

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
และการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

**วัน-เวลาในการทดลองโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
เพื่อพัฒนาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
และการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ**

สถานที่ ห้อง 345

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา และแบบประเมินการสนทนาที่มีประสิทธิภาพก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม (Pretest) ในวันที่ 26 ธันวาคม 2548

2. วันและเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มของนักเรียน

ครั้งที่ 1	วันพุธที่ 4 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 2	วันจันทร์ที่ 9 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 3	วันพุธที่ 11 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 4	วันจันทร์ที่ 16 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 5	วันพุธที่ 18 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 6	วันจันทร์ที่ 23 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 7	วันพุธที่ 25 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 8	วันจันทร์ที่ 30 มกราคม 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 9	วันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 10	วันจันทร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 11	วันพฤหัสบดีที่ 9 กุมภาพันธ์ 2549	เวลา 15.00-16.30 น.
ครั้งที่ 12	วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549	เวลา 15.00-16.30 น.

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา และแบบประเมินการสนทนาที่มีประสิทธิภาพหลังเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม (Posttest) ในวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2549

ครั้งที่ 1 : ทักทายกันหน่อย
วันพุธที่ 4 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มและให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้รู้จักกันเอง 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกถึงเป้าหมายของการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทราบถึงเป้าหมายของโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกในกลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายต้อนรับสมาชิกที่มาร่วมกลุ่มและเริ่มต้นสร้างสัมพันธ์ภาพกับกลุ่ม โดยให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึก การรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน เพื่อเรียนรู้ถึงวิธีการหายใจที่ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายว่าแตกต่างจากการหายใจเมื่อร่างกายและจิตใจมีความเกร็งและมีความเครียดอย่างไร เริ่มต้นด้วย การให้สมาธิที่นั่งในท่าที่สบาย ถอดรองเท้าออกแล้วค่อยๆ หลับตา จากนั้นผู้นำกลุ่มกลุ่มแนะให้สมาชิกรับรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายไปทีละส่วน เช่น เท้า น่อง ต้นขา ท้อง แขน มือ คอ ปาก คิ้ว หน้าผาก ว่าร่างกายส่วนนั้นมีความเครียดหรือ ความตึงหรือไม่ ถ้ามีก็ให้กำหนดรู้แล้วผ่อนคลายความเครียด โดยเรียนรู้วิธีการจัดการร่างกายส่วนนั้นๆ ให้อยู่ในสภาวะที่มี ความสมดุล รวมทั้งใช้การหายใจที่ผ่อนคลายช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย เมื่อทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกแต่ละคนล้มตาค้าง แล้วมองไปรอบๆ กลุ่ม รับรู้ถึงสภาวะปัจจุบันที่ตนเองอยู่ร่วมกับผู้อื่นในกลุ่มอีก 12 คน กำหนดรู้ว่าตัวเราเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และกำหนดความคิดความรู้สึกที่ดีที่ต้องการเพื่อแผ่ความรู้สึกดังกล่าวให้กับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม แล้วส่งความรู้สึกที่ดีนั้นออกไปให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การทวนสาระ - การวนรอบ - การนำ - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกในกลุ่มถามคำถามอะไรก็ได้กับเพื่อนคนที่เพิ่งแนะนำตนเองเสร็จ หากสมาชิกในกลุ่มไม่มีใครกล้าถามคำถาม ผู้นำกลุ่มจึงใช้คำถามนำสมาชิกกลุ่มที่เหลือ เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ การพูดคุยกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม สร้างความคุ้นเคย และสร้าง สัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ตัวอย่างคำถาม - คุณต้องการจะเล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง เกี่ยวกับตัวคุณอีกบ้าง - เพื่อน ๆ ในกลุ่มใครต้องการทราบอะไรเพิ่มเติมจากที่เพื่อนเล่าบ้าง ถามเพื่อนได้นะ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มคนต่อไปแนะนำตนเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกที่เหลือพูดคุย ชักถาม จนสมาชิกในกลุ่มรู้จักกันครบทุกคน 4. ผู้นำกลุ่มให้ข้อสังเกตเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแนะนำตัวเองของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนให้เพื่อนได้รู้จักว่าสมาชิกในกลุ่ม แต่ละคนมีวิธีการแนะนำตัวเองให้กลุ่มรู้จักเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร 5. หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้รู้จักกันแล้วผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงเป้าหมายของตนเองในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม โดยให้สมาชิกพูดถึงเป้าหมายของตนเองทีละคน ซึ่งผู้นำกลุ่มกลุ่มกล่าวนำว่า “ต่อไปเพื่ออยากให้สมาชิกทุกคนได้บอกกับกลุ่มถึงเป้าหมายของตนเองในการมาเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา	

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	แบบกลุ่ม “สร้างสรรค์การคิด ผูกมิตร คู่สนทนา” ใครพร้อมเริ่มได้เลยนะคะ” 6. เมื่อสมาชิกในกลุ่มพูดถึงเป้าหมายของตนครบ ทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ รวมทั้ง ชี้ให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างกัน ของเป้าหมายที่สมาชิกในกลุ่มมี และให้สมาชิก แต่ละคนจดจำเป้าหมายของตนที่มีต่อการมา เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มไว้ เพื่อ ประโยชน์ในการประเมินผลว่า ตนเองได้ บรรลุผลตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ อย่างไร ภายหลังการปิดกลุ่มครั้งสุดท้าย 7. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกรับรู้เป้าหมายของ การศึกษาแบบกลุ่ม วิธีการดำเนินการกลุ่ม ข้อตกลงร่วมกัน ระยะเวลา สถานที่ บทบาท หน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งในการ ศึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ มีเป้าหมายเพื่อให้สมาชิก ในกลุ่มได้พัฒนาการคิดอย่างถูกวิธี โดยใช้วิธีคิด แบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยน การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจให้กลายเป็น การสนทนาที่มีประสิทธิภาพ และให้สมาชิก ในกลุ่มสามารถเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง โดยจะ พบกันทั้งหมด 12 ครั้ง การพบกันแต่ละครั้งขอให้ สมาชิกร่วมกันตามเวลา สถานที่ที่นัดหมาย หากมีความจำเป็นที่ทำให้มาเข้าร่วมกลุ่มไม่ได้ ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบล่วงหน้า โดยผู้นำกลุ่ม แจกเอกสารเกี่ยวกับเป้าหมายของการเข้าร่วมกลุ่ม และอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มฟัง จากนั้นจึงให้ สมาชิกซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย พร้อมทั้ง	

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	อธิบายข้อตกลงร่วมกันในการดำเนินกลุ่ม จนสมาชิกกลุ่มเข้าใจตรงกัน 8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การเข้าร่วม การศึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ 9. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 โดย กล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมาย วันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษา แบบกลุ่มครั้งต่อไป	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 1 ได้แก่
 - 2.1 เป้าหมายของโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม “สร้างสรรค์การคิด
ผูกมิตรคู่สนทนา”
 - 2.2 วัน-เวลา-สถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม
 - 2.3 ข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิกในการทำกิจกรรมแนะนำตนเอง กิจกรรมการชี้แจงวัตถุประสงค์ วันเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม ข้อตกลงร่วมกันของกลุ่ม ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม



เอกสารประกอบโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 1



เป้าหมายทั่วไปของโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม “สร้างสรรค์การคิดผูกมิตร
คู่สนทนา”

1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้มีโอกาสเปิดเผยแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์ปัญหาที่ตนเองมีเกี่ยวกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ด้วยกระบวนการ
ให้การศึกษาแบบกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
เป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่มีก่อให้เกิดความลำบากใจให้เป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
รวมถึงให้สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการ ขั้นตอน เทคนิค ในการเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิด
ความลำบากใจให้เป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสฝึกการเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ
เป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยการฝึกเขียน บทสนทนา และการแสดงบทบาทสมมติ

ข้อตกลงเบื้องต้นของสมาชิกในกลุ่ม



1. สมาชิกทุกคนต้องรักษาความลับของกลุ่ม ไม่นำเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มออกไปเปิดเผยกับบุคคลภายนอก
2. ในการเข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มจะเริ่มไม่ได้หากสมาชิกมาไม่ตรงเวลา ดังนั้นขอให้สมาชิกมาให้ตรงเวลา หากสมาชิกคนใดมีความจำเป็นที่ทำให้ มาเข้าร่วมกลุ่มไม่ได้ต้องแจ้งให้ผู้นำกลุ่มทราบล่วงหน้า
3. ในขณะที่สมาชิกคนใดคนหนึ่งพูดขอให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือตั้งใจและเป็นกำลังใจให้แก่ผู้พูด
4. ให้สมาชิกพูดในประเด็นที่กลุ่มกำลังพูดคุยปรึกษากันอยู่ โดยสมาชิกสามารถเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดแสดงความคิดเห็นได้อย่างจริงใจ
5. สมาชิกเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้กลุ่มรับรู้ และต้องการเรียนรู้วิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการและการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 2 : เรียนรู้รูปแบบการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

วันจันทร์ที่ 9 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกับเพื่อนร่วมกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจรูปแบบการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ทั้ง 3 รูปแบบ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบัน การรวบรวมข้อมูลที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจของสมาชิกในกลุ่ม 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มฟังว่า รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจมี 3 รูปแบบ คือ การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง และการสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ซึ่งเคยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิกแต่ละคน จากนั้นผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงสิ่งที่สมาชิกในกลุ่มพูดมา และวิเคราะห์เชื่อมโยงไปสู่รูปแบบการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ทั้ง 3 รูปแบบ คือ การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง และการสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้องต่อมา 4. ผู้นำกลุ่มสรุปสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และย้ำให้สมาชิกภายในกลุ่มเข้าใจถึงรูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ	- พฤติกรรม การใส่ใจ และ การสังเกต สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การวนรอบ - การนำ - การทวนสาระ - การสะท้อน ความรู้สึก - การสนับสนุน - การอธิบายให้ สมาชิกเห็น ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	5. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามในกรณีที่ยังมีข้อสงสัย 6. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 โดยกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	

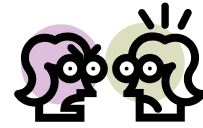
สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2 ได้แก่
 - การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิกในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกับเพื่อนร่วมกลุ่ม และเมื่อผู้นำกลุ่มอธิบายให้สมาชิกเข้าใจรูปแบบการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารประกอบการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 2



การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ แบ่งออกได้เป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ การที่เราและคู่สนทนาพูดคุยกัน เรื่องใดเรื่องหนึ่งอยู่ และเกิดความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน เช่น ใครพูดอะไร ใครทำอะไร ใครเป็นฝ่ายถูก ใครมีเจตนาอย่างไร และจะเมื่อเกิดความผิดพลาดใครจะเป็นผู้รับผิดชอบ ซึ่งการสนทนาที่มีเรื่องที่เกิดขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ

- ความจริง หมายถึง การที่เราและคู่สนทนามีการรับรู้ การตีความสิ่งต่าง ๆ และมีค่านิยมที่ไม่เหมือนกัน เนื่องจากการดำเนินของแต่ละคนนั้นได้พบเจอประสบการณ์หรือการเรียนรู้ในแต่ละวันแตกต่างกัน จึงทำให้การสนทนานั้นเกิดความขัดแย้งได้

- เจตนา หมายถึง การที่เราคิดว่าคู่สนทนาของเรามีเจตนาต่อเราอย่างไรจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากตัวเรา โดยมักจะคิดว่าคู่สนทนามีเจตนาร้ายต่อเรา เพราะการกระทำของคู่สนทนานั้นก่อให้เกิดผลกระทบที่ไม่ดีต่อเรา ทำให้เราคิดว่าคู่สนทนามีเจตนาร้าย ซึ่ง ในความเป็นจริง เจตนาเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น เราจึงมักตั้งมาจากพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่มองเห็น

- การโยนความผิด หมายถึง เมื่อเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เรามักจะโยนความผิดให้แก่คู่สนทนา มากกว่าจะคิดว่าคู่สนทนามีส่วนร่วมในปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร

2. การสนทนาที่มีความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ การที่เราและคู่สนทนาเกิดความรู้สึกบางอย่างขึ้นมาระหว่างการพูดคุยกัน ซึ่งความรู้สึกนั้นเป็นส่วนสำคัญในการสนทนา และเรา ไม่อยากให้คู่สนทนามองข้ามความรู้สึกของเราในขณะนั้น แต่เรากลับไม่พูดว่า ขณะนั้นเรากำลังรู้สึกอย่างไร ทำให้คู่สนทนามองข้ามความรู้สึกของเราไป และทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในระหว่างการสนทนา เนื่องจากเราจะคิดว่าคู่สนทนาไม่สนใจความรู้สึกของเรา

3. การสนทนาที่มีความเป็นตัวตนเข้ามาเกี่ยวข้อง หมายถึง การพูดคุยถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งมีผลกระทบต่อภาพลักษณ์หรือความภาคภูมิใจในตนเองของเรา เช่น ฉันเป็นคนดีหรือเลว ฉันมีความสามารถหรือไม่ ฉันเป็นที่รักหรือไม่ เป็นต้น ทำให้เมื่อเรากำลังพูดคุยกับใครนั้น เรามักจะยึดตัวตนของเราเป็นศูนย์กลาง โดยมองข้ามความเป็นตัวตนของกลุ่มสนทนา จึงเกิดความขัดแย้งขึ้น เพราะกลุ่มสนทนามีตัวตนของเขาอยู่เช่นกัน ทำให้ในบางครั้งเมื่อมีข้อตกลงร่วมกัน เราจึงมักยึดตัวเองเป็นหลัก ไม่สนใจความคิดเห็นกลุ่มสนทนา ก็จะทำให้กลุ่มสนทนาไม่ยอมรับในสิ่งที่เราเลือก หรือไม่ยอมรับในการตัดสินใจของเรา

ที่มา: Douglas et al. แปลโดย พูนลาภ (2547: 24-25)

ครั้งที่ 3 : เรียนรู้วิธีคิดแบบเร้ากุศล
วันพุธที่ 11 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ของความคิดกับการสนทนา	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึก การรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันการอธิบาย และการเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มทบทวนรูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจให้สมาชิกฟังจากนั้นจึงอธิบายให้สมาชิกเห็นว่าความคิดสัมพันธ์กับการสนทนาอย่างไร และการเปลี่ยนกรอบความคิดและวิธีคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนกลางที่ช่วยเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจไปสู่การสนทนาที่มีประสิทธิภาพได้อย่างไร	- การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี
	3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มอ่านรายละเอียดของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คนละ 1 วิธี	- การเชื่อมโยง - การสรุป
	4. ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้	- ทักษะการคิดแบบเร้ากุศล

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	4.1 แจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการนำวิธีคิดแบบเร้ากุศลมาเปลี่ยนแปลงการคิดเพื่อให้ การสนทนา มีประสิทธิภาพมากขึ้นให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (สถานการณ์ที่ 1) 4.2 ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดว่า สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่แจกให้นั้นใช้วิธีคิดแบบใด โดยเทียบกับความหมายของวิธีคิดนั้น 5. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศล เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงแจกบทความที่เกี่ยวกับการใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลมาเปลี่ยนกรอบความคิดให้สมาชิกในกลุ่มอ่านแล้วแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกับกลุ่ม เมื่ออ่านบทความดังกล่าว 6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึกันว่า จากประสบการณ์ ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง 7. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวัน เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการปริิษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3
 - 2.1 ความคิดสัมพันธ์กับการสนทนาอย่างไร
 - 2.2 ความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี
 - 2.3 สถานการณ์ที่ 1 (วิธีคิดแบบเร้ากุศล)
 - 2.4 บทความเรื่อง “กล่องของขวัญอันล้ำค่า”

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือความสนใจของสมาชิก เมื่อผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสัมพันธ์ของความคิดกับการสนทนา และเมื่อสมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบเร้ากุศลเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการปริิษาแบบกลุ่ม



เอกสารประกอบการให้การปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 3

ความคิดสัมพันธ์กับการสนทนาอย่างไร

มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความคิด จิตใจ พฤติกรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กันดังนี้

1. ความคิดส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเพื่อนของเราคนหนึ่งสร้างความเดือดร้อนให้แก่เรา เราจึงคิดว่าเขาไม่ชอบเราทำให้เราก็คงจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบเขา และแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อเขาได้
2. ความรู้สึกส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรม ยกตัวอย่างเช่น หากเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มของเรา เราก็คงจะคิดว่าคน ๆ นั้นเป็นคนไม่ดี หรือเราก็คงจะคิดว่าคน ๆ นั้นทำความเดือดร้อนให้แก่เราทำให้เราพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อเขาได้
3. พฤติกรรมส่งผลต่อความรู้สึกและความคิด ยกตัวอย่างเช่น เราทะเลาะกับเพื่อนของเราคนหนึ่งทำให้เราก็คงจะเกิดความรู้สึกไม่ชอบเขา เราก็คงจะคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี ชอบสร้างความเดือดร้อนให้แก่เราได้

ความคิดจึงเชื่อมโยงไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรม กล่าวคือ เมื่อมนุษย์คิดอย่างไรมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมไปตามที่คิด ซึ่งการสนทนาจึงเป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์ หากเราคิดไม่ดีกับคู่สนทนาของเรา จึงทำให้เราพูดไม่ดีกับเขาได้ ดังนั้นหากเรากำลังสนทนากับใครสักคนและสิ่งที่เขาบอกเราทำให้เรารู้สึกไม่พอใจ เราก็คงจะคิดว่าเขาจงใจทำให้เรารู้สึกไม่ดีจะทำให้เราไม่เปิดใจยอมรับในสิ่งที่เขากำลังต้องการบอก ซึ่งบางครั้งสิ่งที่คู่สนทนากำลังต้องการบอกเรานั้น อาจก่อให้เกิดประโยชน์ต่อเราได้เพราะเรามีลักษณะการคิดที่ไม่ถูกวิธี จึงทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เขาต้องการจะบอกเรา ดังนั้นมนุษย์จึงต้องพัฒนาความคิดให้ถูกต้องเพื่อให้การสนทนานั้นเป็นไปอย่างราบรื่น โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำ เพราะวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดตามแนวทางของปัญญาคือการคิดแบบโยนิโสมนสิการจึงเป็นการคิดในด้านดี และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นโดยไม่เอาความรู้สึกของตนเองเข้าตัดสินและทำให้เราแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการประกอบด้วยวิธีคิดทั้งหมด 10 วิธี คือ วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา วิธีคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม วิธีคิดแบบเร้ากุศล วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน และวิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม แต่สำหรับการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้จะใช้วิธีคิดหลักเพียง 6 วิธี



ความหมายของวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ 6 วิธี



1. **วิธีคิดแบบแก้ปัญห** (หรือวิธีคิดแบบอริยสัจ) หมายถึง การคิดพิจารณาปัญหา โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน ต่อมาก็สืบค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร เพื่อเตรียมแก้ไข จากนั้นจึงวางเป้าหมายของตนเองให้แน่ชัด และสุดท้ายวางแนวทางปฏิบัติให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้
2. **วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าทางออก** หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้ครบทั้งคุณ (ผลดี) และโทษ (ผลเสีย) ตามที่เป็นจริง รวมทั้งพิจารณาหา ทางออกให้ครอบคลุมผลเสียนั้นได้
3. **วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม** หมายถึง การคิดพิจารณาคุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยสามารถจำแนกเป็นคุณค่าแท้ คือ คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งนั้นในแง่ที่ใช้สนองความต้องการของชีวิตของตน หรือเพื่อให้ดำรงชีวิตได้ดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น คุณค่านี้อาศัยปัญญาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา ส่วนคุณค่าเทียม คือ คุณค่าที่มนุษย์พอกให้สิ่งนั้น ๆ เพื่อเสริมราคา หรือเสริมความยิ่งใหญ่ของตัวเอง คุณค่าเทียมนี้ใช้ค้นหาเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา
4. **วิธีคิดแบบเร้ากุศล** (หรือวิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม) หมายถึง การคิดมองหาส่วนดีจากสถานการณ์ต่าง ๆ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือเป็นกำลังใจในการพัฒนาตนและสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ถึงแม้ว่าสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่น่าพึงพอใจก็ตาม แต่สามารถคิดและมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์หรือประสบการณ์นั้นได้
5. **วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ** หมายถึง การคิดพิจารณาองเหตุการ์ณต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยเข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามความพอใจของผู้ใดทำให้เกิดความไม่ประมาท ซึ่งเชื่อมโยงไปสู่การเร่งทำหน้าที่ของตนเองในปัจจุบันให้ดีที่สุดไม่ว่าจะเป็นการทำหน้าที่ต่อตนเอง หรือการทำชีวิตให้มีคุณค่าต่อผู้อื่นและสังคม
6. **วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม** (หรือวิธีคิดแบบวิภาษวาท) หมายถึง การคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ แดกประเด็นให้ครบทุกด้าน เพื่อประกอบ การตัดสินใจ หรือเพื่อให้รู้เข้าใจสิ่งนั้น เรื่องนั้นถูกต้องตามความเป็นจริง วิธีคิดแบบนี้สามารถจำแนกออกได้เป็นลักษณะการคิดต่าง ๆ คือ จำแนกตามแง่มุมต่าง ๆ ตามที่เป็นอยู่จริงของสิ่งนั้น ๆ จำแนกโดยส่วนประกอบ จำแนกโดยลำดับขณะ จำแนกโดยความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย จำแนกโดยเงื่อนไข จำแนกโดยทางเลือก หรือความเป็นไปได้อย่างอื่น และจำแนกโดยฐานะวิธีการตอบปัญหาอย่างหนึ่ง



สถานการณ์ที่ 1

จิตราได้รับมอบหมายให้ทำรายงานกลุ่มร่วมกับวันวิสาซึ่งเป็นเพื่อนสนิท จิตราและวันวิสาจึงไปหาเนื้อหาของรายงานที่ห้องสมุด จากนั้นจึงแบ่งกันพิมพ์คนละส่วน เมื่อถึงวันกำหนดส่ง ทั้งสองคนจึงได้นำเนื้อหามารวมกันเป็นเล่ม และนำไปส่งอาจารย์ต่อมาอาจารย์ได้ตรวจรายงานและนำมาคืน พร้อมทั้งวิจารณ์งานที่ทั้งสองคนทำว่า มีข้อผิดพลาดมากมายและอาจารย์ยังบอกอีกว่ารายงานฉบับนี้ทั้งสองคนไม่ตั้งใจทำส่ง ดังนั้นจึงจะต้องโดนหักคะแนนรายงาน จิตรารู้สึกเสียใจมากที่รายงานโดนหักคะแนน เพราะเธอตั้งใจทำอย่างดีที่สุด และตรวจทานเนื้อหาส่วนที่เธอทำอย่างดีก่อนนำไปรวมเล่มกับวันวิสา เธอจึงขออาจารย์ดูรายงานฉบับนั้นพบว่าเนื้อหาส่วนที่วันวิसानำไปพิมพ์นั้น มีข้อผิดพลาดเยอะมาก ทั้งเรียงหัวข้อสลับกันหรือพิมพ์คำผิดหลายจุด จิตราโกรธวันวิสามากที่วันวิสาไม่ตั้งใจทำงาน ทั้ง ๆ ที่เธอตั้งใจทำจึงไปต่อว่าวันวิสา ทำให้เธอและวันวิสาทะเลาะกัน เมื่อจิตรากลับบ้านถึงบ้านจึงเล่าเรื่องที่เธอและวันวิสาทะเลาะกันให้คุณแม่ฟัง คุณแม่ของจิตราอยากให้จิตราใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการในการแก้ปัญหาดังกล่าว จึงพูดกับจิตราว่า

- แม่เห็นใจลูกนะจะที่ลูกตั้งใจทำงานมาก แต่ต้องโดนหักคะแนนเพราะเพื่อนลูก ...1
- ทำรายงานผิดพลาด แต่แม่อยากจะให้ลูกลองคิดดูนะว่า รายงานฉบับนั้นเป็นรายงานกลุ่ม ...2
- ซึ่งลูกและวันวิสาต้องช่วยกันทำงาน ถึงแม้ว่าลูกจะแบ่งงานกับวันวิสาชัดเจนแล้วก็ตาม ...3
- แต่เมื่อนำกลับมารวมกัน ลูกเองก็ควรต้องตรวจทานรายงานเล่มนั้นทั้งหมดอีกครั้ง ...4
- ก่อนจะส่งไปไหมจะ เพราะถึงอย่างไรรายงานฉบับนั้นก็ป็นรายงานกลุ่ม ซึ่งหากลูก ...5
- จะมองอีกด้านหนึ่ง การที่ลูกโดนหักคะแนนรายงาน ก็เป็นสิ่งที่ทำให้ลูกเรียนรู้ว่า ...6
- การทำรายงานกลุ่มนั้นก็ควรจะทำเป็นกลุ่ม ไม่ควรแยกกันทำงาน หรือถึงแม้ว่าจะต้อง ...7
- แยกกันทำงาน เพราะข้อจำกัดหลาย ๆ อย่าง เช่น เรื่องของเวลา ก็ทำให้ลูกได้เรียนรู้ว่า ...8
- เมื่อนำรายงานที่แยกกันไปทำมารวมกันแล้ว ลูกก็ต้องตรวจทานอีกครั้ง เพื่อให้มั่นใจ ...9
- ได้ว่า รายงานที่ลูกและเพื่อนทำร่วมกันนั้น ไม่มีข้อผิดพลาดแล้วจริง ๆ ซึ่งก็ทำให้ลูก ...10
- ได้รู้ตัวว่า ลูกยังขาดความรอบคอบในการตรวจทานงานให้ชัดเจน ต่อไปเมื่อลูกต้อง ...11
- ทำงานกลุ่มอีกลูกจะได้้นำข้อผิดพลาดของลูกไปพัฒนาตัวเองได้ และลูกจะได้รู้ว่า ...12
- ลูกจะต้องตรวจทานงานให้ดีก่อนจะส่งไปล่ะจะ ...13

คำถาม : คำพูดของคุณแม่ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าคุณแม่แนะนำให้จิตรราใช้วิธีคิดแบบใด
ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบรื้อกุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |

กล่องของขวัญอันล้ำค่า



ชายคนหนึ่งเคยลงโทษลูกสาววัย 5 ขวบของเขาเพราะนำเงินไปซื้อกระดาษห่อของขวัญสีทองม้วนหนึ่งซึ่งมีราคาแพงในขณะที่การเงินที่บ้านฝืดเคือง และเขาก็อารมณ์เสียอีกครั้งเมื่อลูกสาวของเขานำกระดาษสีทองราคานั้นมาห่อกล่องของขวัญเพื่อตกแต่งไว้ใต้ต้นคริสต์มาส แต่กระนั้น...ลูกสาวตัวน้อยก็ได้มอบกล่องของขวัญนั้นให้พ่อของเธอในเช้าวันรุ่งขึ้น และพูดว่า "นี่สำหรับพ่อค่ะ"

พ่อของเธอกระอักกระอ่วนกับอาการที่ได้แสดงออกไปก่อนหน้านี้ แต่แล้วความโกรธก็ได้พุ่งพล่านขึ้นอีกครั้งเมื่อเขาพบว่ามันเป็นเพียงกล่องเปล่า เขาพูดด้วยอารมณ์เกรี้ยวกราดว่า "ลูกไม่รู้จริงๆ อย่างนั้นหรือว่าการจะให้ของขวัญใคร มันจะต้องมีอะไรอยู่ในกล่องของขวัญด้วย?" เด็กน้อยมองไปที่พ่อของเธอด้วยน้ำตา และพูดว่า "โอ...พ่อจำมันไม่ใช่กล่องเปล่าเลย หนูเป่าจูบเข้าไปจนเต็ม"

ชายคนนั้นสะอึก/ตัวชาด้วยความเสียใจ เขาทรุดตัวลงแล้วโอบกอดลูกสาวไว้แน่น เขาขอให้ลูกสาวยกโทษให้กับท่าทางโกรธเกรี้ยวเกินเหตุของเขา

ต่อมาไม่นานอุบัติเหตุก็ได้คร่าชีวิตลูกสาวของชายคนนั้นไป และว่ากันว่าเขาเก็บกล่องของขวัญสีทองล้ำค่านั้นไว้ข้างเตียงตลอดชีวิตของเขาเลยทีเดียวนะ และเมื่อใดก็ตามที่เขารู้สึกท้อแท้ใจ หรือต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากเย็นแสนเข็น เขาจะเปิดกล่องใบนี้เพื่อหีบจูบในจินตนาการขึ้นมาหนึ่งจูบแล้วรำลึกถึงความรักของลูกน้อยที่ได้ใส่จูบนั้นไว้ให้เขา

ในความเป็นจริงในฐานะมนุษย์คนหนึ่งพวกเราทุกคนล้วนได้รับกล่องของขวัญสีทองซึ่งบรรจุด้วยความรักที่ปราศจากเงื่อนไข และรอยจูบจากลูก ๆ, ครอบครัว, เพื่อน และพระเจ้า ไม่มีสมบัติใดล้ำค่าไปกว่านี้อีกแล้ว เพื่อนคือของขวัญจากพระเจ้า ผู้ซึ่งพญางูให้เราขึ้นขึ้นด้วยเท้าเมื่อปีกของเราไม่รู้ว่าจะบินอย่างไร

ฉันขอขอบคุณสำหรับ....

สำหรับสามีที่นอนกรนทั้งคืน เพราะนั่นหมายถึงเขากำลังหลับอยู่ที่บ้านกับฉันไม่ใช่กับผู้หญิงอื่น

สำหรับลูกสาววัยรุ่นที่กำลังปั่นเรื่องล้างจานอยู่ เพราะนั่นหมายถึงเธออยู่บ้าน ไม่ใช่ที่ถนน

สำหรับภาษีที่ต้องเสีย เพราะนั่นหมายถึงฉันมีงานทำ

สำหรับข้าวของต่างๆ ที่ต้องคอยเก็บหลังงานปาร์ตี้ เพราะนั่นหมายถึงฉันถูกห้อมล้อมด้วยเพื่อนฝูง

สำหรับเสื้อผ้าที่พอดีจนเกือบจะคับเกินไป เพราะนั่นหมายถึงฉันมีกิน

สำหรับเงาที่คอยมองดูฉันทำงาน เพราะนั่นหมายถึงกำลังได้รับแสงแดด

สำหรับพื้นที่ต้องคอยขัดถูและหน้าต่างที่ต้องทำความสะอาด เพราะนั่นหมายถึงฉันมีบ้านอยู่

(ที่มา: Forword mail)

ครั้งที่ 4 : เรียนรู้วิธีคิดแบบคุณโทษทางออก และวิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม
วันจันทร์ที่ 16 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 แจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการนำวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออกมาเปลี่ยนแปลงการคิด เพื่อให้การสนทนามีประสิทธิภาพมากขึ้น ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (สถานการณ์ที่ 2) 2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดว่าสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่แจกให้นั้นใช้วิธีคิดแบบใด โดยเทียบกับความหมายของวิธีคิดนั้น 3. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงให้สมาชิก	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การอธิบายให้สมาชิกเห็นประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิด - แบบเห็นคุณโทษทางออก - ทักษะการคิด - แบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	ในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออกไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิด ความลำบากใจ และระดมความคิดว่าสถานการณ์ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจแบบใดที่ควรใช้วิธีคิดแบบนี้ 4. ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ (สถานการณ์ที่ 3) โดยมีขั้นตอนเหมือนสถานการณ์แบบเห็นคุณค่าและทางออกดังกล่าวไปข้างต้น 5. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่ม เล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึกว่าจากประสบการณ์ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง 6. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 ได้แก่
 - 2.1 สถานการณ์ที่ 2 (วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก)
 - 2.2 สถานการณ์ที่ 3 (วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม)

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือความสนใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออกและวิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียมเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4



สถานการณ์ที่ 2

เอมอร์กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เธอมีผลการเรียนที่ดีมาก ได้เกรด 4.00 ทุกเทอม และปีหน้าเธอก็กำลังจะสอบเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัย เธอจึงมาปรึกษาคุณแม่ เรื่องคณะที่จะเรียนต่อซึ่งคุณแม่ของเธอขอให้เธอสอบเข้าแพทย์ให้ได้ เพราะเอมอร์เป็นลูกสาวคนเดียวที่เชิดหน้าชูตา อีกทั้งยังบอกกับเธอว่าเรียนแพทย์แล้วจบออกมาหางานทำง่ายเงินเดือนก็สูง พร้อมทั้งยังบอกอีกว่าหากในอนาคตพ่อแม่ไม่สบาย เอมอร์ไม่รู้จะพูดกับคุณแม่อย่างไรดี เพราะความจริงเธออยากเรียนภาษาหลาย ๆ ภาษา เมื่อจบออกมาจะได้ทำงานเป็นล่าม เพราะเธอชอบการใช้ภาษา เพื่อสื่อสารกับคนและยังคิดว่าการเป็นล่ามนั้นจะทำให้คนที่ไม่เข้าใจภาษาของคนที่สื่อสารด้วย สามารถเข้าใจกันได้แต่เธอไม่กล้าบอกคุณแม่ เพราะกลัวว่าคุณแม่จะผิดหวังและเสียใจที่เธอไม่สามารถทำตามความปรารถนาของคุณแม่ได้ ซึ่งเธอเองก็รู้ตัวว่าเธอไม่ค่อยถนัดวิชาทางสายวิทยาศาสตร์ แต่ที่สามารถทำคะแนนออกมาได้ดี เพราะเธอพยายามอย่างหนัก จึงคิดว่าเรียนแพทย์คงไม่เหมาะสำหรับเธอ เอมอร์กลัวมากจึงมาปรึกษาอาจารย์แนะแนว และอาจารย์แนะแนวอยากให้เอมอร์คิดแบบโยนิโสมนสิการจึงพูดกับเอมอร์ว่า

- เอมอร์จะ รู้ว่าหนูเป็นเด็กดีไม่อยากทำให้คุณแม่ผิดหวัง และหนูไม่กล้า ...1
- ขัดใจคุณแม่ เพราะเกรงว่าคุณแม่จะเสียใจ แต่ครูอยากให้หนูลองพิจารณาถึงผลดีและ ...2
- ผลเสียจะ ถ้าหากหนูตัดสินใจว่าจะสอบเข้าคณะแพทย์ ผลดีก็คือ คุณแม่ก็จะดีใจ ...3
- และอาชีพหมอก็เป็นอาชีพที่ช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทั้งยังมีรายได้ที่อีกด้วย ผลเสียก็คือ ...4
- หนูไม่ชอบ และหนูก็รู้ว่าไม่มีความถนัดวิชาทางสายวิทยาศาสตร์มากนัก จึงคิดว่า ...5
- การเรียนแพทย์นั้นไม่เหมาะสมกับหนู ซึ่งถ้าหากหนูเรียนในสิ่งที่ไม่ชอบหนูก็จะต้อง ...6
- ทุกข์ใจ แล้วเมื่อหนูเรียนจบ ก็ต้องทำงานในสิ่งที่หนูไม่ชอบต่อไป หนูก็ต้องทุกข์ใจ ...7
- ไปตลอด และอาจทำให้หนูไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานได้ เพราะว่าหนู ...8
- ไม่ได้ทำงานด้วยใจรัก นอกจากว่าหนูจะทำใจให้ชอบการเรียนในคณะแพทย์ หรือรัก ...9
- ในอาชีพนี้ได้ หนูถึงจะเรียนและประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข แต่ในขณะเดียวกัน ...10
- ถ้าหนูเลือกที่ภาษาต่าง ๆ ตามที่หนูต้องการผลดีก็คือ หนูได้เรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ ...11
- ซึ่งจะทำให้หนูมีความสุข เพราะตัวหนูเองก็ชอบภาษาอยู่แล้ว ก็จะช่วยส่งเสริมให้ ...12
- ตัวหนูเรียนได้ดี เมื่อหนูจบมาได้ทำงานในสิ่งที่ตัวเองชอบ ก็จะทำให้หนูมีความสุข ...13

<u>มีความพยายามที่จะทำงานให้ได้ดี และโอกาสที่จะประสบความสำเร็จก็มีมาก แต่ผลเสีย</u>	...1
<u>ก็คือ คุณแม่หนูจะเสียใจและผิดหวังในตัวหนู และคุณแม่ก็พูดให้คนอื่นฟังเสมอว่า</u>	...2
<u>หนูจะสอบเข้าแพทย์ แต่เรื่องนี้ไม่น่าเป็นห่วงนะ ถ้าหากหนูเตรียมทางออกที่ดีไว้</u>	...3
<u>ก็คือหนูต้องพูดกับคุณแม่ให้ท่านเข้าใจว่า หนูชอบภาษามาก จึงอยากที่จะเรียนภาษา</u>	...4
<u>หลายๆ ภาษา เพื่อที่จะสามารถสื่อสารกับคนที่ใช้ภาษาต่างกันได้ และการเรียนภาษา</u>	...5
<u>ก็เป็นสิ่งที่หนูถนัด เมื่อหนูได้เรียนในสิ่งที่ชอบและถนัดก็จะทำให้หนูเรียนได้ดี</u>	...6
<u>เมื่อจบออกไปทำงานก็จะทำให้ประสบความสำเร็จ มีอนาคตที่ก้าวหน้าได้เช่นกัน</u>	...7
<u>อาชีพหมอถึงแม้ว่าจะเป็นอาชีพที่มีความก้าวหน้า อีกทั้งยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่น</u>	...8
<u>ได้นั้น หากหนูไม่ชอบ และหนูก็ไม่ถนัดวิชาทางสายวิทยาศาสตร์ หนูก็ไม่แน่ใจว่า</u>	...9
<u>จะเรียนได้ดี แต่สำหรับการเรียนภาษาที่หนูชอบ หนูมั่นใจว่าจะต้องเรียนได้ดีแน่ และ</u>	...10
<u>จะได้เจ็ดหน้าชุดคุณแม่ด้วย เพราะหนูก็จะประสบความสำเร็จได้ในอนาคต ถึงแม้ว่า</u>	...11
<u>จะไม่ได้เป็นหมอ และถ้าหากความสุขของคุณแม่คือการได้เห็นอนาคตที่ดีของหนู</u>	...12
<u>หนูก็แน่ใจว่าจะไม่ทำให้คุณแม่ผิดหวังแน่นอน เอาละ ครูก็ได้ชี้ให้เห็นถึงผลดีผลเสีย</u>	...13
<u>พร้อมทั้งเสนอแนะทางออกสำหรับการเลือกทั้ง 2 อย่างไปแล้วนะจ๊ะ ที่เหลือหนูต้อง</u>	...14
<u>เป็นคนตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตัวเอง ครูก็ขอเป็นกำลังใจให้แก่หนูนะจ๊ะ</u>	...15

คำถาม : คำพูดของอาจารย์แนะแนวทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าอาจารย์แนะแนว อยากให้
 เอมอร์ใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้นโดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |



สถานการณ์ที่ 3

ตะวันรุ่งเรียนอยู่ในโรงเรียนเอกชนหญิงล้วนแห่งหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงทางด้านภาษาอังกฤษ ทางบ้านของเธอมีสถานะปานกลาง เมื่อตอนเธอเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น เธอเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ แต่พ่อแม่ของเธออยากให้เธอได้เรียนในโรงเรียนที่เข้มงวดทางด้านภาษาอังกฤษ จึงให้เธอเข้าเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ตอนมัธยมศึกษาตอนปลาย ตะวันรุ่งพบว่ากลุ่มเพื่อนในห้องของเธอนั้นมักจะใช้กระเป๋านักเรียนเรียนราคาแพงเป็นยี่ห้อจากต่างประเทศเพราะทางบ้านของเพื่อน ๆ มีฐานะร่ำรวย เมื่อเพื่อน ๆ เห็นเธอใช้กระเป๋านักเรียนราคาถูกจึงชอบดูถูกเธอบ่อย ๆ และหาว่าทางบ้านของเธอไม่มีปัญญาซื้อกระเป๋าแพง ๆ ให้ใช้น่าจะไปเรียนโรงเรียนอื่นที่ค่าเทอมถูก เวลาใช้กระเป๋าถูก ๆ จะได้เหมาะสมกัน เธอไม่ยอมน้อยหน้าเพื่อน ๆ จึงมาปรึกษากับศิริภา ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของเธอเมื่อตอนมัธยมต้นว่าเธอจะพูดกับคุณพ่อคุณแม่ของเธออย่างไรดี พวกท่านก็จะยอมซื้อกระเป๋านักเรียนราคาแพง ๆ ให้เธอ แต่ศิริภากลับบอกตะวันรุ่งว่า เธอยังเป็นนักเรียนไม่มีรายได้จึงไม่ควรใช้กระเป๋านักเรียนราคาแพง ตะวันรุ่งจึงเข้าใจว่า ศิริภาอิจฉาเธอที่เธอได้เรียนในโรงเรียนเอกชนและไม่อยากให้เธอได้ใช้กระเป๋าราคาแพง เพราะกลัวว่าเธอจะดูดีกว่า ศิริภาจึงไม่ช่วยเธอคิดเพราะศิริภาเองก็ได้เรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล และตะวันรุ่งยังพูดกับศิริภาว่า ไม่อยากช่วยเธอคิดก็ไม่เป็นไร เธอจะไปปรึกษาคนอื่นก็ได้พร้อมทั้งบอกว่า ไม่น่าคบกับศิริภาเป็นเพื่อนสนิทมาตั้งนานเลยพอมีปัญหาอะไรก็ไม่ยอมช่วย ศิริภาอยากให้ตะวันรุ่งใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงพูดกับตะวันรุ่งว่า

- เราไม่ได้อิจฉาเธอนะ หากเธอมีกระเป๋าราคาแพงๆ ใช้แต่เราอยากให้เธอ ...1
- ลองพิจารณาถึง คุณค่าที่แท้จริงของกระเป๋าหนังสีที่เธอใช้อยู่ตอนนี้ กระเป๋าใบนี้ ...2
- คุณค่าแท้ของมันก็คือ ใส่หนังสือของเธอ เพื่อให้เธอสะดวกในการเอานั่งสีไปเรียน ...3
- ที่โรงเรียนใช้ใหม่จ๊ะ และมันก็มีราคาถูกกว่ากระเป๋าที่เป็นของต่างประเทศมาก ...4
- ส่วนกระเป๋าที่เป็นของต่างประเทศก็เป็นแค่เพียงคุณค่าเทียม ที่ทำให้เธอดูเด่นกว่า ...5
- คนอื่นเท่านั้นเอง ซึ่งทำให้เธอต้องรบกวนพ่อแม่ให้เสียเงินซื้อแพงมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่ ...6
- ความจริงประโยชน์ของมันเพียงเพื่อนำมาใส่หนังสือเท่านั้น ไม่ได้มีประโยชน์เพราะ ...7
- มันมาจากต่างประเทศเลย ดังนั้นไม่ว่ากระเป๋าจะผลิตมาจากไหนก็ตาม แต่สามารถ ...8
- นำมาใส่หนังสือไปโรงเรียนได้ก็พอแล้ว ถ้าเธอนำคุณค่าเทียมมาให้คุณค่าของต่างๆ ...9
- เธอก็จะรู้สึกว่าย่อกว่าคนอื่นเขา จริงไหม แต่ถ้าเธอยังคงใช้กระเป๋าใบนี้อยู่ ซึ่งไม่ได้ ...10

