

ผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF EMPATHY DEVELOPMENT IN MATHAYOMSUKSA 2 STUDENT

Miss Ganyagarn Sopa



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Educational Psychology

Department of Educational Research and Psychology

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โดย	นางสาวกัญญกานต์ โสภา
สาขาวิชา	จิตวิทยาการศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ์)
.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์)
.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์วัชรินทร์ ทรัพย์มี)

กัญยานต์ โสภา : ผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 (EFFECTS OF EMPATHY DEVELOPMENT IN MATHAYOMSUKSA 2
STUDENT) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.จรินทร์ วินทะไชย์, 177 หน้า.

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่ม
ทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2) เปรียบเทียบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม
ควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม
พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ตัวอย่างวิจัย ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์
มนตรี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 88 คน แบ่งออกเป็น 2 ห้องเรียน ห้องละ 44
คน ได้แก่ นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และ
นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ใช้เวลาในการ
ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง โดยให้นักเรียนทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบประเมินการรู้
ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล เครื่องมือที่ใช้ในการ
วิจัย ประกอบด้วย 1) โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2) แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures
ANOVA) และการทดสอบค่าที (t-test for independent samples)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง และ
ระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง และ
ระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา วิจัยและจิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา จิตวิทยาการศึกษา ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

ปีการศึกษา 2559

5783431527 : MAJOR EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

KEYWORDS: EMPATHY / EMPATHY DEVELOPMENT

GANYAGARN SOPA: EFFECTS OF EMPATHY DEVELOPMENT IN MATHAYOMSUKSA 2 STUDENT. ADVISOR: JARINTORN WINTACHAI, Ph.D., 177 pp.

The purposes of this study were 1) to compare mathayomsuksa 2 students' empathy before and after attending the empathy development program, 2) to compare mathayomsuksa 2 students' empathy before and after attending the empathy development program between experimental group and control group. The samples of this study were 88 mathayomsuksa 2 students of Surasakmontree school in Bangkok who studied in the first semester of academic year 2015. The samples were randomly divided into 2 groups: the experimental group attended the empathy development program and the control group did not attend the program. The empathy development program involved 12 training session, with each session lasting 50 minutes. Pretest, posttest and follow-up test were administrated. The research instruments were included 1) the empathy development program and 2) the empathy scale. One - Way Repeated Measures (ANOVA) and t-test for independent samples were employed for data analysis.

The results were as follows:

1. The posttest and follow-up test scores on empathy scale of the experimental group were significantly higher than their pretest scores at $p < .01$

2. The posttest and follow-up test scores on empathy scale of the experimental group were significantly higher than the scores of control group scores at $p < .05$

Department: Educational Research and Student's Signature
 Psychology Advisor's Signature

Field of Study: Educational Psychology

Academic Year: 2016

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี ต้องขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ อบรมสั่งสอนให้ ความรู้ และให้แนวทางให้การแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการทำ วิทยานิพนธ์ครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ์ ประธานกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์วัชรีย์ ทรัพย์มี กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาตรวจสอบ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ให้ความกรุณาในการตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตลอดจนให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ตลอดจนคณะครูและบุคลากร ที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่น้อง สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ที่ให้คำปรึกษา คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจ ตลอดระยะเวลาในการศึกษาและการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบพระคุณบิดามารดา และญาติพี่น้องทุกคน ที่คอยช่วยเหลือ และเป็น กำลังใจให้ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งผู้มีพระคุณ ผู้คอยช่วยสนับสนุนผู้วิจัยในทุก ๆ ด้าน จนสามารถ สำเร็จการศึกษาตามความปรารถนา และขอระลึกถึงพระคุณของครูบาอาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอน วิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามวิจัย	7
วัตถุประสงค์การวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	8
ขอบเขตการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	10
บทที่ 2	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
ตอนที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	12
1.1 ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	12
1.2 ความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	15
ตอนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอนและองค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	21
2.1 แนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง.....	21

2.2 แนวคิดและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	29
2.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม.....	29
2.2.2 การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดจิตวิทยาสังคม	31
2.2.3 แนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	32
2.2.4 ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์.....	32
ตอนที่ 3 การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness).....	41
ทักษะที่ 2 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี (relationship).....	43
ทักษะที่ 3 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard).....	45
ทักษะที่ 4 การสังเกต (observation).....	47
ทักษะที่ 5 การฟัง (listening).....	49
ทักษะที่ 6 การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking).....	51
ทักษะที่ 7 การสะท้อน (reflection).....	53
ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	68
บทที่ 3	69
วิธีดำเนินการวิจัย	69
บทที่ 4	87
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	87
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย	88
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ	89

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบอิสระ	91
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	94
บทที่ 5	95
สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	95
สรุปผลการวิจัย.....	97
อภิปรายผลการวิจัย.....	97
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	105
รายการอ้างอิง	107
ภาคผนวก.....	116
ภาคผนวก ก	117
รายนามผู้เชี่ยวชาญทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย.....	117
ภาคผนวก ข	119
หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย	119
ภาคผนวก ค	124
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	124
ภาคผนวก ง.....	153
ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of consistency).....	153
ภาคผนวก จ	167
คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	167
ภาคผนวก ฉ	169
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (print out).....	169
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	177

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 คำแสดงความรู้สึกพึงพอใจ.....	26
ตารางที่ 2 คำแสดงความรู้สึกไม่พึงพอใจ.....	27
ตารางที่ 3 สังเคราะห์องค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	34
ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ทักษะสำคัญในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	40
ตารางที่ 5 ทักษะสำคัญในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	58
ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของ คะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกก่อนการทดลอง (pretest) ของตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม.....	71
ตารางที่ 7 สรุปข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย.....	71
ตารางที่ 8 รูปแบบการวิจัย.....	72
ตารางที่ 9 ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	74
ตารางที่ 10 ข้อคำถามของแบบประเมินต้นแบบแสดงตามองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	79
ตารางที่ 11 ข้อความของแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแสดงตามองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึง ความรู้สึก.....	80
ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์แต่ละองค์ประกอบของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	81
ตารางที่ 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก.....	82
ตารางที่ 14 ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ของกลุ่มทดลอง.....	83
ตารางที่ 15 ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย.....	88
ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	89
ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติการประเมินแบบ Sphericity Assumed.....	90

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรู้สึกของกลุ่ม ทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	91
ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง.....	92
ตารางที่ 20 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง	92
ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล	93



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Stein, 1970)	38
ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	68
ภาพที่ 3 ระยะการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	85



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากจุดมุ่งหมายของการจัดการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 แก้ไขเพิ่มเติมพุทธศักราช 2545 และ 2553 หน้า 3 มาตราที่ 6 ระบุว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2553) กล่าวได้ว่า การจัดการศึกษา มิได้มีเพียงจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้เรียนในด้านสติปัญญาเท่านั้น หากแต่มุ่งหมายให้ผู้เรียนได้พัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ คุณธรรม จริยธรรม มีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต ตลอดจนสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนนั้น จึงควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองในหลากหลายด้าน สอดคล้องกับทฤษฎีพหุปัญญา (multiple intelligences) ของ Gardner ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าความฉลาดของมนุษย์นั้นมีหลากหลายด้าน แบ่งได้ถึง 9 ด้าน ประกอบด้วยความฉลาดด้านภาษา (linguistic) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (spatial) ความฉลาดด้านคณิตศาสตร์และตรรกะ (logical-mathematical) ความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ความฉลาดด้านดนตรี (musical) ความฉลาดด้านการเข้าใจตนเอง (intrapersonal) ความฉลาดด้านร่างกาย (bodily-kinesthetic) ความฉลาดด้านการรู้จักธรรมชาติ (naturalistic) ความฉลาดด้านชีวิตและการดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง (existential intelligence) ซึ่งความฉลาดทุกด้านล้วนมีความสำคัญและสามารถพัฒนาได้ โดยเฉพาะด้านมนุษย์สัมพันธ์ Gardner ได้ขยายความว่า ความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลเป็นความฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพและความเข้าใจผู้อื่น โดยบุคคลที่มีความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลจะสามารถมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของบุคคลอื่นรอบตัว เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้อื่นคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร ตลอดจนมีทักษะในการทำความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก แรงบันดาลใจและแรงกระตุ้นของผู้อื่น ซึ่งทักษะดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น เนื่องจากการสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในการอยู่ร่วมกันในสังคม (Gardner, 2002) นอกจากนี้ ในปัจจุบันประเทศไทยกำลัง

ก้าวเข้าสู่การเป็นประชาคมอาเซียน ซึ่งทำให้ต้องเผชิญและอยู่ร่วมกับผู้คนที่มีความแตกต่างหลากหลายมากยิ่งขึ้น ทั้งด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ฯลฯ การพัฒนาความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งความสามารถหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพและความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม คือ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy)

การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถสำคัญของบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพกับผู้คนรอบตัวและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการติดต่อสื่อสารหรือการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพของมนุษย์ (Gordon, 1985) โดยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้และยอมรับความรู้สึกของผู้อื่นที่อาจแตกต่างไปจากตน เป็นความสามารถที่จะเข้าใจโลกในมุมมองของผู้อื่น อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจ เด็กที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผู้อื่น มักเป็นเด็กที่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตที่โรงเรียนและสามารถเข้าใจสถานการณ์ทางสังคม นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กส่วนหนึ่งพัฒนาความเป็นผู้นำที่ดีจากความสามารถนี้ เด็กที่ขาดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเมื่อเติบโตขึ้นจะเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจกติกาทางสังคมต่อต้าน สนใจแต่เรื่องของตนเอง ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจึงเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและพัฒนาให้เกิดขึ้นกับเด็กเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (พรรณพิมล วิบุลากร, 2555)

ปัจจุบันได้มีการระบุถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในฐานะทักษะเชิงซ้อนหนึ่งที่มีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นแก่ผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 กล่าวคือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ควรจัดแบบบูรณาการความรู้จากหลากหลายวิชา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะที่เป็นทักษะเชิงซ้อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการเรียนรู้และใช้ชีวิตได้อย่างเท่าทันในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งหนึ่งในทักษะเชิงซ้อนดังกล่าว ได้แก่ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีความสำคัญสำหรับบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย (วิจารณ์ พานิช, 2555) นอกจากนี้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นหนึ่งจุดเน้นในทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่ควรพัฒนาแก่ผู้เรียน เพื่อการยกระดับคุณภาพของผู้เรียน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554)

จากการศึกษางานวิจัย พบว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับทักษะและคุณลักษณะสำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมหลากหลายประการ เช่น ผู้ที่รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นสูงมีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น (Batson et al., 1997; Berenguer, 2007) ผู้ที่รู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ของผู้อื่นสูงมักเกิดความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่น เข้าใจสังคม รวมทั้งมีพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม การให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น (Findlay, Girardi, & Coplan, 2006; Pavey, Greitemeyer, & Sparks, 2012; Sun, Li, Lou, & Lv, 2011) นอกจากนี้ ผู้ที่รู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูง มักเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและการแยกตัวออกจากสังคมต่ำ มักไม่พบพฤติกรรมการกลั่นแกล้งรังแกผู้อื่น ทั้งยังมีพฤติกรรมในการปกป้องผู้ที่ถูกรังแกอีกด้วย (Caravita, Blasio, & Salmivalli, 2009; Findlay et al., 2006; Jolliffe & Farrington, 2006, 2011)

ประเทศไทยได้ทำการสำรวจถึงระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรวมทั้งคุณลักษณะอื่น ๆ ของเยาวชนไทย จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นการสำรวจครั้งล่าสุด โดยใช้แบบวัด LS1 (life skill 1) ในส่วนของสุขภาพเด็กอายุ 10-14 ปี จากพัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ-สังคม และจริยธรรม 14 ด้าน ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน ความภาคภูมิใจในตนเอง การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด การสื่อสารสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ และจริยธรรม พบว่าในเด็กอายุ 13-14 ปี ใน พ.ศ. 2551 ถึง 2552 มีคะแนนต่ำลง 6 ด้าน ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน การจัดการกับอารมณ์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การควบคุมอารมณ์ คุณธรรมจริยธรรม และการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย, 2552)

นอกจากนี้ จากแนวคิดลักษณะประชากรในยุคต่าง ๆ (generation) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้เงื่อนไขเรื่องเวลาอธิบายปรากฏการณ์ ภูมิหลังหรือบริบทแวดล้อมส่งผลให้บุคคลมีบุคลิกลักษณะหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันในแต่ละรุ่น ซึ่งผู้เรียนที่กำลังศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในปัจจุบันนี้ คือ รุ่น generation z เกิดใน พ.ศ.2539-2552 บุคคลรุ่นนี้เติบโตมาในยุคแห่งเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ต จึงมีทักษะการเข้าถึงและใช้งานอินเทอร์เน็ตได้เป็นอย่างดี บุคคล generation z มีความคล้ายคลึงกับบุคคลรุ่น generation y ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มุ่งมั่นทำงาน ส่งผลให้ประสบความสำเร็จด้วยตนเองจำนวนมาก แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือบุคคล generation y ยังคงเห็นคุณค่าในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นและมีความใส่ใจต่อผู้อื่น ในขณะที่บุคคล generation z มักมองตนเองเป็นศูนย์กลาง ขาดความใส่ใจผู้อื่นและมีแนวโน้มที่จะขาดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ส่งผลให้ประสบความสำเร็จยากลำบากในการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Sladek & Grabinger, 2014; Twenge & Campbell, 2009)

จากการศึกษางานวิชาการต่าง ๆ ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถที่มีความสำคัญในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม กล่าวคือ การที่บุคคลเป็นผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น มักมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น สามารถเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่น ส่งผลต่อการมีแรงจูงใจในการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น บุคคลที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงสามารถเข้าสังคมได้ดี มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำและมีพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ รวมทั้งปกป้องผู้ที่ถูกรังแกสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ และจากรายงานสำรวจสุขภาพคนไทย พ.ศ. 2551-2552 ส่วนของสุขภาพเด็กในด้านพัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ-สังคม และจริยธรรม พบว่าเด็กไทยอายุ 10-14 ปี มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นต่ำลง ซึ่งสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากเด็กอายุ 10-14 ปี เป็นเด็กที่เกิดในยุค generation z ที่สามารถเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็ว เชื่อมั่นในตนเอง สามารถประสบความสำเร็จได้ด้วยตนเอง แต่ขาดทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ ขาดความสนใจ ใส่ใจ และขาดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น ดังนั้นการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจึงเป็นความสามารถหนึ่งที่ต้องส่งเสริมให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

แนวคิดทางจิตวิทยาที่มีการให้ความสำคัญต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมากที่สุดแนวคิดหนึ่ง คือ แนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy) ของ Carl Rogers ซึ่งการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feelings) ตามแนวคิดของ Rogers เป็นทักษะที่ส่งเสริมให้ผู้ฝึกเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ และสอดคล้องกับตัวชี้วัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิตที่คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานระบุไว้ว่า ผู้เรียนจะต้องแสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น ผู้วิจัยจึงยึดแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและการสะท้อนความรู้สึกเป็นแนวคิดหลักและศึกษาแนวคิดอื่นประกอบในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก จากการศึกษาแนวคิดดังกล่าว พบว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถที่ไม่สามารถพัฒนาได้โดยตรง แต่สามารถพัฒนาได้จากการพัฒนาทักษะอื่นที่เกี่ยวข้อง (C. M. Davis, 1990) โดยผู้วิจัยสังเคราะห์ได้เป็นทักษะ 7 ประการ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) การสังเกต 5) การฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 7) การสะท้อน อันเป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากงานวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในบริบทชั้นเรียนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ พบว่านักวิจัยมักใช้กิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้โครงงาน (Brenda, 2007) กิจกรรมละครเพื่อการศึกษา (Akyol & Hamamci, 2007) กิจกรรมการอภิปรายกลุ่มย่อย (จรัสวรรณ ปัญจมนัส, 2554) กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Karaoglu, Pekcan, & Yilmaz, 2013; Rasool, 2011) เป็นต้น โดยกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก จะมีลักษณะที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การร่วมมือช่วยกันทำงาน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยอมรับในความคิดเห็นอันแตกต่าง อันก่อให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น และนำไปสู่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก นอกจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ยังพบว่านักวิจัยหลายท่านใช้สื่อการเรียนการสอนเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ยกตัวอย่างเช่น สื่อวีดิทัศน์การเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์ (Foubert & Perry, 2007; ปวรี กาญจนภี, 2556) วิดีโอเกมพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม (Chen, Kiersma, Yehle, & Plake, 2015; Greitemeyer, Osswald, & Brauer, 2010) เป็นต้น โดยพบว่าสื่อการเรียนรู้อันเหมาะสมควรเป็นสื่อที่มีลักษณะเกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางสังคม เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือตัวแบบที่ดีในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Benjamin, 1981; Brammer & Shostrom, 1977; Rogers, 1961, 1962, 1989; Spillers, 2014; กรมวิชาการ, 2545; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2550b; วชิร ทรัพย์มี, 2556; เอมอร อัญญาวุฒิเจริญ, 2524)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และศึกษาผลการใช้โปรแกรมดังกล่าว โดยลักษณะกิจกรรมเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กันและใช้สื่อการเรียนรู้อันเหมาะสมแก่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งสื่อการเรียนรู้อันที่ผู้วิจัยมีความสนใจและเลือกใช้ในโปรแกรมคือสื่อที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางสังคมหรือมีตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้เรียน และให้ผู้เรียนได้ฝึกทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มีการแสดงออกถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับเพื่อนในชั้นเรียน โดยกิจกรรมทั้งหมดจะเน้นพัฒนาทักษะ 7 ประการสำคัญที่ผู้วิจัยสังเคราะห์ขึ้น ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การฟัง การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และการสะท้อน ทั้งนี้ ในส่วนขององค์ประกอบที่ผู้วิจัยใช้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนั้น พบว่างานวิจัยจำนวนมากยึดแนวความคิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive empathy) และ

องค์ประกอบด้านความรู้สึก (emotional empathy) แต่จากการที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีของนักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญและผู้มีชื่อเสียงในด้านการศึกษาที่ค้นคว้าเรื่องการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกพบว่าส่วนใหญ่มีการระบอบองค์ประกอบของการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 ประการ (Barrett-Lennard, 1981; Goleman, 2007; Rogers, 1951) ได้แก่ องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive empathy) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (emotional empathy) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) ซึ่งในองค์ประกอบด้านพฤติกรรมถือเป็นองค์ประกอบใหม่สำหรับการทำการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยมีความตั้งใจในการทำการวิจัยในครั้งนี้โดยยึดประโยชน์แก่ผู้เรียนเป็นหลัก เพราะนอกเหนือจากการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในองค์ประกอบด้านการรู้คิดและด้านความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกของผู้เรียนแล้ว องค์ประกอบด้านพฤติกรรม อันได้แก่ การสื่อสารหรือการมีปฏิริยาตอบสนอง เพื่อถ่ายทอดถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกลับไปยังบุคคลอื่น ก็ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สามารถมองเห็นและตัดสินใจได้โดยตรงจากการสังเกต สำหรับผู้เรียนที่ผู้วิจัยเลือกเป็นตัวอย่างในการวิจัย เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีอายุเฉลี่ย 14 ปี ซึ่งจากผลสำรวจสุขภาพเด็กทางพัฒนาการด้านอารมณ์-จิตใจ-สังคม และจริยธรรม พบว่าเด็กไทยอายุ 13-14 ปี เป็นวัยที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ต่ำลงในช่วงปี พ.ศ. 2551-2552 เมื่อเปรียบเทียบกับผลสำรวจในปี พ.ศ. 2544 และจากทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Piaget (1932) ระบุว่าเด็กในวัยนี้มีระดับการคิดอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (formal operational stage) โดยเริ่มจากอายุ 11 ปีขึ้นไป เด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ สามารถคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่ จึงมีความเป็นไปได้ที่เด็กวัยนี้จะสามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ต้องอาศัยการคิดและการเข้าใจในความรู้สึกซึ่งมีความเป็นนามธรรมได้ อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่ศึกษาพบว่าผู้เรียนวัยใกล้เคียงกันนี้สามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยของจตุรพรณ์ ปัญจมนัส (2554) ศึกษาผลของการโปรแกรมการอภิปรายกลุ่มในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม งานวิจัยของจิตราภรณ์ ทองกวอด (2555) ได้ศึกษาและพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทางด้านอยู่ในระดับมากและค่าคะแนนเฉลี่ยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนโดยรวมและรายด้าน

ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงชันอย่างมีนัยสำคัญ ผู้วิจัยจึงพิจารณาแล้วว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้เช่นเดียวกัน

เนื่องจากความสำคัญและปัญหาข้างต้นประกอบกับผู้วิจัยพบว่าจะยังไม่มีการทำวิจัยศึกษาการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผ่านทักษะ 7 ประการในประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในองค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

คำถามวิจัย

1. หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลจะสูงกว่าระยะก่อนการทดลองหรือไม่
2. หลังจากได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นักเรียนกลุ่มทดลองจะมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 522 คน รวม 11 ห้องเรียน (โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี, 2559)

2. ตัวอย่างวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 88 คน แบ่งเป็น 2 ห้องเรียน ห้องละ 44 คน โดยผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ในการเลือกโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง (pretest) เพื่อคัดเลือกห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ห้อง และทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้อง และกลุ่มควบคุม 1 ห้อง

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (the empathy development program)

3.2 ตัวแปรตาม (dependent variable) คือการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทักษะเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ทั้ง 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การฟัง การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และการสะท้อน โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง

4.2 แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ ให้ประเมินตั้งแต่ระดับจริงที่สุด ไปจนถึงระดับไม่จริงเลย จำนวนทั้งสิ้น 30 ข้อ ใช้ระยะเวลาในการตอบ 15 นาที

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผ่านมุมมองของบุคคลนั้น รับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกับบุคคลนั้น รวมถึงสามารถสื่อสารความเข้าใจในความคิดและความรู้สึก หรือมีพฤติกรรมตอบสนองกลับไปสู่บุคคลดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)

องค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (components of empathy) หมายถึง องค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive empathy) คือความสามารถของบุคคลในการเข้าใจการนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่น องค์ประกอบด้านความรู้สึก (emotional empathy) คือความสามารถของบุคคลในการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นเสมือนว่าเป็นความรู้สึกของตนเอง และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) คือความสามารถของบุคคลในการถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นพฤติกรรมการสื่อสารความเข้าใจในความรู้สึกกลับไปยังบุคคลดังกล่าวอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์และความรู้สึกของบุคคลนั้น

การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (development of empathy) หมายถึง การพัฒนาทักษะสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้วยตนเอง โดยผู้สอนมีบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมและไม่ให้มีสิ่งปิดกั้นต่อการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เช่น การมีอคติกับ

ผู้อื่น การหลงตนเอง ความวิตกกังวล เป็นต้น และจัดกิจกรรมฝึกทักษะที่จะช่วยส่งเสริมการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน

โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (the empathy development program)
หมายถึงโปรแกรมพัฒนาทักษะ 7 ประการ ได้แก่ 1) ตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี 3) การเปิดใจยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) ทักษะการสังเกต 5) ทักษะการฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และ 7) ทักษะการสะท้อน อันเป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. ได้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)
3. ได้แบบประเมินที่ใช้ในการวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก พบว่าการแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญต่อการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งเป็น 1 ในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล และสามารถนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทชั้นเรียนได้ ผู้วิจัยจึงยึดแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers มาประยุกต์เป็นแนวคิดหลัก และได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแนวคิดอื่นอีก 4 แนวคิด ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม (Hogan, 1973, 1975, 1996) การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดจิตวิทยาสังคม (M. H. Davis, 1980, 1983) แนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Barrett-Lennard, 1981) และทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (Goleman, 1995, 2007) เป็นแนวคิดประกอบในการวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

- 1.1 ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
- 1.2 ความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ตอนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอนและองค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

- 2.1 แนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
 - 2.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม
 - 2.2.2 การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดจิตวิทยาสังคม
 - 2.2.3 แนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
 - 2.2.4 ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

ตอนที่ 3 การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness)

ทักษะที่ 2 การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี (relationship)

ทักษะที่ 3 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard)

ทักษะที่ 4 การสังเกต (observation)

ทักษะที่ 5 การฟัง (listening)

ทักษะที่ 6 การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking)

ทักษะที่ 7 การสะท้อน (reflection)

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 1 ความหมายและความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

1.1 ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

คำว่า empathy มีที่มาจากนักปรัชญาชาวเยอรมัน ชื่อว่า Theodor Lipps เป็นผู้ริเริ่มใช้คำว่า einfühlung ซึ่งมีความหมายว่า การที่บุคคลรวมเข้าไปในความรู้สึกของผู้อื่นอย่างแท้จริง (feeling into) ต่อมาจึงมีการบัญญัติศัพท์ภาษาอังกฤษว่า empathy จากการศึกษาคำแปลภาษาไทยของคำว่า empathy ในเอกสารและงานวิจัยในประเทศไทย พบว่ามีการใช้คำแปลที่แตกต่างหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การเข้าถึงใจ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (จิตรภรณ์ ทองกวอด, 2555; เทอดศักดิ์ เดชคง, 2545; วิลาศลักษณ์ ชวีวัลลี, 2543) การหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น (จุรีวรรณ ปัญจมนัส, 2554) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม จากพจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556) ได้บัญญัติศัพท์ซึ่งเป็นคำแปลไว้ว่า “การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก” ผู้วิจัยจึงเลือกใช้คำว่า “การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก” ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เนื่องจากคำว่า empathy มักมีผู้ขยายความไว้เป็นภาษาอังกฤษ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความหมายของคำว่า empathy จากวรรณกรรมและงานวิจัยในต่างประเทศ มีดังต่อไปนี้

Rogers (1959) ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือความเข้าใจในโลกของบุคคลอื่น เสมือนหนึ่งได้ประสบด้วยตนเอง เพื่อเข้าใจเหตุผลของการนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลนั้นได้อย่างถูกต้อง แต่ทั้งนี้บุคคลจะต้องตระหนักไว้ถึงความเป็นตนเอง ระลึกได้ว่าเป็นเพียงการเสมือนหนึ่งเท่านั้น

Hogan (1969) การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจสภาพจิตใจของบุคคลอื่นเมื่อเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องเคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกัน และเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในสภาพจิตใจของผู้อื่นแล้ว บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อสภาพจิตใจของผู้อื่น

Kalisch (1973) ได้ให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ว่า เป็นความสามารถในการเข้าไปในโลกของบุคคลอื่น เพื่อที่จะรับรู้ความรู้สึกในปัจจุบันและเข้าใจในความหมายของความรู้สึกของบุคคลนั้น

K. B. Clark (1980) ให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ถึงความต้องการ ความทะยานอยาก ความไม่พอใจ ความสุข ความทุกข์ ความกังวล และความรู้สึกอื่น ๆ ของบุคคลอื่น เสมือนว่าตนเป็นบุคคลนั้น

Barrett-Lennard (1981) ให้นิยามการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกว่า เป็นกระบวนการในการทำความเข้าใจความรู้สึก ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ แต่ไม่สูญเสียความตระหนักถึงความเป็นตนเอง

M. H. Davis (1983) ให้ความหมายว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก หมายถึง ความสามารถในการมองสิ่งต่าง ๆ ผ่านมุมมองเดียวกับบุคคลอื่น ทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นกำลังเผชิญ ตลอดจนเข้าใจในความรู้สึกและวิตกกังวลกับความรู้สึกด้านลบของผู้อื่น

Eisenberg and Strayer (1990) ได้ให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ว่า เป็นการตอบสนองทางอารมณ์อย่างหนึ่งอันมีสาเหตุมาจากคำบอกกล่าวหรือปัจจัยแวดล้อมของบุคคลอื่น โดยการตอบสนองจะต้องสอดคล้องกับคำบอกกล่าวหรือสถานการณ์ของบุคคลนั้น

Gregory (2000) ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก หมายถึง การจินตนาการถึงผู้อื่น กล่าวคือ รู้สึกเป็นทุกข์และเป็นสุขร่วมกับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม

Akyol and Hamamci (2007) ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นกระบวนการถ่ายทอดความรู้สึกของตนเองไปแทนที่ในความรู้สึกของบุคคลอื่น และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในมุมมอง

ของบุคคลนั้น สามารถเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลนั้นได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนสามารถสื่อสารความเข้าใจไปยังบุคคลนั้นได้

Oxford Dictionary (Stevenson, 2010) ได้ให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจและร่วมรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในวรรณกรรมและงานวิจัยในประเทศไทย พบว่านักจิตวิทยา นักวิจัยและนักวิชาการให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ดังต่อไปนี้

วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี (2543) ให้ความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) ไว้ว่าเป็นการตอบสนองทางอารมณ์อันเนื่องมาจากการตระหนักรู้ถึงสภาพอารมณ์หรือสถานการณ์ของบุคคลอื่นที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกับที่บุคคลเคยประสบมา รวมไปถึงการคำนึงถึงบุคคลอื่นและความต้องการที่จะเอื้อเพื่อแบ่งปันกับบุคคลอื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2545) ระบุว่าความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) คือการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นที่กำลังประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ระบุว่า การเข้าถึงใจ (empathy) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะรับรู้ประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคลอื่นอย่างที่คุณคนนั้นรับรู้ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสามารถสะท้อนสิ่งที่รับรู้กลับไปยังบุคคลนั้นได้

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555) ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) คือความสามารถที่จะเข้าใจความรู้สึกนึกคิด และการรับรู้บุคคลอื่นตามที่เป็นจริง

จากการศึกษาความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากวรรณกรรมและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สามารถสรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ผ่านมุมมองของบุคคลนั้น รับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกับบุคคลนั้น รวมถึงสามารถสื่อสารความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกหรือมีพฤติกรรมตอบสนองกลับไปสู่บุคคลดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

1.2 ความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถสำคัญในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เป็นความสามารถที่จะช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รอบตัวและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการติดต่อสื่อสารหรือการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพของมนุษย์ (Gordon, 1985) โดยการแทนที่ความรู้สึกของบุคคลอื่นมาอยู่ในใจของตน บุคคลที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจะเป็นผู้ที่เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและประพฤติตามกฎเกณฑ์ทางสังคมเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม (Hogan, 1975)

การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น เข้าใจได้ว่าตนเองจะรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์เช่นเดียวกับบุคคลนั้น และยอมรับความรู้สึกของบุคคลอื่นที่อาจแตกต่างไปจากที่ตนคิด เป็นความสามารถที่จะเข้าใจโลกในมุมมองของบุคคลอื่น อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความเข้าใจ เด็กที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมักเป็นเด็กที่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตที่โรงเรียนและสามารถเข้าใจสถานการณ์ทางสังคม โดยพบว่าเด็กส่วนหนึ่งสามารถพัฒนาความเป็นผู้นำที่ดีจากความสามารถนี้ เด็กที่ขาดความสามารถนี้อาจพัฒนาเป็นบุคคลที่ไม่เข้าใจกติกาทางสังคม ต่อต้าน สนใจแต่เรื่องของตนเอง ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจึงเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังและพัฒนาเพื่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม (พรรณพิมล วิปุลากร, 2555)

สอดคล้องกับทฤษฎีพหุปัญญา (multiple intelligences) ของ Gardner (2002) ซึ่งมีแนวคิดว่าความฉลาดของมนุษย์นั้นมีความหลากหลายและสามารถพัฒนาได้ ปัจจุบันแบ่งได้ถึง 9 ด้าน ประกอบด้วยความฉลาดด้านภาษา (linguistic) ความฉลาดด้านมิติสัมพันธ์ (spatial) ความฉลาดด้านคณิตศาสตร์และตรรกะ (logical-mathematical) ความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal) ความฉลาดด้านดนตรี (musical) ความฉลาดด้านเข้าใจตนเอง (intrapersonal) ความฉลาดด้านร่างกาย (bodily-kinesthetic) ความฉลาดด้านรู้จักธรรมชาติ (naturalistic) และความฉลาดด้านชีวิตและการดำรงอยู่ของสรรพสิ่ง (existential intelligence) ซึ่งในความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้น Gardner ได้ขยายความว่า เป็นความฉลาดที่จะสร้างความสัมพันธ์และเข้าใจผู้อื่น มักจะมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของบุคคลอื่น ๆ รอบตัว เพื่อให้เข้าใจว่าบุคคลอื่นนั้นคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร มีทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก แรงบันดาลใจ และ แรงกระตุ้นของผู้คน เพื่อการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

จากการนิยามความหมายของความฉลาดด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของ Gardner พบว่ามีความใกล้เคียงกับนิยามความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งหมายถึงความเข้าใจในโลกของบุคคลอื่น เสมือนหนึ่งได้ประสบด้วยตนเอง เพื่อเข้าใจเหตุผลของการนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง โดยไม่สูญเสียความเป็นตนเอง (Rogers, 1975) ทั้งนี้เป็นไปเพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นในสังคม สามารถสรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นหนึ่งในลักษณะของความฉลาดทางการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น

นอกจากนี้ มีนักวิชาการด้านการศึกษาดำเนินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในฐานะทักษะเชิงซ้อนหนึ่งที่มีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนในศตวรรษที่ 21 ซึ่งแนวคิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นการกำหนดแนวทางยุทธศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นที่องค์ความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญและสมรรถนะที่เกิดกับตัวผู้เรียน เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมแห่งความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน ให้ผู้เรียนสามารถประสบความสำเร็จทั้งด้านการงานและการดำเนินชีวิต ดังเช่น วิจารย์ พานิช (2555) กล่าวว่า หลักการเรียนรู้สมัยใหม่ในศตวรรษที่ 21 คือ สอนน้อยแต่ให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้มาก โดยครูทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วยให้คำแนะนำ จัดเตรียมกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง เพราะฉะนั้นวิชาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ควรจะเป็นการเรียนรู้แบบบูรณาการเพื่อให้เกิดทักษะที่เป็นทักษะเชิงซ้อน ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการเรียนรู้และใช้ชีวิตได้อย่างเท่าทันในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข หนึ่งในทักษะเชิงซ้อนดังกล่าว ได้แก่ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) เป็นทักษะสำคัญสำหรับบุคคลในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งหลากหลายในด้านชาติพันธุ์ วัฒนธรรม ทัศนคติ ฯลฯ ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นแก่เยาวชนไทย เนื่องจากประเทศไทยกำลังเดินทางสู่การเปิดประชาคมอาเซียน การสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นในสังคมที่กว้างขวางและมีความแตกต่างหลากหลายมากขึ้นเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกัน

พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2555) กล่าวถึงความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในชั้นเรียนไว้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นพื้นฐานทางสังคมที่ดี โดยใช้การสื่อสารผ่านคำพูดและภาษาท่าทาง เป็นความสามารถในการสื่อสารด้วยความเข้าใจรอบแห่งการรับรู้ของบุคคล โดยให้ความสนใจฟังและสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งประสบการณ์ที่แตกต่างส่งผลให้เกิดการรับรู้ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อความรู้สึกและการนึกคิดที่แตกต่าง ในการสนทนาระหว่างครูกับผู้เรียน ครูควรให้ความสนใจทั้งเนื้อหาสาระ ความรู้สึก เจตคติ และค่านิยมของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้เข้าใจโลกทัศน์ของ

ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง โดยไม่มีการประเมินผู้เรียน ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ทำให้ผู้เรียนกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น เกิดความอบอุ่น ใกล้ชิด ให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง จนเกิดความตระหนักในตนเอง

ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ได้มีนักวิจัยทำการวิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับคุณลักษณะหรือทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ดังต่อไปนี้

Batson et al. (1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับทัศนคติต่อกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในสังคม โดยการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 การทดลอง ได้แก่ การทดลองที่ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับทัศนคติต่อกลุ่มผู้เป็นโรคเอดส์ การทดลองที่ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับทัศนคติต่อกลุ่มคนไร้บ้าน และการทดลองที่ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับทัศนคติต่อกลุ่มฆาตกร โดยตัวอย่างในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเช่นเดียวกัน ได้แก่ ก) นักศึกษาหญิง จำนวน 96 คน ข) นักศึกษาจำนวน 46 คน ค) นักศึกษาจำนวน 60 คนตามลำดับการทดลอง โดยนักศึกษาแต่ละกลุ่มจะได้ฟังเทปบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ของกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในสังคม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์ นักศึกษาทุกกลุ่มเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อกลุ่มบุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับในสังคมโดยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนในการทดลองที่ 1) กลุ่มผู้เป็นโรคเอดส์ และ 2) กลุ่มคนไร้บ้าน และมีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่ดีขึ้นเล็กน้อยในการทดลองที่ 3) กลุ่มฆาตกร

Jolliffe and Farrington (2006) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ต่ำ (low affective empathy) กับพฤติกรรมการรังแกกันในเด็ก ตัวอย่างวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุเฉลี่ยประมาณ 15 ปี จำนวน 720 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนทั้งชายและหญิงที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านความรู้สึกต่ำมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรังแกผู้อื่น ทั้งในลักษณะเป็นประจำและเป็นบางครั้ง นักเรียนชายที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในภาพรวมต่ำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นอย่างรุนแรง ส่วนนักเรียนหญิงที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในภาพรวมต่ำ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นทางอ้อม เช่น การละเลยและไม่พูดคุยกับเพื่อนคนใดคนหนึ่ง การปล่อยข่าวลือที่ไม่เป็นความจริงและสร้างความเสียหายต่อเพื่อนคนใดคนหนึ่ง เป็นต้น และการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านการรู้คิด ไม่มีความสัมพันธ์กับลักษณะพฤติกรรมการรังแกกันในเด็กทั้งเพศชายและหญิง ต่อมา

Jolliffe and Farrington (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับการรังแกเพิ่มเติมในกรณีที่มีการควบคุมปัจจัยและภูมิหลังทางสังคมที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างวิจัยเป็นเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา อายุ 13-17 ปี จำนวน 720 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ทำการควบคุมปัจจัยและภูมิหลังทางสังคมให้มีความคล้ายคลึงกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชายที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในด้านความรู้สึกต่ำมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมรังแกผู้อื่นมากกว่านักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านความรู้สึกสูง แต่ไม่พบความแตกต่างในความสัมพันธ์ของระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านการรู้คิดกับแนวโน้มการรังแกผู้อื่น

