

3๙3.0114

๙ ๙15๘

๗.๖

ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวที่มีต่อความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร

ปริชานีพนธ์

ของ

เอษณีย์ จัตรวิทยานนท์

20 ต.ค. 2537

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

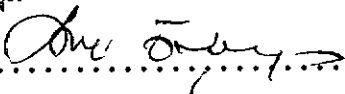
กุมภาพันธ์ 2537

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

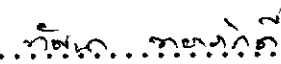
190595

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.......... ประธาน

(รศ.ดร.คมเพชร จิตรสุกุล)

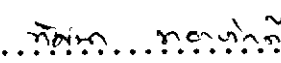
.......... กรรมการ

(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)

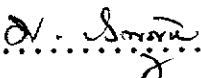
คณะกรรมการสอบ

.......... ประธาน

(รศ.ดร.คมเพชร จิตรสุกุล)

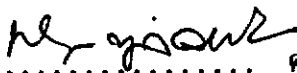
.......... กรรมการ

(อาจารย์ทัศน ทองภักดี)

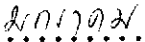
.......... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.ดร.เมธินันท์ ภิณฑุชน)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.......... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยา พูลสุวรรณ)

วันที่ ๒๔ เดือน  พ.ศ. 2537

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ของ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร จัตรศุภกุล ประธานที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย อาจารย์ทัศนาก่อนกัฏ กรรมการที่ปรึกษา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธิรินทร์ ภิญโญ กรรมการเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะรวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ที่กรุณาช่วยให้ผู้วิจัยสามารถหาหัวข้อการวิจัยได้ และกรุณาให้คำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีกทอง ที่กรุณาให้คำแนะนำให้คำปรึกษารวมทั้งให้กำลังใจ ตลอดจนเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่กรุณาให้ประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกลุ่ม ทั้งการให้คำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยด้วย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู-อาจารย์โรงเรียนศรีพฤฒาทุกท่าน โดยเฉพาะ อาจารย์จรัส สุนทกิจ และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์แนะแนวทุกท่าน ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน ตลอดจนอำนวยความสะดวกต่างๆ ด้วยดีเสมอมา และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณชุตยาภรณ์ รุจิโรจน์ บริษัทเอ็กเซลวิจำกัด คุณสุมารินทร์ สงวนพันธุ์ บริษัทเจเอสแอล จำกัด และธนาคารกสิกรไทย ที่ให้ความอนุเคราะห์

โทรทัศน์รายการ "น้ำใจไทย" ให้แก่ผู้วิจัยนำมาเป็นสื่อประกอบการวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ "มูลนิธิมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ" ที่ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ชาวแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกคน ที่ให้ความห่วงใยและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อนุญมี ชมเนตร์ ที่ให้ชีวิตและพลังใจแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ คุณธวัชชัย จัตรวิทยานนท์ ที่ให้การสนับสนุนทุนในงานวิจัยครั้งนี้ตลอดจนเป็นกำลังใจ และช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอชณีย์ จัตรวิทยานนท์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกละแวก.....	9
ความหมายของการฝึกความรู้สึกละแวก.....	9
ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกละแวก.....	13
วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละแวก.....	15
แนวคิดสำคัญ.....	19
กระบวนการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละแวก.....	28
ผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่ม.....	34
บทบาทสมาชิกในกลุ่ม.....	36
วิธีการที่ใช้ในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละแวก.....	38
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกละแวก.....	40
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	40

บทที่	หน้า
งานวิจัยในประเทศ.....	42
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ.....	45
ความหมายของความมีน้ำใจ.....	45
แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความมีน้ำใจ.....	47
องค์ประกอบของความมีน้ำใจ.....	55
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ.....	58
งานวิจัยต่างประเทศ.....	58
งานวิจัยในประเทศ.....	60
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	62
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	62
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	63
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	63
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	67
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	73
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล.....	73
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	73
5 บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	77
บทย่อ.....	77

บทที่	หน้า
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	77
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	77
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	78
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	78
วิธีดำเนินการทดลอง.....	78
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
สรุปผลการศึกษาข้อมูล.....	80
อภิปรายผล.....	81
ข้อเสนอแนะ.....	85
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก.....	96
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	221

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมีน้ำใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรักใจ.....	74
2 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมีน้ำใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง การได้รับข้อเสนอ.....	75
3 เปรียบเทียบผลต่างของความมีน้ำใจของกลุ่มที่เข้าฝึกความรู้สึกรักใจและ กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอ ภายหลังการทดลอง.....	76
4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความมีน้ำใจ.....	111
5 แสดงคะแนนความมีน้ำใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้า กลุ่มฝึกความรู้สึกรักใจ.....	218
6 แสดงคะแนนความมีน้ำใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับ ข้อเสนอ.....	219
7 แสดงคะแนนของความมีน้ำใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง.....	220

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แสดงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ.....	16
---	---	----

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันนี้ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมายนี้อาจทำให้การดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปด้วย และในลักษณะของการอยู่ร่วมกันควรมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อยามมีภัยหรือมีทุกข์ ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นผู้ที่มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว (สุชาติ รัตนติเตกุล. 2533 : 90) สอดคล้องกับลักษณะอุปนิสัยของคนไทยในสังคมดั้งเดิม ได้แก่ รักอิสรภาพ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบความแออัด เชื้อพึงผู้อาวุโส รักสงบ มีความกตัญญู มีความเมตตากรุณา และมีน้ำใจ (อุทัย ทองทุน. 2528 : 69-70)

วิรัช วิเชียรชาติ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ. 2519 : 116; อ้างอิงมาจาก วิรัช วิเชียรชาติ. 2515 : 120) ได้ทำการวิเคราะห์ระบบสังคมไทยพบว่า ระบบสังคมไทยเป็นระบบแบบไมตรีสัมพันธ์ คือ คนไทยจะเป็นผู้มีน้ำใจกว้างขวาง ไม่เอาัดเอาเปรียบผู้อื่น เสียสละ รู้จักกาลเทศะ และรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นต้น ส่วนคนไทยในชนบทนั้นจะมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แม้กับคนแปลกหน้า ดังคำพังเพยที่พูดกันติดปากว่า "ใครมาถึงเรือนชาน ต้องต้อนรับ" เช่น บ้านใดมีงานมีการเพื่อนบ้านก็จะมาช่วยกันโดยมิต้องออกปากขอ เจ้าของบ้านเพียงแต่จัดอาหารเลี้ยงดูบ้างเท่านั้นเป็นพอ ลักษณะเช่นนี้จะพบเห็นในโอกาสต่างๆ เช่น เวลาที่มีการลงแขกเกี่ยวข้าว เวลาสร้างบ้าน ทำบุญบวชนาค หรืองานศพ เป็นต้น (ประเสริฐ วิทยารัฐ. 2528 : 115)

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตก ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมของสังคมไทย ที่ชักนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการดำเนินชีวิตของคนทั่ว ๆ ไปด้วย

(เอนก และคนอื่นๆ. 2524 : 51 ; อ้างอิงมาจาก สุชา จันทน์เอน. 2524 : 26)
คือเปลี่ยนแปลงจากสังคมที่เป็นแบบชนบท มีประชากรน้อย มีกลไกไม่ซับซ้อน มาเป็นสังคม
จักรกลหรือสังคมอุตสาหกรรม มีประชากรเพิ่มขึ้น มีกลไกซับซ้อนขึ้น และมีความเป็นอยู่
แบบตัวใครตัวมันมากขึ้น (น้อย พงษ์สนิท. 2520 : 6) จนเกิดเป็นวัฒนธรรมของไทย
ในปัจจุบันที่มีลักษณะนิยมวัตถุมากขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะมีเทคโนโลยีและสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ
ใหม่ ๆ เข้ามาซึ่งมีผลต่อวิถีชีวิต วิธีคิด ความรู้สึก ความเชื่อ และค่านิยมด้วย
(เอนก และคนอื่นๆ. 2524 : 51)

จากสภาพการณดังกล่าว พบว่า ปัญหาของประชาชนชาวไทยในปัจจุบันคือขาด
ความมีน้ำใจ (อุทัย ทองพูน. 2528 : 80-82) โดยเฉพาะคนในเมืองใหญ่เช่น
กรุงเทพมหานครที่เป็นสังคมที่เจริญด้วยวัตถุธรรมซึ่งมักจะขาดความมีน้ำใจ(สมิต อาชวนิจกุล.
2535 : 131) จนกระทั่งมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ตระหนักถึงการขาดความมีน้ำใจ
ของคนไทย จึงได้จัดโครงการเพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจให้เพิ่มขึ้น ได้แก่ โครงการ
"มีน้ำใจ เพื่อคุณภาพชีวิต" ของบริษัท สยามกลการ จำกัด ที่จัดทำป้ายคำขวัญติดที่ป้าย
รถเมล์ทุกป้ายในเขตกรุงเทพมหานคร รายการ "น้ำใจไทย" ทางโทรทัศน์ช่อง 7 ออก
อากาศวันเสาร์ เวลา 17.00 น. กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
จัดทำป้ายคำขวัญแจกตามสถานที่ต่าง ๆ มีข้อความว่า "ให้น้ำใจ ใ้หน้าตา ใ้เวลา ปัญหา
คลี่คลาย" และมีป้ายคำขวัญเกี่ยวกับ ความมีน้ำใจติดไว้ที่สะพานลอยคนข้าม และตามทาง
แยกต่างๆ เช่น ข้อความดังนี้ "ให้น้ำใจแก่กันวันละนิด เพื่อสังคมที่สดใส"
"ขับรถมีน้ำใจไปตามกฎ ช่วยลดปัญหาจราจร" "มีน้ำใจสักนิด รถติดน้อยลง" เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมที่มีผลให้คนไทยขาดความมีน้ำใจนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อ
ต่อแนวคิดในการดำเนินชีวิตของเยาวชน ซึ่งเป็นนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
ได้เปลี่ยนไป มีสังคมในลักษณะต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างฉวยโอกาส ต่อสู้เพื่อชีวิตที่ดี
กว่าของตนเองเท่านั้น ใ้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าจิตใจ (ธนาคารกรุงเทพ จำกัด.

2532 : 37) และการเห็นความสำคัญของวัตถุได้ปลูกเร้าความโลภ ความอิจฉา และความเห็นแก่ตัวได้อย่างไม่หยุดหย่อน (เฉลิมเกียรติ ผิวฉนวน. 2532 : 34-35) จนกระทั่งทำให้ความมีน้ำใจของนักเรียนทั่วไปที่มีต่อเพื่อน ครูอาจารย์ โรงเรียน และสังคม ลดลงจากการสัมภาษณ์คณะครู อาจารย์โรงเรียนศรีพฤฒาและประสบการณ์ของผู้วิจัยที่ทำงานในโรงเรียน 11 ปี

จากข้อมูลข้างต้นสอดคล้องกับผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเบื้องต้นด้วย แบบสอบถาม ปลายเปิดเกี่ยวกับ สิ่งที่นักเรียนต้องการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง พบว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2536 จำนวน 205 คน ต้องการพัฒนาตนเอง ในด้านความมีน้ำใจ ร้อยละ 82.5 ด้านการวางตัว ร้อยละ 10 การทะเลาะวิวาท ร้อยละ 7 และการพูดจา ร้อยละ 0.5 นอกจากนี้นักเรียนมีความเห็นว่าคุณลักษณะที่สำคัญของความมีน้ำใจ ได้แก่ การไม่เห็นแก่ตัว ร้อยละ 55 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ร้อยละ 36 และการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ร้อยละ 25

วิธีการที่จะพัฒนาความมีน้ำใจให้ครอบคลุมคุณลักษณะต่าง ๆ ข้างต้น สามารถพัฒนาได้หลายวิธี เช่น การใช้กิจกรรมกลุ่ม การใช้บทบาทสมมติ การใช้สถานการณ์จำลอง กลุ่มฝึกอบรม (T-Group) กลุ่มสัมผัสใจ (Encounter Group) และกลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training Group) เป็นต้น จากวิธีการดังกล่าวผู้วิจัยคาดว่า การฝึกความรู้สึกไวเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะพัฒนาความมีน้ำใจ ทั้งนี้เนื่องจากผลของการศึกษาของโรเจอร์ (ปราณี รามสูต. 2528 : 28 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. n.d.) พบว่าความมีน้ำใจเป็นการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาและการฝึกความรู้สึกไวเป็นการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เน้นการพิจารณาตนเอง เพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้นตลอดทั้งการยอมรับตนเองและหาทางพัฒนาตนเองซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคมด้วยความมีสติ เข้าใจถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นที่แสดงออก (สุธีรพันธ์ กรลักษ์).

2528 : คานา)และมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจตนเองและเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น (Bradford. 1964 : 215) รวมทั้งกระบวนการฝึกความรู้สึกไวจะให้สมาชิกอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน (ถวิล ธาราโชน. 2522 : 111) ทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน จนกระทั่งเกิดความไว้วางใจกัน มีความเห็นอกเห็นใจกัน เข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นมีความร่วมมือกันในกลุ่ม (ศุภวดี บุญวงศ์. 2527 : 139) ภายในกลุ่มมีการส่งผลย้อนกลับ เป็นการให้ข้อสังเกตซึ่งกันและกันในแง่คำพูดหรือท่าทาง รวมทั้งการให้กำลังใจ และการส่งผลย้อนกลับจะช่วยลดความวิตกกังวลก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความช่วยเหลือกันซึ่งกันและกัน (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 150)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวน่าจะพัฒนาความมีน้ำใจซึ่งมีความสำคัญต่อสังคมไทยในปัจจุบันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนซึ่งเป็นเยาวชนของชาติ และจะเป็นประชาชนไทยในอนาคต ถ้าขาดความมีน้ำใจก็จะเป็นบุคคลที่ขาดคุณค่าต่อสังคม ขาดความจริงใจ และอาจจะเป็นผู้ที่กำลังเดินไปสู่เส้นทางของความล้มเหลวและความปราชัยในที่สุด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาทดลองผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว
2. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียน ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

3. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกร่วมกับนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้น หลังจากเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกร่วม
2. นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อสนเทศ
3. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกร่วมมีความมีน้ำใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะเป็นแนวทางแก่ครูแนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีความชำนาญในการใช้กลุ่มการฝึกความรู้สึกร่วม นวัตกรรมที่ใช้กลุ่มการฝึกความรู้สึกร่วม ไปใช้พัฒนาความมีน้ำใจแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 45 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษาค้นคว้า

3.1 ตัวแปรอิสระ คือวิธีพัฒนาความมีน้ำใจ แบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

- 1) การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว
- 2) การให้ข้อเสนอสุนทศ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความมีน้ำใจ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training Group)

หมายถึง วิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมซึ่งกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และเรียนรู้ในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความไว้วางใจ สามารถเปิดเผยตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน และนำประสบการณ์จากการฝึกความรู้สึกไวไปพัฒนาความมีน้ำใจ การฝึกความรู้สึกไวนี้จะใช้เวลาฝึกติดต่อกัน 3 วัน รวม 22 ชั่วโมง แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะแรก เป็นระยะละลายพฤติกรรม โดยทำให้นักเรียนที่เข้ารับการฝึกมีความคุ้นเคยกัน รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น และมีความสามารถในการสื่อสารเพื่อสร้างทัศนคติที่ดีในการฝึกความรู้สึกไวและฝึกความรู้สึกไวให้เกิดกับนักเรียนด้วย และยัง เป็นระยะที่ให้นักเรียนได้ข้อมูลเกี่ยวกับความมีน้ำใจในด้านการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือเพื่อน ความเห็นอกเห็นใจเพื่อน โดยการใช้กระบวนการกลุ่มจัดกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยเทคนิคต่างๆ ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ และสถานการณ์จำลอง เพื่อให้นักเรียนได้แสดงออกและแก้ปัญหาร่วมกัน โดยใช้เวลา 12 ชั่วโมง

1.2 ระยะสอง เป็นระยะเปลี่ยนแปลง โดยให้นักเรียนที่ผ่านระยะละลายพฤติกรรมมาในระยะที่ 1.1 เข้ารับการฝึกแต่ละคนนำเรื่องราว หรือประสบการณ์ของตนเอง

มาเปิดเผย ภายใต้อารมณ์ของความรู้สึกที่ทราบว่าตนคือใคร มีพฤติกรรมเกี่ยวกับ
ความมีน้ำใจอย่างไร และรู้จักพิจารณาเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกเพื่อนำไปสู่พฤติกรรม
ความมีน้ำใจให้พัฒนาขึ้น โดยมีผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้แสดงความคิด
เห็น และให้ข้อมูลย้อนกลับจากนักเรียนคนอื่นเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจสูงขึ้น โดยใช้เวลา
10 ชั่วโมง

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง วิธีการที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้โดย
ให้นักเรียนอ่านเอกสาร หรือข้อความ หรือชมวีดิทัศน์ หรือฟังเพลง ที่มีเนื้อหาเช่นเกี่ยวกับ
คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความมีน้ำใจ ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้งจะดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยบอกจุดประสงค์ที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ในแต่ละหัวข้อ
2. แจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน หรือให้ชมวีดิทัศน์ หรือให้ฟังเพลง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามจากเรื่องที่อ่าน หรือวีดิทัศน์ที่ได้ชม

หรือเพลงที่ได้ฟัง

4. นักเรียนช่วยกันสรุป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความมีน้ำใจ (Nurturance) หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงคุณลักษณะ
ด้านจิตใจของนักเรียน ที่ต้องการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ในที่นี้ผู้วิจัยแบ่ง
ความมีน้ำใจ เป็น 3 ด้านคือ ด้านการไม่เห็นแก่ตัว ด้านการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และ
ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การไม่เห็นแก่ตัว หมายถึง การกระทำที่ไม่ถือเอาประโยชน์ของตนเองแต่
ฝ่ายเดียว แต่คำนึงถึงประโยชน์ร่วมกัน ไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตัว หรือทำให้เพื่อนเสีย

ประโยชน์ รู้จักการให้และรับอย่างเหมาะสม ได้แก่ ไม่แย่งที่คนอื่นในการเข้าแถวกลับบ้าน ไม่ละเลยหน้าที่ของตนในการทำงานกับเพื่อน บริจาคเงินหรือสิ่งของส่วนตัวให้แก่งานของห้องหรือเพื่อนที่มีความจำเป็น และแบ่งอุปกรณ์การเรียนให้เพื่อนใช้

3.2 การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น หมายถึง ความต้องการช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ จริงใจ โดยช่วยเหลือในสิ่งที่ถูกต้อง และกระทำตามกำลังความสามารถที่มีอยู่ ได้แก่ ช่วยเพื่อนถือของ ช่วยเพื่อนทำงาน ทำงานแทนเพื่อน ช่วยอธิบายให้เพื่อนเข้าใจ เนื้อหาบางส่วนที่เพื่อนไม่เข้าใจ และให้เพื่อนยืมสมุดจดงานหรือตำราเรียน

3.3 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อผู้อื่นในลักษณะ เข้าใจ และเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราในการอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ต้องไม่ทำอะไรให้เพื่อนเดือดร้อน ไม่ทำอะไรตามอำเภอใจโดยไม่นึกถึงเพื่อน ได้แก่ ขณะที่เพื่อนอ่านหนังสือไม่ควรไปเล่นหรือคุยเสียงดังข้าง ๆ เพื่อนหกล้มไม่ควรหัวเราะเยาะ เมื่อเพื่อนมีความทุกข์จะช่วยปลอบใจและให้กำลังใจ ตั้งใจฟังเมื่อเพื่อนเล่าปัญหาส่วนตัวให้ฟัง เพื่อนสอบไม่ได้จะช่วยปลอบใจไม่ซ้ำเติม และเมื่อเพื่อนป่วยควรไปเยี่ยมหรือถามอาการเจ็บป่วย

ความมีน้ำใจวัดได้จากการตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

ความหมายของการฝึกความรู้สึกไว

การฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training) ได้เข้ามามีบทบาทในทางจิตวิทยา ฐานะที่เป็นประสบการณ์หนึ่งที่น่ากระบวนการกลุ่มมาใช้เพื่อพัฒนามนุษย์ เป็น การบำบัดรักษาคนปกติ ในประเทศไทยการฝึกความรู้สึกไวมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น การฝึกความไวในการรับรู้ การฝึกความไวต่อการรับรู้ การฝึกความไวเป็นกลุ่ม การฝึกฝนประสาทรับความรู้สึก การฝึกอบรมแบบควบคุมอารมณ์อ่อนไหว การฝึกกลุ่มสัมพันธ์และการรับรู้ ในที่นี้ผู้วิจัยใช้ชื่อในการวิจัยว่า การฝึกความรู้สึกไว

การฝึกความรู้สึกไว กู๊ด (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 138 ; อ้างอิงมาจาก Good. 1973 : 619) ได้ให้ความหมายว่าเป็นเทคนิคของกลุ่มซึ่งมีความหมายที่จะ ทำให้บุคคลมีความรู้สึกสัมผัสเร็วทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รวมทั้งตระหนักว่าตนเองมีอิทธิพล

ต่อผู้อื่น หรือผู้อื่นมีอิทธิพลต่อตนอย่างไร ฮอฟ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 138 ; อ้างอิงมาจาก Hopke. 1968 : 328) ให้ความหมายในตนเองเดียวกันว่า หมายถึง การเพิ่มสมรรถภาพของบุคคลในการที่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคล และสถานการณ์ การรู้จักตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง การหาความหมายที่มีนัยสำคัญต่อชีวิต และการริเริ่มกระบวนการเพื่อความเจริญงอกงามของตนเองให้สูงสุดเท่าที่จะทำได้

ทิสนา แชมมณี (2522 : 180) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวก็คือ การฝึกหรือการพัฒนาทักษะในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เพื่อสร้างความนึกคิดเกี่ยวกับตนในทางที่ดี และยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง การฝึกทักษะในการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นรากฐานให้บุคคลเข้าใจงานจิตใจ และพฤติกรรมของผู้อื่น เช่นเดียวกับ

ถวิล ธาราโชน (2522 : 111) ที่กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวคือ การให้ผู้เรียนอยู่กันเป็นกลุ่ม ให้การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการที่จะสำรวจหาข้อเท็จจริงในตนเอง โดยอาศัยการให้ข้อดี ชม ซึ่งกันและกัน (Feedback) กลุ่มเปรียบเสมือนเป็นห้องปฏิบัติการทดลองของผู้เรียน ในการที่เขาจะลองผิดลองถูก และทดลองพฤติกรรมและความรู้สึกแนวใหม่ๆ จากกระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และของผู้อื่น ความเชื่อถือ ไว้วางใจกันและการเปิดเผยก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น และสงวนศรี วิรัชชัย (2527 : 160) ว่าเป็นการจัดประสบการณ์กลุ่มให้กับบุคคลหรือทีมปฏิบัติงาน โดยมีเป้าหมายในการพัฒนาบางสิ่งบางอย่างให้กับบุคคล เป็นการจัดให้บุคคลได้มีโอกาสแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของแต่ละคน มีการให้และรับข้อมูลย้อนกลับ มีการทดลองพฤติกรรมใหม่ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้พัฒนาการยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น เรียนรู้จักตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ธรรมชาติของกลุ่มที่จะมีประสิทธิภาพในการทำงานหรือการแก้ปัญหา

ส่วน เมธาวี เวียงเกตุ (2525 : 8) ให้คำจำกัดความว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง การที่บุคคลปกติมาอยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็กที่มีโครงสร้าง และความสัมพันธ์

แบบอิสระที่สมาชิกจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น (Personal-Interpersonal) โดยเน้นถึงกระบวนการ (Process) ให้ความสำคัญแก่การตระหนักรู้ ความไวในการรับรู้ และการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นขณะที่อยู่ในกลุ่มจะนำไปสู่การแสวงหาความหมายของชีวิต และการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ แบรดฟอร์ด กิบป์ และเบนน์ (ฟิลิธี บทุมบาล. 2533 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Bradford, Gibb and Benne. n.d.) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง กลุ่มการฝึกความไวในการรับรู้ แบบกลุ่มที่มีโครงสร้างความสัมพันธ์แบบอิสระ ซึ่งสมาชิกจะได้เรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับสมาชิกนั่นเอง หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ในขณะที่อยู่ในกลุ่มดังกล่าว ข้อมูลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเป็นลักษณะเช่นเดียวกับสังคมเล็กที่สมาชิกได้เผชิญกับความยากลำบากในการดำรงชีวิต และอำนวยการนโยบายต่อไป ส่วนลูบิน และเอ็ดดี้ (Lubin and Eddy. 1970 : 305-309) ได้กล่าวถึงการฝึกความรู้สึกไวว่าเป็นแนวทางที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล (Personal Growth) กับบุคคลปกติ ซึ่งในภาวะปัจจุบันเป็นสิ่งที่ค่อนข้างจะแน่นอนว่า ช่วยส่งเสริมบุคคลในด้านความต้องการที่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคล และสิ่งแวดล้อมอย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น ทั้งการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง เทียบตรง และพบกับความหมายของชีวิตอันเป็นสิ่งสำคัญ เป็นการเริ่มต้นของกระบวนการพัฒนาความเจริญส่วนบุคคลอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ โกลมบิวสกี และ บลัมเบิร์ก (Golembiewski and Blumberg. 1976 : 6) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง การฝึกความไวในการรับรู้ เป็นประสบการณ์ในสังคมซึ่งย่อส่วนลงมา โดยจะมีการมุ่งที่จะทำงานด้วยกระบวนการซึ่งเน้นการสำรวจค้นคว้าทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรม อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้เกิดการเรียนรู้ในหมู่สมาชิก มีบรรยากาศที่ปลอดภัย และเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ สมาชิกจะเป็นผู้กำหนดการเรียนรู้เองโดยมีผู้นำกลุ่มคอยให้การแนะแนวทางเท่านั้น สอดคล้องกับความหมายของ สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ (2527 : 5) ว่าการฝึกความรู้สึกไว คือการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการ

กลุ่ม เป็นกระบวนการของการค้นพบตนเองเพื่อให้รู้จักและเข้าใจตนเองให้ดียิ่งขึ้น ตลอดทั้งการยอมรับตนเองและหาทางพัฒนาตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในสังคม และพิจารณาสิ่งแวดล้อมอย่างมีสติ (Self awareness) เข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่นที่แสดงออกมา อันจะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น และยิ่งจะเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังจะช่วยให้ผู้ที่ฝึกตามกระบวนการนี้ได้เข้าใจถึงศิลปะที่จะเข้าเป็นที่จะเข้าใจบุคคลอันประกอบด้วย วิธีการสร้างศิลปะในการจูงใจคน การปฏิบัติตนเพื่อที่จะให้รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งศิลปะที่จะหาตนให้เป็นที่พึ่งทางใจด้วย และทองเรียน อมรัชกุล (2526 : 33) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึง กลุ่มที่ได้รับประสบการณ์ที่ช่วยให้บุคคลที่เข้ามาอยู่ในกลุ่ม ได้เพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่จากประสบการณ์ที่เป็นปัจจุบัน และกำลังดำเนินอยู่ในขณะนั้น (Here and Now) รวมทั้งตระหนักรู้ปฏิกิริยาของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล ตลอดจนการเพิ่มความเข้าใจแนวโน้มต่างๆ ของการสื่อความหมายและการโต้ตอบผู้อื่นในลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

สำหรับ ผกา บุญเรือง (2525 : 30-31) กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไวนี้ ผกา บุญเรือง เรียกชื่อว่า กลุ่มการฝึกประสาทความรู้สึก หมายถึง กลุ่มในการฝึกฝนประสาทความรู้สึกของร่างกายให้ไวต่อการรับรู้ความรู้สึกมากขึ้น ทั้งหู ตา จมูก ลิ้น กาย สัมผัส ถึงการแสดงออกทางกิริยา ท่าทาง และพฤติกรรมการแสดงออกทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับท่าทีหรือความรู้สึกของคู่สนทนา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาการรับรู้ และพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่ม ทำให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มได้ดีขึ้น สิ่งในกลุ่มทำได้แก่ ประสบการณ์ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" การส่งผลย้อนกลับ การเรียนรู้ทักษะ และความจริงในตัวบุคคล การเปิดโอกาสให้บุคคลได้เผชิญกับเหตุการณ์ที่ถูกต้องเป็นจริง เป็นจริงพร้อมทั้งอภิปรายความจริงเหล่านั้นอย่างเปิดเผยต่อกันภายในกลุ่ม เช่นเดียวกับ ฟิลีท์ ปทุมบาล

(2533 : 11) ให้ความหมายของการฝึกความรู้สึกไวว่า คือกระบวนการพัฒนาคน ในคนปกติโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ใช้เทคนิคการฝึกฝนประสิทธิภาพสำหรับความรู้สึกทุกชนิดของร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับความรู้สึกการเรียนรู้ที่จะได้จากการเข้ากลุ่ม

นอกจากนี้ พรเทพ ช้อยศิริ (2532 : 9) กล่าวถึง การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว หมายถึง การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกันภายในช่วงเวลาต่อเนื่อง และนำพฤติกรรมต่างๆ ของสมาชิมาวิเคราะห์ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น มีความรู้สึกไวต่อพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้มีการเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างถูกต้องสามารถสื่อสาร และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม

จากความหมายต่างๆ ข้างต้นอาจสรุปได้ว่า การฝึกความรู้สึกไว หมายถึงวิธีพัฒนาตนเองโดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมร่วมกันในช่วงเวลาต่อเนื่อง ทั้งด้านที่เกี่ยวกับความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น และร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมซึ่งกันและกัน มีการเปิดเผยตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาความเจริญส่วนบุคคล

ประวัติหรือความเป็นมาของการฝึกความรู้สึกไว

ในปี ค.ศ.1946 เลวิน (Lewin) และคณะ ได้จัดให้มีการประชุมปฏิบัติการเกี่ยวกับทักษะของกลุ่มขึ้น เพื่อต้องการให้ผู้เข้าห้องเรียนยอมรับกฎหมายฉบับหนึ่งที่จะนำมาใช้ การประชุมปฏิบัติการมักจัดกันในตอนเย็น โดยเน้นสภาพของความเป็นปัจจุบันอย่างมาก ต่อมาในปี ค.ศ.1947 ได้ประชุมอีกครั้งที่เมืองเบทเทล (Bethel) เพื่อร่วมพัฒนาห้องปฏิบัติการฝึกแห่งชาติ (The National Training Laboratory) และมีการสร้างกลุ่มฝึก

ทักษะเบื้องต้น (The Basic Skill Training Group) ขึ้น มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ

1. ให้ความรู้แก่สมาชิกด้านทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการของกลุ่ม
2. จัดฝึกฝนทักษะที่จำเป็นแก่สมาชิก และผู้นำกลุ่ม
3. จัดให้มีกิจกรรมกลุ่ม โดยเน้นความเป็นปัจจุบันให้มาก
4. แสดงให้เห็นถึงการนำประสบการณ์จากกลุ่มชนิดนี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ได้

5. ช่วยให้ผู้สมาชิกได้มีแนวความคิดเกี่ยวกับตนเองที่แท้จริงอย่างถูกต้อง ชัดเจนและตระหนักถึงความสำคัญของสัมพันธภาพภายในกลุ่ม

6. ช่วยพัฒนาสมาชิกด้านความเข้าใจในคุณค่าของประชาธิปไตย

7. ฝึกให้ผู้สมาชิกได้รู้จักวิธีการเป็นผู้นำกลุ่มชนิดนี้ได้

และต่อมาในปี ค.ศ.1950 ได้นำกลุ่มฝึกทักษะเบื้องต้นมาปรับปรุงใหม่เป็น

กลุ่มอบรม (Training Group) ซึ่งมีชื่อเรียกเป็นหลาย ๆ ชื่อด้วยกัน เช่น กลุ่มที่

(T-Group) กลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Sensitivity Training Group) กลุ่มฝึกปฏิบัติการ

(Laboratory Training Group) เป็นต้น การที่กลุ่มอบรมมีชื่อเรียกต่าง ๆ กัน เนื่อง

จากกลุ่มไม่มีโครงสร้างที่แน่นอน มักขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกในกลุ่มเป็นสำคัญ

(ศุภวดี บุญดวงศ์. 2527 : 139) และหลังจากปี ค.ศ.1950 เป้าหมายของการฝึก

อบรมซึ่งเคยเน้นในเรื่องการพัฒนองศ์การอย่างเดียวนั้น หันมาสนใจเกี่ยวกับการใช้

กระบวนการกลุ่มพัฒนาบุคคล ซึ่งกลายมาเป็นกลุ่มฝึกความรู้สึกไว โดยมีกระบวนการและ

บทบาทของผู้นำกลุ่มเช่นเดียวกับกลุ่มฝึกอบรม แต่มีข้อแตกต่างที่เห็นได้ชัดอยู่ 3 ประการ

คือ ประการแรก กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะนำปัญหาที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม หรือจากผู้

นำมาเรียนรู้ ในขณะที่กลุ่มฝึกอบรมจะใช้ข้อมูลหรือปัญหาตามความต้องการของกลุ่มที่รวบรวม

ขึ้นมานั้น ดังนั้นข้อมูลของกลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะเป็นข้อมูลจากประสบการณ์ที่แท้จริง

ของสมาชิกกลุ่ม ประการที่สอง กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะให้ความสนใจข้อมูลที่เกิดจาก

ความรู้สึกหรือเรื่องราวที่ปรากฏขึ้นในกลุ่ม แต่สำหรับกลุ่มฝึกอบรมนั้นจะเกี่ยวข้องกับข้อมูลภายนอก เช่น ความคิดเกี่ยวกับการจ้างงาน ทักษะที่สัมพันธ์กับการทำงาน ทฤษฎีการประชุม เป็นต้น และประการที่สาม เป็นความแตกต่างเกี่ยวกับการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มไปใช้ โดยกลุ่มฝึกอบรมจะมุ่งนำความรู้ที่ได้ไปจัดการกับปัญหาเกี่ยวกับงานของบุคคลและองค์การ ในขณะที่กลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะเน้นการนำความรู้ไปแก้ปัญหของบุคคลเพื่อให้เกิดความเจริญส่วนบุคคล (พรเทพ ช้อยศิริณ. 2532 : 10-11 ; อ้างอิงมาจาก Hansen. 1980 : 102-103)

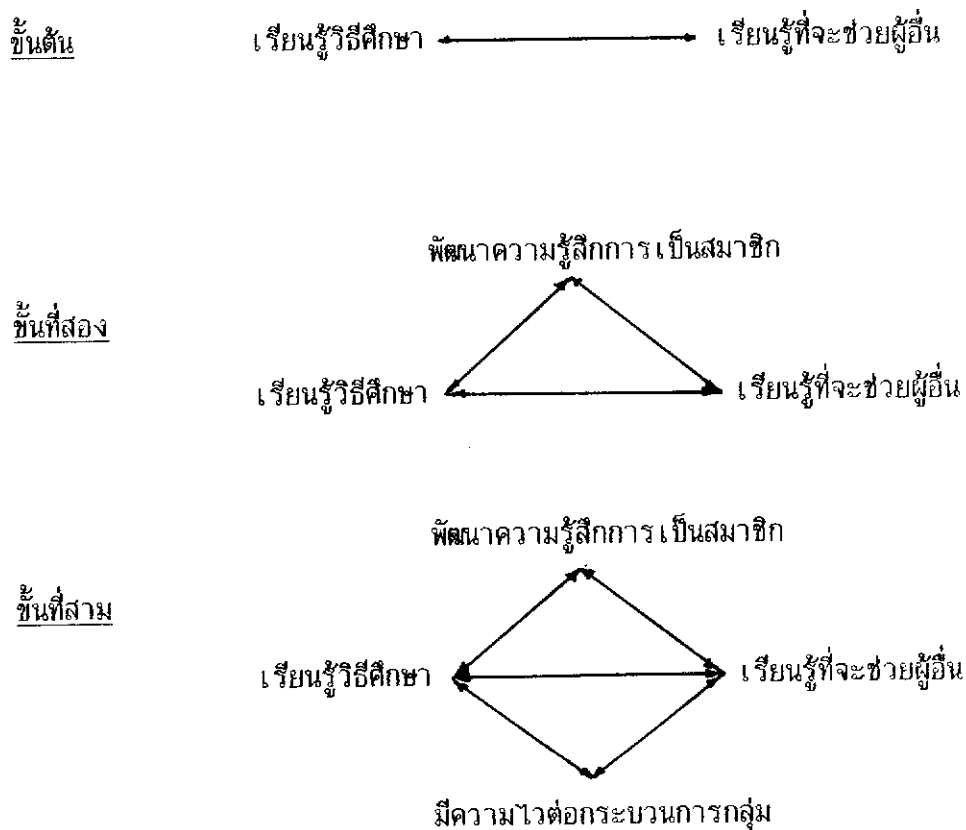
สำหรับประเทศไทย หน่วยงานต่างๆ ทั้งเอกชนและรัฐบาล ก็เริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับการพัฒนาบุคคลโดยนำเอาการฝึกความรู้สึกไวไปฝึกปฏิบัติเพื่อประโยชน์ต่อการทำงานเป็นกลุ่ม เพราะเมื่อบุคคลเรียนรู้ตนเอง ปรับปรุงตนเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ย่อมทำให้สามารถทำงานได้ผลดีด้วย (คมเพชร จัตรศุกุล. 2530 : 8)

วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

- โจนส์ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 141 ; อ้างอิงมาจาก Jones. 1972 : 146) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการฝึกความรู้สึกไว ได้แก่
1. การก่อให้เกิดความรู้ (Awareness)
 2. เพื่อการสร้างทักษะ (Skill Building) โดยพยายามช่วยให้บุคคลที่เข้ามาร่วมอยู่ในกลุ่ม ได้เพิ่มการตระหนักรู้เกี่ยวกับความรู้สึกที่เป็นอยู่จากประสบการณ์ หรือพฤติกรรมของตนที่มีต่อผู้อื่น
 3. เพื่อสร้างความประทับใจที่มีต่อเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล
 4. เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพในการฟัง การเข้าใจอย่างลึกซึ้งและเฉพาะเจาะจง ความสามารถที่จะบอกอย่างมีประสิทธิภาพว่ามีอะไรเกิดขึ้นในตนเองนี้

5. เพื่อเพิ่มพูนทักษะในการที่จะมีปฏิริยาโต้ตอบกับผู้อื่นในรูปของการส่งผลย้อนกลับ

ต่อมา แบรดฟอร์ด (พรเทพ ช้อยธิรัญ. 2535 : 12-13 ; อ้างอิงมาจาก Bradford. 1968 : 2213-215) ได้กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไว มีลำดับขั้นตามภาพ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แสดงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไว

ขั้นต้น เป็นขั้นวิธีการในการเรียนรู้และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น (Learning how to learn and learning how to give help) เริ่มจากการที่บุคคลได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยอาศัยการวิเคราะห์ และรับรู้จากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สอง เป็นขั้นพัฒนาความรู้สึกของการเป็นสมาชิกในกลุ่ม (Growth in effective membership) ขั้นนี้เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะต่างๆ ที่จะทำให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ เรียนรู้ถึงการให้และการรับ การยอมรับบุคคลอื่น ตลอดจนเรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกับผู้อื่นในบรรยากาศของการช่วยเหลือ ร่วมมือกันแก้ปัญหา รวมทั้งกระบวนการการเป็นสมาชิกที่มีประสิทธิภาพ

ขั้นที่สาม เป็นขั้นที่มีความไวต่อกระบวนการกลุ่ม (Becoming sensitive to group process) ขั้นนี้จะเกิดจากการที่สมาชิกได้มีประสบการณ์จริงที่ผ่านการวิเคราะห์ รวมทั้งเรียนรู้ถึงสภาพการณ์และการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความไวในการรับรู้ต่อกระบวนการกลุ่มและพฤติกรรมของแต่ละบุคคล

ส่วน โกลมวิสกี และบลัมเบิร์ก (พรเทพ ช้อยศิริ. 2532 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Golemiewski and Blumberg. 1976 : 11) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีส่วนช่วยในการเจริญส่วนบุคคล (Personal Growth) และจะพัฒนาบุคคล 3 ประการ คือ

1. ช่วยให้บุคคลสามารถปรับปรุงคุณภาพของความรู้ ความคิด รวมทั้งความไวในการรับรู้เกี่ยวกับความต้องการของตนเองและผู้อื่น มีความเข้าใจลึกซึ้งและมีความสามารถที่จะพัฒนาแนวทางที่จะก่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเองและผู้อื่น

2. ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

3. ช่วยให้บุคคลเพิ่มคุณค่าของตนเองและเพิ่มพูนการยอมรับตนเองและผู้อื่น

ทัศนะดังกล่าวสอดคล้องกับสถาบันฝึกอบรมานห้องปฏิบัติการแห่งชาติ N.T.L.

ที่กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวไว้ดังนี้ (พรเทพ ช้อยศิริ. 2532 : 11 ; อ้างอิงมาจาก Golemiewski and Blumberg. 1976 : 15-16)

1. เพื่อให้รู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง

2. เพื่อให้เข้าใจผู้อื่นดีขึ้น และรู้ถึงอิทธิพลของบุคคลที่มีต่อกันในกลุ่ม

3. เพื่อให้เข้าใจกระบวนการกลุ่มดีขึ้น และเพิ่มพูนทักษะในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม
อย่างมีประสิทธิภาพ

4. เพื่อเพิ่มพูนการรับรู้ในลักษณะสังคมที่กว้างขึ้น

5. เพื่อให้มีความรู้เรื่องกลไกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นอกจากนี้ สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ (2527 : 5) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ
เป็นการพัฒนาตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีจุดประสงค์ดังนี้

1. ให้เข้าใจและยอมรับธรรมชาติของมนุษย์

2. ให้ยอมรับและพัฒนาตนเอง

3. ให้เข้าใจและยอมรับผู้อื่นให้มากขึ้น

4. ให้มีมนุษยสัมพันธ์ดีขึ้น

5. เพื่อให้มีความสุข มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น และ

6. เพื่อให้มีการทำงานดีขึ้น

สำหรับ สงวนศรี วิรัชชัย (2527 : 160) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ
มีเป้าหมายในการพัฒนาบางสิ่งบางอย่างให้กับบุคคล เช่น

1. เพิ่มความไวในการรับรู้พฤติกรรมและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของผู้อื่นและตนเอง

2. เพิ่มความเข้าใจและความไวในการรับรู้เกี่ยวกับกระบวนการที่จะส่งเสริม หรือ
ขัดขวางการทำงานของกลุ่ม เข้าใจปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และระหว่างกลุ่ม

3. เพิ่มทักษะในการวิเคราะห์ และวินิจฉัยสภาพความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล
และระหว่างกลุ่ม

4. ช่วยทำให้เป้าหมายและค่านิยมของบุคคลในส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
เป็นที่กระจ่างชัด และช่วยให้บุคคลได้พัฒนาค่านิยม เป้าหมายที่สอดคล้องกับความเป็น
ประชาธิปไตยในการแก้ปัญหาของบุคคลและกลุ่ม

เช่นเดียวกับ เบนนิส และเชปาร์ด (โยอิน คันสนยุทธ. 2530 : 88 ; อ้างอิงมาจาก Bennis and Shepard) ที่กล่าวว่า การฝึกความรู้สึกไว มีจุดประสงค์หลักอยู่ 2 ประการ คือ

1. เพื่อช่วยให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีปฏิบัติตนในกลุ่ม ในลักษณะที่เขาสามารถแก้ปัญหา ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นเข้ากลุ่ม
2. เพื่อให้บุคคลได้แน่ใจว่า ตนจะได้รับประสบการณ์ของกลุ่มอย่างมีความหมายและเป็นรางวัล คือ มีการสื่อสารอย่างดี สมาชิกสามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเกี่ยวกับบุคคลอื่น และเกี่ยวกับตนเองได้อย่างอิสระ และยอมรับผู้อื่นดุจดังเอ็กต์บุคคล ซึ่งมีสิทธิ์ที่จะแสดงความรู้สึก ความเชื่อ และค่านิยมของตนด้วย

จากข้อมูลข้างต้น สรุปได้ว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาบุคคลโดยผ่านการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งให้ความสำคัญต่อการตระหนักรู้ (Awareness) ความรู้สึกไวในการรับรู้ (Sensitivity) เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งพัฒนาการช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ มีการให้อภัย ไม่เห็นแก่ตัว ร่วมมือกัน ตลอดจนการให้กำลังใจ โดยผ่านกระบวนการกลุ่มที่จัดขึ้นอย่างมีลำดับขั้น เพื่อให้ประสบการณ์ที่อยู่ร่วมกันนำไปสู่การพัฒนาบุคคลอย่างเต็มที่

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การฝึกความรู้สึกไว (เพียเงจ สินธุนาคา. 2521 : 14-15) เป็นการสร้างห้องทดลองทางพฤติกรรมศาสตร์ขึ้น ซึ่งหมายถึง สถานที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกจะสามารถสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกคนอื่นๆ ได้ สามารถทดลองพฤติกรรมของตนเอง และรับการวิจารณ์ (Feedback) ที่ตรงไปตรงมาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เขาแสดงออกไป ลักษณะสำคัญของการฝึกความรู้สึกไวคือ

1. เป็นการฝึกที่มุ่งกระบวนการมากกว่าเนื้อหา มุ่งเข้าใจผลทางอารมณ์ และ

ปฏิกิริยาที่สมาชิกในกลุ่มก้อนขึ้นว่ามีผลอย่างไรต่อสมาชิกอื่น มุ่งพิจารณาความรู้สึกและอารมณ์
เน้นการเรียนรู้ทางอารมณ์มากกว่าการเรียนรู้ทางความคิด

2. การฝึกนี้จะสร้างความคับข้องใจ (Frustration) ให้เกิดขึ้นแก่ผู้เข้าฝึกซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของการฝึกแบบนี้ เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกได้มอง
ดูตนเอง เรียนรู้พฤติกรรมบางอย่างของตัวเอง ซึ่งผู้รู้แต่ตนเองไม่มีโอกาสรู้ได้ในสภาพ
ปกติ ผู้เข้ารับการฝึกจะเกิดความคับข้องใจขึ้น เมื่อรู้ว่าสิ่งที่ตนนึกคิดไว้เกี่ยวกับตนเองไม่
ถูกต้อง ความคับข้องใจนี้จะเป็แรงผลักดันให้คนๆ นั้นพัฒนาตนเอง

3. เวลาที่ใช้ในการฝึกอาจใช้เวลา 3-4 สัปดาห์ โดยใช้เวลา 6-8 ชั่วโมง
ต่อวัน หรือใช้เวลาเพียง 2 1/2 วัน รวมเวลาฝึกประมาณ 20 ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น
หรือถ้าเป็นการฝึกชนิด "Marathon" อาจเริ่มตั้งแต่วันศุกร์จนกระทั่งปลายวันอาทิตย์

ส่วน วิลเลียมสัน และบิกส์ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2520 : 142 ; อ้างอิงมา
จาก Williamson and Biggs. 1976 : 253) ได้แยกประเภทของกลุ่มฝึกอบรมว่า
กลุ่มการฝึกความรู้สึกไว เป็นกลุ่มที่แสดงความรู้สึกส่วนตัว (Personal Expressive)
กลุ่มนี้จะเกี่ยวข้องกับการสร้างรูปแบบหรือกระสวน ในการแสดงออกทางอารมณ์จากผู้นำกลุ่ม
การตระหนักรู้เกี่ยวกับประสาทสัมผัสต่างๆ การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับ
อารมณ์และร่างกาย จุดสำคัญของกลุ่มก็อยู่ที่การสร้างความสำเร็จให้แก่ตัวเองสูงสุดเท่าที่จะ
ทำได้ (self actualization) สอดคล้องกับสุธีรพันธ์ กรลักษณ์ (2528 : 9 - 26)
ได้กล่าวถึงการฝึกความรู้สึกไว สรุปความเป็นการฝึกฝนประสาทรับความรู้สึกเป็นการ
ฝึกฝนประสาทเครื่องรับทุกชนิดที่ใช้ในการสนทนาและรับความรู้สึก เช่น สัมผัส เสียง
การพูด สัมผัส ท่าทาง ทักษะ และพฤติกรรม ในการฝึกประสาทรับความรู้สึกนี้
การสนทนาจะแบ่งออกได้เป็น 3 ตอนคือ ผู้พูด เรื่องราวที่กำลังสนทนา และผู้ฟัง ในส่วนที่
เกี่ยวกับผู้พูด การฝึกฝนประสาทรับสัมผัส จะพิจารณา 3 ทางคือ ประการที่หนึ่ง การสื่อ
สารโดยใช้คำพูด ผู้เข้าฝึกจะต้องพยายามจับความหมายที่แสดงออกเนื่องมาจาก สัมผัส

