



# สอนลูกสื่อสาร อย่างมั่นใจ

เจ้าเด็ดเดี่ยว

## ตามบุคลิกภาพ

## ของ เด็กทั้ง 5 แบบ

ให้ฉันช่วยไหม



เจ้าใจดี

똑 부러지게 내 생각을 전하는 말하기 연습

เรื่อง จี๋องมิน อิม ภาพ ซีจอมี่ แพล ทิตยา ปิยภัณฑ์

ฝึกลูกพูดอย่างฉลาด มั่นใจ และรู้จักปกป้องความรู้สึกของตัวเอง



เจ้าซื่อตรง



เจ้าใจเย็น



เจ้าอ่อนโยน

การอ่านดีจากรากฐานที่มั่นคง





ກຸດລອງອ່ານ

# สารบัญ

ถึงคุณพ่อคุณแม่ 2

ถึงเด็ก ๆ ทุกคน 5

ตัวละครตามลักษณะบุคลิกภาพ 5 แบบ 6

แนะนำวิธีอ่านหนังสือเล่มนี้ 8

## เตรียมตัวก่อนเข้าสู่เนื้อหา

การประเมินลักษณะบุคลิกภาพของตัวเอง 10

วิธีประเมินผลเป็นแผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ 13



## พูดอย่าง เจียบขาด แบบ “เจ้าเด็ดเดี่ยว”

1. เวลาเพื่อนไม่ทำตามกฎ 18
2. เวลาเพื่อนแซงคิวอย่างกะทันหัน 20
3. เวลาเพื่อนส่งเสียงดังรบกวนการเรียน 22
4. เวลาเพื่อนไม่ตั้งใจทำงานกลุ่ม 24
5. เวลาเพื่อนยืมของไปแล้วไม่ยอมคืน 26
6. เวลาเพื่อนเข้ามาคุยพร้อมกับที่เราไปด้วย 28
7. เวลาเพื่อนเรียกฉายาที่เราไม่ชอบบ่อย ๆ 30
8. เวลาเพื่อนชักชวนไปทำพฤติกรรมแย่ ๆ 32
9. เวลาเพื่อนนินทาลับหลัง 34
10. เวลาเพื่อนเอาความลับของเราไปบอกคนอื่น 36

PART  
2



**พูดอย่าง  
เห็นอกเห็นใจ  
แบบ  
“เจ้าใจดี”**

1. เวลาเพื่อนมาสารภาพว่าชอบเรา 40
2. เวลาเห็นเพื่อนดูเหงาหงอยเพราะอยู่ลำพัง 42
3. เวลาอยากช่วยเหลือเพื่อน 44
4. เวลาอยากชมเพื่อน 46
5. เวลาเดินชนกับเพื่อนแล้วทำให้เพื่อนเจ็บตัว 48
6. เวลาเพื่อนไม่ได้รับเลือกตั้งให้เป็นประธานนักเรียน 50
7. เวลาเพื่อนกลุ้มใจกับปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา 52
8. เวลาเพื่อนควบคุมอารมณ์ไม่ได้แล้วส่งเสียง  
เอะอะโวยวาย 54
9. เวลาเพื่อนเสียใจเพราะทำผิดพลาด 56
10. เวลาเพื่อนชอบสิ่งที่แตกต่างจากเรา 58

PART  
3



**พูดอย่าง  
มีเหตุผล  
แบบ  
“เจ้าใจเย็น”**

1. เวลาเพื่อน ๆ อยากเล่นไม่เหมือนกัน 62
2. เวลาเพื่อน ๆ ปรีกษาหารือ แต่มีความเห็นไม่ตรงกัน 64
3. เวลาเพื่อนป่วย 66
4. เวลาเพื่อนถามถึงประสบการณ์และความคิดเห็น  
ของเรา 68
5. เวลาเพื่อนถามถึงสิ่งที่ทำในช่วงปิดเทอม 70
6. เวลาฝากเพื่อนซื้อของ 72
7. เวลาเพื่อนถามเส้นทางว่าต้องไปอย่างไร 74
8. เวลาเพื่อนรู้สึกระแวงเรา 76

