

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ธรรมชาติของมนุษย์ต้องการอยู่ในสังคม ต้องการการยอมรับ และความไว้วางใจจากคนในสังคม ความสัมพันธ์ของมนุษย์จึงเกิดขึ้นจากการสื่อสารและการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การสนทนาเป็นวิธีการสื่อสารที่ง่ายที่สุดที่มนุษย์จะใช้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารรวมทั้งความคิดเห็นกับบุคคลอื่น แต่การสนทนาที่ทำให้ผู้อื่น เกิดความพึงพอใจ ยินดี และเข้าใจสารที่ส่งไปนั้นไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่าย ดังองค์ประกอบทางการสื่อสารตามแนวคิดของ Berlo (n.d. อ้างถึงใน มัลลิกา, 2547) สรุปได้ว่า การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 4 ประการ คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และผู้รับสาร ซึ่งการสื่อสารด้วยวิธีการสนทนานั้นต้องพิจารณาผู้ส่งสารและผู้รับสารว่า มีทักษะในการสื่อสาร (Communication Skill) มีทัศนคติ (Attitude) มีความรู้ (Knowledge) มีระบบสังคม (Social System) และวัฒนธรรม (Culture) อย่างไร

การสนทนาที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน สามารถเกิดความขัดแย้งได้ตลอดเวลา เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันโดยพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นด้านความคิด พฤติกรรม หรือความรู้สึกทำให้มนุษย์มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ความต้องการแตกต่างกัน เมื่อมีมนุษย์ที่มีความแตกต่างกันมาสนทนากัน จึงก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ซึ่งก่อให้เกิดความลำบากใจในการสนทนา ดังนั้นหากมนุษย์มีวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดจากการสนทนาได้ การสนทนาจึงจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ความขัดแย้งที่เกิดจากการสนทนา เป็นสิ่งที่บั่นทอนให้ความสัมพันธ์อันดีของผู้สนทนา และคนที่ร่วมสนทนาลดลง ซึ่ง Douglas et al. (แปลโดย พูนลาภ, 2547) ได้กล่าวถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการสนทนาสรุปว่า ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการสนทนาประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 3 รูปแบบ คือ การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง และการสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง การจัดการกับความขัดแย้งหรือความลำบากใจที่เกิดขึ้นจากการสนทนานั้น เราจึงจำเป็นต้องเข้าใจโครงสร้างการสนทนาทั้ง 3 รูปแบบ ควบคู่ไปกับการปฏิบัติต่อคู่สนทนาด้วยความเคารพ และให้เกียรติกัน

การจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากการสนทนานั้น ส่วนหนึ่งคือ การปรับที่ความคิด เพราะมนุษย์เป็นองค์รวมของความคิด (ปัญญา) จิตใจ และพฤติกรรม (การพูด การกระทำต่าง ๆ) ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (2548: 144-149) กล่าวถึงความสัมพันธ์ของความคิด จิตใจ และพฤติกรรม สรุปได้ว่า การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นประกอบด้วยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ต้องพึ่งพาอาศัยกัน การพัฒนาปัญญา (ความคิด) จึงต้องอาศัย พฤติกรรม คือ หากต้องการข้อมูล ต้องอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 สืบความรู้จากโลกภายนอก เข้ามาหรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาพฤติกรรมให้สัมพันธ์กับ เพื่อนมนุษย์ได้ผลดี ในขณะที่เดียวกันปัญญาก็ต้องอาศัยจิตใจ คือ ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มีความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย มีความอดทนที่จะใช้ปัญญาเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เมื่อเจอปัญหา ก็อดทนใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไป ในส่วนของจิตใจก็เป็นฐานของพฤติกรรม คือ การเคลื่อนไหวทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรานั้นเกิดจากความตั้งใจ ซึ่งก็คือ แรงใจ ถ้าเรามีแรงใจและความตั้งใจที่ดีพฤติกรรมที่แสดงออกไปก็จะดีตามไปด้วย และจิตใจก็ต้อง อาศัยพฤติกรรม เพราะพฤติกรรมเป็นเครื่องมือตอบสนองความต้องการของจิตใจ เมื่อจิตใจ ต้องการอะไรก็ต้องสำเร็จด้วยพฤติกรรมทั้งนั้น ส่วนปัญญาก็เป็นตัวช่วยให้พฤติกรรม และ จิตใจมีอิสรภาพ ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างปัญญาและพฤติกรรมกล่าวได้ว่า ปัญญาเป็นเครื่องชี้นำพฤติกรรม กล่าวคือ พฤติกรรมจะทำอะไรได้แค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับว่าปัญญานั้นรู้เท่าใด หากปัญญาไม่มีความรู้เรื่องอะไรเลยก็ไม่สามารถทำอะไรได้ ในทางตรงกันข้ามถ้ารู้เข้าใจ สิ่งต่าง ๆ พฤติกรรมก็สามารถกระทำสิ่งที่ต้องการได้ นอกจากนี้ปัญญายังเป็นเครื่องบอกทาง แก่จิตใจตลอดจนปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระ เช่น พอเจออะไร ถ้าไม่รู้เรื่องอะไร ก็ไม่สามารถ ทำอะไรได้ เกิดทุกข์เป็นปัญหา แต่พอมีปัญญารู้ว่ารู้อะไรสิ่งนั้นคืออะไร เป็นอย่างไร จะปฏิบัติ ต่อมันอย่างไร ก็สามารถแก้ปัญหาก็ได้ จิตใจก็จะปลอดโปร่ง เกิดความสุข เพราะฉะนั้นปัญญา มาทำให้จิตใจเป็นอิสระ เรียกว่าเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ

จากที่กล่าวไปแล้วจะเห็นได้ว่า ชีวิตทั้ง 3 ด้านของมนุษย์ คือ พฤติกรรม จิตใจ และ ปัญญา เป็นปัจจัยที่พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์จึงต้องพัฒนาไปด้วยกันพร้อมกันทั้ง 3 อย่าง ดังนั้นความคิดจึงเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม กล่าวคือ เมื่อมนุษย์คิดอย่างไร ก็มีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมไปตามที่คิด เช่น หากผู้สนทนาไม่ชอบคู่สนทนาของเขา เขาก็จะ แสดงท่าทีที่ไม่เป็นมิตรต่อคู่สนทนาได้ เป็นต้น ดังนั้นหากบุคคลหนึ่งกำลังสนทนากับใครสักคนและสารที่คู่สนทนาส่งมาให้เขา ทำให้เขารู้สึกไม่พอใจก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นไม่เปิดใจ ยอมรับในสิ่งที่คู่สนทนากำลังต้องการสื่อให้เขาทราบ ซึ่งบางครั้งสารที่คู่สนทนากำลังต้องการ

สื่อออกมานั้นอาจก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเขาก็ได้ เพราะเขามีลักษณะการคิดที่ไม่ถูกวิธี โดยนำเอาความรู้สึกเข้ามาอยู่เหนือเหตุผลจึงทำให้เขาไม่ได้รับประโยชน์จากสารนั้น ดังนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาความคิดให้ถูกต้องเพื่อให้การสนทนานั้นเป็นไปอย่างราบรื่น

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความคิดของมนุษย์ได้ เนื่องจากวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้นเป็นวิธีคิดตามแนวทางของปัญญา ซึ่งพระธรรมปิฎก (2543ก: 12) ได้กล่าวถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สรุปได้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ รู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ เช่น ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน ซึ่งเป็นการคิดแบบหาเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยคณาอุปาทานของตนเองเข้าจับหรือเคลือบคลุมทำให้เกิดความดิ่งมามและแก้ปัญหาก็ได้ โดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการประกอบด้วยวิธีคิดทั้งหมด 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบแจ่มแจ้งหลายแง่มุม

การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเหมาะสมกับการนำมาพัฒนานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมาก เนื่องจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองในบรรยากาศที่ปลอดภัย ทำให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึก ค่านิยม และพฤติกรรมของตนเองต่อกลุ่ม โดยสมาชิกในกลุ่มจะแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่หลากหลาย ซึ่งเป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหา หรือนำมาพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพ (Ohlsen, 1977; วัชร, 2522; กมลรัตน์, 2545; อาภา, 2546) และการปรึกษาแบบกลุ่มที่ใช้ทฤษฎีการปรึกษาตามแนวพุทธศาสตร์มีเป้าหมายสูงสุดคือการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ ซึ่งการพัฒนาปัญญาก็คือ การพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นจุดสำคัญ เพราะวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นแกนกลางที่เชื่อมโยงไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง และความรู้สึกหรือคุณภาพจิตต่าง ๆ ที่ถูกต้องตามมา

นอกจากนี้การศึกษาพัฒนาการของวัยรุ่นจากเอกสารต่าง ๆ พบว่า วัยรุ่นจะมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างแข็งแกร่ง หรือเรียกว่าอารมณ์พายุบูแคม ซึ่งเป็นลักษณะของการเปลี่ยนจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ (พรรณี, 2545; ถวิลและคณะ, 2541) ส่งผลให้ในบางครั้งวัยรุ่นพูดโดยไม่ได้ไตร่ตรอง เมื่อคิดอย่างไรก็มักจะพูดอย่างนั้น ทำให้เกิดความขัดแย้งและความเข้าใจผิดซึ่งกันและกันได้ การฝึกให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น มีทักษะในการสนทนาที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกให้นักเรียนมีการคิดที่ถูกต้อง หรือมีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะช่วยให้นักเรียนมีการคิดในแนวทางที่ถูกต้อง และทำให้การสนทนามีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย ดังที่พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตฺโต) (2533: 6) ได้กล่าวว่า

... การคิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะเป็นหัวหน้าที่ชี้นำ นำทางและควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่น ๆ ทั้งหมด เมื่อคิดเป็นแล้ว ก็ช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้อูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ใช้นเป็น บริโภคเป็น และคบหาเสวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง จึงพูดได้ว่า การรู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็นตัวนำที่ชักพาหรือเปิดช่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง หรือชีวิตที่ดีงามทั้งหมด...

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาให้นักเรียนมีวิธีคิดที่เป็นระบบ คิดเป็นระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล ซึ่งเป็นลักษณะของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ส่งผลให้นักเรียนสามารถพัฒนาการสนทนามีประสิทธิภาพขึ้นได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ต่อการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่ม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นประโยชน์สำหรับอาจารย์แนะแนว นักจิตวิทยา และนักการศึกษาได้นำไปใช้ในการพัฒนานักเรียนเกี่ยวกับการคิดเป็นตามแนวปัญญา (โยนิโสมนสิการ) และการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ มีโอกาสพัฒนาตนเองให้รู้จักคิดเป็น คิดถูกวิธีตามแนวปัญญา และเรียนรู้ที่จะสนทนาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ปัญหาความขัดแย้งที่มีอยู่ลดลงหรือหมดไป
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สนใจที่จะศึกษาต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ภาคปลาย ปีการศึกษา 2548

ตัวแปรที่ศึกษาวิจัยประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์

ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และคะแนนจากแบบประเมินการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเฉพาะนักเรียนในโรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ที่แจ้งความประสงค์เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนา วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการทดลอง ในระหว่างวันที่ 22 ธันวาคม 2548 ถึง วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2549

นิยามศัพท์

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวพุทธศาสตร์ หมายถึง เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง (Structured Group) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ เรียนรู้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จำนวน 12 ครั้ง โดยมีผู้วิจัย เป็นผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และฝึกการแก้ไขปัญหา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการสนทนาที่มีประสิทธิภาพภายใต้สภาพจำลองของกลุ่ม การปรึกษา แบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้จึงมีลักษณะเป็นการปรึกษาแบบกลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational Group) คือ เป็นกลุ่มที่ให้ผู้สมาชิกได้เรียนรู้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนา ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้สมาชิกได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแก้ปัญหการสนทนาที่ก่อให้เกิด ความลำบากใจ และวิธีการพัฒนาการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หมายถึง การคิดอย่างถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดเป็นกุศล พิจารณาสังทั้งหลายตามความเป็นจริง และความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของเหตุและปัจจัยตาม ความเป็นจริงโดยไม่ใช้ความรู้สึกชอบไม่ชอบ หรือความยึดติดถือมั่นตามความอยากของตน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยวิธีคิดหลัก 6 วิธี คือ วิธีคิดแบบ แก้ปัญหา วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่า แท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้ากุศล และวิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม

การสนทนาที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง การที่ผู้สนทนาและคู่สนทนาปรับเปลี่ยนลักษณะ ของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจทั้ง 3 รูปแบบ ซึ่งประกอบด้วยการสนทนาที่มีเรื่องราว ที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้องและการสนทนาที่มีความเป็นตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้องทั้งที่ผู้เผชิญอยู่ให้กลายเป็นการสนทนาเพื่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจกันและกัน

ซึ่งจะทำให้ผู้สนทนาและคู่สนทนาเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน และเกิดความพึงพอใจซึ่งกันและกัน
อันจะนำไปสู่การสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสตรีวัดมหาพฤฒาราม ในพระบรมราชินูปถัมภ์ ภาคปลาย ปีการศึกษา
2548