

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าใน
ตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน
Psychological Experience of Junior High School Students with
Increased Self-esteem After Participating in Personal Growth Group
with Gardening

Received: May 27, 2020

Revised: June 14, 2020

Accepted: June 16, 2020

ปานชนก เวียงนา¹และณัฐสุดา เตัพันธ์²

Panchanok Wiangnak, and Nattasuda Taephant

(panchanok27@gmail.com, tnattasuda@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการวิเคราะห์ข้อมูล มีผู้ให้ข้อมูลเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนจำนวน 8 ราย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่หนึ่ง การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว ซึ่งประกอบด้วย ประเด็นย่อย การตระหนักและเข้าใจในตนเองและการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว ประเด็นหลักที่สอง ความสัมพันธ์ที่องงาม ผลการวิจัยพบการพัฒนาเพิ่มขึ้นของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับคนรอบตัวและสวนที่ดูแล และประเด็นหลักสุดท้าย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ซึ่งประกอบด้วย ประเด็นย่อยการยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมและความรู้สึที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลจากงานวิจัยนี้ สามารถใช้ทำความเข้าใจประสบการณ์ในการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น หลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน รวมถึงอภิปรายผลการวิจัยภายใต้ประเด็นเรื่อง กระบวนการกลุ่มพัฒนาตน การทำสวน บำบัดและการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำสำคัญ : กลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน, การเห็นคุณค่าในตนเอง, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

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

Keyword : Personal Growth Group with Gardening, Self-esteem, Junior High School Student

บทนำ

วัยรุ่น เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนผ่านของชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่เชื่อมระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ (Santrock, 2005) มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความคิด และสังคม เป็นวัยแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตน พร้อมทั้งตัดสินใจกระทำการต่าง ๆ ตามเหตุผลและความเชื่อของตนและต้องการเป็นที่ยอมรับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสน เผชิญความยากลำบากในการปรับตัวหลายด้าน จึงต้องมีทั้งตัวแบบสภาพแวดล้อมที่ดี การเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่ รวมถึงโอกาสในการเรียนรู้เพื่อให้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป หากวัยรุ่นไม่สามารถค้นหาตนเองหรือพัฒนาตนเองไปตามงานพัฒนาการในช่วงอายุของตนได้ วัยรุ่นอาจกลายเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจตนเอง ไม่สามารถมีความสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ ไม่สามารถมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อผู้อื่นอย่างน่าเชื่อถือ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545) สภาวะความสับสนเหล่านี้ อาจส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดการประเมินตนเองที่ต่ำเกินจริง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ทศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง แล้วแสดงออกเป็นการยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการกระทำการต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายใน โดยการประเมินลักษณะเฉพาะต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป ภาวะทางอารมณ์ ค่านิยมส่วนตัว ความปรารถนาในความสำเร็จ เป็นต้น และองค์ประกอบภายนอก โดยประเมินจากการปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว โรงเรียนและประสบการณ์ที่ได้รับจากโรงเรียน สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน เป็นต้น (Coopersmith, 1981; อ้างถึงใน การดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อการไว้วางใจผู้อื่น ความสัมพันธ์ และการทำงาน ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและยืดหยุ่น สามารถทำหน้าที่ในชีวิตและเติบโตจากความผิดพลาดโดยปราศจากความกลัวการไม่ได้รับการยอมรับ ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (High Self-Esteem) จะพิจารณาว่าตนเองมีคุณค่าเหมือนกับบุคคลทั่วไป และมองว่าตนเองมีกำลังความสามารถที่จะทำการต่าง ๆ ได้ ยอมรับและเชื่อมั่นในตนเองและประเมินตามจริง ส่วนบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Low Self-Esteem) มักขาดการยอมรับนับถือตนเอง วิตกกังวลและคิดว่าตนเองบกพร่อง ขาดความมั่นใจ เป็นต้น (Rosenberg, 1979; อ้างถึงใน ประวีณา ธาตาพรหม, 2550) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมองเห็นความสำคัญของการ

พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น หากวัยรุ่นเรียนรู้ที่จะได้เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รู้จักตนเอง ความสามารถ ข้อบกพร่องของตนเอง และตระหนักถึงความสามารถที่จะพาตนเองไปสู่ประสบการณ์ใหม่ๆ และจัดการชีวิตตนเองได้ตามทรัพยากรที่มี จะทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในตนเองและพัฒนาสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง

เนื่องจากสภาพสิ่งแวดล้อมของวัยรุ่นในพื้นที่ศึกษาที่เป็นสังคมเกษตรกรรม อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ปกครองและคนในชุมชนก็คือการทำเกษตรกรรมสืบทอดต่อกันมา ไม่ว่าจะเป็นทำนา ทำสวน ปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อขายและบริโภคในครัวเรือน วัยรุ่นเหล่านี้ จึงมีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตเกษตรกรรมเป็นอย่างดี นำมาสู่การใช้ทรัพยากรที่มีในชุมชนมาประยุกต์ใช้ส่งเสริมพัฒนาการและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นผ่านการทำกิจกรรมที่คุ้นเคยคือการปลูกพืช ซึ่งการประยุกต์ใช้การทำสวนในการบำบัดและส่งเสริมสุขภาวนั้นแพร่หลายในยุโรป อเมริกาเหนือและแถบเอเชียตะวันออก (Toyoda, 2012) ชื่อว่า พืชสวนบำบัด (Horticultural Therapy) หรือ การทำสวนบำบัด (Gardening Therapy) เป็นการนำสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติมาใช้เป็นสื่อเพื่อการบำบัด เป็นการผสมผสานประโยชน์ของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และพืชพันธุ์ต่าง ๆ เข้ากับการบำบัดทางจิตวิทยาหลากหลายทฤษฎีตามความเหมาะสมกับผู้รับการบำบัด ผ่านการลงมือทำกิจกรรมในกระบวนการทำสวน ทั้งการเพาะเมล็ด เตรียมดิน พรุนดิน ย้ายแปลงปลูก รดน้ำ เฝ้ามองพืชเติบโต กำจัดวัชพืช และการได้มองเห็นความสำเร็จในแต่ละกระบวนการที่ตนเองได้ทำ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ในการทำงาน ฝึกการแก้ไขปัญหา ฝึกทักษะทางสังคม ผ่อนคลายความเครียด ฟื้นฟูความจำ พัฒนาด้านอารมณ์ พัฒนาการรับรู้จากประสาทสัมผัส เป็นต้น โดยสรุปแล้วพืชสวนบำบัดส่งผลดีต่อทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เข้ารับการบำบัด (Pfeffer et al., 2005; อ้างถึงใน Alston, 2010) ดังเช่นการศึกษาของ Adevi และ Martensson (2013) ซึ่งกล่าวถึงผลของการนำโปรแกรมพืชสวนบำบัดมาใช้ฟื้นฟูผู้มีภาวะเครียดในสวีเดน จากการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการบำบัดพบว่า การทำสวนให้ประโยชน์ในสองด้าน คือ ประโยชน์ต่อตัวผู้เข้ารับการบำบัด ได้แก่ การพัฒนาประสาทสัมผัส อารมณ์ และรับรู้ความหมายแฝงในธรรมชาติ เช่น การยอมรับการเปลี่ยนแปลง การเจริญเติบโตของดอกไม้เมื่อเปรียบเทียบกับตนเอง และประโยชน์ต่อสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง ระหว่างผู้รับการบำบัดเอง และผู้รับการบำบัดกับผู้ดูแล รวมถึงการพัฒนาทักษะที่มีประโยชน์ต่อสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่อไปด้วย การนำพืชสวนบำบัดมาใช้ใน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยผสมผสานกับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอตเซอร์ โดยใช้กิจกรรมในกระบวนการปลูกพืชเป็นสื่อไปสู่การเรียนรู้ประสบการณ์การเข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น เกิดความงอกงามภายในจิตใจ ตลอดจนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับรู้ตนเองอย่างแจ่มชัด

กลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอตเซอร์ เป็นกลุ่มที่มุ่งเน้นการพัฒนาความงอกงามของมนุษย์ ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการเปิดเผยตนเอง สำรวจตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง เผชิญปัญหาของตนเองได้ ซึ่งทำให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันความรู้สึกซึ่งกันและกันรวมถึงรับรู้ข้อมูลและความรู้สึกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง (เพริศพรณ แตนศิลป์, 2550) โดยประกอบด้วยแนวคิดทฤษฎีพื้นฐาน คือ ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Human Needs) โดยอับราฮัม มาสโลว์ ซึ่งอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐานในชีวิต 5 ชั้น และความต้องการพื้นฐานเหล่านี้เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมบางอย่างเพื่อสนองความต้องการนั้น แนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ซึ่งกล่าวถึงการปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์ มีการเปิดเผยตนเอง การรับข้อมูลย้อนกลับซึ่งทำให้บุคคลได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนขึ้นและนำมาซึ่งการยอมรับตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองจะพัฒนาเป็นลำดับขั้นตามความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้อให้สมาชิกผู้เข้าร่วมกลุ่มค่อยๆมองเห็นและยอมรับทั้งตนเองและผู้อื่นผ่านการสื่อสารอย่างลึกซึ้งซึ่งระหว่างกัน จากงานวิจัยของ จิรรัตน์ สิทธิวงศ์ (2555) ซึ่งศึกษาประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนเองและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ พบว่า ผู้เข้าร่วมกลุ่มสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีโอกาสในการสำรวจตนเอง และเกิดการยอมรับในตนเอง อีกทั้งความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นยังเอื้อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด มุมมองในชีวิต พฤติกรรม ทั้งการมองเห็นคุณค่าในตนเอง การเรียน และสัมพันธภาพ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองร่วมกับการทำสวน เพื่อการเข้าถึงความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์และความหมายของประสบการณ์ที่มีต่อตัววัยรุ่นได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการศึกษาข้อมูล

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการวิจัยภายหลังจากที่โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระยะที่ 1 ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน และคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่ม

1. ผู้วิจัยทำการออกแบบกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทอตนเซอร์ ผสมผสานกับโปรแกรมพีชสวนบำบัดของ Swank และ Swank (2013) โดยผ่านทดลองใช้ ปรัชญาอาจารย์ที่ปรึกษา และปรับปรุงเป็นโปรแกรมกลุ่มที่สมบูรณ์

2. ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของ ประวีณา ธาตพรหม (2550) ซึ่งแปลและเรียบเรียงจาก Self-Esteem Inventory ฉบับ Coopersmith (Coopersmith Self-Esteem Inventory-School Form, 1984) โดย รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 58 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า (Rating Scale) ข้อกระทงมีลักษณะเป็นประโยคบอกเล่ารายงานตนเอง สามารถแบ่งออกเป็นข้อกระทงที่ใช้วัดการตอบไม่ตรงความจริง (Lie Scale) จำนวน 8 ข้อ และเป็นข้อกระทงที่วัดทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง จำนวน 50 ข้อ เพื่อทำการคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งกำลังศึกษาในปีการศึกษา 2557 ที่มีคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) อยู่ในระดับปานกลางและต่ำ คือมีระดับคะแนนต่ำกว่า 74 คะแนน (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75) เพื่อเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน

ระยะที่ 2 ดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

1. นัดหมายผู้เข้าร่วมกลุ่มทั้ง 19 คน เพื่อดำเนินกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน โดยดำเนินกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง

2. เมื่อดำเนินกลุ่มเสร็จสิ้น ผู้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันผลของกลุ่มพัฒนาตนฯ ว่าภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจริง โดยเมื่อตรวจสอบด้วยวิธีการทางสถิติพบว่าผู้เข้าร่วมกลุ่มมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.78, p < .01$) ดังมีรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตน ร่วมกับการทำสวน

ช่วงเวลา	จำนวน (คน)	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ก่อนเข้าร่วมกลุ่ม	12	52.00	11.41	2.78**	.009
หลังเข้าร่วมกลุ่ม	12	61.67	18.09		

***p* < .01, หนึ่งทาง.

3. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมกลุ่มที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนแปลง ในทางที่ดีขึ้นและผ่านเกณฑ์การตอบไม่ตรงความจริง รวมทั้งสะดวกในการให้ข้อมูล รวมทั้งสิ้น 8 คน เข้าเป็นผู้ให้ข้อมูล

ระยะที่ 3 การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลและวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยเตรียมตัวในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูล เนื่องจากตัวผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือ สำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นผู้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ด้วยตนเอง สังเกตและจดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ ตลอดจนความคิดความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขั้นตอนการสัมภาษณ์ รวมถึง การเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง โดยในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัย จะต้องมีความพร้อม ศึกษาทฤษฎี แนวคิด และเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราว ที่ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูล สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนที่จะทำการ สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลโดยการศึกษาเรื่อง กลุ่มพัฒนาตนแนวทอตนเซอร์ พิชสวนบำบัด การ มองเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และพัฒนา ตนเองในด้านความไวต่อการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกรวมถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยอาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกับผู้ให้ข้อมูล จึงมีความเข้าใจในธรรมชาติและ สภาพแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งผู้วิจัยเข้าใจถึงลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลงหรือแนว ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเอื้อต่อการเข้าถึงความคิดและประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะต้องมีตระระวังที่จะไม่นำประสบการณ์เหล่านั้นมาด่วนตัดสินประสบการณ์ของผู้ให้ ข้อมูล ด้วยการทำความเข้าใจตามจริงพร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้

2. ผู้วิจัยออกแบบคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ โดยคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ในงานวิจัยครั้งนี้ มีคำถามหลักจำนวน 5 ข้อ คือ (1) ประสบการณ์โดยรวมจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ ของท่านเป็น อย่างไรบ้าง (2) การมีโอกาสดำเนินการในการเข้าร่วมกลุ่มฯ ท่านรู้สึกอย่างไร มีผลต่อท่านอย่างไร

(3) ท่านสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของตนเองจากการเข้าร่วมกลุ่มฯ หรือไม่ อย่างไร (4) ประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มมีความหมายอย่างไรต่อตัวท่าน (5) ท่านจะนำประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลแบบรายบุคคล โดยนัดหมายผู้ให้ข้อมูลตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกซึ่งเป็นสถานที่ที่มีบรรยากาศปลอดภัยเหมาะแก่การสนทนาแบบเป็นส่วนตัว การสัมภาษณ์ใช้เวลา 30 นาที – 1 ชั่วโมง 25 นาที หากข้อมูลไม่ครบถ้วนผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมโดยใช้เวลาประมาณ 20 – 30 นาที โดยผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลตลอดการดำเนินการวิจัย เช่น สิ่งที่สังเกตได้จากผู้ให้ข้อมูล การแสดงออก อารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น รวมถึงจดบันทึกเกี่ยวกับอคติส่วนตัวของผู้วิจัยซึ่งอาจเกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อการศึกษาวิจัยในขั้นใดขั้นหนึ่งได้ เพื่อทบทวนตนเองและหาแนวทางป้องกันต่อไป และมีการใช้เครื่องบันทึกเสียงดิจิทัลในการบันทึกการสนทนาขณะสัมภาษณ์ โดยมีการป้องกันความปลอดภัยของข้อมูล

4. ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยเตรียมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ โดยถอดเทปบันทึกเสียงสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (Transcript) และตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล จากนั้นอ่านเนื้อหาจากบทสนทนาทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ผู้วิจัยให้รหัสข้อความ (Coding) จากเนื้อหาในบทสนทนา โดยเป็นการให้รหัสข้อความแบบอุปนัย (Inductive) ผู้วิจัยทำการจัดข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ (Category) ว่าข้อมูลที่ถูกให้รหัสออกมานั้นจัดอยู่ในหมวดหมู่ข้อมูลประเภทใด จากนั้นจัดรหัสข้อความที่มีความคล้ายคลึงหรือสัมพันธ์กันเข้าไว้ด้วยกันเป็นประเด็นย่อย (Subtheme) และรวบรวมประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องกันไว้เป็นกลุ่มเดียวกันคือ ประเด็นหลัก (Theme) ท้ายที่สุดผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ทำการสรุปมาแล้ว และศึกษาข้อมูลสนับสนุนในการหาความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นหลัก ทั้งนี้ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) โดยทวนซ้ำด้วยการฟังเทปบันทึกการสนทนา (Verbatim Check) การใช้เวลายาวนานเข้าไปในบริบทของกลุ่มเป้าหมาย (Prolong Engagement) และการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้ร่วมวิจัย (Peer Debriefing) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Literature Triangulation) และการตรวจสอบผลการวิจัยกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 8 คน เพศชาย 1 คน เพศหญิง 7 คน อายุ 13-15 ปี เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวน แบ่งออกเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ

1. การตระหนักรู้ในตนเองและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วย การตระหนักและเข้าใจในตนเอง และการตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว โดยมีรายละเอียดแต่ละประเด็นดังนี้

การตระหนักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วยสองประเด็นย่อย คือ การเข้าใจในตนเองชัดเจน และการตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน โดยการเข้าใจในตนเองคือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาเข้าใจและตระหนักชัดในตนเองมากขึ้น ได้คิดทบทวนถึงสิ่งที่ตนเองเป็นในปัจจุบัน การแบ่งปันประสบการณ์ ทั้งการเล่าเรื่องของตนเองและการรับฟังเรื่องราวของเพื่อน การสะท้อนแก่กันและกัน ล้วนเป็นสิ่งที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจและรับรู้ตนเองได้ชัดเจนทั้งสิ้น ส่วนการตระหนักเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตน คือ การได้กลับมาสำรวจและสังเกตตนเองอย่างละเอียดยิ่งขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการรับรู้อารมณ์ของตนในแต่ละขณะได้รวดเร็วและชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ที่อยู่ร่วมกันในกลุ่ม การปลูกและดูแลผัก หรือสถานการณ์อื่น ๆ ภายนอก และไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบ สมาชิกรับรู้ได้ชัดเจนขึ้นว่าตนเองชอบหรือไม่ชอบอะไร ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 ที่เล่าถึงการตระหนักถึงอารมณ์ทางลบที่ตนมี “...แต่เป็นบางครั้งก็เออ อิจฉาเขาอยู่ แบบของพี่เขาดี อยากไปดั่งขว้าง...ก็ได้อยู่ ก็ถ้าเป็นของเฮา โดนดั่งจะอันละาะ จะเป็นจะได้อย่างอี่เจ้า สู้เฮามาปรับปรุงแปลงตัวเก่าบ่ดีกว่าอี่”

การตระหนักถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วยสองประเด็นย่อย คือ การตระหนักถึงผู้มีส่วนเกื้อกูลในชีวิต และการตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ โดยการตระหนักถึงผู้มีส่วนเกื้อกูลในชีวิต คือ การได้มองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นที่มาและบุคคลที่มีส่วนในการเติบโตของตนเอง ได้รับรู้มากกว่าที่ตนเองจะเติบโตมาได้ นั่น คนรอบข้างล้วนเป็นปัจจัยสำคัญและมีส่วนในการเติบโตนี้ทั้งสิ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 ที่เล่าถึง การตระหนักถึงตอนที่ตนเป็นเด็กแล้วพ่อแม่ดูแลจากการที่ตนดูแลเมล็ดพืช “ตอนดีเฮาเกิดขึ้นมาใหม่ กับตอนที่เฮาโรยเมล็ด แล้วก็ มันก็รดน้ำ ใส่ปุ๋ย มัน

เหมือนตอนเฮายังละอ่อน ป้อแม่ป้อนข้าวเฮา อย่างเอี้ย เฮาก็ใหญ่ ๆๆ ขึ้นมา ก็เหมือนกับเฮาหรือน้ำใสปุ๋ยขึ้นมาทุกวัน มันก็เริ่มใหญ่ขึ้นมา เหมือนกับตัวเฮา” ส่วน การตระหนักรู้ว่าการกระทำของตนเองมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการดูแลฝึกและการใคร่ครวญเรื่องราวของตนเองผ่านการรับฟังประสบการณ์ของเพื่อนในกลุ่ม และมีโอกาสได้สังเกตถึงความเกี่ยวข้องของตนเองกับบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเอื้อให้เกิดการคำนึงถึงผลลัพธ์ของสิ่งต่าง ๆ ที่มาจากการกระทำของตนเอง

2. ความสัมพันธ์ที่องงาม ประกอบด้วย *ความสัมพันธ์ที่องงามกับคนรอบตัว และความสัมพันธ์ที่องงามกับผักที่ปลูก* โดยมีรายละเอียดแต่ละประเด็นดังนี้

ความสัมพันธ์ที่องงามกับคนรอบตัว ประกอบด้วยสี่ประเด็นย่อย คือ *ความรู้สึกสบายใจในการได้เปิดเผยตนเอง การได้รับรู้แลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิต การได้เข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริง และ การเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก* โดยความรู้สึกสบายใจในการได้เปิดเผยตนเอง คือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกสบายใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในกลุ่ม กล่าวคือเล่าเรื่องราวของตนเองจากที่ไม่เคยบอก ด้วยความรู้สึกปลอดภัยจากการรับรู้ว่ามีเพื่อนที่คอยรับฟังและสามารถไว้วางใจที่จะเปิดเผยได้แม้ว่าบางเรื่องจะไม่เคยเล่าให้ใครฟังหรือไม่กล้าพูดดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 กล่าวถึงการได้เล่าเรื่องราวทุกซอก เช่น ปัญหาในครอบครัว ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จากที่ไม่รู้จะเล่าให้ใครฟัง ว่า “ก็ ถ้าสมมติเป็นมีเรื่องตลกใจจะหยั่ง แบบว่า เป็นครอบครัว อะหยั่งอ๊อ เรื่องปัญหาในครอบครัวเนี่ยะ บ่อฮู้จะไปเล่าฮื้อใครฟัง บ่อฮู้จะไปฮื้อฮื้อใครฟัง อย่างเอี้ย ก็ม่อมาเล่ากันในกลุ่มอ๊อหนะ ก็ฮู้สึกว่าก็ได้เอาความฮู้สึกนั้นออกไปพอง ละก็มีความฮับฟังเวลาเฮามีทุกข์ อะหยั่งอ๊อเจ้า” ส่วนการได้รับรู้แลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิต คือ สมาชิกได้รับรู้ประสบการณ์ เรื่องราวชีวิตของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ได้ทำความรู้จักเพื่อนมากกว่าที่เคยรู้จัก ได้รับรู้ความคิดความรู้สึกและเกิดความเห็นใจในเรื่องราวที่เพื่อนเผชิญ ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจในตัวเพื่อนสมาชิกอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ส่งผลต่อสัมพันธภาพที่องงามระหว่างผู้ให้ข้อมูลกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทั้งยังได้นำประสบการณ์ของเพื่อนมาปรับใช้กับตนเอง ส่วนการได้เข้าใจเพื่อนอย่างแท้จริงคือ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการได้รับรู้สิ่งที่เพื่อนสมาชิกเป็นมากกว่าที่เคยได้รู้ในชีวิตประจำวันที่ผ่านมา ได้รู้จักเพื่อนในมุมใหม่ที่ไม่เคยมองและไม่เหมือนที่เคยคิดไว้ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจ มีโอกาสได้มองเห็นจากที่เคยมีมุมมองต่อเพื่อนในกลุ่มทั้งทางบวกและทางลบตามการตีความของตนเอง ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 กล่าวถึงเพื่อนที่ตนคิดว่าร่าเริงดูไม่มีปัญหา

และไม่เคยพูดถึงปัญหาให้ฟัง แท้จริงแล้วได้เข้าใจว่าเพื่อนก็เป็นคนหนึ่งมีปัญหาเหมือนกับตนเองเช่นกัน “ก็เออ ฮู้เออ ปัญหาชีวิต ก็บางครั้งเขาก็บ่เคยบอกเฮา อะหยั่งอย่างเอี้ย...ก็ บางครั้งเขาก็แบบ เออ เป็นคนอารมณ์ดี เหมือนบ่มีปัญหาในชีวิตอะหยั่ง ก็พอเข้ามาในกลุ่ม เออ เขาก็มีปัญหาเหมือนกับเฮาอยู่ อะหยั่งอย่างเอี้ย” และการเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลูกผัก คือการที่ผู้ให้ข้อมูลได้ทำกิจกรรมการปลูกและดูแลผักร่วมกันทั้งในช่วงเวลาการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนฯ และช่วงเวลานอกกลุ่ม เอื้อให้ได้พูดคุยกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นจากที่ไม่เคยพูดคุยกัน ได้สนิทสนมกันมากขึ้น ได้มองเห็นน้ำใจของเพื่อนจากการเอื้อเพื่อช่วยเหลือกันในการดูแลผัก เช่น การแบ่งอุปกรณ์ให้กันและช่วยรดน้ำผัก นอกจากนี้ ในกระบวนการปลูกผักในแปลงรวม ยังเอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการทำงานร่วมกัน การแบ่งหน้าที่รวมถึงการรู้จักประนีประนอมในสถานการณ์ที่ขัดแย้งกัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 กล่าวถึงความรู้สึกที่ดีที่ได้ร่วมกันปลูกและดูแลผัก ได้ช่วยกันรดน้ำและพรวนปุ๋ยด้วยกัน “ก็ฮู้สึก ดี...ดีตอนตีปลูกผักร่วมกัน ดีตอนตีเฮามารดน้ำ โดยกัน เขาก็ได้อยู่กัน...ตอนตีปลูกแปลงใหญ่ เฮาช่วยกัน มันก็ใหญ่ มันก็งาม เฮาช่วยกันมันก็ดี” ความสัมพันธ์ที่งอกงามกับผักที่ปลูก ประกอบด้วยสามประเด็นย่อยคือ การใส่ใจดูแลผักที่ปลูก ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ และ การเกิดความภาคภูมิใจ โดย การใส่ใจดูแลผักที่ปลูก คือการที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงผักที่ปลูกในกลุ่มพัฒนาตนฯ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในด้านของการดูแล ในทุกการเติบโตล้วนมาจากการดูแลและความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลที่ต้องการให้ผักเติบโตงอกงาม กังวลใจกับผักที่ไม่โต หาวีธีปรับปรุงและวิธีการแก้ปัญหาเมื่อพบอุปสรรค ผู้ให้ข้อมูลได้รับรู้ว่า ตนมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้สำเร็จและมีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองดูแล ส่วนความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติคือ การที่ผู้ให้ข้อมูลได้ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติและแปลงผักใน กระบวนการดูแลทั้งการปลูก รดน้ำ พรวนดิน ถอนวัชพืช เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาอยู่กับตนเอง มีสมาธิจดจ่อ ซึ่งทำให้เกิดความสงบ สดชื่น รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ได้พักใจจากการคิดถึง เรื่องราวต่าง ๆ ในช่วงเวลาอื่น ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 กล่าวถึงเหตุการณ์ที่ตนรู้สึกไม่พอใจ เพื่อน อารมณ์ขุ่นมัว เมื่อได้มารดน้ำ ถอนหญ้าที่แปลงผักก็ทำให้ได้ใช้เวลาจดจ่ออยู่กับแปลงผัก และได้พักจากการคิดเรื่องไม่พอใจ จนทำให้อารมณ์ดีขึ้น “บางครั้งมันก็สบายอยู่เจ้า บางครั้ง เวลาเฮามีปัญหาหยั่ง แบบไปนั่งหลกหญ้าหลกหยั่งอ๊อ มันว่าง ก็ฮู้สึกว่าสบายขึ้น...แบบใจเฮาก็ คล้ายๆ ว่า ผัก จดจ่ออยู่ตีผัก ก็หลกหญ้าไป ยะหยั่งไปแบบ ก็ยะไป มันก็แบบฮู้สึกสบายขึ้น... แบบ ชอบเห็นแบบสีเขียว แบบสบายๆ อย่างเอี้ยเจ้า บางครั้งก็ไปนั่งของเล่น อะหยั่งหมูนี่ก็ได้เจ้า ตีมี

หยวนัก ๆ เอ๊ย ชอบหลกหญ้า หดน้ำผัก มันสบายดีเจ้า...มันแบบเย็นๆ เวลาหดน้ำไป มันก็รู้สึกชุ่มชื้น...ก็ยะฮือใจเฮา ก็สดชื่นขึ้น ตีขึ้นหยั่งเอ๊ย...ตอนนั้นผัดกับเป็อน เหมือนจะเป็นงานกลุ่มนั้นนะเจ้า ก็นั่งยะกันในห้อง เขาก็แบบ เอออีม เอานี้ไปซิดกำเลาะ ก็ไปซิด ซิดฮือเขาแล้วเขาว่าซิดบ่ตรงหนา แล้วเขาก็ตำเฮาอี เลียบ่อยากอยู่ในห้อง เออ ลงมาอยู่ต่างลุ่มก็ล้างหน้าล้างตา เออ แล้วก็ปลุกผักไว้ ก็ลองไปผ่อผัก ก็หันหญ้ามั่นขึ้น ก็นั่งหลกหญ้า ชักกาก็ถึงเวลาหดน้ำผัก ก็หดน้ำผัก ก็รู้สึกว่ามันสบายขึ้นเจ้า...ก็ เวลาเครียดๆ ก็ บางครั้งก็อยู่บ่ดาย บ่ได้ยะหยัง ก็นั่งก็คิดเรื่องดีเครียดอยู่ แต่เวลาไปหดผัก มันก็เออ มันก็ ใจมันอยู่ดีผักเอ๊ย ใจบ่ได้ไปก็คิดเรื่องอื่น...พอไปหดน้ำหยังชักก่า ก็นั่งฮั่น รออารมณมันดีแหล่ชักน้อย ชักกาก็เข้าไปในห้องเลย ก็ไปฮู้กับเขาเหี้ย” และ การเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจคือ การที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองจากการได้รับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสำเร็จได้ และมองเห็นคุณค่า ความสามารถของตน ภูมิใจที่ตนสามารถปลูกและดูแลผักจนงอกงามเติบโตได้ด้วยตนเอง และได้ใช้ประโยชน์จากผลผลิตที่มาจากการปลูกของตนเอง เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถว่าตนก็สามารถปลูกผักด้วยตนเองจนเก็บผลผลิตมากินได้ และภูมิใจกับการได้บริโภคผลผลิต “อืม มันก็รู้สึกว่าเขาเออ เขาก็ปลูก เขาก็ปลูกคนเดียวได้นะ ภู่เต๋อมันปลูกกับเป็อน เอ๊ย มันก็แบ่งๆกันยะอันนี้เฮายะคนเดียวมันก็เออ มันก็ขึ้นอยู่ มันก็ขึ้นมางาม เขาก็ได้ดี เก็บไปกินคนเดียว อย่างเอ๊ย มันแบบ เป็นผักดีเฮายะเอง”

3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง โดยการยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหาคือการที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานประสบการณ์การกลับมาใคร่ครวญถึงปัญหาของตนและของสมาชิกคนอื่น ๆ ผ่านการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นคนเดียวที่มีปัญหา และเมื่อทราบว่ามีสมาชิกคนอื่นในกลุ่มที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่เช่นเดียวกัน ทำให้ลดความกังวล รู้สึกโล่งใจและสบายใจที่มีเพื่อนร่วมเผชิญปัญหาดูด้วยกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกและแนวทางการรับมือปัญหาแก่กันและกัน ส่วน การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมคือ การที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนเองทั้งระหว่างและภายหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ทั้งด้านพฤติกรรมที่สังเกตได้ว่าตนเองกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นความรู้สึกและความต้องการของตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบ การปฏิบัติกับผู้อื่นที่ผ่านการไตร่ตรองมากขึ้นและเปลี่ยนแปลงจากเดิม และด้าน

ความคิด ผู้ให้ข้อมูลคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในมุมที่กว้างขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนมุมมองและทำความเข้าใจผู้อื่น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวถึงการเริ่มเปลี่ยนแปลงตนเอง ช่วยงานยายมากขึ้นจากการเปลี่ยนมุมมองว่าเพียงแค่ช่วยงานยายก็จะไม่ถูกยายบ่นมากเหมือนที่เคยเป็น และเกิดจากความเห็นใจยายมากขึ้น “ก็คิดไปอะ ถ้าจួយอัยก็บ่ว่าละ แบ่งเบาภาระอัย จួយอัยผ่อนน่องละก็จួយยะก่านบ้าน ก็ดีบ่โดนตำบ่โดนจ่ม...ก็เอ็นดูอัยโดย ก็คิดได้แบบแม่ก็บอกหื้อจួយหื้อจួយอัยผ่อนน่อง หื้อจួយยะก่านบ้าน...ก็ ก้อย ๆ เปลี่ยนนิสัยตัวเก่าเจ้า” และ ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง คือการที่ผู้ให้ข้อมูลรายงานถึงความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของตนเอง เมื่อการเปลี่ยนแปลงส่งผลต่อทั้งความสัมพันธ์ของตนเองกับคนรอบข้างและมุมมองที่มีต่อตนเองของผู้ให้ข้อมูล เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้มองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและมองเห็นผลดีของการเปลี่ยนแปลงนั้นทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกที่ดีและความภูมิใจต่อตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 กล่าวถึงความรู้สึกมีคุณค่าจากการได้เปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้สิ่งที่เพื่อนทำและนำกลับมาใช้กับตนเอง “ก็รู้สึกที่ว่าตัวเฮาก่อนมีค่าดีอยู่แบบเฮาก็เปลี่ยนนิสัยของเฮาได้อี๊แหละ แบบตะเมนซีคร้าน บ่จួយอัยยะหยัง บะเดี่ยวก็ดีเจ้า ตั้งแต่เข้ากลุ่มมาเอ้อหันเปื้อนยะจะอันเฮาก็ยะจะอัน จួយอัยพ่องเอี้ยะ ก็ดี”

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย สามารถอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนร่วมกับการทำสวนได้ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนและเห็นความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ การตระหนักและเข้าใจในตนเอง และการตระหนักถึงความเชื่อมโยงเกี่ยวของของตนเองกับสิ่งรอบตัว 2) ความสัมพันธ์ที่งอกงาม ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย คือ ความสัมพันธ์ที่งอกงามกับคนรอบตัว และความสัมพันธ์ที่งอกงามกับผักที่ปลูก และประเด็นหลักที่ 3) การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย 3 ประเด็นย่อย คือ การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม และความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง

อภิปรายผลการวิจัย ประเด็นหลักที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว ประกอบด้วย ประเด็นย่อยที่หนึ่ง การตระหนักและเข้าใจในตนเอง การที่

ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาใคร่ครวญชีวิตทำให้ตระหนักชัดในตนเองมากขึ้น รับรู้ศักยภาพของตน เห็นตนเองในมุมมองที่แตกต่างและคิดถึงอนาคตของตนเองจากที่ไม่เคยคิดมาก่อน ภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตามแนวคิดหน้าต่างโจฮารี (The Johari Window) ในกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองแนวทอตนเซอร์ มีการปฏิสัมพันธ์โดยการเปิดเผยเรื่องราวและการได้รับข้อมูลย้อนกลับนำมาซึ่งการตระหนักและเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง โดยการยอมรับตนเองนี้นับเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Greenberg และ Gold (1994; อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ได้ระบุถึงการยอมรับตนเองว่าเป็นวิธีหนึ่งของการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และประเด็นย่อยที่สอง การตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งรอบตัว การตระหนักถึงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิต และการตระหนักว่าการกระทำของตนมีส่วนเชื่อมโยงกับสิ่งต่าง ๆ สอดคล้องกับวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981; อ้างถึงใน ประวีณา ธาตาพรหม, 2550) ข้อหนึ่งว่า มาจากการการได้รับการนับถือ ยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เมื่อผู้ให้ข้อมูลได้เห็นว่าตนเองมีความสำคัญ เป็นที่รักและได้รับการดูแล การตระหนักก็นำมาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประเด็นหลักที่ 2 ความสัมพันธ์ทั้งองกาม ประกอบด้วย ประเด็นย่อยที่หนึ่ง ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว เกิดจากความสบายใจในการเปิดเผยตนเองของผู้ให้ข้อมูล การได้เข้าใจเพื่อนแท้จริง และเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลุกผัก สอดคล้องกับวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของ Greenberg และ Gold (1994; อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี, 2545) ข้อหนึ่งว่า มาจากการได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่ม โดยแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนที่บุคคลไว้วางใจและสามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผยจะช่วยสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มที่ดีจะไม่กดดันแต่จะสร้างความรู้สึกที่ดีกับบุคคล อีกทั้งการได้เข้าใจเพื่อนแทจริงนั้น ก็ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเป็นกลุ่มที่ไว้วางใจได้แก่เพื่อนในกลุ่มซึ่งเอื้อต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน นอกจากนี้ การเชื่อมสัมพันธ์ผ่านการปลุกผัก สอดคล้องกับการศึกษาของ Toyoda (2012) ได้สรุปลักษณะเด่นของพืชสวนบำบัดโดยข้อหนึ่งได้กล่าวถึงการพัฒนาความเอาใจใส่ พืชนั้นเป็นสิ่งที่เป็นหัวข้อสนทนาและเกี่ยวข้องโดยตรงที่สุดกับการทำสวน ผู้ป่วยมักสนทนากันถึงชื่อของพืช สี รูปร่าง ความคาดหวังในการเจริญเติบโต และความสนุกสนานในการเก็บเกี่ยว ซึ่งโอกาสในการได้พูดคุยกันเช่นนี้ในการทำสวนจะนำมาซึ่งแรงจูงใจและยอมรับตนเอง (self-affirmation) และประเด็น

