

บทที่ 3

การศึกษาตนเองและผู้อื่น

การที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดีและมีความสุขนั้น สิ่งจะช่วยให้เกิดผลอย่างนี้ได้ คือ การที่เราจะต้องรู้จัก และเข้าใจในความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมหรือการแสดงออก ความต้องการ ความเชื่อ ทศนคติ และ บุคลิกภาพทั้งของตนเองและผู้ที่เราเกี่ยวข้องกับ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานทำให้เกิดความเข้าใจ ความพึงพอใจ ซึ่งกันและกัน ส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่ดี ไม่ขัดคอไม่ขัดใจกัน ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมในขณะที่อยู่ร่วมกัน จนกระทั่งเกิดความนิยมชมชอบ ไว้วางใจ มีเจตคติที่ดีต่อกัน เกิดเคารพนับถือ เลื่อมใสและศรัทธาตามมาในที่สุด

ความสำคัญของการศึกษาตนเองและผู้อื่น อาจสรุปได้ ดังนี้ คือ

1. ความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เข้าใจและรู้ถึงความต้องการทั้งของตนเองและผู้อื่น มีแนวทางการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี และมีความสุข
2. ความสำคัญต่อการทำงาน ทำให้การติดต่อประสานงานง่ายและสะดวกขึ้น การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยความราบรื่น มีแนวทางในการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี หรือเอื้อต่อ การทำงานเป็นทีม ทำให้การทำงานบรรลุเป้าหมายทั้งในด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผล
3. ความสำคัญต่อสังคม ช่วยลดความขัดแย้งต่าง ๆ ในสังคม ทำให้เกิดความสงบสุขและสันติภาพในสังคม

วิธีศึกษาเพื่อรู้จัก เข้าใจตนเองและผู้อื่น อาจทำได้หลายวิธี คือ

1. สังเกตพฤติกรรมอย่างใกล้ชิด
2. สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น
3. ศึกษาจากผลงาน ประวัติของบุคคล
4. ศึกษาจากการทำงานร่วมกัน
5. จากแบบทดสอบทางจิตวิทยา
6. แนวคิดทางจิตวิทยา แล้วนำมาวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น

ในบทนี้จะกล่าวถึงการศึกษาตนเองและผู้อื่น โดยขอเรียกว่า วิธีการศึกษาบุคคล ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายวิธี ดังนี้

1. การศึกษาบุคคลด้วยวิธีธรรมชาติ
2. การศึกษาจากประวัติและผลงานของบุคคล
3. การศึกษาจากการทำงานร่วมกัน
4. การศึกษาบุคคลด้วยแนวคิดทฤษฎีด้านมนุษยสัมพันธ์
5. การศึกษาบุคคลด้วยโดยแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา

1. การศึกษาบุคคลด้วยวิธีธรรมชาติ

แบรอน และไบรอน (Baron and Byrne 1977 : 90-91) ได้กล่าวถึงวิธีการศึกษาเพื่อรู้จักและเข้าใจผู้อื่น มีวิธีการดังนี้

- 1) พิจารณาที่ใบหน้าของบุคคลว่ามี การแสดงออกทางสีหน้าอย่างไร เพื่อจะได้ทราบวาระดับอารมณ์ของเขา เช่น หน้าแดงขณะพูดอาจแสดงถึงอารมณ์โกรธ
- 2) สังเกตที่สายตาหรือแวตตาว่าเป็นแบบแผนที่ปกติหรือผิดปกติ สังเกตการมอง เช่น มองในระดับสายตาถือว่าเป็นปกติ ถ้ามองระดับต่ำกว่าสายตา หรือจ้องมอง หรือหลบสายตา แสดงว่าผิดปกติ
- 3) พิจารณาที่บุคลิกภาพ สังเกตกิริยาท่าทาง การพูด การควบคุมอารมณ์
- 4) พิจารณาที่เจตนาของบุคคล ว่าพฤติกรรมหรือการกระทำของเขามีเจตนาอย่างไร เพราะพฤติกรรมเกิดจากแรงจูงใจ จึงต้องดูว่ามาจากแรงจูงใจหรือสาเหตุใด

การศึกษาบุคคลด้วยวิธีธรรมชาติ โดยศึกษานิสัยพื้นฐานของมนุษย์ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจได้ นิสัยพื้นฐานของมนุษย์ มีดังนี้

- 1) มนุษย์ทุกคน ไม่ชอบให้ใครตำหนิ
- 2) มนุษย์ทุกคน อยากมีชื่อเสียง อยากให้ตนเป็นผู้มีคุณค่า
- 3) มนุษย์ทุกคน จะทำอะไรสำเร็จก็ต่อเมื่อต้องการสิ่งนั้น
- 4) มนุษย์ทุกคน สนใจตนเองมากกว่าสนใจในตัวคนอื่น
- 5) มนุษย์ทุกคน ชอบคนหน้ายิ้ม มากกว่าคนหน้าบึ้ง
- 6) มนุษย์ทุกคน มีความสนใจในชื่อของตนเอง
- 7) มนุษย์ทุกคน ต้องการให้คนอื่นฟังเมื่อตนเองพูด
- 8) มนุษย์ทุกคน ชอบให้ผู้อื่นพูดเรื่องที่ตนสนใจ
- 9) มนุษย์ทุกคน ไม่ชอบให้ใครโต้เถียง
- 10) มนุษย์ทุกคน อยากให้ผู้อื่นเห็นด้วยกับความคิดเห็นของตน
- 11) มนุษย์ทุกคน ต้องการความเป็นกันเอง
- 12) มนุษย์ทุกคน ชอบเห็นการรับผิดชอบ เมื่อทำผิด

