

153.6

พ 453 ก

ย. 3

การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนศรีโพธิ์เงิน จังหวัดสุรินทร์

ปริญญานิพนธ์

ของ

มานิตย์ อุ่นเรือน

18 พ.ธ. 2534

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2534

ลิขสิทธิ์ เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว

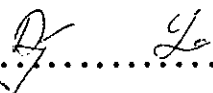
เห็นสมควรรับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก

จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุม

.....  ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

.....  กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ดุขุ โยเหลา)

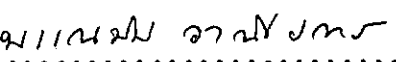
คณะกรรมการสอบ

.....  ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล)

.....  กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ดุขุ โยเหลา)

.....  กรรมการเพิ่มเติม

(อาจารย์พรณพิศ วาณิชการ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....  คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ 27 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2534

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะความเมตตากรุณาและความห่วงใยของ รศ. ดร. คมเพชร จิตรศุภกุล ซึ่งเป็นทั้งผู้ให้ประสบการณ์และให้คำแนะนำปรึกษาที่มีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย อาจารย์ ดร. คุชฎี โยเหลา ผู้ให้คำแนะนำและให้คำปรึกษาทางคำานสถิติ และ รศ. กมลรัตน์ กริทอง ผู้ให้คำแนะนำ ให้การสนับสนุน และให้กำลังใจมาโดยตลอด พร้อมกันนี้ยังกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้อีกด้วย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์พรณพิศ วาณิชการ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือ ให้คำแนะนำปรึกษาในการทำวิจัย และเป็นการร่วมการแต่งตั้งเพิ่มเติมอีกท่านหนึ่งด้วย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ. วันเพ็ญ พงษ์ประยูร หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และ ผศ. ดร. กาญจนา ทาสิตะพันธุ์ ที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และให้ความเมตตาห่วงใยแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณมีตามารดา ที่ให้ความรักให้กำลังใจและการสนับสนุนแก่ผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้ามา โดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ไชยพงษ์ สายเชื้อ ผู้อำนวยการ โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ ผู้ให้โอกาส ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณยุพิน อองคานนท์ ผู้เป็นทั้งพี่ เพื่อน และผู้ประสานงานทุกอย่างอย่างยอดเยี่ยมจนทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยความสำเร็จ โดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย และคุณพรเทพ ช้อยศิริฤทธิ์ ที่ให้การช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณอาจารย์สิริวรรณ จันทน์หอม เพื่อนผู้ร่วมงานที่แสนดีที่ให้การช่วยเหลือทุกอย่างในการดำเนินการทดลองจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณวิลาวัลย์ ภูขมัง ผู้ให้การช่วยเหลือผู้วิจัยอีกผู้หนึ่ง

ขอขอบคุณกองทุนมูลนิธิกำลัง เอก ที่ให้เงินทุนสนับสนุนการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ ร่วมวิชาเอกทุกคนที่ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาตั้งแต่ต้นด้วย
ความรักและผูกพัน และเป็นกำลังใจที่สำคัญ ทำให้การศึกษาค้นคว้าสำเร็จลงได้ด้วยดี

และท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอขอบใจนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการ
วิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

มานิตย์ อุ่นเรือน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	8
ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล	8
ลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคล	9
องค์ประกอบที่ช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพ	12
วัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคล	15
เอกสารเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มฝึก	17
ความหมายของกลุ่มฝึก	17
ประโยชน์ของการเข้ากลุ่มฝึก	18
การเข้ากลุ่มฝึกในห้องปฏิบัติการ	20
การเข้ากลุ่มฝึกกับการเรียนรู้	20
บทบาทของผู้นำกลุ่มฝึก	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและการเข้ากลุ่มฝึก	23

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า
ประชากร	26
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	27
แบบแผนการทดลอง	30
วิธีดำเนินการทดลอง	31
การวิเคราะห์ข้อมูล	32
สถิติที่ใช้ในการวิจัย	32
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	35
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	43
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	43
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	43
กลุ่มตัวอย่าง	44
วิธีดำเนินการวิจัย	44
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
อภิปรายผล	46
ข้อเสนอแนะ	49

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	58
ประวัติย่อของผู้วิจัย	200

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองก่อน และหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล	36
2	เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมก่อน และหลังให้ข้อเสนอแนะ	38
3	เปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง	40
4	เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง	41

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตของมนุษย์จะต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลต่าง ๆ ในสังคมอยู่เสมอ บุคคลที่มีพัฒนาการทางสังคมดีย่อมจะทำให้การดำเนินชีวิตประสบความสำเร็จง่ายขึ้น ดังนั้น ความมุ่งหมายของการจัดการศึกษาที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งจะขาดเสียไม่ได้คือ มุ่งเน้นให้นักเรียนมีพัฒนาการทางสังคมที่ดี ซึ่งจะอำนวยความสะดวกอย่างมากสำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ และส่งผลไปสู่ความสามัคคีกลมเกลียวกันระหว่างประชาชนในประเทศชาติอีกด้วย (สุภาวดี บุญวงศ์. 2527 : 1) สุนิย์ อิศรากร (2526 : 266) ได้กล่าวไว้ว่า พัฒนาการทางสังคมเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพ หรือความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ดังนั้นการมุ่งเน้นให้นักเรียนมีพัฒนาการทางสังคมที่ดีจึงเท่ากับ เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักสร้างสัมพันธภาพหรือปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งเป็นระยะของวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย มีอายุอยู่ระหว่าง 16 - 20 ปี อันเป็นระยะแห่งการพัฒนาทางด้านสังคมและระยะของการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นทั่วไป และเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน (ศรีชัย คำวิสุทธิ. 2525 : 143)

จรรยา สุวรรณทัต (2528 : 143) กล่าวถึงเป้าหมายและหลักการพัฒนาวัยรุ่นประการหนึ่งว่า วัยรุ่นจะต้องพัฒนาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและสร้างสรรค์กับกลุ่มเพื่อนร่วมวัย รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศด้วย การที่เด็กวัยรุ่นสามารถกระทำตนให้เป็นมิตรและมีกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันที่ยอมรับคนจัดเป็นกรณีพิเศษให้เห็นว่าวัยรุ่นนั้นประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากน้อยเพียงใด และกลุ่มเพื่อนร่วมวัยยังมีบทบาทสำคัญต่อกระบวนการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันของบุคคลในสังคมของวัยรุ่นเพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ อวีวรรณ สุขพันธุ์ไพธาราม (2527 : 109 - 110) ที่กล่าวว่า

ความสัมพันธ์ของกลุ่มจะเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อทั้งตัวเด็กและสังคม วัยรุ่นต้องการเข้ากลุ่ม เพื่อแก้เหงา สร้างความมั่นใจตนเอง ทำให้เขารู้จักบุคคลอื่น มองสังคมกว้าง และการเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นถือว่าเป็นพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญอัน เป็นพื้นฐานของการเป็นผู้ใหญ่ ที่สมบูรณ์ต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ กิดิกร มีทรัพย์ (2527 : 356) ที่กล่าวว่า การเข้ากลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นเป็นธรรมชาติหรือภาวะปกติของวัยรุ่นโดยทั่วไป วัยรุ่นที่ขาด การเข้ากลุ่มเพื่อนหรือเข้ากลุ่มเพื่อนได้ยาก หรือเข้ากลุ่มเมื่อใดทำให้กลุ่มแตกเสมอ วัยรุ่น คนนี้น่าสงสัยว่าจะมีปัญหาพัฒนาการทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ประณม กนิษฐนาคะ (2527 : 61 - 64) กล่าวว่า นักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ใน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อันเป็นช่วงวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงของการหาเอกลักษณ์ของตนเอง และกำลังก้าวเข้าสู่ขั้นของการสร้างความผูกพัน^๕ ความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่น ปัญหาของผู้ ที่อยู่ในวัยนี้จึงมักมาจากการที่ไม่สามารถสร้างความรู้สึกผูกพัน^๕ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ และ หาททางชดเชยโดยการสร้างพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น ทะเลาะวิวาท การแข่งขัน ซิงคิงเด็น การอยู่ตามลำพัง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ อรรถัย ชื่นมณุษย์ (2520 : 25) ที่กล่าวว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดในการวัยรุ่นมักเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับการมีปฏิสัมพันธ์ ทางสังคมนั้นเอง สาเหตุปัญหาก็มาจากการเป็นคนพูดจาหยาบค้าย ก้าวร้าว จุนเจียว เจ้าอารมณ์ และบางคนก็กลัวคนอื่น ไม่กล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่น จึงส่งผลให้นักเรียนเหล่านั้น ชอบทะเลาะวิวาทหรือกลายเป็นคนเก็บตัว ไม่ค่อยสนใจคนอื่นเท่าที่ควร และในโรงเรียน มัธยมศึกษาในชนบทก็พบว่า มีนักเรียนจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถเข้ากลุ่มกับเพื่อนได้ ไม่เป็น ที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่สามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้อย่างราบรื่น และมักจะอกเอียงทะเลาะ วิวาทกับเพื่อน ๆ อยู่บ่อยครั้ง หรือบางคนก็มักแยกตัวอยู่ตามลำพัง ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อนเท่า ที่ควร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักเรียน เหล่านี้ยังไม่ดีพอ อนึ่งการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันนั้น ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้จากการสื่อสาร ระหว่างบุคคล (DeVito, 1986 : 15) ดังนั้น การที่นักเรียนไม่สามารถ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้นั้นสาเหตุหนึ่งอาจจะเนื่องมาจากการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ จึงทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ตรงกัน

ในการเริ่มต้นพัฒนาและรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลนั้น ชูชัย สมितिไกร และ สมชาย เทียวกุล (2529 : 96) กล่าวว่า จำเป็นจะต้องอาศัยการติดต่อสื่อสารกันทุกระยะ และการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้เกิดความเคลื่อนไหวของข้อมูล ข่าวสารแบบสองทาง ทำให้ผู้รับข่าวสารมีความเข้าใจในข่าวสารตรงกับความต้องการของผู้ส่งข่าวสาร ซึ่งสอดคล้องกับ กำจัด สวัสดิโอ (ม.ป.ป. : 21) กล่าวว่า การที่คนเราจะเข้าใจกันได้นั้นต้องอาศัยกระบวนการถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจของตนไปสู่ผู้อื่น และรับ การถ่ายทอดความคิดความเข้าใจของผู้อื่น ได้ตรงความหมายทั้งฝ่ายผู้ส่งและฝ่ายผู้รับ การสื่อสารระหว่างบุคคลจึงเป็นปฐมปัจจัยของความสัมพันธ์ในสังคม เพราะเป็นเครื่องมือสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างหมู่คณะหรือหมู่บ้าน (ลออ ชูตางกูร. 2524 : 1) นอกจากนี้การสื่อสารระหว่างบุคคลยังมีอิทธิพลโดยตรงต่อความคิดเห็นของบุคคล เนื่องจากสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความรู้ ข้อเท็จจริง ตลอดจนประสบการณ์และข่าวสารต่าง ๆ จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ชาวรัตน์ เขิดชัย. 2527 : 88)

ดังนั้น การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลจึงมีความสำคัญที่จะช่วยพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลให้แก่นักเรียนได้ และจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกอบรม เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้ในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียน โดยอาศัยเทคนิคและหลักการของการเข้ากลุ่มฝึกมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินการ เพราะการเข้ากลุ่มฝึกเป็นการฝึกทักษะเบื้องต้นเพื่อพัฒนาทักษะการรับรู้และปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ ที่เขามองเราและจากที่ เรามองเขา ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะนำมาปรับปรุงบุคลิกภาพให้เหมาะสมยิ่งขึ้น (ศุภวดี บุญวงศ์. 2527 : 16) นอกจากนี้ เขียวพา เดชะบุปด์ (2527 : 110) ได้กล่าวถึงกลุ่มฝึกไว้ว่า วิธีที่ใช้ในการฝึกกลุ่มคือวิธีการในห้องทดลอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการสื่อสารภายในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากประสบการณ์ที่จัด

ให้สมาชิกได้เรียนรู้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน และข้อคิดที่ได้รับจากเพื่อนร่วมกลุ่มด้วย จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมาใช้พัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และจะต้องเรียนรู้การใช้ชีวิตด้วยตนเองต่อไปในสังคมให้พัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ รวมทั้งเพื่อนในวัยเดียวกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อใช้ชีวิตในอนาคตได้อย่างเหมาะสมและราบรื่นต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและผู้สนใจอื่น ๆ ได้ศึกษาวิธีการพัฒนากการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ และจะได้นำไปใช้พัฒนากการสื่อสารระหว่างบุคคลให้กับนักเรียนในระดับต่าง ๆ หรือบุคคลอื่น ๆ ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ จังหวัดสุรินทร์ ที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำตั้งแต่เปอร์เซนต์ที่ 25 ลงมา จำนวนประมาณ 40 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ จังหวัดสุรินทร์ ที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำ ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรจำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือวิธีการพัฒนากการสื่อสารระหว่างบุคคล 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1 การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
 - 1.2 การให้ข้อเสนอแนะ
2. ตัวแปรตาม คือการสื่อสารระหว่างบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง พฤติกรรมการรับรู้และความหมายข่าวสารได้ถูกต้องและมีปฏิกิริยาโต้ตอบกลับไปยังผู้ส่งสาร ระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปจนถึงกลุ่ม

ขนาดเล็ก ในที่นี้คือ 12 คน เพื่อแลกเปลี่ยนหรือถ่ายทอดความคิดเห็นและความรู้สึกโดยไม่ผ่านสื่อกลาง แต่ละคนสามารถรับรู้และตีความหมายข่าวสารและมีปฏิกิริยาตอบกลับได้โดยตรง และความสามารถของบุคคลที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลจะต้องมีลักษณะดังนี้

1.1 อัฒโนภาพเหมาะสม คือ การที่แต่ละคนมองตัวเองและมีความเชื่อเกี่ยวกับตัวเองว่าเป็นคนที่มีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น สามารถสนทนากับคนอื่นได้ง่าย กล้าแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกให้คนอื่นรู้แม้จะแตกต่างจากคนอื่น และสามารถยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ได้

1.2 การฟัง คือ รู้จักฟังอย่างตั้งใจ เข้าใจความหมายของผู้พูด ทำให้บรรลุเป้าหมายของการสื่อสาร และสามารถเข้าใจความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้พูด

1.3 การแสดงความคิดเห็นอย่างแจ่มชัด คือ การพูดได้สอดคล้องกับความคิดของตนเอง โดยไม่ปล่อยให้คนอื่นมาตีความหมายเอาเองขณะสนทนา และสามารถรับรู้ว่าคุณฟังเข้าใจความหมายขณะกำลังพูด

1.4 การแสดงอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม คือ ไม่เก็บกอดอารมณ์โกรธไม่หวั่นไหวต่อการไม่เห็นด้วยจากคนอื่น และสามารถแสดงอารมณ์โกรธออกมาในรูปของการกระทำที่สร้างสรรค์ เช่น การเล่นกีฬาต่าง ๆ การเล่นดนตรี อ่านหนังสือ หรือทำงานทางด้านศิลปะ

1.5 การเปิดเผยตนเอง คือ การที่บุคคลสามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองให้คนอื่นทราบได้อย่างจริงใจ เช่น ความคิด ความกลัว ความสับสนใจ ความล้มเหลว ความน่าอาย ความสำเร็จ การตัดสินใจ และค่านิยม เป็นต้น

การสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถวัดได้ด้วยแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลของ ดร.บิลลาร์ด เบียงเวนู

2. การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม โดยการกระทำกิจกรรมเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลร่วมกันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาสองวันครึ่ง โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมดังนี้คือ การสร้างความคุ้นเคย ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล การพัฒนาอัฒโนภาพที่เหมาะสม การพัฒนาทักษะ-

การฟัง การพัฒนาการแสดงความคิดเห็นอย่างแจ่มชัด การพัฒนาการแสดงความโกรธอย่างเหมาะสม และการพัฒนาการเปิดเผยตนเอง ซึ่งสมาชิกจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมโดยการแสดงบทบาทสมมติ การฝึกปฏิบัติ การสังเกต การอภิปราย และการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทั้งนี้สมาชิกต้องเปิดเผยตนเอง มีความจริงใจ และให้การยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้แต่ละคนได้ข้อคิด ประสพการณ์ และเกิดทักษะในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นแล้วสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนกับสมาชิกอื่น ๆ ในสังคมได้ ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มทดลอง

3. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยตนเอง โดยแจกข้อเสนอแนะให้นักเรียนอ่าน เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเมื่อมีข้อสงสัย และมีการสรุปเนื้อหาแต่ละเรื่อง ซึ่งวิธีนี้ใช้ในกลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลพบว่า ได้มีผู้ให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้อย่างหลาย ๆ แนวคิด พอจะนำมาพิจารณาได้ดังนี้

ไพน์เบิร์ก (Feinberg. 1982 : 21) ได้ให้คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า คือการสื่อสารที่เกิดขึ้นเมื่อคนสองคนหรือมากกว่านั้นมีความสัมพันธ์กันเพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสารโดยผ่านทางปาก และปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้ากัน ซึ่งสอดคล้องกับ แฮนนิแมน และคณะ (Hanneman and Others. 1975 : 126) ที่ให้คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า หมายถึง การสื่อสารที่เกิดขึ้นระหว่างคนจำนวนเล็กน้อยที่มีความสัมพันธ์กันในลักษณะเผชิญหน้าและสอดคล้องกับ ชาร์ตัน เชดชัย (2527 : 21) ที่ให้นิยามการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า เป็นกระบวนการสื่อสารที่เกิดจากปฏิริยาโต้ตอบระหว่างบุคคลสองคนหรือหลายคน ซึ่งอาจเป็นผู้ส่งสารและผู้รับสารในลักษณะเผชิญหน้า

แม็คโครสกี และคณะ (McCroskey and Others. 1988 : 292) กล่าวถึงความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า คือกระบวนการที่บุคคลหนึ่งได้กระตุ้นให้เกิดสิ่งที่มีความหมายขึ้นในใจของบุคคลอีกคนหนึ่ง โดยใช้ข่าวสารที่เป็นภาษาถ้อยคำและไม่ใช่วาจาถ้อยคำ ส่วน ฟิลลิป และคณะ (Phillip and Others. 1984 : 15) ก็ได้ให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า เป็นกระบวนการที่มีบุคคลตั้งแต่สองคนถึง 20 คน พยายามที่จะทำตัวให้มีอิทธิพลต่อบุคคลอื่น โดยการใช้ระบบสัญลักษณ์ธรรมดาทั่ว ๆ ไป ในสถานการณ์ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนที่อยู่ร่วมในกระบวนการนั้นสามารถก่อให้เกิดอิทธิพลต่อกันได้อย่างเท่าเทียมกัน

เดวิโต (Devito, 1986 : 4) ได้ให้คำจำกัดความของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า คือกระบวนการของการรับส่งข่าวสารระหว่างบุคคลสองคนหรือระหว่างบุคคล ในกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งจะก่อให้เกิดผลบางอย่าง และมีการป้อนกลับข้อมูลได้โดยทันที ซึ่งสอดคล้องกับ เสนาะ ดิยาวี (2530 : 187) ที่กล่าวว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลคือการที่คนคนหนึ่งส่งข่าวสารไปยังผู้รับอีกคนหนึ่ง หรือไปยังผู้รับที่เป็นกลุ่มย่อย เพื่อต้องการก่อให้เกิดผลขึ้น และหวังที่จะได้รับข้อมูลย้อนกลับในทันที

ส่วน เมตตา กฤติธย์ (2530 : 32) ได้ให้ความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ว่า คือการสื่อสารโดยตรงระหว่างคนสองคนหรือมากกว่านั้นในระยะทางทางกายภาพพอที่จะเลือกใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้า (หู, ตา, จมูก, ลิ้น และผิวหนัง) และปฏิกิริยาตอบสนองแบบปัจจุบันทันที ซึ่งสอดคล้องกับ ประมะ สตะเวทิน (2529 : 25) ที่กล่าวไว้ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาทำการสื่อสารกันในลักษณะที่ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารสามารถแลกเปลี่ยนสารกันได้โดยตรง และเป็นการสื่อสารแบบตัวต่อตัว

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปความหมายของการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ว่า หมายถึง กระบวนการสื่อสารที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลสองคนหรือมากกว่า อาจเป็นกลุ่มขนาดเล็กซึ่งไม่เกิน 20 คน มามีความสัมพันธ์เพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสารซึ่งกันและกัน โดยใช้สัญลักษณ์ที่เป็นภาษาถ้อยคำและไม่ใช้ภาษาถ้อยคำ แต่ละคนสามารถเป็นได้ทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสาร พร้อมกันนั้นข่าวสารที่ส่งออกไปอาจก่อให้เกิดผลบางอย่างต่อผู้รับสาร แล้วผู้รับสารสามารถแสดงปฏิกิริยาตอบสนองกลับไปยังผู้ส่งสารได้ทันที

ลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคล

จาระไน แกลโกศล (2529 : 544) กล่าวถึง ลักษณะที่สำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคลว่า ประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1. การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบุคคลสองคน การสื่อสารระหว่างคนกับสิ่งอื่น เช่น กับสัตว์เลี้ยง ตันไม้ ไม่ถือว่าเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งนี้จำนวนคนอาจเพิ่มเป็นสามคนก็ได้

2. การสื่อสารระหว่างบุคคลมักจะมีปฏิกิริยาตอบกลับ เข้ามาในกระบวนการสื่อสาร จากผู้รับสารที่ส่งกลับมายังผู้ส่งสารอาจเป็นปฏิกิริยาตอบกลับในทันทีโดยการโต้แย้ง การพยักหน้า การแสดงอาการเบื่อหน่าย หรือเป็นปฏิกิริยาที่เกิดหลังจากการรับฟัง หรือสิ้นสุดการสื่อสารไปแล้ว

3. การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นการสื่อสารที่อยู่ต่อหน้ากัน เช่น การอยู่คนละฟากของผนังแล้วตะโกนสนทนากันก็ถือว่าเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลเช่นกัน

4. การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่จำเป็นต้องเป็นการสื่อสารแบบจงใจหรือวางแผนไว้ล่วงหน้า แต่อาจจะเป็นการสื่อสารโดยบังเอิญก็ได้

5. การสื่อสารระหว่างบุคคลมักก่อให้เกิดผลอย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น เพราะเป็นการสื่อสารที่เปิดโอกาสให้มีการส่งและรับสารกันโดยตรงและชัดเจน ช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ตรงตามต้องการได้ง่าย ผู้รับสารจึงได้รับการกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองได้ดียิ่งขึ้น

6. การสื่อสารระหว่างบุคคลไม่จำเป็นต้องอาศัยถ้อยคำ แต่อาจใช้ภาษาท่าทาง หรือภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำก็ได้

7. การสื่อสารระหว่างบุคคลมักถูกกระทบโดยองค์ประกอบแวดล้อม ซึ่งอาจประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ทางจิตวิทยา ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมชั่วคราว

แม็คโครสกี (McCroskey. 1971 : 13) ได้กล่าวถึงความคิดรวบยอดที่เป็นคุณลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ 3 ประการ คือ

1. ในการสื่อสารระหว่างบุคคล บุคคลแต่ละคนจะทำหน้าที่เป็นทั้งผู้ส่งสารและผู้รับสารในการสื่อสารแต่ละครั้ง

2. ข่าวสารที่ได้รับครั้งหนึ่ง ๆ จะมีผลต่อข้อมูล ความคิดและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล และยังรวมไปถึงการกำหนดว่า เมื่อใดจึงจะมีการสื่อสารนั้นอีกครั้งหนึ่ง

3. เกี่ยวกับสิ่งรบกวน ในการสื่อสารระหว่างบุคคลจะมีสิ่งรบกวนเกิดขึ้นได้ ซึ่งจะเป็นอะไรก็ได้ที่ไปรบกวนการสื่อสาร ถ้ามีความรุนแรงมากก็อาจทำให้ข่าวสารที่ผู้ส่งต้องการส่งถึงผู้รับถูกบดบังหรือบิดเบือน ทำให้โอกาสที่จะประสบผลสำเร็จในการสื่อสารลดน้อยลง

เมตตา กฤตวิทย์ (2530 : 32) ได้กำหนดคุณลักษณะ 5 ประการ ของกิจกรรม การสื่อสารระหว่างบุคคล ดังนี้

1. ในเบื้องต้นที่สุดจะมี "ความเกี่ยวเนื่องรับรู้ต่อกัน" (perceptual engagement) ในคนสองคนหรือมากกว่า ซึ่งมีความใกล้ชิดกันทางกายภาพอันเป็นส่วนหนึ่งของการ ติดต่อกันทางสังคมเบื้องต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นก่อนกิจกรรมการสื่อสารประเภทนี้

2. การรับรู้ระหว่างกัน ทำให้เกิดการพึ่งพากันในการสื่อสาร เป็นการเน้นที่ ปฏิสัมพันธ์ของการเอาใจใส่ในด้านความนึกคิดและการจินตนาการ

3. จุดเน้นของปฏิสัมพันธ์แบบนี้คือ การแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างกันซึ่งจะทำให้ ผู้มีส่วนร่วมสามารถจะขบคิดประเด็นของข่าวสารได้อย่างกว้างขวาง อันจะทำให้แต่ละคนได้ สารใหม่จากผู้มีส่วนร่วมเพิ่มขึ้น

4. ปฏิสัมพันธ์นี้อยู่บนพื้นฐานของการสื่อสารแบบซึ่งหน้า แต่ละคนเผชิญหน้ากันกับ อีกคนหนึ่งอย่างเต็มที่

5. การสื่อสารระหว่างบุคคลมักจะไม่มีการสร้างที่แน่ชัด มีกฎเกณฑ์น้อยมากที่จะ ควบคุมความถี่ รูปแบบ หรือเนื้อหาของข่าวสารระหว่างบุคคล

รจิตลักษณ์ แสงอุไร (2530 : 131) กล่าวว่า ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล นั้นทั้งสองฝ่ายต่างผลัดกันทำหน้าที่ผู้ส่งสารและผู้รับสาร ปฏิกริยาสะท้อนกลับดำเนินไปอย่าง ต่อเนื่อง ทั้งสองฝ่ายเกี่ยวข้องกันโดยตรง บรรยากาศของการสื่อสารมีชีวิตชีวา

ฟิลลิป และคณะ (Phillip and Others. 1984 : 38 - 42)

ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของการสื่อสารระหว่างบุคคลไว้ดังนี้

1. จะต้องมิผลต่อพฤติกรรมของคนอื่นไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

2. จะไม่สามารถเป็นอิสระจากพฤติกรรมในอดีตได้เพราะว่ามนุษย์จะต้องมีการ เรียนรู้การสื่อสารมาโดยตลอด และภาษาที่ได้คิดตัวมานั้นก็เกิดขึ้นในขณะที่บุคคลอยู่ในสภาพ- แวดล้อมที่มีขอบเขตจำกัด จึงทำให้แต่ละคนติดอยู่กับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มาเกี่ยวข้องกับการ เรียนรู้การสื่อสารของตนเอง

3. การสื่อสารระหว่างบุคคลต้องพึงพาทั้งภาษาถ้อยคำและภาษาที่ไม่ใช่ถ้อยคำ เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการสื่อสาร

4. บรรยายภาพหรือสภาพแวดล้อมแห่งการมีปฏิสัมพันธ์จะเป็นสิ่งช่วยกำหนดสภาพการสื่อสารระหว่างบุคคลขณะนั้น

5. การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นการเปิด โอกาสให้ผู้มีส่วนร่วมทุกคนได้มีการสื่อสารกัน โดยตรง และ โดยทันทีทันใดตามที่ต้องการตลอดกระบวนการสื่อสาร

6. โดยอุคคคติแล้ว การสื่อสารระหว่างบุคคลจะก่อให้เกิดความพึงพอใจซึ่งกันและกันสำหรับผู้ที่มีส่วนร่วมในการสื่อสารแต่ละครั้ง

จากแนวคิดที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การสื่อสารระหว่างบุคคลมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลสองคนหรือมากกว่านั้น โดยที่แต่ละคนสามารถเป็นได้ทั้งผู้รับสารและผู้ส่งสารสลับเปลี่ยนกันไป
2. บางครั้งอาจไม่จำเป็นต้องเป็นการสื่อสารแบบเผชิญหน้าก็ได้
3. การให้ข้อมูลย้อนกลับจะเกิดขึ้นตลอดกระบวนการสื่อสาร อันจะทำให้เกิดสารใหม่ที่ผู้สื่อสารจะได้จากกันและกัน
4. จะเป็นการสื่อสารแบบจงใจหรือไม่ก็ได้ และไม่มี โครงสร้างการสื่อสารที่แน่ชัด
5. มักจะก่อให้เกิดผลอย่างใดอย่างหนึ่งต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารทั้งทางพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์
6. เป็นการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับภาษาถ้อยคำและภาษาไม่ใช่ถ้อยคำ
7. สภาพแวดล้อมและรูปแบบพฤติกรรมทั้งในอดีตและปัจจุบันมักมีผลกระทบต่อการสื่อสาร

องค์ประกอบที่ช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพ

ชาร์เทียร์ (Chartier. 1974 : 125 - 128) กล่าวถึงองค์ประกอบที่จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพว่ามีอยู่ 5 ประการ คือ

1. การมีอัธยาศัยในภาพที่เหมาะสม

2. ความสามารถในการฟัง
3. ความแจ่มชัดในการแสดงความคิดเห็น
4. แสดงออกซึ่งอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม
5. การเปิดเผยตนเอง

1. การมีอัตมโนภาพที่เหมาะสม (Self Concept)

ปัจจัยที่มีความสำคัญที่สุดที่มีผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลคนหนึ่งกับบุคคลอื่น คืออัตมโนภาพ อันหมายถึงว่า แต่ละคนมองตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง โดยมีความเข้าใจและประเมินได้ อัตมโนภาพอาจเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาและสถานที่ การมีอัตมโนภาพที่เหมาะสม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในทางกลับกัน คนที่มีอัตมโนภาพที่ไม่เหมาะสมมักจะบั่นทอนการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ทำให้เกิดความ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในการสร้างสัมพันธ์กับคนอื่น คนที่มีทัศนคติต่อตนเองไม่ดีจะทำให้สนทนากับคนอื่นได้ยาก เขาจะรู้สึกเป็นคนผิด ไม่สามารถเก็บความรู้สึกได้ ยอมตามคนอื่นเสมอ กลัวคนอื่นจะไม่ชอบและไม่เห็นด้วยกับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า มีบวมด้อย ขาด ความเป็นตัวของตัวเอง และคิดว่าความคิดของตนเองเป็นสิ่งที่ไม่น่าสนใจ ไม่มีความหมาย เขาอาจเป็นคนที่ชอบแยกตัวอยู่ความลำพัง และระมัดระวังการสื่อสารของตนเองมาก

2. ความสามารถในการฟัง (Listening)

การฟังถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในกิจกรรมการสื่อสารประจำวันของคนทั่วไป เป็นกระบวนการทางความคิดและอารมณ์ที่ผสมผสานกับการรับรู้ทางสรีระ การฟังจะมี ประสิทธิภาพ เมื่อผู้ฟังสามารถเข้าใจความหมายของผู้พูดได้อย่างชัดเจนด้วยปัญญาและความมี สติ นั่นคือ ในขณะที่มีการสื่อสาร ผู้ฟังจะไม่ฟังเพียงคำพูดเท่านั้น แต่จะฟังถึงความหมายที่ ซ่อนอยู่ในคำพูดเหล่านั้นด้วย การฟังที่ดีควรปฏิบัติดังนี้

- 2.1 ควรมีเหตุผลหรือจุดประสงค์ในการฟัง
- 2.2 ไม่ควรรีบตัดสินหรือประเมินผู้พูดหรือสิ่งที่พูด
- 2.3 ควรมีสมาธิ มุ่งความสนใจไปสู่ผู้พูด เท่านั้น

2.4 ควรจะรอคอยเล็กน้อยก่อนที่จะตอบสนองต่อผู้พูด การตอบสนองแบบทันทีทันใดจะทำให้ลดประสิทธิภาพในการฟัง

2.5 ควรมีการทบทวนบ่อย ๆ ว่าผู้พูดเขาพูดอะไร

2.6 ควรเรียบเรียงเนื้อหา คำพูด ความรู้สึกของผู้พูดเสียใหม่ด้วยคำพูดของตนเอง

2.7 ควรค้นหาประเด็นที่สำคัญของผู้พูดโดยการรับฟังและพิจารณาความหมายที่แท้จริงจากคำพูด

2.8 ควรใช้เวลาที่แตกต่างกันในการพูดเพื่อสะท้อนเนื้อหา และการคิดเพื่อกำหนดความหมายของสิ่งที่ฟัง

2.9 ควรมีความพร้อมที่จะตอบสนองต่อคำพูดของผู้พูด

3. ความแจ่มชัดในการแสดงความคิดเห็น (Clarity of Expression)

ผู้สื่อสารที่ไม่ดีมักจะปล่อยให้ผู้ฟังเดาความหมายเอาเองในขณะที่มีการสื่อสาร ซึ่งอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดหรือเข้าใจไม่ตรงกันระหว่างผู้สื่อสาร คนส่วนใหญ่มักสรุปเอาว่าคนอื่นเข้าใจความหมายที่ตนพูด โดยมักคิดว่าคนทั่วไปสามารถที่จะอ่านใจคนอื่นได้ ซึ่งข้อสรุปนี้เป็นสิ่งที่ทำให้การสื่อสารของมนุษย์ไม่ประสบผลสำเร็จ บุคคลที่สามารถสื่อความหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องทำให้คนอื่นมองเห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นในใจของเขาเองว่า ผู้พูดกำลังสื่อความหมายอะไรออกมา สามารถให้รายละเอียดที่ชัดเจนได้ว่ากำลังพูดอะไร ในขณะที่เดียวกันก็คอยรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฟัง เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสื่อสารต่อไปได้อีก

4. การแสดงออกซึ่งอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม (Coping with angry feeling)

ความโกรธเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีกับบุคคลทั่วไป เมื่อมีความโกรธอาจทำให้การสื่อสารล้มเหลวได้ถ้าไม่รู้จักรจัดการกับอารมณ์โกรธในทางที่เหมาะสม การควบคุมอารมณ์โกรธไม่ได้หมายความว่าให้แค่คนระงับมันไว้ หรือเก็บกดเอาไว้โดยกลัวคนอื่นจะรู้ว่าโกรธ เพราะการกระทำในลักษณะนี้จะไม่เป็นผลดีต่อตนเอง อาจจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิต (Psychosomatic disorder) หรือบางครั้งถ้าการควบคุมถึงจุดที่ไม่สามารถจะทนต่อไปได้อาจทำให้อารมณ์พุ่งพล่านออกมาจนสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สิน

ของตนเองและผู้อื่นได้ การแสดงออกทางอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ซึ่งควรจะเป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่เป็นไปในทางสร้างสรรค์มากกว่าทางทำลาย

5. การเปิดเผยตนเอง

การเปิดเผยตนเอง หมายถึง ความสามารถในการพูดความจริงในสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองให้คนอื่นทราบ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เพราะการที่บุคคลไม่ปิดบังตัวเอง สามารถแสดงออกซึ่งการตัดสินใจ ค่านิยม ความหวาดกลัว ความคับข้องใจ หรือแม้แต่ความล้มเหลวและความน่าอายของตนเองให้คนอื่นทราบ ถือได้ว่าเป็นการให้ความไว้วางใจในบุคคลอื่น ทำให้บรรยากาศของการสื่อสารเป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น

จากแนวคิดของ คาร์เทียร์ อาจสรุปได้ว่า การที่บุคคลแต่ละคนจะเป็นผู้ที่ทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ แต่ละคนควรจะมีคุณสมบัติต่าง ๆ ดังนี้ คือ เป็นผู้ที่มีทัศนคติที่เหมาะสม มีความสามารถในการฟัง สามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างแจ่มชัด สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม และต้องเป็นคนที่เปิดเผยตนเอง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณสมบัติเหล่านี้ให้เกิดกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

วัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคล

ดีวิตโต (Devito. 1986 : 14 - 15) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยทั่วไปว่ามีอยู่ 6 ประการ ดังนี้

1. เพื่อให้คนได้รู้จักตัวเอง การสื่อสารระหว่างบุคคลจะเปิดโอกาสให้คนได้กล่าวถึงสิ่งที่เห็น ความรู้สึกของตนเอง ได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองชอบและไม่ชอบ สิ่งที่คุณสนใจ สิ่งที่มีคุณค่า สิ่งที่น่าตื่นเต้น ตลอดจนความคิดอ่านและพฤติกรรมของตนเอง การที่แต่ละคนได้พูดคุยกับคนอื่นจึงเท่ากับได้ดูภาพสะท้อนของตัวเองจากบุคคลเหล่านั้น ซึ่งจะทำให้แต่ละคนได้ทราบบรรยากาศในตัวของตัวเองทั้งในแง่บวกและแง่ลบ นอกจากนี้ยังทำให้แต่ละคนรู้จักตัวเองในสายตาของคนอื่นว่าเขามีความรู้สึกหรือมองตนเองอย่างไร ใครที่ชอบและใครที่ไม่ชอบ เพราะเหตุใด เป็นการช่วยให้แต่ละคนได้เห็นภาพพจน์ของตัวเองในแนวที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

2. เพื่อให้เข้าใจในโลกภายนอก นอกจากจะทำให้รู้จักตัวเองแล้วยังทำให้รู้จัก เหตุการณ์ต่าง ๆ รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลกและรู้จักบุคคลอื่น เพราะการสื่อสารระหว่างบุคคลผู้สื่อสารจะต้องทำการอภิปรายหรือถกเถียงกันจนสรุปออกมาเป็นข้อยุติ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าจากประสบการณ์ของแต่ละคนความรู้ที่ได้รับมาในชีวิตส่วนใหญ่ได้มาจากการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ ที่เห็นง่าย ๆ คือ ทศนคติหรือแนวความคิดนั้นเกิดจากคำสั่งสอนของบิดามารดา และครูอาจารย์เป็นส่วนใหญ่ ที่เหลือก็ได้จากเพื่อน ผู้ร่วมงาน และบุคคลบางคนที่เรารู้จัก

3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน โดยธรรมชาติของคนย่อมต้องการความรัก เราอยากให้คนอื่นรัก ขณะเดียวกันเราก็ต้องรู้จักรักคนอื่นด้วย การที่บุคคลจะมีความรักใคร่ชอบพอกันย่อมมีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์อันดีต่อกัน มีความเข้าใจกัน จะสังเกตว่าเวลาที่แต่ละบุคคลใช้ไปในการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ญาติมิตร ผู้ร่วมงาน มักจะมุ่งสร้างความเข้าใจ ความรักใคร่ชอบพอกันโดยการสื่อสารระหว่างบุคคล เช่น พูดเรื่องการเมือง เศรษฐกิจ สังคม ครอบครัว หรือปรึกษาหารือเรื่องงาน เป็นต้น

4. เพื่อแลกเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม การสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพราะสิ่งที่เรียนรู้จากตัวเองและจากบุคคลอื่นที่สื่อสารกับตัวเราเองทำให้แต่ละคนเห็นข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองในบางเรื่องที่ต้องปรับปรุง หรือสิ่งที่เรียนรู้ทำให้มีทัศนคติที่กว้างไกล และได้ข้อคิดว่าควรจะยึดถือแนวทางไหนสำหรับตนเองและที่สำคัญก็คือได้รับผลกระทบในทางลบจากพฤติกรรมบางอย่างของตัวเอง ซึ่งหากไม่เปลี่ยนแปลงแล้วจะเกิดผลร้ายขึ้นในภายหลัง หรืออาจทำให้การดำเนินชีวิตบางอย่างได้รับความกระทบกระเทือน จึงสรุปได้ว่า ผลสะท้อนที่กลับมาสู่ตัวเอง อันเกิดจากการสื่อสารระหว่างบุคคล นอกจากจะทำให้ได้ความรู้ในขั้นแรกแล้วยังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงพฤติกรรมและทัศนคติในทางที่ดีต่อไป

5. เพื่อสร้างความบันเทิง การพูดคุยสนทนากับเพื่อน ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาในรอบสัปดาห์ เช่น พูดคุยเกี่ยวกับคนดริ กีฬา การพบปะเพื่อนต่างเพศ การเล่าเรื่องตลกหรือการคุยกันเพื่อฆ่าเวลา ก็ถือว่าเป็นการสร้างความบันเทิงให้แก่ตัวเอง เป็นการปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากสิ่งที่ทำให้เคร่งเครียดเสียบ้าง ซึ่งจะทำให้เกิดสมดุลในกิจกรรมของชีวิต ช่วยให้จิตใจได้พักผ่อนตามสมควร

๔ เพื่อเป็นการช่วยเหลือ นักจิตวิทยา นักจิตวิทยาคลินิก และนักบำบัดหลายประเภทที่มีอาชีพทางการช่วยเหลือนักเรียน มักจะมีงานเกี่ยวกับการให้คำแนะนำ โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตาม เราได้ใช้วิธีการนี้ในการติดต่อกันทุกวัน เป็นต้นว่า การปลอบใจเพื่อนที่อกหัก การให้คำปรึกษาเกี่ยวกับวิชาที่เรียนแก่เพื่อนร่วมชั้น การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการทำงานแก่เพื่อนร่วมงาน ตลอดจนการสร้างความสบายใจให้แก่เด็กที่กำลังร้องไห้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มิอาชีพทางด้านนี้หรือไม่ก็ตาม การจะประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือนักเรียนได้ก็ต้องขึ้นอยู่กับความรู้และทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยเช่นกัน

จากวัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยต้องการจะเน้นให้เกิดทักษะในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันเป็นสำคัญ

เอกสารเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มฝึก

ความหมายของกลุ่มฝึก

แฮนเซน และคณะ (Hansen and Others. 1980 : 96) ได้ให้คำจำกัดความของกลุ่มฝึกว่าเป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ซึ่งแต่ละบุคคลมีส่วนร่วมในฐานะผู้เรียนรู้ ข้อมูลที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ไม่ได้มาจากภายนอกหรือไม่ได้ห่างไกลจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มขณะนั้น แต่จะเป็นสิ่งที่ได้จากการสื่อสารสัมพันธ์ (transaction) ระหว่างสมาชิกและจากพฤติกรรม การแสดงออกของแต่ละบุคคลขณะอยู่ในกลุ่มที่กระตุ้นเพื่อให้เกิดผลในทางสร้างสรรค์ และการดำรงอยู่ได้ขององค์การในสังคมย่อย ๆ นั้น ซึ่งสอดคล้องกับ คูเปอร์ และแมงแฮม (Cooper and Mangham. 1971 : V) ที่ให้ความหมายของกลุ่มฝึกว่าเป็นแนวทางในการฝึกมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและการติดต่อกับผู้อื่น และที่สำคัญคือ เป็นการเรียนรู้ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เผชิญหน้ากัน เป็นความพยายามที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้น โดยอาศัยการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลในกลุ่มขนาดเล็ก ขณะมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และยังสอดคล้องกับ สุภาวดี บุญวงศ์ (2527 : 16) ที่กล่าวถึงกลุ่มฝึกว่าเป็นกลุ่มที่เกิดขึ้นในลักษณะกลุ่มฝึกทักษะ

เบื้องต้น เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิสัมพันธ์และการรับรู้ในการสื่อสารกับผู้อื่น ประกอบด้วย สมาชิก 10-12 คน เพื่อที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ จากสมาชิกผู้ร่วมกลุ่มคนอื่น ๆ ที่ เขามองเรา และจากที่เรามองเขา ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่ามาปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้ เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยกลุ่มฝึกจะมีลักษณะดังนี้

1. เป็นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง
2. เป็นการเรียนรู้จากวิธีการที่ได้ปฏิบัติ
3. เน้นเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนองในทันทีทันใด ส่วน

โกลเดนสัน (Goldenson. 1984 : 743 ได้ให้ความหมายของกลุ่มฝึกไว้ว่า เป็นรูปแบบ ของกลุ่มทดลองที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมให้มีการพัฒนาทักษะความเป็นผู้นำ ทักษะการสื่อสาร และการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ

จากคำจำกัดความที่กล่าวแล้วข้างต้นพอสรุปได้ว่า กลุ่มฝึกหมายถึง กลุ่มของความ สัมพันธ์ที่มีสมาชิก 10-12 คน มามีปฏิสัมพันธ์ต่อกันโดยมีการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยการ แสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและการติดต่อสัมพันธ์กับ คนอื่น ซึ่งจะเป็นการฝึกทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะการเป็นผู้นำ ทักษะการสื่อสารและการ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ โดยสมาชิกจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และจาก การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกันระหว่างสมาชิก อันจะทำให้สมาชิกสามารถนำข้อมูลที่ได้นำไป ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

ประ โยชน์ของการเข้ากลุ่มฝึก

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพลังกลุ่มของ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ระหว่างปี ค.ศ. 1930 - 1947 ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับพลังกลุ่มขึ้นอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในปี ค.ศ. 1945 เลวินก็ได้จัดตั้งศูนย์วิจัยพลังกลุ่ม (Research Center of Group Dynamics) ขึ้นที่เมือง An Arbor ในสหรัฐอเมริกา นับว่าเป็นการเริ่มต้นของ การค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มอย่างแท้จริง โดยนำเอาวิธีการทดลองในห้องปฏิบัติการมาใช้ ในปี ค.ศ. 1946 เลวินก็ได้้นำเรื่องของพลังกลุ่มมาใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์ โดยใช้วิธีการ

ฝึกในห้องทดลอง (Laboratory Human relation training) ในการประชุมเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในกลุ่มของพนักงานที่คอนเนคติกัต ซึ่งจากผลการประชุมครั้งนี้ทำให้เลวินนำมาใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำให้แก่ผู้นำจากวงการอุตสาหกรรม คณะรัฐบาล มหาวิทยาลัยและสถาบันต่าง ๆ ที่เมืองบิเทิล มลรัฐเมน อีกครั้งหนึ่ง ในปี ค.ศ. 1947 โดยเฉพาะครั้งนี้ เลวินก็ได้้นำเอาวิธีฝึกที่เรียกว่า กลุ่มฝึก (Training Group) มาใช้ในการฝึกด้วย และจากการประชุมครั้งนี้ก็ทำให้มีการจัดตั้ง "สถาบันฝึกมนุษยสัมพันธ์ในห้องปฏิบัติการแห่งชาติ" (The National Training Laboratory : NTL) ขึ้นที่กรุงวอชิงตัน ดีซี

การเข้ากลุ่มฝึกนี้จะได้ผลดีถ้าประสบการณ์ที่จัดให้กับกลุ่มนั้นช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน และผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากการที่สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน ข้อคิดที่ได้รับจากเพื่อนร่วมกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนได้รับวิธีการในการเรียนรู้อย่างถูกต้อง

นอกจากผลงานของเคิร์ท เลวิน แล้วในเวลาใกล้เคียงกันก็มีนักจิตวิทยาอีกสองท่านที่ได้ทำการศึกษาเรื่องกลุ่มเพื่อใช้ในการฝึกคือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) และ ซิกมันด์ฟรอยด์ (Sigmund Freud) (Cooper and Mangham. 1971 : 10 - 11) โรเจอร์สนั้นจะเน้นการฝึกเพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเอง วิธีการในการสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งต่อมามีผู้นำมาเผยแพร่ในลักษณะของการฝึกกลุ่มแบบเข้ม (Intensive Group Experience) ส่วนฟรอยด์ นั้นได้ใช้กลุ่มมาเป็นวิธีการในการบำบัดทางจิต และได้ก่อให้เกิดศูนย์วิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มขึ้นที่ประเทศอังกฤษ เรียกว่า Tavistok Clinic ในปี ค.ศ. 1947

เกี่ยวกับการเข้ากลุ่มฝึกนี้ แพตเตอร์สัน (Patterson) (Cooper and Mangham. 1971 : 15) กล่าวว่าจะสอนเกี่ยวกับทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์คือวิธีการในการปฏิบัติต่อผู้อื่น และรวมถึงปฏิกริยาที่มีต่อผู้อื่นตามธรรมชาติ รวมทั้งการวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับปฏิกริยานั้น ซึ่งเรียกว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม (dynamics operating in the group) การพัฒนาทักษะจะเกิดขึ้นก่อนแล้วการพัฒนาตัวบุคคลจึงจะเกิดขึ้นตามมา

การเข้ากลุ่มฝึกในห้องปฏิบัติการ

เป็นการนำเอาแนวคิดและวิธีการเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมและค่านิยมของมนุษย์หลายวิธีมารวมกัน เพื่อใช้ในการฝึกการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมให้กับบุคคล จากการให้บุคคลมีส่วนร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกันกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในห้องปฏิบัติการ ซึ่งจะมีผู้จัดสถานการณ์เอาไว้และหลังจากนั้นก็ให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมที่แสดงออกในระหว่างฝึก ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถประเมินผลทัศนคติและพฤติกรรมของตนตามที่เป็นอย่างจริงและแสวงหาแบบแผนพฤติกรรมใหม่ซึ่งเหมาะสมกว่าเดิม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยการเข้ากลุ่มฝึกในห้องปฏิบัติการจะประสบผลสำเร็จเพียงใดขึ้นอยู่กับทักษะและความเข้าใจของสมาชิกแต่ละคนเป็นสำคัญ การฝึกในห้องปฏิบัติการจะเป็นแนวทางในการใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ และประชาธิปไตยในการแก้ปัญหาของกลุ่ม โดยการใช้การรวมกลุ่มเพื่อการฝึกแบบเข้ม (Intensive group experience) ซึ่งสมาชิกจะได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากการปฏิบัติการทางสังคมในห้องปฏิบัติการร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ภายในช่วงเวลาหนึ่งติดต่อกัน ตั้งแต่ 2 วัน ถึง 4 สัปดาห์ ส่วนวิธีการที่ใช้ในการฝึกก็จะแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของการฝึก

การเข้ากลุ่มฝึกกับการเรียนรู้

แบรดฟอร์ด และไมล์ (เยาหวา เดชะคุปต์. 2517 : 65 ; อ้างอิงมาจาก Bradford and Mial. 1970 : 67 - 68) กล่าวถึงการฝึกปฏิบัติการโดยวิธีกลุ่มฝึก (The Training Group) และการฝึกในห้องปฏิบัติการ (The Training Laboratory) ไว้ว่าจะมีสภาพในการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

1. ผู้เรียนจะเปิดเผยตนเองให้มากที่สุด (Exposure of behavior) การที่บุคคลจะสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองได้ดีที่สุดนั้นจะทำได้ โดยอาศัยสายตาของผู้อื่น โดยการแสดงพฤติกรรมของตนให้ผู้อื่นเห็นและกล้าที่จะยอมรับคำวิจารณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองจากผู้อื่น

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่กัน จะเป็นแนวทางที่ช่วยให้เกิดการ เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เพราะบุคคลจะได้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจ พฤติกรรมและความรู้สึกของตนเองที่จะมีผลกระทบต่อผู้อื่น จากการให้ข้อมูลย้อนกลับ แก่กันจะช่วยให้บุคคล เรียนรู้ที่จะปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3. การสร้างบรรยากาศ (Atmosphere) ในการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียน มีอิสระที่จะอภิปรายและแสดงออกได้อย่างเสรี ซึ่งจะช่วยการป้องกันตนเอง (defenseness) อัน เป็นแนวทางที่ทำให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น

4. การให้ความรู้ที่เปรียบเสมือนแผนที่ (Knowledge and a map) ความรู้จะมี ประโยชน์เมื่อสามารถนำไปใช้ได้เท่านั้น การให้ความรู้ควรให้ผู้เรียนแลเห็นความจำเป็นและ เกิดความต้องการที่จะนำความรู้นั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เพราะถ้าให้ความรู้กับผู้ที่ไม่แลเห็น ความจำเป็นก็ เปรียบเสมือนให้แผนที่กับผู้ที่ยังไม่ได้ตัดสินใจจะเดินทาง

5. การทดลองและการฝึกปฏิบัติ (Experimentation and practice) ในการ เข้ากลุ่มฝึกนี้บุคคลจะมีโอกาสทดสอบและทดลองความคิดและพฤติกรรมใหม่ได้ในสถานการณ์นี้ ผู้ฝึกจะเกิดความปลอดภัยทางจิต (Psychologically safe atmosphere) ซึ่งบรรยากาศ เช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับการฝึกสามารถเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้

6. การนำไปประยุกต์ใช้ (Application) ประสพการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจาก การเข้ากลุ่มฝึกนี้ ผู้รับการฝึกจะเก็บเอาความรู้นั้นไว้ได้ และสามารถนำความรู้นั้นไปใช้ใน สถานการณ์อื่น ๆ ต่อไปได้ ซึ่งการที่บุคคลสามารถประยุกต์ความรู้ที่ได้รับนี้ได้แสดงว่า เขาเกิด การเรียนรู้อย่างแท้จริง

7. การได้เรียนรู้ถึงวิธีการในการเรียน (Learning how to learn) การ เรียนรู้จากการฝึกแบบกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้กระบวนการในการเรียนซึ่งหมายความว่า เขาได้เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสมในการเรียน เนื้อหาวิชาต่าง ๆ

ในการเรียนการสอนวิธีการดังกล่าวนี้สามารถนำมาใช้ในการฝึกปฏิบัติทางสังคมให้กับ ผู้เรียนได้เป็นอย่างดี เพราะจะช่วยให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ในโลกนี้เกี่ยวกับความเป็นจริง และทำให้สิ่งที่เรียนรู้นั้น เป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับผู้เรียนอย่างแท้จริง

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้อย่างเต็มที่ ผู้นำกลุ่มจึงควรมีบทบาทดังต่อไปนี้

1. สร้างสรรค์ในสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม

ผู้นำกลุ่มฝึกจะต้องช่วยสร้างสิ่งที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นภายในกลุ่ม ซึ่งหมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะต้องมีเทคนิคในการบูรณาการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ เช่น ผู้นำกลุ่มอาจนำข้อมูลจากภายนอกมาประกอบการวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นขณะนั้น และผู้นำกลุ่มอาจต้องนำทฤษฎีและความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของกลุ่มเข้ามาเกี่ยวข้องกับ

2. เจือจางเกี่ยวกับรูปแบบของพฤติกรรม

พฤติกรรมที่เป็นลักษณะนิสัยของผู้นำเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมรูปแบบการแสดงออกให้แก่สมาชิก ผู้นำควรมีความสามารถในการยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ สามารถสร้างคำถามที่ตรงประเด็นและสามารถแสดงความรู้สึกที่เป็นของตัวเองได้ พฤติกรรมของผู้นำมีส่วนช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและความอิสระเสรีในการแสดงออก และความเต็มใจของแต่ละคนที่จะลดความมีอำนาจต่าง ๆ ในตัวออกไป เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากข้อบกพร่องหรือจากประสบการณ์ของแต่ละคนอย่างแท้จริง

3. ช่วยเปิดช่องทางการสื่อสาร

ผู้นำกลุ่มควรจะสามารถแสดงให้สมาชิกเห็นถึงการสื่อสารที่ล้มเหลวระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มได้ โดยอาจใช้การตั้งคำถาม การพรรณนาถึงสภาพของกลุ่ม และเรื่องราวระหว่างบุคคลหรือส่วนบุคคล และการกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วม นอกจากนี้ควรมีความสามารถในการรวบรวมปัญหาต่าง ๆ ด้วย ผู้นำกลุ่มอาจช่วยสร้างความตระหนักรู้ (awareness) ในหมู่สมาชิกให้สูงขึ้น การแสดงให้เห็นถึงระดับความตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นใหม่จะเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะการสื่อสารได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคลและการเข้ากลุ่มฝึก

รัตน รัตนประสพโชค (2524 : 41) ได้ทำการศึกษาเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 คน ให้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม 14 คน ให้ได้รับข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรพิมล เพ็ญญะ (2527 : 52) ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนในกลุ่มควบคุมพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองในระดับใกล้เคียงกัน

แซมมวลสัน (Samuelson. 1984 : 1008) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลของผู้จัดการระดับกลางในวิทยาลัยชุมชนแคลิฟอร์เนีย โดยศึกษาเฉพาะเรื่องรูปแบบ ลักษณะนิสัย และวิธีการในการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลของ มิลลาร์ด เบียงเวนู ผลการศึกษาพบว่า ความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลของผู้จัดการระดับกลางทั้งเพศชายและเพศหญิงมีเท่า ๆ กัน

ไกลเซนเจอร์ (Glosenger. 1984 : 126) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มฝึกเพื่อเพิ่มทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและมนุษยสัมพันธ์โดยทำการทดลองกับนักศึกษาฝึกหัดครู จำนวน 32 คน ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน ทำการทดลองเป็นเวลา 7 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้มีการสัมมนาเกี่ยวกับ

การสื่อสารระหว่างบุคคลและมนุษยสัมพันธ์สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและมนุษยสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเพิ่มมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อผ่านไป 12 สัปดาห์ มีการติดตามผลอีกครั้งหนึ่งก็พบว่าทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและมนุษยสัมพันธ์ของทั้งสองกลุ่มยังคงอยู่ในระดับเดิม

คาร์เตอร์ (Carter, 1985 : 420) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพและความเหมาะสม (feasibility) ของการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลระยะสั้นให้แก่ลูกจ้างของ Federal Organization จำนวน 711 คน ด้วยหลักสูตรการฝึกอบรม จำนวน 2 วันครึ่ง ในการศึกษาครั้งนี้เขาได้ตรวจสอบถึงขีดความสามารถในการสื่อสารก่อนฝึกและที่เพิ่มขึ้นหลังฝึกที่มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ระดับงาน อายุ และเพศ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และจากแบบสอบถามปลายเปิดยังพบว่า การฝึกครั้งนี้ได้รับการยอมรับจากผู้ฝึกในระดับสูง

เวสส์ (Weiss, 1985 : 3220) ทำการศึกษาถึงผลของโปรแกรมฝึกการสื่อสารที่มีต่อพฤติกรรมของผู้บริหารการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารการศึกษาในขณะนั้น จำนวน 28 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารในสาธารณชน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้จัดกระทำใด ๆ การศึกษาครั้งนี้ใช้การประเมินผลหลังจากการทดลองเพียงครั้งเดียว ผลการทดลองพบว่า ไม่มีหลักฐานทางสถิติที่จะมาสนับสนุนว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารการศึกษาที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลและการสื่อสารในสาธารณชน จะทำให้การสื่อสารได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้รับการฝึก

จากงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถกระทำได้หลายวิธี และวิธีการที่ใช้ในการเข้ากลุ่มฝึกก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ได้นำเอาหลักการของพลังกลุ่มมาใช้เป็นพลังผลักดันให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ โดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มที่มีการเปิดเผยตนเอง มีการยอมรับซึ่งกันและกัน เพื่อที่แต่ละคนจะได้มีโอกาสอภิปรายแสดงความคิดเห็น ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างอิสระ มีการแสดงบทบาทสมมติ และฝึกปฏิบัติภายในกลุ่ม ซึ่งจะ เป็นวิธีการที่ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง

และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงการสื่อสารระหว่างบุคคลของตนเองเมื่ออยู่ในสังคมภายนอกได้ ผู้วิจัยจึงมีความคิดที่จะนำเอาวิธีการเข้ากลุ่มฝึกมาใช้ฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อจะหาแนวทางพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ ที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลตั้งแต่ แปดเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป 25 ลงมา จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2533 ที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลตั้งแต่แปดเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป 25 ลงมา จำนวน 24 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายโดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวนประมาณ 160 คน ทำแบบสำรวจ การสื่อสารระหว่างบุคคล แล้วนำไปตรวจให้คะแนน

2. นำคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนทุกคนมาเรียงตามลำดับคะแนน จากสูงไปหาต่ำ

3. คัดเลือกนักเรียนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลตั้งแต่แปดเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป 25 ลงมา

4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลทุกคน เพื่อสอบถามความ สบายใจในการเข้ากลุ่มฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลแล้วสุ่มอย่างง่าย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

การศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

การศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลของ ดร.มิลลาร์ด เบียงเวนู ซึ่งข้อคำถามจะครอบคลุมองค์ประกอบของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ดังนี้

- | | | |
|-----|--------------------------------------|-------------|
| 1.1 | อัตรภาพที่เหมาะสม | จำนวน 9 ข้อ |
| 1.2 | ความสามารถในการฟัง | จำนวน 9 ข้อ |
| 1.3 | การแสดงความคิดเห็นอย่างแจ่มชัด | จำนวน 6 ข้อ |
| 1.4 | การแสดงออกซึ่งอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม | จำนวน 9 ข้อ |
| 1.5 | การเปิดเผยตนเอง | จำนวน 8 ข้อ |

ลักษณะของเครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ บ่อยที่สุด บ่อย บางครั้ง น้อยครั้ง น้อยครั้งที่สุด

ค่าชี้แจงการตอบแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

ให้นักเรียนอ่านข้อความในแบบสำรวจแต่ละข้อแล้วกาเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องประเมินที่ตรงกับลักษณะของตนเอง ซึ่งในแต่ละช่องจะมีความหมาย ดังนี้

บ่อยที่สุด	หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นเสมอ ๆ หรือ ทุกครั้ง
บ่อย	หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นเกือบทุกครั้ง
บางครั้ง	หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็น กับไม่เคยกระทำหรือ ไม่เคยเป็นอย่างนั้น เป็นจำนวนเท่า ๆ กัน
น้อยครั้ง	หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นนาน ๆ ครั้ง
น้อยครั้งที่สุด	หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นน้อยมากหรือไม่เคยเลย

ตัวอย่างแบบสำรวจ

ข้อที่	ข้อความถาม	น้อยที่สุด	น้อย	บางครั้ง	น้อยครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
1.	ด้านทัศนภาพที่เหมาะสม ท่าน เกิดความลำบากใจที่จะพูดคุย กับคนอื่น					
2.	ด้านการฟัง ในการสนทนาท่านได้ปล่อยให้ คู่สนทนาพูดจบก่อนแล้วจึงแสดง ปฏิกิริยาได้ตอบคำพูดของเขา					
3.	ด้านการแสดงความคิด เห็นที่แจ่มชัด ในการสนทนาท่านสามารถใช้คำพูด ได้ตรงกับที่ท่านต้องการจะพูด					
4.	ด้านการแสดงความรู้สึกอย่าง เหมาะสม ท่านพบว่าความคิดของท่านไม่ ปลอดโปร่ง เมื่อใคร่ถนคนอื่น					
5.	ด้านการ เปิดเผยตนเอง ท่านสามารถให้ความไว้วางใจคนอื่น ได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่เป็นข้อความทางบวก การให้คะแนนเป็นดังนี้

บ่อยที่สุด	ให้	5	คะแนน
บ่อย	ให้	4	คะแนน
บางครั้ง	ให้	3	คะแนน
น้อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
น้อยครั้งที่สุด	ให้	1	คะแนน

ข้อความที่เป็นข้อความทางลบ การให้คะแนนจะกลับกันกับข้อความทางบวก

(เช่น บ่อยที่สุด ให้ 1 คะแนน, น้อยครั้งที่สุด ให้ 5 คะแนน)

การหาคุณภาพแบบสำรวจ

1. หากความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เป็นผู้ตรวจสอบ

2. หากค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสำรวจไปให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 5 โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างทำ ประมาณ 100 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ และใช้ t-test วิเคราะห์คัดเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป

3. หากค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจที่คัดเลือกแล้วในข้อ 2 โดยใช้

สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91

2. โปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล

มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี แนวปฏิบัติจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยต่าง ๆ

ที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับจากประสบการณ์ในการเป็นผู้นำและผู้ร่วมดำเนินการฝึกอบรมกลุ่มมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยให้สอดคล้องกับองค์ประกอบการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของ ไมรอน อาร์. ชาร์เตียร์ (Myron R. Chatier) แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเกี่ยวกับความเหมาะสมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยก่อนนำไปใช้ต่อไป

2.3 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนที่โรงเรียนศรีโพธิ์สมันต์ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคล

มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลจากเอกสารงานวิจัยและตำราต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการวางโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยรวบรวมบทความ ข้อเขียน จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ให้มีเนื้อหาสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเรียบร้อย ความเหมาะสม และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายก่อนที่จะนำไปปรับปรุงแก้ไขและใช้ในการวิจัยต่อไป

3.4 นำโปรแกรมที่ปรับปรุงโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนศรีโพธิ์สมันต์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 12 คน เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วปรับปรุงให้เหมาะสมต่อไป

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ใช้แบบแผนการทดลองที่เรียกว่า Randomized Control Group Pretest Posttest Designs (บุศิ วงศ์รัตนะ. 2528 : 77)

ดังแผนการทดลองต่อไปนี้

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
กลุ่มทดลอง	$T_I E$	X	$T_2 E$
กลุ่มควบคุม	$T_I C$	$\sim X$	$T_2 C$

ความหมายของสัญลักษณ์

$T_I E$	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
$T_I C$	แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม
X	แทน การเข้ากลุ่มฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
$\sim X$	แทน การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล
$T_2 E$	แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
$T_2 C$	แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ทศเกียรติพงษ์ ๑

วิธีดำเนินการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนการทดลองแล้วนำไปตรวจให้คะแนน
2. ดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองให้เข้ากลุ่มฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล และกลุ่มควบคุมให้ศึกษาการสื่อสารระหว่างบุคคลจากข้อสนเทศเป็นเวลาติดต่อกัน 2 วันครึ่ง
3. เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองแล้วให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำไปตรวจให้คะแนนเพื่อนำไปวิเคราะห์และแปลผลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
2. วิเคราะห์ความแตกต่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม
3. วิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สถิติที่ใช้ในงานวิจัย

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

- 1.1 คะแนนเฉลี่ย (Means) ได้โดยใช้สูตร

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum fX$ แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

(ทวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2531 : 147)

- 1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) โดยใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum fX^2 - (\sum fX)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ SD แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fX$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

fX^2 แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

(ทวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2531 : 152)

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์คุณภาพ เครื่องมือ

2.1 ทาค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจ โดยใช้สูตร

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

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสำรวจ
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	S_H^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
	S_L^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
	n_H	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	n_L	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

(ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 185)

2.2 ทาค่าความเชื่อมั่นของแบบสำรวจ โดยใช้สูตร

$$\mathcal{L} = \frac{n}{n-1} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

เมื่อ	$\mathcal{L}$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่น
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบประเมิน
	$\sum s_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสำรวจแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบสำรวจทั้งฉบับ

(ลัวัน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2528 : 171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 115 - 118)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ แมนน์ วิทนี (Mann-Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2528 : 149)

ซึ่งหาค่า U โดยใช้สูตร

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ U แทน ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบของแมน-วิทนี

n_1 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม 1

n_2 แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม 2

$\sum R_1$ แทน ผลรวมของการจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนกลุ่ม 1

$\sum R_2$ แทน ผลรวมของการจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนกลุ่ม 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้
- N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
 - R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นบวก
 - R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนที่มีค่าเป็นลบ
 - R_E แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง
 - R_c แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม
 - U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)
 - T แทน ผลรวมของค่าที่มีจำนวนน้อยกว่า ซึ่งใช้ในการพิจารณาในการทดสอบของ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

4. เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึก
การสื่อสารระหว่างบุคคล

คนที่	คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล		ผลต่างของคะแนน		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	การสื่อสารระหว่างบุคคล	อันดับ	R^+ R^-
1	111	138	27	9	9
2	113	189	76	12	12
3	123	125	2	2	2
4	124	157	33	10	10
5	125	137	12	6	6
6	126	133	7	4	4
7	127	189	62	11	11
8	128	130	2	2	2
9	130	150	20	7	7
10	131	140	9	5	5
11	131	157	26	8	8
12	131	133	2	2	2
รวม				78	0

$$T = 0^{**}$$

**
ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

จากตาราง Critical Value ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของนิภา ศรีไพโรจน์ (2528 : 15) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า T ที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 9 ($N = 12$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถทำให้นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

คนที่	คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคล		ผลต่างของคะแนน		อันดับ	R^+	R^-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	การสื่อสารระหว่างบุคคล	บุคคล			
1	118	150					
2	121	131	32	10	10		
3	124	146	10	3	3		
4	127	155	22	7	7		
5	128	128	28	8	8		
6	128	151	0	-	-		
7	128	144	29	9	9		
8	130	130	16	5	5		
9	130	147	0	-	-		
10	132	134	17	6	6		
11	132	146	2	1	1		
12	132	146	14	4	4		
13	132	138	6	2	2		
รวม				55	0		

**
ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01

$T = 0^{**}$

จากตาราง Critical Value ของ T ใน Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test ของนิภา ศรีไพโรจน์ (2528 : 15) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ค่า T ที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5 ($N = 10$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มควบคุม ภายหลังจากให้ข้อเสนอแนะสูงกว่าก่อนการให้ข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถทำให้นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	111	1	118	3
2	113	2	121	4
3	123	5	124	6.5
4	124	6.5	127	10.5
5	125	8	128	13.5
6	126	9	128	13.5
7	127	10.5	128	13.5
8	128	13.5	130	17
9	130	17	130	17
10	131	20	132	23
11	131	20	132	23
12	131	20	132	23

$$R_c = 167.5$$

$$R_E = 132.5$$

$$U = 54.5$$

จากตาราง Critical Value ใน Mann-Whitney U Test ของนิภา ศรีไพโรจน์
(2528 : 18) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้จะต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 31
($N_2 = 12$)

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ก่อนการทดลอง คะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ก่อนการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	138	10.5	150	17.5
2	189	23.5	131	5
3	125	1	146	14.5
4	157	21	155	19
5	137	9	128	2
6	133	5.5	157	21
7	189	23.5	144	13
8	130	3.5	130	3.5
9	150	17.5	147	16
10	140	12	134	8
11	157	21	146	14.5
12	133	6.5	138	10.5

$$R_E = 155.5$$

$$R_C = 144.5$$

$$U = 66.5$$

จากตาราง Critical Value ใน Mann-Whitney U Test ของนิภา ศรีไพโรจน์
(2528 : 18) ในระดับนัยสำคัญที่ .01 ค่า U ที่คำนวณได้ต้องน้อยกว่าหรือเท่ากับ 31
($N_2 = 12$)

จากตาราง 4 ปรากฏว่า ภายหลังจากทดลองคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของ
นักเรียนทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนทั้งสอง
กลุ่มมีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลภายหลังจากทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตาม
สมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นหลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. โปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีโพธิ์หมันต์ จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2533 ที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลดำ ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 24 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเพื่อแยกออกเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)

ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 24 คน ทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน

2. การดำเนินการทดลอง

สำหรับการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มเข้ารับการทดลองในวันและเวลาเดียวกัน เป็นเวลาติดต่อกัน 2 วันครั้ง โดยผู้วิจัยทำการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลให้กลุ่มทดลอง และผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อเสนอแนะในกลุ่มควบคุม

3. การทดสอบหลังการทดลอง (Posttest)

ภายหลังการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลอีกครั้งหนึ่ง พร้อมกับให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อการทดลองครั้งนี้

4. นำแบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคลมาตรวจให้คะแนน และนำคะแนนที่ได้ไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้แยกวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ วิลคอกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test)
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลกับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลภายหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลกับกลุ่มที่ให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้ แมน-วิทนี (Mann-Whitney U Test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล พบว่า นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. เปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ พบว่า นักเรียนมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. เปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

ภายหลังการทดลองพบว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีโพธิ์มนันต์ จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2533 พบว่า

1. นักเรียนที่เข้ารับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้น
กว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้าง โปรแกรมการฝึกขึ้นมา โดยอาศัยหลักการ และแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มฝึกเป็นหลัก ประกอบกับอาศัยประสบการณ์จากการเป็นผู้ร่วมดำเนินการ กลุ่มและผู้นำกลุ่มมาเป็นแนวในการจัดกิจกรรม โดยพยายามเลือกกิจกรรมให้มีความสอดคล้อง กับสิ่งที่ต้องการจะพัฒนาให้มากที่สุด นอกจากนี้ในขณะทดลองผู้วิจัยยังได้พยายามมุ่งเน้นให้ สมาชิกเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด โดยพยายามสร้างบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง สนิทสนมคุ้นเคย มีความจริงใจ เปิดเผย และยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งในบรรยากาศเช่นนี้ พรรณพิศ วาณิชยการ (2528 : 85) ได้กล่าวไว้ว่า จะทำให้สมาชิกมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกว่าคนมีคุณค่า เป็นที่ต้องการของกลุ่ม เขาจะยอมรับปทัสถานของกลุ่ม มีความ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่และช่วยให้คนอื่นได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ และทุ่มเทตนเอง เข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับ จอห์นสัน และจอห์นสัน (Johnson and Johnson, 1982 : 17) ที่กล่าวว่า การจัดกิจกรรมในลักษณะนี้จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

ก. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้าน โครงสร้าง ความรู้ ความคิด หรือ พฤติกรรม

ข. ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

ค. ก่อให้เกิดทักษะในการแสดงพฤติกรรมใหม่เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน และยังสามารถนำพฤติกรรมใหม่ดังกล่าวไปใช้ในสังคมภายนอกได้อีกด้วย

สำหรับการมีส่วนร่วมในการฝึกครั้งนี้ ผู้เข้ารับการฝึกมีโอกาสแสดงบทบาทสมมติ ฝึกปฏิบัติ มีการสังเกต การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน อยู่ตลอดกระบวนการ จึงทำให้สมาชิกเกิดความสุขสนุกสนาน มีความตั้งใจและกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นอย่างดี นอกจากนี้แต่ละคนได้รับข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่มีคุณค่ายิ่งต่อการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้แต่ละคนสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้สูงขึ้นได้ดังกล่าว ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ดารัท และเอลิซเบธ (Darah and Elizabeth. 1986 : 177) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะระหว่างบุคคลด้านการแสดงพฤติกรรมและลักษณะบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีรายได้น้อย ผลปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกทักษะระหว่างบุคคลมีการพัฒนาทักษะระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ โจแอน (Jo-Anne. 1985 : 162) ที่ได้ศึกษาถึงการฝึกทักษะทางสังคมแก่เด็กที่มีการปรับตัวทางสังคมผิดปกติ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เด็กที่ได้รับการฝึกตาม โปรแกรมมีการพัฒนาทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้น คือมีความกล้าแสดงออกในสังคมมากขึ้น มีความกล้าที่จะถามคำถาม และสามารถแสดงพฤติกรรมเป็นผู้นำมากขึ้น ในขณะเดียวกัน พฤติกรรมที่เป็นไปในทางลบก็ลดลง เช่น ความก้าวร้าวและพฤติกรรมก่อกวน เป็นต้น ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลครั้งนี้สามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างให้สูงขึ้นได้จริง

* 2. นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ . 01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ แสดงว่าการให้ข้อเสนอแนะครั้งนี้สามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้แก่นักเรียนได้เช่นกัน สำหรับ โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคลจากข้อเขียน บทความ คำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ นำมาปรับปรุงให้มีความน่าสนใจและมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากยิ่งขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับคำกล่าวของ คมเพชร ฉัตรสุณกุล (2521 : 195 - 196) ที่กล่าวว่า การให้ข้อเสนอแนะจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อเสนอแนะมีโอกาสรับรู้รายละเอียดบางประการที่

จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง และข้อสนเทศที่มีคุณภาพจะมีส่วนช่วยพัฒนาให้ผู้รับข้อสนเทศเกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องว่าจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างไร

นอกจากนี้ในขณะที่ให้ข้อสนเทศยังเปิดโอกาสให้นักเรียนมีการซักถามข้อสงสัย มีการอภิปรายสรุปประเด็นที่ได้รับจากข้อสนเทศในแต่ละเรื่องอีกด้วย จึงทำให้นักเรียนได้รับความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ได้รับแนวคิดที่กว้างขวางยิ่งขึ้น และมีผลทำให้นักเรียนสามารถพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้สูงขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สรุจิตต์ แสงอรุณ (2529 : 51) ที่ศึกษาการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ และผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับปิยะรัตน์ นุชห้องใส (2530 : 63) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยให้กลุ่มควบคุมศึกษาจากข้อสนเทศก็พบว่านักศึกษากลุ่มดังกล่าวมีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการให้ข้อสนเทศก็สามารถพัฒนาพฤติกรรมที่ต้องการได้เช่นกัน ✕

3. เมื่อเปรียบเทียบการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองก็พบว่าทั้งสองกลุ่มมีการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ตั้งไว้ จากผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ พรพิมล เพ็ญญะ (2527 : 52) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างก็มีการสื่อสารระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น และไม่มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาที่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลภายหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอาจพิจารณาได้ดังนี้

ก. โปรแกรมที่สร้างขึ้นมีลักษณะคล้ายคลึงกันในด้านเนื้อหา ซึ่งผู้วิจัยได้จัดลำดับของเนื้อหาให้มีลักษณะสอดคล้องคู่ขนานกัน โดยเฉพาะกิจกรรมสร้างความคุ้นเคยเป็นกิจกรรมเดียวกัน จึงอาจทำให้นักเรียนมีพื้นฐานในด้านความสนิทสนมคุ้นเคยเท่าเทียมกัน

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบถึงผลการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลกับการให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ระยะเวลาในการทดลองมากขึ้น
- 2.2 ควรมีการศึกษาถึงผลการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนในระดับอื่น ๆ

ข. รายละเอียด โปรแกรมของทั้งสอง โปรแกรมได้รับการพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน เช่น กิจกรรมและเนื้อหาในการให้ข้อสนเทศ โดยเฉพาะโปรแกรมการให้ข้อสนเทศนั้น ผู้วิจัยได้พยายามปรับปรุงเนื้อหาให้มีความน่าสนใจมากขึ้น โดยมีบทสนทนา และมีตัวอย่างประกอบให้เห็นชัดเจนเข้าใจง่าย จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมสามารถเรียนรู้ได้ทันเทียมกับกลุ่มทดลอง

ค. วิธีการให้ข้อสนเทศที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัยและมีการอภิปรายสรุปประเด็นต่าง ๆ ที่ได้รับจากข้อสนเทศ ทำให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันอย่างกว้างขวางมากขึ้น และเกิดความเข้าใจในเนื้อหาได้มากกว่าการอ่านธรรมดาโดยไม่มีการอภิปราย

ง. ความร่วมมือจากนักเรียนทั้งสองกลุ่มที่มีความร่วมมือในการทดลองอย่างเต็มที่ ซึ่งจะสังเกตได้จากการที่นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก และมีความสนุกสนานในการเข้าร่วมกิจกรรม จึงทำให้แต่ละคนได้รับรู้ความรู้สึก ข้อคิดเห็นต่าง ๆ อย่างเต็มที่ไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. 1 ผู้ที่จะนำวิธีการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลไปใช้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านจิตวิทยาและกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งมีประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกและผู้นำกลุ่มมาก่อน

1. 2 สถานที่ในการดำเนินการควรเป็นเอกเทศ ปราศจากสิ่งรบกวนต่าง ๆ และกว้างขวางพอสมควรเพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้สะดวก และถ้าเป็นสถานที่ที่สมาชิกไม่ค่อยคุ้นเคยจะเป็นการดีมาก

1. 3 ครูแนะแนวหรือบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่มีความถนัดในการเป็นผู้นำกลุ่มสามารถนำเอาข้อสนเทศไปใช้ในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลให้แก่แก่นักเรียนหรือผู้สนใจได้

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กิตติกร มีทรัพย์. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. หน่วยที่ 1 - 7.

นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.

เกษม ดันติผลาชีวะ. "จิตแพทย์พาที : โกรธ," ใกล้หมอ. 11(12) : 71 - 73 ;

2530.

คณะนิสิตปริญญาโทวิชาเอกการศึกษาผู้ใหญ่ รุ่นที่ 1. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์. ภาคนิพนธ์ประกอบ

การศึกษาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

คมเพชร ฉัตรสุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ

จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2530.

_____. บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2521.

จรรยา สุวรรณทัต. เอกสารสอนและแบบฝึกปฏิบัติชุดวิชาพัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม

หน่วยที่ 8. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2528.

จินตนา บุญงการ. "ศิลปการฟัง," จุฬาลงกรณ์ธุรกิจปริทัศน์. 9(36) : 8 - 14 ;

มีนาคม 2530.

๑) จำเนียร ช่างโชติ และคนอื่น ๆ. ความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มบุคคล. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2528.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรภาพการพิมพ์,

2528.

ชวรัตน์ เขิดชัย. การสื่อสารและสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : คณะวารสารศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2527.

_____. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารมวลชน. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์การพิมพ์ จำกัด,

2527.

ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่ม. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
2528.

ชูชัย สมितिไกร และสมชาย เดียวกุล. ผลของประสบการณ์กลุ่มฝึกมนุษยสัมพันธ์ที่มีต่อ
ทัศนคติส่วนบุคคลต่อการรับรู้ของผู้รับการฝึก. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2529.

ชูศรี วงศ์รัตน์. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

ณรงค์ สมพงษ์. สื่อเพื่องานส่งเสริมเผยแพร่. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2530.

ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์. การสื่อสารในกลุ่มขนาดเล็ก. กรุงเทพฯ : คณะนิเทศศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พิษณุโลก, 2520.

ติศนา แคมมณี และคณะ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ :
บูรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.

ปิยะรัตน์ นุชผ่องใส. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
ของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ปรินุญานพนธ์ กศ. ๒. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประณม กนิษฐนาคะ. "ความต้องการของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย," แนะแนว.
18(92) : 61 - 64 ; เมษายน - พฤษภาคม 2527.

ปรีชา ข้างขวัญยืน. ศิลปการฟังการอ่าน. กรุงเทพฯ : เทพประทานพร, 2525.

พนม ลีมาอารีย์. กลุ่มสัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 3. มหาสารคาม : ปรีดาออฟเซตการพิมพ์,
2529.

- ๔ พรพิมล เพ็ญอยู่. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล.
 ปรินญาณินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2527. อัดสำเนา.
- พรรณพิศ วาณิชการ (ผู้แปล). คู่มือแนะแนว เรื่อง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ :
 อรุณกาลาคนร้าว, 2528.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์. มนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2528.
- ๕ พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2531.
- เมตตา กฤตวิทย์ และคณะ. แนวคิดหลักนิเทศศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปก
 เจริญผล, 2530.
- โยธิน ศันสนบุตธ. มนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการฝ่ายผลิต, 2526.
- เยาวพา เดชะคุปต์. ทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์สำหรับการสอนในระดับประถมศึกษา.
 วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- รจิตลักษณ์ แสงอุไร. นิเทศศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยา, 2530.
- ๘ รัตนา รัตนประสพ ไชค. การพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลด้วยกิจกรรมกลุ่ม. ปรินญาณินท์
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524.
 อัดสำเนา.
- ลออ หุดางกูร. หลักการสื่อสาร ภาษา คู่มือเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : อักษรไทย, 2524.
- วิรัช ภูมิคุ้มกันกุล. การประชาสัมพันธ์แบบสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2526.
- วุฒิชัย จ्ञานงค์. แนวความคิดเรื่องพฤติกรรมองค์การ. กรุงเทพฯ : เจริญรัตน์การพิมพ์,
 2520.
- ศรัณย์ คำวิสุท. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : พิทักษ์อักษร, 2525.
- ศักดิ์ดา บัณเฑาะว์เพชร. ภาษากับการสื่อสาร. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2529.

ศิริวรรณ ศิริอารยา. "หลักการดำรงชีวิตและการทำงาน," ข้าราชการ. 30(9) :

81 - 83 ; กันยายน 2528.

ศุภวดี บุญวงศ์. ตำรากิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สงขลา, 2527.

สวณิต ยมาภัย. "การสื่อสารเชิงอวัจนะ," นิเทศสาร. 7(2) : 65 ; พฤศจิกายน
2521.

สวณิต ยมาภัย และถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์. หลักการพูดขั้นพื้นฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2530.

สุโขทัยธรรมมาธิราช มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาหลักและทฤษฎีการสื่อสาร.
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2529.

สุณีย์ ชีรดากร. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด.
2526.

สุรจิตต์ แสงอรุณ. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกในกลุ่มเพื่อนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนหัวเสือญูเสื่อแจ่มเนียบนิล จังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
อัครสำเนา.

Adler, Donald B. and Lawrence B. Rosenfeld. Interplay : The Process
of Interpersonal Communication. 2nd. ed. Rinehart and
Winston : CBS College Publishing Holt, 1983.

Carter, Jane O' Hara. The Effectiveness and Feasibility of Shortterm
Interpersonal Communication Training for a Heterogeneous
Population of Employed Adults. DAI, 1985.

Cooper, C. L. and I. L. Mangham. T - Group : A Survey of Research.
London : John Wiley & Son Ltd., 1971.

Darah and Patricia Elizabeth. The Effect of Interpersonal Skill
Training on Academic, Behavioral and Personality Characteristic
of Low-Income High School Students. Temple University, 1986.
p. 177.

DeVito, Joseph A. The Interpersonal Communication Book. 3rd. ed.
New York : R. Donnelly & Sons Company, 1986.

- Dorwin Cartwright and Alvin Zander. Group Dynamics. 3rd. ed.
New York : Harper and Row, Publisher, 1986.
- Dougan, Barbara and Others. Life Skills for Self-Development.
Johannesburg South Africa : National Council for Mental Health,
1986.
- Emmert, Phillip. Interpersonal Communication. 3rd. ed. U.S.A. :
Wm.c. Brown Publishers, 1984.
- Feinberg, Lilian O. Applied Business Communication. U.S.A. :
Alfred Publishing Co. Inc., 1982.
- Gibson, James L., John H. Irancerich and James H. Donnelly.
Organization Behavior Structure Process. Texas : Business
Publications Inc., 1982.
- Glosenger, Fay Ilenc. Evaluation of an Interpersonal Communication
and Relationship Enhancement Skills Training Program for
Preservice Teachers. the Pensylvania state Univ, 1984.
p. 258.
- Gulley, Halbert E. Discussion Conference and Group Process.
New York : Halt, Rinehart and Winston, 1963.
- Hanneman, Gerhard J. and William J. Mc Ewen. Communication and
Behavior. Massachusettes : Addison-Weisley Publishing Company,
1975.
- Hansen, James C., Richard W. Warner and Elsie J. Smith. Group
Counseling : Theory and Process. 2nd. ed. Boston ; Houghton
Mifflin, 1980.
- Hurbert Bowner, Group Dynamics : Principles and Application.
New York : The Ronald Press Company, 1959.
- Johnson, Dawid W. and Johnson, Frank P. Training Together : Group
Therapy and Group Skills. 2nd ed. New Jersey : Prentice-Hall,
1982.
- JO-Anne, Lewicki. Social Skills Training With Socially Maladjusted
Children : Examining Changes. University of Windsor (Canada),
1985.
- Loeser, L. H. "Some Aspects of Group Dynamics," International
Journal of Group Psychotherapy. 21 : 5 - 19 ; January 1957.

- McCroskey, James C., Virginia P. Richmond and Robert A. Stewart.
One on One : The Foundation of Interpersonal Communication.
 New Jersey : Prentice Hall Englewood Cliff, 1988.
- Pfeiffer, J. William and John E. Jones. The 1974 Annual Handbook
 For Group Facilitators. California : University Associate
 Publishers and Consultants, 1974.
- _____. A Handbook of Structured Experiences for Human Relation
 Training. Volume I - VII. California : University Associate
 Publishers and Consultants, 1974.
- Roger, John. Group Activities for Language Learning. Singapore :
 SEAMEO Regional Language Centre, 1979.
- Samuelson, Jo Lynn. The Relationship between Gender and the
 Interpersonal Communication Skills of Midlevel Managers in
 California Community Colleges. DAI, 1984. p. 1008.
- Shaw, Marcin E. Group Dynamics. Third Edition. New York : McGraw
 Hill, 1981.
- Weiss, Larry A. The Effects of a Training Program in Communication
 on the Behavior of Educational Administrators, DAI, 1985.
 p. 3220.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

แบบสำรวจการสื่อสารระหว่างบุคคล

คำชี้แจง

ให้นักเรียนตอบแบบสำรวจต่อไปนี้โดยกาเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องประเมิน
หลังข้อความแต่ละข้อที่ตรงกับลักษณะของนักเรียนมากที่สุด ซึ่งในแต่ละช่องประเมินมีความหมาย
ดังนี้

- บ่อยที่สุด หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นเสมอ ๆ หรือทุกครั้ง
- บ่อย หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นเกือบทุกครั้ง
- บางครั้ง หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นกับไม่เคยกระทำหรือ
ไม่เคยเป็นอย่างนั้นมีจำนวนเท่า ๆ กัน
- น้อยครั้ง หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นนาน ๆ ครั้ง
- น้อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนเคยกระทำหรือเคยเป็นอย่างนั้นน้อยมากหรือไม่เคยเลย

ตัวอย่าง

ข้อที่	กระทงความ	บ่อย ที่สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
๐	ในการสนทนาท่านมักเป็นฝ่ายพูดมากกว่าสนใจรับฟัง	✓				
๐๐	ท่านไม่กล้าแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่น เพราะกลัว เขาโกรธ				✓	

ในข้อ ๐ ท่านกาเครื่องหมายถูกในช่อง บ่อยที่สุด หมายความว่า ในการสนทนาท่านมักเป็น
ฝ่ายพูดมากกว่าฟังอยู่เสมอ ๆ หรือทุกครั้ง

ในข้อ ๐๐ ท่านกาเครื่องหมายถูกในช่อง น้อยครั้ง หมายความว่า นาน ๆ ครั้งที่ท่านไม่กล้า
แสดงความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่น เพราะกลัว เขาโกรธ

ข้อที่	ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย ที่สุด	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	น้อย ที่สุด
1.	ท่านรู้สึกลำบากใจในการเข้าไปพูดคุยกับคนอื่น					
2.	ในการสนทนากับผู้อื่น ท่านจะพูดคุยในเรื่องที่ท่าน และคู่สนทนาสนใจร่วมกัน					
3.	ท่านเกิดความไม่สบายใจที่จะต้องแสดงความคิดเห็น ต่อหน้ากลุ่มคนที่ท่านไม่คุ้นเคย					
4.	ท่านไม่ยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์ของคนอื่น					
5.	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง แม้ว่าท่านจะแตกต่าง จากคนอื่น					
6.	ท่านวางตัวไม่ถูก เวลาที่มีผู้อื่นยกย่องชมเชยท่าน					
7.	ในการอภิปราย เพื่อหาข้อยุติท่านมักจะไม่มีความเห็น ที่แตกต่างจากคนอื่น ๆ					
8.	เคยมีคนอื่น ๆ บอกว่า ท่านเป็นคนที่คิดว่า ตนเองถูกอยู่เสมอ					
9.	ท่านยอมรับผิดเมื่อรู้ตัวว่าตัวเองทำผิด					
10.	ท่านรู้สึกว่าบุคคลรอบข้างต้องการให้ท่าน เปลี่ยนแปลงตนเอง					
11.	ในการสนทนากับผู้อื่น ท่านจะพยายามเข้าใจ ความรู้สึกของคู่สนทนา					
12.	ในการสนทนาท่านจะเป็นฝ่ายพูดมากกว่าฟัง					
13.	ในการสนทนาท่านจะปล่อยให้คู่สนทนาพูดจบก่อน แล้วจึงแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ					

ข้อที่	ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	น้อย ครั้ง
14.	ท่านพบว่าตัวเองไม่ค่อยตั้งใจฟังผู้อื่นในขณะที่กำลังสนทนากันอยู่					
15.	ในการสนทนากับผู้อื่นท่านพยายามเข้าใจความหมายที่เขาพูด					
16.	ท่าน เสแสร้งทำเป็นตั้งใจฟังคนอื่นพูดในขณะที่ท่านกำลังคิดถึงเรื่องอื่น ๆ					
17.	ท่านสามารถสรุปข้อคิดเห็นของคู่สนทนาได้ตรงกับสิ่งที่เขาต้องการจะแสดงออกมา					
18.	ท่าน เข้าใจความรู้สึกของคู่สนทนาเสมอ ๆ					
19.	ในการสนทนา ท่านสามารถใช้คำพูดได้ตรงกับสิ่งที่ท่านต้องการจะพูด					
20.	ถ้าไม่เข้าใจคำถาม ท่านจะขอร้องให้เขาถามอีกครั้ง					
21.	ท่านได้รับการร้องขอให้อธิบายซ้ำหลังจากพูดไปแล้ว					
22.	ท่านคิดว่าคนอื่น ๆ เข้าใจในสิ่งที่ท่านพูดถึงโดยที่ท่านไม่จำเป็นต้องอธิบายซ้ำอีก					
23.	ท่านสามารถบอกได้ว่าคู่สนทนาของท่านมีความเข้าใจในสิ่งที่ท่านพูดออกไป					
24.	คนอื่น ๆ จะตั้งใจฟังท่านพูดเป็นอย่างดี					

ข้อที่	ข้อความ	น้อย ที่สุด	น้อย	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	น้อย ครั้ง
25.	ท่านสามารถสังเกตปฏิกิริยาของผู้ฟังว่ามี ความรู้สึกอย่างไรต่อสิ่งที่ท่านพูดได้					
26.	ท่านหลีกเลี่ยงการพูดที่จะกระทบกระเทือน จิตใจผู้อื่น					
27.	เมื่อท่านรู้สึกว่าคนอื่นไม่พอใจท่าน ท่านจะ พยายามเข้าไปทำความเข้าใจกับคนผู้นั้น					
28.	ท่านจะขอโทษ เมื่อรู้สึกว่าคำพูดของท่าน กระทบกระเทือนจิตใจผู้อื่น					
29.	ท่านรู้สึกไม่พอใจเวลามีคนอื่นแสดงอาการ ไม่เห็นด้วยกับท่าน					
30.	ความคิดของท่านไม่ปลอดโปร่งเวลาที่ท่าน โกรธคนอื่น					
31.	ท่านไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจาก คนอื่น เพราะท่านกลัวเขาจะโกรธ					
32.	เมื่อท่านเกิดความคิดเห็นขัดแย้งกับคนอื่น ท่านสามารถพูดคุยกับเขาได้ภายหลังจาก ความขัดแย้งนั้นจบลง					
33.	เมื่อมีคนทำให้ท่านโกรธ ท่านจะเก็บความโกรธ ไว้เป็นเวลานาน					
34.	ท่านบอกความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้อื่นฟังเสมอ					

ข้อที่	ข้อความ	บ่อย ที่สุด	บ่อย	บาง ครั้ง	น้อย ครั้ง	น้อย ครั้ง
35.	ท่านรู้สึกว่าคนอื่นให้ความไว้วางใจท่าน					
36.	ท่านรู้สึกลำบากใจในการที่จะต้องวิพากษ์วิจารณ์ ผู้อื่นต่อหน้า					
37.	เวลาที่ท่านกระทำความผิด ท่านไม่ต้องการให้ คนอื่นทราบแม้ว่า เป็น เรื่องไม่ร้ายแรง					
38.	ท่านเป็นคนชอบเปิดเผยความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกของตนเองให้คนอื่นฟัง					
39.	คนอื่น ๆ บอกว่าท่านเป็นคนเปิดเผย					
40.	ท่านไม่ค่อยไวใจผู้อื่น					
41.	ท่านจะหลีกเลี่ยงหัวข้อการสนทนาที่จะทำให้ท่าน ต้องแสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนเอง					

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล

โปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล

วัน/ เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
วันแรก		
13.00 - 14.00 น.	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อชี้แจงโปรแกรมการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล 2. เพื่อชี้แจงกฎ ระเบียบ และวิธีปฏิบัติในการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล 3. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย		
14.00 - 14.20 น.	ฉันคือใคร	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
14.20 - 14.50 น.	แนะนำเพื่อน	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันด้วยตนเองมากขึ้น
14.45 - 15.20 น.	ทำความรู้จักกัน	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมคุ้นเคยกันมากขึ้น
15.20 - 15.35 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.35 - 16.15 น.	แนะนำตนเองด้วยภาพ	1. ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น
16.15 - 16.45 น.	จับคู่ปิดตา	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
16.45 - 17.00 น.	ตุ๊กตาล้มลุก	- เพื่อให้สมาชิกไว้วางใจกันมากขึ้น
17.00 - 19.00 น.	พักผ่อน รับประทานอาหารเย็น	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
----------	---------	-------------

ความสำคัญของการสื่อสาร

ระหว่างบุคคล

19.00 - 20.45 น. ✗ ต่อรูปภาพ (ทรงเรขาคณิต) - เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล

20.45 - 21.00 น. พักผ่อน, สวดมนต์

21.00 - 06.00 น. นอน

วันที่สอง

การพัฒนาอัคมโนภาพที่

เหมาะสม

08.00 - 09.00 น. ตราประจำตัว 1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ

2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง

09.00 - 09.25 น. ค้นหาจุดเด่นของแต่ละคน 1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นจุดเด่นของตนเองในสายตาคนอื่น

3. เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น

09.25 - 10.05 น. ✗ จุดเด่นจุดด้อย 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากคนอื่นได้

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
10.05 - 10.20 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.20 - 11.00 น.	ขายหมู	1. เพื่อให้สมาชิกเห็นว่าความคิดของแต่ละคนแตกต่างกันได้ 2. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น
11.00 - 12.00 น.	✕ เริ่มต้นอย่างไรดี (บทบาทสมมติ)	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกการเริ่มต้นสนทนากับคนอื่น 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการติดต่อกับคนอื่น 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถสนทนากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร การพัฒนาทักษะการฟัง	
13.00 - 13.30 น.	✕ การไม่ฟัง	1. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ของความคับข้องใจเนื่องจากการไม่ฟังซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงความพร้อมในการฟัง
13.30 - 14.15 น.	การฟังนั้นสำคัญไฉน	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการเป็นผู้ฟังที่ดีของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการฟังที่ดี 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเป็นผู้ฟังที่ดี

วัน/ เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
14.15 - 15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.00 - 16.00 น.	ฝึกฟังแบบสามเส้า	- เพื่อฝึกทักษะในการฟัง และทำความเข้าใจความหมายของผู้พูด
16.00 - 17.00 น.	ฟังอย่างตั้งใจ	1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแยกแยะข่าวสารที่เป็น อารมณ์ซึ่งมักซ่อนอยู่ในการสื่อสารได้ 2. เพื่อฝึกให้เข้าใจความรู้สึกและความ คิดเห็นของผู้พูดให้มากขึ้น
17.00 - 19.00 น.	พักผ่อน รับประทานอาหาร <u>พัฒนาการแสดงความคิดเห็น</u> <u>อย่างแจ่มชัด</u>	
19.00 - 19.30 น.	คิด - รู้ลึก	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักแยกแยะความ แตกต่างระหว่างความคิดและความ รู้สึก
19.30 - 20.00 น.	อ่านภาษากาย	1. เพื่อให้สมาชิกศึกษาข่าวสารที่เป็น ภาษากายที่สอดคล้องกับภาษาพูด 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกบรรยายพฤติกรรม ของบุคคลอื่นตามที่สังเกตเห็นได้
20.00 - 21.00 น.	ฝึกแสดงความคิดเห็น	1. เพื่อให้สมาชิกฝึกแสดงความคิดเห็น ต่อการกระทำหรือความคิดเห็นของ ผู้อื่น

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
		2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสิ่งเกิดและรับรู้ ภาษาท่าทางที่เป็นข้อมูลย้อนกลับ จากผู้ฟังขณะที่พูดได้
21.00 - 06.00 น.	นอน	
วันที่สาม		
	<u>พัฒนาการแสดงความ</u> <u>โกรธอย่างเหมาะสม</u>	
08.00 - 09.00 น.	ความโกรธ (บทบาทสมมติ)	1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นรูปแบบต่าง ๆ ของความโกรธ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงผลของความโกรธ 3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการแสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีความโกรธ
09.00 - 10.00 น.	การแสดงความโกรธ ที่เหมาะสม	1.. เพื่อศึกษารูปแบบการแสดงความโกรธ ของสมาชิกในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสมเมื่อมีความโกรธ 3. เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการควบคุม ความโกรธและนำไปปฏิบัติได้
10.00 - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
10.15 - 12.00 น.	วางตัวอย่างไรดี	1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเอง เมื่อถูกคำทณิหรือถูกคัดค้าน 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกควบคุมอารมณ์เมื่อถูกคำทณิหรือคัดค้านไม่เห็นด้วย
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหาร <u>พัฒนาการ เปิด เผยตนเอง</u>	
13.00 - 14.00 น.	สนักกลางวัน	- เพื่อให้สมาชิก เปิด เผยความคิดของตนเองให้ผู้อื่นได้รู้บ้าง
14.00 - 15.00 น.	ฝึกการ เปิด เผยตนเอง	1. เพื่อสำรวจความไว้วางใจต่อคนอื่นของสมาชิก 2. เป็นการฝึกให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้ผู้อื่นทราบได้
15.00 - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15 - 16.00 น.	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ ข้อคิด หรือประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกครั้งนี้ 2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกให้ข้อเสนอแนะต่อการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล

ชื่อกิจกรรม ฉันคือใคร

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 20 นาที

- อุปกรณ์ 1. กระดาษขนาด $8\frac{1}{2} \times 11$ นิ้ว พร้อมกับคำถาม "ฉันคือใคร" เขียนด้วยตัวอักษรขนาด 1 นิ้ว ตรงหัวกระดาษที่แจกให้สมาชิกทุกคน
2. ดินสอ และ เข็มกลัด เท่าจำนวนสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. แจกอุปกรณ์สำหรับสมาชิกในกลุ่มทุกคน และให้สมาชิกเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองที่เห็นว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับตนเอง 5 ข้อ โดยเน้นความชัดเจน อ่านง่าย เสร็จแล้วให้ใช้เข็มกลัดติดไว้ที่หน้าอกเสื้อของตนเอง
2. ให้สมาชิกเดินไปรอบ ๆ ห้องเพื่อพบปะกับเพื่อน ๆ โดยห้ามไม่ให้มีการพูดคุยกัน ขณะนั้นผู้นำกลุ่มจะเปิดเพลงประกอบเบา ๆ
3. ให้สมาชิกย้ายที่จากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งในทุก ๆ 2 นาที จนครบทุกคน
4. สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่ได้จากกิจกรรม
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม แนะนำเพื่อน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันด้วยตนเองมากขึ้น

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจับคู่กับคนที่ตนเองสนใจมากที่สุด แล้วผลัดกันเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนทราบมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ภายในเวลา 2 นาที
2. ให้คู่ของตนเองทบทวนเรื่องราวของฝ่ายตรงข้าม เพื่อความแน่ใจว่าข้อมูลที่ได้รับนั้นถูกต้อง ถ้าขาดหายไปหรือเพิ่มเติม เข้ามาตรงไหนให้เจ้าของเรื่องทักท้วงและช่วยปรับให้ถูกต้อง
3. ให้แต่ละคู่ไปจับคู่กับคู่ใหม่อีก 1 คู่ (จะมีสมาชิกในกลุ่ม 4 คน) แล้วผลัดกันแนะนำคู่ของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และคอยฟังคนอื่นแนะนำเพื่อนที่เขารู้จักด้วย
4. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มรวมกันเข้าเป็นกลุ่มเดียวกันและผลัดกันแนะนำเพื่อนเช่นเดิม ให้เพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้รู้จัก
5. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้รับ
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ท้าความรู้จักกัน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเกิดความสัมพันธ์กันมากขึ้น

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษชาร์ตที่เขียนข้อความที่ต้องการแล้ว 1 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ติดกระดาษชาร์ตที่เขียนข้อความต่อไปนี้ลงบนกระดานหรือผนัง ให้สมาชิกทุกคนมองเห็นได้ชัดเจน

- บางสิ่งบางอย่างที่ท่านทั้งสองอยากทำ
- บางสิ่งบางอย่างที่ท่านทั้งสองมีความเห็นร่วมกัน
- บางสิ่งบางอย่างที่ท่านทั้งสองมีเหมือนกัน

2. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน ให้ทั้งสองกลุ่มจัดเป็นวงกลม 2 วง
ซ้อนกัน โดยให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากัน

3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกแต่ละคนพูดคุยกับคนที่อยู่ข้างหน้าตนเองเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ
ทั้ง 3 ข้อที่ปรากฏบนชาร์ต โดยให้เวลา 3 นาที เมื่อครบแล้วให้วงกลมชั้นในเดินหมุนตาม
เข็มนาฬิกา และเริ่มพูดคุยกับสมาชิกคนใหม่จนครบทุกคน

4. อภิปรายกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุป

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม แนะนำตนเองด้วยภาพ

จุดมุ่งหมาย ให้สมาชิกรู้จักคุ้นเคยและเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น

ระยะเวลา 40 นาที

อุปกรณ์ กระดาษเปล่าและดินสอจำนวนเท่าสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษและดินสอให้สมาชิกทุกคน

2. ให้สมาชิกแต่ละคนจินตนาการว่าตนเองมีลักษณะคล้ายคลึงกับ วัตถุ สัตว์ พืช

หรือสิ่งของอะไร พร้อมกับวาดภาพหรือเขียนชื่อสิ่งนั้นลงในกระดาษที่แจกให้ พร้อมทั้งบรรยาย

ความคล้ายคลึงของตนเองกับสิ่งของนั้น ๆ อย่างสั้น ๆ

4. สมาชิกอื่นซักถาม แสดงความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะแก่ สมาชิกแต่ละคน

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม จับคู่ปิดตา

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิก เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ ผ้าผูกตาเท่าจำนวนสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นคู่ ๆ โดยการสุ่ม
2. ในแต่ละคู่ให้คนหนึ่งผูกผ้าปิดตาเอาไว้ อีกคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้จูงหรือพาไปสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ระหว่างดำเนินการนี้ห้ามสมาชิกพูดคุยกันแต่ให้ใช้ภาษาท่าทางได้
3. ให้แต่ละคู่เปลี่ยนบทบาทกันเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว 10 นาที
4. สมาชิกยุติกิจกรรมและรวมกันในกลุ่มใหญ่เพื่ออภิปราย แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ตุ๊กตาล้มลุก

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6 คน
2. แต่ละกลุ่มยืน เป็นวงกลมให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเข้าไปยืนอยู่ตรงกลาง
3. ให้สมาชิกที่ยืนอยู่กลางวงหลับตาและตั้งใจให้สงบ
4. สมาชิกที่ยืนอยู่ด้านหลังของสมาชิกกลางวงให้ใช้สองมือผลักสมาชิกดังกล่าว

ให้เอนไปข้างหน้า แล้วสมาชิกที่อยู่ข้างหน้าเอาสองมือรับไว้พร้อมกับผลักต่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ รอบวง ให้ดำเนินกิจกรรมเช่นนี้ประมาณ 1 นาที

5. เมื่อครบ 1 นาทีแล้ว จับสมาชิกที่ถูกผลักให้ยืนปกติสักครู่ แล้วบอกให้ล้มตา จากนั้นให้ผลักเปลี่ยนกัน เข้าไปอยู่ตรงกลางให้คนอื่นผลัก จนครบทุกคน

6. สมาชิกทุกคนรวมกันในกลุ่มใหญ่แล้วร่วมกันอภิปรายแสดงความรู้สึก
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ต่อรูปภาพ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิก เห็นความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล

ระยะเวลา 1.45 ชั่วโมง

อุปกรณ์ กระดาษสีตัดเป็นรูปต่าง ๆ ตามที่กำหนดให้ จำนวน 5 ชุด ต่อ 1 กลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน
2. ขออาสาสมัครจากแต่ละกลุ่ม ๆ ละ 1 คน เพื่อเข้ามาเป็นผู้ส่งงาน
3. แจกรูปภาพที่ต่อเสร็จแล้วให้ผู้ส่งงานคนละ 1 รูป และชุดกระดาษสีต่าง ๆ

ให้ผู้ปฏิบัติงานคนอื่น ๆ คนละ 1 ชุด

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบว่า อาสาสมัครของแต่ละกลุ่มจะเป็นผู้ส่งงานให้สมาชิกเอากระดาษสีที่แจกให้คือให้เป็นรูปภาพตามที่ผู้ส่งงานสั่ง ซึ่งสมาชิกจะต่อรูปภาพตามคำบอกของผู้ส่งงาน เท่านั้นห้ามมีการถามไต่ ๆ (ห้ามมิให้ผู้ปฏิบัติงานเห็นรูปภาพของผู้ส่งงาน) เสร็จแล้วให้ตรวจดูความถูกต้อง

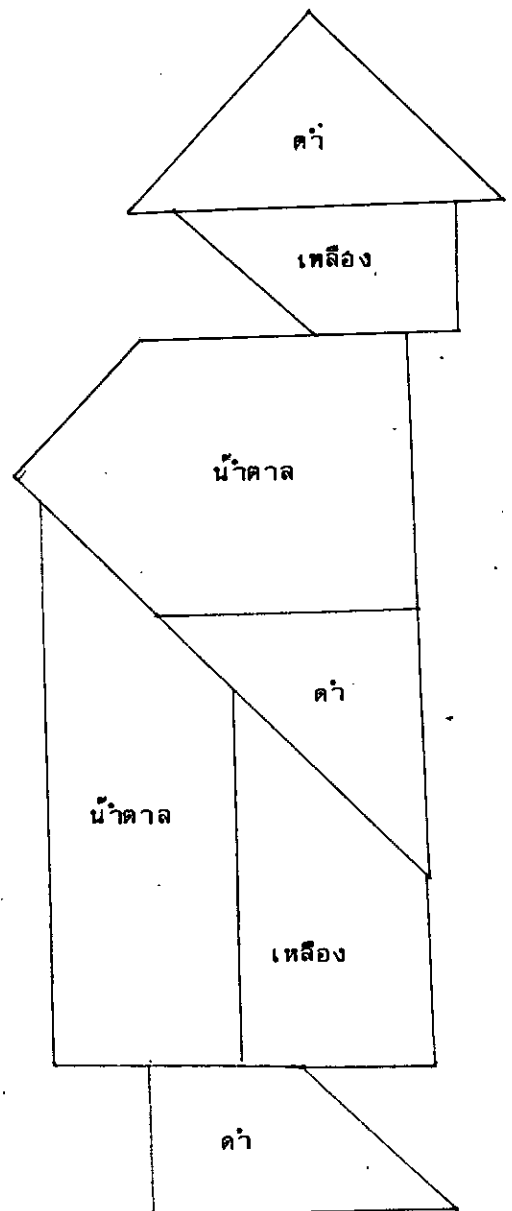
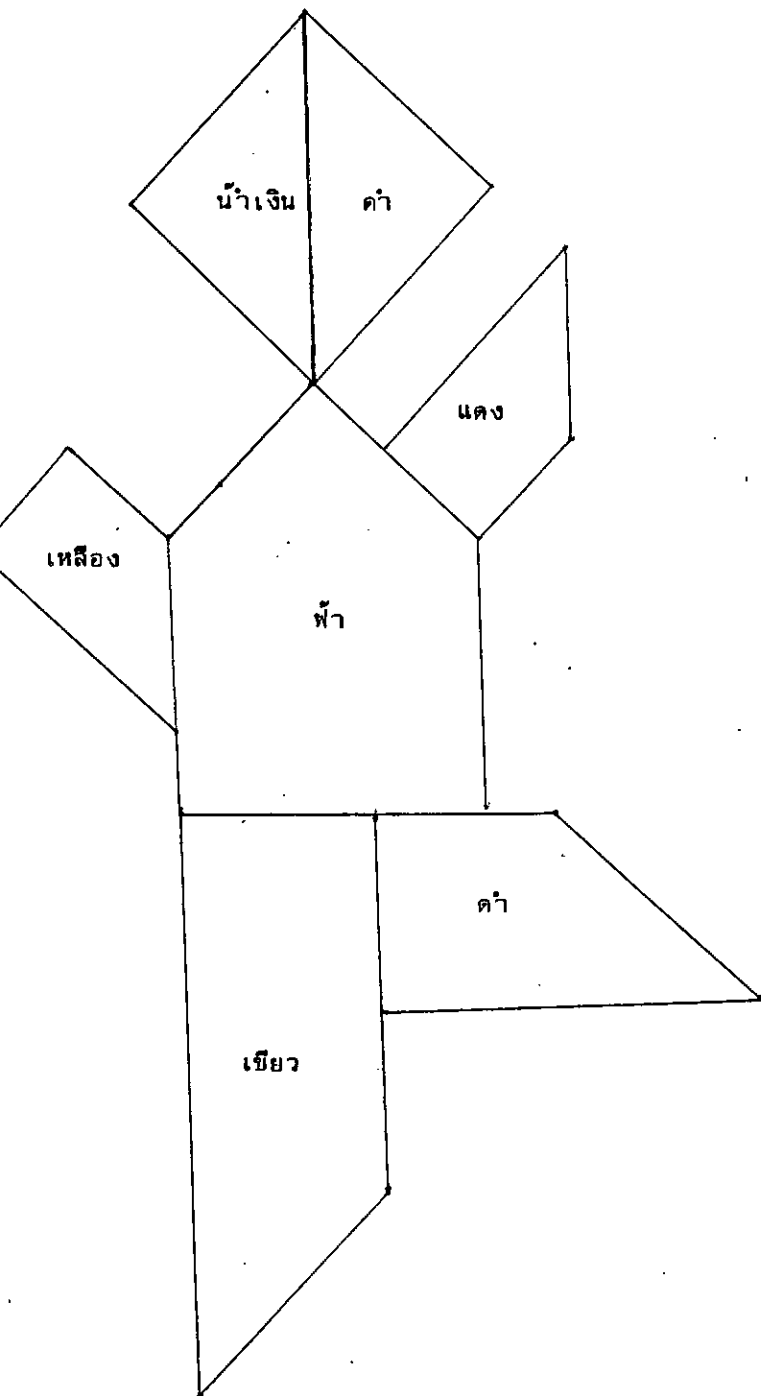
5. ดำเนินกิจกรรมตามแบบเดิมแต่ใช้กระดาษสีและรูปภาพชุดใหม่ และอนุญาตให้สมาชิกซักถามได้ตามความพอใจในระหว่างการทำภาพ แล้วตรวจดูความถูกต้อง

6. ให้สมาชิกทุกคนผลัด เปลี่ยนกันออกมาเป็นผู้ส่งงานโดยดำเนินกิจกรรมเช่นเดียวกันข้างต้น แต่เปลี่ยนชุดของกระดาษสีไม่ให้ซ้ำกัน

7. สมาชิกร่วมกันอภิปรายและสรุป

8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ตัวอย่างการต่อรูปภาพ



ชื่อกิจกรรม ทรายประจำตัว

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ 1. ภาพไลต์ตัวอย่าง
2. กระดาษและดินสอจำนวนเท่าสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. แจกกระดาษและดินสอให้สมาชิก
2. ผู้นำกลุ่ม เอาภาพไลต์ติดไว้บนกระดาน
3. ให้สมาชิกวาดภาพไลต์ตัวอย่างลงในกระดาษที่แจกให้
4. ให้สมาชิก เขียนข้อความลงในแต่ละช่องของไลต์ดังนี้

ช่องที่ 1 เขียนคติประจำใจที่ตนเองยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

ช่องที่ 2 เขียนบรรยายสั้น ๆ ที่แสดงถึงความสำเร็จสูงสุดที่ตนเองเคยได้รับมา

ช่องที่ 3 เขียนถึงการกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ตนเอง เกิดความสุข

ช่องที่ 4 เขียนข้อความที่แสดงถึงความล้มเหลวหรือความผิดหวังของตนเอง

ช่องที่ 5 เขียนข้อความที่แสดงถึงเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

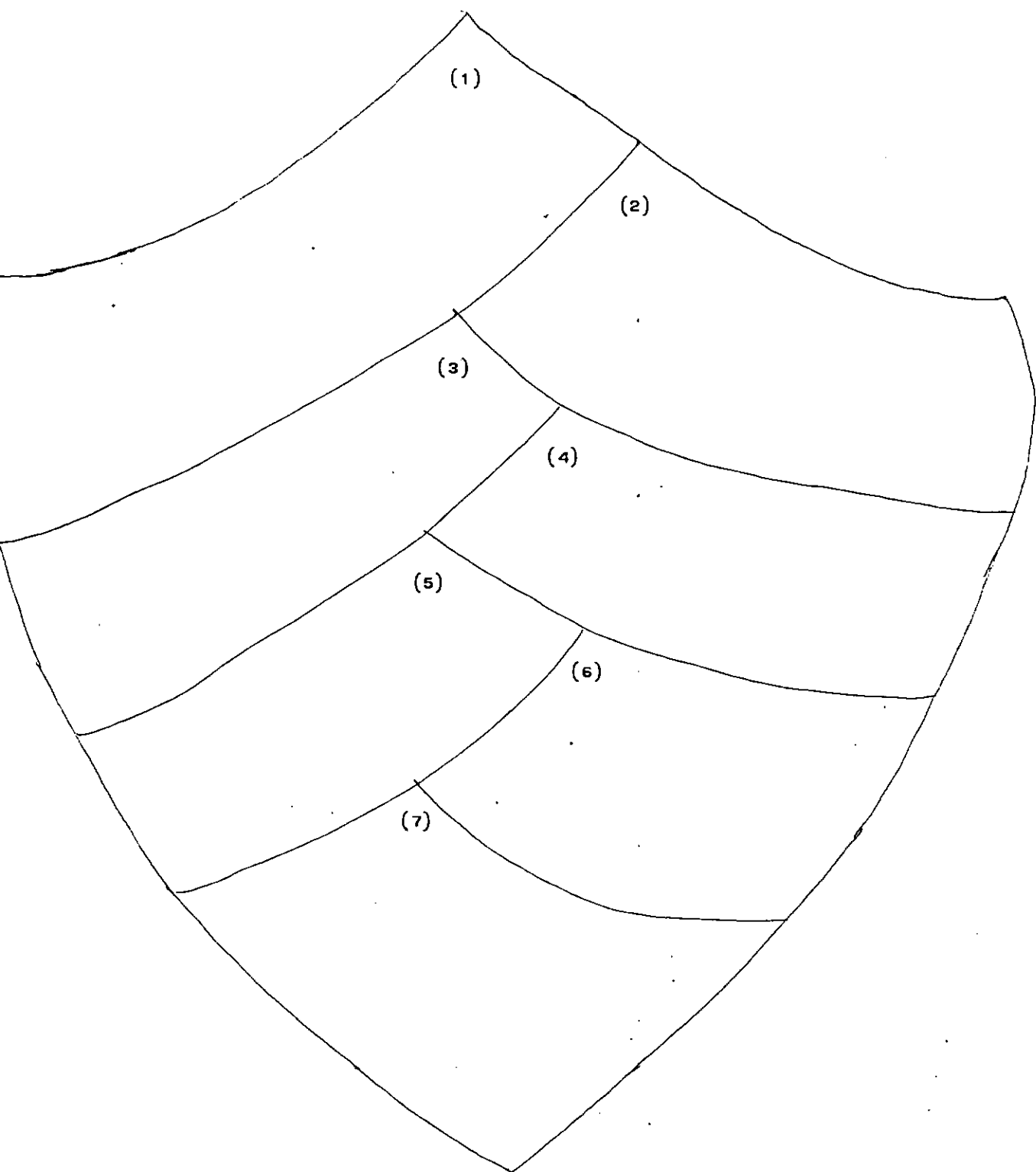
ช่องที่ 6 เขียนถึงปัญหาที่ตนเองอยากแก้ไข

ช่องที่ 7 เขียนข้อความที่อยากให้ผู้อื่นพูดถึงตนเองหากถึงแก่กรรมในวันนี้
5. สมาชิกแต่ละคนบรรยายทรายประจำตัวของตนเองให้สมาชิกคนอื่น ๆ ฟังว่าใน

แต่ละช่องหมายถึงอะไร

6. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อทรายประจำตัวของแต่ละคน
7. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการทดลอง
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ภาพไล่ตัวอย่าง



ชื่อกิจกรรม ค้นหาจุดเด่นของแต่ละคน

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นจุดเด่นของตนเองในสายตาคนอื่น
 3. เพื่อให้รู้จักตนเองมากขึ้น

ระยะเวลา 25 นาที

อุปกรณ์ กระดาษและดินสอ เท่าจำนวนสมาชิก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษและดินสอให้แก่สมาชิกคนละ 1 แผ่น แล้วให้เขียนสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสมาชิกคนอื่น ๆ ยกเว้นตนเองดังต่อไปนี้
 - ก. ลักษณะภายนอกที่น่าประทับใจมากที่สุดของสมาชิกแต่ละคน เช่น แต่งตัวดี ใสสวย ยิ้มน่ารัก พันสวย ฯลฯ เป็นต้น
 - ข. ลักษณะบุคลิกภาพที่น่าประทับใจมากที่สุดของสมาชิกแต่ละคน คนละ 1 อย่าง เช่น สุภาพ มีความเป็นมิตร มีอารมณ์ขัน ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ เป็นต้น
2. ให้สมาชิกแต่ละคน เขียนสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองดังต่อไปนี้
 - ก. ลักษณะภายนอกของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงตามลำดับความสำคัญ
 - ข. ลักษณะบุคลิกภาพของตนเองที่น่าประทับใจมากที่สุด 3 อย่าง เรียงตามลำดับความสำคัญ
3. ผู้นำกลุ่มรวบรวมกระดาษทั้งหมดและอ่านลักษณะที่น่าประทับใจของแต่ละคนโดยเปรียบเทียบกันระหว่างสิ่งที่สมาชิกคนอื่น ๆ เขียนกับลักษณะที่สมาชิกแต่ละคนเขียนให้ตัวเอง
4. สมาชิกร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดเด่นของแต่ละคน
5. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม จุดเด่นจุดด้อย

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากคนอื่นได้

ระยะเวลา 40 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ ดินสอ

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนไปสัมภาษณ์สมาชิกคนอื่น ๆ ว่า "คุณคิดว่าจุดเด่น จุดด้อยที่น่าประทับใจของฉันทืออะไร" บุคคลผู้ถูกสัมภาษณ์จะต้องตอบคำถามอย่างเฉพาะเจาะจงและชัดเจน เช่น

- คุณเป็นนักฟุตบอลที่เก่ง
- คุณมีลักษณะที่น่ารักมาก
- คุณเล่นกีตาร์ได้เพราะดี
- คุณเล่าเรื่องตลกได้เก่งมากทีเดียว

2. หลังจากนั้นสมาชิกขอให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ความเห็น เกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองควรปรับปรุง เช่น

- ฉันทอยากให้คุณมาโรงเรียนให้ทันเวลามากกว่านี้
- ฉันทอยากให้คุณกล้าแสดงความคิดเห็นให้มากกว่านี้

สมาชิกผู้สัมภาษณ์ต้องจดคำตอบของเพื่อนไว้

3. หลังจากนั้นให้สมาชิกที่ถูกสัมภาษณ์เป็นผู้สัมภาษณ์บ้าง เมื่อเสร็จแล้วให้เปลี่ยนไปสัมภาษณ์คนอื่น ๆ จนครบ

4. ให้สมาชิกอภิปรายแสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้และสรุป

5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ขายหมู

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิก เห็นว่าความคิดของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่นมากขึ้น

ระยะเวลา 40 นาที

อุปกรณ์ 1. กระดาษ ดินสอ
2. โจทย์ปัญหายายหมู เขียนไว้บนกระดาษชาร์ต

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบว่ากิจกรรมต่อไปนี้ให้แต่ละคนคิดเอง ห้ามปรึกษาหรือลอกคำตอบของคนอื่น เมื่อคิดได้แล้วให้เขียนคำตอบลงในกระดาษที่แจกให้ และห้ามให้คนอื่น เห็น

2. ให้สมาชิกกระจายออกจากกันเพื่อจะได้คิดปัญหาอย่างอิสระ

3. ผู้นำกลุ่มนำโจทย์ยายหมูติดบนกระดานและให้สมาชิก เริ่มคิดหาคำตอบโดยคิดในใจ

4. เมื่อสมาชิกทุกคนได้คำตอบแล้ว ผู้นำกลุ่มถามคำตอบที่ได้และแบ่งกลุ่มสมาชิก

ตามคำตอบที่ได้โดยให้สมาชิกที่ได้คำตอบ เดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน

5. ให้แต่ละกลุ่มแสดงวิธีคิดที่ทำให้ได้คำตอบนั้น ๆ ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ดู และได้แย้ง

6. สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นและสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

โจทย์ปัญหายายหมู

นายสมบัติอยากเลี้ยงหมูจึงไปซื้อหมูมาตัวหนึ่งราคา 200 บาท ต่อมาได้ขายหมูไปในราคา 300 บาท อยู่มาระยะหนึ่งรู้สึกเหงาจึงไปซื้อหมูคืนมาในราคา 400 บาท และก็ขายไปอีกในราคา 500 บาท อยากทราบว่านายสมบัติได้กำไรหรือขาดทุน หรือเท่าทุน เป็นจำนวนเท่าไร?

ชื่อกิจกรรม

เริ่มต้นอย่างไรดี

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกการ เริ่มต้นสนทนากับคนอื่น
2. เพื่อให้สมาชิก เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการติดต่อกับคนอื่น
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถสนทนากับคนอื่น ได้ง่ายขึ้น

ระยะเวลา

1 ชั่วโมง

อุปกรณ์

สลากรายชื่อของสมาชิกทุกคน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจ้งจุดมุ่งหมายให้สมาชิกทราบ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกออกมาแสดงการ เริ่มต้นสนทนากับคนอื่นตามแบบที่ตนเอง

เคยปฏิบัติทีละคู่โดยวิธีจับสลาก เมื่อแต่ละคู่แสดงจบลงให้สมาชิกคนอื่น ๆ ช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับและให้ข้อเสนอแนะจนครบ

3. ให้สมาชิกออกมาแสดงการ เริ่มต้นสนทนากับคนอื่นอีกครั้งหนึ่งโดยครั้งนี้ให้ออกมาตามความสมัครใจทีละคู่เช่นกัน แต่ให้สมาชิกที่อยู่ในกลุ่ม เป็นคนสมมติสถานการณ์ให้ ซึ่งแต่ละคู่อาจมีการสมมติสถานการณ์ได้มากกว่า 1 สถานการณ์

4. สมาชิกที่อยู่ภายในกลุ่มช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับและอภิปรายให้ข้อเสนอแนะเมื่อมีผู้แสดงจบลงแต่ละครั้ง

5. สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม การไม่ฟัง

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ของความคับข้องใจเนื่องจากการไม่ฟังซึ่งกันและกัน
 2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ถึงความพร้อมในการฟัง

ระยะเวลา 30 นาที

- อุปกรณ์
1. บทบาทสมมติ 2 ชุด ต่อสมาชิก 1 คู่
 2. กระดาษชาร์ตและปากกา เมจิก

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกจับคู่กัน
2. แจกบทบาทให้แต่ละคนในแต่ละคู่
3. ให้สมาชิกแต่ละคนคือบทบาทของตนเอง 3 นาที
4. ให้สมาชิกแต่ละคู่เรีัยดำเนินการกิจกรรมซึ่งจะ เป็นการพูดคุยกันตามบทบาทที่ได้รับ
5. เมื่อเห็นว่าสมาชิกเริ่มจะพูดกันไม่รู้เรื่องแล้ว เช่น ต่างคนต่างพูด จึงให้หยุด

กิจกรรม

6. สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นและแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่ม
7. สมาชิกสรุป
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

บทบาทของกิจกรรม "ไม่ฟัง"

นักศึกษา

ท่านเป็นนักศึกษาของวิทยาลัยแห่งหนึ่งซึ่งท่านเข้ามาเรียนโดยได้รับคัดเลือกจากโรงเรียนเดิมในฐานะที่เป็นนักเรียนที่มีความประพฤติดี มีความตั้งใจเรียนดี และผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมากตลอด ครู-อาจารย์ที่โรงเรียนเดิมให้ความเชื่อถือในตัวท่านมากและท่านก็ไม่เคยทำให้ครู-อาจารย์ผิดหวังในตัวท่าน ทั้งพ่อแม่พี่น้องก็ภูมิใจในตัวท่านและคาดหวังว่าท่านจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่น้อง ๆ และเป็นที่ยิ่งของครอบครัวได้ในอนาคต

เมื่อท่านเข้ามาเรียนในวิทยาลัยแห่งนี้ ท่านได้เรียนกับอาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งสอนวิชาภาษาอังกฤษ และท่านเคยทราบมาว่าอาจารย์ท่านนี้เป็นคนเคร่งครัดในระเบียบแบบแผนและการเรียนการสอนมาก วันหนึ่งท่านมีความจำเป็นมากจึงเข้าห้องเรียนช้า ปรากฏว่าอาจารย์เรียกท่านไปต่อว่าต่อนักศึกษาคนอื่น ๆ ทำให้ท่านรู้สึกอับอายขายหน้ามาก ท่านพยายามชี้แจงเหตุผลให้อาจารย์ทราบโดยหวังว่าจะให้อาจารย์เข้าใจในตัวท่านให้ได้

อาจารย์

ท่านเป็นอาจารย์สอนวิชาภาษาอังกฤษที่มีประสบการณ์การสอนมานานถึง 20 ปีแล้ว เคยสอนมาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และโอนย้ายเข้ามาสอนในวิทยาลัยแห่งนี้เป็นเวลา 12 ปีแล้ว นักศึกษาที่เคยเรียนกับท่านออกไปประกอบอาชีพและประสบความสำเร็จไปแล้วมากมายหลายคน ท่านมีความเชื่อมั่นว่าวิธีการควบคุมห้องเรียนที่ดีและทำให้นักศึกษาเอาใจใส่ต่อการเรียนวิชาของท่านก็จะต้องเข้มงวดกับนักศึกษาทุกคนและท่านจะไม่ยอมเชื่อข้ออ้างของใครง่าย ๆ เป็นอันขาด

วันนี้ท่านเข้าสอนตามปกติ ปรากฏว่าเมื่อท่านสอนไปได้ประมาณ 20 นาที ก็มีนักศึกษาคคนหนึ่งเพิ่งเดินมาเข้าห้องเรียน ท่านรู้สึกไม่พอใจมากซึ่งตั้งแต่ท่านสอนมาไม่เคยมีใครเข้า

ห้องเรียนสายเกิน ๕ นาทีแม้แต่คนเดียว ครั้งนี้เป็นครั้งแรก ท่านจึงถือว่านักศึกษาคนนี้
กล้ามาก ท่านจึงเรียกนักศึกษาค้นนี้ไปหน้าชั้นแล้วพูดว่ากล่าวต่าง ๆ นานา เพื่อไม่ให้
เป็นขี้ขลาดอย่างแก่นักศึกษาค้นอื่น ๆ ต่อไป

ชื่อกิจกรรม การฟังนั้นสำคัญไฉน?

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการเป็นผู้ฟังที่ดีของตนเอง
 2. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการฟังที่ดี
 3. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเป็นผู้ฟังที่ดี

ระยะเวลา 45 นาที

- อุปกรณ์
1. แบบสอบถามปัญหาการติดต่อสื่อสารเท่าจำนวนสมาชิก
 2. แบบทดสอบการเป็นผู้ฟัง 2 ชุด เท่าจำนวนสมาชิก
 3. เรื่องสำหรับอ่านเพื่อทดสอบการฟัง 2 เรื่อง พร้อมเฉลย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกแบบสอบถามปัญหาการติดต่อสื่อสารให้สมาชิกคนละ 1 ฉบับ และให้สมาชิกตอบแบบสอบถามนั้นโดยใช้เวลา 2 นาที
2. ผู้นำกลุ่มรวบรวมปัญหาที่สมาชิกคิดว่าตนเองมีมากที่สุดเรียงตามลำดับข้อที่มีผู้ตอบมากที่สุด (ผลที่ได้มักปรากฏว่าสมาชิกส่วนใหญ่มักคิดว่าตนเองไม่มีปัญหาในเรื่องการฟัง)
3. ผู้นำกลุ่มเสนอให้สมาชิกลองทดสอบดูว่า สมาชิกไม่มีปัญหาเรื่องการฟังจริงหรือไม่
4. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษคำตอบของแบบทดสอบการเป็นผู้ฟังที่ดีชุดที่ 1 ให้สมาชิกจากนั้นอ่านเรื่องราวที่เตรียมไว้ให้สมาชิกฟัง เมื่ออ่านจบแล้วให้สมาชิกตอบแบบทดสอบ
5. เฉลยคำตอบที่ถูกต้องให้สมาชิกฟังและให้ทุกคนตรวจดูว่าตนเองตอบถูกกี่ข้อ
6. รวบรวมและแจกแจงความถี่ของผู้ที่ตอบถูกในแต่ละข้อ เรียงตามลำดับจากจำนวนข้อที่ตอบถูกมากที่สุดลงมา (มักปรากฏว่าสมาชิกตอบผิดเป็นส่วนใหญ่)
7. สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงลักษณะการฟังที่ดี ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม
8. ทดสอบการเป็นผู้ฟังที่ดีครั้งที่ 2 และเปรียบเทียบกับคะแนนในการตอบครั้งที่ 1
9. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป
10. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

แบบสอบถามปัญหาการสื่อสาร

1. ข้อความต่อไปนี้ ข้อใดที่ท่านรู้สึกลำบากใจมากที่สุดเมื่อมีการติดต่อกับผู้อื่น (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. ทำให้คนอื่น เข้าใจฉัน
2. พูดสิ่งที่ให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน
3. เล่าเรื่องสนุกขบขันได้อย่างดี
4. เสนอความคิดอ่านของฉันให้คนอื่น เข้าใจและดึงดูดใจคน
5. มีวาทะศิลป์อย่างดี เมื่อพูดต่อหน้าผู้คน
6. การฟัง
7. แสดงบุคลิกภาพให้จูงใจคน
8. พูด เรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน
9. บอกคนอื่นให้ทำอะไร ใด ๆ
10. การควบคุมอารมณ์ตัวเอง
11. อื่น ๆ ระบุ

2. สมมติว่าคุณกำลัง เป็นทุกข์เกี่ยวกับความประหลาดของลูกชายของคุณคนหนึ่ง คุณจึงอยากปรับทุกข์กับสามี/ภรรยาของคุณ แต่เมื่อคุณเริ่มต้นพูด สามี/ภรรยาของคุณก็กลับหันหน้าไปทางหน้าต่าง ไม่สนใจคุณเนื่องจากเขา/เธอยังขุ่นใจที่ทะเลาะกับคุณเมื่อวานนี้ คุณรู้สึก..... (ตอบเพียงข้อเดียว)

1. โกรธ
2. นี่เป็นปัญหาที่คุณต้องแบกรับคนเดียว
3. สามี/ภรรยาของคุณช่างไม่มีเหตุผลเสียเลย
4. เห็นใจในความรู้สึกของสามี/ภรรยาของคุณ
5. อื่น ๆ ระบุ

แบบทดสอบการเป็นผู้ฟังชุดที่ 1

วันสำราญ

ทวีและสุพร เยี่ยมสุข ตื่นขึ้นตอน 05.40 น. วันที่ 14 เมษายน เป็นวันที่ทุกคนในครอบครัวรอคอยกันมานานแล้ว เพราะวันนี้เองที่ครอบครัวเยี่ยมสุขจะเริ่มไปพักผ่อนประจำปีกันเป็นเวลา 12 วัน

ทั้งคู่แต่งกายเสร็จแล้ว ทวีเข้าไปในครัว ส่วนสุพรจัดการให้ลูกสองคนแต่งตัว วิวัฒน์ อายุ 11 ปี และสุตา 8 ปี เพิ่งลุกจากที่นอน วิวัฒน์แต่งตัวก่อน 15 นาที ต่อมาก็วิ่งลงไปข้างล่างอีก 5 นาทีต่อมาสุตาก็วิ่งตามลงไป

ทวีกำลังดื่มกาแฟอยู่พร้อมกับขนมปังปิ้งสองแผ่นลงกระเพาะเรียบร้อยแล้ว สุพรรองท้องด้วยน้ำส้มคั้น 1 แก้ว และกำลังดื่มกาแฟถ้วยที่สอง

พ่อและแม่จัดการข้าวของลงกระบ่าแล้วตั้งแต่ตอนกลางคืน จึงพร้อมที่จะไปได้ทันที เด็ก ๆ ไม่หิวแต่ตื่นเต้นที่จะได้ไปเที่ยว ทวีรู้ใจลูกจึงรีบดื่มกาแฟอีกถ้วยหนึ่ง ทุกคนต่างขึ้นรถและออกเดินทางเมื่อเวลา 06.45 น.

"ที่เราจะไปกันนี่" ทวีพูด "จุดหมายปลายทางอยู่ไกลถึง 480 กิโลเมตรเชียวนะ" พอขับไปได้สักหนึ่งชั่วโมงครึ่ง เด็ก ๆ พวกเขามันว่าหิว ทวีจึงแวะรถเข้าไปที่ร้านอาหารข้างทางแห่งหนึ่งชื่อ "คุ้มสำราญ" เขาจอดรถให้ทุกคนลงเพื่อจัดการกับอาหารเข้า

เด็ก ๆ สิ่งน้ำส้มคั้นกับไข่ไก่คนละซาม ส่วนทวีกับสุพรสั่งข้าวต้มกุ้งและกาแฟ อาหารเข้าของทุกคนกินเวลา 35 นาที ต่อจากนั้นก็กลับมาขึ้นรถออกเดินทางต่อไป

สุพรมีหนังสือฆ่าขื่นคิดมาด้วยหลายเล่ม ทั้งวิวัฒน์และสุตาก็เพลิดเพลินอ่านเรื่องสนุกตลอดทางในรถเกือบสองชั่วโมง พอซักเมื่อหนังสือเด็กทั้งคู่เปลี่ยนวิธีเล่นสนุกกันใหม่ด้วยการพูดหยอঁกัน เถียงกัน

นั่งในรถมานาน พอเข้าชั่วโมงครึ่งทวีจึงแก้เมื่อยโดยหยุดรถให้ตัวเอง และสุพรและลูก ๆ กินข้าวผัดที่เตรียมมาจากร้านอาหารตอนเช้าไว้สำหรับมื้อกลางวัน ทุกคนออกเดินทางต่อด้วย

ความกระปี้กระเปร่า เพื่อพจญกับระยะทางอีกสองชั่วโมง และสนุกกันจนหนังสือที่เอามาอ่าน เล่มหนึ่งขาดวัน ต่อจากนั้นเด็กทั้งคู่ก็เริ่มส่งเสียงเถียงกัน พลักกันอยู่ในรถตลอดทาง 2-3 ชั่วโมง โดยมีสุพรเป็นกรรมการคอยว่ากล่าว ในที่สุดทั้งหมดก็มาถึงบ้านพัก ต่างทั้งเหนื่อย และทั้งเพลีย ระยะการเดินทางในวันนั้นกินเวลา 10 ชั่วโมง 80 นาที ตั้งแต่ออกจากบ้าน นับจากนี้ไปทุกคนในครอบครัวจะเริ่มวันสำราญกันอย่างเต็มที่

กระดาษคำตอบของแบบทดสอบการเป็นผู้ฟังชุดที่ 1

จงวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. นามสกุลของครอบครัวนี้คือ

- | | |
|------------|--------------|
| ก. อยู่สุข | ค. เปี่ยมสุข |
| ข. รักสุข | ง. ลินสุข |

2. ทวีและสุพรตื่นนอนเวลา

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 04.20 น. | ค. 05.30 น. |
| ข. 05.40 น. | ง. 05.50 น. |

3. วันพักผ่อนเริ่มวันที่

- | | |
|--------------|--------------|
| ก. 4 เมษายน | ค. 20 เมษายน |
| ข. 14 เมษายน | ง. 10 เมษายน |

4. บุตรชายชื่อ

- | | |
|------------|-------------|
| ก. สุวัฒน์ | ค. ทินวัฒน์ |
| ข. วิวัฒน์ | ง. ชัยวัฒน์ |

5. บุตรชายอายุ

- | | |
|----------|----------|
| ก. 4 ขวบ | ค. 10 ปี |
| ข. 12 ปี | ง. 11 ปี |

6. บุตรสาวชื่อ

- | | |
|----------|----------|
| ก. กานดา | ค. สุดา |
| ข. ลัดดา | ง. ลินดา |

7. บุตรสาวอายุ

- | | |
|----------|---------|
| ก. 7 ปี | ค. 8 ปี |
| ข. 11 ปี | ง. 9 ปี |

8. ลูกชายแต่งตัวเสร็จและลงมาข้างล่างใช้เวลา

ก. 5 นาที

ค. 14 นาที

ข. 10 นาที

ง. 20 นาที

9. ก่อนออกเดินทาง ทวีดื่ม

ก. กาแฟ 2 ถ้วย, ขนมปังปิ้ง

ค. กาแฟเพียงถ้วยเดียว

ข. น้ำส้ม, กาแฟ

ง. กาแฟ 2 ถ้วยเท่านั้น

10. ก่อนออกเดินทาง สุพรรณทองด้วย

ก. น้ำส้มคั้น, กาแฟ

ค. ขนมปังปิ้ง, กาแฟ

ข. ส้มและกาแฟ

ง. กาแฟ, ไข่ลวก

11. ระยะเวลาวันหยุดพักผ่อนนาน

ก. 10 วัน

ค. สองสัปดาห์

ข. 12 วัน

ง. 16 วัน

12. ทั้งหมดออกจากบ้านเวลา

ก. 06.45 น.

ค. 06.30 น.

ข. 07.00 น.

ง. 06.20 น.

13. ระยะทางที่ขับออกไปในวันแรก

ก. 490 ก.ม.

ค. 460 ก.ม.

ข. 480 ก.ม.

ง. 440 ก.ม.

14. พวกเขาหยุดรับประทานอาหาร เข้าหลังจากที่ขับมาเป็นเวลา

ก. หนึ่งชั่วโมง

ค. 45 นาที

ข. หนึ่งชั่วโมงครึ่ง

ง. หนึ่งชั่วโมงสิบห้านาที

15. ร้านอาหารที่ครอบครัวนี้เข้าไปรับประทานอาหาร เข้าชื่อ

ก. วังสำราญ

ค. คุ้มสำราญ

ข. เรืองสำราญ

ง. คิ้วสำราญ

16. อาหารเช้าของเด็ก ๆ มี

ก. โอวัลติน, ไข่ลวก

ค. ข้าวกับไข่พะโล้

ข. น้ำส้มคั้น, โจ๊กไก่

ง. ข้าวต้มหมู

17. อาหารเช้าของทวีและสุทรมี

ก. โจ๊กหมู, กานฟ

ค. ข้าวต้มกุ้ง, กานฟ

ข. กานฟ, ขนมห้าง

ง. ข้าวแกง

18. อาหารเช้าที่ร้านกินเวลา

ก. 25 นาที

ค. 35 นาที

ข. ครึ่งชั่วโมง

ง. 45 นาที

19. ทวีหยุดกินอาหารกลางวันเมื่อเวลา

ก. 12.30 น.

ค. 13.00 น.

ข. 13.30 น.

ง. 13.15 น.

20. ในรถเด็ก ๆ กิน

ก. ส้ม

ค. ขนมห

ข. กล้วย

ง. ไม่ได้ระบุไว้

21. ตอนบ่ายเด็ก ๆ เริ่มเสียงกันด้วยเรื่อง

ก. เกมที่ตนกำลังเล่นกันอยู่

ค. หนังสือขาด

ข. ไม่มีเรื่อง

ง. ผลักกัน

22. ตั้งแต่ขับรถออกจากบ้านจนถึงบ้านพักปลายทางกินเวลา

ก. 10 ชั่วโมง

ค. 10 ชั่วโมง 40 นาที

ข. 10 ชั่วโมงครึ่ง

ง. 10 ชั่วโมง 20 นาที

กฎของการเป็นผู้ฟังที่ดี

กฎที่ 1 ปฏิบัติตัวเป็นผู้ฟังที่ดี

การจะเป็นผู้ฟังที่ดีได้ท่านจะต้องปฏิบัติตัวเป็นผู้ฟังที่ดี โดยที่ท่านควรจะ

1. สบเนียนตาผู้พูด
2. นั่งฟังด้วยความตั้งใจด้วยการโน้มตัวเข้าหาผู้พูด
3. ทำตัวให้เกิดความสนุกสนานในการฟัง ผงกหัว ยิ้ม หัวเราะในเวลาเหมาะสม
4. ถามคำถามให้กำลังใจแก่ผู้พูดด้วยคำถามของท่าน
5. อย่าทำสีหน้าดึงเครียด แต่มีท่าทีอดทนและผ่อนคลาย
6. มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อผู้พูดโดยการพูดทวนอง เช่น "ครับ" "น่าสนใจมาก"
"ฉันไม่เคยรู้มาก่อน" "โอ้โฮ" "จริง ๆ หรือ" เป็นต้น

กฎที่ 2 ฟังเพื่อที่จะเข้าใจ

การมีท่าทีที่ดีในการฟังอย่างเดียวนั้นยังไม่พอ ท่านจะต้องฟังเพื่อที่จะเข้าใจอย่างแท้จริงว่าเขาพูดถึงอะไร ไม่ใช่ฟังอย่างเสียไม่ได้ หรือขณะที่ฟังก็มัวแต่คิดว่าตนเองจะพูดอะไรต่อไป เพื่อที่จะเข้าใจสิ่งที่คนอื่นพูด ท่านจะต้อง

1. ถามคำถาม "อย่างไร อะไร ที่ไหน เมื่อไร ใคร"
ตัวอย่างเช่น "แล้วคุณทำอะไรกับเรื่องนั้นครับ"
"คุณอยู่ที่นั่นนานไหมครับ"
2. ขอบข้อมูลเพิ่มเติม "พอจะเล่าให้ผมฟังเพิ่มเติมอีกสักหน่อยได้ไหมครับ"
3. ถ้าท่านไม่เคยทำ ไม่เคยได้ยินก็บอกให้เขาทราบ เช่น
"ฉันไม่ค่อยจะรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เท่าไร"
"ฉันไม่เคยได้ยินมาก่อนเลย"
"ฉันไม่เคยไปที่นั่นมาก่อนเลย"

4. ทบทวนความเข้าใจของคุณให้เข้างง เช่น

"คุณหมายความว่าอย่างนี้ใช่ไหมครับ....."

"ไม่ทราบว่าผมเข้าใจสิ่งที่คุณพูดถูกหรือ เปล่า คุณคิดว่า....."

แบบทดสอบการเป็นผู้ฟัง ชุดที่ 2

วันสำราญอีกวันหนึ่ง

สันติ และศรีสุข รักดี ตื่นนอนเมื่อเวลา 05.45 น. วันสำราญของครอบครัวนี้คือ วันที่ 10 ตุลาคม ซึ่งเป็นวันที่พวกเขาเริ่มวันหยุดพักผ่อนประจำปีเป็นเวลา 2 สัปดาห์

สันติมีความสุขสดชื่นเต็มไปด้วยพลังกายพลังใจที่จะได้หยุดพักผ่อนสักระยะหนึ่งเช่นนี้ เขาออกวิ่งเหยาะ ๆ เป็นการออกกำลังกายยามเช้าครู่ตอนอรุณรุ่งเป็นระยะทาง 1 กิโลเมตร แล้วก็วิ่งกลับบ้าน หลังจากนั้นก็อาบน้ำโกนหนวดโกนเคราเรียบร้อยแล้วพร้อมที่จะออกไปได้

ระหว่างนั้นศรีสุขจัดการปลูกปลูก ๆ วสันต์ บุตรชายอายุ 10 ขวบ และวิภา วัย 12 ปี ให้รับต้น

ศรีสุขดื่มกาแฟถ้วยหนึ่งกับส้มหนึ่งผลปอกเข้าปากอย่างรวดเร็ว เตรียมพร้อมจะขึ้นรถ ทุกคนเสร็จแล้วยกเว้นวสันต์ซึ่งชักช้าและอึดอาดกว่าเพื่อน สำหรับวสันต์ต้องใช้เวลาราว 20 นาที กว่าที่จะเสร็จเรียบร้อยทุกอย่าง ต่อจากนั้นทั้งหมดก็รับขึ้นรถ และออกเดินทางเมื่อเวลา 07.00 น.

"ตามที่เรากำหนดไว้" สันติพูด "พ่ออยากออกเร็วได้เท่าไรยิ่งดี เพราะวันนี้เราต้องเดินทางถึง 475 กิโลเมตร

ส่วนเด็ก ๆ นั้น พอรถออกไม่เท่าไรก็เริ่มต่อล้อต่อเถียงกันเกี่ยวกับหนังสือสารพันปัญหาที่ศรีสุขเอาติดมาสำหรับอ่านเล่นในรถ

ขับรถไปสักพักหนึ่งสันติก็เบนรถเข้าข้างทางหยุดที่หน้าร้านอาหารเล็ก ๆ แห่งหนึ่งชื่อ "รสโอชา" เด็ก ๆ ขอโอวัลตินคนละถ้วยกับปาท่องโก๋คนละ 3 ชิ้น ส่วนสันติสั่งข้าวขาหมูตามด้วยกาแฟ 1 ถ้วย สำหรับศรีสุขมีใจจิก 1 ขาม และน้ำมะพร้าวอ่อน 1 แก้ว

ทั้งหมดใช้เวลาครึ่งชั่วโมงสำหรับอาหารเข้ามือนั้น แล้วกลับมาขึ้นรถเดินทางต่อไป สำหรับเด็กทั้งสองอึดทนสำราญดี แต่อารมณ์ไม่สู้จะดี สัก 2 ชั่วโมงต่อมาก็เริ่มพูดจาโยกโย่ต่อล้อต่อเถียงกัน เขายังมีการทักกันและผลักกัน

"ลูก ๆ นี่พูดจากันดี ๆ ไม่ได้หรอก? ทำไมต้องทะเลาะเถียงกันอยู่ได้ น่ารำคาญ"

ศรีสุขชักจะอารมณ์เสียขึ้นมาบ้าง เพราะห้ามเท่าไรก็ไม่ค่อยได้ผล

ต่อมาในที่สุดสันติก็หยุดรถที่วนอุทยานแห่งชาติหนึ่ง เมื่อเวลา 14.00 น. เพื่อให้ลูก ๆ ลงไปยืมเส้นยัดสายและเข้าห้องน้ำ ทั้งพ่อและแม่ยกกระเช้าใส่อาหารกลางวันเตรียมมา มีข้าวคลุกกะปิ หมูหวานกับไข่ดาวคนละฟอง ดักเตรียมให้ลูก ๆ ร่วมวงปิกนิกกัน เสร็จอาหารกลางวันแล้วทั้งหมดก็พากันขึ้นรถเดินทางต่อไป พอถึงจุดหมายปลายทางทั้งพ่อและแม่มีความรู้สึกว่าการอยู่ในรถมาราธอนครั้งนี้เป็นการทดสอบความอดทนของคนอย่างดีต่อจอมทโมน 2 คน ที่นั่งอยู่ข้างหลัง และต่อล้อต่อเถียงไม่อยู่สุขมาตลอดทาง

"ที่จริงก็ดีไม่น้อยที่พ่อ แม่ ลูก เดินทางมาด้วยกันอย่างสนุก แต่ก็อยากจะชักลูก ๆ ลักคนละบ้านด้วยความรัก เพราะมันช่างทะเลาะกันจริงๆ" สันติพึมพำกับศรีสุขเมื่อรถจอดเข้าที่พักรวมเวลาเดินทางทั้งหมด 11 ชั่วโมง นับตั้งแต่ออกจากบ้านจนถึงจุดหมายปลายทาง สำหรับวันเสาร์วันนี้และวันต่อ ๆ ไป

กระดาษคำตอบแบบทดสอบการเป็นผู้ฟัง ชุดที่ 2

จงวงกลมล้อมรอบคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. นามสกุลของครอบครัวนี้คือ

ก. มุ่งดี

ค. ภักดี

ข. งานดี

ง. รักดี

2. สันติและศรีสุข ตื่นนอนเวลา

ก. 05.15 น.

ค. 05.45 น.

ข. 05.30 น.

ง. 05.55 น.

3. วันหยุดพักผ่อนเริ่มในวันที่

ก. 1 ตุลาคม

ค. 6 ตุลาคม

ข. 8 ตุลาคม

ง. 10 ตุลาคม

4. วันหยุดพักผ่อนนาน

ก. 1 สัปดาห์

ค. สองสัปดาห์

ข. 10 วัน

ง. สามสัปดาห์

5. สันติออกกำลังโดยการวิ่งเป็นระยะทาง

ก. ครึ่งกิโลเมตร

ค. หนึ่งกิโลเมตรครึ่ง

ข. หนึ่งกิโลเมตร

ง. สองกิโลเมตร

6. บุตรชายชื่อ

ก. คมสัน

ค. วสันต์

ข. สุขสันต์

ง. รังสรรค์

7. บุตรชายอายุ

ก. 10 ปี

ค. 12 ปี

ข. 9 ปี

ง. 11 ปี

8. บุตรสาวชื่อ

ก. สุภา

ค. อัมภา

ข. วิภา

ง. ไสภา

9. บุตรสาวอายุ

ก. 11 ปี

ค. 10 ปี

ข. 12 ปี

ง. 9 ปี

10. ก่อนออกจากบ้าน ศรีสุขรองท้องด้วย

ก. กาแฟสองถ้วย

ค. กาแฟ, ขนมหับ

ข. น้ำส้มคั้น 1 แก้ว

ง. กาแฟ 1 ถ้วย, ส้ม 1 ผล

11. บุตรชายใช้เวลาเตรียมตัวและแต่งตัวนานเท่าใด

ก. 10 นาที

ค. 20 นาที

ข. 15 นาที

ง. 25 นาที

12. ทั้งหมดออกเดินทางเวลา

ก. 07.00 น.

ค. 06.45 น.

ข. 07.15 น.

ง. 06.30 น.

13. ระยะทางทั้งหมดที่เดินทางในวันนั้น

ก. 500 ก.ม.

ค. 450 ก.ม.

ข. 475 ก.ม.

ง. 460 ก.ม.

14. เด็ก ๆ เริ่มต่อล้อต่อเถียงกันเรื่อง

ก. หนังสือชวนหัว

ค. หนังสือสารพันปัญหา

ข. ไม่ได้บอกไว้

ง. ผลักกัน

15. ชื่อของร้านอาหารคือ

ก. รสดีเด็ด

ค. รสโอชา

ข. โอชารส

ง. โอชาทิพย์

16. อาหารเข้าที่เด็ก ๆ ทานกันคือ

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| ก. กาแฟคนละถ้วย | ค. โอวัลตินกับปาห่องโก๋ |
| ข. โอวัลติน | ง. กาแฟกับปาห่องโก๋ |

17. อาหารเข้าของสันติคือ

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ก. ต้มปลา | ค. ข้าวต้มไก่กับกาแฟ |
| ข. ข้าวต้มหมูกับกาแฟ | ง. ข้าวต้มหมูกับน้ำส้ม |

18. อาหารเข้าของศรีสุขคือ

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ก. โจ๊กกับน้ำมะพร้าวอ่อน | ค. โจ๊กกับน้ำส้ม |
| ข. ข้าวต้มหมูกับน้ำมะพร้าวอ่อน | ง. ข้าวต้มไก่กับน้ำมะพร้าวอ่อน |

19. ทั้งหมดใช้เวลาทานอาหารเข้าเป็นเวลา

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ก. 20 นาที | ค. 45 นาที |
| ข. ครึ่งชั่วโมง | ง. หนึ่งชั่วโมง |

20. สันติหยุดทานอาหารกลางวัน

- | | |
|---------------|--------------|
| ก. ร้านอาหาร | ค. สวนอุทยาน |
| ข. สวนสาธารณะ | ง. สวนสัตว์ |

21. เวลาที่ทานอาหารกลางวันคือ

- | | |
|-------------|-------------|
| ก. 13.00 น. | ค. 14.30 น. |
| ข. 14.00 น. | ง. 14.20 น. |

22. ทั้งหมดใช้เวลาเดินทางทั้งสิ้น

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ก. 10 ชั่วโมง | ค. 11 ชั่วโมง |
| ข. 10 ชั่วโมงครึ่ง | ง. 11 ชั่วโมงครึ่ง |

เฉลยคำตอบแบบทดสอบการเป็นผู้ฟัง

	<u>ชุดที่ 1</u>	<u>ชุดที่ 2</u>
1.	ค	ง
2.	ข	ค
3.	ข	ง
4.	ข	ค
5.	ง	ข
6.	ค	ค
7.	ค	ก
8.	ค	ข
9.	ก	ข
10.	ก	ง
11.	ข	ค
12.	ก	ก
13.	ข	ข
14.	ข	ค
15.	ค	ค
16.	ข	ค
17.	ค	ข
18.	ค	ก
19.	ข	ข
20.	ง	ค
21.	ข	ข
22.	ง	ค

ชื่อกิจกรรม ผักพังแบบสาม เสา

จุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกทักษะในการฟังและทำความเข้าใจความหมายของผู้พูด

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. หัวข้อสำหรับให้สมาชิกเลือกอภิปราย
 2. คำถามสำหรับการอภิปราย

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน และให้แต่ละคนในแต่ละกลุ่มกำหนด

อักษรประจำตัวเป็น ก, ข และ ค

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงบทบาทที่จะให้สมาชิกผลัดกันทำหน้าที่ดังนี้คือ

2.1 ผู้พูด

2.2 ผู้ฟัง

2.3 ผู้สังเกตการณ์

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละกลุ่มดำเนินกิจกรรมโดยให้ทุกคนผลัด เปลี่ยนกันทำหน้าที่

โดยเริ่มแรกให้

ก. เป็นผู้พูดคนแรกโดยเลือกหัวข้อที่จะพูดจากหัวข้อที่แจกให้ และให้ ข. เป็นผู้ฟังคนแรก ซึ่ง ข. จะคอยสรุปคำพูดของ ก. โดยใช้คำพูดของตนเอง ค. เป็นผู้สังเกตการณ์ให้สังเกตว่าสิ่งที่ ข. สรุป ได้คัดลอกหรือเพิ่มเติมเปลี่ยนแปลงเนื้อหาจากเดิมหรือไม่ ถ้ามีให้ขีดจaggedขึ้นพร้อมกับชี้ให้เห็นถึงจุดที่ผิดนั้น ๆ แต่ละรอบใช้เวลาประมาณ 7 นาที

4. สมาชิกผลัด เปลี่ยนหมุนเวียนบทบาทกันจนครบทุกคนแล้วให้ดำเนินการในรอบที่สอง

ต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มแจกคำถามสำหรับการอภิปรายแต่ละกลุ่มอภิปรายกระบวนการของกลุ่มตนเองให้สมาชิกกลุ่มอื่นฟัง

6. สมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุป

7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

หัวข้อการอภิปราย

1. การลงโทษในโรงเรียน
2. การเรียนการสอนในโรงเรียนของเรา
3. หน้าที่ของนักเรียน
4. การแต่งงาน
5. โรคติดต่อสมัยปัจจุบัน
6. การหย่าร้าง
7. สังคมไทย
8. วัฒนธรรมไทย
9. วัยรุ่น
10. การหางานทำ
11. การเมืองของไทย
12. การเลือกตั้ง
13. การพักผ่อน
14. รถ
15. ความไม่มั่นคงของดิน

คำถามสำหรับการอภิปราย

1. บทบาทอะไรยากที่สุดจากประสบการณ์ที่ท่านเป็นผู้พูด ผู้ฟัง และผู้สังเกตการณ์
2. อะไรที่เป็นอุปสรรคของการฟังอย่างมีประสิทธิภาพขณะทำกิจกรรม
3. ท่านได้เรียนรู้อะไรบ้าง เกี่ยวกับความมีประสิทธิภาพในการแสดงออกของท่าน
4. ท่านมีเทคนิคอะไรที่สามารถนำไปใช้หลังจากกิจกรรมนี้แล้ว

ชื่อกิจกรรม ฟังอย่างตั้งใจ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแยกข่าวสารที่เป็นอารมณ์ซึ่งมักซ่อนอยู่ในการสื่อสารได้
 2. เพื่อฝึกให้เข้าใจความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้พูดมากขึ้น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์
1. เอกสารการฟังอย่างตั้งใจ คนละ 2 แผ่น
 2. เอกสารการให้ข้อมูลย้อนกลับในการฟังอย่างตั้งใจคนละ 1 แผ่น
 3. ดินสอ
 4. เอกสารเฉลยแนวการตอบแต่ละข้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงการฟังอย่างตั้งใจ โดยเน้นให้เห็นว่าคนเราทำการสื่อสารได้มากกว่าคำพูด หรือความคิด และยังมีความรู้สึกที่มักแฝงอยู่เบื้องหลังคำพูดเหล่านั้น
2. ให้สมาชิกจับคู่กันแล้วให้แต่ละคน เลือกบทบาทเป็นหัวหน้างานและลูกน้อง
3. ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารการฟังอย่างตั้งใจให้สมาชิกเพื่อให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเขียนคำตอบลงไปตามบทบาทที่ได้รับ โดยใช้เวลา 20 นาที
4. หลังจาก 20 นาทีผ่านไป ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารชุดที่ 2 ให้สมาชิกทำให้สมบูรณ์โดยใช้เวลา 20 นาที เท่าเดิม
5. หลังจาก 20 นาทีผ่านไป ให้สมาชิกมารวมกันในกลุ่มใหญ่ ผู้นำกลุ่มแจกเอกสารที่เป็นแนวคำตอบของแบบฝึกหัดให้แก่สมาชิกทุกคนแล้วให้แต่ละคน เฉลยคำตอบที่คู่ของตนตอบให้กลุ่มฟัง พร้อมกับให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น
6. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละคู่ เขียนถึงประสบการณ์และข้อสรุป เกี่ยวกับทักษะการฟังอย่างตั้งใจที่ช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ แล้วนำสู่การอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป
7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่ม เดิม

เอกสารการฟังอย่างตั้งใจ

คำชี้แจง

คนทั่วไปสื่อสารกันได้มากกว่าคำพูดหรือความคิด เบื้องหลังคำพูดมักจะเป็นความรู้สึก ความรู้สึก เหล่านี้มักจะถูกสื่อสารออกมาโดยผ่านภาษาท่าทางแม้แต่ขณะที่ความคิดที่ขัดแย้งกันถูกสื่อสารออกมาทางคำพูด จึงพยายามมองให้เห็นและฟังให้รู้ถึงความรู้สึกโดยการตอบคำถาม จากสถานการณ์ข้างล่างนี้

ลูกน้องจะเริ่มต้นโดยการอ่านประโยคที่ 1 และหัวหน้าจะเป็นคนตอบ จากนั้นให้ หัวหน้าอ่านประโยคที่ 2 และลูกน้องเป็นคนตอบ กระบวนการนี้จะดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ โดย ลูกน้องอ่านข้อที่ หัวหน้าอ่านข้อคู่

แต่ละคนที่ตอบคำถามให้เขียนลงในช่องว่างที่ให้ไว้

ตัวอย่าง

สถานการณ์และข่าวสาร

หัวหน้าวางแผนปฏิบัติไว้ว่าเขาจะต้อง
เป็นคนเซ็นชื่อในจดหมายทุกฉบับ
ลูกน้องพูดว่า "ฉันต้องการเซ็นชื่อใน
จดหมายของฉัน เพราะฉันเขียนมัน
ไข่มั้ย?"

คำตอบที่ควรจะเป็น

คำตอบของหัวหน้า "ท่านรู้สึกคับข้องใจ
ที่ท่านไม่ได้รับอนุญาตให้เซ็นชื่อในจดหมาย
ที่ท่านเป็นคน เขียนมันขึ้นมา"

1. หัวหน้าพูดว่ารายงานยังไม่สมบูรณ์
ลูกน้องพูดว่า "แปลว่าฉันต้องเขียน
รายงานนี้อีกสิ คุณไม่เคยบอกฉันเลยว่า
คุณต้องการอะไรบ้างจนกว่าฉันจะเขียน
มันเสร็จ"

1. คำตอบของหัวหน้า

สถานการณ์และข่าวสารคำตอบที่ควรจะเป็น

- | | |
|--|---------------------------|
| <p>2. หัวหน้าต้องพบกับวันสุดท้ายของรายงาน
หัวหน้าพูดว่า "เราต้องทำองค์กรของเราให้ดีขึ้น"</p> | <p>2. คำตอบของลูกน้อง</p> |
| <p>3. ลูกน้องไม่สนับสนุนความคิดของหัวหน้า
ลูกน้องพูด "ฉันอยู่กับงานนี้มานานก่อนที่จะมาที่นี่ ฉันไม่ต้องการให้คุณมาบอกฉันว่าจะทำอะไรอย่างไร"</p> | <p>3. คำตอบของหัวหน้า</p> |
| <p>4. การประชุมของคณะกรรมการไม่เคยเริ่มตรงเวลาเลย
หัวหน้าพูด "ผมรู้สึกเหนื่อยกับการรอคอยคนบางคนทุก ๆ สัปดาห์ก่อนที่จะเราจะเริ่มการประชุมทุกครั้ง"</p> | <p>4. คำตอบของลูกน้อง</p> |
| <p>5. หัวหน้าวางโครงการเพื่อการทำงานเป็นทีม
ลูกน้องพูด "ผมไม่ต้องการทำงานใด ๆ ร่วมกับคุณชาติชายเลย เพราะเขาไม่เคยสนใจกับวันกำหนดส่งงานเลย"</p> | <p>5. คำตอบของหัวหน้า</p> |
| <p>6. ลูกน้องไม่ได้ส่งรายงานความก้าวหน้าของสอง เดือนที่ผ่านมา
หัวหน้าพูด "คุณจะทำตัวให้เฉื่อยชาเหมือนเพื่อนร่วมงานที่หยุดพักโดยการส่งรายงานให้ทัน เวลาไม่ได้เลยหรือ"</p> | <p>6. คำตอบของลูกน้อง</p> |

สถานการณ์และข้อสารคำตอบที่ควรจะเป็น

7. หัวหน้าได้ริเริ่มวิธีการทำงานแบบใหม่

7. คำตอบของหัวหน้า

ลูกน้องพูด "เราเคยพยายามทำเช่น
เดียวกันนี้มาแล้วเมื่อ 3 ปีที่ผ่านมา
และมันก็ไม่ประสบผลสำเร็จเลย"

8. หัวหน้าตระหนักดีว่าลูกน้องบางคน

8. คำตอบของลูกน้อง

พูดเสียงดังจนเป็นที่รบกวนการเขียน
รายงานของคนอื่น

หัวหน้าพูด "คุณจะช่วยเพิ่มความเกรงใจ
คนอื่นที่เขาทำงานให้มากกว่านี้ได้ไหม"

9. หัวหน้าได้รับคำสั่งให้เปลี่ยนแปลง

9. คำตอบของหัวหน้า

งานที่ส่งไปครึ่งก่อนจากสำนักงานใหญ่
ลูกน้องพูด "คุณให้ตารางการทำงานเรา
มากเกินไป จนเราทำมันไม่ทัน"

10. ลูกน้องปฏิเสธที่จะทำงานล่วงเวลา

10. คำตอบของลูกน้อง

หัวหน้าพูด "พวกคุณหนุ่มสมัยนี้ล้วนแต่
ขี้เกียจเหลือเกิน"

เอกสารตัวอย่างคำตอบที่เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ต่อไปนี้ เป็นคำตอบที่เป็นไปได้บางคำตอบสำหรับแต่ละสถานการณ์ ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นคำตอบที่ถูกเสมอไป การตอบคำถามอาจจะดีขึ้นถ้าได้รับอิทธิพลจากน้ำเสียงที่สอดคล้องกับสถานการณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้บางสถานการณ์ผู้พูดได้แสดงให้เห็นว่า มีการป้องกันตนเองมากกว่าฝ่ายตรงข้าม ถ้าผู้ฟังมีความ เป็นกลางทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการสังเกตจะช่วยให้การตอบคำถามมีประสิทธิภาพสูงทีเดียว

ตัวอย่างคำตอบ

1. ก. คุณไม่แน่ใจและมุ่งงว่จะอะไรคือความคาดหวัง
ข. บางทีคุณก็รู้สึกคับข้องใจหรือทำให้ท้อแท้ใจเกี่ยวกับรายงานที่ผิดพลาด
2. ก. คุณมักจะหนีไม่พ้นการทำรายงานให้เสร็จในวินาทีสุดท้ายทุกที
ข. คุณรู้สึกถูกทำให้ช้าโดยงานทุกชิ้น
3. ก. คุณคับข้องใจเมื่อผมให้คำแนะนำเพราะคุณมีประสบการณ์กับงานนี้มาแล้ว
ข. คุณคิดว่าผมไม่ไว้วางใจคุณเมื่อผมเสนอความคิดว่าจะทำอะไรกับงานของคุณ
4. ก. คุณรู้สึกถูกทำให้โกรธที่การประชุมมักจะล่าช้าเสมอ
ข. คุณวิตกกังวลที่จะทำการประชุมให้ตรงเวลา
5. ก. คุณรู้สึกว่าชาติชายจะไม่ทำงาน ในส่วนของเขาถ้าเขาได้รับงานในโครงการนี้
ข. คุณรู้สึกผิดหวังที่ผมไม่ปรึกษาคุณก่อนที่จะมอบหมายงานให้
ค. คุณรู้สึกกลัวว่าการปฏิบัติงานของคุณอาจจะเสี่ยงอันตรายเหมือนกับคนอื่นในคณะ
6. ก. คุณคิดว่าผมไม่รับผิดชอบ เมื่อผมไม่ส่งรายงานความก้าวหน้าของผม
ข. คุณถูกทำให้โกรธด้วยรายงานความก้าวหน้าของผมส่งล่าช้า
7. ก. คุณเป็นห่วงว่าวิธีการใหม่นี้จะไม่ประสบผลสำเร็จ
ข. คุณรู้สึกกระวนกระวายเมื่อวิธีการที่เคยล้มเหลวมาแล้วถูกนำมาใช้อีก

8. ก. คุณโกรธที่การหุดคุ้ยของเราไปรบกวนผู้อื่น
ข. คุณกลัวว่าการหุดคุ้ยของเราจะไปทำให้คนอื่นผละจากงานของเขา
9. ก. คุณรู้สึกคับข้องใจเมื่อปรากฏว่าคุณจะต้องทำงานมากขึ้นอีก
ข. คุณรู้สึกท้อใจเพราะว่ามีสิ่งให้ทำมากเกินไป
10. ก. คุณโกรธเพราะว่าคุณคิดว่าคนหนุ่มในสมัยนี้ไม่อุทิศใจทำงาน เหมือนคุณ
ข. คุณรู้สึกท้อใจเกี่ยวกับการขาดความสนใจในโครงการนี้

ชื่อกิจกรรม คิด - รู้ลึก

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้จักแยกแยะความแตกต่างระหว่างความคิดและความรู้สึก

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ แผ่นชาร์ทที่เขียนคำขึ้นต้นประโยค 4 ชนิด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน
 2. นำแผ่นชาร์ทติดบนกระดาน พร้อมกับชี้แจงให้สมาชิกทราบว่าให้สมาชิกทำการสื่อสารกันภายในกลุ่มโดยใช้คำขึ้นต้นประโยคตามที่กำหนดให้ทีละข้อ ดังนี้
 - 2.1 ขณะนี้ฉันเห็น.....
 - 2.2 ขณะนี้ฉันคิด.....
 - 2.3 ขณะนี้ฉันรู้สึก.....
 - 2.4 ขณะนี้ฉันคิดว่าคุณ....รู้สึก.....
 4. เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งสื่อสารจบลงให้คนอื่นช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อการสื่อสารของคนในกลุ่มว่าสื่อสารได้สอดคล้องกับคำขึ้นต้นประโยคหรือไม่
- ผู้นำกลุ่มทำการอภิปรายสรุปแล้วสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม อ่านภาษากาย.

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกศึกษาข่าวสารที่เป็นภาษากายที่สอดคล้องกับภาษาพูด
 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกบรรยายพฤติกรรมบุคคลอื่นตามที่เกิดขึ้นได้

ระยะเวลา 30 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน และกำหนดอักษรประจำตัวแต่ละคน เป็น ก., ข. และ ค.

2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มดำเนินการโดยแต่ละคนจะหมุนเวียนกันทำหน้าที่ ดังนี้

2.1 ผู้เป็นแบบ หรือผู้ถูกบรรยาย

2.2 ผู้บรรยาย

2.3 ผู้สังเกต

ผู้บรรยายต้องบรรยายเฉพาะพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเท่านั้น ห้ามมีการประเมิน

หรือตีความและผู้สังเกตจะเป็นคนอภิปรายคำบรรยายของเพื่อน

3. อภิปรายกลุ่มใหญ่ถึงการประยุกต์ใช้

4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ฝึกแสดงความคิดเห็น

- จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกฝึกแสดงความคิดเห็นต่อการกระทำหรือความคิดเห็นของผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักสังเกตและรับรู้ภาษาท่าทางที่เป็นข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฟังขณะที่พูดได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

- อุปกรณ์ 1. หนังสือพิมพ์ 1 ฉบับ
2. หัวข้อการอภิปรายที่เป็นเรื่องใกล้ตัวสมาชิก 3 เรื่อง

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงจุดมุ่งหมาย กิจกรรมให้ทราบ
3. ผู้นำกลุ่มนำการอภิปรายแสดงความคิดเห็นโดยใช้ข่าวสารจากหนังสือพิมพ์หรือ

ใช้หัวข้อการอภิปรายที่เตรียมไว้ พยายามเน้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาพูด

4. เมื่อเสร็จสิ้นการแสดงความคิดเห็นในแต่ละเรื่องแล้ว ให้สมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน เพื่อปรับปรุงจุดบกพร่อง
5. เมื่อดำเนินกิจกรรมไปพอสมควรแล้ว ให้ผู้คิดและผู้นำกลุ่มนำสู่การอภิปรายถึงสิ่งที่ได้และสามารถนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

ชื่อกิจกรรม บทบาทสมมติความโกรธ

- จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อให้สมาชิกได้เห็นรูปแบบต่าง ๆ ของความโกรธ
2. เพื่อให้สมาชิกรู้ถึงผลของความโกรธ
3. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีความโกรธ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ บทบาทสมมติความโกรธ 4 ลักษณะ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มมอบบทบาทสมมติให้สมาชิก 4 คน ในกลุ่มเป็นการส่วนตัวก่อนดำเนินการ กิจกรรม เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาบทบาท พร้อมกำชับไม่ให้สมาชิกอื่นรู้และเห็นบทบาทที่ได้รับ แต่ให้แสดงบทบาทที่ได้รับอย่างเต็มที่และเป็นธรรมชาติ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำการประชุมเพื่อหาแนวทางในการจัดระเบียบข้อบังคับและบทลงโทษให้แก่ห้องเรียนโดยเน้นให้เป็นที่ยอมรับแก่สมาชิกมากที่สุด ซึ่งในช่วงนี้ผู้ที่ได้รับบทบาทสมมติจะแสดงตามบทบาทที่ได้รับ
3. เมื่อดำเนินการกิจกรรมไปพอสมควรแล้ว ผู้นำกลุ่มให้ยุติกิจกรรม พร้อมกับให้สมาชิกทั้ง 4 คน เปิดเผยตนเอง
4. สมาชิกทุกคนร่วมกันอภิปรายถึงผลของการแสดงพฤติกรรมจากบทบาททั้ง 4 ขณะที่ดำเนินการกิจกรรมและที่คาดว่าอาจเกิดขึ้นในสังคมภายนอก พร้อมเสนอแนะแนวทางการแสดงออกที่เหมาะสมให้สมาชิกนำไปปฏิบัติ
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม การแสดงความโกรธ

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อศึกษารูปแบบการแสดงความโกรธของสมาชิกในกลุ่ม
 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีความโกรธ
 3. เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการควบคุมความโกรธและนำไปปฏิบัติได้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ สีเมจิก, กระดาษขาวขนาด 3 x 8 นิ้ว คนละ 4 แผ่น, เข็มกลัด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 4 แผ่น พร้อมสีเมจิกและเข็มกลัด
2. ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกทราบว่าให้สมาชิกเติมประโยค 4 ประโยค ให้สมบูรณ์ให้เร็วที่สุดลงในกระดาษที่แจกให้ โดยใช้คำตอบที่เกิดขึ้นแรกสุดซึ่งไม่ต้องขัดเกลาใด ๆ ทั้งสิ้น และเขียนให้อ่านง่าย

3. ผู้นำกลุ่มอ่านประโยคทั้ง 4 ให้ฟัง 1 ครั้ง และให้เวลาสมาชิกเติมให้สมบูรณ์ หลังจาก que ทุกคนเติมประโยคเสร็จแล้วให้เอาเข็มกลัดติดไว้กับหน้าอกของแต่ละคน ประโยคที่กำหนดให้มีดังนี้

- 3.1 ฉันรู้สึกโกรธเมื่อคนอื่น.....
- 3.2 ฉันรู้สึกว่าการโกรธของฉัน เป็น.....
- 3.3 เมื่อคนอื่นแสดงความโกรธต่อฉัน ฉันรู้สึก.....
- 3.4 ฉันรู้สึกว่าการโกรธของคนอื่น เป็น.....

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน แล้วให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความโกรธให้กันและกันซึ่งในช่วงนี้สมาชิกอาจฝึกการแสดงความรู้สึกโกรธโดยสมมติสถานการณ์ขึ้นมาแล้วให้เพื่อนสมาชิกช่วยกันอภิปรายให้ข้อมูลย้อนกลับ

5. ให้สมาชิกรวมเป็นกลุ่มใหญ่และช่วยกันหาวิธีการแสดงความรู้สึกโกรธที่เหมาะสม ตลอดจนวิธีการควบคุมความโกรธที่มีประสิทธิภาพขึ้น เพื่อให้สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติได้

6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม วางตัวอย่างไรดี

- จุดมุ่งหมาย
1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจความรู้สึกของตนเอง เมื่อถูกตำหนิหรือถูกคัดค้าน
ไม่เห็นด้วย
 2. เพื่อให้สมาชิกฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง เมื่อถูกตำหนิและถูกคัดค้าน
ไม่เห็นด้วย

ระยะเวลา 45 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแบ่งออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน
2. ให้แต่ละกลุ่มส่งอาสาสมัครออกมากลุ่มละ 1 คน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้อาสาสมัคร
ทั้ง 4 คน ไปหาข่าวหรือบทความที่ตนเองคิดว่ามีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวันจากหนังสือพิมพ์
หนังสือ หรือนิตยสารต่าง ๆ ในห้องสมุด แล้วนำมาเล่าให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มฟัง โดยให้
เวลาไปหา 10 นาที
3. ขณะที่อาสาสมัครออกไปนั้น ผู้นำกลุ่มนัดแนะกับสมาชิกที่เหลือว่า เมื่ออาสาสมัคร
มาเล่าอะไรให้ฟังขอให้พยายามคัดค้าน ไม่เห็นด้วย โดยเสนอเหตุผลมาลบล้างให้สมเหตุ-
สมผล และคอยสังเกตพฤติกรรมของอาสาสมัครด้วยว่ามีการแสดงออกอย่างไรบ้าง
4. เมื่ออาสาสมัครกลับมาให้ดำเนินกิจกรรมตามที่บอกไว้แล้ว
5. ผู้นำกลุ่มยุติกิจกรรมเมื่อเห็นสมควร พร้อมกับเปิดเผยบทบาทของผู้คัดค้าน
6. ให้อาสาสมัครแสดงความรู้สึกของตนเองขณะดำเนินกิจกรรม
7. สมาชิกอื่น ๆ ร่วมกันอภิปราย และเสนอแนวทางในการวางตัวที่เหมาะสม
เมื่อพบกับสถานการณ์ดังกล่าวในชีวิตประจำวัน
8. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ชื่อกิจกรรม ผันกลางวัน

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิก เปิดเผยความคิดของตนเองให้คนอื่นได้รับรู้

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ สถานการณ์สมมติ 3 เรื่อง

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน
2. ผู้นำกลุ่มอ่านสถานการณ์สมมติให้ทุกกลุ่มฟัง 1 เรื่อง
3. ให้สมาชิกแต่ละคนคิดและแต่งเรื่องราวต่อให้จบ
4. ให้แต่ละกลุ่มทำการแลกเปลี่ยนสิ่งที่แต่ละคนคิดเอาไว้ ขณะที่แต่ละคนเล่า

เรื่องที่ตนเองแต่งต่อให้กลุ่มฟัง หากสมาชิกอื่นสงสัยให้ซักถามได้ จากนั้นให้แต่ละคน

อภิปรายว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

5. ให้สมาชิกสลับ เปลี่ยนกลุ่มและเริ่มต้นตั้งแต่ขั้นที่ 2 ใหม่
6. สมาชิกรวมกันในกลุ่มใหญ่และอภิปรายว่าแต่ละคนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและ

คนอื่นอย่างไรบ้าง

7. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

ตัวอย่างสถานการณ์สมมติ

1. คุณไปทำงานเลี้ยงแห่งหนึ่ง เมื่อไปถึงงานแล้วคุณก็ดื่มกันและพูดคุยกับเพื่อน 2-3 คน ขณะเดียวกันคุณก็สังเกตเห็นว่ามีผู้ชายคนหนึ่งที่คุณไม่รู้จักยืนโคดเดี่ยวอยู่เพียงคนเดียวในงาน แม้ว่าเวลาจะผ่านไปแล้ว 15 นาที เขาก็ยังยืนอยู่อย่างเหงาหงอยโดยมิได้พูดคุยกับใครเช่นเดิม คุณจะทำอย่างไรต่อไป และมีอะไรเกิดขึ้น
2. คุณกำลังเรียนหนังสือวิชาหนึ่ง แต่มีนักศึกษาคคนหนึ่งซึ่งคุณไม่รู้จักคอยก่อกวนแหวอาจารย์ผู้สอนอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มชั้นเรียนมาเมื่อหลายเดือนก่อน แม้ว่าบางทีจะเป็นเรื่องตลก แต่ทุก ๆ คนก็เบื่อหน่ายกับการกระทำของเขา วันหนึ่งเขาเข้ามาในห้องและนั่งถัดจากคุณไป คุณจะทำอะไรและมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง
3. คุณเป็นพนักงานใหม่ในบริษัทแห่งหนึ่ง ตั้งแต่คุณเริ่มทำงานคุณก็สามารถทำงานได้ดี ขณะที่พนักงานอีกคนหนึ่งเข้ามาทำงานพร้อมกับคุณทำงานได้ไม่ดีนัก เขาจึงเกิดความอิจฉาริษยาคุณ และพยายามพูดเสียดสีคุณอยู่เสมอ คุณจะทำอย่างไรต่อไป และมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

ชื่อกิจกรรม ฝึกการเปิดเผยตนเอง

จุดมุ่งหมาย 1. เพื่อสำรวจการไว้วางใจต่อคนอื่นของสมาชิก
2. เป็นการฝึกให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ แบบถามตอบการเปิดเผยตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลว่าจะเพิ่มขึ้นได้อย่างไร โดยการเปิดเผยตนเองและการให้ข้อมูลย้อนกลับ
2. ให้สมาชิกจับคู่กันโดยเลือกคนที่รู้จักน้อยที่สุด
3. แจกแบบถามตอบให้สมาชิกแต่ละคนแล้วให้แต่ละคู่หาสถานที่ที่เป็นเอกเทศซึ่งสามารถพูดคุยกันโดยไม่รบกวนผู้อื่นและไม่ถูกผู้อื่นรบกวน แล้วเริ่มดำเนินการ
4. หลังจากทุกคู่เสร็จแล้วให้มารวมกลุ่มใหญ่และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และสิ่งที่แต่ละคนได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้
5. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

แบบฝึกการเปิดเผยตนเอง

(1)

จงอ่านข้อความต่อไปนี้ในใจให้ละเอียดถี่ถ้วน อย่าข้ามขั้น เป็นอันขาด

เรื่องที่คุณมักจะคิดกันบ่อย ๆ และพูดกันอยู่เสมอเมื่อไปอยู่ร่วมกันครั้งแรกคือ "ผมอยากรู้จักคุณแต่ไม่รู้จะทำอย่างไร" ความรู้สึกเช่นนี้มักเกิดขึ้นในกลุ่มที่เพิ่งมาเผชิญหน้ากันกับกลุ่มสมรสที่เพิ่งแต่งงานกัน และกับบุคคลสองคนอื่น ๆ ที่กำลังจะมีความสัมพันธ์กัน เราจะมาเรียนรู้วิธีการทำความรู้จักกับบุคคลอื่นในบรรยากาศที่มีการเปิดเผยตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การที่มีความเป็นตัวของตัวเอง การไว้วางใจ การยอมรับ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กันและกัน

จากความเข้าใจในบรรยากาศที่ไม่มีการประนีประนอมซึ่งกันและกัน บุคคลสามารถบอกข้อมูลส่วนตัวของตนเองแก่ผู้ที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ตนเองได้ การกระทำดังกล่าวนี้เป็นผลโดยตรงจากความรู้สึกที่ไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ และความสัมพันธ์ที่เริ่มใกล้ชิดซึ่งจะทำให้สามารถเปิดเผยตนเองและยอมให้มีการเสี่ยงมากขึ้น มีเงื่อนไข 2 ประการที่ทำให้บุคคลแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้อย่างจริงใจและเป็นธรรมชาติคือ พวกเขาต้องรู้จักกันและไว้วางใจซึ่งกันและกัน

กิจกรรมเผชิญหน้าที่สร้างขึ้นนี้เพื่อกระตุ้นให้การทำความรู้จักระหว่างบุคคลอยู่ในขั้นที่มีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน หัวข้อการอภิปรายเป็นประโยคปลายเปิดที่สามารถทำให้ทั้งสองฝ่ายมีการเปิดเผยต่อกัน

.....

จงปฏิบัติตามกฎต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

(2)

1. ข้อความที่กำหนดให้อภิปรายทุกข้อความจะต้องเก็บไว้เป็นความลับ
2. ให้ทำตามลำดับที่จะข้อโดยห้ามข้ามข้อใดข้อหนึ่งเด็ดขาด
3. ในแต่ละข้อให้พลัด เปลี่ยนกัน เป็นผู้เริ่มต้นโดยสลับกันไป
4. แต่ละฝ่ายต้องตอบคำถามซึ่งกันและกัน ในแต่ละข้อตามลำดับ
5. คุณอาจปฏิเสธที่จะตอบคำถามอื่น ๆ จากคู่ของท่านได้
6. หยุดทำแบบฝึกหัด เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกไม่สบายใจหรือมีความวิตกกังวล

โปรดดูคู่ของท่านว่าเขาอ่านเสร็จหรือยัง ถ้าเสร็จแล้วให้เริ่มได้

.....

ฉันชื่อ

(3)

.....

นามสกุลของฉันคือ

(4)

.....

สถานภาพการแต่งงานของฉัน

(5)

.....

บ้านเกิดของฉัน

(6)

.....

เหตุที่ทำให้ฉันมาอยู่ที่นี่คือ

(7)

.....

ขณะนั้นรู้สึก (8)

.....

(9)

ทักษะที่สำคัญประการหนึ่งในการจะรู้จักคนอื่นคือ การฟัง เพื่อเป็นการตรวจสอบว่า
ท่าน เข้าใจในสิ่งที่คู่ของท่านสื่อสารอยู่ ดังนั้นทั้งสองคนต้องผ่านขั้นตอนต่อไปนี้พร้อม ๆ กัน

คนแรกกล่าว เติมประโยคต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ประมาณ 2-3 ประโยค คือ

"เมื่อฉันคิดถึงอนาคต ฉันพบว่าตนเอง....."

คนที่สองพูดตามคำพูดของคนแรกให้เหมือนเดิม โดยคนพูดคนแรกต้องพูดด้วยว่า
เขาพูดได้ถูกต้องตามที่ตนเองพูดไว้จริง ๆ

คนที่สองกล่าว เติมประโยค เช่นเดียวกับคนแรกโดยใช้คำพูดของตนเอง 2-3 ประโยค

คนแรกทวนซ้ำคำพูดของคนที่สองให้ถูกต้อง เป็นที่พอใจของคนที่สอง

.....

(10)

จงแลกเปลี่ยนความคิด เห็นกันว่าท่านได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวท่านในฐานะผู้ฟัง
เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของการฟังและความเข้าใจของท่านทั้งสองคน

จงพูดให้กันและกันฟังว่า "สิ่งที่ฉันได้ยินคุณพูดถึงคือ"

.....

เมื่อฉันมาอยู่ในกลุ่มใหม่ ฉัน (11)

.....

เมื่อฉันเข้าไปในห้องที่คนอื่นอยู่กันเยอะ ๆ ฉันมักรู้สึก (12)

.....

เมื่อฉันรู้สึกกระวนกระวายในสถานการณ์ใหม่ ๆ ฉันมักจะ (13)

.....

ขณะอยู่ในกลุ่มฉันรู้สึกสบายใจตลอดไปรุ่งที่สุด เมื่อผู้นำกลุ่ม (14)

.....

กฎเกณฑ์ของสังคมทำให้ฉันรู้สึก (15)

.....

ในสถานการณ์ที่คลุมเครือและไม่มีอะไรแน่นอนฉัน (16)

.....

ฉันมีความสุขที่สุด เมื่อ (17)

.....

สิ่งที่ทำให้ฉันเปิดตัวเองได้มากที่สุดคือ (18)

.....

จงสบตากับคู่ของท่านขณะที่ท่านตอบคำถามข้อนี้ (19)

ขณะนี้ฉันรู้สึก

.....

สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวฉันที่ทำให้ฉัน เข้ากับกลุ่มได้มากที่สุดคือ (20)

.....

เมื่อฉันถูกปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่มฉันมักจะ (21)

.....

สำหรับฉัน การได้มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของเป็น (22)

.....

ด้วยอิทธิพลจากผู้นำกลุ่มทำให้ฉันรู้สึก (23)

.....

การทำอะไรตามอำเภอใจไม่อยู่ในกฎเกณฑ์นั้นทำให้ฉันรู้สึก (24)

.....

ฉันชอบเป็นผู้ถาม เมื่อ (25)

.....

สิ่งที่ทำให้ฉันไม่กล้าเปิดตัวเองมากที่สุดคือ (26)

.....

ฉันรู้สึกชอบที่สุด เมื่อ (27)

.....

สวดและกุมมือของครูของท่านไว้เมื่อ เดิมประโยคต่อไปนี้

ขณะที่อยู่ต่อหน้าคุณตอนนี้ฉันรู้สึก (28)

.....

เมื่อฉันอยู่คนเดียว ฉันมักจะ (29)

.....

เมื่ออยู่ในฝูงชนฉัน (30)

.....

ขณะอยู่ในกลุ่มฉันรู้สึก เป็นที่ยอมรับมากที่สุดเมื่อ (31)

.....

สำหรับฉัน การได้รับคำสั่งจากคนอื่น (32)

.....

ฉันไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจของใครเมื่อ (33)

.....

ในการประชุม เกี่ยวกับการทำงานต้องมีการประชุมเพื่อ (34)

.....

(35)

โปรดตรวจสอบ ใช้เวลา 2-3 นาที เพื่ออภิปรายถึงประสบการณ์ที่ได้รับให้
กว้างขวาง โปรดสบตาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และพยายามอภิปรายให้ครอบคลุมถึง
ประเด็นต่อไปนี้

การฟังของท่านเป็นอย่างไรบ้าง

ท่านได้แสดงถึง การเปิดเผยและความซื่อสัตย์อย่างไรบ้าง

ท่านอยากให้มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เช่นนี้ต่อไปอย่างไรบ้าง

ท่านรู้สึกอย่างไรบ้างที่ได้รู้จักซึ่งกันและกัน

.....

อารมณ์ที่ฉันควบคุมยากที่สุดคือ (36)

.....

ฉันกลางวันที่ย่ำแย่ที่สุดของฉัน เป็น เรื่องเกี่ยวกับ (37)

.....

จุดอ่อนที่สุดของฉันคือ (38)

.....

ฉันรัก (39)

.....

ฉันรู้สึกอิจฉาริษยาเกี่ยวกับ (40)

.....

ขณะนี้ฉันกำลังรู้สึก (41)

.....

ฉันกลัว (42)

.....

ฉันเชื่อใน (43)

.....

ฉันจะอายใจที่สุดเกี่ยวกับ (44)

.....

ขณะนี้ เรื่องที่ฉันไม่อยากพูดถึงมากที่สุดคือ (45)

.....

การมีนัดและแต่งงานกับคนต่างเชื้อชาติทำให้ฉันรู้สึก (46)

.....

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน (47)

.....

ประสบการณ์ขณะนี้ทำให้ฉันรู้สึก (48)

.....

(49)

จงแสดงความรู้สึกของท่านออกมาให้คู่ของท่านทราบโดยไม่ต้องใช้คำพูด ท่านอาจ
ใช้การสัมผัส หลังจากนั้นบอกให้เขาทราบว่าอะไรคือสิ่งที่ท่านตั้งใจจะสื่อให้เขารู้และสำรวจ
ด้วยว่ารูปแบบการสื่อสารแบบนี้ทำให้รู้สึกอย่างไร

.....

สิ่งที่ฉันชอบเกี่ยวกับคุณมากที่สุดคือ (50)

.....

คุณเป็น (51)

.....

ฉันคิดว่าสิ่งที่คุณต้องการรู้มากที่สุดคือ (52)

.....

ขณะนี้ฉันกำลังตอบคำถาม เพื่อ (53)

.....

ฉันต้องการให้คุณ (54)

.....

เวลาที่มีให้ ท่านอาจจะอยากทำกิจกรรมต่อไปอีกโดยใช้หัวข้อที่ท่านเลือกเองซึ่ง
อาจจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ การเงิน ศาสนา การปกครอง เชื้อชาติ การแต่งงาน เรื่อง
ของอนาคต และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับท่านทั้งสอง

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคล

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะการสื่อสารระหว่างบุคคล

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
<u>วันแรก</u>		
๑๓.๐๐ - ๑๔.๑๑ น.	ปฐมนิเทศ	๑. เพื่อชี้แจงโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ๒. ชี้แจงวิธีการให้ข้อเสนอแนะ ๓. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
<u>(๑) กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย</u>		
๑๔.๐๐ - ๑๔.๒๐ น.	ฉันคือใคร	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมคุ้นเคย ซึ่งกันและกัน
๑๔.๒๐ - ๑๔.๕๐ น.	แนะนำเพื่อน	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักกันด้วยตัวเองมากขึ้น
๑๔.๕๐ - ๑๕.๒๐ น.	ทำความรู้จักกัน	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความสนิทสนมคุ้นเคย กันมากขึ้น
๑๕.๒๐ - ๑๕.๓๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๓๕ - ๑๖.๑๕ น.	แนะนำตนเองด้วยภาพ	๑. ให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจซึ่งกันและกัน ๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักตนเองมากขึ้น
๑๖.๑๕ - ๑๖.๔๕ น.	จับคู่ปิดตา	- เพื่อให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน
๑๖.๔๕ - ๑๗.๐๐ น.	ตุ๊กตาล้มลุก	- เพื่อให้สมาชิกไว้วางใจกันมากขึ้น
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน รับประทานอาหารเย็น	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
----------	---------	-------------

➤ ความสำคัญของการสื่อสาร

ระหว่างบุคคล

๑๔.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	- เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	วัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคล	- เพื่อให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ในการสื่อสารระหว่างบุคคล ๔ ประการ
๒๑.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	พักผ่อน นอน	

วันที่สอง

การพัฒนาทัศนภาพ

๐๘.๐๐ - ๐๘.๔๕ น.	ทัศนภาพกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	๑. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของทัศนภาพที่เป็นสิ่งสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล ๒. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงองค์ประกอบที่สำคัญของทัศนภาพที่เหมาะสม
๐๘.๔๕ - ๑๐.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.	จงเชื่อมั่นในตนเอง	๑. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความมีคุณค่าของตนเอง ๒. ให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง ๓. เพื่อให้สเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการติดต่อหรือสนทนากับผู้อื่น

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์	๑. เพื่อให้สมาชิกรู้จักยอมรับการวิพากษ์-วิจารณ์จากคนอื่น ๒. เพื่อให้สมาชิกรู้จักแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหาร-กลางวัน	
<u>พัฒนาทักษะในการฟัง</u>		
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ศิลปการฟัง	- เพื่อให้สมาชิกทราบหลักทั่วไปเกี่ยวกับการฟัง
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ฟังเพื่อความเข้าใจ	- เพื่อให้สมาชิกทราบเทคนิคการฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหาร	
๑๕.๑๕ - ๑๖.๑๕ น.	การฟังและการให้ข้อมูลย้อนกลับ	- เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของข้อมูลย้อนกลับในการสื่อสารระหว่างบุคคล
๑๖.๑๕ - ๑๗.๐๐ น.	ภาษาท่าทางกับการสื่อสารระหว่างบุคคล	- เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ข่าวสารที่เป็นทั้งภาษาลับและภาษาท่าทางของผู้พูด
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	พักผ่อน รับประทานอาหารเย็น	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
<u>พัฒนาความแจ่มชัดในการ</u>		
<u>แสดงความคิดเห็น</u>		
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	การแสดงความคิดเห็น	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความคิดเห็น
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	การพูดจากความคิดและความรู้สึก	๑. เพื่อให้สมาชิกทราบแนวทางในการพูดจากความคิดและความรู้สึกของตนเอง ๒. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางพัฒนาการแสดงความคิดเห็น
๒๑.๐๐ - ๐๖.๐๐ น.	พักผ่อน นอน	
<u>วันที่สาม</u>		
<u>การแสดงความรู้</u>		
<u>อย่างเหมาะสม</u>		
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	เกรท	- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงผลของความเกรท
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	เกรทแล้วทำอย่างไร	- เพื่อให้สมาชิกรู้จักแนวทางในการแสดงความรู้ที่เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
<u>พัฒนาการเปิดเผยตนเอง</u>		
๑๐.๑๕ - ๑๑.๐๐ น.	การเปิดเผยตนเอง	๑. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญ ของการเปิดเผยตนเอง ๒. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มากขึ้นในการสนทนา
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	การสร้างควมไว้วางใจ คนอื่น	- เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจคนอื่น มากขึ้น
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักผ่อน รับประทานอาหาร- อาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	ความขัดแย้งและวิธีแก้ไข ในการสื่อสารระหว่าง บุคคล	- เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางแก้ไขความ ขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างบุคคล
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	การพัฒนาทักษะในการ สื่อสารระหว่างบุคคล	๑. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความคิดรวบยอด ในการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่าง บุคคล ๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำแนวคิดที่ได้ ไปปรับปรุงทักษะการสื่อสารระหว่าง บุคคลของตนเอง
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	

วัน/เวลา	กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย
๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ น. ปัจฉิมนิเทศ	๑. เพื่อให้สมาชิกอภิปรายถึงข้อคิด ประสพการณ์หรือประโยชน์ที่ได้รับ จากข้อเสนอเทศ ๒. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม เสนอแนะความคิดเห็นต่อการให้ ข้อเสนอเทศการสื่อสารระหว่างบุคคล ครั้งนี้	

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑

แนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

"วันนี้....นักเรียนได้สนทนากับใครหรือยัง....?"

"มีบ้างไหม....วันที่นักเรียนไม่ได้พบปะพูดคุยกับใครเลย?"

"จำเป็นมั้ย....ที่เราจะต้องติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ ทุกวัน เพราะอะไร?"

มนุษย์จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับการสื่อสารระหว่างบุคคลตั้งแต่เกิดจนตาย ที่เป็นเช่นนี้
เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ตามลำพังได้โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัย
ผู้อื่นได้ การสื่อสารระหว่างบุคคลจะสามารถบ่งบอกถึงความต้องการของฝ่ายหนึ่งให้อีกฝ่ายหนึ่ง
รับทราบ และยังเป็นการตรวจสอบว่าความต้องการของตนจะได้รับการตอบรับหรือไม่อย่างไร

ในวันหนึ่ง ๆ ทุกคนจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่มากนักน้อย
เพราะตั้งแต่ตื่นนอนไปจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอน เราจะต้องพบปะกับผู้อื่นไม่เว้นแต่ละวัน
ตั้งแต่คนที่ใกล้ชิดสนิทสนมกัน เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อนร่วมงาน หรือร่วมสถาบัน ไปจนถึง
คนที่เรารู้สึกสนิทสนมอย่างผิวเผิน ตลอดจนคนที่ไม่เคยรู้จักมาก่อนเลยแต่เราจำเป็นต้อง
ติดต่อสื่อสารด้วย อย่างไรก็ตาม การที่คนเรามาพบปะกันไม่จำเป็นต้องมีการสื่อสารระหว่างบุคคล
เกิดขึ้นเสมอไป เพราะการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน

การสื่อสารระหว่างบุคคลของเราในวันหนึ่ง ๆ อาจเริ่มตั้งแต่ตอนเช้าที่ตื่นขึ้นมา ก็อาจ
ทักทายกับคนในครอบครัวก่อน อาจคุยกันที่โต๊ะอาหารก่อนไปทำงาน และในบางครั้งอาจมี
โอกาสคุยกันอีกนิดหน่อยกับบางคนในครอบครัวระหว่างแต่งตัวหรือก่อนออกจากบ้าน บาง
ครอบครัวใช้พาหนะร่วมกันก็อาจมีโอกาสคุยกันอีกระหว่างเดินทางไปทำงานหรือไปโรงเรียน เมื่อ
ไปถึงที่ทำงานหรือโรงเรียนก็ต้องได้คุยกับเพื่อนร่วมงานหรือเพื่อนร่วมโรงเรียน และอาจได้คุย

กับคนอื่น ๆ ที่นึกเรียนยังไม่เคยรู้จักอีกด้วยก็ได้

การสื่อสารระหว่างบุคคลมิได้กินความ เฉพาะการพูดคุยระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่าสองคนเท่านั้น แต่ยังกินความถึงการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในลักษณะที่เป็นภาษาท่าทางอื่น ๆ ทุกรูปแบบด้วยดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีที่ ๑

สมบัติกับพรชัย เป็นนักเรียนโรงเรียนเดียวกัน ทั้งคู่มักจะมารอรถเมล์ที่เดียวกันทุกเช้า เมื่อพบหน้ากันก็จะยิ้มให้แกกัน แต่ไม่มีการพูดคุยหรือทักทายกันด้วยคำพูดแต่อย่างใด

ในที่นี้การยิ้มให้กันเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลรูปแบบหนึ่ง

กรณีที่ ๒

พรศิริเป็นเพื่อนสนิทกับนวลงษ์ ประดิษฐ์จะไปไหนมาไหนด้วยกันเสมอ แต่วันนี้พอทั้งสองคนเจอหน้ากันต่างก็สับัดหน้าเดินหนีไปโดยไม่ได้พูดคุยกันแม้แต่คำเดียว อาการสับัดหน้าแล้วเดินหนีจากกันไปเป็นที่เข้าใจได้ว่าทั้งคู่คงจะโกรธกันหรือทะเลาะกันจึงไม่ต้องการจะพบปะกันอีก

กรณีที่ ๓

บุญโชติ ยืนอยู่ที่หน้าตึกบ้านของตนเองมองลงไปเห็นยุพินซึ่งเป็นเพื่อนกันเดินอยู่ริมถนนฝั่งตรงข้าม พอเห็นยุพินมองมาที่ตนจึงโบกมือให้ ยุพินก็โบกมือตอบ ในที่นี้การโบกมือของทั้งสองคนเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคล

กรณี ๔

ไพศาลกับชาดิขายขายของอยู่ที่ตลาด มีฝรั่งหญิงขายคู่หนึ่งเดินมาจะซื้อของชิ้นหนึ่ง แต่ทั้งไพศาลและชาดิขายไม่สามารถพูดคุยกับฝรั่งให้เป็นทีเข้าใจได้เนื่องจากพูดภาษาอังกฤษไม่เป็น ไพศาลจึงหยิบกระดาษขึ้นมาแล้วเขียนตัวเลขแสดงราคาลงไป ๕๐๐ บาท แล้วยื่นให้ฝรั่งดู ฝรั่งกลับเขียนต่อลงไปเป็น ๔๐๐ บาท ไพศาลลั่นหัวและเขียนลงไปใหม่เป็น ๔๕๐ บาท ซึ่งฝรั่งก็แสดงความพอใจโดยการผงกศีรษะแล้วจ่ายเงินให้พร้อมรับของไป

จากกรณีตัวอย่างดังกล่าวข้างต้นจะ เห็นได้ว่าการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของเราตลอดเวลา และการสื่อสารระหว่างบุคคลก็ไม่จำเป็นต้องเป็นการสื่อสารด้วยภาษาพูดเสมอไป อาจเป็นภาษาท่าทางหรือภาษาเขียนโต้ตอบกันในทันที หรือใช้ทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางพร้อมกันไปก็ได้เช่นกัน

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๒

วัตถุประสงค์ของการสื่อสารระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ในการสื่อสารระหว่างบุคคล ๔ ประการ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

กระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลอาจเกิดขึ้นโดยรู้สึกตัวหรือไม่รู้สึกตัวและทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ได้ ในขณะที่ทำการสื่อสารคนอาจไม่ทราบว่าตนเองต้องการอะไร แต่เมื่อเสร็จสิ้นการสื่อสารแล้วจึงรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ตนต้องการ เนื่องจากการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นการกระทำทั้งสองฝ่าย ดังนั้นวัตถุประสงค์จึงมีผลกระทบทั้งสองฝ่าย โดยทั่วไปแล้วการสื่อสารระหว่างบุคคลมีวัตถุประสงค์อยู่ ๔ ประการ คือ

๑. เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง ในการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นผู้ทำการสื่อสารจะได้พูด ได้แสดงความคิดเห็น ความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ ออกมาตามสถานการณ์ขณะนั้น ๆ บุคคลอาจได้กล่าวถึงสิ่งที่ตนเองชอบหรือไม่ชอบ เช่น "ผมชอบการแต่งกายแบบง่าย ๆ ของคุณจังเลย" หรือ "ผมไม่ชอบเลยที่คุณคุยกันเสียงดังเวลาครูสอน" หรือกล่าวถึงทัศนคติของตนเอง สิ่งที่คุณสนใจ ความประทับใจ ความคิดเห็น พฤติกรรม ประสบการณ์ของตนเอง และในขณะเดียวกันก็ได้รับฟังการโต้ตอบจากคู่สนทนาด้วย ดังนั้นการที่เราได้พูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ จึงเท่ากับเป็นการให้เราได้เรียนรู้ความรู้สึก ความคิดเห็นหรือทัศนคติของเราที่มีต่อสิ่งอื่น และบุคคลอื่น ในเวลาเดียวกันเราก็ได้รับฟังความรู้สึกหรือความคิดเห็นของคนอื่นที่มีต่อเราด้วยเช่นกัน จึงทำให้เราได้ทราบว่าคนอื่นเขามองเราอย่างไร เขามีความคิดเห็นต่อเราอย่างไร และเราเองก็จะรู้ด้วยว่าจากสิ่งที่เราพูด เราแสดงออกมานั้น เราเป็นคนอย่างไร นั่นคือทำให้เราได้เห็นภาพพจน์ของตนเองทั้งจากตัวเราเองและจากคนอื่นซึ่งเป็นการช่วยให้เราได้รู้จักตนเองมากขึ้น

๒. เพื่อให้เราเข้าใจโลกภายนอก นอกจากจะทำให้เรารู้จักตนเองแล้วยังทำให้เรารู้จักเหตุการณ์ต่าง ๆ รู้จักสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลก และรู้จักบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เพราะการสื่อสารระหว่างบุคคลเราจะต้องทำการอภิปรายหรือถกเถียงกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจนทำให้เกิดข้อสรุปหรือข้อยุติในเรื่องที่นำมาพูดคุยกัน จึงทำให้เราได้รับความรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับโลกภายนอกมากขึ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าความรู้ที่เราได้รับ ทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนแนวความคิดต่าง ๆ ของเราที่ได้มานั้น ส่วนใหญ่มาจากการสื่อสารระหว่างบุคคลกับคนในครอบครัว ครูอาจารย์ในโรงเรียน เพื่อนฝูง และบุคคลอื่น ๆ ที่เรารู้จักและได้พูดคุยด้วยนั่นเอง

๓. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน การที่คนเราสื่อสารกับบุคคลอื่นส่วนหนึ่งเป็นเพราะบุคคลนั้นต้องการที่จะรู้จักและมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน เพราะธรรมชาติของคนย่อมต้องการความรัก เราอยากให้คนอื่นรักเราจึงต้องเรียนรู้ที่จะให้ความรักกับคนอื่นด้วย เวลาที่เราใช้ไปกับคนอื่นโดยส่วนใหญ่จึงมักจะเป็นเรื่องของการรักษาความสัมพันธ์อันดีต่อกัน จะสังเกตว่าเวลาที่เราใช้ไปในการสื่อสารระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะเป็นสมาคมกับเพื่อนเก่าร่วมโรงเรียนเดียวกัน เพื่อนร่วมงาน ญาติมิตร หรือเพื่อนในงานสังคมอื่นใดก็ตาม เรามักจะไม่ได้มุ่งทำงานนั้นอย่างเดียว แต่เรามุ่งอยู่ที่การสร้าง ความเข้าใจอันดีต่อกัน สร้างความรักความชอบพอกันเป็นสิ่งสำคัญกว่างาน การที่เรานัดพบกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นการส่วนตัวหรือการสังคมก็ตาม สิ่งที่เราหวังมากที่สุดก็คือความรู้จักชอบพอกันเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

๔. เพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม บุคคลอาจมีวิธีการหลายวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติของตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การเข้าอบรมในหลักสูตรพิเศษ การหัดสร้างแนวความคิด การยึดถือค่านิยมหรือความคิดบางอย่าง การจำกัดอาหาร การดูภาพยนตร์ การเข้าค่ายอบรมและอื่น ๆ แต่วิธีหนึ่งที่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ก็คือการสื่อสารระหว่างบุคคล ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราเรียนรู้จากตัวเองและจากบุคคลอื่นที่สื่อสารกับเราทำให้เราเห็นข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองในบางเรื่องที่เราควรปรับปรุง และได้เรียนรู้ถึงแนวคิดซึ่งควรยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตว่าตัวเราควรยึดถือแนวทางอย่างไร ควรปรับปรุงตนเอง

ในด้านใดบ้าง นอกจากนี้การสื่อสารระหว่างบุคคลยังทำให้เราได้รับผลกระทบในทางลบจากพฤติกรรมบางอย่างของเราได้เช่นกัน เช่น การเป็นคนพูดจากร้าวร้าวหรือการที่มีอารมณ์ร้อน ซึ่งหากไม่มีการปรับปรุงพฤติกรรมดังกล่าวก็จะยิ่งทำให้เราได้รับผลในทางไม่ดีเกิดขึ้นในภายหลัง ดังนั้นผลสะท้อนที่กลับมาสู่ตัวเราอันเกิดจากการสื่อสารระหว่างบุคคลนอกจากจะทำให้ได้ความรู้ในขั้นแรกแล้วยังนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงพฤติกรรมและทัศนคติ คำนึงให้เป็นไปในทางที่ดีและเหมาะสมต่อไปได้อีก

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๓

ทัศนโนภาพกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของทัศนโนภาพที่เป็นสิ่งสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

๒. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงองค์ประกอบของทัศนโนภาพที่เหมาะสม

ระยะเวลา ๑.๔๕ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

ทัศนโนภาพเป็นแนวความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองในทุก ๆ ด้าน โดยบุคคลจะมีการรับรู้ มีความรู้สึกนึกคิดถึงภาพรวมของตนเองว่าตนเองมีรูปร่างลักษณะ สุขภาพ อุปนิสัย อารมณ์ ความสามารถความต้องการ ทัศนคติ ค่านิยม การศึกษา ฯลฯ ตลอดจนความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร ทัศนโนภาพจึงเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลของแต่ละคนและเป็นจุดเริ่มต้นของแนวคิดเกี่ยวกับการเปิดตนเองออกติดต่อกับผู้อื่นว่าจะดำเนินไปอย่างไร

นักเรียนลองสำรวจตัวเองและลองสรุปเป็นแนวคิดดูว่า ตนเองเป็นคนประเภทไหน เช่น เป็นคนเข้มแข็งหรืออ่อนแอ เป็นคนขยันหรือเกียจคร้าน เป็นคนใจอ่อนหรือใจแข็ง เป็นต้น ถ้านักเรียนลองทำดูจะพบว่าแนวคิดที่เกี่ยวกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ในแง่ต่าง ๆ มีมากมายนับไม่ถ้วน การย้อนมองตนเองและสรุปว่าตนเองเป็นคนอย่างไรแล้ววิเคราะห์ด้วยใจเป็นกลางจะช่วยให้เรารู้จักตนเองได้มากขึ้น อันจะเป็นแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และจากจุดนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นให้เราสามารถสื่อสารกับคนอื่นได้ดีขึ้นหรือสามารถเปิดตนเองออกติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้มากขึ้น

หลาย ๆ คนมีพื้นฐานบุคลิกภาพที่เอื้อต่อการเปิดตนเองไปสู่การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เช่น บุคคลที่มีธรรมชาติพื้นฐานรักเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน พร้อมทั้งจะเข้าใจและให้อภัยแก่ผู้อื่น ไม่ชอบทำลายน้ำใจของผู้อื่น อยากมีเพื่อน ชอบรู้จักกับคนแปลกๆ อยากให้คนอื่นเข้าใจเรา

ชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ไม่ผูกพันกับเพื่อนเพียงกลุ่มเดียว เป็นต้น บุคลิกภาพที่ยกตัวอย่างมานี้เป็นลักษณะประจำตัวบุคคลที่จะนำไปสู่การเปิดตนเองออกสู่การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้ง่าย ในทางตรงข้าม คนที่มีนิสัยชอบเก็บตัว ไม่ชอบเสวนากับคนแปลกหน้า ไม่ชอบพูด ชอบอยู่กับเพื่อนฝูงที่ตนคุ้นเคย ชอบหรือผูกติดกับชีวิตอันผาสุกกับคนกลุ่มน้อย เช่น ครอบครัวหรือคนรัก บุชาอุทมคติ ไม่สนใจว่าโลกแห่งความจริงจะเป็นอย่างไร เป็นนักอนุรักษ์ ชอบของเก่าโบราณ ไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะที่ไม่เอื้อต่อการเปิดตนเองออกสู่การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

นักจิตวิทยาได้กล่าวกันไว้ว่า ผู้ที่มีทัศนคติต้องเป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนให้มีความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และยังสามารถกำหนดคุณลักษณะของผู้ที่มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงไว้ว่าควรมีลักษณะดังนี้

๑. มีความสามารถที่จะรับรู้ความเป็นจริงอย่างถูกต้อง ซึ่งจะต้องเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มองโลกในแง่ร้าย และมีความสามารถอดทนต่อความไม่สมหวังหรือความผันแปรไม่แน่นอนของสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายกว่าคนอื่น ๆ มีการยอมรับและไม่รู้สึกกระทบกระเทือนใจมาก

๒. ยอมรับในตนเอง ยอมรับผู้อื่น และยอมรับธรรมชาติที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลง

๓. มีความคล่องตัว มีความเป็นธรรมชาติโดยไม่เสแสร้ง

๔. ใช้ปัญหาเป็นศูนย์กลาง โดยไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางหรือเอาแต่ใจตนในการแก้ปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย

๕. มีความสันโดษ มีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างสงบ ทำตัวเป็นกลาง

๖. เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

๗. มีความรู้สึกชื่นชมยินดีอยู่เสมอ

๘. มีความรู้สึกดีต่อกับธรรมชาติที่ได้รับ

๙. มีความสนใจสังคม

๑๐. สร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๑๑. มีความเป็นประชาธิปไตย
๑๒. แยกแยะความผิดถูกได้ดีและยึดมั่นในหลักศีลธรรมจรรยา
๑๓. มีอารมณ์ขันอย่างมีสติ
๑๔. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๑๕. มีการต่อต้านวัฒนธรรมภายนอกที่ขัดแย้งกับวัฒนธรรมภายในตน

อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะพัฒนาทัศนภาพของตนให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นได้นั้น

ควรอาศัยหลักการต่อไปนี้เป็นแนวทางคือ

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง
๒. การยอมรับตนเอง
๓. การรู้จักตนเอง
๔. การเปิดเผยตนเอง

๑. การตระหนักรู้ในตนเอง

หมายถึง การที่เราสามารถวิเคราะห์หรือระบุได้ว่าตนเองเป็นคนอย่างไร มีสถานภาพอะไร มีความสามารถอะไรเพียงใด มีทัศนคติค่านิยม ความชอบ ไม่ชอบ ในสิ่งใด ตลอดจนรู้ว่าบุคลิกภาพ อารมณ์ อุปนิสัยของตนเองเป็นอย่างไรนั่นเอง เช่น รู้ว่าตนเองเป็นคนมีความรู้ความสามารถสูง แต่มีเบียดเบียนตรงที่เป็นคนหน้าตาไม่สวย พูดไม่เก่ง แต่เขียนหนังสือเก่ง ชอบสิ่งใหม่ ๆ รักเพื่อนมนุษย์ เป็นต้น การตระหนักรู้ในตนเองเป็นแนวคิดที่เกิดจากประสบการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นคนส่วนใหญ่จึงมักจะมีความเชื่อว่าเป็นจริงสำหรับตนเอง แต่ความเป็นจริงนั้นอาจมีการผิดพลาดก็ได้ ซึ่งจะเกิดขึ้นกับบางคน เช่น คนที่มักเข้าข้างตนเองอาจคิดว่าตนเองเป็นคนสวย เก่ง รวย ดี เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วมิได้เป็นเช่นนั้น ส่วนคนที่มิถอยละตนก็อาจคิดว่าตนเป็นคนที่ไม่เก่ง ไม่ดี ไม่สวย ไม่รวย ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงเขามีดีมากกว่าที่ตนคิดไว้ตั้งมากมาย การมองตนเองไม่ว่าจะสูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริงต่างก็มีผลต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะแนวคิดเกี่ยวกับตนและการตระหนักรู้ในตนเป็นพื้นฐานในการเปิดเผยตนเองออกสู่การติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น

การมีประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันหลาย ๆ ครั้ง หรือหลาย ๆ แห่ง ช่วยให้
 คนเราสามารถปรับปรุงและเรียบเรียงแนวคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นได้ คนที่มีความคิดเกี่ยวกับ
 ตนเองในลักษณะหนึ่งจากการที่เปิดตนเองออกสู่การติดต่อกับผู้อื่นแล้ว อาจเปลี่ยนแปลงแนวคิด
 ที่มีอยู่เกี่ยวกับตนเองไปได้จากที่เคยมองอย่างไม่ถูกต้องเป็นถูกต้อง จากที่ไม่เคยรู้จักตนเอง
 เลยมาเป็นรู้จักตนเองมากขึ้น แต่อย่างไรก็ดี การเปิดตนเองออกติดต่อกับผู้อื่นอาจทำให้คนเรา
 เปลี่ยนความคิดที่เคยมีเกี่ยวกับตนเองไปในทางที่ไม่พึงปรารถนาได้เช่นกัน แนวคิดสำคัญที่จะ
 ช่วยให้เราเข้าใจเกี่ยวกับตนเองอยู่เสมอ ได้แก่ การคาดหมายความสำเร็จเกี่ยวกับตนเอง และ
 การสร้างความคิดต่อตนเองในเชิงลบและเชิงบวก

๑.๑ การคิดทำนายความสำเร็จของตนเอง เปรียบเสมือนความฝันของบุคคล
 ที่อาจเป็นจริงก็ได้ ไม่จริงก็ได้ การที่บุคคลมีแนวคิดว่าตนเองเป็นคนอย่างไร เป็นพื้นฐาน
 ของปฏิสัมพันธ์อันเป็นการเปิดตนเองออกติดต่อกับผู้อื่น เมื่อการกระทำนี้เป็นไปโดย
 สม่าเสมอในที่สุดก็กลายเป็นภาพพจน์ของบุคคล อันจะเป็นพื้นฐานของปฏิกิริยาตอบกลับของ
 ผู้รับสารที่ถือเอาภาพพจน์ส่วนบุคคลเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของการตัดสินใจในการมีปฏิกิริยา
 ทางการสื่อสารระหว่างกัน บุคคลที่ได้รับการมองว่าเป็นคนซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้ ขยันขันแข็ง
 ทำงานคล่อง มีวิจรรย์ญาติ มักเป็นคนที่น่าร่วมงานเป็นจำนวนมากมองหา ในขณะที่คนที่มี
 กติกาพิพาทว่าชอบกินแรงเพื่อน ไม่ซื่อสัตย์ ไว้ใจได้ยาก ชอบตำหนิผู้อื่น มักเป็นผู้ที่เพื่อน-
 ร่วมงานต้องการหลีกเลี่ยงไปให้ไกลที่สุด ทั้งนี้พิจารณาจากพื้นฐานที่ว่า ถ้าไม่มีคุณลักษณะ
 อย่างอื่นที่ดีกว่ามาชดเชยลักษณะดังกล่าวได้

๑.๒ แนวคิดต่อตนเองในเชิงลบ บุคคลที่มีความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตนเองเป็น
 ที่มาของปัญหาด้านบุคลิกภาพอันจะเป็นผลสืบเนื่องไปถึงการติดต่อกับผู้อื่น บุคคลที่สะสม
 ความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางลบมาเป็นเวลานาน เช่น คิดว่าตนไม่สวย ไม่รวย ไม่เก่ง
 ไม่ดี ก็จะหลีกเลี่ยงการติดต่อกับผู้อื่น และเนื่องจากเป็นคนที่ไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ผู้อื่นจึง
 หลีกเลี่ยงการติดต่อกับคนประเภทนี้เช่นกัน ทำให้บุคคลที่มองตนเองในเชิงลบอยู่เสมอ
 อาจคิดสรุปผิดไปว่า การที่คนอื่นไม่ชอบติดต่อกับตนนั้นก็เพราะตนเป็นคนไม่สวย ไม่รวย
 ไม่เก่ง ไม่ดี หรือเพราะลักษณะที่ไม่ดีอย่างอื่นสุดแต่ตนจะคิดขึ้นมา แต่กลับไม่สามารถมองให้

ตรงกับความจริงว่าแท้ที่จริงนั้นเป็นเพราะอะไร ความคิดเชิงลบที่ป้อนกลับเข้ามาหาตัวในลักษณะและโอกาสต่าง ๆ กันเป็นเวลานานจะถูกปลูกฝังกลายเป็นความคิดซึ่งจะนำไปสู่การกระทำและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลครั้งแล้วครั้งเล่าจนในที่สุดเกิดเป็นวงจรเชิงลบ อันเป็นเหตุให้บุคคลไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม ไม่ต้องการจะติดต่อกับผู้อื่น และถ้าวงจรเชิงลบนั้นมีความรุนแรงมากก็จะทำให้บุคคลที่อยู่ในสภานั้นถอยหนีไปจากสังคมกลายเป็นโรคจิตไปในที่สุด

๑.๓ การสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเองในเชิงบวก ในสังคมรอบตัวเรา

เราจะพบว่าบุคคลเป็นจำนวนมากที่มีความมั่นใจในตนเองสูง มองตนเองถูกต้องตรงกับความเป็นจริง เข้าใจในสิ่งแวดล้อมและบุคคลที่อยู่แวดล้อมตนเองอยู่เสมอ มีทัศนคติที่ดีถูกต้องต่อบุคคลอื่น มีความนับถือในตนเอง มีความรับผิดชอบสูง บุคคลที่มีลักษณะดังกล่าวเป็นคนที่มีความโน้มที่จะอยู่ในสังคมได้ดี และมักเป็นคนที่มีความรู้พื้นฐานบุคลิกภาพ นิยมนิยมชอบออกสังคม ชอบสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยจะต้องผ่านขั้นตอนในการปรับปรุงและพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง การรู้จักตนเอง ตลอดจนการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ในระยะเวลาที่ยาวนาน เพราะในโลกนี้ไม่มีบุคคลประเภทที่กล่าวได้ว่าดีที่สุดหรือเลวที่สุด คนทั่วไปมักจะมีลักษณะที่ดีหรือไม่ดีอยู่ในตัวแล้วแต่ว่าอะไรจะมากกว่ากัน ถ้าเราต้องการจะปรับปรุงการสื่อสารระหว่างเรากับผู้อื่นหรือการเปิดตนเองออกติดต่อกับผู้อื่นแล้วควรกระทำดังนี้

ก. สำรวจตนเองว่าตนเองเป็นคนมองชีวิตอย่างไร เช่น มองแง่ดี แง่ร้าย มองในสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็น หรือเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น

ข. สำรวจดูว่าท่านต้องการให้คนอื่นมองท่านอย่างไร เช่น อยากให้เขามองว่าเป็นคนดี คนเก่ง ฯลฯ เพื่อสร้างภาพพจน์ของตนในลักษณะที่ต้องการได้

ค. สำรวจดูว่าท่านมีทัศนคติต่อผู้อื่นอย่างไร มองในแง่ดีหรือแง่ร้าย เพื่อจะได้ปรับปรุงในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาต่อไป

๒. การยอมรับตนเอง

การที่บุคคลรู้ตัวว่าตนเองเป็นคนอย่างไรหรือการที่มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองเกิดขึ้นในจิตใจนั้นทำให้เกิดการรับรู้ตนเอง ทำให้บุคคลมองเห็นภาพพจน์ของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่ง

รับรู้ในลักษณะนี้อาจทำให้บุคคลมีความพอใจและไม่พอใจอะไรบางอย่างที่มีอยู่ในตนเอง และทำให้สามารถแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นลักษณะที่ดี อะไรเป็นลักษณะที่ไม่ดี และจากภาพพจน์เหล่านี้จะทำให้นำไปสู่การยอมรับหรือปฏิเสธตนเองของบุคคล การยอมรับตนเองนั้นเป็นความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพจิตใจ อารมณ์และความรู้สึกของตนเองให้มีความพึงพอใจ ในภาพพจน์ของตนเองที่ได้รับรู้มา โดยยอมรับทั้งในแง่ลบและแง่บวก ซึ่งการยอมรับตนเองจะทำให้ตนเองมองตนเองตามสภาพที่เป็นจริงและเป็นแนวทางให้บุคคลสามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้ต่อไป

การที่เราต้องดำเนินชีวิตอยู่ภายใต้ระบบหลายระบบในขณะเดียวกัน เช่น ระบบสังคม การเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา สื่อมวลชน ครอบครัว วัฒนธรรม ฯลฯ ทำให้มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างถูกต้องตรงกับความเป็นจริง หรือความที่น่าจะสมควรจะเป็น ดังนั้นจึงมีชีวิตอยู่อย่างลางเลือน เป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งขึ้นในความรู้สึกของบุคคล และเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งทางความรู้สึกนั้นได้ เรามักปฏิเสธตนเองเสียเลย ทำให้เป็นอุปสรรคหรือเกิดปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการตัดสินใจต่าง ๆ ตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น มนุษย์เรายังต้องดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงมากมายที่อาจนำมาซึ่งปัญหาอันเป็นที่มาของความขัดแย้งระหว่างเรากับสิ่งแวดล้อม เรากับคนที่เราจะสื่อสารด้วย ผลกระทบจากความขัดแย้งจะเป็นอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับความสามารถเฉพาะตัวของบุคคลในอันที่จะเผชิญและปรับตัวเกี่ยวกับปัญหานั้น การรับรู้ในธรรมชาติและเงื่อนไขต่าง ๆ และการยอมรับในข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองจะเป็นบันไดเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การสร้างลักษณะหรือคุณสมบัติที่ตนเองต้องการ อันจะเป็นแนวทางให้เกิดการปรับปรุงประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคลของตนเองต่อไป

๓. การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในตนและยอมรับตน การรู้จักตนเองเป็นความเติบโตรูปแบบหนึ่งที่เป็นบันไดนำไปสู่ความพร้อมที่จะผลักดันตนเองให้ไปถึงเป้าหมายตามที่ต้องการ

ตั้งไว้ในอุดมคติ ในทางการสื่อสารระหว่างบุคคลถือหลักว่า ถ้าจะให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ควรให้การสื่อสารนั้นเกิดจากแรงกระตุ้นของผู้สื่อสารเอง และการมุ่งหวังผลจากการสื่อสาร ก็เช่นกัน ควรมาจากการมุ่งหวังหรือตั้งเป้าหมายของผู้ที่ร่วมอยู่ในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นเอง

คนที่รู้จักตนเองมักจะรู้จักความสามารถหรือพลังของตนเองด้วย โดยสามารถเทียบเคียงได้ว่าอะไรที่ตนสามารถทำได้ อะไรที่ทำได้ไม่ได้ อะไรควร อะไรไม่ควร มีนักวิชาการสรุปไว้ว่า คนที่รู้จักตนเองมีลักษณะที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ

ก. เต็มใจที่จะยืนหยัดด้วยตนเอง คือพอใจในการใช้ความสามารถและพลังที่มีอยู่เพื่อดูแลตนเอง

ข. ไว้วางใจตนเอง คือเชื่อในการตัดสินใจของตนเอง เชื่อว่าทุกครั้งที่ตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งลงไปนั้น เป็นการสนองความสนใจของตนเองอย่างดีที่สุดแล้ว

ค. เป็นคนที่มีความยืดหยุ่น ความยืดหยุ่นของบุคคลเป็นที่มาของความเต็มใจในอันที่จะขยายขอบเขตของความสนใจของตนให้กว้างขวางออกไป เพื่อจะได้มีประสบการณ์ในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเป็นคนพร้อมจะเปลี่ยนแปลงเมื่อพบว่าการตัดสินใจของตนเป็นสิ่งที่ผิด

๔. การเปิดเผยตนเอง

ในการสื่อสารระหว่างบุคคล ถ้าเราสังเกตดูจะพบว่า การติดต่อกับผู้อื่นในบางครั้งก็สนุกสนานน่าประทับใจ บางครั้งก็ไม่มีอะไรน่าสนุกสนานประทับใจ การติดต่อกับผู้อื่นน่าสนใจหรือไม่มันขึ้นอยู่กับปัจจัยในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลอื่น ได้แก่ เรื่องที่สนทนา และการเปิดเผยตนเองของคู่สนทนาเป็นหลักใหญ่ การที่คู่สื่อสารมีลักษณะเปิดหรือปิดตัวเอง มีผลต่อกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นอย่างมาก การที่คู่สื่อสารมีลักษณะปิดตัวเองหรือมีลักษณะสงวนท่าที จะทำให้ยากแก่การที่ผู้อื่นจะเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลนั้น ยากที่จะรู้จักพื้นฐานนิสัยและลักษณะอย่างอื่น ทำให้คาดคะเนเกี่ยวกับความคิดของกันและกันได้ยาก ยากแก่การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจเป็นเหตุให้เกิดการบิดเบือนข่าวสารและเกิดความล้มเหลวทางการสื่อสารเลยทีเดียว ยิ่งถ้าคู่สื่อสารเป็นคนที่ปิดตัวเองมากคนที่สื่อสารด้วยก็จะยิ่งระมัดระวัง

หรือถึงกับเกรงกลัวที่จะสื่อสารด้วยที่เดียว

การเปิดตนเองของคู่สื่อสารในการสื่อสารระหว่างบุคคลช่วยให้เราสื่อสารกันได้ตรงเป้าหมายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากการเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับการเปิดเผยความรู้สึกซึ่งอาจเริ่มต้นจากการกล้าแสดงความเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่ตนกำลังสื่อสารอยู่ และเมื่อทำเช่นนี้บ่อยขึ้นอาจช่วยเพราะให้เกิดอุปนิสัยกล้าเปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ มากขึ้น นอกจากนี้การเปิดเผยตนเองยังช่วยให้คู่สื่อสารรู้จักกันดีขึ้น เกิดความคุ้นเคยระหว่างกันมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมากขึ้น ช่วยขยายแวดวงของการสื่อสารระหว่างบุคคลให้กว้างขวางออกไปอีก และเปิดโอกาสให้การสื่อสารดำเนินไปบนพื้นฐานของความถูกต้องและความเป็นจริงมากขึ้น นั่นคือจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างบุคคลตามมา

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๔

จงเชื่อมั่นในตนเอง

- จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
๒. ให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
๓. เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในการติดต่อสื่อสารหรือสนทนากับคนอื่น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

กรณีตัวอย่างที่ ๑

เผือก เป็นนักกรีฑาคนหนึ่งของโรงเรียน วันหนึ่งหลังจากฝึกซ้อมเพื่อเตรียมเข้าแข่งขันกีฬานักเรียนประจำจังหวัด โค้ชเดินเข้าไปทักทาย "เป็นไงเผือก ขยันซ้อมดีจริงนะเรา เหยี่ยูทองคงไม่ไกลเกินไปละมัง"

"ค่ะ อาจารย์ หนูก็คิดว่าคงจะได้สักเหรียญกระมัง"

"เผือกเคยเข้าแข่งขันมาบ้างหรือเปล่า" โค้ชถามต่อ

"เคยค่ะ ตอนอยู่ชั้นประถม แต่ไม่เคยได้เหรียญอะไรเลย"

"อ้าว...ทำไมล่ะ ดูท่าทางเผือกก็เป็นคนที่ฝึกหัดเยี่ยมคนหนึ่งนี่นา"

เผือกหันหน้าพร้อมกับอ้อมแอ้มตอบว่า "หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน ไม่เข้าใจตัวเองเลยว่าทำไมจึงไม่เคยชนะคนอื่นเลยสักครั้ง ทั้ง ๆ ที่ตอนซ้อมก็ทำเวลาได้ดี แต่พอลงสนามแข่งที่ไร เวลาที่ทำได้ก็ช้าแยกว่าที่ซ้อมเอา มาก ๆ เลย"

"วอร์มไม่พอหรือเปล่า" โค้ชให้ความเห็น

"ไม่ใช่ค่ะอาจารย์ ทุกครั้งที่ลงแข่งหนูจะวอร์มเต็มที่เลยล่ะ แต่พอลงสนามแล้ว... หนูรู้สึกโหวงเหววยังไงชอบกล เห็นคนดูเยอะ ๆ แล้วมันชักสั่นวิ่งไม่ออกเลยล่ะ"

"เป็นเฉพาะเวลาลงแข่งหรือ"

"ค่ะ ทุกครั้งที่ลงแข่งเลยล่ะ และอีกอย่างหนึ่ง... หนูกลัวคู่แข่งคนอื่น ๆ ด้วยค่ะ"

"ทำไมต้องกลัวด้วยล่ะ"

"ก็เห็นท่าทางแต่ละคน เขาทะมัดทะแมงกันเหลือเกินนี่ค่ะ"

"แล้วเผื่อไม่มีอะไรดีพอจะสู้กับเขาได้เลยหรือ"

"อืม...อาจารย์ค่ะ...หนูไม่เคยคิดว่าตัวเองจะชนะคนอื่นได้เลย เพราะลงแข่งที่ไรหนูเป็นต้องแพ้เขาทุกครั้ง มันเลยยิ่งทำให้หนูรู้สึกว่าคุณหนูเขาไม่ได้จริง ๆ ค่ะ"

"ไม่มั่นใจตนเองว่าจึ้นเถอะ"

กรณีตัวอย่างที่ ๒

สาวตรี เป็นนักเรียนชั้น ม.๔ ปกติมีนิสัยเรียบร้อย ขี้อาย ไม่ค่อยพูด ถ้ามีเพื่อนเข้ามาพูดคุยด้วยก็จะก้มหน้าตลอดหรือไม่ก็หันหน้าออกไปทางหน้าต่างหรือมองไปทางอื่นเสีย ยิ่งเรื่องจะไปโต้เถียงกับใคร แสดงความคิดเห็นอะไรยิ่งแล้วใหญ่ สาวตรีไม่เคยแม้แต่จะปริปาก

วันหนึ่งในชั่วโมงภาษาไทย ครูได้นำเรียงความของนักเรียนที่ครูคัดเลือกแล้วว่าเขียนได้ดีมาให้นักเรียนอ่านให้เพื่อนฟัง ปรากฏว่าสาวตรีก็ต้องออกไปอ่านของตนเองให้เพื่อนฟังด้วย ตอนแรกสาวตรีไม่ยอมออกไป จนครูต้องขู่ว่าถ้าไม่ออกไปอ่านจะให้ตกริชาไปเลย นั่นแหละจึงต้องจำยอมออกไปอ่านด้วยอาการที่สั่นไปทั้งตัว เสียงก็เบาจนแทบไม่ได้ยิน เมื่ออ่านจบลงเพื่อน ๆ ต่างปรบมือให้และชมว่าสาวตรีเขียนได้ดีจริง ๆ บางคนก็ล้อว่าส่วนวนการเขียนกับเจ้าตัวเป็นคนละคนกันเลย ซึ่งทำให้สาวตรีหน้าตาแจ่มใสขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

จากวันนั้นเป็นต้นมา ครูได้พยายามให้สาวตรีเขียนเรียงความส่งเข้าประกวดในโอกาสต่าง ๆ หลายครั้งทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน จนทำให้สาวตรีได้รับรางวัลและทุนการศึกษาต่าง ๆ หลายครั้ง ปรากฏว่าเมื่อเรียนถึงชั้น ม.๖ สาวตรีก็กลับกลายเป็นคนที่พูดเก่ง คุยเก่ง สนุกสนาน ร่าเริง และชอบเล่าประสบการณ์ของตนเองให้เพื่อน ๆ ฟังเสมอ ๆ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อน ๆ น้อง ๆ และครูอาจารย์ทั่วไป แล้วในปีนั้นเองสาวตรีก็ได้รับเลือกให้เป็นประธานนักเรียนของโรงเรียนด้วยคะแนนที่ห่างคู่แข่งคนอื่น ๆ อย่างขาดลอย

เมื่อถูกถามว่า "สารัตถะทำอะไรถึงได้กลับกลายเป็นคนละคนกับเมื่อก่อนตอนอยู่ ม.๔ ชนิดหน้ามือเป็นหลังมือเลย" ซึ่งก็ได้รับคำตอบว่า "คงเป็นเพราะความมั่นใจในตนเอง มั่งคั่ง เมื่อก่อนหนูไม่เคยมีความเชื่อมั่นในตนเองเลยว่าหนูจะมีอะไรดีพอที่จะสู้กับคนอื่นเขา ทั้งรูปร่างหน้าตา ฐานะทางครอบครัว ล้วนแต่ด้อยกว่าคนอื่นทั้งหมด แต่พอรู้ตัวว่าตนเอง มีความสามารถในการเขียนและได้รับการส่งเสริมจากอาจารย์จึงทำให้หนูมีความภาคภูมิใจ ในตนเองมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นจึงไม่ค่อยอายและไม่ค่อยกลัวใครเหมือนแต่ก่อน และกล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควรมากขึ้น"

.....

คนทุกคนที่เกิดมาไม่มีใครที่มีดีหมดทุกอย่างหรือมีเสียไปหมดทุกเรื่อง ทุกคนย่อมมีทั้ง ดีและไม่ดีปะปนกันไปในตัวของแต่ละคน ซึ่งเราถือว่าเป็นคุณสมบัติเฉพาะบุคคลหรือเป็นลักษณะ เฉพาะตัวของแต่ละคน หลายสิ่งหลายอย่างที่เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัว เป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้ เกิดขึ้นได้จากการพัฒนา ปรับปรุง ฝึกฝนและปฏิบัติให้เป็นกิจนิสัยในภายหลัง เช่น นิสัยส่วนตัว บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นต้น ความเชื่อมั่นในตนเองก็เป็นคุณสมบัติประการหนึ่งที่ถูก หล่อหลอมขึ้นในภายหลังและยังสามารถปรับปรุงให้มีความเหมาะสมได้ตลอดเวลาที่ต้องการ

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับการพบปะติดต่อสื่อสารกับคนอื่น คนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคนที่มีมองเห็นคุณค่าของตนเอง มีความเชื่อถือในความรู้ความสามารถของตนเองว่าสามารถติดต่อกับคนอื่นได้ กล้าคิดกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม ไม่กลัวความล้มเหลวหรือความผิดหวัง พร้อมทั้งจะปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ ส่วนคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองมักจะดูถูกตนเองอยู่เสมอ ไม่รู้ลึกว่าตนเองมีคุณค่า มักจะคิดว่า ตัวเองด้อยกว่าคนอื่น จึงไม่กล้าคิดกล้าทำอะไรตามที่ตนเองอยากทำ เพราะรู้สึกอาย ประหม่า กลัวผิด กลัวทำไม่ได้ กลัวทำไปแล้วคนอื่นจะหัวเราะเยาะเอาหรือกลัวถูกตำหนิว่าต่าง ๆ นานา ซึ่งจะยิ่งทำให้เกิดความผิดพลาดมากขึ้นไปอีก คนประเภทนี้จึงมักไม่ค่อยประสบผลสำเร็จในการทำงานเท่าที่ควร และมักรู้สึกว่าจะไม่มีความปลอดภัยสำหรับตนเองเมื่อต้องพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ที่ไม่คุ้นเคย

การขาดความเชื่อมั่นในตนเองอาจมีสาเหตุดังต่อไปนี้

๑. เกิดจากการขาดความภาคภูมิใจในตนเอง อาจจะเนื่องมาจากชีวิตตั้งแต่วัยเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง เช่น พ่อแม่ตำหนิหรือยกย่องไม่ถูกกาลเทศะ ถูกเพื่อน ๆ หรือคนรอบข้างตำหนิอยู่บ่อย ๆ ทำให้หมดกำลังใจ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง
 ๒. เกิดจากการดูถูกตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี ไม่เก่ง มาจากนิสัยที่ชอบโทษตัวเอง ประจานตัวเอง และลงโทษตัวเองตลอดเวลา เมื่อมีเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ดีเกิดขึ้นในชีวิต บางคนก็มีประสบการณ์ไม่ดี พ่ายแพ้ พลาดพลั้งบ่อย ๆ จนทำให้เกิดความวิตกว่า ถ้าทำอะไรอีกคงจะพลาดพลั้งหรือพ่ายแพ้อีกตามเคย
 ๓. มีลักษณะชีวิตที่ถูกข่มขู่อยู่เรื่อย ๆ อาจเป็นได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น อาจมีคนคอยว่า ว่าเราไม่เข้าท่าหรือโง่ที่เราอยู่ตลอดเวลา บางคนชอบล้อหรือแกล้งว่าเพื่อนให้เจ็บใจ
 ๔. ชอบคิดว่ามีคนอื่นเก่งกว่า ชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ๆ และมักให้คะแนนตัวเองน้อยกว่าคนอื่นอยู่เรื่อย ๆ
 ๕. มีปมด้อยอยู่ในใจ และคิดว่าคงมีใคร ๆ รู้ปมด้อยของตนเองหมดแล้ว ไปไหนก็เลยแสดงปมด้อยออกมาตลอดเวลา ใคร ๆ ที่เขาไม่รู้ไม่เห็นก็เลยมองเห็นได้ง่ายเข้าไปอีก
- จากสาเหตุทั้ง ๕ ข้อดังกล่าวนี้ แม้เรามีเพียงข้อใดข้อหนึ่งก็จะทำให้เป็นคนที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองไปมากที่สุดทีเดียว ดังนั้นเมื่อเราทราบสาเหตุเหล่านี้แล้วจงวิเคราะห์ตัวเองอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่ามีจุดบกพร่องตรงไหน พร้อมกับหาทางปรับปรุงเสียใหม่ให้ดีขึ้น เพื่อจะได้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองให้มากขึ้น วิธีสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสามารถกระทำได้ดังนี้
๑. จงกล้าเป็นตัวของตัวเอง รับสภาพความเป็นจริงของตนเองทั้งส่วนดีและส่วนที่ไม่ดี แต่ไม่ต้องไปเที่ยวบอกคนอื่นให้รู้ ไม่ว่าเราจะมีปมด้อยอะไร ประสิทธิภาพหรือความไม่ตัวอย่างไรจงรักษาไว้กับตัวเราเอง พยายามทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ฟังตนเองให้ได้ ทำตัวเองให้มีค่าต่อตนเองก่อนที่จะทำให้มีค่าต่อสังคมภายนอก

๒. เลิกตำหนิตัวเองว่าเป็นคนไม่มีค่าหรือไร้สมรรถภาพเสีย แล้วพยายามมองหา
ค้นหาส่วนที่ดีของเราแล้วนำเอาส่วนที่ดีนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์

๓. อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่เขาดีกว่าจะทำให้เกิดความรู้สึกว่า
เรานั้นด้อย ไม่มีอะไรดี เพราะคนเราเกิดมาต้องมีความเหลื่อมล้ำกันเป็นของธรรมดา

๔. เมื่อประสบความล้มเหลวในการทำสิ่งใด จงใช้ความพยายามใหม่โดยใช้
สติปัญญาพิจารณาใคร่ครวญจุดบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขให้ได้ ให้ถือคติที่ว่า "ผิดเป็นครู"

๕. อย่าตั้งเป้าหมายไว้สูงเกินไป จนทำไม่ได้จะทำให้รู้สึกท้อถอยเมื่อทำไม่สำเร็จ
และทำให้ไม่อยากทำอะไรอีก ควรตั้งเป้าหมายไว้พอประมาณให้เหมาะสมกับความสามารถ
ของตน

๖. อย่าเป็นคนตื่นเต้นตกใจง่ายเวลาเห็นใคร ๆ นึกว่าเขาฟอร์มดีไปเสียหมด
คนเรามีทั้งดีและไม่ดีอยู่ในตัวทุกคน บางคนดูท่าทางดีแต่อาจมีปัญหาด้านการเงินก็ได้ บางคน
พูดดีแต่อาจทำอะไรไม่เป็นเรื่องเป็นราวก็มี ดังนั้นเมื่อพบปะกับผู้คนจงคุมสติให้อยู่

๗. รักษาสุขภาพร่างกายให้สะอาดหมดจด แต่งกายให้สะอาดเรียบร้อยโดยไม่
จำเป็นต้องใช้เสื้อผ้าราคาแพง ๆ

๘. มองโลกในแง่ดีเข้าไว้ เพราะคนทั่วไปไม่ได้เลวร้ายไปเสียหมด คนดีในโลก
นี้ยังมีอีกมากมาย ถ้ารู้ว่าคนไหนไม่ดีก็ไม่จำเป็นต้องไปสนิทสนมคุ้นเคยให้มากนัก แต่ถ้าคนไหนที่
เรายังไม่รู้จักหรือยังไม่รู้นิสัยใจคอก็พยายามมองเขาในแง่ดีไว้ก่อน

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๔

การวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์

จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกรู้จักยอมรับการวิพากษ์วิจารณ์จากคนอื่น

๒. เพื่อให้รู้จักแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างจากคนอื่น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

คนส่วนใหญ่เมื่อถูกผู้อื่นวิจารณ์มักรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และมักจะมีปฏิกิริยาตอบสนองออกมาในลักษณะต่าง ๆ กันเช่น ถูกวิจารณ์ว่า "เธอนี้แต่งตัวเขยจังเลย" ในกรณีนี้ผู้ถูกวิจารณ์อาจโต้เถียงด้วยความโกรธเพื่อลดความกดดันของตนเอง เช่น อาจโต้ตอบว่า "ถึงเขยฉันก็ไม่ได้ขอใครมา" หรือ "แล้วเธอล่ะ เลิศนักกริ๊ง...ไม่ลองกระຈຈະໂຈໂຈตัวเองเสียบ้าง" บางคนอาจไม่แสดงออกแต่ในใจนั้นเต็มไปด้วยความโกรธแค้น ยิ่งชั่งและอาฆาต บางคนก็เกิดความอับอายขายหน้าและจะเก็บคำวิจารณ์ต่าง ๆ สะสมไว้ทำให้เกิดเป็นบ่อภัยกับตัวเอง โดยเชื่อว่าสิ่งที่ผู้อื่นพูดนั้นถูกต้องและก็จะรับรู้ภาพพจน์ของตนเองเป็นอย่างนั้นต่อไป

การวิจารณ์นั้นหาก เป็นการวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์ก็จะเป็นสิ่งที่ดีเพราะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ตนเองจากคำวิจารณ์ของคนอื่น ได้รู้ว่าตนเองมีข้อบกพร่องอะไรบ้างแล้วจะได้หาทางปรับปรุงแก้ไข นอกจากนี้การวิจารณ์ยังอาจช่วยให้บุคคลมีความใกล้ชิดกันมากขึ้น ถ้าผู้ถูกวิจารณ์มีความเข้าใจและยอมรับคำวิจารณ์ แต่คนส่วนใหญ่มักจะมองการวิจารณ์ของผู้อื่นว่าเป็นการตำหนิทำให้อับอายขายหน้าหรือเป็นการทำลายมากกว่า ซึ่งบางทีผู้วิจารณ์ก็มีความจริงใจอยากให้ผู้ถูกวิจารณ์ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นแต่อาจใช้คำพูดและโอกาสไม่เหมาะสม จึงทำให้เกิดผลในทางลบไป

การยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์และนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนควรฝึกให้เป็นนิสัย ซึ่งวิธีการยอมรับคำวิจารณ์นั้นสามารถกระทำดังต่อไปนี้

๑. รับฟังสิ่งที่คู่สนทนาวิจารณ์ การรับฟังจะทำให้ไม่ด่วนแสดงกิริยาอาการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เพื่อนอาจวิจารณ์ว่า "คุณพูดเสียงเบาจังเลย ผมไม่ค่อยได้ยิน จังฟังไม่รู้เรื่อง" หรือ "คุณเข้าประชุมสายไป ๑๕ นาที" หรือ "ในการประชุมแต่ละครั้ง คุณไม่ค่อยพูดอะไรเลยนะ"

การรับฟังจะช่วยให้ฝึกเรียนทราบว่าข้อความที่ผู้พูดวิจารณ์นั้นส่วนหนึ่งแฝงความจริงที่ผู้อื่นบอกถึงพฤติกรรมของผู้ถูกวิจารณ์ วิธีการที่ช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเองในการถูกวิจารณ์คือ การยอมรับฟังสิ่งที่ผู้อื่นวิจารณ์แล้วนำข้อมูลที่ได้รับฟังมาแยกแยะว่า สิ่งไหนคือความจริง สิ่งไหนคือความคิดเห็น ถ้าเป็นความจริงตามที่วิจารณ์ก็จะเป็นการช่วยไม่ให้บุคคลเกิดความรู้สึกในแง่ลบต่อตนเอง

๒. ยอมรับคำวิจารณ์ ภายหลังจากการรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์แล้วและทำให้ใจให้ยอมรับว่าในโลกนี้ทุก ๆ คนต้องมีทั้งส่วนที่ดีและไม่ดี และขณะนี้เรากำลังโชคดียิ่งที่ทราบข้อบกพร่องของตนเอง เมื่อเราพบข้อบกพร่องและยอมรับโดยไม่ปฏิเสธว่านี่ไม่ใช่ตัวเรา ย่อมเป็นการแสดงให้เห็นถึงการไม่โกหกตนเอง มีความนับถือตนเอง มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองซึ่งจะทำให้คุณประโยชน์ต่อเราต่อการสร้างความสัมพันธ์โดยการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นต่อไป

๓. การใช้คำถามเพื่อก่อให้เกิดความกระจำจกการวิจารณ์โดยผู้ถูกวิจารณ์ต้องหัดตั้งคำถามหรือพยายามให้คู่สนทนาชี้เฉพาะและเปิดเผยความรู้สึก ที่สับสน หรือแนวความคิดส่วนตัวของผู้พูด ซึ่งควรกระทำด้วยความจริงใจมากกว่าการโต้แย้ง ตัวอย่างเช่น การสนทนาต่อไปนี้

เล็ก "อ้าว ผมว่าวันนี้คุณดูไม่สวยเลยนะ"

อ้าว "เอ๊ะ พูดอย่างนี้หมายความว่าอย่างไร...ฮิ"

เล็ก "ไม่รู้สิผมสังเกตจากที่คุณเดินออกมาวันนี้มันแปลก ๆ ยังไงไม่รู้"

อ้าว "เอาอย่างนี้ เป็นเพราะรูปร่างหน้าตาหรือว่าเป็นเพราะการแต่งตัวล่ะ"

เล็ก "อาจเป็นที่เสื้อกระมังที่มันไม่ค่อยเข้ากับตัวคุณนัก"

อ้าว "ก็เสื้อมันเป็นอย่างไรล่ะ ที่ทำให้ฉันดูไม่สวยอย่างเธอว่านะ"

เล็ก "มันก็แค่ไม่เข้ารูปร่างเท่านั้นละ"

อิ้ว "คุณคิดว่ามันหลวมเกินไปอย่างนั้นหรือ"

เล็ก "อาจเป็นยังงั้นมั้ง"

อิ้ว "แล้วสิเสื้อล่ะ มันทำให้ฉันดูเป็นตัวตลกหรือเปล่า"

เล็ก "ฮือ...รวมทั้งเสื้อด้วยล่ะ"

อิ้ว "แล้วมีอะไรอีกไหม นอกจากเสื้อ"

เล็ก "ไม่มีแล้ว แค่นี้ละ"

จะเห็นได้ว่าการตั้งคำถามของอิ้วทำให้ได้คำตอบที่กระจ่างชัดว่าเป็นเพราะเสื้อที่หลวมเกินไปและเสื้อไม่เหมาะสมจึงทำให้อิ้วดู "ไม่สวย" ซึ่งจากข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยและการแสดงความคิดเห็นของเล็กครั้งนี้ จะทำให้อิ้วสามารถนำไปปรับปรุงการแต่งตัวของตนเองได้ในโอกาสต่อไป

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๖

ศิลปการฟัง

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกทราบหลักทั่วไปเกี่ยวกับการฟัง

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

วัฒนาพรได้ซื้อเสื้อกันหนาวยี่ห้อชั้นนำจากห้างสรรพสินค้ามาตัวหนึ่ง ปรากฏว่าเสื้อตัวนี้ไม่เป็นที่พอใจเพราะเวลาเหงื่อออกสีจะตกจนเหมือนเสื้อที่ใส่อยู่ข้างใน

เธอจึงนำเสื้อไปที่ห้าง เข้าไปพบคนขายที่ขายให้เธอและพยายามจะบอกเรื่องที่เกิดขึ้นให้คนขายทราบเท่านั้น

"เราขายเสื้อเหล่านี้มาตั้งหลายพันตัวแล้ว" คนขายแย้งสวนขึ้นมาทันที "เราเพิ่งถูกต่อว่าเป็นครั้งแรกจากคุณนี่แหละ" น้ำเสียงแสดงถึงการไม่เชื่อว่าเสื้อตัวนี้ซื้อไปจากห้างนี้ ระหว่างที่ต่างกำลังโต้เถียงกันอยู่นั้นคนขายอีกคนหนึ่งก็เข้ามาช่วยโต้แย้งเสียงชิงชัง

"เสื้อดำ ตอนแรก ๆ มันตกบ้างนิดหน่อย ช่วยไม่ได้ เสื้อราคาดีมันก็เป็นแบบนี้แหละ คุณเลือกของคุณเองนี่"

วัฒนาพรรู้สึกโกรธจนเลือดขึ้นหน้าเพราะคนขายคนแรกทำกิริยาท่าทางเหมือนกับว่าเธอโกหก ส่วนคนขายคนที่สองยังกล้าหาว่าเธอซื้อของชนิดราคาถูก กำลังคิดว่าจะโยนเสื้อใส่หน้าคนขายทั้งสองแล้วบอกว่าให้หายแค่นั้น แต่แล้วในทันทีทันใดนั้นเอง หัวหน้าแผนกเดินมาหาพร้อมกับถามด้วยท่าทีที่สุภาพเยือกเย็นว่า "มีอะไรไม่เข้าใจกันหรือครับ" วัฒนาพรจึงเล่าเรื่องเสื้อจนมาถึงเรื่องทะเลาะกับคนขายให้หัวหน้าแผนกฟัง

หัวหน้าแผนกรับฟังเรื่องราวที่วัฒนาพรเล่าตั้งแต่ต้นจนจบโดยไม่ได้พูดอะไรเลยแม้แต่คำเดียว เมื่อวัฒนาพรเล่าจบลงคนขายของทั้งสองเริ่มอธิบายตามความคิดเห็นของเขา หัวหน้าแผนกพูดแย้งลูกน้องของเขาโดยชี้ให้เห็นความจริงว่า เสื้อสีตกไปเหมือนเสื้อที่ใส่ข้างในลูกค้าจริง พร้อมกับยอมรับว่าเขาไม่รู้สาเหตุที่เกิดขึ้นเลย และบอกต่อไปว่า

"คุณต้องการให้เราทำอะไรกับเสื้อตัวนี้ ทางเรายินดีทำตามที่คุณต้องการ"

วัฒนาพรจึงตอบไปว่า "ดิฉันเพียงแต่ต้องการเพียงแต่คำแนะนำของคุณ ดิฉันอยากรู้อย่างนี้เป็นอย่างไรชั่วคราวหรือไม่ และมีทางไหนที่ดิฉันพอจะแก้ไขได้บ้างเท่านั้น" ซึ่งก็ได้รับคำแนะนำว่า "คุณลองใช้เสื้อตัวนี้ดูก่อนสักหนึ่งสัปดาห์ ถ้าไม่เป็นที่พอใจโปรดนำมาคืนแล้วทางห้างจะเปลี่ยนตัวใหม่ให้คุณ ผมต้องขอโทษที่ทำให้คุณลำบาก"

วัฒนาพรมีความพอใจกับท่าทีและคำพูดของหัวหน้าแผนก เธอจึงเดินออกจากห้างด้วยความสบายใจ และ เมื่อนำเสื้อมาใช้ตามคำแนะนำก็ปรากฏว่าเรียบร้อยดีทุกอย่าง ไม่มีปัญหาอะไร

.....

ในการสื่อสารระหว่างบุคคล เมื่อมีผู้พูดจำเป็นต้องมีผู้ฟัง ถ้าผู้พูดและผู้ฟังมีความเข้าใจตรงกัน ความขัดแย้งและปัญหาการสื่อสารก็จะไม่เกิดขึ้น จากตัวอย่างข้างต้นเราจะเห็นได้ว่าการเป็นผู้ฟังที่ไม่ดีนั้นทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสารระหว่างบุคคลขึ้น และมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากไม่มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ต่างคนต่างก็จะพูดในสิ่งที่เป็นการคิดของตนเองออกมาแต่ฝ่ายเดียว โดยไม่ยอมสนใจรับฟังฝ่ายตรงข้าม ซึ่งความผิดพลาดของการสื่อสารระหว่างบุคคลอันเนื่องมาจากการเป็นผู้ฟังที่ไม่ดีนี้มิให้เห็นอยู่บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน ตามสถานที่ทำงาน ที่บ้าน ที่โรงเรียน ในตลาด หรือห้างสรรพสินค้า ฯลฯ ผลที่เกิดขึ้นจากลักษณะดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเสียหายทั้งในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ทำให้ความเป็นเพื่อนกันสิ้นสุดลง จนถึงความเสียหายทางด้านชีวิตและทรัพย์สิน เพราะเมื่อคู่กรณีมีความขัดแย้งกันรุนแรงอาจถึงขั้นทำร้ายร่างกายกันก็ได้ และยังส่งผลต่อไปถึงสังคมอีกทางหนึ่งด้วย

หากเราพิจารณาความต้องการของตนเองในฐานะที่เป็นผู้พูด เราย่อมต้องการคนฟัง เมื่อเราพูดแต่มีผู้ฟังที่แสดงลักษณะท่าทีไม่ค่อยสนใจเท่าที่ควร ผู้พูดอาจหมดกำลังใจที่จะพูดต่อไป บางคนอาจหยุดพูดหรือเลิกพูดไปเลยก็มี แต่บางคนอาจพยายามเรียกร้องให้ฟังต่อซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าเรื่องที่น่าสนใจพูดนั้นสำคัญแค่ไหน ผู้พูดมีบุคลิกภาพอย่างไร และสถานการณ์ขณะนั้นเอื้ออำนวย

ต่อการพูดหรือไม่ อย่างไรก็ตาม คนฟังก็ยังมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อคนพูด เพราะถ้าคนฟังมีลักษณะการฟังที่ดี ย่อมกระตุ้นให้คนพูด พูดได้เสมอ ดังเราจะเห็นได้ว่า บางครั้งเป็นการพูดคุยกันท่ามกลางเสียงรบกวนของเครื่องจักร เครื่องยนต์หรือเสียงอึกทึกคึกโครมต่าง ๆ แต่เมื่อมีคนฟัง การสนทนาก็ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยเช่นกัน

การจะเป็นผู้ฟังที่ดีนั้นควรมีศิลปะการฟังดังนี้

๑. ตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูด โดยการรับฟังอย่างสงบไม่ควรหันซ้ายหันขวา ลูกรู้อูกรน เดินเพ่นพ่านไปมา หรือแม้แต่หันไปพูดคุยกับคนอื่น ๆ ขณะกำลังฟัง เพราะการแสดงออกดังกล่าวเป็นการไม่ให้เกียรติและไม่ให้ความเคารพต่อผู้พูด ซึ่งถือว่าเป็นมารยาทที่ไม่ดีของผู้ฟัง

๒. ติดตามเรื่องที่คนอื่นกำลังพูด โดยพยายามจับใจความเนื้อหาและพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติปัญญาถึงสิ่งที่ผู้อื่นกำลังพูดอย่างต่อเนื่อง

๓. ให้การสนับสนุนการพูดของคนอื่น อาจมีการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบการพูดของผู้อื่นบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อให้ผู้พูดมีกำลังใจที่จะพูด เช่น การสบตาผู้พูด การขมวดคิ้วแสดง ความสงสัย การผงกศีรษะแสดงการเข้าใจ การถามคำถาม การให้ข้อมูลสนับสนุนเพิ่มเติม หรือการแสดงความคิดเห็นโต้แย้ง เป็นต้น

๔. สนับสนุนให้ผู้อื่นพูดถึงเรื่องของตนเอง คนทั่วไปมักคุยเรื่องของตนเองได้ดี กว่าเรื่องอื่น ๆ โดยเฉพาะเรื่องที่สร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเอง เหตุการณ์ที่ประทับใจของตนเอง ซึ่งการสนับสนุนให้เขาพูดอาจกระทำโดยการผงกศีรษะ แสดงท่าทีสนใจ หรือการใช้คำถาม เช่น "มันเป็นอย่างไบบ้างครับ ผมยังไม่เคยเจอเลย" หรือ "โอ้โฮ... คุณทำอย่างไรถึงได้ประสบผลสำเร็จรวดเร็วขนาดนั้น" หรือ "กรุณาบอกเทคนิคให้ผมสักนิด ได้ไหมครับ เพื่อผมจะนำไปใช้ได้บ้าง"

๕. ไม่พูดสอดแทรกขัดจังหวะโดยไม่จำเป็น บางคนมีนิสัยชอบพูดสอดแทรกขณะที่คนอื่นยังพูดไม่จบประโยค ทำให้เกิดความรำคาญแก่คนพูด เพราะต้องชะงักคำพูดและความคิด หรือไม่ก็สะดุดหยุดอยู่แค่นั้นพูดต่อไปไม่ได้อีกเลยก็มี

๖. มีความอดทนในการฟัง แม้เรื่องราวที่กำลังฟังอยู่เราจะเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว เราก็ควรรักษามารยาทไม่แสดงอาการเบื่อหน่ายหรือเดินหนีไปก่อน

๗. ถ้ามีความจำเป็นไม่สามารถฟังต่อไปได้ หรือต้องการยุติการสนทนา ควรหาทางให้ผู้พูดหยุดพูดด้วยวิธีที่นุ่มนวล และผู้พูดไม่รู้สึกรับอายหรือขายหน้า เช่น อาจบอกว่า "ขอโทษนะครับ ขอขัดจังหวะนิดหนึ่ง ผมต้องขอตัวกลับบ้านก่อน ถ้าเย็นเกินไปจะไม่มีรถกลับเอาไว้อีกโอกาสหน้าค่อยคุยกันใหม่นะครับ" หรือ "แหม...เรื่องของคุมน่าสนใจมากทีเดียว แต่เสียดายวันนี้ผมมีเวลาน้อย เพราะต้องสะสางงานที่ค้างค้างให้เสร็จ ขอคุยต่อวันพรุ่งนี้นะครับ"

ทั้ง ๗ ข้อที่กล่าวมาเป็นแนวทางให้นักเรียนได้นำไปใช้เพื่อพัฒนาทักษะทางการฟังของตนเองให้เป็นผู้ฟังที่ดี มีศิลป์ในการฟัง การเป็นผู้ฟังที่มีศิลป์ในการฟังนั้นนอกจากจะทำให้เราฟังได้รู้เรื่องแล้วยังเป็นที่ถูกใจของผู้พูดและเป็นเสน่ห์แก่ตนเองอีกด้วย

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๗

ฟังเพื่อความเข้าใจ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกทราบเทคนิคการฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

"วิชาคณิตศาสตร์นี้ยากมาก ฉันโง่เกินไปที่จะทำความเข้าใจมันได้"

"ไปให้พ้นนะ...ฉันต้องการอยู่คนเดียว...ฉันไม่ต้องการพบกับใครทั้งนั้น"

"ใช่โย...เหลือเวลาอีกสิบวัน โรงเรียนก็จะปิดเทอมแล้ว"

จากประโยคคำพูดทั้งสามนี้ นักเรียนสามารถบอกได้หรือไม่ว่าผู้พูดแต่ละประโยคกำลังมีความรู้สึกอย่างไรหรือมีความคิดอย่างไร

ถ้านักเรียนสามารถบอกได้ว่าประโยคแรกผู้พูดกำลังรู้สึกท้อแท้ ลึ้นหวัง ประโยคที่สองผู้พูดกำลังรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ และประโยคที่สามผู้พูดกำลังรู้สึกดีใจ มีความหวัง แสดงว่านักเรียนเป็นคนที่มีความเข้าใจคนอื่นได้ค่อนข้างดี

การฟังเพื่อให้เกิดความเข้าใจนี้มีความสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่น้อยไปกว่าคุณสมบัติด้านอื่น ๆ เพราะเมื่อผู้ฟังเกิดความเข้าใจแล้วย่อมจะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้พูดได้เป็นอย่างดี ซึ่งทำให้บรรลุเป้าหมายในการสื่อสารได้ง่ายและเร็วขึ้น แต่คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยใส่ใจมากนักเพราะถือว่าตนเองเคยสื่อสารอย่างไรมาก็มักจะคงรูปแบบเดิมของตนเองต่อไป ซึ่งบางคนก็ดีแต่บางคนก็ใช้ไม่ได้ นักเรียนลองพิจารณาทบทวนต่อไปนี้

บทสนทนาที่ ๑

อาจารย์ "คนสมัยก่อนเรียนหนังสือไม่มีห้องสมุดอย่างสมัยนี้"

นิสิต "แล้วเป็นอย่างไรละ ครูหวงวิชา เด็กก็ท่องสิ่งที่ครูสอนอย่างนกแก้วนกขุนทอง การเรียนก็คือการท่องจำ ไม่รู้จักหาความรู้ด้วยตนเอง"

- อาจารย์ "ครูต้องการจะพูดว่า คนสมัยก่อนต้องฟังครูมาก และครูเองก็..."
- นิสิต "ผมว่าครูสมัยก่อนมีความรู้สู้ครูปัจจุบันไม่ได้ ความคิดเก่า ๆ ถูกคนปัจจุบันล้มไปหมดแล้ว"
- อาจารย์ "ครูไม่ได้ตั้งใจจะพูดยังงั้น"
- นิสิต "คนหัวเก่าก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้น ไม่เคยสนใจว่าวิชาการของโลกก้าวหน้าไปถึงไหนแล้ว ชอบนึกว่าของเดิมยังดีอยู่, คนเราต้องรู้จักมองปัจจุบันและอนาคตด้วย ไม่ใช่ชื่นชมกับอดีตเพียงอย่างเดียว"
- อาจารย์ "(สันทนาขุนงง)"

.....

บทสนทนาที่ ๒

- อาจารย์ "คนสมัยก่อนเรียนหนังสือไม่มีห้องสมุดอย่างสมัยนี้"
- นิสิต "แล้วเขาเรียนกันอย่างไรเล่าครับ"
- อาจารย์ "ต้องท่องจำกันต่อ ๆ มา การหาความรู้ด้วยตนเองก็เป็นของยาก แต่เดี๋ยวนี้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ไม่ต้องฟังครูมากเหมือนสมัยก่อนแล้ว"
- นิสิต "เพราะสมัยนี้มีตำรับตำรามาก ความรู้จึงก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าครูหรือนักเรียนก็ต้องค้นคว้าอยู่เสมอ จะชื่นชมกับอดีตไม่ได้อีกแล้ว เพราะความคิดเก่า ๆ มีผู้พิสูจน์ว่าผิดและล้มไปแทบจะหมดแล้ว ความคิดใหม่ ๆ ที่ถูกต้องกว่าเกิดขึ้นทุกวัน การเรียนโดยท่องจำตามวิธีการแบบเก่าจึงใช้ได้เฉพาะกรณีเท่านั้น"
- นิสิต "เช่นกรณีไหนบ้างครับ....."

.....

บทสนทนาที่ ๑ และ ๒ มีเนื้อหาอย่างเดียวกัน แต่มีลักษณะผู้ฟังที่แตกต่างกัน กล่าวคือ บทสนทนาที่ ๑ นิสิตพยายามพูดสอดแทรกมากกว่าจะฟังให้จบ และชอบพูดตัดบท จึงทำให้อาจารย์ไม่สามารถถ่ายทอดความคิดของตนเองได้และในที่สุดนิสิตก็ไม่สามารถเข้าใจความคิด

ของอาจารย์ จึงถือว่าการสื่อสารครั้งนี้ไม่บรรลุเป้าหมายของการสื่อสาร อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น การเข้าใจผิด เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อกัน เป็นต้น

ส่วนบทสนทนาที่ ๒ นิสิตเป็นผู้ฟังที่ดี และพยายามทำความเข้าใจความคิดของอาจารย์โดยการฟังอาจารย์พูดให้จบก่อนแล้วจึงใช้คำถามถามนำให้อาจารย์อธิบาย ซึ่งทำให้สามารถถ่ายทอดความคิด เห็นของอาจารย์ออกมาอย่างต่อเนื่องจนจบกระบวนการความในแต่ละตอน ส่วนนิสิตเองก็สามารถรับทราบความคิดเห็นของอาจารย์ได้ว่าเป็นอย่างไรและทำให้มีความเข้าใจตรงกัน จึงถือว่าการสื่อสารครั้งนี้ประสบผลสำเร็จเพราะทั้งผู้พูดและผู้ฟังต่างมีความเข้าใจในเรื่องที่นำมาสนทนาในแนวเดียวกัน

ผู้ฟังที่ดีจะต้องจับใจความ ความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของผู้พูดให้ได้ว่า เขากำลังพูดถึงอะไร เขาคิดอย่างไร และเขารู้สึกอย่างไรขณะที่กำลังพูดถึงเรื่องนั้น ๆ การจะเป็นผู้ฟังที่สามารถเข้าใจผู้อื่นได้คตินั้นต้องปฏิบัติดังนี้

๑. อย่าด่วนตัดสินอะไรจนกว่าจะฟังให้ตลอดเสียก่อน การด่วนตัดสินสิ่งที่เขากำลังพูดว่าดีหรือไม่ดี สมควรหรือไม่สมควร เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม อาจผิดพลาดได้เพราะเป็นการตัดสินในขณะที่ข้อมูลยังไม่สมบูรณ์ และยังเป็นการปิดกั้นการรับรู้ของตนเองและบางครั้งก็เป็นการขัดจังหวะการพูดของผู้พูดทำให้ไขว้เขวได้

๒. อย่าเข้าใจเอาเอง หมายถึงการคิดในสิ่งที่ผู้พูดไม่ได้พูด แต่เราคิดเอาเองว่าเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ดังตัวอย่างในบทสนทนาที่ ๑ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจกันคนละทาง แต่ถ้าเมื่อใดที่เราไม่เข้าใจและไม่แน่ใจว่าที่เราเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่ควรถามผู้พูดก่อนว่าสิ่งที่เราเข้าใจนั้นถูกต้องหรือไม่

๓. มีสมาธิในการฟัง พระพุทธเจ้าทรงเปรียบจิตของคนว่าเหมือนลิงคือไม่อยู่นิ่งห้ามได้ยาก ถ้าสังเกตตัวเองจะเห็นว่าจิตเราเปลี่ยนแปรอยู่ตลอดเวลา จินตนาการ สร้างวิมานในอากาศ ประรณนา โกรธ เกลียด ฯลฯ ในขณะที่สนทนาถ้าเราไม่มีสมาธิจิตใจเราจะคิดไปถึงสิ่งอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องสนทนา ทำให้ไม่สามารถติดตามความคิดของผู้พูดได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งบางครั้งก็ทำให้เกิดการสูญเสียไปล่าทางการสื่อสาร เพราะที่ฟังมาจับความอะไรไม่ได้เลย

๔. ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ โดยการสบตาผู้พูด ผงกศีรษะเป็นครั้งคราว เพื่อแสดงการรับรู้ มีการให้ความสนใจเป็นบางครั้งเมื่อมีโอกาส ถ้าเขาหยุดพูดบ้างเป็นระยะ ๆ ก็อย่ารีบพูดเพื่อทำลายความเงียบ ควรรอให้เขาได้มีโอกาสรีบเรียงความคิดและคำพูดบ้าง กระทั่งแน่ใจว่าเขาพูดจบประโยคแล้วจึงค่อยถามคำถามหรือแสดงความคิดเห็นโต้ตอบ

๕. ทวนข้อความที่เขาพูด เมื่อผู้พูดพูดจบลงโดยเราให้โอกาสเขาพูดอย่างเต็มที่แล้ว บางครั้งเราอาจทบทวนจุดสำคัญโดยคำพูดของเราเองและถามเขาว่าหมายความว่าอย่างไรหรือไม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

๖. พยายามทำความเข้าใจจริง ๆ อย่าพยายามฟังแต่สิ่งที่เขาพูดออกมาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องพยายามทำความเข้าใจทัศนคติ อารมณ์ ความรู้สึกหรือความต้องการที่ซ่อนเร้นอยู่ในคำพูด ท่าที น้ำเสียง สีหน้า แววตา ตลอดจนการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วย

๗. ใช้คำถามถามในจุดที่สงสัยอย่างรู้ เมื่อผู้พูดพูดจบลงในแต่ละประโยคหรือแต่ละตอน หากเราเกิดความสงสัยหรือไม่เข้าใจตรงไหนควรถามให้เข้าใจทันที อย่าปล่อยทิ้งไว้

การให้ข้อเสนอแนะ เรื่องที่ ๔

การฟังและการให้ข้อมูลย้อนกลับ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการให้ข้อมูลย้อนกลับในการสื่อสาร
ระหว่างบุคคล

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

นักเรียนได้ทราบมาแล้วว่าการฟังมีความสำคัญต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล เพราะเป็นการสื่อสารที่คู่สื่อสารต้องเผชิญหน้ากันโดยตรง ผู้รับสารจะสามารถเข้าใจความหมายของข่าวสารได้ดีเพียงใด การสื่อสารครั้งนั้นจะบรรลุเป้าหมายมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับผู้รับสารซึ่งเป็นผู้ฟัง ถ้าผู้ฟังรับฟังผิดเพี้ยนไปก็จะทำให้ข่าวสารถูกบิดเบือนไปด้วย ประสิทธิภาพของการสื่อสารก็ลดลง ซึ่งผู้สื่อสารย่อมไม่ต้องการเช่นนั้น ดังนั้นหน้าที่สำคัญของผู้ฟังที่จะต้องมีความรู้ไปกับการฟังเพื่อป้องกันมิให้ประสิทธิภาพของการสื่อสารลดลงก็คือ การให้ข้อมูลย้อนกลับ อันเป็นปฏิกิริยาที่ผู้ฟังแสดงออกมา เมื่อได้รับฟังหรือเมื่ออยู่ในกระบวนการสื่อสาร ซึ่งจะช่วยให้ผู้ส่งสารหรือผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังเข้าใจในสิ่งที่พูดหรือไม่เพียงใด ผู้ฟังรับฟังด้วยดีหรือไม่ มีอาการเบื่อหน่ายหรือกระตือรือร้นต่อการฟัง รวมถึงปฏิกิริยาอาการแสดงออกทุกอย่างของผู้ฟัง ซึ่งจะช่วยให้ผู้พูดสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขข่าวสารของตนเองให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น แต่หากไม่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากผู้ฟังเลย ผู้พูดย่อมไม่มีโอกาสรู้ได้ว่าสารที่ส่งไปนั้นสมควรได้รับการปรับปรุงหรือไม่ และผู้ฟังมีท่าทีต่อข่าวสารอย่างไร

ประเด็นสำคัญของการให้ข้อมูลย้อนกลับก็เพื่อการแก้ไขหรือปรับปรุงข่าวสาร เช่น เมื่อเราสนทนากับเพื่อนโดยมุ่งหวังว่าเมื่อเขาฟังคำพูดจากเราแล้วอาจพูดอะไรบางอย่างตอบมา แต่ก็ต้องผิดหวังเพื่อนผู้นั้นกลับนิ่งฟังด้วยอาการสงบ อาจแปลความหมายได้ว่าเขาไม่ได้สนใจเรื่องราวที่เล่า หรือไม่อยู่ในอารมณ์ที่ต้องการจะออกความเห็นต่อเรื่องราวที่ได้รับฟัง หรืออาจเป็นเพราะเหตุผลหลายอย่างพร้อมกัน ในการเรียนการสอน การให้ข้อมูลย้อนกลับจาก

ผู้เรียนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการปรับปรุงการเรียนการสอนเป็นอย่างยิ่ง เช่น ถ้าขณะที่สอน ผู้เรียนนั่งตัวตรงมองมาที่ผู้สอน ในบางครั้งอาจพยักหน้าหรือยกมือขึ้นถามคำถาม มีการจดบันทึกเป็นครั้งคราว แสดงว่าผู้เรียนสนใจติดตามบทเรียนหรือการสอนที่ดำเนินอยู่ แต่ถ้าผู้เรียนนั่งสัปหงก เหม่อลอย มองออกไปนอกชั้นเรียนเสมอ ๆ ไม่มีการซักถามหรือจดบันทึกเลย แสดงว่าผู้เรียนไม่สนใจในบทเรียนหรือการสอนครั้งนั้น ผู้สอนก็จะได้หาทางแก้ไขโดยมีการพิจารณาหาเหตุผลว่าเพราะเหตุใดผู้เรียนจึงไม่ตั้งใจเรียน เช่น อาจเริ่มต้นที่การหาเหตุผลว่า ผู้ที่มีอาการปฏิกิริยาเช่นนี้มีเพียงคนเดียวเป็นส่วนน้อย หรือเป็นส่วนใหญ่ ถ้าผู้เรียนมีเพียงคนเดียวอาจสันนิษฐานว่าเป็นเพราะเหตุผลส่วนตัวมากกว่า คงไม่ใช่เพราะบรรยากาศการสอน แต่ถ้าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนส่วนใหญ่อีกก็แสดงว่าปัญหามาจากการสอน ซึ่งผู้สอนก็ต้องหาทางปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ตัวอย่างที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ได้จากการให้ข้อมูลย้อนกลับของผู้รับสารเป็นสิ่งที่น่าสนใจใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจปรับปรุงข่าวสารหรือวิธีการส่งสาร ตลอดจนองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ การให้ข้อมูลย้อนกลับจึงถือเป็นหน้าที่ของผู้รับสารที่จะต้องกระทำทุกครั้งที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคล

การให้ข้อมูลย้อนกลับในการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้น เราสามารถแสดงออกได้สองแนวทางใหญ่ ๆ คือ ทางภาษาพูด และภาษาท่าทาง โดยในด้านที่เป็นภาษาพูดนั้นอาจกระทำได้ในลักษณะดังนี้

๑. ในลักษณะการถามคำถามที่คนสงสัยหรือไม่เข้าใจ เป็นการสะท้อนให้ผู้พูดได้ทราบว่าข่าวสารที่ส่งไปหรือเรื่องราวที่พูดไปนั้นผู้ฟังยังไม่เข้าใจ ก็จะได้มีการอธิบายซ้ำหรือชี้แจงรายละเอียดให้มากขึ้น เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความกระจ่างในข่าวสารที่ได้รับ

๒. การแสดงความคิดเห็น เป็นการแสดงให้เห็นว่าผู้ฟังมีความคิดเห็นต่อเรื่องที่ได้รับฟังอย่างไร ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างคู่สื่อสารอันจะทำให้เป็นประโยชน์ต่อคู่สื่อสาร

๓. การให้ข้อมูลเพิ่มเติม ถือว่าเป็นการช่วยขยายความจากผู้พูดได้พูดไปแล้วให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการสื่อสารที่ต้องการตัดสินใจเป็นอย่างดี

๔. การคัดค้านหรือโต้แย้ง เป็นการแสดงการไม่เห็นด้วยกับแนวความคิด วิธีการ หรือเรื่องราวที่ผู้พูดได้นำมาพูด ซึ่งในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ ซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ

๕. การแสดงความรู้สึก ในขณะที่ทำการสื่อสารนั้นคู่สื่อสารอาจมีความรู้สึกบางอย่างเกิดขึ้นเช่น โกรธ ก้าว วิตกกังวล ตีใจ สนุกสนาน ตื่นเต้น น้อยใจ ฯลฯ ก็ย่อมแสดงความรู้สึกของตนเองให้คู่สื่อสารทราบโดยคำพูดได้ และบ่อยครั้งที่การแสดงความรู้สึกออกมาในลักษณะนี้เป็นการระบายความในใจ ทำให้คู่สื่อสารรู้สึกสบายใจขึ้น

ส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นภาษาท่าทางนั้น นับว่าอวัยวะทุกส่วนของร่างกายสามารถนำมาใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับได้แทบทั้งสิ้น เป็นต้นว่า ศีรษะ ตา คิ้ว ปาก ใบหน้า ไหล่ แขน มือ ขา และลำตัว ซึ่งในแต่ละส่วนเมื่อแสดงออกในลักษณะที่ต่างกันไปก็สามารถให้ความหมายที่แตกต่างกันไปด้วย เช่น ถ้าเราสั่นศีรษะไปมาในแนวนอน ก็หมายความว่า เป็นการปฏิเสธ แต่ถ้าผกขึ้นลงในแนวดิ่งก็ตีความหมายเป็นการยอมรับ เป็นต้น โดยทั่วไปภาษาท่าทางมักจะมีการแสดงออกควบคู่ไปกับภาษาพูด เพื่อให้มีความหมายที่ชัดเจนยิ่งขึ้น เช่น พูดคำว่า "ไม่เอา" พร้อมกับสั่นศีรษะไปมา หรือพูดคำว่า "ใช่" พร้อมกับพยักหน้าเป็นการยอมรับ เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งที่เป็นภาษาพูดและภาษาท่าทาง แต่ละคนอาจมีความถนัดหรือความชำนาญแตกต่างกันไป ซึ่งเราจะสังเกตว่าบางคนถนัดในการถาม บางคนถนัดในการแสดงความคิดเห็น หรือบางคนก็ถนัดการโต้แย้ง และอาจมีหลายคนถนัดในการใช้มือ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตาม หวังระลึกอยู่เสมอว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่คู่สื่อสารเป็นหน้าที่ที่เราต้องกระทำ

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๔

ภาษาท่าทางกับการสื่อสารระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ข่าวสารที่เป็นทั้งภาษาคำพูดและภาษาท่าทางของผู้พูด

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

ในการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ทำหน้าที่สื่อสารปรากฏตัวอยู่เฉพาะหน้ากัน นอกจากจะต้องใช้ถ้อยคำพูดจาโต้ตอบกันแล้วยังจะต้องใช้สิ่งอื่นที่มีใช้ถ้อยคำประกอบเกือบตลอดเวลา อาทิเช่น ต้องใช้น้ำเสียงแสดงอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ เป็นพิเศษ ใช้ท่ากิริยาท่าทางและการแสดงออกทางใบหน้าช่วยในการทำความเข้าใจให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ตลอดจนการรู้จักเลือกเวลาและสถานที่เพื่อการสื่อสารให้เหมาะสม เหล่านี้ก็คือการใช้ภาษาท่าทางนั่นเอง

หากจะสังเกตดูให้ดีแล้วการสื่อสารของมนุษย์ในชีวิตประจำวันนั้นจะหลีกเลี่ยงการสื่อสารโดยภาษาท่าทางไม่ได้เลย เมื่อบุคคลปรากฏตัวอยู่เฉพาะหน้ากัน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม แม้จะไม่ได้พูดกันสักคำแต่ทั้งสองฝ่ายก็จะส่งภาษาท่าทางไปมาถึงกันโดยตลอดเวลา หรือแม้แต่เมื่อมีการพูดกันด้วยถ้อยคำแล้ว ภาษาท่าทางก็ยังทำหน้าที่ของมันอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน จึงอาจกล่าวได้ว่ามนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ภาษาท่าทางได้เลยในการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล

การสื่อสารที่เป็นภาษาท่าทางสามารถแบ่งออกเป็น ๗ ประเภท ดังนี้

๑. เทศภาษา (เท-สะ-ภาษา) หมายถึงภาษาที่ปรากฏขึ้นจากลักษณะของสถานที่ที่บุคคลทำการสื่อสารกันอยู่ เช่น ความห่าง ความชิด ตำแหน่งที่นั่งหรือยืนอยู่ของคู่สนทนา จะสื่อให้เห็นความหมายบางประการ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลสองคนต่างเพศกันนั่งอยู่บนม้านั่งตัวเดียวกัน มีความห่างระหว่างกันประมาณหนึ่งศอกหรือน้อยกว่า ย่อมเป็นที่เข้าใจได้ว่าบุคคลทั้งสองมีความสัมพันธ์และความสนิทสนมกันเป็นพิเศษ คงมิใช่คนรู้จักกันธรรมดา แต่ถ้าทั้งสองนั่งคุยกันโดยนั่งอยู่ห่าง ๆ แสดงว่ามีความสนิทสนมกันน้อย

๒. กาลภาษา (กา-ละ-ภาษา) หมายถึง ภาษาที่เกิดจากการใช้เวลา เช่น บุคคลที่นัดกับผู้ใดแล้วไปตรงตามเวลาย่อมส่งสารอันสำคัญอย่างหนึ่งไปยังผู้ใดคนใดคนนั้นว่า เสนอความเคารพ ให้เกียรติ และให้ความสำคัญต่อเขา และในขณะเดียวกันก็เป็นการแสดงให้เห็นว่าคนที่ไปตรงตามนัดเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ เอาใจใส่ เป็นต้น

กาลภาษานี้นอกจากจะหมายถึงเวลา ณ จุดใดจุดหนึ่งเช่นเวลานัด เวลาแจ้งข่าวให้ทราบแล้วยังรวมไปถึงช่วงเวลาอีกด้วย เช่น ถ้ามีบุคคลคนหนึ่งมาคอยพบท่านอยู่ด้วยความอดทนถึง ๑ ชั่วโมง การคอยในช่วงเวลานานขนาดนั้นย่อมส่งสารให้ทราบว่าเขามีเรื่องสำคัญมาก แต่ถ้ามาคอยเพียงชั่วครู่แล้วกลับไป ท่านก็ย่อมจะตีความได้ว่าฐานะของบุคคลนั้นไม่ค่อยสำคัญเท่าใดนัก หรือในกรณีที่ชายหนุ่มไปรอมหึงสาวคนรักที่บ้านซึ่งนัดกันไปดูภาพยนตร์ โดยฝ่ายหญิงปล่อยให้ฝ่ายชายรออยู่เป็นเวลานานเกือบชั่วโมงโดยฝ่ายชายไม่บ่นสักคำ ก็อาจตีความหมายได้ว่าเขามีความรักในตัวหญิงสาวมากจนไม่เห็นว่า การรอเป็นเวลานานเป็นเรื่องลำบาก

๓. เนตรภาษา (เนต-ตระ-ภาษา) หมายถึง ภาษาที่เกิดจากการใช้ดวงตาหรือสายตาเพื่อสื่อสารอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความประสงค์และทัศนคติบางประการของผู้ส่งสาร เช่น การมอง การจ้อง การชำเลือง การทอดสายตาให้ต่ำลง การหรี่ตาให้เล็กลง การทำตาโต หรือการขยิบตา เหล่านี้ล้วนมีความหมายทั้งสิ้น เช่น ขณะสนทนากันถ้าผู้สนทนา มีการสบตากันเป็นระยะ ๆ ย่อมแสดงให้เห็นว่าให้ความสนใจซึ่งกันและกัน แต่ถ้าคนใดคนหนึ่งหันหน้าไปมองทางอื่นก็อาจตีความหมายได้ว่าเขาไม่สนใจต่อคนพูดเท่าใดนัก

๔. สัมผัสภาษา หมายถึง ภาษาที่เกิดขึ้นจากการใช้การสัมผัสเพื่อสื่อสารถึงความรู้สึก อารมณ์ ตลอดจนความปรารถนาที่ฝังลึกอยู่ในใจของผู้ส่งสารไปยังผู้รับสาร เช่น การโอบกอด แสดงถึงความรักที่ผู้ส่งสารมีต่อผู้รับสาร การคบไหล่ หวัง หรือศีรษะเบา ๆ แสดงถึงความรักใคร่เอ็นดู แต่ถ้าตบแรง ๆ และที่เดียวอาจแสดงถึงความโกรธแค้น ไม่พอใจ

๕. อากาษา หมายถึง ภาษาที่เกิดขึ้นจากกิริยาอาการการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด อันได้แก่ ศีรษะ แขน ขา ลำตัว เช่น การก้มมือ แสดงว่าเรียกให้มา การก้มหน้านิด ๆ พร้อมก้มมือเวลาขึ้นต่อหน้าผู้ใหญ่หรือผู้อาวุโส แสดงถึงความเคารพ นอบน้อม

และแสดงถึงการมีมารยาท การนั่งไขว่ห้างขณะคุยกับคนอื่น แสดงถึงความสนิทยศเป็นกันเอง ของคู่สื่อสาร เป็นต้น

๖. วัตถุภาษา หมายถึง ภาษาที่เกิดจากการใช้วัตถุสิ่งของทุกขนาด ทุกชนิดที่อยู่ โดยรอบ เช่น เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ หรือแม้แต่ลักษณะการจัดวางสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถสื่อความหมายได้ทั้งสิ้น เช่น คนที่มีเพชรทองเครื่องประดับเต็มตัวย่อมแสดงว่าเป็นคนมีฐานะดี คนที่วางของไว้ระเกะระกะไม่เป็นที่เป็นทางอาจหมายถึงนิสัยที่ไม่เป็นระเบียบ การใช้เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับรูปร่าง ทั้งขนาดและสีสรรก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงรสนิยมในการแต่งตัวของบุคคลนั้นว่าดี

๗. ปริภาษา (ปริ-ภาษา) หมายถึง ภาษาที่เกิดจากน้ำเสียงที่เปล่งออกมากับคำพูด เช่น เสียงหัว เสียงแหลม ทนึก เบา มีจังหวะสั้นยาว ช้าหรือเร็ว ตะกุกตะกัก นุ่มนวล แข็งกระด้าง ทวน ๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่มีความหมายอยู่ในตัวทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อให้เกิดเป็นบุคลิกภาพเฉพาะตัวของผู้พูด ก่อให้เกิดความรู้สึกต่อผู้พูดและผู้ฟังได้แตกต่างกัน คนที่มีเสียงหัวแต่มีกังวานชัดเจน พูดได้จังหวะเหมาะสม อาจทำให้ผู้ที่ได้ยินรู้สึกว่าผู้พูดเป็นคนที่มีความรู้ มีอำนาจ น่าเลื่อมใส น่าฟังไม่ขัดหู ไม่ขัดความรู้สึก หรือน้ำเสียงที่นุ่มนวล จังหวะการพูดค่อนข้างช้า เรียบ ๆ ย่อมแสดงถึงความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้พูด น้ำเสียงสั้นตะกุกตะกักย่อมแสดงถึงความประหม่า ความตื่นเต้นของผู้พูด

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นภาษาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องใช้ถ้อยคำแต่สามารถสื่อความหมายของภาษาที่ให้กับบุคคลต่าง ๆ เข้าใจได้เช่นเดียวกับภาษาถ้อยคำ ผู้สื่อสารที่สามารถจับความหมายของภาษาที่เป็นทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางได้ดีย่อมจะช่วยให้มีความเข้าใจความหมายของถ้อยคำสื่อสารแต่ละครั้งได้ดีเช่นกัน

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๑๐

การแสดงความคิดเห็น

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

การแสดงความคิดเห็นนั้นเป็นการเปิดเผยความคิด ความต้องการของตนเองที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ผู้อื่นทราบ ซึ่งการแสดงด้วยคำพูดนั้นจะต้องสอดคล้องกับการแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางอื่น ๆ คำพูดต้องมีน้ำหนักชัดเจน บ่งบอกให้รู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้พูดได้อย่างแท้จริง รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรก็กล่าวออกไปอย่างนั้นด้วยความจริงใจ ความคิดเห็นของแต่ละคนเมื่อ เสนอออกไปแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนกันหรือคล้ายตามกันเสมอไป อาจมีแตกต่างกันบ้าง ชัดแย้งกันบ้าง ถือเป็นเรื่องธรรมดา

อย่างไรก็ตามมีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่สามารถแสดงความคิดเห็นของตนออกมาได้ คนที่มีความเกรงใจผู้อื่นสูงก็มักจะเป็นผู้รับฟังแทนการพูดคุยกู้โต้ตอบ หรือแสดงความคิดเห็นจนเคยชิน ซึ่งความจริงแล้วเขาอาจต้องการแสดงความคิดเห็นของตนโต้ตอบบ้าง แต่ความเคยชินที่สะสมมาจากอดีตทำให้เขาต้องระงับความปรารถนาที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวเพราะเกรงว่าคำพูดของตนจะเป็นที่ขบขัน สมเพช ไม่เข้าท่าหรือก่อให้เกิดความไม่พอใจและทำความรำคาญแก่ผู้อื่น ความรู้สึกดังกล่าวก่อให้เกิดความกังวลแก่บุคคลนั้น บุคคลนั้นอาจใช้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะเสนอความคิดเห็นหรือโต้ตอบกับผู้อื่นในทุกกรณี หรือบางคนก็มักจะแสดงความคิดเห็นด้วยกับผู้อื่นทุก ๆ กรณี ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงแล้วไม่ได้มีความรู้สึกเห็นด้วยอย่างจริงจัง แต่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยออกมาเพราะเกรงว่าจะทำให้คนอื่นไม่ชอบ กล่าวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ความคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลขาดความมั่นใจตนเอง ไม่กล้าแสดงความรู้สึก ไม่กล้าพูดคุยกู้และเสนอความคิดเห็นของตนเองออกมาซึ่งนับว่าเป็นการทำลายโอกาสของตนเองและทำให้คนอื่นไม่ได้รับความเห็นที่น่านจะเป็นประโยชน์จากตนเอง

ดังนั้นในการสนทนาโต้ตอบหรือแสดงความคิดเห็นนั้น สำหรับบุคคลที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่นก็ไม่จำเป็นต้องแสดงการคัดค้านตามเขา บุคคลนั้นสามารถยืนกรานและยึดมั่นในความคิดเห็นของตนเองได้ ถ้าคิดว่าความคิดเห็นของตนมีเหตุผลและถูกต้องอยู่แล้ว ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อคนอื่น ๆ เพื่อนำไปสู่การพิจารณาหาข้อยุติที่เหมาะสมต่อไป ถ้าบุคคลไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นของผู้อื่นก็ไม่ควรเสแสร้งว่าเห็นด้วยกับบุคคลนั้น เพื่อที่จะรักษาความสงบ แต่สามารถแสดงความคิดเห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวล อาจจะโดยการมองไปทางอื่นหรือเดินออกไปจากสถานการณ์นั้น หรือสลับหรือเปลี่ยนเรื่องสนทนาใหม่ หรืออาจแสดงการไม่เห็นด้วยโดยคำพูด เช่น "ผมมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ผมมีความเห็นว่า....." หรือ "ผมคิดว่าความเห็นของคุณยังไม่ได้พิจารณาประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ครับ..."

ขอให้นักเรียนอ่านเรื่องราวที่เป็นตัวอย่างในการแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

แก้วกับเพื่อน ๆ ปรึกษากันว่าหลังจากสอบเสร็จจอยากรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันกับเพื่อน ๆ สักครั้ง ดังนั้น แก้วจึงนำเรื่องนี้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งอาจารย์ก็เห็นด้วยและจะช่วยออกเงินให้ แต่ให้เป็นหน้าที่ของนักเรียนที่จะตกลงกันว่าจะทำอะไรรับประทานกัน แก้วจึงนัดเพื่อน ๆ มาประชุมเพื่อแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

หลังจากที่เพื่อนมาครบแล้ว แก้วจึงให้เพื่อน ๆ ช่วยกันคิดและเสนอว่าควรจะทำอาหารอะไรดี แก้วบอกให้เพื่อนผลัดกันเสนอความคิดเห็นทีละคน กีบรับยกมือเสนอเป็นคนแรก ซึ่งก็เสนอว่าให้ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเพราะทำง่ายและราคาถูกดี แต่ยังไม่ทันที่กีบจะพูดจบ เพื่อน ๆ ก็พูดแซงขึ้นมาและไม่เห็นด้วยกับความคิดของกีบ ทำให้กีบเกิดความไม่พอใจเพื่อน ๆ เป็นอย่างมาก แต่พอเพียงเสนอให้ทำขนมจีนแกงไก่และอาสาให้คุณแม่ทำให้เพื่อน ๆ กลับเห็นชอบด้วย กีบซึ่งไม่พอใจอยู่ก่อนแล้วจึงแกล้งพูดในทำนองว่าเพียงอยากได้หน้า ซึ่งทำให้เพียงโกรธและทะเลาะกับกีบ เพื่อน ๆ เข้าข้างเพียงและรุมกันต่อว่ากีบ จนกีบเสียใจเดินออกจากห้อง แก้วบอกให้ทุกคนเงียบและเพื่อเป็นการตัดปัญหายุ่งยากแก้วจึงให้เพื่อนทุกคนเสนออาหารมาคนละอย่าง เพราะทุกคนมีสิทธิ์ที่จะแสดงความคิดเห็นได้ แต่แก้วขอร้องให้เพื่อน ๆ รู้จักยอมรับและเคารพในความคิดเห็นของเพื่อนคนอื่น ๆ ด้วย ไม่ใช่เห็นแต่ความคิดเห็นของ

คนสำคัญ และถ้าเสียงส่วนใหญ่เลือกที่จะทำอะไรแล้ว เพื่อน ๆ จะต้องยอมรับมติของกลุ่มด้วย
 ดูกี่ซึ่งอยากจะแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนมานานแล้วแต่ไม่กล้าเพราะกลัวเพื่อนจะหาว่า
 อยากได้หน้าและกลัวจะทำให้เพื่อน ๆ ไม่พอใจเหมือนกับ แต่เมื่อแก้วเปิดโอกาสให้ทุกคน
 แสดงความคิดเห็นได้ ดูกี่จึงเสนอบ้าง และเมื่อถามเสียงส่วนใหญ่แล้วปรากฏว่าเพื่อน ๆ
 ยอมรับข้อเสนอดูกี่ที่เสนอให้แต่ละคนนำอาหารมาจากบ้าน เพราะนอกจากจะประหยัด
 ไม่ต้องรบกวนเงินอาจารย์แล้ว ยังได้รับประทานอาหารหลาย ๆ อย่าง และไม่ต้องเสียเวลา
 ทำด้วย หลังจากตกลงกันได้แล้วเด็ก ๆ ต่างก็แยกย้ายกันไป

จากตัวอย่างนี้เราจะเห็นว่า การแสดงความคิดเห็นนั้นบางครั้งเราคิดว่าความคิดเห็น
 ของเราไม่ดีแต่กลับเป็นประโยชน์และได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ ดังนั้นจึงไม่ควรเก็บความ-
 คิของตนไว้ควรแสดงออกมา เพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มต่อไป

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๑๑

การพูดจากความคิดและความรู้สึก

จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกทราบแนวทางการพูดจากความคิดและความรู้สึกของตน

๒. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางพัฒนาการแสดงความคิดเห็นให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

การพูดจากความคิดและความรู้สึกคือการพูดที่ผู้พูดพยายามสื่อความหมายให้ผู้ฟังได้รับรู้ในสิ่งที่ เป็นความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่พูดในสิ่งที่ตนเองคิดว่าคนอื่นอยากให้ตนเองเป็น ในการสื่อสารระหว่างบุคคลการแสดงความคิดเห็นที่มาจากความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อผู้สื่อสาร เพราะหมายถึงการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความปรารถนาหรือความต้องการของตนเอง และการพูดลักษณะดังกล่าวนี้ยังเกี่ยวข้องสัมพันธ์โดยตรงกับความกล้าแสดงออก ความเชื่อมั่นในตนเอง และความ เป็นตัวของตัวเองอีกด้วย

คนที่มีความกล้าแสดงออก เมื่ออยู่ในวงสนทนาก็กล้าที่จะแสดงความคิดเห็นที่เป็นความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา จึงทำให้ข้อมูลข่าวสารที่ออกมามีความชัดเจนเข้าใจง่าย และคนพูดเองก็ไม่ต้องสรรหาคำพูดที่วกวนอ้อมค้อม ซึ่งตรงข้ามกับคนที่ ไม่กล้าแสดงออก เวลาจะพูดจะเสนอความคิดเห็นอะไรก็ไม่กล้า ได้แต่คิดแล้วก็เก็บไว้ในใจ หรือบางทีถ้ามีการพูดออกมาบ้างก็มักจะเป็นการพูดเพื่อเอาใจคนอื่นเสียมากกว่า ไม่ใช่การพูดที่มาจากความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง มักเป็นคนที่ชอบเฝ้าความคิดเห็นคล้อยตามคนอื่น อยู่เสมอ แม้ใจจริงจะไม่เห็นด้วยแต่ก็ไม่กล้าโต้แย้ง หรือไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป

การพูดหรือการแสดงความคิดเห็นที่มาจากความคิดความรู้สึกของผู้พูดนั้น จะมีลักษณะเด่นอยู่สามประการคือ ประการแรก ตรงเป้าหมายที่ต้องการจะพูดหรือที่จะเล่า ประการที่สอง เปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและบรรดาสุดท้าย เป็นการแสดงให้เห็นถึงความจริงใจ

ของผู้พูด ในบางครั้งแม้จะต้องพูดแบบถกเถียง ชัดแจ้ง หรือต้องตอบปฏิเสธกันก็สามารถพูดออกมาได้อย่างราบรื่น นุ่มนวล และมีความเด็ดขาดอยู่ในน้ำเสียง ไม่ตะกุกตะกัก อ้อมค้อม ลั่นเครือ ขาดตอนเป็นท้วง ๆ พังแล้วไม่รู้เรื่องหรือจับใจความไม่ได้ว่าต้องการบอกอะไร

การพูดจากความคิดและความรู้สึกนั้นนอกจากจะแสดงออกมาทางคำพูดแล้ว ภาษาท่าทางก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่จะช่วยเสริมข้อมูลข่าวสารให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้นว่าผู้พูดมีความคิดและความรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ ซึ่งการแสดงออกทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางจะต้องมีความสอดคล้องสัมพันธ์กัน จึงจะทำให้ข่าวสารที่ออกมามีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะที่เป็นการแสดงความรู้สึกออกทางสายตา ใบหน้า และน้ำเสียง

บุคคลที่เคยชินกับการพูดที่ไม่ได้มาจากความคิดความรู้สึกของตนเอง หากมีความประสงค์จะปรับปรุงตนเองเพื่อให้เป็นคนที่สามารถพูดจากความคิดและความรู้สึกของตนเองได้อย่างแท้จริง สามารถเริ่มต้นฝึกฝนโดยการฝึกพูดประโยคที่เป็นการแสดงความรู้สึกของตนเองสั้น ๆ พร้อมกับการแสดงความรู้สึกออกทางสายตา ใบหน้า ท่าทางและน้ำเสียง โดยพยายามเน้นการใช้สรรพนามแทนตัวเองและคนอื่นให้ชัดเจนเฉพาะเจาะจง เช่น

- ผม รู้สึกชอบที่คุณ พูดจัง
- ผม ไม่ชอบเลยที่คุณ พูดอย่างนั้น
- ผม อยากให้ คุณ ไปดูหนังกับผมจังเลย
- ฉัน รู้สึกไม่พอใจที่ เธอ ไม่มาตามนัด

ฯลฯ

การที่พยายามให้ใช้คำว่า "ผม" และ "คุณ" หรือ "ฉัน" และ "เธอ" เสมอนั้น เพราะต้องการให้ผู้พูดแยกให้ได้ว่านี่เป็นการพูดของ ผม หรือของ ฉัน และเป็นการบอกถึงความรู้สึกของ ผม หรือของ ฉัน ไม่ใช่ ของเรา คนบางคนมีความคิดเกรงใจคนอื่นหรือขี้อายเกินไปจนไม่กล้าแม้กระทั่งเรียกสรรพนามแทนตัวเองและคนอื่น เช่น แทนที่จะพูดออกมาอย่างเปิดเผยจริงใจ และตรงไปตรงมาว่า "ผมชอบส่วนงานการเขียนหนังสือของคุณจังเลย" กลับพูดว่า "หนังสือนี้เขียนได้ดี" เป็นต้น

เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้การพูดโดยใช้สรรพนามแทนตัวเองและคนอื่นให้ชัดเจน ก็คือ ต้องการให้ผู้พูดกลายอมรับสิ่งที่เป็นความรู้สึกที่แท้จริงของตนและกล้าแสดงออกมาให้คนอื่นรู้ว่าสิ่งที่เราพูดออกมาคือสิ่งที่ตนต้องการและสิ่งที่ตนรู้สึกจริง ๆ การแสดงออกเช่นนั้นนอกจากจะทำให้ถ่ายทอดความคิดความรู้สึกออกมาได้ชัดเจนแล้ว ยังช่วยทำให้บุคคลผู้นั้นไม่มีความขัดแย้งหรือมีสิ่งที่ค้างคั่งอยู่ในใจทั้งยังช่วยให้สามารถพูดจาโต้ตอบกับบุคคลอื่นได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑๒

โกรธ

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงผลของความโกรธ

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

ความโกรธเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งของมนุษย์และสัตว์ ที่แสดงถึงความไม่พึงพอใจต่อบางสิ่งบางอย่างที่มากระทบหรือสถานการณ์ที่ประสบ สำหรับมนุษย์เรานั้นความโกรธจะแสดงออกมาเมื่อเราสังเกตเห็นว่าสถานการณ์ภายนอกจะก่อให้เกิดผลร้ายกับตน หรือเมื่อเรารู้สึกว่าสิ่งที่หวังไม่เป็นไปตามความคาดหวัง จะด้วยสาเหตุใดก็ตาม เช่น

- รารวิโกรธสุดาที่ไปฟ้องอาจารย์ว่าเขาขโมยหนังสือในห้องน้ำซึ่งทำให้รารวิถูกตี
- ขวัญโกรธเรียนที่ไม่ยอมไปหาตามที่นัดหมายกันไว้
- จินตนาโกรธตัวเองที่ไม่สามารถทำเกรดเฉลี่ยให้ถึง ๓.๐๐

ความโกรธเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติที่เราไม่สามารถห้ามได้ ถ้ามองในอีกแง่หนึ่งก็เป็นกลไกทางจิตที่ช่วยปรับสมดุลของจิตในให้อยู่ในสภาวะปกติ คนแต่ละคน เมื่อเจอ เหตุการณ์เดียวกันจะแสดงความโกรธออกมาไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ พื้นฐานของการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่มากระทบ เช่น ในขณะที่รอรธเมล์ไปโรงเรียนอยู่นั้น ปรากฏว่ารถเมลล์ยังไม่มาสักที ทั้ง ๆ ที่เวลาผ่านไปเกือบ ๓๐ นาทีแล้ว จึงทำให้อนุชาโกรธและป่นคำารถเมลล์อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่อนุชิต ซึ่งออกมาพร้อมกันกลับไม่รู้สึกริษินดีเย็นร้าย เบื้องหลังของการโกรธของอนุชาก็คือเขากลัวจะไปทำเวรไม่ทัน ซึ่งจะต้องถูกปรับเป็นเงิน ๑๐ บาทนั่นเอง

ความโกรธมักจะก่อให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี แต่จะมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรุนแรงและวิธีการแสดงความโกรธของแต่ละคน โดยทั่วไปผลกระทบอันเนื่องมาจากความโกรธมีอยู่ ๒ แนวทางใหญ่ ๆ คือ ผลกระทบที่มีต่อตนเอง และผลกระทบที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก

ผลกระทบของความโกรธที่ต่อตนเองมีดังนี้

๑. ด้านจิตใจ เมื่อบุคคลมีความโกรธสภาพจิตใจจะเต็มไปด้วยความขุ่นเคือง เคียดแค้นชิงชัง อาฆาต ไม่มีความสุข จิตใจไม่แจ่มใสเบิกบาน ถ้าเกิดขึ้นบ่อย ๆ ยิงจะทำให้สุขภาพจิตของคน ๆ นั้นเสื่อมทรามลง ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อเจ้าตัวอย่างแน่นอน

๒. ด้านร่างกาย ถ้าเราสังเกตให้คนที่กำลังโกรธจัดมักจะมีอาการต่าง ๆ กัน เช่น หน้าแดง หายใจแรงและเร็ว ตัวสั่น มือกำแน่น ตาขวาง ขูดไม่ออก และบางคนอาจถึงกับช็อคหมดสติไปเลยก็มี ทั้งนี้เนื่องจากเวลาเราโกรธมาก ๆ ร่างกายจะขับฮอร์โมนชนิดหนึ่งออกมามากเป็นพิเศษ ฮอร์โมนชนิดนี้จะไปกระตุ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานมากผิดปกติจึงทำให้คนที่กำลังโกรธเกิดอาการต่าง ๆ กัน นอกจากอาการที่ปรากฏให้เห็นภายนอกแล้ว ภายในร่างกายก็มีสิ่งที่เป็นอันตรายได้เช่นกัน เช่น หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงหรือมีอาการเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจเกิดขึ้น เช่น เป็นโรคกระเพาะ ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจขัด หรือคลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น นอกจากนี้เวลาโกรธบางคนอาจหาเรื่องชกต่อย ทะเลาะวิวาทกับคนอื่น ทำลายสิ่งของซึ่งก็ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้อีกทางหนึ่ง

๓. ด้านบุคลิกภาพ เราอาจพบเห็นคนบางคนเมื่ออารมณ์ดีเป็นคนที่มีเหตุผลมาก น่าเคารพเลื่อมใส แต่พอเวลาโกรธกลับกลายเป็นคนละคนไปเลย ไม่มีสง่าราศีหรือไม่มีคุณสมบัติของผู้ดีเหลืออยู่เลย นั่นก็คือทำให้สูญเสียบุคลิกภาพที่ดีไปนั่นเอง บุคลิกภาพของคนเรานั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตใจ ความคิด อุปนิสัยและอารมณ์ของบุคคลนอกเหนือจากลักษณะรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย ซึ่งเป็นลักษณะภายนอก คนที่มีอารมณ์ดี ร่าเริงแจ่มใสก็มักจะมีบุคลิกภาพที่มีเสน่ห์ น่าคบค้าสมาคมด้วย แต่ถ้าคนที่มีความโกรธอยู่ในจิตใจ ทำที่ที่แสดงออกมาก็มักจะไม่ใช่ที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้พบเห็น ทำให้เป็นคนที่น่ารำคาญ น่าเบื่อหน่ายแก่ผู้พบเห็น

๔. ด้านอาชีพการงาน "ความโกรธทำให้คนหน้ามืด" "ความโกรธทำให้คนขาดความยั้งคิด" พฤติกรรมดังกล่าวนี้เป็นอันตรายต่อการทำงานทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นงานอะไร

ก็ตาม อย่างน้อยผู้ที่ทำจะต้องมีการใช้สมอง ใช้ความคิดพิจารณา วิเคราะห์ใคร่ครวญ มีสติในการทำงาน หากคนทำงานทำไปด้วยความโมโหด้วยอารมณ์โกรธ โอกาสที่จะทำให้งานเสียหายก็มีมาก โดยเฉพาะบุคคลที่โกรธง่าย โกรธแล้วชอบสร้างปัญหา ย่อมไม่เป็นที่ต้องการแก่นายจ้าง ดังนั้นคนที่ถูกไล่ออกจากงานเพราะสาเหตุเบื้องต้นมาจากความโกรธจึงมีอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะในหน่วยงานบริษัทเอกชนและวงการราชการ เพราะเวลาโกรธ บางคนชอบตำหนิคนอื่น ทำร้ายร่างกายคนอื่น หรือทำลายทรัพย์สินของหน่วยงาน เป็นต้น บุคคลประเภทนี้ถ้าไม่ถูกไล่ออกจากงานก็อาจถูกตัดเงินเดือน ลดขั้นเงินเดือน หรือไม่ได้รับการพิจารณาความดีความชอบ นั่นคือโอกาสก้าวหน้าในการทำงานมีน้อย

ผลกระทบของความโกรธที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ภายนอก

๑. ทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน เงินทอง คนบางคนแสดงความโกรธด้วยการทำลายทรัพย์สิน เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยไม่ได้คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกและสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและครอบครัว ซึ่งต้องหาซื้อมาด้วยเงินทั้งสิ้น นอกจากจะทำให้ทรัพย์สินเสียหายแล้วเรายังต้องเสียเงินซื้อมาชดเชยทดแทนอีก เป็นการสิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ

๒. เกิดความเดือดร้อนต่อคนรอบข้าง นับตั้งแต่พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง ตลอดจนทั้งภรรยา สามี และลูก รวมถึงเพื่อนร่วมงานอื่น ๆ มักจะได้รับผลกระทบจากความโกรธของเราไปด้วย เช่น อาจไปทำร้ายร่างกายเขา ตะโกนด่าว่าเขาให้เสียหาย ส่งเสียงรบกวนทำให้คนอื่นรำคาญ ทำให้บุคคลรอบข้างรู้สึกไม่ปลอดภัยและบางครั้งก็เป็นสาเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาทลูกหลานออกไปไม่มีที่สิ้นสุด

เราจะเห็นได้ว่าความโกรธของคนเรานั้นอาจก่อให้เกิดผลกระทบในทางลบต่อสิ่งต่าง ๆ มากมาย ดังที่กล่าวมาแล้ว จึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราทุกคนควรจะช่วยกันหาทางป้องกันและแก้ไขมิให้ความโกรธเข้าครอบงำจิตใจมากจนเกินไป มิฉะนั้นอาจทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมของเราเดือดร้อน

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑๓

โกรธแล้วทำอะไร

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกรู้จักแนวทางในการแสดงความโกรธที่เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

"โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า"

ประโยคดังกล่าวคือคำสอนของพระพยอมกัลยาโณ แห่งวัดสวนแก้ว จังหวัดนนทบุรี ถ้านักเรียนเคยฟังท่านบรรยายคงเคยได้ยินประโยคนี้อยู่ ๆ การที่ท่านกล่าวเช่นนี้ก็เพื่อให้เห็นว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เราควรหลีกเลี่ยงเสีย การมีความโกรธและความโมโหอยู่ในตัวก็เหมือนกับเอาความโง่และความบ้ามาเก็บไว้กับตัวนั่นเอง แต่มนุษย์ปุถุชนธรรมดาทั่วไปย่อมหลีกเลี่ยงที่จะไม่โกรธได้ยาก บางคนอาจบอกว่า "โง่ก็โง่เถอะวะ...มันห้ามไม่ได้นี่หว่า..." หรือ เวลาผู้ใหญ่ใหญ่เห็นเด็ก ๆ โกรธท่านมักจะปลอบด้วยความเอ็นดูว่า "ใจเย็น ๆ ใจนะหลาน...พยายามนับหนึ่งถึงสิบไว้สิ" หรือ "อย่าทำอะไรด้วยความโมโหนะ".

ความโกรธเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีอิทธิพลทำให้เรากระทำการต่าง ๆ โดยไม่ได้คิดไตร่ตรองและพิจารณาให้รอบคอบ เรียกว่า "ทำตามอารมณ์โกรธ" ซึ่งมักจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายต่าง ๆ ตามมา ครั้นจะห้ามไม่ให้โกรธเลยก็คงเป็นไปไม่ได้ เพราะเมื่อคนเป็นสัตว์สังคมต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้มีการขัดแย้ง กระแทกกระทั้นหรือไม่พอใจใครได้ยาก นั่นคืออารมณ์โกรธก็ต้องปรากฏออกมาให้เห็นอย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม แม้ความโกรธจะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่การแสดงความโกรธออกมาอย่างเหมาะสมก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหา ป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ การแสดงอารมณ์โกรธออกมาทางพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ ที่ไม่ขัดต่อแนวปฏิบัติของสังคมขนบธรรมเนียมประเพณีและไม่สร้างวาทะเดือดร้อนให้กับใคร และเป็นการช่วยให้ผู้ที่กำลังโกรธคลายความโกรธลงได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย

การแสดงความโกรธอย่างเหมาะสมอาจกระทำได้นี้

๑. ยอมรับความโกรธ เมื่อเรามีความโกรธกรุ่นอยู่ในใจนั้นบางทีทำให้เราลืมตัว ขาดสติและความยับยั้งคิด และบางครั้งก็ทำเป็นไม่สนใจ การกระทำดังกล่าวนี้อาจเป็นสิ่งที่ ทำให้ตนเองได้รับความเดือดร้อนก็ได้ ดังนั้นเมื่อมีความโกรธขึ้นมาเมื่อใด จงยอมรับว่า ขณะนี้ความโกรธได้เกิดขึ้นในใจเราแล้ว อาจจะบอกกับตัวเองในใจว่าขณะนี้เรากำลังโกรธ นะ หรือบอกให้คนอื่นได้รู้ก็ถือว่าเป็นการยอมรับความโกรธเช่นกัน เมื่อเรายอมรับแล้วจะ ทำให้เรามีสติ รับรู้ความรู้สึกของตนเอง และทำให้เราคิดหาทางแก้ไขต่อไปได้

๒. ระบายความโกรธออกมา การที่บุคคลมีอารมณ์โกรธย่อมหมายถึงสภาวะจิตใจ ไม่ปกติ ขาดความสมดุลทางจิตใจ การระบายสิ่งที่อัดอั้นค้างคั่งอยู่ออกมาเสียบ้างจะ เป็นวิธี ที่ทำให้จิตใจมีความสบายขึ้น มีความเอือกเย็นลง จนสามารถเข้าสู่สภาวะปกติได้ แต่ถ้า ไม่ได้รับการระบายความอัดอั้นออกมาเลยก็เป็นการยากที่จะทำให้จิตใจสงบเอือกเย็นในเวลา ที่ต้องการ การระบายความโกรธออกมามีสามารถกระทำได้หลายวิธีดังนี้

๒.๑ โดยการพูดคุยให้คนอื่นฟัง เป็นการเล่าความไม่พอใจหรือความไม่สบายใจ ให้คนอื่นได้รับรู้ เช่น อาจเป็นเพื่อนสนิท พ่อแม่ญาติพี่น้อง หรือใครก็ได้ที่เราให้ความ ไว้วางใจ หรือเล็งเห็นว่าเขาจะเป็นคนช่วยทำให้เราสบายใจขึ้น

๒.๒ การเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมที่เป็นทางออกของคนที่มีความโกรธได้ดีอีก วิธีหนึ่ง เพราะกีฬาเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ คนที่มีความไม่พอใจกันถ้าไปชกต่อยกันใน ที่ชุมชนหรือตามถนนหนทาง กฎหมายสามารถเอาผิดได้ แต่ถ้าทั้งคู่ขึ้นชกกันบนเวทีมวยกลับถือเป็นเกมกีฬา ที่สังคมยอมรับซึ่งการระบายความโกรธด้วยการเล่นกีฬานี้เราอาจเล่นคนเดียว หรือเล่นกันหลายคนก็ได้ ขณะที่เราเล่นกีฬาอยู่นั้นพลังกดดันที่มีอยู่ในใจก็มักจะถูกถ่ายเทออกมา ในเกมหรือในกิจกรรมที่เราทำอยู่ เช่น การตีเทนนิส ตีแบดมินตัน ตีปิงปอง ตีเบสบอล เล่นวอลเลย์บอล หรือชกมวย เป็นการระบายพลังออกมาทางมือและแขนเป็นส่วนใหญ่ การเตะฟุตบอล เตะตะกร้อ เล่นรักบี้ วิ่ง เป็นการระบายพลังออกมาทางขาเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามกีฬาทุกชนิดสามารถทำให้คนใช้เป็นที่ระบายความโกรธได้ทั้งสิ้น

๒.๓ ตะโกนออกมาดัง ๆ ในบางทีคนที่มีความโกรธเต็มที่แล้วทำอะไรไม่ได้ ทางออกอีกวิธีหนึ่งคือ การตะโกนออกมาให้สุดเสียง ถ้าเรียกเป็นภาษาวัยรุ่นก็คือ "ตะโกน ใจให้ละลาย" นั่นเอง แต่การระบายโดยวิธีนี้อาจต้องใช้สถานที่ที่มีคนชดหรือห่างไกลผู้คนสักหน่อย เพื่อจะได้ไม่เป็นที่รบกวนคนอื่นและบางทีคำพูดที่เราตะโกนออกมาอาจไม่น่าฟังก็จะได้ไม่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิดคิดว่าเรากำลังว่าเขา ถ้าเป็นต่างประเทศบางแห่งเขาจะมีห้องที่มีคนชดไว้สำหรับการนี้โดยเฉพาะเลย แต่สำหรับบ้านเราอาจจะใช้กลางป่า กลางทุ่งนาที่ห่างไกลผู้คน

๒.๔ การเขียนลงในกระดาษแล้วทำลายก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งนับว่าสะดวก และปลอดภัยมาก ไม่ว่าเราจะโกรธใครหรือโกรธอะไรก็ตาม อาจเขียนระบายความโกรธลงในกระดาษหรืออาจมีการวาดภาพประกอบด้วยก็ได้ อยากรู้อยากเห็นอะไรก็เขียนลงไปได้อย่างเมื่อ เป็นที่พอใจแล้วก็ทำลายทิ้งเสีย

๓. การปรับความเข้าใจ ถ้ากรณีที่มีความโกรธเกิดจากความไม่พอใจระหว่างบุคคล เช่น เกิดความเข้าใจผิด มีการขัดแย้งกัน ทะเลาะกัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้นาน ๆ ก็จะขึ้นทอนจิตใจของทั้งสองฝ่าย และยังมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นทางที่ดีก็คือการหันหน้าเข้าหากันแล้วพูดคุยปรับความเข้าใจกันเสีย หาทางประสานผลประโยชน์ร่วมกัน โดยมีการพูดคุยกันด้วยเหตุผล มีการให้อภัยซึ่งกันและกันและให้แต่ละฝ่ายลดทิฐิลง ถ้าสามารถกระทำได้ดีดัง เช่นว่านี่จะเป็นการแก้ปัญหาความโกรธได้ดีที่สุด เพราะเป็นการแก้ที่ต้นเหตุ

๔. การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับบุคคลหรือสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ เป็นความจงใจของเราที่ไม่ประสงค์จะให้มีการเผชิญหน้าหรือมีการพบปะกับ เหตุการณ์อื่นจะทำให้เราโกรธ ซึ่งเป็นกรณีที่เราคิดว่าสิ่งไหนบ้างจะทำให้เราโกรธ เราก็พยายามไม่ให้เจอกันอีก เพราะบางครั้งเราไม่สามารถที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีกว่านี้ได้อีกแล้ว ก็จำเป็นต้องหนีให้ห่างเข้าไว้ เมื่อเราไม่เจอกัน ไม่เห็นกันก็ไม่มี ความโกรธ จิตใจก็เป็นปกติ และยังป้องกันไม่ให้มี เหตุการณ์บานปลายต่อไป เช่น เราอาจไปเจอคนเมาเหล้าพูดจาเสียดสี ยั่วยุ ให้เราโมโห ถ้าเรารู้ว่าชินอยู่ต่อไปต้องมีการชกต่อยกันแน่ ก็ควรจะแยกตัวออกมาเสีย ไม่ควร จะอยู่ที่นั่นต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นแนวทางในการแสดงความโกรธออกมาให้มีความเหมาะสม
เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ไม่เป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่น และยังเป็นวิธีการ
ที่ช่วยป้องกันและลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความโกรธได้

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑๔

การเปิดเผยตนเอง

จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความสำคัญของการเปิดเผยตนเอง

๒. เพื่อให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นในการสนทนา

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

การเปิดเผยตนเองหมายถึง การที่บุคคลพูดคุยเรื่องราวที่เกี่ยวกับตนเองให้ผู้อื่นได้รับทราบ เป็นการสื่อความคิด ความรู้สึก และข้อเท็จจริงต่างๆ ของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ เป็นการแสดงให้เห็นว่าเรามีความไว้วางใจผู้อื่น และเป็นการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่

การเปิดเผยตนเองแบ่งได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ การเปิดเผยสิ่งที่เป็นความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ ค่านิยมที่แท้จริงของตนเองประการหนึ่ง และอีกลักษณะหนึ่งก็คือการเปิดเผยข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเอง การเปิดเผยในสิ่งที่เป็นความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ และค่านิยมของตนเองนั้นมักจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิดที่เป็นส่วนตัว เช่น ความเสียใจ ดีใจ กังวล โกรธ เศร้าใจ ชอบ ไม่ชอบ รักเกลียด และอื่น ๆ ซึ่งเราต้องแสดงออกมาจากความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริง ไม่มีการเสแสร้ง

ส่วนการเปิดเผยตนเองในส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงนั้นมักจะเป็นข้อมูลส่วนตัวที่เป็นข้อเท็จจริงซึ่งสามารถพิสูจน์ได้ หรือมีปรากฏเป็นหลักฐานที่นำมาอ้างอิงได้ เช่น "ผมมีอายุ ๒๑ ปี" "ผมเป็นคนจังหวัดสุรินทร์" "ผมมีพี่น้องด้วยกันทั้งหมด ๔ คน และผมเป็นคนพี่ ๒" "พ่อกับแม่ของผมแยกกันอยู่" หรือ "ผมมีอาชีพรับจ้าง" เป็นต้น

ในกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลถือว่าการเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งที่ทำให้สื่อสารมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และการสื่อสารครั้งนั้น ๆ ก็มีประสิทธิภาพด้วย การเปิดเผยตนเองนั้นผู้สื่อสารควรพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และต้องสามารถสื่อความหมายกับผู้อื่นได้

ตามที่เรารู้สึก เมื่อใดที่เราสามารถพูดได้ตรงตามความรู้สึกของตนเอง ทั้งน้ำเสียง สีหน้า ท่าทางอื่น ๆ ก็จะเป็นธรรมชาติในการสนทนาและการแสดงออกตามความรู้สึกของเราได้มากขึ้น การสนทนาที่มีการเปิดเผยตนเองนั้นนอกจากพูดตามความรู้สึกที่แท้จริงแล้ว การใช้คำพูดก็ไม่ควรให้อ้อมค้อม วกวนเข้าใจยาก ควรใช้คำง่าย ๆ ฟังแล้วไม่ต้องแปลความหมายซ้ำอีก ไม่เช่นนั้นอาจทำให้ดูเหมือนว่าคู่สื่อสารไม่มีความจริงใจต่อกัน

ปัญหาที่เกิดขึ้นสำหรับบางคนคือ ชอบพูดในสิ่งที่ตนเองคิดว่า "ควรจะ" รู้สึกอย่างไร "ควรจะ" คืออย่างไร หรือเชื่อสิ่งที่พูดเป็นสิ่งที่คนอื่นอยากให้คุณรู้สึกเช่นนั้น บางคนอาจเหตุผลในการยับยั้งการกระทำด้วยความรู้สึกที่แท้จริงของตน ไม่กล้าเปิดเผยความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ด้วยเกรงว่าคนอื่นจะล้อเลียนหรือกลั่นแกล้งเขาถูก และบางคนก็กลัวจะไปขัดแย้งกับคนอื่นซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เป็นการปิดบังข้อมูล ความรู้สึกของตนเอง

ถ้าหากว่านักเรียนสามารถเปิดเผยตนเองได้ในลักษณะที่เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองแล้วก็สามารถกล่าวได้ว่านักเรียนจะได้รับความสนิทสนมไว้วางใจซึ่งกันและกัน ฟังพาอาศัยกันได้ ทำให้ได้รับความเพลิดเพลินจากการสนทนาและทำให้สุขภาพจิตดียิ่งขึ้นต่อไป

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑๔

การสร้างควมไว้วางใจผู้อื่น

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกสามารถสร้างความไว้วางใจผู้อื่นได้มากขึ้น

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

ความไว้วางใจผู้อื่น เป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ เพราะภายในบรรยากาศของการสื่อสารระหว่างบุคคลที่เต็มไปด้วยความไว้วางใจซึ่งกันและกันนั้น คู่สื่อสารย่อมเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจสบายใจ และรู้สึกปลอดภัย จึงกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงของตนออกมาได้อย่างเปิดเผย ซึ่งตรงกันข้ามกับการสื่อสารระหว่างบุคคลที่คู่สื่อสารไม่มีความไว้วางใจกัน ย่อมจะต้องมีความหวาดระแวงซึ่งกันและกัน มีความวิตกกังวลในการสื่อสารและสารที่ส่งออกไปก็มักจะมีการบิดเบี่ยงและบิดเบือนข้อมูลอยู่เสมอ ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้

.....บนรถไฟสายกรุงเทพฯ - อุบลราชธานี.....

ปราโมทย์ "ขอโทษครับ ตรงนี้มีคนนั่งไหมครับ?" พูดพร้อมกับชี้มือไปยังที่นั่งที่ว่างอยู่

อารยา "ไม่มีค่ะ"

ปราโมทย์วางกระเป๋าลงพร้อมกับหย่อนก้นลงบนที่นั่งที่ว่างแล้วหันมาชวนคุยต่อ

ปราโมทย์ "คุณไปลงที่ไหนครับ"

อารยา "สุรินทร์ค่ะ"

ปราโมทย์ "บ้านคุณอยู่สุรินทร์หรือครับ?"

อารยา "....นั่งอยู่พักหนึ่งก่อนตอบว่า ค่ะ" อย่างแผ่วเบาแบบไม่เต็มใจ

ปราโมทย์ "ผมอยู่กรุงเทพฯ วันนี้จะไปเยี่ยมเพื่อนที่สุรินทร์เหมือนกัน คุณไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ หรือครับ?"

อารยา "ค่ะ" (ความจริงไม่ได้เรียน แต่ไปเยี่ยมญาติ)
 ปราโมทย์ "เรียนที่ไหนครับ?"
 อารยา "รามาศ..."
 ปราโมทย์ "คณะอะไรครับ?"
 อารยา "เออ...คณะ...ศึกษาศาสตร์"
 ปราโมทย์ "อยู่ปีไหนแล้วครับ?"
 อารยา "อืม...เอ้อ...เพิ่งเข้าปีนี้ค่ะ...ขอโทษนะคะ...ดิฉันขอกลับสักงีบ"

.....

จากตัวอย่างนี้ อารยาไม่มีความไว้วางใจในตัวปราโมทย์ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ดังนั้นการสนทนาจึงเป็นลักษณะถามคำตอบคำและมักตอบแบบขอไปทีหรือให้มันผ่านไปแค่นั้น ไม่ตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของตนเอง นอกจากจะทำให้การสื่อสารดำเนินไปอย่างไม่ราบรื่นแล้วข้อมูลที่ไต่ยังเชื่อถือไม่ได้อีกด้วย ลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคลแบบนี้จึงเป็นการสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ และเป็นความล้มเหลวของการสื่อสารอีกประการหนึ่งด้วย ซึ่งการสื่อสารในลักษณะนี้บางคนอาจประสบอยู่บ่อย ๆ ถ้าขาดความไว้วางใจคู่สื่อสาร

ความไว้วางใจผู้อื่นถือว่าเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่งที่บุคคลเผชิญร่วมกัน โดยทั่วไปในการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นเราจะเสี่ยงไว้วางใจผู้อื่นกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ไม่ค่อยสำคัญ ก่อนจากนั้นถ้าเห็นว่ามีความปลอดภัยพอจึงค่อย ๆ เพิ่มความเสี่ยงไว้วางใจผู้อื่นในเรื่องที่สำคัญ ๆ มากขึ้น บุคคลใดที่เสี่ยงให้ความไว้วางใจกับคนใดคนหนึ่งมากก็จะทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งสองยิ่งสนิทแนบแน่นยิ่งขึ้น ในการเสี่ยงให้ความไว้วางใจผู้อื่นนั้นจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นไปทีละน้อย จนถึงขีดสูงสุดคือความไว้วางใจมาก จะไม่มีใครที่ขึ้นจุดสูงสุดทีเดียวเลยโดยไม่ต้องเริ่มจากศูนย์และในขณะเดียวกันผู้ที่ไม่สามารถพัฒนาความไว้วางใจผู้อื่นให้สูงขึ้นได้เลย ก็อาจกลายเป็นคนมีปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขเช่นเดียวกัน

นักจิตวิทยากล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีความไว้วางใจผู้อื่นมักมีลักษณะบุคลิกภาพที่ยอมรับผู้อื่น ไม่อิจฉา เป็นคนคบง่าย ชอบเข้าสังคม ไว้วางใจคน สามารถเปิดใจรับสภาพต่าง ๆ ได้ดี มีการเตรียมตัวไว้พร้อมเพื่อรอโอกาส มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ใจกล้า อารมณ์เยือกเย็น และมักเป็นคนรื่นเริงสุขุม ส่วนผู้ที่ไม่มีความไว้วางใจผู้อื่นหรือมีความหวาดระแวงมักเป็นคนชอบอิจฉาผู้อื่น เข้าข้างตนเอง มีความสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ยึดมั่นในความเห็นของตน คล้อยตามผู้อื่นได้ยาก ข่มเหงผู้อื่น และจิตใจหงุดหงิด ดังนั้นผู้ที่บุคลิกภาพไว้วางใจผู้อื่นจึงมักมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ มีลักษณะหวาดระแวง โดยเฉพาะพวกที่มีความหวาดระแวงมาก ๆ อาจทำให้กลายเป็นโรคประสาทหวาดระแวงได้ในที่สุด

ดังนั้นการสร้าง ความไว้วางใจผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรฝึกให้เป็นนิสัยเพื่อให้เกิด

๑. การยอมรับผู้อื่น เป็นการให้เกียรติ ให้ความเชื่อถือและยอมรับบุคคลอื่นในฐานะที่เขาเป็นมนุษย์ผู้หนึ่งซึ่งย่อมมีความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากสังคม ไม่ว่าผู้ที่มาติดต่อสื่อสารกับเราจะเป็นคนลักษณะใดก็ตามเราไม่ควรสร้างกำแพงขวางกั้นการติดต่อสื่อสารหรือปฏิเสธที่จะทำการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลกับเขาโดยมีความคิดว่าเขาดำเกินไป แต่งตัวสกปรกมอมแมมเกินไป เขาเห็นแก่ตัว ขี้เกียจ ก้าวร้าวหรือเลวเกินไป แต่เราควรคิดว่าเขาจะเป็นอย่างไรก็เป็นเรื่องของเขา แต่เมื่อมาติดต่อสื่อสารกับเรา เขาควรได้รับการยอมรับและมีการติดต่อสื่อสารกับเราเหมือน ๆ กับคนอื่น ๆ ทั่วไป

๒. ให้โอกาสผู้อื่น เป็นการเปิดโอกาสให้คนอื่นได้แสดงความรู้ความสามารถของตนเองออกมา อาจจะเป็นใบป็นรูปของความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการกระทำต่าง ๆ อันอาจเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงานและการดำเนินชีวิต คนที่มีความสามารถแต่ไม่มีโอกาสแสดงออก ความสามารถที่มีอยู่ย่อมไม่เกิดประโยชน์อันใด การให้โอกาสผู้อื่นจึงเป็นช่องทางหนึ่งที่จะดึงเอาความสามารถของเขาเหล่านั้นออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

๓. ไม่ยึดความคิดของตนเองเป็นใหญ่ การสื่อสารระหว่างบุคคลต้องมีการแสดงความคิดเห็น การวิพากษ์วิจารณ์หรือถกเถียงกัน เพื่อหาข้อยุติหรือหาแนวทางที่ดีที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจึงไม่ควรยึดความคิดของตนเองเป็นใหญ่จนมองไม่เห็นความสำคัญของความคิด

คนอื่น ไม่ควรคิดว่าตนเองจะถูกเสนอไป ควรรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง ในขณะที่เดียวกันก็นำมาคิดไตร่ตรองด้วยใจเป็นกลาง ถ้าความคิดของคนอื่นก็ควรเห็นด้วยกับเขา และยอมรับความคิดของเขา หรือถ้าประสานกันได้ก็ควรนำมาประสานกันเพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุด

๔. ไม่อิจฉาคนอื่น บุคคลทั่วไปเมื่อมีความอิจฉาผู้อื่นแล้วมักจะเกิดอคติ ไม่ยอมรับผู้อื่น มีความคิดที่จะแข่งขันชิงดีชิงเด่นหรือเอาชนะผู้อื่นให้ได้ จึงยิ่งเป็นการยากที่จะเกิดความไว้วางใจในคนอื่น เพราะจะมองผู้อื่นเป็นศัตรูคู่แข่งไปหมด

๕. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามทำความเข้าใจผู้อื่นให้มาก มีความเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือผู้อื่นเท่าที่ตนจะทำได้ เมื่อบุคคลมีพื้นฐานจิตใจที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จิตใจที่อ่อนโยน เยือกเย็น แม้ก็จะตามมาและความหวาดระแวงต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น

๖. มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะช่วยทำให้เรามองสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราน่าสนใจไปอย่างสงบ ร่าเริง ในขณะเดียวกันก็จะทำให้เรามองว่าโลกน่าอยู่ แม้มีปัญหาอยู่บ้างก็ถือว่าเป็นแรงกระตุ้นให้มนุษย์มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองให้ดีขึ้น สภาพจิตใจของคนผู้นั้นก็ปลอดโปร่ง ไม่มีกังวล หรือมีเรื่องอะไรหนักใจ แต่ถ้าหากมองโลกในแง่ร้ายก็จะมองทุกอย่างเป็นอันตรายไปหมดทำให้ต้องอยู่ด้วยความหวาดระแวงต่อไป

๗. เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลง เป็นการสร้างความคิดให้เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง เสมอว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อถึงเวลา ดังนั้นเราควรพร้อมเสมอที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ หากเราเป็นคนที่ยึดมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปโดยไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้ว การดำเนินชีวิตอาจไม่มีความสุขเท่าที่ควร

การให้ข้อสังเกตเรื่องที่ ๑๖

ความขัดแย้งและวิธีแก้ไขในการสื่อสารระหว่างบุคคล

จุดมุ่งหมาย เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางแก้ไขความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างบุคคล

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

การขัดแย้งจะเกิดขึ้นเมื่อคน ๒ ฝ่ายต้องการหรือประสงค์ในสิ่งเดียวกัน และการที่จะทำได้สิ่งนั้นก็จะต้องให้อีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเสียประโยชน์หรือไม่ได้รับประโยชน์ กิจกรรมที่ใกล้เคียงกับความขัดแย้งคือ กีฬา เพราะต่างฝ่ายต่างก็ต้องเอาชนะกันให้ได้ การแข่งขันกันก็เป็นกิจกรรมที่คล้าย ๆ กับความขัดแย้ง เช่น การแข่งขันในงานอาชีพจะมีคนใดคนหนึ่งประสงค์ความสำเร็จได้รับการเลื่อนตำแหน่งสูงสุด ขณะที่หลาย ๆ คนไม่ได้รับ ลักษณะการขัดแย้งระหว่างบุคคลก็ไม่แตกต่างไปจากการขัดแย้งทั่ว ๆ ไปมากนัก สาเหตุของการขัดแย้งก็เป็นแบบเดียวกัน แต่อาจมีเหตุอื่น ๆ เช่น เมื่อบุคคลฝ่ายหนึ่งถูกฝ่ายอื่นดูถูกความหรือเมื่อบุคคลมีความรู้สึกไม่ชอบหน้าอีกฝ่ายหนึ่ง โดยทั่วไปการขัดแย้งในรูปแบบใด ๆ ก็ตามเป็นสิ่งที่

ความขัดแย้งมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ถึงแม้ว่าจะได้แก้ปัญหาความขัดแย้งนั้นได้แล้วก็จะไม่ทำให้ความสัมพันธ์กลับสู่ระดับเดิมได้ ดังนั้นเราจะต้องเอาใจใส่และสนใจความขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วไม่ว่าความขัดแย้งนั้นเกิดขึ้นจริงหรือเกิดขึ้นเพื่อรักษาหน้า หรือรักษาคำดิ์ศรีของใครก็ตาม การแก้ไขให้ความขัดแย้งหมดไปจะแสดงถึงความเอาใจใส่สนใจอย่างแท้จริงเพื่อรักษาความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน ความขัดแย้งยังมีความสำคัญต่อการสื่อสารและมีผลกระทบโดยตรงต่อประสิทธิภาพของการสื่อสารระหว่างบุคคล จะเห็นได้ว่าความขัดแย้งจะก่อให้เกิดฟาทตีที่เป็นศัตรูระหว่างทั้งสองฝ่าย ความรู้สึกที่ไม่ดีนี้จะก่อตัวและสะสมมากขึ้นในที่สุดก็นำไปสู่การต่อสู้กัน ทำให้สิ้นเปลืองเวลาและทรัพยากร ไม่ว่าผู้แพ้หรือผู้ชนะย่อมเสียหายด้วยกันทั้งคู่ ขณะเดียวกันความขัดแย้งจะนำไปสู่การปิดตัวเองจากคนอื่น ด้วยเหตุผลเพื่อการป้องกันตัวเอง เพราะหากเปิดเผยตนเองมากเกินไปจะทำให้ฝ่ายตรงข้าม

รู้เบียดเบียนของเราหรืออีกนัยหนึ่งก็เป็นการป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามทำอันตรายเราได้ การขัดแย้งจึงเป็นเรื่องของการทำลายมากกว่าการสร้างสรรค์ ฝ่ายตรงข้ามจะมองหาจุดที่ทำลายมากกว่าจุดที่จะเสริมสร้าง ถึงแม้ว่าความขัดแย้งจะเป็นแรงกระตุ้นให้คนพยายามสร้างพลังความเข้มแข็งและสมรรถภาพให้ตัวเองก็ตาม แต่เราก็มักจะใช้ความมีพลังนั้นไปในทางที่ทำลายล้างกันมากกว่า

ในระบบการสื่อสารหากความขัดแย้งเกิดขึ้นก็จะทำลายระบบนั้นทั้งหมด หากไม่ได้รับการแก้ไข เพราะการขัดแย้งกันจะทำลายความไว้วางใจซึ่งกันและกันลงจนหมดสิ้น การแก้ไขจะต้องทำทั้งระบบหรือแก้ไขจุดที่ก่อให้เกิดการขัดแย้ง ไม่ใช่แก้ที่ตัวบุคคล อนึ่งการแก้ปัญหาความขัดแย้งจะไม่ประสบผลสำเร็จหากทั้งสองฝ่ายไม่มีช่องทางในการติดต่อสื่อสาร ผู้ที่ปิดโอกาสที่จะมาเผชิญหน้ากันในการแก้ปัญหาจะไม่มีทางที่จะหาข้อยุติของการขัดแย้งกันได้เลย การแก้ไขขัดแย้งระหว่างกันจึงจำเป็นต้องอาศัยความตั้งใจจริงระหว่างทั้งสองฝ่ายที่จะมาพูดคุยตกลงกัน

การแก้ไขความขัดแย้งในการสื่อสารระหว่างบุคคลมีอยู่หลายวิธี ซึ่งบางวิธีก็เกิดผลในทางสร้างสรรค์ บางวิธีก็เป็นการทำลาย แต่การที่จะเลือกใช้วิธีต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมขึ้นอยู่กับระยะของความขัดแย้งที่เกิดขึ้นว่าควร会选择วิธีใดให้เหมาะสม และก็ไม่มีวิธีใดเพียงวิธีเดียวจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด อาจต้องใช้ควบคู่กันไปตามสถานการณ์ของความขัดแย้งนั้น วิธีที่ใช้โดยทั่วไปได้แก่

๑. การหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง การแก้ปัญหาความขัดแย้งด้วยการหลีกเลี่ยงอาจจะกระทำได้หลาย ๆ รูปแบบ เช่น การเดินหนีไปจากสถานที่หรือสภาพที่เกิดการขัดแย้ง การไม่พูดถึงการขัดแย้ง การหันเหโดยทำให้การขัดแย้งนั้นเป็นเรื่องไม่สำคัญ หรือทำให้เห็นว่าไม่ใช่ความขัดแย้ง

๒. การลดความข้อแย้งให้น้อยลง ในบางครั้งเราอาจทำให้การขัดแย้งเบาบางลงโดยเชื่อว่าการขัดแย้งหรือสาเหตุของการขัดแย้งนั้นไม่สำคัญซึ่งหากปล่อยทิ้งไว้เวลาจะแก้ปัญหาความขัดแย้งนั้นเอง บางครั้งเราอาจลดการขัดแย้งลงโดยทำให้เป็นเรื่องตลกหรือการทำให้

ความขัดแย้งนั้นเป็นเรื่องซับซ้อนน่าหัวเราะ ทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องยากที่จะพยายามคิดเช่นนั้น แต่ในสถานการณ์บางอย่างการทำให้ตลกก็มีเหตุผลอยู่มาก อย่างน้อยก็ช่วยลดความตึงเครียดลงได้บ้างเป็นครั้งคราว ซึ่งจะช่วยให้การสื่อสารในช่วงนั้นดีขึ้น ปัญหาจะมีก็คือการหัวเราะ ไม่ได้ช่วยค้นหาสาเหตุของความขัดแย้ง เมื่อหยุดหัวเราะแล้วความขัดแย้งยังคงมีอยู่ต่อไป

๓. การทำให้อีกฝ่ายหนึ่งนิ่งเฉย วิธีที่ใช้บ่อย ๆ คือการร้องไห้ เมื่อเผชิญปัญหาข้อขัดแย้งจะทำให้ทำอะไรไม่ถูก เมื่อร้องไห้จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเจ็บคันที หรือพูดให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกตัวว่าสิ่งที่กระทำนั้นไม่ถูกต้อง เขาก็จะนิ่งเฉยได้

๔. การตำหนิ สาเหตุของความขัดแย้งบางครั้งอาจเกิดจากสาเหตุภายนอกและบางครั้งเกิดจากตัวเราเอง การแก้ปัญหาข้อขัดแย้งที่ชอบทำเสมอ ๆ คือ การตำหนิคนอื่น โดยกล่าวว่า เป็นเพราะบุคคลอื่นจึงเกิดปัญหาขึ้น มีน้อยเหลือเกินที่จะตำหนิตนเอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาพการณ์ภายนอกทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นจริงหรือเป็นเพราะต้องการที่จะเรียกร้องความเห็นใจจากคนอื่น การตำหนิไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไรเลยอย่างดียิ่งก็ทำให้การขัดแย้งระงับลงชั่วคราวเท่านั้น

การใช้กำลังเป็นวิธีที่ใช้กันบ่อย ๆ เมื่อคนเผชิญกับความขัดแย้ง การใช้กำลังมักเกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุผลคือ เกิดขึ้นเนื่องจากอารมณ์มากกว่า ผู้ที่ใช้กำลังมักจะได้คำนิยามว่าตัวเองมีกำลังพอที่จะต่อสู้กับคนอื่นได้เพียงใด

วิธีแก้ปัญหาที่กล่าวมานี้เป็นวิธีที่ใช้โดยทั่วไป แต่ก่อนที่คนจะเลือกวิธีในการแก้ปัญหาควรจะต้องศึกษาขั้นตอนในการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาเสียก่อน ขั้นตอนของการแก้ปัญหาประกอบด้วย

๑. ระบุปัญหา เป็นความจำเป็นอย่างยี่งที่เราจะต้องทราบตัวปัญหาคืออะไรหรือปัญหาที่เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร ซึ่งจะต้องรวบรวมข้อมูลและความเห็นต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้ เพื่อนำมาสรุปว่าอะไรเป็นปัญหา

๒. ทางเลือกในการแก้ปัญหา วิธีที่อาจนำมาใช้ในการแก้ไขข้อขัดแย้งนั้นมีวิธีอะไรบ้าง ในการแก้ปัญหาทุก ๆ เรื่องมักจะมีวิธีการที่จะแก้ไขได้หลายวิธี และวิธีที่ใช้กัน

ในขั้นนี้ยังไม่ต้องคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้น การหาทางเลือกเป็นเพียงการวิเคราะห์ขั้นต้นว่า จะนำเอาวิธีการแก้ปัญหาอะไรบางมาใช้เพื่อทำให้การขัดแย้งนั้นยุติลง

๓. ทดสอบทางเลือก การที่จะทราบว่าทางเลือกใดให้ผลอย่างไรมัน จะต้อง นำเอาไปปฏิบัติจริงเสียก่อน แต่การที่จะทำเช่นนั้นบางครั้งก็เป็นผลร้ายและทำไม่ได้ ดังนั้น จึงควรใช้วิธีทดสอบโดยการนำเอาทางเลือกที่คิดว่าดีที่สุดไปลองใช้ดู เมื่อเห็นว่าประสบผล สำเร็จหรือไม่ประสบผลสำเร็จอย่างไรก็จะได้แก้ไข เปลี่ยนแปลงใหม่

๔. ประเมินผลการตัดสินใจ เมื่อได้นำเอาทางเลือกใดมาใช้ในการทำงานจริง แล้วเราควรติดตามผลหรือประเมินว่าได้ผลประการใด หากได้ผลดีก็แสดงว่าการตัดสินใจนั้น ถูกต้อง แต่ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องเริ่มต้นใหม่นั่นหมายความว่าทางเลือกที่ดีที่สุด

การให้ข้อเสนอแนะเรื่องที่ ๑๗

การพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคล

- จุดมุ่งหมาย ๑. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นความคิดรวบยอดในการพัฒนาทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
๒. เพื่อให้สมาชิกสามารถนำแนวความคิดที่ได้ไปปรับปรุงทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของตนเองได้

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง

เนื้อเรื่อง

การสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน ทั้งนี้เนื่องจากการสื่อสารระหว่างบุคคลเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน เกี่ยวข้องกับตัวแปรและการเปลี่ยนแปลงมากมาย เพราะมนุษย์เราดังแต่เกิดจนตายไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ติดต่อสื่อสารกับใคร ดังนั้น แนวคิดที่จะช่วยนำทางให้เรามีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จได้มากที่สุด ก็คือการปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในทางการสื่อสารก็เช่นกัน เราจำเป็นต้องพัฒนาการสื่อสารของเราให้มีประสิทธิภาพ อันจะเป็นผลให้การสื่อสารของเราถูกต้อง ตรงเป้าหมายและได้รับการยอมรับมากยิ่งขึ้นหวังผลได้อย่างที่เราต้องการ และอาจมีผลสืบเนื่องไปถึงการมีอิทธิพลเหนือความคิดและการกระทำของผู้อื่น อันจะเป็นแนวทางให้เราสามารถทำในสิ่งที่เราหรือองค์กรที่เราสังกัดต้องการได้ นอกจากนี้การพัฒนาความสามารถทางการสื่อสารของเรายังจำเป็นแม้ในกรณีที่เราเพียงต้องการรักษาประสิทธิภาพในการสื่อสารของเราให้อยู่เท่าเดิม ทั้งนี้เนื่องจากการสื่อสารมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ กวาร์ที่เราไม่ติดตามความเปลี่ยนแปลง ไม่พัฒนาความสามารถเท่ากับเราปล่อยตนเองให้ถอยหลังไปเรื่อย ๆ การพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลอาจทำได้โดย

๑. พยายามขยายประสบการณ์ของตนเองให้กว้างไกลออกไป ซึ่งอาจทำได้โดยการพบปะสื่อสารกับคนที่เราไม่เคยติดต่อสื่อสารด้วยมาก่อน เพื่อเรียนรู้สภาพการณ์และสิ่งแปลกใหม่ซึ่งจะช่วยก่อให้เกิดความสัมพันธ์ใหม่ ๆ เราไม่ควรพอใจเพียงแค่รอให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นกับเราเสียก่อนจึงค่อยมองหาวิธีการแก้ปัญหาไปเรื่อย ๆ การเปิดตนเองออกสื่อสารกับคนที่เราไม่คุ้นเคยมาก่อน แม้จะเสี่ยงต่อการล้มเหลวในการสื่อสารก็จริงอยู่ แต่ถ้าเราพยายามและสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้แล้ว เราก็จะพัฒนาความสามารถทางการสื่อสารของเราให้สูงขึ้นได้ การเปิดตนเองออกสู่สภาพใหม่ ๆ อาจทำได้โดยการ

๑.๑ เข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ที่เราไม่เคยเข้าร่วมมาก่อน อย่างเช่น การไปงานเลี้ยง การไปดูกีฬา การไปดูภาพยนตร์ การไปฟังบรรยายหรือการอภิปรายในเรื่องต่าง ๆ

๑.๒ ในการไปรับประทานอาหารหรือเข้าสังคม หัดเลือกที่นั่งที่ต่างไปจากเดิมที่เราเคยนั่ง เปลี่ยนไปกับเพื่อนที่เราไม่เคยไปด้วยมาก่อน

๑.๓ เข้าร่วมกิจกรรมกับคนที่เราไม่คุ้นเคยมาก่อน คนที่เราไม่ชอบหรือกับกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ขึ้นกว่าที่เราเคยคบหา

๑.๔ มองหาช่องทางในอันที่ท่านจะใช้ความสามารถส่วนตัวของท่านทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยลำพัง

๒. ต้องยอมรับว่าการเติบโตของมนุษยสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา การที่คนเราจะเป็นเพื่อนสนิทกันได้ต้องมีพื้นฐานมาจากความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี การเป็นเพื่อนที่จริงจังต่อกัน ไว้วางใจกัน พอใจกันและกัน ล้วนอาศัยความสัมพันธ์ที่สะสมขึ้นทีละเล็กละน้อย การสะสมทุกชนิดย่อมอาศัยเวลาในการก่อตัวและสร้างสมขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีพื้นฐานบุคลิกภาพ - พื้นฐานทางสังคม และพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจึงจำเป็นต้องอาศัยทั้งเวลาและความอดทนของทั้งสองฝ่ายเป็นอย่างมาก

๓. หมั่นปรับปรุงสัมพันธภาพระหว่างเรากับผู้อื่นเสมอ นอกจากการเปิดตนเองออกสู่สิ่งใหม่ เพื่อนใหม่ สถานการณ์ใหม่ ๆ แล้ว สำหรับสภาวะการณ์ที่เราเคยชินอย่างเช่น แม้

กับเพื่อนที่เรามีสัมพันธภาพดีอยู่แล้ว เราก็อาจหาโอกาสสัมพันธ์กันในลักษณะรูปแบบที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อให้เราได้มีโอกาสคาดหวังความรู้สึกนึกคิดและการกระทำของผู้ที่คุ้นเคย ในลักษณะที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างเรากับเพื่อนผู้นั้น เช่น เราอาจเริ่มเปิดเผยความคิดหรือการกระทำที่เราไม่เคยคิดหรือเคยกระทำมาก่อน แล้วรอว่าเพื่อนจะมีปฏิกิริยาตอบกลับอย่างไร หรือลองนำเรื่องหรือแนวคิดที่เสี่ยงต่อการโต้แย้งมาลองโต้แย้งกันดู เพื่อดูปฏิกิริยาตอบกลับซึ่งอาจแตกต่างไปจากปกติ เพื่อลองดูความอดทนของเรา เพื่อลองพยายามปรับสัมพันธภาพใหม่ให้เข้าสู่สภาพความสัมพันธ์ที่มีอยู่เดิม

๔. หัดเปิดเผยตัวเอง อาจเริ่มตั้งแต่การรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนการกระทำต่าง ๆ ของตนเอง ซึ่งในที่สุดจะนำเราไปเข้าสู่ความรู้สึกนึกคิดที่ปราศจากอคติ นอกจากนี้ก็อาจกระทำได้โดยการมีปฏิกิริยาตอบกลับต่อประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดผลต่อความรู้สึกนึกคิดให้มากขึ้น ยอมรับว่าเราจำเป็นต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองอยู่เสมอ ยอมรับว่าเราไม่ใช่คนที่ดีพร้อมทุกอย่าง คอยเฝ้าติดตามความก้าวหน้า การเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ และเข้าร่วมในสิ่งที่เราควรร่วม เป็นต้น

๕. หมั่นพัฒนาความถูกต้องในการสื่อสาร ความถูกต้องในการสื่อสารช่วยให้เกิดความชัดเจนในการสื่อสารอันเป็นองค์ประกอบที่ช่วยสร้างประสิทธิภาพในการสื่อสารได้อย่างมาก ทักษะทางการสื่อสารแบ่งออกเป็นทักษะในการส่งสาร ซึ่งประกอบด้วยทักษะในการพูดและการเขียน ส่วนทักษะในการรับสารได้แก่ ทักษะในการอ่านและการฟัง แนวทางการปฏิบัติเพื่อความถูกต้องในการสื่อสารระหว่างบุคคลมีดังนี้

๕.๑ ควรคิดก่อนพูด ถ้าไม่ใช่การพูดที่ปัจจุบันทันด่วนจนไม่สามารถเตรียมตัวได้ เราต้องเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนทุกครั้ง

๕.๒ แบ่งหัวข้อแบ่งตอนให้เป็นที่ยอมรับของผู้รับสารได้ง่าย การจะพูดเข้าต้องกระทำไปโดยความพยายาม ไม่ใช่เพราะเรา ค้ยความสามารถจึงพูดเข้า

๕.๓ ต้องไวต่อข้อมูลย้อนกลับ และถ้าเป็นไปได้ควรนำกลับมาใคร่ครวญเพื่อปรับปรุงการส่งสารครั้งต่อไป เพื่อจะได้สามารถพูดได้ตรงใจหรือตรงความต้องการของผู้รับสารได้

ก่อนการพูดทุกครั้งถ้ามีโอกาสควรเขียนโครงเรื่องก่อน การเขียนโครงเรื่อง จะช่วยประกันความถูกต้องในการเผยแพร่ข่าวสาร และช่วยให้เราสื่อสารได้ตรงกับ วัตถุประสงค์ที่เราต้องการ อีกทั้งจะช่วยให้เราได้รับประโยชน์ต่อไปนี้ คือ

- ก. รู้ว่าเราต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง สามารถเปรียบเทียบ กับข้อเท็จจริงได้ หรือสามารถแยกประเด็นในการพูดให้เป็นประเด็นใหญ่ประเด็นย่อยได้
- ข. ช่วยให้เราสามารถกำหนดได้ว่า เราจะสามารถพัฒนาการสื่อสาร ของเราให้มีประสิทธิภาพยิ่งได้อย่างไร ทั้งนี้เนื่องจากการเขียนช่วยให้เราสามารถมองเห็น ความสอดคล้องขององค์ประกอบต่าง ๆ เช่น ความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับเนื้อหา ที่เราต้องการสื่อสาร รวมทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เราจะใช้ช่วยเสริมการสื่อสารให้ดีขึ้น เป็นต้น
- ค. ช่วยให้เรารู้ว่า ถ้าเราทำการสื่อสารตามโครงเรื่องที่วางไว้จะ ได้ผลอะไรตอบแทน

๖. ต้องสัญญากับตัวเอง การคิดพัฒนาตนเองโดยเพียงคิดหรือบอกตนเองเพียง คร่าว ๆ ว่าเราจะพัฒนาความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้นว่ายังไม่เป็นการเพียงพอ ถ้าเราจะพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลของเราอย่างจริงจังเราต้องหัดสัญญากับตนเอง หัดวางสัจจะหรือวางเงื่อนไขในรายละเอียดว่า เราจะพัฒนาอะไร อย่างไร และพัฒนาให้ได้ ภายในเวลาเมื่อใด ในการวางเงื่อนไขสำหรับปฏิบัติควรคำนึงถึง ความเป็นจริงและความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ ต้องใคร่ครวญให้รอบคอบว่า ถ้าวางเงื่อนไขนั้น ๆ ขึ้นแล้วเราจะ สามารถปฏิบัติได้หรือไม่ การวางเงื่อนไขที่ยากเกินไปเป็นเหตุให้การปฏิบัติล้มเหลว เป็นที่มา ของการเสียกำลังใจ ท้อแท้ ยกเลิกการกระทำ และจะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเงื่อนไขท่านองนี้ ต่อไปในระยะยาว และอาจมีผลต่อการวางเงื่อนไขในลักษณะอื่น ๆ ด้วย นอกจากนี้ในการ วางเงื่อนไขเพื่อพัฒนาทักษะในการสื่อสารระหว่างบุคคลนั้น เราควรมองหาวิธีการติดตามผล ของการพัฒนาไว้ด้วย และคาดหมายไว้ล่วงหน้าว่าถ้าทำสำเร็จแล้วจะก่อให้เกิดประโยชน์ อะไรบ้าง ถ้าทำไม่สำเร็จจะเกิดโทษอะไร

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายมานิตย์ ชื่อสกุล อุ่นเรือน

เกิดวันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๐๓

สถานที่เกิด ๘๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลศิลาแลง อำเภอป่า จังหวัดน่าน

ที่อยู่ปัจจุบัน บ้านพักครู โรงเรียนศรีไผทสมันต์ จังหวัดสุรินทร์

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ฝ่ายแนะแนว ตำแหน่งอาจารย์ ๑ ระดับ ๔
โรงเรียนศรีไผทสมันต์ จังหวัดสุรินทร์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๒๒ มัธยมศึกษาปีที่ ๕ จากโรงเรียนป่า อำเภอป่า จังหวัดน่าน

พ.ศ. ๒๕๒๖ วท. บ. วิชาเอกจิตวิทยา (โรงเรียน)

จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๓๔ กศ.ม. วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนศรีไผทสวัสดิ์ จังหวัดสุรินทร์

บทคัดย่อ

ของ

มานิตย์ อุ่นเรือน

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2534

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีไผทวัฒน์ ปีการศึกษา 2533 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีคะแนนการสื่อสารระหว่างบุคคลต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 24 คน ได้มาโดยการสุ่มแล้วนำมาสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคล ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกการสื่อสารระหว่างบุคคลมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการสื่อสารระหว่างบุคคลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE INTERPERSONAL COMMUNICATION TRAINING FOR MATHAYOM SUKSA V STUDENTS
AT SRIPHATHAISMUNT SCHOOL IN CHANGWAT SURIN

AN ABSTRACT

BY

MANIT UNERUEAN

Presented in Partial Fullfillment of the Requirement for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1991

The purpose of this experimental research was to study the effect of Interpersonal Communication Training for Mathayom Suksa V Students at Sripithaismunt School in Changwat Surin in the academic year 1990. The 24 subjects were selected from Mathayom Suksa V students who had the Interpersonal Communication score lower than the percentile rank of 25. Then the subjects were randomly selected into the experimental group and control group each group consisted of 12 students. The experimental group was treated with the Interpersonal Communication Training while the control group was given the information of Interpersonal Communication.

The results were as follows :

1. After the experiment the Interpersonal Communication of the experimental group was significantly higher than before at .01 level.
2. After the experiment the Interpersonal Communication of the control group was significantly higher than before at .01 level.
3. After the experiment the Interpersonal Communication of the experimental group was not significantly higher than the control group at .01 level.