับคุณค่าและ	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม สำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกำหนด	1. เป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์ของลูกคืออะไร 2. สภาพจริงที่เกิดขึ้นในตอนนี้เป็นอย่างไร	1. แบบฟอร์ม 3 Pro Model 2. สมุดบันทึกรายบุคคล												

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
<p>ความหมายของชีวิตที่ได้ค้นหาไว้</p> <p>2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจสภาพ และข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง</p> <p>ทำความเข้าใจจุดแข็งและข้อจำกัดที่มีอยู่ของตน รวมถึงสำรวจและคาดคะเนสิ่งที่จะเกิดขึ้นทั้งแง่บวกและแง่ลบ เพื่อสำรวจความเป็นไปได้และอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น</p>	<p>เป้าหมายที่มุ่งหวังของตนเองในฐานะผู้ปกครอง ในด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายของชีวิตที่ได้ค้นหาไว้ ผ่านกิจกรรมซึ่งเรียงลำดับดังนี้ กิจกรรมเขียนเป้าหมายชีวิตพ่อแม่ (Life Purpose Statement) โดยให้สมาชิกสำรวจความสนใจ ความหลงใหล และความสัมพันธ์ในชีวิต เพื่อนำไปสู่การอธิบายภาพของตนเองที่อยากให้โลกจดจำลงใน Funnel test และระบุเป็นข้อความ “ฉันจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อ.....”</p> <p>กิจกรรมตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายของชีวิตตนเอง โดยใช้กระบวนการ 3 Pro เพื่อสำรวจผลลัพธ์ที่คาดหวัง (Product Goal) เป้าหมายการปฏิบัติ (Produce Goal) และเป้าหมายกระบวนการ (Process Goal)</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกสำรวจสภาพ และข้อเท็จจริงจากสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อเป้าหมายทั้งเชิงบวกและเชิงลบโดยผ่านกิจกรรมเรียงลำดับ ดังนี้</p> <p>กิจกรรมเขียนเป้าหมายชีวิตพ่อแม่ (Life Purpose Statement) โดยให้สมาชิกสำรวจความสนใจ ความหลงใหล และความสัมพันธ์ในชีวิต เพื่อนำไปสู่การอธิบายภาพของตนเองที่อยากให้โลกจดจำลงในกระดาษFunnel Testและระบุเป็นข้อความ “ฉันจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อ...”</p> <p>กิจกรรมวาดแผนที่ชีวิต</p> <p>ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกวาดแผนที่ชีวิตของตนเอง จากจุดที่อยู่ในปัจจุบัน ไปจนถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้จากนั้นให้สมาชิกเพิ่มเติมปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับการเดินทางทั้งใน</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	<p>เชิงบวกและเชิงลบลงไปบนแผนที่ และนำเรื่องราวมาแบ่งปันร่วมกันในกลุ่มใหญ่</p> <p>กิจกรรมปรับมุมมองผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน แล้วผลัดกันเป็นผู้ชี้แนะและผู้ถูกชี้แนะ โดยใช้ชุดคำถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ประกอบกับภาพวาดแผนที่ของสมาชิก</p> <p>ชุดคำถามจะประกอบด้วยคำถามที่ทำให้ผู้ถูกชี้แนะมองเห็นอุปสรรคและข้อจำกัดที่มีอยู่ในสถานการณ์ ความคิดของตนเองที่ส่งผลต่อเป้าหมาย ความหมายที่ซ่อนอยู่ในความคิดของตน การมองหาทางเลือกใหม่ ๆ และการค้นหาความเชื่อใหม่ในการเดินทางนี้ และบันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล</p> <p>5. สมาชิกสร้างข้อตกลงร่วมกันในการสังเกตและประเมินสถานการณ์ตามความเป็นจริงที่ค้นพบในระหว่างสัปดาห์ลงในสมุดบันทึก เพื่อนำมาขอค้นพบเหล่านั้นมาทำกิจกรรมต่อในครั้งหน้า</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตลอดทั้งวัน แลกเปลี่ยนมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และสร้างข้อตกลงในการนำรายการสิ่งที่จะปฏิบัติไปดำเนินการ		
กิจกรรมครั้งที่ 5			
1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาเลือกใช้จุดแข็งของที่มีอยู่และแสวงหาแนวทางในการแก้ไขข้อจำกัดของตนเองเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการออกแบบสร้างแผนที่และแนวทางการดำเนินการจากจุดที่อยู่ไปสู่เป้าหมาย พร้อมระบุเครื่องมือที่ต้องใช้อย่างชัดเจน 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกสำรวจความต้องการของตนเองว่ามี	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกายใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แบ่งปันประสบการณ์หรือข้อค้นพบจากการประเมินสถานการณ์ตามสภาพจริงในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยใช้กระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งและสุนทรียสนทนา 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาเลือกใช้จุดแข็งของที่มีอยู่และแสวงหาแนวทางในการแก้ไขข้อจำกัดของตนเองเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ได้	1. จุดแข็งของเราจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างไร 2. สภาพจริงที่เกิดขึ้นในตอนนี้เป็นอย่างไร 3. มีอะไรที่เราควรพัฒนาบ้าง	1. แบบฟอร์ม 3 Pro Model 2. สมุดบันทึกรายบุคคล

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
ทักษะหรือองค์ความรู้ใดที่ขาดหายหรือมีความจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมเพื่อให้แผนที่วางไว้ประสบผลสำเร็จ 4. เพื่อฝึกฝนทักษะการสังเกต และการฟังอย่างลึกซึ้ง	ตั้งไว้ ผ่านกิจกรรมซึ่งเรียงลำดับดังนี้ กิจกรรมเก็บของใส่กระเป๋ ผู้วิจัยให้สมาชิกสำรวจจุดแข็งของตนเองผ่านวิธีการเล่าเรื่องของตนเอง การสะท้อนคิดของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม การทำแบบทดสอบ และพิจารณาว่าจุดแข็งใดบ้างที่คิดว่าจะสามารถนำไปใช้ในการบรรลุเป้าหมายครั้งนี้ กิจกรรมสร้างแผนที่การเดินทาง ผู้วิจัยให้สมาชิกสร้างรายการสิ่งที่จะปฏิบัติแต่ละขั้นตอน จากนั้นบันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล 4. สมาชิกในกลุ่มสำรวจว่าในแผนที่การเดินทางของตนเองนั้น ควรจะต้องมีทักษะหรือความรู้ใดบ้างที่จะช่วยให้การเดินทางบรรลุผลสำเร็จได้ และมีทักษะหรือความรู้ใดที่ควรได้รับการส่งเสริมให้มีหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นก่อน ดำเนินการตามแผน โดยสมาชิกใช้วิธี Think- Pair-		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	Share เพื่อระดมสมองร่วมกันในกลุ่ม 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตลอดทั้งวันแลกเปลี่ยนมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และสร้างข้อตกลงในการนำรายการสิ่งที่จะปฏิบัติไปดำเนินการ		
ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ			
<p>เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มเติมความรู้ความเข้าใจ และทักษะที่ผู้ปกครองคิดว่ามีความต้องการหรือจำเป็นต่อการดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) ได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ และ 2) การแลกเปลี่ยนความคิดและมุมมอง</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 2 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เป็นการเรียนรู้ข้อมูลและทักษะใหม่ๆ ที่พิจารณาว่ามีความต้องการและมีความจำเป็นต่อการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้นำเสนอและรับรู้รับฟังความคิดและมุมมองร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ของสมาชิก <p>กิจกรรม</p>			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมครั้งที่ 6-7			
1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้เรียนรู้ข้อมูลและทักษะ	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่าน	1. เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ ความรู้ ทักษะใหม่บ้าง	

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
<p>ใหม่ ๆ ที่พิจารณาว่ามีความต้องการและมีความจำเป็นต่อการดำเนินการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้</p> <p>2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่</p> <p>3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้นำเสนอและรับรู้รับฟังความคิดและมุมมองร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันจากประสบการณ์ของสมาชิก</p>	<p>กิจกรรม สสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ</p> <p>2. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลตามที่สมาชิกระบุความต้องการ โดยอาศัยเครือข่ายภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญ</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกนำความรู้ ความเข้าใจ และทักษะใหม่ที่ได้รับมาปรับปรุงใช้กับแผนการดำเนินการเดิมที่ได้วางไว้ และนำเสนอให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมกัน</p> <p>4. สมาชิกในกลุ่มสร้างข้อตกลงกันในการนำแผนและความรู้ที่ได้รับไปใช้ในระหว่างสัปดาห์</p> <p>5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ร่วมกัน</p>	<p>2. เราสามารถนำประสบการณ์</p>	
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
<p>เป็นการลงมือปฏิบัติตามแผนที่ออกแบบไว้โดยสนับสนุนให้เกิดการเชื่อมโยงและประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตจริง เปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กันและกัน สนับสนุนความมุ่งมั่นและต่อเนื่อง ประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอนย่อย ได้แก่ 1) การลงมือปฏิบัติ 2) การบริหารความก้าวหน้าและความรับผิดชอบ 3) การประเมินผลการปฏิบัติ และ</p>			

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ																							
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง																							
<p>4) การสะท้อนคิด โดยเมื่อจบทั้ง 4 ขั้นตอนแล้วสามารถเริ่มตั้งเป้าหมายใหม่ได้ในขั้นตอนที่ 4 หรือหากประเมินผลแล้วไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง สามารถย้อนกลับไปปรับเปลี่ยนแผนและเพิ่มเติมความรู้ได้ในขั้นตอนที่ 3 และ 4 ได้เช่นกัน</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง และการพบปะรายบุคคลเป็นครอบครัว ครอบครัวละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง)</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับบริบทชีวิตจริง มีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้เพื่อเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กันและกัน สนับสนุนความมุ่งมั่นและต่อเนื่อง 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่โดยมีทั้งการพิจารณาเป็นระยะ และพิจารณาหลังการดำเนินการเสร็จสิ้นลง 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ <p>กิจกรรม</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>วัตถุประสงค์</th><th>กิจกรรม</th><th>คำถามที่ใช้</th><th>สื่อ/อุปกรณ์</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">กิจกรรมครั้งที่ 8 (ประชุมกลุ่ม : เพื่อรายงานผลความก้าวหน้า 1)</td></tr> <tr> <td>1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับบริบทชีวิตจริง</td><td>1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ</td><td>1. มีข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง</td><td>1. สมุดบันทึกรายบุคคล</td></tr> <tr> <td>2. เพื่อให้สมาชิกมีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้เพื่อเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กัน</td><td>2. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่ประเด็นสนทนาเกี่ยวกับการนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการสนทนา เช่น ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่</td><td>2. เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไรบ้าง</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td></td><td>3. เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น</td><td></td></tr> </tbody> </table>				วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์	กิจกรรมครั้งที่ 8 (ประชุมกลุ่ม : เพื่อรายงานผลความก้าวหน้า 1)				1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับบริบทชีวิตจริง	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ	1. มีข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง	1. สมุดบันทึกรายบุคคล	2. เพื่อให้สมาชิกมีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้เพื่อเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กัน	2. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่ประเด็นสนทนาเกี่ยวกับการนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการสนทนา เช่น ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่	2. เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไรบ้าง				3. เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น	
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์																				
กิจกรรมครั้งที่ 8 (ประชุมกลุ่ม : เพื่อรายงานผลความก้าวหน้า 1)																							
1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับบริบทชีวิตจริง	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรมสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ	1. มีข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง	1. สมุดบันทึกรายบุคคล																				
2. เพื่อให้สมาชิกมีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้เพื่อเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กัน	2. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่ประเด็นสนทนาเกี่ยวกับการนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการสนทนา เช่น ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่	2. เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไรบ้าง																					
		3. เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น																					

