

ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียาวฉลาด
ทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
ภาณุ โคตรพิลา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาด
ทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ภาณุ โคตรพิลา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2545

๒ ๒๕๔๕

ภาณุ โคตรพิลา. (2544). ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทศพร ประเสริฐสุข, รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังษ์น้อย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลง จำนวน 30 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน โดยให้กลุ่มทดลอง ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นจากการได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECT OF TRANSACTIONAL ANALYSIS TRAINING ON DEVELOPING
INTERPERSONAL RELATIONSHIPS WITH OTHERS DIMENSION OF
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS
OF SARMSAEN WITTHAYARAI SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
PANU KOTPILA

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
March 2002

Panu Kotpila. 2001. *The Effect of Transactional Analysis Training on Developing Interpersonal Relationships with Others Dimension of Emotional Intelligence of Mathayom Suksa II Students of Sarmsaen Witthayalai School in Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee. Assist. Prof. Dr. Tossaporn Prasertsuk, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi.

The purpose of this research was to study the effect of transactional analysis training on developing interpersonal relationships with others dimension of emotional intelligence of Mathayom Suksa II students of Sarmsaen Witthayalai school in Bangkok. The 30 samples were randomly selected from the population whose on developing interpersonal relationships with others dimension of emotional intelligence scores were lower than the percentile of 25. Then they were randomly divided into experimental group and control group. Each group consisted of 15 students. The experimental group was exposed to transactional analysis training program. While the contro group was not exposed to transactional analysis training program. The instruments were the developing interpersonal relationships with others dimension of emotional intelligence Test and the transactional analysis training program. The data were analyzed by t-test

The results were as follows :

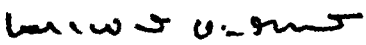
1. The Interpersonal relationships with others dimension of emotional intelligence of the students who were exposed transactional analysis training program increased significantly than before the experiment at .001
2. The students who were exposed to transactional analysis training program increased significantly than the others students who were not exposed to transactional analysis training program at .05

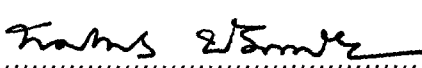
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
เพื่อพัฒนาความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

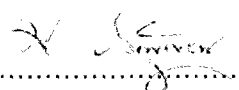
ของ
นายภาณุ โคตรพิลา

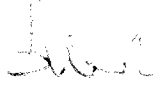
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงษ์อยู่น้อย)


..... กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินทร์ ภิญโญ)



..... กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.เมธินันท์ ภิญโญชน และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา กรรมการสอบปากเปล่าแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อาจารย์ทัศนาก ทอภักดี ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย อาจารย์พูนสม สายสุนทร และ คณาจารย์ฝ่ายงานแนะแนว โรงเรียนสามเสนวิทยาลัยทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ฝ่ายงานแนะแนวทุกท่าน โรงเรียนหอวังที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอวัง และโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพฯ ที่เสียสละเวลามาร่วมกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณวาสนา เกิดผล และเพื่อนๆ รุ่น 32 วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณพี่ภัทรา สาริชีวิน ที่ให้กำลังใจช่วยเหลือด้านการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และเป็นห่วงผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ คุณพ่อ ดต.ชัยพล คุณแม่ผกากรอง โคตรพิลา และสมาชิกในครอบครัว รวมถึง คุณศุภาสินี เพ็ชรศรีสุข ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้านแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน และบูรพคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

ภาณุ โคตรพิลา

ผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	7
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	9
	ความหมายของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	9
	แนวคิดและองค์ประกอบของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	10
	การวัดความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	15
	แนวทางการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์.....	15
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	21
	ความหมายของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้าง	
	สัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	21
	แนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์	
	ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	22
	แนวทางการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้าง	
	สัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	23
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	24
	งานวิจัยต่างประเทศ.....	24
	งานวิจัยในประเทศ.....	25
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	26
	ความหมายของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	26
	การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	28
	ความสำคัญของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	31
	ขั้นตอนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	58
งานวิจัยต่างประเทศ.....	58
งานวิจัยในประเทศ.....	59
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	61
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	62
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	68
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
สัญลักษณ์และอักษรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	72
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ บทย่อ.....	82
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	82
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	82
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	82
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	83
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	83
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	84
การอภิปรายผล.....	84
ข้อเสนอแนะ.....	87
บรรณานุกรม.....	88
ภาคผนวก.....	94
ภาคผนวก ก.	95
ภาคผนวก ข.	177
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	183

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มทดลอง.....	72
2	ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มควบคุม.....	74
3	เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน กลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล.....	76
4	เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน กลุ่มควบคุม จากการตอบแบบประเมินครั้งแรกและครั้งหลัง.....	78
5	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้าน และโดยรวม.....	178
6	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้าน และโดยรวม.....	179
7	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนน จากการตอบแบบประเมินครั้งแรก จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม.....	180
8	แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนน จากการตอบแบบประเมินครั้งหลัง จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม.....	181
9	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบทดสอบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่น.....	182

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (นันทนา วงษ์อินทร์. 2543 : 145) ซึ่งสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกคน ไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวโดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น ดังที่ พิไลรัตน์ ทองอุไร (2529 : 96) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น การคบหาสมาคมจำเป็นสำหรับบุคคลที่ต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและหลีกเลี่ยงวิถีชีวิตที่โดดเดี่ยวอ้างว้าง ซึ่งสัมพันธภาพนั้นถือเป็นทักษะทางสังคม และ วิจิต อาวะกุล (2526 : 81-83) ได้ศึกษาถึงบุคคลผู้ซึ่งอยู่ในสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่บีบคั้น แต่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สนุกสนานในการทำงานช่วยเหลือบุคคลในครอบครัวและกลุ่มเพื่อนได้ดีนั้น พบว่า บุคคลเหล่านั้น มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ดี

บุคคลจะเริ่มมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นแห่งแรกคือครอบครัว ซึ่งประกอบไปด้วย บิดา มารดา ญาติพี่น้อง สังคมของเด็กจะเริ่มกว้างขึ้นตามลำดับ โรงเรียนเป็นสังคมที่กว้างขึ้นของเด็ก เด็กจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กโดยที่เด็กทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะเด็กในช่วงวัยรุ่น (Ringness. 1968 : 271) กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะทำให้เขารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น แบบแผนของความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขามองโลกและตนเองอย่างไร ถ้าเขารู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เขาก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เป็นสถานที่ที่อบอุ่น มีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถพัฒนาการมีทักษะและทัศนคติทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

ความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้มีโอกาสรู้จักตนเองและเพื่อนตามความเป็นจริง นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดความราบรื่นในการสัมพันธ์กัน เชื่อถือไว้วางใจ ร่วมมือร่วมใจ และเข้าใจกัน (วิจิตร อาวะกุล. 2528 : 11) บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นผู้ที่มีทั้งสุขภาพกายและใจดี การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีก็ต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็สามารถปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคม และยังคงรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ (อาร์ ตันท์เจริญรัตน์. 2540 : 53) ในทางตรงกันข้ามหากการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่นล้มเหลว จะทำให้รู้สึกท้อแท้ เกิดความคับข้องใจ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น รู้สึกวิตกกังวล และสุขภาพจิตไม่ดี (Johnson. 1972 : 3-7)

ปัญหาด้านการขาดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนนี้ วัยรุ่น จะประสบปัญหาในเรื่องนี้มากกว่าวัยอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 1 ถึง 2 ปีแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น นั่นคือเด็กในช่วงอายุ 13 – 14 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง ทางด้านอารมณ์มากที่สุด ประสาท อิศรปริดา (2523 : 62) การที่วัยรุ่นมีพัฒนาการอยู่ระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงมักมีปัญหาในการกำหนดบทบาทของตนเองให้เข้ากับผู้อื่น เข้ากับสิ่งแวดล้อม ฉะนั้น หากพิจารณาปัญหาทั้งหลายของวัยรุ่นแล้ว ไม่มีปัญหาใดที่สำคัญเท่ากับปัญหาด้านอารมณ์และสังคมของเขา ประสาท อิศรปริดา (2523 : 62-63)

สัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมของบุคคลอีกอย่างหนึ่ง(Jarolimiek. 1987 : 1)ที่มีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ปัจจุบันได้มีผู้ที่สนใจและทำการศึกษาในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ : Emotional Quotient) ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก และภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถจูงใจและให้ความหวังแก่ตนเองและมองโลกในแง่ดี สามารถปรับสภาพอารมณ์ ควบคุมและจัดการอารมณ์และการกระทำของตนเองไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสมเหตุสมผล และสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างประสบความสำเร็จ (สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ. 2543 : 16) จากการศึกษาพบว่าสัมพันธภาพกับผู้อื่นหรือทักษะทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของมนุษย์ด้วย ดังที่ โกลแมน(Goleman. 1998 : 93-102) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้านดังนี้ 1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness), 2. การจัดการอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation), 3. การจูงใจตนเอง (Motivation), 4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) และ 5. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น(Interpersonal Relationships with others) จะเห็นได้ว่าหากมีการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นแล้ว ก็ถือเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วย จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่นตามแนวคิดของ โกลแมน (Goleman.1998 : 27) ได้ให้แนวคิดไว้ แบ่งเป็นองค์ประกอบ ได้ดังนี้คือ 1) การสื่อสาร, 2) การจัดการกับความขัดแย้ง, 3) อิทธิพลการโน้มน้าวผู้อื่น, 4) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี, 5) ความเป็นผู้นำ, 6) การสร้างความสัมพันธ์ อันดีกับผู้อื่น, 7) การร่วมมือร่วมใจกันทำงาน เพื่อสู่เป้าหมาย และ 8) การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม

นอกจากโกลแมนแล้ว ยังพบว่าบุคคลอื่น ก็มีแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกับโกลแมน (Goleman) เช่น ไวซิงเกอร์ (Weisinger : 105-212), บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย : 75-76 ; อ้างอิงจาก Bar-On. 1997. *Baron Emotional Quotient Inventory : A Measure of Emotional Intelligence.*), คูเปอร์และชาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย : 74 ; อ้างอิงจาก Cooper R.K. & Sawaf, A. 1997. *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*) เป็นต้น

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการให้นักเรียนตอบแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ (2543) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากการสำรวจของผู้วิจัย โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งหมดตอบแบบทดสอบ จำนวน 300 คน ผลปรากฏว่า มีนักเรียนจำนวน 30 คน ที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

จากข้อมูลที่พบข้างต้น มีนักเรียนจำนวน 30 คน ที่มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่ำ ผู้วิจัยจึงได้ทำการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้น และอาจารย์แนะแนว จากนักเรียนที่มีเกณฑ์เชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่ำ พอสรุปได้ว่า นักเรียนมีปัญหาด้านสัมพันธภาพ คือ การไม่เข้าใจตนเองและเพื่อน ไม่เป็นผู้ฟังที่ดี สนทนาพูดคุยกับเพื่อนด้วยภาษาที่ไม่สุภาพ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม ไม่ให้อภัยไม่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

จากข้อมูลที่พบข้างต้นนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรมีการฝึกการสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนและผู้อื่นของนักเรียน ซึ่งจำเป็นและสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข แนวทางการสร้างสัมพันธ์ภาพนั้นสามารถพัฒนาหลายวิธีด้วยกัน ดังที่ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้ เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร (บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. 2530 : 46) การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนิสิตชั้นปีที่ 1 โครงการเพชรในตม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ยรรยง ผิวอ่อน. 2535 : 69) การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี (อารีย์ ลิลา. 2535 : 62) การใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสียมินนารี กรุงเทพมหานคร (จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. 2528 : 51) และการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม จังหวัดปทุมธานี (กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. 2537 : 58) เป็นต้น

การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สามารถพัฒนาได้ตามองค์ประกอบดังกล่าว ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น, องค์ประกอบที่ 2 การสื่อสาร, องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับความขัดแย้ง, องค์ประกอบที่ 4 ความเป็นผู้นำ, องค์ประกอบที่ 5 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี, องค์ประกอบที่ 6 การสร้างความสัมพันธ์เพื่อการร่วมมือร่วมใจกัน, องค์ประกอบที่ 7 การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย และองค์ประกอบที่ 8 การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้การฝึกการวิเคราะห์การสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพของนักเรียน ทั้งนี้เพราะการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transcational Analysis : TA) สามารถพัฒนาการสร้างการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนและบุคคลอื่นได้ สามารถลดความเข้าใจผิด ลดความขัดแย้งการทะเลาะวิวาทกันอย่างไม่มีเหตุผล เพิ่มสัมพันธ์ภาพที่ตรงไปตรงมา เปิดเผย จริงใจ และเป็นตัวของตัวเองโดยไม่รู้สึกอึดอัด นอกจากนี้ ยังทำให้บุคคล เจริญองกาม และเพิ่มพูนความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบในตนเองได้ สามารถฝึกบุคคลในการใช้ภาษาในการสื่อสารที่เหมาะสม และไม่รู้สึกรู้สีกัดแย้งทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง (พรณราย ทรัพย์ะประภา. 2527 : 343) นอกจากนี้ งานวิจัยของหลายๆ ท่าน ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ เช่น เปรมปรี พงศ์ประสิทธิ์ (2538 : 76) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังษี อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความประสงค์จะนำเอาการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มาสร้างแนวทางการพัฒนาการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้จักที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นรวมถึงรักษาไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนและผู้อื่นต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียน ก่อนและหลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการรับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้านี้จะเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนว ครูในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน ที่สามารถใช้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่นของนักเรียน ได้อย่างชำนาญ นำเครื่องมือดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจที่ต้องการจะศึกษาค้นคว้าในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีและไม่เหมาะสม ได้มาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์แนะแนว โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย รับผิดชอบการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นผู้คัดเลือกนักเรียน จำนวน 300 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีและไม่เหมาะสม จำนวน 300 คน จากนั้นให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ ของ สุภาพร พิสิฐจุฬพัฒนะ คัดเลือกจากนักเรียนที่มีเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน และทำการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

หมายถึง วิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเองในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในเรื่องของการติดต่อสื่อสาร การช่วยเหลือผู้อื่น การให้เกียรติยอมรับผู้อื่น หรือแม้แต่การทำงานร่วมกับผู้อื่น ให้มีความเหมาะสม โดยมีลำดับขั้นการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนในการสร้างสัมพันธภาพและการปฏิบัติตัวกับผู้อื่น ในภาวะต่างๆ ได้แก่ ภาวะความเป็นพ่อแม่ (P-Parent) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A-Adult) และภาวะความเป็นเด็ก (C-Child)

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจรูปแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Games Analysis) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยใช้เกมทางจิตวิทยานั้น นักเรียนมีสิ่งใดที่ซ่อนเร้นบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต (Life Position Analysis) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนและผู้อื่น ยอมรับและให้เกียรติเพื่อนและผู้อื่น รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งเพื่อนด้วย

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์บทบาทชีวิต (Life Script) เป็นวิธีการช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นว่า การที่นักเรียนจะมีความเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดีได้ จนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน นักเรียนจะต้องแสดงบทบาทของผู้นำหรือผู้ตามที่ดี หรือบทบาทของเหยื่อ เพื่อพัฒนาการอยู่ร่วมกับเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อน ซึ่งจะส่งผลถึงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนและผู้อื่น

ขั้นที่ 6 การวิเคราะห์การใส่ใจ (Stroke) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนแสดงความสนใจและเอาใจใส่ และให้กำลังใจเพื่อนอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะทำให้เกิดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความคล่องแคล่วในการติดต่อสื่อสารเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี สามารถโน้มน้าวความคิดของผู้อื่นได้อย่างนุ่มนวลและได้ผล รู้จักจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับผู้อื่น เต็มใจให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน และสามารถเป็นทั้งผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ ในการทำงานร่วมกัน

การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น จะพิจารณาจากพฤติกรรมแต่ละด้านที่ นักเรียนแสดงออก ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง วิธีการที่นักเรียนถ่ายทอดและรับรู้ความคิด ความรู้สึกในการพูดคุยกับผู้อื่นได้อย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งทางคำพูดและท่าทางที่แสดงออก ได้แก่ พูดให้ผู้อื่นเข้าใจและเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูด มีการใช้ลักษณะท่าทาง สีหน้า แววตาและน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ในขณะพูด

2.2 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง การรู้สึกถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับผู้อื่น เข้าใจสาเหตุของความขัดแย้ง และสามารถจัดการให้ความขัดแย้งนั้น ลดลงหรือหมดไป ได้แก่ การพูดคุยกับเพื่อนในสิ่งที่เกิดความขัดแย้งกัน หาสาเหตุที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกัน สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะที่เกิดความขัดแย้งไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน และและมีวิธีการที่จะทำให้ความขัดแย้งนั้นลดลงหรือหมดไป เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันภายหลังเกิดความขัดแย้งกัน

2.3 อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น (Influence) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถชักจูงผู้อื่นให้มีความคิด ความรู้สึก ที่คล้ายตาม มีความเชื่อถือในสิ่งที่นักเรียนพูด โดยที่ผู้อื่นไม่รู้สึกว่าตนเองถูกบังคับ ได้แก่ การพูดจาหาเหตุผลเพื่อโน้มน้าว ให้ตรงกับสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ และใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวลในการพูดคุย

2.4 การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี (Change catalyst) หมายถึง วิธีการที่นักเรียน ทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง ทั้งทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ดี ให้เหมาะสมหรือดีขึ้น ได้แก่ การพูดคุยที่จะทำให้ผู้อื่นเห็นและพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม จุดเด่นจุดด้อย ผลดีผลเสียของสิ่งเหล่านั้น รวมถึงการให้กำลังใจผู้อื่น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสมหรือดีขึ้น

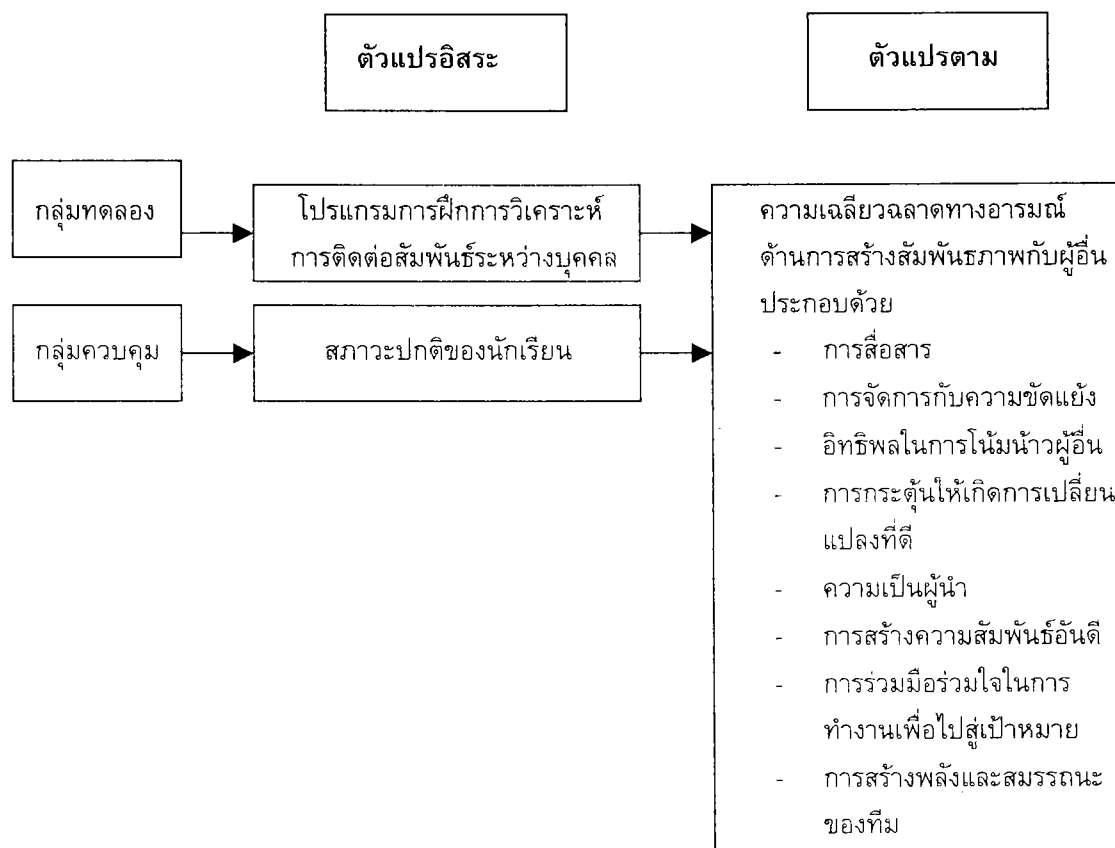
2.5 ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเป็นผู้ อธิบายงานหรือกิจกรรมที่ทำร่วมกันประสบความสำเร็จ ได้แก่ เป็นตัวอย่างที่ดีให้ผู้อื่นในการทำงาน การช่วยเหลือและแนะนำผู้อื่นในการทำงาน การแจกจ่ายงานและความรับผิดชอบให้สมาชิกได้อย่างเหมาะสม โดยที่สมาชิกเต็มใจยอมรับงานและความรับผิดชอบนั้น

2.6 การสร้างความสัมพันธ์อันดี (Building bonds) หมายถึง วิธีการที่นักเรียนสามารถทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อด้านนักเรียน ในขณะเดียวกันนักเรียนก็เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น ได้แก่ การทักทายผู้อื่นก่อน โดยการพูดจาที่ไพเราะ น้ำเสียงนุ่มนวล ยิ้มแย้มแจ่มใส สนทนาพูดคุยกับผู้อื่นในเรื่องที่น่าสนใจร่วมกัน

2.7 การร่วมมือร่วมใจในการทำงาน (Collaboration and cooperation) หมายถึง วิธีการที่นักเรียนทำงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน ด้วยความรู้สึกว่าทุกๆ คน สามารถทำงานสำเร็จได้ หากร่วมมือร่วมใจกัน ได้แก่ เต็มใจในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม และเคารพสิทธิของผู้อื่น

2.8 สร้างพลังและสมรรถนะของทีม (Team capabilities) หมายถึง วิธีการที่นักเรียน สามารถรักษาระดับการทำงานของตนเองได้เป็นอย่างดี สามารถคงไว้ซึ่งสมรรถภาพที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถพัฒนาสมรรถภาพที่ดีกับผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ ความตั้งใจในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย การกล่าวชมเชยผู้อื่นเมื่อทำงานได้ดีประสบความสำเร็จ ให้โอกาสและให้กำลังใจเมื่อผู้อื่นทำงานผิดพลาด หรือไม่ประสบความสำเร็จ และพูดคุยปรึกษาร่วมกับผู้อื่นถึงปัญหาและอุปสรรคในการทำงาน และแนวทางการแก้ไขร่วมกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.3 การวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.4 แนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.2.1 ความหมายของสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.2.2 แนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.2.3 แนวทางการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
 - 1.3.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 1.3.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.1 ความหมายของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.2 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.2.1 ธรรมชาติของมนุษย์
 - 2.1.2.2 ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.3 ความสำคัญของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.4 ขั้นตอนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์สัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.4.1 การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ
 - 2.1.4.2 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.1.4.3 การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา
 - 2.1.4.4 การวิเคราะห์ทัศนคติหรือตำแหน่งชีวิต
 - 2.1.4.5 การวิเคราะห์บทบาทชีวิต
 - 2.1.4.6 การวิเคราะห์การใส่ใจ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 - 2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient มีผู้ใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งเป็นคำย่อมาจากคำเดิม ได้มีผู้ที่ทำการศึกษา และมีแนวคิด ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับเรื่องนี้หลายคน และต่างก็เรียกแตกต่างกันไป อาทิ เซวอนปัญหาทางอารมณ์, เซวอนอารมณ์, สถิติปัญญาทางอารมณ์ เป็นต้น และยังมีผู้ที่ให้ความหมายเป็นภาษาอังกฤษที่ใกล้เคียงกัน อาทิ Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence เป็นต้น แต่การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะศึกษา และความเห็นของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้ที่ให้คำนิยามความหมายไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 1) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ซาโลเวย์ และ เมย์เยอร์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 32 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer, 1990. *Executive EQ*) นิยามคำว่าเซวอนอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริบทันใน ความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Bar-on, 1997. *Baron Emotional Quotient Inventory : A Measure of Emotional Intelligence*) ให้ความหมายว่า เป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีและการประสบความสำเร็จในชีวิต

คูเปอร์ และซาวาฟ (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542 : 21 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf, 1997. *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*) ให้ความหมายว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman, 1998 : 317) ได้ให้ความหมายของความเซวอนปัญหาทางอารมณ์ ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

จากนิยามความหมายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

1.1.2 แนวคิดและองค์ประกอบ เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

โฮเวอร์ต การ์ดเนอร์ (Gardner. 1993 : 13-25) ได้จำแนกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (จอม ชุ่มช่วย. 2540 : 60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer. 1990. *Personality and Intelligence*) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่ เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก

3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเอง ให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง

4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธ์ภาพ (Handling Relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำ และสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ ได้ดี

ในปี 1997 ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 10-11) ได้เสนอโมเดลที่ปรับเปลี่ยน โดยเสนอว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย

1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้

1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงาน ศิลปะ ภาษา เสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่างๆ

1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการ ได้สอดคล้องกับความรู้สึก

1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ที่ตรงกันข้ามได้อย่างว่ ถูกหรือผิดจริง หรือไม่จริง

2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย

2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยชี้ให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง

2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำ

ความรู้สึกลักษณะต่าง ๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่นๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรู้สึกลักษณะเป็นสุข ทำให้เกิดความคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และความสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องมาจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความองอาจทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลด ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิดเบือนหรือแสดงออกเกินความจริง

โกลแมน (Goleman, 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลของซาโลเวย์และเมเยอร์ โดยความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ประกอบไปด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลง

ต่าง ๆ ได้ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออก ได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือการใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ ตนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่น ๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงาน ที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของ ผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทักษะของผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยคำนึงถึง ความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเป็นหลัก

5. สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Interpersonal Relationships with Others) คือความสามารถใน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูด โน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและ ความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

คูเปอร์ และชาวาฟ (วีระวัฒน์ บัณฑิตามัย, 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf, 1997. *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*) ได้เสนอโครงสร้าง ความเจลิยฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประเมินเชาวนปัญญาทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุม ตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
- 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)
- 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
- 1.7 สร้างสัมพันธ์ที่เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่ตน (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และด้านหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและ หน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตนเอง ประกอบด้วย

3.1 ความผูกพันในงาน รับผิดชอบและมีสติ

3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น

3.3 มีความซื่อตรง ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐานส่วนบุคคล ทำตามที่พูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่าเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้ สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

4.1 การแสดงออกด้านการหยิ่งรู้

4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ

4.3 การเล็งเห็นโอกาส

4.4 การสร้างอนาคต

บาร์ออน (Bar-on, 1992) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มีองค์ประกอบย่อยดังนี้

1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน

1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน

1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ

2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น

2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน

3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง

3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี

3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย

4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด

4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

5. การจูงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ได้แก่

5.1 การมองโลกในแง่ดี

5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้

5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเกอร์ (Weisinger, 1998 : 19-22) ได้กำหนดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความเฉลียวฉลาด

ทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intraperson Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตนเอง และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะทางการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ และของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พูดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่าการกำหนดตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึงความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อความหมายที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดและองค์ประกอบของโกลแมน (Goleman) มาศึกษาและพัฒนาในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือโกลแมนได้เปลี่ยนคำว่าสัมพันธภาพกับผู้อื่นใหม่ว่า ทักษะทางสังคม

1.1.3 การวัดความเจตียวลดทางอารมณ์

การวัดความเจตียวลดทางอารมณ์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดความเจตียวลดทางอารมณ์จากงานวิจัยของ สุภาพร พิสิฐรุฬพะณะ (2542) มาทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่ง สุภาพร พิสิฐรุฬพะณะ ให้ชื่อแบบทดสอบดังกล่าวว่า แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์

แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สร้างขึ้น เพื่อนำไปใช้ทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคุณภาพและเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับบิดา มารดา ครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ในการที่จะนำแบบทดสอบไปใช้ในการทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนเพื่อให้ทราบว่าเด็กแต่ละคนมีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สูงหรือต่ำในด้านใด ซึ่งจะนำไปสู่การส่งเสริมและปรับปรุงนักเรียนได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ เป็นแบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมตามที่นิยามไว้ โดยในการตอบแบบทดสอบให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อความว่า มีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้นๆ จริงมากน้อยอย่างไรหรือไม่จริงเลย หรือปฏิบัติตามข้อความนั้นๆ บ่อยครั้งมากน้อยเพียงไร หรือไม่เคยเลย แล้วเลือกคำตอบจากน้ำหนักของความรู้สึก 4 ระดับ คือ 1,2,3 และ 4 โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งระดับเดียว ซึ่งข้อความเกี่ยวกับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ทั้งหมด 5 ด้าน ด้านละ 30 ข้อ โดยมีข้อความทางบวกและทางลบ ได้ข้อสอบจำนวน 150 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที การให้คะแนนในแต่ละข้อความมีน้ำหนักตั้งแต่ 1-4 คะแนน

แบบทดสอบประกอบด้วยข้อความคำถามที่วัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน	30	ข้อ
2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	จำนวน	30	ข้อ
3. ด้านการจูงใจตนเอง	จำนวน	30	ข้อ
4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	จำนวน	30	ข้อ
5. ด้านการมีทักษะทางสังคม	จำนวน	30	ข้อ

(แบบทดสอบนี้อยู่ภาคผนวก)

1.1.4 แนวทางการพัฒนาความเจตียวลดทางอารมณ์

การพัฒนาความเจตียวลดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาไว้ ดังนี้

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิคามัย. 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro. 1997. *How to Raise a Child with a High EQ*) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความเจตียวลดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น
2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความเจตียวลดทางอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่ได้มุ่งหวัง ผลกำไรเป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ และกฎกติกาสังคม ไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต

4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว

5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอุทาหรณ์ เช่น ความอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ

6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบด้วยก็ได้

7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองดลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. การให้ฟังดนตรีเบาๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและของต่างประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที ให้ดูภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เขารู้สึกเช่นไร หรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่างๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงาน ว่าภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา ดมกลิ่นต่างๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีการแก้ปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขออภัย ขอบกวน ขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลายๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชนีวัดระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี ดูได้จากทักษะทางสังคม (Social Skill) ที่เด็กได้แสดงออก ได้เรียนรู้ ติความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม เด็กประนีประนอมได้มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ทักษะในการพูดคุยกับเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย (Conversation Skills) ในโอกาสต่างๆ ดังนี้

- พูดถึงความรู้สึก ความปรารถนาของตนเองได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร
- ทำให้ถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร

- สามารถอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่นได้ถูกต้อง มีความเข้าใจกับสีหน้า สัญญาณ หรือภาษาท่าทางของผู้อื่น

- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีความสนใจ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมนคนด้วยความจริงใจ
- ใส่ใจกับเรื่องที่กำลังสนทนากอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย
- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี
- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา
- แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม
- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา
- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด และโอบอ้อมในสิ่งที่

ประทับใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้รู้ว่าตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน (Skilled at Humor) ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เล็ก ในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอน คุณค่า หรือค่านิยมในชีวิต ในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัย

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มของของเพื่อนเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ ตามกิจกรรมที่สนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตน มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ในวิชาชีพ

16. ฝึกเด็กให้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขาารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทน รอได้ ไม่รู้วาม

รีเบคกา (Rebecca, 1998 : 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Comer) ไว้เพื่อ

1. ให้เด็กได้แสดงออก ซึ่งความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูปบรรยายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยใช้เด็กได้แสดงออกพร้อมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำ และการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กอ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขาารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่หวังไว้

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความรู้สึกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรูสึกนั้นได้อย่างไร

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข(2542 : 31-33) ได้กล่าวว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีความคล่องตัวมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก

3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น

4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย เพื่อเป็นทักษะทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต

5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักรู้ตนและอารมณ์ของตน

6. พัฒนาความซื่อตรง ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สังคมปรารถนา

7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะการณ์ต่างๆ ได้

8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์

9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา

10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม

12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

13. พัฒนาความรู้สึกเข้าถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนที่มีความอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ
 - 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิคอื่นๆ
2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม
 - 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)
 - 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมกลุ่มเสริมหลักสูตร
3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น
4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณ แก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก
5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด
6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมในคาบแนะแนว
7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้
8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive)
9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์
10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่น ได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชอบ ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สุรศักดิ์ หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่ายๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้ออกาสให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสดำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อน ๆ

กล่าวโดยสรุป ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ ให้เกิดกับตัวเด็ก โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2.1 ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำว่าสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความหมายได้ในหลายทาง เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อน มนุษย์ สัมพันธ์กับเพื่อนหรือผู้อื่น สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะทางสังคม ซึ่งคำเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับ การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นทั้งสิ้น แต่การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเน้นและศึกษาในเรื่องของสัมพันธภาพที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึ่งจากการศึกษา พบว่า สัมพันธภาพเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์อีกด้วย ได้มีผู้ที่ได้ให้ความหมาย สัมพันธภาพที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ไว้ดังนี้

โกลแมน (Goleman,D. 1998 : 133) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะทางสังคม คือความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูด โน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

คูเปอร์ และชาวาฟ (วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Cooper. & Sawaf.1997. *Execusive EQ Intelligence in Leadership and Organization*) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์เป็นรากฐานของพลังงาน ข้อมูล การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มนำนำผู้อื่นได้

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Goleman. D. 1995 : 127 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990. *Execusive EQ*) ให้ความหมายว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

ไวซิงเกอร์ (Ilan D. Smeth.2000 : 2-3 ; อ้างอิงจาก Weisinger. 1998. *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge of Success*) ให้ความหมายว่า เป็นทักษะในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นให้สามารถร่วมมือกันในการทำงานได้ดี และสามารถที่จะช่วยให้ผู้อื่นช่วยเหลือตัวเองได้ด้วยความเต็มใจ

โฮเวอร์ต การ์ดเนอร์ (Gardner. 1993 : 15) ให้ความหมายว่า ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 110) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วย การสื่อสารที่ดี การบริหารความขัดแย้ง เป็นต้น

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 145) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นประโยชน์

วิลาศลักษณ์ ชั่ววลี (2543 : 171) ให้ความหมายว่า คือการที่บุคคลสามารถจะมีสติปัญญาทางอารมณ์ในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลจะเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก และมีเมตตากรุณา และพร้อมที่จะให้ผู้อื่นช่วยเหลือตัวเองได้

จากนิยามและความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สามารถติดต่อกับผู้อื่นได้อย่างคล่องแคล่ว โน้มน้าวผู้อื่นได้ มีใจเมตตา กรุณาช่วยเหลือผู้อื่น เป็นผลให้เกิดการทำงานและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2.2 แนวคิดและองค์ประกอบเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ตามแนวความคิดของ โกลแมน (Goleman, 1998 : 27) ตามที่ผู้วิจัย ได้ยึดแนวคิดในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งโกลแมนใช้คำว่าทักษะทางสังคม(Social Skill) ซึ่งประกอบไปด้วยสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. การโน้มน้าว แสดงกลวิธีโน้มน้าวต่างๆ อย่างได้ผล
2. การสื่อสารที่ชัดเจนและน่าเชื่อถือ
3. ความเป็นผู้นำที่ดี โน้มน้าวและผลักดันกลุ่มได้ดี
4. กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ริเริ่มและบริหารการเปลี่ยนแปลงได้ดี
5. การบริหารความขัดแย้ง เจรจาและแก้ไข หาทางยุติความไม่เข้าใจกัน
6. การสร้างสายสัมพันธ์ เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันเพื่อการปฏิบัติ
7. การร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน
8. สมรรถนะของทีม สร้างพลังร่วมของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

นอกจากแนวคิดของโกลแมนแล้ว ยังมีผู้ให้แนวคิดขององค์ประกอบของสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

คูเปอร์ และชาวาฟ (วีระวัฒน์ บันนิตมัย, 2542 : 74-75 อ้างอิงมาจาก Cooper & Sawaf,

1997. *Executive EQ Intelligence in Leadership and Organization*) ได้เสนอแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ ซึ่งจะประกอบไปด้วย

1. การผูกพัน รู้จักรับผิดชอบต่อส่วนรวม
2. การมีเป้าหมายและศักยภาพภายในกลุ่ม
3. มีการสื่อสารที่ดีต่อผู้อื่น
4. การโน้มน้าวผู้อื่นโดยไม่ต้องใช้สิทธิอำนาจบังคับ

บาร์ออน (Baron, 1997 : 98-110) ได้กล่าวว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนหนึ่งของทักษะของความเก่งคน ประกอบด้วย

1. ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นได้
2. สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
3. มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น

ไวซิงเกอร์ (Weisinger, H. 1998 : 105-106) การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น(Interpersonal Emotional Intelligence) จะต้องประกอบไปด้วย

1. ทักษะการสื่อสารที่ดี
2. มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
3. การช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยเหลือตัวเองได้

สุภาพร พิสิฐวิพัฒน์ (2542 : 9) ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของทักษะทางสังคม(Social Skill) ไว้ดังนี้

1. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท
2. ความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
3. เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ
4. สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 145-146) กล่าวว่า การคงไว้ และรักษาไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน (Handling Relationships) จะประกอบไปด้วย

1. สัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น
2. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
3. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อผู้อื่น
4. ให้เกียรติและยอมรับผู้อื่น

วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2543 : 171-175) กล่าวว่า การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงานนั้น ในส่วนของความสัมพันธ์กับผู้อื่น ประกอบด้วย

1. เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์
2. เข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. มีความสามารถในการสื่อสารและถ่ายทอดความรู้สึก
4. ช่วยให้ผู้อื่นช่วยเหลือตัวเองได้

มนัส บุญประกอบ (2543 : 217-218) กล่าวว่า องค์ประกอบพื้นฐานในส่วนของทักษะสังคมที่จะช่วยพัฒนาอารมณ์ได้ จะประกอบไปด้วย

1. ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (มนุษยสัมพันธ์)
2. ตอบสนองต่ออารมณ์ของผู้อื่นและมีอิทธิพลต่อผู้อื่น
3. แก้ไขข้อขัดแย้งและประสานผู้คนเข้าด้วยกันได้
4. ทำงานร่วมกับผู้อื่น และทำงานเป็นทีมได้

จากแนวคิดและองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่ได้กล่าวมาแล้ว พอสรุปได้ว่า สัมพันธภาพกับผู้อื่นจะเกิดขึ้นได้จาก การสื่อสารสัมพันธ์กันกับเพื่อน และการร่วมมือร่วมใจทำกิจกรรมหรือการทำงานร่วมกับเพื่อนหรือผู้อื่น ซึ่งการปฏิสัมพันธ์เหล่านี้จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้ และสามารถที่สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนได้หากพิจารณาถึงแนวคิดดังกล่าว แต่อย่างไรก็ดี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดเอาแนวคิดและองค์ประกอบของ โกลแมน มาทำการศึกษาวิจัย

1.1.3 แนวทางการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 145) กล่าวว่า การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ควรมีการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

1. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จำเป็นต้องมีพื้นฐานมาจากการมองตนเองและผู้อื่นในแง่ดี สร้างอารมณ์ที่ดีต่อกัน การฝึกสร้างความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น-เข้าใจ-เห็นใจผู้อื่นจะทำให้การเริ่มต้นของการมีสัมพันธภาพที่ดีเกิดขึ้น

2. ฝึกการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ-สร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ชัดเจน ฝึกการเป็นผู้ฟังและผู้พูดที่ดี ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้รับการสื่อสารด้วย (สื่อสารด้วยหัวใจ)

3. ฝึกการแสดงน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อรู้จักการให้-การรับ-การแลกเปลี่ยน ให้เกิดคุณค่า เกิดประโยชน์สำหรับตนเอง และสำหรับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

4. ฝึกการให้เกียรติผู้อื่นอย่างจริงใจ-ให้การยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้รับมีความภาคภูมิใจ และมีความรู้สึกที่ดีตอบแทนมา

5. ฝึกการแสดงความชื่นชม ชื่นชอบ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ตามวาระที่เหมาะสม ซึ่งอาจมีวิธีการอื่นๆ อีกมากมายที่จะทำได้ แต่การจะทำให้เกิดผลอย่างแท้จริง ต้องอาศัยความมุ่งมั่น ความอดทน ตั้งใจจริงที่จะสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่ตนเองและผู้อื่น และที่สำคัญต้องอาศัยเวลา หากท่านลองนำวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองไป ปฏิบัติจะได้เห็นถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับท่านทั้งด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมและสัมพันธภาพที่จะมีผลต่อความสำเร็จและความสุขในชีวิต

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

แพนสินี (Pansini. 1997 : 368) ได้ศึกษาคุณภาพของรูปแบบสัมพันธภาพในสังคมของวัยรุ่น โดยการทดลองเชิงสำรวจเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน ด้วยการสัมภาษณ์ เป็นผู้ชายจำนวน 5 คน และเป็นผู้หญิง 5 คน กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มส่งผลต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีสัมพันธภาพที่คล้ายกัน ซึ่งพบว่า เพศชายมีการเปิดเผยเรื่องของสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งด้านภาษาและอารมณ์มากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงจะร่วมกิจกรรมมากกว่าเพศชาย แต่อย่างไรก็ตาม ผลที่ได้มีลักษณะที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังคมยอมรับในเรื่องการพูด ความรู้สึกไว้วางใจกัน

สมาร์ท (อาร์รี่ ลีลา.2535 : 18 ; อ้างอิงจาก Smart.1967. *An Introduction to Family Relationships*) ได้ทำการศึกษาลูกที่ปรับตัวได้ดี จำนวน 400 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-20 ปี พบว่า เด็กที่ปรับตัวได้ดี เป็นเด็กที่ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียน ครู และสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อได้ดี

อพิสิทธิ์ ปทุมบาล (2533 : 35) ได้ศึกษาการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนิสิตหญิงที่มีอยู่ในหอพักจำนวน 111 คน กลุ่มทดลองหอพักหนึ่ง 52 คน กลุ่มควบคุมอยู่อีกหอพักหนึ่ง 53 คน ดำเนินการทดลอง โดยใช้โปรแกรมสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความสัมพันธ์และทัศนคติ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดลองของแมน วิทนี และ ไคสเคอร์ ปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

กรอนลันด์ (ฟวงส์วอย วรกุล. 2522 : 29 ; อ้างอิงจาก Grouniund. 1959. *Sociometry in the Classroom*) ได้กล่าวว่า เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ประสบการณ์การเข้าสังคมย่อมกว้างขวางออกไปตามลำดับ หากทุกสิ่งทุกอย่างได้พัฒนาไปตามปกติ กล่าวคือ เมื่อถึงวัยเข้าโรงเรียน เด็กได้มีโอกาสมีความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน เด็กจะได้รับบทบาทของตนเองว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อต้องการอยู่กับเพื่อน การที่เด็กอยู่ร่วมกับเพื่อนได้ จะทำให้รู้สึกอบอุ่นใจเกิดความเชื่อมั่น

ในตนเอง เมื่อสามารถอยู่กับเพื่อนได้อย่างมีความสุข ย่อมปรารถนาที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ เพิ่มขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อคนทั่วไป ประสบการณ์ในการเข้าสังคมจะเพิ่มขึ้นทุกวัน เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ชีวิตในสังคมจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี

อาห์มาดและฮูด (Ahmad and Hood, 1984 : 498-502) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยไอโอวา ปีการศึกษา 1977-1981 กลุ่มตัวอย่าง 1,968 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือ แบบสำรวจสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ไมน์และเจนเซน (Mines-Jensen Interpersonal Relationships Inventory : Mjiri) แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความอดทน และคุณภาพของสัมพันธภาพ ผลปรากฏว่านักศึกษามีการพัฒนาของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาร์ติน (Martin, 1986 : 220-227) ได้ทำการวิจัยเรื่อง The Effect of a Social Skill Development Course on Emotionally Disturbed Secondary Students โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ จากเท็กซัส จำนวน 20 คน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ให้กลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม เรียนวิชาเลือกและวิชาชีพด้วยตนเอง ส่วนกลุ่มทดลองให้เข้ารับการฝึกการพัฒนาทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านความรับผิดชอบ การติดต่อสื่อสาร การตัดสินใจ และด้านการแก้ปัญหา ใช้เวลาฝึกหัดทักษะทางสังคม วันละ 45 นาที ตลอดปีการศึกษา 1984-1985 ผู้วิจัยจะทำการวัดผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน และหลังเรียนของกลุ่ม แล้วนำมาวิเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า ทักษะทางสังคมมีส่วนช่วยพฤติกรรมและผลการเรียนให้ดีขึ้นได้ แสดงให้เห็นถึงทิศทางในทางบวกของพฤติกรรม และผลการเรียนของกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะทางสังคม

จากงานวิจัยในต่างประเทศ เกี่ยวกับสัมพันธภาพกับเพื่อน สรุปได้ว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันเป็นสิ่งสำคัญและควรปลูกฝังมาตั้งแต่เด็ก ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การอยู่ร่วมกัน การทำงานร่วมกัน จึงต้องมีความเกี่ยวข้องผูกพันกัน และจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

เปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์ (2538 : 75) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังษี อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลังจากทีนักเรียนได้รับการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักเรียนสามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ดีขึ้น สามารถใช้ถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการปฏิบัติตนกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมในด้านต่างๆ

กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์ (2537 : 58) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างประเทศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์ คลองหลวงวิทยาเขต จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกมีการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างประเทศดีขึ้น

อารีย์ ลีลา (2535 : 62) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

สุริสทธิ์ บุญสกุลณะ (2531 : 52) ได้ศึกษาผลของการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

รุจิราภา สิทธิปาน (2531 : 65-66) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศสูงขึ้น

บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ (2530 : 46) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน พบว่า นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีการปรับตัวกับเพื่อนสูงขึ้นกว่านักเรียนที่สอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จิราภรณ์ หุ่นตระกูล (2528 : 54) ศึกษาการทดลองใช้บทบาทสมมติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดเสมียนนารี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการทดลองโดยการ角色扮演 มีการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนสูงขึ้น

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525 : 61) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดอินทาราม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวทางสังคมด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดีขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับผู้อื่น พบว่า กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อบุคคลตั้งแต่เด็ก ถ้าในวัยเด็กถูกเพื่อนรังเกียจ ก็จะเกิดความคับข้องใจ มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับบุคคลอื่นและจะมีผลต่อไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ทำให้ไม่ยอมเข้าสังคมกับบุคคลอื่น และทำให้มองบุคคลอื่นไปในแง่ร้าย ไม่มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ความรู้สึกที่ดีต่อกันจึงไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าหากได้รับการพัฒนาโดยการฝึก ให้ได้รับการเรียนรู้ที่ดีก็สามารถที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ สามารถเข้ากับบุคคลอื่นและเข้ากับสังคมได้ดีขึ้นเช่นเดียวกัน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.1.1 ความหมายของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เบิร์น (อัจนา ศรีสุพล. 2535 : 8 ; อ้างอิงจาก Berne. 1977. *Transactional Analysis in Psychotherapy*) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีบุคคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลต่างๆในสังคม รวมทั้งเป็นวิธีการทางคลินิกในการบำบัดรักษาทางจิต ที่อาศัยพื้นฐานของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ของภาวะตัวตนระหว่างบุคคล 2 คนหรือมากกว่า 2 คนขึ้นไป

จำเนียร ช่างโชติ (2524 : 9) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการวิเคราะห์เพื่อเป็นการช่วยกระตุ้นบุคคลให้มีการสำรวจความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและรู้ถึงความสัมพันธ์ของตนที่มีกับบุคคลอื่น

อภิรดี เพชรบูรณ์ (2527 : 2) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทฤษฎีและเทคนิคอันหนึ่งที่ช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ โดยอาศัยวิธีการทางเหตุผลเพื่อการเข้าใจพฤติกรรม และมีรากฐานอยู่บนสมมติฐานที่ว่า บุคคลใดก็ตาม สามารถที่จะได้วางใจตัวของเขาเองได้ ตัดสินใจได้ และแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาได้ จึงเป็นประโยชน์ในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

วีระวรรณ เสวตมาร (2532 : 28) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อมีบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาพบกัน โดยจุดประสงค์ของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็คือ การที่จะให้บุคคลเข้าใจความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นดีขึ้น เพื่อเขาจะได้พัฒนาการสื่อสารและมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 75) ได้กล่าวไว้ว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์ หรือการแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกระหว่างบุคคล โดยการใช้คำพูดและ/หรือท่าทางในการติดต่อสื่อสาร ส่วนคำว่า การวิเคราะห์หมายถึง การพิจารณาตีความ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมทั้งการปรับปรุงทักษะการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเกิดผลในทางที่ดีและมีประโยชน์ยิ่งขึ้น

สวนา พรพัฒน์กุล (2533 : 1) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นทฤษฎีการวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคลแต่ละคน ด้วยการวิเคราะห์คำพูดของเขาจากการแลกเปลี่ยนสื่อสัมพันธ์ (โต้ตอบ) ระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งอาจสื่อสัมพันธ์ด้วยคำพูดที่แสดงความเป็นมิตร มีอารมณ์ หรือมุ่งร้ายหมายขวัญกัน ทั้งนี้แสดงออกได้หลายทาง จากลักษณะ อากัปกริยาท่าทาง น้ำเสียง คำพูด หน้าตา ฯลฯ โดยจะมีบุคคลผู้สื่อความ และผู้ตอบสนอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 505) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการทางจิตวิทยา จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาพบกัน ทำให้เข้าใจความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของตนเองและบุคคลอื่นมีผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทางสร้างสรรค์และพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

อาภา จันทรสกุล (2535 : 161) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุง บุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยให้ปรับตัวได้ดี ทำให้ปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

ฉายศิลป์ เขียวชาญพัฒน์ (2536 : 25) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยพื้นฐานในการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารอย่างรู้ตัว (Ego State) ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป

เสนาะ ดิยาวี (2538 : 321) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เป็นวิธีการที่มีเหตุผลที่ทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรมของบุคคล โดยมีสมมติฐานว่าบุคคลแต่ละคนสามารถเรียนรู้เพื่อให้อารมณ์ของตนเอง พิจารณาตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง และแสดงความรู้สึกของตนเอง ซึ่งสามารถนำเอาสมมติฐานนี้ไปใช้ได้กับงาน บ้าน สถานศึกษา และงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนได้

จากความหมายของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง วิธีการทางจิตวิทยา ที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และบุคคลอื่น ในขณะที่มีการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยอาศัยพื้นฐานของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า 2 คนขึ้นไปมีผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นไปในทางสร้างสรรค์ และพัฒนาในทางที่ดีขึ้น

2.1.2 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.1.2.1 ธรรมชาติของมนุษย์ (Human Nature)

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ ตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีดังนี้

- 1) มนุษย์มีอิสระในการเลือกตัดสินใจในสิ่งที่ตนต้องการโดยไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของอดีต สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองและเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ โดยเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (สุทธิพงษ์ ทองยิ่ง. 2537 : 7-8)
- 2) บุคคลแต่ละคนต่างเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะพัฒนาศักยภาพต่างๆ ของตนเอง เพื่อความก้าวหน้าของตัวและสังคม แต่ละบุคคลต่างมีความสนุกสนานกับชีวิต ต่างสามารถทำงานให้เกิดผลิตผลและอย่างสร้างสรรค์ และต่างก็หวังจะมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ปราศจากความบกพร่องทางจิต (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531:99)
- 3) มนุษย์มีเสรีภาพในการเลือก มีเสรีภาพในการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง เช่น เปลี่ยนการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เป็นต้น (บัญญัติ ยงยวน. 2530 : 23-24 ; อ้างอิงมาจาก Harris. 1978 : 56)
- 4) มนุษย์สามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเองเกี่ยวกับแรงจูงใจหรือเป้าหมายในชีวิตได้ ถึงแม้เขาจะไม่สามารถลบล้างภาพพจน์หรือการตัดสินใจในอดีตลงได้ แต่เขาก็สามารถสร้างสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาได้ โดยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต กำหนดวิถีชีวิตด้วยตัวของเขาเองไม่ยอมตกเป็นทาสของอดีต (บัญญัติ ยงยวน. 2530 : 23-24; อ้างอิงจาก Goulding and Goulding.1976. *Dissertation Abstracts International*)
- 5) มนุษย์สามารถเป็นของตัวเองได้ มนุษย์ไม่จำเป็นต้องเป็นทาสของอดีตเสมอไป เขาสามารถที่จะตัดสินใจเป็นอะไรหรือไม่เป็นอะไรก็ได้ เขาสามารถที่จะทำหรือไม่ทำก็ได้ เขาสามารถที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิดหรือไม่แสดงออกก็ได้โดยใช้ทฤษฎีวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในอันที่จะจัดอิทธิพลของอดีตที่ผ่านมาและวางแผนการเพื่ออนาคตรวมทั้งเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสภาพการณ์ในปัจจุบันในลักษณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (บัญญัติ ยงยวน.2530 :23-24 ; อ้างอิงจาก James. 1977. *Born to Win : Transactional Analysis with Gestalt Experiments*)

คมเพชร จิตรสุภกุล (2530 : 80-83) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า ในทัศนะของเบิร์น เขาเชื่อว่า “มนุษย์เกิดมาเป็นเจ้าชายและเจ้าหญิง หลังจากนั้นบิดามารดาจะทำให้เขาทั้งหลายกลายเป็นกบ” (People are born princes and princesses and then their parents kiss them and turn them into frogs.) ในทัศนะนี้ทำให้มองเห็นแนวความคิดเกี่ยวกับมนุษย์ของเบิร์นกล่าวคือ 1) เบิร์นมีความคิดในทางติดลบมนุษย์ที่เกิดมาทุกคน 2) มีความคิดในเชิงนิเสธกับบิดามารดา 3) ทัศนะดังกล่าวยังชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์เบื้องต้น

ในชีวิตมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในระยะต่อมา 4) เบิร์นยังเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีความรับผิดชอบขั้นสูงสุด (Ultimate Responsibility) ในการที่จะตัดสินใจต่างๆเกี่ยวกับชีวิตตัวเอง เบิร์นหลีกเลี่ยงในความคิดของพรอยด์เกี่ยวกับแรงขับ (Drives) และสัญชาตญาณ (Instincts) แต่ในขณะเดียวกันเขาก็ได้เสนอความคิดใหม่เกี่ยวกับความต้องการทางจิตใจต่างๆและทฤษฎีของเบิร์นใช้คำว่า "Hungers" ซึ่งประกอบไปด้วยความต้องการที่สำคัญดังนี้คือ 1) ความต้องการทั่วไปที่จะได้รับความสนใจ 2) ความต้องการของบุคคลที่จะใช้เวลาในการจะได้รับความเอาใจใส่ให้มากที่สุด และ 3) ความต้องการของบุคคลที่จะมีการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตอย่างมั่นคงและมีเหตุผล ในความเชื่อของเบิร์นความพอใจที่เกิดขึ้นจากความต้องการเหล่านั้นนั้น ส่วนหนึ่งเป็นความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต วิธีการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดนั้นจะมีผลต่อการสื่อสาร ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หรือแม้แต่การมองชีวิตในอนาคตดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความต้องการทั่วไปที่จะได้รับความสนใจ (Stimulus Hunger) ซึ่งเบิร์นจะใช้คำว่า "Stroking" ซึ่งเป็นความต้องการที่ไม่เพียงแต่จะให้เกิดความพึงพอใจเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิต ความต้องการที่จะได้รับความสนใจนั้นจะมีอยู่ตลอดชีวิต สำหรับการได้รับความสนใจนั้นจะเปลี่ยนจากลักษณะที่ตอบสนองทางด้านร่างกายเป็นด้าน สัญลักษณ์ที่มีความหมาย คำว่า "Strokes" เป็นหน่วยเบื้องต้นของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย Positive Stroke เช่น การกอดรัด การยิ้มการแสดงการยอมรับโดย คำพูดหรือ Negative Stroke เช่น การตบหน้า การทำหน้านิ่ง การแสดงออกถึงการไม่ยอมรับ ถ้าหากเด็กขาดการตอบสนองในด้าน Positive Stroke แล้วเขาจะแสวงหา Negative Stroke (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 82)

2. ความต้องการของบุคคลที่จะใช้เวลาในการที่จะได้รับความเอาใจใส่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Structure Hunger) ในทฤษฎีนี้เบิร์นจะใช้คำถามว่า "What do you say after you say hello?" เพื่อจะแยกแยะปัญหาในเรื่องการใช้เวลาของบุคคล คุณทำอะไรบ้างใน 24 ชั่วโมงของแต่ละวัน" ก็เป็นคำถามที่จะใช้ในการวิเคราะห์บุคคลเช่นกันสำหรับความต้องการในการใช้นี้เป็นส่วนหนึ่งของความต้องการที่จะได้รับความเอาใจใส่เพราะเกี่ยวข้องกับวิธีการที่บุคคลจะใช้เวลาเพื่อให้ได้มาซึ่งความเอาใจใส่มากที่สุด การใช้เวลาเพื่อให้ได้มาซึ่งความสนใจจากบุคคลอื่นๆมีความสำคัญ บุคคลจะต้องเลือกใช้ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และต่อบุคคลด้วย ถ้าหากขาดความเหมาะสมก็จะทำให้เกิดความไม่สมดุลในด้านบุคลิกภาพได้ด้วย (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 82)

3. ความต้องการของบุคคลที่จะมีการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตอย่างมั่นคงและมีเหตุผล (Position Hunger) ความต้องการหรือแรงจูงใจนั้นจะเกิดขึ้นในระยะที่เด็กกำลัง เจริญเติบโตซึ่งผู้ใหญ่มักจะพูดกับเด็กว่า "หนูน่ารักจัง" "เธอเป็นเด็กไม่ดี" ดังนั้นเด็กจะเรียนรู้ เกี่ยวกับตนเองว่าเขาเป็นคนที่ใช้ได้ ("OK") หรือใช้ไม่ได้ ("not-OK") ซึ่งสิ่งเหล่านี้ จะกลายเป็นความคาดหวังด้านคุณค่าภายในตัวของเขา การตัดสินใจว่าเด็กเป็นคนอย่างไรมักจะทำให้เด็กเกิดความสับสน ทำให้โลกสับสนไปด้วย เมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น เด็กจะมีการตัดสินใจกับคนอื่นเช่นกันว่า เขาใช้ได้ หรือไม่ได้ การที่เด็กตัดสินใจคนอื่นและคนอื่นตัดสินเด็กว่าเป็นอย่างไรนั้นจะมีผลต่อการสร้างตำแหน่งชีวิต (Life Position) ขึ้นเมื่อบุคคลเลือกตำแหน่งชีวิตอย่างไว้วางใจทางที่บุคคลจะใช้เวลาและความปรารถนาของบุคคลจะถูกกำหนดชัดเจนขึ้นพอสมควร (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 83)

จากการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์สรุปได้ว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะพัฒนาศักยภาพต่างๆ ของตนเองเพื่อความก้าวหน้าของตนเองและสังคม มีเสรีภาพในการเลือกและเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ตนต้องการมีความต้องการทางด้านจิตใจที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตที่สำคัญคือ ความต้องการที่จะได้รับความสนใจ ความต้องการที่จะใช้เวลาในการที่จะได้รับความเอาใจใส่ให้มากที่สุด และความต้องการที่จะมีการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตอย่างมั่นคง และมีเหตุผล

2.1.2.2 ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เป็นทฤษฎีหนึ่งในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ซึ่งเห็นว่าพฤติกรรมทุกชนิดเป็นสิ่งที่สามารถวิเคราะห์ได้ พฤติกรรมต่างๆ ที่เรากระทำหรือไม่กระทำในปัจจุบันนี้ มีสาเหตุมาจากประสบการณ์ในวัยเด็ก ดังนั้นการวิเคราะห์พฤติกรรมจึงสามารถวิเคราะห์ย้อนหลังลงไปถึงอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมในปัจจุบันของเรา (พรณราย ทพยะประภา. 2532 : 127) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเชื่อว่า บุคลิกภาพเป็นผลมาจากการเลี้ยงดู พ่อ แม่ มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมของลูกต่อการกระทำของลูก (วัชร ทพยัม. 2533 : 127) แต่ละบุคคลต่างมีหน้าที่รับผิดชอบต่อพฤติกรรมและการตัดสินใจชีวิตของตนเอง แม้ว่าบุคลิกภาพจะได้รับอิทธิพลมาจากการอบรมเลี้ยงดู และประสบการณ์อย่างเยาว์วัย แต่ถ้านักบุคคลมีความประสงค์ที่จะปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขยิ่งขึ้น โดยไม่ยอมตกเป็นทาสของอดีตเขาก็คงจะเป็นตัวของเขาเองได้ สามารถที่จะตัดสินใจเลือกชีวิตที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้ตำแหน่งชีวิตและรูปแบบการใช้เวลาของตนเพื่อการมีชีวิตที่มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดีขึ้นนอกจากนี้ การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีที่นำมาวิเคราะห์บุคลิกภาพทางสังคม เพื่อดูความสัมพันธ์ในตัวบุคคลเดียวกัน สามารถนำมาใช้ในการบำบัดรักษาส่วนบุคคลและกลุ่ม เป็นทฤษฎีการติดต่อถ่ายทอดระหว่างบุคคลและกลุ่มคน บุคคลและกลุ่มคนเป็นองค์ประกอบ 2 ประการที่มีความสำคัญยิ่งในทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เบิร์น เน้องค์ประกอบ 2 ประการกล่าวคือ ประการแรก ได้แสดงทัศนะเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างกลุ่มคนที่เป็จุดแรกในการตรวจสอบและแก้ปัญหาส่วนบุคคล ประการที่สองกล่าวถึงบุคคลแต่ละคนจะมีการพัฒนาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้ดีถ้าเขาได้รับการช่วยเหลือให้เข้าใจพฤติกรรมต่างๆ ที่แสดงออกในการติดต่อสื่อสาร (พะยอม วงศ์สารศรี. 2532 : 58)

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นเรื่องของชีวิต หรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531 : 90) เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ใช้ได้อย่างกว้างขวางทั้งในคนปกติและคนไข้ในโรงพยาบาลและในสถานที่ที่ให้การบำบัดต่อเนื่อง (หลุย จำปาเทศ. 2533 : 101) เป็นวิธีการที่สามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่าย และเมื่อศึกษาแล้วสามารถนำไปใช้ได้ทันที จะใช้ในครอบครัว หรือใช้ในการปฏิบัติงาน หรือในชั้นเรียนก็ได้ ทั้งนี้แนวทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เกิดขึ้นจากการศึกษาความเป็นจริงเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพ พฤติกรรมหรือการกระทำของคนในสังคมที่ติดต่อสัมพันธ์กัน (จำเนียร ช่างโชติ. 2524 : 75) เป็นวิธีการทางเหตุผลเพื่อการเข้าใจพฤติกรรมและอยู่บนรากฐานของสมมติฐานที่ว่าบุคคลใดก็ตามสามารถที่จะไว้วางใจตัวของเขาเองได้ คิดเพื่อตนเองได้ ตัดสินใจได้และแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้ (พรณราย ทพยะประภา. 2532 : 8)

จากทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีพื้นฐานจากจิตวิเคราะห์เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต เชื่อว่าบุคลิกภาพเป็นผลจากการอบรมเลี้ยงดูและ ประสบการณ์ในวัยเยาว์ เป็นวิธีการ

ที่สามารถศึกษาและทำความเข้าใจได้ง่าย สามารถนำไปใช้ได้กว้างขวางทั้งคนไข้ในโรงพยาบาลและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

2.1.3 ความสำคัญของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

พิชิต สุวรรณประกร และคณะ (2534 : 2) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไว้ดังนี้

1. เป็นวิธีการที่ใช้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของบุคคล
2. ช่วยให้เข้าใจถึงรากฐานของพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคล
3. ใช้ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อให้ได้มาซึ่งทีมงานที่มีประสิทธิภาพในอนาคต
4. เป็นเครื่องมือที่นำมาใช้ลดความรุนแรงในสังคมกลุ่ม ตั้งแต่ ครอบครัว ที่ทำงาน และใช้ได้ผลกับทุกเพศทุกวัย

เสนะ ติตยเยาว์ (2538 : 323-328) กล่าวถึง ประโยชน์ของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไว้ว่า

1. ทำให้เข้าใจความหมายที่แท้จริงของภาษาที่ใช้ในการติดต่อระหว่างบุคคลในทุกระดับทั้งทางส่วนตัว ระหว่างบุคคล กลุ่ม และส่วนรวม
2. ทำให้คนรู้จักตัวเองและคนอื่น ๆ
3. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและความรู้สึกของคน
4. ช่วยให้ผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชาเข้าใจกันได้ และมีความสัมพันธ์กันอย่างดีโดยไม่คำนึงระดับตำแหน่งหน้าที่และงาน
5. สร้างความรู้สึกในด้านดี

ปาหนัน บุญหลง (2520 : 280-281) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนี้

1. การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคที่ให้ผลทันทีทันใด และด้วยความเข้าใจในการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บุคคลจะเริ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง ความต้องการของตนเอง และวิถีทางที่คนสามารถจะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงแก้ไขตนเอง การเรียนรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะมีผลทันทีต่อคุณภาพของปฏิกิริยาตอบสนองของแต่ละบุคคล
2. กระบวนการของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สอดแทรกความคิดให้บุคคลปกติมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และสามารถตอบสนองสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น
3. กระบวนการของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นแนวทางการช่วยเหลือที่สำคัญยิ่งในการสร้างความไว้วางใจ

จากความสำคัญของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลข้างต้น พอสรุปได้ว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เข้าใจความรู้สึก ความต้องการของตนเองและผู้อื่น ทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถนำไปใช้ได้ในการปฏิบัติงาน

2.1.4 ขั้นตอนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.1.4.1 การวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Structural Analysis)

โครงสร้างของบุคลิกภาพซึ่งเบรินใช้คำว่า “ภาวะตัวตนหรือภาวะอัตตา (Ego State)” ซึ่งในตัวบุคคลแต่ละคนจะต้องประกอบด้วยบุคลิกภาพ 3 ส่วนด้วยกันคือ ส่วนที่มีลักษณะคล้ายพ่อแม่ เรียกว่า ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parents Ego State) ใช้ตัวย่อว่า “P” ส่วนที่มีลักษณะคล้ายผู้ใหญ่เรียกว่า ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) ใช้ตัวย่อว่า “A” และส่วนที่มีลักษณะเป็นเด็กเรียกว่า ภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) ใช้ตัวย่อว่า “C” และแม้ว่าทุกคนจะต้องมีบุคลิกภาพทั้งสามส่วนนี้ แต่จะมีส่วนใดมากน้อยแค่ไหน หรือจะแสดงออกภาวะใด ๆ นั้น ย่อมจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลนอกจากนี้เบรินได้อธิบายเกี่ยวกับภาวะตัวตนหรือภาวะอัตตานี้ว่า หมายถึง ภาวะต่างๆ ของจิตใจ (Mind) ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับแบบแผนต่างๆ ของพฤติกรรม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531 : 101)

โครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลตามแนวความคิดของเบริน เบรินได้แบ่งโครงสร้างบุคลิกภาพออกเป็น 3 ส่วนคือ ภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parents Ego State) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ก็จะมีภาวะบุคลิกภาพ (Ego State) ทั้ง 3 ส่วนประกอบกันแต่จะมีลักษณะเด่นต่างกันบุคคลจะแสดงภาวะของบุคลิกภาพที่เด่นมีอยู่ออกมาโดยการพูดและแสดงกิริยาท่าทาง ซึ่งสามารถสังเกตและวิเคราะห์ได้ ภาวะของบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนของแต่ละบุคคลที่เรียกกันย่อๆ ว่า P-C-A (เจียรนัย ทรงชัยกุล. 2533 : 76)

ประโยชน์ของการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ จะมีผลต่อการเข้าใจว่าเราเป็นใคร ทำไมถึงเป็นเช่นนั้นหรืออย่างนั้น และผู้อื่นเป็นใครทำไมเขาถึงเป็นเช่นนั้น หรืออะไรเป็นตัวทำให้เราหรือเขาเป็นเช่นนั้นคนที่แตกต่างกันในหลายประการทั้งความคิด ความรู้สึก และการกระทำ และสาเหตุสืบเนื่องมาจากทั้งสภาวะปัจจุบันและอดีต Eric Burne ได้วิเคราะห์ลึกลงไปสู่อดีตพบว่าครอบครัวและบุคคลรอบด้านตั้งแต่ยังเล็ก ๆ มีอิทธิพลสามารถฟอร์มตัวให้คนเรามีลักษณะเป็น 3 แบบ หรือ 3 ภาวะ (State) (หลุย จำปา เทศ. 2533 : 104)

ภาวะของบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วนของแต่ละบุคคล มีรายละเอียดดังนี้(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2531 : 101 – 120)

1. ภาวะความเป็นพ่อแม่ (P) ของแต่ละบุคคลเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู หรือบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลในชีวิตถ่ายทอดให้แก่บุคคล ได้แก่ ทศคติ ค่านิยม กฎเกณฑ์ต่างๆ กิริยาจา บุคลิกภาพ ภาวะความเป็นพ่อแม่เป็นการรวบรวมเอาความจดจำในอดีตของบุคคลสำคัญ ซึ่งเบรินเรียกว่าเป็น “Tapes” เพราะสามารถนำมาเล่นใหม่ได้ บุคคลต่าง ๆ มักจะเป็นผู้ที่สัมผัสภาพที่มีอำนาจ ภาวะความเป็นพ่อแม่มักจะเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ที่สุด ต่อจากนั้นก็เป็นที่รองที่อายุน้อยกว่า ปู่ย่าตายาย บุคคลที่ทำหน้าที่แทนพ่อแม่ ครู ผู้นำทางศาสนา ภาวะความเป็นพ่อแม่ก็จะรับเอาข้อมูลต่าง ๆ ไว้ ซึ่งพ่อแม่จะทำหน้าที่ส่วนใหญ่ในการสอนลูกเพื่อให้เกิดการรับรู้ต่าง ๆ และให้รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างไร

ข้อมูลส่วนใหญ่ของภาวะความเป็นพ่อแม่จะถูกบันทึกไว้ในสมองของคนเรา ภาวะความเป็นพ่อแม่แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1.1 ภาวะของความเป็นพ่อแม่ ที่ชอบวิจารณ์ (Prejudical or Critical or Controlling Parent) ซึ่งเรียกกันย่อๆ ว่า CP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเสมือนเป็นพ่อแม่ที่แสดงพฤติกรรมในลักษณะ

ที่ไม่ใช่เหตุผล มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ดิเตียน บังคับ ควบคุมผู้อื่น วิเคราะห์การกระทำของลูก ใช้อำนาจในการออกคำสั่ง กำหนดกฎเกณฑ์ให้ลูกปฏิบัติ มีท่าทางและวาจาที่แสดงออกให้เห็นความรู้สึกที่รำคาญ จู้จี้ วางอำนาจ ใช้วิธีการลงโทษ ไม่ค่อยพอใจในการเปลี่ยนแปลงหรือความคิดเห็นใหม่ๆ ติดอยู่กับแบบแผนเก่าๆ ที่ตนเองเคยชิน ชอบบวกล้างวักเตือน อบรมสั่งสอน กล่าวเรียกร้อง และกล่าวแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

ภาวะความเป็นพ่อแม่ ที่ชอบวิจารณ์ เมื่อพิจารณาต่ออาจรู้สึกว่าเป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่มีค่า เพราะเป็นลักษณะที่ไม่ใช้ข้อมูลที่เคยมีมาในอดีต แต่ถ้าพิจารณาอีกแง่หนึ่งจะพบว่า ภาวะความเป็นพ่อแม่ ที่ชอบวิจารณ์มีประโยชน์ เนื่องจากเป็นภาวะที่มีหน้าที่ถ่ายทอดคุณค่าทางวัฒนธรรม และช่วยให้บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันซึ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ ตามความเคยชิน โดยไม่ต้องเสียเวลาไตร่ตรองไปเสียทุกเรื่อง ค่านิยมที่ต้องการปลูกฝังก็ถ่ายทอดและเก็บไว้ด้วยลักษณะบุคลิกภาพส่วนนี้

1.2 ภาวะความเป็นพ่อแม่ ที่มีความเมตตากรุณา (Nurturing Parent) ซึ่งเรียกย่อๆว่า NP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมือนเป็นพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณาช่วยเหลือ ทะนุถนอมปกป้อง คุ้มครองลูก มีลักษณะโอบอ้อมอารี เห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้กำลังใจ เอื้ออาทร มีน้ำใจต่อผู้อื่น มีท่าทางและวาจาที่แสดงออกให้เห็นถึงความอบอุ่น คอยไต่ถามทุกข์สุขช่วยเหลือความสับสนต่างๆ คอยปลอบโยนและเป็นที่กำลังใจให้ผู้อื่นมีมติจิตและเข้าใจผู้อื่น เป็นที่พึ่งพาของผู้อื่น

2. ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A) เป็นลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคลที่ทำงานโดยใช้หลักแห่งเหตุผล ใช้สติปัญญาในการพิจารณาสิ่งต่างๆ พิจารณาตามสภาพข้อเท็จจริง และตัดสินใจข้อมูลตามที่ได้รับ โดยไม่มีอารมณ์และความรู้สึกเข้ามาเกี่ยวข้อง ดำรงชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นหลัก บุคคลที่มีภาวะความเป็นผู้ใหญ่ปรากฏอย่างเด่นชัด จึงมีลักษณะของผู้ที่รู้จักตนเองตามความเป็นจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา และอภิปรายสิ่งต่างๆอย่างมีเหตุผล ใช้เหตุผลและข้อมูลต่างๆ ในการพยายามปรับภาวะความเป็นเด็กและภาวะความเป็นพ่อแม่ที่บุคคลมีอยู่ในตัวให้เหมาะสม ถูกต้องตามเหตุการณ์และอยู่ในสภาวะที่สมดุล เพื่อให้บุคคลปรับตัวได้ แต่ถ้ามบุคคลใดใช้ภาวะของความเป็นผู้ใหญ่อยู่เสมอ อาจทำให้เขามีบุคลิกภาพคล้ายหุ่นยนต์ที่ปราศจากอารมณ์และความรู้สึก

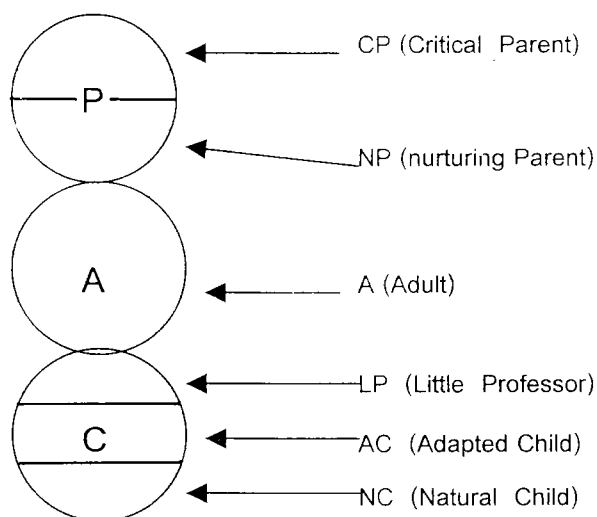
3. ภาวะความเป็นเด็ก (C) เป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่แสดงถึงความเป็นธรรมชาติเป็นความต้องการที่แท้จริง อาจเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้ขัดเกลาแบ่งภาวะความเป็นเด็กออกเป็น 3 ส่วนคือ

3.1 ภาวะความเป็นเด็กเจ้าปัญญา (Little Professor) ซึ่งเรียกกันย่อๆว่า LP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมือนเป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาดมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เริ่มมีการใช้ความคิดและเหตุผลคล้ายกับผู้ใหญ่ เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่แสดงออกถึงลักษณะบางส่วนของความเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น บุคคลที่มีภาวะความเป็นเด็กเจ้าปัญญาอย่างเด่นชัด จึงเป็นผู้ที่รู้ว่าควรจัดการกับบางสิ่งบางอย่างด้วยวิธีการอย่างไรได้ด้วยตนเอง แม้ว่าจะยังคงอยู่ในขอบเขตแห่งโลกของเด็กก็ตาม

3.2 ภาวะความเป็นเด็กที่ได้รับการขัดเกลา (Adapted Child) ซึ่งเรียกกันย่อๆ ว่า AC เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมือนเป็นเด็กที่ได้รับการขัดเกลามาแล้ว ตั้งแต่ครั้งเยาว์วัย จากการอบรมเลี้ยงดูและการสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครองญาติผู้ใหญ่และครู เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่พัฒนาขึ้นเพราะเด็กมีสัมพันธภาพกับพ่อแม่หรือผู้อบรมเลี้ยงดู ทำให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพในส่วนของการเชื่อฟัง ยอมทำตาม อาจเป็นผู้ที่เข้าสังคมได้ดี มีกริยามารยาทเหมาะสมกับกาลเทศะ หรือในทางตรงกันข้ามอาจจะไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะต้องคอยฟังพาดูผู้มีประสบการณ์สูงกว่า คอยให้คำแนะนำอยู่เรื่อยๆ มาจนเคยชิน ตัดสินใจไม่ค่อยเป็น พฤติกรรมต่างๆ จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของบิดา มารดา

3.3 ภาวะของความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) ซึ่งเรียกกันอยู่ๆ ว่า NC เป็น ส่วนของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้ขัดเกลา จึงเป็นส่วนที่แสดงออกถึงอารมณ์และความต้องการที่แท้จริงออกมา อย่างโจ่งแจ้ง ปราศจากการควบคุมตนเอง เช่นอารมณ์สนุกสนาน กระโดดโลดเต้น เมื่อผิดหวังหรือเสียใจก็ ร้องไห้ฟูมฟาย หรืออาละวาด โวยวาย ขี้อาย กลัว ฯลฯ บุคคลที่มีสภาวะของความเป็นเด็กตามธรรมชาติอย่าง เด่นชัด มักจะมีลักษณะที่มีชีวิตชีวา มีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็นและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

โครงสร้างของบุคลิกภาพทั้ง 3 ส่วน ตามความเชื่อของทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถแสดงด้วยแผนผังเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ (อาภา จันทรสกุล, 2535 : 168)

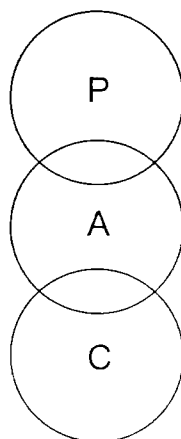


ภาพประกอบ 1 โครงสร้างของบุคลิกภาพ

ขอบเขตของภาวะทางจิตแต่ละประเภท จะมีอาณาเขตแบ่งกันไว้แต่ไม่ได้แบ่งแยกโดยเด็ดขาด หมายความว่าอาณาเขตแต่ละภาวะจะสามารถซึมเข้าหากันได้ซึ่งจะทำให้คนสามารถเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตจากภาวะหนึ่งเข้าสู่ภาวะหนึ่งได้ เส้นแบ่งแยกขอบเขตเป็นเสมือนแผ่นเยื่อบางๆ ที่สามารถซึมเข้าหากันได้เพื่อให้ภาวะทางจิตมีการเปลี่ยนแปลงได้ หากสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปสำหรับบุคคลที่มีประสิทธิภาพสูงการเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตจากประเภทหนึ่ง สู่อีกประเภทหนึ่ง ทำได้รวดเร็ว แต่กับคนบางคน การเปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตกระทำได้ช้า ในลักษณะเดียวกัน คนที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วก็สามารถจะหยุดและระงับการกระทำได้รวดเร็ว แต่คนที่เปลี่ยนแปลงภาวะทางจิตได้ช้าก็จะระงับและยุติการกระทำได้ช้าด้วย พฤติกรรมของคนบางคนสามารถคาดคะเนได้ แต่บางคนไม่สามารถจะคาดคะเนได้ลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่เป็นระเบียบของคน มักจะเกิดจากขอบเขตของภาวะทางจิตแข็งเกินไป บ้างอ่อนเกินไป บ้าง ผิดปกติและมีการซ้ำซ้อนกันบ้าง

ขอบเขตของภาวะทางจิตที่อ่อนแอเกินไป แต่ละภาวะทางจิตจะไม่ปิดสนิทเลยแต่จะมีประตูที่ทำให้ภาวะไหลเข้าหากันได้ การเปลี่ยนแปลงระหว่างภาวะทางจิตของการเป็นเด็ก การเป็นผู้ใหญ่ และการเป็นพ่อแม่ง่ายมากหากได้สิ่งเร้าจากภายนอกแต่เพียงเล็กน้อย บุคคลที่มีลักษณะเช่นนี้ จะมีปัญหาในการ

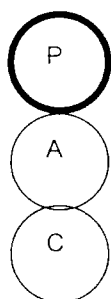
ทำงานและการประกอบอาชีพ เพราะไม่รู้ตัวว่าจะอะไรคือความเหมาะสม ไม่รู้ว่าสิ่งใดควรหรือไม่ควรอย่างไร
ลักษณะของบุคลิกภาพจะเป็นดังนี้ (เสนาะ ตีเยาว์. 2538 : 342)



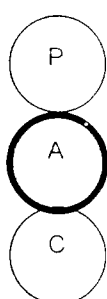
ภาพประกอบ 2 ขอบเขตของภาวะทางจิตที่อ่อนแอ

บุคคลที่มีขอบเขตของภาวะทางจิตอ่อนแอจะมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันมากในขณะเดียวกัน
เพราะได้มีการเปลี่ยนแปลงจากภาวะทางจิตอย่างหนึ่งไปหาภาวะทางจิตอีกอย่างหนึ่งได้ง่ายและรวดเร็วโดย
เฉพาะการควบคุมตัวเองมีน้อย พฤติกรรมคาดคะเนได้ยากและมักจะขาดเหตุผลเสมอๆ

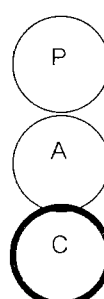
สำหรับขอบเขตภาวะทางจิตที่แข็งแกร่ง เปลี่ยนแปลงจากภาวะทางจิตอย่างหนึ่ง ไปสู่ภาวะ
ทางจิตอีกอย่างหนึ่งทำได้ยากเพราะเส้นกั้นระหว่างขอบเขตปิดสนิทไม่มีประตู หรือช่วงที่จะทำให้ภาวะทางจิต
เคลื่อนไหวเข้าหากันได้ พฤติกรรมของบุคคลจะแข็งเพราะการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกยาก อันเนื่องมา
จากการมีภาวะทางจิตประเภทเดียวที่มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพคนที่มีขอบเขตภาวะทางจิตแข็งอาจเกิดจาก
ภาวะทางจิตเป็นผู้ใหญ่อย่างเดียว ภาวะทางจิตเป็นพ่อแม่อย่างเดียว หรือภาวะทางจิตเป็นเด็กอย่างเดียว
ดังภาพประกอบ 3 (เสนาะ ตีเยาว์. 2538 : 343)



สภาวะความเป็นพ่อแม่
แข็งแกร่งกว่าภาวะความ
เป็นผู้ใหญ่และเด็ก



สภาวะความเป็นผู้ใหญ่
แข็งแกร่งกว่าภาวะความ
เป็นพ่อแม่และเด็ก

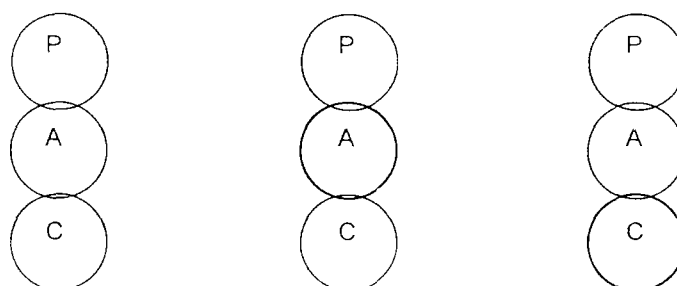


สภาวะความเป็นเด็ก
แข็งแกร่งกว่าภาวะความ
เป็นผู้ใหญ่และพ่อ

ภาพประกอบ 3 ขอบเขตภาวะทางจิตที่แข็ง

ผู้ที่มีขอบเขตของภาวะทางจิตแข็ง นอกจากจะทำให้การเปลี่ยนแปลงจากภาวะทางจิตอย่างหนึ่งไปสู่ภาวะทางจิตอื่น ยากแล้ว จะมีภาวะทางจิตหนึ่งที่มีขอบเขตนามากเป็นพิเศษกว่าภาวะทางจิตที่เหลือ คนที่มีภาวะความเป็นผู้ใหญ่แข็งแกร่งกว่าภาวะความเป็นพ่อแม่และเด็กจะมีพฤติกรรมเหมือนเป็นเครื่องจักร การกระทำทุกอย่างดำเนินไปโดยปราศจากความรู้สึกและขาดความเมตตา จะมีบุคลิกภาพแข็งที่ขาดเสน่ห์ ไม่มีความเป็นธรรมชาติ เคร่งเครียดและขาดความน่าเชื่อถือ ส่วนบุคคลที่มีภาวะความเป็นพ่อแม่แข็งแกร่งกว่าภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และเด็กจะเป็นบุคคลที่น่ารำคาญเพราะไม่ยอมสัมผัสภาวะความเป็นจริงหรือสภาพที่เกิดขึ้น ส่วนบุคคลที่มีภาวะทางจิตของความเป็นเด็กแข็งแกร่งกว่าความเป็นผู้ใหญ่และพ่อแม่จะกระทำทุกอย่างด้วยอารมณ์และความรู้สึกตลอดเวลา

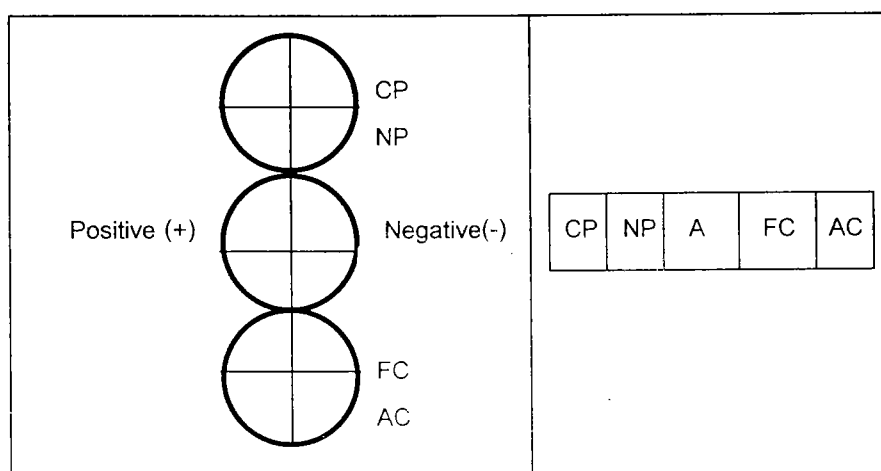
การผสมผสานของภาวะทางจิต บางครั้งการแสดงออกของคนอาจเกิดการสับสนเพราะภาวะทางจิต 2 อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องกับการแสดงออกนั้น การที่คนกล่าวถึงความจริงบางอย่างแต่กลับเกิดความรู้สึกหรือความเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่กล่าวนั้น ในกรณีเช่นนี้จะเกิดการผสมผสานระหว่างภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่กับภาวะทางจิตของความเป็นเด็กเข้าด้วยกันหรือเกิดรู้ไหลระหว่างภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่กับภาวะทางจิตของความเป็นเด็ก การผสมผสานของภาวะทางจิตเกิดขึ้นเมื่อคนพิจารณาปัญหาอย่างหนึ่งด้วยพฤติกรรมของภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่ ความเป็นพ่อแม่และความเป็นเด็กพร้อมๆ กันด้วย การผสมผสานของภาวะทางจิตอาจเกิดขึ้นระหว่างภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่กับภาวะความเป็นพ่อแม่ หรือระหว่างภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่กับภาวะความเป็นเด็ก หรือระหว่างภาวะทางจิตทั้งสามดังรูปต่อไปนี้



ภาพประกอบ 4 การผสมผสานของภาวะทางจิต

การวิเคราะห์บุคลิกภาพด้วยแผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ (Egograms) พรณราย ทรัพย์ะประภา (2533 : 41-43) กล่าวว่า Egograms นั้นเปรียบเทียบกับลายนิ้วมือของคนแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนกันเลยแม้แต่คนเดียวแม้ว่าบางคนอาจจะมีลักษณะอะไรบางอย่างที่คล้ายกันกับผู้อื่นบ้างก็ตาม และแนะนำว่าควรใช้ Egograms นี้ เป็นเครื่องมือในการที่จะพยายามเข้าใจตัวเราเองหรือผู้อื่นให้ดีขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการเปลี่ยนแปลงและความเจริญงอกงามในตัวเราหรือในผู้อื่น ซึ่งดูเซย์ได้แบ่งแยกชนิดต่างๆ ของภาวะบุคลิกภาพไว้รวม 5 ชนิดด้วยกัน โดยใช้ลักษณะเด่นที่สุดเป็นหลัก และแต่ละชนิดก็มี "ชื่อ" (Label) ต่างๆ กัน ดังนี้ ภาวะความเป็นพ่อแม่ที่บังคับควบคุม (Critical Parent Types) ภาวะความเป็นพ่อแม่ที่เมตตากรุณา (Nurturing Parent Types) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Types) ภาวะความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Free Child Types) ภาวะความเป็นเด็กที่เชื่อฟัง (Adapted Child Types) ดูเซย์พัฒนา Egograms จากโครงสร้าง

บุคลิกภาพโดยส่วนรวมแล้วจึงแยกออกมาเป็นส่วนปลีกย่อย โดยออกแบบให้เป็นแผนภูมิแท่ง ซึ่งประกอบ ด้วยภาวะบุคลิกภาพในแนวนอน 5 ลักษณะ ดังโครงสร้าง (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2533 : 42)

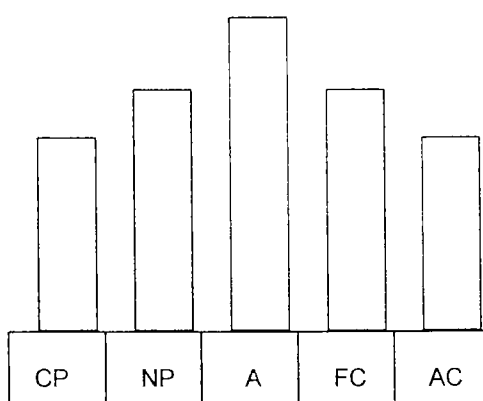


โครงสร้างของบุคลิกภาพ (Berne)

พื้นฐานของ Egogram (Dusay)

ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบโครงสร้างของบุคลิกภาพตามที่ Berne สร้างขึ้น และ Egogram ตามที่ Dusay สร้างขึ้น

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2533-2534 : 68-69) กล่าวว่า Egogram มีได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ไม่มีผู้ใดสรุปว่าแผนภูมิแสดงบุคลิกภาพแบบไหนดีหรือเลวกว่ากัน แต่ แผนภูมิแสดงบุคลิกภาพของคนที่มีบุคลิกภาพดี คือ คนที่มีสุขภาพดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และ มีการปรับตัวที่ดี ควรมีความสมดุลย์ของแต่ละภาวะตัวตนหรือภาวะทางจิต คือมีลักษณะของแผนภูมิรูประฆังคว่ำ (Bell-Shaped Egogram)



ภาพประกอบ 6 แผนภูมิแท่งแสดงบุคลิกภาพรูป Bell-Shaped

จากการวิเคราะห์โครงสร้างของบุคลิกภาพ สรุปได้ว่า โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วย บุคลิกภาพ 3 ส่วน คือส่วนที่มีภาวะความเป็นพ่อแม่ (Parent Ego State) ส่วนที่มีภาวะเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) และส่วนที่มีภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) บุคคลจะมีส่วนใดมากน้อยสามารถสังเกตและวิเคราะห์ได้โดยการพูดและการแสดงออก ทั้งภาษาคำพูด ท่าทาง ประโยชน์ของการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพทำให้ทราบว่าทำไม หรืออะไร เป็นตัวทำให้เราหรือเขาเป็นเช่นนั้น

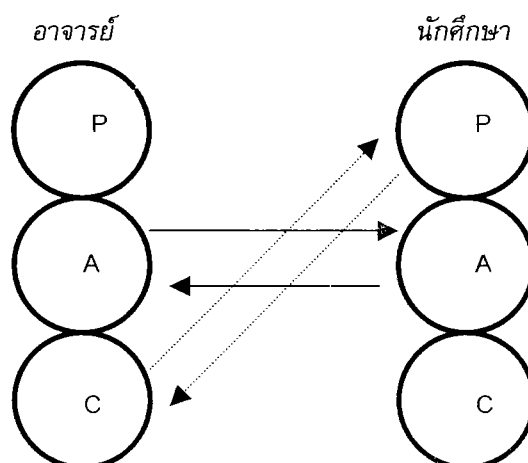
ภาวะของบุคลิกภาพในแต่ละส่วน (P,A,C) ต่างก็มีอาณาเขตส่วนตน (Ego Boundary) นอกจากนี้ ภาวะของบุคลิกภาพในแต่ละส่วนยังถ่ายทอด เปลี่ยนแปลงไปมาหากันได้ ดังนั้นบุคคลที่มีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ จะมีการปรับเปลี่ยนภาวะของบุคลิกภาพที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ซึ่งจะทำให้บุคคลนี้ปรับตัวได้ดี ตรงกันข้ามกับบางคนที่มีการรับรู้ที่ไม่มีประสิทธิภาพ จะมีการปรับเปลี่ยนภาวะของบุคลิกภาพให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมได้ช้าหรือไม่ได้เลย ดังนั้นจึงมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสม หรือผิดปกติ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 168)

2.1.4.2 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 147-148) กล่าวว่า การที่จะเข้าใจในพฤติกรรมของบุคคลนั้น จำเป็นจะต้องอาศัยการวิเคราะห์สื่อสัมพันธ์ (Transactional Analysis) เป็นหลักทั้งนี้เพราะ การที่บุคคลจะได้มาซึ่งความเอาใจใส่ (Stroke) ที่เขาต้องการก็โดยการสื่อสารกับบุคคลอื่น และการสื่อความหมายนั้นอาจสื่อออกไปในรูปแบบของสภาวะความเป็นเด็ก (Child Ego State) หรือสภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult Ego State) หรือสภาวะของความเป็นบิดามารดา (Parent Ego State) ก็ได้

ไวลแลมส์และบราวน์ (บัญญัติ ยงยวน. 2530 : 27 ; อ้างอิงจาก Woollams and Brown. 1979. *The Total Handbook of Transactional Analysis*) กล่าวถึงการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่า หมายถึงการวิเคราะห์การแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร หรือความเอาใจใส่ระหว่างบุคคลสองคน โดยมีการเข้าและการตอบสนองจากภาวะบุคลิกภาพหนึ่งไปยังอีกภาวะบุคลิกภาพหนึ่ง หรืออาจจะยุ่งยากซับซ้อนกว่านั้นคือ สื่อสารกันจากภาวะบุคลิกภาพมากกว่า 2 บุคลิกภาพ

ธีระ ประพตกิจ (2531 : 387) กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาพบกัน ดังนั้น ถ้าบุคคล 2 คนคุยกัน ก็หมายความว่ามีความสัมพันธ์กันถึง 6 ภาวะ คือ คนละ 3 ภาวะ การปฏิสัมพันธ์ตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็หมายถึงเพียงการสื่อสารที่มีสิ่งเร้าและการตอบสนองระหว่างบุคคลที่มีภาวะตัวตนคนละ 3 ลักษณะ ในการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวจะมีระดับเกิดขึ้น 2 ระดับ คือ ระดับสังคม (Social Level) และระดับจิตวิทยา (Psychological Level) ในระดับสังคมเป็นการปฏิสัมพันธ์ที่เปิดเผย มองเห็นได้จากพฤติกรรมภายนอกและระดับจิตวิทยาเป็นการปฏิสัมพันธ์ของความรู้สึกหรือสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในใจ ลักษณะการปฏิสัมพันธ์ 2 ระดับสามารถแสดงให้เห็นภาพได้โดยให้ลูกศรเส้นทึบแทนการปฏิสัมพันธ์ระดับสังคม เส้นไขว่ปลาแทนการปฏิสัมพันธ์ระดับจิตวิทยา ดังภาพประกอบ 7 (ธีระ ประพตกิจ. 2531 : 387)



ภาพประกอบ 7 แสดงสัญลักษณ์การติดต่อสัมพันธ์ระดับสังคมและระดับจิตวิทยา

จำเนียร ชวงโชติ (2533-2534 : 10) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อกันระหว่างบุคคล 2 คน ในแนวของ TA ก็คือ การศึกษาวินิจฉัยว่า ขณะที่บุคคลหนึ่งพูดกับอีกบุคคลหนึ่งในการติดต่อกันนั้น เขาใช้ภาวะทางจิตหรือบุคลิกภาพ (Ego State) แบบใด และเมื่ออีกคนหนึ่งตอบโต้มา เขาตอบโต้มาด้วยการใช้บุคลิกภาพแบบใด

ภุชญา ศักดิ์ศรี (2534 : 509) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะทำให้บุคคลสามารถทราบและทำความเข้าใจ Ego State ของตนเองและของอีกฝ่ายหนึ่งในการติดต่อสื่อสารว่าเป็นแบบใด ตลอดจนทราบแนวทางที่จะปรับตัวเองให้เข้ากันได้ หรือสอดคล้องกับของอีกฝ่ายหนึ่งได้

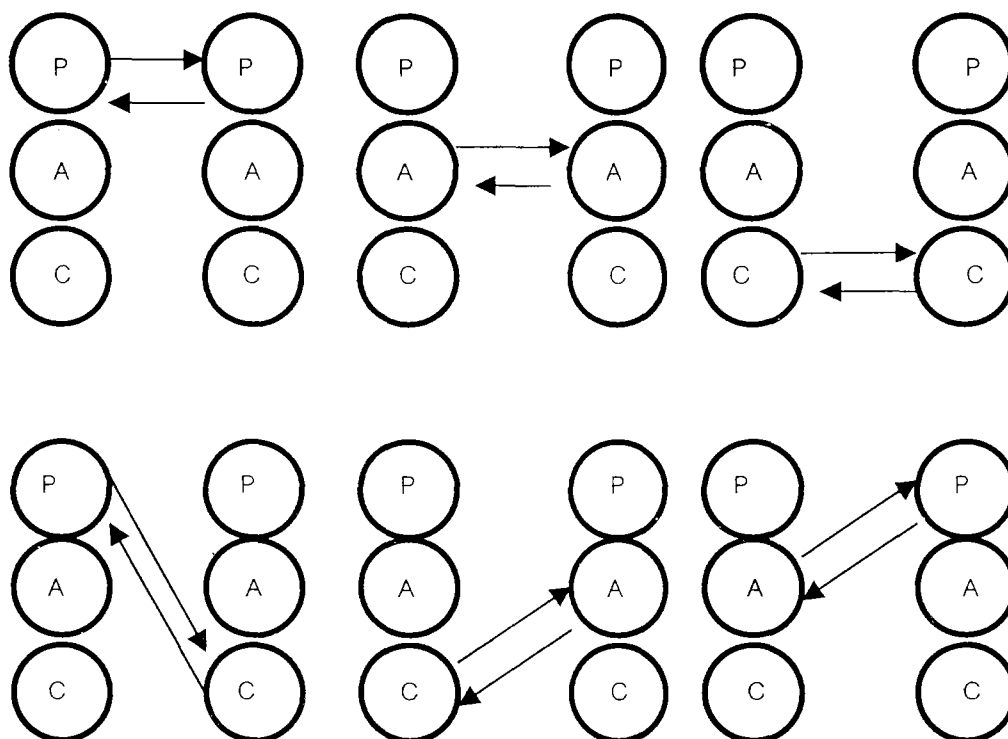
นายศิลป์ เขียวชาญวัฒน์ (2536 : 26) กล่าวว่า การเจรจาหรือสื่อสารโต้ตอบด้วยวิธีอื่นระหว่างบุคคล อาจแบ่งออกเป็น 3 แบบ ซึ่งจะวิเคราะห์ด้วยการใช้สัญลักษณ์ 3 วงกลมอยู่ทางซ้ายมือ หมายถึงผู้ส่งสารก่อน 3 วงกลมทางขวามือ หมายถึงผู้ตอบโต้ และให้ลูกศรแทนการสื่อสาร

เสนาะ ดีเยาว์ (2538 : 352) กล่าวว่า การสื่อสารของคนนั้น ไม่ใช่เป็นเพียงการแลกเปลี่ยนข้อมูลหรือข่าวสารระหว่างกันเท่านั้น แต่ยังสื่อสารความรู้สึกระหว่างกันอีกด้วย กล่าวคือ คนที่สื่อสารกันจะมีความเข้าใจความรู้สึกระหว่างกันหรือคนได้นำเอาภาวะทางจิตของแต่ละคนเข้ามาเกี่ยวข้องกับการสื่อสารนั้นด้วย กิจกรรมที่คนทำการสื่อสารกันไม่ว่าจะเป็นระหว่าง 2 คน หรือระหว่างคนหลายคนด้วยกัน เรียกว่า Transaction การเกิดขึ้นของการสื่อสารนั้นเป็นสิ่งที่กระตุ้นและการตอบสนองของบุคคลนั้นในรูปแบบที่เป็นคำพูดและไม่เป็นคำพูด

รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ มีรายละเอียดดังนี้ (เสนาะ ดีเยาว์, 2538 : 354-369)

1. การติดต่อสื่อสารแบบ “สอดคล้องกัน” หรือ “เป็นมิตร” หรือ “รับกัน” หรือ “ไม่ขัดแย้งกัน” หรือ “แบบถ้อยทีถ้อยอาศัย” (Complementary or Parallels Transactions) เป็นการติดต่อสัมพันธ์ที่การตอบสนองที่ได้รับเป็นไปตามที่คาดหวัง หมายถึง บุคคลทั้งสองฝ่ายที่กำลังติดต่อกันได้ช่วยกันให้การติดนั้น

สมบูรณ์ได้เรื่องราว ตามที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดต้องการเกิดขึ้น เมื่อผู้ส่งสารได้รับการตอบโต้หรือปฏิกิริยา (Response) ตรงกับบุคลิกภาพที่คาดหวังไว้เป็นการส่งข่าวที่ผู้ส่งข่าวสามารถคาดคะเนพฤติกรรม การตอบสนองจากอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างถูกต้องแน่นอน เป็นการสื่อสารที่ผู้ส่งข่าวคาดคะเนคำตอบได้ล่วงหน้า เป็นการสื่อสารที่เส้นทางการส่งข่าวและรับข่าวขนานกัน การเขียนไดอาแกรมจะแสดงด้วยลูกศรขนานกันดังนี้

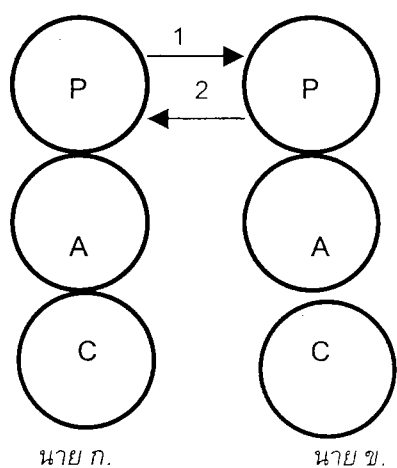


ภาพประกอบ 8 แสดงลักษณะการติดต่อสื่อสารแบบ Complementary Transactions

การติดต่อกันของคนทั้งสองจะดำเนินไปเรื่อยๆ ราบรื่นเท่าที่การพูดคุยยังคงเป็นไปอย่างเป็นมิตร จากเรื่องหนึ่งเปลี่ยนไปอีกเรื่องหนึ่ง ความรู้สึกของบุคคลทั้งสองเมื่อเลิกการติดต่อกันไปแล้ว จะเป็นไปในทางบวก ไม่มีความขุ่นข้อง ไม่สงสัย ไม่โกรธเคืองกัน หรือเกิดความรู้สึกว่า ฝ่ายหนึ่ง "ชนะ" อีกฝ่ายหนึ่ง "แพ้" หากแต่จะมีความเป็นมิตรเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน และเกิดความสัมพันธ์ที่ติดต่อกัน ลักษณะของการสื่อสารที่สอดคล้องกันอาจเกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ

1.1 การสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่าย ที่ต่างก็อยู่ในภาวะทางจิตอย่างเดียวกัน บุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตเดียวกัน จะพูดกันด้วยความรู้สึกอย่างเดียวกันหรือพูดด้วยภาษาเดียวกันจึงทำให้เข้าใจกันง่าย

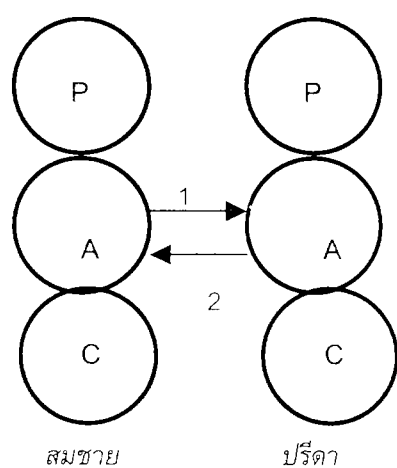
1.1.1 การสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นพ่อแม่ (Parent-parent Transaction) ดังแสดงในภาพประกอบ 9



นาย ก : เด็กสมัยนี้ไม่มีความเคารพผู้ที่เป็นผู้ใหญ่
นาย ข : นั่นนะซี เห็นทีจะต้องมีการอบรมกันใหม่

ภาพประกอบ 9 การสื่อสารที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นพ่อแม่

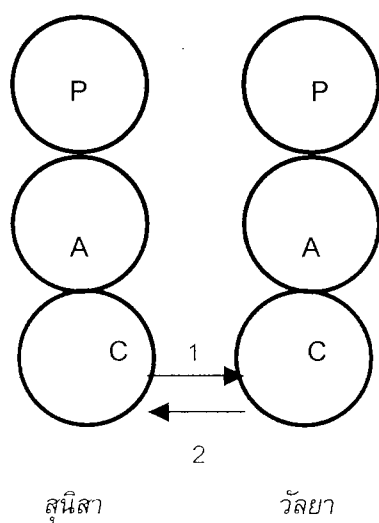
1.1.2 การสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะทางจิตของความเป็นผู้ใหญ่ (Adult-Adult Transaction) ดังแสดงในภาพประกอบ 10



สมชาย : วันจันทร์เวลา 9 น. ว่างใหม่เราจะนัดประชุม
ปรีดา : วันจันทร์หรือครับ ผมว่างพอดี
สมชาย : คุณเอารายงานการผลิตเข้าประชุมด้วย
ปรีดา : ครับ ขอบคุณที่เตือนไมเช่นนั้นผมอาจลืม

ภาพประกอบ 10 การสื่อสารที่อยู่ในภาวะทางจิตความเป็นผู้ใหญ่

1.1.3 การสื่อสารระหว่างบุคคลที่อยู่ในภาวะจิตของความเป็นเด็ก (Child-Child Transaction) ดังแสดงในภาพประกอบ 11

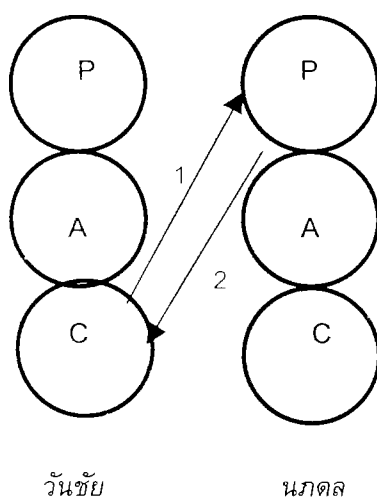


สุนิสา : เราไปเดินดิสโกกันไหมละ

วัลยา : ตกลง...กำลังคิดอยู่เหมือนกัน

ภาพประกอบ 11 การสื่อสารที่อยู่ในภาวะทางจิตความเป็นเด็ก

1.2 การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีภาวะทางจิตต่างกัน แต่สามารถคาดคะเนคำตอบจากอีกฝ่ายหนึ่งได้ การสื่อสารลักษณะนี้ ผู้ส่งข่าวมีการคาดหมายที่จะได้รับการตอบสนองจากผู้รับข่าวตามที่ต้องการ จึงทำให้การสื่อสารราบรื่นและสามารถเข้ากันได้ ดังแสดงในภาพประกอบ 12

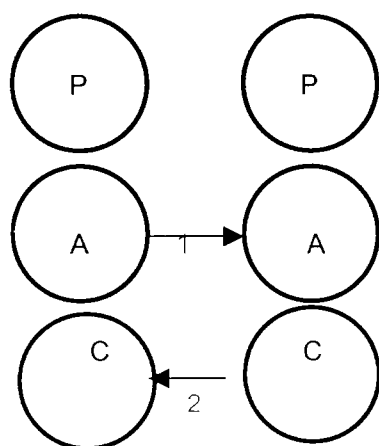


วันชัย : หัวหนาคิดว่าที่ผมทำใช้ได้ไหมครับ

นพดล : ไม่ต้องห่วง เธอทำได้ดีมาก

ภาพประกอบ 12 การสื่อสารที่มีภาวะทางจิตต่างกัน

1.3 การสื่อสารที่สอดคล้องกันแบบเส้นทางของการสื่อสารสอดคล้องกัน แต่เนื้อหาหรือข้อความในการสื่อสารไม่สอดคล้องกัน ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 13



พยาบาล ก. : นี่เป็นรายงานเรื่องโรคที่ค้นพบใหม่
ที่วงการแพทย์กำลังสนใจอยู่

พยาบาล ข. : ทำไมเราไม่ออกไปหาอะไรทาน
ฉันรู้สึกเบื่อกับเรื่องนี้จะฟังเรื่องนี้ต่อไป

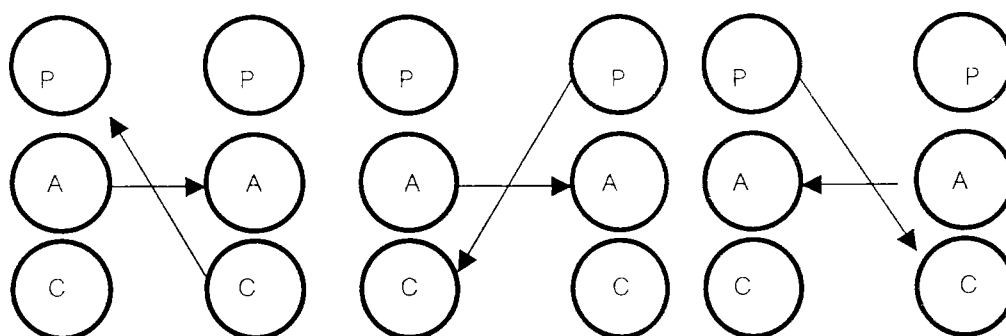
พยาบาล ก.

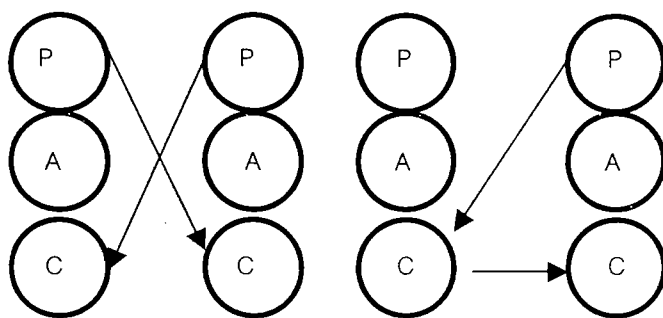
พยาบาล ข.

ภาพประกอบ 13 การสื่อสารที่สอดคล้องกัน แต่เนื้อหาไม่สอดคล้องกัน

ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีประโยชน์จะเป็นไปในรูปแบบของ Complementary Transactions เพราะไม่ทำลายความรู้สึก หรือทำให้เกิดความขัดแย้งทางจิตขึ้น และภายหลังจากการสื่อสารสัมพันธ์ก็ไม่มีปัญหาค้างในใจ ในชีวิตประจำวันการสื่อสารทางสังคมทั่วไป มักเป็นไปแบบ Complementary Transactions ในลักษณะที่เรียกว่า บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น

2. การติดต่อสื่อสารแบบ “ขัดแย้งกัน” หรือ “ไม่เป็นมิตร” หรือ “แบบไขว้กัน” (Crossed Transactions) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กันโดยฝ่ายหนึ่งได้รับการตอบสนองที่ไม่ตรงกับที่คาดหวัง สถานการณ์ของการสื่อสารเกิดขึ้นระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายที่ตอบโต้กันด้วยสภาวะทางจิตคนละอย่าง และเส้นทางของการสื่อสารขัดแย้งกันหรือตัดกัน การตอบสนองของการสื่อสารตรงกันข้ามกัน การเขียนไดอาแกรมจะเขียนด้วยลูกศรตัดกัน และไม่ขนานกัน ดังนี้

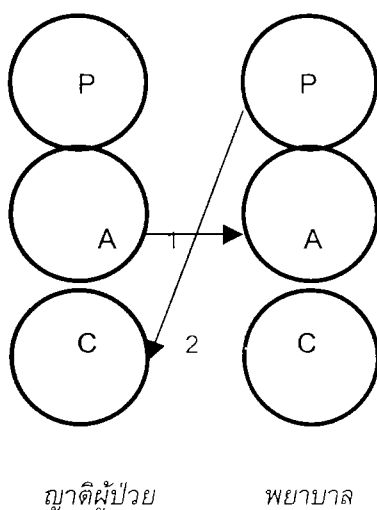




ภาพประกอบ 14 แสดงลักษณะการติดต่อสื่อสารแบบ Crossed Transactions

การสื่อสารสัมพันธ์แบบนี้ มักจะก่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพในทางลบ ซึ่งก่อให้เกิดความไม่เข้าใจกันหรือไม่ความเป็นศัตรูกัน ผลที่สุดก็คือการสื่อสารยุติลง ไม่อาจทำให้การสื่อสารดำเนินต่อไปได้ ลักษณะของการสื่อสารที่ขัดแย้งกันอาจเกิดขึ้นใน 2 ลักษณะคือ

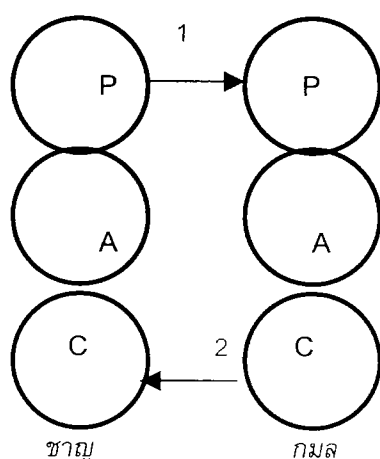
2.1 การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้งที่ลูกศรตัดข้ามกัน ดังในภาพประกอบ 15



ญาติผู้ป่วย : ดูจากอาการ ไม่รู้ว่าพ่อผมจะตหรือเปล่า
พยาบาล : คุณไปนั่งรอทางโน้น พุดไปก็มีช่วยให้ดีขึ้น
เฮ้อ....คนต่อไป เป็นอะไรมา

ภาพประกอบ 15 การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้งกันที่ลูกศรตัดข้ามกัน

2.2 การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้งกันที่ลูกศรไม่ตัดข้ามกัน ก่อสารสัมพันธ์อาจจะไม่ตัดข้ามกัน แต่ลักษณะการสื่อสารสัมพันธ์ไม่ได้รับการตอบสนองตรงตามที่ต้องการคาดหวังไว้ หรือ ต้องการเป็นลักษณะการสื่อสารสัมพันธ์ที่ไม่สอดคล้องกัน จึงมีลักษณะคล้ายๆ กับ “ถามงตอบอย่าง” หรือ “พูดกันไม่รู้เรื่อง” ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 16



ชาญ : คุณสมชาย ซึ่งเป็นหัวหน้ากองคนใหม่นี้ทำงาน
ไม่ได้เรื่องเลยนะ

กมล : ผมไม่มีข้อมูลอะไรมาสนับสนุนเหตุผลในข้อนี้เลย

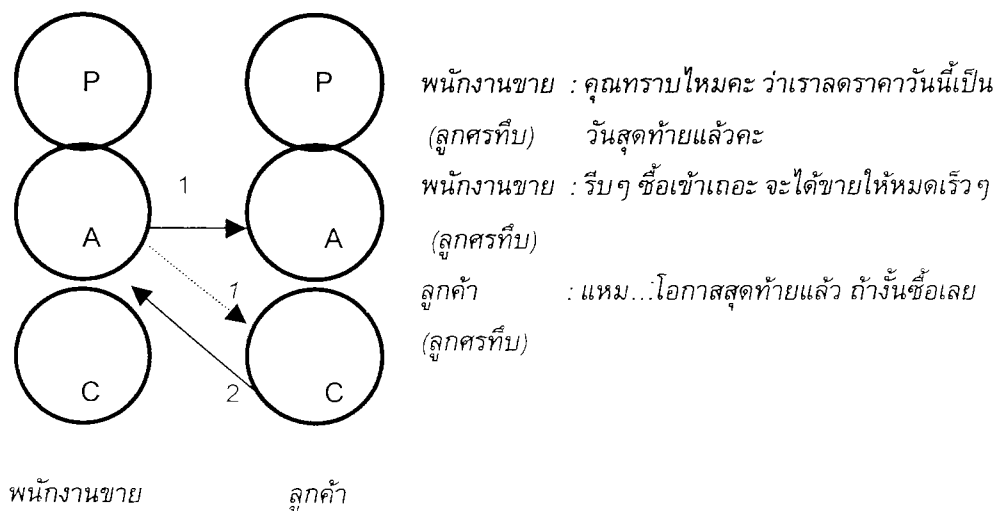
ภาพประกอบ 16 การติดต่อสัมพันธ์แบบขัดแย้งที่ถูกรับไม่ติดข้ามกัน

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า Crossed Transactions ทำให้การสื่อสารสัมพันธ์ติดขัด สะดุด หรือบางครั้งหยุดชะงัก มักก่อให้เกิดความรู้สึกทางด้านลบ แต่ Crossed Transactions ก็มีประโยชน์ที่ช่วยท้าทายให้ผู้สื่อสารสัมพันธ์ด้วย ได้ใช้ Ego State อื่นๆ ในการคิด การแสดงออกบ้าง และในสถานการณ์ที่ผู้สื่อสารต้องการจะให้การสื่อสารจบลงโดยเร็วเมื่อผู้บริหารต้องการที่จะตัดสินใจปัญหาบางอย่างด้วยตนเอง โดยไม่ต้องการให้คนอื่นร่วมตัดสินใจหรือเมื่อการตัดสินใจนั้น บุคคลอื่นไม่กล้ากระทำด้วยตนเอง

3. การติดต่อสื่อสารแบบ “ซ่อนเร้น” หรือ “มีนัยเคลือบแฝง” หรือ “ใส่หน้ากากเข้าหากัน”

(Ultior or Hidden Transaction) ในการสื่อสารมีลักษณะเป็นไปตามแบบฉบับของสังคมและแฝงนัยยะทางด้านจิตใจ เป็นการสื่อข้อความที่ผู้สื่อแสดงความหมายออกมาอย่างหนึ่ง แต่แฝงถึงสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริงอีกอย่างหนึ่งเอาไว้ ลักษณะการสื่อข้อความดังกล่าวจะพบเห็นได้ในวงการธุรกิจสังคม การใช้วิธีการสื่อสารสัมพันธ์ที่แฝงนัยยะที่ต้องการแท้จริงเอาไว้ (Ultior Transaction) นี้ ผู้สื่อข้อความจะทราบถึงสิ่งที่เขาได้แสดงออก (Overt Behavior) และทราบถึงความต้องการที่แท้จริงที่ตนได้ซ่อนไว้ (Covert Behavior) วิธีการนี้ มิใช่ว่าจะเป็นวิธีการที่ไม่ซื่อตรงเสมอไป แต่เป็นวิธีการที่จะเชิญชวนให้อีกฝ่ายหนึ่งกระโดดเข้ามาเล่นเกมร่วมกันเพื่อให้ได้ผลตามที่เขาต้องการ เพราะผู้สื่อสารทราบว่าเขาแสดงออกเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับเปิดเผยได้เป็น Social Message ส่วนความต้องการที่แท้จริงนั้นเปิดเผยโดยตรงไม่ได้ แต่เป็นความต้องการที่เขาตระหนักอยู่แก่ใจ เป็น Psychological Message อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ใช้การสื่อสารสัมพันธ์ที่มีนัยเคลือบแฝงต้องการให้ผู้ที่ยื่นสื่อสารด้วยตอบสนองความต้องการในระดับจิตวิทยา (Psychological Level) ของตน ซึ่งการติดต่อแบบนี้มีลักษณะคล้ายแบบสอดคล้องกัน คือดูเหมือนว่าทั้งสองฝ่ายพูดคุยติดต่อกันอย่างราบเรียบเป็นมิตร แต่ถ้าสังเกตท่าทาง สายตา น้ำเสียง เข้าทำนองปากพูดออกมาอย่างหนึ่ง จริงๆ แต่ในใจคิดอีกอย่าง เข้าทำนอง “ปากปราศรัย น้ำใจเหือดคอ” หรือ “ปากอย่างใจอย่าง” หรือ “ปากว่าตาขยิบ” ความรู้สึกของบุคคลที่ติดต่อกันแบบนี้ จะไม่ไว้วางใจกัน ไม่จริงใจต่อกัน มีอะไรซ่อนเร้นปิดบัง ไม่ต้องการให้คนอื่นรู้ ซึ่งบางครั้งในสังคมจำเป็นต้องใช้การติดต่อแบบนี้ เพื่อรักษามารยาท หรือเพื่อสวมหน้ากากเข้าหากัน สำหรับการสื่อสารนี้จะมีสองลักษณะย่อยๆ คือ

3.1 Angular Transaction เป็นการสื่อสารจากสภาวะของบุคคล สภาวะหนึ่งในสู่สภาวะของบุคคลสองสภาวะ เกิดขึ้นเมื่อผู้ส่งข่าวสาร 2 ชนิด ทั้งโดยวาจาและสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจ ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 17

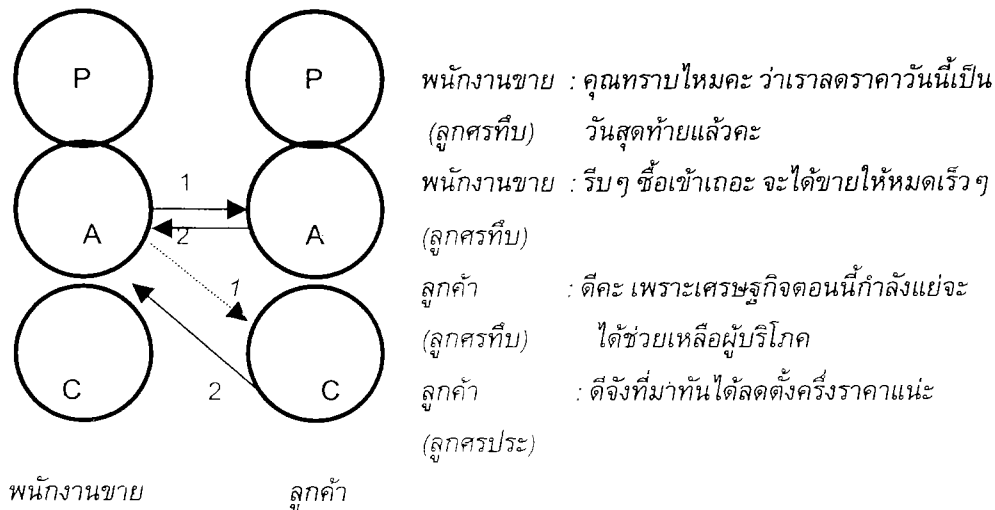


ภาพประกอบ 17 การติดต่อสัมพันธ์แบบ Angular Transaction

จากการสนทนาพนักงานขายติดต่อกับลูกค้าโดยใช้ 2 Ego State และลูกค้าตอบสนองโดยใช้เพียง Ego State เดียวเท่านั้น เรียกว่า Angular Transaction โดยพนักงานขาย ส่ง Social Message จาก Adult Ego State ไปยัง Adult Ego State ของลูกค้าและในขณะเดียวกันพนักงานขายก็ส่ง Psychological จาก Adult Ego State ไปตกเบ็ด Child Ego State ของลูกค้า ซึ่งลูกค้าก็ติดเบ็ดพนักงานขาย Duplex Transaction เป็นการสื่อสารจากสภาวะของบุคคลสภาวะหนึ่งไปสู่อีกสภาวะหนึ่ง โดยมีความหมายแฝงที่เป็นการสื่อสารจากสภาวะของบุคคลสภาวะอื่นๆ ได้ตอบกันเกิดขึ้นเมื่อผู้ส่ง ส่งข่าวสาร 2 ชนิด ทั้งโดยวาจา และสิ่งที่ซ่อนอยู่ในใจและผู้รับข่าวสาร มีการส่งข่าวสาร 2 แบบด้วย ซึ่งมีลักษณะของการติดต่อสื่อสาร 2 ลักษณะ คือ

3.2.1 การติดต่อสัมพันธ์ Duplex Transaction แบบไม่ขัดแย้งกัน ดังตัวอย่างในภาพ

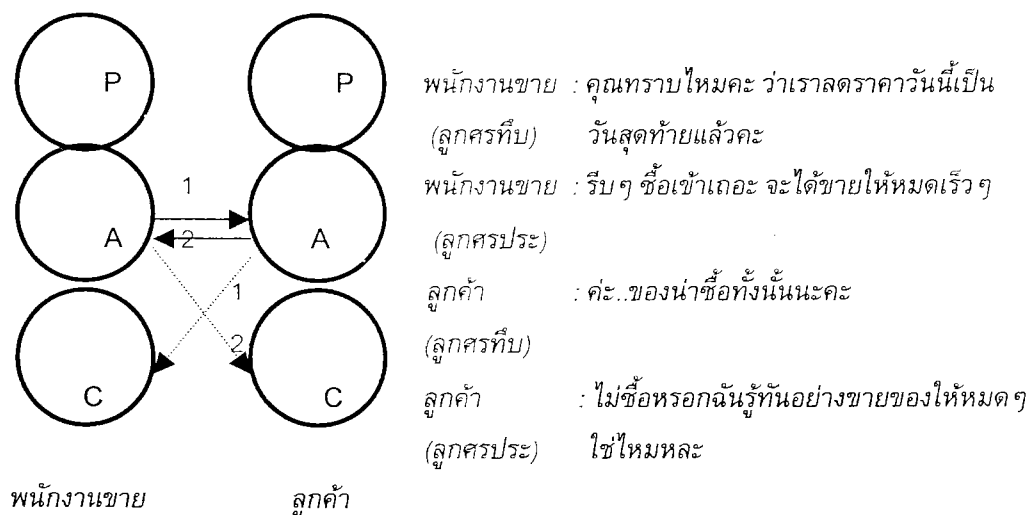
ประกอบ 18



ภาพประกอบ 18 การติดต่อสัมพันธ์ Duplex Transaction แบบไม่ขัดแย้งกัน

จากการสนทนา พนักงานขายและลูกค้า นั้น แต่ละคนจะใช้ 2 Ego State ในการติดต่อ เรียกว่า Duplex Transaction ลูกศรทึบเป็นการติดต่อในลักษณะ Social Message ส่วนลูกศรประ หมายถึง Psychological Message และจะมีลักษณะเป็น Complementary Transaction เพราะความต้องการที่แท้จริงในระดับจิตวิทยาได้รับการตอบสนอง

3.2.2 การติดต่อสัมพันธ์ Duplex Transaction แบบขัดแย้ง ผู้รับตอบสนองแต่เฉพาะ Social Message จะเป็น Crossed Transaction ดังตัวอย่างในภาพประกอบ 19



ภาพประกอบ 19 การติดต่อสัมพันธ์ Duplex Transaction แบบขัดแย้งกัน

จากการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บุคคลควรรู้จักและเข้าใจ การสื่อสารแบบต่างๆ อย่างลึกซึ้ง เพื่อจะทำให้รู้ว่าการสื่อสารของเขาและบุคคลอื่นนั้น เป็นไปในรูปแบบและ ลักษณะ เพื่อให้เขาสามารถวิเคราะห์แยกแยะได้ และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงการสื่อสารของตน เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และเลือกใช้การสื่อสารในแบบต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มา ปรับใช้ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และสถานการณ์ต่างๆ ที่เผชิญอยู่

2.1.4.3 การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Game Analysis)

คอเรย์ (Corey, 1991 : 155) กล่าวว่า เกมเป็นอนุกรมของการติดต่อสัมพันธ์ ซึ่งตอนจบจะ มีความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับผู้เล่นอย่างน้อยที่สุดหนึ่งคน ธรรมชาติของเกมจะมีแบบแผนเพื่อป้องกันการ โกล้ลขัด

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2531 : 106) กล่าวว่า เกมเป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวเผิน และเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้โอกาสได้พบปะสังสรรค์ ได้ เล่นตามบทบาทที่ตนต้องการจะแสดง เกมทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นเกมหมากรุกที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน เพื่อฆ่า เวลา หรือเกมทางจิตวิทยา หรือเกมชีวิตต่างก็มีการเริ่มต้น มีกติกา มีสิ่งตอบแทนหรือรางวัล ในการเล่นเกม คนเรามักจะคาดหวังที่จะได้รับสิ่งตอบแทน (Payoff) จากการเล่นเกม ซึ่งสิ่งตอบแทนจากการเล่นไม่จำเป็นจะ ต้องเป็นวัตถุสิ่งของ แต่อาจจะเป็นความรู้สึกต่างๆ ที่ได้รับจากการเล่นเกม หรืออาจจะเป็นความรู้สึกในทาง บวก หรือความรู้สึกในทางลบก็ได้

หลุย จ้าปาเทศ (2533 : 113-114) กล่าวว่า เกมในเชิงจิตวิทยา (Psychological Game) มี ลักษณะคล้ายเกมทั่วไป แต่ผลลัพธ์ (Payoff) จะไม่ก่อให้เกิดความสนุกสนานอย่างเกมอื่นๆ ผลลัพธ์จะออกมา ในรูปของ ความกลัว ความโกรธ ความเคียดแค้น ความเศร้า ฯลฯ กับผู้ที่เล่นเกม ไม่ว่าผู้เล่นจะรู้ตัวหรือไม่ ก็ตาม สรุปก็คือการเล่นเกมนี้อาจเป็นสิ่งที่ไม่ดี คนที่ชอบเล่นมักเป็นคนที่มีปัญหาทางจิตใจ มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เป็นอยู่และพื้นฐาน (Background) ทางครอบครัวของบุคคลนั้น

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 309) กล่าวว่า เกมคือวิธีการที่บุคคลพยายามเอาประโยชน์จาก บุคคลอื่นเพื่อให้ได้รับการใส่ใจ (Stroke) ที่ตนเองพอใจ ผู้ที่เล่นเกมจะพยายามหาทางดึงให้อีกฝ่ายหนึ่งเข้ามา ร่วมเล่นเกมด้วย ซึ่งอาจเป็นการแสดงออกด้วยคำพูดหรือการกระทำก็ได้และในที่สุดเกมจะจบลงด้วยการดุด่า ว่ากล่าว ดูถูก เหยียดหยาม หรือประณามอย่างที่ไม่ถึง เพราะในระหว่างการเล่นเกมจะมีการกระทำ หรือ พุดจาโต้ตอบกันไปมาและบางคนใช้เวลาเล่นเกมที่ยาวนานกว่าเกมจะยุติลง ซึ่งทำให้ได้รับการเอาใจใส่เป็น อย่างมาก แต่ความเอาใจใส่ที่ได้นี้ค่อนข้างเป็นไปในทางลบ เนื่องจากความรู้สึกของผู้เล่นจะเต็มไปด้วย อารมณ์โกรธ ไม่จริงใจ และไม่มีความรักใคร่

อาภา จันทรสกุล (2535 : 191-192) กล่าวว่า เกมทางจิตวิทยาเป็นเกมชีวิตที่เล่นกันโดย ไม่รู้สึกตัว ในการเล่นเกมจะมีคนเล่นอย่างน้อย 2 คนขึ้นไป และมีลักษณะพื้นฐานดังนี้คือ เมื่อพิจารณาอย่าง ผิวเผิน การสื่อสารสัมพันธ์จะเป็นไปในแบบที่ไม่ขัดแย้งกัน เพราะเป็นรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่สังคมยอมรับ จากการวิเคราะห์จะพบว่า การสื่อสารสัมพันธ์ที่แท้จริงเป็นแบบที่มีนัยเคลือบแฝง ซึ่งเป็นความต้องการที่ แท้จริงซ่อนเร้นอยู่และมีผลทางลบ เพราะการเล่นเกมนั้นวัตถุประสงค์ที่แท้จริงจะเป็นความรู้สึกสะใจ ความรู้ สึกชนะ ความรู้สึกเป็นผู้ถูกต้อง ความรู้สึกสมน้ำหน้าตนเอง ฯลฯ เกมเป็นสิ่งที่เล่นกันซ้ำๆ ซากๆ ถ้าสังเกตจะ เห็นว่าผู้เล่นเกมมักใช้คำพูด กิริยา ซ้ำๆ ซากๆ เปลี่ยนไปแล้วแต่สถานการณ์หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้เล่นเกม เล่นเพื่อต้องการให้ความรู้สึกซ่อนเร้นที่มีอยู่ได้รับการยอมรับตอบสนอง จึงทำซ้ำๆ ในชีวิตประจำวันเราจะ

พบว่า บุคคลเล่นเกมทางจิตวิทยาด้วยระดับความรุนแรงแตกต่างกันตามกาลเทศะ เกมบางอย่างเล่นเพื่อความสนุกสนาน ฆ่าเวลา แก้เบื่อ เช่น การเล่นเกมของหญิงสาว การทำตัวให้น่าคุ้มครองช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้ของหญิงสาว แต่เกมบางอย่างมีความรุนแรงมากอาจจบลงโดยการฆ่าตัวตาย การเข้าโรงพยาบาล หรือเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

ปริญญ์ ปราชญานุพร (2536 : 67) ได้ให้ความหมายของเกมว่า เป็นการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งเกิดจากการกระทำที่ซ้ำๆ หรือบ่อยๆ และมองดูผิวเผินว่าเป็นการกระทำที่ถูกต้องสมเหตุสมผล ทว่าซ่อนเร้นไว้ด้วยแรงกระตุ้นบางอย่างภายใน ทั้งนี้เพื่อให้ความสัมพันธ์นั้นนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายตามที่บุคคลได้วางแผนและคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าเป็นอย่างดี

เกมทางจิตวิทยา เป็นรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นการติดต่อสัมพันธ์แบบผิวเผิน และเป็นกิจกรรมทางสังคมที่ให้โอกาสคนได้พบปะสังสรรค์ โดยจะมีส่วนร่วมประกอบพื้นฐาน ดังนี้

- มีรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์แบบรับกัน เป็นเบื้องต้น
- มีรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์แบบแอบแฝงซ่อนอยู่ในใจและมีผลลัพธ์เป็นลบ

ความต้องการด้านจิตใจของคนเราแสดงออกมาในรูปแบบการแสวงหาการยอมรับซึ่งจะได้มาโดยการสร้างสื่อสัมพันธ์กับคนอื่น รูปแบบของเกมทางจิตวิทยาที่จะเรียงจากผู้ที่ใช้ ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นน้อยที่สุด ไปหารูปแบบที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด คือ

1. การเลิยงหนี (Withdrawal) เกิดขึ้นจากบุคคลที่ไม่อยากสัมพันธ์กับใครบางคนอาจใช้วิธีการที่เลิยงหนีโดยตัวปรากฏอยู่ แต่ไม่รับรู้ไม่สนใจสภาพแวดล้อม
2. พิธีการ (Rituals) เป็นการสื่อสารกับบุคคลอย่างมีแบบแผนพิธีการ เช่น การทักทาย โคงให้ยกมือไหว้ ยิ้มให้กัน ฯลฯ
3. การพูดคุยสนทนา (Pastimes) เป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาสาระเพิ่มขึ้น แต่การสัมพันธ์ก็ไม่ลึกซึ้งนัก เช่น การคุยกันในเรื่องกีฬา ดินฟ้าอากาศ ลูก การทำอาหาร ปลูกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อฆ่าเวลาที่ต้องรอคอยแล้วจากไป
4. กิจกรรม (Activity) เป็นรูปแบบที่มีเป้าหมายและสาระ มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำ เช่น โครงการการทำงาน กิจกรรมต่างๆ ฯลฯ
5. เกม (Game) เป็นรูปแบบที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้ระบายความรู้สึกที่ตนเองมีอยู่ ซึ่งส่วนมากเป็นความรู้สึกทางลบที่บุคคลเก็บสะสมไว้
6. ความใกล้ชิด (Intimacy) เป็นรูปแบบที่มีคุณค่ายิ่ง บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง กล้าเปิดเผยความรู้สึกจริงใจต่อผู้อื่นเท่านั้นที่จะพัฒนาความสัมพันธ์แบบนี้ได้

บุคคลที่วางรูปแบบของตนเองได้อย่างเหมาะสมทั้ง 6 แบบ โดยพิจารณาว่าในสภาพการณ์อย่างไร ตนเองกำลังติดต่อสัมพันธ์กับใคร ควรใช้รูปแบบใด ก็ทำให้ได้รับการยอมรับและทำให้รู้สึกว่าตนเองสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

จากข้อความดังกล่าว พอสรุปได้ว่า เกมทางจิตวิทยาเป็นเกมชีวิตที่เล่นกันโดยไม่รู้ตัว เมื่อพิจารณาอย่างผิวเผินการสื่อสารสัมพันธ์จะเป็นไปในแบบที่ไม่ขัดแย้งกัน แต่จากการวิเคราะห์พบว่า การสื่อสารที่แท้จริงเป็นแบบที่มีนัยเคลือบแฝง ผลตอบแทนที่ได้อาจเป็นความรู้สึกทางบวกหรือทางลบก็ได้ บุคคลเล่นเกมด้วยระดับความรุนแรงแตกต่างกันตั้งแต่ระดับที่สังคมยอมรับ ไปจนถึงระดับที่มีการก่ออาชญากรรม

2.1.4.4 การวิเคราะห์ทัศนะชีวิตหรือตำแหน่งชีวิต (Analysis of Life Position)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 136) กล่าวว่า การเลือกตำแหน่งชีวิตของเรา เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และความเป็นมาต่างๆ ในอดีต เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เขาจะตัดสินใจเลือกวางตนเองบนตำแหน่งชีวิตตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 86) กล่าวว่า พัฒนาการของบุคลิกภาพเกิดจากการปฏิบัติตัวของบิดามารดาในการเลี้ยงดูลูกการปฏิบัติตัวของบิดามารดาที่สมบูรณ์จะมีผลทำให้เด็กมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี (ฉันใช้ได้ : I'm OK) และความคิดเกี่ยวกับบุคคลอื่นก็เป็นไปในทางที่ดี (คุณใช้ได้ : You're OK) สำหรับพ่อแม่ที่ปฏิบัติตนไม่ดีก็จะทำให้เด็กพัฒนาไปในทางตรงข้าม คือ ฉันใช้ไม่ได้ (I'm not OK) และคุณใช้ไม่ได้ (You're not OK)

บัญญัติ ยงยวน (2531 : 16) กล่าวว่า การที่มนุษย์จะมีทัศนะต่อตนเองและบุคคลอื่นอย่างไรนั้น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าเป็นเพราะประสบการณ์ในอดีตตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก และค่อยๆ หล่อหลอมกลายเป็นบุคลิกภาพและเด่นชัดขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

แอริส (บัญญัติ ยงยวน. 2531 : 16 ; อ้างอิงจาก Harris. 1969. *Dissertation Abstracts International*) เชื่อว่า มนุษย์มีการรับรู้หรือมีทัศนะติดต่อกับตนเองและบุคคลอื่นอยู่ 4 ทัศนะคือ

ทัศนะที่ 1 ฉันไม่ดี เธอดี (I'm not OK-You're OK)

สาเหตุ เนื่องจากเด็กแรกเกิดไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การขับถ่าย หรือการทำให้ร่างกายอบอุ่น เด็กจึงได้รับการเลี้ยงดู เอาใจใส่ได้ความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เด็กจึงมีทัศนะต่อตนเองว่าตนเองไม่ดี ซึ่งเกิดจากการที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ต้องถูกตำหนิสั่งสอนห้ามปรามจากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดู เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ยังตัวเล็ก ยังต้องเชื่อฟังคนอื่น และรอรับความช่วยเหลือจากคนอื่นตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันก็มีทัศนะต่อพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูและคนอื่นๆ ว่าเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นผู้ที่มิบุญคุณต่อตนเอง เนื่องจากเด็กได้รับการตอบสนองความต้องการ ความรัก ความอบอุ่น จากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูโดยผ่านทางกาย การอุ้มชู การให้นมให้อาหาร ให้ความอบอุ่นกายเป็นต้น ทัศนะ “ฉันไม่ดี เธอดี” นี้ จะเกิดขึ้นกับเด็กในช่วงแรกๆ ของชีวิต และอาจจะตลอดไปจนเป็นผู้ใหญ่ แต่บางครั้งเด็กอาจได้รับประสบการณ์ไม่เหมือนกัน ทัศนะที่มีต่อตนเอง และบุคคลอื่นๆ ก็อาจเปลี่ยนไปด้วย

รูปแบบพฤติกรรม ความคิด เมื่อเด็กเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ และยังมีทัศนะ “ฉันไม่ดี เธอดี” การแสดงออกในด้านพฤติกรรม และความคิดของบุคคลที่มีทัศนะแบบนี้จะออกมาใน 2 รูปแบบคือ

รูปแบบที่ 1 แสดงออกโดยการหลบหนีผู้คนที่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความขลาดกลัว ไม่กล้าแสดงออก ปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม บางคนยอมตนเองเป็นเหยื่อ โดยการเดินไปติดกับหรือบ่วง ซึ่งหมายถึงการทำตนเองให้เดือนร้อน เพื่อที่จะขอความเห็นใจ ความเอาใจใส่จากคนอื่น บางคนก็แสดงความก้าวร้าว ทำนอง “เธอบอกว่าฉันแล้ว ฉันก็จะเลวจริงๆ ละ” โดยประพฤติตนเป็นนักเลง หัวไม้ ขอบเตะต๋อย ด่าทอผู้อื่น ในที่สุดก็อาจเกิดความรู้สึกผิด สิ้นหวังในชีวิต หาทางออกสุดท้ายโดยการฆ่าตัวตาย หรืออาจจะกลายเป็นคนวิกลจริตไป

รูปแบบที่ 2 บุคคลอาจแสดงพฤติกรรมโดยที่ตนเองก็ไม่รู้ตัว โดยการคบหาสมาคมกับบุคคลหรือองค์กรที่มีความยิ่งใหญ่มีชื่อเสียง ซึ่งในส่วนตัวคือต้องการความรัก การยอมรับจากบุคคลอื่นว่าตนเป็น

คนดี คนเก่งเช่นกัน บุคคลเหล่านั้นมีลักษณะยอมตามความต้องการของผู้อื่น ไม่กล้าขัดใจ เพื่อให้เป็นคนดีที่สุดในสายตาคนอื่น แต่การแสวงหาความรักในสภาพความเป็นจริง บุคคลที่ยอมตามผู้อื่นตลอดเวลา บางครั้งก็ไม่ได้ได้รับการยอมรับ แต่ก็ยังมียอดเขาที่สูงกล้าท้าทายให้ปีนอยู่อย่างไม่สิ้นสุด ในที่สุดชีวิตของบุคคลนั้นก็หาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ เพราะตลอดชีวิตต้องใช้พลังงานไปอย่างมากมาย เพื่อที่จะแสวงหาความเอาใจใส่ การยอมรับยกย่องจากคนอื่นไม่รู้จบสิ้น บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้ จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง หรือเปลี่ยนทัศนคติเป็น “ฉันดี” ได้ก็ต่อเมื่อเขาเปิดเผยตนเอง หรือยอมรับตนเองอย่างที่เป็นจริง และสร้างแบบแผนชีวิตใหม่ ด้วยการให้เหตุผล สถิติปัญหาพิจารณาข้อเท็จจริงของชีวิต

ทัศนคติ 2 ฉันไม่ดี เธอไม่ดี (I'm not OK-You're not OK)

สาเหตุ ในช่วงที่เด็กอายุประมาณ 1 ขวบ เด็กจะเริ่มหัดเดิน เด็กจะพยายามที่จะลุกยืนขึ้น แต่จะยืนอยู่ได้ไม่นานก็ต้องล้มลง ถ้าบังเอิญพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเป็นคนเย็นชา ไม่ค่อยเอาใจใส่หรือช่วยเหลือให้เด็กได้เดินต่อไป เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ดี หรือการที่พ่อแม่ไม่ให้ความรักความเอาใจใส่ ปลอ่ยปละละเลยทอดทิ้งให้เด็กอยู่คนเดียว อูจจะระบัสสวะ ลงที่นอนโดยไม่มีคนมาเปลี่ยนให้ เวลาร้องห่มห่มก็ไม่มีคนมาป้อน เหตุการณ์เหล่านี้จะเป็นการสร้างรูปแบบให้เด็กมีทัศนคติว่า ตนเองไม่ดี และคนอื่นก็ไม่ดีไปด้วยเช่นกัน

รูปแบบพฤติกรรม ความคิด บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้ จะมีบุคลิกภาพอ่อนแอ ยอมแพ้ต่ออุปสรรค ล้มหวังในชีวิต หวาดระแวง เศร้าสร้อย มีชีวิตอยู่ไปวันๆ หนึ่งอย่างไร้จุดหมายปลายทาง ชอบหลีกเลี่ยงสิ่งสังคม มีพฤติกรรมถดถอยไปแสดงพฤติกรรมแบบเด็ก สุดท้ายอาจต้องเข้ารักษาในโรงพยาบาลประสาท บางคนอาจคิดสั้นโดยการฆ่าคนอื่นตาย และฆ่าตัวเองตายตามก็ได้

ทัศนคติ 3 ฉันดี เธอไม่ดี (I'm OK-You're not OK)

สาเหตุ เนื่องจากในช่วงแรกๆ ของชีวิตเด็กจะได้รับความรัก ความเอาใจใส่ได้รับอาหาร ความอบอุ่นสบายใจอย่างเต็มเปี่ยม แต่ต่อมาเมื่อเด็กหัดเดินหรือเดินได้แล้ว (ราว 1-2 ขวบ) อาจจะซุกซนชอบปีนป่าย ดื้อรั้น เด็กอาจถูกพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเยียนตี ดุด่าหรือถูกคาดหวังจนได้รับบาดเจ็บทั้งร่างกายและจิตใจไม่เคยได้รับการเอาใจใส่จากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูเลย ในขณะที่เด็กถูกเยียนตีหรือถูกคาดหวังนั้น เด็กจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองดี ถูกต้อง และเกิดความรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่ดี ไม่ถูก ร้ายกาจ ไม่ยุติธรรม

รูปแบบพฤติกรรม ความคิด บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้ จะได้รับความทุกข์จากการที่ต้องสูญเสียความรัก ความเอาใจใส่ เกิดความคิดว่าไม่มีความรักความเอาใจใส่ที่แท้จริงอยู่ในโลกนี้ เชื่อว่าบุคคลที่อยู่รอบข้างตนเองนั้น ไม่มีความจริงใจ ไม่ไว้วางใจคนอื่น หวาดระแวง ไม่ยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ชอบใช้เล่ห์เหลี่ยมกับคนอื่น ชอบต่อต้านคนอื่น แสดงออกด้วยความโกรธแค้นและคับข้องใจ มักกระทำความผิดโดยขาดสติ และไม่ยอมรับว่าตนเป็นผู้ผิด การกระทำที่นับว่ารุนแรงของบุคคลที่มีลักษณะแบบนี้คือ การฆ่าคนตายโดยเขาจะคิดว่าเป็นการกระทำที่เหมาะสมแล้วที่จะต้องฆ่า

ทัศนคติ 4 ฉันดี เธอดี (I'm OK-You're OK)

สาเหตุ ทัศนคติ “ฉันดี เธอดี” นี้มีความแตกต่างกันอย่างมากจากทัศนคติ 1, 2 หรือ 3 เพราะสามทัศนคติแรกนั้นเป็นทัศนคติของบุคคลที่เกิดขึ้น โดยที่ตนเองก็ไม่รู้ตัวซึ่งอยู่ในจิตใจไร้สำนึก ก่อรูปขึ้นในช่วงเริ่มแรกของชีวิต โดยมีทัศนคติ “ฉันไม่มี เธอดี” ก่อรูปขึ้นเป็นอันดับแรก และคนส่วนใหญ่ก็มักจะรับเอาทัศนคตินี้ไว้ในชีวิตของตนตลอดไป แต่สำหรับเด็กบางคนที่ไม่ดีก็เปลี่ยนทัศนคติแบบที่ 1 มาเป็นแบบที่ 2 หรือแบบที่ 3 โดนในช่วง 3 ปีแรกของชีวิต ทัศนคติทัศนคติหนึ่งในจำนวนสามแบบแรกนี้จะก่อรูปแบบของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม จนเติบโตเป็นผู้ใหญ่และคงอยู่ในตัวบุคคลตลอดไป จนกว่าบุคคลนั้นจะโตพอเกิด

การตระหนักรู้ในตนเองที่จะใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลและสติปัญญายามสลัดทิ้งทัศนคติที่ไม่ดีออกไป และเปลี่ยนทัศนคติของตนเป็นแบบที่ 4 คือน “ฉันดี เธอดี” ทัศนคติแบบที่ 4 นี้ เป็นส่วนที่ปรุงแต่งแล้ว โดยใช้สติสัมปชัญญะในการคิดพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล โดยได้รับข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริง รวมทั้งประสบการณ์ต่างๆ ทั้งจากตนเองและคนอื่น

รูปแบบพฤติกรรม ความคิด บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้จะเป็นบุคคลที่ยอมรับและเห็นคุณค่าทั้งของตนเองและบุคคลอื่น มีความภาคภูมิใจในตนเองและให้เกียรติคนอื่น มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ สามารถจัดการกับปัญหาโดยใช้เหตุผล รู้จักยืดหยุ่นประนีประนอม ไม่หนีปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญหน้า ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

จากการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิตข้างต้น จะเห็นได้ว่า สัมพันธภาพในระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปแบบใดนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองและต่อผู้อื่น และขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติชีวิตของคนเราสามารถพัฒนาให้มีทัศนคติ “I’m OK-You’re OK” ได้ ถ้าใช้สติปัญญาพิจารณาเหตุผลสลัดทิ้งสิ่งที่ไม่ดีในอดีตที่แอบแฝงอยู่ในตัวออกไปให้หมด แล้วพิจารณาว่าปัจจุบันตัวเราเป็นอย่างไร ต้องการมีชีวิตรูปแบบไหน ต่อจากนั้นก็เปลี่ยนความคิดเปลี่ยนพฤติกรรมในลักษณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

วิจิต บุญซื่อ (2534 : 8) กล่าวว่า จุดยืนแห่งชีวิตของคนเรานี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและต่อผู้อื่นซึ่งล้วนแต่ได้รับอิทธิพลมาจากการอบรมเลี้ยงดู และสภาพแวดล้อมทางสังคม

เบิร์น (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 176 ; อ้างอิงจาก Berne. 1972. *Transactional Analysis in Psychotherapy*) อธิบายว่า เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา การตัดสินใจตอบสนองต่อปัญหานั้นๆ ด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับตำแหน่งของชีวิตที่แต่ละบุคคลรู้สึกต่อตัวเองและผู้อื่น นอกจากนี้การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเป็นไปในรูปแบบใด ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของชีวิตของบุคคลนั้น

2.1.4.5 การวิเคราะห์บทบาทชีวิต (Life Script)

เบิร์น (วิญญู พูลศรี. 2535 : 309-310 ; อ้างอิงจาก Berne. 1973. *Dissertation Abstracts International*) กล่าวว่า บทบาทชีวิต เปรียบเสมือนของชีวิต ประกอบด้วยรายละเอียดของพฤติกรรมที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เป็นรูปแบบของการใช้เวลาในการแสวงหาการยอมรับและการใส่ใจ โดยบุคคลจะต้องมีการแสดงบทบาท

ออกมา ซึ่งอาจจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ บทบาทที่สำคัญตามทัศนะของทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มี 3 บทบาท ดังนี้

1. ผู้กล่าวหา (Persecutor) เป็นบทบาทที่บุคคลจะสวมหน้ายักษ์ แสดงหน้านี้คือขมวดขมขู่ ตะคอกด่าว่า ด้วยน้ำเสียงหรือแสดงท่าทางบั่นปึง ชอบจับผิดผู้อื่น กล่าวโทษ ควบคุมความประพฤติ ควบคุมให้ผู้อื่นปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ข้อบังคับ เพื่อให้ผู้อื่นเสียหน้า อับอาย ต่ำต้อย หรือเกรงกลัวคำพูดที่ผู้กล่าวหาใช้ เช่น “คุณทำโง่ๆ แบบนี้ได้อย่างไร” “คนอย่างคุณไม่มีความสามารถที่จะจัดการเรื่องนี้ได้หรอก”
2. ผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) เป็นบทบาทที่บุคคล มีท่าทีชอบเสนอตนให้ความช่วยเหลือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ทำอะไรให้ผู้อื่น จะคอยยื่นมือเข้าไปให้ความช่วยเหลือกับทุกคน หรือแม้กระทั่งกับคนที่ไม่ต้องการความช่วยเหลือ หรือคนที่ไม่ยอมช่วยตนเอง บุคคลประเภทผู้ช่วยเหลือนี้ ชอบที่จะสอดแทรกเข้าไปตัดสินใจให้ผู้อื่น และชอบประเมินความสามารถของผู้อื่นให้ต่ำกว่าที่เป็นจริง และมักจะมีความรู้สึกซ่อนอยู่ในส่วนลึกว่าผู้อื่นไม่สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตัวเองได้ หรือผู้อื่นจะเจริญเติบโตพัฒนาไปได้มากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับคำแนะนำและความช่วยเหลือที่ผู้ช่วยเหลือจะมอบให้ ดังนั้นผู้ช่วยเหลือจึงชอบที่จะดึงผู้อื่นให้มา

ขึ้นมาอยู่กับตัวเอง คำพูดที่ผู้ช่วยเหลือชอบใช้ เช่น “มาฉันทำให้คุณเอง” “ถ้าฉันเป็นคุณนะ ฉันจะ.....” เป็นต้น

3. เหยื่อ หรือผู้เคราะห์ร้าย (Victim) ได้แก่บทบาทที่เป็นความสงสารตนเอง จะแสดงออกมาให้เห็นว่าทำอะไรไม่ได้ ช่วยตัวเองไม่ได้ทั้งๆ ที่อาจช่วยตนเองได้ ความทุกข์ยากของตนเกิดขึ้นเพราะตนเองโชคร้าย หรือแสดงว่าไร้ความสามารถทั้งๆ ที่จริงๆ แล้วตนมีความสามารถ บุคคลที่เล่นบทบาทนี้ก็เพื่อต้องการให้ผู้อื่นมาช่วยเหลือปอละโยน หรือแสดงความเห็นใจ คำพูดที่บุคคลพวกนี้ชอบใช้ได้แก่

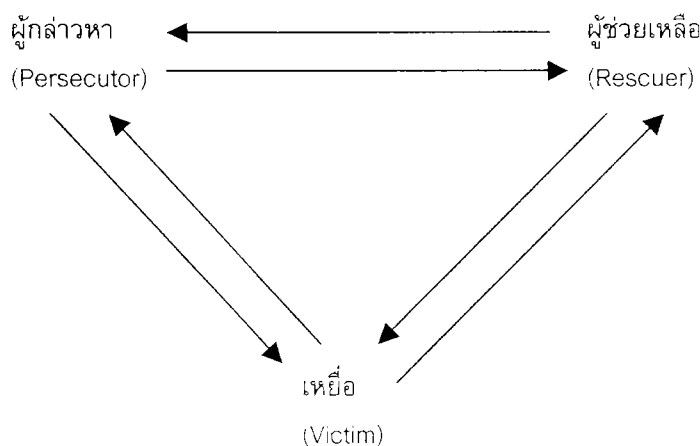
“ผมทำไม่ได้” (ความจริง ทำได้)

“ผมทนไม่ได้” (ความจริง ทนได้)

“ผมได้พยายามทำทุกทางแล้ว” (ความจริง ยังไม่ได้ทำอีกหลายทาง)

“ทำไมเรื่องอย่างนี้ถึงต้องเกิดกับผมอยู่เรื่อย” (รำพึงเพื่อขอความเห็นใจ)

บทบาททั้งสามนี้ กล่าวคือ ผู้กล่าวหา, ผู้ช่วยเหลือ, และเหยื่อ จะมีส่วนเกี่ยวข้องกัน เพราะในสถานการณ์หนึ่งๆ นั้นจะมีบทบาท ตั้งแต่ 2 บทบาทหรือมากกว่านั้นเข้ามาเกี่ยวข้อง และผู้ที่เล่นจะเปลี่ยนแปลงบทบาทกลับไปกลับมาได้ ซึ่งสามารถเขียนเป็นรูปสามเหลี่ยมของบทบาทได้ ดังนี้



บทบาทชีวิตที่บุคคลเลือก มักสัมพันธ์กับเกมทางจิตวิทยา และทัศนคติชีวิตที่เราชอบเล่น เช่น บุคคลที่มีทัศนคติชีวิตเป็น I'm OK , You're not OK. มักชอบเล่นเป็นบทผู้กล่าวหา ส่วนบุคคลที่มีทัศนคติชีวิตเป็นแบบ I'm not OK , You're OK. มักชอบเล่นบทเป็นเหยื่อ

พิชิต สุวรรณประกร (2526 : 14) กล่าวว่า บทบาททั้ง 3 เป็นพลวัต (Dynamic) เกิดต่อเนื่องกันตลอดเวลา บุคคลควรรู้ตัวและไม่ควรยึดติดกับบทบาทใด เนื่องจากการเป็นผู้กล่าวหาทุกกรณีอาจเป็นการตีกรอบตัวเองต่อสังคม ทำให้ไม่มีใครอยากติดต่อสัมพันธ์ ส่วนการเป็นเหยื่ออยู่ตลอดเวลา อาจถูกคนอื่นมองว่าเป็นคนโง่ และการเป็นผู้ช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา ก็อาจสร้างความลำบากให้กับตนเองมากเกินไป

2.1.4.6 การวิเคราะห์การใส่ใจ (Stroke Analysis)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 184) กล่าวว่า การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เชื่อว่า มนุษย์เรามีความต้องการเบื้องต้น 2 ประการ คือความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) และความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological Needs) สำหรับความต้องการทางด้านจิตใจนั้น TA ได้อธิบายออกมาในลักษณะของการกระทำในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ได้รับการเอาใจใส่ (Stroke) ทั้งนี้เนื่องมาจากมนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะได้รับการสัมผัสและความเอาใจใส่จากผู้อื่นและทุกคนก็มีความต้องการที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ ความต้องการเหล่านี้เป็นความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่ง Berne เรียกความต้องการนี้ว่า เป็นความหิว (Hunger) และเรียกการกระทำเพื่อให้ได้รับการตอบสนองความต้องการที่จะได้รับการสัมผัส และการเอาใจใส่ที่ว่า Stroke ซึ่งความต้องการที่จะได้รับการเอาใจใส่ (Stroke) เหล่านี้จะได้รับการตอบสนองก็โดยการสื่อสารสัมพันธ์ (Transaction) กับบุคคลอื่น

บัญญัติ ยงยวน (2532 : 68-70) กล่าวว่า ความเอาใจใส่ หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งแสดงออกหรือปฏิบัติต่อบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการมีอยู่ ยังจำได้ ยังรู้จัก ยังระลึกถึง ดังคำกล่าวที่ว่า " I know you're there" การแสดงออกถึงความเอาใจใส่มีหลายลักษณะ เช่น การพูดคุย การสัมผัสทางกาย การใช้สายตา น้ำเสียง หรือท่าทาง เป็นต้น บุคคลทุกเพศทุกวัยมีความต้องการความเอาใจใส่จากบุคคลที่ตนติดต่อสัมพันธ์ด้วย แต่รูปแบบและระดับความต้องการนั้นจะต่างกันไปตามวัย วุฒิภาวะ เพศ สถานภาพ บทบาท รวมถึงเวลา รวมถึงเวลาและสถานที่ด้วย ในเด็กทารกความต้องการความเอาใจใส่จะมีมากกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากเด็กยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ดังนั้น พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูจึงต้องสนองความต้องการของเด็กตลอดเวลาโดยการป้อนนม ป้อนอาหาร เปลี่ยนผ้าอ้อม อาบน้ำ ทาแป้ง โอบอุ้มประคับประคอง กอดรัดหรือแม้แต่การพูดคุย หยอกล้อ เป็นต้น การที่พ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูแสดงออกถึงความเอาใจใส่เด็กทารกหรือลูกของตนนี้มีผลต่อสภาวะเคมีอินทรีย์ในตัวเด็ก ทำให้เด็กเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย และจิตใจเด็กที่ไม่ได้รับความเอาใจใส่จากพ่อแม่ ผู้เลี้ยงดูจะกลายเป็นเด็กซีโรค อ่อนแอ เจริญเติบโตช้าและอาจเสียชีวิตได้ และมีงานวิจัยหลายชิ้น ที่แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลไม่ได้รับความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างเป็นเวลานานๆ จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความแปรปรวนทางอารมณ์ และจิตใจอย่างรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เบิร์น (Berne, 1961) ที่ว่า "การที่เด็กทารกไม่ได้รับความเอาใจใส่ จะทำให้เด็กทารกนั้นเสื่อมโทรม ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตและอาจเสียชีวิตได้"

ความเอาใจใส่ภายนอก (External Stroke) คือการได้รับความเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างเด็กทารกสามารถเรียนรู้ถึงความเอาใจใส่ภายนอกจากพ่อแม่ของตนโดยการเรียนรู้จากการสัมผัสอย่างนุ่มนวล หรือจากการแสดงสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น จากเพลงที่ร้องกล่อม จากสายตาดันอ่อนโยน จากการพยักหน้า หยอกล้อ เป็นต้น เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องการความเอาใจใส่ภายนอกจากบุคคลรอบข้างเหมือนกัน แต่จะเป็นความต้องการการยอมรับ เช่น ต้องการรอยยิ้ม การพูดคุย ทักทาย การพยักหน้า การตั้งใจฟัง เป็นต้น ในการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคลในปัจจุบันนิยมแสดงความเอาใจใส่ต่อกันโดยวิธีการยกมือไหว้ การจับมือ การกอดหรือหอมแก้มกัน การยิ้มให้กัน การโบกมือ การกล่าวคำว่าสวัสดี หรือแม้กระทั่งการเลี้ยงด้อนกอดหรือหอมแก้มกัน การยิ้มให้กัน การโบกมือ การกล่าวคำว่าสวัสดี หรือแม้กระทั่งการเลี้ยงด้อนรับกัน เป็นต้น การที่บางคนชอบเลี้ยงสัตว์ไว้ในบ้าน เช่น สุนัข แมว ส่วนหนึ่งก็คือความต้องการความเอาใจใส่จากสัตว์ที่เลี้ยง ต้องการเพื่อนยามเหงา ต้องการการยอมรับจากสัตว์ (สัตว์ไม่ได้เถียงว่านอนสอนง่ายและทำตามที่

เจ้านายสั่ง) การได้รับการเอาใจใส่ภายนอกจากสตรีเหล่านั้น เป็นเพียงความเอาใจใส่ส่วนหนึ่งที่ได้รับเท่านั้น ซึ่งไม่สามารถทดแทนความเอาใจใส่จากมนุษย์ด้วยกัน

ความเอาใจใส่ภายใน (Internal Stroke) คือ การที่บุคคลที่ให้ความเอาใจใส่หรือเห็นคุณค่าของตนเองอาจอยู่ในรูปของการจำเรื่องราวในอดีต การสร้างจินตนาการ หรือฝันกลางวัน การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง การชมเชยตนเอง บุคคลสามารถเก็บประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตไว้ในความทรงจำ ทั้งสิ่งที่เป็นความเอาใจใส่ทางบวก และความเอาใจใส่ทางลบ บางคนให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ทางลบมากกว่าทางบวก (จดจำสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนมากกว่าสิ่งที่ดี) สิ่งที่ไม่ดีจากประสบการณ์ทางลบก็จะเข้ามาอยู่ในความคิดคำนึงของเขาตลอดเวลา แต่ครั้งที่คิดถึงประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีตก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีด้วยเพราะมองเห็นภาพเหล่านั้นอย่างชัดเจน เรียกวิธีการนี้ว่า ความเอาใจใส่ทางลบ คนที่ให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ทางบวกหรือจดจำสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นกับตน เมื่อเผชิญกับสถานการณ์หรือความเอาใจใส่ภายนอกจากบุคคลรอบข้างที่ทำให้ตนไม่สบายใจ ไม่พอใจหรือคับแค้นใจ เขาก็จะปรับตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือจินตนาการถึงประสบการณ์ในอดีตที่ดีหรือประสบความสำเร็จและตนพอใจ เรียกวิธีการนี้ว่า ความเอาใจใส่ภายในทางบวก การที่บุคคลให้ความเอาใจใส่ต่อตนเองหรือให้ความเอาใจใส่ภายในอย่างเดียวยังไม่พอ บุคคลยังต้องการความเอาใจใส่ภายนอกหรือจากคนรอบข้างด้วย เพราะในชีวิตจริงต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น การได้รับความเอาใจใส่ภายนอกจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้โลกภายนอกและเป็นพลังช่วยให้ชีวิตมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ประเภทของการเอาใจใส่ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท (อาภา จันทรสกุล, 2535 : 181-185) ดังนี้

1. ความเอาใจใส่ทางบวก (Positive Stroke) หมายถึง การสื่อสารทั้งจากคำพูดและการกระทำที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกพึงพอใจ ดีใจ ภูมิใจ และยอมรับนับถือตนเอง บุคคลจะรู้สึกตนเองมีคุณค่าและมีสุขภาพจิตดีนั้น ต้องการการยอมรับ และการเอาใจใส่ทางบวก การเอาใจใส่ทางบวกจะเริ่มในสภาพของการสื่อสารสัมพันธ์ที่ผิวเผิน เช่น “สวัสดีค่ะ ไปไหนมาคะ” ไปจนถึงการสื่อสารสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด คือ “ไว้วางใจจะบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมาอย่างเปิดเผย บุคคลจะพัฒนาความรู้สึก I'm OK-You're OK. ขึ้นได้ เนื่องจากการได้รับการเอาใจใส่ทางบวก ทำให้บุคคลรู้สึกตนเองมีคุณค่า ชีวิตมีความหมาย รู้สึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทางด้านดีไปสู่บุคคลอื่นด้วยการยอมรับ และการเอาใจใส่ทางบวกมักจะมีลักษณะการสื่อสารสัมพันธ์ในแบบ Complementary Transaction ไม่มีการเล่นเกม ไม่แสดงออกมากเกินไปจนความจำเป็น การแสดงออกจะเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพการณ์ การยอมรับและการเอาใจใส่ทางบวกแสดงออกได้ในลักษณะของการยกย่องชมเชยเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล เช่น “คุณพิมพ์ดีดได้รวดเร็วยิ่งกว่ามืออาชีพ” “คุณจัดบ้านได้น่าอยู่มาก” ฯลฯ หรือการเอาใจใส่ทางบวกแสดงออกได้โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับบุคคล เช่น “ทุกครั้งที่คุณไม่สบายใจ คุณได้ให้เวลารับฟังและปลอบโยนเสมอมา ดิฉันซาบซึ้งในน้ำใจของคุณมาก” ความเอาใจใส่ทางบวกสามารถแบ่งย่อยออกได้ 2 ชนิด คือ

1.1 ความเอาใจใส่ทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Stroke)

หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ ไม่มีหวังผลตอบแทนและไม่มีเงื่อนไขว่าบุคคลนั้นจะต้องเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด เช่นพ่อแม่ที่รักลูกของตน ถึงแม้จะพิกลพิการก็ตาม คำพูดที่แสดงถึงความเอาใจใส่ทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข เช่น “แม้รักลูก เป็นห่วงลูกนะจ๊ะ” เป็นการยอมรับ และการเอาใจใส่ทางบวกที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตัวเขามีความหมายในฐานะที่เป็นตัวเขาเอง ช่วยให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง และมีทัศนคติต่อโลกภายนอกและบุคคลอื่นในแง่บวก การยอมรับและการเอาใจใส่ในแง่บวกอย่าง

ปราศจากเงื่อนไขนี้ ในวัยเด็กเล็กเป็นสิ่งที่จะเป็นและมีอิทธิพลมาก ช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึก "I'm OK-You're OK" ขึ้น รู้จักรักและยอมรับบุคคลอื่นอย่างจริงใจ โดยไม่พิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ เช่นรูปร่างหน้าตา ตำแหน่งฐานะทางเศรษฐกิจ ฯลฯ

1.2 ความเอาใจใส่ทางบวกอย่างมีเงื่อนไข (Conditioning Positive Stroke)

หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงการยอมรับบุคคลอื่นโดยขึ้นอยู่กับเงื่อนไข หรือผลประโยชน์บางอย่าง เช่น พ่อแม่บางคนจะชมว่าลูกเป็นเด็กดีต่อเมื่อลูกช่วยทำงานบ้าน ตัวอย่างคำพูด "ถ้าลูกสอบได้ที่หนึ่ง พ่อจะชื่อนาฬิกาให้" ซึ่งเป็นยอมรับและการเอาใจใส่ทางบวกโดยมีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับกระทำหรือคุณสมบัติของบุคคล ในสังคมบุคคลที่มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงหรือบุคคลที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มักได้รับการยอมรับและการเอาใจใส่ทางบวกจากบุคคลอื่นๆ มาก เป็นการยอมรับในแง่ของคุณสมบัติหรือองค์ประกอบของบุคคล ไม่ใช่ตัวบุคคล ในสภาพของโรงเรียน นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงก็มักได้รับคำชมเชยและการเอาใจใส่จากครูและเพื่อนมาก เป็นการยอมรับในความสำเร็จของเขา การยอมรับทางบวกอย่างมีเงื่อนไข จึงเสมือนการยอมรับภายหลัง

เด็กที่ได้รับความเอาใจใส่ทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขบ่อยครั้งเกินไปอาจจะทำให้เขามองไม่เห็นจุดบกพร่องบางอย่างของตน ไม่กล้าเผชิญความจริง ไม่พยายามพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง ส่วนเด็กที่ได้รับ ความเอาใจใส่ทางบวกอย่างมีเงื่อนไขบ่อยครั้งเกินไป เมื่อโตขึ้นจะกลายเป็นคนที่ทำอะไรแล้วจะต้องหวังผลประโยชน์ที่ตนจะได้รับขาดความจริงใจในการคบหาสมาคมกับผู้อื่น แต่ข้อเสียของความเอาใจใส่ทางบวก เหล่านี้ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อเทียบกับส่วนที่ดีที่บุคคลได้รับ

ข้อเสนอแนะวิธีการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ทางบวก

1. การประสานสายตา เป็นสิ่งแรกที่ต้องกระทำก่อนที่จะยิ้มยกมือไหว้ หรือจับมือกัน เพราะการประสานสายตากันแสดงให้เห็นถึงการให้ความสำคัญซึ่งกันและกัน คล้ายดังดวงใจสองดวงมาประสานสัมพันธ์กัน ดังคำกล่าวของแฮร์ริส (Harris, 1985) ที่ว่า "Seeing you seeing me is like two souls entering each other."

2. การตั้งใจฟัง ถือว่าเป็นวิธีการให้ความเอาใจใส่ที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง การตั้งใจฟังแสดงออก โดยการฟังจนกว่าเขาจะพูดจบประโยค ไม่แสดงตนว่ารำคาญผู้พูด ไม่พยักหน้าขึ้นลงเพื่อให้เขาพูดจบเร็วๆ การตั้งใจฟังนี้ไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องเห็นด้วยกับสิ่งที่เขาพูดเสมอไป แต่เป็นการรับฟังเพื่อให้เข้าใจในความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้พูดนั้น

3. การถามคำถาม เป็นการช่วยให้ผู้ถูกถามเกิดความรู้สึกถึงความสำคัญของตนเอง ส่วนการจะถามอะไรและอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับการตระหนักรู้ของผู้ถามว่าอะไรควรไม่ควรและที่สำคัญคืออย่าถามในลักษณะสอดรู้สอดเห็น

4. การเริ่มต้นทักทายก่อนในกรณีที่เคยพบกันครั้งหนึ่งแล้ว แต่ยังไม่สนิทสนมกับเราควรเป็นฝ่ายทักทายก่อน โดยกล่าวแนะนำตนเองเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งจำชื่อเราได้และได้ตอบเช่นกัน เช่น กล่าวคำว่า "สวัสดีครับ ผมชื่อสมบัติดูเหมือนเราจะเคยพบกันครั้งแรกที่งานเลี้ยงบ้านคุณสันตินะครับ" ถ้าคู่สนทนายังไม่ได้ตอบหรือบอกชื่อของตนเอง อาจจะใช้คำพูดต่อ "ขอโทษครับ ผมดูเหมือนจะจำชื่อคุณได้แต่ผมไม่แน่ใจ"

5. การเรียกชื่อ คนส่วนใหญ่ของให้คนอื่นเรียกชื่อของตน เพราะชื่อเป็นเหมือนตัวแทนที่บ่งบอกถึงความสำคัญ มีคุณค่า มีเกียรติและการยอมรับนับถือในกรณีที่บุคคลนั้นมียศมีตำแหน่งนำหน้าอยู่เสมอ

6. การให้รางวัลเล็กๆ น้อยๆ เช่น การโทรศัพท์ไปถามสารทุกข์สุกดิบ หรือการเขียนจดหมายไปคุยด้วย การส่งภาพ ส.ค.ส. การส่งไปรษณียบัตร พร้อมกับเขียนโน้ตสั้นๆ บรรยายถึงความประทับใจของเราที่มีต่อเขา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เล็กน้อยสำหรับผู้ส่ง แต่มีค่าสำหรับผู้รับ

นอกจากที่กล่าวมานี้ ยังมีวิธีการอีกมากที่แสดงออกถึงความเอาใจใส่ทางบวก เช่น การสัมผัส และต้องร่างกาย การยิ้ม การโบกมือ การทำในสิ่งที่คาดไม่ถึงในรูปของการตลกเฮฮา เป็นต้น ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจ ไม่เสแสร้ง มีความเป็นธรรมชาติเหมาะสมกับบุคคล เวลา สถานที่

2. ความเอาใจใส่ทางลบ (Negative Stroke) หมายถึง การสื่อสารทั้งจากคำพูดและการกระทำที่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกไม่พอใจเสียใจ สะเทือนใจ โกรธแค้นเจ็บปวด การสื่อสารแบบนี้แสดงออกด้วยการพูดตำหนิตีเดียวน วิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิ มองด้วยสายตาเหยียดหยาม น้ำเสียงค่อนข้างดุด่าปากบะจมุยก้น อาจรุนแรงขนาดทำร้ายร่างกายก็เป็นได้ ซึ่งเป็นการยอมรับที่ก่อให้เกิดผลเสียทางด้านสุขภาพจิต ทำให้บุคคลรู้สึก "I'm not OK" ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่มีความสามารถเพียงพอ แต่การยอมรับและเอาใจใส่ทางลบก็ยิ่งดีกว่าการไม่ได้รับการเอาใจใส่ใดๆ เลย หรือการเพิกเฉย ทั้งนี้เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตของตนปราศจากความหมายใดๆ บุคคลทุกคนต้องการการยอมรับและการเอาใจใส่ ถ้าเขาไม่ได้รับการเอาใจใส่ทางบวกอย่างเพียงพอ เขาก็จะพยายามแสวงหาการเอาใจใส่ทางลบ เพื่อเรียกร้องการเอาใจใส่ทางบวกอย่างเพียงพอ เขาก็จะพยายามแสวงหาการเอาใจใส่ทางลบ เพื่อเรียกร้องความสนใจ บุคคลที่เติบโตขึ้นมาโดยได้รับประสบการณ์ของการเอาใจใส่ทางลบ คือ การลงโทษ ว่ากล่าว ตำหนิ บุคคลประเภทนี้จะมี "เทป" ที่คอยบอกตนเองว่า "I'm not OK" และเมื่อเขาต้องการการยอมรับและการเอาใจใส่จากบุคคลอื่น เขาก็จะแสวงหาโดยการแสดงพฤติกรรมทางลบ เพราะการเอาใจใส่ที่เขาได้รับจนเคยชิน และเชื่อว่าเหมาะสมกับตนเอง คือ การเอาใจใส่ทางลบ และแม้คนอื่นจะให้การเอาใจใส่ทางบวกต่อเขา เขาก็จะไม่เชื่อว่าเป็นไปด้วยความจริงใจ เนื่องจากเขาไม่เชื่อว่า ตัวเขามีคุณค่าทางบวกที่นาสนใจ ความเอาใจใส่ทางลบสามารถแบ่งย่อยได้ 2 ชนิดคือ

2.1 ความเอาใจใส่ทางลบอย่างมีเงื่อนไข (Conditioning Negative Strokes)

หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกถึงความไม่พอใจของตนที่มีต่อบุคคลอื่นตามเงื่อนไขหรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น พ่อแม่ดุลูกที่ทำแก้วน้ำแตก เจ้านายตำหนิลูกน้องเมื่อลูกน้องทำงานผิดพลาดหรือไม่ตั้งใจทำงาน ซึ่งเป็นการยอมรับและการเอาใจใส่ทางลบโดยมีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับการกระทำหรือคุณสมบัติของบุคคล การยอมรับทางลบชนิดนี้ ยังถือได้ว่าไม่ใช่ประเภทที่รุนแรงนัก เพราะเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองหรือเมื่อทำผิด แก้ไขให้ถูกต้อง ก็ย่อมได้รับการยอมรับทางบวกตามมา

2.2 ความเอาใจใส่ทางลบอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning Negative Strokes)

หมายถึงการที่บุคคลแสดงออกถึงความไม่พอใจของตนที่มีต่อบุคคลอื่น ทุกเงื่อนไขหรือทุกสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น แม่เลี้ยงเกลียดลูกเลี้ยงถึงแม้ว่าลูกเลี้ยงจะทำดีแค่ไหนก็ตาม เจ้านายที่มีอคติกับลูกน้องจะตำหนิตีเดียวนตลอดเวลาไม่ว่าลูกน้องจะทำถูกหรือทำผิด ตัวอย่างคำพูด "ผมเกลียดคุณอย่างคุณให้ตายสิ" ซึ่งเป็นการยอมรับทางลบเกี่ยวกับตัวบุคคล การยอมรับทางลบอย่างปราศจากเงื่อนไขเป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดผลทางด้านลบอย่างรุนแรง

3. การเอาใจใส่แบบคละ (Mixed Stroke) เป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงการเอาใจใส่ทั้งทางบวกและลบปนกัน เนื่องจากบุคคลหลีกเลี่ยงที่จะใช้การเอาใจใส่ทางลบไปตรงๆ อย่างเดียว เพราะหาว่าสังคมไม่ยอมรับ จึงเลี่ยงโดยการใช้อย่างยอมรับแบบคละ ข้อสังเกตของการยอมรับแบบคละ คือแนว

โน้มน้าวให้มักมีทัศนคติทางลบอยู่ เช่น “คุณเอนก งานนี้เป็นฝีมือคุณหรือ เก่งนี้ ผมแทบไม่เชื่อเลยว่า你会ทำได้ถึงขนาดนี้”

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 514) กล่าวว่า Stroke ในความหมายของ TA. นั้น คือการแสดง การสนใจ เอาใจใส่ มีการสื่อสารสัมพันธ์กัน เป็นได้ทั้งภาษาท่าทาง และภาษาคำพูด ตั้งแต่การมอง การยิ้ม การสัมผัส แม้กระทั่งการคำทอ และหมายถึง การกระทำใดๆ ของบุคคลหนึ่งที่มีผลกระทบต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการติดต่อสื่อสารหรือการกระทำดังกล่าว อาจแสดงออกเป็นคำพูด น้ำเสียง สีหน้า แววตา การใช้ท่าทางหรือการสัมผัส ซึ่งจะมีผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ที่เกี่ยวข้องในทางดีหรือทางเลว อ่อนแอ หรือ อ้าวาง ดีใจหรือเสียใจ ฯลฯ ก็ได้

จากการวิเคราะห์การใส่ใจ จะเห็นว่า การรู้จักใช้ Stroke อย่างเหมาะสม จริงใจ จะช่วย ประโยชน์ทั้งในเรื่องสัมพันธภาพส่วนตัว การพัฒนาบุคคลและการทำงานได้อย่างดี

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

คลาร์ก (Clark, 1982 : 886) ได้ศึกษา ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของผู้บริหารโรงเรียนในมลรัฐหลุยเซียน่า สหรัฐอเมริกา โดย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง จำนวน 50 คน กลุ่มควบคุม 50 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งสอง กลุ่มจะได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบสำรวจ “Interpersonal Inventory” หรือ ICI ผล การศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้คะแนนการ สื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อินทรากำเนิด (Intarakumnerd, 1976 : 1405) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาทัศนคติของนักศึกษาไทย มหาวิทยาลัยในมลรัฐมิสซิสซิปปี สหรัฐอเมริกา โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรม วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 60-90 นาทีต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มบุคคลไม่ได้รับการฝึกอบรม ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการ ฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีคะแนนทัศนคติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วูดวาร์ด (Woodward, 1975 : 5045) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรม การวิเคราะห์การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม อัตมโนทัศน์ (Self Concept) และผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีระดับสติปัญญาต่างกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มควบคุม 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก็แบ่งเป็นกลุ่มที่มีระดับสติ ปัญญาสูง กลาง และต่ำ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกอบรมการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์โดยใช้ “TA for Kids” เป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม และใช้วิธี การทำข้อตกลงจากภาวะบุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่เป็นแนวทางในการบำบัดรักษา ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมไม่ ได้รับการฝึก ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมกลุ่มที่มีระดับสติปัญญาสูง กลาง และต่ำได้ คะแนนความสามารถในการปรับตัวทางสังคมและอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นมีเพียงกลุ่มทดลองที่มีระดับสติปัญญาสูงและต่ำเท่านั้น ที่ได้คะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อลลวูด (สุทธิพงษ์ ทองยิ่ง. 2527 : 33 ; อ้างอิงจาก Allwood.1981. *Dissertation Abstracts International*) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการพัฒนาการควบคุมตนเองอัตโนมัติ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความสนใจในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาผิวดำในเขตเมือง ซึ่งเป็นนักเรียนเข้าใหม่ และสอบไม่ผ่านอย่างน้อย 3 วิชา ของภาคเรียนที่ 1 กลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาการควบคุมตนเองอัตโนมัติและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสนใจในการเรียนเพิ่มขึ้น

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

นฤพนธ์ สีแสง. (2541 : 77) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ได้ศึกษาได้รับการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์ (2538 : 75) ได้ศึกษาผลของการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังษี อำเภอกำแพง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่ได้ศึกษาได้รับการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นักเรียนสามารถปฏิบัติตนกับเพื่อนได้ดีขึ้น สามารถใช้ถ้อยคำ และภาษาท่าทางในการปฏิบัติตนกับเพื่อนได้อย่างเหมาะสมในด้านต่าง ๆ มีการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิตยาชล พงศ์พานานูเวช (2537 : 65) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่โรงเรียนสายธรรมจันทร์ อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุทธิพงษ์ ทองยิ่ง (2537 : 98) ได้ศึกษาผลของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความก้าวร้าวลดลงมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อจนา ศรีสุพล(2535 : 64) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้ว นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มนุษย์สัมพันธ์ การควบคุมตนเอง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การปรับตัวทางสังคม การสื่อสารระหว่างบุคคล ผู้วิจัยคาดว่า การศึกษาวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน จะเป็นแนวทางในการสร้างและพัฒนานักเรียนให้มีสัมพันธภาพกับเพื่อนได้ดีขึ้น และเหมาะสมยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีและไม่เหมาะสม ที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์แนะแนว โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย รับผิดชอบการสอนกิจกรรมแนะแนวทั้งระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นผู้คัดเลือกนักเรียน จำนวน 300 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยนักเรียนที่มีคะแนนจากการตอบแบบทดสอบตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน โดยมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่ดีและไม่เหมาะสม ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกของอาจารย์แนะแนวผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 300 คน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ ทั้งฉบับ จากนั้นคัดเลือกเฉพาะ เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด และเรียงคะแนนจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน

2. ผู้วิจัยทำการสังเกตนักเรียนที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ซึ่งผลการสังเกตสอดคล้องกับผลคะแนนจากแบบทดสอบที่ประเมินมา จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายมาแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นการประเมินการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง โดยทำการประเมินการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ในแต่ละด้านที่กำหนด ว่าสัมพันธภาพที่นักเรียนแสดงออกมานั้นแสดงได้ดีและเหมาะสม หรือพอใช้ หรือไม่เหมาะสมและต้องปรับปรุง โดยมีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2 ศึกษาการสร้างแบบประเมิน ความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น จากเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 สร้างแบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น แล้วนำมาหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบประเมิน โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ (อาจารย์จากภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ), ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนาก ทอภักดี (อาจารย์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ) พิจารณาข้อคำถามในแบบประเมินที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข ได้จำนวน 85 ข้อ

1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนโรงเรียนหอวังสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ ตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 ออก ได้ข้อคำถามจำนวน 70 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.20 ถึง 0.76

1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับ เท่ากับ .8947

1.6 นำแบบประเมินความเจตียวลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข หาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นแล้ว ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ลักษณะของแบบประเมินความเจตยาลดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แบบประเมิน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบไปด้วย ความคิด ความรู้สึก และการกระทำด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น จำแนกเป็น 4 ระดับ มีระดับตั้งแต่ 1 ถึง 4 ประกอบด้วย เกณฑ์การตรวจและให้คะแนน ดังต่อไปนี้

1. ข้อความทางบวก (Positive Statement) ให้คะแนนดังนี้

เสมอ หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด หรือปฏิบัติตามตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด ให้คะแนน 4 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน

ไม่เคยเลย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ให้คะแนน 1 คะแนน

2. ข้อความทางลบ (Negative Statement) ให้คะแนนดังนี้

เสมอ หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด หรือปฏิบัติตามตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน

บ่อยครั้ง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง ให้คะแนน 2 คะแนน

บางครั้ง หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตามข้อความนั้นนานๆ ครั้ง ให้คะแนน 3 คะแนน

ไม่เคยเลย หมายถึง เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ให้คะแนน 4 คะแนน

ตัวอย่างแบบวัดการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่ละข้อ โดยทำเครื่องหมาย✓ ลงในช่องด้านขวามือที่กำหนดให้ ให้ตรงกับความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำของนักเรียน โดยพิจารณาตามเกณฑ์ ดังนี้

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติเสมอ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนเสมอ
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบ่อยครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบางครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยรู้สึกหรือมีการปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก หรือ การปฏิบัติ			
		เสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
	<u>ด้านการสื่อสาร</u>				
0.	ข้าพเจ้าสามารถบอกสิ่งที่ข้าพเจ้าต้องการกับผู้อื่นได้อย่างไม่อึดอัด...				
00.	ข้าพเจ้ากลัวว่าหากวิจารณ์ในสิ่งที่ข้าพเจ้าไม่เห็นด้วย.....				
000.	ข้าพเจ้ามักจะกล่าวทักทายเพื่อนๆ เสมอ เมื่อมาถึงโรงเรียนในทุกเช้า.....				
	<u>ด้านการร่วมมือร่วมใจในกิจกรรมหรือการทำงาน</u>				
0.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนอื่นในกลุ่มทำงานไม่เอาไหน.....				
00.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคนอื่น ๆ ทุกคนมีความสามารถ.....				
000.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานในกลุ่มร่วมกับผู้อื่นได้ดี.....				

2. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเทคนิค ขั้นตอน และหลักการเกี่ยวกับการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและผู้เข้ารับการฝึก

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยศึกษาจากรูปแบบการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ได้แก่ ผศ.ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ (อาจารย์จากภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทร์วิโรฒ), ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนาก ทอภักดี (อาจารย์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ) ตรวจสอบ พิจารณาความสอดคล้องของจุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการ

2.3 นำโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.4 นำโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน โรงเรียนหอวัง สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการ และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

2.5 ทำการทดลอง โดยการใช้โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง โดยเริ่มการฝึกตั้งแต่ 9 พฤศจิกายน 2544 ถึง 4 มกราคม 2545 ซึ่งวิธีดำเนินการฝึก มีรายละเอียด ดังนี้

1. การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structural Analysis) เป็นการวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของนักเรียนในการสร้างสัมพันธภาพและการปฏิบัติตัวกับผู้อื่น ในภาวะต่างๆ ได้แก่ ภาวะความเป็นพ่อแม่ (P-Parent) ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (A-Adult) และภาวะความเป็นเด็ก (C-Child)

1.1 ชี้นำ ผู้วิจัยกล่าวนำถึงการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ

1.2 ชี้นำดำเนินการ ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลในภาวะต่างๆ ตามลำดับ ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบประเมินบุคลิกภาพ

1.2.2 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพ ทั้ง 3 ภาวะ ได้แก่ ภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก

1.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนจำแนกความแตกต่างระหว่างภาวะทั้ง 3 ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และให้นักเรียนแสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

1.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายตัวตนต่างๆ ที่สัมพันธ์กับการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น

1.2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน ประเมินบุคลิกภาพของตนเอง โดยให้นักเรียนเขียนวงกลมโครงสร้างบุคลิกภาพ 3 วง วงกลมแต่ละวงจะแทนภาวะตัวตนของบุคลิกภาพ เพื่อให้นักเรียนนำมาเปรียบเทียบกับผลจากการตอบแบบประเมินบุคลิกภาพในข้อ 1.2.1

1.2.6 ผู้วิจัยตรวจแบบประเมินบุคลิกภาพและแจ้งผลการตอบแบบประเมินบุคลิกภาพดังกล่าวให้นักเรียนทราบ แล้วให้นักเรียนแต่ละคนพิจารณาว่า นักเรียนควรจะเพิ่มหรือลดภาวะตัวตนใดบ้าง แล้วนำมาเขียนแผนภูมิ

1.2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแนวทางปฏิบัติในการเพิ่มหรือลดภาวะตัวตนที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

1.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพูดคุยสนทนากับเพื่อนและผู้อื่น ทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

2. การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) เป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจรูปแบบของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ และกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยอธิบายรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามหลักการของทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2.2 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่น อันได้แก่ การติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน (Complementary) การติดต่อสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transaction) และการติดต่อสัมพันธ์ที่แอบแฝงความรู้สึกที่แท้จริง (Ultterior Transaction)

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยใช้บทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาทตามสถานการณ์ที่กำหนดให้

2.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

3. การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา (Games Analysis) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ว่าในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยใช้เกมทางจิตวิทยานั้น นักเรียนมีสิ่งใดที่ซ่อนเร้นบ้าง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา

3.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

3.2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับความหมายและลักษณะของเกมทางจิตวิทยา ได้แก่ การเลิยหนี (Withdrawal) พิธีการ(Rituals) กิจกรรม(Activity) การพูดคุยสนทนา(Pastimes) เกม(Games) และความใกล้ชิด(Intimacy)

3.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งจากประสบการณ์และบทบาทสมมติจากสถานการณ์ที่นักเรียนร่วมกันคิดขึ้น

3.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ของการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา และการนำไปใช้กับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

3.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

4. การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต (Life Position Analysis) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนและผู้อื่น ยอมรับและให้เกียรติเพื่อนและผู้อื่น รู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งเพื่อนด้วย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา และกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต

4.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

4.2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ของทัศนคติชีวิต ซึ่งให้นักเรียนวิเคราะห์ทัศนคติในชีวิตของตนเองและเพื่อนว่ามีความคิด ความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับทัศนคติในชีวิต ทัศนคติในชีวิตจำแนกเป็น 4 ลักษณะ คือ

1. ฉันดี	เธอก็ดี	(I'm OK – You're OK)
2. ฉันดี	แต่เธอไม่ดี	(I'm OK – You're not OK)
3. ฉันไม่ดี	แต่เธอดี	(I'm not OK – You're OK)
4. ฉันไม่ดี	และเธอก็ไม่ดี	(I'm not OK – You're not OK)

4.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต ตามสถานการณ์ในข้อ 4.2.2 และให้นักเรียนยกตัวอย่างจากประสบการณ์ที่เคยประสบและแนวทางแก้ไข

4.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติชีวิต แล้วร่วมกันอภิปรายว่าทัศนคติชีวิตแต่ละลักษณะ เกี่ยวข้องและส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไร

4.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับทัศนคติชีวิต เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5. การวิเคราะห์บทบาทชีวิต (Life Script) เป็นวิธีการช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นว่า การที่นักเรียนจะมีความเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดีได้ จนทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน นักเรียนจะต้องแสดงบทบาทของผู้กล่าวหา บทบาทของผู้ช่วยเหลือ หรือบทบาทของเหยื่อ เพื่อพัฒนาการอยู่ร่วมกับเพื่อน การทำงานร่วมกับเพื่อน ซึ่งจะส่งผลถึงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนและผู้อื่น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

5.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยกล่าวทบทวนการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต และกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์บทบาทชีวิต

5.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

5.2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ของบทบาทชีวิต ได้แก่ บทบาทของผู้กล่าวหา (Persecutor) บทบาทของผู้ช่วยเหลือ (Rescuer) และบทบาทของเหยื่อ (Victim)

5.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์บทบาทชีวิตตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดให้

5.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับบทบาทชีวิต ในชีวิตประจำวัน หรือจากประสบการณ์

5.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายบทบาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

5.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์บทบาทชีวิต เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

6. การวิเคราะห์การใส่ใจ (Stroke) เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนแสดงความสนใจและเอาใจใส่และให้กำลังใจเพื่อนอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีรายละเอียด ดังนี้

6.1 ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาทชีวิต และกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์การใส่ใจ

6.2 ขั้นตอนการ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

6.2.1 ผู้วิจัยอธิบายเกี่ยวกับความหมายและรูปแบบของการใส่ใจ ได้แก่ การใส่ใจทางบวก (Positive Stroke) การใส่ใจทางลบ (Negative Stroke) และการใส่ใจแบบคละ (Mixed Stroke)

6.2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการปฏิบัติการใช้ใจเพื่อน ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนักเรียนร่วมกันวิเคราะห์บทบาทที่แสดงการใส่ใจออกมา

6.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองในการแสดงความใส่ใจต่อผู้อื่น

6.2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึง การใส่ใจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

6.3 ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการวิเคราะห์การใส่ใจ เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยการใส่ใจและให้กำลังใจผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

สำหรับเทคนิคที่ใช้ในการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นดังกล่าวข้างต้นประกอบด้วย การอธิบายพร้อมยกตัวอย่างประกอบ การอภิปราย การฝึกปฏิบัติ การแสดงบทบาทสมมติ การให้คำแนะนำ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก

สำหรับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นดังกล่าว จะใช้พัฒนาตามความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ และเทคนิคนี้ ใช้กับกลุ่มทดลอง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538 : 62)

RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง
RC	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้จากการสุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม
T ₁	แทน	การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
T ₂	แทน	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
X	แทน	การเข้าร่วมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
~X	แทน	การไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไม่เหมาะสมตอบแบบวัดการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและใช้คะแนนที่ได้นี้ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองใช้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาวะปกติ

2.3 ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

2. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.1 เปรียบเทียบความเฉลี่ยจุดลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ก่อนและหลังทดลอง ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก โดยใช้ t-test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent Samples)

2.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลี่ยจุดลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก โดยใช้ t-test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent Samples)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูล จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
D	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นก่อนและหลังทดลอง
SD	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่าง
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t-distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มทดลอง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การสื่อสาร	ก่อนทดลอง	15	19.13	2.17	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	24.47	2.36	ปานกลาง
2. การจัดการกับความขัดแย้ง	ก่อนทดลอง	15	20.80	2.83	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	26.73	3.33	ปานกลาง
3. อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น	ก่อนทดลอง	15	16.07	1.94	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	21.20	2.60	ปานกลาง
4. การกระตุ้นให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่ดี	ก่อนทดลอง	15	17.60	2.70	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	24.53	3.74	ปานกลาง
5. ความเป็นผู้นำ	ก่อนทดลอง	15	17.07	2.43	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	22.47	2.36	ปานกลาง
6. การสร้างความสัมพันธ์อันดี	ก่อนทดลอง	15	17.53	3.50	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	23.87	3.14	ปานกลาง
7. การร่วมมือร่วมใจในการ ทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย	ก่อนทดลอง	15	20.73	2.55	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	26.20	3.00	ปานกลาง
8. การสร้างพลังและสมรรถนะ ของทีม	ก่อนทดลอง	15	15.33	2.85	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	20.67	2.19	ปานกลาง
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	144.27	13.07	ต่ำ
	หลังทดลอง	15	190.13	10.69	ปานกลาง

จากตาราง 1 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของกลุ่มทดลอง หลังจากการได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแล้ว มีพฤติกรรมการสื่อสาร, พฤติกรรมการจัดการกับความขัดแย้ง, พฤติกรรมการโน้มน้าวผู้อื่น, พฤติกรรมการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี, พฤติกรรมความเป็นผู้นำ, พฤติกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดี, พฤติกรรมการร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย และพฤติกรรมการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม เพิ่มขึ้น จากเดิมอยู่ในระดับต่ำ เป็นระดับปานกลางทุกพฤติกรรมทุกพฤติกรรม

2. ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานคะแนนของกลุ่มควบคุม

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การสื่อสาร	ครั้งแรก	15	20.00	2.20	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	19.87	1.99	ต่ำ
2. การจัดการกับความขัดแย้ง	ครั้งแรก	15	20.87	2.39	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	20.67	2.22	ต่ำ
3. อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น	ครั้งแรก	15	19.27	2.46	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	19.26	2.12	ต่ำ
4. การกระตุ้นให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่ดี	ครั้งแรก	15	22.20	2.30	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	22.40	2.32	ต่ำ
5. ความเป็นผู้นำ	ครั้งแรก	15	18.13	2.32	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	19.47	2.29	ต่ำ
6. การสร้างความสัมพันธ์อันดี	ครั้งแรก	15	17.13	3.79	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	17.40	3.29	ต่ำ
7. การร่วมมือร่วมใจในการ ทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย	ครั้งแรก	15	21.73	2.60	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	21.87	3.08	ต่ำ
8. การสร้างพลังและสมรรถนะ ของทีม	ครั้งแรก	15	15.53	2.97	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	15.73	3.08	ต่ำ
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น โดยรวม	ครั้งแรก	15	154.87	12.05	ต่ำ
	ครั้งหลัง	15	156.67	11.25	ต่ำ

จากตาราง 2 พบว่า ความเครียดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หลังจากทำการตอบแบบประเมินครั้งหลังแล้ว ปรากฏว่า ไม่เกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงในทุกๆ พฤติกรรม

3. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{D}$	S $\bar{D}$.	t
1. การสื่อสาร	ก่อนทดลอง	15	5.33	.39	13.80 ***
	หลังทดลอง	15			
2. การจัดการกับความขัดแย้ง	ก่อนทดลอง	15	5.93	.63	9.44 ***
	หลังทดลอง	15			
3. อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น	ก่อนทดลอง	15	5.13	.55	9.32 ***
	หลังทดลอง	15			
4. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี	ก่อนทดลอง	15	6.93	.93	7.43 ***
	หลังทดลอง	15			
5. ความเป็นผู้นำ	ก่อนทดลอง	15	5.40	.51	10.69 ***
	หลังทดลอง	15			
6. การสร้างความสัมพันธ์อันดี	ก่อนทดลอง	15	6.33	.48	13.07 ***
	หลังทดลอง	15			
7. การร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย	ก่อนทดลอง	15	5.47	.35	15.62 ***
	หลังทดลอง	15			
8. การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม	ก่อนทดลอง	15	5.33	.56	9.56 ***
	หลังทดลอง	15			
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	15	54.87	1.83	25.02 ***
	หลังทดลอง	15			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากตาราง 3 พบว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้นทุกพฤติกรรม หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

4. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม จากการตอบแบบประเมินครั้งแรกและครั้งหลัง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ครั้งแรกและครั้งหลัง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{D}$	S $\bar{D}$.	t
1. การสื่อสาร	ครั้งแรก	15	1.33	.31	.44
	ครั้งหลัง	15			
2. การจัดการกับความขัดแย้ง	ครั้งแรก	15	.20	.24	.82
	ครั้งหลัง	15			
3. อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น	ครั้งแรก	15	.12	.31	.54
	ครั้งหลัง	15			
4. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี	ครั้งแรก	15	.20	.34	.59
	ครั้งหลัง	15			
5. ความเป็นผู้นำ	ครั้งแรก	15	1.33	.51	2.59
	ครั้งหลัง	15			
6. การสร้างความสัมพันธ์อันดี	ครั้งแรก	15	.27	.28	.93
	ครั้งหลัง	15			
7. การร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย	ครั้งแรก	15	.33	.19	.69
	ครั้งหลัง	15			
8. การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม	ครั้งแรก	15	.20	.28	.72
	ครั้งหลัง	15			
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยรวม	ครั้งแรก	15	1.80	.90	2.01
	ครั้งหลัง	15			

จากตาราง 4 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก จากการตอบแบบประเมินครั้งแรกและครั้งหลัง แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุมไม่เปลี่ยนแปลงในทุกๆ พฤติกรรม

5. เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ดังแสดงผลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การสื่อสาร	กลุ่มทดลอง	15	24.47	2.36	8.63 *
	กลุ่มควบคุม	15	19.87	1.99	
2. การจัดการกับความขัดแย้ง	กลุ่มทดลอง	15	26.73	3.33	7.16 *
	กลุ่มควบคุม	15	20.67	2.22	
3. อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	15	21.20	2.60	1.93
	กลุ่มควบคุม	15	19.27	2.12	
4. การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี	กลุ่มทดลอง	15	24.53	3.74	2.22
	กลุ่มควบคุม	15	22.40	2.32	
5. ความเป็นผู้นำ	กลุ่มทดลอง	15	22.47	2.36	3.90
	กลุ่มควบคุม	15	19.47	2.29	
6. การสร้างความสัมพันธ์อันดี	กลุ่มทดลอง	15	23.87	3.14	10.24 **
	กลุ่มควบคุม	15	17.40	3.29	
7. การร่วมมือร่วมใจในการทำงานเพื่อสู่เป้าหมาย	กลุ่มทดลอง	15	26.20	3.00	5.28 *
	กลุ่มควบคุม	15	15.73	3.08	
8. การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม	กลุ่มทดลอง	15			7.76 *
	กลุ่มควบคุม	15	15.73	3.08	
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยรวม	กลุ่มทดลอง	15	190.13	10.69	12.72 *
	กลุ่มควบคุม	15	156.67	11.25	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นใน พฤติกรรมการสื่อสาร, พฤติกรรมการจัดการกับความขัดแย้ง, พฤติกรรมการร่วมมือร่วมใจในการทำงาน เพื่อสู่เป้าหมาย และพฤติกรรมการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม มีความแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่นในพฤติกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดี และพฤติกรรมโดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนพฤติกรรมการโน้มน้าวผู้อื่น, พฤติกรรมการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และพฤติกรรมความเป็นผู้นำแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการรับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นไม่ดีและไม่เหมาะสม โดยคัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์แนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน
2. กลุ่มตัว เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 คัดเลือกจากผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นอาจารย์แนะแนวระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 300 คน จากนั้นให้นักเรียนตอบแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของ สุภาพร พิสิฐวัชรพัฒน์ และตรวจให้คะแนน โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 30 คน และทำการวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบทดลอง โดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design

1. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นต่ำ ตอบแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และใช้คะแนนที่ได้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยกลุ่มทดลองใช้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามโปรแกรมที่กำหนด เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 16 ครั้ง โดยการฝึกอยู่ในระยะเวลาระหว่าง 9 พฤศจิกายน 2544 ถึง 4 มกราคม 2545 ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพปกติ

3. ขั้นตอนหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ตอบแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ 3 ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
2. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนที่ได้ เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ดังที่โกลแมน กล่าวว่า วิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ได้ผลที่สุด คือการนำเอาวิธีการต่างๆ เชิงประสบการณ์ เช่น การอภิปรายกลุ่ม การสวมบทบาท การจำลองสถานการณ์ มาผสมผสานให้แก่วิธีการต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการมองพิจารณาวิเคราะห์ตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปิ่นนิคัมย์, 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro, 1997. *How to Raise a Child with a High*) ยังได้เสนอแนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่า การจะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้ได้ผลดีเด็กช่วงวัยรุ่นนั้น จะต้องฝึกการพูดตามความสัตย์จริง และมีการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด ฝึกให้เด็กคิดและตีความต่างๆ ตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี ที่สำคัญคือควรฝึกให้เด็กมีทักษะในการพูดคุย (Conversation Skills) ในโอกาสต่างๆ จากแนวคิดดังกล่าวยังได้สอดคล้องกับ ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 31-33) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะต้องประกอบด้วยพัฒนาการมองโลกในแง่ดี การฝึกทักษะในการสื่อสารที่เหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้ รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งแนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นทั้งหมดนี้สามารถใช้เทคนิคการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นเทคนิคที่สามารถช่วยให้บุคคลได้รู้จักตนเองและผู้อื่น เข้าใจอารมณ์และความรู้สึก ทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และคมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 80-83) ได้กล่าวว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะช่วยให้บุคคลได้รู้จักสำรวจตนเองในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความเหมาะสม สามารถช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความซาบซึ้งและพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเอง การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นการนำเอาประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนกันและฝึกฝน ทำให้เกิดทักษะในการสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน นอกจากนี้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังสามารถสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจของบุคคล เช่น ความต้องการการยอมรับ และช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางอารมณ์ และสังคมได้ด้วย

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของเปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์ (2538 : 73) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังสี อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิบัติตนกับเพื่อนสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สยมพร เพชรประสิทธิ์ (2540) ได้ทำการศึกษาการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคล ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีวิบูลย์ จังหวัดนนทบุรี โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน จากการศึกษพบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้ง ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ สุขวสา จันทรอินทร์ (2542) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเป็นผู้นำ ของนักเรียนนายเรือ ชั้นปีที่ 1 โรงเรียนนายเรือ จังหวัดสมุทรปราการ โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 15 คน ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนนายเรือมีความเป็นผู้นำเพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีเทคนิคที่สำคัญคือ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งในแต่ละครั้งของการฝึก ผู้วิจัยได้เสนอข้อสังเกตเนื้อหาและข้อมูล เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ ดังนั้น เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าฝึกตามโปรแกรม จึงจะเกิดการเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ เพราะวิธีการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นนั้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังที่ วัชร ทรัพย์มี (2533 : 127) กล่าวว่า การฝึกให้บุคคลเกิดการพัฒนาทักษะการมีมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้นั้น สามารถทำได้โดยการยกตัวอย่างให้เห็นจริง ๆ การสวมบทบาทหรือการใช้สถานการณ์จำลอง เพื่อให้บุคคลเกิดประสบการณ์ตรง นอกจากนี้จะต้องฝึกทักษะในการพูด การสื่อสาร ที่ตรงไปตรงมา ถูกต้องสอดคล้องและเหมาะสม จึงจะเกิดการพัฒนาได้ ส่วนพิชิต สุวรรณประกร และคณะ (2534 : 2) ได้เสนอแนวคิดในการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และช่วยให้เข้าใจถึงรากฐานของพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคล การเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ได้มาซึ่งการทำงานกันเป็นทีมอย่างมีประสิทธิภาพ มีความภาคภูมิใจในตนเองอันเกิดจากการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง ส่วนวิระวัฒน์ บันนิตมัย (2542 : 191) กล่าวว่า กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ควรเน้นการเสริมสร้างให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ได้แสดงออก

(Action-Out) จากการสร้างบทบาท (Role Play) การเล่นละคร (Psychodrama) การสร้างสถานการณ์จำลอง (Simulation) หรือการได้ปฏิบัติ (Performance Test) อาจมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การเรียนรู้จากการปฏิบัติ (Action Learning) เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ดี

ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อัจฉนา ศรีสุรพล (2535) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร พบว่านักศึกษามีคะแนนมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นหลังได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ นิสายชล พงศ์พาชำนาญเวช (2537) ได้ศึกษาผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสายธรรมจันทร์ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพรทิพย์ วงศ์สุบรรณ (2540) ทำการศึกษาการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยจิตเวช ของพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยได้แบ่งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน ผลการทดลองปรากฏว่า พยาบาลเทคนิคที่ได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับพยาบาลเทคนิคกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยจิตเวชแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้พยาบาลเทคนิคมีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยจิตเวชได้ดีกว่า การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยจิตเวช

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีเทคนิคที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าวข้างต้น คือกรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม ซึ่งในแต่ละครั้งของการฝึก ผู้วิจัยได้สอดแทรกเนื้อหาและข้อคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นไว้ ดังนั้นเมื่อกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จึงเกิดการเรียนรู้ และเกิดการพัฒนาดตนเองในความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก จึงไม่เกิดการเรียนรู้และไม่เกิดการพัฒนาดตนเองในความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอทั่วไป

1.1 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การใช้การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูงขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางให้อาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ตามความเหมาะสม แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะต้องศึกษาเรื่องของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ให้มีความเข้าใจเสียก่อน และควรศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับการนำกิจกรรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (TA) เพื่อการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาควบคู่กันไปด้วย

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรมีการศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่น ในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา หรือระดับอุดมศึกษาต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้เทคนิคอื่นๆ เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม(Group Work) การฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training) เพื่อให้มีวิธีการที่หลากหลายขึ้น

2.3 ควรเพิ่มกิจกรรมการฝึกและระยะเวลาในการฝึกให้มากขึ้น เพราะจะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้มากขึ้น ครอบคลุม จะทำให้พฤติกรรมและอารมณ์จะอยู่คงทนเพิ่มมากขึ้น

2.4 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ภายใน 3 เดือน, 6 เดือน เป็นต้น หลังการทดลอง เพื่อศึกษาความคงทนของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต,กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรวิทยา.
- กาญจน์กมล สุวิทยารัตน์. (2537). ผลการศึกษาพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนต่างเพศ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี. *ปริญญานิพนธ์*. กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- คมเพชร ฉัตรสุภากุล. (2530). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- _____. (2531). *บริการสนเทศ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จอม ชุ่มช่วย. (2540, กรกฎาคม). "ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence," *การศึกษาปฐมวัย*. 1(3) : 56-61.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2524, เมษายน) "TA การวิเคราะห์โครงสร้างทางบุคลิกภาพและการติดต่อสื่อสารกันระหว่างบุคคล," *รวมคำแห่งศึกษาศาสตร์*, (1)74-78.
- จิราภรณ์ หุ่นตระกูล. (2528). *การทดลองบทบาทสมมุติที่มีต่อการพัฒนาการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน* นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเสมียนนารี กรุงเทพมหานคร. *ปริญญานิพนธ์* กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉายศิลป์ เขียวชาญพัฒน์. (2536, เมษายน). "วิเคราะห์การสื่อสาร," *เพื่อนหนังสือ*. 4(2) : 25-27.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542,สิงหาคม). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," *พฤติกรรมศาสตร์*. 5(1) : 9-35.
- ธีระ ประพฤติกิจ. (2531). *จิตวิทยาพัฒนาตนเอง*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พบบลิซซิง.
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์." *รวมบทความทางวิชาการ EQ*. กรุงเทพฯ : เดสก์ท็อป.
- นฤพนธ์ สีเสด. (2541). *ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง* ของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *ปริญญานิพนธ์*. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. (2530). *ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีการปรับตัวกับเพื่อน* ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนนทรีวิทยา กรุงเทพมหานคร. *ปริญญานิพนธ์*. กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . อัดสำเนา.

บรรจง รุ่งอารีย์. (2536). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีต่อการอภิปรายกลุ่มของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านหนองใหญ่ อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี*.
ปริญญาณิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บัญญัติ ยง่วน. (2530). *การทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก*. ปริญญาณิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปริญญา ปรานญาพร. (2536). *รู้ทันเกมชนะใจคน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.

ประสาธ อิศรปรีดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. มหาสารคาม : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.

ปาหนัน บุญหลง. (2520, กรกฎาคม). "การวิเคราะห์ปฏิภณสัมพันธ์," *วารสารพยาบาล*, 26(4) : 15-18.

เปรมปรี พงษ์ประสิทธิ์. (2538). *ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการปฏิบัติตนกับเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวิสุทธิรังษี อำเภอท่าม่วง จังหวัดกาญจนบุรี*. ปริญญาณิพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2531). *การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของเบริน*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2525). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.

ไพโรจน์ ทองอุไร. (2529). *สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลทางการพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริม.

พรรณราย ทวีระประภา. (สิงหาคม-กันยายน, 2524). "การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก," *วารสารแนะแนว*, 15(76) : 9-30.

_____. (2525, มิถุนายน-กรกฎาคม). "เกมชีวิตในทัศนะของ TA," *วารสารแนะแนว*, 16(81) : 25-26.

_____. (2526, ตุลาคม-พฤศจิกายน). "การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล," *วารสารแนะแนว*, 18(89) : 32-34.

_____. (2527). *คนแต่ละคนเล่นเกมอะไร : จิตวิทยาการสื่อสารแนว TA*. กรุงเทพฯ : ดันหมาก.

_____. (2533, กรกฎาคม-พฤศจิกายน). "การวิเคราะห์บุคลิกภาพด้วย Egogram (1)," *วารสารแนะแนว*, 25(131)9-12.

_____. (ธันวาคม 2533-มกราคม 2534). "การวิเคราะห์บุคลิกภาพด้วย Egogram (2)," *วารสารแนะแนว*, 25(132).

พิชิต สุวรรณประกร และคณะ. (2526). *TA พุดจาประสาคน*. กรุงเทพฯ : ศูนย์การพิมพ์ประกรกิจ.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.

- พวงสร้อย วรกุล. (2522). การศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสงขลา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). ผลการฝึกวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสื่อสารกับเพื่อนต่างเพศ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- यररยง ผิวอ่อน. (2535). ผลการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รุจิราภา ลิทธิปาน. (2531). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลย์วิทยาลัยลพบุรี. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- ลาวัญญ์ มหาทุมรัตน์. (2529). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนามนุษยสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัชรวิทย์ ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- วิญญู พูลศรี. (2535). เทคนิค : จิตวิทยาการศึกษา. เชียงใหม่ : คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่.
- วิจิตรา อาระกุล. (2525). เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- วิจิต บัญชื้อ. (2536, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "ท่านมีจุดยืนแห่งชีวิตแบบไหน," วารสารแนะแนว, 25(133) : 75-76.
- วีระวรรณ เสวตมาร. (2532). ยุทธวิธีเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สายใจ.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซวอนอารมณ์ : EQ ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : เอ็กซ์เปอร์เนต.
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2533). "จิตวิทยาการบริหาร," เอกสารประกอบการสัมมนา. กรุงเทพฯ : ฝ่ายบุคคล บริษัทกิจสยาม คอมเมอร์เชียล จำกัด.
- สุทธิพงษ์ ทองยิ่ง. (2527). ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. อัดสำเนา.
- สุภาพร พิสิฐจุฬพัฒนะ. (2542). การสร้างแบบทดสอบวัดเซวอนปัญหาทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ. (2531). ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. อัดสำเนา.

สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541.กรกฎาคม). "ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา," *การศึกษาเอกชน*. 8(78): 13-20.

เสนาะ ดีเยาว์. (2538). *การสื่อสารในองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อจนา ศรีสุพล. (2535). *ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดลำนเา.*

อพิสิทธิ์ ปทุมบาล. (2525). *ผลของการเข้ากลุ่มแบบ Sensitivity Training ต่อการพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.*

อภิรดี เพชรบุรณิน. (2527, มีนาคม). "มาเข้าใจตนเองและคนอื่นกันเถอะ," *วารสารคหเศรษฐศาสตร์*. 24(1) : 1-12.

อารี ดันท์เจริญรัตน์. (2540, มกราคม-เมษายน). "อารมณ์และสุขภาพจิต," *ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 1(3) : 36-53.

อารีย์ ลีลา. (2535). *ผลของการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่มีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านน้ำรอบ จังหวัดอุทัยธานี. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*

อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*

- Ahmad, Reza Riahinejad and Albert B. Hood. (1984, November). "The Development of Interpersonal Relationships in College," *Journal of College Student Personal*, 25(6) : 498-502.
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York : Grove Press.
- Clark, Barbara Del. (1982, December). "The Influence of Transactional Analysis Training on Communication Skills," *Dissertation Abstracts International*. 43(6) : 45-47.
- Corey, Gerald. (1991). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. California : Brooks/Gole, Publishing Company.
- Gardner, Howard. (1993). *Multiple Intelligence : The Theory in Practice*. New York : Basic Books.
- Goleman, Daniel. (1998, November-December). "What Makes a Leader?," *Harvard Business Review*. 76(8) : 92-102.
- _____. (1995). *Emotional Intelligence : Why it can matter more than IQ*. New York : Bantam Books.

- Intarakumnerd, Tanom. (1976, September). "The Effects of Transaction Analysis on The Self-Concept of Thai Students Who are Enrolled in Mississippi," *Dissertation Abstracts International*. 37(3) : 60-62.
- Jarolimak, John. (1987). *Social Studies in Elementary Education*. New York : The Macmillan Company.
- Johson, David. (1986). *Reaching : Interpersonal Effectiveness and Actualization*. New York : Prentice Hall.
- Kemp Graton. (1965). *Perspectives on the Group Process : A Foundation for Counseling with Groups*. 2nd ed, Boston : Goughton Mifflin, Co., 1970 Gaper.
- Martin, G.E. (1986). *The Effects of a Social Skill Development Course on Emotionally Disturbed Secondary Students*. Texas : Ed.D. Thesis, Texas A&M University.
- Mayer & Salovey. (1997) "What's your emotional intelligence quotient?" In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York : Basic Books.
- Pasini, Janet Mac Carty. (1997, February). *The Experience and Perception of Interpersonal Relationships with Peer and Peer Groups in Middle Adolescence : A Qualitative Study*. New York : Dissertation Abstracts DAI-A 57/08, p.368.
- Patterson, C.H.(1973). *Humanistic Education*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prenticehall.
- Ringness, Thomas A.(1968). *Mental Health in The School*. New York : Random House.
- Rogers, Carl R.(1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. San Francisco : Jossey- Bass Publishers.
- Woodward, Roy Brown. (1975, February). "The Effects of Transaction Analysis on the Self-Concepts, Social Adjustment, and Grade Point Averages of Intellectually Advantaged, Intellectually Normal, and Intellectually Disadvantaged Sixth Grade Student," *Dissertation Abstracts International*. 38(8) : 41-45.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
2. หนังสือขอความร่วมมือ พัฒนาเครื่องมือวิจัย (Try Out)
3. หนังสือขอความร่วมมือ เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
4. แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์
5. แบบประเมินความเครียดฉาบฉวยทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
6. ตารางแสดงระยะเวลาการฝึก
7. โปรแกรมการฝึก
8. รายละเอียดการฝึก



บันทึกข้อความ

ราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๖๒๖, ๕๖๔๖

ทม ๑๐๑๒/ ๑๕๖๑

วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๔๔

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายภาณุ โคตรพิลา นิตยระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยเร็นทรวีโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร สิริสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์นี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อาจารย์ทัศนากองภักดี เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมินและโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ ภาณุ โคตรพิลา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา กาศนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ทม 1012/ ๒๖๒๒

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๗ กรกฎาคม 2544

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

ใน ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง

ที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจเบื้องต้น แบบประเมิน และโปรแกรมการฝึก

เนื่องด้วย นายภาณุ โคตรพิลา นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย
นครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
หว่างบุคคลเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยม
ษาปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข
ะ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้
ได้มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ห้องจัดกิจกรรมแนะแนว
ะขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 จำนวน 200 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างทำแบบสำรวจเบื้องต้น และขอ
เลือกนักเรียนจากกลุ่มตัวอย่างให้เหลือ 15 คน ทำแบบประเมิน และโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อ
พันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ในระหว่าง
กกรกฎาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายภาณุ โคตรพิลา ได้เก็บข้อมูลในการทำ
ญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาส
วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสงี่ยมศักดิ์ วิศาลกรณ์)

ทม 1012/ 3



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๔๕ กันยายน 2544

วง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

มณ ผู้อำนวยการโรงเรียนสามเสนวิทยาลัย

ที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายภาณุ โกลรพิลา นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย
นครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
ทางบุคลิกภาพเพื่อพัฒนาความเจตจำนงและความรู้ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นของนักเรียน ชั้นมัธยม
ปีที่ 2 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสม และ
รองศาสตราจารย์ ดร.สมสร วงศ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในขณะนี้สถิติมีความ
เป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 ที่มี
มาเจตจำนงความเจตจำนงด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นต่ำ จำนวน 15 คน ตอบแบบสอบถามวัดความ
เจตจำนงทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายภาณุ โกลรพิลา ได้เก็บข้อมูลในการทำ
วิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกา
ส

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย ชูชาติ)

รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบทดสอบตามความรู้สึก ความคิดเห็นของนักเรียนเอง

2. แบบทดสอบฉบับนี้ไม่มีข้อถูกหรือผิด เป็นเพียงความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น จึงขอให้นักเรียนตอบแบบทดสอบนี้อย่างจริงใจที่สุด

3. แบบทดสอบฉบับนี้มีทั้งหมด 150 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วก็ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในกระดาษคำตอบที่ให้ไว้

1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น

2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนนักหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้น

นานๆ ครั้ง

3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อยครั้ง

4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือนักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นบ่อย

ที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4
0	ข้าพเจ้ารู้ถึงสาเหตุของการผิดหวังหรือเสียใจได้	✓			
00	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง				✓

จากตัวอย่าง

ข้อ (0) จากคำตอบ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่สามารถรู้ถึงสาเหตุของการผิดหวังหรือเสียใจได้

ข้อ (00) จากคำตอบ 4 แสดงให้เห็นว่านักเรียนรู้ดีว่าตัวนักเรียนควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใด

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
1	ข้าพเจ้าสามารถบอกสาเหตุของความผิดหวังหรือเสียใจได้				
2	ข้าพเจ้ารู้ตลอดเวลาว่าในขณะนั้นข้าพเจ้ามีความรู้สึกอย่างไร				
3	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าสิ่งที่กำลังคิดเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี				
4	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าจะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้หรือไม่				
5	ความรู้สึกผิดชอบ ชั่วดี ช่วยให้ข้าพเจ้าระวังการทำผิด				
6	ข้าพเจ้ารู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไร				
7	ข้าพเจ้าคิดว่าตัวเองมีคุณค่าไม่น้อยไปกว่าคนอื่น				
8	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าสิ่งใดมีอิทธิพลต่อจิตใจของข้าพเจ้า				
9	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่ากำลังคิดหรือทำอะไรอยู่				
10	ข้าพเจ้ารู้ว่าตัวเองมีความสามารถในด้านใด				
11	ข้าพเจ้ากับทุกสิ่งทุกอย่างในตัวข้าพเจ้า				
12	ข้าพเจ้าคิดพิจารณาอย่างดีก่อนที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น				
13	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าเหตุการณ์ใดที่จะทำให้ข้าพเจ้าโกรธ				
14	ข้าพเจ้าเข้าใจในรูปร่างหน้าตาของตนเองตรงกับผู้อื่นพูดถึง				
15	ข้าพเจ้ามั่นใจทุกครั้งที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น				
16	ข้าพเจ้าแสดงออกได้ตรงกับความรู้สึกของตนเอง				
17	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าเมื่อไรที่พร้อมจะทำงาน				
18	ไม่ว่าจะทำอะไรข้าพเจ้าทำอย่างมีสติและมั่นใจ				
19	ข้าพเจ้าเลือกเรียนตามความสนใจของตนเอง				
20	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองควรเรียนต่อทางด้านใด				
21	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าควรจะต้องทำอะไรให้เหมาะสมกับตนเอง				
22	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้เมื่ออารมณ์ของตนเองเปลี่ยนแปลง				
23	ข้าพเจ้ารู้ตัวว่าตนเองมีนิสัยอย่างไร				
24	ข้าพเจ้ารู้ว่าตนเองกำลังสนทนาเรื่องอะไรอยู่				
25	ข้าพเจ้าสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงได้ว่าชอบหรือไม่ชอบอะไร				
26	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ				
27	ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ด้วยตนเองได้				
28	ข้าพเจ้ารู้ว่าควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง				
29	ข้าพเจ้ามีความสามารถพอที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง				
30	ข้าพเจ้ารู้ตัวเสมอเมื่อกำลังรู้สึกต่อต้านสิ่งใดสิ่งหนึ่ง				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
31	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะโกรธ				
32	ข้าพเจ้าจะเก็บความรู้สึกของตนเองไว้ไม่แสดงออกให้ใครรู้				
33	ข้าพเจ้าสามารถสงบนิ่งได้แม้ในขณะที่อารมณ์เสีย				
34	ข้าพเจ้าสามารถห้ามตัวเองไม่ให้คิดในสิ่งที่ไม่ดีต่อคนอื่น				
35	เมื่อทำอะไรผิดพลาดข้าพเจ้าจะอารมณ์เสียตลอดวัน				
36	ถ้ามีใครทำให้ไม่พอใจ ข้าพเจ้าจะแสดงให้เขารู้ทันที				
37	แม้จะถูกเพื่อนวิจารณ์ผลงาน ข้าพเจ้าคงรักษาสีหน้าให้เป็นปกติได้				
38	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองในขณะติดต่อสัมพันธ์ผู้อื่นได้				
39	ข้าพเจ้าจะแสดงอาการหงุดหงิดไม่พอใจถ้าทำงานกับคนที่ไม่ชอบ				
40	เมื่อมีเรื่องตื้นตันข้าพเจ้าสามารถรักษากิริยาอาการให้ดูสงบได้				
41	เวลาที่อยู่ใกล้คนที่อารมณ์เสีย ข้าพเจ้าจะรู้สึกเครียดไปด้วย				
42	ข้าพเจ้ารับฟังคำวิจารณ์จากเพื่อนได้ โดยไม่แสดงความโกรธ				
43	เมื่อรู้สึกเครียด ข้าพเจ้าจะหากิจกรรมทำให้เพื่อคลายเครียด				
44	เมื่อต้องออกไปพูดหน้าห้อง ข้าพเจ้าจะตื่นเต้นจนพูดผิดๆ ถูกๆ				
45	เมื่อข้าพเจ้าเสียใจบุคคลอื่นจะทราบความรู้สึกของข้าพเจ้าได้ยาก				
46	ข้าพเจ้าใช้เวลาในการขมอารมณ์ เมื่อไม่พอใจใครสักคน				
47	ข้าพเจ้ารู้สึกอิจฉาเพื่อนที่สอบได้คะแนนมากกว่า				
48	เวลาทะเลาะกับเพื่อน ข้าพเจ้าอยากจะทำให้เขาเจ็บกายหรือเจ็บใจ				
49	เวลาข้าพเจ้าโกรธ ข้าพเจ้าจะขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์				
50	ข้าพเจ้าสามารถตั้งสมาธิเพื่อทำข้อสอบ แม้วิชาที่ผ่านมาจะทำไม่ได้				
51	ข้าพเจ้าไม่สามารถควบคุมความตื่นเต้นได้เมื่อต้องแสดงออกต่อหน้าคนอื่น				
52	แม้จะทำข้อสอบไม่ได้ ข้าพเจ้าก็ไม่เก็บไปกังวล				
53	ข้าพเจ้าสามารถเล่นกีฬาต่อไปได้แม้จะถูกฝ่ายตรงข้ามยั่วโมโห				
54	ข้าพเจ้าเคยตะโกนและกรีดร้องเวลาโกรธ				
55	เวลาได้เถียงกับเพื่อนๆ ข้าพเจ้าจะใช้อารมณ์อย่างเต็มที่				
56	เมื่อข้าพเจ้าข้าพเจ้าจะเก็บความรู้สึกไว้ไม่แสดงออก				
57	ข้าพเจ้าแสดงอาการไม่พอใจเมื่อมีใครพูดขัดกับความคิดเห็นข้าพเจ้า				
58	ข้าพเจ้าสามารถที่จะสงบนิ่งได้ แม้ในขณะที่อารมณ์เสีย				
59	เมื่อถูกครุตำหนิ ข้าพเจ้าจะเก็บมาเป็นกังวลเป็นเวลานาน				
60	แม้ว่าอารมณ์ไม่ดี ข้าพเจ้าก็ยังสามารถพูดคุยได้เป็นปกติ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
61	เมื่อมีอุปสรรคในการทำงาน ข้าพเจ้าจะหาทางเอาชนะอุปสรรคนั้น				
62	ข้าพเจ้าสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน				
63	เมื่อข้าพเจ้าวางแผนการทำงานไว้ ข้าพเจ้าต้องทำตามแผนให้ได้				
64	เมื่อต้องทำงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าคิดว่าต้องทำให้สำเร็จ				
65	ข้าพเจ้าคาดหวังว่าจะสามารถทำงานทุกอย่างได้ดี				
66	เมื่อเริ่มลงมือทำงาน ข้าพเจ้าคาดหวังถึงผลงานที่ดีและมีคุณภาพ				
67	ข้าพเจ้าเปรียบเทียบผลงานกับเพื่อน เพื่อปรับปรุงงานให้ดีขึ้น				
68	ข้าพเจ้าเตรียมตัวอ่านหนังสือล่วงหน้าก่อนสอบเสมอ				
69	ข้าพเจ้าใช้ความคิดผิดพลาดในอดีตมาเป็นบทเรียนในการทำงาน				
70	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากเป็นงานที่ทำหยาบความสามารถ				
71	ถึงแม้ว่าจะทำงานเสร็จแล้ว แต่ก็ยังอยากทำให้ดีกว่านี้				
72	ถ้ายังทำการบ้านไม่เสร็จ ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจ				
73	แม้ว่าทำงานชิ้นใดไม่ได้ ข้าพเจ้าก็จะพยายามทำต่อไป				
74	เมื่อรู้สึกท้อถอย ข้าพเจ้าจะเตือนตัวเองให้มีกำลังใจมากยิ่งขึ้น				
75	ข้าพเจ้าจะนึกถึงเป้าหมายก่อนการทำงาน				
76	อุปสรรคที่เจอในการทำงานทำให้รู้สึกท้อแท้ที่จะทำ				
77	ข้าพเจ้ารู้สึกสนุกกับการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใจการทำงาน				
78	ข้าพเจ้าชอบเทียบผลการเรียนกับเพื่อนที่เรียนเก่งกว่าเพื่อที่จะได้พยายามให้มากยิ่งขึ้น				
79	ข้าพเจ้าพยายามคิดแก้ปัญหาต่อไปแม้จะไม่ค่อยคิดหนักก็ตาม				
80	เมื่อข้าพเจ้าสนใจสิ่งใด ข้าพเจ้าจะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จให้ได้				
81	ข้าพเจ้าชอบทำงานที่เป็นความคิดริเริ่มของตนเอง				
82	ข้าพเจ้าจะมีความพยายามมากขึ้นเมื่อรู้ว่าผลการเรียนด้วยกว่าเพื่อน				
83	ข้าพเจ้าพยายามทำงานให้ดีที่สุด แม้ว่าจะไม่มีใครรู้จักก็ตาม				
84	ข้าพเจ้าชอบแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อนที่จะไปขอคำแนะนำจากผู้อื่น				
85	ถึงแม้ว่าข้าพเจ้าจะเล่นกีฬาไม่เก่ง ข้าพเจ้าก็จะพยายามปรับปรุงตัว				
86	ข้าพเจ้าสามารถอดทนได้ เพื่อสิ่งที่ดีกว่าในวันข้างหน้า				
87	ข้าพเจ้าจะแก้ปัญหาต่าง ๆ กันไปไม่เหมือนเดิม				
88	เมื่อทำงานไม่ได้ข้าพเจ้าจะศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง				
89	เมื่อข้าพเจ้าลงมือทำงาน ข้าพเจ้าจะไม่ยอมเลิกกลางคัน				
90	ข้าพเจ้าสนุกกับการค้นคว้าหาความรู้ใหม่ๆ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
91	ข้าพเจ้ารับรู้ความรู้สึกผู้อื่นได้ด้วยการสังเกตสีหน้า แววตาของเขา				
92	ก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นข้าพเจ้าคิดก่อนว่าคนอื่นจะรู้สึกอย่างไร				
93	ขณะพูดคุยกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะสังเกตความรู้สึกของเพื่อนๆ ด้วย				
94	ในการพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้ารับรู้ได้ว่าเขากำลังอยู่ในอารมณ์เช่นใด				
95	ข้าพเจ้าสามารถอ่านลักษณะท่าทางของผู้อื่นได้				
96	ในการพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าเป็นผู้ฟังที่ดี				
97	เมื่อเพื่อนๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้ายินดีรับฟังและให้คำแนะนำ				
98	ข้าพเจ้าสนใจความรู้สึกของคู่สนทนา				
99	การทำงานกลุ่มข้าพเจ้าจะนึกถึงความต้องการของเพื่อนมากกว่าตน				
100	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเสียใจ				
101	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ				
102	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของผู้อื่นได้ด้วยการฟังน้ำเสียง				
103	ข้าพเจ้าสามารถรับรู้อารมณ์ของเพื่อนๆ ได้เมื่อเดินเข้ามาในกลุ่ม				
104	ข้าพเจ้าฟังเพื่อนเล่าเรื่องต่างๆ ได้โดยไม่แสดงความเบื่อหน่าย				
105	ไม่ว่าใครจะเล่าเรื่องอะไรให้ฟัง ข้าพเจ้าจะฟังอย่างตั้งใจ				
106	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าคนที่ข้าพเจ้ากำลังคุยด้วยรู้สึกอย่างไรกับข้าพเจ้า				
107	ข้าพเจ้าบอกได้ว่าคนใกล้ชิดของข้าพเจ้ากำลังรู้สึกอย่างไร				
108	ข้าพเจ้าสามารถรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นแม้เขาจะไม่ได้พูดออกมา				
109	เมื่อรู้ว่าเพื่อนผิดหวังหรือเสียใจ ข้าพเจ้าจะเข้าไปปลอบทันที				
110	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำให้คนรอบข้างสบายใจ				
111	ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง				
112	ข้าพเจ้าสามารถรู้ว่าคุณอื่นรู้สึกอย่างไรจะทำทางแสดงออกของเขา				
113	ข้าพเจ้ารู้สึกเห็นใจเพื่อนๆ ที่สอบไม่ผ่าน				
114	ไม่ว่าจะทำอะไร ข้าพเจ้าใส่ใจความรู้สึกของผู้ที่อยู่รอบข้าง				
115	ข้าพเจ้าพูดในเรื่องที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีและสบายใจขึ้น				
116	ข้าพเจ้าพยายามทำความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของคนที่อยู่รอบ				
117	ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้ว่าคนในกลุ่มกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นใด				
118	ข้าพเจ้ารู้ว่าการกระทำเช่นไรจะทำให้เพื่อนไม่พอใจ				
119	ข้าพเจ้าสามารถบอกได้ว่าผู้อื่นกำลังไม่พอใจโดยดูจากสีหน้าและท่าทางของเขา				
120	แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับเพื่อน ข้าพเจ้าก็จะฟังเขาอธิบายจนจบ				

ข้อ ที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
121	ข้าพเจ้าสามารถเจรจาติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้				
122	ข้าพเจ้าเป็นตัวกลางประสานความคิดของเพื่อนในกลุ่ม				
123	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะติดต่อประสานงานกับคนทุกคนได้				
124	ข้าพเจ้าเป็นที่ไว้วางใจของกลุ่มเพื่อน				
125	เพื่อนๆ ยินดียอมรับข้าพเจ้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม				
126	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการเจรจาต่อรอง				
127	ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนๆ ทุกคนได้				
128	ข้าพเจ้าเต็มใจทำงานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย				
129	ข้าพเจ้ายินดีทำงานกลุ่มให้เสร็จก่อนงานของตนเอง				
130	ข้าพเจ้ามีความจริงใจกับทุกคนที่อยู่รอบข้าง				
131	ข้าพเจ้าชอบทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อนๆ				
132	เพื่อนๆ เชื่อมั่นและยอมรับในการตัดสินใจของข้าพเจ้า				
133	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการวางแผนการทำงานร่วมกับเพื่อนๆ				
134	ข้าพเจ้าสามารถสร้างความคุ้นเคยกับคนทุกเพศทุกวัย				
135	ข้าพเจ้าพยายามประนีประนอมให้เพื่อนๆ ร่วมกันทำงาน				
136	ข้าพเจ้าสามารถชักจูงให้เพื่อนๆ มาร่วมกันทำงานของส่วนรวมได้				
137	ในการทำงานกลุ่มข้าพเจ้าให้โอกาสทุกคนได้แสดงความสามารถ				
138	ข้าพเจ้าให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหาของกลุ่ม				
139	เมื่อเพื่อนๆ มีความเห็นขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถหาข้อยุติได้				
140	ข้าพเจ้าพยายามให้กำลังใจเพื่อนๆ ในการทำงาน				
141	ข้าพเจ้าพยายามถนอมน้ำใจผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง				
142	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการกระทำที่จะนำไปสู่ความขัดแย้งในหมู่เพื่อน				
143	ข้าพเจ้าพร้อมที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น				
144	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี				
145	ข้าพเจ้าสามารถเป็นผู้นำให้เพื่อนๆ ทำกิจกรรมได้				
146	ข้าพเจ้าชอบทำให้เพื่อนๆ ในกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน				
147	ข้าพเจ้าสามารถพูดเพื่อลดความตึงเครียดในกลุ่มได้				
148	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม				
149	ข้าพเจ้าเป็นคนคอยเตือนเพื่อนๆ ในการทำงาน				
150	ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุงนิสัยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน				

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อนักเรียนพิจารณาได้แล้ว ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในกระดาษคำตอบ ให้ตรงกับข้อความนั้นในแบบประเมิน ขอให้เรียนตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด และจะเก็บข้อมูลนี้ไว้เป็นความลับ

ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติเสมอ	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนเสมอ
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบ่อยครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือการปฏิบัติของนักเรียนบางครั้ง
ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติที่ไม่เคยเลย	หมายถึง	ข้อความนั้นนักเรียนไม่เคยรู้สึกหรือมีการปฏิบัติเช่นนั้นเลย

ตัวอย่าง

แบบประเมิน

ข้อที่	ข้อความ
0.	ส่วนใหญ่แล้วไม่ค่อยมีใครฟังเรื่องที่ข้าพเจ้าพูด
00.	ข้าพเจ้าชอบพูดมากกว่าฟังผู้อื่น

การตอบลงให้กระดาษคำตอบ

ข้อที่	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
	เสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
0.	✓			
00.				✓

จากตัวอย่าง

ข้อ (0) แสดงให้เห็นว่าไม่ค่อยมีใครฟังเรื่องที่นักเรียนพูดอยู่เสมอ

ข้อ (00) แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ค่อยชอบพูด จะชอบฟังผู้อื่นมากกว่า

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบประเมิน

ภาณุ โคตรพิลา

นิสิตหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ข้อที่	ข้อความ	106
1.	ข้าพเจ้าพูดคุยกับผู้อื่นเข้าใจได้ ตรงตามความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้าได้ชัดเจน	
2.	ข้าพเจ้ามีความสามารถในการเจรจาต่อรองได้	
3.	ข้าพเจ้าสามารถสื่อสารกับผู้อื่นให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน	
4.	ข้าพเจ้าแสดงท่าทางในสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกของข้าพเจ้าในขณะที่สนทนากับผู้อื่น	
5.	ข้าพเจ้าแสดงท่าทางสอดคล้องกับสิ่งที่ข้าพเจ้ากำลังพูด	
6.	เมื่อคู่สนทนาของข้าพเจ้าคุยถึงเรื่องทุกขใจให้ฟัง ข้าพเจ้าจะแสดงให้เขาเห็นว่า เห็นใจและเข้าใจในเรื่องที่ทุกขใจนั้น	
7.	ส่วนใหญ่แล้วไม่ค่อยมีใครฟังเรื่องที่ข้าพเจ้าพูด	
8.	ในขณะที่สนทนากับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกของคู่สนทนาได้ว่า ขณะนั้นรู้สึกอย่างไร	
9.	ข้าพเจ้าเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นพูดเสมอ โดยสังเกตจากคำพูด ท่าทาง สีหน้า แววตา	
10.	ข้าพเจ้าเข้าใจถึงสาเหตุ ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น	
11.	ข้าพเจ้ารับรู้ได้ เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า	
12.	เมื่อข้าพเจ้าขัดแย้งกับเพื่อน ข้าพเจ้าจะค่อยๆ พูดยกกับเพื่อนให้เข้าใจด้วยความมีเหตุผล	
13.	ข้าพเจ้ามักจะฟังเหตุผลของเพื่อนและค่อยๆ ทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการขัดแย้งกับเพื่อน	
14.	ข้าพเจ้ามักอารมณ์เสียทุกครั้งเมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับความคิดของข้าพเจ้า	
15.	เมื่อเพื่อนๆ มีความเห็นขัดแย้งกัน ข้าพเจ้าสามารถหาข้อยุติได้	
16.	ข้าพเจ้าพยายามถนอมหัวใจผู้อื่น เพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง	
17.	ข้าพเจ้าสามารถคลี่คลายสถานการณ์ เพื่อลดความขัดแย้งในกลุ่มได้	
18.	เมื่อผู้อื่นเกิดความขัดแย้งกัน ข้าพเจ้ามักจะเป็นคนที่คอยไกล่เกลี่ยให้ความขัดแย้งนั้นลดลง หรือยุติลง และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันภายหลัง	
19.	ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ในขณะที่เกิดการขัดแย้งกับผู้อื่น เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อกัน	
20.	ข้าพเจ้าสามารถชักจูงเพื่อนๆ และผู้อื่นตามความต้องการของข้าพเจ้าได้	
21.	ข้าพเจ้ามักจะประสบความสำเร็จในการพูดขอร้องผู้อื่น	
22.	ข้าพเจ้าจะพูดจาอ่อนหวาน นุ่มนวลกับผู้อื่น เมื่อต้องการให้เขาค่อยตามความคิดและความรู้สึกของข้าพเจ้า	
23.	ข้าพเจ้าสามารถชักจูงเพื่อนๆ ให้มาทำงานร่วมกันได้	
24.	ข้าพเจ้าสามารถชักจูงผู้อื่นได้เฉพาะกับเพื่อนสนิทของข้าพเจ้าเท่านั้น	
25.	เพื่อนๆ มักเชื่อถือเหตุผลของข้าพเจ้าเสมอ	
26.	ข้าพเจ้าต้องใช้วิธีการบังคับ เพื่อให้ผู้อื่นคล้อยตาม	
27.	ไม่ค่อยมีใครเชื่อถือในสิ่งที่ข้าพเจ้าพูด	
28.	ข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่ให้ดีขึ้นได้	
29.	ข้าพเจ้าทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองใหม่และเขาก็ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงนั้น	
30.	ข้าพเจ้าไม่สนใจว่าใครจะเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร ขอให้ข้าพเจ้าเองเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นก็เพียงพอแล้ว	

ข้อที่	ข้อความ
31.	เพื่อนๆ มักพอใจถ้าข้าพเจ้าให้ข้อเสนอแนะให้เปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่และมักจะทำตาม
32.	ข้าพเจ้ามักพูดจาหาเหตุผลที่จะทำให้ผู้อื่นเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น
33.	ข้าพเจ้าสามารถแนะนำและกระตุ้นให้เพื่อนตั้งใจเรียนได้
34.	การสามารถทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของตนเองใหม่ คือพรสวรรค์ของข้าพเจ้า
35.	ในการทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเอง ข้าพเจ้าจะใช้วิธีให้เขาพิจารณาถึงจุดเด่น จุดด้อย ผลดีผลเสีย และ ให้เขาตัดสินใจเปลี่ยนแปลงเอง
36.	ข้าพเจ้าไม่สามารถจะโน้มน้าวผู้อื่นให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้
37.	เมื่อเห็นผู้อื่นเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น ข้าพเจ้าจะให้กำลังใจให้เขาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นไปได้ เรื่อยๆ
38.	ข้าพเจ้าเป็นตัวกลางประสานความคิดของเพื่อนในกลุ่ม
39.	เพื่อนๆ เชื่อมั่นและยอมรับในการตัดสินใจของข้าพเจ้า
40.	เมื่อมีการเลือกหัวหน้ากลุ่ม ข้าพเจ้ามักจะได้รับการเลือก
41.	ข้าพเจ้าสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ผู้อื่นได้
42.	ข้าพเจ้าแจกจ่ายงานให้ผู้อื่นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม
43.	ข้าพเจ้าสามารถที่จะเป็นผู้นำ เพราะดูยิ่งใหญ่และมีอำนาจกว่าผู้อื่น
44.	ข้าพเจ้าไม่สามารถเป็นผู้นำกลุ่มได้ เพราะไม่ยอมรับผิดชอบอะไรมาก
45.	ข้าพเจ้าสามารถแนะนำสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้การทำงานเป็นไปได้ดี
46.	ข้าพเจ้าสามารถสร้างบรรยากาศให้สมาชิก มีความสุขกับการทำงาน
47.	ข้าพเจ้าจะหักทลายผู้อื่นก่อนเสมอ
48.	เวลาพูดคุยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าจะพูดจาไพเราะนุ่มนวล
49.	ข้าพเจ้าสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดี
50.	ข้าพเจ้าสามารถทำให้ผู้อื่นในกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน
51.	ข้าพเจ้าสามารถสร้างความสนิทสนมกับผู้อื่นในกลุ่มได้รวดเร็ว
52.	เมื่อยังไม่รู้จักใคร ข้าพเจ้ามักเป็นฝ่ายเข้าไปทำความรู้จักกับผู้อื่นก่อนเสมอ
53.	ข้าพเจ้ามักจะสนทนาพูดคุยกับผู้อื่นในเรื่องที่น่าสนใจร่วมกัน
54.	คู่สนทนา มักจะยิ้มแย้มแจ่มใสทุกครั้ง เมื่อได้พูดคุยกับข้าพเจ้า
55.	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่น
56.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานกลุ่มตามที่ได้รับมอบหมาย
57.	ข้าพเจ้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม
58.	ข้าพเจ้าร่วมกับกลุ่มในการวางแผนการทำงานของส่วนรวม
59.	ข้าพเจ้าร่วมมือกับกลุ่มในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น
60.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานกลุ่มตามหน้าที่ของข้าพเจ้าสำเร็จลุล่วงไปได้โดยเร็วที่สุด ไม่ว่าสมมติกลุ่มจะรวม มือกันได้ดีหรือไม่ก็ตาม
61.	ข้าพเจ้าจะปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่มได้ดี

ที่	ข้อความ 108
2.	ข้าพเจ้าสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มยอมรับข้าพเจ้าว่าข้าพเจ้าเป็นบุคคลสำคัญที่สุดของกลุ่มที่สามารถทำให้ งานกลุ่มสำเร็จลุล่วงไปได้
3.	ข้าพเจ้าให้ความเคารพต่อสิทธิและหน้าที่ของสมาชิกในกลุ่มเสมอ
4.	ข้าพเจ้าจะชื่นชมเพื่อนๆ เมื่อทำงานได้ดี
5.	ข้าพเจ้าสามารถจูงใจให้ผู้อื่นทำงานเพื่อกลุ่มได้อย่างไม่ทอดย
6.	ข้าพเจ้าจะใส่ใจปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำงานกลุ่มเพื่อนำปัญหามาร่วมกับปรับปรุงแก้ไข
7.	ข้าพเจ้าสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มชุดเดิมร่วมกันทำงานได้ดีกว่าหากมีการรวมตัวกับสมาชิกคนใหม่ๆ
8.	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ตนเองมีความสนิทสนมกับคนในกลุ่มมากขึ้นเรื่อยๆ
9.	ข้าพเจ้าตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกครั้ง
10.	ข้าพเจ้าจะให้โอกาสและให้กำลังใจ เมื่อสมาชิกกลุ่มคนใดทำงานผิดพลาด

.....ชื่อเล่น..... เลขที่.....

ระดับความรู้สึกรหรือการปฏิบัติ				ข้อที่	ระดับความรู้สึกรหรือการปฏิบัติ			
เสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย		เสมอ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคยเลย
				36.				
				37.				
				38.				
				39.				
				40.				
				41.				
				42.				
				43.				
				44.				
				45.				
				46.				
				47.				
				48.				
				49.				
				50.				
				51.				
				52.				
				53.				
				54.				
				55.				
				56.				
				57.				
				58.				
				59.				
				60.				
				61.				
				62.				
				63.				
				64.				
				65.				
				66.				
				67.				
				68.				

ตารางแสดงระยะเวลาการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

สัปดาห์ที่	วัน	กลุ่มทดลอง
1	จันทร์	ครั้งที่ 1
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 2
2	จันทร์	ครั้งที่ 3
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 4
3	จันทร์	ครั้งที่ 5
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 6
4	จันทร์	ครั้งที่ 7
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 8
5	จันทร์	ครั้งที่ 9
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 10
6	จันทร์	ครั้งที่ 11
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	ครั้งที่ 12

-ตาราง ต่อ

สัปดาห์ที่	วัน	กลุ่มทดลอง
7	จันทร์	ครั้งที่ 13
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 14
	ศุกร์	
8	จันทร์	ครั้งที่ 15
	อังคาร	
	พุธ	
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 16
	ศุกร์	

หมายเหตุ

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ
- ครั้งที่ 2 ฝึกการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพเพื่อการสื่อสารที่ดี
- ครั้งที่ 3 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- ครั้งที่ 4 การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ไปใช้ในการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น
- ครั้งที่ 5 วิธีการจัดการกับความขัดแย้ง จากการวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- ครั้งที่ 6 การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
- ครั้งที่ 7 การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาเพื่อนำไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้อื่น
- ครั้งที่ 8 ผู้นำกับการทำงานกลุ่ม
- ครั้งที่ 9 การวิเคราะห์ทัศนคติชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม
- ครั้งที่ 10 การโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต
- ครั้งที่ 11 การวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจ
- ครั้งที่ 12 การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการโน้มน้าวผู้อื่น
- ครั้งที่ 13 การวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี
- ครั้งที่ 14 การวิเคราะห์บทบาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจในการทำงานกับผู้อื่น
- ครั้งที่ 15 การสร้างพลังและสมรรถนะของทีมโดยการใส่ใจ
- ครั้งที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่มทดลอง 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครั้งนี้ 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมาย และความสำคัญของบุคคลที่อยู่รอบข้าง รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนทราบระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อให้นักเรียนคุ้นเคยกัน 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม “ป๊อกแป๊ก” 2.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ตลอดจนบอกถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ จากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครั้งนี้ 2.3 ผู้วิจัยอธิบายและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของบุคคลรอบข้าง รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลเหล่านั้น 2.4 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แล้วบอกถึง วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกต่อไป 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และความรู้ที่ได้รับ 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2	การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพเพื่อการสื่อสารที่ดี	1. เพื่อให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ภาวะ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก 3. เพื่อให้นักเรียนจำแนกภาวะตัวตนของนักเรียนกับผู้อื่นได้	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก โดยใช้แบบโปสเตอร์แสดงโครงสร้างบุคลิกภาพแสดงพร้อม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การวิเคราะห์ การติดต่อ สัมพันธ์ระหว่าง บุคคลเพื่อการ ติดต่อสื่อสาร กับผู้อื่น	4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธี การลดหรือเพิ่มภาวะตัวตนที่ส่ง ผลต่อการสร้างความสัมพันธ์กับ ผู้อื่น โดยวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น 5. เพื่อให้นักเรียนถ่ายทอด ความคิด ความรู้สึกออกมาได้ อย่างชัดเจน เข้าใจตรงกัน ทั้ง ทางคำพูดและท่าทางที่แสดง ออกต่อผู้อื่น	2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจำแนกความแตก ต่างระหว่างภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะ ความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงภาวะต่างๆ ที่กล่าวมา มีความสัมพันธ์กับลักษณะการ สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นโดยการสื่อสารของ นักเรียนอย่างไร การพูดแบบใดที่จะสามารถ ทำให้คู่สนทนารับฟังอย่างเข้าใจตรงกันและ อยากจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน 3.ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และร่วมกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
		1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงรูปแบบ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลตามทฤษฎีการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงรูปแบบ การติดต่อสัมพันธ์ 3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการติดต่อ สื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยใช้คำพูด ท่าทาง สีหน้าแว ตาให้สอดคล้องกับอารมณ์ใน ขณะพูด	1.ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์โครงสร้าง บุคลิกภาพเพื่อการสื่อสารที่ดี 1.2 นำเข้าสู่รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ กับผู้อื่น ว่าการติดต่อสัมพันธ์กันจะต้องมีรูปแบบ ใดบ้าง 2.ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยอธิบายรูปแบบของการติดต่อ สัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามทฤษฎีการ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 2.2 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง เกี่ยวกับรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาท สมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาท ในการติดต่อ สัมพันธ์กับเพื่อน, ครู, พ่อแม่, น้อง ในรูปแบบ ต่างๆตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตั้งใจจะทำให้สมุดคะแนนของครูเปียกน้ำ ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างคร่าวๆ ข้างต้น บอกถึง ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้แสดง

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ไปใช้ในการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความสำคัญและประโยชน์ของการนำเอารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบสาเหตุและรู้สึกได้ถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้น	2.5 ให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง รวมทั้งสีหน้า แววตาและน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่นักเรียนแสดง <u>3.ขั้นสรุป</u> 3.1 นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม <u>1.ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ไปใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น <u>2.ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง เป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการฝึกครั้งที่แล้ว 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบกระดาษงานชิ้นมาคนละ 1 แผ่น จากนั้นผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้งให้นักเรียนฟัง 1 เรื่อง 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการฟังสถานการณ์ดังกล่าว แล้วเขียนลงในกระดาษงาน 2.4 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟังถึงสิ่งที่ตนเองได้วิเคราะห์ ตามข้อ 2.3 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สรุปสิ่งที่ได้จากการฟังสถานการณ์ ตามข้อ 2.3

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.6 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียน 3 คน ออกมาหน้าชั้น แล้วให้นักเรียนคิดถึงเรื่องหรือเหตุการณ์ที่นักเรียนเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นแล้วนำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนเจ้าของเรื่อง รวมทั้งเพื่อนๆ ที่นั่งฟังอยู่ ร่วมกันวิเคราะห์ถึงความรู้สึกเมื่อเกิดความขัดแย้ง และสาเหตุที่เกิดความขัดแย้งนั้น 2.8 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนวิเคราะห์ถึงผลเสียของความขัดแย้งกับผู้อื่นและความสำคัญ ประโยชน์ของการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น โดยให้นักเรียนได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าว แล้วเขียนขึ้นกระดานดำ 2.9 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการจัดการเมื่อเกิดความขัดแย้ง โดยการเข้าใจถึงสาเหตุของความขัดแย้งนั้น และพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดความขัดแย้งและพูดจากันด้วยเหตุผล <u>3.ขั้นสรุป</u> 3.1 นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น รูปแบบใดที่สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5	วิธีการจัดการกับความขัดแย้ง จากการวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ว่ารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์แบบใดสามารถจัดการกับความขัดแย้ง 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติหาวิธีการที่จะจัดการกับความขัดแย้งได้ และเกิดความรู้สึกที่ดีภายหลังจากยุติความขัดแย้งลง โดยคำนึงถึงรูปแบบของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น	<u>1. ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นที่ใช้ในการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น <u>2. ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.2 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากนักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติในเรื่องความขัดแย้งกับผู้อื่น ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากนั้นให้นักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติบอกถึงความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้แสดง 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนคนอื่นๆ วิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง จากการที่ได้ชมการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนไปแล้ว 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมด จับคู่กัน และหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันคิดว่ามีเรื่องหรือสิ่งใดบ้าง ที่นักเรียนทั้งสองมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อภิปรายโต้แย้งกัน และหาข้อยุติให้ได้ จากนั้นผู้วิจัยสังเกตนักเรียนแต่ละคู่ 2.5 ผู้วิจัยเชิญนักเรียนบางคู่ ออกมาแสดงให้เพื่อนนักเรียนเห็นอีกครั้ง โดยจับคู่ที่สามารถพูดจากตกลงกันได้ดี และคู่ที่ตกลงกันไม่ได้ มีการโต้เถียงกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่าง 2.6 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนแต่ละคู่ที่ออกมาแสดงอีกครั้ง ว่าในระหว่างการเล่น มีความรู้สึกอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อคู่สนทนา และภายหลังจากข้อขัดแย้งยุติลง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร 2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมด ร่วมกัน อภิปรายว่าคู่ใดมีการจัดการกับความขัดแย้งได้เหมาะสม 3. <u>ขั้นสรุป</u> นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และวิธีการที่จะทำให้ความขัดแย้งกับผู้อื่นลดลงหรือยุติลง

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสำคัญและประโยชน์ของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น โดยการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง จากการวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น โดยพิจารณาตามรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่ารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ใดที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ 2.3 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มเท่าๆ กัน แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันคิดวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นว่าทำอะไร มีอะไรบ้าง ให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมาพูดหรือเขียนขึ้นกระดานดำ ว่ามีอะไร หรือทำอะไรบ้าง 2.4 ผู้วิจัยอภิปรายเพิ่มเติม โดยเน้นที่การหักทลายผู้อื่น การพูดจาที่ไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส และการพูดคุยในเรื่องที่น่าสนใจร่วมกันกับผู้อื่น 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ หักทลายกันจากนั้นก็พูดคุยกัน ให้เวลา 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นคู่สนทนาทางซ้าย แสดงความคิดเห็นว่า ชอบและไม่ชอบอะไร จากคู่สนทนา 2.6 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมในสิ่งที่คู่สนทนาชอบหรือพอใจก็ให้ฝึกปฏิบัติต่อไป

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาเพื่อการนำไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยา 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นเกมทางจิตวิทยา 3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาในการสร้างความเป็นผู้นำ 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการใช้เกมทางจิตวิทยาในการสร้าง ความเป็นผู้นำ	แต่ในสิ่งที่คู่สนทนาไม่ชอบหรือไม่พอใจ ก็ให้ยอมรับข้อบกพร่องและหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงต่อไป 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 นักเรียนสรุปวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการนำเอารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาและการนำเกมทางจิตวิทยาไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเกี่ยวกับบทบาทในการเล่นเกม ความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยา 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมทางจิตวิทยา ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2.3 ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์บทบาทสมมติในข้อ 2.2 โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่นักเรียนแสดง และใครที่กำลังเล่นเกมทางจิตวิทยาแบบใดอยู่ 2.4 ให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงออกของตนและของเพื่อนในการใช้การเล่นเกมทางจิตวิทยาว่าเกิดภาวะของความเป็นผู้นำกับใคร อย่างไร

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ผู้นำกับการทำงานกลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงลักษณะและประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการเป็นผู้นำที่ดีในการทำงานกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำที่ดี 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกความเป็นผู้นำ โดยการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กิจกรรมที่ทำร่วมกันสำเร็จ และสามารถแจกจ่ายงานและความรับผิดชอบให้สมาชิกได้อย่างเหมาะสม	<u>3.ขั้นสรุป</u> นักเรียนอภิปรายสรุปเกี่ยวกับผลของการเกมทางจิตวิทยาในการสร้างความเป็นผู้นำที่ดี และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม <u>1.ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาเพื่อการนำไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ จากนั้นผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การทำงานกลุ่ม และความจำเป็นในการจะต้องมีผู้นำกลุ่ม <u>2.ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับลักษณะของบทบาทของ เกมทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย - บทบาทของผู้กล่าวหา - บทบาทของผู้ช่วยเหลือ - บทบาทของเหยื่อ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและวิเคราะห์ว่าเกมทางจิตวิทยามีกบทบาทใดที่สามารถเกิดภาวะความเป็นผู้นำได้ 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม เท่าๆ กัน ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มเป็นหัวหน้ากลุ่ม และเลือกผู้สังเกตประจำกลุ่ม จากนั้นส่งตัวแทนของกลุ่มทั้ง 3 กลุ่ม ออกมาหาผู้วิจัย ผู้วิจัยอธิบายให้หัวหน้ากลุ่ม ให้นำไปบอกเพื่อนในกลุ่ม และกระจายงาน โดยการปั้นดินน้ำมันเป็น "บ้านในฝัน" ของกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยอธิบายหน้าที่ของผู้สังเกตว่า ให้สังเกตและจดบันทึกการทำงานของ กลุ่มตนเอง โดยสังเกตลักษณะการทำงาน ผู้นำ สมาชิก เป็นอย่างไร

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การวิเคราะห์ ทัศนะชีวิตที่ เกี่ยวข้องกับ การสร้างพลัง และสมรรถนะ ของทีม	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ลักษณะและประโยชน์ของทัศนะ ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการ สร้างพลัง และสมรรถนะของทีม 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ ทัศนะในชีวิต	2.5 เมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จให้ผู้สังเกต แต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการสังเกต 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าผู้นำ ที่ดีจะต้องเป็นอย่างไร 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าเกมทาง จิตวิทยาแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำ ที่ดีได้อย่างไร 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้ รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับเกมทางจิตวิทยา 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1.ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนผู้นำกับการทำงานกลุ่ม และจากนั้น ผู้วิจัยนำเข้าสู่การวิเคราะห์ ทัศนะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและ สมรรถนะของทีม 2.ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง ประกอบเกี่ยวกับลักษณะของทัศนะในชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 2.1.1 ฉันทดี เธอก็ดี 2.1.2 ฉันทดี แต่เธอไม่ดี 2.1.3 ฉันทไม่ดี แต่เธอดี 2.1.4 ฉันทไม่ดี และเธอก็ไม่ดี 2.2 ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตาม สถานการณ์เกี่ยวกับทัศนะในชีวิตที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ทัศนะ ในชีวิตตามสถานการณ์ในข้อ 2 โดย พิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างประสบ การณ์เกี่ยวกับทัศนะในชีวิตที่นักเรียนเคย

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติ	1. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ทัศนคติของตนเองว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญและประโยชน์ของการโน้มน้าวผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติ	ประสบมา และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนเล่า โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าทัศนคติแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องและส่งต่อการสร้างพลัง และการมีสมรรถนะของทีมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับทัศนคติ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์ทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การโน้มน้าวผู้อื่น 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการโน้มน้าวผู้อื่น 2.2 ผู้วิจัยอธิบายการวิเคราะห์ทัศนคติมีส่วนให้ตัวนักเรียนสามารถโน้มน้าวผู้อื่นได้ การที่นักเรียนจะโน้มน้าวผู้อื่นได้ จากต้องมีทัศนคติของตนเองในแบบของ ฉันทิ เธอกดี จะได้ผลที่สุด 2.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์ว่ามองตนเองตามทัศนคติแบบใด จากนั้นให้เขียนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยโน้มน้าวผู้อื่นได้สำเร็จ และผู้อื่นเคยโน้มน้าวตัวนักเรียนจนคล้อยตาม 2.4 ให้ตัวแทนนักเรียนบางคน ออกมาเล่าประสบการณ์การโน้มน้าวผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและ

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การวิเคราะห์ บทบาทชีวิต และการนำบท บาทชีวิตไปใช้ ในการสร้าง ความร่วมมือ ร่วมใจ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความ หมาย ลักษณะของการวิเคราะห์ บทบาทชีวิต โดยเฉพาะเกี่ยว กับกิจกรรมและการพูดคุย สนทนา 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับกิจกรรมและการพูดคุย สนทนา 3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์กิจ กรรมและการพูดคุยสนทนา 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผล ของกิจกรรม และการพูดคุย สนทนาก่อให้เกิดความ ร่วมมือ ร่วมใจในการทำงานกับผู้อื่น	วิเคราะห์ว่า การโน้มน้าวผู้อื่นจะต้องทำอย่าง ไร มีอะไรบ้าง 2.5 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนบางคน ออก มาเล่าประสบการณ์การถูกผู้อื่นโน้มน้าวจน คล้อยตาม จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกัน อภิปรายและวิเคราะห์ว่า มีเหตุผลหรือเพราะ อะไร ทำไมนักเรียนคนนั้นถึงคล้อยตาม 2.6 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าการโน้มน้าวผู้ อื่นจะต้องพูดจาหาเหตุผลเพื่อโน้มน้าว ให้ผู้ อื่นเกิดความเชื่อถือในตัวนักเรียนซึ่งไม่ใช่วิธี การบังคับ โดยพูดคุยสนทนาโดยใช้น้ำเสียง ที่นุ่มนวล 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับ จากการวิเคราะห์ทัศนะชีวิต 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปหลักและ วิธีการโน้มน้าวผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์ทัศนะชีวิต 1.2 ผู้วิจัยทบทวนการโน้มน้าวผู้อื่นโดยการ วิเคราะห์ทัศนะชีวิต 1.3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บท บาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือร่วม ใจโดย ใช้กิจกรรม และการพูดคุยสนทนา 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง เกี่ยวกับ ความหมาย ลักษณะของการ วิเคราะห์บทบาทชีวิต ซึ่งมีอยู่ 6 ลักษณะคือ - การเลิยหนี (withdrawal) - พิธีการ (Rituals) - การพูดคุยสนทนา (Pastimes)

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียน ทราบถึงประโยชน์ และผลของการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงเพื่อนและผู้อื่น	- กิจกรรม (Activity) - เกม (Game) - ความใกล้ชิด (Intimacy) จากนั้น ผู้วิจัยอธิบายเฉพาะเจาะจงในเรื่องของกิจกรรม และการพูดคุย สนทนา 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรม และการพูดคุยสนทนาที่นักเรียนเคยประสบมาในระหว่างการทำงานร่วมกัน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนเล่าในข้อ 2 โดยให้นักเรียนพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและเพื่อน 3.ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของกิจกรรมและการพูดคุยสนทนา ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจกันในการทำงานหรือทำกิจกรรมใด เพื่อให้การทำงานหรือกิจกรรมนั้นเป็นไปโดยราบรื่น และมีความรู้สึกที่ดีในการทำงานร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจ 1.2 ผู้วิจัยทบทวนวิธีการหรือหลักการเกี่ยวกับการโน้มน้าวผู้อื่น 1.3 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<u>2.ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการวิเคราะห์บทบาทชีวิตเพื่อนำมาชักจูงผู้อื่นรวมทั้งเพื่อน 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลาก ซึ่งจะมีฉลากที่เขียนคำว่า "ผู้โชคดี" อยู่ 3 คน จากนั้นผู้วิจัยตั้งโจทย์ให้ผู้โชคดีทั้ง 3 คน คิดการพูดโน้มน้าวเพื่อนให้เชื่อและคล้อยตามตนเอง เกี่ยวกับเรื่องจะเสนอแนะเพื่อนอย่างไร ให้เพื่อนมาใช้ฟั่มล้างหน้าหลอดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ ให้เวลาคิด 5 นาที 2.3 ในระหว่างตัวแทนนักเรียนทั้ง 3 คน กำลังใช้ความคิดอยู่นั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือคิดว่าบทบาทชีวิตแบบใดที่จะสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้คล้อยตามได้ดีที่สุด และในแต่ละแบบที่นักเรียนเลือกจะมีวิธีการใดที่จะทำให้ผู้อื่นคล้อยตาม แล้วผู้วิจัยจะสุ่มถามต่อไป 2.4 หลังจากตัวแทนนักเรียนทั้ง 3 คน แสดงเสร็จ ผู้วิจัยถามนักเรียนที่หนึ่งดูว่าจะเชื่อหรือคล้อยตามเพื่อนคนใดมากที่สุด และเพราะเหตุใดถึงเชื่อหรือคล้อยตามเพื่อนคนนั้น คนที่ไม่น่าเชื่อถือจะแก้ไขปรับปรุง 2.5 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่านักเรียนแต่ละคนเลือกบทบาทชีวิตแบบใด และมีวิธีการใด 2.6 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายถึงบทบาทชีวิตที่เหมาะสมในการโน้มน้าวผู้อื่น และวิธีการที่จะโน้มน้าวผู้อื่นให้ได้ผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น <u>3.ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
13	การวิเคราะห์ บทบาทชีวิต และการนำบท บาทชีวิตไปใช้ ในการกระตุ้น ให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความ หมาย ลักษณะของเกม และ ความใกล้ชิด 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติ เกี่ยวกับเกม และความใกล้ชิด 3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์เกม และความใกล้ชิด 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผล ของเกม และความใกล้ ที่ทำให้ สามารถกระตุ้นผู้อื่นให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่ดีได้	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการนำการวิเคราะห์บท บาทชีวิตไปใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บท บาทชีวิตไปใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงที่ดี โดยใช้เกม และความใกล้ ชิด 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง เกี่ยวกับ ความหมาย ลักษณะของเกม และ ความใกล้ชิด 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ เกี่ยวกับเกม และความใกล้ชิดที่นักเรียนเคย ประสบมา 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่ เพื่อนเล่าในข้อ 2 โดยให้นักเรียนพิจารณาทั้ง ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความ รู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตน เองและเพื่อน ที่สามารถกระตุ้นให้ผู้อื่นเกิด การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น 2.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคน แล้วให้เขียนว่าอยากจะให้เพื่อนคนใดเปลี่ยน แปลงอะไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกข้อ ความที่น่าสนใจ ให้นักเรียนคนนั้นออกมา พร้อมเพื่อนนักเรียนที่อยากให้เปลี่ยนแปลง แล้วให้นักเรียนหาวิธีการ หรือการพูดคุย เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนคนนั้นมีความรู้สึกว่ อยากจะเปลี่ยนแปลงตามความคิดเห็นของ นักเรียน 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือแสดงความคิด เห็นจากการพูดคุยของเพื่อนสามารถกระตุ้น ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด และควรพูดแก้ไขปรับปรุงอย่างไรจึงจะ

ครั้งที่	หัวเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14	การวิเคราะห์ บทบาทชีวิตที่ เกี่ยวข้องกับ การร่วมมือร่วม ใจในการ ทำงานร่วมกับ ผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการ ร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วม กับผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ บท บาทชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ว่า บทบาทชีวิตรูปแบบใดควรจะนำ มาใช้ในการร่วมมือร่วมใจในการ ทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.7 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงการกระตุ้นให้ ผู้อื่นเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีจะต้องมีการพูด คุยเพื่อให้ผู้อื่นเห็นและพิจารณาถึงสิ่งที่ เหมาะสมและไม่เหมาะสม เปรียบเทียบจุด เด่นจุดด้อย ผลดีผลเสียรวมถึงการให้กำลังใจ เมื่อผู้อื่นเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสม หรือดีขึ้น 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของ เกมและความใกล้ชิด ในการกระตุ้นผู้อื่นให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาท ชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี 1.2 ผู้วิจัยทบทวนหลักและวิธีการในการ ร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น 1.3 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์บท บาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจ ทำงานกับผู้อื่น 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการ ร่วมมือร่วมใจในการทำงานกับผู้อื่น และ ประโยชน์ของการวิเคราะห์บทบาทชีวิตใน การร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่า บทบาทชีวิตในรูปแบบใดที่สามารถนำมาใช้ ในการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่นได้อย่าง เหมาะสม และมีวิธีการใดบ้าง 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกัน 3 กลุ่ม เท่าๆ กัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทน ออกมาหาผู้วิจัยกลุ่มละ 1 คน เพื่อทำหน้าที่

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษแข็ง กระดาษสี กาว กรรไกร และสีเมจิก ให้ทุกกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างบ้านในฝันของกลุ่มนั้น โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน ให้เวลา 15 นาที และผู้สังเกตประจำกลุ่มก็ทำการสังเกตสมาชิกว่าใครที่สามารถร่วมมือร่วมใจ เต็มใจทำงานเพื่อกลุ่ม มีการช่วยเหลือเพื่อน สมาชิกหรือไม่ มีการแจกจ่ายงานอย่างเหมาะสมหรือไม่ ก่อนการทำงานมีข้อตกลงของกลุ่มหรือเปล่า 2.5 เมื่อแต่ละกลุ่มสร้างบ้านเสร็จแล้ว ให้ตัวแทนกลุ่มที่สร้างบ้านออกมาแนะนำเสนอบ้านประจำกลุ่มว่าเป็นไบบ้าง จากนั้นให้ผู้สังเกตประจำกลุ่มออกมารายงานผลการสังเกต 2.6 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับการร่วมมือร่วมใจในการทำงานที่ดี ควรมีลักษณะและวิธีการอย่างไร 2.7 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน จะต้องเริ่มต้นจากตนเองมีความรู้สึกทุกๆ คน มีความสามารถ สามารถทำงานสำเร็จได้ เต็มใจที่จะทำงาน ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม เคารพสิทธิของสมาชิกคนอื่นๆ 3.ขั้นสรุป 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปว่าพบบทชีวิตแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างไร 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การสร้างพลัง และสมรรถนะ ของทีมโดยการ ใส่ใจ	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความ หมาย และรูปแบบ การใส่ใจ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการ ใส่ใจกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดพลังและ สมรรถนะในการทำงานในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึง ประโยชน์ของการใส่ใจในการ สร้างพลังและสมรรถนะของทีม	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาท ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจทำงาน ร่วมกับผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การสร้างพลังและ สมรรถนะของทีม โดยการใส่ใจ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายและรูปแบบ ของการใส่ใจ 2.2 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติแสดงการใส่ใจ กับผู้อื่นตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์การ ใส่ใจที่เพื่อนแสดง โดยพิจารณาทั้งภาษา ถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเอง ในการใส่ใจกับผู้อื่นว่ามีผลต่อการร่วมมือร่วม ใจและสร้างพลังสมรรถนะในกลุ่มของตน อย่างไร 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ และรูปแบบการใส่ใจในการสร้างพลังและ สมรรถนะของทีม 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
16	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ที่มีต่อการพัฒนา ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ อื่น	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทบทวนการฝึกวิเคราะห์ทั้ง หมดที่ผ่านมา 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการ สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการรักษาไว้ ซึ่งสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างเพื่อน, ครู, พ่อแม่, พี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวนัก เรียน หลังจากให้นักเรียนได้รับการฝึกการ วิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2.3 ผู้วิจัยสรุปการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบุคคลทั้งหมดเพิ่มเติม <u>3.ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยกล่าวขอใจในความร่วมมือของนักเรียน 3.2 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ครั้งที่ 1

เรื่อง

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักเรียนในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียน ตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครั้งนี้
3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความหมาย และความสำคัญของบุคคลที่อยู่รอบข้าง รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนทราบระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

เวลา

50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และทักทายนักเรียน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม “ป๊อกแป๊ก” เป็นเวลา 15 นาที เพื่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกัน โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 จัดเก้าอี้เป็นวงกลม ให้นักเรียนนั่งประจำที่แล้วให้นักเรียนถามเพื่อนที่อยู่ขวามือของตนเองให้ได้ข้อมูลของเพื่อนมากที่สุด
 - 3.2 ผู้วิจัยสอนนักเรียนให้ร้องเพลงป๊อกแป๊ก สร้อยของเพลงตกไปอยู่ที่ใครคนนั้นต้องลุกขึ้นมาแนะนำเพื่อนของตนเองที่สอบถามข้อมูลไปแล้ว ให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้รู้ ผู้วิจัยให้ปฏิบัติอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะครบ 15 นาที
4. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ตลอดจนบอกถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับ จากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครั้งนี้
5. ผู้วิจัยอธิบายและซักถามนักเรียนเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของบุคคลรอบข้าง รวมทั้งการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลเหล่านั้น
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามแล้วบอกถึง วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรมหรือการมีส่วนร่วมกับกิจกรรม
2. สังเกตจากการซักถาม

เอกสารประกอบการบรรยาย ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) หมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง
2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
3. การจูงใจตนเอง
4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
5. สัมพันธภาพกับผู้อื่น

สิ่งสำคัญในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น แต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และบุคคลสามารถพัฒนาตัวเองได้ หากมีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเอง แต่ในการฝึกฝนและพัฒนาในครั้งนี้นี้ จะทำการฝึกในด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ประโยชน์และความสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่จำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตของทุกคน ไม่มีใครสามารถอยู่คนเดียวโดยไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น การคบหาสมาคมจำเป็นสำหรับบุคคลที่ต้องการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและหลีกเลี่ยงวิถีชีวิตที่โดดเดี่ยวอ้างว้าง ซึ่งสัมพันธภาพนั้น ถือเป็นทักษะทางสังคม

บุคคลจะเริ่มมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นเป็นแห่งแรกคือครอบครัว ซึ่งประกอบไปด้วย บิดา มารดา ญาติพี่น้อง สังคมของเด็กจะเริ่มกว้างขึ้นตามลำดับ โรงเรียนเป็นสังคมที่กว้างขึ้นของเด็ก เด็กจะมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน ซึ่งการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กโดยที่เด็กทุกคนต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะเด็กในช่วงวัยรุ่น กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะทำให้เขาารู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น แบบแผนของความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นมีต่อเพื่อนจะเป็นเครื่องตัดสินว่าเขามองโลกและตนเองอย่างไร ถ้าเขารู้สึกมั่นคงในความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน เขาก็จะรู้สึกว่าโลกนี้เป็นสถานที่ที่อบอุ่น มีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถพัฒนาการมีทักษะและทัศนคติทางสังคมที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่นเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

ความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นได้มีโอกาสรู้จักตนเองและเพื่อนตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังทำให้เกิดความราบรื่นในการสัมพันธ์กัน เชื่อถือไว้วางใจ ร่วมมือร่วมใจและเข้าใจกัน บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงเป็นผู้ที่มีทั้งสุขภาพกายและใจดี การที่บุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีก็ต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี เมื่อพบปัญหาและอุปสรรคก็สามารถปรับตัวให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคม และยังคงรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ในทางตรงกันข้ามหากการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนของวัยรุ่นล้มเหลว จะทำให้รู้สึกท้อแท้ เกิดความคับข้องใจ ไม่ไว้วางใจผู้อื่น รู้สึกวิตกกังวล และสุขภาพจิตไม่ดี

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตามแนวคิดของ โกลแมน ได้ให้แนวคิดไว้ แบ่งเป็นองค์ประกอบ ได้ดังนี้

- 1 การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถถ่ายทอดและรับรู้ความคิด ความรู้สึกในการพูดคุยกับผู้อื่นได้อย่างชัดเจน เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ทั้งทางคำพูดและท่าทางที่แสดงออก
- 2 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict management) หมายถึง การรู้สึกถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างตนเองกับผู้อื่น เข้าใจสาเหตุของความขัดแย้ง และสามารถจัดการให้ความขัดแย้งนั้นลดลงหรือหมดไป
- 3 อิทธิพลในการโน้มน้าวผู้อื่น (Influence) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถชักจูงผู้อื่นให้มีความคิด ความรู้สึก ที่คล้ายตาม มีความเชื่อถือในสิ่งที่นักเรียนพูด โดยที่ผู้อื่นไม่รู้สึกว่าตนเองถูกบังคับ
- 4.การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี (Change catalyst) หมายถึง วิธีการที่จะทำให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง ทั้งทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ดี ให้เหมาะสมหรือดีขึ้น
- 5 ความเป็นผู้นำ (Leadership) หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้งานหรือกิจกรรมที่ทำร่วมกันประสบความสำเร็จ
- 6 การสร้างความสัมพันธ์อันดี (Building bonds) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถทำให้ผู้อื่นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวนักเรียน ในขณะที่ตัวนักเรียนก็เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
- 7 การร่วมมือร่วมใจในการทำงาน (Collaboration and cooperation) หมายถึง การที่นักเรียนทำงานหรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ร่วมกัน ด้วยความรู้สึกว่าทุกคน สามารถทำงานสำเร็จได้ หากร่วมมือร่วมใจกัน
- 8 สร้างพลังและสมรรถนะของทีม (Team capabilities) หมายถึง การที่นักเรียนสามารถรักษาระดับการทำงานของตนเองได้เป็นอย่างดี สามารถคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นให้ดียิ่งขึ้น

หากนักเรียนได้ทำการฝึกฝนและพัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ครบทั้ง 8 องค์ประกอบดังกล่าวนี้แล้ว นักเรียนก็จะสามารถพบปะและเชื่อมสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และหากนักเรียนมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ก็ถือว่านักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้น

ครั้งที่ 2

<u>เรื่อง</u>	การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพเพื่อการสื่อสารที่ดี
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ภาวะ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก 3. เพื่อให้นักเรียนจำแนกภาวะตัวตนของนักเรียนกับผู้อื่นได้ 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงวิธีการลดหรือเพิ่มภาวะตัวตนที่ส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น 5. เพื่อให้นักเรียนถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกออกมาได้อย่างชัดเจน เข้าใจตรงกัน ทั้งทางคำพูดและท่าทางที่แสดงออกต่อผู้อื่น
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	1. กระดาษโปสเตอร์แสดงโครงสร้างบุคลิกภาพ 2. เอกสารประกอบการอธิบาย "โครงสร้างบุคลิกภาพ"

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยใช้การอธิบายพร้อมยกตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพทั้ง 3 ภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก โดยใช้แบบโปสเตอร์แสดงโครงสร้างบุคลิกภาพแสดงพร้อมอธิบายเพื่อให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจำแนกความแตกต่างระหว่างภาวะความเป็นพ่อแม่ ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ และภาวะความเป็นเด็ก ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

2.2.1 เพื่อนของนักเรียนสะดุดพรมในห้องกลางของหล่นกระจาย โดยมีคนมากมายเห็นเหตุการณ์อยู่ ในฐานะนักเรียนเป็นผู้ที่เห็นเหตุการณ์นั้นอย่างใกล้ชิด และรู้จักกับเพื่อนคนนั้น นักเรียนจะใช้คำพูดอย่างไร ให้พูดคนละ 1 ประโยค

2.2.2 ผู้วิจัยสร้างประโยคคำพูดเอง และให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าคำพูดดังกล่าว เป็นภาวะตัวตนแบบใด เช่น "นี่หล่อน...ไม่สวยแล้วยังซุ่มซ่ามอีก", "เจ็บตรงไหนหรือเปล่า มานั่งเก้าอี้ที่นี่ก่อน เดี่ยวจะเก็บของให้", "พรมห้องสมุดหลุดลุ่ย เวลาเดินไม่ระวังก็อาจจะสะดุดได้นะ" ฯลฯ

2.2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่ฟังเพื่อนช่วยกัน วิเคราะห์การพูดของนักเรียนและรู้สึกอย่างไรในฐานะของผู้ฟัง

2.4 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงภาวะต่างๆที่กล่าวมา มีความสัมพันธ์กับลักษณะการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นโดยการสื่อสารของนักเรียนอย่างไร การพูดแบบใดที่จะสามารถทำให้คู่สนทนารับฟังอย่างเข้าใจตรงกันและอยากจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายและร่วมกันสรุป ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุป

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 2

การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นเรื่องของชีวิตหรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต บุคคลแต่ละคน ต่างเกิดมาพร้อมกับความสามารถที่จะพัฒนาศักยภาพต่าง ๆ ของตนเอง เพื่อความก้าวหน้าของตนเองและสังคม

ความหมาย

การฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง สามารถเปลี่ยนแปลงปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองได้อย่างมีเหตุผล ช่วยให้ปรับตัวได้ดี ทำให้ปฏิสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เป็นไปในแง่ที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี

ประโยชน์ของการวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

1. สำหรับบุคคลที่มีปัญหาในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น จะสามารถใช้การวิเคราะห์ การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนว TA เพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเอง และสามารถตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมสำหรับตนเองได้
2. สำหรับคนที่ไม่มีปัญหา จะได้ประโยชน์ในอันที่จะได้รู้จักตนเองดีขึ้น และสามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้
3. ทำให้เกิดการพัฒนารมณ์ของผู้อื่นให้เกิดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ได้ เนื่องจากการฝึกจะสามารถทำให้บุคคล รู้จักใช้อารมณ์ที่เหมาะสมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับอารมณ์เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์กับผู้อื่นได้ โดยไม่ทำให้สูญเสียสัมพันธภาพกับผู้อื่นไป

หลักการและเหตุผล

มนุษย์เรา จะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้หนึ่งต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี รู้จักคบค้าสมาคมกับผู้อื่น การมีมนุษยสัมพันธ์เป็นหัวใจของการอยู่ร่วมกันและทำงานร่วมกัน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะมีประโยชน์ คือ มีการคบหาสมาคม มีการสื่อสารสัมพันธ์กันอย่างราบรื่น เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และทำให้อารมณ์ และสุขภาพจิตดี ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

โครงสร้างบุคลิกภาพ ทั้ง 3 ส่วนของแต่ละบุคคล มีรายละเอียด ดังนี้

1. **ภาวะความเป็น พ่อ-แม่ (Parent : P)** เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดู โดยบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูล้วนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของแต่ละบุคคล สำหรับภาวะความเป็นพ่อแม่นี้ ถ่ายทอดมาจากสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำและพูดแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1.1 ภาวะความเป็นพ่อ-แม่ ที่ชอบวิจารณ์ (Critical Parent) ซึ่งเรียกกันย่อๆ ว่า CP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเหมือน เป็นพ่อแม่ที่แสดงพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่ใช้เหตุผล มีอคติ วิพากษ์วิจารณ์ ตีเถียง หรือบังคับควบคุมผู้อื่น วิจารณ์การกระทำของลูก ใช้อำนาจในการออกคำสั่ง และกำหนดกฎเกณฑ์ให้ลูกปฏิบัติชอบว่ากล่าวตักเตือน อบรมสั่งสอน และกล้าแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

1.2 ภาวะความเป็นพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา (Nurturing Parent) ซึ่งใช้เรียกกันย่อๆ ว่า NP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเสมือนเป็นพ่อแม่ที่มีความเมตตากรุณา ชอบช่วยเหลือ ทะนุถนอมปกป้องคุ้มครองลูก มีความเห็นอกเห็นใจ ให้กำลังใจ เอื้ออาทร มีน้ำใจดีต่อผู้อื่น เป็นต้น

2. ภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Adult : A) ลักษณะบุคลิกภาพที่ทำงานเกี่ยวกับการรวบรวมข้อมูลต่างที่เป็นข้อเท็จจริง เป็นภาวะที่บุคคลใช้หลักแห่งเหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง จะพิจารณาสิ่งต่างๆ จากข้อมูลที่เป็นจริง และตัดสินใจตามข้อมูลที่ได้รับ โดยที่มีคำนึงถึงอารมณ์ ความรู้สึก ดำรงชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นหลัก บุคคลที่มีภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ปรากฏอย่างเด่นชัด จึงมีลักษณะของผู้ที่รู้ตนเองตามความเป็นจริง รู้จักเปลี่ยนแปลงตนเองให้ได้อย่างสมวัยและกาลเทศะ มีความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้แต่ละบุคคลใช้ภาวะความเป็นผู้ใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลแลกเปลี่ยนความจริง ถามคำถาม แก้ปัญหา และอภิปรายสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล แต่ถ้าบุคคลในภาวะความเป็นผู้ใหญ่อยู่เสมอ อาจทำให้เขามีบุคลิกภาพคล้ายหุ่นยนต์ที่ปราศจากอารมณ์และความรู้สึกได้

3. ภาวะความเป็นเด็ก (Child : C) เป็นภาวะบุคคลมีพฤติกรรมเสมือนกับยังอยู่ในวัยเด็ก มีอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริงอย่างไร ก็แสดงออกไปตามธรรมชาติ อาจเป็นส่วนของบุคลิกภาพที่ยังไม่ได้ขัดเกลา เช่น ดีใจ ก็กระโดดโลดเต้น มีความสดชื่นเร่ร่อน เมื่อเสียใจก็ร้องไห้อย่างเปิดเผย เป็นต้น ภาวะของความเป็นเด็กยังแบ่งออกได้เป็นส่วนย่อยดี 3 ส่วนคือ

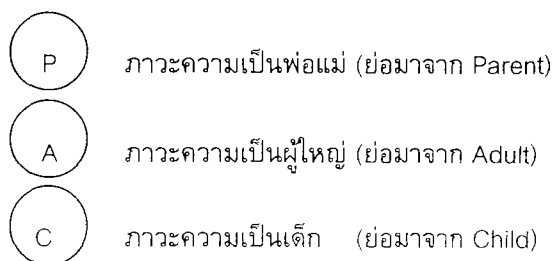
3.1 ภาวะความเป็นเด็กเจ้าปัญหา (Little Professor) เรียกย่อๆ ว่า LP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเสมือนเป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาด มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เริ่มมีการใช้ความคิดและเหตุผลคล้ายผู้ใหญ่ เป็นต้น ดังนั้น บุคคลที่มีภาวะของความเป็นเด็กเจ้าปัญหาอย่างเด่นชัด จึงเป็นผู้ที่รู้ว่าควรจัดการกับบางสิ่งด้วยวิธีการอย่างไร ได้ด้วยตนเอง แม้ว่าจะยังคงอยู่ในขอบเขตแห่งโลกของเด็กก็ตาม

3.2 ภาวะความเป็นเด็กที่ได้รับการขัดเกลา (Adapted Child) เรียกกันย่อๆ ว่า AC เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเสมือนเป็นเด็กที่ได้รับการขัดเกลาแล้ว ตั้งแต่ครั้งยังเยาว์วัย จากการอบรมเลี้ยงดู และการสั่งสอนของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ และครู บุคคลที่มีภาวะความเป็นเด็กแบบนี้ ลักษณะเป็นเด็กที่ยอมปฏิบัติตาม เชื่อฟังผู้อื่น อาจจะเป็นผู้ที่เข้าสังคมได้ดี มีกิริยามารยาทเหมาะสมกับกาลเทศะ หรือในทางตรงกันข้าม อาจจะไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง เพราะต้องคอยฟังพาดูผู้มีประสบการณ์สูงกว่าคอยให้คำแนะนำอยู่เรื่อยมาจนเคยชิน ตัดสินใจไม่ค่อยเป็น พฤติกรรมต่างๆ จะอยู่ภายใต้อิทธิพลของบิดามารดา

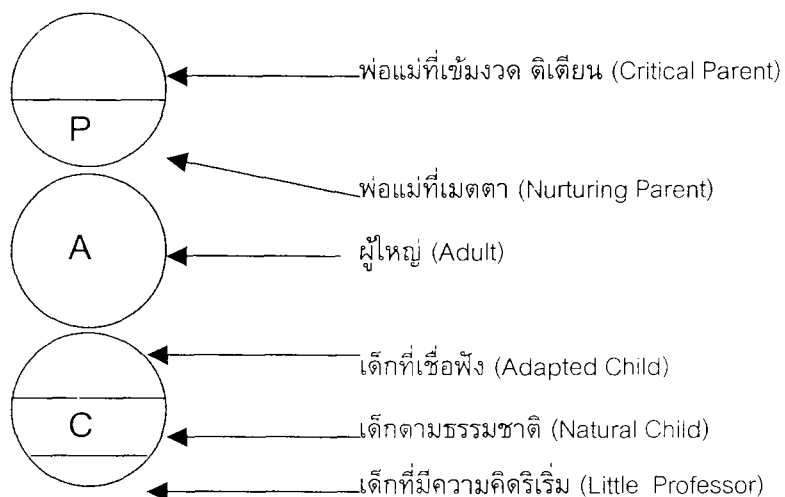
3.3 ภาวะของความเป็นเด็กตามธรรมชาติ (Natural Child) ซึ่งเรียกกันย่อๆ ว่า NP เป็นภาวะที่บุคคลมีพฤติกรรมเสมือนเป็นเด็กที่ยังขาดการขัดเกลา ดังนั้น เมื่อมีความต้องการอะไร มีอารมณ์อย่างไร ก็จะแสดงพฤติกรรมอย่างโจ่งแจ้ง ปราศจากการควบคุมตนเอง เช่น เมื่อผิดหวังหรือเสียใจร้องไห้ฟูมฟาย หรืออาละวาดไวยวาย เป็นต้น บุคคลที่มีสภาวะของความเป็นเด็กแบบนี้ จะมีลักษณะที่มีชีวิตชีวา อารมณ์รู้ยอภาคเห็นและยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

โครงสร้างของบุคลิกภาพทั้ง 3 ภาวะของแต่ละบุคคลสามารถแสดงด้วยแผนผัง เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนี้

ภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 2



ตัวอย่าง พฤติกรรมการแสดงบุคลิกภาพแบบพ่อแม่ (Parents Behavior Clues)

	Critical	Nurturing
คำที่ใช้	ท่านต้อง..... ท่านทำ.....เสมอ บอกไม่เชื่อเลย ทำอย่างนี้ดีกว่า อย่าทำ.....เลย หยุดเดี๋ยวนี้	โก.....(ปลอมโยน) ทำให้สบายใจ ไม่ต้องกลัว ไม่เป็นไร แล้วค่อย.....ใหม่
ท่าทาง	หน้าบึ้ง ขี้หนั ท้าวสะเอว กระตืบเท้า ขมวดคิ้ว	จุมพิต อ้าแขน จับมือ กอด โอบไหล่
ทัศนคติ	วิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิ ว่ากล่าว เผด็จการ	เข้าใจ ให้ รัก เอ็นดู
น้ำเสียง	ดั่ง ฮึดฮัด รังเกียจ เกลียด	นุ่มนวล กังวาน อ่อนโยน

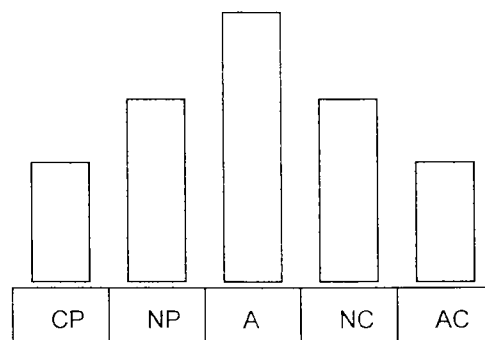
ตัวอย่าง พฤติกรรมการแสดงบุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ (Adult Behavior Clues)

คำที่ใช้	มีความหมาย มีการเปรียบเทียบ ผมเห็นว่า.....นะ	มีเหตุผล ผมคิดว่า.....นะ ใช้คำ.....อะไร ทำไม ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร
ท่าทาง	ธรรมชาติ ตามสบาย	ผ่อนคลาย น่าเชื่อถือ
ทัศนคติ	ยืดหยุ่น มีไหวพริบ	มั่นใจ มีเหตุผล
น้ำเสียง	เหมาะสม ราบเรียบ สัมพันธ์กับความรู้สึก	

ตัวอย่าง พฤติกรรมการแสดงบุคลิกภาพแบบเด็ก (Child Behavior Clues)

	Natural Child	Adapted Child	Little Professor
คำที่ใช้	ไม่รู้ไม่เห็น หวังว่า.....	อุทธรณ์ คำท้าทาย	ลั่นเลห์เพทุบาย กลอกกลิ้ง
ท่าทาง	ปรารถนา อิสระธรรมชาติ กัดเล็บ	ยิ่งใหญ่กว่าดีกว่า งอน ต้องการเด่น ก้มหน้า ต้องปลอมโยน	ออกท่าทาง ยกไหล่ กระฉับกระเฉง คิดสร้างสรรค์
ทัศนคติ	ใจเร็ว หุนหัน เศร้า	ยินยอม อาย กระดาก	อยากรู้ อยากเห็น สอดรู้
น้ำเสียง	หัวเราะ กึกกัก บ่าบิ่น หัวเราะ ร้องไห้ โกรธ	ขี้หึง หวงแหน ย้ำ น่ารำคาญ รบกวน หวาน ขัดขืน พยศ	แสบ ไร้เดียงสา แหล่น ยียวน

ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ความเป็นผู้นำ มนุษยสัมพันธ์ดี มีการปรับตัวที่ดี จะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดีได้นั้น จะมีลักษณะโครงสร้างบุคลิกภาพตามแผนภูมิแสดงบุคลิกภาพเป็นรูปประฆังคว่ำ ดังภาพ



บุคลิกภาพที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ ความเป็นพ่อแม่ต่ำ, ความเป็นผู้ใหญ่สูง, และความเป็นเด็กสูง หากความเป็นเด็กนั้นเป็นแบบมีเสน่ห์อย่างน่ารัก มีความอบอุ่น ความคิดสร้างสรรค์ และถ้าหากลดความเป็นพ่อแม่เป็นการลงโทษลงไป และเพิ่มค่านิยมในภาวะความเป็นผู้ใหญ่ให้มากขึ้น ความมีเหตุผลก็จะมีมากขึ้น

ครั้งที่ 3

เรื่อง

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์
3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น
4. เพื่อให้นักเรียนฝึกการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม โดยใช้คำพูด ท่าทาง สีหน้า แววตาให้สอดคล้องกับอารมณ์ในขณะพูด

เวลา

50 นาที

อุปกรณ์

1. โปสเตอร์แสดงรูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
2. เอกสารประกอบการอธิบาย “รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น”

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพเพื่อการสื่อสารที่ดี
- 1.2 นำเข้าสู่รูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ว่าการติดต่อสัมพันธ์กันจะต้องมีรูปแบบใดบ้าง

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยอธิบายรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเกี่ยวกับรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่

- 2.2.1 การติดต่อสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน
- 2.2.2 การติดต่อสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน
- 2.2.3 การติดต่อสัมพันธ์ที่แอบแฝงความรู้สึกที่แท้จริง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาท ในการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อน, ครู, พ่อแม่, น้อง ในรูปแบบต่างๆตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้

- 2.3.1 ชวนเพื่อนไปทานข้าว, ไม่เห็นด้วยกับการจัดบอร์ตร่วมกันกับเพื่อน
- 2.3.2 ครูให้นักเรียนทำความสะอาดโต๊ะให้, ชี้แจงให้ครูฟังเรื่องไม่ได้ตั้งใจจะทำให้สมุดคะแนนของครูเปียกน้ำ
- 2.3.3 อธิบายเรื่องกลับบ้านดึกกับพ่อแม่, พ่อแม่ใช้ไปซื้อของแต่ไม่วางจะไป
- 2.3.4 ใช้น้องให้ซักผ้าให้, น้องโกรธที่เราทำน้องหล่นอย่างไม่ได้ตั้งใจ

2.4 ให้นักเรียนที่แสดงบทบาทตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอย่างคร่าวๆ ข้างต้น บอกถึงความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้แสดง

2.5 ให้นักเรียนวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง รวมทั้งสีหน้า แววตาและน้ำเสียง สอดคล้องกับอารมณ์ที่นักเรียนแสดง

3.ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นและอภิปราย
2. สังเกตจากการร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
3. สังเกตจากการสรุป

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 3

การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จะช่วยให้เราสามารถวิเคราะห์บุคลิกภาพของบุคคล ได้โดยสังเกตจากคำพูดที่บุคคลนั้นใช้สื่อสาร ตลอดจนท่าทางต่างๆ ที่แสดงออกมา

รูปแบบของการสื่อสารสัมพันธ์ สามารถแบ่งออกได้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การติดต่อสัมพันธ์ที่รับกัน (Complementary Transaction)

เป็นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างกันอย่างฉันท์มิตร มีลักษณะถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน และดำเนินไปอย่างราบรื่น ปราศจากข้อขัดแย้ง เพราะผู้ที่ติดต่อสัมพันธ์ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลทั้งสองจึงเป็นไปในเชิงบวก เช่น มีมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน ไว้ใจและเข้าใจกัน ถ้าวิเคราะห์จากทิศทางของการสื่อสาร ลูกศรจะไม่ติดพันกัน ลูกศรจะขนานกัน

ตัวอย่าง

ก : ไปดูหนังรอบบ่ายกันนะ

ข : ก็ดีค่ะ

2. การติดต่อสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกัน (Crossed Transaction)

เป็นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งฝ่ายหนึ่งไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวังไว้ จึงทำให้เกิดสัมพันธภาพในเชิงลบ เช่น มีข้อขัดแย้งกัน ไม่ร่วมมือกัน หรือเกิดความเข้าใจผิดกัน การทะเลาะวิวาท การขาดจากความเป็นมิตร ดังนั้น เมื่อมีสัมพันธภาพแบบขัดแย้งกันเกิดขึ้น มักจะทำให้การติดต่อสัมพันธ์หยุดชะงัก หรือดำเนินต่อไปได้อีกเพียงช่วงสั้นๆ เท่านั้น

ตัวอย่าง

ก : เธอไปเป็นเพื่อนฉันซื้อของหน่อยนะ

ข : เธอโตแล้วจะไปซื้อคนเดียวนะ

กรณีสื่อสารแบบนี้ ไม่ควรเกิดขึ้น ความสัมพันธ์จะขาดสะบั้นลงและมีผลเสียหายอย่างมาก ควรมีการปรับการสื่อสารที่ขัดแย้ง ให้เป็นการสื่อสารที่รับกัน เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อไป

วิธีการรักษาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การสร้างความเป็นคนที่มีความสุขและเป็นผู้ประนีประนอมมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. เก็บความรู้สึกที่จะสนองตอบต่อสิ่งเร้า ชะลอการตอบสนอง เพื่อจะได้ใช้ Adult เข้ามาดำเนินการติดต่อสัมพันธ์
2. ควรรู้จักสถานะความเป็นพ่อแม่ และเด็ก ได้เราต้องตอบตัวเองอยู่เสมอโดยการสำรวจว่าตนเองพูดอะไรไป
3. ใช้เวลาในการตัดสินใจ ใช้การติดต่อสัมพันธ์ใช้สติคิด ฝึกคิดฝึกพูดบ่อยๆ
4. ถ้าปรับแล้วไม่ได้ผล ควรพักสักครู่ หากิจกรรมอื่นทำ แล้วค่อยคุยกันใหม่

3. การติดต่อสัมพันธ์ที่แอบแฝงความรู้สึกที่แท้จริง (Ulterior Transaction) เป็นการวิเคราะห์การติดต่อแบบ "ใส่หน้ากากเข้าหากัน" ซึ่งมีมากในสังคมปัจจุบัน แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบหนึ่ง แต่ภายในใจเป็นอีกแบบหนึ่ง กิริยาน่าเสียดาย บุคลิกภาพของการสื่อสารอาจจะเป็นสื่อให้เราเข้าใจเบื้องลึกของผู้ติดต่อได้ สัมพันธภาพที่แอบแฝงนี้จำเป็นต้องใช้อยู่บ้างในสังคม เพราะมีความต้องการที่แท้จริงหลายลักษณะที่บุคคลมีสามารถนำมาเปิดเผยหรือพูดกันอย่างตรงไปตรงมาได้ ทั้งนี้ เพื่อรักษามารยาท อย่างไรก็ตาม การติดต่อสัมพันธ์แบบแอบแฝงจะนำไปสู่ความรู้สึกที่มีจริงใจต่อกัน หรือไม่ไว้ใจกันระหว่างทั้งสองฝ่าย

ตัวอย่าง

ก : วันนี้อากาศดีนะค่ะ (แต่ในใจนึกว่า ...ก็พูดไปงั้นแหละ)

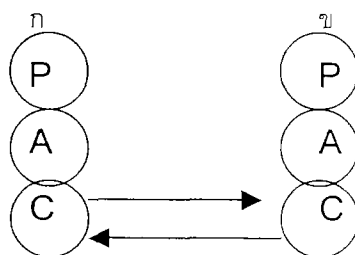
ข : ใช่ค่ะ (แต่ในใจนึกว่า.....ร้อนจะแย่)

ยกตัวอย่างการจับคู่กัน 3 คู่ ตามการวิเคราะห์แสดงในแผนภูมิ

สถานการณ์ที่ 1

ก. : วันนี้ฉันใส่เสื้อใหม่ สวยไหม

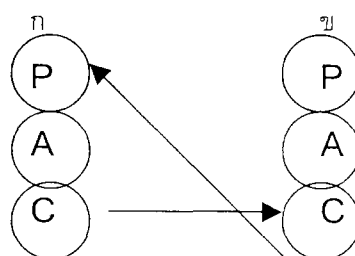
ข. : เท่ระเบิด....ไหนขอดูใกล้ๆ หน่อยซิ



สถานการณ์ที่ 2

ก. : เสื้อตัวใหม่ของฉัน สวยไหม

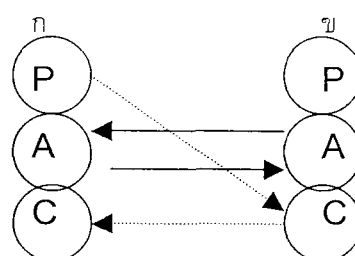
ข. : ฉันไม่มีเวลาดูสิ่งไร้สาระอย่างนี้หรอก ที่หลังเอาไปอวดคนอื่นนะ



สถานการณ์ที่ 3

ก. : เธอแต่งตัวสวยทุกวันเลยนะ (แต่ในใจนึกว่า....วันๆ ดีแต่แต่งตัว หาสาระอะไรไม่ได้)

ข. : ขอบใจมาก (แต่ในใจนึกว่า.....อิจฉาสะดิดิ)



บทบาทสมมติ (แบบไม่กำหนดบทบาท)
ตามโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 3

1. ก. ชวน ข. ไปทานข้าว
2. ก. ไม่เห็นด้วยและมีความคิดเห็นไม่ตรงกันกับ ข. ในการจัดบอร์ดร่วมกัน
3. ครูปรานีให้ ด.ช.หมี ช่วยทำความสะอาดโต๊ะให้
4. ด.ช.วิल्ली ชี้แจงให้ครูเยลลี่ฟังเรื่องไม่ได้ตั้งใจจะทำให้สมุดคะแนนของครูเปียกน้ำ ขณะช่วยครูถือไปเก็บที่โต๊ะของครูเยลลี่
5. ริว อธิบายเหตุผลเรื่องกลับบ้านดึกกับพ่อแม่
6. พ่อวานให้ ด.ญ.มาซาให้ไปซื้อของนอกบ้านให้ แต่ ด.ญ.มาซา ไม่ว่างจะไป
7. วิल्ली ใช้หม่อม ซึ่งเป็นน้องสาวให้ช่วยซักผ้าให้
8. เขียด ผู้เป็นน้องโอรุที่ คก พี่ชายทำน้องเขียดหกล้มอย่างไม่ได้ตั้งใจ

ครั้งที่ 4

เรื่อง การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ไปใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น
 2. เพื่อให้นักเรียนทราบความสำคัญและประโยชน์ของการนำเอารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น
 3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบสาเหตุและรู้สึกได้ถึงความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การนำรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ไปใช้ในการจัดการความขัดแย้งกับผู้อื่น

2. ขั้นตอนการ

2.1 ผู้วิจัยอธิบายรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกี่ยวกับรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นอีกครั้ง เป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มาจากการฝึกครั้งที่แล้ว

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบกระดาษงานขึ้นมาคนละ 1 แผ่น จากนั้นผู้วิจัยเล่าสถานการณ์ที่เกิดความขัดแย้งให้นักเรียนฟัง 1 เรื่อง

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์สิ่งที่ได้จากการฟังสถานการณ์ดังกล่าว แล้วเขียนลงในกระดาษงานดังนี้

2.3.1 ความขัดแย้งที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากอะไร

2.3.2 รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ของบุคคลทั้งสองเป็นแบบใด

2.3.3 เขียนแผนภูมิรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์

2.4 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียนออกมาพูดให้เพื่อนๆ ฟังถึงสิ่งที่ตนเองได้วิเคราะห์ ตามข้อ 2.3

2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สรุปสิ่งที่ได้จากการฟังสถานการณ์ ตามข้อ 2.3

2.6 ผู้วิจัยสุ่มให้นักเรียน 3 คน ออกมาหน้าชั้น แล้วให้นักเรียนคิดถึงเรื่องหรือเหตุการณ์ที่นักเรียนเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่น ที่เพิ่งจะเกิดขึ้นแล้วนำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

2.7 ผู้วิจัยให้นักเรียนเจ้าของเรื่อง รวมทั้งเพื่อนๆ ที่นั่งฟังอยู่ ร่วมกันวิเคราะห์ถึงความรู้สึกเมื่อเกิดความขัดแย้ง และสาเหตุที่เกิดความขัดแย้งนั้น

2.8 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนวิเคราะห์ถึงผลเสียของความขัดแย้งกับผู้อื่นและความสำคัญ ประโยชน์ของการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น โดยให้นักเรียนได้มีส่วนในการแสดงความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าว แล้วเขียนขึ้นกระดานดำ

2.9 ผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนเข้าใจถึงวิธีการจัดการเมื่อเกิดความขัดแย้ง โดยการเข้าใจถึงสาเหตุของความขัดแย้งนั้น และพยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองเมื่อเกิดความขัดแย้งและพุดจากกันด้วยเหตุผล

3.ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น รูปแบบใดที่สามารถจัดการกับความขัดแย้งได้

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุป

สถานการณ์ตัวอย่าง (ตามโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 4)

เช้าวันหนึ่งสมศรีมาโรงเรียนแต่เช้า แล้วรีบทำการบ้านให้เสร็จทันที่จะส่งเช้าวันนั้นก่อนขึ้นเรียนชั่วโมงแรก เนื่องจากเมื่อคืนสมศรีเล่นอินเทอร์เน็ต จนไม่ได้นึกถึงการบ้านที่จะส่งเช้าวันนี้

ขณะที่สมศรีกำลังรีบทำการงานอยู่นั้น สมใจก็มาถึงโรงเรียนพอดี และเข้ามาในห้อง ได้พบกับสมศรี แล้วถามสมศรีว่า “เธอกำลังทำอะไรอยู่หรือ” สมศรีตอบว่า “ฉันกำลังทำการบ้านอยู่ ฉันลืมนะสนิทเลย ว่าแต่เธอทำการบ้านเสร็จแล้วหรือยัง” สมใจก็ตอบสมศรีไปว่า “เสร็จตั้งแต่เมื่อคืนแล้ว แล้วนี่ เหลือเวลาอีกไม่ถึง 10 นาทีก็จะขึ้นเรียนแล้ว แล้วเธอจะทำทันหรือ” ด้วยเวลาที่เหลือน้อยเต็มที สมศรีจึงตัดสินใจ ขอลอกการบ้านขอสมใจ แต่สมใจกลัวว่าจะไม่ทันเวลา เพราะใกล้จะได้กำหนดส่งแล้ว สมใจจึงขอโทษสมศรี ที่ไม่สามารถให้ยืมการบ้านมาลอกได้ ว่าแล้วสมใจก็รีบนำการบ้านของตัวเองไปส่งครูที่โต๊ะ ทำให้สมศรีทำการบ้านไม่เสร็จ และถูกครูทำโทษในที่สุด

2 วันต่อมา เป็นวันหยุด สมใจเห็นว่าวันหยุดนี้ ไม่มีการบ้าน และไม่มีภาระอะไร จึงได้ชวนเพื่อนๆ ไปดูหนัง เพื่อนๆ ของสมใจยินดีที่จะไปกันหลายคน จากนั้นสมใจก็ชวนสมศรี “สมศรีวันพรุ่งนี้วันหยุด เราไปดูหนังกันนะ ไปกันเยอะๆ สนุกดี” สมศรีตอบสมใจไปว่า “ทำไมวันๆ คิดแต่เรื่องเที่ยว วันหยุดทั้งที หัดอยู่กับบ้านช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านบ้างไม่ได้หรือยังไง ฉันไม่ไปกับเธอหรอกนะ ฉันไม่ชอบทำอะไรเรื่องไร้สาระ”

ครั้งที่ 5

เรื่อง	วิธีการจัดการกับความขัดแย้ง จากการวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์ว่ารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์แบบใดสามารถจัดการกับความขัดแย้งได้ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติหาวิธีการที่จะจัดการกับความขัดแย้งได้ และเกิดความรู้สึกที่ดีภายหลังจากยุติความขัดแย้งลง โดยคำนึงถึงรูปแบบของการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
เวลา	50 นาที
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและรูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นที่ใช้ในการจัดการกับความขัดแย้งกับผู้อื่น 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยขออาสาสมัครจากนักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติในเรื่องความขัดแย้งกับผู้อื่น ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จากนั้นให้นักเรียนที่แสดงบทบาทสมมติบอกถึงความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ได้แสดง 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนคนอื่นๆ วิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง จากการที่ได้ชมการแสดงบทบาทสมมติของเพื่อนไปแล้ว 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมด จับคู่กัน และหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันคิดว่ามีเรื่องหรือสิ่งใดบ้าง ที่นักเรียนทั้งสองมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน เช่น คนหนึ่งคิดว่าทำกิจกรรมไปด้วย เรียนไปด้วยดีกว่า อีกคนหนึ่งคิดว่าการตั้งใจเรียนอย่างเดียวดีกว่า แล้วให้แต่ละคู่พูดคุย อภิปรายโต้แย้งกัน และหาข้อยุติให้ได้ จากนั้นผู้วิจัยสังเกตนักเรียนแต่ละคู่ 2.4 ผู้วิจัยเชิญนักเรียนบางคู่ ออกมาแสดงให้เพื่อนนักเรียนเห็นอีกครั้ง โดยจับคู่ที่สามารถพูดจาดกกลงกันได้ดี และคู่ที่ดกกลงกันไม่ได้ มีการโต้เถียงกัน เพื่อให้เห็นความแตกต่าง 2.5 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนแต่ละคู่ที่ออกมาแสดงอีกครั้ง ว่าในระหว่างการเล่น มีความรู้สึกอย่างไรทั้งต่อตนเองและต่อคู่สนทนา และภายหลังจากข้อขัดแย้งยุติลง นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมด ร่วมกันอภิปรายว่าคู่ใดมีการจัดการกับความขัดแย้งได้เหมาะสม และคู่ที่ไม่เหมาะสมควรมีวิธีการพูด หรือวิธีการหาข้อยุติกันอย่างไร 3. ขั้นสรุป 3.1 นักเรียนสรุปรูปแบบการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และวิธีการที่จะทำให้ความขัดแย้งกับผู้อื่นลดลงหรือยุติลง 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
การประเมินผล	1. สังเกตจากความร่วมมือในการจับคู่ทำกิจกรรม 2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายและแสดงความคิดเห็น

บทบาทสมมติ (จากการฝึกครั้งที่ 5)

สมมติว่านักเรียนกำลังจะจบชั้น ม. 6 นักเรียนกำลังเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา นักเรียนมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับแม่ ในเรื่องของการเลือกเรียนในมหาวิทยาลัย ในขณะที่ตัวนักเรียนเองชอบและอยากจะเรียนทางด้านศิลปะ แต่แม่ของนักเรียนไม่เห็นด้วย อยากให้ตัวนักเรียนเองเรียนแพทย์ นักเรียนและแม่จะมีวิธีการพูดคุยกับอย่างไร ความขัดแย้งนั้นจึงจะลดลงหรือหมดสิ้นไป

ครั้งที่ 6

เรื่อง การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีต่อการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความสำคัญและประโยชน์ของการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น
 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น โดยการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
 3. เพื่อให้นักเรียนฝึกการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนวิธีการจัดการกับความขัดแย้ง จากการวิเคราะห์รูปแบบการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญและประโยชน์ของการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น โดยพิจารณาตามรูปแบบของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่ารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์ใดที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้
- 2.3 ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่ม เท่าๆ กัน แล้วให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันคิดวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นว่าทำอะไร มีอะไรบ้าง ให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมาพูดหรือเขียนขึ้นกระดานดำ ว่ามีอะไร หรือทำอย่างบ้าง
- 2.4 ผู้วิจัยอภิปรายเพิ่มเติม โดยเน้นที่การหักทลายผู้อื่น การพูดจาที่ไพเราะ ยิ้มแย้มแจ่มใส และการพูดคุยในเรื่องที่น่าสนใจร่วมกันกับผู้อื่น
- 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กัน แล้วหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ ทักทายกันจากนั้นก็พูดคุยกัน ให้เวลา 5 นาที จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นคู่สนทนาทางซ้ายแสดงความคิดเห็นว่า ชอบและไม่ชอบอะไรจากคู่สนทนา จากนั้นก็ให้นักเรียนทางขวาแสดงความคิดเห็นว่าชอบและไม่ชอบอะไรจากคู่สนทนาที่อยู่ทางด้านซ้ายบ้าง
- 2.6 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมในสิ่งที่คู่สนทนาชอบหรือพอใจให้ฝึกปฏิบัติต่อไป แต่ในสิ่งที่คู่สนทนาไม่ชอบหรือไม่พอใจ ก็ให้ยอมรับข้อบกพร่องและหาวิธีการแก้ไขปรับปรุงต่อไป

3. ขั้นสรุป

3.1 นักเรียนสรุปวิธีการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น และการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ครั้งที่ 7

เรื่อง	การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาเพื่อการนำไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยา 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเล่นเกมทางจิตวิทยา 3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาในการสร้างความเป็นผู้นำ 4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการใช้เกมทางจิตวิทยาในการสร้างความเป็นผู้นำ
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. โปสเตอร์แสดงการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา 2. เอกสารประกอบการอธิบาย "การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยา"
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการนำเอารูปแบบการติดต่อสัมพันธ์มาใช้ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาและการนำเกมทางจิตวิทยาไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเกี่ยวกับบทบาทในการเล่นเกม ความหมาย ลักษณะ และประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยา 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่ไม่ได้กำหนดบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมทางจิตวิทยา ตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้ 2.2.1 การทะเลาะกันของพิสมัย และสมศักดิ์ โดยมีนันทวรรณเป็นผู้ไกล่เกลี่ย 2.2.2 หัวหน้าห้องสั่งให้สมาชิกช่วยกันทำความสะอาดห้องเรียน โดยมีเพื่อนนักเรียนคนหนึ่งไม่พอใจในการสั่งของหัวหน้า 2.3 ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์บทบาทสมมติในข้อ 2.2 โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทางที่นักเรียนแสดง และใครที่กำลังเล่นเกมทางจิตวิทยาแบบใดอยู่ 2.4 ให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงออกของตนและของเพื่อนในการใช้การเล่นเกมทางจิตวิทยาว่าเกิดภาวะของความเป็นผู้นำกับใคร อย่างไร 3. ขั้นสรุป 3.3 นักเรียนอภิปรายสรุปเกี่ยวกับผลของการเกมทางจิตวิทยาในการสร้างความเป็นผู้นำที่ดี 3.4 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม การประเมิน สังเกตจากการร่วมมือ การแสดงความคิดเห็น และการร่วมกันอภิปรายสรุป

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 7

เกมทางจิตวิทยา

ความรู้สึกที่บุคคลสะสมไว้ บุคคลจะหาโอกาสระบายออกมา ถ้าระบายออกมาจากการสื่อสารสัมพันธ์ที่ตรงไปตรงมาไม่ได้ เพราะสังคมไม่ยอมรับบุคคลก็จะใช้วิธีเล่นเกมทางจิตวิทยา เป็นเกมชีวิตที่เล่นกันโดยไม่รู้ตัว เกมจะมีคนเล่นอย่างน้อย 2 คน ขึ้นไป และมีลักษณะพื้นฐาน ดังนี้

1. จากการพิจารณาอย่างผิวเผิน การสื่อสารสัมพันธ์จะเป็นแบบที่รับกัน เพราะเป็นรูปแบบการสื่อสารสัมพันธ์ที่สังคมยอมรับ
2. จากการวิเคราะห์จะพบว่า การสื่อสารสัมพันธ์ที่แท้จริง เป็นแบบที่แอบแฝงความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งเป็นความต้องการที่ซ่อนอยู่
3. มีผลทางลบ เพราะการเล่นเกมนั้น วัตถุประสงค์ที่แท้จริงจะเป็นความรู้สึกสะใจ ความรู้สึกชนะ ความรู้สึกเป็นผู้ที่ถูกต้อง ความรู้สึกสมน้ำหน้าตนเอง

เกมเป็นสิ่งที่เล่นกันซ้ำๆ ซากๆ ถ้าสังเกตจะเห็นว่าผู้เล่นมักใช้คำกิริยาซ้ำๆ ซากๆ กันเปลี่ยนไปแล้ว แต่สถานการณ์หรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้เล่นเกมเล่นเพื่อให้ความรู้สึกที่ซ่อนเร้นที่มีอยู่ได้รับการยอมรับ ตอบสนอง จึงทำซ้ำๆ ในชีวิตประจำวัน เราจะพบว่าบุคคลเล่นเกมทางจิตวิทยาด้วยระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน ตามกาลเทศะ เกมบางอย่างเล่นเพื่อความสนุกสนาน ฆ่าเวลา แก้เบื่อ เช่น การเล่นหูล่เล่นตาของหนุ่มสาว การทำตัวให้น่าคุ้มครองของหญิงสาว แต่เกมบางอย่าง มีความรุนแรงมาก อาจจะจบลงโดยการฆ่าตัวตาย การเข้าโรงพยาบาล เกมทางจิตวิทยาแบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

1. ระดับที่ 1 เป็นการเล่นเกมที่ไม่รุนแรงเป็นเกมที่สังคมยอมรับ และคนทั่วไปนิยมเล่น เช่น การทำปิ่นปัก แสงนอน การเล่นหูล่เล่นตาระหว่างหนุ่มสาว การทำตัวเป็นคนเอางานเอาการไม่มีเวลาสนุกสนาน ฯลฯ
2. ระดับที่ 2 เป็นการเล่นเกมที่มีความรุนแรงมากขึ้น เป็นการเอาชนะทำลายซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ที่รู้สึกเพลี่ยงพล้ำ ไม่อยากอยู่ในสังคม
3. ระดับที่ 3 เป็นการเล่นเกมที่มีความรุนแรงมาก ผลลัพธ์ที่ได้อาจถึงแก่การทำลายชีวิต การเข้าโรงพยาบาลโรคจิต การติดคุก ฯลฯ

บุคคลเล่นเกมชีวิต เนื่องจากการได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์จากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดู เกิดจากการเรียนรู้ บางคนชอบเล่นเกมจากบุคลิกภาพในลักษณะพ่อแม่ แต่บางคนชอบเล่นเกมจากลักษณะที่เป็นผู้ใหญ่ หรือความเป็นเด็ก ขึ้นอยู่กับว่าเขาได้รับการโปรแกรมชีวิตมาอย่างไร

ตัวอย่างเกมทางจิตวิทยา

เกม จินจับคุณได้แล้ว

เขาจะพยายามจับความผิดของผู้อื่น ที่เป็นเหยื่อของเขาและดำเนินคดีเตียน หรือวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นอย่างรุนแรง และเขามีความรู้สึกว่าสิ่งที่เขาทำนั้นถูกต้องแล้ว เขาสมควรว่า สมควรโกรธเหยื่อของเขา

เกมตำหนิตัวเตียน

ผู้ที่เล่นเกมนี้ มักจะวิพากษ์วิจารณ์ข้อบกพร่องเล็กๆ น้อยๆ ในการทำงานของผู้อื่นมากกว่าจะให้รางวัลในความสำเร็จของผู้อื่น เขาพยายามอยู่เสมอที่จะหาช่องว่างเล็กๆ น้อยๆ ในสิ่งที่เขาเห็นเหตุผลมากกว่าที่จะพยายามทำความเข้าใจปัญหาอย่างกว้างๆ ผู้เล่นเกมนี้ จะต้องมีความต้องการที่จะแก้ไขและจับผิดผู้อื่น (ในใจผู้เล่นเต็มไปด้วยความอิจฉาริษยา ใจแคบ และมองผู้อื่นในแง่ร้ายเสมอ และส่วนใหญ่จะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว) ดังเช่นตัวอย่าง

ผู้บริหาร "ก" มีใจอยากให้ลูกน้องของตนเองทำงานให้คุ้มกับเงินที่จ้าง และพยายามลดเงินเดือนลูกจ้าง เพื่อให้ประหยัดทุกอย่าง นางสาวธัญญาเรศทำงานอยู่ในองค์กรนี้ และได้ทำงานพิเศษทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น (นอกเวลางาน) ผู้บริหาร "ก" จะไปเที่ยววิพากษ์วิจารณ์ตามความคิดของตนว่านางสาวธัญญาเรศทำงานหลายอย่าง ทำให้เสียงานหลัก (ทั้งที่งานหลักดีกว่าคนอื่นมากมาย) และพูดผ่านคนอื่นว่า ถ้างานหลักเสีย แม้เงินเดือนจะพิจารณาโทษถึงขั้นไล่ออก

เกมเตะนินชิ

นางสาวมะละ เป็นพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง เธอถูกสั่งให้ทำรายงานทุกเดือน ซึ่งเธอก็มาส่งเข้าเป็นประจำ ผู้จัดการได้เรียกเธอมาว่ากล่าวตักเตือน นางสาวมะละก็เลยเล่นเกมโดยการมาสายและเข้าประชุมสายด้วย

เกมทำไม คุณไม่.....ใช่, แต่ว่า.....

นายเลื่อนลอย เป็นนิสิตปริญญาโท ปี 2 สาขาบริหารธุรกิจ ซึ่งสอบตกวิชาบัญชี เขาไปพบอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นอาจารย์สาขาการตลาด อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำให้เขาไปพูดกับอาจารย์ที่สอนวิชาบัญชี เพื่อขอความช่วยเหลือ นายเลื่อนลอยตอบว่า "ครับ แต่อาจารย์ก็มีธุระมากมายเหลือเกิน ผมคงไม่มีโอกาสพบท่าน" อาจารย์ที่ปรึกษาก็แนะนำให้ไปขอความร่วมมือจากเพื่อนๆ ร่วมชั้น เขาก็ตอบว่า "ครับ แต่ผมเกรงใจที่จะรบกวนเวลาของเพื่อนๆ ครับ" อาจารย์ที่ปรึกษาก็แนะนำให้หาอาจารย์พิเศษช่วยสอนให้ เขาตอบว่า "ครับ แต่ผมไม่มีเงินพอที่จะทำอย่างนั้น" อาจารย์ที่ปรึกษาก็แนะนำให้ว่า มีเงินยวดดอกเบียด่าที่พอจะกู้ยืมได้ เขาก็ตอบว่า "ครับ แต่ผมกลัวว่าจะไม่มีปัญญาใช้หนี้สิน" มาถึงตอนนี้ อาจารย์ที่ปรึกษาก็ดูเวลาแล้วบอกว่า ต้องรีบไปประชุม แล้วคอยคุยกันใหม่ (เพราะรู้สึกว่าเขาไม่สบายใจ แนะนำอะไรก็ไม่ได้ผล)

เกมผู้รับร้อน

ผู้เล่นเกมนี้ จะพยายามอย่างยิ่งที่จะเป็นที่รักและยอมรับของผู้อื่น เขาจะรับเอาทุกอย่างมาทำเอง เขาจะอุตสาหะไปแสวงหางานอื่นๆ มาทำอีก ทั้งที่ไม่อยากทำ และทั้งที่เขาถึงงานล้นมือที่ต้องทำอยู่แล้ว เมื่อเวลาผ่านไป เขาก็มีทุกข์ทรมานกับการทำงานและสาปแช่งที่จะต้องมัวงานทำมากเกินไป

เกมฉันพยายามจะช่วยคุณเท่านั้นแหละ

ผู้เล่นเกมนี้ จะให้คำแนะนำซึ่งผู้อื่นไม่ได้ร้องขอ หรือผู้ซึ่งไม่มีความต้องการอย่างแท้จริง ที่จะเปลี่ยนแปลง เช่น คนไข้มาขอคำแนะนำไป แต่กลับมาและรายงานผลว่าคำแนะนำนั้นไม่มีผลตามที่ต้องการ พยาบาลที่ให้คำแนะนำไปนั้นจะรู้สึกบ่นพร่องและชักจะคิดว่า "ไม่มีใครทำตามคำแนะนำที่เราให้เลย" และก็ยังให้คำแนะนำใหม่ต่อไป (ซึ่งเป็นคำแนะนำที่ไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อผู้ถูกกระทำอย่างแท้จริง)

ครั้งที่ 8

<u>เรื่อง</u>	ผู้นำกับการทำงานกลุ่ม
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงลักษณะและประโยชน์ของเกมทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำที่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกการเป็นผู้นำที่ดีในการทำงานกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้การวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำที่ดี 4. เพื่อให้นักเรียนฝึกความเป็นผู้นำ โดยการเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กิจกรรมที่ทำร่วมกันสำเร็จ และสามารถแจกจ่ายงานและความรับผิดชอบให้สมาชิกได้อย่างเหมาะสม
<u>เวลา</u>	50 นาที
<u>อุปกรณ์</u>	- ดินน้ำมัน - เอกสารประกอบการฝึก เรื่อง "บทบาทของเกมทางจิตวิทยา"
<u>วิธีดำเนินการ</u>	ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์เกมทางจิตวิทยาเพื่อการนำไปใช้ในการสร้างความเป็นผู้นำ 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การทำงานกลุ่ม และความจำเป็นในการจะต้องมีผู้นำกลุ่ม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบเกี่ยวกับลักษณะของบทบาทของเกมทางจิตวิทยา ซึ่งประกอบไปด้วย - การเลี้ยงหนี (withdrawal) - พิธีการ (Rituals) - การพูดคุยสนทนา (Pastimes) - กิจกรรม (Activity) - เกม (Game) - ความใกล้ชิด (Intimacy)

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายและวิเคราะห์ว่าเกมทางจิตวิทยาทบทวนใดที่สามารถเกิดภาวะความเป็นผู้นำได้

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม เท่าๆ กัน

2.4 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มเป็นหัวหน้ากลุ่ม และเลือกผู้สังเกตประจำกลุ่ม จากนั้นส่งตัวแทนของกลุ่มทั้ง 3 กลุ่มออกมาหาผู้วิจัย ผู้วิจัยอธิบายให้หัวหน้ากลุ่มว่าให้ไปบอกเพื่อนในกลุ่ม และกระจายงาน โดยการปั้นดินน้ำมันเป็น “บ้านในฝัน” ของกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยอธิบายหน้าที่ของผู้สังเกตว่า ให้สังเกตและจดบันทึกการทำงานของกลุ่มตนเอง โดยสังเกตลักษณะการทำงาน ผู้นำ สมาชิก เป็นอย่างไร

2.5 เมื่อแต่ละกลุ่มทำงานเสร็จให้ผู้สังเกตแต่ละกลุ่มออกมารายงานผลการสังเกต

2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าผู้นำที่ดีจะต้องเป็นอย่างไร

2.7 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

2.7.1 ผู้นำเป็นผู้ที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้งานของกลุ่มประสบความสำเร็จ

2.7.2 มีการช่วยเหลือสมาชิกเมื่อต้องการความช่วยเหลือหรือหากทราบบางงานของกลุ่มกำลังมีปัญหาและอุปสรรค

2.7.3 แนะนำสมาชิกในการทำงาน

2.7.4 รู้จักแจกจ่ายงานให้เหมาะสมและความพึงพอใจของสมาชิก

3.ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าเกมทางจิตวิทยาแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำที่ดีได้อย่างไร

3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับเกมทางจิตวิทยา

3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการร่วมกันสรุป

เอกสารประกอบการฝึก ครั้งที่ 8

เกมทางจิตวิทยา

เกมทางจิตวิทยาเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องมีบทบาทของตนเองในการเข้าหาบุคคลอื่น ตามสถานการณ์ต่างๆ ที่แตกต่างกันไป ความต้องการด้านจิตใจของคนเราแสดงออกมาในรูปของการแสวงหาการยอมรับ ซึ่งจะได้มาโดยการสร้างสื่อสัมพันธ์กับผู้อื่น รูปแบบของบทบาทชีวิตที่จะเรียงจากผู้ที่ใช้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นน้อยที่สุด ไปหารูปแบบที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด คือ

1. การเลียงหนี (Withdrawal) เกิดขึ้นจากบุคคลไม่ยอมสัมพันธ์กับใครบางคน อาจใช้วิธีการเลียงหนีโดยตัวปรากฏอยู่ แต่ไม่รับรู้ไม่สนใจสภาพแวดล้อม
2. พิธีการ (Rituals) เป็นการสื่อสารกับบุคคลอย่างมีแบบแผนพิธีการ เช่น การทักทาย โคงให้ ยกมือไหว้ ยิ้มให้กัน ฯลฯ
3. การพูดคุยสนทนา (Pastimes) เป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาสาระเพิ่มขึ้น แต่การสัมพันธ์ก็ไม่มีลึกซึ้งนัก เช่น การคุยกันในเรื่องกีฬา ดินฟ้าอากาศ ลูก การทำอาหาร ปลูกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อฆ่าเวลาที่ต้องรอคอยแล้วจากไป
4. กิจกรรม (Activity) เป็นรูปแบบที่มีเป้าหมายและสาระ มีความใกล้ชิดกันมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนทัศนคติความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำ เช่น โครงการการทำงาน กิจกรรมต่างๆ ฯลฯ
5. เกม (Game) เป็นรูปแบบที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้ระบายความรู้สึกที่ตนเองที่อยู่ ซึ่งส่วนมากเป็นความรู้สึกทางลบที่บุคคลเก็บสะสมไว้
6. ความใกล้ชิด (Intimacy) เป็นรูปแบบที่มีคุณค่ายิ่ง บุคคลที่เป็นตัวของตัวเองกล้าเปิดเผยความรู้สึกจริงใจต่อผู้อื่นเท่านั้น ที่จะพัฒนาความสัมพันธ์แบบนี้ได้

บุคคลที่วางรูปแบบของตนเองได้อย่างเหมาะสมทั้ง 6 แบบ โดยพิจารณาว่า ในสภาพการณ์เช่นไรตนเองกำลังติดต่อสัมพันธ์กับใคร ควรใช้รูปแบบใด ก็ทำให้ได้รับการยอมรับและทำให้รู้สึกว่าคุณสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้

ครั้งที่ 9

เรื่อง	การวิเคราะห์ทัศนะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงลักษณะและประโยชน์ของทัศนะชีวิตที่เกี่ยวข้องการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ทัศนะในชีวิิต
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. โปสเตอร์แสดงการวิเคราะห์ทัศนะชีวิต 2. เอกสารประกอบ “การวิเคราะห์ทัศนะชีวิต”
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการฝึก ซึ่งมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนผู้นำกับการทำงานกลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การวิเคราะห์ทัศนะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง ประกอบเกี่ยวกับลักษณะของทัศนะในชีวิิต ซึ่งประกอบด้วย 2.1.1 ฉันดี เธอก็ดี 2.1.2 ฉันดี แต่เธอไม่ดี 2.1.3 ฉันไม่ดี แต่เธอดี 2.1.4 ฉันไม่ดี และเธอก็ไม่ดี 2.2 ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์เกี่ยวกับทัศนะในชีวิิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนี้ 2.2.1 ประภวร้องเพลง โดยรู้สึกตัวเองร้องดี และผู้เข้าประกวดคนอื่นๆ ก็ร้องดี 2.2.2 การเรียนหนังสือเก่งกว่าทุกคน และคิดว่าคนอื่นๆ เก่งสู้ตนเองไม่ได้ 2.2.3 เพื่อนคนอื่นๆ มีความรักความอบอุ่นจากพ่อแม่ แต่ตัวเองกำพร้าไม่มีความอบอุ่น 2.2.4 คนรอบข้างล้วนเห็นแก่ตัวกันทั้งนั้น และตัวเองก็ยังเป็นคนไม่ดีด้วย 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ทัศนะในชีวิิตตามสถานการณ์ในข้อ 2.2 โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างประสบการณ์ที่เกี่ยวกับทัศนะในชีวิิตที่นักเรียนเคยประสบมา และให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนเล่า โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปว่าทัศนะชีวิตแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการสร้างพลังและการมีสมรรถนะของทีมร่วมกับผู้อื่นอย่างไร

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความร่วมมือในกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น และการสรุป

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 9

ทัศนคติชีวิต (Life Position)

ทัศนคติชีวิต เป็นการเลือกทัศนคติของชีวิต มีพื้นฐานมาจากผลของการเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อมต่อผู้อื่น จะสะท้อนให้เห็นได้จากการเลือกทัศนคติของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ การเลือกทัศนคติยังเป็นผลมาจากการอบรมสั่งสอน และวิธีบอกกล่าวที่บิดามารดาใช้กับบุตรธิดาของตนเอง ซึ่งเกี่ยวกับลักษณะคำสั่ง วิธีการออกคำสั่ง และท่าทีของพ่อแม่ที่มีต่อลูก หรือเกี่ยวข้องกับการเปิดโอกาสให้ลูกมีอิสระในการเลือกการตัดสินใจ หรือให้โอกาสในการเป็นตัวของตัวเอง

การเลือกทัศนคติชีวิตของคนเราเป็นผลมาจากที่คนเราเข้าใจตนเอง มีความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู และความเป็นมาต่างๆ ในอดีต เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาจากสังคมและสิ่งแวดล้อม เขาจะตัดสินใจเลือกวางตนเองลงบนทัศนคติของชีวิต ทัศนคติทัศนคติหนึ่ง จาก 4 ทัศนคติ ดังนี้

1. ฉันก็ดี เธอก็ดี (I'm OK – You're OK) เป็นทัศนคติชีวิตของบุคคลที่มีสุขภาพจิตที่ดี ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น ไว้วางใจผู้อื่น บุคคลที่ทัศนคติแบบนี้ เมื่อประสบปัญหามักจะไม่หนีปัญหา แต่จะพยายามแก้ไขด้วยความรู้ความสามารถของตนและปรับตัวได้ดี เช่น วันนี้คุณแต่งตัวดูดีมากนะคะ

2. ฉันนั้นดี เธอชั่วย (I'm OK – You're not OK) เป็นทัศนคติของบุคคลที่มีเจตคติว่าตนเองถูกและผู้อื่นผิด ไม่มีผู้ใดเก่งเท่าหรือดีเท่าตัวเอง ยึดมั่นอยู่กับความคิดของตนเองเป็นใหญ่ เป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองสูง ไม่วางใจผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ลบ บุคคลที่วางทัศนคติแบบนี้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมักจะโทษหรือตำหนิผู้อื่น และมักจะเข้าข้างตนเอง อย่างไรก็ตาม มีบุคคลบางรายที่มีเจตคติแบบนี้ ซึ่งมองว่าตนเองเหนือผู้อื่น อาจยินดีที่จะลดตัวเองลงมาให้ความช่วยเหลือผู้อื่นบ้าง เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับและการใส่ใจ แม้ว่ามาจากความไม่จริงใจก็ตามเช่น ผมคิดว่าผมเป็นคนที่มีความรับผิดชอบทำงานเก่ง มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะเป็นหัวหน้า ซึ่งไม่มีใครเหมาะสมกับตำแหน่งนี้มากไปกว่าผมอีกแล้ว

3. ฉันชั่วย เธอ นั้นดี (I'm not OK – You're OK) เป็นทัศนคติชีวิตของบุคคลที่มีเจตคติว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น ต้องพึ่งพาคนอื่น ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออก ชอบปลีกตัวอยู่ตามลำพัง และเก็บกดความรู้สึกของตนเองไว้ บุคคลที่วางทัศนคติแบบนี้ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมักจะเลี่ยงปัญหา ไม่พยายามที่จะหาแนวทางแก้ไข เช่น เธอรูปร่างดีมากนะ สมส่วนไม่เหมือนกับฉัน ที่อ้วนจนดูน่าเกลียด ฉันไม่ชอบรูปร่างของฉันเลย

4. ฉันก็แย่ เธอก็แย่ (I'm not OK – You're not OK) เป็นทัศนคติชีวิตของบุคคลที่มีเจตคติที่มีดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ท้อแท้สิ้นหวัง ดำรงชีวิตอย่างเศร้าหมอง หมดอาลัยตายอยาก และปราศจากความหมาย ในขณะที่เดียวกันก็มองบุคคลในแง่ร้าย เห็นผู้อื่นไร้คุณค่า ไร้ความหมาย เป็นต้น บุคคลที่มีทัศนคติแบบนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยโรคจิต โรคประสาทที่สามารถทำร้าย หรือทำลายชีวิตของตนเองและผู้อื่นโดยไม่รู้สึกผิด เช่น ฉันทำงานมานานตั้ง 10 ปี ยังซื้อบ้านเป็นของตัวเองไม่ได้เลย แล้วอย่างเธอทำงานได้แค่ 3 ปี จะมีเงินซื้อบ้านเป็นของตนเองได้อย่างไร

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีทัศนคติชีวิต แบบ I'm OK – You're OK จะเป็นคนที่สุขภาพจิตดี เป็นบุคคลที่ยอมรับและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น เมื่อประสบปัญหาก็พยายามหาทางแก้ไขปัญหานั้นด้วยความรู้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่

บทบาทสมมติตามสถานการณ์เกี่ยวกับทักษะชีวิต ตามโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 9

การแสดงบทบาทสมมติโดยไม่กำหนดบทบาท

1. การประกวดร้องเพลง

มาซาและคริสติน่า เข้าประกวดร้องเพลงด้วยกัน เมื่อเจอนักกัน ก็สนทนากันถึงเรื่องการประกวดร้องเพลงในครั้งนี้

มาซา : มีความคิดความรู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถทางการร้องเพลง และสามารถทำได้ในการประกวดครั้งนี้ และก็คิดว่าคริสติน่าก็ทำได้เช่นเดียวกัน และคิดว่าทั้งตัวเองและคริสติน่าก็มีความสามารถมาก จากการประเมินด้วยตนเอง คิดว่าทั้งตนเองและคริสติน่าจะต้องผ่านเข้าสู่รอบสุดท้ายของการประกวดแน่นอน

คริสติน่า : มีความรู้สึกที่ตัวเองทำได้ในการประกวดครั้งนี้ และในขณะเดียวกันตัวเองก็ลุ้นและเชียร์มาซาอยู่เพราะคิดว่ามาซาก็ร้องดี ไม่แพ้ตนเองเลย

2. เรียนหนังสือ

ลิฟท์กับออย เป็นเพื่อนกัน เรียนอยู่ร่วมห้องเดียวกัน ลิฟท์คิดว่าตัวเองเรียนหนังสือเก่งที่สุดในห้อง และคิดว่าไม่มีใครสามารถเรียนหนังสือได้ดีเท่ากับตัวเอง ในขณะที่ออย ก็เรียนดีแต่อยู่อันดับรองลงมาจากลิฟท์ วันหนึ่งลิฟท์กับออยก็มีโอกาสพูดคุยกัน ถึงเรื่องการสอบเพื่อเป็นนักเรียนทุนไปเรียนต่างประเทศ ผู้ที่ได้รับคัดเลือกจะมีเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งทั้งสองก็ได้สมัครสอบไว้แล้ว ลิฟท์พูดกับออยว่า ออยไม่สมควรจะมาสมัคร เพราะว่าไม่มีความสามารถเพียงพอเมื่อเทียบกับตนเอง และไม่อยากให้เพื่อนต้องมาเสียใจภายหลัง เมื่อรู้ว่าตนเองไม่มี ซึ่งความรู้สึกของลิฟท์ไม่ได้ใจจางออยเลย เพียงแต่ส่งสารเพื่อน ที่จะต้องมาสอบแข่งกับตน

3. ไม่มีความอบอุ่น

ญาติมาพูดตักเตือนตัวเองให้สะสมผล พึ่ง ถึงเรื่องของตนเอง ว่าตอนนี้เหมือนอยู่คนเดียวในโลก เพื่อนๆ คนอื่น ต่างก็มีความรักความอบอุ่น มีครอบครัวที่ดูแลเอาใจใส่ดี แต่ตนเอง ไม่มีทั้งพ่อและแม่ ต้องอยู่กับอา อาภักทำแรงงาน ทำให้ตนเองต้องช่วยเหลือตัวเองตั้งแต่เด็กๆ ไม่มีใครสนใจ ให้ความอบอุ่นเลย สะสมผลรับฟังเพื่อน และคอยปลอบใจเพื่อนอยู่ข้างๆ

4. เห็นแก่ตัว

ลูกน้ำ หมดอาลัยตายอยากกับชีวิต นั่งโทษตัวเองว่าที่ผ่านมาตัวเองเป็นคนไม่ดีต่างๆ นานา ย้ำว่าตัวเองมีแต่โดนคนอื่นๆ เอาใจเอาเปรียบ ขณะนั้น แห้ว เดินผ่านมา ลูกน้ำก็ชี้หน้าว่าแห้วทันที ว่าแห้วเป็นคนที่เห็นแก่ตัวเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่ไม่ยอมช่วยเหลือตนไม่ว่าจะเรื่องการเรียนหรือเรื่องใดๆ ก็ตาม ทำให้แห้วโมโหที่มารำว่าตนโดยไม่มีสาเหตุ

ครั้งที่ 10

เรื่อง การโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติ

- วัตถุประสงค์**
1. เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ทัศนคติของตนเองว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร
 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงความสำคัญและประโยชน์ของการโน้มน้าวผู้อื่น
 3. เพื่อให้นักเรียนได้ฝึกการโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติ

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษบันทึก

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. **ขั้นนำ**

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์ทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การโน้มน้าวผู้อื่น

2. **ขั้นดำเนินการ**

- 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการโน้มน้าวผู้อื่น
- 2.2 ผู้วิจัยอธิบายการวิเคราะห์ทัศนคติมีส่วนให้ตัวนักเรียนสามารถโน้มน้าวผู้อื่นได้ การที่นักเรียนจะโน้มน้าวผู้อื่นได้ จากต้องมีทัศนคติของตนเองในแบบของ ฉันทิ เธอก็คือ จะได้ผลที่สุด
- 2.3 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนเขียนวิเคราะห์ว่ามองตนเองตามทัศนคติแบบใด จากนั้นให้เขียนประสบการณ์ที่นักเรียนเคยโน้มน้าวผู้อื่นได้สำเร็จ และผู้อื่นเคยโน้มน้าวตัวนักเรียนจนคล้อยตาม
- 2.4 ให้ตัวแทนนักเรียนบางคน ออกมาเล่าประสบการณ์การโน้มน้าวผู้อื่น จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ว่า การโน้มน้าวผู้อื่นจะต้องทำอย่างไร มีอะไรบ้าง
- 2.5 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนบางคน ออกมาเล่าประสบการณ์การถูกผู้อื่นโน้มน้าวจนคล้อยตาม จากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายและวิเคราะห์ว่า มีเหตุผลหรือเพราะอะไร ทำไมนักเรียนคนนั้นถึงคล้อยตาม

2.6 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าการโน้มน้าวผู้อื่นจะต้องพูดจาหาเหตุผลเพื่อโน้มน้าว ให้ผู้อื่นเกิดความเชื่อถือในตัวนักเรียนซึ่งไม่ใช่วิธีการบังคับ โดยพูดคุยนทนาโดยใช้น้ำเสียงที่นุ่มนวล

3. **ขั้นสรุป**

- 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการวิเคราะห์ทัศนคติ
- 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปหลักและวิธีการโน้มน้าวผู้อื่น
- 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความการคิดประสบการณ์ของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุป

ครั้งที่ 11

เรื่อง การวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ลักษณะของการวิเคราะห์บทบาทชีวิต โดยเฉพาะเกี่ยวกับกิจกรรมและการพูดคุยสนทนา
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับกิจกรรมและการพูดคุยสนทนา
3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์กิจกรรมและการพูดคุยสนทนา
4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลของกิจกรรม และการพูดคุยสนทนาก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำงานกับผู้อื่น

เวลา 50 นาที

อุปกรณ์

1. โปสเตอร์ประกอบการอธิบาย การวิเคราะห์บทบาทชีวิต
2. เอกสารประกอบการอธิบาย "การวิเคราะห์บทบาทชีวิต"

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต
- 1.2 ผู้วิจัยทบทวนการโน้มน้าวผู้อื่นโดยการวิเคราะห์ทัศนคติชีวิต
- 1.3 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจโดย

ใช้กิจกรรม และการพูดคุยสนทนา

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเกี่ยวกับ ความหมาย ลักษณะของการวิเคราะห์บทบาทชีวิต ซึ่งมีอยู่ 3 ลักษณะคือ

- บทบาทผู้กล่าวหา
- บทบาทผู้ช่วยเหลือ
- บทบาทของเหยื่อ

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรม และการพูดคุยสนทนาที่นักเรียนเคยประสบมาในระหว่างการทำงานหรือทำกิจกรรม

2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนเล่าในข้อ 2.2 โดยให้นักเรียนพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและเพื่อน

3. ขั้นสรุป ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของกิจกรรมและการพูดคุยสนทนา ในการสร้างความร่วมมือร่วมใจกันในการทำงานหรือทำกิจกรรมใด เพื่อให้การทำงานหรือกิจกรรมนั้นเป็นไปโดยราบรื่น และมีความรู้สึกที่ดีในการทำงานร่วมกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการอธิบายและการเล่าประสบการณ์ของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและการสรุป

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 11

การวิเคราะห์บทบาทชีวิต

ชีวิตของคนเรานั้น ประกอบด้วยรายละเอียดของพฤติกรรมที่บุคคลจะประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เป็นรูปแบบการใช้เวลาในการแสวงหาการยอมรับและการใส่ใจ กล่าวว่เด็กทุกคนเกิดมาเป็นเจ้าหญิงเจ้าชาย แต่พ่อแม่ หรือผู้อบรมเลี้ยงดูเป็นผู้เปลี่ยนให้เขากลายเป็นกบ กลายเป็นผู้แพ้ จากลักษณะการสื่อสารสัมพันธ์ทั้งทางวาจา และท่าทาง ทำให้เด็กเลือกตำแหน่งชีวิตแบบใด เขาก็จะเล่นไปตามบทบาทของตำแหน่งนั้น เพื่อเป็นการยืนยันว่า ความรู้สึกที่เขามีต่อตนเองและผู้อื่นถูกต้อง บทของชีวิตในการสื่อสารสัมพันธ์ มักแยกออกเป็น 3 บทบาท ดังนี้

1. ผู้กล่าวหา ได้แก่ บทของผู้ที่ชอบกล่าวตำหนิ แสดงอำนาจควบคุมการกระทำของผู้อื่น
2. ผู้ช่วยเหลือ ได้แก่ ผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปกป้องให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
3. เหยื่อ ได้แก่ ผู้ที่ถูกรังแก ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ นำส่งสารขอความเห็นใจจากผู้อื่น ส่งสารตนเองที่โศกเศร้า รู้สึกด้อย

บุคคลแต่ละคนจะเล่นบทชีวิตทั้ง 3 อย่างนี้ สลับกันไปแล้วแต่สถานการณ์ในบางครั้งเราก็เล่นเป็นเหยื่อ บางครั้งเราก็เล่นเป็นผู้กล่าวหา เราจะเลือกเล่นบทใดมากน้อยแล้วแต่ตำแหน่งชีวิตที่เราารู้สึกว่าตนเองเป็น สำหรับบุคคลที่อยู่ในตำแหน่งหรือทักะชีวิต I'm OK, You're OK จะไม่มียึดอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่จะแสดงออกอย่างจริงใจ รู้จักและยอมรับตนเอง

ตัวอย่างบทบาทในชีวิตประจำวัน

โต้งต้องการให้พ่อต่อเครื่องบินให้เพราะต่อไม่เป็น โต้งบอกพ่อตรงๆ แต่พ่อไม่ว่างและกำลังหงุดหงิดกับงาน จึงไล่โต้งไปเล่นที่อื่น (พ่อเล่นบทผู้กล่าวหา โต้งเป็นเหยื่อ) เมื่อแสวงหาการยอมรับและการใส่ใจไม่ได้ ผล โต้งรู้สึกหงุดหงิดใจเดินออกมานอกบ้าน เห็นบอยเพื่อนบ้านกำลังเล่นรถจักรยานอยู่ไปขอเล่นบ้าง แต่บอยไม่ให้เล่นบอกให้รอ โต้งไม่พอใจจึงผลักบอยล้ม (โต้งเล่นบทผู้กล่าวหา บอยเป็นเหยื่อ) พ่อของโต้งได้ยินเสียงทะเลาะกันก็ออกมาได้ถามเมื่อทราบเรื่องก็หันมาเอื้ลหุบติโต้งที่รังแกเพื่อน โต้งร้องไห้เสียงดัง (พ่อเล่นบทผู้ช่วยเหลือบอย และกล่าวหาโต้ง โต้งเล่นบทเหยื่อ) แม่ของโต้งได้ยินเสียงเอ็ดและเห็นพ่อหุบติโต้งรุนแรง ก็เข้าห้ามปราม และแสดงความโกรธพ่อไม่รู้จักพูดจาให้เหตุผลกับลูก พ่อแม่จึงทะเลาะกัน (แม่แสดงบทเป็นผู้ช่วยเหลือโต้ง และเป็นผู้กล่าวหาพ่อ พ่อเป็นเหยื่อ) โต้งเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันรู้สึกไม่สบายใจก็จริงแต่เกิดการเรียนรู้ว่าวิธีที่จะทำให้พ่อแม่มีเวลาสนใจตนเอง ก็โดยการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีเพื่อให้พ่อแม่มีเวลามาดู มาห้ามปรามดีกว่า การเพิกเฉยที่ไม่ได้รับการใส่ใจ

ตัวอย่างลักษณะต่าง ๆ

ผู้กล่าวหา

- ภาษาที่ใช้ ทำนองบังคับ และเชิงตัดสินโทษ
- คุณรับเรื่องห่วยๆ อย่างนี้มาได้ยังไง
 - คุณรักษาด้วยวิธีเต่าล้านปี
 - คุณเป็นพวกดักดาน
- กิริยา หน้า กล่าวโทษ ข่มขู่ ตะคอก หน้าอิ้วคิ้วขมวด เสียงดัง
- ทัศนคติ โกรธ ชิงชัง รังเกียจ

ผู้ช่วยเหลือ

- ภาษาที่ใช้ - ปลอ่ยให้ฉันทำให้คุณแกะ
- มีอะไรจะให้ช่วยบอกนะ
 - ผมว่าคุณควรจะเล่นเรื่องนี้นะ ผมจะช่วยสนับสนุนคุณ
- เกมที่ใช้ - ผู้รีบร้อน
- ฉันพยายามจะช่วยคุณเท่านั้นแหละ

เหยื่อ

- ภาษาที่ใช้ - ฉันไม่รู้ (ทั้งที่จริง ๆ แล้วเขารู้)
- ฉันทำไม่ได้ (ทั้งที่จริง ๆ แล้วเขาทำได้)
 - ฉันทนไม่ได้ (ทั้งที่เขาสามารถทำได้)
 - นั่นไม่ใช่ความรับผิดชอบของฉันสักหน่อย
- ลักษณะท่าทาง จ้องๆ หม่นหมอง เศร้าสลด น้ำเสียงต่ำ หน้าม้วย
- เกมที่ใช้ - เตะฉินลี
- ทำไม่คุณไม่....ใช่, แต่ว่า.....

ครั้งที่ 12

เรื่อง

การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียน ทราบถึงประโยชน์ และผลของการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงเพื่อนและผู้อื่น

เวลา

50 นาที

อุปกรณ์

1. ฉลาก
2. โฟมล้างหน้าป้องกันสิว

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการสร้างความร่วมมือ

ร่วมใจ

1.2 ผู้วิจัยทบทวนวิธีการหรือหลักการเกี่ยวกับการโน้มน้าวผู้อื่น

1.3 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมยกตัวอย่างเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการวิเคราะห์บทบาทชีวิตเพื่อโน้มน้าวชักจูงผู้อื่นรวมทั้งเพื่อน

2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลาก ซึ่งจะมีฉลากที่เขียนคำว่า “ผู้โชคดี” อยู่ 3 คน จากนั้นผู้วิจัยตั้งโจทย์ให้ผู้โชคดีทั้ง 3 คน คิดการพูดโน้มน้าวเพื่อนให้เชื่อและคล้อยตามตนเอง เกี่ยวกับเรื่องจะเสนอแนะเพื่อนอย่างไรให้เพื่อนมาใช้โฟมล้างหน้าหลอดที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ ให้เวลาคิด 5 นาที

2.3 ในระหว่างตัวแทนนักเรียนทั้ง 3 คน กำลังใช้ความคิดอยู่นั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือคิดว่าบทบาทชีวิตแบบใดที่จะสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้คล้อยตามได้ดีที่สุด และในแต่ละแบบที่นักเรียนเลือกจะมีวิธีการใดที่จะทำให้ผู้อื่นคล้อยตาม แล้วผู้วิจัยจะสุ่มถามต่อไป

2.4 หลังจากตัวแทนนักเรียนทั้ง 3 คน แสดงเสร็จ ผู้วิจัยถามนักเรียนที่นั่งดูว่าจะเชื่อหรือคล้อยตามเพื่อนคนใดมากที่สุด และเพราะเหตุใดถึงเชื่อหรือคล้อยตามเพื่อนคนนั้น คนที่ไม่น่าเชื่อถือก็จะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร

2.5 ผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนว่านักเรียนแต่ละคนเลือกบทบาทชีวิตแบบใด และมีวิธีการใด

2.6 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายถึงบทบาทชีวิตที่เหมาะสมในการโน้มน้าวผู้อื่น และวิธีการที่จะโน้มน้าวผู้อื่นให้ได้ผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

3. ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตมาใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการอภิปราย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การเล่าประสบการณ์ และการสรุป

ครั้งที่ 13

เรื่อง การวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย ลักษณะของเกม และความใกล้ชิด
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับเกม และความใกล้ชิด
3. เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์เกม และความใกล้ชิด
4. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงผลของเกม และความใกล้ชิด ที่ทำให้สามารถกระตุ้นผู้อื่นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีได้

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกโดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการโน้มน้าวชักจูงผู้อื่น
- 1.2 ผู้วิจัยนำเข้าสู่การนำการวิเคราะห์บทบาทชีวิตไปใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีโดยใช้เกม และความใกล้ชิด

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่างเกี่ยวกับ ความหมาย ลักษณะของเกม และความใกล้ชิด
- 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับเกม และความใกล้ชิดที่นักเรียนเคยประสบมา
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์สิ่งที่เพื่อนเล่าในข้อ 2 โดยให้นักเรียนพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง
- 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเองและเพื่อนที่สามารถกระตุ้นให้ผู้อื่นเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น
- 2.5 ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคน แล้วให้เขียนว่าอยากจะให้เพื่อนคนใดเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกข้อความที่น่าสนใจ ให้นักเรียนคนนั้นออกมาพร้อมเพื่อนนักเรียนที่อยากให้เปลี่ยนแปลง แล้วให้นักเรียนหาวิธีการ หรือการพูดคุย เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนคนนั้นมีความรู้สึกรว่าอยากจะเปลี่ยนแปลงตามความคิดเห็นของนักเรียน
- 2.6 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือแสดงความคิดเห็นจากการพูดคุยของเพื่อนสามารถกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากน้อยเพียงใด และควรพูดแก้ไขปรับปรุงอย่างไรจึงจะเหมาะสม
- 2.7 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมถึงการกระตุ้นให้ผู้อื่นเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีจะต้องมีการพูดคุยเพื่อให้ผู้อื่นเห็นและพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เปรียบเทียบจุดเด่นจุดด้อย ผลดีผลเสียรวมถึงการให้กำลังใจเมื่อผู้อื่นเปลี่ยนแปลงในทางที่เหมาะสมหรือดีขึ้น

3.ชั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับผลของเกมและความใกล้ชิด ในการกระตุ้นผู้อื่นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี

3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการอภิปราย
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การเล่าประสบการณ์ และการสรุป

ครั้งที่ 14

เรื่อง	การวิเคราะห์บทบาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยการวิเคราะห์บทบาทชีวิต 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกวิเคราะห์ว่าบทบาทชีวิตรูปแบบใดควรจะนำมาใช้ในการร่วมมือร่วมใจในการทำงานร่วมกับผู้อื่น
เวลา	50 นาที
อุปกรณ์	1. กระดาษแข็ง และกระดาษสี 2. กาว 3. กรรไกร 4. สีเมจิก
วิธีดำเนินการ	ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 1. ขั้นนำ 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาทชีวิตและการนำบทบาทชีวิตไปใช้ในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี 1.2 ผู้วิจัยทบทวนหลักและวิธีการในการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น 1.1 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การวิเคราะห์บทบาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น 2. ขั้นดำเนินการ 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงความสำคัญของการร่วมมือร่วมใจในการทำงานกับผู้อื่น และประโยชน์ของการวิเคราะห์บทบาทชีวิตในการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่น 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ว่าบทบาทชีวิตในรูปแบบใดที่สามารถนำมาใช้ในการร่วมมือร่วมใจทำงานกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และมีวิธีการใดบ้าง 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกัน 3 กลุ่มเท่าๆ กัน จากนั้นให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาหาผู้วิจัยกลุ่มละ 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้สังเกต 2.4 ผู้วิจัยแจกกระดาษแข็ง กระดาษสี กาว กรรไกร และสีเมจิก ให้ทุกกลุ่ม แล้วให้แต่ละกลุ่มร่วมกันสร้างบ้านในฝันของกลุ่มนั้น โดยทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการทำงาน ให้เวลา 15 นาที และผู้สังเกตประจำกลุ่มก็ทำการสังเกตสมาชิกว่าใครที่สามารถร่วมมือร่วมใจ เต็มใจทำงานเพื่อกลุ่ม มีการช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกหรือไม่ มีการแจกจ่ายงานอย่างเหมาะสมหรือไม่ ก่อนการทำงานมีข้อตกลงของกลุ่มหรือเปล่า 2.5 เมื่อแต่ละกลุ่มสร้างบ้านเสร็จแล้ว ให้ตัวแทนกลุ่มที่สร้างบ้านออกมานำเสนอบ้านประจำกลุ่มว่าเป็นไรม่าง จากนั้นให้ผู้สังเกตประจำกลุ่มออกมารายงานผลการสังเกต

2.6 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับการร่วมมือร่วมใจในการทำงานที่ดี ควรมีลักษณะและวิธีการอย่างไร

2.7 ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าความร่วมมือร่วมใจในการทำงาน จะต้องเริ่มต้นจากตนเองมีความรู้สึกทุกๆ คน มีความสามารถ สามารถทำงานสำเร็จได้ เต็มใจที่จะทำงาน ปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม เคารพสิทธิของสมาชิกคนอื่นๆ

3.ขั้นสรุป

3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปว่าพบปะชีวิตแต่ละลักษณะเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างไร

3.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น

3.5 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมมือทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการร่วมกันสรุป

ครั้งที่ 15

<u>เรื่อง</u>	การสร้างพลังและสมรรถนะของทีมโดยการใส่ใจ
<u>วัตถุประสงค์</u>	1. เพื่อให้นักเรียนทราบความหมาย และรูปแบบ การใส่ใจ 2. เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการใส่ใจกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดพลังและสมรรถนะในการทำงานในกลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์ของการใส่ใจในการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม

เวลา 50 นาที

<u>อุปกรณ์</u>	1. โปสเตอร์แสดงการใส่ใจ 2. เอกสารประกอบการอธิบาย “การใส่ใจ”
----------------	--

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึก โดยมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ขั้นนำ

- 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการวิเคราะห์บทบาทชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการร่วมมือร่วมใจทำงานร่วมกับผู้อื่น
- 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การสร้างพลังและสมรรถนะของทีม โดยการใส่ใจ

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ผู้วิจัยอธิบายความหมายและรูปแบบของการใส่ใจ
- 2.2 ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติแสดงการใส่ใจกับผู้อื่นตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ดังนี้
 - 2.2.1 สมาชิกกลุ่มท้อแท้ต่องานที่ทำ นักเรียนสนใจสมาชิก คอยดูแล เป็นห่วง ให้กำลังใจ
 - 2.2.2 ชมเชยสมาชิกกลุ่มในการทำงานร่วมกัน
 - 2.2.3 การใส่ใจปัญหาที่เกิดขึ้นให้การทำงานกลุ่ม และชักชวนเพื่อนๆ ให้แก้ปัญหาาร่วมกัน
- 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์การใส่ใจที่เพื่อนแสดง โดยพิจารณาทั้งภาษาถ้อยคำและ

ภาษาท่าทาง

2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเองในการใส่ใจกับผู้อื่นว่ามีผลต่อการร่วมมือร่วมใจและสร้างพลังสมรรถนะในกลุ่มของตนอย่างไร

3. ขั้นสรุป

- 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์และรูปแบบการใส่ใจในการสร้างพลังและสมรรถนะของทีม
- 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือในการแสดงบทบาทสมมติ
2. สังเกตจากการแสดงความเห็นร่วมกันของนักเรียน

เอกสารประกอบโปรแกรมการฝึก ครั้งที่ 15

การใส่ใจ

ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและการใส่ใจ

คนเราทุกคน ต้องการที่จะได้รับการสัมผัสและต้อง และการตอบสนองหลายรูปแบบจากบุคคลอื่น ซึ่งความต้องการนี้จะได้รับการใส่ใจ นอกจากการสัมผัสและต้องทางกายแล้ว ยังสามารถแสดงออกมาในรูปของสัญลักษณ์ เช่น การยิ้มให้ การทักทาย การมอง การใช้คำพูด การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ซึ่งการแสดง ความใส่ใจที่บุคคลหนึ่งให้บุคคลหนึ่งนั้น เรียกว่า “การใส่ใจ” และการใส่ใจเป็นพื้นฐานของปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อีกทั้งการแลกเปลี่ยน การใส่ใจ จะก่อให้เกิดความติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี

การใส่ใจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. การใส่ใจทางบวก

บุคคลจะรู้สึกมีคุณค่าและมีสุขภาพจิตดีนั้น ต้องการยอมรับและการใส่ใจทางบวก การใส่ใจทางบวก จะเริ่มในสภาพของการสื่อสารสัมพันธ์ที่ผิวเผิน เช่น “สวัสดีคะ ไปไหนมาคะ” ไปจนถึงการสื่อสารสัมพันธ์ใกล้ชิด คือไว้วางใจระบายความรู้สึกที่แท้จริงออกมาอย่างเปิดเผย บุคคลจะพัฒนาความรู้สึก “I'm OK, You're OK” ขึ้นได้เนื่องจากการใส่ใจ ทางบวก ทำให้บุคคลรู้สึกตนเองมีคุณค่า ชีวิตมีความหมาย รู้สึกเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทางด้านดี ไปสู่บุคคลอื่นด้วยการยอมรับ และการใส่ใจทางบวกมักจะมีการสื่อสารสัมพันธ์ที่รับกัน (Complementary transaction) ไม่มีการเล่นเกม ไม่แสดงออกเกินความจำเป็น การแสดงออกจะเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพการณ์ การยอมรับและการใส่ใจทางบวก แสดงออกในลักษณะของการยกย่องชมเชยเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล เช่น “คุณพิมพ์ดีดได้เร็วยังกับมืออาชีพ” หรือ “คุณจัดบ้านได้น่าอยู่มาก” หรือ การใส่ใจทางบวกสามารถแสดงออกได้โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตนเอง เช่น “ข้อเสนอที่คุณให้มาใช้ ได้ผลดีมาก” การยอมรับและการใส่ใจทางบวก แบ่งเป็นประเภทย่อยๆ ได้ 2 ประเภท คือ

1.1 การใส่ใจทางบวกอย่างปราศจากเงื่อนไข

เป็นการใส่ใจทางบวกที่ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความหมาย ในฐานะที่เป็นตัวของเขาเอง ช่วย ให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และมีทัศนคติต่อโลกภายนอกและบุคคลอื่นในแง่บวก การยอมรับและการใส่ใจ ทางบวกอย่างปราศจากเงื่อนไขนี้ในวัยเด็กเล็กเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีอิทธิพลมากช่วยให้เด็กพัฒนาความรู้สึก “I'm OK – You're OK” ขึ้นรู้จักรักและยอมรับบุคคลอื่นอย่างจริงใจ โดยมีต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบอื่นๆ เช่นรูปร่าง หน้าตา ตำแหน่งฐานะทางเศรษฐกิจ ตัวอย่างการยอมรับแบบนี้ เช่นบุคคลที่รักเด็ก รู้สึกเด็กมีความบริสุทธิ์ ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ความรักเด็กของเขาไม่เลือกว่าเด็กคนนั้นหน้าตาเป็นอย่างไร แต่งกาย สะอาดหรือไม่สะอาดแค่ไหน ตัวอย่างการสื่อสารสัมพันธ์ทางวาจาถึงการใส่ใจทางบวกอย่างปราศจากเงื่อนไข “คุณเป็นคนที่น่าสนใจมาก ผมอยากเป็นเพื่อนกับคุณ”

1.2 การใส่ใจทางบวกอย่างมีเงื่อนไข

เป็นการใส่ใจทางบวกโดยมีเงื่อนไข ขึ้นอยู่กับการกระทำและคุณสมบัติของบุคคล ในสังคม มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง หรือมีฐานะทางเศรษฐกิจดี มักได้รับการยกย่องและการใส่ใจทางบวกจากบุคคล อื่นๆ มาก เป็นการยอมรับในแง่ของคุณสมบัติหรือองค์ประกอบของบุคคลไม่ใช่ตัวบุคคล

2. การใส่ใจทางลบ

เป็นการยอมรับและการใส่ใจที่ก่อให้เกิดผลเสียทางสุขภาพจิต ทำให้บุคคลรู้สึกว่าฉันทัย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความสามารถเพียงพอ แต่การยอมรับและการใส่ใจทางลบยังดีกว่าการไม่ได้รับการใส่ใจใดๆ เลย หรือการเพิกเฉย ทั้งนี้เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีชีวิตของตนปราศจากความหมายใดๆ บุคคลต้องการการยอมรับและการใส่ใจ ถ้าเขาไม่ได้รับการใส่ใจทางบวกที่เพียงพอ เขาก็จะพยายามแสวงหาการใส่ใจทางลบเพื่อเรียกร้องความสนใจ บุคคลที่เติบโตขึ้นมาโดยการได้รับการใส่ใจทางลบคือ การลงโทษ ว่ากล่าว ตำหนิ คอยจับผิด หรือพ่อแม่จะใส่ใจก็ต่อเมื่อเขาทำผิด จึงจะหันมาสนใจ ว่ากล่าวตักเตือน ลงโทษ บุคคลประเภทนี้จะมี “เทป” ที่คอยบอกตนเองว่า “ฉันทัย” และเมื่อเขาต้องการการยอมรับและการใส่ใจจากบุคคลอื่น เขาก็จะแสวงหาโดยแสดงพฤติกรรมทางลบเพราะการใส่ใจที่เขาได้รับจนเคยชินนั้นเหมาะสมกับเขา คือการใส่ใจทางลบ และแม้คนอื่นจะให้การใส่ใจทางบวกต่อเขา เขาก็ไม่เชื่อว่าเป็นความจริงใจ เนื่องจากเขาไม่เชื่อว่าตัวเขามีคุณค่าทางบวกที่น่าสนใจ

การใส่ใจทางลบแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 การใส่ใจทางลบอย่างมีเงื่อนไข

การใส่ใจทางลบอย่างมีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับกระทำหรือคุณสมบัติของบุคคล การยอมรับทางลบชนิดนี้ยังถือได้ว่าไม่ใช่ประเภทที่รุนแรงมากนัก เพราะเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง หรือเมื่อทำผิดแก้ไขให้ถูกต้อง ก็ย่อมได้รับการยอมรับทางบวกตามมา ตัวอย่าง การยอมรับทางลบอย่างมีเงื่อนไข เช่น การตำหนิด้านวาทะทางต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีต่างๆ เช่น เขยิบตริมฝีปากจ้องมองด้วยแววตาที่ไม่พอใจ หรือโดยการใช้วาจาตำหนิ เช่น “คุณทำงานนี้ผิดเป็นครั้งที่ 3 แล้วนะ นี่ผมจะทนความเลินเล่อของคุณไปถึงไหน พอๆ หยุดๆ คุณทำทุกอย่างพังหมดแล้ว”

2.2 การใส่ใจทางลบที่ปราศจากเงื่อนไข

เป็นการยอมรับทางลบที่เกี่ยวกับตัวบุคคล การยอมรับทางลบที่ปราศจากเงื่อนไขเป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดผลทางลบอย่างรุนแรง ตัวอย่างการสื่อสารสัมพันธ์ทางวาจาของการใส่ใจทางลบแบบนี้ เช่น “ฉันทัยถูกชะตาที่คุณตั้งแต่พบคุณครั้งแรก คุณอย่ามายุ่งกับฉันทัยดีกว่า” “ฉันทัยไม่มีเวลาสำหรับคนอย่างคุณ”

3. การใส่ใจแบบคละ

เป็นการสื่อสารสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงการใส่ใจทางบวกและทางลบปนกัน เนื่องจากบุคคลหลีกเลี่ยงที่จะใช้การใส่ใจทางลบไปตรงๆ อย่างเดียว เพราะทราบว่สังคมไม่ยอมรับ จึงเลี่ยงโดยใช้การยอมรับแบบคละ ข้อสังเกตการยอมรับแบบคละ คือ แนวโน้มผู้ใช้มักมีทัศนคติทางลบอยู่ ตัวอย่างการสื่อสารสัมพันธ์ทางวาจาที่เป็นการยอมรับแบบคละ เช่น

“คุณเอนก งานนี้เป็นฝีมือคุณหรือ เก่งนี้ ผมแทบไม่เชื่อเลยว่า你会ทำได้ขนาดนี้”

“ดีใจจังที่เธอสอบชิงทุนได้ นี่คงฟลุคขนาดไหนกะ เพราะเห็นคนเก่งๆ เยอะเชียว”

ครั้งที่ 16

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์ เพื่อสรุปผลของการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีต่อการพัฒนา
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

เวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ ผู้วิจัยทบทวนการฝึกวิเคราะห์ทั้งหมดที่ผ่านมา
2. ขั้นดำเนินการ
 - 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น และการรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน, ครู, พ่อแม่, พี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน หลังจากให้นักเรียนได้รับการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
 - 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 - 2.3 ผู้วิจัยสรุปการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลบุคคลทั้งหมดเพิ่มเติม
3. ขั้นสรุป
 - 3.1 ผู้วิจัยกล่าวขอใบใจในความร่วมมือของนักเรียน
 - 3.2 ผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น

ภาคผนวก ข.

1. ตารางแสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้านและโดยรวม
2. ตารางแสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้านและโดยรวม
3. ตารางแสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนนก่อนทดลอง จำแนก เป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
4. ตารางแสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนนหลังทดลอง จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
5. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ตาราง 5 แสดงคะแนนความเจตียวณลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง								
	การสื่อสาร	การจัด การความ ขัดแย้ง	อิทธิ พลการ โน้มน้าวผู้ อื่น	การ กระตุ้นให้ เกิดการ เปลี่ยนแปลง	ความเป็น ผู้นำ	การสร้าง สาย สัมพันธ์ อันดี	การร่วม มือร่วมใจ ในการ ทำงาน	การสร้าง พลังและ สมรรถนะ ของทีม	รวมทั้ง 8 ด้าน
1	20	21	18	20	18	16	21	13	147
2	20	19	14	19	15	16	19	11	133
3	22	24	16	17	17	15	22	14	148
4	17	21	17	15	10	13	19	12	124
5	18	20	16	18	18	12	19	13	134
6	19	15	15	19	18	15	17	12	130
7	15	18	14	17	19	19	18	14	134
8	18	26	18	14	16	20	20	17	149
9	22	19	14	15	20	18	26	17	151
10	22	21	16	17	18	25	24	17	160
11	20	19	14	23	17	19	20	16	148
12	21	25	16	17	19	21	22	18	159
13	19	23	21	23	19	22	24	21	172
14	18	20	15	17	17	16	20	18	140
15	16	21	15	17	17	16	20	18	140
$\bar{X}$	19.13	20.80	16.07	17.60	17.07	17.53	20.73	15.33	144.27
S.D.	2.17	2.83	1.94	2.90	2.43	3.50	2.55	2.84	13.07

ตาราง 6 แสดงคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จำแนกเป็นรายองค์ประกอบในแต่ละด้านและโดยรวม

คนที่	คะแนนหลังการทดลอง								รวมทั้ง 8 ด้าน
	การสื่อสาร	การจัด การความ ขัดแย้ง	อิทธิ พลการ โน้มน้าวผู้ อื่น	การ กระตุ้นให้ เกิดการ เปลี่ยนแปลง	ความเป็น ผู้นำ	การสร้าง สาย สัมพันธ์ อันดี	การร่วม มือร่วมใจ ในการ ทำงาน	การสร้าง พลังและ สมรรถนะ ของทีม	
1	21	23	25	24	24	20	26	23	186
2	26	24	22	29	21	23	26	20	191
3	26	27	24	31	24	21	28	18	200
4	22	26	23	25	16	20	23	17	172
5	24	23	25	22	26	21	26	19	186
6	26	14	19	27	23	21	23	18	181
7	20	26	19	19	24	25	23	19	175
8	25	33	21	20	22	28	24	21	194
9	28	26	16	26	22	27	33	23	201
10	27	24	20	23	25	27	32	24	202
11	25	27	18	30	21	25	25	21	192
12	26	34	21	26	22	29	27	23	208
13	26	29	23	23	22	27	27	23	200
14	23	29	22	19	24	21	24	20	182
15	22	26	20	24	21	22	26	21	182
$\bar{X}$	24.47	29.73	21.20	24.53	22.47	23.87	26.20	20.67	190.13
S.D.	2.60	3.33	2.60	3.74	2.36	3.14	3.00	2.19	10.69

ตาราง 7 แสดงคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนนก่อนทดลอง จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง								รวมทั้ง 8 ด้าน
	การสื่อสาร	การจัด การความ ขัดแย้ง	อิทธิ พลการ โน้มน้าวผู้ อื่น	การ กระตุ้นให้ เกิดการ เปลี่ยน แปลง	ความเป็น ผู้นำ	การสร้าง สาย สัมพันธ์ อันดี	การร่วม มือร่วมใจ ในการ ทำงาน	การสร้าง พลังและ สมรรถนะ ของทีม	
1	19	21	14	20	17	15	17	13	136
2	19	22	17	21	17	14	20	10	140
3	23	23	19	22	17	15	24	13	156
4	16	20	16	23	16	11	19	13	134
5	20	21	20	23	17	11	23	13	148
6	20	17	22	23	16	18	19	13	148
7	16	22	21	21	22	17	20	16	155
8	21	20	20	20	19	16	23	15	156
9	21	18	18	23	22	18	26	19	165
10	22	20	20	20	20	25	21	17	165
11	23	17	20	28	18	22	25	17	170
12	20	24	21	20	17	25	20	18	161
13	19	25	24	25	21	22	22	21	176
14	20	20	19	20	19	25	25	17	157
15	19	23	18	24	14	22	22	18	156
$\bar{X}$	20.00	20.87	19.27	22.20	18.13	18.13	21.73	15.53	154.87
S.D.	2.20	2.39	2.46	2.30	2.32	3.80	2.60	2.97	12.05

ตาราง 8 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ซึ่งเป็นคะแนนหลังทดลอง จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนหลังการทดลอง								
	การสื่อสาร	การจัด การความ ขัดแย้ง	อิทธิ พลการ โน้มน้าวผู้ อื่น	การ กระตุ้นให้ เกิดการ เปลี่ยนแปลง	ความเป็น ผู้นำ	การสร้าง สาย สัมพันธ์ อันดี	การร่วม มือร่วมใจ ในการ ทำงาน	การสร้าง พลังและ สมรรถนะ ของทีม	รวมทั้ง 8 ด้าน
1	20	20	16	20	16	14	17	14	137
2	18	21	18	21	16	15	21	11	141
3	22	23	20	23	21	15	24	12	160
4	17	21	15	22	18	12	20	13	138
5	21	20	19	24	17	13	23	12	149
6	22	18	23	22	18	19	18	13	153
7	15	22	20	20	23	17	20	18	155
8	21	21	20	19	21	17	24	15	158
9	21	18	20	22	19	18	25	18	161
10	20	21	19	21	21	23	22	17	164
11	22	16	19	28	19	21	24	18	167
12	20	24	20	21	21	22	20	19	167
13	19	23	23	25	23	20	22	20	175
14	21	19	18	24	21	16	25	15	160
15	19	23	23	24	18	19	23	20	165
$\bar{X}$	19.87	20.67	19.27	22.40	19.47	17.40	21.87	15.73	156.67
S.D.	1.99	2.23	2.12	2.32	2.12	3.29	2.47	3.08	11.25

ตาราง 9 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (t)
1	.64	24	.76	47	.37
2	.57	25	.76	48	.60
3	.49	26	.75	49	.61
4	.32	27	.73	50	.29
5	.35	28	.43	51	.67
6	.25	29	.51	52	.39
7	.48	30	.56	53	.20
8	.21	31	.61	54	.58
9	.19	32	.32	55	.42
10	.45	33	.69	56	.46
11	.43	34	.52	57	.55
12	.53	35	.20	58	.43
13	.68	36	.51	59	.59
14	.57	37	.56	60	.50
15	.48	38	.59	61	.55
16	.80	39	.34	62	.60
17	.46	40	.64	63	.46
18	.53	41	.52	64	.48
19	.24	42	.21	65	.36
20	.47	43	.67	66	.49
21	.64	44	.56	67	.54
22	.57	45	.41	68	.19
23	.69	46	.69	69	.38
				70	.57

ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
ทั้งหมดนี้ เท่ากับ .8947

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย ภาณุ โคตรพิลา
วันเดือนปีเกิด	5 กันยายน 2518
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลจังหวัดสกลนคร จังหวัดสกลนคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	22/7 อาคารวนปฏิบัติ หอ 401 ถนนลาดพร้าว ซอย 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
สถานที่อยู่ตามภูมิลำเนา	1195/7 ถนนเจริญเมือง ซอย 8 ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร 47000
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	-
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	-
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2536	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนสกลราชวิทยานุกูล จังหวัดสกลนคร
พ.ศ.2540	กศ.บ. (การแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2544	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