จังหวะ เสียง และวิธีการพูด ประการที่สอง การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด เป็นเรื่องของ การแสดงออกทางสีหน้าท่าทาง ประการสุดท้ายได้แก่ ความรู้สึก หมายถึงเจตคติที่มีต่อตนเอง ต่อเรื่องราวที่กำลังสนทนากัน และต่อผู้ที่สนทนาด้วย ส่วนเรื่องที่กำลังสนทนากัน มีสิ่งที่จะต้องฝึกฝน 3 ประการ ได้แก่ ประการแรก เนื้อหา ทิศทาง และความสัมพันธ์ของ เรื่องราวในการสนทนา ประการที่สอง การแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องที่สนทนา โดยไม่ใช้คำพูดในเชิงสนับสนุน หรือหักล้าง รวมทั้งผลที่เกิดจากการสนทนาที่แสดงออกได้ด้วยความรู้สึก การฝึกฝนประสิทธิภาพสำหรับความรู้สึก ในการสนทนาประเภทที่สาม ได้แก่ ผู้ฟัง จะต้องพิจารณาถึงความรู้สึกของผู้ฟังที่มีต่อผู้พูด และเรื่องราวที่ตนกำลังรับฟังอยู่ ยิ่งกว่านั้นยังต้องพิจารณาถึงความรู้สึกของสมาชิกที่มีต่อตนเอง ทั้งการใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด วิธีการฝึกฝนการฟัง ได้แก่ 1.วิธีการทดลอง 2.วิธีการอภิปราย 3.การเล่นสวมบทบาท 4.การเล่นเกมและจัดสภาพการณ์ให้เหมือนจริง 5.การศึกษารายกรณี และ 6.ยุทธศาสตร์การใช้คำถาม (Question Strategy)

มาร์แชล (ฟิลิธี ปทุมบาล. 2533 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Marshall. 1970 : 18) ได้กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของการฝึกความรู้สึกไว้ว่าเป็นประสบการณ์ในห้องทดลอง ที่มีสมาชิกตั้งแต่ 8 - 12 คน พร้อมด้วยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ฝึก ทุกคนมีสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน เมื่อเรียนรู้จากการพบปะสังสรรค์กับวงสมาชิกทุกคนที่ต่างคนก็ดิ้นรนไปสู่การพัฒนาขั้นสุดยอดของกลุ่ม ข้อมูลที่นำมาศึกษา คือข้อมูลที่เป็นจริงจากสังคม และเป็นข้อมูลที่เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นขณะนั้น ดังนั้น หน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนมี 2 ประการคือ ประการแรก การทำกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จ และประการที่สอง คือการรับผิดชอบต่อกระบวนการที่ดำเนินอยู่ กระบวนการนั้นก็คือ ความรู้สึก ความต้องการ ค่านิยม ทศนคติ และการรับรู้ของสมาชิกภายในกลุ่มที่เกิดจากการปะทะสังสรรค์ สมาชิกทุกคนจะต้องพัฒนาตัวเองให้ไว (sensitivity) ต่อพฤติกรรมที่เป็นคำพูด ท่าทาง และสัมผัส ตลอดจนความรู้สึก ความต้องการ ค่านิยม ทศนคติ และการรับรู้ ทั้งของตนเองและผู้อื่น ผลที่เกิดจากการ

ฝึก (Training) ก็คือ ประสิทธิภาพในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการพัฒนาในด้านค่านิยม ความต้องการ ทักษะคติ ความรู้สึก และการรับรู้ต่อพฤติกรรมและความรู้สึกของผู้อื่น

นอกจากนี้ โยธิน ศันสนยุทธ (2530 : 141) กล่าวว่าในการฝึกความรู้สึกไวในการรู้สึกไม่มีการแสดงบทบาท เพราะผู้เข้ากลุ่มต่างก็แสดงบทบาทที่แท้จริงของตน แต่ที่ต้องมาเข้ากลุ่ม ก็เพราะว่าสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในชีวิตประจำวันไม่เอื้อต่อการเข้าถึงความรู้สึกของตนและความรู้สึกของผู้อื่น ในสภาพแวดล้อมเฉพาะของการฝึกกลุ่มแบบนี้สมาชิกได้รับการกระตุ้นให้พิจารณาอัตมโนทัศน์ของตน และรับสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือรู้สึกได้ดีขึ้น นอกจากนี้สมาชิกของกลุ่มเริ่มมองเห็นว่ากลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร วัฒนธรรมมีผลต่อปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มอย่างไร ดังนั้นเราอาจสรุปได้ว่าเป้าหมายของการฝึกความรู้สึกไว คือการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เข้าใจกระบวนการกลุ่ม เข้าใจอิทธิพลของวัฒนธรรม และพัฒนาทักษะทางพฤติกรรม แม้ว่าการฝึกความรู้สึกไวจะมีวิธีการต่างๆ กัน มีบางสิ่งที่เป็นสาระสำคัญร่วมกัน เช่น เห็นที่กระบวนการมากกว่าที่เนื้อหา นั่นคือบุคคลเรียนด้วยการกระทำและการรู้สึก และไม่ใช่โดยการถูกบอกให้ทำ กลุ่มเป็นแบบไม่มีโครงสร้างเพื่อว่าสมาชิกจะได้พัฒนากระบวนการกลุ่มเอง ความคับข้องใจเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อที่จะได้กระตุ้นให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองอย่างลึกซึ้ง และกลุ่มจะต้องเป็นกลุ่มเล็ก เพื่อว่าสมาชิกทุกคนจะได้มีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้จะต้องมีการพยายามก่อให้เกิดบรรยากาศแบบผ่อนคลายยอมรับ เพื่อว่าสมาชิกจะได้รู้สึกเป็นอิสระที่จะพูด แม้ว่าเขารู้สึกว่าเขาดูเหมือนไม่มีมารยาท เห็นแก่ตัว หรือน่าเกลียด

สำหรับทิสนา แชมมณี (ผ่องศรี เกียรติเลิศนา. 2530 : 84-85 ; อ้างอิงมาจาก ทิสนา แชมมณี. 2522 : 181 - 182) กล่าวถึง สิ่งสำคัญที่เป็นปัจจัยในการฝึกความรู้สึกไวมีอยู่หลายประการ เช่น

1. การเน้นสิ่งที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ (The here and now Focus) ผู้เรียนจะถือเอากลุ่มเป็นเสมือนห้องปฏิบัติการที่ตนสามารถทดลอง เพื่อที่จะค้นพบการเรียนรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับ

กับพฤติกรรมและจิตใจของตนและคนอื่น ๆ กระบวนการที่สำคัญที่สุดในการเรียนแบบนี้ก็คือ การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเดิมนั้น การวิเคราะห์นี้จะนำมาซึ่งความรู้ที่มีความหมาย แก่ผู้เข้าฝึก

2.การเน้นถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน (There and Then Focus) การวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มเดิมนั้น นับว่าเป็นการเรียนรู้ที่มีค่า แต่การเรียนรู้นั้นจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าฝึกอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อผู้เข้าฝึกสามารถนำความรู้ที่นำไปใช้จริงๆ ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกจึงมิได้มุ่งอยู่แต่การวิเคราะห์พฤติกรรมขณะนั้นเท่านั้น แต่จะพยายามช่วยให้ผู้เข้าฝึกได้เห็นความสัมพันธ์ของสิ่งที่เกิดขึ้นในขณะนั้น กับสิ่งที่ผู้เข้าฝึกจะไปเผชิญในชีวิตจริงต่อไป ในการฝึกจึงเน้นเรื่องการประยุกต์ความรู้ที่ได้ให้เข้ากับปัญหาในชีวิตเป็นอย่างมาก

3.การเน้นเรื่องค่านิยมของตนและสังคม ในการฝึกจะมีการช่วยผู้เข้าฝึกให้เรียนรู้เกี่ยวกับค่านิยมและคุณธรรมต่างๆ ที่ตน ผู้อื่น และสังคมยึดถือ ค่านิยมและคุณธรรมต่างๆ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมาก และจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลในการพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ผู้เข้าฝึกจะมีโอกาสได้สำรวจและทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรมที่ตนยึดถือ

4.การเน้นทักษะในการสอบถาม (Skills of inquiry) ในการฝึกนี้ผู้เข้าฝึกจะมีโอกาสได้ฝึกทักษะในการสอบถามมาก ทักษะนี้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการเรียนเพื่อความเจริญงอกงามของตน ทั้งทางด้านสติปัญญาและบุคลิกภาพ ผู้ที่มีทักษะนี้จะมีแนวโน้มที่จะเป็นตัวของตัวเองสามารถเรียนด้วยตนเอง และสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น

5.การเน้นถึง "ตน" ในฐานะเป็นตัวการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Self as an agent of change) ในการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดๆ ก็ตาม หากบุคคลที่เกี่ยวข้องไม่เห็นความสำคัญ ในการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ การเปลี่ยนแปลงนั้นก็จะไม่ได้ผลตามความคาดหวัง ก่อนที่คนๆ หนึ่งจะเปลี่ยนใครอีกคนหนึ่ง คนๆ นั้นก็ควรจะเห็นว่าการ

เปลี่ยนแปลงนั้นสำคัญสำหรับตนเสียก่อน กล่าวง่าย ๆ ก็คือ ตนเองจะต้องเปลี่ยนก่อนที่จะเปลี่ยนคนอื่น ๆ การฝึกทักษะในกลุ่มนี้จึงเน้นให้บุคคลได้เปลี่ยนแปลงตนเองก่อนที่จะไปเปลี่ยนแปลงผู้อื่น

6. การเปิดเผยพฤติกรรมหรือการแสดงออก ข้อนี้ถือหลักที่ว่า "คนเราเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง โดยมองผ่านทางสายตาของผู้อื่น" ตนจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนก็โดยการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของตน และมีใจกว้างพอที่จะยินยอมรับฟังข้อคิดเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเอง

7. การให้ข้อสังเกต (Feedback) ในการเรียนการฝึกสิ่งที่จะขาดไม่ได้ก็คือ การที่บุคคลในกลุ่มช่วยเหลือกันและกันโดยต่างฝ่ายต่างก็ให้ข้อสังเกตของตนแก่กันและกัน จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ในอันที่จะทำให้ผู้เข้าฝึกได้รู้ว่าพฤติกรรมของตน มีผลต่อความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นอย่างไรบ้าง จากข้อสังเกตเหล่านี้ บุคคลในกลุ่มจะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนให้เป็นที่พอใจของตน

8. การสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย บรรยากาศในการฝึกจะต้องเป็นบรรยากาศที่ไม่น่ากลัว หรือไม่ตึงเครียดจนเกินไป ในทางตรงกันข้าม การฝึกต้องการบรรยากาศที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอิสระและเสรีภาพในการพูด การแสดงออกซึ่งความคิดความรู้สึกของตนและการให้ข้อสังเกตของตนแก่ผู้อื่น บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้บุคคลปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่ต้องการ

9. การทดลองและการฝึกการรับรู้นี้ บุคคลในกลุ่มจะมีโอกาสได้ทดลองพฤติกรรมและความคิดใหม่ๆ ของตนในบรรยากาศที่ปลอดภัย (โดยเฉพาะความปลอดภัยด้านจิตใจ) โอกาสเช่นนี้จะเป็นการช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการ

ในทำนองเดียวกันเชฟเฟอร์ และกาลินสกี (พรเทพ ช้อยศิริ 2532 : 13 ; อ้างอิงจาก Shaffer and Galiski. 1974 : 200 - 202) รวมทั้ง แชนเซน วอร์

เนอร์ และสมิท (Hansen, Warner and Smith. 1980 : 112 - 119) ได้นำแนวคิดสำคัญที่เป็นพื้นฐานของกลุ่มการฝึกความรู้สึกไวมาเสนอดังนี้

1. การเน้นเรื่องที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here - and - Now Focus)

เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มฝึกความรู้สึกไว จะให้ความสำคัญต่อการสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สาเหตุที่เน้นในเรื่องที่นี้และเดี๋ยวนี้มาจากข้อตกลงเบื้องต้นที่ว่า การเรียนรู้ลักษณะของบุคคลที่ดีที่สุดนั้น จะต้องสังเกตจากพฤติกรรมที่ปรากฏขณะนั้น ซึ่งจะรวมถึงความรู้สึก และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาของการเข้ากลุ่ม มากกว่าการสนใจเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต หรือจะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งจะต่างจากกลุ่มจิตบำบัดที่เน้นประสบการณ์วัยเด็ก

2. การละลายพฤติกรรม (Unfreezing)

การละลายพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่จะทำให้บุคคลมีอิสระจากระบบความเชื่อที่ตนยึดมั่น และเป็นอิสระจากพฤติกรรมที่เคยปฏิบัติ เนื่องจากกลุ่มฝึกความรู้สึกไว มีโครงการสร้างกลุ่มไม่เด่นชัดและปราศจากกฎเกณฑ์ รวมทั้งระเบียบต่างๆ ซึ่งจะมีส่วนช่วยสนับสนุนให้สมาชิกได้ละลายพฤติกรรม ผลของการละลายพฤติกรรมจะมีส่วนช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น

3. การสนับสนุนกลุ่มและบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ (Group Support and Atmosphere of Trust)

ภายหลังจากการที่ได้ละลายพฤติกรรมซึ่งกันและกันแล้ว สมาชิกจะเริ่มมองสิ่งต่างๆ ในแนวทางใหม่ในเรื่องการเกิดแรงจูงใจ ความตั้งใจ และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนากระบวนการกลุ่ม และจะมีความเกี่ยวข้องกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม ผู้นำจะต้องสร้างบรรยากาศให้มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ และส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความกล้าที่จะแสดงความรู้สึกออกมา ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการช่วยเหลือภายในหมู่สมาชิก และจากบรรยากาศของกลุ่มที่แตกต่างจากประสบการณ์เดิม จะทำ

าให้สมาชิกเกิดความต้องการที่จะให้ความสนใจและความห่วงใยซึ่งกันและกัน

4.การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure)

ข้อตกลงเบื้องต้นในเอกสารเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว จะกล่าวถึงระดับความมากน้อยของแรงจูงใจในตัวของสมาชิกทุกคนที่ประสงค์ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากกลุ่ม ความแตกต่างของระดับแรงจูงใจในการเรียนรู้ของสมาชิกจะมาจากความวิตกกังวล ซึ่งมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ที่คลุมเครือ และไม่แน่นอนของกลุ่ม สมาชิกจะเกิดความกลัว และไม่กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ในสถานการณ์ตรงข้ามถ้าผู้นำกลุ่มสามารถให้สมาชิกได้แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับผู้อื่น แสดงความรู้สึกของตนรวมทั้งการตอบสนองต่อบุคคลอื่น ก็จะทำให้ความวิตกกังวลนั้นหายไป และจะทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น

5.การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

โดยทั่วไปแล้วกลุ่มในลักษณะต่างๆ จะเป็นเรื่องการตอบสนองต่อปฏิกิริยาของสมาชิกที่แสดงต่อกันและกัน โดยการตอบสนองจะออกมาในลักษณะการเล่าถึงความรู้สึกหรือผลกระทบที่เขาได้รับจากพฤติกรรมนั้นๆ การตอบสนองเหล่านี้เรียกว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นในบรรยากาศของกลุ่มที่มีความจริงจัง มีการเปิดเผย สมาชิกที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับจะเกิดการเรียนรู้ ซึ่งจะนำไปสู่การเจริญส่วนบุคคลและจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ลักษณะการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของสมาชิก ควรมีดังต่อไปนี้

1.ควรมีลักษณะของการบรรยายมากกว่าการประเมินผล โดยจะไม่ตัดสินว่าพฤติกรรมหรือสิ่งที่แสดงออกมานั้นเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ดีหรือไม่ดี แต่จะบรรยายว่าพฤติกรรมที่แสดงนั้นมีลักษณะอย่างไร

2.จะต้องมีการนำข้อมูลหรือพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นในขณะนั้นมากล่าวถึง โดยจะไม่พูดถึงพฤติกรรมทั่วไป หรือพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีต

3. จะต้องพิจารณาความต้องการของผู้รับข้อมูลย้อนกลับ ว่าจะทำให้ผู้รับไม่พร้อมหรือไม่เต็มใจที่จะรับ

4. ข้อมูลที่นำมาให้จะต้อง เป็นข้อมูลที่สามารถนำมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับที่ดีจะต้องเกิดในเวลาที่เหมาะสม โดยเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หรือเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในขณะนั้น

6. ผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับจะต้องสามารถสื่อสารให้ผู้รับรับข้อมูลตรงกับความหมายที่ตั้งใจไว้

7. ควรจะใช้เวลาสำหรับการทำข้อมูลย้อนกลับให้เชื่อถือได้ โดยการตรวจสอบว่าข้อมูลนั้นไม่เข้ามาจากสมาชิกในกลุ่มเพียงคนเดียว แต่มาจากคนอื่นๆ ด้วย

อากรณพันธ์ จันทรสว่าง (2525 : 99) กล่าวถึง สถานการณ์ที่มีส่วนช่วยการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ ได้แก่

1. ความไว้วางใจซึ่งกันและกันของสมาชิก
2. ความรู้ความเข้าใจถึงสถานการณ์ที่มีส่วนช่วยเหลือในฐานะที่เป็นการสำรวจตรวจสอบร่วมกัน
3. การรับฟังอย่างรอบคอบ ซึ่งควรเป็นการฟังของผู้ให้การช่วยเหลือมากกว่าจะเป็นการรับฟังของปัจเจกบุคคลผู้ต้องการความช่วยเหลือ
4. พฤติกรรมที่แสดงออกของผู้ให้ความช่วยเหลือควรเป็นแบบที่ก่อให้เกิดความสะดักสบายใจแก่ผู้รับความช่วยเหลือที่จะทำให้เขาพูดออกมาได้โดยง่าย

แฮนเซน (Hansen. 1980 : 117) กล่าวว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับในลักษณะดังกล่าวนี้ จะเป็นแนวทางในการสนับสนุนให้บุคคลตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self- Awareness) และตระหนักรู้เกี่ยวกับคนอื่นๆ เพราะการให้ข้อมูลย้อนกลับจะทำให้สมาชิกได้ตรวจสอบเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนแสดงออกไป ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเห็นเอกลักษณ์ของ

ตนเองชัดเจน

6. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms)

โดยปกติแล้วเราไม่สามารถจะกำหนดลงไปได้ว่า พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ควรจะเป็นไปในลักษณะใด สมาชิกส่วนมากจะแสดงพฤติกรรมภายในกลุ่มตามสิ่งที่ผู้นำ กำหนด ในตอนเริ่มต้นอาจจะมีการตกลงในเรื่องที่จะนำมาพูดภายในกลุ่ม และจะใช้เวลา ในช่วงแรกเพียงเล็กน้อยในการตกลงกันหรือบางที่อาจจะมีการกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม อย่างกว้างๆ การตกลงดังกล่าวจะมีอิทธิพลต่อพลังที่จะเกิดภายในกลุ่ม และมีอิทธิพลต่อ ความเป็นไปของกลุ่ม แต่ผู้นำไม่สามารถกำหนดหรือตั้งกฎเกณฑ์ว่าสมาชิกจะต้องไว้วางใจซึ่ง กันและกัน

กฎเกณฑ์ของกลุ่มจะพัฒนาในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับ การให้ข้อมูลย้อนกลับภายในกลุ่ม การสนับสนุนภายในกลุ่ม บรรยากาศของความไว้วางใจ การเปิดเผยตนเอง และ การละลายพฤติกรรม ซึ่งกฎเกณฑ์ของกลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีลักษณะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะ ของสมาชิกและบรรยากาศของกลุ่ม

กระบวนการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว (Process of Sensitivity Training Group)

กระบวนการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวจัดเป็นทั้งเนื้อหา และเป็นวิธีการ ที่จะพัฒนาความรู้สึกไว สมาชิกจะได้เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม พฤติกรรมกลุ่ม พัฒนาการ ของกลุ่ม และสิ่งสำคัญคือสมาชิกจะได้เรียนรู้ถึงการผ่านขั้นตอนของการเข้ากลุ่มฝึก ความรู้สึกไว พร้อมกับการเรียนรู้ที่จะศึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น สมาชิกจะมีการพัฒนาทักษะ ของการเป็นสมาชิกที่ดี และพัฒนาความรู้สึกไวในการเรียนรู้เช่น ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ไวต่อการรับรู้ผู้อื่น สามารถที่จะวินิจฉัยและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่ม และมีความสามารถที่จะ ค้นหาและยอมรับความจริง รวมทั้งมีความรับผิดชอบในฐานะสมาชิก

เบนนิส (รชมน สุขชุม. 2533 : 29 ; อ้างอิงมาจาก Bennis. 1966)

ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเปลี่ยนแปลงในกระบวนการฝึกความรู้สึกว่า สมาชิกในกลุ่มจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับและปรับตัวตามบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พลังของความเปลี่ยนแปลงเกิดจากการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้หน้าที่เชี่ยวชาญ และสมาชิกในกลุ่มรวมกัน ในการเสนอแนะความคิดเห็นของผู้นำกลุ่มหรือผู้ฝึก จะเป็นไปในรูปของการให้คำปรึกษา ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงเจตคติของสมาชิก จะเปลี่ยนแปลงตามรูปแบบของเลวิน (Lewinian Model) ซึ่งมี 3 ระยะ คือ

1.ระยะเริ่มสลาย (Unfreezing) การเปลี่ยนแปลงเจตคติทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกกังวลและเกิดความไม่มั่นใจในเจตคติเดิม กลุ่มจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยในระดับหนึ่ง มิฉะนั้นจะก่อให้เกิดการต่อต้านป้องกัน หรือคงสภาพเดิมอย่างเหนียวแน่นยิ่งขึ้น ซึ่งเลวิน เรียกขั้นนี้ว่า เริ่มสลาย

2.ระยะเปลี่ยนแปลง (Changing) เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแล้ว จึงเริ่มหันมาพิจารณาข้อมูลใหม่ที่ได้รับจากสมาชิกกลุ่มและเกิดการเปลี่ยนแปลง เมื่อเห็นว่าคุณมุลนั้นเหมาะสมกับการที่จะนำมากำหนดความเชื่อของตนเองได้ ขั้นนี้เรียกว่า ขั้นเปลี่ยนแปลง

3.ระยะคงสภาพ (Refreezing) หลังจากที่คุณคคได้พิจารณาเพื่อเปลี่ยนแปลงและพัฒนาความเชื่อใหม่ของตนเองแล้ว บุคคลก็จะแสดงความรู้สึกและพฤติกรรมออกมา และถ้าทั้งความรู้สึกและพฤติกรรมนั้นสอดคล้องกับบุคลิกภาพและเจตคติ หรือได้รับการเสริมแรงจากผู้อื่นแล้ว บุคคลก็จะคงสภาพความรู้สึก ความเชื่อ และพฤติกรรมนั้นไว้ต่อไป

ส่วนกระบวนการเรียนรู้ของการฝึกความรู้สึกว่า มี 8 ขั้น ดังนี้
(เมธาวี เวียงเกตุ. 2525 : 17-19)

1.สถานการณ์ที่ไม่ชัดเจน (Ambiguous Situation) เป็นขั้นของความไม่แน่นอนเกี่ยวกับสภาพกลุ่ม ผู้นำกลุ่ม เป้าหมาย และวิถีทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายและความ

สัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นภาวะคลุมเครือ

2.สถานการณ์ที่เกิดความตึงเครียด (Identify Stress) ความไม่แน่นอนข้างต้นทำให้สมาชิกเกิดความเครียดในแต่ละบุคคลและสภาพของกลุ่ม สมาชิกจะถกเถียงในเรื่องกลุ่ม หรือการกระทำที่ไม่เกี่ยวข้องกับความกังวลในเวลานั้น

3.การมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Participation) ขั้นนี้สมาชิกเริ่มเรียนรู้การเป็นสมาชิกของกลุ่ม เริ่มมีความพึงพอใจในตนเองและมีส่วนช่วยกลุ่ม ในลักษณะเช่นนี้จะทำให้บุคคลได้เข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งกลุ่มด้วย สมาชิกจะพบอุปสรรคที่ขวางกั้นการเรียนรู้และความเจริญงอกงามส่วนบุคคล

4.การช่วยเหลือซึ่งกันและกันและการเรียนรู้จากเพื่อนในกลุ่ม (Collaboration and Learning From Peers) ขั้นนี้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะมีผลให้กลุ่มมีข้อมูลจำนวนมาก และสมาชิกจะให้ข้อมูลย้อนกลับมากขึ้น ในขั้นนี้สมาชิกจะต้องการสื่อสารกันด้วยความเข้าใจมากขึ้น และจะทำให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยที่สมาชิกจะลดกลไกในการป้องกันตนเองลง

5.แรงจูงใจในการเรียนรู้ (Motivation for Learning) เมื่อกลุ่มดำเนินต่อไปพลังงานที่ถูกใช้เป็นแรงจูงใจในการป้องกันตนเอง จะถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหของแต่ละบุคคลและกลุ่ม ทำให้มีการสะสมและใช้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้น มีการทดลองและรับเอาพฤติกรรมใหม่ๆ เข้ามาใช้ นอกจากนี้สมาชิกจะเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งมีผลให้เกิดการเปิดเผยและการยอมรับข้อมูลที่ย้อนกลับ ยอมรับความรู้สึก และเริ่มทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ขึ้นมา

6.การทดลองพฤติกรรมและการรับข้อมูลย้อนกลับ (Experienced Behavior and Feedback) ขั้นนี้สมาชิกจะมีการสำรวจตนเอง โดยแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ ขึ้นมา และพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่ม เพื่อที่จะเรียนรู้และตรวจสอบกับความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้ดีขึ้น

7.ความเจริญงอกงามและการพัฒนาทีม (Group Growth and Development) จากโครงสร้างของทีมที่พัฒนามาโดยลำดับ จะเป็นองค์ประกอบให้เกิดการเรียนรู้และการค้นคว้า สมาชิกและผู้นำทีมเป็นผู้ผลักดันให้ทีมพัฒนาขึ้น ด้วยวิธีการและกระบวนการที่นำมาใช้ รวมทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น

8.การแทรกแซงของผู้นำทีม (Trainer - Intervention) ผู้นำทีมมีส่วนทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้โดยไม่ติดขัด ในด้านการวิเคราะห์และการเรียนรู้ผลต่างๆ โดยไม่ใช้บทบาทของผู้สอนหรือผู้นำอภิปราย และจะไม่ทำหน้าที่ควบคุมกระบวนการกลุ่ม รวมทั้งจะไม่กำหนดทิศทางของความสัมพันธ์ของสมาชิก แต่จะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่องด้วยการค้นคว้าและแสวงหาของสมาชิก

การฝึกความรู้สึกไว ได้มีการกำหนดข้อปฏิบัติในการฝึกเพื่อให้การฝึกดำเนินไปด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพ มีอยู่ 5 ประการ คือ (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2528 : 40)

1. ให้อาสาสมัครในกลุ่มพูดความจริง
2. ยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
3. ตี ชม เพื่อการสร้างสรรค์
4. รับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม
5. รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

นอกจากนี้ สุธีรพันธ์ กรลักษณ์ (2528 : 7) ได้แบ่งกระบวนการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวออกเป็น 4 ขั้นตอน และใช้เวลาในการฝึกติดต่อกัน 5 วัน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ในช่วง 2 วันของการฝึกจะเป็นการ Warm Up โดยใช้กิจกรรม เกม และการบรรยายสรุป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับการฝึกความรู้สึกไวได้รับความรู้และยอมรับถึงความเปราะบางของมนุษย์ และพร้อมที่จะร่วมในกระบวนการของกลุ่มเล็กต่อไป

ขั้นที่ 2 ในช่วง 3 วันสุดท้าย จะเป็นการเริ่มต้นกลุ่มซึ่งในกระบวนการนี้จะใช้เทคนิค "Who am I" เป็นกิจกรรมหลัก

ขั้นที่ 3 การเริ่มต้นกระบวนการของกลุ่มเล็ก จะมีวิธีการดังต่อไปนี้

3.1 แบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มเล็ก กลุ่มละ 8 - 10 คน

3.2 เรื่องที่จะพูดกันในกลุ่มอาจเป็นปัญหาเกี่ยวกับเรื่องราวของชีวิตที่เป็นปัญหาล้วนตัว

3.3 เมื่อมีการตกลงกันถึงหัวข้อที่จะถกกันแล้ว จะขอให้สมาชิกถกปัญหาาร่วมกัน

3.4 หลังจากนั้น สมาชิกในกลุ่มจะผลัดกันทำตัวเป็นกระจกเพื่อสะท้อนให้สมาชิกในกลุ่มได้เห็นและค้นพบตนเอง

ขั้นที่ 4 รวมกลุ่มใหญ่ เพื่อแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์และประเมินผลการฝึกความรู้สึกไว ตลอดทั้งกระบวนการและความรู้สึกของผู้เข้ารับการฝึกความรู้สึกไว

ระยะต่างๆ ในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

เบนนิส และเชปาร์ด (โยธิน ศันสนยุทธ. 2530 : 89 - 90 ; อ้างอิงมาจาก Bennis and Shepard. n.d.) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ประกอบด้วย 2 ระยะ ระยะแรกเกี่ยวข้องกับปัญหาของอำนาจตามทางการ และระยะที่สองเกี่ยวข้องกับปัญหาของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ภายในแต่ละระยะของพัฒนาการจะมีระยะต่างๆ 3 ระยะ ดังนี้

1. ในระยะของอำนาจตามทางการ

ระยะที่ 1.1 สมาชิกจะเริ่มด้วยการเอาใจจดจ่ออยู่กับการยอมอยู่ใต้บังคับบัญชา สมาชิกของกลุ่มคาดหวังว่าผู้ฝึกจะตั้งเป้าประสงค์ และข้อบังคับสำหรับการปฏิบัติ เมื่อผู้ฝึกทำตามตามที่สมาชิกคาดหวังจะเกิดกิจกรรมที่ไม่มีเป้าหมาย และความประหลาดใจเกี่ยวกับอะไรที่เขาถูกสมมุติให้ทำ

ระยะที่ 1.2 การแสดงออกที่ต่อต้านการฝึกเริ่มขึ้น ตามปกติกลุ่มนี้ลักษณะกลุ่ม

ที่ต่อต้านกันจะพัฒนารอบๆ ปัญหาของความเป็นผู้นำและโครงสร้าง มีการปลดแอกความพึงพาจากผู้ฝึก และถัดมาก็จะเป็นการต่อต้าน

ระยะที่ 1.3 ความตั้งใจที่จะก่อให้เกิดความเป็นอิสระ ได้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือไม่มีระยะเวลาของการสั่งเลและการไม่ทราบว่าจะตัดสินใจอย่างไรดีในระหว่างนี้ กลุ่มก็จะแยกออกเป็นกลุ่มย่อยที่ขัดแย้งกัน และเมื่อปัญหาความเป็นอิสระได้ถูกแก้ก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป

2. ระยะส่วนบุคคล ประกอบด้วย

ระยะที่ 2.1 เริ่มต้นด้วยระยะเวลาของการเอาใจจดจ่อกับเอกลักษณ์ระหว่างบุคคล ในระยะนี้กลุ่มจะมีความสุข ผ่อนคลาย และมีความเหนียวแน่นสูง การตัดสินใจทั้งหมดต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียว สมาชิกทั้งหมดจะต้องมีความสุขกับอะไรก็ตามที่กลุ่มทำ ขณะที่เวลาผ่านไป ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี้ได้กลับกลายเป็นภาพลงตามากขึ้นเรื่อยๆ

ระยะที่ 2.2 กลุ่มจะดำเนินเข้าสู่ระยะที่มีการเอาใจจดจ่ออยู่กับเอกลักษณ์ของเอกัตบุคคล ตามปกติกลุ่มจะแยกออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งจะเห็นด้วยกับการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างใกล้ชิด ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งจะต่อต้าน สำหรับผู้ต่อต้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างใกล้ชิด รู้สึกกังวลว่าเอกลักษณ์ของตนจะถูกตั้งเอกัตบุคคลจะถูกทำลาย

ระยะที่ 2.3 เป็นระยะของการแก้ปัญหาระหว่างบุคคลเกี่ยวข้องกับการที่สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน ทำให้แผนการทางความคิดเพื่อความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์เป็นถ้อยคำ เมื่อการทำเช่นนี้เป็นไปได้ กลุ่มจะบรรลุเป้าประสงค์ของกลุ่ม

เบนนิส และเชบาร์ด ได้ชี้ให้เห็นว่าพัฒนาของกลุ่ม อาจไม่เป็นไปตามระยะต่างๆ ดังที่ได้กล่าว บางกลุ่มก็ติดอยู่ที่ระยะแรกๆ และไม่เคยบรรลุถึงเป้าประสงค์ที่ผู้ฝึกได้ตั้งไว้

ผู้ฝึกและผู้นำกลุ่ม

ในส่วนของผู้ฝึกอบรม (Trainer or Facilitator) หรือวิทยากรนั้น ถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกความรู้สึกรู้ใจ เพราะการฝึกความรู้สึกรู้ใจต้องใช้หลักจิตวิทยาเข้าประกอบด้วยเป็นอันมาก ขั้นตอนในการดำเนินการจึงต้องมีความละเอียดอ่อนเป็นพิเศษ ผู้ฝึกในการเรียนรู้แบบห้องทดลองนี้ไม่เหมือนกับวิทยากรในการฝึกอบรมโดยทั่วไป หากเป็นไปได้ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์และจิตวิทยาเป็นอย่างดี และผ่านการฝึกอบรมที่จะมาทำหน้าที่เป็นวิทยากรแบบนี้โดยเฉพาะ

โรเจอร์ส (Rogers. 1973 : 7 - 8) กล่าวว่า ผู้ฝึกอบรมจะต้องสร้างบรรยากาศทางจิตวิทยาที่ทำให้เกิดความปลอดภัยและความอิสระในการแสดงออก รวมทั้งทำให้การป้องกันตนเองลดลงที่ละน้อย นอกจากนี้ โรเจอร์ยังได้กล่าวต่อไปอีกว่าแบบฉบับของผู้เฒ่าและแนวคิดของเขาต่อกระบวนการกลุ่มมีส่วนสำคัญ ที่ทำให้เกิดความแตกต่างในระหว่างผลที่มีต่อผู้รับการฝึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม

ส่วน พรณราย ทรัพะยะประภา (2529 : 161) กล่าวว่า ผู้ฝึกหรือวิทยากรคือผู้เอื้ออำนวยให้ผู้อื่นเกิดความเจริญงอกงามในตนเอง และช่วยกระตุ้นให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ และผู้ฝึกหรือวิทยากรที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องมีคุณสมบัติส่วนตัว 3 ประการคือ ความจริงใจ (genuineness) ความเข้าใจ (empathy) และการยอมรับนับถือ (respect) ผู้อื่น

สอดคล้องกับ โกลมวิสกี และบลัมเบิร์ก (Golembiewski and Blumberg. 1976 : 171) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติบางประการของผู้นำกลุ่มว่า ประกอบด้วย

1. ความจริงใจ (Congruent) คือการตระหนักรู้เกี่ยวกับการแสดงออกและอารมณ์ของผู้เข้ารับการฝึก ซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดการแลกเปลี่ยนการสื่อสารระหว่างกันได้อย่างเหมาะสม โดยผู้นำกลุ่มจะกระทำโดยปราศจากการเสแสร้งแก้งำ

2. ความเข้าใจ (Empathic) คือผู้นำกลุ่มที่สามารถเข้าใจโลกส่วนตัวของ

ผู้เข้ารับการฝึกที่ต้องการความช่วยเหลือ และสามารถสื่อสารให้ผู้เข้ารับการฝึกทราบถึง ความเข้าใจนั้น

3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

คือ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ผู้นำกลุ่มจะมีทัศนคติที่ดีต่อผู้เข้ารับการฝึก และมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ ผู้ฝึกให้คุณค่าแก่ผู้เข้ารับการฝึกทุกคน ไม่เหยียดหยาม ดูถูก ดูหมิ่น หรือตั้งตนว่าเหนือกว่า

เทเนนบัม เวสเลอร์และมาซาริค (เมธาวี เวียงเกตุ. 2525 : 21 ;

อ้างอิงมาจาก Tennebaum Weschler and Massarik. n.d.) ได้กล่าวถึงภาระหน้าที่ 5 ประการของผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1. สร้างสรรค์สถานการณ์ ที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้กับกลุ่ม
2. เป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่เอื้ออำนวยการพัฒนา กลุ่ม เช่นการยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ ความสามารถในการถามปัญหา การแสดงอารมณ์ ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศการยอมรับและการมีอิสระในกลุ่ม

3. เสนอแนะคำนิยามใหม่ๆ แก่ผู้เข้ารับการฝึก

4. ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ การติดต่อในกลุ่ม

5. มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

และ แบรดฟอร์ด (Bradford. 1964 : 210 - 212) ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้ริเริ่มเกี่ยวกับการจัดกลุ่มฝึกความรู้สึกไว ได้กล่าวถึงผู้ฝึกดังนี้

1. ช่วยให้ผู้กลุ่มพัฒนาไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึกความรู้สึกไว มีความเข้าใจและมีทักษะที่จะเป็นสื่อนำรับการเป็นสมาชิกในสังคม
2. ช่วยทำลายกำแพงอันเป็นอุปสรรคสำหรับการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับกลุ่ม และบุคคลอื่นๆ
3. ช่วยพัฒนาบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ สรรวจถึงทัศนคติพฤติกรรมใหม่ๆ

ด้วยความเต็มใจ ด้วยการยอมรับ มีความไว้วางใจระหว่างกัน ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน

4. ช่วยเหลือกลุ่มค้นพบ และใช้ชีวิตที่เหมาะสมในการค้นคว้าเกี่ยวกับการกระทำ การสังเกต การทำให้ข้อสังเกตวิจารณ์ การวิเคราะห์การทดลองในทิศทางที่เอื้อให้กลุ่มพัฒนาไป รวมทั้งเกิดความเจริญของแต่ละบุคคล

5. ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ความเข้าใจในตนเอง (Internalize) และขยายความเข้าใจไปสู่บุคคลอื่น (Generalize)

สรุปได้ว่า ผู้ฝึกหรือผู้นำกลุ่มในการฝึกความรู้สึกไวมีความสำคัญ ควรมีบทบาทที่จะต้องสร้างสรรค์บรรยากาศทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ มีความรู้สึกปลอดภัย และมีอิสระในการแสดงออก รวมทั้งการจัดสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ผู้นำกลุ่มจะต้องทำหน้าที่ประสานเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และเป็นแบบอย่างของการยอมรับผู้อื่น การรับฟังคำวิจารณ์ มีความสามารถในการแสดงอารมณ์ การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด ตลอดจนการแสดงออกต่างๆร่วมกันนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องสามารถเข้าใจถึงทัศนะของบุคคลอื่น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น ช่วยเหลือสมาชิกค้นพบบุคลิกภาพที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

บทบาทของสมาชิกในกลุ่ม (Group Membership Role)

ฮอฟกินส์ (พรเทพ ช้อยพิรุณ. 2532 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Hopkins. 1964) ได้กล่าวว่า สมาชิกที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะต้องคำนึงถึงบทบาทของตนเองซึ่งมี 6 ประการ คือ

1. ต้องตระหนักว่ากลุ่มจะมีคุณภาพ หรือมีบรรยากาศอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของสมาชิกในการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
2. สมาชิกต้องยอมรับว่าตัวของเขาเอง และสมาชิกคนอื่นๆ อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน

3. สมาชิกจะให้ความสนใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เท่านั้น โดยจะไม่สนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก

4. สมาชิกต้องยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม อาจจะมีเพียงบางคน สมาชิกบางคนอาจไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเลย

5. สมาชิกจะต้องลดความก้าวร้าวของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ชีวิตของตนเอง

6. สมาชิกจะต้องตระหนักและยอมรับในสถานะภาพของสมาชิกในกลุ่ม และพร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

พาร์สัน (พรเทพ ช้อยศิริ. 2532 : 21 - 22 ; อ้างอิงมาจาก Parson. 1965) ได้กล่าวถึงสมาชิกของกลุ่มฝึกความรู้สึกไวควรตระหนักถึง ได้แก่

1. การกระทำทุกอย่างของสมาชิกจะมีผลต่อความรู้สึกของสมาชิกทุกขณะ
2. ทุกสิ่งที่มีสมาชิกได้พูดออกมาในกลุ่ม จะมีความรู้สึกปะปนอยู่ด้วย ดังนั้นสมาชิกไม่ควรจะทำความเข้าใจเฉพาะเนื้อหาอย่างเดียว แต่ควรทำความเข้าใจกับความรู้สึกของผู้พูดด้วย
3. ตนเองจะไม่ตัดสินใจการกระทำของสมาชิกคนอื่นๆ แต่จะพยายามสอบถามคนอื่นๆ เกี่ยวกับผลกระทบที่บุคคลอื่นได้รับจากการกระทำของตนเอง และพยายามเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองต้องการจะแสดงออกกับสิ่งที่เขาได้แสดงออกไปแล้ว
4. การแสดงความเห็นไม่ตรงกัน หรือการแสดงออกซึ่งความรักจะต้องออกมาจากความระมัดระวัง
5. สมาชิกจะต้องยอมรับและไว้วางใจความรู้สึกของตนเอง ถึงแม้จะเป็นความรู้สึกทางด้านลบ ถ้าเรายอมรับก็จะเป็นข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและต่อตัวเราเอง

6.ตนเองต้องเปิดโอกาสให้คนอื่น ๆ มีปฏิกริยาโต้ตอบกับเรา ขณะเดียวกัน สมาชิกจะต้องตอบคำถามตัวเองว่า อะไรที่ทำให้เขาแสดงออกกับเราอย่างนั้น

7.การพูดมากจะทำให้คนอื่น ๆ ไม่พอใจ และทำให้สมาชิกบางคนเกิดความคับข้องใจ

8.สมาชิกทุกคนในกลุ่มไม่มีใครสุขสมบูรณ์ และความสุขสมบูรณ์ของสมาชิกก็ไม่เข้าหมายของกลุ่ม

9.ต้องพร้อมที่จะทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ ในกลุ่ม

วิธีการที่ใช้ในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

สุธีรพันธ์ กรลักษ์ (2516 : 51 - 64) กล่าวว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ใช้วิธีการของกระบวนการกลุ่ม (Group Process) ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

1.วิธีฝึกในห้องปฏิบัติการ (The Laboratory Method) เป็นการฝึกที่มีการสร้างสถานการณ์การเรียนรู้ไว้ก่อน เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม ทักษะ และค่านิยมของมนุษย์ สมาชิกทุกคนจะมีหน้าที่ในการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เพื่อนสมาชิกได้แสดงออก เนื้อหาของการฝึกไม่ตายตัว ขึ้นอยู่กับลักษณะประสบการณ์ และปัญหาของสมาชิกแต่ละคนที่ยรวมกลุ่ม กระบวนการในการวิเคราะห์เนื้อหาจะเน้นที่ทัศนคติ แนวคิด การไวต่อการรับรู้และทักษะในการแสดงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนเป็นสำคัญ เวลาที่ใช้ในการฝึกอาจจะติดต่อกันนานตั้งแต่ 2 วันถึง 4 สัปดาห์

2.การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นการจัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้แสดงได้มีโอกาสแสดงออกตามธรรมชาติ โดยอาศัยบุคลิกภาพหรือเปิดโอกาสให้บุคคลได้แสดงบุคลิกภาพของเขาอย่างมีอิสระ โดยผู้ในกลุ่มจะเป็นผู้เตรียมสถานการณ์ไว้ล่วงหน้า ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องการขัดแย้งระหว่างบุคคล หรือสถานการณ์การประชุม ในการแสดงผู้

แสดงจะต้องใช้บทเจรจา และบุคลิกภาพของตนเอง โดยไม่มีการซ้อมหรือเตรียมการมาก่อนเลย เพียงแต่ผู้นำกลุ่มจะให้ผู้แสดงได้ทราบจุดมุ่งหมายที่จำเป็นบางประการ หรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ ผู้แสดงอาจจะมีคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ เวลาที่ใช้แสดงจะเป็นช่วงสั้นๆ ภายหลังการแสดงผู้นำกลุ่มจะทบทวนที่วิเคราะห์บทบาทโดยอาศัยการสังเกตและการอภิปรายของกลุ่ม

3. เกม และการสร้างสถานการณ์จำลอง (Game and Simulations) มีลักษณะดังนี้

3.1 เกม (Game) เป็นกิจกรรมซึ่งสมาชิกต้องลงมือกระทำด้วยตนเอง ซึ่งผลจากการปฏิสัมพันธ์ในสถานการณ์ดังกล่าว จะออกมาในรูปการแพ้หรือชนะ โดยจะเน้นในเรื่องการตัดสินใจของผู้เล่นหรือสมาชิกที่มีต่อสถานการณ์ที่สมมติขึ้น การตัดสินใจของสมาชิกจะขึ้นอยู่กับโครงสร้างหรือกติกาของเกมที่ผู้นำกำหนดไว้ให้ และองค์ประกอบของเกมคือ

3.1.1 กติกา เพื่อให้สมาชิกได้ทำกิจกรรมอย่างมีระเบียบเรียบร้อยบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการโดยไม่ต้องพะวงอยู่กับสิ่งนอกประเด็น

3.1.2 วิธีการ เป็นขั้นตอนของการเล่น ซึ่งจะมีผลต่อบรรยากาศของการเล่นเกม

3.1.3 จุดมุ่งหมายของเกม เป็นเป้าหมายที่ผู้นำกลุ่มต้องการให้สมาชิกได้บรรลุถึง

3.1.4 อารมณ์ การแสดงออกและการใช้ความคิด เป็นพฤติกรรมและความรู้สึกที่สมาชิกที่เล่นเกมได้แสดงออกและรับรู้ซึ่งกันและกัน

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

4. การแก้ปัญหาเรื่องที่กำหนดให้ (Case Method) เป็นการนำเสนอสภาพการณ์หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริงมาให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลได้ศึกษา เรื่องที่นำมาศึกษา อาจจะเป็นเรื่องจริงของสมาชิกในกลุ่มที่ต้องการจะเปิดเผยรายละเอียดเพื่อให้สมาชิกอื่นๆ มองเห็นปัญหาได้ชัดเจน และเกิดทัศนคติต่อปัญหานั้น ต่อจากนั้นสมาชิกก็จะร่วมกันแสดงความคิดเห็นและหาทางแก้ปัญหานั้นเสมือนว่าเป็นปัญหาของเขาเอง ปัญหาจะมีการสรุปหรือไม่สรุปก็ได้ ทั้งนี้เพราะปัญหาที่กำหนดขึ้นหรือปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่งนั้นเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เรียนรู้ความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาอย่างระมัดระวังโดยอิสระ ซึ่งเจ้าของปัญหาอาจจะได้แนวคิดของสมาชิกในกลุ่มไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหของตนเองต่อไป

5. การอภิปราย (Group Discussion) การอภิปรายมีจุดมุ่งหมายหลายประการคือ เพื่อแก้ปัญหาร่วมกัน เพื่อทราบความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น หรือเพื่อให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่ม ตลอดจนการให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสนำเอาความคิดเห็นส่วนตัวมาสู่การปฏิบัติร่วมกัน และในการอภิปรายเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือหัวข้อที่กลุ่มตัดสินใจร่วมกัน โดยสมาชิกจะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเป็นอิสระและเป็นธรรมชาติ การรวมกลุ่มเพื่ออภิปรายแต่ละครั้งจะมี สมาชิกในกลุ่มประมาณ 6 - 12 คน

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความรู้สึกไว

งานวิจัยในประเทศ

ดอรี (Dore, 1975 : 5015 - 5016) ได้ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวด้านความรู้สึกและการแสดงออก การรับรู้ตนเอง และความไวต่อการรับรู้ระหว่างบุคคลของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาจำนวน 43 คน เครื่องมือที่ใช้มีหลายชนิด เช่น POI, 16PF และ Fundamental Interpersonal Orientation Behavior Questionnaire เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มซึ่งการรวมพลังอย่างสุขุม

และการนำของผู้ในกลุ่มเป็นไปตามวิธีการของสถาบันแห่งชาติในการฝึกอบรมแบบ ห้องทดลอง(National Training Laboratory) พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นในด้านความรู้สึก และการรับรู้ตนเองทันทีหลังสิ้นสุดการฝึก แต่ถ้าสถานการณ์ไม่เป็นไปตามดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงทางบวกอาจไม่เกิดขึ้นทันทีหลังสิ้นสุดการฝึก และผลของการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดจะยังคงปรากฏอยู่หลังการฝึก 3 - 4 เดือน

เบค (Beck. 1988 : 342-362) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น ทั้งนี้เพราะนักศึกษาได้รับประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

อิทสโควิทซ์ และคนอื่นๆ (Itoskowitz and others. 1989 : 302-319) ได้ศึกษาผลของการฝึกความรู้สึกไวแบบมีโครงสร้างที่มีต่อการเพิ่มขึ้นของความไวของการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างคือ ครูเพศหญิง 34 คน แบ่งการทดลองเป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งคือการฝึกความรู้สึกไวแบบมีโครงสร้าง กลุ่มที่สองคือการฝึกความรู้สึกไวแบบไม่มีโครงสร้าง กลุ่มที่สามคือการอภิปรายกลุ่ม กลุ่มสุดท้ายคือการบรรยาย ผลการวิจัยพบว่า ความไวในการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนของกลุ่มทดลองทั้ง 4 กลุ่มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือการเพิ่มขึ้นของความไวของการรับรู้ของครูเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนเรียงจากมากไปหาน้อย คือ กลุ่มการฝึกความรู้สึกไวแบบมีโครงสร้าง กลุ่มการฝึกความรู้สึกไวแบบไม่มีโครงสร้าง กลุ่มการอภิปราย และกลุ่มการบรรยายเพิ่มน้อยที่สุด

รุจนะ เทียนศรี(Tainsri. 1989 : 2794) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวของพนักงานกับผู้จัดการของการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทยที่มีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับความสัมพันธ์ภายในบุคคลและพฤติกรรมการทำงาน กลุ่มตัวอย่างมี 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่หนึ่งผู้จัดการ จำนวน 10 คน กลุ่มที่สองพนักงาน จำนวน 10 คน กลุ่มที่สามผู้จัด