Barr and Higgins-D'Alessandro (2007) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและพฤติกรรมเสริมสร้างสังคมกับบริบททางวัฒนธรรมของโรงเรียนที่แตกต่างกันในเด็กระดับชั้นมัธยมศึกษา ตัวอย่างวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 จำนวน 158 คน แบ่งออกเป็นนักเรียนจากโรงเรียนชุมชนขนาดเล็กจำนวน 72 คน และนักเรียนจากโรงเรียนทางเลือกขนาดใหญ่ 86 คน ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนในโรงเรียนชุมชนขนาดเล็ก มีการรับรู้วัฒนธรรมของโรงเรียนทางบวกมากกว่านักเรียนในโรงเรียนทางเลือกขนาดใหญ่ ซึ่งนักเรียนที่รับรู้วัฒนธรรมโรงเรียนทางบวกจะมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงกว่า แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม

Berenguer (2007) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับพฤติกรรมรักษาสิ่งแวดล้อม โดยเลือกใช้ตัวอย่างสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติ (natural object) ได้แก่ นกและต้นไม้ ในการทดลอง เนื่องจากนกและต้นไม้เป็นสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติที่กำลังถูกทำลายอย่างหนักในปัจจุบัน ตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาในวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นจำนวน 60 คน นักศึกษาถูกแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง 4 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยแต่ละกลุ่มทดลองจะมีสภาพการทดลองที่แตกต่างกัน แบ่งออกเป็น 1) การทดลองในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ โดยชมภาพนกที่ถูกฆ่าตายบนชายหาด 2) การทดลองในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ โดยชมภาพต้นไม้ใหญ่ 8 ต้นที่โดนตัด 3) การทดลองในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูง โดยชมภาพนกที่ถูกฆ่าตายบนชายหาด 4) การทดลองในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูง โดยชมภาพต้นไม้ใหญ่ 8 ต้นที่โดนตัด ในกลุ่มการทดลองที่อยู่ในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำนั้น นักศึกษาจะต้องระบุถึงวัตถุที่เห็นในภาพ ส่วนกลุ่มการทดลองที่อยู่ในสภาพที่ก่อให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูง นักศึกษาจะได้จินตนาการถึง

ความรู้สึกของนกหรือต้นไม้ในภาพ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม Interview response questionnaire ซึ่งประกอบไปด้วยคำที่แสดงถึงความรู้สึก 20 คำ โดยให้นักศึกษาชมภาพสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติและให้ตอบว่าตนมีความรู้สึกตามคำแสดงความรู้สึกที่กำหนดให้ต่อภาพดังกล่าวในระดับใด ตั้งแต่ระดับที่ 1 ถึง 7 และแบบสอบถามเพื่อวัดทัศนคติต่อสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงมักมีความสัมพันธ์กับการแสดงทัศนคติที่ดี และเกิดพฤติกรรมรักษาสิ่งแวดล้อมสูงกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาที่มีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ และจากการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) พบว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อสิ่งมีชีวิตตามธรรมชาติมีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับทัศนคติและพฤติกรรมปกป้องรักษาสิ่งแวดล้อม

Caravita, Blasio and Salmivalli (2009) ได้ทำวิจัยเชิงสำรวจ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและสถานภาพทางสังคมกับพฤติกรรมรังแกกันและการปกป้องผู้ที่ถูกรังแกในชั้นเรียน ตัวอย่างวิจัยมีจำนวนทั้งหมด 461 คน แบ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาเกรด 3 และเกรด 4 อายุ 8-10 ปี จำนวน 266 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาเกรด 6 และเกรด 7 อายุ 11-14 ปี จำนวน 195 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้วิธีการรายงานตนเองและใช้แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (HIFDS questionnaire) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและสถานภาพทางสังคมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการรังแกกันในชั้นเรียน โดยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรังแกผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปกป้องผู้ที่ถูกรังแก นักเรียนชายที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในด้านความรู้สึก จะมีการให้การป้องกันเหยื่อที่ถูกรังแกมากกว่านักเรียนชายที่มีสถานภาพทางสังคมสูง

Sun, Li, Lou and Lv (2011) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและพฤติกรรมให้ความช่วยเหลือ โดยศึกษาในองค์ประกอบด้านการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดของ (M. H. Davis, 1980) ตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาชาวจีนจำนวน 46 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มตามสภาพการทดลองที่แตกต่างกัน โดยในแต่ละกลุ่มจะรวมบุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่คล้ายคลึงกันไว้ในกลุ่มเดียวกัน ให้แต่ละกลุ่มฟังเสียงของบุคคลที่มีเรื่องราวและความรู้สึกแตกต่างกัน กลุ่มที่ 1 เน้นความสนใจไปที่การเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึก กลุ่มที่ 2 เน้นความสนใจไปที่รูปแบบการบันทึกเสียง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่ 1 มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าและมีแนวโน้มที่จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นตามมา

Pavey, Greitemeyer and Sparks (2012) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับแรงจูงใจในการช่วยเหลือผู้อื่นและพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม โดยการวิจัยนี้แบ่งการทดลองออกเป็น 3 การทดลอง การทดลองที่ 1) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับแรงจูงใจภายในในการให้ความช่วยเหลือและความปรารถนาในการเสนอความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น ตัวอย่างวิจัยมีอายุเฉลี่ย 27 ปี จำนวน 70 คน โดยกำหนดให้อ่านกรณีศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ทำให้ไม่สามารถไปทำงานได้ เมื่ออ่านเสร็จจึงสิ้น ตัวอย่างวิจัยจะต้องทำแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ที่มีลักษณะเป็นข้อคำถามให้ผู้ตอบตอบตามความรู้สึกของตนต่อคำถามที่ระบุ มีระดับความรู้สึกตั้งแต่ 1 ถึง 7 พบว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งความปรารถนาในการเสนอให้ช่วยเหลือผู้อื่น การทดลองที่ 2) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแบบเป็นพื้นนิสัย (trait empathy) กับแรงจูงใจภายในในการให้ความช่วยเหลือ ความใส่ใจและพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม ตัวอย่างวิจัยมีอายุเฉลี่ย 22 ปี จำนวน 166 คน กำหนดให้ตัวอย่างวิจัยตอบแบบวัดเกี่ยวกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก แรงจูงใจภายใน แรงจูงใจภายนอก และการใส่ใจทางสังคม โดยตอบแบบวัด 2 ครั้งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกโดยพื้นนิสัย มักมีความใส่ใจทางสังคมและมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างสังคมโดยมาจากแรงจูงใจภายในอย่างชัดเจน การทดลองที่ 3) มีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันความแตกต่างระหว่างการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำต่อการเกิดแรงจูงใจในการให้ความช่วยเหลือและความปรารถนาในการเสนอความช่วยเหลือต่อผู้อื่น ตัวอย่างวิจัยมีอายุเฉลี่ย 40 ปี จำนวน 59 คน ถูกสุ่มเข้าสู่กลุ่มที่มีการกระตุ้นให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงและกลุ่มที่มีการกระตุ้นให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ โดยการให้ตัวอย่างวิจัยทั้ง 2 กลุ่มอ่านเรื่องราวสั้น ๆ เกี่ยวกับผู้หญิงคนหนึ่งที่ถูกทรมานจากโรคซึมเศร้า โดยกลุ่มที่อยู่ในสภาพกระตุ้นให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูง จะถูกกำหนดให้มุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกของผู้หญิงดังกล่าว ส่วนกลุ่มที่อยู่ในสภาพกระตุ้นให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำ จะถูกกำหนดให้มุ่งความสนใจไปที่วัตถุประสงค์หรือรายละเอียดอื่นของเรื่อง ผลการศึกษาพบว่า ตัวอย่างวิจัยในกลุ่มแรกที่ถูกกระตุ้นให้เกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่นสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมให้ความช่วยเหลือผู้อื่น โดยมาจากแรงจูงใจภายในสูงกว่าตัวอย่างวิจัยในกลุ่มที่สอง จากงานวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่นสูง มักมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม และมีพฤติกรรมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอันมาจากแรงจูงใจภายใน

จากการศึกษาความสำคัญของการรู้ซึ้งถึงความรู้สึก สามารถสรุปได้ว่า การรู้ซึ้งถึงความรู้สึก เป็นความสามารถที่มีความสัมพันธ์กับคุณลักษณะหรือทักษะที่ดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม กล่าวคือ การที่บุคคลเป็นผู้มีการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกของผู้อื่น จะมีความสัมพันธ์กับทัศนคติที่ดีในการมองบุคคลอื่น การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างเหมาะสม การเกิดพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม เกิดความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลอื่น เข้าใจสังคม เกิดพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นอันเป็นผลมาจากแรงจูงใจภายใน นอกจากนี้ การรู้ซึ้งถึงความรู้สึกยังมีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกับคุณลักษณะที่เมตตา โดยผู้ที่มีการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกของผู้อื่นสูง จะมีพฤติกรรมการรังแกผู้อื่นต่ำ รวมทั้งเกิดพฤติกรรมในการปกป้องผู้ที่ถูกรังแกอีกด้วย และการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกยังเป็นทักษะสำคัญทักษะหนึ่งที่ถูกระบุถึงในแนวคิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมแห่งความแตกต่างได้อย่างมีความสุข การรู้ซึ้งถึงความรู้สึกจึงเป็นความสามารถที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นแก่ทุกคน

ตอนที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอนและองค์ประกอบของการรู้ซึ้งถึงความรู้สึก

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy) ของ Rogers (1951) เป็นแนวคิดที่ครอบคลุมเรื่องการเรียนรู้ซึ้งถึงความรู้สึก รวมทั้งมีแนวทางการให้บริการปรึกษาที่เน้นทักษะสำคัญ คือทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feelings) ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถเกิดการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกต่อผู้รับบริการปรึกษาได้อย่างแท้จริง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ยึดแนวคิดดังกล่าว เป็นแนวคิดสำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ซึ้งถึงความรู้สึก โดยเสนอแนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอนและองค์ประกอบของการรู้ซึ้งถึงความรู้สึกและการสะท้อนความรู้สึกตามแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นแนวคิดหลักในการทำวิจัย และแนวคิดอื่น ๆ เป็นแนวคิดเพิ่มเติม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 แนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy)

แนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy) ของ Rogers (1951) เป็นการให้บริการปรึกษาโดยยึดผู้รับบริการเป็นสำคัญ แนวคิดนี้พัฒนามาจากทฤษฎี

จิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม เน้นความสำคัญของมนุษย์ว่าเป็นผู้ที่มีแรงจูงใจทางบวกที่จะพัฒนาตนเอง เป็นผู้ที่ได้รับการขัดเกลาทางสังคมและสามารถตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง หากได้รับ อิสรภาพและสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ดังนั้น มนุษย์จึงเป็นผู้ที่นำตนเองได้และสามารถพัฒนาตนเองได้หากอยู่ภายใต้สภาพเงื่อนไขที่เหมาะสม โดย Rogers (1951) ได้สรุปแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ดังต่อไปนี้

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีความสามารถและมีคุณค่าในตนเอง เป็นผู้ที่มีสติปัญญาและมีความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ดังนั้นทุกคนควรได้รับเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นจะต้องไม่ก้าวล่วงสิทธิของบุคคลอื่น

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ดังนั้นในการ ให้บริการปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสมให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนา ตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

3. โดยพื้นฐานแล้ว มนุษย์เป็นคนดีและมีความน่าเชื่อถือ แต่การที่คนกระทำสิ่งไม่ดีหรือไม่ เหมาะสมนั้นเนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดกลไกการปกป้องตนเองต่าง ๆ

4. มนุษย์จะรับรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ที่ตนประสบ การที่ บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำที่แตกต่างกัน การให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการต้องพยายามรับรู้โลกทัศน์เช่นเดียวกับผู้รับบริการเพื่อให้สามารถเข้าใจในความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ และค่านิยมของผู้รับบริการ

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้บริการปรึกษาควรมี ทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับบริการอย่างปราศจากเงื่อนไข

6. บุคคลรอบตัวเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากได้รับคำชมเชย บุคคลจะรับรู้ตนเองในแง่บวก เกิดความภาคภูมิใจ หากถูกดูต่ำว่ากล่าว บุคคลจะ รับรู้ตนเองในแง่ลบ เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ

7. สาเหตุของปัญหาและความทุกข์เกิดจากการที่บุคคลไม่ยอมรับหรือไม่ยอมรับตระหนักถึง ประสบการณ์ทั้งด้านดีและไม่ดีของตน ทำให้เกิดความไม่สอดคล้องระหว่างความเป็นจริงกับความรู้สึก นึกคิดของผู้รับบริการ บุคคลที่ตระหนักถึงประสบการณ์ของตนเองตามความเป็นจริง จะเป็นผู้ที่ ปรับตัวได้ดีในสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

สำหรับการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2533) ได้ให้ทัศนะไว้ สรุปได้ดังต่อไปนี้ เป็นกระบวนการให้การปรึกษาที่เน้นความสำคัญของอัตมโนทัศน์ อารมณ์ความรู้สึก และสภาวะในปัจจุบันของผู้รับบริการ มีมุมมองต่อมนุษย์ในทางที่ดีงามและช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้และสามารถพบกับความสุข ความสำเร็จได้ตามศักยภาพของตนเอง โดยเงื่อนไขสำคัญของการให้บริการปรึกษาคือผู้ให้บริการจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับผู้รับบริการโดยปราศจากเงื่อนไข และใช้เทคนิคความใส่ใจ การสื่อสาร การเจียบ การสะท้อนความรู้สึกและการทำให้กระจ่าง

จุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง Rogers (1959) ได้ระบุไว้สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับบริการมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เพื่อพิจารณาค้นหาตนเองที่แท้จริง และยอมรับความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงได้ดียิ่งขึ้น
2. ผู้รับบริการมีความเชื่อมั่นในตนเองและนำตนเองได้ โดยค่อย ๆ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เลือกทิศทางชีวิตของตนเอง เป็นตัวของตัวเอง
3. ผู้รับบริการเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเองมากขึ้น รวมทั้งเป็นที่ยอมรับในด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีความพร้อมในการต่อสู้ชีวิต
4. ผู้รับบริการลดการปิดกั้นตนเองต่อประสบการณ์ใหม่ในชีวิต พร้อมเรียนรู้ทั้งเรื่องเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ทราบข้อเท็จจริงต่าง ๆ ในมุมมองที่กว้างยิ่งขึ้น
5. ผู้รับบริการมีวุฒิภาวะและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น
6. ผู้รับบริการสามารถลดการเกิดอารมณ์ทางลบจากความเครียด และสามารถปลดปล่อยความเครียดได้อย่างรวดเร็ว
7. ผู้รับบริการเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี ดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการปรึกษา (Corey, 2001) เนื่องจากเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีความเฉลียวฉลาดและสามารถที่จะแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้บริการปรึกษาไม่ได้มีหน้าที่ในการให้คำตอบหรือแก้ปัญหาให้ผู้รับบริการ แต่ควรสร้างบรรยากาศที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาและพัฒนา

ตนเองได้ โดย Rogers (1951) ได้เสนอหลัก 3 ประการสำคัญ เพื่อให้ผู้ให้บริการปรึกษายึดถือเพื่อ การสร้างบรรยากาศและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ ได้แก่ ความสอดคล้องในตนเอง (congruence) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) และการรู้ซึ่งถึง ความรู้สึก (empathy) โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความสอดคล้องในตนเอง (congruence) หมายถึง การที่ผู้ให้บริการปรึกษาตระหนักรู้ถึง ประสบการณ์ส่วนบุคคลและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนบุคคลนั้น ๆ เป็นภาวะที่ เป็นการยอมรับประสบการณ์ภายในของตนเองที่ปรากฏอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากการป้องกัน ตนเอง และไม่ได้เสแสร้งหรือเพียงแสดงบทบาท แต่เป็นการเปิดตนเองสู่ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาใน จิตใจ ผู้ให้บริการจะเปิดเผยทั้งทัศนคติและความรู้สึกที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจและไม่มีความขัดแย้ง ระหว่างสิ่งที่ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นอยู่กับสิ่งที่กล่าวออกมา เป็นการแสดงความจริงใจอย่างแท้จริงต่อ ผู้รับบริการ โดยผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความสอดคล้องในตนเองจะรับรู้และตระหนักในประสบการณ์ เหล่านั้น (Rogers, 1961)

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึง การที่ผู้ให้ บริการปรึกษารู้สึกว่าผู้รับบริการเป็นมนุษย์ผู้มีคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ไม่ว่าบุคคล ดังกล่าวจะอยู่ในสภาพใด มีพฤติกรรมหรือมีความรู้สึกอย่างไร ผู้ให้บริการจะไม่ตัดสินผู้รับบริการ แต่ ยอมรับความรู้สึกหรือแรงจูงใจที่ผู้รับบริการเปิดเผยในระหว่างการปรึกษา เป็นการเอาใจใส่อย่าง ลึกซึ้งและจริงใจต่อผู้รับบริการ (ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549)

3. การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) หมายถึงการที่ผู้ให้บริการปรึกษารับรู้โลกส่วนตัวของ ผู้รับบริการเสมือนหนึ่งเป็นโลกของตนเอง แต่การรับรู้ดังกล่าว ผู้ให้บริการปรึกษาต้องตระหนักว่าเป็น เพียงการเสมือนหนึ่งเท่านั้น การรับรู้เสมือนหนึ่งหมายถึงการที่ผู้ให้บริการรับรู้และเข้าใจโลกของ ผู้รับบริการโดยไม่สูญเสียความตระหนักถึงความเป็นตนเอง และยังสามารถดำเนินการให้การ ปรึกษาต่อไปได้ (Rogers, 1951; ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ความสำคัญของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน การให้บริการปรึกษา จะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากผู้ให้บริการปรึกษา ทั้งใน ด้านความนึกคิดและความรู้สึก นอกจากนี้การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เนื่องจากการสื่อสารความเข้าใจนั้นกลับไปยังผู้รับบริการจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจตนเอง

และกล้าเผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในใจตนเองมากยิ่งขึ้น (Schmid, 2001 อ้างถึงใน ชีรวรรณ ชีระพงษ์, 2549, น. 53)

Vanaerschot (Vanaerschot, 1993 อ้างถึง ใน ชีรวรรณ ชีระพงษ์, 2549, น. 53) อธิบายลักษณะการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้ให้บริการมีต่อผู้รับบริการปรึกษา ดังต่อไปนี้ ผู้รับบริการจะรู้สึกว่าคุณมีคุณค่าและได้รับการยอมรับในฐานะบุคคลหนึ่ง รู้สึกได้ว่าตนเองเป็นอิสระ มีเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจตน นอกจากนี้ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจะช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกระหว่างบุคคล

Rogers (1975) ได้ระบุถึงขั้นตอนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในการให้บริการปรึกษาไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถรับรู้โลกของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง โดยจะต้องมีความต้องการที่จะเข้าใจ ใส่ใจ สังเกตและรับฟัง
2. ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องพยายามเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก เพื่อการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการให้ผู้รับบริการทราบ โดยต้องไม่ตัดสินความรู้สึกต่าง ๆ โดยอคติ
3. ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องสื่อสารความเข้าใจในการนึกคิดและความรู้สึกกลับไปยังผู้รับบริการ อย่างเป็นธรรมชาติและกระตือรือร้น แต่ไม่กล่าวถึงสิ่งที่ผู้รับบริการไม่ได้กล่าวและไม่ตัดสินใจแทนผู้รับบริการ
4. ผู้ให้บริการต้องตรวจสอบความถูกต้องของความเข้าใจที่ตนมีว่าตรงกับการนึกคิดและความรู้สึกของผู้รับบริการหรือไม่

โดยสรุป Rogers (1975) ได้เสนอแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy) ซึ่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นหนึ่งในเงื่อนไขสำคัญที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องมีเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ โดยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือกระบวนการของการทำความเข้าใจในโลกของผู้รับบริการ เสมือนหนึ่งได้ประสบด้วยตนเอง เพื่อเข้าใจเหตุผลของการนึกคิดและความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง แต่ผู้ให้บริการจะต้องตระหนักไว้ถึงความเป็นตนเอง ระลึกได้ว่าเป็นเพียงการเสมือนหนึ่งเท่านั้น โดยในระหว่างการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้บริการจะต้องมีสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของความเข้าใจต่อความนึกคิดและความรู้สึกของผู้รับบริการ รวมทั้งเป็นการทบทวนให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบความนึกคิดและความรู้สึกของตนเองอีกด้วย ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดการ

ให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers เป็นหนึ่งในหลัก 3 ประการสำคัญที่ผู้ให้บริการปรึกษาควรยึดถือปฏิบัติในการให้บริการปรึกษา ทั้งนี้เพื่อสร้างบรรยากาศที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้ รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธ์ไมตรีในระหว่างการให้บริการปรึกษาอีกด้วย ซึ่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดของ Rogers นั้น มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) คือการเข้าใจในเรื่องราว การนึกคิดของผู้รับบริการ ด้านความรู้สึก (emotional empathy) คือการเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการ และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) คือการมีพฤติกรรมตอบสนองต่อเรื่องราวการนึกคิดและความรู้สึกของผู้รับบริการ ตลอดจนมีการสื่อสารถึงความเข้าใจทั้งในด้านความคิดและความรู้สึกที่ผู้ให้บริการมีต่อผู้รับบริการปรึกษาอย่างเหมาะสม ซึ่งทักษะสำคัญที่ Rogers ระบุถึงในการให้บริการปรึกษาในหลักของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกคือการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการ

การสะท้อนความรู้สึกเป็นทักษะสำคัญทักษะหนึ่งในการให้บริการปรึกษาที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้รับบริการ โดยหน้าที่และบทบาทสำคัญของผู้ให้บริการปรึกษา ได้แก่ (Shertzer & Stone, 1980 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2550)

1. พยายามทำความเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึกผ่านคำพูดของผู้รับบริการ รวมทั้งสามารถสื่อถึงความเข้าใจกลับไปยังผู้รับบริการได้
2. แปลความหมายที่ซ่อนอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้รับบริการปรึกษา ด้วยการสรุปถ้อยแถลงหรือสังเคราะห์ความรู้สึกที่ผู้รับบริการมีต่อเรื่องราวนั้น ๆ

ตัวอย่างคำพูดแสดงความรู้สึกของผู้รับบริการปรึกษาที่ผู้วิจัยได้แปลและปรับมาจากคำแสดงความรู้สึก (Center for school transformation, 2010) โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความรู้สึกพึงพอใจ และความรู้สึกไม่พึงพอใจ แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 คำแสดงความรู้สึกพึงพอใจ

ความรู้สึกพึงพอใจ	คำแสดงความรู้สึก
เบิกบาน	มีความสุข, ไร่รื่น, เบิกบาน, สดใส, มีชีวิตชีวา, สดชื่น
ตื่นเต้น	ตื่นเต้น, มีชีวิตชีวา, กระตือรือร้น, ตื่นตัว, เร้าร้อน

ตารางที่ 1 คำแสดงความรู้สึกพึงพอใจ (ต่อ)

ความรู้สึกพึงพอใจ	คำแสดงความรู้สึก
ภูมิใจ	ภูมิใจ, ภาคภูมิใจ, ยินดี, ปรีดา, ประหลาดใจ, ทึ่ง, ดีเลิศ, ดีงาม, ปลาบปลื้ม, ปลื้มปริ่ม, หลงไหล, ปิติ, ดีใจ, ชื่นใจ, พึงพอใจ, อิ่มอกอิ่มใจ, อิ่มเอม
สนุกสนาน	สนุกสนาน, เพลิดเพลิน, ร่าเริง, ขบขัน, ตลก, ขำขัน, มีความสุข, ตื่นตาตื่นใจ, ครึกครื้น, เฮฮา
ผ่อนคลาย	ผ่อนคลาย, เบา, สบาย, สะดวกสบาย, ไม้รีบร้อน, ไม้เร่งรีบ
กระตือรือร้น	กระตือรือร้น, อยากรู้อยากเห็น, ตื่นตัว, ตื่นตาตื่นใจ, สนใจ
เชื่อมั่น	เชื่อมั่น, มีพลัง, ภาคภูมิใจ, ปลอดภัย, มั่นใจ
ผูกพัน	ผูกพัน, รัก, รักใคร่, ชอบ, เป็นห่วง, คิดถึง, นึกถึง, คำนึงหา, ใฝ่หา, หลงไหล, ลุ่มหลง, พอใจ, กลมเกลียว, สัมผัสमान, สามัคคี, สนิทสนม
ชื่นชม	ชื่นชม, ยินดี, จับใจ, พอใจ, ดี, ดีงาม, ชื่นชอบ
สงบสุข	สงบ, สุข, ผาสุก, เจียบสงบ, มีความสุข, สุขสำราญ, สบายใจ

ตารางที่ 2 คำแสดงความรู้สึกไม่พึงพอใจ

ความรู้สึกไม่พึงพอใจ	คำแสดงความรู้สึก
เกลียด	เกลียด, รังเกียจ, ต่อต้าน, ไม่ชอบ, ไม่เห็นด้วย, หึงยโส, จองหอง, คับแค้น, ขุ่นเคือง, หมั่นไส้, ขยะแขยง
โกรธ	โกรธ, โกรธแค้น, จองเวร, หมดความอดทน, โมโห, คับแค้น, ขุ่นเคือง, เจ็บใจ, เกรี้ยวกราด, กระพืดกระเพียด, เดือดดาล
เบื่อหน่าย	เบื่อ, เบื่อหน่าย, น่าเบื่อ, เซ็ง, หงุดหงิด, ขุ่นเคือง, ระบาย, อึดอัด, ยุ่งยาก, รำคาญ, น่ารำคาญ

ตารางที่ 2 คำแสดงความรู้สึกไม่พึงพอใจ (ต่อ)

ความรู้สึกไม่พึงพอใจ	คำแสดงความรู้สึก
เศร้า	เศร้า, เสียใจ, ทุกข์ใจ, เปราะบาง, ถูกละทิ้ง, หดหู่, หมัดกำลังใจ, เจ็บปวด, ไม่มีความสุข, อกหัก, โศก, ทรมาน, อาลัยอาวรณ์
เครียด	เครียด, ตึงเครียด, วิตก, กังวล, กระวนกระวาย, ยาก, กัดฟัน, คลั่ง, กระสับกระส่าย, เกร็ง
กลัว	กลัว, ไม่กล้า, ไม่มั่นใจ, ไม่แน่ใจ, ไม่ปลอดภัย, เกรง, เกร็ง, สั่น, ยาก, ขลาด, หวาดหวั่น
สับสน	สับสน, ลังเล, ไม่แน่ใจ, ไม่มั่นใจ, เลือกไม่ถูก, งุนงง, มึนงง
อับอาย	อับอาย, รู้สึกผิด, แปลกแยก, ซา
ต้องการ	อิจฉา, โหยหา, ต้องการ, ขอร้อง, ออยาก, ใฝ่ฝัน, ใฝ่หา, ใฝ่รอ
สิ้นหวัง	สิ้นหวัง, หมัดหวัง, เหน็ดเหนื่อย, เหนื่อยหน่าย, หมัดแรง, หมัดกำลังใจ, เหนื่อยล้า, อ่อนเพลีย, อ่อนแอ
ตกใจ	ตกใจ, ซ็อก, ไม่น่าเชื่อ, ไม่อยากเชื่อ, เป็นไปไม่ได้

จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 เป็นเพียงตัวอย่างของคำพูดแสดงความรู้สึกเท่านั้น สังเกตได้ว่าคำพูดคำเดียวกันบางคำอาจบ่งบอกถึงความรู้สึกที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้ให้บริการปรึกษาควรใช้เทคนิคอื่น ๆ ในการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการร่วมด้วย

3. แสดงออกถึงการยอมรับและทำให้ผู้รับบริการตระหนักว่าผู้ให้บริการเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของเขา

4. แจ้งให้ผู้รับบริการทราบถึงลักษณะและขอบเขตของสัมพันธภาพในการให้บริการปรึกษารวมทั้งความคาดหวังต่าง ๆ ในการให้บริการปรึกษา

5. แสดงวัจนภาษาและอวัจนภาษาให้ผู้รับบริการเกิดการยอมรับและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของผู้รับบริการที่จะให้ความช่วยเหลือแก่เขาได้

6. ชี้แจงข้อมูลและตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการให้บริการปรึกษา แต่ไม่ให้ข้อมูลในคำถามที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่แสดงถึงความต้องการในการพึ่งพา ไม่กล้าแสดงความเป็นตัวเองของผู้รับบริการ

7. กระตือรือร้นในระหว่างการให้บริการปรึกษา พยายามใส่ใจ รับรู้ความรู้สึก รวมทั้งใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าผู้ให้บริการปรึกษา มีความเข้าใจในผู้รับบริการอย่างแท้จริง

โดย Rogers มีความเห็นว่า บุคคลที่มาใช้บริการปรึกษานั้น ส่วนมากจะเป็นผู้ที่ไม่เข้าใจตนเอง สับสนในความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ขาดการรับรู้ที่ถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง ดังนั้นวิธีการให้การช่วยเหลือคือพยายามให้ผู้รับบริการได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างถูกต้อง โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องทำหน้าที่เป็นเสมือนกระจกเงาสะท้อนความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักในความรู้สึกนั้น Rogers เชื่อว่าความรู้สึกจะบอกถึงตัวตนของบุคคลได้มากกว่าคำพูดหรือพฤติกรรม ดังนั้นหากจะเปลี่ยนแปลงบุคคล ก็ควรเริ่มเปลี่ยนแปลงจากความรู้สึกภายในเสียก่อน

2.2 แนวคิดและทฤษฎีอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

2.2.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม (moral development)

Hogan (1973, 1975, 1996) ได้พัฒนาทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างระบบกฎเกณฑ์ทางสังคมและพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์ โดยยึด 5 มิติทางจิตวิทยาสังคม ซึ่งใช้อธิบายลักษณะพัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคล ตลอดจนสามารถใช้ในการทำนายพฤติกรรมทางจริยธรรมในอนาคตของบุคคลได้อีกด้วย มิติทั้ง 5 มิติดังกล่าว ได้แก่ ความรู้ทางจริยธรรม (moral knowledge) การขัดเกลาทางสังคม (socialization) การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) และทัศนคติทางจริยธรรม (ethical attitudes)

1. ความรู้ทางจริยธรรม (moral knowledge) คือ ความรู้ของบุคคลในด้านจริยธรรมและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในสังคม ซึ่งความรู้ทางจริยธรรมนี้มีความสัมพันธ์อย่างยิ่งกับเขาวงกตปัญญาของแต่ละบุคคล การที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจในจริยธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคมที่ตน

อาศัยอยู่จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมตามบรรทัดฐานของสังคมอย่างเหมาะสม ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการควบคุมตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมที่ผิดไปจากบรรทัดฐานทางสังคม

2. การขัดเกลาทางสังคม (socialization) คือ การที่บุคคลพึงตระหนักและใช้กฎเกณฑ์ ค่านิยม ข้อห้ามต่าง ๆ ของสังคม เสมือนเป็นข้อบังคับส่วนตน

3. การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) คือ ความสามารถของบุคคลในการถ่ายทอดความรู้สึกของบุคคลอื่นมาเป็นของตนและแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความคาดหวังของบุคคลนั้น

4. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) คือ การแสดงพฤติกรรมทางจริยธรรมของบุคคลถูกควบคุมโดยจริยธรรมของตนเอง มิใช่เพียงเพราะแรงกดดันทางสังคมหรือการควบคุมโดยเจ้าหน้าที่

5. ทักษะคติทางจริยธรรม (ethical attitudes) มี 2 ด้าน ได้แก่ ความตระหนักรู้ทางจริยธรรม (ethics of conscious) มองว่าพฤติกรรมทางสังคมถูกควบคุมโดยจริยธรรมส่วนบุคคล เน้นการนำตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับบรรทัดฐานทางสังคมมากนัก และความรับผิดชอบทางจริยธรรม (ethics of responsibility) มองกฎหมายเป็นเครื่องมือของการปฏิรูปสังคมและเป็นสิ่งควบคุมพฤติกรรมทางสังคมของมนุษย์

ซึ่ง Hogan ได้ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนิยามของเขาเน้นความสำคัญในการแทนที่ความรู้สึกของบุคคลอื่นมาอยู่ในใจของตน เป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคม บุคคลที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจะเป็นผู้ที่เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและประพฤติตามกฎเกณฑ์ทางสังคมเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม (Hogan, 1975)

นอกจากนี้ Hogan (1969) ยังได้พัฒนาแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (The empathy scale) เพื่อวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของบุคคล โดยพัฒนามาจากทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม (moral development) แบบวัดนี้ประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเอง (social self-confidence) ความมีขันติ (even-temperedness) การตอบสนองทางอารมณ์ (sensitivity) ความไม่ยอมตาม (nonconformity) จากการวิเคราะห์ข้อคำถามในแบบวัด ดังเช่น

- ฉันรู้สึกถึงความยุ่งยากในการจินตนาการความรู้สึกของผู้อื่น (as a rule I have little difficulty in "putting myself into other people's shoes.")

- เมื่อฉันได้พบเห็นกับบางสิ่งที่น่าเศร้า ฉันรู้สึกคล้ายอยากจะร้องไห้ (I have seen some things so sad that I almost felt like crying.)

- ฉันค่อนข้างที่จะมีความอดทนต่ำต่อการที่มีผู้คนมาวนเวียนและรบกวนฉันด้วยคำถามที่ไร้สาระ (I am usually rather short-tempered with people who come around and bother me with foolish questions.)

- ฉันมีแนวทางที่ค่อนข้างชัดเจนในการถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียน ถ้าหากฉันเป็นครู (I have a pretty clear idea of what I would try to impart to my students if I were a teacher.)

อย่างไรก็ตาม นักวิจัยหลายท่าน เช่น Butters (2010) Eslinger (1998) M. H. Davis (1983) และ M. A. Clark (2007) ได้ให้ข้อสังเกตว่า นิยามความหมายและแบบวัด The empathy scale ของ Hogan เป็นนิยามและแบบวัดที่ใช้วัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งประกอบไปด้วยข้อความที่เกี่ยวข้องกับความสามารถและพฤติกรรมทางสังคม มีการใช้ข้อความในลักษณะการวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่เน้นด้านการรู้คิดเพียงด้านเดียว

2.2.2 การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดจิตวิทยาสังคม (a social psychological approach)

M. H. Davis (1980, 1983) ให้ความหมายของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ไว้ว่าเป็นความสามารถในการมองสิ่งต่างๆ ผ่านมุมมองของบุคคลอื่น ทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่บุคคลอื่นกำลังเผชิญ ตลอดจนเข้าใจในความรู้สึกและวิตกกังวลกับความรู้สึกด้านลบของผู้อื่น นอกจากนี้ Davis ยังได้ศึกษาและพัฒนาแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (the interpersonal reactivity index) ประกอบไปด้วย 4 ด้าน ได้แก่ การมองโลกผ่านมุมมองของบุคคลอื่น (perspective taking) การจินตนาการถึงความนึกคิดของบุคคลอื่น (fantasy) ความเป็นห่วงกังวลไปกับบุคคลอื่น (empathic concern) และความรู้สึกเป็นทุกข์ (personal distress) โดย Davis ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนว่าด้านทั้ง 4 ของแบบวัดดังกล่าว ครอบคลุมองค์ประกอบ 2 ด้านของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) คือการมองโลกผ่านมุมมองของบุคคลอื่น (perspective taking) และการจินตนาการถึงความนึกคิดของบุคคลอื่น (fantasy) และด้านความรู้สึก (affective empathy) คือความเป็นห่วงกังวลไปกับบุคคลอื่น (empathic concern) และความรู้สึกเป็นทุกข์ (personal distress) สรุปได้ว่า

การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในแนวคิดของ Davis แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) และด้านความรู้สึก (affective empathy)

2.2.3 แนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (the empathy cycle)

Barrett-Lennard (1981) ได้เสนอแนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยนิยามการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกว่าเป็นกระบวนการในการทำความเข้าใจความรู้สึก ซึ่งบุคคลสามารถรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้ แต่ไม่สูญเสียความตระหนักถึงความเป็นตนเอง โดยกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนั้น แบ่งออกเป็น 3 ชั้น ได้แก่

2.2.3.1 การที่บุคคลแรกเกิดความเข้าใจอย่างเป็นเหตุเป็นผลต่อบุคคลที่สอง

2.2.3.2 การที่บุคคลแรกสามารถสื่อสารความเข้าใจนั้นให้บุคคลที่สองรับรู้

2.2.3.3 การที่บุคคลที่สองสามารถรับรู้ถึงสิ่งที่บุคคลแรกต้องการสื่อสารได้

โดย M. A. Clark (2007) ได้ให้ข้อสังเกตว่า ขั้นตอนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในขั้นที่ 2 นั้น แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า Barrett-Lennard ให้ความสำคัญต่อการแสดงออกถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้วยการสื่อสารหรือการมีพฤติกรรมตอบสนองต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น นอกจากนี้ Paige (2007) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถสื่อสารความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกกลับไปยังบุคคลอื่นได้ บุคคลจะต้องมีความเข้าใจในการนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นเสียก่อน กล่าวโดยสรุปคือ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในแนวคิดของ Barrett-Lennard แบ่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) คือการที่บุคคลแรกเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลที่สอง ด้านความรู้สึก (emotional empathy) คือการที่บุคคลแรกรับรู้ความรู้สึกของบุคคลที่สอง เป็นช่วงความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนที่บุคคลแรกจะสามารถสื่อสารถึงความเข้าใจในความรู้สึกกลับไปให้บุคคลที่สองรับรู้ได้ และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) คือการที่บุคคลแรกสื่อสารถึงความเข้าใจในความรู้สึกที่มีต่อบุคคลที่สองและบุคคลที่สองสามารถรับรู้ได้

2.2.4 ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)

Goleman (1995, 2007) ได้เสนอทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความสามารถในการเข้าใจในอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น เพื่อจูงใจและจัดการกับอารมณ์ของตนเองอันเกิดจากความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ ความฉลาดทางอารมณ์นั้นประกอบไปด้วย 5 ด้าน

ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (self-awareness) การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (self-regulation) แรงจูงใจภายใน (internal motivation) การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) และทักษะทางสังคม (social skill)

2.2.4.1 การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (self-awareness) คือ ความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ตลอดจนทราบถึงผลที่จะเกิดแก่บุคคลอื่นอันเนื่องมาจากอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของตน

2.2.4.2 การควบคุมอารมณ์ของตนเอง (self-regulation) คือ ความสามารถในการควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งสามารถที่จะใช้ความคิดก่อนลงมือปฏิบัติ

2.2.4.3 แรงจูงใจภายใน (internal motivation) คือ ความต้องการในการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง อันเกิดจากแรงจูงใจภายในตนเอง มิใช่เพราะปัจจัยภายนอก

2.2.4.4 การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) คือ ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจธรรมชาติทางอารมณ์ของบุคคลอื่น และมีทักษะในการปฏิบัติต่อบุคคลอื่น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.2.4.5 ทักษะทางสังคม (social skill) คือความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ตลอดจนสามารถที่จะค้นพบสิ่งที่เป็นพื้นฐานร่วมกันของบุคคล และทำให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน

Goleman ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจในอารมณ์และการนึกคิดของผู้อื่น ตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ซึ่งต่อมา Goleman ได้แสดงความทัศนะว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกควรมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) เป็นการเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง ด้านอารมณ์ (emotional empathy) เป็นการรับเอาอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นมาเป็นของตน และด้านพฤติกรรมกรให้ความช่วยเหลือ (compassionate empathy) เป็นความต้องการให้ความช่วยเหลือเมื่อได้เข้าใจและรู้สึกเช่นเดียวกับบุคคลนั้น

อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบด้านพฤติกรรมของ Goleman จะถูกกล่าวถึงในลักษณะของความต้องการให้ความช่วยเหลือเมื่อได้เข้าใจและรู้สึกเช่นเดียวกับบุคคลอื่น ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่บุคคลมีความเข้าใจในความนึกคิดและความรู้สึกของผู้อื่น

และสื่อสารความเข้าใจนั้นออกมาในลักษณะของการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งสามารถจัดประเภทร่วมกับองค์ประกอบด้านพฤติกรรมได้

สรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในแนวคิดของ Goleman แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)

การศึกษาวรรณกรรมและแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่นักจิตวิทยาหรือนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญได้ศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นตารางสังเคราะห์องค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 สังเคราะห์องค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

แนวคิด/ทฤษฎี	นักจิตวิทยา	องค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก		
		ด้านการรู้คิด (cognitive)	ด้านความรู้สึก (emotional)	ด้านพฤติกรรม (behavioral)
แนวคิดการให้บริการปรึกษา โดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (person-centered therapy)	Rogers (1951)	√	√	√
ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการทาง จริยธรรม (moral development)	Hogan (1973)	√		
การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตาม แนวคิดจิตวิทยาสังคม (empathy: a social psychological approach)	M. H. Davis (1980)	√	√	
แนวคิดกระบวนการเกิดการรู้ ซึ่งถึงความรู้สึก (the empathy cycle)	Barrett-Lennard (1981)	√	√	√
ทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence)	(Goleman, 1995)	√	√	√
รวม	5	4	3	

การประเมินขององค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก จากการสังเคราะห์วรรณกรรมและแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักจิตวิทยา 5 ท่าน ผู้วิจัยยึดว่า องค์ประกอบใดที่มีนักจิตวิทยาระบุถึงตั้งแต่ 3 ท่านขึ้นไป ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและมีความน่าเชื่อถือในการอ้างอิงเพื่อการทำวิจัย ซึ่งจากการสังเคราะห์พบว่า นักจิตวิทยาได้ให้ความสำคัญขององค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive empathy) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (emotional empathy) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ 1) องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive empathy) คือความสามารถของบุคคลในการเข้าใจการนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่น 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (emotional empathy) คือความสามารถของบุคคลในการรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นเสมือนว่าเป็นความรู้สึกของตนเอง 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) คือการถ่ายทอดความรู้สึกออกมาเป็นพฤติกรรมการสื่อสารความเข้าใจในความรู้สึกกลับไปยังบุคคลดังกล่าวอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์และความรู้สึกของบุคคลนั้น

ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านล้วนมีความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและการอยู่ร่วมกันในสังคม ดังนั้นจึงขอยึดแนวคิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวในการทำการวิจัยในครั้งนี้

นอกจากนี้ จากขั้นตอนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของ Rogers (1975) และกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของ Barrett-Lennard (1981) สามารถสรุปได้ว่า ขั้นตอนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกประกอบด้วย

1. การรับฟังเรื่องราวอย่างใส่ใจและสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น
2. การเกิดความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น
3. การเกิดพฤติกรรมตอบสนองเพื่อสื่อสารความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกให้ผู้อื่นได้รับรู้

ผู้วิจัยพบว่าการสะท้อนความรู้สึกเป็นทักษะที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามขั้นตอนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้และครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก นอกจากนี้ จากการศึกษาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในประเทศไทยพบว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้พัฒนาระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน ซึ่งมี

คณะบุคคล 5 กลุ่มที่มีบทบาทสำคัญในการให้ความดูแลช่วยเหลือนักเรียน 1 ในคณะบุคคลดังกล่าวคือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (youth counselor: YC) คือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนพิจารณาแล้วว่า เป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการรับฟัง ให้คำปรึกษา และได้เข้ารับการฝึกให้มีความรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่เพื่อนนักเรียนที่มีปัญหา โดยมีครูแนะแนวให้การดูแลและชี้แนะ ซึ่งนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจะทำงานประสานกับคณะผู้บริหาร ผู้ปกครอง ครูประจำชั้น และครูแนะแนว หลักการสำคัญ คือ การใช้มิตรภาพความเป็นเพื่อนช่วยเหลือเพื่อนนักเรียน โดยการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนที่ประสบปัญหา และมีครูแนะแนวเป็นผู้ดูแล พัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน จากผลการดำเนินงานพบว่า กิจกรรมของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ประสบความสำเร็จในการดูแลช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาด้วยการให้คำปรึกษาและการแนะแนวได้เป็นอย่างดี (สำนักวิชาและมาตรฐานการศึกษา, 2553)

โดยทักษะชีวิตที่จำเป็นในการฝึกสำหรับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ได้แก่ 1) ทักษะการตระหนักรู้ตนเอง 2) ทักษะการสื่อสาร 3) ทักษะการฟัง 4) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด 5) ทักษะการตัดสินใจ และ 6) ทักษะการปฏิเสธ ซึ่งลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและทักษะที่ฝึกนี้มีสอดคล้องกับการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในส่วนของทักษะการสะท้อน โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องมีการตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจผู้อื่น ยอมรับและไม่ตัดสินผู้อื่น ก่อนจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการปรึกษา ตั้งใจรับฟังปัญหาหรือเรื่องราวของผู้รับบริการปรึกษา ทำความเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้รับบริการผ่านการมองโลกในมุมมองเดียวกัน และมีทักษะในการเลือกใช้คำพูดสื่อสารความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างเหมาะสม จึงมีความเป็นไปได้ในการฝึกทักษะการสะท้อนให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งอยู่ในวัยมัธยมศึกษาเช่นเดียวกับการฝึกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ผู้วิจัยจึงนำขั้นตอนการสะท้อนความรู้สึกมาประยุกต์ให้เหมาะสมแก่การนำไปใช้กับบุคคลทั่วไปและมีความเหมาะสมแก่การนำไปฝึกแก่นักเรียน สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. นักเรียนรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นอย่างตั้งใจ และใส่ใจทั้งคำพูดและสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นระหว่างเล่าเรื่อง จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจการนึกคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้
2. นักเรียนระลึกลึถึงและพิจารณาเรื่องราวที่ผู้อื่นเล่า เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของผู้อื่น โดยการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น รับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนว่าเป็นความรู้สึกของตนเอง

3. นักเรียนสะท้อนความรู้สึกของผู้อื่นออกมาเป็นคำพูดโดยเลือกใช้คำพูดแสดงความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของผู้อื่น เป็นการแสดงพฤติกรรมการสื่อสารความเข้าใจในความรู้สึกกลับไปยังผู้อื่นอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์และความรู้สึกของผู้อื่น

ตอนที่ 3 การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

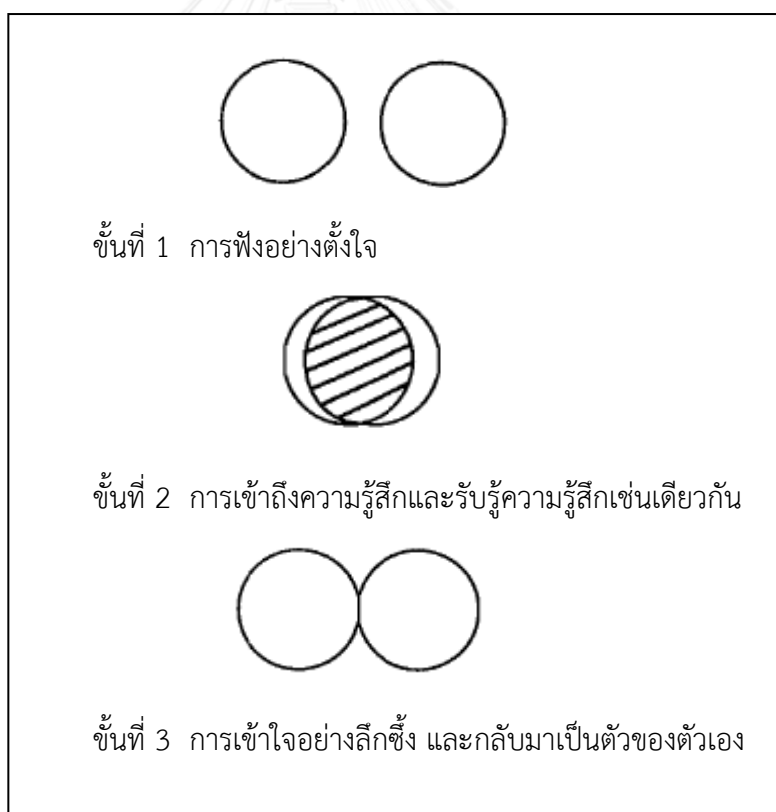
จากทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการทางจริยธรรม (moral psychology development) ของ Hoffman (2000) มีมุมมองต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกว่าเป็นความสามารถในการพัฒนาทัศนคติที่สามารถพัฒนาได้ตามระดับสติปัญญาเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่ง Hoffman แบ่งไว้ 5 ชั้น มีรายละเอียดสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ชั้นแห่งการตอบสนองด้วยการร้องไห้ในวัยทารก เด็กวัยนี้เมื่อได้ยินเสียงร้องไห้ของเด็กด้วยกัน จะตอบสนองด้วยการร้องไห้ Hoffman เชื่อว่าเด็กทารกสามารถรับรู้ความรู้สึกเศร้าเสียใจของเด็กวัยเดียวกันได้ และจะตอบสนองด้วยการร้องไห้ แสดงให้เห็นถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่เริ่มพัฒนาขึ้น
2. ชั้นแห่งการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มต้นเมื่ออายุครบ 1 ขวบ เริ่มแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น ในวัยนี้การตอบสนองทั่วไปของเด็กจะคล้ายคลึงกัน เว้นในกรณีที่เด็กมีความต้องการบางอย่าง จะมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ
3. ชั้นกึ่งการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง เริ่มต้นเมื่ออายุ 2 ขวบ เด็กในวัยนี้จะเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่นมากยิ่งขึ้น โดยเริ่มมีพฤติกรรมทำให้ความช่วยเหลือแก่เด็กคนอื่น ๆ แต่เป็นการให้ความช่วยเหลือตามมุมมองของตนเอง
4. ชั้นแห่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกอย่างแท้จริง เริ่มต้นเมื่ออายุใกล้ 3 ขวบ เด็กจะแสดงความตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่อาจแตกต่างไปจากตน เริ่มมองสิ่งต่าง ๆ ในมุมมองของผู้อื่น มีการตอบสนองต่อความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น
5. ชั้นแห่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกถึงขั้นนี้ จะสามารถรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นทั้งความรู้สึกที่แสดงออกให้เห็นและไม่แสดงออกมาให้เห็นชัดเจน สามารถ

เข้าใจได้อย่างลึกซึ้งในสถานการณ์ที่แตกต่างกันและสามารถตอบสนองต่อความรู้สึกได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์

พัฒนาการการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนี้ จะเกิดขึ้นตามขั้นตอนดังกล่าว ซึ่งเป็นผลมาจากสติปัญญาและประสบการณ์ ทั้งนี้ บุคคลอาจสามารถหรือไม่สามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกถึงขั้นการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกอย่างลึกซึ้งได้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาและประสบการณ์ที่บุคคลดังกล่าวประสบ (Hoffman, 2000)

นอกจากนี้ Stein (1970) ยังได้นำเสนอกระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกภายในจิตใจของบุคคล โดย Stein ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย 3 ขั้น และเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว จะรู้ว่ามีเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดขึ้นเรียบร้อยแล้ว โดยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลตั้งใจฟังเรื่องราวของบุคคลอื่น รวมทั้งสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการเล่าเรื่อง ในขั้นต่าง ๆ แสดงได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กระบวนการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Stein, 1970)

ในขั้นที่ 1 เป็นขั้นของการที่บุคคลฟังอย่างตั้งใจเพื่อทำความเข้าใจในเรื่องราวของบุคคลอื่น เป็นการใช้ความสามารถในการรู้คิด (cognitive) ในการทำความเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของบุคคลนั้นต่อเรื่องราวที่เล่า

ขั้นที่ 2 เป็นขั้นที่บุคคลสามารถเข้าถึงความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกันได้กับที่บุคคลนั้นรู้สึกต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้น เป็นการรวมความรู้สึกเสมือนเป็นหนึ่งเดียวกับบุคคลนั้น

ขั้นที่ 3 เป็นการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เกิดขึ้นภายหลังจากที่บุคคลได้เข้าถึงความรู้สึกและรับรู้ความรู้สึกเช่นเดียวกัน โดยภายหลังจากเกิดการเข้าใจอย่างลึกซึ้งนั้นแล้ว บุคคลต้องสามารถดึงตนเองออกมาจากความรู้สึกในขั้นที่ 2 ที่เกิดร่วมกับบุคคลอื่น โดยยังคงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจในความรู้สึกหรือมีความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นอยู่

โดย Stein ระบุว่าในขั้นที่ 1 กับ 3 นั้นเป็นขั้นของการใช้ปัญญารู้คิด จึงเป็นสิ่งที่สามารถสอนหรือฝึกหัดได้ แต่สำหรับขั้นตอนที่ 2 นั้นไม่สามารถฝึกให้เกิดขึ้นได้โดยตรง เนื่องจากเป็นขั้นของความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกก็เป็นสิ่งที่สามารถชักนำให้เกิดขึ้นได้ หากบุคคลมีการเปิดใจกว้าง รับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่นด้วยหัวใจ เกิดการยอมรับผู้อื่นโดยปราศจากเงื่อนไข ความรู้สึกเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกเช่นเดียวกับที่บุคคลอื่นรู้สึกจึงจะสามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้น Stein จึงสรุปไว้ว่าบุคคลจะเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของบุคคลอื่นได้จะต้องอยู่ภายใต้เงื่อนไขทางด้านจิตใจ 2 ประการ ได้แก่ 1) บุคคลมีความรู้สึกปลอดภัยที่จะร่วมรับเอาความรู้สึกของผู้อื่นมาเป็นส่วนหนึ่งของตน เปิดใจรับฟังผู้อื่นโดยปราศจากอคติ ไม่ตัดสินผู้อื่น 2) บุคคลจะต้องเป็นผู้ที่มีพัฒนาการทางความคิดถึงขั้นที่สามารถคิดเชิงนามธรรมได้ ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งนามธรรมและต้องอาศัยจินตนาการในการทำความเข้าใจ เช่นเดียวกับทักษะของ Rogers (1951, 1975) ระบุว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไม่ใช่ทักษะ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถพัฒนาได้โดยตรง แต่สามารถพัฒนาผ่านทักษะอื่น ๆ ได้ เช่น การยอมรับผู้อื่นอย่างปราศจากเงื่อนไข รวมทั้งมีทักษะการฟังที่ดี มีการสะท้อนความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา สอดคล้องกับทักษะของ C. M. Davis (1990) ซึ่งกล่าวว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไม่ใช่ทักษะ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถสอนได้โดยตรง แต่เป็นกระบวนการที่จะเกิดขึ้นได้ในบุคคล หากไม่มีสิ่งกีดขวางการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เช่น การมีอคติกับผู้อื่น การหลงตนเอง ความวิตกกังวล เป็นต้น ครูสามารถช่วยให้เด็กเกิดการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ โดยการจัดประสบการณ์ที่จะเพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) การพัฒนาทักษะการฟัง (listening skill) ตระหนักในความเป็นมนุษย์ของบุคคลทุกคน (awareness of

commonalities of all human beings) การเคารพและยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง (respect and tolerance for the difference) นอกจากนี้ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการเลียนแบบพฤติกรรมความรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของตัวแบบ

นอกจากนี้ Akyol and Hamamci (2007) ยังกล่าวว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ผ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแก่ผู้เรียน โดยเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นระบบในหัวข้อต่าง ๆ ก็จะสามารถส่งเสริมผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้

สรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถที่พัฒนาขึ้นตามวัยของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละวัยจะมีระดับการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและการตอบสนองที่แตกต่างกัน บุคคลอาจเกิดการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้เร็วหรือช้า มากหรือน้อยแตกต่างกันไป แต่หากได้รับการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตามกระบวนการที่เหมาะสม บุคคลก็สามารถเกิดการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้มากยิ่งขึ้นด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้วยการฝึกทักษะที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารูซึ่งถึงความรู้สึกได้ด้วยตนเอง ซึ่งช่วงวัยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นวัยที่สามารถคิดในสิ่งที่เป็นนามธรรมและใช้จินตนาการในการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ จึงมีความเหมาะสมในการพัฒนารูซึ่งถึงความรู้สึกของผู้เรียนวัยนี้

จากการศึกษาแนวทางการพัฒนารูซึ่งถึงความรู้สึก ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ทักษะสำคัญที่จะช่วยพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การสังเคราะห์ทักษะสำคัญในการพัฒนารูซึ่งถึงความรู้สึก

ทักษะ	นักจิตวิทยา						
	Stein (1970)	Hogan (1975)	Rogers (1975)	Barrett-Lennard (1981)	M. H. Davis (1983)	C. M. Davis (1990)	Corey (2001)
การตระหนักรู้ตนเอง						√	
การสร้างสัมพันธภาพที่ดี			√				√
การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข			√			√	
การสังเกต			√			√	
การฟัง	√		√			√	
การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น		√	√	√	√		
การสะท้อน			√	√			

จากตารางที่ 4 พบว่านักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ระบุถึงทักษะสำคัญอันจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก รวมทั้งสิ้น 7 ทักษะ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) การสังเกต 5) การฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และ 7) การสะท้อน ผู้วิจัยได้ศึกษาในรายละเอียดของแต่ละทักษะ เสนอได้ดังต่อไปนี้

ทักษะที่ 1 การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness)

Salovey and Gardner (1995 อ้างถึงในทศพร ประเสริฐสุข, 2542) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness หรือ Knowing one's Emotion) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความคิด และความรู้สึกของตนเองได้ตามความเป็นจริง ประเมินตนเองได้อย่างชัดเจน ตรงไปตรงมา และมีความเชื่อมั่น รู้จักข้อดี ข้อจำกัดของตนเอง รู้จักรักษาคำพูดของตนเอง มีสติเข้าใจตนเอง

WHO (1994) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในข้อดี ข้อจำกัดของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ทั้งในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา สีมืด ถิ่นที่อยู่ สุขภาพ

Goleman (1995) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) หมายถึงการตระหนักรู้ความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง ตระหนักถึงความสามารถของตน และความพร้อมต่าง ๆ กล่าวคือ รู้เท่าทันในอารมณ์ความรู้สึก สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นและผลที่จะตามมา รวมทั้งสามารถประเมินตนเองได้ตามจริง รู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง

กรมสุขภาพจิต (2543) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หรือ การรู้จักอารมณ์ของตนเอง หมายถึง เข้าใจความรู้สึกที่เกิดขึ้น สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่นำไปสู่การเข้าใจตนเองในด้านจิตใจ

โดยสรุป การตระหนักรู้ตนเอง หมายถึงการที่บุคคลมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ ความพร้อมด้านต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเข้าใจในข้อดีและข้อจำกัดของตน สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง

Kaima and Waughfield (1993) ได้ระบุถึงแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองไว้ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนเองทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะเปิดใจยอมรับได้มากน้อยเพียงใด

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal relationships) บุคคลสามารถเรียนรู้ในการตระหนักรู้ตนเองได้จากสถาบันครอบครัวเป็นแหล่งแรก นอกจากนี้ บุคคลยังสามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิต รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับครู อาจารย์ ผู้ร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ซึ่งการตระหนักรู้ตนเองเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝนและการฝึกปฏิบัติ

นอกจากนี้ Dann (1996) ได้กล่าวถึงวิธีการพัฒนาความตระหนักรู้ตนเองว่าสามารถกระทำได้โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองด้วยการรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ตลอดจนแต่สังเกตปฏิกิริยาของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเองทั้งนี้ขึ้นกับการเปิดใจยอมรับของตนเอง หรือการเปิดเผยเรื่องราวของตนเองต่อผู้อื่นและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กำหนดลักษณะพฤติกรรมการบ่งชี้ความสามารถในการตระหนักรู้ตนเองของบุคคลไว้ดังนี้

1. เข้าใจตนเอง เกี่ยวกับคุณลักษณะ นิสัย ความสามารถ ความต้องการ
2. รู้จักข้อดี ข้อเสีย จุดเด่นและข้อบกพร่อง
3. มีแนวทางในการพัฒนาศักยภาพ
4. รู้จักและเข้าใจหน้าที่ บทบาทของตนเอง

การตระหนักรู้ตนเองเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจได้ว่าตนเองนั้นเป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์และเข้าใจได้ว่าแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างระหว่างบุคคล บุคคลที่มีการตระหนักรู้ตนเอง รู้จักข้อดีและข้อจำกัดของตน จะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง และมีความสามารถในการพัฒนาศักยภาพของตน การตระหนักรู้ตนเองเป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ รวมถึงมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง นอกจากนี้การตระหนักรู้ตนเอง ยังเป็นทักษะเบื้องต้นสำคัญที่บุคคลจะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ เนื่องจากบุคคลที่เข้าใจตนเอง ย่อมมองตนเองตามความเป็นจริง และมีแนวโน้มที่จะเปิดใจยอมรับผู้อื่นในฐานะมนุษย์ผู้มีทั้งข้อดีและข้อจำกัดเช่นเดียวกับตนเอง (C. M. Davis, 1990; Haywood, 2015; วีระวัฒน์ ปันนิตามัย, 2551)

ทักษะที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพที่ดี (relationship)

Ruben (1988 อ้างถึงในรุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์, 2554) ได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล หมายถึงรูปแบบเฉพาะของความสัมพันธ์ในลักษณะของมิตรภาพ การสร้างความสนิทสนม และความสอดคล้องกันระหว่างบุคคล

Gardner (2002) และ ทศนา บุญทอง (2544) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพ (relationship) หมายถึงกระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อกัน สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน บุคคลที่มีสัมพันธภาพต่อกันจะได้รับผลกระทบจากกันและกัน ผู้ที่มีความฉลาดในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มักเป็นผู้ที่มองสิ่งต่าง ๆ ด้วยมุมมองของบุคคลอื่น ๆ รอบตัว เพื่อให้เข้าใจว่าบุคคลอื่นนั้นคิดอย่างไรและรู้สึกอย่างไร มีทักษะในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก แรงบันดาลใจ และ แรงกระตุ้นของผู้คน เพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น นอกจากนี้ การมีสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้บุคคลเปิดใจรับฟังและยอมรับผู้อื่นที่อาจมีความแตกต่างไปจากตนอีกด้วย

เนตรนภา กล่องพุดชา (2539) ระบุว่า สัมพันธภาพ หมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บุคคลแต่ละฝ่ายมีความพึงพอใจซึ่งกันและกัน และสามารถบรรลุจุดประสงค์ของตนที่ตั้งเอาไว้

รุ่งนภา ชั้นแจ่ม (2543) ได้ให้ความหมายของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือกระบวนการติดต่อสื่อสาร การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการแสดงออกในลักษณะของความเป็นมิตร มีความรู้สึกที่ดีต่อกัน ให้เกียรติ เอาใจใส่ ให้ความร่วมมือ และให้ความสนิทสนมกัน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้การยอมรับซึ่งกันและกัน

สลิลทิพย์ จันทะยานี (2550) ระบุว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องผูกพันต่อกันทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกันและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ประยูร ทองสุวรรณ (2554) อธิบายว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นเรื่องราวที่ว่าด้วยพฤติกรรมของคนที่มาเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกับองค์กรหรือหน่วยงานเพื่อให้การทำงานร่วมกันดำเนินไปด้วยความราบรื่น บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมาย

โดยสรุป การสร้างสัมพันธภาพที่ดี หมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาติดต่อสื่อสาร ทำความรู้จัก มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการให้เกียรติ เอาใจใส่ ให้ความยอมรับกัน อันก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายร่วมกัน

สงวน เลิศสุทธิอรุณ (2545) ได้เสนอหลักการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลไว้สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การทำความรู้จักกัน กล่าวคือมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ไม่สามารถอยู่เพียงลำพังได้ ดังนั้นบุคคลจึงจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นในสังคม ต้องมีการทำความรู้จักและสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางและโอกาสในการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และให้ความช่วยเหลือ เป็นหลักที่พึ่งพิงให้แก่กันและกันได้
2. การให้ความใกล้ชิดและความคุ้นเคย กล่าวคือบุคคลควรสร้างความใกล้ชิดกับผู้อื่น เนื่องจากผู้ที่มีความใกล้ชิดกันจะมีโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้มากกว่าผู้ที่ห่างเหินกัน นอกจากนี้ บุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอจะสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นระหว่างกัน ซึ่งส่งผลให้แต่ละฝ่ายมีความสนิทสนม และรักษาสัมพันธภาพต่อไปได้
3. คุณสมบัติส่วนบุคคล กล่าวคือบุคคลแต่ละบุคคลมีคุณสมบัติส่วนบุคคลที่แตกต่างกันออกไป เช่น รูปร่าง หน้าตา บุคลิกภาพ ความมีเมตตา ความมีน้ำใจ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่ง

คุณสมบัติเหล่านี้เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลอื่นเกิดความสนใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยมากน้อยแตกต่างกันไป

4. ความคล้ายคลึงกันในด้านต่าง ๆ กล่าวคือบุคคลทั่วไปมักพอใจที่จะติดต่อสื่อสารหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ที่มียศ เพศ ทักษะคิด ระดับสติปัญญา การศึกษาหรือมีความคิดเห็นที่คล้ายคลึงกัน บุคคลที่มีความคล้ายคลึงกันมักสร้างสัมพันธ์ภาพที่ระหว่างกันได้ง่ายกว่าผู้ที่มีความแตกต่างกัน เนื่องจากความคล้ายคลึงกันจะช่วยให้การสร้างสัมพันธ์ภาพเป็นไปอย่างราบรื่น

5. การประจบประแจง กล่าวคือการเลือกใช้คำพูดหรือแสดงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความพึงพอใจ เป็นการสร้างความดึงดูดใจให้ผู้อื่นต้องการมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

โดยสรุป บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ ด้วยการเริ่มต้นพูดคุย ทำความรู้จัก สร้างความใกล้ชิดสนิทสนม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน โดยบุคคลสามารถพัฒนาคุณสมบัติส่วนบุคคลให้เป็นที่น่าพึงพอใจต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพได้ เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การเลือกใช้คำพูด การแสดงพฤติกรรม การให้ความช่วยเหลือ ความมีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นต้น

ทักษะที่ 3 การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard)

Goodstein (1972) ได้ให้ความหมายของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไว้ว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้ความใส่ใจอย่างลึกซึ้งและจริงใจต่อผู้รับบริการปรึกษาในฐานะมนุษย์ผู้เป็นปัจเจกบุคคล โดยไม่ตัดสินความเหมาะสมหรือความถูกต้องของการนึกคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของผู้รับบริการ

Stephen (2012) กล่าวว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึงการที่บุคคลมองเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น และให้การยอมรับสิทธิมนุษยชนของบุคคลนั้นในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเลือกกระทำสิ่งใด

ธีรบรรณ ธีระพงษ์ (2549) ระบุความหมายของการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขไว้ว่า การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) หมายถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าของบุคคลอื่นนั้นเป็นมนุษย์ผู้มีคุณค่าในตนเอง โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ไม่ว่าจะบุคคลดังกล่าวจะอยู่ในสภาพใด มีพฤติกรรมหรือมีความรู้สึกอย่างไร บุคคลนั้นจะไม่ถูกตัดสิน บุคคลผู้มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขจะสามารถยอมรับ

ความรู้สึกหรือแรงจูงใจที่บุคคลอื่นเปิดเผยในตนทราบ เป็นการเอาใจใส่อย่างลึกซึ้งและจริงจังต่อบุคคลนั้น

โดยสรุป การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข หมายถึงการที่บุคคลให้การยอมรับบุคคลอื่นในฐานะมนุษย์ผู้มีคุณค่าและมีความเป็นปัจเจกบุคคล ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในสภาพใด มีการนึกคิด มีความรู้สึก หรือมีพฤติกรรมอย่างไร บุคคลนั้นจะไม่ถูกตัดสิน

นอกจากนี้ ชีรวรรณ ชีระพงษ์ (2549) ยังได้ระบุแนวทางการปฏิบัติของผู้ที่มีการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขต่อผู้อื่นไว้ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. บุคคลรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ โดยไม่มีการประเมินเรื่องราวนั้น ไม่วิจารณ์หรือให้คุณค่าบุคคลอื่นตามความคิดเห็นหรือโลกทัศน์ของตน
2. บุคคลสามารถสื่อถึงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขได้ เมื่อสื่อสารด้วยการยอมรับอย่างอบอุ่นในการแสดงออกทั้งทางคำพูดและพฤติกรรม
3. บุคคลมีการรับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่นอย่างตั้งใจและมีสมาธิ
4. บุคคลมีการรับฟังบุคคลอื่นอย่างชัดเจน (concreteness) เมื่อบุคคลรับฟังบุคคลอื่นอย่างเป็นรูปธรรมแล้ว บุคคลจะสามารถรับรู้ประสบการณ์ของบุคคลอื่นได้ตามจริง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถยอมรับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด
5. บุคคลเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้เปิดเผยตนเอง และเปิดโอกาสให้เขาได้เรียนรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ
6. บุคคลมีความจริงใจและมีความเป็นธรรมชาติ และสามารถสื่อถึงความจริงใจนั้นออกมาให้ผู้อื่นรับรู้ได้

จากแนวทางดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าบุคคลที่จะสามารถเป็นผู้ที่ยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข บุคคลจะต้องเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้เล่าเรื่องราว และเปิดเผยตัวตนของเขา โดยบุคคลจะต้องรับฟังเรื่องราวของบุคคลอื่นอย่างชัดเจน ตั้งใจ และมีสมาธิ โดยไม่มีการประเมิน ไม่วิจารณ์หรือให้คุณค่าผู้อื่นตามโลกทัศน์ของตน ซึ่งบุคคลจะต้องเป็นผู้ที่มีความจริงใจ และเป็นธรรมชาติ ตลอดจนสามารถแสดงความจริงใจของตนให้ผู้อื่นสามารถรับรู้ได้ เพื่อประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพ

การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขยังเป็น 1 ในหลัก 3 ประการสำคัญของ Rogers ระบุว่าผู้ให้บริการปรึกษาควรวีดิถือ เพื่อการสร้างบรรยากาศและช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์เพื่อฝึกให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา กล่าวคือ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขเป็นทักษะที่จะช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจในชั้นเรียน ช่วยให้นักเรียนสามารถเปิดใจยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากตนได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะอยู่ในสภาพใด มีพฤติกรรมหรือมีความรู้สึกอย่างไร นักเรียนจะไม่ตัดสินบุคคลนั้น ซึ่งการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (C. M. Davis, 1990; Rogers, 1959)

ทักษะที่ 4 การสังเกต (observation)

วรรณทิพา รอดแรงคำ และพิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์ (2532) ได้กล่าวถึงความหมายของการสังเกตว่าเป็นการใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง เข้าไปสำรวจวัตถุหรือปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในธรรมชาติเพื่อค้นหาข้อมูลสิ่งนั้นโดยไม่ได้ใช้ความคิดเห็นของผู้สังเกตลงไป ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตเป็นทั้งข้อมูลเชิงคุณภาพและข้อมูลเชิงปริมาณ

สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (2534) ให้ความหมายของทักษะการสังเกตไว้ว่าเป็นความสามารถในการใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังเข้าไปสัมผัสโดยตรงกับวัตถุหรือเหตุการณ์โดยมีจุดประสงค์ที่จะหาข้อมูล

กรมวิชาการ (2545) ระบุว่า การสังเกต หมายถึงทักษะที่ใช้เพื่อรับรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งทางกิริยาท่าทาง คำพูด ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทั้งความขัดแย้งในคำพูด ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออก และความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออก

โดยสรุป การสังเกต หมายถึงการใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไปสำรวจวัตถุ พฤติกรรมของบุคคลหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อค้นหาข้อมูลของสิ่งนั้น โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้สังเกตลงไป

สรศักดิ์ แพรด้า (2544) ได้ระบุถึงประโยชน์ของการสังเกตไว้ สรุปได้ดังนี้

1. ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ

2. ช่วยให้คุณเป็นผู้ที่มีความละเอียดรอบคอบ
3. ช่วยฝึกให้คุณเป็นผู้ที่รู้จักรวบรวมข่าวสารใหม่ ๆ
4. ช่วยให้คุณเป็นผู้ที่อยากรู้อยากเห็นและสนใจธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2537) ได้ศึกษาถึงการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีการพัฒนาการสังเกต มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. ฝึกการสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง
2. ฝึกสังเกตจากส่วนที่ใหญ่และง่าย ๆ เสียก่อนแล้วจึงสังเกตสิ่งทีเล็กและซับซ้อนขึ้นตามลำดับ
3. กระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เด็กมีความต้องการที่จะสังเกตสิ่งนั้น ๆ ด้วยตนเอง
4. ส่งเสริมให้เด็กนำข้อมูลต่าง ๆ มาใช้เพื่อช่วยในการตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ
5. สังเกตสิ่งของบางอย่างที่ทำต่อเนื่องกันเพื่อให้สามารถมองเห็นความแตกต่างกันได้
6. สังเกตสิ่งของหรือเหตุการณ์บางอย่างโดยใช้เครื่องมือเข้าช่วย

นอกจากนี้ พัชรี ทวีวงศ์ ณ อยุธยา (2537) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดประสบการณ์ที่จะช่วยส่งเสริมการสังเกตให้แก่เด็ก ดังต่อไปนี้

1. ฝึกใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างในการสังเกต
2. ให้โอกาสทั้งด้านอุปกรณ์ และเวลาเพื่อส่งเสริมการสังเกต
3. จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นหมวดหมู่เพื่อง่ายต่อการสังเกต
4. ให้โอกาสสังเกตเหตุการณ์ในขณะที่กำลังเกิดขึ้นใช้การสังเกต และข้อมูลที่ไดจากการสังเกตอธิบายว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร
5. ให้โอกาสผู้เรียนเล่าหรืออธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่สังเกต
6. ให้โอกาสผู้เรียนบรรยายการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่สังเกตได้
7. ใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เรียนตอบคำถามว่าสังเกตอะไร มีอย่างอื่นหรือไม่

จากแนวทางการจัดการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาทักษะการสังเกต พบว่าครูควรจัดกิจกรรมในลักษณะที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ฝึกใช้ประสาทสัมผัสในการสังเกต โดยอาจใช้คำถามปลายเปิด

เพื่อกระตุ้นการสังเกต ให้นักเรียนเริ่มจากสิ่งที่สังเกตได้ง่าย ๆ ก่อน และอาจให้นักเรียนใช้อุปกรณ์ช่วยในการสังเกต ฝึกให้นักเรียนรวบรวมและจัดระเบียบข้อมูลที่ได้จากการสังเกต และนำมาบรรยายหรืออธิบายผลที่ได้จากการสังเกต

ทักษะการสังเกต เป็นทักษะที่ใช้ในการทำความเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ผ่านการดูสีหน้าท่าทางต่าง ๆ ซึ่งการสังเกตเป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้ฝึกมีหลักในการทำความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น โดยทักษะการสังเกตนี้มักใช้ประกอบไปกับทักษะการฟัง เพื่อให้บุคคลสามารถรับรู้ความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Stein, 1970; Rogers, 1951, 1975; C. M. Davis, 1990)

ทักษะที่ 5 การฟัง (listening)

Harrowoth (1966) ระบุว่า ทักษะการฟัง (listening skill) คือกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลได้ยินเสียง และสามารถระบุความหมายหรือเข้าใจในความหมายหรือสามารถตีความความหมายของภาษาที่ได้ยินได้

Rivers (1981) กล่าวว่า ทักษะการฟังคือทักษะที่สร้างความหมาย กล่าวคือเมื่อได้ยินเสียง ผู้ฟังจะอาศัยถ้อยคำ การเรียงลำดับคำ และเสียงที่ได้ยินมาสร้างความหมาย

Nagendra (2014) กล่าวว่า ทักษะการฟัง (listening skill) หมายถึงความสามารถในการบอกความหมายหรือทำความเข้าใจสิ่งที่บุคคลอื่นพูด ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความเข้าใจในสำเนียงภาษา หลักการใช้ภาษา คำศัพท์ต่าง ๆ และความหมายของภาษาที่ผู้พูดใช้

กรมวิชาการ (2545) ได้ให้ความหมายของทักษะการฟังไว้ว่า ทักษะการฟัง หมายถึงทักษะที่ผู้ฟังแสดงความเอาใจใส่ต่อภาษาพูด และภาษาท่าทางของผู้พูด โดยการประสานสายตา พยักหน้า หรือการตอบรับ

นพเก้า ณ พัทลุง (2548) ได้ให้ความหมายของทักษะการฟังไว้ว่า ทักษะการฟัง หมายถึงความสามารถในการจับประเด็นใจความหลักจากสิ่งที่ฟังได้อย่างถูกต้อง และครบถ้วนซึ่งเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน เพราะผู้เรียนต้องเข้าใจสาระสำคัญจากสิ่งที่พูดอารมณ์และความคิดเห็นของผู้พูดและสามารถตอบสนองระบุความสัมพันธ์ระหว่างผู้พูดหรือบริบทของการพูดได้

โดยสรุป ทักษะการฟัง หมายถึงความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจในประเด็นหลักที่บุคคลอื่นต้องการสื่อสารผ่านทางคำพูด โดยบุคคลจะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานทางด้านภาษาที่ผู้พูดใช้ในการสื่อสาร รวมไปถึงเข้าใจในสถานการณ์หรือบริบทของการพูดนั้น

บันลือ พุกกะวัน (2524) ได้เสนอแนะแนวทางการเป็นผู้ฟังที่ดี สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. บุคคลมีสมาธิในการฟัง และรับฟังเรื่องนั้นอย่างสนใจ
2. บุคคลมีประสาทหูที่ดี รับฟังเรื่องราวได้อย่างชัดเจน
3. บุคคลสามารถติดตามและลำดับเหตุการณ์ที่ฟังได้อย่างถูกต้อง
4. บุคคลสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวโดยอาศัยประสบการณ์เดิมเข้าช่วยในการทำความเข้าใจ
5. บุคคลสามารถจับใจความสำคัญของเรื่อง ย่อเรื่องที่ฟังได้ สามารถแสดงทัศนะส่วนตัว มีการโต้แย้ง และจดบันทึกการฟังได้
6. บุคคลมีส่วนร่วมในการฟัง เช่น ถามเมื่อสงสัย มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้ข้อเสนอแนะ

นอกจากนี้ ธิดา โมสิกรัตน์ (2526) ได้กล่าวถึงลักษณะการฟังที่ดี สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. บุคคลฟังอย่างเข้าใจเรื่องราว มีสมาธิในการฟัง สามารถแยกใจความสำคัญ และรายละเอียด ตลอดจนสามารถจดจำ และถ่ายทอดให้ผู้อื่นฟังได้
2. บุคคลจับประเด็นของเรื่องที่ฟังได้ เข้าใจวัตถุประสงค์ของผู้พูด
3. บุคคลสามารถวิเคราะห์เรื่องที่ฟังได้ว่าส่วนใดเป็นข้อเท็จจริง ส่วนใดเป็นข้อคิดเห็นของผู้พูด สาเหตุของเรื่องราวที่เกิดขึ้น ผลที่ตามมา
4. บุคคลสามารถตีความเรื่องราวที่ฟังได้ ในบางครั้งผู้พูดอาจไม่ได้สื่อความหมายตรงตามคำพูด ผู้พูดอาจใช้คำพูดโดยกล่าวเป็นโวหาร สุภาพซัด สำนวน คำพังเพย หรือร้อยกรอง บุคคลจะต้องตีความหมายของคำพูดดังกล่าวได้ โดยอาจใช้การสังเกตท่าทางของผู้พูดประกอบ
5. บุคคลสามารถประเมินคุณค่าของเรื่องที่ฟังได้ รู้ว่าเรื่องที่ฟังนั้นดีหรือไม่ดี อย่างไร โดยใช้เหตุผลหรือความคิดเห็นตัดสินคำพูด การประเมินค่าสิ่งที่ฟังได้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ฟัง โดยผู้ฟังสามารถนำสิ่งที่ดี และมีประโยชน์จากการฟังไปใช้ในการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาลักษณะการเป็นผู้ฟังที่ดี ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การฝึกเพื่อเป็นผู้ฟังที่ดีได้ บุคคลจะต้องมีประสาทหูที่ดี มีสมาธิในการฟัง สามารถรับฟังเรื่องราวได้อย่างตั้งใจ จับประเด็นสำคัญ และวัตถุประสงค์ที่ผู้พูดต้องการสื่อสารได้ เข้าใจความหมายของคำพูด เข้าใจสาเหตุของเรื่องราว และวิเคราะห์ผลที่ตามมาจากรื่องราวนั้นได้ โดยอาจอาศัยการตีความร่วมกับการสังเกตภาษาท่าทางของผู้พูด

นอกจากนี้ Rogers (1975) ยังได้ระบุถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (active listening) ว่าเป็นทักษะสำคัญที่ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องฝึก เพื่อการรับฟังเรื่องราวและความรู้สึกในระหว่างการให้บริการปรึกษา การฟังอย่างตั้งใจ หมายถึง การที่ผู้ฟังให้ความสนใจทั้งหมดไปยังบุคคลหนึ่ง การฟังไม่ใช่เพียงการใช้หูเท่านั้น แต่ผู้ฟังจะต้องใช้ตา สมอง จิตใจและการจินตนาการร่วมด้วย ผู้ฟังฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเสมือนว่าเรื่องราวนั้นเป็นของตน โดยฟังคำพูด รวมทั้งสังเกตการแสดงออก และภาษากายของผู้พูดด้วย โดยไม่เพิ่มหรือลดหรือแก้ไขเพิ่มเติมใด ๆ ผู้ที่มีทักษะการสังเกตสีหน้าท่าทาง ประกอบกับทักษะการฟังที่ดี จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการทำความเข้าใจในเรื่องราว ตลอดจนความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น (C. M. Davis, 1990; Rogers, 1951, 1975; Stein, 1970)

ทักษะที่ 6 การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking)

Shantz (1974) ระบุว่า การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น หมายถึงความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจความรู้สึก ความคิด ความตั้งใจ และการรับรู้ของบุคคลอื่น

Dawson and Fernald (1987) กล่าวว่า การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น หมายถึงความสามารถในการเข้าใจทัศนะของบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่บุคคลสามารถบอกหรืออนุมานเกี่ยวกับทัศนะของบุคคลอื่น ซึ่งทัศนะของบุคคลอื่นนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้ (perceptual) ด้านความคิด (cognitive) และด้านความรู้สึก (affective)

M. H. Davis (1983) ได้ระบุความหมายของการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่นไว้ว่า การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการมอง

โลกผ่านมุมมองเดียวกับบุคคลอื่น เพื่อการเข้าใจโลกในมุมมองของบุคคลนั้นและรับรู้ความรู้สึกได้เช่นเดียวกัน

โดยสรุป การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น หมายถึงความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจการรับรู้ ความคิด และความรู้สึกของบุคคลอื่น ด้วยการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับบุคคลนั้น เพื่อการทำความเข้าใจมุมมองและสามารถรับรู้ความรู้สึกได้เช่นเดียวกับบุคคลนั้น

มัลลิกา สันติศิริฤภาค (2545) ได้เสนอปัจจัยที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. วิธีการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว บิดามารดามีบทบาทสำคัญในการปลูกฝังความคิด และทัศนคติที่ดีให้แก่เด็ก อันจะส่งผลให้เด็กเติบโตเป็นคนดีของสังคมได้ การอบรมเลี้ยงดูที่เน้นการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เช่น การอบรมเลี้ยงดูแบบชี้แจงเหตุผล การอบรมเลี้ยงดูแบบรักใคร่สนับสนุน ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้สวมบทบาทโดยการอนุญาตให้เข้าร่วมในการถกเถียงปัญหา และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัว รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเหล่านี้นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น
2. สภาพสังคมหรือชุมชนรอบ ๆ ตัวเด็กมีส่วนส่งเสริมความสามารถในการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น สภาพสังคมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และวาทากับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ยาม
3. การปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เด็กลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และพัฒนาความสามารถในการสวมบทบาท อันจะช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่นได้
4. การแสดงบทบาทสมมติ ช่วยให้เด็กเรียนรู้ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี รวมทั้งมีโอกาสได้สำรวจตนเอง และเรียนรู้เกี่ยวกับมุมมองของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

จากปัจจัยในการพัฒนาทักษะการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าสถาบันครอบครัวและสภาพสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่มีบทบาทในการให้โอกาสผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลในครอบครัวและชุมชนสังคม เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจความคิดของตนเอง และเรียนรู้ทัศนะของผู้อื่น นอกจากนี้ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์

ร่วมกับเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน มีการแสดงบทบาทสมมติต่าง ๆ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาทักษะการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่นได้

โดย M. H. Davis (1983) กล่าวว่า การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับบุคคลอื่นเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก นอกจากนี้ Davis ยังได้นำการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่นมาเป็น 1 ในองค์ประกอบของแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกอีกด้วย โดยระบุว่า การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น เป็นการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านการรู้คิด (cognitive empathy) กล่าวคือ การฝึกการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่นเป็นการฝึกรับเอามุมมองของผู้อื่นมาเป็นของตน เพื่อประโยชน์ในการทำความเข้าใจโลกในมุมมองของบุคคลนั้น และทำความเข้าใจในเรื่องราวที่บุคคลนั้นประสบ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ (Barrett-Lennard, 1981; M. H. Davis, 1983; Hogan, 1975; Rogers, 1975)

ทักษะที่ 7 การสะท้อน (reflection)

ทักษะการสะท้อนเป็นทักษะที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตระหนักในเรื่องราวและความรู้สึกของตนมากยิ่งขึ้น การสะท้อนแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) การสะท้อนเนื้อหา (reflecting content) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในเรื่องราวของตน มีประโยชน์เมื่อผู้รับบริการได้เล่าเรื่องราวมาในระยะเวลาที่พอสมควร ผู้ให้การปรึกษาดตอบสนองด้วยการเรียบเรียงถ้อยคำเพื่อแสดงว่ามีความเข้าใจในสิ่งที่เล่า การเรียบเรียงควรใช้คำพูดที่แสดงความใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้รับบริการเล่ามา และเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการปฏิเสธเพื่อแก้ไขความเข้าใจได้ การเรียบเรียงที่ดีคือทำให้สั้น กระชับ โดยใช้คำหลักที่ผู้รับบริการได้พูดมา และหาคำอื่นที่มีความหมายตรงกัน 2) การสะท้อนความรู้สึก (reflecting feeling) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในความรู้สึกของตน และให้ผู้รับบริการทราบว่าผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจต่อความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างไร การสะท้อนความรู้สึกยังแสดงออกซึ่งความเข้าใจในตัวผู้รับบริการอย่างลึกซึ้ง (วัชร ทรัพย์มี, 2556)

วัชร ทรัพย์มี (2556) และ ศิริบุญรณ์ สายโกสุม, ปรีชา คัมภีรปรกรณ์ และนรา สมประสงค์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550a) ได้ระบุถึงวัตถุประสงค์ของการสะท้อนและหลักปฏิบัติในการใช้ทักษะการสะท้อน สรุปได้ดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการสะท้อน

1. เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักในความรู้สึก และเรื่องราวของเขา
2. เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักว่าผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจเขา และพร้อมที่จะเดินเคียงข้างไป

กับเขา

หลักปฏิบัติการในการใช้ทักษะการสะท้อน

1. หากผู้รับบริการมีความสับสนในความรู้สึก ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้การสะท้อนความรู้สึก เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจนขึ้น ดังนั้นก่อนการสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังและสังเกตกริยาท่าทางของผู้รับบริการว่าเกิดจากความรู้สึกอย่างไร แล้วจึงสะท้อนออกมา
2. ผู้ให้บริการปรึกษาสังเกตว่าผู้รับบริการพูดจาวกวน ไม่สามารถรวบรวมเรื่องราวของเขาให้ปะติดปะต่อกันได้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงเรื่องราวของเขาอย่างชัดเจนขึ้น โดยการสะท้อนเนื้อหา
3. ในบางครั้งผู้ให้บริการปรึกษาอาจสะท้อนทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับบริการไปพร้อมกัน
4. ผู้ให้บริการปรึกษาอย่าใช้ความคิดและความรู้สึกของตนเองแต่เพียงอย่างเดียวในการพิจารณาผู้รับบริการ ต้องพยายามเข้าใจโลกของผู้รับบริการ โดยเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของเขา และสามารถสื่อความหมายความเข้าใจนี้กลับไปสู่ผู้รับบริการได้ตระหนักและเข้าใจในความรู้สึกของตนมากยิ่งขึ้น
5. ผู้ให้บริการปรึกษาควรใช้ทักษะการสะท้อนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นเป็นมิตร เพื่อให้ผู้รับบริการยอมรับความเป็นจริง ได้ทบทวนเรื่องราวและความรู้สึกของตน

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยยึดแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers เป็นแนวคิดหลักในการทำวิจัย เนื่องจากมีความครอบคลุมในส่วนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก รวมทั้งมีการอธิบายถึงทักษะที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้ในการให้บริการปรึกษา ซึ่งทักษะการสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 3 องค์ประกอบได้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและรวบรวมความหมายของการสะท้อนความรู้สึกทั้งจากเอกสารและวรรณกรรมจากต่างประเทศและจากประเทศไทย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Brammer and Shostrom (1977) ได้ให้ความหมายของการสะท้อนความรู้สึกไว้ว่า เป็นการที่ผู้ให้บริการปรึกษาสะท้อนความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังข้อความของผู้รับบริการ ช่วยให้ความรู้สึกของผู้รับบริการที่คลุมเครืออยู่มีความชัดเจนขึ้น เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น ทำให้ผู้รับบริการยอมรับความรู้สึกนั้น และเป็นการสื่อให้ผู้รับบริการทราบว่าผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้รับบริการด้วยโลกทัศน์เช่นเดียวกับผู้รับบริการ

Benjamin (1981) ระบุว่า การสะท้อนความรู้สึกเป็นการบอกถึงความรู้สึกที่ผู้รับบริการแสดงออกมาโดยชัดเจนหรือไม่ชัดเจนแต่แสดงอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้รับบริการ อาจเป็นสิ่งที่ผู้รับบริการไม่ได้แสดงออกมาโดยตรง แต่ผู้ให้บริการสามารถรับรู้ได้อย่างชัดเจน โดยสังเกตจากภาษาท่าทาง คำพูด และสะท้อนออกมาเสมือนเป็นกระจกเงาโดยไม่เพิ่มเติมสิ่งใดเข้าไป

Rogers (1989) กล่าวว่า การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของความเข้าใจต่อความรู้สึกของผู้รับบริการ รวมทั้งเป็นการทบทวนให้ผู้รับบริการได้ตรวจสอบความรู้สึกของตนเองอีกด้วย

Spillers (2014) ระบุว่า การสะท้อนความรู้สึกเป็นการมุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกที่แฝงอยู่ในคำพูดของผู้รับบริการมากกว่าเนื้อหาสาระของคำพูดนั้น ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาใช้การสะท้อนความรู้สึกในการถ่ายทอดความรู้สึกที่ผู้รับบริการเกิดขึ้นผ่านคำพูด เพื่อให้ผู้ให้บริการตระหนักในความรู้สึกของตนเอง ทั้งนี้ในการสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้บริการจะต้องไม่ตัดสินผู้ให้บริการด้วยโลกทัศน์ของตนเองหรือแสดงความรู้สึกของตนเองต่อเรื่องราวของผู้รับบริการปรึกษา

เอมอร อัมภาวุฒิจริณ (2524) ระบุว่า การสะท้อนความรู้สึก หมายถึงการที่ผู้ให้บริการปรึกษาพยายามสะท้อนถึงอารมณ์หรือความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังคำพูดและ/หรือการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ใช่วาจาของผู้รับบริการโดยไม่มีการตีความถึงสาเหตุหรือภาวะที่เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์นั้น

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2543) กล่าวว่า การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feelings) เป็นการนำเอาข้อความหรือคำกล่าวของผู้รับบริการปรึกษา มาตีความหมายและกล่าวออกมาใหม่ในเชิงของความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการเล่า โดยผู้ให้บริการปรึกษาอาจถอดความหรือจัดเรียงคำพูดนั้นใหม่ โดยพยายามเน้นความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาคำพูด เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับรู้และเข้าใจในความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง และเมื่อผู้รับบริการเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง การให้บริการปรึกษาก็จะดำเนินต่อไปอย่างราบรื่นสู่เป้าหมาย ซึ่งการสะท้อนความรู้สึกนั้นเป็นกลวิธีในการให้บริการปรึกษาตามแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers ที่มีเป้าหมายให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจและเผชิญกับความรู้สึกของตนเองได้

กรมวิชาการ (2545) ให้ความหมายของการสะท้อนความรู้สึกไว้ว่า เป็นทักษะการถอดความจากคำพูดของบุคคลอื่นออกมาในเชิงของความรู้สึกมากกว่าสาระคำพูดหรือเรื่องราวที่บุคคลเล่า เพื่อเป็นการช่วยให้บุคคลดังกล่าวเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองมากยิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นการสื่อสารความเข้าใจในความรู้สึกและตรวจสอบความถูกต้องของความรู้สึกของบุคคลที่เรารับรู้อีกด้วย

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2550a) ระบุความหมายของการสะท้อนความรู้สึกไว้ว่า เป็นการสื่อด้วยคำพูดถึงความรู้สึกที่ผู้รับบริการแสดงออกมาโดยชัดแจ้งหรือไม่ชัดแจ้งแต่แฝงอยู่เบื้องหลังคำพูดของผู้รับบริการ ซึ่งปรากฏอยู่ตลอดเวลาเพียงแต่ไม่ได้พูดออกมาอย่างชัดเจน การสะท้อนจะต้องไม่มีการเพิ่มเติม ตัดทอนหรือบิดเบือนความรู้สึกที่มีอยู่จริงของผู้รับบริการ การสะท้อนที่แท้จริงจะต้องเป็นสิ่งที่ผู้รับบริการยอมรับ เพราะประกอบไปด้วยการมีส่วนร่วมที่เป็นความรู้สึกซึ่งผู้รับบริการพูดออกมาเป็นคำพูดหรือแปลสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาแสดงออกมา เพื่อให้การสื่อสารมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

โดยสรุป การสะท้อนนำมาฝึกใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้เช่นเดียวกัน

ในการให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาได้ใช้การสะท้อนความรู้สึกเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550a)

1. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษายอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในใจของตนเองและแสดงออกถึงความรู้สึกทั้งในทางบวกและในทางลบของตนเองมากขึ้น

2. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และตระหนักถึงการไม่ยอมรับในความรู้สึกใด ๆ ของตนหรือสภาพการณ์ที่ติดค้างอยู่

3. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถตระหนักถึงความรู้สึกที่มีอิทธิพลเหนือตนเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้อาจก่อให้เกิดปัญหาหรืออาจเป็นประโยชน์ในการตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ของตน

4. เพื่อเป็นการแสดงให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความเข้าใจในความรู้สึกที่ผู้ให้บริการปรึกษามีต่อผู้รับบริการ เสมือนว่าผู้ให้บริการปรึกษามีโลกทัศน์เช่นเดียวกับผู้รับบริการ

5. เพื่อช่วยสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการปรึกษา เนื่องจากการสะท้อนความรู้สึกที่ถูกต้องนั้นจะช่วยให้ผู้รับบริการให้ความเชื่อถือถึงความเชี่ยวชาญของผู้ให้บริการปรึกษา รวมทั้งตระหนักได้ว่าผู้ให้บริการปรึกษามีความใส่ใจในเรื่องราวที่เล่าและเข้าใจในความรู้สึกของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ผู้รับบริการพร้อมเปิดใจและทำให้การดำเนินการให้บริการปรึกษาราบรื่นและต่อเนื่อง นอกจากนี้ Rogers (1961) ยังกล่าวไว้ว่า ถ้าหากผู้ให้บริการและผู้รับบริการปรึกษามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันแล้ว ผู้รับบริการจะสามารถค้นพบตนเองและใช้สัมพันธภาพนั้นเพื่อความงอกงามและการเปลี่ยนแปลงที่ส่งเสริมต่อการพัฒนาในทุก ๆ ด้านของผู้รับบริการอีกด้วย

โดย Rogers (1962) เน้นความสำคัญว่า ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเข้าใจโลกของผู้รับบริการ และสามารถสื่อความเข้าใจนี้กลับไปยังผู้รับบริการได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักและเข้าใจอย่างชัดเจนในความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น ทั้งยังก่อให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจว่าผู้ให้บริการปรึกษามีความเข้าใจตนและมีความสามารถในการช่วยเหลือตน โดยไม่ประเมินผู้รับบริการหรือไม่ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกกังวล ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเต็มใจสำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองและยอมรับผู้ให้บริการปรึกษา

จากงานวิจัยของ Elliott (1979) ระบุว่า การสะท้อนความรู้สึก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้บริการปรึกษา เนื่องจากทำให้ผู้รับบริการรับรู้ได้ว่า ผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับบริการกล่าวหรือสื่อออกไป และช่วยทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น Ehrlich, D'Augelli, and Danish (1979) ระบุเพิ่มเติมว่า การสะท้อนความรู้สึกทำให้ผู้รับบริการรับรู้ผู้ให้บริการปรึกษาว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความชำนาญและน่าไว้วางใจ

การสะท้อนความรู้สึกอย่างถูกต้อง ช่วยกระตุ้นให้บุคคลไว้วางใจและพูดคุยปัญหาหรือเรื่องราวที่เป็นทุกข์ต่อไป เพราะเชื่อว่าเราเข้าใจในความรู้สึกของเขาอย่างแท้จริง รวมทั้งทำให้

ผู้รับบริการได้เข้าใจในความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และทำให้ผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจผู้รับบริการ ได้ดียิ่งขึ้น เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2550a)

จากการทบทวนความหมายและความสำคัญของทักษะสำคัญ 7 ประการในการพัฒนาการรู้ ซึ่งถึงความรู้สึก ผู้วิจัยสรุปนิยามของแต่ละทักษะได้ ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ทักษะสำคัญในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ทักษะ	นิยาม
1. การตระหนักรู้ตนเอง (C. M. Davis, 1990)	การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) หมายถึงการที่บุคคลมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจตนเอง ทั้งในด้านความสามารถ ความพร้อมด้านต่าง ๆ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเข้าใจในข้อดีและข้อจำกัดของตน สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง
2. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี (Corey, 2001; Rogers, 1975)	สัมพันธภาพ (relationship) หมายถึงการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาติดต่อสื่อสาร ทำความรู้จัก มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการให้เกียรติ เอาใจใส่ ให้ความยอมรับกัน อันก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายร่วมกัน
3. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (C. M. Davis, 1990; Rogers, 1975)	การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การที่บุคคลให้การยอมรับบุคคลอื่นในฐานะมนุษย์ผู้มีคุณค่าและมีความเป็นปัจเจกบุคคล ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะอยู่ในสภาพใด มีการนึกคิด มีความรู้สึก หรือมีพฤติกรรมอย่างไร บุคคลนั้นจะไม่ถูกตัดสิน
4. การสังเกต (C. M. Davis, 1990; Rogers, 1975)	ทักษะการสังเกต (observation) หมายถึง การใช้ประสาทสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งหรือประสาทสัมผัสทั้ง 5 เข้าไปสำรวจวัตถุ พฤติกรรมของบุคคลหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อค้นหาข้อมูลของสิ่งนั้น โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้สังเกตลงไป

ตารางที่ 5 ทักษะสำคัญในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (ต่อ)

ทักษะ	นิยาม
5. การฟัง (C. M. Davis, 1990; Rogers, 1975; Stein, 1970)	ทักษะการฟัง (listening) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจในประเด็นหลักที่บุคคลอื่นต้องการสื่อสารผ่านทางคำพูด โดยบุคคลจะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานทางด้านภาษาที่ผู้พูดใช้ในการสื่อสาร รวมไปถึงเข้าใจในสถานการณ์หรือบริบทของการพูดนั้น
6. การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (Barrett-Lennard, 1981; M. H. Davis, 1983; Hogan, 1975; Rogers, 1975)	การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น (perspective taking) ความสามารถของบุคคลในการทำความเข้าใจการรับรู้ ความคิด และความรู้สึกของบุคคลอื่น ด้วยการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับบุคคลนั้น เพื่อการทำความเข้าใจมุมมองและสามารถรับรู้ความรู้สึกได้เช่นเดียวกับบุคคลนั้น
7. การสะท้อน (Barrett-Lennard, 1981; Rogers, 1975)	ทักษะการสะท้อน (reflection skill) หมายถึงทักษะในการสะท้อนเรื่องราว การนึกคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง จากการฟังเรื่องราวของบุคคลนั้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจในเรื่องราว การนึกคิดและความรู้สึก รวมทั้งสื่อสารความเข้าใจนั้นกลับไปยังอีกบุคคลหนึ่งด้วย แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การสะท้อนเนื้อหา และการสะท้อนความรู้สึก

เนื่องจากผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาโปรแกรมและศึกษาผลของโปรแกรมดังกล่าวต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยที่นักวิจัยพัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ และศึกษาผลของโปรแกรมนั้นต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Brenda (2007) ได้ศึกษาการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักศึกษาโดยใช้โครงการกิจกรรมการช่วยเหลือสังคม ในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotional empathy) ตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จำนวน 192 คน โดย

ให้นักศึกษาเลือกทำโครงการ ซึ่งมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 12 สัปดาห์ 2) การสัมภาษณ์บุคคลที่มีความแตกต่างกันทางด้านเพศ เชื้อชาติและสถานะทางสังคม 3) การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ จากนั้นให้นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มเขียนรายงานจากการทำโครงการของตน แล้วออกมานำเสนอและร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียน ผู้วิจัยประเมินด้วยแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (The emotional empathic tendency scale) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เลือกทำโครงการรูปแบบการเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือสังคมมีคะแนนการเรียนรู้การช่วยเหลือสังคมสูงที่สุดและมีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงสุด สำหรับโครงการรูปแบบการสัมภาษณ์บุคคลและการศึกษางานวิจัย ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จूरिवรรณ ปัญจมนัส (2554) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการอภิปรายกลุ่มต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5 ในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) และด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotional empathy) ตัวอย่างวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถูกแบ่งเข้ากลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยโปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยรูปแบบการจัดการเรียนการสอนการอภิปรายกลุ่มย่อยตามประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้น จำนวน 12 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นก่อนดำเนินการ ขั้นดำเนินการ และขั้นหลังดำเนินการ โดยยึดทฤษฎีวัฒนธรรมเชิงสังคมของ Vygotsky (1980) เป็นพื้นฐานในการพัฒนากิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อย ซึ่งทฤษฎีดังกล่าว เน้นความสำคัญว่าการเรียนรู้ของผู้เรียนจะเกิดขึ้นได้โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยใช้ภาษาเป็นเครื่องมือ ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรม เช่น กิจกรรมความคิดที่แตกต่าง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) นักเรียนสามารถบ่งชี้อารมณ์และสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นเมื่อเผชิญกับภาวะที่ตนเองมีความคิดแตกต่างจากผู้อื่นได้ 2) นักเรียนสามารถระบุสภาวะเมื่อเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึก มุมมอง หรือความคิดของผู้อื่นที่เหมือนหรือคล้ายกับตนเองได้ ลักษณะกิจกรรม คือ การให้นักเรียนเข้ากลุ่มเป็นวงกลม กลุ่มละ 4-5 คน แล้วอภิปรายกลุ่มย่อยใน 2 ประเด็น ได้แก่ “การทำงานกลุ่ม” และ “การตัดสินใจร่วมกัน” ประเด็นละ 10 นาที เมื่ออภิปรายเสร็จในแต่ละประเด็น ผู้วิจัยจะให้นักเรียนทำใบงานหลังการอภิปราย ใช้ระยะเวลาในการทำ 5 นาที เมื่อเสร็จสิ้นผู้วิจัยและนักเรียนจะร่วมกับสรุปถึงความรู้สึกนึกคิดที่แตกต่างกันในระหว่างการอภิปรายในแต่ละประเด็น และเปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ โดยผู้วิจัยประเมินผลการจัดกิจกรรมจากใบงานทั้ง 2 ใบ ใบงานที่ 1 ให้นักเรียนบรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดของตน

เมื่อต้องเผชิญกับภาวะที่ตนเองมีความคิดแตกต่างจากผู้อื่น ใบงานที่ 2 ให้นักเรียนบรรยายความรู้สึกนึกคิดของตนเองเมื่อต้องทำการตัดสินใจหรือตกลงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีความสำคัญร่วมกันกับผู้อื่น โดยกิจกรรมหนึ่งจะใช้เวลาครั้งละ 50 นาที มีจำนวน 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดำเนินการประเมินผลด้วยแบบประเมินการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามองค์ประกอบ 2 องค์ประกอบที่ผู้วิจัยยึดถือ มีการประเมินผลก่อนการทดลอง (pretest) ประเมินผลหลังการทดลอง (posttest) และประเมินผลในระยะติดตามผล (follow-up test) ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองและในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Rasool (2011) ได้ศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (problem-based learning) ในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) และด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotional empathy) มีการแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย 6-8 คน มอบหมายให้ทำโครงการโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน มีเจ้าหน้าที่และนักศึกษารุ่นพี่เป็นผู้อำนวยความสะดวก กำหนดให้นักศึกษามาประชุมกลุ่มภายในชั้นเรียนสัปดาห์ละ 2 ครั้งเพื่อตั้งเป้าหมายการทำงาน โดยใช้กรณีศึกษาเป็นหลักในการทำโครงการ และมีการบูรณาการความรู้จากวิชาอื่น ๆ เข้ามาใช้ในการทำโครงการอีกด้วย รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 5 ภาคการศึกษา บนพื้นฐาน 2 แนวคิด คือ 1) ในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้เรียนจะมีปฏิสัมพันธ์และเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อกัน 2) ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผู้เรียนที่มีการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้นจะมีความสามารถหรือคุณลักษณะที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เช่น การเคารพต่อผู้อื่น ซึ่งน่าจะรวมถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (The interpersonal reactivity index) เป็นเครื่องมือในการวัดระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ผลการวิจัยพบว่า ในภาคการศึกษาที่ 5 นักศึกษาตัวอย่างวิจัยมีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงขึ้นกว่าภาคการศึกษาแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งส่งผลให้นักศึกษาทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ภายหลังจากทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน

Karaoglu, Pekcan and Yilmaz (2013) ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานต่อผลทางบวกจากการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนและการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนี้จัดภายใต้หลักสูตรทาง

การแพทย์ของมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่ต้องศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารและการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ความสัมพันธ์และบทสนทนาระหว่างคนไข้ แพทย์ พยาบาลและครอบครัวคนไข้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานในการวิจัยนี้มีพื้นฐานความเชื่อว่าการใช้กิจกรรมที่เปิดโอกาสและส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้ทักษะในการสื่อสารจะสามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การนิยามปัญหา (problem definition) 2) การระบุปัญหาให้ชัดเจน (problem identification) 3) การรวบรวมข้อมูลเพื่อแก้ปัญหา (data gathering) 4) การแก้ไขปัญหา (problem solving) และ 5) การวิเคราะห์เชิงวิพากษ์ (critical analysis) โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท ได้แก่ 1) แบบสอบถามผลทางบวกและทางลบจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน (the positive and negative affect schedule) 2) แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathic tendency scale) ของ Dokmen มีจำนวน 20 ข้อ เป็นแบบลิเคิร์ต สเกล (likert scale) 5 ระดับ รวมทั้งมีการรวบรวมข้อมูลตัวแปรด้านประชากรศาสตร์ก่อนและหลังการทดลองด้วยการสอบถามปากเปล่าจากอาจารย์และนักศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 เพศชายมีคะแนนผลทางบวกจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนสูงขึ้นและมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงขึ้น รวมทั้งมีผลทางลบจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนลดลงอีกด้วย ในขณะที่นักศึกษาแพทย์เพศหญิงมีคะแนนผลทางบวกจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนลดลง แต่มีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Akyol and Hamamci (2007) ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมละครเพื่อการศึกษาในการพัฒนาระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักศึกษาคณะครุศาสตร์ ในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) และด้านอารมณ์ความรู้สึก (emotional empathy) โดยแบ่งตัวอย่างวิจัยเข้ากลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาสาขาการสอนระดับก่อนวัยอนุบาลที่เข้าร่วมบทเรียนการแสดงละครเพื่อการศึกษาสำหรับเด็กก่อนวัยอนุบาลและกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาสาขาการสอนสังคมศาสตร์ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยใช้ละครเพื่อการศึกษาเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ให้นักศึกษาได้สวมบทบาทในการพูดจา กระทำในมุมมอง เหตุการณ์และอารมณ์ของบุคคลอื่น จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 14 สัปดาห์ บนพื้นฐานแนวคิดว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสามารถพัฒนาขึ้นได้ หากให้ผู้เรียนได้ลองสวมบทบาทเป็นผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เข้าใจและมีการรู้ซึ่งถึง

ความรู้สึกแก่กันและกันมากยิ่งขึ้น ลักษณะกิจกรรมจะเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เช่น การจับคู่แสดง โดยนักศึกษาคนหนึ่งรับบทแม่ อีกคนหนึ่งรับบทลูก ในสถานการณ์หนึ่ง และ สลับกันแสดงบทบาท เป็นต้น ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (The empathetic skills scale - form B) ในการวัดระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า ภายหลัง การเข้าร่วมกิจกรรมเสร็จสิ้น นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่านักศึกษาใน กลุ่มควบคุม

Foubert and Perry (2007) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมป้องกันการข่มขืนโดยใช้การรู้ ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นฐานต่อทัศนคติต่อการข่มขืนและพฤติกรรมของสมาชิกสมาคมนักศึกษาชายและ นักศึกษาชายที่เป็นนักกีฬา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีสื่อวีดิทัศน์เป็นเครื่องมือสำคัญใน โปรแกรม ตัวอย่างวิจัยมีจำนวนประมาณ 5000 คน ใช้แบบสอบถามปลายเปิดที่มีข้อความเกี่ยวกับ ทัศนคติต่อการข่มขืนและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โดยนักศึกษาจะ ได้ชมวีดิทัศน์รายการสำหรับผู้ชาย (The men program) ใช้ระยะเวลา 60 นาที จากนั้นเป็นการให้ ความรู้โดยวิทยากรที่มีอายุไม่แตกต่างกับตัวอย่างวิจัยเกี่ยวกับวิธีการให้ความช่วยเหลือผู้หญิงที่ถูก ข่มขืน โดยใช้ระยะเวลา 60-90 นาที หลังจากนั้นนักศึกษาจะได้ชมวีดิทัศน์แสดงสถานการณ์การ ข่มขืนแบบชาย - ชาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาเกิดความเข้าใจความรู้สึกของผู้ที่ถูกข่มขืนมากขึ้น เข้าใจในวิธีการให้ความช่วยเหลือเหยื่อจากการข่มขืน พฤติกรรมการพูดติดตลกเกี่ยวกับการข่มขืน และพฤติกรรมการแบ่งแยกเพศลดลง และรายงานว่ามีความรู้สึกที่ดีเมื่อได้ช่วยเหลือผู้หญิงที่เป็นเหยื่อ จากการข่มขืนให้ได้พบทางออกของชีวิต

Greitemeyer, Osswald, and Brauer (2010) ศึกษาวิจัยการใช้วิดีโอเกมที่มีลักษณะ พฤติกรรมเสริมสร้างสังคมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและลดความรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้รับทราบ ความทุกข์ของผู้อื่น ตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาอายุเฉลี่ย 29 ปี จำนวน 56 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง ซึ่งได้เล่นเกมที่มีลักษณะของพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม กลุ่มควบคุมได้เล่นเกมธรรมดา เป็นระยะเวลา 10 นาที จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอข่าวเกี่ยวกับการถูกจับกุมข้อหาการขับรถโดยไม่มี ใบขับขี่ของคนดังในวงการบันเทิงฮอลลีวูด (hollywood) แล้วให้ผู้วิจัยตอบแบบวัดความรู้สึกเป็นสุข เมื่อได้รับทราบความทุกข์ของผู้อื่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หลังจากนั้น ตัวอย่างวิจัยจะได้อ่านเรียงความ เกี่ยวกับความทุกข์ของผู้อื่นอีก 2 เรียงความ จากนั้น ตัวอย่างวิจัยทำแบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้เล่นเกมที่มีลักษณะของพฤติกรรมเสริมสร้างสังคม มี

คะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ นักศึกษาในกลุ่มทดลองยังมีคะแนนความรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้รับทราบความทุกข์ของผู้อื่นต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมอีกด้วย

จิตราภรณ์ ทองกวอด (2555) ได้ศึกษาและพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตัวอย่างวิจัยที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบรายด้านของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนตัวอย่างวิจัยที่ใช้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 โดยจัดในรูปแบบของโปรแกรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบไปด้วยกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มสัมพันธ์ กลุ่มละ 6-8 คน จำนวน 12 กิจกรรม กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง ตัวอย่างกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรม เช่น เรื่องการเข้าใจผู้อื่น กิจกรรมเปิดใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น ลักษณะกิจกรรม คือ ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมและตอบคำถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและความเป็นตัวของตัวเองลงในกระดาษ เมื่อเสร็จแล้ว ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนส่งกระดาษของตนเองไปให้เพื่อนทางซ้ายมืออ่าน จากนั้นให้เพื่อนเขียนความคิดเห็นเกี่ยวกับเจ้าของกระดาษลงไป ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนครบวง เมื่อเสร็จเรียบร้อยให้กระดาษส่งคืนแก่เจ้าของ ตอนท้ายของกิจกรรม ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองและผู้อื่น จากนั้นนักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัยประเมินผลการทำกิจกรรมด้วยการสังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของนักเรียน ในการวัดระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ในการรวมกลุ่มสัมพันธ์แต่ละครั้งสมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบของการกระทำ ความรู้สึกและความคิด ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรายด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเข้าใจผู้อื่น 2) ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น 3) ด้านการมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือ 4) ด้านการให้โอกาสผู้อื่น และ 5) ด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม อยู่ในระดับมาก และค่าคะแนนเฉลี่ยการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนโดยรวมและรายด้านในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงขึ้นกว่าก่อนการร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปวรี กาญจนภี (2556) ทำการวิจัยการใช้สื่อวีดิทัศน์การเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม ผู้วิจัยแบ่งตัวอย่างวิจัยเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรใช้สื่อวีดิทัศน์

การเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์ จำนวนทั้งสิ้น 10 ครั้ง ระยะเวลาครั้งละ 30 นาที โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกวิดีโอที่ที่มีความยาวประมาณ 5 นาที มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับความรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเป็นตัวแบบสัญลักษณ์แก่นักศึกษาในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive learning theory) ของ Bandura ใช้แบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง แต่คะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหลังการทดลองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

Chen et al. (2015) ได้ศึกษาผลของการใช้เกมพยาบาลผู้สูงอายุ (the geriatric medication game) ต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและทัศนคติต่อผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมเกมพยาบาลผู้สูงอายุต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและทัศนคติต่อผู้สูงอายุของนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งความเข้าใจต่อประสบการณ์ของคนไข้ของนักศึกษาพยาบาลในระบบการรักษายาบาล ลักษณะของเกม The geriatric medication game เป็นการจำลองสถานการณ์เสมือนจริงให้ผู้เล่นได้สวมบทบาทเป็นผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งจำลองการเกิดปัญหาการเงินขึ้นในระหว่างเข้ารับการดูแลในระบบการรักษายาบาล ซึ่งเป็นปัญหาจริงที่คนไข้ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องประสบ นักศึกษาจะได้ร่วมเล่นเกมแสดงบทบาทเป็นคนไข้ผู้สูงอายุต่อเนื่อง 3 ชั่วโมง โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมเล่นเกมด้วยเครื่องมือวัด 3 ชนิด ได้แก่ 1) แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Kiersma-Chen Empathy Scale) 2) แบบวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (Jefferson scale of empathy) และ 3) แบบสำรวจประสบการณ์เสมือนเป็นผู้สูงอายุ (aging simulation experience survey) ตัวอย่างวิจัยเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 58 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาพยาบาลมีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้สูงอายุสูงขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งเข้าใจในระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาระบุเพิ่มเติมว่ารู้สึกคล้ายตนเองเป็นคนไข้สูงอายุจริง มีความรู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายตัวเมื่ออยู่ในเกม

จากการศึกษาข้างต้น การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในบริบทของชั้นเรียน สามารถทำได้โดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม กล่าวคือ รูปแบบการเรียนการสอนที่เหมาะสมต่อการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนั้น จะเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มี

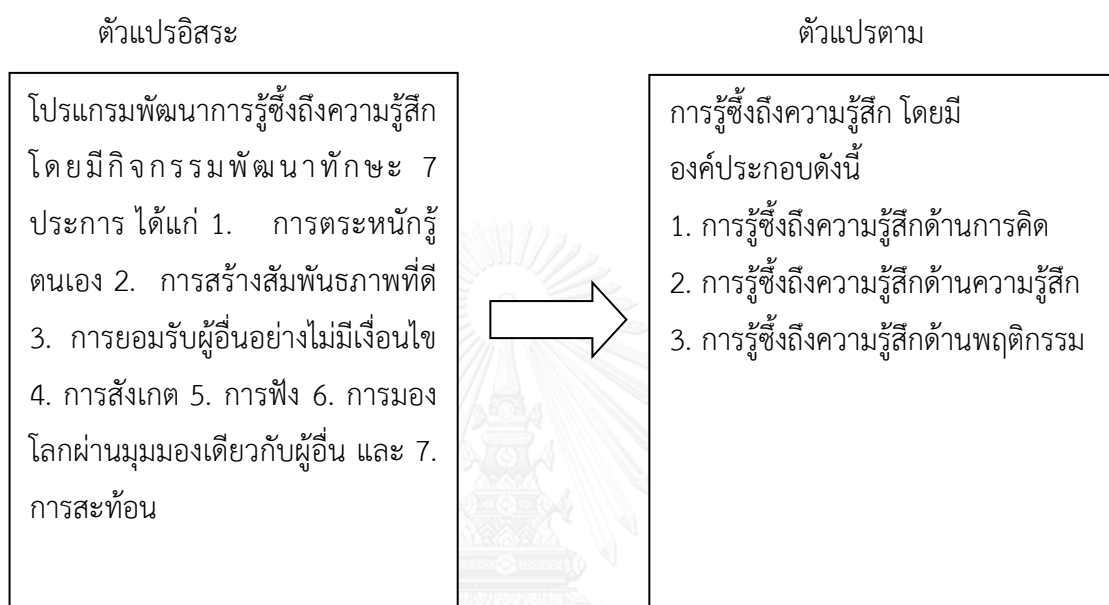
ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การร่วมมือกันทำงาน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ยอมรับในความคิดเห็นอันแตกต่าง จะก่อให้เกิดความเข้าใจผู้อื่น และนำไปสู่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก นอกจากการใช้กิจกรรมการเรียนรู้แล้ว ยังพบว่านักวิจัยหลายท่านใช้สื่อการเรียนการสอนเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ซึ่งนักวิจัยมักเลือกใช้สื่อการเรียนรู้นั้นเน้นวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้เพื่อการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากสื่ออื่น สื่อการเรียนรู้อื่นที่เหมาะสม จึงควรเป็นสื่อที่มีลักษณะเกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางสังคม เกี่ยวข้องกับบุคคลหรือตัวแบบที่ดีในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

นอกจากนี้ ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า มีงานวิจัยที่พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแก่ผู้เรียนในระดับชั้นต่ำสุด คือประถมศึกษาปีที่ 5 และมีระดับชั้นใกล้เคียงคือมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีความใกล้เคียงกับระดับชั้นที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จึงมีความเป็นไปได้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระดับชั้นดังกล่าว อีกทั้งพัฒนาการทางสติปัญญาของผู้เรียนอยู่ในระดับขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (formal operational stage) โดยเริ่มจากอายุ 11 ปีขึ้นไป เด็กในวัยนี้จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่ สามารถที่จะคิดหาเหตุผลนอกเหนือไปจากข้อมูลที่มีอยู่จึงมีความเป็นไปได้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ต้องอาศัยการคิดและการเข้าใจในความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรม และพัฒนาการด้านการใช้ภาษาและการสื่อสารผู้เรียนในวัยนี้อยู่ในขั้นที่เกิดโครงสร้างทางสติปัญญาอย่างสมบูรณ์ สามารถคิดอ่านได้เทียบเท่าผู้ใหญ่ แต่อาจจะแตกต่างกันที่คุณภาพ เนื่องจากประสบการณ์แตกต่างกันจึงสามารถกล่าวได้ว่า เด็กวัยนี้มีพัฒนาการทางภาษาที่สมบูรณ์ในการใช้สื่อสาร สามารถฝึกการเลือกใช้คำพูดอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ได้ (Piaget, 1932) ส่วนระยะเวลาที่มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกโดยศึกษาจากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยแบ่งออกเป็นงานที่มีตัวอย่างในระดับชั้นประถมศึกษา – มัธยมศึกษา จัดกิจกรรมครั้งละ 50-60 นาที จำนวน 12 ครั้ง และงานวิจัยที่มีตัวอย่างในระดับอุดมศึกษา จัดกิจกรรมครั้งละ 30-180 นาที มีทั้งการจัดกิจกรรมครั้งเดียวและการจัดกิจกรรมระยะยาว โดยส่วนใหญ่มีการจัดกิจกรรม 10-14 สัปดาห์ ดังนั้น ในการวิจัยเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงจัดเป็นกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที ตามระยะเวลาในคาบเรียนของโรงเรียนที่ผู้วิจัยใช้เป็นตัวอย่างในการวิจัย

ผู้วิจัยตัดสินใจพัฒนาโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยจัดในลักษณะของโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาทักษะ 7 ประการ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) การสังเกต 5) การฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 7) การสะท้อน อันเป็นทักษะที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยลักษณะกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนรู้ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กันและใช้สื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมแก่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งสื่อการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยมีความสนใจและเลือกใช้ในโปรแกรมคือสื่อวีดิทัศน์ที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางสังคมหรือมีตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้เรียน นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการให้ผู้เรียนได้ฝึกทำกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้มีการแสดงออกถึงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับเพื่อนในชั้นเรียน ก็จะช่วยให้ผู้เรียนได้พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมากยิ่งขึ้นในสถานการณ์จริง รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม โดยมีการทดสอบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกก่อนการทดลองใช้โปรแกรม (pretest) หลังการใช้โปรแกรม (posttest) และในระยะติดตามผล (follow-up test)

ตอนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ตลอดจนแนวทางในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยได้สรุปกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ แสดงได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากภาพที่ 2 แสดงตัวแปรอิสระในการวิจัยครั้งนี้ คือ โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งมีกิจกรรมเพื่อการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผ่านการพัฒนาทักษะ 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การฟัง การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และการสะท้อน โดยมีตัวแปรตามในการวิจัย คือ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านการคิด การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านความรู้สึก และการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านพฤติกรรม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental designs) มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ประชากรและตัวอย่าง

ตอนที่ 2 รูปแบบการวิจัย

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ประชากรและตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 522 คน รวม 11 ห้องเรียน (โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี, 2559)

1.2 ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 2 ห้องเรียน รวมทั้งสิ้น 88 คน แบ่งเป็น

กลุ่มทดลอง 44 คน และกลุ่มควบคุม 44 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการตามขั้นตอนต่อไปนี้ในการเลือกตัวอย่างวิจัย

1.2.1 การเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเหตุผล ดังต่อไปนี้

1.2.1.1 สถานศึกษาแห่งนี้เป็นโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ พิเศษ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 ประเภทสหศึกษาในกรุงเทพมหานคร เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และมีการจัดห้องเรียนโดยการละความสามารถของนักเรียน

1.2.1.2 สถานศึกษาแห่งนี้มีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรของ กระทรวงศึกษาธิการ

1.2.1.3 ผู้บริหารและคณะครูมีความยินดีให้การสนับสนุนและความร่วมมือ ในการทำวิจัยเป็นอย่างดี

1.2.1.4 ผู้วิจัยสามารถเดินทางไปยังสถานศึกษาได้สะดวก ทำให้การทดลอง และการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.2.2 การสุ่มนักเรียนเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยใช้วิธีการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1.2.2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนจำนวน 180 คน จาก 4 ห้องเรียน ทำแบบ ประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สีก่อนการทดลอง (pretest) แล้วนำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) รายห้องเพื่อทดสอบค่าความแตกต่าง

1.2.2.2 ผู้วิจัยเลือกห้องเรียนจำนวน 2 ห้อง ที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังปรากฏในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกก่อนการทดลอง (pretest) ของตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

ห้องเรียน	จำนวน (คน)	ผลคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก		สถิติทดสอบ	
		\bar{x}	S.D.	t	P
ห้องที่ 1	44	119.77	14.926	.173	.863
ห้องที่ 2	44	120.30	13.414		

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ตัวอย่างทั้ง 2 ห้อง ได้แก่ นักเรียนห้องเรียนที่ 1 และนักเรียนห้องเรียนที่ 2 มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 119.77 และ 120.30 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 14.926 และ 13.414 ตามลำดับ ซึ่งไม่มีความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

1.2.2.3 ผู้วิจัยสุ่มนักเรียน 2 ห้อง โดยการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อเข้าเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 1 ห้อง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว 1 ห้อง จำนวนกลุ่มละ 44 คน โดยมีข้อมูลพื้นฐานดังเสนอในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สรุปข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย

ตัวอย่าง	รูปแบบ	จำนวน		
		ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มทดลอง	ได้เข้าร่วมกิจกรรมตาม	25 คน	19 คน	44 คน
	โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	(56.8%)	(43.2%)	(50%)
กลุ่มควบคุม	ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตาม	22 คน	22 คน	44 คน
	โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	(50%)	(50%)	(50%)

จากตารางที่ 7 ตัวอย่างมีทั้งหมด 88 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นเพศชาย 25 คน คิดเป็น

ร้อยละ 56.8 และเพศหญิง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นเพศชาย 22 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และเพศหญิง 22 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตอนที่ 2 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental designs) แบบมี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ซึ่งได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ซึ่งไม่ได้รับการเข้าร่วมโปรแกรมหดงกล่าว โดยมีการวัดผล 3 ครั้ง คือ การวัดผลระยะก่อนการทดลอง (pretest) การวัดผลระยะหลังการทดลอง (posttest) และการวัดผลระยะติดตามผล (follow-up test) ดังเสนอในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 รูปแบบการวิจัย

ตัวอย่างวิจัย	ก่อนการทดลอง	การทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₁	-	O ₂	O ₃
โดย	E	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	
	C	หมายถึง	กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	
	O ₁	หมายถึง	การประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะก่อนการทดลอง (pretest) ทำการประเมิน 1 สัปดาห์ก่อนการทดลอง	
	O ₂	หมายถึง	การประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง (posttest) ทำการประเมินทันทีหลังเสร็จสิ้นการทดลอง	
	O ₃	หมายถึง	การประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะติดตามผล (follow-up test) ทำการประเมิน 2 สัปดาห์หลังการทดลอง	
	X	หมายถึง	การเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก จำนวน 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์	

จากตารางที่ 8 แสดงรูปแบบการวิจัย ซึ่งตัวอย่างวิจัยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่มจะได้เข้าร่วมการประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้วยแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง (pretest) ทำการประเมินก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ระยะหลังการทดลอง (posttest) ทำการประเมินทันทีหลังเสร็จสิ้นการทดลอง และระยะติดตามผล (follow-up test) ทำการประเมินหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 2 สัปดาห์ โดยในระหว่างการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก จำนวน 12 ครั้ง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมจิตสาธารณะตามหลักสูตรของโรงเรียน โดยกิจกรรมแนะแนวที่กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมนั้น ประกอบไปด้วย 3 ขอบข่าย ได้แก่ การแนะแนวด้านการศึกษา การแนะแนวด้านอาชีพ และการแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคมมากกว่าด้านอื่น ๆ โดยกิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม เป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม ทำให้สามารถมีชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น กิจกรรมรู้จักตนเอง กิจกรรมโครงการเพื่อการพัฒนาโรงเรียน เป็นต้น สำหรับกิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษานั้น เป็นการให้ความช่วยเหลือนักเรียนในเรื่องที่เกี่ยวกับการศึกษาโดยเฉพาะ เช่น แนวทางการศึกษาต่อ การเลือกโปรแกรมการเรียน เป็นต้น และกิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ เป็นการให้ความช่วยเหลือนักเรียนเกี่ยวกับการวางแผนและการตัดสินใจเลือกอาชีพ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ค้นพบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และสภาพร่างกายของตน ในส่วนของกิจกรรมจิตสาธารณะที่นักเรียนกลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมจะเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีจิตสาธารณะในด้านการรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการทำกิจกรรมจิตสาธารณะในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 นี้ ทางโรงเรียนยังไม่มีนโยบายการนำนักเรียนออกไปปฏิบัติกิจกรรมนอกโรงเรียน การทำกิจกรรมในคาบจิตสาธารณะจึงเป็นการให้ครูประจำชั้นทำหน้าที่อบรมสั่งสอนเรื่องความมีจิตสาธารณะแก่นักเรียนในชั้นเรียนเท่านั้น

ตอนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 3.1 โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
- 3.2 แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

3.1 โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ดังต่อไปนี้

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

3.1.2 กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทักษะเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทั้ง 7 ประการ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 3) การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) การสังเกต 5) การฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และ 7) การสะท้อน

การจัดกิจกรรมด้วยโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใช้เวลาครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง

3.1.3 ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ส่งเสริมการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทั้ง 3 องค์ประกอบ โดยยึดแนวคิดการพัฒนาทักษะ 7 ประการเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม ซึ่งภาพรวมของกิจกรรม แสดงได้ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

กิจกรรมที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	ทักษะที่พัฒนา
1	เขาคือใคร	ทำความรู้จักกับเพื่อนร่วมชั้น ผ่านกิจกรรม การถาม-ตอบคำถามเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของเพื่อนร่วมชั้น เพื่อสร้างความสนิทสนม	1) การสร้างสัมพันธภาพที่ดี
2	รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น	สำรวจข้อดี และ ข้อจำกัด ของตนเอง เปรียบเทียบผ่านมุมมองของตนเอง และผู้อื่น เพื่อสรุปหาแนวทางการพัฒนาตนเอง	1) การตระหนักรู้ตนเอง
3	ยอมรับความแตกต่าง	สำรวจความเหมือนและความแตกต่างระหว่างตนเองกับเพื่อน รวมทั้งหาสาเหตุของความเหมือนและต่างนั้น เพื่อทำความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล	1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข

ตารางที่ 9 ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	ทักษะที่พัฒนา
4	ใจเขา ใจเรา	เปรียบเทียบการมองโลกผ่านมุมมองของตนเอง และผ่านมุมมองของผู้ที่ประสบสถานการณ์ตัวอย่างตามวิดีโอ จากนั้น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อฝึกการเปิดใจยอมรับผู้อื่น	1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข 3) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น
5	เข้าใจขอบเขต	จำลองสถานการณ์ปิดตา และปิดปากทำกิจกรรม เพื่อรับรู้มุมมองการใช้ชีวิตของผู้มีความต้องการพิเศษ จากนั้นสลับกันอธิบายผลงานภาพวาดของเพื่อน ในมุมมองเดียวกับที่เพื่อนอธิบายให้ตนได้เข้าใจ เพื่อฝึกการยอมรับความแตกต่างและมองโลกในมุมมองเดียวกับผู้อื่น	1) การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข 2) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น
6	คำสำคัญ	กิจกรรมฝึกการสังเกตคำพูดและน้ำเสียง ทั้งคำพูดผ่านตัวหนังสือและคำพูดของตัวละคร จากวิดีโอ เพื่อฝึกการสังเกตความรู้สึกผ่านคำพูดและน้ำเสียงของผู้อื่น	1) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 2) การสังเกต 3) การฟัง
7	อ่านใจ	ฝึกการสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้อื่น ผ่านรูปภาพ และวิดีโอ จากนั้นฝึกการแสดงสีหน้าท่าทางตามความรู้สึก เพื่อสังเกตความรู้สึกผ่านสีหน้าและท่าทาง	1) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 2) การสังเกต
8	นักสืบ	ฝึกการสังเกตทั้งสีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียง คำพูด ด้วยกิจกรรมกลุ่มจำลองสถานการณ์ เป็นนักสืบตาดำ-นักสืบหูไว สืบหาเรื่องราวและความรู้สึกของเพื่อน	1) การสังเกต 2) การฟัง

ตารางที่ 9 ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (ต่อ)

กิจกรรม ที่	ชื่อกิจกรรม	เนื้อหากิจกรรม	ทักษะที่พัฒนา
9	สะท้อนใจ	ฝึกการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกเบื้องต้น ผ่านการชมสื่อวีดิทัศน์ และการจับคู่ฝึกปฏิบัติ	1) การสะท้อน (เนื้อหาและความรู้สึก)
10	กระจกเงา	ฝึกการสะท้อนความรู้สึกผ่านวีดิทัศน์ และจับคู่ฝึกปฏิบัติ รวมทั้งให้รับและให้คำแนะนำเพื่อนเพื่อพัฒนาทักษะการสะท้อนความรู้สึก	1) การสะท้อน ความรู้สึก
11	กระจกเงา 2	ฝึกการสะท้อนความรู้สึกผ่านวีดิทัศน์ และจับคู่ฝึกปฏิบัติ รวมทั้งการให้รับและให้คำแนะนำเพื่อนเพื่อพัฒนาการสะท้อนความรู้สึก	1) การสะท้อน ความรู้สึก
12	รู้ซึ่งถึงใจ	กิจกรรมฝึกการสะท้อนความรู้สึกผ่านกรณีศึกษาจากข่าว และฝึกการแสดงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผ่านกิจกรรมบทบาทสมมติ	1) การสะท้อน ความรู้สึก

จากตารางที่ 9 นำเสนอภาพรวมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทั้ง 12 ครั้ง ซึ่งทุกกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะ 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การฟัง การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และการสะท้อน อันส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง จะเน้นพัฒนาทักษะที่แตกต่างกันออกไป โดยมีการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ตนเอง จำนวน 3 ครั้ง กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จำนวน 1 ครั้ง กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข จำนวน 3 ครั้ง กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการสังเกต 3 ครั้ง กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการฟัง จำนวน 2 ครั้ง กิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 4 ครั้ง และกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการสะท้อน จำนวน 4 ครั้ง

3.1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม จากนั้นคำแนะนำที่ได้รับมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

3.1.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา การแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 ท่าน โดยท่านที่ 1 เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการศึกษา ท่านที่ 2 เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา และท่านที่ 3 เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว (ตั้งรายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก หน้า ก) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมทางด้านความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) โดยเกณฑ์ในการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณได้ต้องมากกว่า 0.5 ($IOC > 0.5$) จึงจะถือว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ พบว่ากิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณมากกว่า 0.5 ($IOC > 0.5$) โดยมี 11 กิจกรรมที่มีค่าดัชนีเท่ากับ 1 และมี 1 กิจกรรมมีค่าดัชนีเท่ากับ .67 ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดกิจกรรมดังกล่าวตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิฯ ในประเด็นด้านการปรับกิจกรรมให้เชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง (รายละเอียดโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในภาคผนวก ค และค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในภาคผนวก ง)

3.2 แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและแบบประเมินที่ใช้ในการประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก พบว่า Basic empathy scale ของ (Jolliffe & Farrington, 2006) เป็นแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกฉบับล่าสุดที่นักวิจัยให้การยอมรับ โดย Jolliffe and Farrington มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาแบบประเมินที่ปรับปรุงข้อบกพร่องของแบบประเมินในอดีต แบบประเมินประกอบด้วยข้อความด้านความรู้สึก 11 ข้อ และด้านการรู้คิด 9 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 20 ข้อ เป็นข้อความที่ใช้ภาษาถ้อยความที่ไม่ทำให้ผู้ตอบเกิดอคติในการตอบ ลักษณะการตอบเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (likert scale) มีระดับคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยที่สุด ไปจนถึงเห็นด้วยที่สุด นอกจากนี้ ในขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ Jolliffe and Farrington เลือกประชากรที่อยู่ในระดับ

มัธยมศึกษา มีอายุเฉลี่ย 15 ปี ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า แบบประเมิน Basic empathy scale ของ (Jolliffe & Farrington, 2006) เป็นแบบประเมินที่มีความทันสมัย ผ่านการพัฒนาและปรับปรุงจากข้อบกพร่องที่พบในแบบประเมินในอดีต มีการออกแบบข้อคำถามที่ไม่ก่อให้เกิดอคติในการตอบ รวมทั้งมีประชากรที่ใช้ในการพัฒนาเครื่องมืออยู่ในวัยเดียวกับนักเรียนที่ผู้วิจัยเลือกเป็นตัวอย่างในการวิจัยอีกด้วย ผู้วิจัยจึงใช้แบบประเมินดังกล่าวเป็นต้นแบบในการพัฒนาแบบประเมินเพื่อใช้เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

สำหรับในประเทศไทยพบว่า มีนักวิจัยได้พัฒนาแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไว้ค่อนข้างน้อย โดยวลัยรัตน์ วรรณโพธิ์ (2545) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรื้อ และได้พัฒนาแบบวัดการร่วมรู้สึกเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งแบบวัดการร่วมรู้สึกมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถในการอ่านอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น จากการสังเกตสีหน้า ท่าทาง และคำพูด มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านการรู้คิด 2) ความสามารถในการสวมบทบาทแทนบุคคลอื่น สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านความรู้สึก และ 3) ความสามารถในการตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ สามารถแสดงพฤติกรรม ตลอดจนคำพูดที่แสดงถึงความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยยึดเป็นองค์ประกอบในการวิจัย แบบวัดการร่วมรู้สึกชุดนี้กำหนดการเลือกตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่มากที่สุด ไปจนถึงน้อยที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content analysis) และความเหมาะสมด้านเนื้อหา ภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญ มีค่าอำนาจจำแนกที่เหมาะสมต่อการนำไปใช้ ($r = .2044 - .5399$) ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับเท่ากับ .8779 จากการดำเนินการทดสอบกับตัวอย่างในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 67 คน นอกจากนี้ ในงานวิจัยของทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น และได้พัฒนาแบบวัดการร่วมรู้สึกเพื่อใช้ในการวิจัย ซึ่งมีพื้นฐานมาจากแนวคิดความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ของ Goleman มีแนวทางการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม โดยแบบวัดการร่วมรู้สึกนี้กำหนดการเลือกตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด ไปจนถึงไม่จริงเลย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อคำถามด้านการรู้คิด 10 ข้อ ด้านความรู้สึก 10 ข้อ และด้านพฤติกรรม 10 ข้อ จากการทดสอบกับตัวอย่างระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้น จำนวน 366 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมระหว่าง .51 - .681 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมรายด้านระหว่าง .16 - .761 ค่าความเที่ยงรวมทั้งฉบับเท่ากับ .86 โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของแบบประเมินทั้ง 3 ฉบับ ได้ตั้งเสนอในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ข้อคำถามของแบบประเมินต้นแบบแสดงตามองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ผู้พัฒนา	ด้านการรู้คิด	ด้านความรู้สึก	ด้านพฤติกรรม
Jolliffe and Farrington (2006)	✓	✓	
วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์ (2545)	✓	✓	✓
ทัศนีย์ สุริยะไชย (2554)	✓	✓	✓

จากตารางที่ 9 ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า Basic empathy scale ของ Jolliffe and Farrington (2006) เป็นแบบประเมินที่มีข้อคำถามในการวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ การรู้คิด และความรู้สึก ส่วนแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแบบวัดการร่วมรู้สึกที่พัฒนาโดย วลัยรัตน์ วรรณโพธิ์ (2545) และแบบวัดการร่วมรู้สึกที่พัฒนาโดยทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) เป็นแบบประเมินที่มีข้อคำถามในการวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม ผ่านการทดสอบและพัฒนาเครื่องมือวิจัยจากตัวอย่างที่อยู่ในวัยมัธยมศึกษาตอนต้นเช่นเดียวกัน รวมทั้งเป็นแบบวัดที่มีคุณภาพ น่าเชื่อถือ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบวัดการร่วมรู้สึกของวลัยรัตน์ วรรณโพธิ์ (2545) และแบบวัดการร่วมรู้สึกของทัศนีย์ สุริยะไชย (2554) มาเป็นต้นแบบในการพัฒนาแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ร่วมกับ Basic empathy scale ซึ่งพัฒนาโดย Jolliffe and Farrington (2006)

3.2.2 ผู้วิจัยได้พัฒนาข้อความประกอบด้วย 1) ข้อความด้านการรู้คิดจำนวน 16 ข้อ 2) ข้อความด้านความรู้สึกจำนวน 16 ข้อ และ 3) ข้อความด้านพฤติกรรมจำนวน 16 ข้อ รวมทั้งสิ้น 48 ข้อ ในลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 6 ระดับ แบ่งเป็น

ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าไม่ตรงกับตนเองมากที่สุด
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าไม่ตรงกับตนเอง
ค่อนข้างไม่จริง	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าค่อนข้างไม่ตรงกับตนเอง
ค่อนข้างจริง	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าค่อนข้างตรงกับตนเอง

จริง	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตนเอง
จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความที่นักเรียนคิดว่าตรงกับตนเองมากที่สุด

โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ไม่จริงเลย	1	6
ไม่จริง	2	5
ค่อนข้างไม่จริง	3	4
ค่อนข้างจริง	4	3
จริง	5	2
จริงที่สุด	6	1

ตารางที่ 11 ข้อความของแบบประเมินที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแสดงตามองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

องค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	ข้อที่ (ลักษณะข้อความ)	รวม
ด้านการรู้คิด	1(+), 2(-), 3(+), 4(+), 5(+), 6(+), 7(-), 8(+), 9(-), 10(-), 11(-), 12(-), 13(+), 14(-), 15(+), 16(-)	16
ด้านความรู้สึก	17(-), 18(+), 19(-), 20(+), 21(+), 22(+), 23(+), 24(+), 25(-), 26(-), 27(-), 28(-), 29(-), 30(+), 31(-), 32(+)	16
ด้านพฤติกรรม	33(-), 34(+), 35(-), 36(+), 37(+), 38(+), 39(+), 40(+), 41(-), 42(-), 43(-), 44(-), 45(-), 46(-), 47(+), 48(+)	16
		48

จากตารางที่ 11 แสดงรายละเอียดของข้อความวัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยข้อความเหล่านี้ใช้ประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1-16 ด้านความรู้สึก จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อ 17-32 และด้านพฤติกรรม จำนวน 16 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 33-48

3.2.3 ผู้วิจัยนำข้อความในแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่พัฒนาขึ้นไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม จากนั้นคำแนะนำที่ได้รับมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข

3.2.4 ผู้วิจัยนำข้อความทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการศึกษา การแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิฯ คณะเดียวกันกับที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ได้ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินทางด้านความตรงเชิงเนื้อหาและหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่ามีข้อความ 37 ข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่คำนวณมากกว่า 0.5 ($IOC > 0.5$) โดยมีค่าดัชนีอยู่ระหว่าง .67-1.00 ผู้วิจัยจึงปรับปรุงข้อความตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิฯ และคัดเลือกข้อความโดยคำนึงถึงโครงสร้างของแบบประเมิน ประกอบด้วย 1) ข้อความด้านการรู้คิดจำนวน 10 ข้อ 2) ข้อความด้านความรู้สึกจำนวน 10 ข้อ และ 3) ข้อความด้านพฤติกรรมจำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้น 30 ข้อ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก หน้า ค)

3.2.5 ผู้วิจัยนำข้อความทั้ง 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ซึ่งเป็นโรงเรียนเดียวกับตัวอย่างวิจัย จำนวน 2 ห้องเรียน รวมทั้งหมด 62 คน ใช้เวลาในการทำแบบประเมิน 15 นาที

3.2.6 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) แบบค่าคงที่ภายใน (measure of internal consistency) ของแบบประเมินด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ครอนบักแอลฟา (cronbach alpha coefficient) พบว่า แบบประเมินมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แต่ละองค์ประกอบ และค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (corrected item-total correlation: CITC) เสนอได้ดังตารางที่ 12 และตารางที่ 13

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์แต่ละองค์ประกอบของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

องค์ประกอบ	ค่าสัมประสิทธิ์
ด้านการรู้คิด	.71
ด้านความรู้สึก	.72
ด้านพฤติกรรม	.81
รวมทั้งฉบับ	.88

ตารางที่ 13 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ข้อที่	ค่า CITC	ข้อที่	ค่า CITC
1	.300	16	.298
2	.663	17	.311
3	.280	18	.594
4	.374	19	.453
5	.377	20	.603
6	.446	21	.384
7	.307	22	.470
8	.453	23	.441
9	.372	24	.497
10	.429	25	.495
11	.432	26	.651
12	.176	27	.507
13	.470	28	.544
14	.099	29	.606
15	.429	30	.429

จากตารางที่ 12 แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .71 ด้านความรู้สึก มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .72 และด้านพฤติกรรม มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .81 และจากตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่คำนวณจากแบบประเมิน พบว่า ข้อความที่ 12 และข้อความที่ 14 ซึ่งเป็นข้อประเมินในด้านความรู้สึก มีค่า CITC ต่ำกว่า .2 แต่เนื่องจากตามโครงสร้างของแบบประเมินควรมีข้อความในด้านต่าง ๆ ในจำนวนที่ใกล้เคียงกัน และจากการคำนวณค่าความเที่ยงรายด้านของแบบประเมิน พบว่า ด้านความรู้สึกมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .72 ซึ่งอยู่ในระดับสูง ผู้วิจัยจึงคงข้อความในข้อที่ 12 และ 14 ไว้

ตอนที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 ขั้นเตรียมการก่อนการดำเนินการทดลอง

4.1.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยไปมอบให้แก่ผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี พร้อมทั้งชี้แจงและนัดแนะ ช่วงเวลาในการดำเนินการทดลองภายในโรงเรียนกับครูแนะแนวและครูประจำชั้นระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้ง 4 ห้อง

4.1.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อนการทดลอง (pretest) กับนักเรียนทั้ง 4 ห้อง ด้วยแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยดำเนินการก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นนำข้อมูลมา วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนทุกห้อง เพื่อหาห้องเรียน 2 ห้องที่มีค่าเฉลี่ย คะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่แตกต่างกันมาเป็นตัวอย่งวิจัย

4.1.3 ผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่างตามที่กำหนดไว้

4.2 ขั้นดำเนินการทดลอง

4.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกให้แก่กลุ่มทดลอง ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในการจัดกิจกรรมทั้ง 12 ครั้งนั้น ผู้วิจัยได้ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ในวันอังคาร เวลา 14.50-15.40น. ในคาบจิตสาธารณะ และวันศุกร์ เวลา 11.30-12.20 น. ในคาบกิจกรรมแนะแนว สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งระยะเวลาในการจัดกิจกรรมแสดงได้ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง

ครั้งที่	วันที่	ช่วงเวลาการ ดำเนินกิจกรรม	กิจกรรม
1	2 สิงหาคม 2559	14.50-15.40น.	เขาคือใคร
2	5 สิงหาคม 2559	11.30-12.20น.	รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น
3	9 สิงหาคม 2559	14.50-15.40น.	ยอมรับความแตกต่าง

ตารางที่ 14 ระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง (ต่อ)

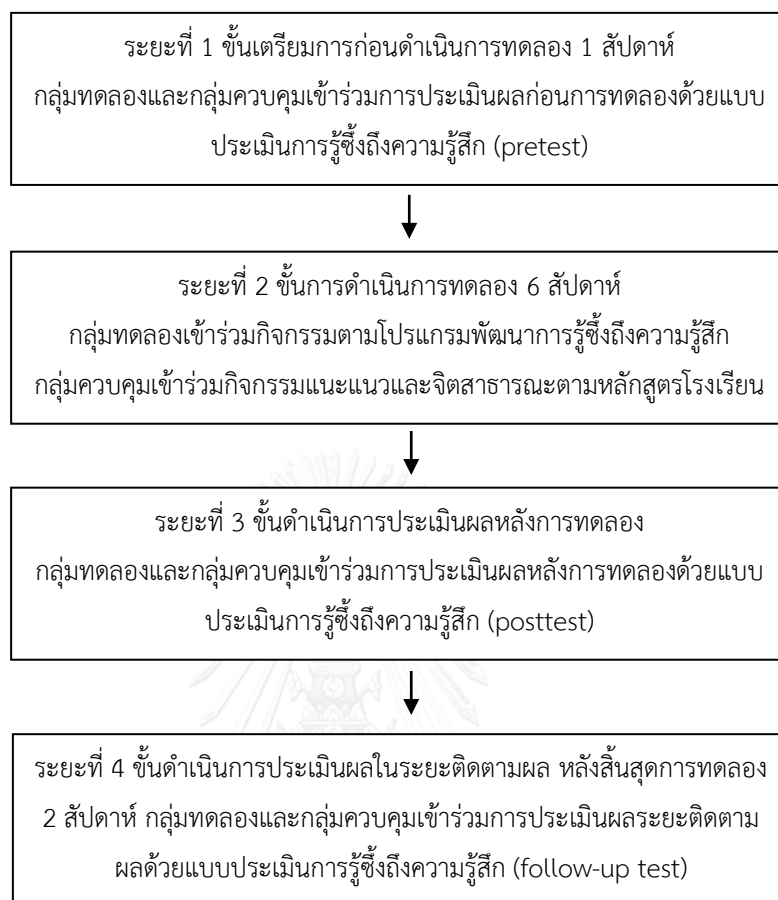
ครั้งที่	วันที่	ช่วงเวลาการ ดำเนินกิจกรรม	กิจกรรม
4	16 สิงหาคม 2559	14.50-15.40น.	ใจเขา ใจเรา
5	19 สิงหาคม 2559	11.30-12.20น.	ใบ้จูงบอด
6	23 สิงหาคม 2559	14.50-15.40น.	คำสำคัญ
7	26 สิงหาคม 2559	11.30-12.20น.	อ่านใจ
8	30 สิงหาคม 2559	14.50-15.40น.	นักสืบ
9	2 กันยายน 2559	11.30-12.20น.	สะท้อนใจ
10	6 กันยายน 2559	14.50-15.40น.	กระจกเงา
11	9 กันยายน 2559	11.30-12.20น.	กระจกเงา 2
12	13 กันยายน 2559	14.50-15.40น.	รู้ซึ่งถึงใจ

4.3 ชั้นหลังการดำเนินกิจกรรม

4.3.1 เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแล้ว ผู้วิจัยให้ตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการทดสอบหลังการทดลอง (posttest) ด้วยแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกทันทีหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม และภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำการทดสอบด้วยแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะติดตามผล (follow-up test)

4.3.2 ผู้วิจัยนำผลการทดสอบด้วยแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของงานวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยได้สรุประยะเวลาการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังเสนอในภาพที่ 3



ภาพที่ 3 ระยะเวลาการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (statistical package for the social science: SPSS) โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

5.1 ผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measure ANOVA) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง

5.2 ผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าที (t-test for independent samples) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตาราง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ที่มีต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental designs) แบบมี 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว มีการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่

1. การวัดผลระยะก่อนการทดลอง (pretest)
2. การวัดผลระยะหลังการทดลอง (posttest)
3. การวัดผลระยะติดตามผล (follow-up test)

โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าที่แบบอิสระ (t-test for independent samples)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย

จากการที่ผู้วิจัยได้ตั้งกลุ่มเป้าหมายสำหรับการวิจัยเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือนักเรียนในช่วงอายุ 13-14 ปี ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์จำนวนตัวอย่างแบ่งตามช่วงอายุ และแบ่งตามเพศ นำเสนอได้ดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย

ตัวอย่าง	ช่วงอายุ				จำนวน		
	13ปี ถึง 13 ปี 6เดือน	13ปี 6เดือน ถึง 14ปี	14ปี ถึง 14 ปี 6เดือน	14ปี 6เดือน ขึ้นไป	ชาย	หญิง	รวม
กลุ่มทดลอง	13 คน (29.5%)	17 คน (38.6%)	11 คน (25%)	3 คน (6.8%)	25 คน (56.8%)	19 คน (43.2%)	44 คน (50%)
กลุ่มควบคุม	11 คน (25%)	19 คน (43.2%)	10 คน (22.7%)	4 คน (9.1%)	22 คน (50%)	22 คน (50%)	44 คน (50%)

จากตารางที่ 15 ตัวอย่างมีทั้งหมด 88 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ของตัวอย่างทั้งหมด ประกอบด้วย นักเรียนชายจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 56.8 และนักเรียนหญิงจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ของตัวอย่างทั้งหมด ประกอบด้วย นักเรียนชายจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนหญิงจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 50 โดยตัวอย่างมีช่วงอายุแบ่งออกได้เป็น 4 ช่วง ได้แก่ 1) อายุ 13 ปี ถึง 13 ปี 6 เดือน กลุ่มทดลองมีจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 กลุ่มควบคุมมีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 25 2) อายุ 13 ปี 6 เดือน ถึง 14 ปี กลุ่มทดลองมีจำนวน 17 คน คิด

เป็นร้อยละ 38.6 กลุ่มควบคุมมีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 3) อายุ 14 ปี ถึง 14 ปี 6 เดือน กลุ่มทดลองมีจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 25 กลุ่มควบคุมมีจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 22.7 4) 14 ปี 6 เดือนขึ้นไป กลุ่มทดลองมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.8 กลุ่มควบคุมมีจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 9.1 โดยสรุป ตัวอย่างส่วนมากมีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 13 ปี 6 เดือน ถึง 14 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยต้องการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) นำเสนอได้ดังตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะ	จำนวน (คน)	คะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก	
		\bar{x}	S.D.
ก่อนการทดลอง	44	120.30	13.414
หลังการทดลอง	44	131.39	15.587
ติดตามผล	44	132.39	16.161

จากตารางที่ 16 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ได้แก่ 120.30 131.39 และ 132.39 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน

ทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) โดยการทดสอบ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวนของคะแนนที่ได้จากแบบประเมิน เพื่อตรวจสอบว่าความแปรปรวนของคะแนนมีลักษณะเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ (compound symmetry) หรือไม่ ผลจาก Mauchly's Test of Sphericity พบว่าเป็นความแปรปรวนของคะแนนเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ ($p = .368$) ดังนั้นการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การประเมินค่าแบบ Sphericity Assumed นำเสนอด้งตารางที่ 17

ตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติการประเมินแบบ Sphericity Assumed

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระยะ	4040.561	2	2020.280	9.097	.000*
Error (ระยะ)	19098.106	86	222.071		

* $p < .01$

จากตารางที่ 17 พบว่า ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากการประเมินผลทั้ง 3 ระยะ แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ($p = .000$)

ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยเลือกใช้วิธี Bonferroni ในการทดสอบ นำเสนอด้งตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตัวอย่าง	ระยะ (I)	ระยะ (J)	MD (I-J)	Std.Error	F	Sig.
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	-11.205	3.115	11.290	.002*
	ทดลอง	ติดตามผล	-12.205	2.905		.000*
หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	11.205	3.115		.002*
		ติดตามผล	-1.000	3.485		1.000
ติดตามผล	ก่อนการทดลอง	ทดลอง	12.205	2.905		.000*
		หลังการทดลอง	1.000	3.485		1.000

* $p < .01$

จากตารางที่ 18 พบว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนที่สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p = .002$ และ .000 ตามลำดับ) และในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนไม่แตกต่างกับระยะติดตามผล ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 คือ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าทีแบบอิสระ (t-test for independent samples)

การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากการตอบแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐาน (S.D.) และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที่แบบเป็นอิสระ (t-test for independent samples) ประกอบด้วย 3 หัวข้อดังต่อไปนี้

3.1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากการตอบแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง นำเสนอได้ดังตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง

ตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ผลคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก		สถิติทดสอบ
		\bar{x}	S.D.	
กลุ่มทดลอง	44	120.30	13.414	.43
กลุ่มควบคุม	44	119.77	14.926	

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่ไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 120.30 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 119.77

3.2 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากการตอบแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง นำเสนอได้ดังตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง

ตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ผลคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก		สถิติทดสอบ
		\bar{x}	S.D.	
กลุ่มทดลอง	44	131.39	15.587	.006*
กลุ่มควบคุม	44	122.52	14.926	

* $p < .05$

จากตารางที่ 20 พบว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .006$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 131.39 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 122.52

3.3 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากการตอบแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล นำเสนอได้ดังตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล

ตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ผลคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก		สถิติทดสอบ
		\bar{X}	S.D.	
กลุ่มทดลอง	44	132.39	13.414	.002*
กลุ่มควบคุม	44	122.27	14.926	

* $p < .05$

จากตารางที่ 21 พบว่า ผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .002$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 132.39 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก คือ 122.27

จากตารางที่ 19 20 และ 21 สรุปได้ว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 คือ ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1

2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2



บทที่ 5

สรุปผลวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีสาระสำคัญ สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ตัวอย่าง

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2559 จำนวน 88 คน ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ในการเลือกโรงเรียนที่ใช้ในการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยทำการทดสอบก่อนการทดลอง (pretest) เพื่อคัดเลือกห้องเรียนที่มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 ห้องเรียน และทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยวิธีการจับสลาก เพื่อให้เข้าเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 ห้องเรียน ซึ่งจะได้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และให้เข้าเป็นกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ตัวแปรอิสระ (independent variable) คือโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (the empathy development program)

ตัวแปรตาม (dependent variable) คือการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (empathy) โดยมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมทักษะเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ทั้ง 7 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การฟัง การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น และการสะท้อน โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมครั้งละ 50 นาที จำนวนทั้งสิ้น 12 ครั้ง

2. แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีลักษณะแบบมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ ประกอบด้วย ข้อความด้านการรู้คิด (cognitive empathy) จำนวน 10 ข้อ ข้อความด้านความรู้สึก (emotional empathy) จำนวน 10 ข้อ และข้อความด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 30 ข้อ ใช้เวลาในการตอบแบบประเมิน 15 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวอย่างวิจัย ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (one-way repeated measures ANOVA) และตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าทีแบบอิสระ (t-test for independent samples)

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1
2. ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายเนื้อหาออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
2. รูปแบบและลักษณะของกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จากการศึกษาพบว่า ในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไม่แตกต่างกับระยะเวลาหลังการทดลอง อย่างไรก็ตามผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากระยะก่อนการทดลอง

ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีแนวโน้มสูงขึ้น คือ 120.30 131.39 และ 132.39 ตามลำดับ และผู้วิจัยยังพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และมีความคงทนของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยสังเกตจากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะติดตามผล ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถึงแม้จะสิ้นสุดการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไปแล้ว 2 สัปดาห์ นักเรียนยังคงมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น นอกจากนี้ จากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในตัวอย่างระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีผลการทดสอบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกไม่แตกต่างกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สามารถนำมาใช้พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีได้จริง และนักเรียนเกิดความคงทนในการเรียนรู้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์ทฤษฎีและงานวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและการสะท้อนความรู้สึกของ Rogers เป็นแนวคิดหลักในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและศึกษาแนวคิดอื่นที่เกี่ยวข้องประกอบ พบว่าการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเป็นความสามารถที่ไม่สามารถพัฒนาได้โดยตรง แต่สามารถพัฒนาได้จากการพัฒนาทักษะอื่นที่เกี่ยวข้อง (C. M. Davis, 1990) ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนั้นเป็นความสามารถที่พัฒนาได้ผ่านการพัฒนาทักษะสำคัญ 7 ประการ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดี 3) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข 4) การสังเกต 5) การฟัง 6) การมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น 7) การสะท้อน

โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ครอบคลุมการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรู้คิด (cognitive empathy) ด้านความรู้สึก (emotional empathy) และด้านพฤติกรรม (behavioral empathy) ซึ่งการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน

องค์ประกอบด้านพฤติกรรมนี้ ยังถือเป็นองค์ประกอบด้านใหม่ที่ยังไม่มีการวิจัยอย่างแพร่หลายนักในประเทศไทย แต่เนื่องจากผู้วิจัยมีความตั้งใจในการทำการวิจัยในครั้งนี้โดยยึดประโยชน์แก่ผู้เรียนเป็นหลัก จึงตัดสินใจศึกษาเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในองค์ประกอบด้านพฤติกรรมร่วมกับด้านการรู้คิดและด้านความรู้สึก เพราะนอกเหนือจากการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในองค์ประกอบด้านการรู้คิดและด้านความรู้สึกซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นภายในใจของผู้เรียนแล้ว องค์ประกอบด้านพฤติกรรม อันได้แก่ การสื่อสารหรือการมีปฏิริยาตอบสนอง เพื่อถ่ายทอดถึงความเข้าใจในความรู้สึกกลับไปยังบุคคลนั้น ก็ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการอยู่ร่วมกันในสังคมที่สามารถมองเห็นและตัดสินใจได้โดยตรงจากการสังเกต ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรายด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรายด้านในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองทั้ง 3 ด้าน โดยด้านการรู้คิด และด้านพฤติกรรม นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความรู้สึก นักเรียนมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้จัดลำดับกิจกรรมในโปรแกรมโดยคำนึงถึงแนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เริ่มจากกิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การตระหนักรู้ตนเอง และการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีและพัฒนาทักษะพื้นฐานอันจะนำไปสู่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก ซึ่งสนับสนุนทฤษฎีของ Rogers (1959) ที่ให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นลำดับแรก เพราะสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้บุคคลเปิดใจยอมรับตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน หลังจากมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันแล้ว นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการตระหนักรู้ตนเอง เพื่อฝึกการรู้เท่าทันในอารมณ์ความรู้สึก รู้ข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง และมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน ซึ่งจะนำไปสู่การยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข กล่าวคือการทำบุคคลที่มีความตระหนักรู้ตนเองอย่างแท้จริง จะช่วยให้สามารถเรียนรู้ที่จะยอมรับผู้อื่นได้ในฐานะมนุษย์ที่มีทั้งข้อดีและข้อจำกัด เช่นเดียวกับกับตน ดังที่ Stein (1970) และ C. M. Davis (1990) กล่าวไว้ว่า บุคคลจะเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้นั้น เขาจะต้องอยู่ภายใต้บรรยากาศแห่งการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี เกิดความไว้วางใจ

มีความตระหนักรู้ตนเอง ตระหนักในความเป็นมนุษย์ของบุคคลอื่น ยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข แม้ว่าจะมีความคิดและความรู้สึกที่แตกต่างไปจากตน ทักษะเหล่านี้จึงล้วนมีความสำคัญในฐานะทักษะพื้นฐานอันจะนำไปสู่การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ จากนั้นเป็นกิจกรรมฝึกการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น อันส่งเสริมทฤษฎีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามแนวคิดจิตวิทยาสังคมของ M. H. Davis (1980, 1983) ที่ให้ความสำคัญกับการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลพยายามมองโลกด้วยมุมมองเดียวกับอีกบุคคลหนึ่ง เพื่อการทำความเข้าใจ การรับรู้เรื่องราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับบุคคลนั้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจในสถานการณ์ที่ผู้อื่นกำลังเผชิญ ทั้งยังสอดคล้องกับที่ ศิริบุรณ สายโกสุม ปรีชา คัมภีรปกรณ์ และนราสมประสงค์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550a) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลจะเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นได้ จากการพิจารณาเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่นผ่านการมองโลกผ่านมุมมองเดียวกับผู้อื่น หลังจากนั้นเป็นกิจกรรมฝึกทักษะการสังเกตสีหน้าท่าทาง และการฟังน้ำเสียง ลักษณะการพูด เพื่อการทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการสังเกตและการฟังนั้นเป็นทักษะสำคัญดังที่ Stein (1970) Rogers (1951, 1975) และ C. M. Davis (1990) ระบุไว้ว่าเป็นทักษะที่ใช้ในการทำความเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ผู้ที่มีทักษะการสังเกตสีหน้าท่าทาง ประกอบกับทักษะการฟังที่ดี จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการทำความเข้าใจในเรื่องราว ตลอดจนความรู้สึกของผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น และทักษะสุดท้ายตามโปรแกรมการจัดกิจกรรม คือ ทักษะการสะท้อน เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในสถานการณ์จริงกับเพื่อนร่วมชั้น อีกทั้งการสะท้อนยังสอดคล้องกับตัวชี้วัดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่นที่คณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐานระบุไว้ว่า ผู้เรียนจะต้องแสดงออกหรือสะท้อนความรู้สึกหรือการกระทำของตนเองที่แสดงว่าเข้าใจและใส่ใจผู้อื่น นอกจากนี้ ยังส่งเสริมแนวคิดการให้บริการปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers ที่กล่าวว่าการสะท้อนเป็นทักษะที่ส่งเสริมให้ผู้ฝึกเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้ รวมทั้งยังเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้ฝึกสามารถประเมินว่าตนเองสามารถเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด

จากการใช้โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้าน

การรู้คิด ด้านความรู้สึกรู้ และด้านพฤติกรรมของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. รูปแบบและลักษณะการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกมีประสิทธิภาพในการใช้พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีได้ ซึ่งรูปแบบและลักษณะการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียน โดยผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายออกเป็น 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

2.1 รูปแบบและลักษณะของกิจกรรม

กิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้เป็นกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะ 7 ประการ อันส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก มีรูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทั้งกิจกรรมคู่และกิจกรรมกลุ่ม โดยมีการสลับสับเปลี่ยนคู่หรือกลุ่มไปเรื่อย ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สร้างสัมพันธ์ภาพร่วมกัน และเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ อันส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Rasool (2011) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (problem-based learning) โดยแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย 6-8 คน มอบหมายให้ทำโครงการโดยใช้ปัญหาเป็นฐาน โดยมีพื้นฐานมาจาก 2 แนวคิด คือ 1) ในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน ผู้เรียนจะมีปฏิสัมพันธ์และเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อกัน 2) ผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่าผู้เรียนที่มีการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐานนั้นจะมีความสามารถหรือคุณลักษณะที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งส่งผลให้นักศึกษาทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับกับ จุรีวรรณ ปัญจมนัส (2554) ที่ศึกษาผลของการ

โปรแกรมการอภิปรายกลุ่มในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองและติดตามผล นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และจิตราภรณ์ ทองกวอด (2555) ได้ศึกษาและพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกรายด้านอยู่ในระดับมากและค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกผู้อื่นของนักเรียนโดยรวมและรายด้านก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้สื่อการเรียนการสอน อันได้แก่ รูปภาพ วิดิทัศน์ ข่าว กรณีศึกษา และบทบาทสมมติ ซึ่งสื่อทุกสื่อล้วนมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวทางสังคม ทันทสมัยและอยู่ในความสนใจของนักเรียน สอดคล้องกับที่ ยุวดี เทียรประสิทธิ์ (2536) กล่าวว่า หนึ่งในความต้องการของวัยรุ่นคือความต้องการความเข้าใจตนเองและผู้อื่นในสังคม กล่าวคือต้องการวิเคราะห์แรงจูงใจและความรู้สึกของตนเอง ชอบสังเกตผู้อื่น สังเกตว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรเมื่อพบปัญหา มีแนวโน้มต้องการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อมีโอกาสได้รับประสบการณ์ผ่านการเรียนรู้รูปแบบต่าง ๆ ทั้งในห้องเรียนและในชีวิตจริง

ลักษณะการจัดกิจกรรมก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญในการส่งเสริมการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกเช่นเดียวกัน โดยในระหว่างการจัดกิจกรรมทุกครั้ง ผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้สึกผ่อนคลาย ให้การยอมรับนักเรียนทุกคนอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Rogers (1959) กล่าวไว้ว่า นักเรียนเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองได้ หากอยู่ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้และอยู่ในบรรยากาศที่อบอุ่น และให้การยอมรับ ผู้วิจัยสังเกตว่า หลังจากการเปลี่ยนคู่และกลุ่มรวมทั้งการให้นักเรียนออกมาทำกิจกรรมหน้าชั้นเรียน ทำให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตอบคำถามมากยิ่งขึ้น เนื่องจากคำถามหรือประเด็นที่ผู้วิจัยเลือกใช้ เป็นคำถามปลายเปิดให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้ โดยไม่มีการตัดสินถูกผิด รวมทั้งเป็นประเด็นที่ทันสมัยและอยู่ในความสนใจของนักเรียน

นอกจากนี้ ครูยังเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ในฐานะตัวแบบที่ดีให้แก่ นักเรียน ครูควรเป็นผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของผู้อื่น และแสดงออกถึงความสามารถนี้ให้นักเรียนได้เห็นเป็นแบบอย่าง ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงความสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดี และกระทำตนให้นักเรียนเห็นอยู่

เสมอเมื่อมีโอกาสอันเหมาะสม เช่น การให้นักเรียนออกมานำเสนอความคิดเห็นและความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ หน้าชั้นเรียน ผู้วิจัยจะให้การยอมรับในความคิดเห็นและความรู้สึกของนักเรียนที่แตกต่างกัน โดยที่ไม่มีการตัดสินถูกผิด และยกเอาความคิดเห็นและความรู้สึกที่แตกต่างกันนี้มาเป็นหัวข้อในการอภิปรายในชั้นเรียน เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการรับฟังและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในสถานการณ์จริง การเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ออกมาเล่าเรื่องราวที่แสดงถึงความรู้สึกของตน และผู้วิจัยทำการสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของนักเรียน เพื่อเป็นตัวอย่างการสะท้อนแก่นักเรียนในชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ ผู้วิจัยได้แสดงการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น เพื่อเป็นตัวอย่างของผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแก่นักเรียน ดังที่ C. M. Davis (1990) กล่าวว่าบุคคลสามารถเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกขึ้นได้จากการเลียนแบบพฤติกรรมการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจากตัวแบบ และจากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานไว้เนื่องในวันการศึกษาสัมพันธ์ ณ วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร วันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2512 สรุปได้ว่า ครูจะต้องเป็นผู้มีความรับผิดชอบ ต้องวางตนให้เหมาะสมกับการเป็นครู ไม่ควรวางตัวอย่างหนึ่งแล้วมาสอนอีกอย่างหนึ่ง การวางตัวที่เหมาะสมสอดคล้องกับสิ่งที่ตนสอน จะทำให้ลูกศิษย์เกิดความเคารพนับถือ ผู้วิจัยจึงพิจารณาเห็นว่า นอกเหนือไปจากหน้าที่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแล้ว ครูควรทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เพื่อให้นักเรียนเห็นและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสม

2.2 การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า โดยพื้นฐานแล้วนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรีเป็นผู้ที่มีศักยภาพพร้อมที่จะพัฒนาความสามารถและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ต่าง ๆ หากครูจัดให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการพัฒนาในด้านนั้น ๆ การพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกก็เป็นความสามารถหนึ่งที่สามารถพัฒนาได้ในนักเรียนระดับชั้นนี้ สังเกตได้จากผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า มีค่าเฉลี่ยคะแนนในระยะหลังการทดลองที่สูงขึ้นจากระยะก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการที่กลุ่มควบคุมได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวและกิจกรรมจิตสาธารณะ สามารถส่งผลให้นักเรียนมีระดับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงขึ้นได้เช่นกัน เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวมีการพัฒนาทักษะบางทักษะที่เหมือนกับกิจกรรมในโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เช่น

กิจกรรมการตระหนักรู้ตนเอง เป็นต้น แต่ไม่พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความคงทนของการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในระยะติดตามผลแต่อย่างใด การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกจึงต้องจัดให้มีความเหมาะสมให้นักเรียนได้พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้อย่างคงทนถาวร โดยโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้ มีความเหมาะสมที่จะนำไปเป็นแนวทางในการใช้พัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแก่นักเรียนได้ เนื่องจากมีรูปแบบการจัดกิจกรรมในลักษณะที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้วยกิจกรรมคู่และกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความไว้วางใจ ให้เกียรติ ยอมรับความแตกต่างของนักเรียนแต่ละคน มีสื่อการเรียนรู้ที่ทันสมัย สื่อที่นำมาใช้ควรเป็นสื่อที่มีเรื่องราวทางสังคมซึ่งอยู่ในความสนใจของนักเรียน มีตัวแบบที่ดี ทั้งตัวแบบจากสื่อการเรียนรู้ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียน และตัวแบบในชีวิตจริง คือ ครูที่ชี้แนะและกระทำตนเป็นแบบอย่างของผู้ที่มีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น องค์ประกอบเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญในการจัดกิจกรรมอันจะช่วยให้นักเรียนสามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของตนเองได้ อย่างไรก็ตาม จากการสังเกตระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยพบว่านักเรียนบางส่วน ยังไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนบางอย่างได้ เช่น ความหวาดระแวง ความปลาบปลื้ม เป็นต้น ซึ่งนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน และได้รับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนบางคนยังไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกที่ซับซ้อนบางอย่างได้ สอดคล้องกับคำอธิบายเรื่องระดับขั้นการเกิดการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่ Hoffman (2000) ระบุไว้ว่า บุคคลอาจสามารถพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกถึงขั้นการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกอย่างลึกซึ้งได้แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาและประสบการณ์ที่บุคคลดังกล่าวประสบ นอกจากนี้ ในระหว่างกิจกรรมฝึกการสะท้อน นักเรียนมีความสับสนกับขั้นตอนการสะท้อนและการเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม รวมทั้งมีอาการประหม่าที่ต้องพูดสะท้อนความคิดและความรู้สึกของเพื่อน ทำให้การจัดกิจกรรมฝึกการสะท้อนในครั้งแรก นักเรียนสามารถสะท้อนได้ไม่ติดนัก ซึ่งเป็นเพราะทักษะการสะท้อนเป็นทักษะที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้ในการให้บริการ ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝนจึงจะสามารถสะท้อนได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเน้นย้ำวัตถุประสงค์ของการสะท้อนให้นักเรียนตระหนักไว้ว่า การสะท้อนเป็นการกระทำเพื่อให้เพื่อนรับรู้ได้ว่านักเรียนเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของเขา ตลอดจนเพื่อการตรวจสอบความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกของผู้อื่น ว่านักเรียนสามารถเข้าใจได้ถูกต้องและมากน้อยเพียงใด เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาทักษะต่อไป และผู้วิจัยได้แนะนำให้นักเรียนสะท้อนไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องกังวลถึง

รูปแบบและขั้นตอนการพูดสะท้อนมากนัก เน้นความสนใจไปที่เรื่องราวและความรู้สึกของเพื่อน ซึ่งนักเรียนก็สามารถทำได้ดีและผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 12 ครั้ง เพื่อพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้น ทำให้สามารถเห็นผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกได้อย่างชัดเจนในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านการรู้คิด และด้านความรู้สึก โดยสามารถสังเกตได้จากการทำกิจกรรมในชั้นเรียน ส่วนในองค์ประกอบการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกด้านพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่า ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสฝึกทักษะการสะท้อนความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมการมีการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อผู้อื่นในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เนื่องจากทักษะดังกล่าวเป็นทักษะที่ต้องใช้ระยะเวลาในการฝึก เพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและสามารถแสดงออกได้อย่างจริงใจและเหมาะสมต่อสถานการณ์มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากการศึกษาผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ แบ่งได้ 2 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ครูผู้สอนสามารถนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกแก่นักเรียนในโรงเรียนอื่นได้ โดยประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบทชั้นเรียน และสามารถปรับใช้สื่อการเรียนรู้ โดยเลือกใช้สื่อที่มีตัวแบบใกล้เคียงกับนักเรียน เช่น ตัวแบบที่มีวัยเดียวกับนักเรียน ตัวแบบที่มีทัศนคติเหมือนกับนักเรียน เป็นต้น รวมทั้งสื่อที่เลือกใช้ควรมีประเด็นที่ทันสมัยและตรงกับความสนใจของนักเรียน

1.2 นักวิจัยหรือผู้เกี่ยวข้องทางการศึกษาสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งให้สูงยิ่งขึ้น และเพื่อเพิ่มความคงทนของการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งของนักเรียน
- 2.2 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งไปพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งของนักเรียนในวัยอื่น ๆ เช่น ประถมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น
- 2.3 ควรนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งไปพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งของนักเรียนที่มีปัญหาจำเพาะ เช่น นักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม เป็นต้น
- 2.4 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่งระหว่างนักเรียนที่อยู่ในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น นักเรียนที่อยู่ต่างจังหวัดกับนักเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นต้น
- 2.5 ควรมีการนำโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้ซึ่ง ไปศึกษาเพื่อใช้พัฒนาตัวแปรอื่น ๆ เช่น การลดการรังแกกัน ความมีจิตสาธารณะ เป็นต้น
- 2.6 ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการที่หลากหลาย เช่น การสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลหลากหลายมิติยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมวิชาการ. (2545). เอกสารแนะแนว ชุดกลวิธีสู่การเป็นผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ 2 ทักษะการให้คำปรึกษา (1). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). หลักการสอนทักษะชีวิต. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- จิตราภรณ์ ทองกวอด. (2555). การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. (ปริญญาานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จวีร์วรรณ ปัญจมนัส. (2554). ผลของโปรแกรมการอภิปรายกลุ่มย่อยที่มีต่อการหยั่งรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2533). จิตวิทยาพื้นฐานในการให้การคำปรึกษาในจิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา, 2, 66-78.
- ทัศนาศา บุญทอง. (2544). ทฤษฎีพื้นฐานทางการพยาบาลจิตเวช. เอกสารการสอนชุดวิชากรณีเลือกสรรการพยาบาลมารดาทารก และการพยาบาลจิตเวช หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2545). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ธิดา โมสิกรัตน์. (2526). การใช้ภาษาไทย หน่วยที่4. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธีรวรรณ ธีระพงษ์. (2549). ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นศีลและปัญญาต่อสัมพันธภาพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและผลเนื่องต่อความพึงพอใจของผู้รับบริการ. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพเก้า ณ พัทลุง. (2548). การจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษระดับประถมศึกษา. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.

- เนตรนภา กล่องพุดชา. (2539). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายโรงเรียนบ้านสะเดาหนองไผ่ อำเภอบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- บันลือ พฤกษ์วัน. (2524). วรรณกรรมกับเด็ก. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประยูร ทองสุวรรณ. (2554). จิตวิทยาความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน. Retrieved 1 พฤศจิกายน, 2559, from <http://www.novabizz.com>
- ปวีร์ กาญจนภี. (2556). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยใช้วีดิทัศน์การเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์. วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม, 3(3), 21-26.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาการศึกษา.
- พรรณพิมล วิปลากร. (2555). พ่อแม่ยุคนี้...เผอลืมอะไร (modernmom). Retrieved 14 กันยายน 2558, from <http://www.mom2kids.com/knowledge.php?id=108>
- พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานแก่คณะครู. Retrieved 25 ตุลาคม, 2559, from http://sobkroo.com/img_news/file/A23613368.pdf
- พัชรี ทวีวงศ์ ณ อยุธยา. (2537). ประมวลสาระชุดวิชา สารัตถะและวิทยวิธีทางวิทยาศาสตร์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2537). ประมวลสาระชุดวิชา หลักการและแนวคิดทางการปฐมวัยศึกษา หน่วยที่9-12. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2550a). เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-6. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. (2550b). เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 7-12. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- มัลลิกา สันติหิรัญภาค. (2545). พัฒนาศามารถในการเข้าใจทัศนะของผู้อื่นในเด็กไทย: การศึกษาเบื้องต้น. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ยุวดี เทียรประสิทธิ์. (2536). รายงานประจำปี 2535. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.

- รุ่งนภา ชื่นแจ่ม. (2543). ผลการฝึกปฏิบัติการแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อพฤติกรรม การแสดงออกอย่างเหมาะสมและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในทีมสุขภาพของพยาบาล. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- รุ่งรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือที่มีต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลของเยาวชนพิการทางร่างกาย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี. (2559, 10 มิถุนายน). ข้อมูลนักเรียน โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี ปีการศึกษา 2559. Retrieved 15 พฤศจิกายน, 2559, from http://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_student_select.php?School_ID=1010720109&Edu_year=2559&Area_CODE=101702
- วรรณทิพา รอดแรงค่า, & พิมพ์พันธ์ เดชะคุปต์. (2532). ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ.
- วัลย์รัตน์ วรรณโพธิ์. (2545). ผลการใช้กิจกรรมฝึกความรู้สึกไวที่มีต่อการร่วมรู้สึกของเด็กวัยเริ่มรุ่มน. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจารณ์ พาณิช. (2555). วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2543). การพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์เพื่อความสำเร็จในการทำงาน. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 37-52.
- วีระวัฒน์ ปันนิตามัย. (2551). เซวาน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน เลิศสุทธิอรุณ. (2545). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: อักษราพิพัฒน์.
- สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2534). ของเล่นเชิงวิทยาศาสตร์หลากหลาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สรศักดิ์ แพรดำ. (2544). ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- สลิลทิพย์ จันทะยานี. (2550). ผลการฝึกทักษะการสื่อสารแบบเปิดใจที่มีต่อประสิทธิภาพในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล: กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2553). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (แก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 และพ.ศ. 2553). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย. (2552). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551-2552. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด.
- สำนักวิชาและมาตรฐานการศึกษา. (2553). รหัสลับความสำเร็จนักเรียน YC. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เอมอร อัมภาวุฒิจริณ. (2524). ผลของการสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ และการตีความ ที่มีต่อการอ้างอิงความรู้สึกของตนเอง ของผู้อาสาสมัครเข้ารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Akyol, A. K., & Hamamci, Z. (2007). The effect of drama education on the level of empathetic skills of university students. *Bulgarian Journal of Science and Education Policy (BJSEP)*, 1(1), 205-215.
- Barr, J. J., & Higgins-D'Alessandro, A. (2007). Adolescent empathy and prosocial behavior in the multidimensional context of school culture. *The Journal of Genetic Psychology*, 168, 231-250.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept. *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Batson, C. D., Polycarpou, M. P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H. J., Mitchener, E. C., Bednar, L. L., . . . Highberger, L. (1997). Empathy and attitudes: can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 105-118.
- Benjamin, A. (1981). *The Helping Interview* (3 ed.). Boston: Houghton Mifflin.

- Berenguer, J. (2007). The Effect of Empathy in Proenvironmental Attitudes and Behaviors. *Environment and Behavior*, 39(2), 269-283.
- Brammer, L., & Shostrom, E. (1977). *Therapeutic Psychology: Fundamentals of Counseling and Psychotherapy Third Edition*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Brenda, L. L. (2007). Service Learning in Life-Span Development Psychology: Higher Exam Scores and Increased Empathy. *Teaching of Psychology*, 34(1).
- Butters, R. P. (2010). *A META-ANALYSIS OF EMPATHY TRAINING PROGRAMS FOR CLIENT POPULATIONS*. The University of Utah, Utah.
- Caravita, S. C. S., Blasio, P. D., & Salmivalli, C. (2009). Unique and Interactive Effects of Empathy and Social Status on Involvement in Bullying. *Social Development*, 18(1), 140-163.
- Center for school transformation. (2010). Feeling words. Retrieved 16 December 2015, from http://www.schooltransformation.com/wp-content/uploads/2012/06/Expressing_Empathy.pdf
- Chen, A. M. H., Kiersma, M. E., Yehle, K. S., & Plake, K. S. (2015). Impact of the Geriatric Medication Game® on nursing students' empathy and attitudes toward older adults. *Nurse Education Today*, 35(2015), 38-43.
- Clark, K. B. (1980). Empathy: A neglected Topic in Psychological Research. *American Psychologist*, 187-190.
- Clark, M. A. (2007). *Cognitive and Affective Empathy: Exploring the Differential Effects of Empathy Components on Work-family Conflict and Emotional Labor*. Wayne State University, Detroit, Michigan.
- Corey, G. (2001). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (6 ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Dann, P. (1996). *Taking responsibility: Self-reliance and the accountable life-Branden*, N: BOWKER MAGAZINE GROUP CAHNERS MAGAZINE DIVISION 249 W 17TH ST. New York: NY 10011.
- Davis, C. M. (1990). What Is Empathy, and Can Empathy Be Taught? *Physical Therapy*, 70, 707-711.

- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 113-126.
- Dawson, G., & Fernald, M. (1987). Perspective-taking ability and its relationship to the social behavior of autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 17*, 487-498.
- Ehrlich, R. P., D'Augelli, A. R., & Danish, S. J. (1979). The comparative effectiveness of six counselor verbal responses. *Journal of Counseling Psychology, 26*, 390-398.
- Eisenberg, N., & Strayer, J. (1990). *Empathy and its development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elliott, R. (1979). How clients perceive helper behaviors. *Journal of Counseling Psychology, 26*(4), 285-294.
- Eslinger, P. J. (1998). Neurological and Neuropsychological Bases of Empathy. *European Neurology, 39*, 193-199.
- Findlay, L. C., Girardi, A., & Coplan, R. J. (2006). Links between empathy, social behavior, and social understanding in early childhood. *Early Childhood Research Quarterly, 21*, 347-359.
- Foubert, J. D., & Perry, B. C. (2007). Creating Lasting Attitude and Behavior Change in Fraternity Members and Male Student Athletes. *Violence Against Women, 13*(1), 70-86.
- Gardner, H. (2002). Interpersonal Communication amongst Multiple Subjects: A Study in Redundancy. *Experimental Psychology, 2000*.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2007). The emotional intelligence of leaders. *Leader to Leader, 10*, 20-26.
- Goodstein, L. D. (1972). Behavioral views of counselling. *Theories of counseling, 243-286*.

- Gordon, R. D. (1985). *Empathy: The State of the Art and Science*. Paper presented at the The International Conference of the World Communication Association Baguio, Philippines.
- Gregory, M. (2000). Care as goal of democratic education. *Moral Education, 29*(4), 445-461.
- Greitemeyer, T., Osswald, S., & Brauer, M. (2010). Playing Prosocial Video Games Increases Empathy and Decreases Schadenfreude. *Emotion, 10*(6), 796-802.
- Harrowoth, G. L. (1966). Listening: A fact of oral Language. *Elementary English, 43*, 856-864.
- Haywood, T. (2015). Self Awareness Retrieved 1 November, 2016, from <https://www2.warwick.ac.uk/services/tutors/counselling/informationpages/self-awareness/>
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral Development*. Cambridge:: Cambridge University Press.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 307-316.
- Hogan, R. (1973). Moral conduct and moral character: A psychological perspective. *Psychological Bulletin, 79*(4), 217-232.
- Hogan, R. (1975). Theoretical egocentrism and the problem of compliance. *American Psychologist, 30*, 533-540.
- Hogan, R. (1996). *A socioanalytic perspective on the Five Factor model*. New York: Guilford.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior, 32*(6), 540-550.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of Adolescent, 34*(1), 59-71.
- Kaima, N., & Waughfield, C. G. (1993). *Mental Health Concepts*. United State of America: Delmar publisher.
- Kalisch, B. J. (1973). What is empathy? *The American journal of nursing, 73*(9), 1548-1552.

- Karaoglu, N., Pekcan, S., & Yilmaz, S. (2013). Are Problem Based Scenarios Supporting the Positive Affect and Empathy of Medical Students? *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 82(2013), 101 – 107.
- Nagendra, K. (2014). Listening As A Basic Skill Of Communication. *Journal of Business Management & Social Sciences Research*, 3(4), 31-34.
- Paige, B. D. (2007). *Mindfulness and Counseling Self-efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy*. The University of North Carolina at Greensboro, Greensboro.
- Pavey, L., Greitemeyer, T., & Sparks, P. (2012). "I Help Because I Want to, Not Because You Tell Me to" : Empathy Increases Autonomously Motivated Helping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905–917.
- Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the child*. London: Routledge and Kegan.
- Rasoal, C. (2011). Does Problem Based Learning affect empathy? *Journal of behavioral Sciences and Learning*(30-31 March 2011), 76-80.
- Rivers, W. M. (1981). *Teaching Foreign-Language Skills*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of a Science*, 3, 184-256.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1962). The interpersonal relationship: the core of guidance. *Harvard Educational Review*, 32, 416-429.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rogers, C. R. (1989). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shantz, C. U. (1974). *Empathy in relation to social cognitive*. Paper presented at the American Psychological Association, New Orleans.

- Sladek, S., & Grabinger, A. (2014). Gen Z The first generation of the 21st Century has arrived! XYZ University. Retrieved 12 October, 2015, from http://xyzuniversity.com/wp-content/uploads/2014/02/GenZ_Final.pdf
- Spillers, C. S. (2014). CSD 8235 Counseling Applications in Communication Disorders, Reflecting Feelings. Retrieved 14 October, 2015, from <https://www.d.umn.edu/~cspiller/csd8235/listeningpractice/reflectfeelings.htm>
- Stein, E. (1970). *On the Problem of Empathy*. The Hague, the Netherlands: Martinus Nijhoff/Dr W Junk Publishers.
- Stephen, J. (2012). Unconditional Positive Regard. Retrieved 2 November, 2016, from <https://www.psychologytoday.com/blog/what-doesnt-kill-us/201210/unconditional-positive-regard>
- Stevenson, A. (2010). *Oxford Dictionary of English*. Oxford: Oxford University Press.
- Sun, B., Li, W., Lou, B., & Lv, L. (2011). The Relation of Perspective Taking and Helping Behavior: the Role of Empathy and Group Status. *International Conference on Social Science and Humanity IPEDR*, 5, 89-93.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. New York: Free Pres.
- Vygotsky. (1980). *Mind in Society: The development of higher psychological process*. London: Harvard University Press.
- WHO. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes.



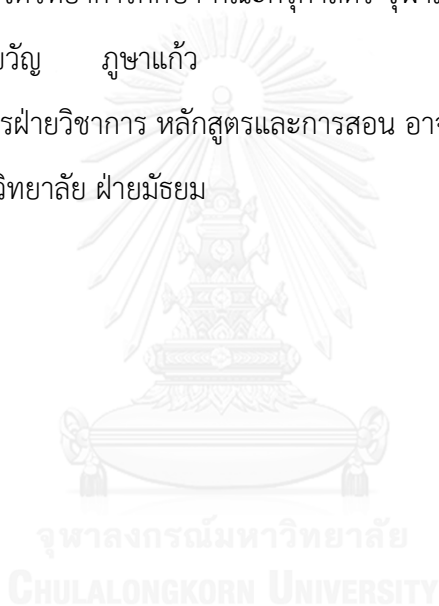
ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายนามผู้เชี่ยวชาญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจคุณภาพโปรแกรมพัฒนา
การรู้ซึ่งถึงความรู้สึกและแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชุติมา สุระเศรษฐ์
ประธานสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรณีย์ เจตจำนงนุช
ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ ดร. รับขวัญ ภูเขาแก้ว
ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ หลักสูตรและการสอน อาจารย์แนะแนวประจำโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการวิจัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ เมษายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุติมา สุรเศรษฐ์

ด้วยนางสาวกัญญาณต์ โสภา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของการพัฒนาการ
รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” โดยมี อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน
รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ เมษายน 2559

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ เจตจำนงนุช

ด้วยนางสาวกัญญาณต์ โสภา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของการพัฒนาการ
รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” โดยมี อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน
รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป
และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานหลักสูตรและการจัดการเรียนฯ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร.82565 ต่อ 6732

ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

วันที่ เมษายน 2559

เรื่อง ขออนุญาตลากรในสังกัดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ด้วยนางสาวกัญญกานต์ โสภา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง“ผลของการพัฒนาการ
รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” โดยมี อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษา ในการนี้ใคร่ขออนุญาต อาจารย์ ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิต
ผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตลาจากท่านโปรดอนุญาตให้ อาจารย์ ดร.รับขวัญ ภูเขาแก้ว เป็น
ผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)

รองคณบดี



ที่ ศธ 0512.6(2791.10)/59-

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

กรกฎาคม 2559

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นางสาวกัญญาณต์ โสภา นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2” โดยมี อาจารย์ ดร.จรินทร์ วินทะไชย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ใน การนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองใช้เครื่องมือ คือแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก และ โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้ง นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานใน รายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้นิสิตได้เก็บข้อมูลวิจัยและทดลองใช้เครื่องมือ ดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้


ขอแสดงความนับถือ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เนาวนิตย์ สงคราม)ปฏิบัติกรแทน

คณบดี

งานหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน ฝ่ายวิชาการ

โทร. 0-2218-2565 ต่อ 6732



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
2. แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ^{ผู้เรียน} ครั้งที่ 1

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>1) นักเรียนสามารถอธิบายความหมายและความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพได้ (การสร้างสัมพันธภาพที่ดี)</p>	<p>กิจกรรม “เขาคือใคร”</p> <p>กระบวนการสร้างสัมพันธภาพ</p> <p>การสร้างสัมพันธภาพ (relationship) หมายถึงกระบวนการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อกันด้วยความเต็มใจและสมัครใจกัน บุคคลที่มีสัมพันธภาพต่อกันจะได้รับผลกระทบต่อกันและกัน สัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อกัน</p> <p>ความสัมพันธ์ของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p> <p>การมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นในการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ หลักการทางสังคมและความเข้าใจในจิตใจของบุคคล เอกลิ่งของแต่ละบุคคล ความเข้าใจในอาชีพ การค้นพบความหมายของชีวิตและสุขภาพจิต ส่วนมาจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งมนุษย์แต่ละคนถูกหล่อหลอมจากประสบการณ์ที่มีความคิด ความเชื่อ ที่คนคิด และค่านิยม ที่แตกต่างกัน ดังนั้นการ เชื่อม ความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน จึงต้องอาศัยความเข้าใจซึ่งกันและกันที่สอดคล้องกัน</p>	<p>หน้า 15 (5 นาที)</p> <p>1) ครูทักทายนักเรียน และแนะนำตัวเอง</p> <p>2) ครูกล่าวว่า “ขณะนี้นักเรียนเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนส่วนใหญ่ได้ทำความรู้จักและทำความคุ้นเคยกับเพื่อน ๆ บ้างแล้ว ครูอยากทราบว่านักเรียนคนใดเพิ่งเข้ามาศึกษาที่นี่บ้าง ให้นักเรียนช่วยแนะนำตัวเองอีกครั้ง”</p> <p>3) ครูกล่าวว่า “สิ่งนักเรียนส่วนใหญ่จะศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนี้หลายปีแล้ว แต่ครูเชื่อว่านักเรียนบางคนอาจไม่สนิทหรือไม่เคยคุยกับเพื่อนบางคนเลย ซึ่งกิจกรรมนี้จะทำให้ทุกคนมี จะขอให้นักเรียนได้ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกับเพื่อนในห้องมากขึ้น”</p> <p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <p>1) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ โดยใช้ PowerPoint ประกอบการอธิบาย</p> <p>2) ครูถามนักเรียนว่า นักเรียนมีวิธีการใดบ้างในการทำความรู้จักผู้อื่น โดยขออาสาสมัครมาอธิบายการทำความรู้จักกับผู้อื่น แลขอประโยชน์ที่ได้รับจากการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น จากนั้นครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยใช้ PowerPoint ประกอบการอธิบาย</p> <p>3) ครูกล่าวว่า “ในตอนนี้นักเรียนจะได้ทำกิจกรรมเขาคือใคร ซึ่งจะทำให้</p>	<p>1) PowerPoint การสร้างสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>2) ใบงาน เขาคือใคร จำนวน 2 หน้า</p>	<p>1) สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย</p>

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>2) นักเรียนสามารถพูดคุยตอบคำถามกับเพื่อนได้ (การสร้างสัมพันธภาพที่ดี)</p>	<p>วิธีการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ขจัดความเขินอายที่ไป ทำตัวให้เป็นธรรมชาติ เป็นตัวของตัวเอง แสดงความตั้งใจ 2. เริ่มทำความรู้จักจากกลุ่มเล็ก ๆ อาจเริ่มจากการทำความรู้จักเพื่อนในชั้นเรียน หรือเข้าชมรมที่สนใจ เพื่อสร้างเพื่อนใหม่ที่มีความสนใจคล้ายกัน จะช่วยให้สามารถเรียนรู้การสร้างความสัมพันธ์ได้จากกลุ่มเล็ก ๆ นี้ได้ 3. รู้จักกับคนกลุ่มใหญ่ขึ้น เช่น การออกกำลังกาย ออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจร่วมกับคนกลุ่มใหญ่ จะช่วยให้พบเจอกับคนที่มีความหลากหลายมากขึ้น 4. หัดเริ่มการสนทนา โดยสามารถเริ่มพูดคุยจากเรื่องทั่วไป เพื่อหายากแก่ความสะดวกสบาย 5. เบื่อใจ อย่างที่หลายคนชอบคิดว่าต้องเกรงใจ แต่คนที่มีพื้นเพความสนใจหรือสนิยมใกล้เคียงกันเท่านั้น บางครั้งคนที่ต่างกันแต่มีความสนใจคล้ายกันก็กลับเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้อย่างไม่น่าเชื่อ 6. เรียนรู้เรื่องราวของเพื่อนใหม่ อาจแลกเปลี่ยนบทความที่รู้จักกันด้วย เช่น เรียนที่ไหน ทำงานอะไร สนใจกีฬาหรือไม่ 7. ให้ความช่วยเหลือเมื่อเพื่อนต้องการ เพื่อนมีปัญหา จงอย่ากลัวที่จะเข้าช่วยเหลือ และให้ช่วยเหลือด้วยความจริงใจ 	<p>นักเรียนได้สนิทสนมกับเพื่อนมากขึ้น โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.1) ครูกล่าว "ครูจะแจกใบงานแยกใคร ใครให้นักเรียนทุกคน ซึ่งใบงานจะมี 2 หน้า ให้นักเรียนเขียนชื่อ ชั้น เลขที่ของคนที่มุมขวาของทั้ง 2 หน้า และเริ่มทำจากหน้า 1 ไปตามลำดับ ในหน้าแรกจะมีคำถามจำนวน 10 ข้อ ให้นักเรียนอ่านคำถามทุกข้อก่อน จากนั้นให้เลือกตอบคำถามเพียง 1 ข้อลงในหน้าคำตอบ โดยไม่ต้องเขียนคำตอบ จากนั้นนำหน้าที่ 2 มาใส่ในกล่องแห่งความลับที่ครูเตรียมไว้" 3.2) ครูให้นักเรียนนับเลข 1-30 จากนั้นให้นักเรียนยื่นชิ้นจับมือกันเป็นวงกลม 2 วง โดยให้คนที่นับเลข 1-15 อยู่วงใน และคนที่นับเลข 16-30 อยู่วงนอก 3.3) ครูให้นักเรียนแต่ละวง หน้าหน้าเข้าหากัน โดยให้นักเรียนยื่นตรงคำถามกับคู่ตรงหน้า-วงนอกของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนวงในเลือกถามคำถามจากกระดาษคำถาม 1 ข้อ กับเพื่อนวงนอกที่อยู่ตรงหน้า โดยให้วงนอกในการถาม-ตอบ 45 วินาที โดยนักเรียนวงในก็คำตอบของเพื่อนวงในใบงานหน้าที่ 1 ของตน เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนวงในก้าวไปตำแหน่งทางขวา 1 ตำแหน่ง ส่วนนักเรียนวงนอกก้าวไปตำแหน่งทางซ้าย 1 ตำแหน่ง เพื่อเปลี่ยนคู่ให้ทำเช่นนี้ไปจนนักเรียนวงในได้ถามคำถามเพื่อนครบ 5 คน 3.4) ครูให้นักเรียนวงนอกเลือกถามคำถามจากกระดาษคำถาม 1 ข้อ 	<p>3) กล่องแห่งความลับ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2) สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม 3) ตรวจสอบจากใบงานเขาคือใคร

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>3) นักเรียนสามารถตอบคำถามเกี่ยวกับเพื่อนในชั้นเรียนได้ (การสร้างสัมพันธภาพที่ดี)</p>	<p>ไม่หวังผลตอบแทน</p> <p>8. ติดต่อกันบ่อยให้กำลังใจ เมื่อได้เป็นเพื่อนกันแล้ว ไม่ควรให้การติตต่อยกย่องไปนานนัก หน้าที่ทำกิจกรรมทำร่วมกัน มีศรัทธาไม่ได้ถูกตีตราอย่างง่าย ๆ ด้วยความห่างไกล แต่การแสดงความรักเอาใจใส่ช่วยเหลือเกื้อกูล หรือเจตนาที่ดีให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกดีได้</p> <p>เอกสารอ้างอิง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กระบวนการคอม. (2559). <i>เคล็ดลับการสร้างเพื่อนใหม่และรักสามัคคี</i>. [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://brightidea.com/view/59598. 2. สลิลทิพย์. <i>ฉันขี้แย</i>. (2550). <i>ผลการศึกษากับสุขภาพ</i>. <i>สื่อสารมวลชน</i>. การศึกษาที่มีต่อประสิทธิภาพในการเรียนรู้ที่ 3 และระหว่างบุคคล: การศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2559). <i>ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</i>. [ออนไลน์]. เข้าถึงจาก: http://www.novabiz.com/Novabiz/Relationship/Skill.htm. 	<p>กันเพื่อนวงในที่อยู่ตรงหน้า โดยให้เวลาในการถาม-ตอบ 45 วินาที โดยนักเรียนข้ามทีละคนของเพื่อนลงไปในวงกลมที่ 1 ของตน เมื่อหมดเวลาให้นักเรียนวงในก้าวไปด้านหนึ่งของวงกลม 1 ตำแหน่ง ส่วนนักเรียนวงนอกก้าวไปตำแหน่งทางซ้าย 1 ตำแหน่ง เพื่อเปลี่ยนคู่ ให้ทำเช่นนี้ไปจนนักเรียนวงนอกได้ถามคำถามเพื่อนครบ 5 คน</p> <p>3.5) ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มใหม่ออกเป็น 5 กลุ่ม โดยกำหนดให้เลขที่ 1-6 อยู่กลุ่มที่หนึ่ง เลขที่ 7-12 อยู่กลุ่มที่สอง เลขที่ 13-18 อยู่กลุ่มที่สาม เลขที่ 19-24 อยู่กลุ่มที่สี่ เลขที่ 25-30 อยู่กลุ่มที่ห้า ให้นักเรียนจัดโต๊ะเรียนตามหมายเลขกลุ่มของตน โดยครูแจกบัตรระบุหมายเลขกลุ่มไว้เพื่อใช้ในการทำกิจกรรม</p> <p>3.7) ครูอธิบายว่า “เมื่อสักครู่นี้คุณได้ทำอะไรก็ตามที่คุณรู้สึกดีกับเพื่อนโดยใช้คำถามที่กล่าวมาให้คุณได้ ในขั้นต่อไปจะเป็นการแข่งกันตอบคำถาม โดยครูจะหยิบคำถามของนักเรียนจากกล่องแห่งความลับขึ้นมาอ่านทีละใบ เมื่ออ่านจบให้นักเรียนเรียกชื่อในกลุ่ม 10 วินาทีว่าเจ้าของคำตอบนั้นคือใคร โดยผู้ที่เป็นเจ้าของคำตอบที่เฉลยแก่ผู้อื่นว่าเป็นคำตอบของตน มีฉันทโนมกลุ่มของตนจะถูกปรับแพ้ในกิจกรรมนี้ เมื่อครบ 10 วินาที ครูจะให้สัญญาณให้ตัวแทนกลุ่ม 1 คน ยกไม้หมอนเลขกลุ่มขึ้น ใครยกขึ้นก่อนจะได้รับสิทธิ์ตอบก่อน หากตอบถูกต้องจะได้คะแนนครั้งละ 1 คะแนน โดยครูจะหยิบคำถามประมาณ 20-25 ใบ”</p> <p>3.8) ครูสุ่มเลือกคะแนนและชื่อกลุ่มที่ได้คะแนนสูงสุด</p>	<p>4) ไม่ร่วมแสดง</p> <p>4) สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
	4. Grahame Knox. (2014). <i>40 Icebreakers for Small Groups</i> .	<p>ขั้นสรุป (5 นาที)</p> <p>1) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม (ได้รับความสนุกสนาน ได้ทำความรู้จักและทำความคุ้นเคยกับเพื่อนมากขึ้น)</p> <p>2) ครูกล่าว "สัมพันธ์ภาพที่ดีมีประโยชน์อย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันในสังคม นักเรียนควรกระทำตนให้เป็นผู้ที่ไม่นำความเลวของตนสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นรอบตัว สังคมของเราจึงจะก้าวหน้ายิ่งขึ้น"</p>		



ใบงาน “เขาคือใคร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ เลือกถามคำถามกับเพื่อนคนละ 1 ข้อ จำนวน 5 คน และเขียนคำตอบลงใน

ใบงาน

ตัวอย่าง

0. ถ้านักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ใดก็ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นักเรียนจะเลือกไปยังสถานที่ใด เพราะเหตุใด
...ไปที่ลอนดอน ประเทศอังกฤษ เพราะเป็นเมืองในฝัน อยากไปถ่ายรูปบนสะพานข้ามแม่น้ำเทมส์...(.สมชาย....)

1. ถ้านักเรียนสามารถเดินทางไปยังสถานที่ใดก็ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นักเรียนจะเลือกไปยังสถานที่ใด เพราะเหตุใด

.....(.....)

2. ถ้ามีเครื่องเดินทางข้ามเวลา (Time machine) ซึ่งสามารถใช้งานได้เพียงครั้งเดียว นักเรียนจะเลือกเดินทางไปยังอดีตหรืออนาคต ไปยังสถานที่ใด และเพราะเหตุใด

.....(.....)

3. ถ้าบ้านของนักเรียนถูกไฟไหม้ หากให้เลือกหยิบสิ่งของได้ 3 อย่าง นักเรียนจะหยิบสิ่งใดบ้าง เพราะเหตุใด

.....(.....)

4. ให้บอกสิ่งที่ชอบในตนเองมากที่สุด 1 อย่าง และเพราะเหตุใดจึงชอบสิ่งนั้น

.....(.....)

5. ตัวการ์ตูนหรือตัวละครตัวโปรดของนักเรียนคือใคร เพราะเหตุใดจึงชอบ

.....(.....)

6. ชื่อจริงและชื่อเล่นของนักเรียนมีความหมายหรือไม่ มีความหมายว่าอย่างไร และใครเป็นผู้ตั้งชื่อ

.....(.....)

7. อะไรคือสิ่งที่ยากลำบากที่สุดที่นักเรียนเคยทำ

.....(.....)

8. อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดในสัปดาห์ที่ผ่านมา

.....(.....)

9. อาหารชนิดใดที่แย่มากที่สุดที่นักเรียนเคยทาน

.....(.....)

10. ภาพยนตร์ที่นักเรียนอยากแนะนำให้ผู้ชื่นชมมากที่สุดคือเรื่องอะไร เพราะเหตุใด

.....(.....)

ใบงาน “เขาคือใคร”

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกตอบคำถาม 1 ข้อ จากใบงานหน้าที่ 1

เลือกตอบคำถามข้อที่.....

คำตอบคือ

.....

.....

.....

.....

.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>กิจกรรม "ใจเขา ใจเรา"</p> <p>ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกของตนเองกับการยอมรับ อย่างไม่มีเงื่อนไข</p> <p>การตระหนักรู้ตนเองช่วยให้เราเข้าใจและประเมิน ตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เข้าใจได้ว่าตนเองมี ข้อดีและข้อจ้อก้อย่างไร รวมทั้งมีความรู้สึกอย่างไรต่อ สถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลใจดีให้การยอมรับผู้อื่นใน ฐานะมนุษย์เช่นเดียวกัน</p> <p>ความหมายของการมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น</p> <p>การมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น (other people view) หมายถึงความสามารถของบุคคลในการมองโลกผ่าน มุมมองเดียวกับบุคคลอื่น เพื่อการเข้าใจโลกในมุมมองของ บุคคลนั้นและรับรู้ความรู้สึกได้เช่นเดียวกัน</p> <p>ความสัมพันธ์ของการมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น</p> <p>การมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น เป็นทักษะทาง สังคมสำคัญที่ควรส่งเสริมแก่เด็ก เพราะช่วยส่งเสริมการเกิด การรู้สึกถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น การมีส่วนร่วมสภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	<p>1) ครูนำเสนอภาพคนสะอึกสะอื้นบน PowerPoint จากนั้นครูถามนักเรียนว่า "นักเรียนทราบหรือไม่ว่าคนในภาพกำลังทำอะไร" (กำลังสะอึกสะอื้น) "นักเรียน รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพนี้" (ตลก สงสาร หวาดเสียว ฯลฯ)</p> <p>2) ครูกล่าวท้าว "ในภาพเดียวกัน เมื่อนักเรียนแต่ละคนมองกลับมีความรู้สึกที่ แตกต่างกัน บางคนอาจจะสงสาร บางคนอาจจะตลก แสดงให้เห็นว่าคนเรามี ความรู้สึกที่แตกต่างกัน แม้จะรับรู้รู้สึกเดียวกัน"</p> <p>3) ครูถามนักเรียนว่า "หากนักเรียนเห็นคนที่สะอึกสะอื้นเหมือนในภาพ นักเรียน จะรู้สึกอย่างไร" (เจ็บ อับอาย)</p> <p>4) ครูกล่าวท้าว "เมื่อนักเรียนเป็นผู้ที่ประสบเหตุร้ายเอง นักเรียนก็มีความรู้สึก แตกต่างจากการเป็นเพียงผู้มองเหตุการณ์ ดังนั้นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเรามี ความแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเราเองและสถานการณ์ที่เรา กำลัง ประสบอยู่ ซึ่งในตอนนี้ นักเรียนจะได้ทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึกของตนเอง ผู้อื่นและการมีมุมมองของโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น"</p> <p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <p>1) ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนความหมายและความสัมพันธ์ระหว่างการ ตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (การที่เรารู้ใจตนเอง จะช่วย ให้เราสามารถเข้าใจผู้อื่นได้และยอมรับผู้อื่นในฐานะมนุษย์เช่นเดียวกัน)</p> <p>2) ครูถามนักเรียนว่า "นอกจากข้อดี ข้อจำกัดและความสามารถที่แตกต่างกับ</p>	<p>ขั้นนำ (5 นาที)</p> <p>1) ครูนำเสนอภาพคนสะอึกสะอื้นบน PowerPoint จากนั้นครูถามนักเรียนว่า "นักเรียนทราบหรือไม่ว่าคนในภาพกำลังทำอะไร" (กำลังสะอึกสะอื้น) "นักเรียน รู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นภาพนี้" (ตลก สงสาร หวาดเสียว ฯลฯ)</p> <p>2) ครูกล่าวท้าว "ในภาพเดียวกัน เมื่อนักเรียนแต่ละคนมองกลับมีความรู้สึกที่ แตกต่างกัน บางคนอาจจะสงสาร บางคนอาจจะตลก แสดงให้เห็นว่าคนเรามี ความรู้สึกที่แตกต่างกัน แม้จะรับรู้รู้สึกเดียวกัน"</p> <p>3) ครูถามนักเรียนว่า "หากนักเรียนเห็นคนที่สะอึกสะอื้นเหมือนในภาพ นักเรียน จะรู้สึกอย่างไร" (เจ็บ อับอาย)</p> <p>4) ครูกล่าวท้าว "เมื่อนักเรียนเป็นผู้ที่ประสบเหตุร้ายเอง นักเรียนก็มีความรู้สึก แตกต่างจากการเป็นเพียงผู้มองเหตุการณ์ ดังนั้นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจเรามี ความแตกต่างออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของเราเองและสถานการณ์ที่เรา กำลัง ประสบอยู่ ซึ่งในตอนนี้ นักเรียนจะได้ทำความเข้าใจเรื่องความรู้สึกของตนเอง ผู้อื่นและการมีมุมมองของโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น"</p> <p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <p>1) ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนความหมายและความสัมพันธ์ระหว่างการ ตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (การที่เรารู้ใจตนเอง จะช่วย ให้เราสามารถเข้าใจผู้อื่นได้และยอมรับผู้อื่นในฐานะมนุษย์เช่นเดียวกัน)</p> <p>2) ครูถามนักเรียนว่า "นอกจากข้อดี ข้อจำกัดและความสามารถที่แตกต่างกับ</p>	<p>1) PowerPoint ภาพ คนสะอึกสะอื้น</p>	

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>1) นักเรียนสามารถบอก ความรู้สึกของตนเองต่อ เรื่องราวของผู้อื่นได้ (การ ตระหนักรู้ตนเอง)</p>	<p>เป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจในความหมายและ ปฏิบัติรยาของบุคคลอื่นทั้งวงวนภาษา และอวัจนภาษา สามารถเข้าใจพฤติกรรมและทำนวยพฤติกรรมของบุคคลอื่น ได้ และช่วยส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมี ประสิทธิภาพอีกด้วย</p> <p><u>การเกิดความรู้สึก</u> จากทฤษฎีของ Jesse Prinz เสนอว่าความรู้สึก (emotion) เกิดจากการที่มีบุคคลได้ประสบการณ์กับสถานการณ์ ใดสถานการณ์หนึ่งเข้ามากระทบหรือสัมผัสผ่านระบบ ประสาทสัมผัสของบุคคล จากนั้นสมองจะทำการประมวล ตัวการคิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อประเมิน สถานการณ์นั้น เมื่อประมวลความคิดเสร็จสิ้นก็จะส่งผลให้ เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ต่าง ๆ เช่น เมื่อเจอหมี หากบุคคล ประมวลความคิดแล้วว่ามีตัวเล็กแถมน่ารัก ไม่น่ามี อันตราย ก็จะเกิดความรู้สึกเอ็นดู แต่หากบุคคลประมวล ความคิดว่า มีตัวเล็กแต่จากสารคดีที่เคยมทำให้ทราบว่ามี อันตราย ก็จะเกิดความรู้สึกหวาดกลัว เป็นต้น</p> <p>วีดิทัศน์ที่ 1 “Unsung Hero” (Official HD) : TVC Thai</p>	<p>แล้ว มนุษย์ยังมีสิ่งใดที่แตกต่างกันอีก” (ความรู้สึก)</p> <p>3) ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายความหมายและความสำคัญของการมองโลก ผ่านมุมมองของผู้อื่น และสาธิตของการเกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน โดยใช้ PowerPoint ประกอบการอภิปราย จากนั้นครูขออาสาสมัครนักเรียนออกมา เล่าประสบการณ์การมองต่างมุมที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน และข้อคิดที่ นักเรียนได้เรียนรู้จากการมองโลกในมุมมองของผู้อื่น</p> <p>4) ครูกล่าวว่ “ในตอนนี้นักเรียนทุกคนจะได้ทำกิจกรรมใจเรา เพื่อทำ ความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง ความรู้สึกของผู้อื่น สาเหตุของการเกิด ความรู้สึก รวมทั้งการมีมุมมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <p>4.1) ครูให้นักเรียนจับคู่ตามเลขที่ โดยเลขที่ 1 จับคู่กับเลขที่สุดท้าย จากนั้นเลเรียงเลขที่จากหัวท้ายเข้ามาเรื่อย ๆ และให้นักเรียนที่คู่กันย้ายมานั่ง ใกล้กัน</p> <p>4.2) ครูแจกใบงานใจเรา ให้นักเรียนทุกคน จากนั้นอธิบายว่า “ใบงานที่นักเรียนได้รับมี 2 หน้า ให้นักเรียนทำหน้าที่ 1 ก่อน โดยครูจะเป็นวิธี ทัศน์สั้นให้นักเรียนชมทีละเรื่อง โดยมีจุดประสงค์ให้นักเรียนระบุ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใจของตนในฐานะของผู้เห็นเหตุการณ์ลงในใบงาน พร้อม ทั้งระบุสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวลงในใบงาน จากนั้นนำมามาอภิปราย เปรียบเทียบความรู้สึกจากการชมวีดิทัศน์กับคู่ของตน จากนั้นสรุปผลการ อภิปรายว่าทั้งคู่มีความรู้สึกที่เหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร หากมีความรู้สึก</p>	<p>2) PowerPoint การ มองโลกผ่านมุมมอง ของผู้อื่น และสาเหตุ ของความคิดและ ความรู้สึก</p> <p>3) ใบงานใจเรา ใจเรา จำนวน 2 หน้า 4) วีดิทัศน์ 3 เรื่อง</p>	<p>1) ตรวจสอบจากใบ งานใจเรา ใจเรา</p>

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>2) นักเรียนสามารถบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับผู้อื่นได้ (การมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น)</p> <p>3) นักเรียนอธิบายสาเหตุที่ทำให้ได้ตนและผู้อื่นมีความรู้สึกที่แตกต่างกันได้ (การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข)</p>	<p>Life Insurance 2014 : โฆษณาไทยประกันชีวิต 2557” โฆษณาไทยประกันชีวิต นำเสนอเรื่องราวของชายผู้ที่ไม่หวังผลตอบแทน แต่ในที่สุดเขาก็ได้รับผลตอบแทนดีเป็นความสุจริตใจจากคนรอบตัว</p> <p>วีดิทัศน์ที่ 2 “Extreme Bungee Jumping with Cliff Jump Shenanigans! Play On in New Zealand! 4Q” วีดิทัศน์ที่ 3 “Never Ending Soup Bowl Prank” วีดิทัศน์ที่ 4 “การเล่นกีฬาทางน้ำในทะเล”</p> <p>วีดิทัศน์ที่ 3 “Never Ending Soup Bowl Prank” วีดิทัศน์ที่ 4 “การเล่นแกล้งผู้อื่น โดยให้ลูกค้าในร้านอาหารทานซุป แต่ซ่อนที่ใช้งานเป็นก้อนที่มีด้ายพันห่อไว้ ทำให้อุปกรณ์จับทานไม่ได้</p> <p>เอกสารอ้างอิง</p> <p>1. Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 44: 113–126.</p>	<p>แตกต่างกันให้ระบุสาเหตุที่ทำให้คู่ของตนรู้สึกแตกต่างจากตนเองไปในใบงานหน้าที่ 1 เมื่อเสร็จสิ้นจึงเริ่มทำใบงานหน้าที่ 2 โดยให้นักเรียนบรรยายหากตนเองเป็นผู้ที่ต้องประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับบุคคลในวีดิทัศน์ที่ตนประทับใจ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร” เมื่อให้นักเรียนทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ครูจะเปิดวีดิทัศน์ที่ 2 และ 3 ตามลำดับ โดยดำเนินกิจกรรมเพิ่มเติม</p> <p>5) ครูสุ่มนักเรียนออกมาอ่านสมอผลการอภิปรายเปรียบเทียบความรู้สึกหน้าชั้นเรียน 3-4 คู่ ซึ่งบางคู่อาจมีความรู้สึกเหมือนกัน แต่บางคู่อาจแตกต่างกัน</p> <p>6) ครูถามนักเรียนว่า “เพราะเหตุใดบางคนจึงมีความรู้สึกเหมือนกัน แต่บางคนมีความรู้สึกแตกต่างกัน” (เพราะมีความคิดและประสบการณ์ที่คล้ายหรือแตกต่างกัน)</p> <p>7) ครูสุ่มถามและอภิปรายกับนักเรียนว่า “หากต้องประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกับบุคคลในวีดิทัศน์ นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร” “นักเรียนคนอื่นมีใครที่มีความรู้สึกแตกต่างจากเพื่อนหรือไม่ อย่างไรบ้าง” “นักเรียนคิดว่า การที่เพื่อนรู้สึกแตกต่างจากตนเองเป็นเรื่องที่ผิดแปลกหรือไม่” (ไม่ เพราะแต่ละคนมีเหตุผล มีความรู้สึกที่แตกต่างกันได้)</p> <p>8) ครูกล่าวหาว่า “คนแต่ละคนมีความเป็นตนเองที่แตกต่างกัน รวมทั้งมีความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกันทำให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ แตกต่างกันไป ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่ดีหรือแปลกประหลาดแต่อย่างใด เพราะถึงแม้จะแตกต่างกัน แต่ทุกคนก็มีคุณค่าในฐานะมนุษย์เช่นเดียวกัน”</p>	<p>2) ตรวจสอบจากใบงานใจเขาใจเรา</p> <p>3) สังเกตการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม</p>	

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
	<p>2. Devinsupertramp. (2015). <i>Extreme Bungy Jumping with Cliff Jump Shenanigans! Play On in New Zealand!</i> 4K. [online]. Available From: https://youtu.be/9m4cW2jy0.</p> <p>3. Just For Laughs Gags. (2011). <i>Never Ending Soup Bowl Prank</i>. [online]. Available From: https://youtu.be/c-ovQsWnW5k.</p> <p>4. Kuzma, J. D. (2008). <i>Perspective Taking Skills</i>. [online]. Available From: https://jillkuzma.wordpress.com/perspective-taking-skills/.</p> <p>5. Prinz, J. (2003). <i>Emotions Embodied</i>. [online]. Available From: http://subcortex.com/PrinzEmotionsEmbodied.pdf.</p> <p>6. Thailifechannel. (2014). "Unsung Hero" (Official HD) : TVC Thai Life Insurance 2014 : ไม่ชนภัย ประกันชีวิต 2557. [online]. Available From: https://youtu.be/uaWA2GbcnJU.</p>	<p>ขั้นสรุป (5 นาที) ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประโยชน์จากการทำกิจกรรม (ได้เข้าใจความรู้สึกตนเองและความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจสาเหตุที่ทำให้แต่ละคนมีความรู้สึกที่หมองหรือแตกต่ากัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจและยอมรับซึ่งกันและกัน)</p>		

ใบงาน “ใจเขา ใจเรา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนชมวิดีโอทัศน์และบันทึกความรู้สึกของตนพร้อมระบุสาเหตุ จากนั้นอภิปรายเปรียบเทียบความรู้สึกกับคู่ของตนเอง และสรุปผลการอภิปราย

วิดีโอทัศน์ที่ 1

ฉันรู้สึก

เพราะ

สรุปผลการเปรียบเทียบความรู้สึก (ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง)

เหมือน

ต่าง เพื่อความรู้สึก

เพราะ

วิดีโอทัศน์ที่ 2

ฉันรู้สึก

เพราะ

สรุปผลการเปรียบเทียบความรู้สึก (ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง)

เหมือน

ต่าง เพื่อความรู้สึก

เพราะ

วิดีโอทัศน์ที่ 3

ฉันรู้สึก

เพราะ

สรุปผลการเปรียบเทียบความรู้สึก (ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง)

เหมือน

ต่าง เพื่อความรู้สึก

เพราะ

ใบงาน “ใจเขา ใจเรา”

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความรู้สึกของตนเองหากต้องประสบกับเหตุการณ์เดียวกับบุคคลในวิดีโอ

วิดีโอที่ 1

หากฉันเป็นบุคคลในวิดีโอที่ชมและประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว ฉันจะรู้สึก.....

.....

วิดีโอที่ 2

หากฉันเป็นบุคคลในวิดีโอที่ชมและประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว ฉันจะรู้สึก.....

.....

วิดีโอที่ 3

หากฉันเป็นบุคคลในวิดีโอที่ชมและประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว ฉันจะรู้สึก.....

.....



แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 8

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>1) นักเรียนสามารถบอกแนวทางการสังเกตทางและลักษณะคำพูดและน้ำเสียง แสดงความรู้สึกต่าง ๆ ได้ (การสังเกตและการฟัง)</p>	<p>กิจกรรม “นักสืบ”</p> <p>ความหมายของการสังเกต</p> <p>การสังเกต หมายถึงทักษะที่ใช้รับรู้พฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งทางกายภาพ คำพูด ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทั้งความขัดแย้งในคำพูด ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออก และความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออก</p> <p>แนวทางการสังเกตภาษาพูด</p> <p>1) เมื่อมีบุชย์เกิดความรู้สึกกลัว แนวทางจะเบิกโพลง ฟันเองไปที่สิ่งใกล้ตัว หัวใจสูงหรือยวบยาคอดตรง ปากอ้าค้าง ปากสั้น หัวใจเต้นเร็ว หน้าซีด มือสั่น ก้าวถอยหลัง เสร็จแล้วหนี</p> <p>2) เมื่อมีบุชย์เกิดความรู้สึกโกรธ แนวทางจะฟันงัดฟันไปยั้งสิ่งที่ทำให้โกรธ กรองหรือบิดาตี คิ้วขมวด คอดตรง ตามแดง หน้าแดง หน้าร้อนแล้ว มีปากแมนหรือขอบเขี้ยวฟัน ฟันตัวไปยั้งสิ่งที่ทำให้โกรธ หรือโงมโงม</p> <p>3) เมื่อมีบุชย์เกิดความรู้สึกกังวล คอจะหรือสูงหรือเหลือกขึ้น หัวใจเต้นช้าลง กริ่งปาก ริมฝีปากเขียว ลำตัวและหน้า</p>	<p>ชั่วโมง (7 นาที)</p> <p>1) ครูนำเสนอวิธีสังเกตเนื้อหา 1 เรื่อง จากนั้นถามนักเรียนว่า “ตัวละครทั้ง 2 ตัว มีความแตกต่างกันอย่างไร” (ตัวละครหญิง เป็นวัยรุ่นและพูดได้ปกติ ตัวละครชายเป็นชายชราและบ่นไม่) “ตัวละครใดเข้าใจความรู้สึกได้มากกว่า” (ชายชรา เพราะเป็นใบ้)</p> <p>2) ครูกล่าวหาว่า “การสังเกตภาษาที่ทาง การฟังน้ำเสียงและคำพูด ประกอบกัน จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ง่ายกว่า ในตอนเรียนนี้ นักเรียนจะได้ฝึกทั้งการสังเกตภาษาที่ทางประกอบกับการฟังคำพูดและลักษณะน้ำเสียงร่วมด้วย เพื่อให้ได้เรียนรู้เข้าใจความรู้สึกของบุคคลได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น”</p> <p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <p>1) ครูและนักเรียนร่วมกันทบทวนวิธีการสังเกตภาษาที่ทางและการฟังคำพูด ลักษณะน้ำเสียง โดยครูยกตัวอย่างวิธีที่ 1 เรื่อง จากนั้นให้นักเรียนอธิบายร่วมกันว่า แต่ละฉากตัวละครมีความรู้สึกอย่างไร และสามารถทราบได้อย่างไร</p> <p>2) ครูกล่าวหาว่า “ในวันนี้นักเรียนจะได้ฝึกทักษะการฟังและการสังเกตโมเดลการฟังจริงในกิจกรรมนักสืบ” โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้</p> <p>2.1) ครูแจกใบงานนักสืบ ให้แก่นักเรียนทุกคน จากนั้นอธิบายว่า “ใบงานให้นักเรียนได้รู้มีจำนวน 2 หน้า โดยเริ่มทำจากหน้าที่ 1 ไปตามลำดับ ใบงานแรกให้นักเรียนเขียนบรรยายเรื่องราวของ “สุนัข” ในความนึกคิดและความรู้สึกของตน จะเป็นเรื่องราวจากประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือเรื่องราวที่ได้</p>	<p>1) วิธีที่ 1 เนื้อหา 1 เรื่อง</p> <p>2) วิธีที่ 2 หน้า 1</p> <p>3) ใบงาน นักสืบ จำนวน 2 หน้า</p>	<p>1) สังเกตจากการตอบคำถาม</p>

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>2) นักเรียนสามารถระบุช่องทางที่แสดงถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ (การสังเกต)</p> <p>3) นักเรียนสามารถระบุความรู้สึกและน้ำเสียงที่แสดงถึงความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ (การฟัง)</p>	<p>วิตถิวร ถักถื่อหรืออยู่ใกล้สิ่งทีเกี่ยตจะยื่นมือให้พ้นตัว หรือ โยงกึ่งไป</p> <p>4) เมื่อมนุษย์เกิดความรู้สึกเศร้า แหวตางมองค่า คีวขมวดเล็กน้อย ปากฉวม รูบปากครว้าง คอตก เอามืออ้อมคางหรือปิดหน้า โห่ลู่ล่ง ลำตัวลึงลง หลังค่อม หัวใจเต้นช้ล่ง</p> <p>5) เมื่อมนุษย์เกิดความรู้สึกตกใจหรือประหลาดใจ แหวตางงเบ็กโพลง อ้อมองไปยังสิ่งทีทำใหตกใจหรือประหลาดใจ คีวยกสูง คอตรงหรือออบไปด้านหลัง ปากอ้ากว้าง ขมลุก</p> <p>6) เมื่อมนุษย์เกิดความรู้สึกสุข กลัสมเมื่อโอบหน้าผอมคลายปากอ้า มุริมมีปากยกขึ้นหรือยิ้มเห็นฟัน ตาเป็นประกาย ยกโหลและลำตัวขึ้นสูง</p> <p>7) เมื่อมนุษย์เกิดความรู้สึกเหยียดหยม ตาพริตง ริมฝีปากฉวมและยกมุมค้มทงขึ้น</p> <p>ความหมายของภาวะฟัง</p> <p>การฟังอย่างตั้งใจ หมายถึง การที่ผู้ฟังให้ความสนใจทั้งหมดไปยังบุคคลหนึ่ง การฟังไม่เียงเียงการใช้หูเท่านั้น แต่ผู้ฟังจะตั้งใจตา สมอง จิตใจและการจินตนาการร่วมด้วย ผู้ฟังตั้งใจรารต่าง ๆ ทีเกี่ยสัมพันธ์มื่อวว่าเรื่องรวนั้นเป็นของตน โดยฟังคำพูด รวมทงสังเกตการแสดงออกและภาษา</p>	<p>ได้ทีเกี่ยข้องกับสุษนซ์ ภายในเวลา 10 นาที</p> <p>2.2) ครูกล่าววว่า “ครูให้ภักเรียนเขียนเรื่องรววทีกำทมนดให้ เพื่อเป็นการเตรียมตัวสำหรับทกรทำทีกิจกรรมในชั้นตอมต่อไปซึ่งเป็นทีกิจกรรมกลุ่มย่อย” จากนั้นครูแบ่งกลุ่มให้ภักเรียนโดยทีการสุ่มเลขที ให้ภักเรียนจัดภักอี่เป็นวงกลมและอ้ามงานั้นกับกลุ่มของตน</p> <p>2.3) ครูแจกสติกเกอร์หมายเลข 1-3 ให้แก่สมาชิกทุกกลุ่ม จากนั้นให้ภักเรียนนำสติกเกอร์ไปแปะทีภักอี่ กำทมนดให้หมายเลข 1 คือผู้เล่าเรื่อง “สุษนซ์” ทีตนบรรยายไว้ในใบงนท ส่วนหมายเลข 2 คือภักฟังหูไว้ และหมายเลข 3 คือภักลืบตลดี โดยสมาชิกทงนี้ภักอี่หมายเลข 1 เป็นผู้เล่าเรื่อง สมาชิกทงนี้ภักอี่หมายเลข 2 เป็นภักลืบหูไว้ ทำหน้าทีฟังคำพูดและน้ำเสียงขณะทีผู้เล่ากำลังเล่าพร้อมบันทึกคำพูดหรืออี่ถกขณะน้ำเสียงทีออกแสดงถึงความรู้สึกของผู้เล่าลงในใบงนทหน้าที 2 ส่วนสมาชิกทงนี้ภักอี่หมายเลข 3 เป็นภักลืบตลดี ทำหน้าทีสังเกตภักวทำทงขณะทีผู้เล่ากำลังเล่า พร้อมบันทึกลัษณะสีหน้า ทำทงทีออกแสดงถึงความรู้สึกของผู้เล่าลงในใบงนทหน้าที 2 หลังจากเล่าจบ ให้ผู้เล่าเียบ ส่วนผู้ทีทำหน้าทีภักลืบหูและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันเพื่อสรุปความรู้สึกของผู้เล่าลงในใบงนทหน้าที 2 แต่ไม่เียงเียงการคาดเดาความรู้สึกของผู้เล่าเท่านั้น แต่ภักลืบตลดีควรตระหนักรวจากเรื่องรววทีเล่ามาทงหมด หากตนเองมีมุมมองเดือวกับผู้เล่า ตนจะมีความรู้สึกอ้อย่างไรต่อสุษนซ์ เมื่อสรุปเสร็จสิ้น ให้ภักเรียนอ้ามทงนี้ไปทงวงฉื่อของตน นักเรียนทงนี้ภักอี่หมายเลข 1 คนต่อไป</p>	<p>4) สติกเกอร์หมายเลข 1-3</p> <p>2) ตรวจสอบจากใบงานภักลืบ</p> <p>3) ตรวจสอบจากใบงานภักลืบ</p>	วิธีประเมินผล

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>กายของผู้พูดด้วย โดยไม่เพิ่มหรือลดหรือแก้ไขเพิ่มเติมใด ๆ</p> <p><u>คำพูดแสดงความรู้สึก</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ความสุข เช่น สนุกสนาน เพลิดเพลิน ร่าเริง ตลก มีความสุข รู้สึกดี แฮปปี้ หัวใจ ชื่นชอบ 2) ความเศร้า เช่น เศร้า เสียใจ หงุดหงิด หดหู่ หดท้อ กังวลใจ เล็งปวด ไม่มีความสุข หงวน อาลัยอาวรณ์ 3) ความกลัวหรือตกใจ เช่น กลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดผวา ตกใจ ช็อก ไม่น่าเชื่อ ไม่อยากเชื่อ เป็นต้นไม่ได้ 4) ความโกรธหรือไม่สบายใจ เช่น โกรธ หงุดหงิด หมด ความอดทน ไม่ว่าง คับแค้น ขุ่นเคือง เจ็บใจ <p>ความสัมพันธ์ของการมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น</p> <p>การมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่นเป็นทักษะทางสังคมสำคัญที่ทุกคนควรมี เพราะช่วยส่งเสริมการเกิดความรู้สึกถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจกับผู้อื่น ความหมายของพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้อื่นทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ตลอดจนสามารถใช้คาดเดาพฤติกรรมของบุคคลอื่นได้และช่วยส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย</p>	<p>เป็นผู้เล่าเรื่อง เพื่อสลับกันทำหน้าที่ผู้เล่าและผู้ฟัง จนครบทุกคนในกลุ่ม</p> <p>3) ครูสุ่มนักเรียนออกมา 2-3 กลุ่ม เพื่อรายงานผลการสืบค้นความรู้สึกของสมาชิกในกลุ่ม และสิ่งที่นักเรียนได้ยินหรือสังเกตที่สถานการณ์สรุปได้ว่าผู้เล่ามีความรู้สึกดังกล่าวก่อนนั้นให้ผู้เล่าเป็นผู้เล่าความรู้สึกที่ตนเองมีต่อผู้อื่น</p> <p>4) ครูถามนักเรียนว่า “การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นสิ่งที่ยากหรือง่าย” จากนั้นครูกล่าว “กิจกรรมที่กันวันนี้ เพื่อให้ให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการฟังและการสังเกตในสถานการณ์จริง นักเรียนบางคนอาจจะสามารถเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนได้บ้าง ในขณะที่บางคนอาจยังไม่ชำนาญนัก ซึ่งนักเรียนจะได้นำมาทักษะให้ดีขึ้นในคาบต่อไป”</p> <p>ขั้นสรุป (3 นาที)</p> <p>ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรม (ได้ฝึกการฟังและการสังเกตในสถานการณ์จริง เพื่อให้ทราบความรู้สึกที่แท้จริงของผู้อื่น)</p>			

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
	<p>วีดิทัศน์โฆษณา "Silence of Love โฆษณาไทยประพันธ์ชีวิต" โฆษณาที่มีเนื้อเรื่องเกี่ยวกับพ่อเป็นฮีโร่ที่เลี้ยงดูลูกสาวเพียงคนเดียว แต่เมื่อลูกสาวเข้าสู่วัยรุ่นกลับรู้สึกอึดอัดที่โดนเพื่อนล้อเรื่องพ่อ และโกรธพ่อเพราะคิดว่าพ่อไม่เข้าใจตน</p> <p>วีดิทัศน์ "Ep.10 ฉาก ดาว VS ดิว Hormones วัยวัยรุ่น Season 2 [HD]" จากหลายฉากของนักเขียนหญิงดาวและดิว เนื่องจากดาวถูกดิวกลั่นแกล้งโดยการแจกใบปลิวประกาศว่าตนเป็นเลสเบี้ยน</p> <p>เอกสารอ้างอิง</p> <ol style="list-style-type: none"> ฉวีวรรณ ประจวบประชา. (2559). <i>วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ: การสังเกต</i>. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://goodmedia.net/@usudiy/04_activity/case/research02.html พเยาว์ นตรประชา. (2559). <i>การสังเกต</i>. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.ipesp.ac.th/learning/webseattt/chapter6/unit6_2_4.html วิชิตกร, กรม. (2545). <i>เอกสารแนะนำ ชุดกลวิธีผู้การเป็นผู้ใช้ศึกษารีกษา ฉบับที่ 2 "ทักษะการให้คำปรึกษา (1)"</i>. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 			

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
	<p>4. Center for school transformation. (2010). <i>Feeling words</i>. [online]. Available From: http://www.schooltransformation.com/wp-content/uploads/2012/06/Expressing_Empathy.pdf</p> <p>5. qratlachrich. (2014). <i>Ep.10 จาก ตลก VS ตีว Hormones นักรัก Season 2</i> [HD]. [online]. Available From: https://youtu.be/WMM6CL4Ln00.</p> <p>6. thailifechannel. (2011). <i>Silence of Love ไม่ชนะใคร</i> <i>ประจักษ์</i>. [online]. Available From: https://youtu.be/tmMRvU2We4.</p> <p>7. Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. <i>The counseling psychologist</i>, 5(2): 2-10.</p>			

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 9

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ - อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
<p>กิจกรรม "สะท้อนใจ"</p> <p>ความหมายและความสำคัญของพิธีกรรม การสะท้อน (reflection) 600 แบ่งออกเป็น การสะท้อนเนื้อหา หมายถึงทักษะในการสะท้อนเรื่องราว การนึกคิดของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง จากบทฟังเรื่องราวของบุคคลนั้น และการสะท้อนความรู้สึก ทักษะในการสะท้อนความรู้สึกของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง จากบทฟังเรื่องราวของบุคคลนั้น เพื่อเป็นการตรวจสอบความเข้าใจในเรื่องราว การนึกคิดและความรู้สึก รวมทั้งสื่อสารความเข้าใจนั้น กลับไปยังอีกบุคคลหนึ่งด้วย</p> <p>ขั้นตอนการสะท้อนความรู้สึก</p> <p>1) บุคคลรับฟังเรื่องราวของผู้อื่นอย่างตั้งใจ และใส่ใจในคำพูดและสิ่งกระทบจิตใจของผู้อื่นระหว่างเล่าเรื่อง จะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจการนึกคิดและความรู้สึกของผู้อื่นได้</p> <p>2) บุคคลสะท้อนถึงและพิจารณาเรื่องราวที่ผู้อื่นเล่า เพื่อทำความเข้าใจในเรื่องราวและความรู้สึกที่เกิดขึ้นของ</p>	<p>ชั่วโมง (5 นาที)</p> <p>1) ครูนำเสนอภาพประกอบให้ จากนั้นถามนักเรียนว่า "นักเรียนทราบหรือไม่ว่า เขากำลังรู้สึกอย่างไร" (ศรัธา เสียวใจ) "นักเรียนทราบได้อย่างไร" (เห็นน้ำตา และสีหน้าเศร้า)</p> <p>2) ครูกล่าว "ในคาบที่ผ่านมานักเรียนได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นด้วยการมองโลกในมุมมองเดียวกันผู้อื่น แต่นอกจากความเข้าใจแล้ว นักเรียนทุกคนสามารถบอกความรู้สึกของตัวเองได้" (คนที่เข้าใจและอยู่เคียงข้างเขา คนละอย่าง) ครูอธิบายต่อว่า "นอกจากความเข้าใจที่ผู้อื่นมีให้แล้ว มนุษย์ยังต้องการรับรู้ความรู้สึกใช้ใจตน และอาจต้องการความช่วยเหลือ การชื่นชม ร่วมยินดี หรือพฤติกรรมตอบสนองอื่น ๆ ตามความรู้สึกของเขา ดังนั้น นอกจากการยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข การมองโลกในมุมมองเดียวกันผู้อื่น การเข้าใจและรับรู้ความรู้สึกได้เช่นเดียวกับผู้อื่นแล้ว การมีพฤติกรรมตอบสนองซึ่งกันและกันถือเป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน"</p> <p>ขั้นกิจกรรม (40 นาที)</p> <p>1) ครูให้นักเรียนอ่านข่าวการสื่อสารเสียงหน้าตากันทางอินเทอร์เน็ต จากนั้นนำเสนอจุดความคิดเห็นรูปแบบต่าง ๆ แล้วถามว่านักเรียนผู้ที่มีความคิดเห็นเช่นนี้ กำลังรู้สึกอย่างไร (สนุก สนใจ เห็นใจ ใจกว้างใจ ฯลฯ) และผู้ที่กำลังถูกสื่อเสียงมีความรู้สึกอย่างไร (เสียใจ ไม่พอใจ) นักเรียนคิดว่าผู้ที่สื่อสารเสียงเข้าใจความรู้สึกของผู้ถูกสื่อเสียงหรือไม่ เหตุใดจึงคิดเช่นนั้น (ไม่เข้าใจ เพราะคนที่</p>	<p>1) PowerPoint ภาพประกอบให้</p> <p>2) ข่าวสื่อเสียงหน้าตากันทางอินเทอร์เน็ต</p>		

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม (ทักษะสำคัญที่พัฒนา)	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อ – อุปกรณ์	วิธีประเมินผล
	<p>way of being. <i>The counseling psychologist</i>, 5(2): 2-10.</p> <p>8. YouLike Thailand. (2016). <i>บุคลิกที่ดี ที่สังคมยอมรับ</i>. นวัตกรรม สัมผัสที่จับ 2-3 เซต. [online]. Available From: https://youtu.be/MV-zemzflho.</p>			



Longkorn มหาวิทยาลัย
LONGKORN UNIVERSITY

ใบงาน “สะท้อนใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนชมวิดีโอต้นบทสัมภาษณ์ของบุคคลต่าง ๆ จากนั้นสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้สัมภาษณ์

ตัวอย่าง

วิดีโอต้นที่ 0 สัมภาษณ์โบว์

สะท้อน โบว์อยากให้อ้อมมีความสุข ไม่ต้องห่วงครอบครัว แต่ในขณะที่เดียวกันก็รู้สึกโศกเศร้าเสียใจกับการจากไปของสามี

วิดีโอต้นที่ 1 สัมภาษณ์จี๊ยอน

สะท้อน

.....

.....

วิดีโอต้นที่ 2 สัมภาษณ์ญาญา

สะท้อน

.....

.....

วิดีโอต้นที่ 3 สัมภาษณ์ปลื้มจิตร

สะท้อน

.....

.....



ใบงาน “สะท้อนใจ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนสนทนา(เรื่องประทับใจ/เรื่องน่าเศร้า/เรื่องความสุข/เรื่องน่ากลัว/เรื่องตลก)ของตัวเอง จากนั้น

ประเมินการสะท้อนของเพื่อนในเรื่องราวที่นักเรียนเล่า

ประเมินการสะท้อนของ
(ชื่อ-นามสกุลของเพื่อน)

เกณฑ์การให้คะแนน

ด้าน/คะแนน	3	2	1	0
ความตั้งใจ	ตั้งใจฟังมาก และ สังเกตน้ำเสียง สี หน้า ท่าทางได้ดี	ค่อนข้างตั้งใจฟัง และสังเกตน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง	ค่อนข้างตั้งใจฟัง แต่ ไม่สนใจน้ำเสียง สี หน้า ท่าทาง	ไม่ตั้งใจฟัง ไม่ สนใจน้ำเสียง สี หน้า ท่าทาง
ความถูกต้อง	สะท้อนถูกต้องตรง ตามเรื่องราวและ ความรู้สึก	สะท้อนค่อนข้าง ถูกต้องตามเรื่องราว และความรู้สึก	สะท้อนค่อนข้าง ถูกต้องตามเรื่องราว แต่ไม่ตรงตาม ความรู้สึก	สะท้อนไม่ถูกต้อง ทั้งด้านเรื่องราว และความรู้สึก
ความเป็นธรรมชาติ	รับฟัง พุดคุย โต้ตอบอย่างเป็น ธรรมชาติ ไม่เกร็ง	รับฟัง พุดคุย โต้ตอบค่อนข้างเป็น ธรรมชาติ เกร็งบ้าง	รับฟัง แต่ไม่มีการ พุดคุยโต้ตอบ เกร็ง มาก	ไม่รับฟัง ไม่พุดคุย โต้ตอบ

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องคะแนน

ด้าน/คะแนน	3	2	1	0
ความตั้งใจ				
ความถูกต้อง				
ความเป็นธรรมชาติ				

แบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ชาย

อายุ ปี

เดือน

หญิง

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด เพียงข้อเดียว ทั้งนี้แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือคำตอบที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
1. ฉันสังเกตได้ว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไร แม้เขาจะไม่ได้บอกกับฉัน						
2. ฉันไม่ค่อยเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนจากสีหน้าท่าทางที่เห็น						
3. ฉันสังเกตได้เมื่อเพื่อนกำลังรู้สึกโกรธ						
4. ฉันจะพยายามคิดในมุมมองของเพื่อน ว่าเพื่อนโกรธเพราะสาเหตุใด						
5. ฉันรู้สึกว่า การทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นเป็นเรื่องยาก						
6. ฉันเข้าใจได้ว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เขากำลังเผชิญ						
7. ฉันไม่เข้าใจว่าเหตุใดเพื่อนต้องโกรธเมื่อถูกแกล้งเพียงเล็กน้อย						
8. ฉันคิดว่า การร้องไห้ไปกับภาพยนตร์หรือละครเป็นเรื่องน่าตลก						
9. ฉันไม่แน่ใจว่าเพื่อนคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ฉันทำ						
10. ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อน ๆ คิดและรู้สึกต่อกันอย่างไรขณะทำงานกลุ่มร่วมกัน						
11. ฉันไม่รู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาของเพื่อน						
12. ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนเป็นทุกข์						
13. ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อเห็นเพื่อนร้องไห้กับเรื่องเล็กน้อย						
14. ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อได้ฟังข่าวการสูญเสียชีวิตหรือทรัพย์สินของผู้อื่น						
15. ฉันรู้สึกสงสารผู้ที่ถูกรังแก						

ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	ค่อนข้างไม่จริง	ค่อนข้างจริง	จริง	จริงที่สุด
16. ฉันรู้สึกยินดีและมีความสุข เมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข						
17. ฉันรู้สึกเฉย ๆ กับความรู้สึกสุขหรือทุกข์ของผู้อื่น						
18. ฉันรู้สึกเบื่อบที่ต้องปลอบใจเพื่อน						
19. ฉันรู้สึกปลาบปลื้มใจเมื่อได้ฟังข่าวคนทำความดี						
20. ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องตลกเมื่อเห็นบางคนวิตกกังวลกับปัญหาเพียงเล็กน้อย						
21. ฉันจะใช้วิธีการพูด จับมือ ตบไหล่หรืออื่น ๆ เพื่อให้กำลังใจเพื่อน						
22. ฉันไม่รู้ว่าควรพูดหรือทำอะไรเมื่อเพื่อนกำลังรู้สึกแย่						
23. ฉันจะพูดชื่นชมและแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนดีหรือได้รับรางวัล						
24. ฉันไม่สามารถบอกความรู้สึกของเพื่อนได้จากสีหน้าท่าทางที่เห็น						
25. ฉันพูดให้กำลังใจเพื่อนทุกครั้งเมื่อเขาผิดหวังหรือเสียใจ						
26. ฉันมักปลอบใจและให้คำปรึกษาแก่เพื่อน เมื่อเขาเป็นทุกข์						
27. ฉันมักใช้คำพูดหรือกระทำการที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกไม่พอใจ						
28. ฉันรู้ว่าคำพูดบางคำ อาจทำให้ผู้อื่นเสียใจ แต่ฉันก็ยังคงพูดมันออกไป						
29. ฉันมักช่วยพูดไกล่เกลี่ย เมื่อเพื่อนมีปัญหาขัดแย้งกัน						
30. ฉันไม่รู้ว่าควรจะให้กำลังใจ หรือให้คำแนะนำอย่างไร เมื่อเพื่อนกำลังเศร้าในสิ่งที่ทำผิดพลาด						

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of consistency)

1. ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก
2. ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก

ครั้งที่	แผนการจัด กิจกรรมการ เรียนรู้	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณา ของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1	เรื่องเขาคือใคร	1	1	1	1	- เพิ่มการสรุปความสำคัญหรือ ประโยชน์ของการมีสัมพันธภาพที่ดี กับผู้อื่นเป็นประเด็น ๆ ให้เข้าใจง่าย ให้นักเรียนเห็นภาพได้ชัดเจนว่า สามารถเชื่อมโยงไปสู่สื่อใน PowerPoint ข้อที่ 2-5 ในหน้าที่ 3 ได้อย่างไร หรือให้นักเรียน ยกตัวอย่างประสบการณ์ตรง แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันจะช่วย ให้เด็ก ๆ เปิดใจได้ดี	ปรับปรุงแก้ไข ตาม ข้อเสนอแนะ และนำไปใช้
2	เรื่องรู้จักตนเอง	1	1	1	1		เหมาะสมแก่ การนำไปใช้
3	เรื่องยอมรับ ความแตกต่าง	0	1	1	0.67	- เพิ่มการเชื่อมโยงเรื่องการรู้จัก ตนเอง จะนำไปสู่เข้าใจผู้อื่นได้ อย่างไร - เกริ่นนำเรื่องความฉลาด 9 ด้าน โดยเน้นว่าความฉลาดด้านการเข้าใจ ตนเองและความฉลาดด้านการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็น องค์ประกอบในความฉลาด 9 ด้าน - กิจกรรมตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เป็นเพียงการรู้จักความสามารถของ ผู้อื่น ยังไม่ถึงการยอมรับผู้อื่นอย่าง ไม่มีเงื่อนไข	ปรับปรุงแก้ไข ตาม ข้อเสนอแนะ และนำไปใช้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้วไขของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (ต่อ)

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้วไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
4	เรื่องใจเขาใจเรา	1	1	1	1	- เรียบเรียงการเขียนจุดประสงค์ข้อที่ 2 ให้เข้าใจง่ายขึ้น - เพิ่มกิจกรรมให้นักเรียนยกตัวอย่าง แลกเปลี่ยนประสบการณ์การมองต่างมุม ผลที่เกิดขึ้น และข้อคิดที่นักเรียนได้เรียนรู้	ปรับปรุงแก้วไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้
5	เรื่องใบ้จูงบอด	1	1	1	1	- ปรับการเขียนจุดประสงค์ข้อที่ 1 ให้สื่อความถึงทักษะที่มุ่งพัฒนาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น - ครูควรอภิปรายหลักการทํากิจกรรม ว่าเหตุใดจึงตั้งกฎว่า “ฟังอย่างตั้งใจ โดยไม่วิจารณ์” โดยให้นักเรียนพิจารณาผลที่เกิดขึ้น	ปรับปรุงแก้วไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้
6	เรื่องคำสำคัญ	1	1	1	1	- ปรับประโยชน์ของการสังเกต เน้นประโยชน์ในทางปฏิบัติมากกว่าทางวิชาการ โดยมองในมุมมองของนักเรียนว่าจะนำการสังเกตไปใช้ประโยชน์ได้อย่างไร	ปรับปรุงแก้วไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้
7	เรื่องอ่านใจ	1	1	1	1		เหมาะสมแก่การนำไปใช้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
ตามโปรแกรมพัฒนาการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก (ต่อ)

ครั้งที่	แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
8	เรื่องนักสืบ	1	1	1	1	- ปรับภาษาที่เขียน “ความสำคัญของการมองโลกผ่านมุมมองของผู้อื่น” ให้เป็นภาษาพูดที่ใช้นักเรียนได้จริง	ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้
9	เรื่องสะท้อนใจ	1	1	1	1	- ในกิจกรรม ไม่ควรให้เด็กละคำพูดแสดงความรู้สึก แต่ในพูดไปตามธรรมชาติ เด็กบางคนอาจเห็นความรู้สึกเพื่อนได้จากคำพูด บางคนต้องสังเกตสีหน้าท่าทาง และบางคนอาจสังเกตได้ลึกซึ้งกว่านั้น	ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้
10	เรื่องกระจกเงา	1	1	1	1		เหมาะสมแก่การนำไปใช้
11	เรื่องกระจกเงา 2	1	1	1	1		เหมาะสมแก่การนำไปใช้
12	เรื่องรู้ซึ่งถึงใจ	1	1	1	1	- ในขั้นนำ ข้อที่ 1 สามารถเปิดโอกาสให้สามารถสะท้อนความรู้สึกได้	ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะและนำไปใช้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านการรู้คิด	1	2	3			
1	ฉันสังเกตได้ว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไร แม้เขาจะไม่ได้บอกกับฉัน (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
2	ฉันไม่ค่อยเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนจากสีหน้าท่าทางที่เห็น (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
3	ฉันสังเกตได้เมื่อเพื่อนกำลังรู้สึกโกรธ (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
4	เมื่อเห็นสีหน้า ฉันรู้ได้ว่าเพื่อนกำลังเศร้า (+)	0	1	0	0.33	- ไม่ควรจำกัดเฉพาะสีหน้า - ควรปรับเป็น “ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อนกำลังรู้สึกอย่างไร โดยดูจากสีหน้าท่าทางของเขา”	คัดออก
5	เมื่อเพื่อนโกรธ ฉันจะพยายามคิดในมุมมองของเพื่อนว่าเป็นเพราะสาเหตุใด (+)	1	1	0	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันจะพยายามคิดในมุมมองของเพื่อน ว่าเพื่อนโกรธเพราะสาเหตุใด”	ปรับข้อความและคัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการ ปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณา ของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านการรู้คิด	1	2	3			
6	เมื่ออยู่ในวงสนทนา ฉันจะสังเกตท่าทาง ประกอบคำพูดของ ผู้อื่น เพื่อให้ทราบว่า เขากำลังคิดหรือรู้สึก อย่างไร (+)	0	1	0	0.33	- ควรปรับเป็น “ฉันทราบ ว่าผู้อื่นกำลังคิดหรือรู้สึก อย่างไรจากการสังเกต ท่าทางประกอบคำพูด” - ควรปรับเป็น “ฉันจะ สังเกตท่าทางประกอบ คำพูดของผู้อื่น เพื่อให้รู้ว่า เขากำลังคิดหรือรู้สึก อย่างไร”	คัดออก
7	ฉันรู้สึกว่าการทำ ความเข้าใจความคิด และความรู้สึกของ ผู้อื่นเป็นเรื่องยาก (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
8	ฉันเข้าใจได้ว่าเพื่อน กำลังรู้สึกอย่างไรกับ สิ่งที่เขากำลังเผชิญ (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
9	ฉันไม่เข้าใจว่าเหตุใด เพื่อนต้องโกรธเมื่อ ถูกแกล้งเพียง เล็กน้อย (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
10	ฉันคิดว่าการร้องไห้ ไปกับภาพยนตร์หรือ ละครเป็นเรื่องน่า ตลก (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อ ที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการ ปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณา ของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านการรู้คิด	1	2	3			
11	ฉันรู้ว่าเพื่อนไม่ ต้องการให้พลอบใจ เมื่อเขากำลังมีความ ทุกข์ (-)	-1	1	1	0.33	- บางคนเป็นเช่นนั้นจริง ๆ	คัดออก
12	การได้ยินเพียง น้ำเสียงของผู้อื่น ไม่ ช่วยให้ฉันเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่นได้ (-)	0	0	0	0	- ควรปรับเป็น “ฉันไม่ สามารถเข้าใจความรู้สึก ของผู้อื่นได้จากการฟัง เพียงน้ำเสียง”	คัดออก
13	ฉันเข้าใจได้ว่าบางคน อาจไม่เห็นด้วยกับ ความคิดเห็นของฉัน (+)	0	1	1	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันเข้าใจ เหตุผลที่บางคนไม่เห็น ด้วยกับความคิดเห็นของ ฉัน”	คัดออก
14	ฉันไม่แน่ใจว่าเพื่อน คิดหรือรู้สึกอย่างไร กับสิ่งที่ฉันทำ (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
15	ฉันรับรู้ได้ว่าเพื่อน ๆ คิดและรู้สึกต่อกัน อย่างไรขณะทำงาน กลุ่มร่วมกัน (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านความรู้สึก	1	2	3			
16	เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในกลุ่ม ฉันไม่เข้าใจว่าเหตุใดเพื่อนจึงต้องทะเลาะกันหรือขัดแย้งกันด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อย (-)	1	0	0	0.33	- ควรปรับเป็น “ฉันไม่เข้าใจว่าเหตุใดเพื่อนจึงต้องทะเลาะกันหรือขัดแย้งกันด้วยเรื่องเพียงเล็กน้อย” - ควรปรับเป็น “ฉันไม่เข้าใจว่าเหตุใดเพื่อนในกลุ่มจึงต้องทะเลาะกันด้วยเรื่องเล็กน้อย”	คัดออก
17	ฉันไม่รู้สึกเป็นทุกข์กับปัญหาของเพื่อน (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
18	เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนเป็นทุกข์ ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย (+)	1	1	1	1	- ควรปรับเป็น “ฉันจะรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย เมื่อฉันรู้ว่าเพื่อนเป็นทุกข์”	ปรับข้อความและคัดเลือกไว้
19	ฉันรู้สึกรำคาญเมื่อเห็นเพื่อนร้องไห้กับเรื่องเล็กน้อย (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านความรู้สึก	1	2	3			
20	ฉันจะรู้สึกกังวลไปด้วย เมื่อเพื่อนรู้สึกกังวล (+)	0	1	1	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันจะรู้สึกกังวลไปด้วย เมื่อรู้ว่าเพื่อนรู้สึกกังวล”	คัดออก
21	ฉันมักจะมีความรู้สึกร่วมไปกับตัวละครในภาพยนตร์ที่ดู (+)	0	1	1	0.67	- เปลี่ยนคำว่า “ดู” เป็น “ชม”	คัดออก
22	ฉันรู้สึกเศร้าเมื่อได้ฟังข่าวการสูญเสียชีวิตหรือทรัพย์สินของผู้อื่น (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
23	ฉันรู้สึกสงสารผู้ที่ถูกรังแก (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
24	เมื่อเพื่อนดีใจหรือมีความสุข ฉันจะรู้สึกยินดีไปด้วย (+)	1	1	0	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันรู้สึกยินดีและมีความสุข เมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข”	ปรับข้อความและคัดเลือกไว้
25	ฉันรู้สึกเฉย ๆ กับความรู้สึกสุข/ทุกข์ของผู้อื่น (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านความรู้สึก	1	2	3			
26	เมื่อเพื่อนกำลังเศร้าฉันไม่เคยเศร้าตามไปกับเพื่อน (-)	1	1	1	1	- ควรปรับเป็น “ฉันไม่เคยเศร้าตามไปกับเพื่อน เมื่อรู้ว่าเพื่อนกำลังเศร้า”	คัดออกเนื่องจากได้ข้อคำถามเชิงลบครบกำหนดแล้ว
27	ฉันรู้สึกเซ็งเมื่อเห็นเพื่อนได้รับคำชมจากครู (-)	0	1	0	0.33	- ควรตัดทิ้ง หรือปรับเป็น “ฉันไม่พอใจเมื่อเห็นเพื่อนได้รับคำชมจากครู”	คัดออก
28	ฉันไม่พอใจเมื่อเห็นว่าเพื่อนได้รับความช่วยเหลือจากครูมากกว่าผู้อื่น (-)	0	1	1	0.67		คัดออก
29	ฉันรู้สึกเบื่อที่ต้องปลอบใจเพื่อน (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
30	ฉันรู้สึกปลาบปลื้มใจเมื่อได้ฟังข่าวคนทำความดี (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
31	ฉันรู้สึกว่า เป็นเรื่องตลกเมื่อเห็นบางคนวิตกกังวลกับปัญหาเพียงเล็กน้อย (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านความรู้สึก	1	2	3			
32	ฉันรู้สึกสงสารผู้สูงอายุและคนพิการที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (+)	0	1	1	0.67		คัดออก
	ด้านพฤติกรรม						
33	ฉันหัวเราะเมื่อเพื่อนถูกแกล้งแล้วร้องไห้ (-)	0	1	0	0.33	- ควรปรับเป็น “ฉันรู้สึกขำเมื่อเพื่อนร้องไห้ เพราะถูกแกล้ง”	คัดออก
34	ฉันจะใช้วิธีการพูดจับมือ ตบไหล่หรืออื่น ๆ เพื่อให้กำลังใจเพื่อน (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
35	ฉันไม่รู้ว่าควรพูดหรือทำอะไรเมื่อเพื่อนกำลังรู้สึกแย่ (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
36	ฉันจะพูดชื่นชมและแสดงความยินดีเมื่อเพื่อนสอบได้คะแนนดีหรือได้รับรางวัล (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านพฤติกรรม	1	2	3			
37	ฉันสามารถบอกความรู้สึกของเพื่อนได้จากสีหน้าของเขา (+)	1	1	1	1		กลับข้อคำถาม เป็นเชิงลบ และคัดเลือกไว้ เพื่อให้ได้ข้อคำถามเชิงลบครบจำนวนที่กำหนด
38	ฉันพูดให้กำลังใจเพื่อนทุกครั้งเมื่อเขาผิดหวังหรือเสียใจ (+)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้
39	ฉันช่วยเหลือเพื่อนอย่างเต็มที่เท่าที่ฉันทำได้เมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ (+)	0	1	1	0.67	- ควรเน้นที่การสื่อสารความรู้สึก	ปรับข้อคำถาม เน้นการสื่อสาร และคัดเลือกไว้
40	ฉันระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่อาจกระทบต่อจิตใจผู้อื่นเมื่อเขากำลังรู้สึกโศกเศร้า (+)	0	1	1	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันนึกคำพูดอะไรไม่ออก เมื่อเห็นเพื่อนร้องไห้หรือเป็นทุกข์”	กลับข้อคำถาม เป็นเชิงลบ และคัดเลือกไว้ เพื่อให้ได้ข้อคำถามเชิงลบครบจำนวนที่กำหนด

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านพฤติกรรม	1	2	3			
41	เมื่อเพื่อนเล่าถึงปัญหาของเขา ฉันจะเดินเลี้ยวหนีไป (-)	0	1	0	0.33	- ควรเน้นที่การสื่อสารความรู้สึก - ควรปรับเป็น “ฉันมักจะเดินเลี้ยวหนีไป เมื่อเพื่อนเล่าถึงปัญหาของเขา”	คัดออก
42	เมื่อทราบว่าเพื่อนในกลุ่มทะเลาะกัน ฉันจะหลบเลี่ยงไป (-)	0	1	0	0.33	- ควรเน้นที่การสื่อสารความรู้สึก - ควรปรับเป็น “ฉันจะหลบเลี่ยงจากกลุ่มเพื่อนที่ทะเลาะกัน”	คัดออก
43	เมื่อมีปัญหาในครอบครัว ฉันจะพยายามไม่รับรู้และไม่ร่วมแก้ไขปัญหานั้น (-)	0	1	0	0.33	- ควรเน้นที่การสื่อสารความรู้สึก - ควรปรับเป็น “ฉันพยายามไม่รับรู้และไม่ช่วยแก้ปัญหาของครอบครัว”	คัดออก
44	แม้ว่าเพื่อนจะรู้สึกผิดที่ทำงานกลุ่มผิดพลาด แต่ฉันก็อดไม่ได้ที่จะต่อว่าเขา (-)	0	1	0	0.33	- ควรเน้นที่การสื่อสารความรู้สึก - ควรปรับเป็น “ฉันอดไม่ได้ที่จะต่อว่าเพื่อนที่ทำงานกลุ่มผิดพลาด”	คัดออก
45	ฉันมักล้อเลียนเพื่อนให้อาย เพราะมันทำให้ทุกคนสนุกสนาน (-)	0	1	0	0.33	- ควรปรับเป็น “ฉันมักล้อเลียนเพื่อน เพื่อให้คนอื่นขำ”	คัดออก
46	ฉันรู้ว่าคำพูดบางคำอาจทำให้ผู้อื่นเสียใจ แต่ฉันก็ยังคงพูดมันออกไป (-)	1	1	1	1		คัดเลือกไว้

ตารางสรุปดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และการปรับปรุง แก้ไขของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึง
 ความรู้สึก (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง แก้ไข	ข้อพิจารณาของผู้วิจัย
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
	ด้านพฤติกรรม	1	2	3			
47	เมื่อเพื่อนมีปัญหา ขัดแย้งกัน ฉันจะเข้าไปช่วยไกล่เกลี่ย (+)	0	1	1	0.67		ปรับข้อความเน้นการใช้คำพูดสื่อสารและคัดเลือกไว้
48	เมื่อพบว่าเพื่อนกำลังเศร้าในสิ่งที่ทำผิดพลาด ฉันจะพูดให้กำลังใจและให้คำแนะนำเพื่อนเสมอ (+)	1	1	0	0.67	- ควรปรับเป็น “ฉันจะพูดให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเมื่อเพื่อนกำลังเศร้าในสิ่งที่ทำผิดพลาด”	กลับข้อความเป็นเชิงลบและคัดเลือกไว้ เพื่อให้ได้ข้อความเชิงลบครบจำนวนที่กำหนด



การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการหาคุณภาพของแบบประเมินการรู้ซึ่งถึงความรู้สึก เพื่อหาค่าความเที่ยงของแบบประเมินด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ครอนบัคแอลฟา (cronbach alpha coefficient) แสดงได้ดังตารางต่อไปนี้

ค่า cronbach alpha coefficient	จำนวนข้อ
.881	30

ข้อที่	ค่า CITC	ข้อที่	ค่า CITC
1	.300	16	.298
2	.663	17	.311
3	.280	18	.594
4	.374	19	.453
5	.377	20	.603
6	.446	21	.384
7	.307	22	.470
8	.453	23	.441
9	.372	24	.497
10	.429	25	.495
11	.432	26	.651
12	.176	27	.507
13	.470	28	.544
14	.099	29	.606
15	.429	30	.429



ภาคผนวก ฉ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (print out)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

General Linear Model

Within-Subjects Factors

Measure: MEASURE_1

factor1	Dependent Variable
1	pretest
2	posttest
3	followup

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Pretest	120.18	13.567	44
Posttest	131.39	15.587	44
Followup	132.39	16.161	44

Multivariate Tests^a

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	
factor1	Pillai's Trace	.350	11.290 ^b	2.000	42.000	.000
	Wilks' Lambda	.650	11.290 ^b	2.000	42.000	.000
	Hotelling's Trace	.538	11.290 ^b	2.000	42.000	.000
	Roy's Largest Root	.538	11.290 ^b	2.000	42.000	.000

a. Design: Intercept

Within Subjects Design: factor1

b. Exact statistic

Mauchly's Test of Sphericity^a

Measure: MEASURE_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.
factor1	.954	1.998	2	.368

Epsilon ^b		
Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
.956	.999	.500

**Tests of Within-Subjects Effects**

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
factor1	Sphericity Assumed	4040.561	2	2020.280	9.097	.000
	Greenhouse-Geisser	4040.561	1.911	2114.140	9.097	.000
	Huynh-Feldt	4040.561	1.998	2022.359	9.097	.000
	Lower-bound	4040.561	1.000	4040.561	9.097	.004
Error(factor1)	Sphericity Assumed	19098.106	86	222.071		
	Greenhouse-Geisser	19098.106	82.182	232.388		
	Huynh-Feldt	19098.106	85.912	222.299		
	Lower-bound	19098.106	43.000	444.142		

Tests of Within-Subjects Contrasts

Measure: MEASURE_1

Source	factor1	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
factor1	Linear	3276.920	1	3276.920	17.654	.000
	Quadratic	763.640	1	763.640	2.954	.093
Error(factor1)	Linear	7981.580	43	185.618		
	Quadratic	11116.527	43	258.524		

Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intercept	2162176.030	1	2162176.030	8860.277	.000
Error	10493.303	43	244.030		

Estimated Marginal Means

factor1



Estimates

Measure: MEASURE_1

factor1	Mean	Std. Error	99% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1	120.182	2.045	114.670	125.694
2	131.386	2.350	125.054	137.719
3	132.386	2.436	125.820	138.953

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

(I) factor1	(J) factor1	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	99% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
1	2	-11.205*	3.115	.002	-20.885	-1.524
	3	-12.205*	2.905	.000	-21.233	-3.177
2	1	11.205*	3.115	.002	1.524	20.885
	3	-1.000	3.485	1.000	-11.831	9.831
3	1	12.205*	2.905	.000	3.177	21.233
	2	1.000	3.485	1.000	-9.831	11.831

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .01 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Bonferroni.

Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.350	11.290 ^a	2.000	42.000	.000
Wilks' lambda	.650	11.290 ^a	2.000	42.000	.000
Hotelling's trace	.538	11.290 ^a	2.000	42.000	.000
Roy's largest root	.538	11.290 ^a	2.000	42.000	.000

Each F tests the multivariate effect of factor1. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Exact statistic



เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

1. ระยะก่อนการทดลอง

T-Test

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sum	1	44	120.30	13.414	2.022
	2	44	119.77	14.926	2.250

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
sum	Equal variances assumed	.199	.657
	Equal variances not assumed		

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
.173	86	.863	.523	3.025	-5.491	6.537
.173	85.037	.863	.523	3.025	-5.492	6.538

เนื่องจากผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงกว่าหรือต่ำกว่า ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำค่า Sig. (2-tailed) มาหารด้วย 2 เพื่อหาค่า Sig. (1-tailed) ได้ค่า Sig. = .43

2. ระยะหลังการทดลอง

T-Test

Group Statistics					
	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sum	1	44	131.39	15.587	2.350
	2	44	122.52	16.660	2.512

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
sum	Equal variances assumed	.141	.708
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
2.577	86	.012	8.864	3.439	2.026	15.701
2.577	85.621	.012	8.864	3.439	2.026	15.701

เนื่องจากผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงกว่าหรือต่ำกว่า ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำค่า Sig. (2-tailed) มาหารด้วย 2 เพื่อหาค่า Sig. (1-tailed) ได้ค่า Sig. = .006

3. ระยะติดตามผล

T-Test

	group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sum	1	44	132.39	16.161	2.436
	2	44	122.27	16.253	2.450

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
sum	Equal variances assumed	.008	.928
	Equal variances not assumed		

t-test for Equality of Means						
t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
2.927	86	.004	10.114	3.455	3.245	16.983
2.927	85.997	.004	10.114	3.455	3.245	16.983

เนื่องจากผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานการวิจัยเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกที่สูงกว่าหรือต่ำกว่า ระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้ซึ่งถึงความรู้สึกของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำค่า Sig. (2-tailed) มาหารด้วย 2 เพื่อหาค่า Sig. (1-tailed) ได้ค่า Sig. = .002

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวกัญญาณต์ โสภา เกิดเมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม พ.ศ. 2533 ที่จังหวัดชลบุรี สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากสาขาวิชามัธยมศึกษา (มนุษยศาสตร์ – สังคมศาสตร์) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2556 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2557

