

378.13446

พ. ๖๕๕/๗

๖-๕

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ห้องสมุดมหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ปริญญานิพนธ์

ของ

ปิยะรัตน์ บุษผ่องใส

20 เม.ย. 2535

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2530

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177333

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น

บทคัดย่อ

นาง

ปิยะรัตน์ รุณผ่องใส

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ตุลาคม 2530

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 โดยสุ่มจากนักศึกษาหญิงที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน สุ่มแยกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอ เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือ แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) และ แมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังจากการให้ข้อเสนอ นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING ON INTERPERSONAL RELATIONSHIPS
DEVELOPMENT OF KHON KAEN UNIVERSITY FIRST YEAR STUDENTS

AN ABSTRACT
BY
PIYARAT NUCHPONGSAI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education Degree
at Srinakharinwirot University
October 1987

The purpose of this experimental research was to study the effect of group counseling on interpersonal relationships development of Khon Kaen University first year students in the academic year 1987. The subjects of sixteen students were purposively selected from female students who had interpersonal relationships score lower than percentile ranks of 25. Then the subjects were randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of 8 students. The experimental group was given group counseling for 12 sessions, each session took one hour for 6 weeks. The control group was given interpersonal relationships information for 12 sessions, each session also took one hour for 6 weeks. The instrument used in measuring the interpersonal relationships was "The Mines - Jensen Interpersonal Relationships Inventory (MJIRI)". The statistical methods for data analysis were the Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test and Mann - Whitney U Test.

The results were as follow:

1. After group counseling, the interpersonal relationships of the first year students was higher (.01 in significance statistics) than before the experiment.

2. After giving the information, the interpersonal relationships of the first year students was higher (.05 in significance statistics) than before the experiment.

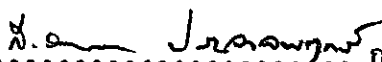
3. After the experiment, the interpersonal relationships of the first year students who were given group counseling was higher' (.05 in significance statistics) than the others who were given the information.

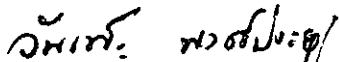
คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

.......... ประธาน

.......... กรรมการ

.......... กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะความรัก ความปรารถนาดี ของ รศ. ดร. ผ่องพรรณ เกศพิทักษ์ และ รศ. ดร. ส.ว่าสนา ประवालพฤษ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ

ขอกราบขอบพระคุณ ศ. ดร.คงเดือน พันธุนาวิน ผศ. ดร.โสรัชี โพธิ์แก้ว ผศ. ดร.เพ็ญนี้ คิสกะประกาย และ ดร. วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ บิดาและมารดา ที่มีความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาค้นคว้า

ขอกราบขอบพระคุณ อธิการบดีมหาวิทยาลัยขอนแก่น และบุคลากรมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ประธานสภานักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น และ คุณณา พงศ์สุพัฒน์ ที่เอื้อเพื่อให้ใช้สถานที่ในการวิจัยอย่างสะดวกสบาย

ขอขอบพระคุณ คุณประชา ผ่องใส คุณอัจฉรา เนตรล้อมวงศ์ และพี่ ๆ เพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ และให้กำลังใจตลอดมา

ในที่สุดนี้ ผู้วิจัยต้องขอขอบพระคุณนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างมาก

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
คำจำกัดความศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	8
จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	10
หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	11
ขั้นตอนการสร้างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	12
ผลงในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	14
บทบาทของสมาชิก	15
บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	16
ขั้นตอนการพัฒนากลุ่ม	17
กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	18
คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	19
การให้ข้อเสนอแนะ	20
งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	22
แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	24
ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น	25

คุณภาพของสัมพันธภาพ	27
การพัฒนาสัมพันธภาพ	29
รูปแบบของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	32
งานวิจัยเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	34
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	35
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	36
ประชากร	36
กลุ่มตัวอย่าง	36
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	37
แบบแผนการทดลอง	48
วิธีดำเนินการทดลอง	49
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	50
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	53
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	59
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	60
การดำเนินการทดลอง	60

การวิเคราะห์ข้อมูล	61
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	62
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	62
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	73

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมและ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง	54
2 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	55
3 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ	56
4 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มกับที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ..	57

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วงล้อสัมพันธภาพ	30
2 รูปแบบของการพัฒนาสัมพันธภาพ	33

บทนำ

ภูมิหลัง

การอุดมศึกษามีส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศอย่างมาก เพราะบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาจะเป็นกำลังคนที่สำคัญในการดำเนินการกิจระดับต่าง ๆ และในสาขางานต่าง ๆ ของประเทศ ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มหาวิทยาลัย จึงมีหน้าที่รับผิดชอบในการสร้างคนให้มีความรู้ความเข้าใจ ความสามารถในวิชาการขั้นสูง พร้อมทั้งจะรับผิดชอบในหน้าที่การงานที่ตนได้รับมอบหมาย และสามารถใช้ความรู้ที่ศึกษามาประยุกต์ใช้ในการงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และเนื่องจากนิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่น สถาบันอุดมศึกษาจึงจำเป็นต้องฝึกฝน อบรม ปูทาง และให้โอกาสแก่นิสิตนักศึกษาที่จะเรียนรู้การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ตลอดจนการสร้างบุคลิกภาพ พัฒนาลัทธิ และพฤติกรรมของตนเองให้พร้อมที่จะเป็นคนที่สมบูรณ์และมีคุณธรรม (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2527 : 1)

ดวงใจ กสานติกุล (ดวงใจ กสานติกุล 2529 : 10) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีอาการทางประสาทมากขึ้นนั้น สาเหตุประการหนึ่งเป็นเพราะนิสิตนักศึกษามีความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนไม่ได้ และได้เสนอแนะว่า นิสิตนักศึกษาควรรู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพศเดียวกัน ต่างเพศ หรือผู้ใหญ่กว่า เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีเพื่อนไว้คอยอย่าไปหวังพึ่งพิงให้มากนัก และยึดหลักมองตน เข้าใจตนให้ถ่องแท้ และจากการศึกษาที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ที่ เบิร์กลีย์ (University of California, Berkeley; 1961) พบว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เข้าใจตนเองดีขึ้น รู้จักจัดการกับการเรียนดีขึ้น สามารถแสดงความรู้สึก ความต้องการ และความคิดเห็นของตนอย่างเสรีขึ้น และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในด้านศีลธรรมจรรยา ศาสนา และ

การเมือง (ประมวลุ คิคินสัน 2520 : 181) ทั้งยังทำให้เกิดการพัฒนาบุคลิกภาพ มีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักการแลกเปลี่ยนและตอบโต้ระหว่างความเป็นอิสระกับความไม่เป็นอิสระในกลุ่มบุคคลอื่น (ชัตติยา กรรณสูต 2508 : 287 - 288) ซึ่งสอดคล้องกับ นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ (นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ 2520 : 241) ที่กล่าวว่านิสิตนักศึกษาซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลายนี้เป็นวัยที่ต้องการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ต้องการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วน ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม 2527 : 110) กล่าวว่า การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นตลอดจนความสัมพันธ์ของกลุ่ม จะเป็นสิ่งที่มีความหมายอย่างยิ่งต่อนิสิตนักศึกษา เพราะนิสิตนักศึกษาต้องการสร้างความมั่นใจในตนเอง ใ้รู้จักบุคคลอื่น มองสังคมกว้างขึ้น ใ้ประสพกับปัญหาของบุคคลอื่น ได้เข้าใจตนเอง รู้จักชีวิตมากขึ้น ได้มีโอกาสติดต่อกับผู้อื่น รู้จักความอดทนและอดกลั้น

นอกจากนี้ จอห์นสัน (Johnson. 1972 : 3 - 7) กล่าวว่า การมีสัมพันธที่ไม่ราบรื่นกับบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความขัดแย้ง วิตกกังวล ไม่ไว้วางใจผู้อื่น การดำรงชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างขาดความสงบ สุขภาพจิตไม่ดี ซึ่งอาจนำไปสู่การปรับตัวไม่ได้ และเกิดความผิดปกติขึ้น สำหรับ วัชรี ทรัพย์มี (วัชรี ทรัพย์มี 2525 : 226) ได้ระบุไว้ว่า การประสบความสำเร็จในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลเกิดความว้าเหว่ เกิดความกับข้องใจได้ และ สัจัน สุวรรณเลิศ (สัจัน สุวรรณเลิศ ม.ป.ป. : 1) ได้ศึกษาพบว่า พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการอยู่ร่วมกัน เช่น ก้าวร้าว ทะเลาะวิวาท เกือบตัว นั้นก็มีสาเหตุมาจากการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดี ส่วน ธรรมจักร สร้อยพิบูล (ธรรมจักร สร้อยพิบูล 2521 : 21) กล่าวว่าแต่ละบุคคลต้องการอาหารสองอย่างคือ อาหารของร่างกายและอาหารของจิตใจ ความสำคัญอาหารทางกายนั้นเป็นที่ทราบกันดีแล้ว ส่วนอาหารทางจิตใจ มีความสำคัญเท่า ๆ กับอาหารทางกาย ถ้าจิตใจไม่ได้อาหารไปหล่อเลี้ยงก็ต้องอับเฉาและตายไปในที่สุด ความตายของจิตใจหมายถึง การเป็นบ้าหรือโรคจิต โรคประสาท อาหารของจิตใจก็คือ การได้ติดต่อเกี่ยวข้องกับคนอื่นนอกเหนือจากตนเอง

สำหรับชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษานั้น ปีการศึกษาที่สำคัญคือ ปีแรกในมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ เพราะไม่มีครูคอยชี้นำ ไม่มีการลงโทษ ไม่มีการให้รางวัล หรือคำชมเชยใด ๆ มีแต่ตัวนักศึกษาอยากได้อะไรก็เอาเอง พ่อแม่ก็อยู่ห่างไกล หรือแม้จะอยู่กับครอบครัวของตนโดยมากพ่อแม่ก็วางใจว่าโตแล้ว (ประมวญ จิตตินันต์ 2520 : 185) นิสิตนักศึกษาต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน และปัญหาเหล่านั้นก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ นิสิตนักศึกษาไม่สามารถจะเรียนสำเร็จได้ตามความมุ่งหมาย และสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งจะเกี่ยวข้องกับการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นโดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน (บุปผา การีเวท 2528 : 138) นอกจากนี้ มัลลิกา จิตรสุข (มัลลิกา จิตรสุข 2508 : 65 - 67) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของนักศึกษาในภูมิภาค พบว่าปัญหาที่นักศึกษาประสบมากคือ การปรับตัวทางการเรียน ปัญหาการเข้าสังคม ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง เป็นต้น ส่วน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ มัลลวีย์ อุดลย์วัฒนศิริ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ มัลลวีย์ อุดลย์วัฒนศิริ 2527 : 139) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า ในด้านมนุษยสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับนักศึกษา และนักศึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งได้แก่ ความเป็นกันเอง ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความประพฤติ ความเอาใจใส่ การให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นั้น นักศึกษามีความเห็นว่าจะได้มีการปรับปรุงอย่างยิ่ง

เนื่องด้วยการให้คำปรึกษาเป็นหัวใจของการบริการแนะแนว (วัชรีย์ ทรัพย์มี และ จุรี วาติกินกร 2528 : 65) โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก้ว้ยรุ่น เพราะวิธีการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตรงกับความต้องการและธรรมชาติของเด็กวัยนี้ (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2519 : 16) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ตลอดจนปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (วัชรีย์ ทรัพย์มี 2525 : 329) นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มพูนทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และเพิ่มความเชื่อมั่นในด้านความสามารถที่จะกระทำและแก้ไขปัญหา (พรณพิศ วาณิชการ 2528 : 234)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่า มีความสำคัญที่จะช่วยให้ นิสิตนักศึกษา เข้าใจตนเองและบุคคลอื่น รู้จักความอดทนอดกลั้น ความเป็นตัวของตัวเอง ไว้วางใจ บุคคลอื่น ตลอดจนมีสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ระยะที่ 6 (2530 - 2534) ที่มุ่งส่งเสริมกิจกรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพเยาวชน ส่งเสริม นิสิต นักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร เพื่อให้สามารถพัฒนาตนเองรวมทั้งปรับตัวเข้ากับสังคมได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 2528 : 1 - 15) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยคาดหวังว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคลของนักศึกษาให้สูงขึ้น ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษามีบุคลิกภาพและสุขภาพจิต ที่ดีทั้งยังสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น และจะเป็นแนวทางแก่หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในการนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตนักศึกษาอื่น ๆ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่า P_{25} ลงมา จำนวน 100 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่า P_{25} ลงมา โดยสุ่มมาจำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่ม ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 2 วิธี ได้แก่
 - 1) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 2) การให้ข้อเสนอแนะ
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งวัดได้จากแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไมน์ และ เจนเซน (Mines - Jensen

Interpersonal Relationship Inventory) ของ โรเบิร์ต เอ. ไมน์ (Mines. 1978) ก็มีรายละเอียด ต่อไปนี้

1.1 ความรู้สึกเกี่ยวกับความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นและมีใจกว้าง เช่น

1.1.1 ฉันยอมรับเพื่อนของฉันตามสภาพที่เขาเป็น

1.1.2 แม้ว่าเพื่อนที่ฉันรักจะทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ ฉันก็จะคบกับเขาเหมือนเดิม เป็นต้น

1.2 คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่นไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ เช่น

1.2.1 ฉันสามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังได้แทบทุกเรื่อง เพราะฉันรู้ว่าเพื่อนยอมรับฉัน

1.2.2 ฉันให้ความเสมอภาคกับนักศึกษาทุกคน เป็นต้น

2. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และศึกษาข้อมูลเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จากเอกสารข้อเสนอแนะ สำหรับเนื้อหาข้อเสนอแนะเรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับ ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและคุณภาพของสัมพันธภาพ หลังจากนั้นนักศึกษาอ่านข้อเสนอแนะแล้ว ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถาม

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530

5. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

6. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เคมพ์ (Kemp. 1970 . VII) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตของคน ส่วนหนึ่งอยู่ที่ การมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อที่จะค้นหาความจริงและแนวทางใหม่ ซึ่งจะมีประโยชน์ต่อ จุดมุ่งหมายของชีวิต การที่จะมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้นั้น จำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้จากบรรยากาศของการเปิดเผย ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวจะสามารถจะเรียนรู้ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เชอร์ทเซอร์ และ สโตน (Shertzer and Stone. 1968 . 361) ให้ความหมาย ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการจัดประสบการณ์ให้กับบุคคลที่มีความต้องการตรงกันที่จะ ปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้คอยช่วยเหลืออำนวยความสะดวก ผู้รับคำปรึกษา จะมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตน กล่าวที่จะเผชิญปัญหา ใ้ใช้ความคิดในการแก้ ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

สำหรับ มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 . 15 - 16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การที่บุคคลจะ 1) สำรวจตนเอง 2) พัฒนาความเชื่อมั่นในการรับรู้ตนเอง 3) เรียนรู้ และเข้าใจผู้อื่นได้อย่างดี 4) รู้จักรวบรวมและสร้างบูรณาการความรู้สึกและความคิดของตนเอง 5) เรียนรู้การเข้าสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ 6) ตรวจสอบค่านิยมที่บุคคลมีอยู่ รวมทั้งพยายามที่จะ พัฒาค่านิยมใหม่ 7) สร้างบรรยากาศที่ให้ความปลอดภัยในการสำรวจความรู้สึกและการควบคุม ความรู้สึก 8) เรียนรู้และรับผิดชอบเกี่ยวกับพฤติกรรมของตน และ 9) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของ ตนเองที่มีต่อบุคคลอื่น

ส่วน แชนเซน และคนอื่น ๆ (Hansen and Others. 1980 . 4) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง และจัดสถานการณ์ให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความพยายามที่จะปรับทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

นอกจากนี้ ชูชัย สมิทธิไกร (ชูชัย สมิทธิไกร 2527 : 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้รู้สึกกังวลใจ สิ่งที่สมาชิกพบปัญหาของ "กลุ่ม" แต่เป็นปัญหาของ "สมาชิก" เอง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะมีบทบาทช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และสนับสนุนในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ส่วนผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีบทบาทที่จะเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น จุดประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่มจึงมุ่งให้สมาชิกรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำได้สามารถเลือกทางออก แก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ อันนำไปสู่ความมองงามทางจิตใจและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ปรารถนา

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป ที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ

จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

แฟรงค์ (พรณพิศ วาณิชการ 2528 : 118 อ้างอิงมาจาก Frank. 1957 : 53 - 63) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายห้าประการคือ 1) เพื่อช่วยให้สามารถระบายความรู้สึกในทางสร้างสรรค์ 2) เพื่อเสริมพลังให้รักเกียรติของงานมากขึ้น 3) เพื่อส่งเสริมให้กำลังใจแต่ละคนกล้าเผชิญและแก้ปัญหาของตนเอง 4) เพื่อปรับปรุงทักษะในการรับรู้และแก้ไขข้อขัดข้องใจทั้งที่อยู่ในใจของตนเองและที่เกิดกับบุคคลอื่น 5) เพื่อเสริมพลัง ความเข้มข้น และรักษาไว้ซึ่งผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา

บรอสส์ (พรณพิศ วาณิชการ 2528 : 117 อ้างอิงมาจาก Bross. 1958 : 326 - 327) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ 1) เพื่อพัฒนาอัตตะ (ego) ให้เข้มแข็งขึ้น 2) เพื่อปรับปรุงการทำงานตามหน้าที่ในฐานะเป็นสมาชิกกลุ่มเพื่อแก้การถ่วงงายและการต่อต้าน 3) เพื่อได้รับความพอใจจากกิจกรรม และ 4) เพื่อพัฒนาความสนใจ ความมั่นใจในตนเอง การกล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักตนเองในขณะนั้นมากขึ้น และสามารถวางแผน และปฏิบัติตามแผนของตน

นอกจากนี้ เคลมาน (พรณพิศ วาณิชการ 2528 : 118 อ้างอิงมาจาก Kelman. 1963 : 399 - 432) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้ 1) เพื่อเอาชนะความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง 2) เพื่อส่งเสริมความมีเกียรติและคุณค่าในตนเองและเพิ่มการยอมรับตนเอง 3) เพื่อสร้างความหวังที่จะปรับตัวให้ดีขึ้น 4) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้เรียนรู้การเป็นตัวของตัวเองและสามารถแสดงความรู้สึกของตนได้ 5) เพื่อยอมรับความรับผิดชอบต่อตนเองและรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตน 6) เพื่อพัฒนาทักษะใหม่ ๆ ในการสร้างความสัมพันธ์พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติและรักษาไว้ 7) เพื่อบริบัติตามความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรมของตน และ 8) เพื่อสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้มาในชีวิตประจำวันได้

เกลสเซอร์ (Glasser. 1965 : 9) กล่าวว่า ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ควรเน้นให้แต่ละคนสามารถสนองความต้องการพื้นฐานสองอย่างคือ 1) ความต้องการที่จะรัก และได้รับความรัก 2) ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าในสายตาของตนเองและของบุคคลอื่น

ส่วน โจนส์ (ทองเรียน อมรัชกุล 2520 : 104 อ้างอิงมาจาก Jones. 1972) ได้ให้จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่ามีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีที่จะจัดสภาพความเป็นอยู่ของตนให้มีประสิทธิภาพ มีความตระหนักรู้ (Awareness) เกี่ยวกับตนเอง ว่าตนคือใคร นอกจากนี้ ยังต้องการให้บุคคลได้เพิ่มพูนความสามารถในการตัดสินใจและการวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง มุ่งให้บุคคลในกลุ่มสนใจความคิดที่ว่า "จากจุดนี้แล้ว เขาควรมุ่งหน้าไปทางไหนต่อไป"

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การช่วยให้บุคคลได้ระบายหรือแสดงความรู้สึกในทางสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของตนเองและเพิ่มการยอมรับตนเองและผู้อื่น มีความตระหนักรู้ (Awareness) รับผิดชอบต่อตนเอง รับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง รู้จักวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองและปรับตัวให้ดีขึ้น ตลอดจนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตรประจำวัน

หลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ฐะคำ (วัชร ฐะคำ 2524 : 118 - 120) ได้กล่าวถึงหลักการของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า ประกอบด้วย

1. ผู้รับคำปรึกษาทุกคนที่เข้ากลุ่มมีปัญหามาจากสาเหตุเดียวกัน บางครั้งตัวปัญหาอาจต่างกันแต่มีสาเหตุเดียวกัน หรือมีลักษณะและสภาพปัญหาคล้ายคลึงกันแต่ต่างกันที่สาเหตุและสภาพจิตใจของเจ้าของปัญหา

2. ปัญหาที่ปรึกษาควรจะเป็นปัญหาที่ปรากฏจริงต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้มีความหมาย

สำคัญต่อผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะประสบผลสำเร็จต่อเมื่อทุกคนมองปัญหานั้นว่าเป็นปัญหาของตนจริง ๆ

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นวิทยากร เป็นผู้ฟัง คอยให้ความกระจ่าง คอยผลักดันให้กลุ่มคิด และต้องคอยสังเกตความเคลื่อนไหวของกลุ่มตลอดเวลา พร้อมทั้งจะแทรกตนเองเข้าร่วมเมื่อจำเป็น

4. การมีบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าพูดและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

5. การโต้ตอบและช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งจำเป็น เพราะบุคคลจะเกิดการมองที่ต่างไปจากมุมที่เคยมองอยู่ และทำให้ประเพณีปฏิบัติต่างออกไปด้วย

6. การสำรวจโอกาสและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สำหรับตน จะทำให้สามารถตัดสินใจพิจารณาอะไรได้มากขึ้น ยอมรับความรับผิดชอบ และริเริ่มวิถีการดำเนินชีวิตใหม่

ขั้นในการสร้างกลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิก โอlsen (Ohlsen. 1970 : 103 - 109) เสนอความคิดว่า สมาชิกที่เหมาะสมที่สุดที่จะรับคำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น ควรเป็นผู้ที่อาสาสมัครและมีแรงจูงใจสูงในการเข้ากลุ่ม ขณะที่ผู้ให้คำปรึกษามีลักษณะสมาชิกครั้งแรกผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกจะต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ และปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

ในการเลือกสมาชิก วิธีการที่ดีที่สุด คือ การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล (ชูชัย สมิติไกร 2527 : 17) และมีจุดมุ่งหมายในการสัมภาษณ์คือ 1) เพื่อประเมินความพร้อมในการเข้ากลุ่มของผู้สมัคร การสัมภาษณ์จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบว่าผู้สมัครมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด เช่น บุคคลที่มีความก้าวร้าวเกินไปหรือมีความเหนียวอายมากเกินไป มีปัญหาการ

ปรับตัวมาก มีเพื่อนสนิทหรือญาติมาเข้ากลุ่มด้วยหรือไม่ ซึ่งเป็นลักษณะที่ไม่เหมาะกับการเข้ากลุ่ม (Shertzer and Stone. 1980 : 365) 2) เพื่ออธิบายถึงกฎและแนวทางการปฏิบัติตนในกลุ่ม (ชูชัย สมิทธิไกร 2527 : 17)

2. ขนาดของกลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54) เสนอว่า ควรมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 7 คน และไม่เกิน 10 คน ส่วน เซอร์ทเซอร์ และ สโตน (Shertzer and Stone. 1980 : 364) กล่าวว่า ในทางปฏิบัติควรมีสมาชิก 6 - 8 คน แต่บางกรณีอาจมี 10 - 12 คนก็ได้ และ แฮนเซน (Hansen. 1980 : 477) เสนอว่า ควรมีสมาชิกประมาณ 7 - 8 คน

3. ระยะห่างของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 56) เสนอว่า ควรให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง แฮนเซน (Hansen. 1980 : 49) มีความเห็นว่าควรจัดสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง หากเป็นปัญหาที่เรื้อรังควรมีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทุกวัน ส่วน เซอร์ทเซอร์ และ สโตน (Shertzer and Stone. 1980 : 365) ให้ศึกษาและพบว่า ผู้ให้คำปรึกษาส่วนมากจะให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4. ระยะเวลาของการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาวัยรุ่นควรใช้เวลาประมาณ ครั้งละ 1 ชั่วโมง (Shertzer and Stone. 1980 : 365)

5. จำนวนครั้งของการให้คำปรึกษา มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 57) เสนอว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อย 10 ครั้ง และให้สมาชิกพิจารณาเองว่าจะสิ้นสุดการดำเนินการเมื่อใด

6. สถานที่ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรจัดในท้องที่พอเหมาะกับจำนวนคน ไม่แคบหรือกว้างเกินไป มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวน (Mahler. 1969 : 58 - 59)

7. การเตรียมตัวสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเป็นผู้ที่มีส่วนร่วมที่ดีในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้พบสมาชิกและอธิบายให้ทราบถึงความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา (Mahler. 1969 : 59)

8. การเป็นสมาชิกของกลุ่มควรเป็นไปอย่างสมัครใจ (Mahler. 1969 : 60)

9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรมีลักษณะเป็นกลุ่มปิดมากกว่ากลุ่มเปิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ
จุดมุ่งหมายของกลุ่ม (Mahler. 1969 : 60)
10. การยุติกลุ่ม การให้คำปรึกษาควรดำเนินไปจนกระทั่งบรรลุวัตถุประสงค์ และสมาชิก
ควรได้มีการอภิปรายว่าควรจะยุติการให้คำปรึกษาหรือไม่ (Mahler. 1969 : 61)

หลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 77 - 96) กล่าวถึงหลังในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) สมาชิกต้องยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือและพูด
เกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างเปิดเผย ซึ่งจะทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม นอกจากนี้ ควรรับรู้ปัญหา
ทางอารมณ์ของตน ยอมรับในการต้องการความช่วยเหลืออย่างเปิดเผยและลดกลไกการป้องกัน
ตนเอง
2. การคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หาก
เข้าใจสิ่งที่เป็นที่คาดหวังสำหรับตน และสิ่งที่ตนสามารถคาดหวังจากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจที่จะ
เข้ากลุ่ม
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การเพิ่มความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อ
กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญก้าวหน้าภายในกลุ่ม
4. การยอมรับ (Acceptance) การยอมรับที่แท้จากใจจริงของสมาชิกในกลุ่ม เป็น
การสร้างคามเคารพนับถือในกลุ่ม เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
5. การดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) ถ้ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด
กลุ่มก็ยิ่งมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น การเป็นที่น่าดึงดูดความสนใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับ
ความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่ม และความสนใจของสมาชิกที่จะเข้ากลุ่ม

6. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก สมาชิกจะรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีความตั้งใจที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยบุคคลอื่นให้ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ตลอดจนทุ่มเทตนเองเข้าร่วมในกลุ่มอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม จะทำให้สมาชิกสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวังทั้งหลาย สามารถอภิปรายปัญหาของตนได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกิริยาโต้ตอบชนิดที่ตรงไปตรงมาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง และแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ

8. ความเครียด (Tension) สมาชิกจะต้องประสบกับความเครียดและความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตนจะเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยที่สมาชิกจะมีการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ต่างฝ่ายต่างแบกรับเป็นภาระซึ่งกันและกัน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้ในการช่วยกันและกันให้รู้จักปัญหาของตน

9. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนคาดหวัง สมาชิกจะรู้ว่าปทัสถานของกลุ่มจะเป็นอย่างไรและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ซึ่งสมาชิกจะช่วยพัฒนาและคงปทัสถานกลุ่มเอาไว้

บทบาทของสมาชิก

เนลสัน (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 30 - 31 อ้างอิงมาจาก Nelson. 1973 : 80 - 81) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิก ดังนี้

1. ฟังอย่างตั้งใจ โภยแสดงออกให้ผู้พูดเห็นว่าสนใจและตั้งใจฟังโดยตลอด ขณะที่ฟังต้องพยายามจับความหมายให้ถูกต้อง และควรให้ความสนใจกับน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางของผู้พูดด้วย เพื่อจะได้เข้าใจ ความรู้สึกของผู้พูด สมาชิกไม่ควรเตรียมตัวโต้ตอบในขณะที่ฟัง เพราะจะทำให้ไม่มีสมาธิในการฟัง

2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดได้แสดงออก ทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกแสดงออกในกลุ่มจะไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ก็หรือไม่ใช่อะไร แต่จะเน้นว่าการแสดงออกนั้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ตัวเองพอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจกลุ่มจะช่วยให้ข้อคิดในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงต่อไป

3. สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะไ้ร่วมกันช่วยให้ผู้นั้นเกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพบแนวทางในการแก้ปัญหา

4. ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะ ไม่เข้าใจตนเองจนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

5. ควรกล่าวอ้างยืนยัน ให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตนเองได้เข้าใจตนเองดีขึ้น

6. ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนที่บกพร่องของตนเอง ถ้าเป็นการให้ข้อมูลส่วนที่บกพร่อง ควรพิจารณาก่อนว่าส่วนบกพร่องนั้น เขาสามารถปรับปรุงแก้ไขได้ในปัจจุบัน และพิจารณาต่อไปด้วยว่าเขามีจิตใจพร้อมที่จะรับฟังข้อบกพร่องของเขาเองหรือยัง สำหรับวิธีการในการให้ข้อมูลนั้นควรใช้การสื่อสารที่ช่วยให้ได้ เข้าใจตรงกันทั้งผู้ให้และผู้รับข้อมูล

7. ควรให้ข้อคิดเห็นแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตัวเอง

8. ควรรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม สิ่งใดก็ตามที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มให้สมาชิกทุกคนถือเป็นความลับไม่สมควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือ ต้องแสดงความรู้สึกในการยอมรับ การให้ความอบอุ่น และความเข้าใจ ควรตระหนักถึงขอบเขตความสามารถของตน (Shertzer and Stone. 1980 : 369)

เพอร์เดอร์เมกเกอร์ และ แฟรงก์ (Powdermaker and Franks. 1953 : 391) ได้ศึกษาพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในวัยรุ่น พบว่า ผู้ให้คำปรึกษาควร 1) มีการสรุป

ข้อคิดจากสมาชิกและทำให้สมาชิกได้มองเห็นความเกี่ยวข้องของข้อคิดต่าง ๆ 2) ชี้ให้เห็นถึงความเหมือนระหว่างปัญหาหรืออารมณ์ของสมาชิกมากกว่าสองคนขึ้นไป 3) การทบทวนคำพูดของสมาชิกเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดแก่สมาชิกในกลุ่ม 4) กระตุ้นให้มีการเคารพความคิดเห็นของผู้อื่นโดยการกระจายคำถามไปยังสมาชิกให้ทั่วถึง 5) ย้ำถึงความต่อเนื่องของการให้คำปรึกษาโดยการทบทวนเหตุการณ์สำคัญในการให้คำปรึกษาที่กระทำมาในกลุ่ม 6) นำเอาความคิดเห็นทั่วไปมาประสานต่อเนื่องกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในกลุ่ม และ 7) ช่วยให้สมาชิกได้อภิปรายความสัมพันธ์ที่ได้พัฒนาขึ้นมาในระหว่างสมาชิกด้วยกัน

ขั้นตอนการพัฒนากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1969 : 59) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการพัฒนากลุ่ม ดังนี้

1. ขั้นยึดตนเอง ในขั้นนี้สมาชิกจะเห็นที่ตนเองเป็นหลัก ยังไม่มีความไว้วางใจสมาชิกภายในกลุ่ม มักถูกขู่ เรื่องไกลตัวและทุกสิ่งทุกอย่างมุ่งที่ความปลอดภัยของตนเอง
2. ขั้นเกิดความกับข้องใจ ในขั้นนี้สมาชิกจะรู้สึกกับข้องใจและรู้สึกสับสนพยายามที่จะคำนิผู้อื่นมากกว่ายอมรับ และไม่แน่ใจว่ากลุ่มจะสามารถช่วยตนเองได้
3. ขั้นประสานงาน ในขั้นนี้สมาชิกจะเริ่มพัฒนา มีการทำงานร่วมกันเพื่อหาทางแก้ไขพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกเลื่องความขัดแย้ง
4. ขั้นยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง ในขั้นนี้สมาชิกจะลดความต้องการส่วนตัว เพราะสมาชิกทุกคนได้รับการตอบสนองตามความต้องการ มีความอดทน เข้าใจกันและกัน เรียนรู้ที่จะติดต่อสัมพันธ์กัน ยอมรับในความรับผิดชอบของพฤติกรรม และช่วยกันแก้ไขปัญหาของกลุ่ม

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 65 - 167) ได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ระยะริเริ่มการให้คำปรึกษา ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการโดย 1) ให้ความกระจ่างเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 2) พยายามทำให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยกัน 3) สร้างความไว้วางใจและการยอมรับ และ 4) เริ่มอภิปรายถึงความรู้สึกและพฤติกรรม

ผู้ให้คำปรึกษามีหลักในการดำเนินการดังนี้

- 1.1 ช่วยให้สมาชิกเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง และรู้จักเคารพสิทธิของบุคคลอื่นที่จะมีความรู้สึก ความคิดเห็น ทศนคติเป็นของตนเอง
 - 1.2 สมาชิกแต่ละคนจะต้องตัดสินใจสำหรับตนเองในสิ่งที่ตนจะทำ
 - 1.3 สมาชิกแต่ละคนจะกระทำทุกสิ่งด้วยตนเองไม่ให้อุคคลอื่นกระทำทำให้ ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นเพียงผู้สร้างบรรยากาศให้บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง
 - 1.4 สมาชิกทุกคนจะต้องถือว่าความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์หรือปัญหาของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญว่าสถานการณ์หรือตัวปัญหาของกลุ่ม ถิ่นเน้นความรู้สึกมากกว่าเนื้อหา
2. ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ ในระยะนี้ สมาชิกจะเตรียมพร้อมและตั้งใจที่จะศึกษาความหมายต่าง ๆ จากพฤติกรรมที่แสดงออก สร้างความไว้วางใจต่อกัน ตรวจสอบความรู้สึกร่วมกัน ช่วยเหลือกัน ขณะเดียวกันก็เป็นระยะที่มักจะเกิดความตึงเครียด ความวิตกกังวล และการต่อต้านขึ้น

หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาระยะนี้ คือ

- 2.1 ชี้ให้สมาชิกเห็นข้อได้เปรียบจากการเปิดเผยตนเอง
- 2.2 สมาชิกจะสามารถเข้าใจพฤติกรรมของตนได้ดีขึ้น
- 2.3 สมาชิกจะรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเอง

ทักษะของผู้ให้คำปรึกษาในระบายนี้นี้มี 1) เข้าใจจังหวะ คือ ต้องตระหนักถึงความพร้อมของสมาชิกในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ความพร้อมที่จะลดการป้องกันตนเอง ความพร้อมที่จะเผชิญกับความเป้นเหตุเป็นผลของพฤติกรรม และพร้อมที่จะอภิปรายถึงสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ 2) การมองรูปแบบพฤติกรรมของสมาชิก เช่น จุดเด่น จุดบกพร่อง เป็นต้น 3) ประเมินความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม 4) การปล่อยให้สมาชิกได้รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

3. ระยะปฏิบัติการ เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้หาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะกล่าวถึงข้อผิดพลาดต่าง ๆ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในระหว่างสมาชิกด้วยกัน

หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาระบายนี้นี้คือ

- 3.1 การกระทำเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
- 3.2 สมาชิกสามารถพัฒนาทางเลือกได้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยาก
- 3.3 ข้อผูกพันของสมาชิกมีประโยชน์มากต่อการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก

4. ระยะยุติการให้คำปรึกษา ในระยะนี้สมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาจะคิดในสิ่งที่จะนำเอาไปใช้ในชีวิตรประจำวัน รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์กลุ่ม ไปใช้เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

หลักในการให้คำปรึกษาในระบายนี้นี้คือ

- 4.1 สมาชิกทุกคนมีความสามารถนำเอาสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้
- 4.2 การมีความตระหนักรู้ และยอมรับตนเองมากขึ้นจะทำให้บุคคลลดการป้องกัน

ตนเอง

คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาชดา (Gazda. 1971 : 44 - 45) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเรามีคิอยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น แต่ยังมีบุคคลอื่นอีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของตน
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาลองของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัล และกำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองการกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ
5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาลองของตนอย่างไร
7. ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปแบบของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น จึงสามารถใช้เป็นสิ่งที่ช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
9. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง และต้องการได้รับการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของตน
10. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มช่วยลดเวลาการทำงานของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้รับการให้คำปรึกษามากขึ้น

การให้ข้อเสนอแนะ

การให้ข้อเสนอแนะเป็นบริการหนึ่งในกระบวนการแนะแนว เป็นเทคนิคการให้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และอื่น ๆ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับข่าวสารนั้น

เปลี่ยนพฤติกรรมหรืออาจกล่าวได้ว่า ต้องการให้ผู้รับข่าวสารรู้และเข้าใจเนื้อหาของข่าวนั้น และใช้ประโยชน์จากความรู้ความเข้าใจที่ได้รับมาประกอบการตัดสินใจ วางแผนเพื่ออนาคตได้ จะทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (ผกา บุญเรือง 2528 : 123)

ส่วน ทองเวียน อมรัชกุล และคนอื่น ๆ (ทองเวียน อมรัชกุล และคนอื่น ๆ 2528 : 152) ได้กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึงการให้ข้อมูลเกี่ยวกับโอกาสทางการศึกษา และอาชีพ รวมถึงการปรับตัวในทางสังคมและส่วนตัว ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักเลือกอาชีพ ศึกษาต่อ หรือปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะของสังคมนั้น ๆ

ชนิดของข้อเสนอแนะ

เชอร์ทเชอร์ และ สโตน (ทองเวียน อมรัชกุล และคนอื่น ๆ 2528 : 155 - 157 อ้างอิงมาจาก Shertzer and Stone. 1971) ได้แบ่งข้อเสนอแนะเป็น 3 ประเภท คือ

1. ข้อเสนอแนะทางการศึกษา หมายถึง ข้อมูลที่ถูกต้องและมีประโยชน์ในด้านการใช้เกี่ยวกับสภาพการปัจจุบันและอนาคตของการศึกษา หรือโอกาสในการศึกษาอบรมและความต้องการทางการศึกษา รวมทั้งหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ และปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตความเป็นนักเรียน

2. ข้อเสนอแนะทางอาชีพ หมายถึง ข้อมูลที่ถูกต้องและใช้ประโยชน์ได้ เกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่การงาน ลักษณะการทำงาน และชนิดของอาชีพ รวมถึงหน้าที่และความต้องการที่จะรับเข้าทำงาน แนวทางในการทำงานและแหล่งที่จะให้ข้อมูลในอนาคตเกี่ยวกับงาน

3. ข้อเสนอแนะทางส่วนตัวและสังคม หมายถึง ข้อมูลที่ถูกต้องและใช้ประโยชน์ได้ โดยที่จะช่วยให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง รู้จักปรับปรุงตนเอง และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เช่น วิธีการรู้จักและเข้าใจตนเอง วิธีสร้างความสัมพันธ์กับบุคคล การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นต้น

การวางแผนการให้ข้อเสนอแนะ

ผกา บุญเรือง (ผกา บุญเรือง 2528 : 130 - 131) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. สำรวจปัญหาหรือความต้องการ เป็นการสำรวจข้อเท็จจริงต่าง ๆ เช่น ศึกษาตัวผู้รับข้อเสนอแนะว่ามีความต้องการอะไร
 2. การตั้งเป้าหมาย เป็นการตั้งจุดมุ่งหมายว่าจะให้ข้อเสนอแนะนี้เพื่อประโยชน์อะไร
 3. เทคนิคการเสนอข้อมูล เป็นการหาวิธีการเพื่อดำเนินการให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ เช่น การบรรยาย การแจกเอกสาร การจัดป้ายนิเทศ เป็นต้น
 4. เลือกยุทธวิธีนำไปใช้ เป็นการเลือกวิธีการที่จะดำเนินการ
 5. ติดตามผล เป็นการติดตามผลของการให้ข้อเสนอแนะว่าได้ผลตรงจุดมุ่งหมายหรือไม่
- สำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับ ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและคุณภาพของสัมพันธภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

จากการวิจัยของ มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 60 - 61) เกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดฉันทาราม จำนวน 16 คน กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน พบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มทดลอง ปัญหาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบผลของการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับ

คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อาภรณ์ มหาคำ (อาภรณ์ มหาคำ 2525 : 58 - 59) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดลงกว่าก่อนได้รับการคำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วน มาลี วงษ์แก้ว (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 59 - 60) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ สังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน โดยสุ่มจากนักเรียนที่ทำแบบทดสอบความเชื่อมั่นในตนเองที่ได้คะแนนตั้งแต่ P_{25} ลงมา และมีความสนใจในการเข้ากลุ่ม สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ พรพิมล เพ็ญะ (พรพิมล เพ็ญะ 2527 : 51 - 52) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการคำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า มีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เบทส์ (สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา 2523 : 17 อ้างอิงมาจาก Bates. n.d.) ได้ทำการทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนในระดับวัยรุ่น 36 คน โดยแบ่งเป็น

3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 พบกันสัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกัน 13 สัปดาห์ กลุ่มที่ 2 เข้ากลุ่มติดต่อกันเป็นเวลา 2 วัน แบบมาราธอน (Marathon Group) กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่ากลุ่มที่เข้ากลุ่มแบบมาราธอนไม่มีการเปลี่ยนแปลงบางพฤติกรรมเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่สำหรับกลุ่มที่ 1 นั้น เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมแล้ว ปรากฏว่า การมาโรงเรียนของนักเรียนในกลุ่มทดลองสม่ำเสมอขึ้น รู้จักหน้าที่พลเมืองเพิ่มขึ้น สนใจในการเลือกอาชีพ ยอมรับตนเอง ยอมรับคนอื่น และคะแนนเฉลี่ยทางการเรียนสูงขึ้น

แซมมวลวิช (Samualwicz. 1975 : 2645-A) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว จำนวน 42 คน มี I.Q. 85 - 115 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 เน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก กลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ภาพตนเอง และการปรับพฤติกรรมของนักเรียนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างกันด้วย

จากการวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและใช้ได้ผลดีกับปัญหาต่าง ๆ หลายด้าน เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อน พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก การสื่อสารระหว่างบุคคล การยอมรับตนเอง การยอมรับผู้อื่นและการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มน่าจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้

แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทฤษฎีพัฒนานิสัยนักศึกษาของ ชิกเกอร์ริง (Chickering. 1968 8) ที่ ไวท์ (White. 1956 : 343) ได้กล่าวว่า สัมพันธภาพ

ระหว่างบุคคลจะช่วยให้นิสิตนักศึกษาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตดี ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้
สัมพันธภาพระหว่างบุคคลจึงหมายถึง 1) ความรู้สึกเกี่ยวกับความอกหนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และ
2) คุณภาพของสัมพันธภาพ (Chickering. 1969 : 94)

ความอกหนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น

ความอกหนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลสามารถยอมรับความ
แตกต่างของบุคคลอื่น และมีใจกว้าง (Chickering. 1969 : 94) ซึ่งการยอมรับความ
แตกต่างของบุคคลอื่นนี้ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (กิบลิน เลส
ม.ป.ป. : 116 - 122) เพราะบุคคลจะดีเหมือนกันทุกคนไม่ได้ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่เป็นคนเลว
ไปหมดทุกคน บุคคลย่อมมีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง จากดีที่สุด ดีมาก ดีค่อนข้างดี พอใช้
ใช้ไม่ได้ เลว เลวน้อย เลวมาก เหล่านี้คละกันไป บุคคลจึงต้องเผชิญและสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านี้
อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การทราบถึงความแตกต่างของบุคคล จะทำให้บุคคลเข้าใจได้ มีความอกหนใน
ความสัมพันธ์ (วิจิตร อวระกุล 2526 : 20)

วิจิตร อวระกุล (วิจิตร อวระกุล 2526 : 21 - 22) ได้กล่าวถึงความแตกต่าง
ของบุคคลดังนี้

1. รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง (Appearance) บุคคลย่อมเลอกละเกิดไม่ได้ บางคนสูง
บางคนต่ำ บางคนขาว บางคนหน้าดำดี บางคนพิการ เป็นต้น แต่บุคคลเป็นมนุษย์ที่มีความเป็นคน
เสมอกันหมด ดังนั้น ไม่ควรมีอคติในรูปร่าง ท่าทางและการแต่งกายของบุคคลในการมีสัมพันธภาพ
2. อารมณ์ (Emotion) บุคคลมีอารมณ์ต่างกัน บางคนอารมณ์เย็น อารมณ์ร้อน โมโห
ฉุนเฉียว โกรธง่าย การแสดงออกต่างกัน ทำให้บุคลิกต่างกัน
3. นิสัย (Habit) บางคนนิสัยดี ขยันขันแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต แต่บางคนนิสัยใจคอร้าย
ไว้วางใจไม่ได้ คดโกง เป็นต้น

4. ทศนคติ (Attitude)

5. พฤติกรรม (Behavior)

6. ความถนัด (Aptitude) บุคคลมีความถนัดตามธรรมชาติต่างกัน ถ้าได้ทำงานที่ถนัด จะทำได้มาก ทำได้ดี ผลงานดี ขวัญการทำงานดี แต่ถ้าให้ทำงานในสิ่งที่ไม่ถนัด นอกจากจะทำได้ไม่ดี หรือทำได้แต่ไม่ดี ผลงานเสีย หนักใจ กลุ้มใจ

7. ความสามารถ (Ability) บุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน เช่น ด้านร่างกาย แข็งแรงไม่เท่ากัน คนที่แข็งแรงย่อมทำงานหนักได้มากกว่าคนอ่อนแอ ผู้ชายแข็งแรงกว่าผู้หญิง ผู้หญิงทำงานละเอียด เรียบร้อยกว่าผู้ชาย

8. สุขภาพ (Health) บุคคลย่อมมีสุขภาพแข็งแรงอ่อนแอไม่เท่ากัน บางคนผอมแห้ง แรงน้อย บางคนมีโรคประจำตัว บางคนสมบูรณ์

9. รสนิยม (Taste) บุคคลมีรสนิยมต่างกัน ดังนั้นไม่ควรดูถูกเหยียดหยามเยาะเย้ย ดากดาง ตำหนิติเตียน เพราะบุคคลมีพื้นฐานต่างกัน

10. สังคม (Social) สังคมของบุคคลนั้นจะแตกต่างกัน ทุกคนจะมีโลกของตนและสังคมของตนเอง

× ส่วน พจน์ เพชระบูรณิน (พจน์ เพชระบูรณิน 2819 : 27 - 28) กล่าวว่าบุคคล มีความแตกต่างกันดังนี้

1. ความแตกต่างกันในด้านความมุ่งหมายหรือเครื่องกระตุ้น บุคคลแต่ละคนมักจะมี จุดมุ่งหมายไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล เช่น ถ้าถามว่า "คนทำงานเพื่ออะไร" จะมีคำตอบหลายอย่าง บางคนทำงานเพื่อหาเงิน บางคนทำงานเพื่อฐานะและชื่อเสียงในสังคม ทำงานเพื่อช่วยสังคมและชาติ ทำงานเพื่อแสวงหาประสบการณ์ ทำงานเพื่อต้องการเพื่อน และไม่ชอบอยู่บ้านตามลำพัง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าคำตอบนั้นแตกต่างกันเพราะแต่ละคนมีความ มุ่งหมายในการทำงานไม่เหมือนกัน

2. ความแตกต่างในระบับความต้องการ แม้ว่าบุคคลจะมีความต้องการที่คล้ายคลึงกันก็ตาม

แต่ระดับของความต้องการนั้นแตกต่างกัน ดังนั้นจึงเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน เช่น การฟังเพลง บางคนชอบฟังเพลงไทยสากล บางคนชอบเพลงสากล บางคนชอบฟังเพลงไทยเดิม เป็นต้น

3. ความแตกต่างในด้านการฟังพาทัย พฤติกรรมของบุคคลนั้นในบางครั้งจะขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น หรือบุคคลหนึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำของอีกบุคคลหนึ่ง แต่บางคนมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบฟังบุคคลอื่น^x

ในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ควรให้ความแตกต่างของบุคคลอื่นเป็นเครื่องกีดขวางความสัมพันธ์ เพราะทำให้เกิดอคติ ทำให้เกิดอารมณ์ขัดแย้งในความไม่เหมือนตนเอง บุคคลต้องพยายามเข้าใจ เปิดใจกว้าง และระลึกว่าความเป็นคนของแต่ละบุคคลจะต้องได้รับความเคารพนับถือ ควรมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น (วิจิตร อาวะกุล 2526 : 24 - 25)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น บุคคลต้องยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น เช่น รูปร่าง ท่าทาง อารมณ์ นิสัย ทัศนคติ รสนิยม สังคม เป็นต้น มีความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล ไม่อคติ เปิดใจกว้าง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

คุณภาพของสัมพันธภาพ

คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการฟังตนเองหรือฟังบุคคลอื่นไปสู่การฟังพาทัยซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ (Chickering. 1969 . 94)

บุคคลจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้ จะต้องมีความไว้วางใจเกิดขึ้นก่อน ความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การมีความไว้วางใจจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ไม่ใช่ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าบุคคลได้รับการสนับสนุนและ

ยอมรับ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น (อรุณีประภา หอมเศรษฐี 2529 : 53 - 54) นอกจากนี้สัมพันธภาพที่บุคคลมีการเปิดเผยตนเองจะทำให้เกิดความไว้วางใจ มั่นใจในตัวบุคคลนั้น การไว้วางใจจะเกิดจากการยอมรับบุคคลอื่นและมีการติดต่อกันอย่างเปิดเผย มีการช่วยเหลือกันเท่าที่กระทำได้ หากบุคคลมีการเปิดเผยตนเอง แต่ไม่รู้สึกยอมรับบุคคลอื่น ความไว้วางใจก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่เกิดการเปิดเผยตนเองอีกต่อไป

(Johnson. 1972 : 43 - 46)

สำหรับบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จะเป็นบุคคลที่ไม่มี ความไว้วางใจ และชอบตำหนิตัวคนอื่น ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลนั้นไม่มองว่าตนเองอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น แต่จะนับถือบุคคลอื่นว่าเป็นบุคคลคนหนึ่งหรือเป็นเพื่อน มิใช่ศัตรูหรือคู่แข่ง บุคคลจะปฏิบัติต่อบุคคลอื่นในฐานะที่เป็นมนุษย์มากกว่าเป็นวัตถุ (ชูชัย สมितिไกร 2528 : 87 - 88)

ส่วนการให้ความช่วยเหลือสนับสนุนเป็นการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น ขณะเดียวกัน ต้องไม่เป็นการทำร้ายต่อตนเองหรือมีลักษณะที่คอยสนองตอบต่อความต้องการของบุคคลอื่น เสมอพยายามที่จะทำอะไรเพื่อบุคคลอื่นแต่ฝ่ายเดียว ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจ กลายเป็นบุคคลที่ห่างเหินกับตนเอง แต่ถ้าเราเป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของตนและของบุคคลอื่น ถึงแม้ว่าเราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นในยามที่บุคคลนั้น มีปัญหา แต่เราก็จะไม่แก้ปัญหานั้นทั้งหมดทุกอย่าง เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ (ชูชัย สมितिไกร 2528 : 113 - 114)

นอกจากนี้ ในการติดต่อกับหรือสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น "ผู้รับ" หรือ "ผู้ให้" อยู่ฝ่ายเดียวได้ การมีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมสังคมที่จะต้องมีการตอบสนองกัน อยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมสังคมนี้เป็นศิลปะที่เรียนรู้ได้ แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานอันละเอียดอ่อนในจิตใจของแต่ละบุคคล บางคนมีความละเอียดอ่อนมากสามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ไวและสามารถ "ให้" สิ่งที่ดีนั้นต้องการได้ถูกต้องทั้งกาลและเทศะ ผลที่เกิดขึ้นคือ ความพอใจ

อันนำไปสู่โมทรจิตมิตรภาพ แต่บางคนพื้นฐานจิตใจยังไม่ละเอียดอ่อนนัก จึงยังไม่สามารถอ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ การตอบสนองจึงอาจจะไม่ตรงหรือไม่ถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นคือ ความไม่พึงใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้ง นอกจากนี้ปัจจัยที่แฝงอยู่และเป็นเครื่องเสริมให้มิตรภาพดำเนินไปอย่างราบรื่น คือ ความจริงใจที่เกิดขึ้นทั้งฝ่ายผู้ให้และผู้รับ (กิตยวที บุญเชื้อ 2522 : 114)

สรุปได้ว่า คุณภาพของสัมพันธภาพ ควรมีลักษณะของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน กล่าวคือ มีความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเอง ไม่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

✕ การพัฒนาสัมพันธภาพ

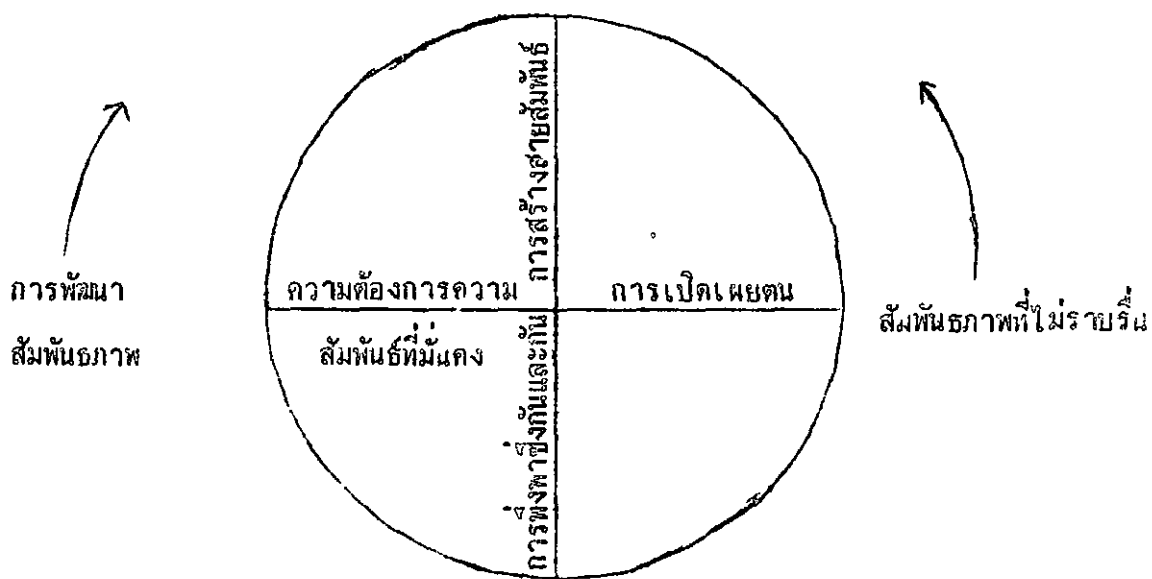
แซสส์ (Sasse. 1978 : 115 - 117) กล่าวว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นมิได้เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ สัมพันธภาพจะเจริญหรือมีความมั่นคงขึ้นอยู่กับบุคคลและความสัมพันธ์ของบุคคล ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจึงเป็นพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาความรู้สึกและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การพัฒนาสัมพันธภาพ ประกอบด้วย

1. การสร้างสายสัมพันธ์ เป็นความรู้สึกที่ทำให้บุคคลอื่นสบายใจ การสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีนำไปสู่การปฏิสัมพันธ์ในครั้งต่อไป ขณะที่พัฒนาสายสัมพันธ์บุคคลจะรู้สึกสบายใจ ไม่กั้นตนเอง และจะเปิดเผยและเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น
2. การเล่าเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลมีสายสัมพันธ์ต่อกัน บุคคลมักชอบเล่าถึงความรู้สึก ประสบการณ์ และทัศนคติของตนเอง ทำให้รู้จักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
3. การรู้จักพึ่งพาซึ่งกันและกัน บุคคลจะได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทราบว่าผู้อื่นชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เพื่อจะได้ตอบสนองได้ถูกต้อง และทราบดีว่าจะช่วยเหลือกันได้อย่างไร

4. ความต้องการสัมพันธ์ที่มั่นคง บุคคลจะเริ่มมีการเคารพซึ่งกันและกัน มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น และมีความรักในสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเพื่อให้สัมพันธภาพนั้นมั่นคงต่อไป

แซสส์¹ยังกล่าวอีกว่า การพัฒนาทั้งสี่ขั้นเปรียบเหมือนซี่ล้อ รวมทั้งหมดคือวงล้อ โดยสามารถหมุนไปข้างหน้าหรือข้างหลังได้ หากความสัมพันธ์เป็นไปในทางบวก วงล้อก็หมุนไปข้างหน้า และจะหมุนไปเรื่อย ๆ สำหรับความสัมพันธ์ที่มั่นคงนั้นเปรียบเสมือนการหมุนของล้อไปข้างหน้า แต่ถ้าการสร้างสายสัมพันธ์นำไปสู่การเปิดเผยตนเองในลักษณะการโต้เถียง เอาชนะกัน ในบรรยากาศที่ไม่ดีจะทำให้บุคคลเริ่มลดการเปิดเผยตนเอง ขณะเดียวกันการสร้างสายสัมพันธ์จะลดลง การพบปะกันน้อยลง เปรียบเหมือนวงล้อของการสร้างสัมพันธภาพกำลังหมุนไปข้างหลัง



ภาพประกอบ 1 วงล้อสัมพันธภาพ

นอกจากวงล้อสัมพันธภาพแล้ว แซสส์ (Sasse. 1978 : 118 - 120) กล่าวว่า การสร้างความคุ้นเคยเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเปรียบเหมือนบันไดที่บุคคลต้องก้าวไปที่ละขั้น คือ

1. ความใกล้ชิดทางสติปัญญา เมื่อบุคคลมาพบกันมักจะเริ่มความสัมพันธ์ด้วยคำพูดและ

ความคิด เช่น การพูดคุยเกี่ยวกับภาพยนตร์ ความเป็นไปของสังคม เป็นต้น ในขั้นนี้ต่างก็รักษาความรู้สึกที่แท้จริงในบางเรื่องของตนไว้และไม่แสดงออกเกินไป

2. ความใกล้ชิดทางร่างกาย บุคคลที่มาถึงขั้นนี้จะมีความสนิทสนมกันมากขึ้น มีการสัมผัสกัน เช่น การจับมือ การแตะไหล่ การกอดกัน เป็นต้น

3. ความใกล้ชิดทางอารมณ์ บุคคลจะสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เสแสร้ง ไม่ปกป้องตนเอง บุคคลจะสามารถเข้าใจ มีความรักและสนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้สึกส่วนตัวหรือความคิดส่วนตัว

เนื่องด้วยความต้องการของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บางคนต้องการหรือชอบมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพราะบุคคลนั้นมีความคิด และความสามารถทางปัญญา ส่วนบางคนอาจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นเพราะมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

นอกจากนี้ ในขณะที่สัมพันธ์ภาพกำลังพัฒนานั้น สิ่งสำคัญในการช่วยให้เกิดการพัฒนาสัมพันธ์ภาพคือ ลักษณะของบุคคล ได้แก่ (Sasse. 1978 : 120 - 131)

1. ความไว้วางใจ ความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่น เป็นการแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะไม่มีใครปฏิเสธ หรือทำให้เราเสียความรู้สึก ความไว้วางใจนี้หมายถึง การที่เราคาดหวังว่าบุคคลอื่นจะให้การยอมรับและสนับสนุน ความไว้วางใจจะเริ่มระหว่างสองระยะแรกของวงจรสัมพันธ์ภาพ กล่าวคือ ขณะสร้างสายสัมพันธ์และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ความไว้วางใจจะมีส่วนสำคัญและเป็นตัวชี้ว่า วงลสัมพันธ์ภาพจะเดินไปทางใด

2. ความรักหรือความชอบ ความต้องการความรักความพอใจจะเป็นสิ่งสำคัญของสัมพันธ์ภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนและปริมาณของความรักของสัมพันธ์ภาพเป็นองค์ประกอบที่จะช่วยในการพัฒนา แต่ไม่จำเป็นว่าสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นจะต้องมีความรัก เช่น สัมพันธ์ภาพในทางธุรกิจ

3. พลังหรืออำนาจ เป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล พลังหรืออำนาจจะเห็นได้ชัดในบางสัมพันธ์ภาพ เช่น พ่อแม่มีอำนาจลงโทษลูก ตำรวจมีอำนาจยึดใบขับขี่ เป็นต้น พลังหรืออำนาจมิได้มีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งดังตัวอย่าง ลูกก็มีพลังหรืออำนาจที่แสดงออกได้หลายทาง

เช่น บัสสาวะรดที่นอน หลังหรืออานาจมักเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ อายุ การศึกษา การเงิน เพศ ทักษะหรือความสามารถ บุคลิกภาพ หลังหรืออานาจมักจะเป็นที่มาของความขัดแย้ง บุคคลบางคนมีความต้องการอานาจมากและมีความสุขมากที่ได้ใช้อานาจ แต่บางคนต้องการเพียงเล็กน้อย บุคคลที่ต่อสู้เพื่ออานาจจะมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ไม่ยั่งยืน

ส่วน คัมมิง (Cumming. 1949 : 145 - 146) กล่าวว่า สัมพันธภาพจะเกิดขึ้นได้ ควรมียอดประกอบดังนี้

1. ความใกล้ชิดเชิงทางกายภาพ (Physical Proximity) เช่น ระยะห่างของบ้าน ทิศทางของบ้าน เป็นต้น

2. การแลกเปลี่ยนประสพการณ์

3. การมีทัศนคติที่คล้ายคลึงกัน

4. การแลกเปลี่ยนความต้องการซึ่งกันและกัน ได้แก่ การยอมรับ ความเคารพนับถือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการช่วยเหลือ

รูปแบบ (Model) ของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ไพเฟอร์ และ โจนส์ (Pfiefer and Jones. 1977 : 2) เสนอว่ารูปแบบของการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ควรประกอบด้วย

1. ขั้นกิจกรรม เป็นการแสดงกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแสดงความคิดฝัน (Fantasy) หรือการแก้ปัญหาร่วมกันของกลุ่ม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ถ้ากิจกรรมดังกล่าวจบลงแล้วและไม่มีอะไรต่อไป สมาชิกก็คงจะมีความรู้สึกแต่เพียงว่า "สนุกดี" เท่านั้นเอง ดังนั้น จึงต้องมีการดำเนินการขั้นต่อไป

2. ขั้นแลกเปลี่ยนปฏิริยาและการสังเกต สมาชิกจะแลกเปลี่ยนประสพการณ์ที่ได้รับ เช่น ความคิด ความรู้สึก ปฏิริยาที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมที่ได้ทำมาในขั้นแรก รวมทั้ง ข้อสังเกตต่าง ๆ ที่สมาชิกสังเกตได้ โดยการแลกเปลี่ยนกันระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม มีการรวบรวมข้อมูล

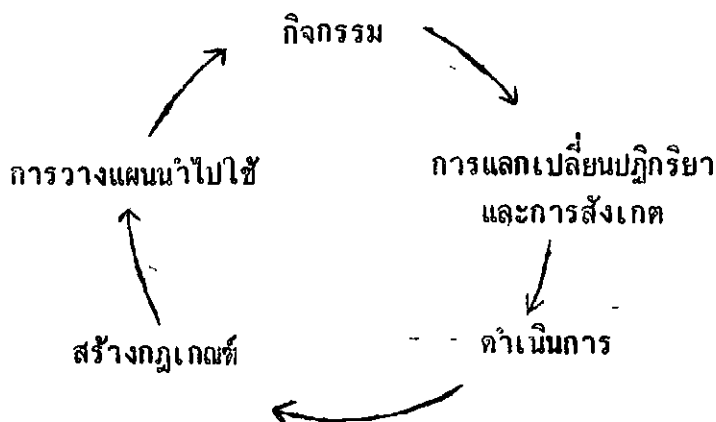
ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินการเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับมา ผู้ดำเนินการควรจะให้เวลาในขั้นนี้ให้มากพอสมควร เพราะจะนำไปสู่ขั้นต่อไป

3. ขั้นดำเนินการ สมาชิกจะได้กำหนดและอภิปรายเกี่ยวกับแบบแผนต่าง ๆ ตลอดจนทั้งการแปรเปลี่ยนต่าง ๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้สอดคล้องกับโลกแห่งความเป็นจริง

4. ขั้นสร้างกฎเกณฑ์ สมาชิกควรจะมีความสามารถที่จะขยายประสบการณ์ที่ได้รับในกลุ่มไปสู่โลกภายนอก ซึ่งสมาชิกจะสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ รวมทั้งสมมติฐานและการดำเนินงานเพื่อให้สอดคล้องกับชีวิตจริง

5. ขั้นวางแผนการนำไปใช้ ในขั้นนี้สมาชิกจะเป็นฝ่ายสรุปเนื้อหาสาระตลอดทั้งประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เพื่อให้สามารถนำผลจากการเรียนรู้ไปใช้ได้ ซึ่งจะเป็นการสร้างประสบการณ์ใหม่ให้สมาชิก

สำหรับผู้ดำเนินการนั้นจะเป็นผู้จัดเตรียมประสบการณ์ในการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งให้แก่สมาชิก โดยที่สมาชิกจะเป็นผู้แสดงกิจกรรม และเกิดประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ด้วยตนเองเป็นหลัก ผู้ดำเนินการเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ไปตามวัตถุประสงค์นั้น ๆ ดังนั้น ผู้ดำเนินการจึงต้องจัดเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ เอาไว้ล่วงหน้าอย่างมีแบบแผน



ภาพประกอบ 2 รูปแบบของการพัฒนาสัมพันธภาพ

จากแนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึง ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความอกทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและคุณภาพของสัมพันธภาพ กล่าวคือ บุคคลต้องมีการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น เช่น รูปร่าง ท่าทาง อารมณ์ สังคม เป็นต้น มีใจกว้าง มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ตลอดจนรู้จักการให้และการรับ สิ่งที่ควรคำนึงในการพัฒนาสัมพันธภาพ ได้แก่ การสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างความคุ้นเคย การสร้างความไว้วางใจ การเปิดเผยตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน พลังหรืออำนาจ การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนความต้องการความสัมพันธ์ที่มั่นคงและรูปแบบการพัฒนาสัมพันธภาพประกอบด้วย ขั้นกิจกรรม ขั้นแลกเปลี่ยนปฏิกริยาและการสังเกต ขั้นดำเนินการ ขั้นสร้างกฎเกณฑ์ ขั้นวางแผนการนำไปใช้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เกลสส์ (Glaess. 1966 : 113-A) ได้ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตหญิงที่อยู่หอพัก จำนวน 111 คน กลุ่มทดลองอยู่หอพักหนึ่ง 52 คน กลุ่มควบคุมอยู่อีกหอพักหนึ่ง 59 คน ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความสัมพันธ์และทัศนคติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบของ แมนวิทนี (Mann - Whitney U Test) และไค สแควร์ (Chi - Square) ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

คอนเนอร์ (Conner. 1968 : 477-A) ศึกษาการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นของนักศึกษาจำนวน 83 คน กลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 43 คน โดยจัดโปรแกรมในชั้นเรียนเป็นเวลา 17 สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรม แบบฝึกหัด และการสอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสำรวจความรู้สึก และแบบวัดความเข้าใจ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks

Test) เพื่อวัดความแตกต่างระหว่างความเข้าใจตนเองและผู้อื่นของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง โดยการทดสอบของ แมน วิทนี (Mann - Whitney U Test) เพื่อหาความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากกว่ากลุ่มควบคุม

