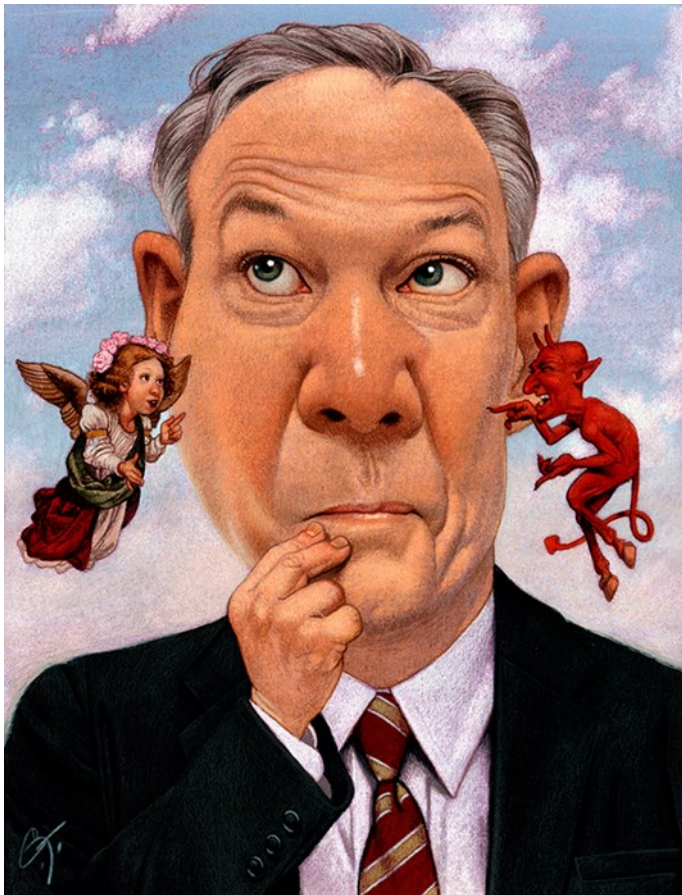
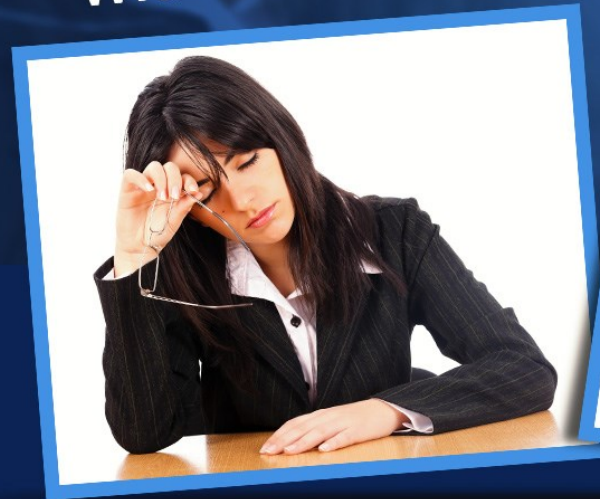


เทคนิคจัดการความขัดแย้งภายในใจ

Intrapersonal Conflict Management Techniques : ICM



Intrapersonal
conflict
is a conflict
with **oneself**.

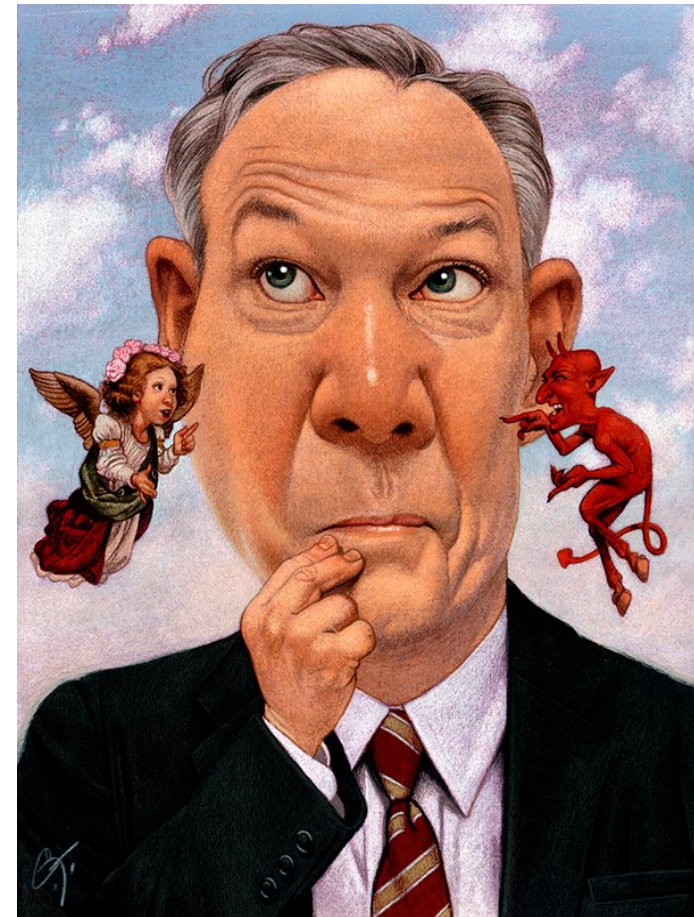


Intrapersonal
conflict is a
conflict between
two people.



ความขัดแย้งภายในใจ ..คือ.. (Intrapersonal Conflict)

“..ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในใจบุคคล
เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต่อสู้กับความปรารถนา
คุณค่า/ค่านิยม เป้าหมาย ความคิด และ
ความรู้สึกของตนเอง..”



ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

..เกิดจาก..

- ไม่เข้าใจในสิ่งที่ตนเองต้องการและสิ่งที่ตนเองคาดหวัง
- ต่อกู้กับภาพลักษณ์หรืออัตลักษณ์แห่งตน
- ความคิดที่แยกเป็น 2 แล้วต่อกู้กัน
- ต่อกู้กับการตัดสินใจ
- คุณค่า/ค่านิยม และ **priorities** ขัดแย้งกัน



ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

..เกิดจาก..

Freud's Structure of the Human Psyche



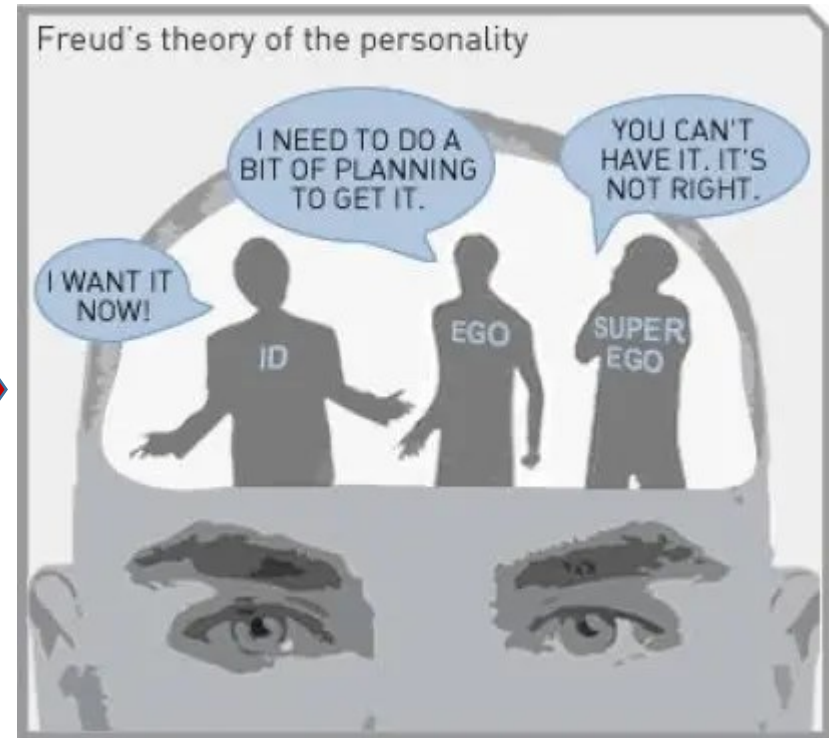
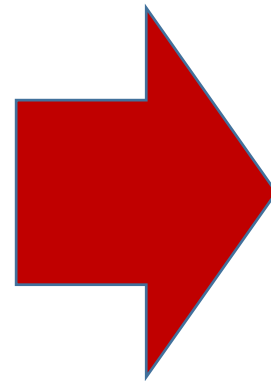
Id:
Instincts



