

ภาคผนวก จ
โปรแกรมการฝึกการสร้างสัมพันธภาพตามแนวการวิเคราะห์
การสื่อสารสัมพันธ์ของอีริก เบิร์น

ครั้งที่	กิจกรรม	วันที่	เวลา
1	สร้างสัมพันธภาพ รู้จักและเข้าใจตนเอง	14 ม.ค. 53	1.30 ชม.
2	ทัศนะชีวิต (Life Position) / การสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อตนเอง (I'm OK)	18 ม.ค. 53	2 ชม.
3	การสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อผู้อื่น (You're OK)	20 ม.ค. 53	2 ชม.
4	การใส่ใจ (Stroke) / วิเคราะห์เกม	25 ม.ค. 53	2 ชม.
5	ฝึกการใส่ใจแบบการทักทายปราศรัยและแบบสนทนาทั่วไป	28 ม.ค. 53	2 ชม.
6	ฝึกการใส่ใจแบบความใกล้ชิด	31 ม.ค. 53	2 ชม.
7	เพิ่มเติมศักยภาพ	3 ก.พ. 53	2 ชม.
8	ยุติโปรแกรม	10 ก.พ. 53	2 ชม.
รวม		8 วัน	15 ชม. 30 นาที

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น โดยเคารพ ให้เกียรติมีความรู้สึกและการกระทำที่ดีต่อตนเอง มีความเป็นมิตรกับตนเองมากขึ้น
2. นักเรียนเข้าใจและรู้สึกดีต่อผู้อื่น มีความสามารถและเชื่อมั่นในการสร้างและรับสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นหรือคนที่ตนอยากมีมิตรภาพมากขึ้น
3. นักเรียนมีทักษะในการแสดงความใส่ใจ อันเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

หมายเหตุ : สมาชิกกลุ่ม คือ นักเรียนเดินเรือพาณิชย์ ศูนย์ฝึกพาณิชยนาวี

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ รู้จักและเข้าใจตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจกัน เป็นกันเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจข้อตกลงเบื้องต้นในการฝึก
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์การฝึกเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน
4. เพื่อส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตนเอง
5. เพื่อให้สมาชิกทราบประโยชน์ของการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันเป็นรูปวงกลมหันหน้าเข้าหากัน
2. ผู้วิจัยกล่าวเปิดกลุ่มแนะนำตัวเองสั้นๆ และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเอง โดยบอกผ่านสัญลักษณ์
3. ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์หลักในการเข้ากลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่แข็งแรงเกี่ยวกับจำนวนครั้งและระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกช่วยกันสร้างกฎระเบียบของกลุ่มร่วมกัน ตลอดจนช่วยกันกำหนดบทบาทหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. ให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่เขาคิดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มและสิ่งที่เขาจะให้กับกลุ่ม
5. ให้สมาชิกแต่ละคนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม โดยใช้ กิจกรรมหน้าต่างหัวใจ ผู้วิจัยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม
6. เปิดประเด็นเกี่ยวกับเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มนี้ จะฝึกตามแนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ (TA) และพูดถึงเรื่องของความใส่ใจ
7. ให้สมาชิกสำรวจถึงความต้องการความใส่ใจที่ได้รับจากคนอื่นและที่คนอื่นต้องการรับจากสมาชิกในชีวิตประจำวัน
8. ให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้การใส่ใจที่ตนเองมีต่อตนเองและผู้อื่น
9. ผู้วิจัยสรุปประเด็นและกล่าวถึงความใส่ใจนำไปสู่ทัศนคติชีวิตได้อย่างไรและนัดวันเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

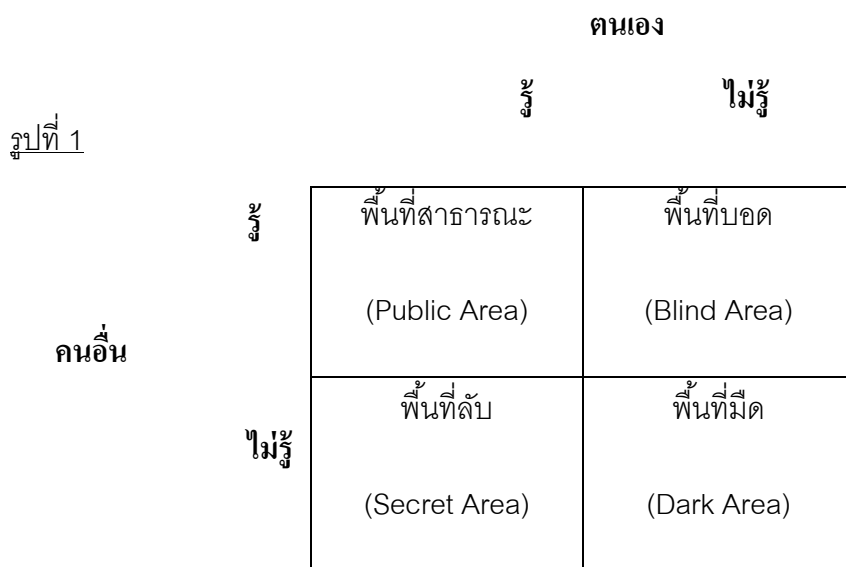
เอกสารประกอบกิจกรรม 1

หน้าต่างหัวใจ หรือ Johari Window

หน้าต่างหัวใจ หรือ Johari Window เป็นกระบวนการติชมเพื่อได้รู้จักและพัฒนาตนเอง ที่ถูกพัฒนาโดย โจเซฟ ลูฟท์ (Joseph Luft) และ แฮรี่ อินแกรม (Harry Ingham) ทั้งสองได้จัดคุณลักษณะของแต่ละบุคคลออกเป็น 4 ส่วนหรือ หน้าต่าง 4 บาน ดังนี้

1. พื้นที่สาธารณะหรือเปิด
2. พื้นที่ลับหรือซ่อนเร้น
3. พื้นที่บอดหรืออึดอัด
4. พื้นที่มืดหรือไม่รู้

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น พื้นที่เหล่านี้จัดแสดงออกเป็น 4 ช่อง (Quadrants) ดังรูปที่ 1



- **พื้นที่สาธารณะ** : เป็นพื้นที่ที่ตนเองและผู้อื่นรู้ซึ่งจะเรียกว่าเป็น “พื้นที่เปิด” พฤติกรรมที่แสดงออกในพื้นที่นี้ไม่จำเป็นต้องมีการปกป้องตนเอง ซึ่งจะรู้จักคุ้นเคยทั้งตนเองและผู้อื่นรอบข้าง เช่น ความมีหน้ามีตาในสังคม เป็นต้น

- พื้นที่ลับ : ได้แก่ พื้นที่ที่คนนั้นรู้จักตนเอง แต่ผู้อื่นไม่รู้ ซึ่งจะเรียกว่า “พื้นที่ซ่อนเร้น” ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ทุกคนจะเก็บเป็นความลับเพราะกลัวว่าผู้อื่นจะทำการได้ตอบ ความลับนี้มักเป็นเรื่องของความรู้สึก เจตคติ และพฤติกรรม
- พื้นที่บอด : ได้แก่พื้นที่ของคนๆ นั้น ที่คนอื่นรู้จักแต่ตนเองไม่รู้ ซึ่งเป็นพื้นที่บอดสำหรับตนเอง เพราะคนอื่นอาจจะไม่บอกกล่าวให้เจ้ตัวรู้ เพราะกลัวว่าเขาจะไม่พอใจและเรียกพื้นที่นี้อีกอย่างหนึ่งว่า พื้นที่กลืนไม่สะออด
- พื้นที่มืด : เป็นพื้นที่ที่ตนเองไม่รู้และผู้อื่นก็ไม่รู้ แต่เป็นที่บรรจุขีดความสามารถและความถนัดต่างๆ ที่ยังไม่ค้นพบ และยังไม่เป็นที่รู้จัก ซึ่งเรียกพื้นที่นี้ว่า “อนาคต” หรือ “ไม่ค้นพบ” หรือเรียกง่ายๆ ว่า “พื้นที่ไม่ทราบ”

รูปที่ 2

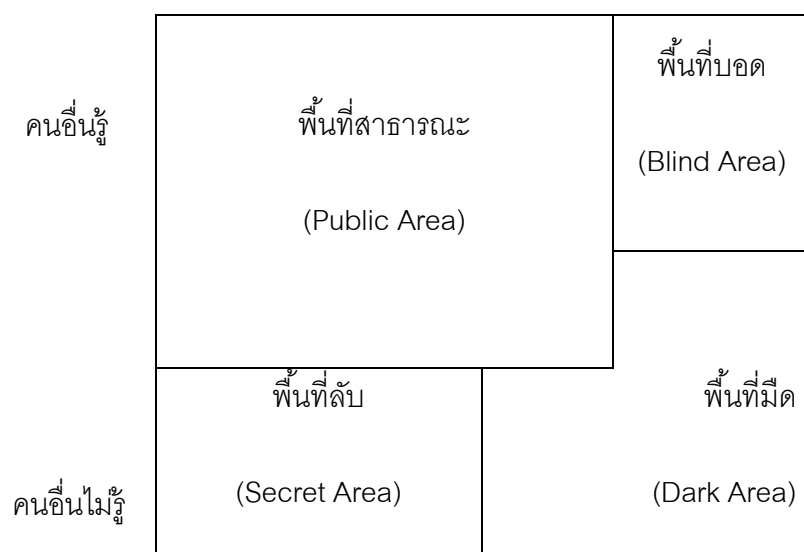
	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
คนอื่นรู้	พื้นที่สาธารณะ (Public Area)	พื้นที่บอด (Blind Area)
คนอื่นไม่รู้	พื้นที่ลับ (Secret Area)	พื้นที่มืด (Dark Area)

จะพบว่าถ้าคนที่ท่านมีปฏิสัมพันธ์ด้วยมีลักษณะดังรูปที่ 2 จะทำให้ท่านรู้สึกไม่รู้จักเขาเลย หรือรู้จักก็เพียงนิดเดียว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเขาไม่จริงใจ อึดอัด ไม่สบายใจ ไม่ทราบว่าเขาคิดหรือต้องการอะไร ทำให้ทำงานด้วยกันลำบากโดยจะมีลักษณะของหน้าใจฮารีที่มีพื้นที่สาธารณะเปิดเพียงเล็กน้อย มีแต่พื้นที่ลับ บอด และมืด

รูปที่ 3

ตนเองรู้

ตนเองไม่รู้



ซึ่งแตกต่างจากรูปที่ 3 จะเป็นคนที่เปิดเผย จริงใจ มีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะรู้สึกสบายใจ น่าคบหา พูดคุย มีอะไรจะปรึกษาหารือกัน รู้ว่าต้องการอะไร คาดหวังอย่างไร หรือคิดอะไร แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องเปิดเผยทั้งหมด เพราะเขายังมีส่วนที่เป็นความลับที่ไม่ต้องการจะบอก และมีส่วนที่บอดและมีส่วนที่มืดเช่นกัน

นอกจากนั้นคนที่มีความลักษณะของหน้าต่างใจฮารีดังรูปที่ 3 จะเป็นคนที่สามารถจะพัฒนาเองได้ดี รู้จักจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองได้จากการที่มีคนชี้แนะให้คำปรึกษาได้รับข้อมูลต่างๆ มากมายที่จะนำมาใช้ในการเข้าใจตนเอง และพัฒนาตนเองได้ในที่สุด หน้าต่างใจฮารี มีประโยชน์หลายอย่างประการหนึ่งในแง่ของการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ถ้าเราพร้อมที่จะเปิดตนเองต่อผู้อื่นมากเพียงใดคนอื่นก็พร้อมที่จะสนองตอบมากเพียงนั้น เป็นผลต่อการจัดสิ่งขวางกั้นและการเป็นอยู่ทางสังคม ทำนองเดียวกันในขณะที่เปิดตนเองเราอาจจะได้ผลสะท้อนกลับ อีกประการหนึ่งในแง่ของความสัมพันธ์ส่วนบุคคล เรารู้จักคนอื่นมากเท่าไร เราก็ยิ่งมีความเข้าใจและเรียนรู้ถึงจุดแข็งและจุดอ่อนมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนั้นยังช่วยพัฒนาให้เป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตัวเอง สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้

ที่มา : Dr.Armulfo F Itao & Dr.Arzu Rana

ปรับปรุงโดย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรพิน สันติศิริกุล

ครั้งที่ 2

ทัศนะชีวิต (Life Position) / การสร้างทัศนะชีวิตที่ดีต่อตนเอง (I'm OK)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับทัศนะชีวิตของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าทัศนะชีวิตเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพอย่างไร
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการพัฒนาทัศนะชีวิตไปสู่รูปแบบที่ดี คือรูปแบบฉันดี (I'm OK)

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปสิ่งที่ได้พูดเมื่อครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกเข้าใจเกี่ยวกับทัศนะชีวิตโดยใช้กิจกรรม “ไม้วิเศษ” โดย กล่าวกับสมาชิกว่า “สมมติว่าสมาชิกมีไม้วิเศษที่สามารถเสกทุกสิ่งทุกอย่างตามต้องการได้อยู่ 2 ด้าม ไม้วิเศษนี้จะต้องมอบให้แก่คนดีและผู้ที่มีแต่ส่วนดีเท่านั้น ขอให้สมาชิกพิจารณาเปรียบเทียบ 2 ฝ่ายระหว่างตัวสมาชิกเองกับบุคคลอื่น ว่าโดยรวมแล้วใครดีหรือไม่ดีกว่ากัน แล้วตัดสินใจว่าใครควรจะได้อไม้วิเศษไป เช่น ถ้าเรารู้สึกว่าเราดีกว่าคนอื่น ไม้วิเศษก็ควรตกเป็นของเรา แต่ถ้าเรารู้สึกว่าเราแย่กว่าคนอื่น เราดีสู้คนอื่นไม่ได้ ก็ต้องยกไม้วิเศษให้เขาไป หรือถ้ารู้สึกว่าใครก็แย่ทั้งนั้น ก็ไม่มีฝ่ายใดสมควรได้รับไม้วิเศษไปเลยเป็นต้น ขอให้สมาชิกคิดไว้ในใจ” เสร็จแล้วให้สมาชิกบอกว่าตนเองเลือกที่จะให้ไม้วิเศษกับใครเพราะเหตุใด เมื่อครบทุกคนผู้วิจัยสรุปกิจกรรมว่าช่วยให้สมาชิกได้สำรวจทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นอย่างคร่าวๆ และอธิบายเรื่องทัศนะชีวิตโดยใช้เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 2 เรื่องทัศนะชีวิต (Life position) ผู้วิจัยสรุปประเด็นและเชื่อมโยงทัศนะชีวิตว่าเกี่ยวข้องกับการผูกมิตรอย่างไร โดยตั้งประเด็นให้สมาชิกคิดและแสดงความคิดเห็น
3. นำเข้าสู่ประเด็น ผู้วิจัยให้สมาชิกทำกิจกรรม “นี้แหละตัวฉัน” โดยแจกกระดาษให้สมาชิก คนละหนึ่งแผ่น พับกระดาษออกเป็นสองส่วนตามแนวยาวแล้วให้สมาชิกวาดรูปตนเองลงไปโดยแบ่งสองด้านให้เท่ากัน ด้านหนึ่งให้เขียนจุดแข็งที่เป็นด้านดีของตนเองลงไป อีกด้านหนึ่งให้เขียนจุดอ่อนของตนเอง ให้สมาชิกเขียนข้อดีตามความเป็นจริงลงไปก่อน ไม่ต่ำกว่า 10 ข้อ ส่วนจุดอ่อนให้เขียนที่หลัง ให้เวลา 10 นาที หลังจากนั้นให้สมาชิกผลัดกันเล่าให้กลุ่มฟังว่าตนเองเป็นอย่างไรบ้าง ระหว่างเล่าสมาชิกคนอื่นอาจร่วมแสดงความคิดเห็น ช่วยกันสนับสนุน ชื่นชม ข้อดีของเพื่อนสมาชิกด้วย ผู้วิจัยสรุปว่าทุกคนก็ย่อมมีทั้งจุดดีและจุดอ่อนด้วยกันทั้งสิ้น

4. ผู้วิจัยเชื่อมโยงประเด็นจากการหาข้อดีของตนเองมาสู่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยอธิบายถึงเรื่องความสำคัญของการมีเพื่อน และการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพ แล้วแจกกระดาษให้สมาชิกอีกหนึ่งแผ่น เพื่อให้สมาชิกเขียน “เพื่อนอยากคบฉันเพราะฉันมีข้อดี...” โดยให้สมาชิกนึกถึงเพื่อนที่คบอยู่กับสมาชิกว่าเขายอมรับในส่วนใดของสมาชิก สมาชิกมีข้อดีอะไรจึงทำให้เพื่อนคบสมาชิกมาเป็นเวลานาน ผู้วิจัยกล่าวสรุป พร้อมแจกแบบฝึกหัด “I’m OK” ให้สมาชิกกลับไปทำเป็นการบ้านและนำมาในครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรม 2

ทัศนะชีวิต (Life position)

การเลือกทัศนะชีวิตของคนเรา เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น โดยได้รับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ความใส่ใจที่เคยได้รับมาตั้งแต่วัยเด็กและความเป็นมาต่างๆในอดีต เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เขาจะตัดสินใจเลือกวางตนเองลงบนทัศนะชีวิตแบบใดแบบหนึ่งจาก 4 แบบ คือ

1) ฉันดี-เธอดี (I'm OK-You're OK)

เป็นทัศนะชีวิตที่เป็นแบบสูงสุดของชีวิตในการปรับตัว บุคคลจะอยู่ในทัศนะชีวิตแบบนี้ได้จะต้องพัฒนาความไว้วางใจ มาตั้งแต่ระยะตอนของชีวิต การอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อม ได้ส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออก ได้สำรวจสิ่งแวดล้อม ได้เข้าใจตนเอง ได้มีประสบการณ์ ได้มีโอกาสคิดริเริ่ม หรือทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและมีโอกาสได้พบปะสังคม มีความสนิทสนมคุ้นเคยกับผู้อื่น เห็นคุณค่าของผู้อื่น ซึ่งเมื่อโตขึ้นจะเป็นคนที่ปรับตัวได้ดี มีสุขภาพจิตดี เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องเสแสร้งแสดงละครสามารถให้และรับความรักได้ ผู้ที่มีทัศนะชีวิตเช่นนี้ จะเป็นผู้ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นแบบประนีประนอม จะไม่มีผู้แพ้ จะมีแต่เพียงผู้ชนะ (Win-Win) เท่านั้น

2) ฉันดี-เธอไม่ดี (I'm OK-You're Not OK)

บุคคลที่ทัศนะชีวิตแบบนี้จะมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่น มองโลกในแง่ร้ายมักเข้าข้างตนเอง เห็นใจตนเอง และเกิดทัศนคติที่ว่า ฉันดี – คุณไม่ดี แต่ความจริงในส่วนลึกแล้วมาจากความคิดที่ว่า “ฉันไม่ดี” แต่เนื่องจากทนไม่ได้ที่จะประณามตนเองเช่นนั้น จึงต้องใช้กลวิธานในการป้องกันตนเอง โดยหันไปโทษคนอื่นว่าคนอื่นไม่ดี สำหรับความใส่ใจที่บุคคลประเภทนี้ต้องการคือ การยกยอปอปั้น บุคคลประเภทนี้จะชอบบุคคลที่ประจบสอพลอเพราะเขาเชื่อว่าบุคคลอื่นไม่ดีเท่าตน เขาจึงไม่ค่อยยอมรับฟังใคร ขอเพียงให้ผู้อื่นให้ความใส่ใจเขาโดยการยกยอปอปั้นอย่างเดียวก็นพอ โดยไม่คำนึงถึงว่าการยกย่องนั้นจะเป็นความจริงหรือไม่ บุคคลประเภทนี้มักจะมีชีวิตที่กังวล หวาดระแวงอยู่ตลอดเวลาและมีแนวโน้มที่จะเป็นพวกต่อต้านสังคม การที่เป็นแบบนี้เพราะบุคคลได้รับประสบการณ์จากการเลี้ยงดูที่ถูกพ่อแม่ตำหนิตีตีดว่าและลงโทษอยู่เสมอ จะได้รับการคุกคาม ด้านจิตใจ ไม่ได้รับความอบอุ่น หรืออาจเป็นบุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบพ่อแม่คอยให้การชื่นชมอยู่เสมอ ตามใจตลอดเวลา ไม่ค่อยชี้ให้เห็นข้อบกพร่อง บุคคลก็อาจเกิดทัศนะดังกล่าวได้เช่นกัน

3) ฉันไม่ดี-เธอดี (I'm Not OK-You're OK)

บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้มักจะไม่เป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรไม่กล้าคิดไม่กล้าเสี่ยงตัดสินใจด้วยตนเองเป็นคนที่มีความเศร้าหมอง น้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า บุคคลประเภทนี้มักจะหาความใส่ใจ ด้วยการพยายามเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภท และคอยตามใจผู้อื่นเพื่อให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าของเขา เนื่องมาจากบุคคลเคยได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ที่ชอบตำหนิ ไม่ให้การยอมรับ บุคคลจะได้รับคำชมเชยและความรักก็ต่อเมื่อได้ทำตามเงื่อนไขที่ผู้ใหญ่กำหนดไว้และถูกออกคำสั่งที่ปราศจากเหตุผลให้ทำ ถ้าไม่ทำจะได้รับการลงโทษหรือไม่ได้รับความสนใจ ความรัก ความอบอุ่น การชื่นชม ความเอาใจใส่ด้วยวาจาและการกระทำ ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกด้อย ไม่มีคุณค่า เมื่อประสบความล้มเหลวมักจะโทษตัวเอง และผลที่ได้รับจากการวางเงื่อนไขว่า จะได้รับความรักและคำชมเชยต่อเมื่อทำตามเงื่อนไขที่ผู้อื่นกำหนด จึงทำให้บุคคลเรียนรู้ที่จะทำอะไรเพื่อหวังความชื่นชมจากผู้อื่น แต่ไม่ใช่เนื่องมาจากแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motive) อย่างแท้จริง บุคคลประเภทนี้จึงไม่มีความสุขใจอย่างแท้จริงได้ เพราะเขาจะคอยแต่เอาใจผู้อื่นและมีความรู้สึกอยู่ร่ำไปว่าตนเองไร้คุณค่า

4) ฉันไม่ดี-เธอไม่ดี (I'm Not OK-You're Not OK)

บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้มักจะรู้สึกว่าชีวิตนี้ไร้คุณค่า หมดอาลัยตายอยากในชีวิต หรือมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความหมาย ผู้ที่มีความรู้สึกเช่นนี้ หากรุนแรงอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ โดยทั่วไปบุคคลที่ถูกทอดทิ้งหรือบุคคลที่รู้สึกว่าไม่มีใครเหลียวแลมาตั้งแต่เด็ก มักจะเลือกตำแหน่งนี้ให้แก่ชีวิต การที่ไม่เคยได้รับความใส่ใจใดๆ จากพ่อแม่เลย จะมีผลทำให้บุคคลเมื่อเติบโตขึ้นก็จะไม่รู้จักการให้ความใส่ใจแก่ผู้อื่นและก็จะเกิดความรู้สึกตามมาว่าผู้อื่นเป็นคนไม่ดี

การที่บุคคลมีมุมมองต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่นว่าดีหรือไม่ดีนั้น เป็นผลมาจากการที่บุคคลได้รับการให้ความใส่ใจจากการอบรมเลี้ยงดูและสภาพแวดล้อมในวัยเด็ก หล่อหลอมให้บุคคลแต่ละคนมีความคิดความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นแตกต่างกันไปเกิดเป็นทัศนคติของแต่ละบุคคล ทัศนคติของแต่ละคนที่มีนี้ก็จะทำให้บุคคลแต่ละคนแสวงหาหรือใช้เวลาในการให้และรับความใส่ใจแก่ตนเองและผู้อื่นตามแบบที่ตนเองเคยได้รับมาตั้งแต่วัยเด็ก

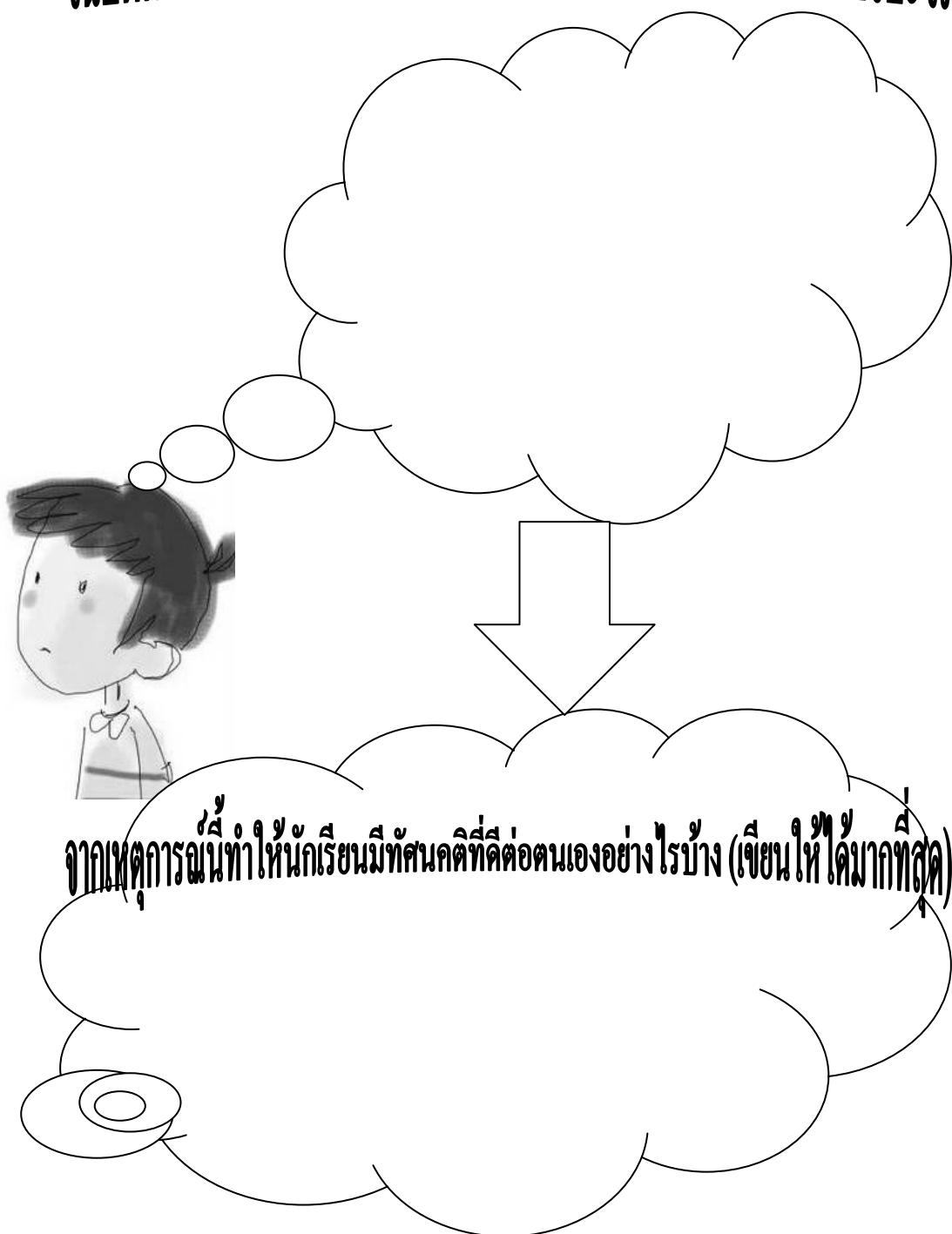
เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 2

ชื่อ.....

แบบฝึกหัด "I'm OK"

ให้นักเรียนทบทวนเรื่องราวต่างๆในชีวิตของนักเรียนในเรื่องดังต่อไปนี้

ในอดีตท่านเคยประสบความล้มเหลวผิดพลาดหรือไม่ ในเรื่องอะไร



นึกถึงเหตุการณ์ที่นักเรียนเคยประสบความสำเร็จในชีวิต 1 เหตุการณ์ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไร



จากเหตุการณ์นี้ทำให้นักเรียนค้นพบว่าตนเองมีศักยภาพหรือความสามารถ
อะไรบ้างจึงประสบความสำเร็จ (เขียนให้ได้มากที่สุด)

ครั้งที่ 3 การสร้างทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น (You're O.K.)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น(You're O.K.)ในทางที่ดีขึ้น
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจว่าทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น(You're O.K.)เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพอย่างไร
3. เพื่อให้สมาชิกเห็นประโยชน์ของการพัฒนาทัศนคติไปสู่รูปแบบที่ดี คือรูปแบบที่ดี (You're O.K.)

วิธีดำเนินการ

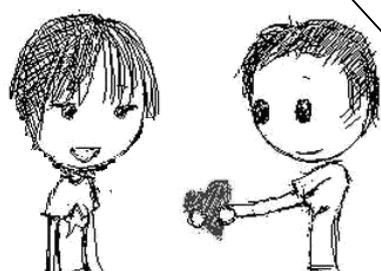
1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปสิ่งที่ได้พูดเมื่อครั้งที่ผ่านๆ มา และร่วมกันอภิปรายถึงแบบฝึกหัด I'm O.K.ที่ได้กลับไปทำเป็นการบ้าน
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกช่วยกันคิดว่านอกจากที่เราจะมีทัศนคติที่ดีกับตนเองแล้ว การมีทัศนคติที่ดีกับผู้อื่นก็เป็นสิ่งจำเป็น แล้วถามสมาชิกว่าการที่เรามีทัศนคติที่ดีต่อคนอื่นนั้นทำให้เกิดอะไรบ้าง? แล้วผู้วิจัยสรุป
3. ให้สมาชิกบอกข้อดีของเพื่อนในกลุ่มด้วยกิจกรรม "ใจถึงใจ" โดยผู้วิจัยแจกกระดาษรูปหัวใจให้กับสมาชิกคนละ 9 แผ่น ให้สมาชิกเขียนชื่อเพื่อนในกลุ่มทุกคนลงไป แล้วให้เขียนสิ่งดีๆ ที่ตนเองอยากชื่นชมเพื่อนเจ้าของหัวใจดวงนั้นลงไป จนครบทุกคน แล้วนำไปให้เพื่อนเจ้าของหัวใจนั้น พร้อมทั้งกล่าวข้อความที่อยากจะชื่นชมเขาด้วยความจริงใจด้วย ทำเช่นนั้นจนครบทุกคนในกลุ่ม
5. ผู้วิจัยสรุปโดยให้สมาชิกช่วยกันคิดว่า ภาวะ You're OK ว่ามีข้อดีในการสร้างสัมพันธภาพอย่างไร ตั้งใจขอให้สมาชิกคิดถึงคนที่สมาชิกรู้สึกไม่ชอบ รู้สึก Not O.K. แล้วช่วยกันคิดว่าจะทำให้รู้สึก O.K. กับเขาได้อย่างไร โดยให้ในกลุ่มยกตัวอย่างบุคคลที่รู้สึก Not O.K. มา 1 คนแล้วช่วยกันอภิปราย
6. ผู้วิจัยให้สมาชิกทุกคนกลับไปทำกิจกรรม "ใจถึงใจ" กับเพื่อนแล้วฝึกการแสดงความรู้สึก โดยการชื่นชมส่วนดีของเพื่อนและสิ่งดีๆ ที่เพื่อนได้ และทำแบบฝึกหัด "You're O.K." ที่ให้นึกถึงคนที่สมาชิกรู้สึก Not O.K. แล้วอธิบายว่าตนเองจะฝึกมองเขาให้เป็น You're O.K. ได้อย่างไร และกลับมาเล่าให้กลุ่มฟังในครั้งต่อไป
7. ผู้วิจัยสรุป พร้อมนัดครั้งต่อไป

ชื่อ.....

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 3

แบบฝึกหัด “ใจถึงใจ”

ให้นักเรียนเลือกเพื่อนคนที่คุ้นเคยด้วยน้อยที่สุดไปหามากที่สุด จำนวน 5 คน แล้วฝึกการแสดง ความใส่ใจ โดยการชื่นชมส่วนตัวของเพื่อนและสิ่งดีงามที่เพื่อนได้ทำ พยายามทำให้เป็นธรรมชาติที่สุด พยายามปรับเปลี่ยนคำพูดและท่าทางให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล แล้วทำการบันทึกพฤติกรรมที่ท่านแสดงความใส่ใจต่อเพื่อนลงในกระดาษ



เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 3

แบบฝึกหัด “You’re O.K.”

ให้นักเรียนนึกถึงคนที่สมาชิกรู้สึก Not O.K. แล้วอธิบายว่าตนเองจะฝึกมองให้เป็น You're O.K. ได้อย่างไร ?

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small gaps between them. There are no margins, text, or other markings on the page.

ครั้งที่ 4 วิเคราะห์เกม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการใส่ใจทางลบคือการเล่นเกมน
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกม ผลกระทบจากเกมที่มีต่อ อสัมพันธภาพ และจุดมุ่งหมายของการเล่นเกม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจเกมและบทบาทที่บุคคลใช้เล่นกันในเกม ซึ่งมี 3 บทบาท คือ
 - 1) บทบาทผู้กล่าวหา
 - 2) บทบาทเหยื่อ
 - 3) บทบาทผู้ช่วยเหลือ
 บทบาททั้ง 3 นี้บุคคลจะใช้เล่นสลับกันไปมาตลอดตามแต่สถานการณ์
3. เพื่อให้สมาชิกพัฒนาความสามารถในการวิเคราะห์ เกม มีความรู้เท่าทันและสามารถมีทางเลือกเพิ่มขึ้นเปลี่ยนจากรูปแบบการเล่น เกมมาเป็น รูปแบบการแสดงความรู้สึก ใจที่เหมาะสมกว่า
4. เข้าใจเรื่องโครงสร้างรูปแบบการใช้เวลา เพื่อให้ได้มาซึ่งการใส่ใจที่เหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปสิ่งที่ได้พูดเมื่อครั้งที่ผ่านมา
2. นำเข้าสู่ประเด็นโครงสร้างรูปแบบการใช้เวลา ซึ่งมีอยู่ 6 รูปแบบ คือ 1) การแยกตัว 2) พิธีการ 3) การฆ่าเวลา (ประเพณีนิยม) 4) การมีกิจกรรมร่วมกัน 5) เกม 6) การใกล้ชิดสนิทสนมกัน เพื่อหาความใส่ใจจากผู้อื่น
3. ผู้วิจัยได้อธิบายถึงการใส่ใจทั้งทางบวกและลบ ซึ่งได้มาจากการใช้เวลา แล้วอธิบายการใส่ใจทางลบคือการเล่นเกมน ยกตัวอย่างอธิบายประกอบ เช่น เกมkick me, ไข่....แต่ เป็นต้น
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติในรูปแบบของการเล่นเกมที่ผู้วิจัยคิดขึ้น
5. ให้สมาชิกบอกถึงเกมส์ที่ตนเองเคยเล่น / เคยใช้ แล้ววิเคราะห์ว่าเกิดจากอะไร
6. ให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเป้าหมายของการเล่นเกมและผลกระทบที่เกิดจากการเล่นเกมต่อสัมพันธภาพ
7. ให้สมาชิกได้ร่วมคิดว่านอกจากการเล่นเกมนแล้ว มีวิธีอื่นไหนบ้างที่เหมาะสมกว่าหลังจากฟังสมาชิกแล้ว ผู้วิจัยเสนอแนะถึงรูปแบบการใช้เวลาในการแสดงความรู้สึก
8. ผู้วิจัยสรุป และนัดการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรม 4

ความใส่ใจ

การแสดงออกถึงความใส่ใจมี 3 ประเภท

1. *ความใส่ใจในทางบวก* คือ ความใส่ใจที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความสำคัญซึ่งทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) อันเป็นความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งต่อไป เช่นการทักทายกัน การสนทนากันด้วยเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี ๆ การชื่นชม การพูดถึงข้อดี การช่วยเหลือ การยืม การให้การยอมรับและเห็นคุณค่าเป็นต้น ความใส่ใจในทางบวกนี้จะช่วยเพิ่มความรู้สึกดี ๆ ของบุคคล มีความปรารถนาดีต่อกัน ความใส่ใจทางบวกนั้น สามารถแสดงออกได้หลายลักษณะด้วยกัน กล่าวคือ

- แสดงถึงความรัก เช่น แม่รักลูกจังเลย เป็นต้น
- แสดงออกถึงความนิยมชมชื่น เช่น คุณทำกับข้าวน่ากินจัง เพราะได้คุณมาช่วยงานผม จึงเสร็จเร็วขึ้น เป็นต้น
- แสดงความยกย่องชมเชย เช่น คุณเล่นเทนนิสได้เก่งเหมือนแชมป์ทีเดียว
- เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสามารถของบุคคลนั้น เช่น คุณเก่งมากที่ทำงานชิ้นนี้ได้สำเร็จ

2. *ความใส่ใจในทางลบ* คือ ความใส่ใจที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี เช่น การลงโทษ การตำหนิ การด่า การทำร้าย เป็นต้น ความใส่ใจทางลบนี้จะทำให้คนเกิดความรู้สึกด้อยค่า ขาดภาคภูมิใจ ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ความใส่ใจแบบนี้มักจะเกิดกับบุคคลที่ไม่ค่อยได้รับความใส่ใจ ถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการยอมรับ หรือยอมรับแต่ต้องมีเงื่อนไข ก็จะเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าขาดความใส่ใจ ขาดการยอมรับและการเห็นคุณค่า อาจทำให้บุคคลนั้นเรียกร้องความใส่ใจมากเกินไป บางครั้งอาจใช้เกมทางจิตวิทยาเพื่อให้ได้รับความใส่ใจ ถึงแม้ว่าจะเป็นความใส่ใจในทางลบก็ยังดีกว่าไม่ได้รับเลย ส่งผลให้บุคคลพัฒนาความรู้สึกไปในด้านที่ไม่ดีต่อตนเองและหรือต่อบุคคลอื่นได้

3. *ความใส่ใจแบบคละกัน* คือ ความใส่ใจทั้งทางบวกและทางลบปนกัน บุคคลมักจะใช้ความใส่ใจแบบนี้ในขณะที่ต้องการหลีกเลี่ยงที่จะใช้ความใส่ใจทางลบไปตรงๆอย่างเดียวเพราะทราบว่าจะคงไม่ยอมรับ จึงหลีกเลี่ยงโดยการใส่การใช้การใส่ใจแบบคละ ข้อสังเกตของความใส่ใจแบบคละคือ แนวโน้มผู้ใช้มักมีทัศนคติทางลบอยู่ถึงแม้จะแสดงออกในทางบวกก็ตาม เช่น “งานนี้เป็นฝีมือคุณหรือ เก่งนี้ ผมแทบไม่เชื่อเลยว่า你会ทำได้ขนาดนี้”

แหล่งที่มาของความใส่ใจ 2 แหล่งคือ

4. ความใส่ใจจากภายใน (*internal stroke*) คือ เป็นความใส่ใจที่บุคคลมีต่อตนเอง ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกกับตนเองให้มากขึ้นได้ เช่น การจินตนาการ(*fantasies*) ถึงสิ่งที่ดีๆ การรู้จักชื่นชมตนเอง (*self praise*) หรือรูปแบบอื่นๆ ที่เป็นการให้ความใส่ใจแก่ตนเอง

5. ความใส่ใจจากภายนอก (*external stroke*) คือ ความใส่ใจที่ได้รับจากบุคคลอื่นๆ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เช่น ได้รับความรัก การยอมรับการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่นๆ เป็นต้น

เอกสารประกอบกิจกรรม 4

การวิเคราะห์เกม ในการวิเคราะห์เกมนั้นมีองค์ประกอบคือ

1. มีผู้ที่จะมาเล่นด้วย
2. บทบาทที่เล่น
3. มีผลที่จะได้รับ
4. มีความต้องการที่แอบแฝง
5. อธิบายตนเองของผู้เล่นเกมว่าเป็นคนอย่างไร
6. มาจากทัศนคติชีวิตแบบใด

ตัวอย่างเกมที่จะใช้ในการวิเคราะห์

1. เกมชื่อ“เอาละ ! ฉันจับคุณได้แล้ว” (Now I've Got You, You SOB) ใช้ชื่อย่อว่า

“NIGYSOB” เกมนี้ผู้เริ่มต้นเล่นต้องคอยจับผิดใครคนใดคนหนึ่ง พอจับข้อผิดพลาดได้แล้วก็จะดำเนิน ตีเตือนคนผู้นั้นทันที เมื่อได้กระทำเช่นนั้นลงไปแล้วก็จะรู้สึกสบายใจขึ้นและจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกแย่ลง ผู้ที่เล่นเกมนี้มีเป้าหมายคือ ต้องการแสดงให้เห็นว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่นและผู้อื่นแย่กว่าตน

ตัวอย่างวิธีการวิเคราะห์เกม

- 1.1 ผู้ที่มาเล่นด้วย - เป็นใครก็ได้
- 1.2 เล่นบทบาทอะไร - บทบาทผู้กล่าวหา
- 1.3 ผลที่จะได้รับ - ความโกรธ
- 1.4 ความต้องการที่แอบแฝง - อำนาจที่ควบคุมคนอื่นได้ (สะใจที่ได้ดำเนินคนอื่น)
- 1.5 อธิบายตนเองว่า - เป็นคนใจร้อน มักโกรธ
- 1.6 ทัศนคติ ฉันดี-เธอไม่ดี (I'm OK-you're not OK)

2. เกมชื่อ“เตะฉันสิ” (Kick Me) เกมนี้ผู้เล่นมักจะใช้เพื่อสร้างความรู้สึกทางลบให้เกิด

ขึ้นกับตนเอง ตั้งแต่ความรู้สึกหุดหู่เล็กน้อย ไปจนถึงความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังอย่างแรง เป็นเกมที่ทำให้ตนเองรู้สึกว่าคุณทอทั้ง ไม่ใช่เป็นที่รักของบุคคลอื่น ผู้ที่เล่นเกมนี้มีเป้าหมายคือ การหาคนที่จะทำให้ความใส่ใจทางลบแก่เขา ซึ่งเป็นความใส่ใจที่เขาเคยได้รับเป็นประจำตั้งแต่วัยเด็กมา

- 2.1 ผู้ที่มาเล่นด้วย - เป็นใครก็ได้ที่เป็นผู้ที่เหนือกว่าตนหรือใครก็ได้ที่ตนต้องการให้มาตำหนิตนเอง
- 2.2 เล่นบทบาทอะไร - บทบาทเหยื่อ
- 2.3 ผลที่จะได้รับ - ความรู้สึกว่าคุณทอทั้ง
- 2.4 ความต้องการที่แอบแฝง - ความรู้สึกเหงาหงอย เปล่าเปลี่ยว (สะใจที่โดนว่าหรือตำหนิ)
- 2.5 อธิบายตนเองว่า เห็นไหมว่า ฉันมันไม่เอาไหน ฉันมันไม่ค่อยได้เรื่อง
- 2.6 ทัศนคติ ฉันไม่ดี-เธอดี (I'm not OK-you're OK)

เอกสารประกอบกิจกรรม 4

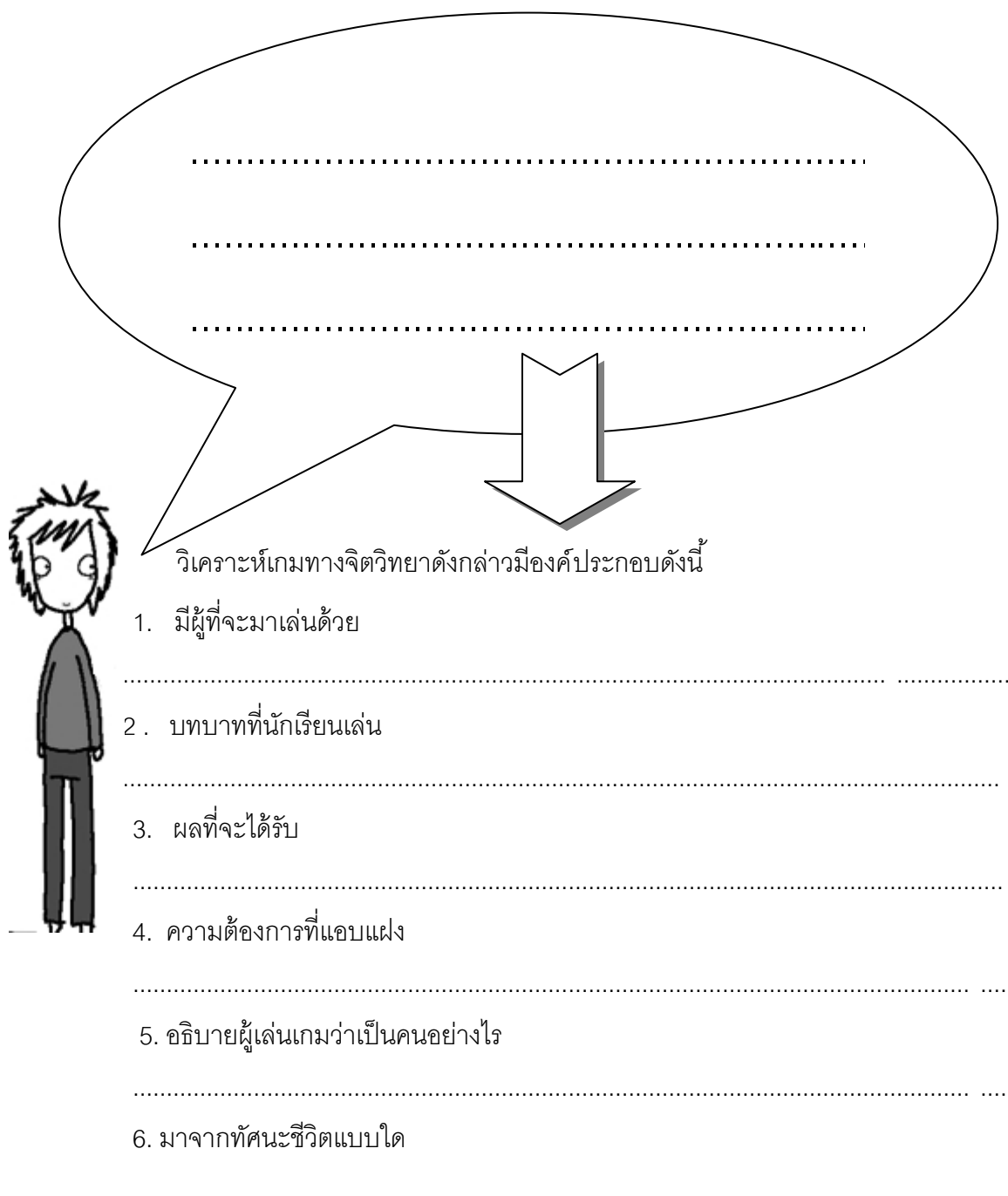
ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

1. รุ่นพี่คนหนึ่งมักจะคอยจับตามองรุ่นน้องที่ตนเองดูแลว่าจะทำผิดระเบียบอะไร เพื่อจะหาเรื่องลงโทษ แม้ว่ารุ่นน้องจะไม่ได้ทำผิด ก็หาเรื่องลงโทษหรือว่ากล่าวเสมอ (บทบาทผู้กล่าวหา)
2. ก. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งจะเข้ามาเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องฝึกหนักทุกคน แต่เมื่อถึงเวลาสอบ ก. มักจะพูดกับเพื่อนว่า “เธอเก่งกว่าเรา” “เราว่าเราต้องสอบตกแน่” แต่ ก. ก็ไม่ยอมอ่านหนังสือ เมื่อเพื่อนติว ก. ก็ไม่สนใจ มัวแต่ผัดวันประกันพรุ่ง เมื่อผลสอบออกมา ก. สอบตก ทั้งๆที่ตัวเองหัวดี ก. จึงตอกย้ำกับตนเองและเพื่อนว่า “ทำไมต้องเป็นฉันที่สอบตก” “ฉันทำอะไรก็ไม่ได้” “พวกเธอเก่งกว่าฉัน” เป็นต้น ไม่เพียงแค่นั้น เมื่อมีงานหรือการบ้าน ก. ก็มักไม่ทำตามส่งตามกำหนด มักจะพูดกับเพื่อนในห้องว่า “เราทำไมทัน” “เราไม่เก่ง” เป็นต้น (บทบาทเหยื่อ)
3. ข. มักยื่นมือเข้าไปช่วยทุกคนทำงานแม้เพื่อนจะไม่ได้ขอรับ มักจะทำงานหนักที่สุดในกลุ่ม ไม่กระจายงานให้เพื่อน เมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ข. มักจะยื่นมือเข้าไปตัดสินใจเสมอๆ เมื่อทุกคนยินยอมให้ ข. ช่วย ข. จะทำงานหนักมากจนรู้สึกว่าการงานยุ่งตลอดเวลา แต่ก็แสวงหางานใหม่ทำเสมอๆ จนรู้สึกทนไม่ไหวแล้วกล่าวโทษคนอื่นที่ทำได้ต้องทำงานหนัก และเมื่อไม่มีใครยอมให้ ข. ช่วย ข. จะพูดว่า “ถ้าฉันเป็นเธอ ฉันจะ....” (บทบาทผู้ช่วยเหลือ)

เอกสารประกอบกิจกรรม 4

การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา

อธิบายเกมทางจิตวิทยาจากประสบการณ์ของนักเรียน



วิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาดังกล่าวมีองค์ประกอบดังนี้

1. มีผู้ที่จะมาเล่นด้วย
.....
2. บทบาทที่นักเรียนเล่น
.....
3. ผลที่จะได้รับ
.....
4. ความต้องการที่แอบแฝง
.....
5. อธิบายผู้เล่นเกมว่าเป็นคนอย่างไร
.....
6. มาจากทัศนคติรูปแบบใด
.....

ครั้งที่ 5

ฝึกการใส่ใจแบบการทักทายปราศรัยและแบบสนทนาทั่วไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้ความสำคัญของความใส่ใจแบบทักทายปราศรัยและแบบสนทนาทั่วไป
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงประโยชน์ของความใส่ใจแบบทักทายปราศรัยและแบบสนทนาทั่วไป
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกและพัฒนาทักษะในการทักทายปราศรัยและแบบสนทนาทั่วไป และนำไปประยุกต์ใช้ในการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปสิ่งที่ได้พูดเมื่อครั้งที่ผ่านมา และกล่าวถึงการบ้านที่ได้ให้นำกลับไปทำ
2. ยกประเด็นการทักทายกันขึ้นมา ให้สมาชิกร่วมกันคิดว่าการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้นจะต้องทำอย่างไรบ้าง ที่ผ่านมาตนเองได้พบอุปสรรคอะไรบ้างในการสร้างสัมพันธภาพ และการสร้างสัมพันธภาพนั้นมีประโยชน์อย่างไร
3. ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความสำคัญและรูปแบบของการใส่ใจแบบทักทายปราศรัย และแบบสนทนาทั่วไป
4. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการแสดงความใส่ใจแบบทักทายปราศรัยกับเพื่อนตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหรือจากเหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกเอง

สถานการณ์สมมติ

- ก. ย้ายโรงเรียนใหม่ ยังไม่ค่อยรู้จักใคร จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่อย่างไรดี
- ข. จะทักเพื่อนใหม่อย่างไรดี และให้สมาชิกยกสถานการณ์ในชีวิตจริงขึ้นมาร่วมกัน

วิเคราะห์

5. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการแสดงความใส่ใจแบบสนทนาทั่วไปกับผู้อื่นตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหรือจากเหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกเอง

สถานการณ์สมมติ

- ก. บังเอิญไปพบเพื่อนสนิทสมัยประถมที่ไม่ได้เจอกันนานที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง ร้านแห่งนี้มีคนใช้บริการเต็มร้าน เพื่อนเก่าท่านมาหลังไม่มีที่นั่งท่านจึงให้นั่งกับท่าน ระหว่างรออาหารควรจะทำ อย่่างไรกับสถานการณ์เช่นนี้ ทำแล้วจะมีผลอย่างไร
- ข. อยู่หอพักกับเพื่อน เห็นเพื่อนกำลังดูรายการโทรทัศน์อยู่ ท่านจะทำอย่างไร

6. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดและความรู้สึกต่อบทบาทที่เพื่อนแสดง โดย พิจารณาทั้งภาษาและท่าทาง
7. ให้สมาชิกร่วมกันกำหนดกลุ่มเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติต่อกกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ โดยทำลงใน “แผนการนำไปประยุกต์ใช้จริง” ที่แจกให้นำกลับไปทำแล้วนำมาพูดคุยในกลุ่มครั้งต่อไป
8. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงรูปแบบการใส่ใจว่าเกี่ยวข้องและมีผลอย่างไรต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
9. ผู้วิจัยสรุป และนัดการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรม 5

การใส่ใจแบบทักทายปราศรัย

ประโยชน์

1. สร้างความรู้สึกดีๆ วันละเล็กละน้อย
2. ลดความรู้สึกอึดอัด
3. นำไปสู่การสนทนาที่ยาวนานได้ง่ายขึ้น

อุปสรรค

1. ความถือตัว ต้องให้คนอื่นมาทักก่อน
2. ความไม่กล้า เกิดจากความคิดของตนเอง

วิธีการ

1. กล้าเสี่ยงทำความเข้าใจกับความคิดของตนเอง
2. ทักทาย
 - ก. ด้วยคำพูด เช่น เป็นไงบ้างสบายดีหรือเปล่า, สวัสดีครับ เช้านี้อากาศแจ่มใสดีนะครับ, ขอตัวก่อนนะคะ เป็นต้น
 - ข. ด้วยท่าทาง เช่น ยิ้มแย้ม สบตา ผงกศีรษะ ยกมือไหว้ ท่าทางผ่อนคลาย ลูกขึ้นต้อนรับ

การใส่ใจแบบสนทนาทั่วๆไป

ประโยชน์

1. สร้างความรู้สึกดีๆ ต่อกันและกันมากขึ้น
2. เป็นคนที่น่าสนใจ มีเพื่อนมาก
3. นำไปสู่การรู้จักกันและกันมากขึ้น

อุปสรรค

1. ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ไม่รู้จะคุยประเด็นไหน
2. วิดกกังวล หมกมุ่นกับความคิดแง่ลบของตนเองมากเกินไป

วิธีการ

1. การเริ่มต้นสนทนา
 - สังเกตจุดเด่นที่ตัวคู่สนทนา
 - หาสิ่งที่เขาสนใจ
 - เปิดเผยสิ่งที่ตนสนใจบ้าง
 - หาสิ่งที่สนใจร่วมกัน

- หลีกเลี้ยงหัวข้อการสนทนาที่จะทำให้เกิดปัญหา เช่น การจับผิดกัน

2. เทคนิค

- ภาษากาย ท่าทางที่เป็นมิตร เช่น ยิ้มแย้ม สบตา ผงกศีรษะ ท่าทางที่ผ่อนคลาย
- การพูดคุยเรื่องทั่วไปแบบสบาย (small talk)
- การคุยเปิดประเด็น เช่น เกี่ยวกับสิ่งที่เป็นจุดเด่นของเขา เวลาว่าง สิ่งที่น่าสนใจ การแต่งกาย สถานที่ การเรียน กีฬา เป็นต้น
- การฟัง คือ มีการสบตา ผงกศีรษะ มีเสียง “อืม” ในลำคอ
- สนใจอยู่กับปัจจุบันทั้งอารมณ์และสิ่งแวดล้อม
- การสนใจใส่ใจในสิ่งที่เขาพูด เช่น ชักถามเพิ่มเติม ทวนคำพูดบางคำ สรุปความ
- การจบและจากกันด้วยไมตรี เช่น สรุปสั้นๆถึงสิ่งที่คุยกันมา และขอตัวกลับด้วยรอยยิ้ม

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 5

แบบฝึกทักษะ การให้ความใส่ใจด้วยการทักทายปราศรัย



สถานการณ์	คำพูด	ท่าทาง
1. เจอเพื่อนเก่า	ไม่ได้เจอกันนานเป็นไงบ้าง สบายดีหรือเปล่า	ยิ้มแย้ม
2. เพื่อนกำลังนั่งเล่นอยู่อย่างสบายๆ	2.....	
3. พบเพื่อนหน้าตาไม่ค่อยแจ่มใส	3.....	
4. เจอเพื่อนหน้าห้องสมุด	4.....	
5.....	5.....	
6.....	6.....	
7.....	7.....	
8.....	8.....	



ข้อ 5-8 ให้นักเรียนกำหนดสถานการณ์ขึ้นมาเอง
จากสถานการณ์จริงหรือสมมติก็ได้ค่ะ

แผนการนำไปประยุกต์ใช้จริง

ขอให้นักเรียนนึกถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงความใส่ใจแบบสนทนาทั่วไป

เพื่อน	สถานการณ์	คำพูด/ท่าทาง
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

เทคนิคและวิธีการในการสนทนา

.....

.....

.....



อุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....



ปรับปรุงวิธีการเพิ่มเติม

.....

.....

.....



ครั้งที่ 6 ฝึกการใส่ใจแบบความใกล้ชิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้ความสำคัญของความใส่ใจแบบความใกล้ชิด
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงประโยชน์ของความใส่ใจแบบความใกล้ชิด
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกมีความกล้าในการที่จะแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกและพัฒนาทักษะในความใกล้ชิด และนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและให้สมาชิกรายงานผลจากการนำไปปฏิบัติ
2. ยกประเด็นความใกล้ชิดขึ้นมา ให้สมาชิกร่วมกันคิดว่ามีความสำคัญหรือไม่อย่างไร การที่คนเราไม่มีความใกล้ชิดกัน เป็นเพราะอะไร และส่งผลอย่างไร
3. ผู้วิจัยได้อธิบายถึงความสำคัญและรูปแบบของความใส่ใจแบบความใกล้ชิด
4. ผู้วิจัยให้สมาชิกฝึกทักษะการสบตา การสัมผัส การสังเกตความรู้สึก และการฟัง โดยใช้กิจกรรม “Check in” คือให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่มกลุ่มละ 5 คน แล้วให้ผลัดกันเป็นคนนั่งอยู่กลางวง ซึ่งต้องเล่าเรื่องที่อัดอัดไม่สบายใจ หรือเรื่องที่กังวลใจ หรือเรื่องที่ประทับใจมีความสุขให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้คนตรงกลางเลือกว่าจะให้เพื่อนถ่ายทอดความรู้สึกผ่านทาง การสัมผัสโดยการจับที่ตัว หรือให้นั่งอยู่ใกล้ๆ อย่างเดียว ส่วนสมาชิกคนอื่น โดยที่สมาชิกคนอื่นฝึกเป็นผู้ฟังที่ดี และเมื่อฟังจบให้สะท้อนความรู้สึกและเรื่องราวของผู้เล่ากลับไปให้ผู้เล่าฟัง เมื่อทำครบทุกคนให้สะท้อนความรู้สึกซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปถึงทักษะที่สมาชิกได้เรียนรู้ไปว่าเกี่ยวข้องกับการใกล้ชิดกับเพื่อนอย่างไร และนำไปใช้ได้อย่างไร
5. ให้สมาชิกฝึกปฏิบัติการแสดงความใส่ใจกับผู้อื่นตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นหรือจากเหตุการณ์ในชีวิตจริงของสมาชิกเอง

สถานการณ์สมมติ

- ก. เห็นเพื่อนเสียใจที่สอบได้คะแนนไม่ดี
- ข. เพื่อนเดินเข้ามาถามเมื่อเห็นท่านไม่สบายใจหรือทุกข์ใจ ท่านจะอย่างไร
- ค. ไม่ชอบใจที่เพื่อนไม่ช่วยทำงานกลุ่ม
- ง. ท่านมาสายทำให้เพื่อนต้องรอเป็นเวลานาน
- จ. เพื่อนของท่านประจบรื้อเพลงได้รางวัลชนะเลิศ

6. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดและความรู้สึกต่อบทบาทที่เพื่อนแสดง โดยพิจารณาทั้งภาษาและท่าทาง
7. ให้สมาชิกร่วมกันกำหนดกลุ่มเป้าหมายและวิธีการปฏิบัติต่อกกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ โดยทำลงใน “แผนการนำไปประยุกต์ใช้จริง” ที่แจกให้นำกลับไปทำแล้วนำมาพูดคุยในกลุ่มครั้งต่อไป
8. ให้สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงรูปแบบการใส่ใจแบบให้ความใกล้ชิดกันนั้นว่าเกี่ยวข้องและมีผลดีอย่างไร
9. ผู้วิจัยสรุปและนัดการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6

การใส่ใจแบบใกล้ชิด

ประโยชน์

1. สร้างความรู้สึกคุ้นเคย อบอุ่น ใกล้ชิดและเป็นกันเองมากขึ้น
2. เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น
3. ทำให้การเล่นเกมลดลง ก่อให้เกิดความจริงจังต่อกันมากขึ้น

อุปสรรค

1. ไม่กล้า กลัวไม่ปลอดภัย รู้สึกไม่ไว้วางใจ กลัวถูกปฏิเสธ
2. ไม่รู้จะเริ่มแสดงความใกล้ชิดอย่างไร
3. วิตกกังวล หงุดหงิดกับความคิดแง่ลบของตนเองมากเกินไป

วิธีการ

1. ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
 2. เปิดเผยตั้งแต่สิ่งอยู่ในระดับธรรมดาๆ ไปจนถึงระดับความรู้สึก
 - ก. ระดับพูดคุยทักทายตามปกติ
 - ข. ระดับให้ข้อมูลทั่วไป
 - ค. ระดับเปิดเผยความคิดเห็นส่วนตัวในเรื่องต่างๆ
 - ง. ระดับความใกล้ชิดทางกาย เช่น จับมือให้กำลังใจ โอบกอดให้ความอบอุ่น (พ่อแม่ ลูก พี่น้อง) ตะบ่าเบาๆ เพื่อแสดงความเห็นใจ ขยับมาใกล้กันขึ้นเพื่อให้เกิดความเป็นกันเองมากขึ้น
- ข้อนี้คำนึงถึงความเหมาะสมด้วย

- จ. ระดับเปิดเผยความรู้สึก เช่น ชม อารมณ์ขัน บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้น เช่น ไม่ชอบใจ ดีใจ สบายใจ อึดอัด เสียใจ รู้สึกผิด เศร้าใจ ตื่นเต้น สับสน

ความรู้สึกที่สำคัญที่ควรฝึกคือ ขอบคุณ ขอบใจ ขอโทษ ชื่นชม ให้กำลังใจ ไม่ชอบใจ

หลักการปฏิบัติ

1. ยอมรับในเพื่อนมนุษย์ คือ เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ มีความทนทาน (ใจกว้าง) ต่อความไม่สมบูรณ์ของคนอื่นได้ และมองโลกในแง่ดี
2. ชมคนอื่นได้ ให้กำลังใจคนอื่นเป็น เป็นการเริ่มต้นเปิดเผยความรู้สึกจากความรู้สึกดีๆ
3. สังเกตความรู้สึกในใจ เช่น สบายใจ ชื่นใจ เศร้าใจ หดหู่ ท้อแท้
4. บอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนที่เราไว้วางใจ โดยใช้คำที่บ่งถึงตนเองเช่น “ผม (ฉัน) ดีใจที่คุณชอบหนังสือเล่มนี้” และ เปิดใจกว้างรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่นได้

ชื่อ.....

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6

แผนการนำไปประยุกต์ใช้จริง

ขอให้นักเรียนนึกถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงความใส่ใจแบบใกล้ชิดสนิทสนม

เพื่อน	สถานการณ์	คำพูด/ท่าทาง
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

เทคนิคและวิธีการในการสนทนา

.....

.....



อุปสรรคที่เกิดขึ้น



.....

.....

ปรับปรุงวิธีการเพิ่มเติม

.....

.....



เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 6
แผนการนำไปประยุกต์ใช้จริง

ขอให้แก่นักเรียนนึกถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงความใส่ใจแบบใกล้ชิด
ด้วยการเปิดเผยความรู้สึก

เพื่อน	ความรู้สึกหรือความต้องการที่ตนเอง อยากบอก	ความรู้สึกหลังเปิดเผยแล้ว
1.....		
2.....		
3.....		

ขอให้แก่นักเรียนนึกถึงเพื่อนที่ต้องการจะให้หรือปรับปรุงความใส่ใจแบบใกล้ชิด
ด้วยการใส่ใจความรู้สึกของเพื่อน

เรื่องของเพื่อน	ความรู้สึกหรือความต้องการของ เพื่อนที่ตนเองได้รับฟัง	ความรู้สึกหลังได้รับฟัง เพื่อนแล้ว
1.....		
2.....		
3.....		
4.....		

อุปสรรคที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

ปรับปรุงวิธีการเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....



“กล้าเปลี่ยนแปลงความเคยชิน....เพื่อมิตรภาพที่อบอุ่น ใกล้เคียงและดีงาม”

ครั้งที่ 7 เพิ่มเติมศักยภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้นำผลจากการไปปฏิบัติมาเสนอแลกเปลี่ยนในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น วยเหลือกัน ในการปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่ติดขัด และเป็นอุปสรรค

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกและให้ สมาชิกรายงานผลจากการนำไปปฏิบัติ พร้อมทั้งเล่าถึงสิ่งที่ติดขัด และสาเหตุที่เกิดขึ้นอันเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ
2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน และร่วมกันคิดในการหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น
3. จากนั้นผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิด เกี่ยวกับการดูแลและถนอมมิตรภาพของตนเองกับเพื่อน
4. ผู้วิจัยสรุป ให้กำลังใจในการนำไปปฏิบัติและนัดการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 การยุติการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจและความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะนำวิธีการไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและสรุปสิ่งที่ได้พูดเมื่อครั้งที่ผ่านมา
2. ให้สมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงผลการปฏิบัติตามวิธีการที่ปรับปรุงแก้ไขใหม่แล้ว
3. ผู้วิจัยและสมาชิกร่วมกันสรุปถึง ความเข้าใจ ทักษะชีวิต สัมพันธภาพ การแสดงความใส่ใจในรูปแบบของเกมที่ส่งผลกระทบอย่างไรต่อตนเองและผู้อื่น
4. กระตุ้นให้กำลังใจให้สมาชิกเห็นความสำคัญว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นต้องอาศัยระยะเวลา เพื่อเอาชนะความเคยชินหรือทักษะชีวิตเดิมๆ ของตน เพื่อก้าวสู่ทักษะชีวิตใหม่ การจะไปถึงเป้าหมายได้นั้นต้องอาศัยการมีความมุ่งมั่นในตนเอง การฝึกอย่างต่อเนื่อง
5. ให้สมาชิกกล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยใช้กิจกรรมดอกไม้สัมพันธภาพ คือมีดอกไม้ 2 ดอก ดอกแรกคือดอกไม้สัมพันธภาพกับตัวเอง ดอกที่สองคือดอกไม้สัมพันธภาพกับผู้อื่น ให้สมาชิกทุกคนบอกสั้นๆว่าตนเองจะกลับไปทำอะไรให้ดอกไม้ทั้งสองดอกเจริญเติบโตได้
6. ผู้นำกลุ่มแสดงความรู้สึกและให้กำลังใจสมาชิกในการฝึกฝนตนเองและนำไปใช้ชีวิตประจำวันต่อไป ก่อนจะจบให้สมาชิกทุกคนยืนเป็นวงกลมแล้วผลัดออกมายืนกลางวง ให้บอกคำหนึ่งคำสั้นๆ ที่อยากจะบอกกับทุกคน และให้คนที่ยืนถัดจากไปทางขวามือของคนที่ยืนตรงกลางวงก้าวออกมาบอกว่าประทับใจอะไรในตัวเพื่อนบ้าง จนครบทุกคน
7. ผู้วิจัยกล่าวปิดกลุ่มและขอบคุณสมาชิกที่สละเวลาและให้ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม