

บทที่ 14

การแสวงหาทางเลือก

เมื่อผู้รับการปรึกษามาพบผู้ให้การศึกษาเพราะเขารู้สึกหมดหวัง สิ้นหวัง ติดอยู่ในสถานะที่ยากจะทนได้ ไม่รู้ว่าจะทำอะไรเพื่อลดความรู้สึกเจ็บปวด และเชื่อว่าคงไม่มีทางแก้ไข การใช้การสะท้อนและทักษะต่างๆ ที่ผ่านมา ช่วยค้นหาประเด็นปัญหาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนี้ จากกระบวนการดังกล่าวสามารถลดความเครียดของผู้รับบริการให้ดำเนินไปสู่การแสวงหาทางเลือกและพบทางออกในการแก้ไขปัญหา บางครั้งผู้รับการปรึกษาไม่ก้าวหน้า ไม่มีการค้นหาทางเลือกอย่างเหมาะสมถึงทางตัน ในการจัดการกับสถานะนี้ ผู้ให้การศึกษาจะสะท้อนความรู้สึกที่ติดอยู่ตรงนี้ และถามถึงทางเลือก (Geldard, 1998)

การหาทางเลือก

การถามด้วยคำถามปลายเปิด เช่น “คุณอยู่ในสถานะที่อึดอัดมาก คุณมองเห็นทางเลือกมีอะไรบ้าง” ย่อมมีประโยชน์ในการช่วยให้เขาพิจารณา บอกถึงทางเลือกแทนที่จะไปเสนอแนะ ผู้ให้การศึกษาควรให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง ผู้รับบริการจะสามารถคิดและเสนอทางเลือกเพื่อนำมาพิจารณา ทางเลือกบางอย่างที่เป็นไปไม่ได้หรือเป็นไปได้ยากย่อมจะตัดทิ้งไป อย่างไรก็ตามควรมีความระมัดระวังจดจำทางเลือกต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาเสนอ เพราะทางเลือกที่ผู้รับการปรึกษาเสนอเป็นอันแรกมักจะเป็นทางเลือกที่เขาตัดสินใจเลือกในที่สุด

ผู้ให้การปรึกษามีมือใหม่มักรู้สึกกดดันและคิดว่าต้องพยายามหาทางออกให้ผู้รับการปรึกษา ซึ่งไม่จำเป็นต้องทำเช่นนี้ และมันจะดีกว่ามากถ้าผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาทางเลือกได้ด้วยตัวเอง แนนอนว่าบางครั้งผู้รับการปรึกษามองไม่เห็นทางเลือกซึ่งผู้ให้การศึกษาเห็นว่าเด่นชัด กรณีเช่นนี้ผู้ให้การศึกษาอาจเลือกที่จะบอกผู้รับการปรึกษาถึงทางออกนี้ ในการบอกควรเป็นข้อเสนอเพื่อผู้รับบริการเห็นว่าเป็นข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ ไม่ใช่การแนะนำ

การค้นหาทางเลือก

เมื่อค้นหาทางเลือก ให้ผู้รับการปรึกษาพูดกว้างๆ ถึงทางเลือกต่างๆ ก่อน และค่อยสรุปให้ชัดเจน กระตุ้นให้เขาพิจารณาแนวทางแต่ละอัน ดูทั้งด้านบวกและด้านลบ ข้อได้เปรียบ

เสียเปรียบ ระยะสั้น ระยะยาว การพิจารณาทางเลือกที่ชอบน้อยที่สุดเป็นข้อได้เปรียบ เพราะมีช่องทางน้อยมากทำให้ง่ายต่อการตัดสินใจที่จะตัดทางเลือกนี้ไป

ในการพิจารณาอย่าดูเพียงแค่ผลติดตามมาในทางบวกหรือลบ แต่พิจารณาถึงความรู้สึกที่มีต่อทางเลือกต่างๆ เหล่านี้ ความรู้สึกสบายใจ ความรู้สึกวุ่นวาย ทางเลือกนี้มีความหมายต่อตัวเขาอย่างไร ทำให้เกิดความชัดเจน ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลอย่างเดียวน่าจะไม่เพียงพอ เพราะถ้าจะต้องทำหรือควรจะทำ แต่ไม่ยอมทำ หรือรู้สึกวุ่นวาย ทางที่เลือกอาจไม่ใช่ทางที่เหมาะสมที่สุด นอกจากนี้การเลือกควรเป็นของผู้รับการปรึกษาเอง ไม่ใช่มาจากความคิดผู้ให้การปรึกษาว่าพึงปรารถนาเหมาะสมที่สุด

การตัดสินใจ

ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่สามารถตัดสินใจได้ มีข้อโต้แย้งระหว่าง 2 ทางเลือก ช่วยให้เขาได้ค้นหาโดยเต็มที่ถึงผลติดตามมาของทางเลือกแต่ละอัน เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบได้อย่างชัดเจน เมื่อไหร่ที่จะต้องเลือกจะต้องมีการสูญเสียหรือค่าใช้จ่ายเสมอ คือมีการได้การเสีย การเลือกที่จะมีแต่ได้กับได้คงจะเป็นสิ่งหาได้ยากยิ่ง

ในการเลือกต้องให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงองค์ประกอบของการสูญเสียและค่าใช้จ่ายหรือต้นทุนที่จะต้องใช้ในการเลือก ถ้าเราเลือก ก เราสูญเสียอะไร และถ้าเลือก ข สูญเสียอะไร เขาสามารถยอมรับสิ่งเหล่านี้ได้ไหม การสูญเสียอะไรที่สามารถยอมรับได้ การดูองค์ประกอบทั้งด้านบวกและลบ หรือได้อะไร เสียอะไร ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความพร้อมมากขึ้นในการตัดสินใจเลือก

การตัดสินใจเลือกเป็นปัญหายากใจสำหรับคนส่วนใหญ่ เพราะเรามีขั้วต่างๆ (Polarities) อยู่ในตัวเรา เช่น ความปรารถนา ค่านิยม แรงกระตุ้น บ่อยครั้งที่ขัดแย้งกัน อาจให้ผู้รับการปรึกษามองถึงส่วนที่ปรารถนาทางเลือกหนึ่ง ค้นหาโดยเต็มที่ และค้นหาอีกทางเลือกหนึ่ง ทำให้เขาเกิดพลังในการยอมรับ ทำใจได้ ว่าถ้าเลือกอย่างก็ต้องเสียอย่าง ทำให้เขาปล่อยวางได้ การที่สามารถปล่อยวางได้ เป็นส่วนที่ยาก ในการเลือกเราไม่ได้เลือกกระหว่างขาวกับดำ ผิดหรือถูก แต่มักอยู่ในบริเวณสีเทา การเลือกและรู้จักปล่อยวางทำให้สามารถตัดสินใจได้ง่ายขึ้น

อย่างไรก็ตามบางครั้งการหาทางออกที่สร้างสรรค์ อาจมีทางเลือกที่มีแต่ได้กับได้ หรือการสูญเสียลดลง ความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับขั้นตอนนี้

บางครั้งผู้รับการปรึกษารู้สึกติดตัน ตัดสินใจไม่ได้ เราอาจยอมรับในสิ่งนี้เพราะการตัดสินใจในชีวิต เรื่องสำคัญๆ ไม่ใช่เรื่องง่าย เราอาจวางมันไว่ก่อน และกลับมาจัดการกับสิ่งนี้ในครั้งต่อไป โดยไม่กดดันเร่งเร้าให้เขาตัดสินใจให้ได้ แต่ช่วยให้เขาตระหนักถึงสิ่งนี้ โดยแสดง

ความเข้าใจถึงความเจ็บปวด ไม่สบายใจที่เผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าวนี้ อาจให้เขาเอากลับไป
ทำเป็นการบ้าน เพื่อนำไปพิจารณาและตัดสินใจ

วงจรการแก้ไขปัญหา

- | | |
|-----------|---|
| ระยะที่ 1 | การทำความเข้าใจกับปัญหา
CO และ CL ค้นหาประเด็นปัญหา
จนเกิดความชัดเจนเกี่ยวกับธรรมชาติของปัญหา |
| ระยะที่ 2 | แสวงหาทางเลือก
ระดมสมองทางเลือกที่เป็นไปได้ |
| ระยะที่ 3 | การตัดสินใจเลือก
ระบุทางเลือกที่ต้องการ |
| ระยะที่ 4 | การวางแผนปฏิบัติการ
ตัดสินใจว่าจะดำเนินการอย่างไร |
| ระยะที่ 5 | ประเมิน ค้นหาประสิทธิภาพของยุทธศาสตร์ที่ใช้ |

แบบฝึกหัด 43 การทำปัญหาให้กระจ่าง

ปัญหาจะต้องมีความชัดเจนก่อนที่จะค้นหาทางเลือก จับคู่อภิปรายปัญหาเกี่ยวกับการ
ทำงาน การเรียน ครอบครัว ใช้ยุทธวิธีต่อไปนี้ในการอภิปราย

- ผู้ฟังกระตุ้นให้ผู้พูดอธิบายปัญหากว้างๆ
- ผู้ฟังเสนอแนะให้ผู้พูดสรุปปัญหาเป็นประโยคเดียว
- ผู้ฟังถามว่ามีปัญหาอื่นๆ ที่สัมพันธ์กันไหม

การจับคู่คุยกันในขั้นตอนนี้ จะสามารถทำความเข้าใจกับปัญหาเฉพาะให้อยู่ในระดับ
ที่สามารถบริหารจัดการได้ ไม่ใช่ปัญหาทั้งหมดในชีวิตสามารถสรุปลงได้ แต่ปัญหาทางอารมณ์
และปัญหาส่วนตัวหลายอย่างสามารถทำได้

สลับเปลี่ยนบทบาทหลังจากผ่านไป 10 นาที ผู้ฟังเปลี่ยนมาเป็นผู้ค้นหาซ้ำตามขั้นตอน
เดิม หลังจาก 10 นาทีเข้ากลุ่มใหญ่ ผู้ฝึกช่วยให้มีการอภิปรายกันเกี่ยวกับการทำความเข้าใจ
เกี่ยวกับปัญหา และให้ความสนใจเฉพาะในประเด็นต่อไปนี้

- กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงภูมิหลังของปัญหา
- ช่วยให้ออกถึงปัญหาเป็นประโยคเดียว
- ช่วยผู้รับการปรึกษาระบุถึงเป้าหมายในอนาคต
- อภิปรายยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหา

- ประเมินการแก้ปัญหา

ประเมิน กลุ่มแบ่งเป็นคู่ แต่ละคู่ใช้เวลา 5 นาที อภิปรายสิ่งที่ชอบและไม่ชอบเกี่ยวกับกิจกรรม เข้ากลุ่มอภิปราย และประเมิน ให้เวลา 5 นาทีก่อนยุติ ในการถามคำถาม แสดงความรู้สึก เปิดโอกาสให้สมาชิกพูดสิ่งที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม

แบบฝึกหัด 44 วิธีจัดการกับปัญหา

เพื่อช่วยให้บุคคลอื่นระบุปัญหา และแก้ไขปัญห

จับคู่ และถาม 3 ครั้ง ว่า

คุณแก้ปัญหาของคุณอย่างไร

แต่ละครั้งที่ถาม ผู้ฝึกกระตุ้นให้ค้นหาคำถามอย่างลึกซึ้ง สลับบทบาททำซ้ำตามขั้นตอนเดิม หลังจากนั้น 10 นาที กระตุ้นให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับว่าได้อะไรจากกิจกรรม

ประเมิน 2 รอบ รอบแรกให้บอกว่าชอบอะไรน้อยที่สุดจากกิจกรรมที่ทำ รอบต่อมาบอกว่าชอบอะไรมากที่สุดจากกิจกรรม ผู้ฝึกร่วมกระบวนการประเมิน และตรวจสอบว่าการอภิปรายตรงจุดหรือไม่

แบบฝึกหัด 45 การค้นหาแบบการแก้ปัญหา

จุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาแบบการแก้ปัญหาโดยการเน้นวิธีการ ค้นหาวิธีการแก้ปัญหาโดยการผ่อนคลาย และเน้นที่ความรู้สึก เป็นกระบวนการง่ายๆ ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย สามารถสัมผัสความรู้สึกและปัญหาค่อยๆ ปรากฏขึ้นมา เป็นกระบวนการตามธรรมชาติในการค้นหาแนวทางการแก้ปัญหามาจากงานของ Eugene Gendlin (198) ผู้ฝึกกลุ่มใช้วิธีการนี้ ประเมิน แต่ละคนบอกว่าตนเรียนรู้อะไรจากกิจกรรม และจะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างไร

การยุติ ให้เวลาสำหรับถามคำถาม แสดงความรู้สึก พูดสิ่งอื่นๆ ที่เป็นผลจากกิจกรรม

ขั้นตอน การเน้น

1. นั่งเงียบๆ หายใจลึกยาว ขณะปล่อยให้ตนเองผ่อนคลายโดยสมบูรณ์ สังเกตความคิด ความรู้สึกที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ รับรู้แต่ละสิ่งอย่างช้าๆ โดยไม่วิตกกังวลจนเกินไป

2. หลังจากซึ้งถึงความคิด ความรู้สึกแต่ละอันที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ รวมความคิด ความรู้สึกเหล่านี้เข้าด้วยกัน จินตนาการว่าเราใส่แต่ละอันไว้ในกล่องรวมไว้เป็นมัดเดียวกัน วางไว้ตรงหน้าเรา ขณะเดียวกันเรามีความรู้สึกสงบนิ่ง

3. มองหีบห่อที่เรามัดเข้าไว้ด้วยกัน อันไหนที่เราสนใจมากที่สุด อาจมีมากกว่า 1 แต่พยายามดูว่าอันไหนสำคัญที่สุดสำหรับเรา

4. เอาสิ่งนั้นแกะออกมา ปล่อยให้ตัวเรามีพื้นที่ในการหายใจ ไม่ต้องรีบร้อนที่จะดึงมันออกมา ค่อยๆ ปล่อยให้ตัวเราคิดถึงประเด็นเฉพาะนั้น

5. ถามตัวเราว่ารู้สึกอย่างไร ความรู้สึกที่เรามีต่อประเด็นที่เราดึงออกมานี้ ไม่ต้องรีบร้อน พยายามนึก 1-2 ข้อ ความรู้สึกที่เรามีเป็นด้านของปัญหาที่เราสัมผัสด้วยความรู้สึก

6. เมื่อเรารู้ถึงความรู้สึก ค้นหาต่อไปอีกชั่วขณะ มีความรู้สึกอื่นๆ อีกไหม

7. หลังจากค้นหาความรู้สึก ถามตัวเราต่อไป อะไรเป็นพื้นฐานของปัญหาเหล่านี้ อะไรคือประเด็นที่แท้จริงอยู่เบื้องหลังความคิดของเรา บ่อยครั้งประเด็นที่แท้จริงแตกต่างไปจากจุดที่เริ่มต้น

8. เมื่อเรารู้ถึงประเด็นพื้นฐาน ค้นหาต่อไป เราควรทำอะไรในขั้นต่อไป ไม่ต้องรีบร้อน พยายามมองหาทางออกหลายๆ ทาง ก่อนจะตัดสินใจว่าจะทำอะไรต่อไป ให้มันค่อยๆ ผุดขึ้นมาเป็นอันสิ้นสุดกิจกรรม

9. ปล่อยตัวเองให้หายใจลึกยาว ผ่อนคลาย และค่อยๆ ดันตัวขึ้นมาอย่างแผ่วเบา

แบบฝึกหัด 46 การพัฒนาทางเลือก

แบบฝึกหัดให้ใช้จินตนาการในการสร้างอนาคตสำหรับตัวเราให้ดีขึ้น เพื่อเตรียมตัวช่วยผู้อื่นพัฒนาสิ่งนี้

ตัวอย่าง ผู้เรียนส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่โดยเต็มที่ การเรียนมักไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ปราณีขึ้นปี 3 เธอไม่พอใจกับผลการเรียนที่เป็นอยู่ และได้ใช้การจินตนาการเพื่อวาดภาพแบบการเรียนรู้ใหม่ เพื่อให้มีอนาคตที่ดีขึ้น เธอใช้การระดมสมองเพื่อค้นหาความเป็นไปได้ในการมีอนาคตทางการศึกษาที่ดีขึ้น เป้าหมายเพื่อให้มีรูปแบบการเรียนรู้ใหม่ เธอถามตนเองว่า ฉันต้องการอะไรในบทบาทของผู้เรียนหรือนักศึกษา เธอได้ระดมสมองความเป็นไปได้ต่างๆ

- ฉันจะไม่เรียนเพียงเพื่อจะเอาเกรด แต่เรียนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้จริงๆ และในทางตรงข้ามมันอาจช่วยให้เกรดของฉันดีขึ้น แต่ฉันจะไม่พยายามเพิ่มมากขึ้นเพียงเพื่อให้เกรดดีขึ้น

- ฉันจะมีส่วนร่วมในชั้นมากขึ้น ไม่ใช่เพื่อพยายามให้อาจารย์เกิดความประทับใจ แต่ฉันจะทำทุกอย่างเพื่อช่วยให้ฉันเกิดการเรียนรู้ นั่นหมายความว่าฉันจะขอให้อาจารย์ให้ความกระจ่างในจุดต่างๆ เพิ่มมากขึ้น มีส่วนร่วมในการอภิปรายกับเพื่อนๆ ทำตนให้เป็นประโยชน์กับกลุ่มและชั้นเรียนเพิ่มขึ้น

- ฉันจะอ่านหนังสือในสาขาวิชาเอกให้กว้างขวางมากขึ้น ไม่เพียงบทความ หนังสือที่อาจารย์กำหนดให้อ่าน แต่ยังรวมถึงด้านต่างๆ ที่ฉันสนใจ ความปรารถนาของฉันจะเป็นแรงขับเคลื่อนที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้

ปรางค์ได้เขียนรายการเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่แนวทางในการเรียนรู้ใหม่อย่างเข้มข้น จากรายการดังกล่าว เธอจะนำมาประเมิน และเลือกเป้าหมายที่แท้จริง เพื่อให้เกิดแบบการเรียนรู้ใหม่

1. เลือกปัญหา 2 อย่าง

2. ระดมสมอง ความเป็นไปได้ในการมีอนาคตที่ดีขึ้นจากปัญหา 2 อย่าง ทำเช่นเดียวกับปรางค์

3. ใช้การไต่ถามดังต่อไปนี้ เพื่อช่วยตัวเราพัฒนาแนวทางใหม่ๆ

นี่คือสิ่งที่ฉันต้องการ.....

นี่คือรายการของความปรารถนาของฉัน.....

เมื่อทำเสร็จสิ้นลง ฉันจะมี.....

มันจะมี.....

ฉันจะยังคง.....

มันจะมี.....เพิ่มมากขึ้น

มันจะมี.....ลดน้อยลง

ก. ปัญหา / โอกาส

ข. ความเป็นไปได้ในการมีอนาคตที่ดีขึ้น

ก. ปัญหา / โอกาส

ข. ความเป็นไปได้ในการมีอนาคตที่ดีขึ้น

4. หลังจากทำเสร็จลง ให้แลกเปลี่ยนผลจากการระดมสมองกับคู่ของตน

5. ช่วยกันเพิ่มเติมลงไปรายการอีก 2-3 ข้อ