Ego:
Reality



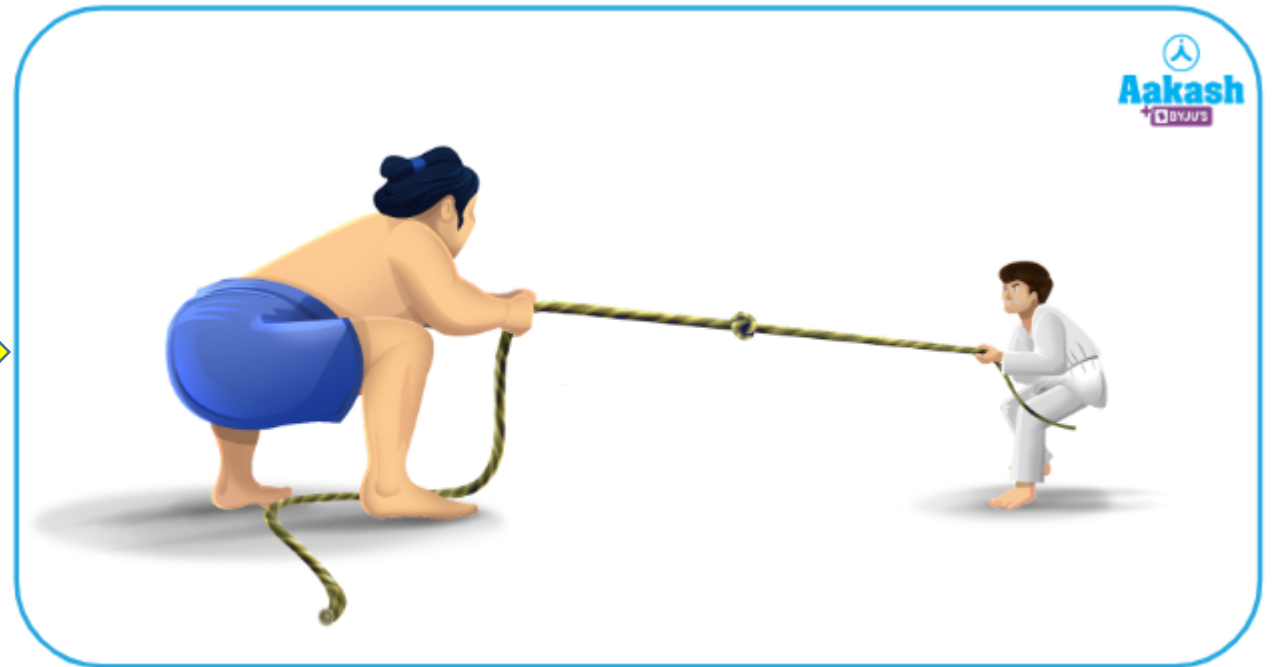
Superego:
Morality



ความขัดแย้งภายในใจ(Intrapersonal Conflict)

..เกิดจาก..

Polarities : ใจที่เป็น 2 ขั้ว



Tug of War

.. รูปแบบ..

ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)



approach-approach

(รักพี่เสียดายน้อง)



avoidance-avoidance

(หนีเสือปะจระเข้)



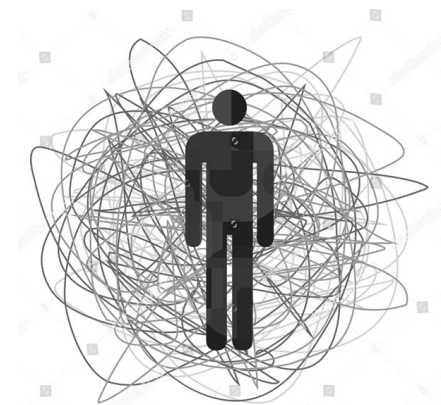
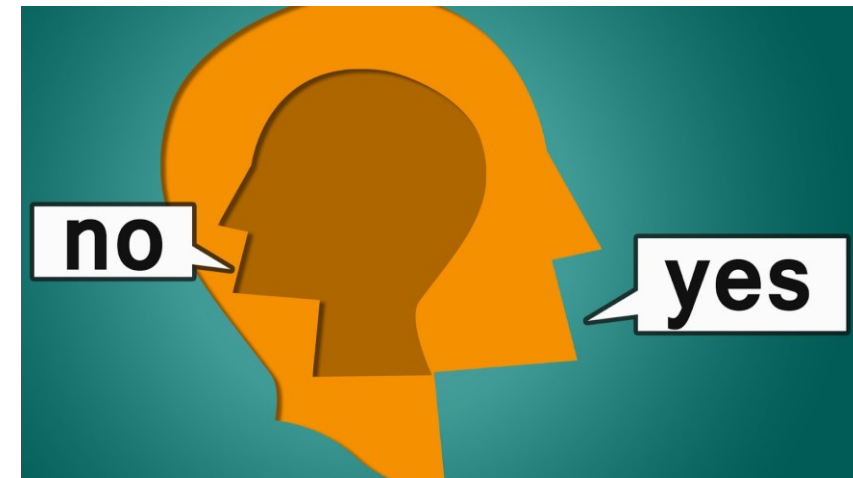
approach-avoidance

(เกลียดตัวกินไข่เกลียดปลาไหลกิน
น้ำแกง)

ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

..นำไปสู่..

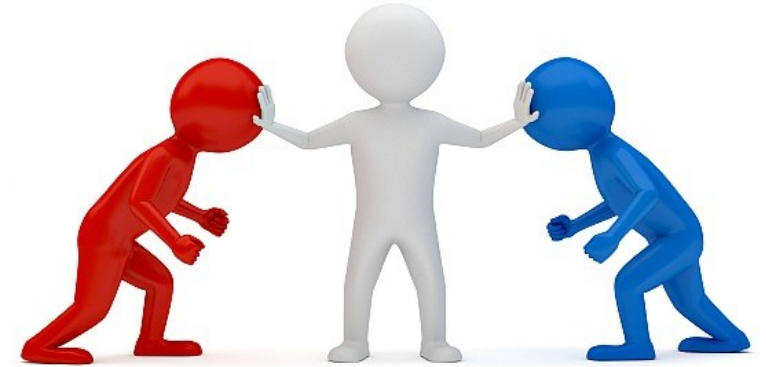
- วิตกกังวล
- ซึมเศร้า
- โกรธ
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- พฤติกรรมทำร้ายตนเองต่าง ๆ (เช่น ตีหมัด ฆ่ายาเสพติด ฯลฯ)
- เครียดทางอารมณ์



ความขัดแย้งภายในใจ(Intrapersonal Conflict)

..นำไปสู่..

- ไร้อารมณ์ (Apathy)
- เบื่อ
- สงสัยตนเอง
- ไม่ปลอดภัย
- คับข้องใจ



ความขัดแย้งภายในใจ(Intrapersonal Conflict)

..นำไปสู่..

- ความร่วมมือ แข็งข้อ หยุดงาน ในการทำงาน
- ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า “**อะไรที่ควรทำ**” และ “**อะไรที่อยากทำ**”
- ขาด คุณลักษณะภาวะผู้นำ ที่ประกอบด้วย
 - มีเป้าประสงค์
 - มีแรงจูงใจ
 - มีความมุ่งมั่น
 - มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 - มีบุคลิกภาพที่ได้พัฒนา
 - มีการเห็นคุณค่าในตนเองที่เพียงพอ



แนวทางแก้ไข....

ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

- เข้าใจอารมณ์ ความต้องการ และคุณค่า/ค่านิยมของตนเอง
- ตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)



ขั้นตอนจัดการ....

ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

1. รู้และยอมรับความขัดแย้งภายในใจ

2. ระบุที่มาของความขัดแย้งภายในใจ

- แหล่งที่มา
- อารมณ์และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น
- ทำความกระจ่างกับแหล่งที่มา

3. หาแนวทางและลงมือแก้ไขความขัดแย้งในใจ



เทคนิคจัดการ

ความขัดแย้งภายในใจ (Intrapersonal Conflict)

- สันทนากับตนเองด้วยใจกรุณา
 - *Empty Chair*
 - *Topdog Underdog*
- ใช้ “*i*” Language
- ใช้คำถามสอบซัก
- เทคนิค **Pros and Cons**



กิจกรรมฝึกจัดการ “ความขัดแย้งภายในใจ”

1.ขอให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ “คนที่สนิทที่สุด” จากนั้นให้คนหนึ่งในกลุ่ม บอกเล่า “เรื่องราวที่ผ่านมาหรือกำลังมีอยู่ที่สะท้อนถึงความขัดแย้งในใจ” ให้อีกคนหนึ่งฟัง จากนั้นช่วยกัน “ระบุแหล่งที่มาของความขัดแย้งในใจ” โดยการบันทึกลงในใบงานที่ 1



กิจกรรมฝึกจัดการ “ความขัดแย้งภายในใจ”

2. ให้อีกคนบอกเล่า “เรื่องราวที่ผ่านมาหรือกำลังมี
อยู่ที่สะท้อนถึงความขัดแย้งในใจ” และช่วยกัน
“ระบุแหล่งที่มาของความขัดแย้งในใจ” โดยการ
บันทึกลงในใบงานที่ 1 เช่นกัน



กิจกรรมฝึกจัดการ “ความขัดแย้งภายในใจ”

3. ขอให้แต่ละคน “ฝึกจัดการความขัดแย้งภายในใจ” ด้วยเทคนิค...

- การสนทนาพูดคุยกับตนเองด้วยใจกรุณาด้วย
ภาษา “*i-language*” ผ่าน..
 - เก้าอี้ว่างเปล่า (*empty chair*)
 - นิ้วหัวแม่มือ (*fingers*)
- ทบทวนข้อดี-ข้อเสีย (Pros and cons) (ใบงาน 2)