นอกจากนี้ จากการศึกษาของ อาห์มาด และ ฮูด (Ahmad and Hood. 1984 : 498 - 502) เกี่ยวกับพัฒนาการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยไอโอวา ปีการศึกษา 1977 - 1981 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 168 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Mines - Jensen Interpersonal Relationships Inventory : MJIRI) แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทน และคุณภาพของสัมพันธภาพ ผลปรากฏว่า นักศึกษามีพัฒนาการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และแนวทางการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มน่าจะสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา อีกทั้งอาจจะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัว เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน ซึ่งมีขั้นตอนในการคัดเลือก ดังนี้

1. สุ่มนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มา 400 คน จากทั้งหมดประมาณ 832 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ยึดคณะเป็นเกณฑ์ แล้วจึงใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling)

2. ให้นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่สุ่มมาได้จำนวน 400 คน ตอบแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. ตรวจคะแนนแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและนำมาหาคะแนนรวม

4. นำคะแนนรวมมาเรียงลำดับจากสูงไปต่ำ

5. กำหนดเปอร์เซ็นต์ไทล์

6. คัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่อยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ให้นักศึกษาจำนวน 100 คน เพื่อสัมภาษณ์และถามความสนใจที่จะเข้ารับการทดลองจนกระทั่งสิ้นสุดการทดลอง แล้วนำกลุ่มที่สนใจมาจัดเรียงคะแนนตามลำดับจากสูงไปต่ำ บปรากฏว่ามีนักศึกษาที่สนใจ จำนวน 68 คน

7. จับคู่นักศึกษาที่สมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายมาทำการทดลองจำนวน 16 คน แยกเป็นสองกลุ่ม แล้วสุ่มอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. โปรแกรมข้อสนทนา เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

1. แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้แปลและดัดแปลงมาจากแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไมน์และเจนเซน ซึ่ง โรเบิร์ต เอ ไมน์ (Robert A. Mines. 1978) ได้สร้างขึ้นครอบคลุมลักษณะของบุคคลที่มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตามแนวคิดของซิกเกอริง (Chickering. 1969) แบ่งออกเป็น 2 ด้านด้วยกัน คือ

1. ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ประกอบด้วย ข้อความต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นและการมีใจกว้าง
2. คุณภาพของสัมพันธภาพ ประกอบด้วย ข้อความต่าง ๆ ที่สะท้อนให้เห็นถึงความไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน การรู้จักให้และรับ

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (The Likert Type Scale) มี 4 ระดับ ตั้งแต่ 1 จนถึง 4 มีข้อความในแบบสำรวจทั้งหมด 42 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายในทางบวก 19 ข้อ และข้อความที่มีความหมายในทางลบ 23 ข้อ

วิธีตอบ ให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย ๗ ในช่องที่ตรงกับระดับความรู้สึกของตน โดยมีเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเอง มากที่สุด
เห็นด้วย เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเอง มาก
ไม่เห็นด้วย เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเอง น้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เมื่อผู้ตอบรู้สึกว่าคุณความนั้นตรงกับความรู้สึกของตนเอง น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันยอมรับเพื่อนของฉันตามสภาพที่เขาเป็น				
2.	ฉันตั้งใจที่เพื่อนของฉันไม่ได้แต่งตัวบ้า ๆ บอ ๆ อย่างแต่ก่อนอีก				
3.	ฉันรู้สึกเมื่อนานที่จะอยู่กับเพื่อนที่ห้าตัวไม่เป็นผู้ใหญ่				
4.	ฉันให้ความเสมอภาคกับนักศึกษาทุกคน				
5.	ฉันรู้สึกกังวลใจมากเมื่ออาจารย์วิจารณ์งานของฉัน				
6.	ฉันสามารถอยู่กับเพื่อนได้โดยไม่จำเป็นต้องทำอะไรเป็นพิเศษ				

การตรวจให้คะแนน ถ้าผู้ตอบตอบข้อความที่มีความหมายไปทางบวก โดยขีดเครื่องหมายในช่องเห็นด้วยอย่างยิ่ง จะได้ 4 คะแนน ถ้าขีดลงในช่องเห็นด้วย จะได้ 3 คะแนน ตามลำดับ และถ้าผู้ตอบตอบข้อความที่มีความหมายไปทางลบ โดยขีดเครื่องหมายในช่องเห็นด้วยอย่างยิ่ง จะได้ 1 คะแนน ขีดเครื่องหมายลงในช่องเห็นด้วย จะได้ 2 คะแนน ตามลำดับ

การศึกษาคะแนนรวม คะแนนรวมคิดโดยการรวมคะแนนทั้ง 42 ข้อ ของผู้ตอบแบบสำรวจ เข้าด้วยกัน เป็นคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของผู้ตอบแต่ละคน

การหาคุณภาพของแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ผู้วิจัยนำแบบสำรวจที่แปลและคัดแปลงมาหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 4 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร. ดวงเดือน หันธุนาวิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัชี โพธิ์แก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนิ คิสกะประกาย และ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2529 จำนวน 200 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการของการแจกแจงที่ (ส่วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2528 : 185) นำข้อความที่มีค่าอำนาจจำแนกมากกว่า 1.75 มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ส่วน สายยศ และ อังคณา สายยศ 2528 : 170 - 171) กับนักศึกษาชั้นปีที่หนึ่ง มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ซึ่งเป็นนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 200 คน ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เท่ากับ 0.69

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจน ประสพการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา และการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อนำมาเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้เหมาะสม กับการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน พันธุมนาวิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัชี โพธิ์แก้ว และอาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม

สำหรับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกจะพบกันทุกวันจันทร์และวันพุธ ตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 26 สิงหาคม 2530 เวลา 18.00 - 19.00 น. รวม 12 ครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1 เวลา 1 ชม.	1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง สุนทรีย์กัน เข้าใจกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง	ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมายกฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกของผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้คำปรึกษา เปิดโอกาสให้สมาชิกทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกแต่ละคนไปสัมภาษณ์สมาชิกคนละ 5 คำถาม ภายในเวลา 10 นาที แล้วจดคำตอบลงในกระดาษที่แจก เมื่อหมดเวลาจึงให้สมาชิกแต่ละคนออกมารายงานซักถามเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น
2	1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศ	ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจินตนาการ

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
2 เวลา 1 ชม.	ภายในกลุ่ม ให้สมาชิกได้คุ้นเคยกันมากขึ้น 2. เพื่อสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีลักษณะของการยอมรับตนเอง ความแตกต่างของบุคคลอื่น และมีใจกว้าง 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก กล้าเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น	ถึงสิ่งที่ตนชอบ และวาดภาพสิ่งนั้นลงในกระดาษ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงามและเขียนถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งที่ตนวาดอย่างสั้น ๆ สมาชิกแต่ละคนจะอธิบายถึงภาพที่ตนวาด และชี้แจงถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งที่วาดนั้นให้กลุ่มทราบ สมาชิกส่งภาพที่ตนวาดหมุนเวียนไปยังสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งแต่ละคนจะต้องเขียนคำชมลงในภาพนั้นอย่างน้อยคนละ 1 ประโยค แล้วส่งคืนเจ้าของ เมื่อได้รับภาพคืนมาให้เจ้าของคัดเลือกคำชมประโยคที่ตนชอบ และบอกเหตุผลที่ตนชอบประโยคนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจกันและกัน มีการยอมรับกัน เข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น และมีใจกว้าง
3 เวลา 1 ชม.	1. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น และความไว้วางใจบุคคลอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนกล้าพูดกล้าแสดงออก เปิดเผยถึงความคิดความรู้สึกอย่างแท้จริง 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึก	ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่กันแล้วให้คนหนึ่งผูกผ้าปิดตาของตน จูงมือออกไปเดินรอบ ๆ ห้องโดยมิให้พูดอะไร เมื่อกลับมาก็เติมให้เอาผ้าปิดตาออก ต่อจากนั้นก็ผูกผ้าปิดตาอีกครั้ง แต่เวลาพาเดินไปรอบ ๆ ห้องให้ผู้หาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่คู่ของตนจะไปสัมผัสจนกระทั่งเดินกลับมาที่เดิม จากนั้นให้

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
4 - 11 เวลา 1 ชม.	ไว้วางใจและไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น 1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักรับฟังปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยการร่วมอภิปราย ปรัชญาหารือ ซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เช่น การแสดงความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้น ให้แง่คิด ยกตัวอย่างและแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความกระจำจรัส และเข้าใจในปัญหาของตนเอง สามารถที่จะแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยการนำเอาข้อแนะนำจากสมาชิกในกลุ่มไปปฏิบัติและนำเอาผลจากการปฏิบัติตามรายงานให้กลุ่มทราบ 3. ผลจากการเข้ากลุ่มของสมาชิกจะทำให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่นเกิดความอดทนที่จะอยู่	สมาชิกที่ถูกปิดตาพูดถึงความรู้สึกให้เพื่อนฟัง ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยสนับสนุนให้กำลังใจในการแสดงความคิด ความรู้สึกของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกไว้วางใจของคนที่มาต่อบุคคลอื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเสนอปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงแก้ไขตลอดจนความปรารถนาของคนที่คิดว่าเป็นไปได้ และเป็นไปได้ยาก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ เข้าใจสมาชิกมากขึ้น และจะคอยช่วยเหลือ โดยการร่วมอภิปราย ปรัชญาหารือ ซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่สำรวจค้นหาความรู้สึก สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ทำความกระจ่าง และสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนเกิดความกระจำจรัส เข้าใจปัญหาและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเกิดคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
12 เวลา 1 ชม.	ร่วมกับบุคคลอื่นโดยการยอมรับความแตกต่างของบุคคลและมีใจกว้าง เกิดคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งมีการไว้วางใจ การช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และรับ อันนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข 1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อตนเองและเพื่อนสมาชิก 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในอนาคต 3. เพื่อให้กำลังใจและความหวังในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งกันและกันก่อนจะจากกัน	ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม "งานชุมนุมในฝัน" โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงเหตุการณ์ในอนาคต เช่น หนึ่งปีผ่านไป กลุ่มได้กลับมาพบกันอีกครั้ง ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตที่ผ่านมา เช่น น้ำหนักเพิ่มหรือลดลง มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร เป็นต้น จากนั้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดกำลังใจและความหวังที่ดีในการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและเกิดคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น ก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและอภิปรายเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม และตอบแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เปรียบเทียบความ จำกััดความ แล้วรวบรวม เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรม การให้ข้อสนเทศ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา ความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายและเนื้อหา เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 3 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.คงเดือน พันธุมนาวิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน และ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม

สำหรับโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผู้วิจัยและสมาชิกจะพบกันทุกวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2530 เวลา 18.00 - 19.00 น. รวม 12 ครั้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
1 เวลา 1 ชม.	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความสำคัญ และความหมายของสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลดีของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น	สัมพันธภาพระหว่างบุคคล วิจิตร อวทะกุล <u>เทคนิคมนุษยสัมพันธ์</u> พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย 2528, 330 หน้า Chickering, Arthur W.

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
2 เวลา 1 ชม.	ตลอดจนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการอยู่ในสังคม อย่างมีความสุข เช่น ความอดทนที่จะอยู่ ร่วมกับบุคคลอื่น เป็นต้น	<u>Education and Identity.</u> San Francisco, Jossey - Bass, 1969. 359 p. การวางตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นพพร พานิชสุข "เราจะวางตัวอยู่ ในสังคมอย่างไรจึงจะมีความสุข" <u>มิตรครู</u> 27(19) ปักษ์แรก ตุลาคม 2528, 21 - 23
3 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และมองบุคคลอื่นอย่างมีคุณค่าไม่ลำเอียง	การเปิดใจกว้าง เคโซ สวานานท์ <u>รวมข้อเขียนและ บทความทางจิตวิทยา</u> กรุงเทพฯ โอเคียนส์ไตร์ 2516, 422 หน้า วิทยา นาควัชระ <u>เพียงเห็นดอกไม้บาน</u> กรุงเทพ อมรินทร์การพิมพ์ 2528, 107 หน้า วิจิตร อาวะกุล <u>เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์</u> พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528, 330 หน้า

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
4 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจ ว่ามนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันใน ทุก ๆ ด้าน	ความแตกต่างระหว่างบุคคล ธรรมรส โชติคุณุสร <u>มนุษย์สัมพันธ์</u> กรุงเทพฯ โอเคียนสโตร์ 2512, 476 หน้า วิจิตร อวะกุล <u>เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์</u> กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528, 330 หน้า
5 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญ ของการฟัง การมีใจกว้าง ความอดทน ที่จะรับฟังความคิดของบุคคลอื่น	การรับฟังความคิดเห็น ทิพนา แคมมณี และคณะ <u>กลุ่มสัมพันธ์:</u> <u>ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ</u> เล่ม 1 กรุงเทพฯ โครงการเผยแพร่ การสอนกลุ่มสัมพันธ์ 2522, 249 หน้า วิจิตร อวะกุล <u>เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์</u> พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย 2528, 330 หน้า
6 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการฟังพา ซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการ อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม	การฟังพาซึ่งกันและกัน โฮสตรอม เอเวอร์เรตต์ แอล กูญ <u>คือเจ้าชีวิต</u> แปลจาก From Manipulator to Master โดย ชูชัย สมิทธิไกร กรุงเทพฯ สโมสรมักขาย 2528, 285 หน้า

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
7 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการไว้วางใจ บุคคลอื่น	การไว้วางใจ ไซสตรอม เอเวอร์เรตต์ แอล คุน <u>คือเจ้าชีวิต</u> แปลจาก From Manipulator to Master โดย ชูชัย สมितिไกร กรุงเทพฯ สโมสรนักชาย 2528, 285 หน้า อรุณประภา ทอมเศรษฐี <u>มนุษย์สัมพันธ์</u> คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย รามคำแหง 2529, 127 หน้า
8	1. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงการให้ ความช่วยเหลือและสนับสนุน 2. เพื่อให้ศึกษารู้จักการช่วยเหลือ และสนับสนุนบุคคลอื่น	การช่วยเหลือและสนับสนุน ไซสตรอม เอเวอร์เรตต์ แอล คุน <u>คือเจ้าชีวิต</u> แปลจาก From Manipulator to Master โดย ชูชัย สมितिไกร กรุงเทพฯ สโมสรนักชาย 2528, 285 หน้า
9 เวลา 1 ชม.	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการให้ และการรับ 2. เพื่อให้ศึกษาได้ทราบแนวทาง ในการแสดงพฤติกรรมของการให้ และการรับ	การให้และการรับ ไนเรนเบิร์ก, เจสลี่ เอส <u>ผูกมิตร</u> <u>พิชิตคน</u> แปลจาก Getting Through to People โดย ชูชัย สมितिไกร กรุงเทพฯ สโมสร นักชาย 2528, 279 หน้า

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	หัวข้อเรื่อง
10 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงแนวทางใน การกระทำตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น	การทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น เคโซ สวานนันท <u>รวมข้อเขียนและ</u> <u>บทความทางจิตวิทยา</u> กรุงเทพฯ โอเคียนสโตร์ 2516, 422 หน้า
11 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงแนวทางใน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	สุกมิตรสนิทใจ "สุกมิตรสนิทใจ" <u>หญิงไทย</u> 10(234) ปักษ์แรก กรกฎาคม 2528, 31 - 34
12 เวลา 1 ชม.	เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงแนวทางใน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น	วิธีสุกมิตร "วิธีสุกมิตร" <u>หญิงไทย</u> 11(245) ปักษ์หลัง ธันวาคม 2528, 30 - 32

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้การทดลองแบบ Before and After
Control Group (ชาณุวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ 2525 : 117)

	E	Y ₁ E	X ₁	Y ₂ E
R	C	Y ₁ C	X ₂	Y ₂ C

R หมายถึง การสุ่ม

E หมายถึง กลุ่มทดลอง

C	หมายถึง	กลุ่มควบคุม
Y_1 E	หมายถึง	การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มทดลอง
Y_1 C	หมายถึง	การสอบก่อนที่จะมีการให้ตัวแปรอิสระแก่กลุ่มควบคุม
X_1	หมายถึง	การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มทดลอง
X_2	หมายถึง	การให้ข้อเสนอแนะแก่กลุ่มควบคุม
Y_{2E}	หมายถึง	การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ (X_1) แก่กลุ่มทดลอง
Y_{2C}	หมายถึง	การสอบหลังจากมีการให้ตัวแปรอิสระ (X_2) แก่กลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ และ วันพุธ เวลา 18.00 - 19.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 26 สิงหาคม 2530 ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนี้ได้แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กำหนดโครงสร้าง ในการพบกันครั้งที่ 1 - 3 ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและของผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจ จัดกิจกรรมให้สมาชิก เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง อบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน ได้รู้จักคุ้นเคยเข้าใจกัน กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และเกิดความไว้วางใจ

ระยะที่ 2 ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 4 - 11 นั้น กลุ่มกำหนดแนวทางการอภิปราย เพื่อจะนำเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ระยะที่ 3 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้ประเมินผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัย ดำเนินการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 12 ครั้ง โดยให้ข้อสนเทศสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 18.00 - 19.00 น. เริ่มตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2530 โดยแจกข้อสนเทศให้สมาชิกในกลุ่มอ่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามเกี่ยวกับข้อสนเทศนั้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ทาค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Guilford and Fruchter. 1981 :

45)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (Guilford and Fruchter. 1981 :

65)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาความเชื่อมั่นของแบบสำรวจ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา

สายยศ 2528 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น

n แทน จำนวนข้อของแบบสำรวจ

S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ

S_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสำรวจทั้งฉบับ

2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจ ใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ

อังคณา สายยศ 2528 : 185)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจ

$\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

s_H^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
s_L^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
n_H	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
n_L	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลก่อนการทดลองกับหลังการทดสอบของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซ์ แมทช์ แพร์ ซายน์ แรงค์ (The Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 115 - 118)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบของ แมน - วิทนี (Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ 2528 : 149)

ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
- R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
- R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
- R_E แทน ผลรวมของค่าแห่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง
- R_C แทน ผลรวมของค่าแห่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม
- U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)
- T แทน ผลรวมของค่า R ที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

3. เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้

ข้อเสนอแนะ

4. เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ภายหลังการทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
95	1.5	95	1.5
98	3.5	98	3.5
101	8.5	99	5
101	8.5	100	6
102	11	101	8.5
104	13.5	101	8.5
105	15.5	103	12
105	15.5	104	13.5

$$R_C = 77.5$$

$$R_E = 58.5$$

$$U = 22.5$$

จากตาราง Critical Values ของ U ใน The Mann-Whitney U Test ของ Sanders (Sanders. 1980 . 420) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 7

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คนที่	คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล		ผลต่างของคะแนน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	95	105	10	7	+7	
2	98	100	2	1	+1	
3	99	114	15	8	+8	
4	100	108	8	5	+5	
5	101	108	7	4	+4	
6	101	106	5	2.5	+2.5	
7	103	108	5	2.5	+2.5	
8	104	113	9	6	+6	

ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders. 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 (N = 8)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

คนท	คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล		ผลต่างของคะแนน สัมพันธภาพระหว่างบุคคล	อันดับ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	95	97	2	4	4	
2	98	101	3	7	7	
3	101	103	2	4	4	
4	101	100	-1	1		-1
5	102	104	2	4	4	
6	104	106	2	4	4	
7	105	105	0	-		
8	105	107	2	4	4	

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

T = 1*

จากตาราง Critical Values ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของ Sanders (Sanders. 1980 : 418) ในระดับนัยสำคัญที่ .05 ค่า T ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ($N = 7$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ สูงกว่าก่อนการได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสามารถทำให้นักศึกษาที่มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลอง

กลุ่มควบคุม	อันดับ	กลุ่มทดลอง	อันดับ
97	1	100	2.5
100	2.5	105	7.5
101	4	106	9.5
103	5	108	13
104	6	108	13
105	7.5	108	13
106	9.5	113	15
107	11	114	16

$$R_C = 46.5$$

$$R_E = 89.5$$

$$U = 10.5^*$$

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง Critical values ของ U ใน The Mann-Whitney U Test ของ Sanders` (Sanders. 1980 : 419) ในระดับนัยสำคัญที่ .05 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 15

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 บ่งชี้ว่า คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถทำให้นักศึกษามีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่าการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อ 3 ที่ตั้งไว้

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับนักศึกษาที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 ที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ สุ่มจากนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2530 จำนวนทั้งหมด 832 คน มา 400 คน โดยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้นและแบบมีระบบ

แล้วคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่มีคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลต่ำกว่าเบอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 100 คน ตามความสมัครใจที่จะเข้ารับการทดลองแล้วมีนักศึกษาจำนวน 68 คน จึงจับคู่แล้วสุ่มอย่างง่ายมาทำการทดลอง จำนวน 16 คน แล้วจึงสุ่มแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้ง ใต้เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การดำเนินการทดลอง

1. การสอบครั้งแรก (Pretest) ให้นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ที่สุ่มมาได้ จำนวน 400 คน จากทั้งหมดประมาณ 832 คน ทำแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล แล้วคัดเลือกนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่าเบอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 100 คน และมีนักศึกษาสมัครใจจะเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 68 คน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายมา 16 คน แล้วสุ่มแยกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน

2. ขั้นตอนการทดลอง ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์และวันพุธ เวลา 18.00 – 19.00 น. ตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 26 สิงหาคม 2530 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา

6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 18.00 - 19.00 น. ตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม 2530 ถึงวันที่ 27 สิงหาคม 2530

3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) ให้นักศึกษาในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทำแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอีกครั้งหนึ่ง หลังจากการให้ข้อเสนอแนะและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

4. นำแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลครั้งหลังมาตรวจให้คะแนน

5. นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้ง 2 ครั้ง มาทำการวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Test)

4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาที่ได้รับการ-

ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและนักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า

1. นักศึกษาหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ มาลินี อยู่โพธิ์ (มาลินี อยู่โพธิ์ 2525 : 60 - 61) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับตัวทางด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน พบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ปัญหาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของกลุ่มทดลองลดลง

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้สูงขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะว่าในระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักศึกษามีโอกาสได้พูดคุยเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ได้เรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่น รู้จักการให้และการรับ ตลอดจนรู้จักแนะนำและให้ข้อคิดในการจัดการกับปัญหา มีโอกาสฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่กับสถานการณ์ยุ่งยากทั้งหลายซึ่งตนเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ดังที่ พระรณพิศ วาณิชยการ (พระรณพิศ วาณิชยการ 2528 : 44) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นสัมพันธภาพพิเศษ ซึ่งผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัยที่จะพูดถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุที่แท้จริงของความกังวลและไม่สบายใจของตนหรือที่จะอธิบายพฤติกรรมใหม่ ๆ ที่ปรารถนา หรือที่ฝึกทักษะสำคัญ ๆ ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. นักศึกษาหญิงที่ได้รับข้อสนทนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อสนทนา แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อสนทนา เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จารุลักษณ์ พิมพ์พรหมราช (จารุลักษณ์ พิมพ์พรหมราช 2529 : 50) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้ พบว่า พฤติกรรมการเรียนหลังการได้รับข้อสนทนาสูงกว่าก่อนการได้รับข้อสนทนา

จากผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนทนา เรื่องสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ให้สูงขึ้นกว่าเดิม ซึ่งในการทำการทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยการแจกเอกสารข้อสนทนา ผู้วิจัยสังเกตพบว่า สมาชิกมีความสนใจและอ่านเอกสารข้อสนทนาอย่างตั้งใจ การพูดคุยมีน้อยมาก บรรยากาศเหมือนการเรียนในชั้นเรียนสำหรับในเรื่องการให้ข้อสนทนา คนเพชร จัตรสุภกุล (คนเพชร จัตรสุภกุล 2521 : 195 - 196) กล่าวว่า การให้ข้อสนทนาจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อสนทนา ได้มีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่จะจำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อสนทนาที่มีคุณค่าจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนทนา ได้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะ

ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จตามสมควร มีความเข้าใจตนเอง ได้ถูกต้องยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะ บางครั้งผู้รับข้อสนเทศก็ไม่สามารถจะเข้าใจอะไรได้ทุกอย่าง แม้ ว่าสิ่งเหล่านั้นจะเกี่ยวข้องกับตนเองก็ตาม

3. นักศึกษาหญิงที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ อย่างไรก็ตาม ภายหลังการทดลอง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของแต่ละกลุ่มสูงขึ้น แต่สัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองสูงขึ้นเป็นปริมาณมากกว่ากลุ่ม ควบคุม แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ดีกว่าวิธีการให้ข้อสนเทศในการ พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับ มาลี วงษ์แก้ว (มาลี วงษ์แก้ว 2526 : 59 - 60) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับ ข้อสนเทศ และ นพวรรณ สมานสุขุมาล (นพวรรณ สมานสุขุมาล 2529 : 56) ศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศ

จากผลการวิจัยนี้พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ ทั้งนี้เพราะว่าการสร้าง โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ เป็นขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความ ช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองโดยเฉพาะเรื่องสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความ รู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้ บรรยากาศแห่งความอบอุ่น การยอมรับ ความไว้วางใจ กังที่ กาซดา (Gazda, 1971 : 44 - 45) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกพบว่า ยังมีบุคคลอื่นอีกที่มี ปัญหาคล้ายคลึงกับตน สมาชิกจะได้รับความสนับสนุนในการแก้ไข้ปัญหา สามารถทดสอบพฤติกรรม ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ตลอดจนทดลองการกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ สมาชิกจะได้เรียนรู้

การให้และการรับ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะที่เป็น การให้นักศึกษาได้เรียนรู้และศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สมาชิกในกลุ่มไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนความ กิจเห็นหรือเรียนรู้ปัญหา ตลอดจนวิธีแก้ปัญหาคงของตนเองและบุคคลอื่น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับ นักศึกษา ควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตลอดจนควรมีทักษะในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เพื่อติดตามว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ของนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาไปแล้วนั้น ยังคงอยู่มากน้อยเพียงใดหรือ มีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
2. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ นักศึกษาเพศชายด้วย
3. ควรทดลองใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ นักศึกษาระดับชั้นอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กิตติวดี บุญชื่อ "การให้และรับ" ใน กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 หน้า 144
 บรรณาธิการพิมพ์ 2525
- กิบลิน เลส มนุษยสัมพันธ์ แปลโดย ชลิตา ธีรวัฒนา เรือนแก้วการพิมพ์ ม.ป.ป.
 289 หน้า
- ชัตติยา กรรณสูต ทฤษฎีและแนวคิดในการพัฒนาประเทศ คณะรัฐประศาสนศาสตร์
 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2508, 832 หน้า
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนัก "(ร่าง) วัตถุประสงค์ นโยบาย และวงเงิน เพื่อพัฒนา
 การศึกษาของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ระยะที่ 6 (2530 - 2534) ศึกษาศาสตร์ (มท.)
 9(3) : 1 - 15 มิถุนายน - กันยายน 2528
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล บริการสนเทศ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร 2521, 231 หน้า
- จารุลักษณ์ พิมพ์พรหมราช ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปทุมคงคา ประดิษฐานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร 2529, 138 หน้า อัดसानา
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู โครงการตำรามหาวิทยาลัย
 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2527, 180 หน้า
- ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ประเภทของการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 2525, 197 หน้า
- ชูชัย สมितिไกร การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 2527, 125 หน้า
- _____ คุณคือเจ้าชีวิต กรุงเทพฯ สโมสรนักข่าว 2528, 285 หน้า
- _____ ผูกมิตรพิชิตคน กรุงเทพฯ สโมสรนักข่าว 2528, 279 หน้า

ดวงใจ กสานติกุล "เหตุจากสภาพสังคมนักศึกษาเป็นโรคจิตมากขึ้น" เคลมิเนอร์ 31 ตค.
2529, หน้า 10

เดโช สวานานท์ รวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา กรุงเทพฯ โอเคียนสโตร์ 2516,
422 หน้า

ทองเรือน อมรัชกุล การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เอกสารการนิเทศการศึกษา
ฉ.244 กรมการฝึกหัดครู 2525, 153 หน้า

_____ กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน โครงการตำราคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ พิษณุโลก 2520, 222 หน้า

ทองเรือน อมรัชกุล และคนอื่น ๆ หลักการแนะแนวเบื้องต้น โครงการตำรามหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2528, 368 หน้า

ทัศนีย์ ไทยาภิรมย์ "การจัดกลุ่มสังคมในสถานสงเคราะห์เด็กและเยาวชน" ประชาสงเคราะห์
26(2) : 19 - 20 มีนาคม - เมษายน 2526

ทิพนว ขมมณี และคนอื่น ๆ กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1 กรุงเทพฯ
โครงการเผยแพร่การสอนกลุ่มสัมพันธ์ 2522, 249 หน้า

ธรรมจักร สร้อยพิกุล เหมือน ๆ จะแพ้แต่ไม่แพ้ สำนักพิมพ์สร้างสรรค์ 2521, 304 หน้า

ธรรมรส โขติคุณธร มนุษยสัมพันธ์ กรุงเทพฯ โอเคียนสโตร์ 2512, 476 หน้า

นพพร พานิชสุข "เราจะวางตัวอยู่ในสังคมอย่างไรจึงจะมีความสุข" มิตรครู 27(19)

ปีที่แรก : 21 - 23 ตุลาคม 2528

นพวรรณ สมานสุขุมล ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2529, 125 หน้า อีกสำเนา

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่น ๆ จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520,
340 หน้า

นิภา ศรีไพโรจน์ สถิติอนพาราเมตริก โรงพิมพ์อักษรประเสริฐ 2528, 303 หน้า

บุพผา การีเวท "สังคมกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย" ฟ้าคราม 10(4) : 138 - 144 มีนาคม 2528

ประมวญ ตีติณสัน วัยรุ่น วัยเร่ง แพรวพิทยา 2520, 248 หน้า

ผกา บุญเรือง การแนะแนวเบื้องต้น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน 2528, 209 หน้า

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และ มัลลวีย์ อุดมย์วัฒนศิริ รายงานการวิจัย เรื่อง สิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น โครงการวิจัยประเภทอาจารย์และศาสตราจารย์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ 2527, 153 หน้า

"สุกมิตร์สนธิใจ" หญิงไทย 10(234) ปักข์แรก : 31 - 34 กรกฎาคม 2528

พจน์ เพชรบุญธิน การสร้างสัมพันธภาพและกำลังขวัญของบุคคล สำนักฝึกอบรม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ 2519, 79 หน้า

พรพิมล เพ็ญญะ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล

ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2527, 98 หน้า อัดสำเนา

พรรณพิศ วาณิชการ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม กรมวิชาการ กรุงเทพฯ 2528, 372 หน้า

มัลลิกา จิตรสุข การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษา ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาวิทยาลัยครูอุดรธานี ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2508, 87 หน้า อัดสำเนา

มาลินี อยู่โพธิ์ การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวของสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 110 หน้า อัดสำเนา

มาลี วงษ์แก้ว ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน ปีประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ กรุงเทพฯ ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2526, 91 หน้า อัดสำเนา

ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ หลักการวิจัยทางการศึกษา ศึกษาพร 2528,
314 หน้า

วัชร ทรัพย์มี "การให้คำปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" กรุณศาสตร์ 6(4) : 14 - 20
พฤศจิกายน - ธันวาคม 2519

_____ ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2525, 365 หน้า

วัชร ทรัพย์มี และ จุรี วาทิกวินกร "รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรึกษา
เชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือเด็กเรียนในการแก้ปัญหาและวางโครงการอนาคต" แนะแนว
19(100) : 65 - 70 สิงหาคม - กันยายน 2528

วัชร ฐะคำ จิตวิทยาการแนะแนวและให้คำปรึกษา เอกสารนิเทศการศึกษา จ.242
หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู 2524, 170 หน้า

วัลลภ เทพหัสดิน ณ อยุธยา รายงานผลการวิจัยเรื่อง นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2527, 222 หน้า

วิจิตร อาวะกุล เทคนิคมนุษยสัมพันธ์ พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2528, 330 หน้า

วิทยา นาควัชร เพียงเห็นดอกไม้บาน กรุงเทพฯ อมรินทร์การพิมพ์ 2528, 107 หน้า
"วิธีผูกมิตร" หญิงไทย 11(245) ปักษ์หลัง : 30 - 32 ธันวาคม 2528

สงัน สุวรรณเจต "โรตประสาฯ" เอกสารประกอบการเรียนสุขวิทยาจิต ม.ป.ป. 5 หน้า

สุปรียา อิศรางกูร ณ อยุธยา การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มใน
เรื่องความเข้าใจตนเองระหว่างแบบที่ผู้มากลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง กับแบบที่สมาชิกในกลุ่ม
เป็นผู้กำหนดแนวทาง วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, 144 หน้า
อัครสำเนา

วรดิษฐ์ประภา หอมเศรษฐี มนุษยสัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2529, 127 หน้า

อาภรณ์ มหาคำ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก

ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 116 หน้า

อัสสำเนา

Ahmad, Reza Riahinejad and Albert B. Hood. "The Development of Interpersonal Relationships in College," Journal of College Student Personnel. 25(6) 498 - 502, November, 1984.

12/3
84
19

Chickering, Aurthur W. Education and Identity. San Francisco, Jossey - Bass, 1969. 359 p.

Conner, Jack Metcalfe. "Development and Growth of Understanding Self and Others," Dissertation Abstracts International. 29(2) : 477 A August, 1968.

Cumming, Howard Herschel. Improving Human Relation. Washington D.C., National Council for the Social Students, 1949. 158 p.

Gazda, George M. Group Counseling : Developmental Approach. Boston Allyn and Bacon, 1971. 273 p.

Glaess, Herman Leurs. "Developing Interpersonal Relations in a College Girls Dormitory," Dissertation Abstracts International. 27(1) : 113 A - 114 A, July, 1966.

Glasser, William. Reality Therapy. New York, Harper & Row Publishers, 1965. 166 p.

Guilford, Joy Paul and Benjamin Fruchter. Fundamental in Psychology and Education. International Student ed. 6th. ed., Tokyo, McGraw-Hill, Koyakusha, 1978. 545 p.

Hansen, James C. and Others. Group Counseling : Theory and Process. 2nd. ed., Boston, Houghton Mifflin Company, 1980. 589 p.

Johnson, David W. Reaching out . Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization. New York, Prentices-Hall, 1972. 269 p.

Kemp, C. Gratton. Foundation of Group Counseling. 3rd. ed., Boston, Houghton Mifflin Company, 1980. 234 p.

Mahler, Clarence A. Group Counseling in the Schools. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinchart and Winston Inc., 1970. 303 p.

- Pfeiffer, J. William and John, E. Jones. Reference Guide to Handbooks and Annuals. 3rd. ed., La Jolla, California, University Associates, 1979. VIII, 150 p.
- Powdermaker, Florence B. and J.D. Franks. Group Psychotherapy. Cambridge, Harvard University Press, 1953. 391 p.
- Samualwiez, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2645 A, November, 1975.
- Sanders, Donald H., Murph A. Franklin and Robert J. Eng. Statistics: a fresh approach. International Student 2d. ed., Tokyo, McGraw-Hill, Koyakusha, 1980. 428 p.
- Sasse, Connie R. Person to Person. Peoria, Ill., Chas A. Bennett, 1975. 392 p.
- Shertzer, Bruce and Shelley, C. Stone. Fundamentals of Counseling. 3rd. ed., Boston, Houghton Mifflin Company, 1980. 476 p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

- **แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล**
- **คำอธิบายจำแนกแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล**
- **คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง**
- **คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา กลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง**

แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

แบบสำรวจนี้ต้องการให้ท่านประเมินความรู้สึกบางประการของท่านในด้านต่าง ๆ ว่าท่านมีความรู้สึกนั้น ๆ อย่างไร ข้อความแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด เพราะแต่ละคนย่อมมีความรู้สึกแตกต่างกัน ดังนั้น คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ขอให้โปรดตอบตามความเป็นจริง คำตอบตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างมากแก่การศึกษาค้นคว้า

การตอบแบบสำรวจ

1. ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วขีดเครื่องหมาย (✓) ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

2. กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	เพื่อนของฉันควรมีฉันเป็นเพื่อนสนิทเพียงคนเดียว				
2	ฉันจะแสดงความไม่พอใจเมื่อเพื่อนทำในสิ่งที่ฉันไม่พอใจ				

คำอธิบาย

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
เห็นด้วย	หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ไม่เห็นด้วย	หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านมาก

ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ☐ หญิง ☐ ชาย อายุ ปี คณะ
 รหัส ทว

แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันยอมรับเพื่อนของฉันตามสภาพที่เขาเป็น				
2	ฉันรู้สึกไม่สบายใจที่จะวิจารณ์อย่างตรงไป ตรงมาต่อหน้าคนที่ฉันคบมานาน				
3	ในชั้นเรียนฉันได้รู้จักเพื่อนสองประเภทคือ คนที่กล้ายอมรับความจริงกับคนที่ไม่กล้ายอมรับ ความจริง				
4	อาจารย์ที่นี่ไม่ปฏิบัติต่อนักศึกษาเหมือนนักศึกษา เป็นผู้ใหญ่				
5	เมื่อฉันมีโอกาสนพุดคุยกับกลุ่มอาจารย์หรือผู้ใหญ่ ซึ่งมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปรัชญาชีวิตแตกต่างกัน ฉันรู้สึกว่าไม่มีเพียงกลุ่มเดียวที่ถูกต้อง				
6	ฉันปฏิบัติต่อนักศึกษาในฐานะเท่าเทียมกัน				
7	ฉันไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องร้ายแรงอะไร หากคนที่ ฉันจะแต่งงานด้วยเคยมีความสัมพันธ์ทางเพศ กับคนอื่นมาก่อน				

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
8	ฉันมีความสุขตามลำพังได้โดยไม่ต้องการคนอื่น เป็นเพื่อน				
9	เวลาที่ฉันพุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับความเชื่อใน ศาสนาที่ฉันนับถือ ฉันต้องระมัดระวังที่จะไม่ เห็นคล้อยตามไปด้วยกับความเชื่อของคนอื่นที่ แตกต่างกันออกไป				
10	ทุกวันหยุดสุดสัปดาห์ฉันต้องออกจากบ้าน 1 วัน				
11	เพื่อนร่วมห้องของฉันมีนิสัยบางอย่างที่ทำให้ ฉันรู้สึกไม่พอใจและรำคาญมาก				
12	ฉันรู้สึกกังวลใจมากเมื่ออาจารย์วิจารณ์งาน ของฉัน				
13	ผู้ใหญ่ส่วนมากควรเปลี่ยนค่านิยมและทัศนคติ ของเขาได้แล้ว				
14	บางครั้งฉันรู้สึกว่าต้องขอโทษคนที่ฉันอยู่ด้วย เกี่ยวกับลักษณะท่าทางหรือความประพฤติของฉัน ทั้ง ๆ ที่ไม่จำเป็น				
15	นักศึกษาที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน ควรจะ ทราบว่ เขากำลังทำสิ่งที่ผิด				
16	ฉันสามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ ให้เพื่อนฟังได้แทบ ทุกเรื่อง เพราะฉันรู้สึกว่าเพื่อนยอมรับฉัน ...				
17	ฉันจะเลิกคบกับเพื่อนที่เคยสนิทสนมกัน ถ้าฉันรู้ ว่าเขาเป็นพวกรักร่วมเพศหรือพวกรักสองเพศ				

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
18	ฉันพอใจกับชีวิตสังคมของฉัน				
19	ปัญหาหนึ่งของเพื่อนร่วมชั้นของฉันคือ เขาไม่ เคยถูก เข้มงวดกวาดขันมาตั้งแต่ยังเด็ก				
20	ฉันกับพ่อแม่มีความสัมพันธ์ระหว่างกันแบบผู้ใหญ่				
21	ฉันรู้สึกเฉย ๆ ต่อการที่กลุ่มอาจารย์หรือผู้ใหญ่ ที่มึนสุราจนมึนเมาในงานเลี้ยง				
22	ความสัมพันธ์ของฉันกับเพื่อนร่วมห้องทำให้ฉัน ไม่มีอะไรที่ก้าวหน้า				
23	แม้ว่าเพื่อนที่ฉันรักจะทำในสิ่งที่ฉันไม่ชอบ ฉันก็ จะคบกับเขาเหมือนเดิม				
24	ฉันกลัวที่จะบอกเพื่อนเพศเดียวกันว่า "ฉันรัก เธอ" โดยไม่กังวลว่าเพื่อนอาจเข้าใจไปใน ทางที่ผิด				
25	อาจารย์ส่วนมากจะสอนเราเกี่ยวกับว่า การแก้ปัญหา ใด ๆ ก็ตามมีหนทางอยู่เพียงหนทางเดียว				
26	การคบเพื่อนต่างเพศทำให้ฉันกล้าแสดง พฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งเมื่อก่อนฉันรู้สึก ไม่สบายใจที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ				
27	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะอยู่กับเพื่อนที่ทำตัวไม่เป็น ผู้ใหญ่				
28	พ่อแม่ของฉันไม่พยายามเป็นผู้กำหนดการ ดำเนินชีวิตของฉัน				

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
29	เสรีภาพในการพูดของนักศึกษาควรมีขอบเขต เพราะนักศึกษาบางคนและบางชมรมนั้นใช้ เสรีภาพในการพูดเลยเถิดเกินไป				
30	เพื่อนของฉันมักมองว่าฉันเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในการคบหากับคนอื่น				
31	ฉันคิดว่าเพื่อนของฉันไม่ได้แต่งตัวบ้า ๆ มอ ๆ (อย่างแต่ก่อน) อีกต่อไป				
32	ฉันมักจะสับสนเมื่อต้องไปงานเลี้ยงที่มีคน มากมายหลายประเภท				
33	ฉันไม่รู้สึกรุ่นเคืองหรือไม่พอใจ เมื่อเห็นพ่อแม่ ของเพื่อนแสดงพฤติกรรมที่ไม่ยอมรับเพื่อนของ ลูก				
34	ฉันมักจะชวนเพื่อนให้แะมาเยี่ยมฉันเวลาใด ก็ได้ตามที่ เขาสะดวก				
35	ฉันจะคบเพื่อนฉันที่คนรักเฉพาะคนนั้นถือศาสนา เดียวกันกับฉัน				
36	ฉันและเพื่อนร่วมห้องต่างก็รู้สึกมีอิสระที่จะ ไปไหนมาไหนได้ตามใจชอบโดยไม่ต้องคอย ถามกัน				
37	ฉันคิดว่าคนที่เป็นแฟนฉันควรมีเพื่อนคนอื่น ๆ หรือกลุ่มอื่น ๆ นอกเหนือจากกลุ่มฉัน				

ข้อที่	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
38	ฉันมีโอกาสได้รู้จักอาจารย์บางท่านในฐานะ บุคคลธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ใช่ในฐานะที่เป็น อาจารย์				
39	ฉันคิดว่านักศึกษาที่ถูกจับได้ว่าติดยาเสพติด ควรได้รับการลงโทษตามกฎหมาย				
40	ฉันรู้สึกกังวลใจที่มีคนกับเพื่อนต่างเพศน้อยไป				
41	ฉันสามารถอยู่กับเพื่อนได้โดยไม่จำเป็นต้องทำ อะไรเป็นพิเศษ				
42	ฉันไม่ได้มองว่าฉันเป็นตัวของตัวเองและมี ความเชื่อมั่นเท่าที่ควรในการคบหากับเพื่อน				

ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ข้อที่	t	ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	3.7	15	3.4	29	2.9
2	4.6	16	2.6	30	5.2
3	3.0	17	7.5	31	3.4
4	1.8	18	4.2	32	2.0
5	3.6	19	2.4	33	2.2
6	3.0	20	2.3	34	2.1
7	4.3	21	2.7	35	2.7
8	2.0	22	5.0	36	7.8
9	3.8	23	2.7	37	2.3
10	2.2	24	5.2	38	3.0
11	4.5	25	2.5	39	3.0
12	4.5	26	1.8	40	3.0
13	3.2	27	3.0	41	2.4
14	3.7	28	3.8	42	5.2

คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre-test	Post-test
1	95	105
2	96	100
3	99	114
4	100	108
5	101	108
6	101	106
7	103	108
8	104	113

คะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาในกลุ่มควิเบค ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre-test	Post-test
1	95	97
2	98	101
3	101	100
4	101	103
5	102	104
6	104	106
7	105	105
8	105	107

ภาคผนวก ข.

- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล
- ตัวอย่างบทสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 11
- การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ครั้งที่ 1

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงกัน เข้าใจกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ให้คำปรึกษา จากนั้นให้สมาชิกทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกแต่ละคนสัมภาษณ์สมาชิกในกลุ่มทุกคน คนละ 5 คำถาม ภายใน 10 นาที แล้วจดคำตอบลงในกระดาษที่แจก เมื่อหมดเวลาจึงให้สมาชิกแต่ละคนออกมารายงานซักถามเพิ่มเติม

สรุปผล

สมาชิกเข้าใจถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา และได้ทำความรู้จักกัน เข้าใจกัน กล้าเปิดเผยตนเอง

ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้สมาชิกได้คุ้นเคยกันมากขึ้น
2. เพื่อสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้มีลักษณะของการยอมรับตนเอง เข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น และมีใจกว้าง
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึก กล้าเปิดเผยตนเองกับกลุ่ม พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาของตนเอง รวมทั้งทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจินตนาการถึงสิ่งที่ตนชอบ และวาดภาพสิ่งนั้นลงในกระดาษ พร้อมทั้งระบายสีให้สวยงามและเขียนถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างตนเองกับสิ่งที่ตนวาดอย่างสั้น ๆ จากนั้นจึงอธิบายให้กลุ่มทราบ และให้สมาชิกแต่ละคนเขียนคำชมลงในภาพของสมาชิกในกลุ่ม อย่างน้อยคนละ 1 ประโยค เมื่อเจ้าของภาพอ่านคำชมแล้ว ให้คัดเลือกประโยคที่ตนชอบมากที่สุด และบอกเหตุผลที่ชอบประโยคนั้นด้วย

สรุปผล

สมาชิกแต่ละคนจินตนาการถึงสิ่งที่ตนชอบ และวาดภาพพร้อมทั้งอธิบาย ดังนี้

คนที่ 1 วาดภาพสมุกและปากกาว เพราะว่าเป็นคนที่ไม่ชอบว่าใคร หากไม่พอใจจะเฉย เวลาไม่สบายใจจะระบายโดยการเขียนลงในสมุกให้สะใจ แล้วจึงเผาทิ้ง เหมือนกับสมุกที่ไม่เคยจะแสดงความไม่พอใจให้ใครรู้

คนที่ 2 วาดภาพกระต่าย เพราะคิดว่าเป็นสัตว์ที่มีความจริงจัง เหมือนตนเอง และอยากได้รับความจริงจังจากคนอื่นบ้าง

คนที่ 3 วาดภาพบ้านในชนบท เพราะว่าเป็นสถานที่พักผ่อน เป็นที่สงบ เป็นที่พึ่งพาอาศัยของทุกคน เหมือนตนเองที่รู้สึกว่าคนอื่นมักจะมาพึ่งพิงตนเองอยู่เสมอ

คนที่ 4 วาดภาพพยาบาล เพราะคิดว่าตนเองเป็นพยาบาลที่มีความเมตตา กรุณา ยิ้มแย้มแจ่มใส มีอัธยาศัยดี เหมือนพยาบาลในภาพ

คนที่ 5 วาดภาพชายทะเล เพราะคิดว่าเป็นสถานที่เื่อยสงบ เยือกเย็น เหมือนกับตนเองที่เป็นคนไม่ค่อยพูด เื่อย และชอบความสงบ

คนที่ 6 วาดภาพผู้หญิงยืนอยู่คนเดียว เหมือนกับตนเองที่ชอบอยู่คนเดียว มีอะไรที่ทำให้ไม่สบายใจ จะเก็บเอาไว้คนเดียว ไม่ปรึกษาใคร

คนที่ 7 วาดภาพคนสองคนจูบมือเดินไปตามทาง เหมือนกับตนเองที่อยากจะมีใครสักคนที่เข้าใจ จริงใจ ไม่หลอกลวง และพร้อมที่จะเผชิญทุกอย่างด้วยกัน

คนที่ 8 วาณาพิว เพราะเป็นสถานที่ให้ความรู้สึกสดชื่น ร่าเริง เหมือนกับตนเอง
ที่เป็นคนร่าเริง ยิ้มง่าย ชอบทำอะไรตามสบาย

จากการวาดภาพและแสดงคว ามกึกก้อง สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น มีการเปิดเผย
ตนเอง เข้าใจความแตกต่างของบุคคลอื่น ตลอดจนมีทัศนคติที่ดีต่อกัน

ครั้งที่ 3

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น และความไว้วางใจ
บุคคลอื่น
2. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนกล้าพูด กล้าแสดงออก เปิดเผยถึงความคิด ความรู้สึกที่แท้จริง
3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกไว้วางใจ และไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกจับคู่กัน แล้วผูกผ้าปิดตาของตัวเอง จูงมือออกไปเดินรอบ ๆ ห้อง
โดยมิให้พูดอะไร จากนั้นให้พาเดินไปอีกครั้ง โดยผู้หาอธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่คู่ของตนจะไปสัมผัส
เมื่อทุกคนได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว ให้สมาชิกที่ถูกปิดตาพูดถึงความรู้สึกให้เพื่อนฟัง และให้ผู้ที่เป็นคน
พาเดินได้พูดถึงความรู้สึก ความคิดของตนด้วยเช่นกัน

สรุปผล

สมาชิกได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับการไว้วางใจและการช่วยเหลือ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้
สะท้อนกลับความรู้สึกและทำความเข้าใจให้สมาชิกได้ เข้าใจเกี่ยวกับการไว้วางใจและการ
ช่วยเหลือ

ครั้งที่ 4-11

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักรับฟังปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยการร่วมอภิปราย ปรัชญาหารือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เช่น การแสดงความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้น ให้แก่งาน ยกตัวอย่างและแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความกระจำจรัส และเข้าใจปัญหาของตนเอง สามารถที่จะแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยการนำเอาข้อเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่มไปปฏิบัติ และนำเอาผลการปฏิบัติมารายงานให้กลุ่มทราบ
3. ผลจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาของสมาชิกจะทำให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยการยอมรับความแตกต่างของบุคคลและมีใจกว้าง เกิดคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งมีการไว้วางใจ การช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และรับ อันนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและเสนอปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองอยากปรับปรุงแก้ไข ตลอดจนการปรารภของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้ เข้าใจสมาชิกได้มากขึ้น และจะคอยช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปราย ปรัชญาหารือซึ่งกันและกัน ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่สำรวจค้นหาความรู้สึกสับสนกลับทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ทำความกระจ่าง และสรุปความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนเกิดความกระจำจรัส เข้าใจปัญหาและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และเกิดคุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งจะนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น

สรุปผล

ครั้งที่ 4

สมาชิกเสนอปัญหาการอยู่ร่วมกับเพื่อนห้องพัก เนื่องจากตนเองเป็นคนที่ชอบทำอะไรที่มีระเบียบ ชอบความสะอาด แต่เพื่อนห้องเป็นคนที่ไม่มีระเบียบทำอะไรไม่เก็บ ตนเองต้องคอยตามเก็บ เช่น เก็บหนังสือให้เข้าที่ กวาดคอกองพัก จึงรู้สึกว่าตนเองเหมือนคนใช้ ไม่อยากอยู่ห้องนี้แล้ว ความจริงตนเองก็ส่งสารที่ห้องเหมือนกัน เพราะทราบว่าเป็นคนมีปัญหาด้านบ้านและบางครั้งก็รู้สึกว่าเพื่อนห้องใจตนเอง เพราะชอบเล่าเรื่องส่วนตัวให้ฟัง สมาชิกในกลุ่มซักถามรายละเอียด แล้วเสนอแนะให้สมาชิกเจ้าของปัญหาพูดคุยกับเพื่อนห้องโดยตรงว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร ชอบอย่างไร ทุกอย่างมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกเจ้าของปัญหาแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับวิธีการพูด และผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความแตกต่างของคน

ครั้งที่ 5

สมาชิกเสนอปัญหาว่า ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ ทำตัวไม่ถูก เพราะเพื่อนของรุ่นที่ตนหนึ่งมาชอบเพื่อนของตน แล้วรุ่นที่ตนนี้ก็ได้ให้ตนเองคอยตามเพื่อนว่า ชอบอะไรบ้าง จนเพื่อนเขาสงสัยว่า มีใครให้มาถามหรือว่าอยากรู้เอง ตนเองจึงโกหกไปว่า พี่จังหวัดเดียวกันฝากมาถาม ทำให้รู้สึกไม่สบายใจที่โกหกเพื่อน เมื่อไปแล้วให้รุ่นที่ฟัง เขาก็บอกว่า เขาไม่รับผิดชอบ ปัญหาใครก็แก้เอาเอง ตนเองจึงโกรธรุ่นที่ตนนี้ ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าเพื่อนของตนไม่สบายใจที่มีคนมาชอบ แต่ไม่รู้ว่าเป็นใคร สมาชิกเจ้าของปัญหารู้สึกผิดที่โกหกเพื่อนและไม่อยากให้เพื่อนไม่สบายใจ นอกจากนี้ก็ยังอยากพูดคุยกับรุ่นที่ตนนี้ แต่ไม่ชอบที่รุ่นพี่เขาพูดไม่ดีกับตน สมาชิกภายในกลุ่มเสนอแนะว่า สมาชิกเจ้าของปัญหาควรบอกกับเพื่อนโดยตรงว่า ได้โกหกอะไรบ้าง พร้อมทั้งอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้ต้องโกหก ส่วนจะเป็นคนกลางต่อไปก็หรือไม่นั้น สมาชิกภายในกลุ่มเห็นว่า สมาชิกเจ้าของปัญหายังไม่รู้จกกับคนที่มาชอบเพื่อน ดังนั้นจึงควรทำตัวเป็นเพื่อนที่ดีต่อไป ไม่ควรเชิยร์ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจนเกินไป และควรพูดคุยกับรุ่นที่ตนนั้นตามเดิม แล้วเรียนรู้ถึงนิสัยของเขาไปเรื่อย ๆ บางทีเขาอาจพูดเล่น ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวางตัวในสังคม โดยเฉพาะกับเพื่อน

ครั้งที่ 6

สมาชิกเสนอปัญหาว่า รู้สึกไม่สบายใจที่ไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนรักที่เรียนกันมาเมื่อตอนมัธยมให้เป็นคนดี เนื่องจากเป็นคนที่ปัญหาทางบ้าน จึงชอบเที่ยวเตร่ คุยผู้ชาย สูบบุหรี่ เรียนก็ต้องสอบซ่อมเสมอ แต่เพื่อนคนนี้คอยช่วยเหลือตนเองอยู่เสมอ คอยสอนว่าอย่าเอาอย่างตนเอง เวลาใครมาหาเรื่องเพื่อนคนนี้จะคอยปกป้องเสมอ สมาชิกเจ้าของปัญหาไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ที่จะช่วยให้เพื่อนคนนี้ประพฤติตนตามที่สังคมยอมรับ มีชีวิตที่ดีกว่านี้ สมาชิกภายในกลุ่มได้ให้ข้อเสนอแนะว่า การจะช่วยให้เพื่อนคนนี้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ยากมาก มันเป็นสิทธิส่วนตัว บางทีเพื่อนคนนี้อาจมีความสุขที่ได้ประพฤติแบบนี้ สมาชิกเจ้าของปัญหาคอยช่วยเหลือเท่าที่ทำได้ อย่าได้กังวลใจ แม้ว่าคุณจะมีพฤติกรรมแบบนี้ ซึ่งเราเองไม่ชอบ แต่เพื่อนเขาก็เป็นคนดี เป็นเพื่อนที่ดีสำหรับเรา ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการยอมรับบุคคลอื่น และการเปิดใจกว้าง

ครั้งที่ 7

สมาชิกเจ้าของปัญหารู้สึกไม่สบายใจที่ไม่ได้เลือกเรียนตามที่บิดามารดาบอก เนื่องจากหางานอยากให้เป็นพยาบาลหรือสาธารณสุข จะได้ไม่ตกงาน แต่ตนเองตัดสินใจเลือกเรียนเกษตร เวลากลับบ้านรู้สึกไม่สบายใจ ยิ่งขณะนี้เรียนไม่ทันเท่าที่ควร จึงกลัวตกงาน ตอนนี้อยากจะสอบเรียนต่อใหม่อีกครั้ง แต่ก็กลัวทุนหนังสือไม่ทัน สมาชิกภายในกลุ่มให้ข้อเสนอแนะว่า การเรียนไม่ควรได้เกรดต่ำกว่า 2.00 ให้มุ่งมั่นหนังสือมาก ๆ และเท่าที่ทราบจากรุ่นพี่ เวลาสมัครเข้าทำงาน เขาจะดูคะแนนตอนสอบเข้ามากกว่าเกรด การเลือกเรียนตามที่ตนชอบจะดีกว่า และควรอธิบายให้ที่บ้านเข้าใจถึงการหางานทำ หากทุนหนังสือสอบใหม่ควรใช้เวลาที่ว่างจากการเรียน อย่าทุ่มเทให้มากจนเกินไป เดียวจะเสียการเรียน ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้กำลังใจและเล่าถึงประสบการณ์การหางานทำ

ครั้งที่ 8

สมาชิกที่เสนอปัญหาที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการจดงานไม่ทัน ตามที่อาจารย์สอน เวลาจดไม่ทัน จะเกิดอาการเกร็ง เขียนไม่ได้สักพัก ทำให้จดงานไม่ทันมากยิ่งขึ้น ขอยืมเพื่อนมาดูก็อ่านไม่รู้เรื่อง หนังสือก็ไม่มีอ่าน ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง สอบไม่ผ่าน ไม่รู้จะทำอย่างไรดี สมาชิกภายในกลุ่มเสนอแนะว่า ให้ตั้งใจให้สบาย จดไปเรื่อย ๆ ตรงไหนย่อได้ก็ใช้คำย่อ เวลาจดไม่ควรจดทุกคำพูด ให้สรุปตามความกึก และเขียนออกมาตามความเข้าใจ แล้วจึงยืมเพื่อนมาดูว่า จดตรงไหนไม่ทัน เวลาพูดของเพื่อน ต้องอ่านดูก่อน เพราะเพื่อนอาจจดไม่เหมือนเรา แต่เนื้อหาจะยังเหมือนกับที่อาจารย์สอน ตรงไหนไม่เข้าใจ ให้ถามเพื่อน เล็กถามเพื่อนที่เขาเต็มใจบอกหรือมีเวลาให้เรา อย่างน้อยเพื่อนในกลุ่มก็ได้ และควรอ่านหนังสือก่อนเข้าเรียน มีการคุยกับเพื่อน ผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนะให้จองหนังสือในห้องสมุดมาอ่าน แล้วฝึกทักษะการจดงาน โดยการฟังจากรายการข่าววิทยุก็ได้ และให้สมาชิกทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation)

ครั้งที่ 9

สมาชิกที่เสนอปัญหาที่มีความรู้สึกว่าคุณเองขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ หากต้องทำหรือแสดงอะไรต่อหน้าคนอื่น โดยเฉพาะกับคนที่เก่งกว่า มักจะทำไม่ได้ดี รู้สึกวิตกกังวล เช่น เวลาทำเลขให้เพื่อน ไม่ชอบให้เพื่อนมานั่งดู จะคิดไม่ออก ต้องไปนั่งห่าง ๆ หรือเล่นบาส ก็วิ่งหนีหลักเวลาที่เพื่อนมาดู สมาชิกภายในกลุ่มเสนอแนะว่า ไม่ควรคิดมาก ทำตัวตามสบาย อย่าไปคิดว่าคนอื่นกำลังมองเรา หรือวิจารณ์เรา ไม่ควรใส่ใจมากนัก ให้พยายามอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ถ้ามั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่าเอาตัวเราไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเป็นตัวของตัวเอง

ครั้งที่ 10

สมาชิกที่เสนอปัญหา มีความรู้สึกไม่พอใจ อึดอัดใจ ที่เข้าร่วมห้องพักชอบทำตัวเหมือนแม่ชอบว่า ชอบสอน ชอบบ่น ทำให้รู้สึกรำคาญมาก เพราะตนเองเป็นคนง่าย ๆ สนุกสนาน ชอบคุย แต่ที่ร่วมห้องไม่ค่อยคุยด้วย เกรียก และชอบว่าตนกลับตลกอีก ไม่ค่อยอยู่ห้อง สมาชิกภายในกลุ่ม

ได้ซักถามรายละเอียดก็พบว่า สมาชิกเจ้าของปัญหา กลับหอดึกทุกวันจริง แต่ให้เหตุผลว่า ไปดูหนังสือกับเพื่อน ไปดูหนังบ้าง เพราะรำคาญที่ร่วมห้อง สมาชิกภายในกลุ่มจึงให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมองที่ร่วมห้องในแง่ดีบ้าง ที่อาจจะเป็นห่วงก็ได้หรืออาจเหงา ต้องการเพื่อนอยู่ห้อง ควรเอาใจใส่ที่ร่วมห้อง เช่น เวลาไปเที่ยวในเมืองก็ซื้อขนมมาฝากบ้าง และควรคุยในลักษณะขอคำแนะนำจากที่บ้าง หากจะคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป ควรดูเวลาที่ห่างจากการทำงานและไม่ควรชวนคุยนานเกินไป ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการเปิดใจกว้าง และการยอมรับฟังความคิดเห็น

ครั้งที่ 11

สมาชิกที่เสนอปัญหารู้สึกไม่สบายใจที่ไม่สามารถพูดปฏิเสธเพื่อนได้ เวลาที่เพื่อนมาขอความช่วยเหลือ ขณะที่ตนเองไม่อยู่ในฐานะที่จะช่วยได้ โดยเฉพาะการยืมเงิน ถ้าเพื่อนยืมแล้วคืนก็ไม่เป็นไร แต่บางคนไม่ยอมคืน ต้องทวง ซึ่งก็ไม่ชอบที่จะทวงบ่อย ๆ กลัวเขาเบียดเพื่อน ๆ ชอบมายืมเงินบ่อยมากและหลายคนด้วย บางทีไม่มีเงินใช้ต้องไปจำนำของ เพราะให้เพื่อนยืมหมดทวงกันยังไม่ได้ สมาชิกภายในกลุ่มซักถามรายละเอียดพบว่า สมาชิกเจ้าของปัญหาเป็นคนชื่อใครถามว่ามีเงินเท่าไรก็บอกเขาไปหมด โทกไม่เป็น สมาชิกภายในกลุ่มจึงเสนอแนะว่า ไม่ควรบอกเพื่อนว่ามีเงินเท่าไร ควรโกหกไปบ้างว่าไม่มีเงิน หรือบอกมัดไป ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาได้ให้สมาชิกเล่าประสบการณ์การปฏิเสธเวลาเพื่อนมายืมเงิน ต่อจากนั้นก็ให้สมาชิกเจ้าของปัญหาแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธเวลาเพื่อนยืมเงิน ผู้ให้คำปรึกษาได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือและสนับสนุนตลอดจนการให้และรับ

จากการที่สมาชิกทุกคนเสนอปัญหาของตนเอง สมาชิกรู้จักรับฟังปัญหาของผู้อื่น คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำ ตลอดจนแนะแนวทางในการแก้ปัญหา สมาชิกได้นำคำแนะนำที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติและนำผลมารายงานให้กลุ่มทราบ สมาชิกมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล เปิดใจกว้าง เกิดการไว้วางใจกัน รู้จักช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ

ครั้งที่ 12

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความรู้สึกรักใคร่ของตนเองที่มีต่อตนเองและเพื่อนสมาชิก
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในอนาคต
3. เพื่อให้กำลังใจและความหวังในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลซึ่งกันและกัน

ก่อนจะจากกัน

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม "งานชุมนุมในฝัน" โดยให้สมาชิกจินตนาการถึงเหตุการณ์ในอนาคต หนึ่งปีผ่านไป กลุ่มได้กลับมาพบกันอีกครั้ง ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต หลังจากนั้นให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน และได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่ม หลังจากนั้นจึงออกแบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สรุปผล

สมาชิกในภายในกลุ่มตั้งเป้าหมายที่จะปรับปรุงตนเองและเชื่อว่าจะสามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ นอกจากนี้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษา ดังนี้

1. ทำให้รู้จักเข้าใจตนเองและเพื่อน ๆ ดีขึ้น
2. ทำให้เรียนรู้ปัญหาตลอดจนวิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ
3. ทำให้เข้าใจถึงความแตกต่างของบุคคลอื่น
4. ทำให้รู้จักวิธีการวางตัวกับเพื่อน
5. ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
6. ทำให้เกิดกำลังใจในการแก้ปัญหา

ตัวอย่างบทสนทนาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ครั้งที่ 11

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกแต่ละคนรู้จักรับฟังปัญหาของสมาชิกอื่น ๆ และทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปราย ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม เช่น การแสดงความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้น ให้แง่คิด ยกตัวอย่างและแนะแนวทางแก้ไขปัญหานั้น เป็นต้น
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนเกิดความกระจำเจียง และเข้าใจในปัญหาของตนเอง สามารถที่จะแก้ไขปัญหาลองของตนเองได้ โดยการนำเอาข้อแนะนำจากสมาชิกในกลุ่มไปปฏิบัติและนำเอาผลจากการปฏิบัติมารายงานให้กลุ่มทราบ
3. ผลจากการเข้ากลุ่มของสมาชิก จะทำให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นโดยการยอมรับความแตกต่างของบุคคล และมีใจกว้าง เกิดคุณภาพของสัมพันธภาพซึ่งมีการไว้วางใจ การช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และรับ อันนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

หัวข้อการให้คำปรึกษา

การปฏิเสธผู้อื่น วันที่ 24 สิงหาคม 2530 เวลา 18.00 - 19.00 น. ที่แฟลตชัยพฤกษ์

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา : ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 11 ที่เราได้มาพบกันนะคะ ครั้งที่แล้วเราได้พูดถึงปัญหาของโจ มีใครพอที่จะสรุปให้เพื่อนฟังได้บ้างคะ

มี : คือ โจเซารู้สึกไม่พอใจที่จะให้ที่รุ่มเมทชอบทำตัวเหมือนแม่ คอยบ่นว่าโจ โจ
รำคาญมาก กลุ่มได้ให้คำแนะนำว่า ควรมองพี่โนแรงดี ที่อาจเป็นห่วงโจ เวลา
โจกลับตึก ควรซื้อขนมฝากพี่รุ่มเมทบ้าง ควรพูดคุยกับพี่ในลักษณะขอคำแนะนำ
ไม่ควรคุยเล่นมากนัก ควรเปิดใจกว้างและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น

ผู้ให้คำปรึกษา : โจได้ลองทำตามทีกลุ่มแนะนำหรือยังคะ

โจ : ก็ลองซื้อขนมไปฝาก พี่เขาก็ยิ้มดี ดุดี แต่ไม่รู้ว่ำนาน ๆ จะเป็นยังไง

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีแล้วละคะ บางทีอาจต้องใช้เวลาลักษณะน้อย สำหรับวันนี้ใครจะเป็นคนเล่าคะ

ตึง : ก็ยังงั้นละ ตั้งปฏิเสธจนไม่เป็น เวลาเพื่อนมายืมเงิน ตั้งไม่รู้จะทำยังไง
ต้องให้เขายืมทุกทีเลย ทั้งที่ไม่อยากให้ยืม หรือเวลาเพื่อนจะออกไปไหน
ไม่มีเพื่อนไปก็ชวนตั้งไปเป็นเพื่อน ตั้งก็ไป แต่พอเขาเจอเพื่อนเขาก็ตั้งตั้ง
ไปกับเพื่อนเขา เป็นแบบนี้บ่อย ๆ ไม่รู้เขาเห็นเราเป็นยังไง