ย่อยที่สอง ความสัมพันธ์กับผักที่ปลูก ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการใส่ใจดูแล ความสบายใจเมื่อได้อยู่กับธรรมชาติ และการเกิดความภาคภูมิใจในผลผลิตที่ตนเองลงมือทำ ความสุขใจจากการได้ค่อยๆ เห็นผลผลิตเติบโตขึ้นและความสุขสงบที่ได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความพึงพอใจในความสามารถและเกิดสภาวะอารมณ์ในทางบวก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในองค์ประกอบที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย Coopersmith (1981; อ้างถึงใน การดี คำภู ญ อยู่ธยา, 2550) ได้ระบุถึงองค์ประกอบนี้ไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วยองค์ประกอบภายนอกและภายในบุคคล ซึ่งองค์ประกอบภายในบุคคลนั้นได้รวมถึงความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ โดยสัมพันธ์กับการประสบผลสำเร็จในการกระทำต่าง ๆ

ประเด็นหลักที่ 3 การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตน ประกอบด้วย ประเด็นย่อยที่หนึ่ง การยอมรับและเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงพฤติกรรมหรือความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด การยอมรับปัญหาหรือสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญและพบมุมมองใหม่ๆ มากยิ่งขึ้นจากการได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และรับฟังมุมมองรวมถึงวิธีการของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม สอดคล้องกับขั้นความรู้สึกรับผิดชอบ (Responsibility Stage) เป็นขั้นที่ 3 ของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอตเซอร์ ซึ่งเป็นขั้นที่เคลื่อนจากการยอมรับตนเองและผู้อื่นไปยังการรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ประเด็นย่อยที่สอง การเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงการกระทำต่อปัญหาของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านพฤติกรรม กล่าวพูด กล่าวแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบและปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างไตร่ตรองมากขึ้น สอดคล้องกับขั้นทำงาน (Work Stage) ซึ่งเป็นขั้นที่ 4 ในกลุ่มพัฒนาตนแนวทรอตเซอร์ โดยสมาชิกจะเริ่มเกิดการกระทำต่อความรับผิดชอบหรือต่อปัญหาของตนเอง สมาชิกจะเริ่มทดลองทางเลือกต่าง ๆ หรือการฝึกทักษะและความมั่นใจต่อการกระทำที่สมาชิกจะเปลี่ยนแปลง จุดประสงค์ของกลุ่มในขั้นนี้คือ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสวินิจฉัยปัญหาของตนเองอย่างจริงจังท่ามกลางบรรยากาศที่ปลอดภัย สำรวจทางเลือกและคำแนะนำต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหา และทดลองกระทำพฤติกรรมหรือได้ลองใช้ทัศนคติใหม่ ๆ ในที่ ๆ ปลอดภัยก่อนที่จะนำไปปฏิบัตินอกกลุ่ม (Trotzer, 1972; อ้างถึงใน Trotzer, 2013) และประเด็นย่อยที่สาม ความรู้สึกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น เมื่อได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ช่วยงานบ้าน

มากขึ้น จากนั้น ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเองตามค่านิยมของสังคม โดยเห็นว่าการช่วยเหลืองานบ้านเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ใหญ่ยอมรับและชื่นชมจึงเกิดการลงมือทำ โดยเมื่อผู้ให้ข้อมูลได้กระทำตามค่านิยมของสังคมและได้รับการยอมรับจากผู้ใหญ่จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับองค์ประกอบภายในที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981; อ้างถึงใน ภารดี กำภู ณ อยุธยา, 2550) ที่กล่าวถึงค่านิยมส่วนตัวว่าหากค่านิยมส่วนตัวของบุคคลสอดคล้องกับค่านิยมของสังคม การเห็นคุณค่าของบุคคลมีแนวโน้มจะสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นหัวข้อกิจกรรมสั้น ๆ หรือการให้ความรู้แก่นักเรียนทั่วไปในชุมชน ซึ่งสามารถปรับหัวข้อและกิจกรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยของนักเรียนได้ อาจมีการแลกเปลี่ยนความรู้และสื่อให้นักเรียนเห็นถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งสิ่งแวดล้อมและผู้คนในชุมชน

รายการอ้างอิง

- จิรรัตน์ สิทธีวงศ์. (2555). *ประสบการณ์การเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- เพริศพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญหาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ประวีณา ธาตพรหม. (2550). *ภาพลักษณ์ทางร่างกาย และการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ภารดี กำภู ณ อยุธยา. (2550). *ผลของโปรแกรมศิลปะบำบัดสำหรับกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กอายุ 9-11 ปี* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต)*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Adevi, A. A., & Martensson, F. (2013). Stress rehabilitation through garden therapy: The garden as a place in the recovery from stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 12(2), 230-237.
- Alston, L. Y. (2010). *The effectiveness of horticultural therapy groups on adults with a diagnosis of depression* (Master's Theses, State University of New York). Retrieved 27th March, 2020. from https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=edc_theses
- Santrock, J. (2005). *Adolescence* (10th ed.). NY: McGraw Hill.
- Swank, J. M., & Swank, D. E. (2013). Student growth within the school garden: Addressing personal/social, academic, and career development. *Journal of School Counseling*, 11(21), n21.
- Toyoda, M. (2012). *Horticultural therapy in Japan - history, education, character, assessment*. Retrieved 27th March, 2020. from <http://www.awaji.ac.jp/http/artis-cms/cms-files/20120703-164630-5665.pdf>
- Trotzer, J. P. (2013). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. NY: Routledge.