

ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์
ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

อัจฉรา ศรีสุรพล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

180942

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม
.....ประธาน

(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.ส.วาสนา ประवालพฤกษ์)

คณะกรรมการสอบ
.....ประธาน

(อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

.....กรรมการ

(รศ.ดร.ส.วาสนา ประवालพฤกษ์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่...๕...เดือน...พฤษภาคม.....พ.ศ. 2535

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีก็เพราะ ความรัก ความเมตตากรุณาของ
อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ประธาน รองศาสตราจารย์ ดร.ส.วาสนา ประवालพฤษ
กรรมการ และศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้
กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์
ผู้วิจัยรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้เป็นนิสิตในความดูแล ขอบกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอบกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์
อัจฉรา สุขารมณ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระ
ประพฤติกิจ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี และอาจารย์พรณิศา วาณิชการ ที่กรุณาตรวจ
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมทั้งให้คำปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้

ขอบกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร รองศาสตราจารย์
ดร.กาญจนา หาสิตะพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผสม จันทรเทพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์
จิระศักดิ์ เอี่ยมพงษ์ไพบูลย์ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและให้กำลังใจในการวิจัยครั้งนี้

ขอบกราบขอบพระคุณอาจารย์สุพัตรา เสนีย์วงศ์ ณ อยุธยา คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ
ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอบกราบขอบพระคุณ คุณแม่ สมาชิกทุก ๆ คนในครอบครัว ตลอดจนพี่ ๆ เพื่อน ๆ และ
น้อง ๆ ทุกคนที่ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจอย่างอบอุ่น

การวิจัยครั้งนี้จะประสบความสำเร็จมิได้หากไม่ได้รับความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัย
ธุรกิจบัณฑิตย์ ที่อนุมัติให้มาศึกษาต่อในระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว ผู้วิจัย
ขอบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

อัจฉนา ศรีสุรพล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	8
งานวิจัยที่เกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	24
เอกสารที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์	26
งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์	31
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับมนุษยสัมพันธ์	32
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	42
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	42
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	43
การหาคุณภาพของแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	48
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	48
การวิเคราะห์ข้อมูล	49

วิธีจัดการกับข้อมูล	50
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	53
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	53
ผลการศึกษาค้นคว้า	53
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	60
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	60
วิธีดำเนินการวิจัย	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	63
อภิปรายผล	63
ข้อเสนอแนะ	67
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย	67
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	75
ประวัติย่อของผู้วิจัย	194

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์	54
2	เปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์	55
3	เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	56
4	เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มสัมพันธ์ ...	57
5	เปรียบเทียบคะแนนมนุษย์สัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตาม ผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน	58
6	เปรียบเทียบคะแนนมนุษย์สัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน	59
7	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามมนุษย์สัมพันธ์	81
8	คะแนนมนุษย์สัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจาก เสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน	82
9	คะแนนมนุษย์สัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน	83

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิแท่งแสดงบุคลิกภาพรูปร่างหน้าตา	13
2	แสดงสัญลักษณ์การติดต่อสัมพันธ์ระดับสังคมและระดับจิตใจ	15
3	แสดงการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน คล้อยตามกัน หรือแบบภาวะตัวตนระดับเดียวกัน ..	16
4	แสดงการติดต่อสัมพันธ์ที่สวนทางกัน ตัดกัน หรือแบบภาวะตัวตนที่ระดับต่างกัน ..	18
5	แสดงโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ระหว่างกลไกการเปลี่ยนแปลง (แนวตั้ง) กับกระบวนการต่อเนื่อง (แนวนอน) ..	36

บทที่ 1

บทนำ



บทนำ

มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญต่อการอยู่ร่วมกัน และการทำงานร่วมกัน การที่มนุษย์จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขจะต้องเป็นผู้ที่รู้จักคบหาสมาคม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ดังที่ ทิศนา แยมมณี (2532 : 75) กล่าวว่า มนุษยสัมพันธ์เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันและการทำงานร่วมกัน ทั้งนี้เพราะการอยู่และการทำงานร่วมกันนั้น จะหลีกเลี่ยงการติดต่อสัมพันธ์กันไม่ได้ และการติดต่อสัมพันธ์กันนั้นเองที่มีผลทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจที่จะอยู่หรือทำงานร่วมกัน รวีวรรณ เสวตามร (2532 : 10) กล่าวว่า ประโยชน์ของการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีมีหลายประการคือ ทำให้เกิดความราบรื่นในการคบหาสมาคม มีความเข้าใจที่ดีต่อกัน ทำให้เกิดความพอใจ ยินดีในการปฏิบัติงาน เกิดความสามัคคีรักใคร่ปรองดองกัน เกิดความสำเร็จในงานที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน เกิดปัจจัยในการเพิ่มผลผลิต และเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา และความขัดแย้ง ซึ่งสอดคล้องกับ ทิศนา แยมมณี (2532 : 76) ที่กล่าวว่า เนื่องจากโลกทุกวันนี้เจริญก้าวหน้าไปมาก คน และงานก็ขยายปริมาณมากขึ้นด้วย ดังนั้นการติดต่อสัมพันธ์กันของคนจึงมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการงานและสังคมโดยเฉพาะในด้านการงาน แม้แต่เงินก็ไม่สามารถซื้อความร่วมมือร่วมใจในการทำงานได้ เพราะคนมีชีวิตจิตใจ ไม่ใช่เครื่องจักรกล ดังนั้น การเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บุคคลได้รับความรักใคร่นับถือ ความร่วมมือ ร่วมใจจากผู้อื่น จึงนับว่าเป็นสิ่งที่สมควรสนับสนุนให้นักศึกษาผู้ซึ่งจะเจริญเติบโตเป็นกำลังสำคัญของชาติได้มีการพัฒนามนุษยสัมพันธ์

การช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์มีหลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การใช้บทบาทสมมติ การจัดโปรแกรมฝึกมนุษยสัมพันธ์ การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์ เป็นต้น ผู้วิจัยสนใจเทคนิคการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์ ทั้งนี้เพราะจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า ทั้ง 2 วิธี น่าจะเหมาะสมกับการพัฒนามนุษยสัมพันธ์

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2532 : 8) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการทางเหตุผลเพื่อให้เข้าใจพฤติกรรม และตั้งอยู่บนสมมติฐานว่า บุคคลทุก ๆ คนสามารถไว้วางใจตนเองได้ คิดเพื่อตนเองได้ และแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ กฎเกณฑ์ของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น สามารถนำไปประยุกต์ในสถานที่ทำงาน ในบ้าน ในชั้นเรียนหรือกับเพื่อน รวมทั้งสถานที่ต่าง ๆ ที่มีคนอยู่ร่วมกันและติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จาเนียร์ ชวงโซติ (2524 : 75) ที่กล่าวว่า Transactional Analysis หรือเรียกย่อ ๆ ว่า TA เป็นการวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของคน ในปัจจุบัน TA ไม่แต่ถูกนำมาใช้เพื่อจิตบำบัดเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ผู้ที่ศึกษารู้จักบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น และยังเสนอแนะวิธีการง่าย ๆ ในการเสริมสร้างศึกษา และปรับปรุงการติดต่อสื่อสาร ซึ่งจะส่งผลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างสร้างสรรค์และเจริญงอกงาม TA สามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้เร็ว และเมื่อศึกษาเข้าใจแล้วสามารถนำไปใช้ได้ทันที จะใช้ในครอบครัวหรือใช้ในการปฏิบัติงานก็ได้ ทั้งนี้เพราะแนวคิดในเรื่อง TA เกิดขึ้นจากการศึกษาความเป็นจริงเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพ และพฤติกรรมหรือการกระทำของคนในสังคมที่ติดต่อสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ พยอม วงศ์สารศรี (2532 : 58) กล่าวว่า TA เป็นทฤษฎีการติดต่อถ่ายทอดระหว่างบุคคลและกลุ่มคน บุคคลและกลุ่มคนเป็นองค์ประกอบ 2 ประการ ที่มีความสำคัญยิ่งในทฤษฎี TA โดย เบิร์น (Berne) ได้เน้นองค์ประกอบ 2 ประการ กล่าวคือ ประการแรก สัมพันธภาพระหว่างกลุ่มคนเป็นจุดแรกในการตรวจสอบ และแก้ปัญหาส่วนบุคคล ประการที่สอง บุคคลแต่ละคนจะพัฒนาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี ถ้าเขาได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้แสดงออกในการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน

สรุปได้ว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้ศึกษาได้รู้จักบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลอื่น และยังให้แง่คิดในการเสริมสร้าง และปรับปรุงการติดต่อ อันจะทำให้บุคคลสัมพันธ์กับคนอื่นในการสร้างสรรค์และพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น

วิธีการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าจะเหมาะสมสำหรับการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ ดังที่ ทิศนา แคมมณี (2522 : 1) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์คือ เรื่องที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ของคน และกลุ่มคน ซึ่งก็หมายถึงการศึกษาว่าคนหนึ่งมีอิทธิพลต่ออีกคนหนึ่งอย่างไร และทำอย่างไรคน หลาย ๆ คนจึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำงานร่วมกันได้ อย่างดีและได้ผลงานที่ดีด้วย ซึ่งสอดคล้องกับที่ เยวภา เดชะคุปต์ (2517 : 228) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านทักษะทางสังคม ได้แก่ การอยู่ร่วมกัน การแบ่งปัน (การให้และการรับ) การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน การเคารพในสิทธิของ ผู้อื่น การเข้าใจสภาพสังคม ส่งเสริมทักษะในการหาความรู้ ทักษะในการทำงานกลุ่ม ทักษะทาง ปัญญา และทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ นอกจากนี้ พรหมพิศ วาณิชยการ (2528 : 136) กล่าวว่า การที่จะสร้างประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อส่งเสริมให้บุคคลได้รับการพัฒนา และความเป็นกลุ่มพัฒนา มีประสิทธิภาพมากขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับกระบวนการกลุ่ม และการทำกลุ่มสัมพันธ์จำเป็นต้องใช้กระบวนการ กลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่แสดงถึงความสัมพันธ์ ซึ่งกันและกัน

ด้วยเหตุนี้กลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าจะเหมาะสมสำหรับการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ จากการที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์แนะแนว และทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและแนะแนวใน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มาเป็นเวลา 8 ปี พบว่า นักศึกษาเป็นจำนวนมากมีปัญหาในด้าน มนุษย์สัมพันธ์ โดยเฉพาะในเรื่องการตกท่ายปราชัย การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น การเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น การแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา และการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน เช่น นักศึกษาไม่กล้าตกท่ายผู้อื่นก่อนหรือตกท่ายโดยใช้ภาษาถ้อยคำที่ไม่เหมาะสม นักศึกษาไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นที่แตกต่าง ไปจากความคิดเห็นของตนเอง นักศึกษาไม่ สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น หรือพูดคุยนางเรื่องที่ไม่สอดคล้องกับความสนใจ ของผู้อื่น นักศึกษาขาดทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น นักศึกษามักเฉยเมยไม่สนใจซึ่งกัน และกันอย่างจริงจัง หรือในสภาพที่จำเป็นต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่กล้าแสดงออก หรือมี ความรู้สึกต้องการจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นก็ไม่กล้าแสดงออก

ปัญหามนุษย์สัมพันธ์ เป็นปัญหาที่สำคัญของการอยู่ร่วมกันของนักศึกษา ซึ่งสถาบันการศึกษา หรืออาจารย์น่าจะมีส่วนช่วยเหลือนักศึกษา ผู้วิจัยศึกษาพบว่า มีวิธีการที่สามารถพัฒนา มนุษย์สัมพันธ์หลายวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์ แต่ผู้วิจัยยังไม่ทราบว่า การใช้วิธีการฝึกดังกล่าวจะใช้ได้ผลดีมากน้อยเพียงใด สำหรับนักศึกษาที่มีปัญหาด้านมนุษย์สัมพันธ์ และยังไม่ทราบว่า 2 วิธีนี้ วิธีใดที่จะได้ผลที่ดีกว่า เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับประเด็นปัญหาดังกล่าว

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบมนุษย์สัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเปรียบเทียบมนุษย์สัมพันธ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบมนุษย์สัมพันธ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์มีมนุษย์สัมพันธ์แตกต่างกัน
2. นักศึกษามีมนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้นหลังจากได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. นักศึกษามีมนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้น หลังจากได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา นำไปใช้เป็นแนวทางพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ให้แก่นักศึกษา และเป็นแนวทางของการพัฒนาทางวิชาการแนะแนวต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 ที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 28 คน
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 ที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน
3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
 - 3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ ซึ่งจำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 3.1.1 การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 3.1.2 การฝึกกลุ่มสัมพันธ์
 - 3.2 ตัวแปรตาม คือ มนุษยสัมพันธ์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการที่จะทำให้ศึกษารู้จักบุคลิกภาพของตนเอง เข้าใจพฤติกรรมของตนเอง และสามารถติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้ โดยเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของบุคคลอื่นในการติดต่อสัมพันธ์กัน ซึ่งมีขั้นตอนของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนี้
 - ขั้นที่ 1 วิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานมาจากภาวะตัวตนในส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อ - แม่ (P-Parent) ส่วนที่มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่สมกับวัยของของตัวเอง (A-Adult) และส่วนที่มีลักษณะคล้ายเด็ก (C-Child) เพื่อช่วยให้บุคคลแต่ละคน เรียนรู้ถึงภาวะตัวตนของเขาว่าอยู่ในสภาพอย่างไร และภาวะตัวตนเหล่านั้นมีส่วนในการกำหนดพฤติกรรมของเขากันอย่างไร

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการศึกษาวินิจฉัยว่า ขณะที่บุคคลหนึ่งพบกับอีกบุคคลหนึ่งในการติดต่อกันนั้น เขาใช้ภาวะตัวตนแบบใด และเมื่ออีกคนได้ตอบมา เขาได้ตอบกลับไปด้วยการใช้ภาวะตัวตนแบบใด และจากการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะช่วยให้บุคคลได้รู้จัก และเข้าใจรูปแบบของการติดต่อสื่อสาร ในภาวะตัวตนระดับเดียวกัน (Complementary) การสื่อสารในภาวะตัวตนที่ระดับต่างกัน (Crossed) และการสื่อสารแบบแอบแฝงความรู้สึกจริงอยู่ภายใน (Ulterior)

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการวิเคราะห์ การพูดคุยสนทนาและเกม วิเคราะห์ลักษณะของการสนทนาและลักษณะของเกม วิเคราะห์ระดับ ความรุนแรงของการเล่นเกม จำนวนผู้เล่น ระยะเวลาที่เล่น และข่าวสารเรื่องราวที่แอบแฝง ซ่อนเร้นอยู่ของการเล่นเกม เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก และเข้าใจในเรื่องเกม 6 แบบ ได้แก่ การเลิ่ยงหนี (Withdraw) พิธีการ (Ritual) กิจกรรม (Activity) การพูดคุยสนทนากัน (Pastime) เกม (Games) และความใกล้ชิด (Intimacy)

ขั้นที่ 4 วิเคราะห์ทฤษฎีชีวิต ในการวิเคราะห์ทฤษฎีชีวิตจะวิเคราะห์ในกลุ่มเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มเข้าใจชีวิตของตัวเองดียิ่งขึ้น ได้รู้จักและเข้าใจเรื่องทศนะในชีวิต (Life Position) ที่จะมีผลต่อการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK.) ตัวเองเด่น (I'm OK, You're not OK.) ตัวเองด้อย (I'm not OK, You're OK.) และด้อยด้วยกัน (I'm not OK. You're not OK.)

ในแต่ละขั้นตอน ประกอบด้วย การบรรยายและฝึกปฏิบัติ วันละ 3 ชั่วโมง รวม 7 วัน

2. การฝึกกลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาแสดง ความสัมพันธ์ต่อกันและกัน ในด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำในกลุ่ม โดยใช้เทคนิค ต่าง ๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การฝึกให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งแต่ละครั้งอาจใช้เทคนิคบางเทคนิค สลับหมุนเวียนกันไป วันละ 3 ชั่วโมง รวม 7 วัน

3. มนุษย์สัมพันธ์ หมายถึง การที่นักศึกษาแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่นเพื่อทำให้เกิด ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การรู้จักควบคุมตัวเอง คือ การเป็นผู้มีสติ รู้ความสามารถของตน สามารถใช้ความคิด หรือสติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและถูกต้องยุติธรรม และดำรงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง

3.2 การไม่คิดควบคุมผู้อื่น คือ เป็นความรู้สึกรักหรือชอบที่เป็นความจริงใจ ไม่ใช่การแสดงออกเพื่อชดเชยความรู้สึกที่เป็นปมด้อยของตัวเอง หรือควบคุมผู้อื่นด้วยการแสวงหาอำนาจที่เหนือกว่า และถ้าจะช่วยเหลือใครก็จะช่วยโดยไม่คอยคิดหวังสิ่งตอบแทน

3.3 การไม่ให้ผู้อื่นควบคุม คือ การไม่ให้บุคคลภายนอกมามีอิทธิพลเหนือการดำรงชีวิตของเรา การไม่อยู่ในสภาพของการถูกบังคับควบคุมจากผู้อื่น ไม่เป็นคนที่ถูกชักจูงง่าย การเป็นตัวของตัวเอง การรู้จักปฏิเสธคนอื่นตามความรู้สึกแท้จริงของตัวเอง การเชื่อมั่นในตนเอง และการมีอารมณ์ที่มั่นคงไม่เปลี่ยนแปลงง่ายหรือเร็วต่อการแสดงออกของผู้อื่น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในบทที่ 2 ผู้วิจัยขอเสนอหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

(Transactional Analysis - TA)

- 1.1 นิยามของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 1.2 ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- 1.3 ขั้นตอนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. เอกสารที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
 - 3.1 ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์
 - 3.2 กระบวนการกลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์
5. เอกสารที่เกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์
 - 5.1 ความหมายของมนุษย์สัมพันธ์
 - 5.2 ทฤษฎีมนุษย์สัมพันธ์
 - 5.3 การเกิดมนุษย์สัมพันธ์

เอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นิยามของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เบิร์น (Berne. 1977 : 3) ให้คำนิยามของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าเป็น "ทฤษฎีของบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งเป็นวิธีการทางคลินิกของการบำบัดรักษาทางจิต ว่าด้วยการอาศัยพื้นฐานของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ทั้งหลายที่เป็นไปได้ของภาวะตัวตนระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป"

✓ อภิรดี เพชรบุรณ (2527 : 2) กล่าวว่า เมื่อไรก็ตามที่มีคนคนหนึ่งพูดบางสิ่งบางอย่างกับท่านแล้วท่านตอบสนองปรากฏการณ์นั้น เรียกว่า Transaction หรือ ความสัมพันธ์ระหว่างกัน และเมื่อท่านคิดต่อไปว่า ความสัมพันธ์ดังกล่าวนี้ ถูกต้องหรือไม่ถูกต้องอย่างไร เรียกว่า Transactional Analysis หรือการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนิยมเรียกย่อ ๆ กันว่า "TA."

✓ อาภา จันทรสกุล (2531 : 144) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยให้ปรับตัวได้ดี ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นเป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

✓ สวนา พรพัฒน์กุล (2533 : 1) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทฤษฎีการวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคน ด้วยการวิเคราะห์คำพูดของเขา จากการแลกเปลี่ยนสื่อสัมพันธ์ (โต้ตอบ) ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งอาจจะสื่อสัมพันธ์ด้วยคำพูดที่แสดงความเป็นมิตร มีอารมณ์หรือมุ่งร้ายหมายขวัญกัน ทั้งนี้แสดงออกได้หลายทาง จากลักษณะอาการกับกริยา ท่าทาง คำพูด น้ำเสียง หน้าตา ฯลฯ โดยจะมีบุคคลผู้สื่อความ (Stimulus) และผู้ตอบสนอง (Responses)

จากนิยามของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่าการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง การวิเคราะห์การติดต่อ การสื่อสารและการปฏิบัติต่อกันระหว่างมนุษย์ ทั้งด้านการติดต่อสัมพันธ์ทางสังคม (Social Level) และการติดต่อทางจิตใจ (Psychological Level) โดยการวิเคราะห์จากภาษาพูด ท่าทาง ใบหน้า อารมณ์ หรือความรู้สึกนึกคิด

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

✓ ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีหนึ่งในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ซึ่งเห็นว่าพฤติกรรมทุกชนิดเป็นสิ่งที่สามารถวิเคราะห์ได้ พฤติกรรมต่าง ๆ ที่เรากระทำหรือไม่กระทำในปัจจุบันนี้ มีสาเหตุมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ดังนั้นการวิเคราะห์

พฤติกรรมจึงสามารถวิเคราะห์ย้อนหลังลงไปถึงอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประสบการณ์ในวัยเด็ก มีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมในปัจจุบันของเรา (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2532 : 1)

นอกจากนี้ การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีที่นำมาวิเคราะห์บุคลิกภาพทางสังคม เพื่อความสัมพันธ์ในตัวบุคคลเดียวกัน สามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาส่วนบุคคลและกลุ่ม เป็นทฤษฎีการติดต่อถ่ายทอดระหว่างบุคคลและกลุ่มคน บุคคลและกลุ่มคนเป็นองค์ประกอบ 2 ประการ ที่มีความสำคัญยิ่งในทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เบิร์น เน้นองค์ประกอบ 2 ประการ กล่าวคือ ประการแรก ได้แสดงทัศนะเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่มคนที่เป็จุดแรกในการตรวจสอบและแก้ปัญหาส่วนบุคคล ประการที่สองกล่าวถึงบุคคลแต่ละคนจะมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้ดีถ้าเขาได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้แสดงออกในการติดต่อสื่อสาร (พยอม วงศ์สารศรี. 2532 : 58)

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้มิใช่จะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดการกระตุ้นความคิดทางด้านพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งคนส่วนมากสามารถเข้าใจและนำไปใช้ได้การวิเคราะห์ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ใช้ภาษาง่าย ๆ ตรงไปตรงมาเพื่อให้คนทั่วไปเข้าใจได้ง่ายและการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นวิธีการทางเหตุผล เพื่อการเข้าใจพฤติกรรม และอยู่บนรากฐานของสมมติฐานที่ว่าบุคคลใดก็ตามสามารถที่จะไว้วางใจตัวของเขาเองได้ คิดเพื่อตนเองได้ ตัดสินใจได้และแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ กฎเกณฑ์ของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นสามารถนำไปประยุกต์ในสถานที่ทำงาน ในบ้าน ในชั้นเรียนหรือกับเพื่อนได้ รวมทั้งในสถานที่ต่าง ๆ ที่คนติดต่อกัน (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2525 : 2)

พอสรุปได้ว่า ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยา ซึ่งผู้ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

ขั้นตอนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1. การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structural Analysis)
2. การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

3. การวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Game Analysis)

4. การวิเคราะห์บทชีวิต (Script Analysis)

การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพของบุคคลประกอบด้วยภาวะตัวตนหรือภาวะอัตตา (Ego State) ซึ่งหมายถึง ภาวะต่าง ๆ ของจิตใจ (Mind) ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแบบแผนต่าง ๆ ของพฤติกรรมภาวะตัวตนดังกล่าวนี้จำแนกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อ - แม่ เรียกว่า ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (Parent Ego State) ใช้ตัวย่อ "P" ส่วนที่มีลักษณะเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) ใช้ตัวย่อ "A" และส่วนที่มีลักษณะเป็นเด็ก เรียกว่า ภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) ใช้ตัวย่อ "C" และแม้ว่าคนทุกคนจะต้องมีบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนนี้รวมกัน แต่จะมีส่วนใดมากน้อยแค่ไหน หรือจะแสดงออกในภาวะใด ๆ นั้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531 : 101)

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2533 : 1) กล่าวว่า บุคลิกภาพของบุคคล แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ (Parental Ego State) ส่วนที่มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่สมกับวัยของตัวเอง (Adult Ego State) และส่วนที่มีลักษณะคล้ายเด็ก (Child Ego State)

สรุปได้ว่า โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคลทุกคน ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ จะมีบุคลิกภาพที่แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อ - แม่ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่สมกับวัยของตัวเอง และส่วนที่มีลักษณะคล้ายเด็กอยู่ในตัวบุคคลเดียวกัน

นอกจากนี้ เมื่อบุคคลใช้ความคิด ความรู้สึก หรือประพฤติดังอย่างที่เป็นพ่อ - แม่ กระทำกัน บุคคลนั้นก็จัดอยู่ในภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (Parent Ego State) และเมื่อบุคคลใช้ความคิด ความรู้สึก หรือประพฤติดังสมกับวัยจริงของเขาตามความเป็นจริงในสภาพสังคมที่เป็นอยู่ บุคคลนั้นก็จัดอยู่ในภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และเมื่อบุคคลใช้ความคิด ความรู้สึก หรือประพฤติดังเหมือนกับยังเป็นเด็กอยู่ บุคคลนั้นก็จัดอยู่ในภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State)

สำหรับภาวะความเป็นพ่อ - แม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็กนั้น

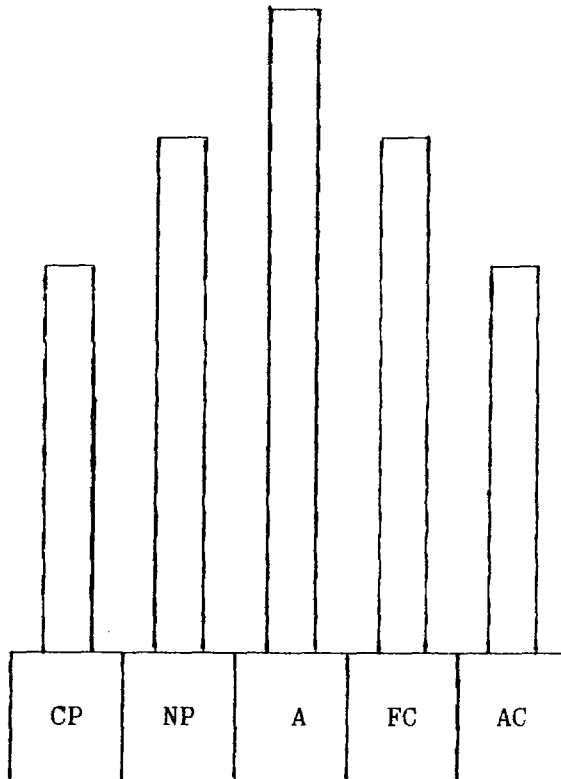
ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดา หรือผู้เลี้ยงดู โดยบิดา มารดา หรือผู้เลี้ยงดูล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

สำหรับภาวะความเป็นพ่อ - แม่นี้ ถ่ายทอดมาจากสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ และสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ ที่แสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่ใช้เหตุผล มีอคติ วิวาทขู่วิจารณ์ ตีเตียน หรือบังคับควบคุมผู้อื่น (Prejudicial of Controlling Parent) และส่วนที่สองคือ ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ ที่มีความเมตตากรุณา ชอบช่วยเหลือทะนุถนอม ปกป้องผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ และมีน้ำใจดีต่อผู้อื่น (Nurturing Parent) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ทำงานเกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นข้อเท็จจริง เป็นภาวะที่บุคคลใช้หลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงจะพิจารณาสิ่งต่าง ๆ จากข้อมูลตามที่เป็นจริง และตัดสินใจไปตามข้อมูลที่ได้รับ นอกจากนี้แต่ละบุคคลใช้ภาวะความเป็นผู้ใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล แลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถามแก้ปัญหาและอภิปรายสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ภาวะความเป็นเด็ก เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงถึงความเป็นธรรมชาติ เป็นความต้องการที่แท้จริง และอาจเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้ขัดเกลา ภาวะความเป็นเด็กแบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่หนึ่ง คือ ลักษณะที่เป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) ส่วนที่สองคือ ลักษณะที่แสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่ มีการใช้เหตุผล มีความเฉลียวฉลาด มีความสามารถพิเศษ หรือมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Little Professor) และส่วนที่สาม ลักษณะเป็นเด็กที่ยอมปฏิบัติตาม เชื่อฟังผู้อื่นชอบฟังหาผู้อื่น ตัดสินใจไม่ค่อยเป็น พฤติกรรมต่าง ๆ จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของบิดามารดา (Adapted Child) (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531 : 101 - 102)

แผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ (Egogram)

แผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ คือเครื่องมือสำหรับแสดงหน้าที่และจำนวนพลังงานของ Ego State แผนภูมินี้จะแสดงด้วยกราฟแท่ง แต่ละแท่งจะแสดงถึงระดับความมากน้อยของพลังงานของ Ego State แต่ละภาวะของบุคคลแต่ละคนโดยใช้สัญลักษณ์ CP แทนภาวะพ่อแม่ชอบวิจารณ์ NP แทนภาวะพ่อแม่ชอบทะนุถนอม A แทนภาวะผู้ใหญ่ FC แทนภาวะเด็กอิสระ และ

AC แทนภาวะเด็กที่ต้องการพึ่งพิง พลังที่มีอยู่ในแต่ละ Ego State เหล่านี้สามารถถ่ายเทไปมา
 สู้กันได้ ไม่มี Egoogram แบบไหนที่ดีหรือเลวกว่ากัน แต่ Egoogram ที่ดีควรมีความสมดุลย์ของ
 แต่ละ Ego State โดยถือว่า Egoogram รูปประฆังคว่ำ (Bell - Shaped Egoogram) เป็น
 สิ่ง que แสดงถึงบุคลิกภาพที่มีความสมดุลย์ของการกระจายของระบบพลังงานทางจิตวิทยา
 (Psychological Energy) ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแท่งแสดงบุคลิกภาพรูปประฆังคว่ำ

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จาเนียร์ ชวงโซติ (2524 : 81) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง
 บุคคล เป็นการศึกษาวิจัยว่า ขณะที่บุคคลหนึ่งพูดกับอีกบุคคลหนึ่งในการติดต่อกันนั้นเขาใช้ภาวะ
 ทางจิตหรือบุคลิกภาพ (Ego State) แบบใด และเมื่ออีกคนตอบโต้มา เขาตอบโต้มาด้วยการใช้
 บุคลิกภาพแบบใด

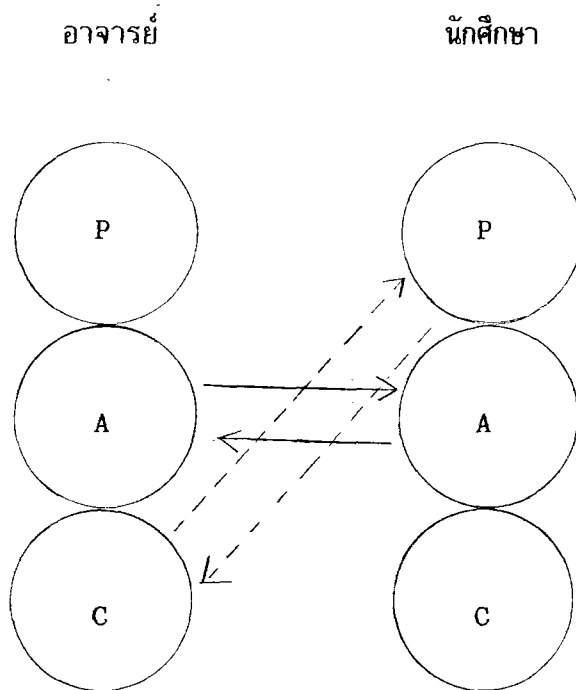
อภิรดี เพชรบุรณิน (2527 : 13) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการวิเคราะห์โดยพิจารณาถึงสถานภาพ (Ego State) ของบุคคลเป็นหลัก

อามา จันทรสกุล (2531 : 153) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลช่วยให้สามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลได้ โดยสังเกตจากคำพูดที่บุคคลนั้นใช้สื่อสาร ตลอดจนท่าทางต่าง ๆ ที่แสดงออก

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531 : 104 - 105) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นวิธีการที่อธิบายถึงการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง โดยบุคคลหนึ่งจะแสดงออกทางวาจา ซึ่งวาจาหรือท่าทีนั้นจะส่งมาจากภาวะตัวตนหนึ่งของบุคคลหนึ่งสื่อไปยังภาวะตัวตนของอีกบุคคลหนึ่ง สำหรับการติดต่อสัมพันธ์นี้สามารถอธิบายได้ในรูปของสิ่งเร้าและการตอบสนอง เช่น บุคคลหนึ่งจะส่งสื่อสัมพันธ์จากภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของตนไปยังภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของอีกบุคคลหนึ่ง หรือจากภาวะความเป็นเด็กของบุคคลหนึ่งส่ง ไปยังภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของอีกบุคคลหนึ่ง เป็นต้น

ธีระ ประพตกิจ (2531 : 387) กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาพบกัน ดังนั้นถ้าบุคคล 2 คนคุยกัน ก็หมายความว่ามีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันถึง 6 ภาวะคือ คนละ 3 ภาวะ การปฏิสัมพันธ์ตามทฤษฎี การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็หมายถึงเพียงการสื่อสารที่มีสิ่งเร้าและการตอบสนองระหว่างบุคคลที่มีภาวะอีโก้คนละ 3 ลักษณะ ในการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจะมีระดับเกิดขึ้น 2 ระดับคือ ระดับสังคม (Social level) และระดับจิตวิทยา (Psychological Level) ในระดับสังคม เป็นการปฏิสัมพันธ์ที่เปิดเผย มองเห็นได้จากพฤติกรรมภายนอกและในระดับจิตวิทยา เป็นการปฏิสัมพันธ์ของความรูสึกหรือสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจ ลักษณะการปฏิสัมพันธ์ 2 ระดับ สามารถแสดงให้เห็นภาพได้โดยให้ลูกศรเส้นทึบแทนการปฏิสัมพันธ์ระดับสังคม เส้นไขว่ปลาแทนการปฏิสัมพันธ์ระดับจิตวิทยา

ผังภาพประกอบ 2



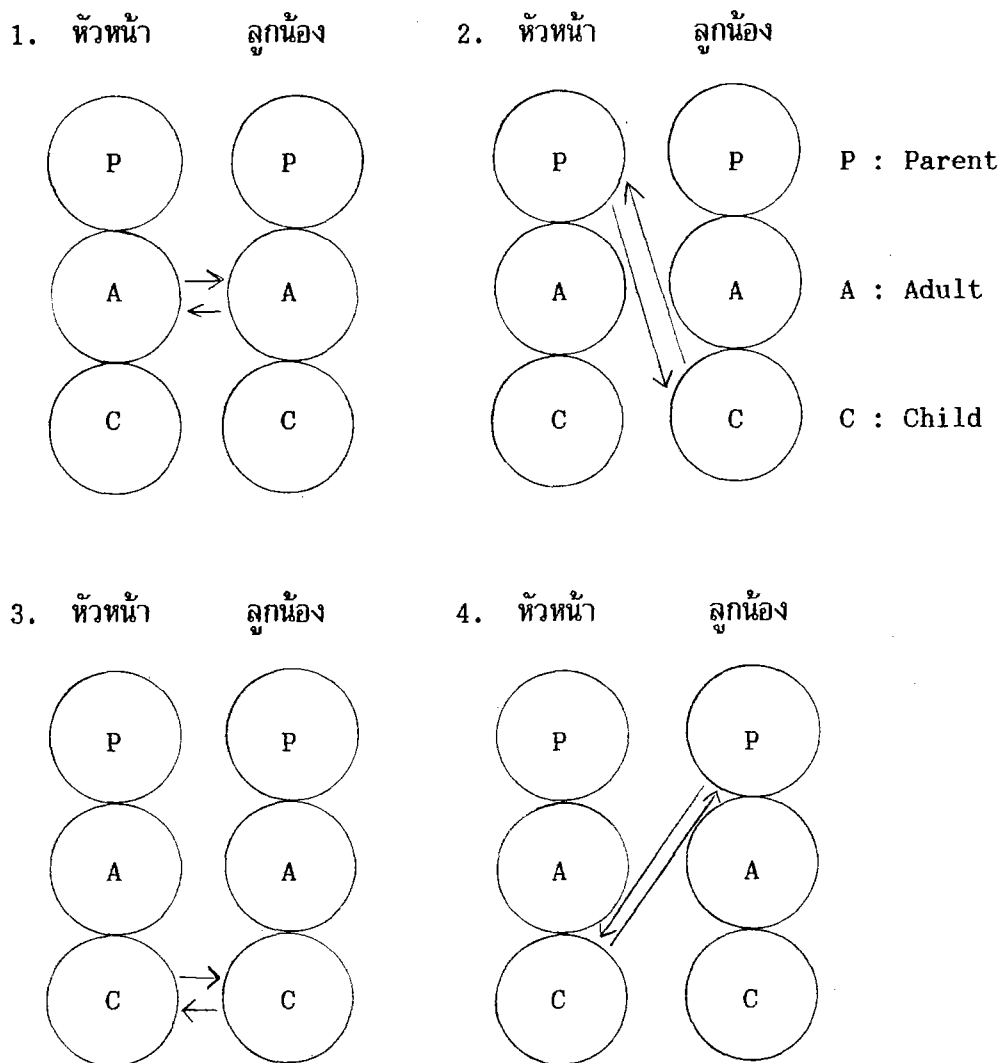
ภาพประกอบ 2 แสดงสัญลักษณ์การติดต่อสัมพันธ์ระดับสังคมและระดับจิตใจ

โกศล มีคุณ (2533 : 135) กล่าวว่า ในภาวะของการติดต่อสื่อสารโดยเฉพาะระหว่าง 2 คน อีริก เบิร์น ได้วิเคราะห์ไว้ สรุปว่า การติดต่อสื่อสารแยกได้เป็น 2 แบบใหญ่ๆ คือ การติดต่อสื่อสารแบบคล้ายตามกัน หรือแบบเป็นมิตร (Complementary) และการติดต่อสื่อสารแบบตัดกัน หรือแบบไม่เป็นมิตร (Crossed)

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531 : 105) กล่าวว่า การติดต่อหรือสื่อสัมพันธ์ทางสังคม หรือการติดต่อสัมพันธ์ แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ การติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน (Complementary Transaction) และการติดต่อสัมพันธ์ที่สวนทางกัน (Crossed Transaction)

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2533 : 4) กล่าวว่า การสื่อสารที่ดีควรรู้ในเรื่องเหล่านี้ คือ การสื่อสารในภาวะตัวตนระดับเดียวกัน (Complementary) การสื่อสารในภาวะตัวตนที่ระดับต่างกัน (Crossed) และการสื่อสารแบบแอบแฝงความรู้สึกแท้ ๆ อยู่ภายใน (Ultiorior)

✓ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเฉพาะการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกันคล้ายตามกันหรือภาวะตัวตนระดับเดียวกัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์ในระดับที่สังคมยอมรับ เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่บุคคลหนึ่งสื่อสัมพันธ์จากภาวะตัวตนหนึ่งของตนไปยังอีกบุคคลหนึ่ง โดยมุ่งหวังหรือคาดหวังว่าจะได้รับการตอบสนองจากบุคคลนั้นในภาวะตัวตนที่มุ่งหวังการติดต่อสัมพันธ์แบบดังกล่าวมีหลายลักษณะ ดังภาพประกอบ 3 ✓



ภาพประกอบ 3 แสดงการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน คล้ายตามกัน หรือแบบภาวะตัวตนระดับเดียวกัน (Dubrin. 1981 : 254)

ลักษณะการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกันทั้ง 4 ลักษณะ อาจยกตัวอย่างเป็นคำสนทนาได้เช่น

ในลักษณะที่ 1 หัวหน้าในภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) กล่าวกับลูกน้องว่า "ผมจะได้รับรายงานเมื่อไร" ลูกน้องจะตอบในภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) ที่สอดคล้องกันว่า "คงจะเป็นพรุ่งนี้ 9 โมงเช้าครับ"

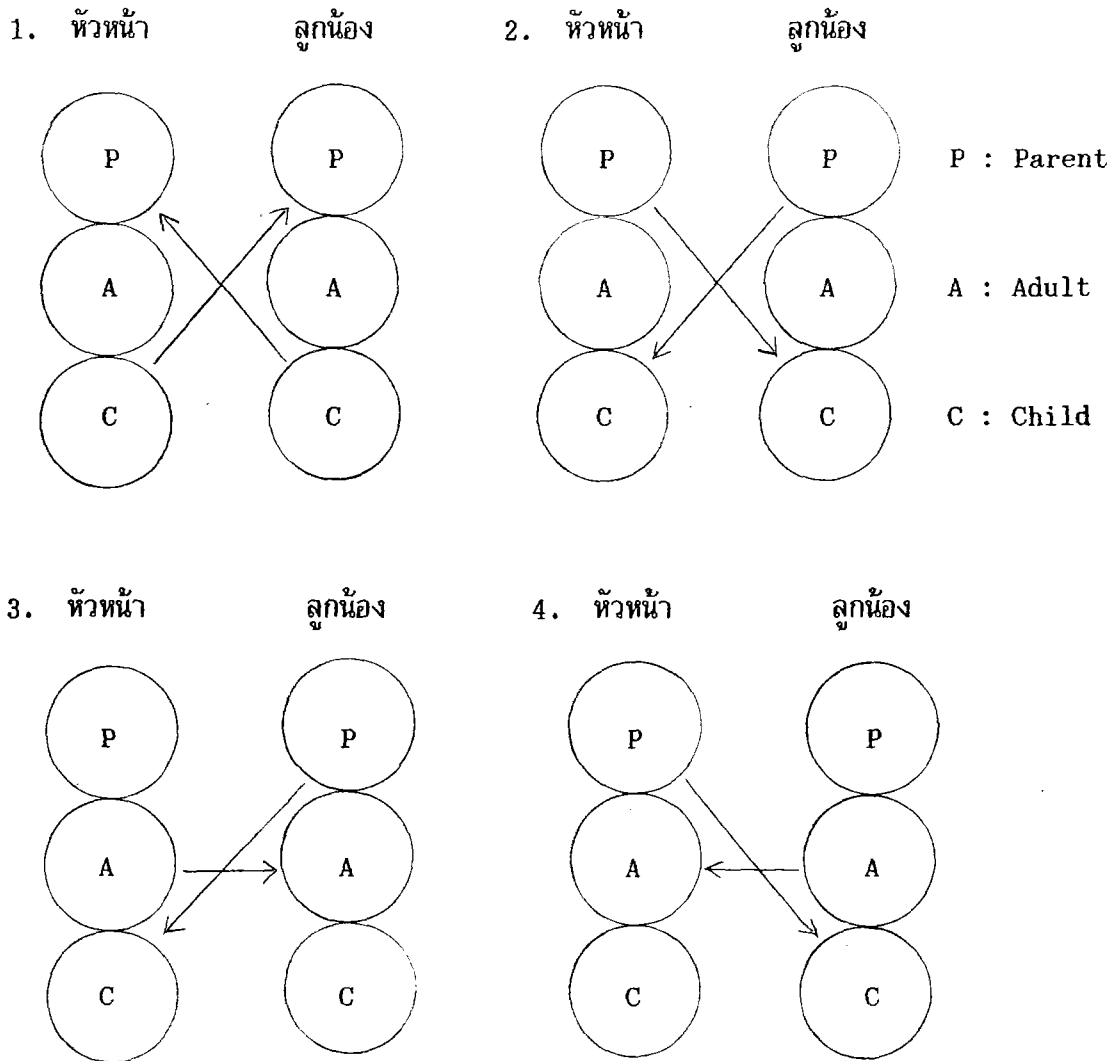
ในลักษณะที่ 2 หัวหน้าในภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) กล่าวว่า "พรุ่งนี้เป็นวันสำคัญ ของหน่วยงานของเรา คุณมาแต่เช้านะ" ลูกน้องตอบในภาวะความเป็นเด็ก (C) ที่สอดคล้องกันว่า "ท่านไม่ต้องห่วงหรอกครับผมต้องมาแน่ ๆ "

ในลักษณะที่ 3 หัวหน้าในภาวะความเป็นเด็ก (C) กล่าวว่า "ตอนอาหารเที่ยงผมต้อง ขอคัมพ์หน่อยนะ" ลูกน้องในภาวะความเป็นเด็ก (C) อาจตอบว่า "เราคัมเสียตอนนี้เลยก็ได้"

ในลักษณะที่ 4 หัวหน้าในภาวะความเป็นเด็ก (C) กล่าวว่า "เรามีกงานมากเหลือเกิน ในฝ่าย ผมไม่คิดว่าจะทำได้เสร็จ" ลูกน้องในภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) กล่าวว่า "เจ้านาย ไม่ต้องกลัว ผมคิดว่าเราทำได้"

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่ทำให้การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลประสบความสำเร็จคือ ผู้สื่อสาร ทั้งคู่ต่างยอมรับในภาวะตัวตนของผู้สื่อสาร และต่างยอมรับในภาวะแห่งงานของตนที่อีกฝ่าย กำหนดให้

นอกจากนี้ยังมีการติดต่อสัมพันธ์ที่ส่วนทางกัน ตัดกัน หรือแบบภาวะตัวตนที่ระดับต่างกัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์โดยที่บุคคลหนึ่งส่งสื่อสัมพันธ์ไปโดยมุ่งหวังที่จะได้รับตอบสนองในภาวะที่ตน ต้องการ แต่ฝ่ายที่รับสื่อสัมพันธ์นั้นกลับตอบสนองมาจากอีกภาวะหนึ่งในลักษณะที่ส่วนทางกัน การ ติดต่อสัมพันธ์แบบดังกล่าวมีหลายลักษณะเช่นกัน ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 แสดงการติดต่อสัมพันธ์ที่สวนทางกัน ตัดกัน หรือแบบภาวะตัวตนที่ระดับต่างกัน
(Dubrin. 1981 : 281)

อาจอธิบายภาพประกอบ 4 ทั้ง 4 ลักษณะ ได้ด้วยตัวอย่างการสนทนาดังนี้

ลักษณะที่ 1 หัวหน้าในภาวะความเป็นเด็ก (C) กล่าวว่า "ผมต้องการความร่วมมือจากพวกคุณทุกคน" ซึ่งหวังการตอบสนองจากภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) ของลูกน้องแต่ลูกน้องกลับตอบไปในภาวะความเป็นเด็ก (C) ตอบสนองภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) ของหัวหน้าว่า "พวกผมก็ทำอย่างดีที่สุดแล้ว ท่านยังต้องการมากกว่านี้อีกหรือ"

ลักษณะที่ 2 หัวหน้าในภาวะของความเป็นพ่อ - แม่ (P) ซึ่งหวังว่าการตอบสนองจากลูกน้องในภาวะความเป็นเด็ก (C) กล่าวว่า "งานของพวกคุณไม่เรียบร้อยเลย แก้ไขเสียเดี๋ยวนี้" แต่ลูกน้องกลับใช้ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) สื่อสารไปยังภาวะความเป็นเด็ก (C) ของหัวหน้าว่า "ผมควรเป็นผู้ตัดสินใจความเรียบร้อยงานของผมเอง"

ลักษณะที่ 3 หัวหน้าในภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) ซึ่งต้องการการตอบสนองแบบภาวะความเป็นผู้ใหญ่ กล่าวว่า "คุณเคยได้คิดถึงการอยู่ในกลุ่มที่มีความเติบโตไหม" แต่ลูกน้องกลับใช้ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) สื่อสารไปยังภาวะความเป็นเด็ก (C) ของหัวหน้าว่า "หัวหน้ามันเป็นเรื่องส่วนตัวครับ"

ลักษณะที่ 4 หัวหน้าในภาวะความเป็นพ่อ - แม่ (P) กล่าวว่า "คุณเป็นผู้ไว้วางใจโดยสิ้นเชิง" แทนที่ลูกน้องจะตอบแบบเด็กที่เชื่อฟัง ลูกน้องกลับตอบในภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (A) พูดกับภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของหัวหน้าว่า "ผมไว้วางใจอย่างไร"

✓ ตามแนวความคิดจากทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การติดต่อสัมพันธ์สามารถประสบความสำเร็จได้ หากบุคคลรู้ภาวะตัวตนของตน และรู้ว่าผู้ที่เรากำลังติดต่อด้วยมีภาวะตัวตนแบบใด แล้วพยายามปรับตัวเข้าหากัน ให้เป็นแบบการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกันคล้อยตามกัน หรือแบบภาวะตัวตนระดับเดียวกัน ก็จะทำให้การติดต่อสัมพันธ์กันได้ดี และเกิดความพึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่าย

การวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531 : 106) กล่าวว่า เกมเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวเผิน และเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้อีกาสคนได้พบปะสังสรรค์ ได้เล่นตามบทบาทที่ตนต้องการจะแสดง เกมทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเกมหมากรุกที่เล่นเพื่อ

ความสนุกสนาน หรือเพื่อฆ่าเวลา หรือเกมทางจิตวิทยา หรือเกมชีวิตต่างก็มีการเริ่มต้น มีกติกา มีสิ่งตอบแทนหรือรางวัล ในการเล่นเกมคนเรามักจะคาดหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน (Payoff) จากการเล่นเกม ซึ่งสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกม ไม่จำเป็นจะต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะ เป็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเล่นเกม หรืออาจจะ เป็นความรู้สึกในทางบวก หรือความรู้สึกในทางลบก็ได้

พรหมฉาย ทวีพระประภา (2527 : 93 - 94) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตของคนเรา ในปัจจุบันนี้ ส่วนหนึ่งเป็นการเล่นเกมชีวิตกัน ซึ่งโดยมากเล่นโดยวิถีทางที่เขาไม่รู้ตัวและมักจะ มีแนวโน้มที่จะเลือกบุคคลบางคน เช่น คู่สมรส เพื่อน และเพื่อนร่วมงาน หรือคนอื่น ๆ ที่มีบทบาท ตรงข้ามกับตนมาเป็นคู่กัน เกมชีวิต หรือเกมทางจิตวิทยา มีส่วนประกอบพื้นฐานดังนี้ มีรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์แบบสอดคล้องต้องกัน (ตามที่สังคมยอมรับเป็นเบื้องหน้า) มีรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ แบบซ่อนเร้น (เป็นข่าวสารทางจิตวิทยา) ซ่อนอยู่ภายใต้ และมีผลลัพธ์เป็นทางลบ เป็น วัตถุประสงค์อันแท้จริงของเกมนั้น เช่น ความรู้สึกสาแก่ใจ สมน้ำหน้าเอาชนะ แก่งแค้น หรือค่า ว่าตนเอง บุคคลที่มีทัศนะ "I'm OK, You're OK." จะไม่เล่นเกมกับผู้อื่น เพราะเกมชีวิต เป็นสิ่งที่ขัดขวางความสัมพันธ์ที่ตรงไปตรงมาใกล้ชิด และเปิดเผยในระหว่างผู้เล่น แต่คนก็ยัง เล่นเกมกันอยู่เพื่อให้เป็นการฆ่าเวลาเพื่อกระตุ้นความสนใจ หรือเล่นเพื่อให้มีหนทางที่จะได้รับความรัก ความเอาใจใส่ หรือเพื่อสนับสนุนบทบาทของตนเอง (ผู้กล่าวหา ผู้ช่วยเหลือ หรือเหยื่อ) เกมเปรียบเหมือนละครฉากสั้น ๆ ในละครชีวิตของแต่ละบุคคล คนเราอาจจะเล่นเกม ด้วยระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ตั้งแต่ระดับที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นหุ้นเล่นตากับชายหนุ่ม หญิงสาวในงานเลี้ยง ไปจนถึงระดับที่มีการก่ออาชญากรรมของการฆ่าตนเองและการฆ่าผู้อื่น

อาภา จันทรสกุล (2531 : 174 - 175) กล่าวว่า ความรู้สึกที่บุคคลสะสมไว้บุคคล จะหาโอกาสระบายออกมา ถ้าระบายออกมาจากการสื่อสารสัมพันธ์แบบตรงไปตรงมาไม่ได้ เพราะสังคมไม่ยอมรับบุคคลก็จะใช้วิธีเล่นเกมทางจิตวิทยา เป็นเกมชีวิตที่เล่นกันโดยไม่รู้ตัว เกมจะมีคนเล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป และมีลักษณะพื้นฐานดังนี้คือ จากการพิจารณาอย่างผิวเผิน การสื่อสารสัมพันธ์จะเป็นไปในแบบที่ไม่ขัดแย้งกัน (Complementary Transaction) เพราะ เป็นรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่สังคมยอมรับ จากการวิเคราะห์จะพบว่า การสื่อสารสัมพันธ์ที่แท้จริงเป็นแบบที่มีนัยเคลือบแฝง (Ulterior Transaction) ซึ่งเป็นความต้องการที่แท้จริงที่ซ่อน

เร้นอยู่ และมีผลทางลบ (Negative payoff) เพราะการเล่นเกมนั้น วัตถุประสงค์ที่แท้จริงจะเป็นความรู้สึกสะใจความรู้สึกชนะ ความรู้สึกเป็นผู้ถูกต้อง ความรู้สึกสมน้ำหน้าตนเอง ฯลฯ เกมเป็นสิ่งที่เล่นกันซ้ำ ๆ ซาก ๆ ถ้าสังเกตจะเห็นว่าผู้เล่นเกมมักใช้คำพูดกิริยาซ้ำ ๆ ซาก ๆ กัน เปลี่ยนไปแล้วแต่สถานการณ์ หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้เล่นเกมเพื่อต้องการความรู้สึกที่ซ่อนเร้นที่มีอยู่ ได้รับการยอมรับ ตอบสนอง จึงทำซ้ำ ๆ ในชีวิตประจำวัน เราจะพบว่า บุคคลเล่นเกมทางจิตวิทยาด้วยระดับความรุนแรงแตกต่างกันตามกาลเทศะ เกมบางอย่างเล่นเพื่อความสนุกสนาน ชั่วเวลา แก้เบื่อ เช่น การเล่นหูล่เล่นตาของหนุ่มสาว การทำตัวให้น่าคุ้มครอง การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ของหญิงสาว แต่เกมบางอย่างมีความรุนแรงมาก อาจจบลงโดยการฆ่าตัวตาย การเข้าโรงพยาบาลโรควิต หรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

ธีระ ประพฤติกิจ (2531 : 420) กล่าวว่า การเล่นเกมการปฏิสัมพันธ์จะต้องประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ผู้เล่นก็มีลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะของตน การเล่นเกมจะต้องมีพฤติกรรม 2 ระดับคือ ระดับที่เปิดเผย (Overt) และปิดบังซ่อนเร้น (Hidden or Covert)

เบริน ได้อธิบายคำว่า เกมทางจิตใจเป็น "การติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์ซึ่งมักจะเกิดขึ้นซ้ำอีก มีเหตุมีผลแต่เพียงผิวเผิน (ดูเหมือนว่ามีเหตุผล) แต่แท้ที่จริงมีแรงจูงใจอย่างอื่นแอบแฝงอยู่" (พรรณราย ทริพย์ประภา. 2527 : 173)

สรุปได้ว่า✓การวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการวิเคราะห์การพูดคุยสนทนาและเกม วิเคราะห์ลักษณะของการสนทนา และลักษณะของเกม วิเคราะห์ระดับความรุนแรงของการเล่นเกม จำนวนผู้เล่น ระยะเวลาที่เล่น และข่าวสารเรื่องราวที่แอบแฝงซ่อนเร้นอยู่ของการเล่นเกม ✓

การวิเคราะห์บทชีวิต

✓ในการวิเคราะห์บทชีวิต จะวิเคราะห์ในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจชีวิตของตัวเองดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะบทชีวิตเปรียบเหมือนแผนการของชีวิต (Life Plan) ประกอบด้วยรายละเอียดของพฤติกรรมที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ทัศนคติในชีวิต (Life Position)

โกศล มีคุณ (2533 : 138) กล่าวว่า ทัศนคติในชีวิต หมายถึง เจตคติที่คนเรามีต่อการกระทำของตัวเองและคนอื่น ๆ และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531 : 103) กล่าวว่า การเลือกทัศนคติในชีวิตมีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตัวเองและสภาพแวดล้อมตั้งแต่บุคคลนั้นยังเด็ก ความเข้าใจเกี่ยวกับตัวเอง การรู้จักตัวเอง ความรู้สึกต่อตัวเองและต่อผู้อื่น จะสะท้อนให้เห็นจากการเลือกทัศนคติในชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ ดูบริน (Dubrin. 1981 : 255) กล่าวว่า ในวัยเด็กบุคคลได้พัฒนาชีวิตโดยซึมซับวัฒนธรรม ค่านิยม ปทัสถานต่าง ๆ จากการติดต่อสัมพันธ์ในครอบครัวจากสื่อมวลชน จากสังคม และสภาพแวดล้อม การแสวงหาการพัฒนาทัศนคติในชีวิตคือการแสวงหาคำตอบต่าง ๆ เช่น ฉันคือใคร? ฉันเป็นอย่างไร? ใครคือบุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัว?

ทัศนคติในชีวิตของบุคคล อาจแบ่งได้ 4 แบบ คือ

1. ดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK) เป็นการมองเห็นว่าทุกคนเท่าเทียมกัน มีค่าเหมือนกัน เป็นตำแหน่งของชีวิตของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มองตัวเองและบุคคลอื่นในแง่ดี สามารถยอมรับตัวเองและบุคคลอื่นได้ตามที่เป็นจริง

2. ตัวเองเด่น (I'm OK, You're not OK) เป็นการมองว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นตลอดเวลา เป็นตำแหน่งของชีวิตที่บุคคลเห็นว่า ตัวเองเหนือกว่าบุคคลอื่น ตัวเองดีกว่าคนอื่น มีความหยิ่ง ยโส และดูถูกเหยียดหยามคนอื่น พยายามขจัดผู้อื่น มีความหวาดระแวง ไม่วางใจคนอื่น จะไม่เชื่อความคิดของคนอื่น และไม่รับฟังความคิดของผู้อื่นในกรณีที่รุนแรง มักจะลงเอยด้วยการทำลายชีวิตคนอื่น หรือฆ่าคนอื่น

3. ตัวเองด้อย (I'm not OK, You're OK) เป็นการมองว่าตัวเองด้อยกว่าคนอื่น เป็นตำแหน่งของชีวิตที่บุคคลเห็นว่าตัวเองต่ำด้อย น้อยหน้าบุคคลอื่น มีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่า ทำตัวเศร้าหมอง ชอบหลบเลี่ยง ไม่ต้องการพบปะผู้คน จะไม่มีความสุขในชีวิต เพราะต้องทำอะไรตามผู้อื่นอยู่เสมอ

4. ด้อยด้วยกัน (I'm not OK, You're not OK) มองไม่เห็นคุณค่าของชีวิตมองโลกในแง่ร้าย เป็นตำแหน่งของชีวิตที่บุคคลนั้นมักจะมีลักษณะหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ไม่เห็น

คุณค่าทั้งในชีวิตของตัวเองและผู้อื่น มีความคิดว่าชีวิตนี้หาประโยชน์ไม่ได้หาความจริงมิได้ ชั่งกะ ตายอยู่ไปเรื่อย ๆ มักใช้ชีวิตให้หมดไปวันหนึ่ง ๆ อย่างปราศจากความหมายหรือความหวังใด ๆ ทั้งสิ้น มักพบในผู้ป่วยโรคจิต หรือโรคประสาทในกรณีที่รุนแรงจะลงเอยด้วยการทำลายชีวิต ของผู้อื่นและของตัวเอง

การวิเคราะห์ตัวเอง และผู้อื่นที่เกี่ยวข้องว่ามีจุดยืนชีวิตอย่างไร อาจช่วยให้เข้าใจและ ติดต่อสื่อสารกันได้ดีขึ้น (โกศล มีคุณ. 2533 : 139)

สรุปได้ว่า การจะวิเคราะห์ทั้งชีวิตของบุคคลนั้น ควรให้บุคคลได้เข้าใจถึงโครงสร้าง ของบุคลิกภาพ การติดต่อสัมพันธ์ การใช้เวลาในการสนทนา และการเล่นเกมได้อย่างเข้าใจ ถูกต้อง และสามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ในวิถีชีวิตของตัวเองได้ นอกจากนี้ไม่ว่าบุคคลจะเลือก ทัศนคติในชีวิตแบบใด และมีพฤติกรรมยืนยันแบบนั้นแล้ว บุคคลที่สามารถวิเคราะห์ทั้งชีวิตได้ ย่อม จะฝึกฝนตัวเองให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้โดยมีทัศนคติในวิถีชีวิตของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มองตัวเองและบุคคล อื่นในแง่ดี สามารถยอมรับตัวเองและบุคคลอื่นได้ตามที่เป็นจริง กล่าวคือการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่ดี นั้น บุคคลจะต้องมีทัศนคติในวิถีชีวิตที่ดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK)

การเอาใจใส่ (Stroke)

การแสดงความรักเอาใจใส่ที่บุคคลหนึ่งให้กับอีกบุคคลหนึ่งนั้น เบิร์น (Berne) เรียกว่า สะโตรค์ (Stroke) และการเอาใจใส่นี้เป็นพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งการ แลกเปลี่ยนการเอาใจใส่จะก่อให้เกิดการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transaction)

ในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ การเอาใจใส่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์ ทั้งนี้เพราะโดย ธรรมชาติ มนุษย์ต้องการได้รับการเอาใจใส่ ทั้งด้านคำพูด (Verbal Stroke) ท่าทาง การกระทำ (Action, Gait Stroke) และทางด้านใบหน้า อารมณ์ (Facial Stroke) ซึ่งสอดคล้องกับ วิลลิก ปิยะมโนธรรม (2533 : 72) กล่าวว่า ถ้าต้องการเป็นคนที่มีสุขภาพ จิตดี ก็ต้องคอยสะโตรค์กับคนอื่นด้วยกันอย่างน้อย ๆ สัก 3 คน 3 เรื่อง และแต่ละคนก็ควรมีสัก 10 สะโตรค์ ด้วยกันในแต่ละวัน สะโตรค์นี้จะเป็นทาง คำพูด ภาษากาย หรือสัมผัสกันสลับกัน ไปสลับกันมาก็ได้ทั้งนั้น เช่น เริ่มหัดเปลี่ยนหัวข้อเรื่องในการพูดคุยกันกับคนที่เรารู้จักกันมานาน

แล้วและหรือคนที่เราเพิ่งเริ่มรู้จักกันในหลาย ๆ เรื่องที่ไม่เจาะ ช้าชากันอยู่อย่างไรก็เคยชินกัน อยู่อย่างนั้น และเวลาพูดคุยกันก็ควรรู้จักส่ายตาดันแสดงอารมณ์ออกทางใบหน้า ท่าทาง รวมทั้ง น้ำเสียงกัน แล้วก็หัดที่จะกล้าสัมผัสซึ่งกันและกันบ้าง ในขณะที่ต้องแสดงความรู้สึกที่มีต่อกัน

สรุปได้ว่า ในการให้สະไตรค์ (Stroke) แก่กันและกันนั้น จะต้องให้อย่างมีความจริงใจ มีความแน่ใจ (Genuineness) มีความเข้าใจอย่างเข้าอกเข้าใจ (Empathetic Understanding) ยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning Positive Regard) เอื้ออาทร อนุเคราะห์ใจต่อกัน (Caring) และมีความสอดคล้อง (Congruence) จึงจะทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลได้ ✓

* งานวิจัยเกี่ยวกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากการศึกษาผลงานวิจัยภายในประเทศ มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎี TA ดังนี้ คือ

ในปี 2531 อีระ ประพตกิจ (2531 : 118) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกกลุ่ม TA ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานทางจิตในภาวะอีโก้ที่จำเป็นต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของ นักศึกษาบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวน 11 คน ซึ่งลงทะเบียน ในภาคฤดูร้อน ของปีการศึกษา 2530 ณ วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี พบว่า พลังงานทางจิตในภาวะอีโก้โดยเฉพาะภาวะอีโก้เป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการฝึก กลุ่มแบบจิตบำบัดตามทฤษฎี TA และในปี 2532 ศิริพร เวชพิพัฒน์ (2532 : 180) ได้ศึกษา เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการ สื่อสารสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการพัฒนาการสื่อสารสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนเพิ่มขึ้น *

สำหรับในต่างประเทศ มีผู้ศึกษาทฤษฎี TA ดังนี้คือ

ในปี 1973 แมคคอมมิกค์ (Dusay and Dusay. 1984 : 430 - 431 ; อีระ ประพตกิจ. 2531 : 70 - 71 ; อ้างอิงมาจาก McCormick. 1984) ได้ทำการ ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ของการทำจิตบำบัดระหว่างการปรับพฤติกรรม (Behavior

Modification กับ TA) โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 904 คน ที่อยู่ในช่วงอายุ 15 - 16 และ 17 ในโรงเรียนของรัฐแคลิฟอร์เนีย 2 แห่ง นักเรียนเกือบทั้งหมดมีประวัติสำคัญเกี่ยวกับการถูกจับ สอบตก ภาควัฒน์ และมีปัญหาเกี่ยวกับทางอารมณ์ และพฤติกรรม ประมาณร้อยละ 60 ติดยา เสพติด ประเภท LSD และเฮโรอีนมาแล้ว ความสามารถในการอ่านเท่ากับเด็กระดับชั้นปีที่ 1 และความสามารถในวิชาคณิตศาสตร์เท่ากับเด็กชั้นปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ สำหรับฝึกแบบ TA 460 คน และแบบปรับปรุงพฤติกรรม 444 คน หลังจากการทำจิตบำบัดทั้งสองวิธีผ่านไปแล้วทั้งสองกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แต่ระดับต่างกันเล็กน้อย เช่น ทางด้านคณิตศาสตร์กลุ่ม TA ดีขึ้น โดยคะแนนเฉลี่ย 0.91 ส่วนกลุ่มปรับปรุงพฤติกรรมดีขึ้น 0.62 และทางด้านการอ่านกลุ่มพฤติกรรมนิยมดีขึ้นโดยเฉลี่ยถึง 1.48 ส่วนกลุ่ม TA ดีขึ้น 1.16 และถ้ามีการเปรียบเทียบความประหยัดเวลา จะพบว่า TA ใช้เวลาเพียง 7 เดือน 6 วัน ส่วนกลุ่มปรับปรุงพฤติกรรมใช้เวลาถึง 8 เดือน 7 วัน และถ้ามีการเปรียบเทียบบรรยากาศการฝึกพบว่ากลุ่ม TA มีบรรยากาศที่สนุกสนานกว่ากลุ่มปรับปรุงพฤติกรรม และในปี 1972 ทอมสัน (Dusay and Dusay, 1984 : 431 ; อีระ ประพฤติกิจ. 2531 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Thompson, 1972) ทำการวิจัยโดยตั้งสมมติฐานเบื้องต้นว่า ภาวะอึดทุกภาวะสังเกตเห็นได้ ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นผู้สังเกต มีความเห็นเอกฉันท์ แม้ผู้สังเกตที่ข้องเข้าแต่ได้รับการฝึกฝน การสังเกตก็ได้ผล สอดคล้องกันกับผู้เชี่ยวชาญ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงบันทึกการทำจิตบำบัดกลุ่ม 9 ชั่วโมง แล้วนำมาวิเคราะห์อย่างละเอียดเป็นตอน ๆ เพื่อบันทึกคำ พยางค์ สำเนียง ประโยค ฯลฯ โดยผู้เชี่ยวชาญทฤษฎีแล้วบอกว่า ลักษณะคำพูดแบบไหนเป็นภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) และเด็ก (Child) จากนั้นจึงให้ผู้สังเกตการณ์ที่มีลักษณะ เชื้อชาติและไม่ได้รับการฝึก ตัดสินภาวะอึดไว้ พบว่าวิเคราะห์ได้ไม่ดี แต่หลังจากให้การฝึก 1 สัปดาห์ การสังเกตและการวิเคราะห์ทำให้ดีขึ้นมาก และสอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญ เป็นการ ยืนยันว่า ภาวะอึดมีจริง สังเกตได้ จำแนกได้เพียงแค่ผู้สังเกตนั้นเข้าใจทฤษฎีและฝึกการสังเกต นอกจากนี้ ในปี 1967 เฮอร์เลย์ และพอร์เตอร์ (Dusay and Dusay, 1984 : 432 ; อีระ ประพฤติกิจ. 2531 : 71 - 72 ; อ้างอิงมาจาก Hurley and Porter, 1967) ได้วิจัยโดยจำแนกนักศึกษา 194 คน ที่ต้องลงทะเบียนเรียนวิชาเกี่ยวกับวิธีเรียน เพราะมี

พฤติกรรมการณ์เรียนไม่สมวัย และมีผลการเรียนต่ำมากออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็กถูกปรับตัว (AC) และเด็กที่เป็นธรรมชาติ (Natural Child) หรือเด็กอิสระ (FC) การวิจัยพบว่า มีอยู่ 47 คน ที่อยู่ในกลุ่ม FC หรือ NC พวกที่อยู่ในกลุ่มเด็กถูกปรับตัว จะมีลักษณะเหมือนถูกระงับ ไม่ให้แสดงออกด้วยความรู้สึกล้วนๆ จะรบกวนเพื่อน ๆ ส่วนพวกเด็กธรรมชาติจะแสดงออกในลักษณะที่ต่อต้านอำนาจภายนอกตามใจตัวเองและเชื่อมั่นในตัวเอง สำหรับการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) ผู้วิจัยได้พยายามจำแนกความแตกต่างระหว่าง AC กับ NC ให้ชัดเจน โดยการนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา คือ MMPI Marlowe - Crowne Social Desirability (SD) Scales, Laforge Interpersonal Checklis/LOV (Love-Hate Continuum) และ DOM (Dominance - Submissiveness Continuum) โดยตั้งสมมติฐานว่า ลักษณะเด็กปรับตัวน่าจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะก้าวร้าวต่อสังคมจากแบบทดสอบ MMPI ตอน PD (Psychopathic Deviate) และกับ DOM ด้านแนวโน้มที่จะชอบข่มขู่ผู้อื่นและต่อต้าน และสัมพันธ์ทางบวกกับ SD และ LOV ด้านแนวโน้มการคล้อยตามและยอมรับผู้อื่น ผลสอดคล้องกับที่ตั้งสมมติฐานไว้

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มสัมพันธ์

ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์

มีผู้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ดังนี้

แฮโรลด์ (Herrold. 1950 : 492 - 504) ได้ให้ความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ว่าเป็นกระบวนการให้บุคคลรวมตัวกันเข้ามาเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีความมุ่งหมายแน่นอน

เจนกินส์ (Jenkins. 1950 : 54 - 60) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หมายถึงกระบวนการกลุ่ม บทบาทของกลุ่ม รวมทั้งบทบาทของบุคคล

คาร์ทไรท์ และแซนเดอร์ (Cartwright and Zander. 1968 : 4) ได้กล่าวถึงความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ไว้ 3 ความหมายคือ (1) หมายถึง อุดมการณ์ทางการเมืองแบบหนึ่ง

(A Sort of Political Ideology) ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการที่กลุ่มควรจัดดำเนินการให้มันขึ้น โดยอ้างถึงความเป็นผู้นำในระบอบประชาธิปไตย ซึ่งลักษณะของกลุ่มจะเป็นแบบ ทุกคนในกลุ่มมีความเท่าเทียมกัน โดยไม่จำเป็นต้องมีผู้นำหรือผู้ตามในกลุ่ม (2) กลุ่มสัมพันธ์ หมายถึง ชุดของเทคนิค เช่น การเล่นสวมบทบาท (Role Playing) การอภิปรายตามรหัส 66 (Buzz Sessions) การสังเกต (Observation) การส่งผลย้อนกลับของขบวนการกลุ่ม (Feedback of Group Process) และการตัดสินใจของกลุ่ม (Group Decision) ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ นี้ใช้กันอย่างกว้างขวางในการอบรมเพื่อปรับปรุงทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ (3) กลุ่มสัมพันธ์หมายถึง สาขาที่วัดด้วยการสอบสวน สืบสวน (A Field of Inquiry) ซึ่งกระทำไปเพื่อให้ทราบธรรมชาติของกลุ่มต่าง ๆ

ทองเรือน อมรัชกุล (2522 : 27) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์หมายถึง แรงปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม (Interacting Forces) ซึ่งแรงต่าง ๆ เหล่านี้จะรวมตัวกันและดำเนินการเพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของกลุ่ม

ทศนา แวมมณี (2522 : 1) กล่าวว่า กลุ่มสัมพันธ์เป็นวิทยาการแขนงหนึ่งซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้ซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เนื้อหาเรื่องกลุ่มสัมพันธ์มีให้ศึกษามากมาย เช่น เรื่องธรรมชาติของคน มนุษย์พฤติกรรม ธรรมชาติของกลุ่ม ลักษณะการรวมตัวของกลุ่ม แรงผลักดันต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่ม บทบาทสมาชิกกลุ่ม กระบวนการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวข้างต้น สิริมา เกษมศิริสวัสดิ์ (2525 : 3 - 4) สรุปความหมายของกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้

1. กลุ่มสัมพันธ์ คือ การศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของความสัมพันธ์ของคนและกลุ่มคน ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ว่า คนหนึ่งมีอิทธิพลต่อคนหนึ่งอย่างไร และทำอย่างไร คนหลาย ๆ คนจึงจะอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นปกติสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำงานร่วมกันได้อย่างดีและได้ผลงานที่ดีด้วย

2. สิ่งที่ดีว่าเป็นลักษณะพิเศษในเรื่องของกลุ่มสัมพันธ์นี้ คือ วิธีการศึกษามีลักษณะเป็นการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น และเกิดขึ้นจริง ๆ ในกลุ่ม มิใช่เป็นการเรียนรู้แบบสอนหนังสือ แต่เรียนรู้จากการกระทำหรือประสบการณ์ ลักษณะดังที่นี้จะทำให้ผู้ศึกษาเรื่องนี้มีชีวิตชีวา สนุกสนาน และท้าทายความคิด พฤติกรรม ความสามารถของตน รวมทั้งจะได้รับการเรียนรู้อย่างกว้างขวางจากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ ด้วยความรู้ที่ได้รับจากวิทยากร กลุ่มสัมพันธ์จะเกิดประโยชน์อย่างมหาศาล ถ้าผู้เรียนรู้จักนำความรู้ที่ได้ไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน รวมทั้งแนะนำคนอื่น ๆ ด้วย

ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

พรหมราช ทรัพย์ะประภา (2529 : 3) กล่าวว่า การเรียนการสอนชนิดที่เรียกว่า "กระบวนการกลุ่ม" หรือ Group Process เป็นวิธีการที่แพร่หลายเข้ามาในวงการศึกษามาไม่นานนัก แต่ก็เป็นที่นิยมกันแพร่หลายไปอย่างรวดเร็ว เข้าไปสู่ในวงการอื่น ๆ ด้วย ทำให้เกิดกิจกรรมการเรียนรู้ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า "กลุ่มสัมพันธ์" ขึ้นซึ่งกันนับว่าเป็นกิจกรรมในการฝึกมนุษย์สัมพันธ์อย่างหนึ่งอีกด้วย

ฉลอง ภิรมย์รัตน์ (2519 : 9) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม เป็นเรื่องราวของสัมพันธ์กิริยา (Interaction) ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นไปอย่างเสรีตามธรรมชาติ ภายใต้อิทธิพลทางจิตวิทยาและทางสังคม

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรสุภกุล (2519 : 14 - 15) กล่าวว่า เรื่องของกระบวนการกลุ่มนั้น เน้นในเรื่องของปฏิสัมพันธ์ (Interaction) อย่างเสรีของสมาชิกที่จะช่วยให้กลุ่มขึ้นสู่จุดหมายที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งขบวนการนี้จะมีพลังทั้งทางด้านกายภาพ และจิตวิทยาอันสลับซับซ้อนเข้ามาเกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึงความหมายของกระบวนการกลุ่มว่า กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึง ที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายที่มาพบปะสังสรรค์กันด้วยความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ในกันและกัน เรียกว่า เกิดการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การปฏิสัมพันธ์นี้เองช่วยให้ค้นพบวิธีแก้ปัญหานานานพ้อใจร่วมกัน ทำให้แต่ละคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในระหว่างกัน และผลลัพธ์ประการต่อมาก็คือ ทำให้

แต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้แกกันและกัน และมีความเอื้ออาทรต่อกันอีกด้วย ผลรวมของประสบการณ์ย่อมเกิดเป็นพลังของกลุ่มซึ่งมีทิศทาง มีอัตราความเร็วและมีปริมาณอยู่ในตัวของมันเอง สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกในความสำเร็จในการดำเนินงานร่วมกัน ซึ่งเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่ได้รับถือว่าเป็นที่มาแห่งความพึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งการทำงานที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

พรณพิศ วาณิชยการ (2528 : 136) กล่าวว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง การคิด การรู้สึก และการกระทำของสมาชิกในกลุ่มที่แสดงสัมพันธ์ต่อกันและกัน และมีอิทธิพลต่อกันและกัน กระบวนการกลุ่มแบ่งออกเป็นสองลักษณะใหญ่ ๆ คือ กระบวนการกลุ่มทางด้านสังคมที่เน้นงาน (Socio Group Process) และกระบวนการกลุ่มทางด้านจิตใจ (Psyche Group Process) กระบวนการกลุ่มทางด้านสังคมนั้น จะมีเป้าประสงค์ร่วมที่ชัดเจน มีโครงสร้างเป็นรูปแบบ สมาชิกจะเป็นแบบทั้งอาสาสมัคร และไม่อาสาสมัคร แต่ต้องเข้าร่วมในกลุ่ม เพราะเป็นหน้าที่รับผิดชอบ ลักษณะของสมาชิกจึงมีความแตกต่างกันในเรื่องของ อายุ เพศ สถานภาพ และอาชีพ กระบวนการชนิดนี้จะมุ่งที่จะบรรลุเป้าประสงค์ที่กำหนดไว้ จึงเน้นด้านความคิดของสมาชิกเป็นสำคัญ ส่วนกระบวนการกลุ่มทางด้านจิตใจนั้นจะเป็นไปในลักษณะตรงข้ามคือ ไม่มีเป้าประสงค์ร่วมที่ชัดเจน กลุ่มดำเนินไปในลักษณะที่ไม่เป็นพิธีรีตรอง จะมีโครงสร้างหรือไม่มีโครงสร้างก็ได้ตามความเหมาะสมสมาชิกจะเป็นแบบอาสาสมัครและมีความคล้อยคลึงกันในเรื่อง วัย สถานภาพ และประสบการณ์ กระบวนการชนิดนี้จะสนองความต้องการทางอารมณ์ของสมาชิก จึงเน้นด้านความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญตามความเป็นจริงกระบวนการทั้งสองแบบนี้ไม่ได้แบ่งแยกโดยเด็ดขาดทุกครั้งที่มีการทำงานเป็นกลุ่ม จะต้องมียุทธศาสตร์ของกระบวนการกลุ่มทั้งสองแบบรวมกัน โดยทั่วไปการทำงานในกลุ่มเราจะเน้นกระบวนการกลุ่มทางด้านสังคมมากกว่าทางด้านจิตใจ แต่ถ้าจะให้กลุ่มมีประสิทธิภาพมากขึ้นและส่งเสริมการพัฒนาแต่ละบุคคลให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นเราต้องให้ความสำคัญของกระบวนการทางด้านจิตใจเท่า ๆ กับกระบวนการทางด้านสังคมที่เน้นงาน

ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม

พรหมพิศ วาณิชยการ (2528 : 135) กล่าวว่า ปฏิสัมพันธ์ หมายถึง การพูดจา สื่อความหมายต่อกันและกัน การปฏิบัติร่วมกันในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกัน และนักจิตวิทยา สังคมได้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้ เคิร์ท เลอวิน (Kurt Lewin) ได้เน้นในเรื่องของการพึ่งพาอาศัยกันและกัน (Interdependence) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคล ในกลุ่มทุกคน ทุกคนจะต้องมีส่วนสัมพันธ์กันทั้งในด้านการงานและตัวบุคคล จะขาดบุคคลใด บุคคลหนึ่งในกลุ่มไม่ได้ เครต (Krech) และครัทฟิลด์ (Crutchfield) ได้เน้นความสัมพันธ์ ทางด้านจิตใจ (Psychological Relationship) ความเป็นกลุ่มจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องหมายถึง บุคคลในกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจต่อกันและกัน กิลลิน (Gillin) เป็นอีกบุคคลหนึ่ง ที่เห็นความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยกันและกัน แต่เขาได้เน้นเรื่องความสนใจร่วมกันของบุคคล ในกลุ่ม ถ้าบุคคลในกลุ่มมีความสนใจร่วมกันก็จะเป็นพลังที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นพวกเดียวกัน (We-Feeling) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นกลุ่มอย่างชัดเจน ส่วนแคเทิล (Cattell) มีความเห็นว่า ความเป็นกลุ่มจะเกิดขึ้นได้นั้น บุคคลในกลุ่มจะต้องมีความพอใจที่จะอยู่ร่วมกัน เนื่องจากการอยู่ร่วมกันได้สนองความต้องการของบุคคลในกลุ่ม และแคเทิล ยังได้เน้นจุด มุ่งหมายร่วมกันด้วย

สรุปได้ว่า กลุ่มสัมพันธ์ซึ่งยึดหลักของการปฏิสัมพันธ์นั้น กลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์โดยการ กระทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง (Activity) ปฏิสัมพันธ์จะเป็นปฏิสัมพันธ์ทุก ๆ ด้าน คือ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย (Physical Interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา (Verbal Interaction) ปฏิสัมพันธ์ทางจิตใจ (Emotional Interaction) และกิจกรรมต่าง ๆ ที่กระทำผ่านการปฏิสัมพันธ์นี้จะก่อให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก (Sentiment) ขึ้น

พอจะกล่าวได้ว่า การจัดกิจกรรมกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ และการฝึกอบรม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ครั้งนี้ ก็เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เกิดความ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขข้อบกพร่อง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการ อยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกัน นอกจากนี้ บัญชา ศรีประมวง (2521 : 7) กล่าวว่า กิจกรรม เสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้รับการฝึก ได้มีประสบการณ์อันจะช่วยให้แต่ละ

บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองเกี่ยวกับผู้อื่น และมีความสัมพันธ์กันดีต่อกันเพื่อจะได้ร่วมมือกันทำงาน

งานวิจัยที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์

จากการศึกษาผลงานวิจัยภายในประเทศ มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้คือ

ในปี 2517 ทิศนา แหมมณี (2517 : 12 - 13) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สำหรับครูจากสถาบันฝึกหัดครูระดับประถมศึกษา ผลจากการวิจัย พบว่าการฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการเป็นไปในทางที่ดีขึ้นในด้านทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะและทัศนคติในการสื่อความหมายในการทำงานร่วมกัน ในการแก้ปัญหา ตัดสินใจ การช่วยเหลือผู้อื่น และการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้ เยาวภา เดชะคุปต์ (2517 : 128) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา โดยได้สร้างบทเรียนไปทดลองสอนนักเรียนชั้นประถมปีที่ 4, 5 และ 6 พบว่า ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนที่มีอายุและความสามารถที่แตกต่างกันได้จริงแล้ว ยังพบว่า การเรียนการสอนตามทฤษฎีนี้เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้รับความรู้ ได้รับการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะทางสังคม ทักษะสังคม ทักษะในการทำงานกลุ่ม ทักษะในการหาความรู้ ทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์ และเป็นการปลูกฝัง ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

สำหรับในต่างประเทศ มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ดังนี้คือ

ในปี 1977 เดอร์ชมิทท์ (Durschmidt. 1977 : 3953-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองของนักศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีการยอมรับตนเองดีขึ้น ส่วนความเข้าใจในตนเองของทั้งสองกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ พาร์เคอร์ (Parker. 1983 : 2894-A) ได้ศึกษาผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะการสื่อสาร พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะการสื่อสารในมิติด้านความเข้าใจลักษณะเฉพาะและการสำรวจค้นพบ แต่พบความพอใจในการสื่อสารระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ผลการศึกษาค้นคว้าและทดลองที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์ เป็นกระบวนการที่ช่วยฝึกความเข้าใจ และทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล การยอมรับตนเอง และความเข้าใจตนเอง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับมนุษยสัมพันธ์

ความหมายของมนุษยสัมพันธ์

นักจิตวิทยาถือว่ามนุษยสัมพันธ์ คือ หัวใจสำคัญของสุขภาพจิต ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็คือ ผู้ที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างดีนั่นเอง (ธีระ ประพตกิจ. 2531 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Adler. 1956 ; Berne. 1972)

แอดเลอร์ (Adler. 1929) ใช้คำว่า "ความสนใจสังคม" (Social Interest) หรือที่เขาใช้เป็นภาษาเยอรมันว่า Gemeinschaftsgefühl แทนคำว่า "มนุษยสัมพันธ์" บุคคลที่มีความสนใจสังคมตามที่เสนอของ แอดเลอร์ หมายถึง บุคคลที่สนใจในความสนใจของผู้อื่น มีความกระตือรือร้น มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี ชอบสังคม ชอบให้ความร่วมมือ สอดคล้องกับ แกรนด์อลล์ (Grandall. 1981) กล่าวว่า ลักษณะที่ถือว่าเป็นลักษณะความสนใจสังคมที่บุคคลปกติส่วนใหญ่มีคือ ช่วยเหลือผู้อื่น มีความอดทน อดกลั้น มีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความใจกว้าง รู้จักเกรงใจ มีคุณภาพ น่านับถือและเป็นผู้ที่รู้จักการให้อภัยผู้อื่น

โรเจอร์ส (Rogers. 1970) กล่าวว่า การสร้างมนุษยสัมพันธ์หรือสายสัมพันธ์ (Rapport) ที่ดี คือ การมีความเข้าอกเข้าใจ การมีความสอดคล้องและจริงใจ มีการยอมรับและอนุเคราะห์ต่อกันอย่างไม่มีเงื่อนไข

คำกล่าวของ แอดเลอร์ และโรเจอร์ส สอดคล้องกับมาสโลว์ กล่าวไว้ว่า บุคคลที่สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างยาวนานได้ คือ ผู้ที่บรรลุถึงการแห่งตน (Self-Actualization) แล้ว นอกจากนี้ คอร์ซินี และมาร์เซลล์ล่า (Corsini and Marsella. 1983 : 377 - 382) กล่าวว่า บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตนคือ บุคคลที่ไม่ตกอยู่ในอำนาจ

ของความต้องการที่ตนขาดแคลนอยู่ แต่จะมุ่งไปข้างหน้าอย่างสร้างสรรค์ เช่น การมุ่งไปที่ความจริง ความงาม ความซื่อสัตย์ ความสัมพันธ์ที่ดีและสันติภาพ ความอิสระเสรีและความเป็นตัวของตัวเอง การยอมรับตัวเองและผู้อื่น และมีความสนใจสังคมเป็นต้น

สรุปได้ว่า มนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่อบุคคลอื่น เพื่อทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน โดยมีลักษณะสำคัญ กล่าวคือ การรู้จักควบคุมตัวเอง การไม่ควบคุมผู้อื่น และการไม่ให้ผู้อื่นควบคุม

ทฤษฎีมนุษยสัมพันธ์

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เบิร์น (ธีระ ประพตกิจ, 2531 : 2 - 4 ; อ้างอิงมาจาก Berne, 1966) กล่าวว่าบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะต้องเป็นผู้ที่มีความสมดุลของบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมได้โดยเขียนเป็นกราฟแท่ง 5 แท่ง อย่างที่เรียกว่า แผนภูมิเอกัตบุคล (Egogram) ซึ่งแต่ละแท่งแสดงพลังงานทางจิต 5 ภาวะ คือ ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ ขอบวิจารณ์ (Critical Parent - CP) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult - A) ภาวะความเป็นเด็กอิสระเสรี (Free Child - FC) และภาวะความเป็นเด็กปรับตัว (Adapted Child - AC)

ความสมดุลของบุคลิกภาพตามทัศนะของเบิร์นดังกล่าว จะต้องมียุทธศาสตร์เอกัตบุคลหรือกราฟแท่งแต่ละแท่งประกอบกันเป็นรูปประฆังคว่ำ (Bell - Shaped) ซึ่งแสดงถึงการมีบุคลิกภาพที่ประกอบด้วยพลังงานทางจิตทั้ง 5 ประการดังกล่าวอย่างพอเหมาะ บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบนี้ จะสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้ดี เพราะจะเป็นผู้ที่มิและใช้พลังงานทางจิตได้อย่างเหมาะสม ไม่มีลักษณะพ่อ - แม่ ขอบวิจารณ์มากเกินไปจนกลายเป็นผู้ที่คิดควบคุมคนอื่นแบบเผด็จการ ไม่มีลักษณะพ่อ - แม่ ขอบทะนุถนอมมากเกินไปจนทำให้คนอื่นอึดอัด หรือน้อยเกินไป จนกลายเป็นคนใจดำ มีลักษณะความเป็นผู้ใหญ่พอสมควร จนเป็นรูปประฆังคว่ำ ทำให้ควบคุมตัวเองได้ดี มีภาวะความเป็นเด็กอิสระเสรีที่พอดีเพื่อให้ชีวิตมีความกระตือรือร้น สนุกสนานต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้พลังใจแก่ชีวิต และมีลักษณะเด็กปรับตัวอยู่บ้างพอสมควร เพื่อให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและ

รู้จักการประนีประนอม แต่ไม่ถึงขนาดยอมให้ผู้อื่นมาควบคุมจนสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง
(ธีระ ประพฤติกิจ. 2531 : 3)

ทฤษฎีจิตบำบัดเกสโตลท์

ทฤษฎีจิตบำบัดเกสโตลท์ มีแนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องมนุษยสัมพันธ์ การกำหนด และบังคับตัวเองหรือการฝึกให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองนั้น ถ้าเราสามารถควบคุม ประสบการณ์ตนเองได้ จะเป็นคนที่มีความประพฤติดี กล่าวคือ ความสามารถในการบังคับควบคุม ตัวเองของมนุษย์ย่อมมีระดับแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับการรับรู้และเข้าใจว่าอะไรกำลัง เกิดขึ้น และควรจะเป็นหลักสำคัญ ข้อนี้น่าจะสามารถนำไปใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และในกลุ่มสังคมได้ (ธีระ ประพฤติกิจ. 2531 : 530)

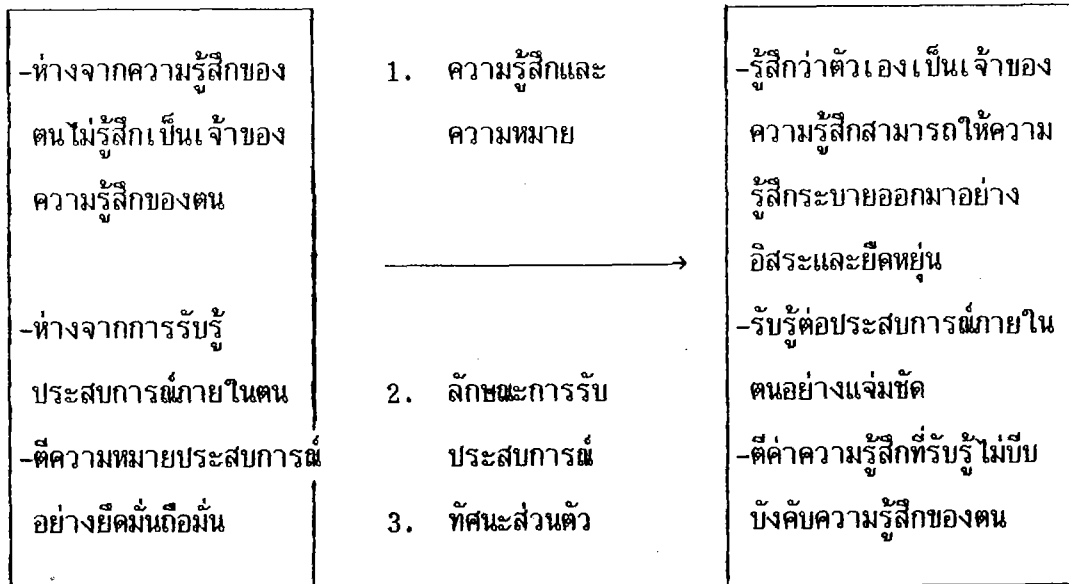
ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีจิตบำบัดยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นทฤษฎีที่นำไปใช้เพื่อสร้างมนุษยสัมพันธ์ ได้ทุกรูปแบบ ที่ไหนที่บุคคลต้องการเข้าใจผู้อื่นหรือต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจและมีความเต็มใจ ที่จะเปิดเผยตนเองเพื่อให้เกิดการรอกงาม ที่นั่นก็สามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ได้อย่างเต็มที่

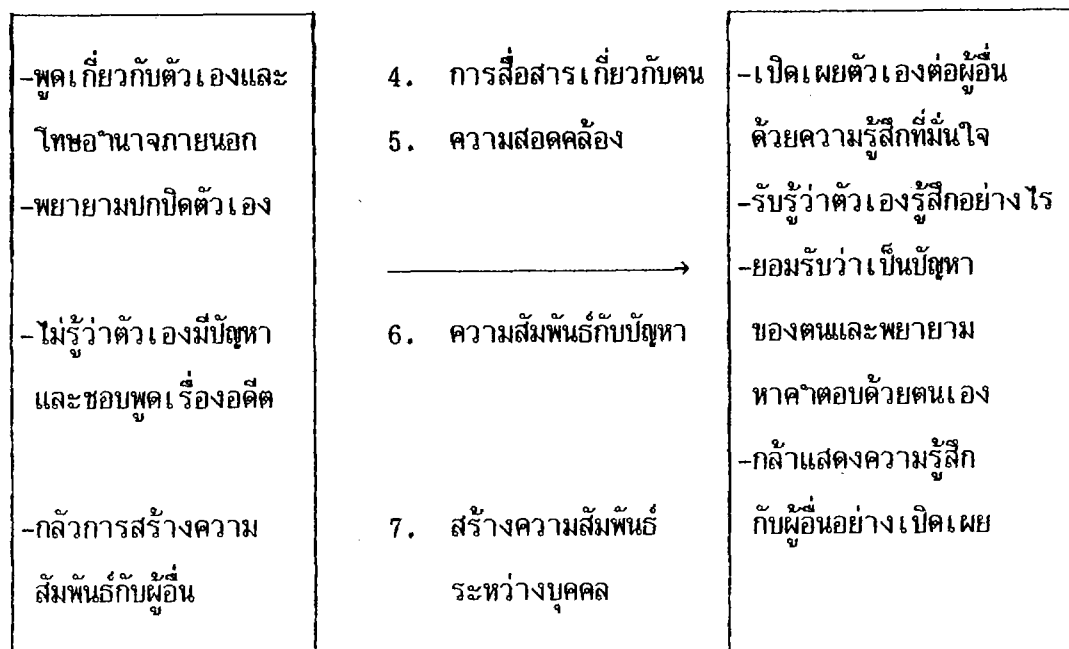
ทฤษฎีนี้ถือหลักง่าย ๆ ว่า "รู้จักตัวคุณ - เป็นตัวของคุณ" การที่คุณรู้จักตัวคุณ ย่อมทำให้ คุณบรรลุจุดสูงสุดที่คุณปรารถนาได้ ข้อสำคัญคุณจะต้องนึกอยู่เสมอว่า เราไม่เหมือนใครในโลกนี้ ดังนั้นการเป็นตัวเราเอง ได้คือศักยภาพสูงยิ่ง นั่นคือเราไม่จำเป็นต้องเก่งเหมือนกับที่คนอื่นเก่ง แต่เราอาจจะดีอย่างที่เราทำได้และดีอีกทางหนึ่งที่ไม่เหมือนใคร การไม่เป็นคนอื่น นอกจากเป็นตัวเราเองง่ายกว่าการเป็นคนอื่นถ้าเราพยายามที่จะเป็นคนอื่น ก็เท่ากับเราต้อง เข้าไปต่อสู้ในสงครามที่ยากยิ่งที่ใครก็มีสิทธิ์เข้าไปต่อสู้แต่ไม่มีวันที่จะหยุดต่อสู้ และอาจจะไม่มี ทางชนะด้วย นอกจากนี้การที่คนเราจะเป็นตัวของตัวเองได้คนเราต้องประกอบด้วยความเชื่อ ในคุณค่าของตนเองเป็นประการแรก และความเชื่อดังกล่าวเราไม่ได้มาง่าย ๆ จากที่ไหนก็ได้ เราต้องมีประสบการณ์ที่ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีคุณค่า ซึ่งในปัจจุบันหายากขึ้นทุกทีที่จะหา ประสบการณ์เช่นนั้น เพราะไม่ว่าที่ไหนล้วนแต่ให้ข้อมูลที่ทำให้เรารู้สึกว่าด้อยค่าและไม่เชื่อใจ

ตัวเอง โดยเฉพาะเราจะต้องทำอะไรก็ตามที่คนอื่นพิจารณาว่าเหมาะสมและเราต้องปฏิบัติตาม
เขาอยู่ตลอดเวลา (ธีระ ประพฤติกิจ, 2531 : 312)

ตามทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส กล่าวได้ว่า บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์
กับผู้อื่นได้ จากการเรียนรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง (Process of Continuum)
ของบุคลิกภาพ โดยมีหลักการว่า "บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้จากการเรียนรู้
กระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องของบุคลิกภาพ" (ธีระ ประพฤติกิจ, 2531 : 312)
ดังภาพประกอบ 5



ขั้น 1 2 3 4 5 6 7



ภาพประกอบ 5 แสดงโครงสร้างการเปลี่ยนแปลงและความสัมพันธ์ระหว่างกลไกการ
เปลี่ยนแปลง (แนวตั้ง) กับกระบวนการต่อเนื่อง (แนวนอน)

การเกิดมนุษยสัมพันธ์

ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยืนยันว่า มนุษยสัมพันธ์ของบุคคลเกิดจากบทชีวิต (Scripts) ซึ่งขึ้นอยู่กับกรอบมโนทัศน์ เวลา และองค์ประกอบทางจิตวิทยาต่าง ๆ อีกมากมาย (ธีระ ประพฤติกิจ, 2531 : 3 ; อ้างอิงมาจาก Dusay and Susay, 1984) อันนำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพตามทัศนะของเบิร์น กล่าวคือ ถ้าได้รับการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเหมาะสมแล้ว แผนภูมิเอกัตบุคลหรือกราฟแท่งแต่ละแท่งจะประกอบกันเป็นรูปประฆังคว่ำ ถ้าการพัฒนาบุคลิกภาพเป็นรูปประฆังหงายมนุษยสัมพันธ์ก็ไม่เกิด เป็นต้น

ธีระ ประพฤติกิจ (2531 : 3) กล่าวว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพ ซึ่งประกอบด้วยพลังงานทางจิตที่มีอยู่ในภาวะตัวตนทั้ง 5 ภาวะ คือ ภาวะความเป็น พ่อ - แม่ ขอบวิจารณ์ (Critical Parent) ภาวะความเป็นพ่อ - แม่ ขอบทะนุถนอม (Nurturing Parent) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult) ภาวะความเป็นเด็กอิสระเสรี (Free Child) และภาวะความเป็นเด็กปรับตัว (Adapted Child) อย่างพอเหมาะ จะเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ได้ดี นอกจากนี้บุคลิกภาพแบบรูปประฆังคว่ำ (Bell - Shaped Egogram) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของพลังงานเนื่องจากการพัฒนาการบุคลิกภาพที่เหมาะสมแต่เล็กที่ทำให้พลังงานทั้งสภาวะของอีโก้แผ่กระจายแจกจ่ายกันไปทั่วอย่างสมดุล จัดเป็นโครงสร้างของบุคลิกภาพที่แสดงถึงความสมบูรณ์ (Healthy) ของจิตใจของบุคคล ดังภาพประกอบ 1 ที่ได้กล่าวแล้ว

จากภาพประกอบ 1 บุคคลที่มีกราฟชีวิตเป็นรูประฆังคว่ำ (Bell Shape) คือ ต้องมี CP ต่ำกว่า NP มี A สูงที่สุด และมี FC สูงกว่า AC เสมอ

ธีระ ประพฤติกิจ (2533 : 9) กล่าวว่า บุคคลที่มี CP ต่ำกว่า NP จะมีความเมตตาให้กับหรือควบคุมลักษณะที่ชอบใช้อำนาจไว้ได้เสมอ เป็นคนที่ไม่ใช้อำนาจ ในการบังคับควบคุมผู้อื่นแบบเผด็จการ ในขณะที่เดียวกันการที่ NP สูงกว่า CP แต่ไม่สูงกว่า A ทำให้บุคคลประเภทนี้ชอบช่วยเหลือ และมีเมตตาต่อผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและมีสติคือ จะช่วยเหลือบุคคลอื่นอย่างพอเหมาะเพื่อเปิดโอกาสได้ช่วยเหลือตนเองได้ด้วย และในทางอ้อมเดียวกันการทำให้ FC สูงกว่า AC ไว้ก็เพื่อให้ FC ซึ่งเป็นลักษณะของความศรัทธาเริ่มสร้างสรรค์ ยึดหยุ่น สนุกสนาน ชอบอิสระเสรี เป็นธรรมชาติแบบเด็ก ๆ ได้ควบคุมกำกับไม่ให้พุ่งสูงขึ้น จนกลายเป็นคนเศร้า ยอมคนอื่น จนขาดความเป็นตัวของตัวเอง แต่ FC ก็ไม่สูงกว่า เพื่อให้ A ควบคุม FC ไม่ให้กลายเป็นคนหลกลอย เจ้าสำราญจนเสียผู้เสียคนเชื่อถือไม่ได้

ลักษณะบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำ เป็นลักษณะที่สอดคล้องกับของกลาสเซอร์ (Glasser. 1984) ที่กล่าวว่า เราจะต้องไม่ควบคุมผู้อื่น (จะต้องไม่ให้ CP สูงกว่า NP) เราจะต้องควบคุมไม่ให้ผู้อื่นควบคุมเรา (จะต้องให้ FC สูงกว่า AC) และเราเท่านั้นที่จะต้องควบคุมตัวเอง (มี A สูงกว่าทั้งหมด)

งานวิจัยเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์

ในประเทศไทย มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องมนุษยสัมพันธ์ดังนี้

ทีศนา เทียนเสมอ (2515 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแบบอย่างการฝึกอบรมด้าน

มนุษยสัมพันธ์แก่นักเรียนฝึกหัดครูในประเทศไทย (A Modeling for Preservice Teaching Training in Human Relation of Thailand) โดยใช้กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ทำด้านคือ ทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทักษะในการใช้วิจารณญาณตัดสินใจ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทักษะการช่วยเหลือผู้อื่น ทักษะในการวิจาร์ณ วิเคราะห์คุณธรรม จริยธรรมและค่านิยม และทักษะในการพัฒนาตนเองเพื่อรู้จักตนเองดีขึ้น ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาทักษะทั้งห้าด้านนี้ได้ ในปี 2526 ศรีภักยา รักษาสัตย์

(2526 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อปัญหา มนุษย์สัมพันธ์ในหน่วยงานของนิสิตปริญญาโท โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ที่ทำรายงานถึงสภาพปัญหามนุษย์สัมพันธ์ในหน่วยงานของตน เพื่อใช้ประกอบการ ศึกษาวิชามนุษย์สัมพันธ์ระหว่างปี พ.ศ. 2522 - 2524 จำนวน 90 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า หน่วยงานที่มีเพื่อนร่วมงานที่มีปัญหา จะมีปัญหามนุษย์สัมพันธ์มากกว่าหน่วยงานที่มีลักษณะเพื่อน ร่วมงานที่ไม่มีปัญหา และยังพบว่า หน่วยงานที่มีผู้บริหารแบบอัตตาธิปไตย และแบบเสรีนิยม มีปัญหามนุษย์สัมพันธ์มากกว่า หน่วยงานที่มีผู้บริหารแบบประชาธิปไตย และลาวัลย์ มหาทุมะรัตน์

(2529 : 52 - 56) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนศรีศักดิ์สุวรรณ วิทยา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีการศึกษา 2528 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกกิจกรรมกลุ่มมีการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์สูงขึ้นกว่าเดิม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และชัชชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวกุล (2530 : 42 - 47) ได้ศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติส่วนบุคคลตามการรับรู้ ของผู้ฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กำลังศึกษาใน ปีการศึกษา 2528 ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 72 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์เป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับ การฝึก ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากการทำแบบสำรวจทัศนคติส่วนบุคคลเพิ่มขึ้นกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ในด้านการนับถือตนเอง และด้านการมีทัศนคติต่อ มนุษย์ในแง่ดี และพวงทิพย์ ศิริเจริญ (2532 : 57 - 59) ได้ทำการศึกษาผลของการแสดง บทบาทสมมติที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2532 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้แสดงบทบาทสมมติ มีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่าก่อนแสดงบท บทบาทสมมติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ พรเทพ ช้อยทรัพย์ (2532 : 59 - 63) ได้ทำการศึกษาผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอก การแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2532

ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 22 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว และกลุ่มควบคุมได้รับการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว มีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในต่างประเทศได้มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ไว้ดังนี้

ในปี 1966 เกลส (Glaess. 1966 : 113-A) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหอพักหญิงของวิทยาลัย กลุ่มทดลองจำนวน 9 คน ถูกเลือกโดยเพื่อนโดยใช้วิธีสังคมนิยม และจะเป็นผู้ร่วมงานในหอพัก เป็นผู้ริเริ่มดำเนินโปรแกรมต่าง ๆ ในหอพัก ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 9 คน เลือกโดยการลงมติจากเพื่อน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมซึ่งสร้างขึ้นเพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการเพิ่มในด้านความเป็นมิตร ทักษะในด้านบวกต่อเพื่อน มีความพอใจในการใช้ชีวิตปีสุดท้ายในวิทยาลัย การมีส่วนร่วมในกลุ่มใหญ่และการแสดงถึงบุคลิกที่ไม่คุ้นเคยกับบุคคลอื่นลดลง และคอนเนอร์ (Conner. 1968 : 447 - A) ทำการศึกษาพัฒนาความเข้าใจตนเอง และผู้อื่นของนักศึกษาจำนวน 83 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 43 คนโดยกลุ่มทดลองได้จัดโปรแกรมในชั้นเรียนเป็นเวลา 17 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรม แบบฝึกหัด และการสอน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามปกติ ผลการวิจัยปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาความเข้าใจในตนเอง และผู้อื่นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ต่อมาในปี 1976 ชูด์ท์ (Shouldt. 1976 : 2754-A) ได้ใช้บทบาทสมมติในการฝึกทักษะปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพื่อเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของนักเรียนอนุบาล จำนวน 75 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกโดยใช้บทบาทสมมติมีนิสัยเอื้อเฟื้อขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพาร์เกอร์ (Parker. 28294-A) ได้ศึกษาผลของการฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง (Self - Esteem) และทักษะการติดต่อสื่อสารของนักเรียนเกรด 4 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 120 คน แบ่งกลุ่ม ๆ 30 คน แยกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาทีเป็นเวลา 8 สัปดาห์ติดต่อกัน กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกมี 16 กิจกรรม ส่วนกลุ่มทดลองไม่ได้รับ

การฝึก ผลการวิจัยปรากฏว่า ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความภูมิใจในตนเอง และทักษะการติดต่อสื่อสารเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ แอลเลน (Allen. 1986 : 2936-A) ได้ศึกษาผลของกลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ ระยะสั้นที่มี ต่อทักษะการตอบสนองแบบเอื้ออำนวย (Facilitative Responding) ของนักศึกษาครู กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 77 คน อายุโดยเฉลี่ย 21.2 ปี ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้านการตอบสนองแบบเอื้ออำนวย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตอบสนองแบบเอื้ออำนวยมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะที่สำคัญของ มนุษยสัมพันธ์ ซึ่งสามารถที่จะเสริมสร้างและพัฒนาได้ และจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะพบว่าสิ่งที่ จะนำมาพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ของมนุษยสัมพันธ์นั้นจะเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่ม เช่น การใช้ บทบาทสมมติ กิจกรรมกลุ่ม และการใช้กลุ่มฝึกในลักษณะต่าง ๆ สำหรับเวลาที่ใช้ในการฝึก ก็มีทั้งแบบที่ต่อเนื่องกันและแบบที่ใช้เวลาในแต่ละสัปดาห์ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำหลักการของการ เข้ากลุ่มฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ และการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์มากำหนดเป็นโปรแกรม โดยใช้เวลาต่อเนื่องกันมาพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา โดยคาดหวังว่าการเข้ากลุ่มฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการนำมาพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ ของมนุษยสัมพันธ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล
3. วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล
4. วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 ที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 28 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 ที่มีมนุษยสัมพันธ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้
 - 2.1 ให้นักศึกษาทั้งหมดจำนวน 114 คน ตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2534
 - 2.2 นำแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์มาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เรียงลำดับคะแนนจากสูงที่สุดมาหาลำดับ แล้วเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 28 คน มาถามความสมัครใจ แล้วสุ่มอย่างง่าย จำนวน 24 คน
 - 2.3 สุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน แล้วสุ่มกลุ่มทดลองทั้ง 2 อีกครั้งหนึ่งว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มใดเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. โปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์
3. แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

1. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้ดำเนินการ
สร้างดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มนุษยสัมพันธ์
และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกกลุ่ม TA เพื่อพัฒนามนุษยสัมพันธ์
เป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตาม
ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทํางานวิจัยครั้งนี้

1.3 นำโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปให้
ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3 คน ตรวจสอบในเรื่องความ
สอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับแนวปฏิบัติ
เพื่อพัฒนามนุษยสัมพันธ์ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา 12 คน เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มี
ประสิทธิภาพ

สำหรับโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น ใช้เวลาในการ
ฝึกวันละ 3 ชั่วโมง ตลอดสัปดาห์

2. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ มนุษยสัมพันธ์ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ตลอดจนประสบการณ์จากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้าง
โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ตามทฤษฎีกลุ่มสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับ
จุดมุ่งหมายในการทาวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านกลุ่มสัมพันธ์
3 คน ตรวจสอบในเรื่องความสอดคล้องระหว่างจุดมุ่งหมายของการฝึกกลุ่มสัมพันธ์กับแนวคิด
เพื่อพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษา 12 คน เพื่อปรับปรุงโปรแกรมให้มี
ประสิทธิภาพ

สำหรับโปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นั้น ใช้เวลาในการฝึกวันละ 3 ชั่วโมง
ตลอดสัปดาห์

3. แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโดย

3.1 ศึกษาหลักการ ทฤษฎี ตำรา เอกสารต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ
มนุษยสัมพันธ์

3.2 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์
(Face Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาความ
เหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา และภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมก่อนที่จะนำ
ไปใช้

3.3 นำแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ไปทำการทดสอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จำนวน 100 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ
เทคนิค 25% โดยใช้ t-test และคัดเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ไว้ใช้ในการ
ทดลอง จากนั้นนำแบบสอบถามที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้วมาตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นต่อไปด้วย
สัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) เพื่อจะนำมาใช้
เป็นเครื่องมือในการวิจัยต่อไป

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

แบบลิเคอร์ท (Likert Type) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่านในระดับใด แล้วขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>การรู้จักควบคุมตนเอง</u>						
1	เมื่อต้องทำอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าขอปรึกษาหารือ ก่อนที่จะตัดสินใจทำสิ่งนั้น					
2	ข้าพเจ้าจะมุงงานะทำงานเพื่อให้งานที่ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จ					
<u>การไม่คิดควบคุมผู้อื่น</u>						
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำงานกันเป็นหมู่คณะ โดยเคารพสิทธิของคนส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่เป็นหลักเกณฑ์ที่ดี ทำงานกันได้อย่างราบรื่น					
2	การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็นไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ๆ ก็ตาม จะทำให้บุคคลที่แสดงความคิดเห็นนั้น รู้สึกภาคภูมิใจ					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การไม่ให้ผู้อื่นควบคุมชีวิตของข้าพเจ้าจะมีความสุข หากว่าข้าพเจ้าไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น					
2	ข้าพเจ้ารู้ว่า เมื่อใดควรจะทำสิ่งที่ปฏิบัติตามคำสั่งของผู้อื่น				..	

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวก ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
มาก	ให้ 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

ข้อความทางลบ ให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้ 1 คะแนน
มาก	ให้ 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
น้อย	ให้ 4 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้ 5 คะแนน

การหาคุณภาพของแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ที่ปรับปรุงและแก้ไขเพิ่มเติมไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน คือ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกศล มีคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ อาจารย์พรรณพิศ วาณิชการ ตรวจสอบภาษาที่ใช้และความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 จำนวน 75 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อโดยวิธีการแจกแจงที่ (T) และใช้เกณฑ์ค่า t ที่มีค่าตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป ซึ่งมีจำนวน 35 ข้อ และนำข้อความที่มีค่าอำนาจตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ เท่ากับ 0.89

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77)

การกำหนดเข้ากลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง	สอบติดตามผล
(R)E1	T1E1	X1	T2E1	T3E1
(R)E2	T1E2	X2	T2E2	T3E2

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

- (R) แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มต่าง ๆ อย่างสุ่ม
- E₁ แทน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1
- E₂ แทน กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2
- T₁E₁ , T₂E₁ แทน การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 ตามลำดับ
- T₁E₂ , T₂E₂ แทน การสอบก่อนและสอบหลังในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ
- X₁ แทน การทดลองฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- X₂ แทน การทดลองฝึกกลุ่มสัมพันธ์
- T₃E₁ แทน การสอบการติดตามผลหลังการทดลองในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1
- T₃E₂ แทน การสอบการติดตามผลหลังการทดลองในกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ขึ้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง ให้นักศึกษาจำนวน 114 คน ตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ แล้วนำคะแนนตั้งแต่ P25 ลงมา ซึ่งมีจำนวน 28 คน มาสุ่มอย่างง่ายให้เหลือเพียง 24 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน เก็บคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างเป็นคะแนน Pretest

2. ขึ้นเตรียมการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยติดต่อสถานที่ภายในมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เพื่อใช้เป็นที่ทำการทดลอง

2.2 เตรียมกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

2.3 เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม

3. การดำเนินการทดลอง

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามโปรแกรมการฝึก โดยใช้เวลาในการทดลองหลังจากเลิกเรียนแล้ว ในระหว่างวันจันทร์ที่ 25 พฤศจิกายน 2534 ถึงวันอาทิตย์ที่ 1 ธันวาคม 2534 เวลา 15.00 น. - 18.00 น. สถานที่ทดลองคือ ห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

3.2 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ตามโปรแกรมการฝึก โดยใช้เวลาในการทดลองหลังจากเลิกเรียนแล้ว ในระหว่างวันจันทร์ที่ 2 ถึงวันอาทิตย์ที่ 8 ธันวาคม 2534 เวลา 15.00 น. - 18.00 น. สถานที่ทดลองคือห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

3.3 หลังจากสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์อีกครั้งหนึ่ง คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นคะแนน Posttest

3.4 นำคะแนน Pretest - Posttest ที่ได้จากแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติต่อไป

3.5 ติดตามผลหลังจากดำเนินการทดลองแล้ว 1 เดือน โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์อีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์ก่อนการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์ หลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลอง

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 หาค่าเฉลี่ย โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2527 : 40)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน คะแนนรวมของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง

N แทน จำนวนนักศึกษาในกลุ่ม

1.2 หาค่าความแปรปรวน โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2527 : 74)

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

เมื่อ S^2 แทน ความแปรปรวน

$\sum X$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

$\sum X^2$ แทน ผลรวมทั้งหมดของคะแนนรวมแต่ละตัวยกกำลังสอง

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบ โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 185)

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

- เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนก
- $\bar{X}_H$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
- $\bar{X}_L$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
- s_H^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง
- s_L^2 แทน ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ
- n_H แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
- n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ใช้สูตรดังนี้ (ลิวน สายยศ และ

อังคณา สายยศ, 2528 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

- เมื่อ α แทน ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
- n แทน จำนวนข้อของแบบสอบถาม
- s_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแต่ละข้อ
- s_t^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนบุคลิกสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สูตร t-test ที่คำนวณจากกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 236 - 237)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนบุคลิกสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 และกลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 ภายหลังการทดลอง โดยใช้สูตร t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม เป็นอิสระจากกัน (T-test for Independent Samples) (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 228)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

- N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
- S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- $\bar{D}$ แทน คะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- $\bar{D}_1$ แทน คะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง
- $S_{\bar{D}}$ แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
- $S_{\bar{D}_1}$ แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง
- t แทน ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน t Distribution

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์
2. เปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับกลุ่มสัมพันธ์
3. เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มสัมพันธ์
5. เปรียบเทียบคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
6. เปรียบเทียบคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
E1X1	12	117.75	5.21	1.31
E2X2	12	120.25	4.07	

$$(t_{12,.01} = 2.819)$$

จากตาราง 1 ก่อนการทดลองกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีคะแนนเฉลี่ย 117.75 คะแนน และกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ย 120.25 คะแนน เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือก่อนการทดลองกลุ่มทั้งสองมีคะแนนมนุษยสัมพันธ์เท่าเทียมกัน

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล และกลุ่มสัมพันธ์

กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
E1X1	12	133.67	8.59	.24
E2X2	12	134.67	11.46	

$$(t_{12, .01} = 2.819)$$

จากตาราง 2 ภายหลังจากการทดลองกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีคะแนนเฉลี่ย 133.67 คะแนน และกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ย 134.67 คะแนน เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

$E_1 X_1$	N	$\bar{X}$	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
$T_1 E_1$	12	117.75	15.92	9.82	5.61*
$T_2 E_1$	12	133.67			

$$(t_{12, .01} = 3.106)$$

จากตาราง 3 เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนภายหลังของกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นเฉลี่ยเท่ากับ 15.92 คะแนน เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้น ปรากฏว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเมื่อได้รับการทดลองแล้ว มีคะแนนภายหลังสัมพันธ์สูงขึ้น

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองกับคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มสัมพันธ์

$E_2 X_2$	N	$\bar{X}$	$\bar{D}$	$S\bar{D}$	t
T1 E2	12	120.25	14.42	12.75	3.92*
T2 E2	12	134.67			

($t_{12, .01} = 3.106$)

จากตาราง 4 เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองพบว่าคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นเฉลี่ยเท่ากับ 14.42 คะแนน เมื่อทดสอบค่าความแตกต่างเฉลี่ยของคะแนนที่เพิ่มขึ้น ปรากฏว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 นั่นคือกลุ่มสัมพันธ์เมื่อได้รับการทดลองแล้วมีคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้น

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนหุสสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

E_1X_1	N	$\bar{X}$	$\bar{D}_1$	SD_1	t
T ₂ E ₁	12	133.67	4.33	10.85	1.38
T ₃ E ₁	12	129.33			

($t_{12, .05} = 2.201$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 5 ปรากฏว่า คะแนนหุสสัมพันธ์ของกลุ่มฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองและติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 6 เปรียบเทียบคะแนนหุสยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ภายหลังเสร็จสิ้น
การทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

$E_2 X_2$	N	$\bar{X}$	$\bar{D}_1$	$S\bar{D}_1$	t
T ₂ E ₂	12	134.67	-9.50	12.34	-2.67*
T ₃ E ₂	12	144.17			

($t_{12, .05} = 2.201$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล จากตาราง 6 ปรากฏว่า คะแนนหุสยสัมพันธ์ของกลุ่มสัมพันธ์
ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองและติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน แตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร โดย

1. เปรียบเทียบมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
2. เปรียบเทียบมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. เปรียบเทียบมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชา การบริหารงานบุคคล ของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2534 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองสองกลุ่ม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
3. แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

การดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ให้นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล จำนวน 114 คน ตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ และคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนต่ำกว่า P25 ลงมา ได้นักศึกษาจำนวน 28 คน สัมภาษณ์เพื่อถามความสนใจในการเข้ากลุ่ม แล้วสุ่มจากนักศึกษาที่สมัครใจ ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 24 คน และสุ่มอย่างง่ายแยกเป็นกลุ่มทดลองสองกลุ่ม กลุ่มละ 12 คน
2. ขั้นการทดลอง ดำเนินการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มทดลองที่ 1 ตามโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 7 วัน ในระหว่างวันจันทร์ ถึงวันอาทิตย์ เวลา 15.00 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 25 พฤศจิกายน 2534 ถึงวันที่ 1 ธันวาคม 2534 และดำเนินการฝึกกลุ่มสัมพันธ์กับกลุ่มทดลองที่ 2 ตามโปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ จำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 7 วัน ในระหว่างวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ เวลา 15.00 น. - 18.00 น. ตั้งแต่วันที่ 2 ถึงวันที่ 8 ธันวาคม 2534 โดยใช้ห้องประชุมกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เป็นสถานที่ดำเนินการทดลอง
3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) หลังจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการฝึกกลุ่มสัมพันธ์แล้ว ให้นักศึกษากลุ่มทดลองทั้งสองตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์อีกครั้ง
4. นำแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ครั้งหลังมาตรวจให้คะแนน
5. นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ทั้งสองครั้ง มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ
6. ติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน โดยให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์อีกครั้งหนึ่ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ซึ่งแยกวิเคราะห์ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ก่อนการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Independent Samples
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ภายหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Independent Samples
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Dependent Samples
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ก่อนและหลังการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Dependent Samples
5. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Dependent Samples
6. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มสัมพันธ์หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test) แบบ t-test for Dependent Samples

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผลได้ดังนี้

1. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลอง ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
3. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ ก่อนและหลังการฝึก การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่าหลังการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
4. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ ก่อนและหลังการฝึก กลุ่มสัมพันธ์ พบว่าหลังการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
5. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนเฉลี่ยของ คะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแตกต่างกันอย่างไม่มี นัยสำคัญทางสถิติที่ .05
6. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มสัมพันธ์หลังจาก เสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มสัมพันธ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ พบว่า

1. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อีระ ประพฤติกิจ (2530 : 118 - 123) ที่ศึกษาผลของการฝึกกลุ่ม ที่ เอ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพลังงานทางจิตในภาวะอีโก้ที่จำเป็นต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาศุลากรประจำการ พบว่าภายหลังการเข้ากลุ่มฝึกที่เอ "นักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มการวิเคราะห์การปฏิสัมพันธ์จะมีระดับพลังงานทางจิตที่เป็นเป้าหมายหรือที่ตนต้องการเปลี่ยนแปลงในแผนภูมิเอกตบุคคลก่อนและหลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ" ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพลังงานทางจิตในภาวะอีโก้ โดยเฉพาะภาวะอีโก้เป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยการเข้ากลุ่มฝึกที่เอ และจากผลการวิจัยของ อีระ ประพฤติกิจ นี้ สอดคล้องกับที่ เบิร์น (Berne. 1961) ที่กล่าวไว้ว่าภาวะอีโก้ทุกภาวะเป็นปรากฏการณ์ที่เป็นรูปธรรมที่มีพลังเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา สามารถสังเกตเห็นได้ และเปลี่ยนแปลงได้โดยเจ้าของบุคลิกภาพ และโดยการช่วยเหลือจากผู้อื่น

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ให้สูงขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะในระหว่างการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักศึกษาได้มีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่าง ๆ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาด้วยกัน ทำให้นักศึกษาสามารถเข้าใจพฤติกรรมและบุคลิกภาพของตนเองดีขึ้น อีกทั้งทำให้นักศึกษาเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของบุคคลอื่น และมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดียิ่งขึ้น เนื่องจากนักศึกษารู้จักพัฒนาตนเองให้มีลักษณะบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพที่ดีมีพลังงานทางจิตในแต่ละภาวะอีโก้ควบคุมกันได้อย่างเหมาะสมและสมเหตุสมผล มีสติสัมปชัญญะเป็นที่ตั้ง ไม่ปล่อยย้ให้ภาวะใดภาวะหนึ่งบนเบื้อนหรือข่มกัน นั่นคือแต่ละภาวะอีโก้จะเป็นอิสระแก่กันและกัน และพร้อมที่จะปรับพลังงานขึ้นลงได้ตามสถานการณ์อย่างยืดหยุ่นซึ่งส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี และเบิร์นยืนยันว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี คือคนที่มีสุขภาพจิตดี มีความเป็นผู้นำ และมีมนุษยสัมพันธ์ดี

กล่าวโดยสรุปการทดลองโดยการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีกราฟชีวิตเป็นรูประฆังคว่ำ (Bell Shape) เพราะลักษณะบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำจะเป็นลักษณะของบุคคลที่รู้จักควบคุมตนเอง (มี A สูงที่สุด) ไม่คิดควบคุมผู้อื่น (จะต้องไม่ให้ CP สูงกว่า NP) และจะต้องไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา (จะต้องให้ FC สูงกว่า AC) ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน

2. นักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทิศนา แคมมณี (2517 : 12 - 31) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สำหรับครูจากสถาบันฝึกหัดครูระดับประถมศึกษา ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมมีพัฒนาการเป็นไปในทางที่ดีขึ้นในด้านทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะและทัศนคติในการสื่อความหมายในการทำงานร่วมกัน ในการแก้ปัญหา ตัดสินใจ การช่วยเหลือผู้อื่น และการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

จากผลการศึกษารั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการฝึกกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ สาขาวิชาการบริหารงานบุคคล มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ให้สูงขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เพราะในระหว่างการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นักศึกษาได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่มอย่างเต็มที่ และนักศึกษาได้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ได้ปฏิบัติงานร่วมกัน ได้ช่วยเหลือกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้รับความรู้และมีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์

กล่าวโดยสรุปการทดลองโดยการฝึกกลุ่มสัมพันธ์นี้สามารถพัฒนาและเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขข้อบกพร่องซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกัน ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์อันดีต่อกัน

3. จากการศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ พบว่านักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนมนุษยสัมพันธ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งไม่เป็นไปตาม

สมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้เพราะการเข้ากลุ่มฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์ในครั้งนี้ นักศึกษากลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีปัญหามนุษย์สัมพันธ์ที่คล้าย ๆ กัน ในเรื่องของการพัฒนาตนเอง กล่าวคือนักศึกษาในกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีความต้องการจะพัฒนาตนเองเพื่อให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี มีความเป็นผู้นำ มีสุขภาพจิตดี และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ดังนั้นการจัดโปรแกรมในการฝึก จึงมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในการพัฒนาตนเอง เพื่อให้ตนเองเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพดี มีความเป็นผู้นำ มีสุขภาพจิตดี และมีมนุษยสัมพันธ์ดี ซึ่งจากการนำวิธีการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาใช้พัฒนามนุษย์สัมพันธ์นักศึกษา พบว่านักศึกษาสามารถพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ได้ดีไม่แตกต่างกัน กับวิธีการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ เพราะกิจกรรมทุกกิจกรรมในการฝึกกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายให้นักศึกษารู้จักการควบคุมตนเอง การไม่คิดควบคุมผู้อื่น และการไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา ซึ่งจะทำให้ นักศึกษาสามารถปรับตนให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

สำหรับการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนจากแบบสอบถาม "มนุษย์สัมพันธ์" ของนักศึกษากลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่แตกต่างกับคะแนนมนุษย์สัมพันธ์หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ทั้งนี้เพราะการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นใช้เทคนิคเฉพาะในการปรับตัว ทำให้สามารถเห็นผลอย่างรวดเร็วในช่วงหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองและเมื่อติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน นักศึกษากลุ่มนี้ก็ยังคงใช้เทคนิคการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อยู่ กล่าวได้ว่านักศึกษาสามารถนำไปใช้เป็น และเทคนิคนี้เมื่อใช้เป็นจะเป็นเทคนิคเฉพาะในการปรับตัวที่มีความมั่นคง ดังนั้นการติดตามผลเพื่อดูความมั่นคงของการใช้เทคนิคนี้ จึงกล่าวอย่างสรุปได้ว่า เทคนิคนี้เป็นเทคนิคเฉพาะที่มีความมั่นคงทำให้นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสามารถใช้ทั้งอารมณ์และสติปัญญาควบคู่กันไป มิใช่จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับ เบิร์น (Berne, 1964 : 126) กล่าวว่า วัตถุประสงค์สำคัญของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือ "สร้างการสื่อความหมายที่เปิดเผยและจริงใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในระหว่างส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ และทางด้านสติปัญญา" เมื่อสิ่งนี้เกิดขึ้นบุคคลก็จะมีสามารถใช้ทั้งอารมณ์และสติปัญญาควบคู่กันไป มิใช่จะใช้อย่างใด

อย่างหนึ่งแต่เพียงอย่างเดียว" และอาจกล่าวได้ว่า ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น ส่งผลต่อการพัฒนาการสื่อสาร และการปรับตัวที่ดีขึ้นนำไปสู่การมีมนุษยสัมพันธ์ในที่สุด

สำหรับการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่าคะแนนจากแบบสอบถาม "มนุษยสัมพันธ์" ของนักศึกษากลุ่มสัมพันธ์มีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทั้งนี้เพราะกลุ่มสัมพันธ์ไม่ได้ใช้เทคนิคเฉพาะ จะดูปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ทุก ๆ ด้านคือ ปฏิสัมพันธ์ทางร่างกาย ปฏิสัมพันธ์ทางวาจา และปฏิสัมพันธ์ทางจิตใจ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคลในกลุ่มทุกคน และการเข้าใจในธรรมชาติของความเป็นมนุษย์ อันเป็นลักษณะของมนุษยสัมพันธ์อย่างธรรมชาติอันอาจเป็นการขยายกว้าง ทำให้นักศึกษากลุ่มสัมพันธ์จะมีความรู้สึกที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ จึงกล่าวอย่างสรุปได้ว่า ผลจากการศึกษาค้นคว้าและทดลองที่เกี่ยวกับกลุ่มสัมพันธ์ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่ช่วยฝึกความเข้าใจ และทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทักษะทางสังคมด้านต่าง ๆ ทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล การยอมรับตนเองและความเข้าใจตนเอง นอกจากนี้กลุ่มสัมพันธ์ก็นำไปใช้อย่างถูกกลุ่มเป้าหมาย และถูกเวลาแล้วจะมีผลในการบูรณาการตนเองได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ และอย่างต่อเนื่องกันไปได้อย่างเรื่อย ๆ

ข้อเสนอแนะ

ควรศึกษาวิจัยกับกลุ่มบุคคลที่ประสงค์จะพัฒนามนุษยสัมพันธ์อย่างแท้จริง และเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งต้องมีลักษณะต่าง ๆ คล้ายคลึงกับนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ โดยการใช้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ก็ได้ ทั้งนี้เพราะทั้งสองวิธีดังกล่าวสามารถพัฒนามนุษยสัมพันธ์ได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรหาวิธีการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มสัมพันธ์ไปพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาที่มีระดับชั้นปี และสาขาวิชาต่าง ๆ กัน

2. ควรติดตามผลระยะยาว ประมาณ 1 ปี หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองแล้ว เพื่อติดตามว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือกลุ่มสัมพันธ์ไปแล้วนั้น ยังคงมีปัญหามนุษย์สัมพันธ์มากน้อยเพียงใด และมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ อย่างไร
3. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การฝึกกลุ่มสัมพันธ์ และการให้ข้อเสนอแนะ
4. แบบสอบถามมนุษย์สัมพันธ์ที่ใช้ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล ภายหลังการทดลอง ควรใช้แบบสอบถามมนุษย์สัมพันธ์ที่เป็นคู่ขนาดเป็นคนละชุด
5. แบบสอบถามมนุษย์สัมพันธ์ที่ใช้ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ควรสร้างให้สอดคล้องกับทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
6. การวัดมนุษย์สัมพันธ์อาจใช้วิธีการสังเกตมนุษย์สัมพันธ์แทนการใช้แบบสอบถามมนุษย์สัมพันธ์

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- โกศล มีคุณ. มนุษยสัมพันธ์ในองค์การ. ราชบุรี : วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, 2533
- จำเนียร ช่างโชติ. "TA การวิเคราะห์โครงสร้างทางบุคลิกภาพและการติดต่อสื่อสารกัน
ระหว่างบุคคล," รามคำแหงศึกษาศาสตร์. 1 : 74 - 87 ; 8 เมษายน
2524.
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์. กระบวนการกลุ่ม. ภูเก็ต : วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2519.
- ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เตียวกุล. รายงานการวิจัยเรื่อง ผลของประสบการณ์
กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อทัศนคติส่วนบุคคลตามการรับรู้ของผู้รับการฝึก. เชียงใหม่ :
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2527.
- _____. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ, 2528.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.
- ทีศนา แหมมณี และคนอื่น ๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัดบำรุงสาสน์, 2522.
- _____. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 2 วิทยาการว่าด้วยความสัมพันธ์และ
กระบวนการในการทำงานร่วมกันของกลุ่มคน. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2533.
- ทีศนา เทียนเสมอ. แบบตัวอย่างการฝึกอบรมด้านมนุษยสัมพันธ์แก่นักเรียนฝึกหัดครูใน
ในประเทศไทย. มหาวิทยาลัยอริโซนา, 2515.
- ธีระ ประพฤติกิจ. ทฤษฎีบุคลิกภาพและการทำจิตบำบัด. ราชบุรี : วิทยาลัยครูหมู่บ้าน
จอมบึง, 2531.