<u>มีราคาแพงมาก แต่ก็ทำให้เธอเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองได้ว่า เธอเป็นคนที่ไม่ไหล</u>	...1
<u>ไปตามกระแสนิยม ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและยังได้ช่วยคุณพ่อคุณแม่ของ</u>	...2
<u>เธอประหยัดอีกด้วย เธอต้องกลับไปคิดถึงให้ดีๆ นะ</u>	...3

คำถาม : คำพูดของศิริภาทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าศิริภาแนะนำให้ตะวันรุ่งใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |

ครั้งที่ 5 : เรียนรู้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา และวิธีคิดแบบแก้ปัญหา

วันพุธที่ 18 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา และวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 แจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการนำวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดามาเปลี่ยนแปลงการคิด เพื่อให้การสนทนามีประสิทธิภาพมากขึ้น ให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (สถานการณ์ที่ 4) 2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดว่า สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่แจกให้นั้นใช้วิธีคิดแบบใด โดยเทียบกับความหมายของวิธีคิดนั้น 3. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึง	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิด - แบบรู้เท่าทัน - ธรรมดา - ทักษะการคิด - แบบแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	ประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดาไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และระดมความคิดว่าสถานการณ์ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจแบบใด ที่ควรใช้วิธีคิดแบบนี้ 4. ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ (สถานการณ์ที่ 5) โดยมีขั้นตอนเหมือนสถานการณ์แบบรู้เท่าทันธรรมดาดังกล่าวไปข้างต้น 5. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบแก้ปัญหา เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็น การสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบแก้ปัญหาไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิดเห็นว่า จากประสบการณ์ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง 6. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคน และนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม ครั้งต่อไป	

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5
 - สถานการณ์ที่ 4 (วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา)
 - สถานการณ์ที่ 5 (วิธีคิดแบบแก้ปัญหา)

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา และวิธีคิดแบบแก้ปัญหาเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ เป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม

เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 5



สถานการณ์ที่ 4

มาลินีกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ครอบครัวของมาลินีมีกันอยู่ 4 คน คือ พ่อ แม่ พี่สาว และเธอ พ่อแม่ของมาลินีมักจะไม่มีเวลาให้ลูก เนื่องจากตอนเช้าต้องออกไปทำงานแต่เช้ากว่าจะกลับมาถึงบ้านก็ค่ำ มาลินีจึงมักจะอยู่กับพี่สาวเสมอ พี่สาวของมาลินีอายุมากกว่ามาลินี 3 ปี กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยชื่อดังของรัฐแห่งหนึ่ง มาลินีภูมิใจในตัวพี่สาวมาก เพราะพี่สาวเป็นคนสวย เรียนเก่ง และเข้าใจมาลินีในทุก ๆ เรื่อง อีกทั้งพี่สวายังคอยช่วยเหลือเธอเสมอ ในยามที่เธอมีปัญหา มาลินีจึงรักพี่สาวของเธอมาก เธอเห็นว่าพี่สาวเป็นทั้งพี่และพ่อแม่ที่คอยดูแลเธอและทำให้เธอไม่รู้สึกเหงาเมื่ออยู่กับพี่ ซึ่งในปีหน้ามาลินีก็ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย เธอจึงมีความกลัวมากกลัวว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ พี่สาวของเธอจึงคอยช่วยติวหนังสือและคอยให้กำลังใจมาลินีเสมอ ทำให้มาลินีมีความกระตือรือร้นและทุ่มเทให้กับการเรียน เพื่อจะได้สอบเข้ามหาวิทยาลัยเดียวกับพี่สาวให้ได้ ต่อมาขณะที่พี่สาวของมาลินีกำลังข้ามถนนที่หน้าหมู่บ้านมีรถกระบะคันหนึ่งวิ่งมาด้วยความเร็วสูง อีกทั้งคนขับรถยังเมาจึงเบรกรถไม่ทันและชนพี่สาวของมาลินี ทำให้พี่สาวของเธอเสียชีวิตทันทีที่เกิดเหตุ มาลินีเสียใจมากที่ต้องสูญเสียพี่สาวอันเป็นที่รักไป เพราะเธอคิดว่าพี่สาวเธอยังอายุไม่มากนัก และเธอก็ยังไม่ได้ทำอะไรเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณของพี่สาวเลย มาลินีตกอยู่ในความเศร้าท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่กำลังใจเรียนอีกต่อไปแล้ว เพราะพี่สาวไม่อยู่เธอก็ไม่มีใครคอยติวหนังสือให้ ไม่มีใครคอยให้กำลังใจ ไม่มีใครคอยรับฟังเธอเวลาที่เธอมีปัญหา มาลินีไม่ไปโรงเรียน ซักตัวเองอยู่แต่ในห้องไม่ออกไปไหน พ่อแม่เห็นมาลินีเป็นแบบนี้ก็ไม่สบายใจ จึงมาขอร้องภาวนาซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของมาลินีให้ช่วยพูดกับมาลินีให้หายจากความเสียใจ กลับมาตั้งใจเรียนและเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

- | | |
|--|------|
| <u>เราเห็นใจเธอขณะที่เธอต้องสูญเสียพี่สาวอันเป็นที่รักไป เราก็เสียใจเหมือนกัน</u> | ...1 |
| <u>อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับพี่สาวเธอไม่มีใครหรือคอยอยากจะทำให้เกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วเรา</u> | ...2 |
| <u>ก็ไม่สามารถกลับไปแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงอะไรได้อีก การที่เธอเสียใจกับการจากไป</u> | ...3 |
| <u>ของพี่สาวนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาเพราะเธอมีความผูกพันกับพี่สาวมาก แต่เราอยากให้</u> | ...4 |
| <u>เธอเข้าใจว่า การเกิดแก่เจ็บตายนั่นมันเป็นเรื่องธรรมดา เป็นความจริงของชีวิต ไม่มี</u> | ...5 |
| <u>ใครสามารถกำหนดได้ว่าเกิดขึ้นได้เมื่อไร เหมือนดังการตายของพี่สาวเธอ เมื่อเธอ</u> | ...6 |

<u>เห็นแล้วว่าชีวิตของคนเรามันสั้นนัก ความตายจะมาเยือนเราเมื่อไรไม่มีใครรู้ เธอจึง</u>	...1
<u>ไม่เคารพประมาท และเร่งทำหน้าที่ของเธอให้ดีที่สุด ซึ่งตอนนี้หน้าที่ของเธอก็คือ</u>	...2
<u>เธอกำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ดังนั้นเธอจึงต้องกลับมาตั้งใจเรียน ตั้งใจอ่าน</u>	...3
<u>หนังสือ และเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย อีกทั้งเธอก็ยังมีพ่อและแม่ที่รักและเป็น</u>	...4
<u>ห่วงเธอมาก การที่เธอมานั่งเสียใจแบบนี้ก็ยิ่งทำให้ท่านทั้ง 2 คนไม่สบายใจนะ</u>	...5
<u>นอกจากนี้เธอก็ยังต้องจะทำหน้าที่ลูกที่ดี อะไรที่ทำให้พ่อแม่ได้ควรรับทำนะ เธอจะได้</u>	...6
<u>ไม่ต้องเสียใจภายหลังเหมือนที่ยังไม่ได้ทำให้พี่สาวเลย และถ้าเธออยากจะทำอะไรให้</u>	...7
<u>พี่สาว ก็ไม่ใช่ว่าจะทำอะไรได้นะ เธอก็ทำความดีให้เยอะๆ แล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้</u>	...8
<u>พี่สาวของเธอสิ และก็ดูแลพ่อแม่แทน พี่สาวของเธอด้วยใจ</u>	...9

คำถาม : คำพูดของภาวิณีทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าภาวิณีแนะนำให้มาลินีใช้วิธีคิดแบบใด
ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |



สถานการณ์ที่ 5

ปองรัตน์กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อตอนที่เธอเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เธอเป็นเด็กที่มีผลการเรียนที่ดีมาโดยตลอด ต่อมาเมื่อต้องเรียนต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอจึงเลือกสอบเข้าโรงเรียนชื่อดังแห่งหนึ่งและเธอก็สอบได้ แต่โรงเรียนนั้นอยู่ไกลบ้านเธอมาก วันที่เธอต้องไปเรียนพ่อแม่ของเธอให้เงินเธอเท่ากับเมื่อก่อนคือวันละ 100 บาท เพราะเห็นว่า เมื่อตอนเธอเรียนมัธยมต้นเธอมีเงินเหลือเก็บ ซึ่งเป็นเพราะว่าโรงเรียนเก่าของเธออยู่ใกล้บ้านจึงเสียค่ารถไปกลับ วันละประมาณ 20 บาท แต่เมื่อมาเรียนที่โรงเรียนใหม่ เธอกลับต้องเสียค่ารถไปกลับวันละประมาณ 40 บาท ค่าอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวันอีกประมาณวันละ 60 บาท ส่วนอาหารเย็นนั้นเธอกลับมากินที่บ้าน ทำให้เธอมีค่าใช้จ่ายที่พ่อแม่ให้ในแต่ละวันหมด โดยไม่มีเงินเหลือเก็บ ซึ่งช่วงที่เธออยู่มัธยมศึกษาปีที่ 4 เธอยังไม่เคยคร่ำครวญเรื่องเงินมากเพราะเงินที่พ่อแม่ให้มานั้นยังพอใช้ แต่พอเปิดเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ค่าใช้จ่ายบางอย่างสูงขึ้น เช่น ค่ารถโดยสารที่เธอต้องนั่งไปโรงเรียน หรือค่าอาหาร ทำให้เงินที่พ่อแม่ให้มาประจำวันนั้น ไม่พอใช้ และบางครั้งเธอก็ต้องซื้ออุปกรณ์ทำรายงาน โดยไม่กล้าขอเงินพ่อแม่เพิ่ม เนื่องจากอยากแบ่งเบาภาระให้ครอบครัว ทำให้เธอต้องเอาเงินเก็บที่เคยมีอยู่ออกมาใช้ เมื่อเงินเก็บเริ่มหมด บางวันเธอจึงไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน เธอจึงมาพูดกับพ่อแม่ว่าต้องการขอเงินเพิ่ม แต่เธอไม่ได้แจกแจงค่าใช้จ่ายในแต่ละวันให้พ่อแม่ฟัง เพียงแต่บอกว่าเงินไม่พอ เพราะจ่ายค่ารถแพงมาก ทำให้พ่อแม่ของเธอไม่เข้าใจ เพราะคิดว่าตอนเรียนที่โรงเรียนเก่ายังมีเงินเหลือเก็บ และเห็นว่าเมื่อตอนเธอเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เธอก็ไปเรียนที่โรงเรียนนี้แล้วแต่ก็ยังใช้เงินพอ อีกทั้งพ่อแม่ของเธอยังเห็นว่าเด็กวัยรุ่นสมัยนี้ชอบซื้อของที่มีราคาแพงมาใช้จึงคิดว่าปองรัตน์นำเงินที่ได้ไปใช้ซื้อของอย่างฟุ่มเฟือยทำให้เงินไม่พอใช้ พ่อแม่ของเธอจึงสอนให้ปองรัตน์รู้จักประหยัด ปองรัตน์รู้สึกน้อยใจพ่อแม่ของเธอมากที่ไม่เชื่อว่าเธอใช้เงินไม่พอจริง ๆ แต่กลับคิดว่าเธอใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือย ทั้ง ๆ ที่เธอก็พยายามช่วยพ่อแม่ประหยัดแล้ว จึงมาปรึกษาณัฐนิซึ่งเป็นเพื่อนสนิท ณัฐนิอยากให้ปองรัตน์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงพูดกับเธอว่า

- | | |
|---|------|
| <u>เรารู้ว่าเธอน้อยใจพ่อแม่ของเธอมากที่พวกท่านไม่เข้าใจเธอ แต่ถ้าเธออยาก</u> | ...1 |
| <u>แก้ปัญหาให้สำเร็จ เธอก็ต้องกำหนดรู้ปัญหาก่อน</u> | ...2 |
| <u>กลุ่มใจเรื่องเงินที่เธอได้รับในแต่ละวันนั้นไม่พอใช้</u> | ...3 |
| <u>สาเหตุของปัญหาว่ามันอยู่ที่ไหน สาเหตุของปัญหาของเธอก็คือ เธอไม่ได้แจกแจง</u> | ...4 |

<u>ค่าใช้จ่ายให้พ่อแม่ฟังอย่างละเอียด อีกทั้งไม่ได้บอกว่าเมื่อก่อนที่เธอใช้เงินพอ เพราะ</u>	...1
<u>เธอต้องเอาเงินเก็บมาใช้ ทำให้พ่อแม่เข้าใจว่าเธอใช้เงินอย่างฟุ่มเฟือย ซึ่งเป้าหมาย</u>	...2
<u>ในการแก้ปัญหาของเธอมือยว่า เธอต้องพูดให้พวกท่านเข้าใจถึงการใช้เงินของเธอ</u>	...3
<u>เพื่อที่จะได้เงินเพิ่ม ดังนั้นแนวทางในการปฏิบัติ ก็คือ เธอต้องแจกแจงค่าใช้จ่ายของ</u>	...4
<u>เธอให้พ่อแม่ฟังอย่างละเอียดให้เห็นว่า ในแต่ละวันเธอต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง ทั้งค่ารถ</u>	...5
<u>ไปกลับ ค่าอาหารเช้าและกลางวัน ค่าอุปกรณ์ทำรายการที่เธอไม่ได้ขอเพิ่ม และบอก</u>	...6
<u>ให้พวกท่านฟังว่าที่เธอมีเงินพอใช้ในช่วงแรกนั้น เป็นเพราะว่าเธอนำเงินเก็บมาใช้</u>	...7
<u>ซึ่งหากเธออธิบายถึงรายละเอียดของการใช้จ่ายของเธอให้ชัดเจน เราคิดว่าพ่อแม่ของ</u>	...8
<u>เธอต้องเข้าใจเธอแน่นอน</u>	...9

คำถาม : คำพูดของณัฐนิททั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าณัฐนิทแนะนำให้ปองรัตน์ใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |

ครั้งที่ 6 : เรียนรู้วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม
และการฝึกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปเปลี่ยนกรอบความคิด
เพื่อทำให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ
วันจันทร์ที่ 23 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุมเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันการเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปเปลี่ยนกรอบความคิดและทำให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มฝึกให้สมาชิกได้เรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุมเป็นแกนนำ เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.1 แจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการนำวิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุมมาเปลี่ยนแปลงการคิดเพื่อทำให้การสนทนามีประสิทธิภาพมากขึ้นให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (สถานการณ์ที่ 6) 2.2 ให้สมาชิกในกลุ่มระดมความคิดว่าสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่แจกให้นั้นใช้วิธีคิดแบบใดโดยเทียบกับความหมายของวิธีคิดนั้น	- การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การอธิบายให้ - สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิด - แบบเร้ากุศล - ทักษะการคิด - แบบเห็นคุณค่า - และทางออก

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	3. ผู้นำกลุ่มสรุปการเปลี่ยนกรอบความคิดโดยใช้วิธีคิดแบบแจ่มแจ้งหลายแง่มุม เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ จากนั้นจึงให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ในอดีตที่สมาชิกในกลุ่มคิดว่า เคยใช้วิธีคิดแบบแจ่มแจ้งหลายแง่มุมไปใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจ และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึกว่า จากประสบการณ์ปัญหาที่เกิดจาก การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจดังกล่าว สมาชิกได้เรียนรู้อะไรบ้าง 4. ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์ที่ให้สมาชิกเลือกใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีใดก็ได้มาแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้น (สถานการณ์เลือกใช้ วิธีคิด) และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันระดมความคิดว่า สถานการณ์นั้นมีรูปแบบการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจรูปแบบใดบ้าง และจะนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการวิธีใดบ้าง ไปช่วยเปลี่ยนกรอบความคิดเพื่อทำให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบาคใจ กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ 5. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคน และนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	- ทักษะการคิด แบบรู้คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม - ทักษะการคิด แบบรู้เท่าทัน ธรรมดา - ทักษะการคิด แบบแก้ปัญหา - ทักษะการคิด แบบแจ่มแจ้ง หลายแง่มุม

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6
 - สถานการณ์ที่ 6 วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม
 - สถานการณ์เลือกใช้วิธีคิด

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกเรียนรู้การเปลี่ยนกรอบความคิด โดยใช้วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุมเป็นแกนนำ และเมื่อสมาชิกฝึกการฝึกการใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปเปลี่ยนกรอบความคิด เพื่อทำให้การสนทนา ที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่ม

เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 6



สถานการณ์ที่ 6

ประภาพรรณกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 บ้านของประภาพรรณจะสอนให้เธอเป็นเด็กที่เอาใจใส่ในเรื่องการเรียนมาก ทุก ๆ วันหลังเลิกเรียน ประภาพรรณจะรีบกลับบ้านเพื่อทำการบ้านและอ่านหนังสือ ทำให้เธอมีผลการเรียนอยู่ในระดับดีมาก ต่อมาประภาพรรณคบกับวรวิฑูรย์เพื่อนชายที่เรียนห้องเดียวกันเป็นแฟน หลังเลิกเรียนวรวิฑูรย์ก็มักจะชวนเธอไปเที่ยวตามที่ต่าง ๆ จนเย็นถึงจะกลับบ้าน วันเสาร์อาทิตย์ก็มักจะออกไปข้างนอกด้วยกันอีก ไม่ใส่ใจการเรียนเหมือนเมื่อก่อน เมื่อถึงเวลาสอบ เธอจึงทำข้อสอบไม่ได้และทำให้คะแนนสอบไม่ดี เมื่อคุณพ่อ คุณแม่ของเธอรู้ว่าผลการเรียนของเธอตกลงจึงเรียกเธอมาถาม ประภาพรรณก็ตอบว่าข้อสอบครั้งนี้ยากมาก ใคร ๆ ก็ได้คะแนนน้อยกันทั้งนั้น คราวหน้าจะพยายามให้ดีขึ้น แต่คุณพ่อคุณแม่ของประภาพรรณก็เห็นพฤติกรรมของเธอเปลี่ยนแปลงไป เพราะจะกลับบ้านเย็น ทานทั้งสองจึงจับตาดูพฤติกรรมของประภาพรรณ พบว่า ประภาพรรณกำลังคบผู้ชายคนหนึ่ง เป็นแฟน คุณพ่อ คุณแม่ของเธอจึงคิดว่า การที่เธอมีแฟนจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เธอละเลยมการเรียนและทำให้ผลการเรียนตกลง คุณพ่อคุณแม่เป็นห่วงกลัวว่า หากประภาพรรณคบกับผู้ชายคนนี้ต่อไปจะทำให้ประภาพรรณเสียอนาคต นอกจากนี้ยังเห็นว่าประภาพรรณยังเด็กเกินไป ยังไม่ถึงวัยที่จะมีแฟน คุณพ่อคุณแม่จึงบอกให้เธอเลิกกับแฟน เพราะมีแฟนไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรขึ้นมาทำให้การเรียนตกต่ำลงอีก ซึ่งประภาพรรณไม่อยากเลิกกับวรวิฑูรย์จึงบอกคุณพ่อคุณแม่ว่าการมีแฟนทำให้ชีวิตเธอมีความสุข สดใส มีกำลังใจขึ้นมา เธออยากใช้ชีวิตแบบวัยรุ่นคนอื่น ๆ บ้าง แต่คุณพ่อคุณแม่กลับจะให้เธอเอาแต่เรียนหรืออย่างไร เพื่อน ๆ ของเธอก็มีแฟนกันหมดแล้ว คุณพ่อคุณแม่ของประภาพรรณโกรธมากถึงขั้นไล่ประภาพรรณออกจากบ้าน ประภาพรรณโกรธคุณพ่อคุณแม่มากที่ไล่เธอออกจากบ้าน เธอบอกคุณพ่อคุณแม่ว่า ถ้าไล่เธอไปแล้ว เธอก็จะไม่กลับมาที่บ้านนี้อีก จากนั้นเธอมาขออยู่บ้านกรวิภาเพื่อนสนิท คุณแม่ของกรวิภาเห็นประภาพรรณร้องไห้มาหากรวิภา ก็รู้สึกเป็นห่วงจึงเข้ามาคุยกับประภาพรรณ ประภาพรรณได้เล่าเรื่องทั้งหมดให้คุณแม่ของกรวิกาฟัง คุณแม่ของกรวิกาอยากให้ประภาพรรณใช้ชีวิตดี โยนิโสมนสิการเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว จึงพูดกับประภาพรรณว่า

<u>น้ำเห็นใจหนูนะจ๊ะ เรื่องที่หนูมีแฟนในตอนนี</u>	...1
<u>ก็มีทั้งข้อดีในแง่ที่ว่า ทำให้หนูมีเพื่อนคุย เวลาหนูอยากไปไหนก็มีคนไปเป็นเพื่อน</u>	...2
<u>ทำให้หนูไม่เหงา และยังทำให้หนูได้เรียนรู้ที่จะแบ่งปันความรู้สึกดี ๆ ร่วมกันผู้อื่น</u>	...3
<u>คอยเป็นกำลังใจให้กันและกัน นอกจากนี้ การมีแฟนก็ทำให้หนูได้เรียนรู้นิสัยของ</u>	...4
<u>เพศตรงข้ามด้วย แต่การมีแฟนก็ไม่ได้มีแต่เพียงข้อดีเท่านั้นนะจ๊ะ ข้อเสียก็มี</u>	...5
<u>เหมือนกัน น้ำจึงอยากให้หนูมองเห็นถึงข้อเสียของการมีแฟนด้วย เช่น เมื่อหนูมี</u>	...6
<u>แฟน เวลาส่วนตัวของหนูก็จะลดลง เพราะจะต้องมีเวลาให้กับแฟนของหนู และ</u>	...7
<u>ข้อเสียสำคัญที่คุณพ่อ คุณแม่ของหนูเห็น เมื่อหนูมีแฟนก็คือ หนูไม่รู้จักแบ่งเวลา</u>	...8
<u>ของหนูเอาเวลาวางทั้งหมดไปทุ่มเทให้กับแฟน จนละเลยสิ่งสำคัญซึ่งก็คือ การเรียน</u>	...9
<u>ซึ่งก็ทำให้ผลการเรียนของหนูตกลงไป น้ำคิดว่า คุณพ่อคุณแม่ของหนูคงจะเป็น</u>	...10
<u>ห่วงหนูมากในเรื่องนี้ เพราะคุณพ่อคุณแม่ท่านรักหนู ไม่อยากให้หนูต้องเสีย</u>	...11
<u>อนาคต น้ำจึงไม่อยากให้หนูโกรธคุณพ่อคุณแม่ของหนูนะจ๊ะ และทางที่ดีหนูควร</u>	...12
<u>จะกลับไปขอโทษคุณพ่อคุณแม่ของหนู พร้อมทั้งตกลงกับท่านว่า ถ้าหนูจะคบกับ</u>	...13
<u>แฟนของหนูต่อไป หนูก็ต้องแบ่งเวลาให้กับการเรียนด้วยนะจ๊ะ แต่ในวันนี้ถ้าหนู</u>	...14
<u>ยังไม่สบายใจ หนูก็ค้างที่บ้านน้ำก่อน แล้วน้ำจะโทรไปบอกที่บ้านของหนูนะจ๊ะ</u>	...15
<u>ว่าหนูอยู่ที่นี่ คุณพ่อคุณแม่ของหนูจะได้สบายใจ</u>	...16

คำถาม : คำพูดที่กล่าวมาข้างต้น แสดงว่าคุณแม่ของกรวิกาใช้วิธีคิดแบบใด ให้คุณวงกลมล้อมรอบตัวเลขที่แสดงถึงวิธีคิดนั้น โดยเลือกเพียง 1 ข้อ

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |



สถานการณ์เพิ่มเติม

ประภาวดีเป็นคนชอบทานอาหารจุกจิก และทานอาหารที่มีไขมันมาก จึงทำให้เธอมีรูปร่างอ้วนมาตั้งแต่เด็ก ต่อมาเมื่อเธอเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอเห็นเพื่อน ๆ ในกลุ่มทุกคนมีรูปร่างที่ดี และเวลาไปเที่ยวก็มีชุดสวย ๆ ใส่ ในขณะที่เธอหาเสื้อผ้าใส่ยากมาก เพราะเสื้อผ้าสวย ๆ มักจะไม่มีขนาดของเธอ อีกทั้งเธอยังเห็นว่าเพื่อน ๆ ของเธอมีแฟนกันทุกคน และมักจะมาเล่าให้เธอฟังว่า เพื่อนของเธอไปเที่ยวกับเพื่อนสนุกและมีความสุขมาก ทำให้เธออยากมีแฟนบ้าง เธอจึงพยายามลดน้ำหนักเพื่อให้ผู้ชายสนใจเธอ และอยากจะมีแฟนเพื่อใส่เสื้อผ้าสวย ๆ ในตอนแรกประภาวดีพยายามลดน้ำหนักด้วยวิธีการออกกำลังกาย แต่เมื่อออกกำลังกายเหนื่อยมาก ๆ ทำให้เธอรู้สึกหิวและทานอาหารเยอะขึ้นกว่าเดิม ซึ่งอาหารที่เธอเลือกทานนั้นก็จะเป็นพวกแป้งและไขมัน น้ำหนักของเธอจึงกลับเพิ่มขึ้นแทนที่จะลดลง ประภาวดีลุ่มใจมากจึงลองไปปรึกษาลักษณะเพื่อนในกลุ่มของเธอว่าทำอะไรจึงจะมีรูปร่างดี ลักษณะจึงแนะนำให้ประภาวดีทานยาลดความอ้วน เพราะเห็นผลเร็วและไม่ต้องเหนื่อยออกกำลังกาย ประภาวดีกลัวมากเพราะรู้ว่ายาลดความอ้วนนั้นมีผลข้างเคียง แต่ลักษณะก็บอกให้ประภาวดีไม่ต้องกลัว เพราะเธอก็ทาน และคนอื่น ๆ ที่มีรูปร่างดีส่วนใหญ่ก็มาจากการทานยาลดความอ้วนทั้งนั้น ประภาวดีจึงตัดสินใจทานยาลดความอ้วน เนื่องจากคิดว่าจะทานไม่นานให้น้ำหนักลดลงแล้วค่อยหยุดก็ไม่น่าจะเป็นอะไร ซึ่งในช่วงแรก ๆ ที่ประภาวดีทานยาลดความอ้วนนั้น น้ำหนักของเธอก็ลดลงอย่างรวดเร็วจนมีรูปร่างที่ผอม ประภาวดีจึงหยุดทานยา เมื่อหยุดยาได้ไม่นานประภาวดีก็มีความรู้สึกอยากทานอาหารมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้น้ำหนักของเธอเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้สุขภาพของเธอก็แย่ลงด้วย เพราะเธอมักจะหน้ามืดและรู้สึกเวียนบ่อย ๆ ในเวลาเรียน บางครั้งก็อ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง เมื่อถึงเวลาสอบกลางภาคจึงทำให้คะแนนตกลงด้วย แต่ถึงอย่างนั้นประภาวดีก็อยากมีรูปร่างผอมอยู่ดี เพราะเธอคิดว่าหากเธอผอมจะทำให้เธอใส่เสื้อผ้าสวย ๆ ได้ และก็จะได้มีแฟนด้วย เธออยากใช้ชีวิตในช่วงวัยรุ่นให้คุ้ม จึงตัดสินใจทานยาลดความอ้วนอีกครั้ง เมวดีเป็นเพื่อนอีกคนของประภาวดีเห็นว่าประภาวดีจะกลับไปทานยาลดความอ้วนอีกครั้ง จึงอยากเตือนให้ประภาวดีเลิกทานยาเพราะมีผลเสียต่อเธอมากมาย เมวดีจะใช้วิธีคิดแบบโยนโบสถ์มาเตือนประภาวดีได้บ้างเพื่อพูดกับประภาวดี

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1. วิธีคิดแบบแก้ปัญหา | 4. วิธีคิดแบบเร้ากุศล |
| 2. วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก | 5. วิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ |
| 3. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้คุณค่าเทียม | 6. วิธีคิดแบบแจกแจงหลายแง่มุม |

ครั้งที่ 7 : เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

และฝึกแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

จากประสบการณ์จริงของสมาชิกในกลุ่ม

วันพุธที่ 25 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการปรึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบัน การฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ และโดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของสมาชิกในกลุ่ม	2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบันเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มอธิบายแนวทางการเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจแล้วให้สมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ว่าการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์นั้นเป็นรูปแบบใด (ซึ่งสถานการณ์ที่เจานั้นเป็นสถานการณ์ที่ได้มาจากการรวบรวมข้อมูลการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจของสมาชิกในกลุ่มที่ได้พูดคุยกันไปเมื่อครั้งที่ 2) พร้อมทั้งหาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์นั้น	- การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การสนับสนุน - การเผชิญหน้า - การอธิบายให้ - สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิด - แบบเร้ากุศล - ทักษะการคิด - แบบคุณโทษ - ทางออก

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มเล่าถึงการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนานั้น พร้อมทั้งหาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจาก การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ 5. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	- ทักษะการคิด แบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม - ทักษะการคิด แบบรู้เท่าทัน ธรรมดา - ทักษะการคิด แบบแก้ปัญหา - ทักษะการคิด แบบแจกแจง หลายแง่มุม

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7
 - แนวทางการเตรียมพร้อมรับมือกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ
 - สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิก เมื่อได้เรียนรู้แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ และเมื่อสมาชิกแต่ละคนวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง และเมื่อสมาชิกเล่าถึงการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พร้อมทั้งฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

เอกสารประกอบการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 7

แนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ



แนวทางการแก้ไขการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจว่า ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน
คือ

ขั้นตอนที่ 1: การเตรียมพร้อมด้วยการพิจารณารูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยมีลำดับดังนี้

1. แยะแยะเรื่องที่เกิดขึ้นในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- พิจารณาเรื่องราวของเราและคู่สนทนาว่า มีที่มาจากไหน (ข้อมูล ประสบการณ์ในอดีต กฎเกณฑ์)
- พิจารณาว่า สถานการณ์ปัจจุบันมีผลกระทบต่อเราอย่างไร และคู่สนทนาน่าจะมีเจตนาเช่นไร
- พิจารณาว่า ทั้งเราและคู่สนทนามีส่วนทำให้เกิดปัญหาขึ้นอย่างไร

2. ทำความเข้าใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- สำรวจพื้นฐานทางอารมณ์ของเรา รวมถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเราในขณะนั้น

3. ทำให้ความเป็นตัวตนของเราในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเข้มแข็งขึ้น

- สำรวจว่าอะไรเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับเราในขณะนั้น สิ่งใดที่เราจำเป็นต้องยอมรับ เพื่อให้ความเป็นตัวตนของเขาเข้มแข็งขึ้น

ขั้นตอนที่ 2: การตรวจสอบวัตถุประสงค์ของเรา และตัดสินใจว่าควรยกขึ้นมาพูดหรือไม่ในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

- วัตถุประสงค์: ขอให้ตอบคำถามให้ได้ก่อนว่า เราคาดหวังอะไรจากการสนทนา ในครั้งนี้ จากนั้นจึงค่อยเปลี่ยนจุดยืนของเราไปสู่การสนับสนุน การเรียนรู้ การแลกเปลี่ยน และการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

- การตัดสินใจ: เรื่องที่จะยกขึ้นมาพูดนั้นทำให้ปัญหาคีลคลายได้หรือไม่ ถ้าหากไม่ช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงก็ไม่สมควรพูด แต่ต้องรู้จักการปล่อยวาง ไม่ให้เรื่องที่ต้องการจะพูดนั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจของเรา

ขั้นตอนที่ 3: การเริ่มต้นจากเรื่องราวของบุคคลที่สามในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจเรื่องราวของบุคคลที่สาม คือ การอธิบายมุมมองที่แตกต่างกันระหว่างเรา และคู่สนทนาต่อเรื่องที่เกิดขึ้น โดยมีลำดับดังต่อไปนี้

- อธิบายว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความแตกต่างระหว่างเรื่องราวของเราและคู่สนทนาที่มีมุมมองต่อเรื่องนั้นแตกต่างกัน หลังจากนั้นจึงนำมุมมองของทั้งสองฝ่ายเข้าสู่การสนทนาอย่างเปิดเผย

- บอกให้คู่สนทนาารู้ถึงวัตถุประสงค์ของเราในการสนทนา

- เชิญให้คู่สนทนาเข้าร่วมแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 4: การสำรวจเรื่องราวของเราและคู่สนทนา ในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยมีลำดับดังนี้

- ฟังเพื่อทำความเข้าใจมุมมองของคู่สนทนาเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงถามคำถามที่แสดงถึงการยอมรับในความรู้สึกรู้สึกของคู่สนทนาที่อยู่เบื้องหลังการโต้เถียงและการกล่าวโทษของเขา พร้อมทั้งสรุปทวนความสิ่งที่คู่สนทนาพูดกลับไปให้เขาฟัง เพื่อให้คู่สนทนาเห็นว่า เราเข้าใจเรื่องราวที่เขาต้องการจะบอกถูกต้องหรือไม่

- บอกให้คู่สนทนารู้ถึงมุมมอง ประสบการณ์ในอดีต เจตนา รวมทั้งความรู้สึกของเรา
- จัดกรอบใหม่เพื่อช่วยให้การสนทนาคลี่คลายได้อย่างเนืองแน่น นั่นคือ การแปลงจากความจริง เป็นการรับรู้ การโยนความผิดเป็นการมีส่วนร่วมในปัญหา การกล่าวโทษเป็นความรู้สึก เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 5: การแก้ปัญหาในการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ มีลำดับดังนี้

- หาทางเลือกที่ตรงกับความต้องการและความสนใจที่มีความสำคัญมากที่สุดของทั้งสองฝ่าย
- มองหามาตรฐานเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจ ซึ่งต้องยึดหลักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- พยายามถึงวิธีการที่ทำให้การสนทนาเป็นไปอย่างเปิดใจในอนาคต

การสนทนาที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้ หากเราเริ่มต้นที่จะรับฟังสิ่งที่คู่สนทนาต้องการจะสื่อออกมาไม่ว่าจะเป็น ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือการแสดงออกของคู่สนทนา จะช่วยให้เรามีความเข้าใจในตัวคู่สนทนามากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา: Douglas et al. แปลโดยพูนลาภ (2547: 276-277)



สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

พรสิรินทร์กับเมษารู้จักกันมาตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งสองคนสนิทกันมาก เพราะเรียนห้องเดียวกันมาจนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พรสิรินทร์เป็นคนเรียบร้อย เงียบ ๆ ไม่ชอบคุยกับคนที่ไม่สนิท ในขณะที่เมษาเป็นคนร่าเริง น่ารัก และเข้ากับคนง่าย จึงเป็นที่รู้จักทั้งรุ่นน้องรุ่นเดียวกัน และรุ่นพี่ พรสิรินทร์จึงรู้สึกภาคภูมิใจมากที่ได้เป็นเพื่อนสนิทของเมษา และไม่ยอมหาเพื่อนคนอื่น พรสิรินทร์และเมษาจะกลับบ้านด้วยกันทุกวัน และไปไหนด้วยกันสองคนเสมอต่อมาเมื่อทั้งคู่เลื่อนชั้นมาอยู่มัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการเปลี่ยนห้องเรียน ทำให้ทั้งสองคนต้องอยู่คนละห้องจึงต้องแยกกันเรียน ในช่วงแรก ๆ ทั้งสองคนก็กลับบ้านพร้อมกันเหมือนเช่นเคย แต่พอผ่านไปสักประมาณเดือนหนึ่ง เมษาเริ่มสนิทกับบุตรดาวเพื่อนที่เรียนห้องเดียวกัน เพราะทั้งสองคนมีความสนใจในแนวเพลงคล้าย ๆ กัน จึงคุยกันถุกคอ ในขณะที่พรสิรินทร์ไม่ยอมหาเพื่อนในห้องของเธอเลย แต่มักจะมาหาเมษาคงตลอด ทั้งตอนพักกลางวัน และตอนเย็น พรสิรินทร์จะรอเมษาที่หน้าโรงเรียนตอนเย็นเพื่อกลับบ้านด้วยกัน ซึ่งเมษาก็จะชวนบุตรดาวกลับบ้านพร้อมกันทั้งสามคน เวลาที่พรสิรินทร์ชวนเมษาไปเที่ยวที่ไหน เมษาก็จะชวนบุตรดาวไปเที่ยวด้วย พรสิรินทร์จึงเริ่มรู้สึกไม่พอใจที่แต่ก่อนเธอจะไปไหนมาไหนกับเมษาเพียงสองคน แต่ตอนนี้กลับมีบุตรดาวเข้ามาแทรกกลาง และบางครั้งเธอก็รู้สึกว่าเมษากับบุตรดาวคุยในสิ่งที่เธอไม่รู้เรื่องทำให้เธอเหมือนโดนทอดทิ้ง เมื่อเริ่มทนไม่ไหวพรสิรินทร์จึงคุยกับเมษาว่าไม่อยากให้บุตรดาวกลับบ้านด้วย หรือไม่อยากให้บุตรดาวไปเที่ยวด้วยกัน เพราะไปกันสามคนเวลานั่งรถเมล์มันก็จะต้องมีคนหนึ่งนั่งแยกกันกลัวจะเหงา แต่เมษากลับบอกว่าไม่เป็นไรหรอกไปเที่ยวหลาย ๆ คนสนุกกว่าไปกันแค่สองคน พร้อมทั้งบอกให้พรสิรินทร์ชวนเพื่อนที่ห้องไปด้วยก็ได้หากกลัวว่าเวลาไปเที่ยวไม่ไปเป็นคู่แล้วจะมีคนเหงา พรสิรินทร์จึงไม่กล้าบอกเมษาว่ารู้สึกเหมือนกับโดนบุตรดาวแย่งเพื่อนไป อีกทั้งยังรู้สึกน้อยใจที่เมษาสนใจบุตรดาวมากกว่าตน เพราะกลัวเมษาจะหาว่าเธอเป็นคนเห็นแก่ตัว และเป็นคนคิดเล็กคิดน้อยกับเพื่อน เธอจึงพยายามชวนเมษาคุยในเรื่องที่เธอและเมษารู้กันแค่สองคน เพื่อให้บุตรดาวรู้สึกว่าเป็นส่วนเกินในการสนทนาจะได้เลิกยุ่งกับเมษาไปเอง และเวลาพักแต่ละคาบเรียนก็จะชวนเมษาไปเข้าห้องน้ำเสมอโดยไม่ชวนบุตรดาว เมษาจึงเริ่มรู้สึกอึดอัดกับการกระทำของพรสิรินทร์ นอกจากนี้เมษายังเห็นว่า พรสิรินทร์ยึดติดกับตนมากเกินไป ไม่ยอมหาเพื่อนที่ห้องเลยเมษากลับว่าหากพรสิรินทร์เป็นแบบนี้ต่อไปจะไม่มีเพื่อน และเวลาทำรายงานเป็นกลุ่มจะลำบาก เพราะเธอก็ไม่สามารถทำงานกลุ่มเดียวกับพรสิรินทร์ได้เนื่องจากอยู่คนละห้องกัน อีกทั้งยังอยากให้พรสิรินทร์ลองคบเพื่อนคนอื่นนอกจากตนบ้างจะได้รู้จักคนมากมาย พรสิรินทร์จะได้เป็นคนที่ถูกกล่าวคุ้ยกับ

คนอื่นมากขึ้น เมษาจึงบอกให้พรสิรินทร์หาเพื่อนที่ห้องข้างจะได้ไม่เหงา และถ้าพรสิรินทร์ไม่กล้าเข้าไปทำความรู้จักเธอจะพาเข้าไปเอง เพราะเมษาเป็นคนน่ารักจึงรู้จักเพื่อนมากมาย พรสิรินทร์บอกเมษาว่า เมษาเห็นบุตรดาวดีกว่าตน และไม่อยากเป็นเพื่อนกับตนแล้วจึงพยายามให้ตนไปหาเพื่อนใหม่ จะได้ไปอยู่กับบุตรดาว พร้อมทั้งยังไปต่อว่าบุตรดาวอีกว่า บุตรดาวเป็นต้นเหตุให้เธอและเมษาคือต้องทะเลาะกันและหาว่าบุตรดาวต้องการแย่งเมษาไปจากเธอจึงเข้ามาตีสนิทกับเมษา จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้พรสิรินทร์เสียใจมากที่ทะเลาะกับเมษา และทำให้พรสิรินทร์ยังไม่ชอบบุตรดาวมากขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย

คุณ คิดว่า สถานการณ์นี้เป็นการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในรูปแบบใดบ้าง และคุณจะให้พรสิรินทร์ใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการแบบใดบ้าง เปลี่ยนมุมมองของพรสิรินทร์เพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในเหตุการณ์ดังกล่าวให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 8 : ฝึกแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจจากประสบการณ์จริง
วันจันทร์ที่ 30 มกราคม 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ รวมทั้งพิจารณาเลือกวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการที่เหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาดังกล่าว โดยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของสมาชิกในกลุ่มเอง	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน การฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มทบทวนแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มที่ยังไม่ได้เล่าถึงการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ เล่าถึงการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่เคยเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และหาแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนานั้น พร้อมทั้งหาวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการที่เหมาะสมเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ 4. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาระบบกลุ่มครั้งที่ 8 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคน และนัดหมายวัน-เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาระบบกลุ่มครั้งต่อไป	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การสนับสนุน - การเผชิญหน้า - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิด - แบบโยนิโส - มนสิการ

สื่อและอุปกรณ์

- เครื่องบันทึกเสียง

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกวิเคราะห์สถานการณ์ตัวอย่าง และเล่าถึงการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และเมื่อสมาชิกฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 9 : การฝึกแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาก่อให้เกิดความลำบากใจ

โดยการเขียนบทสนทนาโต้ตอบกัน

วันพุธที่ 1 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการฝึกแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ รวมทั้งพิจารณาเลือกวิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการที่เหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาดังกล่าว โดยการฝึกเขียนบทสนทนา	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบัน การฝึกปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยใช้วิธีคิดแบบโยนิโส มนสิการเป็นแกนนำเพื่อเปลี่ยนการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบันเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์ที่เป็นการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (ซึ่งสถานการณ์ที่แจกนั้นเป็นสถานการณ์ที่ได้มาจากการรวบรวมข้อมูลการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจของสมาชิกในกลุ่มที่ได้พูดคุยกันไปเมื่อครั้งที่ 7, 8) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน เพื่อฝึกแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการลองเขียนบทสนทนาโต้ตอบกับผู้พูดในสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์ที่แจกไป เพื่อเป็นการฝึกให้สมาชิกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อนความรู้สึกรู้สึก - การสนับสนุน - การอธิบายให้สมาชิกเห็นประโยชน์ด้านดี - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การฝึกเขียนบทสนทนา - การเชื่อมโยง - การสรุป - ทักษะการคิดแบบเร้ากุศล

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มนำบทสนทนาที่เขียนอ่านให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟัง แล้วให้สมาชิกในกลุ่มให้ข้อสังเกต เป็นข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อน รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เพิ่มเติมคำแนะนำต่างๆ ภายหลังที่สมาชิกในกลุ่มให้ข้อสังเกตแล้ว โดยผู้นำกลุ่มและให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งในแง่การพูด สารที่พูด น้ำเสียงที่ใช้ในการพูด และพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น สีหน้า ท่าทางในขณะที่พูด 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมดังกล่าว 6. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษแบบกลุ่มครั้งที่ 9 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวัน-เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มครั้งต่อไป	- ทักษะการคิด แบบคุณโทษ ทางออก - ทักษะการคิด แบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม - ทักษะการคิด แบบรู้เท่าทัน ธรรมดา - ทักษะการคิด แบบแก้ปัญหา - ทักษะการคิด แบบแจกแจง หลายแง่มุม

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษแบบกลุ่มครั้งที่ 9
 - สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือความสนใจของสมาชิก เมื่อฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการฝึกเขียนบทสนทนาโต้ตอบกัน ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกแบบกลุ่ม

เอกสารประกอบการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 9



สถานการณ์เพื่อฝึกการแก้ปัญหาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ



(รวบรวมมาจากปัญหาเกี่ยวกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจของสมาชิกในกลุ่ม)

คำชี้แจง: ให้สมาชิกอ่านสถานการณ์และวิเคราะห์ว่า การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์เกิดจากรูปแบบใดบ้าง และถ้าสมาชิกเป็นตัวละครในสถานการณ์จะเริ่มพูดกับคู่สนทนาอย่างไร เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ โดยลองเขียนบทพูดที่จะพูดกับคู่สนทนา

สถานการณ์ที่ 1

ในคาบวิชาภาษาไทย อาจารย์ได้ให้นักเรียนไปทำ โดยให้หาโคลงสี่สุภาพที่ชอบ มาส่งคนละ 1 บท ปราณีซึ่งเป็นนักเรียนคนหนึ่งในห้องได้บอกให้เพียงฟ้าเพื่อนของเธอฟังว่า อย่าลืมเอางานมาส่ง เพียงฟ้ารู้สึกขอบคุณที่ปราณีเตือนเธอ แต่เธอก็รู้ว่าปราณีเตือนเร็วเกินไป จึงพูดกับปราณีแบบไม่จริงจังว่า รู้แล้วไม่ต้องย้ำหรอก ได้ยินที่อาจารย์พูดเหมือนกัน ทำเป็นคนชอบย่ำคิดย่ำทำไปได้ ทำให้ปราณีรู้สึกโกรธเพียงฟ้า เพราะปราณีมักจะโดนคุณแม่ว่าบ่อย ๆ ว่า ชอบทำอะไรซ้ำ ๆ เหมือนคนย่ำคิดย่ำทำ ปราณีจึงไม่ชอบให้ใครว่าเธอว่าเป็นคนย่ำคิดย่ำทำ อาทิตย์ต่อมาเมื่อทั้งสองคนเรียนวิชาภาษาไทย อาจารย์ก็สั่งงานอีก โดยให้กลับไปอ่านหนังสือ และตอบคำถามท้ายบทมาส่งในอาทิตย์ถัดไป ปราณีจึงไม่เตือนเพียงฟ้าเรื่องการส่งงานอีก เพราะคิดว่าเพียงฟ้ารู้แล้ว ต่อมาเมื่อถึงคาบเรียนภาษาไทย เพียงฟ้าลืมทำงานที่อาจารย์สั่งและโดนหักคะแนน จึงมาต่อว่าปราณีว่า ไม่เตือนให้เธอ อยากให้เธอโดนหักคะแนนซะไหม ปราณีจึงบอกว่า คราวที่แล้วเคยบอกให้ทำงานส่งเพียงฟ้าก็มาว่าเธอว่าเธอย่ำคิดย่ำทำ คราวนี้จึงไม่เตือน เพราะเห็นว่าเพียงฟ้าก็ฟังที่อาจารย์สั่งงานเหมือนกัน เพียงฟ้าจึงบอกว่า ก็ปราณีบอกหลังจากที่อาจารย์เพิ่งสั่งงานเสร็จไม่นานก็เหมือนย่ำคิดย่ำทำสิ แต่ถ้าปราณีเตือนเธอหลังจากที่อาจารย์สั่งงานมาหลายวันแล้ว เธอก็ไม่ว่าปราณีแน่นอน ทั้งสองคนจึงทะเลาะกัน

1. หากคุณเป็นปราณี คุณจะมีวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจนี้ได้อย่างไร โดยเริ่มจากวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในครั้งนี้ และเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับเพียงฟ้า เพื่อทำให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

2. หากคุณเป็นเพียงฟ้า คุณจะมึวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจนี้ได้อย่างไร โดยเริ่มจากวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในครั้งนี้ และเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับปราณี เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

สถานการณ์ที่ 2

ในคาบวิชาภาษาอังกฤษ อาจารย์ให้นักเรียนทำข้อสอบเพื่อเก็บคะแนน เมื่อทำเสร็จแล้วให้เอามาส่ง อาจารย์จะตรวจและรอฟังคะแนนได้เลย ซึ่งอาจารย์ตรวจงานให้คนไหนเสร็จแล้วก็กลับบ้านได้ นักเรียนแต่ละคนอยากกลับบ้าน จึงรีบทำและรีบเอามาส่ง ทำให้มีคนเข้าแถวรอตรวจงานมาก ขณะนั้นพาสนาที่เข้าแถวเป็นคนสุดท้ายเกิดปวดปัสสาวะจึงฝางานไว้ที่ลิ้นจากนั้นจึงไปห้องน้ำ เมื่อทำธุระเสร็จเรียบร้อยแล้วก็มาเข้าแถวต่อในขณะนั้นมยุราได้เข้าแถวต่อจากลลิดา เมื่อเห็นพาสนามาแทรกกลางระหว่างเธอและลลิดา จึงเข้าใจว่าพาสนาตั้งใจมาแข่งเธอ มยุราต่อว่าพาสนาอย่างรุนแรง ลลิดาเห็นว่า มยุรากำลังเข้าใจผิด จึงบอกมยุราว่า พาสนาไม่ได้แข่งคิว มยุราเห็นว่า ลลิดากับพาสนาเป็นเพื่อนสนิทกัน จึงคิดว่าลลิดากำลังปกป้องเพื่อนของตนเอง ทำให้มยุราไม่พอใจและเอางานกลับไปนั่งที่ของตนเอง

หากคุณเป็นพาสานาคุณจะทำอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้น เพื่อห้ามยुरาไม่เข้าใจผิดในตัวคุณ คุณจะพูดกับมยุราอย่างไร โดยเริ่มจากวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในครั้งนี้ และเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับมยุรา เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ กลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

[illegible]

สถานการณ์ที่ 3

ขนิษฐาอยากดูภาพยนตร์แนวสยองขวัญเรื่องหนึ่งมาก จึงชวนดวงพรไปดูในวันเสาร์ แต่ดวงพรไม่ชอบภาพยนตร์แนวนี้จึงอ้างว่าไปไม่ได้ เพราะนัดกับสุรเดชแฟนของเธอในวันเสาร์ ขนิษฐาอยากให้ดวงพรไปดูด้วย เพราะเธอและดวงพรไม่ได้ดูภาพยนตร์ด้วยกันมานานแล้ว จึงขอร้องให้ดวงพรเลื่อนนัดสุรเดชไปก่อน ดวงพรกลับบอกว่าเลื่อนไม่ได้ ขนิษฐารู้สึกน้อยใจ ดวงพรจึงบอกว่า ดวงพรเห็นแฟนดีกว่าเพื่อน เธอไปดูคนเดียวก็ได้ จากนั้นขนิษฐาก็โกรธดวงพร และไม่พูดกับดวงพรอีกเลย

1. หากคุณเป็นดวงพร คุณจะแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์นี้อย่างไร โดยเริ่มจากการวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนา และเขียนคำพูดที่คุณจะพูดกับขนิษฐา เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพ

2. หากคุณเป็นนิรฐาจะแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ
ในสถานการณ์นี้อย่างไร โดยเริ่มจากการวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนา และเขียนคำพูดที่คุณ
จะพูดกับดวงพร เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มี
ประสิทธิภาพ

[illegible]

สถานการณ์ที่ 4

เอวิตราได้รับมอบหมายให้ทำงานเป็นกลุ่มร่วมกับวันฤดี พรหมพร และกฤษฎา เอวิตรา รับผิดชอบเป็นหัวหน้ากลุ่มในการทำรายงาน เธอจึงนัดเพื่อนร่วมกลุ่มไปหาเนื้อหาเพื่อมาทำ รายงานหลังเลิกเรียน วันฤดีและพรหมพรพรณตกลงจะไปทำงานกับเอวิตรา แต่กฤษฎาบอกว่า ไม่ว่างต้องรีบกลับบ้าน เอวิตราจึงเปลี่ยนไปนัดกันวันเสาร์แทน เพราะต้องส่งรายงานในวันจันทร์ ซึ่งกฤษฎาและเพื่อน ๆ คนอื่นก็ตกลงว่าจะทำรายงานกันวันเสาร์ แต่พอถึงวันเสาร์กฤษฎากลับ โทรมาบอกเอวิตราว่า มาทำรายงานไม่ได้อีก ทำให้เอวิตราโกรธมากจึงทำรายงานกัน 3 คน และ ไม่ใส่ชื่อกฤษฎาลงในรายงาน เพราะเห็นว่ากฤษฎาดังใจจะ กินแรงเพื่อน จึงบอกว่าไม่ว่าง ตลอดจะได้ไม่ต้องทำรายงาน เมื่อถึงวันส่งงานกฤษฎาเห็นว่าเพื่อน ๆ ไม่ใส่ชื่อเธอลงในรายงาน ก็ถามว่าทำไมถึงไม่ใส่ชื่อเธอ เอวิตราจึงบอกว่า กฤษฎาไม่ช่วยทำรายงานก็ไม่ต้องมีชื่ออยู่ใน รายงาน กฤษฎาบอกว่า เธอตั้งใจจะออกค่าใช้จ่ายในการทำรายงานทั้งหมดแทนการทำรายงาน เพราะเธอไม่สามารถมาช่วยทำรายงานได้จริง ๆ วันอาทิตย์เธอได้พยายามโทรไปหาเอวิตรา เพื่อจะบอกว่าเธอต้องการออกค่าใช้จ่ายในการทำรายงานให้ แต่เอวิตรากลับไม่รับสายของเธอ เธอจึงตั้งใจจะมาบอกในวันนี้แทน เอวิตราจึงบอกว่า ช่วยไม่ได้กฤษฎาไม่ได้บอกตั้งแต่ต้น แล้วรายงานก็พิมพ์ชื่อเรียบร้อยแล้ว แก่ใจไม่ได้ ทั้งสองคนจึงทะเลาะกันและไม่พูดกัน

1. หากคุณเป็นเอวิตราคุณจะแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ในสถานการณ์นี้อย่างไร โดยเริ่มจากการวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนา และเขียนคำพูดที่คุณ จะพูดกับกฤษฎา เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มี ประสิทธิภาพ

2. หากคุณเป็นกฤษฎาคุณจะแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ในสถานการณ์นี้อย่างไร โดยเริ่มจากการวิเคราะห์รูปแบบของการสนทนา และเขียนคำพูดที่คุณ จะพูดกับเอวิตรา เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจกลายเป็นการสนทนาที่มี ประสิทธิภาพ

.....

[illegible]

ครั้งที่ 10-11 : การฝึกแก้ปัญหาที่เกิดจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

โดยการใช้บทบาทสมมติ

วันจันทร์ที่ 6 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วันพฤหัสบดีที่ 9 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการฝึกแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ รวมทั้งพิจารณาเลือกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการที่เหมาะสม เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาดังกล่าว โดยแสดงบทบาทสมมติ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันการใช้บทบาทสมมติ 2. เมื่อผู้นำกลุ่มทำกิจกรรมการฝึกการรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบันเสร็จแล้วผู้นำกลุ่มแจกสถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน (ซึ่งสถานการณ์ที่แจกนั้นเป็นสถานการณ์ที่ได้มาจากการรวบรวมข้อมูลการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจของสมาชิกในกลุ่มที่ได้พูดคุยกันไปเมื่อครั้งที่ 8, 9) 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มจับคู่กัน และฝึกแสดงบทบาทสมมติให้แก่กลุ่มดู ในกรณีที่ต้องพบกับการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในสถานการณ์ดังกล่าว สมาชิกในกลุ่มจะมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร เพื่อให้การสนทนามีประสิทธิภาพ โดยสมาชิกจะผลัดเปลี่ยนกันพูดได้ตอบในสถานการณ์นั้น และผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่สมาชิก ทั้งในแง่การพูด สารที่พูด น้ำเสียงที่ใช้ในการพูด และพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น สีหน้า ท่าทาง ในขณะที่พูด 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการแสดงบทบาทสมมติ	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกต - สมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การสนับสนุน - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การเชื่อมโยง - การสรุป - การใช้บทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	5. ผู้นำกลุ่มยุติการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10-11 โดยการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่ม จึงกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มทุกคนและนัดหมายวัน-เวลาในการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป	- ทักษะการคิด แบบโยนิโส มนสิการ

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. เอกสารประกอบการศึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 10-11
 - สถานการณ์การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือ ความสนใจของสมาชิก เมื่อฝึกแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ โดยการแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจ สมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

สถานการณ์ที่ 2

ก. คุณนัดเพื่อนที่เคยอยู่กลุ่มเดียวกันตอนเรียนอยู่ที่โรงเรียนเก่าไปเที่ยว ซึ่งกว่าจะรวมเพื่อนครบทั้งกลุ่มได้ต้องใช้ความพยายามมาก และคุณก็อยากไปเจอเพื่อนมาก แต่พอถึงวันนัด คุณกลับไปได้ เพราะต้องไปธุระด่วนกับคุณแม่ คุณจึงโทรไปบอกเพื่อนคนที่สนิทที่สุดว่าไปไม่ได้แล้ว เพราะต้องไปทำธุระกับแม่ ซึ่งทำให้เขาโกรธคุณมาก และวางแผนโทรศัพท์ใส่คุณโดยไม่ฟังคุณพูดต่อ คุณจะทำอย่างไร

ข. เพื่อนสนิทที่สุดของคุณเมื่อครั้งที่คุณเรียนอยู่ที่โรงเรียนแก่นคูนไปเที่ยว คุณดีใจมากที่จะได้เจอเพื่อนกลุ่มเก่าซึ่งไม่ได้เจอมานาน โดยเฉพาะเพื่อนสนิทคนนี้ เมื่อเขาโทรมาชวนคุณ คุณก็ตอบตกลงทันที จากนั้นคุณก็ตั้งหน้าตั้งตารอให้วันทีนัดพบกันมาถึง แต่ก่อนจะถึงวันพบกัน 1 วัน เพื่อนสนิทของคุณกลับโทรมาบอกคุณว่า เขาไปไม่ได้แล้ว เพราะต้องไปธุระกับแม่ ทำให้คุณโมโหเพื่อนมาก และวางหูโทรศัพท์ทันที เมื่อคุณลงมาสงบจิตสงบใจแล้วคุณก็อยากจะขอโทษเพื่อนและอยากคืนดีกับเขา แต่คุณไม่อยากโทรไปหาเขาก่อนเพราะกลัวจะเสียดักค์ศรี คุณจะทำอย่างไร

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal dashed lines, each set consisting of three lines. These lines are evenly spaced vertically across the entire page, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. The background is white, and there are no margins or other markings present.

สถานการณ์ที่ 3

ก. คุณและเพื่อนสนิทได้รับมอบหมายให้ทำรายงานกลุ่มร่วมกัน เมื่อคุณและเพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับรูปแบบรายงาน คุณยิ่วิธีการของคุณเป็นหลัก เพราะเห็นว่าคุณเรียนเก่งกว่าเพื่อน หากทำงานตามแบบของคุณน่าจะออกมาได้ดีกว่าเพื่อน แต่เพื่อนของคุณก็ไม่ยอมรับวิธีการทำงานของคุณ พร้อมทั้งเสนอวิธีการของเขาให้คุณฟัง ซึ่งคุณก็ไม่ยอมรับเหมือนกัน เพราะเห็นว่าหากทำงานตามวิธีการของเพื่อนจะให้การงานล่าช้า และอาจจะทำไม่ทันเวลา คุณจึงพยายามโน้มน้าวให้เพื่อนของคุณเชื่อคุณ ทำให้คุณและเพื่อนทะเลาะกัน คุณจะมึวิธีการพูดคุยกับเพื่อนอย่างไรเพื่อให้ การทำงานกลุ่มเป็นไปได้อย่างดี

ข. คุณและเพื่อนสนิทได้รับมอบหมายให้ทำรายงานกลุ่มร่วมกัน เมื่อคุณและเพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับรูปแบบรายงาน เพื่อนของคุณจึงเสนอวิธีการทำงานให้คุณฟัง พร้อมทั้งบอกว่า หากทำงานตามวิธีการของเขาจะทำให้การทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น แต่คุณไม่เห็นด้วยกับเพื่อน และเสนอวิธีการทำงานของคุณกลับไป ซึ่งเพื่อนของคุณก็ไม่เห็นด้วยเช่นกัน และพยายามโน้มน้าวจิตใจคุณให้เห็นด้วยกับคุณ เพราะเขาเรียนเก่งกว่าคุณ คุณคิดว่าถึงแม้ว่าเพื่อนของคุณจะเรียนเก่งกว่า แต่ก็ไม่จำเป็นว่าวิธีการทำงานของเขาจะต้องดีเสมอไป อีกทั้งยังคิดว่า ถึงแม้ว่าเพื่อนของคุณจะเรียนเก่งกว่าคุณ แต่ไม่น่าจะทำตัวเผด็จการไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น คุณจึงไม่ยอมรับวิธีการของเพื่อน คุณจะมีวิธีการพูดคุยกับเพื่อนอย่างไรเพื่อให้การทำงานกลุ่มเป็นไปด้วยดี

This image shows a single sheet of white paper with ten evenly spaced horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are black and extend across the full width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

สถานการณ์ที่ 4

ก. คุณนัดเพื่อนไปทำรายงานกลุ่มในตอนเย็น แต่เพื่อนคุณไม่ว่างจึงขอเปลี่ยนไปทำงานวันเสาร์แทน คุณจึงเลื่อนนัดเป็นวันเสาร์ เพราะต้องส่งงานวันจันทร์ แต่เมื่อถึงวันเสาร์เพื่อนคุณกลับโทรมาบอกว่า มาทำงานไม่ได้อีก ทำให้คุณโกรธมากตัดชื่อเพื่อนคุณออกจากกลุ่ม เนื่องจากคิดว่าเพื่อนต้องการกินแรงคุณ พอถึงตอนเย็นเพื่อนของคุณโทรมาหาคุณ คุณยังโกรธเพื่อนอยู่จึงไม่รับสาย และวันจันทร์คุณก็ส่งงานไปโดยไม่มีชื่อเพื่อน เมื่อเพื่อนคุณรู้เข้าก็โกรธคุณ คุณจะพูดกับเพื่อนของคุณอย่างไร

ข. เพื่อนของคุณนัดคุณไปทำรายงานกลุ่มในตอนเย็น แต่คุณทำไม่ได้เพราะต้องรีบกลับบ้านไปดูแลคุณแม่ซึ่งไม่สบาย จึงขอลื่อนนัดเพื่อนไปทำวันเสาร์แทน แต่เมื่อถึงวันเสาร์คุณก็ไปทำไม่ได้อีก เพราะคุณแม่อาการไม่ดีขึ้นจึงต้องเข้าโรงพยาบาล คุณจึงโทรไปบอกเพื่อนของคุณ แต่ไม่สามารถคุยนานได้ เพราะต้องรีบพาคุณแม่ไปโรงพยาบาล คุณคิดจะช่วยเพื่อนด้วยการออกค่าใช้จ่ายในการทำรายงานทั้งหมดแทนการทำรายงาน คุณจึงโทรไปบอกเพื่อนในตอนเย็น แต่เพื่อนไม่รับสาย คุณจึงคิดว่าจะไปบอกวันจันทร์ แต่เพื่อนคุณกลับตัดชื่อคุณออกจากกลุ่มแล้ว คุณโกรธมากที่เพื่อนตัดคุณออกจากกลุ่มโดยไม่ถามอะไรคุณเลย คุณจะพูดกับเพื่อนอย่างไร หากต้องการแก้ปัญหานี้

[illegible]

สถานการณ์ที่ 6

ก. เพื่อนสนิทของคุณมีนิสัยเอาแต่ใจตัวเองมาก ชอบบังคับให้คุณทำตามใจของเธอ
ตอนแรก ๆ คุณก็ยอมทำตามเพราะรักเพื่อนคนนี้มาก แต่ระยะหลัง ๆ คุณเริ่มทนไม่ได้ เมื่อเพื่อน
สั่งให้คุณทำในสิ่งที่เธอต้องการ คุณจึงพูดกับเพื่อนด้วยความโมโหว่า เมื่อไรจะเลิกให้คนอื่น
ทำตามที่ตัวเองต้องการสักที เลิกเอาแต่ใจตัวเองได้แล้ว พร้อมทั้งบอกถึงนิสัยเสียของเพื่อนด้วย
อารมณ์โกรธทำให้เพื่อนของคุณโกรธคุณและไม่พูดกับคุณอีกเลย ต่อมาเมื่ออารมณ์ของคุณเย็นลง
คุณก็อยากจะปรับความเข้าใจกับเพื่อน เพราะเห็นว่าเพื่อนของคุณก็เป็นคนดี ช่วยเหลือคุณหลาย
อย่างเหมือนกัน แต่คุณไม่อยากเข้าไปพูดกับเพื่อนของคุณก่อน เพราะคุณกลัวว่าเพื่อนคุณจะ
เห็นว่าคุณยอมรับใน ความเอาแต่ใจของเพื่อน และจะทำให้เพื่อนของคุณไม่ปรับปรุงตัว คุณจะทำ
อย่างไร

ข. คุณมีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง คุณรักเพื่อนคนนี้มาก จึงอยากให้เพื่อนทำตามความต้องการของคุณ ถึงแม้จะรู้ว่า สิ่งที่คุณทำอยู่นั้นเป็นการเอาแต่ใจตัวเอง แต่คุณแค่อยากจะให้เพื่อนของคุณสนใจคุณมาก ๆ เท่านั้นเอง ซึ่งเพื่อนของคุณก็ยอมทำตามคุณทุกครั้ง จนมาวันหนึ่งเพื่อนของคุณบอกว่า การที่คุณต้องการให้เพื่อนทำในสิ่งที่คุณต้องการเป็นการเอาแต่ใจตัวเอง และเพื่อนคุณก็บอกนิสัยเสียของคุณออกมาด้วยอารมณ์โกรธ คุณจึงรู้สึกน้อยใจเพื่อนที่เพื่อนไม่พูดกับคุณดี ๆ แต่กลับโมโหใส่คุณ คุณจึงไม่พูดกับเพื่อนคุณอีก แต่คุณก็อยากปรับความเข้าใจกับเพื่อน โดยคิดว่าคุณจะพยายามปรับปรุงตัวเอง แต่คุณก็ไม่กล้าเข้าไปคุยกับเพื่อนของคุณ เพราะกลัวว่าเพื่อนของคุณจะไม่พูดกับคุณ คุณจะอย่างไรเพื่อให้คุณและเพื่อนกลับมาคืนดีกัน

[illegible]

ครั้งที่ 12 : การปิดกลุ่ม
วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2549 เวลา 15.30-17.00 น.

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
1. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาแบบกลุ่ม พร้อมทั้งนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมมือในการทำกิจกรรม การฝึกการรับรู้ตนเองในสถานะปัจจุบัน การปิดกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนบอกถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรม การศึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการสนทนาให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ได้รับรู้ “สร้างสรรค์การคิดผูกมิตรคู่สนทนา” และให้สมาชิกในกลุ่มบอกถึงความเปลี่ยนแปลงตนเองที่ได้รับรู้ได้ สืบเนื่องจากการเข้าร่วมกลุ่ม	- พฤติกรรม - การใส่ใจ และ - การสังเกตสมาชิกในกลุ่ม - คำถามปลายเปิด - คำถามปลายปิด - การอธิบาย - การนำ - การวนรอบ - การทวนสาระ - การสะท้อน - ความรู้สึก - การสนับสนุน - การอธิบายให้สมาชิกเห็น - ประโยชน์ด้านดี
2. เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มประเมินผล การเข้าร่วมโปรแกรมการ ศึกษาแบบกลุ่ม	3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันสรุปแนวคิดที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม รวมถึงการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน ภายหลังออกจากกลุ่มแล้ว 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความรู้สึกที่มีต่อกลุ่ม และความรู้สึกต่อสมาชิกในกลุ่มทุกคน โดยผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกในกลุ่มเห็นว่า สัมพันธภาพที่ดีที่เกิดขึ้นในกลุ่มนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างลอยๆ แต่เกิดจากการที่สมาชิกในกลุ่มทุกคนช่วยกัน สร้างให้สัมพันธภาพภายในกลุ่มเกิดขึ้นมาด้วยความจริงใจ ขอมรับละไว้วางใจซึ่งกันและกัน และทุกคนสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกกลุ่มได้ หากสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองต่อบุคคลอื่น ในสถานการณ์ที่เหมาะสม	- การให้ข้อมูล - ย้อนกลับ - การเชื่อมโยง - การสรุป

วัตถุประสงค์	กระบวนการในการศึกษาแบบกลุ่ม	ทักษะที่ใช้
	5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันทำสัญญาว่า จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม คือ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนำไปเปลี่ยนแปลงกรอบความคิดของตนเอง เพื่อให้การสนทนาที่ก่อให้เกิดความลำบากใจในชีวิตประจำวันเปลี่ยนเป็นการสนทนาที่มีประสิทธิภาพได้ 6. ผู้นำกลุ่มกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มซักถามในกรณีที่มีข้อสงสัย จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกแบบสอบถามความคิดของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและต่อผู้นำกลุ่มให้สมาชิกไปทำที่บ้าน แล้วส่งกลับไปให้ผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มกล่าวปิดกลุ่มและขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือมาเข้าร่วม การศึกษาแบบกลุ่มทุกครั้งตลอดจนถึงการปิดกลุ่มในครั้งสุดท้าย	

* ผู้นำกลุ่มนัดสมาชิกในกลุ่มมาทำ Posttest ในวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2549

สื่อและอุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม และต่อผู้นำกลุ่ม

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงถึงความใส่ใจต่อสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ เช่น การสบสายตา การให้ความสนใจผู้พูด เป็นต้น รวมทั้งสังเกตความร่วมมือความสนใจของสมาชิก เมื่อสมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มและเมื่อสมาชิกบอกถึงการนำเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรกดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม

* ผู้ที่สนใจนำแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย และแบบประเมินการสนทนาที่มีประสิทธิภาพไปใช้ โปรดติดต่อขออนุญาตใช้แบบวัดและแบบประเมินดังกล่าวได้ที่หน่วยฝึกปฏิบัติและวิจัยทางจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ-นามสกุล นางสาวรวงคณา โสมะนันท์

วันเดือนปีเกิด วันที่ 26 สิงหาคม 2524

สถานที่เกิด จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2546 ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ) (เกียรตินิยมอันดับ 2) มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2548 เป็นนิสิตบัณฑิตศึกษาช่วยงานในโครงการวิจัยเรื่อง “การสร้างแบบวัดวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา”