

การเผชิญปัญหา



เมื่อเราเจอกับปัญหา..



เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด
อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดง
ออกมาเพื่อเผชิญกับปัญหาและความ
กดดันนั้น



การเผชิญปัญหา 3 แบบ

- แบบมุ่งจัดการกับปัญหา
- แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
- แบบหลีกเลี่ยง



กลวิธีการเผชิญปัญหา

- มุ่งจัดการกับอารมณ์
- มุ่งจัดการกับปัญหา



กระบวนการเผชิญปัญหา



เมื่อเราเจอกับปัญหา..



อย่างแรกที่เราทำคือ
การประเมินสถานการณ์



○ มันไม่เกี่ยวกับเรา...

○ มันดีกับเรา

○ มัน...แย่ละ



ถึงจะเจอเรื่องแย่ ๆ แต่เราก็มองได้หลายมุม

○ ดูห่าจะเกิดอันตรายและสูญเสีย

○ รู้สึกถูกคุกคาม

○ เป็นสถานการณ์ที่ท้อแท้ อึ้งย

ทำท่าย



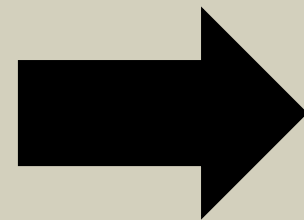
ที่ผ่านมามีเรียกว่าการ
ประเมินขั้นปฐมภูมิ



หลังจากผ่านช่วงของปฐมภูมิมา

จะเข้าสู่การประเมินทุติยภูมิคือ

เราจะใช้หมอง..



เราจะใช้มุมมองของเราประเมิน 3 ด้าน คือ

- สถานการณ์นั้นจะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตน (Blame or Credit)
- จะแสดงออกหรือจัดการอย่างไร เพื่อให้ตนเองเกิดประโยชน์สูงสุด (Coping Potential)
- สถานการณ์นั้นสอดคล้องกับเป้าหมายในอนาคตของตนเองอย่างไร (Future Expectation)



พอเราประเมินเสร็จก็จะเข้าสู่การเผชิญปัญหา

จริง ๆ แลนะ

- ระยะคาดคะเนสถานการณ์
- ระยะการเผชิญกับสถานการณ์
- ระยะหลังเผชิญสถานการณ์



ทรัพยากรที่เราต้องใช้ในการแก้ปัญหา

- สุขภาพและพลังงาน (Health and Energy)
- ความเชื่อทางบวก (Positive Believe)
- ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)

(ทักษะทางสังคม (Social Skills) / การสนับสนุน
ทางสังคม (Social Support) / แหล่งทรัพยากร
ทางด้านวัตถุ (Material Resource))



ต้องทำงานกันแล้วล่ะ..



รับกระดาษไปคนละแผ่นนะ

พอได้กระดาษแล้วเขียนชื่อ

ตัวเองตามหัวมุมด้านขวา



เสิร์ฟแล้วให้ตั้งสติ

สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ



แล้วให้เขียนปัญหาที่ตัวเองยังแก้ไม่ได้
หรือแก้ไขไปแล้วแต่อิมแพคแรงจนยัง
ติดตราตรึงอยู่ในความทรงจำ

ลงในกระดาน



เสร็จแล้วให้เอามาส่ง

อาจารย์ได้เลย....



เดี๋ยวก่อน...

ชีวิตไม่ได้ง่ายขนาดนั้น



กระดาษคือให้เอามาฝากไว้ก่อน
แล้วให้ไปถามความเห็นคนอื่น ๆ ซิ
ว่าถ้าเค้าเจอปัญหาแบบที่เราเจอ
เค้าจะแก้ไขยังไง



คนอื่น ๆ ที่ว่าก็ไม่ใช่ว่าจะ
ไปถามใครก็ได้แหละ



มาตัดสินใจชะตากรรมของท่าน

ว่าจะต้องไปถามใครด้วย

การใช้ทรัพยากรสื่อให้เป้น

ประโยชน์นะคะจ๊ะ!!!



กฎของงานชิ้นนี้ (เรื่องเยอะ) - 1

- ขอให้ใช้ทรัพยากรสื่อในมือให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นสื่อ online หรือ offline ไม่ว่าจะเป็นการโพสต์ถามใน
 - pantip
 - facebook
 - twitter
 - Webboard ต่าง ๆ
 - VDO Call สัมภาษณ์ ด้วย apps ก็สามารถทำได้เช่นกัน



กฎของงานชิ้นนี้ (เรื่องเยอะ) - 2

- โดยบุคคลที่จะให้พูดคุย สัมภาษณ์นั้น จำนวน 3 คนนะจ๊ะ
- สำคัญมาก! หากไปสัมภาษณ์หรือ VDO Call ขอให้อัดวิดีโอมา ด้วยขณะที่สัมภาษณ์และตอบคำถาม
- สำคัญมากต่อมา หากทำใน facebook, twitter, pantip, webboard, etc. ขอให้ screenshot ความคิดเห็นเหล่านั้น มาด้วยนะจ๊ะ :-P



กฎของงานชิ้นนี้ (เรื่องเยอะ) - 3

- ในกรณีถามใน online อาจมีคนตอบมากกว่า 3 คน อาจเป็น กระตู่ hot hit ติดลบพัน ก็ให้เลือกคำตอบที่เรานำไปใช้ได้มา 3 คำตอบ
- พยายามหลอกล่อ พุดคุย ถามตอบ เพื่อให้ได้รายละเอียดจากผู้ให้สัมภาษณ์หรือผู้ตอบคำถาม เอาแบบมโนแจ่มไปเลยแหละจ๊ะ
- เมื่อได้ความคิดเห็นของเขามาแล้ว ไม่ว่าจะป็นวิธีการ offline / online ก็นำมาทำสรุปให้ดังามแหละจ๊ะ



กฎของงานชิ้นนี้ (เรื่องเยอะ) - 4

- สรุปอย่างไรดี? สรุปโดยนำความคิดเห็นของคน 3 คนที่เราได้สอบถามนั้นมาเรียบเรียงว่าทั้ง 3 คนมีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไรเหมือนหรือแตกต่างกับตัวเราอย่างไรหนอ?
- ต่อมาถึงขั้นตอนการเขียนตอบแล้ว เขียนตอบโดยใช้ ขั้นตอนการเผชิญปัญหา มาประกอบด้วยนะเด็ก ๆ



ขั้นตอนของการเผชิญปัญหา

- ขั้นตอนประเมินสถานการณ์ (การประเมินปฐมภูมิ/การประเมินทุติยภูมิ)
- ขั้นตอนเผชิญปัญหา (ระยะคาดคะเน/ระยะเผชิญ/ระยะหลังเผชิญ)

ทรัพยากรที่ต้องใช้



จบแล้วแะจ๊ะ!!!

เชิญกลับโดยสวัสดิ์