บัญชา ศรีประมง. กิจกรรมเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สภาเยาวชน

คาทอลิกแห่งประเทศไทย, 2521.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเบิร์น.

กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2531.

พยอม วงศ์สารศรี. มนุษยสัมพันธ์ในองค์การ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารธุรกิจและสหกรณ์

คณะวิชาวิทยาการจัดการ วิทยาลัยครูสวนดุสิต สหวิทยาลัยรัตนโกสินทร์, 2532.

พรเทพ ช้อยหิรัญ. ผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอก

การแนะแนวชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินซ์นิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.

อัสสาเนา.

พรรณพิศ วาณิชการ. สารานุกรมศึกษาศาสตร์. (1) : 135 - 137 ; กรกฎาคม -

กันยายน 2528.

พรรณราย ทรัพย์ะประภา. คนแต่ละคนเล่นเกมอะไร (จิตวิทยาการสื่อสารแนว TA).

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ต้นหมาก, 2527.

_____. จิตวิทยาแนว TA เพื่อความสับสนในชีวิตและการทำงาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

_____. การสอนกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย, 2529.

พวงทิพย์ ศรีเจริญ. ผลของการแสดงบทบาทสมมติที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี พิษณุโลก. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2532. อัสสาเนา.

เยาวภา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัสสาเนา.

ระวีวรรณ เสวตามร. ยุทธวิธีเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สายใจ,

2532.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ : ศึกษาพร, 2528.

ลาววัลย์ มหาทมะรัตน์. ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการแนวที่ เอ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, 2533.

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุกุล. กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2522.

ศรีภักยา รักษาสัตย์. ปัญหามนุษย์สัมพันธ์ในหน่วยงานของนิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ : ศึกษาเฉพาะกรณีนิสิต (จิตวิทยา 473) ประจำปีการศึกษา 2522 - 2524. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526. อัดสำเนา.

ศิริพร เวชพิพัฒน์. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาการสื่อสารสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532. อัดสำเนา.

สวณา พรพัฒน์กุล. "จิตวิทยาการบริหาร," เอกสารประกอบการสัมมนา. กรุงเทพฯ : ฝ่ายบุคคล บริษัทกิจสยาม คอมเมอร์เชียล จำกัด, 2533.

สิริมา เกษมศิริสวัสดิ์. กลุ่มสัมพันธ์. ราชบุรี : วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง, 2525.

อภิรดี เพชรบุรณิน. "มาเข้าใจตนเองและคนอื่นกันเถอะ," เคหศาสตร์. 28(1) : 28(1) : 1 - 12 ; มีนาคม 2527.

อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

Adler, A. "Position in Family Influences Life Style," International Journal of Individual Psychology, 3. 1929.

- Barker, D. TA and Training. England : Gower Press, Teakfield Limited, 1980.
- Berne, E. Transactional Analysis in Psychotherapy. New York : Grove Press, 1961.
- _____. Game People Play. New York : Grove Press, 1964.
- _____. Principles of Group Treatment. New York : Oxford University Press, 1964.
- _____. What Do You Say After You Say Hello?. New York : Grove Press, 1972.
- Cartwright, Dawin and Alvin Zander. Group Dynamics : Research and Theory. New York : Happer and Raw Publishers, 1968.
- Conner, Jack Metcalfe. "Development and Growth of Understanding Self and others." Dissertation Abstracts. 29(2) : 447 - A ; August, 1968.
- Corsini, Raymond J. and Anthony J. Marsella. Personality Theories, Research and Assessment. Illinois, F.E. Peacocks Publishers Inc., 1983.
- Dubrin, A.T. Human Relation : A Job Oriented Approach. Visginia : Reston Publishing, 1981.
- Durschmidt, Barbara J. "Self - Actualization and the Human Potential Group Process in a Community College," Dissertation Abstracts International. 38 : 3953-A; January, 1977.
- Dusay, J.M. Egograms. New York : Harper & Row Publishers, Inc., 1980.
- Edward, Allen Louis. Techniques of Attitude Scale Construction. New York : Appleton Century - Crofts, 1957.
- Glaess, Herman Lewis. "Developing Interpersonal Relations In A College Girls Dormitory," Dissertation Abstracts. 27(1) : 113 - A - 114 - A ; July, 1966.
- Glasser, William. Reality Therapy. New York : Harper & Row, 1965.
- Grandall, J.E. Theory and Measurement of Social Interest. New York : Columbia University Press, 1981.

- Harris, T. I'm Ok - You're OK. New York : Avon, 1967.
- Herrold, Kenneth.F. Evaluation and Research in Group Dynamics.
Educational and Psychological Measurement, 1950.
- Jenkins, D.H. Leadership and Isolation. New York : Longmans,
Green & Co., 1950.
- Parker, M. Elizabeth Mobley. "Effects of Relations Groups on Fourth
Grade Children's Self - Esteem and Communication Skills,"
Dissertation Abstracts International. 43(9) : 2894-A ;
March, 1983.
- Rhouldt, John Thomas. "The Effect of Varying Levels of Role -
Tasking Skills on the Efficacy of Role Playing Training
with Kindergarten Children," Dissertation Abstracts
International. V.37 p.2754-A; Verginia : University of
Verginia, 1976.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Therapy. Boston : Houghton
Mifflin, 1951.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์
- ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองของการฝึก
การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง
และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
- ตารางเปรียบเทียบคะแนนมนุษยสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นสอดคล้องกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่านในระดับใด แล้วขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับการกระทำหรือพฤติกรรมของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	เมื่อต้องทำอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าชอบใช้เหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจทำสิ่งนั้น					
2	ข้าพเจ้าจะมุงานะทำงานเพื่อให้งานที่ข้าพเจ้าต้องการประสบความสำเร็จ					
3	ข้าพเจ้าสามารถหักห้ามใจได้แม้ว่าจะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาล่อใจให้ข้าพเจ้ากระทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง					
4	เมื่อมีผู้อื่นกล่าวถึงข้าพเจ้าไปในทางที่ไม่เหมาะสม ข้าพเจ้าจะอธิบายให้เขาเข้าใจ โดยไม่แสดงความโกรธหรือโต้ตอบด้วยความรุนแรง					
5	เมื่อมีผู้อื่นมาเอาเปรียบข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะอธิบายให้เขาเข้าใจ เพื่อให้เกิดความยุติธรรม					
6	เมื่อต้องทำอะไรใด ๆ ข้าพเจ้าชอบกระทำสิ่งนั้นด้วยตนเอง					
7	ข้าพเจ้าทราบถึงความสามารถของตนเองว่ามีมากน้อยเพียงใด					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	ข้าพเจ้าชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้ายังไม่ทราบคำตอบ					
9	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ต้องใช้การตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าต้องคอยให้ผู้อื่นช่วยเหลือและให้คำแนะนำ					
10	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการทำงานกันเป็นหมู่คณะโดยเคารพมติ ของคนส่วนใหญ่ เป็นสิ่งที่เป็นหลักเกณฑ์ที่ดี ทำงานกันได้ อย่างราบรื่น					
11	การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ไม่ว่า จะเป็นเรื่องใด ๆ ก็ตาม จะทำให้บุคคลที่แสดงความคิด เห็นนั้น รู้สึกภาคภูมิใจ					
12	ข้าพเจ้าคิดว่าใครจะทำอะไรก็ตาม เขาก็ไม่ควรจะ ละเมิดสิทธิของผู้อื่น					
13	ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือคนอื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน					
14	เวลาข้าพเจ้าพูดกับผู้อื่น ข้าพเจ้าจะพูดด้วยความจริงใจ					
15	ข้าพเจ้าชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น					
16	เมื่อกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน ข้าพเจ้าพอใจที่จะ เคารพมติของคนส่วนใหญ่มากกว่าความคิดเห็นของคนใด คนหนึ่ง					
17	ข้าพเจ้าไม่ต้องการที่จะมีอิทธิพลเหนือผู้อื่น					
18	ข้าพเจ้าไม่ต้องการแสวงหาอำนาจจากผู้อื่น					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
19	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย					
20	เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันขึ้น ข้าพเจ้าชอบการประนีประนอม					
21	เมื่อผู้อื่นมีเรื่องทุกข์ร้อนเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถเข้าใจปัญหาของผู้อื่น					
22	ข้าพเจ้าเป็นคนที่หวั่นไหว (แคร์) ความรู้สึกของผู้อื่น					
23	ไม่ว่าข้าพเจ้าจะทำอะไรก็ตาม ข้าพเจ้าจะไม่เสแสร้งแก่งัดทำ					
24	ชีวิตของข้าพเจ้าจะมีความสุข หากว่าข้าพเจ้าไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของผู้อื่น					
25	ข้าพเจ้ารู้ว่า เมื่อใดควรจะปฏิเสธที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้อื่น					
26	ข้าพเจ้ากล้าที่จะกล่าวคำปฏิเสธ เมื่อข้าพเจ้ารู้ว่าไม่เหตุผลพอสมควร					
27	ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง					
28	เมื่อมีเรื่องอะไรเกิดกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี					
29	เมื่อต้องเข้าสังคมกับเพื่อน ๆ ข้าพเจ้ากล้าที่จะแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกที่แท้จริงของข้าพเจ้า					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
30	เมื่อต้องตัดสินใจในเรื่องใด ๆ ข้าพเจ้าจะไม่ให้ ความคิดของคนอื่นมามีอิทธิพลเหนือการตัดสินใจของ ข้าพเจ้า					
31	เมื่อต้องการกระทำสิ่งใด ๆ ข้าพเจ้าชอบแสดง ความคิดเห็นและมีพฤติกรรมการกระทำอย่างอิสระเสรี					
32	ข้าพเจ้าอยากให้ผู้อื่นเคารพและยอมรับการกระทำ และความคิดเห็นส่วนตัวของกันและกัน					
33	ข้าพเจ้าจะไม่คล้อยตามความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ ของผู้อื่นอย่างฉาบพล้น					
34	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจ เมื่อต้องพูดแสดงความคิดเห็น					
35	ไม่ว่าผู้อื่นจะพยายามพูดชักจูงให้ข้าพเจ้าเชื่อและ คล้อยตามในเรื่องใดก็ตามข้าพเจ้าจะต้องคิดใคร่ครวญ อย่างรอบคอบก่อนเสมอ					

ข้อมูลส่วนบุคคล

โปรดระบุข้อมูลเกี่ยวกับตัวของท่าน

เพศ.....ชาย,.....หญิง

อายุ.....ปี เลขทะเบียน.....

"ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน"

ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	4.1	19	5.3
2	3.2	20	3.2
3	3.6	21	4.6
4	3.6	22	2.2
5	4.4	23	6.9
6	2.6	24	2.9
7	5.2	25	8.6
8	4.2	26	5.0
9	2.4	27	4.2
10	2.3	28	2.1
11	4.5	29	3.2
12	3.3	30	2.5
13	3.9	31	5.6
14	6.0	32	4.7
15	4.5	33	4.4
16	3.9	34	4.9
17	4.4	35	4.4
18	3.9		

ตาราง 8 คะแนนสุขสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนสุขสัมพันธ์	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	125	122
2	132	132
3	132	140
4	149	130
5	141	128
6	124	125
7	126	126
8	137	117
9	131	83
10	139	143
11	145	125
12	123	133

ตาราง 9 คะแนนสุขสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน

คนที่	คะแนนสุขสัมพันธ์	
	ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	ติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน
1	128	149
2	146	150
3	123	128
4	146	152
5	127	165
6	149	146
7	138	135
8	128	144
9	149	145
10	141	146
11	116	136
12	125	134

ภาคผนวก ข

- โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
- โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
จันทร์ 15.00 - 18.00 น.	1. ปฐมนิเทศ (45 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ จุดมุ่งหมายและวิธีการ ของการฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1. ผู้ฝึกบรรยายให้นักศึกษา เข้าใจจุดมุ่งหมายและ วิธีการของการฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล
	2. มนุษยสัมพันธ์ (15 นาที)	2. เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจถึงความหมาย ของมนุษยสัมพันธ์	2. ผู้ฝึกบรรยายความหมาย ของมนุษยสัมพันธ์และวิธี การใช้การวิเคราะห์การ ติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์
	3. การวิเคราะห์ โครงสร้างของ บุคลิกภาพ (2 ชั่วโมง)	3. เพื่อให้นักศึกษาได้ ทราบโครงสร้างของ บุคลิกภาพ	3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาตอบแบบ ทดสอบบุคลิกภาพ โดยใช้ "แบบทดสอบกราฟชีวิต" 4. ผู้ฝึกบรรยายเรื่องโครง สร้างของบุคลิกภาพ 5. ผู้ฝึกแปลผลการทดสอบ บุคลิกภาพ โดยใช้ "แบบ ทดสอบกราฟชีวิต" 6. ผู้ฝึกให้นักศึกษาพิจารณา เกี่ยวกับบุคลิกภาพของ ตัวเอง

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ในด้านการควบคุมตัวเอง การ ไม่คิดควบคุมผู้อื่น และ ไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุม
อังคาร 15.00 - 18.00 น.	1. การวิเคราะห์ รูปแบบของการ ติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (2 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ รูปแบบของการติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ การวิเคราะห์รูปแบบ การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลกับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ ถึงความคิดและความ รู้สึกที่แท้จริงของตน ซึ่งส่งผลต่อการติดต่อ สัมพันธ์กับผู้อื่น	1. ผู้ฝึกบรรยายเรื่อง 6 รูป แบบของการติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล 2. ผู้ฝึกบรรยายถึงการ วิเคราะห์รูปแบบของ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล 3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแสดง บทบาทสมมติในการติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน รูปแบบต่าง ๆ
	2. มนุษย์สัมพันธ์กับ รูปแบบของการ ติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล (1 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้ศึกษามองตนเองให้รู้ตัว 2. เพื่อให้ศึกษามอง สิ่งแวดล้อมให้ชัด 3. เพื่อให้ศึกษาเข้าใจ ถึงความสัมพันธ์ ระหว่างตัวเองกับ สิ่งแวดล้อม	1. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม"

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
พุธ 15.00- 18.00 น.	1. การวิเคราะห์ การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่าง บุคคล (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ การติดต่อสัมพันธ์ของ คนที่ติดต่อผู้อื่น และ รู้จักวิเคราะห์การ ติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง นักศึกษาในกลุ่ม	1. ผู้ฝึกบรรยายถึงการ วิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรูปแบบของการ ติดต่อสัมพันธ์ 2. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทำ แบบฝึกหัดการสนองตอบ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล 3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฝึก วิเคราะห์บุคลิกภาพ P, A, C และให้ นักศึกษาฝึกวิเคราะห์ รูปแบบของการติดต่อ สัมพันธ์

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
	2. หลักมนุษยสัมพันธ์ ในการติดต่อ สัมพันธ์ระหว่าง บุคคล (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ หลักมนุษยสัมพันธ์ ในการติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและ หัดทดลองปฏิบัติกัน	1. ผู้ฝึกบรรยายหลักมนุษยสัมพันธ์ ของ ที เอ 2. ผู้ฝึกบรรยายถึงบุคลิกภาพ โดยใช้แผนภูมิแห่งแสดง บุคลิกภาพระบุประสังค์ว่า 3. ผู้ฝึกวิเคราะห์แผนภูมิแสดง บุคลิกภาพและให้นักศึกษา ทำกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์
พฤหัสบดี 15.00 18.00น.	1. การวิเคราะห์ บทชีวิต (2 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจถึงวิถีทาง การดำเนินชีวิตของ ตัวเองได้ดียิ่งขึ้น	1. ผู้ฝึกบรรยายถึงการรู้จักการ วิเคราะห์บทชีวิตของ แต่ละบุคคล 2. ให้นักศึกษาฝึกหัดการ วิเคราะห์บทชีวิตแต่ละคน ในกลุ่ม
	2. การวิเคราะห์ ทัศนะชีวิต (1 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจถึงทัศนะชีวิต ของตัวเองและที่มีต่อ บุคคลอื่น	1. ผู้ฝึกบรรยายถึงหลักการใน การสร้างทัศนะชีวิตของ แต่ละบุคคล 2. ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการ ในทัศนะชีวิต 4 แบบ ดังต่อไปนี้ - ดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK)

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			-ตัวเองเด่น (I'm OK, You're not OK) -ตัวเองค้อย (I'm not OK, You're OK) -ค้อยด้วยกัน (I'm not OK, You're not OK)
ศุกร์ 15.00- 18.00 น.	1. พลังงานทางจิต และการถ่ายโอน พลังงาน (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษา เข้าใจถึงความหมาย และกระบวนการทำ งานของพลังงานทาง จิตและการถ่ายโอน พลังงาน 2. เพื่อให้นักศึกษา เรียนรู้กลวิธีในการ ปรับพลังงานทางจิต	1. ผู้ฝึกบรรยายถึงพลังงานทาง จิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่าง กันและการถ่ายโอนพลังงาน ของตัวเองกันได้อย่างไร เหมาะสม 2. ผู้ฝึกบรรยายถึงกลวิธี ในการปรับพลังงานทาง จิตตามที่แต่ละบุคคลต้อง การกันได้อย่างเหมาะสม 3. ให้นักศึกษาทดลองการฝึก การเพิ่มและการลด พลังงานทางจิต

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
	2. การฝึกการเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke) (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้ นักศึกษารู้จัก และเข้าใจ เรื่องการเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke)	1. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทดลอง การฝึกการเอาใจใส่ต่อกัน
เสาร์ 15.00- 18.00 น.	1. พลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจถึงพลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ โดยให้ สอดคล้องกับหลักของมนุษยสัมพันธ์	1. ผู้ฝึกบรรยายถึงพลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
อาทิตย์ 15.00 - 18.00 น.	1. บัจฉินิเทศ 2. ประเมินและติดตามผล (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้ นักศึกษาได้ ประเมินผลจากการที่ได้ฝึกปฏิบัติการของโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2. เพื่อสรุปผลที่ได้รับและ ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน	1. ให้นักศึกษาแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นอย่างอิสระ และประเมินผลตามแบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ 2. ให้นักศึกษาแต่ละคนสรุปผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่จะนำ

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้าน ไหนกันได้บ้าง 3. ผู้ฝึกจะนัดติดตามผลการฝึก โดยเว้นระยะห่าง 1 เดือน โดยให้นักศึกษา ตอบแบบสอบถาม มโนเขยสัมพันธ์อีกครั้งหนึ่ง

กิจกรรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

วันจันทร์

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรม : ประเมินเพศ

ระยะเวลา

45 นาที

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจจุดมุ่งหมายและวิธีการของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

กิจกรรมที่ 1.1

"มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีเริ่มที่ การยิ้ม"

อุปกรณ์

แผ่นใส เพลง "ยิ้ม"

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฟังเพลง "ยิ้ม" โดยผู้ฝึกร้องให้ฟังก่อน 1 เที่ยว
2. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทุกคนร้องเพลง "ยิ้ม" ร่วมกัน 2 เที่ยว
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 แถว แถวละ 6 คน โดยแบ่งแถวร้องเพลง

"ยิ้ม" ทีละแถว

4. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทุกคนร้องเพลง "ยิ้ม" พร้อมกัน
5. ผู้ฝึกกล่าวเปิดการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกล่าวถึง

จุดมุ่งหมายและวิธีการของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

อุปกรณ์

เพลงยิ้ม

เบิกบานใจ เมื่อเราอยู่พร้อมเพรียงกัน
 ชื่นฉ่ำ ร้องเพลงร่วมกันสรรหา
 ทุกคนยิ้ม่องผ่องใส สุขใจเสียเป็นหนักหนา
 เพิ่มไมตรี รอยยิ้มให้มีคุณค่า
 หมั่นขยันยิ้มกันดีกว่า ทุกวันเวลาสดชื่นรื่นรมย์ (ซ้ำ)

ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ยิ้มมาเยือนตาหวานชื่น
 ยิ้มในดวงใจยิ่ง
 สดชื่นอร่ามยามวิตร (ซ้ำ)
 มายิ้มกันหนอ เพื่อนเอ

กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม : มนุษย์สัมพันธ์

ระยะเวลา 15 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความหมายของมนุษย์สัมพันธ์

กิจกรรมที่ 2.1 "มนุษย์สัมพันธ์กับการพัฒนา"

การดำเนินการ

1. ผู้ให้นักศึกษาแนะนำตัวเอง พร้อมกับทักทายและทำความรู้จักกับเพื่อนทุกคน
2. ผู้ฝึกอบรมบรรยายความหมายของมนุษย์สัมพันธ์ และวิธีการใช้การวิเคราะห์การติดต่อ

สัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์

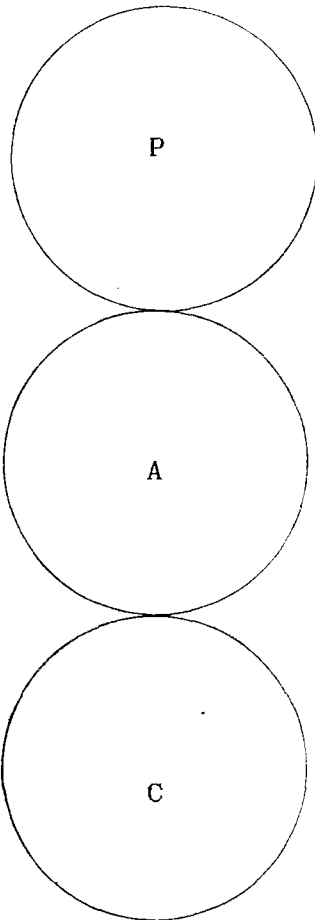
กิจกรรมที่ 3	กิจกรรม : การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ
ระยะเวลา	2 ชั่วโมง
จุดมุ่งหมาย	เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบโครงสร้างของบุคลิกภาพ
อุปกรณ์	1. แผ่นใสบรรยายบุคลิกภาพ P, A, C 2. แผ่นใสบรรยายบุคลิกภาพภายในของบุคคล 3. แผ่นใสบรรยายเรื่องบุคลิกภาพแบบยึดมั่นเกินไป (Rigid Ego Boundary) 4. แบบทดสอบกราฟชีวิต

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายให้นักศึกษาฟัง เรื่อง "บุคลิกภาพ P, A, C"
2. ผู้ฝึกบรรยายให้นักศึกษาฟัง เรื่อง "บุคลิกภาพภายในของบุคคล"
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาตอบแบบทดสอบบุคลิกภาพ โดยใช้ "แบบทดสอบกราฟชีวิต"
4. ผู้ฝึกแปลผลการทดสอบบุคลิกภาพ โดยใช้ "แบบทดสอบกราฟชีวิต"
5. ผู้ฝึกให้นักศึกษาพิจารณาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตัวเองในด้านการควบคุมตัวเอง การไม่คิดควบคุมผู้อื่น และการไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุม
6. ผู้ฝึกบรรยายเรื่อง "บุคลิกภาพแบบยึดมั่นเกินไป"

อุปกรณ์

1. บรรยายบุคลิกภาพ P, A, C

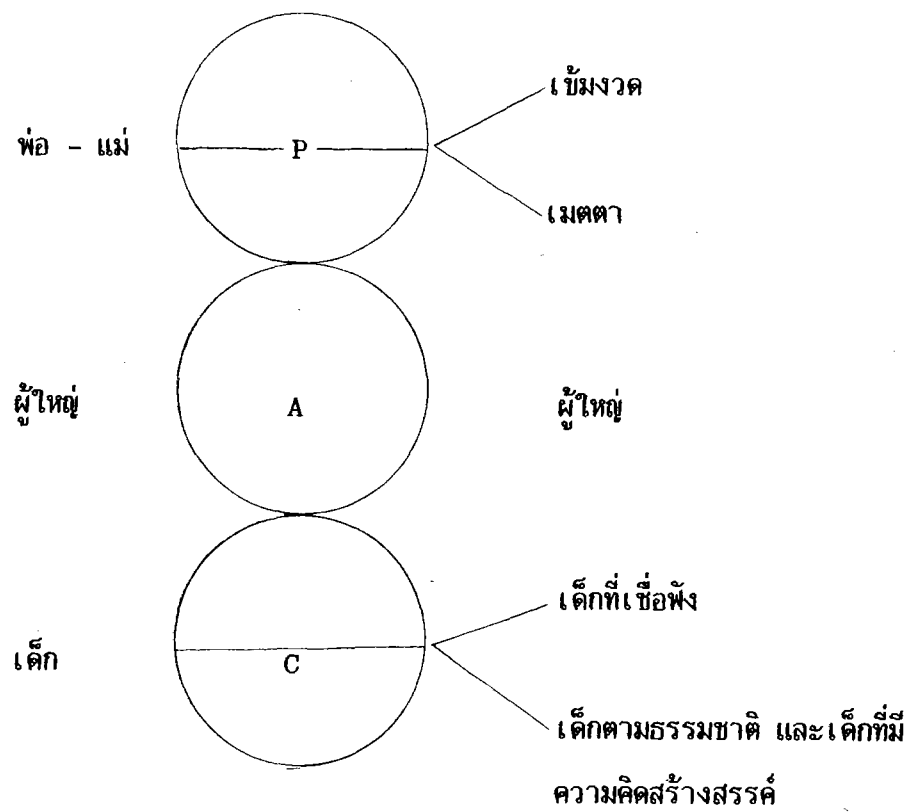


Parent ego state

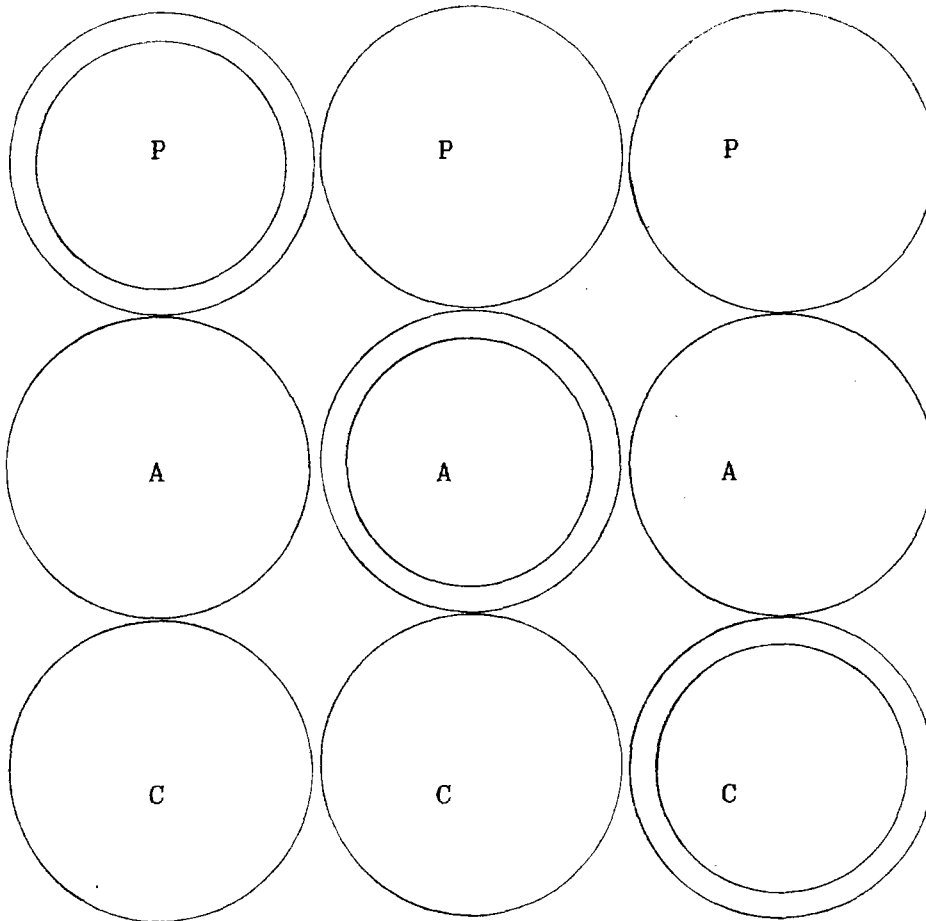
Adult ego state

Child ego state

2. บุคลิกภาพภายในของบุคคล



3. บุคลิกภาพแบบยึดมั่นเกินไป (Rigid Ego Boundary)



4. แบบทดสอบกราฟชีวิต

ข้อแนะนำ

แบบทดสอบนี้ต้องการวัดความรู้สึกรู้สึกของท่านเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของตัวเอง ท่าน ขอให้ท่าน
นำตัวเลขที่บอกระดับความมากน้อยของลักษณะของท่านดังต่อไปนี้ไปใส่ไว้ในช่องว่างหน้าข้อ

0 = ไม่จริงเลย

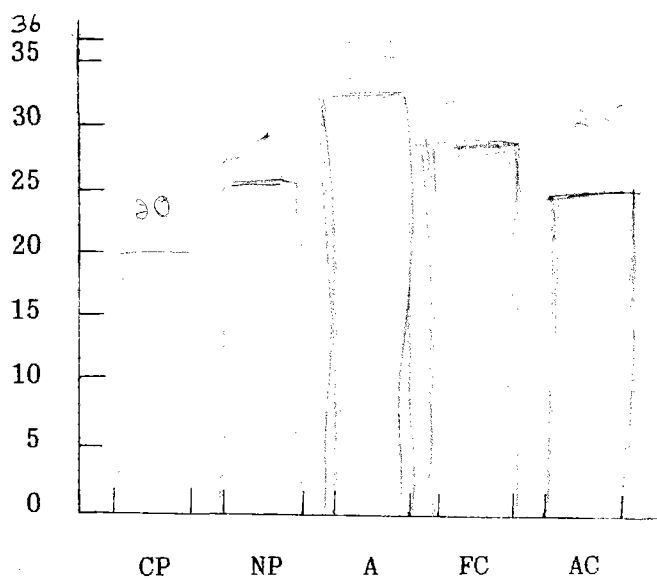
1 = ไม่ค่อยจริง

- 2 = จริงเพียงเล็กน้อย
 3 = จริงพอสมควร
 4 = จริงค่อนข้างมาก
 5 = จริงมาก
 6 = จริงมากที่สุด

ข้าพเจ้าเป็นคน.....

- 1. ชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น
 2. เชื่อว่าการดิ้นรนและลงโทษทำให้สังคมดีขึ้น
 3. มีความเชื่อมั่นในตนเอง
 4. ยึดมั่นในจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก
 5. ชอบเป็นผู้นำ
 6. ชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น
 7. ชอบเห็นใจคนอื่น
 8. ชอบช่วยเหลือคนอื่น
 9. ชอบดูแลเอาใจใส่คนอื่น
 10. ชอบขี้สงสารคนอื่นเมื่อเห็นเขาทุกข์ร้อน
 11. ห่วงใยความรู้สึกและความทุกข์ของคนอื่น
 12. ชอบปกป้องและทุกข์ร้อนแทนคนอื่น
 13. ชอบคิดแก้ปัญหา
 14. ชอบใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์
 15. ชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้
 16. ชอบความสงบไม่วันวาย
 17. ชอบคิดและทำมากกว่าพูด
 18. ชอบช่วยเหลือตนเอง
 19. ชอบคิดริเริ่มและสร้างสรรค์

- 20. กระตือรือร้นต่อสิ่งแปลก ๆ ใหม่
- 21. ชอบความตื่นเต้นและการผจญภัย
- 22. ชอบชีวิตที่สนุกสนานร่าเริง
- 23. ชอบอิสระเสรีไม่ชอบให้ใครบีบบังคับ
- 24. ชอบชีวิตที่สบาย ๆ ไม่จริงจัง
- 25. ชอบคล้อยตามคนอื่น
- 26. เอาใจคนเก่ง
- 27. ชอบการประนีประนอมไม่ขัดใจใคร
- 28. ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย
- 29. ชอบตื่นเต้นเมื่อต้องพูดแสดงความคิดเห็น
- 30. ชอบเกรงใจคนอื่น



เนื้อหาประกอบกิจกรรม

จุดมุ่งหมายของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1. ช่วยให้นักศึกษารู้จักบุคลิกภาพของตัวเอง
2. ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล

3. ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจถึงวิธีการใช้การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในการพัฒนานุชนสัมพันธ์

วันอังคาร

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม : การวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้การวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้อื่น
 3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตน ซึ่งส่งผลต่อการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

กิจกรรมที่ 1.1 "แสดงบทบาทสมมติในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การเลี้ยงหนี (Withdraw) พิธีการ (Rituals) กิจกรรม (Activity) การพูดคุยสนทนากัน (Pastimes) เกม (Games) และความใกล้ชิด (Intimacy)

อุปกรณ์ แผ่นใส "6 รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล"

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายเรื่อง "6 รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล"
2. ผู้ฝึกบรรยายถึง การวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การเลี้ยงหนี (Withdraw) พิธีการ (Rituals) กิจกรรม (Acitvity) การพูดคุยสนทนากัน (Pastimes) เกม (Games) และความใกล้ชิด (Intimacy)

4. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการด้านการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ

ที่แตกต่างกันจากการแสดงบทบาทสมมติ

อุปกรณ

6 รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การติดต่อสัมพันธ์ที่พบเสมอ ๆ ในสังคมได้แก่

1. การเลี้ยวหนี (Withdraw) การติดต่อสัมพันธ์ที่เรียกว่า "การเลี้ยวหนี" หรือ การหลีกเลี่ยงจากผู้อื่น บางครั้งคนเราสามารถหลีกเลี่ยงจากบุคคลอื่นได้ด้วยการนำตนหลบออกไปจากผู้อื่นหรือหลบออกไปทางใจ นั่นคือเข้าไปสู่โลกแห่งความฝัน (Fantasy) ของเขาเอง พฤติกรรมหลีกเลี่ยงเช่นนี้ จะออกมาจาก ego state (P, A, C) อันใดอันหนึ่งใน 3 อันก็ได้ ในบางครั้งการหลีกเลี่ยงก็เป็นการตัดสินใจที่มีเหตุผลที่น่าเชื่อถือได้จาก Adult คนบางคน ต้องการเวลาที่จะอยู่ตามลำพังคนเดียว ต้องการพักผ่อน ต้องการคิดอะไรตามลำพัง (จมอยู่ใน ความคิดของตัวเอง) ต้องการคิดฝันอะไรไปบ้าง เพื่อสร้างเสริมความกระปรี้กระเปร่าให้ตนเอง บ้าง ดังนั้นการพาตัวออกไปสู่โลกแห่งความฝันของเขาเองบางครั้งก็เหมาะสม เช่นถ้าเราต้อง นั่งฟังการบรรยายอะไรอย่างหนึ่งที่แสนจะน่าเบื่อหน่าย ไร้สาระ เราก็น่าจะนั่งคิดฝันอะไรของเราไปเสียจะดีกว่า ในบางครั้งการหลีกเลี่ยงก็ขึ้นอยู่กับการลอกเลียนมาจากบิดา มารดา นั่นคือ เลียนแบบมาจากพฤติกรรมของบิดา มารดาของเขา เช่น สามีบางคนเวลาที่มีความขัดแย้งกับ ภรรยาอาจจะหลีกเลี่ยงโดยคำเนร่อยตามที่บิดา มารดาของเขาเคยทำมาก่อน เช่น อาจจะออกไปนอกบ้าน หลบไปอ่านหนังสือ หรือเข้าห้องทำงาน หรือบางทีแทนที่จะหลบเลี่ยงทางกาย เขาก็ อาจจะเข้านอนเสีย หรือทำเป็นหูทวนลม ไม่ได้ยินเสียงที่ลั่นหูต เป็นต้น รูปแบบของการหลีกเลี่ยงนี้ยังออกมาจาก Child Ego State อีกด้วย และแสดงออกมาเป็นลักษณะของการแสดง ออกมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ซึ่งเป็นการป้องกันตนเองจากความเจ็บปวด และความขัดแย้ง นอกจากนี้ก็อาจจะเป็นผลของการฝึกอบรมของพ่อ แม่ บางประเภทที่ชอบไล่ลูกไปเข้าห้องของ

ตัวเอง และอย่าไพล่ออกมาจนกว่าจะมีรอยยิ้มบนใบหน้า ถ้าเป็นเช่นนี้เด็กก็จะเริ่มเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงทั้งทางกายและทางจิตใจไปภายใต้รอยยิ้มที่ฝืน ๆ ของตนเอง เมื่อบุคคลหลีกเลี่ยงทางจิตใจ นั่นก็คือหลบเข้าไปอยู่ในโลกแห่งความฝันของเขา และคิดฝันเหล่านั้นจะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องถูกเซ็นเซอร์แต่ประการใด เขาจะมีความฝันอย่างอิสระเสรีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความก้าวร้าว รุนแรง ความคิดฝันอย่างสร้างสรรค์ หรืออยู่ในความกลัวและความคาดหมายไปล่วงหน้าต่าง ๆ นานา คนเราจะหลบเข้าไปสู่โลกของความฝันเป็นบางครั้งบางคราว และแต่ละคนก็คงจะมีประสบการณ์เช่นนี้แทบทุกคนก็ว่าได้

2. พิธีการ (Rituals) การติดต่อสัมพันธ์ที่เรียกว่า "พิธีการ" เป็นรูปแบบหนึ่งของการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์กันทางสังคมอย่างผิวเผิน เป็นการให้การใส่ใจในระดับเล็กน้อย เป็นวิธีการที่คนในสังคมยึดถือปฏิบัติ เช่น การทักทาย (สวัสดี) การกล่าวคำอำลา (ลาก่อนค่ะ ลาก่อนครับ) การถามไถ่ทุกข์สุข (สบายดีหรือ?) ตลอดทั้งการสนทนาแบบพิธีการของสังคม

3. กิจกรรม (Activity) การติดต่อสัมพันธ์ที่เรียกว่า "กิจกรรม" คือวิธีการใช้เวลาไปในการดำเนินการกับความเป็นจริงภายนอก และมักจะเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับงาน หรือการกระทำอะไรบางอย่างให้เสร็จสิ้นไป กิจกรรมเป็นสิ่งที่คนเราอยากจะทำต้องการทำ หรือจำเป็นต้องทำจะทำคนเดียว หรือทำกับผู้อื่นก็ได้

4. การพักผ่อนหย่อนกัน (Pastimes) การติดต่อสัมพันธ์ที่เป็นการพักผ่อนหย่อนกัน เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่บุคคลใช้เวลาที่พบปะกัน สนทนาแบบไม่มีจุดมุ่งหมายที่จริงจังนักกับหัวข้อสนทนา เป็นการพักผ่อนหย่อนกันเพื่อเป็นการฆ่าเวลา เป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะกันอย่างผิวเผิน เป็นการพักผ่อนกันตามมรรยาททางสังคม และเป็นรูปแบบหนึ่งของการติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน และเป็นการติดต่อสัมพันธ์กับทางสังคมอย่างผิวเผิน

5. เกม (Games) เกมเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวเผิน และเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้โอกาสคนได้พบปะสังสรรค์ ได้เล่นตามบทบาทที่ตนต้องการจะแสดง เกมทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นเกมหมากรุก ที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน หรือเพื่อฆ่าเวลา หรือเกมทางจิตวิทยา หรือเกมชีวิต ต่างก็มีการเริ่มต้น มีกติกา มีสิ่งตอบแทนหรือรางวัล

ในการเล่นเกมนั้น คนเรามักจะคาดหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน (Payoff) จากการเล่นเกม ซึ่งสิ่งตอบแทนจากการเล่นเกม ไม่จำเป็นต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะเป็นความรู้สึกต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเล่นเกม ซึ่งอาจจะเป็นความรู้สึกทางบวก หรือความรู้สึกทางลบก็ได้ เกมทางจิตวิทยาที่นิยมเล่นคือ เกม "ถ้าไม่ใช่เพราะคุณแล้ว..." (It it weren't for you...) เกม "ไม่เอาไหน" (Why don't you...yes, but...) เกม "ขี้ใจ" (เธอว่าขี้ใจ) และเกม "ก็ไม่รู้ละ" "แล้วจะทำอะไร"

6. ความใกล้ชิด (Intimacy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการใช้เวลาที่ขึ้นอยู่กับทัศนคติชีวิต ถ้าคนสองคนที่มาติดต่อสัมพันธ์กันยอมรับในทัศนคติชีวิต คดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK.) แล้วบุคคลทั้งสองก็จะเป็นผู้เปิดเผยและจริงใจต่อกัน อย่างไรก็ตามคนที่จะสามารถสร้างความใกล้ชิดได้จะต้องมีความรู้สึกมีน้ำใจต่อผู้อื่น ยอมรับผู้อื่นตามที่เขาเป็นอยู่ แสดงต่อผู้อื่นในฐานะที่ OK. นอกจากนี้จะต้องไม่มีลักษณะของการป้องกันตัวเอง เต็มใจที่จะเสี่ยงและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและเบรินกล่าวว่า บุคคลที่เปิดเผยตัวเองมีความจริงใจซึ่งกันและกันเท่านั้นที่จะพัฒนาสัมพันธภาพ "ความใกล้ชิด" นี้ได้

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม : มนุษย์สัมพันธ์กับรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ศึกษามองตนเองให้รู้ตัว
2. เพื่อให้ศึกษามองสิ่งแวดล้อมให้ชัด
3. เพื่อให้ศึกษาเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อม

กิจกรรมที่ 2.1 "ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม"

อุปกรณ์

1. ต้นไม้ขนาดกลาง 2 ต้น
2. คำสั่งกิจกรรม 2.1 "ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม"

การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน นั่งเป็นวงกลม
2. ให้นักศึกษาพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของต้นไม้ ตามคำสั่งของผู้ฝึก
3. ให้นักศึกษาพิจารณาตัวเอง ตามคำสั่งของผู้ฝึก
4. ให้นักศึกษาพิจารณาตัวเองกับต้นไม้ ตามคำสั่งของผู้ฝึก
5. ให้นักศึกษาพิจารณาตัวเองกับเพื่อนในกลุ่ม ตามคำสั่งของผู้ฝึก
6. ให้นักศึกษาเรียนรู้จักการสัมผัสตัวเอง การสัมผัสสิ่งแวดล้อม และการสัมผัส

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อม

อุปกรณ์

2. คำสั่งกิจกรรม 2.1 "ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม"

ให้นักศึกษานั่งล้อมวง ปลอ่ยตัวเองตามสบาย จะใช้เวลา 5 - 6 นาที ลองทดสอบ
นั่งให้สบายมองไปที่ต้นไม้

หลักแรก ที่ต้องการให้ทำคือ ตามองต้องเห็นในสิ่งที่มอง มองให้ชัด โดยไม่ต้อง
จ้องมองที่ใบไม้ และโดยไม่ต้องเพ่งอยู่ใบเดียว มองที่ละใบทีละใบ ขอให้ชัด หลักที่สำคัญคือ
ขอให้การมองแต่ละใบ แต่ละครั้งนั้น ขอให้ชัด แม้กระทั่งสี สีแทรก สีซ้อน กิ่ง มองไปได้เรื่อย ๆ
โดยไม่จำเป็นต้องจ้อง ขอย่างเดียว ขอให้มองชัด เรียกว่าตอนนี้กำลังสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่
เป็นธรรมชาติ

2 นาทีแล้ว คราวนี้จะเพิ่มหลักที่ 2 มองให้ชัดเป็นหลักแรก หลักที่ 2 คือสัมผัสตัวเอง
ไปด้วย โดยเน้นอยู่ที่ตา ทุกครั้งที่กระทบตาก็รู้สึกตัว โดยที่ไม่ต้องแก้มองกระทบ โดยที่ไม่ต้อง
ไปครุ่นคิดว่าจะกระทบเมื่อไร กระทบที่รู้สึกตัวที่ โดยที่เน้นหลักแรกคือมองชัด และทุกครั้งเมื่อ
กระทบตาก็รู้ตัวเอง ถ้าจับจ้องหะมันเป็น กระทบที่ก็เปลี่ยนไปเป็นใบอื่นที่ กระทบที่ก็เปลี่ยน
ไปใบอื่นที่ โดยที่เราไม่รู้ว่าจะไปใบไหน พอไปใบใหม่ก็เห็นมันชัด เรียกว่าเห็นชัดในสิ่งที่มอง
คือสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ กระทบที่ก็รู้สึกตัวที่ เปลี่ยนไปใบอื่นที่ เรียกว่ากำลังสัมผัส
กับความรู้สึกของตัวเองพร้อมกัน ถ้าทำได้จะเกิดคำว่า ปิติ สุข คือเป็นความรู้สึกเฉย ๆ ความคิด
เฉย ๆ

2 นาทีแล้ว คราวนี้จะเพิ่มหลักที่ 3 มองเห็นชัดอยู่ ตากระทบก็รู้สึกตัวทุกครั้ง แล้วจึง
เพิ่มหลักที่ 3 โดยการให้คิดอยู่ในใจ หรืออยู่ในหัว เริ่มต้นคำว่า ฉันชอบมันจังเลย หรือฉันรักมัน
จังเลย ต่อท้ายว่า เพราะอะไรก็ได้ เพราะสีมันสวยดี เพราะมันน่ารักดี เพราะมันแปลกดี
อะไรก็ได้ มองเห็นชัด กระทบตาก็รู้ตัว เปลี่ยนใบที่ ก็เริ่มคิดชมมัน ว่าฉันชอบมันจังเลย หรือ
ฉันรักมันจังเลย เพราะสี เพราะอะไรก็ได้ ย้ำความคิดซ้ำ ๆ จนกระทั่งก้องอยู่ในหัว มีแต่คำว่า
ฉันชอบมันจังเลย ฉันรักมันจังเลย หาเหตุผลไม่ได้จริง ๆ ก็บอกว่าเพราะมันแปลกดี คิดซ้ำ ๆ
คิดซ้ำ ๆ 2 นาทีแล้ว อยากรู้ให้ยกมือขึ้นมามองตัวเอง ยกมือหรือแขนของตัวเอง ยกขึ้นมามอง

มองส่วนที่ไม่มีเสื้อผ้าคลุมอยู่ มองเห็นมันชัด ตากระพริบก็รู้สึกตัว และคิดซ้ำ ๆ ว่าฉันชอบมัน
 จังเลย เช่น ฉันชอบนิ้วชี้ฉัน เหตุผลอะไรก็ได้ เพราะมันเรียวยาวดี มันสีสวยดี มองทีละนิ้ว
 มองที่ฝ่ามือจนถึงหลังมือ มองแขน มองอะไรก็ได้ทั้งนั้น หาเหตุผลไม่ได้ก็บอกว่า เพราะมันแปลกดี
 ขอให้มองเฉพาะส่วนที่เป็นกายตัวเองแท้ ๆ

1 นาทีแล้ว คราวนี้ให้มองใครก็ได้ที่อยู่ข้างหน้า มองให้ชัด เลือกใครก็ได้ มองแล้ว
 ก็รู้ตัวตลอดเวลา กระพริบตาก็รู้สึกตัว ว่าฉันชอบส่วนใดส่วนหนึ่งของเขาจังเลย เช่น ผม หรือคิ้ว
 ฉันชอบคิ้วของเขาจังเลย เพราะคิ้วเรียวยาวดี คิ้วเข้มดี อะไรก็ได้ รวมไปถึงเสื้อผ้า หรืออะไรก็ได้
 จะย้าอยู่คำว่า ฉันชอบมันจังเลย และเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ กระพริบตาที่ก็เปลี่ยนไปอย่างอื่นที่
 คิดซ้ำ ๆ คำว่า ฉันชอบอันนั้นจัง อันนี้จัง จนกระทั่งมันก้องอยู่ในหัว

1 นาทีแล้ว กลับมามองต้นไม้ที่เป็นธรรมชาติอีกครั้งหนึ่ง เห็นชัด ตากระพริบ ตาก็รู้สึก
 ไม่คิดอะไรเลย เห็นภาพเป็นภาพ แสงลอดก็รู้สึก สีแทรกก็รู้ตัว

1/2 นาทีแล้ว ให้หลับตาลง รับความรู้สึกภายในตัวเอง ว่ามันมีส่วนโล่ง ส่วนเบา
 ส่วนสบาย ตรงไหนหรือเปล่า สัมผัสขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง?

ถ้าหากได้ผลก็จะเกิด ปิติ สุข สงบ สบาย

วันพุธ

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม : การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจการติดต่อสัมพันธ์ของคนที่มาต่อผู้อื่น และรู้จักวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1.1 "รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์"

อุปกรณ์ 1. แผ่นใสรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์
2. แบบฝึกหัดการสนองตอบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
(Transactional Responses)

การดำเนินการ

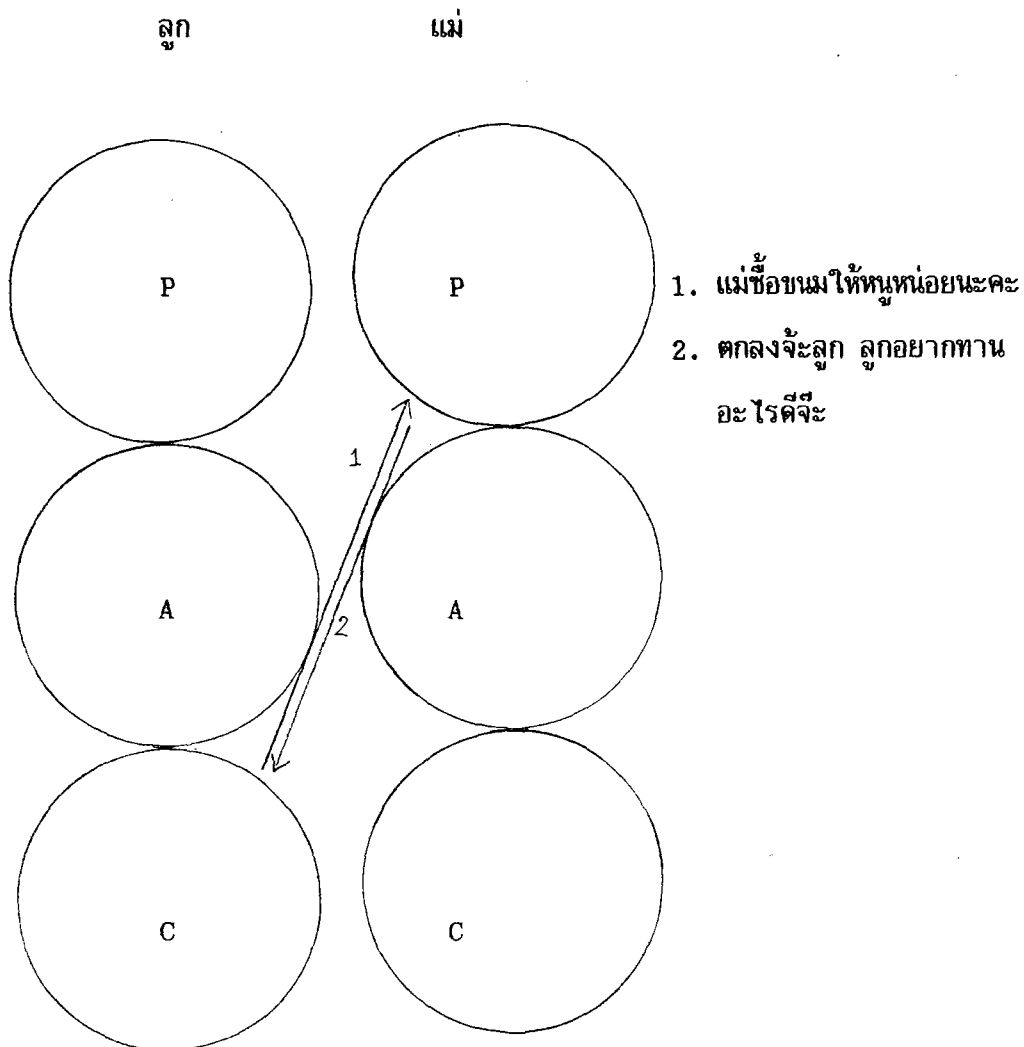
1. ผู้ฝึกบรรยาย การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์
2. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทำแบบฝึกหัด การสนองตอบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
(Transactional Responses)
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฝึกวิเคราะห์บุคลิกภาพ P, A, C และให้นักศึกษาฝึกวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์

อุปกรณ์

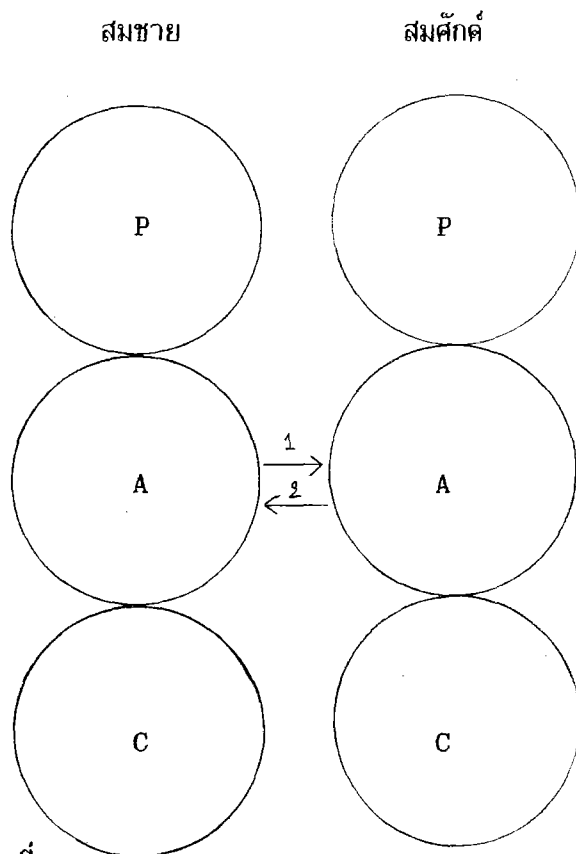
1. รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์

1. การติดต่อสัมพันธ์แบบเปิดเผย (Complementary Transactions)

ตัวอย่างที่ 1

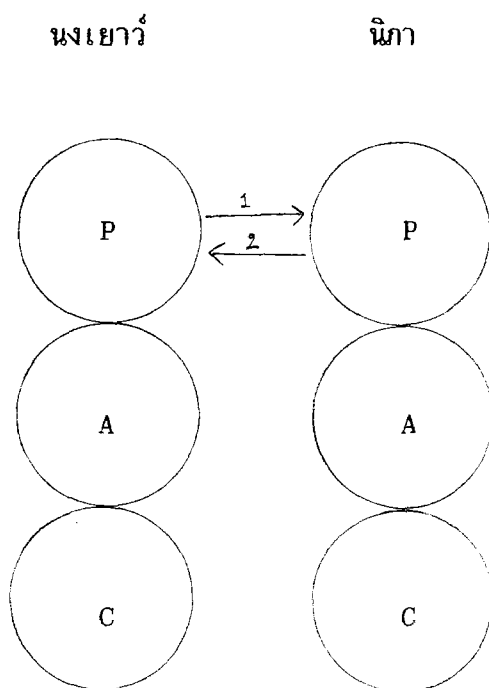


ตัวอย่างที่ 2



1. รายงานฉบับนี้ผมจะทำให้เสร็จภายใน 3 วัน
2. ตกลง แล้วเอามาวางไว้บนโต๊ะผมนะ

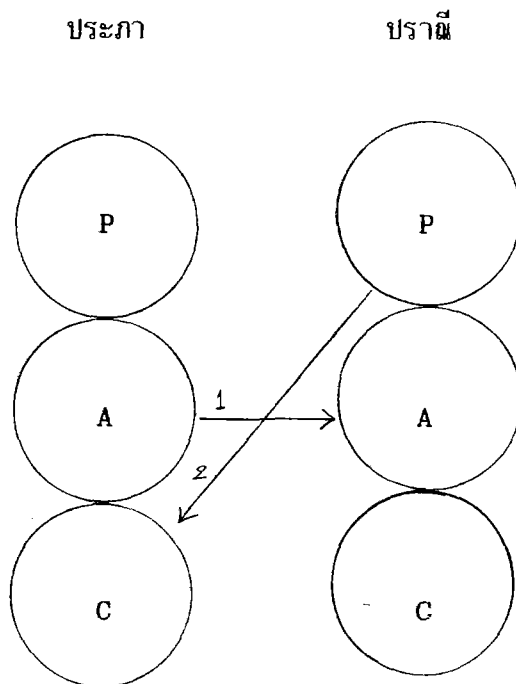
ตัวอย่างที่ 3



1. เด็กสมัยนี้พูดจาไม่สุภาพเลยฟังแล้วปวดหัว
2. นั่นซิคะ ถ้าเป็นรุ่นเราคงถูกผู้ใหญ่ตีตายพูดแบบนี้

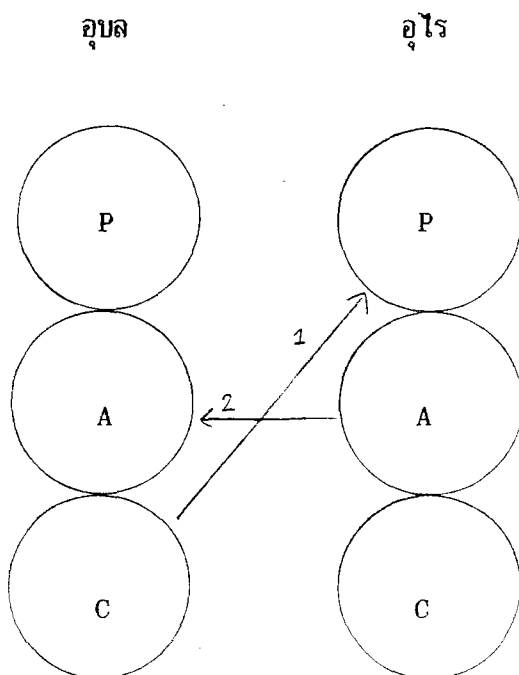
2. การติดต่อสัมพันธ์ แบบขัดแย้งกัน (Crossed Transactions)

ตัวอย่างที่ 4



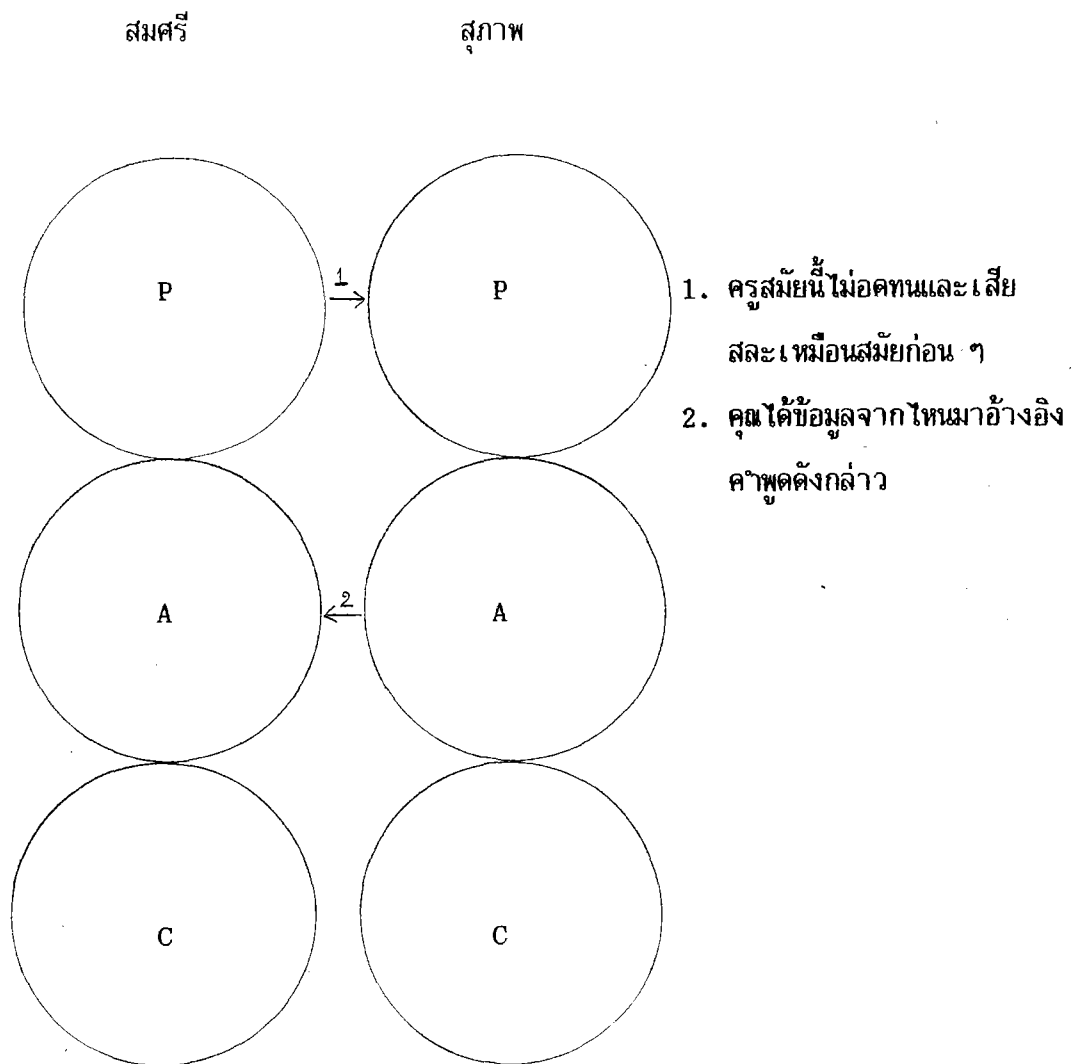
1. สองโมงแล้วนะ แต่งตัว
เสร็จแล้วหรือยัง
2. รู้แล้ว ฉันมีนาฬิกา
หุคบอกให้ฉันทำอะไร ะ
เสียที

ตัวอย่างที่ 5



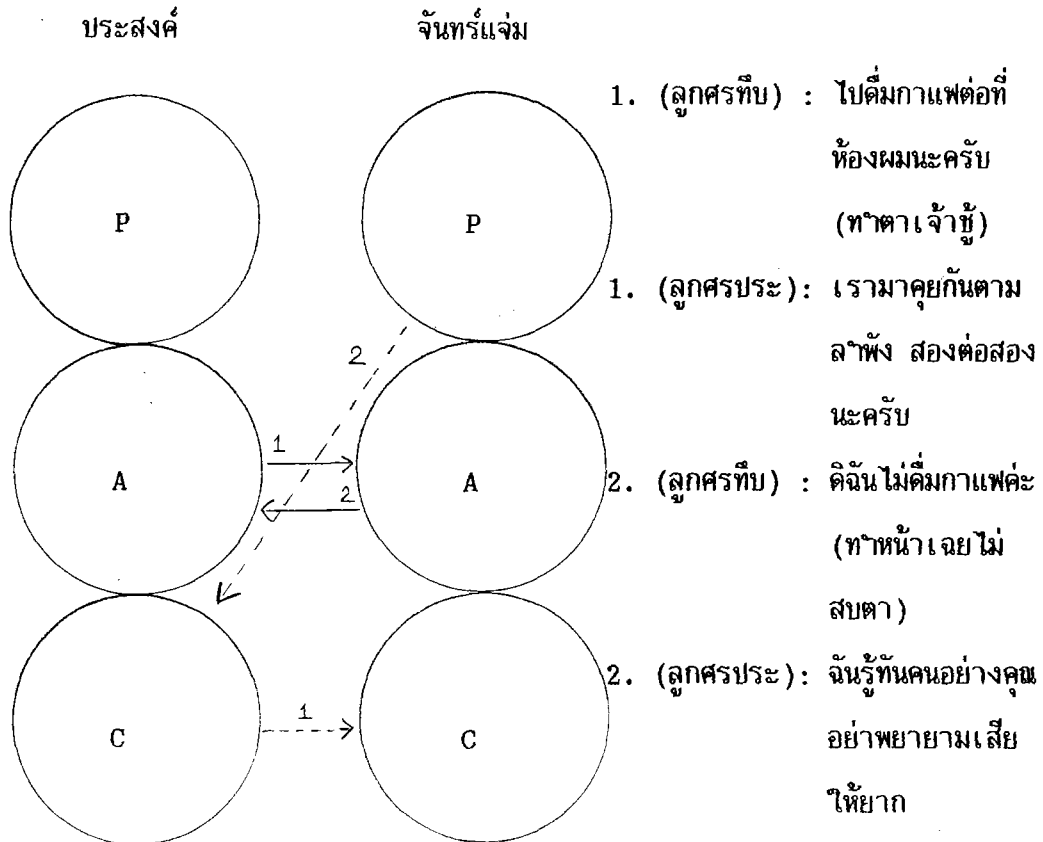
1. ฉันปวดหัวจังเลย หนูนี้
อ่อนเพลียจริง ะ
2. คนที่เธอควรเล่าอาการ
ให้ฟังคือหมอ

ตัวอย่างที่ 6

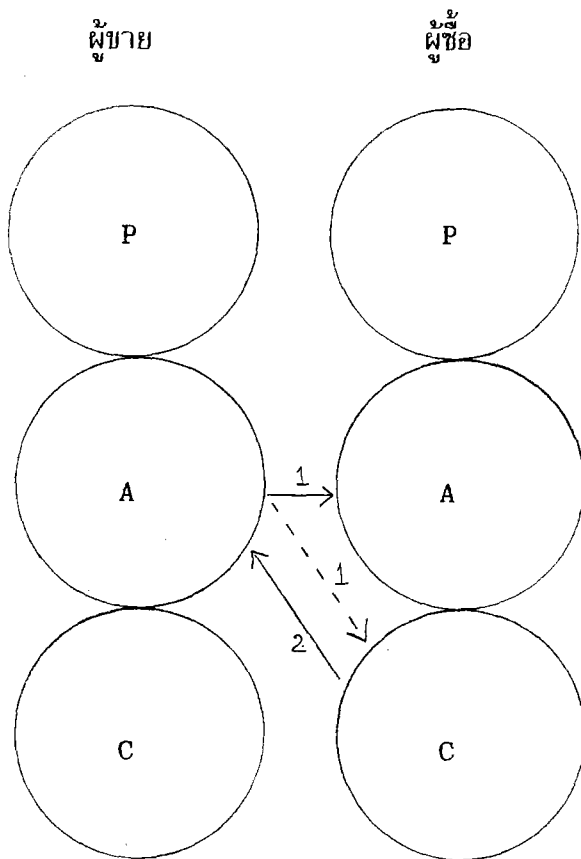


3. การติดต่อสัมพันธ์แบบซ่อนเร้น (Uterior Transactions)

ตัวอย่างที่ 7

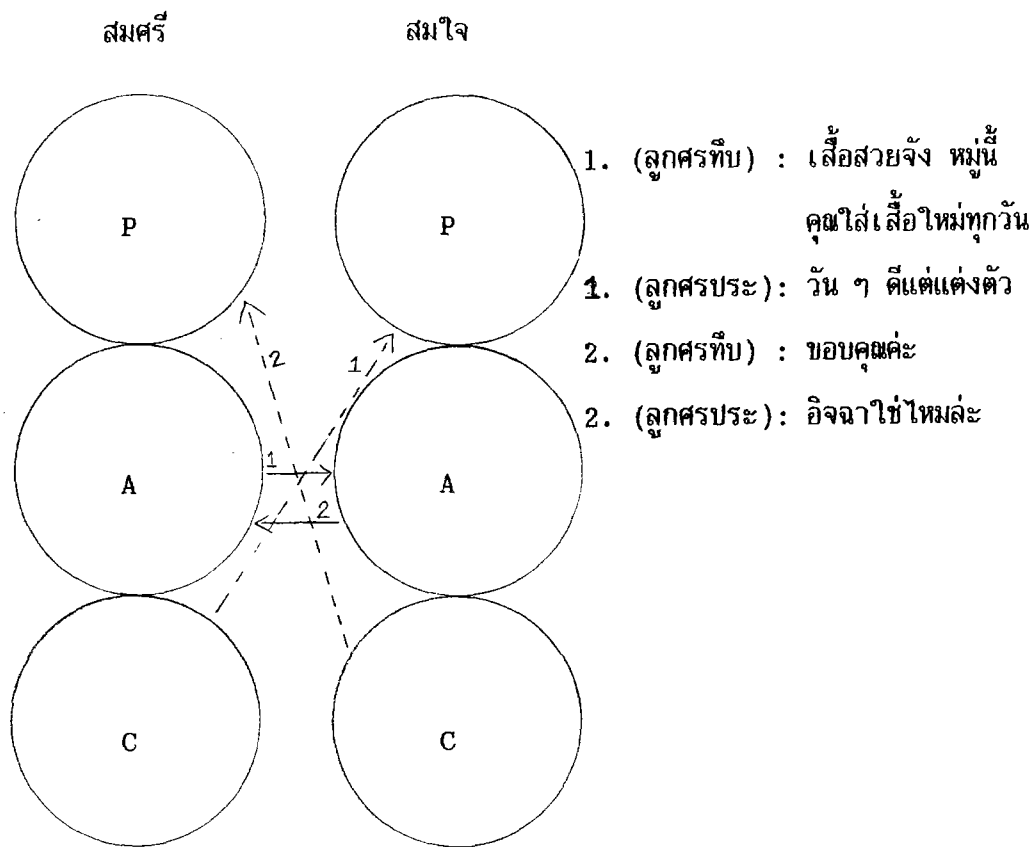


ตัวอย่างที่ 8



1. (ลูกศรทึบ) : นี่เป็นรุ่นที่ดีที่สุดของเรา แต่บางทีคุณอาจอยากดูรุ่นถูก ๆ ก็ได้ (ทำหน้ายิ้ม ๆ)
2. (ลูกศรประ): คุณคงไม่กล้าซื้อของแพง ๆ คี ๆ ใช่มั้ย
หรือ
3. (ลูกศรทึบ) : ฉันจะเอารุ่นนี้แหละ (ทำหน้างอ)

ตัวอย่างที่ 9



2. แบบฝึกหัด การสนองตอบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

โปรดแต่งประโยคคำพูดที่เป็นการสนองตอบจาก Ego State ของท่านตามสถานการณ์
ดังต่อไปนี้

สถานการณ์ที่ 1

เพื่อร่วมกลุ่มเรียนของท่านเข้ามาในห้องเรียน ด้วยท่าทางเห็นแค่นี้เลย อ่อนเพลีย
และดวงตาร่วงโรย ท่านจะพูดอย่างไร

.....

Parent

.....

Adult

.....

Child

.....

คำพูดข้างต้นนี้ ประโยคใดเป็น Complementary, Crossed หรือ Ulterior

สถานการณ์ที่ 2

อาจารย์มอบหมายงานให้ทำชิ้นหนึ่ง ซึ่งจะต้องรีบทำให้เสร็จในระยะเวลาอันสั้นและ
งานนั้นยากมาก กับต้องใช้ความสามารถสูงด้วย ท่านจะพูดอย่างไร

.....

Parent

.....

Adult

.....

Child

.....

ประโยชน์ใดเป็น Complementary Crossed, Ulterior

สถานการณ์ที่ 3

ใครไม่ทราบท่วงท่าผิดพลาด แต่ท่านถูกอาจารย์เรียกเข้าไปต่อว่า ท่านจะพูดว่า

อย่างไร

.....

.....

Parent

.....

Adult

.....

Child

.....

ประโยชน์ใดเป็น Complementary, Crossed, Ulterior

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม : หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

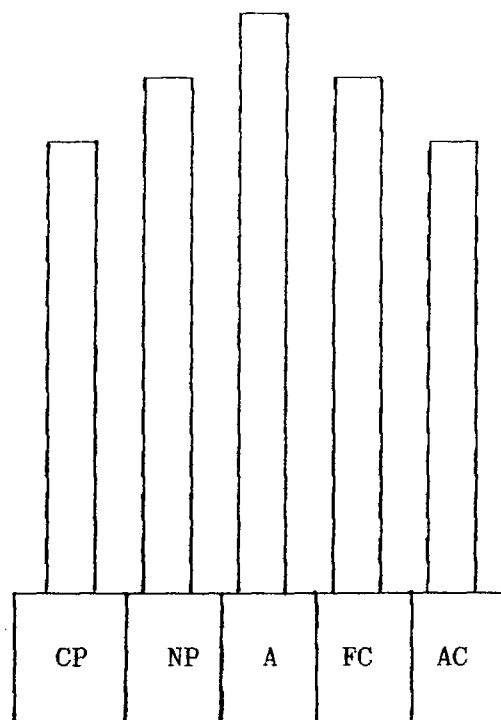
จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจหลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และหัดทดลองปฏิบัติกัน

กิจกรรมที่ 2.1 "กิจกรรมมนุษยสัมพันธ์"

- อุปกรณ์
1. แผ่นใสแผ่นกลมที่แสดงบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำ (Bell - Shaped Egogram)
 2. ภาพกราฟชีวิตของนักศึกษา

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายหลักมนุษยสัมพันธ์ของ ที่ เอ
2. ผู้ฝึกบรรยายถึงบุคลิกภาพโดยใช้แผ่นกลมแสดงบุคลิกภาพ (Egogram)
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาดูแผ่นกลมที่แสดงบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำ ที่แสดงให้เห็นถึงจำนวนพลัง (Energy) ที่มีอยู่ในการทำงานของ 5 Ego States ของแต่ละบุคคล
4. ผู้ฝึกวิเคราะห์แผ่นกลมแสดงบุคลิกภาพ (Egogram) ให้นักศึกษาเข้าใจว่าจำนวนพลังที่มีอยู่ในการทำงานของ 5 Ego States มีจำกัด และมีการถ่ายโอนตลอดเวลา แล้วให้นักศึกษาทำกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์เพื่อปรับ CP, AC, และ A โดยใช้หลักมนุษยสัมพันธ์คือการไม่คิดควบคุมผู้อื่น (CP จะไม่สูงเกินไป) การไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุม (AC จะไม่สูงเกินไป) และการควบคุมตัวเอง (A จะสูงเด่น และมี NP และ FC สูงกว่า CP และ AC)



1. แผนภูมิแท่ง แสดงบุคลิกภาพรูประฆังคว่ำ

หลักมนุษย์สัมพันธ์ของ ที เอ

1. เราจะต้องไม่ควบคุมผู้อื่น (จะต้องไม่ให้ CP สูงกว่า NP)
2. เราจะต้องไม่ให้ผู้อื่นควบคุมเรา (จะต้องให้ FC สูงกว่า AC)
3. เราเท่านั้นที่จะต้องควบคุมตัวเอง (มี A สูงกว่าทั้งหมด)

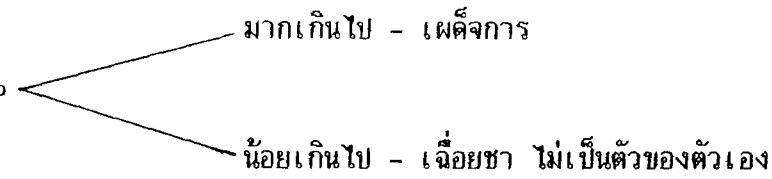
แผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ (Egogram)

1. ถ้า NP สูงกว่า CP จะเป็นคนที่มี เมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ดี
2. ถ้า A สูงสุด จะเป็นคนมีสติ มีเหตุผล แก้ปัญหาได้ดี ควบคุมตนเองได้ดี
3. ถ้า FC มีพอเหมาะ จะเป็นคนที่มีความสุข ความสดชื่น
4. ถ้า AC มีพอเหมาะ จะเป็นคนที่รู้จักประนีประนอม มีน้ำใจ ห่วงใยความรู้สึก

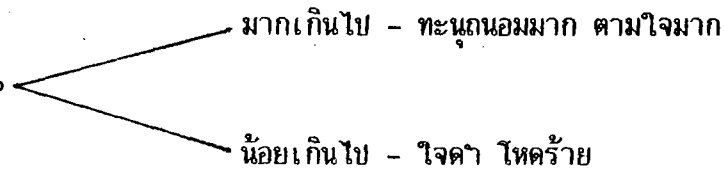
ของคนอื่น

5. ถ้า FC สูงกว่า AC จะเป็นคนมีความสุข ความสดชื่น

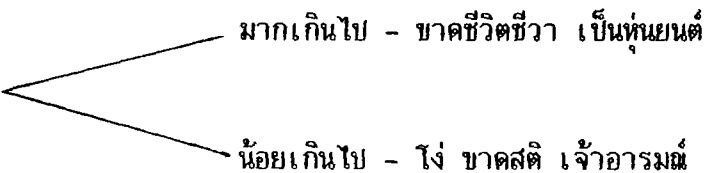
วิเคราะห์แผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ (Egogram Analysis)

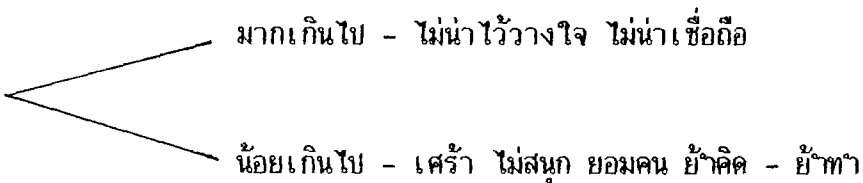
1. CP 

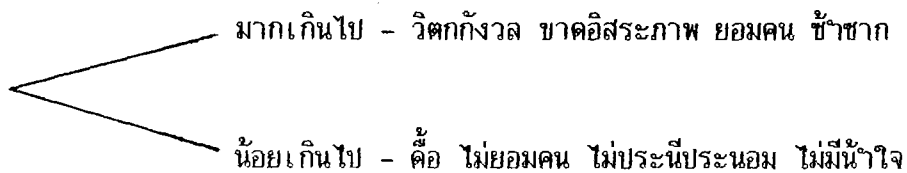
ใครที่มี CP สูงกว่า NP จะเป็นคนที่ไม่มีมนุษยสัมพันธ์

2. NP 

ใครที่มี NP สูงกว่า CP จะเป็นคนที่ชอบทะนุถนอม เอาใจมีเมตตาและใจดี

3. A 

4. FC 

5. AC 

วันพฤหัสบดี

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม : การวิเคราะห์บทชีวิต

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงวิถีทางการดำเนินชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 1.1 "ฝึกหัดการวิเคราะห์บทชีวิต"

อุปกรณ์ 1. แผ่นใสบรรยายเรื่อง "การวิเคราะห์บทชีวิตของแต่ละบุคคล"
2. เอกสารเรื่องบทชีวิตที่เด่น ๆ

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายถึงการรู้จัก การวิเคราะห์บทชีวิตของแต่ละบุคคล
2. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฝึกหัดการวิเคราะห์บทชีวิตแต่ละคนในกลุ่มโดยให้สมาชิกในกลุ่ม

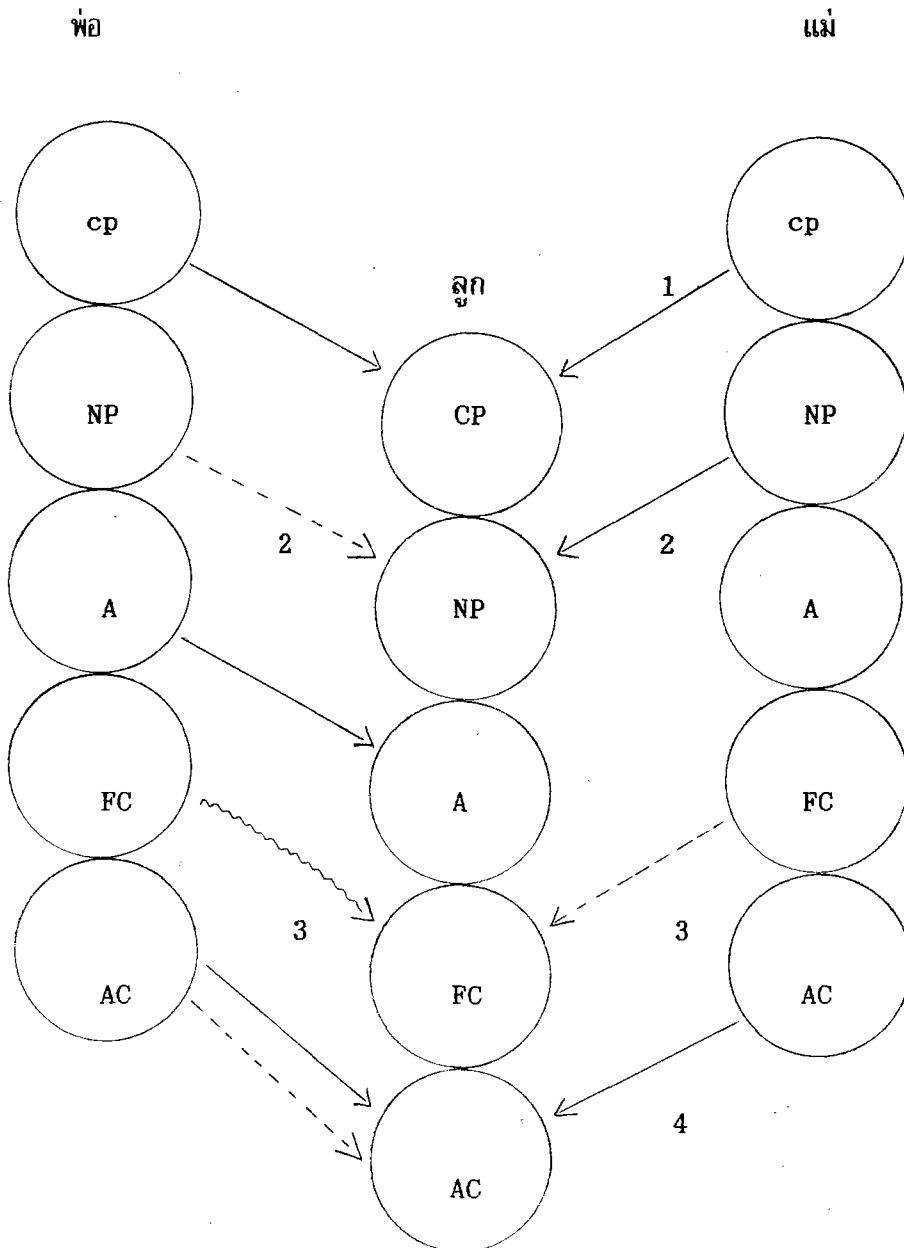
จับคู่คุยกันเรื่องอะไรก็ได้

3. ผู้ฝึกบรรยายถึงบทชีวิตที่เด่น ๆ ได้แก่ บทชีวิตที่ขาดความรัก บทชีวิตที่ขาด

จิตใจ และบทชีวิตที่ขาดความสุข - ความสนุก

อุปกรณ์

1. การวิเคราะห์บทชีวิตของแต่ละบุคคล



สัญลักษณ์

————→	ภาษาพูด
-----→	ภาษาท่าทาง
~~~~~→	อารมณ์ สีหน้า

บทชีวิตของแต่ละบุคคลได้มาตั้งแต่เกิด เช่น พ่อจะเป็นคนให้บทชีวิตแก่ลูกโดยเฉพาะ

ตัว A มากและแม่จะเป็นคนให้บทชีวิตแก่ลูก โดยเฉพาะตัว NP มาก

## 2. บทชีวิตที่เด่น ๆ

### 1. บทชีวิตที่ขาดความรัก (No Love Script)

ความรักคืออะไร (What is Love ?)

- ความรักคือการให้...
- กินอิ่ม นอนหลับ บำรุงใช้ได้ดีรักษา  
(ถ้าคนขาดรักประเภทนี้จะเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้  
งก)
  - ความอบอุ่น ใกล้ชิด ปลอดภัย  
(ถ้าคนขาดสิ่งเหล่านี้จะเป็นคนวิตกกังวล กลัว  
ไม่ไว้วางใจคนอื่น ฟุ้งฟุ้ง หึ่งหวง)
  - เป็นเจ้าของกันและกัน  
(ถ้าคนขาดสิ่งนี้จะเป็นคนเฉยเมย)
  - การยกย่อง นับถือ ให้เกียรติ  
(ถ้าคนขาดสิ่งนี้จะเป็นคนดุกตัวเอง มีปมด้อย อิจฉา  
ริษยา ขอบแย้งขึ้น)
  - อิสระ เสรีภาพ รับผิดชอบตัวเอง  
(ถ้าคนขาดสิ่งเหล่านี้จะเป็นยอมคน ยอมเป็นเบี้ยล่าง  
หรืออาจจะเป็นคนสับสน ก้าวร้าว หรือจะเป็นคนพินอบ  
พิเทา ไม่ก้าวร้าว ไม่หนี แต่เกาะติดประจบประแจง

### รูปแบบการเลี้ยงดูที่ขาดรัก

1. รักน้อย ควบคุมมาก ถ้าเป็นประเภทอ่อนแอ เด็กจะประเมินตัวเองต่ำ -  
เก็บกด ซึมเศร้า มีทัศนะชีวิตแบบตัวเองด้อย (I'm not OK, You're OK.) ถ้าเป็นประเภท  
สู้จะก้าวร้าวคือ หลงตัวเองได้ง่ายถ้าทำอะไรสำเร็จด้วยตัวเอง

2. รักน้อย ควบคุมน้อย เด็กจะมาจากครอบครัวรุนแรง ถูกไล่ออกจากบ้าน  
ประชิดประชิดชีวิต แค่นพ่อ - แม่ แค่นสังคม แค่นพ่อ - แม่ เด็กพวกนี้จะประเมินตัวเองว่า  
ด้อยด้วยกัน (I'm not OK, You're not OK.) ถ้าเป็นผู้หญิงจะเป็นพวกสาวล่อนทางเพศ  
ถ้าเป็นผู้ชายจะเป็นพวกอาชญากร

3. รักมาก - ควบคุมมาก ทำให้เป็นเด็กที่ขาดอิสระ ขาดประสบการณ์ อ่อนต่อ  
โลก อ่อนแอช่วยตัวเองไม่ได้ อยากรเป็นอิสระ จะเป็นคนที่คิดสิ่งเสียดแทงได้ง่าย การประเมิน  
ตัวเองจะเป็นแบบตัวตัวเองด้อย (I'm not OK., You're OK)

4. รักมาก - ควบคุมน้อย ทำให้เป็นเด็กที่ช่วยตัวเองได้ รับผิดชอบ เข้มแข็ง  
การประเมินตัวเองจะเป็นแบบดีด้วยกัน (I'm OK, You're OK)

### 2. บทชีวิตที่ขาดจิตใจ ขาดเหตุผล (No Mind Script)

จะเป็นบุคคลที่ไม่มีจิตใจ ไม่มีเหตุผล ขาดสติ ไม่ชอบคิด คิดไม่เป็น ไม่รู้วิธีคิด  
ไม่ศึกษาหาความรู้ งามาย ชอบยึดถือสิ่งที่อยู่ภายนอก (External Locus of Control - A  
ต่ำ)

### 3. บทชีวิตที่ขาดความสุข ความเบิกบานใจ (No Joy Script)

จะเป็นบุคคลที่ขาดความสุข ขาดความสนุก ขาดอิสระ และขาดประสบการณ์  
เด็กพวกนี้จะถูกคำสั่งในบ้าน (Injunction) เช่น คำว่า อย่า ต้องไม่ ไม่ควร ตลอดเวลา  
ทำให้กลายเป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่น เศร้า เก็บกด (FC ต่ำ AC สูง)

## กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม : การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงทัศนคติชีวิตของตัวเองและที่มีต่อบุคคลอื่น

## กิจกรรมที่ 2.1

"ฝึกปฏิบัติการในทัศนคติชีวิต 4 แบบ"

อุปกรณ์

แผ่นใสบรรยายเรื่อง "ทัศนคติชีวิต 4 แบบ"

การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายถึงหลักการในการสร้างทัศนคติชีวิตของแต่ละบุคคล
2. ผู้ฝึกให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการในทัศนคติชีวิต 4 แบบ คือ ดีด้วยกัน (I'm OK., You're OK.) ตัวเองเด่น (I'm OK., You're not OK.) ตัวเองค้อย (I'm not OK., You're OK.) และค้อยด้วยกัน (I'm not OK., You're not OK.)

อุปกรณ์ทัศนคติชีวิต 4 แบบ

1. ดีด้วยกัน (I'm OK., You're OK) เป็นทัศนคติชีวิตของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มองตัวเองและบุคคลอื่นในแง่ดี สามารถยอมรับตัวเองและบุคคลอื่นได้ตามที่เป็นจริง
2. ตัวเองเด่น (I'm OK., You're not OK.) เป็นทัศนคติชีวิตที่บุคคลเห็นว่าตัวเองเหนือว่าบุคคลอื่น ตัวเองดีกว่าคนอื่น มีความหยิ่ง ยโส และดูถูกเหยียดหยามคนอื่น พยายามขจัดผู้อื่น มีความหวาดระแวงไม่ไว้วางใจคนอื่น จะไม่เชื่อความคิดของผู้อื่น และไม่รับฟังความคิดของผู้อื่น ในกรณีที่รุนแรง มักจะลงเอยด้วยการทำลายชีวิตคนอื่น หรือฆ่าผู้อื่น

3. ตัวเองด้อย (I'm not OK., You're OK.) เป็นทัศนคติชีวิตที่บุคคลเห็นว่าตัวเองต่ำด้อย น้อยหน้าบุคคลอื่น มีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีค่า ทำตัวเศร้าหมอง ชอบหลบเลี่ยง ไม่ต้องการพบปะกับผู้อื่น ในกรณีที่รุนแรงมักจะต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล หรือทำลายชีวิตตัวเอง บุคคลประเภทนี้จะไม่มีความสุขในชีวิต เพราะต้องทำอะไรตามผู้อื่นอยู่เสมอ

4. ด้อยด้วยกัน (I'm not OK., You're not OK.) เป็นทัศนคติชีวิตที่บุคคลนั้นมักจะมีลักษณะหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ไม่เห็นคุณค่าทั้งในชีวิตของตัวเองและผู้อื่น มีความคิดว่าชีวิตนี้หาประโยชน์มิได้ หากความจริงมิได้ ชักจะตายอยู่ต่อไปเรื่อย ๆ มักใช้ชีวิตให้หมดไปวันหนึ่ง ๆ อย่างปราศจากความหมาย หรือความหวังใด ๆ ทั้งสิ้น มักพบในผู้ป่วยโรคจิตหรือโรคประสาทในกรณีรุนแรง จะลงเอยด้วยการทำลายชีวิตของผู้อื่น และของตัวเอง

สรุป ชีวิตของคนเรา เลือกที่เกิดไม่ได้ เลยทำให้คนเรามีบทชีวิตที่แตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตามเราก็กเลือกที่จะพัฒนาตนเอง ได้ แล้วเราจะเลือกพัฒนาตนเอง ให้มีทัศนคติชีวิตในแบบไหน จากทัศนคติชีวิต 4 แบบ

## วันศุกร์

กิจกรรมที่ 1      กิจกรรม : พลังงานทางจิตและการถ่ายโอนพลังงาน

ระยะเวลา          1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความหมาย และกระบวนการทำงานของพลังงานทางจิต และการถ่ายโอนพลังงาน
  2. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้จักกลวิธีในการปรับพลังงานทางจิต

กิจกรรมที่ 1.1      "ปรับตัวเองจากกราฟชีวิต"

- อุปกรณ์
1. แผ่นใส เรื่องความหมาย และกระบวนการการทำงานของพลังงานทางจิตและการถ่ายโอนพลังงาน
  2. เอกสารแจกให้นักศึกษา เรื่อง กลวิธีในการปรับพลังงานทางจิต และการถ่ายโอนพลังงาน

#### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายถึงพลังงานทางจิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน และการถ่ายโอนพลังงานของตัวเองกันได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้ฝึกบรรยายถึงกลวิธีในการปรับพลังงานทางจิต ตามที่แต่ละบุคคลต้องการกันได้อย่างเหมาะสม
3. ให้นักศึกษาทดลองการฝึก การเพิ่มและการลดพลังงานทางจิต

## อุปกรณ์

### 1. พลังงานทางจิต และการถ่ายโอนพลังงาน

พลังงานทางจิต (Psychological Energy) มีอยู่ในภาวะอีโก้ทั้ง 5 ภาวะ คือ ภาวะพ่อ - แม่ ขอบวิจารณ์ (Critical Parent) พ่อ - แม่ ขอบทะนุถนอม (Nurturing Parent) ผู้ใหญ่ (Adult) เด็กอิสระเสรี (Free Child) และเด็กปรับตัว (Adapted Child) ปริมาณพลังงาน เหล่านี้สามารถเขียนเป็นกราฟแท่งได้ เรียกว่า แผนภูมิเอกัตบุคคล (Egogram) ซึ่งมีขนาดสูงต่ำต่างกันไปตามลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละคนแต่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือถ่ายโอนกันได้ระหว่างภาวะอีโก้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละคนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือได้รับการกระตุ้นและการสนับสนุนจากนักจิตบำบัด

#### การถ่ายโอนพลังงาน โดยใช้แผนภูมิเอกัตบุคคล (Egogram transfer of energy)

ดูเซย์ และดูเซย์ (Dusay and Dusay, 1984) มีความเชื่อว่าคนเราสามารถถ่ายพลังงานจากภาวะอีโก้ที่ใช้มากเกินไปไปสู่ภาวะอีโก้ที่มีพลังงานน้อยกว่า จะทำให้เกิดความรู้สึกโล่งผ่อนคลาย และเกิดแรงบันดาลใจหรือกำลังใจเหมือนกับการเสริมแรงตัวเองทำให้อยากทำต่อไปอีก

หลักง่าย ๆ ของการถ่ายโอนพลังงานของภาวะอีโก้ก็คือ การพยายามยกระดับพลังงานของภาวะอีโก้ที่มีพลังงานต่ำ เพราะว่ามันช่วยให้ทุกคนมีโอกาสที่จะมีภาวะอีโก้ที่ขาดความสมดุลย์ และจำเป็นต้องมีการลดหรือเพิ่มพลังงานเพื่อปรับความสมดุลย์ให้เกิดขึ้นอันจะมีผลให้มีการปรับตัวที่ดีขึ้นอย่างเช่น

1. บุคคลที่มีภาวะอีโก้ ด้านพ่อ - แม่ ขอบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) ต่ำเกินไปทำให้เป็นคนขาดความเชื่อมั่นไม่ค่อยมีความคิดเห็นผิดแผกแตกต่างจากคนอื่น บุคคลประเภทนี้ควรได้รับการฝึกหรือกระตุ้นลักษณะ CP โดยวิธีฝึก การยืนยันตัวเอง (Assertiveness) ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

2. บุคคลที่มีลักษณะ NP ต่ำ ไม่ค่อยเห็นใจใคร ถอนมโนใจคนไม่เป็น ก็ควรจะได้รับ การฝึกเกี่ยวกับการเข้าอกเข้าใจและการเอาใจใส่ต่อคนอื่น (Caring - for - others Techniques)

3. บุคคลที่ไม่ค่อยมีเหตุผล เนื่องจากมีพลังงานของ A ต่ำ ก็ควรได้รับการฝึกให้คิด มาก ๆ โดยวิธีการเผชิญหน้า (Confrontation)

4. บุคคลที่มีลักษณะเด็กอิสระเสรี (FC) ต่ำ ก็ควรได้รับการฝึกโดยให้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมสร้างสรรค์ และให้เกิดความอยากรู้อยากเห็น

5. บุคคลที่มีลักษณะปรับตัว (AC) ต่ำ ก็ควรได้รับการฝึกให้รู้จักการประนีประนอมและ การเข้ากับคนอื่น เป็นต้น

## 2. กลวิธีในการปรับพลังงานทางจิต

เมื่อได้ตรวจสอบกราฟชีวิตของตัวเอง และทราบว่าตัวเองควรปรับพลังงานในภาวะ อีโก้ตัวใด จะต้องระลึกไว้เสมอว่า ถ้าปรับภาวะอีโก้ตัวใดจะมีผลต่อภาวะอีโก้ตัวอื่นด้วย เช่น ปรับ CP ลง NP ก็จะเพิ่มขึ้น ดังนั้นกิจกรรมหนึ่ง ๆ อาจใช้ปรับได้ทั้งเพิ่มและลดในภาวะอีโก้ หนึ่ง ๆ ในเวลาเดียวกัน การปรับกราฟชีวิตจึงเป็นการปรับทั้งระบบ กิจกรรมที่เสนอแนะให้ จึงเป็นเพียงหลักการที่แยกไว้อย่างกว้าง ๆ เท่านั้น (ดูในเอกสาร หน้า 130 - 151)

### การเพิ่ม CP

CP หรือ พ่อ - แม่ ขอบวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Parent) คือพลังแห่งความ กระฉับกระเฉง กระช่มกระชวย ทะเยอทะยาน อยากให้คนยกย่อง อยากเก่ง อยากมีอำนาจ อยากควบคุมคนอื่น ถ้ามีมากทำให้ใจดำ เป็นเผด็จการ แต่ถ้ามีน้อยจะเฉื่อยชา เฉยเมย ไม่มี ความคิดเห็นเป็นของตนเอง ยอมคน ขี้เกรงใจ ไม่กล้าขัดใจ หรือโต้แย้งคนอื่น ทำให้ดูโง่ และถูกชักพาได้ง่าย ๆ ถ้าสังเกตให้ดีจะเห็นว่า CP กับ AC จะมีความผกผันกัน หรือถ้ายเท พลังงานกันไปมาได้ เช่น ถ้า CP สูง AC จะต่ำ ถ้า AC สูง CP จะต่ำ ดังนั้นคนที่ใจร้าย มักจะ

คือฉัน ส่วนคนที่ขี้เกรงใจมักจะใจดี ยอมคน คนไทยโดยเฉพาะผู้หญิงส่วนใหญ่จะมี AC สูง เพราะถูกอบรมเลี้ยงดูมาให้เชื่อฟังพ่อ - แม่ ให้ยอมเพศชาย ให้เตรียมตัวเป็นแม่บ้านรับใช้สามี ให้เป็นกุลสตรีที่เพียบพร้อม ถ้าต่อต้านแข็งกระด้าง ก็จะถูกตำหนิว่าไม่มีสมบัติผู้ดี อนาคตจะถูกสามีทิ้ง หญิงไทยจึงยอมทุกอย่าง ซึ่งไม่เป็นผลดีโดยเฉพาะในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่ชาย - หญิง ได้รับการยอมรับว่าเท่าเทียมกัน หญิงหรือชายที่มี CP ต่ำ ควรฝึกตนเองให้เป็นคนที่กล้า วิพากษ์วิจารณ์ ได้เถียง และต่อสู้ เพื่อความเป็นธรรมบ้าง

เทคนิคง่าย ๆ สำหรับการฝึกตัวเองให้มี CP สูงเรียกว่า การฝึกการยืนยันทนหรือการเชื่อมั่นในตนเอง (Assertiveness Training) ซึ่งมีวิธีการที่ท่านสามารถเลือกใช้ได้ตามนี้ (ดูเทคนิคเพิ่มเติมได้อีกในเรื่องการลด AC)

1. การฝึกกับหน้ากระจก มองจ้องหน้าตัวเองในกระจก มองอวัยวะทุกส่วนให้ชัด จ้องตาตัวเองอย่าให้คลาดสักพัก ฝึกทำบ่อย ๆ ทุกครั้งที่ส่องกระจก
2. ฝึกกับคนสนิท จ้องตาเพื่อนอย่าให้คลาดสายตา มองใบหน้าเขาให้ทั่ว
3. ฝึกกับคนที่ไม่คุ้นเคย มองหน้าคนแปลกหน้า อย่าหลบสายตาเขา ทักทายเมื่อมีจังหวะ ทักทายคนแปลกหน้าก่อน เมื่อมีโอกาสอยู่ตามลำพัง
4. ฝึกกับโทรทัศน์วิทยุ ขณะนั่งดูโทรทัศน์ หรือฟังวิทยุกับคนสนิทในช่วงข่าวลง วิพากษ์วิจารณ์ข่าว พอใจ หรือไม่พอใจอย่างไร แสดงความคิดเห็นออกมาอย่างเต็มที่ ลงทาบ่อย ๆ จนชำนาญ
5. ฝึกขณะเข้าประชุมสัมมนา อาจซ้อมพูดก่อนเข้าประชุม หรือขณะที่การประชุม พยายามยกมือเพื่อแสดงความคิดเห็นหัวข้อที่ร่างไว้ก่อน ต่อไปเมื่อชำนาญแล้ว ไม่ต้องร่างหัวข้อให้พูดตอบได้ได้เลย
6. ฝึกให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษา กับเพื่อนสนิท หรือเด็ก ๆ ที่รู้จัก พยายามให้ข้อเสนอแนะให้มากที่สุด
7. อาสาเป็นหัวหน้า เช่น งานกลุ่ม หรือโครงการย่อย ๆ หรือตำแหน่งหน้าที่ ที่ตนไม่เคยทำมาก่อน ขณะประชุมลูกน้อง พยายามนำพฤติกรรมที่ฝึกมาแล้วในขั้นที่ 1 มาใช้ เช่น กวาดตามองสมาชิกทุกคน จ้องตาสมาชิกที่กำลังอภิปราย ได้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นทันทีเมื่อสมาชิกพูดจบ

8. ฝึกใช้มือประกอบการอธิบาย เพื่อให้คลายความเครียดและใช้ความคิด
9. งดการสูบบุหรี่ หรือระวังพฤติกรรมย่ำคิด ย่ำเท้าทุกชนิด ขณะอยู่ต่อหน้าคนอื่น
10. ให้เพื่อนเขียนวิจารณ์ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพูดคุยกันหรือบ่นประชุม
11. ไปงานเลี้ยงลองถือแก้วน้ำดื่ม หรือเครื่องดื่มธรรมดาแทนแก้วเหล้า สังเกตตัวเองว่าถ้าไม่ดื่มเหล้า มีอาการขาดเขิน หรือคุยไม่สนุกหรือไม่
12. สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเองด้วยการสร้างความสำเร็จให้ตนเอง ชอบทำอะไรด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงการขอความช่วยเหลือจากคนอื่นโดยไม่จำเป็น

#### การลด CP

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า CP ที่สูงมากถ้าเป็นอันตรายอาจทำให้เกิดการโต้แย้งที่รุนแรงถึงขนาดฆ่าฟันกันได้ ผู้ฉลาดจึงควรควบคุมระบบ CP ให้อยู่ในขนาดพอเหมาะโดยยึดหลักการง่าย ๆ ว่า

"การไม่ทะเลาะกับใครเลยเป็นความสุขที่สุด  
ถ้าต้องทะเลาะกับใครก็ขอเพียงแค่คำพูด  
อย่าถึงขั้นตีหน้ายักษ์ใส่กัน หรือลงไม้  
ลงมือกันเลย"

หรือถ้าไม่ได้ผลให้ถือหลักดังนี้

"เราจะไม่บังคับควบคุมผู้อื่น  
เราจะไม่ให้ผู้อื่นบังคับควบคุมเรา  
เราเท่านั้นที่จะควบคุมตัวเราเอง"

พอคิดได้แค่นี้อาจจะโล่งใจ และปลอดภัยจาก CP ได้เพราะการควบคุม CP ให้ออกมาเหมาะสมก็คือการควบคุมไม่ให้ตัวเองใช้อำนาจกับคนอื่น และไม่แค้นหรือไม่ยอมคนอื่นจนเสียความเป็นตัวของตัวเอง

เทคนิควิธีการลด CP ด้วยตนเองที่ได้ผลคือ

1. รู้ตัว (aware) ว่าตนเองมีปัญหาระดับ CP สูง ชอบวิพากษ์วิจารณ์ชอบใช้กฎระเบียบเชื่อมั่นในตนเองสูง ชอบแนะนำคนอื่น
2. ยอมรับ (Accept) ว่าลักษณะดังกล่าวทำให้ขาดมิตร มีแต่ศัตรู
3. ลดการใช้อำนาจและคำสั่ง (Injunction) เช่นไม่ใช่คำว่า อย่า (Don't) กับคนอื่นหรือ บังคับคนอื่นด้วยคำว่า "ต้อง" (Must) อยู่ตลอดเวลา
4. เพิ่มบุคลิก NP ด้วยการขอช่วยเหลือคนอื่น เห็นอกเห็นใจ ให้อภัย อดทน อดกลั้น ให้ความร่วมมือ รู้จักเกรงใจ และใจกว้างมีน้ำใจ เป็นต้น
5. หัดมองโลกในแง่ดี เช่น มองว่า "ฉันก็ดี คนอื่นก็ดี" (I'm OK., You're OK.)
6. เอาใจใส่ตัวเองและผู้อื่นในทางบวก (Positive Stroke) เช่น แต่งกาย ใ้ใบหน้า และผมเผ้าให้เรียบร้อย สวยงาม พักผ่อน ออกกำลังกายให้เต็มที่ รู้จักชม และสัมผัส ด้วยการกอดรัดคนอื่น ตั้งแต่ญาติพี่น้องไปจนถึง เพื่อนสนิทด้วยความรักและความจริงใจ
7. ลองเปลี่ยนวิถี ปลูกต้นไม้ ให้ชีวิตคลายเครียด และซาบซึ้งต่อธรรมชาติบ้าง ทำให้ชีวิตสดชื่นและยืดหยุ่นขึ้น
8. มองเห็นภัยของการแข่งขัน เอาชนะผู้อื่น ทำให้เครียดเป็นโรคหัวใจ มะเร็ง และความดันสูง ขาดเพื่อน หันมาแข่งขันกับตนเอง โดยทานแต่ละวันให้ดีที่สุด อิจฉาคนอื่นให้น้อยที่สุดหรือไม่อิจฉาเลย
9. ไปพักผ่อน ออกกำลังกายบิณิกกับครอบครัว ทั้งบรรยากาศการทำงานที่เคร่งเครียด และแข่งขันทุกสัปดาห์
10. ทุกครั้งที่มีอารมณ์เครียด ค้าน โกรธอยากเอาชนะ หรืออยากทำร้ายคนอื่น ให้หันไปทำกิจกรรม ที่ระบายอารมณ์ได้ เช่น ทำสวน ทำไร่ เล่นกีฬา วาดภาพ เขียนนวนิยาย บทความ ร้องเพลง หรือ ตะโกนดัง ๆ ในทุ่งกว้างก็ได้
11. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กินเหล้า ทุกครั้งที่มีอารมณ์เครียด หันไปทำกิจกรรมในข้อ 10 แทนที่ หรือหันไปดื่มน้ำเย็นมาก ๆ เมื่อมีอาการอยากสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้าแค่ครั้งแรกก็เครียด เพราะมี CP สูง จะนำไปสู่การเสพติดทันที

## การเพิ่ม NP

ลักษณะ NP เป็นลักษณะของพ่อ - แม่ ชอบทะนุถนอม ชอบช่วยเหลือ ชอบเห็นใจ  
ห่วงใยต่อความทุกข์ของคนอื่น คนที่มี NP ต่ำ นอกจากจะไม่รู้จักทะนุถนอมคนอื่นแล้วยังชอบ  
ทำร้ายตัวเองด้วย ทั้งนี้เพราะบุคคลที่มี NP ต่ำ มักจะมี CP สูงอยู่เสมอ ดังนั้นคนที่มี NP ต่ำ  
จึงมักจะใจร้ายใจดำ เห็นแก่ตัว ทำร้ายได้แม้กระทั่งตัวเอง และคนอื่นเป็นธรรมดา .

การเพิ่ม NP จึงหมายถึงการลด CP นั้นเอง

ดังนั้น หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการลด CP ก็ใช้เพิ่ม NP ได้โดยอัตโนมัติ เช่น  
คนที่ชอบช่วยเหลือคนอื่น รู้จักเห็นอกเห็นใจคนอื่น และให้อภัยคนอื่น จะรู้สึกโล่งใจ ปลอบปลื้มใจ  
และมีความสุขและยังได้รับการชมเชย ได้รับมิตรจิตจากคนที่ตนช่วยเหลือตอบแทน ย่อมเกิด  
กำลังใจ อยากทำดีกับคนอื่นต่อไป

ดังนั้น ถ้าพบเจอคนที่เคยใจร้าย ก้าวร้าว ไม่ค่อยให้อภัยคนอื่นหันมาทำดีมีน้ำใจจึงควร  
ยกย่องชมเชย และยอมรับเขาให้มาก ๆ จะทำให้พฤติกรรมคืออย่างนี้คงอยู่

คนเราที่ร้ายกาจเพิ่มขึ้นเพราะ คนคอยจ้องจะตำหนิ ตีเตียน และตั้งตำรังเกียจเขา  
พอเวลาเขาทำดีบ้างก็หาว่าเสแสร้ง หรือมีเล่ห์เหลี่ยมอะไร ทำให้คนที่อยากทำดีหมดกำลังใจ  
กลายเป็นคนร้ายกาจต่อไป หรือเพิ่มความร้ายกาจมากขึ้น

การยอมรับซึ่งกันและกัน จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้คนอยากทำดี มีเมตตาต่อคนอื่น

สำหรับกรณีที่ต้องการจะเพิ่ม NP ให้ตนเอง ก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่าการรู้จักเอาใจใส่  
ตัวเองรักและทะนุถนอมตัวเอง มองดูข้อดีของตัวเอง

ว่า ๆ ลองนั่งนึกดูว่า เรามีดี และมีความดีอะไรบ้างแม้เพียงเล็กน้อยนั้นก็ยิ่งดี  
พยายามหลีกเลี่ยงการคิดถึงข้อเสียของตัวเอง ถ้าคิดแล้วจะทำให้ร้ายกาจ เบื่อโลกขึ้นมาทันที

เมื่อเราเห็นข้อดีของตัวเองมาก ทำให้รักตัวเอง มองเห็นคุณค่าของตัวเอง เราก็จะ  
มองโลกสดชื่น

คำพูด สีสหน้า ท่าทาง ของเราก็จะดูดี มีความสดชื่น มีความสุขและยิ้มแย้มแจ่มใส  
ไปด้วย

และที่สำคัญก็คือ คนที่มองตัวเองในแง่ดี ก็มักจะมองผู้อื่นในแง่ดี (I'm OK., You're OK.) มีเมตตา สงสาร และเห็นอกเห็นใจคนอื่นอยู่เสมอ

เห็นใครทุกข์ร้อนก็ย่อมรู้สึกเห็นใจ ให้อภัย และอยากช่วยเหลือ

แทนที่จะสาปแช่ง และพูดแต่คำว่า "สมน้ำหน้า" เหมือนคนประเภทที่มองตัวเองไม่มีค่า แล้วพาลสรุปว่าคนอื่นก็ไม่มีค่าเหมือนกัน (I'm not OK, You're not Ok.)  
นั่นเอง

#### การลด NP

ถ้ามี NP มากเกินไป คือมีมากกว่า A ก็เป็นอันตราย เพราะจะทำให้กลายเป็นคนที่ชอบช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจคนอื่น จนขาดเหตุผล ขาดความพอดีอย่างที่เรียกว่า "คนขี้สงสาร" คนประเภทนี้จะทุกข์ยาก ทำตัวเองให้ลำบากจนเกินไป บางครั้งอาจรู้สึกอึดอัด ขาดอิสระ และเบื่อหน่ายชีวิต และพลอยทำให้คนที่ได้รับความช่วยเหลืออึดอัดไปด้วย

แบบเดียวกับคุณแม่คนเก่ง (Big Mom) ที่เก่งทุกอย่างปรนนิบัติรับใช้ทั้งสามีและลูกจนตัวเองเหนื่อย ผอมแห้ง หรืออ้วนเป็นหมู เพราะลืมเอาใจใส่ตัวเอง หรือประเภทนักสังคัม สงเคราะห์ขี้สงสารคนยากคนจน เด็กอนาถาจนไม่มีเวลาสนใจตัวเอง และครอบครัว

หรือประเภทจู้จี้จ้าน วุ่นวายกับงานในหน้าที่ของลูกน้องจนลูกน้องรำคาญ อย่างนี้เรียกว่า มี NP ที่ Over หรือมากเกินไป ต้องปรับลดด้วยการแบ่งพลังงานใน NP ไปให้ A หรือ FC มากขึ้นเช่น

1. หมั่นประเมินหน้าที่รับผิดชอบและการทำงานของตนเองอยู่เสมอว่ามีอะไรบ้างที่เกินหน้าที่ไปบ้าง และมีใครบ่นว่าอย่างไรบ้าง
2. ถือคติว่า "จงช่วยเขาให้เขาช่วยตัวเองได้" (Help him to help himself) เพราะคนอื่นเขาก็มีสมอง มีค่า มีศักดิ์ศรี และมีมือ มีเท้า เหมือนเรา
3. พอใจกับการพักผ่อนหย่อนใจ คลายเครียด หรือทำตัวเองให้สนใจใคร่บาง ด้วยการหาหนังสือที่ชอบอ่าน หรือนอนริมหาดให้มีความสุข

4. ฝึกเป็นคนใจแข็ง ที่ชอบ และอดทนคนอื่นทำงานให้เราอยู่ได้บ้าง โดยพยายามเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า การนั่งคนอื่นทำงาน นอกจากเปิดโอกาสให้เราช่วยตัวเองแล้ว ยังทำให้เรารู้วิธีทำงานที่ดีและบกพร่องของคนอื่นด้วย โดยเฉพาะการบ้านของลูก พยายามเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ อย่าเข้าไปแทรกแซงหรือช่วยเหลือโดยไม่จำเป็น

5. หัดเป็นคนระเบียบ มีกฎเกณฑ์ในการทำงาน การสร้างระเบียบทั้งในที่ทำงาน และที่บ้าน ทำให้ตัวท่านเอง และลูกน้อง หรือคนในบ้านทำหน้าที่ของตัวเองอย่างเต็มที่ ไม่ต้องห่วงใย และเข้าไปก้าวก่ายกัน โปรดถือคติ ผู้จัดการที่ดีที่ว่า "การจัดการที่ดี คือ การทำให้คนอื่นทำงานแทนเราอย่างมีประสิทธิภาพ"

การลด NP ที่ดีก็คือ การเพิ่ม CP อย่างพอเหมาะนั่นเอง

#### การเพิ่ม A

การเพิ่ม A หรือการมีเหตุผลแบบผู้หลัก - ผู้ใหญ่ เป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับทุกคน

คนที่ไม่มี A ต่ำเกินไป นอกจากจะดูเป็นคนโง่ เพราะขาดสติ ขาดเหตุผล ใช้แต่อารมณ์ และไม่ศึกษาหาความรู้แล้วยังเป็นคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่พึ่งตัวเอง งามายในไสยศาสตร์ อาณาจักรลับ และถูกชักจูงง่าย กลายเป็นคนเสพติดได้ทุกอย่างไม่ว่า ยาเสพติด ความวิตกกังวล ความคิดข้าซาก ยากแก่การปรับตัวในสังคม

อาจกล่าวได้ง่าย ๆ ว่า กลุ่มบุคคลที่เป็นทาสของความทุกข์ทรมานทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ คือ พวกที่มี A ต่ำจนเกินไป

โดยเฉพาะพวกเสพติดทั้งหลาย และพวกโรคจิต และโรคประสาท การเพิ่ม A จึงเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุดที่สุด โดยเฉพาะการให้ได้ศึกษาเล่าเรียนให้มีความรู้สูงขึ้น คือวิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับการทำลายความโง่

ครู คือ บุคคลสำคัญในการเพิ่มพลังงานในภาวะอีโกตัวนี้ ถ้าครูทั้งหลายทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด โดยให้ความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง คือ ไม่ทำให้ลูกศิษย์ "คิดแต่จำ คิดไม่เป็น เห็นแก่ตัว" รับรองว่าสังคมนี้จะดีขึ้นเพราะมีแต่คนที่ จิตใจและร่างกายสมบูรณ์ สามารถใช้พลังงานใน A แจกจ่ายไปให้ภาวะอื่นได้อย่างเพียงพอ จนกราฟชีวิตเป็นรูปประฆังคว่ำ ซึ่งหมายถึง ความเป็นผู้มีสุขภาพจิต และกายดีนั่นเอง

นักอนาคตนิยม (Futurist) ผู้หนึ่ง ได้ทำนายว่า ถ้าคนเราได้รับการศึกษาอบรม ให้มีเหตุผลอย่างถูกต้อง สามารถใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม โดยไม่ทำลายสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ มนุษย์จะแข็งแรงทั้งกาย และใจ จะไม่ป่วยไข้ และมีความสุขเมื่อถึงจุดนั้น แพทย์และหมอผีก็ไม่ต้องมี วิศวกร และสถาปนิก ก็ไม่ต้องมี นักปกครอง และนักการเมืองก็ไม่ต้องมี เพราะทุกคนจะมีเหตุผล และสติปัญญาเพียงพอ ที่จะจัดการและปกครองตนเองได้

และถ้าจำเป็นต้องมีอาชีพหนึ่งที่ต้องให้ความช่วยเหลือ แนะนำก็คือ ครู เท่านั้น ครูจึงเป็นอาชีพเดียวที่โลกต้องการ ตั้งแต่เริ่มกำเนิดชีวิตครูในความหมายนี้ จึงหมายถึง นักปราชญ์ หรือผู้ฉลาดที่มี A สูงนั่นเอง ดังนั้นใครก็ตามที่มี A สูง ก็ย่อมมีสติที่จะครองตัวเอง และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้ คือเป็นทั้งครูของตัวเองและเป็นครูของผู้อื่นได้นั่นเอง

การเพิ่ม A ด้วยตนเอง ทำได้หลายวิธี คือ

1. ฝึกตัวเองให้เป็นนักวิทยาศาสตร์ คือ ก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นหรือวิพากษ์วิจารณ์อะไรต้องศึกษาและเก็บข้อมูลอย่างถูกต้อง
2. พยายามหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์ตัดสินปัญหา ทุกครั้งที่มีความกดดันอย่างมาก พยายามระบายหรือหลีกเลี่ยงด้วยการหันไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เปลี่ยนเรื่องพูด หรือแยกตัวไปชั่วคราว อย่าพยายามโต้เถียง เพื่อเอาชนะ การโต้เถียงเพื่อเอาชนะ คือการลดเหตุผล (A) แต่เพิ่ม CP ต่อไปจะเคยเป็นนิสัย
3. ฝึกตัวเองให้เป็นคนยอมรับ "ความแตกต่างระหว่างบุคคล" ไม่ว่าจะตัดสินใคร ต้องคำนึงอยู่เสมอว่า คนเรามีพื้นเพ และธรรมชาติที่ต่างกัน ย่อมมีความคิดเห็น ค่านิยมที่ต่างกัน
4. ฝึกเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ต้องใช้ความคิดในการแก้ปัญหาบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความเคยชิน และเชื่อมั่น
5. ฝึกเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่ยั่วอารมณ์ เช่น การโต้เถียง วิพากษ์วิจารณ์ แล้วพยายามเอาชนะอารมณ์ตัวเองให้สำเร็จทีละน้อย ๆ อย่าให้เพิ่มขื่นจนเคยตัว

6. เข้าอบรมสัมมนาบ่อย ๆ เมื่อฝึกตนเองให้เผชิญกับการแก้ปัญหาและการควบคุมอารมณ์
7. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ด้วยการอ่านหนังสือทุกประเภท เพื่อให้มีโลกทัศน์ที่กว้าง ไม่ใจแคบ คนใจแคบจะมี CP เพิ่มขึ้น A ลดลง
8. พยายามหาความสุขในบ้าน ในที่ทำงาน หรือไปพักผ่อนในที่ไม่วุ่นวายบ้าง เพื่อให้รู้สึกสันโดษ และมีเวลาคิด มีเวลาเป็นตัวของตัวเองบ้าง การอยู่สันโดษได้บ้างในทุกสัปดาห์ ทำให้โล่งสมอง ไม่วุ่นวาย ไม่เครียดหรือเบื่อตัวเลข งานหรือผู้ร่วมงานทำให้ลดการวิพากษ์วิจารณ์ลงไปได้บ้าง
9. หาโอกาสไปฟังธรรม หรือคุยกับพระที่มีชื่อเสียง หรือฉวยโอกาสฝึกนั่งสมาธิ (อย่างมีเหตุผล) ด้วยก็จะดีมาก
10. เลือกฟังหรือดูรายการวิทยุ และโทรทัศน์ที่เน้นหลักวิชาการและเทคโนโลยีบ้าง เพื่อประดับความรู้
11. หมั่นพิจารณาอายุหรือวัยของคนว่า ควรมีเหตุผลแค่ไหน

#### การลด A

การมี A มากเกินไปก็กลายเป็นคนเคร่งขรึม แยกตัวสันโดษ ไม่มีความคิดเห็น (No-Comment Man) จิตซีด น่าเบื่อ ไม่มีเสน่ห์ เหมือนคอมพิวเตอร์ หรือ เครื่องจักร

สาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เรามีภรรยา แยกทางกันหรือแค่เป็นแฟนกันแล้วเลิกกัน เพราะทั้งสองฝ่ายหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มี A มากเกินไป จนกลายเป็นหุ่น ไม้รู้จักเอาใจกัน เด็ดร้อน ๆ ถ้ามี A มาก ๆ ก็มักจะขาดเพื่อนเป็นหนอนหนังสือ พูดจาไม่เก่ง ทั้ง ๆ ที่มีความคิดดี ปรับตัวประหลาด เช่น ไม้รู้จักกาลเทศะ แยกตัว และบางครั้งมีท่าทางเป็น ไอ้ทึม จึงมักถูกเรียกว่า "ศาสตราจารย์สติเฟื่อง"

ถ้าเป็นเจ้านาย หรือหัวหน้าระดับสูงก็มักจะถูกตั้งข้อรังเกียจจากลูกน้อง เช่น อาจจะถูกล้อเลียน ลูกต้องไม่ยอมเข้าใกล้เพราะเบื่อ หรือ สนทนกันยาก เพราะความเป็นนักวิชาการและขรึมมากเกินไป

การมี A มากเกินไป อาจไม่เป็นสาเหตุของการเสพติด หรือเป็นโรคจิต โรคประสาท แต่มักจะทำให้ที่ทำงานน่าเบื่อ ไม่มีสีสัน และไม่มีอารมณ์ ซึ่งดูได้จากพฤติกรรมของ นักวิทยาศาสตร์และแพทย์ทั้งหลาย

บางครั้งอาจจะทำให้บรรยากาศในที่ทำงานเครียด จนคนอื่นติดบุหรี่มากขึ้น เพราะ ยิ่งเครียดยิ่งอดบุหรี่เข้าปอด หรือในที่สุดลูกน้องและคนใกล้ชิดทนไม่ไหว อาจจุดประทัดไล่ หัวหน้าประเภทนี้ไปก็ได้

ดังนั้นการลด A จึงมีความสำคัญต่อครอบครัว และองค์การเป็นอย่างมาก และไม่แพ้ภาวะอื่น ๆ วิธีลด A ด้วยตนเอง อาจทำได้ดังนี้

1. เพิ่ม CP มากขึ้นด้วยการฝึกตนเองให้กล้าแสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์บ้าง หรือแนะนำคนอื่นบ้าง โดยเฉพาะพวกนายแพทย์ควรแนะนำคนไข้มากขึ้นในเรื่องการป้องกันรักษาตนเองเพื่อว่าคนไข้จะได้หลุดดูแล ป้องกันตัวเอง ไม่ป่วยไข้บ่อย ๆ แบบหมอชาวบ้าน นับเป็นการช่วยชาติและทำให้หมอไม่เหนื่อยยากด้วย (ยกเว้นหมอเห็นแก่ตัวอยากได้เงินจากคนไข้มาก ๆ ก็ตามใจ)

2. เพิ่ม NP ให้สูงขึ้น ซึ่งทำได้ง่ายมากเพราะถ้า NP เพิ่ม A ก็มักจะลดเพราะ อยู่ใกล้เคียงกัน ปรับตัวได้ง่าย โดยเฉพาะผู้หญิง ขนาดเป็นนักวิชาการเคร่งเครียด พอมีลูกยังปรับตัวเป็นแม่ที่น่านรักได้ คือ รู้จักทะนุถนอมกอดรัดลูก ส่วนผู้ชาย ก็ทำได้ง่ายเหมือนกัน ถ้ามี โอกาส เป็นพ่อ แต่ถ้าไม่มีโอกาสทั้งสองอย่างก็อาจเพิ่ม NP ได้โดยการฝึกเป็นคนมีน้ำใจ รู้จัก เอาใจใส่คนอื่น โดยถือหลักง่าย ๆ ว่า

"ถ้าเรายืมที่พักเขา	เขาก็จะยืมและพักเรา"
"ถ้าเราให้เขา	เขาก็จะให้เรา"
"ถ้าเราช่วยเขา	เขาก็จะช่วยเรา"
"ถ้าเราเห็นใจเขา	เขาก็จะเห็นใจเรา"
"ถ้าเราปกป้องคุ้มครองเขา	เขาก็จะปกป้องคุ้มครองเรา"

"ถ้าเรารักเขา

เขาก็จะรักเรา"

"ถ้าเรายกย่องชมเชยเขา

“เขาก็จะยกย่องชมเชยเรา”

។ន្ត។

3. เพิ่ม FC ให้สูงขึ้น ภาวะ FC จะดึงพลังงานจาก A ลงมา เพราะ FC จะทำให้คนเคร่งขรึม กลายเป็นคนชอบความแปลกใหม่ ชอบเสี่ยง ชอบสังคม ชอบตื่นเต้น ผจญภัย และริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ มากขึ้น กลายเป็นคนปรับตัวง่าย มีสีสัน ไม่น่าเบื่อทันที

เราจึงพบอยู่เสมอว่า ศิลปิน มักจะ ไม่ใช่คนเรียนเก่ง หรือท่อนหนังสือ และท่อนหนังสือ ก็ไม่มีสิทธิ์เป็นศิลปินด้วยเช่นกัน

การที่ท่านจะเป็นทั้งหัวหน้าที่เก่ง ฉลาดมีประสิทธิภาพ แต่ปรับตัวได้เยี่ยม ท่านจะต้องมี A และ FC ในระดับที่พอเหมาะพร้อมที่จะปรับตัวขึ้นลง ได้อย่างง่ายดาย เช่น

1. ท่านเคยขึ้นไปร้องเพลงโปรดบนเวที ชนิด 2 เพลงรวด หรือไม่ไล่ไม่ลงบ้างไหม

2. ท่านออกตัวอย่างไร เมื่อมีคนอื่นยื่นแก้วเหล้าให้ท่านดื่ม เพื่อโมตริจิต แน่อน

ท่านรีบรับแล้วจิบนิดหนึ่งแล้วส่งคืนให้พร้อมคำว่า ขอบคุณ ไม่ใช่สาตเหล้าใส่หน้าเขา

3. ท่านล้อเลียนกับลูกน้องบ้างหรือเปล่าว่า "วันนี้แต่งตัวสวยเขียว สงสัยจะมีคน"

4. ท่านเคยพาครอบครัวไปเที่ยวในวันสุดสัปดาห์ โดยไม่มีใครขอร้องบ้าง หรือเปล่าหรือถ้ามีลูกขอร้องให้ท่านพาไปเที่ยว ท่านพูดกับเขาว่าอย่างไร เช่น "พ่อไม่ว่างงานยังไม่เสร็จ" หรือ "เอาซี พ่อก็อยากไปเหมือนกัน ไปแต่งตัวเลย" ท่านรู้ใช้ไหมว่าแบบไหนสบายใจกว่า

5. พอลูกน้องทำให้ท่านไม่พอใจ ท่านแสดงสีหน้า หรือพูดอย่างไร เช่น "หน้าแดง" แล้วพูดอย่างไม่พอใจว่า "หุบปาก แล้วออกไปให้พ้น" (CP) หรือ เจ็บเฉยหน้าซีด หรือท่านเปลี่ยนเรื่องพูดทันที พร้อมกับหัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ท่านทำอย่างหลังท่านก็สบายใจเช่นกัน เพราะนั่นคือ FC ที่ท่านปรับขึ้นมาใช้ได้ทันการณ์

4. ลด AC ลงไป ถ้าท่านรู้สึกขี้อาย แคร่ต่อความรู้สึกและสายตาคอนอื่นเพราะนั่นมีสาเหตุมาจากท่านขาดแคลนสังคม ทำให้ AC ท่านสูงพร้อมกับที่ A ของท่านก็สูงขึ้นด้วย

#### การเพิ่ม FC

บุคคลที่มี FC ต่ำก็คือคนที่เสียความเป็นตัวของตัวของตัวเองหรือเสียธรรมชาติของความ เป็นเด็กไปแล้ว จะทำให้เศร้าซึม คิดมาก เก็บตัว ขี้คิด ขี้ทำ ขาดความคิดริเริ่มสร้าง สรรค์ไม่สนใจหรือกระตือรือร้นต่อสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ไม่ชอบเปลี่ยนแปลง กลัวอนาคต กลัวความ ตื่นเต้นกลัวความเสี่ยง ไม่ชอบความสนุกสนานร่าเริง แยกตัว และเบื่อชีวิต.

พลังงานในภาวะ FC นี้ จะเลื่อนไหลกลับไปกลับมา กับ AC ได้ง่าย เพราะอยู่ใกล้กัน ดังนั้นบุคคลที่มี FC ต่ำ จึงมักจะมี AC สูง ทำให้กลายเป็นคนประนีประนอมยอมความ วิตกกังวล และคล้อยตามคนอื่นได้ง่าย

คนที่ AC จึงกลายเป็นคนถูกชักจูง เสียผู้เสียคนได้ง่าย บังคับขู่เข็ญได้ง่าย ไม่รู้จักต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด

โสเภณีเด็กและพวกเสพติดทั้งหลาย คือ คนประเภทนี้ เพราะพอเสียผู้เสียคน แล้วมักจะถอนตัวได้ยาก ไม่รู้จักวิธีคิดพลิกแพลง หรือหาช่องทางเพื่อถอนตัวให้พ้นจากภาวะที่ทรมาณ นั้นได้

การปรับ FC ให้สูงขึ้น ในกลุ่มบุคคลที่ทรุดโทรมดังกล่าว รวมทั้งเด็กนักเรียนในปัจจุบัน ที่ถูกรุ และผู้ปกครองยึดเยื้อดให้เรียน เรียนจนไม่เหลือความเป็นเด็กธรรมชาติ (Natural Child) จึงเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วนจริง ๆ

มีฉะนั้นเด็กไทยจะกลายเป็นทาสยาเสพติด หรือท่อนตที่ไร้ประโยชน์มากขึ้นอย่าง แน่นนอน

สตาเยเนอร์ จิตแพทย์ ที่ เอ ชื่อดังได้ยืนยันอยู่ตลอดเวลาว่าที่คนเราทุกวันนี้ เสพติด สารพัดอย่างไม่ว่า น้ำชา กาแฟ บุหรี่ เหล้า และเฮโรอีน ก็เพราะ "หาความสุขให้แก่ ตนเองไม่เป็น" จึงเที่ยววิ่งหาความสุข และความสนุกในชีวิตจากการอาศัยสิ่งภายนอกกายที่ ทำร้ายตัวเอง ทั้ง ๆ ที่โดยธรรมชาติแล้วคนเราสามารถหาความสุขและความสนุกได้หลายวิธี

เช่น การค้นพบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ การริเริ่มสร้างสรรค์ การทำให้ชีวิตตื่นเต้น การเปลี่ยนแปลง ไม่ซ้ำซาก การเล่นกีฬา หรือการแข่งขัน การนึกถึงและได้ชมสิ่งสวย ๆ งาม ๆ ที่ทำให้สดชื่น การนึกถึงความสำเร็จ และความภูมิใจ และการได้ชื่นชมกับความงามตามธรรมชาติ

สตาเยเนอร์ เรียกคนที่ขาดความสุข ไม่สนุกกับชีวิตเหล่านี้ว่า พวก "No Joy Script" หรือพวกที่มีชีวิตที่ขาดความสุขซึ่งมักจะมาจากครอบครัวที่ "รักมาก แต่ควบคุม หรือปกป้องมากเกินไป" หรือ "ไม่ค่อยรัก แต่บังคับและควบคุมมากเกินไป" ทำให้คนพวกนี้ "ไม่รู้จักและไม่เคยลิ้มรสอิสระเสรีภาพ" ทำให้กลายเป็นคนที่

1. ไม่รู้จักช่วยตนเอง
2. ไม่รู้จักหักห้ามใจ หรือบังคับตัวเอง
3. ไม่เคยรู้ว่า อะไรดี อะไรชั่ว อะไรเคยไม่เคย
4. ยากรู้ยากลองไปเสียทุกอย่าง
5. ชอบทู่แท้ หรือประจบประชันชีวิตไปทางใดทางหนึ่ง โดยเฉพาะเพื่อให้สัมพันธ์กับที่เขายาก หรือเก็บกดเอาไว้

ดังนั้น พวกขาดความสุขจึงเป็นพวกที่อ่อนไหวง่าย ไม่เป็นตัวของตัวเองวิตกกังวล เคร่งครัดอื่น ประนีประนอมยอมคน พินอบพิเทาอ่อนหวาน แต่ขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะร้ายได้ทุกเมื่อ

คน FC ต่ำจึงเปรียบเสมือน "เด็กที่เสียแล้ว" (Spoiled Child) การเพิ่ม FC ก็คือการทำให้เป็นเด็กธรรมชาติ (Natural Child) ที่เขาเคยมีได้กลับคืนมานั่นเอง

วิธีการทำให้ FC กลับคืนมาด้วยตนเองอาจทำได้โดย

1. การเอาใจใส่ตนเอง หรือสนใจตนเองมากขึ้น (Self - Stroking) เช่น การคิด การพูดถึงความดีของตัวเอง การมองตัวเองว่ามีคุณค่า และมีความสำคัญอย่างใดบ้าง การทะนุถนอม และปรนนิบัติรักหาตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สวยงามด้วยการรับประทาน อาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ การออกกำลังกายเป็นนิจ การแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่ใส่สบาย และมีสีสัน สวยงาม

2. การคืนสู่ความเป็นเด็กอีก ด้วยการทำให้กระตือรือร้นต่อสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่ยั่วเตร่ผจญภัย ทำให้ตัวเองรู้สึกอิสระ ไม่พึ่งพา หลีกเลียงปัญหาเคร่งเครียด และจริงจัง และทำให้รู้ราแรงสนุกสนาน วิธีทำให้ได้บรรยากาศเช่นนี้คืนมาคือ การพักผ่อนในวันหยุดกับครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมเด็กในโอกาสต่าง ๆ หรืองานจัดเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ เป็นต้น

3. การพยายามเลิกละสลดพฤติกรรมเสพติดทั้งหลาย เพราะการเสพติดเป็นพฤติกรรมย่ำคิด ย่ำทำ ที่เกิดจากความเครียด และความวิตกกังวล เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นอาการของเด็กที่เสียความเป็นธรรมชาติไปแล้ว ไม่เชื่อท่านลองสังเกตดูเด็กอายุ 7 - 8 ขวบ หรือวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ จะดูเหมือนผู้ใหญ่อย่างที่เรียกว่า "แก่แดด" ซึ่งมีพฤติกรรมทำทางวางมาดแบบผู้ใหญ่ยิ่งน่าขบขัน เพราะถึงอย่างไรก็ดูเป็นผู้ใหญ่ที่ดีไปไม่ได้

ดังนั้นเด็กแท้ ๆ จะต้องไม่มีพฤติกรรมเสพติดดังกล่าว การเป็นเด็กแท้ ๆ จะต้องดูบริสุทธิ์ เดียงสา ไม่เสแสร้ง หรือมีสิ่งเจือปน

ถ้าท่านนึกไม่ออกว่า ระหว่าง การเสพติดกับความรู้สึกอิสระ มันต่างกันอย่างไร ก็ขอให้ท่านนึกถึงและเปรียบเทียบระหว่าง

การแต่งหน้า	กับ	ไม่แต่งหน้า
การใช้เครื่องประดับเพชรพลอย	กับ	การไม่ประดับอะไรเลย
การสวมเสื้อผ้ารัดรูป	กับ	ใส่เสื้อผ้าตามสบาย
การสูบบุหรี่	กับ	การปิดปากกลืนน้ำลายอย่างปกติ
การดื่มเหล้า	กับ	การดื่มน้ำธรรมดา
การอยู่ในห้องอัดด้วยควันทัน	กับ	การอยู่ในที่โล่งเต็มไปด้วยธรรมชาติ สีเขียว
การหายใจเอาควันเข้าปอด	กับ	การหายใจเอาอากาศที่บริสุทธิ์

4. การหายใจลึกเพื่อบริหารจุดต่าง ๆ ของร่างกายที่ถูกกละเลย ไม่ได้เอาใจใส่ การหายใจลึก แล้วผ่อนคลายลมหายใจให้แผ่ซ่านไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นการทำให้ส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นได้ติดต่อเชื่อมโยงกันระหว่างหน้าที่ต่าง ๆ หลังจากที่ถูกกละเลย ไม่ได้รับการเอาใจใส่ ว่ามันทำงานอย่างไร ทุกครั้งที่เราหายใจ

ร้ายกว่านั้นคือ เวลาที่เราหายใจ บางทีเราก็กายใจตื่น ทำให้ในปอดมีอากาศไม่พอก็มี

การขาดการกระตุ้นภายในร่างกายด้วยการใช้ลมหายใจนาน ๆ เข้าอาจทำให้บางส่วนเฉื่อยชา เครียด พิกการ และติดต่อบริรับรู้ไม่ได้ การหายใจให้ลึกอยู่บ่อย ๆ แล้วผ่อนคลายให้แผ่ซ่านไปตามปอด หน้าอก และบริเวณหัวใจ แล้วปล่อยลมเสียออกทางจมูก จะทำให้ออกซิเจนเข้าไปแทนที่ในปอด กระแสเลือด และตามทุกเซลล์ในร่างกาย จะทำให้เรารู้สึกสบาย สดชื่น เข้มแข็ง มีพลัง พร้อมทั้งจะต่อสู้กับอารมณ์ หรืออาการเสียดทุกอย่างได้

การหายใจลึก ๆ บ่อย ๆ ก่อนที่จะทำกิจกรรมยาก ๆ หรือเผชิญกับอุปสรรคใด ๆ จะทำให้เกิดความสดชื่น ทำให้ FC สูงขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัติ

5. พยายามลดความเครียดหรือความไม่สบายใจทุกครั้งด้วยการเปลี่ยนบรรยากาศ ทำกิจกรรมแปลก ๆ ใหม่ ๆ ร้องเพลง หรือฮัมเพลงโปรดเบา ๆ ขณะอยู่ตามลำพัง ผีวปาก ฟังเพลงเคาะจังหวะ แก้วแก้วไปมาตามจังหวะเพลงขณะขับรถ ก็จะทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลง เป็นเด็กน่ารักไปทันที

6. เกาะกลุ่มพูดคุยกับเพื่อนฝูงในเรื่องไร้สาระ (อย่าคุยเรื่องการเมือง) เพื่อฆ่าเวลา หรือให้เวลาผ่านไปไม่เหงาหงอย อาจหาอาหารว่าง หรือของขบเคี้ยวนั่งกินด้วยกันก็ได้

7. การขับรถท่องเที่ยวไปในที่ต่าง ๆ เป็นคณะ แล้วนำอาหารไปปิกนิก ก็นั่งจิบบรรยากาศที่รื่นเริงและแปลกใหม่ ทำให้ความเป็นเด็กเพิ่มขึ้นอย่างมาก และถ้าเป็นไปได้ อาจเล่นเกมสกีฬา หรือเอาสินค้านั้นหรือสินน้ำไปวาดรูปทิวทัศน์ด้วย จะทำให้บรรยากาศแห่งความอิสระและความเป็นเด็กเพิ่มขึ้นอย่างประหลาด

### การลด FC

คนถ้ามี FC มากเกินไป ก็จะกลายเป็นคนหลักลอย ไม่น่าเชื่อถือ ไม่น่าไว้วางใจ ประกอบอาชีพอะไรก็ไม่เจริญ เพราะไม่มีใครอยากจะคบค้าสมาคมด้วย

ถ้าเป็นผู้ชายจะกลายเป็นคนเจ้าชู้ เป็นบุรุษเจ้าสำราญ ชอบเปลี่ยนแปลง กระสือ ชอบสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ชอบความตื่นเต้น เป็นคนไม่รับผิดชอบ แบบ "คอนฮวน"

ถ้าเป็นผู้หญิง ก็อาจเป็นคนประเภท "ไม้ประดับ" ชอบรักสวยรักงาม ตามสบาย ไม่ชอบขอบเขต ไม่อยากรับผิดชอบ ไม่อยากมีห่วงผูกมัด บางทีอาจกลายเป็นหญิงสาวเล่น โดยไม่ตั้งใจ

การลด FC ที่สูงเกินไปให้มีระดับต่ำกว่า A แต่ไม่ต่ำกว่า AC จึงเป็นเรื่องจำเป็นเร่งด่วนสำหรับท่านทั้งหลายที่คิดอยากจะเป็นใหญ่เป็นโตในอนาคต

เพราะใครก็ตามที่ต้องการไต่ขึ้นไปสู่ตำแหน่งผู้บริหาร ถ้าทำตัวเป็นคนขี้เล่น ปากพล่อย เจ้าสำราญ หรือสาวน้อยอยู่ คงไม่มีใครเชื่อถือไม่ว่าหัวหน้า หรือลูกน้องก็ตาม จะคอยลามปาม หรือถอนหงอกอยู่เรื่อย ๆ

ที่แน่ ๆ คือ หัวหน้าเจ้าสำราญทั้งหลายมักจะกลายเป็นผู้นำแบบตามสบายที่ลูกทีมจะชนเป็นลิง ขาดวินัย ไร้ระเบียบ ขาดความยำเกรงหัวหน้า เหมือนสภาพริ้วбалในช่วงปี พ.ศ. 2533 นี่เป็นต้น เพราะนายกรัฐมนตรี ท่านมี FC สูงเกินไป จนใคร ๆ เรียกท่านว่า "ข. สามช่า หรือนักชิ่ง"

### วิธีการลด FC ด้วยตนเองอาจทำได้ดังนี้คือ

1. พยายามเพิ่ม A ด้วยการมีเหตุผล ชอบศึกษาหาความรู้ หาข้อเท็จจริงมากขึ้น ชอบทดลองค้นคว้า และทำตัวให้สันโดษ ไม่ทำตัวเป็นเด็ก หรือมั่วสุมในเรื่องการมรณจนเกินไป
2. พยายามเพิ่ม NP ด้วยการรู้จักการเอาอกเอาใจคนอื่น มีความรับผิดชอบต่อคนอื่น ด้วยการช่วยเหลือ หรือเห็นใจคนอื่นบ้าง เช่น ถ้าเป็นพ่อก็อย่ามัวแต่เที่ยวเตร่สนุกสนาน ควรรับผิดชอบต่อดูแลครอบครัวของตัวเอง และถ้าเป็นแม่ก็ต้องรักและห่วงลูก ไม่ควรเอาลูกไปฝากเขาเลี้ยง แล้วทำตัวเป็นสาวไส้

วิธีง่าย ๆ สำหรับการลด FC โดยการเพิ่ม NP ก็คือการเพิ่มความรับผิดชอบ โดยการแต่งงานมีครอบครัวมีลูก หรือการมีตำแหน่งหน้าที่ใหญ่โตขึ้นนั่นเอง แต่ถ้าใครมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าคนแล้วทำตัวเหลวไหลเจ้าสำราญ เล่นพนัน กินเหล้า ก็มักจะพังไปเอง เพราะขาดคนนับถือ

### 3. พยายามเพิ่ม AC ด้วยการเป็นคนที่มีรู้จักแคร์และเกรงใจคนอื่นบ้าง

#### การลด AC

จากการศึกษาวิจัยข้างแล้วซ้ำอีกด้วยการสังเกต หรือการใช้แบบประเมินบุคลิกภาพมาตรฐาน พบว่า ผู้หญิงจะมี AC สูงกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะหญิงไทยจะมี AC สูงกว่า FC และมักจะสูงกว่า A ด้วยซ้ำ

สาเหตุเป็นเพราะหญิงไทยถูกหล่อหลอมให้เป็นคนที่สูญเสียความเป็นเด็กธรรมชาติอย่างมาก เพราะครอบครัวไทยแต่ดึกดำบรรพ์ มักยกย่องผู้ชายให้ผู้ชายมีอำนาจสูงสุด ผู้หญิงจะต้องถูกอบรมให้คอยรับใช้สามี และเป็นเบี้ยล่างสามี

ยิ่งประเพณีจีนด้วยแล้ว ผู้หญิงจะค้อยค่าอย่างมากถึงขนาดมีการฆ่าลูกผู้หญิงเพื่อขอเอาสิทธิมีลูกผู้ชายไว้แลกกับสิทธิพิเศษบางอย่างด้วยซ้ำในพื้นแผ่นดินใหญ่จีน

บางทีคนไทยก็ได้รับอิทธิพลจากจีนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

หญิงไทยส่วนใหญ่จึงไม่ค่อยมีปากมีเสียง ไม่รู้จักเถียง ไม่รู้จักต่อสู้เพื่อสิทธิ ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักประท้วง ชอบเก็บกด กลัว วิตกกังวล ชอบคล้อยตามผู้อื่น และอ่อนไหวได้ง่าย

การเก็บกดธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์ หรือความต้องการเสรีภาพของคนเราทำให้ผู้หญิง หรือใครก็ตามที่บุคลิกภาพอ่อนแอแบบนี้ พร้อมทั้งจะระเบิดอารมณ์ที่กักเก็บไว้ได้ทุกเมื่อ

คนที่มี AC สูง จึงพร้อมที่จะเป็นคนยอมคน แบบพินอบพิเทาแต่ถ้ามีโอกาสหรือเหลืออดจะร้ายกาจใจแฉ่งอย่างมีใครไม่คาดคิดมาก่อน

คนที่มี AC สูง จึงเต็มไปด้วยความเศร้าหมอง กลัดหนอง และพร้อมเสมอที่จะทำร้ายตัวเองด้วยการฆ่าตัวตายได้ทุกเมื่อ

นักจิตบำบัดไม่เคยไว้ใจคนเก็บกด และซึมเศร้า แยกตัว

เราไว้วางใจพวกที่ก้าวร้าว รุนแรง และระบายอารมณ์มากกว่า เพราะถึงอย่างไร คนพวกนี้ก็บอกให้เรารู้ว่าเขาจะทำอะไร เมื่อไร กับใคร หรืออาจจะไม่ทำอะไรที่ร้ายแรงเลยก็ได้เพราะ "เขาได้เปิดที่ระบายของเสียในอารมณ์เขาออกจนหมดแล้ว"

เราจึงพบเสมอว่า คนฆ่าตัวตายในแต่ละปี เพราะมีอาการโรคจิตโรคประสาทแบบเฉียบพลัน (Acute Syndrome) มักจะมาจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพเก็บกด เพราะยอมคนไม่กล้าโต้ตอบทางอารมณ์กับผู้อื่นเพราะความขี้ลาด และความไม่เคย มีปริมาณปีละมากกว่า ประเภทก้าวร้าว

การลด AC ให้ต่ำลง จึงเป็นตัวเป้า (Target) ที่สำคัญที่สุดในการทำจิตบำบัด ดังนั้นการลด AC ด้วยตนเองจึงเป็นเรื่องที่ท่านทั้งหลายควรทำเสียตั้งแต่เนิ่น ๆ โดยเฉพาะกับบุตรหลานของท่าน ที่ยิ่งโตขึ้นก็มักจะถูกกดดันให้มี AC สูงขึ้น โดยเฉพาะครูไทย และระบบราชการไทยเป็นตัวที่ทำให้คนเรามี AC สูงขึ้นอยู่ตลอดเวลา "มิฉะนั้นจะไม่ได้เกรดดี หรือไม่ได้ 2 ขึ้น"

#### วิธีการลด AC ด้วยตนเองอาจทำได้ง่าย ๆ ดังนี้

1. พยายามเพิ่ม FC ให้สูงขึ้น ถ้า FC ต่ำมาก เพราะถูก AC แบ่งพลังงานไป การเพิ่ม FC ด้วยการกระตุ้นหรือหันต่อสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ทำตัวให้อิสระเสรี เป็นตัวของตัวเอง และทำตัวให้สนุกสนานร่าเริง กับเพื่อนฝูงบ้าง ไม่แยกตัว จะทำให้ความเศร้า เก็บกด และความเบื่อหน่ายชีวิตลดลง (ใช้เทคนิคการเพิ่ม FC ที่กล่าวมาแล้วด้วย)

2. พยายามเพิ่ม CP ให้สูงขึ้น เพราะทุกครั้งที่ AC สูงขึ้น CP จะลดลงเสมอเหมือน "ไม้กระดก" การเพิ่ม CP จะทำให้ท่านเข้มแข็ง ไม่เจือยชา และไม่ยอมคน หรือแค้นคนอื่นจนเกินไป จนเสียความเป็นตัวของตัวเอง หรือเสียเปรียบคนอื่น CP จะทำให้ท่านกล้าพูด กล้าเถียง และตอบโต้ ถ้าท่านไม่ได้รับความยุติธรรม ท่านจะรู้สึกโล่ง อิสระ เหมือนหลุดจากโซ่ตรวนทันที ถ้าท่านปรับ CP ขึ้นไปได้ และทำให้ AC ลดลง ข้อสำคัญท่านอย่าให้ CP สูงจนขาดความเมตตา เพราะ NP ต่ำลงมาก หรือขาดสติ ขาดเหตุผล แบบ "นือตหลุด" เพราะ A ต่ำลงมากเกินไปก็แล้วกัน

3. ฝึก AT (Assertiveness Training-AT) เสียบ้าง ถ้ามีโอกาสแต่ถ้าไม่มีใครฝึกให้อาจทำได้เอง โดยถือหลักง่าย ๆ ดังนี้

3.1 ต้องรู้จักแสดงความรู้สึกเก็บกด

3.2 เรียกร้องความพอใจบ้าง ไม่ใช่ยินดีรับแต่ความไม่พอใจเพื่อให้ได้ 2 ชั้น เท่านั้น แต่จิตใจและศักดิ์ศรีแย่งลง

3.3 รู้จักรับและให้สิ่งที่พอใจ และไม่พอใจ

3.4 รู้จักปฏิเสธคำขอร้อง หรือการบังคับที่ไร้เหตุผล

3.5 รู้จักการพูดอธิบายกันให้ทุกฝ่ายเข้าใจ

#### ข้อสำคัญจะต้อง

1. เป็นคนซื่อสัตย์จริงใจ
2. ตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม
3. เชื้อมั่นในตนเอง
4. นับถือตนเองว่าทำได้ไม่ต้องพินอบพิเทาใครจนเสียเกียรติและศักดิ์ศรี
5. หัวดี และมุ่งให้ผู้อื่นได้มีโอกาสพัฒนา หรือปรับตัวด้วย ไม่ใช่ดื้อ

เขาลงเฝ้า

#### ขั้นตอนที่สำคัญคือ

1. เมื่อประสบปัญหาให้พูดและอธิบายออกมา
2. แสดงความรู้สึก และทัศนคติออกมาอย่างตรงไปตรงมา
3. เข้าอกเข้าใจว่า "ทำไม บุคคลอื่นหรือสถานการณ์จึงเป็นเช่นนั้น"
4. เจรจากันว่าจะเอากันอย่างไร เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
5. บอกเขาว่า ถ้าทำอย่างนั้นแล้วจะได้อะไร.....

4. ใช้กิจกรรมการเพิ่ม CP ในประเด็นอื่น ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะการฝึก

ตัวเองให้กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ข้างหน้าที่ไม่เคยคาดฝันมาก่อน จะเพิ่มกำลังใจและความกล้ามากขึ้น ข้อสำคัญคนที่ AC มาก ๆ พยายามอย่าอยู่หนึ่ง อย่าปรับตัวแบบยอมคนอื่นมากเกินไป ถ้าไม่สบายใจ วิตกกังวล หรือจิตใจปั่นป่วนอยู่ตลอดเวลา ควรออกกำลังกายหรือทำงานอดิเรก ฟัง

เพลง หรือคุยกับเพื่อนก็ได้อย่าปล่อยให้ความเก็บกด เคียดแค้น กลายเป็นความรุนแรงก้าวร้าว แบบระเบิดเวลา จะพาให้ตนเองรู้สึกผิด บาป กลายเป็นความรุนแรงก้าวร้าว และระเบิด เวลาจะพาให้ตนเองรู้สึกผิด บาป และวิตกกังวลจนเครียดมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ AC สูงมาก เหมือนเดิมอีก

#### การเพิ่ม AC

การเพิ่ม AC มีความจำเป็นสำหรับคนที่คือร้อนอย่างไม่มีเหตุผล เพราะคนที่มี AC ต่ำ มักจะหมายถึงคนที่ CP สูงเกินไปนั่นเอง

การเพิ่ม AC ก็คือการลด CP นั้นเอง

ดังนั้นบุคคลที่จะเพิ่ม AC ได้จะต้องยอมงอไม่ยอมหัก ได้บ้างเป็นบางเรื่อง ถ้ายอม ทุกเรื่อง AC ก็จะเพิ่มสูงเกินไปจนกลายเป็นคนไม่มีปากอีก

#### การเพิ่ม AC อาจทำได้โดย

1. ใช้เทคนิคการลด CP ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะการลดการวิพากษ์วิจารณ์ ผู้อื่นโดยไม่มีหลักการเหตุผล และความเมตตาผู้อื่น ลดการใช้กฎระเบียบบังคับผู้อื่น มีความยืดหยุ่น ยอมรับความคิดเห็น และคุณค่าของผู้อื่นบ้าง เป็นต้น
2. พยายามเพิ่ม NP ให้สูงขึ้น โดยมีความเมตตา เห็นใจ ให้อภัย และช่วยเหลือ ผู้อื่น อย่างยุติธรรม และเสมอภาค
3. มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงานเป็นกลุ่มโดยมีความเชื่อว่า การสร้างทีมงาน การกระจายอำนาจ และการให้บุคคลอื่นทุกระดับได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นวาง นโยบายและปฏิบัติงานอย่างเสมอภาค ตามหลักประชาธิปไตย คือวิถีทางในการพัฒนาองค์การและ ตัวบุคคลได้ดีที่สุด
4. หลีกเหลี่ยงวิธีการแบบเผด็จการทุกชนิด เช่น การแนะนำ การชี้แนะ และการ ควบคุมบีบบังคับทุกชนิด

### บทสรุป

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าพลังงานทางจิตของคนเราแต่ละคนมีจำนวนจำกัด แต่มีการถ่ายโอนกันไปมากได้ในภาวะอีโก้ ทั้ง 5 แห่ง การปรับภาวะอีโก้ตัวหนึ่งให้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นอาจทำให้ตัวอื่นลดหรือเพิ่มพิกัดหรือตามกันไปได้

บุคลิกภาพของคนเราจึงมีลักษณะเป็นกลไก หรือมีการหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาอย่างที่เราเรียกว่า "Dynamics" ซึ่งเป็นอาการปกติของมนุษย์

บุคคลที่มีบุคลิกภาพบางอย่างแข็งตายตัว (Rigid) จะมีปัญหาในการปรับตัวทันที ทำให้มีลักษณะบางอย่างใดอย่างหนึ่งที่อาจจะไม่เป็นผลดีต่อตัวเอง เช่น

1. คนที่มี A โดดเด่น เพราะมีพลังงานมากมายก็จะกลายเป็นคนขี้นิม ซอซิด ชอบค้นคว้า ชอบให้เหตุผล จนไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ จึงทำให้คนอื่นที่อยู่ใกล้รู้สึกเบื่อหน่าย ถึงขนาดหย่าขาดจากกันก็มี ถ้าเป็นสามีภรรยา ก็เพราะทนความ "ทึม" ไม่ไหว

2. คนที่มี FC มากเกินไปก็เหมือนกัน จะกลายเป็นคนเจ้าสำราญ หลกหลอย กระล่อน จนไม่มีใครเชื่อถือ

3. และถ้าเป็นคนที่มี AC สูง ตลอดเวลาจะมีความวิตกกังวล แคร่คน อ่อนไหวง่ายไม่เป็นตัวของตัวเอง และเป็นโรคจิต หรือโรคประสาทประเภทชอบวิตกกังวลได้ง่าย เช่นเดียวกับคนที่ CP สูงอยู่ตลอดเวลาจะร้ายกาจ ก้าวร้าวจนไม่มีใครคบ ในที่สุดก็จะเป็นโรคประสาท ขี้ระแวง หรือโรคจิตประเภทชอบอาละวาด (Manic) ได้ง่าย

ดังนั้นการปล่อยให้อีโก้แต่ละภาวะในกราฟชีวิตได้มีลักษณะ "หลวม" พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนพลังงานได้ง่ายย่อมเป็นผลดีต่อตัวเอง และผู้ใกล้ชิด ซึ่งทำให้มองเห็นว่าเป็นคนปรับตัวได้ง่าย เข้าไหนเข้าได้ในทุกโอกาส

ส่วนคนที่อีโก้ถาวรเปลี่ยนแปลงยากจะชอบหนีสถานการณ์ที่ทำให้ตัวเองรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือต้องปรับตัว บางคนก็ต่อต้าน (Resist) ต่อการเปลี่ยนแปลงโดยการเล่นเกม (Game) ทางจิตวิทยาเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย เช่น ชอบโทษคนอื่นหรือกล่าวหาผู้อื่น ทำตัวเองอ่อนแอเพื่อให้คนอื่นเห็นใจ หรือประจบประชันเพื่อให้ตัวเองสบายใจ และคนอื่นเจ็บปวด หรือเกลียดชัง ำ ำ ำ เพื่อให้ตัวเองไม่เสียหน้า เป็นต้น

ดังนั้นการรู้จักปรับพลังงานทางจิตในภาวะอีกได้ ด้วยการเพิ่มหรือลดด้วยตนเอง จึงถือเป็นกลยุทธ์ในการทำให้บุคลิกภาพส่วนตัวของแต่ละคนมีลักษณะ "ยืดหยุ่น" และพร้อม ที่เปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น เมื่อมีการฝึกเพื่อพัฒนาในระดับกลุ่มต่อไป

- กิจกรรมที่ 2                      กิจกรรม : การฝึกการเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke)
- ระยะเวลา                      1 ชั่วโมง 30 นาที
- จุดมุ่งหมาย                      1. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการให้ การเอาใจใส่ต่อกัน แก่ผู้อื่น  
2. เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการให้ การเอาใจใส่แก่ตัวเอง
- กิจกรรมที่ 2.1                      "การให้ การเอาใจใส่ต่อกัน แก่ผู้อื่น"
- กิจกรรมที่ 2.2                      "การให้ การเอาใจใส่แก่ตัวเอง"
- กิจกรรมที่ 2.3                      "ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับการหายใจ"
- อุปกรณ์                      1. แผ่นใส เรื่อง การเอาใจใส่ต่อกัน  
2. แผ่นใส เรื่อง ชนิดของการเอาใจใส่ต่อกัน

#### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายเรื่อง การเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke)
2. ผู้ฝึกบรรยายเรื่องชนิดของการเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke)
3. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทดลองการฝึกการเอาใจใส่ต่อกัน (Stroke)
4. ผู้ฝึกให้นักศึกษาทดลองการฝึกการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวเอง

กับการหายใจ

#### อุปกรณ์

1. การเอาใจใส่ต่อกัน
- If you touch me soft and gentle.
- If you Look at me and smile at me.

If you listen to me talk sometimes.

before you talk. I will grow, really grow.

การเอาใจใส่ต่อกัน ซึ่งคนเรามีความต้องการคือ การสัมผัส การมอง การยิ้ม  
การฟัง และการพูดคุยด้วย

#### ชนิดของการเอาใจใส่ต่อกัน

1. การเอาใจใส่ต่อกันและกันทางบวก (Positive Stroke)
2. การเอาใจใส่ต่อกันกันและกัน ทางลบ (Negative Stroke)
3. การไม่เอาใจใส่ระหว่างกันและกัน (Non Stroke)

## กิจกรรมที่ 2.1 "การให้ การเอาใจใส่ต่อกัน แก่ผู้อื่น"

ระยะเวลา 3 นาที หรือมากกว่าสำหรับนักศึกษา 1 คน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รู้จักการให้ Stroke แก่ผู้อื่น เช่น การทักทาย การยิ้มให้ การจับมือ โอบไหล่ กอด และการพูดแสดงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นเป็น

การจัดกลุ่ม จัดนักศึกษาให้นั่งเก้าอี้เป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน มีช่องว่างตรงกลางพอเดินได้รอบ

### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเดินไปหาเพื่อนแต่ละคนเพื่อแสดงความรัก หรือทักทายด้วยวิธีต่าง ๆ ที่คิดได้จนครบทุกคน
2. ให้นักศึกษาทุกคนได้แสดงความรักหรือทักทายด้วยวิธีต่าง ๆ ที่คิดได้จนครบทั้ง 12 คน

### วิธีวิเคราะห์

สังเกตความเหมาะสม และเป็นธรรมชาติของพฤติกรรมที่นักศึกษาแสดง ผู้ฝึกไม่ต้องวิเคราะห์หรือสรุป เพราะผลที่ได้รับจากการกระทำ ผู้ปฏิบัติรู้สึกได้เอง ผู้ฝึกมอบให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ตัวเองเป็นการบ้าน

กิจกรรมที่ 2.2 "การให้ การเอาใจใส่แก่ตัวเอง"

ระยะเวลา 3 นาทีหรือมากกว่า สำหรับนักศึกษา 1 คน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ฝึกความเชื่อมั่นโดยการยืนยันตัวเองและมีผู้อื่นสนับสนุนด้วย

การจัดกลุ่ม จัดนักศึกษาให้หนึ่งเก้าอี้เป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน มีช่องว่างตรงกลางพอเดินได้รอบ

#### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษากล่าวถึงข้อดีของตัวเองต่าง ๆ นา ๆ ให้มากที่สุด เท่าที่จะมากได้ โดยมีเพื่อนในกลุ่มช่วยเสนอแนะบ้างก็ได้ ถ้านักศึกษากล่าวคำตำหนิตัวเองก็ให้เพื่อนวิพากษ์วิจารณ์และเสนอแนะ ถากล่าวชมตัวเองได้อย่างจริงจังและกล้าหาญก็ให้ตบมือ
2. ให้นักศึกษาเล่าถึงการให้รางวัลกับตนเอง (การทำดี การหักท้อดีเพื่อตนเอง)
3. ให้เขียนเป็นคำสัญญากับตนเอง
4. ถ้านักศึกษา ไม่กล้าพูดผู้ฝึกให้นักศึกษา เขียนและอ่านให้ฟัง

#### วิธีวิเคราะห์

ให้นักศึกษาวิเคราะห์ตัวเองเป็นการบ้าน

### กิจกรรมที่ 2.3 "ฝึกการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับการหายใจ"

คนที่มีความเครียด คือคนที่ขาดการติดต่อกับตัวเอง ไม่ทราบถึงความรู้สึกตัวเอง และไม่ทราบว่าตัวเองเป็นอย่างไร การฝึกสร้างสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับการหายใจ จะเป็นวิธีการลดความเครียดที่ดีวิธีหนึ่ง

ระยะเวลา 15 นาที

จุดมุ่งหมาย เพื่อสร้างสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับการหายใจ

#### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาหัดหายใจลึก ๆ หายใจเข้าปอดแรง ๆ แล้วผ่อนให้สบาย ๆ หลาย ๆ ครั้ง
2. ให้ขณะที่หายใจลึก ๆ หายใจเข้าปอดแรง ๆ แล้วผ่อนให้สบาย ให้นักศึกษาในกลุ่มพลัดกันนับบริเวณหน้าผาก ขมับ ต้นคอ แขน และลำตัว

#### การประเมินผล

1. จากการสังเกตของผู้ฝึก และของนักศึกษา
2. จากการถามความรู้สึกของนักศึกษา

## วันเสาร์

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรม : พลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงพลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ โดยให้สอดคล้องกับหลักของมนุษยสัมพันธ์
  2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักการนำ ที่ เอ มาใช้ในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 1.1 "รู้จักกราฟชีวิต รู้จักมนุษยสัมพันธ์"

- อุปกรณ์
1. แผ่นใส เรื่อง พลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์
  2. ภาพกราฟชีวิตของนักศึกษา และผู้อื่น จากการเขียนโดยไม่ต้องใช้แบบประเมิน
  3. เอกสารแจกให้นักศึกษา เรื่องการนำ ที่ เอ มาใช้ในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์

### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกบรรยายถึงพลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
2. ให้นักศึกษาประเมินบุคลิกภาพของตัวเอง และเพื่อนนักศึกษาในกลุ่มโดยการเขียนกราฟชีวิตของตัวเอง และคนอื่น โดยไม่ต้องใช้แบบประเมิน
3. ให้นักศึกษาเขียนกราฟชีวิตของเพื่อนสนิทของนักศึกษาสัก 2 คน แล้วนำไปเทียบกับกราฟชีวิตที่เพื่อนของนักศึกษาเขียนเสร็จแล้ว จากการทำแบบประเมิน ลองเปรียบเทียบว่าตรงกันหรือไม่ เพราะเหตุใด

## อุปกรณ์

### 1. พลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

พลังงานทางจิตที่เหมาะสมต่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์ คือ พลังงานของภาวะอีโก้  
ในแผนภูมิเอกัตบุคคทุกภาวะ ที่ได้รับการปรับหรือถ่ายโอนพลังงาน (Transfer of Energy)  
อย่างเหมาะสมแล้วจะมีลักษณะสมดุลย์ เป็นรูปประฆังคว่ำ เช่น ภาวะ พ่อ-แม่ชอบวิจารณ์ (CP)  
ควรมีปริมาณที่ไม่มากกว่า พ่อ-แม่ชอบทะนุถนอม (NP) ภาวะผู้ใหญ่ (A) มีปริมาณสูงสุดเปรียบ  
เสมือนเสาหลักแห่งสติปัญญา ภาวะเด็กอิสระเสรี (FC) ควรมีขนาดมากกว่าเด็กปรับตัว (AC)  
ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับหลักมนุษยสัมพันธ์ที่ว่า เราจะควบคุมตัวเราเอง เราจะไม่ควบคุมผู้อื่น  
และเราจะไม่ให้ผู้อื่นควบคุมเรา

### 2. ลองเขียนกราฟชีวิตโดยไม่ต้องใช้แบบประเมิน

เมื่อนักศึกษาผ่านขั้นตอนการฝึกต่าง ๆ แล้ว ลองทดสอบความชำนาญของนักศึกษาว่าคุณ  
นักศึกษามีความสามารถเพียงพอที่จะประเมินบุคลิกภาพตัวเอง หรือเพื่อนนักศึกษาในกลุ่มได้ดี  
เพียงใด

ทักษะขั้นนี้สำคัญมากสำหรับสมาชิก ที่ เอ ทุกคน เพราะถ้ามีความสามารถเขียนกราฟ  
ชีวิตตัวเอง และคนอื่นได้ถูกต้องแม่นยำ นอกจากจะเป็นการพิสูจน์ว่าเป็นคนช่างสังเกตที่ดีแล้ว  
ยังมีความสามารถในทฤษฎีนี้ได้อย่างสูงด้วย

ที่สำคัญก็คือ จะกลายเป็นคนที่ "ไว" ต่อการนำทฤษฎี ที่ เอ มาใช้ในชีวิตประจำวัน  
แสดงถึงความพร้อมที่จะแก้ไขและพัฒนาบุคลิกภาพ ไม่ปล่อยให้ปัญหาของตนคาราคาซังต่อไป

### 3. การนำ ที่ เอ มาใช้ในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์

1. ที่ เอ เป็นจิตวิทยาที่ช่วยตนเองได้ (TA is a self-help  
psychology) หมายถึง เมื่อศึกษาไปแล้ว ผู้ศึกษาหรือผู้เรียนสามารถเข้าใจง่ายและนำมา  
ปรับปรุงตนเองได้ ผู้เรียนจะรู้สึกมีความฉลาดและความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์ยิ่งขึ้น

2. ที่ เอ เป็นจิตวิทยาที่ไม่คุกคามหรือสร้างความอึดอัดใจ (TA is a non-threatening psychology) หมายถึงว่า ที่ เอ เป็นจิตวิทยาที่พูดถึงพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น คำพูดต่าง ๆ ระดับของเสียง อากัปกิริยา การแสดงออกของสีหน้า ตลอดจนท่าทาง การยืน การนั่ง ฯลฯ เป็นต้น

3. ที่ เอ สามารถใช้ในครอบครัว (TA can be used by families) ประโยชน์จากการศึกษา ที่ เอ จะนำมาซึ่งความสนุกหรือความสุขในครอบครัว

4. ที่ เอ เป็นเครื่องมือสื่อสารการทำงานอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน (TA is also an on the-job communication tool) ซึ่งใช้ได้ทั้งในงานราชการ ธุรกิจ และอุตสาหกรรม จิตวิทยาปฏิบัตินี้ จะช่วยพัฒนาความสัมพันธ์อันดีของผู้ร่วมงาน ลดการลาออกของพนักงาน แต่เพิ่มขวัญกำลังใจ และในที่สุดก็จะนำมาซึ่งผลผลิตที่สูงกว่าดีกว่า

5. ที่ เอ มีเป้าหมายในการพัฒนาคน ให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เป็นผู้นำ เป็นผู้รู้ตนเองตลอดเวลา และเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี กล่าวคือ คนเราทุกคนจำเป็นต้องพัฒนา NP (คนใจดี) A (คนที่ชอบหาความรู้, หาข้อเท็จจริง) และ FC (ความสุข, ความสดชื่น) อยู่เสมอ

(col. 17/2)



## โปรแกรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
จันทร์ 15.00 - 18.00 น.	1. ปฐมนิเทศ 1.1 การสร้าง ความคุ้นเคย (1 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้ ทราบข้อตกลงร่วมกัน ในการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่ม สัมพันธ์ 2. เพื่อให้นักศึกษา ได้คุ้นเคยกัน 3. เพื่อให้นักศึกษาเกิด ความสนิทสนมคุ้นเคย ยิ่งขึ้นภายหลังจากการ ที่รู้จักกันเพียงผิวเผิน	1. ผู้ฝึกชี้แจงข้อตกลงในการ เข้ากลุ่ม 2. ให้นักศึกษาแนะนำตัวเอง ได้คุ้นเคยกัน 3. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "เกม빙โก"
	2. การพัฒนาตัวเอง และการพัฒนา มนุษยสัมพันธ์ (2 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษารู้จัก การพัฒนาตัวเองและ การพัฒนามนุษยสัมพันธ์	1. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "หัวใจสัมพันธ์ฉันและ เธอ"
อังคาร 15.00 - 18.00 น.	1. การรู้จักตัวเอง 1.1 สิ่งที่น่าสนใจ ที่สุด 1.2 สิ่งที่ไม่ประทับ ใจที่สุด 1.3 สิ่งที่ไม่ชอบ ว่าชอบ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก จุดเด่นของตนเอง 2. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก จุดด้อยของตนเอง	1. นักศึกษาแต่ละคนเล่าสิ่งที่ ประทับใจที่สุดให้ทุกคนใน กลุ่มฟัง 2. นักศึกษาแต่ละคนเล่าสิ่งที่ ไม่ประทับใจที่สุดให้ทุกคน ในกลุ่มฟัง

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้นักศึกษาได้ พิจารณาว่าชอบอะไร ในตัวของแต่ละคน	3. นักศึกษาแต่ละคน บอก เพื่อนคนละ 3 ข้อ ว่า ชอบอะไรในตัวเพื่อน 4. นักศึกษาบอกว่า รู้สึก อย่างไร เมื่อตัวเองมี สิ่งที่เพื่อนบอกว่าชอบ
	2. การควบคุมตัวเอง เพื่อการสร้าง มนุษยสัมพันธ์ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้ศึกษารู้จัก การควบคุมตัวเอง เพื่อการสร้าง มนุษยสัมพันธ์	1. ให้นักศึกษาแสดงบทบาท สมมติ เรื่อง การควบคุม ตัวเองเพื่อการสร้าง มนุษยสัมพันธ์
พุธ	1. การรู้จักผู้อื่น		
15.00 - 18.00 น.	1.1 การให้และ การรับ 1.2 น้ำมือ น้ำคำ และน้ำใจ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้ศึกษารู้จัก การให้และการรับ 2. เพื่อให้ศึกษารู้จัก ช่วยเหลือกัน โดยไม่ หวังสิ่งตอบแทน	1. ให้นักศึกษาแสดงบทบาท สมมติ เรื่องการให้และ การรับ 2. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "น้ำมือ น้ำคำ และ น้ำใจ"
	2. การไม่คิดควบคุมผู้อื่น เพื่อมนุษยสัมพันธ์ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้ศึกษารู้จัก การไม่คิดควบคุมผู้อื่น เพื่อมนุษยสัมพันธ์	1. ให้นักศึกษาทำตาม สถานการณ์ที่กำหนดเรื่อง การไม่คิดควบคุมผู้อื่น เพื่อมนุษยสัมพันธ์

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
พฤหัสบดี 15.00 - 18.00 น.	1. การเข้าใจกันและกัน ในการติดต่อสัมพันธ์ (1 ชั่วโมง)  1.1 พรายกระซิบ  2. การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ เกิดจากการไม่ให้ ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา (2 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก และเข้าใจกันและกัน ในการติดต่อสัมพันธ์กัน  1. เพื่อให้นักศึกษารู้จัก การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ เกิดจากการไม่ให้ผู้อื่น มาควบคุมตัวเรา	1. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "พรายกระซิบ"  1. ให้นักศึกษาทำตาม สถานการณ์ที่กำหนด เรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์ ที่เกิดจากการไม่ให้ ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา
ศุกร์ 15.00 - 18.00 น.	1. ความไว้วางใจใน กันและกัน  1.1 ผลักให้มันใจ (1 ชั่วโมง 30 นาที)  1.2 สะท้อน อารมณ์ (1 ชั่วโมง 30 นาที)	1. เพื่อให้นักศึกษาเกิด ความเชื่อมั่นในตัวเอง  2. เพื่อให้นักศึกษารู้จัก การควบคุมอารมณ์ให้ มั่นคง	1. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม "ผลักให้มันใจ"  2. ให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติเรื่อง การควบคุมอารมณ์

วัน - เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
เสาร์ 15.00 - 18.00 น.	1. ระดมพลังสมองเพื่อ การรู้จักควบคุม ตัวเอง การไม่คิด ควบคุมผู้อื่นและ การไม่ให้ผู้อื่น ควบคุม	1. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จัก การคิด การรู้สึก และ การกระทำร่วมกัน จากการเข้ากลุ่มฝึก กลุ่มสัมพันธ์ 2. เพื่อให้นักศึกษาเกิด การยอมรับซึ่งกัน และกันภายในกลุ่ม	1. ให้นักศึกษาระดมพลังสมอง ในเรื่อง "พฤติกรรมที่ แสดงถึงการมี มนุษยสัมพันธ์" 2. ให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ และอภิปราย
	2. การควบคุมตนเอง เพื่อการพัฒนา ตนเอง	1. เพื่อให้นักศึกษารู้จัก การควบคุมตนเอง และการพัฒนาตนเอง	1. ให้นักศึกษาทำกิจกรรม 10 เหรียญ
อาทิตย์ 15.00 - 18.00 น.	1. ปัจจุบันนิเทศ 2. ประเมินผลและ ติดตามผล (3 ชั่วโมง)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้แสดง ความรู้สึกและความ คิดเห็นต่อการเข้าฝึก กลุ่มสัมพันธ์ 2. เพื่อสรุปผลการฝึก กลุ่มสัมพันธ์ในการ พัฒนามนุษยสัมพันธ์	1. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแสดงความ รู้สึกและความคิดเห็นต่อ การเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์ 2. ผู้ฝึกสรุปผลการเข้าฝึกกลุ่ม สัมพันธ์ในการพัฒนา มนุษยสัมพันธ์

## กิจกรรมการฝึกกลุ่มสัมพันธ์

วันจันทร์

กิจกรรมที่ 1

กิจกรรม : ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทราบข้อตกลงร่วมกันในการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์
2. เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของนักศึกษา และสร้างความรู้จักคุ้นเคย

ระหว่างนักศึกษา

กิจกรรมที่ 1.1 "การสร้างความรู้คุ้นเคย"

อุปกรณ์

1. แผ่นใส "ข้อตกลงในการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์"
2. เกมบิงโก

### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกชี้แจงข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม
2. ให้นักศึกษาแนะนำตนเอง
3. ในช่วงเล่นเกมบิงโก
  - 3.1 แจงตารางบิงโกให้ครบจำนวนนักศึกษา
  - 3.2 ใช้เวลาตามความเหมาะสม
  - 3.3 ให้เซ็นชื่อที่อ่านออก
  - 3.4 เมื่อหมดเวลา หาผู้ชนะเลิศ ถ้ามีหลายคนก็อนุโลมตามความเหมาะสม

3.5 ให้เจ้าของตารางบิงโก ออกมาหน้าชั้น แล้วอ่านคุณสมบัติของเพื่อนนักศึกษาที่เขาเพิ่งค้นพบ และให้เจ้าตัวยืนยันว่าจริง/ไม่จริง

3.6 เมื่อสมควรแก่เวลา ผู้ฝึกสรุปโดยแทรกสาระที่ต้องการให้นักศึกษาทราบ

#### การประเมินผล

จากการสร้างความคุ้นเคยของนักศึกษา และจากการสังเกตความสนทนาคู่กันเคยยั้งขึ้นของนักศึกษา

#### อุปกรณ์

1. ข้อตกลงในการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์

#### บทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

1. มีใจเป็นกลาง ไม่มีอคติต่อผู้ฝึก หรือเรื่องที่ใช้ในการฝึกกลุ่มสัมพันธ์
2. รับผิดชอบต่อการเข้ารับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ อย่างสม่ำเสมอ
3. ตรงต่อเวลา
4. ให้ความร่วมมือ เข้าร่วมอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถ ช่วยให้ข้อมูลแสดง

ความรู้สึก แสดงความคิดเห็น

5. ช่วยประเมินผลการฝึกกลุ่มสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมา

## 2. เกมบิงโก

นักศึกษาผู้เล่นเกม.....ผู้ฝึกผู้ตรวจสอบ.....

---

**กติกา** ขอให้นักศึกษาทำความเข้าใจกับเพื่อน โดยหาบุคคลที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้ในตารางให้พบ แล้วให้เจ้าของคุณสมบัติลงนาม (ที่อ่านออก) สำหรับช่องที่มีเครื่องหมาย***** ให้ผู้เล่นเกมกำหนดคุณสมบัติเองตามต้องการ

**ผู้ชนะ** คือผู้ที่สามารถค้นหาคุณสมบัติของเพื่อนให้ครบถ้วน ตามแนวดิ่ง แนวระนาบ หรือแนวทะแยงมุม อย่างใดอย่างหนึ่ง ครบทั้ง 5 ช่อง (โดยมีข้อแม้ว่าแต่ละแนwbิงโกแต่ละช่องต้องไม่ซ้ำคน)

**ท่านที่เล่นเกมเสร็จแล้ว** ขอให้นำผลงานไปให้ผู้ฝึกตรวจสอบด้วย ทั้งนี้โปรดแน่ใจว่าผลงานของท่านเป็นความจริง สามารถพิสูจน์ตรวจสอบและ/หรือ มีหลักฐานอ้างอิงที่เชื่อถือได้

ชาวเหนือ .....	อยู่หอพัก .....	กลัวค .....	ยิ้มสวย .....	ขี้น .....
ถนัดซ้าย .....	ใส่บาตรตอนเช้า .....	ชอบเลี้ยงสุนัข .....	บ้านอยู่ฝั่งธน .....	ใจดี .....
ตาหวาน .....	เรียนเก่ง .....	..... *****	เต็นร่าเก่ง .....	ชาวใต้ .....
นอนเตียงคี่ .....	ชอบส้มตำ .....	ใส่ต่างหูสวย .....	สวมแหวน 4 วง .....	คุณพ่อ .....
ชอบทำกับข้าว .....	ร้องเพลงเก่ง .....	พูดได้ 2 ภาษา .....	เป็นคุณป้า .....	สวยที่สุด .....

กิจกรรมที่ 2      กิจกรรม : การพัฒนาตนเองและการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์

ระยะเวลา            2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย            เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการพัฒนาตนเองและการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์

กิจกรรมที่ 2.1      "หัวใจสัมพันธ์ฉันและเธอ"

- อุปกรณ์
1. รูปหัวใจ จำนวน 6 รูป
  2. กลอนประกอบ "หัวใจสัมพันธ์ฉันและเธอ"
  3. เอกสารแจกให้นักศึกษา "รอยจารึกบนดวงใจ"

#### การดำเนินการ

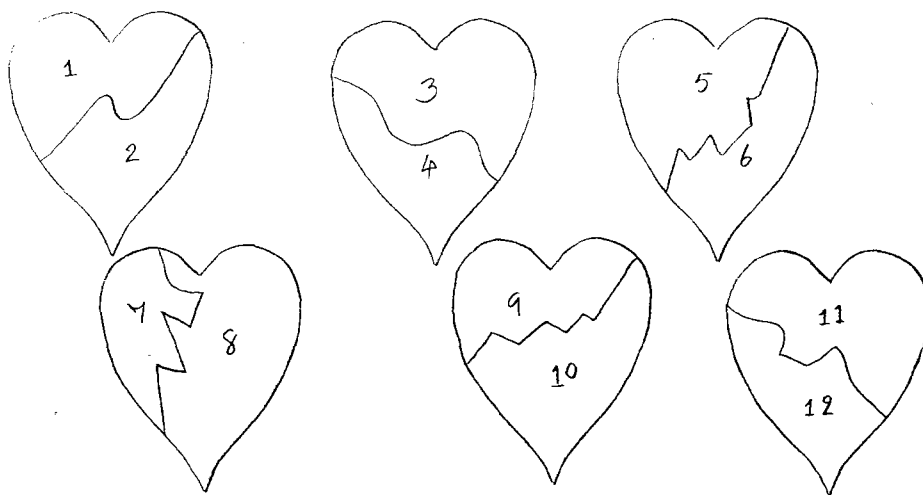
1. แจกชิ้นส่วนรูปหัวใจผ่าซีก ให้นักศึกษาทุกคน
2. ให้นักศึกษาหาชิ้นส่วนรูปหัวใจที่สามารถต่อกันแล้วเป็นหัวใจเต็มดวงจากเพื่อนนักศึกษา
3. หากผู้ที่สามารถต่อรูปหัวใจได้ก่อนเพื่อน
4. เมื่อต่อรูปหัวใจได้แล้ว ให้ทำความเข้าใจกันและกันให้มากขึ้น
5. ให้คู่หัวใจทุกคู่อ่าน "รอยจารึกบนดวงใจ" ให้เพื่อน ๆ ฟัง

#### การประเมินผล

สอบถามความคิดเห็นจากสมาชิก ในด้านความรู้สึและการประยุกต์ใช้

#### อุปกรณ์

1. ชิ้นส่วนรูปหัวใจผ่าซีก จำนวน 12 ชิ้น



## 2. กลอนประกอบ "หัวใจสัมพันธ์ฉันและเธอ"

**รู้จักเธอ เธอคงอยากรู้จักฉัน  
ฉันถามเธอ เธอตอบฉัน ฉันชื่นชม

เราคุยกันใกล้ชิดสนิทสนม  
ย่อมสุขสมได้มิตรสนิทเอย**

**ฉันเผยใจให้เธอ เธอชอบไหม  
หากว่าสองเราไซ้รู้จักกัน

หากชอบใจโปรดเผยใจให้แก่ฉัน  
ย่อมสุขสันต์สดชื่นรื่นรมย์เอย**

## 3. รอยจารึกบนดวงใจ

1. พบกันวันนี้ สร้างไมตรีต่อกัน
2. วันหน้าพบฉัน ขอให้ทักกันบ้างนะ
3. รู้สึกสดใส เมื่อเห็นยิ้มละมัยของคุณ
4. รู้สึกเป็นมิตร ที่ได้สนิทกับคุณ
5. หัวใจที่รวมกัน ช่วยฝ่าฟันอุปสรรค
6. วันนี้รู้จักคุณ แสนอบอุ่นในหัวใจ

## วันอังคาร

### กิจกรรมที่ 1

กิจกรรม : การรู้จักตนเอง

ระยะเวลา                      1 ชั่วโมง 30 นาที

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักส่วนที่ดีของตนเอง
  2. เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักส่วนที่ต้องปรับปรุงของตนเอง
  3. เพื่อให้นักศึกษาได้พิจารณาว่าประทับใจอะไรในตัวของแต่ละคน

กิจกรรมที่ 1.1              "บอกหน่อยได้ไหม"

อุปกรณ์                      เอกสารความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเองตามหัวข้อต่อไปนี้
  - 1.1 สิ่งประทับใจที่สุด
  - 1.2 ความสำเร็จในชีวิต/ความสุขในชีวิต
  - 1.3 สิ่งที่ไม่ประทับใจที่สุด
  - 1.4 ความใฝ่ฝันในชีวิต/ความต้องการในชีวิต
  - 1.5 สิ่งที่เพื่อนบอกว่าประทับใจ
2. ในการพูดคุยสนทนากันนั้น ให้นักศึกษายึดกติกาดังนี้
  - 2.1 ให้นักศึกษาแต่ละคนพูดคุยเกี่ยวกับตนเองในหัวข้อที่ 1.1 - 1.5
  - 2.2 ในขณะที่คุยกันนั้น ผู้เป็นเจ้าของเรื่องจะเป็นศูนย์กลางของการสนทนา

นักศึกษาคนอื่นสามารถซักถาม ได้ตอบกับผู้เล่าหรือกับนักศึกษาคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้ แต่ต้องไม่ใช้เวลามากเกินไปและต้องไม่หันเหความสนใจของกลุ่มไปจากเจ้าของเรื่อง

2.3 ในขณะที่เจ้าของเรื่องเล่าประสบการณ์ของตนให้กลุ่มฟัง กลุ่มควรให้ความสนใจและให้กำลังใจแก่บุคคลนั้น ช่วยให้ผู้เขารู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจกลุ่ม

อุปกรณ์ เอกสาร "ความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น"

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกัน เนื่องมาจากมีองค์ประกอบด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ที่ต่างกัน องค์ประกอบดังกล่าวมีผลทำให้ความรู้สึนึกคิด ทักษะ การแสดงออกและพฤติกรรมของแต่ละคนแตกต่างกัน และความแตกต่างนี้เป็นสาเหตุของการไม่พอใจ ไม่ยอมรับกัน หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน อันเป็นผลถึงการขาดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้น จึงต้องอาศัยความเข้าใจในเรื่องของธรรมชาติมนุษย์และความเข้าใจในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจในพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม การจะเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่นนั้น ยังจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาข้อมูล ความเป็นมาที่อยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วย เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นตัวสาเหตุหรือต้นเหตุของพฤติกรรม การได้รู้ถึงสาเหตุ ก่อรูปกับความเข้าใจในธรรมชาติของคน (ซึ่งหมายรวมถึงธรรมชาติของตัวเราเอง และผู้อื่น) จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลอื่นมากขึ้น

นอกจากนี้ การที่เราจะรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ที่จำเป็นนี้ได้ของเขา ก็ต้องอาศัยการเปิดเผยข้อมูลจากบุคคลนั้น การมีความเปิดเผยกันในบรรยากาศที่มีความจริงใจและไว้วางใจกัน จะช่วยสร้างความเข้าใจในพฤติกรรมของกันและกัน และเมื่อมีความเห็นใจกันอย่างจริงใจ การยอมรับบุคคลก็จะเกิดขึ้น การยอมรับที่เกิดจากความเข้าใจเห็นใจนี้ และเป็นไปอย่างจริงใจนี้ เป็นพื้นฐานนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในระดับที่แน่นแฟ้นขึ้น

กิจกรรมที่ 2      กิจกรรม : การควบคุมตนเองเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

ระยะเวลา            1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย            เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการควบคุมตนเองเพื่อการสร้างมนุษยสัมพันธ์

กิจกรรมที่ 2.1      "เพื่อตนเอง - เพื่อมนุษยสัมพันธ์"

อุปกรณ์              เอกสารเรื่อง "การช่วยเหลือกันและกัน"

#### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแต่ละคนเลือกส่วนที่ต้องปรับปรุง หรือจุดบกพร่องของตนเอง ที่ต้องการคำแนะนำในการแก้ไขมา 1 เรื่อง
2. ให้นักศึกษาเล่าขยายความว่า จุดบกพร่องของตนมีลักษณะอย่างไร โดยนักศึกษาคนอื่น ๆ อาจช่วยกันซักถาม เพื่อช่วยให้มีความเข้าใจในปัญหาเพิ่มขึ้น
3. ให้นักศึกษา แสดงความคิดเห็นว่าถ้าปัญหานั้นเป็นของตน ตนจะแก้ไขด้วยวิธีอะไร เจ้าของปัญหารับฟัง และอาจจะซักถามเพิ่มเติมบ้าง แต่ยังไม่ควรอภิปรายว่าวิธีที่เสนอนั้นจะดีหรือไม่ดีอย่างไร เพราะต้องการให้เจ้าของปัญหาได้ข้อเสนอแนะหลากหลายจากเพื่อนนักศึกษา ส่วนการตัดสินใจจะทำหรือไม่ทำตามข้อเสนอใดนั้น เป็นเรื่องที่เจ้าของปัญหาจะนำไปพิจารณาตัดสินใจด้วยตนเองต่อไป

อุปกรณ์   เอกสาร "การช่วยเหลือกันและกัน"

ทุกคนมีจุดเด่นและจุดด้อยในตัวเอง การแก้ไขข้อบกพร่องของตนเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาที่มักจะพบว่า เจ้าของปัญหามักมองไม่ค่อยเห็นหนทางว่าจะแก้ไขปัญหของตนอย่างไร เข้าทำนอง "ผงเข้าตา

ตัวเอง" คำแนะนำ จากผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สามารถช่วยให้บุคคลได้ข้อมูลและความคิดเห็นที่จะ  
เป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหา

ข้อเสนอแนะที่ผู้อื่นให้มานั้นเป็นข้อเสนอแนะจากทักษะ หรือการรับรู้ของบุคคลนั้น ผู้รับ

ข้อเสนอแนะควรนำไปพิจารณาไตร่ตรองและตัดสินใจด้วยตัวเองต่อไป

## วันพุธ

## กิจกรรมที่ 1

กิจกรรม : การรู้จักให้ผู้อื่น

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักการให้และการรับ
2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักช่วยเหลือกันโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

## กิจกรรมที่ 1.1

"น้ำมือ น้ำคำ และน้ำใจ"

อุปกรณ์

1. แบบฝึกการแสดงออกเรื่อง "น้ำคำ"
2. เอกสารเรื่อง "หลักการพูดที่มีเสน่ห์"

การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาคิดถึงสถานการณ์ที่นักศึกษาเป็นผู้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ก็ได้ในมหาวิทยาลัยแล้วเล่าให้เพื่อนฟัง
2. ให้นักศึกษาทำแบบฝึกการแสดงออก เรื่อง "น้ำคำ"
3. ให้นักศึกษาคิดถึงสถานการณ์ในชีวิตหรือในการเรียนที่นักศึกษารู้สึก ล้มเหลวแล้วเล่าให้คู่สนทนาฟังว่านักศึกษามีความรู้สึกและมีปฏิกิริยาต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร และให้คู่สนทนาเล่าตอบด้วย

อุปกรณ์

1. แบบฝึกการแสดงออก

เรื่อง "น้ำคำ"

	น้ำคำ	น้ำมนต์	น้ำกรด
ตัวอย่าง	ไปไหนมา	วันนี้หน้าตาผ่องใสไปไหนมา	ทำไมมายืนเฉาอยู่ที่นี่ไปไหนมา
1			
2			
3			
4			
5			
6			

## 2. หลักการพูดที่มีเสน่ห์

การพูดที่มีเสน่ห์ หมายถึง เมื่อพูดออกมาแล้วผู้ฟังหรือคู่สนทนาพอใจ ไม่ว่าจะเป็นการชมหรือการติ หรือการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน โดยทั่วไปลักษณะของการพูด การสนทนากันจะทำให้คู่สนทนาเกิดความรู้สึก 5 ประการหลัก ๆ คือ

1. รู้สึกเฉย ๆ หรือธรรมดา
2. รู้สึกพอใจ หรือมีความสุข
3. รู้สึกไม่พอใจ หรือไม่มีความสุข
4. รู้สึกขัดข้องในทางบวก คือให้เกียรติจนเกินไป
5. รู้สึกขัดข้องในทางลบ คือไม่นึกว่าจะได้ยินคำพูดไม่ดีเช่นนั้น

สรุป เรื่องหลักการพูดที่มีเสน่ห์ ก็คือการพูดที่มุ่งคุณภาพของการพูดว่าชาวข้าง  
อย่างไรแก่คู่สนทนาและหรือผู้พบเห็น

กิจกรรมที่ 2                      กิจกรรม : การไม่คิดควบคุมผู้อื่นเพื่อมนุษยสัมพันธ์

ระยะเวลา                      1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย                      เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการไม่คิดควบคุมผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2.1                      "ใจเขา ใจเรา"

อุปกรณ์                      1. แผ่นใสเรื่อง Jo-Hari Window  
2. เอกสารเรื่อง Jo-Hari Window

#### การดำเนินการ

ให้อาสาสมัครออกมา 1 คน บอคำถามที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา เพื่อให้ นักศึกษาที่เป็นอาสาสมัครและนักศึกษาในกลุ่มได้ เรียนรู้สิ่งที่เกี่ยวกับตนเองรู้-ไม่รู้ และสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองที่คนอื่นรู้-ไม่รู้

อุปกรณ์

1. แผ่นใสเรื่อง Jo-Hari Window

สิ่งที่เกี่ยวกับฉัน

		รู้	ไม่รู้
สิ่งที่เกี่ยวกับฉัน ที่คนอื่น	รู้	บริเวณทั่วไป Common Area	บริเวณจุดบอด Blind Area
	ไม่รู้	บริเวณความลับ Secret Area	บริเวณซ่อนเร้น Unknown Area

คำถามเกี่ยวกับ Jo-Hari Window

- บริเวณทั่วไป      เช่น      คุณ ก เป็นคนอย่างไร ?
- บริเวณจุดบอด      เช่น      เวลาคุณ ก ออกมาพูด มีอะไรบ้างที่คุณ ก ไม่รู้ตัว ?
- บริเวณความลับ      เช่น      คุณ ก มีแฟนหรือยัง ?
- บริเวณซ่อนเร้น      เช่น      คุณ ก นอนกรนหรือเปล่า ?

หน้าต่าง โจ - แฮรี ภายหลังความมีมนุษยสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

สิ่งที่เกี่ยวกับฉัน

		รู้		ไม่รู้	
สิ่งที่เกี่ยวกับฉัน ที่คนอื่น	รู้	บริเวณทั่วไป Common Area	บริเวณจุดบอด Blind Area		
	ไม่รู้	บริเวณความลับ Secret Area	บริเวณซ่อนเร้น Unknown Area		

## 2. เอกสารเรื่อง Jo-Hari Window

คนทุกคนมีลักษณะของ Jo-Hari Window อยู่ในตัว คือมีส่วนที่เปิดเผย ส่วนที่เป็นความลับ ส่วนที่เป็นจุดบอด และส่วนที่ซ่อนเร้น ยังไม่มีใครรู้ ทุกคนมีจุดบอดในตนเอง ซึ่งตนเองมองไม่เห็นหรือไม่รู้ แต่ผู้อื่นรู้และเห็นได้ ดังนั้นการรับฟังข้อติชมจากผู้อื่นจึงสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาตนเองได้ คำชมช่วยเสริมกำลังใจและช่วยให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง คำติ ช่วยให้บุคคลรู้จักบกพร่องของตนตามสายตาของผู้อื่น หากบุคคลเอาใจใส่แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ก็จะช่วยทำให้บุคคลนั้นพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่การให้ข้อติชมแก่กันและกันนั้น ต้องกระทำด้วยความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจ และต้องมีความเข้าใจและยอมรับกันเป็นพื้นฐาน จึงจะเป็นผลดีด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย เพราะการช่วยกันในการพัฒนาตนเองนั้น เป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

## วันพฤหัสบดี

กิจกรรมที่ 1      กิจกรรม : การเข้าใจกันและกันในการติดต่อสัมพันธ์

เวลา                      1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย              เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักและเข้าใจกันและกันในการติดต่อสัมพันธ์กัน

กิจกรรมที่ 1.1      "พรายกระซิบ"

อุปกรณ์                  กระดาษเขียนข้อความ 2 ชุด (ทั้ง 2 ชุด มีข้อความเหมือนกัน)

#### การดำเนินการ

ผู้ฝึกกล่าวนำเพื่อชักจูงให้กลุ่มเห็นความสำคัญของการสื่อสารที่ถูกต้อง อันจะนำมาซึ่งสัมพันธภาพที่ดีงาม

1. แบ่งกลุ่มเป็น 2 ฝ่าย
2. ทาตัวแทนของแต่ละฝ่าย
3. ให้แต่ละฝ่ายส่งตัวแทนมารับกระดาษที่เขียนข้อความเหมือนกันโดยมีเงื่อนไข

ฝ่ายที่ 1 ตัวแทนอ่านข้อความบนกระดาษแล้วกระซิบข้อความ ให้กลุ่มบอกต่อ ๆ กันไปจนหมดแถว

ฝ่ายที่ 2 ตัวแทนให้กลุ่มดูข้อความบนกระดาษ แล้วส่งให้คู่ต่อ ๆ ไปจนหมดแถว

4. เมื่อหมดแถวแล้ว ให้คนแรก และคนสุดท้าย ของแต่ละฝ่ายออกมาหน้าชั้น แล้วผู้ฝึก ถามว่าฝ่ายที่ 1 ได้ยินอะไร โดยให้คนสุดท้ายของแถวเป็นผู้ตอบเปรียบเทียบกับฝ่ายที่ 2 โดยผู้ฝึกถามว่าฝ่ายที่ 2 ได้อ่านข้อความอะไร โดยให้คนสุดท้ายของแถวเป็นผู้ตอบ

5. ผู้ฝึกสรุปกิจกรรม

### ข้อสังเกต

สิ่งที่ได้จากกิจกรรม

1. การสื่อสารที่ดี ที่ถูกต้อง ที่สมบูรณ์ ควรเป็นอย่างไร
2. การตัดสินใจ (อย่าด่วนตัดสินใจในสิ่งที่ได้ยินมา ควรหาข้อมูลที่แน่ชัดก่อน)
3. การฟัง (ฟังหู - ไว้หู)
4. สุภาชิต และคำพังเพย "ลิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น"

### อุปกรณ์

ข้อความ "พราयกระชับ" คือ ตาสีกับยายมี ไปจับปลากระดี่ ที่ลำน้ำชี ปลากระดี่ไม่มี  
มีแต่หอยจับจับ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรม : การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่เกิดจากการไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้ศึกษารูจักการ ไม่ให้ผู้อื่นมาควบคุมตัวเรา

กิจกรรมที่ 2.1 "สุดสัปดาห์เลยชิลกับธรรมชาติของมนุษย์"

อุปกรณ์ 1. ถั่วต้ม  
2. เอกสารเรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์

#### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเลือกถั่วต้มคนละ 1 เม็ด
2. ให้นักศึกษาดูถั่วที่ตนเองเลือกว่า หน้าตาเหมือนอะไร
3. ให้นักศึกษาทายว่าถั่วของตนเองมีกี่เม็ด
4. ถ้าให้นักศึกษาแต่งแต้มลวดลาย หรือสีสักรับถั่วของตนเอง นักศึกษาจะแต่งแต้ม

เป็นลวดลายอะไรหรือสีอะไร

5. ให้นักศึกษาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และบอกเหตุผลในการตอบคำถาม ข้อ 2 - 4
6. ผู้ฝึกให้นักศึกษาบอกถึงข้อคิดและความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
7. ผู้ฝึกสรุปกิจกรรม

## อุปการณ

### เอกสารเรื่องธรรมชาติของมนุษย์

1. คนเราทุกคนมีสิ่งที่เหมือนกันและสิ่งที่แตกต่างกัน (สิ่งที่แตกต่างกันนี้ทำให้แต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน) เป็นธรรมชาติ เราจึงต้องยอมรับความแตกต่างนี้ จะคาดหวังให้คนอื่นมาเหมือนเรา หรือเป็นอย่างใจเราทุกอย่างย่อมเป็นไปไม่ได้
2. คนเรามีความแตกต่างกัน มีเอกลักษณ์เฉพาะตน ความแตกต่างนี้มีคุณค่าเพราะทำให้โลกน่าสนใจ ไม่น่าเบื่อหน่าย และทำให้เกิดการสร้างสรรคสิ่งใหม่ เราจึงควรเห็นคุณค่าของความแตกต่าง ไม่โกรธหรือไม่พอใจที่คนอื่นกระทำ หรือมีความเห็นแตกต่างไปจากเรา
3. คนเราทุกคนมีหลายมิติหรือหลายแง่ หมายุมม การที่จะรู้จักและเข้าใจคนอย่างแท้จริงนั้น ต้องอาศัยเวลาในการศึกษามิติต่าง ๆ ของบุคคลนั้นให้มากที่สุด จึงจะตรงกับความเป็นจริง การที่บุคคลมีประสบการณ์กับบุคคลใดบุคคลหนึ่งเพียงเล็กน้อย และด่วนสรุปและตัดสินบุคคลนั้นไปตามประสบการณ์ที่ตนได้รับ จึงเป็นการ ไม่ยุติธรรมต่อบุคคลนั้น เพราะเป็นการตัดสิน ตามการรับรู้ในมิติที่แคบแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น จึงพึงตระหนักเสมอว่าเราไม่ยากให้คนอื่นมาด่วนตัดสินเราจนใด คนอื่นก็ไม่อยากให้เราไปด่วนตัดสินเขาจนนั้น
4. คนเราทุกคนมีหลายมิติ แต่ก็สามารถจำแนกได้เป็น 2 มิติ กว้าง ๆ คือมิติที่ดีและมิติที่ด้อย หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า คนเรามีศีลเป็นธรรมชาติ การที่เรารับรู้ผู้อื่นว่าเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับ การรับรู้หรือมุมมองหรือประสบการณ์ของเรากับบุคคลนั้น ถ้าเราบังเอิญมีประสบการณ์ที่ดี คือมีมุมมองไปเห็นมิติที่ดีของเขา เราก็เกิดภาพพจน์ที่ดีต่อบุคคลนั้น ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราบังเอิญไปประสบกับมิติที่ไม่ดีของเขา เราก็เกิดภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้น เช่นนี้นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่สิ่งที่มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องก็คือ เรามีแนวโน้มที่จะยึดติดกับการรับรู้หรือการตัดสินนั้น โดยลืมนองบุคคลนั้นในอีกด้านหนึ่ง คิดไปเสียว่า ถ้าบุคคลนั้นไม่ดี ก็คงไม่ดีไปหมด จึงทำให้เรา ไม่เปิดโอกาสให้ตนเองและบุคคลอื่นได้สร้างสัมพันธ์ภาพในมิติใหม่ที่ดีกว่า หรือถ้าบุคคลนั้นดีก็น่าจะดีทุกอย่าง หรือในอีกด้านหนึ่ง ถ้าเราเห็นใครสักคนมีแนวโน้มที่จะยึดติดกับความคิดที่ว่า เขา น่าจะดีไปทุกอย่าง ซึ่งเมื่อไปพบกับความจริงว่าเขาไม่ใช้อย่างที่คิด จึงทำให้เกิดความผิดหวัง ความเกลียดและการทำลายสัมพันธ์ภาพ ดังนั้นเราจึง

4.1 ไม่ควรมองบุคคลแต่เพียงด้านเดียว ยึดติดและตัดสินบุคคลในด้านหนึ่งด้านใด แต่เพียงด้านเดียว

4.2 ควรเปิดโอกาสให้ตนเอง และบุคคลที่เรามีประสบการณ์ต่อกันในทางลบได้มี ประสบการณ์ร่วมกันในมิติอื่นบ้าง เป็นการเปลี่ยนมุมมองของเขา เพื่อความเข้าใจบุคคลนั้นและ สร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

4.3 พึงตระหนักว่า ไม่มีบุคคลใดที่จะดีพร้อมในทุกเรื่อง ซึ่งจะทำให้เกิด การยอมรับในบุคคลได้ง่ายขึ้น เมื่อไปประสบกับมิติที่เสียของบุคคลนั้นในภายหลัง

## วันศุกร์

กิจกรรมที่ 1                      กิจกรรม : ความไว้วางใจในกันและกัน

ระยะเวลา                      1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย                      เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

กิจกรรมที่ 1.1                      "ปลุกให้มั่นใจ"

#### การดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน จำนวน 2 กลุ่ม
2. ในแต่ละกลุ่มให้ผลิตกันปลุก โดยให้ผู้ที่ถูกปลุกผูกผ้าปิดตาไว้ แล้วยืนอยู่กลางวงให้เพื่อนในกลุ่มช่วยกันปลุกและช่วยกันรับ
3. เมื่อทำครบทุกคนแล้ว ให้นักศึกษาเล่าถึงความรู้สึกขณะที่ผูกผ้าปิดตาแล้วถูกปลุก
4. ผู้ฝึกให้กลุ่มวิเคราะห์ ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นขณะที่ทำกิจกรรม และอภิปรายถึงข้อคิดเห็นและแนวทางต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยอาจจะอภิปรายกันในประเด็นต่าง ๆ เช่น
  - 4.1 ความไว้วางใจกันและกัน จะเกิดจากกลุ่มได้อย่างไรบ้าง
  - 4.2 การให้ความมั่นใจกับกลุ่ม ทำได้อย่างไรบ้าง
  - 4.3 การสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำได้อย่างไรบ้าง

กิจกรรมที่ 1                      กิจกรรม : ความไว้วางใจกันและกัน (ต่อ)

ระยะเวลา                      1 ชั่วโมง 30 นาที

จุดมุ่งหมาย                      เพื่อให้ นักศึกษารู้จักการควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง

กิจกรรมที่ 1.2                      "การควบคุมอารมณ์"

อุปกรณ์

1. การสร้างสถานการณ์จำลอง ในรูปของการประชุม

2. การแบ่งกลุ่มนักศึกษาตามสถานการณ์จำลอง

กลุ่มที่ 1 เป็นลักษณะของการประชุม ตัวอย่างเช่น เนื่องจากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ จะมีการจัดงานสังสรรค์ ชุมนุมศิษย์เก่า - ศิษย์ปัจจุบัน ประธานจึงได้เรียกประชุมคณะกรรมการจัดงาน ซึ่งประกอบด้วย (จุดนี้เป็นจุดสำคัญที่ผู้ฝึก ควรให้กลุ่มรับผิดชอบว่าในการประชุมที่ดีควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง) แล้วให้กลุ่มดำเนินการประชุมไปเรื่อย ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที แล้วแต่ความเหมาะสมของเวลาที่ผู้ฝึกกำหนดไว้

กลุ่มที่ 2 เป็นลักษณะของการแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับลักษณะของการประชุมของกลุ่มที่ 1 เช่น ลักษณะ และรูปแบบการประชุมเป็นอย่างไรและตัวบุคคลที่ดำเนินการประชุม มีการแสดงบทบาทอย่างไรบ้าง

### การดำเนินการ

1. ให้นักเรียนกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 แยกจากกัน
2. ผู้ฝึก บอกว่า
  - กลุ่มที่ 1 ใครรับบทบาทอะไรบ้าง เช่น บทบาทประธาน, บทบาทเลขา, บทบาท  
เหรัญญิก, บทบาทตัวแทนศิษย์เก่า และบทบาทตัวแทนศิษย์ปัจจุบัน
  - กลุ่มที่ 2 รับบทผู้สังเกตการณ์ โดยสังเกตลักษณะการประชุม รูปแบบการประชุม  
และตัวบุคคลที่ร่วมบทบาทในกลุ่มที่ 1 โดยให้ผู้สังเกตการณ์เลือกสังเกต  
บทบาทใดบทบาทหนึ่งของกลุ่มที่ 1 ซึ่งกำลังดำเนินการประชุม
3. เมื่อทั้ง 2 กลุ่ม ทราบบทบาทของตนเองแล้ว ให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 ดำเนินการประชุมใน  
หัวข้อที่กำหนดให้ และให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 สังเกตการณ์การประชุมของกลุ่มที่ 1
4. เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนกลุ่มที่ 1 เสนอผลการประชุม และให้นักเรียนกลุ่มที่ 2 แสดงความคิด  
เห็นและวิพากษ์วิจารณ์การประชุมของกลุ่มที่ 1
5. ผู้ฝึกสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาในกลุ่มที่ 1 ในขณะที่ถูกกลุ่มที่ 2 แสดงความ  
คิดเห็นและวิพากษ์วิจารณ์
6. ผู้ฝึกสรุปกิจกรรม



## กิจกรรมที่ 2

กิจกรรม : 10 เหรียญ

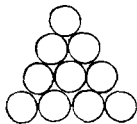
ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้นักศึกษารู้จักการควบคุมตนเอง การพัฒนาตนเองทั้งทางด้าน  
ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

อุปกรณ์ เหรียญบาทขนาดเล็ก จำนวน 10 เหรียญ

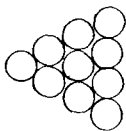
การดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน
2. ผู้ฝึกวางเหรียญบาท ดังรูป

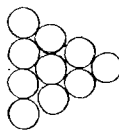


3. ผู้ฝึกกำหนดให้นักศึกษาเปลี่ยนรูปในข้อ 2 ให้เป็นรูปดังนี้

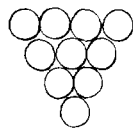
3.1



3.2



และ 3.3



โดยกำหนดกติกาว่า 1. นักศึกษาสามารถเล่นเหรียญได้ครั้งละ 1 เหรียญ

2. นักศึกษาเล่นเหรียญได้ 3 ครั้ง

4. ผู้ฝึกสรุปกิจกรรม "10 เหรียญ"

### วันอาทิตย์

กิจกรรมที่ 1	กิจกรรม : ปัจฉิมนิเทศ
กิจกรรมที่ 2	กิจกรรม : ประเมินผลและติดตามผล
ระยะเวลา	3 ชั่วโมง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้าฝึกกลุ่มสัมพันธ์
  2. เพื่อสรุปผลการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์

### การดำเนินการ

1. ผู้ฝึกให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์
2. ผู้ฝึกสรุปผลการเข้ากลุ่มฝึกกลุ่มสัมพันธ์ในการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์
3. ผู้ฝึกบรรยายสรุป "กลุ่มสัมพันธ์ สำหรับการพัฒนามนุษย์สัมพันธ์"
4. ผู้ฝึกจะติดตามผลการฝึก โดยเว้นระยะห่าง 1 เดือน โดยให้นักศึกษาตอบ

แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์อีกครั้งหนึ่ง

### อุปกรณ์

บทสรุป ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ และกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ

### ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของมนุษย์

1. คนเราทุกคนมีสิ่งที่เหมือนกันและสิ่งที่แตกต่างกัน สิ่งที่แตกต่างกันนี้ทำให้แต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตน เราจึงควรยอมรับความแตกต่างนี้ เราจะคาดหวังให้คนอื่นมาเหมือนเราหรือเป็นอย่างใจเราทุกอย่างย่อมเป็นไปไม่ได้

2. คนเรามีความแตกต่างกัน มีเอกลักษณ์เฉพาะตน ความแตกต่างนี้มีคุณค่าเพราะทำให้โลกน่าสนใจไม่น่าเบื่อหน่าย และทำให้เกิดการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เราจึงควรเห็นคุณค่าของความแตกต่าง ไม่โกรธหรือไม่พอใจที่คนอื่นกระทำ หรือมีความเห็นแตกต่างไปจากเรา

3. คนเราทุกคนมีหลายมิติ หรือหลายแง่หลายมุม การที่จะรู้จักและเข้าใจคนอย่างแท้จริงนั้น ต้องอาศัยเวลาในการศึกษามิติต่าง ๆ ของบุคคลนั้นให้มากที่สุด จึงจะตรงกับความเป็นจริง การที่บุคคลมีประสบการณ์กับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เพียงเล็กน้อย และด่วนสรุปและตัดสินบุคคลนั้นไปตามประสบการณ์ที่ตนได้รับ จึงเป็นการไม่ยุติธรรมต่อบุคคลนั้น เพราะเป็นการตัดสินตามการรับรู้ในมิติที่แคบแต่เพียงบางส่วนเท่านั้น จึงควรตระหนักเสมอว่า เราไม่อย่าทำให้คนอื่นมาด่วนตัดสินเราจนใด คนอื่นก็ไม่อย่าทำให้เราไปด่วนตัดสินเขาจนนั้น

4. คนเราทุกคนมีหลายมิติ แต่ก็สามารถจำแนกได้เป็น 2 มิติกว้าง ๆ คือ มิติที่ดีและมิติที่ด้อย หรือกล่าวอย่างง่าย ๆ ว่า คนเรามีข้อดีมีข้อเสียเป็นธรรมชาติ การที่เรารับรู้ผู้อื่นว่าเป็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ การรับรู้หรือมุมมองหรือประสบการณ์กับบุคคลนั้น ถ้าเราบังเอิญมีประสบการณ์ที่ดี คือมีมุมมองไปเห็นมิติที่ดีของเขา เราก็เกิดภาพพจน์ที่ดีต่อบุคคลนั้น ในทางตรงกันข้ามถ้าเราบังเอิญไปประสบกับมิติที่ไม่ดีของเขา เราก็เกิดภาพพจน์ที่ไม่ดีต่อบุคคลนั้น เช่นนี้นับว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่สิ่งที่มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องก็คือ เรามีแนวโน้มที่จะยึดติดกับการรับรู้หรือการตัดสินนั้น โดยลืมมองบุคคลนั้นในอีกด้านหนึ่ง คิดไปว่าถ้าบุคคลนั้นไม่ดี ก็คงไม่ดีไปหมด จึงทำให้เราไม่เปิดโอกาสให้ตนเองและบุคคลอื่นได้สร้างสัมพันธภาพในมิติใหม่ที่ดีกว่า หรือถ้าบุคคลนั้นดีก็มักจะดีทุกอย่าง ซึ่งเมื่อไปพบกับความจริงว่า เขาไม่ใช่ว่างที่เราคิด เราก็จะรู้สึกผิดหวัง ไม่พอใจ และทำให้สัมพันธภาพสลายไปดังนั้น เราจึง

4.1 ไม่ควรมองบุคคลแต่เพียงด้านเดียว ยึดติดและตัดสินบุคคลในด้านหนึ่ง ด้านใด แต่เพียงด้านเดียว

4.2 ควรเปิดโอกาสให้ตนเองและบุคคลที่เรา มีประสบการณ์ต่อกันในทางลบ ได้มีประสบการณ์ร่วมกันในมิติอื่นบ้าง เพื่อเป็นการเปลี่ยนมุมมองของเรา เพื่อความเข้าใจบุคคลนั้น และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

4.3 พึงตระหนักว่า ไม่มีบุคคลใดที่จะดีพร้อมในทุกเรื่อง ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับในบุคคลได้ง่ายขึ้น เมื่อไปประสบกับมิติที่เสียของบุคคลนั้นในภายหลัง

### กระบวนการสร้างสัมพันธภาพ

คนเราทุกคนมีความแตกต่างกัน เนื่องจากมีองค์ประกอบด้านพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน องค์ประกอบดังกล่าวมีผลทำให้ความรู้สึกนึกคิด ทศคติ การแสดงออกและพฤติกรรม ของบุคคลแตกต่างกัน และความแตกต่างนี้เป็นสาเหตุของการไม่พอใจกัน ไม่ยอมรับกัน หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน อันเป็นผลถึงการขาดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

การที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันนั้น จึงต้องอาศัยความเข้าใจในเรื่องของ ธรรมชาติมนุษย์ เข้าใจในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังได้กล่าวไว้แล้วในหัวข้อ เรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจ ในพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

อย่างไรก็ตาม การจะเข้าใจในพฤติกรรมการแสดงออกของผู้อื่น ยังจำเป็นต้องอาศัย การศึกษาข้อมูล ความเป็นมาที่อยู่เบื้องหลังของพฤติกรรมนั้น ๆ ด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้เป็น ตัวสาเหตุหรือต้นเหตุของพฤติกรรม การได้รู้ถึงสาเหตุก่อรูปกับความเข้าใจในธรรมชาติของตน ซึ่งหมายรวมถึงธรรมชาติของตัวเราเอง และผู้อื่น จะช่วยให้เราเข้าใจพฤติกรรม

อย่างไรก็ตาม การที่เราจะทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่จำเป็นของบุคคลอื่นได้ เราก็ต้อง อาศัยการเปิดเผยจากบุคคลนั้น ข้อมูลต่าง ๆ นั้นจะช่วยให้เราเข้าใจ และรู้สึกเห็นอกเห็นใจ บุคคลอื่นดีขึ้น และเมื่อเราเห็นใจบุคคลอื่นอย่างจริงจัง เราก็จะยอมรับบุคคลนั้น การยอมรับที่เกิด จากความเข้าใจเห็นใจ และเป็นไปอย่างจริงจังนี้จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เกิดความ ไว้วางใจและยอมรับข้อติชม วิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อีกทั้ง การยอมรับนี้ก็จะส่งผลต่อการพัฒนา ตนเอง ปรับปรุงตนเอง และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และหากสัมพันธภาพในวงจรมีดำเนินไป เรื่อย ๆ ก็จะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นพัฒนายิ่งขึ้น

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางอรรณา ชื่อสกุล ศรีสุรพล  
 เกิดวันที่ 1 เดือนพฤศจิกายน พุทธศักราช 2502  
 สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร  
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 12/24 บ้านเพชรวิลล่า ตำบลศาลาธรรมสพน์  
 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร  
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ประจำแผนกแนะแนว และผู้สอนวิชาจิตวิทยาสังคม  
 ภาควิชาพื้นฐานทั่วไป คณะมนุษยศาสตร์  
 สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เลขที่ 110/1-4 ถนนประชาชื่น  
 บางเขน กรุงเทพฯ 10210  
 โทรศัพท์ 580-0050 ต่อ 204

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2520 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสอาดเผดิมวิทยา  
 พ.ศ. 2524 วท.บ. สาขาวิชาจิตวิทยาการให้บริการปรึกษาและแนะแนว  
 จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง  
 พ.ศ. 2534 กศ.ม. เอกจิตวิทยาการแนะแนว  
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์  
ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ  
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ  
ของ  
อัจฉนา ศรีสุรพล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว  
มีนาคม 2535

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2534 ที่มีคะแนนมนุษยสัมพันธ์ต่ำกว่า P25 ลงมา ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร จำนวน 24 คน แยกเป็นสองกลุ่ม โดยการสุ่มอย่างง่าย ซึ่งจะได้จำนวนนักศึกษากลุ่มทดลองสองกลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ 7 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดมนุษยสัมพันธ์คือ แบบสอบถามมนุษยสัมพันธ์ วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานคือ การใช้สถิติค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
2. ภายหลังจากการฝึกกลุ่มสัมพันธ์ นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01
3. ภายหลังจากการทดลอง นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกกลุ่มสัมพันธ์มีมนุษยสัมพันธ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF TRANSACTIONAL ANALYSIS TRAINING  
AND THE GROUP PROCESS ON HUMAN RELATIONS OF THE FIRST YEAR  
STUDENTS OF THE FACULTY OF BUSINESS ADMINISTRATION AT  
DHURAKIJPUNDIT UNIVERSITY IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

AJANA SRISURAPOL

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master  
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology  
at Srinakharinwirot University

March 1992

The purpose of this experimental research was to compare the effects of transactional analysis training and the group process training on human relations of the first year students of the Faculty of Business Administration at Dhurakijpundit University in Bangkok in the academic year 1991. The subjects of twenty-four students were purposively selected from students who had human relations scores lower than the percentile ranks of 25. Then the subjects were randomly divided into two experimental groups, each group consisted of 12 students. The experimental group was given transactional analysis training for 7 sessions ; each session took 3 hours per week. The other experimental group was given group process training for 7 sessions ; each session took 3 hours per week. The research instrument was "the human relations questionnaire" T-test was used in testing the research hypothesis.

The research results were as follow :

1. After the transactional analysis training, the human relations of the first year students was statistically significant higher than before the experiment at .01 level.
2. After the group process training the human relations of the first year students was statistically significant higher than before the experiment at .01 level.
3. There was no statistically significant difference in human relations of the first year students who were given transactional analysis and group process training.