

การเข้าใจผู้อื่นและการสร้างความสัมพันธ์

# อะไรคือความสัมพันธ์

- ~~Correlation~~  
*Correlation*
- Relationship

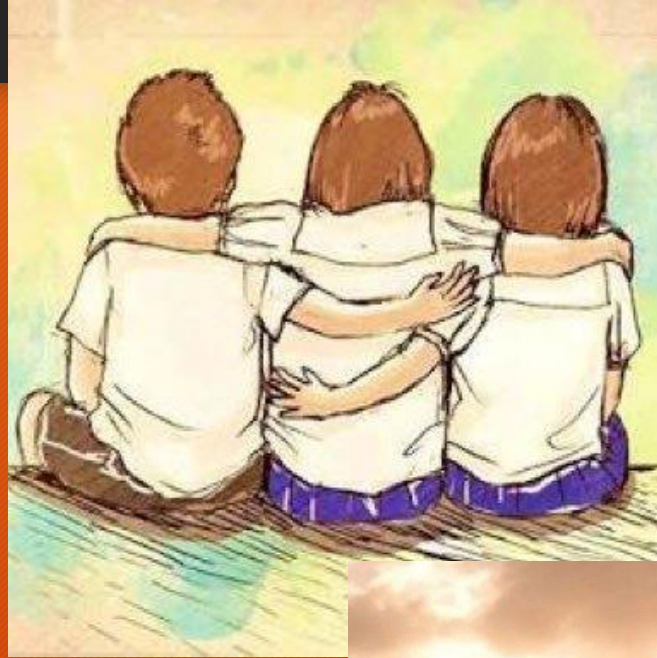
# ความสัมพันธ์ Relationship

- สิ่งที่เราใช้เวลา และ พลัง ในการรักษาบุคคลคนหนึ่งเอาไว้ให้อยู่กับเราต่อไป
- บุคคลคนนั้นเป็นคนที่อิทธิพลต่อเราทั้ง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก
  - ส่งผลได้ทั้งด้านบวก เช่น หลงใหล ชอบ
  - ส่งผลได้ทั้งด้านลบ เช่น คลั่งไคล้ หวาดระแวง สิ้นหวัง



# รูปแบบของความสัมพันธ

- ครอบครัว
- เพื่อน
- สถานที่ทำงาน
- คนรัก



# ปัจจัยที่ทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์

- รูปร่างหน้าตาและลักษณะท่าทาง
- ความใกล้ชิด (ยังมีโอกาสที่จะเจอกันมากยิ่งขึ้นทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์)
- ความสนิทสนมคุ้นเคย (เคยพูดคุย ยิ้มแย้มให้กันใหม่)  
(แต่เมื่อรู้จักกันมากขึ้นความน่าสนใจอาจลดลง)





# กฎการเป็นเพื่อน

- 1. เชื่อใจซึ่งกันและกัน
- 2. ช่วยเหลือเพื่อนในสิ่งที่เพื่อนชอบ
- 3. สนุกร่วมกัน
- 4. ช่วยเหลือเมื่อเพื่อนเดือดร้อน
- 5. มีความคิด ความเชื่อ เจตคติ ที่เหมือนกัน
- 6. ความคุ้นเคยและการเปิดเผยตนเอง



# การรักษาความสัมพันธ์

สร้างความเป็นมิตร

ร่วมกิจกรรม

รักษาสัญญา

ให้เวลาส่วนตัว

ซื่อสัตย์ไม่โกหก

มีอารมณ์ขัน

แบ่งปันทุกข์ สุข

อย่าหมางหยอกไก่อ่ กับเพื่อนเพศตรงข้าม  
ถ้าไม่ได้คิดจริง



#FRIENDZONE

# FRIEND ZONE

ระวัง..สิ้นสุดทางเพื่อน

#ระวังสิ้นสุดทางเพื่อน

“ถ้ามึงไม่รู้สึกจริง  
มึงอย่าทำแบบนี้ได้ไหม”



# ปัญหากับเพื่อนทำยังไง

- 1. อธิบาย
- 2. ปรับตัว
- 3. ให้อภัย
- 4s. ถอยห่าง



ตัวอย่าง

อบอุ่นใจในคืนที่ท้อแท้...ทั้งพี่และมิ่ง

หน้าไมค์กับบ้านึก  
095-721-6538



สวัสดีครับ

#อย่าหาว่าบ้านสอน



NANAKE555





ตัวอย่าง

#อย่าหาว่า**น้ำ**สอน

หน้าไมค์กับน้ำเน็ก  
095-721-6538

ฟาร์มโฮเฮ้  
อมกรุ่นจากเตาทุกวัน

สวัสดีครับ

อย่าให้ “แฟนเก่า” ตามหลอกหลอน

ตัวอย่าง (สายเถื่อน)

# อย่าหาว่านำเสนอ

หน้าไมค์กับน้ำเน็ก  
**095-721-6538**



สวัสดีครับ / ฮัลโหล

**“ช.ม.ค.ย.ม.” คาถาสู้ชีวิต?!?!**



# การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เพื่อการรักษาความสัมพันธ์

- เห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ เข้าใจความรู้สึก อารมณ์ พฤติกรรม  
ผู้อื่น
- ใช้เหตุผลแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา
- คาดเดาความรู้สึกผู้อื่นได้
- รัชฎา ไสภณ. 2546. ผลของกิจกรรมการฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการร่วมรู้สึกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ pp.11

# การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เพื่อการรักษาความสัมพันธ์

- การเอาทัศนคติของคนอื่นมาใส่ใจเรา (perspective-taking)
  - เราอาจจะไม่เห็นด้วย หรือไม่เข้าใจก็ได้
  - ความไม่เข้าใจอาจจะเป็นเรื่องจริงของคนอื่นได้
- ไม่ตัดสินความผิด ความถูกในสิ่งที่เขาเล่าให้ฟัง
- อ่านและคาดการณ์ความรู้สึกเขาได้
- สื่อสารกับผู้อื่นได้ว่าเรากำลังรู้สึกอย่างไรที่เขารู้สึกอยู่



# ประเภทของการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น

- การร่วมรู้สึกทางความคิด (Cognitive empathy)
  - สามารถคิด สวมบทบาทเป็นผู้อื่น
- การร่วมรู้ทางอารมณ์ (Emotion empathy)
  - เห็นใจ ร่วมรู้สึก

# องค์ประกอบของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

1. การเข้าใจผู้อื่น (เข้าใจ ความรู้สึก มุมมอง ข้อวิตกกังวลผู้อื่น ความต้องการ ในสถานการณ์แตกต่างกัน)
2. การพัฒนาผู้อื่น (รู้สึกถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง และข้อปรับปรุงของคนอื่น สนับสนุนให้พัฒนาความรู้ความสามารถ ไม่สนใจข้อบกพร่อง)



## องค์ประกอบของการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

- 3.การมีจิตใจใฝ่บริการ (รับรู้ คาดการณ์ถึงความต้องการ และ ตอบสนองให้ผู้อื่นได้)
- 4.การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (เห็นอกเห็นใจคนที่ด้อยกว่า ต้องการให้โอกาสบุคคลด้อยกว่า)
- 5.การตระหนักรู้สถานการณ์ในกลุ่ม (เข้าใจความคิด อารมณ์ของกลุ่ม ในสถานการณ์ต่างๆ)

# การเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เพื่อการรักษาความสัมพันธ์

พรหมวิหาร 4 หลักการเข้าใจผู้อื่น สายพุทธศาสนา

1.เมตตา (ความรัก ปราณี มีไมตรี อยากให้มีสุข)

2.กรุณา (สงสาร อยากช่วยเหลือ)

3.มุทิตา (ยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นสุข ประสพความสำเร็จ)

4.อุเบกขา (มีใจเป็นกลาง มองการได้รับผลดีผลร้ายตามการกระทำ ไม่เอียงตามชอบหรือเกลียด)



# ความแตกต่างระหว่าง เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และ ความสงสาร (Sympathy)

- ทั้งสองเป็นการรับรู้และเข้าใจความคิดของ  
ความรู้สึกของผู้อื่น
- แต่ Sympathy เป็นการนำตนเองเข้าไปดำดิ่งใน  
เรื่องเหล่านั้นด้วย และทำให้ตนเองตกอยู่ใน  
อารมณ์และความรู้สึกเหล่านั้นด้วย

# ความแตกต่างระหว่าง เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และ ความสงสาร (Sympathy)

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา  
เราจำเป็นที่จะต้องค้นหาความรู้สึกที่อาจจะไม่ดีในใจของเราเองเพื่อที่  
เราจะได้สามารถรู้สึกถึงความรู้สึกที่ไม่ดีที่คนอื่น ๆ อาจจะกำลังรู้สึกอยู่
- ความสงสาร  
การที่เรามีความพยายามที่มากเกินไปในการที่จะทำให้คนที่กำลัง  
ทุกข์นั้นรู้สึกกว่าสิ่งที่เขากำลังรู้สึกอยู่นั้นเป็นเรื่องเล็ก เป็นเรื่องที่จิบจ้อย



# ความแตกต่างระหว่าง เอาใจเขามาใส่ใจเรา (Empathy) และ ความสงสาร (Sympathy)

- เอาใจเขามาใส่ใจเรา  
“เราเข้าใจถึงความรู้สึกของนายในขณะนี้ และเราอยากให้นายรู้ว่านายไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว นายยังมีเราอยู่”
  - ความสงสาร  
“เฮ้ย เป็นไงบ้าง มันจะแย่นขนาดนั้นเลยหรอชีวิตนายนะ อืม มันไม่น่าจะแย่นขนาดนั้นหรอกมั้ง อย่าไปคิดถึงมันดีกว่า เสียเวลา”
- ที่มา <https://thaipublica.org/2017/01/nattavudh-57/>

# การพัฒนาทักษะการเข้าใจผู้อื่น

- พัฒนาความคิด
- จับความรู้สึก และ เข้าใจผู้อื่น
- อ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น
- เดาความรู้สึกได้
- ตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์



# การพัฒนาทักษะการเข้าใจผู้อื่น

- ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น (ฟังมากกว่าพูด)
- อ่านอารมณ์ความรู้สึกจากสิ่งที่สังเกตเห็น (สังเกตท่าทาง น้ำเสียง เรื่องที่เล่า)
- ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกตามที่เขาต้องเผชิญ (ถ้าเป็นตนเองจะรู้สึกอย่างไร)
- ตอบสนองได้อย่างถูกต้อง (ใช้ภาษา ท่าทางได้เหมาะสมเกิดความรู้สึกดี)
- ที่มา วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์. 2545. ผลของการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น หน้า 17

# กิจกรรมทำยาคาบ

- ออกมารับกระดาษคนละ 1 แผ่น
- เขียนชื่อในกระดาษมูมบนซ้ายมือ



# กิจกรรม ท้ายคาบ

ให้ทุกคนคิดเรื่องที่ตนเองไม่ชอบ รู้สึกไม่ดี โดย  
ต้องเป็นเรื่องที่ตนเองประสบ ที่สามารถ  
เล่าได้ (ไม่จำกัดเรื่อง แต่เป็นเรื่องที่  
ตนเองคิดว่า สามารถเล่าให้เพื่อนฟัง  
ได้)



# กิจกรรม ท้ายคาบ

- จับคู่กับเพื่อน
- ผลัดกันเล่าเรื่องที่ตนเองไม่ชอบ รู้สึกไม่ดี ที่สามารถเล่าได้
- เมื่อฟังเรื่องราวของเพื่อนแล้ว
- ให้คิดว่า “ถ้าเป็นเราในเหตุการณ์นี้แทน เราจะรู้สึกอย่างไร”
- จากนั้น ให้พูดอะไรก็ได้กับเพื่อน ที่เป็นการให้กำลังใจเพื่อน



# กิจกรรม ท้ายคาบ

- กระดาษที่เราให้อยู่ให้พับ 4 ทบ บนล่าง
- เขียนหัวข้อ ดังต่อไปนี้ ในแต่ละ ทบ

# กิจกรรม ท้ายคาบ

ตอบคำถามเหล่านี้ลงในแต่ละทบ โดยไม่ต้องเขียนชื่อเพื่อน

1. เรื่องของเพื่อน เกี่ยวกับอะไร
2. จากท่าทางของเพื่อน เพื่อนมีการแสดงท่าทางเป็นอย่างไร และจากท่าทางเหล่านั้น เพื่อนน่าจะมีความรู้สึกอะไร จงบรรยาย
3. ถ้าเป็นเราในเหตุการณ์นี้ เราจะมีความรู้สึกอย่างไร กับเรื่องนี้
4. ฉันพูดอะไรกับเพื่อนไป



กลับมาให้ได้