ดังนั้น นิสัยพื้นฐานของมนุษย์ 12 ข้อนี้ ควรใช้เป็นแนวคิดเพื่อประโยชน์ในการคบหากับบุคคลด้วย

2. การศึกษาบุคคลจากประวัติและผลงานของบุคคล

จากแนวคิดที่ว่าบุคคลมีความแตกต่างกัน โดยมีอิทธิพลมาจาก 2 ปัจจัย คือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนั้นการศึกษาศิลปะบุคคลจากประวัติของบุคคลก็ควรพิจารณาในเรื่องนี้ด้วย

การศึกษาประวัติของบุคคลจะทำให้เกิดความเข้าใจในบุคคลนั้น เกิดการยอมรับ เห็นใจและให้อภัยกันได้มากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นสิ่งที่ควรพิจารณาอีกส่วนหนึ่งของบุคคลก็คือ ผลงานของบุคคล ผลงานเป็นสิ่งที่เกิดจากความสามารถ ความสนใจ และความถนัดของบุคคล บุคคลย่อมมีความภาคภูมิใจต่อผลงานนั้น ๆ ดังนั้นในการสนทนาหรืออยู่ร่วมกัน ถ้ากล่าวถึงผลงานซึ่งกันและกันก็จะนำมาซึ่งความพึงพอใจกันได้

3. การศึกษาบุคคลจากการทำงานร่วมกัน

การศึกษาศิลปะบุคคลจากการทำงานร่วมกัน ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งในเรื่องนิสัยใจคอ แนวความคิด บุคลิกภาพไปโดยปริยาย ยิ่งถ้าต้องทำงานอยู่ร่วมกันเป็นเวลานาน ก็จะยิ่งเห็นความคงที่ของพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกได้อย่างชัดเจน

4. การศึกษาโดยแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์สัมพันธ์

แนวคิดทฤษฎีหน้าต่างโจฮารี (The Johari's Windows) เน้น แสดงความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นได้ของบุคคล ในความหมายของความรู้สึก

แผนผังแสดงหน้าต่าง โจฮารี

	ตัวเราเองรู้ - เข้าใจ	ตัวเราเองไม่รู้
ตนเอง ผู้อื่น		
ผู้อื่นรู้+เข้าใจ	1 ● ส่วนเปิดเผย (Open)	2 ● ส่วนบอด (Blind)
ผู้อื่นไม่รู้	3 ● ส่วนความลับ / ปกปิด (Hidden)	4 ● ส่วนเร้นลับ / อวิชชา(Unknown)

- ส่วนที่ 1 ส่วนเปิดเผย (The open area)
หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคล อันเป็นที่รู้และเข้าใจ ทั้งตนเองและบุคคลอื่น
- ส่วนที่ 2 ส่วนบอด (The blind area)
หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคล ที่ตนเองไม่ทราบ-ไม่รู้ แต่คนอื่นรู้
- ส่วนที่ 3 ส่วนความลับ (The avoided or hidden area)
หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคล ที่ตนเองเองทราบ-รู้ แต่คนอื่นไม่รู้
- ส่วนที่ 4 ส่วนเร้นลับ / อวิชชา (The area of unknown)
หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคล ที่ไม่เป็นที่รู้และเข้าใจ ทั้งตนเองและบุคคลอื่น
- บุคคลที่รู้จักกันใหม่ ๆ ส่วนที่ 1 จะแคบมาก

1 เปิดเผย (Open)	2 จุดบอด (Blind)
3 ความลับ / ปกปิด (Hidden)	4 ซ่อนเร้น / อวิชชา (Unknown)

การที่บริเวณเปิดเผย จะกว้างขึ้นเพียงใดนั้น จำเป็นต้องลดบริเวณอื่น ให้น้อยลงไป โดยอาศัยหลักสำคัญ
ที่ถือเป็นหลักมนุษยสัมพันธ์ 3 ประการ คือ

1) ความเชื่อและไว้วางใจ

ทำให้เรากล้าที่จะเปิดเผยส่วนที่ปกปิด หรือความลับในใจ ให้ผู้อื่นทราบ โดยเฉพาะเพื่อนสนิทหรือบุคคลที่เราไว้วางใจมากที่สุด ซึ่งจะทำให้ส่วนที่เปิดเผยกว้างมากขึ้น

2) ความหวังดีต่อกัน

จะทำให้เรากล้าที่จะให้ข้อติชมแก่ผู้อื่นว่ามีจุดบอดอะไรบ้างที่สมควรแก้ไข ทั้งนี้เป็นการดีเพื่อก่อนมิใช่ทำลาย

3) การยอมรับ

จะช่วยให้เราอยู่กับบุคคลทุกคนได้อย่างมีความสุข ยอมรับความเป็นบุคคลของเขาได้

5. การศึกษาบุคคลโดยแนวคิดทฤษฎีทางจิตวิทยา

แนวคิดการวิเคราะห์การสื่อสารสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis)

(ศึกษารายละเอียดได้จากเอกสาร TA.)

สรุป

ดังนั้นในการศึกษาตนเองและบุคคลอื่นนั้น ควรที่จะต้องทราบพื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์ ภาษาท่าทาง พฤติกรรมการแสดงออก พร้อมกับนำความรู้แนวคิดทางมนุษย์สัมพันธ์และแนวคิดทางจิตวิทยา มาใช้ในการศึกษาเรื่องนี้ ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น นำมาซึ่งประโยชน์ในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและมีความสุข