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
<p>และกัน สนับสนุนความมุ่งมั่นและต่อเนื่อง</p> <p>3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่โดยการพิจารณาร่วมกันเป็นระยะ</p> <p>4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ร่วมกัน</p>	<p>เกิดขึ้น อุปสรรคใหม่ที่พบ เป็นต้น</p>  <p>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>		
กิจกรรมครั้งที่ 9 (การพบปะรายบุคคลเป็นครอบครัวครั้งที่ 1)			
<p>1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับบริบทวิถีชีวิตจริง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าผลการปฏิบัติ</p>	<p>1. ผู้วิจัยพบปะเป็นรายครอบครัวเพื่อสังเกตการณ์ความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนา รวมถึงให้คำแนะนำครั้งที่ 1</p> <p>2. สมาชิกในกลุ่มต้องทำการจดบันทึกความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับลูกจากการปฏิบัติ</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
เป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่	เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลเป็นรายวัน		
กิจกรรมครั้งที่ 10 (ประชุมกลุ่ม : เพื่อรายงานความก้าวหน้าและพิจารณาปรับเปลี่ยนแผนหรือเป้าหมาย)			
1. เพื่อให้สมาชิกมีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติและการได้รับคำแนะนำในครั้งที่ 1 ไปแล้ว เป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้เพื่อ เปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กันและกันสนับสนุนความมุ่งมั่นและต่อเนื่อง2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่โดยการพิจารณาร่วมกันเป็นระยะ	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม สำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่ประเด็นสนทนาเกี่ยวกับการนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการสนทนา เช่น ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น อุปสรรคใหม่ที่พบ เป็นต้น 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ร่วมกัน และนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนคิดร่วมกัน		
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ เชื่อมโยงกับ			

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
ประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ร่วมกัน			
กิจกรรมครั้งที่ 11 (การพบปะรายบุคคลเป็นครอบครัวครั้งที่ 2)			
1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับการบริบทวิถีชีวิตจริง 2. เพื่อให้สมาชิกพิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่ 3. เพื่อให้สมาชิกประเมินความต้องการจำเป็นว่าต้องมีการปรับเปลี่ยนแผนหรือเป้าหมายใหม่หรือไม่ 4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่โดยการพิจารณาร่วมกันเป็นระยะ 5. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรอง	1. ผู้วิจัยพบปะเป็นรายครอบครัวเพื่อสังเกตการณ์ความเปลี่ยนแปลงและการพัฒนา รวมถึงให้คำแนะนำครั้งที่ 1 2. สมาชิกในกลุ่มต้องทำการจดบันทึกความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับลูกจากการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล เป็นรายวัน		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
ความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ร่วมกัน			
กิจกรรมครั้งที่ 12 (ประชุมกลุ่ม : เพื่อรายงานผลจากการปฏิบัติและสรุปผล)			
1. เพื่อให้สมาชิกได้ดำเนินการตามแผนที่ออกแบบไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเข้ากับการบริบทชีวิตจริง2. เพื่อให้สมาชิกมีการรายงานผลที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติเป็นระยะ ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ เพื่อเปิดโอกาสให้คนในกลุ่มได้เป็นพลังให้กันและกัน สนับสนุนความมุ่งมั่นและต่อเนื่อง3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้พิจารณาว่าผลการปฏิบัติเป็นไปตามที่คาดหวังหรือไม่โดยการพิจารณาร่วมกันเป็นระยะ	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกายใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม สำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการ 2. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่ประเด็นสนทนาเกี่ยวกับการนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ประเด็นต่าง ๆ ที่ใช้ในการสนทนา เช่น ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น อุปสรรคใหม่ที่พบ เป็นต้น 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก แลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ร่วมกัน และนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนคิดร่วมกัน		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
4. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พิจารณาไตร่ตรองความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง เชื่อมโยงกับประสบการณ์ที่มีอยู่เพื่อนำไปสู่มุมมองและการเรียนรู้ใหม่ร่วมกัน			
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม			
<p>เป็นการทบทวนการเรียนรู้โดยสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตลอดกระบวนการ สสำรวจและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุกฝ่าย การตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อสรุปเป็นบทเรียนสำคัญ ผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ</p> <p>(ลักษณะการดำเนินการ/ระยะเวลา: ประชุมกลุ่มจำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 4 ชั่วโมง)</p> <p style="text-align: center;">จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>			
วัตถุประสงค์			
<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทบทวนการเรียนรู้โดยสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ ประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุกฝ่าย 2. เพื่อตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น 			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
กิจกรรมครั้งที่ 13			
1. เพื่อทบทวนการเรียนรู้โดยสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ ประมวลผล	1. ผู้วิจัยนำพาสมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมทั้งกาย ใจ และความคิดของตนเองผ่านกิจกรรม		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
<p>การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับทุกฝ่าย</p> <p>2. เพื่อตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น</p>	<p>สำรวจความพร้อม ก่อนเริ่มกระบวนการ</p> <p>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลตลอดกระบวนการร่วมกัน ผ่านกิจกรรมดังนี้</p> <p>กิจกรรมหนังสือแห่งการเดินทาง ผู้วิจัยให้สมาชิกจัดทำหนังสือแห่งการเดินทาง โดยเลือกเอาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและน่าจดจำ หรือมีความสำคัญ ทั้งที่ได้จากการสะท้อนคิด การบันทึก รายบุคคล หรือรูปถ่าย และจัดทำเพื่อนำเสนอให้สมาชิกในกลุ่มฟังร่วมกัน</p> <p>กิจกรรมตรวจสอบการเดินทาง ผู้วิจัยนำพาสมาชิกตรวจสอบการปฏิบัติที่ผ่านมา กับแผนการที่ได้วางไว้ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ หรือเป็นอุปสรรคที่พบเจอ</p> <p>3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ทบทวนความคิด</p>		

ตารางที่ 25 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับตั้งต้น)

แผนการดำเนินกระบวนการ			
ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม			
กิจกรรม			
วัตถุประสงค์	กิจกรรม	คำถามที่ใช้	สื่อ/อุปกรณ์
	ความรู้สึที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมตลอดกระบวนการแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ร่วมกัน และสรุปเป็นบทเรียนที่ได้จากกระบวนการ		

ตารางที่ 26 รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

แผนการดำเนินกระบวนการ	
แผนการดำเนินกระบวนการ (6 ขั้นตอน 13 ครั้ง 10 กิจกรรม รวมใช้เวลาทั้งสิ้น 34 ชั่วโมง)	
ขั้นตอนที่ 1 การสร้างชุมชนแห่งความไว้วางใจ	
<p>เป็นการสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มคนวงใน: ผู้ปกครอง ครู และกลุ่มคนวงนอก: ผู้วิจัย เครือข่ายสนับสนุน ให้เกิดความสัมพันธ์ที่เกื้อกูล ไว้วางใจ มุ่งมั่นตั้งใจ ภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้เชิงบวก สมาชิกในกลุ่มร่วมกันประเมินความต้องการและตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม โดยผู้วิจัยสร้างแรงจูงใจด้วยการใช้คำถาม เรื่องเล่า กิจกรรมศิลปะและละคร และการสะท้อนความคิด ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมใครคือฉัน และกิจกรรมวาดความฝัน</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ : การประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม 2. เพื่อสร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจและตั้งเป้าหมายการพัฒนาาร่วมกันภายในกลุ่ม <p>กิจกรรมครั้งที่ 1 ออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>	
กิจกรรมที่ 1 ใครคือฉัน	
<p>วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกภายในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจ ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มเลือกสิ่งของจากกระเป๋าของตนที่แสดงความเป็นตัวเองได้ดีที่สุด จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่ สลับกันอธิบายเหตุผลที่เลือกสิ่งของชิ้นนี้ให้เพื่อนฟัง โดยอีกฝ่ายตั้งใจฟัง ไม่ได้แย้ง ไม่ซักถาม ไม่ขัดจังหวะของผู้เล่า เมื่อผู้วิจัยให้สัญญาณ สมาชิกในกลุ่มสลับคู่และบอกเหตุผลที่ไม่เข้ากับเหตุผลเดิมในเพื่อนคนใหม่ฟัง สลับจนครบทุกคน 3. ผู้วิจัยให้แต่ละคนแนะนำตัวให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยกำหนดให้พูดได้เพียง 5 ประโยค จากนั้นแจกกระดาษเปล่าให้สมาชิกในกลุ่มคนละ 1 ชุด ซึ่งมีสีหรือสัญลักษณ์ที่แตกต่างกัน ให้สมาชิกในกลุ่มเขียนคำที่แสดงความเป็นตัวเองลงไปบนกระดาษ 1 คำ 1 ใบ โดยเขียนให้ได้มากที่สุดภายในเวลาที่กำหนด 4. สมาชิกในกลุ่มช่วยกันจัดกลุ่มคำ หากความเชื่อมโยงของบัตรคำที่แต่ละคนเขียนขึ้นมาโดยไม่มีการพูดคุยกัน 5. สมาชิกในกลุ่มทบทวนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แลกเปลี่ยนมุมมอง และสะท้อนการเรียนรู้ 	
กิจกรรมที่ 2 วาดความฝัน	
<p>วัตถุประสงค์ เพื่อสร้างพันธะสัญญาแห่งความมุ่งมั่นตั้งใจและตั้งเป้าหมายการพัฒนาาร่วมกันภายในกลุ่ม</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันออกแบบชุมชนในฝันที่อยากให้เป็น โดยใส่รายละเอียดให้ได้มากที่สุด จากนั้นระดมความคิดว่า ภายในชุมชนนั้นควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงชุมชนที่เล็งลงมา คือ ครอบครัว จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มสร้างตัวละครแทนสมาชิกในครอบครัวของตน นำเสนอให้เพื่อนในกลุ่มฟังแล้วเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับชุมชนในฝัน 	

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<ol style="list-style-type: none"> 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ระดมความคิดว่า ในฐานะผู้ปกครอง เราควรทำอะไรเพื่อพัฒนาลูกไปสู่โลกหรือชุมชนในฝัน มีแนวทางใดที่ควรดำเนินการแก้ไข พัฒนา หรือส่งเสริม จากนั้นสรุปเป็นเป้าหมายร่วมกันของกลุ่ม 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนมุมมองร่วมกัน เพิ่ม ลด หรือปรับเปลี่ยนข้อตกลงต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติร่วมกันในกลุ่ม 5. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้
<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และตรวจสอบเป้าหมายการพัฒนาของกลุ่ม</p>
<p>ขั้นตอนที่ 2 การใคร่ครวญภายใน</p> <p>เป็นการทบทวนตนเองโดยมองย้อนกลับเข้ามาภายใน สังเกตและฟังอย่างลึกซึ้งเพื่อให้ได้ยินเสียงภายในของตนทั้งความรู้สึกและความต้องการ รวมทั้งสะท้อนสิ่งที่รับรู้โดยปราศจากอคติ ผ่านการใคร่ครวญ 3 เส้นทาง ดังนี้</p> <p>เส้นทางที่ 1 ความสุขในชีวิต คือ กิจกรรมหรือสิ่งที่สร้างความรู้สึกเชิงบวก ความสนุก เพลิดเพลิน ความรื่นรมย์ที่ได้รับในชีวิตประจำวัน</p> <p>เส้นทางที่ 2 คุณค่าและความหมายของชีวิต คือ ความคิด ความเชื่อ สิ่งที่ยึดถือ สิ่งที่ทำให้คุณค่าและมีความหมายต่อการดำเนินชีวิตประจำวันในฐานะผู้ปกครอง</p> <p>เส้นทางที่ 3 จุดแข็งของตน คือ กิจกรรม ทักษะ ความถนัดหรือความสามารถที่มีและทำได้ดี</p> <p>ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกระจกแห่งความสุข และกิจกรรมสายธารแห่งชีวิต</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง</p>
<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนตนเองนำไปสู่การรับรู้ความสุข คุณค่าและความหมายของชีวิต และจุดแข็งของตนเอง 2. เพื่อระบุเป้าหมายหรือความปรารถนาในการพัฒนาตนเอง
<p>กิจกรรมครั้งที่ 2 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>
<p>กิจกรรมที่ 3 กระจกแห่งความสุข</p> <p><u>วัตถุประสงค์</u> เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนตนเองนำไปสู่การรับรู้ความสุขของตนเอง</p> <p><u>รายละเอียดกิจกรรม</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกทักษะการสังเกตอย่างปราศจากอคติ โดยสังเกตสิ่งของรอบตัวที่ไม่มีชีวิต แล้วนำเสนอให้เหมือนจริงที่สุดด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น วาดภาพ บรรยายลักษณะ บันทึกลง จากนั้นให้สะท้อนความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์จากการทำกิจกรรม โดยผู้ฟังไม่โต้แย้ง ขัดจังหวะ หรือซักถามผู้พูด 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจและค้นหากิจกรรมในชีวิตประจำวันที่สามารถสร้างความสุขให้กับตนเอง บันทึกลงในแบบบันทึกความสุข จากนั้นจับคู่เล่าเรื่องราวให้เพื่อนฟัง ระหว่างการเล่า ไม่มีการโต้แย้ง ขัดจังหวะ หรือซักถามผู้เล่า เมื่อเล่าจบ ให้ผู้ฟังสะท้อนสิ่งที่ได้ยินโดยไม่แต่งเติมหรือใส่ความคิดเห็นส่วนตัว

