

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- ชุมพร ยงกิตติกุล. การวัดทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ชูชัย สมิทธิไกร. จิตวิทยาการฝึกอบรมบุคคลากร. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2538.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มตามแนวของเลนินและจาวู โบวีกีต่อพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของหัวหน้างาน. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- นัยนา รัตนมาศทิพย์. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- พรรณราย ทรัพย์ประภา. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.
- ภาภรณ์ วนะภูติ. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อการเพิ่มขึ้นของค่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในแบบ วัดไฟโซบี. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, 2534.
- มนัส จินตนะดิลกกุล. การอบรมเชิงปฏิบัติการการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ช่วยการแนะแนว สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยหอการค้า, 2540.
- สามัญศึกษา, กรม. เทคนิคการแนะแนวอาชีพ. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2527.
- สามัญศึกษา, กรม. การแนะแนวอาชีพในโรงเรียนมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ, 2534.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการ ปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536. (อัดสำเนา)

โลวีร์ โปธิแก้ว. เอกสารประกอบการสอนวิชาทฤษฎีและเทคนิคในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536. (อัดสำเนา)

ัจจวรา บัวเลิศ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต - สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

อารี เพชเช็ด. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.

### ภาษาอังกฤษ

Albrecht, T.L. and Adelman, M.B. Communicating Social Support. USA : Sage Publications, Publisher, 1987.

Arnold, H.J., and Feldman, D.C. Organizational. USA : McGraw-Hill, Inc., 1986.

Attwood, M. Personnel Management. London : Macmillan Education Limited, Publisher, 1989.

Beach, D.S. Personnel. (2 nd. ed.) USA : Macmillan Company Inc., 1970.

Beach, D.S. Personnel : The Management of People at Work. USA : Macmillan Publishing Company Inc., 1975.

Blem, M.L., and Balinsky, B. Counseling and Psychology. Tokyo : Prentice-Hall Inc., 1961.

Capuzzi, D., and Gross, D.R. Introduction to Counseling : Perspectives for The 1990s. USA : Allyn and Bacon, Inc., 1991.

Capuzzi, D. Counseling and Psychotherapy : Theories and Intervention. USA : Prentice-Hall Inc., 1996.

Carkhuff, R.R. Helping & Human Relations. USA : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

Carkhuff, R.R., and Truax, C.B. Toward Effective Counseling and Psychotherapy : training and Practice. USA : ALDINE Publishing Company, Publisher, 1967.

Carkhuff, R.R., and Berenson, B.G. Beyond Counseling and Therapy. (2 nd. ed.) USA : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1969.

- Corey, G. Theory and Practice of Group Counseling. (2 nd. ed.) USA: Brook/Cole, Publisher, 1985.
- Corsini, R.J., and Wedding, D. Current Psychotherapies. (4 th. ed.) USA F.E. Peacock Publishers Inc., 1989.
- Crolly, J.P. Human Relation in Industry : People at Work. USA : Prentice-Hall Inc., 1989.
- Daoud, A. The Effect of Training High School Student in International Communications Skills on their Achievement, Self-esteem, and Interpersonal Problem-solving. Ph.D. dissertation, University of South Carolina, 1990.
- Dubrin, A.J. Human Relation : A Job Oriented Approach. (5 th. ed.) USA : Prentice-Hall Inc., 1989.
- Gazda, G.M. Group Counseling : A Developmental Approach. (4th. ed.) Boston : Allyn and Bacon Inc., 1984.
- Gellerman, S.W. The Management of human relations. New York : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1966.
- Halloran, J. Applied Human Relationships : An Organizational Approach. (2 nd. ed.) USA : Prentice-Hall Inc., 1983.
- Hansson, G., and O'Dricoll, M. Roles for Industrial/Organizational Psychologists : A Survey of New Zealand Managerial Personnel. New Zealand Journal of Psychology. 22(1993) : 9-18.
- Ivey, A.E. ; Ivey, M.B., and Simek-Morgan, L. Counseling and Psychotherapy : A Multiculture Perspective. (3 rd. ed.) USA : McGraw-Hill Inc., 1971.
- Johnson, D.W. Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self-actualization. USA : Prentice-Hall Inc., 1983.
- Johnson, D.W., and Johnson, F.R. Joining Together : Group Theory and Group Skills. (3 rd. ed.) USA : Prentice-Hall Inc., 1987.
- Koike, H., and others. Communication Openness, Satisfaction, and Length of Employment in Japanese Organizations. Communication Research Reports. 5 (1988) : 97-102.

- Koontz and O'Donnell. Study guide and cases for principles of management. USA : McGraw-Hill Inc., 1968.
- Laird, A.D. Psychology : Human Relations and Work Adjustment. (6 th. ed.) USA : McGraw-Hill Inc., 1983.
- McCormick, E.J., and Ilgen, D. Industrial Psychology. (7th.ed.) USA : Prentice-Hall Inc., 1942.
- Milkovich, G.T., and Boudreau, J.W. Personnel : Human Resource Management. (5 th. ed.) USA : Business Publications Inc., 1988.
- Muchinsky, P.M. Psychology Applied to Work. (4th. ed.) USA : Wadsworth Inc., 1993.
- Olsen, D.A. and Tetrick, L.E. Organizational Restructuring : The Impact on Whole Perception, Work Relationships and Satisfaction. Journal of Group and Organization Studies. 13 (1988) : 374-388.
- Ohlsen, M.M. ; Hurne, A.M., and Lawe, C.F. Group Counseling. (2nd. ed.) USA : Holt, Rinehart and Winston Inc., 1977
- Patterson, C.H. Theory of Counseling and Psychotherapy. (3 rd. ed.) USA : Maryland Linotype Composition Company Inc., 1980.
- Richards, M. Business Organisation. London : NCC Blackwell Limited, Publisher, 1991.
- Roger, C.R. Counseling and Psychology. Boston : Houghton-Mifflin Inc., 1942.
- Roger, C.R. Client-Centered Therapy. Boston : Houghton-Mifflin Inc., 1951.
- Roger, C.R., and Dymond, R.F. Psychotherapy and Personality Change. USA : The University of Chicago, Publisher, 1954.
- Roger, C.R. On Becoming a Person. Boston : Houghton-Mifflin Inc., 1961.
- Roger, C.R., Freiberg, H.J. Freedom to Learn. USA : Macmillan College Publishing Company Inc., 1969.
- Roger, C.R. Carl Rogers on Encounter group. USA : Harper & Row Inc., 1970.
- Roger, C.R. Rogers on Personal Power. London : Constable and Company Limited, Publisher, 1978.
- Roger, C.R. A Way of Being. Boston : Houghton-Mifflin Inc., 1980.

Robinson, J.P. ; Shaver, P.R., and Wrightsman, L.S. Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. USA : Academic Press Inc., 1991.

Tainsri, R. and Axelson, J.A. Group Sensitivity Training with Thai Workers and Managers as A Process to Promote Inter- and Intrapersonal Relations, and Work Performance. International Journal for the Advancement of Counseling. 13 (1990) : 219-226.

Schein, E.H. Organizational Psychology. USA : Prentice-Hall Inc., 1980.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก.  
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต ใช้สูตร

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

- เมื่อ  $\bar{X}$  = คะแนนเฉลี่ย  
 $\sum X$  = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด  
 $N$  = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

### 2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

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

- เมื่อ  $SD$  = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 $\bar{X}$  = คะแนนเฉลี่ย  
 $\sum (X - \bar{X})^2$  = ค่ากำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคนกับคะแนนเฉลี่ย  
 $N$  = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

สภามหาวิทยาลัย  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



3. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum S_t^2}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  = ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง

$N$  = จำนวนข้อ

$S_t^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ

$S_x^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กันของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

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

ชั้นแห่งความอิสระ  $df = N - 1$

เมื่อ  $\sum D$  = ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D^2$  = ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$N$  = จำนวนคู่

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1) S_1^2 + (N_2 - 1) S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left( \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}}$$

ขั้นแห่งความอิสระ  $df = N_1 + N_2 - 2$

เมื่อ  $X_1 = \frac{\sum X_1}{N_1} = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง}$

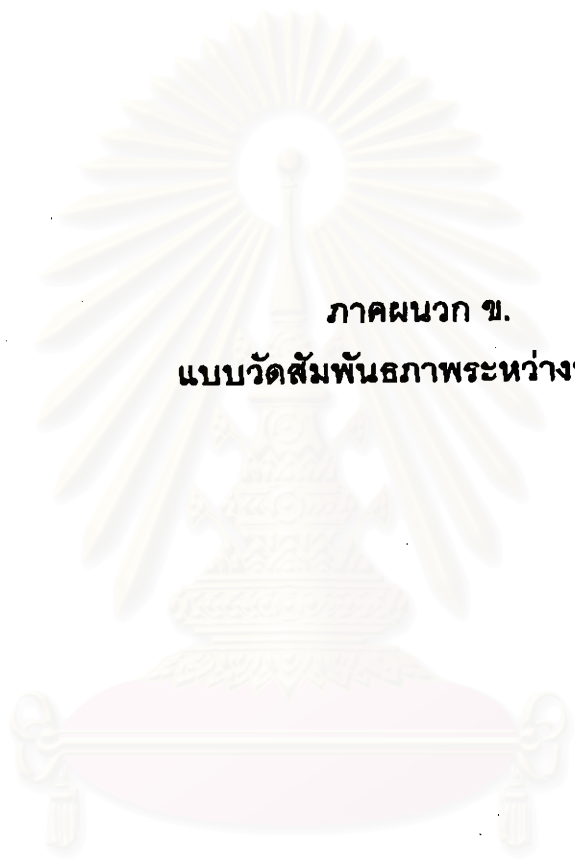
$X_2 = \frac{\sum X_2}{N_2} = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม}$

$S_1 = \frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{N_1 - 1} = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง}$

$S_2 = \frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{N_2 - 1} = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม}$

$N_1 = \text{จำนวนคนในกลุ่มทดลอง}$

$N_2 = \text{จำนวนคนในกลุ่มควบคุม}$



ภาคผนวก ข.  
แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กระดาษคำตอบ

ชื่อ.....นามสกุล.....

แผนก.....

| ข้อที่ |   |   |   |   |   | หมายเหตุ |
|--------|---|---|---|---|---|----------|
| 1      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 2      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 3      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 4      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 5      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 6      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 7      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 8      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 9      | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 10     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 11     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 12     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 13     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 14     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 15     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 16     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 17     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 18     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 19     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 20     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 21     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 22     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 23     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 24     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 25     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 26     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 27     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 28     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 29     | ก | ข | ค | ง | จ |          |
| 30     | ก | ข | ค | ง | จ |          |

### แบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

**คำชี้แจง** สถานการณ์ต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างท่านกับเพื่อนร่วมงาน ขอให้ท่านกากบาทคำตอบที่ท่านคิดว่าใกล้เคียงกับตัวท่านตามความเป็นจริงมากที่สุดลงในกระดาษคำตอบ โดยเลือกตอบเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาให้ท่านตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

**สถานการณ์ที่ 1** ตอนเช้าเพื่อนร่วมงานให้ท่านช่วยทำงานชิ้นหนึ่งซึ่งท่านสามารถทำได้ โดยไม่บอกว่าการเมื่อใด และท่านเองก็รับปากว่าจะทำให้ ตอนบ่ายเขามาพบท่านและพูดว่า

เพื่อนร่วมงาน : “งานที่ฉันวานให้ทำได้หรือยัง งานด่วนนะ”

กรณีที่ท่านมีงานในหน้าที่จำเป็นต้องทำและท่านก็ยังไม่ได้ทำงานให้ ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “งานที่คุณมาให้ฉันทำเมื่อเช้านะเธอ ยังไม่ได้ทำเลย คุณน่าจะบอกไว้ก่อนว่าจะมาเอาเมื่อไร”

ข. “ฉันยังไม่ได้ทำให้เลย ขอโทษอย่างยิ่ง คุณต้องการเมื่อไรล่ะ”

ค. “ก็คุณไม่บอกเองนี่ว่าจะมาเอาเมื่อไร ฉันก็เลยยังไม่ได้ทำ”

ง. “ตายแล้ว! ยังไม่ได้ทำให้เลย พอดีว่าฉันก็งานยุ่งและไม่รู้ว่าคุณรีบ แล้วคุณต้องการเมื่อไรล่ะ”

จ. “ยังไม่ได้ทำให้เลย น่าจะบอกสักนิดว่าคุณรีบและฉันเองก็ยุ่งด้วย นี่ถ้าบอกไว้ก่อนก็คงเสร็จแล้วล่ะ”

**สถานการณ์ที่ 2** เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ทำไมนะทั้งที่ฉันกับดำ (เพื่อนร่วมงานคนหนึ่ง) เข้ามาทำงานพร้อมกัน วุฒิเท่ากัน แต่เวลาเงินเดือนขึ้นฉันกลับได้รับน้อยกว่า”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “โอ๊ย...ไม่น่าเอาเรื่องนี้มาคิดให้เสียสมองเลย”

ข. “คุณรู้สึกสงสัยและอดคิดไม่ได้ว่าทั้งที่คุณกับเขาเข้ามาทำงานพร้อมกันและวุฒิก็น่าเท่ากัน ทำไมคุณได้รับเงินเดือนน้อยกว่า”

ค. “คุณสงสัยว่าทั้งที่ทำงานพร้อมกัน วุฒิก็น่าเท่ากัน ทำไมคุณถึงได้รับเงินเดือนน้อยกว่าเขา ทั้งๆที่เริ่มต้นพร้อมกัน”

ง. “คุณคงไม่ค่อยพอใจนะ ทั้งที่ทำงานมาพร้อมกันเขากลับได้เงินเดือนมากกว่า”

จ. “ทั้งที่คุณกับเขาเข้าทำงานพร้อมกัน วุฒิก็เท่ากัน แต่เงินเดือนคุณกลับเพิ่มน้อยกว่า คุณรู้สึกว่ามันไม่ยุติธรรม”

สถานการณ์ที่ 3 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ทำงานไม่ทัน ไม่รู้จะทำอย่างไรดี พรุ่งนี้ก็ต้องส่งงานแล้ว”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณกังวลใจว่างานจะเสร็จไม่ทัน เราลองมาคิดกันดูว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง ดีไหม”

ข. “คุณกังวลใจว่าจะทำงานไม่ทัน ลองฮึดอีกหน่อยดีไหม”

ค. “ไม่เป็นไร อย่าไปคิดอะไรมาก ครั้งนี้ก็ถือเสียว่าเป็นประสบการณ์”

ง. “คุณว่าอาจจะทำงานไม่ทัน ฉันว่ายังน่าจะลองทำดูก่อนนะ”

จ. “เห็นไหม ถ้าคุณรู้จักวางแผนในการทำงานคุณก็คงไม่ต้องเป็นแบบนี้”

สถานการณ์ที่ 4 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ค่าเงินบาทลอยกัตัว ค่าเช่าบ้านก็ขึ้นราคา เดือนนี้เจ้าของบ้านขึ้นค่าเช่าอีก 600 บาท แต่เงินเดือนก็ยังเท่าเดิม ไม่รู้ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไรบ้าง”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณหนักใจเรื่องค่าเช่าบ้าน แล้วพลอยคิดถึงเรื่องค่าใช้จ่ายอื่นที่อาจจะตามมาด้วย”

ข. “คุณเจอปัญหาหนักทีเดียว พอลค่าเงินบาทลอยตัวเจ้าของบ้านก็ถือโอกาสขึ้นค่าเช่าบ้านแล้ว”

ค. “คุณคงหนักใจกับเรื่องค่าเช่าบ้านและค่าใช้จ่ายอื่นที่จะตามมา และคุณกำลังหาทางจัดการกับค่าใช้จ่ายที่จะเพิ่มขึ้น”

ง. “คุณคิดไปก็มากเรื่อง เสียเวลาเปล่า”

จ. “ฉันก็แยละสิ คุณต้องวางแผนค่าใช้จ่ายให้ดีๆ อย่างเช่น ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น”

สถานการณ์ที่ 5 เพื่อนร่วมงานของท่านพูดถึงเพื่อนร่วมงานอีกคนในที่ทำงานว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ทำไมเขาเป็นแบบนี้ก็ไม่รู้ ฉันทำงานดีที่สุดในแล้วเขาก็ยังมาต่อว่าฉัน ทั้งๆ ที่หัวหน้าก็ไม่เคยต่อว่าฉันเลย”

ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “คุณอาจคิดว่าคุณทำดีที่สุดแล้ว แต่เขาอาจจะมองอีกอย่างหนึ่งก็ได้นะ”
- ข. “คุณไม่พอใจที่เขาต่อว่าคุณ ทั้งที่คุณทำดีที่สุดแล้ว และเขาก็ไม่ใช่หัวหน้าของคุณด้วย”
- ค. “ถ้าคุณคิดว่าทำดีที่สุดแล้ว ทำไมเขายังมาว่าคุณอีกละ”
- ง. “คุณโกรธที่เขาต่อว่า เพราะเขาไม่ใช่หัวหน้าของคุณ”
- จ. “คุณไม่พอใจที่ถูกต่อว่า คุณรู้สึกว่าคุณทำงานดีที่สุดแล้ว และเขาก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะต่อว่า  
คุณด้วย”

สถานการณ์ที่ 6 เพื่อนร่วมงานที่ไม่สนิทคุ้นเคยกับท่านพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ได้ข่าวว่าอาทิตย์ก่อนไปเที่ยวกับแฟน สนุกไหม”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกไม่สนุกและอึดใจที่จะตอบคำถาม ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “ขอโทษนะ ฉันไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้เท่าไร ฉันรู้สึกลำบากใจ คงเข้าใจนะ”
- ข. “ฉันทำงานค้างเอาไว้ต้องขอตัวก่อนนะ”
- ค. “คุณมายุ่งอะไรด้วย ฉันจะไปไหนมันก็ไม่เกี่ยวกับใคร”
- ง. “ขอโทษนะ ฉันลำบากใจและไม่อยากพูดถึงเรื่องนี้ ฉันรู้สึกกำลังจะพูดดีหรือไม่ดี  
เองคงเข้าใจฉันนะ”

จ. “ฉันไม่อยากให้ถามถึงเรื่องนี้เลย ใครถามก็รู้สึกลำบากใจ”

สถานการณ์ที่ 7 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “พ่อไม่ค่อยสบาย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี

ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “พ่อป่วยยังพูดว่าไม่รู้จะทำอย่างไร ทำไมพูดอย่างนี้ล่ะ”
- ข. “คุณพ่อไม่สบาย เราเป็นลูก ก็ต้องพาไปหาหมอและดูแลให้ดีๆ”
- ค. “คุณพ่อไม่สบาย คุณไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร คุณกำลังวุ่นวายใจ”
- ง. “คุณไม่สบายใจที่คุณพ่อไม่สบายและไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร คงหนักใจมากสินะ”
- จ. “ตอนนี้คุณกังวลใจที่คุณพ่อไม่สบาย แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร จะให้ให้ฉันช่วยอะไรก็  
ยินดีนะ”

สถานการณ์ที่ 8 ที่ทำงานของท่านมีการจัดไปเที่ยวประจำปีซึ่งท่านก็ไปด้วยเป็นประจำ แต่ครั้งนี้  
ท่านไม่สามารถไปได้เนื่องจากติดธุระสำคัญ เมื่อเพื่อนร่วมงานของท่านพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ไม่รู้จักไปเที่ยวไหนบ้างเลย เขาแต่เก็บเงินอยู่นั้นแหละ”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “เรื่องงของใครก็ของมัน คุณมาเดือดร้อนกับฉันทำไม”

ข. “คุณคิดว่าที่ฉันไม่ไปเที่ยวไหนคงเป็นเพราะจะเก็บเงินอย่างเดียวล่ะสิ”

ค. “ฉันรู้สึกว่าคุณอยากให้ฉันไปด้วย”

ง. “ฉันรู้ว่าคุณอยากให้ฉันไปด้วยด้วยกัน แต่ฉันไปไม่ได้จริงๆ พอตัดธุระจำเป็น ต้องขอโทษคุณ ขอโทษเพื่อนๆ ด้วย”

จ. “ฉันรู้ว่าคุณอยากให้ฉันไปด้วย แต่ฉันตัดธุระจำเป็นจริงๆ ไว้คราวหน้าค่อยว่ากันใหม่นะ”

สถานการณ์ที่ 9 เพื่อนร่วมงานของท่านพูดถึงเพื่อนร่วมงานอีกคนหนึ่งว่า

เพื่อนร่วมงาน : “หมึก (เพื่อนร่วมงาน) บอกฉันว่าดำ (เพื่อนร่วมงาน) ว่าฉันว่าไม่ค่อยช่วยงานเขา แต่ตอนที่ฉันทำงานกับเขา เขาก็ไม่เห็นพูดอะไร มีอะไรเขาก็น่าจะพูดกับฉันตรงๆ”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “โธ้ย! เรื่องมาก”

ข. “คุณเสียความรู้สึกที่เขาทำอย่างนั้น และคิดว่ามีอะไรเขาก็น่าจะพูดกับคุณเอง”

ค. “คุณคิดมากไปมั้ง”

ง. “คุณรู้สึกผิดหวังดำนมาก เพราะคิดว่าเขาน่าจะพูดกับคุณตรงๆ”

จ. “คุณเสียความรู้สึกและผิดหวัง เพราะคุณคิดว่ามีอะไรเขาก็พูดกับคุณตรงๆได้แต่เขาก็ไม่พูด เหมือนกับไม่รู้ว่าคุณเป็นคนอย่างไร”

สถานการณ์ที่ 10 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “เวลาที่ฉันทำงานกับดำเขาไม่ค่อยช่วยอะไรฉันเลย เขาเห็นฉันงานยุ่งอยู่ เขาก็ยังทำเฉยๆ ไม่รู้ว่าเขาเป็นอย่างนี้กับคนอื่นหรือเปล่า”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณอยากให้ดำช่วยงานคุณบ้างเวลาคุณยุ่ง”

ข. “คุณอยากให้ดำช่วยเวลาที่คุณต้องการความช่วยเหลือ แต่ก็ผิดหวังเพราะไม่เป็นอย่างที่คิด”

ค. “เขาไม่ช่วยคุณ คุณเคยบอกกับเขาหรือเปล่าว่าอยากให้เขาช่วย”

ง. “คุณอยากให้ดำช่วยงานเวลาที่คุณยุ่ง แต่ก็ไม่เป็นอย่างที่คิด”



จ. “เขาอาจจะไม่ขอบคุณก็ได้ เขาถึงไม่ช่วยคุณ”

สถานการณ์ที่ 11 เพื่อนร่วมงานซึ่งทำงานต่างแผนกกันกับท่านมาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ที่ทำงานของฉันเขาแบ่งกันเป็นกลุ่มๆ ทำให้รู้สึกว่าเวลาทำงานด้วยกันแล้วมันไม่ค่อยประสานกัน บางทีถามอะไรก็บอกว่าไม่รู้เรื่องบ้างล่ะ บางทีก็เฉยบ้างล่ะ”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณอยากให้เพื่อนที่ทำงานร่วมมือกันให้มากกว่านี้ และปฏิบัติต่อกันและกันอย่างให้เกียรติและยอมรับ”

ข. “คุณรู้สึกอึดอัดใจในที่ทำงานที่เพื่อนๆ ไม่สมัครสมานสามัคคีกัน ทำให้มีผลต่องาน”

ค. “เป็นอย่างนี้ก็เหมือนกับไม่ค่อยสามัคคีกันเลยนะ”

ง. “ที่ไหนที่ไหนก็อย่างนี้แหละ”

จ. “คุณรู้สึกหงุดหงิดใจเวลาถามอะไรเพื่อนร่วมงานแล้วเขาบอกว่าไม่รู้เรื่องบ้าง บางทีก็เฉยบ้าง”

สถานการณ์ที่ 12 เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งมาทำงานสาย และพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “เมื่อเช้าวรตติด ฉันมาสาย คุณเชื่อไหมหัวหน้าเขาเขียนโน้ตต่อว่าฉันวางไว้บนโต๊ะทำงาน คนเดินผ่านไปผ่านมาเห็น เขาไม่น่าทำอย่างนี้เลย”

ในกรณีที่ท่านรับรู้ว่าเขามาสายบ่อย แต่ก็อดเห็นใจเขาไม่ได้ ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “เนี่ยนะ...เพราะคุณมาสายบ่อยก็เลยต้องมาเจอกับเหตุการณ์อย่างนี้”

ข. “ระยะนี้ฉันเห็นคุณมาสายบ่อยเหมือนกันนะ”

ค. “ฉันเห็นใจคุณนะที่ต้องมาเจอกับเหตุการณ์อย่างนี้ เรื่องนี้คงทำร้ายจิตใจคุณมาก”

ง. “ฉันฟังแล้วก็รู้สึกเห็นใจคุณ แต่คุณก็น่าจะแก้ไขเรื่องมาสายเหมือนกันนะ”

จ. “ฉันรู้สึกเห็นใจนะที่คุณถูกตำหนิ และรู้ว่าเรื่องนี้มันก็ค่อนข้างรุนแรงสำหรับคุณ”

สถานการณ์ที่ 13 ขณะนั่งรับประทานอาหารกลางวัน เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “วันนี้หัวหน้าเขาเครียดมาก เมื่อเข้ามาคุยกับฉันเขาก็ว่าฉัน ทั้งๆที่ฉันอารมณ์ดีอยู่แท้ๆ ทำอย่างนี้ฉันก็รับไม่ได้เหมือนกัน”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “วันนี้หัวหน้าเขาเครียด เมื่อเข้ามาก็มาว่าคุณขณะที่กำลังอารมณ์ดี คุณไม่พอใจและคิดว่าเขาไม่น่าทำอย่างนั้นเลย”

ข. “คุณอารมณ์เสียและนึกไม่ถึงว่าวันนี้จะมีเรื่องร้ายๆมาหาคุณตั้งแต่เช้า”

ค. “คุณโมโหและเสียใจมาก ที่เขามาว่าคุณ ทั้งๆที่เรากำลังอารมณ์ดีๆอยู่”

ง. “ก็เป็นอย่างนี้แหละคนเรา อย่าคิดอะไรมากเลย”

จ. “วันนี้เขาว่าคุณด้วยหรือ เออ...แล้วเขาว่าคุณเรื่องอะไรล่ะ เธอไม่ตอกกลับไปบ้างล่ะ”

สถานการณ์ที่ 14 ท่านสังเกตเห็นว่าเพื่อนร่วมงานถือไม้ค้ำยันและเข้าเผือกที่ขาซ้าย ขณะที่เขาเดินเข้ามาหาท่าน และเขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “เมื่อวันก่อนผมไปเที่ยวกับเพื่อน ขับมอเตอร์ไซด์ไปกัน จังหวะไม่ดี เจอรถยนต์ตัดหน้า สภาพก็เลยเป็นอย่างที่เห็นนี้แหละครับ”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกเป็นห่วงเขา ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “เจ็บไหมล่ะทำตัวเป็นแก๊งซิ่ง แล้วเป็นไง”

ข. “แยม! ขับรถไปเที่ยวแต่กลับถูกรถชน ดินะที่รอดมาได้”

ค. “คุณคงเดินไม่สะดวกสินะ แต่อีกไม่นานก็คงหาย”

ง. “ช่วงนี้คุณคงลำบากสินะ มีอะไรให้ช่วยก็บอกนะไม่ต้องเกรงใจ ฉันเป็นห่วง”

จ. “แหมน้อยนะ ขับรถไปเที่ยวแต่กลับถูกรถชน แล้วนี่เป็นอย่างไรบ้างล่ะ พอไหวหรือเปล่า”

สถานการณ์ที่ 15 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ไม่รู้เป็นอย่างไร เพื่อนบางคนเวลาที่เขามาขอให้ช่วยงานก็พูดจาดี แต่พองานเสร็จแล้วเวลาเดินสวนกันเขาไม่ทักทายเลย”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “เขาพูดจาดีกับคุณเฉพาะเวลาที่เขามาขอให้ช่วยงาน ตอนอื่นๆขนาดเดินสวนกันเขาก็ยังไม่ทักทายคุณเลย มันแปลกนะ”

ข. “เราจะไปว่าเขาได้ยังไง เพราะคุณอยากช่วยเขาเองนี่”

ค. “เขาพูดจาดีกับคุณเฉพาะเวลาที่เขามาขอให้ช่วยงาน แต่ตอนหลังเดินสวนกัน เขากลับไม่ทักทายคุณ คุณรู้สึกผิดหวังและสงสัย”

ง. “เขาพูดจาดีกับคุณเฉพาะเวลาที่เขามาขอความช่วยเหลือเท่านั้น เขาไม่น่าทำอย่างนี้เลยนะ”

จ. “ในเมื่อคุณรู้ว่าเขาเป็นอย่างนี้แล้วคุณก็ไม่ควรไปยุ่งกับเขาสิ”

สถานการณ์ที่ 16 เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งป่วยและท่านไปเยี่ยมเขาที่โรงพยาบาล เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “หมอบอกฉันว่าเขาสงสัยว่าฉันจะเป็นมะเร็ง”

ในกรณีที่ท่านอยากให้กำลังใจเขา ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “หมอบอกอย่างนั้นจริงๆหรือ แต่เขาก็แค่สงสัยเท่านั้นนะ มันอาจจะไม่ใช่ก็ได้”
- ข. “อยากให้กำลังใจคุณ อยากให้คุณรอดผลการตรวจอีกที บางทีอาจจะไม่ใช่ก็ได้”
- ค. “ฉันอยากให้คุณเข้มแข็ง เพราะบางทีคุณอาจจะไม่ได้เป็นอะไรก็ได้”
- ง. “ตอนนี้ฉันอยากให้กำลังใจคุณ อยากให้คุณเข้มแข็ง แล้วรอดผลการวินิจฉัยอีกที”
- จ. “อย่าพูดเลย ฟังแล้วใจหาย มันอาจจะไม่ใช่ก็ได้”

สถานการณ์ที่ 17 ในระหว่างรับประทานอาหาร เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “วันก่อนพ่อของฉันเขาจบไปกลางหนักรอบๆบ้าน ทั้งๆที่อายุก็ปาเข้าไปตั้ง 70 กว่าแล้ว ฉันว่าก็ไม่ได้ วันหลังเห็นจะต้องเขาจบไปช้อน”

ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “คุณสงสารพ่อไม่อยากให้พ่อทำงานมากเพราะอายุมากแล้ว”
- ข. “พ่อแก่แล้วให้แก่ทำของแก่ไปเถอะ”
- ค. “คุณรู้สึกห่วงคุณพ่อเพราะท่านอายุมากแล้ว ไม่อยากให้ทำงานหนัก เกรงจะเป็นอันตราย”
- ง. “คุณไม่อยากให้พ่อไปกลางหนักรอบๆบ้านเพราะท่านอายุมากแล้ว เราอยากให้ท่านพักผ่อน”
- จ. “คุณคงไม่อยากพูดอะไร พูดไปท่านก็คงไม่ฟังเพราะท่านรู้สึกว่าท่านเป็นพ่อ”

สถานการณ์ที่ 18 เพื่อนร่วมงานของท่านเดินเข้ามาปรึกษาท่านในเย็นวันหนึ่งเพื่อปรึกษาเรื่องการตัดสินใจลาออก เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “คือฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ บางครั้งการที่ความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกับใครก็ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ ทำให้ไม่อยากทำงาน แต่พอคิดว่าจะลาออกก็รู้สึกว่าตัดสินใจลำบาก”

ท่านจะตอบอย่างไร

- ก. “ที่ไหนก็เหมือนกัน ฉันก็โดนเหมือนกัน คุณรู้จักอดทนหน่อยสิ”
- ข. “คุณรู้สึกขัดแย้งในใจว่าเพราะอะไรความคิดเห็นของคุณถึงไม่เป็นที่ยอมรับ ทำให้รู้สึกอึดอัดใจจึงคิดถึงการลาออกจากงาน แต่ก็ไม่อยากจะลาออก”

ค. “คุณรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มีความสุข ที่ความคิดเห็นไม่ตรงกับคนอื่นก็เลยคิดว่าการลาออกน่าจะเป็นทางออกที่ดี”

ง. “คุณรับไม่ได้กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก็เลยคิดอยากจะลาออก”

จ. “คุณอึดอัดใจที่ความคิดเห็นไม่ค่อยตรงกับคนอื่น ทำให้คิดอยากลาออกแต่ก็ลังเลใจ”

สถานการณ์ที่ 19 เพื่อนร่วมงานในแผนกที่ทำงานร่วมกันกับท่านมานานจำเป็นต้องย้ายแผนก เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ฉันไม่อยากย้ายไปที่อื่นเลย ฉันอยากทำงานอยู่กับพวกเราที่นี่ แต่คำสั่งก็ออกมาแล้ว”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกว่าไม่อยากให้เขาย้ายไปเลย ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “แน่จริง ฉันคงต้องเสียใจมากแน่ๆ เธอไม่ต้องย้ายไปก็ดีนะสิ”

ข. “ฉันก็รู้สึกเหมือนกับเธอ เราอยู่ด้วยกันมานาน ก็ไม่อยากให้คุณย้ายไป แต่คำสั่งก็ออกมาแล้ว”

ค. “ฉันไม่อยากให้เธอย้ายไปหรอก แต่คำสั่งก็ออกมาแล้ว เราคงต้องยอมรับ”

ง. “ฉันอดใจหายใจไม่ได้ที่เธอต้องย้ายไป แต่คำสั่งออกมาแล้ว บางทีเธออาจจะชอบที่ใหม่ก็ได้”

จ. “นั่นนะสิ น่าจะเป็นคนอื่นมากกว่า”

สถานการณ์ที่ 20 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ไม่รู้จะทำไปทำไม ทำแล้วก็ไม่เห็นว่าจะมีใครเห็น ”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณน้อยใจที่ผู้ที่เราหวังให้เห็นคุณค่าของเรากลับไม่เห็น คุณก็เลยรู้สึกว่าไม่รู้จะทำงานไปทำไมกัน”

ข. “คุณท้อใจทั้งที่คุณก็ทำงาน แต่กลับไม่มีใครใครเห็นคุณค่าของคุณ”

ค. “ทำไปเถอะ ยังดีที่เราได้ทำงาน”

ง. “คุณทำใจได้แล้วไม่มีใครเห็นอยู่แล้ว”

จ. “คุณท้อใจที่ทำงานแล้วไม่มีใครความสำคัญของคุณ”

สถานการณ์ที่ 21 เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งของท่านพูดถึงลูกของเขา เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ฉันล่ะหนักใจจริงๆ ลูกหัวไม่ตีสอบ entrance ก็ไม่ติด ไม่รู้จะทำอย่างไรดี จะให้เรียนเอกชนหรือก็ไม่มียุทธศาสตร์”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณหนักใจมากที่ลูก entrance ไม่ติด”

ข. “คุณกังวลใจที่ลูก entrance ไม่ติด และไม่รู้ว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร”

ค. “คนเป็นแม่ก็อยากให้ลูกเรียนให้ๆ ได้นะ”

ง. “คุณกังวลใจและเป็นห่วงลูกที่เขา entrance ไม่ติด คุณกำลังพยายามหาทางแก้ไข แต่ดูเหมือนยังหาทางออกไม่ได้”

จ. “เราไม่ได้เอาใจใส่เขาอย่างเต็มที่มั้ง”

สถานการณ์ที่ 22 เพื่อนร่วมงานชวนท่านไปงานเลี้ยงแต่งงานของเพื่อนในแผนก ซึ่งท่านเองไม่ได้รับบัตรเชิญ เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “เย็นพรุ่งนี้ไปงานเลี้ยงแต่งงานของดำด้วยกันไหม”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “ขอบคุณเธอนะ แต่ฉันคงไม่ไป พอดีเขาไม่ได้เชิญฉัน”

ข. “ขอบคุณเธอนะที่ชวนฉัน แต่ฉันคงไม่ไปเพราะเขาไม่ได้เชิญฉัน เธอไปให้สนุกนะ”

ค. “ขอบคุณนะที่ชวน ฉันอยากไปเหมือนกัน แต่เขาไม่ได้เชิญฉัน ขอให้สนุกมากๆ นะ”

ง. “ไปไม่ไปมันเรื่องของฉัน เธอก็ไม่ต้องมาเกี่ยวกับฉัน”

จ. “ฉันคงไม่ไปเพราะเขาไม่ได้เชิญ”

สถานการณ์ที่ 23 เพื่อนร่วมงานนัดกับท่านว่าจะไปรับท่านและเพื่อนๆ ไปงานเลี้ยงของบริษัทด้วยกันในวันเสาร์ แต่เขาไม่มาตามนัด เช้าวันจันทร์เขามาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ต้องขอโทษด้วยนะที่เมื่อวันเสาร์ไปรับไม่ได้”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกโกรธที่เขาไม่ติดต่อมา ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “ก็ไม่เห็นจะเป็นไร พวกเราก็ไปกันได้ วันหลังฉันคงไม่รบกวนคุณอีก”

ข. “นี่มันวันจันทร์แล้วนะ คุณทำให้พวกเราอารมณ์เสียมาก จะติดต่อคุณก็ติดต่อไม่ได้”

ค. “เออ...มันเป็นอย่างไรละถึงไม่ได้ไปรับพวกเรา วันนั้นฉันเองก็โมโห คอยอยู่ตั้งนานคุณก็ไม่มา ติดต่อก็ติดต่อไม่ได้”

ง. “วันนั้นฉันไม่โทรมคุณจริงๆ ติดต่อก็ตัดต่อไม่ได้ คุณก็ไม่โทรมา”

จ. “วันนั้นฉันไม่โทรมคุณจนอยู่ไม่ติดเลย เพื่อนๆก็เหมือนกัน ทำไมไม่โทรมาบอกกันบ้าง คุณน่าจะคิดบ้างว่าเพื่อนๆรออยู่”

สถานการณ์ที่ 24 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ไม่อยากทำงานนี้แล้วละ อย่าย้ายที่ทำงาน ทำงานเหนื่อยก็เหนื่อย ตื่นก็ต้องตื่นแต่เช้า ท้อใจจังเลย”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณรู้สึกไม่อยากทำงานที่นี่แล้ว มันเหนื่อยมากและรู้สึกท้อใจ”

ข. “คุณอยากทำงานใหม่ เพราะงานที่นี่เหนื่อย คุณต้องตื่นแต่เช้า คุณรู้สึกท้อใจ ฉันว่าคงมีเรื่องที่กระทบกระเทือนใจคุณมากด้วย”

ค. “คุณไม่อยากทำงานที่นี่แล้ว ทั้งเหนื่อยทั้งต้องตื่นแต่เช้า และงานก็ไม่น่าสนใจด้วย”

ง. “อ้อ...ทำไมละ งานที่นี่ก็ไม่เห็นจะมีอะไรนี่”

จ. “ฉันว่าน่าจะทนอีกนิดหน่อยนะ เพราะมันอาจจะเป็นแต่เฉพาะช่วงนี้ก็ได้อ”

สถานการณ์ที่ 25 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านหลังจากทราบผลการพิจารณาเงินเดือนแล้วว่า

เพื่อนร่วมงาน : “คนอื่นเงินเดือนขึ้นกันทุกคน มีฉันอยู่คนเดียวที่ไม่ขึ้น เป็นใครก็ต้องเสียใจ ทำงานเหมือนกัน คิดไปอีกทีก็อาจเป็นเพราะว่าฉันลาป่วยบ่อย แต่มันก็เป็นสิทธิของฉัน”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกเห็นใจเขา ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “ฉันเห็นใจและอยากช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของคุณบ้าง คุณคงเสียใจกับเรื่องนี้มาก”

ข. “ฉันเห็นใจคุณนะ แต่คุณก็ลาป่วยบ่อย ฉันอยากให้คุณยอมรับในข้อนี้ด้วย”

ค. “นี่ก็ดีแล้วที่คุณรู้ตัวว่าเป็นเพราะลาป่วยบ่อย”

ง. “คุณคงต้องทำใจ ที่เงินเดือนคุณไม่ขึ้นเป็นเพราะคุณลาป่วยบ่อย”

จ. “ฉันเห็นใจ และเข้าใจว่าคุณเสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น”

สถานการณ์ที่ 26 เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งของท่านซึ่งไม่ได้มีหน้าที่เกี่ยวกับเอกสารพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “คิดดูหลายครั้งแล้วนะที่เขาเอางานพิมพ์เอกสารมาให้ฉันพิมพ์ ทั้งๆที่ไม่ใช่หน้าที่ของฉันสักหน่อย ทำไมฉันต้องทำงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของฉันด้วย”

ก. “แล้วทำไมไม่ทำอะไรสักอย่างให้มันเด็ดขาดไปเลยละ ก็คุณมัวแต่เป็นอย่างนี้ละสิเขาก็เลยได้ใจ”

ข. “ใช่...งานพิมพ์นี้ไม่ใช่งานของคุณสักหน่อย คุณจะทำไปทำไม คุณก็บอกเขาไปเลยสิว่า คุณไม่ว่าง”

ค. “คุณไม่พอใจที่เขาเอางานอื่นที่ไม่ใช่งานของคุณมาให้ทำ และคิดว่าเขาน่าจะเข้าใจ”

ง. “คุณไม่อยากทำงานที่ไม่ใช่งานในหน้าที่ของคุณ”

จ. “คุณไม่พอใจที่เขาเอางานอื่นที่ไม่ใช่งานของคุณมาให้ทำ และอยาก让他เข้าใจความรู้สึกของคุณด้วย”

สถานการณ์ที่ 27 หลังจากออกจากห้องประชุมเพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ผู้ใหญ่เขาคาดหวังว่าอยากให้งานให้ได้ดีที่สุดตามที่เขาต้องการ พอไม่ได้ตามความคิดของเขา เขาก็บ่นว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ ทั้งๆที่ฉันก็ทำเต็มที่ทุกครั้ง”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คุณทำได้เต็มที่ก็ดีแล้ว อย่าคิดอะไรให้วุ่นวายมากไป”

ข. “คุณท้อใจ ทั้งที่ทำงานอย่างเต็มที่แต่ก็ไม่ได้อย่างที่เขาคาดต้องการ”

ค. “เต็มที่ของเธอมันไม่เต็มที่ของเขานะ จะทำอย่างไรได้”

ง. “คุณรู้สึกกดดัน และไม่แน่ใจว่าเป็นเพราะอะไรถึงทำงานตามที่ผู้ใหญ่คาดหวังไม่ได้”

จ. “คุณรู้สึกว่าการทำงานไม่ได้ตามที่หวังเป็นความกดดันมากกว่า”

สถานการณ์ที่ 28 ท่านกับเพื่อนร่วมงานนัดกันไปรับประทานอาหารกลางวันข้างนอกด้วยกัน แต่เมื่อถึงเวลา 11.00 น. เขาเข้ามาบอกกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “คงไปทานข้าวกับคุณไม่ได้แล้วล่ะ ฉันรู้สึกที่ไม่ค่อยสบาย คุณคงไม่ว่านะ”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกว่าเป็นห่วงเขา ท่านจะบอกกับเพื่อนร่วมงานว่า

ก. “ไปไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร ฉันไปคนเดียวก็ได้”

ข. “ฉันไปคนเดียวได้ ไม่สบายก็พักก่อน”

ค. “คุณไม่สบายก็พักก่อนเถอะ ไม่ต้องกังวล โอกาสหน้าเราค่อยนัดกันใหม่อีกทีดีไหม”

ง. “ไม่เป็นไร ไม่ต้องห่วง เดี่ยวฉันชวนคนอื่นไปแทนก็ได้”

จ. “คุณไม่สบายก็พักก่อนเถอะ ไม่ต้องห่วงฉันหรอก เอาไว้นัดกันใหม่อีกทีก็แล้วกัน”

สถานการณ์ที่ 29 เมื่อเพื่อนร่วมงานของท่านกลับจากไปเที่ยวต่างจังหวัด เขาพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ฉันไม่ค่อยได้ซื้ออะไรเท่าไร ก็เลยไม่มีของฝาก ต้องขอโทษด้วยนะ”

ในกรณีที่ท่านรู้สึกเกรงใจ ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องซื้อนี่ เพราะฉันก็ไม่อยากได้ของฝากหรอก”

ข. “ไม่เป็นไร แต่อย่างไรก็ขอบคุณนะที่ยังนึกถึงฉัน แล้วไปเที่ยวเป็นอย่างไรบ้าง”

ค. “ไม่เป็นไร แต่คุณนึกถึงฉันก็ดีใจแล้ว แล้วไปเที่ยวสนุกไหม”

ง. “ไม่เป็นไร ไม่เห็นต้องขอโทษเลย ในเมื่อคุณก็ไม่ได้ซื้ออะไรเท่าไร”

จ. “ไม่ต้องหรอก ซื้อทีนี้ก็เหมือนกัน ไม่ต้องชนด้วย”

สถานการณ์ที่ 30 เพื่อนร่วมงานพูดกับท่านว่า

เพื่อนร่วมงาน : “ระยะนี้ฉันมักจะเก็บเอาคำพูดของเพื่อนๆ มาคิดอยู่เรื่อย บางทีฉันนึกว่าเขาโกรธฉัน ฉันก็เก็บเอาคำพูดของเขาไปคิดหึงคืนเลย พอวันรุ่งขึ้นเขาก็ทักทายฉันเหมือนเดิม 不知ว่าจะทำอย่างไรดีจะได้ไม่ต้องคิดมาก”

ท่านจะตอบอย่างไร

ก. “คนคิดมากเหมือนไฟรูมนะ”

ข. “คุณรู้สึกกังวลใจที่บางครั้งคุณเก็บเอาคำพูดของเพื่อนๆ มาคิดมาก และบางครั้งคุณก็พบว่ามันไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิด ก็เลยตำหนิตนเอง แต่ก็ไม่รู้จะจัดการอย่างไร”

ค. “คิดมากไปก็วุ่นวายมากไปจ๊ะ”

ง. “คุณมักจะเก็บเอาคำพูดของเพื่อนๆ ไปคิด ทั้งที่บางครั้งก็ไม่ได้เป็นอย่างที่คุณคิด ทำให้คุณรู้สึกกังวลใจจนตนเองก็อยากแก้ไขมัน”

จ. “คุณกังวลใจกับคำพูดของเพื่อน”

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## การให้คะแนน

ความแท้ (genuineness)

| คำตอบ<br>ข้อที่ | ก     | ข | ค | ง | จ |
|-----------------|-------|---|---|---|---|
|                 | คะแนน |   |   |   |   |
| 1               | 2     | 5 | 1 | 4 | 3 |
| 6               | 4     | 2 | 1 | 5 | 3 |
| 12              | 1     | 2 | 5 | 3 | 4 |
| 14              | 1     | 2 | 3 | 5 | 4 |
| 16              | 2     | 4 | 3 | 5 | 1 |
| 23              | 2     | 1 | 5 | 4 | 3 |
| 28              | 1     | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 29              | 1     | 4 | 5 | 3 | 2 |

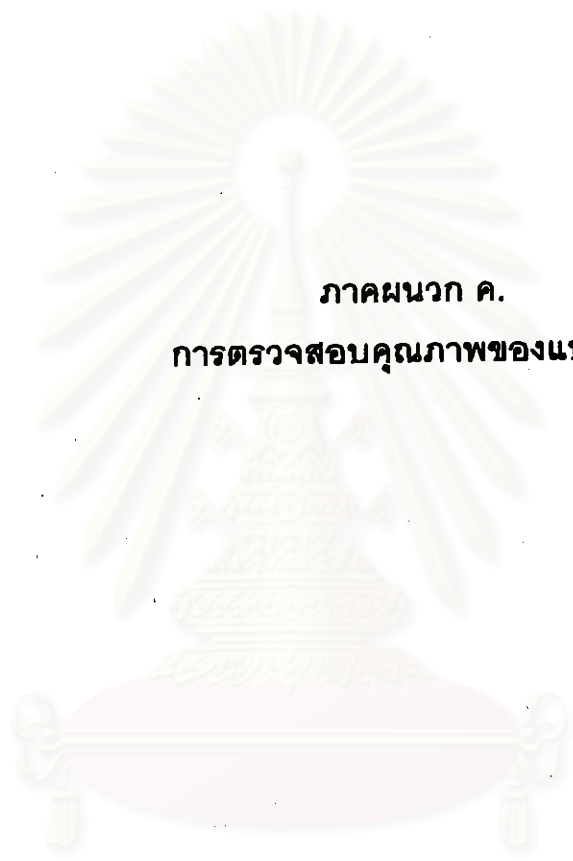
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard)

| คำตอบ<br>ข้อที่ | ก     | ข | ค | ง | จ |
|-----------------|-------|---|---|---|---|
|                 | คะแนน |   |   |   |   |
| 3               | 5     | 4 | 2 | 3 | 1 |
| 7               | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8               | 1     | 2 | 3 | 5 | 4 |
| 10              | 3     | 5 | 2 | 4 | 1 |
| 15              | 4     | 1 | 5 | 3 | 2 |
| 22              | 3     | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 24              | 3     | 5 | 4 | 1 | 2 |
| 26              | 5     | 3 | 1 | 2 | 4 |

การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathic understanding)

| คำตอบ  | ก     | ข | ค | ง | จ |
|--------|-------|---|---|---|---|
| ข้อที่ | คะแนน |   |   |   |   |
| 2      | 1     | 4 | 3 | 2 | 5 |
| 9      | 1     | 4 | 2 | 3 | 5 |
| 11     | 5     | 4 | 2 | 1 | 3 |
| 13     | 4     | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 17     | 3     | 1 | 5 | 4 | 2 |
| 18     | 1     | 5 | 3 | 2 | 4 |
| 21     | 3     | 4 | 2 | 5 | 1 |
| 30     | 1     | 5 | 2 | 4 | 3 |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค.  
การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 8 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล  
จำแนกตามคุณลักษณะและคะแนนรวมทั้งฉบับ (N=172)

| คุณลักษณะ                      | $\bar{X}$ | SD    |
|--------------------------------|-----------|-------|
| 1. ความแท้                     | 28.11     | 4.34  |
| 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข | 25.45     | 5.14  |
| 3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก    | 25.13     | 6.10  |
| 4. รวมทั้งฉบับ                 | 78.69     | 12.86 |

\* p มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 แสดงค่าปกติวิสัยสำหรับเปลี่ยนคะแนนแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคล  
(คะแนนดิบ) เป็นคะแนนมาตรฐานที่ (Normalized T-score) N=172

| คะแนนที่ได้ | T-score | คะแนนที่ได้ | T-score | คะแนนที่ได้ | T-score |
|-------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|
| 104         | 70      | 85          | 55      | 68          | 42      |
| 103         | 69      | 84          | 54      | 67          | 41      |
| 102         | 68      | 83          | 53      | 66          | 40      |
| 99          | 66      | 82          | 53      | 65          | 39      |
| 98          | 65      | 81          | 52      | 64          | 39      |
| 97          | 64      | 80          | 50      | 63          | 38      |
| 96          | 63      | 79          | 50      | 62          | 37      |
| 95          | 63      | 78          | 49      | 61          | 36      |
| 94          | 62      | 77          | 49      | 59          | 35      |
| 93          | 61      | 76          | 48      | 58          | 34      |
| 92          | 60      | 75          | 47      | 56          | 32      |
| 91          | 60      | 74          | 46      | 55          | 32      |
| 90          | 59      | 73          | 46      | 53          | 30      |
| 89          | 58      | 72          | 45      | 50          | 28      |
| 88          | 57      | 71          | 44      | 49          | 25      |
| 87          | 56      | 70          | 43      | 31          | 13      |
| 86          | 56      | 69          | 42      | -           | -       |

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ของมาตรวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นๆทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation) N=172

| ข้อที่ | ค่าสหสัมพันธ์ (r) N=172 |                       |
|--------|-------------------------|-----------------------|
|        | เมื่อวิเคราะห์ 30 ข้อ   | เมื่อวิเคราะห์ 24 ข้อ |
| 1      | .31*                    | .32*                  |
| 2      | .27*                    | .25*                  |
| 3      | .24*                    | .26*                  |
| 4      | -.07                    |                       |
| 5      | -.03                    |                       |
| 6      | .37*                    | .39*                  |
| 7      | .42*                    | .44*                  |
| 8      | .32*                    | .33*                  |
| 9      | .38*                    | .33*                  |
| 10     | .22*                    | .23*                  |
| 11     | .41*                    | .40*                  |
| 12     | .33*                    | .30*                  |
| 13     | .25*                    | .25*                  |
| 14     | .38*                    | .37*                  |
| 15     | .26*                    | .27*                  |
| 16     | .27*                    | .25*                  |
| 17     | .52*                    | .48*                  |
| 18     | .36*                    | .35*                  |
| 19     | .17                     |                       |
| 20     | .21*                    |                       |

**ตารางที่ 10** แสดงผลการวิเคราะห์ของมาตรวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับข้อกระทงอื่นๆทั้งหมด (Corrected Item-Total Correlation) N=172 (ต่อ)

| ข้อที่               | ค่าสหสัมพันธ์ (r) N=172 |                       |
|----------------------|-------------------------|-----------------------|
|                      | เมื่อวิเคราะห์ 30 ข้อ   | เมื่อวิเคราะห์ 24 ข้อ |
| 21                   | .45*                    | .44*                  |
| 22                   | .38*                    | .39*                  |
| 23                   | .24*                    | .27*                  |
| 24                   | .24*                    | .25*                  |
| 25                   | .22*                    |                       |
| 26                   | .43*                    | .42*                  |
| 27                   | .23*                    |                       |
| 28                   | .27*                    | .29*                  |
| 29                   | .28*                    | .29*                  |
| 30                   | .47*                    | .47*                  |
| ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา | .79                     | .80                   |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

\*  $p < .05$

ตารางที่ 11 แสดงค่าความเที่ยงของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจำแนกตาม  
คุณลักษณะและคะแนนรวมทั้งหมด (N=172)

| คุณลักษณะ                      | ความเที่ยง |
|--------------------------------|------------|
| 1. ความแท้                     | .54*       |
| 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข | .56*       |
| 3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก    | .67*       |
| 4. รวมทั้งฉบับ                 | .80*       |

\* p มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 12 แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะและคะแนนรวมของแบบวัดสัมพันธภาพ  
ระหว่างบุคคล (N=172)

| คุณลักษณะ                          | 1    | 2    | 3    | 4 |
|------------------------------------|------|------|------|---|
| 1. ความแท้ (1)                     | -    | -    | -    | - |
| 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (2) | .56* | -    | -    | - |
| 3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (3)    | .48* | .52* | -    | - |
| 4. รวมทั้งฉบับ (4)                 | .79* | .84* | .84* | - |

\* p มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

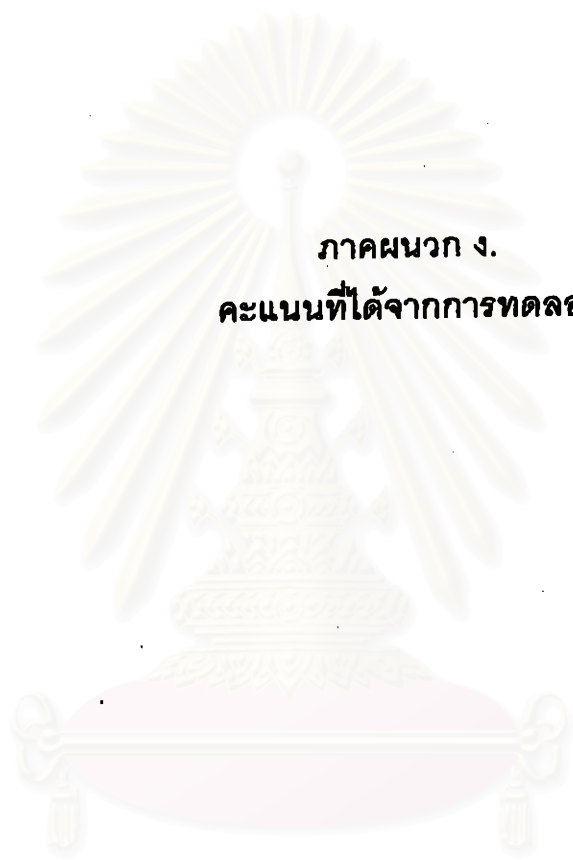
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตารางที่ 13** แสดงค่าความตรงตามสภาพของแบบวัดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในแต่ละคุณลักษณะและคะแนนรวมระหว่างกลุ่ม Social และกลุ่ม Realistic ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-independent test)

| คุณลักษณะ                      | กลุ่มSocialบุคคล<br>(N=25) |       | กลุ่มRealisticบุคคล<br>(N=25) |      | t-test |
|--------------------------------|----------------------------|-------|-------------------------------|------|--------|
|                                | $\bar{X}$                  | SD    | $\bar{X}$                     | SD   |        |
| 1. ความแท้                     | 31.84                      | 3.45  | 27.04                         | 3.88 | 4.62*  |
| 2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข | 29.64                      | 4.86  | 23.64                         | 4.30 | 4.63*  |
| 3. การเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก    | 28.00                      | 6.38  | 22.44                         | 4.89 | 3.47*  |
| 4. รวมทั้งฉบับ                 | 89.48                      | 12.48 | 73.12                         | 9.40 | 5.24*  |

\*  $p > .05$  ( $t_{.05,48} = 1.68$ ) ทดสอบทางเดียว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ง.  
คะแนนที่ได้จากการทดลอง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะความแท้ของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่     | กลุ่มทดลอง(N=8) |              | กลุ่มควบคุม(N=8) |              |
|-----------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง    | หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง     | หลังการทดลอง |
| 1         | 24              | 35           | 23               | 26           |
| 2         | 24              | 38           | 18               | 25           |
| 3         | 23              | 26           | 24               | 29           |
| 4         | 27              | 30           | 25               | 28           |
| 5         | 17              | 36           | 17               | 27           |
| 6         | 26              | 29           | 22               | 19           |
| 7         | 27              | 35           | 23               | 25           |
| 8         | 25              | 30           | 27               | 24           |
| $\bar{X}$ | 24.13           | 32.38        | 22.38            | 25.38        |
| SD        | 3.23            | 4.17         | 3.38             | 3.07         |

ตารางที่ 15 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่     | กลุ่มทดลอง(N=8) |              | กลุ่มควบคุม(N=8) |              |
|-----------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง    | หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง     | หลังการทดลอง |
| 1         | 19              | 33           | 19               | 24           |
| 2         | 16              | 31           | 19               | 22           |
| 3         | 17              | 25           | 14               | 25           |
| 4         | 21              | 28           | 19               | 19           |
| 5         | 13              | 29           | 23               | 28           |
| 6         | 21              | 18           | 20               | 16           |
| 7         | 18              | 33           | 17               | 23           |
| 8         | 17              | 30           | 23               | 19           |
| $\bar{X}$ | 17.75           | 28.38        | 19.25            | 22.00        |
| SD        | 2.66            | 4.96         | 2.96             | 3.85         |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ตารางที่ 16** แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณลักษณะการเข้าใจอย่างร่วมรู้ดีของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่     | กลุ่มทดลอง(N=8) |              | กลุ่มควบคุม(N=8) |              |
|-----------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง    | หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง     | หลังการทดลอง |
| 1         | 18              | 34           | 22               | 25           |
| 2         | 22              | 29           | 19               | 15           |
| 3         | 21              | 30           | 24               | 16           |
| 4         | 15              | 23           | 18               | 17           |
| 5         | 17              | 33           | 25               | 13           |
| 6         | 18              | 27           | 21               | 12           |
| 7         | 17              | 26           | 21               | 14           |
| 8         | 22              | 15           | 12               | 19           |
| $\bar{X}$ | 18.75           | 27.13        | 20.25            | 16.38        |
| SD        | 2.61            | 6.08         | 4.06             | 4.14         |

ตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

| คนที่     | กลุ่มทดลอง(N=8) |              | กลุ่มควบคุม(N=8) |              |
|-----------|-----------------|--------------|------------------|--------------|
|           | ก่อนการทดลอง    | หลังการทดลอง | ก่อนการทดลอง     | หลังการทดลอง |
| 1         | 61              | 102          | 64               | 75           |
| 2         | 62              | 98           | 56               | 62           |
| 3         | 61              | 81           | 62               | 70           |
| 4         | 63              | 81           | 65               | 64           |
| 5         | 47              | 98           | 65               | 68           |
| 6         | 65              | 74           | 63               | 47           |
| 7         | 62              | 98           | 61               | 62           |
| 8         | 64              | 75           | 62               | 62           |
| $\bar{X}$ | 60.62           | 87.88        | 62.25            | 63.75        |
| SD        | 5.68            | 11.31        | 2.92             | 8.23         |

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### ประวัติผู้วิจัย

นางสาวนุชนาฏ ศิริพล เกิดเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม พ.ศ. 2513 ที่จังหวัดนครสวรรค์ สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลสระบุรี จังหวัดสระบุรี ปีการศึกษา 2535 เข้าศึกษาต่อในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2537

### ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม  
สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ 1 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ  
ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 4 ครั้ง  
กลุ่มพัฒนาตน 15 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย