

មេរៀនទី៥

សហគមន៍មនុស្សឆ្លាត និង ទំនាក់ទំនងចោលសហគមន៍

បទបង្ហាញដោយ៖

លោក ឌី បុណ្ណា

K.Cham, 24-26 July 2024



មាតិកា

សញ្ញាណស្តីពីសហគមន៍

សារៈសំខាន់របស់សហគមន៍

ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

សារៈសំខាន់នៃទំនាក់ទំនងសហគមន៍ និងសង្គម

វត្ថុបំណងមេរៀន

១

- កំណត់បានពីសញ្ញាណស្តីពីសហគមន៍តាមរយៈខ្លឹមសារអត្ថបទ
- បកស្រាយបានពីសារៈសំខាន់របស់សហគមន៍

២

- ពិភាក្សាពីរបៀបនៃការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម
- រកឱ្យឃើញភាពខុសគ្នា និងទំនាក់ទំនងរវាងក្រុមសង្គមផ្សេងៗគ្នា

៣

- ការបង្កើតទំនាក់ទំនងសហគមន៍ និងវាយតម្លៃនូវទំនាក់ទំនង

សំណួរគ្រិះរិះ

ចូររៀបរាប់ពីសហគមន៍ដែលអ្នកបានចូលរួម៖ ឈ្មោះ គោលបំណង ទីកន្លែង (ជនបទ ទីក្រុង)

- តើអ្នកចង់បានអ្វីខ្លះពីសហគមន៍ដែលអ្នកបានចូលរួម ?

- តើអ្នកចង់ផ្តល់អ្វីខ្លះដល់សហគមន៍ដែលអ្នកបានចូលរួម ?

សហគមន៍ជាអ្វី ?

- សហគមន៍ ជាក្រុមមនុស្សដែលមានអ្វីមួយរួមដូចគ្នា
- សហគមន៍ អាចកើតមានឬត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយរួមទាំងទីតាំងរួម គ្រួសារ ភូមិសាស្ត្រ ជំនឿ ពូជសាសន៍ ចំណង់ចំណូលចិត្ត បទពិសោធន៍ជីវិត និងប្រវត្តិរស់នៅ ឬបុព្វហេតុរួមណាមួយ
- ការអប់រំភាពជាពលរដ្ឋសាកលគឺ ជាការប្តេជ្ញាចិត្ត ក្នុងការធ្វើឱ្យអ្នកសិក្សាមានការផ្លាស់ប្តូរជាវិជ្ជមាន ដើម្បីឱ្យមនុស្សរស់នៅចុះសម្រុងគ្នាក្នុងសហគមន៍ និងមានទំនាក់ទំនងគ្នារវាងបុគ្គលក្នុងសហគមន៍ សង្គមជាតិ ក៏ដូចជាពិភពលោក។

សហគមន៍

1. អ្នកជិតខាង (Neighbors)
2. ក្រុមសាសនា(ជំនឿ) (Faith-based organizations)
3. ក្រុមចំណង់ចំណូលចិត្តដូចគ្នា (ក្លឹប)(Hobby-focused clubs)
4. ក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត (Volunteer groups)
5. សហគមន៍អតីតនិស្សិត (Alumni networks)
6. កន្លែងធ្វើការរួមគ្នា (Co-working spaces)
7. ក្រុមអភិវឌ្ឍន៍វិជ្ជាជីវៈឬសហគមន៍សិក្សាវិជ្ជាជីវៈ (Professional development groups / PLC)
8. ក្រុមធនធានបុគ្គលិក (Employee resource groups)-ដឹកនាំដោយនិយោជិត (*Sergeeva, 2022*)

➡ ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ សេចក្តីត្រូវការ ឬវិជ្ជាជីវៈ (*Macqueen, K, M,. et all, 2002*)

សហគមន៍

➤ សហគមន៍ត្រូវបានបែងចែកជាពីរកម្រិត (Douglas, 2010) ៖

១. សហគមន៍មូលដ្ឋាន (ក្នុងតំបន់)

ក្រុមមនុស្សរស់នៅជិតគ្នា ចែករំលែកផលប្រយោជន៍រួម និងជួបគ្នាជាទៀងទាត់ (ពិភាក្សា និងដោះស្រាយបញ្ហាមួយចំនួននៅក្នុងមូលដ្ឋានរួមគ្នា)

២. សហគមន៍សកល

បណ្តាញមនុស្សដែលរស់នៅជុំវិញពិភពលោកដែលមានអន្តរកម្មជាមួយគ្នា និងការផ្លាស់ប្តូរវប្បធម៌ ចែករំលែកនូវជំនឿ បញ្ហា និងអត្ថប្រយោជន៍ស្រដៀងគ្នា (ពាណិជ្ជកម្ម ការចែករំលែកព័ត៌មាន និងសហគមន៍អនឡាញ ជាដើម) ។

សារៈសំខាន់របស់សហគមន៍

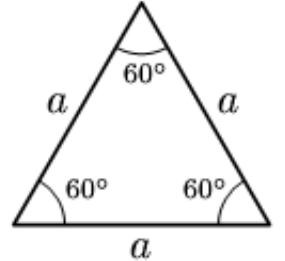
សហគមន៍អាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់សមាជិក ដូចជា៖

- បណ្តាញគាំទ្រ (A support networks)
- ការអភិវឌ្ឍន៍វិជ្ជាជីវៈ (Professional development)
- មានគោលបំណងច្បាស់លាស់ (Sense of purpose)
- ការបន្ថយភាពតានតឹង (Alleviate stress)
- ការបំផុសគំនិតថ្មីៗ (New inspiration and ideas)
- ការផ្តល់អំណាចដល់ការសម្រេចចិត្ត (Empowered decision-making)
- ការបង្កើតជំនាញទំនាក់ទំនងកាន់តែប្រសើរ (Better communication skills)
- ការពង្រឹងភាពធន់កាន់តែខ្លាំង (Greater resilience)

ឧទាហរណ៍៖ សហគមន៍ចូលនិវត្តន៍

ល្បងសិក្សា

១) ជ្រើសរើសក្នុងចិត្តនូវមនុស្ស ២នាក់ ដើម្បីបង្កើតជាត្រីកោណសម័ង្ស រួចផ្លាស់ទីតាមមនុស្សទាំង២នាក់ ឱ្យនៅទម្រង់ត្រីកោណសម័ង្សដដែល



២) ធ្វើសកម្មភាព(អង្គុយចុះ)តាមមនុស្ស២នាក់ ដែលបានជ្រើសរើសក្នុងចិត្ត

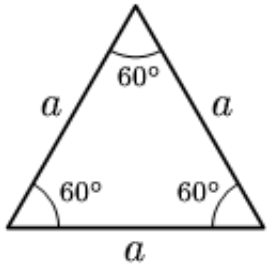


៣) ទៅសង្គ្រោះមនុស្ស២នាក់ ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសក្នុងចិត្តឱ្យក្រោកឈរឡើង



ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីល្បែងសិក្សា

តើល្បែងសិក្សានេះ ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអ្វីខ្លះ ?



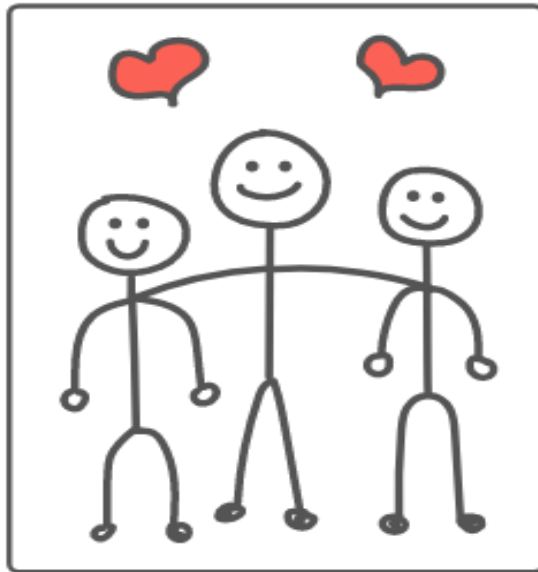
ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

- ❑ សហគមន៍កើតឡើងនៅពេលដែលមនុស្សមករួមគ្នាដើម្បីប្រយោជន៍ទាំងអស់គ្នា
- ❑ មនុស្សមានអារម្មណ៍ថាពួកគេជាកម្មសិទ្ធិរបស់សហគមន៍៖ ការជឿទុកចិត្ត កិច្ចសហប្រតិបត្តិការ និងការរៀបចំដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា (មិត្តភាព សមាជិកភាព រក្សាទំនាក់ទំនង ជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារ មានដៃគូ អ្នកជិតខាង ស្គាល់គ្នាឬត្រូវបានគេស្គាល់)
- ❑ ការចូលរួមនៅក្នុងសហគមន៍ដែលភ្ជាប់ដោយអាកប្បកិរិយា គុណតម្លៃ និងគោលដៅគឺជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់ដើម្បីរីករាយនឹងការបំពេញឱ្យជឿវិធីរស់នៅ

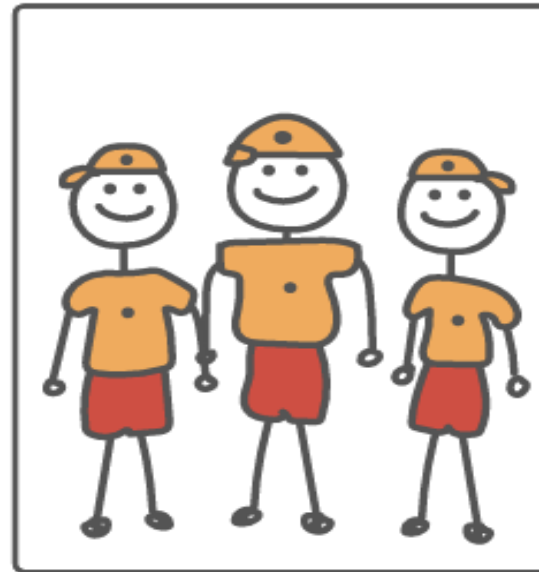
ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

ភាពខុសគ្នានៃក្រុមសង្គម (differences of social groups)

1. ក្រុមបឋម (*Primary groups*) ៖ ជាគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់អ្នក (ទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធ ដោយផ្ទាល់ យូរអង្វែង)
2. ក្រុមបន្ទាប់បន្សំ (*Secondary groups*) ៖ មានទំហំធំជាង មានភាពអនាមិកច្រើន ទំនាក់ទំនងរយៈពេលខ្លីជាង



PRIMARY GROUP



SECONDARY GROUP

ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

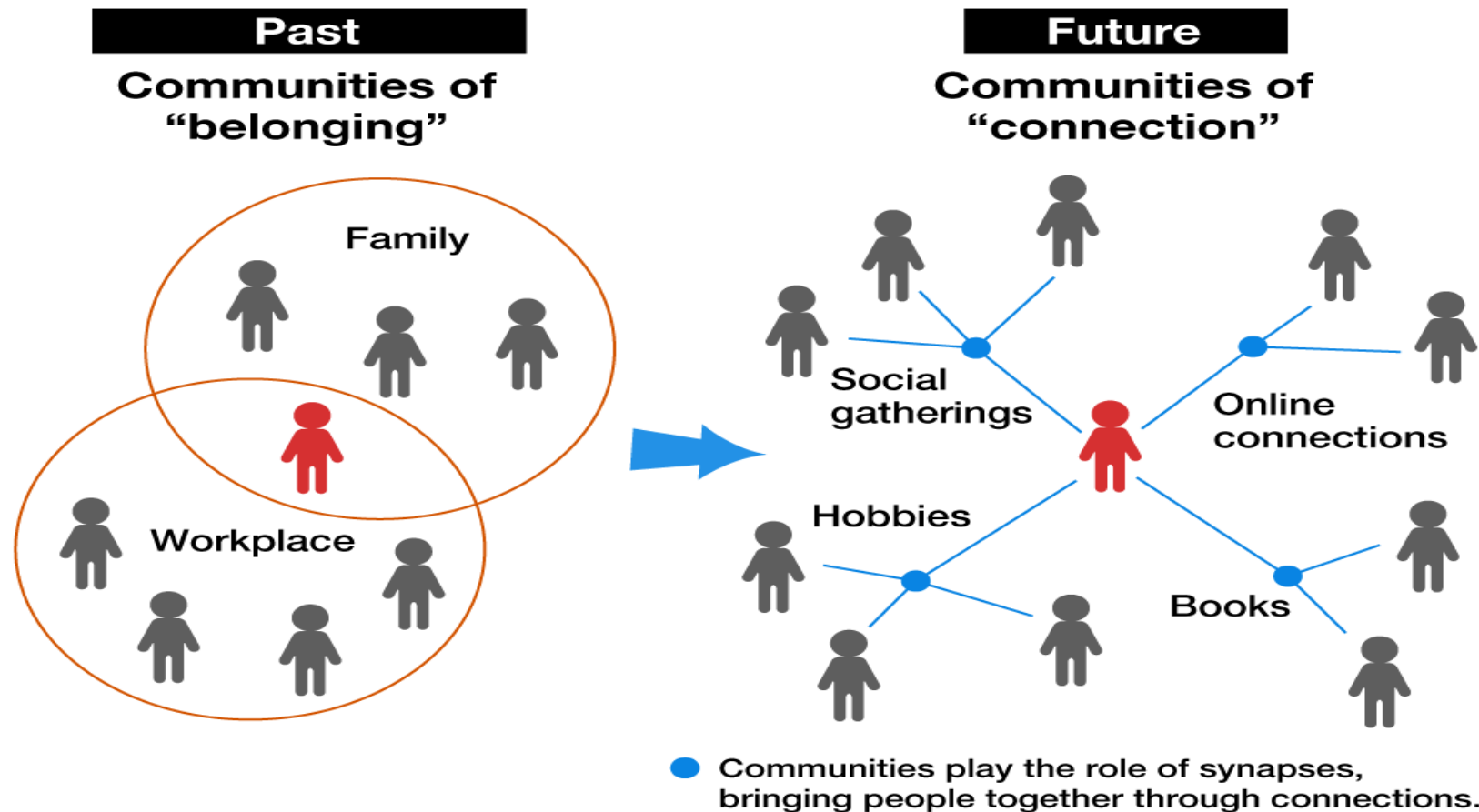
ទំនាក់ទំនងសង្គម និងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសង្គម

- ❖ ទំនាក់ទំនងសង្គមសំដៅលើទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយមនុស្សនៅក្នុងបណ្តាញរបស់យើង
- ❖ ទំនាក់ទំនងសង្គមគឺទាក់ទងនឹងការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងដែលវិសាលភាពរបស់វាពាក់ព័ន្ធនឹងមនុស្សសំខាន់ៗ និងអ្នកដែលផ្តល់ការគាំទ្រក្នុងជីវិតរបស់យើង តាមរបៀបនៃការពង្រឹងភាពជាកម្មសិទ្ធិ និងសុខុមាលភាពរបស់យើង

ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

ការផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនងក្នុងសហគមន៍

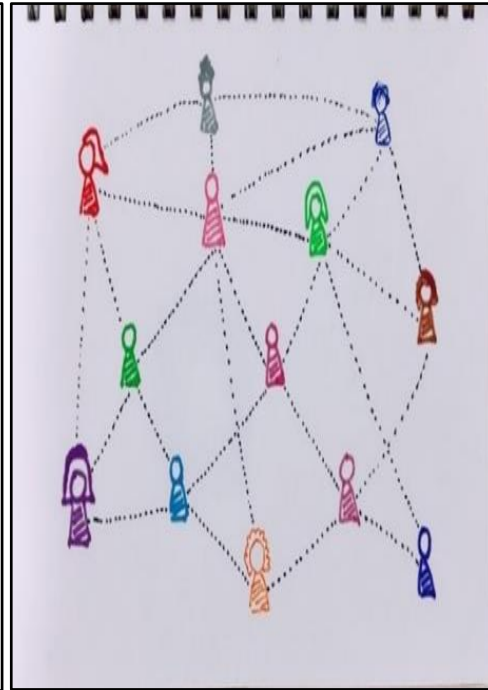
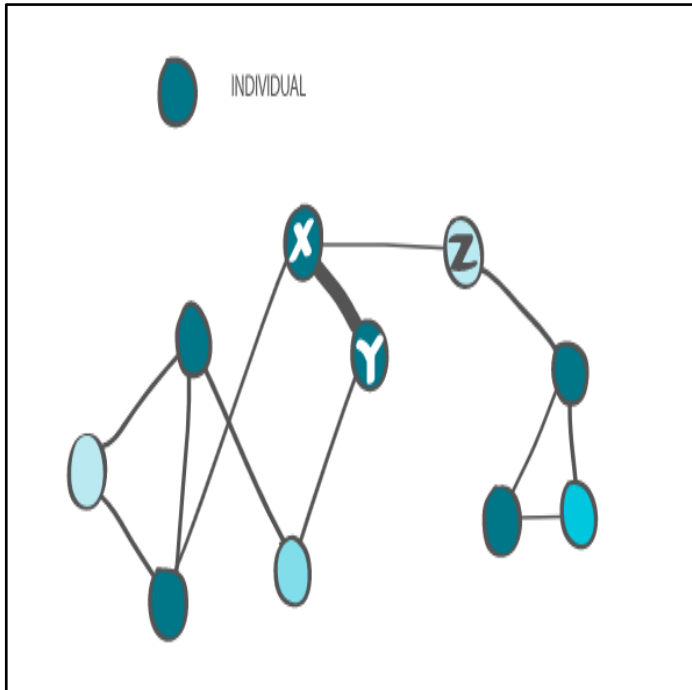
Changing Community Relationships



ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

❖ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងសហគមន៍ (Making Community Connections)

➢ បណ្តាញសង្គម និងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម (social networks and social media)



➢ APCEIU: ពលរដ្ឋសកលគឺជាអ្នកដែលរួមចំណែកដល់សហគមន៍ពិភពលោកកាន់តែទូលំទូលាយ

ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

❖ បញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងសហគមន៍ (Issues affecting community connection)

1. ច្បាប់ធម្មជាតិ (Natural Laws)
2. បទដ្ឋានបច្ចេកទេស (Technical norms)
3. បទដ្ឋានសង្គម (Social norms)
4. បទដ្ឋានវប្បធម៌ (Cultural norms)
5. កិត្តិយសបុគ្គល (Normative influence)

ការតភ្ជាប់សហគមន៍ និងសង្គម

គុណភាពនៃទំនាក់ទំនងសហគមន៍អាស្រ័យលើរបៀបនៃការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង៖

- មានភាពជឿជាក់លើការយល់ដឹងអំពីជនមានពិការភាព
- ជឿទុកចិត្តលើសមាជិកសហគមន៍
- មានការរំពឹងទុកខ្ពស់
- ជឿជាក់លើអ្នកដទៃ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង និងក្នុងពេលណាមួយ
- មានសន្តានចិត្តក្នុងការជួយទុក្ខគ្នា៖នៅពេលគេមានបញ្ហា ឬការលំបាក
- មិនមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការអំពាវនាវ និងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដទៃឡើយ
- ងាយឱ្យអ្នកដទៃទំនាក់ទំនង និងយល់ពីតម្លៃនៃការទំនាក់ទំនងសហគមន៍
- ផ្ដោតទៅលើទេពកោសល្យ និងសមត្ថភាពរបស់ជនមានពិការភាព
- ជឿថាសហគមន៍ត្រូវមានបដិសណ្ឋារកិច្ចចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា
- ជាបុគ្គលដែលមានទំនុកចិត្តលើសមត្ថភាពរបស់មនុស្ស ដើម្បីធ្វើកិច្ចការដែលត្រឹមត្រូវដោយដឹងថាពួកគេមានគំនិតច្នៃប្រឌិត
- ចេះអត់ឱនឱ្យអ្នកដទៃកែកំហុស
- មានភាពបត់បែន មានភាពចាស់ទុំ និងត្រៀមទទួលយកដោយរីករាយនៅពេលមានរឿងខុសប្រក្រតីកើតឡើង (Davies, P. & Bolton, C., 2022)

ហេតុអ្វីបានជាទំនាក់ទំនងសង្គមមានសារៈសំខាន់ ?

- ✓ សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងរាងកាយប្រសើរ
- ✓ អារម្មណ៍ពេញចិត្តនឹងជីវិត
- ✓ អារម្មណ៍ជាកម្មសិទ្ធិ និងជិតស្និទ្ធនឹងមនុស្សផ្សេងទៀត

អត្ថប្រយោជន៍នៃការភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងសង្គម

- ការយល់ដឹងអំពីដែនកំណត់នៃការគ្រប់គ្រង (Understanding the limitations over such control)
- មើលឃើញការផ្លាស់ប្តូរជាឱកាស ឬបញ្ហាប្រឈម (ជាជាងការបង្អាក់ដំណើរការ) (Seeing change as an opportunity or challenge (rather than a setback))
- ធានានូវការចងសម្ព័ន្ធភាពជាមួយអ្នកដទៃ និងសមត្ថភាពក្នុងការចូលរួមគាំទ្ររបស់ពួកគេ (Secure attachments with others and the ability to engage their support)
- គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន (Personal goals)
- ភាពអត់ធ្មត់ (Patience)
- ការអធ្យាស្រ័យកម្រិតខ្ពស់នៃផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមាន (High tolerance of negative effect)

សន្និដ្ឋាន

- ❖ មធ្យោបាយទំនាក់ទំនងរវាងសហគមន៍មួយទៅសហគមន៍មួយ ធ្វើឡើងតាមទម្លាប់ផង (ការប្រាស្រ័យទាក់ទងផ្ទាល់ ដោយការផ្ញើសារលិខិតឆ្លងឆ្អើយ) និងតាមបែបបច្ចេកវិទ្យាទំនើបផង។
- ❖ ការអប់រំភាពជាពលរដ្ឋសកល បានបើកចំហព្រំដែននៃទំនាក់ទំនងដែលធ្វើឱ្យប្រជាជាតិទាំងមូលទទួលស្គាល់ថាពិភពលោកកាន់តែតូចទៅៗ តាមរយៈការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយទំនាក់ទំនងកាន់តែឆាប់រហ័ស ងាយស្រួល និងមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់។

សំណួរ

1. ចូររៀបរាប់ឧបសគ្គនិងអត្ថប្រយោជន៍នៃទំនាក់ទំនងរវាងបុគ្គល ក្រុម សហគមន៍ ប្រទេស និងសកល។
2. ក្នុងបរិបទនៃការអប់រំភាពជាពលរដ្ឋសកល តើមានយន្តការដូចម្តេចខ្លះដែលអាចជួយគាំទ្រដល់ការពង្រឹងការរស់នៅជាមួយគ្នា ការទំនាក់ទំនងក្នុងសហគមន៍ និងការដោះស្រាយបញ្ហានានាដែលបានកើតឡើង ?
3. ចូរបង្ហាញអំពីការគោរពនិងឱ្យតម្លៃចំពោះភាពខុសគ្នា ភាពចម្រុះ និងស្មារតីសាមគ្គីភាពចំពោះបុគ្គល ក្រុម សហគមន៍ និងប្រទេសដទៃ។



សូមអរគុណ



감사합니다