

ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์
ของ
เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2546

๒ 226๖78

เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. (2546). ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทาง
อารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2
กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข,
รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย.

1/ การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียว
ฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2
กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่นตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 28 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน โดย
ให้กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความ
เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 16 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนา
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นผลต่างของคะแนนความ
เฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ t-test

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วม
การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่
ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้
อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF ASSERTIVE TRAINING ON DEVELOPING EMPATHY DIMENSION OF
EMOTIONAL INTELLIGENCE OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS
AT SATREEVITTAYA II SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
SETTAKORN MONGKONJATURONG

Present in partial fulfillment of the requirement for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
April 2003

Setthakorn Mongkoljaturong. (2003). *The Effect of Assertive Training on developing Empathy Dimension of Emotional Intelligence of Mathayomsuksa II Students of Sateevittaya II School in Bangkok*. Master thesis, M.Ed. (Guidance and Counseling Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Adviser Committee. Assist. Prof. Dr. Tossaporn Prasertsuk, Assoc. Prof. Dr. Somson Wongyounoi.

The purpose of this research was to study the effect of assertive training on developing empathy dimension of emotional intelligence of mathayomsuksa II students of sateevittaya II school in bangkok. The 28 samples were randomly selected from the population whose empathy dimension of emotion intelligence scores were lower than the T-Score of 45. Then they were randomly divided into experimental group and control group. Each group consisted of 14 students. The experimental group was exposed to group work program. While the control group was not exposed to group work program. The instruments were the empathy dimension of emotion intelligence test and the group work program. The data were analyzed by t-test

The results were as follow :

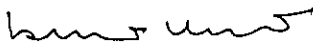
1. The empathy dimension of emotion intelligence of the students who were exposed to assertive training program increase significantly than before the experiment at .01 level.
2. The students who were exposed to assertive training program increase significantly than the others students who not exposed to assertive training at .01 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร

ของ
นายเศรษฐกร มงคลจาตุรงค์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

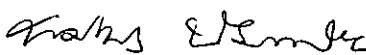


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

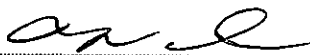
วันที่ 9 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



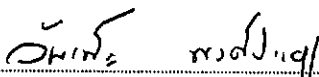
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข)



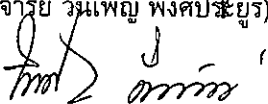
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ปยุต)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร ประเสริฐสุข ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนวคิดและข้อเสนอแนะ ในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเมตตา ตลอดจนให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และอาจารย์ทัศนากา ทองภักดี ที่กรุณาให้คำแนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปริญญานิพนธ์

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศบดินทรเดชา และคณาจารย์ทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บข้อมูล

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา 2 และคณาจารย์ทุกท่าน โดยเฉพาะอาจารย์วันิดา คตจำปา ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และขอขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคน โดยเฉพาะเพื่อนกานต์ และน้องจิ๋ว ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณและน้อมรำลึกถึงพระคุณของบิดา มารดา เฮียตึก อาเจ้ทั้งหลาย ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย และให้ทุนทรัพย์ในการศึกษา ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้วิจัยมีความอุตสาหะในการศึกษา

ขอขอบคุณทุกแรงกดดันที่ทำให้ผู้วิจัยมีความมานะพยายามในการทำปริญญานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผลแห่งความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการวิจัยในครั้งนี้ ขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณ และบูรพคณาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ได้รับเงินสนับสนุนจาก
โครงการทุนอุดหนุนและส่งเสริมวิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท-เอก
ของสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ จากทบวงมหาวิทยาลัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	6
ตัวแปรที่ศึกษา	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจลียวฉลาดทางอารมณ์	11
ความหมายของความเจลียวฉลาดทางอารมณ์	11
แนวคิดและองค์ประกอบของความเจลียวฉลาดทางอารมณ์	12
แนวทางการพัฒนาความเจลียวฉลาดทางอารมณ์	16
การวัดความเจลียวฉลาดทางอารมณ์	21
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเจลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น...	25
ความหมายของความเจลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ...	25
แนวคิดและองค์ประกอบของความเจลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	26
แนวทางการพัฒนาความเจลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น.	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น.	27
งานวิจัยในต่างประเทศ	28
งานวิจัยในประเทศ	29
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	29
ความหมายของการฝึกแสดงออกที่เหมาะสม	29
ประวัติและความเป็นมา	31
พื้นฐานทฤษฎีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	32
รูปแบบของการแสดงออก	34
ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม	35
ชนิดของการแสดงออกที่เหมาะสม	37
ผลของการแสดงออกที่เหมาะสม	39
องค์ประกอบของการแสดงออกที่เหมาะสม	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	ความเชื่อของการแสดงออกที่เหมาะสม	40
	วัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	41
	วิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	42
	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม	45
	ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก	46
	หลักการและเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	47
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	50
	งานวิจัยในต่างประเทศ	50
	งานวิจัยในประเทศ	50
3	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	52
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	52
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	59
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	66
	สมมติฐานในการวิจัย.....	66
	ขอบเขตของการวิจัย.....	66
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	67
	วิธีดำเนินการทดลอง.....	67
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
	สรุปผลการวิจัย.....	67
	การอภิปรายผล.....	68
	ข้อเสนอแนะ.....	72

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	73
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	136
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	161

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Pretest-Posttest Design	56
2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม	59
3 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง	60
4 เปรียบเทียบความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	61
5 เปรียบเทียบความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	62
6 เปรียบเทียบความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	63
7 เปรียบเทียบความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	64
8 แสดงระยะเวลาการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม	82
9 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	137
10 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	138
11 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	139
12 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง...	140
13 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง.....	141
14 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	142
15 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเฉลี่ยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	143

บัญชีตาราง (ต่อ)[illegible]

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
28 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียน กลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	156
29 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นรายองค์ ประกอบและโดยรวม	157
30 แสดงคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นราย องค์ประกอบและโดยรวม	158
31 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น	159

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม นันทา สุริรักษา (2543 : 143) กล่าวว่า ความสามารถในการด้านนี้เป็นทักษะสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพและในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะสัมพันธ์กับผู้คนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิญญ พูลศรี (2531 : 86) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นคือ ความเข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจความรู้สึกเรื่องราวต่างๆของผู้อื่น ยังมีความเห็นอกเห็นใจมากเท่าไร ก็ยิ่งเกิดความเข้าใจในตัวผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับ โรเจอร์ (วิญญ พูลศรี. 2531 : 86 ; อ้างอิงจาก Roger. 1961) กล่าวว่า การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น จะต้องเป็นผู้ที่เข้าใจโลกของบุคคลอื่น และสามารถสื่อความหมายความเข้าใจนี้กลับไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งจะทำให้ผู้อื่นได้ตระหนักและกระจำงในความรู้สึกของตนดียิ่งขึ้น และก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจึงเปรียบเสมือนการเปิดใจสู่ใจ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

สังคมไทยในปัจจุบันมีวิถีทางในการดำเนินชีวิตที่สลับซับซ้อน พฤติกรรมของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันไป บางครั้งอาจเกิดความไม่เข้าใจและคับข้องใจขึ้นได้ เมื่อลองวิเคราะห์ปัญหามากมายต่างๆที่เกิดขึ้นจากคนรอบข้าง หรือแม้กระทั่งตนเอง ปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ส่วนมากเกิดจากความไม่เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นนั่นเอง วัยรุ่นเป็นวัยที่พบกับปัญหาด้านนี้มาก

ปรีชา ธรรมา (2533 : 1) กล่าวว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นโดยทั่วไปเป็นที่น่าสนใจอย่างมากของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการอบรมสั่งสอนหรือการให้คำแนะนำแก่เด็กวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นระยะที่มีความเปลี่ยนแปลงในด้านความเจริญเติบโต ทั้งในทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม จึงทำให้คนทั่วไปเห็นว่าเด็กวัยนี้มีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวมากกว่าเด็กวัยอื่นๆ วัยรุ่นมักจะไม่เข้าใจตนเอง และบุคคลอื่นๆที่อยู่ในวัยเดียวกัน นอกจากจะทำให้เกิดปัญหาด้านการปรับตัวแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอีกหลายประการ ถาวร เกิดเกียรติพงศ์ (2520 : 2) กล่าวว่าหากวัยรุ่นที่ยังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ได้ก่อปัญหาต่างๆขึ้นมา ย่อมกระทบต่อการปฏิบัติงานของครูและการเล่าเรียนของเพื่อนนักเรียนได้อย่างมาก จนลุกลามไปเป็นปัญหาของสังคม

นักเรียนโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะอยู่ในช่วงอายุ 13-14 ปี จัดว่าเป็นวัยที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น (สุรางค์ จันทน์เอม. 2516 : 37) ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเป็นเรื่องที่ได้ยินได้ฟังกันอยู่บ่อยๆ หลายคนเราอาจเข้าใจว่าปัญหาความขัดแย้งนั้น เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นมาเอง เพราะถือว่าเป็นวัยอยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโต บางคนเห็นว่าเป็นเพราะเด็กไม่ได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักปฏิบัติไปในทางที่ถูกที่ควร ความจริงแล้วปัญหาทางพฤติกรรมของวัยรุ่น นอกจากจะเกี่ยวเนื่องจากการเจริญเติบโตแล้ว ยังเป็นผลมาจากความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในวัยเดียวกันและต่างวัยออกไป ด้วยเหตุที่คนเรามีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเสมอไป (ถาวร เกิดเกียรติพงศ์. 2520 : 12) ปัญหาในวัยรุ่นจึงมักเกิดจากการขาดความสามารถในเรื่องการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมด้านหนึ่ง โกล์แมน (Goleman. 1998a) ที่มีความเกี่ยวข้องกับเชาว์อารมณ์ ในปี ค.ศ.1997 คูเปอร์และสวอฟ (Cooper & Swaf) ได้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ว่า คนเก่งคิด เก่งทำ เก่งในการดำเนินชีวิต เก่งในการแก้ไขปัญหา จะต้องเป็นผู้ที่มี IQ สูง คูเปอร์และสวอฟ (นันทา สุริรักษา. 2543 : 3 ; อ้างอิงจาก Cooper&Swaf. 1997) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางสติปัญญา

ระดับสติปัญญาสูง อาจไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินธุรกิจหรืองานทางด้านบริการ ส่งผลให้ไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตที่มุ่งหวังไว้ก็ได้ เพราะขาดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

โกลแมน (Goleman, 1998 : 93-102) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเกี่ยวกับการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ 5 ด้านดังนี้

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) คือการที่บุคคลรู้ตัวที่กำลังรู้สึกอย่างไรในขณะที่สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องเปิดเผย มีสติรู้ตัวว่าการเกิดการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และมีผลต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและการปฏิบัติงานอย่างไร
2. การจัดการอารมณ์ของตน (Self-Regulation) คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ใช้คำพูดอย่างเหมาะสม ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง
3. การจูงใจตนเอง (Motivating) คือการใช้พลังความรู้สึกภายใน เพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ตนทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงินหรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ
4. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้และแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการทราบความต้องการของผู้อื่น รู้จักการส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความรู้ความสามารถตามความต้องการของผู้อื่นอย่างถูกต้อง รู้จักให้โอกาสผู้อื่น สามารถเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ในทางบวก รวมถึงความสามารถในการรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของคนในกลุ่ม อ่านสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้
5. การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationship) คือความสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงาน และความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

เห็นได้ว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นองค์ประกอบหนึ่งหรือด้านหนึ่งของ EQ ที่ เมเยอร์ สโลเวย์ และโกลแมน ได้กล่าวถึง ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่า EQ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้และยังช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาค้นคว้าของนักจิตวิทยาหลายท่าน อาทิเช่น เมเยอร์ สโลเวย์ และโกลแมน บาร์ออน ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำแนวคิดของโกลแมน (Goleman) มาเป็นแนวทางในการให้ความหมายและองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อเป็นการใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- องค์ประกอบที่ 1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others)
- องค์ประกอบที่ 2 การมีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ (Service orientation)
- องค์ประกอบที่ 3 การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing others)
- องค์ประกอบที่ 4 การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น (Leveraging diversity)
- องค์ประกอบที่ 5 การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness)

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้นกับนักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยการสัมภาษณ์อาจารย์ประจำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์แนะแนวถึงทัศนคติ และความคิดเห็นต่อเด็กนักเรียนในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ท่านอาจารย์ได้ให้ความคิดเห็นต่อเด็กนักเรียนในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นว่า นัก

เรียนในสถานศึกษานี้มีชื่อเสียงในเรื่องเรียนเก่ง พฤติกรรมในการเรียนจึงมีลักษณะการแข่งขันกัน การช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องเรียนจะมีให้พบเห็นอยู่บ้าง แต่ถ้ามองการช่วยเหลือกันมากกว่านี้ก็น่าจะเป็นการดีมาก บางครั้งคนที่ทำการบ้านไม่ได้หรือตอบคำถามครูไม่ได้จะรู้สึกผิดและอับอาย เพราะถูกเพื่อนว่ากล่าวล้อเลียนทำให้อับอายบ้างเป็นบางครั้ง ซึ่งที่จริงก็เป็นเรื่องที่พบได้ในทุกสถานศึกษาสำหรับเด็กในวัยนี้ นักเรียนในส่วน้อยบางคนก็จะมีนิสัยซุกซนชอบหยอกล้อเพื่อนจนบางครั้งก็อาจจะรุนแรงเกินไป ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะพบมากในระดับมัธยมต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยใช้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแก่นักเรียน ซึ่งอาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์แนะแนวมีความเห็นว่าสมควรที่จะให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จากการสำรวจเบื้องต้นพบว่า ปัญหาที่พบมีความเกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตามองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1. การช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องเรียนที่พบได้น้อย ควรพัฒนา การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ
2. ว่ากล่าว ล้อเลียนเพื่อนเมื่อทำอะไรผิดพลาด ควรพัฒนา การเข้าใจผู้อื่น
3. การหยอกล้อเพื่อน ที่บางครั้งมีความรุนแรงเกินไป ควรพัฒนา การเข้าใจผู้อื่น

จึงควรให้มีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นแก่นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนโรงเรียนสตรีวิทยา 2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 72 คน ซึ่งได้มาจากการประเมินของอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 42 คน และจากอาจารย์แนะแนวจำนวน 30 คน โดยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจเบื้องต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของ สุกาพร พิสิฐวิพัฒน์ (2542) ที่ได้ทำการศึกษารวบรวมการสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบนี้มาใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 เพราะอยู่ในช่วงวัยและอายุใกล้เคียงกัน แบบทดสอบชุดนี้เป็นแบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยในการตอบแบบทดสอบให้ผู้สอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่า มีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้นๆ จริงมากน้อยอย่างไรหรือไม่จริงเลยหรือปฏิบัติบ่อยครั้งมากน้อยเพียงไร หรือไม่เคยเลย แล้วเลือกคำตอบจากน้ำหนักของความรู้สึก 4 ระดับ คือ 1, 2, 3 และ 4 โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียงระดับเดียว ซึ่งข้อความเกี่ยวกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้งหมด 5 ด้าน ด้านละ 30 ข้อ โดยมีข้อความทางบวกและทางลบ รวมทั้งหมด 150 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที

แบบทดสอบประกอบด้วยข้อคำถามที่วัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ 5 ด้าน ดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 3. ด้านการจูงใจตนเอง | จำนวน 30 ข้อ |
| 4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น | จำนวน 30 ข้อ |
| 5. ด้านการมีทักษะทางสังคม | จำนวน 30 ข้อ |

ผลปรากฏว่า นักเรียนมีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูงมาก จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.17 มีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์สูง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.94 มีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง 25 คน คิดเป็นร้อยละ 34.72 มีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 51.39 และมีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.78 จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่านักเรียนส่วนหนึ่ง มีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ต่ำและต่ำมาก ผู้วิจัยจึงได้นำนักเรียนที่ได้คะแนนความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับต่ำและต่ำมากจำนวน 39 คน มาทำการประเมินค่าคะแนนแยกเฉพาะด้านการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น จำนวน 30 ข้อ ผลปรากฏว่านักเรียนมีการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นระดับต่ำ 35 คน คิดเป็นร้อยละ 89.74 และมีการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นระดับต่ำมาก 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10.26 จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า นักเรียนส่วนหนึ่งมีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นต่ำ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมาใช้ในการพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นต่ำและต่ำมาก ซึ่งได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นของ สุภาพร พิสิฐรุฬพัฒนะ จำนวน 39 คน ควรได้รับการพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มาออกแบบให้เป็นแนวทางในการพัฒนาความเจตยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดกรุงเทพมหานคร ซึ่งการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความรู้สึกที่ดี รู้จักยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และสามารถที่จะเลือกแสดงออกได้อย่างเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ รวมทั้งสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พรรณราย ททรัพย์ประภา. 2536 : 9-10) และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 127) ให้ความเห็นว่าการฝึกการแสดงออกนั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาในเรื่องสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้ เพราะวิธีการที่สำคัญในการฝึกการแสดงออกก็คือ การแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในชีวิตจริงของบุคคลนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ ลาซารัส (พรรณราย ททรัพย์ประภา. 2536 : 16 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1969) ที่กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จะช่วยส่งเสริมการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลช่วยให้ผู้รับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สามารถรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึก สิทธิ เจตนา ทั้งของตนเองและผู้อื่น และยังเป็นการฝึกทักษะการพูดและการฟังอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีผู้ทำการศึกษาวิจัยในเรื่องที่คล้ายกัน ดังเช่น นาสินี ศิลาวรรพผล ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 2 ซึ่งสถานการณ์จำลองเป็นเทคนิคหนึ่งที่รวมอยู่ในกิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการใช้สถานการณ์จำลอง และวันเพ็ญ เกื้อหนูน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของบทบาทสมมติที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร 2531 ซึ่งบทบาทสมมติเป็นเทคนิคหนึ่งที่รวมอยู่ในกิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองพบว่านักศึกษาพยาบาลมีระดับความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยสูงขึ้น

ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสามารถกระทำได้โดยการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ผู้วิจัยสนใจที่จะนำวิธีการดังกล่าวมาพัฒนาตามองค์ประกอบที่ได้กล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นที่แสดงออกได้ โดยสังเกตจากภาษาพูด(Verbal) และภาษาท่าทาง(Non-Verbal)

2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้อื่น คิดหาวิธีการในการช่วยเหลือและดำเนินการในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing others) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความมุ่งหมายของผู้อื่นและช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ การรู้จักส่งเสริมผู้อื่นประกอบด้วย

- สนใจใส่ใจในความสามารถ ความถนัด ความสนใจและความต้องการของผู้อื่น
- ช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ต้องการทำที่จะเป็นไปได้

ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจและความถนัดของผู้นั้น เช่น การให้แนะนำ การให้กำลังใจ

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น (Leveraging diversity) หมายถึง ความสามารถในการประเมินผู้อื่นและให้ออกาสผู้อื่นในการปรับปรุงตนเองหรือทำในสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม ได้แก่

- ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น
- มองโลกในแง่ดีหรือทางบวก รู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวก ให้เข้าใจว่าพฤติกรรมและการกระทำทุกอย่างต้องมีสาเหตุ

- เปิดโอกาสให้ผู้ผิดพลาดได้มีโอกาสดำเนินการใหม่

5. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม ได้แก่

- การรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต
- การรับรู้และเข้าใจในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่างไร
- สรุปความคิดเห็นของคนในกลุ่มได้จากการ สังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

เทคนิคการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม มีหลักการและรูปแบบในการพัฒนาที่สอดคล้องตอบรับกันได้อย่างเหมาะสม และยังเป็นการฝึกทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพสูง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม มาใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยจะคำนึงถึงรูปแบบและกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและระดับการศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2 และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาทดลองว่าจะสามารถพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจเพื่อนของนักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิจัยครั้งนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยทราบผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 และคาดว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปกครอง อาจารย์ และผู้ที่ต้องการศึกษาและนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ รวมถึงผู้ที่กำลังศึกษาค้นคว้าในเรื่องความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) เพราะความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จัดว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทักษะทางสังคมและเป็นส่วนหนึ่งของ EQ (ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์)

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่ได้มาจากการประเมินของอาจารย์แนะแนวและอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 72 คน จากนั้นได้ทำการคัดเลือกอีกครั้งโดยการทำแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของสุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนะ เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 39 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ที่มีคะแนนเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในระดับตั้งแต่ T45 ลงมา จำนวน 39 คน และถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการฝึกได้จำนวน 28 คน จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน กลุ่มควบคุม 14 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

หมายถึง วิธีการฝึกเพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ โดยการแสดงออกที่เหมาะสมที่แสดงให้เห็นถึงความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสม โดยแสดงออกในด้านภาษาถ้อยคำ (Verbal Language) และภาษาท่าทาง (Body Language) มีลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.1 ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ประทับใจที่เกี่ยวกับความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือการช่วยเหลือผู้อื่น
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกในเรื่องที่เพื่อนเล่า และให้ข้อมูลย้อนกลับ จากนั้นผู้วิจัยทบทวนสิ่งที่ได้ไปฝึกเพิ่มเติม

1.2 ขั้นดำเนินการ

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ที่มีต่อการพัฒนาการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ประกอบด้วย

1. การให้คำแนะนำ (Coaching) ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้คำแนะนำแก่นักเรียน เพื่อส่งเสริมและทำให้เกิดความเข้าใจในการฝึกทักษะในการแสดงออกมากขึ้น พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้นักเรียนในการฝึกปฏิบัติเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
2. การให้ตัวแบบ (Modeling) นักเรียนจะสังเกต การแสดงออกที่ผู้วิจัยและนักเรียนคนอื่น สาธิตหรือแสดงเป็นแบบให้ดู นอกจากนี้ยังสามารถสังเกตได้จาก รูปภาพ เทปบันทึกเสียงและเทปบันทึกภาพ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเลียนแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ให้นักเรียนแสดง โดยให้นักเรียนแสดงตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มกำหนด ผู้แสดงจะต้องใช้บทเจรจาและบุคลิกภาพที่คิดขึ้นเองโดยไม่มีการซ้อม ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ภายหลังการแสดงผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มจะทำหน้าที่วิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายกลุ่ม
4. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) คือการให้นักเรียนได้ซ้อมบทบาทที่ตนเองต้องการที่จะแสดงต่อบุคคลอื่น ก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่นเกิดการรับรู้ในการแสดงออกถึงความเข้าใจ ความต้องการ และความเห็นอกเห็นใจมากขึ้น
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ผู้วิจัยและนักเรียนจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ฝึกปฏิบัติหลังจากได้รับการฝึกในแต่ละทักษะแล้ว ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
6. การให้แรงเสริม(Reinforcement) การที่ผู้วิจัยหรือนักเรียนซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มให้คำชม ให้กำลังใจ และการให้การสนับสนุนในการแสดงออกที่เหมาะสมของผู้ปฏิบัติ และช่วยให้เกิดความกล้าในการแสดงออกถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ทำให้ผู้อื่นเข้าใจความรู้สึก ความต้องการและอารมณ์ที่แสดงออกได้มากขึ้น
7. การทำการบ้าน (Assigning Homework) คือการที่ผู้วิจัยให้นักเรียนได้รับการฝึกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการให้นักเรียนไปฝึกต่อที่บ้าน เช่น การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึกอย่างเหมาะสม ฝึกสังเกตอารมณ์ของผู้อื่น ฝึกการอ่านความสัมพันธ์ของบุคคลภายในครอบครัว ฝึกการมองโลกในแง่ดี รู้จักอ่านสถานการณ์ในทางบวก

ซึ่งเทคนิคต่างๆนี้อาจใช้มากกว่า 1 เทคนิค หรือใช้ทุกเทคนิคในแต่ละครั้งตามความเหมาะสม

1.3 ขั้นสรุป

1.3.1 ผู้วิจัยและนักเรียน ช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และเสนอแนวทางในการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้และแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการทราบความต้องการของผู้อื่น รู้จักการส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความรู้ความสามารถตามความต้องการของผู้อื่นอย่างถูกต้อง รู้จักให้โอกาสผู้อื่น สามารถเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ในทางบวก รวมถึงความสามารถในการรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของคนในกลุ่ม อ่านสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding others) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นที่แสดงออกได้ โดยสังเกตจากภาษาพูด(Verbal) และภาษาท่าทาง(Non-Verbal)

2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ (Service orientation) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้อื่น คิดหาวิธีการในการช่วยเหลือและดำเนินการในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้

3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing others) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความมุ่งหมายของผู้อื่นและช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ การรู้จักส่งเสริมผู้อื่นประกอบด้วย

- สนใจใส่ใจในความสามารถ ความถนัด ความสนใจและความต้องการของผู้อื่น
- ช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ต้องการทำที่จะเป็นไปได้

ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจและความถนัดของผู้นั้น เช่น การให้แนะนำ การให้กำลังใจ

4. การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น (Leveraging diversity) หมายถึง ความสามารถในการประเมินผู้อื่นและให้โอกาสผู้อื่นในการปรับปรุงตนเองหรือทำในสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิม ได้แก่

- ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น
- มองโลกในแง่ดีหรือทางบวก รู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวก ให้เข้าใจว่าพฤติกรรมและการกระทำทุกอย่างต้องมีสาเหตุ

- เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีผิดพลาดได้มีโอกาสดำเนินการใหม่

5. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม ได้แก่

- การรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต
- การรับรู้และเข้าใจในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่างไร
- สรุปความคิดเห็นของคนในกลุ่มได้จากการ สังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นหลังได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.3 แนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.1.4 การวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.2.3 แนวทางการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.3.2 งานวิจัยในประเทศ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.1 ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.2 ประวัติและความเป็นมา
 - 2.1.3 พื้นฐานทฤษฎีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.4 รูปแบบของการแสดงออก
 - 2.1.5 ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.6 ชนิดของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.7 ผลของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.8 องค์ประกอบของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.9 ความเชื่อของการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.10 วัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.11 วิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.1.12 การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม
 - 2.1.13 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก
 - 2.1.14 หลักการและเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกที่เหมาะสม
 - 2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

1.1.1 ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient หรือใช้เรียกกันทั่วไปคือ EQ ซึ่งมีผู้ที่ทำการศึกษา และมีแนวคิด ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับเรื่องนี้หลายคน และต่างก็เรียกแตกต่างกันไป อาทิ เซาว์นปัญญาทางอารมณ์, เซาว์นอารมณ์, สติปัญญาทางอารมณ์ เป็นต้น และยังมีผู้ที่ให้ความหมายเป็นภาษาอังกฤษที่ใกล้เคียงกัน อาทิ Emotional Intelligence, Emotional Ability, Interpersonal Intelligence, Multiple Intelligence เป็นต้น แต่การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์” เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการจะศึกษา และความเห็นของอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

คำว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้ที่ให้คำนิยามความหมายไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543 : 1) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

เมย์เยอร์ และ ซาโลเวย์ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 32 ; อ้างอิงจาก Salovey & Mayer. 1990) นิยามคำว่าเซาว์นอารมณ์ คือ ความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริ้วทันในความคิด ความรู้สึกและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเอง

บาร์ออน (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงจาก Bar-on. 1997) ให้ความหมายว่าเป็นชุดของขีดความสามารถ สมรรถนะ และทักษะทางจิตพิสัย ที่ส่งผลต่อความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการต่อสู้กับข้อเรียกร้องและแรงกดดันต่างๆ ที่มาจากภาวะแวดล้อม ที่มีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และการประสบความสำเร็จในชีวิต

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 21 ; อ้างอิงจาก Cooper & Sawaf. 1997) ให้ความหมายว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักใช้พลังทางอารมณ์ของตนเป็นรากฐานในการสร้างสัมพันธภาพและโน้มน้าวจิตใจผู้อื่น

โกลแมน (Goleman. 1998 : 317) ได้ให้ความหมายของความเซาว์นปัญญาทางอารมณ์ว่า หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และของผู้อื่น เพื่อการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง บริหารจัดการอารมณ์ต่างๆ ของตนและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ต่างๆ ได้

จากนิยามความหมายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ที่ได้กล่าวมา สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นด้วย

1.1.2 แนวคิดและองค์ประกอบ เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

โฮเวอร์ต การ์ดเนอร์ (Gardner. 1993 : 13-25) ได้จำแนกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็น 2 ด้าน คือ

1. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และตอบสนองอารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
 2. ด้านการรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม
- สโลเวย์ และเมเยอร์ (จอม ชุ่มชาย. 2540 : 60 ; อ้างอิงจาก Salovey and Mayer. 1990) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นหลักๆ 5 ประเด็น คือ

1. การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions) การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจรู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด
2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม คนที่ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ต่างๆ จะทำให้ชีวิตมีความสุขยาก
3. การจูงใจตนเอง (Motivating Oneself) ความสามารถในการควบคุมความต้องการของตนเอง ให้กำลังใจและกระตุ้นตนเองได้ คนที่มีทักษะนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานอย่างสูง
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้ความต้องการของผู้อื่น ทักษะนี้จะทำให้คนนั้นเข้าใจคนอื่นและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด
5. การคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Handling Relationships) ศิลปะของความสัมพันธ์ขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของคนอื่น คนที่มีทักษะนี้ดี จะมีความเป็นผู้นำ และสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งของบุคคลต่างๆ ได้ดี

ในปี 1997 สโลเวย์ และเมเยอร์ (Salovey and Mayer. 1997 : 10-11) ได้เสนอโมเดลที่ปรับปรุงใหม่ โดยเสนอว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรับรู้ (Perception) การประเมิน (Appraisal) การแสดงออก (Expression) ซึ่งอารมณ์ประกอบด้วย
 - 1.1 ความสามารถในการบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้
 - 1.2 ความสามารถในการระบุอารมณ์ของผู้อื่นได้ โดยดูจากการอ่านงานออกแบบงาน ศิลป์ ภาษา เสียง พฤติกรรมและรูปภาพต่างๆ
 - 1.3 ความสามารถในการแสดงอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม แสดงความต้องการได้สอดคล้องกับความรู้สึก
 - 1.4 ความสามารถในการจำแนกความรู้สึกต่างๆ ที่ตรงกันข้ามได้อย่างถูกต้อง ถูกหรือผิดจริง หรือไม่จริง
2. การใช้อารมณ์เกื้อหนุนความคิด (Emotional Facilitation of Thinking) ประกอบด้วย
 - 2.1 การใช้อารมณ์ในการจัดลำดับความคิดโดยขึ้นนำให้เห็นความสำคัญก่อนหลัง
 - 2.2 การใช้อารมณ์เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและเกื้อหนุนต่อการตัดสินใจและจดจำความรู้สึกต่างๆ ได้

2.3 การใช้อารมณ์ที่เปลี่ยนไปทำให้เกิดมุมมองที่กว้างหลากหลายมากขึ้น จากการมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดีเกินไป ไปสู่การมองในด้านอื่นๆ ด้วย

2.4 การเกิดภาวะอารมณ์ที่หลากหลายทำให้สามารถมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาความรู้สึกเป็นสุข ทำให้เกิดการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีเหตุผล

3. การเข้าใจ วิเคราะห์และใช้ความรู้จากอารมณ์ที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย

3.1 ความสามารถในการระบุอารมณ์ และความสามารถเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์และการใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม

3.2 ความสามารถในการตีความหมายของอารมณ์ที่เกิดขึ้น สืบเนื่องมาจากอารมณ์อีกอารมณ์หนึ่ง เช่น ความเสียใจเนื่องจากความสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3.3 ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

3.4 ความสามารถในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เช่น เปลี่ยนจากความโกรธมาเป็นความพอใจ หรือจากความโกรธมาเป็นความละอาย

4. การรับรู้และควบคุมอารมณ์ เพื่อส่งเสริมความมองงามทางอารมณ์และสติปัญญา ประกอบด้วย

4.1 ความสามารถในการเปิดใจกว้างยอมรับต่อความรู้สึกที่ดีและไม่ดีที่เกิดขึ้นได้

4.2 ความสามารถในการปลดปล่อยตนเองจากสภาวะอารมณ์ โดยพิจารณาจากข้อมูลและประโยชน์ที่จะได้รับ

4.3 ความสามารถในการพิจารณาภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองและผู้อื่น รู้ว่าความรู้สึกหรืออารมณ์เหล่านั้น มีความชัดเจน มีเหตุผล เป็นปกติ และส่งผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร

4.4 ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง และของผู้อื่นได้ สามารถลด ควบคุมอารมณ์ที่ไม่ดี และแสดงออกซึ่งอารมณ์ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ไม่บิดเบือนหรือแสดงออกเกินความจริง

โกลแมน (Goleman, 1998 : 93-102) ได้ปรับโมเดลของซาโลเวย์และเมเยอร์ โดยความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ประกอบไปด้วย

1. การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (Self-Awareness) คือการที่บุคคลรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น สามารถบอกความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้องและเปิดเผย รู้ว่าการเกิดอารมณ์ของตนเองมีสาเหตุมาจากสิ่งใด และจะมีผลต่อตนเอง ผู้อื่น และการปฏิบัติงานอย่างไร รู้สาเหตุของความวิตกกังวล ความคับข้องใจ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถตัดสินใจคุณค่าของสิ่งต่างๆ ได้อย่างมั่นใจ

2. การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง (Self-Regulation) คือความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และแรงกระตุ้นได้อย่างเหมาะสม สามารถคิดอย่างมีเหตุผล ยอมรับและก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ใช้คำพูดอย่างระมัดระวังและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ยอมรับความล้มเหลวและหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล

3. การจูงใจตนเอง (Motivation) คือการใช้พลังความรู้สึกภายในเพื่อเป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ตนทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยไม่คำนึงถึงสิ่งจูงใจภายนอก เช่น เงิน หรือสิ่งตอบแทนอื่นๆ มีความพอใจที่จะปรับปรุงงานให้ดีขึ้นกว่าเดิม สามารถสร้างทางเลือกใหม่ในการทำงานที่จะสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ดี มองโลกในแง่ดี ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคและความล้มเหลว

4. การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathy) คือ การรับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้ สนใจและเข้าใจในแง่คิด ทรรศนะของผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ตัดสินใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น ไม่ใช่ความคิดของตนเองเป็นหลัก

5. สัมพันธภาพกับผู้อื่น (Handling Relationships) คือความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น สามารถเป็นมิตรกับบุคคลได้ทุกประเภท มีความสามารถในการพูดโน้มน้าว ชักจูงให้ผู้อื่นคล้อยตามกับสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานและความสามัคคีในหมู่คณะ สามารถทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้างมีความสุข

คูเปอร์ และชาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 15-17 ; อ้างอิงจาก Cooper and Sawaf, 1997) ได้เสนอโครงสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้เพื่อสะดวกแก่การวัดที่เรียกว่า แบบทดสอบการประมาณเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ (Mapping Your Emotional Intelligence : EQ Map) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้รอบในอารมณ์ (Emotional Literacy) ซึ่งจะเป็นตัวที่ทำให้เกิดการรับรู้การควบคุมตัวเองและมีความเชื่อมั่นในตนเองประกอบด้วย

- 1.1 ความซื่อสัตย์ในอารมณ์ (Emotional Honesty) คือรับรู้อารมณ์ตรงตามที่เป็น
- 1.2 การสร้างพลังอารมณ์ (Emotional Energy) รวบรวมอารมณ์ให้เกิดพลังสร้างสรรค์
- 1.3 ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
- 1.4 รับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
- 1.5 หยั่งรู้ด้วยตนเอง (Intuition)
- 1.6 รับผิดชอบ (Responsibility)
- 1.7 สร้างสัมพันธ์ที่เชื่อมโยง (Connection)

2. ความเหมาะสมทางอารมณ์ (Emotional Fitness) ประกอบด้วย

- 2.1 สร้างความเชื่อถือได้ให้เกิดแก่น (Authenticity)
- 2.2 มีความเชื่อ ศรัทธา และมีความยืดหยุ่น
- 2.3 สร้างสรรค์อยู่ตลอดเวลา ไม่พอใจที่จะอยู่กับที่
- 2.4 ความสามารถที่กลับสู่สภาพปกติ และด้านหน้า

3. ความลึกซึ้งทางอารมณ์ (Emotional Depth) เป็นการสำรวจแนวทางที่จะปรับชีวิตและหน้าที่การงานให้เข้ากับศักยภาพและเป้าหมายของตัวเอง ประกอบด้วย

- 3.1 ความผูกพันในงาน รู้รับผิดชอบและมีสติ
- 3.2 มีเป้าหมายและศักยภาพที่โดดเด่น
- 3.3 มีความซื่อตรง (Integrity) ทำงานอย่างซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม รักษามาตรฐาน

ฐานส่วนบุคคลทำตามทีพูด รักษาคำพูด ยอมรับข้อผิดพลาดที่ตนกระทำอย่าเปิดเผย

4. ความกลมกลืนและความไปกันได้ทางอารมณ์ (Emotional Alchemy) โดยใช้สัญชาตญาณด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และสมรรถภาพที่จะเผชิญปัญหาและความกดดัน ประกอบด้วย

- 4.1 การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
- 4.2 สามารถคิดใคร่ครวญ
- 4.3 การเล็งเห็นโอกาส
- 4.4 การสร้างอนาคต

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 75-76 อ้างอิงจาก Bar-on. 1997) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของเชาวนปัญญาทางอารมณ์โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน 15 คุณลักษณะที่สำคัญๆ ดังนี้

1. ความสามารถภายในตน ซึ่งเป็นความสามารถที่มียุทธวิธีประกอบย่อยดังนี้
 - 1.1 ความสามารถในการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตน
 - 1.2 มีความกล้าที่จะแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตน
 - 1.3 การตระหนักรู้งาน คือ มีสติ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ ได้แก่
 - 2.1 ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.2 มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น (Concern)
 - 2.3 ตระหนักรู้เท่าทัน ในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น
3. ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย
 - 3.1 ความสามารถในการตรวจสอบความรู้สึกของตน
 - 3.2 เข้าใจสถานการณ์ต่างๆ และสามารถตีความได้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง
 - 3.3 มีความยืดหยุ่นในความคิด และความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี
 - 3.4 มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี
4. มียุทธวิธีในการจัดการกับความเครียด ประกอบด้วย
 - 4.1 การจัดการกับความเครียด บริหารความเครียด
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี แสดงออกได้อย่างเหมาะสม
5. การจงใจตนเอง และสภาวะทางอารมณ์ได้แก่
 - 5.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 5.2 การแสดงออกและมีความรู้สึกที่เป็นสุขที่สามารถสังเกตเห็นได้
 - 5.3 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่น

ไวส์ซิงเกอร์ (Weisinger. 1998 : 19-22) ได้กำหนดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เฉพาะบุคคล เป็นส่วนที่เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ตนเอง (Intrapersonal Emotional Intelligence) ซึ่งได้แก่ การพัฒนาให้มีความตระหนักรู้จักตน การบริหารอารมณ์ของตน และการสร้างแรงจูงใจที่ดีให้แก่ตน ส่วนที่สอง ได้แก่ การใช้ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของตนเพื่อเสริมสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Interpersonal Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วยการพัฒนาทักษะทางการสื่อสารที่ดี ความมีมนุษยสัมพันธ์และการช่วยเหลือผู้อื่นให้ช่วยตัวเองได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2542 : 29-30) ได้สรุปองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามแนวคิดของสโลเวย์ และเมเยอร์ และของโกลแมน ได้ 5 องค์ประกอบใหญ่ ดังต่อไปนี้

1. การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing One's Emotion) เป็นความสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึก ความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริง สามารถประเมินตนเองได้อย่างชัดเจนตรงไปตรงมา มีความเชื่อมั่น รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เป็นคนซื่อตรง พุดแล้วรักษาคำพูด มีจรรยาบรรณ มีสติ เข้าใจตน

2. การบริหารจัดการกับอารมณ์ของตน (Managing Emotion) หรืออาจเรียกว่าการกำหนดตนเอง (Self-Regulation) เป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self Control) เป็นคนที่น่าไว้วางใจได้ (Trustworthiness) มีคุณ

ธรรม (Conscientiousness) มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) และมีความสามารถในการสร้างแนวคิดใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (Innovation)

3. การจูงใจตนเอง (Motivation Oneself) เป็นความสามารถที่จะจูงใจตนเอง ที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ (Affiliation Motive) มองโลกในแง่ดี สามารถนำอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างพลังในการกระทำสิ่งต่างๆ และเป็นพลังในการให้กำลังใจตนเองในการคิดและกระทำอย่างสร้างสรรค์

4. การรู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น (Recognizing Emotions in Others) หมายถึง ความสามารถที่เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

5. การดำเนินการด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Handling Relationships) ซึ่งเป็นลักษณะที่เป็นทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของผู้อื่น เป็นทักษะทางสังคมที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะส่งผลให้เกิดความเป็นผู้นำ ความสามารถลักษณะนี้จะประกอบไปด้วยการสื่อสารความหมายที่ดี (Communication) การบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)

จากแนวคิดเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวกับตนเอง เพื่อพัฒนานตนเองและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดและองค์ประกอบของ โกลแมน (Goleman) มาศึกษาและพัฒนาในส่วนของสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือโกลแมนได้เปลี่ยนคำว่าสัมพันธภาพกับผู้อื่นใหม่ว่า ทักษะทางสังคม

1.1.3 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ได้มีผู้เสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาไว้ ดังนี้

ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro. 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้

1. ให้เด็กซึมซับมาตรฐานทางศีลธรรมของศาสนา เช่น ในศาสนาคริสต์ อาจให้เด็กท่องและทำความเข้าใจกับบัญญัติ 10 ประการ ศาสนาพุทธ ศีล 5 และศาสนาอิสลาม หลักบัญญัติ 5 ประการ เป็นต้น

2. ฝึกให้เด็กแสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส การมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดีย่อมสามารถทำให้ผู้อื่นเป็นสุขได้โดยไม่เลือกกาลและเวลา

3. ให้ปฏิบัติงานที่เป็นบริการชุมชน (Community Service) ทั้งนี้ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียน อาจในระดับมัธยมศึกษาหรือปริญญาตรี ทำกิจกรรมสาธารณกุศลแก่องค์กรที่มีได้มุ่งหวังผลกำไรเป็นการเรียนรู้ชีวิตในแง่มุมต่างๆ และกฎกติกาสังคม ไม่แปลกแยกจากผู้คนและธรรมชาติของชีวิต

4. ฝึกการพูดตามความสัตย์จริง (Honesty) และการประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกับคำพูด (Integrity) ด้วยการสร้างความไว้วางใจด้วยคุณความดี ความตรงไปตรงมา ไม่พูดโกหก การเคารพความเป็นส่วนตัวของเด็ก การพูดคุยกันเกี่ยวกับคุณค่าของจริยธรรมของสมาชิกในครอบครัว

5. นำเอาอารมณ์ทางลบมาเป็นอาหาร เช่น ความละอาย หรือความรู้สึกผิดต่อพฤติกรรมบางอย่างในอดีตของตนบางอย่าง เพื่อการยับยั้งชั่งใจ ไม่ประพฤติปฏิบัติซ้ำ

6. ฝึกเด็กให้คิดและตีความต่างๆ ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับปัญหาข้อห้วงใยต่างๆ เกี่ยวกับการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นตัวอย่างของการเป็นผู้ที่เผชิญกับความจริงได้ดี อาจจะนำตัวอย่างจากนิยาย นิทาน บทภาพยนตร์หรือละครในชีวิตจริงมาอธิบายประกอบด้วยก็ได้

7. ฝึกเด็กให้มองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิตจากความเป็นต้นแบบของพ่อแม่ในการเกี่ยวข้องกับเด็ก การมองโลกในแง่ดี เป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา

8. เพิ่มความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้วยการเตือนตนด้วยตนเอง แก่การแสดงออกโดยการแก้ที่ความคิด ใช้ความคิดแก้ความรู้สึก เช่น การพูดคุยกับตนเอง พูดคุยให้สติเตือนตนอยู่ภายในตน เป็นการสร้างสติที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง

9. การให้ฟังดนตรีเบาๆ หรือเพลงคลาสสิกทั้งของไทยและของต่างประเทศ ที่มีจังหวะที่น้อยกว่า 60 ครั้ง ต่อนาที ให้ดูภาพเขียนนามธรรม (Abstract Art) และสอบถามว่าภาพนี้ทำให้เรารู้สึกเช่นไร หรือในเวลา 1 ภาพ 1 นาที ให้จ้องภาพที่มีรายละเอียดต่างๆ แล้วให้ปิดตา นึกภาพไว้ในสมองแล้วให้รายงานว่าภาพนั้นมีรายละเอียดใดบ้างหรือให้เด็กเอามือปิดตา ตมกลืนต่างๆ ในห้องว่าได้กลิ่นอะไรบ้าง

10. ฝึกเด็กให้รู้จักวิธีการแก้ไขปัญหา มองเห็นสภาพทั้ง 2 ด้านของปัญหา ไม่มองอะไรด้านเดียว ฝึกเด็กให้รู้จักคำศัพท์ต่างๆ มากมายที่เลือกใช้ได้เหมาะสมกับกาลเทศะ สอนเด็กให้รู้จักภาษาที่ใช้ในการแก้ปัญหา สร้างสายสัมพันธ์ เช่น ขอโทษ ขอรบกวน ขอภัย ขอบคุณ เป็นต้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นควรฝึกในการคิดแก้ปัญหาด้วยทางเลือกหลายๆ ทาง ต่อปัญหาใดปัญหาหนึ่ง สามารถเลือกตัดสินใจแนวทางที่เหมาะสมและดีที่สุด

11. ปฏิสัมพันธ์ที่พ่อแม่มีต่อลูก จะส่งผลถึงทักษะทางสังคมที่เด็กมีต่อผู้อื่น ดัชนีวัดระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่ดี ดูได้จากทักษะทางสังคม (Social Skill) ที่เด็กได้แสดงออก ได้เรียนรู้ เรียนรู้ ดีความ ตอบสนอง วางตนในสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม เด็กประนีประนอมได้มากน้อยเพียงใด ในสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งกัน ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ ทักษะในการพูดคุยกับเด็ก พ่อแม่ ผู้ปกครองควรฝึกเด็กให้มีทักษะในการพูดคุย (Conversation Skills) ในโอกาสต่างๆ ดังนี้

- พูดถึงความรู้สึก ความปรารถนาของตนเองได้อย่างชัดเจนว่าตนรู้สึกอย่างไร ทำไมถึงรู้สึกเช่นนั้นและตนต้องการอะไร
- สามารถอ่านภาษาท่าทางของผู้อื่นได้ถูกต้อง มีความเข้าใจกับสีหน้า สัญญาณหรือภาษาท่าทางของผู้อื่น
- ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่เขามีความสนใจ
- ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้อื่นได้ ชมคนด้วยความจริงใจ
- ใส่ใจกับเรื่องที่กำลังสนทนาอยู่ ไม่เปลี่ยนเรื่องคุยหรือทำกิจกรรมอื่นไปด้วย
- แสดงความเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดขัดจังหวะ สืบค้น สอบถาม ติดตามได้ดี
- แสดงให้คู่สนทนาเห็นว่าตนเข้าใจความรู้สึกของเขา
- แสดงความสนใจผู้อื่น ด้วยการสบตา ทักทาย สอบถาม
- แสดงการยอมรับ รับฟังความคิด ข้อเสนอแนะของคู่สนทนา

- ให้ความเป็นกันเองและการยอมรับ ด้วยการกอด ตะไหล่ จับมือบอกในสิ่งที่ประทับใจในตัวเขา

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ บอกให้รู้ว่าตนเองคิดว่าคนอื่นรู้สึกอย่างไร และแสดงให้เห็นว่าเรารู้สึกเป็นห่วงเป็นใยเขา

12. สร้างทักษะความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน (Sense of Humor) หรือมีทักษะในอารมณ์ขัน (Skilled at Humor) ในสถานการณ์ทางสังคมในการเรียน ในการทำงานได้ดี เด็กที่ตลก ร่าเริงมักเป็นที่ชื่นชมของเพื่อน อารมณ์ขันสามารถพัฒนาได้แต่เล็ก ในระยะแรกพ่อแม่ควรเป็นต้นแบบที่ดีของความเป็นผู้มีอารมณ์ขัน และควรใช้อารมณ์ขันเป็นเครื่องมือในการสอน คุณค่า หรือค่านิยมในชีวิต ในการสร้างมิตร ละลายความตึงเครียด

13. ฝึกให้เด็กสามารถสร้างและรักษาสายสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้ มีเพื่อนสนิท ในแต่ละวัย

14. ฝึกให้เด็กได้มีโอกาสเข้าสังคม กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน กลุ่มของของเพื่อนเพศตรงข้าม ในงานทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการของสังคม แม้กระทั่งกลุ่มคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคย กลุ่มกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ตามทักษะที่ตนสนใจ ตามกิจกรรมที่สนใจ หรือกิจกรรมที่ชุมชนจัดให้มีขึ้น

15. ฝึกเด็กให้รู้จักมารยาทส่วนตน มารยาททางสังคม เพื่อความสำเร็จในการเรียน การทำงาน ในวิชาชีพ

16. ฝึกเด็กให้มีความสามารถในการสร้างแรงจูงใจที่ดี มีทักษะ ที่มุ่งสู่ความสนใจต่างๆ กล้าเผชิญปัญหาและอุปสรรค ให้เด็กได้เรียนรู้ในสิ่งที่เขารู้สึกว่าท้าทายและตรงกับความสนใจของเขา มีส่วนสนับสนุนและส่งเสริม ไม่คาดหวังหรือกดดันเด็กมากเกินไป

17. ฝึกเด็กให้มีความเพียรพยายาม รู้จักบริหารเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด แสวงหางานอดิเรกทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้เรียนรู้และสนุกสนานไปด้วย

18. ยอมรับข้อผิดพลาด ความล้มเหลวของตน ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ รู้จักอดทน รอได้ ไม่ท้อ

รีเบคคา (Rebecca. 1998 : 200-204) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ในห้องเรียนของเด็กนักเรียนในระดับประถมศึกษา โดยการจัดมุมห้องเรียน (The Comfort Comer) ไว้เพื่อ

1. ให้เด็กได้แสดงออก ซึ่งความรู้สึกของตนเองโดยการบอกเล่าความรู้สึกให้เพื่อนฟัง การแสดงท่าทางที่บอกถึงความรู้สึกของตนเอง การร้องเพลง และการวาดรูประบายสีเพื่อแสดงอารมณ์

2. การใช้ดนตรีและการเต้นรำ โดยใช้เด็กได้แสดงออกร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อฝึกการเป็นผู้นำ และการเป็นผู้ตาม

3. การให้เด็กอ่านหนังสือที่ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการที่จะช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต และการมีชีวิตครอบครัวที่เป็นสุข

4. การให้เด็กสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่หวังไว้ หรือการตั้งคำถามว่าพวกเขารู้สึกอย่างไรถ้าหากว่าเขาได้เป็นในสิ่งที่หวังไว้

5. ให้เด็กเขียนเล่าถึงการเกิดความรู้สึกกังวลของตนเอง ว่าตนรู้สึกอย่างไรและจัดการกับความรูสึกนั้นได้อย่างไร

การพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์นั้น ทศพร ประเสริฐสุข(2542 : 31-33) ได้กล่าว ว่า สถาบันการศึกษา สังคม ครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมที่จะพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ของคน ในสังคมได้ วัตถุประสงค์ของการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาให้เด็กและเยาวชน เป็นผู้ที่มีความบุคลิกภาพดีมีวุฒิภาวะทางอารมณ์
2. พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้เป็นผู้ที่มีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็น ตัวอย่างที่ดีแก่เด็ก
3. พัฒนาการมองโลกในแง่ดี อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และทัศนคติในการทำงานร่วมกับคนอื่น
4. พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อความหมาย (Communication) เพื่อเป็นทักษะ ทางสังคมที่สำคัญในการดำรงชีวิต
5. พัฒนาความสามารถในการรับรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนได้ เป็นคนที่มีสติ สามารถตระหนักตัวตนและอารมณ์ของตน
6. พัฒนาความซื่อตรง (Integrity) ซื่อสัตย์ รักษาความสัตย์สุจริต ตรงไปตรงมา ซึ่งเป็นคุณ ลักษณะที่สังคมปรารถนา
7. พัฒนาความสามารถในการควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในสภาวะ การณ์ต่างๆ ได้
8. พัฒนาแรงจูงใจในตน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
9. พัฒนาความสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา
10. พัฒนาการควบคุมตนเอง (Self-Control) ซึ่งเป็นการปรับพฤติกรรมของตนเองให้

เหมาะสม

11. พัฒนาจิตใจใฝ่บริการ (Service Minded) อันเป็นรากฐานสันติสุขในสังคม
12. พัฒนาความสามารถในการบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management)
13. พัฒนาความรู้สึกเข้าใจถึงมนุษย์ และความเป็นมนุษย์รู้จักชื่นชมงานดนตรี ศิลปะ มีความ ละเอียดอ่อน เพื่อสร้างสภาวะทางอารมณ์ ให้เป็นคนที่มีอารมณ์ดี

14. พัฒนาความมีคุณธรรม

แนวทางในการพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ทำได้โดย

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้ มองตนเอง ในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตัวเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

- 1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) สำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้ การนั่งสมาธิ

- 1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่ม และเทคนิค อื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้

อย่างเหมาะสม

- 2.1 ฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Training)

- 2.2 ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม อาจใช้เป็นกิจกรรมกลุ่มเสริมหลักสูตร

3. รู้จักปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของสังคมด้วยความเต็มใจ ซึ่งครู พ่อแม่ คงต้องเป็นผู้นำในการฝึกและทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีให้เด็กเลียนแบบ (Modeling) และให้กำลังใจเมื่อเด็กทำตามระเบียบเป็นต้น

4. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกแยกแยะได้ว่า อารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling) แก่เด็ก

5. การรู้จักบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ เพื่อให้รู้ว่า อารมณ์เกิดได้ทุกอย่าง แต่เราไม่สามารถแสดงอารมณ์ทุกอย่างได้ ฝึกความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลา และเหตุการณ์ ทั้งอารมณ์ดี และอารมณ์ไม่ดี เพื่อให้เกิดความสมดุลในการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง รู้จักแสดงออกทางอารมณ์ และระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ฝึกความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด

6. การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมโดยคำนึงถึงสีหน้า ท่าทางและคำพูด เด็กจึงต้องได้รับการฝึกอาจจะเป็นในชั่วโมงโฮมรูมหรือกิจกรรมในคาบแนะแนว

7. รู้จักหยุดแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี ความสามารถในการไตร่ตรองก่อนการแสดงออกและสามารถที่จะอดทน รอคอยที่จะแสดงพฤติกรรมได้

8. ฝึกการสร้างแรงจูงใจให้เกิดขึ้นกับตน แรงจูงใจที่สำคัญคือ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motive) และแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Affiliation Motive)

9. ฝึกความสามารถในการหยั่งรู้อารมณ์ของผู้อื่น สามารถรับรู้อารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) จะต้องฝึกให้นึกถึงผู้อื่น ฝึกการสังเกต การตรวจสอบอารมณ์

10. ฝึกทางด้านมนุษยสัมพันธ์ การแสดงน้ำใจ เอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ฝึกการให้เกียรติผู้อื่น ได้ด้วยความจริงใจ สามารถแสดงความชื่นชม ชื่นชม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันได้ในวาระที่เหมาะสม

สรุปที่ดี หลาบมาลา (2541 : 14-20) ได้เสนอกระบวนการในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาไว้ ดังนี้

1. การสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียน (Classroom Culture) เพื่อให้เป็นสถานที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนและการฝึกความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ให้ห้องเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย มีความร่วมมือกัน นักเรียนจะสามารถพัฒนาทักษะความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ (Interpersonal Skill) ต้องมีข้อตกลงที่จะปฏิบัติในห้องเรียน โดยมีหลักการง่ายๆ คือ

- ต้องฟังเพื่อนพูดอย่างเอาใจใส่
- แสดงความชื่นชมเมื่อเพื่อนทำดี
- หลีกเลี่ยงทำให้เพื่อนเสียหน้าหรือเสียใจ
- ถ้าไม่มีอะไรจะแสดงก็บอกผ่าน
- ต้องให้ความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

กิจกรรมการฝึกและสร้างวัฒนธรรมในห้องเรียนมีดังนี้

1.1 การรู้จักตนเอง (Intrapersonal) รู้จักเพื่อน (Interpersonal) และยอมรับในความแตกต่างว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา (O.K.)

1.2 การสร้างบรรยากาศการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความกล้าในการแสดงออกและกล้าเสี่ยง (Creating a Climate of Support)

1.3 สร้างวัฒนธรรมการสนับสนุนเชื้อเชิญการชื่นชม (Creating a Supportive Culture, Inviting, Appreciation)

2. หลักสูตรฝึกอบรมความเจือยฉลาดทางอารมณ์

การพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์จะมีผลดีที่สุดเมื่อให้นักเรียนมีโอกาสปฏิบัติสร้างประสบการณ์ และสร้างความรู้ความเข้าใจจากฐานความรู้เดิมของตนเอง ดังนั้นหลักสูตรจึงต้องให้โอกาสนักเรียนปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายส่วนตัวและส่วนของกลุ่ม การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการไกล่เกลี่ยข้อพิพาท นักเรียนต้องเรียนรู้วิธีการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนออกมาและพัฒนาความเข้าใจโดยวิธีการคิดทบทวนในเนื้อหา มุมมองของสังคม และมุมมองส่วนตัวของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติไปแล้ว

2.1 ให้นักเรียนมีโอกาสกำหนดและดำเนินการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งความคาดหวังทางวิชาการ และเป้าหมายทางวิชาการ ทั้งของส่วนตัวและของกลุ่ม

2.2 การช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าคนอื่นมองพฤติกรรมของนักเรียนอย่างไร พฤติกรรมนักเรียนมีผลกระทบต่อนักเรียนคนอื่น ๆ อย่างไร และเรียนรู้วิธีการแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนอื่น ๆ ออกมาอย่างไร ไม่ก้าวร้าว หรือทะเลาะ

2.3 การช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจและพัฒนาทักษะการเจรจาเพื่อให้โน้มน้าวการตัดสินใจและแก้ไขข้อขัดแย้ง และนำไปสู่การส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนและเพื่อนๆ

กล่าวโดยสรุป ความเจือยฉลาดทางอารมณ์ เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ ให้เกิดกับตัวเด็ก โดยผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีทักษะในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.1.4 การวัดความเจือยฉลาดทางอารมณ์

การวัดความเจือยฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบวัดความเจือยฉลาดทางอารมณ์จากงานวิจัยของ สุภาพร พิสิฐวุฒินันท์ (2542) มาทำการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสุภาพร พิสิฐวุฒินันท์ ให้ชื่อแบบทดสอบดังกล่าวว่า แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์โดยมีรายละเอียดของแบบทดสอบ การให้คะแนน และการแปลผลคะแนน ดังนี้

1.1.4.1 ความมุ่งหมายของแบบทดสอบ

แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สร้างขึ้น เพื่อนำไปใช้ทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคุณภาพและเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับบิดา มารดา ครู ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาในการที่จะนำแบบทดสอบไปใช้ในการทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนเพื่อให้ทราบว่าเด็กแต่ละคนมีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สูงหรือต่ำในด้านใด ซึ่งจะนำไปสู่การส่งเสริมและปรับปรุงนักเรียนได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.4.2 โครงสร้างของแบบทดสอบ

แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ เป็นแบบทดสอบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ที่มีข้อความเกี่ยวกับพฤติกรรมตามที่นิยามไว้ โดยในการตอบแบบทดสอบให้ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อความว่า มีความรู้สึกอย่างไรกับข้อความนั้นๆ จริงมากน้อยอย่างไรหรือไม่จริงเลย หรือปฏิบัติตนตามข้อความนั้นๆ บ่อยครั้งมากน้อยเพียงไร หรือไม่เคยเลย แล้วเลือกคำตอบจากน้ำหนักของความรู้สึก 4 ระดับ คือ 1,2,3 และ 4 โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงระดับใดระดับหนึ่งระดับเดียว ซึ่งข้อความเกี่ยวกับเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ทั้งหมด 5 ด้าน ด้านละ 30 ข้อ โดยมีข้อความทางบวกและทางลบ ได้ข้อสอบจำนวน 150 ข้อ ใช้เวลาในการทดสอบ 30 นาที การให้คะแนนในแต่ละข้อความมีน้ำหนักตั้งแต่ 1-4 คะแนน

แบบทดสอบประกอบด้วยข้อความคำถามที่วัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	จำนวน 30	ข้อ
2. ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	จำนวน 30	ข้อ
3. ด้านการจูงใจตนเอง	จำนวน 30	ข้อ
4. ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	จำนวน 30	ข้อ
5. ด้านการมีทักษะทางสังคม	จำนวน 30	ข้อ

1.1.4.3 ตัวอย่างแบบทดสอบ

ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

- (0) ข้าพเจ้ารู้ตัวว่ากำลังคิดหรือทำอะไรอยู่
 (00) ข้าพเจ้าสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ

ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง

- (0) ข้าพเจ้าแสดงอาการไม่พอใจเมื่อมีใครพูดขัดกับความคิดเห็นของข้าพเจ้า
 (00) ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองในขณะโกรธได้

ด้านการจูงใจตนเอง

- (0) ข้าพเจ้าหวังว่าจะสามารถทำงานทุกอย่างได้ดี
 (00) เมื่อข้าพเจ้าสนใจสิ่งใด จะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จให้ได้

ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

- (0) ข้าพเจ้ารับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ด้วยการสังเกตสีหน้าและแววตาของเขา
 (00) ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะกล่าวถึงสิ่งที่จะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

ด้านการมีทักษะทางสังคม

- (0) ข้าพเจ้าสามารถประสานข้อขัดแย้งระหว่างเพื่อนๆ ได้
 (00) ข้าพเจ้าสามารถเข้ากับเพื่อนๆ ได้ทุกคน

1.1.4.4 การพัฒนาแบบทดสอบ

การสร้างแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้ดำเนินการทดลองและปรับปรุงแก้ไขดังนี้

การทดสอบครั้งที่ 1 ทดสอบนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 214 คน ได้วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้ค่าสถิติ t-test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ ได้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ -2.073 ถึง 7.436 เมื่อคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงและมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 2.084 ถึง 7.714 เพื่อรวบรวมเป็นแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ สำหรับใช้ในการทดสอบครั้งที่ 2 ด้านละ 40 ข้อ รวมทั้งฉบับ 200 ข้อ

การทดสอบครั้งที่ 2 นำแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านละ 40 ข้อ รวมทั้งฉบับ 200 ข้อ ทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 356 คน ได้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ -0.624 ถึง 11.028 คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงและมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.445 ถึง 11.028 ได้แบบทดสอบด้านละ 30 ข้อ รวมทั้งฉบับ 150 ข้อ สำหรับใช้ในการทดสอบครั้งที่ 3

การทดสอบครั้งที่ 3 ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 856 คน มีค่าสถิติพื้นฐานและคุณภาพของแบบทดสอบ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานและค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบแต่ละด้านและรวมทั้งฉบับ

แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์	คะแนนเต็ม	n	X	S.D.	r _{tt}
ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	120	30	90.411	10.260	.827
ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง	120	30	80.914	9.788	.739
ด้านการจูงใจตนเอง	120	30	88.953	12.736	.901
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น	120	30	89.382	13.514	.912
ด้านการมีทักษะทางสังคม	120	30	92.469	13.204	.913
รวม	600	150	442.110	46.980	.956

2. ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบ คำนวนโดยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันด้วยโปรแกรม LISREL พบว่า แบบทดสอบทุกด้านสอดคล้องกับแนวคิดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์
3. เกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ หาในรูปของคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score)

1.1.4.3 วิธีการตรวจให้คะแนน

การตรวจให้คะแนนของแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ผู้ตรวจต้องยึดหลักในการให้คะแนน ดังนี้

· ข้อความทางบวก

- 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น บ่อยที่สุดให้ 4 คะแนน
- 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น บ่อย ให้ 3 คะแนน
- 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น นานๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ให้ 1 คะแนน

ข้อความทางลบ

- 4 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น บ่อยที่สุดให้ 1 คะแนน
- 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น บ่อย ให้ 2 คะแนน
- 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือปฏิบัติตามข้อความนั้น นานๆ ครั้ง ให้ 3 คะแนน
- 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้น ให้ 4 คะแนน

1.1.4.5 เกณฑ์ปกติของแบบทดสอบ

คะแนนเกณฑ์ปกติของแบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์นี้ เป็น เกณฑ์ปกติระดับท้องถิ่น (Local Norm) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 856 คน คะแนนเกณฑ์ปกตินี้ สร้างโดยวิธีเปลี่ยนคะแนนดิบของแบบทดสอบให้เป็นคะแนนที่ปกติ (Normalized T-Score) เพื่อให้สะดวกต่อการแปลผล

เกณฑ์การตัดสิน

ในการประเมินผลจากการทดสอบ ถ้าต้องการทราบระดับเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนเป็นรายบุคคลว่าอยู่ในเกณฑ์สูงหรือต่ำเพียงใด ให้พิจารณาเกณฑ์ดังนี้

- | | | |
|-----------------|--------|---|
| สูงกว่า T65 | แปลว่า | มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สูงมาก |
| ตั้งแต่ T55-T65 | แปลว่า | มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์สูง |
| ตั้งแต่ T45-T54 | แปลว่า | มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ปานกลาง |
| เฉพาะ T50 | แปลว่า | ค่าเฉลี่ยของเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ของกลุ่ม |
| ตั้งแต่ T35-T45 | แปลว่า | มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ต่ำ |
| ต่ำกว่า T35 | แปลว่า | มีเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ต่ำมาก |

วิธีการแปลผลจากการทดสอบ

การแปลผลคะแนนจากการทดสอบเขาวนัปัญหาทางอารมณ์ ให้ดูจากคะแนนดิบแล้วนำมาเทียบกับคะแนนที่ปกติในแต่ละด้าน และถ้าต้องการแปลผลระดับเขาวนัปัญหาทางอารมณ์โดยรวม ให้นำค่าคะแนนที่ปกติจากแบบทดสอบทั้ง 5 ด้าน มาหาค่าเฉลี่ย ดังตัวอย่าง

เด็กชาย ก. ทำแบบทดสอบเขาวนัปัญหาทางอารมณ์ได้คะแนนดิบและคะแนนที่ปกติแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านการตระหนักรู้ในตนเองได้คะแนนดิบ	97	คะแนน ได้คะแนนที่ปกติเท่ากับ	57
ด้านการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้คะแนนดิบ	90	คะแนน ได้คะแนนที่ปกติเท่ากับ	58
ด้านการจูงใจตนเองได้คะแนนดิบ	94	คะแนน ได้คะแนนที่ปกติเท่ากับ	54
ด้านการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้คะแนนดิบ	101	คะแนน ได้คะแนนที่ปกติเท่ากับ	57
ด้านการมีทักษะทางสังคมได้คะแนนดิบ	99	คะแนน ได้คะแนนที่ปกติเท่ากับ	55

ดังนั้น เด็กชาย ก. ได้คะแนนเขาวนัปัญหาทางอารมณ์โดยรวม

$$= \frac{57+58+54+57+55}{5}$$

5

$$= 56.2$$

แสดงว่าเด็กชาย ก. มีระดับเขาวนัปัญหาทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับ สูง

1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.2.1 ความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คำว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความหมายได้ในหลายทาง เช่น เห็นอกเห็นใจเพื่อน การเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นที่จะศึกษาในเรื่องของความเห็นอกเห็นใจที่มีต่อผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเห็นอกเห็นใจที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ซึ่งจากการศึกษาพบว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นส่วนหนึ่งของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ได้มีผู้ที่ได้ให้ความหมาย ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ไว้ดังนี้

โกลแมน (Goleman, D. 1998 : 135) ได้ให้ความหมายความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นว่า เป็น การตระหนักรู้ถึงความรู้สึกความต้องการและความห่วงใยของผู้อื่น

คูเปอร์ และซาวาฟ (วีระวัฒน์ ปันนิตมัย. 2542 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Cooper and Sawaf. 1997) ให้ความหมายของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะรับรู้เข้าใจ และประยุกต์ใช้พลังการรู้จักอารมณ์ เป็นรากฐานของพลังงาน การสร้างสายสัมพันธ์เพื่อการโน้มน้าวผู้อื่นได้

ซาโลเวย์ และเมเยอร์ (Goleman, D. 1997 : 44) ได้ให้ความหมายว่า ความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นพื้นฐานของความ "เก่งคน" รู้เท่าทันในความรู้สึก ความต้องการ ข้อวิตกกังวลของผู้อื่น ได้อย่างฉลาด มีไหวพริบ

มันส์ บุญประกอบ (2543 : 217) ให้ความหมายความเห็นอกเห็นใจว่า เป็นความสามารถที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ตระหนักรู้ถึงสิ่งที่คนอื่นกำลังรู้สึกโดยไม่จำเป็นต้องมาบอกให้ทราบ ซึ่งคนส่วนมากไม่เคยบอกเราให้ทราบถึงสิ่งที่เขารู้สึกในคำพูด นอกจากน้ำเสียง ภาษาท่าทาง และการแสดงออก

ทางสีหน้า ปัจจัยส่วนนี้ถูกสร้างขึ้นมาจากความตระหนักรู้ตนเองที่กำลังทำให้เหมาะกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งทำให้ง่ายต่อการที่จะอ่านและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543 : 74) ให้ความหมายว่า Empathy เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ที่เนื่องมาจากการตระหนักรู้ถึงสภาพอารมณ์ หรือ สถานการณ์ของอีกคนหนึ่งที่กำลังคล้ายหรือเหมือนกับบุคคลนั้นรับรู้ว่าเขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน รวมถึงการคำนึงถึงผู้อื่นและต้องการที่จะเอื้ออาทรผู้อื่น

ทศพร ประเสริฐสุข (2543 : 109) ให้ความหมายว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีจิตใจให้บริการ (Service Orientation) สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 143) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ – ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น สามารถปรับความสมดุลย์ของอารมณ์ตนเอง ตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างสอดคล้องกัน ความสามารถในการด้านนี้เป็นทักษะทางสังคม ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตอยู่ทั้งในครอบครัว ในงานอาชีพ ในสังคมทั่วไป เพราะเราต้องพบปะมีสัมพันธภาพกับผู้คนอย่าหลีกเลี่ยงไม่ได้

จากนิยามและความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น มีความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น มีจิตใจให้บริการช่วยเหลือและพร้อมที่จะส่งเสริมผู้อื่น รู้จักให้อาสาผู้อื่นและตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่มได้ตามสภาพการณ์ที่เป็นจริง เป็นผลให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.2.2 แนวคิดและองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดของโกลแมน (Goleman. 1998 : 27) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งโกลแมนใช้คำว่า Empathy ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบต่างๆดังต่อไปนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others)
2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others)
3. มีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ (Service Orientation)
4. การรู้จักให้อาสาผู้อื่น (Leveraging diversity)
5. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness)

คูเปอร์ และสวอฟ (Cooper & Sawaf : 1997) ได้เสนอโครงสร้างของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย

1. ตระหนักรู้ในอารมณ์ (Awareness)
2. การรับผลย้อนกลับของอารมณ์ (Feedback)
3. การแสดงออกด้านการหยั่งรู้
4. ความสามารถคิดใคร่ครวญ
5. การเล็งเห็นโอกาส

วีระวัฒน์ ปันนิตามัย (2542 : 75-76 อ้างอิงจาก Bar-on. 1997) ได้เสนอองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์โดยแบ่งเป็น 5 หมวด 16 คุณลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. ความสามารถภายในตน

1.1 ตระหนักรู้จักตน

1.2 เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง

- 1.3 กล้าแสดงความคิดและความรู้สึกของตน
- 1.4 การเป็นอิสระเอกเทศ
- 1.5 การประจักษ์แจ้งแห่งตน
2. ทักษะของความเก่งคน
 - 2.1 ตระหนักรู้เท่าทันในความคิด ความรู้สึก ของผู้อื่นได้ดี
 - 2.2 ความรับผิดชอบทางสังคม
 - 2.3 สร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี
3. ความสามารถในการปรับตัว
 - 3.1 ดีความเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี
 - 3.2 ยืดหยุ่นในความคิดความรู้สึกของตนเองได้ดี
 - 3.3 แก้ไขปัญหาและสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ดี
4. กลยุทธ์ในการบริหารความเครียด
 - 4.1 จัดการกับความเครียดได้ดี
 - 4.2 ควบคุมอารมณ์ของตนได้ดี
5. ปัจจัยด้านแรงจูงใจและภาวะอารมณ์
 - 5.1 มองโลกในแง่ดี
 - 5.2 สร้างความสนุกสนานให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นได้ดี
 - 5.3 รู้สึกและแสดงออกซึ่งความเป็นสุขได้ปรากฏได้

ไวซิงเจอร์ (Weisinger. 1998 : 19 – 22) เชื่อว่ามี 4 แนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของบุคคลได้คือ

1. ให้โอกาสได้รับรู้ตีความและแสดงภาวะอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง
2. ให้ใช้ภาวะอารมณ์นั้น ๆ กับตนเองและผู้อื่นและเรียนรู้
3. เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกที่ได้รับ
4. ควบคุมอารมณ์และเอาชนะ สร้างพฤติกรรมในทางบวก

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 144 –145) กล่าวว่า การหยั่งรู้อารมณ์ผู้อื่นเป็นความฉลาดในการรับรู้ อารมณ์ – ความรู้สึกของผู้อื่น มีความเข้าใจเห็นใจผู้อื่นสามารถปรับความสมดุลย์ของอารมณ์ในตนเองตอบสนองผู้อื่นได้อย่างสอดคล้อง ซึ่งความเห็นอกเห็นใจจะประกอบด้วย

1. ความสนใจแสดงออกของผู้อื่น
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น
3. เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่
4. ตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน

1.2.3 แนวทางการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

นันทนา วงษ์อินทร์ (2543 : 144) การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ควรมีแนวทางการฝึกปฏิบัติดังนี้

1. ให้ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น โดยการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทางการพูด ถ้อยคำน้ำเสียง ตลอดจนการแสดงออกอื่น ๆ ฝึกสังเกตบ่อย ๆ จะเห็นอารมณ์ของเขาจากสิ่งต่าง ๆ เราสังเกตโดยเฉพาะสีหน้าแววตา จะสังเกตได้ง่ายกว่าจุดอื่น

2. การอ่านอารมณ์ความรู้สึกของเขาจากสิ่งที่สังเกตเห็น ว่าเขากำลังมีอารมณ์ความรู้สึกใด อาจตรวจสอบโดยการถามความรู้สึกของเขา แต่จะตรวจสอบต้องทำในสภาพเหมาะสม มิฉะนั้นอาจเป็นการทำลายความรู้สึกกันได้ ถ้าเราได้ฝึกการให้ความสนใจและการสังเกตบ่อย ๆ จะมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกและการอ่านความรู้สึกของบุคคลมากขึ้น
3. ทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่หรือที่เรียกกันทั่วไปคือ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ถึงแม้จะไม่ถูกต้องทุกประการแต่ก็มีความคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันบ้าง
4. แสดงการตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ดีต่อกัน

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ไวซ์แมนน์ (วันเพ็ญ เกื้อหนุน. 2531 : 15 อ้างอิงจาก Weizmann. 1971 : 5626) ได้ศึกษาเพื่อหาข้อพิสูจน์ว่าผู้ประเมินประเมินมาตรฐานความเห็นอกเห็นใจโดยการประเมิน ระดับความเห็นอกเห็นใจที่ผู้ช่วยให้คำปรึกษาแสดงออกหรือประเมินจากคุณลักษณะอื่น ๆ วิธีการคือ ให้ผู้ประเมินที่ได้รับการฝึกหัดประเมินการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ภายใต้เงื่อนไขของความถูกต้องเหมาะสม 3 ประการ คือ มีความถูกต้องเหมาะสมในระดับสูง ระดับต่ำ และไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้องเหมาะสม โดยตัดข้อความของผู้รับคำปรึกษาออกไป และให้นักศึกษาระดับปริญญาโทจำนวน 12 คู่ แสดงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งส่วนที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่ถูกต้องเหมาะสมโดย 6 คู่ แสดงด้วยน้ำเสียงที่มีระดับเดียวกันตลอดซึ่งแสดงถึงความเบื่อหน่าย และอีก 6 คู่ แสดงด้วยน้ำเสียงที่แสดงความสนใจอย่างสูง เทียบบันทึกเสียงนี้ได้รับการประเมินโดยผู้ตัดสินและกำหนดให้เป็นเงื่อนไขความสนใจในระดับสูงและต่ำตามลำดับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับความสนใจมีลักษณะเป็นข้อความในเอกสาร ซึ่งแสดงปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าว ผู้ประเมินมี 18 คน เป็นนักศึกษาที่ได้รับการฝึกหัดได้ประเมินความเห็นอกเห็นใจของ คาร์ลฟีฟ ผลการศึกษาพบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความถูกต้องเหมาะสมในระดับสูงและต่ำมีผลต่อการประเมินอย่างมีนัยสำคัญในทิศทางที่คาดไว้

บรันท์ (วันเพ็ญ เกื้อหนุน. 2531 : 14 ; อ้างอิงจาก Brunt. 1985 : 69 – 76) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเห็นอกเห็นใจของพยาบาลกับเทคโนโลยี กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลที่ทำงานในหออภิบาลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจทางอายุรกรรม (Medical Coronary Care Unit) หออภิบาลผู้ป่วยหลังผ่าตัดโรคหัวใจและทรวงอก (Cardiothoracic Surgical Intensive Care Unit) และหอฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหัวใจทางศัลยกรรม (Cardiac Surgery Rehabilitation Unit) โดยรับว่าพยาบาลที่ทำงานในหออภิบาลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจทางอายุรกรรม และหออภิบาลผู้ป่วยหลังผ่าตัดโรคหัวใจและทรวงอก เป็นพยาบาลที่ทำงานกับผู้ป่วยอาการหนักต้องดูแลใกล้ชิดและอาศัยเทคโนโลยีอย่างมาก ส่วนพยาบาลที่ทำงานในหอฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหัวใจในทางอายุรกรรม และหอฟื้นฟูผู้ป่วยโรคหัวใจทางศัลยกรรมนั้นใช้เทคโนโลยีน้อยกว่าเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ เครื่องมือวัดระดับความเห็นอกเห็นใจของ โฮแกน (Hogan Empathy Scale) และเครื่องมือวัดระดับการรับรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยี (Perceived Technology Scale) ใช้เวลาในการศึกษา 7 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าความเห็นอกเห็นใจของบุคคลกับเทคโนโลยีมีความสัมพันธ์ในเชิงลบ

นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาในการทำงานของพยาบาลในหน่วยงานเหล่านี้ ถ้ายังทำงานนานก็ยิ่งทำให้ความเห็นอกเห็นใจของบุคคลอื่นลดลง

1.3.2 งานวิจัยในประเทศ

วันเพ็ญ เกื้อหนุน (2531) ได้ทำการศึกษาผลของบทบาทสมมติที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร ได้แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย หลังจากสิ้นสุดการทดลอง นำข้อมูลมาวิเคราะห์ปรากฏผลดังนี้ นักศึกษาที่ได้รับการสอนโดยใช้บทบาทสมมติ มีความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01

รักตวรรณ ศิริถาวร (2532) ได้ศึกษาเรื่องความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจในทัศนคติต่อผู้อื่นของเด็กประถมวัยที่ได้เล่นกิจกรรมการเล่นเพื่อคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ได้ใช้การเล่นกิจกรรมที่คลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางจำนวน 40 กิจกรรม แล้ววัดการรับรู้และความเข้าใจทัศนคติของผู้อื่นของเด็กที่ได้เล่นกิจกรรม เทียบกับเด็กในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เล่นกิจกรรมดังกล่าว ผลการวิจัยพบว่า เด็กกลุ่มที่ได้เล่นกิจกรรมมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจทัศนคติของผู้อื่นสูงกว่าเด็กกลุ่มที่ไม่ได้เล่น ทั้งนี้ เพราะกิจกรรมการเล่นดังกล่าวทำให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุและบุคคล

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1.1 ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสม

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ได้มีผู้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ด้วยกันหลายท่าน ซึ่งนักจิตวิทยาด้านพฤติกรรมศาสตร์ ได้ให้ความหมายของคำว่า “การแสดงออกที่เหมาะสม” หรือ “พฤติกรรมแสดงออก” (Assertive Behavior) ไว้ดังนี้

ลาซารัส (Lazarus. 1996 : 209-212) กล่าวว่า บุคคลที่มีการแสดงออกที่เหมาะสม มีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิด การที่บุคคลเพียงแต่รู้ว่าตนมีความรู้สึกอย่างไรนั้น ไม่เป็นการเพียงพอ ต้องแสดงความรู้สึกของตนออกมาและแสดงให้เหมาะสมด้วยการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นลักษณะเสรีภาพทางอารมณ์ นอกจากนี้ บุคคลที่ไม่สามารถรักษาสติของตนไว้ได้ เป็นบุคคลที่ปราศจากเสรีภาพทางอารมณ์ จะมีความรู้สึกอึดอัดและหวาดหวั่นในที่สุด เนื่องจากความต้องการเสรีภาพอย่างรุนแรง บุคคลนั้นอาจมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม นอกจากนั้นการที่บุคคลตระหนักถึงสิทธิของตนเอง บุคคลนั้นควรตระหนักในสิทธิของผู้อื่นด้วย

โวลเป้ (Wolpe. 1973 : 81) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิ ความรู้สึกส่วนบุคคล ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมไปถึงการปฏิเสธการขอร้องที่ไร้เหตุผล การแสดงความรัก การยกย่องชมเชยเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง

ซานสเบอรี (Sansbury. 1971 : 118) ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่า หมายถึง ลักษณะหนึ่งของการแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งทางด้านภาษาท่าทางและภาษาถ้อยคำ

เฟนสเตอร์ไฮม์ เฮร์เบอร์ท และแบร์ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 28 ; อ้างอิงจาก Fensterheim, Herbert and Jean Bear. 1975 : 33-34) ได้ให้คำจำกัดความของการแสดงออกที่เหมาะสม พอสรุปได้ว่าการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยเน้นที่เสรีภาพของอารมณ์ การปราศจากความวิตกกังวล และสิทธิเป็นสำคัญ

บาวเวอร์ และ บาวเวอร์ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 28 ; อ้างอิงจาก Bower and Bower. 1976 : 7) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นความสามารถที่จะแสดงความรู้สึกต่างๆ เป็นการเลือกจะทำอย่างไร เป็นการแสดงสิทธิของตนอย่างเหมาะสม เป็นการเพิ่มความภาคภูมิใจ เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง รวมถึงการแสดงความไม่เห็นด้วย การวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และการขอร้องให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อต้านเขา

วิลด์ และคอปแลนด์ (จันทร์ฉาย พัทธศิริกุล. 2532 : 9 ; อ้างอิงจาก Wilk and Copland. 1977 : 460) ได้ให้ความหมายของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนมีผลทั้งในทางระยะสั้นและในระยะยาวต่อการเพิ่มระดับความตระหนักรู้ในตนเอง และความเคารพนับถือต่อตนเองและบุคคลอื่น

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 13 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1978 : 2) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลได้กระทำในสิ่งที่เขาสนใจ การเรียกร้องตามความรู้สึกที่แท้จริง โดยปราศจากความวิตกกังวล เป็นการกระทำตามสิทธิของเขาโดยไม่ได้ละเมิดสิทธิของผู้อื่น

ราทัส และเนวิด (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 13 ; อ้างอิงจาก Rathus and nevid. 1978 : 81) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลไม่ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบ สามารถพูดหรือกระทำในสิ่งที่ตนเห็นว่าถูกต้องได้ แต่ผลออกมาว่าการกระทำนั้นผิดก็สามารถยอมรับได้ และเมื่อถูกเอารัดเอาเปรียบก็สามารถปรับสถานการณ์นั้นให้ถูกต้องโดยไม่รู้สึกอะไร สามารถปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่ดีไม่มีเหตุผลเพียงพอได้

ไลน์ห์แอนและเออแกน (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 28 ; อ้างอิงจาก Linehan and Engan. 1979) ได้ให้ความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกที่แสดงถึงสิทธิของตนเองอย่างตรงไปตรงมา และไม่ก้าวร้าว สังคมยอมรับและเหมาะสมกับสถานการณ์นั้น รวมทั้งเป็นการแสดงออกที่มีประสิทธิภาพสูง

หลุย จ้าปาเทศ (2533 : 129) กล่าวว่า การแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึงการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึกและความเชื่อออกมาตรงๆตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตามหรือยอมผู้ใดอำนาจใดๆ กล่าวร้อง และปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น

สุปรียา ดันสกุล (2537 : 57) ให้คำจำกัดความของการแสดงออกที่เหมาะสมว่าเป็นการแสดงออกเป็นการแสดงออกทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกทางบวกและทางลบ เพื่อลดความวิตกกังวล รวมทั้งเป็นความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น และการแสดงออกนี้จะแสดงถึงประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาทางสังคม

จากความหมายของการแสดงออกที่เหมาะสมดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการที่แท้จริงของบุคคลได้อย่างเหมาะสม ตามสิทธิของตนที่จะแสดงออกอย่างถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของสังคม และไม่รุกรานต่อสิทธิของบุคคลอื่น

2.1.2 ประวัติและความเป็นมา

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เริ่มต้นใช้กับพฤติกรรมบำบัด (Behavior Therapy) บุคคลที่มีชื่อเสียงในการฝึกการแสดงที่เหมาะสม ได้แก่ ซอลเตอร์ (Salter) , โวลเป้ (Wolpe) และ ลาซารัส (Lazarus) ซึ่งเป็นกลุ่มคนในยุคแรกที่คิดค้นวิธีการฝึกขึ้นมา มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาบุคคลที่เป็นโรคประสาทที่มีความวิตกกังวลทางสังคม (Neurotic Social Anxiety)

ซอลเตอร์ (วคินี้ มุกดอกไม้. 2541 : 30 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949) เป็นบุคคลแรกที่พูดถึงประสิทธิภาพของการเปลี่ยนพฤติกรรม เขาได้เขียนหนังสือชื่อว่า "การบำบัดด้วยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก" ตามแนวคิดของ Pavlov และกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Andrew – Salter's Excitatory Model) ของ Salter ประกอบด้วย การลดความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข การพัฒนาการตอบสนองด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม การเอาชนะการสูญเสีย บทบาททางเพศ การรักษาอาการเสียดสี การสร้างความรู้สึกเป็นอิสระ และการกำจัดการพูดติดอ่าง กระบวนการฝึกประกอบด้วย การแนะนำ การฝึกซ้อม พฤติกรรมการผ่อนคลาย และการชี้แนะเกณฑ์สำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Salter คือ ความจริงใจ (Honesty)

โวลเป้ (วคินี้ มุกดอกไม้. 2541 : 31 ; อ้างอิงจาก Wolpe. 1958) ได้นำงานของ ซอลเตอร์ (Salter) มาศึกษาต่อ และเป็นคนแรกที่นำคำว่า "Assertive" มาใช้ พร้อมกับคำว่า "Interpersonal Behavior" และได้เขียนหนังสือ ชื่อว่า "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition to Assertive Responses" โวลเป้ (Wolpe) มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวล เป็นตัวยับยั้งพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โวลเป้ ได้นำรูปแบบการผ่อนคลายและการแสดงออกที่เหมาะสมมาใช้ (Wolpe's Model) โดยการนำเอาการผ่อนคลายและการแสดงออกที่เหมาะสม มาจับคู่กับตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล เพื่อระงับความวิตกกังวลเขาเรียกกระบวนการนี้ว่า การระงับยับยั้งซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) เขาสอนให้บุคคลผ่อนคลายขณะที่กำลังเผชิญกับตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แล้วให้ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกเพื่อให้ความวิตกกังวลลดลง จนกระทั่งสามารถละทิ้งความวิตกกังวล และการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นเกินกว่าเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วคินี้ มุกดอกไม้. 2541 : 32 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1970) ได้รับอิทธิพลจากแนวคิดของ Humanistic Value System และเริ่มต้นการฝึกอบรม ตามรูปแบบของโรเจอร์ (Model of Rogers, 1961) โดยดึงแนวคิดมาจากแนวคิดพฤติกรรมบำบัดของโวลเป้ (Wolpe) และแนวคิดเกี่ยวกับสิทธิและศักยภาพของมนุษย์มาใช้

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์เป็นผู้ริเริ่มกระบวนการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมตามรูปแบบ Behavioral Humanistic เป็นครั้งแรกมีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง มีแนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมว่า การแสดงออกที่เหมาะสมเป็นตัวสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาเชื่อว่าการแสดงออกที่เหมาะสมไม่ใช่ลักษณะการบังคับ และมีลักษณะตรงกันข้ามกับความก้าวร้าว และยังได้รับแนวคิดจากไมค์ เซอร์เบอร์ (Mike Serber) เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ส่งผลในเชิงบวกเข้ามารวมเป็นมิติหนึ่งของพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ผลงานของอัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ ก่อให้เกิด

1. การผลักดันวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจากพฤติกรรมบำบัด เพื่อลดความวิตกกังวลทางระบบประสาท (Neurotic Anxiety) มาเป็นแนว Behavioral Humanistic Approach เพื่อสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การพัฒนาวิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้เป็นระบบมากขึ้น รวมทั้งส่งเสริมการใช้ภาษาท่าทางได้มากขึ้น โดยการใช้กระบวนการสอนแบบการให้ข้อมูลย้อนกลับ

3. การเสริมสร้างให้มีการสังเกตเกี่ยวกับขอบเขตของสิทธิมนุษยชนให้มากขึ้น รวมทั้งการแสดงออกในทางบวก และการเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน

4. การช่วยให้เกิดจริยธรรมของความรับผิดชอบ และเป็นมาตรฐานสำหรับผู้นำการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม

ลาซารัส (วคินี่ มุกตอกไม้. 2541 : 30 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1971) ได้เคยร่วมงานกับโวลเป้ ะยะหนึ่ง เขาได้พัฒนากระบวนการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และกระบวนการบำบัดแบบอื่นๆ ที่เรียกว่า "Board-Spectrum Behavior Therapy" โดยการนำวิธีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ กับมนุษยศาสตร์มาประสมประสานกัน ทำให้แนวคิดเกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมของลาซารัส (Lazarus) มีขอบเขตมากขึ้น เขาเสนอให้บุคคลมีการต่อสู้เพื่อสิทธิอันชอบธรรมของตนเอง แต่ต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้น ลาซารัส (Lazarus) จึงส่งเสริมให้มีการแสดงออกเกี่ยวกับการรักใคร่ ชื่นชม และความรู้สึกในทางบวกกับผู้อื่น และยังได้เผยแพร่ในเรื่องอิสรภาพในการแสดงอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความรักใคร่ชื่นชมทั้งหมด

เลนจ์ และจาคูโบสกี (Lange and Jakuboski. 1976) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Responsible Assertive Behavior" ได้เสนอรูปแบบของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ว่า จะต้องประกอบด้วยกระบวนการพื้นฐาน 4ประการ คือ

1. การสอนให้บุคคลรู้จักความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม คือการแสดงออกที่ก้าวร้าวและการไม่กล้าแสดงออก

2. การช่วยให้บุคคลจำแนกและยอมรับสิทธิของตนเอง และสิทธิของบุคคลอื่น

3. การลดความคิดและอารมณ์ที่ระงับการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความโกรธเกินกว่าเหตุ

4. การพัฒนาทักษะและการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการฝึกปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้บุคคลที่เข้ารับการฝึกมีพัฒนาการของการตอบสนองที่เหมาะสมในสถานการณ์ที่เฉพาะได้มากขึ้นกว่าเดิม มีการยอมรับในพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของตนเอง ยินกรานในสิทธิของตนเองและของบุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงความคิดที่ไร้เหตุผล ลดความวิตกกังวล และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เคลลี (Kelly. 1979) ได้พัฒนาการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการศึกษาวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการฝึกปฏิบัติใหม่ๆ และศึกษางานวิจัยต่างๆ แล้วนำมาประมวลสร้างเป็นโปรแกรมการฝึกของ เคลลี (Kelly) ใช้แนวคิดเกี่ยวกับการให้คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ (Humanistic Values) และนำระบบการใช้ทักษะที่เป็นองค์ประกอบตามหลักตรรกะ (Logical Skill – Component System) มาใช้ร่วมกัน โดยจัดเรียงลำดับก่อนและหลัง ของทักษะที่นำมาประกอบกันคือ ทักษะขั้นเตรียมการ ทักษะขั้นปฏิบัติการ และทักษะขั้นเสริม

12

2.1.3 พื้นฐานทฤษฎีของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ซอลเตอร์ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 32 ; อ้างอิงจาก Salter. 1961) ได้ประยุกต์หลักการในเรื่องการกระตุ้น (Excitation) และการระงับยับยั้ง (Inhibition) มาเป็นพื้นฐานในการบำบัดรักษาคนไข้โรคประสาท

การกระตุ้น เป็นกระบวนการของสมองที่ทำให้กิจกรรมต่างๆ แข็งแกร่ง เข้มข้น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเงื่อนไขหรือสิ่งเร้าใหม่

การระงับยับยั้ง เป็นกระบวนการลดหรือยับยั้งพฤติกรรม และการเรียนรู้ใหม่ๆ โดยเชื่อว่า เมื่อแรงกระตุ้นที่มีความเข้มสูง คนจะแสดงพฤติกรรมในเชิงปฏิบัติ และมีอิสระทางด้านอารมณ์เป็นตัวของตัวเอง ถ้าพลังยับยั้งมีความเข้มเหนือกว่าทำให้บุคคลนั้นอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ขาดความสามารถในการตอบสนอง และมักจะแสดงพฤติกรรมในสิ่งที่ตนไม่ปรารถนาจะทำ จึงเกิดความวิตกกังวล คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีแรงกระตุ้นและแรงระงับสมดุลกัน ส่วนคนที่ปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากการมีแรงระงับยับยั้งมากเกินไป ดังนั้นวิธีการที่จะช่วย บำบัดรักษาคนเหล่านี้ ต้องใช้หลักการสะท้อนแบบถูกวางเงื่อนไข (Conditioned Reflex Therapy) ซึ่งกระทำโดยการวางเงื่อนไขซ้ำในสถานการณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวล เพื่อให้พลังกระตุ้นมีความเข้มสูงกว่ายับยั้งซึ่งถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

ลาซารัส และโวลเป (วิไล ไชยปรภณ. 2532 : 28-29 ; อ้างอิงจาก Lazarus and Wolpe. 1966) ได้ร่วมมือกันฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม โดยได้แยกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ออกจากพฤติกรรมก้าวร้าว ได้อย่างชัดเจน และได้ใช้การแสดงบทบาทสมมติ (Role-Playing) เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกพฤติกรรม และต่อมาได้มีนักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมศาสตร์หลายคนก็เริ่มสนใจในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ทำให้การฝึกขยายกว้างขวางมากขึ้น และได้แพร่หลายไปยังอาชีพอื่นๆ อัลเบอร์ตีและเอมมอนส์ (Alberti and Ammons) ได้เขียนหนังสือชื่อ "Your Perfect Right" เฟลส์และออสตัน (Phelps and Auston) ก็ได้เขียนหนังสือชื่อ "Assertive Woman" ซึ่งเป็นการฝึกการแสดงที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงขึ้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2526 : 25) กล่าวว่า กระบวนการเกิด การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นอาศัยหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ ในหลักการว่า การเปลี่ยนพฤติกรรมของอินทรีย์นั้น เนื่องมาจากการที่อินทรีย์ ได้รับประสบการณ์หรือการฝึกฝน ทำให้พฤติกรรมของอินทรีย์เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมก็ได้

ทัศน บุญทอง (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 33 ; อ้างอิงจาก ทัศน บุญทอง. 2535 : 893) กล่าวถึง พื้นฐานทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกล่าวแสดงออกที่เหมาะสมว่า ขึ้นกับแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ โดยการสร้างสถานการณ์ให้เกิดการเรียนรู้ จากการสร้างพันธะที่จะก่อให้เกิดการตอบสนอง หรือหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่ถูกต้องและลดพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเสีย รวมทั้งการเสริมแรงพฤติกรรมที่แสดงออกเหมาะสม เพื่อกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติ ซึ่งจะกลายเป็นนิสัยหรือความประพฤติที่เหมาะสมต่อไป

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 11) การปรับเปลี่ยนและแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำได้โดยการค้นหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ถูกวางเงื่อนไขหรือเรียนรู้มา แล้วแทนที่ด้วยพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ คือทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาและสังคมของแบนดูรา ทฤษฎีเชิงอารมณ์และเหตุผลของเอลลิสและทฤษฎีการวางเงื่อนไขกระบวนการทางพฤติกรรมของสกินเนอร์

จากพื้นฐานของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่กล่าวมานั้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคล สามารถที่จะเรียนรู้และทำการฝึกฝนได้ ภายใต้หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้

2.1.4 รูปแบบของการแสดงออก

หลุย จาปาเทศ (2533 : 128 –131) ได้กล่าวถึงการแสดงไว้ 3 รูปแบบ ได้แก่

2.1.4.1 การแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงการต่อสู้โดยตรงไปตรงมาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิทธิ และแสดงให้เห็นถึงความคิดและความรู้สึก และความเชื่อในทุกวิถีทาง ซึ่งเป็นการไม่เหมาะสมเพราะเป็นการคุกคามสิทธิของผู้อื่นเสมอ เห็นได้ว่า เป้าหมายของการแสดงออกแบบก้าวร้าว เป็นการแสดงความคิดเพื่อเอาชนะ คุกคามผู้อื่นให้เสียหายทำให้เขาขายหน้า ด้อยค่าลง หดความสำคัญและไม่สามารถต้านทานได้ จนกลายเป็นผู้ด้อยกว่าและไม่มีความสามารถที่จะปกป้องสิทธิขณะที่ถูกคุกคามได้ ภาษาท่าทาง (Non-verbal) ของผู้ที่แสดงออกแบบก้าวร้าวจะประกอบไปด้วยการจ้องมองเพื่อควบคุมผู้อื่น เสียงที่ดังไม่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ การเสียดสีถากถาง น้ำเสียงที่แสดงความเยอหยิ่ง ท่าที่เหมือนพ่อแม่ซึ่งคอยชี้วัดตลอดเวลาซึ่งภาษา TA ของ Eric Berne ใช้คำว่า I'M OK, You're not OK คือฉันเหนือกว่าคุณนั่นเอง ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะไม่เป็นที่ปรารถนาของผู้สนทนาไม่ว่าคู่สนทนานั้นจะเป็นใครก็ตาม

2.1.4.2 การไม่กล้าแสดงออก (Non-assertive Behavior) เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการคุกคามสิทธิของตนเอง โดยการไม่กล้าแสดงออกถึงความคิดความรู้สึกและความเชื่อก็เลยยอมให้ผู้อื่นคุกคามตนเอง การยอมรับผิดรับโทษ ยอมลดความสามารถที่มีอยู่ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับที่จะไม่ได้ตามความต้องการตนแต่ยอมรับผู้อื่น พร้อมกันนั้นก็พยายามหลีกเลี่ยง ความขัดแย้งในทุกๆกรณี ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงพฤติกรรมการไม่กล้าแสดงออกประกอบไปด้วย การหลบเลี่ยงสายตา เอามือบังปาก มือเปิกขึ้น จับกุมมือผู้อื่น เดินกลับไปกลับมา ยกไหล่ ตัวสั่น ท่าทางเก้งก้าง ทำให้ผู้ฟังสับสนไม่รู้ว่าพูดอะไร เสียงเบาเป็นโทนเดียว พูดจาลังเล ตะกุกตะกัก ปากคอสั้นอย่างเห็นได้ชัด Eric Berne ใช้คำใน TA ของเขาว่า I'm not OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้คู่สนทนาจะรู้สึกรำคาญและเห็นว่าเป็นคนมีปมด้อย

2.1.4.3 การแสดงออกที่เหมาะสม (Assertive Behavior) เป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ออกมาอย่างตรงๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเหมาะสม โดยไม่รุกรานสิทธิของผู้อื่น การพูดโดยปราศจากการควบคุมผู้อื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นขายหน้า หรือด้อยค่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการยอมรับผู้อื่น แต่ไม่คล้อยตาม หรือยอมอยู่ภายใต้อำนาจของผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นด้วยวัย ความมีอำนาจ ประสบการณ์ ความรู้ที่เหนือกว่า หรือมีความแตกต่างทางเพศ เชื้อชาติ การแสดงออกที่เหมาะสมนี้เป็นการแสดงการยอมรับถึงความต้องการและการปกป้องสิทธิทั้งของตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมแบบนี้ จะกล้าขอร้องและปฏิเสธคำขอร้องของผู้อื่นด้วยความเชื่อมั่น แต่อยู่ในวิถีของการยอมรับในสิทธิของผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายคือการสื่อสารด้วยการมีสัมพันธ์ร่วมกัน มีการให้และการยอมรับในการปฏิบัติต่อกันอย่างยุติธรรม ตรงไปตรงมา ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม

ดังนั้น การได้มาในสิ่งที่ต้องการจึงเป็นไปด้วยเหตุผล 3 ประการคือ

1. การเน้นความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้
2. การคำนึงถึงสิทธิในการอยู่ร่วมกัน
3. การรับผิดชอบต่อผลของพฤติกรรมที่แสดงออกมา

ภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงการแสดงออกที่เหมาะสมจะเป็นไปด้วยความสอดคล้องสนับสนุน และเน้นในสิ่งที่พูดออกไป เสียงดังพอเหมาะกับสถานการณ์นั้นๆ การสบตาด้วยความมีพลังเข้มแข็ง แต่ไม่ จ้องมองจนคู่สนทนาไม่กล้าสบตา ตัวตั้งตรงแสดงถึงความมั่นคงรูปแบบการพูดที่ราบเรียบกระจ่างชัด เน้นคำ ที่สำคัญ โดยไม่เคอะเขินหรือลังเล พฤติกรรมแบบนี้ Eric Berne ใช้คำว่า I'm OK, You're OK ซึ่งพฤติกรรม เช่นนี้จะนำผลดีให้เกิดขึ้นแก่ทั้งสองฝ่ายของคู่สนทนา

2.1.5 ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสม

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วัฒนา พันธุ์เมฆา. 2528 : 17-18 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1979) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของพฤติกรรมการแสดงออกไว้ดังนี้

1. ลักษณะการแสดงออกมาให้ปรากฏ
2. ลักษณะการแสดงออกมาอย่างจริงใจ
3. ลักษณะการแสดงออกอย่างตรงไปตรงมา
4. มีลักษณะเป็นการส่งเสริมตนเอง
5. ไม่มีลักษณะที่เป็นการทำร้ายความรู้สึกของคนอื่น
6. ลักษณะการพูดแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็นและข้อร้อง เป็นต้น
7. ลักษณะการใช้สายตา น้ำเสียง ท่าทาง และการวางตัว เป็นต้น
8. มีลักษณะเหมาะสมแก่บุคคล มากกว่าที่จะเป็นลักษณะสากล
9. มีลักษณะรับผิดชอบต่อสังคม
10. ลักษณะผสมผสานกันของทักษะที่เรารู้มา ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด

ซอลเตอร์ (พรรณราย ทวีทรัพย์ประภา. 2526 : 48 ; อ้างอิงจาก Salter. 1949) กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม จะสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไปนี้ได้

1. การพูดแสดงความรู้สึกที่แท้จริง (Use – Felling – Talk) เป็นการแสดงออก ถึงความรู้สึกชอบและความสนใจได้อย่างไม่ขัดเขิน แทนการพูดอะไรออกมาอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะใช้จาก “ฉันรู้สึก...” หรือ “ฉันคิดว่า...” ได้ในเวลาอันเหมาะสม
2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง (Talk about Yourself) เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่า และน่าสนใจบุคคลนั้นสามารถที่จะพูดหรือเล่าให้บุคคลอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนา เพียงผู้เดียว แต่สามารถที่จะเล่าความสำเร็จของตนเองได้ เมื่อถึงเวลาอันเหมาะสม
3. การพูดทักทายปราศรัย (Make Greeting Talk) บุคคลสามารถที่จะแสดง ความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จัก และแสดงความยินดีที่ได้พบเขาด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส สามารถกล่าว ว่า “สวัสดีค่ะ ดีใจที่ได้พบคุณอีก” มากกว่าที่จะกล่าวเพียงคำว่า “สวัสดี” หรือ พยักหน้าอย่างเดียว
4. การยอมรับคำชมเชย (Accept Complement) บุคคลสามารถยอมรับคำชม เชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดงความไม่เห็นด้วย เช่น เมื่อมีคนชมว่า “เสื้อของคุณตัวนี้สวย” สามารถตอบ ได้ว่า “ขอบคุณค่ะ ดิฉันก็ชอบเหมือนกัน” โดยถือว่าการยอมรับการชมเชยเป็นการให้รางวัลผู้กล่าวคำชมเชย แทนที่การพูดในลักษณะเป็นการลงโทษเขา
5. การแสดงออกทางสีหน้าได้อย่างเหมาะสม (Use Appropriate Facial Talk) เป็นการแสดงออกทางใบหน้า และน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถสบสายตากับคู่สนทนาได้ อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดงความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ (Disagree Mildly) เมื่อมีความคิดไม่ตรงและไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น สามารถที่จะแสดงความไม่เห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวลด้วยการแสดงกริยาบางอย่าง เช่น มองไปทางอื่น เลิกคิ้ว สันตริชะ หรือเปลี่ยนเรื่องสนทนา

7. การขอให้แสดงความกระจ่าง (Ask for Clarification) เมื่อมีคนให้คำแนะนำสั่งสอน หรือ คำอธิบายไม่ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้อธิบายให้ฟังอีกครั้งให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยสามารถพูดว่า “ดิฉันยังไม่เข้าใจคำอธิบายของคุณดีนัก คุณจะกรุณาพูดใหม่อีกครั้งได้ไหม”

8. การถามเหตุผลว่า ทำไม (Ask Why) เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำในสิ่งที่ไม่มีเหตุผลก็สามารถถามได้ว่า “ทำไมคุณจึงต้องการให้ดิฉันทำสิ่งนั้นเล่าคะ” ด้วยน้ำเสียงสุภาพและไม่ทำหน้าบึ้งตึง แต่ไม่ต้องยี้ม

9. การแสดงความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น (Express Active Disagreement) เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรง หรือไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น โดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยนั้น ก็สามารถแสดงความไม่เห็นด้วยได้ โดยพูดว่า “ดิฉันมีความเห็นที่แตกต่างออกไป ดิฉันมีความเห็นว่า...”

10. การพูดถึงเรื่องรักษาสិทธิของตนเอง (Speak up for Your Rights) การไม่ยอมให้ใครมาเอารัดเอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้ โดยไม่รู้สึกผิด สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงต่อตนเอง ด้วยความยุติธรรม เช่น สามารถพูดได้ว่า “ดิฉันมาเข้าคิวก่อน” หรือ “กรุณาหรีววิทยุหน่อยได้ไหมคะ” โดยไม่ต้องทำลายสถานการณ์ คือไม่ต้องทะเลาะวิวาทหรือโกรธผู้อื่นนั่นเอง

11. ยืนกราน เพียรไม่ละลด (Be Persistent) เมื่อมีเรื่องข้องใจในเรื่องที่มีเหตุผลสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์จนกว่าจะได้รับความพอใจ แม้จะมีผู้ใดขัดขวางก็จะไม่เลิกล้มความตั้งใจ

12. หลีกเลี่ยงในการที่จะแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความคิดเห็น (Avoid Justifying Every Opinion) ในการอภิปราย ถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยถามว่า “ทำไม ทำไม ทำไม” ก็สามารถที่จะตอบปฏิเสธที่จะตอบคำถาม เพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น โดยพูดว่า “ดิฉันมีความรู้สึกเช่นนี้คะ ดิฉันไม่จำเป็นต้องแสดงเหตุผลในทุก ๆ สิ่งที่ดิฉันพูดออกไป ถ้าการแสดงผลมีความสำคัญต่อคุณมาก คุณน่าจะหาเหตุผลว่า ทำไมคุณจึงไม่เห็นด้วยกับดิฉันไปเสียทั้งหมด”

13. การใช้การประสานสายตา (Eye Contact) ขณะที่สนทนากัน สามารถที่จะมองตาผู้ฟังได้ ซึ่งการประสานสายตา นับว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยสะท้อนความรู้สึกจริงใจของผู้พูดได้ ในขณะเดียวกันทำให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังมีความสนใจในเรื่องที่กำลังสนทนากันมากน้อยเพียงใด หรือผู้ฟังมีความรู้สึกละอย่างไร

เฟนสเตอร์ไฮม์ และแบร์ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก Frensterheim and Bear. 1975) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม ว่าจะต้องมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. เป็นบุคคลที่รู้สึกอิสระในการเปิดเผยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการพูดหรือการกระทำกล้าแสดงให้ทราบถึงความรู้สึกนึกคิด และความต้องการของตน

2. เป็นบุคคลที่สามารถติดต่อกับคนทุกระดับ ทั้งคนแปลกหน้า เพื่อนฝูง และคนในครอบครัว ซึ่งการติดต่อนั้นต้องเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และเหมาะสมกับกาลเทศะ

3. เป็นบุคคลที่มีความกระตือรือร้นต่อชีวิต การกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความต้องการของตน และแสวงหาโอกาสให้ตนเองโดยไม่คอยให้สิ่งใดช่วย

4. เป็นบุคคลที่กระทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองภูมิใจ รู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง ไม่ต่อต้านเอาชนะในสิ่งที่ไม่อาจเอาชนะได้ แต่จะต่อสู้ในสิ่งที่คิดว่าถูก

จากโบสกี (อรษา ฉวาง 2540 : 11 ; อ้างอิงจาก Jakubowski. 1976) กล่าวว่าพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมจะเกี่ยวข้องกับสิทธิส่วนบุคคล และได้รับบุคลิกในการแสดงพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลไว้ 11 ประการ ดังนี้

1. สิทธิที่จะเป็นตัวของตัวเอง คัดสินคุณค่าด้วยตนเอง
2. สิทธิที่จะได้รับการยอมรับนับถือจากคนอื่นในคุณค่าของความเป็นคน
3. สิทธิที่จะพูดว่า ไม่ และไม่รู้สึกผิด แต่ไม่ใช้การเห็นแก่ตัว
4. สิทธิที่จะแสดงความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเอง ดีกว่าจะเก็บกดไว้จนวิตกกังวล
5. สิทธิที่จะคิดก่อนทำ
6. สิทธิที่จะเปลี่ยนใจได้
7. สิทธิถามถึงสิ่งที่ตนเองต้องการ
8. สิทธิทำอะไรไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบตลอดเวลา
9. สิทธิถามหาข้อมูลเพิ่มเติม เมื่อไม่เข้าใจ หรือ เมื่อได้ข้อมูลไม่เพียงพอ
10. สิทธิทำผิดได้
11. สิทธิรู้สึกดีและชื่นชมตัวเอง

ละเอียด ชูประยูร (2538 : 76 – 77) ได้รวบรวมลักษณะของพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. การเริ่มการติดต่อ
2. การปฏิเสธคำขอร้องที่ไร้เหตุผล
3. การแสดงออกของการไม่เห็นด้วย ความไม่พอใจ หรือการวิพากวิจารณ์
4. การพูดในกลุ่ม การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ
5. การรับฟังการวิพากวิจารณ์
6. การให้และการรับผลป้อนกลับ

จากเอกสารและข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการแสดงออกทั้งด้านภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางตามความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม โดยแสดงถึงการรักษาสีขของตนเองไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น แสดงออกอย่างมีเหตุผลและเป็นที่ยอมรับในสังคม

2.1.6 ชนิดของการแสดงออกที่เหมาะสม

สมาบี และแทมมินเนน (ขวัญตา บุญวาท. 2542 : 20 ; อ้างอิงจาก Smaby & Tamminen. 1976 : 423) ได้แบ่งการแสดงออกที่เหมาะสมเป็น 3 ระดับคือ

1. การแสดงออกที่เหมาะสมเล็กน้อย (Minimally Assertive) ซึ่ง

สามารถสังเกตได้จากคำพูด และการแสดงออกมามีลักษณะไม่ยอมตาที่ผู้เคยเอารัดเอาเปรียบ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่เป็นแบบก้าวร้าว รู้ว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ในระดับนี้มักจะใช้คำพูดว่า อ้อ.....ดี.....แต่ เพื่อได้ตอบฝ่ายตรงข้าม

2. การแสดงออกด้วยความมั่นใจ (Confidently Assertive) ซึ่งสามารถสังเกตได้จาก น้ำเสียงที่หนักแน่น เชื่อมั่น ได้ตอบโต้รวดเร็ว รู้จักที่จะใช้คำพูดที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการ เหน็ดเหนื่อย แก่แค้นฝ่ายตรงกันข้าม และจะพูดด้วยเหตุผล

3. การแสดงออกที่เหมาะสมด้วยการมีส่วนร่วมที่สามารถฟังและตอบฝ่ายตรงข้ามได้ อย่างเข้าใจ รวมทั้งรู้ว่าฝ่ายตรงข้ามมีความรู้สึกอย่างไร (Mutually Assertive) นอกจากนั้นสามารถที่จะเผชิญ หน้า (Confront) กับฝ่ายตรงข้ามที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล หรือ ขาดความรับผิดชอบได้

นอกจากนี้ หลุยส์ จาปาเทส (2533 : 134 – 136) ได้แบ่งการแสดงออกที่เหมาะสมออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้

1. การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป (Basic Assertion) เป็นการแสดงออกโดยตรงถึงความเชื่อ ความรู้สึก ความคิดเห็นตามสิทธิ โดยไม่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมอื่น ๆ การแสดงออก เช่นนี้ ได้แก่ การเชื่อเชิญ การชักชวน การโฆษณา การตอบปฏิเสธการแสดงการปลอบใจ เห็นใจ การขอความช่วยเหลือ การมอบน้อม เป็นต้น

2. การแสดงออกถึงความเห็นใจ (Empathic Assertion) เป็นการแสดงออกแบบเอาใจเขามาใส่ใจเราเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้สึก ความต้องการที่มีอยู่ให้คู่สนทนาทราบ ซึ่งการแสดงออกแบบนี้จะสัมพันธ์กับการแสดงออกของคู่สนทนามากกว่าการแสดงออกแบบธรรมดา ซึ่งจะประกอบไปด้วย การยอมรับสถานการณ์ หรือความรู้สึกของคู่สนทนาตามที่เขายกหรือเล่าให้ฟัง การยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรคำนึงถึงอยู่เสมอ

3. การแสดงออกที่ค่อนข้างรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ (Escalating Assertion) เป็นการแสดงออกที่แสดงถึงความเข้มแข็ง หรือ ค่อนข้างรุนแรงขึ้น ๆ กว่าปกติไปเรื่อย ๆ อาจจะมีอารมณ์และเนื้อหาค่อนข้างไปทางลบบ้าง เป้าหมายก็เพื่อตอบสนองบุคคลที่บุกรุกสิทธิมากเกินไป ระดับของการแสดงออกจะค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงขึ้นกว่าธรรมดา แข็งกร้าวขึ้น แต่มิใช่เป็นการก้าวร้าว การแสดงออกแบบนี้มีเป้าหมายที่จะเรียกร้องสิทธิ หรือ ต้องการปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา

4. การแสดงออกแบบเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontive Assertion) ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ในการหยุดการกระทำของผู้อื่น โดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริงโดยไม่ได้เป็นการประเมิณผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น แต่ถ้าแสดงออกแบบก้าวร้าว ก็จะเป็นการ บีบบังคับ คบคุม หรือทำให้ผู้อื่นเกิดอารมณ์ต่อต้านได้

5. การแสดงออกโดยเปลี่ยนสรรพนามเป็น “ฉัน” (I Language Assertion) I Language ในที่นี้ตรงข้ามกับ You Language เป็นการพูดถึงความรู้สึกส่วนตัวของเรา แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ” (You) เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ กลับใช้คำว่า “ฉัน” (I) เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หรือ ความต้องการส่วนตัว โดยไม่ทำให้คู่สนทนาได้รับความไม่สบายใจในเชิงของการตำหนิหรือคุกคามสิทธิและความรู้สึกส่วนตัวของเขา เช่น

I Language : ฉันรู้สึกอึดอัดใจ ถ้าจะขอร้องให้คุณเข้าประชุมทุก ๆ ครั้ง ฉันรู้ว่าคุณก็
คงมีงานอื่น ๆ ทำอยู่ แต่ที่ประชุมต้องการความคิดเห็นของคุณ

You Language : คุณทำไมไม่เข้าประชุม เพราะหลาย ๆ คนต้องการความคิดเห็นของ
คุณ คุณแม้แต่ไปทำงานอื่น จนไม่ยอมเข้าประชุม

ซึ่งความนุ่มนวลในการสื่อสารจะดีกว่าถ้าใช้ I Language เพราะ You Language เป็นการบ่งชี้
ไปที่คู่สนทนา ทำให้คู่สนทนาหรือผู้ฟังเกิดการป้องกันตนเอง หรือต่อต้าน

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบ่งตามระดับการ
แสดงออกได้เป็นพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพียงเล็กน้อย พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมด้วย
ความมั่นใจ และพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อการมีส่วนร่วม แบ่งตามชนิดของพฤติกรรมการแสดง
ออกได้เป็น 5 ชนิด คือ การแสดงออกในเหตุการณ์ทั่วไป การแสดงออกถึงความเห็นใจ การแสดงออกที่เพิ่ม
ความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ การแสดงออกแบบเผชิญความจริงและการแสดงออกโดยการเปลี่ยนสรรพนาม เป็น
“ฉัน” แทนที่จะใช้คำว่า “คุณ”

2.1.7 ผลของการแสดงออกที่เหมาะสม

เลนจ์ และจาคูโบสกี (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 9 – 10 ; อ้างอิงจาก Lange & Jakuboski.
1976 และ Bolton. 1979) ได้กล่าวถึงผลของการแสดงออกที่เหมาะสมต่อตนเองไว้ดังนี้

1. เพิ่มการยอมรับและนับถือตนเอง
2. เพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง
3. เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกในแง่ดี
4. ลดการพึ่งพาความคิดเห็นจากบุคคลอื่น
5. กล้าที่จะเผชิญหน้าและจัดการกับความขัดแย้งอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา
6. ลดความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคงลงได้
7. ได้รับความพึงพอใจและประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ
8. ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของตนเองและของบุคคลอื่น
9. สื่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความพึงพอใจมากกว่า

สมโกชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 149-150) กล่าวว่า พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม
นั้น เป็นการแสดงออกที่คำนึงถึงสิทธิ ความรับผิดชอบ และผลของการกระทำ บุคคลที่แสดงออกจะต้อง
พิจารณาว่าอะไรคือสิทธิของเขาในสภาพนั้น และอะไรคือสิทธิของบุคคลอื่น เขาจะต้องรับผิดชอบต่อผลที่เกิด
จากการแสดงออกนั้น โดยทั่วไปพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น จะนำมาซึ่งผลที่น่าพึงพอใจทั้ง
บุคคลที่กระทำ และบุคคลที่ถูกกระทำ แม้การแสดงออกนั้นอาจจะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ แต่
เขาจะรู้สึกดีขึ้นที่สามารถบอกถึงความรู้สึก หรือความคิดเห็นของเขา ซึ่งทำให้ผู้อื่นเข้าใจในตัวผู้
แสดงออก ความเข้าใจผิดก็ลดน้อยลง ส่วนผู้ที่มิสัมพันธ์กับผู้ที่มิพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น
แม้เขาอาจจะไม่เห็นด้วยกับบุคคลที่แสดงพฤติกรรม แต่เขาก็จะรู้สึกว่าตนไม่ได้ถูกปฏิเสธสิทธิ ไม่ได้ถูกทำให้
ตัวเองแย่ลง และไม่ได้ถูกบังคับให้ตัดสินใจ หรือรับผิดชอบต่อบุคคลอื่น เขาก็จะรู้สึกดีขึ้น ซึ่งทำให้ความ
สัมพันธ์ระหว่างบุคคลดีขึ้นแน่นอน

2.1.8 องค์ประกอบของการแสดงออกที่เหมาะสม

ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (วคินี่ มุกตอกไม้. 2541 : 38 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1978 : 31-32) ได้อธิบายถึง องค์ประกอบของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เข้ารับการฝึกจะต้องได้รับการฝึกเป็นพิเศษในเรื่องต่อไปนี้

1. การประสานสายตา (Eye Contact) เมื่อสนทนากับผู้ใด ผู้พูดสามารถมองประสานสายตากับผู้ฟังได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ฟังได้ทราบถึงความรู้สึกจริงใจกับสิ่งที่กำลังพูดอยู่
2. การวางตัว (Body Posture) เรื่องราวที่กำลังพูดจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ถ้าหากผู้พูดเว้นระยะห่างจากตัวผู้ฟัง หรือยืน นั่ง การโน้มตัวเข้าหาผู้ฟัง หรือการวางตัวได้อย่างเหมาะสม
3. การแสดงท่าทาง (Posture) เรื่องราวที่พูดจะมีความหนักแน่นมากขึ้น ถ้าหากว่าผู้พูดมีการแสดงท่าทางประกอบอย่างเหมาะสม
4. การแสดงออกทางใบหน้า (Facial Expression) ผู้พูดที่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดี จะต้องแสดงสีหน้าหรือแสดงออกทางใบหน้าได้ตรงกับเรื่องราวที่กำลังพูด มิใช่ช่วงขณะที่ผู้พูดกำลังโกรธ แต่สีหน้าที่แสดงออกกลับกลายเป็นยิ้มแย้มหรือหัวเราะ ซึ่งนับว่าเป็นการแสดงออกทางสีหน้าที่ไม่สอดคล้องกับเรื่องที่กำลังพูด
5. น้ำเสียง และระดับน้ำเสียง (Tone of Voice and Volume) การพูดเสียงเรียบ ๆ กระซิบเบา ๆ จะเป็นการยากที่จะชักจูงให้ผู้อื่นเชื่อหรือเป็นจริงเป็นจัง ในทำนองเดียวกันเสียงตะโกนก็เป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้อื่น ดังนั้น การใช้ระดับเสียงและน้ำเสียงที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่สนทนา จะเป็นการชักจูงให้ผู้ฟังเชื่อถือ ตั้งใจฟังและสนใจที่จะฟัง
6. โอกาสหรือเวลาในการพูด (Timing) โอกาสเวลาหรือกาลเทศะในการแสดงออกนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะฉะนั้น การพูดหรือการแสดงออกในลักษณะใดๆ จะต้องเลือกโอกาสที่เหมาะสมด้วย เช่น ในกรณีที่ถูกจ้างและนายจ้างเกิดการขัดแย้ง การพูดของลูกจ้างกับนายจ้างในห้องส่วนตัว ย่อมดีกว่าพูดต่อหน้ากลุ่มคนงาน
7. เนื้อหาที่จะพูด (Content) บุคคลมักจะมีพลังใจ เพราะไม่ทราบว่าจะพูดอะไร ซึ่งนับว่าจำเป็นต้องมีการฝึกการพูดในบางสิ่งบางอย่าง เพื่อที่จะให้ผู้ฟังรับรู้ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูดในขณะนั้น
8. การฟัง (Listening) การแสดงให้ผู้พูดทราบถึงความสนใจฟัง การสะท้อนความคิดเห็น การแสดงสีหน้าที่เหมาะสมในขณะนั้น เช่น พยักหน้า และการพยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดพูดให้ชัดเจนเสียก่อนที่จะพูดโต้ตอบ

องค์ประกอบของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังกล่าวสรุปได้ว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการฝึกทักษะการแสดงออกซึ่งประกอบด้วย ภาษาถ้อยคำและภาษาท่าทาง โดยมีพื้นฐานการฝึกที่สำคัญ คือ ช่วยให้ผู้รับการฝึกได้รู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก เพื่อให้เป็นที่ยอมรับต่อตนเองและบุคคลอื่น และสามารถพัฒนาการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น การแสดงออกทางภาษาพูดและภาษาท่าทาง

2.1.9 ความเชื่อของการแสดงออกที่เหมาะสม

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 151-152) อธิบายถึงการแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยความเชื่อพื้นฐาน 8 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การยืนหยัดเพื่อตนเอง และการทำให้คนอื่นรู้จักตัวของเรานั้นเป็นการเคารพตนเองและเป็นการที่จะได้รับการเคารพจากผู้อื่น
2. การพยายามใช้ชีวิตของเราอยู่ในแนวทางที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดเลย ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขใดๆก็ตาม มักจะจบลงด้วยการทำให้ตนเองและผู้อื่นเจ็บปวดด้วย (เป็นวงจรของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก)
3. เมื่อเรายืนหยัดเพื่อตนเอง และแสดงความรู้สึกของเราออกมาอย่างจริงจัง หรือแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เหมาะสม ทุกคนจะได้รับประโยชน์ในระยะยาว แต่ถ้าเราไม่จริงจังต่อบุคคลอื่น เท่ากับว่าเราไม่จริงจังต่อตัวของเราเอง ทุกคนที่เกี่ยวข้องก็จะสูญเสียประโยชน์ในระยะยาว
4. ในการเสียสละความเป็นตัวของตัวเอง และปฏิเสธความรู้สึกส่วนตัวของเรา มักจะนำไปสู่ความร้าวรานในความสัมพันธ์ หรือความสัมพันธ์ไม่สามารถที่จะพัฒนาต่อไปได้
5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมีคุณค่ามากยิ่งขึ้นและน่าพึงพอใจมากขึ้น เมื่อเราสามารถแลกเปลี่ยนการสนองตอบที่จริงจังกับบุคคลอื่น และไม่ขัดขวางบุคคลอื่นที่สนองตอบเรา
6. การไม่ให้ผู้อื่นรู้ว่าเราคิด หรือรู้สึกอย่างไร เป็นการเห็นแก่ตัวเท่าๆกับการไม่สนใจความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น
7. การที่เราเสียสละสิทธิส่วนตัวของเรา เท่ากับเราสอนให้บุคคลอื่นเอาเปรียบเรา
8. ในการที่เรามีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และบอกบุคคลอื่นว่าพฤติกรรมของเขามีผลต่อเราเช่นไร เท่ากับว่าเราได้เปิดโอกาสให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราได้ให้เกียรติแก่สิทธิของเขา ที่บอกให้เขารู้ว่าเขากำลังยืนอยู่ที่จุดใดกับเรา

2.1.10 วัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ได้มีผู้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึก ดังนี้

ลาซารัส (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 4 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1968) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้นคือ การช่วยส่งเสริมในเรื่องการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกรู้จักแสดงความรู้สึกทางบวก เช่น ความรักใคร่ชื่นชมยินดี และทางลบ เช่น การแสดงอาการคัดค้าน มีความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะที่สิทธิของตัวเอง และสิทธิของผู้อื่นมิได้ถูกล่วงละเมิด

วิลค์ และคอปแลนด์ (พรรณราย ทรัพย์ะประภา. 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan. 1979 : 460) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกนั้นมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้คำพูด ความรู้สึก สิทธิและเจตนา ของทั้งตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกทักษะในการพูดและการฟังควบคู่กันไปด้วย

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2524 : 53) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น เป็นการฝึกสำหรับบุคคลที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงออกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งการฝึกจะเน้นในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมา เพื่อให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจและอย่างตรงไปตรงมา

2. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
3. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะทำตามคำสั่ง หรือขอร้องที่ไร้เหตุผลของผู้อื่น
4. การแสดงสิทธิอันพึงได้ของตน โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น

แลงริช (Langrish. 1986 : 72) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกก็คือ การช่วยให้บุคคลมีการเรียนรู้ มีการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้สึกที่ดีและยอมรับในตนเอง รวมทั้งการเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม เพื่อให้การทำงานสำเร็จด้วยดีโดยการพัฒนาความสามารถและทักษะดังนี้

1. ความสามารถในการปฏิบัติต่อบุคคลที่ชอบจัดการ ชอบที่จะวิจารณ์ผู้อื่น โดยไม่มีการตอบโต้ที่รุนแรงหรือหลีกเลี่ยงด้วยความรู้สึกผิด และความรู้สึกอาย

2. ความสามารถในการขอร้อง

3. ความสามารถในการให้ความร่วมมือกับผู้อื่นในการที่จะแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

กาญจนา สุทธิเนียม (2542 : 38 ; อ้างอิงจากวัลลภ ปิยมโนธรรม. 2528 : 76) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก คือการฝึกความรู้สึกให้เป็นอิสระซึ่งเกี่ยวข้องกับโดยตรงกับการกระทำ ที่เป็นลักษณะเปิดเผย ตรงไปตรงมา จริงใจ และลงท้ายผลก็คือเป็นการแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับกาลเทศะ

พหล วงศาโรจน์ (2530 : 64) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกในผู้ป่วยจิตเวช โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีความบกพร่องในการแสดงออกของพฤติกรรม มีจุดประสงค์เพื่อแก้ไขพฤติกรรมทางสังคมที่บกพร่องของผู้ป่วย ให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการโต้ตอบทางสังคมที่เหมาะสม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นฐานหลักการของพฤติกรรมบำบัด

กาญจนา สุทธิเนียม (2542 : 39 ; อ้างอิงจาก ลักษณะ ธรรมไพโรจน์. 2532 : 181) กล่าวว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ลดความกลัวในสถานการณ์ทางสังคม เพื่อให้บุคคลมีการพัฒนาทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้วิธีการแสดงบทบาทในสถานการณ์ที่เป็นกลุ่มด้วยการดำเนินชีวิต

สุปรียา ดันตระกุล (2537 : 54) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกว่า เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ละอียด ชูประยูร (2538 : 72 – 73) กล่าวว่า จุดประสงค์ของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมก็เพื่อช่วยบุคคลที่มีความบกพร่องในการแสดงพฤติกรรมหรือมีความลำบากในการติดต่อทางสังคมกับผู้อื่น โดยเฉพาะในผู้ป่วยจิตเวชถ้าได้ฝึกฝนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง โดยใช้เทคนิคต่างๆที่เหมาะสมจะมีประสิทธิภาพดีกว่าการบำบัดโดยวิธีจิตบำบัด ที่ผู้ป่วยต้องทำตามคำแนะนำและประสบการณ์ของผู้รักษาแต่เพียงผู้เดียว

จากความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม สรุปได้ว่าการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยแก้ไขปัญหาด้านพฤติกรรมการแสดงออก โดยการใช้การฝึกในพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรง เพื่อให้บุคคลมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสถานการณ์และความสามารถในการปรับตัว ดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลทั่วไปและผู้ที่มีปัญหาทางจิตเวช

2.1.11 วิธีการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 32 ; อ้างอิงจาก พรณราย ทรัพย์ะประกา. 2524 : 53) กล่าวว่า เป็นการฝึกให้บุคคลมีการแสดงออกที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัว ในโรงเรียน สถานที่ทำงาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท ผู้บังคับบัญชา หรือ ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา การฝึกดังกล่าวได้แก่ การฝึกในเรื่องต่อไปนี้คือ

1. การแสดงสิทธิอันพึงมีพึงได้ของตนเอง โดยที่ไม่เป็นการล่วงละเมิดหรือก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น
2. การกล่าวคำปฏิเสธที่จะกระทำตามคำสั่งหรือคำขอร้องที่ไร้เหตุผลอันสมควรของผู้อื่น
3. การกล่าวคำขอร้องหรือออกคำสั่งที่มีเหตุผลสมควรแก่ผู้อื่น
4. การแสดงความรู้สึกทั้งทางบวกและทางลบออกมาให้ผู้อื่นทราบอย่างถูกต้องเหมาะสมแก่กาลเทศะอย่างจริงใจและตรงไปตรงมา นอกจากนี้ เฟนสเตอร์ไฮม์ (Fensterheim. 1971 : 57) ยังกล่าวว่าพฤติกรรมการแสดงออกจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความพอใจในตนเองมากขึ้น และเมื่อพอใจในสิ่งที่ได้กระทำก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง สิ่งเหล่านี้จะมีมาหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสำเร็จในการแสดงออก เฟนสเตอร์ไฮม์ และ โกรเวอร์ส ได้เขียนสูตรของการกล้าแสดงออกไว้ดังนี้

การกล้าแสดงออก (Assertion) = ความภาคภูมิใจในตนเอง

หรือ การกล้าแสดงออก = $\frac{\text{ความสำเร็จในการแสดงออก (Success)}}{\text{จำนวนครั้งของการแสดงออก (Pretentions)}}$

การที่บุคคลใช้ความกล้าแสดงออกของตนเองอย่างเหมาะสม เป็นการสนองมโนภาพเกี่ยวกับตนเอง นั่นก็คือ การที่บุคคลยิ่งต่อสู้เพื่อตนเองและประพฤติในสิ่งที่ตนเองยกย่องมากเท่าใด ก็จะมี ความภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น ดังสมการ เฟนสเตอร์ไฮม์ (Fensterheim. 1975 : 25) ความกล้าแสดง = ความภาคภูมิใจในตนเอง

ต่อมา เฟนสเตอร์ไฮม์และแบร์ (Fensterheim & Baer. 1975 : 174 – 175) กล่าวว่า การจะฝึกหรือปรับพฤติกรรมให้กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น คนเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ โดยการจัดสถานการณ์ต่าง ๆ ให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีส่วนช่วยให้คนแสดงออกอย่างแท้จริง การเอาชนะและควบคุมจิตใจตนเองได้ เป็นลักษณะของความกล้าแสดงออกดังแผนผังต่อไปนี้

พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ----- ความพึงพอใจ ----- เพิ่มความภาคภูมิใจ
(Desired Behavior) (Satisfaction) (Increased Self – esteem)

ดังนั้น การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก (Assertive Training) จึงเป็นวิธีการฝึกทางด้านพฤติกรรมวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ในการฝึกปฏิบัติการ ให้แก่ผู้มีความประสงค์จะปรับพฤติกรรมในด้านที่จะติดต่อกับผู้อื่น และเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มความภูมิใจให้ตนเองด้วยแบบของการฝึกซึ่งจะใช้เป็นกลุ่มประมาณ 10 – 12 คน

สำหรับวิธีการฝึกการกล้าแสดงออกวิธีหนึ่งนั้นคือ การฝึกแบบกลุ่ม เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1949 โดยนักจิตวิทยาพฤติกรรมศาสตร์คนหนึ่งคือ ซอลท์เตอร์ (Salter, 1949) ซึ่งกล่าวว่า การกล้าแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสม ซึ่งเรียกว่า "การระงับยับยั้ง" นั้นจะช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีงามทั้งภายในตนเองของแต่ละคนและในระหว่างตนเองกับผู้อื่น การแสดงออกเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึกมีหลายลักษณะ เช่น การแสดงออกให้ทราบอย่างตรงไปตรงมา การยกย่อง ชมเชย ให้ความอบอุ่นใจ ความรักและการยอมรับ ไปจนถึงการแสดงความโกรธ ความคิดเห็นขัดแย้ง ความไม่พอใจ และความรำคาญ

สมโกชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 162 – 163) ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมไว้ว่า วิธีการฝึกนั้นจะเน้นที่การมีส่วนร่วมในการกระทำ (Active participation) ของผู้เข้ารับการฝึก วิธีการที่นิยมใช้กันส่วนใหญ่ได้แก่

1. การใช้การชักซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยการชักซ้อมพฤติกรรมนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการบอกและให้ฝึกซ้อมว่าจะทำอะไร ทั้งลักษณะท่าทางที่แสดงออกและคำพูด ในสภาพการณ์ชักซ้อมนั้นจะจำลองสภาพการณ์จริง ผู้บำบัดอาจจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมายที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องแสดงออกต่อเขา และชักซ้อมพฤติกรรมนั้นจะต้องทำไปเรื่อย ๆ จนกว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นจะเหมาะสม และเกิดความเคยชิน อีกทั้งไม่แสดงออกซึ่งความวิตกกังวลเลย หรือถึงจะมีความวิตกกังวลอยู่บ้างก็มีอยู่ในระดับต่ำ

ส่วนการแสดงบทบาทสมมตินั้นก็คล้าย ๆ การกับการชักซ้อมพฤติกรรม จะต่างกันตรงที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะแสดงบทบาทของบุคคลอื่น หรือบทบาทสำหรับการแสดงออกทั่ว ๆ ไป ในขณะที่ผู้บำบัดจะเล่นบทบาทของผู้เข้ารับการบำบัด ทั้งนี้เพื่อที่ว่าเขาจะได้มีโอกาสเห็นสภาพการณ์จากมุมมองของคนอื่น ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจสภาพการณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งทำให้บุคคลที่ได้ฝึกแสดงพฤติกรรมที่เขาจะไม่ค่อยแสดงออกอีกด้วย

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับนี้เป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาพฤติกรรมของผู้เข้ารับการบำบัดให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น มักจะใช้ควบคู่กับวิธีการ ชักซ้อมพฤติกรรมและการแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับควรจะมีวิธีการทำดังต่อไปนี้

- 2.1 ให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก โดยบอกว่าผู้ที่แสดงบทบาทเหล่านั้น ทำอะไรได้ดี "คุณประสานสายดาได้ดีมาก" เป็นต้น

- 2.2 ให้ใช้การเสนอแนะในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้แทนการวิจารณ์ เช่น "คุณสามารถทำเสียงให้ดังขึ้นอีกสักหน่อยได้ไหมครับ" เพื่อที่ว่าผู้เข้ารับการบำบัดจะสามารถปรับปรุงได้ในครั้งต่อไป

- 2.3 การให้ข้อมูลย้อนกลับควรที่จะเจาะจงที่พฤติกรรมให้ชัดเจน เช่น "การเคลื่อนไหวมือในลักษณะนี้ (แสดงให้ดูด้วย) อาจทำให้รบกวนผู้ฟังได้"

2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับคำพูดนั้น อาจทำได้โดยการชี้ให้เห็น คำพูดที่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจผิด หรือปัญหาได้ พร้อมทั้งเสนอแนะคำพูดในลักษณะที่แตกต่างออกไปที่เหมาะสมกว่า แต่เป็นความหมายในลักษณะเดียวกัน เช่น บอกว่า “การที่สามีของคุณได้ยินคำว่า ไม่ทำอะไรเลย เป็นคำที่ค่อนข้างจะกระแทกโดยตรง มีการลักษณะเป็นการโจมตี ซึ่งคุณอาจจะพูดในลักษณะที่ว่า ไม่มีผลงานมากเท่าที่เธออยากจะเห็น การพูดเช่นนี้จะทำให้ความรู้สึกของผู้ฟังดีขึ้น”

3. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้ตัวแบบเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าสนใจในการฝึกการกล้าแสดงออก โดยที่ผู้บำบัดจะสร้างตัวแบบที่อาจจะเป็นตัวแบบชีวิตจริง (Live Model) ซึ่งผู้ที่แสดงอาจเป็นผู้บำบัดเอง หรือสมาชิกในกลุ่มของผู้เข้ารับการบำบัดก็ได้การแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู หรืออาจจะเป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ก็ได้ ซึ่งอาจทำได้โดยเสนอตัวแบบในแถบบันทึกภาพแล้วให้ผู้เข้ารับการบำบัดดู ซึ่งการใช้ตัวแบบนี้มีประโยชน์อย่างมาก เพราะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถเรียนรู้ได้เร็วกว่าการบอกให้แสดงออกโดยไม่เห็นพฤติกรรมที่เป็นจริง อย่างไรก็ตาม การใช้ตัวแบบอย่างเดียว อาจจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจึงควรใช้ควบคู่กับการชักจูงพฤติกรรมและการให้ข้อมูลย้อนกลับ จะทำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

4. การฝึกให้จินตนาการถึงสภาพการณ์ และคิดถึงลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกในสภาพการณ์นั้น ๆ ในกรณีเช่นนี้ผู้บำบัดอาจดำเนินการโดยการใช้ผู้เข้ารับการบำบัดนั่งหรือนอนในท่าที่สบายที่สุด หลับตา และจินตนาการตามที่ผู้บำบัดบอก การทำเช่นนี้เป็นการใช้ผู้เข้ารับการบำบัดชักจูงการแสดงพฤติกรรมของตนเองในความคิด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้ารับการบำบัดได้ไปฝึกซ้อมและทบทวนเองที่บ้าน การฝึกซ้อมพฤติกรรมในความคิดนั้นจะช่วยให้การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมได้ผลดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีการจินตนาการว่าเมื่อแสดงพฤติกรรมดังกล่าวแล้วได้รับการเสริมแรงทางบวก การทำเช่นนี้จะทำให้เขามีกำลังใจในการชักจูงการแสดงพฤติกรรมมากยิ่งขึ้นนั่นเอง

5. ใช้การเสริมแรงในการฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางสังคม เมื่อผู้เข้ารับการบำบัดพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในระดับที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังควรให้ผู้เข้ารับการบำบัดเสริมแรงตนเองในการระบวนการฝึกโดยใช้การจินตนาการอีกด้วย

2.1.12 การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม (Group Assertion Training)

หลุย จ้าปาเทศ (ขวัญตา บุญวาศ. 2542 : 36 ; อ้างอิงจาก หลุย จ้าปาเทศ. 2533 : 137) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจทำเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคลก็ได้ จากการศึกษาเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล เชื่อว่าการฝึกแบบกลุ่มจะได้รับผลดีบางประการดังนี้

1. ผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่เสมอ ๆ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา และให้ตัวอย่างประกอบว่า จะทำอย่างไรเขาถึงจะมีการแสดงออกที่เหมาะสมตามสิทธิของเขา

2. การฝึกเป็นกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะประจักษ์ในเรื่องของพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก และพฤติกรรมแบบก้าวร้าว ซึ่งจะไม่เกิดขึ้นกับรายบุคคลเลย เพราะในแต่ละบุคคลจะมีคุณสมบัติเพียงอย่างเดียว เช่น แบบเข้าใจเหตุผล แบบชอบโต้แย้งความคิดเห็น (แบบก้าวร้าว) หรือแบบไม่กล้าแสดงออกเท่านั้น แต่จะพบทั้ง 3 รูปแบบที่กล่าวมานี้ในการฝึกเป็นกลุ่ม เพราะเป็นพฤติกรรมในชีวิตจริงที่สามารถเกิดขึ้นได้ทันทีในกลุ่มการฝึก

3. การฝึกเป็นกลุ่มจะทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่มและเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว

4. กลุ่มที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจัดเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

5. สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นหรือการเสริมแรงจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความพยายามมากขึ้น การได้รับแรงเสริมจากเพื่อน ๆ หลาย ๆ คน ในเวลาเดียวกัน จะทำให้เกิดผลกระทบแก่ตัวเขาได้มากกว่าการได้รับจากตัวผู้ฝึกเพียงคนเดียว

เลนจ์ และจาคูโบวสกี (Lange & Jakubowski. 1976 : 4) ได้กล่าวถึงรูปแบบการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มว่า มี 4 รูปแบบ ดังนี้คือ

1. แบบมุ่งเน้นแบบฝึกหัด (Exercise – Oriented Groups) ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์เริ่มต้นจากการทำแบบฝึกหัดตามชุดของการแสดงบทบาทสมมติที่ได้จัดเตรียมไว้ และหลังจากนั้นสมาชิกกลุ่มก็จะสร้างสถานการณ์ เพื่อการฝึกซ้อมพฤติกรรมของตนเองต่อไป

2. แบบมุ่งเน้นหัวข้อการอภิปราย (Theme - Oriented Groups) ซึ่งการเข้ากลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกจะสนใจในหัวข้อการอภิปรายที่เฉพาะเจาะจง เช่น หัวข้อการให้การย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ และอาจใช้การฝึกซ้อมพฤติกรรมจากการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งอาจจะไม่ได้จัดทำเป็นแบบฝึกหัดไว้

3. แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi – Structured Groups) ซึ่งการเข้ากลุ่มบางส่วนใช้แบบฝึกหัดการแสดงบทบาทสมมติร่วมกับกระบวนการอื่น ๆ เช่น การอภิปรายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในเรื่องต่าง ๆ การฝึกเกี่ยวกับการทำความเข้าใจของค่านิยม การฝึกความมีประสิทธิภาพสำหรับบิดามารดา การฝึกการมีความรู้สึกร่วม การฝึกการจัดการปัญหาต่าง ๆ การฝึกทักษะการเจรจาต่อรอง การฝึกการแก้ปัญหาความขัดแย้ง หรือการวิเคราะห์บทบาทการติดต่อสื่อสาร เป็นต้น

4. แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured Groups) ซึ่ง ประสิทธิภาพของการเรียนรู้เกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกกลุ่มในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง

2.1.13 ขนาดของกลุ่มและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

มีผู้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องขนาดของกลุ่ม และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกไว้อย่างมากมากมายดังต่อไปนี้

เคนเฟอร์ และโกลด์สไตน์ (พรทิพย์ ทรัพย์สิน. 2532 : 31 ; อ้างอิงจาก Kenfer & Goldstein. 1975) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน ส่วนจำนวนครั้งที่ใช้ในการฝึกควรเป็น 6-8 ครั้ง จะทำให้การฝึกได้ผลดีที่สุด

Lange and Jakubowski (1976 : 197) ได้ให้ความเห็นว่า กลุ่มการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมควรประกอบด้วยสมาชิก 7-10 คน ซึ่งถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะเป็นการยากที่จะให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในขั้นต่าง ๆ ของการฝึก เช่น ในเรื่องการสร้างความคิดความเข้าใจใหม่ ตลอดจนการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นต้น กลุ่มอาจเป็นเพศเดียวกัน หรือชายหญิงปนกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายและประเด็นของปัญหาต่าง ๆ ที่ได้หยิบยกขึ้นมาในกลุ่ม ส่วนเรื่องระยะเวลานั้น กลุ่มอาจจะมีการเข้ากลุ่มต่อเนื่องกันประมาณ 6-9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชม.

วิลค์ และคอปแลนด์ (Wilk & Coplan. 1977 : 461) เสนอแนวคิดว่าการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมควรมีสมาชิก 8 คน เพื่อให้ทุกคนได้รับการฝึกและได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ได้รับการเสริมแรงทางบวกจากกลุ่มโดยทั่วถึง และช่วงเวลาที่เหมาะสมก็คือ ครั้งละ 1.30 – 2.00 ชม. ประมาณ 4-8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เป็นอย่างน้อย

ฟลาวเวอร์ และบูรัม (วคินี่ มุกดอกไม้. 2541 : 40 ; อ้างอิงจาก Flowers & Booraem. 1980) มีความเห็นว่า การฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกนั้น สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกประเภท ทั้งคนไขภายใน และคนไขภายนอก ผู้ที่มีปัญหาในคลินิกจิตบำบัด ตลอดจนนักเรียน นักศึกษา ในสถานศึกษา ขนาดของกลุ่มที่ฝึกได้ผลคือ 8-10 คน จำนวนครั้งที่เหมาะสมคือ 6-12 ครั้ง

อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (Alberti and Emmons. 1982 : 157) กล่าวว่า การการแสดงออกที่เหมาะสมนี้ ถ้ากลุ่มมีขนาด 5-12 คน โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกทั้งหมดนั้น 5-6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม. ก็จะทำให้การฝึกมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับการฝึกที่มีระยะเวลานาน

โฟเดอร์ (Fodor. 1980 : 517) ได้กล่าวถึงการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มว่า การเข้ากลุ่มจะใช้เวลา 6-8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1.30 – 2.00 ชม. มีสมาชิกในกลุ่มเข้ารับการฝึกจำนวน 16 คน

2.1.14 หลักการและเทคนิคต่างๆที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

พรรณราย ทพยะประภา (2524 : 70 – 75) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้ คือ

1. การให้คำแนะนำ (Instructional Coaching) คือ ผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึกจะเป็นผู้แนะนำให้ผู้รับการฝึกทราบว่า เพราะเหตุใด บุคคลจึงไม่กล้าแสดงออก และชี้ให้เห็นว่า การเกิดความกล้าแสดงออก ความวิตกกังวลนั้นมีผลเสียอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งชี้แนะแนวทางให้ผู้รับการฝึก เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการแสดงออก

2. การแสดงตัวอย่าง (Sample Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยแสดงแบบหรือตัวอย่างให้ผู้รับการฝึกได้ดู หรืออาจให้ดูจากเทปโทรทัศน์ก็ได้

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการกำหนดสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจริง แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกที่มีลักษณะไม่กล้าแสดงออกนั้นถึงสถานการณ์นั้น ๆ แล้วแสดงเป็นตัวเอง

4. การซ้อมบทบาทของพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ซ้อมบทบาทพฤติกรรมที่ตนเองมีความต้องการจะแสดงออกต่อผู้อื่นก่อนที่จะไปแสดงพฤติกรรมนั้นจริง ๆ ช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ลดความวิตกกังวลเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น

5. การให้สิ่งเสริมแรง (Reinforcement) คือ การให้ผู้นำกลุ่ม หรือ ผู้ฝึกกับผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มให้คำชมเชย ให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะเป็นสิ่งเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

6. การทำการบ้าน (Assigning Homework) เป็นการให้ผู้เข้ารับการฝึกมีประสบการณ์มากขึ้น โดยให้ผู้รับการฝึกไปฝึกฝนต่อที่บ้าน

7. การเขียนบทพูด (Assertive Script) คือ การให้ผู้เข้ารับการฝึกเขียนบทพูดเพื่อสื่อสารตามความต้องการอันแท้จริงของตนเอง เป็นการเตรียมบทพูดมาก่อนช่วยให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น

หลุยส์ จาปาเทส (2533 : 136 – 137) ได้สรุปหลักการการแสดงออกที่เหมาะสมไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เห็นความแตกต่างระหว่างการแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกแบบก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก
2. ฝึกให้เห็นความแตกต่าง และการยอมรับในสิทธิของตนเองและผู้อื่น
3. ฝึกคิดเพื่อช่วยขจัดความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงออกที่เหมาะสม เช่น ความคิดที่ไร้เหตุผล ความวิตกกังวลที่มากเกินไปเกินกว่าเหตุ ความรู้สึกผิดที่รุนแรง เป็นต้น
4. ฝึกการพัฒนาทักษะการแสดงออกที่เหมาะสม โดยวิธีการฝึกปฏิบัติจริง

นอกจากนี้ หลุยส์ จาปาเทส (2533 : 138 – 142) ได้เสนอขั้นตอนในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 การฝึกเพื่อให้เข้าใจและสามารถเปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงออกทั้ง 3 รูปแบบได้ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมที่เหมาะสม พฤติกรรมที่ก้าวร้าว พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
- ขั้นที่ 2 การฝึกวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางที่จะฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมต่อไป
- ขั้นที่ 3 การฝึกให้พิจารณาถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา
- ขั้นที่ 4 การฝึกแก้ไขสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ด้วยการแสดงออกที่เหมาะสม โดยการวางแผนที่จะแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ เป็นขั้นตอน
- ขั้นที่ 5 การฝึกโดยเน้นการแสดงออกด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสม
- ขั้นที่ 6 การฝึกการแสดงออกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยง หรือ เผชิญหน้ากันอย่างเหมาะสม

เคลลี (วดีณี มุกดอไม้, 2541 : 44 ; อ้างอิงจาก Kelly, 1979) ได้สร้างโปรแกรมฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมที่มีขั้นตอนการฝึกที่ชัดเจน แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ

- ขั้นที่ 1 เป็นการให้ความรู้ทั่วไปเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เริ่มต้นด้วยการแนะนำเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เนื่องจากพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกเพราะจะทำให้ผู้ที่รับการฝึก ทราบขอบเขตและเหตุผลในการฝึก รวมทั้งสามารถเลือกทักษะในการแสดงออกอย่างเหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่ตนต้องการได้
- ขั้นที่ 2 เป็นการฝึกทักษะที่เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นของพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งจะแบ่งเป็น 3 ทักษะ ดังนี้

1. ทักษะขั้นเตรียมการ (Preparatory Skills) เป็นการสร้างความเข้าใจและสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการแสดงออกที่เหมาะสมไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้เพิ่มทักษะเกี่ยวกับการสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง การยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการสร้างความเชื่อมั่นในสิทธิ ประกอบด้วยทักษะย่อยดังนี้

- 1.1 ทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confident) จัดเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ประกอบด้วยการพัฒนาระดับความมั่นใจและระบบความเชื่อที่ได้เรียนรู้มา ถ้าไม่มีความเชื่อและความมั่นใจในคุณค่าของตนเองและผู้อื่นแล้ว ก็ยากที่จะเชื่อมั่นในสิทธิของตนและยากต่อการมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

1.2 ทักษะการแสดงสิทธิของตนเอง (Identification of Life) ประกอบด้วย ความเข้าใจในสิทธิของตนเอง และสามารถแสดงสิทธิของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งเป็นการสร้างขอบเขตจิตใจและอารมณ์ที่ช่วยให้สามารถแสดงพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

1.3 ทักษะการสร้างเชื่อมั่นในสิทธิ (Confident in Life) ประกอบด้วย การเป็นเจ้าของสิทธิและปรารถนาจะมีส่วนร่วมในการกระทำที่อยู่ในสิทธิของตนอย่างเหมาะสม

2. ทักษะขั้นปฏิบัติการ (Core Skills) เป็นการสร้างหรือเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับทักษะที่เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมดังนี้

2.1 ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสม (Verbal Assertion) เน้นการใช้ประโยคคำพูดที่ถูกต้องเหมาะสม ในการสื่อสารในสถานการณ์กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถยืนกรานในสิทธิของตนเอง โดยไม่รุกรานในสิทธิของผู้อื่น ทักษะการใช้ภาษาพูดที่เหมาะสมสามารถพัฒนาได้โดยการแนะนำคนอื่นและจัดตัวแบบ

2.2 ทักษะการใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม (Nonverbal Assertive) เป็นทักษะที่ใช้ประกอบการพูด หรือบางครั้งยังสื่อความหมายแทนคำพูดได้อีกด้วย การใช้ภาษาท่าทางที่เหมาะสม แบ่งเป็น 2 องค์ประกอบคือ ทางกการเห็น ได้แก่ การสบตา การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทางของร่างกาย การเคลื่อนไหว และทางการได้ยิน ได้แก่ ความดัง ความถี่ จังหวะ ระดับความต่อเนื่องของเสียง รวมทั้งระยะห่างอย่างเหมาะสมด้วยกิริยาที่ผ่อนคลาย ไม่เกรียด ซึ่งการใช้ภาษาท่าทางนี้จะเป็นตัวส่งเสริมให้ภาษาพูดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3 ทักษะการใช้ปัญญาความคิดที่เหมาะสม (Cognitive Assertive) เป็นความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง เหมาะกับสถานการณ์การแสดงออกอย่างเหมาะสม และเป็นทักษะที่สำคัญ ควรให้ผู้รับการฝึกหยุดการสร้างความคิดในแง่ไม่ดีต่อตนเองและส่งเสริมให้เลือกแสดงออกตามความรู้สึก ความคิด และความต้องการที่แท้จริงอย่างถูกต้อง

2.4 ทักษะความผสมผสาน (Integration) เป็นการผสมผสานทักษะย่อย ๆ ที่เป็นองค์ประกอบการแสดงออกที่เหมาะสมและนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการฝึกซ้อมและการฝึกแสดงพฤติกรรมเป็นวิธีการแรกทีนิยมใช้มากที่สุดในการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และสิ่งที่จะทำให้พฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมของบุคคลมีความคงทนและถาวรตลอดไป คือ การให้การเสริมแรงทางบวก

3. ทักษะขั้นพิเศษ (Accessory Skills) เป็นตัวที่บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของการฝึกทักษะของพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมที่ผ่านมา หรือเป็นตัววัดความสามารถของบุคคลในการประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อแสดงพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อ สถานการณ์ที่กำลังประสบ ซึ่งประกอบด้วย 2 ทักษะ คือ

3.1 การใช้เฉพาะด้าน (Special Application Areas) เป็นส่วนที่บอกกล่าวเป็นพิเศษ พัฒนาทักษะพิเศษ ประกอบด้วย เรื่องของการปฏิสัมพันธ์ การขอร้อง การกล่าวคำยกย่อง การวิพากษ์วิจารณ์และอื่น ๆ

3.2 การใช้เมื่อต้องการ (Special Needs) เป็นความต้องการพิเศษของบุคคลเมื่อมีความยากลำบากที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสมอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล

3.3 จากหลักการและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ที่กล่าวมาแล้วนั้น พอสรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้โดยการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การให้แรงเสริม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกซ้อมพฤติกรรมและการให้ไปฝึกเป็นการบ้าน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกที่เหมาะสม

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมค เคลลาร์ (วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. 2523 : 61 ; อ้างอิงจาก Mc Kellar. 1978.) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกกับนิสิตปริญญาตรีปีที่ 2 และ นิสิตบัณฑิตศึกษาว่า หลังจากที่ได้รับการฝึกแล้วทำให้นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรือไม่ และในด้านใดบ้าง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกมีพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมเปลี่ยนแปลงมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

โรเบอร์ตา (สมดี ชากรวงศ์ไพสิฐ. 2539 : 53 ; อ้างอิงจาก Roberta. 1977) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก โดยมีสมมติฐานในการวิจัยว่า สตรีเมื่อได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสมแล้ว จะทำให้เกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีขึ้น และจะทำให้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรี จำนวน 24 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการติดตามผล และกลุ่มทดลองมีความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม และได้สรุปว่า การฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมสำหรับสตรี (Assertive Training for Women) เป็นวิธีที่ช่วยทำให้สตรีมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ในการแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นวิธีที่ทำให้สตรีมีการประเมินค่าตนเองในทางที่ดีมากขึ้น และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้นด้วย

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2531 : 57) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมความกล้าแสดงออกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

พรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง

ยุพิน กองธรรม (2532 : 73 - 75) ได้ศึกษาผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุนนาควิทยาคม จังหวัดชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีความก้าวร้าวน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก

ไพโรพรรณ ไชยสุวรรณ (2537 : 66) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลดลงเพราะว่าวิธีการฝึก

พฤติกรรมการแสดงออกเป็นวิธีที่ช่วยให้นักเรียนแสดงการพูดที่เหมาะสมทั้งภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง ได้อย่างเหมาะสม

ระวีวรรณ แก้วคงทอง (2539 : 84) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่าหลังจากได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว กลุ่มทดลองมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าการทดลอง และมีระดับพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและผลของการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า หลังจากกลุ่มทดลองได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกแล้ว มีระดับพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกดีขึ้นกว่าก่อนทำการทดลองอีกด้วย

วศินี มุกตอกไม้ (2541) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี ผลปรากฏว่าภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 1 ที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกัน

กาญจนา สุทธิเนียม (2542 : 63) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลสมเด็จพระยา ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการแข่งขันลดลงและมีพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการประนีประนอมเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการร่วมมือ ด้านการหลีกเลี่ยงและด้านการยอมให้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพฤติกรรมด้านการร่วมมือเพิ่มขึ้น พฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงและพฤติกรรมด้านการยอมให้ ลดลง

ขวัญดา บุญวาศ (2542 : 69) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ผลการศึกษาพบว่าหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- ③ 1. การกำหนดประชากรและการสุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ปีการศึกษา 2545 ที่มีความเห็นอกเห็นใจผู้น้อยในระดับต่ำและต่ำมากจำนวน 39 คน ซึ่งได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ด้านการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ปีการศึกษา 2545 ที่มีระดับความเห็นอกเห็นใจต่ำและต่ำมาก ซึ่งได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง หลังจากนั้นจึงทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร 28 คน และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 14 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 จำนวน 72 คน ทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นของ สุภาพร พิสิฐรัฐพัฒนา แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ และพิจารณานักเรียนที่ได้รับการประเมิน ว่ามีการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นต่ำและต่ำมากได้ จำนวนนักเรียน 39 คน

2. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใ้ด้นักเรียนมา 28 คน และทำการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือดังนี้

1. แบบทดสอบวัดเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นของ สุภาพร พิสิฐรุฬพัฒนา
2. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
 - 1.2 สร้างแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ
 - 1.3 นำแบบสอบถามไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อาจารย์ทัศนาก ทองภักดี พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
 - 1.4 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) โดยนำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนวมินทราชินูทิศดินทรเดชา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ แล้วคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .16 – .46 ได้จำนวน 30 ข้อ มาใช้ในการทดลอง
 - 1.5 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.4 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha – Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .916
 - 1.6 นำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่างแบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้นักเรียนพิจารณาข้อความที่กำหนดให้แต่ละข้อว่าตนเองเป็นเช่นนั้นจริงมากน้อยเพียงใด เมื่อนักเรียนพิจารณาได้แล้วให้ใส่เครื่องหมาย ลงในช่องขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถามขอให้นักเรียนตอบคำถามแต่ละข้อให้ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด คำตอบของนักเรียนไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด และจะเก็บไว้เป็นความลับ

- ข้อที่ 1 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือไม่เคยปฏิบัติตนตามข้อความนั้น
- ข้อที่ 2 หมายถึง ข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อนี้มานานๆ ครั้ง
- ข้อที่ 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความนั้น ๑ บ่อยครั้ง
- ข้อที่ 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยครั้งที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4
0	<u>การเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น</u> ข้าพเจ้ารับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ด้วย การสังเกตสีหน้า แววตาของเขา				
00	<u>การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ</u> เมื่อเพื่อน ๑ มีความทุกข์ ข้าพเจ้ายิน ดีรับฟังและให้คำแนะนำ				
000	<u>การตระหนักถึงถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม</u> ข้าพเจ้าสามารถสังเกตได้ว่าคนใน กลุ่มอยู่ในอารมณ์เช่นใด				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางบวกให้คะแนนดังนี้

ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือไม่เคยปฏิบัติ	ให้	1	คะแนน
ข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกหรือปฏิบัติมานานๆ ครั้ง	ให้	2	คะแนน
ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากที่สุดหรือปฏิบัติบ่อยครั้งมาก	ให้	4	คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางลบให้คะแนนดังนี้			
ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกหรือไม่เคยปฏิบัติ	ให้	4	คะแนน
ข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกหรือปฏิบัตินานๆครั้ง	ให้	3	คะแนน
ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากหรือปฏิบัติบ่อยครั้ง	ให้	2	คะแนน
ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกมากที่สุดหรือปฏิบัติบ่อยครั้งมาก	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายดัดแปลงมาจาก วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 8)

คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.83	หมายถึง	ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระดับต่ำ
คะแนนเฉลี่ย	1.84 – 3.16	หมายถึง	ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระดับปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	3.17 – 4.00	หมายถึง	ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระดับสูง

2. โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการแสดงออก

ที่เหมาะสมและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหา และการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.1 นำโปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ทัศนาทองภักดี ตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.2 นำโปรแกรมในข้อ 2.3 ไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ซึ่งมีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างและไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เพื่อหาข้อบกพร่องในด้านความเหมาะสมของโปรแกรม ขั้นตอนดำเนินการทดลอง และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นและเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.20 –15.20 น.

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่มและมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Randomized Control Pretest-Posttest Design) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 62) ดังแสดงในตาราง

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Pretest-Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R(E)	T1E	X	T2E
R(C)	T1C	~ X	T2C

ความหมายของสัญลักษณ์

R	แทน	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม
E	แทน	กลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
C	แทน	กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
T1E	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
T1C	แทน	การทดสอบก่อนในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
X	แทน	การเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
~ X	แทน	การไม่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
T2E	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม
T2C	แทน	การทดสอบหลังในกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 28 คน ทำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

2.2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 16 ครั้ง ครั้งละ 1 ชม.ในวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 14.20 –15.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2545 ถึง วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2546

2.2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 28 คน ทำแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้ง และเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

2.4 นำผลที่ได้จากข้อ 2.1 และ 2.3 ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 เปรียบเทียบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1.2 เปรียบเทียบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

2.1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 137)

2.1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 143)

2.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ ได้แก่

2.2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 131 – 132)

2.2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 - 126)

2.3 สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

2.3.1 เปรียบเทียบความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-Test แบบ Dependent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

2.3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเจ็ลยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-Test แบบ Independent Samples (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
$\bar{D}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของความแตกต่างของคะแนนความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก่อนและหลังการทดลอง
$S_{\bar{D}}$	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา t – distribution

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนทดลองก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มควบคุม

ความเจ็ลยวณลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การเข้าใจผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	20.14	3.63	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	20.36	3.84	ปานกลาง
2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	ก่อนทดลอง	14	15.93	2.16	สูง
	หลังทดลอง	14	16.42	2.10	สูง
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	17.07	2.87	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	18.36	4.01	ปานกลาง
4. การรู้จักให้อโอกาสผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	15.00	2.25	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	15.07	2.73	ปานกลาง
5. การตระหนักถึงทัศนคติและ ความคิดเห็นของกลุ่ม	ก่อนทดลอง	14	20.00	4.30	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	20.86	4.09	ปานกลาง
ความเจ็ลยวณลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	14	88.14	11.07	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	91.07	13.89	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า ความเจ็ลยวณลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจ็ลยวณลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบย่อย พบว่า ทุกองค์ประกอบอยู่ในระดับปานกลาง มีเพียงองค์ประกอบ การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือก่อนการทดลองอยู่ในระดับสูง และหลังการทดลองพบว่าอยู่ในระดับสูง

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนในกลุ่มทดลอง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. การเข้าใจผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	22.29	2.61	สูง
	หลังทดลอง	14	27.21	1.25	สูง
2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	ก่อนทดลอง	14	16.64	2.47	สูง
	หลังทดลอง	14	18.71	1.64	สูง
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	18.14	3.06	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	21.86	2.63	สูง
4. การรู้จักให้อีกาสผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	14.64	2.27	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	17.93	2.46	สูง
5. การตระหนักถึงทักษะและ ความคิดเห็นของกลุ่ม	ก่อนทดลอง	14	20.86	3.90	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	25.57	2.24	สูง
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	14	92.57	10.18	ปานกลาง
	หลังทดลอง	14	111.29	7.39	สูง

จากตาราง 3 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก่อนการทดลองอยู่ในระดับปานกลางและหลังการทดลองอยู่ในระดับสูง มีเพียงองค์ประกอบการเข้าใจผู้อื่นและการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลืออยู่ในระดับสูงทั้งก่อนและหลังการทดลอง แต่เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองทั้ง 2 องค์ประกอบ มีระดับคะแนนเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น

3. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การเข้าใจผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	22.29	2.61	1.80
	กลุ่มควบคุม	14	22.14	3.63	
2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	กลุ่มทดลอง	14	16.64	2.47	0.82
	กลุ่มควบคุม	14	15.93	2.16	
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	18.14	3.06	0.95
	กลุ่มควบคุม	14	17.07	2.87	
4. การรู้จักให้อีกาสผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	14.64	2.27	0.42
	กลุ่มควบคุม	14	15.00	2.25	
5. การตระหนักรู้ถึงทักษะและความ คิดเห็นของกลุ่ม	กลุ่มทดลอง	14	20.86	3.90	0.54
	กลุ่มควบคุม	14	20.00	4.30	
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	กลุ่มทดลอง	14	92.57	10.18	1.10
	กลุ่มควบคุม	14	88.14	11.07	

จากตาราง 4 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน นั่นคือ นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไม่แตกต่างกัน ($t_{.05, 13} = 2.16$)

4. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มควบคุม	N	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
1. การเข้าใจผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	0.22	1.89	0.425
	หลังทดลอง	14			
2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	ก่อนทดลอง	14	0.50	1.95	0.959
	หลังทดลอง	14			
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	1.29	2.13	2.261*
	หลังทดลอง	14			
4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	0.07	1.38	0.193
	หลังทดลอง	14			
5. การตระหนักถึงถึงทศนะและความ คิดเห็นของกลุ่ม	ก่อนทดลอง	14	0.86	1.83	1.749
	หลังทดลอง	14			
ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	14	2.93	5.18	2.115
	หลังทดลอง	14			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 5 พบว่า ความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า มีเพียงความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นเพียงด้านเดียวที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t_{.05, 13} = 2.16$)

5. เปรียบเทียบความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6

ตาราง 6 เปรียบเทียบความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	N	$\bar{D}$	$S_{\bar{D}}$	t
1. การเข้าใจผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	4.92	2.09	8.812**
	หลังทดลอง	14			
2. การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	ก่อนทดลอง	14	2.07	2.73	2.838**
	หลังทดลอง	14			
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	3.72	4.16	3.342**
	หลังทดลอง	14			
4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	ก่อนทดลอง	14	3.29	2.05	5.985**
	หลังทดลอง	14			
5. การตระหนักถึงถึงทศนะและความ คิดเห็นของกลุ่ม	ก่อนทดลอง	14	4.71	2.89	6.096**
	หลังทดลอง	14			
ความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	ก่อนทดลอง	14	18.71	8.23	8.507**
	หลังทดลอง	14			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า ความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t_{.01, 13} = 3.012$) นั่นคือ ความเจตียวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมการฝึก

การแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

6. เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 7

ตาราง 7 เปรียบเทียบผลต่างของความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S.D.	t
1. การเข้าใจผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	27.21	1.25	6.258**
	กลุ่มควบคุม	14	20.36	3.84	
2. การมีจิตใจบริการช่วยเหลือ	กลุ่มทดลอง	14	18.71	1.64	1.752
	กลุ่มควบคุม	14	16.43	2.10	
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	21.86	2.63	1.945
	กลุ่มควบคุม	14	18.36	4.01	
4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	กลุ่มทดลอง	14	17.93	2.46	4.855**
	กลุ่มควบคุม	14	15.07	2.73	
5. การตระหนักรู้ถึงทักษะและความ คิดเห็นของกลุ่ม	กลุ่มทดลอง	14	25.57	2.24	4.213**
	กลุ่มควบคุม	14	20.86	4.09	
ความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้าน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม	กลุ่มทดลอง	14	111.2857	7.3947	6.073**
	กลุ่มควบคุม	14	91.071	13.892	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 พบว่า ความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t_{.01, 13} = 3.012$) นั่นคือ นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 สังกัดกรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนมีความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก จำนวน 72 คน โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญา ทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ในตนเองของ สุภาพร พิสิฐรุฬพัฒนาะ
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตั้งแต่ T45 ลงมา (T-Score) ซึ่งอยู่ในระดับต่ำและต่ำมาก โดยได้รับการประเมินจากการทำแบบทดสอบเชาว์ปัญญาทางอารมณ์ ด้านการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของสุภาพร พิสิฐรุฬพัฒนาะ และสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในการเข้าร่วมการ

ทดลอง หลังจากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรมาจำนวน 28 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแบบสุ่มและมีการสอบครั้งแรกกับสอบครั้งหลัง (Randomized Control Group Pretest – Posttest Design)

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 28 คน ทำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ดังนี้

- 2.1 กลุ่มทดลอง เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 16 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคารและ วันศุกร์ เวลา 15.30 น. ถึง 16.20 น. โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 26 ธันวาคม 2546 ถึงวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2546

- 2.2 กลุ่มควบคุม ไม่ต้องเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 28 คน ทำแบบทดสอบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นฉบับเดิมอีกครั้ง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1. และ 3. ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนก่อนและหลังที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. เปรียบเทียบความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 และจากผลการแปลความหมายของแต่ละองค์ประกอบปรากฏว่า

องค์ประกอบที่ 1 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การเข้าใจผู้อื่น ก่อนทดลองอยู่ในระดับสูง หลังการทดลองก็อยู่ในระดับปานสูง แต่เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนแล้วพบว่า หลังการทดลองค่าเฉลี่ยสูงขึ้น คือ จาก 22.29 เพิ่มขึ้นเป็น 27.21 นั้นแสดงว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยการเข้าใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ อัลเบอร์ตี และเอมมอนส์ (สุมาลี อุดมผล. 2537 : 19 ; อ้างอิงจาก Alberti and Emmons. 1970) กล่าวว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจะเสริมสร้างให้มีการสังเกตเกี่ยวกับขอบเขตของสิทธิมนุษยชนให้มากขึ้น รวมทั้งการแสดงออกในทางบวก และการเอาใจใส่ความรู้สึกซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วิลค์ และคอปแลนด์ (พรรณราย ทพยะประกา. 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan. 1979 : 460) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้คำพูด ความรู้สึก สิทธิและเจตนา ของทั้งตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

องค์ประกอบที่ 2 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ ก่อนทดลองอยู่ในระดับสูง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง แต่มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ของคะแนนสูงขึ้น นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการ

หนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ ซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro, 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ดังนี้ ฝึกให้เด็กได้แสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่เลือกโอกาส ทำให้เด็กเกิดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วันเพ็ญ เกื้อหนุน ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของบทบาทสมมติที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร 2531 ซึ่งบทบาทสมมติเป็นเทคนิคหนึ่งที่มีส่วนอยู่ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม ผลการทดลองพบว่านักศึกษาพยาบาลมีระดับความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยสูงขึ้น

องค์ประกอบที่ 3 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ หลุย จาปาเทส (2533 : 134-136) กล่าวถึงการแสดงออกที่เหมาะสมแบบเผชิญความจริงว่า การแสดงออกโดยการปรึกษากันหรืออธิบายการกระทำของผู้อื่นว่าเขาทำอะไร แสดงออกมาอย่างไร ซึ่งเป็นไปตามความเป็นจริงโดยไม่ได้เป็นการประณามผลของผู้พูด อันจะทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการ รู้ข้อมูล เพื่อช่วยในการตัดสินใจแก้ปัญหา ทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างกันดีขึ้น สอดคล้องกับวิลด์ และคอปแลนด์ (พรณราย ทรัพย์ประภา, 2524 : 16 ; อ้างอิงจาก Wilk and Coplan, 1979 : 460) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกนั้นมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถรับรู้คำพูด ความรู้สึก สิทธิและเจตนา ของทั้งตนเองและบุคคลอื่นได้ดีขึ้น

องค์ประกอบที่ 4 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่เลนจ์ และจาคูโบสกี (สุมาลี อุดมผล, 2537 : 9 – 10 ; อ้างอิงจาก Lange & Jakuboski, 1976 และ Bolton, 1979) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อตนเองไว้ ซึ่งเกี่ยวกับการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น ดังนี้ เพิ่มการควบคุมตนเอง โดยมีความรู้สึกมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของตนเอง และของบุคคลอื่น สอดคล้องกับซาปิโร (วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2542 : 156-164 ; อ้างอิงจาก Shapiro, 1997) ได้เสนอข้อคิดในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กไว้ว่า ฝึกให้เด็กมองโลกในแง่ดี เปิดตัวเองต่อประสบการณ์ใหม่ๆ ในชีวิต การมองโลกในแง่ดีเป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต ลดการสร้างปัญหา และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539 : 151-152) กล่าวถึงการแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยความเชื่อพื้นฐาน 8 ประการ ซึ่ง 1 ใน 8 ประการ ได้กล่าวไว้ว่าในการที่เราฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม และบอกบุคคล

อื่นว่าพฤติกรรมของเขามีผลต่อเราเช่นไร เท่ากับว่าเราได้เปิดโอกาสให้เขาเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นการแสดงให้เห็นว่าเราได้ให้เกียรติแก่สิทธิของเขา ที่บอกให้เขารู้ว่าเขากำลังยืนอยู่ที่จุดใดกับเรา

องค์ประกอบที่ 5 ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลองอยู่ในระดับสูง นั้นแสดงว่า ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อย การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม ของนักเรียนสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ดังที่ หลุย จำปาเทศ (ขวัญตา บุญวาท. 2542 : 36 ; อ้างอิงจาก หลุย จำปาเทศ. 2533 : 137) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมนั้น อาจทำเป็นรายกลุ่ม หรือรายบุคคลก็ได้ จากการศึกษาเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ของผลที่ได้รับจากการฝึกแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคล เชื่อว่าการฝึกแบบกลุ่มจะได้รับผลดี ดังนี้ คือ ผู้ที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมอยู่เสมอ ๆ สามารถที่จะยอมรับสิทธิของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มที่เสนอเหตุผลของเขา ทำให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถฝึกปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมได้จากความแตกต่างของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีการแสดงออกที่เหมาะสม ทั้งขณะที่อยู่ในกลุ่มและเมื่อออกจากกลุ่มไปแล้ว กลุ่มที่ใช้ในการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมจัดเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดการตอบสนองในทางสร้างสรรค์ได้ดีกว่าการที่จะได้รับจากตัวผู้ฝึก เป็นการเสริมทักษะการแสดงออกที่เหมาะสมให้กับสมาชิกได้อย่างเข้มข้น โดยผ่านตัวแบบการตอบสนองจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยให้นักเรียนเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงบทบาทสมมติ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้แรงเสริม และกรณีตัวอย่าง เพื่อให้นักเรียนเกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนร่วมกันอภิปราย และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ ร่วมกันทำให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นักเรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ด้วยตนเอง และได้เรียนรู้แนวทางที่จะพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้สูงขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จันทรฉาย พัทธกษศิริกุล (2531 : 57) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมความกล้าแสดงออกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และ สอดคล้องกับผลการวิจัยพรทิพย์ ทรัพย์สิน (2532 : 72 - 73) ได้ศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมที่ก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมีพฤติกรรมก้าว

ร้าวทางวาจา และท่าทางลดลง สามารถแสดงออกทางวาจาและท่าทางต่อผู้อื่นได้เหมาะสมดีขึ้น และยังคงคล้อยกับ ผลการวิจัยของ กาญจนา สุทธิเนียม (2542 : 63) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา ผลการวิจัยพบว่าผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกมีพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการแข่งขันลดลงและมีพฤติกรรมที่แสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการประนีประนอมเพิ่มขึ้น ส่วนพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้านการร่วมมือ ด้านการหลีกเลี่ยงและด้านการยอมให้ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพฤติกรรมด้านการร่วมมือเพิ่มขึ้น พฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงและพฤติกรรมด้านการยอมให้ ลดลง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของขวัญตา บุญวาศ (2542 : 69) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ ผลการศึกษพบว่าหลังจากที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่ม นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ดำเนินการทดลองในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของนักเรียน พบว่านักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และมีความกระตือรือร้น ในการร่วมการฝึกเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะว่าในการดำเนินการฝึก ผู้วิจัยได้จัดการฝึกที่มีลักษณะเป็นเกมแทรกอยู่ และยังให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริงเป็นบทบาทสมมติและสถานการณ์จำลอง โดยให้นักเรียนแสดงออกอย่างอิสระตามความคิดของนักเรียนเอง ซึ่งได้รับความสนใจจากนักเรียนอย่างมาก และมีการอภิปรายกลุ่มซึ่งเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ และจากการสังเกตจะเห็นว่า นักเรียนจะสนุกสนาน และภูมิใจในการทำกิจกรรมของตนเอง ประกอบกับผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ และได้สรุปให้นักเรียนได้ซักถาม อีกทั้งยังร่วมกันสรุปในการฝึกและการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ที่จะนำไปประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2. นักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยให้นักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกได้เกิดการเรียนรู้ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การให้คำแนะนำ การแสดงตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ การซ่อมบทบาท การให้การเสริมแรง การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งในแต่ละเทคนิคผู้วิจัยจะดำเนินการเป็นขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 ชื่นนำ โดยให้นักเรียนกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกันในฐานะสมาชิกกลุ่ม ขั้นที่ 2 ดำเนินทาง ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ขั้นที่ 3 ชื่นสรุป

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุป สิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม โดยแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยให้นักเรียนลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ส่วนนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผู้วิจัยไม่ได้จัดการฝึกใดๆ ให้แก่นักเรียนเลย นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจึงไม่เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังนั้น ภายหลังการทดลองจึงพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การแสดงออกที่เหมาะสมสามารถนำมาใช้พัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้ ภายหลังการทดลองผู้วิจัยได้ให้นักเรียนประเมินผลการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นักเรียนได้ให้ความเห็น สอดคล้องกันว่า การเข้าร่วมการฝึกในครั้งนี้ได้รับความรู้ มีประโยชน์ ช่วยให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น สามารถเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น มีความสามารถในการส่งเสริมผู้อื่น รู้จักให้อีกาสผู้อื่นมากขึ้นและสามารถตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังได้รับความสนุกสนาน และต้องการให้ผู้วิจัยจัดกิจกรรมในลักษณะนี้อีก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมสามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้สูงขึ้นได้ ฉะนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนหรืออาจารย์สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนได้ แต่ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาเรื่องของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient : EQ) เรื่องของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมให้เข้าใจก่อน และควรเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้แสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 การพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไม่จำเพาะเจาะจงแต่เพียงผู้ที่มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ระดับต่ำเท่านั้น แต่ยังสามารถใช้พัฒนาผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูงให้มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นได้อีกด้วย

2.2 ควรศึกษาโดยทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2.3 ควรมีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก 3 เดือน หรือทุก 6 เดือน เพื่อศึกษาความคงทนของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมการแสดงออกในการเผชิญความขัดแย้งระหว่างบุคคลของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ขวัญดา บุญวาศ. (2542). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแบบกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ. สารนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จอม ชุ่มชวย. (2540). "ความฉลาดทางอารมณ์ : Emotional Intelligence," การศึกษาปฐมวัย. 1 (3) : 56-61.
- ถาวร เกิดเกียรติพงศ์. (2520). พฤติกรรมของเด็กไทยวัยรุ่นที่ขัดกับสังคม. รายงานการวิจัยฉบับ 15. สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). "ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา," ใน รวมบทความทางวิชาการ E.Q. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และอรพินทร์ ชูชม . หน้า 101-104. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2520). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- ทิตนา แคมมณี. (2522). กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม. กรุงเทพฯ : บุรพาติลปีการพิมพ์.
- ธีระ ประพฤติกิจ. (2518). ผลของการฝึกความรู้สึกไวเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครูจังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ก.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นันทา สุริक्षा. รวมบทความทางวิชาการ EQ. กรุงเทพฯ : DESKTOP, 2543
- นันทนา วงษ์อินทร์. (2543). "การพัฒนาอารมณ์," ใน รวมบทความทางวิชาการ E.Q. บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และอรพินทร์ ชูชม . หน้า 136. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- นาถสินี ศิลาวรรณ. (2538). ผลการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา ธรรมา. (2533). พฤติกรรมของเด็กไทยวัยรุ่นที่ขัดกับสังคม. รายงานการวิจัยฉบับ 15. สถาบันระหว่างชาติสำหรับการค้นคว้าเรื่องเด็ก.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. (2536). มนุษย์สัมพันธ์ในการบริหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พรทิพย์ ทรัพย์สิน. (2532). การฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรเทพ ช้อยหิรัญ. (2532). ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนวชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- เพียงใจ สันฐานคร. (2521). ผลการฝึกความรู้สึกต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ไพพรรณ ไชยสุวรรณ. (2537). ผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกเพื่อลดพฤติกรรมการพูดที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนคลองบางพรหม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนัส บุญประกอบ. (2543). "อิทธิพลภาวะผู้นำในบางประเด็น," ใน รวมบทความทางวิชาการ E.Q. บรรณาธิการโดยอัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษณ์ ชวัลลี และอรพินทร์ ชูชม . หน้า 211-220. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- เมธาวี เวียงเกตุ. (2525). ผลของการฝึกความรู้สึกไวในการรับรู้ที่มีต่อลักษณะบุคลิกลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้แบบสำรวจ ซี พี ไอ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพา ทิพย์ลงกต. (2538). ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความสำนึกในความรับผิดชอบต่อการประกอบวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยุพิน กองธรรม. (2532). ผลการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกเพื่อลดความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบุนนาควิทยาคม จังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รักตวรรณ ติริภาพร. (2532). ความสามารถในการเรียนรู้และเข้าใจทักษะของผู้อื่นของเด็กปฐมวัยที่ได้เล่นกิจกรรมการเล่นเพื่อคลายการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วงพัคตร์ ภูพันธ์ศรี. (2523). ผลของการฝึกพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออกที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกลักษณะของนักศึกษาหญิง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วสินี มุกตอกไม้. (2541). การเปรียบเทียบของกิจกรรมกลุ่มและการฝึกพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วิญญู พูลศรี. (2531). *จิตวิทยาการปรึกษา*. เชียงใหม่ : คณะวิทยาศาสตร์ วิทยาลัยครูเชียงใหม่
สหวิทยาลัยล้านนา. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษ์ ชวัลลี. (2543). "การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน," ใน *รวมบทความทางวิชาการ E.Q.* บรรณาธิการโดย อัจฉรา สุขารมณ, วิลาสลักษ์ ชวัลลี และอรพินทร์ ชูชม. หน้า 63,156. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดสก์ท็อป.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆที่บางครั้งก็พลาดได้," *ข่าวสารการวิจัย*. 18 (3) : 9.
- วิไล ไชยปรกรณ์. (2532). *ผลของการฝึกอบรมพฤติกรรมการแสดงออกที่มีต่อพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักศึกษาปีที่ 1 วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม พิษณุโลก*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2542). *เชาว์อารมณ์ (EQ)*. กรุงเทพฯ : เอ็กเปอร์เน็ท จำกัด.
- วันเพ็ญ เกื้อหนุน. (2531). *ผลของบทบาทสมมติที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมดี ชาครวงศ์ไพสิฐ. (2539). *สุขภาพจิตและมิติบางด้านเกี่ยวกับตนกับพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2526). *การปรับพฤติกรรม*. หน้า 25 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับปรับปรุงแก้ไข กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- สุรศักดิ์ หลาบมาลา. (2541, กรกฎาคม). "ยุทธวิธีการพัฒนาอารมณ์ปัญญา," ใน *การศึกษาเอกชน*. 8(78) : 13-20.
- สุรางค์ จันทน์อม. (2516). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- สุภาพร พิสิฐภูมิกานะ. (2542). *การสร้างแบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนในกรมสามัญศึกษา จังหวัดปราจีนบุรี*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาและการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- หลุยส์ จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาสัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพรรัตน์ ทองเนียม. (2545). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดม่วง กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำพัน จารุทัสพางกูร. (2540). *การเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยจิตเวชของพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลสมเด็จพระยา กรุงเทพฯ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- Cooper & Sawaf. (1997). *Executive EQ Emotional Intelligence in Bussiness*. London : Butler & Tanner Ltd.
- Goleman, Daniel. (1998, November-December). "What Mades a Leader?," *Hard Bussiess Review*. (76) : 92-102.
- Goleman, Daniel. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York : Bantam.
- Lazarus, Richard Standley Lazarus. (1971). *Personality* : Englewood Cliffs.
- Mann, J.H.. (1994) "Human Relations Training," In *Encychopedia of Psychology*. New York : John wiley and Sons.
- Mayer, J.K & Salovey, P. (1997) "What's your emotional intelligence quotient?" In P. Salovey, & D.Sluyter (Eds.). *Emotional Development and Emotional Intelligence*. New York : Basic Books.
- Rogers, Carl R. (1970). *Encounter Groups*. New York : Harper and Row.
- Weisinger, H. (1998). *Emotional Intelligence at Work : The Untapped Edge for Success*. San Francisco : Jassey-Bass Publishers.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. หนังสือขอความร่วมมือพัฒนาเครื่องมือ (Try Out)
2. หนังสือขอความร่วมมือเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
3. ตารางแสดงระยะเวลาการเข้าร่วมการฝึก
4. โปรแกรมการฝึก
5. แบบสอบถามความเจียมยวดลาดทางอารมณ์ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ที่ ทม 1012/ 0๑๑๖



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๔ มกราคม 2545

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชินูทิศดินทรเดชา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรมฯ

เนื่องด้วย นายเศรษฐกร มงคลจากรงค์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร . ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่จัดโปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 14 คน และตอบแบบสอบถามวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 100 คน ในระหว่างเดือนมกราคม 2545

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายเศรษฐกร มงคลจากรงค์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 664-1000 ต่อ 5726, 5644 โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1012/๐54๗

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๖ มกราคม 2546

เรื่อง ขออนุญาตเพื่อการศึกษาวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวิทยา 2

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรม

เนื่องด้วย นายเศรษฐกร มงคลจาตุรงค์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทศพร ประเสริฐสุข และ รองศาสตราจารย์สมสร วงษ์อยู่น้อย เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษา โดยขอใช้โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 28 คน และตอบแบบสอบถามความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในระหว่างเดือนมกราคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ ได้โปรดพิจารณาให้ นายเศรษฐกร มงคลจาตุรงค์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์เพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ทศพร ประเสริฐสุข)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5731, 5618

โทรสาร. 02-258-4119

หมายเหตุ : หากมีข้อสอบถามเกี่ยวกับเอกสาร กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ มือถือ 01-5565449

ตาราง 8 แสดงระยะเวลาการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

สัปดาห์ที่	วัน	กลุ่มทดลอง
1	จันทร์	ครั้งที่ 1
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 2
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
2	จันทร์	ครั้งที่ 3
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 4
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
3	จันทร์	ครั้งที่ 5
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 6
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
4	จันทร์	ครั้งที่ 7
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 8
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
5	จันทร์	ครั้งที่ 9
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 10
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
6	จันทร์	ครั้งที่ 11
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 12
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	
7	จันทร์	ครั้งที่ 13
	อังคาร	
	พุธ	ครั้งที่ 14
	พฤหัสบดี	
	ศุกร์	

8	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์	ครั้งที่ 15 ครั้งที่ 16
---	--	--------------------------------

หมายเหตุ	ครั้งที่ 1	ปฐมนิเทศ
	ครั้งที่ 2	ให้ความรู้เรื่องความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
	ครั้งที่ 3-5	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยเรื่องการเข้าใจผู้อื่น
	ครั้งที่ 6-7	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยเรื่องการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ
	ครั้งที่ 8-9	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น
	ครั้งที่ 10-11	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยเรื่องการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น
	ครั้งที่ 12-14	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น องค์ประกอบย่อยเรื่องการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม
	ครั้งที่ 15	สรุปการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
	ครั้งที่ 16	ปัจฉิมนิเทศ

โปรแกรมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณืด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1.เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน 2.เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกในครั้งนี้ 3.เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงสิ่งที่เพื่อนชอบ ทำให้เกิดความเข้าใจกันและมีสัมพันธ์ภาพดีขึ้น 4.เพื่อให้นักเรียนทราบระยะเวลา วัน เวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ใช้ในการฝึก	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยแนะนำตนเองและทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยกัน 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "รู้ใจ" โดยให้นักเรียนแต่ละคนบอกสิ่งที่ตนเองชอบคนละ 1อย่าง จะเป็นอะไรก็ได้ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน จากนั้นให้ทุกคนเขียนลงในกระดาษที่จัดให้ ว่าเพื่อนชอบอะไรบ้าง และให้ผลัดกันตรวจคำตอบโดยผู้วิจัยเป็นผู้เฉลย 2.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม ตลอดจนบอกถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม 2.3 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน และแจ้ง วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก 3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยสนทนา ชักถาม และสรุปเพิ่มเติม
2	ให้ความรู้เรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1.เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายและองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2.เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยกล่าวคำทักทาย และให้นักเรียนตอบแบบสอบถามการเข้าใจถึงความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมทั้งยกอย่างประกอบ 2.2 ให้นักเรียนยกตัวอย่างในการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ได้เคยกระทำมาพร้อมทั้งกล่าวคำแนะนำชมเชย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การแสดงออกที่เหมาะสม : การเข้าใจผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและขอบเขตของการเข้าใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกสภาพอารมณ์และความรู้สึกได้จากการสังเกตภาษาพูด (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal)	3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในความหมายประโยชน์และผลที่ได้รับของการมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3.2 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถาม และสรุปเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าเรื่องการเข้าใจผู้อื่น สนทนาซักถามและบอกถึงความหมายและขอบเขต ของการเข้าใจผู้อื่น ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ให้นักเรียนดูรูปภาพของบุคคลที่อยู่ในภาวะอารมณ์ต่างๆกัน 15 ภาพ 2.2 ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นว่าในแต่ละรูปนั้น แสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 2.3 ให้นักเรียนฟังเทปบันทึกเสียงที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นที่มีน้ำเสียงและคำพูดแสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ 15 ตัวอย่าง 2.4 ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นว่าในแต่ละเสียงหรือคำพูดนั้น แสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ของความสามารถในการเข้าใจภาษาพูดและภาษาท่าทางของผู้อื่น ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถาม และสรุปเรื่องการเข้าใจผู้อื่น
4	การแสดงออกที่เหมาะสม : การเข้าใจผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอวัยวะในส่วนต่างๆ	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างไรต่อการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		ของร่างกายได้ด้วยตนเอง เพื่อนำไปใช้ในการแสดง ออกที่แสดงถึงการเข้าใจผู้ อื่นได้อย่างเหมาะสมตลอด จนการนำไปใช้ในชีวิต ประจำวัน 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ ระบุภาวะอารมณ์ต่างๆได้ อย่างถูกต้องจากการสังเกต การแสดงออกทางใบหน้า และท่าทางของเพื่อน 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถ บอกความรู้สึกได้ เมื่อแสดง ออกในภาวะอารมณ์ต่างๆ	สม และมีประโยชน์ในการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างไร 2. <u>ขั้นตอนการ</u> 2.1 ให้นักเรียนนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลังชิดที่นั่ง ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา 8 ทิศ โดยการ กลิ้งตาซ้ายทีละ 1 ทิศ จนครบ 8 ทิศ 2.2 จากนั้นให้นักเรียนฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อหน้า และการฝึกผ่อนคลาย คอ ไหล่ เอว ไต แก่ การ ทิ้งคอ ทิ้งไหล่ ทิ้ง เอว ให้ทำแต่ละขั้นตอนซ้ำๆ ประมาณ อิริยาบถละ 5 วินาที ให้นักเรียนทำซ้ำ อีก 2 รอบ 2.3 ถามความรู้สึกว่าหลังจากที่ปฏิบัติ เสร็จว่ารู้สึกอย่างไร เกิดการผ่อนคลาย หรือสบายขึ้นหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัย แจกซองคำส่งกับนักเรียนทีละคน แล้ว ให้นักเรียนออกมาแสดงออกทางสีหน้า และท่าทาง ทีละคน แล้วให้เพื่อนๆที่นั่ง อยู่ทายว่าสิ่งที่เพื่อนแสดงออกมานั้น เพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไรและอยู่ในอารมณ์ เช่นไร และผู้วิจัยจะซักถามผู้แสดงว่า ระหว่างที่แสดงออกมานั้นตนเองมีความ รู้สึกเช่นไร มีอารมณ์อย่างไรมีอวัยวะ ส่วนใดบ้างที่รู้สึกเกร็งหรือมีการเปลี่ยน แปลง เช่นเมื่อแสดงอารมณ์โกรธจะรู้สึก ว่าม่านตาขยาย ตาเบิกกว้าง เป็นต้น จากนั้นเมื่อทายถูกก็ให้เพื่อนคนต่อไป ออกมาแสดงจนครบทุกคน 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความรู้สึก จากการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เนื้อ และถามว่ามีประโยชน์อย่างไร จาก นั้นผู้วิจัยให้คำแนะนำและสรุปเพิ่มเติม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การเข้าใจผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุภาวะอารมณ์ของเพื่อนที่ได้จากการจากการสังเกตภาษาท่าทางและภาษาพูด 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงการเข้าใจเพื่อนได้อย่างเหมาะสม	3.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่ารู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรออกมา สามารถสังเกตได้จากอะไรบ้าง และมีการเปลี่ยนแปลงอากัปกิริยาอาการ สีหน้าและท่าทางอย่างไรในการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยซักถามผู้แสดงว่าเมื่อต้องแสดงออกในภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะอวัยวะต่างๆอย่างไรบ้าง เริ่มพิจารณาจากใบหน้าก่อน เช่น ตา คิ้ว จมูก ปาก และพิจารณาลงไปในส่วนต่างๆเรื่อย 3. ต่อจากนั้นผู้วิจัยสรุปในข้อคิดเห็นของนักเรียนเพิ่มเติม และให้การบ้านนักเรียนกลับไปฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพิ่มเติม และฝึกการสังเกตอารมณ์คนรอบข้าง <u>1. ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนถึงการฝึกในครั้งก่อนและสนทนากล่าวว่ามีนักเรียนคนใดได้กลับไปฝึกเพิ่มเติมบ้าง 1.2 ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายในเรื่องการเข้าใจผู้อื่น โดยผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า เมื่อนักเรียนสามารถเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แล้วนักเรียนจะอย่างไรเพื่อให้บุคคลนั้นรับรู้ได้ว่า เราเข้าใจเขา และจะแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น 1.3 ผู้วิจัยให้ความรู้เพิ่มเติม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์และยกตัวอย่างประกอบ <u>2. ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน โดย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การจับสลาก โดยในแต่ละสลากจะมีข้อความที่เชื่อมโยงหรือเกี่ยวข้องกับอีกสลากหนึ่ง เมื่อทุกคนจับสลากครบให้เปิดอ่าน แล้วพยายามหาคู่ตนเองให้พบ จากนั้นผู้วิจัยเป็นผู้ตรวจความถูกต้อง โดยการให้นักเรียนยืนขึ้นอ่านสลากที่ละคู่เพื่อดูว่าข้อความสัมพันธ์กันหรือไม่ 2.2 จากนั้นผู้วิจัยแจกซองสถานการณ์ คู่ละ 1 ซอง แล้วเปิดดู จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ให้ทีละคู่ เช่น ยกตัวอย่างว่าเพื่อนกำลังเสียใจเพราะผลสอบออกมาตก ถ้าเป็นนักเรียนจะทำอย่างไร แล้วให้นักเรียนออกมาแสดงอย่างอิสระ ไม่มีการกำหนดคำพูด ท่าทางและการกระทำ เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยซักถามผู้ที่นั่งดูอยู่ว่าทราบหรือไม่ว่าผู้แสดงอยู่ในภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และถ้าเป็นนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้นของเขา 2.3 ผู้วิจัยซักถามผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อเพื่อนได้แสดงออกถึงการเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตน และผู้ปฏิบัติในการแสดงออกถึงการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนนั้น มีความรู้สึกต่อเพื่อนอย่างไร แล้วเหตุใดจึงได้เลือกแสดงออกเช่นนั้น และคิดว่าเพื่อนจะรู้สึกเช่นไร 2.4 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนคู่ต่อไปออกมาปฏิบัติทีละคู่ และทำซ้ำขั้นตอนในข้อ 2 จนครบทุกคู่ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามถึงความรู้สึกของผู้ที่ได้รับการแสดงออกถึงการเข้าใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความหมายการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกถึงความแตกต่างของคนที่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือกับคนที่ไม่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือได้	ใจในอารมณ์และความรู้สึกเมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์นั้นๆ 3.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มผู้ที่เป็นผู้แสดงออกถึงการเข้าใจเพื่อนว่ารู้สึกเช่นไรระหว่างการแสดงออกนั้นมีอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และสิ่งที่แสดงออกไปนั้นมีความต้องการให้เพื่อนรู้สึกเช่นไรประสงค์อะไร เป็นต้น 3.3 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการเข้าใจผู้อื่นและสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นและตนเองทุกครั้งที่ได้แสดงออกถึงการเข้าใจผู้อื่น ว่าเขารู้สึกอย่างไร และตนเองรู้สึกอย่างไร 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนถึงการฝึกในครั้งที่ผ่านมา และได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ และมีความรู้สึกเช่นไรที่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ได้ฝึกไป และมีความประทับใจหรือภูมิใจใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติ 1.2 ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ และให้ความรู้และความหมายของการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์ให้กลุ่มละ 2 สถานการณ์ ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะได้สถานการณ์กลุ่มละ 2 สถานการณ์ ประกอบด้วยเรื่องการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ และการไม่มีจิตใจใฝ่บริการ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ช่วยเหลือ ให้เวลานักเรียน 5 นาทีในการประชุมในกลุ่ม จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยผลัดกันเป็นผู้ชม ให้เวลาในการแสดงกลุ่มละ 10 นาที 2.2 หลังจากแสดงเสร็จผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนและให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และบอกถึงความแตกต่างของการแสดงทั้ง 2 กลุ่ม แล้วถามความรู้สึกนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มว่า มีความรู้สึกต่างกันอย่างไร และถ้าจะเลือกปฏิบัตินักเรียนคิดว่า การปฏิบัติแบบสถานการณ์ไหนที่จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกพึงพอใจ และเกิดการยอมรับ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยซักถามและร่วมกันกับนักเรียนสรุปความหมายของการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลืออีกครั้ง 3.2 ผู้วิจัยสรุปถึงข้อแตกต่างที่นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นมา และร่วมกับนักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลดีและผลเสียของการเป็นผู้มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือและการเป็นผู้ที่ไม่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ
7	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกจากการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นว่ารู้สึกเช่นไร เพราะเหตุใดจึงให้การช่วยเหลือ 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกจากการเป็นผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นว่ารู้สึกเช่นไร	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทบทวนการฝึกในครั้งก่อน 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่รู้สึกประทับใจเกี่ยวกับการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น 1.3 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกในเรื่องที่เพื่อนเล่า โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ และคอยเสริมแรงทางบวก เช่น กล่าวชมเชย และให้การปรบมือ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ให้นักเรียนเล่นเกมสัจทางจิตวิทยาชื่อ เกมสัจ "ช่วยฉันด้วย" ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน 2.2 ผู้วิจัยอธิบายกติกาและวิธีเล่นเกมสัจ ดังนี้ ในคู่ของตนนั้นจะมีคนหนึ่งถูกผูกข้อมือไว้ ขณะที่อีกคนหนึ่งจะเป็นผู้เล่น เกมสัจตามที่กำหนดให้เพื่อทำการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกผูกไว้ โดยผู้ที่ช่วยเหลือเพื่อนจะต้องเล่นเกมสัจให้ชนะตามระยะเวลาที่กำหนด (ภายใน 90 วินาที) ต้อง ร้อยลูกปัด 5 เม็ด , กรอกน้ำ 2 แก้ว ลง ขวด เมื่อเสร็จแล้วตอบคำถาม 1 ข้อ เมื่อตอบถูกให้แก้มัดเพื่อน ถ้าทำได้ตามเวลาที่กำหนดถือว่าสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ แต่ถ้าทำไม่ทันถือว่ายังช่วยเหลือไม่ได้ จากนั้นให้เล่นจนครบทุกคู่ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุป และอภิปราย โดยผู้วิจัยซักถามความรู้สึกนักเรียนระหว่างรอการช่วยเหลือว่ารู้สึกอย่างไร และซักถามความรู้สึกผู้ที่ทำการช่วยเหลือว่ารู้สึกอย่างไร และการแสดงออกในการช่วยเหลือเพื่อใคร และเหตุใดจึงพยายามช่วยเหลือเพื่อนให้ได้ และถามความรู้สึกเพื่อนที่ถูกช่วยเหลือว่า รู้สึกอย่างไรต่อความพยายามของเพื่อน 3.2 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ และให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ 3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และแนะนำให้นักเรียนลองปฏิบัติตนเป็นผู้มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือกับผู้อื่นด้วย และเมื่อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความหมายของการส่งเสริมผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง 2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสนใจและใส่ใจในความต้องการของผู้อื่น	ปฏิบัติหรือแสดงออกถึงการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือแล้ว ให้สังเกตความรู้สึกของผู้ที่เราได้ช่วยเหลือว่าเขารู้สึกเช่นไร จากนั้นลองสังเกตความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกเช่นไร จากนั้นผู้วิจัยให้กำลังใจกับนักเรียนในการปฏิบัติกับผู้อื่น พร้อมทั้งนัดหมายว่าจะมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกกันในการฝึกครั้งต่อไป 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามถึงสิ่งที่ได้มอบหมายในการฝึกครั้งก่อน และสรุปเพิ่มเติม 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น และสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นว่ามีความหมายอย่างไรตามที่นักเรียนเข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นเพิ่มเติม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับนักเรียนทุกคน โดยมีข้อคำถาม เช่น ชอบเรียนวิชาอะไร และรู้สึกยากในวิชาเรียนใด และนักเรียนมีความต้องการที่จะปรับปรุงความรู้ความสามารถในด้านใดและเรื่องอะไร และมีความถนัดในด้านใดบ้าง เวลาว่างส่วนมากนักเรียนชอบทำอะไร แล้วให้นักเรียนกรอกให้เสร็จเรียบร้อย 2.2 จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน และให้แต่ละคนอ่านแบบคำถามของตนเองที่ได้ตอบเรียบร้อยแล้ว จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมในความรู้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้ความต้องการของบุคคลอื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดหาวิธีในการช่วยเหลือบุคคลอื่น 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจผู้อื่น	ความสามารถ และความถนัด ให้ดียิ่งขึ้นตลอดจนเป็นแนวทางการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์ ให้นักเรียนทุกคนบันทึกข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่ม 2.3 เมื่อนักเรียนได้กระทำตามขั้นตอนในข้อ 2 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านแบบสอบถามของตนเองพร้อมทั้งบอกถึงข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะและแนวทางที่ได้จากสมาชิกในกลุ่ม 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่ม 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้นักเรียนใส่ใจในคนรอบข้างมากขึ้น เพื่อจะได้ทราบความต้องการและสนับสนุนผู้อื่นให้มีความรู้ ความสามารถให้ถูกทาง 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาในการฝึกครั้งก่อนและสนทนาซักถามว่ามีใครได้นำไปปฏิบัติเพิ่มเติมบ้าง จากนั้นผู้วิจัยก็นำเข้าสู่เนื้อหาการส่งเสริมผู้อื่นต่อไป 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยได้สร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น ตลอดจนแนวทางการแก้ไข โดยสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เรื่อง "ก้าวไปสู่ฝัน" ซึ่งมีเนื้อเรื่องพอสรุปได้ว่า เด็กชาย สมพล เป็นเด็กที่ชอบเล่นกีฬามาก กีฬาที่ชอบได้แก่ ฟุตบอล ปิงปอง วาโยน้ำ แต่สมพลมีผลการเรียนไม่ค่อยจะดีนัก แต่สมพลเป็นมีน้ำใจชอบช่วยเหลือเพื่อนและครู พ่อและแม่ของสมพลก็ไม่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ค่อนข้างมีเวลา เนื่องจากประกอบอาชีพค้าขาย เป็นรถเข็นเล็กๆขายข้าวมันไก่อยู่ที่ตลาดไม่ไกลจากบ้านนัก ทุกเย็นที่สมพลกลับบ้านมา จะไปช่วยพ่อและแม่ที่ตลาด และจะกลับเข้าบ้านมานอนก่อนเพราะวันรุ่งขึ้นต้องไปเรียนหนังสือ ตอนนี้สมพลอยู่ชั้น ม.3 แล้ว ถ้าผลการเรียนไม่ดี หรือไม่มีความสามารถพิเศษ เช่น เป็นนักกีฬาโรงเรียน หรือเก่งในวิชาต่างๆ สมพลอาจจะไม่สามารถเรียนต่อชั้น ม.4 ที่โรงเรียนนี้ได้ ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนรักของสมพล นักเรียนจะช่วยเหลือสมพลอย่างไรเพื่อให้สมพลได้เรียนต่อ และมีผลการเรียนที่ดีขึ้น หรืออาจจะมีทางออกอื่นๆที่จะแนะนำ 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีหัวหน้ากลุ่ม 1 คน และเลขา 1 คน คอยทำหน้าที่จดบันทึกรายละเอียดต่างๆที่ได้จากกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ทั้ง 2 กลุ่ม 2.3 จากนั้นให้หัวหน้ากลุ่มและเลขาเป็นตัวแทนออกมาอภิปรายว่าในกลุ่มมีข้อเสนอแนะหรือให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง พร้อมบอกเหตุผลประกอบ และจะให้กำลังใจด้วยวิธีใด อย่างไร 2.4 ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยเสนอแนะวิธีการเพิ่มเติม พร้อมบอกเหตุผลประกอบ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปข้อคิดเห็นที่ได้และสรุปแนวทางปฏิบัติที่จะสามารถนำไปใช้ได้จริง 3.2 ผู้วิจัยคอยให้แรงเสริมทางบวก เช่น การชมเชยในข้อคิดเห็นที่ดีและเป็นไปได้จากที่นักเรียนเสนอมา ตลอดจนให้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
10	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและขอบเขตของการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างถูกต้องและรู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวก	กำลังใจนักเรียนเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสนทนาและทบทวนในเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ว่านักเรียนเข้าใจอย่างและได้มีการนำไปใช้บ้างหรือไม่และให้นักเรียนลองยกตัวอย่าง 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้ความรู้และขอบเขตในเรื่องการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบพอสังเขป 2.2 ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์จำลองเรื่องใครเอาไปตอนที่1ให้กับนักเรียนแต่ละคู่ ให้ความเวลาอ่าน 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด 2.3 ให้นักเรียนแต่ละคู่อภิปรายถึงสถานการณ์และประเมินสถานการณ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้ 2.4 ผู้วิจัยแจกสถานการณ์จำลองเรื่องใครเอาไปตอนที่2 เพื่อเป็นการเฉลยว่าผลการวิเคราะห์และการประเมินสถานการณ์ของนักเรียนนั้นถูกต้องหรือไม่ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าการวิเคราะห์และประเมินของตนเองถูกต้องหรือมีความเป็นไปได้มากแค่ไหน และเพราะเหตุใดจึงได้วิเคราะห์เช่นนั้น มีหลักการและเหตุผลอย่างไร 3.2 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงการรู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวกว่ามีประโยชน์อย่างไร

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
11	การแสดงออกที่เหมาะสม : การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินสถานการณ์ในทางบวก รู้จักมองโลกในแง่ดี 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น 3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเปิดโอกาสให้ผู้ที่ผิดพลาดได้มีโอกาสแก้ตัวใหม่	3.3 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในหลักการและเหตุผลของนักเรียน 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนในเนื้อหาในครั้งก่อนและซักถามนักเรียนว่ามีใครบ้างที่ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติแล้วตนเองมีความรู้สึกต่อผู้อื่นอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและซักถาม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ เพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรมทางจิตวิทยาชื่อ “เปิดใจ” โดยผู้วิจัยให้ข้อมูลและแนวทางในการปฏิบัติในการทำกิจกรรมครั้งนี้อย่างละเอียด จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ แล้วให้พิจารณาคู่ของตนว่ามีสิ่งใดบ้างที่รู้สึกคับข้องใจในตัวเพื่อนรวมไปถึงพฤติกรรมทั่วไปที่สังเกตได้แล้วเกิดความสงสัยหรือคับข้องใจ 2.2 ให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่คับข้องใจในตัวเพื่อนออกมาอย่างสุภาพและมีความจริงใจ (ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมากในการควบคุมการใช้คำพูดและอารมณ์ของฝึก) ต่อจากนั้นให้เพื่อนได้อธิบายถึงสาเหตุของปัญหาที่เพื่อนรู้สึกคับข้องใจในตัวเขา โดยผู้ตอบและผู้ถามจะต้องมีความจริงใจต่อกัน รับฟังสิ่งที่พูดอย่างตั้งใจ โดยแสดงออกได้ทางแววตา สีหน้าและการพูดจา 2.3 จากนั้นให้นักเรียนสามารถผลัดกันถามได้ ซึ่งจะสามารถพัฒนาให้กลายเป็นการสนทนาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่นักเรียนเคยพลาดพลั้งและกระทำผิดต่อบุคคลใดก็ได้คนละ 1 เรื่อง 2.5 ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ที่ละคน ผู้วิจัยจะแทรกถามจากเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่ามาว่า ถ้าย้อนเวลาได้จะทำอย่างไร อยากมีโอกาสดำตัวใหม่หรือไม่ ผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่นักเรียน เมื่อให้นักเรียนเล่าครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยสนทนาและซักถามกับนักเรียนถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่ผิดพลาดว่าถ้าเป็นไปได้อยากมีโอกาสดำตัวใหม่อีกหรือไม่ และซักถามนักเรียนถึงสิ่งที่เคยทำผิดพลาดแล้วมีคนให้โอกาสดำตัวอีกครั้ง ว่ารู้สึกเช่นไรเมื่อได้รับโอกาสนั้น จากนั้นให้นักเรียนลองย้อนคิดกลับว่าถ้าเราสามารถให้โอกาสผู้อื่นได้ลองดำตัวในสิ่งที่ทำผิดพลาดอีกครั้ง คนผู้นั้นจะรู้สึกเช่นไร และตัวนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้รู้คำตอบในสิ่งที่คับข้องใจจากเพื่อน 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ของการฝึกครั้งนี้ และเสนอแนะเรื่องการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นว่า บางครั้งในสิ่งที่เราคิดหรือรู้สึกอาจจะไม่ถูกต้องตรงความเป็นจริงก็ได้ เพราะพฤติกรรมและการแสดงออกทุกอย่างต้องมีสาเหตุ ควรรู้จักวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์อย่างลึกซึ้งและระมัดระวัง และที่สำคัญคือควรรู้จักประเมินสถานการณ์ในทางบวก เพราะเมื่อนักเรียนประเมินผู้อื่นในทางบวกแล้ว จะเป็นการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นและเปิดโอกาสให้ตน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
12	การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจหมายของการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม 2. นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต	เองสามารถเข้าถึงสาเหตุของปัญหาได้อย่างแท้จริง 3.3 จากนั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับเรื่องการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเพื่อเข้าสู่เรื่องการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยกล่าวความหมายและองค์ประกอบของการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่มพอสังเขป 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากจากนั้นให้นักเรียนเปิดฉลากดู และให้คนที่ได้ชื่อสัตว์บกออกมาหน้าห้องเรียนซึ่งจะมีทั้งหมด 6 คน 2.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ขึ้นให้นักเรียน 6 คน ออกไปเตรียมการแสดงนอกห้อง ให้เวลา 5 นาที 2.4 ให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้ชม เมื่อนักเรียนกลุ่มที่แสดง แสดงเสร็จเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนช่วยกันประเมินสถานการณ์ด้านความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจากเรื่องที่แสดง 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการสังเกตวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของกลุ่ม 3.2 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนวทางในการสังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ของกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
13	การฝึกการแสดงออก ที่เหมาะสม : การ ตระหนักรู้ถึงทัศน และความคิดเห็นของ กลุ่ม	1. นักเรียนสามารถรับรู้บทบาท และหน้าที่ในการปฏิบัติตน และแสดงออกทางความคิด เห็นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ บอกถึงประโยชน์ของการ ตระหนักรู้ถึงทัศนและความคิด เห็นของกลุ่มได้	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการตระหนักรู้ ถึงทัศนและความคิดเห็นของกลุ่มใน ครั้งก่อน 1.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยสนทนาซักถามถึงความสำคัญ ของการตระหนักรู้ถึงทัศนและความคิด เห็นของกลุ่มว่าสำคัญอย่างไร 2.2 ผู้วิจัยสนทนาซักถามนักเรียนถึง ประโยชน์ของการตระหนักรู้ถึงทัศน และความคิดเห็นของกลุ่ม แล้วผู้วิจัย สรุปเพิ่มเติม 2.3 ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 6 คน จากนั้นผู้ วิจัยให้นักเรียน 6 คน ออกมาเตรียมการ แสดงนอกห้อง ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ จำลองขึ้นว่า ให้นักเรียนทั้ง 6 คนกำลัง ประชุมในหัวข้อเรื่อง การเตรียมงานวัน เด็ก โดยให้นักเรียน 1 คน ในกลุ่มทำ หน้าที่เป็นประธานการประชุม อีก 5 คน เป็นคณะกรรมการ ในการประชุมครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนแสดงออกถึง ความไม่สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น มี การพูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นยังพูดไม่จบ มีการแสดงสีหน้าไม่พอใจ เบื่อหน่าย เกิด ความขัดแย้งโดยไม่มีข้อสรุป 2.4 ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกต ความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การแสดงออก ทางสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็น การพูดและการใช้น้ำเสียง 2.5 เมื่อผู้แสดงแสดงเสร็จ ให้นักเรียนที่ นั่งชมบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ลงในกระดาษ จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มเดิม ออก ไปเตรียมการแสดงอีกครั้ง โดยผู้วิจัย กำหนดสถานการณ์เดิมแต่ให้นักเรียน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			แสดงบทบาทใหม่ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแสดงครั้งแรก เช่น เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัย ให้รอให้ผู้พูดพูดจบเสียก่อนแล้วจึงยกมือขึ้น เพื่อเป็นการแสดงว่าต้องการจะแสดงความคิดเห็นหรือมีข้อซักถาม เมื่ออยู่ในที่ประชุมควรให้ความสนใจและฟังอย่างตั้งใจ ประธานการประชุมจะต้องเป็นผู้สรุปข้อคิดเห็นที่ได้ว่ามีอะไรบ้าง และควบคุมการประชุมให้อยู่ในประเด็นหรือหัวข้อที่กำหนด รู้จักกล่าวชมเชยกับการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงท่าทีให้เกียรติและยอมรับผู้พูดได้โดยการฟังอย่างตั้งใจและพยักหน้าเล็กน้อยเมื่อผู้พูดเสนอข้อคิดเห็นต่างๆ เมื่อการประชุมสิ้นสุดลงให้ประธานกล่าวสรุปในข้อเสนอแนะและวิธีการเพื่อนำไปปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มที่เข้าร่วมประชุม 2.6 ให้นักเรียนที่นั่งชมสรุปการบันทึกการประชุมทั้ง 2 ครั้ง ว่ามีข้อแตกต่างอย่างไรบ้าง และซักถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนร่วมอยู่ในการประชุมครั้งแรกนักเรียนรู้สึกอย่างไร และถ้านักเรียนร่วมอยู่ในการประชุมครั้งที่2 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร นักเรียนรู้สึกชอบการประชุมครั้งไหนมากกว่ากันและนักเรียนสามารถสังเกตความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้จากอะไรบ้าง 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงบทบาทและหน้าที่ในการปฏิบัติตนในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่าควรปฏิบัติอย่างไรและแสดงออกอย่างไรถึง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
14	การฝึกการแสดงออก ที่เหมาะสม : การ ตระหนักรู้ถึงทัศน และความคิดเห็นของ กลุ่ม	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับ รู้และเข้าใจความรู้สึกของคน ในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่าง ไร 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถ รับรู้และเข้าใจในการแสดง ความคิดเห็นของสมาชิกใน กลุ่ม 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถ วิเคราะห์และประเมินสถาน การณ์ของกลุ่มได้จากการ สังเกต	จะเหมาะสม รวมถึงการซักถามตามนัก เรียนถึงบทบาทและหน้าที่ในการปฏิบัติ ตนในการแสดงออกถึงการยอมรับให้ เกียรติและให้ความสนใจเมื่อผู้อื่นกำลัง แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ควรปฏิบัติอย่างไร แสดงออกทางสีหน้า ท่าทางอย่างไรถึงจะเหมาะสม 3.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และสรุปเพิ่มเติมรวมถึงการเสนอแนว ทางในการสังเกต วิเคราะห์และประเมิน สถานการณ์ภายในกลุ่ม 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการตระหนักรู้ ถึงทัศนและความคิดเห็นของกลุ่มใน ครั้งก่อน 1.2 ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การฝึกการตระ หนักรู้ถึงทัศนและความคิดเห็นของกลุ่ม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆกัน โดยในแต่ละกลุ่มจะมีผู้สังเกต 2 คน โดยผู้สังเกตจะต้องสังเกตความ สัมพันธ์ในกลุ่มดังต่อไปนี้ - สังเกตการแสดงออกของแต่ละคน ว่า แสดงสีหน้าท่าทางและการพูดอย่างไรที่ พอสังเกตเห็นได้ - บุคคลใดมีบทบาทมากที่สุดในกลุ่ม เช่น การแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะ บ่อยๆ - บุคคลใดไม่ค่อยมีบทบาทในการประชุม - มีความขัดแย้งใดบ้างที่เกิดขึ้นภายใน กลุ่ม และข้อขัดแย้งนั้นสามารถแก้ไขได้ ด้วยวิธีใด - ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเช่นไร - กลุ่มใช้วิธีใดในการลงมติกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			- สังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่ม 2.2 ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อการประชุม เรื่อง การจัดงานวันคริสต์มาส เพื่อหารายได้เข้าชมรมโดยสมมติให้นักเรียนในกลุ่ม 7 คน เป็นประธาน 1 คน ผู้ร่วมประชุม 4 คน และผู้สังเกต 2 คน ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการดำเนินงานที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด 2.3 ให้หัวหน้ากลุ่มสรุปผลการประชุม และออกมารายงานในหัวข้อดังนี้ - สิ่งที่จะทำในวันงานมีอะไรบ้าง - ต้องใช้คนมากเท่าไรในการจัดงาน - งบประมาณที่ใช้ประมาณเท่าไรและหาได้จากแหล่งใดบ้าง - ระยะเวลาเท่าใดในการจัดเตรียมงาน - ต้องประสานงานกับหน่วยงานใดบ้าง - รายได้คาดว่าจะได้รับประมาณเท่าไร 2.4 จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์ออกมารายงานสิ่งที่สังเกตได้จากการประชุม 2.5 ผู้วิจัยให้ข้อคิดเห็นในข้อสังเกตที่นักเรียนรายงาน พร้อมทั้งสนทนาซักถามนักเรียนเพิ่มเติม 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนว่านักเรียนสามารถสังเกต จากอะไรได้บ้าง จึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้ 3.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้จากการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยกล่าวเสริมถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกครั้งนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	สรุปการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจและสรุปเนื้อหา ความหมายของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจและสรุปผลการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและประโยชน์ที่ได้รับ จากการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยสนทนาและสรุปบทวนในการฝึกทั้งหมดที่ผ่านมา 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหลังจากที่นักเรียนได้ผ่านการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3.2 ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
16	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยและอภิปรายแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในครั้งนี้	ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นักเรียนคนละ 1 ฉบับ จากนั้นให้นักเรียนกรอกแบบสอบถาม และกรอกความรู้สึกในการเข้าร่วมการฝึก จากนั้นผู้วิจัยสนทนาพูดคุยกับนักเรียนและกล่าวขอบใจนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมอบของที่ระลึกแก่นักเรียนและถ่ายภาพร่วมกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยกล่าวปิดการฝึก

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ ลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของนักเรียนตลอดจนประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกในครั้งนี้
3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงสิ่งที่เพื่อนชอบ ทำให้เกิดความเข้าใจกันและมีสัมพันธภาพดีขึ้น
4. เพื่อให้นักเรียนทราบระยะเวลา วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ใช้ในการฝึก

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

อุปกรณ์การฝึก

แผ่นรายชื่อผู้เข้ารับการฝึก ในแต่ละแผ่นประกอบด้วยรายชื่อของทุกคนที่เข้ารับการฝึก

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยแนะนำตนเองและกล่าวทักทายนักเรียน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง เพื่อให้ทุกคนเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกันมากขึ้น ขั้นตอนนี้ใช้เวลา 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม "คนรู้ใจ" โดยให้นักเรียนบอกสิ่งที่ตนเองชอบคนละ 1 อย่าง จะเป็นอะไรก็ได้ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน จากนั้นให้ทุกคนเขียนสิ่งที่เพื่อนชอบลงในกระดาษรายชื่อที่จัดให้ แล้วให้ผลัดกันตรวจคำตอบกับเพื่อนที่นั่งข้าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้เฉลยคำตอบจากที่ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกไว้
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามว่า มีใครบ้างที่สามารถจำสิ่งที่เพื่อนชอบได้ถูกต้องมากที่สุด แล้วสิ่งที่เพื่อนชอบอะไรบ้างที่ตรงกับความชอบของเรา และสิ่งที่ชอบนั้นชอบเพราะอะไร
3. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนทราบว่า จะทำการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พร้อมทั้งบอกถึงความสำคัญของการฝึกครั้งนี้
4. จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และลักษณะของการฝึก รวมทั้งบทบาทและหน้าที่ของนักเรียนที่จะต้องปฏิบัติในระหว่างเข้ารับการฝึก ตลอดจนบอกถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมในครั้งนี้
5. ผู้วิจัยสนทนาพูดคุยกับนักเรียน และแจ้งถึง วัน เวลา จำนวนครั้งและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกครั้งต่อไป ขั้นดำเนินการใช้เวลา 30 นาที

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสนทนาพูดคุยและซักถามความรู้สึกจากสิ่งที่ชอบ และสรุปเพิ่มเติม ขั้นตอนนี้ใช้เวลา 10 นาที

รายชื่อ		สิ่งที่ชอบ
ด.ญ.ชณัฐรา	ศักดิ์เอี่ยม	
ด.ญ.ชุตินา	อภิชัยไพบุลย์	
ด.ญ.เพ็ญจันทร์	ลีราภิรมณ์	
ด.ช.ทรงศักดิ์	ป่อประสิทธิ์	
ด.ช.อรรถการ	มานะวิริยภาพ	
ด.ช.ชัยพล	ทรงสิทธิ์โชค	
ด.ญ.ัชชยา	เจียมบุรเศรษฐ์	
ด.ญ.พัชรา	ธีรพัฒน์ไพโรจน์	
ด.ญ.ธนารัตน์	กอบติกุล	
ด.ญ.ปวีณา		
ด.ญ.ภาวินา	คุณพรไพโรจน์	
ด.ช.ทรงพล	ฉันทโรจน์	
ด.ญ.อ้อยใจ	สวนแสนห์	
ด.ญ.ขวัญกมล	เปลี่ยนวงษ์	

ครั้งที่ 2

ให้ความรู้เรื่องความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายและองค์ประกอบของความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงประโยชน์ของการมีความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวคำทักทายและให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงความหมายของความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ว่า ตามความคิดของนักเรียน ความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์คืออะไร จากนั้นเมื่อซักถามเสร็จผู้วิจัยเป็นผู้ให้ความหมายและองค์ประกอบของความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์พอสังเขปและกล่าวว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ที่จะทำการฝึกในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ได้เคยประสบมาหรือเคยกระทำมาพร้อมทั้งบอกความรู้สึกเมื่อได้แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผู้วิจัยจะเป็นผู้กล่าวเสริม แนะนำและกล่าวชมเชยนักเรียนในสิ่งที่นักเรียนได้แสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
3. จากนั้นผู้วิจัยกล่าวถึงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นว่ายังประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบย่อยอะไรบ้าง ผู้วิจัยให้ความหมายและยกตัวอย่างพอสังเขป ผู้วิจัยลองให้นักเรียนยกตัวอย่างที่ละคนเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่นักเรียนเคยกระทำมาว่าตรงกับองค์ประกอบย่อยด้านใด ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและกล่าวเสริมในสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์
4. จากนั้นผู้วิจัยกล่าวถึงการเข้ารับการฝึกในครั้งต่อไป จะเริ่มฝึกองค์ประกอบแรกก่อน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการเข้าใจผู้อื่น

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนในความหมาย ประโยชน์และผลที่คาดว่าจะได้รับของการมีความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนร่วมกันสนทนากับผู้วิจัย กล่าวคำชมเชย และสรุปเรื่องความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ความเจลิยวลาดทางอารมณได้นานความเห้นนอกเห้นใจผู้อื่น

หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น สามารถรับรู้และแสดงออกถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการทราบความต้องการของผู้อื่น รู้จักส่งเสริมและช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความรู้ความสามารถตามความต้องการของผู้อื่นอย่างถูกต้อง รู้จักให้โอกาสผู้อื่น สามารถเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ในทางบวก รวมถึงความสามารถในการรับรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของคนในกลุ่ม อานสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

ความเห็นอกเห้นใจผู้อื่นประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้อารมณและความรู้สึกของผู้อื่นที่แสดงออกได้ โดยสังเกตจากภาษาพูด(Verbal) และภาษาท่าทาง(Non-Verbal)
2. การมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือ หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความต้องการของผู้อื่น คิดหาวิธีการในการช่วยเหลือและดำเนินการในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้
3. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ความมุ่งหมายของผู้อื่นและช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้ การรู้จักส่งเสริมผู้อื่นประกอบด้วย
 - สนใจใส่ใจในความสามารถ ความถนัด ความสนใจและความต้องการของผู้อื่น
 - ช่วยสนับสนุนให้ผู้อื่นได้ก้าวหน้าไปสู่ความมุ่งหมายที่ต้องการทำที่จะเป็นไปได้
 ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจและความถนัดของผู้นั้น เช่น การให้แนะนำ การให้กำลังใจ
4. การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการประเมินผู้อื่นและให้โอกาสผู้อื่นในการปรับปรุงตนเองหรือทำในสิ่งที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้แก่
 - ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น
 - มองโลกในแง่ดีหรือทางบวก รู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวก ให้เข้าใจว่าพฤติกรรมและการกระทำทุกอย่างต้องมีสาเหตุ
 - เปิดโอกาสให้ผู้ที่ผิดพลาดได้มีโอกาสดำเนินการใหม่
5. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ที่มีต่อกันของคนในกลุ่ม ได้แก่
 - การรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต
 - การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่างไร
 - การรับรู้และเข้าใจในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
 - สรุปความคิดเห็นของคนในกลุ่มได้จากการ สังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

ครั้งที่ 3

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการเข้าใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและขอบเขตของการเข้าใจผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกสภาพอารมณ์และความรู้สึกได้จากการสังเกตภาษาพูด (Verbal) และภาษาท่าทาง (Non-Verbal)

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

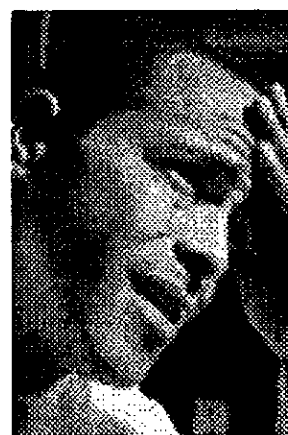
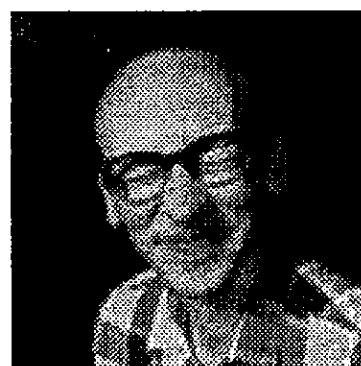
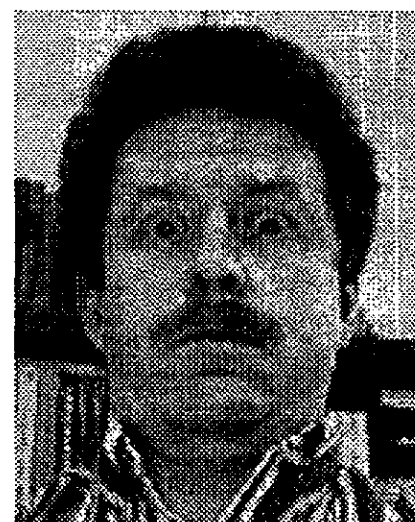
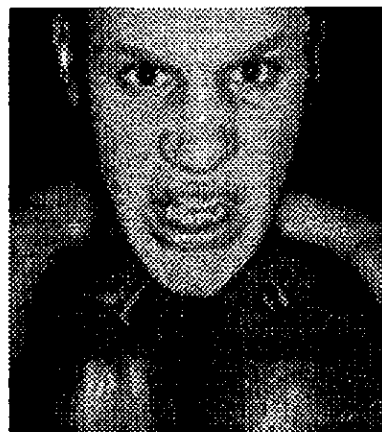
ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าเรื่องการเข้าใจผู้อื่น สนทนาซักถามและบอกถึงความหมายและขอบเขต ของการเข้าใจผู้อื่น ขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

1. ให้นักเรียนดูรูปภาพของบุคคลที่อยู่ในภาวะอารมณ์ต่างกัน 15 ภาพ
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นว่าในแต่ละรูปนั้น แสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร
3. ให้นักเรียนฟังเทปบันทึกเสียงที่ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้นที่มีน้ำเสียงและคำพูดแสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ 15 ตัวอย่าง
4. ให้นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นว่าในแต่ละเสียงหรือคำพูดนั้น แสดงถึงภาวะอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ของความสามารถในการเข้าใจภาษาพูดและภาษาท่าทางของผู้อื่น
2. ผู้วิจัยกับนักเรียนร่วมกันสนทนาซักถาม และสรุปเรื่องการเข้าใจผู้อื่น



ครั้งที่ 4

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการเข้าใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถฝึกเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อและอวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกายได้ด้วยตนเอง เพื่อการนำไปใช้ในการแสดงออกที่แสดงถึงการเข้าใจผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุภาวะอารมณ์ต่างๆได้อย่างถูกต้องจากการสังเกตการแสดงออกทางใบหน้าและท่าทางของเพื่อน
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกได้ เมื่อแสดงออกในภาวะอารมณ์ต่างๆ

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างไรต่อการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม และมีประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นดำเนินการ

1. ให้นักเรียนนั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลังชิดที่นั่ง ผู้วิจัยแสดงตัวอย่างการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา 8 ทิศ โดยการกลิ้งตาซ้ายทีละ 1 ทิศ จนครบ 8 ทิศ เริ่มจาก ซ้าย - กลาง , ขวา - กลาง , ซ้ายบน - ขวาล่าง , บน - ล่าง , ขวาบน - ซ้ายล่าง , ขวา - ซ้าย , ซ้ายล่าง - ขวาบน , ล่าง - บน , ซ้ายล่าง - ขวาบน , ซ้าย - ขวา ในแต่ละครั้ง จะต้องหยุดสายตาอยู่ที่จุดกลางก่อนทุกครั้ง และในการเลื่อนสายตาจะต้องหยุดอยู่ในตำแหน่งทิศละ 5 วินาที แล้วให้นักเรียนทำซ้ำ 2 รอบ

2. จากนั้นให้นักเรียนฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้า และการฝึกผ่อนคลาย คอ ไหล่ เอว ได้แก่ การทึงคอ ทึงไหล่ ทึงเอว ให้ทำแต่ละขั้นตอนซ้ำๆ ประมาณอิริยาบถละ 5 วินาที ให้นักเรียนทำซ้ำอีก 2 รอบ

3. ถามความรู้สึกว่าหลังจากที่ปฏิบัติเสร็จารู้สึกอย่างไร เกิดการผ่อนคลายหรือสบายขึ้นหรือไม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยแจกซองคำส่งกับนักเรียนทีละคน แล้วให้นักเรียนออกมาแสดงออกทางสีหน้าและท่าทาง ทีละคน แล้วให้เพื่อนๆที่นั่งอยู่ทายว่าสิ่งที่เพื่อนแสดงออกมานั้น เพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไรและอยู่ในอารมณ์เช่นไร และผู้วิจัยจะซักถามผู้แสดงว่าระหว่างที่แสดงออกมานั้นตนเองมีความรู้สึกเช่นไร มีอารมณ์อย่างไรมีอวัยวะส่วนใดบ้างที่รู้สึกเกร็งหรือมีการเปลี่ยนแปลง เช่นเมื่อแสดงอารมณ์โกรธจะรู้สึกว่ามีตาขยาย ตาเบิกกว้าง เป็นต้น จากนั้นเมื่อทายถูกก็ให้เพื่อนคนต่อไปออกมาแสดงจนครบทุกคน

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความรู้สึกจากการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และถามว่ามีประโยชน์อย่างไร จากนั้นผู้วิจัยให้คำแนะนำและสรุปเพิ่มเติม

2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่ารู้ได้อย่างไรว่าเพื่อนแสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรออกมา สามารถสังเกตได้จากอะไรบ้าง และมีการเปลี่ยนแปลงอากัปกิริยา อากา ร สีหน้าและท่าทางอย่างไรในการแสดงออก

ทางอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยซักถามผู้แสดงว่าเมื่อต้องแสดงออกในภาวะอารมณ์ความรู้สึกนั้นๆแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะอวัยวะต่างๆอย่างไรบ้าง เริ่มพิจารณาจากใบหน้าก่อน เช่น ตา คิ้ว จมูก ปาก และพิจารณาลงไปในส่วนต่างๆเรื่อย

3. ต่อจากนั้นผู้วิจัยสรุปในข้อคิดเห็นของนักเรียนเพิ่มเติม และให้การบ้านนักเรียนกลับไปฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพิ่มเติม และฝึกการสังเกตอารมณ์คนรอบข้าง

ครั้งที่ 5

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการเข้าใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุภาวะอารมณ์ของเพื่อนที่ได้จากการจากการสังเกตภาษาท่าทางและภาษาพูด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงออกถึงการเข้าใจเพื่อนได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทบทวนถึงการฝึกในครั้งก่อน และสนทนาซักถามว่ามีนักเรียนคนใดได้กลับไปฝึกเพิ่มเติมบ้าง
2. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนอภิปรายในเรื่องการเข้าใจผู้อื่น โดยผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่า เมื่อนักเรียนสามารถเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แล้วนักเรียนจะอย่างไรเพื่อให้บุคคลนั้นรับรู้ได้ว่าเราเข้าใจเขา และจะแสดงออกอย่างไรให้เหมาะสมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. ผู้วิจัยให้ความรู้เพิ่มเติม พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์และยกตัวอย่างประกอบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน โดยการจับสลาก โดยในแต่ละสลากจะมีข้อความที่เชื่อมโยงหรือเกี่ยวข้องกับอีกสลากหนึ่ง เมื่อทุกคนจับสลากครบให้เปิดอ่าน แล้วพยายามหาคู่ตนเองให้พบ จากนั้นผู้วิจัยเป็นผู้ตรวจความถูกต้อง โดยการให้นักเรียนยืนยันขึ้นอ่านสลากที่ละคู่เพื่อดูว่าข้อความสัมพันธ์กันหรือไม่
2. จากนั้นผู้วิจัยแจกซองสถานการณ์ คู่ละ 1 ซอง แล้วเปิดดู จากนั้นให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่ให้ที่ละคู่ เช่น ยกตัวอย่างว่า เพื่อนกำลังเสียใจเพราะผลสอบออกมา ตกถ้าเป็นนักเรียนจะอย่างไร แล้วให้นักเรียนออกมาแสดงอย่างอิสระ ไม่มีการกำหนดคำพูด ท่าทางและการกระทำ เมื่อแสดงเสร็จผู้วิจัยซักถามผู้ที่นั่งดูอยู่ว่า ทราบหรือไม่ว่าผู้แสดงอยู่ในภาวะอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และถ้าเป็นนักเรียนจะแสดงออกอย่างไรเพื่อให้เพื่อนรู้สึกได้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกและอารมณ์ในขณะนั้นของเขา
3. ผู้วิจัยซักถามผู้แสดงว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อเพื่อนได้แสดงออกถึงการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตน และผู้ปฏิบัติในการแสดงออกถึงการเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนนั้น มีความรู้สึกต่อเพื่อนอย่างไร แล้วเหตุใดจึงได้เลือกแสดงออกเช่นนั้น และคิดว่าเพื่อนจะรู้สึกเช่นไร
4. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนคู่ต่อไปออกมาปฏิบัติที่ละคู่ และทำซ้ำขั้นตอนในข้อ 2 จนครบทุกคู่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามถึงความรู้สึก ของผู้ที่ได้รับการแสดงออกถึงการเข้าใจ ในอารมณ์และความรู้สึกเมื่ออยู่ในภาวะอารมณ์นั้นๆ
2. ผู้วิจัยสนทนาซักถามผู้ที่เป็นผู้แสดงออกถึงการเข้าใจเพื่อนว่ารู้สึกเช่นไร ระหว่างการแสดงออกนั้นมีอารมณ์และความรู้สึกเช่นไร และสิ่งที่แสดงออกไปนั้นมีความต้องการให้เพื่อนรู้สึกเช่นไร ประสงค์อะไร เป็นต้น
3. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้นักเรียนปฏิบัติการแสดงออกที่เหมาะสมในการเข้าใจผู้อื่น และสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น และตนเองทุกครั้งที่ได้แสดงออกถึงการเข้าใจผู้อื่น ว่าเขารู้สึกอย่างไร และตนเองรู้สึกอย่างไร

สถานการณ์ต่างๆ ที่ให้นักเรียนออกมาแสดงมีดังนี้

1. เพื่อนรู้สึกเสียใจมากเพราะสอบไม่ผ่านวิชาคณิตศาสตร์ นักเรียนจะปลอบใจหรือช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร เพื่อให้เพื่อนได้รู้สึกดีขึ้น
2. เพื่อนรู้สึกปวดหัวมาก นักเรียนจะช่วยเหลือเพื่อนอย่างไร
3. เมื่อเพื่อนถูกรถเฉี่ยว นักเรียนเดินมาเห็นเหตุการณ์พอดี นักเรียนจะช่วยเหลือเพื่อนเช่นไร
4. เพื่อนทำเงินหายจึงไม่มีเงินซื้ออาหารกลางวัน นักเรียนมาพบเพื่อนกำลังหิวพอดี นักเรียนจะทำเช่นไร
5. เพื่อนกำลังโกรธมากเพราะถูกรังแก นักเรียนจะปลอบเพื่อนอย่างไร
6. เพื่อนกำลังดีใจมากที่ผลสอบออกมาดี ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนสนิทนักเรียนจะเข้าไปแสดงความยินดีอย่างไร
7. สุนัขตัวโปรดแสนรักของเพื่อนนักเรียนตาย เพื่อนกำลังเสียใจ นักเรียนจะปลอบเพื่อนอย่างไร

ครั้งที่ 6

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความหมายการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกถึงความแตกต่างของคนที่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือกับคนที่ไม่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือได้

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 – 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

อุปกรณ์การฝึก

สถานการณ์จำลอง 4 สถานการณ์

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนถึงการฝึกในครั้งที่ผ่านมา และได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ และมีความรู้สึกเช่นไรที่ได้ปฏิบัติในสิ่งที่ได้ฝึกไป และมีความประทับใจหรือภูมิใจใดบ้างที่ได้รับจากการปฏิบัติ
2. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ และให้ความรู้และความหมายของการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์ให้กลุ่มละ 2 สถานการณ์ ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะได้สถานการณ์กลุ่มละ 2 สถานการณ์ประกอบด้วยเรื่องการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ และการไม่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ ให้เวลานักเรียน 5 นาทีในการประชุมในกลุ่ม จากนั้น ให้นักเรียนออกมาแสดงหน้าชั้นที่ละกลุ่ม โดยผลัดกันเป็นผู้ชม ให้เวลาในการแสดง กลุ่มละ 10 นาที
2. หลังจากแสดงเสร็จผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนและให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและบอกถึงความแตกต่างของการแสดงทั้ง 2 กลุ่ม แล้วถามความรู้สึกนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มว่า มีความรู้สึกต่างกันอย่างไร และถ้าจะเลือกปฏิบัติ นักเรียนคิดว่าควรปฏิบัติแบบสถานการณ์ไหนที่จะทำให้ผู้อื่นรู้สึกพึงพอใจและเกิดการยอมรับ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยซักถามและร่วมกันกับนักเรียนสรุปความหมายของการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลืออีกครั้ง
2. ผู้วิจัยสรุปถึงข้อแตกต่างที่นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นมา และร่วมกับนักเรียนแสดงความคิดเห็นถึงผลดีและผลเสียของการเป็นผู้มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือและการเป็นผู้ที่ไม่มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ

สถานการณ์ที่ 1 (ให้นักเรียนกำหนดบทบาทและหน้าที่ในการแสดงเอง)

สมมติให้นักเรียนในกลุ่มได้รับมอบหมายงานจากครูให้ช่วยกันจัดบอร์ดวันวิทยาศาสตร์ แต่สมาชิกในกลุ่ม ไม่ให้ความร่วมมือ และไม่ช่วยเหลือ ผลงานจึงออกมาไม่ดีและไม่เสร็จตามเวลา เมื่อครูดูผลงาน จึงถูกว่ากล่าวตักเตือนในเรื่องความไม่ร่วมมือและช่วยเหลือกัน คะแนนจิตพิสัยจึงไม่ได้

สถานการณ์ที่ 2 (ให้นักเรียนกำหนดบทบาทและหน้าที่ในการแสดงเอง)

สมมติให้นักเรียนในกลุ่มได้รับมอบหมายงานจากครูให้ช่วยกันจัดบอร์ดวันวิทยาศาสตร์ โดยสมาชิกในกลุ่มนี้ให้ความร่วมมือ ช่วยเหลือกันเป็นอย่างดี ผลงานที่ออกมาสำเร็จดีมาก เสร็จตามเวลาที่กำหนด เมื่อครูดูผลงานจึงได้รับคำชมเชยและได้คะแนนจิตพิสัยเต็ม

ครั้งที่ 7

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกจากการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นว่ารู้สึกเช่นไร เพราะเหตุใดจึงให้การช่วยเหลือ
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกจากการเป็นผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือจากผู้อื่นว่ารู้สึกเช่นไร

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนการฝึกในครั้งก่อน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าถึงประสบการณ์ที่รู้สึกประทับใจเกี่ยวกับการที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
3. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกในเรื่องที่เพื่อนเล่า ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับ และคอยเสริมแรงทางบวก เช่น กล่าวชมเชยและให้การปรบมือ

มุลย้อนกลับ และคอยเสริมแรงทางบวก เช่น กล่าวชมเชยและให้การปรบมือ

ขั้นดำเนินการ

1. ให้นักเรียนเล่นเกมสันทนาการชื่อว่า "ช่วยฉันด้วย" ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน
2. ผู้วิจัยอธิบายกติกาและวิธีเล่นเกมดังนี้ ในคู่ของตานั้นจะมีคนหนึ่งถูกผูกข้อมือไว้ ขณะที่อีกคนหนึ่งจะเป็นผู้เล่นเกมสันทนาการที่กำหนดให้เพื่อทำการช่วยเหลือเพื่อนที่ถูกผูกไว้ โดยผู้ที่ช่วยเหลือเพื่อนจะต้องเล่นเกมสันทนาการตามระยะเวลาที่กำหนด คือภายใน 90 วินาที จะต้องร้อยลูกปัด 5 เม็ด , กรอกน้ำ 2 แก้ว ลงขวด เมื่อเสร็จแล้วตอบคำถาม 1 คำถาม เมื่อตอบถูกให้แก้มัดเพื่อนได้ ถ้าทำได้ตามเวลาที่กำหนดถือว่าสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ แต่ถ้าทำไม่ทันถือว่ายังช่วยเหลือไม่ได้ จากนั้นให้เล่นจนครบทุกคู่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปราย โดยผู้วิจัยซักถามความรู้สึกนักเรียนระหว่างรอการช่วยเหลือว่ารู้สึกอย่างไรและซักถามความรู้สึกผู้ที่ทำการช่วยเหลือว่ารู้สึกอย่างไร และการแสดงออกในการช่วยเหลือเพื่อใคร และเหตุใดจึงพยายามช่วยเหลือเพื่อนให้ได้ และถามความรู้สึกเพื่อนที่ถูกช่วยเหลือว่า รู้สึกอย่างไรต่อความพยายามของเพื่อน
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงความรู้สึกที่ได้รับจากการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือ และให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ของการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือ
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และแนะนำให้นักเรียนลองปฏิบัติตนเป็นผู้มีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือกับผู้อื่นด้วยและเมื่อปฏิบัติหรือแสดงออกถึงการมีจิตใจไม่บริการช่วยเหลือแล้ว ให้สังเกตความรู้สึกของผู้ที่เราได้ช่วยเหลือว่าเขารู้สึกเช่นไร จากนั้นลองสังเกตความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกเช่นไร จากนั้นผู้วิจัยให้กำลังใจกับนักเรียนในการปฏิบัติกับผู้อื่น พร้อมทั้งนัดหมายว่าจะมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกกันในการฝึกครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจความหมายของการส่งเสริมผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักสนใจและใส่ใจในความต้องการของผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามถึงสิ่งที่ได้มอบหมายในการฝึกครั้งก่อน และสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวนำเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น และสนทนาซักถามนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นว่ามีความหมายอย่างไรตามที่นักเรียนเข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยให้ความรู้ในเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นเพิ่มเติม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับนักเรียนทุกคน โดยมีข้อคำถาม เช่น ชอบเรียนวิชาอะไร และรู้สึกยากในวิชาเรียนใด และนักเรียนมีความต้องการที่จะปรับปรุงความรู้ความสามารถในด้านใดและเรื่องอะไร และมีความถนัดในด้านใดบ้าง เวลาว่างส่วนมากนักเรียนชอบทำอะไร แล้วให้นักเรียนกรอกให้เสร็จเรียบร้อย
2. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆกัน และให้แต่ละคนอ่านแบบคำถามของตนเองที่ได้ตอบเรียบร้อยแล้ว จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันเสนอแนะและแสดงความคิดเห็นเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมในความรู้ ความสามารถ และความถนัด ให้ดียิ่งขึ้น ตลอดจนเป็นแนวทางการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่แล้วให้เกิดประโยชน์ ให้นักเรียนทุกคนบันทึกข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่ม
3. เมื่อนักเรียนได้กระทำตามขั้นตอน ในข้อ 2 เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนแต่ละคนอ่านแบบสอบถามของตนเองพร้อมทั้งบอกถึงข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะและแนวทางที่ได้จากสมาชิกในกลุ่ม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรม และประโยชน์ที่ได้รับจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากสมาชิกในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและแนะนำให้นักเรียนใส่ใจในคนรอบข้างมากขึ้น เพื่อจะได้ทราบความต้องการและสนับสนุนผู้อื่นให้มีความรู้ ความสามารถให้ถูกทาง

แบบสอบถาม

1. นักเรียนชอบเรียนวิชาอะไร และรู้สึกยากในวิชาเรียนใด

.....
.....

2. นักเรียนมีความถนัดในด้านใดบ้าง

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

3. เวลาว่างส่วนมากนักเรียนชอบทำอะไร

.....

4. นักเรียนมีความต้องการที่จะปรับปรุงความรู้ความสามารถในด้านใดและเรื่องอะไร

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5. ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากเพื่อนมีอะไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....

ครั้งที่ 9

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรู้ความต้องการของบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดหาวิธีในการช่วยเหลือบุคคลอื่น
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการให้คำแนะนำ และการให้กำลังใจผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาในการฝึกครั้งก่อนและสนทนาซักถามว่ามีใครที่ได้นำไปปฏิบัติเพิ่มเติมบ้าง จากนั้นผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่เนื้อหาการส่งเสริมผู้อื่นต่อไป

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยได้สร้างสถานการณ์จำลองให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นตลอดจนแนวทางการแก้ไข โดยสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ชื่อเรื่อง "ก้าวไปสู่ฝัน" ซึ่งมีเนื้อเรื่องพอสรุปได้ว่า เด็กชาย สมพล เป็นเด็กที่ชอบเล่นกีฬามาก กีฬาที่ชอบได้แก่ ฟุตบอล ปิงปอง วាយน้ำ แต่สมพลมีผลการเรียนไม่ค่อยจะดีนัก แต่สมพลเป็นมีน้ำใจชอบช่วยเหลือเพื่อนและครู พ่อและแม่ของสมพลก็ไม่ค่อยมีเวลา เนื่องจากประกอบอาชีพค้าขาย เป็นรถเข็นเล็กๆขายข้าวมันไก่อยู่ที่ตลาดไม่ไกลจากบ้านนัก ทุกเย็นที่สมพลกลับบ้านมา ก็จะไปช่วยพ่อและแม่ต่อที่ตลาด แล้วก็กลับเข้าบ้านมานอนก่อนเพราะวันรุ่งขึ้นต้องไปเรียนหนังสือ ตอนนีสมพลอยู่ชั้นม.3แล้ว ถ้าผลการเรียนไม่ดี หรือไม่มีความสามารถพิเศษ เช่น เป็นนักกีฬาโรงเรียน หรือเก่งในวิชาต่างๆ สมพลอาจจะไม่สามารถเรียนต่อชั้นม.4ที่โรงเรียนนี้ได้ ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนรักของสมพล นักเรียนจะช่วยเหลือสมพลอย่างไรเพื่อให้สมพลได้เรียนต่อและมีผลการเรียนที่ดีขึ้น หรืออาจจะมีทางออกอื่นๆที่จะแนะนำ

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ออกเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีหัวหน้ากลุ่ม 1 คน และเลขา 1 คน คอยทำหน้าที่จัดบันทึกรายละเอียดต่างๆที่ได้จากกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ทั้ง 2 กลุ่ม

3. จากนั้นให้หัวหน้ากลุ่มและเลขาเป็นตัวแทนออกมาอภิปรายว่าในกลุ่มมีข้อเสนอแนะ หรือให้คำแนะนำอย่างไรบ้าง พร้อมบอกเหตุผลประกอบ และจะให้กำลังใจเด็กชายสมพล ด้วยวิธีใด อย่างไร

4. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยเสนอแนะวิธีการเพิ่มเติม พร้อมบอกเหตุผลประกอบ

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปข้อคิดเห็นและสรุปแนวทางปฏิบัติที่จะสามารถนำไปใช้ได้จริง
2. ผู้วิจัยคอยให้แรงเสริมทางบวกเช่นการชมเชยในข้อคิดเห็นที่ดีและเป็นไปได้จากที่นักเรียนเสนอมา ตลอดจนให้กำลังใจนักเรียนเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 10

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและขอบเขตของการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างถูกต้องและรู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวก

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

อุปกรณ์การฝึก

สถานการณ์จำลองเรื่องใครเอาไป ประกอบด้วย เนื้อเรื่องตอนที่ 1 และเนื้อเรื่องตอนที่ 2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและทบทวนในเรื่องการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ว่านักเรียนเข้าใจอย่างและได้มีการนำไปใช้บ้างหรือไม่และให้นักเรียนลองยกตัวอย่าง

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้ความรู้และขอบเขตในเรื่องการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบพอสังเขป
2. ให้นักเรียนจับคู่กับเพื่อน จากนั้นผู้วิจัยแจกสถานการณ์จำลองเรื่องใครเอาไปตอนที่ 1 ให้กับนักเรียนแต่ละคู่ ให้เวลาอ่าน 5 นาที จากนั้นให้นักเรียนแต่ละคู่ช่วยกันวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด
3. ให้นักเรียนแต่ละคู่อภิปรายถึงสถานการณ์และประเมินสถานการณ์ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนดให้
4. ผู้วิจัยแจกสถานการณ์จำลองเรื่องใครเอาไปตอนที่ 2 เพื่อเป็นการเฉลยว่าผลการวิเคราะห์และการประเมินสถานการณ์ของนักเรียนนั้นถูกต้องหรือไม่

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปว่าการวิเคราะห์และประเมินของตนเองถูกต้องหรือมีความเป็นไปได้มากแค่ไหนและเพราะเหตุใดจึงได้วิเคราะห์เช่นนั้น มีหลักการและเหตุผลอย่างไร
2. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงการรู้จักประเมินผู้อื่นในทางบวกว่ามีประโยชน์อย่างไร
3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมในหลักการและเหตุผลของนักเรียน

เรื่อง ใครเอาไป

เข้าอันเหน็บหนาว เด็กชายสมานเดินทางไปโรงเรียนเหมือนทุกเช้า เขาเดินไปโรงเรียนทุกวัน เนื่องจากสมานต้องประหยัดค่าใช้จ่ายเพราะที่บ้านมีฐานะยากจน

สวัสดีสมรักษ์ นายทำการบ้านวิชาอังกฤษเสร็จหรือยัง สมานทักทายเพื่อนด้วยสีหน้าตื่นตระหนก สมรักษ์รีบไปพักหนึ่ง แล้วตอบกลับไปว่า "ก็เสร็จแล้ว แต่...ไม่รู้ถูกหรือเปล่านะ" ไม่เป็นไรเราขอยืมหน่อย แล้วกันนะ สมานรีบพูดตัดบททันที เมื่อถึงห้องเรียนสมานก็รีบวิ่งไปที่โต๊ะแล้วหยิบสมุดการบ้านออกมาจากกระเป๋าเพื่อทำการคัดลอกทันที สมานนั่งลอกการบ้านอยู่สักพัก ก็รู้สึกว่ามีอะไรเกิดขึ้นในห้องอย่างแน่ๆ เพราะทุกคนต่างวิ่งไปทางหน้าชั้นเรียน สมานค่อยๆ ขยับสายตาจากสมุดการบ้านไปยังหน้าชั้นเรียนที่เพื่อนๆ กำลังมุงดูอะไรกันอยู่อย่างขำๆ ในใจภาวนาว่าขอให้อย่าเป็นอาจารย์เลย เฮ้อ...เป็นนายเอนี่เอง เศรษฐีซื้อโต๊ะประจำห้อง สงสัยจะเอาอะไรมาอวดเพื่อนอีกหละสิ สมานมองด้วยสายอิจฉาอย่างลึกๆ แล้วเขาก็ลอกการบ้านต่อ ไม่นานเสียงกริ่งเรียกให้เข้าแถวก็ดังขึ้น อีก2ข้อเท่านั้น สมานนึกในใจแล้วรีบเร่งบ้านการบ้านอย่างรวดเร็ว ส่วนเพื่อนคนอื่นก็ทยอยกันลงไปเข้าแถวจนหมด "อ้อ! เสร็จพอดี" สมานพูดด้วยความดีใจ สมานกวาดสายตาไปรอบห้องไม่มีใครเหลืออยู่เลย สมานรีบเอาสมุดการบ้านไปคืนที่โต๊ะของสมรักษ์ ซึ่งนั่งอยู่ข้างเอพออดี จากนั้นสมานก็รีบลงไปเข้าแถวที่สนาม

พอเข้าแถวเสร็จทุกคนก็เดินขึ้นห้องเรียน ส่วนสมานขอตัวไปเข้าห้องน้ำ เมื่อทุกคนมาถึงห้องเรียนสักพัก เอก็ร้องไวยวายขึ้นว่า "เครื่องเล่นเกมส์ของฉันหาย" ครูวีซึ่งกำลังประจำชั้นอยู่ จึงซักถามรายละเอียดกับเอ และได้พูดคุยซักถามรายละเอียดกับนักเรียนคนอื่นๆ ครูวีจึงได้ซักถามนักเรียนในชั้นว่า คิดว่าใครเป็นคนเอาไป และเพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น

เรื่อง ใครเอาไป (2)

สมานออกจากห้องน้ำแล้วมุ่งหน้าเดินไปที่ห้องเรียน เมื่อไปถึงสมานต้องแปลกใจว่า ทำไมทุกคนถึงมองเขาแววตาแปลกๆ คุณครูเรียกให้สมานไปพบที่ห้องพักครู ครูวิได้พูดคุยซักถามกับสมานประมาณครึ่งชั่วโมง สมานยังคงปฏิเสธและบอกว่าไม่รู้เรื่องเครื่องเล่นเกมส์ของเอที่หายไป ครูวิจึงได้แจ้งเรื่องที่เกิดขึ้นกับฝ่ายปกครองเพื่อให้ช่วยตรวจสอบเรื่องนี้ ส่วนครูวิตั้งใจไว้ว่า ช่วงบ่ายจะปลีกเวลาไปเยี่ยมบ้านของสมาน พอถึงเวลาบ่ายครูวิก็เดินทางไปที่บ้านของสมาน เมื่อไปถึงครูวิก็พบแม่ของสมานซึ่งกำลังขายข้าวแกงอยู่ที่บริเวณหน้าบ้าน ครูวิได้ทักทายกับแม่ของสมาน แม่ของสมานทำหน้าแปลกใจที่ครูวิมาเยี่ยมที่บ้าน คิดว่าต้องมีเรื่องอะไรแน่ๆ จึงถามครูวิด้วยสีหน้าตื่นเต็นว่า "คุณครูจะมีเรื่องอะไรหรือเปล่าคะ ลูกดิฉันก่อนเรื่องอะไรหรือเปล่า" ครูวิรีบตอบกลับทันทีว่า "ไม่มีอะไรหรอกคะเป็นการเยี่ยมบ้านธรรมดาเท่านั้น" สีหน้าคุณแม่ของสมานดูคลายกังวลลงอย่างเห็นได้ชัด คุณแม่ของสมานเล่าให้ครูวิฟังว่า ทุกเช้าก่อนที่สมานจะไปโรงเรียน สมานจะช่วยแม่จ่ายกับข้าวและช่วยดูแลเรื่องการอาบน้ำแต่งตัว กินข้าวของน้องอีก2คนแล้วจึงค่อยไปโรงเรียน พอตอนเย็นกลับมาสมานก็จะช่วยเก็บร้าน ล้างถ้วยชาม และดูแลน้องอีก 2 คน กว่าจะทำอะไรเสร็จก็ประมาณ 3ทุ่ม สมานถึงจะได้เข้านอนและเตรียมตื่นตอนตี4เพื่อออกไปจ่ายกับข้าวกับแม่ ส่วนพ่อของสมานนั้นทำอาชีพรับจ้างขับรถสิบล้อส่งของ ซึ่งใน 1เดือนจะได้กลับมาที่บ้านประมาณ7วัน ครูวิอยู่คุยกับแม่ของสมานสักครูจึงได้ขอตัวกลับก่อนเพราะมีสอนในคาบเรียนสุดท้าย ระหว่างเดินทางกลับ ครูวิคิดอยู่ในใจว่า ไม่น่าจะใช่สมานที่เป็นคนขโมยของ น่าจะเป็นคนอื่นมากกว่า เมื่อครูวิมาถึงโรงเรียน ครูวิก็ได้เข้าไปพบกับฝ่ายปกครองเพื่อปรึกษาปัญหาเพิ่มเติม เมื่อถึงเวลาเลิกเรียน สมานก็รีบกลับบ้าน ระหว่างเดินทางกลับสมานนึกถึงเหตุการณ์ต่างๆในวันนี้ สมานรู้สึกเสียใจและไม่เข้าใจว่าทำไม เพื่อนๆถึงได้ทำกริยาทำทางรังเกียจเขาหรือเป็นเพราะเขายากจน สมานกลัวใจจนหมดกำลังใจที่จะไปเรียนในวันพรุ่งนี้

วันรุ่งขึ้นสมานคิดว่าวันนี้จะไม่ไปเรียนดีกว่า แต่มองไปเห็นแม่ซึ่งกำลังเตรียมของขายอย่างเหนื่อยยากอยู่พอดี จึงอดนึกสงสารแม่ไม่ได้ที่อุตส่าห์อดทนยากลำบากทำงานส่งเสียให้ตนและน้องๆได้เรียนหนังสือ สมานจึงเปลี่ยนใจและเดินทางไปโรงเรียน วันนี้สมานไปเรียนสายเพราะเดินคิดเรื่องต่างๆอยู่นาน ไปถึงโรงเรียนก็เข้าช่วงคาบที่ 2 พอติ สมานเดินไปที่ห้องเรียนและต้องประหลาดใจที่ทุกคนมีสีหน้าที่เป็นมิตรและยิ้มให้กับสมาน สมานเดินไปนั่งที่โต๊ะด้วยอาการงุนงง แล้วคุณครูวิพูดขึ้นว่า "ครูและเพื่อนๆทุกคนต้องขอโทษสมานด้วยที่สงสัยว่าสมานเป็นคนเอาเครื่องเล่นเกมส์ของเอไป เช้าวันนี้ฝ่ายปกครองแจ้งมาว่าจับขโมยได้แล้วเป็นนักเรียนห้องถัดไปที่เป็นคนเอาไป สมานรู้สึกดีใจมากที่ทุกคนเข้าใจและเพื่อนๆก็รู้สึกดีใจที่สมานให้อภัยพวกเขา และทุกคนก็ร่วมกันสัญญาว่าจะไม่รีบตัดสินเหตุการณ์ต่างๆถ้ายังไม่รู้ความจริง และจะใช้สติปัญญาและเหตุผลให้มากขึ้นในการตัดสินปัญหา แล้วความรักความสามัคคีก็กลับมายังห้อง ม. 3/3 อีกครั้งหนึ่ง

ครั้งที่ 11

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินสถานการณ์ในทางบวก รู้จักมองโลกในแง่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเปิดโอกาสให้ผู้ที่ผิดพลาดได้มีโอกาสดำเนินการใหม่

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยทบทวนเนื้อหาในครั้งก่อนและซักถามนักเรียนว่ามีใครบ้างที่ได้นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และเมื่อปฏิบัติแล้วตนเองมีความรู้สึกต่อผู้อื่นอย่างไร

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ เพื่อเตรียมเข้าสู่กิจกรรมทางจิตวิทยาชื่อ “เปิดใจ” โดยมีวิธีการดังนี้ ผู้วิจัยให้ข้อมูลและแนวทางในการปฏิบัติในการทำกิจกรรมครั้งนี้อย่างละเอียด จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งหันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ แล้วให้พิจารณาข้อของตนว่ามีสิ่งใดบ้างที่รู้สึกว่าคุณใจในตัวเพื่อนรวมไปถึงพฤติกรรมทั่วไปที่สังเกตได้แล้วเกิดความสงสัยหรือข้อข้องใจ

2. จากนั้นให้นักเรียนบอกถึงสิ่งที่ข้อข้องใจในตัวเพื่อนออกมาอย่างสุภาพและมีความจริงใจ (ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะต้องใช้ความระมัดระวังอย่างมากในการควบคุมการใช้คำพูดและอารมณ์ของฝึก) ต่อจากนั้นให้เพื่อนได้อธิบายถึงสาเหตุของปัญหาที่เพื่อนรู้สึกข้อข้องใจในตัวเขา โดยผู้ตอบและผู้ถามจะต้องมีความจริงใจต่อกัน รับฟังสิ่งที่พูดอย่างตั้งใจ โดยแสดงออกได้ทางแวตวา สีหน้าและการพูดจา

3. จากนั้นให้นักเรียนสามารถผลัดกันถามได้ ซึ่งจะสามารถพัฒนาให้กลายเป็นการสนทนาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ต่อจากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนนึกถึงสิ่งที่นักเรียนเคยพลาดพลั้งและกระทำผิดต่อบุคคลใดก็ได้คนละ 1 เรื่อง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเล่าเหตุการณ์ทีละคน ผู้วิจัยจะแทรกถามจากเหตุการณ์ที่แต่ละคนเล่ามาว่า ถ้าย้อนเวลาได้จะทำอย่างไร อยากมีโอกาสดำเนินการใหม่หรือไม่ ผู้วิจัยคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจแก่นักเรียน เมื่อให้นักเรียนเล่าครบทุกคนแล้ว ผู้วิจัยสนทนาและซักถามกับนักเรียนถึงเหตุการณ์ต่างๆที่ผิดพลาดว่าถ้าเป็นไปได้อยากมีโอกาสดำเนินการใหม่หรือไม่ และซักถามนักเรียนถึงสิ่งที่เคยทำผิดพลาดแล้วมีคนให้ออกาสแก้ตัวอีกครั้ง ว่ารู้สึกเช่นไรเมื่อได้รับโอกาสนั้น จากนั้นให้นักเรียนลองย้อนคิดกลับว่าถ้าเราสามารถให้ออกาสผู้อื่นได้ลองแก้ตัวในสิ่งที่ทำผิดพลาดอีกครั้ง คนผู้นั้นจะรู้สึกเช่นไร และตัวนักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยซักถามความรู้สึกนักเรียนว่ารู้สึกอย่างไรเมื่อได้รู้คำตอบในสิ่งที่จับข้อใจจากเพื่อน
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและซักถามนักเรียนถึงประโยชน์ของการฝึกครั้งนี้ และเสนอแนะเรื่องการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นว่า บางครั้งในสิ่งที่เราคิดหรือรู้สึกอาจจะไม่ถูกต้องตรงความเป็นจริงก็ได้ เพราะพฤติกรรมและการแสดงออกทุกอย่างต้องมีสาเหตุ ควรรู้จักวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์อย่างลึกซึ้งและระมัดระวังและที่สำคัญคือควรรู้จักประเมินสถานการณ์ในทางบวก เพราะเมื่อนักเรียนประเมินผู้อื่นในทางบวกแล้ว จะเป็นการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นและเปิดโอกาสให้ตนเองสามารถเข้าถึงสาเหตุของปัญหาได้อย่างแท้จริง
3. จากนั้นเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

ครั้งที่ 12

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการตระหนักรู้ถึง
ทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจหมายของการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม
- 2. นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

อุปกรณ์การฝึก

- 1. เอกสารความรู้เรื่องการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม
- 2. บทบาทสมมติ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- 1. ผู้วิจัยสนทนาซักถามเกี่ยวกับเรื่องการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม
- 2. ผู้วิจัยกล่าวนำเพื่อเข้าสู่เรื่องการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยกล่าวความหมายและองค์ประกอบของการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มพอสังเขป
- 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับฉลากจากนั้นให้นักเรียนเปิดฉลากดู และให้คนที่ได้ชื่อสัตว์บกออกมาหน้าห้องเรียนซึ่งจะมีทั้งหมด 6 คน
- 3. จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติโดยผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดสถานการณ์ขึ้น ให้นักเรียน 6 คน ออกไปเตรียมการแสดงนอกห้อง ให้เวลา 5 นาที
- 3. ให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้ชม เมื่อนักเรียนกลุ่มที่แสดง แสดงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนช่วยกันประเมินสถานการณ์ด้านความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจากเรื่องที่แสดง

ขั้นสรุป

- 1. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากจากการสังเกตวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของกลุ่ม
- 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมและเสนอแนวทางในการสังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ของกลุ่ม

เอกสารความรู้เรื่องการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม

การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ที่มีต่อกันของคนในกลุ่ม ได้แก่

- การรับรู้และเข้าใจความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มได้จากการสังเกต
- การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่างไร
- การรับรู้และเข้าใจในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- สรุปความคิดเห็นของกลุ่มได้จากการ สังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์

บทบาทสมมติ

ตัวละครประกอบประกอบด้วย เอ บี ซี อี เอฟ จี ให้สมมติว่านักเรียนกำลังประชุมกันเรื่องไปเที่ยวตอนปิดเทอม โดยให้นักเรียนแสดงบทบาทต่อไปนี้

- เอ : เป็นคนสุภาพ ใจเย็น มีเหตุผล
- บี : เป็นคนไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น
- ซี : เป็นคนใจร้อน ไม่มีเหตุผล
- อี : เป็นคนพูดจาไม่สุภาพ ชอบแสดงความคิดเห็น
- เอฟ : เป็นคนที่ชอบการประนีประนอม
- จี : เป็นคนที่ฉลาด ชอบแสดงความคิดเห็น และต้องการให้ผู้อื่นเห็นตามด้วย

เนื้อเรื่อง

เมื่อถึงวันสอวันสุดท้าย ทั้งหกคนก็ประชุมกันว่าปิดเทอมใหญ่จะไปเที่ยวไหนดี ระหว่างประชุมจีและอีเสนอว่า ไปเที่ยวที่ผับย่านรัชดา แต่เอเสนอว่าไม่ควรไป เพราะเป็นสถานที่ที่ไม่เหมาะสม ทุกคนเห็นด้วยและเสนอว่าไม่ควรไปเที่ยวเวลากลางคืนทำให้อีและจีไม่พอใจ โวยวายขึ้นมา ซีไม่พอใจการแสดงออกของอีและจี จึงเกิดการโต้เถียงกันขึ้นอย่างรุนแรง เอและเอฟจึงห้ามปรามและไกล่เกลี่ยเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผลและรักษาน้ำใจเพื่อน ส่วนบีนั่งเงียบ กลัวและไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 13

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะ
และความคิดเห็นของกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- 1. นักเรียนสามารถรับทราบและหน้าที่ในการปฏิบัติตนและแสดงออกทางความคิดเห็นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม
- 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกถึงประโยชน์ของการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มได้

ระยะเวลาในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

- 1. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มในครั้งก่อน
- 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม

ขั้นดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มถึงความสำคัญของการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มว่าสำคัญอย่างไร
- 2. ผู้วิจัยสนทนากลุ่มนักเรียนถึงประโยชน์ของการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
- 3. ผู้วิจัยขออาสาสมัคร 6 คน จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียน 6 คน ออกมาเตรียมการแสดงนอกห้อง ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์จำลองขึ้นว่า ให้นักเรียนทั้ง 6 คนกำลังประชุมในหัวข้อเรื่อง การเตรียมงานวันเด็ก โดยให้นักเรียน 1 คน ในกลุ่มทำหน้าที่เป็นประธานการประชุม ที่เหลืออีก 5 คน เป็นคณะกรรมการ ในการประชุมครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนแสดงออกถึงความไม่สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น มีการพูดแทรกในขณะที่ผู้อื่นยังพูดไม่จบ มีการแสดงสีหน้าไม่พอใจ เบื่อหน่าย เกิดความขัดแย้งโดยไม่มีข้อสรุป
- 4. ผู้วิจัยให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้สังเกตความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง การแสดงความคิดเห็น การพูดและการใช้น้ำเสียง
- 5. เมื่อผู้แสดงแสดงเสร็จ ให้นักเรียนที่นั่งชมบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ลงในกระดาษ จากนั้นผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มเดิม ออกไปเตรียมการแสดงอีกครั้ง โดยผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์เดิมแต่ให้นักเรียนแสดงบทบาทใหม่ ซึ่งตรงกันข้ามกับการแสดงครั้งแรก เช่น เมื่อต้องการแสดงความคิดเห็นหรือซักถามข้อสงสัย ให้ออกไปผู้พูดพูดจบเสียก่อนแล้วจึงยกมือขึ้น เพื่อเป็นการแสดงว่าต้องการจะแสดงความคิดเห็นหรือมีข้อซักถาม เมื่ออยู่ในที่ประชุมควรให้ความสนใจและฟังอย่างตั้งใจ ประธานการประชุมจะต้องเป็นผู้สรุปข้อคิดเห็นที่ได้ว่ามีอะไรบ้าง และควบคุมการประชุมให้อยู่ในประเด็นหรือหัวข้อที่กำหนด รู้จักกล่าวชมเชยกับการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มสามารถแสดงท่าทีให้เกียรติและยอมรับผู้พูดได้โดยการฟังอย่างตั้งใจและพยักหน้าเล็กน้อยเมื่อผู้พูดเสนอข้อคิดเห็นต่างๆ เมื่อการประชุมสิ้นสุดลงให้ประธานกล่าว

สรุปในข้อเสนอแนะและวิธีการ เพื่อนำไปปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง พร้อมทั้งกล่าวขอบคุณสมาชิกในกลุ่มที่เข้าร่วมประชุม

6. ให้นักเรียนที่นั่งชมสรุปการบันทึกการประชุมทั้ง 2 ครั้ง ว่ามีข้อแตกต่างอย่างไรบ้าง และซักถามนักเรียนว่า ถ้านักเรียนร่วมอยู่ในการประชุมครั้งแรกนักเรียนรู้สึกอย่างไร และถ้านักเรียนร่วมอยู่ในการประชุมครั้งที่ 2 นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร นักเรียนรู้สึกชอบการประชุมครั้งนี้มากกว่ากันและนักเรียนสามารถสังเกตความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้จากอะไรบ้าง

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนถึงบทบาทและหน้าที่ในการปฏิบัติตนในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มว่าควรปฏิบัติอย่างไรและแสดงออกอย่างไรถึงจะเหมาะสม รวมถึงการซักถามถามนักเรียนถึงบทบาทและหน้าที่ในการปฏิบัติตนในการแสดงออกถึงการยอมรับให้เกียรติและให้ความสนใจเมื่อผู้อื่นกำลังแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่าควรปฏิบัติอย่างไร แสดงออกทางสีหน้า ท่าทางอย่างไรถึงจะเหมาะสม

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปเพิ่มเติมรวมถึงการเสนอแนวทางในการสังเกต วิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 14

การฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม : ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการตระหนักรู้ถึงทัศนคติ
และความคิดเห็นของกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของคนในกลุ่มได้ว่ารู้สึกต่อกันอย่างไร
- 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถรับรู้และเข้าใจในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
- 3. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ของกลุ่มได้จากการสังเกต

ระยะเวลาในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

- 1. ผู้วิจัยทบทวนการฝึกการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่มในครั้งก่อน
- 2. ผู้วิจัยกล่าวนำเข้าสู่การฝึกการตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม

ขั้นดำเนินการ

- 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม เท่าๆกัน โดยในแต่ละกลุ่มจะมีผู้สังเกต 2 คน โดยผู้สังเกตจะต้องสังเกตความสัมพันธ์ในกลุ่มดังต่อไปนี้
 - 1.1 สังเกตการแสดงออกของแต่ละคน ว่าแสดงสีหน้าท่าทางและการพูดอย่างไรที่พอสังเกตเห็นได้
 - 1.2 บุคคลใดมีบทบาทมากที่สุดในกลุ่ม เช่น การแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะบ่อยๆ
 - 1.3 บุคคลใดไม่ค่อยมีบทบาทในการประชุม
 - 1.4 มีความขัดแย้งใดบ้างที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม และข้อขัดแย้งนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยวิธีใด
 - 1.5 ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเช่นไร
 - 1.6 กลุ่มใช้วิธีใดในการลงมติกลุ่ม
 - 1.7 สังเกตสิ่งต่างๆที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่ม
- 2. ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดหัวข้อการประชุมเรื่อง การจัดงานวันคริสต์มาส เพื่อหารายได้เข้าชมรมโดยสมมติให้นักเรียนในกลุ่ม 7คน แบ่งเป็นประธาน 1 คน ผู้ร่วมประชุม 4 คนและผู้สังเกต 2 คน
- 3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นและแนวทางในการดำเนินงานที่น่าจะเป็นไปได้มากที่สุด
- 4. ให้หัวหน้ากลุ่มสรุปผลการประชุมและออกมารายงานในหัวข้อดังนี้
 - 4.1 สิ่งที่จะทำในวันงานมีอะไรบ้าง
 - 4.2 ต้องใช้จำนวนคนมากเท่าไรในการจัดงานครั้งนี้

- 4.3 งบประมาณที่ใช้ประมาณเท่าไรและหาได้จากแหล่งใดบ้าง
- 4.4 ระยะเวลาเท่าใดที่ใช้ในการจัดเตรียมงาน
- 4.5 ต้องมีการประสานงานกับหน่วยงานใดบ้าง
- 4.6 รายได้ที่คาดว่าจะได้รับประมาณเท่าไร
- 5. จากนั้นให้ผู้สังเกตการณ์ออกมารายงานสิ่งที่สังเกตได้จากการประชุม
- 6. ผู้วิจัยให้ข้อคิดเห็นในข้อสังเกตที่นักเรียนรายงาน พร้อมทั้งสนทนาซักถามนักเรียน

เพิ่มเติม

ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยสนทนาและซักถามนักเรียนว่านักเรียนสามารถสังเกต จากอะไรได้บ้างจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์และความสัมพันธ์ของกลุ่มได้
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนบอกถึงประโยชน์ที่ได้จากการตระหนักรู้ถึงทัศนะและความคิดเห็นของกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยกล่าวเสริมถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกครั้งนี้

ครั้งที่ 15

สรุปการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์
ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

วัตถุประสงค์

- 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจและสรุปเนื้อหา ความหมายของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 2. เพื่อให้นักเรียนสามารถเข้าใจและสรุปผลการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นและประโยชน์ที่ได้รับ จากการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ระยะเวลาในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

ผู้วิจัยสนทนาและสรุปบทวนในการฝึกทั้งหมดที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

- 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันสรุปเรื่องความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหลังจากที่นักเรียนได้ผ่านการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
- 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อพัฒนาความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ขั้นสรุป

- 1. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
- 2. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามความเจลิยวลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ครั้งที่ 16 ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนได้พูดคุยและอภิปรายแลกเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกที่ได้รับ จากการเข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในครั้งนี้

ระยะเวลาในการฝึก

เวลา 14.20 - 15.10 น. เป็นเวลา 50 นาที

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้นักเรียนคนละ 1 ฉบับ จากนั้นให้นักเรียนกรอกแบบสอบถาม และกรอกความรู้สึกในการเข้าร่วมการฝึก จากนั้นผู้วิจัยสนทนาพูดคุยกับนักเรียนและกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และมอบของที่ระลึกแก่นักเรียนและถ่ายภาพร่วมกัน ต่อจากนั้นผู้วิจัยกล่าวปิดการฝึก

แบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้นเลขที่.....

คำชี้แจง

- 1. แบบสอบถามฉบับนี้เป็นการแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น ไม่มีข้อถูกหรือผิด จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงใจที่สุด
- 2. แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 30 ข้อ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเป็นจริงหรือตรงตามความรู้สึกและความคิดเห็นของนักเรียนมากน้อยเพียงใด เมื่อพิจารณาแล้วให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในกระดาษคำตอบที่ให้ไว้ ดังนี้
เลือกช่องที่ 1 เมื่อข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนนักหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความน้อยมากหรือไม่เคยเลย
เลือกช่องที่ 2 เมื่อข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับความรู้สึกของนักเรียนนักหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความนั้นนาน ๆ ครั้ง
เลือกช่องที่ 3 เมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อย ๆ ครั้ง
เลือกช่องที่ 4 เลือกเมื่อข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดหรือนักเรียนปฏิบัติตนตามข้อความนั้นบ่อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อที่	ข้อความ	1	2	3	4
0	ฉันใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง		✓		
00	ฉันสามารถช่วยให้ผู้อื่นดีขึ้นได้	✓			

จากตัวอย่าง

- ข้อ (0) จากคำตอบ 2 แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่ค่อยใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง
- ข้อ (00) จากคำตอบ 1 แสดงให้เห็นว่านักเรียนไม่สามารถช่วยให้ผู้อื่นดีขึ้นได้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความรู้สึกหรือการปฏิบัติ			
		1	2	3	4
1	ฉันสามารถรับรู้ความรู้สึกของเพื่อนได้จากการสังเกตสีหน้า แววตาของเขา				
2	ขณะพูดคุยกับเพื่อน ฉันจะสังเกตความรู้สึกของเพื่อนด้วย				
3	ฉันสามารถอ่านลักษณะท่าทางของเพื่อนได้ว่า เขากำลังรู้สึกเช่นไร				
4	ในการพูดคุยกับเพื่อน ฉันจะตั้งใจฟังในสิ่งที่เขาพูด				
5	ฉันเข้าใจว่าสิ่งที่เพื่อนแสดงออกมาว่าเพื่อนต้องการอะไร				
6	ฉันสามารถบอกได้ว่า คนใกล้ชิดของฉันกำลังรู้สึกอย่างไร				
7	ฉันสามารถอ่านอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนจากสีหน้าท่าทางของเขา แม้ฉันจะไม่ได้ยินสิ่งที่เขาพูดก็ตาม				
8	เมื่อเพื่อน ๆ มีความทุกข์ ฉันยินดีรับฟังและให้คำแนะนำ				
9	เมื่อรู้ว่าเพื่อนผิดหวังหรือเสียใจ ฉันจะให้กำลังใจ				
10	ฉันให้ความสำคัญในความรู้สึกของคู่สนทนา				
11	ฉันสามารถช่วยให้เพื่อนรู้สึกดีขึ้นได้เมื่อเขาทุกข์ใจ				
12	ฉันช่วยเหลือเพื่อนเสมอเมื่อเพื่อนขอความช่วยเหลือ				
13	ฉันมักจะทบทวนวิชาที่ฉันถนัดให้กับเพื่อนที่ไม่เข้าใจในวิชานั้น				
14	ฉันจะช่วยอธิบายและแนะนำการบ้านที่เพื่อนไม่เข้าใจ				
15	เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนต้องการอะไร ฉันจะสนับสนุนให้เขาสมหวังในสิ่งที่ต้องการ				
16	ฉันรู้สึกภูมิใจที่มีส่วนช่วยให้เพื่อนมีผลการเรียนดีขึ้น				
17	เมื่อมติดกลุ่มออกมาเช่นไร ฉันพร้อมที่จะสนับสนุน และปฏิบัติตาม				
18	ฉันสามารถบอกได้ว่าเพื่อนแต่ละคนมีความสามารถในเรื่องใด				
19	ฉันพร้อมที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน				
20	เพื่อนบางคนที่ไม่ค่อยมีใครคบหาแต่สำหรับฉันเขาเป็นเพื่อนที่ฉันคบได้				
21	ฉันมักมองส่วนที่ดีของผู้อื่นมากกว่าจะมองในส่วนเสียของเขา				
22	เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้น ฉันจะใช้วิธีการประนีประนอมเป็นอย่างแรก				
23	ฉันพร้อมที่จะให้โอกาสผู้อื่นเสมอ แม้เขาจะผิดพลาดมาหลายครั้ง				
24	ฉันสามารถสังเกตได้ว่า เพื่อนๆในกลุ่มกำลังอยู่ในอารมณ์เช่นไร				
25	ฉันสนใจและทำความเข้าใจ อารมณ์ และความรู้สึกของคนที่อยู่รอบตัว				
26	ฉันสามารถรับรู้อารมณ์ของเพื่อน ๆ ได้ เมื่อฉันเดินเข้ามาในกลุ่ม				
27	ฉันสามารถเป็นผู้ประสานความขัดแย้ง เมื่อคนในกลุ่มเกิดความขัดแย้ง				
28	ฉันสามารถอ่านสถานการณ์ในกลุ่มได้ว่า ในแต่ละคนรู้สึกต่อกันอย่างไร				
29	เมื่ออยู่ในกลุ่ม ฉันมักจะสังเกต ความรู้สึกนึกคิด ความสัมพันธ์ ของแต่ละคน ว่าเป็นอย่างไร				
30	ฉันสามารถสรุปความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มได้ เมื่อมีการประชุมกลุ่มหรือ การปรึกษากลุ่ม				

ภาคผนวก ข

1. ตารางพื้นฐานแสดงคะแนนเฉลี่ยความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
2. ตารางแสดงคะแนนความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
3. ตารางแสดงคะแนนความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม
4. ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเจลิยวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ตาราง 9 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	กลุ่มทดลอง	3.643	0.497	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.663	ปานกลาง
2	กลุ่มทดลอง	3.286	0.611	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.829	ปานกลาง
3	กลุ่มทดลอง	3	0.555	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.829	ปานกลาง
4	กลุ่มทดลอง	2.929	0.73	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.663	ปานกลาง
5	กลุ่มทดลอง	3.071	0.616	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.714	0.825	ปานกลาง
6	กลุ่มทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.77	ปานกลาง
7	กลุ่มทดลอง	3.214	0.579	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.714	0.994	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	22.29	2.614	สูง
	กลุ่มควบคุม	20.14	3.634	ปานกลาง

ตาราง 10 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียาวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.429	0.646	สูง
9	กลุ่มทดลอง	3.5	0.519	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.429	0.646	สูง
10	กลุ่มทดลอง	3.286	0.825	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.616	ปานกลาง
11	กลุ่มทดลอง	3	0.784	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.77	ปานกลาง
12	กลุ่มทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3.143	0.663	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	16.64	2.468	สูง
	กลุ่มควบคุม	15.93	2.165	สูง

ตาราง 11 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13	กลุ่มทดลอง	3.143	0.77	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.571	0.938	ปานกลาง
14	กลุ่มทดลอง	3	0.555	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.535	ปานกลาง
15	กลุ่มทดลอง	2.643	0.745	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.786	0.699	ปานกลาง
16	กลุ่มทดลอง	3.143	0.949	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3.286	0.726	สูง
17	กลุ่มทดลอง	3.286	0.825	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.214	0.802	สูง
18	กลุ่มทดลอง	2.929	0.829	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.357	0.929	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	18.14	2.413	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	17.07	2.129	ปานกลาง

ตาราง 12 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
19	กลุ่มทดลอง	3.429	0.646	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.357	0.497	สูง
20	กลุ่มทดลอง	2.571	1.089	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3	0.961	ปานกลาง
21	กลุ่มทดลอง	2.714	0.726	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.864	ปานกลาง
22	กลุ่มทดลอง	3.214	0.699	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.143	0.663	ปานกลาง
23	กลุ่มทดลอง	2.714	0.611	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.643	1.008	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	14.64	2.274	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	15	2.253	ปานกลาง

ตาราง 13 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวจลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
24	กลุ่มทดลอง	3.214	0.699	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.917	ปานกลาง
25	กลุ่มทดลอง	2.929	0.73	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	3.214	0.699	สูง
26	กลุ่มทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.714	1.069	ปานกลาง
27	กลุ่มทดลอง	2.786	0.893	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.5	0.76	ปานกลาง
28	กลุ่มทดลอง	3.214	0.699	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.784	ปานกลาง
29	กลุ่มทดลอง	3	1.038	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.786	0.893	ปานกลาง
30	กลุ่มทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	2.714	0.914	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	20.86	3.9	ปานกลาง
	กลุ่มควบคุม	20	4.297	ปานกลาง

ตาราง 14 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ก่อนทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.786	0.699	ปานกลาง
2	ก่อนทดลอง	3.071	0.829	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.679	ปานกลาง
3	ก่อนทดลอง	3.071	0.829	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
4	ก่อนทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
5	ก่อนทดลอง	2.714	0.825	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.535	ปานกลาง
6	ก่อนทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
7	ก่อนทดลอง	2.714	0.994	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.143	0.77	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	20.14	3.634	ปานกลาง
	หลังทดลอง	20.36	1.598	ปานกลาง

ตาราง 15 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8	ก่อนทดลอง	3.429	0.646	สูง
	หลังทดลอง	3.357	0.497	สูง
9	ก่อนทดลอง	3.429	0.646	สูง
	หลังทดลอง	3.214	0.579	สูง
10	ก่อนทดลอง	3.071	0.616	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.286	0.611	สูง
11	ก่อนทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.286	0.611	สูง
12	ก่อนทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.286	0.611	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	15.93	2.165	สูง
	หลังทดลอง	16.43	2.027	สูง

ตาราง 16 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยรสชาติทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
13	ก่อนทดลอง	2.571	0.938	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.961	ปานกลาง
14	ก่อนทดลอง	2.857	0.535	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.071	0.997	ปานกลาง
15	ก่อนทดลอง	2.786	0.699	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.071	0.997	ปานกลาง
16	ก่อนทดลอง	3.286	0.726	สูง
	หลังทดลอง	3.143	0.949	ปานกลาง
17	ก่อนทดลอง	3.214	0.802	สูง
	หลังทดลอง	3.071	0.829	ปานกลาง
18	ก่อนทดลอง	2.357	0.929	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.784	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	17.07	2.129	ปานกลาง
	หลังทดลอง	18.36	4.069	ปานกลาง

ตาราง 17 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
19	ก่อนทดลอง	3.357	0.497	สูง
	หลังทดลอง	3.071	0.475	ปานกลาง
20	ก่อนทดลอง	3	0.961	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.143	1.027	ปานกลาง
21	ก่อนทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.784	ปานกลาง
22	ก่อนทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
23	ก่อนทดลอง	2.643	1.008	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.679	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	15	2.253	ปานกลาง
	หลังทดลอง	15.07	2.615	ปานกลาง

ตาราง 18 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยوجدลัดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลัง
การทดลอง

ข้อ	กลุ่มควบคุม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
24	ก่อนทดลอง	3.071	0.971	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.071	0.616	ปานกลาง
25	ก่อนทดลอง	3.214	0.699	สูง
	หลังทดลอง	3.214	0.699	สูง
26	ก่อนทดลอง	2.714	1.069	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.071	0.917	ปานกลาง
27	ก่อนทดลอง	2.5	0.76	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.786	0.699	ปานกลาง
28	ก่อนทดลอง	3	0.784	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3	0.679	ปานกลาง
29	ก่อนทดลอง	2.786	0.893	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
30	ก่อนทดลอง	2.714	0.914	ปานกลาง
	หลังทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	20	4.297	ปานกลาง
	หลังทดลอง	20.86	4.204	ปานกลาง

ตาราง 19 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจือยวงลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	ก่อนทดลอง	3.643	0.497	สูง
	หลังทดลอง	3.929	0.267	สูง
2	ก่อนทดลอง	3.286	0.611	สูง
	หลังทดลอง	3.929	0.267	สูง
3	ก่อนทดลอง	3	0.555	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.786	0.426	สูง
4	ก่อนทดลอง	2.929	0.73	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.929	0.267	สูง
5	ก่อนทดลอง	3.071	0.616	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.857	0.363	สูง
6	ก่อนทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	4	0	สูง
7	ก่อนทดลอง	3.214	0.579	สูง
	หลังทดลอง	3.786	0.426	สูง
รวม	ก่อนทดลอง	22.29	2.614	สูง
	หลังทดลอง	27.21	1.251	สูง

ตาราง 20 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8	ก่อนทดลอง	3.714	0.469	สูง
	หลังทดลอง	3.786	0.579	สูง
9	ก่อนทดลอง	3.5	0.519	สูง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
10	ก่อนทดลอง	3.286	0.825	สูง
	หลังทดลอง	3.786	0.426	สูง
11	ก่อนทดลอง	3	0.784	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.714	0.611	สูง
12	ก่อนทดลอง	3.143	0.663	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
รวม	ก่อนทดลอง	16.64	2.468	สูง
	หลังทดลอง	18.71	1.637	สูง

ตาราง 21 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13	ก่อนทดลอง	3.143	0.77	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.74	0.469	สูง
14	ก่อนทดลอง	3	0.555	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.571	0.514	สูง
15	ก่อนทดลอง	2.643	0.745	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.571	0.646	สูง
16	ก่อนทดลอง	3.143	0.949	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.571	0.646	สูง
17	ก่อนทดลอง	3.286	0.825	สูง
	หลังทดลอง	3.786	0.426	สูง
18	ก่อนทดลอง	2.929	0.829	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.643	0.842	สูง
รวม	ก่อนทดลอง	18.14	2.413	ปานกลาง
	หลังทดลอง	21.86	2.627	สูง

ตาราง 22 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
19	ก่อนทดลอง	3.429	0.646	สูง
	หลังทดลอง	3.571	1.089	สูง
20	ก่อนทดลอง	2.571	1.089	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
21	ก่อนทดลอง	2.714	0.726	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.643	0.497	สูง
22	ก่อนทดลอง	3.214	0.699	สูง
	หลังทดลอง	3.643	0.497	สูง
23	ก่อนทดลอง	2.714	0.611	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.357	1.082	สูง
รวม	ก่อนทดลอง	14.64	2.274	ปานกลาง
	หลังทดลอง	17.93	2.464	สูง

ตาราง 23 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจสียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลัง
การทดลอง

ข้อ	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
24	ก่อนทดลอง	3.214	0.699	สูง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
25	ก่อนทดลอง	2.929	0.73	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.786	0.426	สูง
26	ก่อนทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
27	ก่อนทดลอง	2.786	0.893	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.643	0.497	สูง
28	ก่อนทดลอง	3.214	0.699	สูง
	หลังทดลอง	3.50	0.519	สูง
29	ก่อนทดลอง	3	1.038	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.714	0.469	สูง
30	ก่อนทดลอง	2.857	0.864	ปานกลาง
	หลังทดลอง	3.50	0.519	สูง
รวม	ก่อนทดลอง	20.86	3.90	ปานกลาง
	หลังทดลอง	25.57	2.243	สูง

ตาราง 24 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการเข้าใจผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1	กลุ่มทดลอง	3.929	0.267	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.786	0.699	ปานกลาง
2	ก่อนทดลอง	3.929	0.267	สูง
	หลังทดลอง	3	0.679	ปานกลาง
3	ก่อนทดลอง	3.786	0.426	สูง
	หลังทดลอง	2.857	0.77	ปานกลาง
4	ก่อนทดลอง	3.929	0.267	สูง
	หลังทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
5	ก่อนทดลอง	3.857	0.363	สูง
	หลังทดลอง	2.857	0.535	ปานกลาง
6	ก่อนทดลอง	4	0	สูง
	หลังทดลอง	2.857	0.663	ปานกลาง
7	ก่อนทดลอง	3.786	0.426	สูง
	หลังทดลอง	3.143	0.77	ปานกลาง
รวม	ก่อนทดลอง	27.21	1.251	สูง
	หลังทดลอง	20.36	1.598	ปานกลาง

ตาราง 25 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
8	กลุ่มทดลอง	3.786	0.579	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.357	0.497	สูง
9	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.214	0.579	สูง
10	กลุ่มทดลอง	3.786	0.426	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.286	0.611	สูง
11	กลุ่มทดลอง	3.714	0.611	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.286	0.611	สูง
12	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.286	0.611	สูง
รวม	กลุ่มทดลอง	18.71	1.637	สูง
	กลุ่มควบคุม	16.43	2.027	สูง

ตาราง 26 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวดลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
13	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.961	ปานกลาง
14	กลุ่มทดลอง	3.571	0.514	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.997	ปานกลาง
15	กลุ่มทดลอง	3.571	0.646	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.997	ปานกลาง
16	กลุ่มทดลอง	3.571	0.646	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.143	0.949	ปานกลาง
17	กลุ่มทดลอง	3.786	0.426	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.829	ปานกลาง
18	กลุ่มทดลอง	3.643	0.842	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.784	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	21.86	2.627	สูง
	กลุ่มควบคุม	18.36	4.069	ปานกลาง

ตาราง 27 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
19	กลุ่มทดลอง	3.571	1.089	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.475	ปานกลาง
20	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.143	1.027	ปานกลาง
21	กลุ่มทดลอง	3.643	0.497	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.784	ปานกลาง
22	กลุ่มทดลอง	3.643	0.497	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.77	ปานกลาง
23	กลุ่มทดลอง	3.357	1.082	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.679	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	17.93	2.464	สูง
	กลุ่มควบคุม	15.07	2.615	ปานกลาง

ตาราง 28 แสดงค่าสถิติพื้นฐานของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ด้านการตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่มของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
หลังการทดลอง

ข้อ	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
24	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.616	ปานกลาง
25	กลุ่มทดลอง	3.786	0.426	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.214	0.699	สูง
26	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	3.071	0.917	ปานกลาง
27	กลุ่มทดลอง	3.643	0.497	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.786	0.699	ปานกลาง
28	กลุ่มทดลอง	3.5	0.519	สูง
	กลุ่มควบคุม	3	0.679	ปานกลาง
29	กลุ่มทดลอง	3.714	0.469	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.77	ปานกลาง
30	กลุ่มทดลอง	3.5	0.519	สูง
	กลุ่มควบคุม	2.857	0.864	ปานกลาง
รวม	กลุ่มทดลอง	25.57	2.243	สูง
	กลุ่มควบคุม	20.86	4.204	ปานกลาง

ตาราง 29 แสดงคะแนนความเจือยฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบและโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง						คะแนนหลังการทดลอง					
	การเข้าใจผู้อื่น	การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม	รวม 5 ด้าน	การเข้าใจผู้อื่น	การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม	รวม 5 ด้าน
1	19	14	16	13	12	74	24	17	16	16	22	95
2	22	20	20	19	24	105	27	19	24	20	27	117
3	23	20	27	18	22	110	28	20	18	20	27	113
4	23	15	16	13	24	91	28	20	24	20	28	120
5	18	13	16	14	15	76	20	18	22	17	22	106
6	24	15	14	12	23	88	27	17	18	12	24	98
7	26	19	19	15	22	101	28	20	22	18	22	110
8	22	14	19	15	19	89	27	17	24	18	26	112
9	24	16	17	13	19	89	28	20	22	16	25	111
10	27	20	16	14	27	104	28	15	24	20	28	115
11	19	18	19	17	20	93	25	20	24	19	26	114
12	23	15	18	17	19	92	28	20	23	20	27	118
13	20	16	18	12	23	89	28	19	22	15	26	110
14	22	18	19	13	23	95	28	20	23	20	28	119

ตาราง 30 แสดงคะแนนความเจือยเวลาทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม จำแนกเป็นรายองค์ประกอบ และโดยรวม

คนที่	คะแนนก่อนการทดลอง						คะแนนหลังการทดลอง					
	การเข้าใจผู้อื่น	การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม	รวม 5 ด้าน	การเข้าใจผู้อื่น	การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม	รวม 5 ด้าน
1	21	13	17	14	15	80	17	13	16	12	15	73
2	19	16	20	16	20	91	19	16	20	16	23	94
3	23	16	18	19	20	96	25	16	24	19	24	83
4	20	17	19	16	23	95	21	18	21	14	26	100
5	21	20	17	14	26	98	24	20	22	15	27	84
6	25	12	18	13	24	92	24	19	21	16	22	102
7	24	19	19	16	22	100	24	19	21	16	22	78
8	20	16	15	14	17	82	21	17	15	13	19	85
9	16	15	14	18	20	83	19	15	15	18	21	69
10	26	15	20	17	23	101	25	15	20	19	21	100
11	15	14	9	11	11	60	16	14	8	10	13	45
12	15	16	18	14	15	78	13	15	19	14	16	77
13	21	16	17	12	19	85	21	15	17	12	19	63
14	16	18	18	16	25	93	16	18	18	17	24	93

ตาราง 31 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	.66	16	.48
2	.51	17	.54
3	.61	18	.51
4	.41	19	.52
5	.49	20	.60
6	.51	21	.56
7	.35	22	.48
8	.43	23	.60
9	.32	24	.57
10	.52	25	.63
11	.41	26	.48
12	.40	27	.43
13	.43	28	.48
14	.44	29	.54
15	.51	30	.44

ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเจตียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นทั้งฉบับ เท่ากับ .9160

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์
ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ทัศนากา ทองภักดี
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นายเศรษฐกร มงคลจาตุรงค์
เกิดวันที่	27 มีนาคม 2517
ที่อยู่ปัจจุบัน	99/1128 หมู่บ้านธารารมณ์ ซอย A4 ถนนสุขาภิบาล 3 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร 10240
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนนทรีวิทยา
พ.ศ. 2540	ค.บ. (จิตวิทยาและการแนะแนว) สถาบันราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2545	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