ผู้ให้คำปรึกษา : ตั้งรู้สึกน้อยใจที่เพื่อนไม่สนใจตั้ง

ตึง : ค่ะ คือเขาน่าจะพาตั้งไปส่งก่อนแล้วค่อยไปกับเพื่อนก็ยังดี

ลักษณะ : เราก็เคยเจอแบบนี้บ่อย ๆ

น้อย : คราวหลังก็อย่าไปกับคนอื่นอีกซิ

ตึง : ต่อไปตั้งก็เลยไม่ไปกับเขาแล้ว แต่เรื่องเพื่อนยืมเงิน ตั้งต้องให้ทุกทีเลย ถึง
ไม่รู้จักก็ให้ยืมทุกที เพื่อนชอบถามว่าตั้งมีเงินเท่าไร บางทีตั้งก็บอกไปตามตรง
เพื่อนเขาก็เอ่ยปากขอยืมทุกที ไม่รู้จะปฏิเสธยังไง ต้องให้เขาไป

ผู้ให้คำปรึกษา : ตั้งอยากให้เพื่อนยืมหรือเปล่า

ตึง : อยากให้ยืม แต่ต้องเอามาคืนเรา บางทีตั้งก็ต้องหวง แบบเขียนใส่กระดาษ
วางไว้ให้เขาเห็นในสมุดจดงานบ้าง เขานึกได้ก็เอามาคืน บางคนหวงแล้ว
ก็ผลัดไปวันโน้นวันนี้ สุดท้ายตั้งก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอก จะให้ก็ได้ ไม่ให้ก็ได้

ลักษณะ : โจก็เสียด้วย

- ผู้ให้คำปรึกษา : เวลาเพื่อนมายืมเงินแล้วไม่คืน ต้องบอกว่าไม่คืนก็ได้ ต้องรู้สิก็อย่างไร
- ต๋อง : ก็พูดไปอย่างนั้นแหละ จริง ๆ ก็ยากได้คืน ต๋องก็ไม่มีเงินเหมือนกัน ก็ต้องขอเงินพ่อแม่ ต๋องเคยพูดตรง ๆ แล้วเขาไม่ให้ก็เลยปล่อยไปเลย
- ลักษณะ : พูดตรง ๆ พูดว่าไง
- ต๋อง : ตอนนั้นต๋องจะกลับบ้าน ก็กับบอกว่า สู้ขอเงินคืนหน่อย ต๋องจะกลับบ้านไม่มีเงินแล้ว สู้เขาก็ให้มาครึ่งเดียว บอกว่าเอาไปครึ่งเดียวก่อนนะ แล้วคราวหลังจะให้อีก โอ้ย! (ถอนใจ) เนี่ยะ! 3 เดือนกว่าแล้วก็ยังไม่ได้ ที่รวมเมาก็ยังมายืมอีก ต๋องบอกไม่มีแล้ว จะไปเบิกเงินวันนี้ ที่เขาเลยบอกว่าเบิกมาเพื่อที่ด้วย แล้ววันสองวันก็จะคืนให้ ตอนนี้อย่างไม่ได้คืนเลย
- จอย : เรื่องเงินไม่น่าลืมเลยนะ
- น้อย : บางครั้งน้อยก็ลืม ยืมเงินเพื่อนแล้วลืม นึกไปน้อยก็รีบเอาไปให้นะ
- ต๋อง : เพื่อนชอบมายืมหลายคน ต้องจดใส่สมุดไว้
- ม่ : มีคนไม่คืนบ้างไหม
- ต๋อง : มี 3 คนได้มั้ง มีคนหนึ่ง 300 บาท ยังไม่ได้คืนเลย ต๋องเองไม่มียังไม่อยากยืมเพื่อนเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : มีใครอยากจะให้คำแนะนำกับต๋องบ้าง
- ลักษณะ : ก็ต้องดูเหตุผลก่อนว่า เพื่อนมายืมไปทำอะไร มากน้อยแค่ไหน
- จอย : ถ้าเขามายืมแล้ว มีก็ให้เขาไป ถ้าไม่มีก็บอกไม่มี
- ลักษณะ : ถ้าคนไหนไม่คืน คราวหลังก็ไม่ต้องให้
- ม่ : ไม่อยากจู้จี้กับเขาเพื่อนไปว่า ครั้งที่แล้วยังไม่คืนเลย
- ต๋อง : บางทีก็สงสัยเขา ไม่รู้ว่าเขาไม่มีเงินจริง ๆ หรือเปล่า
- ลักษณะ : ก็ต้องดูคน บางคนที่ใช้จ่ายเกินตัว ชอบเที่ยว ชอบแต่งตัว
- ต๋อง : จริง เราต้องดูว่าเขาเป็นคนยังไง

- โจ : บางทีเขาอาจเอาเงินไปใช้หมดจริง ๆ แต่ในทางซื้อของผมเพีย
- น้อย : ถ้าคนไหนไม่มีจริง ๆ ก็ให้เขายืม
- ลักษณะ : ก็ต้องดูลักษณะที่เขามาขอยืมว่าไม่มีจริง ๆ หรือเปล่า
- ตัง : บางคนก็รู้ว่าเขาไม่จำเป็นต้องมายืมเรา แต่ก็ยังให้เขาไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : เวลาให้เขายืม ถ้าอยากให้เพื่อนก็ให้ไป ถ้าไม่อยากให้ก็ปฏิเสธไป พยายามนึกถึงตัวเองว่า ผลที่จะเกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร และถ้าไม่มีเราเพื่อนเขาก็อยู่ได้ ชีวิตเขาไม่ได้ขึ้นอยู่กับตังคนเดียวนะ มีคนอื่นอีกที่อาจจะพร้อมหรือยินดีให้เขาพึ่งพิง
- ตัง : ก็คอยคิดอย่างนี้เหมือนกัน
- ตัง : ให้คิดแบบนี้บ่อย ๆ ขณะที่เขามาขอยืมเงิน อย่าได้ผลอหิบบเงินให้เขาไปละ
- ตัง : มีอยู่ครั้งหนึ่ง เพื่อนเขาดมดิงว่า มีเงินอยู่ในธนาคารเท่าไร ตังก็ไม่ไอบอกว่า ตามทำไม ใครเขาอยากจะทำอะไร เพื่อนก็บอกว่า จะขอยืมเงินเพื่อนของเขา กำลังเดือดร้อน นายไม่อยากช่วยเหลือเพื่อนเหรอ ตังก็ไม่วู้จะทำยังไง ความจริงเพื่อนคนนี้น่าจะให้เงินเพื่อนของเขายืมได้ แต่เขาไม่ให้ ตังก็เลยบอกว่า ตอนนี้เงินในกระเป๋ามี 50 ในธนาคารมี 30 จะยืมแค่ไหนก็บอกมาเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตังพูดแบบนี้เพราะไม่อยากให้ยืม
- ตัง : ไม่ได้ตั้งใจ คือ ไม่อยากให้เขารู้ว่า เรามีเงินเท่าไร
- โจ : ตังพูดแบบนี้ คนฟังอาจรู้สึกว่ ถูกประชดประชันนะ น่าจะพูดตรง ๆ
- ลักษณะ : อาจทำให้เขาเข้าใจเราผิดได้
- น้อย : น่าจะปฏิเสธไปเลยว่าไม่มี ไม่อยากให้ยืม
- ผู้ให้คำปรึกษา : เวลาพูดไม่ควรใช้อารมณ์ เราต้องรู้จักควบคุมอารมณ์ เพราะอาจทำให้เกิดความไม่พอใจต่อกันได้

- จอย : มันแปลกจังเลย ทำไมมามีเงินน้อย ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าตั้งรู้จักปฏิเสธบ้าง ก็จะทำให้คนมามีเงินลดลงได้ เพราะถ้าตั้งให้ทุกครั้ง ทุกคนก็จะพากันมามีเงินตั้งอยู่เรื่อย ๆ ยิ่งแก่ยิ่งลืมนั่น ๆ บ้าง ก็อาจไม่ต้องใช้เงิน
- น้อย : ตั้งก็บอกเพื่อนเขาไปบ้างสิว่า เงินนี้พ่อแม่ฝากไว้ให้ใช้ยามจำเป็น
- ตั้ง : บางทีเงินขาดมือ ตั้งก็ไม่รู้จะทำยังไง จะไปทวงเขาก็ไม่ได้สิน ก็เลยเอาของไปจำนำ
- โจ : เวลาขาดเงินก็ไปทวงบ้างได้ครึ่งหนึ่งก็ยังมีสินะ
- ลักษณะ : ก็ทวงขีบอกว่ ตอนนีไม่มีเงินสักบาทเลย สินได้ยัง
- ตั้ง : บางคนทวงประจำจนเบื่อทวง กลัวเบี้ยว
- ผู้ให้คำปรึกษา : พยายามพูดถึงความรู้สึกของตั้ง ไม่ใช่อารมณ์
- ลักษณะ : แล้วตั้งไปบอกเขายังไง
- ตั้ง : ก็บอกตรง ๆ ขอเงินคืนเถอะ ตอนนีไม่มีเงิน ถ้านายเป็นเรา นายจะรู้สึกยังไง แล้วเขาก็ทรวน ๆ กลับมา เคี้ยวแล้วจะเอามาให้ แต่ก็เจอหน้ากันทุกวัน ไม่เห็นเอามาให้เลย ทวงมาก ๆ ก็จะไม่ยว ไม่นั่นเลย บางครั้งเลยไม่ทวง
- ลักษณะ : ไม่ได้ต้องทวง ก็เงิน รามะ
- ตั้ง : กลัวเขาย้อนกลับมาว่า ฉันมีเงินเธอตั้งแต่เมื่อไร
- ตึก : เวลาให้เขายืมเงิน ก็หาพยานบ้าง เช่น เพื่อน
- ลักษณะ : จดไว้เลยวันที่เท่าไร
- โจ : ส่วนมากเราจะให้ยืมเฉพาะคนที่ไว้ใจได้ คนอื่นมันเสี่ยงไป
- ลักษณะ : คนไหนไม่สนิทก็พยายามปฏิเสธ เราไม่รู้ว่ใจเขาเป็นยังไง บางคนเห็นหน้ากันอยู่ ยังไว้ใจไม่ได้เลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : อยากให้พวกเราเล่าประสบการณ์ ถึงการปฏิเสธเวลาเพื่อนมามีเงิน
- ลักษณะ : บอกว่ให้เพื่อนคนอื่นยืมไปแล้ว

- น้อย : จะไปหาหมอต้องเก็บเงินไว้
- จอย : ตอนนี้อย่างไรก็ไม่มีเหมือนกัน
- มี : เพื่อนคนอื่นเขาขอจองมาก่อนแล้ว
- ใจ : เงินยังไม่เข้าบัญชีเลย
- ติก : จะซื้อหนังสือพอกีเลย
- รุ่ง : พอกีจะซื้อของฝากพ่อ-แม่ เพราะจะกลับบ้าน
- ผู้ให้คำปรึกษา : เอาละ ที่น้อยอยากให้ถึงได้ลองแสดงการปฏิเสธเวลาเพื่อนมาขยืมเงินนะ ใครจะเป็นอาสาสมัครเป็นผู้ยืมเงิน
- ลักษณะ : เราเองก็ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่ว่าจะมีเหตุผลอะไรก็ตาม อย่าขอมให้ยืมเงินเป็นอันขาดนะ
- ถึง : ไม่รู้จะปฏิเสธยังไง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลองทำดูซิคะ
- จอย : จริง ๆ ถึงลองดูซิ
- ลักษณะ : ถึงเงินเหลือเท่าไหร่
- ถึง : 500 บาท
- ลักษณะ : ขอยืมได้ไหม ลักษณะจะกลับบ้าน
- ถึง : (หัวเราะ) ปฏิเสธไม่เป็น
- น้อย : อย่าให้ บอกไปเลย
- จอย : หาเหตุผลปฏิเสธไปซิ
- ถึง : ลองใหม่นะ ก็ว่า สิ้นเดือนถึงจะไปหาหมอ
- ลักษณะ : ตั้งสิ้นเดือน ให้ลักษณะยืม 2 - 3 วันก่อน แล้วจะเอามาใช้ให้
- ถึง : เห็นไหม ไม่รู้จะพูดว่าไงแล้ว
- จอย : ก็ไม่ควรบอกว่าไปตอนสิ้นเดือน น่าจะบอกว่าพรุ่งนี้

- น้อย : บางทีเราก็ต้องโกหกบ้าง แต่ทำให้สมจริงหน่อย
- ตี่ง : (หัวเราะ) เอาไหมนะ พอดีตี่งจะซื้อหนังสือ เลยไม่มีเงินให้ยืม
- ลักษณะ : เออ. ก็แกนี่แหละ
- น้อย : ใช้ได้
- จอย : ลองหัดพูดแบบนี้บ้าง แอ๋มย้าหัวเราะนะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตี่งต้องคิดหาเหตุผลปฏิเสธ แล้วลองพูดดูนะ
- ตี่ง : อะ ตี่งจะพยายามทำ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าตี่งต้องทำได้นะ ครั้งแรกอาจรู้สึกลำบากใจที่จะพูด เหมือนเมื่อกี้ แต่ ถ้าได้ลองพูดแล้ว ก็จะทำให้คล่องขึ้น
- ลักษณะ : ใช่ ตี่งต้องทำได้แน่
- มี : เรารู้ว่าตี่งทำได้
- น้อย : ไม่ยากเกินไปหรอกนะที่จะทำ
- รุ่ง : พยายามฝึกหน่อยนะ
- ใจ : เราเชื่อว่าตี่งพูดได้ ถ้าตี่งตั้งใจนะ
- ตี่ง : ตี่งพูดได้อยู่แล้วอะ
- จอย : คิดถึงตัวเองมาก ๆ แล้วปฏิเสธไปเลย ตี่งทำได้แน่
- ผู้ให้คำปรึกษา : จากการพูดคุยกัน และข้อเสนอแนะของกลุ่ม ตลอดจนการทดลองแสดงการปฏิเสธ ผู้อื่น จะเป็นแนวทางสำหรับตี่งที่จะนำไปใช้ปฏิเสธผู้อื่น ซึ่งอาจไม่ใช่เรื่องเงิน อย่างเดียว เรื่องอื่นที่ตี่งอยากจะปฏิเสธก็ลองนำไปใช้ดูนะ คนอื่น ๆ ก็เหมือนกัน นะคะ อยู่เงไรก็ตาม อาจจะให้ทุกคนได้มองนิคหนึ่งนะคะว่า คนเราจะอยู่ในสังคมนั้น ต้องมีการช่วยเหลือกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะต้องช่วยจนกระทั่ง ทำให้ตนเองลำบากใจ ควรช่วยกันเท่าที่ทำได้ พยายามช่วยให้เขาช่วยตนเอง ได้ ไม่ควรทำอะไรให้ผู้อื่นเสียทุกอย่าง การให้ความช่วยเหลือเพื่อนตลอดเวลา

ก็เปรียบเหมือนการไว้ใจ แต่การให้อยู่ฝ่ายเดียวนั้นไม่ได้ ต้องมีทั้งการให้และ
การรับ ถึงจะทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ถึงตอนนี้ มีใครอยากจะพูด
อะไรอีกไหมคะ จินนี่นี่ขอแก่นะคะ พบกันวันพุธ หกโมงเย็นนะคะ

การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ในการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยได้แจกเอกสารเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้แก่สมาชิกทุกคนอ่าน หากสมาชิกไม่เข้าใจหรือสงสัยเนื้อหาตอนใด ก็เปิดโอกาสให้ซักถาม ซึ่งการให้ข้อเสนอแนะนี้มีทั้งหมด 12 ครั้ง ดังนี้

ข้อเสนอแนะครั้งที่ 1

เรื่อง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความสัมพันธ์และความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบถึงผลดีของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนเกิด

ทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เนื้อหา

ความสามารถเข้ากับคนได้ เป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต ผู้ที่ล้มเหลวในการดำเนินชีวิตก็คือ การเข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ แม้ท่านจะมีความรู้ความสามารถสูงสักเพียงใด แต่ถ้าท่านไม่สามารถเข้ากับบุคคลหรือสังคมได้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่ท่านมีอยู่ไม่ว่าจะเป็นความรู้ความสามารถ รวมทั้งชีวิตร่างกาย ท่านจะไร้คุณค่า สิ้นความหมาย และนั่นคือ ความล้มเหลวในชีวิตคนเรา ดังนั้น เราจึงควรศึกษาและใช้ศิลปะความสามารถให้เข้ากับผู้อื่นได้ด้วยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง 1) ความรู้สึกเกี่ยวกับบุคคลที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความรู้สึกที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น และมีใจกว้าง 2) คุณภาพของสัมพันธภาพ ซึ่งหมายถึง ความรู้สึกจากการพึ่งตนเอง หรือบุคคลอื่น ไปสู่การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ

ไม่มีใครมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครมีคุณสมบัติครบถ้วน ทุกคนมีคุณสมบัติในการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอยู่ในตัวบุคคลมากบ้าง น้อยบ้าง ความสำคัญอยู่ที่ การส่งเสริม สร้างเสริม ทุกคนมีสิทธิที่จะเริ่มสร้าง ปรับปรุงตนในด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เหมือนกันหมด แต่ต่างกันที่ ผู้ใดจะสร้างได้มากหรือน้อย เร็วหรือช้า ได้ผลมากน้อยเพียงใด สรุปได้ว่า "ความสำเร็จระหว่างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ขึ้นอยู่กับการกระทำ และคำพูดของท่าน และความสนใจหมั่นฝึกฝน"

การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มิใช่การยืมมือหรือเล่นกลดวง ที่จะสร้างหรือเปลี่ยนแปลงตนเองให้คนอื่นหลงเชื่อในระยะเวลานานสั้นได้ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมิใช่แต่เพียง การแสดงการเอาอกเอาใจ ยืมแบ้มแถมใส่ เพื่อเอาใจประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น แต่ต้องใช้ความรู้สึกจริง ๆ มิใช่การเสแสร้ง เพราะการแกล้งทำนั้น อาจทำไ้ผลชั่วระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อผู้นั้น แสดงธาตุแท้ หรือถูกจับได้ว่า เสแสร้งทำ เพื่อหวังผลประโยชน์ ก็จะเป็นอันสิ้นสุดความเลื่อมใสศรัทธา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลก็จะเสื่อมหรือสิ้นสุดทันที

ลักษณะของสัมพันธภาพที่ดีมี

- 1) บุคคลรู้จักกันในฐานะบุคคลที่แตกต่างกัน
- 2) บุคคลมีความชอบลักษณะนิสัยซึ่งกันและกัน
- 3) บุคคลมีความห่วงใยในการเติบโตและทุกข์สุขซึ่งกันและกัน
- 4) บุคคลรู้จักรักษาสัมพันธภาพ
- 5) บุคคลมีความเข้าใจกันและเปิดเผยต่อกัน
- 6) บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากเพื่อนอย่างมีขอบเขตและมีเหตุผล
- 7) บุคคลมีความเคารพนับถือในตัวบุคคลอื่น ตลอดจนคำนึง

การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จะทำให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างมนุษย์ อันจะก่อให้เกิดความราบรื่นในการคบหาสมาคม เกิดความเลื่อมใสศรัทธา เชื่อถือ ไว้วางใจกัน เข้าใจดีต่อกัน เกิดความร่วมมือร่วมใจ ความพอใจในการทำงาน ทำให้งานสำเร็จลุล่วงบรรลุวัตถุประสงค์ของตนเอง และบุคคลอื่น ตลอดจนสถาบัน หน่วยงาน มีความรักใคร่ สามัคคีกลมเกลียวกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งช่วยป้องกันความขัดแย้ง ระแวงสงสัย ไม่ไว้วางใจ นอกจากนี้ ยังนำความหวัง ความตั้งใจของชีวิตไปสู่ความสำเร็จอีกด้วย

ข้อสนทนา ครั้งที่ 2

เรื่อง การวางตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เช่น ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น เป็นต้น

เนื้อหา

ในชีวิตมนุษย์เกือบทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับสังคมนอกบ้าน โดยเฉพาะบุคคลผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นอาชีพใด ๆ อาชีพเช่น ครู อาจารย์, สถาปนิก, นายแพทย์, วิศวกร, เกษกร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เองทำให้บุคคลต้องรู้จักการวางตัว รู้จักการปฏิบัติตน ฯลฯ ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพสังคมนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อมิให้สร้างปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งนานาประการ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อคนเกิดการไม่เข้าใจเกิดขึ้น จนลุกลามไปเป็นเรื่องใหญ่โต และเกิดความเดือดร้อนได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะโดยปกติธรรมดาแล้ว เมื่อมนุษย์มาเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันย่อมทำให้เกิดการกระทบกระทั่ง ตลอดจนเกิดความไม่พอใจกัน หรือเกิดความบาดหมางใจเกิดขึ้น เป็นปกติธรรมดาในการปฏิบัติงาน เพราะดำรงก็มีพื้นฐานมาคนละทิศละทาง ทำให้มีนิสัยแตกต่างกันออกไป ซึ่งเมื่อมาอยู่ร่วมกันย่อมเป็นปกติธรรมดาอยู่เองที่ต้องมีการปรับตัว ตลอดจนการวางตัวให้เหมาะสมหรือสามารถปฏิบัติงานร่วมกันไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการจะปฏิบัติเช่นที่ว่่านี ย่อมต้องอาศัยแนวทางการวางตัวในสังคมกว้าง ๆ ในที่นี้ขอเสนอแนะแนวทางกว้าง ๆ เพื่อเป็นข้อปฏิบัติสำหรับบุคคลที่จะวางตัวอยู่ในสังคมในรูปแบบต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

- 1) การรู้จักยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นคุณสมบัติประการแรกที่เสนอแนะสำหรับการวางตัว

ในสังคม ทั้งนี้เพราะในสังคมทั่วไปย่อมต้องการความสุภาพ ความอ่อนน้อม ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นมรรยาทของสังคมที่ปรารถนาให้อยู่ทั่วไป ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่จะสามารถวางตัวอยู่ในสังคม ใต้นั้น จำต้องอาศัยการยิ้มแย้มอยู่เป็นเนืองนิจ เมื่อพบปะหรือสนทนากับผู้อื่น โดยถือว่าเป็นมรรยาท อันที่สมควรจะปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะการยิ้มแย้มอ่อนเป็นเครื่องแสดงถึงไมตรีจิตที่มีต่อกันในเบื้องต้น ทำให้สามารถจะสนทนา ตลอดจนพบปะสังสรรค์ติดต่อกันได้ทั้งทางธุรกิจส่วนตัวหรือส่วนรวม และในเวลาเดียวกันการรู้จักยิ้มแย้มแจ่มใสยังเป็นเครื่องแสดงให้เห้ถึงมิตรภาพเริ่มแรกที่รู้จักกันใหม่ ๆ เพื่อเป็นการปูพื้นให้สามารถที่จะติดต่อกันต่อไปในโอกาสข้างหน้าด้วย

ด้วยเหตุนี้ บุคคลผู้ที่จะสามารถวางตัวให้อยู่ในระบับใดก็ตาม สมควรที่จะมีการฝึกหัด มีการพยายามที่จะพัฒนาให้ตนเองเป็นผู้รู้จักยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นเนืองนิจ จะทำให้ได้เปรียบ และยังเป็นหนทางที่ช่วยในการสร้างไมตรีจิตที่มีต่อกันในเบื้องต้นอีกด้วย และในเวลาเดียวกัน ถ้าหากฝึกหัดให้เป็นผู้หมั่นในการยิ้มแย้มเป็นเนืองนิจแล้ว ยังจำต้องอาศัยคุณสมบัติทางด้านจิตใจ ประกอบด้วย นั่นคือบุคคลผู้นั้นต้องยิ้มแย้มด้วยไมตรีด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความจริงใจ พอสมควร มิใช่เป็นการเล่นละครหรือเสแสร้งทำเป็นยิ้มแย้มอย่างดี หากแต่จิตใจตรงกันข้ามกับความรู้สึก ที่เรียกกันเป็นภาษาที่ว่า "หน้าเนื่อใจเสือ" มิฉะนั้นแล้วการยิ้มแย้มเช่นนั้นนานไป เมื่อคบค้าสมาคม กันบ่อยต้องเข้าใจและทำให้ผู้อื่นเกิดความเบื่อหน่ายหรือความรังเกียจอันโดยอัตโนมัติ ทำให้ มิตรภาพค่อยจืดจางไปในที่สุด

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การฝึกหัดให้เป็นผู้รู้จักการยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นเนืองนิจ ย่อม เป็นสิ่งที่ดีที่สมควรพึงปฏิบัติในสังคมทั่วไป เพื่อให้สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข และขจัดปัญหาความขัดแย้งให้บรรเทาได้บ้างไม่มากนักน้อย เพราะเป็นเครื่องแสดงมิตรภาพเบื้องต้น ของการติดต่อสัมพันธ์กัน และอาจส่งผลไปให้เกิดมิตรภาพที่ยืนนานต่อไป ในอนาคตข้างหน้า ดังนั้น บุคคลผู้ใดที่เป็นผู้ยิ้มยาก หรือมีบุคลิกโดยเฉพาหน้าตาที่ไม่ค่อยรู้จักยิ้มแย้มมักย่อมต้องฝึกหัด และ พยายามหมั่นแก้ไขหรือปรับปรุงตนเองอยู่เนืองนิจ ย่อมไม่เป็นการยากลำบากเท่าใดนัก ในการ ปฏิบัติเช่นว่านี้ หากแต่อาศัยเวลาฝึกฝนไปทีละน้อยเท่านั้น ผลก็คงจะดียิ่งขึ้นและทำให้เป็นการ เสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมอีกด้วย อีกทั้งยังเพิ่มการมีเสน่ห์ให้แก่ตนเองอีกด้วย

2) ความเป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็น มีความอดทนอดกลั้น นอกเหนือจากการฝึกหัดให้เป็นผู้รู้จักการยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นเบื้องต้นในประการแรกดังกล่าว ในเวลาเดียวกัน การวางตัวอยู่ในสังคม ย่อมต้องอาศัยคุณสมบัติที่ควบคู่กับอีกประการหนึ่งก็คือ การฝึกหัดให้เป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็นอยู่เป็นนิจ ทั้งนี้เพราะความเยือกเย็นเป็นปัจจัยหรือคุณสมบัติที่บุคคลผู้นั้นมักจะได้เปรียบฝ่ายตรงข้าม ทำให้เกิดความรู้สึกที่ชนะแล้วเกือบครึ่งหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ย่อมเป็นผู้ที่จะพูด จะคิด จะทำสิ่งใดลงไปย่อมไม่เกิดความผิดพลาด หรือเกิดผลร้ายที่ติดตามมาในภายหลัง เพราะเสมือนผู้ที่มีโอกาสที่ดี รู้จักตั้งหลัก หรือมีสติ ไม่ใช้อารมณ์เป็นเครื่องตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้เกิดผลร้ายที่ยากแก่การแก้ไขให้ทันทั่วทั้งที่

การฝึกหัดให้เป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็นนั้น ในทางปฏิบัติเป็นการกระทำที่ยากลำบาก อยู่ไม่น้อย หากแต่เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงมีคุณสมบัติข้อนี้ติดตัว ไม่มากก็น้อย มิฉะนั้นแล้วจะเป็นผู้ที่หาความสงบสุขทางด้านจิตใจได้ยาก มักจะดุ่มร้อน และมีเรื่องข้องหมองใจอยู่เสมอ ตลอดจนเมื่อเกิดความขัดแย้ง ทำให้เกิดรุกรามเป็นเรื่องใหญ่โตได้ เมื่อต่างคนต่างใช้อารมณ์เข้าหากันหรือใช้ความรุนแรงเข้าด้วยกัน ดังนั้น การที่บุคคลผู้ใดมีคุณสมบัติในเรื่องอารมณ์เยือกเย็นติดตัว เป็นนิสัย ย่อมทำให้ได้เปรียบคู่ต่อสู้หรือสามารถที่จะแก้ไขปัญหาวความขัดแย้งได้อย่างละมุนละม่อม และจะเป็นผู้สำเร็จในภายหลังไม่ว่าในด้านการกีฬา หรือการปฏิบัติงานใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะอารมณ์เยือกเย็นจะเป็นเครื่องช่วยให้บุคคลเกิดสติขึ้นในการตัดสินใจหรือพิจารณาเรื่องใด ๆ ประสพผลสำเร็จตามเป้าหมายหรือสมปรารถนาที่ตั้งเอาไว้

ในเวลาเดียวกัน ผู้ที่มีอารมณ์ร้อนและขาดความสุขุมเยือกเย็น ย่อมต้องเป็นผู้ที่เสียเปรียบฝ่ายตรงข้าม หรือคู่ต่อสู้อยู่เสมอ เพราะอารมณ์เช่นนี้มักจะทำลายมากกว่าสร้างสรรค์ และยังทำให้เกิดความผิดพลาดที่เมื่อนานทีจะเกิดขึ้น เท่าที่ผ่านมา อารมณ์ร้อน จุนเจียว มักจะเป็นอันตรายหรือเป็นภัยต่อตนเองมากกว่าได้คุณหรือให้ประโยชน์ ดังนั้น ถ้าหากเป็นไปได้ บุคคลต้องหมั่นฝึกหัดให้เป็นผู้มีอารมณ์เยือกเย็นอยู่เป็นนิจ แล้วจะประสบผลสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษาหรือด้านการปฏิบัติงาน ในหน่วยงานใด ๆ ก็ตาม

3) การรู้จักเพื่อนส้นเพื่อนยาว คุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการวางตัวอยู่ในสังคม นั่นคือ "การเป็นผู้ที่รู้จักเพื่อนส้นเพื่อนยาว" ทั้งนี้เพราะในชีวิตจริงของมนุษย์เรานั้น การทำงานในแต่ละหน่วยงานนั้น เมื่อบุคคลต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กัน ย่อมทำให้เกิดปัญหาความไม่พอใจ หรือขัดใจ ตลอดจนความไม่ถูกต้อง ไม่สมอารมณ์ หรือไม่เป็นที่ปรารถนาตั้งใจนึก ทั้งนี้เพราะมนุษย์แต่ละคน ล้วนมาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกันออกไป ทำให้เป็นผลให้นิสัย ตลอดจนทัศนคติแต่ละคนแตกต่างกันออกไป ดังนั้นเมื่อแต่ละบุคคลมาอยู่รวมกัน เพื่อปฏิบัติงานในหน้าที่ต่าง ๆ กัน ย่อมเป็นปกติธรรมดาอยู่เองที่ย่อมต้องมีการกระทบกระทั่งกัน ตลอดจนมีความขัดแย้งเกิดขึ้น และเกิดปัญหามาหาประการ ยิ่งผลให้บุคคลผู้ซึ่งเกิดการทะเลาะหรือขัดแย้งกัน ต้องมีผู้ที่ประนีประนอม หรือหาข้อยุติให้เกิดความเป็นธรรมทุกฝ่าย ดังนั้นผู้ที่เป็ประธานตัดสินจึงต้องเป็นผู้ที่เที่ยงธรรม มีคุณธรรม และรู้ข้อเท็จจริงทั้งสองฝ่าย เพื่อให้การตัดสินเป็นไปอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมจริง ๆ

ดังนั้น เพื่อมิให้เกิดความขัดแย้ง ตลอดจนเกิดปัญหาลุกลามใหญ่โต จึงสมควรที่น้ำจะแก้ไข โดยการป้องกันล่วงหน้า ซึ่งวิธีหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ บุคคลต้องรู้จักเพื่อนส้นเพื่อนยาว อย่าเป็นผู้ที่เผลอตรงจนเกินไป หรือเป็นผู้ที่จริงจังไม่รู้จักเพื่อนส้นเพื่อนยาวบ้าง เพราะจะทำให้มีแต่เกิดความขัดแย้ง เกิดความแตกแยก และสร้างปัญหาขึ้นได้โดยง่าย ด้วยเหตุนี้บุคคลผู้ฉลาดจึงสมควรจะเดินสายกลาง ตามหลักข้อแนะนำของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงสั่งสอนแก่พุทธศาสนิกชน ซึ่งยังคงเป็นประโยชน์อย่างมหาศาลในปัจจุบันนี้

4) การรู้จักยกย่องและให้เกียรติผู้อื่น คุณสมบัติในประการสุดท้ายของการวางตัวในที่ชุมชน ตลอดจนในสังคมโดยทั่วไปนั่นคือ "การรู้จักยกย่องและให้เกียรติแก่ผู้อื่น" ทั้งนี้เพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์ทุกรูปแบบแล้ว ย่อมไม่ชอบหรือต้องการให้จิตใจชักคอง และในเวลาเดียวกันต้องการให้ผู้อื่นยกย่องให้เกียรติอยู่เสมอ ไม่ว่าผู้ที่อยู่ในระดับสูงหรือต่ำเพียงใด แต่ละบุคคลชอบหรือพอใจเสมอ เมื่อผู้อื่นให้ความยกย่องสรรเสริญ ตลอดจนให้เกียรติแก่ตน ด้วยเหตุนี้เองบุคคลที่ฉลาดย่อมต้องรู้จักนำคุณสมบัติที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางตัวอยู่ในสังคมทั่วไป ย่อมทำให้เป็นที่รักใคร่ ไม่มีใครรังเกียจหรือถูกดูถูกแกล้ง

แต่ที่ว่า ในหนทางปฏิบัติที่ประหลาดกันนั้น บางครั้งบางคราวการให้การยกย่องสรรเสริญมักจะทำด้วยความไม่บริสุทธิ์ใจหรือไม่มีความจริงใจ หากแน่วในเรื่องการกระทำเพื่อเอาอกเอาใจหรือเพื่อผลประโยชน์แอบแฝงอยู่เป็นประการสำคัญทั้งสิ้น ซึ่งเรามักจะพบเห็นพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ได้ในสังคมโดยทั่วไป ตราบใดที่มนุษย์ยังมากไปด้วยกิเลสอยู่เช่นนี้ ด้วยเหตุนี้บุคคลผู้มีคุณธรรม มีศาสนา ย่อมต้องแสดงการยกย่องเชิดชูและการให้เกียรติผู้อื่นด้วยจิตใจที่สะอาดพอสมควร ตลอดจนมีความจริงใจหลงเหลืออยู่บ้างก็จะดี มิฉะนั้นแล้วการฝึกหัดในคุณสมบัติข้อนี้ย่อมสูญเปล่าไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะกาลเวลาสามารถพิสูจน์บุคคลได้อย่างที่มิจะทำให้การเสแสร้งดังกล่าวยอมสามารถถูกจับได้ และเข้าใจถึงการกระทำว่า เป็นมรรยาทสังคมมากกว่า ยังผลให้มีศรัทธาได้ถูกทำลายจนหมดสิ้นไปในที่สุด ดังนั้นการให้เกียรติยกย่องสรรเสริญนั้น ย่อมต้องอาศัยความรู้สึกระหว่างด้านจิตใจควบคู่กันไปด้วย มิใช่เป็นแต่เพียงลมปากเท่านั้น

ทั้ง 4 ประการดังกล่าว เป็นเพียงแนวทางปฏิบัติกว้าง ๆ เท่านั้น ส่วนรายละเอียดปลีกย่อย ตลอดจนเทคนิคอื่น ๆ อีกนานาประการอันเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลพึงประพฤติปฏิบัติในแต่ละสังคม และแต่ละสิ่งแวดล้อมเป็นประการสำคัญ ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลจะกระทำลงไป ดังนั้น แนวทางดังกล่าวบางครั้งอาจไม่ประสบผลสำเร็จในสถานที่หนึ่ง แต่ที่ว่าอาจจะไปประสบผลสำเร็จยังอีกแห่งก็ย่อมเป็นไปได้ ทั้งนี้เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอนเสมอไป หรือต้องได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์เสมอไป จึงเป็นข้อพึงสังวรไว้สำหรับแนวทางที่เสนอแนะในเรื่องการวางตัวในสังคมดังกล่าว เพื่อมิให้เกิดความเข้าใจผิด ๆ หรือเกิดการผิดหวังเมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ ทั้งนี้เพราะปัจจัยทั้ง 4 ประการดังกล่าว เป็นเรื่องที่ติดข้องเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งสิ้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า การเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับบุคคลเป็นเรื่องลำบากและมีปัญหามากประการเกิดขึ้น จนไม่คาดคิดมาก่อน และเป็นปัญหาที่สับสนวุ่นวายแก้ไขวุ่นกันมิรู้จักสิ้นสุด ตราบเท่าที่มนุษย์ยังมีกิเลส อันได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความหลง อยู่ไยแต่ละบุคคลมากน้อยแตกต่างกันออกไป ย่อมไม่มีวันหมดสิ้น

ข้อเสน�햃ทกรั้งที่ 3 เรื่อง การเปิดใจกว้าง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น และมองบุคคลอื่นอย่างมีคุณค่าไม่ลำเอียง

เนื้อหา

ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม เราอาจจะมองกันไม่ได้หลายแง่หลายมุมต่าง ๆ กัน เราอาจจะมองในมุมกว้าง ในมุมแคบ ในแง่ดี แ่งร้าย ได้เสมอ แต่ในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นให้ได้ ที่เราต้องเปิดใจกว้าง ต้องเป็นกณเห็นคุณค่าและความสำคัญของมนุษย์ มีทัศนคติที่ดีต่อมนุษย์ เลิกสนใจคนอื่นในทางที่ไม่ดี อย่าคิดว่าเขา เลวร้ายจนเราต้องโกรธเขามากขึ้นเท่านั้น คนเราเปรียบเสมือนกับเหรียญซึ่งมีทั้งด้านหัวค้ำและก้น ด้านที่เราจะมองคนให้ดี เราก็จะเห็นแค่ความดีในหัวเขา ถ้าหากเราจะมองคนในด้านไม่ดี เราจะยิ่งมองเห็นความไม่ดีนั้นมากขึ้น

ขอให้มองดูว่า ทุกคนมีค่าที่เขามาช่วยให้เรามีกิจกรรมของชีวิตตามปกติได้มากขึ้น คือมีทั้งชอบใจและไม่ชอบใจ สุขบ้างทุกข์บ้าง ทำให้เราหงาบ้าง เท่ากับเขามาช่วยเติมสีสันในชีวิตของเราให้มีสีสันต่าง ๆ มากขึ้น ก็เท่ากับเขามีค่า และควมมีค่าของเขานั้นก็เป็นควมมีค่าตามปกติ ถ้าหากว่าเราจะคิดว่าเขามีค่ามากกว่าปกติหรือเกินปกติ เช่น เขาจะต้องมาเติมสีสันเฉพาะสีที่ถูกต้องให้แกชีวิตของคุณก็ถือว่าเป็นความคาดหวังที่สูงเกินไป ถัดคาดหวังว่า เขาจะมาทำให้คุณมีความสุข หรือพอใจแค่เพียงอย่างเดียวนั้น ซึ่งคุณไม่มีโอกาสได้พบเลยในชีวิต ฉะนั้น หากว่าเราจะต้องพบกับกิจกรรมที่ไม่ถูกใจบ้าง ที่เกิดจากบุคคลอื่นมาทำให้เกิดความไม่ถูกใจ เช่น ความผิดหวัง โกรธบ้าง ก็ขอให้คิดว่า สิ่งเหล่านั้นเป็นสีสันที่มนุษย์คนอื่นมาเติมในบทบาทชีวิตของ

เราให้สมมุติขึ้น เหมือนกับสิ่งที่เราไม่ต้องการ แต่มันก็ทำให้เรามองดูสิ่งที่เราต้องการนั้น แค่นิดขึ้น มิใช่หรือ เช่น ถ้าหากมีคนที่มาทำให้เราไม่ถูกใจบ้างก็จะต้องทำให้เรามองเห็นว่าบางคนจะมีค่ามากขึ้นในชีวิตเรา เพราะเขาทำให้เราถูกใจ

อย่าพยายามไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่นให้เข้ากับเรา แต่พยายามปรับและเปลี่ยนแปลงตัวเรา ให้เข้ากับผู้อื่นได้ ขงจื๊ากล่าวว่า "เราไม่สามารถห้ามนกบินข้ามหัวเราได้ แต่เราสามารถทำให้มันไม่ขี้อวดหัวเรา ด้วยการพามวกหวายมาใส่เสีย" บางสิ่งบางอย่างเราก็ไม่สามารถไปห้ามผู้อื่นได้ แต่บางสิ่งบางอย่างเราก็สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงได้ โดยป้องกันแก้ไขปรับปรุงตัวเราก่อนการแก้ไขผู้อื่น

นอกจากนี้ เมื่อคนเราชอบใคร ก็มักจะมีความคิด ความเห็นโน้มเอียงไปตามและเห็นด้วยกับผู้นั้น แม้มีข้อขัดแย้งก็ไม่ขัดแย้ง เห็นความผิดหรือความบกพร่องของเขามีขนาดเล็ก เห็นจุดดี จุดเด่นของเขามีขนาดใหญ่ โทกว่าขนาดความเป็นจริง ตรงกันข้ามถ้าเราไม่ชอบผู้ใด ก็มักจะมีความคิดความเห็นโน้มเอียงไปในทางขัดแย้ง และไม่ค่อยเห็นด้วยกับผู้นั้นในทุก ๆ เรื่อง แม้บางเรื่องอาจจะคล้อยตามหรืออนุโลมกันได้ ก็จะไม่ยอมเป็นอันขาด เห็นความบกพร่องของเขามีขนาดใหญ่กว่าความเป็นจริงทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น คนเราควรมีความยุติธรรม ใครดีกว่าก็ดีกว่ามากกว่าก็มากกว่า แต่ในทางปฏิบัติค่อนข้างเป็นไปได้ยาก อย่างไรก็ตามจงใช้เวลาในการสร้างสัมพันธภาพเสียก่อน

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ เราควรตระหนักว่าความผิดพลาดของมนุษย์เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ ตลอดเวลา กล่าวได้ว่าคนเราทำผิดด้วยกันทุกคน มนุษย์โดยทั่วไปมักจะนึกถึงตนเองก่อน ถ้าเขาทำผิด หรือพูดผิดพลาด มักจะเห็นว่าเป็นเรื่องเล็ก เรื่องธรรมดา และทุกคนควรให้อภัยเขา ถ้าคนให้อภัยเขา เขาจะพอใจ แต่ถ้าถือโทษโกรธเคือง เขาก็จะโกรธ และไม่ยอมยกโทษให้อภัย หรือละความผิดใด ๆ ตรงกันข้าม ถ้าเราผิดพลาดเขามักจะไม่ยกโทษให้อภัย และถือเป็นเรื่องสำคัญ และจะต้องขอโทษให้อภัย บางครั้งผิดพลาดเรื่องเล็กน้อยก็ถือเป็นเรื่องใหญ่ เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ถ้าเขาทำผิดพลาดอะไรที่ไม่สำคัญก็อย่าไปถือโทษ ควรถือว่าเป็นเรื่องเล็ก ไม่ถือสาหาความ

โลกนี้มีอะไรมากมายที่จะให้มนุษย์มอง แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถที่จะมองหมดเสียทุกอย่าง การที่เราเห็นอะไรเพราะเราเลือกมอง ซึ่งการเลือกมองนั้นมีสาเหตุได้หลายสาเหตุ เลือกมองสิ่งหนึ่งก็เพราะเลือกที่จะไม่มองอีกสิ่งหนึ่ง เรายังเลือกมองเพราะความสนใจ ซึ่งถูกกำหนดด้วยประสบการณ์หรืออาชีพที่ต่างกัน ถึงแม้จะมองสิ่งเดียวก็อาจจะมองเห็นต่างกัน เช่น การทดลองที่โรงเรียนแพทย์กับอสตัน นักจิตวิทยาได้เปิดมดคลานในอาชีพต่าง ๆ กันมาดูรูปหุ่นปั้นที่ค่อนข้างจะน่าเกลียด กล่าวคือลักษณะใบหน้าที่มีก้อนเนื้อยื่นโปนออกมา หันซ้าย โท่ ๆ หนวดเกรารุงรัง ตาขาว ลอกเปลือก ๆ บุกลดต่าง ๆ เจ็บหนแล้วก็วิพากษ์วิจารณ์กันดังนี้

ตำรวจ "นี่ต้องเป็นอาชญากรโหดแน่นอน ถ้าให้ผมไปจับละก็ ผมต้องจับตายแน่ดูตาข้างน่ากลัวจริง ๆ"

หมอ "คน ๆ นี้ต้องเป็นโรคอยู่สองโรคอย่างแน่นอน ก้อนเนื้อที่ยื่นออกมาจากโหนกแก้มนี้ ต้องเป็นโรคมะเร็งอย่างแน่นอน ถ้าไม่ฉายรังสีเสียให้หายขาดอาจจะทำให้ตายได้ ส่วนตาเหลืองนี้ ต้องเป็นคิซ่านแน่ ๆ ควรให้เข้านอนโรงพยาบาลได้เลย"

ช่างเสริมสวย "แหม นี่เป็นผู้ชายในฝันอย่างแน่นอน ถ้าโกนหนวดโกนเคราเสีย निक ตัดเอาเนื้อออกเสีย แล้วแต่งฟันให้สะอาดเสียหน่อย จัดแจงทรงผมให้เข้ารูป รับรองว่าเท่ระเบิดไปเลย"

อาจารย์ "นี่ต้องเป็นเพื่อนอาจารย์อย่างแน่นอน แต่เป็นอาจารย์ที่อยู่แผนกอนุรักษ์นิยม เพราะอนุรักษ์ทุกอย่างแม้กระทั่งหนวดเคราของตนเอง"

จะเห็นได้ว่า ความแตกต่างทางอาชีพทำให้คนเราเลือกมองโลกต่างกันไป เพศต่างกัน วัยต่างกัน ก็มองโลกต่างกันเช่นเดียวกัน การเลือกมองโลกของเราทำให้เกิดข้อ "จำกัด" ทำให้เราไม่สามารถที่จะรู้ "ส่วนอื่น" ของโลกของชีวิต ความจำกัดนี้ทำให้การมองโลกของเราแคบลง บกพร่องเหมือนคนตาบอด จะว่าไปแล้วการรับรู้ของมนุษย์ก็เหมือนคนตาบอดคลำช้าง จะมีสักกี่คนที่จะยอมรับความ "ไม่เต็ม" ของตนเอง ส่วนมากจะยึดเอาสิ่งที่ตนเห็นเป็นสัจธรรมเสียหมด เป็นความถูกต้องอย่างเดียว โดยหารู้ไม่ว่า ความจริงที่ตนเองเห็นหรือยึดถือมันอาจจะ

ความจริงแค่ 1 ใน 10 หรือ 1 ใน 100 ของความเป็นจริงทั้งหมด เรามักจะยึดความจริงบางส่วนเป็นความจริงทั้งหมดของชีวิต และหากเราต่างคนต่างยึดถือในความคิดของตนเองว่าถูก โดยไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมาพิจารณา ความรู้ของเรา ก็จะแคบยิ่งขึ้น อันเป็นอุปสรรคที่จะเข้าใจตนเองและผู้อื่น เราจึงควรเปิดใจกว้าง การเปิดรับนี้ต้องเปิดรับทั้งใจทั้งหู บางครั้งบางคนหัวตัวเป็นผู้รับฟังที่ดี แต่พออธิบายเสร็จ ก็พูดทับทว่า "เอาอย่างเราดีกว่า" เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันย่อมไม่เกิด การเปิดใจกว้างรับฟังคนอื่น จะทำให้เรามองโลกกว้างขึ้น และยึดมั่นถือมั่นในตนเองน้อยลง ดังคำสอนของท่านพุทธทาส ที่ว่า

"อันที่จริง	ตัวกู	นั้นไม่มี
แต่พอโง่	ก็มี	ขึ้นจนได้
พอหายโง่	ตัวกู	ก็หายไป
ไม่มีกู	เสียได้	จะเป็นดี"

ข้อเสน�향ครั้งที่ 4

เรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจว่า มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกันในทุก ๆ ด้าน

เนื้อหา

ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีที่สิ้นสุด สำหรับความแตกต่างระหว่างบุคคลจะนำมาใช้เพื่อเป็นแนวทางในการติดต่อสัมพันธ์นั้น มีดังนี้

1. ต่างกันทางจิตใจ (Mental) บางคนชอบสีเขียว บางคนชอบสีแดง บางคนชอบสีเขียว บางคนชอบนั่งโต๊ะเขียนหนังสือ บางคนฉลาด บางคนปัญญาอ่อน บางคนชอบผู้หญิงรูปร่างสูงโปร่ง ผอมยาว ผิวขาว บางคนชอบผู้หญิงรูปร่างล่ำสัน จมูกโด่ง บางคนทะเลาะทะเลาะ

2. ต่างกันทางอารมณ์ (Emotional) บางคนฉุนเฉียว บางคนเยือกเย็น หนักเอาเบาดี บางคนอ่อนไหวง่าย บางคนร่าเริง บางคนใจน้อย

3. ต่างกันทางสังคม (Social) บางคนชอบสังคม บางคนไม่ชอบสังคม บางคนมีปฏิริยาต่อสังคม

4. ต่างกันทางร่างกาย (Physical) ความแตกต่างทางด้านร่างกาย เห็นได้เด่นชัดกว่าความแตกต่างทางด้านอื่น บางคนแข็งแรง บางคนไข้โรค บางคนสูง บางคนเตี้ย ซึ่งแบ่งแยกได้คือ

4.1 อายุ คือ ความแตกต่างในทางความเจริญเติบโตทางร่างกายของคน สังคมไทยถืออายุเป็นเรื่องสำคัญ ยึดถือว่าผู้ที่อายุน้อยกว่าจะมีความรู้ ความสามารถมากกว่าผู้ที่มีอายุมากกว่า

อย่างไรก็ตามในปัจจุบันได้ยอมรับกันบ้างแล้วว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่า มิใช่จะมีความคิด ความรู้ ความสามารถ ต่ำกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่าเสมอไป

4.2 ความแตกต่างทางเพศ ในสังคมไทยมีภาษีกว่า "ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลัง" แต่ปัจจุบันนี้ ผู้หญิงมีโอกาสหาความรู้ได้เท่ากับผู้ชาย ดังนั้น การที่จะให้ผู้หญิงเป็นช้างเท้าหลังเหมือนแต่ก่อนจึงเป็นไปได้ยาก ในทัศนะของนักจิตวิทยากล่าวว่า ผู้หญิงในบางวัยเจริญเติบโตกว่าผู้ชาย ความสูง น้ำหนัก และความแข็งแรงไม่เท่ากับผู้ชาย มีความถนัดน้อยกว่าผู้ชายหลายอย่าง

4.3 ความแตกต่างระหว่างเชื้อชาติ เช่น สีของผิว รูปพรรณสัณฐาน ขนตามร่างกาย สีของขน ลักษณะของศีรษะ ความใหญ่และความจุของกระโหลกศีรษะ ลักษณะของกระดูก ขากรรไกร จมูก เป็นต้น ในสังคมปัจจุบันเราต้องคำนึงว่ามนุษย์มีศักยภาพในแต่ละบุคคล ทำอย่างไรจึงจะนำเอาความสามารถของบุคคลแต่ละคนมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม นอกจากนี้ มนุษย์เกิดมามีสิทธิเสรีภาพทัดเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติใด ภาษาใด จะมีผิวพรรณแตกต่างกันอย่างไร เชื้อชาติ ผิวพรรณมิได้เป็นเครื่องแบ่งแยกมนุษย์ที่จะไม่ให้สังคมร่วมกัน

5. ความแตกต่างทางครอบครัว เช่นฐานะ เกียรติยศชื่อเสียง ความร่ำรวย ความยากจน รวมทั้งลักษณะประจำในครอบครัว

นอกจากนี้เรายังแบ่งความแตกต่างของบุคคลได้อีกแนวหนึ่งคือ

1. รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง บุคคลย่อมเลือกเกิดไม่ได้ บางคนสูง บางคนเตี้ย บางคนขาว บางคนดำ เป็นต้น
2. อารมณ์ บางคนมีอารมณ์เย็น บางคนมีอารมณ์ร้อน โมโหฉุนเฉียว
3. นิสัย บางคนนิสัยดี ขยันขันแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต แต่บางคนใจร้าย คดโกง
4. ทักษะถนัด
5. พฤติกรรม
6. ความถนัด บุคคลมีความถนัดตามธรรมชาติต่างกัน

7. ความสามารถ

8. สุขภาพ บางคนมีสุขภาพแข็งแรง บางคนมีโรคประจำตัว

9. รสนิยม

10. สังคม ทุกคนมีโลกของตนและสังคมของตนต่างกัน

อีกแนวคิดหนึ่ง ได้กล่าวถึงความแตกต่างของบุคคลว่า บุคคลมีความแตกต่างกันดังนี้

1. ความแตกต่างในด้านความมุ่งหมายหรือเครื่องกระตุ้น บุคคลแต่ละคนมักมีจุดหมายไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล เช่น ถ้าถามว่า "งานทำอะไร" จะมีคำตอบหลายอย่าง บางคนทำงานเพื่อหาเงิน บางคนทำงานเพื่อฐานะและชื่อเสียงในสังคม ทำงานเพื่อแสวงหาประสบการณ์ ทำงานเพื่อต้องการเพื่อน เป็นต้น จะเห็นได้ว่า คำตอบนั้นแตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีความมุ่งหมายในการทำงานไม่เหมือนกัน

2. ความแตกต่างในระดับความต้องการ แม้ว่าบุคคลจะมีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน ก็ตาม แต่ระดับของความต้อการนั้นแตกต่างกัน ดังนั้นจึงเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมือนกัน เช่น การฟังเพลง บางคนชอบฟังเพลงสากล บางคนชอบฟังเพลงกลาสสิก บางคนชอบเพลงไทยสากล เป็นต้น

3. ความแตกต่างในด้านพื้นฐานทางจิต พฤติกรรมของบุคคลนั้น ในบางครั้งจะขึ้นอยู่กับบุคคลอื่น หรือบุคคลหนึ่งมีอิทธิพลต่อการกระทำของอีกบุคคลหนึ่ง บางคนมีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบฟังบุคคลอื่น

สาเหตุของความแตกต่างระหว่างบุคคล

1. พันธุกรรม

2. สิ่งแวดล้อม

พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ต่อความแตกต่างระหว่างบุคคลเท่า ๆ กัน สิ่งที่ हमได้รับจากพันธุกรรมได้แก่ ความสามารถ บุคลิกภาพ ความถนัดตามธรรมชาติ สติปัญญา โรคภัยบางอย่าง เป็นต้น สิ่งที่ हमได้รับจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักจิตวิทยาบางท่านกล่าวว่า

คนเราแรกเกิดมาเหมือนผ้าขาว เมื่อได้สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดการเรียนรู้ ประสบการณ์
ทัศนคติ บางทีก็ทำให้บุคคลมีลักษณะเปลี่ยนแปลง บุคคลที่เกิดมาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี บุคคลนั้นจะมี
ประสบการณ์ที่ดี ความคิดดี สิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อความต้องการและความสนใจของบุคคล

ความแตกต่างระหว่างบุคคลดังกล่าวมานี้ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ในการติดต่อกับผู้อื่น
หรือการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ควรมีคตินหลักที่ อับราฮัม ลินคอล์น (Abraham Lincoln)
กล่าวไว้ดังนี้ "The man was born equal and free in rights." คือ มนุษย์ทุกคนเกิดมา
มีสิทธิ มีเสรีภาพทัดเทียมกัน ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติใด ภาษาใด จะมีผิวพรรณแตกต่างกันอย่างไร
เชื้อชาติ ผิวพรรณ มิได้เป็นเครื่องแบ่งแยกมนุษย์ที่จะไม่ให้สังคมร่วมกัน เพราะมนุษย์ทุกคนมี
ความคิดความสามารถลักษณะแตกต่างกันไป

ข้อสนทนาครั้งที่ 5

เรื่อง การรับฟังความคิดเห็น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของการฟัง การมีใจกว้าง ความอดทน ที่จะรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

เนื้อหา

คนเป็นจำนวนมากที่ดำเนินชีวิตอย่างไม่เฉลียวฉลาด ชอบโต้เถียง ได้แย้งกับทุก ๆ คนในทุก ๆ เรื่อง และทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสำคัญหรือไม่สำคัญ ทำให้ผู้สนทนากลายเป็นหนายเกิดการชะงักงันในการสนทนา ไม่มีใครอยากร่วมวงสนทนาหรือสัมพันธ์ด้วย เป็นการสร้างศัตรู ความไม่พอใจ ขุ่นเคืองใจ กระทั่งเกิดการขัดแย้งจนไม่มองหน้ากัน เลิกคบหาสมาคมกันในที่สุด

ความขัดแย้งที่สำคัญคือ ความขัดแย้งทางความคิดเห็นที่ลุกลามไปถึงความขัดแย้งทางความสัมพันธ์ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือถือตนว่ามาก ผู้ที่ได้รับความสำเร็จในชีวิต มีฐานะมั่งคั่ง มักจะมีจุดอ่อนที่ไม่ค่อยยอมรับนับถือหรือให้เกียรติยกย่องความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ใช้ไม่ได้ ไม่ยอมรับยอมฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สิ่งนี้เองเป็นต้นเหตุแห่งการขัดแย้ง บางครั้งถึงกับไม่มองหน้าหรือวิวาทด้วยคำพูด จนถึงการลงไม้ลงมือต่อกัน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความสนใจ เป็นการให้เกียรติและเห็นคุณค่าก่อนในขั้นแรก แล้วจึงค่อย ๆ ชี้แจงทำความเข้าใจ ให้เขายอมรับ เข้าใจถึงปัญหาและเหตุผลด้วยตัวเขาเอง ซึ่งเป็นการปูทางความสัมพันธ์ที่ดีว่า

การฟังมีความสำคัญมากกว่าการได้ยิน การฟังอย่างมีประสิทธิภาพคือ การเลือกฟังหรือสนใจเรื่องที่ตนสนใจ มีประโยชน์ต่อตนเองและพฤติกรรมของตนเอง ได้ความรู้ ได้ประโยชน์

และเข้าใจตามความคิดของผู้พูด ข้อขัดแย้งต่าง ๆ มักเกิดจากการที่ไม่พยายามตั้งใจฟัง หรือไม่พยายามที่จะทำความเข้าใจให้ถี่ถ้วนอีกฝ่ายหนึ่งต้องการพูดหรือหมายถึงอะไรนั่นเอง คือความพยายามจะขัดแย้งหรือยกยียดความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นเกิดพิพาทเป็นศัตรูตั้งแต่นั้น

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ฝึกการฟังโดยการฝึกหัดใช้สมองในเรื่องที่ยาวและยากบ่อย ๆ
2. ฝึกให้ใจเย็น ฟังสิ่งที่แสดงออกหรือคิดขนาดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้พูดเป็นเรื่องธรรมดา อย่าให้เกิดความโกรธ หรือหงุดหงิด หากเกิดขึ้นก็พยายามดับลง
3. พยายามตั้งใจฟังจริง ๆ วิเคราะห์เหตุผลตามไป พยายามอย่าหลับขณะฟัง
4. ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ อย่าด่วนตัดสินใจว่า เรื่องที่ฟังไม่น่าสนใจ แล้วเกิดอารมณ์ การทนฟัง อาจจะได้ประโยชน์บางอย่างนำไปใช้ได้ อย่างน้อยการฟังทุกครั้งจะให้ความรู้เพิ่มขึ้น ไม่น่าก็น้อย คิดว่าไม่ได้ฟังอะไรเลย
5. พยายามควบคุมจิตใจ สติอารมณ์ และฟังเรื่องที่บางครั้งอาจขัดแย้งกับความรู้สึกของตน ควบคุมอารมณ์อย่าให้เกิดการฉุนเฉียวเกินขนาด จนอยากโต้แย้งทันที การอดใจรอ เพื่อผู้พูดพูดจบเสียก่อน หรือภายหลังเมื่อมีการเปิดโอกาสให้สอบถามหรือให้พูดในภายหลัง ควรถามในลักษณะสุภาพ อย่าให้มีลักษณะโต้แย้งรุนแรง ต่อว่าต่อขาน
6. ค้นหาจุดหรือใจความของเรื่อง และพยายามแยกว่าส่วนใดเป็นข้อคำถามจริง ส่วนใดเป็นความเห็นหรือข้อคิดเห็นของผู้พูด อย่าเพิ่งเฉพาะข้อเท็จจริง โดยไม่ฟังคำอธิบายหรือข้อคิดเห็น จะทำให้ไม่ได้รับความกระจ่างชัด และไม่บังเกิดประโยชน์เท่าที่ควร
7. สังเกตท่าทางหน้าตา เสียง การเน้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งจะบอกความรู้สึกของผู้พูด จะช่วยให้เข้าใจความหมายดีขึ้น แต่ไม่ควรสนใจท่าทางผู้พูดมากเกินไปกว่าเนื้อหา
8. ปกติคนเราจะฟังได้เร็วกว่าการพูด 4 เท่า จึงควรฝึกหัดใช้เวลาที่เหลือคิดตามทบทวน วิเคราะห์เนื้อหาเรื่องที่ฟัง และคิดล่วงหน้า แต่อย่าคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับเรื่องที่ฟัง จะทำให้ขัดจังหวะสับสน หรือการฟังขาดตอนไป

9. หลีกเลียงอุปสรรคการฟัง เช่น เสียงรบกวน กลิ่นเหม็น

การที่เราจะสามารถเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นนั้น จำเป็นต้องรับฟังก่อนเป็นลำดับแรก ไม่พูดแต่ฝ่ายเดียวหรือโต้แย้งตลอดเวลา

เรามักจะพบเสมอว่า ผู้พูดมีความตั้งใจอย่างหนึ่ง แต่ผู้ฟังฟังแล้วเข้าใจอีกอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เป็นการบกพร่องของการสื่อความหมาย หรือจากการผิดพลาดการพูด ซึ่งจะเกิดโดยธรรมชาติอยู่เสมอ

การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของผู้มีการระธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลในสังคมควรมีอยู่ในจิตใจของตน การระธรรมประกอบไปด้วยคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1. มีความเคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคล ได้แก่ การที่บุคคลพยายามเข้าใจในธรรมชาติของความแตกต่างในมนุษย์ มีความเชื่อเบื้องต้นว่า มีหลายสิ่งหลายอย่างในโลกที่เราไม่ทราบแต่ผู้อื่นทราบ ทั้งนี้เป็นผลมาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ สภาพแวดล้อม ตลอดจนการอบรมเลี้ยงดู นอกนั้นเพศ วัย เชื้อชาติ วัฒนธรรมนิยมประเพณี ก็มีส่วนทำให้มนุษย์เราแตกต่างกันมากยิ่งขึ้น

2. รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ได้แก่ การฝึกหัดเป็นผู้มีใจกว้าง มีความอดทนพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เพราะเราความรู้ในโลกนี้มีมากมายมหาศาลนัก มีหลายสิ่งหลายอย่างที่เราไม่รู้ แต่เราไม่รู้ การรู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากจะช่วยให้เราได้รู้ในแง่มุมอื่นที่เราไม่ทันคิด หรือไม่รู้อีก ยังจะช่วยให้เรารู้จักและเข้าใจความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้นด้วย

3. มีความมั่นใจในตนเอง โดยเฉพาะมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างมีเหตุผลให้ผู้อื่นทราบและเข้าใจ โดยมีความเชื่อเบื้องต้นว่า ความคิดเห็นของเรามีคุณค่าและประโยชน์ต่อผู้อื่นเช่นกัน

4. มีความละเอียดรอบคอบ ไม่การพิจารณาและรวบรวมข้อคิดเห็นของทุกฝ่าย ภายหลังจากการรับฟังความคิดเห็นของทุกคน และรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ได้เพียงพอแล้ว ต้องรู้จักวินิจฉัยเลือกข้อมูลที่เหมาะสมกับงานมาใช้และการสำคัญคือ ต้องมีความเข้าใจอย่างถูกต้องต่อวัตถุประสงค์ของคนที่กำลังคำนึงอยู่ วินิจฉัยและเลือกข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของเรา

การระดมมีความจำเป็นต่อการทำงานและการอยู่ร่วมกันมากเพราะ เมื่อบุคคลมีความ
 เคารพให้เกียรติต่อกัน ทั้งทางกาย วาจา และความคิดแล้ว ย่อมไม่มีการล่วงเกิน คุกคามความคิด
 ของกันและกัน คงมีแต่การให้โอกาสแก่กันในการแสดงความคิดเห็น การเสนอสนองความคิดของกัน
 ตามโอกาสอันควร นอกจากนี้บุคคลยังเกิดความมั่นใจ สบายใจที่จะทำงานหรือแสดงความคิดเห็น
 เพราะไม่ต้องคอยระแวงว่า จะมีใครมาหัวเราะเยาะต่อการกระทำหรือความคิดของเรา

ข้อเสน�햃ศกรั้งที่ 6

เรื่อง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้เด็กเรียนเข้าใจดีถึงการพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม

เนื้อหา

ท่ามกลางกาลเวลาที่ผ่านไปในแต่ละวัน เราต้องเผชิญกับปัญหาที่ขัดแย้งกันสองประการ กล่าวคือ ในด้านหนึ่งเราถูกตั้งคำถามอยู่เสมอว่า ควรจะหาตัวเป็นผู้ใหญ่ ยินบนขาทั้งสองข้างของตนเอง และควรจะพึ่งพาตนเอง ในอีกด้านหนึ่งคือ ความเป็นจริงของสังคมปัจจุบัน ซึ่งเราต้องพึ่งพาคนจำนวนมาก เพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเกือบทุกอย่างของเรา

ถ้าเราคือผู้ที่ยึดติดอยู่กับคานิยมการพึ่งพิงผู้อื่น เราก็จะเป็นคนที่ไม่เคยเรียนรู้การยืนบนขาทั้งสองข้างของตนเอง ในเวลาที่เราคิดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะไม่เคยเรียนรู้จักการเป็นผู้ใหญ่ในแง่ที่ทำอะไรด้วยตนเอง โคะไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากภายนอก เมื่อเป็นเช่นนี้เราอาจจะรู้สึกขมขื่นใจอยู่เสมอ เพราะเราคิดงพึ่งพิงผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ซึ่งในไม่ช้าเขาก็เลิกช่วยเหลือเราอีกต่อไป เราอาจจะคิดได้ว่า เราสามารถจะพึ่งพาตนเองได้ แต่ถึงกระนั้นเราก็กังขาว่าบางสิ่งบางอย่างที่จะช่วยให้เราเป็นคนที่พึ่งตนเองได้ ถ้าเรามีความมั่นใจตัวของตัวเอง เราจะเป็นคนที่ไม่เข้าใจถึงการมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นว่า การพึ่งพาซึ่งกันและกันนั้นไม่มีความหมายอะไรมากไปกว่าความหมายที่ว่า "บางครั้งเราต้องพึ่งพาผู้อื่น และบางครั้งเราก็ต้องพึ่งพาตัวเอง"

ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ จะมีการพึ่งพาตนเองและผู้อื่นสลับสับเปลี่ยนไปมาอย่างรวดเร็วมาก จึงเป็นการยากที่จะบอกถึงความแตกต่างได้ และความแตกต่างนี้ก็ไม่ใช่ เรื่องที่มีความสำคัญต่ออย่างใด ชีวิตจึงกลายเป็นการประสานกลมกลืนระหว่างความเป็นอิสระและการพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งแต่ละคนก็เป็นตัวของตัวเอง โดยไม่จำเป็นจะต้องไปเกาะติดผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นมาเกาะติด การยอมรับการเป็นตัวของตัวเอง จะเกิดขึ้นเมื่อเรายอมรับทั้งการพึ่งพาผู้อื่นและพึ่งพาตนเองเข้าไว้ด้วยกัน ในการกระทำเช่นนี้จะทำให้เราได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น แทนที่จะไล่หน้าากาเข้าหากันดังเช่น วารี บุคคลที่จะกล่าวต่อไป

วารี เป็นลูกสาวคนสุดท้ายที่มีรูปร่างหน้าตางดงามของเศรษฐีหนึ่ง เธอมีความรับผิดชอบต่องานบ้านที่เธอได้รับมอบหมาย บิดาของเธอเป็นจอมเผด็จการ กุมอำนาจสูงสุดของครอบครัวตัดสินใจแทนทุก ๆ คน เป็นผู้ควบคุมการใช้จ่ายทุก ๆ สตางค์ และแม้แต่เป็นผู้เลือกเสื้อผ้าของแต่ละคน วารีหลงใหลบูชาพ่อของเธอมากเกินไป และยอมรับต่อความรักความอบอุ่นของเขามาก ประการ ส่วนแม่ของวารีไม่พอใจ ชุ่แก๊งในตัวสามี ตลอดจนในตัววารีด้วย เมื่อวารีแต่งงาน และได้แยกครอบครัวไป พ่อของเธอได้ส่งเงินช่วยเหลือครอบครัวของเธอทุกเดือน เนื่องจากสามีมีรายได้น้อย แต่ทุก ๆ เดือนเธอไม่เคยบอกสามีให้เขานำเงินไปทำอะไร เธอคิดว่าเป็นเรื่องของผู้ชายที่จะต้องดูแลเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ ชีวิตของเธอโลกแล่นอยู่ตามองค์การต่าง ๆ สมาคม งานกุศล ชมรม ซึ่งทุกนั้นก็ขึ้นชมในตัวเธอ ชีวิตของวารีเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเพื่อบิดาของเธอได้ถึงแก่กรรม แม้ว่าเธอจะหึงหั่นอันมีค่าให้วารีบ้าง แต่เขาก็ล้มล้างให้มิด รส่งเงินตามปกติเนื่องจากแม่ของเธอถูกรวบอำนาจในการใช้เงินเป็นเวลานาน แม่ของเธอจึงเก็บรายได้ทั้งหมดด้วยตนเอง ครอบครัวของเธอเริ่มมีปัญหาทางการเงิน และสามีของเธออยากจะทำออกงานเพื่อมาเขียนหนังสือ วารีไม่แน่ใจว่า ถ้าสามีทำงานที่เขาทำอยู่ ครอบครัวอาจจอดตาย เธอจึงมักจะยกเรื่องพ่อของเธอมาพูดซ้ำให้เห็นว่า พ่อของเธอสามารถนำเงินมาลงทุนได้ผลดีเพียงไร และรับผิดชอบครอบครัวเพียงไร แต่สามีของเธอก็พูดว่า "ผมไม่ใช่พ่อคุณ ผมก็เป็นผม ผมไม่สามารถเป็นเหมือนเขาได้" และวารีได้ตอบกลับไปว่า "ฉันไม่ใช่ขอร้องให้คุณเป็นเหมือนเขา คุณสามารถจะเริ่มรู้

จากเขาได้ จากวิธีการที่เขาจัดการกับสิ่งต่าง ๆ คุณไม่ใช่พ่อฉันอย่างแน่นอน แต่คุณคือพ่อคนหนึ่ง
 พ่อของลูก ๆ และพวกเขากำลังมองดูคุณแบบที่ฉันมองดูพ่อของฉัน พวกเด็ก ๆ คาดหวังว่า จะได้
 รับบางสิ่งบางอย่างจากพ่อของเขา" เมื่อเป็นเช่นนี้ สัมผัสภาพระหว่างเธอกับสามีเริ่มตึงเครียด
 ขึ้นทุกวัน จนกระทั่งวาร์นาเรื่องนี้มาบริษัษนักจิตวิทยา ทำให้ทราบว่าเธอกำลังเผลอว่า สามีเธอ
 จะต้องหาบ้านให้ได้ แม้จะต้องออกจากงานที่ทำอยู่ เพราะว่าเป็นความรับผิดชอบของเขา ลูก ๆ
 กำลังต้องพึ่งพาเขา และตัวเธอก็ต้องพึ่งเขา เธอไม่เข้าใจว่า ทำไมสามีจะต้องมาพึ่งตัวเธอ
 เธอกลัว เพราะเธอไม่เคยให้ใครมาพึ่งพาตัวเธอเลย สุดท้ายเธอก็เริ่มคิดได้ว่า ทั้งหมดที่เคย
 ทำมาตลอดเวลาที่ผ่านมา เธอพึ่งพิงเขาอยู่ เธอไม่เคยเข้าใจว่า การพยายามอย่างสุดกำลังที่
 จะให้คนอื่นมาพึ่งพิงฝ่ายเดียวนั้น ต้องลำบากเพียงใด ตอนนี้เธอเริ่มรู้แล้วว่า เธอมีความสามารถ
 มากกว่าที่เธอคิด เธอเป็นคนที่ยึดมั่นซึ่งพึ่งพาตนเองได้ แต่เธอได้ยึดมั่นส่วนที่เป็นความเข้มแข็ง
 และการพึ่งพาตนเองของเธอไว้ เธอเพิ่งรู้ว่าเธอกำลังกีดกันสามีของเธอไม่ให้ทำในสิ่งที่เขา
 อยากทำ

"การมีชีวิตของมนุษย์ ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน"

ข้อเสน�햄ครั้งที่ 7

เรื่อง การไว้วางใจ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนเข้าใจถึงการไว้วางใจบุคคลอื่น

เนื้อหา

มนุษย์เราจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้ จะต้องมึพื้นฐานของความไว้วางใจเกิดขึ้นเสียก่อน ความไว้วางใจจะทำให้คนที่คบกันเกิดความอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ในชีวิตประจำวันของเราก็มึลักษณะของความไว้วางใจอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพราะในบางครั้งเราก้อาจจะไม่แน่ใจที่จะไว้วางใจ แต่เราก้อมักจะมีความคิดที่จะเสี่ยงไว้วางใจว่าคงจะให้ผลที่ดีคุ้มกว่า เช่น เราต้องรับประทานอาหารนอกบ้าน เราก้อไม่รู้ว่าจะสะอาดพอหรือไม่ หรือเราต้องขึ้นรถประจำทาง เราก้อไม่รู้ว่าเขาจะพาเราไปถึงที่หมายหรือไม่ เหตุการณ์เช่นนี้คือกรที่เราก้อต้องสร้างถวานไว้วางใจให้เกิดขึ้น ถวานไว้วางใจจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง และความเสี่ยงนี้ก็มีผลเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นด้วย เราไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้ด้วยตัวคนเดียว ต้องอาศัยถวานไว้วางใจมาเป็นเครื่องค้ำคินใจ แต่ถ้าสถานการณ์เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่จะไว้วางใจมากแค่ไหน ถ้าเราสามารถไว้วางใจได้ ความสัมพันธ์จะยิ่งเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือถ่วงถ่วงไม่เกิดผลดี เราจะเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่พึงพอใจมาก การไว้วางใจจึงเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างให้เกิดมนุษย์สัมพันธ์

การที่เราก้อทำความเข้าใจเกี่ยวกับถวานไว้วางใจนี้ เพื่อที่จะได้มองเห็นถึงความสัมพันธ์และเข้าใจความหมายของถวานไว้วางใจมากขึ้น เราจะเห็นคุณค่าของถวานไว้วางใจและ

การเสี่ยงที่จะไว้วางใจผู้อื่น ในขณะที่เราต้องทำการสื่อสารและในขั้นแรกของการไว้วางใจนั้น คนส่วนใหญ่จะเสี่ยงไว้วางใจกับเรื่องเล็ก ๆ ที่ไม่ค่อยมีความสำคัญก่อน จากนั้นจึงจะค่อยไปสู่ ความเสี่ยงที่สูงมากขึ้นไปตามลำดับ การมีความไว้วางใจนั้นจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ไม่ใช่ ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว

การมีประสบการณ์ในการที่จะสร้างความไว้วางใจ ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อม ภูมิหลังของบุคคลอื่น และความจำเป็นอื่น ๆ หรือในกรณีที่ความไว้วางใจของเรา ถูกทำลายลงไปทั้ง ๆ ที่เราให้ความไว้วางใจ ซึ่งจะสร้างให้เกิดความผิดหวัง ความระมัดระวัง ตนเองแก่ผู้ประสมอย่างมาก แต่ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม ย่อมมีผลที่จะสร้างเสริมประสบการณ์ในด้านความไว้วางใจได้ทั้งสิ้น

เมื่อนมนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจนั้น เขาจะต้องเผชิญกับขั้นตอนของความไว้วางใจดังต่อไปนี้

1. เมื่อต้องอยู่ในลักษณะการต้องเลือกที่จะไว้วางใจคนอื่น ซึ่งอาจจะนำผลดีหรือผลร้าย มาให้ก็ได้
2. เมื่อผลดีหรือผลร้ายนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้อื่น
3. เราคาดว่าความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลร้ายจะไม่สามารถเปรียบเทียบ ได้เลยกับการที่ได้รับผลดี
4. เรามีความรู้สึกมั่นใจว่า ผลที่เกิดขึ้นควรจะเป็นผลดี

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องออกจากบ้านไปทำงาน เราก็ต้องพาคนมาเฝ้าบ้าน ซึ่งเขา อาจจะเฝ้าไว้อย่างดีหรือไม่ดีก็ได้ ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นจึงต้องขึ้นอยู่กับการทำงานของคนที่เฝ้าบ้าน ซึ่งอาจจะเป็นทางดีหรือไม่ดี ผลที่เกิดขึ้นคือผลดี ก็คือการที่บ้านของเราอยู่ในสภาพเดิม หรืออาจจะเป็นผลร้ายคือ ขอบตอขโมยหมด หรืออาจร้ายแรงถึงไฟไหม้บ้าน ดังนั้นผลดีที่เกิดขึ้นจึงไม่สามารถเทียบได้กับผลร้ายเลย อย่างไรก็ตาม เราก็เสี่ยงที่จะไว้วางใจฝากบ้านกับเขา เพราะ คาดหมายว่า ผลที่เกิดขึ้นคือบ้านจะอยู่ในสภาพปกติ เป็นต้น

ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้าเรามีความรู้สึกว่า เราได้รับการสนับสนุนและยอมรับ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ต่อไปในอนาคตทั้ง 2 ฝ่าย และจะต้องมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันด้วย ซึ่งจะก่อให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น ในบางครั้งความไว้วางใจก็อาจเกิดขึ้นจากการทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า และคิดว่ามันจะเป็นไปเช่นนั้น อย่างไรก็ตามความไว้วางใจเป็นสิ่งที่สร้างได้ยากมาก แม้จะเกี่ยวกับการทำลาย หากมีความสงสัยเพียงนิดเดียว ความไว้วางใจที่เคยสะสมเอาไว้จะถูกทำลายไปหมดสิ้น และจะเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะได้ฝึกทักษะและมีประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกันได้มาก

ข้อเสนอสัปดาห์ที่ 8

เรื่อง การช่วยเหลือและสนับสนุน

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน
2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักการช่วยเหลือและสนับสนุนบุคคลอื่น

เนื้อหา

คนส่วนมากเข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการช่วยเหลือและสนับสนุน โดยคิดว่า หมายถึงการยอมให้ใครบางคนทำตามใจชอบของเขา หรือเป็นการจัดเตรียมหาสิ่งที่จำเป็นให้แก่เขา แต่ความหมายที่ถูกต้องนั้น หมายถึง การส่งเสริมเป้าหมายหรือความสนใจของบุคคลหนึ่ง เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยไม่เป็นการทำลายต่อตัวเราเอง

หากเรายึดติดอยู่กับความช่วยเหลือและสนับสนุนแล้ว เราจะกลายเป็นผู้ที่ทำตัวเป็น "แม่" อยู่ตลอดเวลา คือ มีลักษณะที่คอยจะสนองตอบต่อความต้องการของบุคคลอื่นอยู่เสมอ ซึ่งผู้ที่ทำตัวแบบนี้จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจอยู่เสมอ เพราะมักจะทำสิ่งต่าง ๆ ให้บุคคลอื่นอย่างมากมาย แต่บุคคลนั้นกลับไม่รู้สึกซาบซึ้งในการกระทำของผู้ที่คิดว่าตัวเป็น "แม่" เลย และยังคงรู้สึกขมขื่นใจที่ความเสียสละของตน มิได้รับการยกย่องแม้แต่น้อย ดังนั้น ผู้ที่ทำตัวเป็นผู้ช่วยเหลือสนับสนุนตลอดเวลา จะรู้สึกเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจ จากการที่ต้องแบกรับภาระต่าง ๆ มากเกินไป ทำให้กลายเป็นคนที่เดินห่างกับตนเองไป เพราะการพยายามที่จะทำอะไรเพื่อผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราเป็นตัวของตัวเอง เราจะรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของเราและของผู้อื่น ถึงแม้ว่าเราจะช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่เขามีปัญหา แต่เราก็จะ

ไม่ยกปัญหาแทนเขาทั้งหมดทุกอย่าง เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า บุคคลมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ การไม่ยึดติดอยู่กับค่านิยมด้านการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนจะช่วยปรับปรุงชีวิตของเราให้ดีขึ้น เพราะมันจะปลดปล่อยตัวเราให้พ้นจากภาระอันไม่จำเป็นและความขมขื่นใจทั้งปวง จะช่วยให้เราดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นในขอบเขตที่เหมาะสมโดยไม่ทำร้ายตนเอง เราจะมีความสุขสบายใจ ในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น เราจะทำอะไรให้ใครก็เพราะ "ความเป็นห่วง" มิใช่เพราะว่ามันเป็น "หน้าที่" เพื่อนของเรา ก็มีปฏิกริยาที่ดีต่อเรามีใช่เพราะเราทำอะไรให้แก่เขา แต่เป็นเพราะเรามีความจริงใจต่อเขา

เรื่องของพัคซา จะเป็นตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นจนเกินไป พัคซาเป็นลูกสาวของนายทหารผู้หนึ่ง ซึ่งต้องโยกย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ เสมอ ในระยะสิบเจ็ดปีแรกของเธอนั้น เธอต้องโยกย้ายบ่อย ดังนั้นครอบครัวของเธอจึงไม่เคยซื้อบ้านเป็นของตนเอง ไม่เคยเข้าสมาคมหรือสร้างสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นกับผู้อื่น พัคซามักจะขอให้ตนเองได้พบเพื่อนที่ดีและไว้วางใจได้สักคนหนึ่ง แต่เนื่องจากการที่ต้องโยกย้ายไปที่อื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา เธอจึงมีแค่ผู้ที่รู้จักมักคุ้นกันแบบธรรมดาเท่านั้น ความสัมพันธ์ของเธอจึงถูกจำกัดไว้แต่เพียงบุคคลในครอบครัวของเธอเท่านั้น วันใดก็ได้แก่ พ่อแม่ น้องสาวและน้องชายอีกสองคน

พ่อของพัคซาเป็นคนดื่มเหล้าชนิดหัวราน้ำ จนทำลายหน้าที่การงานของเขา เมื่อมีการพิจารณาเลื่อนตำแหน่ง เขาจึงถูกมองข้ามไปครั้งแล้วครั้งเล่า ดังนั้นภาระหน้าที่ในการรักษาคอร์ปครัวไว้ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จึงตกเป็นของแม่และพัคซา ซึ่งเป็นผู้ที่ดูเหมือนมีความรักและการช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อพัคซาเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย เธอได้รู้จักกับเพื่อน ๆ มากมาย และเธอมักจะเป็นผู้ที่คอยให้ความช่วยเหลือเพื่อน ๆ ทุกเรื่อง ไม่เคยปฏิเสธคำขอร้องของใคร เธอมักจะมีความเห็นคล้อยตามเพื่อน แม้ว่าบางเรื่องเธอจะไม่เห็นด้วยก็ตาม เพราะเธอไม่อยากจะขัดใจเพื่อน พัคซามักจะคอยโต้เถียงออกหน้าแทนเพื่อนทุกครั้ง ยามใดที่เพื่อนเดือดร้อน ไม่ว่าเรื่องอะไรก็ตาม เธอจะคอยช่วยเหลือแม้แต่เรื่องที่เขาคควรช่วยตนเอง เธอมักคอยรองรับอารมณ์ของเพื่อน ๆ อยู่เสมอ

หากเธอรู้ว่าเพื่อน ๆ วิจารณ์เธอ เธอจะกังวลใจมาก และจะพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับและพอใจของเพื่อน แต่ก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่เธอต้องการเลย เธอจึงมาพบอาจารย์แนะแนวเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน

จากเรื่องของพัชชา จะเห็นว่าถ้าเราทำตัวคอยช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่นจนเกินขอบเขต เราจะขาดความเป็นตัวของตัวเองอย่างเช่นพัชชา เราควรคิดว่าตัวเราไม่ใช่ซูเปอร์แมนหรือเจมส์บอนด์ที่จะมาคอยช่วยเหลือผู้อื่นตลอดเวลา เพราะฉะนั้นถ้าเรื่องใด ๆ ที่ไม่ได้ทำให้เราเดือดร้อนโดยตรง เราก็ไม่ควรไปต่อแะให้มาเดือดร้อนใจในภายหลัง เราไม่ควรถือสากับคำนิทาวิจารณ์ และหากมีความคิดเห็นไม่ตรงกับใคร เราก็ควรทำให้ใจให้สบาย แล้วคิดเสียว่าไม่เห็นด้วยเราก็ไม่เดือดร้อน เราไม่ควรรบกวนใจกับความคิดเห็นของผู้อื่น ที่มีต่อตัวเรากับเพื่อนฝูง มิตรภาพจะจีรังยั่งยืนนั้นเพื่อนไม่ควรบังคับเพื่อนให้เข้าใจตัวเองตลอดเวลา ไม่ควรตำหนิเพื่อนว่าทำตัวไม่ถูกใจตน การยอมทำตามความมุ่งหมายคนอื่น โดยขัดกับความรู้สึกของตนเอง เพราะกลัวคนอื่นไม่รักไม่เข้าใจตนเองนั้น เราจะพบว่าไม่มีใครเข้าใจเราได้ คนอื่นจะเข้าใจเราต่อเมื่อเราแสดงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งอาจจะขัดกับความต้องการของคนอื่น บางครั้งเราอาจจะพบว่าเพื่อนบางคนทำตัวน่ารำคาญ น่าสงสาร ขอความเห็นใจจากเราหรือคนอื่นโดยไม่คิดจะแก้ปัญหาด้วยตนเอง เราก็ไม่ควรตกเป็นบริวารแห่งความเศร้าของเขา เราควรช่วยเหลือตามสมควร แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราจะต้องเป็นหาสรองรับอารมณ์ของเขาเรื่อยไป ควรทำให้เห็นว่าเขาจะต้องชวนช่วยช่วยเหลือตนเอง

การให้ความช่วยเหลือสนับสนุนนั้นเป็นสิ่งที่ดี เราควรช่วยเหลือสนับสนุนโดยไม่ทำร้ายตนเอง การมีขอบเขตไม่ยึดติดจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง เพราะคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเองก็เหมือนทศกัณฐ์ตอนที่หนุมานลักเอากลองดวงใจไป จะบ่ก็ตายจะคลายก็รอด ถ้าใครต้องรับบทเช่นนี้ตลอดชีวิตจะมีความสุขได้อย่างไร เมื่อใดที่เราสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของเราและของผู้อื่น เราจะรู้จักดูแลเอาใจใส่ผู้อื่นในขอบเขตที่เหมาะสม จะมีความสุขสบายใจในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

ข้อสนทนาครั้งที่ 9

เรื่อง การให้และการรับ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงการให้และการรับ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบแนวทางในการแสดงพฤติกรรมของการให้และการรับ

เนื้อหา

สัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้เติบโตงอกงามขึ้นบนคุณภาพระหว่างการให้และการรับ และจะเห็นชัดเจนเมื่อเอนเอียงไปไม่คำนึงด้านหนึ่งมากเกินไป

การถนอมความสัมพันธ์อันนี้ไว้ ผู้สนทนาทั้งสองฝ่ายจึงต้องให้และรับซึ่งกันและกัน หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งขาดลักษณะเช่นนี้ไปเสียแล้วก็ไม่ว่าจะเรียกหาชดเชยจากอีกฝ่ายหนึ่งได้

กระแสแห่งการให้และการรับ

หากการให้และการรับมีความสมดุลย์มากเท่าไร ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สนทนาก็จะยิ่งงอกงามและราบรื่นมากเท่านั้น เราทุกคนล้วนแต่มีความต้องการในใจ ซึ่งจะสมหวังก็ด้วยการตอบสนองจากผู้อื่นเท่านั้น ส่วนบุคคลที่ปฏิเสธความต้องการของผู้อื่น ก็มีแต่จะได้รับการปฏิเสธคืนไปเช่นกัน

คุณภาพระหว่างการให้และการรับ เป็นสาระที่มีความสำคัญอย่างแท้จริง คนผู้หนึ่งอาจจะมีความร่ำรวยทางวัตถุและความสำราญรื่นรมย์ต่าง ๆ นานา ด้วยการรับจากผู้อื่น แต่คนนั้นอาจจะรักษาสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ หากปราศจากการให้เป็นผลตอบแทน เพราะเป็นหลักการพื้นฐานที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์นั้นส่วนมุ่งไปในทิศทางที่ต้องการสนองความพอใจส่วนตน ถ้าสัมพันธภาพไม่เป็นที่น่าพอใจเสียแล้ว ก็จะถูกโยนทิ้งไป

คนเราต้องการอะไรจากกันและกัน

นอกจากวัตถุประสงค์และผลประโยชน์ที่เราแลกเปลี่ยนกันแล้ว พวกเราต้องการความรัก การกล่อมตาม กำลังใจ กำลังกำลังใจ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจกับการตอบรับและการยอมรับต่อจุดอ่อนของเขา เช่นเกี่ยวกับการนิยมนับถือในจุดแข็งของเขา

ความต้องการเหล่านี้จะได้รับการสนองตอบโดยส่วนหนึ่งก็ด้วยการพูดคุยสนทนาและแม้ว่าการสนทนากันบางครั้งจะไม่เกี่ยวข้องหรือสนองตอบต่อความต้องการนี้โดยตรง ความต้องการเหล่านี้ก็จะมักแทรกแซงเสนอแนะเข้ามาโดยไม่ได้รับเชิญ

การให้และการรับ จะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในการสนทนาทุกครั้ง และความสัมพันธ์ของคนเราก็มักได้รับการก้าวร่งก้าวร่งกำลังต่อไปด้วยกระแสแห่งการให้และการรับ เช่นนี้ตลอดไป แต่หากมีเพียงการให้หรือการรับไหลอยู่เพียงกระแสเดียว สัมพันธภาพก็จะเสื่อมลงจนชั่วขณะ ไฟแห่งการสนทนาจะเริ่มส่องแสงริบหรี่และมอดดับลงในที่สุด นั่นหมายถึงว่าไม่มีพลังใด ๆ อีกแล้วที่จะช่วยให้ความสนใจต่อกันลุล่วงขึ้นมาอีก

คำว่า "ให้" หมายถึง การสละบางสิ่งบางอย่างเพื่อประโยชน์ของอีกฝ่ายหนึ่ง มิได้หมายถึงทิศทางของการแลกเปลี่ยนกัน การให้เพื่อประโยชน์ของอีกฝ่ายหนึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวโยงกับการเสียสละพลังงาน เวลา หรือสิ่งอื่น ๆ เพื่อสนองความต้องการและความปรารถนาของอีกฝ่ายหนึ่ง การให้ที่แท้จริงจึงมีขอบข่ายที่กว้างกว่า ผู้ให้มีความตระหนักว่าอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจคนหนึ่ง ไม่ใช่วัตถุหรือสิ่งที่จะระบายออกมา และแจกจ่ายเอาไปแค่ฝ่ายเดียว การให้ยังแสดงถึงการยอมรับนับถือในผลประโยชน์อีกฝ่ายหนึ่ง ดังนั้น การให้จึงเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก

คนเราส่วนมากมีความต้องการ ความอยาก ความปรารถนา ซึ่งคอยผลักดันให้แสวงหา การตอบสนองจากผู้อื่นเสมอ เพราะฉะนั้นโอกาสที่เราจะให้ผู้อื่นนั้น มีอยู่เสมอ เช่น มีอยู่หลายสิ่งหลายอย่างที่คนเราอยากจะเรียนรู้ และบุคคลก็สามารถใช้โอกาสให้ความรู้แก่ผู้อื่นได้ นอกจากนี้ คนเรายังต้องการที่จะเสริมภาพพจน์ของตนให้เด่นชัดขึ้น พวกเราอยากจะมีความรู้สึกว่า ตนเอง

ฉลาด หน้าตาดี จิตใจงาม มีเหตุผล และเป็นคนที่มีความรู้ค่าในโลกนี้ บ่อยครั้งเหลือเกินที่พวกเขามองหาคนอื่น เพื่อให้คนอื่นพูดให้เขาเกิดความมั่นใจเหมือนหนึ่งว่า คนผู้นั้นเป็นกระจกเงาซึ่งพวกเขาใช้ในการประเมินว่าคนเหล่านั้นยอมรับเขาแค่ไหน

คนเราต้องการระบายความรู้สึกของตนเองออกมา

พวกเขาต้องการใครสักคน นั่งฟังเขาเพื่อความเข้าใจ

คนที่ซึ่งจะพูดความปลอบใจเมื่อเขารู้สึกกังวลใจ

คนที่ซึ่งจะเป็นที่ระบายความโกรธของเขา

คนที่ซึ่งให้ความยอมรับและยกย่องความรู้สึกของเขา

คนที่ซึ่งเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ระทมของเขา

และคนที่ซึ่งจะมาร่วมปฎิบัติกับเขา

การให้ในการสนทนา เป็นเหมือนสิ่งที่จะร้อยรัดให้ทั้งคู่ได้เข้ามาประสานกัน และก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่อบอุ่นงดงาม แม้ว่าการให้ในการสนทนาจะมีแค่เพียงวัตถุน้อย แต่มันกลับเป็นสิ่งที่มีความหมายจิตใจมาก เพราะมันแสดงถึงความเอาใจใส่ ความกังวล ความสนใจ ความเห็นอกเห็นใจของคน ๆ หนึ่ง และโดยทั่วไปแล้วมันได้สนองตอบความหิวกระหายลึก ๆ ของคน ได้มากกว่าสิ่งที่เป็วัตถุทั้งหลาย ในการสนทนาการให้และการรับสามารถกระทำไ้ทั้งในขณะที่เรากำลังพูดหรือฟังอยู่ การให้และการรับแบ่งได้เป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่ การให้โดยผ่านการพูด การให้โดยผ่านการฟัง การรับโดยผ่านการพูด การรับโดยผ่านการฟัง

การให้โดยผ่านการพูด

วิธีการ 3 ประการที่เราสามารถจะให้โดยผ่านการพูดก็คือ

1. การให้ความรู้ หมายถึง การให้ข้อเท็จจริงหรือข้อมูลทุกชนิด การติเพื่อก่อ การร่วมเปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัว และการให้คำแนะนำและคำปรึกษาที่มีประโยชน์

2. การให้ความสนุกสนาน รวมถึงการเล่าเรื่องตลก หรือเรื่องที่ได้ให้ความเพลิดเพลิน ตื่นเต้น และปัญหาปริศนาที่ให้เขาได้ขบคิด หรือเกิดความงงงวย

3. ให้การตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ โดยให้คำชมเชย กล่าวด้วยคำที่สร้างความเชื่อมั่นแก่เขา ผู้แสดงความคิดเห็น หรือให้ข้อสังเกตอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจ

ตัวอย่างเช่น

เมื่อเขาร่วมแสดงความรู้สึกส่วนตัวกับใครสักคน ไม่เพียงแต่เราจะได้ออกถึงปฏิกิริยาของเราเท่านั้น เรายังได้ออกเขาโดยนัยว่า เราเชื่อมั่นในตัวเขา เราจึงเต็มใจที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวให้เขาฟัง ในทำนองเดียวกัน เมื่อเราเล่าเรื่องตลก ไม่เพียงแต่เราจะได้ออกให้มีความสุขสนุกสนานโดยตรงเท่านั้น เรายังได้บอกโดยนัยว่า เราเคารพในตัวเขา เราจึงอดสงสัยเสียเวลาพยายามทำให้เขารู้สึกเพลิดเพลินใจ

การให้โดยผ่านการฟัง

สำหรับบางคนซึ่งต้องการผู้รับฟังความคิดและความรู้สึกของเขา ความสนใจที่เราให้แก่เขา ก็เสมือนเป็นของขวัญอันล้ำค่าในขณะที่เป็นผู้ฟัง นอกจากจะเป็นผู้รับข้อมูลจากเขาแล้ว บ่อยครั้งเรายังเป็นเครื่องมือซึ่งทำให้ความคิดของเขาได้ตกผลึกและช่วยระบายความรู้สึกของเขาออกมาด้วย

การรับโดยผ่านการพูด

การรับโดยผ่านการพูด ในกรณีนี้ของการให้โดยผ่านการฟัง เมื่อเราพูดเพื่อระบายความรู้สึกที่อัดอั้นอยู่ภายในใจ เรา ก็กำลังใช้เวลาและความสนใจของผู้ฟังไป เพื่อทำให้ตัวเราเองรู้สึกสบายใจ โดยทั่วไปแล้ว เขาไม่ได้รับอะไรจากเรา หรือถ้าหากเขาได้รับ มันก็มีใช้เพราะความตั้งใจของเขา เมื่อเราใช้ผู้อื่นเป็นเสมือนเครื่องมือระบายความรู้สึกของเรา เราได้ให้อะไรบ้างแก่เขา กล่าวคือ เราได้ให้ความเคารพนับถือแก่เขา โดยการให้เขาได้ร่วมรับรู้ความรู้สึกของเรา และทำให้เขารู้ว่า เรามีความเชื่อมั่นในตัวเขา เราได้บอกโดยนัยว่าเราไว้วางใจในตัวเขา ขอให้เขาเปิดเผยตัวเองให้เขาฟัง

การรับโดยผ่านการฟัง

การรับโดยผ่านการฟัง เป็นคำกลับของการให้โดยผ่านการพูด เมื่อเรารับฟังข้อมูล คำชมเชย คำแนะนำ คำปลอบใจ และคำให้กำลังใจ เรากำลังรับจากเขา ไม่ว่าจะเป็นความ กิเลสที่มีประโยชน์ หรือคำพูดที่ทำให้ความรู้สึกที่ดีก็ตาม และในขณะที่ผู้พูดอาจจะภูมิใจกับความ สนใจที่จะรับฟังของเรา เขาก็อาจจะเริ่มรู้สึกดีขึ้นมาได้ หากเราไม่ได้พูดอะไร ตอบกลับไปเลย ในการรับฟังด้วยความตั้งใจ เป็นวิธีการที่สำคัญในการหยุดของความตั้งใจของผู้อื่น แต่หากเป็น ผู้ฟังอย่างเฉยๆ มันก็อาจจะทำให้ผู้พูดรู้สึกเหนื่อยล้าหมดแรงไปได้เหมือนกัน ในฐานะที่ปล่อยให้ เขาพูดอยู่ข้างเดียว

การสนทนาเป็นการร่วมมือซึ่งกันและกัน แต่ละฝ่ายต่างแย่งกันอย่างยุติธรรม แต่ใน บางครั้ง ฝ่ายหนึ่งอาจจะเป็นส่วนรับส่วนแบ่งมากกว่าอีกฝ่ายหนึ่ง โดยทั้งคู่ก็มีความพอใจเช่นกัน เพราะว่าฝ่ายหนึ่งอาจจะต้องการให้ความช่วยเหลืออีกฝ่ายหนึ่ง อย่างไรก็ตามในบางครั้ง อาจจะ มีการแข่งขันช่วงชิงกัน โดยต่างฝ่ายต่างพยายามควบคุมการสนทนาให้เป็นประโยชน์แก่ฝ่ายตนเอง มากที่สุด อาจจะเป็นผู้ซึ่งต้องการใช้เวลานั้นเพื่อระบายความทุกข์ของตน อาจจะมีการแข่งขันกัน เรียกร้องความสนใจอีกฝ่ายหนึ่ง การต่อสู้เพื่อควบคุมการสนทนาไว้ในอำนาจของตน อาจจะ ออกมาในรูปแบบของการขัดจังหวะการพูด ถูกรบกวนทิศทาง การพูด เปลี่ยนเรื่องพูด ตอบคำถามด้วย การตั้งคำถามกลับ หรือพูดยาว ๆ นาน ๆ เข้าไว้ การต่อสู้กันเพื่อให้การสนทนาเป็นไปตามใจ ตน ก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ต่างฝ่ายต่างต้องทนเคืองซึ่งกันและกัน เพราะต่างก็ต้องการเป็น ฝ่ายรับทั้งหมด แต่ไม่มีฝ่ายใดที่ได้รับทั้งหมด

คนจำนวนมากมีความสุขในการให้ผู้อื่น ส่วนหนึ่งให้เพราะว่าเขาคาดหวังจะได้บางสิ่ง ตอบแทนกลับคืน หรือเพราะตระหนักว่าการให้เป็นสิ่งจำเป็นในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้น ในการสนทนา คนผู้ซึ่งมีความสุขในการให้ จึงกระทำไปอย่างธรรมชาติ ส่วนคนที่ไม่มีความสุขใน การให้ก็จะกระทำไปด้วยมีอาจหลีกเลี่ยงได้