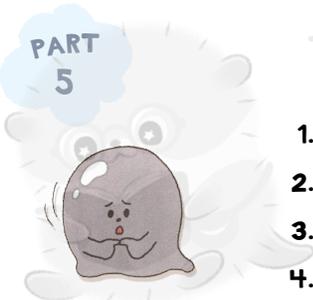
PART  
4



**พุดแสดง  
ความรู้สึก  
แบบ  
“เจ้าซื่อตรง”**

1. เวลาเพื่อนล้อเรื่องรูปร่างหน้าตาหรือการแต่งตัว 80
2. เวลาเพื่อนยั่วโมโห 82
3. เวลาเพื่อนซ้ำซีให้เราซื้อของให้แบบเนียนๆ 84
4. เวลาเพื่อนมาขอให้ช่วยเรื่องที่ไม่อยากทำ 86
5. เวลาเพื่อนบังคับให้ทำสิ่งที่ไม่ชอบ 88
6. เวลาเพื่อนดื้อรั้นจะทำตามใจตัวเองคนเดียว 90
7. เวลาเพื่อนขอยืมของของเราเป็นประจำ 92
8. เวลาเพื่อนยกเลิคนัดกะทันหัน 94
9. เวลาเพื่อนขอโทษแล้ว แต่เรายังไม่พร้อมคืนดี 96
10. เวลาอยากเข้าไปร่วมคุยกับเพื่อนๆ 98

PART  
5



**พุดอย่าง  
คล้อยตาม  
แบบ  
“เจ้าอ่อนโยน”**

1. เวลาเพื่อนไม่ยอมรับคำขอโทษ 102
2. เวลาารู้สึกเริ่มห่างเหินกับเพื่อน 104
3. เวลาเพื่อนดูอารมณ์ไม่ดี 106
4. เวลาเพื่อนห้ามโพสต์รูปที่ถ่ายด้วยกัน 108
5. เวลาเพื่อนปฏิเสธคำขอร้องของเรา 110
6. เวลาเพื่อนอารมณ์เสียเพราะเราทำพลาด 112
7. เวลาเพื่อนทำท่าทางไม่พอใจเพราะเราพุดแทรก 114
8. เวลาเพื่อนขอความร่วมมือจากเรา 116

**ภาคผนวก 1**

วิธีเสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับลักษณะบุคลิกภาพ  
ที่ยังต้องพัฒนา 118

**ภาคผนวก 2**

ฝึกพูดวันละหนึ่งประโยคเพื่อสื่อสารอย่างมั่นใจ 120



## ถึงคุณพ่อคุณแม่

“ลูกอยากเล่นกับเพื่อนๆ แต่ไม่กล้าเป็นฝ่ายเข้าไปก่อน”  
“ลูกมีเรื่องน้อยใจและเสียใจแต่ไม่ยอมแสดงออกมาให้เห็น”  
“เวลาโดนเพื่อนแกล้งหรือเล่นกันแรงๆ ลูกตอบโต้อย่างเข้มแข็งไม่เป็น”  
“ลูกพูดจาสับสนและไม่มีลำดับ”  
“บางครั้งลูกก็ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ จึงพูดทำร้ายจิตใจเพื่อน”

ฉันได้พบผู้ปกครองจำนวนมากตามชั้นเรียนของสถาบันการศึกษาและงานบรรยายสาธารณะที่จัดขึ้นสำหรับผู้ปกครอง หลายคนเป็นกังวลเรื่องการสื่อสารของลูกและความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน

ผู้ปกครองไม่อาจเข้าไปก้าวล่วงเรื่องที่เกิดขึ้นระหว่างเด็กๆ ได้ทุกเรื่อง และบางครั้งเมื่อพยายามไกล่เกลี่ยกลับกลายเป็นว่าผู้ใหญ่ต้องมีปัญหาตัวเอง จึงรู้สึกหนักใจและต้องคอยระมัดระวังตัว ยิ่งลูกเติบโตขึ้น ก็ยิ่งสื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ ผู้ปกครองไม่อาจคอยตามแก้ปัญหาในโรงเรียนและปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับเพื่อนได้เสมอไป ท้ายที่สุดเด็กต้องยืนหยัดเป็นตัวของตัวเอง ไม่หวั่นไหวต่อสถานการณ์ใดๆ และรู้จักสื่อสารอย่างชาญฉลาด ฉันจึงอยากให้ผู้ปกครองอยู่เคียงข้างลูกในบทบาท “ผู้สนับสนุน” ไม่ใช่ “ผู้แก้ปัญหา”

แล้วในฐานะที่เป็นผู้ปกครอง เราจะช่วยเหลือลูกอย่างไรได้บ้าง

ก่อนอื่นต้องสอนลูกว่า คนเรามีวิธีพูดแตกต่างกันไปตามลักษณะบุคลิกภาพ เด็กๆ ก็เหมือนผู้ใหญ่ ที่ต้องเจอเพื่อนหลากหลายบุคลิก ทั้งเพื่อนที่นิสัยเหมือนกันและเพื่อนที่นิสัยต่างกันลิบลับ เช่น เพื่อนที่ขี้อาย เพื่อนที่เฉื่อยชาและชอบฟังพาดคนอื่น เพื่อนที่สติสรวาเร็ว เพื่อนที่ขี้เกรงใจ

เพื่อนที่หยาบกระด้างและก้าวร้าว เพื่อนที่ดื้อรั้น หากเด็ก ๆ เข้าใจว่าทั้งตนเอง และผู้อื่นมีนิสัยหลากหลาย และเรียนรู้วิธีสื่อสารให้เหมาะสม ก็จะสามารถ สร้างมิตรภาพกับเพื่อนได้อย่างชาญฉลาด และใช้ชีวิตในโรงเรียนได้ราบรื่นยิ่งขึ้น

หนังสือเล่มนี้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพออกเป็นตัวละคร 5 ตัว คือ “เจ้าเด็ดเดี่ยว เจ้าใจดี เจ้าใจเย็น เจ้าซื่อตรง และเจ้าอ่อนโยน” เพื่อให้นำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ง่าย โดยจำลองสถานการณ์บทสนทนาที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้จริงในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เพื่อให้เห็นภาพชัดเจน พร้อมเสนอแนวทางให้เด็ก ๆ เข้าใจว่าควรพูดหรือแสดงออกอย่างไรในแต่ละสถานการณ์ โดยอ้างอิงจากลักษณะของตัวละครแต่ละตัว อย่างไรก็ตาม เราอาจต้องใช้เวลาเด็ก ๆ สักหน่อย เพราะการจะให้เด็กที่โดยปกติเก็บตัว ไม่ค่อยแสดงความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง ไปพูดได้ตอบอย่างมั่นใจ หรือเด็ดขาดกับเพื่อนที่เข้ามาแก้งั้นยอมไม่ใช่เรื่องง่าย ขอให้เชื่อมั่นในตัวเด็กและเฝ้าดูจนกว่าพวกเขาจะสื่อสารได้อย่างเหมาะสม โดยรู้จักเลือกใช้บุคลิกของตัวละครให้สอดคล้องกับสถานการณ์ มากกว่าจะโต้ตอบด้วยนิสัยเดิมที่เคยชินในทุกวัน

เรื่องหนึ่งที่ฉันมั่นใจคือ การพูดอย่างสุภาพอ่อนโยนกับทุกคนในทุกสถานการณ์ไม่ได้เหมาะสมเสมอไป เพราะเมื่อเด็ก ๆ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม พวกเขาจำเป็นต้องรู้จักถ่ายทอดความคิดของตนเองอย่างชัดเจนและมีเหตุผล หากอยู่ในสถานการณ์ที่ใครสักคนแสดงท่าทีไม่สุภาพหรือล้อเลียนกัน เด็กต้องรู้จักตอบโต้อย่างมั่นใจและเด็ดขาด ยกตัวอย่างเช่น หากเด็กไม่สบายใจเพราะถูกเพื่อนพูดจาไม่ดีใส่ ผู้ปกครองควรแนะนำให้ “บอกเพื่อนไปตรงๆ เลยว่าเรารู้สึกแยที่ได้ยินเพื่อนพูดแบบนี้” ไม่ใช่แนะนำว่า “ไปขอร้องให้เพื่อนพูดจาดี ๆ กับเรานี้” หากลูกของคุณเรียนรู้ที่จะสื่อสารโดยเลือกใช้บุคลิกของตัวละครให้เหมาะกับสถานการณ์ต่าง ๆ เขาย่อมเติบโตขึ้นเป็นเด็กที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งรอบข้าง และชัดเจนเด็ดขาดในการแสดงออก ฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยคลาย

อคติของผู้ปกครองที่มักคิดว่า “บทสนทนาของเด็กๆ มักลงท้ายด้วยคำตอบที่ตรงตามอุดมคติ หรือเป็นไปตามตำราเรียนเท่านั้น”

ท้ายที่สุดนี้ ขอให้ผู้ปกครองสนับสนุนเด็ก ๆ ด้วยกำลังใจและสายตาอันอบอุ่น ระหว่างที่พวกเขากำลังเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก จนกว่าจะถึงวันที่พวกเขาจะสามารถสื่อสารได้อย่างมั่นใจและเป็นธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องพูดแทนหรือแก้ปัญหาแทนเด็ก ขอเพียงให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างในบทบาทของ “ผู้สนับสนุน” ก็เพียงพอแล้ว

จีองมิน อิม



ทดลองอ่าน

# ถึงเด็ก ๆ ทุกคน

ฉันเขียนหนังสือเล่มนี้ด้วยความตั้งใจอยากให้ทุกคนมีความสุขจากหัวใจจริง ๆ เพราะไม่มีอะไรน่ายินดีไปกว่าการได้ใช้ชีวิตในโรงเรียนร่วมกับเพื่อนที่เข้าใจกันซะใหม่ล่ะ ในหนังสือเล่มนี้มีวิธีพูดคุยดี ๆ ที่จะช่วยให้เด็ก ๆ ใช้ชีวิตในโรงเรียนได้อย่างสนุกสนาน และรู้วิธีสร้างมิตรภาพกับเพื่อน ๆ อย่างชาญฉลาดมากขึ้นนิดหน่อย

เด็ก ๆ คงเคยมีช่วงเวลาที่คิดว่า “ถ้าเจอสถานการณ์แบบนี้ แล้วเราต้องตอบไปว่ายังไงดีนะ” อยู่บ่อย ๆ ใช่มั้ย หรืออาจเคยมีประสบการณ์ที่รู้สึกอึดอัดเวลาที่มีเรื่องขัดใจกับเพื่อน แล้วนึกไม่ออกว่าจะพูดอย่างไรดี จนกลายเป็นความรู้สึกระอึกระอ่วนและลำบากใจ ถ้าลองทำความเข้าใจตัวละครทั้งห้าตามลักษณะบุคลิกภาพในหนังสือเล่มนี้ ทั้ง “เจ้าเต็ดเต็ดยว เจ้าใจดี เจ้าใจเย็น เจ้าซื่อตรง และเจ้าอ่อนโยน” ก็จะช่วยให้เราใช้ชีวิตได้ตอบโต้เหมาะสมในทุกสถานการณ์มากขึ้น

สิ่งที่สำคัญคือ เด็ก ๆ ต้องลองฝึกอ่านออกเสียงตามบทสนทนาหลาย ๆ ครั้ง พร้อมกับจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์จริง เพราะการฝึกแบบนี้จะได้ผลดีที่สุด เด็ก ๆ ควรฝึกซ้ำด้วยความตั้งใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เมื่อเกิดเหตุการณ์จริงที่คล้ายกับตอนฝึกซ้อม ลองรวบรวมความกล้าแล้วพูดออกไปตามที่ฝึกมา แม้อีกฝ่ายอาจตอบกลับมาไม่เหมือนที่เราคิดก็ไม่ใช่ไร เพราะแค่ได้พูดออกมาก็คือประสบการณ์ที่ดีแล้ว และเมื่อประสบการณ์เหล่านี้ค่อย ๆ สะสมมากขึ้น เราก็ม会有ใจที่เข้มแข็งและมันคงยิ่งกว่าเดิม ฉันอยากให้เด็ก ๆ ทุกคนฝึกฝนให้บ่อย ๆ และอย่าเพิ่งท้อหรือถอดใจไปเสียก่อน

แม้แต่พวกผู้ใหญ่ก็ยังฝึกพูดกันไม่ได้ง่าย ๆ เลยนะ เพราะฉะนั้นต้องเริ่มฝึกพูดตั้งแต่ยังเป็นเด็กนี่แหละ จะได้ช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเองและพัฒนาทักษะได้อย่างรวดเร็ว ลองจินตนาการดูสิ ตอนที่ตัวเองพูดออกมาได้อย่างชัดเจน จะดูดีและมั่นใจขนาดไหน! ฉันขอเอาใจช่วยเด็ก ๆ ทุกคนนะ

## ตัวละครตามลักษณะบุคลิกภาพ 5 แบบ

ลักษณะบุคลิกภาพทุกแบบล้วนมีสองด้าน ดังนั้นจึงควรกระตุ้นให้เด็ก ๆ แสดงออกในด้านที่เป็นจุดแข็งมากกว่าด้านที่เป็นจุดอ่อน เราจะฝึกพูดโดยยึดเอาด้านที่เป็นจุดแข็งของตัวละครแต่ละตัวในหนังสือเล่มนี้เป็นหลัก เพื่อช่วยให้เด็ก ๆ รับมือกับความขัดแย้งทั้งเล็กและใหญ่ในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน รวมถึงสถานการณ์หลากหลายที่เกิดขึ้นในโรงเรียนได้อย่างชาญฉลาด



### เด็กที่เคร่งครัดในกฎระเบียบ และมีความมั่นใจ

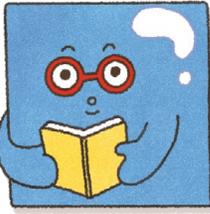
- ✓ **ข้อดี** : ปฏิบัติตามหลักศีลธรรม ข้อบังคับ และกฎระเบียบของสังคมได้เป็นอย่างดี
- ✓ **ข้อเสีย** : มักพูดจาตำหนิติเตียน และแสดงท่าทีกดดันเพื่อน ๆ หรือเชื่อมั่นว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูกเสมอ



### เด็กที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

- ✓ **ข้อดี** : เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ พร้อมยื่นมือช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังลำบาก
- ✓ **ข้อเสีย** : ซอบบร่ำบ่น และบางครั้งก็แสดงความมั่นใจจนเกินพอดี แม้ว่าอีกฝ่ายจะไม่ต้องการ

🔍 ขอคิดดูก่อนนะ



เจ้าใจเย็น



เจ้าชื่อตง



เจ้าอ่อนโยน

## เด็กที่สุขุมเยือกเย็น

### และมองโลกตามความเป็นจริง

- ✓ **ข้อดี** : พุดโดยคิดถึงข้อเท็จจริงเป็นหลัก มักแสดงออกอย่างสุขุมและใจเย็น
- ✓ **ข้อเสีย** : อาจดูเป็นคนแข็งๆ ไม่ค่อยอบอุ่น และค่อนข้างเย็นชา

## เด็กที่เปิดเผยความรู้สึกและ

### แสดงออกอย่างตรงไปตรงมา

- ✓ **ข้อดี** : แสดงความรู้สึกของตนเอง ออกมาได้อย่างชัดเจน ช่างสงสัย และไร้เดียงสา
- ✓ **ข้อเสีย** : บางครั้งอาจดื้อหรือทำอะไรตามอารมณ์ จนผลแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้เกิดสถานการณ์น่าอึดอัดโดยไม่ตั้งใจ

## เด็กที่ยอมเสียสละ

### และคล้อยตาม

- ✓ **ข้อดี** : ยอมเสียสละและแสดงท่าทีอ่อนน้อมกับเพื่อน ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่นต่อหน้าคนอื่น
- ✓ **ข้อเสีย** : มักจะคอยระวังสายตาของคนอื่นมากเกินไป ลังเล และแสดงท่าทีพึ่งพาผู้อื่น

# แนะนำวิธีอ่านหนังสือเล่มนี้



## เวลาเพื่อนไม่ทำตามกฎ



นี่ จี๋องซู!  
ส่งบอลมาสิ  
ฉันจะเล่นเอง



ทำไมถึงอยาก  
ถือบอลไว้คนเดียวล่ะ  
ทั้งที่ผิดกติกาแท้ๆ



ต้องเวียกันเล่นสิ  
เราต้องทำตามกติกาอะ!  
มาผลัดกันเล่นดีกว่า  
ครั้งนี้ถึงตาฉันแล้ว

1

ขั้นแรก เราจะได้เห็นสถานการณ์ต่างๆ ผ่านการ์ตูน จำให้ดีกว่า! ในสถานการณ์นั้นๆ ตัวละครแต่ละตัวมีสีหน้าแบบไหน และพูดว่าอย่างไรบ้าง

2

ลองนึกดูว่าเราเคยอยู่ในสถานการณ์คล้ายๆ กันไหม คิดทบทวนว่าในสถานการณ์แบบนี้ควรรับมืออย่างไร และควรพูดด้วยสีหน้าท่าทางแบบไหน

**ลองพูดแบบนี้ดูนะ!**

ตอนเล่นเกมหรือแข่งขัน เราจะเกิดความรู้สึกอยากเอาชนะเต็มที่ หากใครทำพลาดหรือทีมของเราแพ้ก็จะเศร้าเสียใจเป็นธรรมดา แต่การอยากเอาชนะมากเกินไปจนตั้งใจจะเล่นเองคนเดียวนั้น เป็นการทำลายกฎกติกาที่ตกลงไว้ร่วมกัน เพื่อให้ทุกคนได้เล่นอย่างเท่าเทียม ลองพูดแบบนี้ “เราต้องทำตามกติกาชนะ! มาผลัดกันเล่นดีกว่า”

 ลองฝึกพูดด้วยสีหน้าจริงจังและน้ำเสียงเด็ดขาดกันเถอะ ถ้ามีอะไรอยากพูดเพิ่มเติมก็พูดต่อได้เลย!

ต้องเวียนกันเล่นสิ

**เราต้องทำตามกติกาชนะ มาผลัดกันเล่นดีกว่า**

ครั้งนี้ถึงตาฉันแล้ว

**มาลองคิดต่อยอดเรื่อง “กฎกติกา” กันดูไหม**

ถ้าคนเราอาศัยอยู่บนเกาะร้างตามลำพังก็คงไม่ต้องมีกฎกติกาหรอก แต่เมื่อคนหลายคนอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เราก็ต้องมีกฎกติกา และทุกคนต้องทำตามกฎกติกานั้นด้วย มาลองคิดดูว่า ถ้าเพื่อนคนหนึ่งฝ่าฝืนกฎ ถือลูกบอลไว้กับตัวเองคนเดียวตลอดการแข่งขัน จะเกิดเรื่องอะไรตามมาบ้าง

**ตัวอย่าง**

- เพื่อนๆ คนอื่นแสดงความไม่พอใจ
- ทำให้การแข่งขันหรือการแข่งขันต้องหยุดลงกลางคัน
- อาจจะทะเลาะกันได้

3

อ่านออกเสียงตามคำพูดของตัวละครในภาพ อย่าลืมว่าต้องอ่านด้วยน้ำเสียงของตัวละคร ไม่ใช่ใช้น้ำเสียงปกติของตัวเอง

**กฎกติกา**

ชื่อกำหนดที่คนหลายคนตกลงร่วมกันว่าจะปฏิบัติ ตาม หรือระเบียบวินัยที่ถูกกำหนดขึ้นมา

4

ทำความเข้าใจคำสำคัญที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้เราได้คิดต่อยอดและเข้าใจหัวข้อนั้นได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

## การประเมิน ลักษณะบุคลิกภาพของตัวเอง

แผนภูมิแสดงลักษณะบุคลิกภาพ หรืออีโกแกรม (Egogram) เป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ช่วยให้เราทำความเข้าใจตนเอง อีโกแกรมเป็นเครื่องมือที่ช่วยวิเคราะห์โครงสร้างบุคลิกภาพ (Ego State) โดยอ้างอิงทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis) ซึ่งคิดค้นโดยเอริก เบิร์น (Eric Berne) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ต่อมาจอห์น เอ็ม. ดูเซย์ (John M. Dusay) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้นำทฤษฎีการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนี้มาพัฒนาให้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น โดยนำเสนอบุคลิกภาพของแต่ละคนออกมาในรูปแบบกราฟตามหลักการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อีโกแกรมจึงเปรียบเสมือน “ลายนิ้วมือทางจิตใจ” เพราะมีลักษณะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และช่วยให้เราเข้าใจตัวเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

เด็กนักเรียนชั้นประถมปลาย (ป.4 - ป.6) สามารถทำแบบทดสอบเพื่อวิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง ส่วนเด็กนักเรียนชั้นประถมต้น (ป.1 - ป.3) แนะนำให้พ่อแม่ ผู้ปกครองคอยสังเกตเด็กๆ แล้วทำแบบทดสอบแทน

### แบบทดสอบวิเคราะห์บุคลิกภาพ

- ให้นึกถึงตัวเองเวลาอยู่กับเพื่อนๆ หรือที่โรงเรียน แล้วตอบคำถามอย่างรวดเร็วตามความเป็นจริง
- อย่านึกถึงภาพลักษณ์ที่เราอยากเป็น ให้นึกถึงสิ่งที่เราทำตามปกติจริงๆ
- หากอ่านคำถามแล้วคิดว่าตรงกับสิ่งที่เราเป็น ให้ทำเครื่องหมาย ○ หากคิดว่าไม่ใช่ ให้ทำเครื่องหมาย × หากไม่มั่นใจ ให้ทำเครื่องหมาย △ ลงในช่องสี่เหลี่ยมสีขาว เพื่อให้ได้ผลการประเมินที่แม่นยำ ควรเลือกทำเครื่องหมาย ○ กับ × จะดีกว่า
- เครื่องหมาย ○ คิดเป็น 2 คะแนน เครื่องหมาย △ คิดเป็น 1 คะแนน ส่วนเครื่องหมาย × คิดเป็น 0 คะแนน จากนั้นให้รวมคะแนนตามแนวตั้งของแต่ละแถว แล้วใส่ตัวเลขในช่อง “ผลรวม”
- นำตัวเลขผลรวมจากทั้ง 5 ช่องไปทำเครื่องหมายจุดบนแบบวิเคราะห์ในหน้า 13 แล้ววาดเป็นแผนภูมิแท่ง

1	เธอเป็นคนที่อ่านหนังสือหลายประเภท				
2	เธอชอบของสวยงาม หูหระ				
3	ถ้าทำพลาด ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตาม เธอจะอารมณ์เสีย				
4	เธอติดนิสัยชอบทำอะไรโดยแอบสังเกตสีหน้าของคนอื่นไปด้วย				
5	เธอให้อภัยคนอื่นได้ยากเวลาที่เขาทำผิดพลาด				
6	ตอนที่ไม่มีใครเข้ามาถามทาง เธอจะช่วยบอกทางเขาอย่างใจดี				
7	เธอมักเอยซ์มเพื่อนหรือพี่น้องเป็นประจำ				
8	เวลาเกิดปัญหา เธอจะค่อยๆ คิดอย่างใจเย็น				
9	เธอชอบรวมกลุ่ม พูดคุยและเล่นกับคนเยอะๆ				
10	เธอคิดว่าตัวเองเป็นคนมีความรับผิดชอบสูง				
11	เธอเคยรู้สึกไม่พอใจอะไรบางอย่าง แต่ไม่พูดออกมา และทนเก็บเอาไว้				
12	เธอชอบช่วยเหลือคนอื่น				
13	เธอเคยมีช่วงที่คิดว่าคนอื่นเก่ง แต่ตัวเองไม่ได้เรื่อง				
14	เธอเป็นคนทำอะไรจนถึงที่สุดโดยไม่เปลี่ยนความคิด				
15	เวลาต้องตัดสินใจ เธอจะยอมรับฟังความเห็นของคนอื่น				
16	เธอชอบเถลไถลและไม่ยอมลงมือทำงานยากๆ ในทันที				
17	เธอมองเห็นข้อดีในตัวคนอื่นเยอะกว่าข้อด้อย				
18	เธอพยายามทำให้คนอื่นชอบ แม้ต้องฝืนตัวเอง				
19	เธอมักจะคิดอย่างรอบคอบก่อนเริ่มลงมือทำสิ่งใหม่ ๆ				
20	เธอได้รับการอบรมเรื่องมารยาทมาอย่างเข้มงวด				
21	เธอทำทุกอย่างโดยคิดถึงเรื่องกำไรและขาดทุน				
22	เธอชอบพูดอุทานบ่อยๆ เช่น “ไอ้โฮ” “เท่จัง” “เยี่ยมเลย”				
23	ถ้าเริ่มทำอะไรแล้วไม่ได้ทำให้เสร็จ เธอจะรู้สึกไม่สบายใจ				
24	หากเห็นใครที่กำลังท้อแท้สิ้นหวัง เธอจะปลอบโยนและให้กำลังใจ				
25	เธอชอบให้น้ำหนักกับคำพูดของพ่อแม่ หรือคนอื่นมากกว่าความคิดของตัวเอง				
26	เธอมีช่วงเวลาารู้สึกเศร้าสร้อยและอึดอัดใจ				
27	เธอเป็นคนเชื่อฟังคำสอนของพ่อแม่				

28	หากอยากพูดอะไร เธอก็จะพูดออกมาได้โดยไม่ลังเล				
29	เธอชอบพูดว่า “อย่านะ” “ห้าม...”				
30	เธอเป็นเด็กสงบเสถียรและไม่ค่อยแสดงออก				
31	เธอมักจะปรับอารมณ์ให้เข้ากับพ่อแม่				
32	เธอแสดงสีหน้าท่าทางดีใจหรือเศร้าใจได้อย่างอิสระ				
33	เวลาอยู่กับเพื่อน เธอจะเป็นคนใจเย็นและสงบนิ่ง				
34	เวลาอยากได้อะไร เธอก็จะพูดออกมาโดยไม่ลังเล				
35	บางครั้งเธอก็ทำเหมือนฟังพอใจ ทั้งๆที่ไม่พอใจอยู่ลึกๆ				
36	ตอนที่ไม่ว่างสบาย เธอจะหยุดพักและไม่ทำอะไรหักโหม				
37	เธอพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างสบายใจ				
38	เธอชอบพูดหยอกเล่นและแกล้งเพื่อน				
39	เธอไม่ชอบเวลาที่ไม่ว่างงานเงิน หรือไม่ว่างเวลาที่แน่นอน				
40	เธอพูดคุยกับพ่อแม่อย่างสุขุมเยือกเย็น				
41	เธอเรียนหนังสือหรือจัดการงานที่ต้องทำได้ตามแผนที่วางไว้				
42	เธอชอบมอบของขวัญให้เพื่อนๆ				
43	หากใครต้องการความช่วยเหลือ เธอก็จะช่วยโดยบอกว่า “ให้ฉันทำเถอะนะ”				
44	ในอนาคตเมื่อกลายเป็นพ่อแม่ เธอน่าจะเลี้ยงดูลูกอย่างเข้มงวด				
45	เธอชอบวาดรูป หรือไม่ก็ร้องเพลง				
46	หากใครทำผิดหรือพลาดไป เธอจะยอมยกโทษให้โดยไม่ถามจี้ให้จนมุม				
47	เธอกล้าบอกว่าตัวเองไม่ชอบอะไร				
48	เธอรักและเอ็นดูน้องหรือคนที่มีอายุน้อยกว่า				
49	เธอมองว่าการดูวงหรือดูไฟฟ้านายดวงเป็นเรื่องมกมาย				
50	ถ้าเจอคนที่อดอยากหรือขาดแคลนเสื้อผ้า เธอก็ยินดีที่จะช่วยเหลือ				
		○ : 2	△ : 1	× : 0	ผลรวม

เจ้าเด็ดเดี่ยว

เจ้าใจดี

เจ้าใจเย็น

เจ้าซื่อตรง

เจ้าอ่อนโยน

## วิธีประเมินผลเป็นแผนภูมิแสดงบุคลิกภาพ

หลังจากทำเครื่องหมายจุดตามตัวเลขผลรวมในตารางทั้ง 5 ช่องตามลำดับแล้ว ให้วาดแผนภูมิแท่งและลากเส้นเชื่อมต่อกัน

(ตัวอย่าง)



## วงกลมล้อมรอบลักษณะบุคลิกภาพที่ได้คะแนนสูงสุด

เจ้าเด็ดเดี่ยว

เจ้าใจดี

เจ้าใจเย็น

เจ้าซื่อตรง

เจ้าอ่อนโยน

## วงกลมล้อมรอบลักษณะบุคลิกภาพที่ได้คะแนนต่ำสุด

เจ้าเด็ดเดี่ยว

เจ้าใจดี

เจ้าใจเย็น

เจ้าซื่อตรง

เจ้าอ่อนโยน

ลักษณะบุคลิกภาพที่ได้คะแนนสูงสุดจากผลการประเมิน ถือเป็นบุคลิกภาพลำดับที่ 1 ลักษณะบุคลิกภาพที่ได้คะแนนต่ำสุด ถือเป็นบุคลิกภาพลำดับที่ 2

มนุษย์เรามีลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 5 แบบนี้เป็นรากฐานมาแต่เดิม ลักษณะบุคลิกภาพเหล่านี้มีอยู่ในตัวคนเราทุกคน ต่างกันเพียงระดับความเข้มข้นเท่านั้น และมักจะแสดงออกแตกต่างกันไปตามสถานการณ์และคู่สนทนา ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเด็กอยู่ในโรงเรียนจะรับหน้าที่เป็นผู้นำ (เจ้าเด็ดเดี่ยว) แต่เมื่อเด็กอยู่ที่บ้านอาจกลับมาวางตัวด้วยท่าทีเชื่อฟังพ่อแม่ (เจ้าอ่อนโยน)

ขอให้เด็ก ๆ หมั่นฝึกพูดและฝึกปฏิบัติตามที่แนะนำไว้ในหน้า 118 เป็นประจำ เพื่อช่วยให้คะแนนที่ได้ต่ำเพิ่มขึ้น ส่วนเด็ก ๆ ชั้นประถมต้น ขอให้ฝึกฝนตามคำแนะนำของพ่อแม่และคุณครู โดยหากคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูรู้จักลักษณะบุคลิกภาพของตนเองด้วย ก็จะช่วยช่วยให้สื่อสารกับเด็ก ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้สามารถอ่านวิธีการประเมินลักษณะบุคลิกภาพของผู้ใหญ่ และคำอธิบายอย่างละเอียดเพิ่มเติมได้จากหนังสือ *Adult Conversation Skills* (어른의 대화법) และที่เว็บไซต์ [www.empoweredu.kr](http://www.empoweredu.kr)