

ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่

Life Skill for Modern Living



รศ.ดร.แสงเทียน อยู่เถา



ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่

ข้อมูลลิขสิทธิ์

ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่

ผู้เขียน รศ.ดร.แสงเทียน อยู่เถา

ลิขสิทธิ์เสนอออนไลน์ มกราคม ๒๕๖๔

๒๑๒ หน้า

พิมพ์ครั้งที่ ๓

พิมพ์และเผยแพร่โดย สำนักพิมพ์แสงเทียน

๒๕/๒๕ อาคารชุดมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

E-mail: nongter@gmail.com

โทรศัพท์ ๐๘๑-๕๖๐-๔๕๓๓

สงวนลิขสิทธิ์ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๔

จำนวนเล่ม (ไม่ระบุจำนวนเล่มจากการจัดทำระบบออนไลน์)

พิมพ์ที่ สำนักพิมพ์แสงเทียน

๒๕/๒๕ อาคารชุดมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม

โทร ๐๒ – ๔๔๑-๕๒๐๕

ข้อมูลบรรณานุกรม

แสงเทียน อยู่เถา. (๒๕๖๔). ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

นครปฐม: สำนักพิมพ์แสงเทียน.

คำนำสำนักพิมพ์

การใช้ชีวิตที่เหมาะสม เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ การเรียนรู้ในเรื่องทักษะชีวิตจึงมีคุณค่าอย่างยิ่ง ที่จะสร้างความรู้ความเข้าใจ ตนเอง ผู้อื่น และสังคม มากขึ้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการดำรงชีวิตของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ตกอยู่ในวิกฤติของชีวิต สร้างคุณภาพของตนให้เกิดขึ้น ทั้งคุณภาพระหว่างกายและจิต คุณภาพระหว่างการทำเพื่อตนเองและสังคม ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงไปของสังคมสมัยใหม่ ที่มีความเจริญทางเทคโนโลยีและนวัตกรรมไปอย่างรวดเร็ว แต่ความเจริญทางจิตใจของคนกลับถดถอยลงอย่างต่อเนื่อง ความเห็นแก่ตัว การแก่งแย่งแข่งขันในสังคมผลักดันให้ปัจเจกสร้างคุณภาพได้ยากขึ้นทุกที

การได้ศึกษาเรียนรู้จากตำราเล่มนี้จึงนับว่ามีประโยชน์เป็นอย่างมาก ในการสร้างทักษะชีวิต ส่งผลให้การใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดคุณภาพมากขึ้นทั้งคุณภาพระหว่างกายและจิต คุณภาพระหว่างการทำเพื่อตนเองและสังคม สร้างความสุขให้เกิดแก่ชีวิตของตนเองและสังคมต่อไป

สำนักพิมพ์แสงเทียน

มกราคม ๒๕๖๔

คำนำจากผู้เขียน

ตำราเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการสอนเกี่ยวกับ ทักษะการใช้ชีวิต สำหรับนักศึกษาและผู้สนใจ โดยมีเนื้อหาสำคัญประกอบด้วย สังคมยุคใหม่กับวิถีชีวิต ความเหงา ความเครียด ภาวะพึ่งพิง และการเกิดภาวะที่ไร้จุดหมาย การเกิดปัญหาของคนยุคใหม่ เหตุปัจจัยแห่งวิถีชีวิต การไร้คุณภาพของกายและจิต ของปัจเจกและสังคม การสร้างคุณภาพกาย-ใจและชีวิตที่มีคุณภาพ ในสังคมยุคใหม่ การสร้างสังคมกัลยาณมิตร เทคนิคการเผชิญการเจ็บป่วยและตายอย่างมีสติ การเจริญสติ สมาธิ-วิปัสสนา กับ การสร้างคุณภาพของชีวิต การบริหารกาย-ใจที่มีคุณภาพด้วยโยคะ และเทคนิคการบริหารจัดการชีวิตอย่างมีสติ

รูปภาพที่ใช้ประกอบมาจากคลังรูปภาพส่วนตัว และภาพถ่ายอันมีลิขสิทธิ์ที่ผู้เขียนสามารถนำมาใช้ตามข้อกำหนดทางลิขสิทธิ์ทุกประการ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารคำสอนเล่มนี้คงเป็นประโยชน์ในการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่ ซึ่งทำให้นักศึกษาและผู้สนใจสามารถประยุกต์ความรู้เหล่านี้ในการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตทั้งในช่วงของการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยและการใช้ชีวิตในสังคมต่อไปในอนาคต



รศ.ดร.แสงเทียน อยู่เถา

มกราคม ๒๕๖๔

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ง-จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญภาพ	ช-ญ
บทที่ ๑ พื้นฐานความรู้ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่	๑-๑๖
บทที่ ๒ สังคมยุคใหม่กับวิกฤติชีวิต	๑๗-๓๓
บทที่ ๓ เหนงา เครียด พังพัง และ ไร้จุดหมาย : ปัญหาของคนยุคใหม่	๓๔-๖๐
บทที่ ๔ เหตุปัจจัยแห่งวิกฤติชีวิต : การไร้คุณภาพของกายและจิต ของปัจเจกและสังคม	๖๑-๗๒
บทที่ ๕ การสร้างคุณภาพกาย-ใจและชีวิตที่มีคุณภาพในสังคมยุคใหม่	๗๓-๘๒
บทที่ ๖ การสร้างสังคมกัลยาณมิตร	๘๓-๙๒
บทที่ ๗ เทคนิคการเผชิญการเจ็บป่วยและตายอย่างมีสติ	๙๓-๑๐๘
บทที่ ๘ การเจริญสติกับการสร้างคุณภาพของชีวิต	๑๐๙-๑๒๕
บทที่ ๙ สมภา-วิปัสสนากับการสร้างคุณภาพของชีวิต	๑๒๖-๑๔๐
บทที่ ๑๐ การบริหารกาย-ใจที่มีคุณภาพด้วยโยคะ	๑๔๑-๑๘๔
บทที่ ๑๑ เทคนิคการบริหารจัดการชีวิตอย่างมีสติ	๑๘๕-๑๙๓
บทสรุปเทคนิคการบริหารจัดการชีวิตอย่างมีสติ	๑๙๔-๑๙๖
บรรณานุกรม	๑๙๗-๒๐๑

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ ๑ การเรียนการสอนเรื่องพื้นฐานการสร้างเจตคติให้นักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล	๓
ภาพที่ ๒ แสดงแผนภาพความเกี่ยวข้องเกี่ยวกับทักษะชีวิต ความรู้ และการ ปรับเปลี่ยนทัศนคติกับพฤติกรรมและการป้องกันปัญหาทางสุขภาพ	๘
ภาพที่ ๓ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล	๕
ภาพที่ ๔ แสดงการเรียนการสอนทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยมหิดล	๑๑
ภาพที่ ๕ แสดงแผนภาพกรอบการพัฒนาคิด	๑๒
ภาพที่ ๖ เรียนการสอนทักษะการใช้ชีวิตมหาวิทยาลัยมหิดล	๑๕
ภาพที่ ๗ การใช้งานคอมพิวเตอร์แท็บเล็ตรุ่นใหม่ในการสื่อสารบนสังคมออนไลน์	๒๔
ภาพที่ ๘ การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว	๒๖
ภาพที่ ๙ แสดงการนำบุคคลในครอบครัวเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา	๒๗
ภาพที่ ๑๐ ภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล	๓๑
ภาพที่ ๑๑ กิจกรรมการปรึกษาในกลุ่มเพื่อน	๓๒
ภาพที่ ๑๒ การส่งเสริมการจัดการเรียนอย่างมีความสุขเพื่อสร้างทักษะการใช้ชีวิต	๓๕
ภาพที่ ๑๓ ความเหงาของนักศึกษา	๔๓
ภาพที่ ๑๔ การคลายเครียดด้วยการทำกิจกรรมที่สนุกสนานหรือการท่องเที่ยว	๔๖
ภาพที่ ๑๕ การเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องอย่างสร้างสรรค์เพื่อการเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อน เพื่อเพิ่มทักษะการใช้ชีวิตในการลดความเครียดของนักศึกษา	๔๘
ภาพที่ ๑๖ การใช้กลุ่มเพื่อนในการแก้ปัญหาความเครียด	๕๓
ภาพที่ ๑๗ การจัดกิจกรรมสนทนาการในการหลีกเลี่ยงความเครียดให้นักศึกษา	๕๔
ภาพที่ ๑๘ ความเครียด	๕๖
ภาพที่ ๑๙ ภาพแสดงผลจากภาวะฟุ้งฟิง	๕๕
ภาพที่ ๒๐ แสดงภาวะการสูญเสียดุลยภาพของร่างกาย	๖๒
ภาพที่ ๒๑ แสดงรูปแบบของความขัดแย้งระหว่างผลประโยชน์ส่วนตนและส่วนรวม	๖๓
ภาพที่ ๒๒ มาตรการของรัฐในการป้องกันความขัดแย้ง	๖๘
ภาพที่ ๒๓ สภาวะสมดุลของการเดินบนเส้นเชือกโดยใช้ความสมดุลของร่างกาย และวัตถุ	๗๓

	หน้า
ภาพที่ ๒๔ สภาวะสมดุลของการเดินบนเส้นเชือกโดยใช้ความสมดุลของ นายชา ไมติ ไอซานวัย ๒๗ปี บนความสูงถึง ๖๕๐ ฟุต	๗๔
ภาพที่ ๒๕ แสดงภาวะการไร้ดุลยภาพกายจิต	๗๗
ภาพที่ ๒๖ หนังสือมรดกธรรมในชุดธรรมโฆณของพระพุทธทาสภิกขุที่เคยแสดง ธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตแก่นักศึกษาและหลักธรรมในการใช้ ชีวิตของบุคคลทั่วไป	๘๑
ภาพที่ ๒๗ แสดงกัลยาณมิตรระหว่างอาจารย์และนักศึกษาในการจัดกิจกรรมการ แบ่งปันของกัลยาณมิตรในชั้นเรียน	๘๘
ภาพที่ ๒๘ กิจกรรมการสร้างกัลยาณมิตรโดยกิจกรรมระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง	๙๑
ภาพที่ ๒๙ การเจ็บป่วยในโรงพยาบาล	๑๐๔
ภาพที่ ๓๐ การบาดเจ็บใกล้ตายและเสียชีวิตของนักศึกษาระหว่างเดินทางกลับบ้าน	๑๐๕
ภาพที่ ๓๑ ภาพข่าวนักศึกษามหาดเล็กเสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ	๑๐๖
ภาพที่ ๓๒ การฝึกเจริญสติของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล	๑๑๓
ภาพที่ ๓๓ การฝึกเจริญสติแบบหยุดนิ่ง	๑๒๐
ภาพที่ ๓๔ แสดงท่าในการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่ง ๑๔ ขั้นตอน	๑๒๑
ภาพที่ ๓๕ การฝึกโยคะเพื่อปรับดุลยภาพของร่างกายของนักศึกษามหาดเล็ก	๑๔๑
ภาพที่ ๓๖ ท่าการฝึกหายใจสลับรูจมูก	๑๔๕
ภาพที่ ๓๗ ท่าการฝึกหายใจแบบนั่งคุกเข่า	๑๔๕
ภาพที่ ๓๘ แสดงท่าปริปุระณะ นาวาสนะ	๑๔๗
ภาพที่ ๓๙ แสดงท่าพัทธะโกณาสนะ	๑๔๗
ภาพที่ ๔๐ แสดงท่าชานูศรีษาสนะ	๑๔๘
ภาพที่ ๔๑ แสดงท่าปัจจิโมตานาสนะ	๑๔๙
ภาพที่ ๔๒ แสดงท่าอนุโลมจากท่าปัจจิโมตานาสนะ	๑๔๙
ภาพที่ ๔๓ แสดงท่าลิทระ	๑๕๐
ภาพที่ ๔๔ แสดงท่าปัทมาอาสนะ	๑๕๑
ภาพที่ ๔๕ แสดงท่าวีระ	๑๕๒
ภาพที่ ๔๖ แสดงท่าหน้าวัว	๑๕๓
ภาพที่ ๔๗ แสดงท่าอรรณมัสเซนทราสนะ	๑๕๔
ภาพที่ ๔๘ แสดงท่าพนมมือ	๑๕๔
ภาพที่ ๔๙ แสดงท่านั่งบิดตัวขาเหยียด	๑๕๕

	หน้า
ภาพที่ ๕๐ แสดงท่าตาค้าง	๑๕๖
ภาพที่ ๕๑ แสดงท่าธาดาสนะหรือทำยืนภูเขา	๑๕๗
ภาพที่ ๕๒ แสดงท่าคันไม้	๑๕๘
ภาพที่ ๕๓ แสดงท่าตรีโกณาสนะ	๑๕๙
ภาพที่ ๕๔ แสดงท่าอุทิตาตรีโกณาสนะ	๑๖๐
ภาพที่ ๕๕ แสดงท่าอุททนาสนะ	๑๖๑
ภาพที่ ๕๖ แสดงท่าอุทกาทาสนะ	๑๖๒
ภาพที่ ๕๗ แสดงท่านาฏราชาสนะ	๑๖๓
ภาพที่ ๕๘ แสดงท่าแยกขาปีกลำตัว	๑๖๔
ภาพที่ ๕๙ แสดงท่านักรบ	๑๖๕
ภาพที่ ๖๐ แสดงท่ายืนขาเดียวตัวขนานพื้น	๑๖๖
ภาพที่ ๖๑ แสดงท่าครุฑธาดาสนะ	๑๖๗
ภาพที่ ๖๒ แสดงท่ามือไขว้หลัง	๑๖๘
ภาพที่ ๖๓ แสดงท่าหลาสนะ	๑๖๙
ภาพที่ ๖๔ แสดงท่าพลิกเพลงของท่าหลาสนะ	๑๖๙
ภาพที่ ๖๕ แสดงท่าสวาสนะ	๑๗๐
ภาพที่ ๖๖ แสดงท่าสัปตะ พัทธะ โกณาสนะ	๑๗๑
ภาพที่ ๖๗ แสดงท่าครึ่งสะพานโค้ง	๑๗๒
ภาพที่ ๖๘ แสดงท่าปราณมุกตอานะ	๑๗๓
ภาพที่ ๖๙ แสดงท่าภวานามุกตอานะ	๑๗๓
ภาพที่ ๗๐ แสดงท่าสัปตะ ปาวิวาสนะ	๑๗๔
ภาพที่ ๗๑ แสดงท่ามัคชยาสนะ	๑๗๕
ภาพที่ ๗๒ แสดงท่าตักแตน	๑๗๖
ภาพที่ ๗๓ แสดงท่าภูงคาสนะ	๑๗๖
ภาพที่ ๗๔ แสดงท่าจตุรัส	๑๗๗
ภาพที่ ๗๕ แสดงท่าอัฐทวามุขสวานาสนะ	๑๗๘
ภาพที่ ๗๖ แสดงท่าอโณมุขสวานาสนะ	๑๗๙
ภาพที่ ๗๗ แสดงท่าแมว	๑๗๙
ภาพที่ ๗๘ แสดงท่าเด็ก	๑๘๐
ภาพที่ ๗๙ แสดงท่าอัฐทราสนะ	๑๘๑

	หน้า
ภาพที่ ๘๐ แสดงท่าธนูราสนะ	๑๘๒
ภาพที่ ๘๑ แสดงท่าปาทาสนะ	๑๘๒
ภาพที่ ๘๒ ป้ายอิทธิบาท ๔ ที่แสดงในงานวิสาขบูชา ๒๕๕๔ ที่พุทธมณฑล	๑๘๓
ภาพที่ ๘๓ การเวียนเทียนเพื่อทำความสงบเย็นให้กับจิตในพุทธศาสนา	๑๙๐

บทที่ ๑ พื้นฐานความรู้ทักษะการใช้ชีวิตสมัยใหม่

๑. เกี่ยวกับทักษะและทักษะชีวิต

๑.๑ ทักษะ

ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Skill หมายถึง ความชำนาญ (ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) โดยมีความหมายของทักษะนั้นแตกต่างกันไปบ้างในการให้คำจำกัดความ ดังเช่น

ทักษะ (Skill) หมายถึง ความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

ทักษะ หมายถึง ความสามารถในการทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ และความชำนาญในการปฏิบัติงานเป็นที่เชื่อถือและยอมรับ

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills Education)

ความสามารถทางจิตสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดีและสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบแรงกดดันหรือแรงกระทบจากสภาวะแวดล้อมต่างๆ รอบตัว (Errecart, M.T. et al., 1991)

๑.๒ ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Life Skill ซึ่งมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ดังนี้คือ

๑. ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะนั้นเป็นความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี เป็นต้น ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน จากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าว นั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะเหล่านั้น มีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะดังกล่าว ซึ่งทักษะประเภทนี้เรียกว่า Livelihood skill หรือ Skill for living ซึ่งเป็น คนละอย่างกับทักษะชีวิต ที่เรียนว่า Life skill (ประเสริฐ ดันสกุล, ๒๕๓๘)

ซึ่งทักษะชีวิต หรือ Life skill นั้นหมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญ

สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือ ทักษะชีวิต ก็คือความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน เพื่อให้อยู่รอดปลอดภัย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที ี่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต คือ

๑. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)

เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้อง เหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๒. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)

เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

๓. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)

เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหา โดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๔. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)

เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

๕. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)

เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึก ก็นึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็นการขอรับรอง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

๖. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)