แต่ก็เป็นสิ่งที่แน่นอนว่า คนเราย่อมมีการให้และการรับในระดับที่แตกต่างกัน บางคนอาจจะให้แก่คนที่ตนเองชอบพอบอกมากกว่าคนอื่น ๆ ในงานองเดียวกัน ผู้รับอาจจะจำกัดขอบเขตการรับของตนจากบุคคลพิเศษบางคน สรุปลงแล้วมีหลังอยู่ 2 ชนิด ที่มีอิทธิพลต่อการให้และการรับ คือ ทัศนคติต่อบุคคลบางคน และแนวโน้มต่อการให้และการรับ

ข้อเสนอสัปดาห์ที่ 10

เรื่อง การทำตัวให้เข้ากับผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักศึกษา ได้ทราบถึงแนวทางในการกระทำตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น

เนื้อหา

มนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม การอยู่ร่วมกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างที่สุด ปัญหาข้อขัดแย้งต่าง ๆ ส่วนมากที่เกิดขึ้นเป็นประจำอยู่นั้น ล้วนเกิดมาจากความไม่สามารรถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งมีเหตุผลสำคัญอยู่ที่ว่า ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันอยู่นั่นเอง ความสุขอันเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์เราก็คือ ความสุขอันเกิดจากความสามารรถที่จะเข้าใจกันได้ ความสามารรถที่จะทำตัวให้เข้ากันได้ และความสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างราบรื่น จอห์น ดี ร็อกกีเฟลเดอร์ เคยกล่าวไว้ว่า "หากว่าความสามารถในการทำตัวให้เข้ากับผู้อื่นนั้นซื้อขายกันได้เหมือนสินค้าชนิดหนึ่ง เช่น น้ำมัน หรือกาแฟแล้ว ข้าพเจ้าจะยอมจ่ายเงินเพื่อซื้อความสามารถนั้นมากกว่าเพื่อซื้อสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้นภายใต้ดวงอาทิตย์นี้" หากเราลองปฏิบัติตามข้อเสนอนี้ 4 ประการต่อไปนี้ บางทีเราจะรู้สึกได้ว่าเราได้เข้าไปใกล้ถึงความสามารถใจที่อันนี้แล้วก็เป็นไปได้

1. ศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องทั้งสี่ข้อต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนต่างเสาะแสวง และหวังถึงกับดิ้นรนต่อสู้เอาให้ได้

1.1 ความสะดวกสบายของร่างกาย

1.2 ความรู้สึกปลอดภัย

1.3 โอกาสที่หลบหนีให้พ้นจากสภาพความไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ

- 1.4 ความสามารถที่จะสร้างตัวให้ เป็นที่ชื่นชอบแก่ผู้มีอำนาจวาสนา
- 1.5 ทำตัวเองให้เป็นที่สึงเขาคนชั้นชมและชอบพอของผู้อื่น
- 1.6 ทำลายความแค้นของผู้อื่น และสร้างความรู้สึกแค้นได้กับตัวเอง
- 1.7 ความเป็นผู้ให้สิ่งที่ดึงดูดใจและรักใคร่ของเพศตรงข้าม
- 1.8 ความสามเภาที่จะยกย่องผู้คนอื่นมากกว่า
- 1.9 ความมีเพื่อนฝูงและเป็นที่ยอมรับนับถือว่าเป็นพรรคพวกด้วย
- 1.10 ความปรารถนาที่จะเหมือนกับหมู่คณะของตัว โดยเฉพาะ ให้เหมือนกับผู้นำของ

คณะ

ความรู้ความเข้าใจจริงใจในเรื่องต่าง ๆ ตามที่กล่าวมานี้ นอกจากจะเป็นอำนาจสำคัญอย่างหนึ่งในการเข้าใจผู้อื่น ยังช่วยให้เราพิจารณาพฤติกรรมต่อมารกระทำของผู้อื่น เข้าใจในการกระทำของผู้อื่น และเห็นใจในความรู้สึกของผู้อื่น

2. ใช้จินตนาการและข้อคิดก่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ทดลองเรื่องใดคำหนึ่ง ในลักษณะที่เอาตัวตัวเองเข้าไปอยู่ในสภาพการณ์อย่างใดผู้หนึ่ง เราเผชิญอยู่ทุกวันนี้ จงเป็นจิตสันทักแล้ว ใช้จินตนาการตอบคำถามที่ว่า "เราจะไม่แสดงอาการว่าเรากำลังโกรธใครหรือ พวกเราเราตกลงอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้"

หากท่านปฏิบัติตามข้อเสนอนี้แล้วผลจะเกิดความอบอุ่น ความเป็นมิตร ความเห็นอกเห็นใจ และบรรยากาศของการสร้างใจจะสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3. ไม่หวังความสำเร็จ มนุษย์เรานี้ไม่เคยมองหวังและไม่ต่อจะเรียกร้องความสำเร็จจากตัวของตัวเอง แต่สักจะหวังว่าผู้อื่นจะประพฤติปฏิบัติได้สมบูรณ์ไปเสียเสมอ เราจะไม่ยอมรับความสำเร็จที่ไหนเลย ต่อให้หวังเห็นหวังจนเกินไป ... และแม้ว่า เรายังหวังมากอยู่ท่านก็จะต้องพบกับความผิดหวังมากอยู่ตลอดเวลาด้วย ดังนั้น จึงควรมองโลกให้เป็นจริงจริงบ้าง และยอมรับกันเสียบ้างว่า ความผิดหวังก็คือ ความขาดใจมกิดิ ย่อมจะเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อและทุกคน

4. ให้การยกย่องชื่นชมยินดีแก่ผู้อื่น การยกย่องเป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคนปรารถนาอยากได้ เขาต้องคำนึงถึงผู้อื่นเสียด้วยซ้ำ เชื่อให้ได้รับสิ่งนี้ แล้วเราทำไมจึงไม่ตอบสนองเพื่อความสุขของเขา เพื่อความพึงพอใจของเขา และเพื่อเพิ่มฐานมิตรภาพอันสนิทแน่นต่อกัน เพียงกล่าวคำชมเชยยกย่องในโอกาสอันควร หรือเพียงแต่รอยยิ้มระบัดใจแสดงความชื่นชม หรือเพียงปรบมือแสดงความยินดี ท่านจะทำได้หรือ ความชื่นชมที่ท่านแสดงออกอย่างจริงใจจะทำให้ผู้รับบังเกิดความพอใจ และท่านก็จะรู้สึกที่ท่านชอบผู้อื่น ท่านมองเห็นความดีงามของผู้อื่น

ข้อเสน�햄ศดรั้งที่ 11

เร่อง ผูกมิตรสนทใจ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักศึกษาทราบถึงแนวทางในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

เนื้อหา

ถึงแม้การสร้างมิตรภาพกับใครสักคนนั้นอาจไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่สำหรับบุคคลที่มีความตั้งใจจริงก็คงไม่ยากเย็นเกินความสามารถไปได้ ข้อสำคัญอยู่ที่ตัวของเราเองต่างหากละว่า มีวิธีผูกมิตรได้แค่ไหน และอย่างไร บางครั้งเราอาจจะลุ่มลึกถึงข้อบกพร่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปก็ได้ ถ้าเช่นนั้นลองติดตามอ่านกันต่อไปว่าเรามีวิธีการผูกมิตรให้สนิทใจกันได้อย่างไร

ฝึกเป็นมิตรกับตัวเอง

ถ้าเราไม่ซื่อสัตย์กับตัวเอง ก็คงยากที่จะเปิดเผยตัวเองกับคนอื่น เราลองนึกถึงคุณลักษณะทั้งหมดที่เรามีชื่อว่า อาจจะทำให้เราเป็นเพื่อนที่ดี ซื่อสัตย์หรือมีอารมณ์ขันได้หรือไม่

เต็มใจที่จะเสี่ยงบางสิ่งบางอย่าง

คนส่วนใหญ่มักจะไม่กล้าคุยกับคนที่เพิ่งรู้จัก แต่จะพยายามนึกว่าการได้พูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักนั้น จะมีส่วนได้หรือส่วนเสีย เราอาจจะได้เพื่อนใหม่ และความไว้วางใจใหม่ ๆ หรืออาจจะได้รับปฏิริยาโต้ตอบในทางลบ หรือไม่มีปฏิริยาโต้ตอบอะไรเลย ถ้าเราได้รับปฏิริยาโต้ตอบในทางที่ไม่ดี ก็อย่างพึงคิดว่าหมดโอกาส ลองสนทนากับคนอื่น ๆ ต่อไป

ทำตัวให้เป็นมิตร

เรามักจะเข้าห้องเรียนก็ต่อเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง หรือรีบกลับบ้านเพื่อให้ถึงบ้านเร็ว

หลังจากออกจากโรงเรียนเล็ก เราอาจจะพลาดโอกาสที่จะพบปะผู้คนและมีเพื่อนใหม่ แต่การได้ร่วมกิจกรรมในชมรม การเล่นกีฬาเป็นทีม หรือแม้แต่เวลาดูงานส่วนหนึ่งก็เป็นโอกาสที่เราจะได้พบปะผู้คน และมีเพื่อนรอบด้าน แต่ก็ต้องหาวิธีที่จะรู้จักกับเพื่อนให้ลึกซึ้ง

เพื่อนหรือศัตรู

บางครั้งก็ยากที่เราจะรู้ได้เมื่อเพื่อนมิได้เป็นเพื่อนอย่างที่เราคิด เช่น เพื่อนเอาความลับของเราไปบอกคนอื่น ความไว้วางใจมีความสำคัญต่อมิตรภาพของความเป็นเพื่อนอย่างมาก ที่จริงถ้าหากฐานที่สำคัญที่สุดของการเป็นเพื่อนที่ดี คือ ความซื่อสัตย์ เพราะเรามักจะยึดเอาเพื่อนเป็นผู้รับฟังความคิดเห็นที่เราให้กับใครสักคน ความลับเรื่องหัวใจ ความรู้สึกลึกซึ้งโดยที่เราไม่ต้องการให้รู้ไหลไปยังคนอื่น และก็หวังให้เพื่อนฟังอย่างกระตือรือร้น เพื่อที่จะได้ชื่นชมคนรักของเรา โดยที่เพื่อนไม่แสดงอาการเห็นด้วยจนเกินไปหรืออิจฉาที่เรามีแฟน

ถ้ามองประเด็นที่ว่านี้ ลองนึกดูซิว่า เราเรียกร้องจากเพื่อนมากเกินไปหรือเปล่า การทรยศของเพื่อนมีสาเหตุที่เราควรเข้าใจ หรือแม้แต่ยกโทษให้ บางทีคนที่อยู่ในวัยรุ่นก็สมควรที่จะได้รับการลดหย่อนบ้าง ลองคิดกลับดูบ้างว่า ถ้าเราอยู่ในสภาพอย่างเธอเราจะทำอะไร (ต้องจริงใจกับตนเองด้วย) อะไรที่เป็นสิ่งกระตุ้นให้เกิดการทรยศ เธออาจจะอิจฉาในความสัมพันธ์ของเรา หรือโกรธด้วยเหตุผลอื่น

หลังจากที่วิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ แล้ว ก็ให้เผชิญหน้ากับเพื่อนของเรา เปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของเรา และฟังเขาเรื่องราวของเธอ ความสัมพันธ์ก็จะหอมหวานกันได้ ถ้าเรายังรู้สึกไม่ไว้วางใจเพื่อนอีก ข้อแรกลองนึกดูซิว่า ตัวเราและเพื่อนมีความสัมพันธ์ลึกซึ้งแค่ไหน และถ้าความสัมพันธ์นี้มีค่าต่อการทำงาน ความสัมพันธ์ก็จะเริ่มมั่นคงขึ้น ต่างฝ่ายต่างก็ได้รับความไว้วางใจซึ่งกันและกันอีกครั้ง

เป็นเพื่อนที่ดี

- เราสามารถคุยกับเพื่อนอย่างจริงใจหรือไม่ ถ้าเราไม่เต็มใจที่จะแสดงความคิดเห็น หรือความเห็นส่วนตัวกับคนอื่น ก็อย่าหวังว่ามิตรภาพจะเป็นไปด้วยดี การได้เปิดเผยตัวเองจะทำให้เพื่อนได้รับรู้ถึงการดำเนินชีวิตของเรา

- เราเป็นฝ่ายถูกเสมอ เมื่อเราไม่เห็นด้วยกับเพื่อน

แน่นอนไม่มีอะไรผิด ถ้าเรายืนยันในสิ่งที่เราเชื่อ แต่ถ้าเราไม่เต็มใจที่จะยอมขอมกัน ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการโต้เถียงนั้น จะเป็นสาเหตุทำให้เราต้องสูญเสียความเป็นเพื่อน

- เราเป็นที่ไว้วางใจได้หรือไม่

ถ้าพบว่าตัวเองมักจะเปิดเผยความลับของเพื่อนเพียงเพื่อต้องการความสนใจ เราต้องคิดว่าเรากำลังใช้เพื่อนของเราเพื่อประโยชน์ของตนเอง เพื่อนเขาจะสนใจแต่คนที่มีความเคารพและเป็นคนซื่อสัตย์กับเขาเท่านั้น

- ควรรู้จักกาลเทศะ

เราต้องรู้ว่า เมื่อไหร่ที่เราควรพูด เมื่อเพื่อนมีเรื่องไม่สบายใจ แต่เราต้องรู้จักด้วยว่าไม่ควรวิจารณ์เวลาที่เพื่อนกำลังเจ็บปวด

เพื่อนที่ชอบแสดงตัวเป็นเจ้าชู้วเจ้าของ

แน่นอน ความใกล้ชิดสนิทสนมมีประโยชน์ต่อการผูกมิตรอย่างมาก ซึ่งรวมทั้งช่วยกำจัดความเจ็บปวด และสร้างความปลอดภัยจากโลกภายนอก และสามารถแสดงความรู้สึกและความรักได้อย่างไว้วางใจ แต่เราก็อาจจะเสียลักษณะที่สำคัญบางอย่าง เช่น การเป็นตัวของตัวเอง และไม่อิสระ เพราะเราไม่มีโอกาสได้ผูกมิตรกับคนอื่น

ถ้าเราต้องการให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น วิธีที่ดีที่สุดคือ มีการรับรู้ถึงความรู้สึกของตัวเรากับเพื่อนอย่างง่าย ๆ และจริงใจ แสดงออกถึงความจำเป็น ความกลัว ความต้องการของเรา แสดงให้รู้ว่ามิตรภาพของเรามีความสำคัญ มิตรภาพจะแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นเมื่อทั้งสองฝ่ายเข้าใจกัน การติดต่อของเราทั้งสองก็จะสามารถเลี่ยงปัญหาความไม่พอใจที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ไม่ลงรอยกันได้ และถ้าเราถูกเพื่อนปฏิเสธด้วยวิธีใดก็ตาม จำไว้ว่าเป็นเพียงการยอมรับความแตกต่างของเพื่อนที่เราสามารถถือว่ามีค่ากับตัวเราเองอย่างมาก

มิตรภาพหลงเลื่อน

เราเหมือนถูกแยกออกจากกันทันทีที่เพื่อนของคุณมีธุระมากเกินไปในวันหยุด หรือเราเองใช้เวลาไปกับคนอื่นมากเกินไป หรือเพื่อค้นหาความสนใจใหม่ ๆ แต่นั่นก็ไม่ใช่ความผิดของเรา หรือ

เรากำลังโกหก เมื่อพูดออกไปว่า จะเป็นเพื่อนกันไปตลอดชีวิต แต่เป็นเพราะพัฒนาการในด้าน ความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงบุคลิก ไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งพัฒนามากจนกระทั่งยาก ที่จะคงความใกล้ชิดระหว่างเพื่อนไว้ได้

ความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ใช่ว่าจะทำให้สูญเสียความเป็นเพื่อนไป เรา กับเพื่อนสามารถคุยกันถึงความสัมพันธ์ และเห็นด้วยที่จะรักษาความสัมพันธ์ ขณะเดียวกันก็มีความ สนใจที่จะใช้เวลากับคนอื่นด้วย

การต่อสู้แบบมิตร

เป็นธรรมชาติในการผูกมิตรใน โยมมีอุปสรรคไม่ลงรอยกันหรือไม่เข้าใจกันบ้าง อันที่จริง การสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องคำนึงชีวิตร่วมกัน 100% ตลอดเวลา แต่หมายถึงเราเต็มใจที่จะขจัดปัญหาออกไปเมื่อเกิดการขัดแย้ง ดังนั้น การสนับสนุน มิตรภาพที่สำคัญคือ เราต้องเต็มใจที่จะประนีประนอมและทำใจให้กว้างพอ ซึ่งจะทำให้เราภูมิใจ และสงบสุขราวกับว่าไม่มีการขัดแย้งเกิดขึ้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องเก็บความรู้สึกที่ แท้จริงไว้ หรือยอมให้คนอื่นเหยียบย่ำคุณ

การกล่าวคำขอโทษก็เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่ง ที่จะช่วยกระชับมิตรภาพให้กลับคืนดังเดิม และ ถ้าเพื่อนพยายามแสดงความรู้สึกออกมาให้ทางลบ เราอาจจะแย้งว่า "เราต่างก็ถูกและผิดด้วยกัน ทั้งคู่" ฉันคิดว่าสิ่งสำคัญอยู่ที่การแก้ไขความสัมพันธ์ของเราต่างหากละ"

เพื่อนเก่ากับคนรักใหม่

มักมีความเห็นต่างและไม่เข้าใจกันเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เมื่อมีหนุ่มหน้ามด คนใหม่เข้ามาอยู่ในชีวิตของเรา หลังจากนั้นไม่นานเขาก็เอาเวลารว่างของเราไปหมด เพื่อนของ เราจึงเกิดความรู้สึกว่ากำลังถูกทอดทิ้ง

เป็นการยากที่เราจะให้ควมยุติธรรมระหว่างเวลาที่เรานั่งอยู่กับคนรักและเพื่อนเก่า ถึง แม้ว่ที่แรกเพื่อนเราจะเข้าใจว่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นใหม่นุ่มนวลดีกว่า แต่ในไม่ช้า เธอก็จะคิด ว่า เธอไม่มีส่วนสำคัญต่อชีวิตของเรามากเท่าเมื่อก่อน ดังนั้น การแบ่งเวลาออกจากคนรักบ้าง จะช่วยรักษาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนให้คงอยู่ด้วย

แต่ข้อสำคัญต้องนำปัญหานี้ขึ้นมาพูดคุยกับเพื่อนชายเสียแต่แรกก่อน เพื่อเขาจะได้ไม่ทักท้วงเราว่า เราไม่สนใจเขา แต่ถ้าคนรักของเรามองเพื่อนของเราเป็นไปในแง่ไม่พอใจ เราจะต้องถามตัวเองว่า เรามีความสุขกับการที่มีความสัมพันธ์กับคนที่แสดงความเป็นเจ้าข้าวเจ้าของเช่นนี้หรือไม่

ขอบเขตของความเป็นเพื่อน

ถึงแม้เราจะมี ความมั่นใจหรือเป็นตัวของตัวเองอย่างมากก็จริง เราก็มีโอกาสที่จะเป็นเหยื่อของเพื่อนที่เอาเปรียบ นั่นเป็นเพราะเราต้องการเอาใจเพื่อน และหวังที่จะได้รับการเอาใจจากเพื่อนบ้าง

แต่เพื่อนที่เอาเปรียบมักจะเป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ และเธอก็หวังผลประโยชน์จากความใจดีของเรา เพื่อนที่เอาเปรียบมักจะมีวิธีการและเล่ห์เหลี่ยมหลายรูปแบบ แล้วเราเคยตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้บ้างหรือไม่

- ในกรณีที่เรามีรถ เรามักจะต้องกลายเป็นทั้งเพื่อนและคนขับรถส่วนตัวไปโดยปริยาย เพราะเจ้าหล่อนจะถือโอกาสชวนเราไปโน้นไปนี้อยู่เสมออย่างไม่เกรงอกเกรงใจ เราลองมาถกย้อนดูกันว่า เธอเคยออกค่าน้ำมันหรือชวนเราไปไหน ๆ โดยไม่ต้องใช้ของเราบ้างมั๊ย

- เธอไม่เคยที่เสื้อผ้าของตัวเองที่ถูกใจเลยสักตัว แต่มักจะมาถูกใจเสื้อผ้าของเราอยู่เรื่อย เมื่อเธอออกปากว่า "เธอมีผ้าเยอะเยอะจังเลย ให้ฉันยืมเสื้อสีเทาตัวนี้นะ" เราหรือจะกล้าขัด แต่ใครจะไปรู้ว่าเราจะได้เห็นเสื้อตัวนั้นอีกเมื่อไร

- เราต้องเป็นฝ่ายโทรศัพท์ไปหา ชวนเธอไปเที่ยว หรือจัดการสิ่งต่าง ๆ เราไม่จำเป็นที่ต้องคอยเป็นบอಕ್ಕัการคอยรับใช้เพื่อนของเราอยู่เสมอ เพื่อให้ตัวเองเป็นเพื่อนที่มีคุณค่า เราต้องตั้งขอบเขตของความเป็นเพื่อนบ้าง เราอาจจะพูดอะไรสักอย่าง เช่นว่า "เธอรู้ว่าฉันเอาใจเธอจริง ๆ แต่เวลาที่เธอขอร้องฉัน ฉันรู้สึกเหมือนคนรับใช้ การตอบรับไม่ได้ทำให้ฉันเกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเองเลย"

การพูดตรง ๆ แบบนี้อาจจะทำให้เกิดปัญหาบ้าง แต่เพื่อนที่ดีจะเคารพในความตรงไปตรงมาของเรา เมื่อเราเริ่มหัดปฏิเสธ เราจะพบว่า เรากลับได้ฝึกเพื่อนที่ชอบเอาเปรียบเพื่อผลประโยชน์ของเธอ รวมทั้งของเราด้วย

บุคคลที่สาม

เราคงเคยหนักใจเมื่ออยู่ท่ามกลางเพื่อนสองคน เราพยายามเอาใจเพื่อนทั้งสองคน แต่ดูเหมือนว่า คนทั้งสองเข้ากันไม่ได้เลย และเราเองก็ไม่ต้องการแก้ปัญหาโดยเลือกใครคนใดคนหนึ่ง แต่ก็เป็นไปไม่ได้ที่จะมีเพื่อนสนิทมากกว่าหนึ่งคน ดังนั้น เราจึงต้องศึกษาความสัมพันธ์ที่ดีที่สุดเพียงประการเดียวเท่านั้น แต่การมีเพื่อนที่ดีที่สุดเพียงคนเดียว จะทำให้เรามีทางออกเพียงทางเดียวที่จะเปิดโอกาสให้กับตัวเอง ได้รู้จักคนอื่น ๆ อีก และการมีเพื่อนที่ดีที่สุดเพียงคนเดียวนั้น เป็นจุดอ่อน เพราะหัวใจสำคัญในการสร้างคุณค่าของตัวเองก็คือการมีเพื่อนหลาย ๆ คน และเราก็สามารถเป็นตัวของตัวเอง เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ๆ เหล่านั้น

หากว่าเราต้องการมีเพื่อนมาก ๆ สิ่งสำคัญอยู่ที่การติดต่อ เราต้องพยายามมองว่าทุกคนต้องได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน และเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกในทางลบกับเพื่อนที่เป็นต้นเหตุสร้างปัญหาบ้าง แทนที่จะระบายความรู้สึกกลับหลังเพื่อนคนอื่น ๆ

ข้อสนทนา ครั้งที่ 12

เรื่อง วิธีผูกมิตร

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ นักศึกษาทราบถึงแนวทางในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น

เนื้อหา

การที่เราจะผูกมิตรกับใครสักคนนั้น ถ้ามีแว่ตรอให้คนอื่นเป็นฝ่ายเข้ามาหา ก่อน ช่างนี้ก็ต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเดียวดาย เพราะฉะนั้นอย่าคิดแต่จะวางเฉย พยายามส่งยิ้ม หัวเราะ พูดจาปราศรัย ฟัง ถาม กระทืบ และยอมรับคนอื่น ๆ บ้าง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะกล่าวต่อไปนี้ด้วยแล้วรับรองว่าต้องประสบความสำเร็จในการผูกมิตรแน่นอน

พิจารณาว่าใครที่เราต้องการที่จะเป็นเพื่อนด้วย และทำไมถึงอยากจะเป็นเพื่อนกับเขา

ถ้าเราต้องการเป็นเพื่อนกับพิม เพราะว่าเป็นที่ชื่นชอบของคนทั่วไป หรือกับศรี

เพราะว่าเป็นคนสวย จะเป็นสิ่งที่ยากมาก และได้รับการตอบแทนน้อยกว่า ถ้าเราต้องการจะเป็นเพื่อนกับวรรณ เพราะรักการเขียนเหมือนกัน หรือพัช เพราะว่าเป็นเพื่อนที่ขบขันทางห้องเดียวกัน

การเป็นเพื่อนในอนาคตของเราจะดำเนินไปด้วยดี กับคนที่เราสนใจที่จะมีส่วนร่วมด้วย

เข้าร่วมกิจกรรมหลังเลิกเรียน

ถ้าเรามีความสนใจทางด้านกีฬา ก็ควรเข้าร่วมเล่นกีฬา และพบปะกับพวกนักกีฬาบ้าง เราต้องพยายามพบปะผู้คน เข้าร่วมและให้ความสนใจต่อกิจกรรมนั้น

แนะนำตัวเองและจำชื่อมิตรหน้าใหม่

เราไม่ต้องควยให้ใครเลย แนะนำตัวกับเราก่อน เรากลัวที่จะเดินตรงเข้าไปหาและพูด
 ทักทาย ถึงแม้ว่าคนที่เราทักทายจะเป็นคนที่เราไม่รู้จัก เขาก็จะไม่มองเราเป็นตัวละครนอก แต่
 เขากลับจะทักทายตอบเราเสียด้วยซ้ำ และถ้าเขาแนะนำตัวกับเราก็คงจะจำชื่อเขาให้ได้ และ
 เมื่อเราพูดต่ออีกก็ให้เรียกชื่อของเขา วิธีนี้จะทำให้เรารู้สึกคุ้นเคยและไม่ลืมชื่อของมิตรหน้าใหม่
 ที่สละในการพูด

เราไม่ควรแสดงที่เห็นว่าไม่ชอบ เวลาที่เรากำลังเล่าอะไรแล้วมีใครคนใดคนหนึ่งขัด
 จังหวะเรา เราจะผูกมิตรได้เร็วขึ้น ถ้าเราเปิดโอกาสให้เขาได้พูด และใช้ความคิดแล้ว เราก็คง
 ควรจะหยุดฟังที่เขาพูดอย่างเช่น ถ้ามีใครเขายกย่องเรา ฟังกลับจากเพื่อนในวันพักผ่อน เราก็คง
 ไม่ควรจะพูดสวนขึ้นมาว่า "ฉันก็ไปมาเหมือนกัน" คุณควรจะถามเขาว่า "เป็นยังไงบ้าง เพื่อน
 สดุกมัย"

ในการสนทนาที่ดีนั้น ควรจะมีการโต้ตอบที่เสมอกัน ถ้าเรารู้ตัวว่า เราเงยเงยไป ก็
 พยายามบังคับตัวเองให้พูดบ้าง และพยายามพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อนหญิง เพื่อนชาย ภรรยา หรือคนที่
 เราไม่รู้จัก เพียงการสนทนาสั้น ๆ ทุก ๆ วัน ความอายนั้นเป็นสิ่งที่น่ารัก แต่ถ้าเราเป็นคนที่ยาย
 มากเกินไป คนอื่นเขาอาจจะแปลความหมายความอายของเราเป็นการวางตัวไปก็ได้ และที่สำคัญ
 เราก็คงจะไม่มีโอกาสรู้จักกับใครเลย แต่การพูดมากเกินไป บางครั้งก็อาจจะสร้างความรำคาญให้
 กับคนอื่นด้วยเช่นกัน

ให้และยอมรับความคิดเห็นอย่างนุ่มนวล

ถึงแม้เราจะไม่ได้รับการยินยอมในทุกสถานที่ก็ตาม แต่ก็ไม่ได้เป็นอันตรายต่อการแสวงหา
 เพื่อนแต่อย่างใด เมื่อเรายอมรับคำพูดบางอย่างบ้าง คนเราทุกคนมักจะชอบคำชมเชยที่จริงใจ
 ดังนั้น เราควรจะเรียนรู้ที่จะชมเชยผู้อื่นบ้าง อย่างเช่น "สวัสดีของเธอสวยจังเลยจ๊ะ"
 "ลายมือของเธอสวยดีนะ" "ที่มาสเก็ตบอลของเราจะขาดเธอไม่ได้ล่ะ" ไม่มีใครหรอกที่จะรับ
 คำชมเชยที่อบอุ่นด้วยความเมินเฉย

และที่สำคัญ เราต้องยอมรับความกีดกันของผู้ที่อ่อนแออย่างนุ่มนวลด้วยเช่นกัน ถ้าเพื่อนของเรา
ชมว่า "ฉันชอบเสื้อของเธอจังเลย" เราก็อาจตอบไปทันควันเช่นกันว่า "ฉันก็ชอบเสื้อของเธอ
เหมือนกัน" แต่วิธีที่จะยอมรับความกีดกันที่ดีที่สุดคือ ยิ้มให้และกล่าวขอบคุณ

อย่ารีบเร่งผูกมิตร

ในการที่จะผูกมิตรกับใครสักคนนั้น จะต้องใช้เวลาเพื่อให้ความสัมพันธ์ของเรามั่นคงขึ้น
เรื่อย ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ถ้าเราเร่งในการผูกมิตรเกินไป ผลที่ปรากฏออกมาอาจจะกลายเป็นการเร่งเร้าหรือ
เกิดความรู้สึกที่รุนแรงได้ และถ้าเราตั้งคำถามกับมิตรพัวพันใหม่ของเราเป็นสิบ ๆ คำถาม เรา
อาจจะดูเหมือนเป็นคนสงสัยสอศเห็น แทนที่จะเป็นการผูกมิตรด้วยไมตรีจิต

เต็มใจที่จะเสี่ยงต่อการถูกปฏิเสธ

ถ้าเราไม่ชอบคนทุกคน ทุกคนเขาก็จะไม่ชอบเราเช่นกัน เพราะฉะนั้นควรแสดงตัวอย่าง
เปิดเผยและเห็นได้ชัด ถ้าไม่เปิดเผยกับคนอื่น เราก็จะไม่ได้รับการเปิดเผยจากคนอื่นเช่นกัน
แต่ถ้าเราพบว่าคนที่เราอยากจะเป็นมิตรด้วยนั้น วางท่าหรือเย่อหยิ่ง เราก็ไม่ต้องไปสนใจใคร่ด้วย
แต่ถ้าเธอเป็นคนอ่อนหวาน น่ารักมันก็เป็นความเสี่ยงที่มีค่า

แสดงความรู้สึกที่ดี

การแสดงอารมณ์เกรี้ยวกราดและการบ่นจะไม่ช่วยให้เราผูกมิตร เรามีความอัศจรรย์ใจ
อะไรก็ควรจะระบายกับพี่น้องในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท แต่ไม่ควรไประบายกับคนที่เพิ่งรู้จัก

แต่ถ้าเราแสดงความรู้สึกที่ดีและมีความเชื่อมั่นกับเพื่อนใหม่ เราก็จะพบว่าเพื่อนของเรา
เขาก็จะแสดงความรู้สึกที่ดีต่อเราเช่นกัน เราเองจะรู้สึกว่าสิ่งนี้ทำให้เรามีความสุข

เปิดโอกาสให้กับตัวเอง

เวลาที่เราไปงานเลี้ยงที่ใดก็ตาม เป็นโอกาสของเราที่จะได้พบปะผู้คน และถ้าเราเปิด
โอกาสให้ตัวเองได้พูดคุยกับคนอื่นบ้าง ถึงแม้เราจะรู้จักกับเพียงผิวเผินก็ตาม อย่างน้อยเราก็ได้
รู้จักกับคนอื่นคนหนึ่งละ

และในเมื่อเราคิดที่จะผูกมิตรกับใครสักคนแล้ว พยายามประทับระครองความเป็นมิตรของเราให้มั่นคง เพราะฉะนั้นจงอย่าทำลายความเป็นมิตรของเราด้วยการกระทำ 10 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. เห็นด้วยทันทีเมื่อเพื่อนบอกกับเราว่า "ฉันเป็นคนไม่ดีเลยนะ" หรือ "งานเลี้ยงของฉันครั้งนี้ไม่สนุกเลย"
2. เมื่อมีเพื่อนชายเข้ามาในห้อง เราจะไม่สนใจเพื่อนของเราเลย และเราก็จะทิ้งเพื่อนของเราทันทีเมื่อมีเพื่อนชายก้าวเข้ามาในชีวิตของเรา
3. เวลาที่เราไปเยี่ยมเพื่อนเราก็จะอยู่ที่บ้านเพื่อนตั้งแต่เช้ายันมืด และเมื่อกลับบ้านแล้วเราก็จะรีบโทร. ไปจ้อกับเธอต่อ
4. ของของเพื่อนก็เหมือนของเรา เรานึกจะหยิบยืมอะไรของเธอก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง รถ หรือเสื้อผ้า
5. บ่นกระปอกระแปดกับเพื่อนของเราเสมอ ๆ
6. อิจฉาเพื่อนทุกครั้งที่เพื่อนคุยกับคนอื่น
7. อิจฉาเพื่อนเมื่อเพื่อนได้คะแนนดี มีเสื้อผ้าสวย ๆ เล่นกีฬาเก่ง มีแฟนหรืออะไรก็ตามที่คุณไม่มี
8. อยากให้เพื่อนบอกทุกอย่างทุกอย่างกับเรา แล้วเราก็นำเอาความลับของเพื่อนไปเปิดเผย
9. วิจารณ์และตำหนิเพื่อนว่า เธอควรจะทำอย่างนั้นนะ อย่างนั้นนะ
10. เวลาเราต้องการเพื่อนก็จะโทร. ไปหาเธอ แต่เวลาเพื่อนต้องการเรา เรากลับไม่สนใจใยดี

แค่เพียงปฏิบัติตาม 10 ข้อที่กล่าวมานี้ รับรองว่าเพื่อน ๆ จะค่อยเลือนหายไป ...
หายไป สมใจนึกเชียวละ