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มออกแบบสัปดาห์ชีวิตในอุดมคติของตน จับคู่ ผลัดกันเล่าเรื่องราว และสะท้อนสิ่งที่ได้ยินโดยไม่แต่งเติมหรือใส่ความคิดเห็นส่วนตัว ผู้วิจัยร่วมกันสร้างข้อตกลงในการนำแผนสัปดาห์ชีวิตในอุดมคติไปปฏิบัติ และบันทึกความรู้สึก ความคิด ของตนเองในสมุดบันทึกรายบุคคลตลอดสัปดาห์ ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
<p>กิจกรรมครั้งที่ 3 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>
<p>กิจกรรมที่ 4 สายธารแห่งชีวิต</p>
<p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนคุณค่าและความหมายของชีวิต และจุดแข็งของตน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มระบุเป้าหมายหรือความปรารถนาในการพัฒนาตนเอง</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม รวมทั้งพูดคุยถึงข้อค้นพบจากการทำบันทึกตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มนิยมน ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาในทุก ๆ 7 ปี โดยทำสัญลักษณ์ในช่วงเวลาสำคัญที่เกิดขึ้น ให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความคิด ความเชื่อ หรือสิ่งที่ตนเห็นว่ามีความสำคัญและมีคุณค่าและมีความหมายต่อการใช้ชีวิต จากนั้นจับคู่ ผลัดกันเล่าเรื่องราว และสะท้อนสิ่งที่ได้ยินโดยไม่แต่งเติมหรือใส่ความคิดเห็นส่วนตัว ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจทักษะ ความสามารถที่ตนมีและสิ่งที่ทำได้ โดยให้เลือกกระดาษการ์ดทักษะและความสามารถต่าง ๆ ที่ตรงกับตัวเอง หากไม่มีกระดาษการ์ดที่ตรงกับความสามารถของตนให้เขียนเพิ่มในกระดาษการ์ดว่าง จากนั้นแบ่งกลุ่มย่อยให้มีจำนวนสมาชิกเท่า ๆ กันต่อ 1 กระดาน ให้สมาชิกในกลุ่มผลัดกันทอยลูกเต๋า โดยแต้มในลูกเต๋าเป็นตัวกำหนดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เลือกทักษะ ความสามารถต่าง ๆ ที่ได้เลือกไว้มาเป็นตัวตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่นั้น ๆ เมื่อจบเกมให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนความรู้สึก ความคิด และประสบการณ์ที่ได้รับ ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และตรวจสอบเป้าหมายหรือความปรารถนาในการพัฒนาตนเองจากบันทึกรายบุคคล</p>
<p>ขั้นตอนที่ 3 การออกแบบเส้นทาง</p>
<p>เป็นการรับการชี้แนะเพื่อตั้งเป้าหมายที่ต้องการพัฒนา ประเมินตามสภาพจริง มองหาความเป็นไปได้และอุปสรรคทั้งภายในตนเองและภายนอก วางแผนการพัฒนาตนเองโดยใช้จุดแข็งและวิธีการพัฒนาข้อจำกัดเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ และสะท้อนความคิด ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมเป้าหมายของชีวิต และกิจกรรมแผนที่การเดินทาง</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง</p>

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มออกแบบแผนการพัฒนาด้านตนเองโดยพิจารณาจากจุดแข็งที่มี ระบุเครื่องมือที่ต้องใช้ และแนวทางในการแก้ไขข้อจำกัดของตน 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม
<p>กิจกรรมครั้งที่ 4 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>
<p>กิจกรรมที่ 5 เป้าหมายของชีวิต</p>
<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจจุดแข็งและข้อจำกัดของตน และคาดคะเนสิ่งที่อาจเกิดขึ้นทั้งเชิงบวกและลบ 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มออกแบบแผนการพัฒนาด้านตนเอง
<p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม รวมทั้งพูดคุยถึงเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลในฐานะผู้ปกครอง 2. ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกในกลุ่มเขียนเป้าหมายชีวิตพ่อแม่ โดยสำรวจความสนใจ ความหลงใหล และความสัมพันธ์ในชีวิต เพื่อนำไปสู่การอธิบายภาพของคนที่อยากให้โลกจดจำลงใน Funnel test และระบุเป็นข้อความ “ฉันจะใช้ชีวิตอยู่เพื่อ...” 3. สมาชิกในกลุ่มใช้กระบวนการ 3 Pro เพื่อสำรวจผลลัพธ์ที่คาดหวัง (product goal) เป้าหมายการปฏิบัติ (produce goal) และเป้าหมายกระบวนการ (process goal) ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจสภาพและข้อเท็จจริงจากสถานการณ์นั้นตามความเป็นจริง ทำความเข้าใจปัจจัยภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อเป้าหมายทั้งทางบวกและทางลบ แล้ววาดแผนที่ชีวิตตนเอง จากจุดที่อยู่ในปัจจุบัน ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ แล้วเติมปัจจัยภายในและภายนอกที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับการเดินทางทั้งในเชิงบวกและลบ จากนั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ 4. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่ ผลัดกันเป็นผู้ชี้แนะและผู้รับการชี้แนะ โดยใช้ชุดคำถามที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ประกอบกับแผนที่ของสมาชิกในกลุ่มที่ได้วาดไว้ ชุดคำถามช่วยให้ผู้ได้รับการชี้แนะเห็นอุปสรรคและข้อจำกัดที่มีอยู่ในสถานการณ์และความคิดของตนที่ส่งผลต่อเป้าหมาย เพื่อนำไปสู่การมองหาทางเลือกใหม่ ๆ และการค้นหาความเชื่อใหม่ในการเดินทางบนเส้นทางนี้ พร้อมบันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล 5. สมาชิกในกลุ่มสร้างข้อตกลงร่วมกันในการกลับไปสังเกตและประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างสัปดาห์ตามความเป็นจริง โดยบันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล 6. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
<p>กิจกรรมครั้งที่ 5 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>
<p>กิจกรรมที่ 6 แผนที่การเดินทาง</p>
<p>วัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความต้องการของตนเองว่าขาดทักษะหรือองค์ความรู้ใดบ้าง และระบุสิ่งที่ต้องการเรียนรู้หรือฝึกฝนเพิ่มเติม</p>
<p>รายละเอียดกิจกรรม</p>

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม รวมทั้งแบ่งปันประสบการณ์หรือข้อค้นพบจากสัปดาห์ที่ผ่านมา 2. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจจุดแข็งของตนผ่านการเล่าเรื่อง การสะท้อนความคิดจากเพื่อนในกลุ่ม และการทำแบบทดสอบ จากนั้นพิจารณาว่าจุดแข็งใดที่สามารถนำไปใช้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย 3. สมาชิกในกลุ่มเขียนรายการสิ่งที่คาดว่าจะปฏิบัติในแต่ละขั้นตอน บันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล จากนั้นทบทวนว่าในแผนที่การเดินทางต้องมีทักษะหรือความรู้ใดบ้างเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย พร้อมระบุทักษะหรือความรู้ที่จำเป็นต้องเรียนรู้หรือฝึกฝนเพิ่มเติม ผู้วิจัยใช้วิธี Think-Pair-Share เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มระดมสมองและระบุสิ่งที่กลุ่มต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างเป็นระบบและเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน รวมทั้งสร้างข้อตกลงในการนำรายการสิ่งที่จะปฏิบัติไปดำเนินการ
<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และตรวจสอบแผนการพัฒนาดตนเองและสิ่งที่ต้องการเรียนรู้เพิ่มเติม</p>
<p>ขั้นตอนที่ 4 การเติมเต็มความเข้าใจ</p>
<p>เป็นการเปิดรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่เป็นต่อการดำเนินการตามแผนให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ และสะท้อนความคิด ประกอบด้วย 1 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ: การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง และการประชุมกลุ่มแบบออนไซต์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ข้อมูล องค์ความรู้ และฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้</p> <p>กิจกรรมครั้งที่ 6 ออนไซต์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p> <p>กิจกรรมครั้งที่ 7 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>
<p>กิจกรรมที่ 7 ฟังและแลกเปลี่ยนประสบการณ์</p> <p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้ข้อมูล องค์ความรู้ และฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้</p> <p>2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิด มุมมอง ประสบการณ์</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยเชิญเครือข่ายภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการเพิ่มพูนความรู้และทักษะของสมาชิกในกลุ่ม 3. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างเป็นระบบและเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และตรวจสอบความรู้ความเข้าใจและทักษะที่ได้เรียนรู้ใหม่</p>
<p>ขั้นตอนที่ 5 การเชื่อมโยงสู่ชีวิตจริง</p> <p>เป็นการปฏิบัติตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ รับการชี้แนะในการเชื่อมโยงลงสู่วิถีชีวิต และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรง ความคิด และมุมมองร่วมกันในกลุ่มเป็นระยะ ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน และ กิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง และการชี้แนะรายบุคคลที่บ้าน จำนวน 2 ครั้ง ใช้เวลา 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มดำเนินการตามแผนที่ได้ออกแบบไว้และรายงานผลการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน <p>กิจกรรมครั้งที่ 8 ออนไลน์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง</p> <p>กิจกรรมที่ 8 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่สุนทรียสนทนาประเด็น ได้แก่ การนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ปัญหาหรืออุปสรรคใหม่ที่พบ 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มบันทึกประสบการณ์ลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล ดังนี้ <p>“ข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง”</p> <p>“เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไร”</p> <p>“เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น”</p> 4. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน <p>กิจกรรมครั้งที่ 9 ออนไลน์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ต่อครอบครัว</p> <p>กิจกรรมที่ 2 การปฏิบัติกับลูกที่บ้าน</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มดำเนินการตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนผลการปฏิบัติผ่านการรับการชี้แนะ

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพบปะสมาชิกในกลุ่มเป็นรายครอบครัวเพื่อสังเกตและติดตามการปฏิบัติกับลูกในวิถีชีวิตจริง ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับแต่ละวันในสัปดาห์ว่าเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยให้คำชี้แนะแก่สมาชิกในกลุ่ม โดยสมาชิกในกลุ่มจดบันทึกความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและลูก จากการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลเป็นรายวัน
<p>กิจกรรมครั้งที่ 10 ออนไลน์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง</p> <p>กิจกรรมที่ 8 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่</p> <p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่สุนทรียสนทนาประเด็น ได้แก่ การนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ปัญหาหรืออุปสรรคใหม่ที่พบ 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มบันทึกประสบการณ์ลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล ดังนี้ “ข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง” “เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไร” “เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น” 4. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน
<p>กิจกรรมครั้งที่ 11 ออนไลน์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง ต่อครอบครัว</p> <p>กิจกรรมที่ 9 การปฏิบัติกับลูกที่บ้าน</p> <p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มดำเนินการตามแผนที่ได้ออกแบบไว้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนผลการปฏิบัติผ่านการรับคำชี้แนะ</p> <p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยพบปะสมาชิกในกลุ่มเป็นรายครอบครัวเพื่อสังเกตและติดตามการปฏิบัติกับลูกในวิถีชีวิตจริง ผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับแต่ละวันในสัปดาห์ว่าเป็นอย่างไร 2. ผู้วิจัยให้คำชี้แนะแก่สมาชิกในกลุ่ม โดยสมาชิกในกลุ่มจดบันทึกความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและลูก จากการปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลเป็นรายวัน
<p>กิจกรรมครั้งที่ 12 ออนไลน์ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง</p> <p>กิจกรรมที่ ๘ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่</p> <p>วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรายงานผลการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกันและกัน</p>

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม 2. ผู้วิจัยชวนสมาชิกในกลุ่มเข้าสู่สุนทรียสนทนาประเด็น ได้แก่ การนำแผนการดำเนินการไปปฏิบัติในชีวิตจริง ความก้าวหน้า การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ปัญหาหรืออุปสรรคใหม่ที่พบ 3. ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มบันทึกประสบการณ์ลงในสมุดบันทึกส่วนบุคคล ดังนี้ “ข้อค้นพบใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติจริง” “เราสามารถพัฒนาข้อค้นพบที่ยังไม่พึงพอใจได้อย่างไร” “เราได้เรียนรู้อะไรจากประสบการณ์ของสมาชิกคนอื่น” 4. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้อย่างเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน 	<p>การประเมินผล</p> <p>สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และการปฏิบัติกับลูกที่บ้าน</p>
<p>ขั้นตอนที่ 6 การถอดประสบการณ์แบบมีส่วนร่วม</p>	
<p>เป็นการทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ของกลุ่มและรายบุคคล โดยสะท้อนการเรียนรู้จากการปฏิบัติตลอดกระบวนการสำรวจและประมวลผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับแต่ละกลุ่ม ตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ร่วมกันตั้งไว้ และความสำเร็จอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการ ผ่านการใช้คำถาม การแสดงความคิดเห็น เรื่องเล่า และการนำเสนอด้วยวิธีการต่าง ๆ ประกอบด้วย 1 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมหนังสือเดินทาง</p> <p>ลักษณะการดำเนินการ : การประชุมกลุ่มแบบออนไลน์ จำนวน 1 ครั้ง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ตลอดกระบวนการเรียนรู้ 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ตั้งไว้และความสำเร็จอื่น ๆ 3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ 	
<p>กิจกรรมครั้งที่ 13 ออนไลน์ ใช้เวลา 3 ชั่วโมง</p>	
<p>กิจกรรมที่ 10 หนังสือเดินทาง</p>	
<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนเส้นทางการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ และสะท้อนความสำเร็จของเป้าหมายที่กลุ่มได้ตั้งไว้ 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ 	
<p>รายละเอียดกิจกรรม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยเชื้อเชิญให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้วิจัยจัดบริบทห้องประชุมที่เต็มไปด้วยภาพและหลักฐานการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ ให้สมาชิกในกลุ่มเดินรอบห้อง พิจารณาเส้นทางการเรียนรู้ที่ผ่านมา 	

ตารางที่ 26 (ต่อ) รายละเอียดแผนการดำเนินการกระบวนการให้การศึกษาสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาลโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการชี้แนะด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (ฉบับที่ 1)

<ol style="list-style-type: none"> 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มตรวจสอบความสำเร็จของเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล โดยให้ทำหนังสือแจ้งการเดินทาง เลือกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นและน่าจดจำ หรือมีความสำคัญ ทั้งที่ได้จากการสะท้อนการเรียนรู้ การบันทึกในสมุดบันทึกส่วนบุคคล หรือรูปถ่าย แล้วนำเสนอให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. สมาชิกในกลุ่มตรวจสอบการปฏิบัติที่ผ่านมาเทียบกับแผนการพัฒนาที่ตั้งไว้ พิจารณาว่าปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ หรือเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ 4. ผู้วิจัยทบทวนการเรียนรู้ในครั้งนี้และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกในกลุ่มสะท้อนการเรียนรู้ และมุมมองที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่อาจปรับเปลี่ยนหลังจากการสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มทำแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการ
<p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่ม และตรวจสอบหนังสือเดินทางรายบุคคล 2. ตรวจสอบแบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการ





เลขที่แบบสอบถาม.....

ประเมินโดย ☐ ครู ☐ ผู้ปกครอง

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ สอบถามความคิดเห็นของครู/ ผู้ปกครอง เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
2. ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ครูประจำชั้นหรือผู้ปกครองของนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลเลิศวินิต
3. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 36 ข้อ
ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด
4. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามผู้วิจัยถือเป็นความลับ ทั้งนี้การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจัดทำเป็นภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม
5. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วน คำตอบของท่านมีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการวิจัย
6. หากมีความประสงค์ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อผู้วิจัยโดยตรง คือ นางณัฐณี เจียรกุล โทรศัพท์มือถือ 086-500-0582 หรือทางอีเมล nathinee.edu@gmail.com
7. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
8. กรุณาส่งแบบส่งแบบสอบถามคืนที่ผู้วิจัย ภายในวัน.....

นางณัฐณี เจียรกุล

นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นของครูประจำชั้น/ ผู้ปกครอง เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความคิดเห็นของท่านต่อพฤติกรรมที่แสดงออกที่แสดงถึงสุขภาวะ

ทางอารมณ์ของเด็กอนุบาล โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง (เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นเป็นประจำ)
- 4 หมายถึง เห็นด้วย (เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นบ่อยครั้ง)
- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ (ไม่แน่ใจว่าเด็กแสดงพฤติกรรมนั้น)
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย (เด็กแทบจะไม่แสดงพฤติกรรมนั้น)
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (เด็กไม่เคยแสดงพฤติกรรมนั้น)

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
0) เด็กบอกอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัว ได้สอดคล้องกับสถานการณ์	✓				

คำอธิบายประกอบ

จากคำถามข้อที่ 0 ผู้ตอบเห็นว่า เด็กบอกอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัวได้ โดยแสดงพฤติกรรมนั้นได้ด้วยตนเอง

นิยามศัพท์ที่ใช้ในแบบสอบถาม

สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง สภาวะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1) เด็กบอกหรือแสดงอารมณ์ดีใจ มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน					
2) เด็กแสดงออกหรือพูดถึงตัวเองในทางที่ดี เช่น เด็กพูดว่าหนูโตแล้วถือกระเป๋าเองได้แล้ว					
3) เด็กบอกได้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นอย่างไร เช่น หนูรู้ว่าแม่รักหนู คุณครูต้องดีใจแน่ ๆ ที่หนูมาโรงเรียน					
4) เด็กบอกหรือแสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเอง เช่น เด็กพยายามยกจานอาหารไปเก็บที่อ่างล้างจานด้วยตัวเอง					
5) เด็กบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ตรงกับสถานการณ์					
6) เด็กบอกเหตุผลหรืออธิบายเหตุผลของอารมณ์ที่แสดงออกได้ เช่น วันนี้หนูสนุกมากเพราะได้เล่นกับเพื่อนที่หนูชอบ					
7) เด็กบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น เห็นเพื่อนร้องไห้แล้วกระตือรือร้นบอกได้ว่าเพื่อนกำลังไม่พอใจ					
8) เด็กเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เด็กบอกได้ว่าเพื่อนคนนี้มีความรู้สึกอย่างไร เด็กปลอบใจเพื่อนเมื่อเพื่อนร้องไห้					
9) เด็กบอกได้ว่าตนเองชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น ชอบสีชมพู ชอบเล่นหุ่นยนต์ หนูชอบไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว					
10) เด็กบอกได้ว่าตนเองไม่ชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น หนูไม่ชอบเวลาเพื่อนทำเสียงดัง หนูไม่ชอบเล่นของเล่นที่เสียงดัง					
11) เด็กบอกลักษณะทางกายของตนเองได้ เช่น หนูมีผมหยิก หนูเป็นคนใจดี หนูชอบเล่นรถไฟ หนูว่ายน้ำเป็น					
12) เด็กสามารถบอกความรู้สึกหรือแสดงท่าทางผูกพันกับคนหรือสิ่งของที่ตนเองรักได้ เช่น ชอบเล่นกับตุ๊กตาตัวโปรด ทักทาย สวัสดี หรือกอดเพื่อแสดงความรักกับผู้ใหญ่ที่คุ้นเคย					
13) เด็กรับรู้ได้ว่ามีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้น แต่ไม่แสดงพฤติกรรมเชิงลบ เช่น เด็ก 4 ขวบรู้สึกเสียใจที่ไม่ได้เล่นของเล่นเป็นคนแรก แต่สามารถอดทนรอได้ แทนที่จะดึงของจากมือเพื่อน เด็ก 6 ขวบรู้สึกหงุดหงิดที่หาของไม่เจอ แต่เดินมาขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ แทนที่จะโยนขว้าง					
14) เด็กรับรู้ได้ว่ามีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้น แต่แสดงพฤติกรรมในระดับที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ และไม่แสดงพฤติกรรมเกินเหตุ เช่น ไม่ขว้างปาข้าวของเมื่อไม่ได้ตั้งใจ					
15) เด็กสะกดกลืนอารมณ์ของตนเองได้ เช่น ไม่โยนขว้างเมื่อไม่พอใจ หุ่ยหรือร้องไห้ในเวลารวดเร็ว					
16) เด็กสงบสติอารมณ์ด้วยตนเองได้เมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ					
17) เด็กรับฟังเมื่อผู้ใหญ่ปลอบโยนหรืออธิบายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจ					
18) เด็กใช้วิธีการเชิงบวกแทนวิธีการรุนแรงในการจัดการกับความโกรธ เช่น บอกว่าหนูไม่พอใจที่เพื่อนแซงคิว โดยไม่ผลักเพื่อนออกจากแถวหรือแข่งกลับ					

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
19) เด็กแสดงความรักหรือความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสมกับวัย พัฒนาการ สถานการณ์ และพื้นอารมณ์ เช่น เด็ก 5 ขวบ แสดงอาการเสียใจโดยการทำหน้าเศร้าหรือร้องไห้ แต่ไม่ตะโกนขว้างปาหรือทำลายข้าวของ					
20) เด็กเล่าหรืออธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเครียดได้ เช่น หนูเสียใจที่เพื่อนบอกไม่รัก					
21) เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อทำกิจกรรมที่ยากกว่าปกติหรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน					
22) เด็กจัดการอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น เมื่อเด็กทำของหายแล้วไม่ร้องไห้โวยวายหรือโทษคนอื่น					
23) เด็กสร้างความสบายใจให้กับตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เช่น เดินไปนั่งเงียบ ๆ คนเดียวในมุมหนังสือ ร้องเพลง					
24) เด็กร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในกรณีที่จำเป็นได้					
25) เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางที่แสดงถึงความภาคภูมิใจ เมื่อได้รับคำชมเชย					
26) เด็กบอกได้ว่าสิ่งที่ตนทำนั้นมีคุณค่าหรือมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้อื่น เช่น หนูแบ่งขนมให้เพื่อน เพื่อนจะ ได้ดีใจ					
27) เด็กบอกข้อดีหรือความสามารถของตนเองได้ เช่น หนูเป็นคนใจดี หนูแต่งตัวเองได้แล้ว					
28) เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางพอใจเมื่อทำบางอย่างสำเร็จ					
3.2 การมีพลังขับเคลื่อน					
29) เด็กแสดงความกระตือรือร้นในการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ เช่น อาสาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ยกมือเป็นอาสาสมัครในการสาธิตการทำกิจกรรม					
30) เด็กแสดงให้เห็นความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งแรก					
31) เด็กเลือกหรือลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรืองานที่ยากสำหรับตนเอง					
32) เด็กวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น หนูจะเอาดอกไม้จากที่บ้านไปตกแต่งกระถางที่โรงเรียนวันพรุ่งนี้					
33) เด็กใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหา					
34) เด็กแสดงให้เห็นว่าข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น เมื่อเดินชนของหล่นเด็กเก็บเข้าที่เองได้ เมื่อสะดุด หกล้มแล้วลุกขึ้นเองได้					
35) เด็กจัดการกับความผิดหวังหรือเสียใจได้ เช่น เมื่อเด็กรู้สึกเสียใจที่ต้องแยกจากผู้ปกครองในวันแรกของการมาโรงเรียน เด็กบอกตัวเองและคนรอบข้างว่า ไม่เป็นไร เดี่ยวคุณแม่จะมารับแล้ว					
36) เด็กบอกหรือแสดงให้เห็นว่ามีความหวังต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น เมื่อหกล้ม เด็กสามารถปลอบใจตนเองได้ว่า ไม่ เป็นไร เดียวก็หายแล้ว					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบ

แบบสอบถาม



แบบประเมินตนเองสำหรับผู้ปกครอง

เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ปกครองประเมินตนเองด้านความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล
2. ผู้ตอบแบบประเมิน คือ ผู้ปกครองของนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลเลิศวินิต
3. แบบประเมินฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 9 ข้อ
 - ตอนที่ 2 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 36 ข้อ
 - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด
4. ข้อมูลในแบบประเมินฉบับนี้ใช้สำหรับการวิจัยตามระเบียบการเรียนการสอน ระดับบัณฑิตศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเท่านั้น และไม่ส่งผลต่อผู้ให้ข้อมูล ในเรื่องของความเป็นส่วนบุคคลและการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น
5. โปรดตอบแบบประเมินให้ครบทุกตอน ทุกข้อ เพราะคำตอบของท่านมีประโยชน์และมีคุณค่าต่อการนำไปใช้ในการศึกษาความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาพทางอารมณ์แก่เด็กปฐมวัย และผู้วิจัยเก็บข้อมูลเป็นความลับ ในการนำเสนอผลจะไม่มีการระบุชื่อบุคคลที่ให้คำตอบ
5. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเมื่อพบข้อสงสัย ติดต่อผู้วิจัย นางณฐินี เจียรกุล เบอร์โทรศัพท์ 086-500-0582 หรือ nathinee.edu@gmail.com
6. ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมินฉบับนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นางณฐินี เจียรกุล

นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. ระดับการศึกษา

	ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี
	ปริญญาโท	ปริญญาเอก
3. สถานภาพของครอบครัว

อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	หย่าร้าง
อื่น ๆ (โปรดระบุ).....		
4. อาชีพ

ข้าราชการ	รัฐวิสาหกิจ	พนักงานบริษัทเอกชน
ธุรกิจส่วนตัว	แม่บ้าน	ไม่ได้ประกอบอาชีพ
อื่น ๆ โปรดระบุ.....		
5. รายได้ต่อเดือน

ต่ำกว่า 15,000 บาท	15,001 - 20,000 บาท	
20,001 - 30,000 บาท	30,000 บาท ขึ้นไป	
6. ความสัมพันธ์

บิดา	มารดา	อื่น ๆ โปรดระบุ.....
------	-------	----------------------
7. จำนวนบุตรในครอบครัว

1 คน	2 คน	3 คน
อื่น ๆ โปรดระบุ.....		
8. ระยะเวลาที่ท่านทำกิจกรรมกับเด็กในวันธรรมดา

1-2 ชั่วโมง	2-3 ชั่วโมง	3-4 ชั่วโมง	4-5 ชั่วโมง
มากกว่า 5 ชั่วโมง	ไม่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กเลย		
9. ระยะเวลาที่ท่านทำกิจกรรมกับเด็กในวันเสาร์ อาทิตย์ หรือวันหยุดอื่น ๆ

1-2 ชั่วโมง	2-3 ชั่วโมง	3-4 ชั่วโมง	4-5 ชั่วโมง
-------------	-------------	-------------	-------------

ตอนที่ 2 ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ในสิ่งที่ท่านปฏิบัติตามความเป็นจริง ซึ่งแบ่งระดับการปฏิบัติ เป็น 3 ระดับ ดังนี้

3	หมายถึง	ดี
2	หมายถึง	พอใช้
1	หมายถึง	ควรปรับปรุง

ตัวอย่างในการทำแบบสอบถาม

ข้อ ที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
		3	2	1
0.	ฉันแสดงออกถึงความรัก โดยการกอด และบอกรัก	✓		

คำตอบจากตัวอย่างข้างต้น หมายถึง ท่านกอดและบอกรักเด็กอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจวัตร

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
		3	2	1
1	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์ดีใจจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มีมาจากอะไร			
2	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์เสียใจจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มีมาจากอะไร			
3	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์โกรธจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มีมาจากอะไร			
4	ฉันอธิบายได้ว่าเมื่อเด็กแสดงอารมณ์กลัวจะมีพฤติกรรมอย่างไร และที่มีมาจากอะไร			
5	ฉันคิดว่าอารมณ์ของคนรอบตัวเด็กและอารมณ์ของเด็กมีผลกระทบซึ่งกันและกัน			
6	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลกระทบอย่างไรต่อตัวเด็ก			
7	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่แสดงออกจากอารมณ์ของเด็กมีผลอย่างไรต่อตัวฉัน เช่น เมื่อเด็กร้องไห้หรือตะโกนเสียงดัง ฉันมักจะมีความรู้สึกและพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร			
8	ฉันสามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมที่ฉันแสดงออกจากอารมณ์รูปแบบต่าง ๆ มีผลอย่างไรต่อตัวเด็ก เช่น เมื่อฉันโมโหแล้วเสียงดัง เด็กจะมีความรู้สึกหรือพฤติกรรมตอบสนองอย่างไร			
9	ฉันคิดว่าอารมณ์เชิงลบนั้นมีประโยชน์ต่อตัวเด็ก			
10	ฉันคิดว่าเด็กควรมีโอกาสได้สื่อสารความรู้สึกของตนเอง ทั้งความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ			
11	ฉันคิดว่าเด็กควรมีพื้นที่ส่วนตัวที่สามารถอยู่ตามลำพังอย่างปลอดภัย เพื่อสร้างความผ่อนคลายและพร้อมที่จะเรียนรู้			
12	ฉันคิดว่าเด็กควรมีโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน			

ข้อที่	รายการ	ระดับการปฏิบัติ		
		3	2	1
13	ฉันรับรู้อารมณ์ของตนเองทั้งเชิงบวกและเชิงลบ			
14	ฉันสามารถระบุได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่ เช่น หงุดหงิด มีความสุข			
15	ฉันคิดว่าตนเองมีคุณค่า			
16	ฉันมีสติรู้ตัวในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน			
17	ฉันมีความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น ไม่หงุดหงิดง่าย มองโลกในแง่ดี			
18	ฉันเคารพและให้เกียรติผู้อื่น เช่น ไม่ทำร้ายร่างกาย หรือ แสดงท่าทีที่ก้าวร้าว			
19	ฉันเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น			
20	ฉันวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม			
21	ฉันนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ			
22	ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน			
23	ฉันสร้างบรรยากาศที่สงบ สบาย ผ่อนคลาย ในชีวิตประจำวัน			
24	ฉันจัดการความเครียดของตนเองได้ เช่น หาพื้นที่สงบเพื่อผ่อนคลาย หรือทำกิจกรรมที่สบายใจ			
25	ฉันแสดงออกให้เด็กรับรู้ถึงความสบายใจ และเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการสื่อสาร โดยเด็กไม่รู้สึกกลัว หรือรู้สึกผิด			
26	ฉันให้เวลากับเด็กในการสื่อสาร อดทนรอฟังสิ่งที่เด็กสื่อสาร ไม่แสดงท่าทีรำคาญ หรือตัดบทสนทนา			
27	ฉันใช้ภาษาท่าทางในการสื่อสารเชิงบวก เช่น ใช้ถ้อยคำที่สุภาพ ไพเราะ ใช้น้ำเสียงนุ่มนวล ใช้การสัมผัสที่ช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย			
28	ฉันยอมรับความเห็นที่แตกต่าง เช่น เปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความคิดเห็นและรับฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน			
29	ฉันสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ตนเองโดยการพูดคุย ใช้สัญลักษณ์ภาพแทนอารมณ์ เช่น ดีใจ สบายใจ มีความสุข เสียใจ เศร้าใจ			
30	ฉันสอนให้เด็กรู้จักคำศัพท์ที่หลากหลายในการระบุถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น สุขใจ สนุกสนาน กลัว เสียใจ รู้สึกผิด			
31	ฉันสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคในการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ที่ไม่สบายใจ เช่น ให้เด็กนับเลข 1-10 หายใจลึก ๆ ยาว ๆ นึกถึงสิ่งที่เด็กชอบ			
32	ฉันสอนให้เด็กรู้จักเปิดรับทางเลือกอื่น ๆ ที่ไม่เป็นไปตามที่คิด มีความยืดหยุ่นอารมณ์ไปตามสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง เช่น เลือกเล่นในสิ่งใหม่ เมื่อสิ่งที่ต้องการมีไม่เพียงพอ โดยไม่ร้องไห้ว้าวาย			
33	ฉันจัดเตรียมพื้นที่เปิดให้เด็กได้เล่นอย่างอิสระ			

34	ฉันจัดเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดของเด็ก เช่น ศิลปะ ร้องเพลง งานฝีมือ ปั้นดิน			
35	ฉันทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเด็ก เช่น ระบายสี เดินเล่น ปลุกและดูแลต้นไม้			
36	ฉันใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก โดยให้ความสนใจกับเด็กเป็นหลัก อย่างน้อยวันละ 10-20 นาที เช่น อ่านนิทานด้วยกันไม่ใช่อุปกรณ์สื่อสารระหว่างทำกิจกรรม			

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือที่ท่านได้เสียสละเวลาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในครั้งนี้



แนวคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

วัตถุประสงค์

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และ ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก

คำชี้แจง

1. ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ปกครองของนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 12 ครอบครัว
2. ลักษณะของการสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์รายบุคคล
3. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์
 - ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

อนุบาล

การปฏิบัติในการสัมภาษณ์

1. เตรียมตัวก่อนไปสัมภาษณ์
 - 1.1 ศึกษาและทำความเข้าใจคำถามในการสัมภาษณ์ให้ชัดเจน
 - 1.2 นัดเวลาและสถานที่สัมภาษณ์กับผู้ให้สัมภาษณ์
2. การดำเนินการสัมภาษณ์
 - 2.1 ผู้สัมภาษณ์แนะนำตนเองและบอกจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์
 - 2.2 ขออนุญาตจดบันทึกและบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์
 - 2.3 เริ่มต้นสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์
3. การบันทึกข้อมูล
 - 3.1 บันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ให้ครบถ้วนก่อนการสัมภาษณ์
 - 3.2 สัมภาษณ์โดยการบันทึกเสียง และจดประเด็นสำคัญลงในแบบสัมภาษณ์
 - 3.3 จดบันทึกเพิ่มเติมในรายละเอียดหรือข้อสังเกตที่พบ

แนวคำถามในการสัมภาษณ์

สัมภาษณ์วันที่

สัมภาษณ์เวลา

ผู้สัมภาษณ์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อผู้ปกครอง
2. ชื่อเด็ก
3. จำนวนบุตร คน อายุของบุตรแต่ละคน ปี
4. ความสัมพันธ์กับเด็ก
5. ขอให้ท่านเล่าข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับตัวเด็ก เช่น อุปนิสัยส่วนตัว บุคลิก การแสดงอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ
ความสนใจ
.....
.....
.....
.....
6. ขอให้ท่านเล่าข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับประสบการณ์การเป็นผู้ปกครองและแนวทางการเลี้ยงดูของครอบครัว
.....
.....
.....
.....
7. ขอให้ท่านเล่าถึงกิจวัตรประจำวันของสมาชิกครอบครัว กิจกรรมที่ทำร่วมกันในแต่ละวัน ทั้งในวันธรรมดาและ
วันหยุด บทบาทของสมาชิกแต่ละคนในการทำกิจกรรมร่วมกัน
.....
.....
.....
.....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

1. ความรู้ความเข้าใจ

1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ

ขอให้ท่านอธิบายรูปแบบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก ในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจริงที่มักจะเกิดขึ้น ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการแสดงอารมณ์เช่นนั้น

.....

.....

.....

1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก

จากสถานการณ์ที่ท่านเล่ามา การแสดงอารมณ์ของท่านและของเด็ก มีผลกระทบต่อคนรอบข้าง ตัวท่าน และเด็กในด้านใดบ้าง อย่างไร

.....

.....

.....

1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก

ท่านคิดว่าการแสดงออกทางอารมณ์ของลูกในลักษณะใดที่เป็นที่ยอมรับได้ และแบบใดที่ยอมรับไม่ได้ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

2. การตระหนักรู้อารมณ์

2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง

ท่านคิดว่าในชีวิตประจำวันมีกิจกรรมใดหรือสิ่งใดที่ทำให้ท่านมีอารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบ บ้าง และท่านสังเกตหรือระบุได้จากอะไร ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์นั้น ๆ

.....

.....

.....

2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง

เวลาที่ท่านเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความคับข้องใจ หงุดหงิด รำคาญ หรือโกรธ ท่านจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร ท่านทราบหรือไม่ว่าอะไรเป็นต้นเหตุของอารมณ์เหล่านั้น

.....

.....

.....

2.3 การดูแลสุขภาพอารมณ์ตนเอง

ท่านคิดว่าการดูแลสุขภาพของท่านส่งผลต่อสภาวะทางอารมณ์หรือไม่ อย่างไร และท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพทางอารมณ์ของตนเองอย่างไร ยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

เมื่อลูกมีการแสดงออกทางอารมณ์ในแบบที่ท่านคิดว่าไม่เหมาะสม ท่านมีแนวทางอย่างไรในการรับมือสถานการณ์เหล่านี้ ยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

3. การปฏิบัติต่อเด็ก

3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านการปฏิสัมพันธ์

ท่านมีวิธีการแสดงออกทางอารมณ์ให้ลูกเห็นหรือไม่ อย่างไร และปฏิบัติต่อเด็กอย่างไร ยกตัวอย่าง ปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวันเมื่ออยู่กับลูก

.....

.....

.....

3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์

ท่านสอนเกี่ยวกับลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ และวิธีการจัดการอารมณ์ให้ลูกได้เรียนรู้หรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

3.3 การจัดกิจกรรม

ท่านจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กหรือไม่ อย่างไร ยกตัวอย่างตารางกิจกรรมประจำวันในวันธรรมดา และวันหยุด ว่าเป็นอย่างไร และท่านใช้เวลาในการทำกิจกรรมกับเด็กมากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....



แบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง
เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

วัตถุประสงค์

แบบสังเกตฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และ ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก

แหล่งข้อมูล

ผู้ปกครองของนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 จำนวน 12 ครอบครัว

การปฏิบัติในการใช้แบบสังเกต

1. ศึกษากรอบแนวคิดความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล และทำความเข้าใจประเด็นในการสังเกตให้ชัดเจน
2. ช่วงเวลาที่สังเกต คือ ช่วงเวลาที่ผู้ปกครองเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในกระบวนการ และช่วงเวลาที่ผู้ปกครองมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กวัยอนุบาล
3. บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับผู้ปกครองและครอบครัว วัน เวลาที่สังเกตให้เรียบร้อยก่อนเริ่มการสังเกต
4. บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ และ ด้านการปฏิบัติต่อเด็ก
5. บันทึกภาพด้วยการสเก็ตภาพบริบทรอบตัว ถ่ายภาพกิจกรรมที่ผู้ปกครองและเด็กกำลังปฏิบัติ
6. สังเกตโดยมีความตั้งใจตลอดเวลา และไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมหรือเหตุการณ์
7. รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้อง

แบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง

เรื่อง ความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ปกครอง

สถานการณื ครั้งที่

สถานที่ ผู้ที่อยู่ในสถานการณื คน ได้แก่

วันที่สังเกต เวลาเริ่มต้น เวลาสิ้นสุด

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์แก่เด็กวัยอนุบาล

ประเด็นในการสังเกต	ข้อมูล
1. ความรู้ความเข้าใจ	
1.1 รูปแบบอารมณ์ต่าง ๆ	
1) การระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	
2) การระบุที่มาของอารมณ์	
1.2 ผลกระทบของอารมณ์ต่อตนเองและเด็ก	
1) อธิบายผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	
2) อธิบายผลกระทบของอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็ก	

ประเด็นในการสังเกต	ข้อมูล
1.3 ความสำคัญและคุณค่าของอารมณ์ที่เป็นโอกาสในการเรียนรู้ของเด็ก	
1) เปิดโอกาสให้เด็กได้มีประสบการณ์กับอารมณ์อย่างหลากหลาย	
2) ให้ความสำคัญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของเด็กทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ	
2. การตระหนักรู้อารมณ์	
2.1 การรับรู้และเท่าทันอารมณ์ตนเอง	
1) ระบุอารมณ์ของตนเอง	
2) รู้สาเหตุ ที่มาของอารมณ์ของตนเอง	
2.2 การควบคุมอารมณ์ตนเอง	
1) ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	
2) มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างหลากหลาย	
3) ยอมรับอารมณ์ทุกรูปแบบที่เกิดขึ้นกับเด็ก	

ประเด็นในการสังเกต	ข้อมูล
2.3 การดูแลสุขภาวะอารมณ์ตนเอง	
1) สำรวจสุขภาวะทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	
2) ดูแลสุขภาวะทางอารมณ์ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ	
3. การปฏิบัติต่อเด็ก	
3.1 การเป็นแบบอย่างผ่านปฏิสัมพันธ์	
1) เปิดโอกาสให้เด็กได้สื่อสารความรู้สึกของตนเองและรับฟังเด็กอย่างไม่ตัดสิน	
2) สื่อสารกับเด็กด้วยถ้อยคำ น้ำเสียง และท่าทีเชิงบวก	
3.2 การสอนเกี่ยวกับอารมณ์	
1) สนับสนุนให้เด็กรับมือและจัดการกับสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีที่เหมาะสมและหลากหลาย	
2) สอนหรือให้ความช่วยเหลือเด็กในการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม	
3.3 การจัดกิจกรรม	
1) จัดเตรียมและเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายตามความสนใจ	

ประเด็นในการสังเกต	ข้อมูล
2) ใช้เวลาร่วมกับเด็กอย่างมีคุณภาพ ทำกิจกรรมร่วมกันโดยให้ความสนใจที่ตัว เด็ก	

รายละเอียดเพิ่มเติม

.....

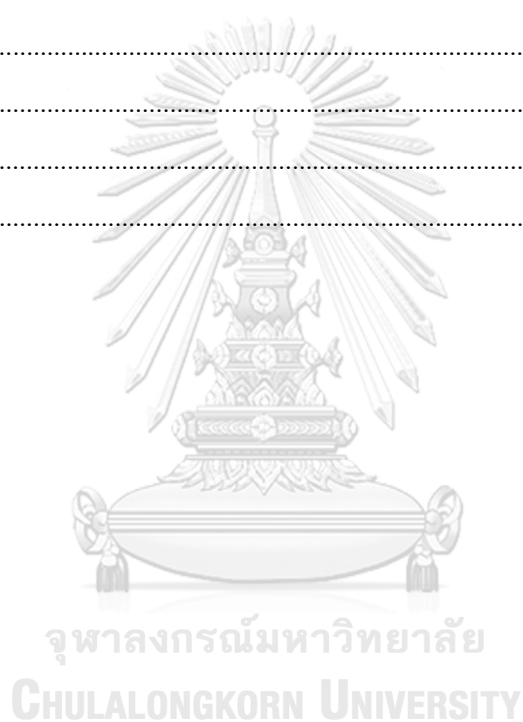
.....

.....

.....

.....

.....



ภาพสเกตบริบทรอบตัว



เลขที่แบบสอบถาม.....

ประเมินโดย ☐ ครู ☐ ผู้ปกครอง

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ สอบถามความคิดเห็นของครู/ ผู้ปกครอง เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล
2. ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ ครูประจำชั้นหรือผู้ปกครองของนักเรียนอนุบาลชั้นปีที่ 1-3 โรงเรียนอนุบาลเลิศวินิต
3. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 36 ข้อ
ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด
4. ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามผู้วิจัยถือเป็นความลับ ทั้งนี้การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจัดทำเป็นภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม
5. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบถ้วน คำตอบของท่านมีประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการวิจัย
6. หากมีความประสงค์ขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อผู้วิจัยโดยตรง คือ นางณฐิณี เจียรกุล โทรศัพท์มือถือ 086-500-0582 หรือทางอีเมล nathinee.edu@gmail.com
7. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่งที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม
8. กรุณาส่งแบบส่งแบบสอบถามคืนที่ผู้วิจัย ภายในวัน.....

นางณฐิณี เจียรกุล

นิสิตระดับคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานปฐมวัย

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นของครูประจำชั้น/ ผู้ปกครอง เกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ตามระดับความคิดเห็นของท่านต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่แสดงถึงสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กอนุบาล โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องมีผู้ใหญ่แนะนำ
- 4 หมายถึง เด็กแสดงพฤติกรรมนั้นได้ด้วยตนเอง โดยต้องมีผู้ใหญ่ให้คำแนะนำเพียงเล็กน้อย
- 3 หมายถึง เด็กแสดงพฤติกรรมได้ เมื่อผู้ใหญ่ให้คำแนะนำหรือให้ความช่วยเหลือ
- 2 หมายถึง เด็กแสดงพฤติกรรมได้ เมื่อผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือหรือกำกับโดยตลอด
- 1 หมายถึง เด็กไม่แสดงพฤติกรรมนั้น แม้ผู้ใหญ่คอยช่วยเหลือ

ตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม

สุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
0) เด็กบอกอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัว ได้สอดคล้องกับสถานการณ์	✓				

คำอธิบายประกอบ

จากคำถามข้อที่ 0 ผู้ตอบเห็นว่า เด็กบอกอารมณ์ดีใจ เสียใจ โกรธ หรือกลัวได้ โดยแสดงพฤติกรรมนั้นได้ด้วยตนเอง

นิยามศัพท์ที่ใช้ในแบบสอบถาม

สุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาล หมายถึง สภาวะที่เด็กมีความสุข มีสุขภาพจิตที่ดี ตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ จัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1) เด็กบอกหรือแสดงอารมณ์ดีใจ มีความสุข สนุกสนานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน					
2) เด็กแสดงออกหรือพูดถึงตัวเองในทางที่ดี เช่น เด็กพูดว่าหนูโตแล้วถือกระเป๋าเองได้แล้ว					
3) เด็กบอกได้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่นอย่างไร เช่น หนูรู้ว่าแม่รักหนู คุณครูต้องดีใจแน่ ๆ ที่หนูมาโรงเรียน					
4) เด็กบอกหรือแสดงออกให้เห็นถึงความมั่นใจในตนเอง เช่น เด็กพยายามยกจานอาหารไปเก็บที่อ่างล้างจานด้วยตัวเอง					
5) เด็กบอกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้ตรงกับสถานการณ์					
6) เด็กบอกเหตุผลหรืออธิบายเหตุผลของอารมณ์ที่แสดงออกได้ เช่น วันนี้หนูสนุกมากเพราะได้เล่นกับเพื่อนที่หนูชอบ					
7) เด็กบอกได้ว่าคนอื่นกำลังรู้สึกอย่างไร เช่น เห็นเพื่อนร้องไห้แล้วกระตือรือร้นบอกได้ว่าเพื่อนกำลังไม่พอใจ					
8) เด็กเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เช่น เด็กบอกได้ว่าเพื่อนคนนี้มีความรู้สึกอย่างไร เด็กปลอบใจเพื่อนเมื่อเพื่อนร้องไห้					
9) เด็กบอกได้ว่าตนเองชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น ชอบสีชมพู ชอบเล่นหุ่นยนต์ หนูชอบไปเที่ยวทะเลกับครอบครัว					
10) เด็กบอกได้ว่าตนเองไม่ชอบสิ่งใดหรือกิจกรรมใด เช่น หนูไม่ชอบเวลาเพื่อนทำเสียงดัง หนูไม่ชอบเล่นของเล่นที่เสียงดัง					
11) เด็กบอกลักษณะทางกายของตนเองได้ เช่น หนูมีผมหยิก ผมของหนูสีดำ					
12) เด็กสามารถบอกความรู้สึกหรือแสดงท่าทางผูกพันกับคนหรือสิ่งของที่ตนเองรักได้ เช่น ชอบเล่นกับตุ๊กตาตัวโปรด ทักทาย สวัสดี หรือกอดเพื่อแสดงความรักกับผู้ใหญ่ที่คุ้นเคย					
13) เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เมื่อเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่พอใจ เช่น ไม่ตะโกนโวยวายเมื่อหาของไม่เจอ					
14) เด็กไม่แสดงอารมณ์โกรธหรือไม่พอใจเกินกว่าเหตุ เช่น ร้องไห้โวยวายเสียงดังเมื่อต้องอดทนรอคอยบางอย่าง					
15) เด็กสะกดกลั้นอารมณ์ของตนเองได้ เช่น ไม่โวยวายเมื่อไม่พอใจ หยุดร้องไห้ในเวลารวดเร็ว					
16) เด็กสงบสติอารมณ์ด้วยตนเองได้เมื่อหงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ					
17) เด็กรับฟังเมื่อผู้ใหญ่ปลอบโยนหรืออธิบายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่พอใจ					
18) เด็กไม่ใช้วิธีการรุนแรงในการจัดการกับความโกรธ เช่น บอกว่าหนูไม่พอใจที่เพื่อนแซงคิว โดยไม่ผลักเพื่อนออกจากแถวหรือแซงกลับ					
19) เด็กไม่แสดงความกลัวหรือความวิตกกังวลกับสิ่งหรือสถานการณ์ที่ไม่มีเหตุต้องกลัว เช่น ร้องไห้เพราะหาของไม่เจอ หรือร้องไห้เพราะทำน้ำหก					

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
20) เด็กเล่าหรืออธิบายเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองเครียดได้ เช่น หนูเสียใจที่เพื่อนบอกไม่รัก					
21) เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้เมื่อทำกิจกรรมที่ยากกว่าปกติหรือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นชิน					
22) เด็กจัดการอารมณ์ของตนเองได้ในสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น เมื่อเด็กทำของหายแล้วไม่ร้องไห้โวยวายหรือโทษคนอื่น					
23) เด็กสร้างความสบายใจให้กับตนเอง เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ เช่น เดินไปนั่งเงียบ ๆ คนเดียวในมุมหนังสือหรือเพลง					
24) เด็กร้องขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ในกรณีที่เป็นได้					
25) เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางที่แสดงถึงความภาคภูมิใจ เมื่อได้รับคำชมเชย					
26) เด็กบอกได้ว่าสิ่งที่ตนทำนั้นมีคุณค่าหรือมีประโยชน์อย่างไรต่อผู้อื่น เช่น หนูแบ่งขนมให้เพื่อน เพื่อนจะดีใจ					
27) เด็กบอกข้อดีหรือความสามารถของตนเองได้ เช่น หนูเป็นคนใจดี หนูแต่งตัวเองได้แล้ว					
28) เด็กแสดงสีหน้า ท่าทางพอใจเมื่อทำบางอย่างสำเร็จ					
3.2 การมีพลังขับเคลื่อน					
29) เด็กแสดงความกระตือรือร้นในการทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ เช่น อาสาทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน เช่น ยกมือเป็นอาสาสมัครในการสาธิตการทำกิจกรรม					
30) เด็กแสดงให้เห็นความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่สำเร็จในครั้งแรก					
31) เด็กเลือกทำกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคยหรืองานที่ยากสำหรับตนเอง					
32) เด็กวางแผนในการทำสิ่งต่าง ๆ เช่น หนูจะเอาดอกไม้จากที่บ้านไปตกแต่งกระถางที่โรงเรียนวันพรุ่งนี้					
33) เด็กใช้วิธีการที่หลากหลายในการแก้ปัญหา					
34) เด็กแสดงให้เห็นว่าข้อผิดพลาดเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น เมื่อเดินชนของหล่นเด็กเก็บเข้าที่เองได้ เมื่อสะดุดหกล้มแล้วลุกขึ้นเองได้					
35) เด็กจัดการกับความผิดหวังหรือเสียใจได้ เช่น ไม่โกรธเมื่อคุณครูอนุญาตให้เพื่อนที่ยกมือพร้อมกับตนเองให้ตอบคำถามก่อน					
36) เด็กบอกหรือแสดงให้เห็นว่ามีความหวังต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น เมื่อหกล้ม เด็กสามารถปลอบใจตนเองได้ว่าไม่เป็นไร เดียวก็หายแล้ว					

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....


.....

.....

.....

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม





ภาคผนวก จ

ตัวอย่างแบบประเมินความสามารถของผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็ก
วัยอนุบาล และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาสภาพชุมชนและการประเมินความต้องการพื้นฐาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่าง

แบบสำรวจสภาพ ปัญหา การส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาลของผู้ปกครอง

ผู้บันทึก.....ช่วงเวลาที่ยื่นบันทึก.....

ด้านสภาพครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

.....

.....

.....

2. สภาพพื้นฐานของครอบครัว (สภาพครอบครัว ความเป็นอยู่ รายได้)

.....

.....

.....

3. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว

.....

.....

.....

ด้านข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะทางอารมณ์ของเด็กวัยอนุบาล

1. ด้านสุขภาวะทางอารมณ์โดยรวม

.....

.....

.....

2. ด้านการจัดการตนเอง

.....

.....

.....

3. ด้านพลังขับเคลื่อนทางอารมณ์

.....

.....

.....

4. ด้านความมั่นใจ

.....

.....

.....

5. ด้านการมีมุมมองเชิงบวกและมีความยืดหยุ่นทางใจ

.....

.....

.....

6. ด้านการตั้งเป้าหมาย

.....

.....

.....

7. ด้านจิตวิญญาณ

.....

.....

.....



**ตัวอย่าง แบบสอบถามสำหรับผู้ปกครอง เรื่อง บทบาทในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์
สำหรับเด็กวัยอนุบาล**

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์สำหรับเด็กวัยอนุบาลมากที่สุด

ระดับคะแนน 5 หมายถึง เห็นด้วยที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง เห็นด้วยน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด

รายการ	5	4	3	2	1
1) การร้องไห้ในวันแรกของการมาโรงเรียนอนุบาลเป็นเรื่องปกติ					
2) พ่อแม่ควรปลอบโยนเมื่อลูกรู้สึกหงุดหงิดที่ทำบางสิ่งบางอย่างไม่ได้					
3) พ่อแม่ไม่ควรแสดงให้ลูกรู้ว่าตนเองโกรธหรือโมโห					
4) เด็กวัยอนุบาลสามารถอธิบายความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้อง					
5) ผู้ใหญ่มีหน้าที่ตัดสินถูกผิดเมื่อเด็กวัยอนุบาลทะเลาะกัน					
6)					
7)					
8)					
9)					
10)					

**ตัวอย่างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผู้ปกครองในการส่งเสริมสุขภาวะทางอารมณ์
สำหรับเด็กวัยอนุบาล**

1.) ข้อมูลผู้ปกครอง

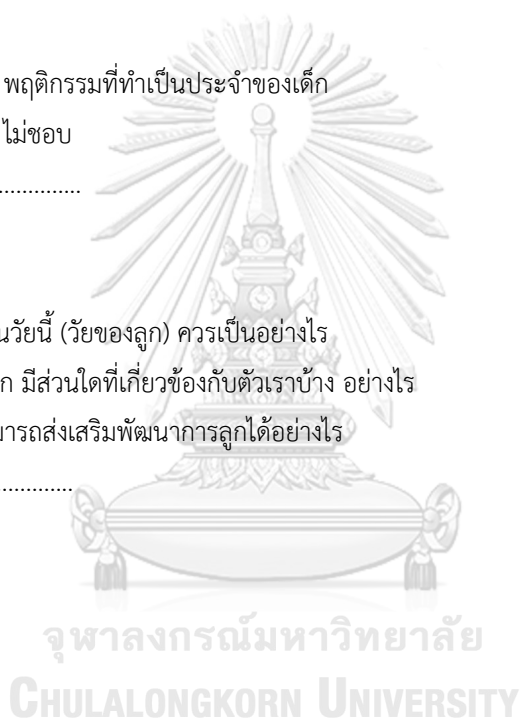
- 1.1) ลักษณะครอบครัว
- 1.2) ลักษณะการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว เช่น ใครเป็นผู้ดูแลหลัก ลักษณะการดูแล และสิทธิในการตัดสินใจเกี่ยวกับตัวเด็ก
- 1.3)

2) ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็ก

- 2.1) ลักษณะนิสัย / พฤติกรรมที่ทำเป็นประจำของเด็ก
- 2.2) สิ่งที่เด็กชอบ / ไม่ชอบ
- 2.3)

3) ความรู้ความเข้าใจ

- 3.1) พัฒนาการเด็กในวัยนี้ (วัยของลูก) ควรเป็นอย่างไร
- 3.2) พฤติกรรมของลูก มีส่วนใดที่เกี่ยวข้องกับตัวเราบ้าง อย่างไร
- 3.3) คิดว่าตนเองสามารถส่งเสริมพัฒนาการลูกได้อย่างไร
- 3.4)



ตัวอย่างแบบบันทึกการสัมภาษณ์ผู้ปกครอง

สถานการณ์.....ครั้งที่.....

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ผู้ให้สัมภาษณ์.....

เวลาในการสัมภาษณ์.....ถึง.....

ข้อมูล	ตัวป่งชี้
<div data-bbox="533 743 1056 1464" data-label="Image"> </div>	

ตัวอย่างแบบบันทึกการสังเกตผู้ปกครอง

สถานการณ์.....ครั้งที่.....

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ผู้ถูกสังเกต.....

เวลาในการสังเกต.....ถึง.....

ข้อมูล	ตัวป่งชี้
<div data-bbox="533 743 1056 1462" data-label="Image"> </div>	

ตัวอย่างแบบบันทึกภาคสนาม

สถานการณ์.....ครั้งที่.....

สถานที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี.....

ข้อมูล





ภาคผนวก ฉ
คำเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล

ตารางที่ 27 ค่าเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาลเกื้อกูล

ประเด็น	ผู้ปกครอง (n=108)		
	M	SD	แปลผล
1. การเป็นต้นแบบ	4.30	0.45	ดี
1) ท่านมีพื้นอารมณ์ทางบวก เช่น ร่าเริงแจ่มใส ใจเย็น	4.00	0.74	ดี
2) ท่านมีความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น ไม่หงุดหงิดง่าย มองโลกในแง่ดี	3.89	0.79	ดี
3) ท่านดูแลสุขภาพทางกายของตนเองเป็นประจำ เช่น ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนหลับอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สุขลักษณะ	3.84	0.94	ดี
4) ท่านมีสติรู้ตัวในการปฏิบัติกิจวัตรต่าง ๆ ตลอดทั้งวัน	4.34	0.71	ดี
5) ท่านคิดว่าตนเองมีคุณค่า	4.48	0.69	ดี
6) ท่านมุ่งมั่น อดทน ในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนสำเร็จ ไม่เลิกล้มกลางคัน	4.53	0.62	ดีมาก
7) ท่านจัดการความเครียดของตนเองได้ เช่น หาที่สงบเพื่อผ่อนคลาย หรือทำกิจกรรมที่ช่วยให้สบายใจ	4.53	0.70	ดีมาก
8) ท่านอดทนรอฟังสิ่งที่เด็กสื่อสารโดยไม่แสดงท่าทีรำคาญ หรือ ตัดบทสนทนาของเด็ก	4.36	0.63	ดี
9) ท่านพูดจาไพเราะ สุภาพ ใช้น้ำเสียงนุ่มนวลกับทุกคน	4.00	0.82	ดี
10) ท่านใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น	4.31	0.74	ดี
11) ท่านเคารพและให้เกียรติผู้อื่น เช่น ไม่ทำร้ายร่างกาย หรือ แสดงท่าทีที่ก้าวร้าว	4.61	0.56	ดีมาก
12) ท่านยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น เช่น รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเท่าเทียม	4.64	0.50	ดีมาก
2. การสร้างบรรยากาศและจัดสภาพแวดล้อม	4.48	0.40	ดี
13) ท่านจัดพื้นที่ส่วนตัวให้เด็กได้ใช้เวลาตามลำพังเพื่อผ่อนคลาย	4.42	0.63	ดี
14) ท่านจัดพื้นที่ให้เด็กเล่นอิสระ โดยไม่เข้าไปรบกวน	4.44	0.66	ดี
15) ท่านจัดบริเวณให้เด็กได้เล่นกลางแจ้ง	4.21	0.77	ดี
16) ท่านจัดวางสื่อ อุปกรณ์ ของใช้ในระดับสายตาเด็ก เพื่อให้เด็กสามารถหยิบใช้ได้ด้วยตนเอง	4.50	0.68	ดีมาก
17) ท่านจัดเตรียมของเล่นปลายเปิดที่หลากหลายให้เด็กได้เล่น เช่น บล็อกไม้ ตัวต่อเลโก้	4.61	0.67	ดีมาก
18) ท่านจัดหนังสือนิทานที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ให้เด็กได้เลือกอ่าน	4.45	0.87	ดี
19) ท่านสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย สงบ หรือสบายใจ ในขณะที่เด็กทำกิจกรรม เช่น เปิดเพลงคลอเบา ๆ ปิดทีวี	3.93	0.96	ดี

**ตารางที่ 27 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาล
เกื้อกูล**

ประเด็น	ผู้ปกครอง (n=108)		
	M	SD	แปลผล
20) ท่านจัดตารางกิจวัตรประจำวันที่มีความสม่ำเสมอ เช่น ให้เด็กเล่นอิสระหลังเลิกเรียน รับประทานอาหารเป็นเวลา เข้านอนเป็นเวลา	4.26	0.80	ดี
21) ท่านแสดงให้เห็นถึงความรักและความอบอุ่น เช่น กอด หอมแก้ม บอกรักด้วยคำพูด	4.88	0.33	ดีมาก
22) ท่านแสดงออกให้เด็กรู้สึกสบายใจเมื่ออยู่ด้วย เช่น พูดคุยอย่างอ่อนโยน ใช้คำพูดเชิงบวก สัมผัสเบา ๆ	4.66	0.55	ดีมาก
23) ท่านทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเด็ก เช่น ระบายสี รดน้ำต้นไม้ ปลูกลูกไม้ เดินเล่นในสวน	4.69	0.55	ดีมาก
24) ท่านใช้เวลาเด็กในการพูดคุย แสดงความคิดเห็น เล่าเรื่องราวต่าง ๆ	4.73	0.47	ดีมาก
25) ท่านตอบสนองต่อเด็กตามธรรมชาติและพื้นอารมณ์ เช่น ให้ความนานขึ้นสำหรับเด็กที่ทำอะไรช้า พูดเบา ๆ ด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวลกับเด็กที่ซุกซน	4.41	0.66	ดี
26) ท่านเล่นนิทานให้เด็กฟังทุกวัน	3.89	1.12	ดี
27) ท่านชื่นชมในความสามารถหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เด็กทำได้สำเร็จ เพื่อให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่า	4.81	0.40	ดีมาก
28) ท่านปลอบใจหรือให้กำลังใจ เมื่อเด็กรู้สึกไม่สบายใจ	4.83	0.37	ดีมาก
3. การสนับสนุนการแสดงออกทางอารมณ์	4.46	0.44	ดี
29) ท่านสอนให้เด็กเข้าใจอารมณ์ของตนเองโดยการพูดคุย เล่านิทาน หรือใช้สัญลักษณ์รูปภาพแสดงอารมณ์	4.35	0.74	ดี
30) ท่านสอนให้เด็กรู้จักใช้เทคนิคในการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เช่น ให้เด็กนับเลข 1-10 หายใจลึก ๆ ยาว ๆ นึกถึงสิ่งที่เด็กชอบ	4.04	0.95	ดี
31) ท่านสอนให้เด็กรู้จักใช้คำศัพท์ที่หลากหลายในการระบุอารมณ์ เช่น ดีใจ สบายใจ มีความสุข เสียใจ เศร้าใจ	4.38	0.71	ดี
32) ท่านเปิดโอกาสให้เด็กตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง เช่น หนูจะเลือกทำอะไรระหว่างเล่นหรือฟังนิทาน	4.63	0.52	ดีมาก
33) ท่านจัดโอกาสให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การเก็บขยะ	4.21	0.87	ดี
34) ท่านมอบหมายให้เด็กช่วยเหลืองานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ	4.35	0.77	ดี
35) ท่านสอนให้เด็กมีเมตตาต่อสัตว์ เช่น ตักเตือนเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมรังแกสัตว์ พาเด็กไปให้อาหารสัตว์	4.70	0.52	ดีมาก

ตารางที่ 27 (ต่อ) ค่าเฉลี่ยคะแนนสภาพการส่งเสริมสุขภาวะเด็กของผู้ปกครอง โรงเรียนอนุบาล
เกื้อกูล

ประเด็น	ผู้ปกครอง (n=108)		
	M	SD	แปลผล
36) ท่านสอนเด็กมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เช่น การบริจาคของเล่น การช่วยเหลือเมื่อถูกไหว้วานโดยไม่ชักสีหน้า	4.66	0.50	ดีมาก
37) ท่านเปิดโอกาสให้เด็กได้ทำในสิ่งที่เขาอยากทำด้วยตนเอง เช่น เลือกของเล่นหรือของใช้ในชีวิตประจำวัน	4.78	0.44	ดีมาก
38) ท่านสนับสนุนให้เด็กกล้าทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ	4.71	0.49	ดีมาก
39. ท่านเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้เวลาทำความรู้จักกับสถานการณ์ใหม่ ๆ หรือกิจกรรมใหม่ ๆ โดยไม่เร่งรัด	4.56	0.62	ดีมาก
40. ท่านสอนให้เด็กรู้จักรับมือกับอารมณ์ลบ	4.19	0.84	ดี
รวม	4.42	0.36	ดี



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างสื่อที่ใช้ในกระบวนการฯ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างภาพประกอบสื่อที่ใช้ในกระบวนการฯ ดังนี้

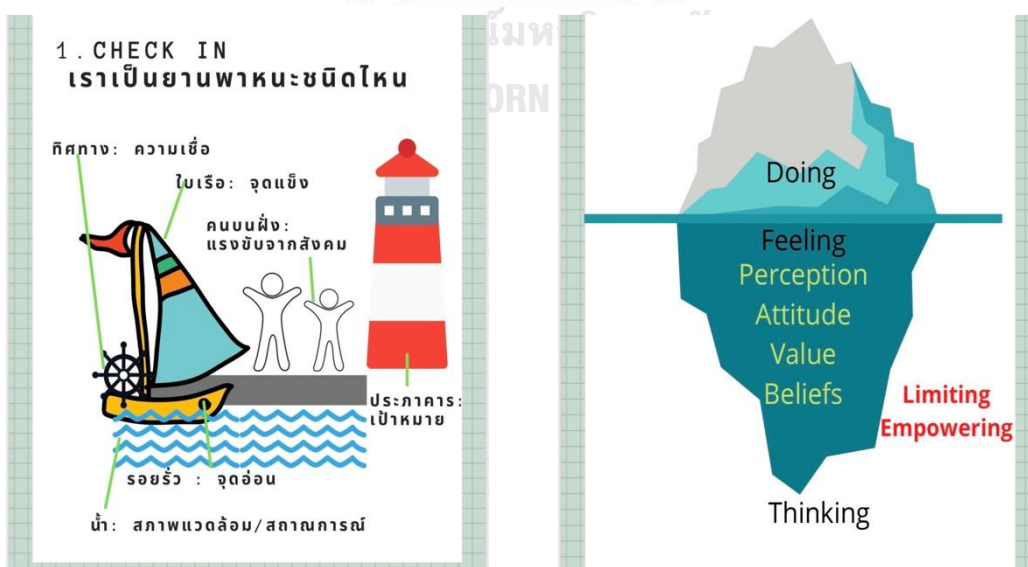
แผนภาพที่ 27 สื่อที่ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์

แผนภาพที่ 28 สื่อที่ใช้ในการสำรวจความสุข
ของตนเอง

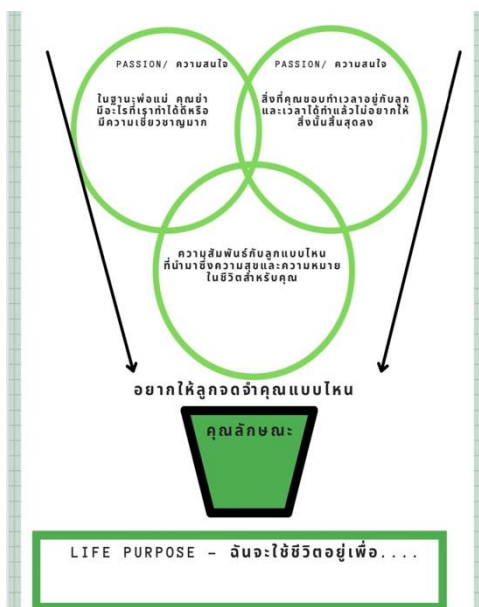


แผนภาพที่ 29 สื่อที่ใช้ในกิจกรรมสำรวจสถานะ

แผนภาพที่ 30 สื่อที่ใช้สำรวจความคิดความเชื่อ



แผนภาพที่ 31 การสำรวจเป้าหมายชีวิต



แผนภาพที่ 32 ฝึกทักษะการฟังอย่างไม่ตัดสิน

แผนภาพที่ 33 กิจกรรมสายธารชีวิต

แผนภาพที่ 34 การทบทวนความสุข 3 เส้นทาง

แผนภาพที่ 35 การตั้งเป้าหมายเส้นทางการพัฒนา แผนภาพที่ 36 การระบุเป้าหมายและแนวทาง

Happy Parents, Happy Kids

การพบปะกันครั้งที่ 11 (13/2/64)

CHECK-IN

เราอยากขอพรอะไรตอนนี้

เป้าหมายที่ค้นพบหรือ
อุปสรรคที่เจอ
ตอนทำการบ้าน

3 Pro's Model:

Product Goal
Produce Goal
Process Goal

NEXT:

การเดินทางต่อไป

thank you!

HAPPY PARENTS, HAPPY KIDS

เป้าหมายการเดินทาง
การพัฒนาสุขภาวะอารมณ์ของลูก

ชื่อผู้ปกครอง..... ชื่อลูก.....

- 1 เราอยากให้อะไร / เป็นอย่างไร / หรือมีคุณสมบัติอย่างไรเพื่อให้เขามีสุขภาวะอารมณ์ที่ดี (เป้าหมาย)
.....
แต่ (อุปสรรคคืออะไร)
- 2 แม่แบบไหนจะทำให้ลูกเป็นไปอย่างเป้าหมายในข้อ 1 ได้
.....
.....
- 3 คิดว่าเราต้องการทักษะ / ความรู้ / ความเข้าใจ หรือตัวช่วยอะไรเพิ่มเติมที่จะทำให้เราเป็นแม่ในข้อ 2 ได้ เพราะอะไร
.....
.....
.....

แผนภาพที่ 37 แบบบันทึกประจำวันของผู้ปกครอง แผนภาพที่ 38 แนวทางการบันทึกประจำวัน

JOURNAL...JOURNEY...


บันทึกประจำวัน
เจอนั้น... เจอนี้...

1. บันทึกเรื่องราวในแต่ละวันของเรา ในทุกๆ บทบาทของเราในแต่ละวัน
2. สามารถบันทึกตามเวลาหรือบันทึกเฉพาะเรื่องราวที่อยากเล่าในวันนั้นก็ได้อีก
3. ประเด็นที่อยากชวนให้สังเกตเกี่ยวกับตัวเราในแต่ละวัน เช่น
 - วันนี้มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นบ้าง
 - อารมณ์ของเรา อารมณ์ของเด็กเป็นอย่างไร ส่งผลอย่างไรต่อกันและกันบ้าง
 - ในแต่ละวัน เราจัดการกับอารมณ์เชิงลบต่างๆ ทั้งของตัวเองและของเด็กอย่างไร
 - เราทำกิจกรรมอะไรกับเด็กบ้างในแต่ละวัน
 - วันนี้เด็กๆ เล่าอะไรให้เราฟังบ้าง และเรามีท่าทีหรือมีความรู้สึกละเอียดอ่อนต่อการรับฟังเรื่องราวเหล่านั้น
 - วันนี้เราดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง


JOURNAL...JOURNEY...

บันทึกประจำวัน
เจอนั้น... เจอนี้...

บันทึกประจำวัน ทำยังไงได้บ้างนะ???




เขียนบันทึก
ลงในแบบฟอร์มที่มีให้



ใส่ภาพ
พร้อมเล่าเรื่องมาก็ได้



ไม่มีเวลา...
อัดเสียงมาก็ได้



อัดเป็นคลิปวิดีโอ
มาทั้งภาพและเสียง



วันไหนไม่อยากเขียน
พิมพ์มาในไลน์ก็ได้นะ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางณัฐณี เจียรกุล
วัน เดือน ปี เกิด	28 ตุลาคม 2525
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นิเทศศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

