

รายงานการอบรม Basic Satir for The Base of Change
สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์
ณ ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม
ตามระเบียบมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ว่าด้วยการให้ทุนฝึกอบรม ดุงาน
และประชุมทางวิชาการแก่บุคลากรของมหาวิทยาลัย

ไป อบรม Basic Satir for The Base of Change จัดโดย สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชา-
เทียร์ ณ ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม มีกำหนดการระหว่างวันที่....23.... เดือน
สิงหาคม...พ.ศ. ...2568... ถึงวันที่...26.... เดือน ...สิงหาคม.....พ.ศ.2568.....รวมระยะเวลาการฝึกอบรม/
ดุงาน/ประชุมทางวิชาการในครั้งนี้เป็นเวลา.....-.....ปี.....-.....เดือน.....4.....วัน

รายงานการประชุม/สัมมนา

(1) หัวข้อเรื่อง และวัตถุประสงค์ของการประชุม/สัมมนา

การอบรม Basic Satir for The Base of Change สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์ ณ ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม จัดขึ้นระหว่างวันที่ 23-26 สิงหาคม พ.ศ. 2568 มีวัตถุประสงค์หลัก 1) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความความเข้าใจในการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตามแนวชาเทียร์โมเดลมากขึ้น 2) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถนำชาเทียร์โมเดลไปประยุกต์ใช้ได้ และช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้รับบริการในบริบทต่าง ๆ 3) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมเกิดการเติบโตภายใน และสามารถช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในการให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ ผู้รับบริการในบริบทต่าง ๆ เช่น จิตแพทย์ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา นักสังคมสงเคราะห์ อาจารย์มหาวิทยาลัย เจ้าหน้าที่ทรัพยากรบุคคล NGO เป็นต้น

(2) ผู้เข้าร่วมประชุม มีทั้งหมด 55 ท่าน ในรูปแบบ on-site ประกอบด้วย จิตแพทย์ แพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาให้คำปรึกษา อาจารย์มหาวิทยาลัย นักศึกษา เจ้าของธุรกิจ พระสงฆ์ ชิสเตอร์



(3) วิธีการประชุม/สัมมนา

เข้าร่วม ณ ศูนย์ฝึกอบรมงานอภิบาล บ้านผู้หว่าน จ.นครปฐม
จัดโดย สมาคมพัฒนาศักยภาพมนุษย์และจิตบำบัดแนวชาเทียร์

(4) กรณีเข้าร่วมประชุม ควรประมวลข้อบทความทางวิชาการและเอกสารประกอบการประชุม ที่เห็นว่า น่าจะเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้ทราบ

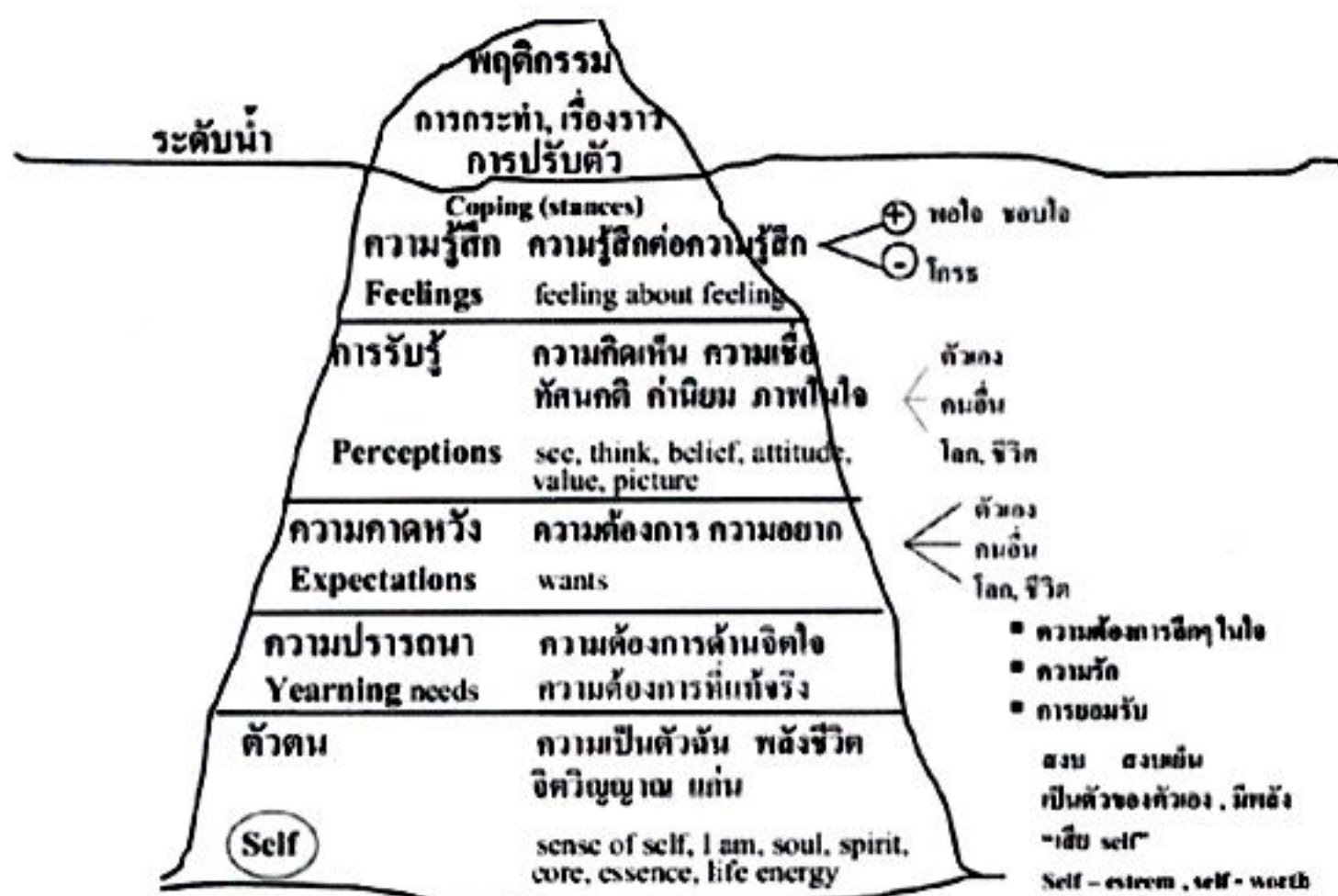
หัวใจสำคัญของแนวคิดซาเทียร์ คือการสำรวจโลกภายในผ่าน "ภูเขาน้ำแข็งส่วนบุคคล" (Personal Iceberg) ซึ่งเป็นกระบวนการที่นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง ตั้งแต่พฤติกรรมภายนอกไปจนถึงความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง และความปรารถนาที่อยู่ภายใน

จิตวิทยาซาเทียร์ หรือ Satir Model เป็นแนวคิดการบำบัดทางจิตวิทยาที่เน้นการเติบโตและเปลี่ยนแปลงจากภายใน พัฒนาขึ้นโดย เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักจิตบำบัดชาวอเมริกันชาวอเมริกัน ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในผู้บุกเบิกคนสำคัญของครอบครัวบำบัด (Family Therapy) แนวคิดนี้มีรากฐานมาจากปรัชญามนุษยนิยมที่เชื่อมั่นในศักยภาพของมนุษย์ทุกคน และมองว่าปัญหาไม่ได้เกิดจากตัวปัญหาเอง แต่เกิดจากวิธีที่เรารับมือกับปัญหานั้นๆ

เป้าหมายสูงสุดของซาเทียร์โมเดล คือการช่วยให้บุคคลได้เป็น "มนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น" (Becoming More Fully Human) โดยมีเป้าหมายหลัก 4 ประการ ได้แก่

1. การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Raising Self-Esteem) ช่วยให้บุคคลมองตนเองในแง่บวก ยอมรับและภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองมากขึ้น
2. การเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจ (Becoming a Choice Maker) ช่วยให้บุคคลสามารถมองเห็นทางเลือกและตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ
3. การส่งเสริมความรับผิดชอบต่อตนเอง (Becoming Responsible) ช่วยให้บุคคลสามารถรับผิดชอบต่อความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเองได้
4. การมุ่งสู่ความสอดคล้องกลมกลืน (Becoming Congruent) ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกภายนอกได้อย่างสอดคล้องกับความรู้สึกและประสบการณ์ภายในอย่างแท้จริง

ซาเทียร์เปรียบเทียบจิตใจของมนุษย์เหมือนภูเขาน้ำแข็ง โดยส่วนที่มองเห็นได้เหนือผิวน้ำมีเพียงเล็กน้อย แต่ส่วนที่ใหญ่กว่าและเป็นพลังขับเคลื่อนที่แท้จริงนั้นอยู่ใต้ผิวน้ำ องค์ประกอบของภูเขาน้ำแข็งประกอบด้วยระดับต่างๆ ดังนี้



ภาพ ภูเขาน้ำแข็ง (นางพาง ลัมสุวรรณ และ นิตา ลัมสุวรรณ, 2555)

ยอดภูเขาน้ำแข็ง

พฤติกรรม (Behavior) สิ่งที่แสดงออกและสังเกตเห็นได้จากภายนอก เช่น คำพูด การกระทำ

ระดับน้ำ

ท่าทีการรับมือเพื่อความอยู่รอด (Coping Stances) ที่คนเรามักใช้เมื่อเผชิญกับความเครียดหรือเมื่อรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองถูกคุกคาม มี 4 รูปแบบ ได้แก่

1. การยอมตาม (Placating) พยายามเอาใจผู้อื่น ยอมรับผิดเสมอ เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง
2. การตำหนิ (Blaming) กล่าวโทษผู้อื่นหรือสถานการณ์ เพื่อปกป้องตนเอง
3. การใช้เหตุผลเหนืออารมณ์ (Super-Reasonable) ใช้เหตุผลและข้อมูลเป็นหลัก ตัดขาดจากความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น
4. การทำให้ไม่เกี่ยวข้อง (Irrelevant) เบี่ยงเบนความสนใจไปเรื่องอื่น ไม่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่กำลังเผชิญอยู่

ใต้ภูเขาน้ำแข็ง

ความรู้สึก (Feelings) อารมณ์พื้นฐาน เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ กลัว

ความรู้สึกต่อความรู้สึก (Feelings about Feelings) การตัดสินคุณค่าต่ออารมณ์ของตนเอง เช่น รู้สึกผิดที่

โกรธ

การรับรู้ (Perceptions) ความคิด ความเชื่อ การตีความต่อเหตุการณ์ต่างๆ

ความคาดหวัง (Expectations) สิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น

ความปรารถนา (Yearnings) ความต้องการที่เป็นสากลของมนุษย์ เช่น ต้องการเป็นที่รัก ได้รับการยอมรับ

การมีคุณค่า

ตัวตน (Self) แก่นแท้ของความเป็นมนุษย์ แหล่งพลังชีวิต ทรัพยากรที่ดีที่มีในตัว และคุณค่าในตนเอง

วิธีการและเทคนิคที่ใช้ชาเทียร์โมเดลเป็นแนวทางที่เน้น "ประสบการณ์" (Experiential) โดยใช้เทคนิคหลากหลายเพื่อช่วยให้บุคคลได้สัมผัสและเรียนรู้จากโลกภายในของตนเอง เทคนิคที่สำคัญ ได้แก่

- การวิเคราะห์ภูเขาน้ำแข็งส่วนบุคคล (Personal Iceberg Analysis) การใช้คำถามกระบวนการ (Process Questions) เพื่อนำทางให้บุคคลสำรวจลงไปในแต่ละระดับของภูเขาน้ำแข็งของตนเอง ซึ่งคำถามกระบวนการเป็นหัวใจสำคัญที่นักบำบัดใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการสำรวจภูเขาน้ำแข็งของตนเอง
- การปั้นท่าทาง (Sculpting/Family Sculpting) การให้บุคคลจัดท่าทางของสมาชิกในครอบครัว (หรือตัวแทน) เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เขารับรู้จากภายในใจออกมาเป็นภาพที่จับต้องได้

(5) ผลการประชุม

- 1) เกิดความเข้าใจในการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตามแนวชาเทียร์โมเดลมากขึ้น
- 2) สามารถนำชาเทียร์โมเดลไปประยุกต์ใช้ดูแล และช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้รับบริการในบริบทต่าง ๆ
- 3) เกิดการเติบโตภายใน และสามารถช่วยเหลือด้านจิตใจแก่ผู้อื่นได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

(6) ประโยชน์ที่ได้รับ

7.1 พัฒนาศักยภาพของบุคลากรในความสามารถด้านจิตวิทยา ให้มีความรู้ความสามารถและความเข้าใจในการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตามแนวชาเทียร์โมเดล สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือด้านจิตใจ และด้านทักษะทางสังคม เพื่อยกระดับความสามารถของบุคลากรให้มีคุณภาพ และส่งเสริมภาวะผู้นำ

7.2 สร้างเครือข่าย ผู้ร่วมงานในระดับชาติเพื่อต่อยอดในงานวิจัย และสร้างความร่วมมือทางวิชาการ

7.4 นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนในชุดวิชา 25405 เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น เพื่อให้เข้าใจในการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจตามแนวจิตวิทยามากขึ้น ทั้งนี้ได้เผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ โดยการประชาสัมพันธ์ในหน้าเว็บไซต์ของสำนักเทคโนโลยีการศึกษา (<https://oet.stou.ac.th/p-iceberg/>) พร้อมทั้งมีการประเมินผลจากผู้อ่าน



จิตวิทยาเชิงบวก : เครื่องมือครูศตวรรษที่ 21

panisara
 ·
 September 10, 2025
 ·
 การเขียนแบบมือ (Blog)

จิตวิทยาเชิงบวก : เครื่องมือครูศตวรรษที่ 21

ผู้เรียบเรียงบทความ : ดร.พิมพ์ประภา พาลพ่าย
 สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มจร.

หัวใจสำคัญของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกคือการมองโลกในแง่ดีผ่าน "ฐานอำนาจส่วนบุคคล" (Personal Ideology) ที่เน้นการยอมรับการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ ความภาคภูมิใจ และความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง

จิตวิทยาเชิงบวก หรือ Sabir Model เป็นแนวคิดการนำองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน พัฒนาขึ้นโดย ดร.เวอร์จิเนีย ซาบีร์ (Virginia Sabir) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันชาวอเมริกัน ซึ่งได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในนักจิตวิทยาชั้นนำของโลก (Family Therapy) แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เป็นบวกของมนุษย์ทุกคน และมองว่าชีวิตเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

เป้าหมายสูงสุดของจิตวิทยาเชิงบวกคือการช่วยให้บุคคลได้เป็น "มนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น" (Becoming More Fully Human) โดยเป้าหมายหลัก 4 ประการ ได้แก่

- 1. การเพิ่มความภูมิใจในตนเอง (Raising Self-Esteem) ช่วยให้บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับ และภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น
- 2. การเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจ (Becoming a Choice Maker) ช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกและตัดสินใจได้อย่างชาญฉลาดในชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระ
- 3. การส่งเสริมความรับผิดชอบของตนเอง (Becoming Responsible) ช่วยให้บุคคลสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำ ความผิด และการกระทำของตนเองได้
- 4. การเพิ่มความสอดคล้องกันภายใน (Becoming Congruent) ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดได้อย่างสอดคล้องกับความรู้สึกและประสบการณ์ภายในอย่างแท้จริง

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยส่วนหนึ่งคือการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และใช้จิตวิทยาเชิงบวกเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง



ภาพที่ 1 จิตวิทยาเชิงบวก (Sabir's Model) (Sabir, 2555)

จิตวิทยาเชิงบวก
 จิตวิทยา (Psychology) ที่มุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาชีวิตที่ดีจากภายใน เช่น ทัศนคติ การกระทำ

ระดับ
 การจัดการกับความเครียด (Coping Stances) ที่คนเราใช้เพื่อรับมือกับความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มี 4 รูปแบบ

Search

Recent Posts

จิตวิทยาเชิงบวก : เครื่องมือครูศตวรรษที่ 21
 จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการส่งเสริมและพัฒนาชีวิตที่ดีจากภายใน เช่น ทัศนคติ การกระทำ การเรียนรู้ ความภาคภูมิใจ และความปรารถนาที่จะพัฒนาตนเอง
 วันที่ 26-27 สิงหาคม 2566 สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ขอเชิญบุคลากรและนักศึกษาเข้าร่วมงานสัมมนาวิชาการ เรื่อง "จิตวิทยาเชิงบวก : เครื่องมือครูศตวรรษที่ 21" โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาจิตวิทยาเชิงบวก
 สถานที่ : อาคารอเนกประสงค์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
 เวลา : 08.00-16.00 น. (ลงทะเบียนฟรี)
 ค่าลงทะเบียน : 400 บาท (รวมอาหารกลางวันและเอกสาร)
 ติดต่อ : สำนักเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี โทร. 043-8511111

Recent Comments

No comments to show.

(7) ข้อเสนอแนะ

ขอบคุณมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชที่ให้โอกาสในการสนับสนุนการอบรมที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองจากภายในจิตใจ ส่งผลการทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้เห็นอกเห็นใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น เป็นโอกาสที่ดีในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวิชาการร่วมกับหลากหลายอาชีพ ได้มุมมองต่อยอดผลงานทางวิชาการในอนาคต