

แนวคิด/ความเชื่อของชาวเทียร์โมเดล

แนวคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับ “คน”

1. โดยพื้นฐานแล้วทุกคนมีดี
2. คนส่วนใหญ่ ทำดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ ณ เวลานั้น
3. มนุษย์เรามีทางเลือกในการตอบสนองต่อเรื่องต่าง ๆ
4. เราเป็น เจ้าของ อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของเราเอง
5. ความสัมพันธ์ที่ดี ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ คุณค่าที่เท่าเทียมกัน

แนวคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับ “การปรับตัว”

1. เราทุกคนมี ทรัพยากร อยู่ภายใน ที่จะใช้ในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จและพัฒนาเติบโตขึ้น
2. ปัญหาไม่ใช่ “ปัญหา” แต่ “วิธีจัดการกับปัญหา” ต่างหากที่เป็นปัญหา
3. ในสภาวะที่กดดัน เรามักจะใช้วิธีที่คุ้นเคย ถึงแม้บางครั้งมันก็ทำให้เราเจ็บปวด
4. การชื่นชม และการยอมรับที่ดี จะช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับอนาคต

แนวคิด/ความเชื่อเกี่ยวกับ “การเปลี่ยนแปลง”

1. การเปลี่ยนแปลง สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ แม้ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงภายนอกมีข้อจำกัด ก็ยังสามารถเปลี่ยนแปลงภายใน จิตใจได้
2. คนส่วนใหญ่เลือกอยู่กับสิ่งคุ้นเคย มากกว่าจะยอมยืดหยุ่นกับการเปลี่ยนแปลง (โดยเฉพาะในช่วงตึงเครียด)
3. เราไม่สามารถแก้ไขเหตุการณ์ในอดีต แต่สามารถ แก้ผลกระทบ ที่มีต่อเราในปัจจุบัน
4. เราเชื่อมโยงกันที่ความเหมือน แต่เรียนรู้และเติบโตจากความแตกต่าง
5. ความหวังเป็นส่วนสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง

เวอร์จิเนีย ซาเทียร์ (Virginia Satir) นักจิตบำบัด ได้แบ่งท่าทีการเอาตัวรอดของคนเราไว้เป็น 4 แบบ ได้แก่

1. แบบยอมตาม (Placate)
2. แบบตำหนิกล่าวโทษ (Blaming)
3. แบบยัดเหตุผลเกินเหตุ (Super-reasonable)
4. แบบเฉยไถ่เบี่ยงประเด็น (Irrelevant)

ลงชื่อ(เจ้าของผลงาน) ..... น.อ. วิจิตรทิพย์ .....(นางสาวยาใจ เกิดพิทักษ์)

ลงชื่อ (หัวหน้า ภาค/ฝ่าย/งาน/หน่วย)..... อ.อ. อุดม .....(นางวาริ อัสวเสนา)

สังกัด ....หัวหน้างานบริหารทั่วไป อาคารสมเด็จพระเทพรัตน..

วัน / เดือน / ปี ..... 19 ธค ๕๙ .....