การ จำนวน 5 คนและพนักงาน จำนวน 5 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นผู้จัดการ จำนวน 5 คน และพนักงาน จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้คือ The State of Being Questionnaire (SBQ) ผลการวิจัยพบว่า 1) ภายหลังการทดลองความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความสัมพันธ์ภายในบุคคลของกลุ่มทดลองทุกกลุ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานพัฒนาสูงที่สุด ส่วนกลุ่มควบคุมสูงขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญ 2) ภายหลังการทดลองทุกกลุ่มมีพฤติกรรมการทำงานสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานมีพฤติกรรมการทำงานสูงขึ้น ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการทำงานสูงขึ้น แต่สูงน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกรว

เวด (Wade. 1991 : 9-15) ได้ศึกษาเรื่องการรับรู้และการต่อต้าน ของ ผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงที่มีผิวดำที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกรวและที่ไม่ได้รับการฝึกความรู้สึกรว ผลการศึกษาพบว่า ผู้ขอรับคำปรึกษาหญิงที่มีผิวดำ มีความเชื่อถือ มีสัมพันธภาพ และมีความพึงพอใจผู้ให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกความรู้สึกรวมมากกว่าผู้ให้คำปรึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะมีเชื้อชาติใดก็ตาม

งานวิจัยในประเทศ

ธีระ ประพฤติกิจ (2518 : 44 - 49) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครูเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 1 จำนวน 24 คน ซึ่งมีคะแนนอัตมโนทัศน์ต่ำกว่าเบอร์เชนโกล์ที่ 25 จากนักศึกษาจำนวน 240 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์ที่ปรับปรุงจากของสิทธิโชค วรานุสันติกูล การฝึกใช้เวลารวมกัน 24 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มที่ได้รับการฝึกความรู้สึกรวมีอัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าตนเองเกี่ยวกับสัมฤทธิ์ผล ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก

เพียงใจ สีนฐานาคร (2521 : 58 - 69) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการสำนักรักษาความสะอาดกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบวัดทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลของ ทีสนา เขมมณี และแบบทดสอบ EPPS (The Edwards Personal Preference Schedule) ใช้เวลาในการฝึกติดต่อกัน 5 วัน ผลของการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลสูงขึ้น มีการเปิดเผยตนเองเพิ่มขึ้น มีทักษะในการสื่อความหมายและทักษะในการทำงานเป็นกลุ่มเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีความต้องการที่จะพึ่งตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมธาวิ เวียงเกตุ (2525 : 52 - 59) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยใช้แบบสำรวจ ซี พี ไอ (CPI) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 28 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเทพ ช้อยศิริ (2532 : 56 - 59) ได้ศึกษาผลการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตวิชาเอกการแนะแนว ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 22 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกความรู้สึกไวมีมนุษยสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ พบว่า กลุ่มทดลองมีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

นาสัวรรณ บุญประสงค์ (2532 : 78 - 80) ได้ศึกษาการพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้การฝึกความรู้สึกไว กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานระดับบริหารของบริษัท SAFCOL จำนวน 185 คน แบ่งเป็น 7 กลุ่ม แต่ละกลุ่มจะแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ซึ่งใช้วิธีการจัดกลุ่มแบบจงใจ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 7 กลุ่ม มีการพัฒนาอัตมโนทัศน์ภายหลังการฝึก

ความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านต่างๆ คือ การยอมรับตนเอง การเปิดเผยตนเอง ทักษะในการสื่อความหมาย เจตคติ และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ทักษะในการทำงานแก้ปัญหาร่วมกัน การตัดสินใจการช่วยเหลือผู้อื่นและการพัฒนาอุปนิสัย และจากการติดตามผลการพัฒนาของอัตมโนทัศน์ภายหลังการฝึกความรู้สึกไว เมื่อเวลาผ่านไปประมาณหนึ่งสัปดาห์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ ร้อยละ 88.30 สมาชิกประเมินตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร้อยละ 60.24 และประเมินว่าเพื่อนร่วมงานทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

รชมน สุขชุม (2533 : 137 -139) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของข้าราชการครูระดับบริหาร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ โดยใช้ในการฝึกความรู้สึกไว กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการครูระดับบริหารตั้งแต่ระดับหัวหน้าแผนก ถึงผู้ช่วยผู้อำนวยการ รวม 36 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 36 คน มีคะแนนจากแบบทดสอบอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านการยอมรับตนเอง ด้านความรู้สึก ด้านการเข้าใจตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสาร และด้านการรับรู้ตนเอง ตามลำดับ เมื่อเปรียบเทียบการพัฒนาอัตมโนทัศน์ภายหลังการฝึกทันทีกับภายหลังการฝึก 1 เดือน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบวัดอัตมโนทัศน์สูงขึ้นนั้นลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับการรับรู้ตนเอง และด้านการรู้จักตนเอง ตามลำดับ

พิสิทธิ์ ปทุมบาล (2533 : 70 - 75) ได้ศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของพนักงานระดับบริหารของบริษัท ทานตะวัน จำกัด กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานระดับบริหารของบริษัท ทานตะวัน จำกัด จำนวน 66 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย ซึ่งใช้วิธีการจัดกลุ่มแบบบังเอิญ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มมีการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลดีขึ้น หลังการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มที่ 2 ไม่พัฒนาด้าน

คุณภาพของสัมพันธภาพอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเอกสารที่แสดงผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น แม้ว่าจะมีความขัดแย้งกันในเรื่องประสิทธิภาพของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละไที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะต่าง ๆ แต่ก็ยังไม่สามารถสรุปได้แน่นอนว่าการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละไเป็นวิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ เนื่องจากยังมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่แสดงว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละไสามารถช่วยให้สมาชิกที่เข้ากลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทักษะและความรู้สึกละไต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันของบุคคล และปัจจุบันนี้ในหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งสถาบันการศึกษาก็นำวิธีการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละไมาใช้พัฒนาบุคลากรอยู่เสมอ ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละไที่เป็นระบบมาใช้ในการทดลองเพื่อศึกษาว่า วิธีการนี้สามารถพัฒนาความมีน้ำใจของนักเรียนได้หรือไม่

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ

ความหมายของความมีน้ำใจ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2528 ได้ให้ความหมายว่า "น้ำใจ" คือใจจริง เช่น เห็นน้ำใจ นิสัยใจคอ เช่นน้ำใจพ่อ น้ำใจแม่ น้ำใจชาย น้ำใจหญิง ตามพจนานุกรม (พจนานุกรม ฉบับหลวง. มปป : 373) "น้ำใจ" หมายถึง จิตใจที่แสดงออกหรือปฏิบัติตอบสนองต่องานที่ตนกระทำอย่างดี เช่นผู้ที่เป็นครูมีจิตจากรักชอบอยากทำงานของครูเจริญก้าวหน้า ครูก็ทำงานเต็มความสามารถและรู้สึกสนุกไปกับงานนั้น หรือการที่ผู้บังคับบัญชาแสดงความโอบอ้อมอารีช่วยเหลือเมื่อทุกข์ร้อน และชมเชยเมื่อปฏิบัติงานดี ก็ถือว่าเป็นน้ำใจหรือขวัญเช่นกัน นอกจากนี้พระเพทิจ ทัดตชีโว (2531 : 59-61) ได้ให้ความหมายของ ความมีน้ำใจ ใน 2 ลักษณะคือในทางโลก และในทางธรรม

ในทางโลก ความมีน้ำใจ หมายถึง พอละช่วยเหลือใครก็ช่วยเหลือไปเถอะ อย่า

ห้วงแรงธรรมชาติของคนนั้นเปล่งยั้งออกแรงก็ยิ่งได้แรง ถ้าไม่อย่างนั้นแล้วนักกีฬาเขาจะวิ่งกันไปทำไม โลหิตที่บริจาคไปย่อมทำให้เกิดโลหิตใหม่ขึ้นมาแทน และมีคุณภาพสูงกว่าเดิมด้วย ถ้าเราเลี้ยงน้ำใจ ห่วงแรง กลัวเหนียวกลัวเหงื่อออก ระวังเออะ ถ้าเหงื่อไม่ออกแล้วมันจะตกใน วันดีคืนดีก็จะทะลักออกมาเอง แต่ออกมาทางตากลายเป็นน้ำตา เพราะเหตุว่าถึงคราวที่เราต้องการความช่วยเหลือจากคนอื่น ก็ไม่มีใครเขาให้ความช่วยเหลือ ถ้าสามารถช่วยได้ก็ช่วยไป ไม่ว่าจะช่วยด้วยร่างกาย แรงใจ หรือแรงทรัพย์ของเรา แต่อย่าช่วยเสียจนกระทั่งตัวเองต้องพลอยเดือดร้อนไปด้วย

ในทางธรรม ความมีน้ำใจ หมายถึง เป็นผู้มีความกตัญญูรู้คุณคน ใครมีอุปการะก็ต้องหาทางไปตอบแทนพระคุณท่าน นอกจากตอบแทนผู้มีพระคุณแล้ว ก็บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมในโอกาสอันควร อย่างนี้จึงเรียกว่าเป็นผู้มีน้ำใจต่อศาสนาและสังคม

ส่วน ประดับ เรื่องมาลัย (2519 : 56) กล่าวว่า ความมีน้ำใจ (Nurturance) คือความต้องการช่วยเหลือเพื่อนเวลาเขาเดือดร้อน มักยกโทษให้แก่เพื่อน ๆ ชอบทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ผู้อื่น ชอบมีน้ำใจต่อผู้อื่น ชอบเห็นใจเวลาผู้อื่นได้รับอันตรายหรือเจ็บป่วย ชอบแสดงความรักใคร่ ชอบพุดต่อผู้อื่น ชอบบำเพ็ญบุญเล่าเรื่องปัญหาส่วนตัวให้ฟัง ซึ่งสอดคล้องกับ พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2529 : 184) กล่าวว่า ความมีน้ำใจ คือส่วนที่มีเมตตากรุณา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ปกป้องคุ้มครองผู้อื่น หรือ มีความเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจดีต่อผู้อื่น เช่นเดียวกับที่พ่อแม่แสดงต่อลูก ผู้บังคับบัญชาที่มีลักษณะเช่นนี้เด่นชัด ก็จะมีเมตตาปรานีต่อลูกน้อง ผู้ให้บริการถ้ามีลักษณะเช่นนี้เด่นชัดก็จะเต็มใจที่จะให้บริการอย่างเต็มที่ เพื่อช่วยเหลือผู้มารับบริการ

สำหรับนก จันทรขจร (2533 : 728) ได้ให้ความหมายของ "น้ำใจ" ว่า คืออุปนิสัยใจคอแท้ๆ ของคน ที่รู้จักระลึกนึกถึงผู้อื่น เรียกว่า มีน้ำใจ ส่วนผู้ที่มุ่งคิดเฉพาะแต่ตนเองเป็นที่ตั้งไม่รู้จักระลึกถึงผู้อื่นบ้าง เรียกว่า ไม่มีน้ำใจ หรือขาดน้ำใจ ผู้ที่มีน้ำใจ

นั้นเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ ก็รับเป็นการกระทำโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่นลูกาที่ที่นั่งแก่เด็ก สตรี คนชรา บนรถประจำทาง เป็นต้น ตามชนบท ชาวบ้านจะช่วยงานกัน ที่เรียกว่า "ลงแขก" เป็นบ่อเกิดของความรักสมัครสมานสามัคคีกัน คนมีน้ำใจย่อมมีคุณธรรม มีจิตสำนึกในความเมตตา กรุณา เป็นพื้นฐานที่จะช่วยเหลือเกื้อกูล โดยไม่หวังผลตอบแทน และวุฒิสวัสดิ์ สวัสดิวัฒน์ (2534 : 38) ได้กล่าวว่า ผู้มีน้ำใจ คือผู้ที่พร้อมจะเอื้ออารีต่อผู้อื่นโดยไม่ต้องรอให้เขาออกปาก เป็นผู้ที่เข้าใจปัญหา ความปรารถนา ความขาดแคลน ความทุกข์ระทมขมขื่นของผู้อื่น และการช่วยเหลือจะเป็นไปด้วยเหตุผล แต่ก็มีใจเต็มใจ เต็มไปด้วยความปรารถนาดี รวมทั้งการให้กำลังใจ ให้แรงบันดาลใจและโมติวิจิตมิตรภาพ

สรุปจากความหมายข้างต้นได้ว่า ความมีน้ำใจ หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ และความรู้สึก หรือปฏิบัติการตอบสนองที่มีต่อผู้อื่นอันเป็นลักษณะทางจิตใจในด้านการให้ความช่วยเหลือในเวลาที่มีผู้อื่นมีเรื่องเดือดร้อน ยกโทษให้เมื่อทำผิด มีเมตตากรุณาแก่ผู้ที่ด้อยโอกาสและการกระทำนี้จะเต็มไปด้วยความปรารถนาดี รวมทั้งการให้กำลังใจ ให้แรงบันดาลใจ และโมติวิจิตมิตรภาพที่ไม่หวังผลตอบแทน

แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความมีน้ำใจ

วิจิตร อวระกุล (2525 : 140) กล่าวถึงการแสดงน้ำใจ ว่าเป็นธรรมนิยมไทยมาแต่โบราณ หมายถึง ความมีใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เอาเปรียบไม่ค่อยแต่จะเอาของผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียว เป็นการเห็นแก่ตัว และเอาเปรียบผู้อื่น และการมีน้ำใจ (2528 : 76) เป็นการช่วยเหลือ เต็มใจช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยด้วยกำลังกาย กำลังความคิด กำลังเงิน ในลักษณะเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีความกรุณา โอบอ้อมอารีแก่ผู้ที่ได้รับความทุกข์ยาก กรุณาปราณีแก่คนทั่วไป และช่วยเหลือผู้อื่น ไม่หวังผลตอบแทน

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2526 : 41) กล่าวถึง การแสดงความเป็นน้ำใจ สามารถแสดงได้หลายโอกาส ทั้งกาย วาจา และใจ เช่น เพื่อนสอบไม่ได้ดี เราช่วยปลอบใจให้กำลังใจ ไม่ซ้ำเติม หรือถูกเพื่อน เมื่อเพื่อนต้องการความรู้ ถ้าเรารู้ช่วยอธิบายให้ เมื่อถึงคราวทำงานก็ช่วยกัน เช่น ถือกของ ยกของ เป็นต้น การแสดงน้ำใจ และความช่วยเหลือนั้นเป็นคุณสมบัติที่ดีเลิศของผู้กระทำ แม้ไม่มีใครชม แต่ผู้กระทำก็ควรภูมิใจในสิ่งที่ตนกระทำนั้นจะต้องดีเสมอ เราขอขอให้คนอื่นพูดดี กระทำดีต่อเรา เราก็ควรพูดดีกระทำดีต่อผู้อื่นด้วย

นิพนธ์ คันทะเสวี (2528 : 55) กล่าวถึง ความเป็นน้ำใจว่า เป็นคนมีความเพียรพยายามสามารถช่วยผู้อื่น ช่วยหมู่คณะให้ทำงานสำเร็จอย่างน้อยก็เป็นกำลังใจแก่ผู้อื่น แต่ถ้าเราเป็นคนที่มีความรู้ความสามารถในสิ่งที่เขาต้องการซึ่งจะทำให้ความเพียรพยายามมีความหมายมีคุณค่ามากขึ้น แม้แต่สิ่งเล็กน้อย เช่น ถ้าเขาทำอะไร เราก็เข้าไปช่วย เขาก็เห็นว่าเรามีน้ำใจ ถ้าเขาเห็นว่าไม่จำเป็นที่เราจะช่วย เขาอาจบอกว่าไม่ต้อง แต่เราก็น่าจะสบายใจที่เราได้แสดงน้ำใจของเรา อันเนื่องมาจากธรรมเนียมไทย หรือเด็กถ้าเห็นผู้ใหญ่ทำงานก็เข้าไปช่วย นักเรียน นิสิต นักศึกษา ถ้าเห็นครูอาจารย์ยกของ หอบหัวสิ่งของ หรือทำอะไรก็ควรจะช่วย ไม่ควรนิ่งดูตาย รับอาสาเข้าไปแบ่งเบาภาระตามแต่กรณี ไม่จำเป็นต้องให้ท่านออกปากขอร้อง

ณรงค์ศักดิ์ ตะละกัญ (2529 : 98) กล่าวว่า เรื่องของความเป็นน้ำใจไมตรี ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากการเลี้ยงดู และแบบอย่างที่ได้รับ มีความเข้าใจว่าแต่ละคนว่าไม่เหมือนกัน รู้จักหยิบบกความสามารถดีเด่น มองคนในแง่ดี มีความรับผิดชอบในภารกิจที่ได้รับมอบหมาย ความเป็นระเบียบแบบแผน แบ่งเวลาได้ถูกต้อง เป็นคนที่คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง มองทุกอย่างรอบข้างอย่างจับใจ มีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา พร้อมทั้งจะรับและเรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ในสังคมอันกว้างใหญ่

เอ็ม ชานเตอร์ (2532 : 100-120) ได้กล่าวถึง ความเห็นแก่ตัวและ

ความมีน้ำใจ สรุปได้ดังนี้ ความมีน้ำใจเป็นผู้ที่มีลักษณะเมตตาเอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ยึดตนเองเป็นใหญ่ มีความกรุณา มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์หรือเป็นคนใจบุญที่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทน มีความเสียสละ มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้ความร่วมมือกับทุกคน มีความอ่อนหวาน มีการให้อภัย มองโลกในแง่ดี มีความใจดีอุทิศเวลาให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และถ้ามีการลงความเห็นว่าคุณค่าของจิตใจด้านไหนสำคัญกว่าด้านอื่นๆ ซึ่งได้ยกรายการที่มีความสำคัญมาประมาณ 4 ชนิด ดังต่อไปนี้ คือ

1. พยายามลดความเห็นแก่ตัวลง และเพิ่มความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. ต้องพยายามแก้ปัญหาหรือทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้ได้ และได้อย่างดีที่สุดด้วย
3. ต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง
4. ต้องมีความกระฉับกระเฉงอ่านง่ายเข้าใจง่าย

หลายคนลงความเห็นว่าคุณค่าข้อ 1 เป็นข้อที่สำคัญที่สุด เพราะความไม่เห็นแก่ตัวเองทำให้คบกันได้ด้วยดี ซึ่งเป็นลักษณะของคนมีน้ำใจเป็นคุณสมบัติธรรมชาติ เช่นเดียวกับความเห็นแก่ตัวเป็นการตัดมิตร และเป็นการเพิ่มศัตรู ธรรมชาติในกรณีนี้ หมายถึงสิ่งแวดล้อมและการอบรมอุปนิสัยในปฐมวัยของเด็กนั้น ๆ

วุฒิสวัสดิ์ สวัสดิวัฒน์ (2535 : 38) กล่าวว่า "คุณธรรม" ประการหนึ่งที่ผู้บริหาร หรือนักธุรกิจรวมทั้งมนุษย์ทุกคน จะต้องระลึกถึงเสมอคือ ความมีน้ำใจ ผู้ที่มีน้ำใจจะก่อให้เกิดความเบิกบาน และอบอุ่นใจแก่ผู้รับ ผู้มีน้ำใจนั้น แม้บางครั้งจะมีความมากมีเวลาน้อย แต่ก็ยังเจียดเวลาที่จะรับฟังปัญหาของผู้อื่น และเต็มใจที่จะให้ความอนุเคราะห์ ความช่วยเหลือเท่าที่ตนเองจะทำได้ รวมทั้งการให้ข้อคิดด้วยความปรารถนาดี ผู้มีน้ำใจอยากช่วยผู้อื่นด้วยความตั้งใจ มีความสุขกับการที่เป็นผู้ให้ และเป็นผู้ที่ทำให้บุคคลอื่นมีความสุข ผู้มีน้ำใจทำให้โลกนี้น่าอยู่ เพราะเป็นผู้ให้ความรัก ความเมตตา ความกรุณา และไม่รังเกียจจากหัวใจ ดังนั้น ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะใด ประกอบอาชีพใด จะเป็นนักธุรกิจหรือไม่ก็ตาม พื้นฐานความเป็นมนุษย์คือ น้ำใจ จะต้องเป็นหลักการสำคัญ ในการ

ดำรงชีวิต และการประกอบการทำงาน การสอนตนเองและฝึกตนเองให้มีน้ำใจ จึงเป็นสิ่ง
สิ่งดีงาม น่ารัก น่านิยม เพราะผู้มีน้ำใจย่อมไม่ขาดแคลน ไม่อับจน ตรงกันข้ามเป็นผู้ที่จะพบ
กับหนทางของความสุข ความเจริญทุก ๆ ด้าน

สุพัตรา สุภาพ (2534 : 11) กล่าวถึง การแสดงน้ำใจไมตรี หรือความ
เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัวเป็นใหญ่ เช่น ชื่นชมเมสตร์ครูลูกให้เด็ก คนชรา คนมีครรภ์นั่ง
(ถ้าหนักเรียนหนังสืออยู่) หรือญาติพี่น้องคนที่ทุกข์ร้อน เราก็ควรช่วยเหลือเกื้อกูลตามควร หรือ
เพื่อนจัดงานไม่ทันเราก็ให้เพื่อนไปจัดบ้าง เป็นต้น โดยเฉพาะคนในชนบทจะมีน้ำใจไมตรีหรือ
มีความเอื้ออาทร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แม้แต่กับคนแปลกหน้าที่ไม่รู้จักกันก็ตาม ชาวชนบทจะ
การเลี้ยงดูเพื่อเป็นการแสดงน้ำใจ แม้บางคนจะยากจนก็ยังมีจิตใจเอื้อเฟื้อ โดยเฉพาะ
การดักบาตรทำบุญทำทานแก่ศาสนา ชาวชนบทจะทักกันมาก ซึ่งค่านิยมนี้มีมาแต่เดิม เนื่อง
จากมีอาชีพการเกษตรกรรม ตลอดจนถึงดินแดนสมัยก่อนอุดมสมบูรณ์ วนน้ำมีปลา วนนามี
ข้าว การทำนาก็ช่วยกันทำ เช่น การลงแขกเกี่ยวข้าว โกงจุก ขวชนาค ระหว่างที่ช่วย
แรงกันก็มีการเลี้ยงกัน ถือคติที่ว่า "ตาเขา ตาเรา" เราช่วยเขาเลี้ยงเรา พอตาเรามี
งานอะไรเขาก็มาช่วยเรา เราก็ต้องเลี้ยงเขา เพราะชาวนาอยู่กันแบบใกล้ชิดสนิทสนม
ทุกคนรู้จักกันหมด การพึ่งพาอาศัยกันจึงมีมาก

พินกร ชาตกุล (2534 : 27 - 32) ได้เขียนบทความเรื่อง "เก่งกาจแต่
ขาดน้ำใจ....ก็ไปไม่รอด" ได้กล่าวถึงความมีน้ำใจว่าเป็นโอสถชนิดหนึ่ง ที่มีคุณวิเศษ
สามารถทำให้สังคมหรือมนุษยชาติร่มเย็นเป็นสุขได้ถ้ามีน้ำใจต่อกัน โดยเฉพาะคนไทยเรานับ
ถือกันนักเชียวว่า เรื่องของน้ำใจเป็นเรื่องสำคัญถึงได้มีการกล่าวเบรียบเปรย มีคติธรรม
มีนิทาน ตำนานขานเล่ากันมากมายในเรื่องของการมีน้ำใจไว้อย่างพรรณาได้ไม่หมดทีเดียว
โบราณกล่าวไว้เกี่ยวกับหญิงงามต้องมี เรือนสาม น้ำสี่ วนสี่น้ำจะมีน้ำใจเป็นหนึ่งในสี่
และมีการสอนให้ศึกษาน้ำใจกันว่า จงคนนั้นสักไม่มีใครรู้ง่าย ๆ ดังสุนทรภู่กล่าวไว้ว่า

"แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์ มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด
ถึงเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด ก็ไม่คิดเหมือนหนึ่งงานน้ำใจคน"

ท่านเองเดียวกับที่ว่า "จิตมนุษย์นี้ไซร้ยากแท้หยั่งถึง" หรือ "ปากบราครัยน้ำใจเชือดคอ" พังดูแล้วน่ากลัว แต่ก็เป็นอย่างนี้จริงๆ โลกจึงได้่วนวายอยู่ทุกวัน ดังนั้นการมีน้ำใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนเรียกร้องให้สร้างบรรยากาศของการมีน้ำใจให้แก่กันและกัน เพื่อความร่มเย็นเป็นสุข โทษของการไร้น้ำใจทำให้เกิดเฉพาะสังคมรอบข้างเท่านั้น จนบางรายถึงกับทำลายตนเอง ทำลายอนาคตชื่อเสียง หรือแม้แต่ชีวิตที่ต้องล้มลงไปเพราะการขาดน้ำใจก็มีให้เห็นอยู่ คนที่แล้งน้ำใจมีจิตใจคับแคบแม้ว่าจะเป็นคนเก่ง คนดีมีวิชาอย่างไร ก็อยู่ร่วมกับสังคมได้ยาก ผู้ที่มีจิตใจริษยาเร่าร้อนอยู่ในใจ เพลิงแห่งโลภะ โทสะ และ ฆนะ ย่อมจะเผาผลาญความรู้สึกนึกคิดให้กลายเป็นคนไร้ปัญญาไม่สามารถเอาตัวรอดได้

สมิต อาชวินิกุล (2535 : 131-135) กล่าวถึงความมีน้ำใจว่าเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องใช้จ่ายเงินทองอะไรมากมาย เราอาจแสดงออกซึ่งความมีเมตตาและกรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก โดยการช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นการแสดงน้ำใจได้ อาทิ การขึ้นรถโดยสารประจำทาง วัดพระธรรมกายตั้งแต่เดิมจะสอนให้สุภาพบุรุษต้องสละที่นั่งให้แก่สตรี เด็ก และคนชรา นี่ก็นับว่าเป็นการแสดงน้ำใจ หากเราไปเที่ยวในชนบทแถบเหนือหรืออีสาน จะพบว่าชาวบ้านมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เชื้อเชิญให้เราช่วยรับประทานอาหาร เมื่อถึงเวลาอาหารในแต่ละมื้อ หรือเมื่อเขาทำอาหารได้มากก็จะแบ่งให้บ้านอื่นๆ ในหมู่บ้านนั้นเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกัน การแสดงความมีน้ำใจจึงไม่ใช่วัดกันได้ด้วยควมมีเงิน บางคนมีเงินมากแต่อาจแล้งน้ำใจก็ได้ บางคนเป็นเศรษฐีแต่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ยอมสละเงินโดยไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทน

ความมีน้ำใจนั้นตรงกันข้ามกับความอิจฉาริษยา คนที่คิดอิจฉาริษยาคนอื่น ย่อมปรารถนาจะให้ผู้ที่ได้ดีกว่าเราเกิดความวิตติด้วยประการต่าง ๆ แต่คนที่มิมีน้ำใจนั้นเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่า จะมีมุติตาจิตแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ ความมีน้ำใจยังตรงข้าม

กับความเห็นแก่ตัว ผู้ที่มีน้ำใจจะนึกถึงผู้อื่น และจะพยายามช่วยผู้อื่นที่ต่ำต้อยกว่าตัวเอง ขณะที่คนเห็นแก่ตัวมักจะคิดแต่ประโยชน์ส่วนตัวมาก่อน กล่าวกันว่า ท่านมหาตมะ คานธี ผู้นำชาวอินเดียท่านหนึ่ง ใช้เวลาไปในการแสดงความมีน้ำใจโดยการไปช่วยชาวบ้านที่ยากจนสร้างบ้านโดยลงมือด้วยตนเอง จนมีหลายคนที่ไม่เข้าใจคิดว่า คานธีใช้เวลาสิ้นเปลืองไปโดยไม่ได้รับประโยชน์คุ้มค่า เขาไม่เข้าใจว่านั่นเป็นการแสดงความมีน้ำใจของผู้นำประเทศที่มีต่อราษฎรผู้ยากไร้ ซึ่งผลสะท้อนมาให้เห็นทันทีว่า ชาวอินเดียทุกหมู่เหล่าให้ความรักและศรัทธาต่อคานธีประหนึ่งเป็นเทพเจ้าจุติลงมาเกิดในโลกนี้ มนุษย์ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ถ้าหากแล้งน้ำใจเสียเพียงอย่างเดียว เขาย่อมเป็นคนที่ขาดคุณค่าต่อสังคมที่เขาอยู่นั่น

การฝึกตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจ กระทำได้ดังนี้

1. คิดถึงหัวอกคนอื่น และแสดงต่อผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้ผู้อื่นแสดงต่อเรา จงทำดีต่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าความดีนั้นจะเป็นเพียงเล็กน้อยหรือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ก็ตาม
2. จงคิดถึงการให้ มากกว่าการได้รับ
3. เมื่อไปเที่ยวในที่ไกล หรือใกล้ก็ตาม ควรมีของฝากมาถึงคนที่เรารู้จักและญาติมิตรของเรา อันเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกันโดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย
4. จงเสียสละกำลังทรัพย์ สติปัญญา กำลังกาย และเวลาให้แก่ผู้เดือดร้อนที่ต้องการพึ่งพาอาศัยเรา โดยเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน
5. จงมีนิสัยเอื้อเฟื้อเจือจานต่อเพื่อนบ้าน เช่น ไปร่วมงานพิธีต่างๆ ไปงานแต่งงาน ไปงานศพ หรืองานอื่นๆ
6. จงให้ความรักแก่คนอื่นๆ และช่วยเหลือเขาเมื่อเขาขอร้อง หรือเราเห็นว่า เขากำลังต้องการความช่วยเหลือจากเรา

พรรณราย ทรัพย์ะประภา (2536 : 57) กล่าวถึงการแสดงความมีน้ำใจ

และความเอาใจใส่เล็ก ๆ น้อย ๆ ต่อผู้ได้บังคับบัญชาที่เหละมีความสำคัญยิ่งยวด ซึ่งไม่น่าจะมองข้าม ถ้าผู้ได้บังคับบัญชาของเราหายหน้าหายตาไป เพราะเจ็บป่วย เมื่อเขากลับมาแล้วก็ควรสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพของเขาย่าง ถ้าเขาขอลาไปเพื่อเยี่ยมภรรยาที่เจ็บป่วยก็ควรให้ความสำคัญในการลาของเขา และสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพของเธอด้วย หรือส่งดอกไม้ ผลไม้ไปเยี่ยม การถามทักกินเวลาไม่นานนักแต่ถือว่าเป็นการแสดงความเป็นใจของเราเองที่มีต่อเขา ซึ่งมีความหมายอย่างยิ่งต่อจิตใจของเขาผู้นั้น

อมรากล อินโชนนท์ (2534 : 9-10) ได้กล่าวถึงเรื่อง น้ำใจนรทเมธว่าการโดยสารรถประจำทาง แทบจะเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของชาวกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ที่ไม่มีรถยนต์ขับ เพราะแต่ละวันต้องใช้เวลาอยู่บนรถประจำทางคนละไม่น้อยทีเดียวสำหรับการเดินทางไปไหนมาไหน และภาพผู้โดยสารที่หอบของพะรุงพะรังด้วยมือข้างหนึ่ง ส่วนอีกข้างหนึ่งเกาะราวรถไว้แน่น ก็เป็นภาพที่เจตาและพบเห็นได้บ่อยๆ ซึ่งคิดว่าหลายคนอยากให้ผู้ร่วมทางที่ได้นั่งออกปากช่วยเหลือของให้ แต่บางครั้งความหวังก็ไม่ใช่ผลเอาเสียเลยซึ่งสาเหตุที่คนบนรถประจำทางไม่ค่อยช่วยเหลือกัน อาจเป็นเพราะ (จะกล่าวเฉพาะกรณีการช่วยเหลือของให้แก่กันเท่านั้นไม่ับการเอื้อเฟื้อที่นั่งให้แก่กัน)

1. กลัวการถูกปฏิเสธ ซึ่งอาจจะเคยมีประสบการณ์มาก่อนหรือเคยเห็นตัวอย่างมาก่อนเช่น ออกปากช่วยเหลือของแต่ได้รับการสับหน้าปปฏิเสธโดยไม่บอกเหตุผลสักคำ ทำให้เกิดความรู้สึกเกือและเขินอาย มีความรู้สึกที่ไม่ได้รับความไว้วางใจ จึงไม่อยากเอ่ยปากเอื้อเฟื้อให้ใครอีก

2. เพศ หากเป็นเพศตรงข้ามมักไม่ค่อยกล้าช่วยเหลือกัน เช่น เด็กนักเรียนชายหรือนักศึกษาชาย ไม่ค่อยช่วยเหลือถือกระเป๋านักเรียนหรือหอบหนังสือให้กับเด็กผู้หญิง หญิงสาวไม่ค่อยกล้าออกปากช่วยเหลือของให้ชายหนุ่ม ที่เป็นเช่นนี้ สาเหตุหลักคือ ไม่แน่ใจว่าจะถูกปฏิเสธหรือไม่ ซึ่งจะทำให้รู้สึกอายมากกว่าการถูกปฏิเสธจากเพศเดียวกันหรือจากคนต่างวัย และเหตุผลอีกอย่างคือเกรงว่าจะถูกแปลเจตนาผิด ๆ ไป โดยเฉพาะเด็ก

วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม แต่ความคิดอ่านยังไม่ค่อยกว้างไกล เช่น มักจะสนใจแต่เพียงรูปร่างหน้าตาภายนอกเท่านั้น

3. วัย เด็กโดยเฉพาะเด็กนักเรียนระดับประถมมักไม่ค่อยช่วยผู้ใหญ่ แต่จะช่วยเหลือกันเองมากกว่า ซึ่งอาจจะเป็นเพราะไม่กล้าหรือคิดว่าไม่จำเป็นต้องช่วย เพราะผู้ใหญ่ก็แข็งแรงและสามารถช่วยตัวเองได้

4. คิดเอาเองว่าไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือหรือมีเหตุผลที่ไม่ควรช่วย เช่น มักจะนึกว่าไม่จำเป็นต้องช่วยเหลือของให้ทหารที่มีร่างกายแข็งแรงและมีความอดทน หรือไม่ควรช่วยเหลือกระเป๋าสตางค์เพราะอาจบรรจุเอกสารสำคัญ ๆ ที่เจ้าของไม่อยากจะให้ใครช่วยเหลือ

5. ไม่อยากจะช่วยเหลือ โดยเฉพาะคนในอาชีพผู้ใช้แรงงาน มักจะไม่ค่อยมีคนช่วยเหลือกระเป๋าสตางค์หรือผู้โดยสารที่ขึ้นรถ ซึ่งอาจเป็นเพราะสภาพกระเป๋าสตางค์ หรือการแต่งกายของเจ้าของไม่ค่อยสะอาดนัก ทำให้ไม่เกิดความเต็มใจที่จะช่วย ทั้งๆ ที่เขาก็มีความเมื่อยล้า ต้องการความช่วยเหลือเช่นเดียวกับคนอื่น ๆ เหมือนกัน หรือผู้ที่ไม่ค่อยได้รับความช่วยเหลือก็มักจะไม่คิดอยากช่วยเหลือใคร หรืออยู่ในสภาพอารมณ์หงุดหงิดขุ่นมัวก็ไม่อยากช่วยเหลือใครเช่นกัน

6. ไม่ได้สนใจสิ่งรอบตัว เช่น นั่งหลับหรือมองออกไปนอกหน้าต่าง (อาจจ้องหรือไม่ก็ตาม) ทำให้ไม่เห็นว่ามีคนที่ยืนใกล้ ๆ ถือของหนักเพียงไร

7.เกรงว่าจะต้องรับผิดชอบของของคนอื่น ในกรณีที่รถแน่นมากๆ ก็อาจจะลำบากต่อการคืนของให้เจ้าของซึ่งถูกเบียดไปยืนอยู่บริเวณใดของรถก็ไม่ทราบ ทำให้เกิดความลังเลใจว่าจะช่วยเหลือหรือไม่ดี เมื่อช่วงเวลาการออกปากช่วยเหลือนานเข้าก็ปล่อยเลยตามเลย

เจ็ดประการนี้อาจเป็นสาเหตุประกอบที่ทำให้ไม่เกิดการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันบนรถประจำทาง แล้วเราจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลืออย่างไรดี

การก่อให้เกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ทางขึ้นได้นั้น ก็อาจแบ่งเป็น

2 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. องค์การทางสังคม เช่นใช้สื่อมวลชนช่วยชี้แนะแนวทาง หรือณรงค์ให้ประชาชนให้ความสำคัญกับพฤติกรรมนี้ ทาง ชสมก. อาจสร้างสภาพบรรยากาศให้ผู้โดยสารมีความสบายใจขึ้น ด้วยการเปิดเพลงเพราะ ๆ สนุกสนาน ด้วยเคยมีผู้วิจัยไว้แล้วพบว่าผู้ที่ได้ฟังเพลงเศร้า ๆ จะไม่ค่อยเกิดพฤติกรรมช่วยเหลือ ในทางตรงข้ามหากได้ฟังเพลงที่ร่าเริงแจ่มใส คนจะเกิดพฤติกรรมการช่วยเหลือมากกว่า

2. คนในสังคม ด้านผู้โดยสารเองต้องแสดงความมีน้ำใจต่อกันเพิ่มขึ้นอีกหน่อย (ทั้งๆที่จริงก็มีอยู่แล้ว) การที่คนในสังคมมีน้ำใจต่อกันและกันได้ ก็ต้องอาศัยการเรียนรู้และการได้เห็นตัวอย่าง ลูกเรียนรู้จากพ่อแม่ ศิษย์เรียนรู้จากครู เด็กเรียนรู้จากผู้ใหญ่ โบราณว่าไว้เสมอว่าคนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากคนอื่น ก็มักจะไม่ช่วยเหลือใครตอบแทน แต่คนที่ได้รับน้ำใจก็ย่อมอยากที่จะแบ่งปันน้ำใจให้ผู้อื่นเป็นการตอบแทน เช่นเดียวกัน ดังนั้น ควรที่เราจะรู้จัก "ให้ความรัก รู้จักแบ่งปัน รู้ช่วยเหลือกัน สร้างสรรค์จิตใจ" ตามคำขวัญสุภาพพิสดารที่ว่าไว้ ขอให้ช่วยกัน น้ำใจต่อกันน้ำใจจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งให้เหมือนกับลูกโซ่ที่คล้องเกี่ยวกัน แล้วเราจะได้สายโซ่ที่ยาวอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

องค์ประกอบของควมมีน้ำใจ

สาราช บัวศรี (2515 : 11) กล่าวถึงลักษณะของครูที่ดี จะต้องมีความรู้ ทักษะ เจตคติ หรือน้ำใจอันดีงาม

น้ำใจอันดีงามดังกล่าวประกอบด้วย

1. การยกย่องให้เกียรติ และนับถือซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง
2. การช่วยเหลือแบ่งปัน ร่วมมือซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง

3. การเข้าใจที่จะใช้ปัญญาในการร่วมมือช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหาระหว่าง ไม่ใช้ความโกรธ ความโลภ และความหลงผิดเข้าปฏิบัติต่อกัน

โยธิน คັນสนยุทธ และจุมพล พูลภัทรชีวิน (2529 : 66) กล่าวถึง พฤติกรรมของความมีน้ำใจว่าประกอบด้วย พฤติกรรมให้ความเอาใจใส่ทั้งหลาย ได้แก่ พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ การให้ความสนใจ และการให้ความรัก

เฟร็ดจ ทัตตชีโว (2531 : 31) กล่าวว่าคุณสมบัติของคนดีที่คนทั้งโลก ต้องการ สามารถจัดคุณลักษณะได้หลายกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ความมีน้ำใจ จะประกอบด้วยลักษณะของความเสียสละ รอบ อ้อมอารี มีแต่ให้ เห็นแก่ส่วนรวม มีความสามัคคี เห็นอกเห็นใจกัน ใจกว้าง มีเมตตา กรุณา รักผู้อื่น

กลุ่มที่ 2 คือ ความฉลาด ประกอบด้วย ความคิดดี ๆ ไม่โง่ รู้ผิดรู้ถูก มีเหตุผล มองโลกในแง่ดี

กลุ่มที่ 3 คือ ไม่เป็นพิษภัยต่อผู้อื่น ประกอบด้วยการไม่เบียดเบียนใคร ไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่เกะกะเกรเร จริงใจ ซื่อสัตย์

และกลุ่มสุดท้าย คือ มีความอดทน มีความบากบั่น ซึ่งจะเป็นลักษณะหลักที่จะ แฝงในทุกหนทุกแห่ง เหมือนความขึ้นที่แฝงอยู่ในทุกที่แม้ในก้อนหิน

คอกซ์ และไฮน์เบริน (Gough and Heilbrun. 1983 : 59) ได้กล่าวถึง ความมีน้ำใจ (Nurturance) ว่าประกอบด้วย 24 คุณลักษณะดังนี้ ความรู้สึกรักใคร่ไม่ทอดทิ้งกัน (Affectionate) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Appreciative) เกรงใจ (Considerate) ร่วมมือ (Cooperative) วางใจได้ (Dependable) ให้อภัยไม่ผูกพยาบาท (Forgiving) มีความเป็นมิตร (Friendly) ใจกว้าง (Generous) สุภาพอ่อนโยน (Gentle) ใจดี (Good-natured) ชอบช่วยเหลือผู้อื่น (Helpful) กรุณา (Kind) พร้อมที่จะเข้าสังคม (Outgoing) ชอบความสงบสุข (Peaceable)

มีความรู้สึกร่าเริง (Sentimental) สังคมดี (Sociable) ใจอ่อน (Soft-hearted) เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Sympathetic) รอบคอบ (Thoughtful) ออดทน (Tolerant) ไว้วางใจได้ (Trusting) เข้าใจผู้อื่น (Understanding) ไม่เห็นแก่ตัว (Unselfish) และอบอุ่น (Warm)

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่มีน้ำใจ ประกอบด้วย 22 ลักษณะดังนี้ ก้าวร้าว (Aggressive) ตีตัวห่างจากวงสังคม (Aloof) หยิ่งยโส (Arrogant) เผด็จการใคร่ขาดใจไม่ได้ (Autocratic) ขมขื่น (Bitter) ชอบเยาะเย้ยถากถางคนอื่น (Cynical) ชอบสงสัย (Distrustful) ชอบโอ้อวด (Egotistical) คอยจับผิดข้อบกพร่อง (Fault-finding) ใจแข็งปราศจากความเมตตา (Hard-hearted) วางตัวเป็นศัตรู (Hostile) ใจร้อนไม่อดทน (Impatient) คนไม่ดีค่อนข้างเฉย (Indifferent) ไม่ยอมผ่อนปรน (Intolerant) พยาบคาย (Rude) เยาะเย้ย (Sarcastic) มุ่งแต่ตนเอง (Self-centered) พาประโยชน์ใส่ตน (Self-seeking) เห็นแก่ตัว (Selfish) หัวสูง ขี้เพิ่น (Snobbish) ขี้เหนียว (Stingy) และใจร้าย (Unkind)

ส่วน เอ็ดเวิร์ด (Edwards, 1959) จากแบบทดสอบบุคลิกภาพ Edward Personal Preference Schedule ของ University of Washington ได้อธิบายถึง ความมีน้ำใจ ว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพอันเป็นลักษณะความต้องการทางใจ ได้แก่ ความต้องการช่วยเหลือเพื่อนเวลาเขาเดือดร้อน ชอบช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ชอบปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความมีน้ำใจ และรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มักยกโทษให้แก่เพื่อนๆ ชอบทำอะไรเล็กๆ น้อย ๆ ให้แก่คนอื่น ชอบมีน้ำใจต่อคนอื่น ชอบเห็นใจเวลาคนอื่นได้รับอันตราย หรือเจ็บป่วย แสดงความรักใคร่ต่อคนอื่น และชอบให้คนอื่นเล่าปัญหาส่วนตัวให้ฟัง

นอกจากนี้ กนก จันทรขจร (2533 : 278) กล่าวถึงคุณลักษณะของคนมีน้ำใจคือ มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักกาลเทศะและโอกาส ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มากกว่า

ประโยชน์ส่วนร่วม รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่นิ่งดูตาย รู้จักให้อภัย และปฏิบัติต่อผู้อื่น ตามแต่โอกาส และไม่หวังผลตอบแทน

สรุปจากข้อความข้างต้น แสดงให้เห็นว่า "ความมีน้ำใจ" ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ได้แก่ ความไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และการกระทำเพื่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ

งานวิจัยในประเทศ

จัสติส (Justice. 1989 : 3603) ได้ศึกษาความต้องการการให้อภัยผู้อื่น อารมณ์ และความมีน้ำใจของวัยรุ่นที่มีครรภ์ กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นอายุ 12-17 ปีที่ไม่ได้แต่งงาน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่หนึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีครรภ์จาก Florence Crittenton Home ซึ่งอยู่ประจำ กลุ่มที่สองเป็นวัยรุ่นที่มีครรภ์แต่ไม่ได้อยู่ประจำ และกลุ่มที่สามเป็นวัยรุ่นที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ เครื่องมือที่ใช้คือ Different Personality Questionnaire ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่มีครรภ์ อยู่ประจำ และวัยรุ่นที่มีครรภ์ ไม่ได้อยู่ประจำมีความต้องการให้ผู้ให้อภัยมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ตั้งครรภ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ วัยรุ่นที่มีครรภ์ ไม่ได้อยู่ประจำและวัยรุ่นที่ไม่ได้ตั้งครรภ์มีความมีน้ำใจสูงกว่าวัยรุ่นที่มีครรภ์ และอยู่ประจำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ซาเบิล (Sable. 1989 : 5044) ได้ทำการศึกษาลักษณะของการมีมิตรสัมพันธ์ ความสนิทสนม และความมีน้ำใจ ภายในขอบเขตความเป็นเพื่อนของเด็กก่อนวัยรุ่น 30 คน กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กที่อายุ 9-12 ปี ชาย 15 คน หญิง 15 คน เครื่องมือที่ใช้คือ Thematic Apperception (TAT) และ Network of Relationship Inventory (NRI) ผลการวิจัยพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความ

แตกต่างกันด้านความมีไมตรีสัมพันธ์ ความสนิทสนม และความมีน้ำใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เด็กชายและเด็กหญิงมีความแตกต่างกันด้านความสนิทสนม และความมีน้ำใจอย่างไม่มีนัยสำคัญ

แลงก์ (Lange. 1989 : 3676) ได้ศึกษาตัวแปร 2 ตัวแปรที่พยากรณ์ ความพึงพอใจของผู้หญิง และข้อผูกมัดในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับความสำคัญเฉพาะบทบาท ที่เกี่ยวกับอำนาจ ความมีน้ำใจ และความไว้วางใจ กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มหนึ่งเป็นหญิงที่มีคู่เป็นหญิง และอีกกลุ่มหนึ่งมีคู่เป็นชาย ผลการศึกษาพบว่า เพศชายรายงานว่าความมีน้ำใจเป็นสิ่งที่พยากรณ์ถึงความพึงพอใจและข้อผูกมัด ส่วนเพศหญิงรายงานว่าความมีน้ำใจเป็นสิ่งที่พยากรณ์ทางลบกับความพึงพอใจ

โจนส์ (Jones. 1990 : 1064) ได้ศึกษาผลของความไม่สบายใจใน ความโกรธ เพศ และความมีน้ำใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อปฏิกิริยาต่อต้านต่อพฤติกรรมของผู้ขอรับคำปรึกษาที่แสดงความโกรธ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้คำปรึกษา 46 คน ผลการวิจัยพบว่า ความมีน้ำใจสามารถพยากรณ์ความโกรธของผู้ให้ความปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ผู้ให้คำปรึกษาที่รู้สึกกังวลต่อความโกรธของผู้ขอรับคำปรึกษาให้ความมีน้ำใจสูงขึ้น อายุของผู้ให้คำปรึกษามีความสัมพันธ์กับความมีน้ำใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือผู้ให้คำปรึกษาที่อายุน้อยมีความมีน้ำใจมากกว่า

กรีนแนค (Gryvnak. 1991 : 2810) ได้ศึกษาการรับรู้ของวัยรุ่นชายและ วัยรุ่นหญิงที่มีต่อการยอมรับอุปนิสัยส่วนตัวของทั้งสองเพศ 5 ลักษณะ คือ ความก้าวร้าว ความมีอำนาจ ความมีน้ำใจ ความเป็นอิสระและความมีไมตรีสัมพันธ์ กลุ่มตัวอย่างเป็น อาสาสมัครวัยรุ่นชายและหญิงจากรัฐแคลิฟอร์เนียตอนใต้ เครื่องมือที่ใช้ คือ The Adjective Check List (ACL) ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นชายมีการยอมรับอุปนิสัยส่วนตัวของทั้งสองเพศไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนใกล้เคียงกับเกณฑ์ วัยรุ่นหญิงมีการยอมรับ อุปนิสัยส่วนตัวของเพศหญิงไม่พบความแตกต่างและมีคะแนนใกล้เคียงกับเกณฑ์ ส่วนการยอมรับที่มีต่ออุปนิสัยของเพศชายมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแสดงว่าการรับรู้

ของเพศหญิงที่มีต่อเพศชายมีลักษณะในทางลบและไม่พอใจ

งานวิจัยในประเทศ

จิตรนาถ กิรติเสรี (2516) ได้ศึกษาความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายและหญิงในด้านความมีน้ำใจของครู ความรู้สึกรับผิดชอบ พฤติกรรมความเป็นผู้นำ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการฝึกสอน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยครูสงขลา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้สึกรับผิดชอบและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความมีน้ำใจของครู พฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการฝึกสอน ระหว่างนักเรียนชายและหญิงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ความมีน้ำใจของครู ความรู้สึกรับผิดชอบ พฤติกรรมผู้นำ และแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปรต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นต่างก็มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการฝึกสอนอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการฝึกสอนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความสัมพันธ์ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือผลสัมฤทธิ์ทางการฝึกสอนมากที่สุดคือ ความรับผิดชอบ

วันทนี บุพพชาติ (2517) ได้ทำการศึกษาเพื่อสร้างเครื่องมือวัดบุคลิกภาพด้านความอยากรู้อยากเห็นและเพทุบาย และวิเคราะห์บุคลิกภาพด้านความอยากรู้อยากเห็นทัศนคติเชิงวิทยาศาสตร์ น้ำใจของการเป็นครู และเพทุบาย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาปีที่ 1-4 ของวิทยาลัยครูนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดความอยากรู้อยากเห็น มีค่า .9299 และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามวัดเพทุบาย มีค่า .7721 และนักศึกษาปีที่ 1-4 มีแนวโน้มจะมีความอยากรู้อยากเห็นสูงขึ้นตามลำดับชั้น แต่มีทัศนคติเชิงวิทยาศาสตร์ไม่แตกต่างกัน และในด้านความมีน้ำใจของการเป็นครูนักศึกษาก็

2 มีน้ำใจของการเป็นครูสูงที่สุด สำหรับลักษณะเพทุบายพบว่า นักศึกษาปีที่ 1-4 มีแนวโน้มลดลงตามลำดับชั้น

นิภา บุญศรีสวัสดิ์ (2517) ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความมีน้ำใจของครู ความอยากรู้อยากเห็น ความเอื้อเฟื้อ และเพทุบาย และศึกษาความแตกต่างของบุคลิกภาพทั้ง 4 ด้าน โดยเปรียบเทียบตามเพศและระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาวิทยาลัยครูนครปฐมชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม ความมีน้ำใจของครู ความอยากรู้อยากเห็น ความเอื้อเฟื้อ และเพทุบาย ผลการวิจัยพบว่า ความมีน้ำใจของครู ความเอื้อเฟื้อมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความมีน้ำใจของครู ความเอื้อเฟื้อ มีความสัมพันธ์ทางลบกับเพทุบายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยที่กล่าวข้างต้น ได้แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะที่สำคัญของความมีน้ำใจที่แสดงถึงความรู้สึกที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งจะสามารถเสริมสร้างและพัฒนาได้ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะนำหลักการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมากำหนดเป็นโปรแกรม โดยใช้ระยะเวลาต่อเนื่องมาพัฒนาความมีน้ำใจของนักเรียน โดยคาดหวังว่าการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวจะเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการนำมาพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 45 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน ที่ได้จากประชากรโดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

2.1 ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด 187 คน ตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจ

2.2 นำแบบสอบถามมาตรวจและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

2.3 นำคะแนนของนักเรียนทุกคนมาเรียงจากสูงไปต่ำ แล้วคัดเลือกเฉพาะผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ซึ่งถือว่าเป็นนักเรียนที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำ จำนวน 45 คน

2.4 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียน ในข้อ 2.3 ได้นักเรียนจำนวน 39 คน

2.5 ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่สมัครใจมาเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จากนั้นผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือในการทดลอง และ เก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. โปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1
2. โปรแกรมการให้ข้อสนเทศ
3. แบบสอบถามความมั่นใจ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 มีลำดับขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและแนวคิดวิธีการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 ตลอดจนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งนำประสบการณ์จากการฝึกงาน และจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 มาเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอน และกิจกรรมในการสร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 ให้เหมาะสมกับการพัฒนาความมั่นใจ โดยกิจกรรมบางอย่างผู้วิจัยได้ดัดแปลงจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพื่อความเหมาะสม

1.2 สร้างโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตามแนวคิดวิธีการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละ 1 แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ พิจารณาความสอดคล้องกัน ระหว่างจุดประสงค์และแนวทางปฏิบัติเพื่อพัฒนาความมั่นใจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.3 นำโปรแกรมการฝึกความรู้สึกรวบรวมที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับ

นักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา ที่ไม่ใช่มูลนิธิตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการฝึกความรู้สึกรวบรวม ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน คือ วัน

วันที่ 6-8 ธันวาคม 2536 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาความหมายของความมีน้ำใจตามคำจำกัดความ แล้วรวบรวมเอกสาร และสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความมีน้ำใจ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

2.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.พองพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ พิจารณาความสอดคล้อง ระหว่างจุดมุ่งหมาย และเนื้อหาเกี่ยวกับความมีน้ำใจ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนโรงเรียนศรีพฤฒา ที่ไม่ใช่มูลนิธิตัวอย่าง จำนวน 10 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะนี้ ใช้เวลาทั้งสิ้น 3 วัน 2 คืน คือ วัน

วันที่ 29,30 พฤศจิกายน และ 1 ธันวาคม 2536 (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความมีน้ำใจ

แบบสอบถามความมีน้ำใจ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอน

ดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับควมมีน้ำใจ

3.2 สํารวจแหล่งข้อมูลโดยวิธี Critical Incident Technique โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพุดผา ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับคุณลักษณะต่าง ๆ ของควมมีน้ำใจ เพื่อให้ได้คุณลักษณะ (Traits) ต่างๆ ของควมมีน้ำใจและพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงออกถึงควมมีน้ำใจ

3.3 นำคุณลักษณะและพฤติกรรมที่นักเรียนแสดงควมมีน้ำใจจากข้อ 3.2 มาแจกแจงควมถี่ แล้วนำคุณลักษณะและพฤติกรรมที่มีความถี่มากมาเป็นแนวทางในการเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ

3.4 สร้างแบบสอบถามควมมีน้ำใจ โดยให้มีข้อความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำแบบสอบถามควมมีน้ำใจไปตรวจสอบควมเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ

3.5 นำแบบสอบถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้วมาปรับปรุงแก้ไข นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบางกะปิ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยวิธีการแจกแจงแบบที่ (ลัวัน สายยศและอังคณา สายยศ. 2528 : 185) และใช้เกณฑ์ค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเลือกข้อที่มีค่า t ตั้งแต่ 2.18 - 7.75 ไว้ใช้ในการวิจัย จำนวน 40 ข้อ

3.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.5 มาหาค่าควมเชื่อมั่น โดยวิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าควมเชื่อมั่น เท่ากับ 0.8918 จึงนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

ลักษณะและวิธีตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจ

แบบสอบถามความมีน้ำใจ มีลักษณะ เป็นสถานการณ์เพื่อศึกษาว่านักเรียนเคยปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์นั้น ๆ โดยให้นักเรียนพิจารณาข้อคำถามเป็นข้อ ๆ ซึ่งแต่ละข้อมีคำตอบคือ ก. ข. และค. ให้นักเรียนเลือกตอบเพียงข้อเดียว

ตัวอย่างแบบสอบถามความมีน้ำใจ

คำชี้แจงวิธีตอบแบบสอบถาม

1. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อ แล้วคิดว่านักเรียนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะตัดสินใจทำอย่างไร โดยเลือกคำตอบที่กำหนดให้ คำตอบเหล่านี้ไม่มีคำตอบใด ถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด
2. ในแต่ละข้อจะมีตัวเลือก 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียว จากข้อ ก. ข. หรือ ค. แล้วทำเครื่องหมาย X ให้ตรงกับข้อที่เลือกในการกระดาษคำตอบ

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

(๐) น้ำผึ้งกับสุนิดา เป็นเพื่อนห้องเดียวกัน หลังจากสอบวิชาภาษาอังกฤษแล้วปรากฏว่า สุนิดาสอบตก ในตอนเย็นขณะที่น้ำผึ้งกำลังรีบกลับบ้านมองเห็นว่าสุนิดานั่งร้องไห้ อยู่ ถ้านักเรียนเป็นน้ำผึ้ง นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ทำเป็นไม่เห็นเดียวเขาอาย
- ข. รีบเข้าไปสอบถามว่าจะให้ช่วยอะไรบ้าง
- ค. เข้าไปนั่งเป็นเพื่อนพักหนึ่ง

การให้ความช่วยเหลือ

(0) หลังจากที่ได้เลือกซื้อหมวกกีฬาแล้ว แอนเดินผ่านห้องเรียนของเพื่อน เพื่อจะไปเปลี่ยนเสื้อผ้าเตรียมกลับบ้าน เธอพบเพื่อนหญิงคนหนึ่งกำลังยกเก้าอี้ซึ่งหนัก และมีอยู่หลายตัวเพื่อกวาดห้อง เธออยากจะช่วยแต่ก็เหนื่อยมาก ถ้านักเรียนเป็นแอน จะทำอย่างไร

- ก. แวะเข้าไปพักท่ายเพื่อน
- ข. เข้าไปช่วยเพื่อนยกเก้าอี้
- ค. รีบเดินผ่านไปไม่ห้เพื่อนเห็น

การไม่เห็นแก่ตัว

(0) นักเรียนมีเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่ ฝ่ายแนะแนวได้มาขอรับบริจาคเพื่อนำไปให้นักเรียนคนอื่นที่ยากจน นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. นำเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่ทั้งหมดไปให้
- ข. แบ่งไปให้พอสมควร
- ค. เก็บเอาไว้แลกของใช้

เกณฑ์การให้คะแนน

- ข้อ 1 คะแนน ในข้อที่มีพฤติกรรมความมีน้ำใจน้อย หรือไม่มีเลย
- ข้อ 2 คะแนน ในข้อที่มีพฤติกรรมความมีน้ำใจปานกลาง
- ข้อ 3 คะแนน ในข้อที่มีพฤติกรรมความมีน้ำใจมาก

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ

Randomized control-group pretest-posttest design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์,

2531 : 67) ซึ่งมีแบบแผนการวิจัยดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE แทน กลุ่มทดลองที่ได้มาโดยการสุ่ม

RC แทน กลุ่มควบคุมที่ได้มาโดยการสุ่ม

T₁ แทน การสอบก่อนการทดลอง

T₂ แทน การสอบหลังการทดลอง

X แทน การฝึกความรู้สึกรัก

~X แทน การให้ข้อเสนอแนะ

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ขั้นตอนการทดลอง เป็นขั้นเตรียมการทดลอง

2.1.1 เตรียมสถานที่ที่จะไปเป็นที่ฝึก คือโรงเรียนศรีพฤฒา

และใช้ดำเนินการฝึกความรู้สึกรักและให้ข้อเสนอแนะ

2.1.2 รวบรวมคะแนนจากแบบสอบถามความมีน้ำใจในชั้น

ตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.1.3 เตรียมกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

2.1.4 เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2.2 ขั้นตอนการทดลอง

2.2.1 ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยนำกลุ่มควบคุมไปทดลอง

ตามโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ แล้วให้กลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความมั่นใจ เก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลองของกลุ่มควบคุม

2.2.2 ในสัปดาห์ต่อมา ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองไปทดลองตามโปรแกรมการฝึกความรู้สึกรวด แล้วให้ตอบแบบสอบถามความมั่นใจ เก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

2.3 ชั้นหลังทดลอง ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทั้งสองครั้งของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความแตกต่างของความมั่นใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความมั่นใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของความมั่นใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 147)
 - 1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 149)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้การแจกแจงแบบที่ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{สูง}} - \bar{X}_{\text{ต่ำ}}}{\sqrt{\frac{S_{\text{สูง}}^2}{n_{\text{สูง}}} + \frac{S_{\text{ต่ำ}}^2}{n_{\text{ต่ำ}}}}}$$

เมื่อ t หมายถึง ค่าที่ใช้พิจารณาของการแจกแจงแบบที

$\bar{X}_{\text{สูง}}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง

$\bar{X}_{\text{ต่ำ}}$ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ

$S_{\text{สูง}}^2$ หมายถึง คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง

$S_{\text{ต่ำ}}^2$ หมายถึง คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ

n หมายถึง จำนวนคนในแต่ละกลุ่มซึ่งเท่ากัน

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา

(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ α หมายถึง สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n	หมายถึง	จำนวนข้อ
S_i^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
S_t^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความมีน้ำใจก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test) (Sanders. 1990 : 587 - 590)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความมีน้ำใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (Sanders. 1990 : 591 - 593)

คำนวณหาค่า U โดยใช้สูตร

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - \sum R_2$$

เมื่อ	U แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบ
	n_1 แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
	n_2 แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

$\sum R_1$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มทดลอง

$\sum R_2$ แทน ผลรวมของอันดับของข้อมูลจากกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล จาก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

Mdn แทน ค่ามัธยฐานของกลุ่มตัวอย่าง

Qd แทน ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของกลุ่มตัวอย่าง

R^+ แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนความถี่ใจที่มีค่า เป็นบวก

R^- แทน การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนความถี่ใจที่มีค่า เป็นลบ

$\sum R_1$ แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มทดลอง

$\sum R_2$ แทน ผลรวมของตำแหน่งที่ได้จากกลุ่มควบคุม

U แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน-วิทนี

(Mann-Whitney U Test)

T แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน

(Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาค้นคว้าตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง
การทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการ
เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละออง

การทดลอง	N	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	10	69.5	3.5	0**
หลังการทดลอง	10	83.5	4.75	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 1 ปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละอองมีความมั่นใจ
สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 (ผลการ
วิเคราะห์ปรากฏในตาราง 5 ในภาคผนวก)

2. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
การทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการ
ได้รับข้อเสนอแนะ

การทดลอง	N	Mdn	Qd	T
ก่อนการทดลอง	10	70.5	1.75	1**
หลังการทดลอง	10	78.5	3.25	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความมั่นใจสูงขึ้น
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 (ผลการวิเคราะห์
ข้อมูลปรากฏในตาราง 6 ในภาคผนวก)

3. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 ภายหลังการทดลอง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มฝึกความรู้สึกลึกซึ้งและ
 กลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ ภายหลังการทดลอง

การทดลอง	N	Mdn	Qd	U
กลุ่มทดลอง	10	83.5	4.75	18**
กลุ่มควบคุม	10	78.5	3.25	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกซึ้งและนักเรียน
 ที่ได้รับข้อเสนอแนะ มีความมั่นใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และจาก
 การศึกษาครั้งนี้ พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกซึ้งมีความมั่นใจสูงกว่านักเรียนที่
 ได้รับข้อเสนอแนะ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 (ผลการวิเคราะห์ปรากฏในตาราง 7 ใน
 ภาคผนวก)

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละเอียดที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึก

ความรู้สึกละเอียด

2. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะ

3. เพื่อเปรียบเทียบความมีน้ำใจของนักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละเอียดกับ

นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละเอียด
2. นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้น หลังจากการได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกละเอียดมีความมีน้ำใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อ

เสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 25 ลง
จำนวน 45 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2536 ที่มีคะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเบอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรัก
2. โปรแกรมการให้ข้อสังเกต
3. แบบสอบถามความมีน้ำใจ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลอง

- 1.1. เตรียมสถานที่ คือ โรงเรียนศรีพฤฒา โดยใช้ห้องโสตทัศนศึกษา เป็นสถานที่ดำเนินการฝึกความรู้สึกรักและให้ข้อสังเกต

1.2.ดำเนินการทดสอบ ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด จำนวน 187 คน ตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนความมีน้ำใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 45 คน สอบถามความสมัครใจแล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน จากนั้นผู้วิจัยสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนการทดสอบครั้งแรก

2. ระยะดำเนินการทดลอง

2.1.ดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการให้ข้อสนเทศกับกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ โดยใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 29 , 30 พฤศจิกายน และ 1 ธันวาคม 2536

2.2.ในสัปดาห์ต่อมา ผู้วิจัยนำกลุ่มทดลองดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ตั้งแต่วันที่ 6-8 ธันวาคม 2536 การทดลองทั้งสองกลุ่มใช้ห้องโสตทัศนศึกษา โรงเรียนศรีพฤฒา เป็นสถานที่ดำเนินการทดลอง

3. หลังสิ้นสุดการทดลอง

3.1.การทดสอบหลังการทดลอง ให้นักเรียนในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจอีกครั้งหนึ่ง หลังจากให้นักเรียนได้รับข้อสนเทศและการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวแล้ว

3.2.นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความมีน้ำใจทั้งก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความถี่น้ำใจของนักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks test)
2. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความถี่น้ำใจของนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks test)
3. เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความถี่น้ำใจของนักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวและนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ ภายหลังการทดลอง โดยใช้ การทดสอบของ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความถี่น้ำใจสูงขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความถี่น้ำใจสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวมีความถี่น้ำใจสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยปรากฏดังนี้

1. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไว มีความมีน้ำใจสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า "นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไว" โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ เบค (Beck. 1988 : 342-362) ที่ได้ศึกษาพบว่า นักศึกษาที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวมีการยอมรับตนเองและเปิดเผยตนเองมากขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของเทียนศรี (Tainsri. 1989 : 2794) ที่พบว่า พนักงานและผู้จัดการของการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทยที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับความสัมพันธ์ภายในบุคคลและพฤติกรรมการทำงานสูงขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของอิทสโควิทซ์และคนอื่นๆ (Itoskowitz and others. 1989 : 302-319) ที่ศึกษาพบว่า ครูที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวแบบมีโครงสร้างมีความไวในการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับเพียงใจ สีนฐานคร (2521 : 58-69) พบว่า ข้าราชการสำนักรักษาความสะอาดกรุงเทพมหานครที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวมีการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลสูงขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของพรเทพ ช้อยศิริ (2532 : 56-59) ที่พบว่า นิสิตวิชาเอกการแนะแนวที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวมียุทธสัมพันธสูงขึ้น

จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความมีน้ำใจของนักเรียนให้สูงขึ้น ทั้งนี้เพราะ การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลึกไวเป็นวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ในลักษณะเป็นโปรแกรมการฝึกความรู้สึกลึกไว ที่ประกอบด้วย การรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น การ

สื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ภายใต้อบรมภาคแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จนกระทั่งสามารถเปิดเผยตนเอง โดยมีการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน มีผลทำให้ผู้ที่เข้ากลุ่มได้นำประสบการณ์ที่ได้ไปพัฒนาความมีน้ำใจ และในระหว่างการฝึกความรู้สึกไวควรใช้ห้องที่เป็นเอกเทศ เพื่อให้ผู้ที่เข้าฝึกสามารถเปิดเผยตนเองในด้านความรู้สึกได้อย่างเป็นอิสระ จึงมีผลทำให้ความมีน้ำใจของผู้ที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวสูงขึ้น

ในการเข้ากลุ่มการฝึกความรู้สึกไว ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนในกลุ่มพบว่า นักเรียนมีความสนใจ และมีความตั้งใจสูงในการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนในขณะทำทดลอง นักเรียนแต่ละคนได้แสดงออกถึงความมีน้ำใจให้เพื่อนในกลุ่มได้เห็น มีผลทำให้บรรยากาศในกลุ่มเต็มไปด้วยความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ในระหว่างปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยให้นักเรียนได้กล่าวความรู้สึกในการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว สรุปได้ว่า นักเรียนมีความซาบซึ้งซึ่งกันและกันและไม่ต้องการให้หมดเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนหลายคนเปลี่ยนพฤติกรรมในความมีน้ำใจมากขึ้น ได้แก่ช่วยเหลือเพื่อนเก็บของ และทุกคนต้องการให้ความรู้สึกในขณะเข้ากลุ่มยังคงอยู่พร้อมทั้งต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก

2. นักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ มีความมีน้ำใจสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า "นักเรียนมีความมีน้ำใจสูงขึ้นหลังจากได้รับข้อสนเทศ" โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของอิทโควิทซ์และคนอื่น ๆ (Itoskowitz and others. 1989 : 302-319) ที่ได้ศึกษาพบว่า ครูที่ได้รับข้อสนเทศคือ การบรรยาย มีความไวต่อการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนสูงขึ้น

จากการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยพัฒนาความมีน้ำใจให้สูงขึ้นได้ เนื่องจากนักเรียนได้รับข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความมีน้ำใจ องค์ประกอบของความมีน้ำใจ ตลอดจนวิธีการแสดงออกของความมีน้ำใจที่เหมาะสม โดยผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ วิทยุทัศน์ เพลง และเอกสารต่าง ๆ และผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถาม พร้อม

ทั้งมีการสรุปเพิ่มเติมด้วย แต่การให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ระยะเวลาติดต่อกันนาน คือ 3 วัน 2 คืน ทำให้การนำเสนอเกี่ยวกับข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุมนี้ ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการนำเสนอ เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้และเห็นความสำคัญของความมีน้ำใจ ตลอดจนมีตัวอย่างให้เห็นเป็นแนวทาง ในการแสดงออกของความมีน้ำใจ โดยมีทั้งเนื้อหาสาระที่เป็นเอกสารให้นักเรียนอ่าน มี เทปบันทึกเสียงเป็นเพลงเกี่ยวกับความมีน้ำใจให้นักเรียนฟัง ตลอดจนฉายวีดิทัศน์เกี่ยวกับการแสดงความมีน้ำใจของคนไทยให้นักเรียนได้ชม แล้วให้นักเรียนซักถามพร้อมทั้งช่วยกัน สรุปเนื้อหาสาระที่ได้ในแต่ละช่วง แล้วผู้วิจัยจึงสรุปเพิ่มเติม ซึ่งวิธีการดังกล่าว ทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมได้รู้และเห็นความสำคัญของความมีน้ำใจ เป็นรูปธรรมได้ดียิ่งขึ้น

ในการให้ข้อเสนอแนะกับกลุ่มควบคุมครั้งนี้ ผู้วิจัยสังเกตนักเรียนในกลุ่มพบว่า มีความสนใจ และตั้งใจศึกษาข้อเสนอแนะแต่ละช่วง โดยตั้งใจอ่าน ชม หรือฟัง รวมทั้งมีการซักถามข้อสงสัย มีการอภิปรายสรุปเนื้อหา และช่วยกันตอบคำถามของเพื่อนในกลุ่มโดย พร้อมเพรียงกัน และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม นอกจากนี้ในขณะปัจฉิมนิเทศ ผู้วิจัยให้นักเรียนกล่าว ถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มให้ข้อเสนอแนะที่ใช้เวลาต่อเนื่อง สรุปได้ว่า ในบางครั้งก็รู้สึกเบื่อ ที่มีเอกสารให้อ่านมาก แต่ส่วนใหญ่รู้สึกพอใจ และต้องการที่จะให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก และทำให้ทราบว่านักเรียนได้รู้จักและยอมรับตนเองในเรื่องความมีน้ำใจมากขึ้น มีผลทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการแสดงความมีน้ำใจกับเพื่อนมากขึ้น เช่น ช่วยเพื่อนถือกระเป๋า ไม่คุยกันขณะชมวีดิทัศน์

3. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรู้สึกว่ามีความมีน้ำใจสูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เทียนศรี (Tainsri, 1989 : 2794) ที่ศึกษาพบว่า พนักงานผู้จัดการของการปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย ที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรู้สึกว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความสัมพันธ์ภายในบุคคล และพฤติกรรมการทำงานสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของเพ็ญใจ สันฐานคร (2521 : 58-59) ที่พบว่า

ข้าราชการสำนักรักษาความสะอาด กรุงเทพมหานครที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมมีการเปลี่ยนแปลงทักษะและทัศนคติส่วนบุคคลสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เมธาวี เวียงเกตุ (2525 : 52-59) ที่พบว่า นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมมีลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรเทพ ช้อยวิริญ (2532 : 56-59) ที่ศึกษาพบว่า นิสิตวิชาเอกการแนะแนวที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมมีมนุษยสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมสามารถพัฒนาความมีน้ำใจได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ทั้งนี้เนื่องจาก ความมีน้ำใจเป็นการแสดงออกของอารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดเป็นพฤติกรรม (ปราชญ์ รามสูต, 2528 : 28) จากเหตุผลนี้การเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมสามารถสนองสิ่งเหล่านี้ได้ดีกว่าการให้ข้อเสนอแนะ เพราะการฝึกความรู้สึกรวมเป็นการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ชักกระบวนกรกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนสามารถได้ทำกิจกรรมร่วมกันในช่วงเวลาต่อเนื่อง คือ 3 วัน 2 คืน และมีการนำพฤติกรรมที่เกี่ยวกับความมีน้ำใจของตนเองมาวิเคราะห์ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ภายใต้อารมณ์ของความรู้สึกที่แท้จริง ขณะเดียวกันผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้นักเรียนในกลุ่มแสดงความคิดเห็น ทำให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองจนเกิดการพัฒนาความมีน้ำใจของตนเอง และเป้าหมายของการฝึกความรู้สึกรวม เป็นการเพิ่มความไวในการรับรู้พฤติกรรมและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (สงวนศรี วิรัชชัย, 2527 : 160) ส่วนการให้ข้อเสนอแนะเป็นการให้นักเรียนได้ศึกษาข้อมูลจากวีดิทัศน์ เทปบันทึกเสียง และเอกสารต่างๆ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามและสรุปเนื้อหา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แต่มีได้เน้นถึงอารมณ์และความรู้สึกของนักเรียน ซึ่งเป็นที่มาของความมีน้ำใจ เพราะเป็นการให้ตัวอย่างในสังคมให้นักเรียนได้เห็นเท่านั้น

สำหรับบรรยากาศทั่ว ๆ ไป ในการวิจัยครั้งนี้ มีความอบอุ่นและเป็นกันเอง รวมทั้งการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีของนักเรียน แม้ว่าจะพบอุปสรรคในขณะทำการทดลอง เช่น มีอาจารย์บางท่านเปิดห้องเข้าไปดูด้วยความอยากรู้ แต่ก็มิได้เป็นอุปสรรคจนทำให้การทดลองต้องหยุดชะงัก ส่วนกำหนดเวลาในการทดลองของทั้ง 2 กลุ่ม เต็มจะทำการทดลองในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ จำเป็นต้องเลื่อนไปทดลองในวันจันทร์ อังคาร และพุธ เนื่องจากผู้อำนวยการไม่อนุมัติให้ดำเนินการที่ทำการทดลองในวันหยุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

ผู้ที่จะนำวิธีการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลงไปใช้พัฒนาความมีน้ำใจ ควรจะทำความเข้าใจเกี่ยวกับความมีน้ำใจ ตลอดจนแนวคิดและหลักการของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกลง ดังนี้

- 1.1. ผู้นำกลุ่มการฝึกความรู้สึกลง ควรได้รับการศึกษาทางจิตวิทยา โดยเฉพาะวิชาที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกลุ่ม
- 1.2. ผู้นำกลุ่มควรได้รับการฝึกฝน และมีประสบการณ์ในการนำกลุ่มมาก่อน เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม และต้องมีความจริง เข้าใจและยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข
- 1.3. สถานที่ที่ใช้ในการฝึกความรู้สึกลง ควรเป็นสถานที่ที่เป็นเอกเทศ เงียบสงบและเป็นกันเอง เพื่อให้อาจารย์ให้สมาชิกได้เรียนรู้พฤติกรรมและความรู้สึกได้อย่างอิสระ
- 1.4. ในการนำกลุ่ม ถ้าต้องใช้เวลาดูติดต่อกันนาน ควรจะมีผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

- 2.1. ควรมีการติดตามผลระยะยาว หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองไปแล้ว เช่น 1 เดือน หรือ 3 เดือน เพื่อติดตามว่า ความมีน้ำใจที่พัฒนาขึ้นนั้นยังคงอยู่ หรือมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- 2.2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการฝึกความรู้สึกร่วมกับกระบวนการกลุ่มอื่นๆ เช่น การจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจ
- 2.3. ควรทดลองใช้การฝึกความรู้สึกร่วมเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจกับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กนก จันทร์ขจร. คู่มือการอบรมความรู้และจริยธรรมเพื่อชีวิต ตอนที่ 2. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท., 2533.
- กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : บารุงสาส์น, 2533.
- จิตรนาถ กิตติเสวี. ความสัมพันธ์ระหว่างความมีน้ำใจของครู ความรู้สึกรับผิดชอบ พฤติกรรมความเป็นผู้นำ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และการฝึกสอนของนักเรียน ระดับชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยครูสงขลา. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.
- ฉลอง ภิรมย์รัตน์. กระบวนการกลุ่ม. ภูเก็ต : วิทยาลัยครูภูเก็ต, 2521.
- ชัยพร วิชาวุธและคนอื่นๆ. พฤติกรรมจริยธรรมในสังคมไทยปัจจุบัน: ศึกษาตามแนวจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ผลงานวิจัย ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ชูเมกเกอร์. มนุษย์คือชีวิตเล็ก ๆ ทั้งดงาม: ความคิดทางจริยศาสตร์. แปลและเรียบเรียง โดย เฉลิมเกียรติ ผิวนวล. กรุงเทพฯ : เจริญการพิมพ์, 2532.
- ชานาญ นิสารัตน์. แบบเรียนสังคมศึกษา ส 543 ศีลธรรม ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2522.
- _____. แบบเรียนสังคมศึกษา ส 422 ศีลธรรม ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2534.
- ณรงค์ศักดิ์ ตะละกัญ. "อิทธิพลของครูและโรงเรียนที่มีต่อเด็ก," ใน การพัฒนาคุณภาพชีวิต : จริยธรรมกับสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : ศิวพร, 2529.
- ทองเรียน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : แผนกเอกสารและการพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.

- ทินกร ชาทกุล. "แก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ...ก็ไปไม่รอด," วารสารก้านกล้วยบ้าน. 42 (2) : 27-32 ; กุมภาพันธ์ 2534.
- ทศนา แคมมณี และคนอื่นๆ. กลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : บุรพาศิลป์การพิมพ์, 2522.
- ธีระ ประพตกิจ. ผลของการฝึกความรู้สึกไวเป็นกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักศึกษาวิทยาลัยครู จังหวัดเพชรบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518. อัดสำเนา.
- ธนากรกรุงเทพ จำกัด. รายงานการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง"แนวทางการพัฒนาเยาวชนในทศวรรษหน้า". กรุงเทพฯ : ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ธนากรกรุงเทพ จำกัด, 2532.
- น้อย พงษ์สนิท. ตำราประกอบการเรียนการสอน จริยศาสตร์ เล่ม 1. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์สวนปรุง, 2520.
- นาลีวรรณ บุญประสงค์. การพัฒนาอัตมโนทัศน์โดยใช้ Sensitivity Training. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2532. อัดสำเนา.
- นิพนธ์ คันทะเสวี. มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสังคม. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, 2528.
- นิภา บุญศรีสวัสดิ์. การศึกษาความมั่นใจของครู ความอยากรู้อยากเห็น ความเอื้อเฟื้อและเพทบายของนักศึกษาปีที่ 1-4 วิทยาลัยครูนครปฐม. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา, 2517. อัดสำเนา.
- ประดับ เรืองมัลย์. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, 2519.
- ประเสริฐ วิทยารัฐและคนอื่นๆ. หนังสือเรียนสังคมศึกษา ประเทศของเรา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2528.

- ปราณี รามสูต. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งวัฒนา, 2528.
- ผ่องศรี เกียรติเลิศนา. เอกสารประกอบการสอน พย 191 กระบวนการกลุ่ม.
กรุงเทพฯ : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.
- เผด็จ ทัดตชีโว. ที่ระลึกวันคล้ายวันเกิดครบ 5 รอบ : คนดีที่โลกต้องการ.
กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2531.
- พรรณราย ทรัพย์ะประภา. จิตวิทยาอุตสาหกรรม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์,
2529.
- _____. มนุษยสัมพันธ์ในการบริหาร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2536.
- พรเทพ ช้อยหิรัญ. ผลการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อมนุษยสัมพันธ์ของนิสิตวิชาเอกการ
แนะแนวชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
อัสสาเนา.
- พิสิทธิ์ ปทุมบาล. ผลของการเข้ากลุ่มแบบ Sensitivity Training ต่อการพัฒนา
สัมพันธภาพระหว่างบุคคล. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์, 2533.
- เพียงใจ สินธุนาคร. ผลการฝึกความไวต่อการรับรู้ที่มีต่อทักษะและทัศนคติส่วนบุคคล.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521. อัสสาเนา.
- เมธาวี เวียงเกตุ. ผลของการฝึกความไวในการรับรู้ที่มีต่อลักษณะบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้อง
กับการอยู่ในสังคมและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยใช้แบบสำรวจ ซี พี ไอ.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัสสาเนา.
- โยธิน ศันสนยุทธ. พลวัตกลุ่ม. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัสสาเนา.

- โยธิน คັນสนุทธ. มนุษยสัมพันธ์จิตวิทยาการทำงานในองค์การ. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2530.
- โยธิน คັນสนุทธและจุมพล พูลภัทรชีวิน. จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2529.
- รชมน สุขชุม. การพัฒนาอัตรากำลังของข้าราชการครูระดับบริหารโดยกระบวนการ Sensitivity Training. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.
- วัชร ทรัพย์มีและสมจิต ชีวปรีชา. คู่มือการจัดกิจกรรมโฮมรูม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- วันชัย บุพพชาติ. การศึกษาเปรียบเทียบความอยากรู้อยากเห็น ทักษะคิดเชิงวิทยาศาสตร์ หน้าที่ของการเป็นครู และเพทพบาย ของนักศึกษาปีที่ 1-4 วิทยาลัยครูนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการประสานมิตร, 2517. อัดสำเนา.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "สังสรร สไมสร," วารสารแนะแนว. 17 (85) : 41 ; กุมภาพันธ์-มีนาคม 2526.
- วิจิตร อาวะกุล. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์เศศ, 2525.
- _____. เทคนิคมนุษยสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : โอเอส พรินติ้งเฮาส์ จำกัด, 2528.
- วิทย์ วิศเวทย์และคนอื่นๆ. เพื่อนบ้านของเรา(ในส่วนที่ว่พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2528.
- วิรัช วิเชียรโชติและคนอื่นๆ. ทฤษฎีสังคมไมตรีสัมพันธ์. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยพัฒนาสังคม เศรษฐกิจและการศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.
- วุฒิสวัสดิ์ สวัสดิวัฒน์, ม.ร.ว. ลู่คุณธรรม. กรุงเทพฯ : บริษัทเอเชียเพรส จำกัด, 2534.

- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. ทฤษฎีและปฏิบัติทางจิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต, 2529.
- สงวนศรี วิรัชชัย. จิตวิทยาสังคมเพื่อการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัท ศึกษาพร จำกัด, 2527.
- สมิต อาชวนิจกุล. การพัฒนาคตนเอง ภาค 2. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า, 2535.
- สาโรช บัวศรี. มาตรฐานบางประการสำหรับการสร้างครูที่ดี. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครูสภา, 2515.
- สุโขทัยธรรมาธิราช, มหาวิทยาลัย. เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาวัยรุ่นและการอบรม หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2527.
- สุชา จันทน์เอม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2524.
- _____. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2529.
- สุชาดา รัตนดิษฐ์กุล. "การวิเคราะห์หลักการคณมิติในนิทานชาดก," วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. 4 (1) : 80-92 ; มกราคม-เมษายน 2533.
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์. "การฝึกฝนประสาทรับรู้ลึก," จิตวิทยาคลินิก. 4(1) : 51-64 ; มกราคม 2516.
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์ และคนอื่นๆ. การพัฒนาคตนเองโดยใช้กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศิวพร, 2528.
- สุพัตรา สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรม ค่านิยม : ครอบครัว : ศาสนา : ประเพณี. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2534.
- อมรากล อินโธษานนท์. "น้ำใจในรถเมล์," ใน บทความสุขภาพจิตเผยแพร่ทางวิทยุเล่ม 2. กรุงเทพฯ : เกษมการพิมพ์, 2534.

อาภรณ์พันธ์ จันทรส์ว่าง. การพัฒนาบุคคล กลุ่ม และชุมชน. กรุงเทพฯ : ธรรมศาสตร์,
2525.

อุทัย ทองพูน. จริยศึกษา. นครศรีธรรมราช : โครงการตำราและเอกสารวิชาการ
วิทยาลัยครุนครศรีธรรมราช, 2528.

เอนก และคนอื่นๆ. หนังสือเรียน ส 401 สังคมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ
: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2524.

เอ็ม ชไนเดอร์. คู่มืออยู่ดี มีสุข. แปลและเรียบเรียงโดย วิทวัส(นามแฝง). กรุงเทพฯ
: บัดเดอร์ฟลาย, 2535.

Beck, John E. "Testing Construct Theory Model of the Experiential Learning Process : The Effect of the Experience of Acceptance on the Constructing Processes of Participants in Sensitivity Training Group," Small Group Behavior. 19 : 342-362 ; August, 1988.

Bradford, L.P. "Membership and Learning Process," in J.R. Gibb and B. Remseth (eds.). T-Group Theory and Laboratory Method. New York : John Wiley & Sons, 1964.

Dore, M.d. "Change as a Function of Sensitivity : Group Experiences and Selected Personality Characteristic in Graduate Student," Dissertation Abstracts International. 8 : 5015 - 5016 ; August, 1975.

Golembiewski and Blumberg. "The Concept of T-Group Learning Laboratory," in Sensitivity Training and the Laboratory Approach. Illinois : F.E. Peacock Publishers, 1976.

Gryvnak, Patrique Ann. "A Study of Five Personal Characteristics as Perceived by Males and Females (Aggressive, Dominance, Nurturance, Autonomy, Affiliation)," Dissertation Abstracts International. 52 : 2810 ; May, 1991.

Itskowitz and others. "Increasing Sensitivity in Teachers toward Pupils' Behavior by Means of Structured Sensitivity Training," Small Group Behavior. 20 : 302-319 ; August, 1989.

Jones, Alissa Sue. "The Effect of Counselor Anger Discomfort, and Need for Nurturance on Countertransference Reactions to An Angry Client," Dissertation Abstracts International. 52 : 1054 ; February, 1990.

Justice, Susan Brown. "Need for Succorance and Nurturance in Pregnant Teenagers," Dissertation Abstracts International. 51 : 3603 ; July, 1989.

Lange, Shirley Jo. "Satisfaction and Commitment in Lesbian and Heterosexual Relationship : The Roles of Power, Nurturance, and Trust," Dissertation Abstracts International. 50 : 3676 ; August, 1989.

Lubin and Eddy. "The Laboratory Training Model : Rational Method and Some Thoughts for the Future," Journal of Group Psychotherapy. 20 : July, 1970.

McIntire, Walter G. "The Impact of T-Group Experience on Level of Self Actualization," Small Group Behavior. 9 : 465 - 469 ; November, 1973.

Sable, Janeth Ruth. "Differences in Need for Affiliation, and The Qualities of Intimacy and Nurturance within Preadolescent Friendship," Dissertation Abstracts International. 49 : 5044 ; November, 1989.

Sanders, Donald H. Statistics : A Fresh Approach. 4th ed.
Singapore : McGraw Hill Publishing Company, 1990.

Tainsri, Rutchana. "Group Sensitivity Training with Thai Managers and Workers as a Process to Promote Inter- and Intrapersonal Relations, and Work Performance," Dissertation Abstracts International. 50 : 2794 ; September, 1989.

Wade and Bernstein. "Culture Sensitivity Training and Counselor's Race : Effects on Black Female Clients' Perception and Attrition," Journal of Counseling Psychology. 38 : 9-15 ; January, 1991.

ภาคผนวก

- 1.แบบสอบถามความมีน้ำใจ
- 2.โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว
- 3.โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
- 4.ตารางแสดงคะแนนความมีน้ำใจ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประธานมิตร

19 สิงหาคม 2536

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อคิดเห็น รายการ "น้ำใจไทย"

เรียน ผู้จัดการ บริษัท เจ เอส แอล จำกัด

เนื่องด้วย นางเอชชีย์ จิตรวิทยานนท์ เป็นนิสิตปริญญาโท วิชาเอกจิตวิทยา
การแนะแนว ชั้นปีที่ 3 ขณะนี้กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อ
ความมั่นใจ ของนักเรียนโรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร ซึ่งในการนี้มีความจำเป็นต้อง
ต้องใช้ข้อคิดเห็น ในรายการ "น้ำใจไทย" มาประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงเรียนมาเพื่อขอ
ขออนุญาตเผยแพร่ข้อคิดเห็น รายการ "น้ำใจไทย" ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันอาทิตย์ที่
15 สิงหาคม 2536

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี ขอขอบคุณมา
๓ โอกาสนี้

ด้วยความนับถือ

(รศ.ดร.คมเพชร จิตรสุกุล)

หัวหน้าภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร

แบบสอบถามความมีน้ำใจ

คำชี้แจงวิธีตอบแบบสอบถาม

1. ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์แต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่านักเรียนเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะทําอย่างไร โดยเลือกคำตอบที่กำหนดให้ คำตอบเหล่านี้ ไม่มีคำตอบใด ถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด

2. คำตอบแต่ละข้อจะมี 3 ตัวเลือก ให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียวจากข้อ ก., ข. หรือ ค. แล้วทำเครื่องหมาย X ให้ตรงกับข้อที่เลือกในกระดาษคำตอบ โปรดทำทุกข้อ

ตัวอย่าง

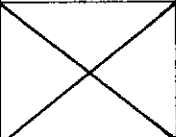
0. ในขณะที่ภัทรา กำลังพักผ่อนอยู่ในวันหยุดนั้น อลิษา เพื่อนสนิทได้มาบอกว่าตนติดธุระสำคัญไม่สามารถจะไปทำงานกลุ่มตามที่นัดไว้กับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนได้ ถ้านักเรียนเป็นภัทรา นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. รับอาสาไปบอกเพื่อนที่โรงเรียนให้

ข. ถ้าอลิษาขอร้องก็จะไปบอกเพื่อนที่โรงเรียนให้

ค. บอกให้อลิษาไปหาความช่วยเหลือจากเพื่อนคนอื่น

ในข้อ 0. ถ้านักเรียนเลือกตอบข้อ ก. คือ "รับอาสาไปบอกเพื่อนที่โรงเรียนให้" ให้ขีดเครื่องหมาย X ลงที่ข้อ ก. ในกระดาษคำตอบ

ข้อ	ก	ข	ค
0.			

1. ในตอนเย็นของทุกวันนักเรียนทุกคนต้องเข้าแถวกลับบ้าน และอาจารย์จะให้กลับบ้านครั้งละประมาณ 100 คน เพื่อความเป็นระเบียบ วินัยเป็นนักเรียนชั้น ม. 5 ต้องรีบไปเรียนพิเศษ และมาเข้าแถวเข้าทำให้อยู่ลำดับหลัง ๆ ถ้านักเรียนเป็นวินัย นักเรียนจะหาอย่างไร

ก. ยืนเข้าแถวต่อไปจนกว่าจะถึงตนเอง

ข. มองหาคนที่รู้จักเพื่อเข้าไปแทรก

ค. เข้าไปยืนแทรกนักเรียนคนที่ยืนลำดับแรก ๆ

2. วิรัตน์และสมพร เป็นคู่แข่งในการเรียน ปรากฏว่าทั้งสองคนได้คะแนนใกล้เคียงกันเสมอ และในการสอบวิชาสุดท้าย ระยะเวลาต้นครั้งนี้เหลืออีกเพียง 10 นาที ปากกาของวิรัตน์เกิดหมึกหมด ในขณะที่สมพรทำข้อสอบเสร็จแล้ว ถ้านักเรียนเป็นสมพร นักเรียนจะหาอย่างไร

ก. รีบเก็บของแล้วออกนอกห้องไป

ข. นั่งรอสักประเดี๋ยว ถ้าวิรัตน์ขอยืมปากกาก็จะให้

ค. ขออนุญาตอาจารย์ผู้คุมสอบ แล้วเอापากกาไปให้วิรัตน์ยืม

3. ขณะที่สมศรีกำลังจะไปโรงอาหารเพราะกำลังหิวมากได้เดินผ่านห้องเรียนของเพื่อน พบเพื่อนหญิงคนหนึ่งกำลังพยายามจะยกโต๊ะคนเดียว เพื่อจัดสถานที่สำหรับเรียนวิชาต่อไป ถ้านักเรียนเป็นสมศรี นักเรียนจะหาอย่างไร

ก. เข้าไปช่วยเพื่อนยกโต๊ะ

ข. รีบเดินผ่านไปไม่ให้เพื่อนเห็น

ค. แวะทักทาย และถามว่าต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

4. ในชั่วโมงวิทยาศาสตร์ อาจารย์โยกเก้าอี้อย่างสบายใจ จนทำให้เสียงดังรบกวน โสภณที่นั่งอยู่ข้าง ๆ เห็นเก้าอี้ของอาพลที่กำลังจะหักลงมา ถ้านักเรียนเป็นโสภณ นักเรียนจะหาอย่างไร

- ก. บอกให้อำพลเลิกยกเก้าอี้ เพราะน่ารำคาญ
- ข. บอกให้อำพลยกเก้าอี้ให้แรงขึ้นกว่าเดิม
- ค. บอกให้อำพลรู้ว่าขาเก้าอี้กำลังจะหัก
5. ณรงค์ เป็นคณะกรรมการจัดนิทรรศการผลงานนักเรียน เย็นวันนี้จะประชุมคณะกรรมการ เป็นวันแรก เพื่อกำหนดนโยบายต่าง ๆ แต่วันนี้ ณรงค์ จะต้องรีบกลับบ้านเพื่อดูภาพยนตร์ จีนเรื่องโปรด ถ้านักเรียนเป็นณรงค์ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. เข้าร่วมประชุม แล้วรีบขอตัวออกก่อนเสร็จสิ้นการประชุม
- ข. ขอให้เพื่อน ๆ เลื่อนการประชุม เพราะตนติดธุระ
- ค. เข้าอยู่ร่วมจนเสร็จการประชุม
6. หลังจากที่ได้เลิกฝึกซ้อมกีฬาแล้ว กรองกาญจน์เดินผ่านห้องเรียนของเพื่อนเพื่อจะไป เปลี่ยนเสื้อผ้าเตรียมกลับบ้าน เธอพบเพื่อนหญิงคนหนึ่งกำลังยกเก้าอี้ซึ่งหนักและมีอยู่ หลายตัวเพื่อกวาดห้อง เธออยากช่วยแต่ก็เหนื่อยมาก ถ้านักเรียนเป็นกรองกาญจน์ นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. แวะเข้าไปทักทาย
- ข. รีบเดินผ่านไปให้เพื่อนเห็น
- ค. เข้าไปช่วยเพื่อนยกเก้าอี้
7. น้าพนขออนุญาตอาจารย์ไปห้องน้ำ ขณะเดินผ่านบันไดพบ วณี นักเรียนห้องอื่นลื่นตกบันได ถ้านักเรียนเป็นน้าพน นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. คิดว่าเขาเป็นอะไรมากหรือเปล่า
- ข. ทำเป็นไม่เห็นเดี๋ยวเขาอาย
- ค. รีบเข้าไปช่วยและถามว่าเจ็บตรงไหนหรือเปล่า
8. รัชนกติดชมภาพยนตร์จีน ในรายการโทรทัศน์วันเสาร์ตอนบ่าย ขณะที่รัชนกกำลังชมโทรทัศน์ รายการนั้นอยู่ มีเพื่อน ๆ มาเยี่ยมหลายคน และเพื่อน ๆ อยากชมรายการของช่องอื่น ๆ ถ้านักเรียนเป็นรัชนก นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ยอมให้เพื่อนชมรายการที่เพื่อน ๆ ต้องการ
- ข. พุดจาใจแนะนำให้เพื่อน ๆ ดูภาพยนตร์จีน
- ค. จะไม่เปลี่ยนช่องจนถึงรายการโฆษณาจึงเปลี่ยนช่องให้เพื่อน
9. กนกพร ได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนที่อยู่เชียงใหม่ให้ไปรับลาไยที่ฝากไว้ที่บ้านของวันเพ็ญ ซึ่งเป็นเพื่อนที่อยู่คนละห้องเรียนกับกนกพร 1 เซ่ง และกนกพรชอบกินลาไยมาก ถ้านักเรียนเป็นกนกพร นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. ขอบคุณวันเพ็ญ แล้วนำลาไยกลับบ้าน
- ข. ถามวันเพ็ญว่าจะเอาลาไยไว้กินบ้างไหม
- ค. แบ่งลาไยไว้ให้วันเพ็ญบ้าง
10. หลังเลิกเรียนอาจารย์ให้สันติ ช่วยจัดหนังสือในห้องสมุด ซึ่งวันนี้ไพโรจน์เป็นเวรทำความสะอาดและปิดห้องสมุด เมื่อไพโรจน์ทําเวรเสร็จ ปรากฏว่าสันติยังจัดหนังสือไม่เสร็จ ถ้านักเรียนเป็นไพโรจน์ นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. ช่วยสันติจัดหนังสือ
- ข. บอกให้สันติมาจัดต่อในวันรุ่งขึ้น
- ค. บล่อยาให้สันติจัดหนังสือต่อ และบอกให้ปิดห้องสมุดด้วย
11. ชัยวัฒน์เป็นเพื่อนรักกับวีระชัย แต่ชัยวัฒน์มีปัญหาทางบ้านมากมาย ทําให้เรียนหนังสือไม่ค่อยรู้เรื่อง และชอบนั่งเหม่อลอยอยู่เสมอ ถ้านักเรียนเป็นวีระชัย นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. บล่อยาให้ชัยวัฒน์นั่งเหม่อไปเรื่อย ๆ ไม่รบกวน
- ข. เลิกคบกับชัยวัฒน์ เพราะมีแต่เรื่องปวดหัว
- ค. บอกชัยวัฒน์ว่ามีเรื่องอะไรก็ปรึกษาตนได้
12. คณิตศาสตร์เป็นวิชาที่นักเรียนชั้น ม. 5 ไม่ค่อยเข้าใจ สุทธิเป็นนักเรียนที่เก่งคณิตศาสตร์ที่สุดานห้อง เมื่ออาจารย์ให้การบ้านเพื่อน ๆ ก็มักไม่ค่อยเข้าใจและทํากันไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นสุทธิ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. แนะนำให้เพื่อนไปหาอาจารย์
- ข. ช่วยอธิบายการบ้านให้เพื่อน ๆ ฟังจนเข้าใจ
- ค. ทำการบ้านของตนส่งตามที่อาจารย์กำหนด ถ้าใครมาถามก็อธิบายให้ฟัง
13. จารูณีกับไพจิตรเป็นเพื่อนรักกัน จารูณีเป็นคนที่ไม่ค่อยหาเวลาไม่พอใจอะไรจะพาลเพื่อน ๆ ไม่หมด วันหนึ่งจารูณีไม่สบายใจจึงนั่งเงิบ ๆ คนเดียวจนผิวดึงเกร็ง ไม่มีใครอยากเข้าไปยุ่งกับจารูณี กลัวจารูณีจะพาลหาเรื่อง ถ้านักเรียนเป็นไพจิตร นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. เข้าไปคุยกับจารูณี เพราะเขาอาจจะต้องการเพื่อนที่ปรึกษาก็ได้
- ข. อยู่คุยเป็นเพื่อนจารูณีถ้าจารูณีต้องการ
- ค. ไม่กล้าเข้าไปใกล้จารูณีเดี๋ยวจะโดนลูกหลง
14. สมชายมีเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่หลายตัว ฝ่ายแนะแนวได้มาขอรับบริจาค เพื่อนำไปให้นักเรียนคนอื่นที่ยากจน ถ้านักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. เก็บเอาไว้แลกของใช้
- ข. แบ่งไปบริจาคพอสมควร
- ค. นำเสื้อผ้าที่ไม่ได้ใส่ทั้งหมดไปบริจาค
15. เจลิมชัยกับประภาสเป็นเพื่อนรักกัน ทั้งสองเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ในปีนี้โรงเรียนได้คัดเลือกตัวแทนไปแข่งขันกับโรงเรียนอื่น จึงมีคนที่ถูกคัดออก ในวันคัดเลือกตัวนักกีฬา เจลิมชัยถูกคัดตกรอบ ถ้านักเรียนเป็นประภาส นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. ปลอบใจเจลิมชัยว่า ถ้ามีโอกาสคงได้ร่วมแข่งขันกันอีก
- ข. ปลอຍให้เจลิมชัยอยู่คนเดียวสักพัก
- ค. บอกเจลิมชัยให้ไปฝึกซ้อมมาใหม่
16. เอกพลเป็นนักเรียนที่เรียนวิชาภาษาไทยเก่ง เมื่อประกาศผลสอบ ปรากฏว่าเพื่อนร่วมชั้นสอบตกหลายคน และต้องซ่อมวิชาภาษาไทย ซึ่งเป็นวิชาบังคับ ถ้านักเรียนเป็นเอกพล นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ถ้าเพื่อน ๆ มาขอร้องจึงจะตีวให้
 - ข. เรียนต่อไปตามปกติไม่สนใจใคร
 - ค. ถามเพื่อนว่าใครต้องการให้ช่วยตีวบ้าง แล้วนัดเพื่อนจะมาตีวให้
17. ขณะที่วิไลวรรณกำลังนั่งดูหนังสือเตรียมสอบอยู่นั้น สุวนันท์เพื่อนร่วมชั้นได้เข้ามาขัดจังหวะเพื่อขอปรึกษาบางอย่าง ถ้านักเรียนเป็นวิไลวรรณ นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. บอกสุวนันท์ว่า ตอนนี้อยังไม่ว่างกำลังอ่านหนังสือ
 - ข. บอกให้สุวนันท์รีบพูดธุระของตนให้เสร็จเร็ว ๆ
 - ค. ให้คาบปรึกษาแก่สุวนันท์อย่างเต็มที่
18. โรงเรียนของสมศักดิ์ได้รับบริจาคเงินเพื่อซื้อของไปให้โรงเรียนในชนบท สมศักดิ์กำลังเก็บเงินเพื่อซื้อนาฬิกาที่อยากได้มานานแล้ว ถ้าเขาบริจาคเงินครั้งนี้เขาจะต้องเก็บเงินต่อไปอีกนานกว่าจะซื้อนาฬิกาได้ ถ้านักเรียนเป็นสมศักดิ์ นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. ไม่บริจาคเงิน เพราะต้องนำเงินไปซื้อนาฬิกา
 - ข. ดูว่าถ้ามีคนบริจาคมากแล้วก็จะไม่บริจาค
 - ค. บริจาคเงินให้โรงเรียนไปซื้อของให้โรงเรียนในชนบท
19. ในช่วงมืองภาษาอังกฤษ อาจารย์ผู้สอนให้นักเรียนนำหนังสือเรียนมาทุกคน นั้นหนานำหนังสือเรียนมา แต่นักซึ่งนั่งใกล้ ๆ ไม่ได้นำมา ถ้านักเรียนเป็นนั้นหนา นักเรียนจะทําอย่างไร
- ก. รีบบอกให้หันไปยืมหนังสือจากเพื่อนห้องอื่น
 - ข. ทุกคนนั่งเรียนไปตามปกติ เพราะกลัวอาจารย์จะดู
 - ค. ให้กันนั่งอ่านหนังสือด้วยกัน
20. สัญญากับดาวิ เป็นเพื่อนร่วมชั้นกัน ทั้งสองไม่ค่อยได้พูดกับบ่อยนัก แต่วันนี้สัญญาถูกอาจารย์ดุเพราะทําการบ้านไม่ได้ ส่วนดาวิทําได้ ถ้านักเรียนเป็นดาวิ นักเรียนจะทําอย่างไร

ก. ให้สัญญาเยี่ยมสมุดการบ้านไปลอก

ข. ทำงานของตนต่อไป

ค. พุดปลอบใจและช่วยอธิบายให้ฟัง

21. ลลิตาอยู่ชั้น ม. 5/1 ส่วนอารี อยู่ชั้น ม.5/2 ทั้งสองเป็นเพื่อนกัน แต่อารีไม่ค่อย

เอาใจใส่การเรียน ทั้ง ๆ ที่ลลิตาเคยเตือนเสมอ ปรากฏว่า ลลิตาทราบว่าอารีสอบ

ตกหลายวิชา ถ้านักเรียนเป็นลลิตา นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. พุดปลอบใจและให้กำลังใจ

ข. ต่อว่าอารีที่เตือนแล้วไม่เชื่อ

ค. เจาะไว้ก่อน แล้วค่อยพุดกับอารีทีหลัง

22. อังคณาเป็นเพื่อนรักกับพิมพ์พรณ อังคณาขยันอ่านหนังสือจึงมีความรู้ใหม่ๆ มาก บังเอิญ

อังคณาไปอ่านพบเทคนิคการคิดเลขให้เร็ว จึงได้นำหลักการมาใช้ในการเรียน ถ้า

นักเรียนเป็นอังคณา นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. เก็บเงียบเทคนิคการคิดเลขเร็วไว้คนเดียว

ข. แนะนำเทคนิคการเทคนิคการคิดเลขเร็วให้พิมพ์พรณ

ค. บอกพิมพ์พรณว่ามีความรู้เกี่ยวกับการคิดเลขเร็วมา ถ้าสนใจให้ไปอ่านหนังสือตัวเอง

23. ในวิชาพื้นฐานอาชีพศิลปศึกษา อาจารย์สั่งให้นักเรียนทุกคนนำสีน้ำและพู่กันมาทุกคน

แต่วิโรจน์ไม่ได้นำมา จึงไม่มีสีน้ำในการวาดรูป ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนของวิโรจน์

นักเรียนจะทำอย่างไร

ก. ถ้าวิโรจน์อยากได้สีอะไรก็มายืมก็แล้วกัน

ข. ไม่อยากยืมให้วิโรจน์ยืม เพราะสีราคาแพง

ค. บอกวิโรจน์ว่าให้มาใช้สีด้วยกัน

24. กรกฎและชัยชนะ เป็นคู่แข่งในการสอบชิงทุน เอ.เอฟ.เอส. ในวันอาทิตย์หน้า เมื่อใกล้สอบกรกฎท้าวาร่าและระเบียบการหาย จึงมาขอความช่วยเหลือจากชัยชนะ ถ้านักเรียนเป็นชัยชนะ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. ชวนกรกฎให้มาดูหนังสือด้วยกัน
- ข. บอกกับกรกฎว่า ตนก็ไม่มีตำราและระเบียบการเหมือนกัน
- ค. บอกระเบียบการให้ แต่ไม่ให้ยืมตำรา

25. สุภาภรณ์เป็นเพื่อนรักกับนิภา ทั้งสองไปสอบเทียบ ม. 6 ด้วยกัน ปรากฏว่า สุภาภรณ์สอบได้ แต่นิภาสอบไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นนิภา นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. พูดกับสุภาภรณ์ว่า ถ้าเราขยันกว่านี้คงสอบได้
- ข. แสดงความยินดีกับสุภาภรณ์ที่สอบได้
- ค. ไม่คุยกับสุภาภรณ์ เพราะเสียใจที่สอบไม่ได้

26. พิท ोलิส่า และวิฑิต เป็นเพื่อนห้องเดียวกัน ปรากฏว่าพิทมีความจำเป็นต้องไปต่างจังหวัดหลายวันจึงไม่ได้ไปโรงเรียนเลย ทำให้จดงานไม่ทันเพื่อน ถ้านักเรียนเป็น ोलิส่า และวิฑิต นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. บอกให้พิทไปยืมสมุดเพื่อนคนที่เรียนเก่ง
- ข. ำให้พิทยืมสมุดจดงาน
- ค. ถ้าพิทมาขอยืมสมุดจดงานก็จะให้ยืม

27. ธวัช อุดมศักดิ์ และปานวาด เป็นเพื่อนนักเรียนห้องเดียวกัน ปรากฏว่า อุดมศักดิ์ป่วยเป็นไข้หวัดไม่มาโรงเรียน 3 วันแล้ว ถ้านักเรียนเป็นธวัช และปานวาด นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. รอให้อุดมศักดิ์มาโรงเรียนแล้วจึงถามอาการป่วย
- ข. ไปเยี่ยมอุดมศักดิ์ที่บ้าน
- ค. ถามเพื่อน ๆ คนอื่นในห้องถึงอาการป่วยของอุดมศักดิ์

28. อาจารย์ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อทำอาหารในวันรุ่งขึ้น กลุ่มของวนิดาทากลับยวดซี ซึ่งที่บ้านของเธอมีทั้งมะพร้าวและกล้วยพร้อมแล้ว ถ้านักเรียนเป็นวนิดา นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. นำมะพร้าวและกล้วยมาจากบ้านโดยไม่ต้องการให้สมาชิกในกลุ่มซื้อ
- ข. เก็บเงินจากสมาชิกในกลุ่ม เพื่อไปซื้อกล้วยและมะพร้าวจากตลาด
- ค. เสนอแนะให้สมาชิกในกลุ่มซื้อมะพร้าวและกล้วยที่บ้านของเธอ

29. สุวิมลกับธนิดาเป็นเพื่อนห้องเดียวกัน สุวิมลมีสุขภาพไม่ค่อยดี มักจะป่วยและขาดเรียนอยู่เป็นประจำ ทำให้สุวิมลเรียนไม่ทันเพื่อนและจดงานที่อาจารย์สั่งไว้ไม่ทัน สุวิมลจึงปรึกษาธนิดาว่าจะทำอย่างไรดี ถ้านักเรียนเป็นธนิดา นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. บอกสุวิมลว่าควรปรึกษาอาจารย์แนะแนว
- ข. บอกสุวิมลว่าไม่ต้องเป็นห่วงตอนใกล้สอบจะดีกว่า
- ค. าสให้สุวิมลยืมงานไปจด ถ้าไม่เข้าตรงไหนก็ถามได้

30. ในเวลาพักกลางวัน ธวัชชัยกำลังนั่งจดงานที่ยังค้างอยู่ เขาเห็นวิทยากรเขียนหน้าซีดจะเป็นลม ถ้านักเรียนเป็นธวัชชัย นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. บอกให้วิทยากรนั่งพักสักครู่
- ข. รีบพาวิทยากรไปห้องพยาบาล
- ค. ถ้าวิทยากรขอความช่วยเหลือก็จะเข้าไปช่วย

ข้อความถามที่ใช้สลับเปลี่ยนเพื่อใช้เป็นแบบสอบถามในการสอบหลังการทดลอง

มี 10 ข้อ ดังนี้

31. ขณะที่จันทรากำลังนั่งจดงานอยู่ในเวลาพักกลางวัน เพื่อนร่วมชั้นคนหนึ่งได้มาขอให้จันทราไปเป็นเพื่อนชอยาแก้ปวดศีรษะที่ห้องพยาบาล ถ้านักเรียนเป็นจันทรา นักเรียนจะทําอย่างไร
 - ก. บอกเพื่อนว่าตนขอจดงานเสร็จก่อน
 - ข. บอกเพื่อนให้ไปชวนคนอื่น
 - ค. ยินดีไปเป็นเพื่อน
32. จอมทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ในการทำงานชิ้นนี้ต้องมีการปรึกษาหารือกัน และต้องการความคิดเห็นของทุกคนในกลุ่ม แต่จอมไม่ค่อยถนัดงานนี้ ถ้านักเรียนเป็นจอม นักเรียนจะทําอย่างไร
 - ก. วางเฉยเสีย เพราะตนไม่ค่อยถนัดงานนี้
 - ข. แสดงความคิดเห็นเท่าที่ตนมีความรู้
 - ค. ร่วมทำงานกับเพื่อน
33. พิชัย กำลังจะเดินไปโรงอาหารเพื่อรับประทานอาหารกลางวัน พบสุวิตรซึ่งเป็นเพื่อนอยู่คนละห้องเดินสูดดมมากองใหญ่ ถ้านักเรียนเป็นพิชัย นักเรียนจะทําอย่างไร
 - ก. รีบเดินไปรับประทานอาหาร
 - ข. เข้าไปช่วยถือสมุด
 - ค. แวะเข้าไปทักทาย
34. วิภาวดีเป็นคนคุยโวโอ้อวดตนเองตลอดเวลาจนเพื่อน ๆ ไม่พอใจ ในวันหนึ่งอาจารย์ให้วิภาวดีไปหยิบของที่ห้องพัสดุ ขณะที่วิภาวดีเดินไปได้สะดุดขาตนเองหงส์ล้มกระเป๋างบเปิดด้วย ถ้านักเรียนเป็นเพื่อนคนหนึ่งพบเห็น นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. นำเรื่องนี้ไปบอกเพื่อนคนอื่น
- ข. เดินเข้าไปหาวิภาวดีเพื่อให้ความช่วยเหลือ
- ค. หัวเราะชอบใจที่วิภาวดีทกล้ม

35. รัชนี่เป็นคนที่เรียนเก่ง เมื่อถึงเวลาใกล้สอบเพื่อน ๆ อยากให้รัชนี่มาช่วยติวให้ แต่รัชนี่จะต้องใช้เวลาเหล่านั้นอ่านหนังสือด้วย ถ้านักเรียนเป็นรัชนี่ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. บอกเพื่อนว่า ตนก็ไม่ค่อยรู้เรื่องเท่าไร
- ข. ดูหนังสือเตรียมตัวมาติวให้เพื่อนอย่างเต็มที่
- ค. มาติวให้เพื่อนโดยใช้เวลาเพียงครึ่งชั่วโมง แล้วรีบกลับไปดูหนังสือต่อ

36. แอนน์ไม่ได้รับประทานอาหารกลางวัน โดยอ้างกับเพื่อน ๆ ว่าไม่หิว แต่เธอรู้ว่าโดยบังเอิญว่าแอนน์ไม่มีเงิน แอมบางวันก็ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามาด้วย เพราะที่บ้านของแอนน์ฐานะยากจน ถ้านักเรียนเป็นแอนน์ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. ถ้ามีเงินเหลือก็ซื้อขนมมาฝากแอนบ้าง
- ข. ถ้าแอนน์ไม่บอกด้วยตนเองก็ช่วยอะไรไม่ได้
- ค. แบ่งค่าขนมให้แอนบ้าง

37. น้าผิงกับทรายทอง เป็นเพื่อนห้องเดียวกัน หลังจากสอบวิชาภาษาอังกฤษ ปรากฏว่าทรายทองสอบตก ในตอนเย็นขณะที่น้าผิงกำลังรีบไปเรียนพิเศษ ก็มาพบทรายทองนั่งร้องไห้อยู่คนเดียว ถ้านักเรียนเป็นน้าผิง นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. รีบไปเรียนพิเศษ
- ข. เข้าไปสอบถามว่าจะให้ช่วยอะไรบ้าง
- ค. เข้าไปนั่งเป็นเพื่อนทรายทอง

38. ทิพวรรณ ขอยืมหนังสืออ่านนอกเวลาวิชาภาษาไทย ซึ่งจะสอบในวันจันทร์หน้านี้ได้จากห้องสมุด แต่แววดาเพื่อนที่อยู่คนละห้องจะมีการสอบก่อนทิพวรรณ จึงมาขอยืมหนังสือจากทิพวรรณไปดูก่อน ถ้านักเรียนเป็นทิพวรรณ นักเรียนจะทําอย่างไร

- ก. บอกเพื่อนว่าตนก็จะอ่านเช่นกัน ให้มาเอาวันพรุ่งนี้
- ข. แนะนำให้เพื่อนไปขอยืมหนังสือเองที่ห้องสมุด
- ค. ให้เพื่อนขอยืมไปก่อน แล้วให้รีบคืน

39. วงเดือนอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบในวันพรุ่งนี้ สุนัขที่เพื่อนร่วมชั้นเข้ามาหาเพื่อขอให้ช่วยอธิบายเนื้อหาหลายตอนที่ตนไม่เข้าใจ ซึ่งวงเดือนสามารถอธิบายให้เพื่อนฟังได้ แต่ก็กังวลว่าตนจะอ่านหนังสือไม่ทัน ถ้านักเรียนเป็นวงเดือน นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. แนะนำให้สุนัขไปถามอาจารย์
- ข. อธิบายเนื้อหาเหล่านั้นให้ฟัง
- ค. บอกสุนัขว่าจะช่วยอธิบายให้ เมื่ออ่านหนังสือจบแล้ว

40. ในเวลาพักกลางวัน ผ่องจิตนั่งอ่านหนังสือในห้อง ขณะนั้นดวงใจ ฤดี และเนาวรัตน์เดินเข้ามาในห้องหลังจากรับประทานอาหารแล้วและทั้งสามคนก็กำลังคุยกันสนุกสนาน พบว่าผ่องจิตกำลังอ่านหนังสือ ถ้านักเรียนเป็นดวงใจ ฤดี และเนาวรัตน์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- ก. คุยกันตามปกติเพราะเป็นเวลาพักกลางวัน
- ข. คุยกันต่อแต่ใช้เสียงค่อย ๆ
- ค. ไปคุยกันที่อื่น

หมายเหตุ ข้อ 31, 32, 33, 34, 35, 36, 36, 38, 39, และ 40 ใช้สับเปลี่ยนข้อต่าง ๆ ตามลำดับดังนี้ คือ 3, 5, 6, 7, 12, 14, 17, 20, และ 4 ในแบบสอบถามหลังการทดลอง

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อที่	ก	ข	ค	ข้อที่	ก	ข	ค
1	3	2	1	21	3	1	2
2	1	2	3	22	1	3	2
3	3	1	2	23	3	1	2
4	2	1	3	24	3	1	2
5	2	1	3	25	2	3	1
6	2	1	3	26	1	3	2
7	2	1	3	27	1	3	2
8	3	1	2	28	3	2	1
9	1	2	3	29	1	2	3
10	3	2	1	30	2	3	1
11	2	1	3	31	2	1	3
12	1	3	2	32	1	2	3
13	3	2	1	33	1	3	2
14	1	2	3	34	2	3	1
15	3	2	1	35	1	3	2
16	2	1	3	36	2	1	3
17	1	2	3	37	1	3	2
18	1	2	3	38	2	1	3
19	2	1	3	39	1	3	2
20	2	1	3	40	1	2	3

ตาราง 4 ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความมีน้ำใจ

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1	2.50	21	6.19
2	7.75	22	5.36
3	4.40	23	6.59
4	3.95	24	5.00
5	4.40	25	4.88
6	3.14	26	4.57
7	5.47	27	2.86
8	2.17	28	4.62
9	4.58	29	2.80
10	6.27	30	6.63
11	6.44	31	4.25
12	5.21	32	2.14
13	5.19	33	2.87
14	5.03	34	2.30
15	2.93	35	4.40
16	5.75	36	5.00
17	5.00	37	2.94
18	6.17	38	3.64
19	6.51	39	3.55
20	4.58	40	2.18

ตารางโปรแกรมการฝึกความรู้สึกละ

วัน เวลา	8.00 - 9.45	10.00 - 12.00	13.00 - 15.00	15.15 - 17.00	19.00 - 21.00
ศุกร์ที่ 26 พ.ย. 36	ปฐมนิเทศและเริ่มระยะ แรกของการละลายพฤติกรรม	กิจกรรมการรู้จัก และเข้าใจตนเอง	กิจกรรมการรู้จักและ เข้าใจผู้อื่น	กิจกรรมการสื่อสาร	การพัฒนาความเข้าใจ ด้าน1 ความไม่เห็นแก่ตัว
เสาร์ที่ 27 พ.ย. 36	ด้านที่2 การให้ความ ช่วยเหลือผู้อื่น	ด้านที่3 ความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น	กิจกรรมไว้วางใจผู้อื่น กิจกรรมแนวทางการอภิปราย	การอภิปรายกลุ่ม	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)
อาทิตย์ที่ 28 พ.ย. 36	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	การอภิปรายกลุ่ม (ต่อ)	ปัจฉิมนิเทศ	

ตารางโปรแกรมการให้ข้อสังเกต

วัน เวลา	8.00 - 9.45	10.00 - 12.00	13.00 - 15.00	15.15 - 17.00	19.00 - 21.00
ศุกร์ที่ 19 พ.ย. 36	ประชุมในเขต	"ความสนใจ"	"องค์ประกอบของ ความสนใจ"	"การรู้จักตนเอง"	"ความแตกต่างระหว่าง บุคคล"
เสาร์ที่ 20 พ.ย. 36	"การสื่อสารระหว่าง บุคคลที่มีประสิทธิภาพ"	"การไม่เห็นแก่ตัว"	"ความต้องการช่วยเหลือ ผู้อื่น"	"ความเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น"	"การไว้วางใจผู้อื่น"
อาทิตย์ที่ 21 พ.ย. 36	"การรับฟังความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้อื่น"	"การช่วยเหลือย้อนกลับ"	"เก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ"	ปัจฉิมนิเทศ	

โปรแกรมการฝึกความรู้สึกไว

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
6/12/36 08.00- 09.45 น.	ปฐมนิเทศ ระยะแรกคือ การ ละลายพฤติกรรม ปิงโก เรารักเพื่อนบ้าน	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนทราบบทบาทของนักเรียนในฐานะสมาชิกและบทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงและพร้อมที่จะเข้าร่วมในการฝึกความรู้สึกไว 4. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบกำหนดเวลา ตารางการฝึกความรู้สึกไว	1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมี ความรู้สึกที่ดีต่อการ เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึก ไว และมีอิสระ จากสิ่งแวดล้อมโดย ใช้เพลง กิจกรรม และใช้อุปกรณ์ต่างๆ 2. ผู้วิจัยบรรยายให้นักเรียนทราบถึง จุดมุ่งหมาย กฎ ระเบียบ บทบาท และข้อตกลงต่างๆ ในการเข้ากลุ่ม 3. ผู้วิจัยใช้กิจกรรม "ปิงโก" และ "เรา รักเพื่อนบ้าน" เพื่อ ให้เกิดความคุ้นเคย

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
09.45- 10.00 น. 10.00- 12.00 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง <u>เริ่มการฝึกความรู้ สีกว</u> กิจกรรมการรู้จัก และเข้าใจตนเอง ก้อนหิน หน้าต่างหัวใจ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้ให้นักเรียนยอมรับคุณ- ลักษณะต่างๆ ของตนเองตาม ความเป็นจริง 3. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สีก ที่ต้องการจะปรับปรุงตนเอง	และพร้อมที่จะเข้า ร่วมการฝึกความรู้ สีกว ในการฝึกความรู้สีกว ระยะแรกนี้เป็นการฝึก ความรู้สีกวให้เกิดขึ้น กับนักเรียน โดยผู้วิจัย ใช้วิธีดำเนินการเช่น เดียวกัน แต่แตกต่าง กันเฉพาะเนื้อหา ดำเนินการดังนี้ 1. ผู้วิจัยจัดประสบการณ์ เรียนรู้ด้วยเทคนิค ต่างๆ ได้แก่ เกม บทบาทสมมติ ให้ นักเรียนได้ลงมือ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			ปฏิบัติ 2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม และให้โอกาสนักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน ขั้นสุดท้ายผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน		
13.00-15.00 น.	กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น กระเป๋าท้ายโรคคอกาไม	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์ 3. เพื่อให้นักเรียนให้การยอมรับบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกัน	

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
15.00-	พักรับประทาน		
15.15 น.	อาหารว่าง		
15.15-	กิจกรรมการสร้าง	1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการ	
17.00 น.	ความสามารถใน	สื่อสารกับบุคคลอื่น	
	การสื่อสาร	2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสาร	
	ใช้คำ	กับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ	
	บอกต่อ	3. เพื่อให้นักเรียนนำการสื่อสารที่	
		ดีไปประยุกต์ใช้ในการให้ข้อมูล	
		ย้อนกลับกับนักเรียนคนอื่นใน	
		กลุ่ม	
17.00-	รับประทานอาหาร		
19.00 น.	เย็น		
19.00-	เริ่มพัฒนาความมีน้ำ		
21.00 น.	ใจ ในระยะแรก		
	ด้านที่ 1 การไม่	1. เพื่อให้นักเรียนมีการกระทำที่	ในการฝึกความรู้สึกไว
	เห็นแก่ตัว	ไม่ถือเอาประโยชน์ของตนเอง	ในระยะนี้เป็นการฝึก
	ช่วยกันสร้าง	แต่ฝ่ายเดียว	นักเรียนเกี่ยวกับความ
	สะพาน	2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการให้และ	มีน้ำใจในด้าน การไม่
	แลกเช็ด	รับอย่างเหมาะสม	เห็นแก่ตัว การให้ความ
		3. เพื่อให้นักเรียนไม่เห็นแก่ความ	ช่วยเหลือเพื่อน และ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
7/12/36		สุขส่วนตนหรือทำให้เพื่อนเสียประโยชน์	ความเห็นอกเห็นใจเพื่อน โดยใช้วิธีการเดียวกับการฝึกความรู้สึกไว
08.00-09.45 น.	ด้านที่ 2 การทำให้ความช่วยเหลือผู้อื่นหาของพึ่งพาอาศัยกัน	1. เพื่อให้นักเรียนมีความต้องการให้ความช่วยเหลือเพื่อนด้วยความเต็มใจและจริงจัง 2. เพื่อฝึกให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนตามกำลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่	
09.45-10.00 น.	พักรับประทานอาหารว่าง		
10.00-12.00 น.	ด้านที่ 3 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ถอดใจ ชวนกระหายอดรัก	1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเราในการอยู่ร่วมกันทำงานร่วมกัน 2. เพื่อให้นักเรียนไม่ทำอะไรที่เพื่อนเดือดร้อน และไม่ทำอะไรตามอำเภอใจโดยไม่นึก	

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน	ถึงเพื่อน	
13.00- 14.00 น.	กิจกรรมไว้วางใจ บิดดาเหยียบลูก โป่ง	1. เพื่อสร้างบรรยากาศของความ ไว้วางใจซึ่งกัน 2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึก ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้ เกิดความกล้าที่จะแสดงความรู้ สึกออกมา	ในการฝึกความรู้สึกไว ระยะนี้เป็นการต่อเนื่อง ของระยะแรกกับระยะ สอง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น ที่จะนำไปสู่การอภิปราย กลุ่มในระยะที่สอง
<u>ระยะที่ 2 ระยะการเปลี่ยนแปลง</u>			
14.00- 15.00 น.	กิจกรรมนำสู่ระยะ เปลี่ยนแปลงโดย เน้นการอภิปราย กลุ่ม Who am I	1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตน และตระหนักรู้ในตนเอง 2. เพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการ การอภิปรายกลุ่ม	
15.00- 15.15 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
15.15- 17.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม เรื่องความมั่นใจ ในด้านการไม่เห็น	1. เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความรู้ สึกและความคิดเห็นของตนเอง ให้ผู้อื่นทราบ	ระยะนี้เป็นระยะที่ 2 ระยะเปลี่ยนแปลงโดย ให้นักเรียนที่ผ่านระยะ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
	แก้ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้นำประสบการณ์และพฤติกรรมเกี่ยวกับการมีน้ำใจของตนในด้านการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมาเปิดเผยให้เพื่อนในกลุ่มทราบ 3. เพื่อให้ให้นักเรียนมีใจกว้างที่ยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน 4. เพื่อให้ให้นักเรียนร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 5. เพื่อให้ให้นักเรียนหาความเอาใจใส่ สนใจการกระทำและความรู้สึกของเพื่อน 6. เพื่อให้ให้นักเรียนพิจารณาเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึกไปสู่การพัฒนาความมีน้ำใจให้สูงขึ้น	ละลายพฤติกรรมแต่ละคนแต่ละคนนำเรื่องราวหรือประสบการณ์เกี่ยวกับความมีน้ำใจของตนเองมาเปิดเผยภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจโดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีดำเนินการดังนี้ 1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนพูดถึงตนเองโดยใช้กิจกรรม Who am I เป็นสื่อในการนำประสบการณ์เกี่ยวกับความมีน้ำใจมาเปิดเผยให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟังโดยที่แต่ละคนมีเวลาคนละ 1 ชั่วโมงเท่ากัน

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
			2. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมรับรู้และอภิปราย ความรู้สึกของตนเอง ต่อเรื่องราวของเพื่อน โดยการให้ข้อมูลย้อน กลับซึ่งกันและกัน 3. นักเรียนจะผลัดกัน เล่าจนครบทุกคน 4. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
17.00- 19.00 น.	รับประทานอาหาร เย็น		
19.00- 21.00 น.	การอภิปรายกลุ่ม เรื่องความมั่นใจ		
<u>8/12/36</u>			
08.00- 12.00 น.	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)		
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00- 15.00 น.	อภิปรายกลุ่ม (ต่อ)		

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
15.00- 15.15 น. 15.15- 16.00 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ ดีในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันใน ระยะเวลาการฝึกความรู้สึกไว 2. เพื่อสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว ในด้านการรู้จักและเข้าใจตนเอง และผู้อื่นและมีความ สามารถในการสื่อสาร 3. เพื่อให้ให้นักเรียนนำประสบการณ์ การเรียนรู้ไปพัฒนาความมีน้ำ ใจในด้านการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ระยะการปิดการฝึก ความรู้สึกไว โดยผู้วิจัย ดำเนินการดังนี้ 1. ให้นักเรียนทำกิจ- กรรมของชีวิตแต่ละ กรรมของชีวิตแต่ละ 2. ผู้วิจัยสรุปผลการ ฝึกความรู้สึกไว 3. ให้นักเรียนทุกคน แสดงความรู้สึกใน การเข้ากลุ่มฝึกความ รู้สึกไว เพื่อพัฒนา ความมีน้ำใจ 4. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันร้องเพลง "น้ำใจ" และ "คำ สัญญา" 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ นักเรียนทุกคนและ ปิดการทดลอง

กิจกรรมการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว

ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการฝึกความรู้สึกไว
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนทราบบทบาทของนักเรียนในฐานะสมาชิก และบทบาทของผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม
3. เพื่อให้ทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงและพร้อมที่จะเข้าร่วมในการฝึกความรู้สึกไว
4. เพื่อให้นักเรียนทราบกำหนดเวลา ตารางการฝึกความรู้สึกไว

กิจกรรมที่ 1 "ปฐมนิเทศ"

- อุปกรณ์
1. เทปเพลง "หอบผืน" ของดนตรีพล แก้วกาญจน์
 2. กระดาษแข็งสีแดงตัดเป็นรูปหัวใจเท่าจำนวนนักเรียน
 3. กระดาษแข็งสีขาวตัดเป็นรูปหัวใจดวงใหญ่ 1 ดวง
 4. แผ่นนาฬิกา เพลง "หอบผืน"
 5. แผ่นนาฬิกา "ยินดีต้อนรับ"
 6. แผ่นนาฬิกา เนื้อหาประกอบการบรรยาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกที่นั่งซึ่งจัดไว้เป็นรูปตัวยูได้ตามต้องการ และที่นั่ง

านเท่าที่สบายที่สุด

2. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาและอยู่ในความเงียบ

3. ผู้วิจัยเปิดเพลง "หอบฝน" และผู้วิจัยนำหัวใจไปวางใต้มือของนักเรียน

ทุกคน โดยห้ามนักเรียนลืมตา

4. เมื่อมอบ "หัวใจ" ให้นักเรียนทุกคนเรียบร้อยแล้ว จึงบอกให้นักเรียนลืมตา และร้องเพลงร่วมกันจนจบ

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองบน "หัวใจ" ผู้วิจัยนำหัวใจดวงใหญ่ มาวางตรงกลางวง และให้นักเรียนนำ "หัวใจ" ของตนเองไปติดที่หัวใจดวงใหญ่ร่วมกัน

6. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับให้ทราบว่า ขณะนี้นักเรียนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของการเข้าสู่กลุ่มฝึกความรู้สึกไว ตลอดจนบทบาทของสมาชิก และผู้นำกลุ่ม โดยการใช้การบรรยายประกอบแผ่นใส

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม

เนื้อหา

เพลงหอบฝน

เก็บเกี่ยวความฝัน และ ความหวังดีไมตรีมาให้ ผากเป็นกำลังใจเป็นลมหายใจ เต็มไปทั่วหมด ผ่านจากวันวานที่ยังหวานได้เริ่มต้นกันใหม่ ไปได้ไกลเท่าไหน ก็อยู่... ที่ใจ ตัวใครกาหนด คนเรา อยู่กันได้ ก็ด้วยฝัน ทุกชน ทุกชั้น ต่างก็เป็นทั้งนั้น ใครจะเติมพลัง... ฟ้าฝัน... ได้มากกว่ากัน อยากให้คุณได้สม ดังที่ฝัน ฝันอะไรให้ใคร... ก็ตาม อยากให้คุณได้สมดังที่หวัง ตั้งใจไว้ทุกประการ โรคภัยก็อย่าได้มาผ่าน การงานอย่าได้ติด อย่าได้ขัด ทั้งนั้น รักใคร... ก็ให้รักกันได้นาน ๆ

เนื้อหาประกอบการบรรยาย

จุดมุ่งหมายของการฝึกความรู้สึกละ

1. ช่วยให้นักเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น
2. ช่วยให้นักเรียนยอมรับตนเองและผู้อื่น
3. ช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกละในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
4. ช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์การเรียนรู้ไปใช้พัฒนาตนเอง

กฎระเบียบทั่วไปของการฝึกความรู้สึกละ

1. ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนพูดความจริง
2. ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่ม
3. ดี ชม เพื่อการสร้างสรรค์
4. รับผิดชอบร่วมกันในกลุ่ม
5. รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

บทบาทผู้นำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้สร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้
2. ผู้นำกลุ่มจะ เสนอแนะคำนิยามมาให้สมาชิกร่วมกันตัดสินใจ
3. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสานการสื่อสารภายในกลุ่มให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. มีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

บทบาทสมาชิก

1. เป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม

2. ต้องยอมรับว่าตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ อยู่ในฐานะการพึ่งพิงกัน
3. ตระหนักและยอมรับในสถานะภาพของสมาชิกในกลุ่ม
4. พร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

กิจกรรมที่ 2 "การละลายพฤติกรรม"

- อุปกรณ์
1. กระดาษเขียนเป็นตารางสำหรับสลายเซ็น
 2. ป้ายชื่อ เขียนชื่อสมาชิกครบทุกคน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมโดยแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยๆ ดังนี้

1. "บิงโก" (Bingo) เตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคย

- 1.1 ผู้วิจัยแจกกระดาษเขียนเป็นตาราง ด้านละ 4 ช่อง ดังตัวอย่าง ๖

นักเรียนทุกคน ๖ ละ 1 แผ่น

- 1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มสลายเซ็นจากเพื่อนสมาชิกให้ครบทุกช่อง แล้ว

๖ ให้นั่งประจำที่

- 1.3 ผู้วิจัยอ่านรายชื่อนักเรียนแต่ละคน ถ้าอ่านชื่อคนใดในใบของแต่ละคน

ถ้ามีชื่อคนที่ถูกเรียก และจำได้ว่ามีลายเซ็นอยู่ในกระดาษของตน ๖ ให้ใส่เครื่องหมาย X บน

ชื่อที่ผู้วิจัยเรียก ถ้าใครสามารถทำเครื่องหมายกากะบาดได้ในรูปทะแยงมุม หรืออันถี่เหลี่ยม

รอบนอกด้านใดด้านหนึ่งครบทุกช่อง ๖ ให้นักเรียนเรียกว่า "บิงโก"

X			
X	X		
X		X	
X			X

1.4 ผู้วิจัยประกาศให้นักเรียนทราบว่าใครเป็นผู้ชนะ ำให้ไปอยู่กลางวงกลม แล้วให้ทุกคนถามคำถามต่าง ๆ แก่ผู้ชนะเพื่อจะได้ทำความรู้จักและคุ้นเคยกัน และให้นักเรียนคนอื่น ๆ ไปอยู่กลางวงให้ทุกคนถามคำถามต่าง ๆ เช่นเดียวกัน และผู้วิจัยชักถามผู้ที่อยู่กลางวงว่าชอบคำถามของใครมากที่สุด เป็นคำถามชนิดใด และให้นักเรียนที่เป็นเจ้าของคำถามนั้นป้ายชื่อใบติดให้เพื่อสร้างความประทับใจ

2. "เรารักเพื่อนบ้าน" (ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม)

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกจัดเก้าอี้เป็นรูปวงกลม และชี้แจงเกี่ยวกับการเล่นเกมเรารักเพื่อนบ้าน

2.2 ำให้อาสาสมัคร 2 คน ออกไปยืนกลางวงแล้วให้ปรึกษากันว่าจะซักถามและถามเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง เช่น อาสาสมัครคนหนึ่งถามอาสาสมัครอีกคนว่า "ท่านรักเพื่อนบ้านของท่านหรือเปล่า" คำตอบของผู้ที่ถูกถามจะบอกให้รู้ว่าคนอื่น ๆ ที่ฟังเป็นรูปวงกลมจะต้องเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เช่น ถ้าผู้ตอบตอบว่า "ฉันรักเพื่อนบ้านที่เป็นผู้ชาย" ผู้หญิงต้องลุกขึ้นวิ่งจากเก้าอี้หนึ่งไปอีกเก้าอี้หนึ่งเพื่อหาที่นั่ง และผู้ชายอยู่ที่เดิม อาสาสมัครก็วิ่ง

หาที่นั่งด้วย จะขึ้นที่นั่งที่จัดไว้จะต้องพอดีกับคนฟัง คนที่เป็นอาสาสมัครไม่มีเก้าอี้นั่งต้องวิ่งแย่งเก้าอี้เหมือนกับเล่นเก้าอี้ดนตรี

ถ้าอาสาสมัครถามอาสาสมัครด้วยกัน และได้คำตอบว่า "ฉันไม่ชอบเพื่อนบ้านที่สวมแว่นตา" จะขึ้นทุกคนที่สวมแว่นตาก็ต้องลุกขึ้นวิ่งหาที่นั่งใหม่ เมื่อใครลุกขึ้นแย่งที่นั่งไม่ได้ก็อยู่กลางวงหาหน้าทีอาสาสมัครต่อไป

3. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัคร และถามความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้

5. ผู้วิจัยชี้แจงกำหนดเวลา ตารางการฝึกความรู้สึกไว้

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ การแสดงความรู้สึก และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนเองตามความเป็นจริง
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ต้องการจะปรับปรุงตนเอง

กิจกรรมที่ 1 "ก่อนเห็น"

อุปกรณ์ ก่อนเห็นจำนวนเท่ากับนักเรียน ก่อนเห็นทุกก่อนให้ระบายสีดาวไว้บางส่วน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจัดที่นั่งเป็นวงกลม ผู้วิจัยกล่าวนำ "เรามีของอย่างหนึ่งจะให้ทุกคนดู ขอให้นักเรียนหยิบไปคนละ 1 ก่อน"

2. ผู้วิจัยดำเนินการต่อไปนี้

2.1 ให้คำสั่ง "ขอให้ทุกคนใช้เวลา 1 นาที ให้พิจารณาหาความรู้สึกกับหินก้อนนี้ จนจำได้"

2.2 ให้คำสั่ง "ขอให้ทุกคน กลับมาดูาก่อนเห็น พยายามจำให้ได้"

แล้วลืมตา

2.3 ให้คำสั่ง "ขอให้ทุกคนแนะนำก้อนหินของตัวเองให้คนอื่นรู้จักด้วย"

และบอกให้เพื่อนทราบว่า

- เหมือนตนเองในด้านใด
- แตกต่างจากตนเองในด้านใด

3. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนดังนี้

- "ในตอนที่ได้รับก้อนหินครั้งแรก นักเรียนรู้สึกหรือคิดอย่างไร"
- "ตอนนี้ นักเรียนมีความรู้สึกหรือความคิดต่อก้อนหินของนักเรียน
อย่างไร"

- "อะไรเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกต่อก้อนหินอย่างนั้น"
- "นักเรียนคิดว่าเราระบายสีว่าก้อนหินไว้อะไร"
- "ใครมีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง"

4. ให้นักเรียนทุกคนช่วยกันวิเคราะห์คำถามและพฤติกรรมของเพื่อนโดยแสดง
ความคิดเห็น

5. นักเรียนช่วยกันสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม

6. ผู้วิจัยนำสรุปเพิ่มเติม

สรุป "ก้อนหินนั้นตั้งแต่แรกก็คือก้อนหินทั่ว ๆ ไป ไม่มีความสลักสำคัญอะไร มัน
เหมือน ๆ กันหมด แต่เมื่อเราพิจารณาดูอย่างถี่ถ้วนใช้เวลาสังเกตเล็กน้อย ทำความรู้จักกับมัน
เราก็จะพบว่า มันเป็นก้อนหินที่มีลักษณะพิเศษไม่เหมือน ๆ กันไปหมด แต่ถ้าเราใช้เวลา
ศึกษาคนแต่ละคน เราจะพบว่าแต่ละคนมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ซึ่งไม่เหมือนกับคนอื่น

ก้อนหินแต่ละก้อนมีส่วนสว่างส่วนมืด เปรียบเหมือนกับคนที่มีส่วนสว่างและ
ส่วนมืด กล่าวคือ คนเราทุกคนมีทั้งส่วนดีและส่วนบกพร่องในตัวเอง ขึ้นอยู่กับว่า เราจะดูใน
แง่มุมไหน บางมุม เรามองไม่เห็นส่วนสว่างเลย บางมุมเรามองไม่เห็นส่วนมืดเลย บางมุม
เรามองเห็นทั้งส่วนสว่างและส่วนมืด"

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การอภิปราย การให้ข้อมูลย้อนกลับ และความร่วมมือน
ในการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ 2 "หน้าต่างโจฮารี"

อุปกรณ์ แผ่นใส หน้าต่างโจฮารี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกลุ่มอธิบายแนวคิดของหน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	1 เปิดเผย (Open Area)	2 จุดบอด (Blind Area)
ผู้อื่นไม่รู้	3 ซ่อนเร้น (Hidden Area)	4 อวิชชา (The Area of Unknow)

จากรูปแบบข้างต้น แสดงถึงพฤติกรรมหรือความรู้สึกแบ่งเป็น 4 ส่วนคือ
(Open Area)

ส่วนที่ 1 ส่วนที่เปิดเผย คือ พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคลที่เป็นที่รู้และ
เข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นว่าการแสดงออกนั้นมีวัตถุประสงค์อย่างไร เช่น เรื่องหน้าที่การ
งาน อาชีพ การศึกษา ความมีน้ำใจ ความรัก ความพอใจ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ส่วนแผ่นบังตาหรือจุดบอด หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัว
บุคคลที่ตนเองไม่ทราบ แต่คนอื่นทราบ ทั้งนี้เพราะตนเองจะแสดงออกไปโดยไม่รู้สึกตัว แต่ผู้อื่น
จะมองเห็นพฤติกรรมนั้น เช่น การพูดแบบขวานผ่าซาก มองด้วยหางตา พูดมาก เวลาพูด
ต้องยักคิ้ว ยักไหล่ เป็นต้น

ส่วนที่ 3 ส่วนซ่อนเร้น หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองทราบ แต่ผู้อื่นไม่ทราบ

และตนพยายามปกปิด เกรงผู้อื่นรังเกียจ เช่น การมีนิสัยเห็นแก่ตัว ไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีนิสัยเจ้าชู้ การมีปมด้อยต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนที่ 4 ส่วนที่เป็นอวิชชา หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เป็นที่รู้และเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่มีใครรู้และเข้าใจว่าทำไมจึงแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา เพราะพฤติกรรมนั้นจะแสดงออกในภาวะที่ไม่มีใครคาดถึงว่าจะมีพฤติกรรมนั้นออกมา เช่น คนที่ดูทั่วไปว่าเป็นคนสุขุมเยือกเย็น แต่พอถึงภาวะคับขันก็แสดงอารมณ์โกรธ จนเสียวอกมาโดยที่ตัวเองและผู้อื่นไม่คาดคิด หรือคนที่ขี้อาย ขี้กลัว กับกล้าแสดงออกมาเมื่อเผชิญกับปัญหาที่เลวร้าย เป็นต้น

ในการรู้จักกันแรก ๆ ของมนุษย์ ส่วนเปิดเผยจะเล็กมาก ทำให้ความเข้าใจซึ่งกันและกันมีน้อย ต่อเมื่อคบกันไปนาน ๆ ส่วนที่ 1 จะขยายมากขึ้นและส่วนอื่นจะเล็กลง เพราะ ได้มีการเปิดเผยกัน มีความจริงใจต่อกัน มีการยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) จากผู้อื่น เพื่อปรับปรุงตนเอง เขาจะบอกว่าทำผิดหรือไม่หรือควรแก้ไขสิ่งใดบ้าง และเปิดเผยตนเองให้คนอื่นรู้ถึงข้อบกพร่องของตน เพื่อจะได้ช่วยกันหาคำแนะนำปรึกษาหาวิธีที่จะแก้ไขต่อไป

รับ Feed back

Feed back	เปิดเผย (Open Area)	ม่านบังตา (Blind Area)
	ซ่อนเร้น (Hidden Area)	อวิชชา (The Area of Unknow)

กิจกรรมการรู้จักและเข้าใจผู้อื่น

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์
3. เพื่อให้ให้นักเรียนให้การยอมรับบุคคลอื่นซึ่งมีความแตกต่างกัน

กิจกรรมที่ 1 "กระเป๋ายาโรด"

อุปกรณ์ กระเป๋า 1 ใบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนหนึ่งเป็นวงกลม แล้วนำกระเป๋า 1 ใบ ไปตั้งไว้กลางวง
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่นและสาธิตาให้ดู 1 ครั้ง วิธีเล่นคือ ให้มีผู้นำเกมคนหนึ่งเดินมาที่กระเป๋า เอามือมาแตะที่กระเป๋า เมื่อแตะกระเป๋าจะติดโรคมาชนิดหนึ่ง (เพราะกระเป๋านั้นเป็นกระเป๋ารอคติดต่อ) ให้นักเรียนคิดเอาเองว่า ติดโรคอะไรมา เช่น ถ้าติดโรคหวัด แล้วเดินไปหานักเรียนคนใดคนหนึ่งวาง แล้วเอามือไปแตะที่คนนั้น คนที่ได้รับโรคติดต่อนั้นจะต้องลุกขึ้นสละที่นั่งให้คนที่นำโรคมาให้ แล้วตัวเองต้องทำท่าเป็นโรคที่ตัวเองได้รับ เดินไปที่กระเป๋ากลางวงเพื่อถ่ายโรคนั้น เมื่อแตะกระเป๋า ก็จะหายจากโรคเดิม และติดโรคชนิดใหม่ คนนั้นก็จะเดินไปหานักเรียนคนใดคนหนึ่งวางเพื่อถ่ายโรคให้คนนั้นต่อไป กติกา คือ ห้ามไม่ให้ติดโรคชนิดเดียวกัน
3. เมื่อสาธิตเสร็จ ผู้วิจัยให้นักเรียนเริ่มเล่นได้
4. เมื่อเห็นว่านักเรียนได้สนุกสนานกันพอสมควร ผู้วิจัยให้สมาชิกหยุดเล่นได้

กิจกรรมที่ 2 "กล่องสามสี"

- อุปกรณ์
1. กล่องสามเหลี่ยม 3 สี (น้ำเงิน แดง เขียว) 1 ใบ
 2. ผ้าคลุมกล่อง 1 ผืน
 3. ไม้วางกล่อง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำโต๊ะมาตั้งตรงกลาง ให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลมล้อมรอบโต๊ะ
2. ผู้วิจัยนำกล่องสามสีซึ่งเป็นรูปสามเหลี่ยมและมีผ้าคลุมยกขึ้นตั้งบนโต๊ะที่

อยู่กลางวง

3. จากนั้นจึงเปิดผ้าคลุมกล่องออก
4. ผู้วิจัยถามนักเรียนบางคนว่า "กล่องสามเหลี่ยมนี้สีอะไร" โดยถามนักเรียน

ที่นั่งอยู่ทั้ง 3 ด้านของกล่อง เพื่อจะได้คำตอบที่แตกต่างกัน เช่น บางคนตอบว่า

"กล่องสามเหลี่ยมมีสีแดง" บางคนตอบว่า "สีน้ำเงิน" "สีแดงและสีเขียว"

5. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า เมื่อคำตอบแตกต่างกันเช่นนี้ กล่องใบนี้สีอะไรกันแน่
 - ทำไมเราจึงมองเห็นเหมือนกันหรือแตกต่างกัน
 - การที่เรามองเห็นของสิ่งเดียวกันแต่คำตอบแตกต่างกันได้อย่างไร
 - ถ้าคนหนึ่งตอบถูก อีกคนหนึ่งตอบตรงข้ามจะถูกด้วยหรือไม่ เพราะเหตุใด

6. ผู้วิจัยกลุ่มให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัย

สรุปเพิ่มเติม

สรุป สิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันคือ พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม และในโลกใบนี้ไม่มีใครเลยที่เหมือนกันทุกประการ เมื่อทุกคนได้ตระหนักรู้ข้อนี้ก็จะสามารถเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลอื่น ๆ และให้การยอมรับ การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลจึงมีความจำเป็น เพราะจะเป็นพื้นฐานในเรื่องของความเข้าใจซึ่งกันและกัน

การประเมินผล สังเกตจากความสนใจ การตอบคำถาม การแลกเปลี่ยนความรู้สึก และ

การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมการสร้างความสามารถในการสื่อสาร

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่น
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้นักเรียนนำการสื่อสารที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการให้ข้อมูลย้อนกลับกับ

นักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 "ใบคำ"

อุปกรณ์ ไฟฟोक 1 สำหรับ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเขียนอารมณ์ 13 ชนิด ไว้บนกระดานดังนี้ A ไม่แยแส 2 เกือบ
3 อาย 4 สนุก ตีใจ 6 เสียใจ 7 โกรธ 8 พอใจ 9 กลุ้มใจ 10 มี
ความหวัง J รัก Q นิยมยกย่อง K เหม่า
โพธิ์แดง แสดงท่าโดยใช้ศีรษะ
โพธิ์ดำ แสดงท่าโดยใช้แขนและมือทั้งสองข้าง
ดอกจิก แสดงท่าโดยใช้แขนและขา
ข้าวหลามตัด แสดงท่าโดยการแสดงร่วมกับคนอื่น
2. ผู้วิจัยกลุ่มให้นักเรียนหยิบไฟฟอกสำหรับคนละ 1 ใบ และต้องออกมา
แสดงอารมณ์ตามไฟที่ได้ ในขณะที่นักเรียนคนอื่น ๆ จะต้องทายไฟที่เพื่อนออกมาแสดงว่าเป็น
ไฟอะไร ถ้าเพื่อนทายถูกก็คนก็จะได้คนละ 1 คะแนน
3. เมื่อนักเรียนทุกคนแสดงครบแล้ว ให้นับคะแนนดูว่าใครได้มากที่สุด

4. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน

4.1 ถามความรู้สึกของนักเรียนที่ต้องทนายไฟที่เพื่อนออกมาแสดงท่าทาง

4.2 ถามความรู้สึกของนักเรียนที่แสดง

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึก จากการทำกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 "บอกต่อ"

อุปกรณ์ แผ่นกระดาษที่มีข้อความที่เตรียมไว้ จำนวนเท่ากับจำนวนกลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ให้นักเรียนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง โดย
มีระยะห่างกันประมาณ 2 ก้าว
 2. ให้นักที่ 1 อ่านข้อความในใบให้ชัดเจนและคิดว่าจำได้ เขียนข้อความนั้น
ลงกระดาษเก็บไว้ที่ผู้วิจัย
 3. ให้นักที่ 1 กระซิบข้อความนั้นแก่คนที่ 2 และคนที่ 2 กระซิบบอกคนที่ 3
ให้กระซิบบอกต่อ ๆ ไปจนถึงคนสุดท้าย คนสุดท้ายบันทึกข้อความนั้นลงแผ่นใส ทำเช่นนี้
จนครบทุกกลุ่ม
 4. ให้นักเรียนคนสุดท้ายออกมารายงานข้อความที่เพื่อนกระซิบบอกมา
 5. ผู้วิจัยเปรียบเทียบแผ่นใสทั้ง 3 คือต้นฉบับ คนที่ 1 เขียน และคนสุดท้าย
เขียน ทำเช่นนี้จนครบทุกกลุ่ม
 6. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกในการทำกิจกรรมนี้ แล้วผู้วิจัย
สรุปเพิ่มเติม
- สรุป มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงจำเป็นต้องมีการพบปะสังสรรค์เกี้ยวพันกัน ในการ
ติดต่อสัมพันธ์ของคนในสังคม อาศัยการสื่อสารระหว่างกัน เป็นเครื่องมือในการติดต่อกับ
บุคคลต่าง ๆ ในสังคมที่เกี่ยวข้องกันอยู่จะสามารถเข้าใจและทราบความต้องการของกันและ

กันได้ก็อาศัยการสื่อสารที่ทั้งสองฝ่ายเข้าใจตรงกัน คนต่างชาติต่างภาษา ต่างวัฒนธรรมกัน ก็อาจจะสื่อสารกันได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ อาจเป็นทางอากับกิริยา สายตา มือ ฯลฯ การสื่อสารกันเป็นการใช้ภาษาต่อกัน ซึ่งภาษาที่ว่านี้อาจเป็นภาษาพูด ภาษาเขียน ภาษาใช้ ภาษามือ ภาษาตา ภาษากิริยาก็ได้

ลักษณะการสื่อสารของคนเราด้วยภาษาต่าง ๆ กันนั้น มีวิธีการสื่อสารแบ่งได้ เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำ
2. การสื่อสารโดยไม่ใช้ถ้อยคำ

การสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำ เป็นการสื่อสารที่ใช้กันมากที่สุด เพราะคนเราส่วนใหญ่ต้องการพูดคุยเป็นหลักในการสนทนา และสร้างความเข้าใจต่อกันในการพูด บางครั้งก็อาศัยการจดจำ และบันทึกไว้เป็นตัวอักษร จึงพัฒนาเป็นภาษาเขียนใช้สื่อสารกันได้อีกแบบหนึ่ง การใช้สัญลักษณ์เป็นตัวหนังสือแทนคำพูดต่าง ๆ จึงเป็นวิธีการสื่อสารที่นิยมกันมาก

การสื่อสารโดยไม่ใช้คำพูด ได้แก่

- 2.1 แบบกึ่งภาษา เช่น การทำเสียงอึกอ๊ก เสียงประหลาด ความเงิบ
- 2.2 การใช้ระยะห่าง เช่น คนไทยถ้าได้กอดคอจับเข้ากันเรียกว่าใกล้ชิด การคลอเคลีย โกรธกัน ห่างเหินกัน
- 2.3 กิริยาท่าทาง เช่น การยิ้ม การมองตา การมองสับตากัน ดังคำว่า "ดวงตาคือหน้าต่างของหัวใจ"
- 2.4 การสัมผัส

ตัวอย่างข้อความ

"ตอนเช้ากินข้าวผัดพักใส่ไข่ ตอนบ่ายกินข้าวผัดไข่ใส่ผัก ตอนเย็นกินข้าวผัดผัดนำเปื้อนผ่าย อืดอัดในกมล"

การประเมินผล สังเกตความสนใจ การแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

เริ่มการพัฒนาความมีน้ำใจ ด้านที่ 1 การไม่เห็นแก่ตัว

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้เด็กเรียนมีการกระทำที่ไม่ถือเอาประโยชน์ของตนเองแต่ฝ่ายเดียว
2. เพื่อให้เด็กเรียนรู้จักการให้และรับอย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้เด็กเรียนไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตัวหรือทำให้เพื่อนเสียประโยชน์

กิจกรรมที่ 1 "ช่วยกันสร้างสะพาน"

- อุปกรณ์
1. เครื่องแต่งกายตัวละคร ที่ทำด้วยกระดาษ
 2. สะพานทำด้วยกระดาษ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมนักเรียนเพื่อแสดงละคร พร้อมทั้งให้นักเรียนที่เหลือเป็นผู้ชมเพื่อเตรียมหาข้อคิดที่ได้จากละคร
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงละคร (การเตรียมนักเรียนและซ้อมบทในช่วงรับประทานอาหารเย็น ก่อนการจัดกิจกรรม)
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนอภิปรายถึงอุปนิสัยต่าง ๆ ของตัวละคร และให้นักเรียนบอกถึงตัวละครที่นักเรียนอยากจะเป็นหรือชอบตัวใด เพราะเหตุใด
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ระหว่างการทำกิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

เนื้อเรื่อง "ช่วยกันสร้างสะพาน"

เสือ ช้าง หมี สิงห์เต ลิง เป็นเพื่อนกัน สัตว์ทั้งหมดอาศัยอยู่ป่าแห่งหนึ่ง

เวลาเช้าของทุกวันสัตว์เหล่านี้จะต้องชักชวนกันไปหาอาหารกินที่ต้องข้ามแม่น้ำในหมู่บ้านไป เพื่อที่จะไปสู่แหล่งอาหารที่สมบูรณ์อยู่อย่างนี้เป็นเวลานาน

วันหนึ่งเกิดพายุใหญ่ฝนตกอย่างหนัก ลมและฝนพัดพาเอาสะพานข้ามแม่น้ำพังทลายลง ผู้สัตว์ทั้งหลายจึงอดที่จะพากันไปหาอาหารได้ จนผู้สัตว์เหล่านี้เผลอไป ลิงซึ่งเป็นสัตว์ที่มีกำลังน้อย อยากจะซ่อมแซมสะพานแต่ก็จนด้วยปัญญา เพราะไม่มีกำลังจึงไปขอร้องเพื่อนสัตว์ให้มาช่วย เสือ ช้าง หมี สิงห์โต ต่างปฏิเสธว่าตนไม่ว่าง ไม่มีเวลา และไม่มีแรงเพราะมีอาหารไม่สมบูรณ์ ลิงจึงไปเที่ยวขอร้องสัตว์อื่นในป่า ซึ่งสัตว์อื่น ๆ ก็มาช่วย เหลือดีที่พวกมันมาได้ใช้สะพานนี้เลย จนในที่สุดช้างเกิดความสำนึกโทษตนไม่ไหว เพราะผู้สัตว์เล็กน้อยต่างไม่มีกำลังแต่ก็พยายามจะทำ ช้างเกิดความละอายใจจึงไปช่วยเสือ และ เสือ หมี สิงห์โต ต่างก็ตามช้างไปช่วยสร้างสะพานจนสำเร็จ สัตว์เหล่านั้นก็รักกันและพากันไปหาอาหารกินเหมือนเดิม ซึ่งต่างก็ภูมิใจที่ตนได้มีโอกาสใช้ร่างกายของตนทำประโยชน์ให้ส่วนรวม

กิจกรรมที่ 2 "แลกเช็ด"

- อุปกรณ์
1. กระดาษเช็ด
 2. สมุดเช็ด
 3. ของต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ขาย

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มเป็น อาสาสมัครสังเกตการณ์ 1 คน และเป็นผู้ขายของ 3 คน
2. ผู้วิจัยแจกสมุดธนาคาร พร้อมเช็ดให้นักเรียนที่เหลือ ซึ่งภายในสมุดธนาคารบางคนจะมีเงินจำนวนมาก บางคนจำนวนน้อย
3. ให้นักเรียนได้แลกเช็ดกับเพื่อน 1 ครั้ง

4. นักเรียนที่เหลือทั้งหมดไปเลือกซื้อของจากคนขาย ตามจำนวนของที่ตนต้องการ โดยถ้าเงินใครไม่พอซื้อให้ร่วมกันแก้ปัญหากับเพื่อน ๆ

5. เมื่อจบกิจกรรมให้ผู้สังเกตการณ์พูดถึงพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคนที่สังเกตได้

6. ผู้วิจัยสอบถามถึงความรู้สึกตอนที่นักเรียนแลกเปลี่ยนกับเพื่อนและซื้อของในหัวข้อ

6.1 เมื่อได้เงินในเช็คน้อยกว่าที่เราจ่ายให้เพื่อนรู้สึกอย่างไร

6.2 เมื่อได้เงินในเช็คมากกว่าที่เราจ่ายให้เพื่อนรู้สึกอย่างไร

6.3 เมื่อไปซื้อของกับเพื่อนแล้วเงินไม่พอรู้สึกอย่างไร

6.4 เมื่อเพื่อนแบ่งเงินให้อีกเพื่อซื้อของรู้สึกอย่างไร

6.5 คนที่แบ่งเงินให้เพื่อน ทานไม่จิงให้ และรู้สึกอย่างไร

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ระหว่างการทำกิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ด้านที่ 2 การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีความต้องการให้ความช่วยเหลือเพื่อนด้วยความเต็มใจและจริงจัง
2. เพื่อฝึกให้นักเรียนช่วยเหลือเพื่อนตามกำลังความสามารถที่ตนเองมีอยู่

กิจกรรมที่ 1 "หาของ"

อุปกรณ์ ยางลบ ดินสอ ไม้บรรทัด ปากกา แก้วน้ำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกลุ่มบอกให้นักเรียนแต่ละคนนำของของตนเองมา 1 ชิ้น นำไปซ่อนไว้ในที่ไกล ๆ นอกห้องประชุม แต่อย่าซ่อนในที่รก หรือเดินเข้าไปลำบาก เมื่อเอาไปซ่อนแล้ว จงด้วยว่าซ่อนของนั้นไว้ที่ใด
2. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม
3. ผู้วิจัยบอกกติกาให้นักเรียนทุกคนทราบ คือ
 - ทุกคนในกลุ่มย่อยต้องจับมือกันขณะที่จะไปเอาของของทุกคนในกลุ่ม
 - ระหว่างที่จับมือไปเอาของ ห้ามทุกคนพูดกัน แต่อนุญาตให้ใช้สัญญาณได้
 - เมื่อกลุ่มใดเอาของของแต่ละคนในกลุ่มครบแล้ว ให้รีบวิ่งมาหาผู้ที่ผู้นำกลุ่มกำหนด และจะต้องจับมือกันอยู่ตลอดเวลา กลุ่มใดไม่ปฏิบัติตามกติกา จะถูกปรับแพ้
4. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักเรียนในกลุ่มว่ารู้สึกอย่างไร เมื่อต้องการไปเอาของของตนเองก่อน แต่ถูกคนอื่นดึงไป และรู้สึกอย่างไรเมื่อพูดไม่ได้ และมือก็ยังต้องจับกันอยู่

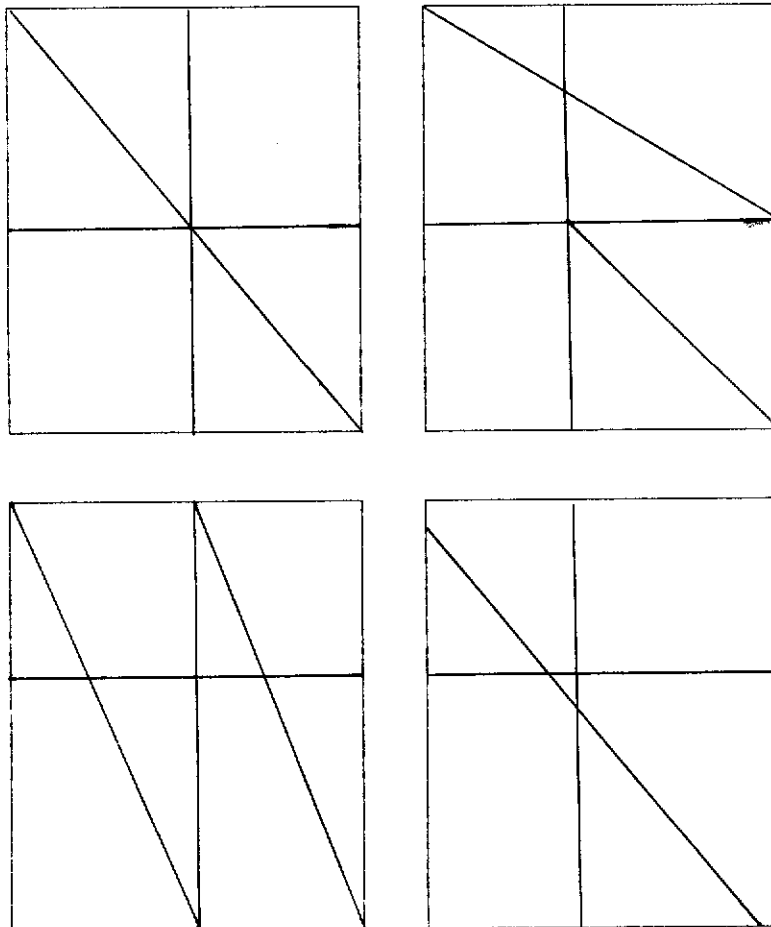
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ระหว่างทำ
กิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

กิจกรรมที่ 2 "ฟังพาท้ายกัน"

อุปกรณ์ กระดาษรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 4 รูป ตัดเป็นชิ้นส่วนต่าง ๆ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 5 คน ในกลุ่มให้ผู้สังเกต
การณ์ 1 คน
2. ผู้วิจัยนำซองมาแจกกลุ่มละ 1 ซอง แต่ละซองบรรจุชิ้นส่วนกระดาษที่ตัด
ไว้ ซึ่งชิ้นส่วนทั้งหมดสามารถนำมาต่อกันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 4 รูป ดังนี้



3.ผู้วิจัยอธิบายวิธีการเล่น ดังนี้

๑.ให้แต่ละกลุ่มเหวี่ยงชิ้นส่วนออกจากช่องแล้วแบ่งชิ้นส่วนออกเป็น 4 กอง
พอสมควร๑.ให้แต่ละสมาชิกคนละกองเพื่อลองต่อภาพสี่เหลี่ยม

กติกาการเล่น

3.1 ห้ามพูดจากัน ๑.ให้ใช้สายตามองดูผลการต่อภาพของตนเองและผู้อื่น เพื่อจะ
ได้ช่วยเหลือผู้อื่น เมื่อเห็นว่าชิ้นส่วนของตนชิ้นใดเหมาะกับรูปของผู้อื่น

3.2 ห้ามขอโดยวิธีการใด ๆ จากผู้อื่น

4.๑.ให้ทุกกลุ่มลงมือปฏิบัติ โดยมีผู้สังเกตการณ์คอยดูว่านักเรียนคนใดในกลุ่มทำ
ผิดกติกา คอยดูว่ากลุ่มใดช่วยเหลือกันดี และต่อรูปได้เสร็จ 4 รูปก่อน

5.ผู้วิจัย๑.ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำกิจกรรม
และ๑.ให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้น การแลกเปลี่ยนความ
คิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ด้านที่ 3 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ในการอยู่ร่วมกันทำงานร่วมกัน
2. เพื่อให้นักเรียนไม่ทำอะไรให้เพื่อนเดือดร้อน และไม่อะไรตามอำเภอใจ โดยไม่นึกถึงเพื่อน

กิจกรรมที่ 1 "ถอดใจ"

อุปกรณ์ กระดาษขาวและบาง 1 แผ่น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งแบบฟังบรรยาย โดยให้นักเรียนนั่งให้สบาย หายใจ สงบ อย่าคิดฟุ้งซ่าน
2. ผู้วิจัยนำกระดาษสีขาว สะอาด บาง ๆ ยื่นถือกระดาษในมือ ให้นักเรียนถอดพลังจิตมาอยู่ที่กระดาษสีขาว ผู้นำกลุ่มพูดเน้นย้ำจิตใจว่า ขณะนี้ทุกคน คือ กระดาษ
3. ขณะที่ผู้วิจัยใช้คำพูดเน้นย้ำจิตใจนักเรียนซ้ำ ๆ โดยไม่ให้นักเรียนรู้ตัว ให้ฝึกกระดาษอย่างรวดเร็ว
4. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนถึง ความรู้สึก เมื่อถอดใจมาอยู่ที่กระดาษ และ กระดาษถูกฉีก
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำ กิจกรรม และเน้นเรื่อง การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 "ไข่นกกระทาหยอดรัก"

- อุปกรณ์
1. ตะเกียบ 4 คู่
 2. ไข่นกกระทา 12 ฟอง
 3. แก้วเปล่า 2 ใบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม
2. แจกตะเกียบกลุ่มละ 2 คู่ ไข่นกกระทา 6 ฟอง แก้วแก้ว 1 ใบ
3. ผู้วิจัยให้เวลานักเรียนแต่ละกลุ่ม 5 นาที ในการวางแผนที่จะหาวิธีการ
ใช้ตะเกียบคีบไข่ แล้วส่งต่อโดยไม่ตก ไปยังผู้ที่ถือตะเกียบรอรับอยู่ ต่อ ๆ ไปจนถึงถ้วย
แก้วที่วางไว้อีกด้านหนึ่ง โดยมีกติกา ดังนี้

- ห้ามผู้เล่นขยับเท้าขณะที่คีบไข่อยู่ในมือ
- กลุ่มชนะคือกลุ่มที่มีไข่ไม่บอบสลาย และอยู่ในถ้วยแก้วมากที่สุด

4. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน

- 4.1 ขณะที่ไข่หล่นลงแตกที่พื้นนักเรียนรู้สึกอย่างไร
- 4.2 ตะเกียบเปรียบเสมือนเพื่อน ๆ ที่คอยประคับประคองตัวเรา
- 4.3 ไข่นกกระทาเปรียบเสมือนตัวเราซึ่งเป็นชีวิตหนึ่ง
- 4.4 ถ้าตัวเราบอบสลาย เช่น ไข่นกกระทา ผู้ที่ประคับประคองเรามาจะรู้สึก

เช่นไร

- 4.5 การบอบสลายของเราเกิดจากอะไรบ้าง ที่ป็นเหตุให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย คือ แก้วข้างหน้า

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทากิจกรรม
และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

การประเมินผล สังเกตจากความสนใจ การอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้น การแลกเปลี่ยน
ความคิดเห็น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

กิจกรรมไว้วางใจ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดความกล้า

ที่จะแสดงความรู้สึกออกมา

กิจกรรมที่ 1 "ปิดตาเหยียบลูกโป่ง"

- อุปกรณ์
1. ลูกโป่งเท่าจำนวนนักเรียน
 2. ผ้าสำหรับปิดตา 5 ผืน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับกันเป็นคู่ เลือกคนที่ต้องการ
2. ให้คนหนึ่งใช้ผ้าปิดตาให้สนิท และผูกลูกโป่งไว้ที่ข้อเท้าซ้าย
3. ให้อีกคนพาเหยียบลูกโป่งของคนอื่น จนคู่ที่เหลือลูกโป่งใบสุดท้ายเป็นผู้ชนะ
4. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกของนักเรียน
 - 4.1 ผู้ที่ถูกปิดตา
 - 4.2 ผู้ที่พาเพื่อนไปเหยียบลูกโป่ง
 - 4.3 คู่ที่ชนะ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างที่ทำกิจกรรม

และให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม

สรุป การที่นักเรียนมาอยู่ร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมพัฒนาตนเองนั้น ส่วนหนึ่งของความ

สำเร็จก็คือ การช่วยเหลือ การทำให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทุกคนต้องมีจิตสำนึกในการที่จะให้ความไว้วางใจกับเพื่อนในกลุ่ม ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยความจริงใจ สิ่งที่จะพูดคุยนในกลุ่มทุกคนจะต้องเก็บเป็นความลับ ยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่ม เปิดโอกาสให้ทุกคนได้พูด แสดงความคิดเห็นโดยทั่วถึงกันและให้สัญญาว่า เพื่อนทุกคนจะช่วยเหลือกันเพื่อพัฒนาตนเอง

การประเมินผล

สังเกตความสนใจ การอภิปรายความรู้สึที่เกิดขึ้น และความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ระยะที่ 2 ระยะการเปลี่ยนแปลง กิจกรรมนำผู้การอภิปรายกลุ่ม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจตนเองและตระหนักรู้ในตนเอง
2. เพื่อให้ได้ข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการอภิปรายกลุ่ม

กิจกรรมที่ 1 "Who am I"

อุปกรณ์ กระดาษขาว เท่าจำนวนนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษขาวให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนฉีกกระดาษด้วยมือเป็นรูปหัวใจ 1 ดวง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบคำถามในรูปหัวใจของตนเอง ดังคำถามต่อไปนี้
 - 3.1 ถ้าเป็นส่วนหนึ่งของต้นไม้ นักเรียนจะเป็นอะไร เพราะเหตุใด
 - 3.2 ถ้ามีแก้วสารพัดนึกอยากได้อะไร (ขอได้เพียงอย่างเดียว) เพราะเหตุใด
 - 3.3 ถ้าเกิดใหม่ อยากเกิดเป็นอะไร เพราะเหตุใด
 - 3.4 บอกข้อดีของตนเอง 3 ข้อ
 - 3.5 บอกเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับความมีหัวใจของตนเอง
4. ผู้วิจัยนำหัวใจของทุกคนมารวมกัน
5. ผู้วิจัยสุ่มหัวใจของนักเรียนทีละคนขึ้นมาในการดำเนินการอภิปรายกลุ่ม เพื่อเป็นสื่อให้นักเรียนพูดถึงตนเอง แล้วให้เพื่อนคนอื่นในกลุ่มมาให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

กิจกรรม "อภิปรายกลุ่ม"

ระยะเวลา 10 ชั่วโมง ดำเนินการต่อเนื่องกันไป โดยแบ่งเป็น 4 ช่วงเวลา

ช่วงแรก 2 ชั่วโมง

ช่วงที่สอง 2 ชั่วโมง

ช่วงที่สาม 4 ชั่วโมง

ช่วงที่สี่ 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองให้ผู้อื่นทราบ
2. เพื่อให้นักเรียนได้นำประสบการณ์และพฤติกรรมเกี่ยวกับความมีน้ำใจของตนมาใช้ในการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมา เปิดเผยให้เพื่อนในกลุ่มทราบ
3. เพื่อให้นักเรียนมีใจกว้างที่จะยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้นักเรียนร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
5. เพื่อให้นักเรียนให้ความเอาใจใส่ สนใจการกระทำและความรู้สึกของเพื่อน
6. เพื่อให้นักเรียนพิจารณา เปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึกไปสู่การพัฒนาความมีน้ำใจที่สูงขึ้น

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนทุกคนพูดถึงตนเองโดยใช้กิจกรรม "Who am I" เป็นสื่อและนำประสบการณ์เกี่ยวกับความมีน้ำใจมาเปิดเผยให้เพื่อนในกลุ่มได้รับฟัง โดยที่แต่ละคนมีเวลาคนละ 1 ชั่วโมง เท่ากัน

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมรับรู้และอภิปรายความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องราวของเพื่อนโดยการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน
3. นักเรียนจะผลัดกันเล่าจนครบทุกคน

ปัจจัยนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

- 1. เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ด้านการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในระยะเวลาการฝึกความรู้สึกไว
- 2. เพื่อสรุปผลการฝึกความรู้สึกไวในด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น และมีความสามารถในการสื่อสาร
- 3. เพื่อให้ให้นักเรียนประสบการณ์การเรียนรู้ไปพัฒนาความมีน้ำใจในด้านการไม่เห็นแก่ตัว การให้ความช่วยเหลือผู้อื่นและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

กิจกรรมที่ 1 "ของขวัญแต่เธอ"

อุปกรณ์ ดินสอและกระดาษเท่าจำนวนนักเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแจกดินสอและกระดาษ เพื่อให้ทุกคนเขียนข่าวสารถึงเพื่อนในกลุ่ม
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงขอบข่ายและขั้นตอนของกิจกรรมแก่นักเรียน พร้อมทั้งกล่าวในทำนองนี้ "บ่อยครั้งที่เรามีความสุขกับของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ ยิ่งกว่าของขวัญใหญ่ๆ เสียอีก และบางครั้งเรามีความสุขกับของขวัญที่เป็นคำพูดมากกว่าของขวัญที่เป็นวัตถุ ถึง

กระนั้นก็ตามคนเรามักจะนึกถึงแต่จะทำสิ่งใหญ่ ๆ โต ๆ ให้แก่กันจนละเลยที่จะทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นวาจาแก่เพื่อน เรียกว่า "ของขวัญแห่งความสุข"

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้นักเรียนทุกคน ๆ ละ 9 แผ่น

4. ผู้วิจัยเชิญชวนให้นักเรียนแต่ละคนเขียนสารถึงเพื่อนคนอื่นในกลุ่มด้วย ประโยคต่าง ๆ โดยสารที่เขียนมุ่งที่จะทำให้ผู้ที่ได้รับเกิดความรู้สึกทางบวก เป็นการชมเชยยกย่อง สรรเสริญ อ่านแล้วรู้สึกมีความสุข สนุกใจ พอใจ เขียนในลักษณะของเพื่อนที่แสดงความมีน้ำใจให้แก่เรา เช่น ผมชอบที่คุณถามว่าสบายดีหรือเปล่า ำได้เขียนเป็นพฤติกรรมที่กระทำจริง ไม่ควรเขียนกว้างเกินไป เช่น ฉันพอใจที่สนทนากับคุณ

5. เขียนชื่อ นามสกุลของผู้เขียนสารลงในกระดาษทุกแผ่น ด้วยอักษรที่อ่านง่าย

6. เมื่อผู้วิจัยเห็นว่าทุกคนเขียนเสร็จทุกคนแล้ว จึงสั่งให้ผู้เขียนส่งแก่เพื่อนตามเจตน์จำนงพร้อมกัน

7. นักเรียนผู้รับสารพิจารณาสารทุกใบที่ได้รับ แล้วเลือกดูว่าใบใดพอใจที่สุด

8. นักเรียนทุกคนรายงานถึงความรู้สึกของตนที่มีต่อสารใบที่พอใจที่สุด

9. ผู้ใดเป็นเจ้าของสารที่ได้รับเลือกว่าเป็นสารที่พอใจที่สุดต้องอธิบายว่าทำไมตนจึงประทับใจและเขียนเช่นนั้น

10. ผู้วิจัยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมนี้

กิจกรรมที่ 2 "พิสึปิด"

อุปกรณ์ 1. เนื้อเพลง "น้ำใจ" และ "คำสัญญา"

2. เทปเพลง "น้ำใจ" และ "คำสัญญา"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสรุปผลการฝึกความรู้สึกไว้

2. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนแสดงความรู้สึกละในการเข้าร่วมการฝึกความรู้สึกละ
3. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลง "น้ำใจ" และ "คำสัญญา"
4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนและกล่าวปิดการทดลอง

เนื้อหา

เพลง "น้ำใจ"

สามารถ ฤๅณะรักษ์ คำร้อง

อุดมรัตน์ เข้าวัดวิวัฒน์ ทำนอง

น้ำใจใสเย็นกว่าสายธารา น้ำใจใสไหลจากฟ้า น้ำใจไหลมาจากเธอผู้ฉัน
ไม่มีบังค้ำกะ เกณฑ์และขึ้นใจกัน น้ำใจไหลลงรวมกัน สร้างความสัมพันธ์ยึดมั่นนานเนา

หัวใจหลายคนที่หลายใจปอง แม้ซึมเศร้าทรวงโศกหมอง น้ำตาไหลนองซ้ำ
ตรมเงียบเหงา ใจใจดวงนี้ไปลอยโนนปลอบขวัญเบาๆ เห็นใจเหมือนใจของเรา ค่าน้ำใจนั้น
ล้ำมากมายใหญ่หลวง

ลองมอบใจให้ใครสักคน เปี่ยมการณ่มากสันจะคืนเห็นใจว่าใครเฝ้าทรวง
อย่างจริงใจมอบไว้ไม่มีหลอกลวง รักผูกพันสัมพันธ์เป็นห่วง หลอมดวงใจเพื่อนไม่เลือนหาย

สายธาราไหลเย็นเช่นน้ำใจคน แม้ใครร้อนกายสุดทน ชโลมสายชลร้อนรุ่ม
คลาย ใจใจดวงนี้เือกเย็นเช่นฝนโปรยปราย รดความทุกข์เลื่อนคลายเศร้าคลายหายห่วง
จากทรวงเพื่อนเอย

เพลง "คำสัญญา"

ก่อนจากกันขอสัญญา ฝากประทับใจตราจนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา
 สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรักติดตรึงหว่างใจ ด้วยใจผูกพันกันคง
 ด้วยความดีนั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับดวงใจ อย่าได้ลืมเลือน
 สัญหากันไว้อย่างไร ขอให้เรานั้นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างชีวิต
 ไว้เพื่อนเคยเคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน ไม่นานหรอก
 หนา เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา
 หากแผ่นดินไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใดน้อมกายยื่นสู่ฟ้า ร้อยรัดดวงใจ
 มั่นในคำสัญญา สรรค์สร้างเพื่อมวลประชาใต้โอสัญญาของเรา

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
29/11/36			
08.00- 09.45 น.	ประชุมพิเศษ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการให้ข้อเสนอแนะ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องความมีน้ำใจ ตลอดจนบทบาทของนักเรียนในฐานะสมาชิกและบทบาทของผู้ในกลุ่มของผู้วิจัย 3. เพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงกันและกัน พร้อมที่จะเรียนรู้วิธีการพัฒนาความมีน้ำใจจากการให้ข้อเสนอแนะ 4. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบกำหนดเวลา ตารางการให้ข้อเสนอแนะ	1. ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศให้นักเรียนมีความรู้สึกที่ดีต่อการให้ข้อเสนอแนะและมีอิสระจากสิ่งแวดล้อมโดยใช้เพลง กิจกรรม และใช้อุปกรณ์ต่างๆ 2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่องความมีน้ำใจ 3. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการให้ข้อเสนอแนะ บทบาทสมาชิก บทบาทผู้วิจัย ในการให้ข้อเสนอแนะ 4. ผู้วิจัยชี้แจงกำหนดเวลา ตารางการให้ข้อเสนอแนะ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
09.45- 10.00 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
10.00- 12.00 น.	"ความมีน้ำใจ"	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและความสำคัญของความมีน้ำใจ 2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาตนเองด้านความมีน้ำใจ	ในการทำให้ข้อเสนอสอดคล้อง วิจัยดำเนินการ เช่น เดียวกันแต่แตกต่างกันเฉพาะเนื้อหา ข้อเสนอสอดคล้อง วิธีการทำให้ข้อเสนอสอดคล้อง ดังนี้ 1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างแต่ละหัวข้อ 2. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน หรือให้ชมวีดิทัศน์ หรือให้ฟังเพลง 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับสื่อที่ได้รับ

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		4.ผู้วิจัยให้นักเรียน ช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุป เพิ่มเติม
13.00- 15.00 น.	"องค์ประกอบของ ความมีน้ำใจ"	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและ ทราบองค์ประกอบของความมี น้ำใจ	
15.00- 15.15 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
15.15- 17.00 น.	"การรู้จักตนเอง"	1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณ- ลักษณะต่างๆ ของตนเองตาม ความเป็นจริง 3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ ต้องการจะปรับปรุงตนเอง	
17.00- 19.00 น.	รับประทานอาหาร เย็น		

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
19.00- 21.00 น.	"ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล"	1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจ ธรรมชาติและความต้องการ ของมนุษย์ 3. เพื่อให้นักเรียนยอมรับความ แตกต่างของบุคคลอื่น	
<u>30/11/36</u>			
08.00- 09.45 น.	"การสื่อสาร ระหว่างบุคคลที่มี ประสิทธิภาพ"	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญของการสื่อสาร ระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธี การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มี ประสิทธิภาพ	
09.45- 10.00 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
10.00- 12.00 น.	"การไม่เห็นแก่ตัว"	1. เพื่อให้นักเรียนได้เข้าใจและ เห็นความสำคัญของการไม่เห็น แก่ตัว 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนว	

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน	ทางในการแสดงพฤติกรรมการ ไม่เห็นแก่ตัว	
13.00- 15.00 น.	"ความต้องการให้ ความช่วยเหลือ ผู้อื่น"	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญของการให้ความ ช่วยเหลือผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนว ทางในการแสดงพฤติกรรมการ ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่เหมาะสม	
15.00- 15.15 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
15.15- 17.00 น.	"ความเห็นอกเห็น ใจผู้อื่น"	1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญของความเห็นอก เห็นใจผู้อื่น 2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนว ทางในการแสดงพฤติกรรมเห็น อกเห็นใจผู้อื่น	

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
17.00- 19.00 น.	รับประทานอาหารเย็น		
19.00- 21.00 น.	"การไว้วางใจผู้อื่น"	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญของการไว้วางใจ ผู้อื่น	
<u>1/12/36</u>			
08.00- 09.45 น.	"การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึก ของผู้อื่น"	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญของการมีใจกว้าง ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	
09.45- 10.00 น.	พักรับประทาน อาหารว่าง		
10.00- 12.00 น.	"การให้ข้อมูลย้อน กลับ"	1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและเห็น ความสำคัญในการแสดงความ เห็นได้ตอบผู้อื่นอย่างเหมาะสม	
12.00- 13.00 น.	รับประทานอาหาร กลางวัน		
13.00- 15.00 น.	"เก่งกาจแต่ขาด น้ำใจ"	1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีเป้าหมายที่ดี ต่อการมีน้ำใจกับผู้อื่น 2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธี การแสดงความมีน้ำใจกับผู้อื่น	

วัน-เวลา	หัวข้อ/กิจกรรม	จุดมุ่งหมาย	วิธีดำเนินการ
15.00- 16.00 น.	"ปัจฉิมนิเทศ"	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นต่อการให้ข้อ สนทนาเรื่องความมีน้ำใจ 2. เพื่อสรุปผลการให้ข้อสนทนา เรื่องความมีน้ำใจ 3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ ได้จากการได้รับข้อสนทนาไป ใช้ในชีวิตรประจำวัน	ในการปัจฉิมนิเทศผู้วิจัย ใช้วิธีดำเนินการดังนี้ 1. ผู้วิจัยให้นักเรียน ช่วยกันสรุปถึงข้อสนทนา ที่นักเรียนได้รับ 2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียน เกี่ยวกับการนำข้อ สนทนาที่ได้รับไปใช้ ในชีวิตประจำวัน อย่างไร 3. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ นักเรียนทุกคนและ กล่าวปิดการทดลอง

การให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง "ความมีน้ำใจ"

ปฐมนิเทศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทัศนคติที่ดีต่อการให้ข้อเสนอแนะ
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบจุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ เรื่อง ความมีน้ำใจ
ตลอดจนทราบบทบาทของนักเรียนในฐานะสมาชิก และบทบาทของผู้นำกลุ่มของผู้วิจัย
3. เพื่อให้ให้นักเรียนทุกคนเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง คำนึงถึงและพร้อมที่จะเรียนรู้
4. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบกำหนดเวลา ตารางการให้ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมที่ 1 "ปฐมนิเทศ"

- อุปกรณ์
1. เทปเพลง "ทอปปัน" ของดนตรีพล แก้วกาญจน์
 2. กระดาษแข็งสีแดงตัดเป็นรูปหัวใจเท่าจำนวนนักเรียน
 3. กระดาษแข็งสีขาวตัดเป็นรูปหัวใจดวงใหญ่ 1 ดวง
 4. แผ่นใสเพลง "ทอปปัน"
 5. แผ่นใส "ยินดีต้อนรับ"
 6. เอกสาร จุดมุ่งหมาย บทบาทของสมาชิก และบทบาทผู้นำ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเลือกที่นั่งซึ่งจัดไว้เป็นรูปตัวยูได้ตามต้องการ และให้นักเรียนทำที่สบายที่สุด
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกหลับตาและอยู่ในความเงียบ

3. ผู้วิจัยเปิดเพลง "ทอฝัน" และผู้วิจัยนำหัวใจไปวางใส่มือของนักเรียนทุกคน โดยห้ามนักเรียนลืมตา
4. เมื่อมอบ "หัวใจ" ให้นักเรียนทุกคนเรียบร้อยแล้ว จึงบอกให้นักเรียนลืมตา และร้องเพลงร่วมกันจนจบ
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนชื่อของตนเองบน "หัวใจ" ผู้วิจัยนำหัวใจดวงใหญ่มาวางตรงกลางวง และให้นักเรียนนำ "หัวใจ" ของตนเองไปติดที่หัวใจดวงใหญ่ร่วมกัน
6. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับให้ทราบว่า ขณะนี้นักเรียนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม และแจกเอกสารจุดมุ่งหมาย วิธีดำเนินการ บทบาทของสมาชิก และผู้นำกลุ่ม รวมทั้งกำหนดเวลา ตารางการให้ข้อเสนอแนะ
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสารที่แจกให้อ่าน นักเรียนช่วยกันสรุปเนื้อหาจากเอกสารที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เนื้อหา

จุดมุ่งหมายของการให้ข้อเสนอแนะ

1. ช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการให้ข้อเสนอแนะ
2. ช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงวิธีดำเนินการให้ข้อเสนอแนะ
3. ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับ "ความมีหัวใจ"
4. ช่วยให้นักเรียนนำข้อมูลที่ได้ไปใช้พัฒนาตนเอง

วิธีดำเนินการให้ข้อเสนอแนะ

1. ผู้วิจัยบอกจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ในแต่ละหัวข้อ
2. ผู้วิจัยแจกเอกสารให้นักเรียนอ่าน หรือให้ชมวีดิทัศน์ หรือฟังเพลง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับสื่อที่ได้รับ

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปข้อมูลที่ได้รับ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

บทบาทผู้นำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้สร้างสรรค์สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้
2. ผู้นำกลุ่มจะเสนอแนะค่านิยมใหม่ให้สมาชิกร่วมกันตัดสินใจ
3. ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ประสานการสื่อสารภายในกลุ่มให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. มีส่วนร่วมในกลุ่มในฐานะผู้เชี่ยวชาญ

บทบาทสมาชิก

1. เป็นผู้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อบรรยากาศของกลุ่ม
2. ต้องยอมรับว่าตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน
3. ตระหนักและยอมรับในสถานภาพของสมาชิกในกลุ่ม
4. พร้อมที่จะช่วยเหลือกันอย่างเต็มที่

"ความมีน้ำใจ"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจความหมายและความสำคัญของความมีน้ำใจ
2. เพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาตนเอง ด้านความมีน้ำใจ

- อุปกรณ์
1. วีดิทัศน์ เรื่อง "คนไทยมีน้ำใจ" พร้อมทั้งเครื่องฉายวีดิทัศน์และโทรทัศน์
 2. เอกสาร เรื่อง "ความมีน้ำใจ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ เรื่อง "คนไทยมีน้ำใจ"
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับวีดิทัศน์ที่ได้ชม
4. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ความมีน้ำใจ" ให้นักเรียนอ่าน
5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "ความมีน้ำใจ"
6. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่าน

เอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "ความมีน้ำใจ"

"คนจะงาม งามน้ำใจใช้บหน้า
คนจะสวย สวยกิริยาเซตาควน
คนจะแก่ แก่ความรู้ช้อยู่นาน
คนจะรวย รวยศีลทานใช้บ้านโต"

กลอนดังกล่าวข้างต้นเป็น คำพังเพยโบราณ เป็นคติเตือนใจ ซึ่งหมายถึง บุคคลที่มีความงามภายในเป็นความงามอันเกิดจากน้ำใจ

ความมีน้ำใจ หมายถึง การกระทำที่แสดงถึงคุณลักษณะด้านจิตใจของบุคคลที่ ต้องการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ความมีน้ำใจ เป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องใช้จ่ายเงินทองอะไรมากมาย เรา อาจแสดงออกซึ่ง

ความมีน้ำใจเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นต้องใช้จ่ายเงินทองอะไรมากมาย เราอาจ แสดงออกซึ่งความมีเมตตาและกรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก โดยการช่วยเหลือเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นการแสดงน้ำใจได้ อาทิ การขึ้นรถโดยสารประจำทาง วัฒนธรรมไทยดั้งเดิมจะสอน ให้สุภาพบุรุษต้องสละที่นั่งให้แก่สตรี เด็ก และคนชรา นี่ก็นับว่าเป็นการแสดงน้ำใจ หาก เราไปเที่ยวในชนบทแถบเหนือหรืออีสาน จะพบว่าชาวบ้านมีน้ำใจเอื้อเฟื้อ เชื้อเชิญให้เรา ร่วมรับประทานอาหาร เมื่อถึงเวลาอาหารในแต่ละมื้อ หรือเมื่อเขาทำอาหารได้มากก็จะ แบ่งให้บ้านอื่นๆ ในหมู่บ้านนั้นเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกัน การแสดงความมีน้ำใจจึง ไม่ใช่วัดกันได้ด้วยควมมีเงินบางคนมีเงินมากแต่อาจแล้งน้ำใจก็ได้ บางคนเป็นเศรษฐีแต่ ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ยอมสละเงินโดยไม่ได้รับผลประโยชน์ตอบแทน

ความมีน้ำใจนั้นตรงกันข้ามกับความอิจฉาริษยา คนที่คิดอิจฉาริษยาคนอื่น ย่อม ปรารถนาจะให้ผู้ที่ได้ดีกว่าเราเกิดความวิบัติด้วยประการต่าง ๆ แต่คนที่มีความมีน้ำใจนั้นเมื่อเห็น

คนอื่นได้ดีกว่า จะมีจิตใจดีด้วยความจริงใจ ความมีน้ำใจยังตรงข้ามกับความเห็นแก่ตัว ผู้ที่มีน้ำใจจะนึกถึงผู้อื่น และจะพยายามช่วยผู้อื่นที่ต่ำกว่าตัวเอง ขณะที่คนเห็นแก่ตัวมักจะคิดแต่ประโยชน์ส่วนตัวมาก่อน กล่าวกันว่า ท่านมหาตมะ คานธี ผู้นำชาวอินเดียท่านหนึ่ง ใช้เวลาไปในการแสดงความมีน้ำใจโดยการไปช่วยชาวบ้านที่ยากจนสร้างบ้านโดยลงมือด้วยตนเอง จนมีหลายคนที่ไม่เข้าใจคิดว่า คานธีใช้เวลาเกินไปเสียโดยไม่ได้รับประโยชน์ไม่คุ้มค่า เขาไม่เข้าใจว่านั่นเป็นการแสดงความมีน้ำใจของผู้บำเพ็ญประโยชน์ต่อราษฎรผู้ยากไร้ ซึ่งผลสะท้อนมาให้เห็นทันทีว่า ชาวอินเดียทุกหมู่เหล่าให้ความรักและศรัทธาต่อคานธีประหนึ่งเป็นเทพเจ้าจุติลงมาเกิดในโลกนี้ มนุษย์ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต ถ้าหากแสงน้ำใจเสียเพียงอย่างเดียว เขาย่อมเป็นคนที่ไม่คาดคุณค่าต่อสังคมที่เขาอยู่นั้น

การฝึกตนเองให้เป็นคนมีน้ำใจ กระทำได้ดังนี้

1. คิดถึงหัวอกคนอื่น และแสดงต่อผู้อื่นเหมือนที่เราต้องการให้ผู้อื่นแสดงต่อเรา จงทำดีต่อคนอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าความดีนั้นจะเป็นเพียงเล็กน้อยหรือยิ่งใหญ่ก็ตาม
2. จงคิดถึงการให้ มากกว่าการได้รับ
3. เมื่อไปเที่ยวในที่ไกล หรือใกล้ก็ตาม ควรมีของฝากมาถึงคนที่เรารู้จักและญาติมิตรของเรา อันเป็นการแสดงความมีน้ำใจต่อกันโดยไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากมาย
4. จงเสียสละกำลังทรัพย์ สติปัญญา กำลังกาย และเวลาให้แก่ผู้เดือดร้อนที่ต้องการพึ่งพาอาศัยเรา โดยเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทน
5. จงมีนิสัยเอื้อเฟื้อเจือจานต่อเพื่อนบ้าน เช่น ไปร่วมงานพิธีต่างๆ ไปงานแต่งงาน ไปงานศพ หรืองานอื่นๆ
6. จงให้ความรักแก่คนอื่นๆ และช่วยเหลือเขาเมื่อเขาขอร้อง หรือเราเห็นว่า เขากำลังต้องการความช่วยเหลือจากเรา

"องค์ประกอบของควมมีใจ"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและทราบองค์ประกอบควมมีใจ

อุปกรณ์ 1. วีดิทัศน์ ชุด "เข้าใจไทย"

2. เอกสาร เรื่อง "คนมีใจ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสนทนที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ ชุด "เข้าใจไทย"
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับวีดิทัศน์ที่ได้ชม
5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "คนมีใจ" ให้นักเรียนอ่าน
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ เอกสาร เรื่อง "คนมีใจ"
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่าน

เอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์

และอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "คนมีน้ำใจ"

คนมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนจะได้รับความดีตอบสนอง น้ำใจคือ อุบนิสัยใจคอแท้ๆ ของคนที่รู้จักระลึกถึงผู้อื่น เรียกว่ามีน้ำใจ ถ้าเป็นผู้มุ่งคิดเฉพาะแต่ตนเองเป็นที่ตั้ง ไม่รู้จักระลึกถึงผู้อื่นบ้าง เรียกว่า ไม่มีน้ำใจ หรือขาดน้ำใจ ผู้ที่มีน้ำใจนั้นเป็นผู้ที่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ ก็รับเป็นภาระให้ โดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น ลูกาที่เลี้ยงแก่เด็ก ศตริคนชรา บนรถประจำทาง เป็นต้น ตามชนบท ชาวบ้านจะช่วยงานกัน ที่เรียกว่า "ลงแขก" เป็นบ่อเกิดของความรักสมัครสมานสามัคคี คนมีน้ำใจย่อมมีคุณธรรม มีจิตสำนึกในความเมตตากรุณา เป็นพื้นฐานที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลโดยไม่หวังผลตอบแทน

คุณลักษณะของคนมีน้ำใจ

1. มีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักกาลเทศะและโอกาส
2. ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มากกว่าประโยชน์ส่วนรวม
3. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เบียดเบียน
4. รู้จักให้อุปการะ และปฏิบัติต่อผู้อื่น ตามควรแก่โอกาส
5. ไม่หวังประโยชน์ตอบแทน

คนที่มีน้ำใจ ย่อมมีมิตรสหายมาก เป็นที่รักของบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้อง เพราะความมีน้ำใจเป็นเครื่องหมายมิตร เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไปย่อมได้รับแต่ความสุข ความเจริญ

จาก คู่มือครู การอบรมความรู้และจริยธรรมเพื่อชีวิต ตอนที่ 2 ของ กนก จันทร์ขจร

องค์ประกอบของความมีน้ำใจ

สาราช บัศวรี (2515 : 11) กล่าวถึงลักษณะของครูที่ดี จะต้องมีความรู้ ทักษะ เจตคติ หรือใจอันดีงาม

ใจอันดีงามดังกล่าวประกอบด้วย

1. การยกย่องให้เกียรติ และนับถือซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง
2. การช่วยเหลือแบ่งปัน ร่วมมือซึ่งกันและกันอย่างจริงจัง
3. การเข้าใจที่จะใช้ปัญญานการร่วมมือช่วยเหลือกันแก้ไขปัญหทั้งปวง ไม่

ใช้ความโกรธ ความโลภ และความหลงผิดเข้าปฏิบัติต่อกัน

โยธิน ศันสนยุทธ และจุมพล พูลภัทรชีวิน (2529 : 66) กล่าวถึงพฤติกรรมของความมีน้ำใจว่าประกอบด้วย พฤติกรรมให้ความเอาใจใส่ทั้งหลาย ได้แก่ พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ การให้ความสนใจ และการให้ความรัก

เฟด็จ ทัดทชีโว (2531 : 31) กล่าวว่าคุณสมบัติของคนดีที่คนทั้งโลกต้องการ สามารถจัดคุณลักษณะได้หลายกลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ ความมีน้ำใจ จะประกอบด้วยลักษณะของความเสียสละ โอบอ้อมอารี มีแต่ให้ เห็นแก่ส่วนรวม มีความสามัคคี เห็นอกเห็นใจกัน ใจกว้าง มีเมตตา กรุณา รักผู้อื่น

กลุ่มที่ 2 คือ ความฉลาด ประกอบด้วย ความคิดดี ๆ ใฝ่รู้ ใฝ่รู้ถูก มีเหตุผล มองโลกในแง่ดี

กลุ่มที่ 3 คือ ไม่เป็นพิษภัยต่อผู้ใด ประกอบด้วยการไม่เบียดเบียนใคร ไม่ก้าวร้าวรุนแรง ไม่เกะกะเกรเร จริงใจ ซื่อสัตย์

และกลุ่มสุดท้าย คือ มีความอดทน มีความบากบั่น ซึ่งจะเป็นลักษณะหลักที่จะแผ่ในงานทุกหนทุกแห่ง เหมือนความชื้นที่แผ่อยู่ในทุกที่แม้ในก้อนหิน

คอกซ์ และไฮน์แบริน (Gough and Heilbrun. 1983 : 59) ได้กล่าวถึง
 ความมีน้ำใจ (Nurturance) ว่าประกอบด้วย 24 คุณลักษณะดังนี้ ความรู้สึกรักใคร่ไม่
 ทอดทิ้งกัน (Affectionate) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Appreciative) เกรงใจ
 (Considerate) ร่วมมือ (Cooperative) วางใจได้ (Dependable) ให้อภัยไม่ผูก
 พยาบาท (Forgiving) ความเป็นมิตร (Friendly) ใจกว้าง (Generous)
 สุภาพอ่อนโยน (Gentle) ใจดี (Good-natured) ชอบช่วยเหลือผู้อื่น (Helpful)
 กรุณา (Kind) พร้อมที่จะเข้าสังคม (Outgoing) ชอบความสงบสุข (Peaceable)
 มีความรู้สึกราลึกลึง (Sentimental) สังคมดี (Sociable) ใจอ่อน (Soft-hearted)
 เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Sympathetic) รอบคอบ (Thoughtful) ออดทน (Tolerant)
 ไว้วางใจได้ (Trusting) เข้าใจผู้อื่น (Understanding) ไม่เห็นแก่ตัว (Unselfish)
 และอบอุ่น (Warm)

งานทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่มีน้ำใจ ประกอบด้วย 22 ลักษณะดังนี้ ก้าวร้าว
 (Aggressive) ดีตัวห่างจากวงสังคม (Aloof) หยิ่งยโส (Arrogant) เผด็จการใคร
 ขัดใจไม่ได้ (Autocratic) ขมขื่น (Bitter) ชอบเยาะเย้ยถากถางคนอื่น (Cynical)
 ชอบสงสัย (Distrustful) ชอบโอ้อวด (Egotistical) คอยจับผิดชอบวิพากษ์วิจารณ์
 (Fault-finding) ใจแข็งปราศจากความเมตตา (Hard-hearted) วางตัวเป็น
 ศัตรู (Hostile) ใจร้อนไม่อดทน (Impatient) คนไม่ดีค่อนข้างเฉย (Indifferent)
 ไม่ยอมผ่อนปรน (Intolerant) พยาบาท (Rude) เยาะเย้ย (Sarcastic) มุ่ง
 แต่ตนเอง (Self-centered) หาประโยชน์ใส่ตน (Self-seeking) เห็นแก่ตัว
 (Selfish) หัวสูง บ้าเพื่อ (Snobbish) ขี้เหนียว (Stingy) และใจร้าย
 (Unkind)

ส่วนเอลเลน แอล เอ็ดเวิร์ด (Allen L. Edwards) จากแบบทดสอบ
 บุคลิกภาพ Edward Personal Preference Schedule ของ University of

Washington ได้อธิบายถึง ความมีน้ำใจ ว่าเป็นลักษณะบุคลิกภาพอันเป็นลักษณะความต้องการทางใจ ได้แก่ ความต้องการช่วยเหลือเพื่อนเวลาเขาเดือดร้อน ชอบช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า ชอบปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความมีน้ำใจ และรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มักยกโทษให้แก่เพื่อนๆ ชอบทำอะไรเล็กๆ น้อย ๆ ให้แก่คนอื่น ชอบมีน้ำใจต่อคนอื่น ชอบเห็นใจเวลาคนอื่นได้รับอันตราย หรือเจ็บป่วย แสดงความรักใคร่ต่อคนอื่น และชอบให้คนอื่นเล่าปัญหาส่วนตัวให้ฟัง

"การรู้จักตนเอง"

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนยอมรับคุณลักษณะต่าง ๆ ของตนเองตามความเป็นจริง
3. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกที่ต้องการจะปรับปรุงตนเอง

- อุปกรณ์
1. เอกสาร เรื่อง "มองตนเอง"
 2. เอกสาร เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสนเทศที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "มองตนเอง" ให้นักเรียนอ่าน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ เอกสาร เรื่อง "มองตนเอง"
5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ" ให้นักเรียนอ่าน
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ"
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน

เอกสาร

เอกสาร เรื่อง "มองตนเอง"

"มนุษย์เป็นสัตว์สังคม"

เป็นอมตวลีที่มนุษย์ชอบยกมาพูดอยู่เสมอ และใช้อย่างยิ่ง เวลามนุษย์จะกล่าวถึงตนและสังคม โดยชี้ให้เห็นความสำคัญของสังคม ซึ่งมนุษย์จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์พบปะสังสรรค์ ติดต่อกับงานและกิจกรรมอีกมากมายจำเป็นต้องเลือก หรือชอบกระทำร่วมกัน

แต่เมื่อเราย้อนกลับมามองตนเองทุกคนเกิดความสงสัยและอดถามไม่ได้ว่า ตัวเราคืออะไร

เราท่านสงสัยแล้วก็คงผ่านไป เพราะมักจะไม่มีคำตอบจากตัวเองหรือผู้ใกล้ชิดเลย แต่นักจิตวิทยาชาวอเมริกันคนหนึ่งชื่อ คาร์ล โรเจอร์ ไม่เป็นอย่างนั้น เขามีความสนใจในเรื่องของมนุษย์มาก และศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับมนุษย์ไว้มาก ได้อธิบายว่า มนุษย์ทุกคนมีตัวตน 3 แบบ ได้แก่

1. ตนที่ตนมองเห็น (Self concept)
2. ตนตามที่เป็นจริง (Real self) และ
3. ตนตามอุดมคติ (Ideal self)

ตนที่ตนมองเห็น คือภาพของคนที่เห็นเองว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้ความสามารถลักษณะเฉพาะตนอย่างไร เช่น คนสวย คนเก่ง คนร่ำรวย คนมีชาติตระกูล คนต่ำต้อยวาสนา คนช่างพูด คนขี้อาย คนเก็บตัว คนเจียบ ฯลฯ โดยทั่วไปคนรับรู้มองเห็นตนเองหลายแง่หลายมุม อาจไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือภาพที่คนอื่นเห็น เช่น คนที่ชอบเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น อาจไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นคนประเภทนั้น

ตนตามที่เป็นจริง คือลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง บ่อยครั้งที่ตนมองเห็นไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน เพราะเป็นกรณีที่ทำให้รู้สึกเสียใจ เศร้าใจ ไม่เต็มใจหันเข้าเทียมตากับบุคคลอื่น รู้สึกผิดเป็นบาป ฯลฯ

ตนตามอุดมคติ คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น แต่ยังไม่เป็นในสภาวะปัจจุบัน เช่น นาย ก. เป็นคนขี้เกียจอ่านหนังสือ แต่ในกอยากจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ หรือ นางสาวขจี เป็นคนชอบเก็บตัว แต่ในกอยากเป็นคนเข้าสังคมเก่ง เข้าคนง่าย เป็นต้น

ผู้ที่สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีนั้นจะต้องมี "ตน" ที่สอดคล้องกันทั้ง 3 ประเภทนั้น คือสามารถแสดงออกซึ่งการกระทำที่สอดคล้องกันระหว่างตนตามความเป็นจริง ตนที่ตนเองและคนอื่นรับรู้ และตนตามอุดมคติ เช่น เรามุ่งหวังที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน (ตนตามอุดมคติ) และเราก็มองตัวเราว่าเป็นผู้ที่มีความสามารถ เก่ง ขยัน (ตนตามที่ตนเองและคนอื่นรับรู้) และในความเป็นจริงเราตั้งใจเรียน มีความขยัน (ตนที่เป็นจริง)

แต่ถ้าตนที่มองเห็นกับตนตามที่เป็นจริง มีความแตกต่างกันมากหรือมีข้อขัดแย้งกันมาก บุคคลคนนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่ก่อปัญหาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น

นอกจากนี้แล้ว บุคคลที่มองเห็นตนเองตรงกับตนตามความเป็นจริง มักมองเห็นตนตามอุดมคติที่ค่อนข้างเป็นไปได้ ทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างมีความมุ่งหวัง กระตือรือร้นและสนใจหวังอยู่เสมอ เขาจึงมีความพอใจในตนเองอยู่มาก ซึ่งมักจะนำไปสู่ความพอใจในบุคคลอื่นอีกด้วย ส่วนบุคคลที่สร้างภาพของตนตามอุดมคติห่างไกลตนตามที่เป็นจริง มักประสบความผิดหวังในตนเองและผู้อื่นอยู่เรื่อยไป ทำให้มองตนเองและผู้อื่นในแง่ลบ มีเพื่อนน้อย คบหาสมาคมกับใคร ๆ ยาก บุคคลประเภทนี้มักมีข้อสับสนและขัดแย้งในตนเองและกับผู้อื่นเป็นใจ

วิธีมองตนเพื่อการพัฒนาตนเอง มีดังนี้

1. ทุกครั้งที่ทำอะไรผิดพลาด ล้มเหลว หรือพ่ายแพ้ต่อชีวิต ก่อนอื่นขอให้เราหันเข้ามามองตนเอง และตรวจสอบความบกพร่องของตนเอง มองดูว่า เรายังมีข้อบกพร่องหรือกำลังใจอยู่หรือไม่ และเราจะลุกขึ้นสู้ได้อย่างไร

2. จงหันสำรวจตนเองเป็นครั้งคราว เพื่อดูว่าตนพัฒนาไปเพียงใด

3. ในการมองตนที่ดี คือการสำรวจอุปนิสัยที่ดี และไม่ดีของตนเองว่าสิ่งไหนมากกว่ากัน แล้วหมั่นแก้ไข

4. จะมีเศษกระดาษเพื่อจดกิจวัตรที่พึงทำ โดยเรียงลำดับความสำคัญ แล้วดูว่าวันต่อมา เราทำได้แค่ไหน

5. วันหนึ่ง ๆ เราหาความรู้ให้กับตนเองเพียงใด ไม่เช่นนั้นเราอาจล้าหลังเพื่อนฝูง

6. ก่อนนอน เราสวดมนต์ไหว้พระบ้างหรือไม่ หรือทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสมาธิบ้างหรือไม่ เราแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์หรือไม่ เราเป็นคนเห็นแก่ตัวเพียงใด ลดละความเห็นแก่ตัวลงมากกว่านี้ได้หรือไม่

.....ท่านเป็นคนประเภทใด.....

เอกสาร เรื่อง "หน้าต่างหัวใจ"

การที่คนเราจะอยู่ร่วมกันหรือทำงานร่วมกันได้ดีนั้น ต้องอาศัยความสัมพันธ์อันดีต่อกันและมีหัวใจต่อกัน ซึ่งจะต้องเริ่มจากการรู้จักกันก่อน ตั้งแต่ชั้นผิวเผินไปจนถึงชั้นรู้ใจสนิทสนม และรู้ถึงความต้องการ สิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบของกันและกันเป็นอย่างดี ก่อนที่จะรู้จักผู้อื่นได้ดีนั้นจำเป็นที่คนเราจะต้องรู้จักและยอมรับตนเองเสียก่อน คนแต่ละคนนี้มีเอกลักษณ์เฉพาะตนและลักษณะบางอย่างที่คล้ายกับผู้อื่น ลักษณะของคนเหล่านี้บางทีก็เรียกว่า "บุคลิกลักษณะ" ซึ่งมีทั้งคล้ายและต่างกันได้ เหตุนี้จึงเป็นสิ่งที่บางครั้งก็ช่วยให้คนสนิทสนมกันเพราะลักษณะคล้ายกัน และบางครั้งก็จำแนกคนที่มีลักษณะต่างกันได้ การที่คนรู้จักตัวเองหรือผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ซึ่งไม่ยากนักแต่พอจะทำได้โดยใช้ "หน้าต่างหัวใจ"

"หน้าต่างหัวใจ" เป็นแบบแสดงถึงบุคลิกลักษณะหรือพฤติกรรมของคนเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งคิดขึ้นโดย Joseph Luft และ Harry Ingham (1955) โดยมีลักษณะดังนี้

	ตนเองรู้	ตนเองไม่รู้
ผู้อื่นรู้	1 เปิดเผย (Open Area)	2 จุดบอด (Blind Area)
ผู้อื่นไม่รู้	3 ซ่อนเร้น (Hidden Area)	4 อวิชชา (The Area of Unknow)

จากรูปแบบข้างต้น แสดงถึงพฤติกรรมหรือความรู้สึกแบ่งเป็น 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 ส่วนที่เปิดเผย คือ พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคลที่เป็นที่รู้และเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่นว่าการแสดงออกนั้นเกิดอุปประสงค์อย่างไร เช่น เรื่องหน้าที่การงาน อาชีพ การศึกษา ความมีน้ำใจ ความรัก ความพอใจ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ส่วนผ่านบังตาหรือจุดบอด หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ในตัวบุคคลที่ตนเองไม่ทราบ แต่คนอื่นทราบ ทั้งนี้เพราะตนเองแสดงออกไปโดยไม่รู้สึกตัว แต่ผู้อื่นจะมองเห็นพฤติกรรมนั้น เช่น การพูดแบบขวานผ่าซาก มองด้วยหางตา พูดมาก เวลาพูดต้องยักคิ้ว ยักไหล่ เป็นต้น

ส่วนที่ 3 ส่วนซ่อนเร้น หมายถึง พฤติกรรมที่ตนเองทราบ แต่ผู้อื่นไม่ทราบ และตนพยายามปกปิด เกรงผู้อื่นรังเกียจ เช่น การมีนิสัยเห็นแก่ตัว ไม่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีนิสัยเจ้าชู้ การมีมด้อยต่าง ๆ เป็นต้น

ส่วนที่ 4 ส่วนที่เป็นอวิชชา หมายถึง พฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เป็นที่รู้และเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น ไม่มีใครรู้และเข้าใจว่าทำไมจึงแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา เพราะพฤติกรรมนั้นจะแสดงออกในภาวะที่ไม่มีใครคาดถึงว่าจะมีพฤติกรรมนั้นออกมา เช่น คนที่ดูทั่วไปว่าเป็นคนสุ่มเยือกเย็น แต่พอถึงภาวะคับขันก็แสดงอารมณ์โกรธ จู๋นเหียวออกมาโดยที่ตัวเองและผู้อื่นไม่คาดคิด หรือคนขี้ขลาด ขี้อาย กับกล้าแสดงออกมาเมื่อเผชิญกับปัญหาที่เลวร้าย เป็นต้น

ในการรู้จักกันแรก ๆ ของมนุษย์ ส่วนเปิดเผยจะเล็กมาก ทำให้ความเข้าใจซึ่งกันและกันมีน้อย ต่อเมื่อคบกันไปนาน ๆ ส่วนที่ 1 จะขยายมากขึ้นและส่วนอื่นจะเล็กลง เพราะ ได้มีการเปิดเผยกัน มีความจริงใจต่อกัน มีการยอมรับการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) จากผู้อื่น เพื่อปรับปรุงตนเอง เขาจะบอกว่าท่านมีจุดอ่อนหรือควรแก้ไขสิ่งใดบ้าง และเปิดเผยตนเองให้คนอื่นรู้ถึงข้อบกพร่องของตน เพื่อจะได้ช่วยกันแก้คำแนะนำปรึกษาหรือที่จะแก้ไขต่อไป

การพิจารณาตนเองและผู้อื่น โดยใช้ "หน้าต่างหัวใจ" นั้นอาจได้ข้อคิดเพิ่มเติมออกไปอีกว่า

1. ไม่มีใครที่จะรู้จักตนเองได้อย่างถ่องแท้
2. คนเรานั้นอาจเปลี่ยนแปลงบุคลิกลักษณะ หรือพฤติกรรมได้ คือ "หน้าต่างหัวใจ" ทั้ง 4 ส่วนนั้นอาจปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

. . . . คุณพร้อมจะพัฒนาตนเองหรือยัง

"ความแตกต่างระหว่างบุคคล"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่อง ความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์
3. เพื่อให้ให้นักเรียนยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น

อุปกรณ์

1. เอกสาร เรื่อง "ความแตกต่างระหว่างบุคคล"
2. เอกสาร เรื่อง "ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสนเทศที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ความแตกต่างระหว่างบุคคล" ให้นักเรียนอ่าน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ เอกสาร เรื่อง "ความแตกต่าง

ระหว่างบุคคล"

5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์" ให้นักเรียนอ่าน

นักเรียนอ่าน

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์"

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน

เอกสาร

เอกสาร เรื่อง "ความแตกต่างระหว่างบุคคล"

ถ้ามองคนโดยทั่วๆ ไปจะเห็นว่าต่างก็มีอวัยวะครบถ้วนเหมือนกัน มีอวัยวะ
นั่ง นอน ตามธรรมชาติเหมือนกัน แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้ง จะเห็นว่า คนเราแต่ละคนมี
ความแตกต่างกันมากมาย ซึ่งพอจะกล่าวรวม ๆ เป็นประการใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

1. ความแตกต่างทางกาย เช่น หน้าตา ท่าทาง โครงกระดูก ผิว ผม
อ้วน ผอม ฯลฯ ซึ่งความแตกต่างทางกายนี้หมายถึง รูปร่างที่เห็นได้จากภายนอก แสดงให้
เห็นว่ามนุษย์ย่อมเลือกเกิดไม่ได้ แล้วแต่บุญบาปกรรมแต่ง ดังนั้นในการแสดงความมีน้ำใจต่อ
ใครจึงไม่ควรถือคติในเรื่องรูปร่าง หน้าตา ท่าทาง

2. ความแตกต่างทางอารมณ์ หมายถึงความหวั่นไหวของร่างกายอารมณ์ไม่
ใช้สิ่งที่ติดตัวมาแต่กำเนิด อารมณ์เป็นการแสดงออกของความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ
โกรธ อิจฉา ก้าวร้าว ขบขัน เกลียด น้อยใจ ฯลฯ การแสดงออกทางอารมณ์ย่อมมีมาก
น้อยไม่เท่ากัน และแสดงออกมาไม่เหมือนกัน การควบคุมอารมณ์ก็เช่นกัน คนเราไม่มีความ
แตกต่างกัน บางคนควบคุมได้ดี แต่บางคนไม่สามารถควบคุมได้ เราจึงควรทำความเข้าใจ
ในเรื่องอารมณ์ของบุคคลเพื่อการแสดงความมีน้ำใจได้อย่างเหมาะสม

3. ความแตกต่างทางสติปัญญา หมายถึงเรื่องของความคิดหรือความแตกต่าง
ในการแก้ปัญหา คนปัญญาดีหรือเรียกว่า IQ. สูง จะคิดได้หลายแง่หลายมุมละเอียดอ่อน
แก้ปัญหาได้มากกว่าทั้งชีวิตประจำวันและครอบครัว แต่คนปัญญาต่ำ หรือเรียกว่า IQ. ต่ำ
จะคิดได้แต่้อยู่ในการอบความคิดที่กว้างนัก ยึดมั่นในสิ่งแคบๆ ถ้าเข้าเรียนก็อาจจะไม่
จบหรือออกกลางคัน ฉะนั้นอย่าตั้งความหวัง หรือเคียดแค้นให้ทุกคนมีความสามารถทัดเทียม
กัน แต่ควรให้ความช่วยเหลือเท่าที่ทำได้

4. ความแตกต่างทางสังคม หมายถึงความสามารถที่แสดงออกนอกหมู่คน หรือ
ระหว่างคนซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าแม้มีสติปัญญาพอ ๆ กัน แต่ความสามารถในการเข้าสังคม

ย่อมมีไม่เหมือนกัน คนที่เข้าสังคมได้ดีกว่าจะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนมากกว่า สถาบันแห่งแรกที่ฝึกฝนการเข้าสังคมคือครอบครัว และสถาบันแห่งที่สองคือ โรงเรียน ดังนั้น นักเรียนควรฝึกฝนในตัวเองให้เกิดความสามารถในการอยู่ร่วมกันหรือการทำงานร่วมกันเป็นทีม

ในทางพุทธศาสนาได้จำแนกความแตกต่างระหว่างบุคคลออกเป็น 6 ประเภท ดังนี้

1. ราชจิต คนประเภทนี้รักสวยรักงาม เกือบถึงเสหัวโขน จะทำอะไรก็ทำไปตามอำนาจของความสวยงามเป็นใหญ่ อกนาโหว่งาย
2. โทสจิต คนประเภทนี้ใจร้อน ใจเร็ว ตัดสินใจรวดเร็ว ทำอะไรผิดพลาดได้ง่าย เกือบความเจ็บปวด ความอ่อนแอ ชอบบู๊ เป็นต้น
3. โมหจิต คนประเภทนี้มีความมัวเมาในเรื่องต่างๆ เหล่า เลี้ยงขำ ไม่เฉลียวฉลาด ทำอะไรไม่เอาจริงจัง ใจลอย เน้นหลับเวลาประชุม ไม่ชอบนึกคิดอะไรด้วยตนเอง เป็นต้น
4. ศรัทธาจิต คนประเภทนี้ชอบบูชาความเชื่อ เชื่ออย่างจริงๆ จังๆ เชื่อหมดู เครื่องรางของขลัง พวกนี้จะไม่ชอบให้ใครมาด้านความเชื่อของเขา
5. วิตกจิต คนประเภทนี้เป็นคนเจ้าความคิด คิดแล้วกังวลมาก เรื่องเล็กคิดเป็นเรื่องใหญ่ รู้จู้ ราวไร ตัดสินใจช้า ไม่กล้าตกลงใจ จึงไม่มีลักษณะเป็นหัวหน้าที่ดี กลัวทุกเรื่อง ไม่กล้าเสี่ยง
6. พุทธจิต คนประเภทนี้เป็นคนฉลาด ใช้เหตุผล และชอบหาความรู้ ชอบค้นคว้าหาข้อเท็จจริงแบบนักวิชาการทั้งหลาย คนประเภทนี้จะค้นคว้าศึกษาขบคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นต้น

.....แล้วเป็นคนประเภทใด.....

เอกสาร เรื่อง "ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์"

มนุษย์ทุกคนมีธรรมชาติที่ติดตัวมาทุกคน ธรรมชาติดังกล่าว ได้แก่ อารมณ์ต่างๆ และความต้องการ ซึ่งความต้องการของมนุษย์ไม่มีที่สิ้นสุด และไม่มียวันเพียงพอ

มนุษย์ทุกผู้ทุกนามมีอารมณ์ด้วยกันทั้งนั้น จะผิดกันก็แต่ว่าใครอาจจะสกัดกั้น อารมณ์ได้มากกว่ากัน อารมณ์เป็นสัญลักษณ์หนึ่งเกี่ยวกับมนุษย์ เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมาไม่ว่าจะรัก โกรธ กลัว หรืออื่นๆ ร่างกายจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ เป็นต้นว่า เกิดหิวดูบฉีด แรง เนื้อตัวสั่น และหัวใจเต้นเร็ว

อารมณ์ เป็นความรู้สึกหรือความสะเทือนใจที่เกิดจากร่างกายถูกสิ่งอื่นมาเข้า คนเรามีอารมณ์อยู่เสมอทุก ๆ นาที การควบคุมอารมณ์ไม่ได้อาจแสดงการกระทำออกมา หมายถึง ชีวิตและอนาคต เช่น อารมณ์รัก โกรธ เกสียด ชอบ ดังนั้นการรู้จักควบคุม อารมณ์จึงเป็นสิ่งที่ดี โดยการฝึกให้รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา รู้จักสาเหตุของการแก้ปัญหาต่าง ๆ

ความต้องการของมนุษย์มีหลายประการ และมีหลายแนวความคิด ในที่นี้จะขอนำแนวคิดของนักจิตวิทยา "อับราฮัม มาสโลว์" ซึ่งชี้ให้เห็นลำดับความสำคัญของความต้องการจากมากไปหาน้อย ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ถ้าสิ่งเหล่านี้มนุษย์ยังไม่ได้รับพอเพียงหรือขาดสถานะสมดุลย์ มนุษย์จะไม่คำนึงถึงความปลอดภัย ความรัก ความก้าวหน้า เกียรติยศอะไรทั้งสิ้น ถ้าเราจะขอความช่วยเหลือจากคนเหล่านี้อย่าหวังว่าจะได้รับ เพราะเขาจะคำนึงถึงปากท้องของตนเองเป็นใหญ่ ผู้ที่ขาดสมดุลย์ภายในเรื่องนี้จะไม่สนใจความรู้สึกหรือการดูแลของผู้อื่น กลัวเสี่ยงแม้ความตาย ไม่ต้องการความปลอดภัย

2. ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มนุษย์ได้สิ่งที่ต้องการที่เป็น

พื้นฐานของชีวิตแล้ว พอมีเหลือเก็บบ้างเล็กน้อย ไม่ลำบากมาก ก็จะมีความต้องการลำดับต่อไปคือ ความต้องการความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ความมั่นคงจากหน่วยงาน อนาคตการทำงานที่ไม่ต้องเสี่ยง ถ้าได้งานไหนที่มีความมั่นคงปลอดภัยกว่าก็จะแสวงหาหรือย้ายไปหน่วยงานที่มีความมั่นคงน้อยจะมีการลาออกสูงและการย้ายงานของคนงานในหน่วยงานนั้นจะมากขึ้น

3. ความต้องการความรักและการเป็นเจ้าของ เมื่อมีความมั่นคงแล้วมนุษย์ก็ต้องการความรักจากเพื่อน ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ คุณวุฒิการศึกษา ฯลฯ ถ้ามนุษย์ไม่ได้รับสิ่งเหล่านี้ก็จะเกิดความไม่สมดุลย์ เกิดความรู้สึกที่เป็นลบด้วย เศร้าซึม

4. ความต้องการความก้าวหน้า เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองทางร่างกายและได้รับการตอบสนองทางจิตใจแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการความก้าวหน้า ต้องการเป็นใหญ่จากร้อยตรีต้องการเป็นร้อยโท จากร้อยโทเป็นร้อยเอก จากผู้จัดการแผนกต้องการเป็นผู้จัดการฝ่าย ฯลฯ ขึ้นไปเรื่อยๆ ทั้งนี้เพื่อให้คนให้การยอมรับ

5. ความต้องการที่จะสร้างหรือทำตามสิ่งที่ตนเองต้องการจะทำ มนุษย์เริ่มมนุษย์ถึงพร้อมแล้วทุกอย่างได้รับความสำเร็จ มีเงินทองพร้อมแล้ว ถ้าจะทำอะไรต้องทำให้งดงามและมีความสำคัญเป็นพิเศษ คนแซ่ซ่งสรรเสริญ หรือมีความปรารถนาเป็นส่วนตัว เช่น อยากจะสร้างวัด สร้างสถานที่สำคัญ หรือต้องการให้มีชื่อเสียงเป็นคนสำคัญ เช่น แก้ปัญหาของชาติ เป็นต้น

ความต้องการทั้ง 5 นี้เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ฝังติดอยู่ภายใน ถ้าในขั้นใดได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ได้รับปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตพอเพียง มีความมั่นคงปลอดภัย ได้รับการรักความอบอุ่นจากบุคคลอื่น ได้รับการก้าวหน้าเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้างและสามารถทำในสิ่งที่ตนเองตั้งใจแล้ว ก็จะเกิดภาวะสมดุลย์ภายในและภายนอก พฤติกรรมที่ออกมาก็มีเหตุผล ในทางตรงข้ามถ้าเกิดขาดสมดุลย์

อารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ก็จะเกิดขึ้น และอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา ก็จะ เป็นตัวทำลายความ
สัมพันธ์อันกลายเป็นบุคคลาธิษฐานใจกับบุคคลอื่น

ท่านทราบหรือไม่ว่า

"การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ"

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจและเห็นความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างมีประสิทธิภาพ

อุปกรณ์ 1. เอกสาร เรื่อง "ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล"

2. เอกสาร เรื่อง "การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัย ทบทวนข้อสนเทศที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัย ชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัย แจกเอกสาร เรื่อง "ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล"

ให้นักเรียนอ่าน

4. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ เอกสาร เรื่อง "ความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคล"

5. ผู้วิจัย แจกเอกสาร เรื่อง "การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ" ให้นักเรียนอ่าน

ให้นักเรียนอ่าน

6. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ"

7. ผู้วิจัย ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน

เอกสาร

เอกสาร เรื่อง ความสำคัญของการสื่อสาร"

คำว่า "การสื่อสาร" บางแห่งก็ใช้คำว่า "การติดต่อสื่อสาร" "การสื่อความหมาย" ซึ่งมีความหมายว่า กระบวนการที่นำเอาข่าวสาร (เช่น ข้อเท็จจริง ความคิดเห็น ทศนคติต่างๆ และความเข้าใจ) จากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่ง การสื่อสารนี้เปรียบเสมือน "สะพาน" ที่เชื่อมโยงบุคคล 2 คน และการใช้สะพานดังกล่าวนี้จะช่วยให้ข้าม "แม่น้ำแห่งความเข้าใจผิด" ที่ขวางกั้นบุคคลไปได้อย่างปลอดภัย

ในเหตุการณ์ประจำวัน ในหนังสือพิมพ์ แม้นประวัติศาสตร์โลก ตัวอย่างของการสื่อความหมายผิดพลาดได้นำผลเสียหาย ความเข้าใจ เสียใจ ให้ปรากฏมามากต่อมากแล้ว เช่น ลูกน้อยเดินมาหาแม่ตกสะพานตายเพราะเข้าใจผิดคิดว่าแม่รักมือเรียก แท้ที่จริงแม่ทำมือให้นั่งอยู่เฉยๆ อย่าเดินมาประเดี๋ยวแม่จะโบกมือ อีกกรณีหนึ่งการสื่อความหมายผิดที่สื่อกษัตริย์ บางเช่น ซึ่งเคยเป็นข่าวเกรียวกราวพาดหัวข่าวหนังสือพิมพ์มาแล้ว คนร้ายจี้ตัวประกันมาจากจังหวัดเพชรบุรี พอมาถึงสื่อกษัตริย์ตำรวจที่รออยู่ก็ยิงทันที เพราะได้รับคำสั่งจากวิทยุว่า "ให้ยิง" ซึ่งความจริงผู้สั่งบอกว่า "ห้ามยิง" เพราะเกรงว่าตัวประกันและตำรวจที่เฝ้ามาด้วยจะได้รับอันตราย แต่ปรากฏว่าเมื่อเกิดการผิดพลาดในการสื่อข้อความ จึงเป็นเหตุให้ตัวประกันและลูกน้อยเสียชีวิตกันอย่างสยดสยอง บางครั้งในโรงพยาบาลซึ่งต้องทำงานอย่างรีบเร่ง บางครั้งก็ทำงานผิดพลาดได้ เช่น การอ่านใบสั่งยาผิด จ่ายยาให้คนไข้ถึงตายได้ซึ่งเคยเกิดขึ้นแล้วในโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในกรุงเทพ เป็นต้น

นั่นคือตัวอย่างการสื่อสารที่ผิดพลาดจากความหมายหนึ่งไปสู่อีกความหมายหนึ่ง แต่ความเป็นจริงการสื่อสารที่ผิดพลาดทำให้เสียงานเสียความสัมพันธอันดี ยังมีอีกมากซึ่งเราท่านบางทีลืมคิด เช่น การใช้คำรุนแรง ดู ตวาด ขาดการให้เกียรติคู่สนทนา หรือชอบพูดถูกผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดคู่สนทนาก็ขาดความนับถืออยู่ในส่วนลึกของหัวใจ แม้กระทั่ง

การพูดจาที่เชื่อถือไม่ได้ มีการผัดผ่อนไม่เป็นไปตามที่พูด ฯลฯ ที่กล่าวมาเป็นการสื่อสารที่ด้อยประสิทธิภาพทั้งสิ้น เราอาจสรุปความสำคัญของการสื่อสารระหว่างบุคคลได้ดังนี้

1. เป็นเครื่องมือช่วยในการแก้ปัญหา ในการติดต่อสัมพันธ์กันทั้งใน เรื่องส่วนตัว หรือเรื่องงานอาจจะเกิดอุปสรรคที่จะต้องดำเนินการแก้ไข เช่น เกิดความขัดแย้งทางความคิด การสื่อสารที่ชัดเจนจะช่วยคลี่คลายความขัดแย้งให้คลี่คลายไปได้โดยการนำเอาความคิดของแต่ละคนที่เสนอออกมา ให้ทุกคนร่วมกันพิจารณา เหตุผลและเลือกแนวทางที่ทุกคนยอมรับว่าเป็นแนวทางที่ดีที่สุด

2. เป็นเครื่องมือในการแสดงความรู้สึก ทศนคติ ความคิดเห็น ในกลุ่มจะมีบุคคลที่มีความแตกต่างกันในเรื่องความรู้สึก ทศนคติ ความคิดเห็น เมื่อมาอยู่รวมกัน การสื่อสารที่ดีมีความชัดเจนจะช่วยให้ทุกคนในกลุ่มทราบความต้องการของแต่ละคน เพื่อที่บุคคลอื่นๆ จะได้หาทางตอบสนองความต้องการให้เป็นที่ยอมรับต่อทุกฝ่ายมากที่สุด

3. เป็นเครื่องมือในการชักจูง เกื้อหนุน ในบางครั้งการทำงานกลุ่มเกิดความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดเห็นไม่ตรงกัน การสื่อสารที่ดีจะสามารถโน้มน้าวให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความคล้อยตามและยินยอมเปลี่ยนความคิดเห็นหันมาคล้อยตามความคิดเห็นของผู้ขึ้น ซึ่งเป็นการลดอุปสรรคของความไม่เข้าใจกันให้เบาลง

4. เป็นเครื่องมือในการให้ข้อมูล การสื่อสารจะช่วยให้งานมีประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพสำเร็จตามวัตถุประสงค์ สมาชิกในกลุ่มจะต้องได้รับข้อมูลต่างๆ เพื่อนำไปปฏิบัติงาน เพื่อการตัดสินใจ ถ้าขาดข้อมูลอาจจะทำให้การทำงานหรือการตัดสินใจผิดพลาดได้

จะเห็นว่า การสื่อสารมีประโยชน์มากมายทั้งในด้านส่วนตัว กลุ่ม หน่วยงาน หรือประเทศชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าผู้สื่อสารตระหนักถึงการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

เอกสาร เรื่อง "การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ"

การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบ

5 ประการ คือ

1.ผู้สื่อสาร คือผู้ที่มีเป้าหมายต้องการจะสื่อสาร หรือส่งข่าวสารสู่ผู้อื่น อาจจะส่งในระดับเดียวกัน เช่น เพื่อนถึงเพื่อน หรือสูงกว่า เช่น นักเรียนถึงอาจารย์ ถือว่าเป็นการสื่อสารทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งการพูด การเขียน กิริยาท่าทาง สัญลักษณ์ ฯลฯ ไม่ว่าจะเป็นด้วยทางตรง เช่น การเผชิญหน้าพูดจากัน หรือทางอ้อม เช่น การสื่อสารด้วยโทรศัพท์ จดหมาย โทรเลข ฯลฯ

2.ข่าวสาร หมายถึงข้อมูล ข่าว ความรู้ สถิติตัวเลข ฯลฯ ที่ผู้ส่งต้องการให้ผู้รับได้ทราบหรือกระทำบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งข่าวสารนี้เป็นตัวบอกหรือกำหนดว่าอะไรคือสาระในการสื่อสารในครั้งนั้น ๆ

3.ตัวนำข่าวสาร คือสิ่งที่นำข่าวสารไปสู่ผู้รับซึ่งเป็นตัวกำหนดหรือเป็นตัวเชื่อมระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ สิ่งนั้นอาจจะเป็นคำพูด ตัวหนังสือ กิริยาท่าทาง สัญลักษณ์ ภาพวาด ภาพถ่าย โทรทัศน์ โทรศัพท์ โทรพิมพ์ ดาวเทียม ฯลฯ ตัวนำข่าวสารแต่ละตัวย่อมมีความเหมาะสมหน้าที่ที่ใช้ ราคาหรือค่าใช้จ่ายและเวลาที่ใช้เหมาะสมหรือสิ้นเปลืองหรือไม่เป็นตัวแปรที่ทำให้ต้องเลือกใช้ว่าสิ่งใดสิ้นเปลืองน้อยกว่า หรือประหยัดกว่ากัน

4.ผู้รับข่าวสาร คือบุคคลที่รับข้อมูลจากผู้ส่งต้องให้ได้รับ ซึ่งอาจจะมาในหลายรูปแบบ เช่น คำสั่ง การบอกให้ทราบ แจ้งให้ทราบ ส่งให้ทราบ การขอร้องวิงวอน ฯลฯ ซึ่งผู้รับจะต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งภายหลังการได้รับข่าวสาร โดยทั่วไปแบ่งเป็น

5 ขั้นตอนคือ 1.รับ 2.เข้าใจ 3.ยอมรับ 4.กระทำ 5.ป้อนกลับ (แต่ในบางครั้งของการรับผู้รับไม่จำเป็นต้องทำครบทุกขั้นตอนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกรณีต่างๆ กัน)

5.การป้อนกลับของข่าวสาร หมายถึงการตอบสนองของผู้รับต่อข่าวสาร หรือ

ข้อมูลที่ได้รับมาซึ่งมีอยู่หลายแบบ ทั้งที่เป็นความพอใจหรือไม่พอใจ ปฏิบัติตามได้หรือปฏิบัติตามไม่ได้ มีการโต้ตอบอย่างรุนแรงหรืออยู่เฉย เป็นต้น การบ่อนกกลับของชาวสารนี้ นอกจากจะมาเป็นรูปแบบของการตอบสนองแล้วยังมาเป็นรูปของการประเมินผลว่าผู้ส่งประสบความสำเร็จในการส่งหรือไม่อีกด้วย

ในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ผู้ส่งข่าวจะต้องกระทำดังนี้

1. รู้จักผู้รับข่าวสารและส่งข่าวสารในระดับที่ผู้รับสามารถเข้าใจได้
2. พูดหรือเขียนอย่างชัดเจนและกระชับ
3. แสดงให้เห็นถึงความปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะติดต่อสื่อสารกับผู้รับ
4. รับทราบความคิดเห็นย้อนกลับ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับเข้าใจข่าวสารนี้เป็นอย่างดี

ถูกต้อง

สำหรับผู้รับข่าวสาร จำเป็นต้องมีความอดทนและความเอาใจใส่ต่อการรับข่าวสารและเพื่อให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพผู้รับข่าวสารจะต้องกระทำดังนี้

1. รู้จักผู้ส่งข่าวสาร
 2. รับฟังด้วยความใส่ใจ หลีกเลี่ยงสิ่งที่จะหันเหความสนใจ
 3. เปิดใจกว้าง
 4. ถามคำถามและทำให้ข่าวสารที่ยังไม่เข้าใจเกิดความกระจ่างในทุกๆ ด้าน
- สรุปว่า การสื่อสารที่ดีจะต้องคำนึงถึงตั้งแต่ขั้นตอนผู้ส่งข่าว ผู้รับข่าว จนถึง

การบ่อนกกลับโดยจะต้องมีการปรับปรุงให้เหมาะสม

"การไม่เห็นแก่ตัว"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการไม่เห็นแก่ตัว
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางการแสดงพฤติกรรมการไม่เห็นแก่ตัว

อุปกรณ์ 1. วีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย"

2. เอกสาร เรื่อง "การไม่เห็นแก่ตัว"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยพบทวนข้อเสนอแนะที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย"
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ วีดิทัศน์ที่ได้ชม
5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การไม่เห็นแก่ตัว" ให้นักเรียนอ่าน
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "การไม่เห็น

แก่ตัว"

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่าน

เอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์

และอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "การไม่เห็นแก่ตัว"

การเห็นแก่ตนเองเป็นการนำทุกข์มาให้ตนเอง และทำให้คนเราก่อความทุกข์ในเรื่องต่าง ๆ คนที่มีความโลภมาก มีความโง่งาย และมัวเมาสุ่มหลง ล้วนเกิดจากความเห็นแก่ตนเองเป็นพื้นฐาน คนที่เห็นแก่ตนและทำอะไรก็เพื่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสังคมหรือต่อส่วนรวม ย่อมเป็นที่รับเกลียดชังของคนทั่วไป คนที่ทำอะไรมีแต่ความเสียสละและไม่คำนึงถึงความเห็นแก่ตัว ย่อมเป็นที่รักของคนส่วนมาก และเป็นการฝึกฝนตนเองและพัฒนาจิตใจของตนให้สูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง

คนที่เสียสละเพื่อประโยชน์ของคนส่วนใหญ่นั้น นับได้ว่าเป็นคนที่มีพื้นฐานทางธรรมสูงส่ง และการได้ทำเช่นนั้น ประวัติศาสตร์จะจารึกชื่อไว้อย่างชื่นชม วีรบุรุษทั้งหลายก็ดี นักบุญทั้งหลายก็ดี คนที่เสียสละชีวิตเพื่อชาติของตนเองก็ดี ย่อมเป็นที่ชื่นชมของชนรุ่นลูกรุ่นหลาน และคุณความดีที่เขากระทำไว้ย่อมสร้างผลงานอันไม่ตาย และชื่อเสียงเกียรติคุณของเขาจะถูกจารึกไว้ในความทรงจำของชนรุ่นหลัง ให้คิดคำนึงรอยตามคนที่เล่นการเมืองด้วยดวงงามไม่เห็นแก่ตน จะเป็นผู้มีฐานะไม่ร่ำรวยและถ้าเขาเป็นคนที่ไม่ร่ำรวยอยู่ก่อนแล้ว เขาจะกลายเป็นคนยากจนหรือมีความเป็นอยู่อย่างสมถะ เพราะเขาจะนำเงินหรือทรัพย์สินของเขามาใช้เพื่อประโยชน์ของมหาชน คนบางคนนั้นเมื่อเล่นการเมืองได้ไม่นานก็มีเงินเป็นร้อยล้าน พันล้าน และสะสมทรัพย์สินจำนวนมาก คนเช่นนี้ใคร ๆ ก็รู้ว่า เขาได้ทรัพย์สินมาด้วยวิถีทางทุจริต หรือแสวงหาทรัพย์สินด้วยความเห็นแก่ตัว

โดยปรกติแล้ว คนที่ยังมีกิเลสหรือเป็นปุณฺณอยู่ ยากนักที่จะไม่เห็นแก่ตนเอง แต่ระดับความเห็นแก่ตนนั้นควรมีขีดขั้นจำกัด ไม่ให้แสดงตนในทางกอบโกยผลประโยชน์มาสู่ตนเองจนน่าเกลียด คนที่มีความรักจะมีอยู่ 2 ประเภท คือรักคนอื่นแบบเห็นแก่ตนเอง และรักคนอื่นแบบเสียสละ ถ้ารักแบบเห็นแก่ตนเอง ก็จะพยายามให้ได้มาซึ่งคนที่เรารักและจะหวงแหนคนรักตลอดจนถึงที่ตนรักโดยเอาผลประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง ตรงข้ามกับคนที่รัก

แบบเสียสละนั้น เขาย่อมยินดีที่จะพลัดพรากจากคนรักหรือสิ่งที่รัก โดยไม่เอาตนเองเป็นตัววัด หรือแสวงหาทางแทนเพื่อครอบครองเป็นของตนเองอย่างเห็นแก่ตัวจัด บุคคลที่แสดงความเสียสละที่เราส่วนมากจะพบเห็น ก็คือ บิดามารดาที่เสียสละเพื่อลูกได้ทุกอย่าง แม้แต่ชีวิต และทรัพย์สินมีค่าไม่ว่าจะมากเพียงใดก็ยินดีทำเพื่อลูก คนที่ไม่เห็นแก่ตนนั้น ย่อมไม่มีความกลัวใดๆ เกิดขึ้น เพราะเขาสามารถฝึกจิตจนยอมเสียสละชีวิตเพื่อความอยู่รอดของคนส่วนใหญ่นได้แล้ว เขาย่อมไม่กลัวตาย ไม่กลัวความทุกข์ยากลำบากนานาประการ

การพัฒนาตนเองเพื่อไม่ให้เป็นคนเห็นแก่ตน มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. จงทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนตน คนเห็นแก่ตนนั้นจะแสดงออกซึ่งความโลภ โกรธ หลง อันเป็นกิเลสในใจของตนมาก และมักจะไม่นำใจถึงความเสียหายของคนอื่น ในขณะที่คนเสียสละนั้นคำนึงถึงประโยชน์ของคนอื่นยิ่งกว่าความสุขส่วนตน
2. จงเป็นฝ่ายแพ้ดีกว่าชนะ ในการที่ความพ่ายแพ้ นั้น เป็นความเสียสละอันไม่เห็นแก่ตน ในขณะที่ฝ่ายเอาชนะ เป็นฝ่ายที่เป็นอธรรม หรือเป็นฝ่ายที่ไม่ถูกต้อง ดังคำที่ว่า "แพ้เป็นพระ ชนะเป็นมาร"
3. จงทำตนเป็นฝ่ายให้ ยิ่งกว่าเป็นฝ่ายรับ คนที่นำสิ่งที่ตนมียอมแสดงถึงความเสียสละและละความตระหนี่ที่มีในตนเอง ขณะที่คนที่เป็นฝ่ายรับมักเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตน
4. จงฝึกจิตให้รักชาติ รักประเทศ และรักสังคมที่ตนเองอยู่อาศัยยิ่งกว่ารักตนเองเป็นที่ตั้ง คนที่รักชาติ ย่อมเสียสละเพื่อชาติได้ แต่ในขณะที่คนรักชาติก็ไม่ควรรักแบบเห็นแก่ตน คือเห็นประเทศของตนดีกว่าชาติอื่นหมด หรือประเทศของตนเป็นฝ่ายถูกต้องตลอดเวลา ถ้าเป็นไปได้จงรักชาติเพื่อมุ่งหวังความเจริญหรือความเป็นธรรมอันเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่จะพึงได้รับ อย่ารักชาติแบบหลงใหล และเบียดเบียนชนกลุ่มน้อยภายในชาติ แบบเดียวกับพวกนาซีสมัยสงครามโลกกระทำต่อชาวยิว ด้วยการฆ่าชาวยิวจำนวนล้าน โดยไม่เป็นธรรม
5. อย่ายึดมั่นในร่างกายหรือจิตใจ คนที่ไม่เห็นแก่ตน ย่อมไม่ทำอะไรด้วย

ความยึดมั่นถือมั่น คือจะทำอะไรด้วยจิตว่างเปล่าจากตัวกู ของกู เพราะเมื่อใดยังมีตัวกู ของกู อยู่มาก ๆ ก็จะแสดงถึงความเห็นแก่ตัว

6.จงรักความจริง และทำการใด ๆ ด้วยความสุจริต รักความเป็นธรรม ความยุติธรรม และรักผลประโยชน์ของมหาชนส่วนใหญ่มากกว่าประโยชน์ส่วนตนอันน้อยนิด

7.จงมีพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

8.จงพัฒนาความรู้ ความสามารถ และใช้ความรู้ความสามารถเพื่อช่วยเหลือคนอื่น อย่ามุ่งเอาแต่ประโยชน์ส่วนตน

"ความต้องการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการแสดงพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่เหมาะสม

อุปกรณ์ 1. วีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย" จำนวน 7 ตอน
2. เอกสาร เรื่อง "เพื่อนช่วยเพื่อน"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสนทนาศักดิ์ที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย"
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ วีดิทัศน์ที่ได้ชม
5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "เพื่อนช่วยเพื่อน" ให้นักเรียนอ่าน
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "เพื่อนช่วยเพื่อน"
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "เพื่อนช่วยเพื่อน"

การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งสำคัญในสังคม การช่วยเหลือกันแสดงถึงความเป็นคนมีหัวใจ และเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของผู้นั้น การปลูกฝังนิสัยให้เป็นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่น จะทำให้ผู้นั้นเป็นที่ต้องการของสังคม และเป็นที่รักของคนรอบข้าง

การช่วยเหลือผู้อื่น จะต้องกระทำด้วยความเต็มใจ จริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน ต้องช่วยเหลือในสิ่งที่ถูกต้อง และจะต้องกระทำในขอบข่ายกำลังความสามารถของเราเท่านั้น ได้แก่ช่วยเพื่อนถือของ ช่วยเพื่อนทำงาน ทำงานแทนเพื่อน ช่วยอธิบายให้เพื่อนเข้าใจ เนื้อหาบางส่วนที่เพื่อนไม่เข้าใจ หรือให้เพื่อนยิ้มสนุกสนานหรือตบตาราเรียน เป็นต้น

คนส่วนมากเข้าใจผิดเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยคิดว่า เป็นการยอมให้ใครบางคนทำตามใจเขา หรือเป็นการจัดเตรียมหาสิ่งที่จะเป็นาให้แก่เขา แต่ในความเป็นจริงหากเรายึดติดอยู่กับการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว เราจะกลายเป็นผู้ที่ทำตัวเป็น "แม่" อยู่ตลอดเวลา คือมีลักษณะที่จะคอยสนองต่อความต้องการของบุคคลอื่นอยู่เสมอ ซึ่งผู้ที่ทำตัวแบบนี้จะรู้สึกทุกข์ทรมานใจอยู่เสมอ เพราะมักจะต้องทำสิ่งต่าง ๆ ให้บุคคลอื่นอย่างมากมาย แต่บุคคลนั้นกลับไม่รู้สึกซาบซึ้งในการกระทำของผู้ที่ทำตัวเป็น "แม่" เลย และยังต้องรู้สึกขมขื่นใจที่ความเสียสละของตนมิได้รับการยกย่องแม้แต่น้อย ดังนั้น ผู้ที่ทำตัวเป็นผู้ช่วยเหลือผู้อื่นตลอดเวลาจะรู้สึกเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจจากการรับภาระต่างๆ มากเกินไป ทำให้กลายเป็นคนที่เหินห่างกับตัวเองไป เพราะการพยายามที่จะทำอะไรเพื่อผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียวเท่านั้น

ในทางตรงข้ามถ้าเราเป็นตัวของตัวเอง เราจะรู้วิธีการสร้างความสมดุลย์ระหว่างความต้องการของเราและของผู้อื่น ถึงแม้เราจะช่วยเหลือผู้อื่นในยามที่เขามีปัญหา แต่เราจะไม่แก้ปัญหแทนเขาทั้งหมดทุกอย่าง เพราะเราเชื่อมั่นว่า บุคคลมีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ เราจะช่วยเหลือผู้อื่นในขอบเขตที่เหมาะสมโดยไม่ทำ

ร้ายตนเอง โดยจะทำอะไรให้ใครก็ตามก็เพราะ "ความเป็นห่วง" มิใช่ เพราะมันเป็น
"หน้าที่" เพื่อนของเราปฏิบัติหน้าที่ต่อเรา ก็มิใช่เพราะเราทำอะไรให้แก่เขา แต่เป็น
เพราะเรามีความจริงใจต่อเขา

"ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น"

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 45 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบแนวทางในการแสดงพฤติกรรมเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

อุปกรณ์ 1. วีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย" จำนวน 4 ตอน

2. เอกสาร เรื่อง "จงเห็นใจกัน"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อเสน�햄ที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนชมวีดิทัศน์ ชุด "น้ำใจไทย"
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับ วีดิทัศน์ที่ได้ชม
5. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "จงเห็นใจกัน" ให้นักเรียนอ่าน
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "เพื่อนช่วยเพื่อน"
7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการชมวีดิทัศน์ และอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "จงเห็นใจกัน"

ในการทำงานร่วมกัน ต้องไม่ทำอะไรให้เดือดร้อนผู้อื่น ต้องรู้จักเกรงใจ และต้องสร้างลักษณะนิสัยเห็นอกเห็นใจกัน จะทำงานต่างๆ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

1.การทำงานร่วมกันนั้น ต้องเห็นใจซึ่งกันและกัน

การอยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน การอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก ก็จำเป็นต้องมีอะไรที่ไม่สะดวกสบายอยู่บ้าง เราจะทำอะไรตามอำเภอใจ โดยไม่นึกถึงผู้อื่นบ้างเลยนั้นไม่ได้ คนหนึ่งจะนอน อีกคนหนึ่งจะร้องเพลง คนหนึ่งเปิดวิทยุจะฟังข่าว แต่อีกคนหนึ่งจะฟังเพลง ถ้าต่างคนต่างจะทำ ตามที่ตัวเองชอบแล้ว ความขัดใจกัน ย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

2.การรู้จักเกรงใจกันเป็นสมบัติของผู้ดี จะทำให้มีความสบายใจเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

การทำงานร่วมกันต้องรู้จักเกรงใจกัน ไม่ทำสิ่งทีก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้อื่น แม้จะขาดความสะดวกสบาย ขาดความสุขสำราญบ้าง ก็ขอให้นึกเสียว่า มิใช่เรื่องเดือดร้อนอะไรมากนัก ถ้าเราทำอะไรได้ตามใจเรา แต่การกระทำนั้น ไปก่อความรำคาญให้แก่ผู้อื่น จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนภายหลัง ยิ่งกว่าจะเกิดความสุขสำราญแก่ตนเอง

3.การทำงานร่วมกัน มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จะทำให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

การสร้างลักษณะนิสัยการเห็นอกเห็นใจกันติดตัวไว้ การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน รู้จักเกรงใจกันนั้น ต้องมีขันติและเมตตา เป็นคุณธรรมสำคัญที่ทุกคนควรมีไว้ประจำใจเสมอ

การทำงานเป็นกลุ่ม ทุกคนต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ประสานกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา ต้องมีความเกรงใจกัน เห็นใจซึ่งกัน และมีความอดทน อดกลั้น และมีเมตตาธรรม จะทำให้การอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

"การไว้วางใจบุคคลอื่น"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการไว้วางใจบุคคลอื่น

อุปกรณ์ 1.เอกสาร เรื่อง "การไว้วางใจบุคคลอื่น"

วิธีดำเนินการ

- 1.ผู้วิจัยทบทวนข้อสนเทศที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
- 2.ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
- 3.ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การไว้วางใจบุคคลอื่น" ให้นักเรียนอ่าน
- 4.ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "การไว้วางใจบุคคลอื่น"
- 5.ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "การไว้วางใจบุคคลอื่น"

มนุษย์เราจะแสดงความมีน้ำใจเพื่อให้เกิดความสัมพันธได้ จะต้องมีพื้นฐานของความไว้วางใจเกิดขึ้นเสียก่อน ความไว้วางใจจะทำให้คนที่คบกันเกิดความอบอุ่นใจกล้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ในชีวิตประจำวันของเราก็มีลักษณะของความไว้วางใจอยู่มาก ไม่ว่าจะเป็นโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพราะในบางครั้งเราก็อาจจะไม่แน่ใจที่จะไว้วางใจ แต่เราก็มักจะมีความคิดที่จะเสี่ยงไว้วางใจว่าคงจะให้ผลดีที่คุ้มค่ากว่า เช่น เราต้องรับประทานอาหารนอกบ้านเราก็ไม่รู้ว่าสะอาดพอหรือไม่ หรือเราต้องขึ้นรถประจำทาง เราก็ไม่รู้ว่าเขาจะพาเราไปถึงที่หมายหรือไม่ เหตุการณ์เช่นนี้คือเราต้องสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้น ความไว้วางใจจึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยง และความเสี่ยงนั้นก็ย่อมเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นด้วย เราไม่สามารถจะทำสิ่งนั้นได้ด้วยตัวคนเดียว ต้องอาศัยความไว้วางใจมาเป็นเครื่องตัดสินใจ แต่ถ้าสถานการณ์เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่ไว้วางใจมากแค่ไหน ถ้าเราสามารถไว้วางใจได้ ความมีน้ำใจของเราก็จะเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าเราไม่มีความมั่นใจหรือเสี่ยงแล้วไม่เกิดผลดี เราจะเกิดความรู้สึกอึดอัดไม่พึงพอใจ การไว้วางใจจึงเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างให้เกิดความมีน้ำใจ

การที่เราต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความไว้วางใจนั้น เพื่อที่จะมองเห็นความสัมพันธและเข้าใจความหมายของความไว้วางใจมากขึ้น เราจะเห็นคุณค่าของความไว้วางใจและการเสี่ยงที่จะไว้วางใจผู้อื่น ในขณะที่เราต้องทำการสื่อสารและในขั้นแรกของการไว้วางใจนั้นคนส่วนใหญ่จะเสี่ยงไว้วางใจกับเรื่องเล็กๆ ที่ไม่ค่อยมีความสำคัญก่อน จากนั้นจึงจะค่อยไปสู่ความเสี่ยงที่สูงมากขึ้นไปตามลำดับ การมีความไว้วางใจนั้นจะต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ไม่เข้าไปถึงจุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว

การมีประสบการณ์ในการที่จะสร้างความไว้วางใจ ต้องอาศัยปัจจัยหลายประการ เช่น สภาพแวดล้อม ภูมิหลังของบุคคลอื่น และความจำเป็นอื่นๆ หรือในกรณีที่ความไว้วางใจ

วางใจของเราถูกทำลายลงไปทั้งๆ ที่เราให้ความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดหวัง ความระมัดระวังตนเองแก่ผู้ประสพอย่างมาก แต่ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในด้านบวกหรือด้านลบก็ตาม ย่อมมีผลที่จะสร้างเสริมประสบการณ์ในด้านความไว้วางใจได้ทั้งสิ้น

เมื่อมนุษย์ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับความไว้วางใจนั้น เขาจะต้องเผชิญกับขั้นตอนของความไว้วางใจ ดังต่อไปนี้

1. เมื่ออยู่ในลักษณะที่จะต้องเลือกไว้วางใจคนอื่น ซึ่งอาจจะนำผลดีหรือผลร้ายมาให้ก็ได้
2. เมื่อผลดีหรือผลร้ายนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของผู้อื่น
3. เราคาดว่าความทุกข์ทรมานที่เกิดขึ้นจากการได้รับผลร้ายจะไม่สามารถเปรียบเทียบได้เลยกับการได้รับผลดี
4. เรามีความรู้สึกมั่นใจว่า ผลที่เกิดขึ้นควรจะเป็นผลดี

ตัวอย่างเช่น เมื่อเราต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เราก็ต้องหาคนมาเฝ้าบ้าน ซึ่งเขาอาจจะเฝ้าไว้อย่างดีหรือไม่ดีก็ได้ ดังนั้นผลที่เกิดขึ้นต้องขึ้นอยู่กับภาระกระทำของคนเฝ้าบ้าน ซึ่งอาจจะเฝ้าทางดีหรือไม่ดี ผลที่เกิดขึ้นคือผลดี ก็คือการที่บ้านของเราอยู่ในสภาพเดิม หรืออาจจะเฝ้าผลร้ายคือ ขโมยโดนขโมยหมด หรืออาจร้ายแรงถึงไฟไหม้บ้าน ดังนั้นผลดีที่เกิดขึ้นจึงไม่สามารถเปรียบเทียบได้กับผลร้ายเลย อย่างไรก็ตาม เราก็เสี่ยงที่จะไว้วางใจฝากบ้านไว้กับเขา เพราะคาดหมายว่า ผลที่เกิดขึ้นคือบ้านอยู่ในสภาพปกติเป็นต้น

ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้นถ้าเรามีความรู้สึกว่า เราได้รับการสนับสนุนและยอมรับ ซึ่งจะช่วยสร้างให้เกิดความสัมพันธ์ต่อไปในบุคคล 2 ฝ่าย และจะต้องมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันด้วย จะทำให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น ในบางครั้งความไว้วางใจก็อาจเกิดขึ้นจากการทำนายเหตุการณ์ต่าง ๆ ไว้วางหน้า และคิดว่ามันจะเป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตามความไว้วางใจเป็นสิ่งที่สร้างได้ยากมาก แต่ง่ายต่อการทำลาย หากมี

ความสงสัยเพียงนิดเดียวความไว้วางใจที่เคยสะสมเอาไว้จะถูกทำลายไปหมดสิ้น และเป็น
สิ่งที่ทุกคนควรจะได้ฝึกทักษะและมีประสบการณ์ ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างให้เกิดความเข้าใจอัน
ดีระหว่างกันได้มาก

"การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญของการมีใจกว้างที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

อุปกรณ์ 1. เอกสาร เรื่อง "การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสนทนาศักดิ์ที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น" ให้นักเรียนอ่าน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น"
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร

เอกสาร เรื่อง "การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น"

คนเป็นจำนวนมากที่ดำเนินชีวิตอย่างไม่เจตยวณลาด ชอบโต้เถียง ตัดแย้ง กับทุก ๆ คน ในทุก ๆ เรื่องและทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสำคัญหรือไม่สำคัญ ทำให้ผู้ สนทนาด้วยเบื่อหน่าย เกิดการชะงักงันในการสนทนา ไม่มีใครอยากร่วมวงสนทนาหรือ สัมพันธ์ด้วย เป็นการสร้างศัตรู ความไม่พอใจ ชื่นเคืองใจ กระทั่งเกิดการขัดแย้งจนไม่ มองหน้ากัน เลิกคบหาสมาคมกันนั่นเอง

ความขัดแย้งที่สำคัญคือ ความขัดแย้งทางความคิดที่ลุกลามไปถึงความขัดแย้ง ทางความสัมพันธ์ ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หรือศึกษารูมามากรวมทั้งผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีฐานะมั่นคง มักจะมีจุดอ่อนที่ไม่ค่อยยอมรับนับถือหรือทำให้เกียรติยกย่องความ คิดของผู้อื่น เห็นความคิดของผู้อื่นเป็นสิ่งที่เข้าไม่ได้ ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สิ่งนี้ เองเป็นต้นเหตุแห่งความขัดแย้ง บางครั้งถึงกับไม่มองหน้ากันหรือวิวาทกันด้วยคะพูด จนถึง การลงมือลงไม้ต่อกัน การรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความสนใจ เป็นการทำให้เกียรติ และเห็นคุณค่าก่อนในขั้นแรก แล้วจึงค่อย ๆ ชี้แจงทำความเข้าใจ ให้ความยอมรับเข้าใจ ถึงปัญหาและเหตุผลด้วยตัวเขาเอง ซึ่งเป็นการปูทางความสัมพันธ์ที่ดีกว่า

การฟังมีความสำคัญมากกว่าการได้พูด การฟังอย่างมีประสิทธิภาพคือ การ เลือกฟังหรือสนใจเรื่องที่เป็นสาระ มีประโยชน์ต่อตนเองและพฤติกรรมของตนเอง ได้ ความรู้ ได้ประโยชน์ และเข้าใจตามความคิดของผู้พูด ข้อขัดแย้งต่าง ๆ มักเกิดจากการที่ ไม่พยายามตั้งใจฟังหรือไม่พยายามที่จะทำความเข้าใจให้ดีกว่าอีกฝ่ายหนึ่งต้องการพูดหรือ หมายถึงอะไรนั่นเอง คือความพยายามจะขัดแย้งหรือยึดเอียงความคิดเห็นของตนเองทำให้ผู้อื่น เกิดพิพาทเป็นศัตรูตั้งแต่แรก

การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

1. ฝึกการฟังโดยการฝึกหัดใช้สมองในเรื่องที่ยาวและยากบ่อย ๆ

2.ฝึกทำให้เป็น ฟังสิ่งที่แสดงหรือผลิตผลเล็ก ๆ น้อย ๆ ของผู้พูดเป็น เรื่องธรรมดา อย่าให้เกิดความโกรธ หรือหงุดหงิด หากเกิดขึ้นก็พยายามดับลง

3.พยายามตั้งใจฟังจริงๆ วิเคราะห์เหตุผลตามไป พยายามอย่าหลับขณะฟัง

4.ค้นหาสิ่งที่น่าสนใจ อย่าด่วนตัดสินใจว่า เรื่องที่ไม่น่าฟังไม่น่าสนใจ แล้ว เกิดอารมณ์ การทนฟังอาจได้ประโยชน์บางอย่างที่น่าไปใช้ได้ อย่างน้อยการฟังทุกครั้งจะ ได้ความรู้เพิ่มไม่มากนักน้อย ดีกว่าไม่ได้ฟังอะไรเลย

5.พยายามควบคุมจิตใจ สติอารมณ์ และฟัง เรื่องที่บางครั้งอาจขัดแย้ง กับความรู้สึกของตน ควบคุมอารมณ์อย่าให้เกิดการจูนเหวี่ยงจนเกินขนาดจนอยากได้แย้งทันที การอดใจรอ เพื่อให้ผู้พูดพูดจบก่อน หรือภายหลังเมื่อมีการเปิดโอกาสให้สอบถามหรือให้ผู้พูด ในภายหลัง ควรถามในลักษณะสุภาพ อย่าให้มีลักษณะโต้แย้งรุนแรง ต่อว่าต่อขาน

6.ค้นหาจุดหรือใจความสำคัญของเรื่อง และพยายามแยกว่าส่วนใดเป็นข้อคำถามจริง ส่วนใดเป็นความเห็นหรือข้อคิดเห็นของผู้พูด อย่าฟังเฉพาะข้อเท็จจริง โดยไม่ฟัง คำอธิบายหรือข้อคิดเห็นจะทำให้ไม่ได้รับความกระจ่างชัด และไม่บังเกิดประโยชน์เท่าที่ ควร

7.สังเกตท่วงทำนอง น้ำเสียง การเน้น การเคลื่อนไหวต่างๆ ซึ่งจะ บอกความรู้สึกของผู้พูด จะช่วยให้เข้าใจความหมายดีขึ้น แต่ไม่ควรสนใจท่าทางผู้พูดมากเกินไปกว่าเนื้อหา

8.ปกติเราจะฟังได้เร็วกว่าการพูด 4 เท่า จึงควรฝึกหัดใช้เวลาที่เหลือคิด ตามทบทวนวิเคราะห์เนื้อหาเรื่องที่ฟัง และคิดล่วงหน้า แต่อย่าคิดเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวกับ เรื่องที่ฟัง จะทำให้ขัดจังหวะการฟัง เกิดการสับสน หรือการฟังขาดตอนไป

9.หลีกเลี่ยงอุปสรรคการฟัง เช่น เสียงรบกวน กลิ่นเหม็น

การที่เราจะสามารถเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นนั้น จำเป็นรับฟังก่อนเป็น ลำดับแรก ไม่พูดแต่ฝ่ายเดียวหรือโต้แย้งตลอดเวลา

ดังนั้น การรับฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น จึงเป็นการกระทำที่เราควรฝึกฝนให้ติดเป็นนิสัย โดยเริ่มจากการฝึกหัดให้เป็นผู้มีใจกว้าง มีความอดทนพอที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ด้วยความเคารพให้เกียรติกัน ทั้งกาย วาจา และความคิด ทำให้ไม่มีการสวंगเกินดูหมิ่นความคิดของกันและกัน คงมีแต่การหาโอกาสแก่กันในการแสดงความคิดเห็น การเสนอความคิดของกันและกันตามโอกาสอันควร ผู้ที่แสดงความคิดเห็นกับเราก็จะเกิดความมั่นใจ สบายใจที่จะทำงานหรือแสดงความคิดเห็น เพราะไม่ต้องคอยระแวงว่าจะมีใครมาหัวเราะเยาะต่อการกระทำหรือความคิด และผลที่ได้รับก็คือการทำงานด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน และต่างฝ่ายต่างก็จะได้รับแนวความคิดที่กว้างขวางขึ้น มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

"การทำให้ข้อมูลย้อนกลับ"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและเห็นความสำคัญในการแสดงความคิดเห็นได้ตอบ

ผู้อื่นอย่างเหมาะสม

อุปกรณ์ 1. เอกสาร เรื่อง "การทำให้ข้อมูลย้อนกลับ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อสังเกตที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "การทำให้ข้อมูลย้อนกลับ" ให้นักเรียนอ่าน
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "การทำให้ข้อมูล

ย้อนกลับ"

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร แล้วผู้วิจัยสรุป

เพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน

เอกสาร

เอกสาร เรื่อง "การให้ข้อมูลย้อนกลับ"

การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นทักษะชนิดหนึ่งของการเผชิญ มีประโยชน์ถ้ามีวิธีการใช้ที่เหมาะสม ทำให้ผู้ที่ได้รับข้อมูลเข้าใจตนเองและทราบว่าผู้อื่นมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองอย่างไร แต่ถ้าใช้ไม่เหมาะสมจะก่อให้เกิดความขัดแย้งในลักษณะของการโต้เถียงอย่างรุนแรงได้ ในการให้ข้อมูลย้อนกลับจะอยู่ในลักษณะของการโต้ตอบหรือโต้กลับแก่ผู้อื่น

1. ทำไมเราจึงต้องการให้การโต้กลับแก่คนอื่น

ก. เพื่อทำโทษเขา

ข. เพื่อระบายบางสิ่งบางอย่างออกจากอกของเรา และทำให้เรามีความรู้สึกดีขึ้น

ค. เพื่อแสดงว่าเรามีความฉลาดและความรู้แจ้งเห็นจริงเหนือกว่าคนอื่น

ง. เพื่อช่วยเหลือคนอื่นให้เขาบรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางของเขาในวิถีทางที่มี

ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

2. เกี่ยวกับตัวบุคคลผู้รับการโต้กลับเป็นอย่างไร

ก. เป็นการยากที่จะให้การโต้กลับแก่บุคคลที่ไม่พร้อมที่จะรับการโต้กลับ หรือเห็นว่าการโต้กลับไม่จำเป็นสำหรับเขา

ข. บุคคลอาจจะร้องขอการโต้กลับ แต่บุคคลอื่นไม่ยอมมาให้การโต้กลับแก่เขา ด้วยเหตุผลหลายประการดังนี้

1. ผู้ที่จะให้การโต้กลับรู้สึกว่าไม่มีอะไรอันเป็นประโยชน์แก่ผู้ร้องขอ

2. ผู้จะให้การโต้กลับกลับรู้สึกว่าผู้ร้องขอการโต้กลับยังไม่พร้อมที่จะรับหรือสถานการณ์ไม่เหมาะที่จะให้การโต้กลับ

3. ผู้จะให้การโต้กลับรู้สึกว่า การโต้กลับจะไม่เกิดประโยชน์อันใดในเวลานั้น

4. ผู้จะให้การโต้กลับรู้สึกว่าผู้ร้องขอการโต้กลับต้องการการโต้กลับ เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นในความคิดของเขาเอง เช่น เขาเป็นคนดีจริงๆ หรือเขาเป็นคนไร้

ประสิทธิภาพจริงๆ เช่นที่เขาคิดว่าเป็น

ค.บุคคลต้องการการได้กลับทั้งในทางบวกและทางลบ กล่าวคือ เขาไม่เพียงแต่ต้องการที่จะรู้ว่าเขาทำอะไรไปในทางที่ไร้ประโยชน์ แต่เขาต้องการรู้ด้วยว่าเขาทำอะไรไปในทางที่เกิดประโยชน์เพื่อเขาจะได้แก้ไขทำสิ่งที่ไม่ดีให้กลับเป็นถูก และทำสิ่งอื่นๆ ให้ถูกต้องๆ ไป

3.ทำไมบุคคลจึงพบว่า เป็นการยากยิ่งที่จะให้การได้กลับแก่คนบางคน

ก.วัฒนธรรมของเรามีปทัสสถานบางอย่างที่ต่อต้านการแสดงออกถึงความรู้สึกส่วนตัวต่อคนอื่น ๆ

ข.ผู้จะให้การได้กลับ เกรงว่าถ้าเขาให้การได้กลับไปแล้วจะทำให้ผู้รับการได้กลับไม่สบายใจ และจะทำให้ต้องเสียเพื่อน

ค.ผู้จะให้การได้กลับ เกรงว่าถ้าเขาให้การได้กลับไปแล้วคนอื่น ๆ จะโจมตีหรือลงโทษเขา

ง.ผู้จะให้การได้กลับ เกรงว่าการได้กลับนั้น จะไม่ใช่หัวใจของบุคคลอื่น

จ.ผู้จะให้การได้กลับ ไม่ทราบว่าจะดำเนินการให้การได้กลับอย่างไร

4.บุคคลจะทำการตอบโต้ต่อการได้กลับ โดยทั่วๆ ไปอย่างไร

การได้กลับ มักปรากฏในรูปของการวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งบุคคลก็มักจะตอบโต้ไปในทางที่พยายามจะป้องกันตนเอง โดย

ก.เลือกที่จะไม่ฟังสิ่งที่มีการพูด คือ เลือกรับฟัง

ข.สงสัยในเจตนาของบุคคลผู้ให้การได้ตอบ

ค.ปฏิเสธความถูกต้องของข้อมูลการได้กลับ

ง.โจมตีบุคคลผู้ให้การได้กลับ

จ.ให้เหตุผลว่าทำไมเขาจึงประพฤตินทางที่หลาย ๆ คนได้ประพฤติ

ฉ.บอกให้ทราบถึงความผิดบางอย่างของเขา

ถ้ามีการติดต่อสื่อสารการได้กลับที่เต็มไปด้วยประสิทธิภาพไม่จำเป็นต้องมีตัวนำ
ระหว่างผู้ให้และผู้รับ หากต้องสร้างสัมพันธภาพที่เกี่ยวข้องอันได้แก่ ความเชื่อมั่น และ
ความไว้วางใจขึ้น

"เก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ"

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีเป้าหมายที่ดีต่อการมีน้ำใจกับผู้อื่น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการแสดงความมีน้ำใจกับผู้อื่น

อุปกรณ์ 1. เทปเพลง "บ๊มบ๊อ"

2. เอกสาร เรื่อง "เก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ...ก็ไปไม่รอด"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนข้อเสน�킃งที่นักเรียนได้รับมาแล้ว
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดมุ่งหมายให้นักเรียนทราบ
3. ผู้วิจัยแจกเอกสาร เรื่อง "เก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ...ก็ไปไม่รอด" ำให้

นักเรียนอ่าน

4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเอกสาร เรื่อง "เก่งกาจแต่ขาดน้ำใจ...ก็ไปไม่รอด"

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนฟังเพลง "บ๊มบ๊อ"

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามเกี่ยวกับเพลง "บ๊มบ๊อ" ที่ได้ฟัง

7. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสาระที่ได้จากการอ่านเอกสาร และเพลงที่ได้

ฟังแล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระที่ได้จากการอ่าน
เอกสารและการฟังเพลง

เอกสาร เรื่อง "แก๊งกาจแต่ชาติหน้าใจ...ก็ไปไม่รอด"

อุทาหรณ์ในเรื่องที่เกี่ยวกับการไว้ใจ การขาดใจนั้นคนไทยเรามี คติธรรม มีคติพจน์ ตลอดจนคำพังเพยและกาพย์ กลอน ที่ล้วนแล้วแต่สั่งสอน ชี้แนะ ให้คนเราพึงมีใจที่ต่อกันมาช้านานนับร้อยๆ ปีแล้ว อาจเป็นเพราะว่าคนเรานั้นถือกันว่า ใจ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ในความเป็นมนุษย์หรือความเป็นคน หัวใจนั้นถ้าได้รับอันตราย ไม่ว่าจะเกิดจากการตั้งใจกระทำให้เกิดหรือไม่ได้ตั้งใจคือ อุบัติเหตุก็ตาม การทำอะไรให้กระทบเป็นอันตรายต่อหัวใจนั้น ถือว่าเป็นที่สุดของชีวิตแล้วไม่มีทางรอด นี้ว่ากันแบบอวัยะ แม้กระทั่งจะยิงเข้านักโทษประหาร เขายังตั้งเป้าไว้ตรงหัวใจคือจุดตายทันที ไม่ยกเอาไปไว้ส่วนอื่นของร่างกาย นี่ก็เป็นสิ่งยืนยันได้ว่า หัวใจคืออวัยวะที่สำคัญ เป็นจุดสุดยอดของอวัยวะทั้งหลาย ที่ทำให้สิ่งมีชีวิตเคลื่อนไหวได้มีความรู้สึกได้

ถ้าว่ากันแบบของจิตใจ หัวใจก็สำคัญที่สุดอีกนะแหละ "รักคุณมากจนหมดหัวใจ" นี่ก็แปลว่าไม่มีอะไรจะมากมายอย่างนี้อีกแล้ว "เกลียดคุณมาก เกลียดเป็นชีวิตจิตใจเลย" แบบนี้ก็เรียกว่าไม่ต้องดูคำคู่กันอีกต่อไปแล้ว หรือถ้าหากเกรธาคร โมโหโหสเปิงป้ง นั้นยังพอทำเนา แต่ถ้าออกปากว่า เจ็บใจจริง ๆ อันนี้เป็นอันตัดญาติขาดมิตรเลยทีเดียวแล้วยัง เรื่องของใจอีกสละที่ถือว่าเป็นโศกชนิตหนึ่งที่มีคุณวิเศษสามารถทำให้สังคมหรือมนุษยชาติร่มเย็นเป็นสุขได้ถ้ามีน้ำใจต่อกัน โดยเฉพาะคนไทยเรานับถือกันนักเชียวว่า เรื่องของน้ำใจเป็นเรื่องสำคัญถึงได้มีการกล่าวเปรียบเปรยมีคตินิยม มีนิทาน ตำนานเล่าขานกันมากมายในเรื่องของการมีน้ำใจไว้อย่างพรรณนาได้ไม่หมดทีเดียว โบราณท่านว่าไว้เกี่ยวกับหญิงงามต้องมี เรือนสาม น้าสี่ ในสี่น้ำนี้มีน้ำใจเป็นหนึ่งในสี่ หรือจะเอาแบบที่สอนให้ศึกษาใจกัน ก็ต้องแก้เสียก่อนก็มีเพราะท่านว่า ใจคนเรานั้น มันลึกนักไม่มีใครรู้จักได้ง่าย ๆ หรือจะบอกให้ สุนทรภู่ท่านถึงกล่าวไว้ว่า

"แล้วสอนว่าอย่าไว้ใจมนุษย์
มันแสนสุดลึกล้ำเหลือกำหนด
ถึงเถาวัลย์พันเกี่ยวที่เลี้ยวลด
ก็ไม่คดเหมือนหนึ่งในน้ำใจคน"

ท่านเองเดียวกับที่ว่า "จิตมนุษย์นี้ไซ้รียากแท้หยั่งถึง" "ปากปราศรัยน้ำใจ
เชือดคอ" ฟังดูน่ากลัวแต่ก็เพราะมีอย่างนี้จริงๆ ในมนุษย์เรา โลกเราถึงได้วุ่นวายอยู่
อย่างนี้ ไม่เช่นนั้นก็คงเป็นยุค พระศรีอารียเมตไตรย์แล้ว ไม่มีปัญหา ไม่มีปัญหา...

คนบางกลุ่มบางสาขาอาชีพจะต้องทำตัวให้ได้ชื่อว่า เป็นคนประเภทปากกับใจ
ไม่ค่อยตรงกัน ถึงจะเข้ากับสังคมของเขาได้ บางคนต้องรู้จักการแทงข้างหลัง
บางคนต่อหน้ายิ้มแย้มลับหลังเป็น คู่กัด กันก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ ในยุคนี้สมัยนี้ อันนี้คงจะใช้
ไม่ได้กับคำกล่าวที่ว่า "ดวงตาเป็นหน้าต่างของดวงใจ" ก็หยั่งยืมอยู่เลย แต่เพื่อนเล่นก็
มีดไว้ข้างหลังอย่างนี้จะดูตากันอย่างไรออกสะจิงไหม จะเป็นพวกไหนอาชีพอะไร ไม่
ต้องบอกก็คงรู้

การมีน้ำใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนเรียกร้องให้สร้างบรรยากาศของการมีน้ำใจ
ให้แก่กันและกันเพื่อความร่มเย็นเป็นสุข โทษของการไร้น้ำใจนั้นหาได้เกิดแต่สังคมรอบข้าง
เท่านั้นไม่ บางอย่างบางรายถึงกับทำลายตัวเอง ทำลายอนาคตชื่อเสียง หรือแม้แต่ชีวิตที่
ต้องสิ้นไปเพราะการขาดน้ำใจก็มีให้เห็นอยู่ คนที่แค้นแค้นน้ำใจมีจิตใจคับแคบแม้ว่าจะเป็น
คนเก่ง คนดีมีวิชาอย่างไร ก็อยู่ร่วมกับสังคมได้ยาก ผู้ที่มีจิตใจริษยาเราร้อนอยู่ในใจ
ความเราร้อนนั้นหาได้เผาผลาญผู้อื่นไม่ เพลิงแห่งโลภะ โทสะ และโมหะ ย่อมจะเผา
ผลาญตนเอง เผาผลาญความรู้สึกนึกคิดให้กลายเป็นคนไร้ปัญญาไม่สามารถเอาตัวรอดได้

ดังงานวรรณคดีเรื่องสามก๊กใดๆ ที่ได้ยินได้ฟังก็มักจะยกย่อง ซ่งเป้ง ว่าเป็น
ยอดคนเก่งยอดนักรบ ยอดของนักปราชญ์เลยทีเดียว แต่แท้ที่จริงแล้วในเรื่องสามก๊กนั้น ยัง
มีคนเก่งพอกับซ่งเป้งอยู่อีกผู้หนึ่ง ชื่อ บั้งทอง ไม่ใช่ว่าซ่งเป้งคนเดียวเท่านั้นที่เก่ง มีความรู้

ความสามารถสูง บังทองผู้นี้เป็นเพื่อนร่วมอาจารย์เดียวกันกับชงเป้ง อาจารย์ชานนามชงเป้ง ว่าเป็น *มังกร* และยกย่องว่า บังทองเป็น *หงส์ทอง* เลย์ที่เดียว แสดงว่าทั้งคู่มีได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

ชงเป้งไปอยู่กับเล่าปี่ ซึ่งสถานภาพของตนเองขึ้นมาแข่งกับโจโฉ และขุนทวน

มีความประสงค์จะรวบรวมแผ่นดินจีน ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะต้องปราบปรามกำจัดศัตรูทั้งหลายให้ยอมศิโรราบจึงถามชงเป้งว่าถ้าจะทำให้สำเร็จจะต้องทำอะไรเอาใครมาช่วยไหม ชงเป้งจึงบอกว่าข้าพเจ้ามีเพื่อนอยู่คนหนึ่งเล่าเรียนมาจากสำนักเดียวกันชื่อ

บังทอง มีวิชาความรู้ฝีมือไม่ต่างจากข้าพเจ้า หากได้มาร่วมงานคงสำเร็จสมปรารถนาเล่าปี่ได้ยินดังนั้นก็ชอบใจจึงเร่งให้ชงเป้งไปเชิญมารับราชการ เมื่อมาแล้วบรรดาขุนพลน้อย

าพอย่าง เตียวหุย กวนอู จูล่ง ก็มีความเห็นว่าจะทดลองงานให้ปฏิบัติหน้าที่ราชการสักพักหนึ่งก่อน จะบรรจุเลยทีเดียวน่าสมควรไม่ จึงส่งบังทองไปเป็นนายอำเภอชายแดนอยู่พักหนึ่ง บังทองไม่ค่อยพอใจนักที่เห็นว่าที่ชงเป้งให้เป็นแม่ทัพ แต่เงินจึงเอา

เรามาเป็นนายอำเภอต๊อดต้อยเช่นนี้ คิดดังนั้นบังทองจึงประท้วงเจียบโดยไม่ยอมทำอะไรทั้งนั้นเอาแต่นั่งๆ นอนๆ กินกับเหล้าอย่างเดียวอะไรกันอุตส่าห์เล่าเรียนมาตั้งเยอะแยะให้ทำงาน ปกครองอำเภอชายแดนซึ่งะตัวอย่างนี้ มันไม่พอความสามารถของเราให้ว่า...บังทอง

คิด านที่สุดก็มีการร้องเรียนมาถึงเล่าปี่ว่า นายอำเภอบังทองไม่ยอมทำงาน ส่งนายแม่วะไรมาเป็นนายอำเภอ จบโรงเรียนนายอำเภอรุ่นไหนมาหือ? เล่าปี่เลยส่งผู้ตรวจราชการกระทรวงไปดู ผู้ตรวจฯ สอบถามสาเหตุที่นายอำเภอไม่ยอมทำงาน ก็ทราบจากปากค่านายอำเภอเองว่า "ที่ผมไม่ยอมทำงานนั้นนะ มิใช่ว่าจะไม่ทำ แต่ยังไม่อยากจะทำ"

"และยังไม่อยากทำเพราะเห็นว่ามันจืดจางไม่พอกับสมองและความสามารถของตน"

ผู้ตรวจฯ ก็ไม่พอใจจึงทำการทดสอบ โดยพาบังทองไปที่ ที่ว่าการอำเภอแล้วให้นายอำเภอบังทองตัดสินคดีความต่าง ๆ ที่วางทับถมกันอยู่กว่า 2-3 เดือน มีกี่คดี มีโจทก์มีจำเลยเท่าไร เรียกมาพิจารณาความในวันนั้น ปรากฏว่าบังทองตัดสินคดีความเป็นที่พอใจของผู้กรณีทุกคดี

ไม่มีการประท้วงอุธรณ์เลย เป็นที่น่าอัศจรรย์แก่ผู้ตรวจมาก จึงนำเรื่องกลับไปบอกให้เล่าปี่ว่า "นายอาเภอบึงทองนี่เก่งจริงๆ ครับท่าน เล่าปี่จึงออกคำสั่งนายอาเภอบึงทองขึ้นเป็นรองแม่ทัพทันที แล้วให้ไปตีเมืองเสฉวนให้ได้ โดยครั้งชิงเบ้งไม่ต้องไป ำให้รองแม่ทัพแสดงเอง บึงทองจึงคุมไพร่พลกรีธาทัพขับไล่เสฉวนที่ออกมาต่อต้านถอยร่นากลับเมืองเข้าไปทุกทีความสามารถในการรบของบึงทองนี้จะว่าไปแล้ว เก่งกว่าชิงเบ้งเสียด้วยซ้ำ เพราะชิงเบ้งนั้นดีกว่าวางแผนเก่ง แต่การรบยังเป็นรองบึงทอง บึงทองนำหน้าตีประชิดติดกำแพงเมืองเสฉวนเข้าไปทุกทีมีโยกทัพเสฉวนจะต่อต้านอย่างไรก็ไม่สำเร็จ

ส่วนชิงเบ้งนั้นไม่มีอะไรทำก็นั่งตีหมี่บ้าง นั่งดูดาวดวงชะตาของใครต่อใครบ้างตามเรื่องตามราว เป็นวันหนึ่งชิงเบ้งนั่งดูดวงดาวหนึ่งเห็นทอแสงริบหรี่ขอบกล จึงคำนวณดูปรากฏว่าเป็นดาวประจำชีพของบึงทอง ดวงดาวประจำชีพบึงทองกำลังชะตาขาดจึงเร่งถามข่าวว่า ขณะนี้บึงทองบุกไปถึงไหนแล้ว ทราบว่ากำลังจะเข้าเมืองเสฉวนแล้ว จึงรีบแต่งม้าเร็วไปแจ้งแก่บึงทองว่าให้หยุดทัพอยู่เพียงแค่นี้อย่าได้เข้าไปในเขตเมืองเสฉวนเป็นอันขาด บึงทองกำลังดวงไม่ดี ให้ดูดาวประจำชีพตัวเองเสียบ้าง ำให้หยุดเสียก่อน ขอจงเชื่อเรา

บึงทองนั้นเก่งในหลาย ๆ ด้าน แต่เป็นคนไม่น้ำใจ เพื่อนเตียนแทนที่จะฟังกลับหาว่าเพื่อนอิจฉา กลับคิดไปว่าตัวเองกำลังจะตีเมืองเสฉวนแตกได้ดิบได้ดีชิงเบ้งจึงอิจฉา ด้วยความแค้นขาดการยั้งคิด บึงทองจึงพาไพร่พลเข้าบุกทะลวงเข้าตีฝ่ายข้าศึกถอยร่นไม่เป็นขบวนหายเข้าไปในหุบเขา บึงทองเห็นดังนั้นก็ย่างมาเจ นั้ทัพบุกตีตลุยตามเข้าไป พลลับโค้งหุบเขา ข้าศึกก็หายไ้หมดไม่ได้ยินเสียงข้าศึกเลย เจียบสนิท บึงทองเห็นท่าไม่ดีจึงหยุดม้า แล้วถามทหารท้องถิ่นว่า "ที่นี่ เรามาอยู่ไหน เขาเรียกว่าอะไร" ทหารตอบว่า "ที่นี่เขาเรียกกันว่า หุบเขาหงส์ร่วง" พอได้ยินชื่อหุบเขาหงส์ร่วงเท่านั้นบึงทองก็ใจหายวาบ นึกสังหรณ์ใจขึ้นมาทันที ก็อาจารย์ตั้งฉายาเราว่าหงส์ทอง โฉนจึงมาอยู่ตำบลหงส์ร่วงได้ บึงทองจึงสั่งถอนทัพด่วน พอชักม้าจะเบนไปออกทางปากหุบเขา เกาทัณฑ์

จำนวนร้อยจำนวนพันที่ข้าศึกซุ่มยิง ก็ซัดสาดเข้าใส่กองทัพของบังทองประจักษ์ตาฝน เกาทัณฑ์
อาบยาพิษดอกหนึ่ง ปักเข้าที่ชอกคอบังทอง หงส์ทองก็กลายเป็นหงส์ร่วงไปในพริบตา ปีกหัก
ม้วนตัวตกจากหลังม้าตายสนิท ไพร่พลทัพเสฉวนรุกไล่บดขยี้ทัพบังทองแตกกระเจิงไป

อุทาหรณ์ของเรื่องนี้คือ แม่เก่ง กาจ ดี เด่น ดัง อย่างไรก็ตามแต่ก็ขาด "น้ำใจ"

กับคนทั่วไป ไม่รู้จักมองรอบข้าง คือเพื่อนซึ่งเตือนด้วยความหวังดี แต่ในจิตใจกลับไปคิดใน
แง่ร้ายเพียงด้านเดียวเท่านั้น ถึงจะเด่น ดัง เก่งกาจขนาดไหน ก็ไม่อาจพาชีวิต
อนาคตก้าวไปสู่จุดที่สูงสุดตามที่ปรารถนาได้ "นกไม่มีขน...คนไม่มีเพื่อน...ไม่อาจขึ้นสู่ที่สูง
ได้เลย

"ปัจฉิมนิเทศ"

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นต่อการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความมีน้ำใจ
2. เพื่อสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความมีน้ำใจ
3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้จากการได้รับข้อเสนอแนะไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ประจำวัน

อุปกรณ์ 1. เทปเพลง "น้ำใจ"

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงข้อเสนอแนะเรื่องความมีน้ำใจที่นักเรียนได้รับ
2. ผู้วิจัยซักถามนักเรียนว่าเมื่อได้รับข้อเสนอแนะแล้วจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองเพื่อแสดงความมีน้ำใจอย่างไร
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการให้ข้อเสนอแนะเรื่องความมีน้ำใจและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยเปิดเพลง "น้ำใจ" ให้นักเรียนฟัง
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนทุกคนและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ การซักถาม และการสรุปสาระข้อเสนอแนะที่ได้รับ

ตาราง 5 แสดงคะแนนความมั่นใจของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรว

คนที่	คะแนนความมั่นใจ		ผลต่างของ คะแนนความ มั่นใจ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง				
1	75	87	+12	5	5	
2	73	83	+10	3	3	
3	68	79	+11	4	4	
4	70	89	+19	9	9	
5	67	76	+ 9	2	2	
6	62	84	+22	10	10	
7	66	82	+16	8	8	
8	71	85	+14	7	7	
9	74	87	+13	6	6	
10	69	76	+ 7	1	1	
				ผลรวม	55	0

T = 0**

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ตาราง 6 แสดงคะแนนความมั่นใจของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอ

คนที่	คะแนนความมั่นใจ		ผลต่างของ คะแนนความ มั่นใจ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง				
1	73	83	+10	9	9	1
2	70	77	+ 7	5	5	
3	70	68	- 2	-1		
4	69	81	+12	8	8	
5	71	78	+ 7	5	5	
6	71	78	+ 7	5	5	
7	73	79	+ 6	2.5	2.5	
8	70	76	+ 6	2.5	2.5	
9	67	84	+17	10	10	
10	75	83	+ 8	7	7	
				ผลรวม	54.0	1

$$T = 1^{**}$$

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ตาราง 7 แสดงผลต่างของคะแนนความมั่นใจของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง				กลุ่มควบคุม			
ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่างของ คะแนนความ มั่นใจ	อันดับ	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ผลต่างของ คะแนนความ มั่นใจ	อันดับ
75	87	+12	13.5	73	83	+10	10.5
73	83	+10	10.5	70	77	+ 7	5.5
68	79	+11	12	70	68	- 2	1
70	89	+19	19	69	81	+12	13.5
67	76	+ 9	8.5	71	78	+ 7	5.5
62	84	+22	20	71	78	+ 7	5.5
66	82	+16	17	73	79	+ 6	2.5
71	85	+14	16	70	76	+ 6	2.5
74	87	+13	15	67	84	+17	18
69	76	+ 7	5.5	75	83	+ 9	8.5

$$R_1=137$$

$$R_2=73$$

$$U = 18^{**}$$

** ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวเอษณีย์ ชื่อสกุล จัตรวิทยานนท์ (ชมเนตร์)

บิดาชื่อ นาย บุญมี ชมเนตร์ มารดาชื่อ นางสาวสมควร ชมเนตร์

สมรสกับ นายธวัชชัย จัตรวิทยานนท์

มีบุตร 1 คน ชื่อ เด็กหญิง ชนัตพร จัตรวิทยานนท์

เกิดวันที่ 9 เดือนกันยายน พุทธศักราช 2502

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 39/316 หมู่บ้านอรุณนิเวศน์ ซอยอมรวิวัฒน์

ถนนสุขาภิบาล 1 แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม

กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 5090227

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2524 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนท่าตะโกพิทยาคม

อำเภอท่าตะโก จังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ.2528 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนสตรีมหาพัฒนาราม

เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2532 อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนศรีพฤฒา

เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร

ปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2517 มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกำแพงเพชรพิทยาคม

จังหวัดกำแพงเพชร

พ.ศ.2519 มัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

พ.ศ.2523 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง

กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2537 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

กรุงเทพมหานคร

ผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวที่มีต่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

เอชสีย์ จัทรวิธานนท์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

กุมภาพันธ์ 2537

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวที่มีต่อความมั่นใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศรีพฤฒา กรุงเทพมหานคร ที่มีคะแนนความมั่นใจต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรว กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ เครื่องมือที่ใช้วัดความมั่นใจ คือ แบบสอบถามความมั่นใจ ในการวิเคราะห์ใช้สถิติการทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test) และวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Rank Test)

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความมั่นใจสูงขึ้น หลังจากการเข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความมั่นใจสูงขึ้น หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่เข้ากลุ่มฝึกความรู้สึกรวมีความมั่นใจสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECT OF SENSITIVITY - TRAINING GROUP ON NURTURANCE OF
MATHAYOM SUKSA V STUDENTS OF SRI PRUETTA SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

ADSANEE CHATVITAYANON

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University

February 1994

The purpose of this experimental research was to study the effect of sensitivity - training group on the nurturance of Mathayom Suksa V students of Sri Pruetta School in Bangkok. The subjects of 20 students were randomly selected from the students whose nurturing scores were lower than the percentile rank of 25. Then the subjects were equally divided into an experimental group and a control group, each group was consisted of 10 students. The experimental group participated in the sensitivity - training group while the control group was given the information. The research instrument was the nurturance questionnaire. The data were analyzed by The Mann - Whitney U Test and The Wilcoxon's Matched- Pairs Signed-Rank Test.

The results were as follow :

1. The nurturance of the students who participated in the sensitivity - training group was significantly higher than before the experiment at .01 level.

2. The nurturance of the students who were given the nurturance information was significantly higher than before the experiment at .01 level.

3. The nurturance of the students who participated in the sensitivity - training group was significantly higher than those who were given the nurturance information at .01 level.