

## การประยุกต์ใช้สุนทรียศาสตร์ปรับปรุงเทคนิคการโค้ชชีวิต เพื่อค้นหาประสบการณ์ด้านบวกและสร้างความสุขสำหรับผู้หญิง

### กรณีศึกษา The Lady Coaching

## APPLYING APPRECIATIVE INQUIRY FOR LIFE-COACHING TECHNIQUE IMPROVEMENT TO CREATE A POSITIVE EXPERIENCE AND HAPPINESS FOR WOMEN: THE CASE STUDY OF THE LADY COACHING

เวชาพัฒน์ พุฒินะสุวรรณ<sup>1</sup>

ภิญโญ รัตนาพันธุ์<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหาและรวบรวมประสบการณ์เชิงบวกที่ดีที่สุด สำหรับเป็นองค์ความรู้ในการโค้ช โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางสุนทรียศาสตร์ร่วมกับการโค้ชสำหรับปรับปรุงเทคนิคการโค้ช กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคือ ผู้หญิงอายุตั้งแต่ 21-40 ปี ที่เต็มใจร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านบวกที่ดีที่สุด เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และสังเกต ผลการศึกษพบว่า การพูดคุยกับผู้หญิงโดยการร่วมทำเวิร์คช็อป พบว่าลักษณะนิสัยผู้หญิงนั้นมีจุดร่วมคือ ได้ดูแล ช่วยสนับสนุน คอยเป็นค้ำยัน นำไปสู่การพัฒนาเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงคือ “สนิทสนมดังเพื่อน ฟังทุกเรื่องที่แบ่งปัน มั่นใจคุณค่าในตัวเอง พัฒนาให้เก่งอย่างภูมิใจ” และการปรับปรุงการโค้ชร่วมกับทฤษฎีสัตว์สี่เท้าได้เทคนิคคือ “กระตือรือร้นตรงๆ หมั่นน้อมรอบคอบ หนูชอบสนุกรสนาน อินทรีนั้นอยู่นอกกรอบ” และท้ายที่สุดการใช้ The Heron Model แบบการจัดเรียงใหม่ได้เทคนิคคือ “เผชิญกับปัญหา รับมาปรับใจ เปิดให้ความรู้ใหม่ ใคร่ครวญวิเคราะห์ เหมาะแล้วเปลี่ยนแปลง จัดแจงช่วยเหลือ” เป็นการเรียงที่มาที่ไปของปัญหากระทั้งนำไปสู่การแก้ไข เพื่อให้สามารถเข้าใจและจดจำได้ง่าย ซึ่งหน้าที่ของโค้ชเปรียบเสมือนเข็มทิศที่ช่วยชี้ทางทิศทางการ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวเดินต่อด้วยตัวเอง

**คำสำคัญ:** การโค้ช, การพัฒนาศักยภาพผู้หญิง, การปรับปรุงเทคนิคการโค้ชชีวิต

### Abstract

This independent study is the study with the objective to gather the best positive experience as an information for life coaching using appreciative inquiry. The target audience of this study is a group of 21-40 years old women who are willing to interchange their best experience and perspective through interview, observation, and world café session. Firstly, the result of the world café session shows that the convergences of female participants are taking care, supporting, and gradually proceed. This result can be used as women coaching technique which are intimately as friend, listening to everything they share, make them recognize their own value, and be able to develop themselves proudly. Secondly, the result of coaching technique improvement with an application of mind literacy theory finds that coaching the bull type frankly, the bear type discreet steps, coaching the rat type must give the coachees a friendly, and the last type coaching is eagle which must encourage the coachees to use their imagination. Finally, the last technique that was discovered is The Heron Model with new steps arrangement that guide the coachees to discover the cause of their problem through the solution of the problem step by step. The reason for this arrangement is to give all of the coachees the easiest method to understand and memorize The Heron Model so they can use these steps to coach themselves. The New Heron Model that has been discovered are confront their problem, reconcile their mind, the purpose of life-coaching technique improvement is to improve the coachees potential according to their characteristics appropriately which can be compare to the north star that guide all of the coachees to their own journey

**Keywords:** coaching technique, life coaching, potential of women

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต วิทยาลัยบัณฑิตศึกษากิจการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น  
โทรศัพท์ 0849886966 E-mail vechaphat\_vetar@hotmail.com

<sup>2</sup> อาจารย์ วิทยาลัยบัณฑิตศึกษากิจการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## บทนำ

ในปัจจุบันผู้คนพยายามค้นหา “ความสุข” ในหลายรูปแบบ [1] ผลการสำรวจสุขภาพจิต(ความสุข)คนไทยสิงหาคม พ.ศ. 2558 พบว่าประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป เพศหญิงมีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 31.26 ซึ่งน้อยกว่าเพศชายที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 31.84 และผลรวมทั้งสองเพศที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 31.51 ซึ่งการมีที่พึ่งทางใจอย่าง “Life Coach” หรือโค้ชชีวิต รักษาจิตใจและสร้างจุดมุ่งหมายในชีวิต เขาเหล่านี้พึ่งพาโค้ชที่คอยพูดคุยเพื่อหาทางออกหรือสามารถหาทางเลือกที่ทำให้ชีวิตที่ขาดสมดุล [2] ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ได้แบ่งลำดับขั้นของความต้อการไว้ 5 ขั้นจากต่ำไปสูง ดังนี้ 1. ต้องการของร่างกาย (Physiological needs) 2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) 3. ความต้องการด้านสังคม (Social needs) หรือความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and belongingness needs) 4. ความต้องการการยกย่อง (Esteem needs) 5. ความต้องการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (Self-actualization needs) กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง โค้ชคือผู้ที่รับฟังความคิดเห็นจากตัวผู้ที่มาปรึกษา แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อที่จะสามารถแนะนำปัญหาที่ผู้มาปรึกษาต้องการ กระทั่งทำให้ผู้ปรึกษาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้จริง

ผู้ศึกษาจึงสังเกตเห็นว่าการประยุกต์ใช้การโค้ชและทฤษฎีต่างๆร่วมกับทฤษฎีทางสุนทรียศาสตร์จึงเป็นเสมือนการพัฒนาเครื่องมือและเทคนิคในการโค้ชรูปแบบใหม่ที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการอธิบายให้เห็นได้โดยการแบ่งปันประสบการณ์เชิงบวกที่ดีที่สุด เพื่อให้ทำให้เกิดเป็นภาพจำ และในท้ายที่สุดผู้รับคำปรึกษาจะเข้าใจความเป็นตัวเอง ปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่ เพื่อใช้ชีวิตได้อย่างมีวินัย พร้อมทั้งเข้าใจต่อทุกปัญหาและกล้าที่จะแก้ไขอย่างตรงไปตรงมา เพียงเท่านี้ก็สามารถที่จะ และประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยตนเองได้เช่นกัน

## วัตถุประสงค์

1. ประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางสุนทรียศาสตร์รวมกับการโค้ช ในการดึงประสบการณ์ด้านบวกที่ดีที่สุด สำหรับปรับปรุงเทคนิคการโค้ช เพื่อทำให้เกิดความสุข และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่อย่างราบรื่น

## วิธีดำเนินงาน

1. การค้นหาและรวบรวมประสบการณ์เชิงบวกที่ดีที่สุด สำหรับเป็นข้อมูลและองค์ความรู้ในการโค้ช
  - 1.1 ผู้มีส่วนร่วม
 

ผู้มีส่วนร่วมที่ใช้ในการศึกษานักศึกษาวิทยาลัยบัณฑิตศึกษากิจการพิเศษ เพศหญิง 29 ตัวอย่างที่มีความเต็มใจร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ด้านบวกที่ดีที่สุด
  - 1.2 ประเภทข้อมูล
 

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทำเวิร์ดคาเฟ่ เพื่อใช้เป็นองค์ความรู้สำหรับการโค้ช และใช้สำหรับการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง
  - 1.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา
    - (1) สุนทรียศาสตร์ [3]
    - (2) เวิร์ดคาเฟ่ (World Café) [4]
    - (3) การโค้ชด้วย The Heron Model [5]
    - (4) สัตว์ 4 ทิศ [6]
    - (5) การประเมินผลด้วยต้นแบบ Kirkpatrick [7]

โดยการรวบรวมข้อมูลประสบการณ์เชิงบวกที่ดีที่สุดและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อพัฒนาการโค้ชสำหรับผู้  
หญิง

#### 1.4 การดำเนินการศึกษา

1.4.1 การโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง ใช้สุนทรียสาธกเพื่อตั้งคำถาม เพื่อค้นหาประสบการณ์เชิง  
บวกที่ดีที่สุด และบันทึกเรื่องราวเพื่อค้นหาจุดร่วมและจุดแตกต่าง สรุปให้เหลือคำสำคัญสั้นๆ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมแบ่ง  
ปัญหาเข้าใจในทิศทางเดียวกัน ใช้เป็นองค์ความรู้และประสบการณ์เรื่องเล่าสำหรับการโค้ชในครั้งต่อไป และพัฒนา  
เป็นเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง

1.4.2 การโค้ชสี่ทิศ แบ่งผู้เข้ารับคำปรึกษา โดยการวิเคราะห์ตามทฤษฎีสี่ตัวสี่ทิศ ใช้สุนทรียสาธก  
เพื่อตั้งคำถาม เพื่อค้นหาประสบการณ์เชิงบวกที่ดีที่สุด เพื่อค้นหาวิธีที่เหมาะสมกับการโค้ชแต่ละทิศ ประเมินผล  
ด้วย Kirkpatrick Evaluation Model พัฒนาเป็นเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมกับบุคคลละทิศ

1.4.3 การโค้ชโดยใช้ The Heron Model แบบจัดเรียงใหม่ โค้ชโดยใช้ 5-D (กระบวนการสุนทรีย  
สาธก) กับ The Heron Model ในการวิเคราะห์ปัญหาผู้เข้ารับคำปรึกษา ค้นหาประสบการณ์เชิงบวกสำหรับสร้าง  
แรงบันดาลใจและหาวิธีการพัฒนาหรือแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ร่วมกัน ประเมินผลด้วย Kirkpatrick Evaluation  
Model พัฒนาเป็นเทคนิคการโค้ช The Heron Model แบบจัดเรียงใหม่ที่เข้าใจและใช้โค้ชได้ง่ายขึ้น

#### ผลการวิจัย

##### 1. เทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง

จากการรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีเวลาดีคาเฟ่ ทำให้ผู้ศึกษาเล็งเห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพ  
ในผู้หญิงดังนี้

(1) การสร้างความสนิทสนม จากศึกษาพบว่าในการโค้ชผู้หญิงนั้น การสร้างความสนิทสนมด้วยการ  
พูดคุยเป็นส่วนสำคัญอันดับแรกสำหรับการโค้ช เนื่องด้วยการสร้างความสนิทสนมนั้นจะทำให้เกิดความไว้วางใจใน  
การเล่าประสบการณ์เชิงลึกออกมาเพื่อที่โค้ชจะสามารถจับประเด็นและนำข้อดีมาพัฒนาศักยภาพให้ผู้รับคำปรึกษา

(2) การเป็นผู้ฟังที่ดี จากศึกษาพบว่าในการโค้ชผู้หญิงนั้น การเป็นผู้ฟังที่ดีมีส่วนสำคัญในการโค้ช  
เนื่องด้วยการฟังเป็นส่วนช่วยให้ผู้ปรึกษาระบายสิ่งที่เก็บไว้อยู่ภายในออกมา อีกทั้งการจับประเด็นผู้รับคำปรึกษา  
เล่ายังสามารถช่วยคัดกรองเอาคำตอบที่แฝงอยู่ออกมา เพื่อใช้ในการแนะนำแนวทางการพัฒนาการใช้ชีวิตให้ดียิ่ง  
ขึ้น กล่าวคือส่วนให้แล้วผู้เข้ารับคำปรึกษาที่เป็นผู้หญิงส่วนใหญ่มีตอบที่ต้องการอยู่แล้ว เพียงแต่ไม่แน่ใจในคำตอบ  
ที่มีภายในใจของตัวเองจึงต้องการโค้ชหรือที่ปรึกษาเพื่อยืนยันที่ตนกำลังคิดอยู่

(3) การทำให้เห็นคุณค่าตัวเองจากศึกษาพบว่าในการโค้ชผู้หญิงนั้น การทำให้เห็นคุณค่าหรือความ  
สามารถในตนเองเป็นเหมือนการสร้างเชื่อมั่นที่จะพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเอง

(4) การสร้างความภาคภูมิใจ จากศึกษาพบว่าในการโค้ชผู้หญิงนั้น การประสบความสำเร็จในเรื่อง  
เล็กๆ เป็นการสร้างความเชื่อมั่นว่า ผู้เข้ารับคำปรึกษาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตัวเองไปสู่สิ่งที่ตั้งเป้า  
หมายเอาไว้

จากปัจจัยทั้งหมดที่กล่าวมานั้นนำไปสู่การสร้างเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงคือ “ สนิท  
สนมตั้งเพื่อน ฟังทุกเรื่องที่แบ่งปัน มั่นใจคุณค่าในตัวเอง พัฒนาให้เก่งอย่างภูมิใจ ” ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้  
สำหรับการโค้ชได้จริง

##### 2. การโค้ชผู้หญิงโดยแบ่งตามทฤษฎีสี่ตัวสี่ทิศ

ในการโค้ชนี้ นอกจากเทศที่เน้นไปที่เทศหญิงแล้ว ได้แบ่งผู้เข้ารับคำปรึกษาเป็นทิศต่างๆเพื่อค้นหาเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสม

2.1 การโค้ชตามทฤษฎีสัตว์สี่ทิศ

ในการโค้ชตามทิศเป็นการนำการโค้ชมาประยุกต์ร่วมกับสัตว์สี่ทิศเพื่อค้นหา วิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการโค้ช กลุ่มคนแต่ละทิศให้เกิดการพัฒนาศักยภาพได้สูงสุด

(1) เทคนิคการโค้ชทิศกระต๊อง

ตามลักษณะนิสัยใจร้อนและเป็นคนตรงไปตรงมา การใช้คำพูดหรือลักษณะการโค้ชนั้น ต้องเป็นไปในลักษณะตรงไปตรงมาเปิดเผย เมื่อต้องการให้เปลี่ยนแปลงสิ่งไหนให้ชี้แจงข้อมูลโดยตรง ประกอบด้วย เหตุและผล และสร้างความท้าทายให้กับกระต๊อง

(2) เทคนิคการโค้ชทิศหมี

ตามลักษณะนิสัยกลัวการเปลี่ยนแปลง ขอบกังวล ทำอะไรเดิมๆซ้ำๆ การใช้คำพูดหรือลักษณะการโค้ชนั้น ต้องเป็นไปในลักษณะ ที่อธิบายทุกอย่างเป็นขั้นตอนและมีที่มาที่ไป มีแบบแผนที่ชัดเจนไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น และต้องมีทางเลือกสำรองไว้เพื่อกรณีฉุกเฉิน

(3) เทคนิคการโค้ชทิศหนู

ตามลักษณะนิสัยอ่อนไหวง่าย เห็นความสำคัญของเพื่อนฝูง มีเพื่อนเยอะทำตามเพื่อน การใช้คำพูดหรือลักษณะการโค้ชนั้น ต้องเป็นไปในลักษณะ ที่อธิบายทุกอย่างเป็นตัวอย่งที่ชัดเจน เช่นการเล่าเรื่องหรือการยกประเด็นจากคนใกล้ชิดมาเปรียบเทียบให้เห็นอย่างชัดเจนและรู้สึกว่าได้ใกล้ชิดตัว

(4) เทคนิคการโค้ชทิศอินทรี

ตามลักษณะนิสัยจินตนาการสูง ไม่ชอบอยู่ในระเบียบไม่ค่อยใส่ใจรายละเอียด การใช้คำพูดหรือลักษณะการโค้ชนั้น ต้องเป็นไปในลักษณะ ที่อธิบายทุกอย่างแบบให้เกิดจินตนาการหรือนึกภาพตาม โดยไม่กรอบหรือจำกัดความคิดไว้ เช่นการกำหนดหัวข้อไว้และเปิดโอกาสให้จินตนาการในส่วนที่เหลือได้ต่อ

3. เทคนิคการโค้ชผู้หญิงโดยใช้ The Heron Model แบบจัดเรียงใหม่

การโค้ชเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้รับคำปรึกษาเหล่านั้น โดยใช้ The Heron Model ร่วมกับสุนทรียศาสตร์ โดยมีการจัดเรียงลำดับการโค้ชของ The Heron Model ใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับการใช้ 5-D (กระบวนการสุนทรียศาสตร์) คือต้องผสมผสานการผลึกและดึงนี้ไปด้วยกันอย่างราบรื่น

การกำหนดสิ่งที่เรามองหา	ผลึก	ให้เข้ากล้าที่เผชิญหน้ากับปัญหา
การค้นพบ	ดึง	กลับมาเผชิญกับความรู้สึกเพื่อทบทวนตัวเอง
การสร้างฝัน	ผลึก	ให้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ๆ
การออกแบบ	ดึง	กลับมาให้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ
การทำให้เป็นจริง	ผลึก	ให้เริ่มทำหรือเปลี่ยนแปลงบางอย่าง
	ดึง	กลับมาให้รู้ยังมีคนคอยช่วยเหลือ

เมื่อมีการจัดเรียงลำดับการโค้ช The Heron Model จะสามารถใช้คู่กับ 5-D cycle ได้อย่างลงตัว นอกจากนั้นยังสะดวกในการสื่อสารระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้เข้ารับคำปรึกษาอีกด้วยเพราะ ทำให้ทราบที่มาที่ไปตลอดจนแนวทางหรือการแก้ไขได้อย่างเป็นลำดับอย่างชัดเจน ผลึกให้กล้าที่เผชิญหน้ากับปัญหาเป็นการกำหนดสิ่งที่เรามองหา กลับมาเผชิญกับความรู้สึกภายในคือการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นจนเกิดการค้นพบ การให้ข้อมูลข่าวสารใหม่ๆคือการสร้างฝัน การคิดวิเคราะห์ข้อมูลคือการออกแบบ และสุดท้ายเริ่มทำเปลี่ยนแปลง และการคอยช่วยเหลือคือการทำให้เป็นจริง

## สรุป

## 1. เทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิง

การสร้างเทคนิคการโค้ชที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงคือ “ สนับสนุนตั้งเพื่อน ฟังทุกเรื่องที่แบ่งปัน มั่นใจคุณค่าในตัวเอง พัฒนาให้เก่งอย่างภูมิใจ ” ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการโค้ชได้จริง ซึ่งแจ่มแจ้งปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาศักยภาพในผู้หญิง

## 2. การโค้ชผู้หญิงโดยแบ่งตามทฤษฎีสตรีทีก

การโค้ชโดยแบ่งตามทฤษฎีสตรีทีก สามารถสรุปได้สั้นๆคือ “ กระทั่งใจร้อนตรงๆ หมั่นนคองรอบคอบ หนูชอบสนุกสนาน อินทรีนั้นอยู่นอกกรอบ ” ซึ่งสามารถอธิบายได้ครอบคลุมทั้งสตรีทีก

## 3. เทคนิคการโค้ชผู้หญิงโดยใช้ The Heron Model แบบจัดเรียงใหม่

การโค้ชเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้รับคำปรึกษา โดยใช้ The Heron Model แบบการจัดเรียงใหม่สรุปสั้นๆได้คือ “ เผชิญกับปัญหา รับมาปรับใจ เปิดให้ความรู้ใหม่ ใคร่ครวญวิเคราะห์ เหมาะแล้วเปลี่ยนแปลง จัดแจงช่วยเหลือ ” หมายถึงต้องผสมผสาน การ “ ผลัก ” และ “ ดึง ” ไปพร้อมกับการวิเคราะห์ 5-D เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใช้ความละเอียดอ่อนอย่างมาก เพื่อดึงเอาประสบการณ์เชิงลึกที่ดีที่สุด ที่ยังซ่อนอยู่ออกมาและทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาได้เห็นคุณค่าของตัวเองด้วย The Heron Model แบบจัดเรียงใหม่เป็นทฤษฎีการโค้ช จึงถูกนำมาใช้อธิบายให้ผู้เข้ารับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาตัวเอง และเมื่อมีลำดับขั้นตอนที่ง่ายขึ้น ในครั้งต่อไป ผู้รับคำปรึกษานั้นจะสามารถใช้หลักการนี้เพื่อทบทวนตัวเองในเบื้องต้นได้อีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

1. หากเราใช้เวลาพอที่จะ “ ฟัง ” เรื่องความทุกข์ เพราะจะค้นพบเรื่องราวตีประโยชน์จากราวเหล่านั้น และใช้เรื่องราวเหล่านั้นเป็นแรงบันดาลใจที่ดี ในการแก้ปัญหา และพัฒนาศักยภาพในตัวเองได้
2. เชื่อมั่นในศักยภาพ ในการเรียนรู้ที่จะเติบโตขึ้น ของผู้รับคำปรึกษาและตอบสนองเขาอย่างเต็มที่ที่สุด
3. ไม่ใช่ข้อมูลหรือแนวคิดที่มีความสุดโต่งเกินไป เพราะความเชื่อหรือวัฒนธรรมบางอย่างที่แตกต่าง อาจไม่ส่งผลลัพธ์ที่ดีเหมือนกัน ในทุกกรณี

## เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). สุขภาพจิต (ความทุกข์) คนไทย พ.ศ. 2558. ค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2559, จาก <http://service.nso.go.th/nso/web/survey/surpop2-4-10.html>
- [2] Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper
- [3] Cooperrider, D. L., Whitney, D. K., & Stavros, J. M. (2008). Appreciative inquiry handbook: For leaders of change. Brunswick, OH: Crown Custom Pub.
- [4] บรรานัน, ขวนนิต้า และไอแซคส์, เดวิด (2552). เดอะ เวิลด์ คาเฟ่ : สภากาแฟ สนทนาเพื่อก่อพลังปัญญา สร้างอนาคต. (เจริญเกียรติ รัตนสุขถาวร และกฤตศรี สามะพุทธิ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพริ้นท์ ดิง จำกัด
- [5] Heron, J. (2001). Helping the client: A creative practical guide. London: Sage Publications.
- [6] Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper

- [7] Kirkpatrick, D.L. (1959). The Kirkpatrick Model. Retrieved. May, 20 2016, from <http://www.kirkpatrickpartners.com/OurPhilosophy/TheKirkpatrickModel>