

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ
กองพลทหารม้าที่ 3

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

พันเอก เอนก พรกมทา


รองผู้บังคับการกรมทหารม้าที่ 7 กองพลทหารม้าที่ 3

วิทยาลัยการทัพบก


กันยายน 2565

เอกสารวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ
กองพลทหารม้าที่ 3
โดย พันเอก เอนก พรหมทา
อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอก ปริญญา ฉายะพงษ์

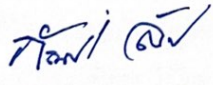
วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2565 และเห็นให้ชอบเป็น
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลอยู่ในเกณฑ์ระดับ **ดีมาก**

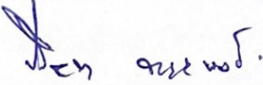
พลตรี  ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก
(วิชาติ เอี่ยมไพจิตร)

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก  ประธานกรรมการ
(ชนะชัย พลเดชา)

อ.พ. ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ อรุสา พรหมทา)

พันเอกหญิง  กรรมการ
(กัญญนัญญ์ แสงภัทรเนตร)

พันเอก  กรรมการ
(ปริญญา ฉายะพงษ์)

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย พันเอก เอนก พรหมทา
เรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ
กองพลทหารม้าที่ 3
วันที่ กันยายน 2565 **จำนวนคำ :** 9443 **จำนวนหน้า :** 23
คำสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเอง
ชั้นความลับ ไม่มีชั้นความลับ

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัยคือ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ และเพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ โดยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์พลทหารกองประจำการ สนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้แนวทางการพัฒนา และรูปแบบที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ พลทหารกองประจำการ มีการขาดความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง ขาดการมีเป้าหมายในชีวิตเมื่อจบภารกิจการเป็นพลทหาร เป็นผู้ที่ไม่คิดว่าตนเองไม่สามารที่จะให้กำลังใจตนเอง ในขณะที่ชีวิตพบเจอกับปัญหา การเป็นทหารไม่สามารถทำให้คิดอะไรใหม่ๆ และแตกต่าง เนื่องด้วยกฎระเบียบ วินัยทหาร ระเบียบการปฏิบัติประจำ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ พบว่าควรมีการอบรมให้ทหารกองประจำการมีความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ปลูกฝังค่านิยม และส่งเสริม ด้านคุณธรรมจริยธรรม มีโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ซึ่งรูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ พบว่ารูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพลทหารกองประจำการ ประกอบด้วย หลักการและวัตถุประสงค์ องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กระบวนการพัฒนา 4 ขั้นตอน โดยการประเมินผลการพัฒนา ได้แก่ 1.ผู้เข้าร่วมพัฒนา

ประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาการเห็น
คุณค่าในตนเอง ซึ่งรูปแบบของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกอง
ประจำการนี้ สามารถนำมาใช้การเพิ่มประสิทธิภาพ และขีดความสามารถของทหารกอง
ประจำการของกองทัพสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในด้านการพัฒนาและ
เสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์อย่างเป็นรูปธรรม

ABSTRACT

AUTHOR : Colonel Anake Promtha

TITLE : Developing the Self-Esteem of Soldiers in 3 rd Cavalry Division

DATE : September 2022 **WORD COUNT :** 9443 **PAGES :** 23

KEY TERMS : Self esteem

CLASSIFICATION : Unclassified

Self-Esteem Development of Active Duty Soldiers 3rd Cavalry Division is a qualitative research. The objectives of this research were, to study the problem of self-esteem problems of the active-duty soldiers, to study the guidelines for developing self-esteem of the active-duty soldiers, to study the appropriate model for the self-esteem development of the active-duty soldiers. Conduct a study of relevant documents and research Interview with the Army Corps of Engineers Discuss a panel of experts to come up with developmental guidelines and appropriate patterns for developing self-esteem. The results showed that. The problem of self-esteem problems of active duty soldiers Regular soldiers have a lack of confidence in their own abilities. Lack of purpose in life at the end of the military mission. He is the one who thinks that he is unable to support himself while faced with problems in life. Being in the military can't be anything new and different. Due to the rules and discipline of the military, the police officers must behave. Guidelines for developing self-esteem of active duty soldiers found that active duty soldiers should be trained to have knowledge about self-esteem. Cultivate values and promote morality. There is an appropriate dharma practice program. Appropriate model of self-esteem development of active-duty soldiers found that the active-duty soldier self-esteem development model consisted of objectives, components of active duty soldier self-esteem, 4-step development

process by evaluating the development assessment were: 1) the development participants assessed their self-esteem; 2. the satisfaction with the self-esteem development model was assessed. This active duty soldier can be used to enhance the efficiency and capability of the active duty army in accordance with the 20-year national strategy of concrete human resource development and capacity.

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาจากคณาจารย์ วิทยาลัยการทัพบกทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ความรู้ และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าอย่างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยส่วนบุคคล พันเอก ปริญญา ฉายะพงษ์ รวมถึงคณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคลทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำและคำปรึกษา ให้ความรู้ข้อเพิ่มเติมตลอดจนข้อแก้ไข อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำ เอกสารวิจัยส่วนบุคคล ฉบับนี้ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง กระผมขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ อรุสา พรหมทา ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา ที่กรุณาสับสนุนข้อมูล และความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิกองพลทหารม้าที่ 3 กองพลทหารม้าที่ 3 แนะนำขั้นตรงที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย สำหรับการจัดทำเอกสารฉบับนี้จนสำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจในการทำวิจัยเอกสารฉบับนี้ให้สำเร็จสมบูรณ์ตามความมุ่งหวังอันดี ที่จะให้เกิดกับพลทหารกองประจำการ ได้มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนากองทัพและประเทศ หวังว่างานวิจัยชิ้นนี้จะเกิดประโยชน์ต่อกองพลทหารม้าที่ 3 กองทัพบก และประเทศชาติต่อไป

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	บทนำ	1
	ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
	วัตถุประสงค์การวิจัย	3
	กรอบแนวคิดการวิจัย	4
	วิธีการศึกษา	5
	ประโยชน์ที่ได้รับ	6
บทที่ 2	บทวิเคราะห์	7
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	7
	สภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3	8
	แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหาร กองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3	12
	รูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหาร กองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3.....	14
	บทอภิปรายผล	18
บทที่ 4	บทสรุป	22
	สรุปผลการวิจัย	22
	ข้อเสนอแนะ	23
เอกสารอ้างอิง		
ภาคผนวก	ตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกอง ประจำการ	
ประวัติผู้วิจัย		

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาวะแวดล้อมทั่วโลกได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสังคมจิตวิทยา ด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง ด้านการทหารและด้านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว สภาพสังคมในทุกระดับเกิดการแข่งขันแย่งชิงทรัพยากรในด้านต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาที่ซับซ้อนและหลากหลาย ประเทศไทยได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)⁽¹⁾ ซึ่งต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืนเป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” เพื่อความสุขของคนไทยทุกคน ประเทศไทยยังคงมีความท้าทายในการพัฒนาหลากหลายมิติ ในภาคสังคมการพัฒนาคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ให้รับมือต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งการจะพัฒนาประเทศได้บรรลุตามวิสัยทัศน์ดังกล่าวมาข้างต้นได้นั้น จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาคนในทุกมิติและทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ สร้างโอกาส และสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งยุทธศาสตร์ชาติ ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ และยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศนั้น คือ ยุทธศาสตร์ชาติในด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์โดยเป้าหมายในพัฒนาที่สำคัญ เพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยมีความพร้อมทั้ง กาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัย มีจิตสาธารณะรับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อดออม โอบอ้อมอารี มีวินัย รักษาศีลธรรม และเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่21 มีทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษ, ภาษาที่สามและอนุรักษ์ภาษาถิ่นมีนิสัยรักการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สู่การเป็นคนไทยที่มีทักษะสูงเป็นนวัตกรรม นักคิด ผู้ประกอบการ เกษตรกรยุคใหม่และอื่นๆโดยมีสัมมาชีพตามความถนัดของตนเอง การพัฒนาคนในภาพรวมให้เป็นคนที่สมบูรณ์ในทุกช่วงวัยที่สามารถบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสภาพแวดล้อมการดำเนินชีวิตได้อย่างดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทุนมนุษย์จากการยกระดับคุณภาพการศึกษา การเรียนรู้ การพัฒนาทักษะและยกระดับคุณภาพบริการสาธารณสุขให้ทั่วถึงในทุกพื้นที่ พร้อมทั้งต้องส่งเสริมบทบาทสถาบันทางสังคมในการกล่อมเกลาสรางคนดี มีวินัย มีค่านิยมที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อสังคมแนวคิดที่จะดำเนินการตามยุทธศาสตร์ชาติที่กำหนดไว้

กองทัพพบก็ได้ร่างจัดทำแผนยุทธศาสตร์กองทัพพบ 20 ปี และมีแผนการพัฒนา และเสริมสร้างกองทัพพบในการปรับลดกำลังพลโดยเฉพาะพลทหารกองประจำการมีจำนวนลดลง เพื่อให้สอดคล้องกับภัยคุกคามที่เกิดขึ้น ซึ่งพลทหารกองประจำการเป็นกำลังสำคัญของกองทัพที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับความมั่นคงของชาติ ซึ่งกองทัพพบได้มีการปรับปรุงแผนการพัฒนาจริยธรรม และขวัญกำลังใจทหารให้มีความเหมาะสม โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของทหารกองประจำการ 6 ด้าน คือ 1) ด้านอาหารและโภชนา 2) ด้านเครื่องแต่งกาย เครื่องนอนและของใช้ส่วนตัว 3) ด้านที่พักอาศัย 4) ด้านสุขภาพร่างกาย 5) ด้านสวัสดิการอื่นๆ เช่น การศึกษาระบบนอกโรงเรียน การฝึกอบรมวิชาชีพ ร้านค้าสวัสดิการ การช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ทหารกองประจำการและครอบครัว 6) ด้านคุณธรรมจริยธรรม เพื่อเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เพื่อให้กำลังพลได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความอยู่อย่างสมฐานะมีเกียรติและศักดิ์ศรี โดยเฉพาะทหารกองประจำการที่ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวยากจน มีความรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีภาระที่จะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัวและได้รับการตรวจเลือกมาเป็นทหารกองประจำการ จึงต้องได้รับการพัฒนาพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้ทหารกองประจำการเหล่านั้นได้มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายและจิตที่ดี

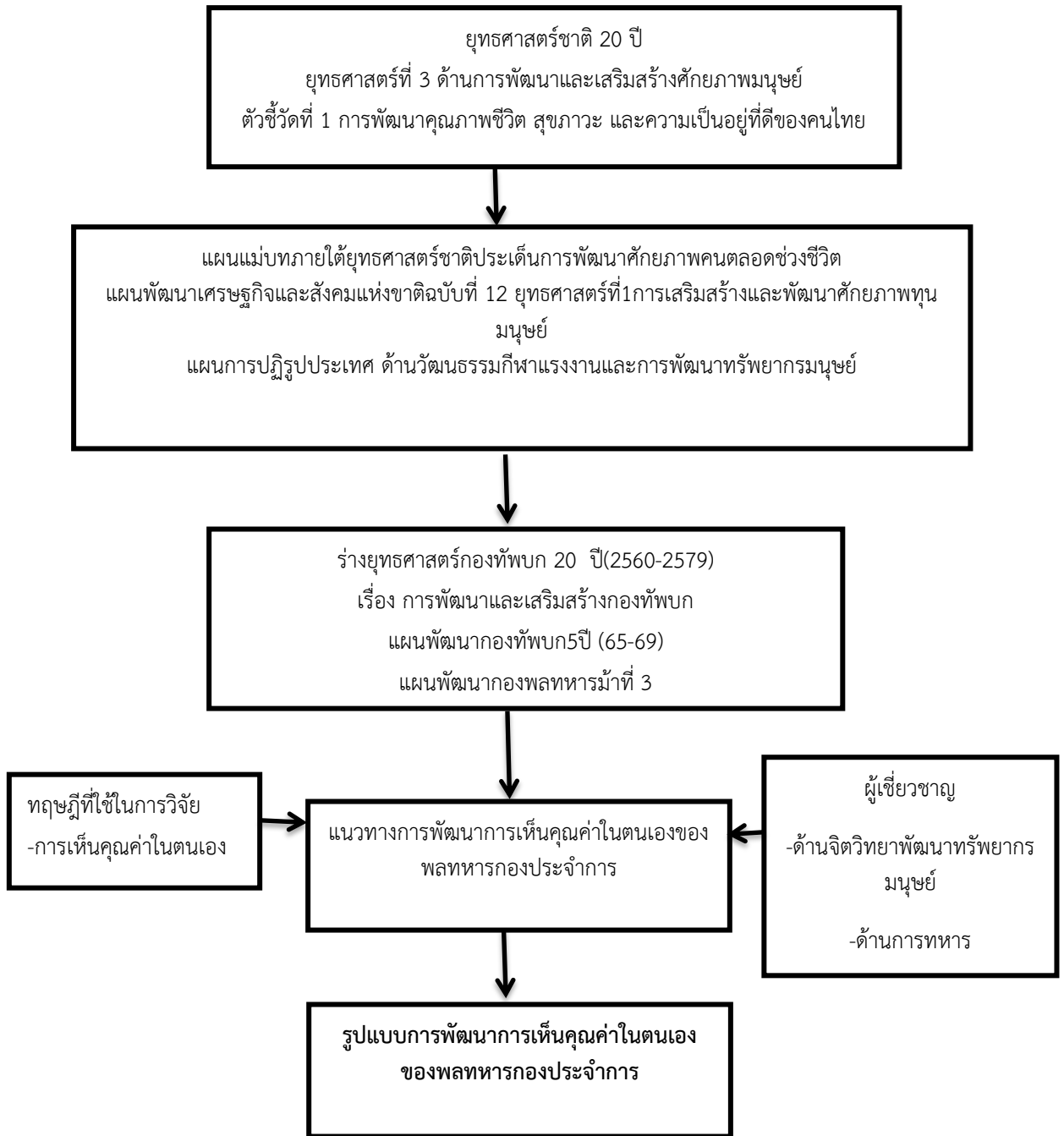
จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารใหม่กองประจำการของ ปริณดา ชันทอง⁽²⁾ พบว่า การเจ็บป่วยทางจิตของพลทหารกองประจำการมีจำนวนมาก ซึ่งถ้ามีการจัดการปัญหาทางสุขภาพจิตของพลทหารกองประจำการจะสามารถทำให้กองทัพพบ สามารถมีกำลังพลที่เข้มแข็งในการทำงานได้อย่างเต็มกำลังขีดความสามารถ พลทหารกองประจำการได้รับการคัดเลือกจากพลเรือน ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น การฝึกระเบียบวินัย การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มาจากต่างภูมิภาคต่างถิ่น มีความแตกต่างกันทั้งวุฒิการศึกษา อาชีพ ประสบการณ์การใช้ชีวิต การใช้ชีวิตในค่ายทหารซึ่งเต็มไปด้วยกฎระเบียบที่เข้มงวด เมื่อพลทหารกองประจำการเกิดความเครียดและสภาวะของสุขภาพจิตอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้มากขึ้น การเห็นคุณค่าในตนเองน้อยส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ โดยอาการที่มักพบ ได้แก่ เกลียดตัวเอง รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกเหมือนไม่มีใครชอบ มีปัญหาในการตัดสินใจ โทษตัวเอง ไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีความมั่นใจ รู้สึกผิดเมื่อใช้เวลาหรือใช้จ่ายเงินเพื่อความสุขของตัวเอง ไม่เห็นข้อดีของตัวเอง ไม่เชื่อในคำชื่นชมของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง เป็นต้น เมื่อเวลาผ่านไป อาการเหล่านี้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอย่างโรคซึมเศร้าหรือโรควิตกกังวลได้ การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง เป็นการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกมีคุณค่าความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญต่อครอบครัวและ

สังคม สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้า เพื่อให้เป็นคนโดยสมบูรณ์และพร้อมที่จะดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในทางสร้างสรรค์ซึ่งเป็นประโยชน์ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า และมีความสุข และยังเป็นอีกหนึ่งตัวบ่งชี้สำคัญถึงคุณภาพชีวิตของบุคคลว่าเป็นอย่างไร ส่งผลต่อพฤติกรรมที่ดี ซึ่งบุคคลจะแสดงการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับที่แตกต่างกันด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง และคำพูด การกระทำ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ตลอดจนการแสดงพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต ความสามารถในการมองเห็นค่า และยอมรับตนเองเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เพราะจะช่วยให้ชีวิตมีความทุกข์ลดลง และเกิดความสุขง่ายขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสามารถส่งผลถึงคนรอบข้างด้วย เนื่องจากเราทุกคนเป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกัน คนที่มีความสุขก็จะส่งผลให้คนที่อยู่รอบข้างมีความสุข อารมณ์ดีไปด้วย ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยพัฒนาหน่วยทหารจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยจะต้องมีการพัฒนาตนเอง และพึ่งพาตนเอง โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในบริเวณขอบเขตของหน่วย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และยังเป็นการเสริมสร้างขวัญ และกำลังใจให้พร้อมที่จะปฏิบัติงานที่ตามลำดับหน้าที่เพื่อรักษาเอกราชอธิปไตยของชาติอย่างเต็มความสามารถแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีของทหารอีกด้วย จึงนำไปสู่คำถามการวิจัยเพื่อให้ทราบถึง สภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการเป็นอย่างไร แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการเป็นอย่างไร รูปแบบที่เหมาะสมของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการเป็นอย่างไร นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของพลทหารกองประจำการของกองทัพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ
3. เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

1.รูปแบบการวิจัย

ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research methodology) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) เป็นแนวทางการทำวิจัย

2.ขอบเขตการศึกษา

2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง , การวิจัยโดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ตามแนวทางที่วิทยาลัยการศึกษากำหนด

2.2 ขอบเขตด้านพื้นที่

กองพลทหารม้าที่ 3

2.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาวิจัย 6 เดือน(ธันวาคม 2564 – พฤษภาคม 2565)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทบทวนเอกสารตำรา วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องสัมภาษณ์พลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3 เพื่อศึกษาสภาพปัญหา สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อร่วมกันวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นำผลจากการศึกษาแนวทางมาทำรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group) ผู้เชี่ยวชาญเพื่อยืนยันรูปแบบทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของพลทหารกองประจำ

การ กองพลทหารม้าที่ 3

4.การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

แผนการดำเนินการวิจัย

รายการปฏิบัติ	ปี 2564			ปี 2565					
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.
1. ทบทวนเอกสาร ตำรา วรรณกรรมที่ เกี่ยวข้อง	←→								
2. กำหนดหัวข้อและ ปัญหาวิจัย		←→							
3. เขียนโครงร่างการ วิจัยและขออนุมัติโครง ร่างการวิจัย			←→						
4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ขั้นต้น				←→					
5. นำแนวทางที่ได้ จากการวิเคราะห์ การ สนทนากลุ่ม (Focus group)					←→				
6. จากนั้นทำการเขียน รายงาน แก้ไขปรับปรุง สรุปผลการวิจัย ทำ รูปเล่มให้แล้วเสร็จ ภายใน							←→		
7. นำเสนอผลการวิจัย ต่อคณะกรรมการ									←→

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบข้อมูลสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ
2. ได้แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ
3. ได้รูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

CooperSmith⁽³⁾ ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองคือการประเมินหรือตัดสินคุณค่าจากการกระทำของแต่ละบุคคล ที่แสดงออกมาในทัศนคติของการยอมรับหรือการไม่ยอมรับตนเองและชี้ให้เห็นถึงความเชื่อของแต่ละบุคคล ว่าเป็นคนมีความสามารถ มีความสำคัญ มีความสำเร็จและมีคุณค่า

Branden⁽⁴⁾ ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นคนความเชื่อมั่น และนับถือตนเองที่เกิดจากการเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง และความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่พอใจ

Rosenberg⁽⁵⁾ ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการความรู้สึกในแง่บวกและแง่ลบที่มีต่อตนเองการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่า มีศักยภาพ และภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็น กล้าที่จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี รวมทั้ง มองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตัวเอง การเชื่อว่าตนเองมีค่าโดยไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเองได้ง่าย ๆ โดยความรู้สึกและความคิดเหล่านี้จะส่งผลให้เรามีความมั่นคงทางอารมณ์ที่มากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตัวเอง และมีความกล้าที่จะทำสิ่งใหม่ ๆ มากขึ้น

⁽⁶⁾ ผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงจะมีคุณลักษณะดังนี้ 1.มองโลกในแง่ดีเสมอ มองวิกฤตให้เป็นโอกาส 2.ประเมินตัวเองว่ามีคุณค่าอยู่เสมอ 3.เชื่อมั่นในความสามารถตนเอง 4.มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตตามที่ต้องการ 5.ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น 6.โกรธยากแค้นยาก ให้อภัยง่าย 7.มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักแบ่งปัน

⁽⁷⁾ การเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า คุณลักษณะลักษณะของนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าแท้ในตนเอง มีทั้งหมด 7 ลักษณะ ได้แก่ 1)ให้ความเคารพในตัวเองบุคคลที่มีความหลากหลายแตกต่างกัน 2)ยอมรับในความสามารถและสถานภาพของตนตามความเป็นจริง 3)กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง 4)สามารถพูดถึงข้อผิดพลาดหรือปมด้อยของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา 5)ชอบสั่งสม

ประสบการณ์ที่ท้าทายความสามารถ 6)พยายามพิสูจน์ความสามารถของตนเมื่อถูกตำหนิ 7)สามารถประนีประนอมเอาความต้องการของผู้อื่นและของตนเองไว้ร่วมกันได้

กล่าวโดยสรุปการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะนำพาตนเองสู่ความสำเร็จ โดยตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญ ประเมินผลจากการกระทำโดยที่ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็น กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี คิดบวก มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะนำพาตนเองสู่ความสำเร็จ โดยตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญ ประเมินผลจากการกระทำโดยที่ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็น กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี คิดบวก มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

สภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3

จุดแข็ง (Strengths)

1.ผู้บังคับบัญชาในกองพลทหารม้าที่ 3 มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนา ศักยภาพของพลทหารกองประจำการในกองพลทหารม้าที่ 3 ให้มีมาตรฐานและขีดความสามารถตามที่กำหนดหรือมากกว่า โดยได้ทำการคัดเลือกผู้บังคับบัญชามาตามลำดับชั้น ครุฝึก ครุทหารใหม่ ที่มีความรู้ความสามารถและความเหมาะสมให้มากที่สุด

2.กองพลทหารม้าที่ 3 มีการจัดทำมาตรฐานหลักสูตรการฝึกพลทหารกองประจำการ การฝึกศึกษาในวิชาการทหารเบื้องต้น เพื่อนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการฝึก และศึกษาในหลักสูตรการฝึกเฉพาะหน้าที่ หรือการฝึกเป็นหน่วยต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งปรับสภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อเปลี่ยนสภาพจากบุคคลพลเรือนมาเป็นทหาร ความแตกต่างในลักษณะของผู้รับการฝึก

3.มีความพร้อมในเรื่อง อาคารสถานที่ในการฝึก ที่พักอาศัย สถานที่อบรม โรงประกอบอาหารและรับประทานอาหาร ที่ออกกำลังกายรวมถึงสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สามารถวางแผนการทำกิจกรรมของทหารกองประจำการได้อย่างเหมาะสม

จุดอ่อน (Weaknesses)

1. พลทหารใหม่กองประจำการ มีปัญหาดังนี้ ปัญหาด้านการฝึกจำนวนผู้ตอบ 35 คน จาก 100 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ได้แก่เกิดความเครียด และอาการเจ็บป่วยไม่สามารถทำตามคำสั่งได้ ได้รับความกดดันทั้งทางร่างกายและจิตใจไม่มีเวลาพักผ่อน ปัญหาด้านสังคม จำนวนผู้ตอบ 33 คน จาก 100 คน คิดเป็นร้อยละ 33 ได้แก่เข้ากับเพื่อนร่วมรุ่นไม่ได้ เข้ากับรุ่นพี่ไม่ได้ เข้ากับผู้บังคับบัญชาไม่ได้ปัญหาด้าน ส่วนตัว จำนวนผู้ตอบ 19 คน จาก 100 คน คิดเป็นร้อยละ 19 ได้แก่มีปัญหาสุขภาพรับประทานอาหารได้น้อยและปัญหาด้านสภาพแวดล้อม

2. พลทหารกองประจำการมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย ครอบครัวยุทธศาสตร์และสังคมที่แตกต่างกันมาก แต่จำเป็นต้องมาทำการฝึกตามมาตรฐานเดียวกันพบว่า พลทหารใหม่ กองประจำการ ที่มีปัญหาด้านการฝึกได้แก่ เกิดความเครียด และอาการเจ็บป่วยเนื่องจากฝึกหนักเกินไป ไม่สามารถทำตามคำสั่งได้เนื่องจากไม่เข้าใจ สภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ ได้รับความกดดันทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เนื่องจากมีบทลงโทษที่เข้มงวดเกินไป ไม่มีเวลาพักผ่อนเนื่องจากใช้เวลาในการฝึกมากเกินไป

3. การอยู่รวมกันจำนวนมากจึงทำให้เกิด ปัญหาด้านสังคม ได้แก่เข้ากับเพื่อนร่วมรุ่นไม่ได้เนื่องจาก ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกัน การสื่อสารที่ใช้ภาษาถิ่นแตกต่างกัน ขนบธรรมเนียมประเพณีถิ่นที่แตกต่างกันเข้ากับรุ่นพี่ไม่ได้เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับธรรมเนียมทหารที่ต้องเคารพรุ่นพี่ โดนรุ่นพี่แกล้ง เข้ากับผู้บังคับบัญชาไม่ได้เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับธรรมเนียมทหารที่ต้องรับฟังคำสั่ง ต้องอยู่ในกฎระเบียบตลอดเวลา และ มีการลงโทษที่รุนแรงปัญหาด้านส่วนตัว ได้แก่ มีปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว เนื่องจากเป็นห่วงบุพการีภรรยา และพลทหารใหม่ กองประจำการยังไม่คุ้นเคยกับกฎระเบียบ ข้อบังคับและภาระหน้าที่ในการฝึก ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ต้องได้รับความกดดันเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการฝึก⁽⁸⁾

โอกาส (Opportunities)

1. ประเทศไทยได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ และยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศนั้นคือยุทธศาสตร์ชาติในด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

2. กองทัพบกมีนโยบายและคำสั่งเรื่องการตรวจและประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและประสิทธิภาพของหน่วยทหาร รวมทั้งกำหนดแนวทางการตรวจสอบและประเมินผล โดยมีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลให้มีร่างกายจิตใจและความรู้ที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รวมทั้งเพิ่มขวัญและประสิทธิภาพในการทำงานให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งได้จัดทำเป็นคู่มือการตรวจสอบ

และประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและประสิทธิภาพหน่วยทหารกองทัพบก ได้ระบุแนวทางการประเมินคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพร่างกาย ไว้ว่ามีการอบรมให้ทหารกองประจำการมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ปลูกฝังค่านิยมและส่งเสริม ด้านคุณธรรม จริยธรรม อย่างสม่ำเสมอ มีโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ทหารกองประจำการได้รับการอบรมปลูกฝังคุณลักษณะผู้นำมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เข้มแข็ง

3.กองทัพบกมีนโยบายและคำสั่งในการเพิ่มโอกาสในการบรรจุทหารกองประจำการเข้ารับราชการเป็นทหารประจำการ ทั้งนายทหารชั้นประทวนและนายทหารชั้นสัญญาบัตร ทำให้เกิดแรงจูงใจของพลทหารกองเกินในการสมัครเข้ารับราชการเป็นพลทหารกองประจำการ

อุปสรรค (Threats)

1.การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมย่อมส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ในเชิงบวกทำให้มนุษย์มีความเป็นอยู่ที่สะดวกสบายยิ่งขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ยุ่งยาก และมีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาเศรษฐกิจปัญหาความขัดแย้งในสังคม เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ หรือมีความวุ่นวายใจ วิตกกังวล หวาดกลัว ท้อแท้สิ้นหวัง จนอาจกลายเป็นปัญหาทางจิตได้ จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต⁽⁹⁾ พบว่าประชาชนมีความเสี่ยงต่อการเกิดความเครียด ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสูงโดยมีภาวะเครียดสูง 45.5% เสี่ยงซึมเศร้า 51.5% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 30.6% และมีภาวะหมดไฟ 17.6% และมีสถานการณ์ที่ตีมากขึ้นในปัจจุบัน โดยในเดือนกันยายน 2564 มีภาวะเครียดสูง 14.2% เสี่ยงซึมเศร้า 16.5% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 10.1% และมีภาวะหมดไฟ 6.0% แต่ในขณะเดียวกันนั้นยังไม่ถือว่าลดต่ำลงจนถึงระดับปกติ สิ่งเหล่านี้เป็นผลมาจากความสามารถในการเผชิญภาวะความกดดัน หรือความเครียดของบุคคลที่ลดต่ำลง บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่ลดต่ำลง มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง มีความพยายามฆ่าตัวตายเนื่องจากเห็นว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า เมื่อปัญหาเกิดขึ้นก็จะโทษตนเอง การฆ่าตัวตายจึงเป็นการหลีกเลี่ยงสังคม⁽¹⁰⁾

2.การปลูกฝังความคิดของสังคมไทยทำให้เกิดการขาดความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง ถูกปลูกฝังให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตนขาดความเชื่อมั่นจนทำให้ขาดการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นผู้ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะให้กำลังใจตนเองในยามที่ชีวิตมีปัญหาไม่เคยคิดว่าตนเองนั้นเป็นคนที่สำคัญในครอบครัว เป็นคนคิดในแง่ลบอยู่เสมอ เพราะโดนสอนมาว่าการคิดลบนั้นจะเป็นการถ่อมตัว และเป็นความไม่คาดหวังกับอนาคต เพราะถ้าไม่สมหวังมาจะทำให้ไม่เสียใจมาก ไม่เคยคิดว่าการรักตัวเองและมีคำพูดดี ๆ

ให้กับตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ ต้องมีการเสียสละความสุขของตนเองเพื่อผู้อื่น เพื่อคนรัก คนในครอบครัว

3.ระบบการคัดเลือกบุคคลเข้ามาเป็นพลทหารกองประจำยังคงเอื้อประโยชน์ให้กับผู้ที่มีโอกาสทางสังคม โอกาสทางการศึกษา และทางการเงินที่จะยกเว้นหรือปรับเป็นทหารกองหนุนโดยไม่ต้องรับการคัดเลือกเป็นทหารกองประจำการ

สรุปผลวิเคราะห์สภาพการเห็นคุณค่าในตนเอง

กองพลทหารม้าที่ 3 มีการกำหนดบุคคลและหลักสูตรที่จะมีดำเนินการฝึกพลทหารกองประจำการที่ปรับสภาพจากพลเรือนมาเป็นทหาร การฝึกทหารใหม่เป็นการพัฒนาบุคคลสอนให้สามารถปฏิบัติงานเป็นชุดได้ แต่ยังพบปัญหาที่เกิดจากพลทหารกองประจำการที่เข้ามามีความแตกต่างกันมาก ทั้งด้านสังคม การศึกษา ร่างกาย ครอบครัว และสภาพจิตใจ ดังนั้นผู้บังคับบัญชาจะต้องทราบถึงความแตกต่างของบุคคลเหล่านั้น

⁽¹¹⁾ในการฝึกผู้บังคับบัญชาหรือครูฝึกต้องเอาใจใส่ มีความเข้าใจในเรื่องนี้ ควรมีการจัดกิจกรรมสนทนากัน เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของพลทหารกองประจำการ ให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น อีกทั้งห้วงเวลาอบรมควรเสริมสร้างหลักการการเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดทางอารมณ์ และควรสอดแทรกหลักสร้างความมั่นใจปรับเจตคติทางลบของพลทหารกองประจำการให้มีเจตคติที่ดีในการดำเนินชีวิตของการรับราชการเป็นทหารกองประจำการด้วยเหตุนี้ผู้บังคับบัญชาต้องหมั่นชี้แจงง่ายๆและสั้นๆ และหน่วยฝึกทหารใหม่ ควรปรับการสอนอบรมพลทหารในเรื่องการปฏิบัติตน และการแสดงความเคารพต่อผู้ใหญ่ ในสัปดาห์แรกของการฝึกทหารใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติตน เมื่อพบปะผู้บังคับบัญชา ⁽¹²⁾

ถ้าพลทหารใหม่กองประจำการสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ ก็ จะคลายความวิตกกังวล บรรเทาความยุ่งยากใจทำให้สามารถรักษาคุณภาพของชีวิตได้ สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับ และจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะที่กำลังอยู่ในหน่วยได้อย่างเหมาะสม โดยพลทหารจะมีความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ดี ระหว่างพลทหารกองประจำการและบุคคลรอบข้าง รวมถึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขปราศจากความคับข้องใจ โดยสามารถกำหนดรูปแบบและแนวทางการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วนำมาใช้ได้ในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้ตลอดห้วงการรับราชการของพลทหารกองประจำการหน่วยได้ โดยใช้ความพร้อมด้านบุคลากร อาคารสถานที่ของหน่วยที่สามารถควบคุมเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อไป

แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3

วิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ สามารถใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำเอง จนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้นมีกำลังใจการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเองสามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ดั่งามไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดี มีความภาคภูมิใจ เห็นถูกกับสิ่งที่ดั่งามของสังคม⁽¹³⁾ ซึ่งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควรศึกษาค้นหาวิธีการที่ทำให้บุคคลได้พบประสบการณ์ 1. ประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ 2. ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพล อยู่เหนือบุคคลที่มีความสำคัญแก่เขา 3. ประสบการณ์ที่ได้รับการยอมรับว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า 4. ประสบการณ์ที่แสดงถึงความสอดคล้องกับค่านิยมรวมถึงความเชื่อในศาสนาและจริยธรรม ซึ่งในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่รู้จักตัวเองดีที่สุดที่สุดนั้นคือตัวเราเอง ดังนั้นการใช้ชีวิตเพื่อให้เอาชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว สามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในตัวเองได้ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการดั่งศักยภาพของตัวเราออกมานั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการสร้างคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก มุ่งเน้นที่การค้นหากำหนดของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล, ความกลัว, ความเครียด. การคิดลบ เป็นต้น⁽¹⁵⁾ โดยในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะต้องให้บุคคลได้รับความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีโอกาสประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองได้ทำไป มีความเชื่อว่าตนเองมีคุณค่า และมีโอกาสสร้างคุณค่าขึ้นมาใหม่หากรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง⁽¹⁶⁾ ดังนั้นวิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองประกอบด้วย 1. สร้างความมั่นใจในตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต 2. ให้รางวัลตนเองเมื่อทำงานสำเร็จ อาจเป็นคำชมเชยหรือให้สิ่งของที่มีความหมายต่อตนเอง 3. สะสมบันทึกความสำเร็จโดยเขียนลงในสมุดบันทึกถึงสิ่งที่ตนเองทำได้ดีหรือทำสำเร็จ เป็นเวลาติดต่อกันหลายๆสัปดาห์ หรือหลายๆเดือน โดยมีการปฏิสัมพันธ์ของการเข้าร่วมกลุ่มที่ช่วยเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้ 1. ให้การยอมรับในตัวบุคคลอย่างไม่มีเงื่อนไข 2. ให้การสนับสนุนช่วยเหลือบุคคลทั้งในด้าน การเรียนหรือเรื่องส่วนตัว 3. ใส่ใจความรู้สึกของบุคคลนั้น 4. ช่วยให้ผู้บุคคลได้รับความสำเร็จในสถานการณ์ที่ต้องการ 5. ให้การตอบสนองทางจิตใจ 6. ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถสร้างกำลังใจให้กับตนเองได้ 7. ให้มองความผิดพลาดหรือล้มเหลวเป็นตัวเราทำให้เกิดความ

วิกฤตอยู่ระดับปานกลางจึงทำให้เกิดความกระตือรือร้น⁽¹⁶⁾ การใช้ภาษาทางบวก คือ กระบวนการที่บุคคลเสริมภาพเกี่ยวกับตนโดยชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะทางบวกของตนเอง โดยใช้ภาษาเป็นสื่อ การยอมรับคำยกย่องชมเชย เมื่อมีผู้มาชมเชยเรา ควรที่ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตน แต่ให้ใช้คำหรือประโยคที่แสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้บุคคลประทับใจและมองตนในแง่บวกยิ่งขึ้น การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสมและมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ⁽¹⁷⁾ มีวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 การเห็นความสำคัญของตนเอง ขั้นที่ 2 ตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ขั้นที่ 3 ลำดับและพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองขั้นที่ 4 ตระหนักถึงพลังอำนาจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ขั้นที่ 5 เรียนรู้ถึงวิธีการเปลี่ยนแปลงตนเอง⁽¹⁸⁾

ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้เปลี่ยนแปลง และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้อย่างหลากหลาย เช่นการจัดสภาพแวดล้อมและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย โดยอาจใช้กิจกรรมคลายเครียดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสดใสร่าเริงและเกิดความสุขระหว่างร่างกายและจิตใจ หรือการจัดกิจกรรม เพื่อให้มีโอกาสในการแก้ปัญหา ควรให้ความสำคัญกับการปลูกจิตสำนึกในเรื่อง คุณธรรม จริยธรรมของทหารกองประจำการ โดยมีโครงการต่าง ๆ อาทิ เช่น สวดมนต์ประจำเดือน เป็นต้น เพื่อฝึกอบรมให้ทหารกองประจำการได้มีคุณธรรม จริยธรรม และเพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน⁽¹⁹⁾ ซึ่งมีวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนดังนี้ การใช้ศิลปะ การใช้เพลง การแสดง บทบาทสมมติการใช้สถานการณ์จำลอง การใช้ตัวแบบ กรณีศึกษา เกมส์ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การสนทนากา การนั่งทนากา การให้คำปรึกษา การแก้ปัญหา เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาคุณค่าในตนเองจากความรู้สึกนับถือเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้แก่ กิจกรรมเสริมสมรรถนะ กิจกรรมการพัฒนาคุณธรรม กิจกรรมเพื่อสังคม กิจกรรมจิตอาสา กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมการส่งเสริมทักษะการพูดในที่ชุมชน ทักษะการเป็นผู้นำ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ และทักษะการนำเสนอ⁽²⁰⁾ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาขึ้นได้ ด้วยการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และความสามารถในการจัดการตนเองและปัญหาในชีวิตได้ มีความเชื่อมั่นและทักษะในการจัดการอารมณ์ สามารถสร้างความสุขให้กับชีวิตของตนเอง มีสายสัมพันธ์ที่เกื้อหนุน มีความสามารถในการสื่อสารสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนตัวเองปรับกระบวนการความคิดของตน มีทักษะในการเผชิญปัญหา

และความเข้มแข็งทางใจ⁽²¹⁾ ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ พบว่า แนวทางการพัฒนาควรให้ดำเนินการกับพลทหารที่เข้ามาใหม่กับทั้งพลทหารที่กำลังจะขึ้นปีที่ 2 ซึ่งถือว่าเป็นการทบทวนหลังจากที่ได้ผ่านการฝึกทหารใหม่มาแล้ว การพัฒนาควรเป็นการทำกิจกรรม และเน้นการสอดแทรกในตารางการฝึกของพลทหารโดยใช้ในห้วงเวลาการฝึก 19.00–21.30 น. ซึ่งเป็นช่วงของการอบรมคุณธรรมจริยธรรมของพลทหาร กิจกรรมการพัฒนาไม่ควรยาวนานเกินไป เพราะความสนใจอาจจะสั้น

รูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการกองพลทหารม้าที่ 3

⁽²²⁾รูปแบบ (Model) เป็นการสังเคราะห์ความคิดที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมที่แสดงออกมาเป็นคำอธิบาย แผนผัง ไดอะแกรมหรือแผนภาพที่ช่วยให้ตนเองและผู้อื่นเข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้นมีความสำคัญ คือ เป็นเครื่องมือทางความคิดสำหรับการใช้ในการสืบค้นหาคำตอบ สร้างความรู้ ความเข้าใจในปรากฏการณ์รูปแบบสร้างขึ้นจากความคิด ประสบการณ์การอุปมาอุปไมย หรือจากทฤษฎีและหลักการต่างๆ แต่รูปแบบไม่ใช่ทฤษฎี และต้องมีการพิสูจน์วัตถุประสงค์ของรูปแบบได้⁽²³⁾ องค์ประกอบของรูปแบบประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) หลักการและวัตถุประสงค์ 2) วิธีดำเนินการหรือองค์ประกอบ 3) กระบวนการพัฒนา 4) การประเมินผลการพัฒนา จึงนำมาร่างรูปแบบสำหรับการพัฒนาดังนี้

รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพลทหารกองประจำการกองพลทหารม้าที่ 3

1) หลักการและวัตถุประสงค์

หลักการ การเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องสามารถเกิดจากการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต จะทำให้เกิดพลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดจากการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่สามารถแก้ไขได้และสามารถพัฒนาได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อตนเอง ยอมรับถึงสิ่งที่ตนเองเป็นผู้เลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกแม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคก็ไม่กล่าวโทษผู้อื่นไม่โทษโชคชะตา รู้ตัวตนเองที่กำลังทำอะไรและผลของการกระทำนั้นๆจะก่อให้เกิดอะไรตามมาในอนาคตการมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต คือสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำเองจนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้น มีกำลังใจการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็ง

ของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเองสามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ดั่งาม ไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดีมีความภาคภูมิใจ เห็นถูกกับสิ่งที่ดั่งามของสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ

2)องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ ประกอบด้วย

การตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง,การประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน และการสร้างเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง

3)กระบวนการพัฒนา 2 ขั้นคือขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมการพัฒนา ประกอบด้วยเตรียมการ/สร้างแนวคิด,กำหนดวัตถุประสงค์ และกำหนดคุณสมบัติและเลือกวิทยากร ขั้นที่ 2 การดำเนินการพัฒนาใช้ระยะเวลาดำเนินการครั้งละ 1.30ชม.โดยกระบวนการพัฒนาประกอบด้วยการสวดมนต์ประจำวันเป็นกิจกรรมที่ต้องดำเนินการก่อนในการทำกิจกรรมอื่นๆ ดำเนินการ 4 ขั้นตอน 18 กิจกรรมดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ ครั้งที่ 1 การแนะนำการพัฒนา โดยมีการสวดมนต์ประจำวัน การใช้ศิลปะ การใช้เพลงสำหรับการพัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 ให้ความรู้ ครั้งที่ 2 การให้ความรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 3 ศักยภาพภายในของเรา

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นที่ 3 ลงมือทำ ประกอบด้วย กิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ ครั้งที่ 4 กิจกรรมสร้างสมุดวิสัยทัศน์ ครั้งที่ 5 กิจกรรมนกอินทรีย์ ครั้งที่ 6 กิจกรรมเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน ครั้งที่ 7 กิจกรรมถ้าโลกแตกครั้งที่ 8 กิจกรรมการฉันทคือใคร กิจกรรมเสริมสร้างการประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่ ครั้งที่ 9 กิจกรรมจิตอาสาพัฒนา ครั้งที่ 10 กิจกรรมตอบแทนบุญคุณบุพการี ครั้งที่ 11 กิจกรรมมีแล้วแบ่งปัน ครั้งที่ 12 กิจกรรมฉันทเลือกดีเองกิจกรรมเสริมเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ ครั้งที่ 13กิจกรรมบอกรักตัวเอง ครั้งที่ 14 กิจกรรมจดบันทึกการสิ่งดีๆ ที่สะท้อนความเป็นตัวตนของฉัน ครั้งที่ 15 กิจกรรมเล่าเรื่องความสำเร็จ ครั้งที่ 16 กิจกรรมจ้องตาเพื่อนช่วยเพื่อน ครั้งที่ 17 กิจกรรมขอบคุณสรรพสิ่ง

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนผลการพัฒนา ครั้งที่ 18 กิจกรรมการโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) การประเมินผลการพัฒนา ดำเนินการ 2 ส่วนคือ ผู้เข้าร่วมพัฒนาประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง และประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิโดยมีประเด็นการสนทนากลุ่มดังนี้

หลักการ ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้คงไว้ การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ คงไว้

วัตถุประสงค์ ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้คงไว้ การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ คงไว้

กระบวนการพัฒนา ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้กิจกรรมควรมีความกระชับเวลาในแต่ละกิจกรรมอยู่ระหว่าง 30-45 นาที และบางกิจกรรมที่มีเนื้อหาคล้ายๆกันให้รวมเป็นกิจกรรมไว้ด้วยกันช่วยกระชับเวลาในการพัฒนาการสวดมนต์ก่อนการพัฒนาให้ปรับมาเป็นหลังการพัฒนาปรับปรุงตามผู้ทรงคุณวุฒิและผู้วิจัยปรับตามผู้ทรงคุณวุฒิ

การประเมินผลการพัฒนาผู้ทรงคุณวุฒิเสนอให้คงไว้ การปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ คงไว้

ผู้วิจัยเสนอรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการกองพลทหารม้าที่ 3 ดังนี้

รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการกองพลทหารม้าที่ 3

1) หลักการและวัตถุประสงค์

หลักการ การเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องสามารถเกิดจากการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต จะทำให้เกิดพลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดจากการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่สามารถแก้ไขได้และสามารถพัฒนาได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อตนเอง ยอมรับถึงสิ่งที่ตนเองเป็นผู้เลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือกแม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคก็ไม่กล่าวโทษผู้อื่นไม่โทษโชคชะตา รู้ตนเองว่ากำลังทำอะไรและผลของการกระทำนั้นๆจะก่อให้เกิดอะไรตามมาในอนาคต การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต คือสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำเองจนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้นมิกำลังใจการใช้ชีวิต อย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเองสามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ดั่งามไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความดีต่อร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดีมีความภาคภูมิใจ เห็นถูกกับสิ่งที่ดั่งามของสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ

2) องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ

1. ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง
2. การประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน
3. เชื่อมั่นในควมามีคุณค่าของตนเอง

3) กระบวนการพัฒนา

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมการพัฒนา

- 1.เตรียมการ/สร้างแนวคิด
- 2.กำหนดวัตถุประสงค์
- 3.กำหนดคุณสมบัติและเลือกวิทยากร

ขั้นที่ 2 การดำเนินการพัฒนา (ระยะเวลา/ครั้ง 45 นาที)

การสวดมนต์ประจำวันเป็นกิจกรรมดำเนินการหลังจากการทำกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมการ ครั้งที่ 1 การแนะนำการพัฒนา โดยมีการสวดมนต์ประจำวัน การใช้ศิลปะ การใช้เพลงสำหรับการพัฒนา

ขั้นตอนที่ 2 ให้ความรู้ ครั้งที่ 2 การให้ความรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง ครั้งที่ 3 ศักยภาพภายในของเรา

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นที่3 ลงมือทำ ประกอบด้วย กิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรมได้แก่ ครั้งที่ 4 กิจกรรมการฉันทคือใคร ครั้งที่ 5 กิจกรรมถ้าโลกแตก ครั้งที่ 6 กิจกรรมนกอินทรี กิจกรรมเสริมสร้างการประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ ครั้งที่ 7 กิจกรรมจิตอาสาพัฒนา ครั้งที่ 8 กิจกรรมตอบแทนบุญคุณบุพการี กิจกรรมเสริมเชื่่อมั่นในควมามีคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ครั้งที่ 9 กิจกรรมบอกรักตัวเอง ครั้งที่ 10 กิจกรรมเล่าเรื่องความสำเร็จ ครั้งที่ 11 กิจกรรมขอบคุณสรรพสิ่ง

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนผลการพัฒนา ครั้งที่ 12 กิจกรรมการโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

4) การประเมินผลการพัฒนา

- 1.ผู้เข้าร่วมพัฒนาประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2.ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

ผลศึกษาสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ พบว่า พลทหารกองประจำการขาดความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง ขาดการมีเป้าหมายในชีวิตเมื่อจบภารกิจการเป็นพลทหาร เป็นผู้ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะให้กำลังใจตนเองในยามที่ชีวิตมีปัญหา ไม่เคยคิดว่าตนเองนั้นเป็นคนที่สำคัญในครอบครัว เป็นคนคิดในแง่ลบอยู่เสมอเพราะโดนสอนมาว่าการคิดลบนั้นจะเป็นการถ่อมตัว และเป็นคนขาดความไม่คาดหวังกับอนาคตเพราะถ้าไม่สมหวังมาจะทำให้ไม่เสียใจมาก ไม่เคยคิดว่าการรักตัวเองและมีคำพูดดี ๆ ให้กับตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ ต้องมีการเสียสละความสุขของตนเองเพื่อผู้อื่น เพื่อคนรัก คนในครอบครัว การเป็นทหารไม่สามารถทำให้คิดอะไรใหม่ๆและแตกต่าง เนื่องด้วยกฎระเบียบ วินัยทหาร ระเบียบปฏิบัติประจำ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติและบางครั้งเกิดสภาวะความเครียดที่เกิดจากการปรับตัว ซึ่งสอดคล้องกับ ขจรศักดิ์ อินทเนตร และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2563) พบว่า⁽²⁴⁾ เมื่อบุคคลพลเรือนเข้าทหารกองประจำการ มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น การฝึกทหาร การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ครูฝึก การพักในค่ายทหาร กฎระเบียบ การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม จึงทำให้เกิดความเครียดซึ่งเมื่อเกิดความเครียดแล้วผู้ที่สามารถเผชิญความเครียดได้อย่างเหมาะสมจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ในทางกลับกันผู้ที่ไม่สามารถเผชิญและจัดการได้จะส่งผลต่อการรับราชการทหาร ซึ่งอาจเกิดภาวะซึมเศร้าได้และส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน กิจวัตรประจำวันและสังคมทั่วไป ปัจจัยที่ส่งผลทำให้ทหารกองประจำการเกิดภาวะซึมเศร้า การขาดหนีราชการ และการละเลยหน้าที่ ได้แก่ ปัจจัยด้านการฝึกทหาร, สภาพความเป็นอยู่, การปรับสภาพการดำเนินชีวิตประจำวันจากพลเรือนมาเป็นทหารกองประจำการ การที่ต้องอาศัยและใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับคนอื่นจำนวนมาก, การถูกจำกัดกิจกรรมจนขาดความมั่นใจ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภาวะซึมเศร้า เพื่อความสุขของตัวเอง ไม่เห็นข้อดีของตัวเอง ไม่เชื่อในคำชื่นชมของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง การเป็นทหารไม่สามารถทำให้คิดอะไรใหม่ๆและแตกต่าง เนื่องด้วยกฎระเบียบ วินัยทหาร ระเบียบปฏิบัติประจำ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ และบางครั้งเกิดสภาวะความเครียดที่เกิดจากการปรับตัว โดยพฤติกรรมที่มักพบบ่อย ๆ ได้แก่ ความรู้สึกเกลียดตัวเอง รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกเหมือนไม่มีใครชอบ มีปัญหาในการตัดสินใจ โทษตัวเอง ไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ มีพฤติกรรมที่ละเลยสุขภาพของตนเอง เช่น ยาเสพติด สุรา เป็นต้น

กองพลทหารม้าที่ 3 มีการกำหนดบุคคลและหลักสูตรที่เป็นมาตรฐานในการดำเนินการฝึกพลทหารกองประจำการที่ปรับสภาพจากพลเรือนมาเป็นทหารอย่างเป็นทางการเป็นขั้นตอน มีความพร้อมของอาคารสถานที่ในการฝึกอบรมและพักอาศัย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกองทัพบกในการพัฒนาและเสริมสร้างกองทัพ และคำสั่งเรื่องการตรวจและประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและประสิทธิภาพของหน่วยทหาร

ผลศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการพบว่า การอบรมให้ทหารกองประจำการมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ปลุกฝังค่านิยมและส่งเสริม ด้านคุณธรรมจริยธรรม อย่างสม่ำเสมอ มีโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ทหารกองประจำการได้รับการอบรมปลุกฝังคุณลักษณะผู้นำ มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เข้มแข็งอดทนมีลักษณะท่าทางท้วมที่วาจาคล่องแคล่วกระฉับกระฉ่าง ถ้าพลทหารใหม่กองประจำการสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ก็จะคลายความวิตกกังวล บรรเทาความยุ่งยากใจทำให้สามารถรักษาคุณภาพของชีวิตได้สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ขณะที่กำลังอยู่ในหน่วยได้อย่างเหมาะสม โดยพลทหารจะมีความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเองเพื่อให้เกิดสัมพันธ์อันดีระหว่างพลทหารใหม่กองประจำการและบุคคลรอบข้าง รวมถึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงกมล ทองอยู่⁽²⁵⁾ ได้ทำการศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนจะมีผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แนวทางการเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้ อีกทั้งสอดคล้องกับ Bandura⁽²⁶⁾ ว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ เนื่องจากมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวอยู่เสมอ ผู้เรียนต้องสามารถที่จะประเมินตนเองได้ดีหรือไม่อย่างไร และจะต้องควบคุมพฤติกรรมของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่า จะสามารถทำงานได้ในระดับใด ในขณะที่ความคาดหวังในผลของการกระทำ เป็นการตัดสินใจว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวความมั่นใจในการตัดสินใจว่า ตนมีความสามารถ

แค้ไหน เป็นตัวชี้ให้เห็นว่าคุณจะพยายามทำงานนั้นมากเพียงใด ถ้าเขาเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จได้จะเกิดความกลัว และพยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมนั้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ช่วยให้มีไหวพริบล่วงหน้าในการทำงาน และทำให้เกิดความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอยเมื่อพบอุปสรรคยังมีการรับรู้ความสามารถของตนมาก ก็ยังมีความพยายามและกระตือรือร้นในการทำงานมาก การที่บุคคลพยายามทำงานในสถานการณ์ที่บีบบังคับได้สำเร็จและได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ก็จะเป็นแรงเสริมในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และทำให้เกิดความกลัวน้อยลง เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นเดิม แต่ถ้าบุคคลเลิกการทำงานโดยง่าย จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองต่ำลง และเกิดความกลัวงานนั้นมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเพื่อที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจึงควร เพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ มีการใช้ตัวแบบ ใช้คำพูดชักจูงมีการอบรมให้ทหารกองประจำการมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ปลูกฝังค่านิยมและส่งเสริม ด้านคุณธรรมจริยธรรม อย่างสม่ำเสมอ มีโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ทหารกองประจำการได้รับการอบรมปลูกฝังคุณลักษณะผู้นำมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เข้มแข็งอดทนมีลักษณะท่าทางท้วมที่วาจาคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ถ้าพลทหารใหม่กองประจำการสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ ก็จะคลายความวิตกกังวล บรรเทาความยุ่งยากใจทำให้สามารถรักษาคุณภาพของชีวิตได้ สามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ขณะที่กำลังอยู่ในกองพันได้อย่างเหมาะสม โดยพลทหารจะมีความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเองเพื่อให้เกิดสัมพันธ์อันดี ระหว่างพลทหารใหม่กองประจำการและบุคคลรอบข้าง รวมถึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผลการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการพบว่ารูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพลทหารกองประจำการประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ส่วน คือ 1) หลักการและวัตถุประสงค์ 2) วิธีดำเนินการหรือองค์ประกอบ 3) กระบวนการพัฒนา 4) การประเมินผลการพัฒนา ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญคือกระบวนการพัฒนา โดยต้องมีขั้นตอนที่เหมาะสมกับพลทหารกองประจำการ ซึ่งกิจกรรมเริ่มจากการให้ความรู้ สร้างแรงจูงใจ เห็นความสำคัญตนเอง ประเมินค่าตนการสร้างความสัมพันธ์และเห็นความสำคัญผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ ประกอบด้วย 1) หลักการและวัตถุประสงค์ 2) องค์ประกอบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ 3) กระบวนการพัฒนา 4 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ (1)ขั้นเตรียมความพร้อมการพัฒนา ขั้นตอนที่ (2) ขั้นให้ความรู้ มีกิจกรรมการพัฒนา 2 กิจกรรม ขั้นตอนที่ (3) ขั้นลงมือทำ การ

ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเองประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือกิจกรรมนั้นคือใคร กิจกรรมถ้าโลกแตก กิจกรรมนอกอินทรีย์ การประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมจิตอาสาพัฒนา กิจกรรมตอบแทนบุญคุณบุพการี การเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม กิจกรรมบอกรักตัวเอง กิจกรรมเล่าเรื่องความสำเร็จ กิจกรรมขอบคุณสรรพสิ่ง ขั้นตอนที่ (4) การสะท้อนผลการพัฒนา กิจกรรมการโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 4) การประเมินผลการพัฒนา ได้แก่ (1)ผู้เข้าร่วมพัฒนาประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (2)ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวถ้าหากกองทัพบกได้มีการ ประยุกต์ในหลักสูตรการฝึกทหารใหม่จะช่วยให้พลทหารได้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มากขึ้น สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ที่มีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ “ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” โดยยกระดับศักยภาพของประเทศ ในหลากหลายมิติ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพยุทธศาสตร์ชาติด้าน การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่ง และมีคุณภาพ โดยคนไทย มีความ พร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา มีพัฒนาการที่รอบด้านและมีสุขภาวะที่ดีในทุกช่วงวัยมีจิต สาธารณะ รับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น มัธยัสถ์ อุดม โอปอ้อมอารี มีวินัย รักษา ศีลธรรม และเป็นพลเมืองดีของชาติ มีหลักคิดที่ถูกต้อง มีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 มีทักษะสื่อสารภาษาอังกฤษและภาษาที่ 3 และอนุรักษ์ภาษาท้องถิ่น มีนิสัยรักการเรียนรู้ และการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตและสอดคล้องกับร่างยุทธศาสตร์กองทัพบก พ.ศ.2560– 2579 ในการพัฒนาเสริมสร้างกองทัพบกด้านกำลังพลให้มีประสิทธิภาพ ให้ มีความพร้อมรบในการปรับลดกำลังพลและโครงสร้างหน่วยให้เหมาะสม ตามยุทธศาสตร์ ชาติด้านความมั่นคง ในการพัฒนาศักยภาพของประเทศให้พร้อมเผชิญภัยคุกคามที่กระทบ ต่อความมั่นคงของชาติอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

บทที่ 4

บทสรุป

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3 มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ 3) เพื่อศึกษารูปแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการจากการศึกษา และทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปผลการวิจัย โดยมีข้อเสนอแนะได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1.ผลศึกษาสภาพปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ พบว่า พลทหารกองประจำการมีการขาดความเชื่อมั่นในความรู้ความสามารถของตนเอง ขาดการมีเป้าหมายในชีวิตเมื่อจบภารกิจการเป็นพลทหาร เป็นผู้ที่คิดว่าตนเองไม่สามารถที่จะให้กำลังใจตนเองในยามที่ชีวิตมีปัญหา ไม่เคยคิดว่าตนเองนั้นเป็นคนที่สำคัญในครอบครัว เป็นคนคิดในแง่ลบอยู่เสมอเพราะโดนสอนมาว่าการคิดลบนั้นจะเป็นการถ่อมตัว และเป็นความไม่คาดหวังกับอนาคตเพราะถ้าไม่สมหวังมาจะทำให้ไม่เสียใจมาก ไม่เคยคิดว่าการรักตัวเองและมีคำพูดดีๆให้กับตัวเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ต้องมีการเสียสละความสุขของตนเองเพื่อผู้อื่น เพื่อคนรัก คนในครอบครัว การเป็นทหารไม่สามารถทำให้คิดอะไรใหม่ๆและแตกต่าง เนื่องด้วยกฎระเบียบ วินัยทหาร ระเบียบปฏิบัติประจำ ที่จะต้องประพฤติปฏิบัติ และบางครั้งเกิดสภาวะความเครียดที่เกิดจากการปรับตัว โดยพฤติกรรมที่มักพบบ่อยๆ ได้แก่ ความรู้สึกเกลียดตัวเอง รู้สึกไร้ค่าหรือรู้สึกเหมือนไม่มีใครชอบ มีปัญหาในการตัดสินใจ โทษตัวเอง ไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ มีพฤติกรรมที่ละเลยสุขภาพของตนเอง เช่น ยาเสพติด สุรา เป็นต้น

2.ผลศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหารกองประจำการ พบว่าการอบรมให้ทหารกองประจำการมีความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ปลุกฝังค่านิยมและส่งเสริม ด้านคุณธรรมจริยธรรม อย่างสม่ำเสมอ มีโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม ทหารกองประจำการได้รับการอบรมปลุกฝังคุณลักษณะผู้นำมีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เข้มแข็งอดทนมีลักษณะท่าทางท้วมที่วาจาคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ถ้าพลทหารใหม่กองประจำการสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ได้ก็จะคลายความวิตกกังวล บรรเทาความยุ่งยากใจทำให้สามารถรักษาคุณภาพของชีวิตได้สามารถเรียนรู้

เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองขณะที่กำลังอยู่ในกองพัน ได้อย่างเหมาะสม โดยพลทหารจะมีความรู้สึกนึกคิดหรือพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดสัมพันธ์อันดีระหว่างพลทหารใหม่ กองประจำการและบุคคลรอบข้างรวมถึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. ผลการศึกษาแบบที่เหมาะสมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของทหาร กองประจำการพบว่า รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพลทหารกองประจำการ ต้องมีขั้นตอนที่เหมาะสมกับพลทหารกองประจำการซึ่งกิจกรรมเริ่มจากการให้ความรู้ สร้างแรงจูงใจ เห็นความสำคัญตนเอง ประเมินค่าตนเอง การสร้างความสัมพันธ์และเห็นความสำคัญผู้อื่น ดังตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ ประกอบด้วย 1) การกำหนดหลักการ และวัตถุประสงค์ 2) องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ 3) กระบวนการพัฒนา 4 ขั้นตอน 12 กิจกรรม และ 4) การประเมินผลการพัฒนา ในการเข้าร่วมกิจกรรมและความพึงพอใจ ซึ่งรูปแบบที่เหมาะสมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามโอกาสแต่ละกิจกรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจ และศักยภาพของพลทหารกองประจำการให้ได้สูงสุดตามรูปแบบที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

เพื่อการนำการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ กองพลทหารม้าที่ 3 ไปใช้ในการพัฒนากำลังพลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยดังนี้

1. ขวัญกำลังใจ คือ สิ่งสำคัญสำหรับทหาร การพัฒนากำลังพลในกองทัพให้มีความเข้มแข็งกล้าหาญ และเก่งกล้าสามารถทั้งในยามศึก และยามสงบนั้นคือขวัญและกำลังใจที่ดี การที่พลทหารกองประจำการสามารถพัฒนาตนเองเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะนำไปสู่การที่สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองต่อการเผชิญปัญหา และสามารถให้กำลังใจตนเองได้ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้กับกองทัพบกและประเทศชาติอย่างมีคุณภาพ

2. การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองซึ่งเป็นเหมือนรากฐานของจิตใจสำหรับการดำเนินชีวิตที่มีความมั่นคง และพร้อมที่จะเป็นผู้นำซึ่งพลทหารจำเป็นต้องมีสำหรับการดำเนินชีวิต และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมีความเป็นผู้นำต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

3. รูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ ควรได้รับการบรรจุไว้ในหลักสูตรการฝึกทหารใหม่ โดยมีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควบคู่กับการฝึกทหารใหม่ และได้รับการพัฒนาตามรูปแบบการพัฒนาเพื่อเป็นการทบทวนอีกครั้งในปีที่ 2

เอกสารอ้างอิง

- 1.สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ.2560 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)
- 2.ปริณดา ชันทอง ชัยชนะ นิมนวล ปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารใหม่กองประจำการสังกัดกองร้อยพลเสนารักษ์โรงพยาบาลมงกุฎเกล้า. จุฬาลงกรณ์เวชสาร มี.ค.-เม.ย. ; 55 (2): 181-192.
- 3.Cooper Smith.. SEI : Self-esteem inventories (2nd ed.) Palo Alto, CA : Consulting Psychologist Press. 1984.
- 4.Branden , Nayhanuel. The Psychology of self-Esteem. LosAngeles,CA : Bantam Books. 1981.
5. Rosenberg M. Conveiving the self. New York, NY : Basic Book. 1979.
6. มาลินี จุฑาปะมา. การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสำคัญไฉน? และจะสร้างได้อย่างไร?.วารสารวิชาการ มจร.บุรีรัมย์. ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 .2553 : 2.
- 7.ธนารัฐ มีสวय และคณะ. การศึกษาการเห็นคุณค่าแท้ในตนเองของนักศึกษา มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล : กรณีศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ปีที่ 2. 2553.
- 8.อุมาพร เคนศิลาและจุฬารัตน์ เคนศิลา สีลา. ภาวะซึมเศร้าของทหารกองประจำการ กองทัพอากาศ กองบิน 23 จังหวัดอุดรธานี. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการครั้งที่ 2.2560 : 140-149.
- 9.กรมสุขภาพจิต (2564) คนไทยฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นทุกปี. (สืบค้นเมื่อ 27 พฤศจิกายน 64) สืบค้นจาก <https://www.springnews.co.th/news/815535> 10 กันยายน 2564
- 10.เกีตรติวรรณ อมาตยกุล. Self-esteem : พลังแห่งความเชื่อมั่น. กรุงเทพฯ : ที. พี. พริน.2540.
11. ปริณดา ชันทอง.. ปัญหาสุขภาพจิตของพลทหารใหม่กองประจำการในสังกัดกองร้อยพลเสนารักษ์โรงพยาบาลมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตเวชศาสตร์) กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . 2552.

12.คำสั่งกองทัพบกที่ 678/2563 เรื่องการตรวจสอบและประเมินผลการพัฒนาคุณภาพชีวิต กำลั้งพลและประสิทธิภาพหน่วยทหารทบ.รวมทั้งกำหนดแนวทางการตรวจสอบและประเมินผลประจำปี 2564. สั้ ัณ วันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563.

13.Cooper Smith.. The Antecedent of Self-Esteem. 2nd. Californai : Consulting Psychologist Press Inc. 1981.

14. Maslow,Abaham M. Motivation and Personality. 2nd ed. New York : Harcourt, Brace & World. 1970.

15. Felker, D. B., & Dapra, R. A.. Effects of question type and question placement on problem-solving ability from prose material. Journal of Educational Psychology.1975;67(3): 380–384.

16. John Bradshaw. The Family: A New Way of Creating Solid Self-Esteem. FL: Health communications.1996.

17. ธเนตร ตัญญวงษ์. ผลของกิจกรรมนันทนาการเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าใน ตนเองของเด็กกำพร้าที่ได้รับผลกระทบจากเอดส์บ้านแกร์ดำ จังหวัดลพบุรี. ปรินญาณีพนธ์ วท.ม. (การจัดการนันทนาการ) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2554.

18. Samuel A.Cypert.. The Power of Self-Esteem (Worksmart Series). OH, U.S.A ;AMACOM.1993.

19.วลัยพร นันท์ศุภวัฒน์. (2553). การส่งเสริมสภาพจิตใจในผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2535;4:25-29.

20.กรัณท์รักษ์ วิทยอภิบาลกุล. . วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 97 ปีที่ 29. 2561;1.

21. อรุสา พรหมทา. การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วารสารงานประชุมวิชาการเสนองผลงานวิจัย บัณฑิตศึกษา ระดับชาติ ครั้งที่ 4 . มหาสารคาม.2563.

22.ทิสนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มี ประสิทธิภาพ. 2563;4.

23.อรุสา พรหมทา. โปรแกรมการโค้ชชีวิต (Self-Coaching) เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. วารสาร คณะ ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.2564.

24.ขจรศักดิ์ อินทเนตร และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์.). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับ ความเครียดของพลทหารกองประจำการใหม่ หน่วยทหารแห่งหนึ่งในจังหวัด พิษณุโลก.วารสารพยาบาลทหารบก. ปีที่ 21.2563;2.

25.ดวงกมล ทองอยู่. แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ ปีที่ 4.2557;2.

26. Bandura.). Social Learning Theory. New Jersey: Prince-Hall. 1977.

ภาคผนวก

ตัวอย่างรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองพลทหารกองประจำการ

1. หลักการและวัตถุประสงค์

หลักการ การเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องสามารถเกิดจากการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิต จะทำให้เกิดพลังใจ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดจากการยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง โดยเฉพาะข้อบกพร่องของตนเอง สิ่งไหนที่สามารถแก้ไขได้และสามารถพัฒนาได้ ต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบต่อตนเอง ยอมรับถึงสิ่งที่ตนเองเป็นผู้เลือกและรับผิดชอบในสิ่งที่เลือก แม้ว่าจะมีปัญหาและอุปสรรคก็ไม่กล่าวโทษผู้อื่น ไม่โทษโชคชะตา รู้ตนเองว่ากำลังทำอะไรและผลของการกระทำนั้นๆจะก่อให้เกิดอะไรตามมาในอนาคต การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต คือสามารถเปลี่ยนความคิดให้เป็นการกระทำได้ ต้องใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำเอง จนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้นมีความตั้งใจการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเองสามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ดั่งามไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความเดือดร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดีมีความภาคภูมิใจเห็นถูกกับสิ่งที่ดั่งามของสังคม

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ

2. องค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหารกองประจำการ

- 1) ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง
- 2) การประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน
- 3) เชื่อมมั่นในความมีคุณค่าของตนเอง

3. กระบวนการพัฒนา

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมความพร้อมการพัฒนา

- 1)เตรียมการ/สร้างแนวคิด
- 2)กำหนดวัตถุประสงค์
- 3)กำหนดคุณสมบัติและเลือกวิทยากร

ขั้นที่ 2 การดำเนินการพัฒนา

ระยะเวลา/ครั้ง 45 นาที

ครั้งที่	ขั้นตอนการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา		
1	1 ขั้นเตรียม	การแนะนำการพัฒนา	สวดมนต์ ประจำวัน ขอบคุณสรรพสิ่ง	
2	2 ขั้นให้ความรู้	การให้ความรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง		
3		ศักยภาพภายในของเรา		
4	3 ขั้นลงมือทำ	การตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม		
		กิจกรรมการฉ้อโกงใคร		
5		กิจกรรมถ้าโลกแตก		
6		กิจกรรมนกอินทรี		
7		การประเมินคุณค่าจากการกระทำของตน ประกอบด้วย 2 กิจกรรม		
		กิจกรรมจิตอาสาพัฒนา		
8		กิจกรรมตอบแทนบุญคุณบุพการี		
9		การเชื่อมั่นในควมมีคุณค่าของตนเอง ประกอบด้วย 3 กิจกรรม		
		กิจกรรมบอกรักตัวเอง		
10	กิจกรรมเล่าเรื่องความสำเร็จ			
11	กิจกรรมขอบคุณสรรพสิ่ง			
12	4 การสะท้อนผลการพัฒนา	กิจกรรมการโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง		

4. การประเมินผลการพัฒนา

- 1) ผู้เข้าร่วมพัฒนาประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) ประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียม กิจกรรมการแนะนำการพัฒนา

กิจกรรมที่ 1 แนะนำการพัฒนา (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

แนะนำการจัดกิจกรรมสำหรับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของพลทหาร

2. จุดประสงค์

พลทหารมีความเข้าใจว่าตนเองกำลังได้รับการพัฒนาเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น

3. กิจกรรม

ขั้นนำการแนะนำกระบวนการพัฒนาโดยภาพรวมทั้งหมด

กระบวนการพัฒนา

1. ชี้แจงถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการพัฒนา

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอภิปรายถึงความสำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. สื่อ/อุปกรณ์

ตารางการฝึกการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเตรียม การให้ความรู้/ศักยภาพภายในของเรา

กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะนำพาตนเองสู่ความสำเร็จ โดยตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญ ประเมินผลจากการกระทำโดยที่ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็น กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความ

สามารถในการปรับตัวได้ดี คิดบวก มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองที่จะนำพาตนเองสู่ความสำเร็จ โดยตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญ ประเมินผลจากการกระทำโดยที่ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมานิยามคุณค่าของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง รักตัวเองเป็น กล้าที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี คิดบวก มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนได้เผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

ความสำคัญการเห็นคุณค่าในตนเอง

วิธีการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติ สามารถใช้ความพยายามอย่างมากและลงมือกระทำเอง จนเกิดเป็นแรงกระตุ้นให้ตนเองนั้นมิกำลังใจการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายได้ ด้วยการวางเป้าหมายให้กับชีวิต มองเห็นจุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง เห็นมุมมองการแสดงศักยภาพของตนเองที่สอดคล้องกับเป้าหมายในการดำเนินชีวิต การมีศักดิ์ศรีในตนเองสามารถปฏิบัติตามความเชื่อที่ต้งามไม่เบียดเบียนตนเองและสร้างความดีต่อร้อนให้กับบุคคลอื่นๆ รู้ว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นคือคุณธรรมจริยธรรมของคนดีมีความภาคภูมิใจ เห็นถูกกับสิ่งที่ต้งามของสังคม(14) ซึ่งการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองควรศึกษาค้นหาวิธีการที่ทำให้บุคคลได้พบประสบการณ์ 1.ประสบการณ์ที่เป็นผลสำเร็จ 2. ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลได้แสดงอำนาจส่วนบุคคล การมีอิทธิพล อยู่เหนือบุคคลที่มีความสำคัญแก่เขา 3. ประสบการณ์ที่ได้รับการยอมรับว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า 4. ประสบการณ์ที่แสดงถึงความสอดคล้องกับค่านิยมรวมถึงความเชื่อในศาสนาและจริยธรรม ซึ่งในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ผู้ที่รู้จักตัวเองดีที่สุดนั่นคือตัวเราเอง ดังนั้นการใช้ชีวิตเพื่อให้เอาชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง และมีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหา

และอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว สามารถบริหารจัดการ และสร้างความสำเร็จในตัวเองได้ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการในการตั้งศักยภาพของ ตัวเองออกมานั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อการสร้างคุณค่าในตนเองเป็นอย่างมาก มุ่งเน้นที่ การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของ การเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล, ความกลัว, ความเครียด, การคิดลบ เป็นต้น การเป็น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ได้แก่ 1)ให้ความเคารพในตัวเองที่มีความหลากหลาย แตกต่างกัน 2)ยอมรับในความสามารถและสถานภาพของตนตามความเป็นจริง 3)กล้าคิด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง 4)สามารถพูดถึงข้อผิดพลาดหรือปมด้อยของตนเองได้อย่าง ตรงไปตรงมา 5)ชอบสิ่งสมประสงค์ที่ทำทลายความสามารถ 6)พยายามพิสูจน์ ความสามารถของตนเมื่อถูกตำหนิ 7)สามารถประนีประนอมเอาความต้องการของผู้อื่น และของตนเองไว้ร่วมกันได้

2. จุดประสงค์

พลทหารมีความรู้ความเข้าใจการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. กิจกรรม

ขั้นนำ กล่าวถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณค่าในตนเอง

กระบวนการพัฒนา

1)บรรยายถึง ความหมาย ความสำคัญ และการเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

2) ยกตัวอย่างการเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ/ล้มเหลวในชีวิต

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอภิปรายถึงความสำเร็จในชีวิตอันมีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าใน

ตนเอง

4. สื่อ/อุปกรณ์

Powerpoint การเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การวัดประเมินผล

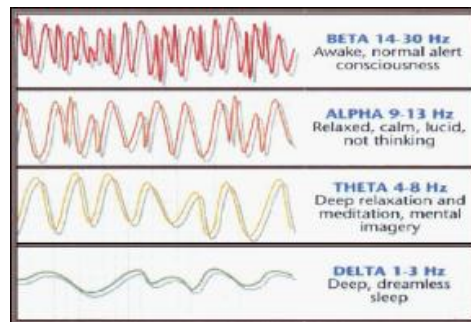
สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

กิจกรรมที่ 3 ศักยภาพภายในของเรา (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

โดยเปรียบเทียบทั้งสามส่วนนี้กับภูเขาน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในทะเล จิตสำนึกเปรียบได้กับน้ำแข็งส่วนที่ลอยโผล่พ้นน้ำขึ้นมา มองเห็นและสัมผัสได้ เข้าใจง่าย จิตไร้สำนึกเปรียบเหมือนส่วนของน้ำแข็งที่อยู่ใต้น้ำ มองไม่เห็น เข้าใจยาก แต่มีอิทธิพลต่อมนุษย์มากที่สุด ส่วนจิตกึ่งรู้สำนึกจะอยู่กึ่งกลางระหว่างจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก

คลื่นสมองกับพลังพิเศษในตัวคุณ



1) คลื่นสมองระดับเบต้าBeta เป็นคลื่นสมองที่เร็วที่สุด สมองควบคุมจิตใต้สำนึกเมื่อใช้สมองเปิดรับข้อมูลพร้อมระบบประสาทสัมผัสทุกด้าน

2) คลื่นสมองระดับอัลฟาAlpha Brainwave สงบแต่อยู่ในภาวะที่รู้สึกตัว สภาวะนี้จะทำให้รับข้อมูลได้ดีที่สุด สามารถเรียนรู้ได้ดี เข้าถึงและเรียกความจำได้ง่ายและรวดเร็ว ในทางการแพทย์ คลื่นระดับนี้เหมาะกับการสะกดจิตเพื่อบำบัดโรคถือเป็นช่วงที่ดีที่สุดในการป้อนข้อมูลให้แก่จิตใต้

3) คลื่นสมองระดับธิต้าTheta Brainwave เมื่อมีการผ่อนคลายระดับลึก ความคิดสร้างสรรค์ คลื่นปัญญาญาณ เป็นคลื่นที่เราสามารถดึงข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ การแก้ไขปัญหโดยไม่รู้ตัว เป็นคลื่นระดับเดียวกับสมาธิระดับลึก เข้าถึงและเรียกความทรงจำระยะยาวได้ดีคลื่นสมองสภาวะนี้ จะมีความสุข ลืมความทุกข์ มีแต่ความปิติยินดีเป็นคลื่นสมองที่สะท้อนการทำงานของจิตใต้สำนึก

4) คลื่นสมองระดับเดลต้าDelta Brainwave เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด เกิดขึ้นในขณะนอนหลับ สมองทำงานตามความจำเป็นเท่านั้น แต่กระบวนการของจิตใต้สำนึกจะจัดและเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องเป็นช่วงที่ร่างกายกำลังพักผ่อนอย่างเต็มที่ หลับลึกโดยไม่มีความฝัน จะรู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษเมื่อยามตื่น

8 วิธีปลูกศักยภาพภายในให้ตื่น

1) ยึดอกมันใจ – เดินอย่างมันใจ

2) การฝึกหายใจ

3) พุดดี ๆ ให้กับตัวเอง เช่น ฉันเก่ง, ฉันทำได้, ฉันมีพลัง, ฉันสุดยอด,ฉันเชื่อมั่น,

ห้าม

คิดลบ, พุดลบ

4) ขอบคุณสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเรา (เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น) หัดชื่นชมยินดี,

ขอบคุณ

ยิ่งขอบคุณยิ่ง

5) จินตนาการ- ต้องการความสำเร็จแบบไหน

6) ออกกำลังกาย ร่างกายของเราจะต้องแข็งแรง

7) คิดถึงช่วงเวลาที่มีความสุขในชีวิต (ความประทับใจ, อิ่มเอิบ, เบิกบาน)

8) ฉลอง Yes!!!! (เวลาที่ทำอะไรดี ๆ/ ประสบความสำเร็จ)

2. จุดประสงค์

พลทหารมีความรู้ความเข้าใจ ถึงศักยภาพความสามารถของตนเอง

3. กิจกรรม

ชั้นนำ

กล่าวถึงจิตและกระบวนการของจิต

กระบวนการพัฒนา

1) บรรยายเกี่ยวกับจิตและกระบวนการของจิต

2) การทดสอบสื่อสารกับพลังจิตได้สำนึก

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอธิบายถึงการพัฒนาจิตเพื่อค้นพบศักยภาพในตนเอง

4. สื่อ/อุปกรณ์

Powerpoint พลังจิตได้สำนึก

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอธิบายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

ขั้นตอนที่ 3 ชั้นลงมือทำ

กิจกรรมที่ 4 ฉันคือใคร (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สาระสำคัญ

การรู้จักและเข้าใจตนเอง คือ การรู้ว่าตนเป็นอย่างไรมีจุดเด่นจุดด้อยอะไร ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดเป้าหมายชีวิต นอกจากนั้นเมื่อเรารู้จักและเข้าใจตนเองแล้วย่อมทำให้เราพร้อมที่จะเรียนรู้และเข้าใจยอมรับผู้อื่นได้ อันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและร่วมมือกันทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. จุดประสงค์

พลทหารได้รู้จักตนเองมีความเข้าใจในตนเอง

3. กิจกรรม

ขั้นนำ ความสำคัญของการรู้จักตนเอง

กระบวนการพัฒนา

1) บอกจุดเด่น จุดที่ต้องพัฒนาของตนเอง

2) เขียนความสำเร็จในชีวิตของตนเองที่ภาคภูมิใจ จับคู่กับเพื่อนแล้วเล่าให้เพื่อน

ฟัง

3) ตัวตนในอีก 1 ปีข้างหน้า จะพบกับเราอย่างไร

ขั้นสรุป

ได้อะไรจากกิจกรรมนี้

4. สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ ปากกา

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการ การร่วมกิจกรรม การอภิปราย

กิจกรรมที่ 5 ถ้าโลกแตก(ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

กิจกรรมถ้าโลกแตกเป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่คั่งค้างอยู่ในใจของผู้ได้รับการพัฒนา เป็นสิ่งที่สำคัญจำเป็นสำหรับชีวิตหลายๆ แต่ด้วยการใช้ชีวิตอาจทำให้หลงลืมไปกับสิ่งที่สำคัญจำเป็นมากถึงมากที่สุด

2. จุดประสงค์

พลทหารรู้เป้าหมายหมายในชีวิตของตนเอง

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

อธิบายถึงสิ่งสำคัญจำเป็นสำหรับช่วงชีวิตหนึ่งของมนุษย์

กระบวนการพัฒนา

1) ถ้าสมมุติว่า โลกแตกในเวลา 18.00 น. ของวันนี้ คุณจะทำอะไรโดยการเขียนให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

2) จัดลำดับให้ความสำคัญโดยใช้หมายเลขกำกับถ้าสำคัญมากใส่หมายเลข 1 และไล่เรียงเรื่อยๆ ถึง 3 ลำดับแรก

3) ให้จับคู่กับเพื่อนแล้วเล่าเหตุการณ์ให้เพื่อนฟังถึงสิ่งที่ต้องไปทำในลำดับที่ 1

ขั้นสรุป

ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่ตนเองต้องกลับไปทำอย่างเร่งด่วน

4. สื่อ/อุปกรณ์

กระดาษ ปากกา

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

กิจกรรมที่ 6 นักอินทรีย์ (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

ในวัย 40 ปี มันจะต้องเผชิญกับอุปสรรคอันใหญ่หลวงอีกครั้ง จะงอยปากของมันเริ่มงอแง จะจิก จะกินอะไร ก็ทำได้ยาก เช่นเดียวกับเล็บที่ยาว และโค้งงอไม่สามารถจับสัตว์กินเป็นอาหารได้อย่างเก่า อีกทั้งปีกงามก็เกิดขนปกคลุมจนหนาและหนัก ทำการบินแต่ละครั้งเป็นไปด้วยความยากลำบาก ช่วงเวลานี้กินเวลายาวนานถึง 150 วัน มันมีทางเลือกเพียง 2 ทางเท่านั้น คือ ปลิดชีวิตตัวเองเสีย หรือรักษาชีวิตให้ดำเนินต่อไป แต่ต้องผ่านบททดสอบที่แสนสาหัสสากรรจ์ หากเลือกหนทางแรก มันเพียงใช้กรงเล็บอันแหลมคมปาดคอตัวเอง ชีวิตที่จะต้องทนทุกข์ทรมานก็จบสิ้นลง แต่หากเลือกหนทางที่สอง มันจะบินขึ้นสู่ภูเขาหินสูงแล้วเคาะจะงอยปากของมันกับหินนับร้อย นับพันครั้ง เพื่อให้จะงอยปากของมันหลุดออกมา จากนั้นก็ต้องเคาะเล็บของตัวเองที่งอแงกับพื้นหินแข็งๆ เพื่อให้เล็บหลุดออกทีละเล็กละน้อย จนหมดสิ้น ทั้งต้องจิกชนที่หนาเตอะตรงอกและปีก ออกทีละชิ้นๆจนไม่มีเหลือ แน่แน่นอนว่ากระบวนการเหล่านี้คือความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส แต่ครั้นเวลาผ่านไปจนครบ 150 วัน รางวัลที่มันจะได้รับก็คือ จะงอยปากที่งอกออกมาใหม่สวยงามกว่าเดิม เช่นเดียวกับขนที่สวยงาม และเล็บอันแหลมคมเหมาะแก่การดำรงชีวิต และล่าสัตว์ แต่สิ่งสำคัญคือ มันจะมีชีวิตต่อไปได้อีก 30 ปี เป็นชีวิตที่สง่างาม และมีเกียรติ ด้วยผ่านบททดสอบอันยิ่งใหญ่ของชีวิตมาได้ มันจะบินขึ้นสู่ท้องฟ้าด้วยปีกที่ทรงพลัง และความมั่นใจมากกว่าเดิม

ชีวิตในวัย 40 ปี ของอินทรีย์ ทำให้เราได้ตระหนักว่า แท้จริงแล้วเส้นทางๆ ที่คั่นระหว่างความเป็นไปได้และความเป็นไปไม่ได้ ก็คือการตัดสินใจของตัวเอง การมีชีวิตที่ยืนยาวได้อย่างสง่างาม และมีเกียรติใช่ชีวิตนั้นจะไม่เคยผ่านความเจ็บปวด หรือความอดทนใดๆ มาก่อน หากแต่ทุกชีวิต หรือทุกสรรพสิ่งย่อมต้องผ่านบททดสอบ ต้องมีการเรียนรู้เพื่อหาหนทางที่จะก้าวเดินต่อไปเสมอ

2. จุดประสงค์

พลทหารได้รับการกระตุ้นจิตใจสำนึกให้เกิดพลังใจที่หึกเหิมปลุกศักยภาพในตนเอง และพร้อมออกมใช้ให้เกิดประโยชน์ทันที

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

การแนะนำกระบวนการปลุกพลังโดยใช้การเงินตนการว่าตนเองเป็นนักอินทรีย์

กระบวนการพัฒนา

ใช้กระบวนการ NLP สำหรับโปรแกรมจิตให้เป็นนกอินทรีย์

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอภิปรายถึงกิจกรรม

4. สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียงสำหรับใช้ดนตรีประกอบ

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

กิจกรรมที่ 7 จิตอาสาพัฒนา (ระยะเวลา 2 ชั่วโมง)

1. สาระสำคัญ

การทำกิจกรรมจิตอาสาเป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้รู้ว่าตนเองมีความสามารถ และนำความสามารถนั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับสังคมได้อย่างไร

2. จุดประสงค์

พลทหารมีการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองเพื่อทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

กล่าวถึงการนำความสามารถที่มีมาใช้ในการพัฒนาให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

กระบวนการพัฒนา

ทำกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาต่อส่วนรวม

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอภิปรายถึงการใช้ความสามารถของตนเองเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวม

4. สื่อ/อุปกรณ์

อุปกรณ์สำหรับการทำจิตอาสา

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายการเข้าร่วมกิจกรรม ในภาพรวม

กิจกรรมที่ 8 ตอบแทนบุญคุณบุพการี (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

วิธีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ 1. เลี้ยงดูท่านยามชรา เอาใจใส่การกินอยู่หลับนอนของท่านไม่ให้เดือดร้อน เราจะรู้ได้อย่างไรว่าท่านแก่ เข้าวันใหม่ท่านแกไปอีกวันแล้ว เรารู้ว่าท่านแก่ทุกวันก็แล้วกัน จะได้ตอบแทนได้ทุกวัน ไม่ต้องดูอายุ 2. ช่วยเหลือกิจการงานของท่าน ช่วยแบ่งเบาภาระของท่านเพื่อให้ท่านมีโอกาสพักผ่อนเพราะท่านเหนื่อยมามากแล้ว หรือเปิดโอกาสให้ท่านได้เข้าวัดฟังธรรมะ 3. ไม่ทำตัวให้เสื่อมเสียแก่ชื่อเสียงวงศ์ตระกูลของท่าน รักษาวงศ์ตระกูลที่ท่านให้มา ดำรงอยู่ได้นานๆคือ ทำความดีนั่นเอง 4. ประพฤติตนดีควรแก่การรับมรดก ไม่ใช้อยู่เพื่อหวังมรดก ไม่เกะกะเหลวไหล ไม่สุรุษสุร่ายผลาญทรัพย์สินสมบัติที่ท่านมอบให้ 5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้วก็ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้อย่างสม่ำเสมอ แม้ท่านจะเกิดในภูมิที่สูงกว่าหรือไม่สามารถรับกุศลได้ การระลึกและแผ่เมตตาจิตให้แก่พ่อแม่เป็นมงคลอันประเสริฐ พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าบุตรจะพึงวางบิดามารดาไว้บนป่าสองข้างของตน ประคับประคองท่านให้อยู่บนบ้านนั้น ป้อนข้าวป้อนน้ำให้ท่าน ถ้ายอจจะประสพสภาวะบนบ้านนั้นเสร็จ แม้บุตรจะมีอายุถึง 100 ปี และปรนนิบัติท่านเช่นนั้นตลอดชีวิต ก็ยังนับว่าตอบแทนบุญคุณท่านยังไม่หมด พระพุทธองค์ตรัสเพื่ออะไร เพื่อจะได้ให้รู้ว่าสิ่งที่เราควรกระทำก่อนจะไปแสวงหานอกบ้านนั้นอยู่ใกล้เราเหลือเกิน แต่เราไม่เคยมองดูคุณค่าอันนี้เลย ทำให้แก่พ่อแม่ พ่อแม่ก็มีวิบากดีที่ได้ลูกดี แต่คนที่ทำมีมงคลชีวิตวิธีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ให้หมด มี 5 ประการ คือ 1. เมื่อท่านยังไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็พยายามชักนำให้ท่านตั้งอยู่ในศรัทธาให้ได้ 2. ถ้าท่านยังไม่ถึงพร้อมด้วยการให้ทาน ก็พยายามชักนำท่านให้บริจาคทานให้ได้ เริ่มต้นด้วยเราทำแล้วให้ท่านจบ 3. ถ้าท่านยังไม่มีศีลรักษา ก็พยายามชักนำให้ท่านรักษาศีลให้ได้ 4. ถ้าท่านยังไม่ทำสมาธิ ยังไม่มีความสงบ ก็พยายามชักนำให้ท่านหาความสงบให้ได้ 5. พยายามส่งเสริมท่านเดินทางสู่มรรค ผล นิพพาน อย่าขวางท่าน เมื่อท่านถึงมรรค ผล นิพพาน ตอบแทนหมดใหม่ ฉะนั้นอะไรก็แล้วแต่ที่พ่อแม่กำลังทำเพื่อสร้างทางสู่มรรค ผล นิพพาน อย่าขวางท่าน - อานิสงส์ของการบำรุงบิดามารดา มี 13 ประการ คือ 1. ทำให้มีความอดทน 2. ทำให้เป็นคนมีสติรอบคอบ 3. ทำให้เป็นคนมีเหตุผล 4. ทำให้พ้นทุกข์ได้ 5. ทำให้พ้นภัยได้ 6. ทำให้ได้ลาภโดยง่าย 7. ทำให้แคล้วคลาดภัยในยามคับขัน 8. ทำให้เทวดาลงมาพิทักษ์รักษาผู้ที่ทำ 9. ทำให้ได้รับการยกย่องสรรเสริญ 10. ทำให้มีความเจริญก้าวหน้า 11. ถ้ามีลูกก็จะได้ลูกที่ดี

12. ทำให้มีความสุข 13. ทำให้เป็นตัวอย่างอันดีแก่อนุชนรุ่นหลัง

2. จุดประสงค์

พลทหารได้ปฏิบัติกิจกรรมตอบแทนบุญคุณบุพการี

3. กิจกรรม

ชั้นนำ

การแนะนำกิจกรรมการตอบแทนบุญคุณบุพการี

กระบวนการพัฒนา

1)เชิญบิดามารดา ผู้ปกครองของพลทหาร

2)ให้ทหารนำพวงมาลัยไปกราบขอขมากรรมและขอพรจากบิดามารดา

ผู้ปกครองของพลทหาร

3) กอด

ขั้นสรุป

ให้พลทหารบอกความรู้สึกต่อกิจกรรมนี้

4. สื่อ/อุปกรณ์

พวงมาลัย เครื่องเสียงประกอบดนตรีพระคุณแม่

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมภาพรวม

กิจกรรมที่ 9 บอกรักตัวเอง (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

คนที่รักตัวเองไม่จำเป็นต้องมีความสุขทุกช่วงเวลา เพราะเป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกเศร้า โกรธ ท้อแท้ หรือผิดหวัง แต่การรักตัวเองคือการชื่นชมตัวเองที่สามารถเติบโตขึ้น จากความคิดและการกระทำที่ผ่านมา โดยยอมรับทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน มองเห็นคุณค่าของตัวเอง เชื่อมั่นว่าความพยายามของตนเองมีความหมาย และรู้จักปกป้องตัวเองโดยเลือกคบคนที่รักและให้ความสนับสนุนเราในยามที่ประสบปัญหา

นักจิตวิทยาแบ่งองค์ประกอบของความรักและเมตตาต่อตัวเองออกเป็น 3 ข้อ ได้แก่

1)เมตตาต่อตนเองเมื่อเผชิญกับช่วงเวลาอันยากลำบาก หลายคนอาจใส่ใจผู้อื่นจน ละเลยความรู้สึกของตัวเอง การเมตตาต่อตัวเองคือการให้อภัยตัวเองเมื่อทำสิ่งผิดพลาด เช่นเดียวกับที่เราให้อภัยคนที่เรารัก และหาวิธีรับมือความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง

2)เข้าใจว่าความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบ ในทุกด้าน และหากเราจะมีช่วงเวลาที่ลำบาก ทุกข์ใจ หรือทำเรื่องผิดพลาด ให้ ยอมรับความรู้สึกนั้น และเรียนรู้ที่จะปรับปรุงแก้ไขจากความผิดพลาดของตัวเอง

3)มองความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ คือสามารถแยกแยะและพิจารณาอารมณ์ที่ เกิดขึ้นอย่างความไม่สบายใจหรือความคับข้องใจได้อย่างเปิดกว้าง ใจเย็น และไม่ด่วน ตัดสินสิ่งต่าง ๆ ด้วยอคติหรือความคิดในแง่ลบ

ความรักและเมตตาต่อตัวเองมีความสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดี และอาจช่วยลดความรุนแรงของอาการทางจิตบางประเภท เช่น อาการจากโรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) และโรคซึมเศร้า และในทางกลับกัน ผู้ที่มีความเมตตาต่อตัวเองต่ำมี แนวโน้มที่จะมีอาการซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น หรืออาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น การดื่มสุรา การทำร้ายตัวเอง หรือการฆ่าตัวตาย

2. จุดประสงค์

พลทหารมีความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติการรักตนเองได้

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

กล่าวถึงการรักตนเองที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในภาพรวม

กระบวนการพัฒนา

เข้ากระบวนการ trace โดยใช้การย้อนถึงอดีตที่ทำให้เราไม่ชอบตัวเอง
กลับไปเหตุการณ์นั้นและขอโทษกับสิ่งที่เราด่าว่าตัวเอง ชอบคุณตัวเองที่ผ่านมาได้ และ
โอบกอดบอกรักตัวเอง

ขั้นสรุป

ให้พลทหารสะท้อนผลที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้

4. สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องเสียงประกอบดนตรี

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรม และการสะท้อนผล

กิจกรรมที่ 10 เล่าเรื่องความสำเร็จ (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

การประสบความสำเร็จในชีวิตคืออะไร? สำหรับหลายๆ คนคือการเป็นเจ้าของกิจการ บางคนได้เป็นผู้บริหารให้บริษัทขนาดใหญ่ บางคนคือการค้าโล่รางวัลจากเวทีประกวดระดับโลก ฯลฯ ผมเชื่อว่าแต่ละคนล้วนมี “เส้นชัย” ที่วางเอาไว้ให้ตัวเองซึ่งก็แตกต่างกันออกไป แต่เป้าหมายหลายๆ อย่างนั้นไม่ใช่สิ่งที่จะไปถึงกันได้ง่ายๆ และไม่ใช่ทุกคนที่จะสามารถทำได้แล้วถ้าเราไปไม่ถึงฝัน ไม่ถึงสิ่งที่เราหวังไว้ แปลว่าเราล้มเหลวหรือเปล่า? บางทีมันอาจจะไม่ใช่อย่างนั้นเสียทีเดียว การบอกว่า “ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิต” อาจจะไม่ใช่การไปถึงเป้าหมายที่เราวางไว้เพียงอย่างเดียว แต่อาจจะเป็นการที่เราได้ใช้ชีวิตในทุกๆ วันอย่าง “สำเร็จ” อยู่เหมือนกัน

2. จุดประสงค์

พลทหารได้ฝึกปฏิบัติการซาบซึ่งในความสำเร็จ

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

ความสำคัญของการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ

กระบวนการพัฒนา

1) ให้จับคู่กับเพื่อน

2) ให้เล่าเรื่องราวในอดีตที่ตนเองเคยทำได้และประสบความสำเร็จมาแล้วให้

เพื่อนฟัง

ขั้นสรุป

ให้พลทหารสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการดำเนินกิจกรรมพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4. สื่อ/อุปกรณ์

Powerpoint เครื่องเสียงประกอบดนตรี

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

กิจกรรมที่11 ขอบคุนทุกสรรพลึง (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารระสำคัญ

พลังแห่งการขอบคุนนำทางให้ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นการสำนึกขอบคุน เราควรเริ่มกับคนใกล้ตัวเราก่อน แล้วแผ่แผ่สำนึกขอบคุนไปยังคนรอบข้าง กว้างออกไปเรื่อยๆ สู่ชุมชน สังคม ประเทศชาติการสำนึกรู้คุนเป็นการฝึกจิตที่มีคุณภาพมาก เราสามารถสร้างวันใหม่ของเรา และองค์ประกอบทุกอย่างของเราในวันนั้นขึ้นมาได้อย่างทรงพลัง ด้วยการประกาศเจตนารมณว่า ว่าเราต้องการให้วันนั้นเป็นแบบไหน?

นี่คือวิธีการเริ่มต้นวันใหม่ที่เปี่ยมพลังมากที่สุด เพราะชีวิตเป็นของเรา เราคือผู้สร้างชีวิตด้วยตัวเอง ดังนั้น เราจึงควรเริ่มสร้างวันแต่ละวันของเราขึ้นมาอย่างตั้งใจ เริ่มต้นวันใหม่ด้วยความคิดและความรู้สึกสำนึกขอบคุน แม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น เมื่อเราผิดพลาด หรือล้มเหลว อย่าไปตีโพยตีพาย หรือเป็นทุกข์ ให้เราสำนึกขอบคุน ที่ทำให้เราได้เรียนรู้ เป็นบทเรียน เป็นประสบการณ์ของชีวิต เพื่อเราจะได้มีสติปัญญาเพิ่มขึ้น คนที่รู้สึกขอบคุนสิ่งต่างๆ มักจะมีความสุขและสุขภาพดีกว่าคนที่ไม่ซาบซึ้งกับอะไรเลย คนที่ขอบคุนทุกสิ่งจะเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมีแทนที่จะมัวหมกมุ่นกับสิ่งที่ตัวเองขาด พวกเขาแสดงความรู้สึกขอบคุนต่อผู้อื่น ซึ่งนั่นก็ทำให้คนอื่นแสดงความขอบคุนเขากลับมาเช่นกัน พวกเขา มองว่าแต่ละวันคือโอกาสใหม่ๆ ที่จะได้สร้างความสุขมากกว่าจะมองว่าเป็นอีกความท้าทายที่ต้องฝ่าฟันไปให้ได้ แม้ว่าบางคนจะเป็นคนที่ขอบคุนทุกสิ่งมาตั้งแต่เกิด แต่ก็อย่าคิดเอาเองว่าคุนจะไม่สามารถสร้างมุมมองที่ซาบซึ้งต่อสิ่งรอบข้างในชีวิตได้ มันอาจจะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่รับรองว่าคุนจะต้องขอบคุนตัวเองที่พยายาม

2. จุดประสงค์

พลทหารได้ฝึกปฏิบัติการขอบคุนในทุกสรรพลึง

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

พลังแห่งการขอบคุน

กระบวนการพัฒนา

- 1)ชี้แจงถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2)ทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการพัฒนา

ขั้นสรุป

ให้พลทหารอภิปรายถึงความสำคัญของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

4.สื่อ/อุปกรณ์

ตารางการฝึกการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การวัดประเมินผล

สังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ในภาพรวม

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนผลการพัฒนา

กิจกรรมที่ 12 การโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเอง (ระยะเวลา 45 นาที)

1. สารสำคัญ

การโค้ชชีวิต (Self Coaching) ซึ่งเป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ของตนเอง แล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ด้วยกระบวนการภายในใจที่เป็นเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้มองเห็นตนเอง ยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ของตนเอง มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างช้าๆให้เหมาะสมกับตนเองเพื่อให้ตนเองเต็มใจและลงมือปฏิบัติอย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมาย และพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตนเองจนกลายเป็นพฤติกรรมใหม่ โดยนำเทคนิคและกระบวนการโค้ชชีวิตตัวเอง ปรับให้เกิดความเหมาะสมกับตัวเอง ดึงศักยภาพของตัวเองออกมาเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้

2. จุดประสงค์

พลทหารได้รับการโค้ชเพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองและการประเมินผลหลังการพัฒนาตามรูปแบบการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. กิจกรรม

ขั้นนำ

ความสำคัญของกิจกรรมการโค้ชเพื่อเห็นคุณค่าในตนเอง

กระบวนการพัฒนา

- 1) กำหนดเป้าหมายพิชิตความสำเร็จ
- 2) สสำรวจความคิด ความรู้สึกกับเป้าหมาย
- 3) อุปสรรคของการมุ่งสู่เป้าหมาย
- 4) เปลี่ยนความคิดต่อเหตุการณ์ใหม่ๆ
- 5) สร้างขั้นตอนในการโค้ชชีวิตให้กับตัวเอง
- 6) การประยุกต์ใช้เพื่อสร้างคุณค่าในตนเอง

ขั้นสรุป ให้พลทหารทำแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการพัฒนา

4. สื่อ/อุปกรณ์ แบบฝึกการโค้ชตามกระบวนการพัฒนา ,แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

5. การวัดประเมินผล - การตอบในแบบฝึกการโค้ชตามกระบวนการพัฒนา
- แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ พันเอก เอนก พรหมทา

วัน เดือน ปี เกิด 27 พฤษภาคม 2518

ประวัติการสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2537 โรงเรียนเตรียมทหาร

พ.ศ. 2542 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า รุ่นที่ 46

พ.ศ. 2552 โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำชุดที่ 87

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2542-2546 ผู้บังคับหมวดรถถัง กองพันทหารม้าที่ 21

พ.ศ. 2546-2550 ผู้บังคับกองร้อยรถถัง กองพันทหารม้าที่ 21

พ.ศ. 2550-2551 นายทหารฝ่ายยุทธการและการฝึก

กองพันทหารม้าที่ 21 กองพลทหารราบที่ 6

พ.ศ. 2551-2552 ประจำโรงเรียนเสนาธิการทหารบก

พ.ศ. 2552-2554 รองผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ 21 กองพลทหารราบที่ 6

พ.ศ. 2554-2558 รองผู้บังคับศูนย์การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร

มณฑลทหารบกที่ 23

พ.ศ. 2558-2561 ผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ 6 กองพลทหารม้าที่ 3

พ.ศ. 2561-2561 หัวหน้ากองยุทธการ มณฑลทหารบกที่ 23

พ.ศ. 2561-2563 ผู้บังคับศูนย์การฝึกนักศึกษาวิชาทหาร มณฑลทหารบกที่ 23

ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2563 รองผู้บังคับการกรมทหารม้าที่ 7 กองพลทหารม้าที่ 3