



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของเยาวชนที่มาจากรอบครัวย้ำร้าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
กระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของเยาวชนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ผู้เชี่ยวชาญ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.ธีรวรรณธีระพงษ์

ภาควิชาจิตวิทยาคณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม โดยให้ ในช่องว่างตามความเป็นจริงที่สุดเพียงข้อเดียว

1. เพศ

หญิง

ชาย

2. อายุ

15ปี 16ปี

17ปี

18ปี

19ปี

3. เกรดเฉลี่ยล่าสุด

0.00-0.50

0.51-1.00

1.01-1.50

1.51-2.00

2.01-2.50

2.51-3.00

3.01-3.50

3.51-4.00

4. จำนวนสมาชิกในบ้าน

1คน

2คน

3คน

4คน

5คน

มากกว่า 5 คน (โปรดระบุจำนวน).....คน

5. ที่พักอาศัย

อยู่บ้านกับพ่อและแม่

อยู่บ้านกับพ่อและแม่และญาติ ๆ (ครอบครัวใหญ่)

อยู่บ้านกับพ่อ

อยู่บ้านกับแม่

อยู่หอคนเดียว/ อยู่หอกับเพื่อน อยู่บ้านกับญาติ (Ex.คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย)

6. สถานะภาพทางครอบครัว

พ่อและแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกันและไม่ได้หย่าร้าง

พ่อและแม่หย่าร้างกัน

พ่อไปทำงานต่างจังหวัด

แม่ไปทำงานต่างจังหวัด

พ่อเสียชีวิต

แม่เสียชีวิต

พ่อและแม่อยู่ด้วยกัน

อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ตัวอย่างแบบวัดความคิดเชิงบวก

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย รอบตัวเลือกที่ท่านคิดว่าตรงหรือใกล้เคียงกับความคิดของท่านที่สุด

1. คุณอ่านหนังสือหนักทำให้ไม่สบาย

ก. ฉันจะลดการอ่านหนังสือลงบ้าง	ข. ฉันได้หันมาดูแลตัวเองเพิ่มขึ้น
--------------------------------	-----------------------------------
2. เพื่อนของคุณทำผิดต่อคุณ แล้วมาขอโทษคุณ

ก. ฉันให้อภัยเพื่อนเสมอ	ข. ฉันไม่โกรธเพื่อนเพราะเราเป็นเพื่อนกัน
-------------------------	--
3. คุณได้รับคำชมจากผลงานที่ส่งไป

ก. ฉันตั้งใจทำอย่างเต็มที่	ข. ขอบขอบคุณที่ชมฉัน
----------------------------	----------------------
4. คุณสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ก. ฉัน โชคดี	ข. ฉันตั้งใจเรียนมาตลอด
--------------	-------------------------
5. ทีมวิ่งผลัดที่คุณลงแข่งแพ้

ก. คู่แข่งวิ่งเร็วกว่า	ข. ทีมเราพยายามอย่างเต็มที่แล้ว
------------------------	---------------------------------
6. เพื่อนทำสีเลอะงานประดิษฐ์ของคุณ

ก. ฉันได้งานประดิษฐ์ลายใหม่เพิ่ม	ข. ฉันทำงานประดิษฐ์ใหม่ได้
----------------------------------	----------------------------
7. คุณต้องเสียทำให้ไปเรียนไม่ไหว

ก. ฉันต้องอ่านหนังสือทบทวน	ข. ฉันจะได้มีเวลาดูแลตัวเอง
----------------------------	-----------------------------
8. ขณะที่คุณร้องเพลงบนเวที มีบางคนไม่สนใจฟัง

ก. มีบางคนสนใจฟังฉัน	ข. บางคนไม่ชอบเพลงที่ฉันร้อง
----------------------	------------------------------
9. เมื่อต้องไปทัศนศึกษากับทางโรงเรียน

ก. ฉันตื่นเต้นมาก	ข. ฉันได้รับประสบการณ์ใหม่
-------------------	----------------------------
10. คุณได้รับหน้าที่ทำความสะอาดห้องทุกวันพุธ

ก. เพื่อนคนอื่นก็ต้องทำในวันอื่นเหมือนกัน	ข. เดี่ยวเพื่อนก็มาช่วยทำ
---	---------------------------
11. ในการสอยดาวคุณได้รางวัลที่มีมูลค่าน้อยกว่าเพื่อน

ก. ฉันไม่คิดมาก่อนว่าจะได้รางวัล	ข. เพื่อน โชคดีกว่าฉัน
----------------------------------	------------------------
12. คุณนำเสนองานหน้าชั้นได้รับชื่นชมมาก



ภาคผนวก ค
กิจกรรมสำหรับกระบวนการกลุ่มทางจิตวิทยา
ตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของเยาเวชน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมที่ 1

สัญลักษณ์แทนตน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักตนเองและเพื่อนในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ
3. สีไม้

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกวาดรูปอะไรก็ได้ที่คิดเป็นเป็นสัญลักษณ์แทนตนเองและระบายสีให้สวยงาม
2. ให้สมาชิกแนะนำตนเอง ชื่อ-สกุล พร้อมอภิปรายสัญลักษณ์ของตนภายในกลุ่ม

การวิเคราะห์และ สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ทุกคนภายในกลุ่มมีสัญลักษณ์แทนตนที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะภายนอก พฤติกรรม ความชอบ หรือทัศนคติของตนเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีแห่งการเรียนรู้และรู้จักเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 2 Right Touch

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการตื่นตัว สนุกสนาน
2. เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ภายในกลุ่มมากขึ้น
3. เพื่อให้เกิดสติ เตรียมความพร้อมก่อนเข้าบทเรียน

อุปกรณ์

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. กรณีที่ 1 ให้สมาชิกแต่ละอวัยวะร่างกายตนเองให้ถูกต้องตามคำสั่งของผู้นำกลุ่มเช่น แตะหัว แตะไหล่ แตะสะโพก
2. กรณีที่ 2 ถ้าผู้นำกลุ่มให้หัวขอให้สมาชิกแตะสะโพก ถ้าผู้นำกลุ่มบอกให้แตะสะโพกขอให้สมาชิกแตะไหล่ และหากผู้นำกลุ่มให้แตะไหล่ขอให้สมาชิกแตะที่หัว
3. แข่งขันกันระหว่างกลุ่มโดยให้กลุ่มฝ่ายตรงกันข้ามเป็นผู้ออกคำสั่งและขอให้อีกกลุ่มผู้ทำตามมีสติและตั้งใจทำตามคำสั่งอย่างถูกต้อง

การวิเคราะห์และ สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ความสำคัญของการมีสติสัมปชัญญะเพื่อการเตรียมพร้อมจะเข้าเนื้อหาการเรียนรู้อีก

กิจกรรมที่ 3 การฟัง

วัตถุประสงค์

เพื่อช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงการเป็นผู้ฟังที่ดี

อุปกรณ์

-

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้เลือกตัวแทนสมาชิกขึ้นมา 1 คนเล่าเรื่องอะไรก็ได้ความยาวประมาณ 5 นาที โดยที่เพื่อนสมาชิก ตั้งใจฟังเป็นอย่างดีสนใจ และ ใส่ใจ โต้ตอบบ้างตามความเหมาะสม
2. ให้เลือกตัวแทนสมาชิกขึ้นมาอีก 1 คนเล่าเรื่องอะไรก็ได้ ความยาวประมาณ 5 นาที โดยให้เพื่อนสมาชิกทำเมินไม่สนใจ
3. ผู้นำให้สมาชิกอภิปรายกลุ่มพร้อมสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์และ สรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการเป็นผู้ฟังที่ดี ซึ่งการฟังนั้นเป็นพฤติกรรมที่สำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม รวมไปถึงมารยาทการอยู่ร่วมกันในสังคมอีกด้วย หากเป็นผู้ฟังที่ไม่สนใจฟัง ในทางกลับกัน หากเราเป็นผู้พูดบ้างและไม่มีใครสนใจฟังเขาผู้นั้นจะรู้สึกแย่ เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นผู้พูดหรือผู้ฟัง ควรทำหน้าที่ของตนให้ดี โดยไม่ให้ฝ่ายตรงกันข้ามเสียความรู้สึก การเป็นผู้ฟังที่ดีนั้น ไม่เพียงแต่จะต้องเริ่มฝึกภายในกลุ่มนี้เท่านั้น การฟัง จะอยู่รอบๆตัวเราอยู่ตลอดทุกครั้งที่มีการสนทนาไม่ว่าจะเป็นในห้องนี้ พักทานข้าว กลับบ้าน ฯลฯ

กิจกรรมที่ 4 ปิดตาวาดภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ลดช่องว่างระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อลดความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการสื่อสาร
4. เพื่อให้เกิดการสามัคคี

อุปกรณ์

1. สีเมจิก
2. กระดาษ

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ขอให้สมาชิกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม
2. ขอให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาทีละกลุ่ม ซึ่งจะเป็นผู้ปิดตาวาดภาพ (เวียนให้ครบทุกคน)
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกท่านอื่นดูภาพ
4. ขอให้สมาชิกแต่ละกลุ่มบอกกล่าวเพื่อนที่ปิดตา โดยมีกติกาว่าให้ไปคำให้แก่เพื่อน โดยห้ามพูดชื่อสิ่งของนั้นออกมาและให้ตัวแทนที่ปิดตาวาดภาพนั้นออกมาให้ถูกต้อง
5. หลังจากได้ปิดตาครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มสรุปคะแนน พร้อมทั้งให้สมาชิกอภิปรายภายในกลุ่ม

การวิเคราะห์และสรุป

ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม กิจกรรมนี้สมาชิกทุกคนได้รู้ถึงการสื่อสาร หากบางครั้งที่ไม่มีการสื่อสารออกไปให้ตรงตามความจริง การสื่อสารนั้นอาจจะผิดพลาดได้เกิดความเข้าใจผิดได้ อีกทั้งความคาดหวังที่เกิดขึ้นเพื่อที่อยากให้เพื่อนทำตามความคิดของตนนั้น อาจทำไม่ได้เสมอไปซึ่งในทางกลับกันเมื่อผู้อื่นคาดหวังในตัวของเราแต่เราทำไม่ได้นั้นก็ทำให้เกิดความผิดหวังเช่นกัน ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริงหากท่านคาดหวังแล้วทำไม่ได้ก็ไม่ควรท้อหรือโทษความผิดที่ผู้อื่นซึ่งไม่มีสิ่งใดเป็นไปตามที่เราคิดได้ ทุกสิ่งอยู่ที่การปรับตัวของเราเอง

กิจกรรมที่ 5
บุคลิก 3 สภาวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจถึงบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะและ สามารถปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้ที่ 1

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกประเมินบุคลิกตนเองทั้ง 3 สภาวะ โดยให้ทำใบงานที่ 1 แบบทดสอบ บุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะ พร้อมทั้งคิดผลคะแนน เก็บรวบรวมที่ผู้นำกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะ

การวิเคราะห์และ สรุป

คนเราทุกคนล้วนแล้วแต่มีบุคลิกทั้ง 3 สภาวะ ในคนคนเดียวทั้งนั้น ซึ่งการมีสภาวะใดมาก สภาวะใดน้อยกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะได้ประเมินตนเองในกิจกรรมถัดไป

กิจกรรมที่ 6

I'm a smart snowman, You are smart snowman too.

(ฉันเป็นตุ๊กตาทิมะที่ดูดี คุณก็เป็นตุ๊กตาทิมะที่ดูดีเช่นกัน)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักถึงบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะของตนเอง และ เพื่อนสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองและเพื่อนสมาชิกมากขึ้นและพร้อมจะปรับตัวในการอยู่ในสังคมได้

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 2
2. ใบงานที่ 1 (ผลคะแนน)

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกวาดรูปตุ๊กตาทิมะ (วงกลม 3 วง) ตามบุคลิกของตนเอง โดยให้
 - 1.1 ส่วนหัวของตุ๊กตาทิมะ เป็นสภาวะของความเป็นบิดามารดา (P)
 - 1.2 ส่วนลำตัวเป็นสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (A) และ
 - 1.3 ส่วนบั้นท้ายให้เป็นสภาวะความเป็นเด็ก (C)
 โดยที่รูปวงกลม 3 วง นั้นมีขนาดแตกต่างกันตามสภาวะของแต่ละคน (ดังในใบงานที่ 2)
2. แจกใบงานที่ 1 คืนให้แก่สมาชิก แล้วให้สมาชิก วาดรูป ตุ๊กตาทิมะ (วงกลม 3 วงเช่นเดิม) โดยให้ขนาด ขนาดจะแปรผันตามผลคะแนนจากแบบทดสอบของตนเอง (หากคะแนนมากวงกลมใหญ่ คะแนนน้อย วงกลมเล็ก ตามขนาด)
3. ให้สมาชิกนำเสนอโดยการอภิปรายกลุ่ม โดยให้ผู้นำเสนอโชว์รูปตุ๊กตาทิมะจากผลคะแนนจาแบบทดสอบ และ ตุ๊กตาทิมะที่มาจากการประเมินตนเอง พร้อมทั้ง บอกสาเหตุที่มาของตุ๊กตาทิมะที่ประเมินตนเอง
4. ให้เพื่อนสมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็นถึงตุ๊กตาทิมะของผู้นำเสนอว่าตรงกับความเป็นจริงเพียงใดเวียนให้ครบทุกคนในกลุ่ม

การวิเคราะห์และ สรุป

1. ผู้นำกลุ่มชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดจาก การประเมินตนเองในแบบทดสอบ ประเมินตนเองและการที่ผู้อื่นประเมินว่ามีความแตกต่างจากที่ประเมินตนเองมากน้อยเพียงไร
2. สรุปให้สมาชิกได้ทราบถึง การใช้ชีวิตอย่างเหมาะสม คือการที่สามารถควบคุมสภาวะของตนเองได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 7

การสื่อสารและ การใส่ใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึง วิธีของการสื่อสารที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงการใส่ใจ และสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 2
2. ใบความรู้ที่ 3

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ถึงโครงสร้างการสื่อสาร
2. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ถึงรูปแบบการใส่ใจ

การวิเคราะห์และ สรุป

ผู้นำกลุ่มแนะนำให้เห็นถึงอารมณ์ของคำพูดที่สื่อสารตามบุคลิกภาพ หากมีการสื่อสารที่ตรงตามสภาวะของกลุ่มสนทนากันก็จะทำให้สนทนาได้ดียิ่งขึ้น หากกลุ่มสนทนาสนทนามาในรูปแบบ Adult แต่ผู้ตอบกลับสนทนากลับไปแบบ Child อาจทำให้กลุ่มสนทนาเกิดความรู้สึกคุยกันไม่รู้เรื่อง หรือเกิดการขัดข้องในการสนทนา ซึ่งได้ให้สมาชิกทดลองทำใบงานอีกครั้ง เพื่อพัฒนาประโยค หรือรูปแบบการสนทนาให้ดีขึ้นรวมถึงการใส่ใจในผู้อื่นการใส่ใจมีหลายรูปแบบซึ่งการนำไปใช้ต้องใช้ อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์หากเป็นการสนทนาระหว่างเจ้านายกับลูกน้อง การใส่ใจที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปอย่างมีเงื่อนไข เพื่อเพิ่มขวัญกำลังใจและผู้นำกลุ่มบอกให้รู้ถึงข้อดีและข้อเสียของการใส่ใจแต่ละรูปแบบให้แก่สมาชิกเพื่อจะได้เป็นแนวทางในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งกับตนเองและกับผู้อื่น ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 8

กิจกรรมทบทวนความเข้าใจการสื่อสารและ การใส่ใจ

วัตถุประสงค์

เพื่อทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสาร และ การใส่ใจ

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3
2. ตัวอย่างเสียงสนทนา

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มเพิ่มความเข้าใจให้แก่สมาชิกกลุ่มโดยจำลองสถานการณ์ขึ้นเพื่อให้ลองคิดว่า หากเจอสถานการณ์นั้น สมาชิกจะอย่างไร (ใบงานที่3)
2. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกของผู้รับข้อความ พร้อมทั้งถามเหตุผลของผู้ตอบข้อความ
3. ให้สมาชิกแบ่งปันเล่าประสบการณ์การใส่ใจหรือถูกใส่ใจของแต่ละคนภายในกลุ่ม

การวิเคราะห์และ สรุป

จากกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการสื่อสารและ การใส่ใจมากขึ้น รวมไปถึงตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและการใส่ใจหากแม้วันนี้ที่อาจไม่ได้สื่อสารออกไปโอกาสหน้าอาจจะเข้าไปให้สมาชิกได้เริ่มที่จะสื่อออกมาอีกทั้งการสื่อสารนั้นสำคัญไหน หากไร้การสื่อสารอีกฝ่ายก็ไม่มีทางทราบได้ว่าแต่ละฝ่ายคิดอย่างไรและการสื่อสารนั้น จะต้องเป็นการสื่อสารที่เหมาะสมตามสถานการณ์และคู่สนทนา จึงจะมีการสื่อสารที่สามารถดำเนินต่อไปได้ด้วยดี อีกทั้งภาพยนตร์เรื่องสั้นนี้ ผู้นำกลุ่มสามารถชี้ให้เห็นถึงการใส่ใจในแต่ละรูปแบบในแต่ละฉากของภาพยนตร์ ไม่ว่าจะเป็นการใส่ใจทางบวกการใส่ใจทางลบซึ่งจากการชมภาพยนตร์นี้แล้วสอนให้สมาชิกได้รู้ว่า เวลาของคนเรานั้นมีค่าอย่าได้ปล่อยผ่านไปและคนรอบข้างของเรานั้น หากไม่ได้มีการพูดก็จะไม่มีวันเข้าใจกันได้อาจจะไม่ได้รับรู้ถึงความรู้สึกที่ต้องการจะสื่อ รวมไปถึงการสื่อสารออกมานั้นควรจะเป็นไปในทิศทางเดียวกันหากมีการขัดแย้งขึ้นก็จะเกิดความไม่พอใจ คู่สนทนาจะเกิดความไม่สบายอารมณ์และเกิดการหลีกเลี่ยงกันหรือไม่ก็เกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นแต่หากมีการยอมรับได้ถึงการสนทนาที่สื่อมาและตามกลับไปทิศทางเดียวกันก็จะสามารถคุยต่อกันได้มากขึ้นหรือเข้าใจกันมากขึ้นอีกทั้งการใส่ใจก็เป็นส่วนหนึ่งของการสื่อสารและการแสดงออกหากเราสื่อออกมาถึงแม้จะแสดงออกมาด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ แต่การใส่ใจนั้นอาจทำร้ายความรู้สึกเพื่อนผู้ฟังได้ เมื่อเราได้เรียนรู้และเข้าใจในรูปแบบของการสื่อสารและการใส่ใจแล้วขอให้สมาชิกนำไปใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 9 บทชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงบทชีวิต และสามารถเข้าใจในบทชีวิตของตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 4

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับบทชีวิต

การวิเคราะห์และสรุป

ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงบทชีวิตนั้นมีที่มาอย่างไร ให้สมาชิกได้เข้าใจถึงความหลากหลายของพฤติกรรม ซึ่งล้วนมาจากบทชีวิตของแต่ละคนทั้งนั้น เหตุผลที่ว่า การเลี้ยงดูที่แตกต่าง ต่างบ้าน ต่างสัญชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม การเลี้ยงดูอบรมต่างๆ ซึ่งหากทุกคนเข้าใจถึงความแตกต่าง และ พร้อมที่จะเปิดมุมมองที่จะยอมรับสิ่งที่เรียกว่าความแตกต่างได้ จะเป็นเข็มทิศให้เราสามารถได้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 10

ถนนชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง และ คนรอบข้างและ เข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อสามารถนำความรู้ที่เคยได้รับมาสังเกตกับปัญหาหรือบทชีวิตของตนเองและช่วยกันมองถึงปัญหาและ สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในบุคลิกของแต่ละคนได้ดียิ่งขึ้น

อุปกรณ์

1. กระดาษขาวสำหรับวาด
2. ดินสอสี

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้สมาชิกแต่ละคนวาดรูปถนนชีวิตของตนเอง โดยเปรียบเทียบการดำเนินชีวิตของตนตั้งถนนไม่ว่าจะคดเคี้ยว เป็นหลุม ก้อนหินดินทราย ตามการดำเนินชีวิต (10 นาที)
2. ให้สมาชิกอภิปรายรูปภาพให้เพื่อนสมาชิกฟัง

การวิเคราะห์และ สรุป

1. ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นถึงความแตกต่างของการดำเนินชีวิตของแต่ละคน รวมถึงบทชีวิตที่แตกต่างกันออกไป
2. ผู้นำกลุ่ม สรุปสิ่งที่ได้รับและ พูดเพื่อสอนให้แนวคิดและแรงบันดาลใจเพื่อให้สมาชิกได้ออกไปใช้ชีวิตได้อย่างมีความคิดในด้านบวก และ มีความสุขมากยิ่งขึ้นซึ่งสิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นจะเป็นเครื่องมือที่ทำให้เราได้เข้มแข็งขึ้นและชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการจัดประสบการณ์กับบทชีวิตของแต่ละคนซึ่งเป็นการก้าวที่ดีที่เราได้มีภูมิคุ้มกันในตัวเองมากขึ้น มีหนังสือชีวิตให้เราได้ศึกษาก่อนคนอื่น แต่ไม่ควรจะยึดติดกับสิ่งที่เป็นอดีตสมาชิกควรอยู่กับความเป็นปัจจุบันและเตรียมตัวที่จะพบกับอนาคตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง

กิจกรรมที่ 11

Stamp

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรับรู้ความรู้สึกของอารมณ์ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

อุปกรณ์

1. ใบความรู้5
2. ป้าย Stamp

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มตามความรู้สึก ว่าสมาชิกรู้สึกอย่างไรกับสีแต่ละสี
2. ผู้นำกลุ่มบอกถึงความหมายของสีแต่ละสี

การวิเคราะห์และ สรุป

ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ถึงสีของแสดมภ์ของแต่ละคน ซึ่งจะทำได้หันกลับมามองตัวเองถึงสีของแสดมภ์ที่อยู่ในตนเอง หรือที่ได้รับรู้มาซึ่งเราสามารถเปลี่ยนสีแสดมภ์ของตัวเองได้ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิด มีความคิดในทางที่ดีและปรับทัศนคติของตนเองให้มองโลกแง่ดี

กิจกรรมที่ 12

ตำแหน่งชีวิต

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจถึงตำแหน่งชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถเลือกตำแหน่งชีวิตของตัวเองและยับยั้งการแสดงออกในการเลือกตำแหน่งชีวิต
3. ให้ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

อุปกรณ์

ใบความรู้ที่ 6

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

ผู้นำกลุ่ม ให้ความรู้เกี่ยวกับตำแหน่งชีวิตให้แก่สมาชิก

การวิเคราะห์และสรุป

ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องตำแหน่งชีวิตพร้อมทั้งกล่าวถึงสิ่งที่สมาชิกควรจะเป็น กล่าวคือ การที่คนเราจะใช้ชีวิตอยู่แบบ I'm OK ได้นั้น เราจะต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติโดยการมองทุกสิ่งเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อย สรรค์หาเหตุผลทางบวกมาเพื่อให้มองโลกใจแง่ดีเสมอ หากมันจะเจอสถานการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกแยบ้าง แต่เราก็มีเหตุผลที่ดีสำหรับตัวเอง ซึ่งจะทำให้ I'm OK และหากเราแสดงออกหรือสนทนากับผู้อื่น โดยให้ You are OK เช่นกันการสนทนานั้นก็จะราบรื่น ผลของการติดต่อ หรือสนทนานั้น ก็จะออกมาเป็นในรูปแบบ I'm OK, You are OK. หากทุกคนสามารถทำเช่นนี้ได้ก็จะสามารถคิด สามารถแก้ปัญหา ไม่ว่าจะปัญหาใหญ่หรือเล็กน้อยได้โดยง่าย สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผิดกับคนที่มองโลกในแง่ร้าย มักจะร้อนรน จุกจิก อิจฉาริษยา อยู่อย่างไม่มีความสุขอีกทั้งยังส่งผลให้คนรอบข้างไม่มีความสุขไปด้วย

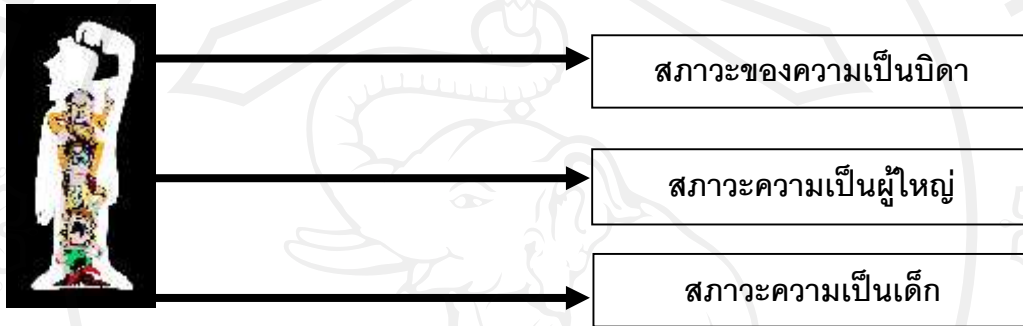
ทุกสิ่งเราเลือกได้ ว่าต้องการให้ผลออกมาเป็นอย่างไรหากเราต้องการให้ผลออกมาเป็นตำแหน่ง I'm OK, You are OK. เราสามารถประยุกต์ใช้สิ่งที่เราได้เรียนรู้ที่ผ่านมาเพื่อใช้สร้างการสนทนาให้เกิดผลอย่างที่ต้องการ

ใบความรู้ที่ 1

บุคลิกภาพ 3 สภาวะ

ความแตกต่างของบุคลิกภาพ

การแสดงออกของแต่ละบุคคลนั้น ไม่ว่าจะป็นวัยเด็กหรือผู้ใหญ่สามารถแสดงบุคลิกภาพได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลนั้นแสดงออกมาซึ่งเราจะแบ่งบุคลิกภาพได้เป็น 3 สภาวะ



1) **สภาวะของความเป็นบิดา (P)** คือลักษณะที่แสดงออกด้วยความคิดความรู้สึกและจะกระทำเหมือนกับที่พ่อแม่หรือผู้ใหญ่ เคยทำกับเรา ซึ่งอาจแบ่งออกได้เป็น 2 พฤติกรรม กล่าวคือ

3.1 **เมตตากรุณา** เป็นลักษณะความห่วงใยใส่ใจ เมตตา กรุณา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจต่อผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนอาจมีความพอดีหรือมาก-น้อยแตกต่างกันออกไป

3.2 **บังคับ ควบคุม** คือลักษณะการควบคุมให้อยู่ในสิ่งที่ความเชื่อ ความนึกคิดของตน มากกว่าความเป็นจริง ซึ่งบางครั้งอาจเป็นการสั่งสอนมันมาแบบผิดๆ

2) **สภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (A)** คือลักษณะที่แสดงออกด้วยความถูกต้อง มีเหตุผล ซึ่งจะประกอบด้วย ความคิด ความรู้สึก และ การกระทำที่เกี่ยวกับข้อเท็จจริง การเลือกและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเช่น “ถ้าฉันทำงานนี้เสร็จไว ฉันจะได้มีเวลาพักผ่อนขึ้น”

3) **สภาวะของความเป็นเด็ก (C)** คือลักษณะการแสดงออกแบบเด็ก ๆ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเภท

1.1 **เด็กธรรมชาติ** คือการแสดงออกแบบธรรมชาติ ไม่ปิดบังอารมณ์ และ ความต้องการที่แท้จริง ชอบพูดเสียงดังเหมือนมีอิสระ คู่มือคลาย

1.2 **เด็กปรับตัว** คือ การแสดงออกเพื่อให้เป็นที่รักใคร่ มักเชื่อฟังและ ขอมทำตามผู้อื่น ชอบฟังพาผู้อื่น ตัดสินใจเองไม่เป็น

1.3 **เด็กที่มีเหตุผล** คือ เด็กที่มีการแสดงออกอย่างมีเหตุผล จะมีการคิดเพื่อหาเหตุผลประกอบการตัดสินใจ เหมือนกับที่ผู้ใหญ่ใช้กัน แต่ยังคงเป็นเหตุผลแบบเด็กๆ

😊😊ลองดูซิคะ.....ว่าเข้าใจกันมากแค่ไหน😊😊

ตัวอย่างที่ 1



สภาวะความเป็นบิดามารดา “พวกทำอะไรไม่รู้จักคิด”

สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ “เขาต้องมีเหตุผลอะไร รีบช่วยเร็ว”

สภาวะความเป็นเด็ก “ว้าววว.....เค้าจะตายมัย ลุ้นๆ”

ตัวอย่างที่ 2



สภาวะความเป็นบิดามารดา “คุณต้องทำให้เสร็จนะ”

สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ “คุณไม่ไหวก็พักก่อน ค่อยทำต่อ”

สภาวะความเป็นเด็ก “ช่างเถิด ไปเที่ยวดีกว่านะ”

ตัวอย่างที่ 3



สภาวะความเป็นบิดามารดา “ลูกเดี๋ยวนั้นนะ ห้ามนั่งแบบนี้”

สภาวะความเป็นผู้ใหญ่ “นั่งแบบนี้จะทำให้ตาเสียง่ายนะ”

สภาวะความเป็นเด็ก “นั่งทำได้อใจ นั่งด้วยคน ”

พ่อแม่	ผู้ใหญ่	เด็ก
 	 	 
<p>ตำหนิ เยาะเย้ย</p>	<p>ถามเพื่อให้ได้ข้อมูล</p>	<p>หัวเราะดังๆ ตื่นตระหนก</p>
		<p>กระต่ายตื่นตูม</p>

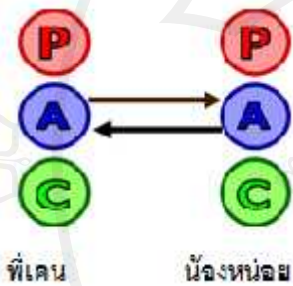
โครงสร้างของการสื่อสาร

โครงสร้างของการสื่อสาร และการวิเคราะห์รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ (Transactional Analysis)

หลุย จำปาเทศ (2533) กล่าวถึง โครงสร้างการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญในการวิเคราะห์ การสนทนาระหว่างบุคคล ซึ่งจำแนกเป็น 3 ประเภท

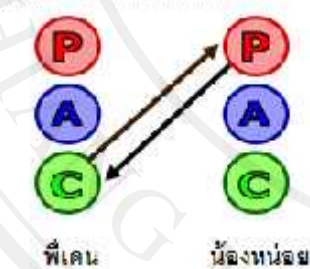
1. การสื่อสารที่สอดคล้องหรือคล้ายตามกัน (Complementary Transactions)

คือสถานะการสนทนาผู้ส่งสาร = สถานะการสนทนาผู้รับสาร



ที่เคน : “ทำไมถึงมารักผม”

น้องหน่อย : “เพราะคุณเป็นคุณ”

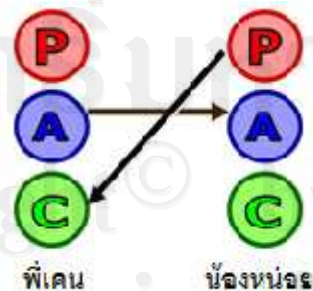


ที่เคน : “หน่อยจ๋า น้อยรักเคนหรือเปล่า”

น้องหน่อย : “รักสิจ๊ะ ฉันรักคุณมากเลย”

2. การสื่อสารที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transactions) หรือ สะดุดหยุดชะงัก (Break-Down)

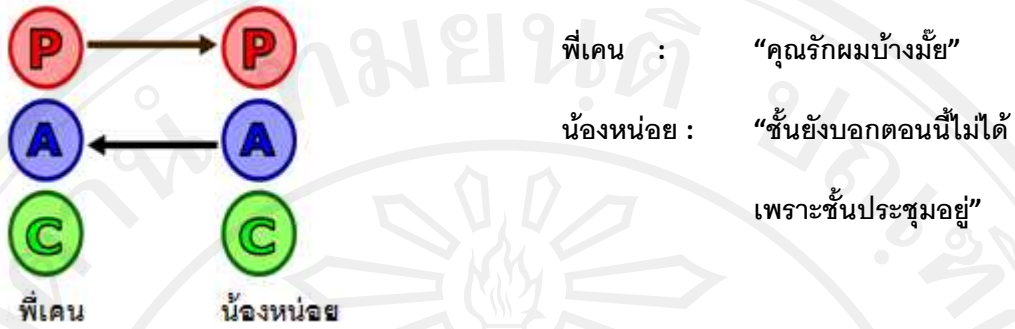
คือ สถานะการสนทนาผู้ส่งสาร ≠ สถานะการสนทนาผู้รับสาร



ที่เคน : “ทำไมหน่อยถึงรักผมจ๊ะ”

น้องหน่อย : “อย่ามาถามได้มัย....

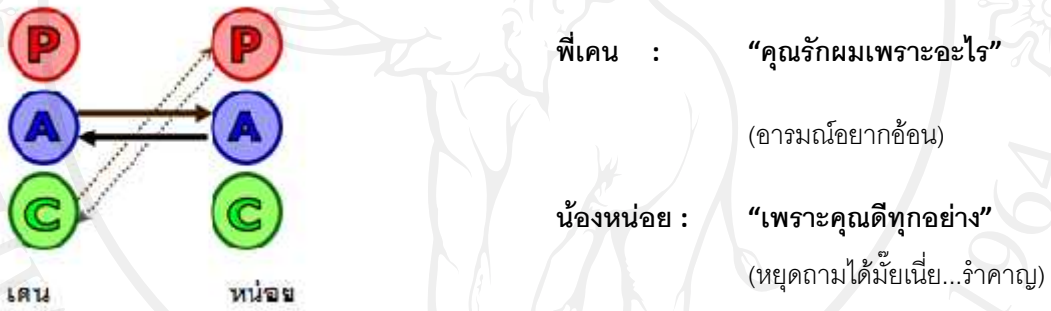
ชั้นไม่อยากจะตอบ”



พีเคน : “คุณรักผมบ้างมั๊ย”
 น้องหน้อย : “ชั้นยังไม่บอกตอนนี้ไม่ได้
 เพราะชั้นประชุมอยู่”

3. การสื่อสารที่มีการซับซ้อนแอบแฝง สื่อความหมายที่ไม่จริงใจ (Ulterior Transactions)

คือ ภายใต้วสารทางสังคม (Social Message) และ
 ภายใต้วสารทางจิตวิทยา (Psychological Message) (แอบแฝง)



พีเคน : “คุณรักผมเพราะอะไร”
 (อารมณ์อยากอ่อน)
 น้องหน้อย : “เพราะคุณดีทุกอย่าง”
 (หยุดถามได้มั๊ยเนี่ย...จำคาญ)



ใบความรู้ที่ 3 การใส่ใจ (Stroke)

การใส่ใจ (Stroke)

หมายถึง ความรักความเอาใจใส่หรือการใส่ใจกล่าวคือการทำบุคคลมีทักษะในชีวิตแบบใด ก็ขึ้นอยู่กับว่า “วัยเด็ก” มีประสบการณ์อย่างไร โดยคนเราต่างก็ต้องการความเอาใจใส่ (Stimulus Hunger หรือ Stroke)

1. การใส่ใจทางบวก การกระทำที่ทำให้ผู้รับมีความรู้สึกดีขึ้น (You're o.k.)
เช่น “คุณนี่พิมพ์งานดีจริงไม่มีผิดเลย”
2. การใส่ใจทางลบ การกระทำที่ทำให้ผู้รับมีความรู้สึกว่าตนเองไม่ดีไม่มีคุณค่า
(You're not o.k.) เช่น “คุณนี่พิมพ์งานดีจริงไม่มีผิดเลย”
3. การใส่ใจทางบวก การกระทำในลักษณะที่
แบบมีเงื่อนไข / ไม่มีเงื่อนไข -ให้กำลังใจ เช่น “คุณทำงานดี ให้เลื่อนขั้น”
-ลดกำลังใจ เช่น “คุณทำงานพลาดบ่อยจะให้
ย้ายไปตำแหน่งอื่น”
เหตุจากการกระทำของผู้รับ
4. การใส่ใจทางลบ การกระทำในลักษณะที่
แบบมีเงื่อนไข / ไม่มีเงื่อนไข -ให้กำลังใจ เช่น “ดีใจจังเลยที่ได้พบคุณวันนี้”
-ลดกำลังใจ เช่น “คุณนี่อยู่ที่ไหนวุ่นที่นั่น”
โดยไม่ได้ขึ้นอยู่กับกระทำของผู้รับ
5. การใส่ใจแบบหลอกลวง การกระทำที่ไม่จริงใจ แกล้งชม
6. การใส่ใจแบบเป็นพิธีการ ทักเพื่อเป็นมารยาท เช่น ไปไหนมา กินข้าวหรือ

ใบความรู้ที่ 4

บทชีวิตและวิเคราะห์บทชีวิต (Script Analysis)

บทชีวิต (Life Script)

Eric Berne (1964) กล่าวในเชิงอุปมาอุปมัยว่า คนเราเกิดมาเป็นเจ้าหญิงเจ้าชาย แต่บิดามารดานั้นแหละที่มากลับเปลี่ยนเขาให้เป็นกบ ทั้งนี้ เพราะการอบรมสั่งสอน การห้ามปราม คำสั่งและการขู่บังคับต่าง ๆ ที่เด็กได้รับมาตั้งแต่เมื่อจำความได้นั้น อาจกลายเป็นบทชีวิต ที่ฝังอยู่ในจิตใจซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลเมื่อเจริญเติบโตได้หลายทาง บทชีวิตแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ

1. การตระหนักรู้ในบทชีวิตที่ได้รับในช่วงทารก (Script proper)

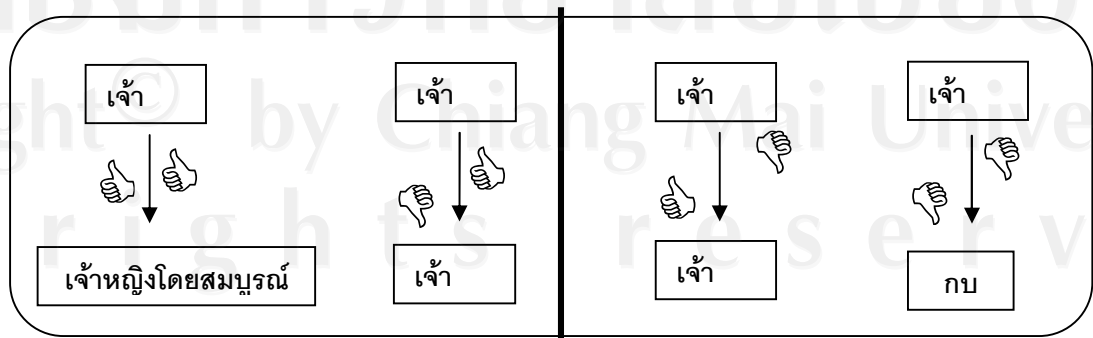
การตระหนักรู้ในบทชีวิตที่ได้รับในช่วงเป็นทารก เป็นช่วงที่ไม่สามารถรู้ฟื้นความทรงจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในอดีต เนื่องจากบทชีวิตที่เป็น Script Proper ได้ถูกกำหนดในลักษณะของจิตที่อยู่ในส่วนของจิตไร้สำนึก ซึ่งจะทราบได้ว่าพฤติกรรมปัจจุบันใดได้รับอิทธิพลมาจาก Script Proper ก็ต่อเมื่อการแสดงพฤติกรรมนั้นเร้าให้เกิดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ คือ รู้สึกอึดอัด หัวใจเต้นแรง ตื่นเต้น กังวลจนเหงื่อออกท้องป่วน

ความเชื่อบทชีวิตพื้นฐาน 12 ประการ (Twelve Common Script Beliefs) สำหรับบทชีวิตในช่วงแรก (Script Proper) บุคคลจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันจำแนกได้ 12 ประเด็นดังนี้

- | | | | |
|----------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1. I mustn't exist. | ฉันต้องไม่มีตัวตน | 2. I mustn't be me. | ฉันต้องไม่เป็นตัวฉัน |
| 3. I mustn't grow up. | ฉันต้องไม่เติบโต | 4. I mustn't be a child. | ฉันต้องไม่เป็นเด็ก |
| 5. I mustn't make it. | ฉันต้องไม่สำเร็จ | 6. I mustn't do anything. | ฉันต้องไม่ทำอะไร |
| 7. I mustn't be important. | ฉันต้องไม่ทำตัวสำคัญ | 8. I mustn't be close. | ฉันต้องไม่ใกล้ชิด |
| 9. I mustn't be well. | ฉันต้องไม่ปกติดี | 10. I mustn't think. | ฉันจะต้องไม่คิด |
| 11. I mustn't belong. | ฉันต้องไม่เป็นส่วนหนึ่ง | 12. I mustn't feel. | ฉันต้องไม่รู้สึก |

2. การตระหนักรู้ใน (Counter Script)

การตระหนักรู้ในบทชีวิตในช่วง (Counter Script) เป็นช่วงที่สามารถรู้ฟื้นความทรงจำได้ โดยพยายามรู้ฟื้นความทรงจำเกี่ยวกับคำสอนคำบอก และ นำมาเป็นพฤติกรรมการแสดงออกของตน ซึ่งจะสามารถแสดงออกมาในภาวะบิดามารดา และ ภาวะเด็กของอีโก้



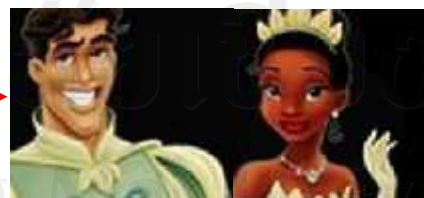
บทบาทชีวิต (Script Analysis)

คือบทบาทที่แต่ละคนได้วางไว้เพื่อให้อยู่ร่วมกันในสังคม หรือขณะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งแต่ละคนจะวางตัวได้แตกต่างกันไป ซึ่งอยู่ที่แต่ละคนนั้น จะยินยอมที่จะรับบทบาทในบทบาทใด หรืออาจไม่อยากจะคงอยู่ในบทบาทนั้น แต่จำใจต้องกระทำ

1. ผู้เหนือกว่า (Persecutor) หรือเรียกอีกอย่างว่า ผู้กล่าวหา เป็นบทบาทที่บุคคลพยายามแสดงออกในสิ่งที่เสมือนว่าตนเหนือกว่าผู้อื่น ข่มขู่ เป็นต้น
2. ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) หรือ อัศวินม้าขาวเป็นบทบาทที่บุคคลพยายามแสดงออกถึงการเห็นอกเห็นใจ เพราะคิดว่าอีกฝ่ายด้อยกว่า หรือตนเองเก่ง ประเมินผู้อื่นต่ำกว่าที่เป็นจริง ชอบเสนอตนให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
3. เหยื่อ (Victim) หรือ ผู้เคราะห์ร้ายเป็นบทบาทที่บุคคลพยายามแสดงบทบาทช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ถูกรังแก แสดงออกว่าทำอะไรไม่เป็น แต่จริงๆแล้วตนมีความสามารถเพียงแต่ไม่แสดงออกสาเหตุที่ต้องเล่นบทนี้เพียงเพราะอยากให้ผู้อื่นแสดงความเห็นอกเห็นใจ



Changed



มนุษย์ทุกคนจะสามารถพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีหรือไม่นั้น....
ขึ้นอยู่กับ...บุคคลคนนั้น...รักตนเองแค่ไหน
และ พร้อมไหม...ที่จะยอมรับ และ เปลี่ยนตนเองไปในทางที่ดีขึ้น... 😊

การวิเคราะห์ชีวิตจากการใช้ช่วงเวลาของชีวิต

กล่าวคือ การใช้เวลาในชีวิตของแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันไป และ จากที่เราได้เรียนรู้มาแล้วว่า TA นั้น Eric Berne ได้พัฒนามาจากทฤษฎีของ **Sigmund Freud** ซึ่งหลักพื้นฐานการวิเคราะห์นั้น ยังคงอยู่ภายใต้พื้นฐานเดียวกัน คือ เชื่อว่า การกระทำของคนแต่ละคน ย่อมมีเหตุผลและที่มา สามารถเปลี่ยนแปลงได้เมื่อบุคคลนั้น พร้อมทั้งจะเปลี่ยน ซึ่งจะเห็นได้ว่ารูปแบบการใช้เวลาในชีวิตของแต่ละคนนั้น เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นการตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกันไปของแต่ละคนรูปแบบการใช้เวลาแบ่งได้ 6 ประเภท คือ

1. การหลบหนีจากผู้คน (Withdrawal)

คือการใช้เวลาแบบที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร การมีเวลาเพื่อตนเอง โดยลำพังในระดับที่พอสมควรเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีความสุขจิตใจที่ดี แต่หากหลีกเลี่ยงจากผู้อื่นมากเกินไปอาจนำไปสู่การคิดแบบ เพื่อฝัน (Autistic)

2. แบบใช้พิธีการ (rituals)

คือการใช้เวลาที่เป็นการเล่นพิธีการซ้ำซาก บุคคลจะสัมพันธ์กับผู้อื่นแบบผิวเผิน

3. แบบใช้เวลาว่างให้หมดไป (Past Time)

คือการใช้เวลาสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นกับเรื่องราวการเล่นเปรียบเสมือนการฆ่าเวลาดังนั้น เนื้อหาสาระที่สนทนาจึงยังเป็นเรื่องที่รู้สึกปลอดภัย ไกลตัว หลีกเลี่ยงการขัดแย้ง

4. แบบกิจกรรม (Activities)

คือการทำงานหรือการประกอบอาชีพนั้น ถือว่าเป็นกิจกรรมหลักของชีวิตจึงทำให้บุคคลพยายามสร้างสถานการณ์ที่จะมุ่งมั่นเพื่อความสำเร็จ เพราะเงื่อนงำที่ว่า หากประสบความสำเร็จแล้ว จะได้รับความเอาใจใส่จากผู้อื่น

5. แบบเกมส์ (Games)

คือ การใช้เวลาแบบเล่นเกมทางจิตวิทยา บุคคลมีการสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอาศัยเกมส์ ดังนั้นระดับการสื่อสารจะมีเรื่องของอารมณ์แรงจูงใจเข้ามาเกี่ยวข้องมาก ซึ่งผลลัพธ์ (Pay-Off) ในที่สุดคือ ทั้ง 2 ฝ่ายต้องได้รับบาดเจ็บทางจิตใจ เพราะเกมส์ในความหมายของ TA หมายถึงวิธีการที่บุคคลหนึ่งมุ่งจะเอาประโยชน์จากบุคคลอื่น ๆ เพื่อให้ได้รับความเอาใจใส่ที่ตนพอใจ และ ในที่สุดเกมส์ก็จะจบลงด้วยการตีเถียน ดูถูก ประณามค่างาคาดไม่ถึงหรืออาจเป็นไปได้เจตนาได้

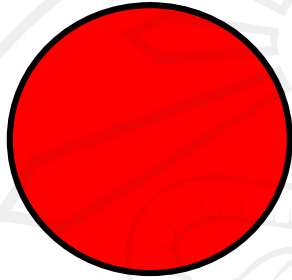
6. แบบใกล้ชิด (Intimacy)

การใช้เวลาที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความคิด ประสบการณ์อย่างที่ตรงกับใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตน เพราะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกไว้วางใจบุคคลที่ตนสัมพันธ์ด้วย

ใบความรู้ที่ 5
แสตมป์ (Stamp)

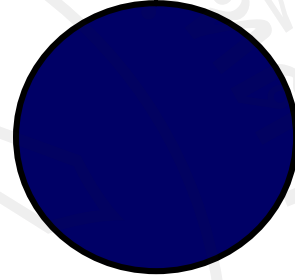


ความรู้สี (Stamps) และ การแสดงความรู้สี (Rackets)



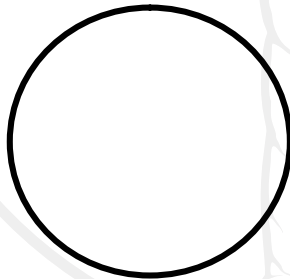
สีแดง

โกรธ รู้สึกผิดไม่พอใจ



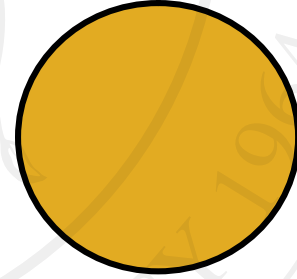
สีน้ำเงิน

เศร้าเหงาเจ็บช้ำ



สีขาว

เป็นผู้บริสุทธิ์ ถูกต้อง ใครว่ากล่าวไม่ได้



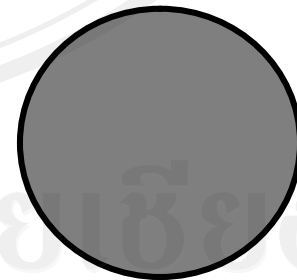
สีทอง

พอใจ ภูมิใจ เห็นคุณค่าตนเอง



สีน้ำตาล

รู้สึกที่ตนเองบกพร่อง



สีเทา

รู้สึกที่ตนเองบกพร่อง

ใบความรู้ที่ 6

ตำแหน่งชีวิต (Life Position)

“ตำแหน่งชีวิต” (Life Position) หมายถึง ทักษะคติที่เรามีต่อการกระทำของตนเองและคนอื่น ๆ ซึ่งปกติทุกคนจะมีทุกแบบสลับซับซ้อนกันไปตามสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมคนบางคนที่มีความยึดมั่นแบบใดแบบหนึ่งอยู่ตลอดเวลา แบ่งออกเป็น 4 แบบ คือ



1. ฉันไม่ดี – เธอดี (I'm not o.k.-you're o.k.)

ไว้คุณค่ามาก และ คนอื่นดีมากๆ
ซึ่งมักเกิดกับผู้มีปมด้อยอะไรสักอย่าง หรือคนที่ไม่มี ความมั่นใจในตนเอง มักเป็นคนวิตกกังวล และ ไม่มีความสุข

2. ฉันดี – เธอไม่ดี (I'm o.k.-you're not o.k.)

ทัศนคติเช่นนี้ จะทำให้มักถูกผู้อื่น มองโลกในแง่ร้าย คิดว่าตนเองเก่งและ ถูกต้องที่สุด ดังนั้น ลักษณะการแสดงพฤติกรรม มักเป็นคนไม่ไว้ใจผู้อื่น ชอบดูถูก หรือจับผิด คนอื่นๆคือผู้ต่ำต้อยกว่าตน บุคคลประเภทนี้จะเป็นคนที่ไม่มีความสุข ยิ่งกว่าบุคคลแบบแรก



3. ฉันไม่ดี -เธอก็ไม่ดี (I'm not o.k.-you're not o.k.)

ทัศนคติเช่นนี้ เป็นความรู้สึกนึกคิดของคนที่ไม่หวังในชีวิต คิดว่าตัวเองไม่มีคุณค่า และ ในขณะที่เดียวกันคนอื่น ๆ ก็เป็นเช่นนั้นด้วยพฤติกรรมของคนที่มีแบบแผนชีวิตแบบนี้ จะเป็นคนที่ไม่รู้จะทำอะไร ในปัจจุบัน และ อนาคต ไม่มีจุดหมายปลายทาง และ หากมีความรู้สึกรุนแรง มาก ๆ อาจถึงกับฆ่าคนอื่น และ ฆ่าตัวเอง เพื่อพ้นสภาพผิดหวัง

4. ฉันดี –เธอก็ดี (I'm o.k.-you're o.k.)

ทัศนคติเช่นนี้ เป็นผู้ที่มีความสุขจิตสมบูรณ์ จะมีทัศนคติที่ดีทั้งต่อตนเอง และ ต่อผู้อื่น เป็นคนที่มีความสุขเข้ากับคนอื่นได้ดี มีความกระตือรือร้น ไม่หลบหนีปัญหาของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่จะกล้าเผชิญกับปัญหา และ หาหนทางแก้ไขอย่างมีเหตุผล บุคคลประเภทนี้จะประสบความสำเร็จในชีวิตที่สุด



แบบสำรวจ P, A, C

คำชี้แจง : ขอให้สมาชิกทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคะแนนต่อไปนี้ ให้ตรงกับกรรับรู้ของท่านให้มากที่สุด

หมายเหตุ 1 หมายถึงน้อยที่สุด และ 7 หมายถึง มากที่สุด

เงื่อนไข	1	2	3	4	5	6	7
1. เอื้อเพื่อเพื่อน							
2. มีเมตตา							
3. เห็นอกเห็นใจ							
4. ชอบแสดงความรู้							
5. เผด็จการ							
6. ยึดหลักเกณฑ์ประเพณี							
7. ชอบสั่งสอน							
8. ชอบดำเนินคดี							
9. มีข้อห้ามเรื่อยๆ							
10. ไม่คงเส้นคงวา							
11. มีเหตุผล							
12. ชอบคาดคะเน							
13. ชอบการประเมิน							
14. ยึดข้อเท็จจริง							
15. ชอบทดสอบทดลอง							
16. ชอบหาวิธีแก้ปัญหา							
17. ใจเย็น							
18. รับฟังผู้อื่น							
19. เสนอวิธีแก้ปัญหา							
20. มีระบบระเบียบ							
21. เอาใจคนเก่ง สุภาพ							
22. ใจเร็ว							
23. แสวงหาสิ่งใหม่ๆ ชอบรู้ชอบเห็น							
24. ตามใจตัวเอง							
25. ก้าวร้าว							

ใบงานที่ 2

“What’s kind of your snow man”

ขอให้สมาชิกเขียนวงกลมลักษณะดังตัวอย่าง โดยให้วงกลมแต่ละวงมีขนาดแตกต่างกัน
ออกไป ตามลักษณะที่ท่านเป็น พร้อมระบายสีให้สวยงามพร้อมอภิปรายให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

P

A

C

ใบงานที่ 3
แบบฝึกหัดฉันจะพูดว่า

ขอให้ท่านเขียนสิ่งที่ท่านจะพูดตามความจริง หากท่านพบเจอสถานการณ์ดังต่อไปนี้ พร้อมจับคู่เพื่อจำลองสถานการณ์นั้น

1. เพื่อนของท่านเดินเข้ามาด้วยท่าทางที่เหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย ดวงตาร่วงโรย ท่านจะพูดว่าอย่างไร

ตอบ

2. ท่านได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่ง ซึ่งจะต้องรีบทำให้เสร็จในระยะเวลาอันสั้น และงานนั้นยากมากสำหรับท่าน ต้องใช้ความสามารถสูงด้วย ท่านจะพูดว่าอย่างไร

ตอบ

3. ใครไม่ทราบขโมยของเพื่อนในห้อง แต่ท่านกลับถูกครูเรียกไปต่อว่า ว่าท่านเป็นขโมย ท่านจะพูดว่า

ตอบ

4. เพื่อนของท่านเดินเข้ามาบอกท่านว่า “ท่านเป็นคนสวย/หล่อที่สุดที่ฉันเคยเจอ” ท่านจะพูดว่า

ตอบ

ประสบการณ์การทำกลุ่มทางจิตวิทยา
ตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวก
ระหว่างวันที่ 8 มกราคม 2555 ถึงวันที่ 9 มกราคม 2555

สมาชิกประกอบด้วย เยาวชนระดับชั้น ม.5 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จ.เชียงใหม่ ที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง และ มีความคิดเชิงบวกต่ำจำนวน 16 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทางจิตวิทยาตามแนวทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่อการคิดเชิงบวก

การทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่าจะเกิดการพัฒนาความคิดไปพร้อมกันด้วยพลังของสมาชิกในกลุ่ม แต่เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนไม่รู้จักหรือไม่สนิทสนมกันจึงทำให้ไม่กล้าพูดหรือแสดงความเป็นตัวตนออกมา

ช่วงแรกของการทำกิจกรรมเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกัน ละลายพฤติกรรมให้สมาชิกได้ผ่อนคลาย หายกังวลมากยิ่งขึ้น ซึ่งการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเริ่มจากการที่ให้สมาชิกได้แนะนำตัวเอง โดยให้บอกชื่อ ที่มาของชื่อ เมื่อแนะนำครบ ผู้นำกลุ่มก็ให้สมาชิกลุกขึ้นทำกิจกรรม “Right Touch” เป็นกิจกรรมที่สร้างความครึกครื้นสนุกสนาน และ แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการมีสติพร้อมสรุปให้เห็นว่า “สตินำพาซึ่งสิ่งที่เหมาะสม” และ โยงเข้ากิจกรรมต่อไปเป็นกิจกรรม “สัญลักษณ์แทนตนเอง” สมาชิกแต่ละคนตั้งใจวาดรูปแทนตนเอง และ อภิปรายกลุ่ม มีสมาชิกท่านหนึ่งวาดรูป “หมูสีชมพู” เพราะแสดงถึงตนเอง มีความอ่อนสมาชิกอีกท่านหนึ่งก็วาดรูปตนเองใน 2 มุมมอง ซึ่งเป็นมุมมองของตนเองที่เพื่อนๆ ได้เห็น คือ มุมมองของความเป็น “คนบ้า” แต่อีกมุมมองหนึ่งที่ตนเองเป็นที่เพื่อนสนิทเท่านั้นถึงจะทราบ คือ มุมมองของความเป็นคนปกติที่มี 2 อารมณ์โดยที่อารมณ์ตอนตื่นนอนใหม่จะเป็นอารมณ์ที่ไม่ยิ้มและหงุดหงิดง่ายและใช้เวลาสักพักก็จะเปลี่ยนเป็นอารมณ์ยิ้ม แต่เมื่อออกบ้านมาในสังคมจะกลายเป็น “คนบ้า” สมาชิกกล่าว พร้อมทั้งสมาชิกได้ให้เหตุผลของการกระทำ เพราะอยากให้เพื่อนสนุก ไม่อยากให้คนรอบข้างมีความเครียด และตนเองก็มีความสุขที่จะทำซึ่งก็ไม่ใช้การกระทำที่ผิดหรือทำความเดือดร้อนให้ใครสมาชิกกล่าว

หลังจากที่สมาชิกได้สนุกสนานและเกิดความสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม รู้สึกคุ้นเคยกับสถานที่และลดความเกร็งลงก่อนจะเข้าเนื้อหาผู้นำกลุ่มนำสมาชิกทำกิจกรรม เพื่อตระหนักความสำคัญของการเรียนรู้เนื้อหาในความเป็นจริง ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (TA ; Transactional Analysis) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยเรื่องของพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกทำกิจกรรมที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของพฤติกรรมเช่น กิจกรรมการสื่อสาร “ปิดตาวาดรูป” จากเกมส์นี้จะเห็นได้ว่า ไม่มีผู้ใดสามารถทำตามความคาดหวังได้ ร้อยเปอร์เซ็นต์

ซึ่งมีการต่อว่าทำให้ผู้ถูกปิดตาไม่พอใจ เช่น “ทางไหนกันแน่ บ่นอยู่ได้ มาวาดเองไป” ซึ่งผู้นำกลุ่มให้มีการสลับกันถูกปิดตาจนครบทุกคนทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ความรู้สึกของความอึดอัดที่ไม่สามารถที่จะสื่อสาร รวมถึงความคาดหวังที่ไม่อาจทำได้ผู้นำกลุ่มจึงสรุปเกี่ยวโยงเพื่อเตรียมเข้าเนื้อหา โดยให้เห็นถึงความสำคัญ ของการสื่อสารหากไม่สื่อสารออกไป ผู้รับสารก็ไม่สามารถรับรู้ได้ว่า ต้องการอย่างไร อีกทั้งหากมีการสื่อสารออกไปโดยคาดหวังว่าผู้รับสารจะต้องทำตามได้ถูกต้อง

เมื่อสมาชิกได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลิกภาพ และ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ตนเองและผู้อื่น ผู้นำกลุ่มได้ให้ความรู้เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ทั้ง 3 แบบเพื่อให้เกิดความเข้าใจผู้นำกลุ่มจึงแสดงให้เป็นเป็นรูปภาพ โดยใช้สื่อการสอนที่จัดทำขึ้นเพื่อให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพทั้ง 3 สภาวะพร้อมยกตัวอย่าง จากนั้น จึงให้สมาชิกทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพทั้ง 3 แบบ โดยให้วาดรูปตนเองโดยใช้กิจกรรม Snow Man เพื่อให้สมาชิกได้วาดรูปตุ๊กตาหิมะของตนซึ่งแสดงถึงบุคลิกของตนเองทั้ง 3 สภาวะ โดยให้ตุ๊กตาหิมะ 1 ตัวมีส่วนประกอบเป็นวงกลม 3 วง ที่แบ่งออกเป็นสามส่วนดังตัวอย่าง ซึ่งตุ๊กตาของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันออกไปตามบุคลิกภาพของแต่ละคน เมื่อสมาชิกวาดเสร็จ จึงนำผลมาอภิปรายในกลุ่ม โดยเพื่อนๆสมาชิกได้แสดงความคิดเห็นว่าสาเหตุใดที่เขามีบุคลิกนี้เด่นเช่น ผลออกมาว่า ฝ่ายประเมินตนเองว่า C เด่น เพื่อนจึงให้ข้อเสนอ “หนูคิดว่าฝ่าย A มากกว่า C ค่ะ เพราะฝ่ายเป็นคนมีเหตุมีผล มักถามหาเหตุผลเสมอ และ เข้ามักคิดวิเคราะห์ ประมวลผลถึงความเหมาะสม ความคุ้มค่าที่จะลงมือทำ เขามีเหตุผลมากกว่าจะเป็น C ค่ะ” สมาชิกกล่าว

เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองและเพื่อนสมาชิกแล้วนอกจากบุคลิกภาพที่มีความสำคัญต่อการแสดงออกแล้วนั้นอีกสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือการสื่อสารการพูดซึ่งเป็นการแสดงออกหลักที่ทุกคนต้องใช้ หากการสื่อสารนั้นแสดงออกอย่างไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดการเข้าใจผิดและ เป็นเรื่องได้ ผู้นำกลุ่มจึงให้ความรู้เกี่ยวกับการสื่อสารว่าการสื่อสารมีอยู่ 3 ประเภท ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารแบบเส้นขนานที่คู่สนทนาจะรู้สึกดีหรือแบบกากบาทที่มีการขัดแย้งระหว่างการสื่อสาร แม้กระทั่ง การสื่อสารแบบแอบแฝงไม่จริงใจที่พูดอีกอย่าง ใจจะคิดอีกอย่างเมื่อให้ความรู้จบ ผู้นำกลุ่มจึงให้แบบฝึกหัดเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสาร โดยแบ่งกลุ่มให้สมาชิกปรึกษากันภายในกลุ่มและให้สมาชิกทายว่าคลิปเสียงต่อไปนี้ เป็นการสื่อสารแบบใดโดยผู้นำกลุ่มมีบอร์ดำตอบและถูกศรให้เพื่อให้แต่ละกลุ่มหมุนถูกศรตามการสื่อสารที่ได้ฟังอย่างถูกต้องซึ่งสมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือและสร้างความสนุกสนานในการเรียนรู้มากท้ายที่สุดแล้วสมาชิกทุกคนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการสื่อสารได้เป็นอย่างดีผู้นำกลุ่มจึงสรุปกลุ่มโดยบอกถึงประโยชน์ที่ได้โดยสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง แต่ Eric Berne's ได้กล่าวไว้ถึงความ

เป็นตัวของตัวเองความเป็นตัวจริง ที่ลืมไม่ได้การที่เราจะสื่อสารออกไป เพื่อให้เป็นที่พึงพอใจนั้น ที่ขาดไม่ได้คือความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง มิใช่การเสแสร้ง จึงจะเรียกว่าผู้ที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมกลุ่มได้ดำเนินมาเรื่อย ๆ โดยนอกจากการสื่อสารที่เป็นสิ่งสำคัญแล้วนั้น ควรจะใส่ใจกันอย่างเหมาะสมด้วย ผู้นำกลุ่มจึงให้ความรู้เกี่ยวกับ “การใส่ใจ” ทั้ง 6 แบบ (การใส่ใจทางบวก การใส่ใจทางลบ การใส่ใจทางบวกแบบมีเงื่อนไข/ ไม่มีเงื่อนไข การใส่ใจทางลบแบบมีเงื่อนไข/ไม่มีเงื่อนไข การใส่ใจแบบพิธีการ การใส่ใจแบบหลอกลวง) โดยมีสื่อการสอน บอร์ดการใส่ใจ โดยวาดรูปให้เห็นอย่างชัดเจนถึง ผู้แสดงออกใส่ใจและผู้ถูกใส่ใจว่าหากมีการใส่ใจแบบนี้ผู้ถูกใส่ใจจะมีความรู้สึกอย่างไร หลังจากให้ความรู้แล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเชิญสมาชิกในกลุ่มร่วมแชร์ประสบการณ์การใส่ใจที่ตนเองเจอ ไม่ว่าจะเป็นผู้กระทำ หรือผู้ถูกกระทำซึ่งไม่ให้เข้ากันสมาชิกได้ร่วมแชร์ประสบการณ์ของตนเองเช่น สมาชิกหญิงท่านหนึ่ง ได้กล่าวถึง การที่ตนเองถูกดำเนินคดี “ฝ่าย...เธออย่าใส่ชุดชั้นในดำแบบนี้สิ มันเห็นนะรู้มัย เห็นทีไรละชุดหูชดดา” สมาชิกเล่าถึงความโกรธเคืองครั้งนั้นและบอกว่า คนที่ดำเนินคดีเธออยู่ภายในกลุ่มนี้ด้วยซึ่งเธอก็ได้ชี้ถึงสมาชิกอีกคนที่นั่งฝั่งตรงกันข้ามและบอกถึงอารมณ์ของตนเอง ณ. ตอนนั้นว่าโกรธมาก แต่โกรธได้ไม่นานก็ลืมเพราะนิสัยของตนเป็นคนโกรธง่ายหายไวแต่พอนึกถึงเมื่อไร ก็หงุดหงิดทุกที สมาชิกชายตรงกันข้ามที่เป็นคู่กรณีท่านหนึ่ง ได้อ้างเหตุผลขึ้นมาทันทีว่า “ก็เห็นว่ามันดูไม่ดี เลยเตือน ถ้าเตือนแล้วฝ่ายโกรธก็ดี คราวหน้าเราจะได้ไม่เตือนอีก เราขอโทษละกัน แต่เราทำด้วยความหวังดีจริงๆนะ” เหตุการณ์เริ่มตึงเครียดขึ้น เมื่อ สมาชิกคนอื่นๆ ได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการสื่อสารของชายคู่กรณีท่านนี้เช่นกันจึงร่วมกันแชร์ประสบการณ์พร้อมทั้งต่อว่าในสิ่งที่เขาทำ เช่น “ก็เพราะเบงค์เป็นคนนิสัยอย่างนี้ สังเกตมัยว่า ทำไปเบงค์เดินเข้าหากุ่มไหน คนจะแตกกันหมดหรือจบการสนทนากันหมด” ช่วงเวลาขณะนั้นได้สร้างความเจ็บปวดให้กับสมาชิกท่านนี้เป็นอย่างมากทำให้สมาชิกท่านนี้กล่าวว่า “คราวหน้าจะไม่พูดไม่ยุ่งด้วยแล้วเราก็แค่พูดในสิ่งที่ตัวเอง จะมาห้ามกันได้ยังไง เราไม่คบก็ได้เพื่อนพวกนี้เราก็มีเพื่อนเก่าของเราอยู่ที่นั่นเราก็อยู่คนเดียวได้” ซึ่ง Eric Berne's ได้กล่าวถึงสิ่งที่เกิดขึ้นคล้ายคลึงกันกับสถานการณ์นี้ ที่เรียกว่า “เกมส์” ในทฤษฎี ของ TA ซึ่งเกมส์จะทำให้เกิดความที่ไม่เป็นตัวตนที่แท้จริงและคนในสังคม ก็มักใช้เวลาเล่นเกมส์เสมอ เช่น “Why does this always keep happening to me (ทำไมเหตุการณ์นี้ต้องเกิดขึ้นกับฉันตลอดเลย)” “I was only trying to help (ก็เพียงแค่อยากช่วยเหลือ)” ซึ่งคนเล่นเกมส์ด้วยเหตุผลที่ว่าต้องการที่จะได้รับความใส่ใจเล่นเกมส์เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงหรือแทนที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้นหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด ซึ่งการดำเนินกลุ่มได้ดำเนินต่อไปด้วยความตึงเครียดอยู่ระยะหนึ่งผู้นำกลุ่มจึงได้เข้าไปช่วยเหลือ โดยลำดับเหตุการณ์ “How does it start? (จุดเริ่มต้นของเหตุการณ์นี้)” และลำดับเหตุการณ์ เรื่อยมา

โดยเปิดโอกาสให้ผู้ถูกกล่าวหาได้มีโอกาสได้พูดเพื่อแก้ตัวเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกท่านได้พูดตั้งแต่ต้นจนจบและสุดท้ายได้ถามถึงความรู้สึกผู้ถูกกล่าวหาในขณะนั้น ซึ่งนำเสียงของผู้ถูกกล่าวหาตอนนั้น เป็นคำพูดที่รู้สึกแยและไม่อยากยืนอยู่จุดนั้นแล้ว “หากรู้ว่า ทุกคนจะไม่พอใจแบบนี้เราไม่พูดคิดว่า นี่เราทำเพราะเราไม่รู้ เราแค่หวังดีเราเป็นของเราแบบนี้เราคิดผิดเราไม่นำมาเรียนต่อที่นี้เลยตั้งแต่แรกที่นี่ไม่เหมาะสมกับเราที่นี่ไม่ใช่ที่ของเรา เราไม่อยู่ทุกคนคงจะมีความสุขมาก” ผู้ถูกกล่าวหากล่าว

จากเหตุการณ์ที่มีการต่อกันซึ่งไม่สามารถยุติได้ ผู้นำกลุ่มจึงใช้ทักษะในการทำกลุ่มโดยค้นหาเครื่องมือเพื่อช่วยเหลือกลุ่ม หรือควหาใครเป็นผู้ช่วยเหลือซึ่งผู้นำกลุ่มเชื่อในพลังของกลุ่ม และ เชื่อในสมาชิกในกลุ่มจึงขอความช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิก ถึงการแก้ปัญหาในครั้งนี้ โดยตั้งเงื่อนไขขึ้นมาว่า “หากเพื่อนๆทุกท่านเป็นเบงค์ ในขณะนี้ ท่านจะอย่างไร” สิ่งนี้ที่เพื่อน ๆ สมาชิกได้พูดออกมาภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มคิดว่าเป็นพลังกลุ่มที่แข็งแกร่งเป็นคำพูดที่ช่วยเหลือผู้ถูกกล่าวหาได้เป็นอย่างดีและผู้นำกลุ่มให้โอกาสคู่อริในการเลือกวิธีที่เหมาะสมและขอเรียกร้องของคู่อริที่อยากให้เพื่อน ๆ ทำความเข้าใจบ้างท้ายที่สุดแล้วผู้นำกลุ่มจึงสรุปกลุ่ม ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นสิ่งที่สมาชิกควรกระทำและสิ่งที่คู่อริควรกระทำเพื่อให้อยู่ในสังคม ได้อย่างเหมาะสมและไม่เกิดความขัดแย้งหรือการเล่นเกมส์เกิดขึ้นอีก พร้อมกำลังใจและให้วิธีคิดโดยการบอกว่า “มั่นใจว่าทำได้ มั่นใจในพลังของท่านสมาชิก”

ต่อมาได้ให้ความรู้เกี่ยวกับบทชีวิตและ แสตนปีลี ซึ่งแสดงถึงอารมณ์ต่างๆ โดยผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงความเชื่อตั้งแต่บิดาของจิตวิทยา Sigmund Freud ที่มีความเชื่อในเรื่องของ จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ที่มีเหตุมาจากสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตสมัยยังเด็ก ซึ่งผู้นำกลุ่มไม่ลงลึกในส่วนในเรื่องนี้ แต่ได้เกริ่นเพื่อออกกล่าวให้ทราบ ว่า Eric Berne's เป็นผู้นำทฤษฎีของ Sigmund Freud มาประยุกต์ใช้ แต่ในความเชื่อที่คล้ายกันคือ ความเชื่อในเรื่องของอดีต ที่ส่งผลถึงปัจจุบันสิ่งที่เราทุกคนพบเจอในปัจจุบันล้วนแล้วมีผลต่อเนื่องมาจากอดีตทั้งสิ้นแต่ Eric Berne's จะแบ่งช่วงอายุเป็น 2 ช่วง คือ Script Proper คือช่วงที่ยังตระหนักรู้ไม่ได้ซึ่งมีความแตกต่างมีแบ่งออกให้เห็นได้ 12 ประเภทซึ่งสามารถส่งผลถึงพฤติกรรมอันไร้เหตุผล เช่น กลัวที่แคบ กลัวความมืด เป็นต้นผู้นำกลุ่มจึงเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แชร์เรื่องของตนถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างไรเหตุผลเช่น สมาชิกบางคนบอกว่า กลัวแมลงสาบ บางคนบอกว่าตนเป็นคนเก็บกด น่าจะเพราะถูกพ่อแม่ห้ามว่า เป็นผู้ชาย แสดงความรู้สึก เป็นต้น และ Counter Script คือช่วงที่สามารถตระหนักรู้เองได้ซึ่งจะแสดงออกมาใน Ego State เช่น มีสภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) และการนำมาใช้ในสังคมก็จะทำให้เกิดบทบาทขึ้นในการใช้ชีวิตในสังคมไม่ว่าจะเป็นบทบาทเหยื่อผู้เหนือกว่าหรือผู้ช่วยเหลือซึ่งผู้นำกลุ่มได้อธิบายให้เข้าใจถึงบทบาททั้งสามพร้อมให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ตนเองว่าตนเองมักอยู่ในบทบาท

ในเสมอเพราะเหตุใด พร้อมอภิปรายในกลุ่มโดยมีสมาชิกท่านอื่นได้กล่าวถึงตนว่า “หากเราอยู่ในสังคมเรามักเป็นเหยื่อ อะไรที่เรา คงเพราะเราใช้ง่าย และ ชอบช่วยเหลือ อุดสงสารไม่ได้ละ แต่ถ้าถามว่าเหนื่อยมั้ย ก็เหนื่อยนะแต่ปฏิเสธคนไม่เป็น แต่ถ้าเราอยู่ที่บ้าน เราคิดว่าเราเป็นเหยื่อนะเพราะเห็นว่ามีคนทำให้หนี แล้วเราจะต้องทำทำไมอีกถึงทำได้ เราก็ก่อนทำขึ้นบอกทำได้ เราก็ก่อนใช้สิทธิ์ ก็เลยแต่ถ้าเราบอกทำไม่เป็น เราก็ก่อนมีเวลาว่างไปเล่นอะไรของเราไป สบายดีออก” สมาชิกกล่าว

ต่อมา ผู้นำกลุ่มได้บอกเล่าถึงรูปแบบการใช้เวลา ซึ่งแต่ละคนได้ใช้เวลาแบบไหนจากเหตุการณ์ใดกันบ้าง ให้สมาชิกได้เล่าประสบการณ์การใช้เวลาแต่ละรูปแบบซึ่งแต่ละคนได้ใช้เวลาได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ได้ดีทีเดียวและสุดท้ายผู้นำกลุ่มได้ให้ความรู้เกี่ยวกับบทชีวิตและแสดมปีสี่ต่าง ๆ ให้สมาชิกเข้าใจ และ มีการ์ด ดี/ไม่ดี ให้ 8 ใบ ให้สมาชิกสุ่ม พร้อมจำลองสถานการณ์บทชีวิต ตามการ์ดที่จับได้ เช่นจับคู่สมาชิกคนหนึ่งได้ “ดี” อีกคนได้ “ไม่ดี” ก็จำลองสถานการณ์ มีการต่อว่ากันว่า “เธออย่ามาเถียงฉันนะพวกเถียงข้าง ๆ กู ๆ (ฉันดี-เธอไม่ดี)” และ ทั้ง 2 คนก็ยกป้ายสี Stamp แสดงถึงอารมณ์ขณะสนทนาโดย คนหนึ่งยกป้ายสีขาว เพราะ “ฉันไม่ผิด” อีกคนยกป้ายสีเทา “ผิดอีกแล้วหรือนี่”

ท้ายที่สุดผู้นำกลุ่มได้สรุปการทำกิจกรรม ซึ่งจากการทำกิจกรรม ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสารอีกทั้งสมาชิกทุกท่านได้ตระหนักรู้แล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีสาเหตุเกิดมาจากอะไรที่กล่าวไปข้างต้น เหตุในปัจจุบัน มักเกิดจากอดีตที่เราทำ และ/หรือ อดีตที่ผู้อื่นกระทำกับเรา ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงที่เราจำได้ หรือจำไม่ได้ แต่ทุกสิ่งส่งผลถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตัวเราเองหากเราใช้เวลาหมกมุ่นอยู่แต่ในอดีตไม่แก้ในปัจจุบันเหตุการณ์ก็จะส่งผลถึงอนาคตหากมันเรายอมรับเงื่อนไขในอดีต แล้วทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตของเราจะรุ่งเรืองสดใส เป็นคนที่มีมีความสุขที่สุดถือว่าเป็นโอกาสดีที่พวกเราได้มาเรียนรู้และ เริ่มต้น ณ วันนี้หากเราเริ่มช้า สิ่งดีดีก็จะเกิดช้าพวกเราได้เริ่มตั้งแต่นี้ไม่นานมันใจได้ว่า จะเกิดสิ่งที่ดีที่สุดกับทุกท่านและผู้นำกลุ่มมั่นใจว่า ทุกคนสามารถทำได้ สิ่งไหนที่จะนำมาซึ่งเป็นความคิดที่ขัดขวางอุปสรรคก็พยายามทำให้อุปสรรคนั้นเป็นโอกาสสำหรับชีวิตของเรามั่นใจว่าทุกท่านจะประสบความสำเร็จ

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

นางสาวหิชนันท์ ภัทรกฤดา

วันเดือนปีเกิด

26 ธันวาคม 2527

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2549

ธุรกิจบัณฑิต (การบริหารทรัพยากรมนุษย์)

คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยพายัพ จ.เชียงใหม่

พ.ศ. 2545

มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทย์-คณิต) โรงเรียนยุพราชวิทยาลัยเชียงใหม่