

การเปิดเผยตัวเอง

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพส่วนหนึ่ง ขึ้นอยู่กับความสามารถที่เราจะพูดออกไปอย่างจริงใจ และตามความรู้สึกที่แท้จริง หมายความว่า เราต้องกล้าที่จะแสดงและเปิดเผยบางส่วนของบุคลิก เราใหญ่คนอื่นได้เห็นและรู้จัก นี่เป็นความกล้าที่จะเริ่มเปิดเผยตัวเอง

ทางการให้คำปรึกษานั้น เราถือปรัชญาอยู่ข้อหนึ่งว่า การสื่อสารจะมีประสิทธิภาพจริง ๆ ไม่อาจเกิดขึ้นได้ ถ้าเราไม่มีการเปิดเผยตัวเองออกมาบ้าง

มนุษย์ส่วนใหญ่ในสังคมนั้น มักไม่กล้าที่จะ "เสี่ยง" ให้คนอื่นเข้ามารู้จักตัวจริง ๆ ของเรา เพราะอาจจะมาจากความกลัวที่ว่า ถ้าเขาใ้เวลามารมมาเห็นบางอย่างของตัวเราแล้ว อาจทำให้ภาพพจน์ที่เขามีต่อเราเสียไป แล้วเรื่องอะไรเราจึงจะยอมให้สิ่งนั้นเกิดขึ้น สู้ให้เขานึกว่าเรา เป็นพระพุทธรูปบนหิ้งต่อไปดีกว่าหรือ

แต่การกล้าเปิดเผยตนเองของมนุษย์นั้น นอกจากเป็นเครื่องแสดงความจริงใจกับบุคคลที่เราคุยคุยแล้ว ยังเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าเราเริ่มไว้วางใจเขา และความสัมพันธ์ใ้ก็ตามที่เริ่มคุยความไว้วางใจ เป็นรากฐานแล้ว ความสัมพันธ์นั้นจะลึกซึ้ง มีความหมาย และมีคุณค่าต่อความเป็นมนุษย์ เป็นอย่างยิ่ง

แบบฝึกหัดที่ 1 : ฉันคือใคร

กิจกรรมต่อไปนี้ขอให้ท่านเติมคำเกี่ยวกับตัวท่านเอง 20 ข้อ ขอให้ท่านเติม
ประโยคว่า ฉันเป็นใคร ให้สมบูรณ์ ขอให้นักศึกษาพยายามตอบประโยคในรูปของความ
สัมพันธ์ แทนที่จะเป็นในลักษณะอื่น

ตัวอย่าง เช่น

- ฉันเป็น(คนน่ารัก ใคร ๆ ก็อยากเป็นเพื่อน)
- ฉันเป็น(คนซึ่กั้ว มั้กั้ว คนแปลกหน้าโดยไมทราบสาเหตุ)
- ฉันเป็น(คนซื่อาย ความซื่อายมักทำให้ฉันมีเพื่อนนอย)
- ฉันเป็น(คนชอบช่วยเหลือเพื่อนฝูง)
- ฉันเป็น(คนที่ไม่ใครมีใครเขาใจนัก)

ขอให้นักศึกษาเติมคำทั้ง 20 ข้อ ต่อไปนี้

1. ฉันเป็น.....
2. ฉันเป็น.....
3. ฉันเป็น.....
4. ฉันเป็น.....
5. ฉันเป็น.....
6. ฉันเป็น.....
7. ฉันเป็น.....
8. ฉันเป็น.....
9. ฉันเป็น.....
10. ฉันเป็น.....
11. ฉันเป็น.....
12. ฉันเป็น.....
13. ฉันเป็น.....

14. ฉัน เป็น.....
15. ฉัน เป็น.....
16. ฉัน เป็น.....
17. ฉัน เป็น.....
18. ฉัน เป็น.....
19. ฉัน เป็น.....
20. ฉัน เป็น.....

หลังจากเติมคำเกี่ยวกับตัว เอง ทั้ง 20 ประโยคแล้ว ขอให้มาอ่านคีย์ประโยคของการ เปิดเผยตัว เองต่อไปนี้ และลองพิจารณาว่า ข้อใ้หมายที่ตรงกับตัวท่าน ใน เรื่องของการ เปิดเผยตัว เอง

- ความปกติฉันไม่กล้า เปิดเผยตัว เองมากนักในกลุ่ม อาจเป็นไปไ้ไ้ใหม่กว่าฉันยังไม่อยาก รู้จักตัว เองมากนัก
- ฉันคิดว่าฉัน เปิดเผยตัว เองกับคนอื่นไ้ยาก เพราะฉันไม่ใคร่สนิทสนมคุ้นเคยกับคนอื่น ๆ ง่ายนัก
- เป็นไปไ้ไ้ใหม่กว่า การที่ฉันไม่กล้าเปิดเผยอย่างเต็มที่ เพราะฉันรู้สึกกลัวที่ จะถูก เปิดโปงหาไ้หละอายไ้
- ฉันไม่อยากจะเกี่ยวกับตัว เอง เพราะยัง 2 จิต 2 ใจ ไม่ต้องการ เปลี่ยนแปลงอะไรในตัวของฉัน
- ฉันกลัวว่าถ้า เปิดเผยตัว เองออกไปแล้ว อาจถูกรัง เกียจ ไม่มีใครชอบ
- ความปกติแล้ว ฉันมักถูกขาคการสนทนาอยู่กับคนอื่น และไม่เปิดโอกาสให้คนอื่นไ้เข้ามามีส่วนใหม่
- ที่ฉันไม่กล้าพูดหรือแสดงออก เป็นเพราะฉันไม่แน่ใจในความคิดของฉัน กลัวพูดผิด ๆ ออกไป แล้วฉันจะอายเพื่อน
- ที่ฉันไม่ใคร่กล้าพูดเปิดเผยตัว เองนั้น เป็นเพราะฉันคิดว่าคงไม่มีใครสนใจหรืออยากฟัง เรื่องของฉัน

- เป็นไปได้ไหมว่า เวลาอยู่ในกลุ่ม ฉันจะไม่แสดงอะไรออกมา เพราะฉันไม่
แคร์กับเพื่อนในกลุ่ม ฉันคิดว่าเขาไม่สำคัญต่อการมาลวงความรู้สึกของฉัน

- เวลาอยู่ในกลุ่ม ฉันมักเอาเปรียบเพื่อน ๆ โดยการเป็นฝ่ายฟังและไม่ยอมเสนอ
ข้อคิดเห็นอะไรบางเลย ซึ่งการกระทำเช่นนี้เป็นการป้องกันตัวฉันเอง ที่ไม่ต้องเปิดเผยกับ
ผู้อื่น

- เวลาอยู่ในกลุ่ม ฉันไม่ใคร่สนใจเปิดเผยตัวเอง เพราะฉันรู้สึกว่ามันไม่คุ้ม เรา
รู้จักกันแค่หอมเคี้ยวแล้วก็จากกันไป เรื่องอะไรที่ฉันจะมาเปิดเผยตัวเองกับเพื่อน ๆ ที่
ไม่ใช่คบกันตลอดชีวิต

การตอบคำถามข้างต้น จะช่วยให้นักศึกษาได้พิจารณาเพิ่มเติมการเข้าใจตัวเองมากขึ้น
และรับรู้ถึงตัวเองในแง่มุมที่ลึกลงไปกว่าเดิม การรับรู้ตัวเองที่ลึกมากขึ้นนี้ จะช่วยให้เรา
รู้ว่าขณะนี้อะไรกำลังเกิดขึ้นกับเรา และกล้าเปิดเผยและแสดงออกมากขึ้นกว่าเดิม

แบบฝึกหัดที่ 2 : การสำรวจความสัมพันธ์

แบบฝึกหัดต่อไปนี้ จะช่วยให้นักศึกษาได้สำรวจเกี่ยวกับวิธีการที่ใช้ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

วิธีการทำ ขอให้นักศึกษาเติมประโยคทั้ง 60 ข้อ ให้สมบูรณ์ พยายามอย่าใช้เวลาในการเติมคำแต่ละข้อ และอย่าพยายามคิดว่า ท่านควรจะตอบอย่างไร ขอให้ตอบตามความรู้สึกที่แท้จริง ไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

1. คนที่รักฉัน.....
2. อย่างหนึ่งที่ฉันชอบเกี่ยวกับตัวเอง คือ.....
3. ฉันไม่ชอบคนที่.....
4. เมื่อฉันเห็นใครทำอะไรที่ไม่สนใจฉัน.....
5. ฉันแสดงความมีน้ำใจต่อผู้อื่นโดย.....
6. เวลาใครชมฉัน.....
7. เวลาฉันคุยกับใคร ๆ, ฉัน.....
8. เวลาฉันคุยกับใคร ๆ, เขา.....
9. คนที่รู้จักฉันดีมาก.....
10. เวลาที่ฉันให้คนบางคนรู้ในเรื่องชอบกพร่องบางอย่างของตัวฉันนั้น.....
11. แม่ฉัน.....
12. เวลาอยู่กับคนอื่น, อารมณ์ฉัน.....
13. ในขณะที่อยู่กับเพื่อน ๆ ฉันชอบตัวเองที่สุดเมื่อ.....
14. ถ้าอยู่ในหมู่คนแปลกหน้า ฉันจะ.....
15. ฉันเหงาเมื่อ.....
16. ฉันอิจฉา.....
17. ถ้าใครแสดงท่าทีรักและเอ็นดู ฉันจะ..
18. ในชีวิตฉันนั้น เรื่องการมีความสัมพันธ์ ฉัน.....
19. เวลารู้สึกอิจฉาใคร ฉันจะ.....

20. ฉันอาจทำให้คนอื่นเจ็บปวดเพราะฉันโดย.....
21. คนที่ไม่รู้จักฉันดีมักจะ.....
22. พี่(หรือน้อง)ของฉัน.....
23. คนที่รู้จักสนิทกับฉันมากที่สุด.....
24. ค่านิยมที่สำคัญสำหรับฉันในเรื่องการมีความสัมพันธ์ คือ.....
25. สิ่งที่ทำให้ฉันแสวงหาในการคบเพื่อน คือ.....
26. ฉันใฝ่หาความเจ็บปวดในการมีความสัมพันธ์เมื่อ.....
27. ฉันมักนึกฝันว่า.....
28. ครอบครัวของฉัน.....
29. ถ้าใครมาทรมานฉัน.....
30. ในขณะที่อยู่กับเพื่อน ๆ ฉันเกลียดตัวเองที่สุดเมื่อ.....
31. สิ่งที่ทำให้ฉันอายมากในเรื่องการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น คือ.....
32. ฉันชอบคนที่.....
33. ถ้าใครโกรธฉัน.....
34. มีน้อยคนนักที่รู้ว่าฉัน.....
35. ถ้าพูดถึงความสนิทสนมมาก ๆ ฉันมักคิดว่า.....
36. เวลาพบใครที่ท่าทางเข้มแข็ง, เบิกเผย ฉัน.....
37. ถ้าใครมาชอบฉันและฉันไม่ชอบเขา, ฉัน.....
38. เวลาที่ฉันไม่ได้อยู่ในกลุ่มนั้น เพื่อน ๆ ของฉัน.....
39. คนส่วนใหญ่คิดว่า ฉัน.....
40. ลักษณะหนึ่งที่ฉันไม่ชอบเกี่ยวกับตัวเอง คือ.....
41. เวลาฉันอยู่ในกลุ่มเพื่อน.....
42. ฉันมักโกรธเมื่อเวลาที่.....
43. ฉันไปวางใจลงกับ.....
44. ในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ฉันมักวิตกกังวลในเรื่อง.....
45. เมื่อเวลาที่ฉันสบายใจเกี่ยวกับตัวเอง ฉัน.....

46. เวลาใครแสดงกริยาท่าทาง คุณกับฉัน ฉัน.....
47. ฉันจะปลื้มใจมากในเรื่องความสัมพันธ์กับคนอื่น เมื่อ.....
48. ปัจจุบันนี้ ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับตัว เองในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นว่า.....
.....
49. ถ้า เธอไปชอบคนที่ไม่ ถูกชะตา กับฉัน, ฉัน.....
50. เวลาอยู่กับคนอื่น ฉันจะรู้สึกมือไม่เกรงกาง เป็น และอับอายเมื่อ.....
.....
51. ถ้าใครมาวางตัว เหมือน เป็นพ่อแม่กับฉัน.....
52. สิ่ง ที่อาจ เป็นอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์ของฉันกับคนอื่น คือ.....
.....
53. คนส่วนใหญ่.....
54. เวลาฉัน เปิด เผยตัว เองกับคนอื่น.....
55. ฉันอยากไห้คนที่ฉันจะ แ่งงาน ควย เป็น.....
56. เพื่อน ๆ มักชอบ เมื่อฉัน.....
57. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญ แ.....
58. คนที่ รว่า จ ก อ น ช อ ง ฉ น อ ย ค ร ง ไ น จ.....
59. เวลาฉันมีความสัมพันธ์กับใครนั้น สิ่ง ที่ฉันพยายามหลบหลีกที่สุด คือ.....
.....
60. คน ที่เคยชอบพอกันแบบ เพื่อน แ ค ด ถ มา เบ ล ี ย น ท า ที่ เ ี น ช อ บ ฉ น บ น ค น ร ัก ฉ น จ.....

เมื่อนักศึกษาเติมข้อความใดสมบูรณ์หมดทั้ง 60 ข้อแล้ว ขอให้กลับไปเขียนวงกลม
ไว้รอบข้อที่ท่านคิดว่าสำคัญ ที่แสดงถึงวิธีการที่ท่านใช้ในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นมากที่สุด

ขอให้เขียนเครื่องหมาย x หน้าข้อที่ท่านไม่ต้องการ เปิด เผย ใ ห ญ อ ื น ร (จาก 60 ข้อ)
จากนั้นขอให้กลับมาดูจากคำตอบของท่านทั้งหมดว่า ท่านได้เรียนรู้เกี่ยวกับตัว เองขึ้นมาอย่างไร
บ้างไหม

ถ้ามีจำนวน x มาก แสดงว่าท่านอาจจะไม่เป็นคนที่เปิดเผยนัก กิจกรรมนี้ขอให้ท่านทำก่อนการเรียนกระบวนวิชา **PC 336** นี้ และเมื่อเรียนจบแล้ว ขอให้ลองมาพิจารณาคำตอบของท่านใหม่ และดูว่าจำนวน x ที่กาเอาไว้นั้นหาขอความใกล้เคียงบางใหม่ ถ้าลดลงก็แสดงว่าท่านมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีกว่าแสดงคน และ เปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น

แบบฝึกหัดที่ 3 : การเปิดเผยตัวเอง

จงเลือก ข้อ ก. หรือ ข. ของแต่ละหัวข้อ และจัดระดับความมากน้อยลงในตาราง
แผนสุดท้าย

1. ก. ฉันเป็นคนขี้อาย ไม่ใคร่กล้าที่จะพบปะคนหน้าใหม่ บางครั้งก็ไม่กล้า
แม่ว่าจะเปิดเผยตัวเองกับเพื่อนสนิท
ข. ฉันเป็นคนเปิดเผย ฉันชอบคบคนใหม่ ๆ และมักจะหาโอกาสที่จะไป
เจอเพื่อนใหม่อยู่เสมอ
2. ก. ฉันไม่กล้าพอ บางครั้งคนบางคนก็ถือโอกาสใช้ฉันโดยที่ฉันเองไม่ปรารถนา
ข. ฉันยืนหยัดอยู่ในสิทธิของฉัน ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนมีเมตตาต่อผู้อื่น แต่จะ
ไม่ยอมให้ใครมาใช้ฉันเป็นเครื่องมือใด
3. ก. ฉันเป็นคนโกรธง่าย และบ่อยครั้งก็เอาความโกรธไปออกกับคนอื่น และ
ถ้าไม่ใคร่อย่างที่คุณต้องการ ฉันก็โกรธใจง่าย ๆ
ข. บางครั้งฉันก็โกรธใจ แต่ไม่เคยโกรธจนหมดสติ ถ้าฉันไม่พอใจใคร
ก็จะบอกกับเขาตรง ๆ เพื่อจะให้เรื่องจบลงด้วยดี
4. ก. ฉันคิดว่าตัวเองเป็นคนขี้เกียจ ขี้เกียจแม้กระทั่งจะไปรู้จักผู้อื่น ๆ
ข. ฉันเป็นคนกระตือรือร้น ฉันชอบรับฟังและเข้าร่วมในกลุ่มกับคนอื่น ๆ
ในเรื่องของความสัมพันธ์ ฉันมักจะพยายามรักษาไว้อย่างดีเสมอ
5. ก. ฉันมักเป็นคนขี้กลัว เพศตรงข้าม โดยเฉพาเมื่อรู้สึกว่าเขาอยากสนิท
สนมกับฉันมากขึ้น
ข. ฉันเขาใจดีกับเพศตรงข้าม ฉันมีความสัมพันธ์กับหลายรูปแบบกับเขา
เหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนุกจนถึงเพื่อนสนิท
6. ก. ฉันไม่ใคร่เป็นคนรู้สึกไวนัก ฉันมักไม่ใคร่รู้ว่าใคร เขาคิดอะไรและฉัน
ก็ไม่แคร์ที่จะรู้เท่าไรนัก
ข. ฉันมักไวต่อความรู้สึกของคนอื่น บางครั้งแค่ฟังเขาพูด ฉันก็พอจะรู้ว่า
เขารูสึกอย่างไร

7. ก. ฉันรู้สึกตัวเองสร้างกรอบมากเกินไปให้กับตัวเอง ความปกติแล้วฉันจะไม่ยอมถ้าใครรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร บางครั้งแทบจะอยากเลือกเป็นคนไม่มีความรู้สึก
- ข. ฉันแสดงออกถึงความรู้สึกอยู่เสมอ ฉันไม่เอาไปออกกับคนอื่น และฉันก็ไม่พยายามจะซ่อนความรู้สึกของฉัน คนที่คบกันมักรู้ว่าฉันรู้สึกอย่างไร
8. ก. ฉันชอบมีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นคนดำเนินการต่าง ๆ แต่ไม่ชอบให้คนอื่นรู้ว่าฉันมีแผนอย่างไรในเรื่องความสัมพันธ์ฉันจะเป็นผู้กำหนดทิศทาง
- ข. ความสัมพันธ์ของฉันนั้นจะมีทั้งการให้และการรับ ฉันไม่ชอบให้ใครมาท้าวางอำนาจ แต่ในขณะที่เกี่ยวกับฉันก็ไม่ชอบ เป็นผู้ดำเนินการเสียเลย
9. ก. ฉันต้องการให้ใคร ๆ รักฉัน และจะพยายามไม่ทำอะไรให้ใคร ๆ ว่าฉันได้
- ข. ฉันชอบให้ใคร ๆ ชอบฉัน แต่นั่นไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต ฉันชอบทำในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าถูก แมวว่าคนอื่นอาจไม่เห็นด้วย ฉันไม่จำเป็นที่จะต้องไ้รับการยอมรับจากผู้อื่นในการทำสิ่งที่คิดว่าถูก
10. ก. ฉันเป็นคนที่ต้องการช่วยผู้อื่นอย่างมาก ถ้าฉันไม่ใครช่วยใคร ฉันจะรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ
- ข. การช่วยผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็น แต่ในขณะที่เกี่ยวกับฉันก็ต้องการมีเวลาบางส่วนเพื่อตัวฉันเอง ฉันไม่จำเป็นต้องการช่วยคนอื่นเพื่อทำให้ชีวิตของฉันมีคุณค่าขึ้นในสายตาของเขา
11. ก. ฉันเป็นคนใจน้อยฉันมักจะทำให้ใคร ๆ ที่คบด้วยระวังอยู่เสมอว่าฉันใจน้อยแกล้ง
- ข. ฉันไม่มีความหวังว่าใครจะ ~~ชอบ~~ ฉัน บางครั้งฉันก็หัวเราะเยาะกับตัวเองได้ คนที่อยู่ใกล้ ๆ จะรู้ว่าเขาอยู่กับฉันได้โดยไม่ต้องระวังตัว
12. ก. ฉันไม่ชอบพึ่งพาใคร ๆ ฉันมักจะเป็นนักสู้ ฉันมักแสดงตัวเสมอว่าฉันชอบอิสระ ไม่มีใครมาบังคับฉันได้ ฉันพบกับคนที่วางอำนาจไม่ได้
- ข. ฉันชอบความรวมมือกันกับผู้อื่น ฉันให้คนอื่นมีอิทธิพลกับฉันได้ และบางครั้งฉันก็มีอิทธิพลเหนือเขาได้เช่นกัน เราสามารถช่วยเหลือและพึ่งพากันได้

13. ก. ฉันตื่นง่ายขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการมีความสัมพันธ์ ไม่รู้ทำไม เป็นเช่นนั้น
 ข. ฉันมักเป็นคนสบาย ๆ ไม่ตื่นง่ายขึ้น ๆ แต่ในเรื่องความสัมพันธ์ ฉันไม่ยกขึ้น เคนก็มีเท่านั้น
14. ก. ฉันเป็นคนที่ไม่มีอะไรน่าสนใจ บางครั้งก็เมื่อหน้าตัว เองและคิดว่าใคร มาคุยกับ เราก็คง เบื่อ เราคุย เหมือนกัน
 ข. ฉัน มักคิดว่าตัว เอง เป็นคนที่น่าสนใจ ใครคุยกับฉัน เป็นสนุกไปทั้งนั้น ฉัน เป็นคนมีชีวิตชีวาและรู้สึกชอบที่ตัว เองมีบุคลิกภาพอันนี้
15. ก. ฉันคิดว่าตัว เอง เป็นคนขี้ชลาถ บางครั้งก็ไม่กล้าที่จะยื่นหยักในความคิด ของตัว เอง รู้สึกยอมแพງาย ๆ
 ข. ฉันกล้าที่จะยื่นหยักในสิ่งที่คิดว่าถูก ใครจะมาบ่นหัวไม่ไค้งาย ฉันรู้ถึง คุณค่าของตัว เอง และคิดว่าจะยื่นหยักสุถาถกทาทาย
16. ก. ฉัน เป็นคนค้อทา เกียว เชื่อว่าความคึกของ ตัว เอง สำค้ญกว่าของคนอื่น และก็พร้อมที่จะรับมือใคร ๆ ใคทุกเมื่อ
 ข. ฉัน เป็นคนใจกว้างพอที่จะรับความคิดเห็นที่แตกต่างออกไป ในขณะที่ฉัน อาจมีความเห็นที่ค่างออกไป ฉันชอบที่จะนำความคิดเห็นมาแลก เปลี่ยน กัน ฉันอาจ เปลี่ยนความคิดก็ไคถารู้สึกว่า เห็นด้วยกับความคิดของคนอื่น
17. ก. ฉันคิดว่าตัว เองฉลาดแกมโกง ฉันมักจะมีวิ เทโศบายที่จะให้คนอื่นมาทำ อย่างที่ฉันต้องการ
 ข. ฉัน เป็นคนพูดตรงไปตรงมา ถ้าชอบอะไรคองการหรือไม่ชอบอะไร ฉันจะพูดไปตรง ๆ ไม่มีการไขกถลวิธิใด ๆ ทั้งสิ้น
18. ก. ฉันรู้สึกว่าตัว เอง เป็นคนเห็นแก่ตัว มักจะค้ำนึ่งถึงความคองการของตัว เองมากกว่าความคองการของผู้อื่น
 ข. ฉันสามารถแสดง ความมั่นใจ เอื้อ เพื่อ เมื่อแ่ เมื่อฉันคองการ และบาง ครั้งก็ค้ำนึ่งถึงความคองการของผู้อื่นก่อนคน เอง

19. ก. ฉันรู้สึกทำอะไรไม่ถูกเวลาอยู่ต่อหน้าคุณมาก ๆ ทำอะไรผิด ๆ อยู่เสมอ ทั้งกาลและเทศะ
- ข. ฉันชอบคบคน และรู้สึกเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคนรอบข้าง และจะตอบสนองไปอย่างธรรมชาติที่สุด ฉันจะรู้ว่าเวลาไหนควรและไม่ควรพูดหรือทำอะไรลงไป
20. ก. ฉันเป็นคนขี้เหงา ฉันคิดว่าไม่มีใครรักฉันจริง บ่อยครั้งที่ฉันนั่งสงสารตัวเอง
- ข. บางครั้งเคยรู้สึกเหงา แต่มันก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์ ฉันรู้ตัวที่ว่าคนอื่นเขามองฉันว่าเป็นคนดี และจะไม่ใช้เวลาไหนหมดไปคอยการนั่งสงสารตัวเอง
21. ก. ฉันมีชีวิตที่แคบ ๆ เกินไป ไม่เคยออกไปเจออะไรกับใคร บางครั้งทำให้รู้สึกหวาดกลัวกับชีวิตใฝ่กาย ๆ รู้สึกคนอื่นเขาจะมีประสบการณ์ชีวิตที่ดีกว่าฉันทั้งนั้น
- ข. ฉันมีประสบการณ์มาก โดยเฉพาะในเรื่องความสัมพันธ์ของมนุษย์ ฉันรู้และเข้าใจชีวิต ฉันไม่ใช่เด็ก ๆ

หลังจากที่นักศึกษาได้เลือกข้อ ก. หรือ ข. จากทั้ง 21 หัวข้อแล้ว ให้เปิดไปที่หน้าตารางคะแนน และให้กาเครื่องหมาย x ลงในแต่ละข้อในช่องที่เหมาะสม เมื่อกาเสร็จแล้ว ให้ลากเส้นเชื่อมโยงระหว่างจุดที่กาเครื่องหมาย จากข้อ 1, 2, 3 ไปจนถึงข้อ 21

หลังจากที่นักศึกษาลากเส้นเชื่อมระหว่างข้อเสร็จแล้ว ขอให้ตั้งกระดาษในลักษณะที่ก้านข. จะอยู่ด้านบน และก้าน ก. จะอยู่ด้านล่าง เส้นที่นักศึกษาลากจะเป็นคล้ายเส้นกราฟสูง ๆ ต่ำ ๆ แล้วแต่คะแนนของแต่ละคน

นักศึกษาจะสังเกตเห็นว่า เสนอกราฟจะแสดงลักษณะ เหนือหรือคอบของนักศึกษา และจากคำถาม เราจะทราบว่าขอความทางฝั่ง ก. มักจะเป็นขอความทางลบ ส่วนขอความทาง กาน ข. จะเป็นขอความทาง กานบวก เสนอกราฟที่ขึ้นสูงแสดงถึงจุดเกินของบุคคลิกภาพ ในขณะที่เสนอกราฟที่ตกจะแสดงถึงจุดคอบ

ขอให้นักศึกษาลองพิจารณาตัวอย่างวิเคราะห์โดยใช้คำถามต่อไปนี้ และตอบตัวเอง หรืออาจจะตอบในกลุ่มก็ได้ การพิจารณาและตอบคำถามอย่างสุจริตใจ จะทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง เกี่ยวกับวิถีการสร้างความสัมพันธ์ของตัวเรา ตลอดจนแสดงให้เห็นว่าเรามีการ เปิดเผยตัวเองอยู่ในระดับใด

คำถามที่นักศึกษาสมควรให้ความสนใจ ได้แก่

1. อะไรเป็นจุดเกิน ๆ หรือจุดคอบ ๆ ของตัวเรา
 2. ฉันมีการ เปิดเผยตัวเองมากหรือน้อย
 3. มีอะไรที่เกินมาก ๆ ในทางจุดเกิน หรือจุดคอบในตัวของฉันหรือไม่
 4. ฉันให้คะแนนอย่างจริงจังหรือ เปล่า
 5. ฉันจะพัฒนาตัวเองให้ดีกว่านี้ได้อย่างไรบ้าง (จุดไหนที่ฉันควรใส่ใจที่เป็นจุดเกิน)
 6. ฉันจะทำอย่างไรก็กับจุดคอบของตัวเอง
 7. จุดใดที่ฉันอยากเพิ่มพูนให้มากขึ้นในการ เปิดเผยตัวเอง
-