

ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น

ปริญญานิพนธ์
ของ
วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
ธันวาคม 2545
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

152.41
334501
5.3

ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น

บทคัดย่อ
ของ
วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
ธันวาคม 2545

h 152.41

นางสาวลลิตา วรรณโพธิ์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของ
เด็กวัยเริ่มรู้. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำนิม.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึก
ของเด็กวัยเริ่มรู้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์
จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) ตามคะแนนการร่วมรู้สึกแบ่งเป็นกลุ่มทดลองซึ่งเป็น
กลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวจำนวน 20 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกจำนวน 20 คน แบบ
แผนการทดลองเป็นแบบ Nonrandomized Control Group Pretest Posttest Design เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการร่วมรู้สึกและโปรแกรมฝึกความรู้สึกไว สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
ข้อมูลคือ t-test โดยใช้คะแนนหลังการทดลองแบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีการร่วมรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF SENSITIVITY TRAINING TOWARDS
PREADOLESCENTS' EMPATHY

AN ABSTRACT
BY
WALAIRAT WANNAPO

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
December 2002

Walairat Wannapo. (2002). *The Effect of Sensitivity Training towards Preadolescents' Empathy*. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof.Laddawan Kasemnet, Assist. Prof.Pranot Kaochim.

The purpose of this experimental research was to study the effect of sensitivity training towards preadolescents' empathy . The subjects were students in Mathayomsuksa I of Benjamasorn school in Chanthaburi. The subjects of forty students were selected from the students whose empathy score were lower than the percentile rank of 25. The subjects were then divided into two groups by matching the preadolescents' empathy scores (techniques) . Each group was consisted of twenty students. The experimental group participated in the sensitivity training activities while the control group was given the activities. The research design was a randomized control group pretest posttest design. The research instruments were empathy test and sensitivity training program. The t-test for dependent samples was used to analyze the posttest data.

The research result was :

the students who were exposed to sensitivity training program increased than the others students who were not exposed to sensitivity training program at .01 level of significance.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้

ของ

นางสาวลลิตา วรรณโพธิ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่ ๒๑ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำนิม)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.นิยดา จิตต์จรัส)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช)

ประกาศคุณูปการ

ความสำเร็จของผู้ทำปริญญานิพนธ์ได้รับความกรุณาอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต คำจิณม คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา ภาคบงกช กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้ คำปรึกษา แนวคิด ตลอดจนข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเมตตาอย่างสูง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ดร.นวลละออ สุภาผล อาจารย์ดร.นิยะดา จิตต์จรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.อรพินท์ ชูชม รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในภาควิชาจิตวิทยาทุกท่าน ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ให้แก่ผู้วิจัย และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ดุขฎิ โทบุราณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรี ที่ให้คำปรึกษา และคำแนะนำในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ณัฐฐนิช พงษ์พานิช ครูใหญ่โรงเรียนลาซาลจันทบุรี (มารดาพิทักษ์) อาจารย์มนตรี พ่อคำ และอาจารย์สุภาณี ผลพุกษา ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ชานาญ จันทเหี่ยม ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ โรงเรียนเบญจมานุสรณ์ และอาจารย์ปวีณ สุวรรณรัตน์ ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนลาซาลจันทบุรี (มารดาพิทักษ์) และโรงเรียนเบญจมานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ที่เสียสละเวลามาร่วมทำกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ชาวจิตวิทยาพัฒนาการทุกคน ที่ให้ความห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบของพระคุณ คุณพ่อสนิท คุณแม่จรินทร์ วรรณโพธิ์ ที่ให้ชีวิต และพลังใจ อีกทั้งให้การสนับสนุนทุนในการวิจัย และขอขอบคุณ คุณชัยรัตน์ บุพทักษิณ ที่คอยให้กำลังใจให้ความห่วงใย และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัยด้วยดีมาตลอด ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยครั้งนี้ ขอมอบให้แก่คุณพ่อ-คุณแม่ ผู้มีพระคุณทุกท่าน และบูรพาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบัน

วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	นิยามปฏิบัติการ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
	สมมติฐานในการวิจัย	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก	7
	ความหมายของการร่วมรู้สึก	7
	ประเภทของการร่วมรู้สึก	9
	ทฤษฎีของการร่วมรู้สึก	9
	การพัฒนาการของการเกิดการร่วมรู้สึก	15
	วิธีการวัดการร่วมรู้สึก	16
	ขั้นตอนของการเกิดการร่วมรู้สึก	16
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว	18
	ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว	18
	ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกไว	19
	วัตถุประสงค์ของการฝึกความรู้สึกไว	20
	แนวคิดสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว	21
	ขั้นตอนของการฝึกความรู้สึกไว	25
	ประเภทและกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกไว	27
	ผู้นำและสมาชิกในกลุ่มฝึกความรู้สึกไว	31
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไวกับการร่วมรู้สึก	33

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	36
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	36
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	39
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	47
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	47
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	48
อภิปรายผล.....	48
ข้อเสนอแนะ	51
บรรณานุกรม.....	52
ภาคผนวก.....	59
ภาคผนวก ก	60
ภาคผนวก ข	117
ภาคผนวก ค	121
ประวัติย่อผู้วิจัย	128

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตารางค่าสถิติพื้นฐานคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการฝึกของกลุ่มฝึกความรู้สึกไว และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก	45
2 ตารางผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของการร่วมรู้สึกหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก	46
3 ตารางแสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของกลุ่มฝึกความรู้สึกไว	118
4 ตารางแสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก	119
5 ตารางแสดงค่า Item total Correlation ของแบบวัดการร่วมรู้สึก	120

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันสภาวะสังคมเป็นลักษณะที่ต่างคนต่างอยู่ไม่มีใครคำนึงถึงใคร เด็กมุ่งแข่งขันกันเฉพาะเรื่องเรียน มากกว่าที่จะคิดถึงการอยู่ในสังคมแบบช่วยเหลือกัน อีกทั้งสภาวะทางเศรษฐกิจทำให้แต่ละครอบครัวต้องไปทำงานนอกบ้านเพิ่มขึ้นจึงไม่มีเวลาดูแลอบรมบุตรหลานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นโรงเรียนจึงกลายเป็นบ้านหลังที่สองของเด็ก ที่ผู้ปกครองสมัยนี้มักหวังให้โรงเรียนเป็นผู้ดูแล อบรม ปลูกฝังเด็กแทนตนเอง อีกทั้งการศึกษาในโรงเรียนที่มุ่งพัฒนาด้านสติปัญญาให้เป็นเด็กฉลาดได้ระดับคะแนนดีตามที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการเพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอ เพราะในชีวิตจริงบุคคลที่สอบได้เกรดสูง ๆ หรือคะแนนผลการเรียนดี มิได้ประสบความสำเร็จเสมอไป ปัญหาหนึ่งที่มีมักจะถูกละเลยทั้ง ๆ ที่มีความสำคัญคือ การขาดการร่วมรู้สึก ซึ่งมีความสำคัญยิ่งดังที่ฟรอยด์ (O' Hara. 1997 : 299 ; citing Freud. 1920/1995 : 110) ได้กล่าวว่า การร่วมรู้สึกเป็นกุญแจสำคัญในการที่จะพัฒนาคุณภาพของคนให้อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างเป็นสุขและประสบความสำเร็จ สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้โกเลแมน (Goleman. 1998 : 137-138) กล่าวว่า การร่วมรู้สึกเป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น เข้าใจผู้อื่นและสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม โดยการร่วมรู้สึก ยังมีความสำคัญในการที่จะทำให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจ และเป็นรากฐานของความมีน้ำใจ การเอื้ออาทรต่อผู้อื่น และการมีคุณธรรม

การดำรงอยู่ในสังคมนั้นเด็กจะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมีการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ทำกิจกรรม ตลอดจนงานต่าง ๆ ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นสังคมที่บ้านหรือโรงเรียน ดังนั้นบุคคลจำเป็นต้องเข้าใจผู้ที่อยู่รอบข้างของตนโดยเริ่มจากการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่ง วิลสธักซ์ (2543 : 171-175) กล่าวว่า การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์นั้น บุคคลต้องมีความสามารถในการฟังและสังเกตลักษณะท่าทางต่าง ๆ ของผู้อื่น รวมถึงสามารถเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์นั้น ๆ เช่นเศร้า เสียใจ ดีใจ เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพของเด็กควรจะพัฒนาด้านการร่วมรู้สึก เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจผู้อื่นและแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จะเห็นได้ว่าการร่วมรู้สึกนั้นเป็นส่วนที่จะช่วยให้เด็กหรือบุคคลอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขได้ แต่น่าประหลาดใจที่หลายฝ่ายมองข้ามการพัฒนาด้านการร่วมรู้สึก ที่ควรจะปลูกฝังให้กับเด็กไปพร้อม ๆ กับการพัฒนาด้านสติปัญญา

เมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยเด็กตอนปลาย และเริ่มที่จะเป็นวัยรุ่นตอนต้นหรือเรียกว่า วัยเริ่มรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายที่สำคัญ เด็กวัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะหลาย ๆ ด้าน เช่นการพัฒนาทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เด็กสามารถที่จะเป็นพ่อแม่คนได้ มีการเข้าใจอารมณ์ สังคม เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเด็กในวัยนี้ เพียเจต์ (Mussen & Eisenberg. 1977 : 127 ; citing Piaget. n.d.) กล่าวว่า เด็กจะมีวุฒิภาวะที่จะเข้าใจสวมบทบาทแทนผู้อื่นได้เมื่อเด็กพ้นจากระยะปฏิบัติการด้วยรูปธรรม (Concrete Operation) ในช่วงอายุ 7-11 ปี เพราะถ้าก่อนหน้านี้เด็กจะยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) อยู่ซึ่งพฤติกรรมกรร่วมรู้สึกจะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวและเข้ากับผู้อื่นได้โดยจากการศึกษาของไอเซนเบิร์ก (Eisenberg. 1999) พบว่า เด็กที่มีการร่วมรู้สึกสูงจะเป็นคนที่รู้จักแบ่งปันสูง และมีพฤติกรรมเอื้อสังคมสูงด้วย ซึ่งจะทำให้เด็กเข้ากับคนอื่นได้ง่าย เป็นที่รักและชอบพอของเพื่อน ๆ ถ้าเด็กได้มีการพัฒนาการร่วมรู้สึกให้เพิ่มขึ้น เด็กก็จะเป็นบุคคลที่

สามารถปรับตัวได้เป็นอย่างดี อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข บาร์ออน (รวมบทความวิชาการเรื่องอีคิว. 2543 : 107 ; อ้างอิงจาก Baron. n.d.) พูดถึงทักษะการเก่งคน ว่าการร่วมรู้สึกจัดเป็นทักษะทางมนุษยสัมพันธ์ ที่จะช่วยให้เด็กสร้างความสัมพันธ์ และแสดงพฤติกรรมตามสภาพการณ์นั้นได้ เช่น ทุกข์ เศร้า ดีใจ โกรธ ฯลฯ ของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

การร่วมรู้สึกเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเอาใจใส่ เป็นลักษณะของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถเข้าใจมุมมอง และสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่น สามารถนำตนเองเข้าไปแทนที่ประสบการณ์ หรือความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ รวมทั้งสามารถแสดงเหตุผลเกี่ยวกับลักษณะภายในจิตใจของผู้อื่นได้ ไอเซนเบิร์ก (Eisenberg. 1999) กล่าวถึงว่าการร่วมรู้สึก คือปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์ และสถานการณ์ของผู้อื่น เช่นถ้าทำแบบนั้นเขาคงไม่พอใจ หรืออาจโกรธได้ ดีใจเมื่อเพื่อนประสบความสำเร็จ งามตา วรินทร์านนท์ (2535 : 25) กล่าวว่า การร่วมรู้สึกเกิดขึ้นได้ เมื่อบุคคลที่ไวต่อการตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่น นำนตนเองเข้าไปอยู่ในบทบาทของผู้อื่น (ทางความคิด) เพื่อให้เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ และในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดขาด หรือไม่มีความร่วมรู้สึกย่อมนำไปสู่ความขัดแย้ง หรือปัญหาต่าง ๆ และอาจไม่เป็นที่ชื่นชอบของสมาชิกในกลุ่มได้จะเห็นได้ว่าการร่วมรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากถ้าบุคคลสามารถเข้าใจผู้อื่นได้มาก เอาใจเขามาใส่ใจเราได้ก็จะทำให้ความขัดแย้ง ไม่เข้ากันลดลง ดังนั้นจึงควรจัดประสบการณ์ต่างๆ ให้กับเด็ก เพื่อให้เกิดการร่วมรู้สึกและพัฒนาการร่วมรู้สึกให้เพิ่มมากขึ้น ฮอฟแมน (Hoffman. 1980 :133) ได้กล่าวถึงการร่วมรู้สึกสามารถพัฒนาได้โดยการฝึกฝน ซึ่งจะทำให้สามารถเข้าใจพฤติกรรมตลอดจนการแสดงออกด้วยท่าทางและคำพูด รวมถึงสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง

จากการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบของพฤติกรรมมีวิธีการหลายอย่างที่พบในงานวิจัย เช่น การเล่านิทาน การใช้เทคนิคแม่แบบ ฯลฯ ซึ่งวิธีที่ผู้วิจัยสนใจใช้ ฝึกการร่วมรู้สึก คือ การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) ซึ่งเป็นเทคนิคการฝึกหรือการพัฒนาทักษะของบุคคลในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น เช่นการรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผลทั้งของตนเองและผู้อื่น ซึ่งการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไวนี้จะเป็เครื่องมือช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น พรเทพ ข่อยหิรัญ (2532 : 56-59) ได้นำการฝึกแบบฝึกความรู้สึกไวต่อมนุษยสัมพันธ์ พบว่า หลังการฝึก นักศึกษามีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้น และเวด (Wade. 1991 : 9 -15) ได้ใช้การฝึกความรู้สึกไว ด้านการรับรู้วัฒนธรรม ทำให้ผู้เข้ารับคำปรึกษามีความเชื่อถือ ไว้วางใจ กับผู้ที่ได้รับการฝึกความไวมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก แม้จะมีสีผิวเดียวกัน จะเห็นได้ว่าการฝึกความรู้สึกไวสามารถนำไปใช้ได้มาก และในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) ซึ่งจะใช้หลักการซึ่งประกอบด้วย การละลายพฤติกรรม การให้ข้อมูลย้อนกลับ สังเกตการณ์มีส่วนร่วม และเกิดความคิดความเข้าใจ โดยให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมฝึกความรู้สึกไวร่วมกัน ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจ และยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถเกิดการร่วมรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ ตลอดจนสามารถสร้างความสัมพันธ์และสามารถสื่อสารกับบุคคลได้อย่างเหมาะสม อันจะทำให้การดำเนินชีวิตของนักเรียนดีขึ้น อีกทั้งช่วยให้ผู้สนใจในวิธีของการฝึกความรู้สึกไวนี้สามารถนำวิธีนี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นพื้นฐานของการพัฒนาด้านต่างๆต่อไป ทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคม

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มต้น

ความสำคัญของการวิจัย

1. ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเด็กต้นสังกัดให้มีการรับรู้ความรู้สึกไวที่มีผลต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มต้นเพื่อให้สามารถปรับตัวดีขึ้นและอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

2. ผู้ที่สนใจและสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางและประยุกต์ใช้กับเด็กของตนได้อย่างถูกต้อง โดยให้สอดคล้องตามจุดมุ่งหมายของการปฏิรูปการศึกษาตาม พรบ.การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ที่มุ่งให้นักเรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

3. ได้วิธีการพื้นฐานที่มีประสิทธิภาพในการที่จะนำไปเป็นแนวทางประยุกต์ใช้กับการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านอื่นๆ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าคะแนน ณ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 67 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าคะแนน ณ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 40 คน ใช้วิธีการจับคู่คะแนนการร่วมรู้สึก (Matching) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว 1 กลุ่ม และ กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก 1 กลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ

การฝึกความรู้สึกไว แบ่งเป็น

1. ได้รับการฝึกความรู้สึกไว
2. ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว

2. ตัวแปรตาม

การร่วมรู้สึก

นิยามศัพท์เฉพาะ

เด็กวัยเริ่มรุ่น (Preadolescent) หมายถึง เด็กที่มีอายุระหว่าง 11 – 13 ปี ซึ่งในการศึกษาคครั้งนี้เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี

นิยามปฏิบัติการ

1.การร่วมรู้สึก (Empathy)

การร่วมรู้สึก (Empathy) หมายถึง การแสดงถึงการเอาใจใส่ หรือมีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้อื่นรวมทั้งการให้เหตุผลในลักษณะที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจลักษณะภายในจิตใจ และนำตนไปอยู่ในบทบาทของผู้อื่น(ทางความคิด) สามารถสวมบทบาทของผู้อื่น(Role Taking) เพื่อรับรู้ความรู้สึกทางบวก(มีความสุข/ดีใจ) และความรู้สึกทางลบ (เศร้า/ทุกข์ โกรธ กลัว) และแสดงเหตุผลได้สอดคล้องกับความรู้สึกและสถานการณ์ของผู้อื่น ผู้ที่มีความสามารถในการร่วมรู้สึกมักประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

1.สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก และการแสดงออกของผู้อื่นโดยสามารถเดาความรู้สึกของเพื่อนจากการแสดงออกทางสีหน้าได้ว่าเพื่อนมีสีหน้าอย่างไร เขารู้สึกอย่างไร พยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง

2.มีความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เพื่อเข้าใจและรับรู้ และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง เป็นความพยายามที่จะรวบรวมประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของผู้อื่น

3.สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น โดยใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่นได้ถูกต้อง

การร่วมรู้สึกวัดได้โดยใช้แบบวัดการร่วมรู้สึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบวัดประเมินค่า 6 ระดับ ประกอบด้วยคำถามที่วัดการร่วมรู้สึก 3 ด้านคือ

✓1.ความสามารถในการอ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูด

2.ความสามารถในการสวมบทบาทแทนบุคคลอื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น

3. ความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ สามารถแสดงพฤติกรรมตลอดจนคำพูดที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

แบบวัดฉบับนี้มีค่าช่วงของคะแนน 45 คะแนน ถึง 270 คะแนน การแปลความหมายของคะแนน ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าจะมีการร่วมรู้สึกมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training)

การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง เทคนิคที่ใช้พัฒนาบุคคลโดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น โดยให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา และให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สมาชิกเกิดการ

ตระหนักรู้ เข้าใจและยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และสามารถสื่อสารกับบุคคลได้อย่างเหมาะสม อันจะทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น

วิธีการฝึกมีกระบวนการดังนี้

1. กำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการฝึก
2. เลือกกิจกรรมการฝึกความรู้สึกไวตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม
 - 2.1 เกม
 - 2.2 บทบาทสมมติ
 - 2.3 กรณีศึกษา (Case Study)

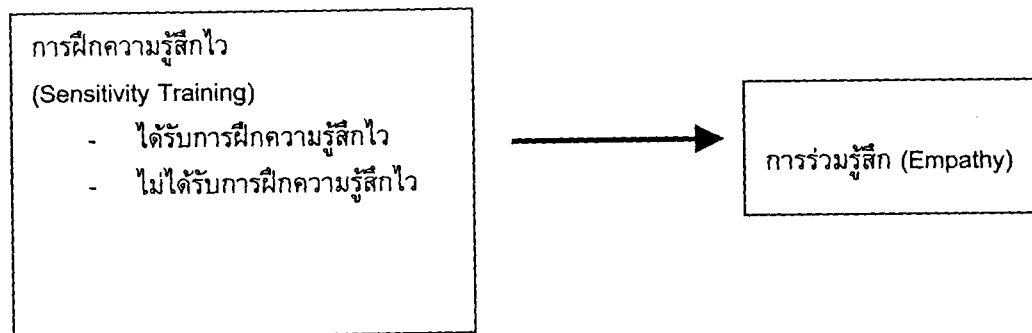
ขั้นตอนในการฝึก ดังนี้คือ

1. ขั้นเริ่มกิจกรรม ให้นักเรียนได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน
2. ขั้นละลายพฤติกรรม คือให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกเกิดความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีความแตกต่างกัน รับรู้ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและคนอื่น สามารถยอมรับความรู้สึกของบุคคลอื่นได้
3. ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกโดยใช้กิจกรรม ทั้ง 3 กิจกรรมสลับกันไป ซึ่งการฝึกการร่วมรู้สึกทั้งความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ จะฝึกให้เด็กนักเรียนมีความสามารถดังนี้
 - 1.สามารถอ่านอารมณ์ และเกิดการร่วมรู้สึก คือสามารถเดาใจหน้าและความรู้สึกของเพื่อน การพยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง เป็นการฝึกการไวต่อความรู้สึก
 - 2.สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เพื่อเข้าใจและรับรู้ สามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง
 - 3.สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับพฤติกรรมหรือการกระทำ ด้วยภาษาท่าทางและภาษาพูด ที่เป็นไปในลักษณะเอื้ออาทร บ่งบอกถึงความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นได้ถูกต้อง
 เมื่อจบกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม มีการให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อบรรยาย ลักษณะต่าง ๆ ของความรู้สึก และฝึกให้นักเรียนเกิดการสังเกต เกิดความเข้าใจและเกิดการร่วมรู้สึก
4. ขั้นสรุป นักเรียนและผู้วิจัยช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการฝึก

ระยะเวลาที่ใช้

ระยะเวลาจัดกิจกรรม 14 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที คือวันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 07.40 – 08.20 น. 11.20 – 12.00 น. และ 15.40 – 16.20 น. โดยจัดกิจกรรมสลับกันเริ่มจากกลุ่มฝึกความรู้สึกไว และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก จนครบ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไว มีการร่วมรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว ที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้ โดยได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก (Empathy)

- 1.1 ความหมายของการร่วมรู้สึก
- 1.2 ประเภทของการร่วมรู้สึก
- 1.3 ทฤษฎีของการร่วมรู้สึก
- 1.4 พัฒนาการของการเกิดการร่วมรู้สึก
- 1.5 วิธีการวัดการร่วมรู้สึก
- 1.6 ขั้นตอนของการเกิดการร่วมรู้สึก

2.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training)

- 2.1 ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว
- 2.2 ประวัติของการฝึกความรู้สึกไว
- 2.3 วัตถุประสงค์ของการฝึกความรู้สึกไว
- 2.4 แนวคิดสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว
- 2.5 ขั้นตอนของการฝึกความรู้สึกไว
- 2.6 ประเภทและกิจกรรมที่ใช้ในกลุ่มฝึกความรู้สึกไว
- 2.7 ผู้นำและสมาชิกของกลุ่มฝึกความรู้สึกไว

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไวกับการร่วมรู้สึก

1.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก (Empathy)

1.1 ความหมายของการร่วมรู้สึก

การร่วมรู้สึก ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Empathy หมายถึงการเอาใจใส่ การหยั่งรู้ การรู้สึกร่วมมาจากภาษากรีก (Greek) ว่า Pathos หมายถึงความรู้สึก และความสามารถในการนำตนเองเข้าไปอยู่ในความรู้สึกของบุคคลอื่น ผลของการร่วมรู้สึกเป็นไปตามความจริงของบุคคลอื่นทั้งความรู้สึกทุกข์ และสุข (Alessandra. 2001 : 1)

ไอเซนเบิร์ก (Eisenberg. 1999 : 179) ได้ให้ความหมายว่าการร่วมรู้สึก (Empathy) เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่จะเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นในเงื่อนไขหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เหมือนหรือคล้ายกัน เช่น เด็กผู้หญิงเห็นเพื่อนของตนกำลังร้องไห้ ก็แสดงความรู้สึกเศร้า เป็นประสบการณ์ทางด้านความรู้สึก ที่แสดงออกคล้ายกันกับอารมณ์ของบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่สามารถเข้าไปสวมบทบาทแทนบุคคลอื่น (Pizarro. 2000 : 359 ; citing Davis. 1990) ซึ่งการสวมบทบาทแทนบุคคลอื่น (ทางความคิด) เพื่อให้เข้าใจว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไรในสถานการณ์หรือในระดับอารมณ์นั้น เช่น ความรู้สึกที่ดี หรือเจ็บปวด มีความสุข หรือทุกข์ได้(งามตา วณินทานนท์. 2529 : 35)

นอกจากนี้ เฟรสบาร์ช (Feshbach. 1997 : 34) ได้ให้ความหมายของ การร่วมรู้สึก (Empathy) ในทำนองเดียวกันว่า เป็นปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับอารมณ์และสถานการณ์ของผู้อื่นโดยการจับคู่ความรู้สึกของบุคคลทั้งความรู้สึกดี และเป็นทุกข์ กับการแสดงพฤติกรรมของใครคนหนึ่ง และมีความรู้สึกที่สอดคล้องกัน จากในเว็บไซท์ (Singapore and Asia Emotional Intelligence Center. 1999 : 1) ได้ให้ความหมายของการร่วมรู้สึกว่า เป็นความสามารถในการรับรู้เข้าใจ และการตอบสนองอารมณ์ของผู้อื่นเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เชื่อมต่อกับคนอื่น ว่าเป็นอย่างไร เช่นเสียใจเมื่อเห็นคนอื่นเสียใจ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ของสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการร่วมรู้สึก

การร่วมรู้สึก จัดเป็นทักษะทางสังคมในการที่สร้างและรักษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของคนอื่น (Goleman. 1998 : 132-138) รวมถึงความสามารถในการทำนายว่า แต่ละคนคิด รู้สึก พูดเกี่ยวกับตัวเองหรือผู้อื่นอย่างไร เปรียบเหมือนสัมผัสที่ 6 ที่มีแนวโน้มจะรับรู้และคาดการณ์ถึงความรู้สึกตนเองและมีความเข้าใจจิตใจผู้อื่น 2 ประการ คือ

1. ความเข้าอกเข้าใจ เป็นทักษะและสามารถเรียนรู้ได้
2. เป็นส่วนจำเป็นต่อการสร้างสัมพันธ์ในการช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน (ปิยธิดา ศฤงคาร.

2542 : 10 ; อ้างอิงจาก Smith. n.d.)

นอกจากนี้ เทอดศักดิ์ เดชคง (2542 : 26) ได้ให้ความหมายของการร่วมรู้สึก คือความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นการสื่อสารด้วยอารมณ์และความรู้สึกที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและแสดงออกอย่างเหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับความหมายของการร่วมรู้สึก (Empathy) พบว่ามีการใช้คำว่า การร่วมรู้สึก (Empathy) กับ ความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) ในทำนองเดียวกันหรือมีความหมายใกล้เคียงกัน เพื่อให้เข้าใจตรงกันจึงสรุปว่าทั้ง 2 คำ นั้นมีความหมายต่างกันกล่าวคือความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) หมายถึงความรู้สึกที่เกี่ยวกับความเสียใจหรือความทุกข์ เป็นความสงสารที่มีความโศกเศร้าเสียใจของคนอื่น เป็นตัวกระตุ้น (Questy's World.2001 : 1) และผลของความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) คือ ความเมตตา และความสงสาร ส่วนผลของการร่วมรู้สึก (Empathy) คือ ความรู้สึกตามความเป็นจริงของบุคคลอื่นทั้งด้านความรู้สึกทุกข์ และความสุข (Alessanda. 2001 : 1)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การร่วมรู้สึก (Empathy) หมายถึง การแสดงถึงการเอาใจใส่ หรือมีการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้อื่นรวมทั้งการให้เหตุผลในลักษณะที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจลักษณะภายในจิตใจ และนำตนไปอยู่ในบทบาทของผู้อื่น (ทางความคิด) ได้ทั้งในความรู้สึกทางบวก (มีความสุข/ดีใจ) และความรู้สึกทางลบ (เศร้า/ทุกข์, โกรธ, กลัว) และแสดงเหตุผลได้สอดคล้องกับความรู้สึกและสถานการณ์ของผู้อื่น ผู้ที่มีความสามารถในการร่วมรู้สึกประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้

- 1.สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก และการแสดงออกของผู้อื่นโดยสามารถเดาความรู้สึกของเพื่อนจากการแสดงออกทางสีหน้าได้ว่าเพื่อนมีสีหน้าอย่างนี้เขารู้สึกอย่างไร พยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง

- 2.มีความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เพื่อเข้าใจและรับรู้ และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง เป็นความพยายามที่จะรวบรวมประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของคนอื่น

- 3.สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น โดยใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่นได้ถูกต้อง

1.2 ประเภทของการร่วมรู้สึก

สเตฟาน (Stephan. 1999 : 1) ได้แบ่งประเภทของการร่วมรู้สึกเป็น 2 ประเภท คือ

1.การร่วมรู้สึกทางการคิด (Cognitive Empathy) คือ ความคิด ความสามารถในการสวมบทบาทแทนผู้อื่น

2.การร่วมรู้สึกทางอารมณ์ (Emotion Empathy) คือ ความเห็นใจ การร่วมรู้สึก การรู้สึกแทนผู้อื่น เป็นการตอบสนองของบุคคลที่คล้ายหรือเหมือนกับประสบการณ์ของคนอื่น

นอกจากนี้ ปีซาร์โร (Pizarro. 2000 : 359) ได้แบ่งการร่วมรู้สึกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.การร่วมรู้สึกทางการคิด (Cognitive Empathy) เป็นความสามารถในการสวมบทบาททางความคิด ที่ทำให้สามารถจะเข้าใจผู้อื่น

2.การร่วมรู้สึกทางความรู้สึก(Affect Empathy) เป็นการเข้าไปอยู่ในความรู้สึกของผู้อื่น ตอบสนองแทนความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น (ตามสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการสวมบทบาท)

การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาการร่วมรู้สึกทั้ง 2 ประเภท คือความสามารถในการสวมบทบาททางความคิดที่จะทำให้สามารถเข้าใจ และการตอบสนองแทนได้ทั้งด้านความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่น (ที่เป็นผลมาจากการสวมบทบาท)

1.3 ทฤษฎีการร่วมรู้สึก

จากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก พบว่ามีหลายทฤษฎีที่กล่าวถึงการร่วมรู้สึก กล่าวคือ

1.3.1. ทฤษฎีการร่วมรู้สึกของ ฮอฟแมน(Hoffman)

ฮอฟแมน (Hoffman. 1982:279-296) ได้กล่าวถึงการพัฒนาของการร่วมรู้สึก (Development of Empathy) โดยกล่าวถึงองค์ประกอบที่ใช้ในการแบ่งระดับขั้นของการพัฒนาของการร่วมรู้สึกไว้ 2 องค์ประกอบ คือ รูปแบบการกระตุ้นการร่วมรับรู้ความรู้สึก(Mode of Affect Empathic Arousal) และการร่วมรู้สึก และความรู้ความเข้าใจในการรับรู้เกี่ยวกับคนอื่น (Empathic Affect and the Cognitive Sense of the other) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การร่วมรู้สึก และความรู้ความเข้าใจในการรับรู้เกี่ยวกับคนอื่น(Empathic Affect and the Cognitive Sense of the other) ได้แบ่งระดับพัฒนาการของการร่วมรู้สึกเป็นลำดับขั้น 4 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 การร่วมรู้สึกอย่างกว้าง ๆ (Global Empathy) เป็นขั้นที่เกิดในช่วงระยะ 1 ปีแรกของวัยทารกก่อนที่เด็กจะมีความสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างลึกซึ้งและไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างตนเองกับคนอื่นได้ ระยะนี้เด็กจะเกิดการร่วมรู้สึกในความรู้สึกของคนอื่นเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ เด็กจะรวมความรู้สึกและสิ่งเร้าของคนอื่นว่าเป็นของตนเอง เพราะเด็กทารกไม่สามารถแยกความแตกต่างระหว่างตนเองกับคนอื่นได้ ไม่เข้าใจว่าเป็นประสบการณ์ความรู้สึกของคนอื่นแม้ว่า เหตุการณ์นั้นจะเกิดขึ้นกับคนอื่นแต่เด็กจะคิดว่าเหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์ที่ขึ้นกับตนเอง เช่น เด็กผู้หญิงอายุ 11 เดือน เห็นเด็กคนหนึ่งล้มและร้องไห้ เด็กผู้หญิงจะมองเด็กผู้นั้นและร้องไห้เสียเองจากนั้นจะนำหัวนมมือใส่ปากและซุกหน้ากับแม่เหมือนว่าตนเองหกล้มและเจ็บเอง

ขั้นที่ 2 การร่วมรู้สึกโดยยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric Empathy) ขั้นที่ 2 อายุมากกว่า 1 ปีการตอบสนองการร่วมรู้สึกขั้นนี้เด็กเริ่มแยกได้ชัดเจนว่าตนเองกับคนอื่นแตกต่างกันทั้งด้านร่างกาย แต่การร่วมรู้สึกยังเหมือนกับขั้นแรก แม้ว่าจะแยกได้ว่าเป็นความรู้สึกนี้เป็นของคนอื่นไม่ใช่ตนเอง เป็นประสบ

การอารมณ์ทางโดยตรง เด็กยังไม่สามารถเข้าใจและแยกแยะสภาวะความรู้สึกภายในของตนเองและผู้อื่น แต่จะพยายามช่วยเหลือหรือปลอบคนอื่น โดยยังคิดว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับคนอื่นเหมือนกับของตนเอง เช่น เด็กอายุ 13 เดือน รู้สึกเศร้าหมองเมื่อเขาเห็นเพื่อนเขาร้องไห้ เด็กจะพยายามดึงมารดาของตนเข้าไปปลอบเด็กที่ร้องไห้ ทั้งที่แม่ของเด็กคนที่ร้องไห้ก็อยู่ที่นั่นในขณะนั้น ในระยะนี้แม้จะไม่ใช้การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางที่สมบูรณ์ เพราะว่าเด็กพยายามแสดงการช่วยเหลือโดยการปลอบใจคนอื่นเมื่อเห็นว่าเขาไม่สบายใจ แต่เด็กก็ยังสับสนอยู่ระหว่างอะไรคือความสบายใจของคนอื่นและอะไรคือความสบายใจของตนเอง เด็กยังแสดงพฤติกรรมเหมือนกันทั้งทางการแสดงออกทางอารมณ์และแสดงออกด้วยสีหน้า ซึ่งการตอบสนองนี้แสดงให้เห็นว่าเขามีการร่วมรู้สึกและตอบสนองอย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 3 การร่วมรู้สึกในความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy Another's Feeling) ระยะนี้เด็กอายุ 2-3 ปี เริ่มมีความสามารถในการสวมบทบาท (Role Taking) เริ่มตระหนักรู้ความรู้สึกของคนอื่นว่ามีความแตกต่างกับของตนเอง ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความต้องการของตนเองและ แปลเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยจะส่งผลให้เกิดการตอบสนองของเขาสามารถตอบสนองอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่นได้แตกต่างกัน เช่น จำลองสถานการณ์ของเด็ก 3 ขวบ โดยเด็กสามารถเข้าใจและเกิดการร่วมรู้สึกในความรู้สึกมีความสุข หรือโศกเศร้า ของบุคคลอื่นได้ในสถานการณ์ที่จัดขึ้น และเมื่อเด็กมีพัฒนาการทางภาษามากขึ้น ทำให้สามารถแปลความหมายที่เป็นสัญลักษณ์ในการแสดงถึงความรู้สึก สามารถเข้าใจ และร่วมรับความรู้สึกในอารมณ์ที่หลากหลายขึ้น สามารถกระตุ้นให้เด็กเกิดการร่วมรู้สึก โดยได้ฟังเพียงเรื่องราวของบุคคลอื่นเพียงอย่างเดียวและเริ่มเข้าสู่ระยะที่ 4

ขั้นที่ 4 การร่วมรู้สึกกับบุคคลที่พบในชีวิตประจำวัน (Empathy for Someone's General Life Condition) เกิดในช่วงวัยเด็กตอนปลาย (Late Childhood) เด็กวัยนี้จะเกิดความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองและคนอื่นว่าแตกต่างกันมากขึ้น มีความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน บุคคลสามารถตระหนักรู้เกี่ยวกับคนอื่นว่ามีความรู้สึก และประสบการณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ แตกต่างกัน คือเริ่มเรียนรู้ว่าความเศร้าเสียใจที่เขาพบนั้นมันดำรงอยู่ในระดับนี้การร่วมรู้สึกจะเกิดภาพของบุคคลที่รู้จักที่กำลังเสียใจหรือภาพของเหตุการณ์นั้นได้ แต่ระดับความรู้สึกจะไม่รุนแรงนัก ภาพเหล่านี้อาจถูกบังคับให้เกิดขึ้นได้และแสดงความรู้สึกออกมาได้ เช่น บุคคลหนึ่งอาจจะเห็นคนอื่นอยู่ในอารมณ์เศร้าก็จะเกิดการร่วมรู้สึกเห็นใจคน ๆ นั้น หรือบุคคลหนึ่งอาจจะเกิดการร่วมรู้สึกเพียงชั่วคราวหรือผิวเผินเมื่อเห็นคนอื่นอยู่ในอารมณ์เศร้า ในขั้นที่ 4 นี้ การร่วมรู้สึกของเด็กจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความสามารถและประสบการณ์ของบุคคลที่ผ่านมาในการที่จะรับรู้ บุคคลนั้นในระดับความทุกข์มากน้อยเพียงใด และสามารถตอบสนองได้มากขึ้น และเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นการร่วมรู้สึกของเขาจะเพิ่มมากขึ้น และเริ่มมีวุฒิภาวะมากขึ้นตามไปด้วย

2.รูปแบบการกระตุ้นการร่วมรับรู้ความรู้สึก (Mode of Affect Empathic Arousal) ซึ่งประกอบด้วย 5 รูปแบบ โดยในรูปแบบที่ 1-3 เป็นแบบที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติส่วนแบบที่ 4-5 นั้นต้องผ่านการคิดที่สูงขึ้นดังนี้

รูปแบบที่ 1 การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นรูปแบบแรกของการกระตุ้นอารมณ์รับรู้ความรู้สึกโดยการวางเงื่อนไขการร่วมรู้สึกโดยตรง กล่าวคือ การร่วมรู้สึกจะเกิดขึ้นจากการถูกสิ่งเร้าที่เป็นประสบการณ์ด้านความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง มีการสังเกตการแสดงออกของอีกคนหนึ่งในเวลาเดียวกัน มีประสบการณ์ตรงในความรู้สึกที่เหมือนกันหรือคล้ายกัน การแสดงออกของคนหนึ่งจะมีผลต่ออีกคนหนึ่ง เช่นถ้าแม่มีความรู้สึกไม่สบายใจ ความรู้สึกดังกล่าวของแม่จะถ่ายทอดไปยังลูกในขณะที่ยู่โดยการแสดงออกทางสีหน้า วาจา เด็กก็จะพลอยรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย หรือแม่ที่กำลังอุ้มลูกอยู่และรู้สึก

ต้นตอ ก็จะแสดงออกทางกายโดยการกอดรัด เด็กก็จะรับรู้และสัมผัสได้ ซึ่งการแสดงความรู้สึกของแม่มดกล่าวจะส่งผลกับเด็กโดยตรงคือเมื่อเด็กพบสถานการณ์ที่ดั่งกล่าวก็จะแสดงความรู้สึกออกมาได้ทั้งทางหน้าตาหรือคำพูดซึ่งเป็นการวางเงื่อนไขให้กับเด็กโดยตรง

รูปแบบที่ 2 ความสัมพันธ์ทางตรง (Direct Association) เป็นการวางเงื่อนไขการร่วมรู้สึกประเภทที่ 2 เป็นการบรรยายสถานการณ์บางอย่างที่เคยผ่านมา หรือเมื่อเราเคยมีประสบการณ์มาแล้ว และได้เห็นใครคนหนึ่งทั้งอารมณ์ การแสดง สีหน้า น้ำเสียง ท่าทางของเขาจากสถานการณ์เคยเกิดขึ้นทำให้เราสามารถเข้าใจสภาวะทางอารมณ์นั้น เช่น เด็กผู้ชายคนหนึ่งเคยเห็นเด็กคนหนึ่งโดนมีดบาดและร้องไห้ ต่อมาเมื่อได้เห็นเลือดออกและได้ยินเสียงร้องไห้ หรือความเจ็บปวดอื่น ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เคยพบมาและเด็กผู้ชายจำได้ว่าเคยเกิดขึ้นกับตนเขาจะรับรู้ถึงความเจ็บปวดนั้นและสามารถเกิดการร่วมรู้สึกเกี่ยวกับความเจ็บปวดหรือโศกเศร้าที่เกิดขึ้นและตอบสนองได้ การร่วมรู้สึกในรูปแบบนี้มิได้ขึ้นอยู่กับทางกายภาพหรือเข้าร่วมประสบการณ์โดยตรง ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าไม่ได้รับการร่วมมือจากประสบการณ์ความรู้สึกโดยตรงของตนเอง ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นของคนอื่น มีคำแนะนำว่าประสบการณ์ด้านความรู้สึกจะเกิดขึ้นกับเด็กในหลาย ๆ รูปแบบ จะทำให้การร่วมรู้สึกจะตีมากขึ้นเมื่อเป็นวัยผู้ใหญ่

รูปแบบที่ 3 การเลียนแบบ (Mimicry) รูปแบบนี้การร่วมรู้สึกเป็นรูปแบบที่เหมือนกับ การตอบสนองความรู้สึกของคนอื่นโดยไม่ต้องเรียนรู้ แบ่งเป็น 2 ชั้นคือ

- 3.1 การเลียนแบบที่เกิดอย่างอัตโนมัติ (Motor Mimicry) กับบุคคลสามารถเลียนแบบคนที่ใกล้ชิดโดยการได้เห็น สีหน้า หรือท่าทางจากคนใกล้ชิดที่แสดงถึงความรู้สึกในขณะนั้น
- 3.2 จากนั้นบุคคลจะเกิดความคิดจินตนาการจากสิ่งที่เห็นและลอกเลียนสิ่งที่เห็น โดยจะก่อให้เกิดความเข้าใจ และมีความรู้สึกเหมือนกันกับอารมณ์ของบุคคลอื่นในขณะนั้น

รูปแบบที่ 4 ความสัมพันธ์ของการใช้สัญลักษณ์ (Symbolic Association) รูปแบบที่ 4 จะคล้ายกับชั้น 2 ที่เป็นพื้นฐานความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นความรู้สึกจากตัวแบบหรือสถานการณ์ และการสังเกตประสบการณ์ความรู้สึกในอดีตที่ผ่านมา ในขั้นนี้จะเกิดการร่วมรู้สึกได้แม้ว่าจะไม่ได้เห็นตัวบุคคล เนื่องจากมีการใช้สัญลักษณ์ของความรู้สึก ตัวอย่างเช่น บุคคลหนึ่งสามารถเกิดการร่วมรู้สึกกับบุคคลคนหนึ่งได้โดยการอ่านจดหมายจากเขาหรือได้ยินเสียงเขาพูดให้ฟังถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ในขั้นนี้รูปแบบของการกระตุ้นการรับรู้ความรู้สึกจะอยู่ในขั้นสูงขึ้น เนื่องจากมีการใช้ภาษาเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดความรู้สึกและการตอบสนองการร่วมรู้สึกของผู้สังเกตด้านการรับรู้ความรู้สึก

รูปแบบที่ 5 การสวมบทบาท (Role Taking) เป็นรูปแบบที่ 5 เกิดจากการที่บุคคลสามารถนำตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของผู้อื่นได้ คือเมื่อบุคคลสามารถจินตนาการว่าถ้าตนอยู่ในสภาวะการณ์ของใครคนหนึ่งจะรู้สึกอย่างไร และอีกลักษณะหนึ่งคิดว่าเมื่อคนคนหนึ่งต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนั้นเขาจะรู้สึกเช่นไร เช่นมีนักวิจัยกล่าวว่า การเกิดการร่วมรู้สึกของผู้อื่นเป็นอย่างไรเมื่อมันเกิดขึ้นกับผู้อื่น เหตุใดจึงเกิดขึ้น ความสัมพันธ์เกิดขึ้นระหว่างต้นแบบและผู้เลียนแบบ การนำตัวเองไปแทนที่ผู้อื่น(เหมือนเล่นละครประวัติศาสตร์ในการรับบทเป็นผู้นั้นผู้นี้) ต้องมีการร่วมรู้สึก และสอบถามจากตัวเจ้าของประสบการณ์ และจะทำให้ความรู้สึกด้านจิตใจ และต้องใช้สติในการควบคุม

ทั้ง 5 รูปแบบนี้ไม่ได้ทำให้เป็นรูปแบบการพัฒนาตามลำดับขั้นว่าต้องทำตามเรียงลำดับกัน แบบที่ 1-4 จะสามารถสอดแทรกเข้าไปในตอนใดก็ได้ และตลอดชีวิตก็ใช้วิธีการเหล่านี้มาเหมือนกัน ประการสำคัญถ้าการร่วมรู้สึกสามารถถูกกระตุ้นได้ เพียงวิธีการใดที่สามารถแสดงออกได้ เมื่อนั้นคำนิยามเกี่ยวกับการร่วมรู้สึกก็มีใช้การตอบสนองการกระตุ้นจากต้นแบบ

การรับรู้ความรู้สึกเป็นส่วนประกอบที่จะทำให้บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงจากการรับรู้ความรู้สึกถึงความทุกข์ (Empathic Distress) เกิดการเห็นใจผู้ที่ไม่ได้รับความเป็นธรรม รับรู้ความรู้สึกโกรธ (Empathic Feeling of Injustice) และความรู้สึกด้านอื่นๆ ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวเหล่านี้ถูกเรียกว่าอารมณ์รับรู้ความรู้สึก (Empathic Affects) ซึ่งอารมณ์รับรู้ความรู้สึกนี้เป็นเสมือนแรงจูงใจ ซึ่ง ฮอฟแมน (Hoffman) เชื่อว่าอารมณ์รับรู้ความรู้สึกเป็นตัวหลักต้นที่ทำให้บุคคลมีการร่วมรู้สึกความทุกข์ของบุคคลอื่น และพยายามดับทุกข์ให้ผู้อื่น ซึ่งทำให้บุคคลเกิดพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ อีกทั้งสามารถรับรู้ความรู้สึกทางบวกได้ รวมถึงความสามารถในการตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านั้นของคนอื่นได้ ฮอฟแมน (Hoffman) ยังกล่าวว่าอารมณ์รับรู้ความรู้สึก (Empathic Affect) จะถูกกระตุ้นเมื่อใครคนหนึ่งได้รับรู้ และให้ความเอาใจใส่ในความทุกข์หรือสุขของอีกคนหนึ่งเช่นกัน

1.3.2. ทฤษฎีการร่วมรู้สึก (Empathy) ของ เบอโล

การร่วมรู้สึก (Empathy) ตามคำกล่าวของ เบอโล (ปิยธิดา ศฤงคาร. 2542 : 13-15 ; อ้างอิงจาก Berlo. 1960 : 85) มี 2 ทฤษฎีที่เกี่ยวกับแนวคิดของการร่วมรู้สึก (Empathy) เขากล่าวว่า ทฤษฎีทั้ง 2 เห็นว่า การทำนายต่าง ๆ ของมนุษย์เกี่ยวกับสภาพภายในตัวมนุษย์ทั้งอยู่บนพื้นฐานของพฤติกรรมทางร่างกายที่สามารถสังเกตได้ และมนุษย์คนนั้นก็จะทำการทำนายสิ่งต่าง ๆ โดยใช้สัญลักษณ์เพื่อแทนพฤติกรรมทางร่างกายเหล่านี้

เบอโล (Berlo) เห็นว่าการร่วมรู้สึกเกิดจากแนวความคิด 2 ทฤษฎี คือ

1.ทฤษฎีการอนุมาน (Inference Theory of Empathy) ทฤษฎีนี้มีจุดเน้นทางแนวคิดเชิงจิตวิทยา (Psychologically Oriented) กล่าวคือ บุคคลจะสังเกตพฤติกรรมทางกายภาพโดยตรงของตนเอง และนำพฤติกรรมนั้นไปเชื่อมโยงอย่างมีวินัยสู่สภาวะทางจิตของตนเอง เช่น ในด้านความรู้สึก ความคิด อารมณ์ หรืออื่นๆ ในกระบวนการนี้บุคคลจะแปลความหมายพฤติกรรมตนเองและพัฒนากรอบแนวคิดของตนเอง (Concept of Self) บนพื้นฐานของการสังเกต และการแปลความหมาย

เบอโล (Berlo) ได้กล่าวต่อไปว่า จากอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) เมื่อเขาติดต่อและสังเกตพฤติกรรมทางกายภาพของผู้อื่น โดยการแปลความหมายก่อนนั้น (Prior Interpretations) โดยตัวเขาเอง เขาจะอนุมานสภาวะภายในของผู้อื่นด้วย การหาข้อโต้แย้งถ้าพฤติกรรมในส่วนของเขาก็แสดงถึงความรู้สึกนั้น เช่นเดียวกัน ในกรณีนี้จึงมี 2 กระบวนการ คือการสังเกตตัวเอง และการเปรียบเทียบพฤติกรรมตนเอง กับพฤติกรรมที่เหมือนกับของผู้อื่น

ตามความเห็นของ เบอโล (Berlo) ทฤษฎีการอนุมาน มีข้อสมมติฐาน 3 ประการ คือ

- 1.บุคคลเรียนรู้สภาวะภายในตนเองเป็นเบื้องต้น และเขาจึงจะสามารถจะเรียนรู้สภาวะภายในของผู้อื่นเป็นขั้นต่อมา
2. บุคคลอื่นจะแสดงสภาวะภายใน โดยการแสดงพฤติกรรมที่เหมือนกัน
3. บุคคลไม่สามารถเข้าใจสภาวะภายในของผู้อื่นถ้าเขาไม่มีประสบการณ์ของตนเอง และเขาจะไม่เข้าใจความรู้สึกหรืออารมณ์ผู้อื่นถ้าเขาไม่เคยมีหรือเกิดขึ้นมาก่อน

2. ทฤษฎีการสวมบทบาท (Role-taking Theory of Empathy) ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานจากข้อเขียนของ จอร์จ เฮร์เบิร์ต มีด (George Herbert Mead. 1934 : 16) ในเรื่องการพัฒนาตนเอง (The Development of the Self) มีจุดเน้นทางสังคมวิทยา (Sociological Oriented) นักทฤษฎีสวมบทบาทอธิบาย

ว่า เด็กเกิดใหม่ไม่สามารถจำแนกตัวเองได้จากบุคคลอื่น เพื่อที่จะพัฒนาความเป็นตัวเอง เด็กจะต้องมองตัวเองเหมือนวัตถุสิ่งหนึ่งและจะมองหรือกระทำต่อตนเองเหมือนเขากระทำต่อสิ่งอื่น ๆ หรือบุคคลอื่น เบอโล (Berlo) ให้ความเห็นว่ากรอบคิดของตนเอง (Concept of Self) ไม่ได้เกิดมาจากการติดต่อกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นแต่เกิดจากการได้ติดต่อกับสื่อสารกับผู้อื่น ในแนวทางนี้จึงเป็นการสร้างพฤติกรรมของการเลียนแบบ (Imitative Behavior) ขึ้น

ในทางทฤษฎีนั้น เบอโล (Berlo) กล่าวว่าพฤติกรรมการสวมบทบาทมี 3 ขั้นตอน คือ
ขั้นแรก เด็กจะสวมแบบโดยปราศจากการแปลความหมาย และเด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมบุคคลอื่น ขณะพัฒนาตนเองไปเรื่อย ๆ

ขั้นที่สอง เด็กจะเรียนรู้ถึงการสร้างและแปลสัญลักษณ์ความหมายของตนเองและบุคคลอื่น และมีความเข้าใจในบทบาทดังกล่าว

ขั้นสุดท้าย เด็กจะสามารถตั้งสมมุติฐานว่า อะไรที่ควรแสดงพฤติกรรมเหมือนเช่นผู้อื่น และจะใช้สัญลักษณ์พฤติกรรมดังกล่าวเหมือนกับการไปอยู่ในจิตใจผู้อื่น (In Other People, s Shoes) ในขั้นนี้เด็กจะสามารถพัฒนาการคาดหวังในพฤติกรรมของตนเองรวมถึงพฤติกรรมของคนอื่นที่มีต่อตนโดยการสวมแบบผู้อื่น เขาก็จะแสดงพฤติกรรมได้ตามที่เขาคาดหวัง

1.3.3.ทฤษฎีของการร่วมรู้สึกของ Eisenberg

ไอเซนเบิร์ก (Eisenberg, 1997:121-124) ได้กล่าวถึงการร่วมรู้สึกไว้ในเรื่องของกาให้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยแบ่งเป็นระดับดังนี้

ระดับ 1. เหตุผล 2 ประเภทที่ไม่ถูกต้อง (Two Uncorrelated Type)

1.1 ความสุขความสบาย เกี่ยวกับคนอื่น กล่าวคือเห็นกับประโยชน์ของตัวเองมากกว่าที่จะเห็นใจคนอื่น พฤติกรรมที่ถูกต้องจึงเป็นวิธีการที่สามารถสนองความพอใจ หรือความต้องการของตนเอง จะนำมาเป็นเหตุผลหลักในการที่จะช่วยหรือไม่ช่วยเหลือบุคคลอื่น รวมถึงในการตัดสินใจนั้นต้องเป็นผลประโยชน์ของตนเองโดยตรง

1.2 การเข้าใจความต้องการของผู้อื่น กล่าวคือ การแสดงความคิดเห็นโดยการคำนึงถึงความต้องการด้านร่างกายตามข้อเท็จจริง และความต้องการของคนอื่น สามารถคิดได้ว่าความต้องการของคนอื่นแตกต่างกับความต้องการของตนเอง เป็นการเรียนรู้ง่าย ๆ โดยไม่ผ่านการสวมบทบาท คำพูดที่แสดงถึงความเห็นใจหรือการอ้างถึงเหตุผลในการที่จะโกรธ (เช่น เขาหัว หรือเธอต้องการมัน)

ระดับ 2. การเห็นด้วยและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือลักษณะบุคลิกภาพ (Approval and Interpersonal)

เข้าใจลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลว่ามีทั้งดี และไม่ดี พฤติกรรม ความเห็นอกเห็นใจ และยอมรับผู้อื่น โดยสามารถให้เหตุผลที่แสดงถึงการเอื้อสังคมหรือกับพฤติกรรมที่ไม่ให้การช่วยเหลือ เช่น ช่วยเหลือผู้อื่นเพราะการช่วยเป็นสิ่งที่ดี หรือ เพราะเขาจะชอบฉันถ้าฉันช่วยเขา

ระดับ 3. การร่วมรู้สึก แบ่งเป็น

3.1 การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathic Orientation)

การตัดสินใจของบุคคลในการตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การสวมบทบาท เรียนรู้ด้วยการเข้าใจคนอื่น และรับรู้ความรู้สึกโกรธ หรือความรู้สึกทางบวกโดยสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้อื่น เช่น ฉันรู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร ฉันรู้สึกแย่ถ้าฉันช่วยเขาไม่ได้เพราะเขาเจ็บหนัก

3.2 ระดับการเปลี่ยนแปลง (Transitional Stage)

การตัดสินใจว่าจะช่วยหรือไม่ช่วย รวมถึงการตีค่าภายในตัวของบุคคล บรรทัดฐาน หน้าที่ หรือความสามารถในการตอบสนอง การอ้างถึงความสำเร็จในการปกป้องสิ่งที่ถูกต้องและการทำให้เป็นเกียรติต่อผู้อื่น (ทางความคิด) ยังไม่ชัดเจน การอ้างถึงภายในตัวบุคคลด้วยการเคารพความรู้สึก และการประเมินค่าที่มีอยู่ในตนเองเป็นการตัดสินใจที่เห็นในระดับนี้ เช่น ในบางสิ่งฉันเรียนรู้ และรู้สึกได้

ระดับ 4. ระดับที่ซึมซาบภายใน (Strongly Internalized Stage)

การตัดสินใจว่าจะช่วยเหลือหรือไม่ช่วยอยู่ในพื้นฐานของการประเมินค่าในตัวบุคคล บรรทัดฐาน หรือความสามารถในการตอบสนอง ความต้องการของบุคคลและโครงสร้างของสังคม ความเชื่อในความมีเกียรติ ความถูกต้องและความเสมอภาคของบุคคล ความรู้สึกที่มีทั้งทางด้านบวกและลบ จะมีความสัมพันธ์กับการเคารพ และประเมินค่าที่มีอยู่ในตนเอง และยอมรับมาตรฐานที่ตนเองได้ตั้งไว้ เช่น ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถช่วยบุคคลอื่นเมื่อเขาต้องการ หรือฉันจะรู้สึกแย่ถ้าไม่ได้ช่วย เพราะฉันรู้ว่าฉันทำให้ตนเองไม่มีค่า

1.3.4. ทฤษฎีการร่วมรู้สึกของเฟรสบีร์ก (Empathy's Feshbach)

เฟรสบาร์ช (Feshbach) (Empathy Impulse Control and Management Research. 2000 : 1) ได้กล่าวถึงการร่วมรู้สึก (Empathy) เป็นการตอบสนองการร่วมรู้สึกในอารมณ์ด้วยประสบการณ์ของเด็กตามลักษณะอารมณ์ของผู้อื่น

รูปแบบของการร่วมรู้สึก (Empathy's Feshbach/ Model of Empathy) แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

ด้านที่ 1 ระดับสติปัญญาด้านพื้นฐาน (Primiry Cognitive Level)

หมายถึง มีความสามารถในการบรรยายและอธิบายระดับความรู้สึกของบุคคลอื่น เช่นมีความสุข เศร้าได้

ด้านที่ 2 ระดับสติปัญญา (Cognitive Component)

มีการสะท้อนหรือความเข้าใจสังคมหมายถึง ความสามารถที่สมมติว่าเป็นคนอื่น และสวมบทบาทเป็นคนอื่น เป็นความคิดที่ได้จากการสังเกตสถานการณ์ที่เหมือนกัน เป็นประสบการณ์ตรงจากสถานการณ์นั้น

ด้านที่ 3 การตอบสนองตามอารมณ์ (Emotion Responsiveness)

จากการสังเกตของเด็กที่ได้พบประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวก และทางลบ เช่น สังเกตบุคคล และสามารถเข้าร่วมในอารมณ์นั้นของผู้อื่นได้

จากทฤษฎีการร่วมรู้สึกที่กล่าวมา การวิจัยครั้งนี้จะใช้แนวทฤษฎีดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมฝึก และพัฒนาการร่วมรู้สึก โดยการนำทฤษฎีของฮอฟแมน (Hoffman) ศึกษาแนวทางของพัฒนาการเกี่ยวกับการร่วมรู้สึกของตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น และรูปแบบของการกระตุ้นที่ทำให้เด็กเกิดการร่วมรู้สึก โดยที่เด็กสามารถแยกแยะความรู้สึก อารมณ์ ของตนเองและของบุคคลอื่นได้ ด้วยการสวมบทบาทแทนคนอื่นทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ รวมกับแนวการสอนบทบาทแทนคนอื่นของเบอโล (Berlo) โดยนำมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกให้เด็กเกิดการร่วมรู้สึกโดยการใช้การฝึกความรู้สึกไว Sensitivity Training ซึ่งประกอบไปด้วยบทบาทสมมติ กรณีศึกษา เกม ส่วนรูปแบบการตอบสนองการร่วมรู้สึกจะใช้ทฤษฎีของไอเซนเบิร์ก (Eisenberg) ในระดับ 3 และ 4 คือสามารถเข้าใจบุคคลอื่น สามารถสวมบทบาท และตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่น และทฤษฎีของเฟรสบีร์ก (Feshbach) เพื่อที่ว่าเด็กสามารถให้เหตุผลหรือตอบสนองพฤติกรรมของผู้อื่นในการที่จะแสดงให้เห็นว่าเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ทักษะ

ของบุคคลอื่น โดยใช้แบบวัดการร่วมรู้สึกเพื่อการพัฒนา ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมการฝึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการร่วมรู้สึกเป็นไปในทิศทางใด

1.4 การพัฒนาการเกิดการร่วมรู้สึก

การร่วมรู้สึกเกิดขึ้นจัดเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะเข้าใจบุคคลอื่น รวมถึงการสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นการอยู่ร่วมกันอย่างเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือกัน และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขเกิดการร่วมรู้สึก บุคคลต้องมีการพัฒนาตามลำดับดังต่อไปนี้

1. ต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ ทฤษฎีทางจิตวิทยาของธรรมชาติของมนุษย์แตกต่างกัน บางกลุ่มทฤษฎีมองว่ามนุษย์เป็นผู้กระทำ มีเป้าหมาย กำหนดการเรียนรู้ของตนเอง (แนวคิดเชิงอินทรีย์หรือ "Organismic Approach") ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะเห็นว่า พฤติกรรมมนุษย์จะถูกปรับแต่งโดยสิ่งแวดล้อม โดยมนุษย์เป็นฝ่ายถูกกระทำ (แนวคิดเชิงกลไกหรือ "Mechanistic Approach") เนื่องจากมนุษย์มีความซับซ้อน ไม่มีทฤษฎีใดเพียงทฤษฎีเดียวหรือแนวคิดใดแนวคิดเดียวที่สามารถอธิบายธรรมชาติของมนุษย์ถูกต้องทั้งหมด อย่างไรก็ตามมนุษย์ก็มีธรรมชาติที่เหมือน ๆ กันและขณะเดียวกันมนุษย์ก็มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันด้วย รวมถึงการอบรมปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่แตกต่างกันส่วนความที่เหมือนกันนั้น ให้บุคคลนึกถึงตัวเอง เมื่อเข้าใจตัวเอง ก็จะทำให้สามารถเข้าใจผู้อื่นได้

2. สามารถเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ในเรื่องนี้จะเป็นส่วนย่อย ส่วนที่ละเอียดขึ้นของความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการการสัมผัสที่รับรู้ได้ใจ จะต้องประกอบด้วย (1) การมีสมาธิในขณะฟัง เพื่อเข้าใจประเด็นของผู้พูดอย่างแท้จริง เพราะในการพูด บุคคลอาจหมายความว่าตรง ๆ อย่างที่พูด หรือกล่าวเป็นนัยให้เข้าใจเอาเอง (2) มีความสังเกตการเปลี่ยนแปลงในสีหน้าและกิริยาอาการ ซึ่งอาจแสดงถึงความเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่อเรื่องหรือบุคคลที่สนทนา

3. มีความสามารถในการสื่อสาร และถ่ายทอดความรู้สึกเมื่อเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นแล้ว ควรสามารถที่จะสื่อสารและถ่ายทอดความคิดความรู้สึกของเราให้ผู้อื่นทราบได้จึงจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ประกอบด้วย

3.1 ต้องเคารพความคิดของผู้อื่น ซึ่งหมายถึง ยอมรับว่าบุคคลย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันได้ ด้วยเหตุผลหลายประการ ต้องยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และไม่สำคัญตนว่าเหนือผู้อื่น

3.2 คิดในเชิงว่าฉันก็ชนะ-เธอก็ชนะ (Think Win/Win) โควี (Covey, 1991) ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตใจจะพอใจที่จะแบ่งปัน การได้รับการยอมรับและอำนาจ ไม่คิดแต่เชิงฉันชนะ-เธอแพ้ (win-lose) ดังนั้นในการมีปฏิสัมพันธ์หรือทำงานรวมถึงการอยู่ร่วมกับผู้อื่น บุคคลควรยินดีหรือยอมรับ

3.3 แสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจนด้วยท่าทีที่เป็นมิตรแสดงความคิดเห็นเฉพาะที่คาดว่าจะ เป็นประโยชน์ สำหรับความคิดเห็นที่แตกต่างไป หรือที่อาจกระทบกระเทือนความรู้สึกของผู้อื่น ก็ควรแสดงด้วยความนุ่มนวลด้วยท่าทีที่เป็นมิตร

3.4 สื่อสารในระดับที่เหมาะสม เวสซิงเจอร์ (Weisinger, 1998) ได้กล่าวถึงระดับของการสื่อสาร 4 ระดับ ตั้งแต่ระดับการทักทายเมื่อพบกัน ระดับข้อมูลข่าวสาร ระดับความคิดความเห็น และระดับความรู้สึก

4. ช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้ การช่วยเหลือในที่นี้หมายถึงการช่วยให้ผู้อื่นช่วยตนเองได้ในปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งหลักการที่สำคัญคือ ต้องรู้อารมณ์ของผู้อื่น ว่ากำลังโกรธ หรือกำลังวิตกกังวล หรือกำลังหวั่นไหวช่วยเหลือพูดให้คลายความรู้สึกลงก่อน แล้วแสดงให้เห็นว่าความคิดและความรู้สึกของผู้มีปัญหาผู้รับฟัง

อย่างตั้งใจแสดงความเข้าใจโดยไม่ต้องแสดงการเห็นด้วย ช่วยทำให้ผู้มีปัญหาเกิดความชัดเจนกับความคิดและความรู้สึกของตนเอง

จะเห็นได้ว่าพัฒนาการของการร่วมรู้สึกนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการร่วมรู้สึกนั้นจะพัฒนาได้เมื่อบุคคลสามารถเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ เข้าใจความรู้สึก รับรู้อารมณ์ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ เกิดการยอมรับและช่วยเหลือกันขึ้นในสังคม สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น

1.5 วิธีการวัดการร่วมรู้สึก

จากการศึกษาเอกสาร บทความ และงานวิจัยต่างๆ พบว่ามีผู้ทำศึกษาและวัดเกี่ยวกับการร่วมรู้สึก เช่น ไบรอัน (Bryant.1982) ได้ทำการศึกษากการร่วมรู้สึก ในเด็กและวัยรุ่น โดยทำการสร้างแบบวัดการร่วมรู้สึก เป็นแบบประเมินตนเอง (Self-Report) จำนวน 22 ข้อ ซึ่งมีลักษณะข้อคำถามเป็นข้อความทางบวกและทางลบ โดยข้อความทางบวกจะได้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าใช่ และข้อความทางลบได้ 1 คะแนน ถ้าตอบว่าไม่ใช่ โดยหาค่าความเชื่อมั่นแบบสอบซ้ำ (Test-retest) การศึกษากการร่วมรู้สึกไบรอัน (Bryant) นำไปใช้วัดการร่วมรู้สึกไปใช้กับวัยเด็ก และวัยรุ่น ทั้งเพศเดียวกัน และต่างเพศ ส่วนการศึกษาของเมราเบียนและเอฟเสตน (Mehrabian and Epstein. 1972) แบบประเมินตนเอง (Self – Report) จำนวน 33 ข้อ วัดได้ทั้งเพศเดียวกัน และต่างเพศ ลักษณะข้อคำถามเป็นทั้งทางบวก และ ทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน คือ ข้อความทางบวกเห็นด้วยอย่างยิ่ง (+) 4 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (-) 4

เฟรสบาร์ช (Feshbach. 1968) ศึกษาการร่วมรู้สึกของเด็กประถมศึกษา อายุ 6 - 7 ปี ด้วยการทดสอบโดยให้เด็กบรรยายภาพ ว่ารู้สึกอย่างไร ในสถานการณ์ต่างๆ และการให้เด็กจับคู่ อารมณ์ กับสถานการณ์ที่เล่า ส่วนเฮทเซอร์ และคณะ (Hatcher, et al. 1994) ศึกษาเทคนิคของการร่วมรู้สึกใช้แบบวัด Interpersonal Reactivity Index กับนักเรียนมัธยม (ชาย 26 หญิง 46) และมหาวิทยาลัย (ชาย 9 หญิง 23) ผูกด้วยทักษะที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้หญิงในระดับมหาวิทยาลัยมีการร่วมรู้สึกสูงขึ้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวัดการร่วมรู้สึกแบบประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้การร่วมรู้สึก 3 ด้าน คือ

1.ด้านความสามารถในการเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึก จากลักษณะทางกายและทางภาษาพูดของบุคคลอื่น

2.ด้านความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถสวมบทบาททางความคิดแทนบุคคลอื่น เกิดการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น

3.ด้านความสามารถในการตอบสนอง ที่เป็นทั้งภาษาท่าทางและภาษาพูดที่แสดงถึงความเข้าใจและเห็นใจบุคคลอื่น

แบบวัดดังกล่าวจะมีทั้งข้อความที่เป็นลักษณะทางบวก และทางลบ พร้อมทั้งเกณฑ์การให้คะแนน ผู้วิจัยทำการปรับปรุงแบบวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญดู และนำมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำแบบทดสอบดังกล่าวไปทดลองก่อนนำไปใช้จริงเพื่อให้เหมาะสมกับงานวิจัยในครั้งนี้

1.6 ขั้นตอนของการเกิดการร่วมรู้สึก

การที่บุคคลจะอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้นั้น ต้องมีความเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น สามารถคาดเดาได้ว่าเขาหรือเธอรู้สึกอย่างไร ก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมของตนออกไป เพื่อไม่ให้เกิดความไม่พอใจแก่บุคคลอื่น ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการรับรู้ถึงสภาวะต่าง ๆ ของคนอื่นหรือมีการร่วมรู้สึกทั้งในทางบวก และทางลบ โดย แบ่งเป็นขั้นตอนที่จะก่อให้เกิดการร่วมรู้สึกได้ 4 ขั้นตอนดังนี้

1.การจับอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น

อารมณ์และความรู้สึก แสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง เป็นวิธีการสื่อสารโดยไม่ใช้ภาษา ส่วนการใช้คำพูดหรือน้ำเสียงนั้น เป็นวิธีสื่อสารโดยใช้ภาษา

2.การบอกอารมณ์

ควรให้นักเรียนได้มีการพูดหรือแสดงลักษณะทางอารมณ์ เช่น โกรธ ตีใจ เสียใจ ซึ่งจัดเป็นอารมณ์พื้น ๆ รวมถึงอีกหลายอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ไม่พอใจ บึ้งตึง เบื่อ เซ็ง เครียด สงสาร ตื่นเต้น รัก ฯลฯ

3.ความเข้าใจ

เข้าใจสาเหตุว่า มีสาเหตุใดที่บุคคลเกิดอารมณ์เช่นนั้น แต่ละอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นนั้น เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ และเปรียบเทียบ

4.การตอบสนองสิ่งที่เป็นไปได้

เมื่อบุคคลใดพอที่จะรับรู้อารมณ์ผู้อื่น บอกได้ เข้าใจสาเหตุและความเป็นมาแล้ว ก็ต้องสามารถตอบสนองได้อย่างเหมาะสม และถูกต้อง

จากขั้นตอนที่ทำให้เกิดการร่วมรู้สึกนั้นสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่มีความสามารถในการร่วมรู้สึกคือผู้ที่มีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1.สามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึก และการแสดงออกของผู้อื่นโดยสามารถเดาความรู้สึกของเพื่อนจากการแสดงออกทางสีหน้าได้ว่าเพื่อนมีสีหน้าอย่างนี้เขารู้สึกอย่างไร พยายามแปลความหมายทั้งสีหน้าและท่าทางของคนรอบข้าง

2.มีความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่นโดยสมมติว่าเราอยู่ในสถานการณ์นั้นด้วย เพื่อเข้าใจและรับรู้ และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง เป็นความพยายามรวบรวมประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่เข้าไปอยู่ในสถานการณ์ของคนอื่น

3.สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้อื่น โดยใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่เป็นไปในทิศทางที่เอื้ออำนวย บ่งบอกถึงความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่นได้ถูกต้อง

สรุปได้ว่า การที่บุคคลจะเกิดการเข้าใจความรู้สึกของคนอื่น หรือเรียกว่าการร่วมรู้สึกนั้น เราต้องพัฒนาความคิด ใ้บุคคลสามารถจับความรู้สึก และเข้าใจบุคคลอื่น อันจะประกอบด้วย การอ่านอารมณ์ และความรู้สึกของคนอื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา (เดาความรู้สึกของคนอื่น) ได้ และสามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และถูกต้อง ดังนั้นการร่วมรู้สึกนั้นจึงนับว่าเป็นกุญแจที่สำคัญในการที่จะทำให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต

จากเหตุผลดังกล่าวการฝึกใ้บุคคลเกิดการร่วมรู้สึกจึงนับเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องฝึกให้เกิดขึ้นกับบุคคล และควรเริ่มฝึกกับเด็กเมื่อเขาเริ่มเข้าสู่วัยเริ่มรู้ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ ของวัยนี้เริ่มที่จะเปลี่ยนแปลง มีความรุนแรง และปรวนแปรง่าย โดยการฝึกการร่วมรู้สึกควรจะควบคู่ไปกับการฝึก และพัฒนาทางด้านสติปัญญา อีกทั้งเหตุผลหนึ่งที่ฝึกกับเด็กวัยนี้คือ เด็กมีความสามารถในการแยกแยะตนเองว่ามีความแตกต่างจากคนอื่นทั้งด้านร่างกาย ความคิดและความรู้สึก ดังนั้นเทคนิคที่จะทำให้เกิดการร่วมรู้สึกนั้นต้องจัดใ้บุคคล

เกิดประสบการณ์ การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เกิดความเข้าใจ ยอมรับ ในตัวบุคคลอื่น ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการฝึกด้วยวิธีการฝึกการรับความรู้สึกไว (Sensitivity Training) เพราะวิธีการดังกล่าวเป็นการจัดประสบการณ์ให้กับบุคคลในการที่จะฝึกให้บุคคลคิด สวมบทบาทแทนบุคคลอื่น เพื่อรับรู้ได้ว่าคนอื่นมีรู้สึก มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นอย่างไร สามารถตอบสนองและแสดงความคิดเห็นได้ตรงกับสถานการณ์นั้น ๆ อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ซึ่งการฝึกจะทำให้บุคคลสามารถเกิดการร่วมรู้สึกเพิ่มขึ้น อีกทั้งวิธีการฝึกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดการเข้าใจ ยอมรับตนเอง และเกิดความเข้าใจ ยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นได้อีกด้วย

2.เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว(Sensitivity Training)

2.1ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training)

การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) เป็นเทคนิคในการแก้ไขความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และปรับปรุงคุณภาพของความสัมพันธ์ในกลุ่มเล็ก ๆ ให้ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มเปิดการอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกภายในกลุ่มอย่างตรงไปตรงมา โดยหวังว่าอาจจะก่อให้เกิดความรู้สึกใหม่ที่บุคคลหนึ่งมีต่อบุคคลอื่น ๆ อันจะทำให้เกิดการดำเนินชีวิตดีขึ้น ซึ่ง กู๊ด (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 198 ; อ้างอิงจาก Good. 1973 : 619) ได้ให้ความหมายของการฝึกความรู้สึกไวไว้ว่า เป็นเทคนิคของกลุ่มซึ่งมีความหมาย ที่จะทำใหบุคคลมีความรู้สึกสัมผัสเร็วทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ฮอฟ (Hopke. 1986 : 328) ได้ให้ความหมายในทำนองเดียวกันว่า หมายถึงการเพิ่มสมรรถภาพของบุคคลในการที่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคล และสถานการณ์การรู้จักตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง การหาความหมายที่มีนัยสำคัญต่อชีวิต และการริเริ่มขบวนการเพื่อความเจริญงอกงามของตนเองให้สูงสุดเท่าที่จะกระทำได้

อีแกน (Barker. 1983 : 229 ; citing Egan.1970) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นเทคนิคที่ใช้ฝึกบุคคลเป็นกลุ่มโดยแต่ละกลุ่มสมาชิกจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจซึ่งแต่ละกลุ่มจะมีผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่ม การฝึกเพื่อพัฒนาบุคคลและความรู้สึกของบุคคลตามประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่ม เป็นการฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้และรับรู้สิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เช่น การรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด เหตุผล และประสบการณ์ทั้งของตนเอง และผู้อื่น เชื่อว่าการฝึกการรับรู้ นี้จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้ตนเองเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เห็นความสำคัญของการพัฒนาปรับปรุงตนเอง รวมทั้งเกิดความเข้าใจ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้อื่น (ทิตนา แคมมณี. 2522 : 21)

นอกจากนี้ ยูพา ทิพย์อลงกต (2538: 11-12) ให้ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว หมายถึง วิธีการพัฒนาตนเอง โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันในช่วงเวลาที่ต่อเนื่องทั้งด้านที่เกี่ยวกับความรู้สึก และร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมซึ่งกันและกัน มีการเปิดเผยตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกัน และกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล และการฝึกความรู้สึกไว จะช่วยให้สมาชิกได้มีการเข้าใจตนเอง และผู้อื่นอย่างถูกต้องสามารถสื่อสาร และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (พรเทพ ช้อยหิรัญ. 2532 : 9)

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) หมายถึง เทคนิคที่ใช้พัฒนาบุคคลโดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น โดยให้สมาชิกทำกิจกรรมร่วมกันช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา และให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจ และยอมรับความรู้สึก และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งของตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และสามารถสื่อสารกับบุคคลได้อย่างเหมาะสม อันจะทำให้การดำเนินชีวิตดีขึ้น

2.2 ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกไว

บุคคลที่เป็นผู้ริเริ่มเรื่องนี้คือ เคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) นักวิทยาศาสตร์และนักสังคมวิทยาชาวเยอรมัน ผู้ที่พยายามศึกษาเกี่ยวกับพลวัตกลุ่มและกลุ่มในแง่ของพฤติกรรมมนุษย์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มระหว่างปี ค.ศ. 1930-1948 เลวินและคณะได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับกลุ่มในสังคม การเปลี่ยนแปลงบรรยากาศของกลุ่ม และความเป็นผู้นำแบบต่าง ๆ ในกลุ่ม และริเริ่มใช้คำว่า Group Dynamics ซึ่งในภาษาไทย แปลว่า “พลังกลุ่ม” หรือ “พลวัต” ของกลุ่ม

ในปี ค.ศ.1945 เลวินได้ดำเนินการจัดตั้ง “ศูนย์วิจัยพลังกลุ่ม” (Research Center for Group Dynamics) ขึ้นที่เมือง Ann Harbor ในสหรัฐอเมริกา นับได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มอย่างจริงจัง ในปี ค.ศ.1946 ได้มีการประชุมเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ภายในกลุ่มของคอนเนกติกัต มลรัฐคอนเนตทิคัต (Connecticut) เลวินซึ่งขณะนั้นเป็นผู้อำนวยการศูนย์วิจัยเกี่ยวกับพลังกลุ่มของสถาบันเทคโนโลยีแห่งแมสซาชูเซตส์ (Director of the Research Center For Group Dynamics of Massachusetts Institute of Technology) ได้ประชุมวางแผนร่วมกับผู้ร่วมงานหลายคน เช่น เบ็นน์ (Benne) แบริดฟอร์ด (Bradford) และ ลิปปีท (Lippitt) เป็นต้น เพื่อทดลองหาวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะส่วนบุคคล และทักษะในการรวมกลุ่ม

ต่อมาในปี ค.ศ.1947 ได้มีการนำเอาการทดลองที่ใช้ที่คอนเนตทิคัต มาดำเนินงานต่อที่ Gould Academy เมืองเบเทล (Bethel) มลรัฐเมน (Maine) โดยผู้ฝึกคณะเดิม โดยเลวินได้นำวิธีการทางวิทยาศาสตร์เข้ามาใช้ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรมครั้งนี้ด้วย ผู้รับการฝึกครั้งนี้เป็นผู้นำจากวงการอุตสาหกรรม คณะรัฐบาล มหาวิทยาลัย และสถาบันต่าง ๆ ในการประชุมครั้งนี้ได้มีการนำเอาวิธีการฝึกที่เรียกว่า T. Group หรือ Training Group มาใช้ในการฝึก ซึ่งนับว่าเป็นความเคลื่อนไหวครั้งสำคัญยิ่งของการนำเอาพลังกลุ่มมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำตลอดจนเรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการของกลุ่มการประชุมครั้งนี้ นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการจัดตั้ง The National Training Laboratories ซึ่งใช้ชื่อย่อว่า NTL ขึ้นที่กรุงวอชิงตัน ดีซี

จากนั้นในเดือน กุมภาพันธ์ 1947 เลวิน (Lewin) ก็ได้เสียชีวิต แต่อย่างไรก็ตามผลงานของเขา กลายเป็นการศึกษาวิธีใหม่ที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และมีการสร้างกลุ่มฝึกทักษะเบื้องต้น (The Basic Skill Training Group) ขึ้น มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ

1. ให้ความรู้แก่สมาชิกด้านทฤษฎีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการของกลุ่ม
2. จัดฝึกฝนทักษะที่จำเป็นแก่สมาชิกและผู้นำกลุ่ม
3. จัดให้มีกิจกรรมกลุ่มโดยเน้นความเป็นปัจจุบันให้มาก
4. แสดงให้เห็นถึงการนำประสบการณ์จากกลุ่มชนิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
5. ช่วยให้สมาชิกได้มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองที่แท้จริงอย่างถูกต้องชัดเจน และตระหนักถึง

ความสำคัญของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

6. ช่วยพัฒนาสมาชิกด้านความเข้าใจในคุณค่าของประชาธิปไตย
7. ฝึกให้สมาชิกได้รู้จักวิธีการเป็นผู้นำกลุ่มชนิดนี้ได้

ต่อมาในปี ค.ศ.1950 ได้นำกลุ่มฝึกทักษะเบื้องต้นมาปรับปรุงใหม่เป็นกลุ่มอบรม (Training Group) ซึ่งมีชื่อเรียกเป็นหลาย ๆ ชื่อด้วยกัน เช่น กลุ่มที่ (T-Group) กลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training Group) กลุ่มฝึกปฏิบัติการ (Laboratory Training Group) เป็นต้น การที่กลุ่มอบรมมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เนื่องจากกลุ่มไม่มีโครงสร้างที่แน่นอน มักขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกในกลุ่มเป็นสำคัญ และหลัง

จากปี ค.ศ.1950 เป้าหมายของการฝึกอบรมซึ่งเคยเน้นในเรื่องการพัฒนางานการอย่างเดียวนั้น หันมาสนใจเกี่ยวกับการใช้กระบวนการกลุ่มพัฒนาบุคคล ซึ่งกลายมาเป็นกลุ่มฝึกความรู้สึกไว โดยมีกระบวนการ และบทบาทของผู้นำเช่นเดียวกับกลุ่มฝึกอบรมแต่มีข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดอยู่ 3 ประการ คือ ประการแรก กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะนำปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่มหรือจากผู้นำมาเรียนรู้ ในขณะที่กลุ่มฝึกอบรมจะใช้ข้อมูลหรือปัญหาความต้องการของกลุ่มที่รวบรวมขึ้นมาในขณะนั้น ดังนั้นข้อมูลของกลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะเป็นข้อมูลจากประสบการณ์ที่แท้จริงของสมาชิกกลุ่ม ประการที่สอง กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะให้ความสนใจข้อมูลที่เกิดจากความรู้สึก หรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในกลุ่ม แต่สำหรับกลุ่มฝึกอบรมนั้นจะเกี่ยวข้องกับข้อมูลภายนอก เช่น ความคิดเกี่ยวกับการจ้างงาน ทักษะที่สัมพันธ์กับการทำงาน ทฤษฎีการประชุม เป็นต้น และประการที่สาม เป็นความแตกต่างเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้โดยกลุ่มฝึกอบรมจะมุ่งนำความรู้ที่ได้ไปจัดการกับปัญหาเกี่ยวกับงานของบุคคลและองค์การ ในขณะที่กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะเน้นการนำความรู้ไปแก้ปัญหาของบุคคล เพื่อให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล (พรเทพ ช้อยหิรัญ. 2532 : 10-11 ; อ้างอิงจาก Hansen. 1980 : 102 -103)

2.3วัตถุประสงค์ของการฝึกความรู้สึกไว

สถาบันการฝึกการทดลอง (National Training Laboratory Institute) (รชมน สุขชุม. 2533 : 17-18 ; อ้างอิงจาก Handerson. 1974 : 260) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกการรับความรู้สึกไว (Sensitivity Training) ว่า

1. เพื่อให้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง
2. เพื่อให้เข้าใจผู้อื่นดีขึ้นและรู้ถึงอิทธิพลของบุคคลที่มีต่อกันในกลุ่ม
3. เพื่อให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มดีขึ้นและเพื่อเพิ่มพูนทักษะในการอยู่ร่วมกันในกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

4. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการรับรู้ลักษณะสังคมที่กว้างขึ้น
5. เพื่อให้มีความรู้เรื่องกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากการค้นคว้าใน เว็บไซต์ (Organization Development ,T-Group. 2001:1-10) ได้กล่าวถึง

วัตถุประสงค์ของการฝึก

ความรู้สึกไว เพื่อ

1. เพื่อเพิ่มความเข้าใจ และการพัฒนาตนเองและพลวัต
2. เพื่อเพิ่มความเข้าใจกระบวนการทางสังคมและการทำงานร่วมกันในกลุ่ม
3. เพื่อเพิ่มทักษะความสัมพันธ์ในกลุ่ม
4. เพื่อเพิ่มทักษะเฉพาะบุคคล
5. การทดลองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
6. เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในความรู้สึกของตนเอง และสร้างโอกาสในการที่จะยอมรับความสามารถในการตอบสนองความรู้สึกของตน

สามารถในการตอบสนองความรู้สึกของตน

7. เพื่อเพิ่มความสามารถในการเข้าใจพฤติกรรมของผู้อื่น
8. เพื่อเพิ่มความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ไว
9. เพื่อเพิ่มความสามารถในการให้และรับข้อมูลย้อนกลับ
10. เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและของกลุ่ม

11. เพื่อเพิ่มความสามารถในการจัดการกับปัญหาและได้รับประโยชน์จากปัญหา
นอกจากนี้ ดุบริน (Barker, 1983 : 229 - 230 ; citing Dubrin, 1981) ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์
ของการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) คือ

1. ทำให้ผู้เข้าฝึก เกิดความรู้สึกไว สามารถเข้าใจผู้อื่นว่าเขามีพฤติกรรมและความรู้สึกอย่างไร
2. ได้เรียนรู้เกี่ยวกับวิธีดำเนินการของกลุ่มที่จะช่วยเหลือกันและผ่านพ้นอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้
3. การช่วยเหลือกันในกลุ่มจะก่อให้เกิดการตระหนักรู้ความรู้สึกต่าง ๆ และส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร

4. การช่วยเหลือคนในกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป จะเกิดจากความสามารถในการเข้าใจตนเอง และคนอื่น
รวมถึงการหยั่งรู้ เข้าใจความขัดแย้ง ความรู้สึกในตัวของบุคคลอื่น

5. เป็นการพัฒนาทักษะโดยเฉพาะ เช่น เพิ่มประสิทธิภาพในด้านความสามารถในการฟังโดยวิธี
การชมเชย ให้ข้อมูลย้อนกลับ และการสื่อสารด้วยภาษาท่าทาง

การฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึก จะใช้กับคนปกติ เช่น นักเรียน ผู้จัดการ กลุ่มที่ต้องการ
พัฒนาบุคลิกภาพของตน

ส่วน เบนนิส และเชฟเฟิร์ด (Sgaw, 1976 : 98 - 99 ; citing Bennis & Shepard, 1956) กล่าวถึง
วัตถุประสงค์ของการศึกษาความรู้สึกไว ดังนี้

1. ช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมของบุคคลในกลุ่ม สามารถแก้ปัญหาร่วมกันได้
2. ช่วยให้บุคคลเห็นความสำคัญของผู้อื่น และได้รับประสบการณ์ในการเข้ากลุ่ม มีการสื่อสารกัน
แต่แต่ละคนสามารถแสดงความรู้สึกทั้งของตนเองและความรู้สึกเกี่ยวกับผู้อื่นได้ สามารถยอมรับความแตกต่าง
ระหว่างบุคคล แสดงความคิดเห็นตามความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง เชื่อถือได้

จากการศึกษาเอกสารที่กล่าวมา สรุปได้ว่าวัตถุประสงค์ของการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity
Training) เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจความรู้สึก มีความสามารถในการร่วมรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก
นึกคิด อารมณ์ และการแสดงออก ตลอดจนถึงพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการสื่อความ
และเข้าใจความหมายทั้งภาษาท่าทางและคำพูด สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ และสามารถตอบสนองได้
สอดคล้องกับสถานการณ์ความรู้สึกของผู้อื่น โดยผ่านกระบวนการกลุ่มฝึกความไวที่เป็นการจัดประสบการณ์
อย่างมีลำดับขั้น ทำให้เกิดการพัฒนาด้านตนเอง และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น อีกทั้งสามารถ
ตอบสนองต่อผู้อื่นตามความเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดการยอมรับและพัฒนาด้านตนเอง

2.4 แนวคิดสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว

เชฟเฟอร์ และกาลินสกี (พรเทพ ช้อยหิรัญ, 2532 : 13 - 16 ; อ้างอิงจาก Shaffer & Galinski, 1974) รวมทั้ง แฮนแซน วอร์เนอร์ และสมิธ (พรเทพ ช้อยหิรัญ, 2532 : 13 - 16 ; อ้างอิงจาก Hansen, Warner and Smith, 1980) ได้เสนอแนวคิดสำคัญที่เป็นพื้นฐาน ของการฝึกความรู้สึกไว ไว้ดังนี้

1. การเน้นเรื่องความเป็นปัจจุบัน (Here-and-Now Focus)

เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ในการฝึกความรู้สึกไวจะให้ความสำคัญต่อการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สาเหตุที่เน้นในเรื่องความเป็นปัจจุบันมาจากข้อตกลงเบื้องต้นที่ว่า การเรียนรู้ลักษณะบุคคลที่ดีที่สุดนั้นจะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่ปรากฏในขณะนั้น ซึ่งจะรวมถึงความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาของการฝึกมากกว่าการสนใจในเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต หรือจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะต่างจากกลุ่มจิตบำบัดที่เน้นประสบการณ์ในวัยเด็ก

2. การละลายพฤติกรรม (Unfreezing Behavior)

การละลายพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีอิสระจากระบบความเชื่อที่ตนยึดมั่นและเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติ เนื่องจากการฝึกความรู้สึกไว มีโครงการสร้างกลุ่มไม่เด่นชัด และปราศจากกฎเกณฑ์ รวมทั้งระเบียบต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกละลายพฤติกรรม ผลของการละลายพฤติกรรมจะมีส่วนช่วยให้สมาชิก ได้รับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น

3. การสนับสนุนกลุ่มและบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ (Group Support and Atmosphere of Trust)

ภายหลังจากการที่สมาชิกได้ละลายพฤติกรรมซึ่งกัน และกันแล้ว สมาชิกจะเริ่มมองสิ่งต่าง ๆ ในแนวทางใหม่ในเรื่องการเกิดแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการกลุ่ม และจะมีความเกี่ยวข้องกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศให้มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจและส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกออกมา ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือภายในหมู่สมาชิก และจากบรรยากาศของกลุ่มที่แตกต่างจากประสบการณ์เดิมจะทำให้สมาชิกเกิดความต้องการที่จะให้ความสนใจและความห่วงใยซึ่งกันและกัน

4. การเปิดเผยตนเอง (Self-Disclosure)

ข้อตกลงเบื้องต้นในการฝึกความรู้สึกไวจะกล่าวถึงระดับความมากน้อยของแรงจูงใจในตัวสมาชิกทุกคนที่ประสงค์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากกลุ่ม ความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของสมาชิกจะมาจากความวิตกกังวล ซึ่งมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่คลุมเครือและไม่แน่นอนของกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความกลัว และไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้นำกลุ่มสามารถให้สมาชิกแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับบุคคลอื่น แสดงความรู้สึกของตนรวมทั้งการตอบสนองต่อบุคคลอื่น ก็จะทำให้ความวิตกกังวลนั้นหายไป และจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

โดยทั่วไปแล้วกลุ่มในลักษณะต่าง ๆ จะเป็นเรื่องการตอบสนองต่อปฏิกิริยาของสมาชิก ที่แสดงต่อกันและกัน โดยการตอบสนองจะออกมาในลักษณะการเล่าถึงความรู้สึกหรือผลกระทบที่เขาได้รับจากพฤติกรรมนั้น ๆ การตอบสนองเหล่านี้เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความจริงใจ มีการเปิดเผย สมาชิกที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจะเกิดการเรียนรู้ซึ่งจะนำไปสู่การเจริญส่วนบุคคล และจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิกควรมีดังลักษณะดังต่อไปนี้

1. ควรมีลักษณะของการบรรยายมากกว่าการประเมินผล โดยจะไม่ตัดสินว่าพฤติกรรมหรือสิ่งที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดีหรือไม่ดีแต่จะบรรยายว่าพฤติกรรมที่แสดงนั้นมีลักษณะอย่างไร

2. จะต้องมีการนำข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในลักษณะนั้นมากล่าวถึง โดยจะไม่พูดถึงพฤติกรรมทั่ว ๆ ไป หรือพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต

3. จะต้องพิจารณาความต้องการของผู้รับข้อมูลย้อนกลับไม่ใช่ให้โดยที่ผู้รับไม่พร้อมใจ หรือไม่เต็มใจที่จะรับ

4. ข้อมูลที่นำมาให้จะต้องเป็นข้อมูลที่สามารถนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ที่จะต้องเกิดในจังหวะเวลาที่เหมาะสม โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือเป็นข้อมูลเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในขณะนั้น

6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องสามารถสื่อสารให้ผู้รับรับข้อมูลตรงกับความมุ่งหมายที่ตั้งใจไว้

7. ควรจะให้เวลาสำหรับการทำข้อมูลย้อนกลับให้เชื่อถือได้ โดยการตรวจสอบว่าข้อมูลนั้นไม่ใช่มาจากสมาชิกในกลุ่มเพียงคนเดียว แต่มาจากคนอื่น ด้วย

การให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะดังกล่าวนี้จะเป็แนวทางในการสนับสนุนให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) และตระหนักรู้เกี่ยวกับคนอื่น เพราะการให้ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกตรวจสอบตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนแสดงออกไป ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเห็นเอกลักษณ์ของตนเองชัดเจน

6. ปทัสฐานของกลุ่ม (Group Norms)

โดยปกติแล้วเราไม่สามารถจะกำหนดลงไปได้ว่าพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มควรจะเป็นไปในลักษณะใด สมาชิกส่วนมากจะแสดงพฤติกรรมภายในกลุ่มตามสิ่งที่ผู้นำกำหนด ในตอนเริ่มต้นอาจจะมีการตกลงในเรื่องที่จะนำมาพูดภายในกลุ่ม และจะใช้เวลาในช่วงแรกเพียงเล็กน้อยในการตกลงกันหรือบางที่อาจจะมีการกำหนดเป้าหมายของกลุ่มอย่างกว้าง ๆ การตกลงดังกล่าวจะมีอิทธิพลต่อพลังที่จะเกิดขึ้นภายในกลุ่มและมีอิทธิพลต่อความเป็นไปของกลุ่ม แต่ผู้นำไม่สามารถกำหนดหรือตั้งกฎเกณฑ์ว่าสมาชิกจะต้องไว้วางใจซึ่งกันและกัน

กฎเกณฑ์ของกลุ่มจะพัฒนาในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับกรให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม การสนับสนุนภายในกลุ่ม บรรยากาศของการไว้วางใจ การเปิดเผยตนเองและการละลายพฤติกรรมซึ่งกฎเกณฑ์ของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกและบรรยากาศกลุ่ม

นอกจากนี้แล้ว เบนนิส และเชฟเพิร์ด (Bennis and Shepard) ได้กล่าวถึงปัญหาของการเข้ากลุ่มฝึกความไว ไว้เป็นระยะดังนี้

ระยะที่1 เกี่ยวกับปัญหาของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแบ่งเป็นระยะย่อย ๆ ได้ดังนี้

1.1 สมาชิกเริ่มให้ความสนใจและคาดหวังเป้าหมายและกฎของการปฏิบัติจากผู้ฝึก และเมื่อผู้ฝึกไม่ทำตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ ทำให้เกิดความประหลาดใจเกี่ยวกับสิ่งที่เขา(สมาชิก) ถูกสมมติให้ทำ

1.2 การแสดงออกของสมาชิกเริ่มมีอิสระมากขึ้น ทำให้เกิดเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีปัญหาของความเป็นผู้นำ และ อีกกลุ่มคือโครงสร้างที่ทำให้อิสระจากผู้ฝึกทำให้อ่ต่อต้านคำสั่ง

1.3 การตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างอิสระเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หรืออาจใช้เวลานานเนื่องจากมีความคิดไม่เด็ดขาดและลังเล ในระหว่างนี้จะมีการแยกเป็นกลุ่มย่อย ๆ และเมื่อตัดสินใจแก้ปัญหาได้ก็จะเข้าสู่ขั้นต่อไป

ระยะที่2 เกี่ยวข้องกับปัญหาของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งมีระยะย่อย ๆ ดังนี้

2.1 เริ่มด้วยระยะที่สนใจเกี่ยวกับเอกลักษณ์ระหว่างบุคคล ระหว่างนี้กลุ่มจะมีความสุข ผ่อนคลาย และมีความเหนียวแน่นสูง การตัดสินใจทั้งหมดที่เกิดขึ้นจะเป็นเอกฉันท์ สมาชิกทุกคนจะมีความสุขกับทุกอย่างที่กลุ่มทำ เมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ตกลงกันได้มีมากขึ้น ก็เกิดภาพลวงตามากขึ้นและกลุ่มจะดำเนินต่อไป

2.2 กลุ่มจะดำเนินเข้าสู่ระยะที่มีการเอาใจใส่เกี่ยวกับเอกลักษณ์ของบุคคล โดยทั่วไปจะแยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มหนึ่งจะได้รับการสนับสนุน และอีกกลุ่มจะต่อต้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างใกล้ชิด กลุ่ม

ที่ตัดกันความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างใกล้ชิด จะกลายเป็นความกังวลว่าความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง จะถูกทำลายไป

2.3 ระยะนี้ความขัดแย้งคลี่คลาย มีการแก้ปัญหาระหว่างบุคคลรวมถึงสมาชิกในกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความเข้าใจบุคคลเป็นคำพูดที่แสดงถึงความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล เมื่อเป็นไปไดกลุ่มจะประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

เบนนิส และเชฟเพิร์ด (Bennis and Shepard) ชี้ให้เห็นว่าบางกลุ่มอาจเป็นไปตามระยะต่าง ๆ และบางกลุ่มอาจจะติดในระยะแรก ๆ และไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

นอกจากนี้ทศนา แชมมณี (2522 : 181 -182) ได้กล่าวว่าสิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยในการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไวมีหลายประการ คือ

1. การเน้นสิ่งที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ (The Here-and-now Focus) ผู้เรียนจะถือเอากลุ่มเป็นเสมือนห้องปฏิบัติการที่ตนจะสามารถทดลอง เพื่อที่จะค้นพบการเรียนรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมและจิตใจของตน และคนอื่น กระบวนการที่สำคัญที่สุดในการเรียนแบบนี้ก็คือการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น การวิเคราะห์นี้จะนำมาซึ่งความรู้ที่มีความหมายแก่ผู้เรียน

2. การเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหลัง (There-and-Then Focus) การวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเดี๋ยวนั้น นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่มีค่ามาก แต่การเรียนรู้นั้น จะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียนอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ไปใช้จริง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกจึงมิได้มุ่งอยู่แต่การวิเคราะห์พฤติกรรมขณะนั้นเท่านั้น แต่จะพยายามช่วยให้ผู้เรียนได้เห็นความสัมพันธ์ ของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น กับสิ่งที่ผู้เรียนจะไปเผชิญในชีวิตจริงต่อไป ในการฝึกจึงเน้นเรื่องการประยุกต์ความรู้ที่ได้ให้เข้ากับปัญหาในชีวิตจริงเป็นอย่างมาก

3. การเน้นเรื่องค่านิยมของตนและสังคม ในการฝึกจะมีการช่วยผู้เรียนให้เรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยมและคุณธรรมต่าง ๆ ที่ตน ผู้อื่น และสังคมยึดถือ ค่านิยมและคุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก และจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลในการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ผู้เรียนจะมีโอกาสได้สำรวจและทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรมที่ตนยึดถือ

4. การเน้นทักษะในการสอบถาม (Skills of Inquiry) ในการฝึกนี้ ผู้เรียนจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการไต่ถามมาก ทักษะนั้นเป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนเพื่อความเจริญงอกงามของตน ทั้งทางด้านสติปัญญาและบุคลิกภาพ ผู้ที่มีทักษะนี้ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวของตัวเองสามารถเรียนด้วยตัวเอง และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น

5. การเน้นถึง "ตน" ในฐานะเป็นตัวการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Self as-an Agent of Change) ในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ๆ ก็ตาม หากบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่เห็นความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็มักจะไม่ได้ผลสมตามความคาดหวัง ก่อนที่ตน ๆ หนึ่งจะเปลี่ยนใครอีกสักคนหนึ่ง คน ๆ นั้นก็ควรจะเป็นว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นสำคัญสำหรับตนเสียก่อน กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ตนเองจะต้องเปลี่ยนก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น การฝึกทักษะในกลุ่มนี้ จะเน้นให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงตนเองก่อนที่จะไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น

6. การเปิดเผยพฤติกรรมหรือการแสดงออก ข้อนี้ถือหลักที่ว่า "คนเราเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง โดยมองผ่านทางสายตาของผู้อื่น" ตนจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนก็โดยการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของตน และมีใจกว้างพอที่จะยินยอมรับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

7. การให้ข้อสังเกต (Feedback) ในการเรียนการฝึกสิ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือ การที่บุคคลในกลุ่มช่วยเหลือกันและกันโดยต่างฝ่ายต่างก็ให้ข้อสังเกตของตนแก่กันและกันจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก ในอันที่จะทำให้ผู้เรียนได้รู้ว่าพฤติกรรมของตน มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างไรบ้าง จากข้อสังเกตเหล่านี้บุคคลในกลุ่มจะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนให้เป็นที่น่าพอใจของตน

8. การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย บรรยากาศในการฝึก จะต้องเป็นบรรยากาศที่ไม่น่ากลัว หรือไม่ตึงเครียดจนเกินไป ในทางตรงกันข้าม การฝึกต้องการบรรยากาศที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอิสระและเสรีภาพในการพูด การแสดงออกซึ่งความคิดความรู้สึกของตน และการให้ข้อสังเกตของตนแก่ผู้อื่น บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคคลปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ต้องการ

9. การทดลองและการฝึกการรับรู้ บุคคลในกลุ่มจะมีโอกาสได้ทดลองพฤติกรรมและความคิดใหม่ ๆ ของตนในบรรยากาศที่ปลอดภัย (โดยเฉพาะความปลอดภัยทางด้านจิตใจ) โอกาสเช่นนี้จะเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ

ดังนั้นแนวคิดที่สำคัญในการใช้การฝึกการรับรู้ความรู้สึกไวคือ ลักษณะของการดำเนินกิจกรรมฝึกที่จะต้องเน้นในเรื่องของความเป็นปัจจุบัน สร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ฝึกสนใจและร่วมมือในการฝึก รวมถึงการสร้างบรรยากาศของการฝึกให้เกิดยอมรับสมาชิกในกลุ่มฝึก กระตุ้นให้สมาชิกเปิดเผยตนเองกับสมาชิกในกลุ่มฝึก ส่วนลักษณะของการให้ข้อมูลย้อนกลับคือส่วนที่ผู้ฝึกนั้นต้องการอธิบายเรื่องที่ต้องการฝึกที่ทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ส่วนการละลายพฤติกรรมนั้นจะสามารถช่วยให้สมาชิกลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและเกิดการยอมรับในสิ่งใหม่ หรือสิ่งที่ฝึกได้

2.5 ขั้นตอนของการฝึกความรู้สึกไว

ในการเข้ากลุ่มฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกนั้น สมาชิกในกลุ่มที่เข้าฝึกนั้นจะได้เรียนรู้ พัฒนาความรู้สึกไว สามารถเกิดการร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตระหนักรู้และไวต่อการรับรู้ความรู้สึกทั้งของตนเองและผู้อื่น โดยที่สมาชิกของกลุ่มฝึกจะได้เรียนรู้ผ่านขั้นตอนของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ซึ่ง ลันเกรน และไนท์ (Barker . 1983 : 230 – 231 ; citing Lundgren & Kright . 1978) กล่าวถึงลำดับขั้นของลักษณะกลุ่มฝึกความรู้สึกไว ไวดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 พบกันครั้งแรก (Initial Encounter)

เป็นขั้นแรกของการพัฒนาพื้นฐานของกลุ่ม กลุ่มยังมีเป้าหมายไม่ชัดเจน สมาชิกภายในของกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไปสมาชิกยังขาดความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดของบุคคลอื่นเนื่องจากการเข้ากลุ่มในครั้งแรก และรวมถึงยังมีความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ไม่สนใจในการรวมกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ความขัดแย้งของสมาชิก และพบกับผู้นำ (Intermember Conflict and Confrontation of the Trainer)

สมาชิกในกลุ่มเริ่มที่จะแสดงพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ ออกมา แต่ที่สำคัญ คือ ปฏิกริยาในเรื่องความก้าวร้าว และความเกลียดชังสามารถเกิดขึ้นได้ กลุ่มยังแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ๆ เช่นกลุ่มย่อยกลุ่มหนึ่งที่มีผู้นำโดยตรง และอีกกลุ่มต้องใช้กฎของความเป็นผู้นำมาเป็นหลักในการเข้ากลุ่ม

ขั้นที่ 3 ความสัมพันธ์ในกลุ่ม (Group Solidarity)

ในขั้นนี้เป็นการลดความขัดแย้ง สมาชิกในกลุ่มเริ่มรู้สึกผ่อนคลาย ผู้ฝึกจะใช้ความเป็นผู้นำในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับความสามารถในการตอบสนอง และการตัดสินใจ รวมถึงพฤติกรรมของผู้อื่น

ขั้นที่ 4 การแลกเปลี่ยนข้อมูลย้อนกลับ (Exchange of Interpersonal Feedback)

เมื่อกลุ่มเริ่มเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สมาชิกในกลุ่มเริ่มที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคลอื่น สามารถให้ข้อมูลย้อนกลับตามเป็นจริงของผู้อื่นได้

ขั้นที่ 5 ขันยุติ (Termination)

ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะอธิบายการเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลอื่น สามารถพัฒนาทั้งความรู้สึกทางบวก รวมถึงแสดงความคิดเห็นต่อบุคคลอื่นได้โดยตรง และไปยังผู้ฝึกด้วย

ส่วน เบนนิส (รชมน สุขชุม.2533:29 ; อ้างอิงจาก Bennis. 1996 : 138-144) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการฝึกความรู้สึกไว้ว่า สมาชิกในกลุ่มจะมีการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับและปรับตัวตามบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พลังของการเปลี่ยนแปลงเกิดจากการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มที่เชี่ยวชาญและสมาชิกในกลุ่มร่วมกัน ในการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มจะเป็นรูปแบบของการให้คำปรึกษา ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงเจตคติของสมาชิกกลุ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบของเลวิน (Lewin) ตามลำดับขั้น ซึ่งมี 3 ระยะคือ

1.ระยะเริ่มสลาย (Unfreezing) การเปลี่ยนแปลงเจตคติทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลและเกิดความไม่มั่นใจความวิตกกังวลและเกิดความไม่มั่นใจในเจตคติเดิม กลุ่มจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในระดับหนึ่ง มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดการต่อต้านป้องกัน หรือคงสภาพเดิมอย่างเหนียวแน่นยิ่งขึ้นซึ่งเลวิน เรียกขั้นนี้ว่า Unfreezing

2.ระยะเปลี่ยนแปลง (Changing) เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแล้วจึงเริ่มกันมาพิจารณาข้อมูลใหม่ที่ได้จากสมาชิกกลุ่มและเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อเห็นว่าข้อมูลนั้นเหมาะสมในการที่จะนำมากำหนดความเชื่อของตนเองได้ ขั้นนี้เรียกว่า Changing

3. ระยะคงสภาพ (Refreezing) หลังจากที่บุคคลได้พิจารณาเพื่อเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความเชื่อใหม่ของตนเองแล้ว บุคคลก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมออกมา และถ้าทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมนั้นสอดคล้องกับบุคลิกภาพและเจตคติ หรือได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแล้วบุคคลก็จะคงสภาพความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมนั้นไว้ต่อไป

นอกจากนี้ เลวิน (Lewin)(Kurt Lewin Group.2001 : unpagged) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) คือ

1. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) มีความรู้สึกต่อกลุ่มและการปรับปรุงพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งใช้การอธิบายและการตัดสินใจตามรูปแบบกระบวนการโดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลที่ได้หรือเหตุผลเป็นความสำคัญแรก ซึ่งแตกต่างระหว่างความต้องการและผลที่แท้จริง การเรียนรู้ที่เกิดจากองค์กร กลุ่ม ที่เป็นความสัมพันธ์ทั่ว ๆ ไป มีข้อมูลสนับสนุนที่แน่นอนเกี่ยวกับว่าเกิดอะไรขึ้น การให้ข้อมูลย้อนกลับกลายเป็นกุญแจสำคัญของการฝึก เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทันที ส่งผลให้สรุปสถานการณ์ได้ สมาชิกสามารถตรวจสอบกับสมาชิกในกลุ่มได้ สามารถลดการรับรู้ที่ผิดพลาด

2. การละลายพฤติกรรม (Unfreezing) เป็นการบรรยายเกี่ยวกับกระบวนการ และระบบพฤติกรรมของบุคคล สร้างแรงจูงใจในการที่ต้องการเปลี่ยนแปลงก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม การยืดข้อสมมติเกี่ยวกับบุคคลหนึ่งและความสัมพันธ์ของคนหนึ่งต่ออีกคนหนึ่ง ในส่วนของกระบวนการกลุ่ม ผู้นำต้องสร้างสรรค์ให้มีการแสดงความคิดเห็น ความเชื่อ และการประเมินค่า

3. การสังเกตการณ์มีส่วนร่วม (Participant Observation) สมาชิกในกลุ่มจะมีส่วนร่วมในอารมณ์ การสังเกตตัวเองและวัตถุประสงค์ของกลุ่ม การติดต่อสัมพันธ์ของประสบการณ์ทางอารมณ์ มีการวิเคราะห์ แบบไม่ลำเอียงตามสมาชิกของกลุ่มร่วมกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดที่ได้จากการเรียนรู้และเกิดการพัฒนา

4. เกิดความคิดความเข้าใจ (Cognitive Aids) สมาชิกในกลุ่มเกิดการพัฒนา สามารถคิดและเข้าใจ พฤติกรรม ความรู้สึกของบุคคลในกลุ่ม สามารถตัดสินใจในการที่จะลงมือทำ หรือปฏิบัติด้วยตนเองได้

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ขั้นตอนของการฝึกจะประกอบด้วย การละลายพฤติกรรมเป็นส่วนที่เริ่มทำ ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมการฝึกเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มฝึกเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นรวมถึงการยอมรับกลุ่ม ส่วนการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นจัดเป็นส่วนสำคัญของการฝึก เนื่องจากการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงของกิจกรรม ที่ฝึกด้วยการอธิบาย แต่ไม่ใช่การชี้ว่าสิ่งใดผิดหรือถูก อีกทั้งการกระตุ้นให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการทำ กิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ สุดท้ายของการฝึกสมาชิกในกลุ่มฝึกต้องเกิดความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับการ ร่วมรู้สึกและสามารถนำไปใช้กับตนเองได้ การฝึกความรู้สึกไวในครั้งนี้เพื่อพัฒนาให้นักเรียนเกิดการร่วมรู้สึก (Empathy) ดังนั้นเพื่อตรวจสอบว่านักเรียนเกิดความคิด ความเข้าใจ เกิดการร่วมรู้สึกได้ด้วยแบบวัดการร่วม รู้สึก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มาทำการวัดหลังจากที่ฝึกด้วยกิจกรรมฝึกความรู้สึกไว ผู้วิจัยคาดว่าสมาชิกในกลุ่มฝึก สามารถพัฒนาการร่วมรู้สึกได้

2.6 ประเภท และกิจกรรมที่ใช้ในกลุ่มฝึกความรู้สึกไว

ประเภทของกลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training)

กิบ (Gibb) ได้กล่าวถึงกลุ่มฝึกความรู้สึกไวในแบบต่าง ๆ และวัตถุประสงค์รวมถึงรูปแบบหรือ ลักษณะกิจกรรมในการฝึกดังตาราง (Barker, et al. 1983 : 233 ; citing Gibb. 1979)

วิธีการ	วัตถุประสงค์เบื้องต้น	รูปแบบหรือลักษณะกิจกรรม
1. การเสริมสร้าง ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity-Growth)	การตระหนักรู้ การคิดสร้างสรรค์ การแสดงความสามารถที่ซ่อนเร้น ออกมา	ประสบการณ์มุ่งใจที่ออกแบบเพื่อทำให้ตระหนักรู้ ในความเป็นมนุษย์กว้างขวางมากขึ้นและก่อให้เกิดการเจริญงอกงามส่วนบุคคล
2. มาราธอน (Marathon)	มีความผูกพันใกล้ชิดมาก	ความรักใคร่ใกล้ชิดระหว่างบุคคลและ สัมพันธภาพที่ลึกซึ้งอย่างต่อเนื่อง
3. เร่งด่วน (Emergent)	การรอกงามส่วนบุคคล การรอกงามของกลุ่ม	กิจกรรมที่เกิดขึ้นทันทีในขณะนั้นโดยไม่สามารถ ทำนายได้ ไม่มีรูปแบบฝึก ไม่มีผู้นำกลุ่ม

วิธีการ	วัตถุประสงค์	รูปแบบกิจกรรมหรือบุคลิกภาพ
4. ประสบการณ์จริง (Authenticity)	เปิดเผยตัวเอง เผชิญกับความจริง	ผู้ทดลองเป็นผู้จัดการและจัดประสบการณ์ที่มุ่งเน้นไปที่การเปิดเผยตัวเองและการเผชิญปัญหาของมนุษย์
5. ที-กรุป (T-Group)	ความสามารถส่วนบุคคล ประสิทธิภาพของกลุ่ม ประสิทธิภาพขององค์กร	เน้นไปที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นและกระบวนการกลุ่ม
6. โปรแกรม (Program)	การเจริญงอกงามและหรือความสามารถส่วนบุคคล ประสิทธิภาพของกลุ่ม ประสิทธิภาพขององค์กร	เป็นประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดและหรือมุ่งตรงไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่มีผู้นำและนักวางแผนซึ่งจะต้องมีคำแนะนำที่หลากหลาย
7. ประสบการณ์ย่อย (Microexperience)	ทักษะระหว่างบุคคล การประสิทธิภาพของกลุ่ม ประสิทธิภาพขององค์กร	จำกัดเวลา (2-20 ชั่วโมง หรือ 1-2 วันครึ่ง) ควบคุมลำดับการฝึกหรือมีขอบเขตของการฝึก มีการสร้างแบบแผนของการฝึกไว้ก่อน
8. การสืบสวน (Inquiry)	ทักษะการสืบสวนสอบสวน ประสิทธิภาพของกลุ่ม พัฒนาระบบ	การเก็บรวบรวมข้อมูล ประสบการณ์ซึ่งมีโครงสร้างโดยเน้นไปที่การเรียนรู้ทักษะ ทศนคติของกลุ่มและบุคคลที่ทำนายได้และเห็นได้ชัดเจน
9. เอมเบดเดด Embedded	ประสิทธิภาพของกลุ่ม ประสิทธิภาพขององค์กร	การฝึกอบรมประสบการณ์เกี่ยวกับลำดับขั้นตอนและความต่อเนื่องในเรื่องโปรแกรมเบื้องต้นของการป้อนข้อมูล การรวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ต่าง ๆ
10. การอภิปราย (Discussion)	พัฒนาความรู้ การหยั่งรู้ เพิ่มหรือพัฒนาความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล	การผสมผสานระหว่างการอภิปรายกลุ่ม การศึกษารายกรณี การสาธิต ทำกิจกรรม การเล่นละคร ข้อมูลเชิงทฤษฎี
11. การให้การเรียนรู้ (Instructional)	ความรู้ การหยั่งรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	มีการให้คำแนะนำโดยการบรรยาย การสาธิต อภิปราย และการอ่านโดยเป็นคำสอนและตัวทฤษฎี

จะเห็นได้ว่าการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) มีหลายประเภทขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการฝึก ซึ่งครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการฝึกการร่วมรู้สึกโดยฝึกประสบการณ์ย่อยเพื่อการร่วมรู้สึกดังกล่าวสามารถเกิดกับนักเรียนและพัฒนาให้เพิ่มขึ้นเพื่อให้ นักเรียนสามารถมีทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ของนักเรียนกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ จะใช้เวลาในการฝึก 14 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที โดยสร้างแบบแผนของการฝึกไว้เป็นลำดับขั้น

วิธีการที่ใช้ในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ (ธีระ ประพฤติกิจ .2518 :11-15 ; อ้างอิงจาก สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ .2516 : 51-63) ได้กล่าวถึงวิธีการที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกไว จะใช้วิธีการเดียวกับกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1. วิธีฝึกในห้องปฏิบัติการ (The Laboratory Method) เป็นการฝึกที่มีการสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ไว้ก่อน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมของมนุษย์ สมาชิกทุกคนจะมีหน้าที่ในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่เพื่อนสมาชิกได้แสดงออกในระหว่างการฝึก เนื้อหาของการฝึกไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับลักษณะประสบการณ์และปัญหาของสมาชิกแต่ละคน ที่รวมกลุ่ม กระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหาจะเน้นทัศนคติ แนวคิด การไวต่อการรับรู้ และทักษะในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนเป็นสำคัญ เวลาที่ใช้ในการฝึกอาจจะติดต่อกันนานตั้งแต่ 2 วันถึง 4 สัปดาห์ ส่วนวิธีการฝึกจะแตกต่างกันไปตามจุดมุ่งหมายของการฝึก

2. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างมีอิสระ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เตรียมสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคลหรือสถานการณ์ประชุม ในการแสดงผู้แสดงจะต้องใช้บทบาทและบุคลิกภาพของตนเอง โดยไม่มีการซ้อมหรือเตรียมการมาก่อนเลยเพียงแต่ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้น ๆ ภายหลังการแสดง ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่วิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. เกมและการสร้างสถานการณ์ (Game and Simulations) มีลักษณะดังนี้

3.1 เกม (Game) เป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจากการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ดังกล่าว จะออกมาในรูปการแพ้หรือการชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น การตัดสินใจของสมาชิกจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้กำหนดไว้ให้ และองค์ประกอบของเกม คือ

3.1.1 กติกา (Rules) เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ โดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

3.1.2 วิธีการ (Rituals) เป็นขั้นตอนของการเล่น ซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

3.1.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึง

3.1.4 อารมณ์การแสดงออกและการใช้ความคิด (An Emotional, Creative and Dramatic One) เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

3.2 การสร้างสถานการณ์ (Simulation) เป็นการจำลองสถานการณ์ให้คล้ายคลึงกับความเป็นจริง เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และสัมผัสความรู้สึกจริงๆ ในสถานการณ์ที่จำลองขึ้น การสร้างสถานการณ์จำลองจะต้องอาศัยกิจกรรมอื่น ๆ เป็นส่วนประกอบ เช่น เกม หรือบทบาทสมมติ

4. การแก้ปัญหาเรื่องที่กำหนดให้ (Case Method) เป็นการนำเอาสถานการณ์ หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริงมาให้กับบุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้ศึกษา เรื่องที่นำมาศึกษาอาจจะเป็นเรื่องจริงของสมาชิกในกลุ่มที่ต้องการจะเปิดเผยรายละเอียดเพื่อให้สมาชิกอื่น ๆ มองปัญหาได้ชัดเจน และเกิดทัศนคติต่อปัญหานั้น ต่อจากนั้นสมาชิกก็จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นและหาทางแก้ปัญหาที่แน่นอนว่าเป็นปัญหาของเขาเอง ปัญหาจะมีการสรุปหรือไม่สรุปก็ได้ ทั้งนี้เพราะปัญหาที่กำหนดขึ้นหรือปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกได้เรียนรู้ความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาอย่างระมัดระวังโดยอิสระ ซึ่งเจ้าของปัญหาอาจจะได้แนวคิดของสมาชิกในกลุ่มไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองต่อไป ซึ่ง ปีเกอร์ Pigors (ธีระ ประพฤติกิจ. 2518 : 13-14 ; อ้างอิงจาก Tiansame. n.d. : 147 - 150) ได้เสนอวิธีการฝึกแบบการแก้ปัญหาเรื่องที่กำหนดให้ไว้ 4 วิธี คือ

1. วิธีการของฮาร์วาร์ด (The Harvard Method) โดยการนำรายงานเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกิดขึ้น (Case Report) ให้ผู้เรียนศึกษา มุ่งให้ผู้เรียนฝึกแก้ปัญหาจากเรื่องเฉพาะกรณีที่กำหนดให้

2. วิธีการของ Wharton (The Wharton School Method) เป็นวิธีที่นำเอาเรื่องจริง (Live) ซึ่งเป็นรายงานเหตุการณ์ที่เพิ่งเกิดขึ้นหรือกำลังดำเนินอยู่มาศึกษาการใช้วิธีการนี้ผู้ศึกษาจะต้องสนใจข่าวคราวและเหตุการณ์ประจำวันอยู่เสมอ และมีการศึกษาล่วงหน้ามาที่บ้าน การศึกษาวิธีนี้มีลำดับขั้น ดังนี้

- การนำเอาเรื่องจริง มาแสดงให้กลุ่มทราบแล้วให้สมาชิกทำความเข้าใจปัญหาโดยการซักถามและโต้ตอบ หลังจากนั้นจะให้สมาชิกไปค้นคว้าหาคำตอบมาเสนอกลุ่มอภิปรายร่วมกันและเขียนรายงานคนละหนึ่งหน้า
- ผู้ศึกษาเข้าพบผู้นำหรือผู้ฝึก เพื่ออภิปรายรายงานของตน ผู้นำจะเลือกรายงานที่ดีที่สุดมาแสดงให้กลุ่มทราบและอภิปรายร่วมกัน

3. วิธีการ เฮนรี – ซินดิเคต (The Henry Syndicate Method) เน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องจริง (Live) ภายในกลุ่มย่อยซึ่งอาศัยการสื่อสารที่เป็นวาจาและการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร การอภิปรายและการตัดสินใจร่วมกัน วิธีการศึกษามีคณะกรรมการ (Syndicate) ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และมีการกำหนดเรื่องย่อ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาซึ่งอาจเป็นเรื่องเชิงวิชาการ เรื่องที่อาจเกิดขึ้นได้ และเรื่องเกินความจริงซึ่งผู้ศึกษาต้องตัดสินใจเอง

4. วิธีศึกษาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ (The Incidental Method) โดยกำหนดกรณีสั้น ๆ แต่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจเรื่องราวร่วมกันซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น และมีความเข้าใจสังคม (Social Awareness)

5. การอภิปราย (Group Discussion) การอภิปรายมีจุดมุ่งหมายหลายประการคือ เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน เพื่อทราบความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น หรือเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม ตลอดจนการให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นส่วนตัวมาสู่การปฏิบัติร่วมกัน และในการอภิปรายเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ การรวมกลุ่มเพื่ออภิปรายแต่ละครั้งจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 2-12 คน

สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กิจกรรมที่มาสรางแบบฝึกความรู้สึกไว ประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรมคือ เกม โดยลักษณะของเกมจะเป็นการฝึกสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้าตลอดจนคำพูด เพื่อฝึกให้

แต่ยุ่งยากซับซ้อน เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจเรื่องราวร่วมกันซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น และมีความเข้าใจสังคม (Social Awareness)

5. การอภิปราย (Group Discussion) การอภิปรายมีจุดมุ่งหมายหลายประการคือ เพื่อแก้ปัญหา ร่วมกัน เพื่อทราบความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น หรือเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม ตลอดจนการ ให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสเอาคำคิดเห็นส่วนตัวมาสู่การปฏิบัติร่วมกัน และในการอภิปรายเป็นการ สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม อย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ การรวมกลุ่มเพื่ออภิปรายแต่ละครั้งจะมีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 2-12 คน

สรุปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กิจกรรมที่มาสรางแบบฝึกความรู้สึกไว ประกอบด้วยกิจกรรม 3 กิจกรรมคือ เกม โดยลักษณะของเกมจะเป็นการฝึกสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้าตลอดจนคำพูด เพื่อฝึกให้ นักเรียนได้อ่านอารมณ์ของบุคคลอื่น ส่วนบทบาทสมมติ และกรณีศึกษา จะเป็นการจัดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ เกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกให้นักเรียนได้สวมบทบาทแทนคนอื่น และได้สวมบทบาททางความคิด และสามารถตอบสนองได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้อื่น

2.7 ผู้นำและสมาชิกในกลุ่มฝึกความรู้สึกไว

ผู้นำ

จากการค้นคว้าใน เว็บไซต์ (Organization Development ,T-Group. 2001 : 1-10) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ผู้นำหรือผู้ฝึกกลุ่มการรับความรู้สึกไว (Sensitivity Training) ไว้ดังนี้ คือ

1. เป็นผู้ช่วยกลุ่ม และวิเคราะห์บุคคล และเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ผู้ฝึกอาจจะบันทึกสถานการณ์ที่น่าสนใจ รวมถึงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และนำมาอธิบายในขณะที่ฝึก
2. เป็นผู้เสนอทฤษฎี รูปแบบหรือการวิจัยที่เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่จะเห็นในกิจกรรมว่าเกิดอะไรขึ้น
3. เป็นผู้ให้กำลังใจกลุ่ม ในการที่จะดูพื้นฐานของลักษณะนิสัยในกระบวนการของการเรียนรู้ เช่น เกิดเฉพาะ ที่นี้และเตี้ยนี้ มากกว่าเกิดหลังจากนี้
4. เป็นผู้เสนอแบบแผนการฝึก และเป็นผู้ฝึกทักษะและให้การช่วยเหลือ ในกระบวนการเรียนรู้ เช่น ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ
5. ไม่เสนอโครงสร้างหรือระเบียบการฝึก พิจารณาประสบการณ์กลุ่มเป็นความกังวลเกี่ยวกับการยอมรับ ชักนำ ฯลฯ
6. ตั้งใจที่จะให้เปิดเผยตนเอง เปิดเผยกกลุ่ม ชักจูงสมาชิกให้ตั้งใจเสนอข้อมูลย้อนกลับ และแสดงความคิดกับสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน

7. หลีกเลี่ยงการควบคุม วิธีการทางคลินิก หรือบุคลิกภาพแบบใจจดใจจ่อ

นอกจากนี้ ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 150-152) ได้กล่าวถึงผู้นำกลุ่มคือ การพัฒนาสิ่งแวดล้อม เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้แก่สมาชิกในกลุ่ม รูปแบบของผู้นำกลุ่มได้แก่ การทำตนเป็นแบบอย่าง (Model) และการวิเคราะห์ (Scanning)

การทำตนเป็นแบบอย่าง (Model) ผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่มลักษณะนี้จะใช้วิธีการเปิดเผยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้การส่งผลย้อนกลับ หรือน้อมนำให้มีการส่งผลย้อนกลับ ทั้งนี้จะต้องทำตนเป็นผู้มีส่วนร่วมอย่างเต็มที่หาให้ผู้ที่จะทำใหกลุ่มดำเนินไปอย่างเดียว

สมาชิกในกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 152-156) ได้กล่าวถึงปฏิกริยาสำคัญของสมาชิกในกลุ่มโดยแยกเป็น 3 ระยะ ดังนี้ คือ

ระยะแรก ระยะมีการริเริ่มกลุ่มอบรมจะเกิดความคลุ้มเครือ และขาดทิศทางปรากฏเห็นได้ชัดในกลุ่ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกลายมาเป็นอุปสรรคและกักร้าวต่อผู้ฝึกอบรมหรือผู้ให้คำปรึกษา ความจริงสมาชิกในกลุ่มเองก็เกิดความแปลกใจถึงสภาพภายในกลุ่มดังกล่าว และมักจะตั้งคำถามว่าตนจะเรียนรู้ได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ฝึกอบรมหรือผู้ให้คำปรึกษาก็ไม่ทำอะไรให้ดีขึ้นมา คือปล่อยให้สมาชิกคลุ้มเครือและไม่มีทิศทางปรากฏอยู่ สมาชิกส่วนใหญ่มักจะมองเห็นความจำเป็นที่จะให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าไปแทรกแซงในกลุ่ม ทั้งนี้ถือว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือตามหน้าที่ของผู้นำกลุ่มรวมทั้งเป็นไปตามความต้องการของสมาชิกด้วย แต่เมื่อผู้ให้คำปรึกษาไม่ดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างที่กล่าวมา สมาชิกก็ย่อมเกิดความผิดหวังขึ้นเป็นธรรมดา สภาพโดยทั่วไปของกลุ่มที่มีการกักร้าว รุกราน แดกแยก รวมทั้งการกล่าวโทษซึ่งกัน และกัน สมาชิกอาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยมากมาย

ระยะที่สอง เป็นระยะที่ต่อจากระยะที่ริเริ่มกลุ่ม ในระยะนี้การอภิปรายหรือการพูดคุยกันในกลุ่มจะเป็นเรื่องของความจริงจังมากขึ้นและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วย ภายหลังเมื่อสมาชิกบางคนมีความรู้สึกถูกก่อกวน ถูกขู่เข็ญคุกคามแล้ว ในที่สุดสมาชิกในกลุ่มก็ใช้ความพยายามที่จะสร้างสัมพันธ์และทำความเข้าใจซึ่งกันและกันขึ้นมาใหม่ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สมาชิกมีความตระหนักว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาที่มีอยู่อย่างจริงจัง รวมทั้งมีการศึกษาให้เข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ต่าง ๆ เพื่อตระหนักถึงประเด็นในการสื่อสาร การตัดสินใจ และมาตรฐานอื่น ๆ ของกลุ่ม ปัญหาที่กลุ่มจะเผชิญในระยะนี้ก็คือความยุ่งยากที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงแนวการอภิปรายจาก ในที่นี้และ ณ ที่นั่นไปสู่สิ่งที่เกิดขึ้น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” เป็นสภาพการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ปัญหาอีกข้อหนึ่งก็คือการส่งผลย้อนกลับ จริงอยู่การส่งผลย้อนกลับเป็นสิ่งสำคัญแต่ก็เป็นที่ยากที่จะนำเอาไปใช้ เพราะสมาชิกมีความรู้สึกกลัวว่าจะไปกระทบกระเทือนความรู้สึกและการกระทำของผู้อื่น ยิ่งไปกว่านั้นแล้วสมาชิกมองไม่เห็นความจำเป็นในการส่งผลย้อนกลับ เพราะยึดถือเอาแบบแผนที่ผู้ฝึกเสนอแนะก็เป็นการพอเพียงแล้ว อย่างไรก็ตามในระยะนี้ก็ยังเป็นระยะของการรอคอยที่จะให้มีการพูดจากกันอย่างเปิดเผย และมีความไว้วางใจกันระหว่างสมาชิกอย่างแท้จริง

ระยะสุดท้าย สมาชิกมีความรู้สึกเข้าใจกันและยอมรับซึ่งกันและกันมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น มีความเห็นใจที่จะเผชิญปัญหาและความเป็นจริงเป็นจริงในกลุ่มและในที่สุดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มก็พัฒนาขึ้นสู่ระดับสูงเพียงพอที่จะปฏิบัติการใดๆ ในกลุ่มด้วยความมีสติรอบคอบ

จากการค้นในเว็บไซต์ (Organization Development ,T-Group. 2001 : 1-10) ได้กล่าวถึงปฏิกริยาของสมาชิกในกลุ่ม คือ

1. สมาชิกอาจจะมีการสังเกต อารมณ์ของเขาหรือเธอ และตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่นว่ามีเหตุอะไรในการที่จะสนับสนุนหรือคัดค้าน ซึ่งไม่ใช่ประสบการณ์ในทางเลือกคนอื่นในกลุ่ม อย่างไรก็ตามการตอบสนองเป็นหน้าที่ การยอมรับ และความรู้สึกที่แตกต่างจากผู้อื่น (สัมพันธ์กับพื้นฐานของครอบครัวมากกว่าเกิดอะไรขึ้นในกลุ่ม) ดังจะเห็นได้จากประสบการณ์และความเข้าใจของบุคคลนั้น ๆ
2. สมาชิกอาจเริ่มพยายามทำพฤติกรรมใหม่ เช่น เมื่อเห็นคนหนึ่งต้องการความเรียบไม่พูดไม่จา ก็พยายามเรียบและนิ่ง
3. สมาชิกเริ่มถามเกี่ยวกับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม อะไรเป็นสาเหตุของพฤติกรรม
4. สมาชิกจะค้นหาว่าพวกเขาตามความจริงมากกว่าอิสระ และมีความสัมพันธ์กับระดับความกังวล

ต่ำของเหตุการณ์อะไรที่เกิดขึ้นในกลุ่ม พวกเขาจะแสดงพฤติกรรม และอารมณ์ระหว่างที่อยู่ในกลุ่ม มีความสัมพันธ์ กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

จากสิ่งที่กล่าวมาพอสรุปได้ ว่าผู้เข้าฝึกจะได้รับการเพิ่มทักษะการร่วมรู้สึกด้วยวิธีการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกรู้จักสังเกตยอมรับผู้อื่น และทำให้สามารถพัฒนาตนเองได้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้

สรุปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น ผู้วิจัยเลือกวิธีการฝึกความรู้สึกไวนี้มาพัฒนาการร่วมรู้สึก เนื่องจากวิธีดังกล่าวเป็นเทคนิคที่ใช้ในการพัฒนาบุคคลโดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคล และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ เหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น โดยผู้วิจัยเลือกวิธีการที่จะใช้ในการฝึกความรู้สึกไว ประกอบไปด้วยเกมซึ่งลักษณะของเกมเพื่อต้องการให้นักเรียนได้ฝึกการสังเกตสีหน้า ท่าทาง คำพูด ตัวอย่าง เช่น สังเกตจากภาพ และให้นักเรียนช่วยกันคิดว่ารูปหน้าที่เห็นนั้นมีความรู้สึกหรืออารมณ์อย่างไร เป็นต้น ส่วนการฝึกด้านที่ 2 คือความสามารถในการสวมบทบาท แทนบุคคลอื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ และการร่วมรู้สึกด้านที่ 3 คือเพื่อฝึกความสามารถในการตอบสนอง นั้นผู้วิจัยเลือกใช้บทบาทสมมติโดยเรื่องที่นำมาใช้นั้นจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนได้สวมบทบาทแทนบุคคลอื่น และกรณีศึกษา (จำลองขึ้น และเรื่องของสมาชิกในกลุ่มฝึก) เพื่อฝึกให้นักเรียนสวมบทบาททางความคิด และสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้สามารถตอบสนองได้ตรงกับสถานการณ์ของผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมโดยดูได้จากการแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมที่แสดงออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไวกับการร่วมรู้สึก

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไวกับการร่วมรู้สึก พบว่าได้มีการใช้การฝึกความรู้สึกไวกับพฤติกรรมด้านต่าง ๆ เช่นการศึกษาของ ยัง (มานะ พ่วงความสุข. 2536 : 26; อ้างอิงจาก Young. 1970 : 3696 – 3697) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมแบบทดลองที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และการรับรู้พฤติกรรมของกลุ่มผู้รับการฝึกที่เป็นนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า อัตมโนทัศน์ และปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการรับรู้พฤติกรรมของบุคคลไม่มีการเปลี่ยนแปลง สอดคล้องกับงานวิจัยของเบค (Beck. 1988 : 342-362) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทั้งนี้ เพราะนักศึกษาได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ส่วนการวิจัยของเวด (Wade.1991: 9 – 15) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้และต่อต้าน ของผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงผิวดำที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและที่ไม่ได้รับฝึกความรู้สึกไว พบว่าผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงผิวดำ มีความเชื่อถือ มีสัมพันธภาพ และมีความพึงพอใจให้ผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะมีเชื้อชาติใด

จากการศึกษาของ ชีระ ประพฤติกิจ (2518 : 44-49) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครูเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษานิติ 1 จำนวน 24 คน ซึ่งมีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จากนักศึกษาจำนวน 240 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ที่ปรับปรุงจากของสิทธิโชค วรานุสันติกุล การฝึกใช้เวลารวมกัน 24 ชั่วโมงสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีอัตมโนทัศน์

ด้านคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่แตกต่างจากนักศึกษาในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนผลการวิจัยของ เพ็ญใจ สินธุนาค (2522 : 58-69) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะ และทัศนคติส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสำนักรักษาความสะอาดกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลสูงขึ้น มีการเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น มีทักษะในการสื่อความหมาย และทักษะในการทำงานเป็นกลุ่มเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความต้องการที่จะพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้สอดคล้องกับการวิจัยของ เมธาวิ เวียงเกตุ (2525 : 52-59) พบว่า หลังจากที่ฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อบุคลิกภาพ นิสิตอาสาสมัคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 28 คน มีบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพรเทพ ช้อยหิรัญ (2532 : 56-59) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นนิสิตวิชาเอกแนะแนวชั้นปีที่ 3 จำนวน 22 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะ กลุ่มทดลองมีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นกว่ากลุ่มที่รับข้อเสนอแนะ และการศึกษาของ นาลีวรรณ บุญประสงค์ (2532 : 78-80) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาอัตรโนทัศน์ โดยใช้การฝึกความรู้สึกไว ซึ่งใช้วิธีการจัดกลุ่มแบบจงใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับบริหารของบริษัทแห่งหนึ่ง จำนวน 185 คน ผลการวิจัยพบว่า อัตรโนทัศน์หลังการฝึกความรู้สึกไวมีการพัฒนา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านต่างๆ คือการยอมรับตนเอง การเปิดเผยตนเอง ทักษะในการสื่อความหมาย เจตคติ และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะในการทำงานแก้ปัญหาร่วมกัน การตัดสินใจการช่วยเหลือผู้อื่นและการพัฒนาอุปนิสัย เมื่อระยะเวลาผ่านไประยะหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอัตรโนทัศน์ ร้อยละ 88.30 สมาชิกประเมินตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร้อยละ 60.24 และประเมินว่าเพื่อนร่วมงานทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นวลละออ สุภาพผล (2534) ได้ศึกษา ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อคุณลักษณะของนักเรียนนายร้อยตำรวจ โดยรูปแบบของชุดฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมเป็นโครงการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งอยู่บนหลักการของโปรแกรมการสร้างสถานการณ์จำลองประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนแรกประกอบด้วยเหตุการณ์วิกฤตซึ่งเป็นเรื่องราวที่สร้างขึ้นจากหลักทฤษฎีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมในพฤติกรรมสังคมโดยบรรยายการเกี่ยวข้องของบุคคลกับคนอื่นในทำนองว่า ทำอะไร กับใคร ที่ไหน ผู้เข้าฝึกจะสวมบทบาทเป็นบุคคลในเหตุการณ์โดยใช้หลักการของทฤษฎีบทบาทการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นตัวเลือก ซึ่งเป็นการอธิบายเหตุผลของการกระทำในแต่ละเหตุการณ์วิกฤต ส่วนนี้ผู้เข้าฝึกจะใช้หลักการให้เหตุผลจากทฤษฎีการให้เหตุผลจากการกระทำของบุคคล ส่วนสุดท้าย เป็นผลย้อนกลับเพื่อแสดงว่าคำตอบที่เลือกนั้นถูกหรือผิดอย่างไร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมมีผลการปฏิบัติงานสูงกว่าที่ไม่ได้รับการฝึก และนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกซึ่งมีลักษณะเด่นมีผลการปฏิบัติงานทั่วไปและมีความสามารถในการปรับตัวสูงกว่านักเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกซึ่งมีลักษณะด้อย ส่วนด้านการวิเคราะห์ความรู้ความเข้าใจ นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกมีความรู้ความเข้าใจสูงกว่านักเรียนนายร้อยตำรวจที่ไม่ได้รับการฝึกและนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ได้รับการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรม สามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้อื่นได้ถูกต้อง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นได้ตรงตามความจริงโดยไม่บิดเบือน รวมถึงเข้าใจไปทัศนคติ บทบาท และค่านิยมของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนมากขึ้นกว่าเดิม

และผลการวิจัยของ มานะ พ่วงความสุข (2536 : 56) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ ที่มี ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มให้ข้อเสนอแนะ นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะที่ระดับ .01 นอกจากนี้เอษณีย์ จัตรวิทยานนท์ (2537:80) ได้ศึกษาผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความ มีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒาราม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมี ความมีน้ำใจสูงขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และนักเรียนที่ได้รับการ ฝึกมีความมีน้ำใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิจัยดังกล่าวข้างต้น การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะส่งผลต่อการพัฒนาของบุคคลในด้าน ต่าง ๆ เห็นได้จากมีผู้สนใจนำวิธีการนี้ไปใช้ฝึกให้บุคคลในการพัฒนาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึง นำแนวคิดที่จะนำการเข้ากลุ่มฝึกความไวนี้มาพัฒนาการร่วมรู้สึก ซึ่งการร่วมรู้สึกนั้นเป็นกุญแจสำคัญในการ อยู่ร่วมกันของบุคคล เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่าง มีความสุข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้ เป็นการศึกษาเชิงทดลองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้ โดยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีการร่วมรู้สึกต่ำ โดยได้คะแนนจากแบบวัดการร่วมรู้สึกต่ำกว่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 67 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ 25 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มที่เข้ารับการฝึกความรู้สึกไว 20 คน และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก 20 คน โดยมีการวิธีการจับคู่กลุ่มตัวอย่างดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อวัดการร่วมรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2545 โดยใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคัดแยกนักเรียนที่มีการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 25 ลงมาได้จำนวน 67 คน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการจับคู่ (Matching) นักเรียนที่คะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและทำการสุ่มมา 20 คู่ จากนั้นแยกเป็นกลุ่มที่ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกไว 1 กลุ่ม และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก 1 กลุ่ม

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกการรับความรู้สึกไว
2. แบบวัดการร่วมรู้สึกของนักเรียน

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกการรับความรู้สึกไว (Sensitivity Training)

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ เว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึกทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของนักเรียน ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย

2.สร้างโปรแกรมการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไว้ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ และจุดมุ่งหมายมุ่งหมายของการวิจัย โดยมีหลักในการเลือกกิจกรรมดังนี้

-ศึกษาพัฒนาการของวัยเริ่มรุ่น (Preadolescent) อายุ 11-13 ปี ในวัยนี้ เพียเจต์ (Piaget) ได้กล่าวว่าเป็นวัยที่คลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และมีความสามารถในการสวมบทบาทแทนคนอื่น สามารถคิดแบบนามธรรมได้ ส่วนแฮฟวิคเกอร์ส (Havighurst) กล่าวว่าพัฒนาการของวัยนี้ ยอมรับว่าตนเองมีค่าในขณะที่คนอื่นมีค่า สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม เรียนรู้บทบาทต่างๆ และพัฒนาด้านจริยธรรมได้ถูกต้องเป็นจริง เด็กวัยนี้ชอบทำงานเป็นกลุ่มและชอบที่จะแข่งขันกัน ซึ่งอีริกสัน (Erikson) เห็นว่าเด็กในวัยนี้จะมึบทบาทต่างๆ มากมายในสังคม ความเข้าใจเห็นใจจะช่วยเด็กให้ปรับตัวได้ดี มีความรู้สึกต่อความสามารถของตนเองและช่วยพัฒนาให้เด็กมีเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ได้ส่งผลให้เด็กอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ในสังคม

-ศึกษาธรรมชาติของอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล พบว่ามีทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ โดยเลือกอารมณ์พื้นฐานคือ ความรู้สึกทางบวก ได้แก่ ดีใจ ความรู้สึกทางลบ ได้แก่ เศร้าหรือเสียใจ โกรธ และกลัว

-ศึกษารูปแบบกิจกรรมการฝึกต่าง ๆ เพื่อเลือกกิจกรรมที่เป็นการฝึกให้บุคคลมีความสามารถในการอ่านอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลอื่น เมื่อเห็นจากสีหน้าและท่าทาง อีกทั้งฝึกให้บุคคลเกิดความคิดความเข้าใจผู้อื่นโดยผ่านการสวมบทบาท เพื่อให้นักเรียนเกิดการร่วมรู้สึก และตอบสนองได้ถูกต้อง เหมาะสมกับสถานการณ์ของผู้อื่น จึงเลือกโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) เนื่องจากวิธีดังกล่าวเป็นเทคนิคที่พัฒนาบุคคลให้เกิดการร่วมรู้สึก และเพิ่มทักษะด้านนี้ของบุคคลได้ การเลือกกิจกรรม

กิจกรรมที่จะใช้ในโปรแกรมฝึกจะดูจากวิธีการ วัตถุประสงค์ และรูปแบบของกิจกรรม อันประกอบไปด้วยเกม ซึ่งวัตถุประสงค์ของเกมเพื่อฝึกการสังเกตสีหน้าและท่าทาง สามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ส่วนการสร้างสถานการณ์นั้นเพื่อฝึกให้นักเรียนสวมบทบาทแทนบุคคลอื่นทางความคิดในการที่จะรับรู้ความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้อื่น การใช้บทบาทสมมติเพื่อฝึกให้นักเรียนสวมบทบาทแทนคนอื่น อีกทั้งยังฝึกสังเกตความรู้สึกของคนอื่นตามที่เพื่อนแสดงออกมาจากบทละครอีกด้วย และเพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นและการตอบสนองความรู้สึกในรูปแบบต่างๆ ให้นักเรียนรู้จักใส่ใจกับความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมถึงการยอมรับความรู้สึกของผู้อื่น และตอบสนองได้ตรงกับสถานการณ์และความรู้สึกของคนอื่น

วิธีหาคุณภาพของโปรแกรมฝึกความรู้สึกไว

1.นำโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวที่สร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละอ อสุภาผล, อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต เค้าฉิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความสอดคล้องด้านเนื้อหาของกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และรูปแบบ จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.นำโปรแกรมการฝึกความรู้สึกไวที่แก้ไขตามข้อ 1 ไปทดลอง (Tryout) ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 20 คน ของโรงเรียนสาธิต (มารดาพิทักษ์) จังหวัดจันทบุรี พร้อมกับแบบประเมินกิจกรรม จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขการฝึก ภาษา และเวลา ก่อนนำไปใช้ทดลองใช้จริง เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกว่าสามารถทำให้เด็กนักเรียนมีการร่วมรู้สึกเพิ่มขึ้นหรือไม่โดยการใช้

แบบวัดการร่วมรู้สึกให้เด็กทำหลังจากฝึกกิจกรรมเรียบร้อยแล้ว (Post Test) พบว่านักเรียนที่ทำกิจกรรมการรับความรู้สึกได้มีการร่วมรู้สึกเพิ่มขึ้น

2.แบบวัดการร่วมรู้สึก (Empathy)

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบวัดการร่วมรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามลำดับดังนี้

1.ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการร่วมรู้สึก

2.สร้างแบบวัดการร่วมรู้สึก เป็นการประเมินค่า (Rating Scale) 6 ระดับ เพื่อวัดความสามารถในการร่วมรู้สึกทั้ง 3 ด้านคือ

1.ความสามารถในการอ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นจากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูด

2.ความสามารถในการสวมบทบาทแทนบุคคลอื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น

3.ความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ สามารถแสดงพฤติกรรมตลอดจนคำพูดที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดการร่วมรู้สึกที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรพินท์ ชูชม, รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ, อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางด้านเนื้อหา ภาษา ซึ่งสามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่างๆ ตามสิ่งที่ต้องการวัดหรือไม่ โดยใช้เกณฑ์ในการเลือกข้อคำถามแบบ 2 ใน 3 ของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ข้อคำถามจำนวน 58 ข้อ

4.ผู้วิจัยนำแบบวัดการร่วมรู้สึกที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนลาซาล (มารดาพิทักษ์) จ.จันทบุรี จำนวน 201 คน เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาคุณภาพของวัด

5.นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 4. มาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient) โดยใช้สูตรของเพียร์สัน แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่ค่า r มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้ข้อคำถามมา 45 ข้อ ซึ่งมีค่า r ระหว่าง 0.2044 ถึง 0.5399

6. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการร่วมรู้สึก โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) โดยใช้สูตรครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 125 -126) ได้ค่าความเชื่อมั่นการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้าท่าทางเท่ากับ .5925 การร่วมรู้สึกด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเราได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .7218 และการร่วมรู้สึกด้านการตอบสนองมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .8359 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการร่วมรู้สึกทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .8779 ตัวอย่างแบบวัดการร่วมรู้สึก

ตัวอย่างแบบวัดการร่วมรู้สึก

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ด้านที่1</u> 1. ฉันสามารถเข้าใจภาษาท่าทางของคนอื่นได้ดี 2.ฉันไม่รู้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรจากน้ำเสียงที่ได้ยินถ้าเพื่อนไม่บอก <u>ด้านที่2</u> 3. เวลาที่เพื่อนไม่สบายใจฉันจะรู้สึกทุกข์ด้วย 4. ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อเพื่อนเล่าถึงเรื่องเศร้าของเขา <u>ด้านที่3</u> 5.ฉันจะแสดงความชื่นชมเพื่อนเสมอเมื่อเขาชนะการประกวด 6. ฉันสามารถนั่งทนข่าวได้เมื่อเห็นคนอื่นมองด้วยความหิว						

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความในเครื่องมือวัดการร่วมรู้สึกมี 2 ลักษณะคือ

1. ข้อความทางบวก ให้คะแนนให้ 6 5 4 3 2 1 เมื่อกาที่ช่อง มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด ตามลำดับ
2. ข้อความทางลบ ให้คะแนนให้ 1 2 3 4 5 6 เมื่อกาที่ช่อง มากที่สุด มาก ค่อนข้างมาก ค่อนข้างน้อย น้อย น้อยที่สุด ตามลำดับ

การแปลค่าช่วงของคะแนน

- 0 – 1.00 มีการร่วมรู้สึก น้อยที่สุด
- 1.01 – 2.00 มีการร่วมรู้สึก น้อย
- 2.01 – 3.00 มีการร่วมรู้สึก ปานกลางค่อนข้างน้อย
- 3.01 – 4.00 มีการร่วมรู้สึก ปานกลางค่อนข้างมาก
- 4.01 – 5.00 มีการร่วมรู้สึก มาก
- 5.01 – 6.00 มีการร่วมรู้สึก มากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยกลุ่มตัวอย่างได้จากการจับคู่คะแนนการร่วมรู้สึกที่วัดครั้งแรก(Pretest) ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Nonrandomized Control Group Pretest – Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตน์ . 2528 : 91 - 98)

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
NE	T1	X	T2
NC	T1	-	T2

เมื่อ NE แทน กลุ่มทดลองที่ไม่ได้มาจากการสุ่ม
 NC แทน กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้มาจากการสุ่ม
 T1 แทน การสอบก่อนจัดกิจกรรมการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไว
 X แทน การได้รับกิจกรรมการฝึกความรู้สึกรว
 - แทน กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
 T2 แทน การสอบหลังจัดกิจกรรมการฝึกการรับรู้ความรู้สึกไว

ในการดำเนินการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะคือ

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1. ผู้วิจัยติดต่อโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี เพื่อขอความร่วมมือ และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่จะทำการทดลองสำหรับกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกรว
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทั้งหมดทำการวัดการร่วมรู้สึกครั้งแรก (Pretest) คัดเฉพาะนักเรียนที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา (ต่ำกว่า 175 คะแนน) ได้จำนวนทั้งหมด 67 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการจับคู่นักเรียนที่ได้คะแนนการร่วมรู้สึก (Matching) ใกล้เคียงกัน และทำการสุ่มนักเรียนมา 20 คู่ แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆละ 20 คนและสุ่มว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มใดเป็นกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

2. ระยะดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการใช้การฝึกการรับรู้ความรู้สึกไว เพื่อพัฒนาการร่วมรู้สึก ให้กับกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวเป็นเวลา 14 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที คือ วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 07.40 – 08.20 น. , 11.20 - 12.00 น. และ 15.40 -16.20 น.ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกผู้วิจัยมีกิจกรรมอื่นให้ทำ โดยมีตารางในการดำเนินการดังนี้

วัน	07.40 น. – 08.20 น.	11.20 น. -12.00 น.	15.40 น. -16.20 น.
วันจันทร์	E 1 / C 8	C 1 / E 9	E 2 / C 9
วันอังคาร	C 2 / E 10	E 3 / C 10	C 3 / E 11
วันพุธ	E 4 / C 11	C 4 / E 12	E 5 / C 12
วันพฤหัสบดี	C 5 / E 13	E 6 / C 13	C 6 / E 14
วันศุกร์	E 7 / C 14	C 7	E 8

E แทน กลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว
 C แทน กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว
 ตัวเลข 1 – 14 แทน ครั้งที่ทำการฝึก

รายละเอียดของกิจกรรมในการทดลองครั้งนี้ แบ่งเป็น

1. รายละเอียดของกลุ่มที่เข้ารับการฝึกความรู้สึกไว

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เพื่อ

- 1.เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักและคุ้นเคยกัน
- 2.เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวเพื่อพัฒนาการร่วมรู้สึก
- 3.เพื่อให้สมาชิกทราบบทบาทในฐานะเป็นสมาชิกในกลุ่มฝึก และผู้วิจัยเป็นผู้นำของกลุ่ม

ครั้งที่ 2-3 การละลายพฤติกรรม เพื่อ

- 1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน
- 2.เพื่อให้สมาชิกลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับธรรมชาติของมนุษย์
- 3.เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึก

ขั้นฝึก

ครั้งที่ 4 รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น

- 1.เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตนเอง
- 2.เพื่อให้สมาชิกยอมรับพฤติกรรมหรือบุคลิกลักษณะทั้งของตนเองและผู้อื่น
- 3.เกิดความรู้สึกในการที่ต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องต่าง ๆ

ครั้งที่ 5-7 สังเกตและคาดเดาความรู้สึก

- 1.เมื่อนักเรียนเข้าใจภาษาและท่าทางที่ใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่น
- 2.เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักสังเกตภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่แสดงถึงความรู้สึก อารมณ์เหตุผล ทั้งความรู้สึกทางบวกและลบ
- 3.เพื่อฝึกให้สมาชิกคาดเดาความรู้สึกที่แสดงออกทางภาษาพูดและภาษาท่าทางของบุคคลอื่น

ครั้งที่ 8-10 ฝึกการเอาใจเขามาใส่ใจเรา และตอบสนองที่สอดคล้อง

- 1.เพื่อให้ให้นักเรียนสวมบทบาทแทนบุคคลอื่นทางความคิดทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ
- 2.เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นทั้งทางบวก และลบ
- 3.เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับความรู้สึกคนอื่นในขณะนั้น

ครั้งที่ 11-13 กรณีศึกษา เรื่องจริงของสมาชิก

- 1.ให้สมาชิกเกิดความใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น
- 2.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ

ครั้งที่ 14 ปัจฉิมนิเทศ

- 1.เพื่อให้ให้นักเรียนนำประสบการณ์การเรียนรู้พัฒนาการร่วมรู้สึกนำไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขได้
- 2.นักเรียนได้รู้จักเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้รวมถึงตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่น

2.รายละเอียดของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักและคุ้นเคยกัน

ครั้งที่ 2-3 อ่านเรื่องเล่าต่อ

1.เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิด

2.เพื่อให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกันในกลุ่ม

ครั้งที่ 4 ต่อหัวใจขาว

เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 5 Bingo

เพื่อความสนุกสนาน

ครั้งที่ 6-8 หาเจ้าของรถ

1.ฝึกให้นักเรียนคิดอย่างมีลำดับขั้น

2.เพื่อให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

ครั้งที่ 9 บอกต่อ

เพื่อฝึกการฟังและความสนุกสนาน

ครั้งที่ 10 จับของรวมคู่

1.ฝึกการให้เหตุผล

2.เพื่อความสนุกสนาน

ครั้งที่ 11 ภาษิต พังเพย

เพื่อความสนุกสนาน

ครั้งที่ 12 ฝึกจำคำ

เพื่อฝึกความจำ ฝึกการสังเกต และเพื่อความสนุกสนาน

ครั้งที่ 13 ทายปัญหา

เพื่อความสนุกสนาน

ครั้งที่ 14 ปัจฉิมนิเทศ

กล่าวขอบคุณนักเรียน

3.ระยะหลังการทดลอง

1. หลังเสร็จสิ้นการทดลองทำการวัดการร่วมรู้สึก (post test) กับกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกละแวกและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
2. นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS FOR WINDOW (Statistical Package for the Social Sciences) ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

สถิติที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น

1.สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

สถิติหาค่าความเชื่อมั่น แบบ (α -Coefficient) สถิติหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item Total Correlation Coefficient)

2.สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ประกอบด้วย

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S)

2.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานใช้ t-test แบบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t – test for dependent sample)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวมุ่งต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้” เป็นการวิจัยเชิงทดลองที่มีจุดมุ่งหมายของการวิจัยคือ เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวมุ่งต่อการร่วมรู้สึก โดยทำการทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์ จังหวัดจันทบุรี โดยแบบแผนการวิจัย คือ Nonrandomized Control Group Pretest – Posttest Design

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการอ่านผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนตัวอย่างนักเรียน
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ยการร่วมรู้สึก
S	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการร่วมรู้สึก
t	แทน	ค่าวิกฤตที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบที
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมุ่งและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
S_D	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่าง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เสนอตามลำดับดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการร่วมรู้สึก หลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมุ่งและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก
2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการทดลอง รายด้านและรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมุ่งและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการร่วมรู้สึก หลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมุ่งและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก แสดงในตาราง 1 ดังนี้

ตาราง1 ค่าสถิติพื้นฐานคะแนนการร่วมรู้สึก หลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

การร่วมรู้สึก	หลังการทดลอง	n	$\bar{X}$	s	การแปลความหมาย
1.ด้านการสังเกตสีหน้าท่าทาง	กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.1722	0.5840	มาก
	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว	20	3.6333	0.4387	ปานกลางค่อนข้างมาก
2. ด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา	กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.3844	0.4669	มาก
	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว	20	3.8563	0.2590	ปานกลางค่อนข้างมาก
3. ด้านการตอบสนอง	กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.4125	0.3893	มาก
	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว	20	3.8475	0.3978	ปานกลางค่อนข้างมาก
การร่วมรู้สึกโดยรวม	กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.3544	0.3932	มาก
	กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว	20	3.8078	0.2524	ปานกลางค่อนข้างมาก

จากตาราง1 พบว่าหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง ด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการร่วมรู้สึกด้านการตอบสนอง และการร่วมรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว การร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง ด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา ด้านการตอบสนอง และการร่วมรู้สึกโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างมาก

2.ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการทดลองรายด้านและรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและที่ไม่ได้รับการฝึก ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการทดลอง รายด้านและรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและไม่ได้รับการฝึก

การร่วมรู้สึก	N	$\bar{X}$	S	$\bar{D}$	S_D	t	p-value (two-tail)
1. ด้านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง							
กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.1722	0.5840	0.5389	0.6823	3.5320	0.0020
กลุ่มที่ไม่ได้รับฝึก	20	3.6333	0.4387				
2. ด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา							
กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.3844	0.4669	0.5281	0.4843	4.8770	0.0000
กลุ่มที่ไม่ได้รับฝึก	20	3.8563	0.2590				
3. ด้านการตอบสนอง							
กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.4125	0.3893	0.5650	0.5299	4.7680	0.0000
กลุ่มที่ไม่ได้รับฝึก	20	3.8475	0.3978				
การร่วมรู้สึกโดยรวม							
กลุ่มฝึกความรู้สึกไว	20	4.3544	0.3932	0.5467	0.3706	6.5960	0.0000
กลุ่มที่ไม่ได้รับฝึก	20	3.8078	0.2524				

จากตาราง 2 พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้า ท่าทาง การร่วมรู้สึกด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การร่วมรู้สึกด้านการตอบสนอง และการร่วมรู้สึกโดยรวม สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวมุ่งต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น

สมมติฐาน

นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีการร่วมรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

ขอบเขตในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์จังหวัดจันทบุรี ที่มีการร่วมรู้สึกต่ำกว่าคะแนน ณ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 67 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 ของโรงเรียนเบญจมานูสรณ์จังหวัดจันทบุรี ที่มีคะแนนการร่วมรู้สึกต่ำกว่าคะแนน ณ ตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 40 คน ใช้วิธีการจับคู่คะแนนการร่วมรู้สึก (Matching) เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ

การฝึกความรู้สึกไว แบ่งเป็น

1. ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกไว
2. ไม่ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกไว

2. ตัวแปรตาม

การร่วมรู้สึก

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว
2. แบบวัดการร่วมรู้สึก

วิธีดำเนินการทดลอง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบแผนการวิจัยเป็นแบบ Nonrandomized Control Group Pretest – Posttest Design มีวิธีดำเนินการทดลองดังนี้

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดการร่วมรู้สึก (Pretest) จากนั้นคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดการร่วมรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทป์ที่ 25 ลงมา ทำการจับคู่คะแนน (Matching) ที่ใกล้เคียงกัน จากนั้นสุ่มมา 20 คู่ และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

2. ขั้นทำการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยกลุ่มทดลองใช้การฝึกความรู้สึกไว เพื่อพัฒนาการร่วมรู้สึกเป็นเวลา 14 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที คือ วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 07.40 น. – 08.30 น., 11.20 น. – 12.00 น. , และ 15.40 น. – 16.20 น. ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยมีกิจกรรมอื่นให้ทำ ซึ่งการทำการทดลองจะทำในเวลาสลับกันระหว่างกลุ่มฝึกความรู้สึกไว และกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว จนครบ

3. ขั้นหลังการทดลอง

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกตอบแบบวัดการร่วมรู้สึก ซึ่งเป็นชุดเดียวกับฉบับที่ใช้ก่อนการทดลอง เป็นคะแนนการร่วมรู้สึกหลังการทดลอง(Posttest)

4. นำข้อมูลที่ได้ในข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปวิเคราะห์ค่าสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลกระทำดังนี้

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยผลต่างของการร่วมรู้สึกก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว และนักเรียนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าสรุปผล ดังนี้

นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้าท่าทาง การร่วมรู้สึกด้านการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การร่วมรู้สึกด้านการตอบสนอง และการร่วมรู้สึกโดยรวมสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

★อภิปรายผล

จากสมมติฐานที่ว่า “นักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว มีการร่วมรู้สึกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก” ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า เป็นไปตามสมมติฐาน

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการร่วมรู้สึกของนักเรียนให้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้เพราะเหตุผลดังนี้

1. รูปแบบการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไเป็นวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยลักษณะการดำเนินการจัดการฝึกความรู้สึกไ เมื่อเริ่มการฝึกนักเรียนจะได้รับการละลายพฤติกรรมซึ่งจะมีผลต่อการลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางของนักเรียน รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การสื่อสารระหว่างบุคคลตลอดจนการสังเกตสีหน้าท่าทางและเกิดการเรียนรู้ การยอมรับในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถที่จะตอบสนองได้ตรงกับสถานการณ์ของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจกันและกันและมีความเป็นอิสระในการแสดงความคิด ความรู้สึกได้อย่างเสรี ทำให้สมาชิกในกลุ่มฝึกสามารถที่จะเปิดเผยตนเองได้มาก และพร้อมที่จะรับการฝึกและมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึก เกิดความเป็นมิตรและไว้วางใจซึ่งกัน โดยที่ขณะดำเนินการฝึกนั้นจะมีการกระตุ้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดความรู้สึกซึ่งกันและกันจากการให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งมีผลทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไมีความร่วมรู้สึกสูงขึ้น

2. การมีส่วนร่วมในการฝึกความรู้สึกไที่เน้นด้านอารมณ์ความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนเกิดการร่วมรู้สึกซึ่งใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไประกอบด้วย

2.1 การฝึกความรู้สึกไโดยใช้เกม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มฝึกความรู้สึกไจะได้รับ

การฝึกการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้าและท่าทาง เช่นนักเรียนจะได้รูปภาพสีหน้าที่แสดงถึงความรู้สึกในด้านต่าง ๆ จากนั้นให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกในภาพ นอกจากนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการสังเกต คิด วิเคราะห์ โดยคาดเดาความรู้สึกของเพื่อนจากการไปอารมณ์และความรู้สึกโดยผ่านท่าทางของเพื่อนนักเรียนในกลุ่มฝึก มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันที่ช่วยทำให้นักเรียนตระหนักรู้และเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงถึงความรู้สึกของคนอื่นว่าเป็นอย่างไรมีความลักษณะใดและแตกต่างกัน ช่วยให้นักเรียนสามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้นและนำไปสู่การพัฒนาการร่วมรู้สึกด้านการสังเกตสีหน้า และท่าทาง ทำให้นักเรียนมีการร่วมรู้สึกด้านนี้สูงขึ้น

2.2 การฝึกความรู้สึกไโดยการสวมบทบาท โดยผู้วิจัยให้นักเรียนฝึกการแสดงบทบาท

ที่เกี่ยวกับความรู้สึกตามเรื่องที่กำหนดให้ เมื่อจบการแสดงให้นักเรียนที่เป็นผู้ชมได้ตอบคำถามจากเรื่องที่ดู เช่น ตัวละครนั้นมีความรู้สึกอย่างไร และมีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้รู้สึกอย่างนั้น และถ้านักเรียนเป็นตัวละครนั้นจะทำอย่างไร การแสดงบทบาทเป็นการสมมติว่าตนอยู่ในสถานการณ์ของผู้อื่นและเขาทำอย่างไรในสถานการณ์นั้น คำถามเป็นการฝึกให้นักเรียนได้สวมบทบาททางความคิด และเอาใจเขามาใส่ใจเรา สามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่นได้ถูกต้องเหมาะสม

2.3 การฝึกความรู้สึกไโดยใช้กรณีศึกษา เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่

กำหนดให้หรือเป็นเรื่องที่เป็ประสบการณ์ของนักเรียนในกลุ่มฝึก เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิดความรู้สึกระหว่างตนเองกับคนอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ การฝึกนี้เป็นเรื่องที่ผู้วิจัยเตรียมมา และที่เป็นเรื่องจริงของนักเรียนในกลุ่มฝึก กล่าวคือกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยกำหนดให้มานั้นผู้วิจัยจะอ่านให้นักเรียนฟัง เพื่อฝึกให้นักเรียนสวมบทบาททางความคิดและตอบสนองให้ถูกต้องโดยผ่านคำถามและการเลือกตอบจากคำตอบที่ให้ ส่วนเรื่องจริงของสมาชิกจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเอง เช่น โกรธ กลัว เสียใจ ดีใจ ให้นำเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฝึกฟัง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความคิด ความรู้สึกระหว่างตนเองกับคนอื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ การฝึกนี้จะช่วยให้นักเรียนรู้จักคิดวิเคราะห์ทำความเข้าใจในสถานการณ์และบทบาทของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้นักเรียนมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเมื่อพบสถานการณ์ สิ่งเร้าใหม่ ๆ ที่ซับซ้อนขึ้น การร่วมรู้สึกดังกล่าวช่วยส่งเสริมด้านการปรับตัวในสังคม

เกิดการเอื้ออาทรในผู้อื่น หลังจากการฝึกพบว่า นักเรียนมีการร่วมรู้สึกด้านสมบัตินภาพ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการร่วมรู้สึกด้านการสมบัตินภาพและด้านความสามารถในการตอบสนองเพิ่มขึ้น

3. การวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน ในการดำเนินการในการดำเนินการฝึกนี้ผู้วิจัยได้กระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เช่น ถามนักเรียนว่าสังเกตจากส่วนใด เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการฝึกนี้สามารถทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีการร่วมรู้สึก และการแสดงความคิดเห็นเพิ่มขึ้น

4. นักเรียนยังได้มีโอกาสให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันในทุกกิจกรรมที่ทำการฝึก การให้ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้เด็กเกิดการรับรู้ เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่น นอกจากนี้เด็กยังได้มีโอกาสพูดคุยและเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อที่นักเรียนสามารถพัฒนาการร่วมรู้สึกได้ และนำมาประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป การร่วมรู้สึกจะส่งผลให้นักเรียนมีการเอื้ออาทร สามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข

ผลของการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวดังกล่าวทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีการร่วมรู้สึกสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งเห็นได้จากงานวิจัยของยัง (มานะ พ่วงความสุข, 2536 : 26; อ้างอิงจาก Young, 1970 : 3696 – 3697) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวที่ใช้ในการทดลองที่มีผลต่ออัตมโนทัศน์ ปรากฏเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และการรับรู้พฤติกรรมของกลุ่มผู้รับการฝึกที่เป็นนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่าอัตมโนทัศน์ และปรัชญาเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ในงานวิจัยของเบค (Beck, 1988 : 342-362) ได้ทำการศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะนักศึกษาได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของเวด (Wade, 1991: 9 – 15) ซึ่งศึกษาเรื่องการรับรู้และต่อต้าน ของผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงผิวดำที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวและที่ไม่ได้รับฝึกความรู้สึกไว พบว่าผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงผิวดำ มีความเชื่อถือ มีสัมพันธภาพและมีความพึงพอใจในผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะมีเชื้อชาติใด

นอกจากนี้ งานวิจัยของนาสิววรรณ บุญประสงค์ (2532:76-80) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้การฝึกความรู้สึกไวของพนักงานระดับผู้บริหารของบริษัทแห่งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการฝึกกลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาอัตมโนทัศน์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ พ่วงความสุข (2536:56) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการฝึกความรู้สึกไวนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 อีกทั้งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเฮธีย์ จิตวิทยานนท์ (2537:80) ซึ่งได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าหลังการทดลองนักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้นักเรียนที่ได้รับการฝึกมีความมีน้ำใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองซึ่งฝึกความรู้สึกไวมีการร่วมรู้สึกเพิ่มขึ้น ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการร่วมรู้สึกไม่เพิ่มขึ้น เนื่องจากนักเรียนไม่ได้มีโอกาสฝึกการสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้อื่น ไม่ได้รับการฝึกการสวมบทบาท การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และไม่ได้ฝึกการตอบสนองให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่น ไม่มีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน อีกทั้งไม่ได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ ดังนั้นนักเรียนในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวจึงไม่สามารถพัฒนาด้านการร่วมรู้สึกให้สูงขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว นักเรียนมีการร่วมรู้สึกสูง ในการปัจฉิมนิเทศผู้วิจัยได้ถามถึงความรู้สึกในการทำกิจกรรมในครั้งนี้ นักเรียนชอบกิจกรรมที่ทำและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมอีก

* ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมฝึกความรู้สึกไวสามารถทำให้นักเรียนที่มีการร่วมรู้สึกในระดับต่ำมีการร่วมรู้สึกเพิ่มขึ้น ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่านักเรียนหรือเด็กส่วนใหญ่จะขาดความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่อยู่ร่วมด้วยและจะคิดถึงแต่ตนเองเป็นหลักไม่คำนึงถึงความรู้สึกของคนอื่น ดังนั้นถ้าบิดามารดาหรือผู้ปกครอง และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเด็กพบว่าเด็กในปกครองมีการร่วมรู้สึกต่ำก็สามารถนำการฝึกความรู้สึกไวไปใช้ได้

แต่การที่จะนำการฝึกความรู้สึกไวไปใช้ให้เกิดผลตามการวิจัยครั้งนี้ การฝึกมีสิ่งที่ควรคำนึงคือ

1. **ผู้นำกลุ่ม** คือผู้ใช้แบบฝึกต้องมี ความชำนาญ และต้องกระตุ้นให้ผู้ฝึกแสดงความรู้สึก ความคิดออกมาและสามารถยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นได้
2. **สถานที่ต้องเป็นเอกเทศ** เพื่อให้สมาชิกที่ทำการฝึก สามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกอย่างอิสระ
3. **กิจกรรมแต่ละกิจกรรมควรมีลักษณะของการฝึกที่ต่างกัน**ผู้ที่นำการฝึกนี้ไปใช้ต้องทำความเข้าใจ ซึ่งในที่นี้จะต้องทดลองฝึกให้แบบฝึกใช้ชำนาญ
4. **ผู้ฝึกต้องให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับการฝึก** โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับนั้นจะต้องเป็นการบรรยายลักษณะพฤติกรรมว่ามีลักษณะอย่างไรเท่านั้น ไม่ควรตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่ดี

ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยต่อไป

1. ควรมีการศึกษาทดลองกับนักเรียนในระดับอื่นๆ เช่น ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษาต่อไป
2. ควรทำการศึกษาลักษณะของกลุ่มที่จะใช้ฝึกมาเป็นตัวแปรร่วมด้วยเช่น ระดับสติปัญญา บุคลิกภาพของผู้เข้าฝึก เพื่อดูว่าโปรแกรมการฝึกนี้เหมาะสมกับเด็กในกลุ่มใดมากที่สุด
3. ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ภายใน 3 เดือน , 6 เดือน หลังการทดลองเพื่อศึกษาความคงทนของการร่วมรู้สึก

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- งามดา วณินทานนท์ และ คณะ. (2539). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพัฒนาการด้านการหยั่งลึกทางสังคม ของนักเรียนระดับประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- จิตนภา วาณิชโรตม์. (2540). การศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นในเขตเมืองและชนบทใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลอง กิมน้อย. (2539). พฤติกรรมทางสังคมของเด็กก่อนอนุบาลในการเล่นเครื่องเล่นสนาม โรงเรียนพระแม่สกลสงเคราะห์ จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ประถมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2542). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว.
- ชูศรี วงษ์รัตน์. (2528). แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์. (2522). อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อพัฒนาการทางสติปัญญาและความสามารถในการแก้ปัญหา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร .
- ทรงพร สุทธิธรรม. (2534). การศึกษาความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ผู้ปกครองจัดกิจกรรมเล่นนิทานเพื่อส่งเสริมการคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542, กรกฎาคม-ธันวาคม และ 2543, มกราคม-มิถุนายน). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. 2(3-4) : 8 – 9.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทศนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ ทฤษฎี และแนวปฏิบัติเล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรพาติลปิการพิมพ์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- (2542). จากความฉลาดทางอารมณ์สู่สติและปัญญา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มติชน.
- บรรณาธิการ ประยงค์ คงเมือง.
- ธีระ ประพุดกิจ. (2518). ผลของการฝึกความไวเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครูจังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ธณิกานต์ ลิขิพิเชียร. (2543). การเปรียบเทียบผลของการใช้บทบาทสมมติ เทคนิคแม่แบบและกรณีตัวอย่างเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการสื่อสารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเซนคาเบรียล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- นาลีวรรณ บุญประสงค์.(2532). การพัฒนาอึดทนโน้ตค้นโดยใช้ *Sensitivity Training*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นาถสินี ศิลาวรรณ. (2539). ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นิตดา อุดมพิเชษฐ. (2542). ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาเชาว์อารมณ์ที่มีต่อระดับเชาว์อารมณ์ของ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกองทัพอากาศ. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นวลละอ อสุภาผล.(2534). ผลการฝึกทักษะในการรับวัฒนธรรมที่มีต่อคุณลักษณะของนักเรียนนายร้อย ตำรวจ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาพร แซ่เตียว. (2541). ผลของการสอนโดยให้เหตุผลแบบคำนึงถึงบุคคลอื่นที่มีต่อพฤติกรรมเอื้อเฟื้อ ในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประยูร บุญใช้. (2538). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อความเอื้อเฟื้อของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดปริณายก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปวีธิดา ศฤงคาร. (2542). พฤติกรรมความเข้าใจของพนักงานธนาคาร กรณีศึกษาเฉพาะธนาคาร พาณิชย์ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา. ภาคนิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาศึกษา). กรุงเทพฯ : สถาบัน บัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องศรี เกียรติเลิศสนา. (2530). เอกสารประกอบการสอน พย191 กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พจนีย์ สิทธิอำพรพรรณ. (2540). พัฒนาการเข้าใจอารมณ์ของเด็กไทยวัย 4-8 ปี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พรเทพ ช้อยหิรัญ. (2532). ผลการเข้ากลุ่มฝึกความไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พรรัตน์ แก่นทอง. (2529). การใช้บทบาทสมมติพัฒนาความรับผิดชอบต่อชุมชนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสายน้ำผึ้ง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพียงใจ สินธุนาคร. (2522). ผลของการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.

- มานะ พ่วงความสุข. (2536). ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหาดอมราอักษรลักษณ์วิทยา จังหวัดสมุทรปราการ. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- เมธาวิ เวียงเกตุ. (2525). ผลการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้แบบสำรวจ ซี พี ไอ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพา ทิพย์อลงกต. (2538). ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความไวที่มีต่อความสำนึกต่อความรับผิดชอบต่อการประกอบอาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลสววรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รชมน สุขชุม. (2533). การพัฒนาอัตโนมัติของข้าราชการครูระดับบริการโดยกระบวนการ Sensitivity Training. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- รักตวรรณ ศิริสถาพร. (2532). ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ได้เล่นกิจกรรมการเล่นเพื่อคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ศิริพานิช. (2533). หลักการสร้างแบบวัดทางจิตวิทยาและทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัฒนา ปุณณฤทธิ. (2531). การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางด้านอารมณ์และความรู้สึกของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียนต่างกัน. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิไล พังสะอาด. (2542). การเปรียบเทียบผลการใช้บทบาทสมมติและการใช้แม่แบบที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชั้น ม. 2 โรงเรียนวัดตะเคียนวิทยาคม อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). เซา์อารมณ์ (EQ) ดรรชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพฯ : บริษัทเอ็กเปอร์เน็ท จำกัด.
- สมพงษ์ สีหะพล. (2542). เอกสารการสอนรายวิชาพฤติกรรมกรสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา
- สุกัญญา รสานนท์. (2540). ความสัมพันธ์ของการตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำเกี่ยวกับจริยธรรม การเอื้อสังคมและการไฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยยึดหลักหน้าที่และปณิธานของนักเรียนในชั้น ระหว่างนักเรียนในชั้นเรียน ระหว่างนักเรียน ครูและผู้ปกครองในระดับประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุดาทิพย์ ภูพานิช. (2536). การศึกษาการจัดกิจกรรมในวงกลมเป็นกลุ่มย่อยที่มีต่อความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทัศนะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัย. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์. (ม.ป.ป.). *การฝึกฝนการร่วมรับความรู้สึก*. สมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ
- สุภาภรณ์ อุปลาบัติ. (2543). *การพัฒนาความเข้าใจความรู้สึกของบุคลากรต่อผู้ป่วยในหอผู้ป่วยจิตเวช*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2543, มกราคม-มิถุนายน). "บทบาทของพ่อแม่ต่อการพัฒนา EQ ในเด็ก," *วารสาร จิตวิทยาคลินิก*. 31(1) : 32 – 35.
- อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และ อรพินทร์ ชูชม. (2543). *รวมบทความทางวิชาการเรื่อง อีคิว*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เดสทอป กรุงเทพมหานคร.
- อำพัน จารุทัศนากุล. (2542). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อการแสดงความคิดเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยจิตเวชของพยาบาลเทคนิคโรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.*
- Ainlay, Krystina A. & Stephan, Walter G. (2000). "Improving Intergroup Relations : The Effects of Empathy on Racial Attitudes," *Journal of Applied Social Psychology*. 30(8) : 1720-1737.
- Auron'a (Jan's Spiral Guides). (2001). *Empathy*. (Online). [http:// www.deves.org/Empathy.htm](http://www.deves.org/Empathy.htm).
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn. (1994). *Social Psychology Understanding Human Interaction Seventh Edition*. p. 406 – 430.
- Barrett – Lennard & Godfrey, T. (1997). *The Recovery of Empathy Toward Other and Self : Empathy Reconsidered New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C. American Psychological Association.
- Baum, A S. (1994). "Empathy," in *Encyclopedia of Psychology Second Edition*. 1 : 479 – 480.
- Berker, Larry L., et al. (1983). *Special forms of Small Group Communication, Group in Process an Introduction to Small Group Communication*. p. 229-234. Print ice – Hall. Inc.
- Blilzques, Agustin.(2000). "In Need of Sensitivity Training" (Online). <http://www.nocastro.com/archives/sensitrn.htm>.
- Bohart ,Arthur C., Green, Berg & Leslie, S. (1997). *Empathy and Psychotherapy : Empathy Reconsidered New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C. American Psychological Association.
- Bryant , Brened K. (1982). "An Index of Empathy for Children and Adolescent," *Child Development*. 53 : 413 - 425.
- Cohen, Simon – Baron, Helen,Tager Flusberg & Cohen, Donald J. (1996). *Understanding Other Mind Perspective from Autism*. p. 356 – 358. New York : Oxford University Press.
- Dalzell , Heidi J. (1998). "Featured Articles Giftedness," *Infancy to Adolescence a Development Perspective*, *Roeper Review*. 2(4) : 259 - 264.
- Danielson, Jessica. (2000). *Sensitivity Training*. (Online) www.fags.org/fags/romance.faq/partz/section-3.html.

- David, H., et al. (1999). "Empathy, Expectations and Situational Preferences : Personality Influences on the Decision to Participate in Volunteer Helping Behavior," *Journal Personality*. 6(3) : 463 - 501.
- Eisenberg, Nancy . (1994) "Empathy," in *Encyclopedia of Human Behavior Volume II*. p. 247 – 253. Academic Press : Editor – In Chief V.S. Ramachandran.
- (2000). *Encyclopedia of Psychology Volume 3*. p. 179 –181. Alan E. Kazdin Editor in Chief. American Psychological Association. Oxford Press.
- Eisenberg, Nancy, Ellen, Cameron & Icelly, Tryon (1984). " Prosocial Behavior in the Preschool Years Methodological and Conceptual Issue," in *Development and Maintenance of Prosocial Behavior International Perspectives on Positive Morality*. p. 102–105.
- Eisenberg, Nancy, et al. (1999). "Consistency and Development of Prosocial Dispositions : A Longitudinal Study," *Child Development*. 70(6) : 1360 – 1372.
- Empathy, Impulse Control and Management, Research. (2000). (Online). [http://www. cfchildren. Org/ssresearch.htm](http://www.cfchildren.Org/ssresearch.htm).
- Feldman, Robert S. (1998). *Social Psychology Second Edition*. p. 272 – 274. Printed in the United States of America.
- Feshbach, Norma D. (1997). "Empathy : The Formative Years Implications for Clinical Practice," *Empathy Reconsidered New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C. American Psychological Association.
- Gibb ,Cecil A. (1969). "Leadership," in *The Hand Book of Social Psychology Second Edition*. Australian National University: Addison-Wesley Publishing Company.
- Goleman, Daniel. (1995). *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- (1998). *Working With Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books.
- Haris, Asthana & Mandal, Manas K. (2001). " Visual – Field Bias in The Judgement of Facial Expression of Emotion, " *The Journal of General Psychology*. 128(1) : 21 – 29.
- Hoffman, Martin L.(1982) "The measurement of Empathy," in *Measuring Emotion in Infants and Children*. p. 279 – 296. Cambridge University Press.
- (1984). "Parent Discipline, Moral Internalization and Development of Prosocial Motivation," in *Development and Maintenance of Prosocial Behavior International Perspectives on Positive Morality*. p. 133 – 136.
- (1994). Empathy, Role Taking, Guilt and Development of Altruistic Motive. (CD-ROM). Available: Dissertation Abstracts.
- John E Beck. (1988). Testing Construct Theory Model of the Experiential Learning Process: The effect of Experience of Acceptance on the Construing Processes of Participants in Sensitivity Training Group," *Small Group Behavior*. 19 : 342 – 362.
- Kathleen, Cotton. (2001). *Developing Empathy in Children and Youth*. (Online). http://www.nwrel.org/scpd/sirs/7/cu_13.html.

- Krevans, Julia & Gibbs, John C. (1996). "Parent' Use of Inductive Discipline Relation to Children's Empathy and Prosocial Behavior," *Child Development*. 67(6) : 3263 - 3277.
- Kurt Lewin Group, Experiential and Action Research. (2001). (Online).
http://www.infed.org/thinkers/et_lewin.htm.
- Lovecky, Deirdre V. (1997). " Identity development in Gifted Children : Moral Sensitivity," *Roeper Review*. 20(2) : 90 – 94.
- Lauffer, Nathan.(1999). Adolescent Prosocial Behavior: How Self Understanding and Empathy Contribute. [http:// ces.uoregon.edu/responsibleuse/moral.htm](http://ces.uoregon.edu/responsibleuse/moral.htm)
- Mehrabian, Albert & Norman, Epstein. (1972, March). "A Measure of Emotional Empathy," *Journal of Personality*. 40(1).
- Mussen, Paul & Nancy Eisenberg. (1977). *Roots of Caring, Sharing and Helping the development of Prosocial Behavior in Children*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.
- O' Hara, Maureen. (1997). "Relational Empathy : Beyond Modernist Egocentricism to Postmodern Holistic Contextualism," *Empathy Reconsidered New Directions in Psychotherapy*. Washington D.C. American Psychological Association.
- Organization Development, T-Group.History.(2001). (Online) http://www.orgdct.com/more_on_t-groups.htm.
- Pizarro, David. (2000). "Nothing More Than Feelings? The Role of Emotion in Moral Judgment," *Journal for the Theory of Social Behavior*. 30(4) : 355 – 375.
- Questy's World.(2001).*Sympathy or Empathy*.(online) <http://www.questy.com>.
- Roberts, William & Janet Strayer. (1996). "Empathy. Emotion Expressiveness and Prosocial Behavior," *Child Development*. 67(20) : 449 – 468.
- Sgaw, Marvin E. (1976). *Dynamics of Small Group Behavior*. Florida:Tata Mccraw-Hill Publishing Company Ltd.
- Singapore and Asia Emotion Intelligence Center .*Eq fundamentals: creation empathy*. (1999). (online). [www.eqcenter.com se/eq/eq_fund7.html](http://www.eqcenter.com/se/eq/eq_fund7.html)
- Smith, Henry C. (1973). *Sensitivity Training the Scientific Understanding of Individuals*. New York : McGraw – Hill Book. Company New York .
- Staub, Ervin. & Daniel Bar – Tal, et al.(1984). *Development and Maintenance of Prosocial Behavior International Perspectives on Positive Moraliby*. New York and London Plenum Press.
- Stephan, Walter G. (1999). *The Role of Empathy in Improving Intergroup Relations*.(online). <http://www.findarticles.com>.
- Tony, Alessandra. (2001). Empathy. (Online). <http://www.alessandra.com/empathy.html>.
- Wad, Priscilla & Bernstein, Bianca L. (1991). "Culture Sensitivity Training and Counselor's Race Effects on Black Female Clients Perceptions and Attribution," *Journal of Counseling Psychology*. 1(38) : 9 -15.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. แบบวัดการร่วมรู้สึก
2. ตารางโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว
3. กิจกรรมฝึกความรู้สึกไว
4. กิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว

แบบวัดการร่วมรู้สึก

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนต่อเรื่องที่นักเรียนอ่าน จำนวน 45 ข้อ คำตอบไม่มีผิดหรือถูก ไม่มีผลต่อคะแนนวิชาใดๆ การตอบให้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนที่สุด โดยการขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่นักเรียนเลือกและตอบให้ครบทุกข้อ การตอบแบบสอบถามของนักเรียนเพื่อจะนำไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงและพัฒนางานวิจัย

ตัวอย่าง

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1.ฉันสามารถเข้าใจภาษาท่าทางของคนอื่นได้ดี				/		
2.ฉันสามารถนั่งทานข้าวได้แม้เห็นว่าเพื่อนไม่มีเงินซื้อข้าว		/				

ชื่อนักเรียน.....

ห้อง.....เลขที่.....

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1.ฉันรู้สึกเศร้ากับเพื่อนที่พ่อแม่ของเขาชอบทะเลาะและมักตีเพื่อนเสมอ						
2.ฉันดีใจที่เพื่อนโดนคนอื่นแกล้ง						
3.ฉันสามารถเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้เป็นอย่างดีจากสิ่งที่เขาเล่า						
4.ฉันรู้สึกเห็นใจเพื่อนที่เขาโดนไล่ออกจากกลุ่ม						
5.ฉันสามารถนั่งทานข้าวได้เมื่อเห็นคนอื่นมองด้วยความหิว						
6.ฉันรับรู้ได้ว่าการกระทำบางอย่างทำให้เพื่อนโกรธ						
7.ฉันจะแสดงความชื่นชมเพื่อนเสมอเมื่อเขาชนะการประกวด						
8.ฉันไม่รู้ว่ามีใครโศกเศร้าเสียใจหรือมีความสุข						
9.ฉันสามารถบอกได้ว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรจากสีหน้าของเขา						
10.ฉันไม่เคยแสดงความยินดีกับเพื่อนเมื่อเขาชนะการแข่งขัน						
11.ฉันว่าเป็นเรื่องโง่ที่เกิดความรู้สึกตามหนังสือที่อ่าน						
12.ฉันมีความสุขเมื่อเห็นคนรอบข้างเสียใจ						
13.ฉันรู้ว่าเพื่อนเสียใจที่ไม่ได้รับการคัดเลือกเป็นตัวแทนไปแข่งขันกีฬา						
14.เมื่อเห็นน้ำตาของคนอื่น ฉันรู้ว่าเขาเสียใจ						
15.ฉันโกรธเพื่อนคนหนึ่งที่กำลังคนอื่นร้องไห้						
16.ฉันคิดว่าเพื่อนสนุกที่ถูกคนอื่นรังแก						
17. ฉันคิดว่าการโอบกอดเพื่อนเพื่อแสดงการปลอบใจเป็นการล่วงเกินเพื่อน						
18.ฉันไม่รู้ว่ามีเพื่อนมีท่าทางเปลี่ยนแปลงไป						
19.ฉันว่าเป็นเรื่องโง่ที่เกิดความรู้สึกตามภาพยนตร์ที่ดู						
20.ฉันมีความสุขกับเพื่อนที่เขาพูดถึงของขวัญที่ได้ในวันเกิด						
21.เวลาที่เพื่อนไม่สบายใจ ฉันจะรู้สึกทุกข์ด้วย						
22.ฉันสามารถโอบกอดเพื่อนในขณะที่เขาเสียใจได้						
23.ฉันไม่รู้ว่ามีเพื่อนรู้สึกอย่างไรจากน้ำเสียงที่ได้ยินถ้าเพื่อนไม่บอก						
24.ฉันไม่เคยรู้สึกซาบซึ้งกับเพลงรักเลย						

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
5. ฉันสามารถนั่งทานข้าวได้แม้เห็นว่าเพื่อนไม่มีเงินซื้อข้าว						
6. ฉันรู้ว่าเพื่อนมีความรู้สึกอย่างไรจากท่าทางที่เห็น						
7. ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อเพื่อนเล่าถึงเศร้าของเขา						
8. ฉันมักช้าเมื่อเห็นสีหน้ากังวลของเพื่อน						
9. เป็นเรื่องเศร้าสำหรับฉันเมื่อเห็นเพื่อนรู้สึกดีขึ้น						
10. ฉันรู้ว่าเพื่อนกลัวที่เขาพลัดหลงกับพ่อแม่ในงานประจำปี						
11. ฉันไม่เคยเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนจากท่าทางที่เห็นเลย						
12. ฉันจะให้กำลังใจเพื่อนทุกครั้งที่สอบตก						
13. ฉันสังเกตได้ว่าเมื่อใดเพื่อนรู้สึกโกรธ						
14. ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อเพื่อนเล่าถึงความสุขของเขา						
15. ฉันช่วยให้คนอื่นรู้สึกดีขึ้นเมื่อเขาหมดกำลังใจ						
16. ฉันไม่เคยพูดให้เพื่อนมีกำลังใจเพิ่มขึ้นเลย						
17. ฉันไม่เข้าใจน้ำเสียงของเพื่อนเลยว่าเขาารู้สึกอย่างไร						
18. เมื่อเพื่อนเล่าเรื่องความทุกข์ของเขาฉันจะเดินหนีทันที						
19. ฉันคิดว่าเพื่อนคงตื่นเต้นที่หลงกับพ่อแม่ในงานประจำปี						
20. ฉันดีใจและชมเชยเพื่อนเสมอเมื่อเขาชนะการแข่งขัน						
21. ฉันกังวลกับเพื่อนด้วย เมื่อเขาารู้สึกกังวล						
22. ฉันโกรธที่เพื่อนได้รับความช่วยเหลือจากครู						
23. ฉันรู้ว่าเพื่อนโกรธเมื่อถูกคนอื่นแกล้ง						
24. ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องนั่งปลอบใจเพื่อน						
25. ฉันรู้ว่าเพื่อนไม่ต้องการการปลอบใจเมื่อเขามีความทุกข์						

โปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ - แนะนำตัว	1.เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักและคุ้นเคยกัน 2.เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวเพื่อพัฒนาการร่วมรู้สึก 3.เพื่อให้สมาชิกทราบบทบาทในฐานะเป็นสมาชิกในกลุ่มฝึกและผู้วิจัยเป็นผู้นำของกลุ่ม	1.ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้ากลุ่มฝึกโดยใช้กิจกรรมเกม 2.ผู้วิจัยบรรยายให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของผู้นำ และบทบาทของสมาชิกในกลุ่มฝึก รวมถึงข้อตกลง กฎระเบียบต่าง ๆ
ครั้งที่ 2 - 3	ละลายพฤติกรรม - ต่อภาพคน - เลือกสัตว์ที่ชอบ	1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน 2.เพื่อให้สมาชิกลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ 3.เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึก	1.ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโดยการใช้เกม ซึ่งเป็นเกมเกี่ยวกับลักษณะความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของคนเพื่อให้สมาชิกเกิดการยอมรับความแตกต่างของบุคคล โดยให้นักเรียนปฏิบัติร่วมกัน 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปและอภิปรายในการร่วมกันทำกิจกรรม 3.ผู้วิจัยสรุปสาระในการทำกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจความรู้สึก และภาษาท่าทางของบุคคลอื่น

เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 4	ขั้นฝึก รู้จักและเข้าใจตนเอง และ ผู้อื่น - หน้าที่ต่างหัวใจ	1.เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักและ เข้าใจตนเอง 2.เพื่อให้สมาชิกยอมรับ พฤติกรรมหรือบุคลิกลักษณะทั้ง ของตนเองและผู้อื่น 3.เกิดความรู้สึกในการที่ต้องการ ปรับปรุงตนเองในเรื่องต่าง ๆ	1.ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ การเรียนรู้โดยใช้เกม ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วม กันอภิปรายถึงสิ่งที่เกิด ขึ้นระหว่างการทำ กิจกรรม รวมถึงความรู้ที่ ได้โดยให้นักเรียนมี โอกาสแลกเปลี่ยนความ คิดกันให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งกันและกัน 3.ผู้วิจัยสรุปสาระที่ ต้องการฝึกอีกครั้ง เพิ่ม เติม
ครั้งที่ 5 – 7	สังเกตและคาดเดาความรู้สึก ของผู้อื่น -ไปคำ (ท่าทาง) -หยิบหน้าเล่าเรื่อง	1.เมื่อให้นักเรียนเข้าใจภาษา และท่าทางที่ใช้ในการสื่อสารกับ ผู้อื่น 2.เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักสังเกต ภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่ แสดงถึงความรู้สึก อารมณ์เหตุ ผลทั้งความรู้สึกทางบวกและลบ 3.เพื่อฝึกให้สมาชิกคาดเดา ความรู้สึกที่แสดงออกทางภาษา พูดและภาษาท่าทางของบุคคล อื่น	1.ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ การเรียนรู้โดยใช้เกม ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ เป็นเกมที่เกี่ยวข้องกับการ แสดงออกทางสีหน้าและ ท่าทาง 2.ให้นักเรียนช่วยกัน สังเกตและทายว่าเป็น ความรู้สึกหรืออารมณ์ อย่างไร 3.ผู้วิจัยสรุปสาระที่ ต้องการฝึกอีกครั้ง เพิ่ม เติม

เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
ครั้งที่ 8 – 10	เอาใจเขามาใส่ใจเรา และตอบ สนองที่สอดคล้อง - กรณีศึกษา - บทบาทสมมติ	1.เพื่อให้นักเรียนสวมบทบาท แทนบุคคลอื่นทางความคิดทั้ง ความรู้สึกทางบวกและทางลบ 2.เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความ รู้สึกของบุคคลอื่นทั้งทางบวก และลบ 3.เพื่อให้นักเรียนสามารถตอบ สนองได้สอดคล้องกับความรู้สึก คนอื่นในขณะนั้น	1.ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ การเรียนรู้โดยใช้บทบาท สมมติเพื่อให้นักเรียน สวมบทบาทแทนคนอื่น และกรณีศึกษาได้ฝึกการ สวมบทบาททางความ คิด 2.ให้นักเรียนแสดงความ คิดเห็นกับเหตุการณ์ ดังกล่าวด้วยการตอบ คำถาม 3.ผู้วิจัยสรุปสาระที่ ต้องการฝึกอีกครั้ง เพิ่ม เติม
ครั้งที่ 11 – 13	กรณีศึกษา (เรื่องจริงของสมาชิก)	1.ให้สมาชิกเกิดความใส่ใจกับ ความรู้สึกของผู้อื่น 2.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองให้ ผู้อื่นทราบ	1.ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนำ ประสบการณ์เกี่ยวกับ ความรู้สึก(ความสุข ทุกข์ ความกลัว ความโกรธ)ที่ เกี่ยวกับตนเองมาเล่าให้ เพื่อนฟัง 2.สมาชิกร่วมกัน อภิปรายความรู้สึกของ ตนเองต่อเรื่องราวที่เป็น ประสบการณ์ของสมาชิก ภายในกลุ่ม
ครั้งที่ 14	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้เรียนนำเสนอประสพ การณ์การเรียนรู้พัฒนาการร่วม รู้สึกนำไปใช้ในการดำรงชีวิต อย่างมีความสุขได้ 2.นักเรียนได้รู้จักเข้าใจความ รู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้รวมถึง ตอบสนองได้สอดคล้องกับ สถานการณ์ของผู้อื่น	1.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุป และแสดงความรู้สึกใน การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึก ไวเพื่อพัฒนาการร่วม รู้สึก 2.ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกให้ นักเรียนฟัง 3.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ นักเรียนทุกคน

ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 1)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้รู้จักและคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวเพื่อพัฒนา

การร่วมรู้สึก

3. เพื่อให้สมาชิกทราบบทบาทในฐานะเป็นสมาชิกในกลุ่มฝึก และผู้วิจัยมีฐานะเป็นผู้นำของกลุ่ม

กิจกรรม “ปฐมนิเทศ”

อุปกรณ์

1. แบบสัมภาษณ์เท่ากับจำนวนนักเรียน
2. เนื้อหาประกอบการบรรยาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้นักเรียนยืนขึ้น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนรวมตัวตามคำสั่ง ตัวอย่างเช่น “รวมเงิน รวมเงินวันนี้รวมกันให้ดี รวมอย่าให้ขาด คนในนาฬิกาเป็นเหรียญบาท ที่เหลือแก่งกลางเป็นห้าสิบบาท” รวมให้ได้ 2 บาท 50 เป็นต้น
3. ให้นักเรียนแนะนำตัวว่าชื่ออะไร จากนั้นผู้วิจัยสั่งรวมเงินอีก 2 ครั้ง โดยให้มีจำนวนเงินต่างกัน
4. ผู้วิจัยสั่งรวมเงินครั้งสุดท้ายเพื่อให้จับคู่กันเพียง 2 คน และให้นักเรียนสัมภาษณ์คู่ของตนเอง

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

สัมภาษณ์ตรา

- 1.ชื่อ..... สกุล..... ชื่อเล่น.....
- 2.ลักษณะเด่นที่เห็นแล้วจำได้.....
- 3.เรื่องที่ทำให้ใจ คือ
- เรื่องที่ทำให้เสียใจ คือ
- เรื่องที่ทำให้โกรธ คือ
- เรื่องที่ทำให้กลัว คือ

เนื้อหาประกอบการบรรยาย

จุดมุ่งหมายของการฝึกความรู้สึกไว

- 1.เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จัก เข้าใจตนเอง และผู้อื่น
- 2.เพื่อช่วยให้นักเรียนยอมรับความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ของตนเองและผู้อื่น
- 3.เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกไวในการรับรู้พฤติกรรม ความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น
- 4.เพื่อช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์ในการเรียนรู้ ไปประยุกต์ใช้กับตนเอง และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ข้อปฏิบัติใน (กฎระเบียบทั่วไป)การฝึกความรู้สึกไว

- 1.ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มพูดความจริง
- 2.รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- 3.ติ ชม เพื่อให้เกิดการสร้างสรรค์
- 4.รับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม
- 5.รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

บทบาทของผู้นำ

- 1.มีส่วนช่วยในการสร้างสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้จากการชวนกันวิเคราะห์
- 2.เสนอแนะให้สมาชิกร่วมกันตัดสินใจ
- 3.เป็นผู้มีบทบาทในการตัดสินใจเพื่อชี้ขาดในกรณีที่มีการออกเสียงก้ำกึ่งกัน
- 4.เป็นผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะผู้ฝึกและให้กำลังใจ

บทบาทของสมาชิก

- 1.เป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม
- 2.ต้องยอมรับว่าตนเองและสมาชิกในกลุ่มอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และพร้อมที่จะช่วยเหลือกันด้วยทางความคิดหรือการทำการกิจกรรม
- 3.ต้องตระหนัก และยอมรับความคิดเห็นของสมาชิก

กิจกรรมละลายพฤติกรรม

ระยะเวลา 80 นาที (ครั้งที่ 2 – 3)

กิจกรรม ที่1 “ต่อภาพคน”

จุดมุ่งหมาย

- 1.เพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกัน
- 2.เพื่อให้สมาชิกเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ เพื่อช่วยลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง
- 3.เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึก

อุปกรณ์

- 1.กระดาษ(สำหรับเขียนรูป)
- 2.ซองคำสั่ง
- 3.สีเทียน
- 4.เทปใส

วิธีดำเนินกิจกรรม

- 1.ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มโดยนับ 1 – 2 ต่อกันไปจนครบ คนที่นับหมายเลขเดียวกันอยู่ด้วยกัน ซึ่งมีทั้งหมด 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้นักเรียนยืนต่อแถวกันตามลำดับความสูง
2. แบ่งในกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยตามความสูงคือกลุ่มย่อยที่ 1 และ 2 มี 3 คน และกลุ่มย่อยที่ 3 มี 4 คน
- 3.ให้นักเรียนมารับคำสั่ง โดยคำสั่งมีดังนี้
 - คำสั่งที่ 1 วาดคนตั้งแต่ศีรษะจนถึงหัวไหล่เท่านั้น สำหรับกลุ่มย่อยที่ 1
 - คำสั่งที่ 2 วาดคนเริ่มวาดที่หัวไหล่ จนถึงเอวเท่านั้น สำหรับกลุ่มย่อยที่ 2
 - คำสั่งที่ 3 วาดคนเริ่มวาดที่เอว จนถึงเท้าเท่านั้น สำหรับกลุ่มย่อยที่ 3
 กติกาคือห้ามให้คนอื่นเห็นแม้แต่ในกลุ่มเดียวกัน ให้เวลาในการวาด 10 นาที
- 4.ให้นักเรียนกลับเข้ากลุ่ม จากนั้นให้นำรูปที่วาดมาต่อกันในแต่ละกลุ่มที่หน้าห้อง

หลังจากดำเนินกิจกรรม

- 1.ผู้วิจัยซักถามนักเรียนเกี่ยวกับรูปคนในส่วนที่รับมอบหมายให้วาดว่าเพราะอะไรถึงวาดมาในลักษณะนั้น
- 2.ให้นักเรียนช่วยกันอภิปราย ว่าเพราะอะไรรูปคนที่วาดมาต่อกันจึงมีลักษณะไม่ต่อเนื่องกัน

สรุป

ทุกคนมีความแตกต่างกัน ทั้งทางด้านความคิด และความรู้สึกตลอดจนพฤติกรรม ซึ่งเป็นไปไม่ได้ว่าทุกคนจะมีความคิดและความรู้สึกที่เหมือนกัน ดังจะเห็นได้จากคนที่ต่างคนวาดคนมารวมกันเป็น 1 คน เพราะฉะนั้นนักเรียนต้องยอมรับได้ว่าตนเองและคนอื่นแตกต่างกัน

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรม ที่ 2 “เลือกสัตว์ที่คุณชอบ”

จุดมุ่งหมาย

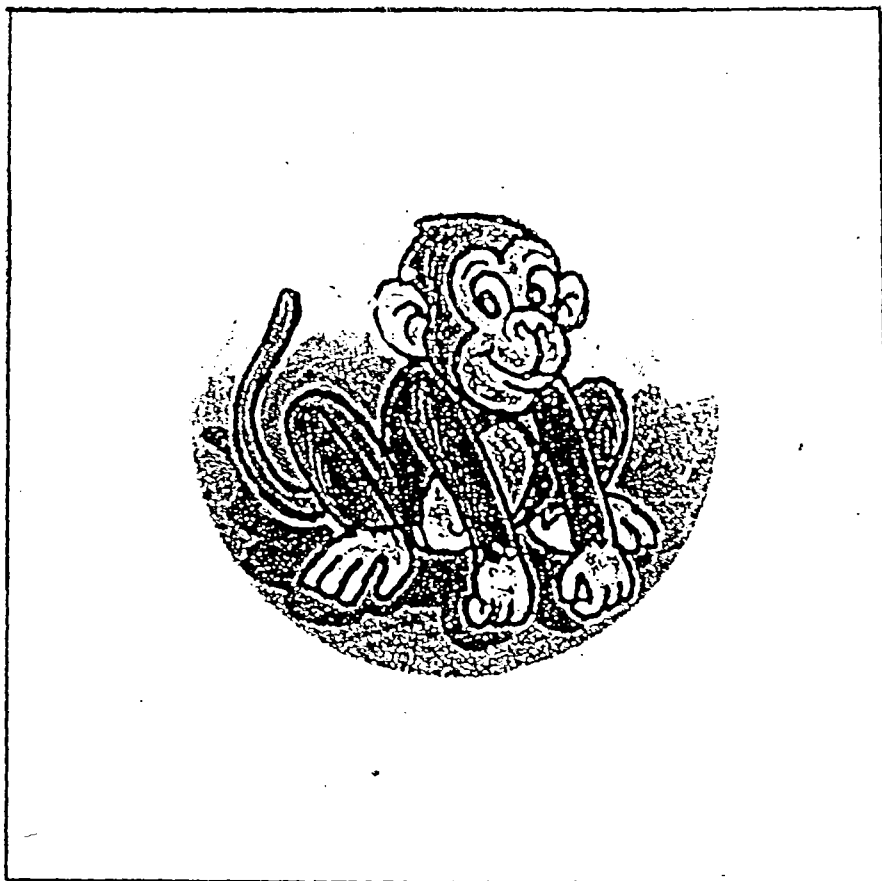
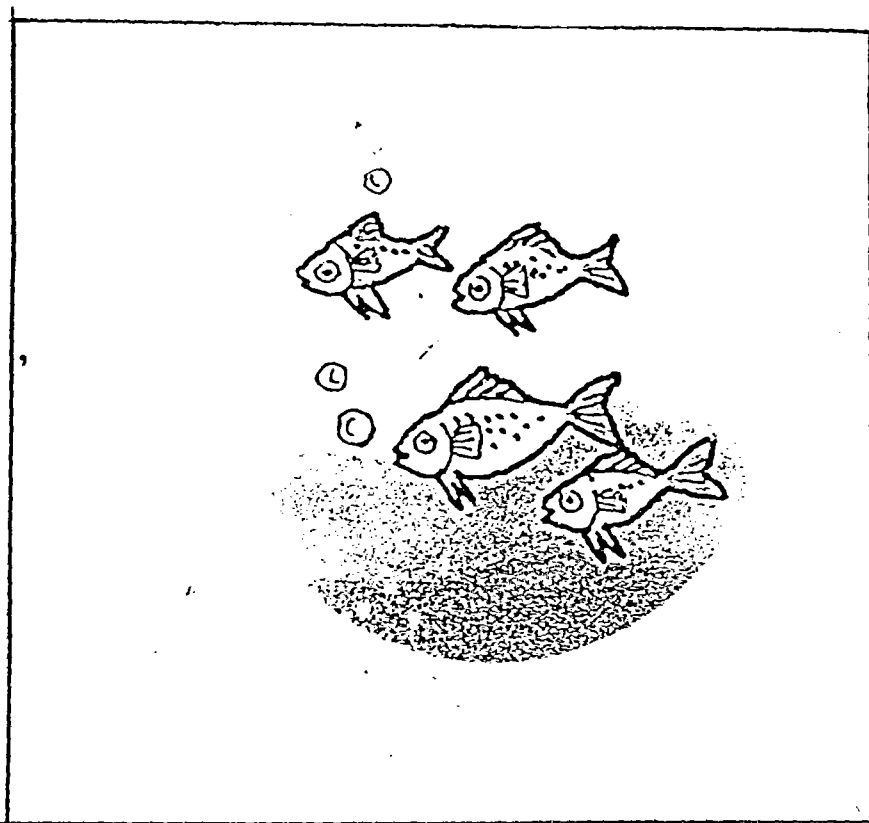
1. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่จะมองคนในแง่ดี
3. เพื่อให้สมาชิกรู้จักข้อดีข้อเสียของตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกยอมรับความแตกต่างของตนเองและผู้อื่น

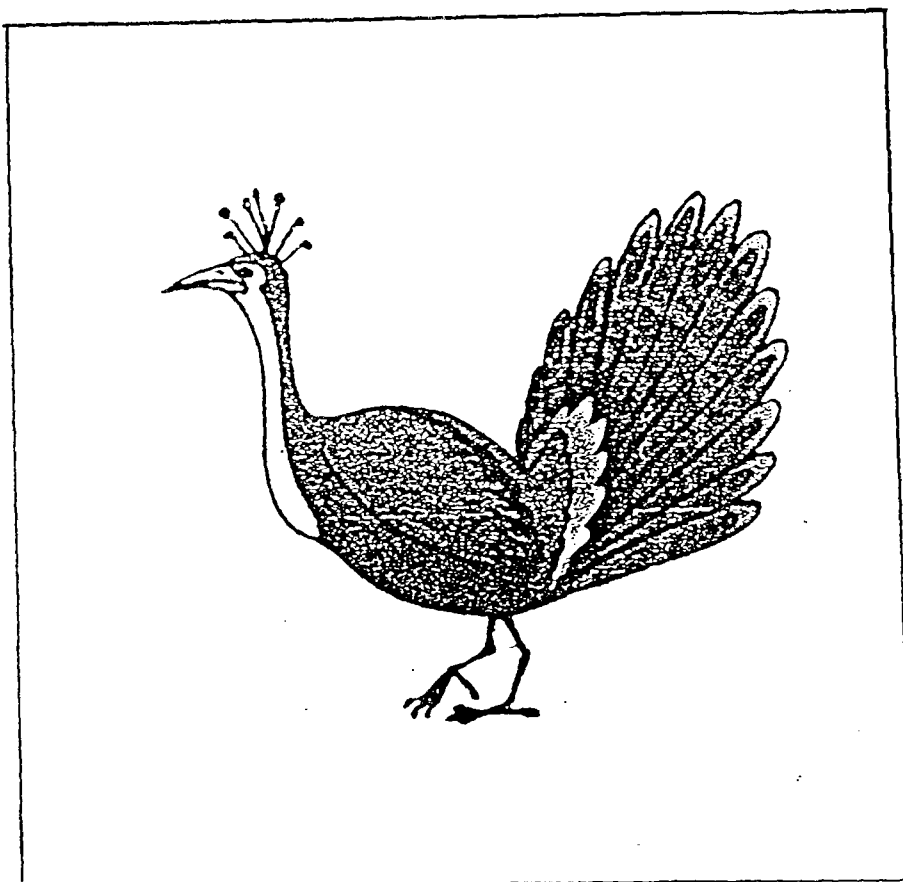
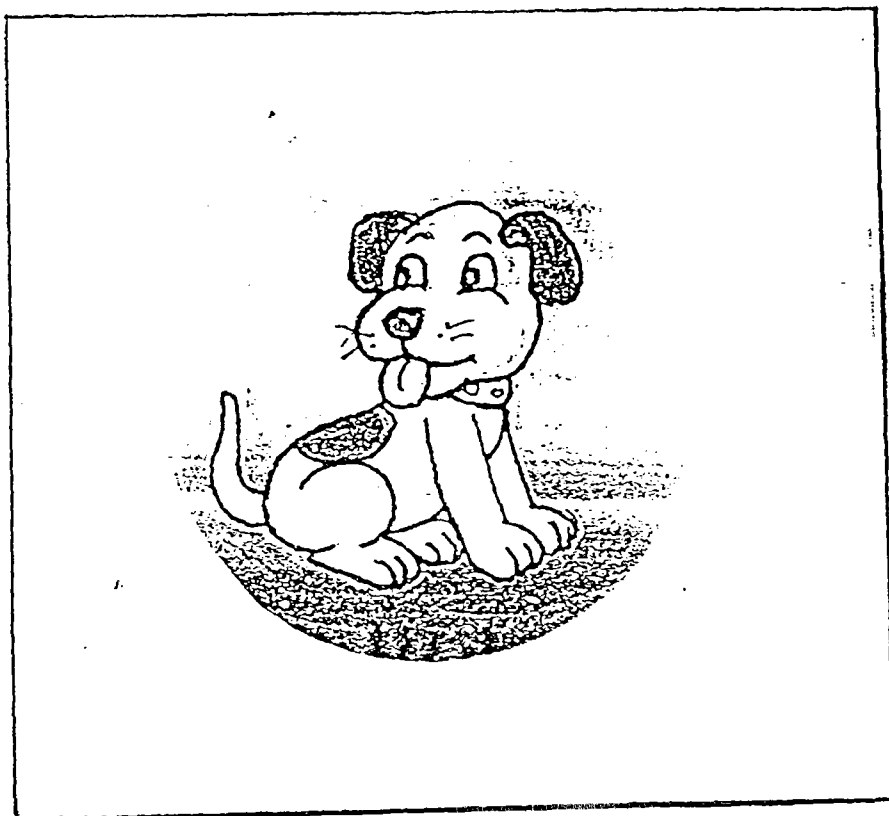
อุปกรณ์

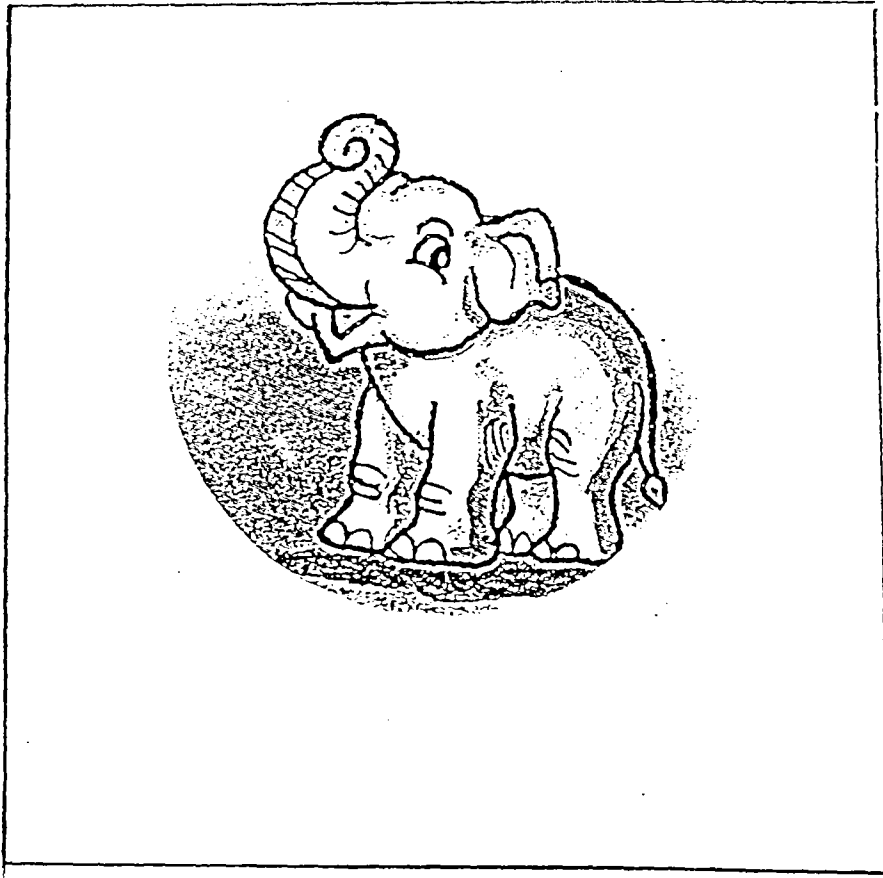
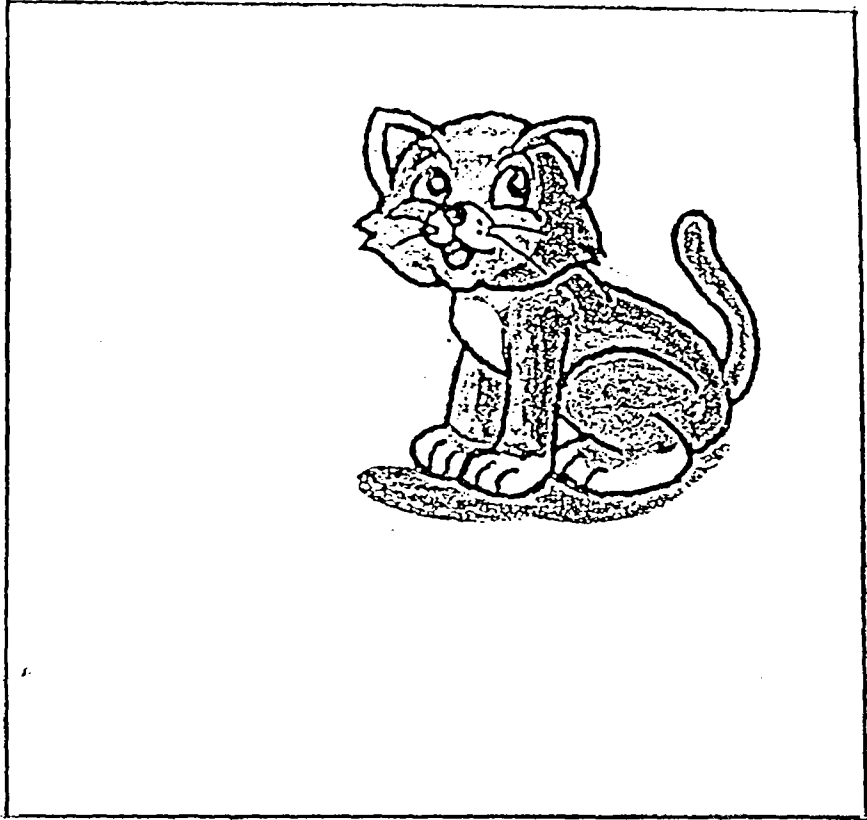
1. รูปสัตว์ 8 ชนิด ปลา,ลิง,สุนัข,นกยูง,แมว,ช้าง,ม้า,สิงห์โต
2. คำเฉลยสัตว์ 8 ชนิด
3. กระดาษเปล่า

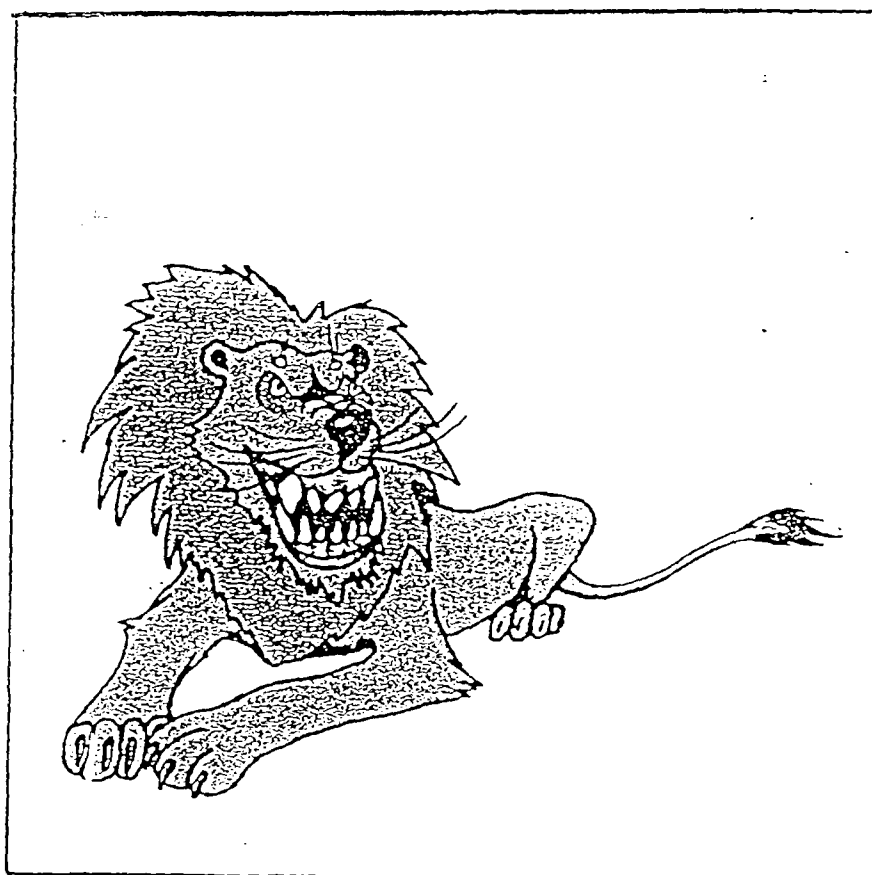
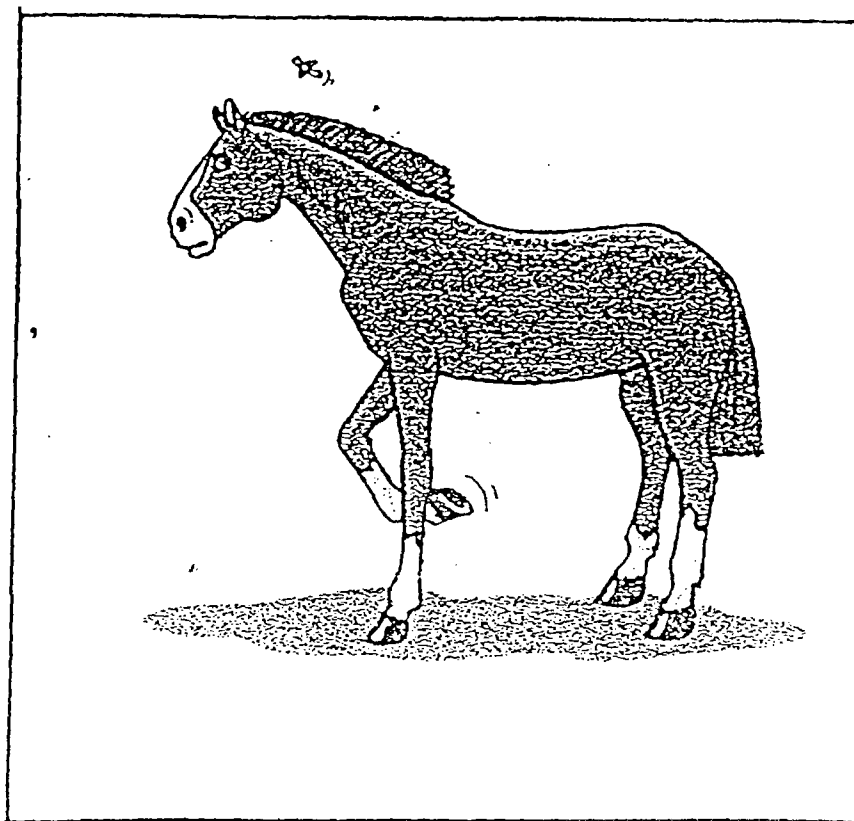
วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ตัดรูปภาพสัตว์ทั้ง 8 ชนิดให้นักเรียนดู จากนั้นให้นักเรียนเลือกสัตว์ที่ตนชอบคนละ 1 ชนิด เขียนลงในกระดาษพร้อมบอกเหตุผลด้วยว่าเพราะอะไรจึงชอบสัตว์ชนิดนั้น
2. หลังจากสมาชิกเลือกเสร็จแล้ว สุ่มถามการเลือกของสมาชิกบางคนว่าเลือกสัตว์อะไร และให้อธิบายเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงเลือกสัตว์ชนิดนี้
 - 2.1 จากนั้นให้นักเรียนที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันรวมกลุ่มกัน
 - 2.2 ผู้วิจัยอ่านคำทำนายให้ฟังจนครบตามสัตว์ที่นักเรียนเลือกและสนทนาคือเปรียบเทียบกับความเห็นของนักเรียน









เอกสารคำเฉลย คุณชอบสัตว์อะไร

ปลา

คุณเป็นคนนิสัยอ่อนโยนเข้าไหนเข้าได้ ส่วนมากสหายชอบนิสัยเป็นคนหัวอ่อน คุณเป็นคนไม่ชอบออกสังคม ไม่ชอบทำเด่นชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว อาจจะรังเกียจในบางเวลาแต่เป็นคนรักความยุติธรรมชอบความรู้สึกเก่ง ไม่ชอบพิธีรีตรอง ชอบทำอะไรตามสบาย ทนต่อระเบียบวินัยได้ คุณปรารถนาความรักที่มั่นคงตั้งอยู่บนกฎเกณฑ์ที่แน่นอนซื่อสัตย์ต่อความรัก แต่ไม่ตกหลุมรักส่วนมากจะถูกรักก่อน

ลิง

คุณเป็นคนมีอารมณ์ขัน มีนิสัยอยากรู้ อยากเห็นโดยไม่ลั่นสุด ชอบสิ่งใหม่ๆ คุณเป็นคนที่มีเหลี่ยม เป็นคนที่เสียสละ ถ้ามีความปรารถนาที่จะได้สิ่งไหนแล้วจะต้องได้และต้องหาทางที่จะเป็นเจ้าของ เป็นคนไม่มีปัญหารู้จักทำตัวให้มีชีวิตชีวา ชอบแฟชั่นแต่งตัวตามสมัยอยู่เสมอเป็นผู้รักทุกสิ่งทุกอย่างก่อนคนอื่นเสมอ คุณเป็นคนขยัน และไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยต่อการทำงาน ชอบหยอกล้อกระเซ้าเข้าหาหยอผู้อื่น ชอบรู้อะไรล่วงหน้า (เป็นคนมีลางสังหรณ์) หากคุณมีคนรักด้วยจะสงสารก่อนให้ชมองใคร่ตรงอยู่เสมอ เป็นผู้ฉลาดในเรื่องรัก เป็นคนมีหลายหน้าจึงดูไม่แก่เร็ว

สุนัข

ความสุขของคุณคือ การได้ร่วมรับรู้กับผู้อื่น คือต้องให้ผู้อื่นได้รู้ได้เห็นด้วย ชอบแบ่งความสุขให้ผู้อื่น ในเรื่องความรักเป็นเรื่องเดียวกับมิตรภาพ คุณมีแนวโน้มที่จะตีช้อยอย่างรวดเร็ว คุณลึกลับใจในเรื่องบุคลิกของคุณ เพราะไม่แน่ใจว่าอะไรเหมาะสมสำหรับคนอย่างคุณ คุณเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง และค่อนข้างเจ้าอารมณ์ในบางครั้งเป็นคนคิดการณ์ไกล เข้าใจผู้อื่นแต่ไม่เข้มแข็งพอ คุณเป็นคนร่าเริงแจ่มใสแต่เนื่องจากเป็นคนมีอารมณ์รุนแรง และชอบสิ่งที่เป็อันตราย การเลือกคู่ครองจึงสำคัญมาก เพราะความดีนรน้อยอย่างไม่หยุดยั้งของคุณ จะทำให้คุณเป็นคนที่ไม้อยู่สุขนักเป็นคนเสียสละและอุทิศตนเพื่อผู้อื่นเสมอ

นกยูง

คุณชอบให้คนอื่นที่แวดล้อมคุณพูดถึงคุณในทำนองยกย่องชมเชยเป็นคนกล้าแสดงออก ต้องการเด่นกว่าคนอื่น เรื่องการงานต้องไม่ให้ใครติชอบบพร่องได้ เป็นคนอวดดี ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตัวคุณเป็นผู้รู้ทุกอย่างในโลก คุณเป็นคนใจอ่อน อ่อนไหวง่ายใครชักชวนหรือพูดแบบใดก็เป็นไปตามคำชวน มีเพื่อนน้อยคนที่รู้จักนิสัย และความเป็นอยู่ที่แท้จริงของคุณ เป็นคนลืมหูลืมตาในบางครั้ง แต่ไม่ค่อยกล้าสู้กับความเป็นจริง มีรสนิยมสูง ชอบให้ผู้อื่นสนใจในตัวคุณ ชอบให้คนมอง ถ้ารักใครก็ชอบให้มีนิสัยเหมือนกันจึงหาคู่ได้ยาก และไม่สมหวังนัก คุณเป็นคนปากหวานเป็นคนมั่นใจในตนเอง จึงไม่แคร์ต่อสิ่งใดทั้งสิ้น

แมว

เป็นคนมีอารมณ์รุนแรงพอใช้ เวลาสุขก็สุขขนาด เวลาทุกข์หรือโกรธแค้นก็รู้สึกมากจนน่ากลัว คุณออกจะดุและหงุดหงิด โดยหาสาเหตุไม่ได้ในบางครั้ง ชอบเสี่ยงเล่นกับไฟ เป็นคนดีร้ายและดันทุรัง ถ้ามีเพื่อนที่แข็งแกร่งกว่าคุณก็จะอ่อนให้เขา ถ้าพบคนอื่นที่อ่อนกว่าก็จะข่ม แต่โดยเหตุที่คุณมีเสน่ห์มีความน่าสงสารในบางครั้งทุกคนจึงให้อภัย คุณชอบหาเรื่องใส่ตัว อยู่เฉย ๆ ไม่ได้เป็น

ต้องหาทางทำอะไรสักอย่างซึ่งผลที่ได้จะทำให้คุณภูมิใจ เป็นคนทันสมัยแฟชั่นชอบเครื่องเพชรพลอย เป็นคนมีเสน่ห์ ชอบทำอะไรแปลก ๆ ในสิ่งที่คนอื่นไม่ทำ เป็นคนละเอียดอ่อนและไม่แคร์อะไรเท่าไรนัก

ช้าง

เป็นคนเรียบสงบเก็บตัวและสง่าผ่าเผย เป็นผู้ที่ได้รับความสำเร็จในอนาคต เพราะความเป็นคนเก็บความรู้สึกเก่ง มีความซื่อสัตย์ ถ้ามีความรักก็เป็นแบบมิตรภาพ คือ มีความรักมั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงง่ายต่อเหตุการณ์ รักความสันโดษออกจะสะเพร่าในบางครั้ง เป็นคนรู้งานทุกอย่าง ไม่จู้จี้ขี้บ่น มีข้อเสียบางอย่างคืองานไม่มีความละเอียด ไม่ชอบเสื้อผ้าอาภรณ์ที่ฟูฟ่ายแพรวพราวมากเกินไป ชอบของที่เข้มแข็งทนทาน ชอบงานที่ให้ความมั่นคงแก่ตนเอง เป็นคนที่มั่นคงในความรัก

ม้า

ชอบแสวงหาความสุขของตนเองอยู่ตลอดเวลา เป็นคนชอบสิ่งสวยงามและสูงสง่า มีรสนิยมเอื้อเฟื้อ มีอารมณ์ขัน หนึ่งในอุดมคติทั้งหลายคือ การเสาะแสวงหารักแท้ เป็นคนเห็นการณ์ไกล เป็นผู้รอบรู้ มีความรักที่ยิ่งใหญ่ ชอบทำงานอิสระ ไม่ชอบให้มิตรมาบังคับมากเกินไป ชอบทำงานประเภทติดต่อ ประชาสัมพันธ์และงานส่วนตัวอื่น ๆ เป็นคนแต่งตัวเก่ง ชอบของเก๋ รสนิยมสูงและคลาสสิก

สิงห์โต

เป็นนักปกครองประเภทเผด็จการ ต้องการให้ผู้น้อยอยู่ได้อำนาจ คุณกำหนดจุดหมายชีวิตไว้สูงมาก และพยายามสุดความสามารถที่จะป่ายป็นให้ถึงจุดนั้น จะต้องแสดงตัวเป็นหนึ่งในอยู่เสมอ ต้องการให้ผู้น้อยยกย่องและนับถือในตัวคุณ ชอบที่จะแสดงอำนาจบาทใหญ่ ความเป็นคนเจ้าอารมณ์ของคุณจะทำให้ผู้อื่นเจ็บตัวได้ ดังนั้นที่คุณแสดงออกมาบางอย่าง จึงควรระมัดระวัง และรักษาหัวใจของผู้อื่นไว้ให้มาก ๆ เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อตนเองในภายหลัง เป็นคนที่มีความรักรุนแรง โดยมีความปรารถนาที่จะเป็นฝ่ายถูกรัก มีความทะเยอทะยานมีรสนิยมและมีความต้องการที่จะทำอะไรให้เป็นจริงเป็นจังขึ้นแล้วและต้องทำให้สิ่งนั้นบรรลุผลสำเร็จ

หลังจากดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยซักถามว่า

1. สัตว์ที่นักเรียนเลือกนั้นมีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง
2. นักเรียนจะเลือกปรับปรุงข้อเสียของสัตว์ที่ตนเลือกอย่างไร (สุ่มถาม)
3. นักเรียนจะทำอย่างไรถ้านักเรียนต้องอยู่ร่วมกับคนที่เลือกสัตว์ประเภทอื่น

สรุป

1. กิจกรรมนี้มีเจตนาเพื่อให้นักเรียนหันมาสำรวจหรือมองตัวเอง เหมือนหรือต่างจากคำเฉลยอย่างไร
2. พฤติกรรมมนุษย์ทุกคนมีข้อดีข้อเสีย คนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานจะรู้จักวิเคราะห์ตนเอง เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาอยู่ตลอดเวลา
3. การทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ต้องยอมรับความแตกต่าง รู้จักมองคนในแง่ดีและต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจคน อยู่ตลอดเวลา

!

การประเมิน สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมรู้จัก เข้าใจ ตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 4)

กิจกรรม “หน้าต่างหัวใจ”

อุปกรณ์ 1. แบบฝึกการเปิดเผยตนเอง

2. ตารางบิงโก 4 x 4

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสำรวจอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง และเขียนลงตารางแบบฝึกการเปิดเผยตนเอง โดยให้เขียนเน้นถึงลักษณะที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ตามที่กำหนด

- ดีใจ
- เสียใจ
- โกรธ
- กลัว

2. ผู้วิจัยอ่านลักษณะที่แสดงออกตามอารมณ์ความรู้สึกที่นักเรียนเขียนมาให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยไม่เอ่ยชื่อผู้เขียน

3. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่าใครเคยเห็นการแสดงพฤติกรรมตามอารมณ์และความรู้สึกนอกเหนือจากของเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มเขียนอีก

4. ผู้วิจัยแจกกระดาษตารางบิงโก 4 x 4 ให้นักเรียนเขียนลักษณะพฤติกรรมที่ผู้วิจัยอ่านของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟังลงในช่องให้ครบทุกช่อง

5. ผู้นำอธิบายวิธีบิงโก คือ แนวตั้ง แนวนอน และแนวทะแยง เท่านั้น จากนั้นผู้วิจัยเลือกอ่านลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก เพื่อให้นักเรียนกากบาทลงช่องบิงโก เมื่อมีนักเรียนบิงโก ให้อ่านต่อไปเพื่อให้มีนักเรียนบิงโก 2 คน

สรุป

สรุปถึงพฤติกรรมในการแสดงออกทางอารมณ์ของบุคคล เช่น บางคนทำหน้าอ เมื่อรู้สึกโกรธแต่บางคนอาจจะทักท้วงเมื่อโกรธ บางคนร้องไห้เมื่อดีใจ หรือบางคนทำตาโต ตาเหลือก เมื่อรู้สึกกลัว เป็นต้น เพราะฉะนั้น การแสดงออกเมื่อเกิดความรู้สึกของแต่ละคนไม่เหมือนกัน จึงควรสังเกตว่าคนรอบข้างรู้สึกอย่างไรเพื่อตอบสนองได้ตรงความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีความสุข ไม่ขัดแย้งกัน

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ และการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

แบบฝึกในการเปิดเผยตนเอง

คำแนะนำ ให้นักเรียนเขียนภายใต้หัวข้อ อารมณ์ความรู้สึก ลักษณะที่แสดงออกให้เขียนเน้นทางด้าน
พฤติกรรมตามอารมณ์ และจำเป็นต้องอ่านสิ่งที่เขียนให้ทุกคนได้ยิน

ชื่อสมาชิก	อารมณ์ ความรู้สึก	ลักษณะที่แสดงออก

ตารางบิงโก

เริ่มการฝึกการร่วมรู้สึก

ด้านการอ่านอารมณ์และความรู้สึก

ระยะเวลา 120 นาที (ครั้งที่ 5 – 7)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจภาษาและท่าทางที่ใช้ในการสื่อสารกับผู้อื่น
2. เพื่อฝึกให้สมาชิกรู้จักสังเกตภาษาท่าทาง และภาษาพูดที่แสดงถึงความรู้สึก อารมณ์เหตุผลทั้ง

ความรู้สึกทางบวกและลบ

3. เพื่อฝึกให้สมาชิกคาดเดาความรู้สึกที่แสดงออกทางภาษาพูดและภาษาท่าทางของบุคคลอื่น

กิจกรรม ที่ 1 “หยิบหน้าเล่าเรื่อง”

อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ภาพรูปหน้าแสดงอารมณ์ดีใจ 3 ภาพ อารมณ์ดีใจ 3 ภาพ อารมณ์โกรธ 3 ภาพ และ

อารมณ์กลัว 3 ภาพ

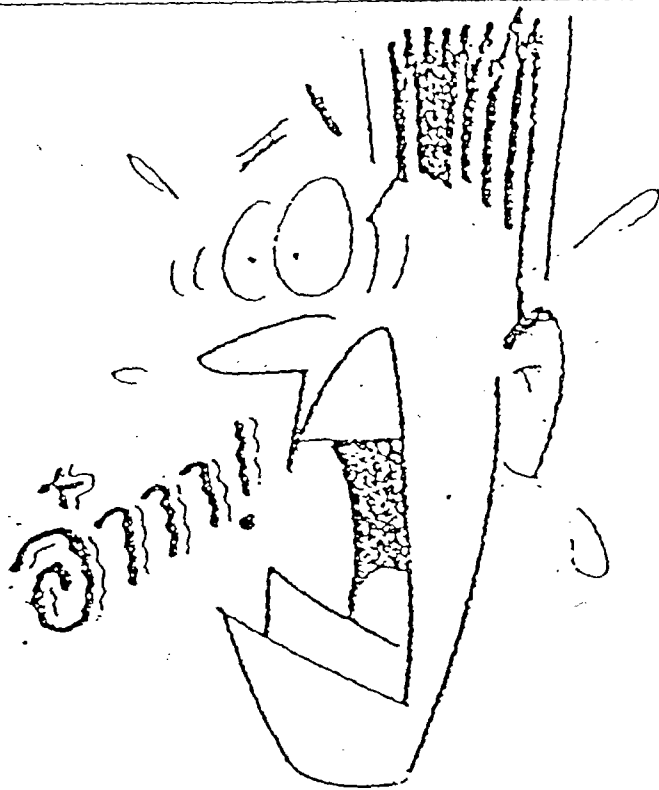
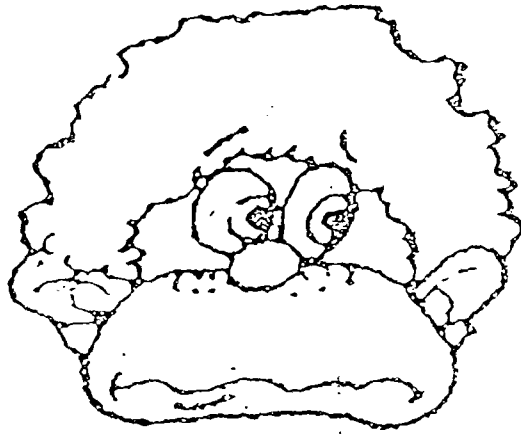
ขั้นตอนการฝึก

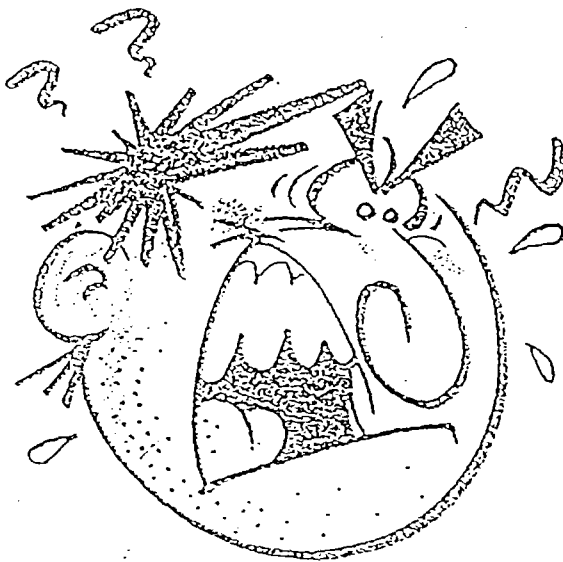
1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
2. แจกรูปภาพกลุ่มละ 1 ภาพ (เหมือนกัน) ให้เด็กนักเรียนอภิปรายความรู้สึกในภาพ และสาเหตุที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น ช่วยกันอธิบายภายในกลุ่มโดยย่อ (ภาพละ 2 - 4 นาที)
3. ให้ตัวแทนกลุ่มเล่าว่าภาพที่ได้เกี่ยวกับความรู้สึกอะไร และการอธิบายสาเหตุ สุ่มตอบภาพละ 2 กลุ่ม “ เฉลยถึงความรู้สึกจากรูป ”
4. แจกภาพต่อ ๆ ไป เรื่อยๆ จนครบ 12 ภาพ
5. ให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยนักเรียนสรุปถึงความรู้สึกของทั้ง 12 ภาพที่เป็นการแสดงสีหน้าของความรู้สึกทางบวกและทางลบ

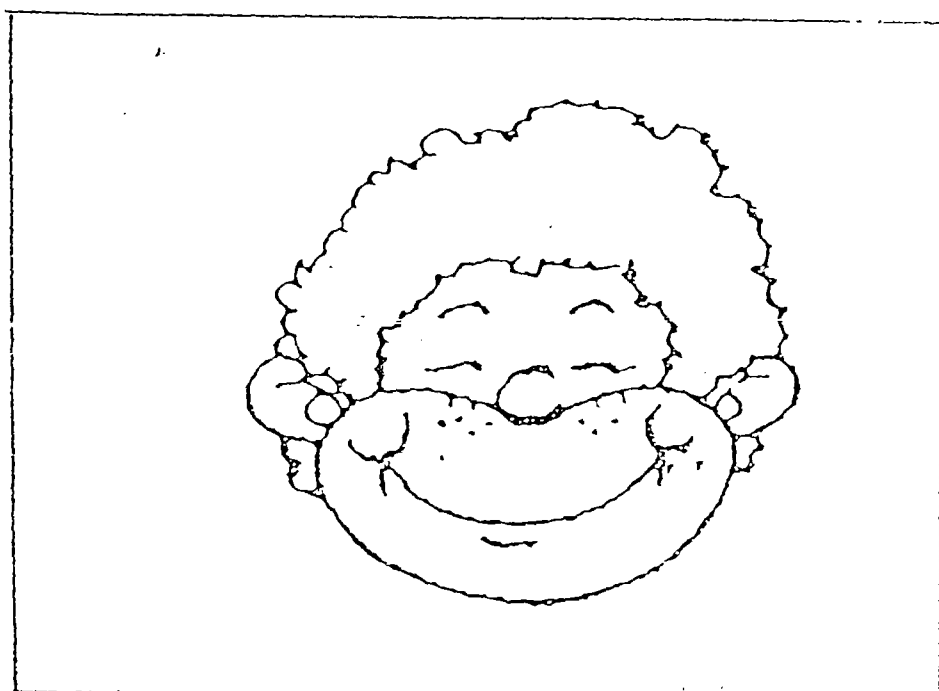
สรุป

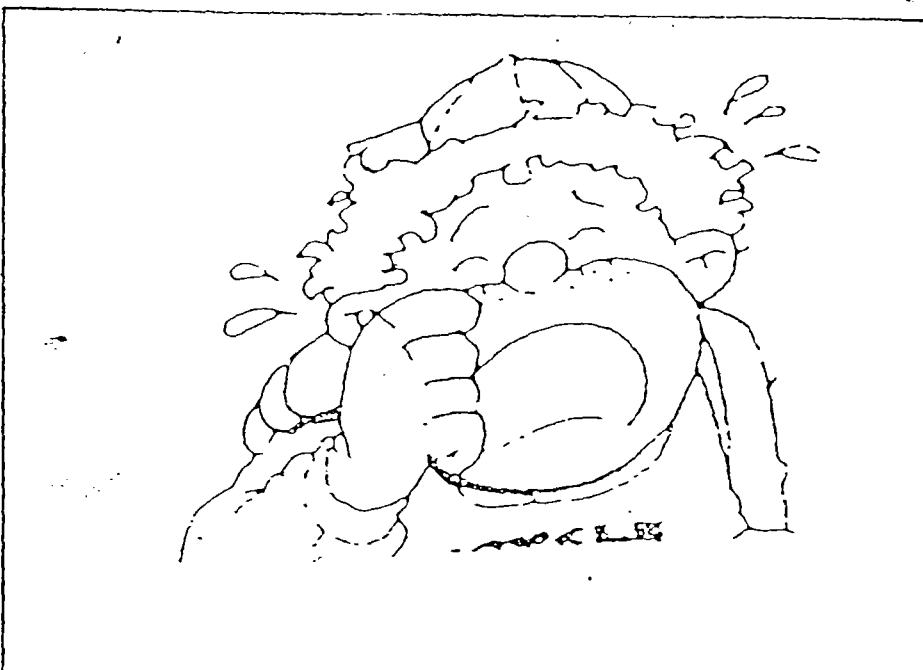
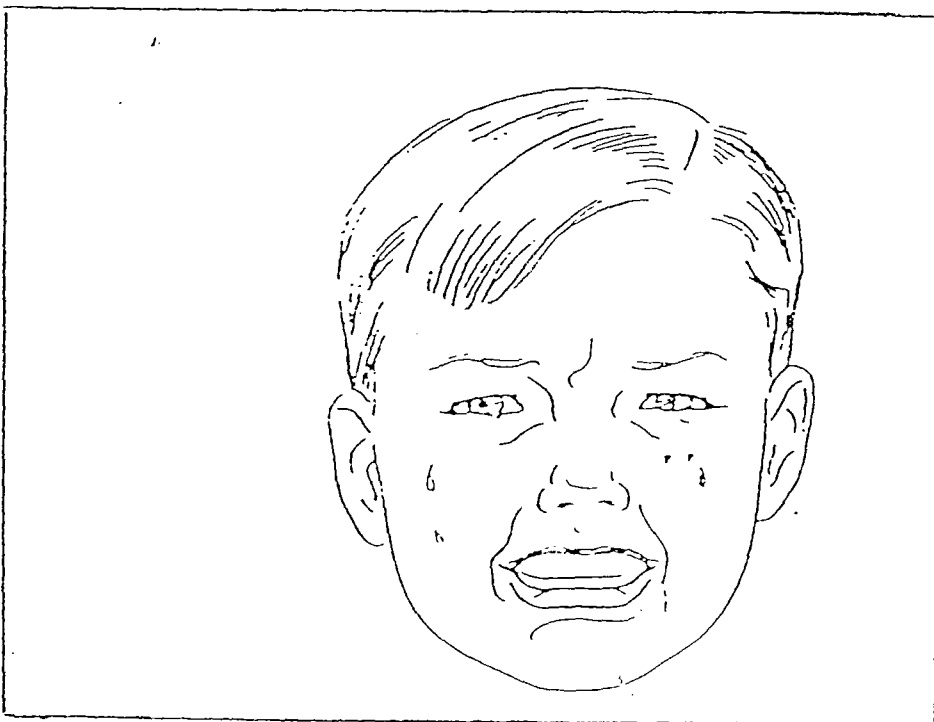
สรุปในแต่ละรูปว่า รูปดังกล่าวแสดงว่ามีความรู้สึกอย่างไร และสาเหตุที่ทำให้เขา/เธอมีความรู้สึกอย่างนั้น

การประเมิน สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม









กิจกรรม ที่ 2 “ใบคำ”

อุปกรณ์

บัตรอารมณ์ 27 ใบ โดยกำกับสัญลักษณ์เป็นเด็ก วัยรุ่น คนแก่

วิธีดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยเขียนอารมณ์ 9 ชนิด ไว้บนบัตรดังนี้คือ 1 กลัว 2 เกลียด 3 อาย 4 ดีใจ 5 เสียใจ 6 โกรธ 7 อิจฉา 8 รัก และ 9 ตื่นเต้น
ข้อกำหนดนักเรียนจะต้องใบคำในการ์ดโดยสามารถใช้อวัยวะส่วนใดก็ได้ในการใบคำ ดังนี้
รูปเด็ก แสดงท่าทางตามอารมณ์หรือความรู้สึก (คนเดียว)
รูปวัยรุ่น แสดงท่าทางตามอารมณ์หรือความรู้สึกโดยให้นักเรียนเลือกว่าจะแสดงคนเดียว หรือเลือกเพื่อนคนอื่นร่วมแสดงด้วย
รูปคนแก่ แสดงท่าทางตามอารมณ์หรือความรู้สึกโดยแสดงร่วมกับคนอื่น(เลือกเพื่อนช่วยแสดง)
 - 2.ผู้วิจัยให้นักเรียนหยิบบัตรคนละ 1 ใบ และต้องออกมาแสดงอารมณ์ตามที่ได้ ในขณะที่นักเรียนคนอื่น ๆ จะต้องทายการ์ดที่เพื่อนออกมาแสดงว่าเป็นอารมณ์อะไร เมื่อทายถูกผู้ทายได้ 1 คะแนน และผู้ใบคำจะได้ 1 คะแนน
 - 3.เมื่อนักเรียนทุกคนแสดงครบแล้ว ให้นักับคะแนนดูว่าใครได้มากที่สุด
 - 4.ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน
 - 4.1ถามความรู้สึกของนักเรียนที่ทายสีหน้าเพื่อน
 - 4.2ถามความรู้สึกของนักเรียนที่แสดงสีหน้าท่าทาง
 - 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นจากการทำกิจกรรมนี้
- การประเมิน สังเกตจากความสนใจ การอธิบายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 ด้านการสวมบทบาท เอาใจเขามาใส่ใจเราและด้านการตอบสนองที่สอดคล้อง

ระยะเวลา 120 นาที (ครั้งที่ 8 – 10)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสวมบทบาทแทนบุคคลอื่นทางความคิดทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ
2. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นทั้งทางบวก และลบ
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับความรู้สึกคนอื่นในขณะนั้น

กิจกรรม ที่ 1 “บทบาทสมมติ”

อุปกรณ์

1. เนื้อเรื่อง (สำหรับกลุ่มแสดง)
2. อุปกรณ์ในฉากนั้นๆ
3. คำถาม (สำหรับผู้ชม)

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 4 กลุ่ม
2. ให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติ ทีละกลุ่มโดยการจับฉลาก
3. นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยอ่านบทละคร และแสดงเลยโดยไม่ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า
4. หลังจากแสดงจบ เพื่อนนักเรียนคนอื่นช่วยกันตอบคำถาม

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

บทบาทสมมติ

เรื่องที่ 1 เมื่อเวลาเลิกเรียนมาถึง

หลังเลิกเรียน กิต เดินเข้าไปหา แอนและจำ ที่คุยกันอยู่

กิต “ไปร้านเครื่องเขียนกันไหม ”

แอน และ จำ “ ไปซิ ”

ทั้ง 3 คนก็เดินไปที่ร้านเครื่องเขียน และก็ไปดูปากกากัน ลองเขียนกัน กิต ลองนำมาเสียบที่กระเป๋ แล้วก็เดินออกจากร้านไป แอนและจำยืนมองกิตเดินออกจากร้านไป โดยมีปากกาติดเสื้อไปด้วย

แอนและจำมอง และไม่รู้จะทำอย่างไร เจ้าของร้านเดินเข้ามา

เจ้าของร้าน “ นี่ หนูสองคน มาพร้อมกับเด็กคนที่เอาปากกาหนีบเสื้อ เดินออกไปซิไหม ”

แอนและจำ “ เอ๋อ..... ”

หนู

เจ้าของร้าน “ บอกชื่อมา ถ้าไม่บอกเธอ 2 คนจะต้องมีความผิดด้วย ”

แอนและจำ “ นะ – หนู ”

“ เอ๋อ.....เอ๋อ ”

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่าเจ้าของร้านรู้สึกอย่างไร

.....

2. เพราะอะไรจึงรู้สึกอย่างนั้น

.....

3. นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนอยู่ในสถานการณ์นี้จะรู้สึกอย่างไร

.....

4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของกิต

.....

เรื่องที่ 2 เมื่อวันเกิดมาถึง

เสียงประกาศสัมพันธ์ประกาศชื่อ เด็กชายยศ มีลัน ติดต่อประกาศสัมพันธ์ หลังจากยศ กลับมาจากประกาศสัมพันธ์พร้อมกับกล่องใบหนึ่ง พอมาถึงห้องยศก็เปิดกล่อง พบการ์ดเขียนไว้ว่า สุขสันต์วันเกิด จากพี่โย จุกเป็นคนที่ไม่ถูกกับยศ เดินมาพอดี

จุก “นั่นอะไร”

ยศ “ของขวัญวันเกิดจากพี่โย นะ”

จุก “ได้อะไร ”

ยศ “ สมุดภาพการ์ตูน”

จุก,ยศ เปิดดูสมุด

จุก สีสวยจังเลย

พอดีกับที่ พงษ์ เดินเข้ามา

พงษ์ “ ทำอะไร ดูมั่งสิ” พงษ์หยิบสมุดภาพมาจากจุก แต่จุกดึงไว้อย่างแรงทำให้สมุด ภาพขาด

ยศ “ พวกนายทำไมทำแบบนี้ ”

พงษ์ “ เราไม่ได้ทำนะ จุกสิมันดึงไว้อย่างหนัก”

จุก “ เราไม่ได้ทำ”

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่ายศ รู้สึกอย่างไรกับของขวัญที่ได้จากพี่ชาย

.....

2. เพราะอะไรถึงรู้สึกอย่างนั้น

.....

3. พงษ์รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นี้

.....

เพราะ

.....

4. ยศรู้สึกอย่างไรที่สมุดภาพนี้ขาด

.....

เรื่องที่ 3 เมื่อวันกีฬามาถึง

หลังเลิกเรียน

ชาตรี : เออ ! ภาณุ นายมันใจการวิ่งแข่งครั้งนี้ไหมวะ

ภาณุ : ฉันคิดว่าคงวิ่งได้เหรียญทองในประเภท 100 เมตรแน่

คมสันต์ : ดูนายมันใจจังเลย แต่นายก็วิ่งเก่งนี่นา

ภาณุ : ใช่แล้ว ไม่งั้นก็คงไม่ชนะพวกนายหรอก จริงไหม

ชาตรี : ก็คงจะจริง

ชัยรัตน์ : แล้ววิ่งผลัดล่ะนายคิดยังไง

ภาณุ : ถ้าฉันวิ่งคนเดียวก็คงได้เหรียญทอง แต่มีพวกนายอีกสามคน คงไม่แน่

ชาตรี : ทำไมนายพูดแบบนี้ล่ะ

ภาณุ : หรือว่าไม่จริง เรากลับก่อนนะ

ชัยรัตน์ คมสันต์ ชาตรี รู้สึกไม่พอใจกับคำพูดของภาณุเลย

ทุกวันที่มาซ้อมกีฬา ภาณุจะพูดดูถูกทั้ง 3 คน เสมอ

ก่อน วันแข่งขันกีฬาจังหวัด 1 อาทิตย์ ได้มีประกาศกำหนดการแข่งขันกีฬา วิ่ง 100 เมตร แข่งเป็นวันแรก ส่วน วิ่งผลัด วิ่งเป็นวันที่ 3

ทำทุกคนตั้งอกตั้งใจซ้อมกันเป็นอย่างดี ปรากฏว่า ภาณุวิ่งล้ม ขาเกิดพลิก หมอบอกกับเข้าว่าต้องใช้เวลา 1 อาทิตย์ถึงจะวิ่งแข่งได้

วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่มีการซ้อม ภาณุ ยังแค่พอเดินได้เท่านั้น ครูจึงเลือกให้ ชาตรีวิ่ง 100 เมตร

แทนภาณุ ส่วนวิ่งผลัดนั้น ใช้ทีมเดิม

ภาณุ : นั่งซึม

ชาตรี : ฉันจะทำให้เต็มที่ เลยนะ ไม่ต้องห่วง

ภาณุ : นายไม่ต้องมาเยอะเย้ยฉัน เดินกะเพลกจากไป

คมสันต์ : ไม่ต้องไปสนใจ ญุ่ หรือ มั่นชอบดูถูกคนอื่น

ชัยรัตน์ : (วิ่งตาม ญุ่ ไป) เฮ้ย ! ญุ่ เรามีอะไรจะพูดด้วย

ภาณุ : นายไม่ต้อง ตามมาเยอะเย้ยฉันหรอก

การแข่งขันมาถึง วิ่ง 100 เมตร ปรากฏว่า ชาตรีวิ่งได้ที่ 2 ทุกคนต่างร่วมยินดีกับชาตรียกเว้นภาณุ

ภาณุ : ถ้าฉันวิ่งคงได้ที่ 1 ไปแล้ว ก็เดินจากไป

ชัยรัตน์ : (วิ่งตาม ญุ่ ไป) เฮ้ย ! ญุ่ เรามีอะไรจะพูดด้วย

ภาณุ : นายไม่ต้องพูด

ชัยรัตน์ : เราพูดประโยคเดียว นายเป็นนักกีฬาที่เก่ง แต่ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาเลย

วันที่แข่งวิ่งผลัด 4 X 100 ก็มาถึง

ทุกคนเป็นห่วงภาณุ จึงให้คมสันต์ไปถามอาการ

คมสันต์ : เป็นไบบ้าง พอไหวไหม

ภาณุ : เราวิ่งได้อยู่แล้ว ไม่ต้องมาห่วง

ในขณะที่กำลังวิ่งอยู่น่าอยู่ไม่สุดท้ายนั้น ภาณุเกิดล้ม ทำให้ แพ้การแข่งขันไป

ทุกคนต่างเข้ามาพูดกับภาณุ ว่าไม่เป็นไรหรอก อาจเพราะขาของภาณุได้รับบาดเจ็บ ครึ่งหน้าแก้ตัว

ใหม่

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่าเพื่อนๆของภาณุ รู้สึกอย่างไรที่ภาณুবอกว่าถ้าตนวิ่งผลัดคนเดียวก็สามารถชนะได้ เพราะอะไร

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าภาณารู้สึกอย่างไรที่ตนไม่ได้วิ่งแข่งวิ่ง 100 เมตร เพราะอะไร

.....

3. นักเรียนคิดว่า ชาตรี รู้สึกอย่างไรที่วิ่งได้ที่ 2

.....

4. นักเรียนคิดว่า เพื่อนทั้ง 3 คน ของภาณุ รู้สึกอย่างไรที่ภาณุวิ่งล้ม

.....

5. ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของภาณุ ทำอย่างนั้นหรือไม่ เพราะอะไร

.....

เรื่องที่ 4 เมื่อวันเปิดเทอมมาถึง

วันเปิดเรียนเทอม 2 วันแรกครูประจำชั้นได้แนะนำนักเรียนคนใหม่ ชื่อ ด.ช.ชนากร

1 เดือนผ่านไปเพื่อน ๆ จะสังเกตเห็นว่า ชนากร จะตั้งใจเรียนมาก ไม่ชอบเข้ากลุ่มกับใครเลย หลังจากสอบเก็บคะแนนวิชาอังกฤษเสร็จ เพื่อน ๆ ชวนกันไปกินไอศกรีมกัน

อารี : ชนากร ไปกับพวกเรามา

ชนากร : ไม่ละ ผมจะไปอ่านหนังสือที่ห้องสมุด

พรชัย : ไม่ต้องชวนหรอก ไม่ไปหรอก

ขณะที่ อารี กับพรชัย กำลังจะไปกินไอศกรีมนั้น ได้เห็นชนากร กำลังถูกรุ่นพี่ชื่อ หยาม ช่อม จึงรีบเข้าไปช่วย แล้วพากันวิ่งหนีมาแต่หยามไม่ตาม

อารี : นี่ชนากร เราจะเตือนนะ ถ้าเธอเจอ รุ่นพี่คนไหนนะ ต้องรีบไปให้ไกล ไม่งั้นนวม

พรชัย : พี่คนนี้ ชื่อ หยาม เกเร ไม่มีใครชอบ แถมแกไม่มีเพื่อนสักคนด้วยเพราะแกชอบรังเกคนอื่น

ชนากร : ขอบใจนะที่ช่วยเราไว้

อารี : ก็เราเป็นเพื่อนกันนี่

ตั้งแต่นั้นมา ทั้ง 3 คน ก็มักจะไปไหนด้วยกันเสมอ วันหนึ่งหลังเลิกเรียน

พรชัย : ไปเป็นเพื่อนเราหน่อยสิ จะไปหาพี่สาวที่ร้าน

ชนากร กับ อารี : ได้สิ

ขณะที่ทั้ง 3 คน เดินไปใกล้ถึงร้านพี่สาวของพรชัยนั้นได้เห็น ได้เห็นเหตุการณ์

หยาม : พ่อ อย่าผมเจ็บ กลัวแล้ว

พ่อหยามที่กำลังเผลอมาอยู่ข้างๆของหนูๆ ต้องโดนอย่างนี้แหละมึง พ่อหยามทั้งตะตะ ดบ จนพอใจ แล้วเดินหนีขูดเหล้า โซเซ จากไป

ทั้ง 3 คน รีบวิ่งเข้าไปช่วยพุง และพาไปนั่ง

พรชัย : พี่เป็นไงบ้าง

ชนากร:(หยิบยาหม่องมา) พี่ผมทายาให้

อารี : พี่แล้วแม่พี่ละ ไม่ออกมาช่วยพี่หรือ

หยาม : (นั่งน้ำตาซึม) แม่พี่เค้าพี่ไปนานแล้ว คงทนพ่อไม่ไหว

อารี : ฉันทขอโทษ แล้วพี่ดีขึ้นหรือยัง

หยาม : ค่อยยังช่วยแล้ว

ชนากร : งั้นพวกผมไปก่อนนะ

หยาม : ขอบใจนะ แล้วก็ขอโทษด้วยที่เคยรังแกพวกนายไว้ ฉันททำไปเพราะ.....(อึ้ง) พวก

นายอย่าเอาเรื่องของฉันทไปบอกกับใครนะ

พรชัย : พวกเราจับปาก พี่หยาม เวลาที่พี่ไม่สบายใจมาคุยให้พวกผมฟังก็ได้นะ พวกเราไปก่อนนะพี่

พอใกล้วันสอบกลางภาค ชนากร ก็ดีใจให้อารี และพรชัย หลังจากสอบเสร็จได้ 1 อาทิตย์ คะแนนสอบก็ออกมา ปรากฏว่า ชนากร ได้คะแนนสูงสุดทุกวิชา ส่วนอารี พรชัยก็สอบผ่านได้คะแนนกว่าเมื่อเทอมที่ผ่านมา

พรชัย : ชนากร วันนี้ไปกินไอศกรีม กัน

อารี : เรากับพรชัยเลี้ยงเอง

ชนากร : ดกลง

คำถาม

1. นักเรียนคิดว่าชนากรู้สึกอย่างไรในครั้งแรกที่เข้ามาเรียนที่โรงเรียนนี้

.....

2. ถ้านักเรียนเป็นพรชัย กับ อารี จะทำอะไรที่เห็น ชนากร ถูกพี่หยาบรังแก

.....

3. นักเรียนคิดว่าหยาบ รู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

มีสาเหตุอะไรที่ทำให้หยาบรู้สึกแบบนั้น

.....

.....

4. ถ้านักเรียนเป็น พรชัย อารี หรือ ชนากร เมื่อพบเหตุการณ์ของหยาบ จะทำแบบนี้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

5. เมื่อรู้คะแนนสอบแล้ว พรชัย อารี รู้สึกอย่างไร และถ้านักเรียนเป็นใครคนหนึ่ง ใน 2 คนนี้จะทำอย่างไรกับชนากร

.....

กิจกรรม ที่ 2 “กรณีศึกษา”

อุปกรณ์

กรณีศึกษาเป็นการจำลองสถานการณ์ต่างๆ โดยประกอบไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบ

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยอ่านกรณีศึกษาให้นักเรียนฟัง
2. ผู้วิจัยถามคำถามในเรื่องที่อ่านแล้วสุ่มเลือกให้นักเรียนตอบเพื่อแสดงความคิดเห็น

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กรณีศึกษา

1. เรื่อง อาหารกลางวันของจามร (เศร้า)

พักกลางวันของวันเปิดเทอมวันแรก ทุกคนต่างไปกินข้าวที่โรงอาหารกันหมด จามรจึงหยิบข้าวกล่องที่เตรียมมาขึ้นมารับประทาน ขณะที่กินอยู่นั้นก็หันไปเห็นสุธีร์ ที่นั่งอยู่หลังห้องเงียบ ๆ จามรจึงถามสุธีร์ ว่า “ทานข้าวหรือยัง” สุธีร์ ตอบว่า “ผมไม่หิว” ซึ่งจามรก็ทราบว่าสุธีร์นั้นไม่ได้ตอบความจริง ที่จริงแล้วสุธีร์นั้นมีฐานะยากจนมากแต่เรียนเก่ง เมื่อเทอมที่ผ่านมาสุธีร์ จึงได้รับทุนเรียนดีแต่ยากจน และทุนอาหารกลางวัน แต่เทอมนี้ผลการพิจารณาทุน จะออกภายในอาทิตย์หน้า วันต่อมา จามร ก็ห่อข้าวกลางวันมาทานอีก แต่ครั้งนี้เขานำข้าวมาเผื่อ สุธีร์ด้วย พอพักกลางวันทุกคนไปทานข้าวหมด จามร จึงนำข้าวขึ้นมากินและหันไปถามสุธีร์ว่า “ทานข้าวหรือยัง” ไม่ทันที่สุธีร์จะตอบ จามรก็พูดต่อไปอีกว่า “ผมเอาข้าวกลางวันมาเผื่อคุณด้วยมาทานด้วยกัน”

นักเรียนคิดว่าเหตุผลอะไรที่จามร ทำแบบนี้กับสุธีร์

1. เพราะสุธีร์ เรียนเก่ง จะได้ช่วยตนได้ในเรื่องเรียน
2. เพราะ จามรจะได้ไม่ต้องนั่งกินข้าวคนเดียวในตอนพักเที่ยง
3. เห็นใจสุธีร์ที่มีปัญหาทางบ้านและเทอมนี้เขาก็ยังไม่ได้รับทุนด้วย

2. เรื่อง ของ “ลูฟี่” (เศร้า)

ครอบครัวของลูฟี่ย้ายมาอยู่ใหม่ ลูฟี่ จึงต้องย้ายที่เรียนใหม่ ลูฟี่ย้ายมาเรียนที่โรงเรียนใหม่นี้ ได้ 1 เดือนแล้วแต่เข้ากับเพื่อนไม่ค่อยได้ ไปกินข้าวคนเดียวไปห้องสมุดคนเดียว ทุกครั้งที่เห็นเพื่อน ๆ เล่นสนุกสนานที่สนาม พอลูฟี่เดินเข้าไป ทุกคนก็พากันหยุดเล่น และเดินออกจากสนามไปหมด

นักเรียนคิดว่า ลูฟี่จะเป็นอย่างไร

1. เศร้าที่เพื่อน ๆ ไม่ยอมรับ
2. โกรธที่เพื่อนไม่สนใจ
3. กังวลที่เพื่อนพากันหยุดเล่น

3.เรื่อง ปั่นสุดแรง แข่งทางโค้ง (กล้วย)

ภู กับ ริษา และน้องเล็ก นัดกันไปขี่รถจักรยานเล่นที่สวนสาธารณะในตอนเช้าวันเสาร์ ภูกับริษา มาถึงก่อน เห็นน้องเล็กก็ปั่นจักรยานมาอย่างเร็วมาก หันหน้าหันหลังขี่จักรยาน พอใกล้ถึง ภูกับริษาก็เห็นสุนัข 3 ตัว วิ่งตามน้องเล็กมาทั้ง 2 คนจึงรีบขี่จักรยาน ของตนปั่นสุดแรงเกิด ทั้ง 3 คน ชี้แยกไปคนละทาง แล้วหมาที่วิ่งตามจึงหายไป

นักเรียนคิดว่าทั้ง 3 คนรู้สึกอย่างไร

1. กล้วยหมากัด
 2. สุนัขที่ได้ขี่รถแข่งกับหมา
 3. ตื่นเต้น ดี
-

4.เรื่อง บอลเป็นเหตุ (กล้วย)

พักเที่ยงดนัย กำลังเล่นฟุตบอลอยู่กับเพื่อนที่ข้างหลังตึกด้วยสนุกสนานดนัยกำลังเตะบอล เพื่อยิงประตู แต่พลาดไปโดนกระจกห้องดนตรีแตก ทุกคนจึงวิ่งหนีไปหมด พอดอนป้าย ประชาสัมพันธ์ ประกาศให้เด็กที่เล่นบอล และทำกระจกแตกไปพบที่ห้องปกครอง

นักเรียนคิดว่า ดนัยอยู่ในอารมณ์อย่างไร

1. ตกใจ ที่ได้ยินประกาศให้ไปห้องปกครอง
 2. กล้วย เพราะตนเป็นคนทำกระจกแตก
 3. รู้สึกเฉย ๆ เพราะไม่ได้เล่นฟุตบอลคนเดียว
-

5.เรื่อง เจตีย์ทราย (โกรธ)

คิงไปเที่ยวทะเลกับครอบครัวและเพื่อนบ้าน ขณะที่คิง กำลังนั่งก่อประสาททรายอยู่ โอซามาลูกของเพื่อนบ้านที่อายุมากกว่าคิง ขึ้นมาจากการเล่นน้ำ เดินมาที่คิง โอซามาก็บอกกับคิงว่า “สวยดีนะ” แล้วก็เอามือบีบยอดประสาทแตก คิงก็ต่อว่าโอซามา แต่โอซามาไม่สนใจแล้วก็วิ่งไปเล่นน้ำในทะเล คิงก็เริ่มก่อประสาททรายใหม่จนเสร็จ โอซามาหันมาเห็น ก็เลยวิ่งมาแล้วใช้เท้าเหยียบประสาทพัง คิงจึงใช้มือผลักโอซามาแล้วไล่ไปไกล ๆ

นักเรียนคิดว่า คิงรู้สึกอย่างไร

1. เบื่อโอซามา
2. โกรธโอซามา
3. ไม่ชอบโอซามา

6.เรื่อง วันของมารศรี (โกรธ)

วันนี้ มารศรี มาโรงเรียนพอดี เสียงกริ่งดัง จึงรีบวิ่งเอากระเป๋าไปเก็บที่ห้อง และวิ่งสวนทางกับรันที่อยู่ห้องเดียวกันพอวางกระเป๋าเสร็จ มารศรี ก็รีบวิ่งไปเข้าแถว พอเข้าห้องเรียน จันทรดารา ก็พูดเสียงดังขึ้นมาว่า “เครื่องคิดเลขของตนหาย” ทุกคนช่วยกันหา พอดีอาจารย์ที่ปรึกษาเข้ามาในห้องทราบเรื่องราวที่เกิดขึ้นจึงถามนักเรียนในห้องเรียนว่า “ใครเป็นคนเอาเครื่องคิดเลขของจันทรดาราไป” ทุกคนต่างเงยบกริบ รันจึงพูดขึ้นมาว่า “ต้องเป็นมารศรี แน่ เพราะตอนเช้าเห็นมารศรีเข้าห้องเป็นคนสุดท้าย” มารศรีบอกกับทุกคนในห้องว่า “หนูไม่ได้เป็นคนเอาไป” เพื่อนหลายคนในห้องพูดว่า “ถ้ามารศรีเป็นคนเอาไปก็เอาออกมา” แต่มารศรีก็บอกกับทุกคนว่า “อย่ามาใส่ร้ายกันซิ พอวางกระเป๋าเสร็จฉันก็รีบไปเข้าแถว”

นักเรียนคิดว่า มารศรีรู้สึกอย่างไร

1. รำคาญคำพูดของเพื่อน ๆ
2. โกรธเพื่อน ๆ ที่ใส่ร้ายตน
3. น้อยใจที่เพื่อนๆ ไม่เชื่อตนเอง

7. เรื่องของปลิวลม (ดีใจ)

โรงเรียนจัดงานวันลอยกระทง มีกิจกรรมต่างๆ มากมาย กิจกรรมหนึ่งคือ การประกวดร้องเพลงลูกทุ่ง ปลิวลมเป็นตัวแทนห้องม.1/4 เข้าประกวดเพลงลูกทุ่ง เพื่อนๆ ต่างมาเชียร์กันมากมาย ปลิวลมก็ร้องได้ดี รอบการตัดสินมาถึง เหลือ 2 คนสุดท้าย เพื่อนของปลิวลม ตะโกนเชียร์กันเสียงดังลั่น อาจารย์ขึ้นมาประกาศ รางวัลชนะเลิศการประกวด ร้องเพลง ได้แก่ ปลิวลม จากม.1/4 ปลิวลมยืนอยู่บนเวที ร้องให้น้ำตาไหล เมื่อได้ยินว่าตนชนะ

นักเรียนคิดว่า ควรทำอะไร

1. ควรร้องให้ เพราะการร้องให้เกิดมาจากความดีใจได้
2. ควรหัวเราะมากกว่าร้องให้ เพราะปลิวลมดีใจไม่ใช่เสียใจ
3. ควรเก็บความดีใจ ไม่ควรแสดงให้คนอื่นเห็นบนเวที

8. เรื่องบุญวันเกิด

ครอบครัวของจำเริญ พ่อทำงานอยู่ต่างจังหวัด นานๆ จะกลับบ้านสักครั้ง จำเริญอยู่กับแม่ 2 คน วันนี้เป็นวันเกิดของ จำเริญ แต่กำหนดกลับของพ่อ จะกลับเดือนหน้า ตอนเช้าแม่พาจำเริญไปทำบุญที่วัด

ตอนกลางวันมีเพื่อน มาฉลองวันเกิดกับจำเริญ จำเริญได้ของขวัญจากเพื่อนหลายคน เมื่อเสร็จงานเลี้ยงวันเกิด เพื่อนๆ ก็ขอตัวกลับกันหมด

จำเริญ พูดกับแม่ว่า “ทำไม พ่อไม่ยอมกลับบ้าน วันนี้”

แม่ “พ่อต้องทำงาน เพื่อหาเงินให้เราใช้ และจำเริญ จะได้เรียนหนังสือสูงๆ”

จำเริญ “พ่อไม่กลับเพราะไม่รักผมมากกว่า”

แม่ “จึงดูจำเริญ ที่พูดไม่น่ารัก”

จำเริญจึงเงยและขอโทษแม่ ทันใดนั้นก็หันไปเห็นพ่อพอดี จึงรีบวิ่งไปอย่างรวดเร็ว เข้ากระโดดกอดพ่อ และกอดอยู่นาน

ถ้านักเรียนเป็นจำเริญจะรู้สึกเป็นอย่างไรในวันเกิด

1. มีความสุขที่พ่อกลับมาในวันเกิด
2. ประทับใจที่ได้ของขวัญจากเพื่อน
3. น้อยใจที่โดนแม่ดู

กิจกรรม กรณีศึกษา “เรื่องจริงของสมาชิกในกลุ่ม”

ระยะเวลา 120 นาที (ครั้งที่ 11 – 13)

จุดมุ่งหมาย

- 1.เพื่อให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
- 2.ให้สมาชิกเกิดความใส่ใจกับความรู้สึกของผู้อื่น
- 3.นำไปประยุกต์ใช้ในการที่จะตอบสนองกับพฤติกรรม ความรู้สึกครั้งต่อไปได้

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.ผู้นำกลุ่มให้นักเรียนนำเสนอประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึก(ความสุข ทุกข์ ความกลัว ความโกรธ)ที่เกี่ยวกับตนเองมาเล่าให้เพื่อนฟัง

- 2.สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์ของสมาชิก

ภายในกลุ่ม

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายการให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ปัจจัยนิเทศระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 14)จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนนำประสบการณ์การเรียนรู้พัฒนาการร่วมรู้สึกนำไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้

2. นักเรียนได้รู้จักเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้ รวมถึงตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ของผู้อื่น

อุปกรณ์

รายละเอียดเรื่องการพัฒนาการร่วมรู้สึก

วิธีดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปและแสดงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวเพื่อพัฒนาการร่วมรู้สึก
2. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกให้นักเรียนฟัง
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคน

กิจกรรมของกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกรัก

ปฐมนิเทศกิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 1)จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้จักและคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนทราบกฎของการฝึก

อุปกรณ์วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวให้นักเรียนรู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนออกมาจับสลากซึ่งเป็นชื่อผลไม้ (มี 10 ชนิด ชนิดละ 2 ใบ) มีจำนวน 2 ชุด
3. จากนั้นให้นักเรียนหาคู่ ของตนเอง ที่เป็นผลไม้ประเภทเดียวกัน จากนั้นให้ถามว่าเพื่อนชื่ออะไร เรียนห้องไหน
4. ทำซ้ำข้อ 2 – 3 อีกครั้ง
5. จากนั้นผู้วิจัยบอกกฎให้นักเรียนทราบคือ
นักเรียนต้องมาทำกิจกรรมทุกครั้งที่คุณวิจัยนัดเป็นเวลา 14 ครั้ง

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 “อ่านเรื่องเล่าต่อ”

ระยะเวลา 80 นาที (ครั้งที่ 2-3)

จุดมุ่งหมาย

1. ให้นักเรียนได้แสดงความคิด
2. ให้นักเรียนทำงานร่วมกับผู้อื่น

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. เรื่องที่อ่าน

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่มโดยการนับ 1-4
2. แจกเรื่องให้นักเรียนอ่าน และเมื่ออ่านจบให้ช่วยกันแต่งเรื่องต่ออีกอย่างน้อย 4 บรรทัด
3. เมื่อแต่งเสร็จออกมาเล่าให้เพื่อนฟัง

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจ และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

แล้ว.....เราก็ได้พบกัน

(มานะ มานี พ.ศ. 2544)

รัชนิ ศรีไพรวรรณ

แพทย์หญิงมานี รักเผ่าไทย ออกจากห้องคนไข้คนสุดท้ายเมื่อเวลา 16.55 น. พยาบาลที่รออยู่หน้าห้องรายงานว่ามีสภาพสตรีคนหนึ่งมาคอยพบอยู่ที่ห้องพักร่วมสองชั่วโมงแล้ว มานีรู้สึกตื่นเต้นจนแทบระงับไม่ไหว เธอชอบใจนางพยาบาลคนนั้นพลางถอดเสื้อคลุมและส่งเครื่องมือแพทย์ให้ แล้วรีบเข้าไปล้างมือในห้องน้ำที่อยู่ใกล้ที่สุด มานีรู้ว่าสภาพสตรีคนนั้นคือซูโจ ซูโจเพื่อนรักที่ไม่ได้พบกันเลยตลอดเวลา 17 ปี แม้จะได้ส่งข่าวคราว โทรศัพท์ถึงกันและได้เห็นภาพถ่ายอยู่เสมอ ก็ไม่ตั้งใจว่าจะได้พบกันในวันนี้

เมื่อเรียนจบชั้นประถมปีที่ 6 แล้ว พ่อของมานีก็ส่งเธอไปเรียนต่อระดับมัธยมศึกษาที่กรุงเทพมหานครเช่นเดียวกับมานะ ส่วนซูโจเรียนต่อที่โรงเรียนประจำอำเภอแล้วทั้งสองก็ไม่ได้พบกันอีกเลย เพราะยาของซูโจเสียชีวิต แม่ของซูโจมารับเธอไปอยู่ด้วยที่เพิร์ธ ประเทศออสเตรเลีย พ่อเลี้ยงของซูโจเป็นประธานบริษัทเครื่องหนังที่ร่ำรวยเขาเป็นหมั่นจึงรักซูโจเหมือนลูกแท้ ๆ ของเขา ซูโจมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ เธอเรียนต่อด้านการออกแบบเครื่องหนัง และทำงานในบริษัทของพ่อเลี้ยงนั่นเอง และแต่งงานกับลูกชายรองประธานบริษัทซึ่งทำงานอยู่ด้วยกัน

วันนี้ซูโจมีโอกาสดังกลับมาประเทศไทย เพื่อไปร่วมฉลองพิธีการแต่งงานของปิติที่จังหวัดลำปางในอีกสองวันที่จะถึงนี้ ปิติเรียนสำเร็จจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้พบกับเจ้าสาวของเขาระหว่างเรียนด้วยกัน เจ้าสาวของปิติเป็นลูกสาวชาวสวนผู้มั่งคั่งของจังหวัดลำปาง

เมื่อมานีผลักบังตาเข้าไป สภาพสตรีที่นั่งกระวนกระวายอยู่ใฝ่เข้ามาทอด ทั้งสองทอดกันแน่น หัวเราะพลางร้องให้พลางด้วยความดีใจสุดขีด

“มานีจำ ฉันคิดถึงเธอเหลือเกิน”

“ฉันก็เหมือนกันจะ ซูโจ เธอน่าจะชวนปีเตอร์มาด้วย” มานีพูดถึงสามีของซูโจ ซูโจคลายวงแขนออก จ้องมองเพื่อนรักทั้งๆ ที่น้ำตายังนองหน้า “ปีเตอร์หรือจะ เขายากมาจะแย่ แต่ตอนนี้ไม่ว่าง คราวหน้ามานีแต่งงาน ฉันพาเขามาด้วยนะ”

มานีหัวเราะใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดน้ำตาให้ซูโจและตนเอง จูงเพื่อนไปนั่งที่เก้าอี้ “ฉันคงไม่มีวันนั้นหรอกจ๊ะ” “อะไรกัน ? เธอจะทั้งสวยทั้งดี จันทร เขาเล่าให้ฟังหมดแล้วละ”

“อ้าว ไปพบจันทรกับเพชรมาแล้วหรือ นี่เธอมานานแล้วซี ไหนว่าจะนอนพักซักงีบ เครื่องลงเมื่อตีสี่ไม่ใช่หรือ”

“ใครจะไปนั่งลงละจ๊ะ หัวใจมันร่ำร้องอยากพบเพื่อน ๆ อากับอาสะใภ้ไปหาฉันที่โรงแรมเมื่อแปดโมงฉันก็เลยมากับอา ไปบ้านอา ไปกราบคุณแม่ของเธอ คุณพ่อยังไม่กลับจากทำงาน ไปบ้านของปิติเจอแต่แม่ของปิติเหมือนกัน แล้วก็ไปบ้านจันทรกับเพชร ร้านของเขาใหญ่โตดี ลูกคนเล็กของเขาน่ารักนะ อีกคนไปโรงเรียนเลยยังไม่ได้พบ ถ้าฉันไม่มีทางจะมีลูกได้ ฉันจะขอลูกของจันทรไปเลี้ยง ไม่รู้เขาจะให้หรือเปล่า” ซูโจคุยจ้อ “คงให้นะเพราะจันทรกับเพชรก็รักและไว้วางใจซูโจมาก เอ..... เสียตายครูไพลินกับอาทวีป ย้ายไปอยู่ที่อื่นเสียแล้วเธอเลยไม่ได้พบ”

นึกถึงความหลังแล้วมีความสุขจัง ถ้ายายยังอยู่ที่ดินะ ยายของปิติก็เสียแล้ว พี่มานะออกหักแล้วยังหาใหม่ไม่ได้หรือจะ ดิตยศพันธ์แล้วไม่ใช่หรือกลับมาเยี่ยมบ้านบ่อยไหมแล้วพี่เขาจะไปลำปางกับเราหรือเปล่า”

มานีหัวเราะเบาๆ “พี่มานะเขามีคนรักใหม่แล้ว แต่ไม่รู้จะแต่งงานกันเมื่อไหร่อาจจะได้พาปีเตอร์มาเร็วๆ นี้ก็ได้นะ วันนั้นวันศุกร์พี่มานะมาไม่ได้ พรุ่งนี้เขาจะมาแต่เช้า ไปกับเราด้วย”

“พี่วีระชีน่าสงสารคนดี ๆ ไม่น่าเป็นอย่างนี้เลย” ซูโจรำพึง

“เขามีภรรยาไม่ดีจะ เลยกกลายเป็นคนขี้เมาหยาบ เสียสติ เลอะเลือน เพชรต้องดูแลลูกกับป้าแทน เพชรเป็นคนดีมาก ฐานะของเขาคือที่เดียว น้อง ๆ ก็ได้เรียนสูง ๆ ทุกคน”

“ตอนเขากับจันทร์แต่งงานกัน ไม่มีใครบอกฉันเลย” ชูใจตัดพ้อ

“เขาไม่ยอมให้บอกจะมีศักดิ์แล้วจะพาลูก ๆ ไปเยี่ยมเธอเอง”

“ขอให้จริงเถอะ เธอก็เหมือนกันบอกว่าจะไป จะไป ไม่เห็นไปสักที” ชูใจค้อน

“เพ็ชรนะน่าอยู่น่าเที่ยวนะ ฉันไปเที่ยวมาหลายแห่งแล้ว ไม่ชอบใจเท่าเพ็ชรเลย ฉันชอบไปทำบุญที่ วัดโพธิญาณกับแม่บ่อย ๆ บางทีพ่อก็ไปด้วย พ่อเลี้ยงของฉันเป็นพุทธศาสนิกชนไปแล้วรู้ไหม”

มานี้หัวเราะ “ชูใจยังใช้ภาษาไทยได้ตืออยู่นะ จากไปตั้งสิบกว่าปี”

“ฉันพูดภาษาไทยกับแม่เสมอ แต่เรื่องเขียนนี่สิ ต้องขอยืมมาที่เขียนจดหมายถึงฉันอยู่เรื่อย ๆ ทำให้ฉันได้อ่านและเขียนภาษาไทย ไม่ลืมภาษาไทย พจนานุกรมที่เธอส่งไปให้ฉัน ฉันใช้อยู่เสมอเวลาเขียนจดหมายถึงเธอ ม่ายังคงเหมือนกับโคลงโลกนิติที่ว่าอักษรห้าววันหนึ่ เลยจะ”

“ชูใจหัวไหมจะ” มานี้ถามด้วยความเป็นห่วง

“ไม่หรอกจะ ก่อนมาหาเธอ จันทร์เขาทำก๊วยเตี้ยวคั่วไก่ให้ทาน อร่อยจังเลย ไม่ได้ทานนานแล้ว”

“เย็นนี้เราก็คงไปทานข้าวที่บ้านจันทร์ เธอจะกลับไปค้างที่โรงแรมหรือเปล่าจ๊ะ”

“เรื่องอะไร?” ชูใจค้อน “ฉันเตรียมกระเป๋ามาแล้ว นอนกับเธอ พรุ่งนี้เราก็คงไปลำปางกันเลย เพชรเขาจะขับรถพาไป แต่ทางโรงแรมเขาบริการเอง”

“ปีติคงตื่นเต้นดีใจมากนะ นี่คงอยากจะมาหาพวกเราเต็มแก่ ถ้าไม่คิดว่าจะต้องเป็นเจ้าบ่าว”

“ฉันโทรไปหาเขาแล้ว” ชูใจพูดยิ้ม ๆ “ดีใจมากเลย เสียงอะอะโง้งโง้งตามเคยนี่เดียวคงโทรมาหาพวกเรา”

“ถ้าเช่นนั้น เราไปบ้านจันทร์กันดีกว่านะ มานี้พูดพลางลุกขึ้นหยิบกระเป๋าถือ เดี่ยวจะวานให้รถโรงพยาบาลไปส่ง เพราะฉันไม่มีรถ ใช้แต่จักรยาน”

“ไม่ต้องหรอกค่ะ ท่านรองผู้อำนวยการผู้แสนมัธยัสถ์ ฉันมีรถตู้ของโรงแรมมาส่งและคอยรับใช้อยู่ตลอดเวลา ตามคำสั่งของแต่...เอ๊ย..ของพ่อ พ่อจองโรงแรมให้และสั่งให้โรงแรมบริการทุกอย่าง ของฝากเธอก็อยู่ในรถ ฉันมีกระเป๋าถือเก๋ ๆ ที่ฉันออกแบบเองมาฝากเธอด้วยล่ะ”

“เฮ้อ...คนมีศักดิ์สะกั้เนรมิตอะไรได้ทุกอย่างนะ” มานี้พูดยิ้ม ๆ

“ซดเซยกับที่ฉันเคยลำบากเมื่อเล็ก ๆ ไงล่ะ แหมคิดถึงย่าจังเลย”

ทั้งสองเดินเกี้ยวเก๋ยคู่กันไปยังที่จอดรถ ซึ่งมีรถคันหรูของโรงแรมมีชื่อจอดอยู่

“เธอส่งงานไว้เรียบร้อยแล้วหรือ จะพักร้อนตั้งอาทิตย์เชียวนะ เห็นจันทร์บอกว่าเธอเป็นหมอที่เอาใจใส่ห่วงงานมาก แม้จะมีตำแหน่งเป็นถึงรองผู้อำนวยการแล้วก็ตาม คนทั้งอำเภอรักเธอ ชอบเธอมากนี่ เมื่อตอนโรคนี้หนุระบาด เขาว่าเธอไม่ได้หลับได้นอนเลยนี่ใช่ไหมจ๊ะ”

เมื่อทั้งสองขึ้นรถเรียบร้อยแล้ว รถคันงามก็ออกจากโรงพยาบาลมุ่งไปสู่ตัวเมืองมานี้กับชูใจนั่งคู่ไปตลอดทาง สมกับความรักความคิดถึงที่มีต่อกัน มิตรภาพอันอบอุ่นเมื่อเยาว์วัยหวนกลับมาสู่หัวใจของคนทั้งสอง ชูใจจ้องมองเพื่อนรัก แล้วพูดเบา ๆ ว่า “แล้วเราก็คงได้พบกันนะ มานี้ แต่อีกไม่กี่วันเราก็คงต้องจากกัน”

“แล้วเราก็คงได้พบกันอีกไม่ใช่หรือชูใจ ครบไต่ที่เรายังมีชีวิตอยู่ เราจะได้พบกันแน่นอน”

“แน่นอนจ๊ะ มานี้ เราจะได้พบกัน” ชูใจตอบพร้อมกับยิ้มอย่างเป็นสุข เมื่อนึกถึงเวลาแห่งความเบิกบานที่จะอยู่กับเพื่อนรักตลอดสัปดาห์นี้แล้ว...เราก็คงได้พบกัน

กิจกรรมที่ 4 “ต่อหัวใจข้าว”

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 4)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อความสนุกสนาน และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม

อุปกรณ์

1. รูปหัวใจที่ตัดแบ่ง เป็น 2 ส่วน
2. ข้าวที่ตัดแบ่งเป็น 2 ส่วน

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม
2. รอบที่ 1 แจกชิ้นส่วนรูปหัวใจ คนละ 1 ชิ้น
3. ให้นักเรียน ตามหาหัวใจเพื่อประกบกับได้หัวใจเต็มดวง
4. จากนั้นให้นักเรียนถาม คู่ของตนถึงสิ่งที่ชอบ กีฬาที่ชอบและสัตว์ที่ชอบ
5. รอบ ที่ 2 ทำ ซ้ำ ข้อ 1-4 แต่เปลี่ยนจากรูปหัวใจเป็นข้าว

การประเมิน

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

กิจกรรม “บิงโก”

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 5)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์

ตารางบิงโก 4 x 4 , 5 x 5

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนเขียนชื่อสี ลงไปในช่องตารางบิงโกให้ครบทุกช่อง
2. ผู้วิจัยบอกวิธีบิงโก แนวตั้ง แนวนอน และแนวทะแยง
3. ผู้วิจัย เอ่ยชื่อสี ถ้าตรงในตารางให้นักเรียนกากบาทลงไป
4. คนใดบิงโกก่อนเป็นผู้ชนะ จะหาผู้ชนะรอบละ 2 คน
5. รอบต่อไป ให้นักเรียนเขียนชื่อสัตว์ลงไป และทำซ้ำข้อ 3-4

การประเมิน

สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

กิจกรรม “หาเจ้าของรถ”ระยะเวลา 120 นาที(ครั้งที่ 6-8)จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนช่วยกันคิด
2. ฝึกให้นักเรียนคิดอย่างมีลำดับขั้น

อุปกรณ์

- 1.กระดาษสำหรับคิด
- 2.กระดาษคำถาม
- 3.ซอง ชั้นส่วนคำใบ 16 ซอ

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม โดยนับ 1-4
2. แจกซองชั้นส่วนและกระดาษคิด และคำถาม
3. ให้นักเรียนช่วยกันคิดหาคำตอบจากชั้นส่วนที่ให้
4. ครึ่งต่อไปให้ผู้วิจัยบอกวิธีคิดกับนักเรียนโดยให้นักเรียนวาดตารางที่ประกอบด้วย

รถคันที่(ชื่อ)	สกุล	ภรรยาชื่อ	ถนน	อาชีพ
1				
2				
3				
4				
5				

5. ให้นักเรียนลองทำ
6. เสนอคำตอบพร้อมวิธีคิดที่ถูกต้องในคาบสุดท้าย

การประเมิน

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ชั้นส่วนคำใบ้ 16 ข้อ(ตัดเป็น ข้อ)

- 1.คนนามสกุล สนับสนุน เป็นเจ้าของรถคันแรก
- 2.สามีของเพ็ญพักตร์เป็นเจ้าของรถคันที่ 3
- 3.บรรเลงเป็นช่างปูน
- 4.รถคันสุดท้ายอยู่บนถนนนครสวรรค์
- 5.เพ็ญศรีอยู่บนถนนเพชรบุรี
- 6.ช่างเหล็กเป็นเจ้าของรถคันที่ 4
- 7.บรรหารเป็นเจ้าของรถคันที่ 2
- 8.ช่างทาสีมีภรรยาชื่อเพ็ญแข
- 9.คนนามสกุล สนุกสนาน อยู่ถนนเพชรบุรี
- 10.คนนามสกุล เสนอสนอง จำได้ว่า เขาจอดรถไว้หน้ารถสามล้อของเพ็ญพรรณ
- 11.บรรลบอกว่า ภรรยาเขาชื่อเพ็ญจันทร์
- 12.คนนามสกุล สนิทสนม อยู่ถนนศรีอยุธยา
- 13.ช่างไฟฟ้าอยู่บนราชสีมา
- 14.คนนามสกุล สนิทสนม บอกว่า จอดรถไว้หน้ารถของคนนามสกุล สม้าเสมอ
- 15.ช่างไฟจำได้ว่า เขาจอดรถข้างรถของบรรทมมาข้างหน้า 3 คัน (นับรวมของตัวเองด้วย)
- 16.ช่างเหล็กบอกว่า เขาจอดรถต่อจากรถของคนนามสกุล เสนอสนอง

บัตรคำสั่ง

1.มีนายช่าง 5 คน นัดกันกินเลี้ยงสังสรรค์ที่ร้านอาหารแห่งหนึ่งเมื่อมาถึงทั้ง 5 ก็จอดรถเรียงกันไปตามขอบถนน พอกินเลี้ยงเสร็จช่างทั้ง 5 ก็เผลอมาจอดขึ้นรถของตนเองไม่ถูกบ้าง ขึ้นถูกแต่ก็จำบ้านของตัวเองไม่ได้ บางคนก็จำชื่อนามสกุลของตนเองไม่ได้ (จะจำได้ก็แต่ชื่อภรรยา) เพื่อนคนที่ไม่เผลอจะพาไปส่งก็ไปไม่ถูก ขอให้ท่านช่วยช่างทั้ง 5 โดยช่วยกันหาว่า

- | | | |
|-------------|--------------------|----------|
| 1.1 ช่างไม้ | ชื่ออะไร | ตอบ..... |
| 1.2 บรรลือ | นามสกุลอะไร | ตอบ..... |
| 1.3 ใคร | อยู่ที่ถนนพิษณุโลก | ตอบ..... |

โดยอาศัยข้อมูลอันกระท่อนกระแท่นที่ได้มาทั้ง 16 ข้อมูล

2.ให้เวลาในการหาคำตอบ 30 นาที

3.เมื่อหมดเวลา ขอให้ท่านส่งตัวแทนกลุ่มมารายงานผลการทำงานดังนี้

- 3.1 ลำดับขั้นตอนและวิธีการในการทำงาน
- 3.2 คำตอบที่ได้

กิจกรรม “บอกต่อ”

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 9)

จุดมุ่งหมาย

ฝึกการฟัง และเพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์

1. คำที่ใช้บอกต่อ
2. กระดาษ สำหรับเขียน ปากกา

วิธีดำเนินการ

1. แบ่งนักเรียนจับกลุ่มๆละ 5 คน
2. ผู้วิจัยติดกระดาษสำหรับเขียนไว้ ทั้ง 4 กลุ่ม
3. ให้นักเรียนยืนเรียงแถวเป็นกลุ่ม ในแต่ละกลุ่มห่างกัน 1 ช่วงแขน
4. ให้คนแรกของกลุ่มมาฟังคำที่ใช้บอกต่อ เมื่อฟังเสร็จให้บอกคนที่ 2 คนที่ 2 บอกคนที่ 3 คนที่ 3 บอกคนที่ 4 คนที่ 4 บอกคนสุดท้าย จากนั้นคนสุดท้ายออกมาเขียนคำที่ได้ยิน
5. ผู้วิจัยเฉลยคำที่ถูกต้องกลุ่มที่ตอบถูกได้คะแนน
6. จากนั้นคนแรกไปอยู่คนสุดท้าย และคนที่ 2 ขึ้นมาเป็นคนแรก ทำซ้ำข้อ 4 คนครบ 5 คำ
7. รวมคะแนน กลุ่มใดมากกว่าชนะ

การประเมิน

ดูจากความร่วมมือในการทำกิจกรรม

คำที่ใช้บอกต่อ

1. หิดหิดหิด ไปติดใครมา พอถึงศาลาก็มานั่งเกาหิด
2. อ้วนตุ้ตะ กินมะระจิ้มซี
อ้วนไม่ตี กินซีจิ้มมะระ
3. ผมเปีย มาเลียใบตอง พระตีกลอง ตะลุ่มตุ้มเม้ง
4. ขวัญเดียว ลูกยายเขี้ยวขายพลู
สองขวัญ ลูกยายจันทร์ขายหมู
5. ผมม้าหน้าเหมือนแมว ดูไปแล้วหน้าเหมือนหมา

กิจกรรม “จับของรวมคู่”

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 10)

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. ฝึกให้เหตุผล

อุปกรณ์

1. สิ่งของให้ครบตามจำนวนนักเรียน เป็นของที่หาได้ง่าย ๆ เช่น ปากกา กิ๊บ ขวดเปล่า ที่แขวนกระเป๋า ผ้าเช็ดหน้า พลาสเตอร์ ฯลฯ
2. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนมารับของที่เตรียมมา โดยนักเรียนห้ามให้เพื่อนคนใดเห็น
2. ให้นักเรียนเลือกจับคู่ที่ชอบ
3. จากนั้นให้นักเรียนเอาของที่ได้นำให้เพื่อนดู และช่วยกันคิดว่า ของสองสิ่งที่ได้จากผู้วิจัยจำเป็นต้องอยู่ร่วมกันให้นักเรียนคิดว่ามีอะไรที่เหมือนกันบ้าง
4. ผู้วิจัยอ่านให้เพื่อนฟังพร้อมทั้งให้ดูของด้วย

การประเมิน

สังเกตจากความสนใจและการร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรม “ภาษิต พังเพย”ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 11)จุดมุ่งหมาย

เพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์

สุภาษิต พังเพย

วิธีดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน
- 2.ผู้วิจัยเลือกกลุ่มที่จะให้ตอบ จากนั้นอ่านคำพังเพยให้นักเรียนฟังเมื่ออ่านคำพังเพยจบจะถามคำถามทันทีและจะต้องตอบให้เร็วที่สุด (5 วินาที โดยประมาณ) ถ้าตอบถูกจะได้คะแนน
- 3.ทำซ้ำข้อ 2 จน ครบกลุ่มละ 3 ครั้ง

การประเมิน

สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม

คำสุภาษิต พังเพย (ใช้อ่าน)

- 1.รำไม่ดี โทษปีโทษกลอง
- 2.น้ำมาปลากันมด น้ำลตมดกินปลา
- 3.ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม
- 4.พบไม้งามเมื่อยามหวานบั้น
- 5.หวานพืชหวังผล เลี้ยงคนจักกินแรง
- 6.ปลูกบ้านตามใจผู้อยู่ ผูกอยู่ตามใจผู้นอน
- 7.มีสิ่งพึงบรรจบให้ครบบาท
- 8.อย่าชิงสุกก่อนห่าม
- 9.น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า
- 10.หัวมังกุท้ายมังกร
- 11.ไม่ดูตาม้าตาเรือ
- 12.ไปเรือนท่านอย่านั่งนาน

คำถาม(ใช้ถามเมื่ออ่านคำพังเพยจบ)

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| จงบอกชื่อยี่ห้อรถ ? | จงบอกชื่อยี่ห้อน้ำดื่ม ? |
| จงบอกชื่อยี่ห้อสบู่ ? | จงบอกชื่อยี่ห้อโทรศัพท์ ? |
| จงบอกชื่อยี่ห้อแชมพู ? | จงบอกชื่อยี่ห้อน้ำอัดลม ? |
| จงบอกชื่อยี่ห้อขนมปังสำเร็จรูป ? | จงบอกชื่อยี่ห้อโทรทัศน์ ? |
| จงบอกชื่อยี่ห้อผงซักฟอก ? | จงบอกชื่อยี่ห้อกางเกงยีนส์ ? |
| จงบอกชื่อยี่ห้อกระดาษชำระ ? | จงบอกชื่อยี่ห้อเสื้อผ้ากีฬา ? |

กิจกรรมจำคำระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 12)จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อความสนุกสนาน
2. ฝึกความจำ
3. ฝึกสังเกต

อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. กระดาษ A4

วิธีดำเนินการ

1. แจกบัตรคำ
2. ให้นักเรียนอ่าน ประมาณ 5 นาทีและจำให้มากที่สุด
3. ให้นักเรียนคว่ำบัตรคำ
4. ผู้วิจัยอ่านคำถาม คือถ้าอ่านข้อความ ให้นักเรียนเขียนคำจำกัดความ แต่ถ้าอ่านคำจำกัดความ ให้นักเรียนเขียนข้อความ ในกระดาษที่ให้ (6 คำถาม)
5. จากนั้นเฉลย ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน ใครได้คะแนนมากที่สุด ชนะ
6. ให้นักเรียนอ่านบัตรคำอีกครั้ง
7. ถามคำถามเหมือน ข้อ 4 อีก 3 คำถาม และมีคำถามแปลกไป 3 ข้อคือ
 1. กลางหน้ากระดาษ มีข้อความว่าอย่างไร (กิจกรรมการฝึกความจำ)
 2. มีสิ่งที่สามารถกินได้หรือนำมาดัดแปลงแล้วกินได้อยู่กี่ชนิด (3 ชนิด)
 3. คำจำกัดความที่มี 2 บรรทัด มีกี่คำ อะไรบ้าง
8. จากนั้นเฉลย ถ้าตอบถูกได้ 1 คะแนน คำถามพิเศษ ข้อละ 2 คะแนน รวมทั้งหมด 9 คะแนน นักเรียนคนใดคะแนนมากที่สุดชนะ

การประเมิน

จากความสนใจและการร่วมมือในการทำกิจกรรม

บัตรคำ

กิจกรรมการฝึกความจำ

ข้อความในบัตรคำ	คำจำกัดความ
1. ดอกบัว	สำหรับบูชาพระ
2. นักเรียน	ผู้ศึกษาเล่าเรียน
3. ข้าวสาร	อาหารประจำวัน !
4. ดินเหนียว	ใช้ปั้นทำภาชนะต่างๆ
5. ตะเกียง	จุดให้แสงสว่างได้
6. น้ำพริก	เครื่องแกงใช้ปรุงอาหาร
7. มะม่วง	ผลไม้รับประทานได้ทั้งดิบและสุก
8. แก้ว	ใช้สำหรับนั่ง
9. รถโดยสาร	เล่นประจำทาง
10. พระจันทร์	ขึ้นเวลากลางคืน
11. กระดาษ	ใช้สำหรับส่องหน้า
12. นักร้อง	ผู้มีอาชีพทางการร้องเพลง
13. ร่ม	สิ่งสำหรับกางป้องกันแดด ป้องกันฝน
14. หัวใจ	อวัยวะภายในสำหรับฉีดเลือดให้หมุนเวียน เลี้ยงร่างกาย
15. ตะกร้า	ภาชนะสานโปร่ง สำหรับใส่สิ่งของ
16. เอดส์	โรคมุมิคุ้มกันบกพร่อง

กิจกรรม “ทายปัญหา”

ระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 13)

จุดมุ่งหมาย

เพื่อความสนุกสนาน

อุปกรณ์

ปริศนาคำทาย

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนจับคู่โดยการนับ 1-10
2. ผู้วิจัยอ่านคำทาย ถ้าใครทายถูกให้ยกมือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน
3. อ่านคำทายจนครบ 15 คำทาย
4. คู่ไหนมีคะแนนมากที่สุดชนะ

การประเมิน

จากความสนใจและร่วมมือในการทำกิจกรรม

ปริศนาคำทาย

1. อะไรเอ่ย สองหูสีดำ เบื่อหนักหนา เอาขาไว้ที่หู (แว่นตา)
2. อะไรเอ่ย ตัวมีหู หูคล้องขา ขาก็มีหู หูกก็คล้องมือ (ปืนโต)
3. อะไรเอ่ย กินข้างบน ชีข้างล่าง กินข้างล่าง ชีข้างบน (กบใสไม้)
4. อะไรเอ่ย จะว่านกก็ไม่ใช่คน จะว่าาก็ไม่ใช่กา บินมาได้เขา (หุ้วหรือหูกวาย)
5. อะไรเอ่ย เล็กๆ นุ่มๆ พอใหญ่ขึ้นมาเอาผ้าคลุมหัว (มะเขือ)
6. อะไรเอ่ย แม่ชีขาววัง ไม่รับสิ่งไม่ออก (น้ำมูก)
7. อะไรเอ่ย นารีมีรู เพชรสีชมพู คารูนารี (ตุ้มหู)
8. อะไรเอ่ย กลมเหมือนวงพระจันทร์ ออกลูกตั้งพัน เหมือนกันทุกตัว (ผึ้ง)
9. อะไรเอ่ย ซื้อมาเป็นสีดำ นำมาใช้กลายเป็นสีแดง พอสิ้นแรงกลายเป็นสีเทา ต้องเอาไปทิ้ง (ถ่าน)
10. อะไรเอ่ย ชลุกๆ เอน้ำเข้า เขย่าๆ เอน้ำออก (บัวปาก)
11. อะไรเอ่ย แหวกม่านจอมึง แหวกมุ้งเจอไหม แหวกไหมเจอเม็ด (ข้าวโพด)
12. อะไรเอ่ย นกอะไรที่ไม่ใช่ของเรา (นกเขา)
13. อะไรเอ่ย วังโทอง มีธงข้าหลัง (สุนัข)
14. อะไรเอ่ย เกิดมามีหางไม่มีขา พอสิ้นชีวิามีแต่ขาไม่มีหาง (กบ)
15. อะไรเอ่ย คนจับมันไม่ได้ เพราะไม่มีตัวตน แต่ถ้ามันจับคน ทำให้หน้ามีดตามัว (ลม)

ปัจจัยมีเทศระยะเวลา 40 นาที (ครั้งที่ 14)จุดมุ่งหมาย

เพื่อขอบคุณนักเรียน

อุปกรณ์

-

วิธีดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปและแสดงความรู้สึกในการทำกิจกรรม
- 2.ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกให้นักเรียนฟัง
- 3.ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคน

ภาคผนวก ข.

1. ตารางแสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของเด็ควัยเริ่มรุ่นในกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว
2. ตารางแสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของเด็ควัยเริ่มรุ่นในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว
3. ตารางแสดงค่า Item Total Correlation ของแบบวัดการร่วมรู้สึก

ตาราง 3 แสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้ในในกลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว้

คนที่	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	ด้านการ สังเกต	ด้านการ สวมบทบาท	ด้านการ ตอบสนอง	การ ร่วมรู้สึก โดยรวม	ด้านการ สังเกต	ด้านการ สวมบทบาท	ด้านการ ตอบสนอง	การ ร่วมรู้สึก โดยรวม
1	33	57	56	146	34	69	79	182
2	30	55	64	149	33	69	91	193
3	29	55	66	150	40	64	87	191
4	29	53	71	153	35	66	92	193
5	31	50	76	157	35	72	91	198
6	33	58	69	159	36	67	84	187
7	34	51	75	160	38	70	86	194
8	30	60	71	161	41	71	74	186
9	35	57	70	162	36	64	80	180
10	29	56	78	163	40	73	91	204
11	33	60	72	165	41	81	93	215
12	37	49	80	166	26	58	84	168
13	35	61	72	168	35	77	89	201
14	27	60	81	168	40	65	76	181
15	32	65	71	168	38	76	90	204
16	35	57	76	168	35	60	88	183
17	35	60	74	169	37	76	95	208
18	39	62	69	170	54	90	109	253
19	34	61	76	171	41	71	96	208
20	32	60	80	172	36	64	90	190
$\bar{X}$	3.6167	3.5844	3.6175	3.6056	4.1722	4.3844	4.4125	4.3544
SD	.3372	.2638	.3001	.1730	.5840	.4669	.3893	.3938

ตาราง 4 แสดงคะแนนการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มร่นในกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกไว

คนที่	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	ด้านการ สังเกต	ด้านการ สวมบทบาท	ด้านการ ตอบสนอง	การ ร่วมรู้สึก โดยรวม	ด้านการ สังเกต	ด้านการ สวมบทบาท	ด้านการ ตอบสนอง	การ ร่วมรู้สึก โดยรวม
1	26	51	72	149	33	61	78	172
2	30	52	68	150	30	60	66	156
3	24	59	68	151	32	63	91	186
4	16	59	79	154	23	68	78	169
5	38	65	52	155	29	55	57	141
6	38	54	65	157	31	58	78	167
7	30	60	71	161	38	60	80	178
8	32	53	76	161	35	60	82	177
9	33	57	72	162	31	63	78	172
10	36	48	80	165	34	69	73	176
11	34	58	73	165	31	60	76	167
12	36	64	66	166	40	63	64	167
13	33	60	74	167	34	63	78	175
14	33	59	76	168	37	60	81	178
15	35	58	75	168	34	62	81	177
16	34	57	77	168	26	58	73	157
17	32	59	78	169	35	56	81	172
18	30	58	83	171	36	68	91	195
19	28	60	84	172	33	69	76	178
20	27	58	87	172	32	58	72	167
$\bar{X}$	3.4722	3.5906	3.6900	3.6111	3.6333	3.8563	3.8475	3.8078
SD	.4387	.2577	.3912	.1661	.5823	.2590	.3978	.2524

ตาราง 5 แสดงค่า Item Total Correlation ของแบบวัดการร่วมรู้สึก

ข้อที่	Item Total Correlation	ข้อที่	Item Total Correlation
1	.2513	24	.2895
2	.5339	25	.5029
3	.3975	26	.2044
4	.3463	27	.2490
5	.5014	28	.4345
6	.2971	29	.4238
7	.4559	30	.2295
8	.2207	31	.3640
9	.3330	32	.3809
10	.5094	33	.2512
11	.3147	34	.4060
12	.5046	35	.3660
13	.2085	36	.4918
14	.2500	37	.2233
15	.2527	38	.5212
16	.4287	39	.2657
17	.2356	40	.3394
18	.2512	41	.3911
19	.2924	42	.4480
20	.3793	43	.3405
21	.4017	44	.4795
22	.2712	45	.3882
23	.2452		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการร่วมรู้สึกทั้งฉบับ เท่ากับ .8779

ภาคผนวก ค



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทบ 1012/ ๔๔๖3

วันที่ ๔๖ เมษายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจักษ์ คำนิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรพินท์ ชูชม เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบแบบวัดการร่วมรู้สึก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์อานนต หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/ ๑๕๖๑

วันที่ ๑๖ เมษายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวลลิตร์ วรรณโพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกละไที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประมต แก้วจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการร่วมรู้สึก

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวลลิตร์ วรรณโพธิ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5726, 5644

ที่ ทม 1012/2657

วันที่ 30 เมษายน 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวลลิตร์ วรรณโพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่น” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ถัศฌาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์นวลละออ สุภาพล และ อาจารย์นิยะดา จิตต์จรัส เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ นางสาวลลิตร์ วรรณโพธิ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 1012/ 3169



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๖ พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการโรงเรียนลาซาลจันทบุรี (มารดาพิทักษ์)

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบวัดการร่วมรู้สึก และกิจกรรมฝึกความรู้สึกไว

เนื่องด้วย นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่จัดกลุ่มกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไว กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 10 คน และทำแบบวัดการร่วมรู้สึก ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรม ในระหว่างเดือนมิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภาพรณี หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ที่ ทม 1012/ 3 ๙๔๔



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๘ มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมานูสรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบวัดการร่วมรู้สึก และกิจกรรมฝึกฯ

เนื่องด้วย นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรู้” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิม เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่จัดกิจกรรมฝึกความรู้สึกไวกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน และทำแบบวัดการร่วมรู้สึกก่อนและหลังทำกิจกรรม ในระหว่างเดือนกรกฎาคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวลัษรรัตน์ วรรณโพธิ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรรณ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5726, 5644

โทรสาร. 02-258-4119

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาววัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์
วันเดือนปีเกิด	วันที่ 7 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	16 หมู่ 8 ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี 22000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนศรียานุสรณ์ จังหวัดจันทบุรี
พ.ศ. 2540	กศ.บ (การแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2545	กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร