**แนวคิดเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**(Prosocial Behaviour)**

**พระณัฐวุฒิ สุชาโต (คลังเงิน) (1 กุมภาพันธ์ 2565)**

นักศึกษาปริญญาเอก สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

ผลการศึกษาวรรณกรรมในวิทยานิพนธ์ “โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเองสำหรับพัฒนาครูสู่การปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมแก่นักเรียน” โดยการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D)

ตามทัศนะของวิโรจน์ สารรัตนะ (2561) ที่กล่าวว่าการวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job Development) ที่มีปรากฎการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need) เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่ (Changes in the Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance that Has Not Achieved the Expected Results) จึงต้องการนวัตกรรมมาใช้

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษาเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิดพลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด “Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ดังนั้นในงานวิจัยนี้ การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาขึ้นจึงถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญ เพราะจะทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ใน “โปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program)” ที่ประกอบด้วยโครงการอย่างน้อย 2 โครงการ คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย และโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ด้วยกระบวนการวิจัยและพัฒนาในรูปแบบ R1D1..R2D2..R3D3..Ridi มีขั้นตอนสุดท้ายเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment) กับกลุ่มทดลอง (Experimental Group) ที่เป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) เพื่อทดสอบคุณภาพของนวัตกรรมในลักษณะ If X…Then Y หากพบว่ามีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด ก็แสดงว่านวัตกรรมนั้นมีคุณภาพที่มีผลงานวิจัยรองรับ สามารถนำไปเผยแพร่เพื่อใช้อย่างแพร่หลายในกลุ่มประชากรเป้าหมาย (Target Population) ต่อไปได้

สำหรับโครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยต้องจัดทำคู่มือประกอบโครงการขึ้นมาจำนวนหนึ่ง เป็นคู่มือที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่จะพัฒนาขึ้น รวมทั้งโครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ผู้วิจัยก็ต้องจัดทำคู่มือเพื่อใช้เป็นแนวทางให้มีการปฏิบัติของบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งการจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้ง 2 โครงการดังกล่าวนี้ ถือเป็นภาระงานที่ต้องใช้เวลาและความพยายามสูง แต่หากได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ได้ดีก็จะทำให้มีเนื้อหาหรือองค์ความรู้ที่จะจัดทำเป็นคู่มือประกอบโครงการที่ดีและเพียงพอ

ดังนั้น การศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในหัวข้อ 2.3 นี้ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้จากทัศนะของนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัย ที่ถือเป็นแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (The Definition of Prosocial Behavior)จากหลากหลายทัศนะ จากหลากหลายแหล่งทุกมุมโลก อันจะทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้ที่จะนำไปสู่การจัดทำคู่มือประกอบโครงการทั้งสองโครงการของโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program) ในงานวิจัยนี้ได้อย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแหล่งการศึกษาค้นคว้าจากอินเทอร์เน็ตอันเนื่องจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมความรู้ (Knowledge Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างสอดคล้องกับกระบวนทัศน์ใหม่ทางการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 และอย่างหลากหลายที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเพียงพอ โดยมีผลการศึกษาแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ในเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (The Definition of Prosocial Behavior) ดังต่อไปนี้ตามลำดับ

**นิยามของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**Thomas** (2020) เป็นนักเขียนคอนเทนต์ฝึกหัดแบบเต็มเวลาให้กับสื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ตั้งแต่ปี 2006 กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคมโดยนักทฤษฎีจิตวิทยาได้เริ่มให้คำจำกัดความขึ้นโดยมีความหมายตรงกันข้ามกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial Behavior) ในขณะที่ผู้คนที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมโดยมีเจตนาที่จะทำร้ายผู้อื่น ผู้คนที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior) ต้องการช่วย แต่มีคำจำกัดความพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมากกว่านี้หรือไม่? เมื่อพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้นในคำจำกัดความ พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเรียกได้ว่าเป็นการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง (Altruism) อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาหลายคนตั้งคำถามว่าความเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นที่แท้จริงมีอยู่จริงหรือไม่ อาจเป็นไปได้ว่ามีเหตุผลอื่นๆ ที่ผู้คนช่วยเหลือกันในลักษณะที่ดูเหมือนไม่เห็นแก่ตัว พฤติกรรมทางสังคมอาจย้อนกลับไปสู่อดีตวิวัฒนาการของเราเมื่อการตอบแทนซึ่งกันและกันและการคัดเลือกโดยญาติ (Kin Selection) (ช่วยเลี้ยงดูลูกของญาติพี่น้องเพื่อประโยชน์ของกลุ่ม) เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอด กล่าวอีกนัยหนึ่งเมื่อคุณประพฤติตนในลักษณะส่งเสริมสังคม คุณอาจจะทำในสิ่งที่มนุษย์ได้เรียนรู้ที่จะทำเพื่อความอยู่รอดมาตลอดหลายพันปี

**Cherry** (2020) เป็นนักเขียนและนักการศึกษาที่มีประสบการณ์กว่าทศวรรษในการช่วยเหลือนักเรียนให้เข้าใจจิตวิทยา พฤติกรรมทางสังคม กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม(Prosocial Behavior)เป็นการมุ่งหวังที่จะช่วยเหลือผู้อื่น การกระทำเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะโดยคำนึงถึงสิทธิ ความรู้สึก และสวัสดิภาพของผู้อื่น พฤติกรรมที่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นการส่งเสริมสังคม ได้แก่ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความห่วงใยผู้อื่น พฤติกรรมทางสังคมรวมถึงการกระทำที่หลากหลาย เช่น การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การปลอบโยน และการให้ความร่วมมือ คำนี้เกิดขึ้นในช่วงทศวรรษ 1970 และได้รับการแนะนำโดยนักวิทยาศาสตร์ทางสังคมว่าเป็นคำตรงข้ามสำหรับคำว่าพฤติกรรมต่อต้านสังคม

**Knickerbocker** (n.d.) เป็นรองผู้อำนวยการของ The Indianapolis Public Library Foundation ซึ่งสนับสนุนและยกระดับโปรแกรม บริการ และสิ่งอำนวยความสะดวกของ The Indianapolis Public Library และความร่วมมือในการริเริ่มการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนที่หลากหลาย กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม(Prosocial Behavior) หมายถึง "การกระทำโดยสมัครใจที่มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่น" คำจำกัดความนี้หมายถึงผลที่ตามมาของการกระทำเป็นของผู้กระทำมากกว่าแรงจูงใจเบื้องหลังการกระทำเหล่านั้น พฤติกรรมเหล่านี้รวมถึงกิจกรรมที่หลากหลาย : การแบ่งปัน การปลอบโยน การช่วยชีวิต และการช่วยเหลือ แม้ว่าจะมีความสับสนระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง อันที่จริงแล้วทั้งสองมีแนวคิดที่แตกต่างกันสองประการ พฤติกรรมส่งเสริมสังคมหมายถึงรูปแบบของกิจกรรม ในขณะที่การเห็นแก่ผู้อื่นเป็นแรงจูงใจในการช่วยเหลือผู้อื่นโดยคำนึงถึงความต้องการของตนอย่างบริสุทธิ์ใจ มากกว่าการกระทำนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร ตัวอย่างที่พบบ่อยของการเห็นแก่ผู้อื่นคือเมื่อบุคคลทำการบริจาคโดยไม่ระบุชื่อให้กับบุคคล กลุ่ม หรือสถาบันโดยไม่เป็นที่รู้จักว่าผู้ใดบริจาค ไม่มีผลประโยชน์ทางการเมืองหรือทางเศรษฐกิจ การบริจาคเป็นการกระทำเพื่อสังคมและการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นคือสิ่งที่กระตุ้นให้ผู้กระทำลงมือทำ

**Lynch** (2021) เป็นนักเขียน นักเคลื่อนไหว และอดีตคณบดีโรงเรียนการสอนจิตวิทยา และสหวิทยาการ ที่ Virginia Union University กล่าวว่า พฤติกรรมหรือการกระทำที่ส่งเสริมสังคม(Prosocial Behavior) เป็นพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งพฤติกรรมนั้นเกิดจากความกังวลในสวัสดิการและความสุขของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น หากคุณรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แสดงว่าคุณกำลังส่งเสริมสังคม พฤติกรรมเหล่านี้รวมถึงการกระทำที่หลากหลาย รวมถึงการปลอบโยน ช่วยเหลือและแบ่งปัน คำนี้ถูกใช้ครั้งแรกในปี 1970 หลังจากที่นักสังคมศาสตร์ต้องการคำย่อสำหรับพฤติกรรมต่อต้านสังคม

**Cummins** (2020) เป็นนักวิทยาศาสตร์ด้านความรู้ความเข้าใจ ผู้เขียน และเป็นผู้ที่ได้รับเลือกให้เป็น Fellow of the Association for Psychological Science กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม(Prosocial Behavior) คือพฤติกรรมใด ๆ ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือหลายบุคคล ตัวอย่างได้แก่ งานอาสาสมัคร การบริจาคเงิน หรือการช่วยเพื่อนบ้านขนย้ายเฟอร์นิเจอร์ที่หนัก พฤติกรรมชอบส่งเสริมสังคมประเภทหนึ่งที่เด่นชัดที่สุดคือการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น ซึ่งคือการที่บุคคลหนึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือบุคคลอื่นโดยไม่คาดหวังหรือมีโอกาสได้รับผลประโยชน์ตอบแทน

นี่คือสิ่งที่ Dr. Marsh ประสบจากคนขับนิรนามที่ทุ่มเทเวลาและพยายามเพื่อช่วยเธอให้ปลอดภัยโดยไม่ขอค่าตอบแทนใด ๆ

เมื่อคุณมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคม เป้าหมายของพฤติกรรมของคุณคือตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่น โดยทั่วไปความต้องการของผู้คนแบ่งออกเป็น 3 ประเภท:

* ความต้องการด้านเครื่องมือ (Instrumental Needs) ซึ่งบุคคลประสบความยากลำบากในการบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง
* ความปรารถนาที่ไม่ได้รับ (Unmet Desires) ซึ่งบุคคลไม่สามารถเข้าถึงทรัพยากรที่จำเป็น
* ความทุกข์ทางอารมณ์ (Emotional Distress) เช่น ความเศร้าโศกหรือความเหงา

เมื่อคุณช่วยให้บุคคลหนึ่งบรรลุเป้าหมาย แบ่งปันทรัพยากรของคุณ หรือให้การปลอบโยน แสดงว่าคุณกำลังมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

นักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญาได้เสนอทฤษฎีมากมายเพื่ออธิบายความขัดแย้งของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม เหตุใดผู้คนจึงเต็มใจเก็บค่าใช้จ่ายของตนเองเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น แทนที่จะมุ่งแต่เพียงแต่ประโยชน์ตนเองเท่านั้น

คำอธิบายเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคมแบ่งออกเป็น 2 ประเภทตามความหมายกว้างๆ หมวดหมู่แรกประกอบด้วยทฤษฎีวิวัฒนาการที่อธิบายพฤติกรรมส่งเสริมสังคมว่าเป็นการปรับตัวเพื่อรับแรงกดดันที่มีอยู่ในการใช้ชีวิตในสังคม

ทฤษฎีการคัดเลือกญาติอธิบายว่าเหตุใดคุณจึงมีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทางพันธุกรรมมากกว่าเพื่อนหรือคนแปลกหน้า หากคุณช่วยเหลือผู้ที่มียีนร่วมกับคุณ คุณจะเพิ่มโอกาสในการอยู่รอดและมั่นใจว่ายีนของคุณยังคงอยู่ (หรือเพิ่มขึ้น) ในกลุ่มยีน

ทฤษฎีการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นตอบแทนซึ่งกันและกันชี้ให้เห็นว่าการช่วยเหลือที่ไม่ใช่ญาติสามารถปรับเปลี่ยนได้หากผู้รับความเอื้ออาทรจากคุณสามารถพึ่งพาได้เมื่อคุณต้องการ

Cummins กล่าวถึง นักวิทยาศาสตร์ Robert Axelrod and William Hamilton (1981) ที่สรุปพฤติกรรมส่งเสริมสังคมตามวิธีธรรมชาติของโลกดังนี้:

ทฤษฎีวิวัฒนาการมีพื้นฐานมาจากการต่อสู้เพื่อชีวิตและการอยู่รอดของผู้ที่เหมาะสมที่สุด ทว่าความร่วมมือเป็นเรื่องปกติระหว่างสมาชิกของสายพันธุ์เดียวกันและแม้กระทั่งระหว่างสมาชิกของสายพันธุ์ต่างๆ

ทฤษฎีประเภทกว้างๆ ที่สองประกอบด้วยทฤษฎีที่ระบุว่าแนวโน้มทางสังคมมาจากความแตกต่างของแต่ละบุคคลในประสบการณ์การเรียนรู้ทางสังคม อารมณ์ และความสามารถในการเอาใจใส่

ตัวอย่างเช่น การวิเคราะห์อภิมานขนาดใหญ่ (Large Meta-analysis) พบว่าตัวทำนายที่ชัดเจนที่สุดของพฤติกรรมทางสังคมคือความสามารถในการเอาใจใส่ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น

​การศึกษาอื่นๆ พบว่าเด็กและผู้ใหญ่เต็มใจช่วยเหลือหรือแบ่งปันกับผู้อื่นเมื่อมีมีความสุขมากกว่าเมื่ออยู่ในอารมณ์ที่เป็นกลางหรืออารมณ์เชิงลบ

**ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Difference between Prosocial Behavior and Antisocial Behavior)**

**Brown** (n.d.) เป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อขึ้นทะเบียน ครูมืออาชีพที่มีใบอนุญาต และนักเขียนอิสระด้านวิชาการและนักสร้างสรรค์ ได้สอนหลักสูตรสังคมศาสตร์ทั้งในระดับปริญญาตรีและระดับบัณฑิตศึกษา Jean ยังเป็นที่ปรึกษาด้านการวิจัยและเป็นสมาชิกคณะกรรมการในการนำเสนอผลงานด้านจิตวิทยาและการศึกษาพิเศษจำนวนหนึ่งอีกด้วย ใบประกาศของเธอได้แก่ TESOL (Tampa, Florida), ใบรับรองการปฏิบัติงานแผนกจิตเวช และหลักสูตรประกาศนียบัตร ได้กล่าวถึง ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Difference between Prosocial Behavior and Antisocial Behavior) ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคมและต่อต้านสังคมเป็นคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่อาจอธิบายได้ด้วยทฤษฎีวิวัฒนาการและการเรียนรู้ทางสังคม เนื่องจากอาจทั้งมีความจำเป็นต่อการอยู่รอดและอาจเรียนรู้ผ่านการเลียนแบบ พัฒนาการของพฤติกรรมดังกล่าวอาจได้รับอิทธิพลจากประวัติครอบครัว กลุ่มเพื่อนฝูง สภาพแวดล้อมในโรงเรียน และพันธุกรรม นอกจากนี้การกระทำเพื่อสังคมและต่อต้านสังคมยังพบได้ทั้งในมนุษย์และสัตว์

สำหรับความแตกต่างโดยทั่วไปนั้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นในขณะที่พฤติกรรมต่อต้านสังคมส่งผลเสียต่อผู้อื่น ดังนั้นอย่างแรกจึงได้รับการรับรองมากกว่าอย่างหลัง การสนทนาต่อไปนี้ระบุความแตกต่าง

**พฤติกรรมส่งเสริมสังคมคืออะไร? (What is Prosocial Behavior?)**

คำว่า "ส่งเสริมสังคม" ไม่ปรากฏในพจนานุกรมส่วนใหญ่ สร้างขึ้นโดยนักวิทยาศาสตร์ทางสังคมว่าเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ "ต่อต้านสังคม" โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมทางสังคมนี้ส่งเสริมสังคมหมายถึงการกระทำใดๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น การกระทำโดยสมัครใจเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นเป็นกิจกรรมทางสังคมที่สำคัญ สิ่งเหล่านี้จำเป็นต่อการหล่อเลี้ยงความสัมพันธ์เชิงบวกและการปรับตัวทางสังคม นอกจากนี้ความประพฤติเพื่อส่งเสริมสังคมยังหมายถึงพฤติกรรมที่เห็นอกเห็นใจหรือสงสาร เพื่อให้สิ่งนี้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจะต้องมีผู้ให้ประโยชน์และผู้รับอย่างน้อยหนึ่งราย ยกตัวอย่างเช่น เราบริจาคเงินเพื่อองค์กรการกุศลของเรา และเรามักจะช่วยเหลือเพื่อน ครอบครัว และแม้แต่คนแปลกหน้า

เมื่อกล่าวเกี่ยวกับรากเหง้าของมัน ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นหน้าที่ทางชีววิทยาที่กำหนดไว้ล่วงหน้าของมนุษยชาติ เนื่องจากการช่วยเหลือและแบ่งปันเป็นแนวทางปฏิบัติที่จำเป็นต่อการอยู่รอด สิ่งที่น่าสนใจคือพฤติกรรมประเภทนี้ยังพบเห็นได้ในแมลงและสัตว์อีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น ลิงดูแลลิงอื่นๆ และมดบางสายพันธุ์กับตัวที่ป่วยที่ลดปฏิสัมพันธ์กับตัวอ่อนของอาณาจักรมดเพื่อปกป้องตัวที่อ่อนแอ อีกทั้งมดงานที่ไม่ติดเชื้อยังดูแลมดที่ติดเชื้อโดยการกำจัดสปอร์

นอกจากนี้พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเรียนรู้ได้จากการเลียนแบบผู้อื่น จากการศึกษาพบว่าการเปิดรับสื่อที่แสดงภาพความร่วมมือและความช่วยเหลือส่งผลให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในเด็กได้อีก สิ่งนี้ได้รับการสนับสนุนโดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Albert Bandura ซึ่งมองว่าพฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากการสังเกต การเลียนแบบ และการสร้างแบบจำลอง

มีการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเนื่องจากช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมการหลั่งของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองส่วนหลังเรียกว่า Oxytocin (ฮอร์โมนที่ส่งเสริมพันธะทางสังคม) และช่วยในกระบวนการเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า นอกจากนี้ยังสามารถสร้างเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยทั่วไปได้เนื่องจากลดการสร้างภัยคุกคามและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนซึ่งกันและกันและปลอดภัย นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสามัคคี ความร่วมมือ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในสังคม

**พฤติกรรมต่อต้านสังคมคืออะไร? (What is Antisocial Behavior?)**

พฤติกรรมต่อต้านสังคมโดยทั่วไปหมายถึงการกระทำใดๆ ที่มุ่งหมายจะทำร้ายหรือส่งผลกระทบในทางลบต่อบุคคลอื่น ยกตัวอย่าง เช่น การข่มขู่ การล่วงละเมิดทางวาจา ความรุนแรง และพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตรอื่นๆ ในจิตเวชศาสตร์พฤติกรรมต่อต้านสังคมหมายถึงการละเมิดบรรทัดฐานทางสังคมอย่างไม่ลดละ ดังจะเห็นได้จากคู่มือการวินิจฉัยและสถิติเกี่ยวกับความผิดปกติทางจิต ฉบับที่5 (DSM-5) ระบุลักษณะความผิดปกติทางบุคลิกภาพการต่อต้านสังคมว่าเป็นรูปแบบที่แพร่หลายของการเพิกเฉยและละเมิดสิทธิของผู้อื่น เป็นตัวอย่างให้เห็นได้จากความหลอกลวง ความก้าวร้าว การเพิกเฉยต่อความปลอดภัยโดยประมาท ความไร้รับผิดชอบอย่างต่อเนื่อง การขาดความสำนึกผิด และการกระทำที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ สภาพแวดล้อมของโรงเรียนและที่บ้าน ปัญหาทางระบบประสาท และพันธุกรรม

การวิเคราะห์เชิงวิวัฒนาการแสดงให้เห็นว่ามีการใช้กลยุทธ์ต่อต้านสังคมเพื่อความอยู่รอด ยกตัวอย่างเช่น คู่แข่งถูกคุกคาม ข่มขู่ ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต พฤติกรรมต่อต้านสังคมอาจเรียนรู้ได้เพื่อประโยชน์ในการป้องกันตัว เนื่องจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการเปิดวิดีโอและเกมที่ไม่เป็นมิตรหรือมีความรุนแรงจะส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นปฏิปักษ์หรือไม่เป็นประโยชน์ในลักษณะเดียวกันการค้นพบดังกล่าวยังได้รับการสนับสนุนจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura อีกด้วย

โดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมต่อต้านสังคมจะไม่ได้รับการสนับสนุน เนื่องจากจะกระตุ้นการสร้างภัยคุกคามและกระตุ้นการตอบสนองต่อความเครียด นอกจากนี้ยังทำให้ลดความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและให้ความร่วมมือ และลดระดับความไว้วางใจ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และความสามัคคีในสังคม ดังนั้นสิ่งนี้อาจส่งผลเสียต่อความเป็นอยู่ทั่วไปของแต่ละบุคคล

**ความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมและพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Difference between Prosocial Behavior and Antisocial Behavior)**

**คำนิยาม (Definition)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นในขณะที่พฤติกรรมต่อต้านสังคมโดยทั่วไปหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ตั้งใจจะทำร้ายหรือส่งผลเสียต่อบุคคลอื่น

**ตัวอย่าง (Examples)**

พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมเป็นตัวอย่างที่ดีจากการแบ่งปัน บริจาค เป็นมิตร แสดงความห่วงใย และความประพฤติที่เป็นประโยชน์ในรูปแบบอื่นๆ ในการเปรียบเทียบกับพฤติกรรมต่อต้านสังคมก็คือเป็นตัวอย่างของการข่มขู่ การกลั่นแกล้ง การขูดขีดทำลาย การเลือกปฏิบัติ การหลอกลวง การไม่สำนึกผิด และรูปแบบอื่น ๆ ของพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตร

**พจนานุกรม (Dictionary)**

ต่างจากคำว่า "ต่อต้านสังคม" คำว่า "ส่งเสริมสังคม" ไม่ปรากฏในพจนานุกรมส่วนใหญ่ มันถูกสร้างโดยนักวิทยาศาสตร์ทางสังคมว่าเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับ "ต่อต้านสังคม"

**ผลกระทบทางสรีรวิทยา (Physiological Effects)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมการหลั่งออกซิโทซิน (ฮอร์โมนที่ส่งเสริมพันธะทางสังคม) และช่วยในกระบวนการของเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า ในทางกลับกัน พฤติกรรมต่อต้านสังคมกระตุ้นการสร้างภัยคุกคามและกระตุ้นการตอบสนองต่อความเครียด

**ผลกระทบทางจิตวิทยา (Psychological Effects)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมสามารถปรับปรุงความเป็นอยู่ทั่วไปได้ เนื่องจากลดการควบคุมการประมวลผลภัยคุกคามและส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สนับสนุนซึ่งกันและกันและปลอดภัย ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมต่อต้านสังคมลดความสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและให้ความร่วมมือ นอกจากนี้ยังอาจส่งเสริมความวิตกกังวลเนื่องจากช่วยกระตุ้นการตอบสนองต่อความเครียด

**สรุปพฤติกรรมส่งเสริมสังคมและพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Summary of Prosocial Behavior and Antisocial Behavior)**

* พฤติกรรมส่งเสริมสังคมและต่อต้านสังคมเป็นทั้งคำศัพท์ทางจิตวิทยาที่อาจอธิบายได้ด้วยทฤษฎีวิวัฒนาการและการเรียนรู้ทางสังคม
* พฤติกรรมส่งเสริมสังคมหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ในขณะที่พฤติกรรมต่อต้านสังคมโดยทั่วไปหมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ตั้งใจจะทำร้ายผู้อื่น
* พฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นตัวอย่างจากการแบ่งปัน บริจาค เป็นมิตร แสดงความห่วงใย และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ในรูปแบบอื่นๆ ในขณะที่พฤติกรรมต่อต้านสังคมนั้นเป็นตัวอย่างของการข่มขู่ การกลั่นแกล้ง การขูดขีดทำลาย การเลือกปฏิบัติ การหลอกลวง การขาดความสำนึกผิด เป็นต้น
* คำว่า "ส่งเสริมสังคม" ไม่ปรากฏในพจนานุกรมส่วนใหญ่เหมือนคำว่า "ต่อต้านสังคม"
* พฤติกรรมส่งเสริมสังคมโดยทั่วไปจะช่วยเพิ่มการทำงานทางสรีรวิทยา จิตวิทยา และสังคมแตกต่างจากพฤติกรรมต่อต้านสังคม
* พฤติกรรมส่งเสริมสังคมมักจะเป็นประโยชน์และเป็นที่ยอมรับไม่เหมือนกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม

**โดยสรุป** จากทัศนะของแหล่งอ้างอิงต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior) หมายถึง การกระทำโดยสมัครใจที่มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลอื่น โดยการกระทำนั้นเกิดจากความกังวลในสวัสดิการและความสุขของผู้อื่น เช่น การรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การปลอบโยน และช่วยเหลือและแบ่งปัน เป็นต้น เป็นการกระทำที่คำนึงถึงความต้องการของตนอย่างบริสุทธิ์ใจ ได้แก่ งานอาสาสมัคร การบริจาคเงิน หรือการช่วยเพื่อนบ้านขนย้ายเฟอร์นิเจอร์ที่หนัก เป็นต้น ซึ่งการช่วยให้บุคคลหนึ่งบรรลุเป้าหมาย การแบ่งปันทรัพยากร หรือให้การปลอบโยน ถือเป็นกระทำที่เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นหรือช่วยเหลือบุคคลอื่นโดยไม่คาดหวังหรือมีโอกาสได้รับผลประโยชน์ตอบแทนถือเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ดังนั้น พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior) จึงเป็นการกระทำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ตรงกันข้ามกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่ส่งผลเสียต่อผู้อื่น เช่น การข่มขู่ การล่วงละเมิดทางวาจา ความรุนแรง และมีพฤติกรรมที่ไม่เป็นมิตร เป็นต้น

**ความสำคัญของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**Bergin and Prewett** (2020) Christi Bergin เป็นรองคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมที่ University of Missouri College of Education และ Sara Prewett เป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาการศึกษา โรงเรียน และการให้คำปรึกษาที่ University of Missouri กล่าวถึงข้อดีของการมุ่งเน้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคม เกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกให้ประโยชน์และความอยู่ดีมีสุขของนักเรียน (The Pros of Prosocial Focusing on Positive Behaviors Benefits Student) ว่า การศึกษาการส่งเสริมสังคมเป็นการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ (Social-emotional Learning : SEL) ประเภทหนึ่งที่เน้นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นหรือสร้างความกลมกลืนกับผู้อื่น พฤติกรรมทางสังคม ได้แก่ การปลอบโยนเพื่อน การชมเชยเพื่อนร่วมชั้น การช่วยสอนการบ้านผู้อื่น การทำให้แน่ใจว่าทุกคนมีส่วนร่วม ยุติความขัดแย้ง และแบ่งปัน ตรงกันข้ามกับพฤติกรรม "ต่อต้านสังคม (Antisocial)" เช่น การกลั่นแกล้ง การดูหมิ่น หรือการโกง

การศึกษาการส่งเสริมสังคมแตกต่างจากโปรแกรม SEL ที่เน้นการลดพฤติกรรมไม่เหมาะสม แม้ว่าโรงเรียนของคุณจะใช้โปรแกรมที่ลดพฤติกรรมต่อต้านสังคมได้สำเร็จ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าพฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมจะเพิ่มขึ้นเสมอไป อย่างไรก็ตามในทางตรงกันข้ามคือหากคุณสนับสนุนให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม คุณสามารถลดพฤติกรรมต่อต้านสังคมและเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้

การศึกษาวิจัยตั้งแต่ก่อนวัยเรียนถึงมัธยมปลายระบุว่ายิ่งนักเรียนส่งเสริมสังคมมากเท่าไหร่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนก็จะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น คุณอาจถือว่านี่เป็นเพียงความสัมพันธ์—ที่นักเรียนที่มีความร่วมมือ “ทำ” ได้ดีในโรงเรียน อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจนำไปสู่ความสำเร็จที่สูงขึ้นได้ เมื่อครูช่วยนักเรียนพัฒนาทักษะทางสังคม เกรดของนักเรียนและคะแนนสอบจะเพิ่มขึ้นแม้ว่าจะไม่มีประเด็นทางวิชาการเข้ามาเกี่ยวข้อง

การวิจัยยังแนะนำด้วยว่าหากคุณจัดนักเรียนในห้องเรียนที่มีเพื่อนร่วมชั้นที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม นักเรียนคนนั้นมักจะได้เกรดและคะแนนสอบสูงกว่าที่อยู่ในห้องเรียนที่ส่งเสริมสังคมน้อยกว่า นอกจากนี้นักเรียนที่มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจะช่วยเหลือและให้ความร่วมมือมากขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ความใจดีเป็นดั่งโรคติดต่อ

อีกแง่มุมที่น่าตื่นเต้นของการศึกษาการส่งเสริมสังคมคืออาจช่วยลดช่องว่างทางความสำเร็จในการเรียนรู้และวินัยที่มักเกี่ยวข้องกับนักเรียนที่มีรายได้น้อยและชนกลุ่มน้อย การศึกษาการส่งเสริมสังคมไม่ได้มาแทนที่การแก้ไขความอยุติธรรมทางสังคมที่นำไปสู่ช่องว่างดังกล่าว แต่สามารถให้พื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้แก่นักเรียนที่มีความเสี่ยงดังกล่าว

**1. เพิ่มพลังบวก (Enhanced Positivity)**

เป็นเรื่องง่ายที่จะจินตนาการว่าพฤติกรรมทางสังคม เช่น การช่วยเหลือนักเรียนคนอื่นในชั้นเรียนสามารถส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างไร แต่น้ำใจที่ไม่ใช่ทางวิชาการ เช่น การทำความสะอาดโต๊ะอาหาร หิ้วของให้ครู พานักเรียนใหม่ไปที่โรงยิม จะส่งเสริมการเรียนรู้ได้อย่างไร การวิจัยกล่าวว่าสิ่งนี้ทำได้โดยการสร้างอารมณ์เชิงบวก ความเชื่อมโยงทางสังคม (ความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน) และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

**มาตรวจสอบแต่ละปัจจัยกัน (Let’s Examine each Factor) :**

**อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions)** เมื่อนักเรียนมีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมต่อกันและกัน พวกเขาจะมีอารมณ์เชิงบวก เป็นผลให้นักเรียนที่ชอบส่งเสริมสังคมมักจะมีความสุขและร่าเริงซึ่งช่วยผู้อื่นให้คิดบวกมากขึ้น อารมณ์เชิงบวกกระตุ้นให้นักเรียนเรียนรู้ เปิดใจรับข้อมูลใหม่ และเข้าร่วมในกิจกรรม เมื่อนักเรียนประสบกับอารมณ์เชิงบวกในห้องเรียน พวกเขาจะมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ขยันทำงานเพิ่มขึ้น และยืนหยัดผ่านความท้าทาย

**การยอมรับของสังคม (Social Acceptance)** เมื่อคุณรู้สึกว่าได้รับการสนับสนุน เป็นที่ชอบ และยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน คุณจะมีส่วนร่วมในงานได้ง่ายขึ้น เช่นเดียวกับนักเรียน การวิจัยพบว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมักเป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนร่วมชั้นและมีมิตรภาพที่ดีมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่เกรดและคะแนนสอบที่สูงขึ้น นักเรียนที่ชอบส่งเสริมสังคมยังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครูอีกด้วย ซึ่งสามารถคาดหวังถึงผลการเรียน คะแนนสอบ แรงจูงใจ และอารมณ์ที่ดีขึ้น

**การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (Engagement in Learning)** เมื่อนักเรียนรู้สึกว่าได้รับการดูแลในห้องเรียน พวกเขามักจะแสดงความสนใจในการบ้าน ทำงานอย่างอิสระ ฟัง ใส่ใจ ทำงาน ปฏิบัติตามกฎของชั้นเรียน ให้ความร่วมมือ รับความเสี่ยงในการเรียนรู้ ขนันทำงาน และมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรมการเรียนรู้ - ทั้งหมดนี้สนับสนุนการเรียนรู้

**2. ชมเชยนักเรียนเมื่อประพฤติตนเกื้อกูล (Praise Students when They Behave Prosocially)** หลังจากที่ Sofia ช่วยนักเรียนใหม่หาทางไปโรงยิม ครูบอกว่าเธอเป็นผู้หญิงที่ "น่ารักและช่วยเหลือดี" Sofia ยิ้มแย้มแจ่มใสตอบว่า “ฉันชอบช่วยเหลือ” การสรรเสริญช่วยเพิ่มพฤติกรรมการเกื้อกูลในทุกกลุ่มอายุ ในการศึกษาปี 2016 จำนวนคำกล่าวชมเชยที่นักเรียนได้รับจากครูในช่วง 5 นาทีเมื่อต้นปีการศึกษา เป็นการทำนายว่าพฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมของนักเรียนจะเพิ่มขึ้นหลายเดือนต่อมา

**3. ใช้วินัยอุปนัยเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Use Inductive Discipline to Correct Misbehavior)** วินัยอุปนัยมุ่งเน้นไปที่การให้เหตุผลแก่นักเรียนในการเปลี่ยนพฤติกรรมแทนที่จะเน้นที่มาตรการลงโทษ การชักนำให้ "เน้นใส่ใจผู้ถูกกระทำ" จะมีพลังเป็นพิเศษ เมื่อครูชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมไม่เหมาะสมส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร แนวทางนี้สอนให้นักเรียนเอาใจใส่ความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้นักเรียนเข้าถึงค่านิยมของคุณ ฝึกการควบคุมตนเอง และชี้นำพฤติกรรมในอนาคต ในขณะที่แสดงความเคารพ ในทางตรงกันข้ามระเบียบวินัยที่เน้นการลงโทษ (เช่น หยุดการกระทำนั้น มิฉะนั้นคุณจะต้องไปพบครูที่สำนักงาน) บ่อนทำลายพฤติกรรมการส่งเสริมทางสังคมและเพิ่มพฤติกรรมต่อต้านสังคมเมื่อเวลาผ่านไป

**4. สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างครูกับนักเรียน (Form Positive Teacher-Student Relationships)** ครูสามารถพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกได้แม้จะต้องเผชิญพฤติกรรมต่างๆ ที่ท้าทายด้วยการประพฤติตนให้ส่งเสริมสังคมต่อนักเรียน ครูที่มีพฤติกรรมส่งเสริมเป็นคนอ่อนโยน รับรู้ความสนใจและความต้องการของนักเรียน มีปฏิสัมพันธ์ที่อบอุ่น และเคารพสิ่งที่นักเรียนให้ความสำคัญ ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างครูกับนักเรียนมีพลังพิเศษแต่พบได้น้อยกว่าในหมู่นักเรียนที่มีความเสี่ยง

**Cherry** (2021) เป็นนักเขียน ที่ปรึกษาด้านการศึกษา และวิทยากรที่เน้นการช่วยให้นักเรียนเรียนรู้เกี่ยวกับจิตวิทยา ได้กล่าวถึง พื้นฐานของพฤติกรรมส่งเสริมส่งคมว่า นอกจากที่เห็นได้ชัดว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมเป็นการทำเพื่อผู้รับแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้ยังมีช่วงของผลประโยชน์สำหรับ "ผู้ช่วยเหลือ" ด้วย:

* **ผลกระทบที่กระตุ้นอารมณ์ (Mood-boosting Effects)** : การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ดีขึ้น ไม่เพียงเท่านั้นคนที่ช่วยเหลือผู้อื่นมักจะประสบกับอารมณ์ด้านลบไม่บ่อยนัก
* **ผลประโยชน์ในการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Benefits)** : การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับช่วยให้ผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก การวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงการลดความเสี่ยงของความเหงา การดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า
* **ผลกระทบในการลดความเครียด (Stress-Reducing Effects)** : การวิจัยยังพบว่าการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมชอบเข้าสังคมช่วยลดผลกระทบทางอารมณ์ด้านลบของความเครียดได้ การช่วยเหลือผู้อื่นอาจเป็นวิธีที่ดีในการลดผลกระทบจากความเครียดในชีวิตของคุณ

**Miles et al** (2021) ได้กล่าวถึง การใช้พฤติกรรมสนับสนุนทางสังคมเพื่อปกป้องสุขภาพจิตและส่งเสริมความผาสุกทางอารมณ์ในช่วงการระบาดของ COVID-19 : ระเบียบการรายงานที่ได้ลงทะเบียนแล้วสำหรับการทดลองแบบสุ่ม (Using Prosocial Behavior to Safeguard Mental Health and Foster Emotional Well-being during the COVID-19 Pandemic : a Registered Report Protocol for a Randomized Trial) การทำดีให้ความรู้สึกดี ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา คติสอนใจง่ายๆ นี้อยู่ภายใต้การตรวจสอบข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์และได้รวบรวมหลักฐานจำนวนมากที่ยืนยันถึงความถูกต้องของหลักการดังกล่าว การวิเคราะห์อภิมาน (Meta-analysis) สองรายการล่าสุดพบว่ากิจกรรมส่งเสริมสังคมส่งผลในเชิงบวกเพียงเล็กน้อยต่อ “ความผาสุกทางอารมณ์” ซึ่งเป็นคำศัพท์ที่เข้าถึงได้ทั้งหมดซึ่งรวมถึงความสุข ความสุขระยะยาว (Eudaimonic Well-being) ผลกระทบเชิงบวก ความเจริญทางจิตใจ และการปราศจากอารมณ์ด้านลบ มีการสังเกตผลกระทบทางสังคมในเด็ก ผู้ใหญ่ และในกลุ่มตัวอย่างทั่วโลก Aknin et al. พิจารณาว่า "การให้อันอบอุ่น" อาจเป็นองค์ประกอบสากลของจิตวิทยามนุษย์

ประโยชน์ทางอารมณ์ของการให้แนะนำว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมสามารถนำมาใช้ในการแทรกแซงเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตได้ อย่างไรก็ตามประโยชน์เชิงปฏิบัติของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมนั้นขึ้นอยู่กับประสิทธิผลของมันเมื่อเทียบกับกิจกรรมอื่นๆ ที่เป็นไปได้ เราแนะนำว่าผู้ที่ทุกข์ทรมานจากอารมณ์เชิงบวกในระดับต่ำและ หรืออารมณ์เชิงลบในระดับสูง มักจะไม่ทำอะไรเลย นั่นคือพวกเขายังคงดำเนินกิจกรรมประจำวันตามปกติที่มีความเป็นกลางทางอารมณ์ แต่ละเลยที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างขึ้นเพื่อตั้งใจจะปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ของพวกเขา อีกทางหนึ่งคือพวกเขาพยายามที่จะปรับอารมณ์ของตนเองโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนานส่วนตัวซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง เราจึงแนะนำว่าประโยชน์เชิงปฏิบัติของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมนั้นเชื่อมโยงโดยตรงกับความสามารถในการเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์และบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจเมื่อเทียบกับจุดเปรียบเทียบเหล่านี้

งานวิจัยส่วนใหญ่เกี่ยวกับพฤติกรรมและอารมณ์ส่งเสริมสังคมได้ตรวจสอบความสุขหรือดัชนีของผลกระทบเชิงบวก (เช่น ตารางผลกระทบเชิงบวกและเชิงลบ) มีการศึกษาจำนวนน้อยที่ตรวจสอบผลกระทบของการกระทำด้วยความเมตตาต่อความผาสุกทางอารมณ์และตัวบ่งชี้สุขภาพทางจิตรูปแบบอื่นๆ หรือตัวชี้วัดสุขภาพจิตที่เฉพาะเจาะจง การศึกษาของเราจำลองงานที่ผ่านมาโดยตรวจสอบผลกระทบด้านส่งเสริมสังคมที่มีต่อความสุข แล้วขยายออกไปโดยมีส่วนร่วมในงานวิจัยกลุ่มเล็กๆ ที่ประเมินผลกระทบทางสังคมต่อผลลัพธ์เพิ่มเติมสามประการ ได้แก่ ความรู้สึกของความหมายในชีวิต ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

**1. ความสุข (Happiness)**

การศึกษาจนถึงปัจจุบันบ่งชี้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมทำให้เกิดความผาสุกทางอารมณ์มากขึ้นเมื่อเทียบกับสภาวะการควบคุมที่เป็นกลางหรือไม่มีการควบคุมเลย อาจเป็นเพราะการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมสนองความต้องการทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานสำหรับความเป็นอิสระ ความสามารถ และความเกี่ยวข้อง หรืออาจเป็นความจำเป็นด้านศีลธรรม การกระทำด้วยความเมตตาอาจกระตุ้นให้เกิดความคิดเชิงบวกและพฤติกรรมเชิงบวกเพิ่มเติมที่ส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี แม้ว่ากลไกที่อยู่เบื้องหลังผลกระทบทางสังคมต่อความสุขจะยังคงถูกสร้างขึ้น แต่ความสัมพันธ์พื้นฐานก็ดูเหมือนจะแข็งแกร่ง เราจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมจะเพิ่มความสุขเมื่อเทียบกับการกระทำที่เป็นกลางทางอารมณ์

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจมีประโยชน์มากกว่าการกระทำเพื่อความพึงพอใจส่วนตัวโดยมุ่งแต่ตนเอง ความคิดโดยทั่วไปชี้ว่าความพอใจในตนเองควรสร้างอารมณ์เชิงบวก และการวิจัยที่มีอยู่ก็แสดงให้เห็นแล้ว อย่างไรก็ตามการศึกษาการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมระบุว่าพฤติกรรมชอบส่งเสริมสังคมก่อให้เกิดอารมณ์เชิงบวกมากกว่าการกระทำที่เน้นให้ประโยชน์ตนเอง ยกตัวอย่างเช่น คนที่ให้คนอื่นแทนที่จะให้ตัวเองมีรายงานว่ามีความสุขในอัตราที่สูงขึ้น โดยไม่คำนึงถึงจำนวนเงินหรือขนาดของของขวัญที่เกี่ยวข้อง และโดยไม่คำนึงถึงแหล่งที่มาของเงินทุน ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่แสดงความเมตตาต่อผู้อื่นมีความผาสุกทางอารมณ์มากกว่าผู้ที่ทำเพื่อตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประโยชน์ทางอารมณ์ที่มากขึ้นของการซื้อเพื่อสังคมอาจสะท้อนถึงความจริงที่ว่าเงินที่ใช้ไปกับประสบการณ์มักจะสร้างความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่าและยาวนานกว่าการซื้อวัตถุ ผลกระทบจากการใช้จ่ายเพื่อส่งเสริมสังคมอาจเกิดขึ้นได้เนื่องจากก่อให้เกิดประสบการณ์เชิงบวกมากกว่าการได้มาซึ่งสินค้าที่เป็นวัตถุ ความเป็นไปได้อีกประการหนึ่งคือบุคคลที่สนุกสนานในการทำเพื่อส่วนตัวอาจมองว่าตนเองเป็นคนเอาแต่ใจตัวเอง นำไปสู่อารมณ์ที่หลากหลาย—ความเพลิดเพลินจากการพอใจในตนเอง แต่ยังรวมถึงอารมณ์เชิงลบเช่น ความรู้สึกผิดจากความรู้สึกเห็นแก่ตัว เราแนะนำว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมจะเพิ่มความสุขเมื่อเทียบกับการกระทำที่เน้นตนเองเพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ส่วนบุคคล โดยไม่คำนึงถึงกลไกที่อยู่เบื้องหลัง

**2. ความรู้สึกในความหมาย (Sense of Meaning)**

มนุษย์มีความปรารถนาที่จะรับรู้และรักษาความหมายในชีวิต ความหมายในชีวิตสามารถแบ่งออกเป็น (อย่างน้อย) ได้ 3 ด้าน: ความสอดคล้อง (เข้าใจชีวิต) วัตถุประสงค์ (ทิศทางและเป้าหมายในชีวิต) และความสำคัญ (ชีวิตมีค่าและคุ้มค่า) แม้ว่าจะมีเหตุผลที่สันนิษฐานได้ว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมอาจมีอิทธิพลต่อแง่มุมเหล่านี้ แต่เราเน้นไปที่แง่มุมของความสำคัญเพราะเราคาดว่าการประเมินค่าชีวิตของคนจะตอบสนองต่อสถานการณ์ในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปได้ดี เช่น ที่เกิดจากการระบาดใหญ่ของโควิด-19 มากกว่าความเชื่อที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจชีวิต หรือเป้าหมายระยะยาวที่พวกเขาถือ นอกจากนี้ยังมีการวิจัยที่ค้นคว้าเกี่ยวกับความสำคัญน้อยมาก ทำให้ยิ่งจำเป็นต้องทำความเข้าใจอย่างถี่ถ้วนมากขึ้น

ตามที่ Baumeister ได้กล่าวว่า ผู้คนพบความหมายเมื่อพวกเขาเชื่อว่าการกระทำของพวกเขา "ถูก ดี และสมเหตุสมผล" ความหมายอาจเกิดขึ้นจากความรู้สึกเป็นเจ้าของที่มาพร้อมกับความสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวก การกระทำเพื่อสังคมอาจก่อให้เกิดความรู้สึกมีความหมายผ่านกลไกใดกลไกหนึ่ง : การกระทำดังกล่าวถือว่า "ถูกต้องและดี" อย่างกว้างขวาง และสามารถเริ่มต้นปฏิสัมพันธ์เชิงบวกที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคมที่ยั่งยืน

หลักฐานเชิงประจักษ์ที่เชื่อมโยงการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมกับความหมายในชีวิตมีจำกัด แต่สอดคล้องกับคำกล่าวอ้างเหล่านี้ ยกตัวอย่างเช่น การศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้โดย Van Tongeren, Green, Davis, Hook and Hulsey [55] พบว่าการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่มีแรงจูงใจให้เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นมีความเกี่ยวข้องกับความหมายที่มากขึ้นในชีวิต การศึกษาเหล่านี้ใช้ตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรี แต่ผลคล้ายคลึงกับการศึกษาไม่กี่ชิ้นที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ แม้ว่าการค้นคว้าการศึกษาเหล่านี้อย่างใกล้ชิดจะเผยให้เห็นว่าการศึกษาส่วนใหญ่ตรวจสอบจุดประสงค์ในชีวิตมากกว่าความสำคัญ แต่ความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างสองแง่มุมนี้ชี้ให้เห็นว่าความสำคัญจะตอบสนองต่อการกระทำเพื่อสังคมในลักษณะเดียวกัน ดังนั้นเราจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมจะเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตของคนเรามีค่าเมื่อเทียบกับการกระทำที่มีความเป็นกลางทางอารมณ์

การกระทำที่มุ่งเน้นตนเองไม่น่าจะให้ประโยชน์ในแบบเดียวกัน แม้ว่าพฤติกรรมเหล่านี้จะสร้างอารมณ์เชิงบวกได้ แต่เราคาดว่าโดยทั่วไปแล้วพฤติกรรมเหล่านี้จะไม่ถูกมองว่า “ถูกต้องและดี” บ่อยครั้งที่พวกเขาจะถูกมองว่าเป็นกลางทางศีลธรรมหรือแม้แต่คาดว่าจนถูกมองว่าเห็นแก่ตัวในทางศีลธรรม พฤติกรรมที่เน้นตนเองเป็นหลักไม่น่าจะนำไปสู่ความเชื่อมโยงระหว่างบุคคลที่ส่งเสริมความรู้สึกถึงความหมายในชีวิต และไม่ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันกับบางสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเองซึ่งดูเหมือนต้องการการดูแลข้อกังวลนอกเหนือจากตนเอง ดังนั้นเราจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำเพื่อสังคมจะเพิ่มความรู้สึกว่าชีวิตของคนเรามีค่าเมื่อเทียบกับการกระทำที่เน้นตนเองเพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ส่วนบุคคล

**3. อาการซึมเศร้า (Depression)**

มีเหตุผลหลายประการที่คาดว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจะลดอาการซึมเศร้าได้ Raposa and colleagues ให้เหตุผลว่าการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมสามารถชดเชยผลกระทบของความเครียดในชีวิตประจำวันที่มีต่อผลกระทบด้านลบ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของภาวะซึมเศร้า บุคคลที่ซึมเศร้ามักมีมุมมองเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความเชื่อที่ว่าพวกเขาไม่มีค่าหรือไม่มีประสิทธิภาพ การกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมสามารถบรรเทาการตัดสินดังกล่าวได้โดยการเบี่ยงเบนความสนใจจากตนเองและมุ่งไปยังความต้องการของผู้อื่น การกระทำเพื่อความพึงพอใจส่วนตัวไม่น่าจะมีผลเช่นนี้เพราะเป็นการมุ่งความสนใจไปที่ตนเองโดยตรง นอกจากนี้การวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าอาการซึมเศร้ารวมไปถึงความไวต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับทางสังคมที่เพิ่มขึ้น ซึ่งทั้งสองอย่างนี้อาจทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยความยากลำบาก การแสดงความกรุณาต่อผู้อื่นอาจลดความกังวลเช่นนั้นลง แท้จริงแล้ว หลักฐานบางอย่างชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมทำให้เกิดการรวมตัวทางสังคมและความผูกพันกับผู้อื่น ซึ่งอาจส่งผลโดยตรงต่อการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งสามารถบรรเทาความกลัวและลดภาวะซึมเศร้าได้ การกระทำที่เน้นผลประโยชน์แก้ตนเองอาจไม่ให้ประโยชน์ด้านนี้เพราะมักเกิดขึ้นโดยลำพังและไม่น่าจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองเชิงบวกจากผู้อื่น

การศึกษาจำนวนหนึ่งให้หลักฐานเบื้องต้นว่าการกระทำเพื่อสังคมช่วยลดอาการซึมเศร้าได้ การศึกษาสองชิ้นระบุว่าบุคคลที่ทำความดีเป็นประจำจะรู้สึกดีขึ้นในวันที่พวกเขาช่วยเหลือคนแปลก หรือเพื่อน การศึกษาข้ามชาติขนาดใหญ่เพิ่มเติมพบว่าผู้ที่เป็นอาสาสมัครรายงานว่ามีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้รับ ในการศึกษาทดลองสองครั้ง การมีส่วนร่วมในการแสดงความเมตตาหรือความเห็นอกเห็นใจลดภาวะซึมเศร้าเมื่อเทียบกับผู้ที่อยู่ในสภาวะควบคุมที่เป็นกลางทางอารมณ์ ผลประโยชน์เหล่านี้คงอยู่ตั้งแต่หนึ่งเดือนถึงหกเดือนหลังจากสิ้นสุดการแทรกแซงโดยพฤติกรรมดังกล่าว จากหลักฐานที่มีอยู่และข้อพิจารณาตามทฤษฎีที่เสนอข้างต้น เราตั้งสมมติฐานว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมจะลดความซึมเศร้าเมื่อเทียบกับการกระทำที่เป็นกลางทางอารมณ์ และการกระทำที่เน้นเพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ส่วนบุคคล

**4. ความวิตกกังวล (Anxiety)**

การกระทำเพื่อสังคมอาจช่วยลดความวิตกกังวลได้ Taylor, Lyubomirsky and Stein ตั้งข้อสังเกตว่าอารมณ์เชิงบวกสามารถลดผลกระทบทางสรีรวิทยาและจิตใจของอารมณ์เชิงลบ และให้เหตุผลว่าอารมณ์เชิงบวกอาจเป็นวิธีการรักษาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการใช้กลุ่มตัวอย่างบุคคลที่เป็นโรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวล พวกเขาพบว่าผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเชิงบวก ซึ่งรวมถึงการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม มีการปรับปรุงระดับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม และยังพบผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกันในตัวอย่างอื่นๆ ของบุคคลที่มีความกังวล ในการศึกษาเหล่านี้ บุคคลที่แสดงกิริยาเมตตาเห็นการปรับปรุงในความวิตกกังวลและการหลีกเลี่ยงทางสังคมลดลง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ในทางตรงกันข้าม พฤติกรรมที่เน้นตนเองกลับมีความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป อาจเป็นเพราะการกระทำที่เน้นตนเองสามารถกระตุ้นปฏิกิริยาทางอารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเศร้า หรือความรู้สึกผิด หากบุคคลเชื่อว่าพวกเขาไม่ควรเพ่งความสนใจไปที่ตนเองหรือใช้ทรัพยากรอันมีค่าเพื่อสนองความต้องการของตนเอง หลักฐานที่มีอยู่จึงชี้ให้เห็นว่าการกระทำเพื่อสังคมสามารถลดความวิตกกังวลและอาจมีประสิทธิภาพในการทำเช่นนั้นมากกว่าการกระทำที่เน้นตนเอง ดังนั้นเราจึงตั้งสมมติฐานว่าการกระทำที่คล้ายคลึงกันดังกล่าวนั้นจะลดความวิตกกังวลเมื่อเทียบกับการกระทำที่เป็นกลางทางอารมณ์ และการกระทำที่เน้นตนเองเพื่อสนองความต้องการทางอารมณ์ส่วนบุคคล

การอภิปรายข้างต้นชี้ให้เห็นว่ามีเหตุผลทั้งทางทฤษฎีและเชิงประจักษ์ที่เชื่อว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจะช่วยเพิ่มความผาสุกทางอารมณ์และช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น อย่างไรก็ตามในประเด็นสำคัญหลายประการหลักฐานของผลกระทบของการส่งเสริมสังคมยังค่อนข้างเบาบาง ในบางกรณีเป็นปัญหาของปริมาณ : มีการศึกษาค่อนข้างน้อยที่เชื่อมโยงพฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับความรู้สึกถึงความหมาย ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นเรื่องยากที่จะทราบว่าผลลัพธ์เหล่านี้แข็งแกร่งเพียงใด นอกจากนี้การศึกษาจำนวนหนึ่งใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีหรือกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกว่ามีภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล ดังนั้นจึงไม่ชัดเจนว่าผลลัพธ์จะสรุปทั่วไปได้ดีเพียงใดในกลุ่มประชากรอื่นๆ แต่สถานการณ์แตกต่างออกไปหากพูดถึงงานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมและความสุขส่งเสริมสังคม ซึ่งได้มีการตรวจสอบซ้ำแล้วซ้ำเล่าในหลากหลายกลุ่มตัวอย่าง อย่างไรก็ตามประเด็นที่สองเท่าๆ กันกับการศึกษาผลลัพธ์ทั้งหมด รวมถึงความสุขด้วย การศึกษาผลกระทบการส่งเสริมสังคมมักอาศัยการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดค่อนข้างเล็ก (เช่น N ต่อเงื่อนไข < 100) และมีแนวโน้มว่าจะไม่มีประสิทธิภาพ การศึกษาที่ไม่มีอำนาจ (Underpowered Studies) เพิ่มโอกาสในการสังเกตเห็นขนาดผลกระทบที่สูงเกินจริง เนื่องจากความไม่แน่นอนที่เพิ่มขึ้นในการประมาณการหมายความว่าเฉพาะผลกระทบขนาดใหญ่เท่านั้นที่จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น แม้ว่าหลักฐานที่มีอยู่จะชี้ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมส่งผลกระทบในทางบวกต่อความผาสุกทางอารมณ์และช่วยปรับปรุงสุขภาพจิต แต่มีแนวโน้มว่าขนาดของผลกระทบที่รายงานจะใหญ่เกินไป อันที่จริง การจำลองแบบสูงของการวิจัยการใช้จ่ายเพื่อสังคมเมื่อเร็ว ๆ นี้พบว่าผลกระทบจากการศึกษา 3 เรื่องมีตั้งแต่ไม่มีเลยไปจนถึงเล็กน้อย ในทำนองเดียวกัน การวิเคราะห์อภิมานของการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวกเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าขนาดของผลกระทบถูกประเมินค่าสูงไปอย่างมากเนื่องจากการพึ่งพาการศึกษาแบบ การทดลอง เล็กมากเกินไป ในทางกลับกัน ขนาดผลกระทบที่สูงเกินจริงมีผลโดยตรงต่อประโยชน์ของการแทรกแซงด้วยความเมตตาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต การศึกษาของเราจะแก้ไขช่องว่างของหลักฐานนี้โดยการประเมินผลของการกระทำที่มีเมตตาต่อความสุข ความหมาย ความซึมเศร้า และความวิตกกังวลในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่พอที่จะตรวจพบผลกระทบเพียงเล็กน้อย

**Samynathan** (2021) กำลังศึกษาระดับปริญญาโทด้านการวิเคราะห์พฤติกรรมประยุกต์ รับปริญญาตรีและปริญญาโทด้านจิตวิทยาคลินิกจาก India ฉันพบว่าการสอนเป็นประสบการณ์ที่คุ้มค่าและสนุกสนานตลอดการเดินทางของฉันในการทำงานกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษในช่วงสามปีที่ผ่านมา ความสามารถในการแสดงให้เด็กๆ เห็นว่าคุณและฉันร่วมกันสร้างความแตกต่างได้เป็นประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม ฉันมีพัฒนาการที่ดีในการเรียนรู้ลูกคิดทางสายตาเป็นเวลาสี่ปีเมื่อตอนเป็นเด็ก ฉันตื่นเต้นที่จะแบ่งปันความสุขในการสอนที่ Best Brains เมื่อไม่ได้อยู่ที่ Best Brains ฉันสนุกกับการใช้เวลาอยู่กับครอบครัว เดินทางและทำขนม ได้กล่าวถึง การเป็นคนมีเมตตาทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้นได้อย่างไร (How Being Kind Can Improve Your Health) ว่าคุณรู้หรือไม่ว่าความใจดีนั้นสอนได้ ติดต่อกันได้ และทำให้สุขภาพของคุณดีขึ้น ใช่มันเป็นไปได้ วันที่ 17 กุมภาพันธ์ มีการเฉลิมฉลองวันแห่งความเมตตาแห่งชาติ! มาดูวิทยาศาสตร์เบื้องหลังประโยชน์ของการมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่นกันดีกว่า

เมื่อคุณนึกถึงสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุขมากขึ้น คุณนึกถึงอะไร? ไปเที่ยวพักผ่อน อยู่กับครอบครัว ลดน้ำหนัก แต่อาจทำให้คุณประหลาดใจ การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าวิธีที่เราสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีได้คือการเป็นคนมีเมตตา

**พฤติกรรมส่งเสริมสังคมคืออะไร? (What is Prosocial Behavior?)**

นักจิตวิทยาสังคมอ้างถึงการกระทำโดยมีความเมตตาเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม พฤติกรรมส่งเสริมสังคม หมายถึง การกระทำใดๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ไม่ว่าเหตุจูงใจใดหรือผู้ให้จะได้รับประโยชน์จากการกระทำนั้นอย่างไร

การเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น (Altruism) เป็นลักษณะหนึ่งของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมซึ่งถูกกำหนดให้เป็นความปรารถนาที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่นโดยปราศจากความกังวลที่เห็นแก่ตัวและแสดงความกังวลเพื่อปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลอื่น

**จะฝึกสมองของเราให้เริ่มต้นความเมตตาแม้ในยามยากได้อย่างไร? (How to Train our Brains to Default to Kindness even when the Going Gets Tough?)**

Dr. Jud Brewer กล่าวว่าความเมตตากรุณาเป็นวัคซีนทางจิตเพื่อป้องกันความวิตกกังวลและความโกรธ ส่วนหนึ่งของสมองเรียกว่าสมองส่วนเครือข่ายอัตโนมัติที่ทำงานเมื่อต้องเผชิญโลกภายนอก (Default Mode Network) เครือข่ายนี้เปิดใช้งานและสมองของเราถูกเปลี่ยนเป็นโหมดเอาชีวิตรอด แต่สมองของเราจะปรับให้เลือกตัวเลือกที่คุ้มค่าเสมอ

ขณะที่เราสร้างความเมตตาเป็นโหมดนี้จะพิจารณาถึงความรู้สึกมีน้ำใจสำหรับคุณแล้วเป็นอย่างไรและรู้สึกอย่างไรที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น สมองของเราจะเข้าใจดีว่าความมีน้ำใจนั้นคุ้มค่าและทำให้รู้สึกดีขึ้น

ดังนั้นเมื่อมีคนเริ่มตื่นตระหนก เราก็จะได้พัฒนาให้เขาเป็นคนมีเมตตา เราสามารถเข้าไปช่วยเหลือในทันทีโดยการแพร่กระจายความเมตตา

**วิทยาศาสตร์และประโยชน์ที่อยู่เบื้องหลังการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นและการกระทำโดยความเมตตาอื่นๆ (The Science and the Benefits behind Altruism and Random Acts of Kindness)**

งานวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับความเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นและความเมตตาได้ยืนยันว่าการฝึกความเห็นอกเห็นใจ ความเห็นแก่ประโยชน์ ความไว้วางใจ และความร่วมมือสามารถส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมในระดับบุคคลและระดับชุมชนในช่วงเวลาที่ท้าทายเหล่านี้ (โควิด-19) นี่คือประโยชน์ทางร่างกายและจิตใจบางประการของการฝึกแสดงความเมตตาต่างๆ

**ประโยชน์ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Benefits) :**

**1) ปล่อยฮอร์โมนอารมณ์ดี (Releases Feel-Good Hormones)**

การฝึกแสดงความเมตตาต่างๆ มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตโดยจะมีการกระตุ้นการผลิตสารสื่อประสาทในสมองที่ทำให้คุณรู้สึกดี! การวิจัยพบว่าความเมตตาช่วยกระตุ้นการผลิตเซโรโทนิน (Serotonin) ส่งผลให้รู้สึกพึงพอใจ นอกจากนี้ยังกระตุ้นศูนย์รางวัล (Reward Center)ในสมองของคุณ อีกทั้งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphins) ที่เรียกกันว่ายาแก้ปวดในร่างกายสามารถหลั่งออกมาได้ ซึ่งจะทำให้คุณสงบลงและทำให้คุณรู้สึกมีความสุข

**2) ลดความเครียด (Reduces Stress)**

การวิจัยพบว่าความเมตตาสามารถลดการผลิตฮอร์โมนความเครียด “คอร์ติซอล (Cortisol)” ได้ การศึกษาอื่นรายงานว่ามีรายงานว่าคอร์ติซอลลดลงประมาณร้อยละ 23 เมื่อเทียบกับคนทั่วไป ส่งผลให้มีชีวิตที่สมดุลและมีสุขภาพดีขึ้น

**3) ให้ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Provide a Sense of Belongingness)**

ความเมตตาสามารถเพิ่มความรู้สึกถึงการเชื่อมต่อกับผู้อื่น ความเมตตาทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ นี้สามารถปรับปรุงอารมณ์ที่ไม่ดีและเพิ่มความสัมพันธ์

การวิจัยแสดงให้เห็นว่าการแสดงความเมตตาสามารถลดความวิตกกังวลทางสังคมได้ ผลการวิจัยพบว่าบุคคลที่วิตกกังวลทางสังคมมีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ความพึงพอใจที่ดีขึ้น และการหลีกเลี่ยงสังคมมีการพัฒนาที่สำคัญ

**4) เพิ่มความนับถือตนเอง (Boost Self-Esteem)**

การแสดงความเมตตาต่างๆ ทำให้ผู้คนรู้สึกมีคุณค่า มองโลกในแง่ดี และสามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ นอกจากนี้ยังสามารถทำให้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจตนเองและผู้อื่น

**ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย (Physical Health Benefits) :**

**1) ลดความดันโลหิต (Reduces Blood Pressure)**

การแสดงความเมตตาต่างๆ สามารถสร้างความรู้สึกสบายใจได้ ส่งผลให้เกิดการผลิตฮอร์โมนที่เรียกว่า Oxytocin หรือที่เรียกว่า "ฮอร์โมนป้องกันโรคหัวใจ" Oxytocin มีผลในการขยายหลอดเลือดเนื่องจากการปลดปล่อย Nitric Oxide

การแสดงความเมตตาจะสร้างความอบอุ่นทางอารมณ์ ซึ่งหลั่งฮอร์โมนที่เรียกว่า Oxytocin ซึ่งทำให้เกิดการปลดปล่อยสารเคมีที่เรียกว่า Nitric Oxide ซึ่งทำให้หลอดเลือดขยายตัว ส่งผลให้ระดับความดันโลหิตลดลง

**2) ช่วยเพิ่มอายุขัย (Improves Longevity)**

การวิจัยชี้ให้เห็นว่าเมื่อการฝึกแสดงความเมตตาแบบต่าง ๆ เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่อายุยังน้อย จะสามารถทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาพร่างกายได้ ชะลอการเสียชีวิตและปรับปรุงคุณภาพชีวิตโดยรวม

**Parent Help Line.** (n.d.) ได้กล่าวถึง Skilltime หนังสือคู่มือที่อ่านง่ายเกี่ยวกับการสอนทักษะเชิงสังคม (Skilltime an Easy-to-Read Booklet on Teaching Pro-Social Skills) ว่า ต้องมีการสอนเด็กทักษะการส่งเสริมสังคมเหมือนทักษะอื่นๆ โรงเรียนสอนคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และภาษา – ทักษะทางสิชาการ อย่างไรก็ตาม เด็กควรเรียนรู้ทักษะการส่งเสริมสังคมในเชิงบวกในบ้าน ใครก็ตามที่ดูแลหรือทำงานกับเด็กควรสอนทักษะการส่งเสริมสังคม

นักเรียนที่ไม่อยากเกี่ยวข้องกับเพื่อนฝูงและปรับตัวเข้ากับกิจวัตรของโรงเรียนมีปัญหา ส่งผลต่อความสามารถในการคิดและเรียนรู้ ไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดได้ จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีทักษะการส่งเสริมสังคมไม่ดีจะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีปัญหาและมีความเสี่ยงสูง ทักษะส่งเสริมสังคมของเด็กก่อนวัยเรียนสามารถคาดหวังความสำเร็จทางวิชาการในชั้นประถมศึกษาได้อย่างแท้จริง

ทักษะการเข้าสังคมช่วยให้เด็กๆ รับมือกับเหตุการณ์และปัญหาในแต่ละวัน เมื่อเด็กจัดการปัญหาอย่างไม่ถูกต้อง เขาอาจทำให้สถานการณ์แย่ลง - ทั้งสำหรับเขาและผู้อื่น หากผู้ใหญ่จัดการกับปัญหาของเด็ก เขาจะเหมือนฉกฉวยโอกาสของเด็กที่จะรู้สึกดีกับทักษะการแก้ปัญหาของเขา

เด็กมีความต้องการขั้นพื้นฐานในการเชื่อมโยงกับผู้อื่น – พ่อแม่ เพื่อนฝูง และครู นี่คือความต้องการที่จะเป็นส่วนหนึ่ง ทักษะการเข้าสังคมในเชิงบวกช่วยให้เด็กๆ ได้รู้จักและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน เพื่อน ๆ ให้การสนับสนุนในช่วงเวลาที่เครียด เพื่อนที่คอยช่วยเหลือช่วยให้เด็กมีความยืดหยุ่น

ทุกคนต้องการทักษะส่งเสริมสังคมที่ดี จากการวิจัยตามหลักฐาน ทักษะการส่งเสริมสังคมเป็นประโยชน์ต่อเด็กที่ :

* **พัฒนาได้ตามปกติ (Developing Normally)** เด็กทุกคนต้องรับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ
* **ขี้อายและก้าวร้าว (Shy and Aggressive)** ในอดีตผู้เชี่ยวชาญจะบอกผู้ปกครองของเด็กที่ขี้อายหรือก้าวร้าวว่า “โตขึ้นแล้วก็หายเอง” ทว่าลักษณะเชิงลบของเด็กหลายคนกลับแย่ลงไม่ดีขึ้น
* **การเรียนรู้บกพร่อง (Learning Disabled)** ป่วยทางจิต หรือความต้องการพิเศษ ส่วนใหญ่แล้ว เด็กเหล่านี้ขาดทักษะทางสังคมที่จำเป็นในการโต้ตอบกับเพื่อน การขาดทักษะทางสังคมที่มักขัดขวางการเรียนรู้กับผู้อื่น
* **การล้อเลียน คนพาล และผู้ยืนดู (Bullies, Targets and Bystanders)** - การฝึกทักษะเพื่อสังคมช่วยให้เด็กๆ ได้ใช้คำพูด ท่าทาง และความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อหยุดพฤติกรรมการรังแก

เด็กที่ถูกปฏิเสธเป็นเวลา 2-3 ปีเมื่อเข้าสู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 มีโอกาสร้อยละ 50 ที่จะแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคม ในทางตรงกันข้าม เด็กเพียงร้อยละ 9 ที่มีเพื่อนมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม เด็กต้องการมิตรภาพเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตที่ดี

**โดยสรุป** จากทัศนะของ Bergin and Prewett (2020), Cherry (2021), Miles et al (2021), Samynathan (2021), และ Parent Help Line. (n.d.) สรุปได้ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior)มีความสำคัญเพราะช่วยสร้างพลังเชิงบวก สร้างการยอมรับของสังคม สร้างความเชื่อมโยงทางสังคม สร้างความสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ ช่วยให้เด็กได้รู้จักและเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน เพื่อนให้การสนับสนุนในช่วงเวลาที่เครียด เพื่อนที่คอยช่วยเหลือช่วยให้เด็กมีความยืดหยุ่น และยังเกิดประโยชน์สำหรับ "ผู้ช่วยเหลือ" คือครูมีสุขภาพดีในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงการลดความเสี่ยงของความเหงา การดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า ครูฝึกแสดงความเมตตา สามารถลดความวิตกกังวลทางสังคมได้ ทำให้ตนเองมีคุณค่า เพิ่มความนับถือตนเอง มองโลกในแง่ดี และสามารถสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้ การส่งเสริมสังคมเป็นประโยชน์ต่อเด็กที่พัฒนาได้ตามปกติเพื่อรับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ เด็กขี้อายและก้าวร้าว เด็กที่มีการเรียนรู้บกพร่องป่วยทางจิตหรือความต้องการพิเศษ เด็กที่ได้รับการล้อเลียน เด็กที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยว

**ลักษณะหรือคุณลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**Eisenberg** (n.d.) กล่าวถึง ลักษณะนิสัยส่วนตัวที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ว่า ดังที่เห็นได้ชัดเจนในชีวิตประจำวัน บางคนมีความเอื้ออาทรมากกว่าคนอื่น เด็กและผู้ใหญ่ที่เป็นคนส่งเสริมสังคมมักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พวกเขายังมีแนวโน้มที่จะเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นและพยายามใช้มุมมองของผู้อื่น นอกจากนี้ ผู้ที่มีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือผู้อื่นมักมีค่านิยมด้านอื่น (เช่น เห็นคุณค่าของความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น) และมักจะมอบหมายความรับผิดชอบในการกระทำต่างๆ เช่น การช่วยเหลือ ให้ตนเอง เด็กที่ชอบส่งเสริมสังคมมีแนวโน้มที่จะคิดบวกในการแสดงออกทางอารมณ์ มีความสามารถทางสังคม ปรับตัวได้ดี มีการควบคุมที่ดี และมีแนวคิดในตนเองเชิงบวก ทั้งในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ผู้ที่ให้เหตุผลเกี่ยวกับความขัดแย้งทางศีลธรรมในรูปแบบที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น (เช่น ใช้การให้เหตุผลเชิงนามธรรมเชิงศีลธรรมมากขึ้น โดยใช้มุมมองที่ซับซ้อนกว่าและเน้นที่ค่านิยมมากกว่า) ก็มีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กก่อนวัยเรียนที่มีพฤติกรรมชอบส่งเสริมสังคมโดยธรรมชาติค่อนข้างสูง (เช่น แบ่งปันของเล่นที่พวกเขาชอบ) มีพฤติกรรมชอบส่งเสริมสังคมมากขึ้นเมื่อเป็นวัยรุ่น และมีแนวโน้มที่จะเห็นอกเห็นใจและชอบส่งเสริมสังคมเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงจะเห็นได้ว่ามีการตอบสนองทางสังคมมีความต่อเนื่องตั้งแต่อายุยังน้อย

**Cherry** (2020) เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตสังคม, นักการศึกษา, วิทยากรความเชี่ยวชาญจิตวิทยา จิตวิทยา เด็ก บุคลิกภาพ การ วิจัย ได้กล่าวถึง ลักษณะพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ดังนี้

**1. อิทธิพลเชิงวิวัฒนาการ (Evolutionary Influences)** : นักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการมักจะอธิบายพฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมในแง่ของหลักการคัดเลือกโดยธรรมชาติ แม้ว่าจะทำให้ความปลอดภัยของคุณตกอยู่ในอันตรายทำให้มีโอกาสน้อยที่คุณจะรอดเพื่อถ่ายทอดยีนของคุณเอง การเลือกโดยเครือญาติ (Kin Selection) ชี้ให้เห็นว่าการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทางพันธุกรรมของคุณทำให้มีแนวโน้มมากขึ้นที่เครือญาติของคุณจะอยู่รอดและส่งต่อยีนไปยังคนรุ่นต่อไปในอนาคต นักวิจัยสามารถสร้างหลักฐานบางอย่างได้ว่าผู้คนมักจะช่วยเหลือผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากกว่า

**2. ผลประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits)** : พฤติกรรมส่งเสริมสังคมมักถูกมองว่าถูกบังคับจากปัจจัยหลายประการ รวมทั้งเหตุผลที่เห็นแก่ตัว (ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง) ผลประโยชน์ส่วนต่าง (การทำสิ่งที่ดีเพื่อใครบางคนในวันหนึ่งพวกเขาอาจตอบแทนสิ่งที่คุณต้องการ) และเหตุผลที่เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น (ดำเนินการจากความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นอย่างหมดจด)

**3. พฤติกรรมตอบแทนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Behavior)** : บรรทัดฐานของการตอบแทนซึ่งกันและกันแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้คนทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับคนอื่นบุคคลนั้นรู้สึกถูกบังคับให้ช่วยเหลือเป็นการตอบแทน นักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการแนะนำว่าบรรทัดฐานนี้พัฒนาขึ้นเพราะคนเข้าใจว่าการช่วยเหลือผู้อื่นอาจนำไปสู่ความกรุณาซึ่งกันและกันมีแนวโน้มที่จะอยู่รอดและสืบพันธุ์ได้

**4. การขัดเกลาทางสังคม (Socialization)** : ในหลายกรณี พฤติกรรมดังกล่าวได้รับการส่งเสริมในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากผู้ใหญ่สนับสนุนให้เด็กแบ่งปัน กระทำการด้วยความกรุณา และช่วยเหลือผู้อื่น

**Siu, Shek and Law** (2012)ได้กล่าวถึง บรรทัดฐานการส่งเสริมสังคมในฐานะโครงสร้างการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก: การทบทวนแนวความคิด (Prosocial Norms as a Positive Youth Development Construct: A Conceptual Review) ว่าบรรทัดฐานทางสังคมคือกฎเกณฑ์และความคาดหวังที่สังคมชี้นำพฤติกรรมของสมาชิก บรรทัดฐานทางสังคมอาจมีอิทธิพลอย่างมากในการกำหนดพฤติกรรม เนื่องจากผู้คนไม่เพียงแค่ทำเพื่อผลประโยชน์ของตนเองเท่านั้น แต่ยังทำเพราะปฏิบัติตามบรรทัดฐานทางสังคมด้วย โดยทั่วไปบรรทัดฐานทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็นสองประเภททั่วไป คือ กฎที่มีความสำคัญทางศีลธรรม (ประเพณี) และกฎสำหรับการปฏิสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (วิถีชาวบ้าน) ซึ่งชี้นำพฤติกรรมทางสังคมของเรา บรรทัดฐานส่งเสริมสังคมคือบรรทัดฐานทางสังคมประเภทที่หนึ่ง ซึ่งเป็นที่ชัดเจน ดีต่อสุขภาพ มีจริยธรรม ความเชื่อ และพฤติกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสังคมและลดอันตรายต่อสุขภาพให้เหลือน้อยที่สุด การส่งเสริมบรรทัดฐานการส่งเสริมสังคมเป็นเป้าหมายร่วมกันของโครงการพัฒนาเยาวชนในเชิงบวก บรรทัดฐานส่งเสริมสังคมที่โครงการพัฒนาเยาวชนมักมุ่งส่งเสริม ได้แก่ การตอบแทนซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบ การเป็นอาสาสมัคร และการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทบทวนธรรมชาติ ต้นกำเนิด และทฤษฎีของบรรทัดฐานส่งเสริมสังคมและวิธีการที่คนหนุ่มสาวเรียนรู้ ประเมิน และนำบรรทัดฐานส่งเสริมสังคมมาใช้ จะมีการเสนอนัยยะของงานวิจัยในการพัฒนาเยาวชนเพิ่มเติมจะถูกนำเสนอต่อไป

บรรทัดฐานทางสังคมที่แพร่หลายจำนวนมากได้มาในวัยเด็กผ่านการเรียนรู้ทางสังคมและการค้นพบตัวตนที่เป็นแบบอย่าง บรรทัดฐานเหล่านี้มักรวมถึง **"การตอบแทนซึ่งกันและกัน"** ซึ่งแนะนำว่าบุคคลควรช่วยเหลือผู้ที่ช่วยเหลือพวกเขา และบรรทัดฐานของ **"ความรับผิดชอบต่อสังคม"** ซึ่งแนะนำว่าเราควรช่วยเหลือผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือหรือผู้ที่พึ่งพาเรา โดยการมีความรับผิดชอบ คือการที่บุคคลยอมรับความรับผิดชอบทางศีลธรรมและความรับผิดชอบต่อสังคม และมีความสามารถในการตัดสินใจที่ส่งเสริมสังคมและการกระทำที่สอดคล้องกันที่เกี่ยวข้องกับประเด็นความยุติธรรม สิทธิ และสวัสดิภาพของผู้อื่น

แนวคิดเรื่อง**การตอบแทนซึ่งกันและกันและความรับผิดชอบต่อสังคม**สามารถขยายขอบเขตไปถึงการถือสัญชาติและสัญญาทางสังคมในบางประเทศ—ผู้คนมีภาระหน้าที่ในการดูแลประชาชนของตนเอง อย่างไรก็ตามขอบเขตความรับผิดชอบต่อสังคมของคนๆ หนึ่งอาจกำหนดได้ยากในบางครั้ง และเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้คนควรรับผิดชอบต่อกลุ่มสังคมของตนเองมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีบรรทัดฐาน "การไม่ช่วย" เนื่องจากเราอาจเรียนรู้ว่าควร "ไม่ยุ่งเรื่องของคนอื่น" ในกลุ่มสังคมบางกลุ่ม เช่น ในที่ทำงาน

**การเห็นแก่ผู้อื่น (Altruism)** เป็นความห่วงใยที่ไม่เห็นแก่ตัวในสวัสดิการและสวัสดิภาพของผู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับเราในทางใดทางหนึ่ง บางคนนิยามว่าเป็นคำตรงข้ามของความเห็นแก่ตัวและความเย่อหยิ่ง การเห็นแก่ผู้อื่นเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับหรือฝังอยู่ในหลักคำสอนทางจริยธรรมของหลายศาสนาและวัฒนธรรม ซึ่งสนับสนุนให้ทุกคนมีพันธะทางศีลธรรมเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น อาสาสมัครมักถูกมองว่าเป็นการแสดงความเห็นแก่ผู้อื่น อาสาสมัครอุทิศเวลาเพื่อให้บริการแก่ผู้อื่นโดยไม่ต้องจ่ายเงิน อาสาสมัครยังถือเป็นทรัพยากรทางศีลธรรมและสามารถมีส่วนสำคัญต่อทุนทางสังคมในสังคมพลเรือน

การเรียนรู้ การประเมิน และการใช้บรรทัดฐานส่งเสริมสังคมไปใช้ในเด็กและคนหนุ่มสาวมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมของพวกเขา **เช่น การให้ความร่วมมือ การแบ่งปัน ช่วยเหลือ ปลอบโยน บริจาค อาสาสมัคร และรับผิดชอบ** พฤติกรรมนี้มักจะมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังความผูกพันและความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในกลุ่มสังคม ในการธำรงไว้ซึ่งสังคมที่กลมกลืนกัน และอาจกลายเป็นทรัพยากรมนุษย์อย่างมหาศาล เช่น อาสาสมัครสำหรับจัดกิจกรรมระดับโลก (เช่น โอลิมปิกปักกิ่ง)

พฤติกรรมช่วยเหลือมีแนวโน้มที่จะดึงดูดความสนใจเชิงแนวคิดและเชิงประจักษ์มากที่สุดในบรรดาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่หลากหลาย มีความสนใจเพิ่มขึ้นในแนวความคิดและการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาสังคมทั่วโลก เนื่องจากพฤติกรรมเพื่อสังคมของปัจเจกบุคคลมีส่วนสนับสนุนอย่างชัดเจนต่อการพัฒนาความเป็นปึกแผ่น เศรษฐกิจ และพลเมืองของสังคมสมัยใหม่ พฤติกรรมช่วยเหลือและอาสาสมัครไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้ช่วยเองอีกด้วย ผู้ช่วยเหลือประสบกับความพึงพอใจที่ต้องการอย่างมากและมีอิทธิพลในเชิงบวกต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือ ประสบการณ์การเป็นอาสาสมัครเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายว่ามีคุณค่าต่อการพัฒนาเยาวชน

อาสาสมัครสามารถเรียนรู้และสร้างแบบจำลองบรรทัดฐานส่งเสริมสังคม เข้าใจโลก ได้รับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพและความเป็นผู้นำ และเสริมสร้างความสามารถทางสังคมและความสัมพันธ์ทางสังคม พฤติกรรมความรับผิดชอบเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และคุณค่าในตนเองในเชิงบวกมากขึ้นในคนหนุ่มสาว นอกจากนี้ การนำบรรทัดฐานส่งเสริมสังคมมาใช้และการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมถือว่าไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวหรือต่อต้านสังคม ในโครงการพัฒนาเยาวชน มักส่งเสริมบรรทัดฐานส่งเสริมสังคมควบคู่ไปกับแนวปฏิบัติด้านพฤติกรรมสำหรับคนหนุ่มสาวที่กระตุ้นให้พวกเขาละเว้นจากพฤติกรรมต่อต้านสังคม เช่น เสพยา การขโมยของในร้าน หรือการล้อเลียนที่โรงเรียน

**Rodrigues, Ulrich, Mussel, Carlo and Hewig** (2017) ได้กล่าวถึง การวัดแนวโน้มการส่งเสริมสังคมในเยอรมนี: แหล่งที่มาของความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของมาตรการแนวโน้มทางสังคมที่แก้ไขแล้ว (Measuring Prosocial Tendencies in Germany: Sources of Validity and Reliablity of the Revised Prosocial Tendency Measure) ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมคือ "พฤติกรรมโดยสมัครใจที่มุ่งหมายเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น" ในขณะที่สังคมตะวันตกสมัยใหม่ประสบปัญหามากมายที่เกิดขึ้นจากการครอบงำของแรงจูงใจที่เห็นแก่ตัว เช่น ความโลภ มากกว่าเมื่อเทียบกับแรงจูงใจในสังคม พฤติกรรมเพื่อสังคมและหมวดหมู่ย่อย เช่น การเห็นแก่ผู้อื่นเป็นหัวข้อวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ในทางประสาทวิทยา มีคนพยายามเปิดเผยกลไกเบื้องหลังของพฤติกรรมนี้ซึ่งมักใช้งานเพื่อวัดพฤติกรรมทางสังคม เช่น เกมการลงโทษหรือเกมเผด็จการจากองค์กรภายนอก แต่พฤติกรรมทางสังคมไม่สามารถวัดได้เฉพาะจากงานที่ทำอยู่เท่านั้น แต่ยังวัดผ่านแบบสอบถามที่กำหนดเป้าหมายลักษณะแนวโน้มทางสังคมด้วย จุดมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้คือเพื่อศึกษาโครงสร้างของแนวโน้มทางสังคมในผู้เข้าร่วมที่พูดภาษาเยอรมันผ่านแบบสอบถาม ดังนั้นการแปลและการตรวจสอบความถูกต้องของการวัดที่ใช้กันทั่วไปคือ Prosocial Tendencies Measure, Revised (PTM-R) สิ่งนี้จะช่วยให้นักวิจัยชาวเยอรมันมีโอกาสประเมินประโยชน์ของการวัดลักษณะของแนวโน้มส่งเสริมสังคมกับประชากรที่พูดภาษาเยอรมัน ดังนั้นเราจึงตรวจสอบความสอดคล้องภายใน โครงสร้างปัจจัย และแหล่งที่มาตามเกณฑ์ของหลักฐานความถูกต้องของ PTM-R เวอร์ชันภาษาเยอรมันพร้อมเกณฑ์ภายนอกที่กล่าวถึงด้านล่าง นอกจากนี้ยังได้ตรวจสอบค่าคงที่การวัดของเวอร์ชันภาษาเยอรมันกับเวอร์ชันภาษาอังกฤษดั้งเดิมของ PTM-R

การวัดแนวโน้มการส่งเสริมสังคมได้รับการพัฒนาโดย Carlo and Randall (2002) ที่วัดแนวโน้มพฤติกรรมทางสังคมใน 6 ระดับย่อย: การเห็นแก่ผู้อื่น (Altruistic) (5 items), พฤติกรรมส่งเสริมสังคมแบบไม่ระบุนาม (Anonymous Prosocial Behavior) (5 items), พฤติกรรมส่งเสริมสังคมตามคำร้องขอ (Compliant Prosocial Behavior) (2 items), พฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสถานการณ์คับขัน (Dire Prosocial Behavior) (3 items), (Emotional Prosocial Behavior) (4 items), and พฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสาธารณะ (Public Prosocial Behavio) (4 items) ระบบการวัดได้รับการพัฒนาสำหรับวัยรุ่นตอนปลาย ฉบับแก้ไขซึ่งประกอบด้วย 25 รายการซึ่งเพิ่มหนึ่งรายการใน altruistic และอีกหนึ่งรายการใน emotional prosocial behavior ได้รับการตีพิมพ์ในภายหลัง Carlo and Randall (2002) ได้เสนอ 6 มาตรวัดย่อยของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเพราะพวกเขาไม่เชื่อว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นกลุ่มพฤติกรรมใหญ่กลุ่มเดียวที่ครอบคลุมทั้งหมด มาตรวัดย่อยส่วนใหญ่อยู่บนพื้นฐานของการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสำรวจของการทบทวนวรรณกรรมที่ทำโดย Carlo and Randall (2002) แม้ว่ามาตรวัดย่อยทั้งหมดจะสะท้อนถึงรูปแบบเฉพาะของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม แต่เป้าหมายของแบบสอบถามคือการวัดแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคม กล่าวคือ การวัดดังกล่าวออกแบบมาเพื่อประเมินแนวโน้มของบุคคลที่จะมีส่วนร่วมในรูปแบบเฉพาะของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม มาตรวัดย่อยและสิ่งที่สัมพันธ์ได้อธิบายไว้ในย่อหน้าต่อไปนี้

**1. การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น (Altruism)** ได้รับการถกเถียงกันมากในระเบียบและสาขาวิชาต่างๆ มีคำจำกัดความที่แตกต่างกันมากมายของความเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น ยกตัวอย่างเช่น พฤติกรรมเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นถูกกำหนดให้เป็นการกระทำที่เสียประโยชน์ต่อบุคคลอื่น Carlo and Randall (2002) ใช้คำจำกัดความของ Eisenberg และเพื่อนร่วมงาน โดยมองว่าการเห็นแก่ผู้อื่นหรือพฤติกรรมเห็นแก่ผู้อื่นเป็น "การช่วยเหลือโดยสมัครใจซึ่งได้รับแรงจูงใจหลักจากความกังวลต่อความต้องการและสวัสดิการของผู้อื่น มักเกิดจากการตอบสนองด้วยความเห็นอกเห็นใจและบรรทัดฐาน/หลักการภายในที่สอดคล้องกับการช่วยเหลือคนอื่น"

นอกจากนี้ เนื่องจากผู้ช่วยมีความกังวลเกี่ยวกับความจำเป็นของผู้อื่นมากกว่า จึงมีการกล่าวถึงต้นทุนที่อาจเกิดขึ้นได้ในบางครั้ง ก่อนหน้านี้บางคนตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดของการเห็นแก่ผู้อื่นและการเอาใจใส่ไม่สามารถแสดงใน PTM-R ได้ ดังนั้นจึงไม่คาดว่าการเอาใจใส่จะเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การศึกษาก่อนหน้านี้แสดงให้เห็นว่าการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการให้เหตุผลทางศีลธรรมที่เน้นการอนุมัติและเกี่ยวข้องในทางบวกกับการกำหนดความรับผิดชอบในการแสดงหน้าที่หรือภาระผูกพันต่อความต้องการและสวัสดิภาพของผู้อื่น ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกที่คาดหวังเพิ่มเติมด้วยการให้เหตุผลและความเห็นอกเห็นใจทางศีลธรรมที่เหมารวมและเป็นแบบแผนภายใน เช่นเดียวกับความสัมพันธ์เชิงลบที่ไม่แน่นแฟ้นกับความปรารถนาทางสังคม ในวัยรุ่นตอนกลาง Carlo et al. (2003) พบความสัมพันธ์เชิงบวกที่ไม่แน่นแฟ้นเพิ่มเติมกับทักษะการใช้คำศัพท์และความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ส่วนตัว นอกจากนี้ Hardy (2006) ยังแสดงให้เห็นคุณค่าที่คาดเดาได้ของการใช้เหตุผลทางศีลธรรมเพื่อสังคมเพื่อการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น สุดท้าย Hardy and Carlo (2005) ก็พบความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างศาสนากับความเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น

**2. พฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่เป็นไปตามคำร้องขอ (Compliant Prosocial Behavior)** หมายถึง การช่วยเหลือผู้อื่นในการตอบสนองต่อการร้องขอด้วยวาจาหรืออวัจนภาษา และคาดว่าจะเกิดขึ้นบ่อยกว่าการช่วยเหลือที่เกิดขึ้นเองในประชากรทั่วไป Carlo et al. (2546) แสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างแนวโน้มพฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมและการใช้เหตุผลเชิงศีลธรรมเพื่อส่งเสริมสังคมตามหลักศีลธรรม ซึ่งการกระทำต่างๆ เกิดขึ้นเพียงเพราะความได้เปรียบของผู้แสดงเท่านั้น ไม่ได้เกิดจากสาเหตุอื่น นอกจากนี้การศึกษาอื่น ๆ ยังแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกของแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่สอดคล้องกับความสามารถในการอนุมานสภาพภายในของบุคคลอื่น (Empathy Accuracy) การกำหนดความรับผิดชอบ และความเห็นอกเห็นใจ ความสามารถในการอนุมานสภาพภายในของบุคคลอื่นในกรณีนี้หมายถึงมองในมุมมองของบุคคลอื่น สำหรับวัยรุ่นตอนต้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกเพิ่มเติมระหว่างรูปแบบของแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมนี้และการให้เหตุผลทางศีลธรรมภายใน การรับเอามุมมองคนอื่น และความสัมพันธ์เชิงลบต่อการรุกราน ในทางตรงกันข้าม สำหรับวัยรุ่นตอนกลาง มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่สอดคล้องกับความต้องการและการให้เหตุผลทางศีลธรรมที่เน้นคำร้องขอ นอกจากนี้ Hardy and Carlo (2005) แสดงความสัมพันธ์เชิงบวกกับศาสนา ในขณะที่ Hardy (2006) แสดงความสัมพันธ์กับความเห็นอกเห็นใจและความปรารถนาทางสังคม (ซึ่งลดลงในการวิเคราะห์ความถดถอยในภายหลัง) และแสดงความสัมพันธ์เชิงลบต่อการให้เหตุผลทางศีลธรรมส่งเสริมสังคม

**3. พฤติกรรมส่งเสริมสังคมทางอารมณ์ (Emotional Prosocial Behavior)** ได้รับการกำหนดว่าเป็นแนวคิดการช่วยเหลือผู้อื่นภายใต้สถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ แนวโน้มพฤติกรรมนี้คาดว่าจะเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับการเอาใจใส่และการให้เหตุผลทางศีลธรรมในสังคม ในการศึกษาที่ดำเนินการโดย Carlo et al. (พ.ศ. 2546) พบความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ความสามารถในการอนุมานสภาพภายในของบุคคลอื่น (Empathy Accuracy) การระบุความรับผิดชอบ (Ascription of responsibility) และการใช้เหตุผลการส่งเสริมสังคมภายใน (Internalized Prosocial Reasoning) ตลอดจนความสัมพันธ์เชิงลบกับการให้เหตุผลเชิงศีลธรรมตามหลักคำสอน สำหรับผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสัมพันธ์เชิงบวกเพิ่มเติมกับการรับมุมมอง และความเอื้ออาทรและช่วยเหลือในวัยรุ่นช่วงกลาง ความสัมพันธ์อื่นๆ ที่ Hardy ค้นพบ (2006) คือคุณค่าที่คาดเดาได้ของการเอาใจใส่และอัตลักษณ์ทางสังคมในฐานะตัวทำนายเชิงบวกต่อแนวโน้มพฤติกรรมทางสังคมทางอารมณ์ อย่างไรก็ตาม Hardy and Carlo (2005) ไม่ได้แสดงความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญระหว่างแนวโน้มพฤติกรรมทางสังคมและศาสนา

**4. พฤติกรรมส่งเสริมสังคมต่อสาธารณะ (Public Prosocial Behavior)** ถูกมองว่าเป็นการช่วยเหลือพฤติกรรมต่อหน้าผู้พลเห็น อย่างน้อยก็ได้รับการกระตุ้นส่วนหนึ่งจากความปรารถนาที่จะได้รับความเห็นชอบและความเคารพจากผู้อื่น และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง Carlo and colleagues รายงานความสัมพันธ์เชิงบวกกับการให้เหตุผลทางศีลธรรมที่เน้นการอนุมัติ นอกจากนี้ Hardy (2006) ระบุว่าการให้เหตุผลทางศีลธรรมส่งเสริมสังคมเป็นตัวทำนายเชิงลบของแนวโน้มพฤติกรรมทางสังคมในที่สาธารณะ

**5. แนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่ไม่ระบุนาม (Anonymous Prosocial Behavior)** ถูกกำหนดให้เป็นพฤติกรรมการช่วยเหลือโดยที่ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือไม่รู้ว่าใครเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ Carlo et al (2003) แสดงความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างการให้เหตุผลเชิงศีลธรรมส่งเสริมสังคมเชิงอุดมคติกับแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่ไม่เปิดเผยตัวสำหรับวัยรุ่นตอนกลาง เช่นเดียวกับความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการอนุมานสภาพภายในของบุคคลอื่นและการให้เหตุผลเชิงศีลธรรมเชิงสังคมสำหรับวัยรุ่นตอนต้น นอกจากนี้ Hardy (2006) พบว่าอัตลักษณ์ทางสังคมสามารถทำนายแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมโกยไม่ระบุชื่อในเชิงบวกในการวิเคราะห์การถดถอย ในที่สุด Hardy and Carlo (2005) ได้แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่ไม่ระบุนามกับความเชื่อทางศาสนา

**6. พฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสถานการณ์คับขัน (Dire Prosocial Behavior)** หมายถึง พฤติกรรมการช่วยเหลือที่เกิดขึ้นในสถานการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งไม่ได้นำมาซึ่งตัวชี้นำทางอารมณ์เสมอไป แนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสถานการณ์คับขันทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเห็นอกเห็นใจ การรับเอามุมมองและความสามารถในการอนุมานสภาพภายในของบุคคลอื่น การศึกษานี้ยังแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกกับการให้เหตุผลทางศีลธรรมที่เน้นความจำเป็นและภายใน ตลอดจนการกำหนดความรับผิดชอบสำหรับวัยรุ่นตอนกลาง และความสัมพันธ์เชิงลบกับการให้เหตุผลทางศีลธรรมตามหลักศีลธรรมสำหรับวัยรุ่นตอนต้น นอกจากนี้ Hardy and Carlo (2005) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างศาสนากับแนวโน้มพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสถานการณ์คับขัน แต่ Hardy (2006) ระบุว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นตัวทำนายเชิงบวกที่มีความหมายของแนวโน้มพฤติกรรมสังคมในสถานการณ์คับขัน

**Poepsel and Schroeder** (2017) ได้กล่าวถึง การช่วยเหลือและการส่งเสริมสังคม (Helping and Prosocial Behavior) ว่า แทนที่จะเน้นที่ลักษณะเดียว Penner และเพื่อนร่วมงานของเขาได้ใช้มุมมองที่ค่อนข้างกว้างและระบุสิ่งที่พวกเขาเรียกว่าการมุ่งเน้นบุคลิกภาพที่ส่งเสริมสังคม การวิจัยของพวกเขาระบุว่าลักษณะสำคัญสองประการเกี่ยวข้องกับบุคลิกส่งเสริมสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**1. ความเห็นอกเห็นใจแบบอื่นๆ (Other-Oriented Empathy)** ผู้ที่อยู่ในมิตินี้มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคม มีความเห็นอกเห็นใจและรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เข้าใจปัญหาที่ผู้ปรับปัญหากำลังประสบอยู่ และมีสำนึกในหน้าที่ทางศีลธรรมที่จะช่วยเหลือมากขึ้น ปัจจัยนี้แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์อย่างมากกับลักษณะของความสอดคล้องที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้

**2. ความช่วยเหลือ (Helpfulness)** เป็นเชิงพฤติกรรมมากขึ้น ผู้ที่ช่วยเหลือเหล่านั้นเคยทำตัวให้เป็นประโยชน์ในอดีต และเนื่องจากพวกเขาเชื่อว่าพวกเขาสามารถมีประสิทธิภาพด้วยความช่วยเหลือที่พวกเขาให้ พวกเขาจึงมีแนวโน้มที่จะสร้างประโยชน์ในอนาคต

**Cummins** (n.d.) กล่าวถึง การประเมินการส่งเสริมสังคม: แบบสอบถามและแบบวัด (Assessing Prosociality: Questionnaires and Scales) ว่า เครื่องมือประเมินที่ใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับนับถือมากที่สุดคือ Prosocial Tendencies Measure การวัดนี้เริ่มแรกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับนักเรียนระดับมหาวิทยาลัยและผู้ใหญ่วัยหนุ่มสาว และต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนเพื่อใช้กับวัยรุ่นมัธยมต้นและมัธยมปลาย เป็นการวัดที่ครอบคลุม 23 รายการ ซึ่งจำแนกพฤติกรรมทางสังคม 6 ประเภทต่อไปนี้:

**1. เห็นแก่ตัว (Altruistic)** (ตัวอย่าง: ฉันรู้สึกว่าถ้าฉันช่วยใครซักคน พวกเขาควรจะช่วยฉันในอนาคต)

**2. ไม่ระบุนาม (Anonymous)** (ตัวอย่าง: ฉันมักจะช่วยเหลือผู้อื่นที่ขัดสนมากที่สุด เมื่อพวกเขาไม่รู้ว่าใครช่วยพวกเขา)

**3. สถานการณ์คับขัน (Dire)** (ตัวอย่าง: ฉันมักจะช่วยเหลือคนที่อยู่ในภาวะวิกฤตหรือจำเป็นจริงๆ)

**4. อารมณ์ (Emotional)** (ตัวอย่าง: ฉันมักจะช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขามีความทุกข์ทางอารมณ์)

**5. ตามร้องขอ (Complaint)** (ตัวอย่าง: เมื่อมีคนขอให้ฉันช่วยพวกเขา ฉันไม่รีรอ)

**6. สาธารณะ (Public)** (ตัวอย่าง: ฉันสามารถช่วยคนอื่นได้ดีที่สุดเมื่อมีคนเห็น)

**โดยสรุป** จากทัศนะของ Eisenberg (n.d.), Cherry (2020), Siu, Shek and Law (2012), Rodrigues, Ulrich, Mussel, Carlo and Hewig (2017.), Poepsel and Schroeder (2017), และ Cummins (n.d.) ดังกล่าวข้างต้น สามารถระบุลักษณะหรือคุณลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ดังแสดงในตารางที่ ...........

ตารางที่ ...... ลักษณะหรือคุณลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

| ลักษณะหรือคุณลักษณะของบุคคลที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม | Eisenberg | Cherry | Siu Shek Law | Rodrigues Hewig | Poepsel Schroeder | Cummins |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. แบ่งปัน | √ | √ |  |  |  |  |
| 1. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น | √ | √ |  | √ | √ | √ |
| 1. เป็นอาสาสมัคร |  |  | √ |  | √ |  |
| 1. มีความรับผิดชอบ | √ |  | √ | √ | √ |  |
| 1. เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น | √ | √ | √ | √ |  |  |
| 1. ตอบแทนซึ่งกันและกัน |  | √ | √ |  |  |  |
| 1. พยายามมองในมุมมองของผู้อื่น | √ |  |  | √ |  |  |
| 1. ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง |  | √ |  |  |  |  |
| 1. เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น | √ |  |  |  | √ |  |
| 1. เห็นคุณค่าของความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น | √ |  |  |  |  |  |
| 1. ความสามารถในการตัดสินใจที่ส่งเสริมสังคม |  |  | √ |  |  |  |
| 1. ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทางพันธุกรรม |  | √ |  |  |  |  |
| 1. คิดบวกในการแสดงออกทางอารมณ์ มีความสามารถทางสังคม ปรับตัวได้ดี มีการควบคุมที่ดี | √ |  |  |  |  |  |
| 1. ใช้การให้เหตุผลเชิงนามธรรมเชิงศีลธรรมมากขึ้น | √ |  |  | √ |  |  |
| 1. ใช้มุมมองที่ซับซ้อนกว่าและเน้นที่ค่านิยมมากกว่า | √ |  |  |  |  |  |
| 1. เข้าใจปัญหาที่ผู้รับปัญหากำลังประสบอยู่ |  |  |  |  | √ |  |
| 1. มีสำนึกในหน้าที่ทางศีลธรรมที่จะช่วยเหลือมากขึ้น |  |  |  |  | √ |  |
| 1. การเอาใจใส่และการให้เหตุผลทางศีลธรรมในสังคม |  |  |  | √ |  |  |
| 1. มีความเห็นอกเห็นใจและรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ |  |  |  |  | √ |  |
| 1. การให้ความร่วมมือ การแบ่งปัน ช่วยเหลือ ปลอบโยน บริจาค อาสาสมัคร และรับผิดชอบ |  |  | √ |  |  |  |
| 1. ช่วยเหลือผู้อื่นที่ขัดสนมากที่สุดโดยไม่ระบุนาม (Anonymous) |  |  |  | √ |  | √ |
| 1. ช่วยเหลือคนที่อยู่ในภาวะวิกฤตหรือจำเป็น (Dire) |  |  |  | √ |  | √ |
| 1. ช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขามีความทุกข์ทางอารมณ์ (Emotional) |  |  |  | √ |  | √ |
| 1. ไม่รีรอเมื่อมีคนขอให้ช่วยพวกเขา (Complaint) |  |  |  | √ |  | √ |
| 1. สามารถช่วยคนอื่นได้ดีที่สุดเมื่อมีคนเห็นในสาธารณะ (Public) |  |  |  | √ |  | √ |

**อุปสรรคและการเอาชนะอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**Cherry** (2020) เป็นนักเขียนและนักการศึกษาที่มีประสบการณ์กว่าทศวรรษ ในการช่วยนักเรียนทำความเข้าใจจิตวิทยาพื้นฐานของพฤติกรรมชอบเข้าสังคม ได้กล่าวถึงอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ดังนี้

**ผลกระทบผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือ (Bystander Effect)**

ลักษณะของสถานการณ์ยังสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อการที่ผู้คนมีส่วนร่วมในการดำเนินการเพื่อสังคม ผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือเป็นตัวอย่างที่โดดเด่นที่สุดตัวอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่าสถานการณ์สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือได้อย่างไร

ผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือหมายถึงแนวโน้มที่ผู้คนจะช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์น้อยลงเมื่อมีคนอื่นจำนวนมากอยู่ด้วย

ตัวอย่างเช่น หากคุณทำกระเป๋าเงินหล่นและสิ่งของหลายชิ้นตกลงบนพื้น โอกาสที่ใครบางคนจะหยุดและช่วยคุณลดลงหากมีคนอื่นๆ อยู่เป็นจำนวนมาก สิ่งเดียวกันนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในกรณีที่มีคนตกอยู่ในอันตรายร้ายแรง เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ พยานอาจสันนิษฐานได้ว่าเนื่องจากมีคนอื่นอยู่เป็นจำนวนมาก จึงมีคนอื่นเรียกขอความช่วยเหลือแล้ว

คดีฆาตกรรมหญิงสาวชื่อ Kitty Genovese ในปี 2507 กระตุ้นความสนใจและการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือเป็นอย่างมาก เธอถูกโจมตีตอนดึกใกล้อพาร์ตเมนต์ของเธอ แต่ไม่มีใครติดต่อเจ้าหน้าที่ระหว่างการโจมตี

การวิจัยภายหลังแสดงให้เห็นว่าเพื่อนบ้านหลายคนอาจไม่มีมุมมองที่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งอธิบายได้ว่าทำไมไม่มีใครพยายามเข้าไปแทรกแซงหรือติดต่อตำรวจ อย่างไรก็ตาม อาชญากรรมดังกล่าวยังคงกระตุ้นให้เกิดการวิจัยมากมายเกี่ยวกับผลกระทบของผู้ยืนดูและพฤติกรรมทางสังคม

**อิทธิพลอื่นๆ ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Other Influences on Prosocial Behavior)**

การวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นว่าทำไมผู้คนถึงช่วยเหลือในบางสถานการณ์แต่ไม่ช่วยในบางสถานการณ์ ผู้เชี่ยวชาญได้ค้นพบตัวแปรก้านสถานการณ์ที่แตกต่างกันจำนวนหนึ่งซึ่งมีส่วนสนับสนุน (และบางครั้งก็รบกวน) พฤติกรรมทางสังคม

**กลัวการตัดสินหรือความอับอาย (Fear of Judgment or Embarrassment)** : บางครั้งผู้คนกลัวการกระโดดขอความช่วยเหลือเพียงเพื่อค้นพบว่าความช่วยเหลือของพวกเขาไม่พึงประสงค์หรือไม่สมควร เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตัดสินโดยผู้อยู่ในเหตุการณ์คนอื่น ๆ ผู้คนก็เลือกที่จะไม่ดำเนินการใด ๆ

**คนอื่นตอบสนองอย่างไร (How other People Respond)** : ผู้คนมักจะดูว่าคนอื่นว่าจะตอบสนองอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเหตุการณ์มีความคลุมเครืออยู่บ้าง หากดูเหมือนว่าจะไม่มีใครตอบสนอง บุคคลเหล่านั้นก็มีแนวโน้มที่จะไม่ตอบสนองเช่นกัน

**จำนวนคนที่อยู่ (The Number of People Present)** : ยิ่งมีคนอยู่รอบๆ มากเท่าไหร่ คนก็ยิ่งรู้สึกรับผิดชอบน้อยลงเท่านั้น นี้เรียกว่าการกระจายความรับผิดชอบ

**วิธีดำเนินการ (How to Take Action)**

นักวิจัยยังแนะนำด้วยว่า 5 สิ่งสำคัญต้องเกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลทำอะไรสักอย่าง บุคคลต้อง :

​1. สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

2. ตีความเหตุการณ์เป็นเหตุฉุกเฉิน

3. สัมผัสได้ถึงความรับผิดชอบ

4. เชื่อว่าตนมีทักษะในการช่วย

5. ตัดสินใจเลือกอย่างมีสติเพื่อให้ความช่วยเหลือ

ปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ การมีทักษะและความรู้ในการให้ความช่วยเหลือ และการเอาใจใส่ต่อผู้ที่ต้องการ

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ชุมชน และสังคม แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนช่วยในการดำเนินการ แต่ก็มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปรับปรุงการดำเนินการเพื่อสังคมในตัวเองและในผู้อื่น:

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ชุมชน และสังคม แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนช่วยในการดำเนินการ แต่ก็มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติเพื่อสังคมในตัวเองและในผู้อื่น:

* **พัฒนาทักษะของคุณ (Develop your Skills)** เหตุผลหนึ่งที่ผู้คนไม่สามารถช่วยเหลือได้คือพวกเขารู้สึกว่าพวกเขาไม่มีทักษะที่จำเป็นจริงๆ ในการช่วยเหลือ คุณสามารถเอาชนะสิ่งนี้ได้ด้วยการทำสิ่งต่างๆ เช่น เรียนรู้พื้นฐานของการปฐมพยาบาลหรือ CPR เพื่อให้คุณรู้สึกพร้อมมากขึ้นหากพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน
* **จำลองการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม (Model Prosocial Actions)** หากคุณเป็นพ่อแม่ ให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรหลานของคุณโดยทำให้พวกเขาเห็นว่าคุณมีส่วนร่วมในการกระทำที่เป็นประโยชน์ แม้ว่าคุณจะไม่มีลูก แต่พฤติกรรมทางสังคมสามารถช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ เป็นอาสาสมัครในชุมชนของคุณหรือมองหาวิธีอื่นๆ ที่คุณสามารถช่วยเหลือผู้คนได้
* **การแสดงความเมตตา (Praise Acts of Kindness)** เมื่อคุณเห็นเด็ก ๆ (หรือแม้แต่ผู้ใหญ่) ทำดีเพื่อพวกเขา ให้พวกเขารู้ว่าคุณเต็มใจช่วย

**Zahn-Waxler and Schoen** (2016) กล่าวถึงความเอาใจใส่พฤติกรรมส่งเสริมสังคมและการปรับตัว มุมมองด้านประสิทธิภาพในความห่วงใยต่อผู้อื่นที่มากและน้อยเกินไป (Empathy, Prosocial Behaviour and Adjustment: Clinical Aspects of Surfeits and Deficits in Concern for Others) ดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมให้ประโยชน์แก่ผู้อื่น รวมถึงการแบ่งปัน ความช่วยเหลือ การปลอบโยน การปกป้องและป้องกันผู้อื่น และมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับความเมตตาและความเอื้ออาทร พฤติกรรมการปรับตัวเหล่านี้สะท้อนถึงความสามารถทางสังคมและอารมณ์ การกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมที่เกิดจากความทุกข์ของผู้อื่นมักเกิดจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ/สงสารและความปรารถนาที่จะบรรเทาความทุกข์ของพวกเขา ในบางกรณีความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้อาจไม่เหมาะสม ความผิดปกติทางจิตเวชและปัญหาทางจิตใจบางอย่างมีลักษณะเฉพาะ ส่วนหนึ่งเกิดจากความเห็นอกเห็นใจอย่างสุดขั้ว ทั้งมากเกินไปและน้อยเกินไปที่บ่อนทำลายความสามารถในการดูแลผู้อื่นในลักษณะที่ดี การศึกษาความสุดโต่งนี้สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบต่างๆ ของจิตพยาธิวิทยา

**หัวข้อเรื่อง (Subject)**

การแสดงความกังวลต่อผู้อื่นเริ่มต้นขึ้นในช่วงปีแรกและปีที่สองของชีวิต สิ่งเหล่านี้แสดงในรูปแบบของความเห็นอกเห็นใจ/ความสงสาร การกระทำเพื่อสังคมที่กล่าวไว้ข้างต้น และการตระหนักเกี่ยวกับประสบการณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งออกทางสีหน้าและการแสดงเป็นคำพูด อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่ต้นมีความสุดโต่งสามประเภทที่อาจเป็นต้นเหตุของปัญหาทางจิตและทางจิตเวชในระยะต่อมา

**1. มากเกินไป (Surfeits)**

การแสดงความเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในระดับสูงบางครั้งเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของการพัฒนา ความกังวลอย่างสุดขั้วอาจเป็นสัญญาณของปัญหาภายในเหล่านี้ ความกังวลอย่างสุดขั้วสามารถเห็นได้ในโรคทางพันธุกรรม, โรคของวิลเลียม; ซึ่งรวมถึงความพิการทางจิตเล็กน้อยถึงปานกลางและความเป็นกันเองในระดับสูง ซึ่งการส่งเสริมสังคมอย่างสุดขั้วสามารถก่อให้เกิดอันตรายได้

**2. น้อยเกินไป (Deficits)**

ความดื้อรั้นและความเกลียดชัง สิ่งนี้ปรากฏขึ้นในปีที่สองและสามของชีวิต ภายหลังความกังวลต่อผู้อื่นปรากฏขึ้น และแสดงต่อทั้งผู้ใหญ่และเพื่อนฝูง จะเห็นเป็นเสียงหัวเราะเมื่อเด็กๆ สนุกกับความทุกข์ ความโกรธ/ความก้าวร้าว และการตำหนิผู้เสียหาย ค่อนข้างหายากและอาจส่งสัญญาณถึงปัญหาและลักษณะทางจิตในภายหลัง

ขาดการตอบสนอง สิ่งนี้สามารถเห็นได้ในเด็กที่มีภาวะออทิสติก นอกจากนี้ยังพบเห็นได้ในเด็กที่มีความยับยั้งชั่งใจสูง ซึ่งอาจมีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในภายหลังในวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กผู้หญิง

การขาดความเห็นอกเห็นใจสองประเภทเรียกว่าการขาดดุลเชิงรุกและเชิงรับตามลำดับ ระบบการตั้งชื่อทางจิตเวชของ DSM-V อธิบายถึงความผิดปกติที่กำหนดไว้โดยการขาดดุลเหล่านี้ในระดับที่มีนัยสำคัญ

**ปัญหา (Problem)**

ความเหลื่อมล้ำและความบกพร่องในการดูแลอารมณ์และพฤติกรรมในเด็กและวัยรุ่นสามารถบ่อนทำลายคุณภาพของความสัมพันธ์ทางสังคมและการปรับตัวในระยะยาว

ชีวิตของผู้อื่นก็ได้รับผลกระทบเช่นกัน (เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนฝูง) งานวิจัยเกี่ยวกับความกังวลใจที่มีมากเกินไปที่มีต่อผู้อื่นถูกขัดขวางโดยความไม่เต็มใจที่จะทำพฤติกรรมที่เหมารวมกลุ่มคน ซึ่งดูเหมือนเป็นผู้ใหญ่และมีน้ำใจ และเริ่มเปลี่ยนไปด้วยการถือกำเนิดของแนวทางการพัฒนาโรคจิตเภทและการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในระดับสูง อย่างไรก็ตาม ยังมีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับการขาดดุลเชิงรุกและเชิงรับที่เป็นปัญหาสำหรับผู้อื่น

**บริบทการวิจัย (Research Context)**

เนื่องจากความทุกข์ของผู้อื่นอาจมีไม่บ่อยนักและคาดเดาไม่ได้ จึงเป็นเรื่องยากต่อการสังเกตการณ์พฤติกรรมที่เป็นธรรมชาติ เราใช้การเก็บรายงานจากเด็ก วัยรุ่น ผู้ปกครอง ครู และแพทย์ใช้เพื่อประเมินทั้งความกังวลต่อผู้อื่นและการขาดความเคารพต่อผู้อื่น ประเด็นที่ส่งเสริมสังคมและต่อต้านสังคมยังปรากฏอยู่ในการเล่นเชิงสัญลักษณ์ ในการศึกษาธรรมชาติวิทยาช่วงแรกๆ เราได้ฝึกคุณแม่ให้สังเกตการตอบสนองของลูกที่มีต่อความทุกข์ของผู้อื่นอย่างละเอียด เชื่อถือได้

**คำถามการวิจัยที่สำคัญ (Key Research Questions)**

1. สภาวะแวดล้อมใดบ้างที่กระตุ้น (ก) ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป (ข) การขาดความกังวลต่อผู้อื่นในเชิงรุก และ (ค) การขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนอง?

2. สภาวะทางชีววิทยา/ฮอร์โมน/พันธุกรรมใดที่กระตุ้น ก) ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป (ข) การขาดความกังวลต่อผู้อื่นในเชิงรุก และ (ค) การขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนอง?

3. กระบวนการทางชีววิทยา/ยีนและสิ่งแวดล้อมมีปฏิกิริยาในการสร้างความสุดโต่งนี้อย่างไร? การวิจัยให้จุดเริ่มต้น

4. การกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไปและการขาดความกังวลต่อผู้อื่นเกี่ยวข้องกับปัญหาทางจิตใจและจิตเวชที่แตกต่างกันอย่างไร?

5. ความแตกต่างทางเพศในพฤติกรรมสุดโต่งบอกเราอย่างไรเกี่ยวกับสาเหตุของโรคจิตเภทรูปแบบต่างๆ?

**ผลการวิจัยล่าสุด (Recent Research Results)**

**ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป (Surfeits of Concern for Others)**

สภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูงเช่น การได้สัมผัสกับความเครียดของผู้ปกครองและความขัดแย้งในชีวิตสมรสสามารถทำให้เกิดความกังวลและพฤติกรรมส่งเสริมสังคมต่อผู้ปกครองที่สูงกว่าระดับบรรทัดฐาน ในช่วงอายุ 2 ถึง 4 ขวบ เด็กบางคนพยายามปลอบโยนผู้ปกครองในยามทุกข์ใจและไกล่เกลี่ยความขัดแย้ง นี่อาจบ่งบอกถึงความมีภาวะบิดามารดา/การพลิกกลับบทบาทของบุตรและการทำลายขอบเขต เนื่องจากความต้องการของผู้ปกครองเข้ามาแทนที่ความต้องการของบุตรหลาน ความกังวลบนพื้นฐานของความเห็นอกเห็นใจในขั้นต้นของเด็กอาจหลอมรวมกับความวิตกกังวลและความรู้สึกผิดทางพยาธิวิทยา เนื่องจากเด็กรู้สึกรับผิดชอบ เช่น รู้สึกว่าเป็นสาเหตุของความทุกข์ของผู้ปกครอง ทั่วโลกให้เหตุผลของการสมควรถูกตำหนิหรือการถูกมองว่าทำผิดพลาดเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีการแสดงที่มาว่าภาวะซึมเศร้าพัฒนาได้อย่างไร เรื่องนี้อาจรุนแรงขึ้นจากการใช้การชักนำให้เด็กรู้สึกผิดโดยผู้ปกครองที่เครียดและการปฏิบัติด้านลบอื่นๆ ความวิตกกังวลและภาวะเครียดแบบไม่แสดงอาการเกิดขึ้นได้ภายในอายุ 3 ขวบ ดังนั้น ความกังวลสุดโต่งในช่วงแรกอาจส่งสัญญาณถึงการก่อตัวของปัญหาภายใน การพัฒนาตนเองที่ลดลง และปัญหากับเพื่อน

งานวิจัยล่าสุดยืนยันการค้นพบนี้และขยายขอบเขตการศึกษาไปสู่กลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น รูปแบบอื่นๆ ของโรคจิตเภทและปัญหาบุคลิกภาพของผู้ปกครอง โรคพิษสุราเรื้อรัง/การใช้สารเสพติด การเป็นบิดามารดาก่อนวัยอันควร ความยากจน ประเด็นที่พบทั่วไปในการศึกษาหลาย ๆ เรื่อง คือ เด็กผู้หญิงมักจะแสดงความกังวลต่อผู้อื่นแบบสุดโต่งมากกว่าเด็กผู้ชาย การศึกษาล่าสุดอื่นๆ สำรวจลักษณะหลายแง่มุมของความกังวลสูงในวัยรุ่นที่ระบุ (ก) ทั้งต้นทุนและผลประโยชน์ในมิตรภาพ ความสัมพันธ์แบบเพื่อนฝูง และการมีส่วนในความขัดแย้งระหว่างผู้ปกครอง และ (ข) การดูแลเอาใจใส่เป็น "จุดแข็งที่เสี่ยง" และผู้หญิงได้รับผลกระทบมากกว่าในส่วนนี้เช่นกัน สมองและพฤติกรรมทางเพศเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจ

อาจช่วยอธิบายความอ่อนไหวและจุดแข็งของสตรีในโดเมนนี้ได้ ความแตกต่างของฮอร์โมนอาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในครรภ์ที่ต่ำกว่านั้นเชื่อมโยงกับระดับความเห็นอกเห็นใจในระดับสูง (แต่ไม่สุดโต่งเสมอไป) ทั้งในเด็กชายและเด็กหญิง โดยทั่วไป มีงานวิจัยเพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับกระบวนการทางชีววิทยาที่เกี่ยวข้องกับความกังวลต่อผู้อื่น เนื่องจากนักวิจัยส่วนใหญ่ในพื้นที่เหล่านี้ไม่ได้ตระหนักถึงผลในทางตรงกันข้ามที่อาจเกิดขึ้น

**การขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุก (Active Deficits in Concern for Others)**

สภาพแวดล้อมของครอบครัวที่มีความเสี่ยงทำให้เกิดความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไปสูงที่ระบุไว้ข้างต้นบางครั้งก็เกี่ยวข้องกับการขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุกและแบบไม่ตอบสนอง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการทำงานเพื่อระบุลักษณะของเด็กที่แยกตามความแตกต่างทั้งสามกลุ่มนี้ การวิจัยเกี่ยวกับการขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุกของเด็กเล็กและการเอาใจใส่และความเอื้ออาทรต่ำในเด็กสามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมและลักษณะทางจิต / ใจแคบ - ไม่มีอารมณ์ ลักษณะนิสัยใจแข็งและไร้อารมณ์คาดว่าจะสร้างความรุนแรงและปัญหาความประพฤติและการกระทำผิด

มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางสรีรวิทยาของการขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุกและพฤติกรรมต่อต้านสังคม การวัดความตื่นตัวทางสรีรวิทยามักเกี่ยวข้องกับลักษณะใจแข็ง/โรคจิตและพฤติกรรมต่อต้านสังคม แม้ว่าจะไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปก็ตาม เด็กวัยหัดเดินที่ก้าวร้าว/ก่อกวนแสดงให้เห็นว่าเพิ่มปฏิกิริยาทางสรีรวิทยา และไม่ได้แสดงถึงความกังวลต่อผู้อื่นต่ำ

ความสัมพันธ์เชิงลบระหว่างความกังวลต่อผู้อื่นและพฤติกรรมก้าวร้าวอาจเกิดขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งบ่งชี้ถึงคุณค่าของการแทรกแซงในระยะแรกเนื่องจากความกังวลยังคงมีอยู่ในเด็กเด็กก้าวร้าวบางคน

มีการเน้นความสำคัญของการพัฒนาในระยะเริ่มต้นในการศึกษาล่าสุดสองชิ้นเกี่ยวกับการขาดความใส่ใจต่อผู้อื่นเชิงรุก ในช่วงอายุปีที่สองและสามของชีวิต การขาดความใส่ใจต่อผู้อื่นเชิงรุกในระยะแรกสามารถก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมในวัยเด็กและวัยรุ่นโดยพิจารณาจากรายงานของแม่ ครู และเด็ก การกระตุ้นการใช้ภาษาในช่วงแรกลดความไม่ใส่ใจและทำให้มีความกังวลต่อผู้อื่นมากขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงบทบาทการป้องกันที่เป็นไปได้และความสำคัญของการส่งเสริมภาษาตั้งแต่ช่วงปีแรกๆ ของชีวิต นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่สำคัญเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม รวมถึงการเลี้ยงดูเด็กและการปฏิบัติตามระเบียบวินัย ต่อการไม่เอาใจใส่เชิงรุกและพฤติกรรมต่อต้านสังคม

ความเห็นอกเห็นใจผิดปกติเกิดขึ้นที่ระดับประสาทในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมผิดปกติและมีลักษณะความมีโรคทางจิต เยาวชนดูเหมือนจะไม่แสดงการขาดการตอบสนองของระบบประสาทในบริเวณที่รู้สึกเจ็บปวดเมื่อมองดูผู้อื่นในความทุกข์ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีความผิดปกติทางพฤติกรรมแสดงความสัมพันธ์น้อยกว่าเมื่อเทียบกับการควบคุมระหว่างต่อมทอนซิล ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการประมวลผลอารมณ์ และเยื่อหุ้มสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นบริเวณที่คิดว่าจะเกี่ยวข้องกับการตอบสนองทางพฤติกรรม การขาดดุลสัมพัทธ์ในการเชื่อมต่อการทำงานระหว่างบริเวณเหล่านี้พบได้ในบุคคลที่ไม่ใส่ใจเช่นกัน การศึกษาอื่นกับวัยรุ่นที่มีความผิดปกติทางพฤติกรรมยังพบว่ามีการขาดดุลของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการขาดความเห็นอกเห็นใจ

**การขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนอง (Passive Deficits in Concern for Others)**

การวิจัยในห้องปฏิบัติการโดยใช้เครื่องมือวัดความทุกข์แบบมีโครงสร้างจะบันทึกข้อบกพร่องในการเอาใจใส่และพฤติกรรมส่งเสริมทางสังคมในเด็กออทิสติกซึ่งสอดคล้องกับรายงานของผู้ปกครอง ไม่มีความชัดเจนว่าทำไมความแตกต่างเหล่านี้จึงเกิดขึ้นและสะท้อนถึงการขาดความกังวลหลักหรือไม่ ปฏิกิริยาทางอารมณ์และความอ่อนไหวต่อความเครียดจากสิ่งแวดล้อมมากขึ้นตามดัชนีของคอร์ติซอลในระดับสูง และการขาดทักษะในการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการขาดดุลทางระบบประสาทอาจทำให้เด็กบางคนขาดความเห็นอกเห็นใจ เนื่องจากภาษามีบทบาทในความเห็นอกเห็นใจแม้ในช่วงปีแรกๆ ของชีวิต การศึกษาความผันแปรของภาษาในเด็กออทิสติกอาจช่วยอธิบายได้ว่าทำไมเด็กเหล่านี้บางคนจึงรักษาความเห็นอกเห็นใจไว้ได้ค่อนข้างดี เมื่อออทิสติกถูกระบุเป็นครั้งแรกว่าเป็นโรค มารดาที่เย็นชาและห่างไกล (หรือ 'Refrigerator Mothers’') ถูกอ้างว่าทำให้เกิดภาวะออทิสติกรวมถึงการขาดความเห็นอกเห็นใจ มุมมองเหล่านี้ไม่น่าเชื่อถือ เมื่อรากฐานทางชีววิทยา/พันธุกรรมกลายเป็นที่รู้จัก

การได้รับแอนโดรเจน (Androgens) ก่อนคลอดในระดับสูงในมนุษย์ อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมและความสามารถในแบบของผู้ชาย Simon Baron-Cohen ได้เสนอว่า สมองเพศชายที่มีภาวะออทิสติกสูงมากเกิดจากฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนของทารกในครรภ์ ซึ่งพบได้บ่อยในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ทำให้เกิดสมองที่มีความเป็นผู้ใหญ่มากเกินไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับการมีภาวะออทิสติก/แอสเพอร์เกอร์ (Autism/Asperger’s) ความยากลำบากในความสัมพันธ์ทางสังคม และความสนใจที่จำกัด สิ่งนี้อาจเป็นจริงในระดับอาการย่อย โดยทั่วไปพัฒนาการของเด็กอายุ 4 ขวบฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนของทารกในครรภ์สามารถบอกถึงปัญหาในการเอาใจใส่ ความสัมพันธ์ทางสังคมและความสนใจที่จำกัดที่เกิดขึ้นได้ทั้งสองเพศ รูปแบบที่คล้ายกันถูกพบในงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนของทารกในครรภ์ ซึ่งแสดงความสัมพันธ์แบบผกผันกับการเอาใจใส่ พฤติกรรมแบบผู้ชายมากขึ้นและพฤติกรรมแบบผู้หญิงน้อยลง รวมถึงการเห็นอกเห็นใจ พบได้ในสตรีที่ได้รับฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนก่อนคลอดสูงเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรมของต่อมหมวกไต (CAH) แต่กำเนิด หรือเนื่องจากมารดาได้รับฮอร์โมนที่กำหนดในระหว่างตั้งครรภ์

การขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ความห่วงใยในระดับต่ำไม่ได้สะท้อนถึงจิตพยาธิวิทยาเสมอไป แต่ยังคงสามารถสร้างปัญหาระหว่างบุคคลได้ มีการระบุผลกระทบทางสรีรวิทยาและยีน ความเห็นอกเห็นใจในระดับต่ำในเด็กก่อนวัยเรียนของมารดาที่เป็นโรคซึมเศร้านั้นสัมพันธ์กับความไม่สมดุลของ EEG ที่หน้าผากด้านขวา ตัวแปรของยีน AVPR1A สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเห็นแก่ผู้อื่นที่ต่ำกว่าของเด็กก่อนวัยเรียน

**ช่องว่างการวิจัย (Research Gaps)**

ไม่มีการทดสอบที่เป็นมาตรฐานหรือบรรทัดฐานสำหรับการระบุการกังวลหรือการขาดความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไป โดยส่วนใหญ่ ความสุดโต่งจะอนุมานโดยพิจารณาจากความเกี่ยวข้องหรือคาดการณ์มาตรการอื่นๆ ที่สะท้อนถึงความเสี่ยงและ/หรือโรคจิตเภท บ่อยครั้งที่ความสุดโต่งเป็นผลมาจากทั้งปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม แต่ยังไม่ค่อยมีใครรู้จักเกี่ยวกับกระบวนการเฉพาะที่มีผลต่อการพัฒนาที่แตกต่างกัน มีเพียงเด็กบางคนที่แสดงการกังวลหรือการขาดความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไปแม้ในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงสูง และเด็กบางคนแสดงการกังวลหรือการขาดความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไปในสภาพแวดล้อมที่มีความเสี่ยงต่ำ จำเป็นต้องมีการวิจัยในอนาคตเพื่อจัดการกับความซับซ้อนเหล่านี้ นอกจากนี้แทนที่จะเพียงแค่แบ่งขั้วเด็กว่าสุดโต่งหรือไม่ สิ่งสำคัญคือต้องศึกษาความแตกต่างของแต่ละบุคคลภายในประเภทของการกังวลหรือการขาดความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไป

ไม่ค่อยมีใครรู้จักเกี่ยวกับเจตนาและแรงจูงใจที่สนับสนุนการกังวลหรือการขาดความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไป การแสดงความเห็นอกเห็นใจในขั้นต้นในการเอาใส่ใจต่อผู้ดูแลที่ทุกข์ใจอาจถูกแทนที่ด้วยความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด และความละอาย จำเป็นต้องมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็ก เด็กบางคนที่ดูไร้ความรู้สึก จริงๆ แล้วอาจมีความกังวลว่าเรายังไม่รู้วิธีสัมผัสพวกเขาเบาๆ บางคนแสดงอารมณ์หลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความกังวลและการละเลยอย่างแข็งขันในบริบทเดียวกัน อะไรที่ทำให้เด็กเหล่านี้มีความแตกต่าง

บทสรุป (Conclusions)

ความเห็นอกเห็นใจและการส่งเสริมสังคมแบบสุดขั้วสามประการ กล่าวคือ ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป การขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุก และการขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนอง เกิดขึ้นในช่วงแรก ๆ ของชีวิต ความสุดโต่งเหล่านี้สัมพันธ์กับปัญหาทางจิตและทางจิตเวชต่างๆ ในการพัฒนาในภายหลัง ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป มักเกี่ยวข้องกับปัญหาภายในตัวตนของผู้กังวล และการขาดความกังวลต่อผู้อื่นเป็นปัญหาภายนอกและความผิดปกติของแนวโน้มของภาวะออทิสติก อาจมีโรคร่วมและต้องให้ความสนใจเพิ่มเติม ความเห็นอกเห็นใจและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ที่มากเกินไปและน้อยไปไม่ใช่สัญญาณของปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในภายหลังเสมอไป ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องพิจารณาว่าทำไมเด็กเล็กบางคนถึงยังคงประสบปัญหาร้ายแรงต่อเนื่อง

ความรู้เกี่ยวกับความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป และการขาดความกังวลต่อผู้อื่นส่วนใหญ่มาจาก 3 ขอบเขตการวิจัยที่แยกกันเป็นส่วนใหญ่ งานเชิงมโนทัศน์และเชิงประจักษ์จะได้รับประโยชน์จากการศึกษาที่สำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น  งานล่าสุดเปรียบเทียบคุณลักษณะหลายประการของการเห็นอกเห็นใจในประชากรสองกลุ่มที่แตกต่างกัน (ผู้มีภาวะออทิสติกและความผิดปกติทางพฤติกรรม) ซึ่งทั้งคู่แสดงการขาเความกังวลหรือข้อกังวลและไม่สนใจอยู่ในประชากรเดียวกัน

ทั้งในทางบรรทัดฐานและสุดขั้ว เด็กผู้หญิงแสดงความเห็นอกเห็นใจและพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมากกว่าเด็กผู้ชายและเด็กผู้ชายที่แสดงการขาดความกังวลใจต่อผู้อื่นเชิงรุกและไม่ตอบสนองมากกว่าเด็กผู้หญิง สิ่งนี้สอดคล้องกับความแตกต่างทางเพศในรูปแบบของจิตพยาธิวิทยาตั้งแต่วัยเด็กและวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ ผู้ชายมีปัญหาด้านพฤติกรรมและปัญหาออทิสติกสูงกว่า ในขณะที่ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าในผู้หญิงสูงกว่า แท้จริงแล้วการขาดความเห็นอกเห็นใจซึ่งเป็นอาการที่ช่วยในการกำหนดปัญหาที่สำคัญของเพศชาย และปัญหาที่เกิดกับผู้หญิงมีความสัมพันธ์หลัก (อาจเป็นอาการหรือสาเหตุ) ในความกังวลต่อผู้อื่นที่มากเกินไป ร่วมกับความแตกต่างทางเพศอื่นๆ ที่ทราบกันในอารมณ์เด็ก อาจให้ช่องทางที่ดีกว่าในการทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาทางจิตและจิตเวชต่างๆ ที่พิจารณาในที่นี้

**นัยสำหรับผู้ปกครอง การบริการ และการจัดทำนโยบาย (Implications for Parents, Services, and Policy)**

เป็นประโยชน์สำหรับผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลคนอื่นๆ ในการส่งเสริมความสามารถทางสังคมของเด็ก รวมถึงการแสดงความกังวลต่อผู้อื่น และการเริ่มต้นในชีวิต  มีหลายโปรแกรมให้เลือก สำหรับเด็กโตมากกว่าเด็กเล็ก และมีงานวิจัยจำนวนมากเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเพิ่มเติม  มีงานทำกับกลุ่มตัวอย่างในชุมชนมากกว่างานกับเด็กที่มีปัญหา  ขอบเขตที่กระบวนทัศน์การแทรกแซงและข้อค้นพบจากกลุ่มตัวอย่างในชุมชนจะขยายวงกว้างไปสู่ความกังวลสุดโต่งและขาดความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นนั้นยังไม่ชัดเจน

สำหรับเด็กที่มีความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป มีการแทรกแซงเพื่อปรับปรุงการปฏิบัติทางสังคมโดยลดความรู้สึกรับผิดชอบและเอาใจใส่มากเกินไปของเด็กต่อปัญหาของผู้ปกครองลง เนื่องจากความทุกข์ของผู้ปกครองยังเกี่ยวข้องกับความก้าวร้าวและการหลีกเลี่ยงต่อสิ่งอื่น ๆ  ในส่วน เด็กที่มีการขาดความกังวลต่อผู้อื่นยังควรมีปรับการแทรกแซงเพิ่มเติมเพื่อให้เข้ากับลักษณะของเด็กเหล่านี้ การแทรกแซงในชั้นเรียนเมื่อเร็วๆ นี้กับเด็กก่อนวัยเรียนและเด็กโตได้มุ่งเน้นไปที่การฝึกสติและความเมตตา เพื่อเพิ่มสมาธิและการควบคุมตนเอง เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ ลดการกลั่นแกล้งและความก้าวร้าวในรูปแบบอื่นๆ  แนวทางปฏิบัติเพื่อเพิ่มสติได้ใช้กับพ่อแม่แล้ว แต่ยังใช้กับลูกที่มีปัญหาด้านความกังวลในระดับสุดโต่งไม่ได้  การปฏิบัติดังกล่าวอาจช่วยลดความกังวลทั้งสูงและต่ำสำหรับผู้อื่นได้ เนื่องจากเป้าหมายหนึ่งคือการระงับความรู้สึกที่ท่วมท้น ตลอดจนสร้างความสงบและการดูแลตัวเอง  ในขณะที่เราได้เน้นย้ำถึงความจำเป็นในการแทรกแซงด้านสิ่งแวดล้อม งานล่าสุดเกี่ยวกับการแทรกแซงทางชีวภาพก็เกี่ยวข้องกับการเห็นอกเห็นใจเช่นกัน  ตัวอย่างเช่น Oxytocin มีบทบาทในการไกล่เกลี่ยอารมณ์ของผู้ปกครองและการเอาใจใส่เด็กในระดับต่ำ

ความกังวลสุดโต่งและไม่สนใจผู้อื่นและปัญหาภายในและปัญหาภายนอกที่เกี่ยวข้องนั้นบางปัญหานั้นไม่อาจจะคล้อยตามการแทรกแซง เพราะเกิดขึ้นภายในบริบทที่กว้างขึ้นของปัญหาสังคม เช่น ความยากจนและปัญหาผู้ปกครอง เช่น การทารุณเด็ก  การแทรกแซงที่มุ่งไปที่เด็กเพียงผู้เดียวอาจมีผลเพียงเล็กน้อยจนกว่าจะมีการจัดการปัญหาที่ใหญ่กว่านั้นได้สำเร็จ

การสอบสวนแบบมีโครงสร้าง (เช่น เมื่อผู้ทดสอบหรือผู้ปกครองจำลองความเจ็บปวดหรือความเศร้าโศก) ถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางทั้งในบริบทของห้องปฏิบัติการและที่บ้าน การสอบสวนเหล่านี้ถูกใช้ในการศึกษาการพัฒนาเชิงบรรทัดฐานเบื้องต้นของความกังวลสำหรับผู้อื่น จากนั้นภายใต้เงื่อนไขที่น่าจะทำให้เกิดความกังวลอย่างมาก เช่น มีพ่อแม่ที่เป็นโรคซึมเศร้า การจำลองความทุกข์ยากยังใช้เพื่อศึกษาความกังวลในเด็กโตและเยาวชน ตลอดจนผู้ที่มีแนวโน้มว่าจะขาดความกังวลต่อผู้อื่น เช่น รูปแบบการต่อต้านสังคมและปัญหาพฤติกรรม หรือเด็กออทิสติก การออกแบบระยะยาว (Longitudinal Designs) สามารถประเมินได้ว่าพฤติกรรมสุดขั้วในช่วงต้นสามารถบอกถึงปัญหาในภายหลังหรือไม่ ปัญหาภายในที่มากขึ้นสามารถเชื่อมโยงกับความยากลำบากทางวิชาการและสังคม (Barriga et al. 2002) ปัญหาภายในมีความเชื่อมโยงกับการแยกตัวทางสังคม (Nangle et al. 2003) การรังแกผู้เป็นเหยื่อ (Davidson and Demaray 2007) และคุณภาพของความสัมพันธ์แบบเพื่อนฝูง (Brown and Klute 2003) มีงานวิจัยจำนวนมากที่ชี้ให้เห็นว่าเพื่อนและการสนับสนุนเพื่อนร่วมชั้นสัมพันธ์กับปัญหาภายในในระดับที่ต่ำลง (Demaray et al. 2005; Rueger et al.2010) และการสนับสนุนทางสังคมนั้นทำหน้าที่เป็นตัวป้องกันปัญหาภายใน (Davidson and Demaray 2007; Fredrick et al. 2016) ระดับความสามารถทางสังคมพบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาภายใน (Obradovic และ Hipwell 2010) งานวิจัยบางชิ้นพบว่าความเห็นอกเห็นใจซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อทักษะทางสังคมโดยรวมนั้นเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในเชิงบวก ในขณะที่งานวิจัยอื่นๆ ได้แนะนำว่าการเห็นอกเห็นใจในระดับที่สูงขึ้นอาจทำให้บุคคลบางกลุ่มเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้า (O'Connor et al. 2002) Olivia et al. (2014) พบว่าความผูกพันกับเพื่อนฝูงมีส่วนทำให้เกิดปัญหาภายในและเหนือกว่ารูปแบบการเลี้ยงดูในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวนมากใน Spain Olivia และเพื่อนร่วมงานยังพบว่าการเอาใจใส่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัญหาภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กผู้หญิงที่มีการรายงานความชัดเจนทางอารมณ์ต่ำ (เช่น การรับรู้ถึงความรู้สึกของตัวเอง) แม้ว่านักเรียนจำนวนมากที่มีทักษะทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูงมักจะมีปัญหาภายในระดับต่ำกว่า (Cohen and Wills 1985) มีบางสถานการณ์ที่อาจจะใช้ไม่ได้ในกรณีนี้ ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นบางคนที่มีเครือข่ายสังคมเพียงพอซึ่งรักษามาตรฐานที่สูงเกินจริงสำหรับตนเอง (เช่น ผู้มีอุดมคตินิยมที่ไม่เหมาะสม) ประสบกับอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเพียงอย่างเดียวไม่สามารถบรรเทาได้ (Fredrick et al. 2016) ความรู้สึกผิดปกติ ความกังวล หรือปัญหาทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน อาจขัดขวางไม่ให้บุคคลแสดงเจตนาที่จะเป็นผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ยอมช่วยเหลือ (Bystander) ใดๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญหาภายในอาจเป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมทางสังคม การวิจัยพบว่าปัญหาภายในเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงปลาย (Rueter และ Kwon2005) เด็กผู้หญิงมักจะรายงานปัญหาภายในในระดับที่สูงกว่า (เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า) และความแตกต่างนี้จะเพิ่มมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น (Costello et al. 2003) เนื่องจากผลการศึกษาได้แสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของการกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Nansel et al. 2001) โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงพัฒนาจิตใจในอุดมคติที่จะตรวจสอบว่าปัญหาภายในส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้อยู่ในสถานการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือในสังคมอย่างไร

**Jenkins and Fredrick** (2020) กล่าวถึง ทุนทางสังคมและพฤติกรรมของผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือผู้ถูกกลั่นแกล้ง ปัญหาภายในเป็นอุปสรรคต่อการแทรกแซงทางสังคม ดังนี้

**อุปสรรคต่อพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Barriers to Prosocial Behavior)**

เยาวชนในวัยเรียนอาจมีทุนทางสังคมและมีความปรารถนาที่จะช่วยเพื่อนฝูงที่ตกเป็นเหยื่อ แต่อาจมีอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคม แม้ว่านักวิจัยการกลั่นแกล้งจะพบว่าผู้ปกป้องมักจะรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมและมีทักษะทางสังคม แต่ไม่ใช่ทุกคนที่มีทรัพยากรทางสังคมเหล่านี้จะปกป้องผู้อื่น มีคำอธิบายที่เป็นไปได้มากมาย เช่น การตกเป็นเหยื่อในอดีต ความกลัวที่จะถูกตอบโต้ ค่าใช้จ่ายในการช่วยเหลือ หรือปัญหาสุขภาพจิตที่ขัดขวางการทำงานทางสังคม อันที่จริง นักวิจัยได้สำรวจอุปสรรคในการช่วยเหลือซึ่งได้ทดลองตัวแปรเหล่านี้หลายตัวในการทดลอง ตัวอย่างเช่น ความสัมพันธ์กับเหยื่อ (Levine1999) อันตรายจากสถานการณ์ (Fischer et al. 2006; Fischeret al. 2011) แรงกดดันจากเพื่อนฝูง (Pzzoli et al. 2012) และจำนวนคนอื่นๆ ในพื้นที่ (Latané และ Darley1970) ล้วนส่งผลต่อความเป็นไปได้ที่ถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์ก็ไม่ช่วยเหลือ เห็นได้ชัดว่ามีอุปสรรคทั้งภายในและภายนอกพฤติกรรมทางสังคม องค์ประกอบการแทรกแซงของผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยหลายคนของโปรแกรมป้องกันการกลั่นแกล้ง (เช่น Build Respect, Evers et al. 2007; KiVa, Karna et al. 2011; Expect Respect, Whitaker et al. 2004) มุ่งเน้นไปที่การทำลายอุปสรรคภายในบางอย่าง เช่น การสอนถึงความสำคัญของการป้องกันและวิธีการที่จะเข้าไปแทรกแซง แต่ไม่เน้นการรับรู้ถึงอุปสรรคอื่นๆ จุดเน้นของการศึกษานี้คือการสำรวจอุปสรรคภายในอีกประการหนึ่งของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม : ปัญหาภายใน ปัญหาภายในเป็นคำที่เรียกรวมกันว่าอาการเครียด (อารมณ์แปรปรวน ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การถอนตัวทางสังคม การไม่พอใยเกี่ยวกับร่างกาย Kovacs และ Beck1977) และความวิตกกังวล (ความคิดที่น่ากลัว ความกังวล และอาการทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น Wicks-Nelson and Israel 1991) ที่อาจจะเกี่ยวข้องหรือไม่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยทางคลินิกของภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล

ระดับที่บุคคลประสบหรือได้รับผลกระทบจากปัญหาภายในจะแตกต่างกันไปตามความต่อเนื่อง แต่โดยทั่วไป ปัญหาภายในที่มากขึ้นอาจเกี่ยวข้องกับความยากลำบากทางวิชาการและสังคม (Barriga et al. 2002) ปัญหาภายในเชื่อมโยงกับการแยกตัวทางสังคม Nangle et al. พ.ศ. 2546) การรังแกเหยื่อ (Davidson and Demaray 2007) และคุณภาพของความสัมพันธ์แบบเพื่อน (Brown and Klute 2003) มีงานวิจัยจำนวนมากที่ชี้ให้เห็นว่าการสนับสนุนแบบเพื่อนและเพื่อนร่วมชั้นนั้นสัมพันธ์กับปัญหาภายในในระดับที่ต่ำกว่า (Demaray et al. 2005; Rueger et al.2010) และการสนับสนุนทางสังคมนั้นทำหน้าที่เป็นตัวป้องกันปัญหาภายใน (Davidson and Demaray 2007; Fre-drick et al. 2016) ระดับความสามารถทางสังคมพบว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาภายใน (Obradovicand Hipwell 2010) งานวิจัยบางชิ้นพบว่าความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อทักษะทางสังคมโดยรวม เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตวิทยาในเชิงบวก ในขณะที่งานวิจัยอื่นๆ ได้เสนอแนะว่าระดับความเห็นอกเห็นใจในระดับสูงอาจทำให้บุคคลบางกลุ่มเสี่ยงต่ออาการซึมเศร้า (O'Connor et al. 2002) Olivia et al. (2014) พบว่าความผูกพันกับเพื่อนฝูงมีส่วนทำให้เกิดปัญหาภายในและเหนือกว่ารูปแบบการเลี้ยงดูในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวนมากใน Spain Olivia และเพื่อนร่วมงานยังพบว่าความเห็นอกเห็นใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัญหาภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กผู้หญิงที่รายงานว่ามีความชัดเจนทางอารมณ์ต่ำ (เช่น การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง) แม้ว่านักเรียนจำนวนมากที่มีทักษะทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมในระดับที่สูงกว่ามีระดับของความยากลำบากภายในที่ต่ำ (Cohen and Wills 1985) มีบางสถานการณ์ที่อาจไม่เป็นเช่นนั้น ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นบางคนที่มีเครือข่ายสังคมเพียงพอแต่รักษามาตรฐานที่สูงเกินจริงในตนเอง (เช่น ผู้มีอุดมคตินิยมที่ไม่เหมาะสม) ประสบกับอาการวิตกกังวลและภาวะเครียดซึ่งการสนับสนุนทางสังคมเพียงอย่างเดียวไม่สามารถบรรเทาได้ (Fredrick et al. 2016) ความรู้สึกผิดปกติ ความกังวล หรือปัญหาทางร่างกายที่เกี่ยวข้องกัน อาจขัดขวางไม่ให้บุคคลแสดงเจตนาที่จะเป็นผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ทำการช่วยเหลือ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัญหาภายในอาจเป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมทางสังคม การวิจัยพบว่าปัญหาภายในเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงปลาย (Rueter และ Kwon2005) เด็กผู้หญิงมักจะรายงานปัญหาภายในในระดับที่สูงขึ้น (เช่น ความวิตกกังวล ความซึมเศร้า) และความแตกต่างนี้จะเพิ่มมากขึ้นในช่วงวัยรุ่น (Costello et al. 2003) เนื่องจากผลการศึกษาได้แสดงให้เห็นการเพิ่มขึ้นของการกลั่นแกล้งและการตกเป็นเหยื่อในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Nansel et al. 2001) โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงพัฒนาจิตใจในอุดมคติที่จะตรวจสอบว่าปัญหาภายในส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้อยู่ในสถานการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือในสังคมอย่างไร

**โดยสรุป** จากทัศนะของ Cherry (2020), Zahn-Waxler and Schoen (2016), และ Jenkins and Fredrick (2020) สรุปได้ว่า อุปสรรคและวิธีการเอาชนะอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม มีดังนี้

**1**. **อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือ** หมายถึง แนวโน้มที่ผู้คนจะช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์น้อยลงเมื่อมีคนอื่นจำนวนมากอยู่ด้วย คุณสามารถเอาชนะอุปสรรค โดยพัฒนาทักษะของคุณ เช่น เรียนรู้พื้นฐานของการปฐมพยาบาลหรือ CPR เพื่อให้คุณรู้สึกพร้อมมากขึ้นหากพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน จำลองการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม เช่น เป็นอาสาสมัครในชุมชนของคุณหรือมองหาวิธีอื่นๆ ที่คุณสามารถช่วยเหลือผู้คนได้ และการแสดงความเมตตา เช่น ทำดีเพื่อพวกเขา ให้พวกเขารู้ว่าคุณเต็มใจช่วย

**2.** **อิทธิพลอื่นๆ ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสังคม** ได้แก่ กลัวการตัดสินหรือความอับอาย คนอื่นตอบสนองอย่างไร และจำนวนคนที่อยู่ ปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ การมีทักษะและความรู้ในการให้ความช่วยเหลือ และการเอาใจใส่ต่อผู้ที่ต้องการ

**3.** **ความกังวลต่อผู้อื่นมากเกินไป การขาดความกังวลต่อผู้อื่นเชิงรุก การขาดความกังวลต่อผู้อื่นแบบไม่ตอบสนอง** ความสุดโต่งเหล่านี้สัมพันธ์กับปัญหาทางจิตและทางจิตเวชต่างๆแนวทางปฏิบัติที่สามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ มุ่งเน้นไปที่การฝึกสติและความเมตตา เพื่อเพิ่มสมาธิและการควบคุมตนเอง เพิ่มความเห็นอกเห็นใจ ลดการกลั่นแกล้งและความก้าวร้าวในรูปแบบอื่นๆ

**4. ปัญหาภายใน** ได้แก่ อาการเครียด (อารมณ์แปรปรวน ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การถอนตัวทางสังคม การไม่พอใจเกี่ยวกับร่างกาย) และความวิตกกังวล (ความคิดที่น่ากลัว ความกังวล และอาการทางสรีรวิทยา) แนวทางปฏิบัติที่สามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อทักษะทางสังคม

**แนวทางในการเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

**Panepinto** (2018) ทำงานในสภาพแวดล้อมด้านการศึกษา ทางคลินิก และส่วนตัวมากว่าสองทศวรรษ ปัจจุบัน เขารักษาสมดุลของบทบาทในฐานะที่ปรึกษาในการแทรกแซงในช่วงต้นของระบบโรงเรียนที่ใหญ่ที่สุดใน North Carolina และในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกสำหรับกุมารเวชศาสตร์พัฒนาการแห่ง Carolina เขายังรักษาการปฏิบัติส่วนตัว Dr. Panepinto ได้เขียนเกี่ยวกับการดูแลลูก การพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ ความยืดหยุ่น และจิตวิทยาด้านประสิทธิภาพ เขาเป็นวิทยากรในการประชุม National Stay-at-Home Dad ปี 2017 และบล็อกเกี่ยวกับความเป็นพ่อ เขาได้ช่วยพัฒนากระบวนการและเนื้อหาสำหรับโปรแกรมที่ได้รับรางวัล National Character Education Award ในปี 2003. ได้กล่าวถึง 9 วิธีสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในวัยเด็ก (9 Ways for Parents to Promote Prosocial Behavior in Early Childhood) ว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคม คือความสามารถของเด็กในการกระทำการในเชิงบวกโดยสมัครใจ ยอมรับ ลักษณะที่เป็นประโยชน์และให้ความร่วมมือ มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการของความเป็นอยู่ที่ดี พฤติกรรมส่งเสริมสังคมสัมพันธ์กับทักษะการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในเชิงบวก แนวคิดในตนเองในเชิงบวก ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนฝูง การยอมรับจากเพื่อน ตลอดจนความเสี่ยงที่ลดลงของพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอกและพฤติกรรมปัญหาในระดับที่ต่ำกว่าที่โรงเรียน วิสัยของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเหล่านี้เป็นหลักสำคัญของการพัฒนาและการคาดการณ์ความสำเร็จทางวิชาการและทางสังคม

ทักษะทางสังคมในวัยเด็กมีความสำคัญต่อวิถีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและพบว่ามีความมั่นคงแม้เวลาผ่านไป การพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมีความซับซ้อน เนื่องจากเด็กต้องสร้างสมดุลระหว่างความต้องการและความสนใจของตนเองกับการพัฒนาความผูกพันทางสังคม

เด็กบางคนค่อนข้างเป็นธรรมชาติในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในขณะที่บางคนต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมจากความสัมพันธ์ภายในสภาพแวดล้อมทางสังคม ภายในบริบทของการปฏิสัมพันธ์ในแต่ละวัน ผู้ปกครองสามารถให้ความท้าทายและการสนับสนุนเพื่ออำนวยความสะดวกในการพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ที่สำคัญเหล่านี้

**9 วิธีสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคม (Here are 9 Ways for Parents to Promote Prosocial Behavior) :**

**1. จัดให้มีกฎเกณฑ์และความคาดหวังที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรม (Provide Clear Rules and Expectations about Behavior)** กฎเหล่านี้ต้องอยู่ในหลักการของการพัฒนาในขณะที่ควบคุมผลของพฤติกรรม สิ่งสำคัญคือต้องอธิบายเหตุผลของกฎเกณฑ์ทางสังคมและชี้แจง "สาเหตุและผลกระทบ" ของทางเลือกและการกระทำของเด็ก

**2. กระทำด้วยความจริงจัง (Say It Like You Mean It)** ระดับอารมณ์ที่เหมาะสมควรมาพร้อมกับการแสดงออกของกฎหรือความคาดหวัง ลักษณะของการส่งมอบแบบอวัจนภาษามีความสำคัญต่อข้อความโดยรวมสำหรับผลกระทบที่กล่าวไว้ เด็กควรสัมผัสถึงคำชมและการเห็นชอบของเราต่อพฤติกรรมชอบเข้าสังคมในน้ำเสียงและการแสดงออกของเรา ในทำนองเดียวกัน เราควรแน่วแน่และตรงไปตรงมาเมื่อเราจะแก้ไขหรือเปลี่ยนเส้นทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

**3. สังเกตและระบุให้คนอื่นเห็นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Notice and Label when the Child Engages in Prosocial Behavior)** วลีสั้นๆ ง่ายๆ เช่น “คุณให้ความช่วยเหลือ…” “คุณใจดี...” ตอกย้ำและส่งข้อความว่าการกระทำมีความสำคัญ ภาพสะท้อนพฤติกรรมโดยผู้ใหญ่เหล่านี้มีอำนาจช่วยให้เด็กเข้าใจคุณลักษณะเหล่านี้และแหล่งที่มาของพฤติกรรม พฤติกรรมต่อต้านสังคมก็เช่นเดียวกัน และเมื่อผู้ใหญ่สังเกตและระบุพฤติกรรมเหล่านี้ เด็กจะสามารถเข้าใจและดำเนินการในลักษณะที่เหมาะสมได้ดีขึ้น ที่สำคัญกระบวนการนี้ต้องฝึกฝนและต้องมีความสม่ำเสมอแม้เวลาจะผ่านไป

**4. การสร้างต้นแบบ (Modeling)** การทำในสิ่งที่พูดเป็นครูที่ทรงพลังสำหรับเด็ก ๆ เรียนรู้ผ่านสิ่งที่พวกเขาเห็นจากผู้ใหญ่ที่เอาใจใส่ การเลียนแบบเป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่ทรงพลังและมีอิทธิพลมากกว่าการสั่งสอน ธรรมชาติของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมโดยสมัครใจต้องการให้เด็กมีต้นแบบและประสบการณ์ที่สอดคล้องกันเพื่อเรียนรู้และเข้าใจความสำคัญและประโยชน์ของการกระทำเหล่านี้ ลูกของคุณคอยดูคุณอยู่ตลอดเวลา และความสัมพันธ์นี้ให้โอกาสมากมายในการ "แสดง" ให้เด็กๆ เห็นถึงวิธีการดำเนินการและตัดสินใจเลือก

**5. การดูแลที่ตอบสนองและเอาใจใส่ (Responsive and Empathic Care)** เด็กมักจะให้สิ่งที่พวกเขาได้รับในความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดของพวกเขา การวิจัยชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางสังคม รวมถึงการเอาใจใส่ในวัยเด็ก

**6. เคารพธรรมชาติ (Respect for Nature)** การสร้างต้นแบบและการสอนถึงการใส่ใจและการเคารพสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตเป็นข้อความที่ทรงพลัง การเก็บขยะ ดูแลสวน เคารพสัตว์และถิ่นที่อยู่ของพวกมันเป็นเพียงสองสามวิธีที่ธรรมชาติสามารถสอนคุณค่าของความเอาใจใส่ ความกตัญญู และความสัมพันธ์

**7. อ่านหนังสือเกี่ยวกับมิตรภาพและความสัมพันธ์ (Read Books about Friendship and Relationships)** ในวัยแรกเริ่มหนังสือภาพสามารถให้คำบรรยายที่มีพลังถึงความสำคัญและประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**8. ภาระงานและงานบ้าน (Tasks and Chores)** การกำหนดและมอบหมายงานที่เป็นรูปธรรมซึ่งประกอบขึ้นเป็นกิจตามปกติของวันจะสร้างความรู้สึกเชื่อมโยง **ภาระงาน**และงานบ้านที่เหมาะสมกับวัยเป็นวิธีที่ยอดเยี่ยมที่เด็กๆ จะรู้สึกมีประโยชน์

**9. หลีกเลี่ยงโปรแกรมและเนื้อหาที่สนับสนุนพฤติกรรมรุนแรงหรือต่อต้านสังคม (Avoid Programs and Content Endorsing Violent or Anti-social Behavior)** ไม่ว่ารูปแบบจะเป็นอย่างไร เนื้อหาที่เหมาะสมกับวัยและสร้างขึ้นตามหลักเกณฑ์การจัดประเภทมาตรฐานจะเสนอทางเลือกที่เหมาะสมกับพัฒนาการมากขึ้นสำหรับเด็กเล็ก ด้วยการมีหน้าจอแสดงภาพที่มีอยู่ตลอดในสภาพแวดล้อม ให้พิจารณาเลือกโปรแกรมที่มีประเด็นส่งเสริมสังคมแบบมิตรภาพ การสำรวจ การแก้ปัญหา และความร่วมมือ

**Encyclopedia on Early Childhood Development (2016)** ได้กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสังคมมีรากฐานมาจากวัยทารกและวัยเด็ก เพื่อให้เห็นถึงความสำคัญได้อย่างเต็มที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจว่ามันพัฒนาไปตามวัยต่างๆ ได้อย่างไร ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างของแต่ละบุคคล ฐานคุณธรรมและคุณค่า ลักษณะทางคลินิกของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่ต่ำและมากเกินไป และความเกี่ยวข้องสำหรับการศึกษา

บิดามารดา ครู และเพื่อนฝูงสามารถส่งเสริมแนวโน้มทางศีลธรรมและด้านสังคมได้อย่างไร? (**How Can Parents, Teachers and Peers Facilitate Moral and Prosocial Tendencies?**)

การแบ่งปัน ให้ความร่วมมือ และให้ความช่วยเหลือเป็นรูปแบบพฤติกรรมทางสังคมที่สามารถนำมาใช้ได้ ทักษะต่างๆ เช่น การมองในมุม ความเห็นอกเห็นใจ และการควบคุมตนเอง มีส่วนช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมเบื้องต้นและทักษะทางสังคม:

ผู้ปกครองสามารถ (**Parents Can**) : 1. ให้การเลี้ยงดูที่อบอุ่นและสนับสนุน

2. ใช้วินัยเชิงบวก

3. นำเสนอข้อความที่สอดคล้องกัน

4. อธิบายสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดและ

5. พิจารณาบุคลิกภาพและความสามารถของเด็กแต่ละคนในการมอบประสบการณ์การเข้าสังคม

**นักการศึกษาและครูสามารถ (Educators and Teachers Can) :**

1. สร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนอารมณ์ (เช่น สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก และส่งเสริมปฏิสัมพันธ์เชิงบวก)

2. สร้างชุมชนในห้องเรียนที่เอาใจใส่ (เช่น ระเบียบวินัยที่เชื่อถือได้และวิธีปฏิบัติในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ)

3. สอนและเสริมสร้างทักษะทางสังคมเชิงบวก และ

4. ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบร่วมกันและร่วมมือ

เมื่อพูดถึงการเรียนรู้และเพิ่มทักษะการส่งเสริมสังคมกับเพื่อนร่วมชั้นและเพื่อนฝูง จะเกิดขึ้นระหว่างการเล่น การมีมิตรภาพ และปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนฝูง และในขณะการให้ความร่วมมือและทำงานร่วมกันในระหว่างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เป็นทางการมากขึ้น

**ทำไมถึงสำคัญ? (Why is It Important?)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมหมายถึงการกระทำโดยสมัครใจที่มุ่งหมายโดยเฉพาะเพื่อประโยชน์หรือปรับปรุงความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคล ตัวอย่างของพฤติกรรมดังกล่าว ได้แก่ การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การปลอบประโลม การปลอบโยน การร่วมมือ และการปกป้องบุคคลจากอันตรายใดๆ ที่อาจเกิดขึ้น จากมุมมองเชิงวิวัฒนาการ พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจวิวัฒนาการมาจากการปรับตัวทางชีววิทยาไปสู่การใช้ชีวิตในสังคม การพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นสิ่งสำคัญในช่วงปีแรกๆ เนื่องจากการกระทำเหล่านี้เกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมและอารมณ์ตลอดวัยเด็ก (เช่น การยอมรับจากเพื่อนฝูง ความเห็นอกเห็นใจ ความมั่นใจในตนเอง และทักษะในการควบคุมอารมณ์) นอกจากนี้ พฤติกรรมส่งเสริมสังคมยังสัมพันธ์กับผลการเรียน และการพัฒนาความสามารถทางปัญญา เช่น การแก้ปัญหาและการใช้เหตุผลทางศีลธรรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยในการปรับตัวในโรงเรียนในเชิงบวก

**เรารู้อะไร? (What Do We Know?)**

การแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเกิดขึ้นตั้งแต่อายุยังน้อย และรูปแบบพื้นฐานเดียวกันนี้พบได้ในทุกวัฒนธรรม แม้แต่ทารกอายุ 18 เดือนก็ยังแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในระยะแรก (เช่น เมื่อพวกเขาชี้วัตถุที่ไกลเกินเอื้อมหรือเหตุการณ์ที่มองไม่เห็นให้ผู้ใหญ่เห็น) ในช่วงอายุ 3 และ 4 ขวบ พฤติกรรมการส่งเสริมสังคมของเด็กมีความซับซ้อนเพิ่มขึ้น พวกเขาตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์เชิงลบของผู้อื่นได้ง่ายขึ้นด้วยการแบ่งปัน ช่วยเหลือ และ/หรือปลอบโยนอย่างเหมาะสม ในช่วงพัฒนาการนี้ เด็ก ๆ ก็เริ่มแสดงความลำเอียงต่อกลุ่มกลุ่ม ซึ่งแสดงออกโดยแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสังคมต่อบุคคลที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน (เช่น ตามการรับรู้ความคล้ายคลึงกัน เช่น เชื้อชาติและเพศ) มากกว่าสมาชิกนอกกลุ่ม แต่เมื่อเด็กๆ พัฒนาทักษะทางสังคมและความรู้ความเข้าใจขั้นสูงขึ้นและใช้เวลาโต้ตอบกับเพื่อนฝูงมากขึ้น พวกเขาก็เริ่มตระหนักมากขึ้นถึงเหตุผลว่าทำไมการช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งจะกระตุ้นให้พวกเขามีส่วนร่วมในพฤติกรรมทางสังคม

มีหลายปัจจัยที่ทำนายและ/หรือส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมในเด็กเล็ก นอกเหนือไปจากความแตกต่างทางพันธุกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของความแตกต่างของแต่ละบุคคล การพัฒนาคุณธรรมเบื้องต้นในช่วง 5 ปีแรกของชีวิตเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ตัวอย่างเช่น เด็กที่ประสบความรู้สึกผิดหลังจากทำการทำผิดกฎต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่สัมพันธ์กับผู้ที่ไม่รู้สึก เนื่องจากพวกเขาตระหนักมากขึ้นถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนเองและต่อผู้อื่น พฤติกรรมส่งเสริมสังคมของเด็กยังได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความปรารถนาที่จะช่วยเหลือผู้อื่น แม้ว่าจะมีฉันทามติทั่วไปว่าความเห็นอกเห็นใจเป็นตัวทำนายที่สำคัญของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมของเด็ก แต่รูปแบบการเอาใจใส่ที่รุนแรง ไม่ว่าจะเป็นการมีมากเกินไปหรือการขาด อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการพัฒนาปัญหาทางจิตใจในภายหลัง ตัวอย่างเช่น เด็กเล็กที่แสดงความกังวลอย่างมากต่อความเป็นอยู่ที่ดีของพ่อแม่ (เช่น เนื่องจากความขัดแย้งในชีวิตสมรสหรือปัญหาสุขภาพ) พบว่ามีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะเกิดความวิตกกังวลหรือภาวะซึมเศร้าเมื่อโตขึ้น ในทางตรงกันข้าม การไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองของเด็กเล็กและ/หรือปฏิกิริยาตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อความทุกข์ของใครบางคน (หัวเราะ มีความเพลิดเพลิน) อาจเป็นตัวตั้งต้นของปัญหาด้านพฤติกรรม อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องจำไว้ว่าการแสดงความเห็นอกเห็นใจนั้นมีความต่อเนื่อง และไม่เพียงได้รับอิทธิพลจากลักษณะของเด็กเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสภาพแวดล้อมที่เขา/เธอสัมผัสด้วย สุดท้ายการขัดเกลาทางสังคมแบบพ่อแม่และเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม บิดามารดาที่เป็นต้นแบบของพฤติกรรมทางสังคมและส่งเสริมให้เด็กเข้าใจมุมมองของผู้อื่นจะส่งเสริมการสอดแทรกค่านิยมทางสังคมในตัวบุตรของตน ในทำนองเดียวกัน นักการศึกษาที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในระดับเดียวกันจะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่สนับสนุนรูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**สิ่งที่สามารถทำได้? (What Can be Done?)**

การศึกษาเพื่อการส่งเสริมสังคมจำเป็นต้องเริ่มต้นที่บ้านแต่เนิ่นๆ และขยายเวลาตลอดช่วงวัยก่อนวัยเรียน ผู้ปกครองที่เป็นต้นแบบของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม แสดงการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นและตอบสนอง และเน้นสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่นสามารถช่วยพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในเด็กได้ พ่อแม่ควรอธิบายให้เด็กฟังว่าพวกเขาทำอะไรผิดหลังจากการละเมิดกฎระเบียบ และการกระทำของพวกเขาอาจส่งผลต่ออีกฝ่ายอย่างไร แทนที่จะเพียงแค่ลงโทษพวกเขา นักการศึกษาปฐมวัยยังสามารถมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณธรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสังคมของเด็กด้วยการใช้โปรแกรมการเรียนการสอนและการแทรกแซง แม้ว่าจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อสร้างชุดแนวทางปฏิบัติและแนวทางปฏิบัติที่ส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในเด็กเล็ก แต่การแทรกแซงในระยะแรกควรเน้น :

1. การใส่ใจในความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่และคนรอบข้าง

2. การสร้างต้นแบบของลักษณะส่งเสริมสังคมโดยผู้ใหญ่

3. การอบรมเรื่องความเห็นอกเห็นใจและทัศนคติ

4. แนวทางการเรียนรู้เชิงรุก เช่น การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

นักการศึกษาปฐมวัยสามารถมีบทบาทอย่างแข็งขันด้วยการควบคุมอคติที่โน้มเอียงของเด็ก ๆ และโดยการจัดโครงสร้างปฏิสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนจากกลุ่มต่างๆ (เช่น เพศ วัฒนธรรม ศาสนา ภูมิหลังทางเศรษฐกิจและสังคม) โอกาสเหล่านี้จะส่งผลต่อความเชื่อของเด็กเกี่ยวกับผู้อื่น (เช่น เรากับพวกเขา) และพฤติกรรมส่งเสริมสังคมข้ามกลุ่ม สุดท้ายและที่สำคัญที่สุด ผู้ปกครองและนักการศึกษาควรส่งเสริมแนวโน้มเชิงบวกในสังคมของเด็ก แทนที่จะส่งเสริมแนวโน้มการต่อต้านสังคม (เช่น การลงโทษ) การให้ความสำคัญกับการกระทำที่ดีของพวกเขามากกว่าการกระทำที่ไม่ดี พฤติกรรมส่งเสริมสังคมของเด็กมักจะปรากฏออกมาให้เห็น

**West Virginia University Center for Excellence in Disabilities Website** (n.d.)ได้กล่าวถึงโครงการสนับสนุนพฤติกรรมเชิงบวก (The Positive Behavior Support : PBS) เฉลิมฉลองครบรอบ 30 ปีของการบริการด้วยคำแนะนำ 30 ข้อเพื่อช่วยคุณในขณะที่คุณปรับใช้ PBS ดังนี้ :

* 1. ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความคืบหน้าในการบรรลุเป้าหมายส่งเสริมสังคมที่เฉพาะเจาะจง
  2. ฝึกมารยาทก่อนเข้าชุมชน
  3. อธิบายกฎเกณฑ์และความคาดหวังของสถานการณ์ใหม่และเตือนความจำก่อนเหตุการณ์นั้น
  4. ใช้เรื่องราวทางสังคมเพื่อเตรียมบุคคลให้พร้อมสำหรับสถานการณ์ใหม่
  5. ใช้สัญลักษณ์เป็นเครื่องเตือนใจให้ทำตามกฎโดยปกปิดเพื่อเป็นการเคารพในศักดิ์ศรีของบุคคล
  6. สวมบทบาทว่าจะทำอย่างไรก่อนที่จะมีส่วนร่วมในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก

1. ใช้แอปสร้างทักษะทางสังคม
2. สาธิตและส่งเสริมพฤติกรรมการช่วยเหลือ
3. ระบุคนทำความดีชื่นชมพฤติกรรมนั้น
4. สุ่มแสดงความเมตตา
5. เรียนรู้และฝึกฝนมารยาทต่อผู้ทุพพลภาพ
6. ชมเชยผู้อื่น
7. ใช้สัญลักษณ์เป็นตัวเตือนว่าต้องทำอะไรในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
8. อธิบายว่าเหตุใดเราจึงปฏิบัติตามกฎ
9. ยินดีต้อนรับมุมมองของผู้อื่นเกี่ยวกับสถานการณ์
10. เสนอโอกาสใหม่ๆ ให้กับบุคคลในการมีส่วนร่วมในชุมชน เช่น การเป็นอาสาสมัคร
11. อ่านหนังสือเกี่ยวกับการเป็นเพื่อนที่ดี
12. แสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อมีคนอารมณ์เสีย
13. เตือนใจว่าทำไมต้องสุภาพ
14. เน้นจุดแข็งทางสังคมของบุคคลและต่อยอดจากพวกเขา
15. เชียร์ใครซักคนเมื่อเขาใกล้จะยอมแพ้
16. เป็นแบบอย่างในการให้ความเคารพผู้ใหญ่และทำสิ่งที่ดีเพื่อแสดงให้พวกเขาเห็นว่าคุณห่วงใย
17. ส่งเสริมการพูดกับตัวเองในเชิงบวก
18. ให้ทางออกที่ดีแก่บุคคลเพื่อแสดงความโกรธ
19. ให้ภาพอธิบายขั้นตอนของกิจกรรม งานบ้าน หรือเกม
20. ใช้ระบบเพื่อนคู่หู
21. ตรวจสอบกับบุคคลเพื่อดูว่าพวกเขามีปัญหาด้านทักษะส่งเสริมสังคมหรือไม่
22. ทำงานร่วมกันเพื่อแก้ปัญหา
23. พัฒนาทักษะการสื่อสาร
24. ฝึกฝนการมองโลกในแง่ดีและตระหนักว่าเราทุกคนทำได้ดีขึ้น

**Forensic Fundamentals Website** (n.d.)ได้กล่าวถึง การสร้างต้นแบบการส่งเสริมสังคม (Pro-Social Modeling) ว่า การสร้างต้นแบบการส่งเสริมสังคม เป็นเทคนิคที่ง่ายและมีประสิทธิภาพที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในผู้รับบริการด้านนิติเวช ซึ่งหมายถึงวิธีการที่บุคคลที่ทำงานกับผู้รับบริการที่ไม่สมัครใจสามารถสร้างต้นแบบและเสริมสร้างคุณค่าทางสังคมเพื่อกระตุ้นคุณค่าที่คล้ายคลึงกันในผู้รับบริการของตน สิ่งนี้ทำได้ผ่านการส่งเสริมในเชิงบวกของความคิดและการกระทำที่พึงประสงค์ของผู้รับบริการ ในขณะที่เผชิญกับพฤติกรรมต่อต้านอาชญากรหรือต่อต้านสังคม ท้ายที่สุดแนวทางปฏิบัตินี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อขับเคลื่อนผู้รับบริการไปสู่ชีวิตที่เป็นที่ชื่นชอบในสังคมมากขึ้น โดยทั่วไปแล้วพนักงานที่ใช้แนวทางปฏิบัติเหล่านี้จะแสดงความเห็นอกเห็นใจและการขัดเกลาทางสังคมในระดับที่สูงขึ้น และมีลูกค้าที่มีผลลัพธ์ที่ดีขึ้น เช่น อัตราการจับกุมและกักขังที่ลดลง ตลอดจนอัตราการกระทำผิดซ้ำที่ลดลง

แนวทางปฏิบัติในการสร้างต้นแบบการส่งเสริมสังคมขึ้นอยู่กับทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อให้ลูกค้ามีแนวโน้มที่จะทำซ้ำพฤติกรรมเชิงบวกของพวกเขาหากพวกเขาเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำและผลตอบแทนที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่การสร้างต้นแบบการส่งเสริมสังคมจะต้องแสดงให้เห็นทันทีตามพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อให้ลูกค้าสามารถสังเกตความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมและรางวัลได้อย่างชัดเจน

**พฤติกรรมเชิงสังคมที่ควรให้รางวัล/ส่งเสริม (Pro-social Behaviours that Should be Rewarded/Reinforced) :**

* 1. 1.ไปตามนัดและตรงต่อเวลา

1. คิดบวกต่อความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จ
2. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ส่งเสริมสังคมที่ดี (ความสุภาพ มีน้ำใจ ความเห็นอกเห็นใจ)
3. ยอมรับผิดชอบชั่วดี
4. มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการรักษา
5. ปฏิบัติตามคำสั่งและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่
6. การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม (เช่น เล่นกีฬา งานอดิเรก เข้าเรียน/ทำงาน)
7. การเข้าสัมภาษณ์งาน
8. ทำตัวให้ห่างเหินจากกลุ่มสังคมที่สนับสนุนอาชญากร
9. สมาคมกับเพื่อนที่ไม่ใช่อาชญากร
10. การแสดงความเข้าใจถึงผลร้ายของการใช้สารเสพติด/กิจกรรมทางอาญา
11. เน้นแนวทางการแก้ปัญหา
12. ความเห็นอกเห็นใจผู้ประสบภัย

**แนวทางสำหรับผู้ทำงานในการสร้างต้นแบบทัศนคติ/พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคม (Ways for Workers to Model Pro-social Attitudes/Behaviours) :**

* 1. 1.ไปตามนัดหมายและตรงต่อเวลา

1. มีความน่าเชื่อถือ – อย่าทำการสัญญาที่คุณไม่สามารถทำได้
2. เคารพในความรู้สึกของผู้รับบริการ
3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีเหตุผลและยุติธรรมในการโต้ตอบกับผู้รับบริการ
4. แสดงความคิดเห็นเชิงลบเกี่ยวกับพฤติกรรมอาชญากร
5. ตีความแรงจูงใจของผู้คนในทางบวก (เช่น “ตำรวจส่วนใหญ่แค่ทำหน้าที่ของตนจริงๆ” มากกว่า “เจ้าหน้าที่ตำรวจคนนั้นไม่ยุติธรรม”)
6. มองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติตามกฎหมาย
7. เป็นคนไม่ตัดสิน
8. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ
9. ท้าทายทัศนคติและพฤติกรรมต่อต้านสังคมหรือต่อต้านอาชญากรอย่างสร้างสรรค์
10. ทำความเข้าใจว่าปัจจัยส่วนบุคคลหรือวัฒนธรรมสามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้รับบริการได้อย่างไร (เช่น ผ่านการพูดคุยกับผู้รับบริการเกี่ยวกับมุมมองทางวัฒนธรรมของพวกเขา) ดังนั้น การสร้างความมั่นใจว่าแนวทางปฏิบัติมีความเกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้รับบริการ
11. การตระหนักรู้ถึงการกระทำของคุณและวิธีที่คุณอาจโน้มน้าวผู้รับบริการ

**วิธีเสริมสร้างพฤติกรรมเชิงบวก (Ways to Reinforce Positive Behaviours) :**

* 1. แสดงภาษากายเชิงบวก (เช่น การยิ้ม การฟังอย่างตั้งใจ)
  2. สรรเสริญด้วยวาจา
  3. การแบ่งปันข้อมูลเชิงบวกกับพนักงานคนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการ (เช่น CCO)
  4. ลดความถี่ในการติดต่อ
  5. จัดทำรายงานเชิงบวกสำหรับทัณฑ์บนหรือศาล
  6. การแสดงความคิดเห็นในเชิงบวกในบันทึกการตรวจ
  7. ระบุทัศนคติ/พฤติกรรมที่คุณต้องการให้ผู้รับบริการทำให้ชัดเจน
  8. การเสริมควรเกิดขึ้นทันทีเพื่อตอบสนองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

ในขณะที่การเผชิญหน้าต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เป็นแง่มุมที่สำคัญของการสร้างต้นแบบส่งเสริมสังคม แต่ต้องใช้เท่าที่จำเป็นและอยู่ในแนวทางที่กว้างขึ้นของการส่งเสริมในเชิงบวกเพื่อให้แน่ใจว่าจะมีประโยชน์ในการรักษาและหลีกเลี่ยงการเสื่อมสภาพของพันธมิตรด้านการรักษา ที่สำคัญการกล่าวโทษ หลีกเลี่ยง หรือเพิกเฉย แทนที่จะระบุพฤติกรรมต่อต้านสังคมนั้นสัมพันธ์กับผลลัพธ์ของผู้รับบริการที่แย่ลง การเผชิญหน้าต่อเรื่องค่านิยมต่อต้านสังคมควรมาก่อน โดยระบุเหตุผลหรือพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ รวมทั้งเหตุผลที่เป็นไปได้เบื้องหลังค่านิยมเหล่านั้น จากนั้นควรจัดวางสถานการณ์ใหม่ภายในกรอบการทำงานเชิงบวกเพื่อแสดงการตอบสนองที่เหมาะสมมากขึ้น ในขณะที่ยังคงรับรู้ว่าความรู้สึกเชิงลบของผู้รับบริการอาจได้รับการพิสูจน์

**Dewar** (2020) ได้กล่าวถึง เราสามารถดำเนินการขั้นตอนเชิงบวกใดเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการส่งเสริมสังคม? (What Positive Steps Can We Take to Encourage Prosocial Behavior?) นี่คือสิ่งที่การวิจัยแนะนำ

**1. ปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจและ “ความฉลาดทางอารมณ์ (Nurture Empathy and “Emotional Intelligence”)**

การช่วยเหลือในเด็กมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายอย่างที่ทำนายความเห็นอกเห็นใจและความกังวลจากความเห็นอกเห็นใจ (Eisenberg et al 2006; Brownell et al 2013) และนั่นก็สมเหตุสมผล : การเห็นอกเห๋นใจทำให้เราช่วยเหลือได้ดีขึ้น มันทำให้เราเข้าใจในสิ่งที่คนอื่นต้องการ ดังนั้นลองอ่านเคล็ดลับวิทยาศาสตร์การเลี้ยงดูบุตรเพื่อปลูกฝังความเห็นอกเห็นใจในเด็กและวัยรุ่น

**2. เฉลิมฉลองการให้ความช่วยเหลือและความเมตตาโดยธรรมชาติ แต่ให้ใส่ใจกับแนวทางปฏิบัติเพื่อการสรรเสริญอย่างมีประสิทธิภาพ (Celebrate Spontaneous Acts of Helpfulness and Kindness, but Pay Attention to Guidelines for Effective Praise)**

การชมเชยสามารถสร้างแรงจูงใจได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กเล็ก ในการทดลองที่กล่าวถึงข้างต้น การชมเชยไม่ได้ส่งผลในทางลบต่อความโน้มเอียงตามธรรมชาติของเด็กที่ไม่ได้ถูกบังคับให้แบ่งปัน และในการศึกษาเชิงสังเกต นักวิจัยได้สังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการยกย่องชมเชยจากผู้ปกครองกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในเด็กเล็ก มารดาที่ยกย่องการกระทำดีของเด็กก่อนวัยเรียนมักจะมีลูกที่มีน้ำใจและช่วยเหลือดี

การชมเชยอาจเป็นแรงจูงใจสำหรับเด็กโตเช่นกัน แต่เราต้องระวัง เพราะเด็กโตจะเข้าใจสังคมมากขึ้น และสามารถวิเคราะห์แรงจูงใจของเราได้ พวกเขาอาจรู้สึกว่าเรากำลังพยายามจัดการกับพวกเขา และอาจทำย้อนกลับมา สำหรับคำแนะนำในการใช้คำชมอย่างชาญฉลาด โปรดอ่านบทความของฉันเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการชมเชย

**3. ทำให้เด็กๆ รู้สึกปลอดภัย — ในชีวิตและในความสัมพันธ์ที่แนบแน่น (Make Children Feel Secure — in Life, and in Their Attachment Relationships)**

การวิจัยยืนยัน : เด็กๆ ไม่ค่อยให้ความช่วยเหลือ ไม่ค่อยแบ่งปัน เมื่อรู้สึกว่าถูกคุกคาม

ตัวอย่างเช่น การศึกษาหนึ่งในเด็กก่อนวัยเรียนพบว่าเด็กมีโอกาสน้อยที่จะแบ่งปันหากพวกเขาไม่มีความผูกพันอย่างแนบแน่นกับพ่อแม่ (Paulus et al 2016)

ผลการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งพบว่าเด็ก ๆ ที่สนิทกับพ่อแม่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ การแบ่งปัน และการปลอบโยนผู้อื่นบ่อยกว่า และเมื่อนักวิจัยศึกษาปฏิกิริยาของเด็กหลังภัยพิบัติทางธรรมชาติ (แผ่นดินไหวรุนแรง) พวกเขาพบว่าเด็กที่อายุน้อยที่สุดมักจะใจกว้างน้อยกว่า

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีดูเหมือนจะถอยเข้าสู่โหมดป้องกันตนเองมากขึ้น ในการทดลอง เด็กมีโอกาสน้อยที่จะแบ่งปันกับคนแปลกหน้า ผลกระทบคงอยู่นานถึงหนึ่งปีหลังจากภัยพิบัติ

ดังนั้น เด็ก ๆ มีแนวโน้มที่จะประพฤติตนเพื่อส่งเสริมสังคมมากขึ้นหากพวกเขารู้สึกปลอดภัย ช่วยเด็กๆ พัฒนาความรู้สึกเหล่านี้โดยฝึกการเลี้ยงดูลูกที่ละเอียดอ่อนและตอบสนอง และโดยการฝึกสอนเด็กๆ ก้าวผ่านอารมณ์ที่ยากลำบาก

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูคำแนะนำในการฝึกอารมณ์และบทความเกี่ยวกับประโยชน์ของการเลี้ยงดูที่ละเอียดอ่อนและตอบสนอง:

* ความสัมพันธ์แนบแน่นปกป้องเด็กจากความเครียดที่เป็นพิษ
* Oxytocin ส่งผลต่อพันธะทางสังคม เราสามารถมีอิทธิพลต่อ oxytocin ในเด็กได้หรือไม่?
* เคล็ดลับการเลี้ยงลูกเชิงบวก: ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นด้วยอารมณ์ขัน ความเห็นอกเห็นใจ และการทูต

**4. ช่วยเด็กๆ ฝึกพฤติกรรมส่งเสริมสังคมด้วยกิจกรรมตามหลักฐานเหล่านี้ (Help Kids Practice Prosocial Behavior with these Evidence-based Activities)** การศึกษาแนะนำว่าเกมและกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมช่วยให้เด็กๆ ฝึกฝนทักษะการสื่อสารที่สำคัญต่อการเป็นผู้ช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ

**Curletto** (2019) เปิดสอนมาแล้ว 12 ปีในเกรด K-2 เธอสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีด้านการศึกษาปฐมวัยและประถมศึกษา และยังได้รับการรับรองในการอ่านและ ESL นอกจากการศึกษาแล้ว เธอยังมีความหลงใหลในการเขียนอีกด้วย และเธอฝันที่จะเป็นนักเขียนมาโดยตลอด เธออาศัยอยู่ใน Utah กับสามี ลูกสาว 3 คน และสุนัขชเนาเซอร์จิ๋วของเธอ เธอชอบอ่านหนังสือ ถักนิตติ้ง และตั้งแคมป์ ได้กล่าวถึง วิธีที่ครูสามารถส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในนักเรียน (How Teachers Can Promote Prosocial Behavior in Students) ว่า การกลั่นแกล้งถือเป็นหนึ่งในความท้าทายที่สำคัญที่สุดที่โรงเรียนของเราเผชิญในปัจจุบัน การกลั่นแกล้งเกิดขึ้นบ่อยครั้งและบางครั้งก็ส่งผลให้เกิดหายนะ เด็กที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งมักมีปัญหาในการเรียนรู้ พวกเขามีความนับถือตนเองลดลง และอ่อนไหวต่อภาวะซึมเศร้า ในกรณีที่เลวร้ายที่สุด การกลั่นแกล้งนำไปสู่การฆ่าตัวตายหรือความรุนแรงต่อนักเรียนคนอื่น ๆ (เหตุการณ์ความรุนแรงในโรงเรียนเกิดจากหลายคนที่เคยถูกรังแก)

แล้วเราจะช่วยลดการกลั่นแกล้งในโรงเรียนได้อย่างไร? เราถือว่าการกลั่นแกล้งหรือพฤติกรรมก้าวร้าวอื่นๆ เป็นพฤติกรรมต่อต้านสังคม (ในบริบทนี้ การต่อต้านสังคมไม่ได้หมายความว่าคุณไม่ชอบปาร์ตี้ แต่จริงๆ แล้วหมายความว่าคุณทำสิ่งที่เป็นอันตรายต่อผู้อื่นในทางใดทางหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย อารมณ์ ฯลฯ) ยาแก้สำหรับสิ่งนี้คือการสอนลูกๆ ของเราในทางตรงข้าม นั่นคือ พฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**พฤติกรรส่งเสริมสังคมคืออะไร? (What is Prosocial Behavior?)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมมีคำจำกัดความที่แตกต่างกันมากมาย แต่พูดง่ายๆ ว่า :

พฤติกรรมทางสังคมเป็นไปในทิศทางที่ดีต่อผู้อื่น

คำพูดที่มีเมตตา แบ่งปันกับเพื่อน ช่วยเหลือผู้อื่น หรือให้ผู้อื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งเสริมสังคม เด็กมักจะมีสมาธิจดจ่อกับตนเอง ดังนั้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจึงไม่ได้มาโดยธรรมชาติสำหรับพวกเขาเสมอไป

ทำไมเด็กถึงรังแกผู้อื่น? ไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เด็กรังแกคนอื่น แต่เรารู้ว่าบ่อยครั้งเป็นเรื่องของการควบคุม เด็กที่ถูกรังแกหรือกลั่นแกล้งมักมีความนับถือตนเองต่ำหรือมีทัศนคติเชิงลบ เด็กที่ถูกรังแกมักไม่ค่อยมีเพื่อนมากนัก มีเพื่อนที่ดีเพียงคนเดียวสามารถช่วยเด็กที่ถูกรังแกให้ลุกขึ้นยืนและไม่เป็นเหยื่ออีกต่อไป ในการแก้ไขการกลั่นแกล้ง จะต้องพยายามสนับสนุนทั้งผู้รังแกและเหยื่อ ดูชุดการจัดการความขัดแย้งของผลกระทบที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว BeCOOL® เพื่อสอนชั้นเรียน K-12 ของคุณถึงวิธีจัดการและลดการกลั่นแกล้งอย่างมีประสิทธิภาพ

ดูเหมือนว่าโรงเรียนจะมีทักษะให้เรียนรู้มากขึ้นเรื่อยๆ แต่น่าเสียดายที่เด็กจำนวนมากไม่ได้มาโรงเรียนพร้อมกับทักษะทางสังคมที่พวกเขาจำเป็น โรงเรียนต้องสอนสิ่งเหล่านี้ให้เด็กๆ ได้เรียนรู้ หากเด็กตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้ง พวกเขามักจะไม่สามารถจดจ่อกับการเรียนได้ หากปราศจากมิตรภาพที่มีความหมาย เด็ก ๆ ก็ถอดใจ และหลายครั้งที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ในโรงเรียน

**โรงเรียนจะช่วยเด็กๆ พัฒนาทักษะการเข้าสังคมที่ยอดเยี่ยมได้อย่างไร (How Can Schools Help Kids Develop Excellent Social Skills?)**

**1. หาเครื่องมือให้ครู (Give Teachers Tools)** : มอบเครื่องมือที่จำเป็นสำหรับครูในการสอนทักษะทางสังคม ครูต้องการการฝึกอบรมเกี่ยวกับวิธีการสอนทักษะทางสังคม เป็นไปได้มากว่าคุณมีหลักสูตรการสอนคณิตศาสตร์ สังคมศึกษา หรือสาขาวิชาใดก็ตามที่คุณสอนอยู่ ทักษะทางสังคมเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะอธิบาย แต่มักไม่อยู่ในการพัฒนาวิชาชีพ ครูยังต้องปฏิบัติตามหลักสูตร มันดูไม่สมจริงที่จะคาดหวังให้ครูบูรณาการทักษะทางสังคมในการสอนโดยไม่ได้ให้เครื่องมือในการทำเช่นนั้น

หลักสูตรที่ดีที่จะใช้คือชุด LifeSmart เป็นหลักสูตรที่สนุกและมีส่วนร่วม ใช้งานง่ายและใช้ VideoModeling™ เพื่อสอนนักเรียนถึงวิธีที่ดีที่สุด (และแย่ที่สุด) ในการจัดการกับสถานการณ์ทางสังคม ด้วย LifeSmart นักเรียนจะได้เรียนรู้ทักษะชีวิตอันมีค่าเหล่านี้แทนพวกเขา พวกเขาจะได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับการตอบสนองแต่ละประเภทอย่างชัดเจน แต่ไม่ต้องทนกับผลที่ตามมาของการทำผิดพลาดทางสังคม

**2. สร้างชุมชนโรงเรียน (Build a School Community)** : เป็นแบบอย่างที่ดีโดยการสร้างชุมชนโรงเรียน พนักงานควรสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างกัน สิ่งนี้สร้างต้นแบบที่เด็กๆ สามารถเลียนแบบได้เมื่อเด็กๆ เห็นว่าผู้ใหญ่มีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกซึ่งกันและกัน

**3. มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ดีมากกว่าการลงโทษ (Focus on Positives Not Punishment)** : ส่งเสริมแรงจูงใจที่แท้จริงผ่านการยกย่องที่เน้นย้ำความพยายามอย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม (เช่น 'คุณขยัน ' มากกว่า 'ทำได้ดี') เด็กมีแรงจูงใจในการได้บางสิ่งมากกว่าการถูกเอาไป ทำให้ความคาดหวังชัดเจนและสม่ำเสมอในการติดตาม

กำหนดว่าเด็กอยู่ในกระบวนการใดและช่วยให้พวกเขาก้าวไปสู่ขั้นตอนต่อไป ความสามารถในการส่งเสริมสังคมของเด็กเป็นไปตามรูปแบบการพัฒนาที่คาดการณ์ได้ ตามที่หนังสือ Guiding Children's Social Development ระบุไว้ เราสามารถมองการพัฒนาทักษะการส่งเสริมสังคมเป็นกระบวนการ 3 ส่วน:

“ประการแรก ในขั้นตอนการรับรู้ เด็กต้องสามารถระบุได้ว่ามีคนต้องการความช่วยเหลือหรือไม่

ประการที่สอง เด็กต้องตัดสินใจว่าจะช่วยหรือไม่ลงมือทำ

ประการที่สาม เด็กต้องกระทำโดยการเลือกและประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น”

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมไม่ได้จำกัดเฉพาะเวลาที่มีปัญหา นักเรียนยังสามารถแสดงพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในกิจกรรมต่างๆ เช่น การเริ่มเล่นหรือการสนทนา

วิธีอื่นๆ ในการช่วยเหลือนักเรียนในห้องเรียน

**4. การปฏิบัติ (Practice)** : เด็กต้องการโอกาสในการฝึกฝน เช่นเดียวกับทักษะอื่นๆ ที่เด็กจะได้เรียนรู้ พวกเขาต้องฝึกพฤติกรรมส่งเสริมสังคมจึงจะประสบความสำเร็จ การพักผ่อนหรือเวลาว่างอื่นๆ สามารถทำให้เป็นการฝึกปฏิบัติในตัว อีกทั้งยังเป็นความคิดที่ดีที่จะมีเวลาเล่นตามคำแนะนำโดยที่เด็ก ๆ มีอิสระในการเลือกกิจกรรมของพวกเขา แต่ผู้ใหญ่ก็พร้อมที่จะให้การสนับสนุนและคำแนะนำในเชิงบวก การสวมบทบาทเป็นกลยุทธ์ที่ยอดเยี่ยมสำหรับเรื่องนี้!

หากคุณไม่แน่ใจว่าจะเริ่มต้นจากตรงไหน ลองใช้ Making The Effort™ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่พิสูจน์แล้วจาก James Stanfield Company ซึ่งจะสอนนักเรียนถึงคุณค่าและวิธีการใช้ความพยายามเพื่อความสำเร็จในสถานการณ์ทางสังคม

**5. เชื่อมต่อกับเด็ก (Connect With Kids**) : เด็ก ๆ ต้องรู้สึกได้รับความรัก ปลอดภัย และมั่นคงในการที่จะมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคม พยายามสร้างสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัวกับเด็กๆ หากคุณมีชั้นเรียนขนาดใหญ่ นี่อาจเป็นเรื่องท้าทายแต่บางอย่าง เช่น การทักทายพิเศษที่ประตู การกอด ไฮไฟว์ หรือการจับมือกันในตอนท้ายของวัน หรือการเน้นให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ช่วยพิเศษในวันนั้น สามารถช่วยให้คุณมีความผูกพันกับนักเรียนในชั้นเรียนของคุณ

**6. ส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในนักเรียน (Encourage Prosocial Behaviors in Students)** ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นมิตรกับผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ใหญ่และเด็กเหมือนกัน การเริ่มต้นตั้งแต่ยังเด็กๆ และฝึกฝนทักษะทางสังคมเหล่านี้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้นักเรียนของคุณประสบความสำเร็จในโรงเรียนและในชุมชนของพวกเขาไปอีกหลายปี

**Beachboard** (2019) ทำหน้าที่เป็นโค้ชสอน นักพัฒนามืออาชีพ และอาจารย์มากว่าทศวรรษ ปัจจุบัน Cathleen ทำหน้าที่เป็นครูสอนภาษาอังกฤษเกรด 8 และหัวหน้าภาควิชาของโรงเรียนของเธอใน Fauquier County รัฐ Virginia หนังสือของเธอชื่อ 10 กุญแจหลักสู่การสร้างอำนาจให้นักเรียน (10 Keys to Student Empowerment) มีเครื่องมือในการปลดล็อกศักยภาพของนักเรียน และพัฒนาความกล้าหาญในผู้เรียนในการเผชิญกับความท้าทายโดยตรง ได้กล่าวถึง โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรม

ส่งเสริมสังคมในห้องเรียน (Promoting Prosocial Behaviors in the Classroom) ว่า จากการวิจัย การฟูมฟักพฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจช่วยปรับปรุงผลการเรียน—ทั้งเกรดในห้องเรียนและคะแนนสอบ

มนุษย์เกิดมาพร้อมกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ทุกครั้งที่เราทำการกระทำเพื่อสังคม สมองของเราจะปล่อยสารเคมีที่ทำให้เรารู้สึกดี และสารเคมีชนิดเดียวกันนั้นช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

จากการศึกษาของสารานุกรมว่าด้วยการพัฒนาเด็กปฐมวัย (Encyclopedia on Early Childhood Development) “พฤติกรรมส่งเสริมสังคมเชื่อมโยงในทางบวกกับผลการเรียนในห้องเรียนและคะแนนสอบมาตรฐาน” การใช้พฤติกรรมส่งเสริมสังคมในห้องเรียนช่วยปรับปรุงผลการเรียนรู้ของนักเรียน พฤติกรรมส่งเสริมสังคม 3 ประการที่คุณสามารถใช้ได้วันนี้ในห้องเรียน ได้แก่ ความกตัญญู ความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจ

**1. ฝึกความกตัญญูกตเวทีในห้องเรียน (Practicing Gratitude in the Classroom)**

ความกตัญญูกตเวทีช่วยเพิ่มอารมณ์ของผู้ส่งและผู้รับ นอกจากนี้จากการศึกษาของ Havard ความรู้สึกขอบคุณจะเพิ่มอารมณ์โดยรวมของบุคคลเมื่อเวลาผ่านไป

ในห้องเรียนส่งเสริมความกตัญญูโดยจัดเวลาให้นักเรียนจดบันทึกทุกสัปดาห์หรือทุกวันเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขารู้สึกขอบคุณ ลองให้พวกเขาใช้สมุดบันทึก ทำงานกับโฟลเดอร์ที่แชร์ใน Google ไดรฟ์ หรือเย็บกระดาษเพื่อรวมรายการเข้าด้วยกัน เมื่อเวลาผ่านไปเตือนนักเรียนให้อ่านบันทึกของพวกเขาและดูรายการก่อนหน้าเพราะการทบทวนประเภทนี้จะช่วยให้บันทึกความกตัญญูมีประสิทธิผลมากขึ้น

บันทึกความกตัญญูสามารถเปิดเผยต่อสาธารณะได้เช่นกัน จัดเตรียมพื้นที่ที่กำหนดโดยปิดพื้นที่ผนังในห้องเรียนของคุณหรือสร้างกระดานข่าวเพื่อแสดงความขอบคุณ นักเรียนสามารถเขียนโน้ตขอบคุณซึ่งกันและกันบนกระดาษโน้ตหรือบัตรดัชนี จำลองพฤติกรรมโดยเขียนบันทึกเชิงบวกถึงนักเรียนสำหรับการกระทำที่เฉพาะเจาะจงและโพสต์คำชม ขณะที่นักเรียนเขียนโน้ต ให้อนุญาตให้พวกเขาส่งโน้ตมาหาคุณ หากนักเรียนควรส่งโน้ตที่ไม่เข้าข่ายเป็นโน้ตแสดงความขอบคุณ ให้คำติชมเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงโน้ต เปิดโอกาสให้นักเรียนทบทวนงานเขียนของตน

**2. ส่งเสริมกระทำโดยความเมตตาต่างๆ (Encouraging Random Acts of Kindness)**

การแสดงความเมตตาต่าง ๆ จะเพิ่มความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมโยงถึงกันในห้องเรียนมากขึ้น จากการศึกษานี้พฤติกรรมส่งเสริมสังคมของความเมตตาก็ติดต่อได้เช่นกัน และเมื่อผู้อื่นเห็นแล้ว ความเมตตาก็จะแพร่ขยายออกไป ต่อไปนี้คือวิธีง่ายๆ 3 วิธีในการทำให้เกิดการแสดงความเมตตาต่างๆ ในห้องเรียนของคุณ :

ให้คำชมเชยและยกย่องอย่างจริงใจ การใช้เวลาเพื่อระบุบางสิ่งที่นักเรียนทำได้ดีคือวิธีง่ายๆ ในการแพร่กระจายความเมตตา เมื่อนักเรียนเห็นต้นแบบของการชมเชยที่แท้จริง พวกเขาสามารถทำซ้ำคำชมที่เฉพาะเจาะจงกับเพื่อนของพวกเขา

ให้นักเรียนดำเนินการง่ายๆ เพื่อช่วยโรงเรียน นักศึกษาสามารถทำการ์ดต้อนรับนักศึกษาใหม่เข้าสู่อาคารได้

พวกเขายังสามารถสร้างโถแห่งความสุข แจกกระดาษ ปากกามาร์คเกอร์ และกรรไกร ให้นักเรียนเติมข้อความเชิงบวก คำพูดสร้างแรงบันดาลใจ และเรื่องราวให้กำลังใจ เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้ว พวกเขาควรเลือกคนที่จะมอบโถให้เป็นการสุ่มแสดงความเมตตา นักเรียนสามารถใช้ภาชนะที่เติมความสุขให้กับเพื่อนที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้กำลังใจผู้ป่วยที่ขัดสนในโรงพยาบาลท้องถิ่น หรือเพื่อให้กำลังใจเพื่อนร่วมชั้นที่โศกเศร้าเสียใจ

**3. สร้างความเห็นอกเห็นใจผ่านกระดานความสุข (Building Empathy through Happiness Boards)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมของการเห็นอกเห็นใจเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความเข้าใจในนักเรียน การให้นักเรียนแบ่งปันความเปราะบางและความฝันเป็นวิธีที่จะทำให้พวกเขาแสดงและเรียนรู้ความเห็นอกเห็นใจ กระดานแห่งความสุขเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการช่วยให้นักเรียนพัฒนาความเห็นอกเห็นใจ

นักเรียนสร้างภาพเตือนความทรงจำ ความฝัน และแรงบันดาลใจในเชิงบวก พวกเขาสามารถสร้างภาพตัดปะแบบดิจิทัลผ่านแอปพลิเคชัน เช่น Google Slide หรือสร้างกระดานที่จับต้องได้โดยการตัดรูปภาพออกจากนิตยสาร

ขอให้นักเรียนเขียนรายการความทรงจำหรือช่วงเวลาที่พวกเขาภูมิใจในตัวเอง จากนั้นใช้ด้านหลังของกระดาษแผ่นเดียวกัน ให้นักเรียนเขียนรายการความฝันหรือเป้าหมายที่พวกเขามีในชีวิต สุดท้ายให้นักเรียนนึกถึงคนที่พวกเขาชื่นชมและเขียนคุณลักษณะของบุคคลเหล่านั้นที่พวกเขาอยากได้ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความปิติ หรือความเข้าใจ

นักเรียนสามารถสร้างภาพตัดปะโดยมีศูนย์กลางเป็นชื่อของตนเองเพื่อแสดงถึงตัวตนและเป้าหมายในอนาคต โดยเน้นส่วนที่สำคัญที่สุดของรายการต่างๆ ครูสามารถมีส่วนร่วมด้วยการสร้างกระดานที่สามารถเป็นแบบอย่างให้กับนักเรียนโดยใช้ชีวิตของตนเอง

เมื่อเสร็จแล้วให้จัดแสดงกระดานไปรอบๆ ห้องเรียน ให้นักเรียนเดินไปรอบๆ ห้องและดูกระดาน แจ้งให้นักเรียนจดความคล้ายคลึงและความเชื่อมโยงที่พวกเขาเห็นระหว่างกระดานของตนเองกับของเพื่อนร่วมชั้น นำชั้นเรียนมารวมกันเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมเพื่อแบ่งปันความเชื่อมโยงที่พวกเขาค้นพบ สิ่งนี้จะช่วยสร้างสะพานเชื่อมความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจเมื่อนักเรียนเห็นความฝัน เป้าหมาย และแบ่งปันประสบการณ์ที่เชื่อมโยงเข้าด้วยกัน

ในฐานะครู เรามีโอกาสสอนและเป็นแบบอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมแก่นักเรียนของเรา การสอนความเห็นอกเห็นใจ ความเมตตา และความกตัญญูมีส่วนช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จทางสังคมและวิชาการ พฤติกรรมส่งเสริมสังคมส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวกที่เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียนและสังคม

**Cox** (2017) เป็นศาสตราจารย์ในโครงการการศึกษาปฐมวัยที่วิทยาเขต Ashtonbee รวมถึงบัณฑิต ECE จาก Centennial College Christine สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศิลปศาสตร์จาก University of Toronto และทำงานด้านการศึกษาเด็กมาหลายปี Christine เริ่มต้นอาชีพที่ Centennial College ในตำแหน่งหัวหน้าคณะภาคสนาม โดยพัฒนาเป็นการสอนแบบนอกเวลาและแบบเต็มเวลา ด้วยความหลงใหลในการผสมผสานเทคโนโลยีเข้ากับการสอนของเธอ Christine จึงเป็นสมาชิกของ Technology Champions ที่ Centennial! ได้ 3 วิธีที่ครูสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Ways Teachers Can Help Children Learn Pro-Social Behaviors) ว่า เด็กเรียนรู้มากในช่วงปีแรกของชีวิต ความคาดหวังและเหตุการณ์สำคัญหลายอย่างเกิดขึ้นก่อนวันเกิดปีแรกของพวกเขา และมีแรงกดดันมากมายต่อผู้ดูแลที่มีอิทธิพลต่อเด็กเพื่อให้แน่ใจว่าจะประสบความสำเร็จ หนึ่งในผู้ดูแลเหล่านั้นอาจเป็นครูปฐมวัยได้ มีเด็กหลายล้านคนที่อายุต่ำกว่าหกขวบในโครงการดูแลเด็กแบบศูนย์ใน United States ครูปฐมวัยทุกหนแห่งมีบทบาทสำคัญในการกำหนดชีวิตของนักเรียน และผลงานสำคัญประการหนึ่งที่พวกเขารับคือการสอนเด็กให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Pro-Social Behaviors)**

ตามคำกล่าวของ Eisenberg and Mussen (1989) พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมหมายถึง "การกระทำโดยสมัครใจที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลอื่น" พฤติกรรมส่งเสริมสังคมหลัก 3 ประการที่กล่าวถึงบ่อยที่สุด ได้แก่ การช่วยเหลือ การแบ่งปัน และความร่วมมือ แต่ผู้เชี่ยวชาญรวมถึงพฤติกรรมอื่นๆ ด้วย พฤติกรรมหลักทั้ง 3 นี้มีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเด็กและการเลี้ยงดูทางสังคม

ตามที่ระบุไว้ในหนังสือ Guiding Children's Social Development การพัฒนาทักษะการเข้าสังคมสามารถมองได้เป็นกระบวนการสามส่วน :

* ขั้นแรก ในขั้นตอนการรับรู้ เด็กต้องสามารถระบุได้ว่ามีคนต้องการความช่วยเหลือหรือไม่
* ประการที่สอง เด็กต้องตัดสินใจว่าจะช่วยหรือไม่ลงมือทำ
* ประการที่สาม เด็กต้องกระทำโดยการเลือกและประพฤติตนให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น

**3 วิธีที่ครูสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมส่งเสริมสังคม (3 Ways Teachers Can Help Children Learn Pro-Social Behaviors)**

**1. บทบาทของครู (The Teacher’s Role)**

ครูมักจะกลายเป็นส่วนขยายของผู้ปกครอง ผ่านเวลาเล่น กิจกรรมกลุ่ม และตัวต่อตัว ครูสามารถพัฒนาสายสัมพันธ์กับนักเรียนและความรู้สึกผูกพันเพื่อช่วยส่งเสริมการเติบโตและการพัฒนาที่ดี ปีแรกของชีวิตเป็นช่วงเวลาที่สำคัญสำหรับการสร้างสายสัมพันธ์กับเด็กๆ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครูจะต้องช่วยในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งนอกบ้านและในสภาพแวดล้อมแบบกลุ่ม

ทักษะเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นกับทุกคนโดยธรรมชาติเสมอไป บางครั้งเด็กจำเป็นต้องได้รับการสอน แจ้ง หรือแสดงให้เห็นพฤติกรรมเหล่านี้ บ่อยครั้งผู้ใหญ่อาจถือว่าเด็กรู้ว่าพวกเขากำลังพูดอะไร แต่บางทีเด็กอาจไม่เคยได้รับคำอธิบายความหมายของคำหรือการกระทำบางอย่าง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถสอนเด็กให้พูดขอโทษเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ถ้าคุณพูดกับพวกเขาว่า "พูดว่าเสียใจสำหรับ XYZ กับบ๊อบบี้" พวกเขาจะรู้ว่าคุณหมายถึงอะไร แต่ถ้าคุณเปลี่ยนถ้อยคำเป็น “ขอโทษบ๊อบบี้สำหรับ XYZ” พวกเขาอาจไม่รู้ว่าการขอโทษหมายถึงอะไร!

**2. สอนพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Teach Pro-Social Behaviors)**

มีหลายวิธีที่ครูสามารถช่วยให้เด็กเรียนรู้ทักษะและพฤติกรรมที่จำเป็นในการดำเนินการในลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ตามที่สมาคมแห่งชาติเพื่อการศึกษาของเด็กเล็ก (The National Association for the Education of Young Children : NAEYC) ระบุว่าห้องเรียนเป็นสถานที่ที่ดีในการเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของมนุษย์ นี่เป็นเพียงแนวคิดเล็กๆ น้อยๆ ที่จะช่วยให้คุณเริ่มต้นกับนักเรียนที่เรียนรู้พฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**2.1 การเล่นอย่างกระตือรือร้น (Active Play)** - เพื่อช่วยให้เด็กเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม พวกเขาจะต้องเล่นร่วมกับคุณและเด็กคนอื่นๆ การแบ่งปันและช่วยเหลือถูกใช้ระหว่างการเล่นอย่างกระตือรือร้น เนื่องจากเด็กคนหนึ่งอาจต้องการเล่นกับของเล่นที่เด็กอีกคนมี หรือเด็กอีกคนอาจต้องการความช่วยเหลือบางอย่าง และเด็กอีกคนหนึ่งสามารถช่วยได้ การส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือและแบ่งปันกับผู้อื่นจะทำให้พวกเขาเป็นผู้ใหญ่ที่ใจกว้างและเปิดรับความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

**2.2 ช่วงเวลาตัวต่อตัว (One-On-One Time)** – เด็ก ๆ โหยหาเวลาแบบตัวต่อตัวกับคนที่พวกเขาดูเป็นแบบอย่าง ในฐานะครูคุณน่าจะกลายเป็นหินผา—แหล่งความมั่นคงสำหรับเด็กบางคน พวกเขาจะพึ่งพา พักพิง และต้องการคุณ แม้ว่าพวกเขาจะอยู่ที่บ้าน การใช้เวลาตัวต่อตัวช่วยให้คุณมีเวลาคิดบวก ชี้ให้เห็นช่วงเวลาดีๆ ของวันของเด็ก และส่งเสริมให้เด็กเป็นคนดี

**2.3 เป็นแบบอย่างที่ดี (Be a Good Role Mode)** – เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ข้างต้น คุณจะถูกมองเป็นแบบอย่าง แต่อย่าลืมสิ่งนี้เมื่อคุณอยู่นอกห้องเรียน เด็ก ๆ คอยดูและพวกเขาฟังอยู่เสมอ เมื่อคุณทำความดี บอกนักเรียนเกี่ยวกับเรื่องนี้เพื่อที่พวกเขาจะได้รู้ว่าคุณกำลังช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไร บอกพวกเขาเกี่ยวกับวิธีที่ผู้ใหญ่แบ่งปันด้วย และชี้ให้เห็นเมื่อมีคนอื่นให้ความร่วมมือ

**3. สอนพวกเขาเมื่อพวกเขายังเด็ก (Teach Them When They Are Young)**

การวิจัยแสดงให้เห็นว่ามีการเรียนรู้พื้นฐานพัฒนาการและการขัดเกลาทางสังคมเกิดขึ้นในวัยเด็ก การสอนพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเหล่านี้ตั้งแต่อายุยังน้อยสามารถช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จทางสังคมและวิชาการในโรงเรียนเมื่อโตขึ้น เมื่อคุณเห็นเด็กเข้าใจแนวคิดเหล่านี้ตั้งแต่เนิ่นๆ ให้บอกพวกเขาว่าพวกเขาได้เรียนรู้ ยกย่องความรู้ของพวกเขา และสนับสนุนให้พวกเขารักษาพฤติกรรมที่ดี

คุณได้สอนพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในห้องเรียนด้วยวิธีใดบ้าง หากคุณเป็นผู้ปกครอง คุณเคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อนหรือไม่?

**Classroom Website** (n.d.) ได้กล่าวถึง กิจกรรมเพื่อสอนพฤติกรรมเด็กก่อนวัยเรียน (Activities to Teach Prosocial Behavior to Preschoolers) ว่า พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมจะรวมอยู่ในมาตรฐานก่อนวัยเรียนของทุกรัฐและในเป้าหมายสำหรับการเริ่มต้น พฤติกรรมเหล่านี้มักรวมถึงการแบ่งปันเนื้อหา ผลัดกัน ร่วมมือกับผู้อื่นเพื่อไปสู่เป้าหมายร่วมกัน และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การฝึกพฤติกรรมเหล่านี้เริ่มต้นแต่เนิ่นๆ และดำเนินต่อไปตลอดชีวิต

**1. การแบ่งปัน (Sharing)**

อ่านหนังสือเกี่ยวกับการแบ่งปัน และให้เด็กๆ แนะนำวิธีแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

แจกจ่ายวัสดุสำหรับงานโดยไม่ให้เพียงพอ จากนั้นรอให้เด็กๆ คิดหาวิธีแก้ไข ถ้าเด็กไม่แนะนำวิธีแบ่งปัน ให้แนะนำอย่างใดอย่างหนึ่ง

แจกกระดาษแผ่นใหญ่หนึ่งแผ่นและวัสดุจับแพะชนแกะจำนวนหนึ่งให้เด็กแต่ละคู่ จากนั้นให้พวกเขาแบ่งปันสื่อเพื่อสร้างภาพปะติดหนึ่งภาพ

ให้เด็ก ๆ "เตรียมอาหารเย็น" ในครัวเด็กเล่น กระตุ้นให้พวกเขาคิดหาวิธีแบ่งปันอุปกรณ์ เช่น เด็กคนหนึ่งอาจใช้เตาในขณะที่อีกคนหนึ่งใช้เตาอบ เด็กคนหนึ่งอาจทำอาหารในขณะที่อีกคนหนึ่งหั่นผักเพื่อทำสลัด

**2. ผลัดกัน (Turn-taking)**

แสดงให้เด็ก 2-3 คนดูวิธีเป่าฟองสบู่ บอกเด็ก ๆ ว่าคุณจะให้ไม้เป่าคนละอัน แต่คุณมีขวดเดียวและมันใส่ได้ครั้งละหนึ่งไม้เท่านั้น เด็กควรผลัดกันสอดไม้เข้าไปในขวด

ให้ลูกปัดสีแดงแก่เด็กหนึ่งถ้วย และลูกปัดสีอื่นให้เพื่อนของเขา ให้เชือกหนึ่งเส้นแก่เด็กคู่หนึ่ง และขอให้พวกเขาสร้างสร้อยคอหนึ่งเส้นสลับสีกัน

เด็ก ๆ สามารถเล่นเกือกม้าเพื่อฝึกผลัดกันได้เช่นกัน เด็กคนหนึ่งขว้างรองเท้าหนึ่งครั้ง จากนั้นให้เด็กอีกคนหนึ่งทำเช่นเดียวกันกับรองเท้าของเขาเอง หลังจากที่ทุกคนผลัดกันเล่นต่อกับเด็กคนแรก ไม่มีการพลิกกลับของบทบาท

เด็กยังสามารถขว้างลูกบอลไปมาได้ กิจกรรมนี้จำเป็นต้องมีการผลัดกันและการพลิกบทบาทเช่นกัน

**3. ความร่วมมือ (Cooperating)**

เด็กจับคู่กันสามารถปลูกเมล็ดพันธุ์เพื่อเรียนรู้ที่จะร่วมมือ เด็กหนึ่งคนในแต่ละคู่หยอดเมล็ดลงในร่อง เด็กอีกคนหนึ่งรดน้ำแต่ละเมล็ด

กิจกรรมอื่นเช่นการวางลูกบอลบนปลอกหมอนที่เด็กสองคนจับไว้ที่ขอบ เด็ก ๆ เดินข้ามห้องไปพร้อมกับรักษาให้ลูกบอลไว้บนปลอกหมอน หรือโยนลูกบอลขึ้นไปบนอากาศโดยใช้ปลอกหมอนรองรับ เพิ่มจำนวนเด็กและใช้ผ้าปูที่นอนแทนปลอกหมอน

พวกเขายังสามารถเรียนรู้ความร่วมมือกับกิจกรรมที่เด็กแต่ละคนคาบช้อนในปากของเขา ครูวางไข่อีสเตอร์พลาสติกบนช้อนที่คาบไว้โดยเด็กคนแรก เด็กส่งไข่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งโดยใช้ช้อนที่คาบอยู่ในปากเท่านั้น

**4. เห็นอกเห็นใจ (Empathizing)**

เล่นทายคำซึ่งคำที่เดาหมายถึงอารมณ์ ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งแกล้งทำเป็นโกรธ ในขณะที่เด็กอีกคนพยายามเดาคำว่า "โกรธ"

เด็ก ๆ ทำงานเป็นคู่ เด็กที่ถูกปิดตาต้องผ่านสิ่งกีดขวางตามคำแนะนำของคู่หูที่มองเห็นของเขา ควรกระทำอยู่บนวัสดุที่อ่อนนุ่ม และเด็ก ๆ ควรผ่านหลักสูตรนี้โดยการคุกเข่า

เด็กแลกเปลี่ยนของขวัญ เด็กแต่ละคนถามว่าคู่ของเขาต้องการอะไร จากนั้นจึงออกแบบและสร้างของขวัญตามนั้น

**Scholarship Website** (2019) ได้กล่าวถึง ตัวอย่างพฤติกรรมที่สนับสนุนสังคมเพื่อช่วยนักเรียนที่มีปัญหา (Pro-Social Behavior Examples to Help Troubled Students) ว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราสร้างการเชื่อมต่อและรู้สึกยินดีกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม คนหนุ่มสาวสามารถจดจ่ออยู่กับตัวเองได้มากเกินไป ซึ่งหมายความว่านิสัยเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเสมอไป สำหรับบางคน พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคมอาจเป็นเรื่องลำบากเพราะผลลัพธ์ด้านลบก่อนหน้านี้หรือปัญหาทางสังคมโดยธรรมชาติ

ผู้ที่ไม่มีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจกลายเป็นคนโดดเดี่ยว ซึ่งอาจนำไปสู่การกลั่นแกล้งหรือถูกรังแกได้ อันที่จริงโรงเรียนจำเป็นต้องสอนนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่สามารถปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานทั้งในและนอกห้องเรียน รวมทั้งทำให้พวกเขาอยู่ในเส้นทางที่ดีขึ้นในชีวิต

ที่ปรึกษาสามารถเป็นผู้นำในการสนับสนุนให้โรงเรียนสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่นักเรียนสามารถรับรู้และนำไปใช้ ต่อไปนี้เป็น 8 วิธีที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถปรับปรุงพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่กำลังดิ้นรน

**1. จัดห้องเรียนในลักษณะที่เน้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Set Up Classrooms in a Way That Emphasizes Pro-Social Behavior)**

ควรจัดเฟอร์นิเจอร์ในห้องเรียนในลักษณะที่กระตุ้นให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและผู้สอน ดังนั้นหากผู้สอนต้องการอำนวยความสะดวกในการทำงานเป็นกลุ่ม ก็ควรจัดโต๊ะเป็นกลุ่มเล็กๆ หรือถ้าเธอต้องการสร้างการเรียนรู้ทั้งกลุ่ม การจัดรูปตัวยูโดยมีครูอยู่ตรงกลางมักจะใช้ได้ผลดีที่สุด ยิ่งไปกว่านั้น นักเรียนที่มีปัญหาด้านพฤติกรรมควรนั่งห่างจากบริเวณที่มีสิ่งรบกวนสมาธิสูง

**2. ส่งเสริมให้ครูบูรณาการการสอนค่านิยมในห้องเรียนของตน (Encourage Teachers to Integrate Values Instruction in Their Classrooms)**

นักเรียนต้องสามารถฝึกพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในสภาพแวดล้อมที่มีโครงสร้างที่ดีและเป็นบวก ดังนั้นที่ปรึกษาควรแนะนำครูเกี่ยวกับวิธีการรวมเวลานี้ในห้องเรียนของพวกเขา สำหรับนักเรียนที่อายุน้อยกว่า การฝึกนี้อาจมาในรูปแบบของการเล่นที่กระตือรือร้น ซึ่งครูจะชมเชยนักเรียนที่แบ่งปันของเล่นหรือขอให้ผู้อื่นเล่นด้วย นักเรียนที่มีอายุมากกว่าสามารถฝึกนิสัยที่คล้ายกันในโครงการกลุ่มที่มีการควบคุมโดยใช้เวลาในชั้นเรียนในการทำงาน

**3. มอบหมายให้นักเรียนเล่นเกมแลกเปลี่ยนพฤติกรรม (Assign Students to Play Behavior Exchange Games)**

นักเรียนควรจะสามารถเห็นภาพผลลัพธ์ของพฤติกรรมเชิงลบของตนเองได้ เช่นเดียวกับการเห็นว่านิสัยที่ดีขึ้นจะเปลี่ยนผลลัพธ์เหล่านี้ได้อย่างไร แน่นอนว่าผลระยะยาวอาจไม่ปรากฏให้เห็นในโลกแห่งความเป็นจริงเสมอไป แต่เกมแลกเปลี่ยนพฤติกรรมของ ScholarChip ABE ช่วยให้นักเรียนเห็นว่าพฤติกรรมที่แตกต่างกันทำให้เกิดผลลัพธ์ที่แตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้ยังให้รางวัลแก่นักเรียนในการเลือกพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น

**4. ให้ตัวอย่างในชีวิตจริงของนักเรียนที่มีผลเชิงลบหรือบวกซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมของพวกเขา (Provide Real-Life Examples of Students Who had Negative or Positive Consequences Result from their Behavior)**

นักเรียนอาจไม่เข้าใจผลที่ตามมาของพฤติกรรมต่อต้านสังคมของพวกเขา อย่างไรก็ตามหากพวกเขาฟังคนอื่นที่มีปัญหาคล้ายกันโดยพิจารณาจากนิสัยด้านลบ พวกเขาจะเข้าใจผลลัพธ์ได้ดีขึ้น นี่คือจุดที่การแทรกแซงของโรงเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลายของ ScholarChip ABE จะมีประโยชน์ โมดูลการแทรกแซงมุ่งเน้นไปที่นักเรียนจริงที่แบ่งปันผลด้านลบของการกระทำของพวกเขา

**5. จับคู่นักเรียนที่มีอายุมากกว่ากับเด็กที่อายุน้อยกว่าเพื่อพัฒนาชุมชนที่ห่วงใย (Pair Older Students with Younger Ones to Develop Caring Communities)**

สาเหตุหนึ่งที่นักเรียนแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคมก็เพราะพวกเขารู้สึกว่าไม่มีใครสนใจพวกเขา เขตการศึกษาประสบความสำเร็จด้วยโปรแกรมบัดดี้ที่จับคู่นักเรียนที่อายุน้อยกว่าและอายุมากสำหรับการให้คำปรึกษาและการสอนพิเศษ การมีแบบอย่างที่ดีจะทำให้นักเรียนที่มีปัญหามีแนวโน้มที่จะเลียนแบบพฤติกรรมของนักเรียนผู้นั้นมากกว่าที่จะรับเอานิสัยเชิงลบ

**6. เชื่อมโยงกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ ที่สามารถให้การเสริมแรงเชิงบวกแก่นักเรียนได้เช่นกัน (Connect With Other Stakeholders Who Can Also Provide Positive Reinforcement for Students)**

เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนจากนิสัยต่อต้านสังคมเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมากขึ้น พวกเขาต้องการผู้มีส่วนได้ส่วนเสียให้มากที่สุด ในชุมชนโรงเรียน เจ้าหน้าที่และคณาจารย์ รวมทั้งครูในห้องเรียน คนขับรถบัส พนักงานบริการอาหาร ผู้ดูแล ฯลฯ ควรมีทัศนคติที่ดีและมีน้ำใจ ที่บ้านพ่อแม่และผู้ปกครองควรตระหนักถึงพฤติกรรมของลูกด้วย สมาชิกในชุมชนเหล่านี้ทุกคนสามารถติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนได้ด้วยระบบอ้างอิงที่เรียบง่ายและไม่ต้องใช้กระดาษของ ABE

**7. ใช้กลยุทธ์ที่ส่งเสริมพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ทางสังคมแทนที่การลงโทษและรางวัลภายนอกด้วย (Replace Punishments and Extrinsic Rewards with Strategies that better Promote Pro-Social Behavior)**

การลงโทษและแม้แต่รางวัลจากภายนอกไม่ได้สอนให้นักเรียนประพฤติชอบในสังคม แต่นักเรียนจะได้รับสิ่งที่ดีกว่าหากครูและเจ้าหน้าที่พัฒนาความคาดหวังที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรม การอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และการสร้างต้นแบบของนิสัยเชิงบวก ในการเริ่มต้น นักเรียนจำเป็นต้องรู้อย่างถ่องแท้ว่าพวกเขาควรโต้ตอบกับเพื่อนของพวกเขาอย่างไรในทุกสถานการณ์ พฤติกรรมที่ครูต้องการคืออะไร? ต่อมาหากนักเรียนประพฤติตัวไม่เหมาะสม การสนทนาเกี่ยวกับสาเหตุที่พวกเขาประพฤติตัวไม่เหมาะสมสามารถเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีได้

**8. เป็นแบบอย่างที่ดี (Be a Positive Role Model)**

นักเรียนมักจะดูแบบอย่างในชีวิตของพวกเขา แม้ว่าคุณจะไม่ได้ทำงานกับนักเรียนอย่างเป็นทางการ พวกเขาจะคอยดูว่าคุณประพฤติตนอย่างไรในทุกๆ ที่ ตั้งแต่การชุมนุมไปจนถึงการตรวจสอบห้องอาหารกลางวัน หากคุณปรากฏตัวในเชิงบวกในสถานการณ์เหล่านั้น นักเรียนจะตระหนักว่าพวกเขาควรแสดงพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม แม้ว่าจะไม่มีใครดูอยู่ก็ตาม ครูและเจ้าหน้าที่ควรเป็นต้นแบบพฤติกรรมการเห็นอกเห็นใจที่ต้องการเห็นในตัวนักเรียนต่อกันและต่อนักเรียน

ตามที่ Yael Kidron และ Steve Fleischman ได้กล่าวไว้ พฤติกรรมที่ส่งเสริมสังคม “ถูกกระตุ้นด้วยการเอาใจใส่ ค่านิยมทางศีลธรรม และความรู้สึกรับผิดชอบส่วนตัวมากกว่าความปรารถนาเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว” นักเรียนอาจไม่ได้ปรับตัวให้เข้ากับวิธีการเชื่อมต่อกับผู้อื่นโดยธรรมชาติ แต่ถ้าพวกเขาฝึกกลยุทธ์และเรียนรู้นิสัยเชิงบวก เทคนิคเหล่านี้จะกลายเป็นส่วนสำคัญของวิธีที่พวกเขามีปฏิสัมพันธ์กับโลก

ScholarChip เสนอวิธีแก้ปัญหาที่เรียกว่า (Alternative Behavior Educator : ABE) โปรแกรมที่เป็นนวัตกรรมใหม่นี้ช่วยให้ที่ปรึกษาสามารถระบุ ติดตาม และปรับปรุงพฤติกรรมของนักเรียนตลอดอาชีพการงานของนักเรียน ในขณะเดียวกันก็สร้างรายงานที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลอันทรงพลังแก่ผู้บริหารและครู ซึ่งจะทำเครื่องหมายนักเรียนที่มีความเสี่ยงอย่างรวดเร็ว ช่วยติดตามและบันทึกความคืบหน้า และสนับสนุนงานการตัดสินใจ ระบบ ScholarChip รวมเอาพฤติกรรมที่หลากหลายและรวมรางวัลของนักเรียน การแทรกแซง และการติดตามด้วย PowerSchool®, Infinite Campus และแพลตฟอร์ม SIS ยอดนิยมอื่นๆ

หากต้องการเรียนรู้ว่า ScholarChip สามารถช่วยให้โรงเรียนของคุณปลอดภัยยิ่งขึ้นได้อย่างไร เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับโซลูชันต่างๆ ที่ ScholarChip มอบให้ หรือหากต้องการรับคำแนะนำฟรี โปรดกำหนดเวลานัดแบบตัวต่อตัวกับผู้เชี่ยวชาญของเราวันนี้!

**Cerin** (n.d.) เป็นนักจิตวิทยา ได้กล่าวว่า มีหลายวิธีในการส่งเสริมสังคม 10 วิธีในการเพิ่มลักษณะเหล่านี้ให้กับกิจวัตรประจำวันมีดังนี้ :

**1. สละเวลาของคุณ (Donate your Time)** - บางครั้งชั่วโมงง่ายๆ กับโครงการหรือกับคนที่ต้องการความช่วยเหลือก็เพียงพอที่จะยกระดับจิตวิญญาณของผู้อื่น เรียนรู้ที่จะชื่นชมสิ่งที่คุณมีและแบ่งปันกับผู้อื่น พฤติกรรมส่งเสริมสังคมเป็นเรื่องเกี่ยวกับการช่วยเหลือและการให้

**2. มีความสม่ำเสมอ (Be Consistent)** - เมื่อคุณเริ่มช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ให้ดำเนินการต่อไป แทนที่จะบริจาคเฉพาะช่วงวันหยุดเดือนธันวาคม ให้บริจาคอาหารกระป๋องให้กับองค์กรต่างๆ ตลอดปีต่อไป มูลนิธิและองค์กรเหล่านี้ยินดีรับความเอื้ออาทรทุกประเภท

**3. บริจาคสิ่งของ แทนบริจาคเงิน (Instead of Donating Money, Donate Items)** - คุณสามารถบริจาคเสื้อผ้าเก่าให้กับร้านค้าการกุศลเช่น Goodwill หรือบุคคลสามารถช่วยเหลือในสถานสงเคราะห์คนจรจัด

**4. ฝึกอบรมผู้อื่นเพื่อช่วยคุณ (Train Others to Help You)** - หากกำลังคิดที่จะเริ่มต้นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ให้เรียนรู้ที่จะฝึกอบรมพนักงานของคุณอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วง

**5. รับข้อมูล (Become Informed)** - ประเด็นการวิจัยที่กำลังเกิดขึ้นในชุมชน/ละแวกบ้านของคุณ ค้นหาสิ่งที่คุณสนใจและเข้าร่วมโครงการ!

**6. มีส่วนร่วมทางการเมือง (Become Politically Involved)** - เขียนจดหมายถึงเจ้าหน้าที่ของรัฐในพื้นที่ของคุณ แสดงความคิดเห็นของคุณ ถ้าคุณไม่ยืนหยัด คนอื่นก็ไม่ทำ

**7. ช่วยเหลือคนรุ่นหลัง (Look to Help the Younger Generation)** - เด็กบางคนอาศัยอยู่ในพื้นที่ยากจน คุณสามารถเป็นพี่เลี้ยงเด็กและครอบครัวได้

**8. บริจาคการบริการบางส่วนของคุณ (Donate Some of your Services)** - หากคุณเป็นเจ้าของธุรกิจของคุณเอง คุณสามารถมอบผลิตภัณฑ์ของคุณให้กับผู้ที่ต้องการมันจริงๆ แต่ไม่สามารถจ่ายได้

**9. เปลี่ยนความหลงใหลเป็นการกระทำ (Turn Passion into Action )** - หากคุณหลงใหลในการช่วยเหลือผู้อื่น ให้สนับสนุนให้ผู้อื่นทำเช่นเดียวกัน สร้างองค์กรไม่แสวงหาผลกำไรที่อุทิศตนเพื่อพัฒนาผู้อื่นให้ดีขึ้น

**10. อย่าเพิกเฉยต่อคนขัดสน (Don't Ignore Someone Who's in Need)** - น่าเสียดายที่เราอยู่ในโลกที่บางคนโชคดีกว่าคนอื่น ถ้ามีคนต้องการความช่วยเหลือ ช่วยเหลือพวกเขา

**Thomas** (2020) เป็นนักเขียนสิ่งพิมพ์ออนไลน์ ได้กล่าวถึงตัวอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior Examples) ว่า เมื่อคุณสามารถกำหนดพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในแบบนามธรรมได้ ขั้นตอนต่อไปในการทำความเข้าใจคือการจดจำตัวอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ต่อไปนี้คือประเภททั่วไปของพฤติกรรมส่งเสริมสังคมและตัวอย่างเฉพาะของแต่ละประเภท : ตามที่ระบุไว้ในเล่มจิตวิทยาสังคม “คู่มือจิตวิทยาสังคม”:

**1. การช่วยเหลือ (Helping)**

การช่วยเหลือผู้อื่นเป็นพฤติกรรมที่เอื้อประโยชน์ต่อทั้งบุคคลและสังคมโดยรวม วิธีช่วยเหลือผู้อื่น ได้แก่ :

- การหยุดช่วยคนขับมอเตอร์ไซค์เปลี่ยนยาง

- แบกของหนักของใครบางคนไปที่รถของพวกเขา

- ช่วยเพื่อนบ้านใหม่ย้ายเข้าและแกะกล่อง

- ทำธุระให้คนที่ป่วยเกินกว่าจะจัดการได้

- ช่วยเหลือคนที่จำเป็นต้องซ่อมแซมบ้านของพวกเขา

**2. การแบ่งปัน (Sharing)**

พ่อแม่ส่วนใหญ่สอนลูกตั้งแต่เนิ่นๆ ว่าพวกเขาควรแบ่งปันกับพี่น้องและลูกคนอื่นๆ แต่คุณสามารถเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้เป็นเวลานานหลังจากที่คุณเติบโตขึ้นโดยการแบ่งปันสิ่งที่คุณมีกับผู้อื่น ตัวอย่างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมบางประการของการแบ่งปันคือ :

- จ่ายค่าโดยสารของใครบางคน

- นำผักจากสวนมาแบ่งปันในที่ทำงาน

- ทำคุกกี้และแบ่งปันกับเพื่อน

- แบ่งปันความคิดที่ดีที่สุดของคุณทางออนไลน์ได้ฟรี

- ให้ผู้อื่นยืมหนังสือ เกม หรือวิดีโอของคุณ

**3. บริจาค (Donating)**

คุณสามารถบริจาคสิ่งของได้หลากหลายเพื่อการกุศลหรือคนในชุมชนของคุณที่ด้อยโอกาสกว่าคุณ วิธีการบริจาคมีดังนี้

- มอบเสื้อผ้าดีๆ ที่คุณไม่ใส่ให้กับตู้เสื้อผ้าของชุมชนหรือที่พักพิงคนไร้บ้านอีกต่อไป

- ส่งเงินให้สภากาชาดหรือองค์กรบรรเทาทุกข์อื่น ๆ

- มอบของใช้ในครัวเรือนให้กับคนที่เพิ่งเริ่มต้นด้วยตัวเอง

- มอบหนังสือหรือผ้าห่มให้กับผู้อยู่อาศัยในบ้านพักคนชรา

**4. อาสาสมัคร (Volunteering)**

การเป็นอาสาสมัครนั้นเกือบจะเหมือนกับการบริจาค แต่แทนที่จะให้สิ่งของที่จับต้องได้ คุณกำลังให้เวลา ความสามารถ และพรสววรค์ของคุณเพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อไปนี้คือวิธีการบางส่วนในการเป็นอาสาสมัคร :

* อ่านหนังสือให้เด็กที่อยู่ในโรงพยาบาลฟัง
* ช่วยเหลือทำความสะอาดชุมชนหลังน้ำท่วม
* ช่วยจัดงานชุมชน
* เย็บผ้านวมให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ นักดับเพลิง หรือทหารผ่านศึกที่ได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน

**5. ให้ความร่วมมือ (Co-operating)**

ความร่วมมือเป็นเพียงการทำงานร่วมกันกับคนตั้งแต่หนึ่งคนขึ้นไปเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน เมื่อผู้คนทำงานร่วมกันได้ดี พวกเขาสามารถทำได้มากกว่าที่แต่ละคนจะทำได้ด้วยตัวเอง ต่อไปนี้เป็นวิธีเฉพาะเจาะจงในการให้ความร่วมมือ :

* ล้างจานและมีคนอื่นเช็ดให้แห้ง
* ร่วมกันวาดภาพจิตรกรรมฝาผนัง
* มีส่วนร่วมในโครงการชุมชน

**6. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Being Emotionally Supportive)**

การสนับสนุนทางอารมณ์เป็นพฤติกรรมทางสังคมที่อาจไม่ง่ายอย่างที่คิด อาจเป็นเรื่องน่าวิตกที่จะรับฟังปัญหาของใครบางคน และอาจต้องใช้เวลาสักพักกว่าจะปล่อยให้พวกเขาพูดออกมา แต่ผู้คนต่างก็ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ซึ่งกันและกันโดยมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเช่น :

* ฟังอย่างกระตือรือร้นและเห็นอกเห็นใจในขณะที่มีคนพูดถึงการสูญเสียหรือความท้าทายล่าสุด
* กอดเมื่อมีคนเศร้าหรืออารมณ์เสีย
* พร้อมจะคุยเวลามีคนเหงา
* ชมเชยเมื่อมีคนต้องการเพิ่มความนับถือตนเอง
* ให้กำลังใจคนที่รู้สึกอยากยอมแพ้

**7. ปฏิบัติตามกฎของสังคม (Obeying Society's Rules)**

เมื่อคุณทำตามกฎ คุณจะได้รับประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมโดยรวม สิ่งที่ทำให้พฤติกรรมเอื้ออาทรนี้คือคุณทำด้วยความเต็มใจเพื่อประโยชน์ของทุกคน นี่คือกฎบางส่วนที่คุณอาจปฏิบัติตาม:

* หยุดรถเมื่อเห็นสัญญาณไฟแดง
* ยื่นแบบแสดงรายการภาษีของคุณ
* จ่ายเงินให้ร้านค้าไม่ขโมยของตามร้าน

**8. ปฏิบัติตามอนุสัญญาทางสังคม (Complying with Social Conventions)**

นอกเหนือจากกฎเกณฑ์ที่เขียนไว้อย่างรวดเร็วและเข้มงวดในสังคมแล้ว ยังมีอนุสัญญาทางสังคมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติตาม ประเพณีทางสังคมเหล่านี้บางส่วนรวมถึง :

* การให้ทิปบริกรที่ร้านอาหาร
* ทักทายผู้คนเมื่อพวกเขามาถึงและบอกลาเมื่อพวกเขาจากไป
* ตอบแทนบุญคุณ
* ใช้มารยาทที่ดี (มารยาทบนโต๊ะอาหาร กล่าวขอบคุณ ขอบคุณ ฯลฯ)

**Cherry (2020)** พฤติกรรมส่งเสริมสังคม หมายถึง พฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่น การกระทำเหล่านี้มีลักษณะเฉพาะโดยคำนึงถึงสิทธิ ความรู้สึก และสวัสดิภาพของผู้อื่น พฤติกรรมที่สามารถอธิบายได้ว่าเป็นการเกื้อกูลสังคม ได้แก่ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและความห่วงใยผู้อื่น

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมรวมถึงการกระทำที่หลากหลาย เช่น การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การปลอบโยน และการให้ความร่วมมือ คำนี้เกิดขึ้นในช่วงทศวรรษ 1970 และได้รับการแนะนำโดยนักวิทยาศาสตร์ทางสังคมว่าเป็นคำตรงข้ามสำหรับคำว่าพฤติกรรมต่อต้านสังคม

**ประโยชน์ (Benefits)**

นอกเหนือจากประโยชน์ที่ชัดเจนว่าการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคมทำเพื่อผู้รับ พฤติกรรมเหล่านี้สามารถมีผลดีหลายประการสำหรับ "ผู้ช่วย":

**1. ผลกระทบที่กระตุ้นอารมณ์ (Mood-boosting Effect)** : การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสังคมมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์ดีขึ้น1 ไม่เพียงแค่นั้น คนที่ช่วยเหลือผู้อื่นมักจะประสบกับอารมณ์ด้านลบไม่บ่อยนัก

**2. ผลประโยชน์การสนับสนุนทางสังคม (Social Support Benefits)** : การสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก การวิจัยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน รวมถึงการลดความเสี่ยงของความเหงา การดื่มแอลกอฮอล์ และภาวะซึมเศร้า2

**3. ผลกระทบในการลดความเครียด (Stress-Reducing Effects)** : การวิจัยยังพบว่าการมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมช่วยลดผลกระทบทางอารมณ์ด้านลบของความเครียดได้1 การช่วยเหลือผู้อื่นอาจเป็นวิธีที่ดีในการลดผลกระทบจากความเครียดในชีวิตของคุณ

**ประเภท (Types)**

แม้ว่าพฤติกรรมทางสังคมมักถูกนำเสนอเป็นมิติเดียวำเสมอ แต่งานวิจัยบางชิ้นชี้ให้เห็นว่ามีหลายประเภท ประเภทเหล่านี้มีความโดดเด่นตามสาเหตุที่เกิดและรวมถึง :

**1. เชิงรุก (Proactive)** : การกระทำเหล่านี้เป็นการกระทำเพื่อสังคมที่มุ่งหวังผลดีต่อตนเอง

**2. ปฏิกิริยาตอบสนอง (Reactive)** : สิ่งเหล่านี้คือการกระทำที่ตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคล

**3. เห็นแก่ผู้อื่น (Altruistic)** : สิ่งเหล่านี้รวมถึงการกระทำที่มีขึ้นเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คาดหวังผลประโยชน์ส่วนตัว

นักวิจัยยังแนะนำด้วยว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมประเภทต่างๆ เหล่านี้มักจะได้รับแรงจูงใจจากพลังที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น พบว่าการกระทำเชิงรุกเพื่อส่งเสริมสังคมมักได้รับแรงบันดาลใจจากเป้าหมายและความนิยมที่เชื่อมโยงกับสถานะภายในกลุ่ม ในทางกลับกัน พฤติกรรมส่งเสริมสังคมที่เห็นแก่ผู้อื่นมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับการถูกเพื่อนชอบและการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน

นักวิจัยคนอื่นๆ เสนอว่าพฤติกรรมส่งเสริมสังคมสามารถแบ่งออกเป็นประเภทย่อยคือ การช่วยเหลือ การแบ่งปัน หรือปลอบโยน

**พฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับการเห็นแก่ผู้อื่น (Prosocial Behavior vs. Altruism)**

การเห็นแก่ผู้อื่นมักถูกมองว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม แต่ผู้เชี่ยวชาญบางคนแนะนำว่าทั้งสองเป็นตัวแทนของแนวคิดที่แตกต่างกัน ในขณะที่พฤติกรรมส่งเสริมสังคมถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมการช่วยเหลือแบบหนึ่งซึ่งสุดท้ายแล้วจะส่งผลดีต่อตนเอง แต่การเห็นแก่ผู้อื่นกลับถูกมองว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการช่วยเหลือที่จูงใจโดยปราศจากการนึกถึงตนเอง

อย่างไรก็ตาม คนอื่นๆ โต้แย้งว่า การเห็นแก่ผู้อื่นเป็นพฤติกรรมการตอบแทนซึ่งกันและกัน หรือว่าผู้คนมีส่วนร่วมในพฤติกรรมที่ดูเหมือนไม่เห็นแก่ตัวเช่นนี้ด้วยเหตุผลที่เห็นแก่ตัว ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจมีส่วนร่วมในการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นเพื่อให้ได้รับเสียงชื่นชมจากผู้อื่นหรือรู้สึกดีกับตัวเอง

**สาเหตุ (Causes)**

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมได้ท้าทายนักสังคมศาสตร์มาอย่างยาวนาน นักวิจัยพยายามทำความเข้าใจว่าทำไมผู้คนถึงมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่มีค่าใช้จ่ายสูงสำหรับบุคคลที่ดำเนินการ

ในบางกรณี รวมถึงการกระทำที่กล้าหาญ ผู้คนอาจเสี่ยงชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แม้แต่ผู้ที่ไม่รู้จัก เหตุใดผู้คนจึงทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นแต่ไม่ได้ให้ประโยชน์แก่ผู้กระทำทันที?

นักจิตวิทยาแนะนำว่ามีสาเหตุหลายประการที่ทำให้ผู้คนมีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

**1. อิทธิพลเชิงวิวัฒนาการ (Evolutionary Influences)** : นักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการมักจะอธิบายพฤติกรรมที่สนับสนุนสังคมในแง่ของหลักการคัดเลือกโดยธรรมชาติ แม้ว่าการทำให้ความปลอดภัยของคุณตกอยู่ในอันตรายทำให้มีโอกาสน้อยที่คุณจะรอดในการถ่ายทอดยีนของคุณเอง การเลือกเครือญาติแนะนำว่าการช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทางพันธุกรรมของคุณทำให้มีแนวโน้มมากขึ้นที่เครือญาติของคุณจะอยู่รอดและส่งต่อยีนไปยังคนรุ่นต่อไปในอนาคต นักวิจัยสามารถสร้างหลักฐานบางอย่างได้ว่าผู้คนมักจะช่วยเหลือผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากกว่า4

**2. ผลประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits)** : พฤติกรรมชอบช่วยเหลือทางสังคมมักถูกมองว่าถูกบังคับจากปัจจัยหลายประการ รวมทั้งเหตุผลที่เห็นแก่ตัว (ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง) ผลประโยชน์ตอบแทน (การทำสิ่งที่ดีเพื่อใครบางคนในวันหนึ่งพวกเขาอาจตอบแทนความโปรดปราน) และเหตุผลที่เห็นแก่ผู้อื่นมากขึ้น (ดำเนินการอย่างหมดจดจากความเห็นอกเห็นใจสำหรับบุคคลอื่น)

**3. พฤติกรรมตอบแทนซึ่งกันและกัน (Reciprocal Behavior)** : บรรทัดฐานของการตอบแทนซึ่งกันและกันแสดงให้เห็นว่าเมื่อผู้คนทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับคนอื่นบุคคลนั้นรู้สึกถูกบังคับให้ช่วยเหลือเป็นการตอบแทน บรรทัดฐานนี้พัฒนาขึ้นและนักจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการแนะนำ เพราะคนที่เข้าใจว่าการช่วยเหลือผู้อื่นอาจนำไปสู่ความกรุณาซึ่งกันและกันมีแนวโน้มที่จะอยู่รอดและสืบพันธุ์ได้

**4. การขัดเกลาทางสังคม (Socialization)** : ในหลายกรณี พฤติกรรมดังกล่าวได้รับการส่งเสริมในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากผู้ใหญ่สนับสนุนให้เด็กแบ่งปัน กระทำการด้วยความกรุณา และช่วยเหลือผู้อื่น5

**ผลกระทบผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือ (Bystander Effect)**

ลักษณะของสถานการณ์ยังสามารถส่งผลกระทบอย่างมากต่อการที่ผู้คนมีส่วนร่วมในการดำเนินการเพื่อสังคม ผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือเป็นตัวอย่างที่โดดเด่นที่สุดตัวอย่างหนึ่งที่บ่งบอกว่าสถานการณ์สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการช่วยเหลือได้อย่างไร

ผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือหมายถึงแนวโน้มที่ผู้คนจะช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์น้อยลงเมื่อมีคนอื่นจำนวนมากอยู่ด้วย

ตัวอย่างเช่น หากคุณทำกระเป๋าเงินหล่นและสิ่งของหลายชิ้นตกลงบนพื้น โอกาสที่ใครบางคนจะหยุดและช่วยคุณลดลงหากมีคนอื่นๆ อยู่เป็นจำนวนมาก สิ่งเดียวกันนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในกรณีที่มีคนตกอยู่ในอันตรายร้ายแรง เช่น อุบัติเหตุทางรถยนต์ พยานอาจสันนิษฐานได้ว่าเนื่องจากมีคนอื่นอยู่เป็นจำนวนมาก จึงมีคนอื่นเรียกขอความช่วยเหลือแล้ว

คดีฆาตกรรมหญิงสาวชื่อ Kitty Genovese ในปี 2507 กระตุ้นความสนใจและการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือเป็นอย่างมาก เธอถูกโจมตีตอนดึกใกล้อพาร์ตเมนต์ของเธอ แต่ไม่มีใครติดต่อเจ้าหน้าที่ระหว่างการโจมตี

การวิจัยภายหลังแสดงให้เห็นว่าเพื่อนบ้านหลายคนอาจไม่มีมุมมองที่ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้น ซึ่งอธิบายได้ว่าทำไมไม่มีใครพยายามเข้าไปแทรกแซงหรือติดต่อตำรวจ อย่างไรก็ตาม อาชญากรรมดังกล่าวยังคงกระตุ้นให้เกิดการวิจัยมากมายเกี่ยวกับผลกระทบของผู้ยืนดูและพฤติกรรมทางสังคม

**อิทธิพลอื่นๆ ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Other Influences on Prosocial Behavior)**

การวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบจากผู้อยู่ในเหตุการณ์แต่ไม่ช่วยเหลือทำให้เกิดความเข้าใจที่ดีขึ้นว่าทำไมผู้คนถึงช่วยเหลือในบางสถานการณ์แต่ไม่ช่วยในบางสถานการณ์ ผู้เชี่ยวชาญได้ค้นพบตัวแปรก้านสถานการณ์ที่แตกต่างกันจำนวนหนึ่งซึ่งมีส่วนสนับสนุน (และบางครั้งก็รบกวน) พฤติกรรมทางสังคม

**กลัวการตัดสินหรือความอับอาย (Fear of Judgment or Embarrassment)** : บางครั้งผู้คนกลัวการกระโดดขอความช่วยเหลือเพียงเพื่อค้นพบว่าความช่วยเหลือของพวกเขาไม่พึงประสงค์หรือไม่สมควร เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตัดสินโดยผู้อยู่ในเหตุการณ์คนอื่น ๆ ผู้คนก็เลือกที่จะไม่ดำเนินการใด ๆ

**คนอื่นตอบสนองอย่างไร (How other People Respond)** : ผู้คนมักจะดูว่าคนอื่นว่าจะตอบสนองอย่างไรในสถานการณ์เช่นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเหตุการณ์มีความคลุมเครืออยู่บ้าง หากดูเหมือนว่าจะไม่มีใครตอบสนอง บุคคลเหล่านั้นก็มีแนวโน้มที่จะไม่ตอบสนองเช่นกัน

**จำนวนคนที่อยู่ (The Number of People Present)** : ยิ่งมีคนอยู่รอบๆ มากเท่าไหร่ คนก็ยิ่งรู้สึกรับผิดชอบน้อยลงเท่านั้น นี้เรียกว่าการกระจายความรับผิดชอบ

**วิธีดำเนินการ (How to Take Action)**

นักวิจัยยังแนะนำด้วยว่า 5 สิ่งสำคัญต้องเกิดขึ้นเพื่อให้บุคคลทำอะไรสักอย่าง บุคคลต้อง :

​1. สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้น

2. ตีความเหตุการณ์เป็นเหตุฉุกเฉิน

3. สัมผัสได้ถึงความรับผิดชอบ

4. เชื่อว่าตนมีทักษะในการช่วย

5. ตัดสินใจเลือกอย่างมีสติเพื่อให้ความช่วยเหลือ

ปัจจัยอื่น ๆ ที่สามารถช่วยให้ผู้คนเอาชนะผลกระทบจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ การมีทักษะและความรู้ในการให้ความช่วยเหลือ และการเอาใจใส่ต่อผู้ที่ต้องการ

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ชุมชน และสังคม แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนช่วยในการดำเนินการ แต่ก็มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปรับปรุงการดำเนินการเพื่อสังคมในตัวเองและในผู้อื่น:

พฤติกรรมส่งเสริมสังคมอาจเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ชุมชน และสังคม แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายอย่างที่มีส่วนช่วยในการดำเนินการ แต่ก็มีบางสิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อปรับปรุงการปฏิบัติเพื่อสังคมในตัวเองและในผู้อื่น:

* **พัฒนาทักษะของคุณ (Develop your Skills)** เหตุผลหนึ่งที่ผู้คนไม่สามารถช่วยเหลือได้คือพวกเขารู้สึกว่าพวกเขาไม่มีทักษะที่จำเป็นจริงๆ ในการช่วยเหลือ คุณสามารถเอาชนะสิ่งนี้ได้ด้วยการทำสิ่งต่างๆ เช่น เรียนรู้พื้นฐานของการปฐมพยาบาลหรือ CPR เพื่อให้คุณรู้สึกพร้อมมากขึ้นหากพบว่าตัวเองอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน
* **จำลองการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม (Model Prosocial Actions)** หากคุณเป็นพ่อแม่ ให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่บุตรหลานของคุณโดยทำให้พวกเขาเห็นว่าคุณมีส่วนร่วมในการกระทำที่เป็นประโยชน์ แม้ว่าคุณจะไม่มีลูก แต่พฤติกรรมทางสังคมสามารถช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ เป็นอาสาสมัครในชุมชนของคุณหรือมองหาวิธีอื่นๆ ที่คุณสามารถช่วยเหลือผู้คนได้
* **การแสดงความเมตตา (Praise Acts of Kindness)** เมื่อคุณเห็นเด็ก ๆ (หรือแม้แต่ผู้ใหญ่) ทำดีเพื่อพวกเขา ให้พวกเขารู้ว่าคุณเต็มใจช่วย

**โดยสรุป** จากทัศนะของ Panepinto (2018), Encyclopedia on Early Childhood Development (2016), West Virginia University Center for Excellence in Disabilities Website (n.d.), Forensic Fundamentals Website (n.d.), Dewar (2020), Curletto (2019), Beachboard (2019), Cox (2017), Classroom Website (n.d.), Scholarship Website (2019), Cerin (n.d.), Thomas (2020), และ Cherry (2020) ดังกล่าวข้างต้น สามารถระบุข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ดังแสดงในตารางที่ ...........

ตารางที่ ........... ทัศนะต่อข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม

| **ข้อเสนอแนะแนวทางเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม** | **Panepinto** | **Encyclopedia** | **West Virginia University** | **Forensic Fundamentals** | **Dewar** | **Curletto** | **Beachboard** | **Cox** | **Classroom Website** | **Scholarship Website** | **Cerin** | **Thomas** | **Cherry** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. การแบ่งปัน (Sharing) |  | √ |  | √ |  |  |  |  | √ |  |  | √ |  |
| 1. ผลัดกัน (Turn-taking) |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |
| 1. ความร่วมมือ (Cooperating) |  | √ | √ |  |  |  |  |  | √ |  |  | √ |  |
| 1. เห็นอกเห็นใจ (Empathizing) |  | √ | √ | √ | √ |  | √ |  | √ |  |  |  |  |
| 1. การช่วยเหลือ (Helping) |  | √ | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. บริจาค (Donating) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. การปฏิบัติ (Practice) |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. เชื่อมต่อกับเด็ก (Connect With Kids) |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. อาสาสมัคร (Volunteering) |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. เป็นแบบอย่างที่ดี (Be a Positive Role Model) |  |  | √ |  |  |  |  | √ |  | √ |  |  |  |
| 1. สละเวลา (Donate Time) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. มีความสม่ำเสมอ (Be Consistent) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. สร้างชุมชนโรงเรียน (Build a School Community) |  | √ |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Being Emotionally Supportive) |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. ปฏิบัติตามกฎของสังคม (Obeying Society's Rules) |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. ปฏิบัติตามอนุสัญญาทางสังคม (Complying with Social Conventions) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |
| 1. สอนพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Teach Pro-Social Behaviors) |  |  |  | √ |  | √ |  | √ |  |  |  |  |  |
| 1. การเล่นอย่างกระตือรือร้น (Active Play) |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |
| 1. ช่วงเวลาตัวต่อตัว (One-On-One Time) |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |
| 1. ฝึกอบรมผู้อื่นเพื่อช่วยคุณ (Train Others to Help You) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. รับข้อมูล (Become Informed) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. มีส่วนร่วมทางการเมือง (Become Politically Involved) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. ช่วยเหลือคนรุ่นหลัง (Look to Help the Younger Generation) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. บริจาคการบริการบางส่วนของคุณ (Donate Some of your Services) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. เปลี่ยนความหลงใหลเป็นการกระทำ (Turn Passion into Action ) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. อย่าเพิกเฉยต่อคนขัดสน (Don't Ignore Someone Who's in Need) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. จำลองการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม (Model Prosocial Actions) |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |
| 1. การแสดงความเมตตา (Praise Acts of Kindness) |  |  | √ |  |  |  | √ |  |  |  |  |  | √ |
| 1. สอนพวกเขาเมื่อพวกเขายังเด็ก (Teach Them When They Are Young) |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |
| 1. การสร้างต้นแบบ (Modeling) | √ | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. การดูแลที่ตอบสนองและเอาใจใส่ (Responsive and Empathic Care) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. เคารพธรรมชาติ (Respect for Nature) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. ภาระงานและงานบ้าน (Tasks and Chores) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. กระทำด้วยความจริงจัง (Say It Like You Mean It) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. บริจาคสิ่งของ แทนบริจาคเงิน (Instead of Donating Money, Donate Items) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |
| 1. มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ดีมากกว่าการลงโทษ (Focus on Positives Not Punishment) |  |  |  |  |  | √ |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. ฝึกความกตัญญูกตเวทีในห้องเรียน (Practicing Gratitude in the Classroom) |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |
| 1. จัดให้มีกฎเกณฑ์และความคาดหวังที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรม (Provide Clear Rules and Expectations about Behavior) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. อ่านหนังสือเกี่ยวกับมิตรภาพและความสัมพันธ์ (Read Books about Friendship and Relationships) | √ |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. สังเกตและระบุให้คนอื่นเห็นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Notice and Label when the Child Engages in Prosocial Behavior) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. ห้องเรียนในลักษณะที่เน้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Set Up Classrooms in a Way That Emphasizes Pro-Social Behavior) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. ส่งเสริมให้ครูบูรณาการการสอนค่านิยมในห้องเรียนของตน (Encourage Teachers to Integrate Values Instruction in Their Classrooms) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. มอบหมายให้นักเรียนเล่นเกมแลกเปลี่ยนพฤติกรรม (Assign Students to Play Behavior Exchange Games) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. หลีกเลี่ยงโปรแกรมและเนื้อหาที่สนับสนุนพฤติกรรมรุนแรงหรือต่อต้านสังคม (Avoid Programs and Content Endorsing Violent or Anti-social Behavior) | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. ให้ตัวอย่างในชีวิตจริงของนักเรียนที่มีผลเชิงลบหรือบวกซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมของพวกเขา (Provide Real-Life Examples of Students Who had Negative or Positive Consequences Result from their Behavior) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. จับคู่นักเรียนที่มีอายุมากกว่ากับเด็กที่อายุน้อยกว่าเพื่อพัฒนาชุมชนที่ห่วงใย (Pair Older Students with Younger Ones to Develop Caring Communities) |  |  |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. เชื่อมโยงกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ ที่สามารถให้การเสริมแรงเชิงบวกแก่นักเรียนได้เช่นกัน (Connect With Other Stakeholders Who Can Also Provide Positive Reinforcement for Students) |  | √ |  |  |  |  |  |  |  | √ |  |  |  |
| 1. เฉลิมฉลองการให้ความช่วยเหลือและความเมตตาโดยธรรมชาติ แต่ให้ใส่ใจกับแนวทางปฏิบัติเพื่อการสรรเสริญอย่างมีประสิทธิภาพ (Celebrate Spontaneous Acts of Helpfulness and Kindness, but Pay Attention to Guidelines for Effective Praise) |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. ทำให้เด็กๆ รู้สึกปลอดภัย — ในชีวิตและในความสัมพันธ์ที่แนบแน่น (Make Children Feel Secure — in Life, and in Their Attachment Relationships) |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. ช่วยเด็กๆ ฝึกพฤติกรรมส่งเสริมสังคมด้วยกิจกรรมตามหลักฐานเหล่านี้ (Help Kids Practice Prosocial Behavior with these Evidence-based Activities) |  |  |  |  | √ |  |  |  |  |  |  |  |  |

**หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคม**

พระพุทธศาสนามองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ หากธรรมชาติถูกทำลายมนุษย์จะไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ เมื่อมนุษย์เบียดเบียนธรรมชาติ ก็เท่ากับมนุษย์เบียดเบียนตัวเองและเนื่องจากธรรมชาติ คือ ผู้ละทิ้งธรรม ก็คือผู้ละทิ้งธรรมชาติ เมื่อมนุษย์ละทิ้งธรรม คือ ถอยห่างจากธรรมหรือทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติย่อมทำลายมนุษย์เช่นกันหลักธรรมต่างๆ ตลอดจนหลักธรรมเพื่อเสริมความดีงามของชีวิตและสังคม กล่าวได้ว่า เป็นวิชาความรู้พื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ที่แฝงจิตวิทยา หลักการพัฒนาตน ตลอดจนหลักมนุษย์สัมพันธ์ ซึ่งมีคุณค่าควรแก่การนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคล ได้เพราะเมื่อบุคคลสามารถควบคุมพฤติกรรมให้เรียบร้อย ทั้ง กาย วาจา ใจ คือ รู้จักการครองตนในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม รวมถึง การรู้จักปฏิบัติตนต่อบุคคลอื่นๆ ด้วยดีก็ย่อมจะส่งผลต่อสังคม เนื่องจากการไม่เบียดเบียนไม่ประพฤติผิดทำนองคลองธรรมต่อกัน ก็จะทำให้สังคมเกิดความสุขได้ในระดับหนึ่ง

**ด้านสังคม**

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** (2553)ได้แนะแนวให้บุคคลทุกคนประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมต่าง ๆ กล่าวคือ การประพฤติตามสุจริต 3 ประการได้แก่ 1) กายสุจริต ประพฤติชอบทางกาย 2) วจีสุจริต ประพฤติชอบทางวาจา และ 3) มโนสุจริต ประพฤติชอบด้วยใจ, การมีศีล ๕ เป็นอย่างน้อย คือ 1) เว้นจากปาณาติบาต ไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย 2) เว้นจากอทินนาทาน ละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิงทรัพย์สิน 3) เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร ละเว้นจากการประพฤติผิดในกาม 4) เว้นจากมุสาวาท ละเว้นจากการพูดเท็จโกหกหลอกลวง และ 5) เว้นจากสุราเมรัย ไม่เสพเครื่องดองของมึนเมาสิ่งเสพติด,การตั้งตนไว้ในพรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่ 1) เมตตา ความรัก 2) กรุณา ความสงสาร 3) มุทิตา ความเบิกบานพลอยยินดี และ 4) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง,การประพฤติปฏิบัติตามหลักสงเคราะห์ หรือที่เรียกว่า สังคหวัตถุ 4 ประการ ได้แก่ 1) ทาน การให้ปัน 2) ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน 3) อัตถจริยา ทำประโยชน์แก่เขา และ 4) สมานัตตตา เอาตัวเข้ามาสมาน หรือวางตนเสมอต้นเสมอปลาย, การเคารพทิศเบื้องหน้า คือ ในฐานะที่เป็นบุตรธิดา พึงเคารพบิดามารดาผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหน้าโดยปฏิบัติดังนี้ 1) ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ 2) ช่วยทำกิจธุรการงานของท่าน 3) ดำรงวงศ์สกุล 4) ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท และ 5) เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน, การไม่คบหาอบายมุข คือ หลีกเว้นความประพฤติที่เป็นช่องทางของทางเสื่อมพินาศ 6 ประการ ได้แก่ 1) ติดสุราและของมึนเมา 2) ติดเที่ยวกลางคืน 3) ติดเที่ยวดูการละเล่น 4) ติดการพนัน 5) คบคนชั่วเป็นมิตร 6) เกียจคร้านทำการงาน, การรู้ทันโลกธรรม 8 ประการ คือ 1) ได้ลาภ 2) เสื่อมลาภ 3) ได้ยศ 4) เสื่อมยศ 5) สรรเสริญ 6) นินทา 7) สุข และ 8) ทุกข์และการมีธรรมหรือคุณสมบัติของคนดี หรือที่เรียกว่า สัปปุริสธรรม 7 ประการ ได้แก่ 1) ธัมมัญญุตา คือ รู้หลักและรู้จักเหตุ 2) อัตถัญญุตาคือ รู้จักความมุ่งหมายและรู้จักผล 3) อัตตัญญุตา คือ รู้จักตน 4) มัตตัญญุตา คือ รู้จักประมาณ 5) กาลัญญุตา คือ รู้จักกาล 6) ปริสัญญุตา คือ รู้จักชุมชน 7) ปุคลัญญุตา คือ รู้จักบุคคล

**ด้านการศึกษา**

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)** (2533)มีทัศนะว่าการศึกษานั้นเป็นการฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ดีงาม ซึ่งคำว่าชีวิตที่ดีงามนั้น หมายถึง ความเป็นอยู่อย่างถูกต้อง มีคุณค่า เกื้อกูล เป็นประโยชน์และมีความสุข ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น การศึกษามีหลักการสำคัญคือ ให้แก้ไขปรับปรุงตนอย่างสม่ำเสมอ ถ้ามองในแง่พระพุทธศาสนา ชีวิตที่ดีของมนุษย์เป็นชีวิตแห่งการแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาตนอยู่ตลอดเวลา จึงควรแนะแนวนักศึกษาและนักเรียนให้ปฏิบัติตามหลักธรรมสำหรับคนที่ประสบความสำเร็จ คือ จักร 4 และอิทธิบาท 4 ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

**จักร 4** เป็นหลักความเจริญที่จะนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองประกอบด้วย 1) ปฏิรูปเทสวาสะ เลือกถิ่นที่อยู่หรือแหล่งเล่าเรียนดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งมีบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่อำนวยแก่การศึกษาพัฒนาชีวิต การแสวงหาธรรมหาความรู้ การสร้างสรรค์ความดีงาม และความเจริญก้าวหน้า 2) สัปปุริสุปัสสยะ เสาะเสวนาคนดี คือ รู้จักเสวนาคบหาหรือร่วมหมู่กับบุคคลผู้รู้ผู้ทรงคุณ และผู้ที่จะเกื้อกูลแก่การแสวงธรรมหาความรู้ ความก้าวหน้างอกงาม และความเจริญโดยธรรม 3) อัตตสัมมาปณิธิ ตั้งตนไว้ถูกวิธี คือ ดำรงตนมั่นอยู่ในธรรมและทางดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตั้งเป้าหมายชีวิตและการงานให้ดีงามแน่ชัด และนำตนไปถูกทางสู่จุดมุ่งหมายแน่วแน่ 4) ปุพเพกตปุญญตา มีทุนดีเตรียมไว้ทุนดีส่วนหนึ่ง คือ ความมีสติปัญญา ความถนัด และร่างกาย เป็นต้น ที่เป็นพื้นมาแต่เดิม และอีกส่วนหนึ่ง คือ อาศัยพื้นเดิมเท่าที่ตัวมีอยู่ รู้จักแก้ไขปรับปรุงตนศึกษาหาความรู้ สร้างเสริมคุณสมบัติความดีงาม ฝึกฝนความชำนิชำนาญเตรียมไว้ก่อนแต่ต้น ซึ่งเมื่อมีเหตุต้องใช้ก็จะเป็นผู้พร้อมที่จะต้อนรับความสำเร็จ

**อิทธิบาท 4** หรือ หลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้นๆประกอบด้วย 1) ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งต่างๆ และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดี มิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จๆ ไป หรือทำเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลกำไร 2) วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาการเอางาน ไม่ทอดทิ้ง ไม่ถ้อถอยกลางคัน ม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย 4) วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบความบกพร่องขัดข้องหย่อนยานในสิ่งที่ทำ โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล ค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่านักเรียนที่อยู่ในวัยเรียน ถ้าปฏิบัติตามจักร ที่ท่านได้แนะแนวไว้ กล่าวคือ เลือกอยู่ถิ่นที่เหมาะสม เสาะเสวนาคนดี ตั้งตนไว้ถูกวิธีและมีทุนดีเตรียมไว้ ย่อมประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการมีชีวิตที่ดีงามต่อไปในอนาคตอย่างแน่นอน พร้อมกันนี้ หลักอิทธิบาท 4 ที่ท่านได้กล่าวไว้นั้น เป็นหัวใจที่สำคัญในการศึกษาเล่าเรียนของนักเรียนอย่างแท้จริง นักเรียนที่มีฉันทะในการเรียน พากเพียรปฏิบัติ เอาจิตฝักใฝ่และใช้ปัญญาสอบสวนในการศึกษาเล่าเรียนอยู่ตลอดเวลา ย่อมมีแต่ความเจริญก้าวหน้าในการศึกษาเล่าเรียนอย่างแน่นอน

**พระมหาวรานนท์ ฐิตนนฺโท** (2545)ได้ศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างศีล 5 และสันติภาพในสังคม : การศึกษาเชิงวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ศีลไม่ใช่กฎหมาย แต่เป็นหลักการปฏิบัติเอง เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตามธรรม อันเป็นรากฐานของสังคมการดำเนินชีวิตในสังคมต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอื่นๆ อีก รวมทั้งมนุษย์ด้วยทุกคน จึงจำเป็นต้องมีความสำนึกในตนเอง ต้องควบคุมตนเอง ปรับตน ไม่นิยมความรุนแรง และต้องมีความปรารถนาดีต่อกัน

**เยาวนาถ สุวลักษณ์** (2551)การจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลนครสงขลาและศึกษาเปรียบเทียบโดยจำแนกตามเพศ ระดับการศึกษา และปัจจัยส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นจัดการความเครียดได้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา ทางพระพุทธศาสนา การจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาและแบบสอบถามปัจจัยส่งเสริมให้มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา มีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านศีลและปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสมาธิอยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธสาสนา อยู่ในระดับสูง นักเรียนวัยรุ่นชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนมัธยมต้นและนักเรียนมัธยมปลายมีการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตนสิกขาทางพระพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน และปัจจัยที่นักเรียนวัยรุ่นจำนวนมากที่สุด ร้อยละ 93.3 คิดว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนา คือ แม่ รองลงมาร้อยละ 90.1 คือ ครู อาจารย์ ผลการศึกษาในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าพยาบาลควรส่งเสริมให้วัยรุ่นจัดการความเครียดที่สอดคล้องกับหลักไตรสิกขาทางพุทธศาสนาในชีวิตประจำวันในระดับที่ดีขึ้น โดยเฉพาะควรวางแผนเสริมสร้างศักยภาพของครอบครัว และครูอาจารย์ให้สามารถนำหลักไตรสิกขาในพุทธศาสนาใช้ในการอบรมดูแลเด็กตั้งแต่เยาว์วัยเพื่อเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตของเยาวชนในอนาคตต่อไป

**ผู้วิจัยสรุปได้ว่า** หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมส่งเสริมสังคมหมายถึง การทำให้มนุษย์ดำเนินชีวิตของตนไปในวิถีที่ถูกต้องที่เรียกว่ามรรคา ด้วยวิธีการแห่งการศึกษา ที่เรียกว่าสิกขา จนกว่าจะสมบูรณ์สูงสุดคือการอยู่รวมกันอย่างเข้าใจจนเกิด ปีติ ปราโมทย์ สมาธิ ปัญญา คือ สุขภาวะอย่างยิ่ง

การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมให้ยอมรับ เคารพในกฏเกณฑ์ กติกา จรรยาของสังคม การพัฒนาศีลในขั้นต้น ก็คือ ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นหรือสังคมและสิ่งตรงกันข้ามคือ ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่นและสังคม การมีระเบียบวินัย การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยดี

การพัฒนาจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ พร้อมเสียสละเพื่อส่วนรวม ได้แก่ การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านคุณภาพหรือคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความมีไมตรี ความเห็นอกเห็นใจ คววมเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู 2) ด้านสมรรถภาพหรือความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ ความมีสมาธิ 3) ด้านสุขภาพหรือความสุข เช่น ความมีปีติปราโมทย์ ร่าเริง เบิกบานใจ ความสดชื่น ผ่องใส ความรู้สึกพอใจ

การพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันสรรพสิ่งตามความจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าสู่แนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลอง ตรวจสอบ ความรู้ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหาและคิดการต่างๆในทางส่งเสริมสร้างสรรค์สังคมให้รู้แจ้งเห็นจริงรู้เท่าทันธรรมดาของโลก ทำให้จิตใจเป็นอิสระไร้ทุกข์

**การประเมินทักษะการส่งเสริมสังคม**

**Brazzelli, Farina, Grazzani and Pepe** (2018) กล่าวถึง แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสังคมเด็กของ CPBQ (CPBQ Child Prosocial Behavior Questionnaire) ว่า ประกอบด้วย 10 เรื่องที่อธิบายพฤติกรรมการช่วยเหลือของเด็ก ลูกของฉันทำสิ่งนี้บ่อยแค่ไหน :

1. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับผู้ปกครองโดยไม่ต้องให้ขอ

2. ช่วยฉันหาของในบ้าน

3. กอดคนอื่นเวลาพวกเขาเศร้า

4. พยายามช่วยฉันทำงานบ้าน (เช่น กวาดพื้น เช็ดโต๊ะ วางของเล่น รดน้ำดอกไม้)

5. อุทาน “อุ๊ย!!” (หรือคล้ายกัน) เมื่อเขา/เธอตระหนักว่า

6. คนอื่นมีปัญหา (กำลังมีปัญหา)

7. เสนอสิ่งของให้กับคนที่อารมณ์เสียอย่างเป็นธรรมชาติ

8. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ เมื่อถูกขอ

9. หยิบของที่ตกลงมาโดยไม่ได้ตั้งใจแล้วยื่นให้

10. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ โดยไม่ต้องถาม

**Ernest** (2018) ได้กล่าวถึง แบบสอบถามที่จัดการด้วยตนเอง (Self - Administered Questionnaire) ว่า สำหรับรายการในตารางด้านล่าง โปรดระบุระดับข้อตกลงของคุณสำหรับแต่ละข้อโดยวงกลมหรือทำเครื่องหมายหมายเลขที่เหมาะสมที่สุดสำหรับคำตอบของคุณ

1. ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้น/เพื่อนร่วมงานในกิจกรรมของพวกเขา

2. ฉันแบ่งปันสิ่งที่ฉันมีกับเพื่อนของฉัน

3. ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่น

4. ฉันพร้อมสำหรับกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้ที่อยู่ใน

5. ฉันช่วยคนขัดสนทันที

6. ฉันทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยคนอื่นไม่ให้เดือดร้อน

7. ฉันรู้สึกอย่างแรงกล้าในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก

8. ฉันเต็มใจที่จะให้ความรู้และความสามารถของฉันแก่ผู้อื่น

9. ฉันพยายามปลอบคนที่เศร้า

10. ฉันให้ยืมเงินหรือสิ่งอื่น ๆ ได้ง่าย

11. ฉันเห็นอกเห็นใจคนที่รู้สึกไม่สบายใจได้อย่างง่ายดาย

12. ฉันพยายามอยู่ใกล้ชิดและดูแลผู้ยากไร้

13. ฉันแบ่งปันโอกาสดีๆ ให้กับเพื่อนๆ ได้อย่างง่ายดาย

14. ฉันใช้เวลากับเพื่อนที่รู้สึกเหงา

15. ฉันรู้สึกเติมเต็มทุกครั้งที่ได้ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ

**Parenting Across Cultures Website** (2018) ได้กล่าวถึง ข้อคำถามเพื่อประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Prosocial Behavior) ดังนี้

* 1. ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเพื่อน/เพื่อนร่วมงานในกิจกรรมต่างๆ ของพวกเขา
  2. ฉันแบ่งปันสิ่งที่มีกับเพื่อนของฉัน
  3. ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่น
  4. ฉันพร้อมสำหรับกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้
  5. ฉันเห็นอกเห็นใจผู้ขัดสน
  6. ฉันช่วยคนขัดสนทันที
  7. ฉันทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยคนอื่นไม่ให้เดือดร้อน
  8. ฉันรู้สึกอย่างแรงกล้าในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก
  9. ฉันเต็มใจที่จะให้ความรู้และความสามารถของฉันแก่ผู้อื่น
  10. ฉันพยายามปลอบคนที่เศร้า
  11. ฉันให้ยืมเงินหรืออย่างอื่นง่าย ๆ
  12. ฉันเห็นอกเห็นใจคนที่รู้สึกไม่สบายใจได้อย่างง่ายดาย
  13. ฉันพยายามอยู่ใกล้ชิดและดูแลผู้ยากไร้
  14. ฉันแบ่งปันโอกาสดีๆ ให้กับเพื่อนๆ ได้อย่างง่ายดาย
  15. ฉันใช้เวลากับเพื่อน ๆ ที่รู้สึกเหงา
  16. ฉันสัมผัสได้ถึงความไม่สบายใจของเพื่อนในทันที แม้ว่าจะไม่ได้สื่อสารถึงฉันโดยตรงก็ตาม

**Torréns and Kärtner** (2016) ได้กล่าวถึง แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสังคมในช่วงต้น (The Early Prosocial Behaviour Questionnaire) ว่า โปรดอ่านคำอธิบายต่อไปนี้อย่างละเอียด และระบุว่าบุตรหลานของคุณแสดงพฤติกรรมนี้โดยธรรมชาติบ่อยเพียงใด พิจารณาทุกความพยายามของลูกของคุณ ไม่ว่าเด็กจะ 'ประสบความสำเร็จ' ในสิ่งที่เขาทำหรือไม่ก็ตาม

ลูกของฉัน …

* 1. ช่วยงานบ้าน

1. แบ่งปันสิ่งของกับผู้อื่น
2. ดูแลน้อง
3. ช่วยขนสิ่งของต่างๆ (เช่น จาน ตะกร้า…)
4. แบ่งปันสิ่งของของตน
5. ปลอบโยนผู้อื่น (เช่น กอด เลี้ยง ชื่นชม)
6. อยากช่วยเมื่อมีอะไรเสียหรือต้องซ่อม
7. แบ่งปันอาหารหรือของว่างกับผู้อื่น
8. ปลอบคนอื่นเวลาทุกข์หรือไม่สุข
9. ช่วยจัดระเบียบ
10. ดูแลผู้อื่นเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วย
11. ช่วยเหลือเด็กคนอื่น
12. ให้เด็กคนอื่นๆ เล่นของของเขา/เธอ
13. ช่วยทำความสะอาด
14. แบ่งปันสิ่งของเพื่อปลอบโยนผู้อื่น

**Taylor** (2020) ได้กล่าวว่า คลังพฤติกรรมส่งเสริมสังคมของสเกลจุดแข็งของระดับจุดแข็ง (Prosocial Behavior Inventory of Strengths Scale) ว่า โปรดอ่านรายการอย่างรอบคอบโดยใช้หมวดหมู่คำตอบและจัดอันดับว่าคุณมีส่วนร่วมในพฤติกรรมส่งเสริมสังคมกับเพื่อนและคนแปลกหน้าอย่างไร

**เพื่อน (Friends)**

* 1. ฉันช่วยเพื่อนแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน
  2. ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้เพื่อนของฉันจริงๆ
  3. ฉันพยายามให้กำลังใจเพื่อน ๆ เมื่อพวกเขาดูเศร้า
  4. ฉันสมัครใจช่วยเพื่อน
  5. ฉันมักจะฟังเพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา
  6. ฉันชอบที่จะใจดีกับเพื่อนของฉัน
  7. ฉันชอบทำให้เพื่อนของฉันมีความสุข
  8. ฉันบอกเพื่อนว่าพวกเขามีความหมายกับฉันมากแค่ไหน
  9. ฉันระแวดระวังให้เพื่อนของฉัน

**คนอื่นๆ/คนแปลกหน้า (Others/Strangers)**

* 1. ฉันช่วยเหลือคนที่ฉันไม่รู้จัก แม้ว่ามันจะไม่ง่ายสำหรับฉันก็ตาม
  2. ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้กับคนที่ฉันไม่รู้จักจริงๆ
  3. ฉันทุ่มเทเพื่อให้กำลังใจคนที่ดูเศร้า ถึงแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขา
  4. ฉันสมัครใจช่วยเพื่อนบ้าน
  5. ฉันช่วยเด็กคนอื่นๆ ที่โรงเรียน (ทำการบ้าน กีฬา หรือกิจกรรมอื่นๆ)

1. ฉันเป็นอาสาสมัครในโครงการเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นที่ขัดสน (เช่น กลุ่มบริการ, ขับเคลื่อนอาหารหรือเสื้อผ้า หรือโครงการอาสาสมัครอื่นๆ)
2. ฉันมีส่วนร่วมในการบริการที่โรงเรียนของฉัน (เช่น สภานักเรียนหรือรัฐบาลนักเรียน)
3. ฉันสนุกกับการมีเมตตาต่อผู้อื่นแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขาก็ตาม
4. ฉันดูแลเด็กที่โรงเรียนแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขา

**โดยสรุป** แนวการประเมินผลการพัฒนาทักษะการส่งเสริมสังคม จากทัศนะของ Brazzelli, Farina, Grazzani and Pepe (2018), Ernest (2018), Parenting Across Cultures Website (2018), Torréns and Kärtner (2016), และ Taylor (2020) ดังกล่าวข้างต้น มีกรอบการประเมิน 5 ด้าน และแต่ละด้านมีข้อคำถามดังนี้

**พฤติกรรมการช่วยเหลือของเด็ก**

1. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับผู้ปกครองโดยไม่ต้องให้ขอ
2. ช่วยฉันหาของในบ้าน
3. กอดคนอื่นเวลาพวกเขาเศร้า
4. พยายามช่วยฉันทำงานบ้าน (เช่น กวาดพื้น เช็ดโต๊ะ วางของเล่น รดน้ำดอกไม้)
5. อุทาน “อุ๊ย!!” (หรือคล้ายกัน) เมื่อเขา/เธอตระหนักว่า
6. คนอื่นมีปัญหา (กำลังมีปัญหา)
7. เสนอสิ่งของให้กับคนที่อารมณ์เสียอย่างเป็นธรรมชาติ
8. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ เมื่อถูกขอ
9. หยิบของที่ตกลงมาโดยไม่ได้ตั้งใจแล้วยื่นให้
10. เต็มใจแบ่งปันของเล่นกับเด็กคนอื่น ๆ โดยไม่ต้องถาม
11. ช่วยงานบ้าน
12. แบ่งปันสิ่งของกับผู้อื่น
13. ดูแลน้อง
14. ช่วยขนสิ่งของต่างๆ (เช่น จาน ตะกร้า…)
15. แบ่งปันสิ่งของของตน
16. ปลอบโยนผู้อื่น (เช่น กอด เลี้ยง ชื่นชม)
17. อยากช่วยเมื่อมีอะไรเสียหรือต้องซ่อม
18. แบ่งปันอาหารหรือของว่างกับผู้อื่น
19. ปลอบคนอื่นเวลาทุกข์หรือไม่สุข
20. ช่วยจัดระเบียบ
21. ดูแลผู้อื่นเมื่อได้รับบาดเจ็บหรือป่วย
22. ช่วยเหลือเด็กคนอื่น
23. ให้เด็กคนอื่นๆ เล่นของของเขา/เธอ
24. ช่วยทำความสะอาด
25. แบ่งปันสิ่งของเพื่อปลอบโยนผู้อื่น

**พฤติกรรมการช่วยเหลือเพื่อน**

1. ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมชั้น/เพื่อนร่วมงานในกิจกรรมของพวกเขา
2. ฉันแบ่งปันสิ่งที่ฉันมีกับเพื่อนของฉัน
3. ฉันแบ่งปันโอกาสดีๆ ให้กับเพื่อนๆ ได้อย่างง่ายดาย
4. ฉันใช้เวลากับเพื่อนที่รู้สึกเหงา
5. ฉันยินดีที่จะช่วยเหลือเพื่อน/เพื่อนร่วมงานในกิจกรรมต่างๆ ของพวกเขา
6. ฉันแบ่งปันสิ่งที่มีกับเพื่อนของฉัน
7. ฉันแบ่งปันโอกาสดีๆ ให้กับเพื่อนๆ ได้อย่างง่ายดาย
8. ฉันใช้เวลากับเพื่อน ๆ ที่รู้สึกเหงา
9. ฉันสัมผัสได้ถึงความไม่สบายใจของเพื่อนในทันที แม้ว่าจะไม่ได้สื่อสารถึงฉันโดยตรงก็ตาม
10. ฉันช่วยเพื่อนแม้ว่าจะไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉัน
11. ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้เพื่อนของฉันจริงๆ
12. ฉันพยายามให้กำลังใจเพื่อน ๆ เมื่อพวกเขาดูเศร้า
13. ฉันสมัครใจช่วยเพื่อน
14. ฉันมักจะฟังเพื่อนพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาของพวกเขา
15. ฉันชอบที่จะใจดีกับเพื่อนของฉัน
16. ฉันชอบทำให้เพื่อนของฉันมีความสุข
17. ฉันบอกเพื่อนว่าพวกเขามีความหมายกับฉันมากแค่ไหน
18. ฉันระแวดระวังให้เพื่อนของฉัน

**พฤติกรรมการช่วยเหลือคนอื่นๆ/คนแปลกหน้า**

1. ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่น
2. ฉันพร้อมสำหรับกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้ที่อยู่ใน
3. ฉันช่วยคนขัดสนทันที
4. ฉันทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยคนอื่นไม่ให้เดือดร้อน
5. ฉันรู้สึกอย่างแรงกล้าในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก
6. ฉันเต็มใจที่จะให้ความรู้และความสามารถของฉันแก่ผู้อื่น
7. ฉันพยายามปลอบคนที่เศร้า
8. ฉันให้ยืมเงินหรือสิ่งอื่น ๆ ได้ง่าย
9. ฉันเห็นอกเห็นใจคนที่รู้สึกไม่สบายใจได้อย่างง่ายดาย
10. ฉันพยายามอยู่ใกล้ชิดและดูแลผู้ยากไร้
11. ฉันพยายามช่วยเหลือผู้อื่น
12. ฉันพร้อมสำหรับกิจกรรมอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้
13. ฉันเห็นอกเห็นใจผู้ขัดสน
14. ฉันช่วยคนขัดสนทันที
15. ฉันทำทุกอย่างเท่าที่ทำได้เพื่อช่วยคนอื่นไม่ให้เดือดร้อน
16. ฉันรู้สึกอย่างแรงกล้าในสิ่งที่คนอื่นรู้สึก
17. ฉันเต็มใจที่จะให้ความรู้และความสามารถของฉันแก่ผู้อื่น
18. ฉันพยายามปลอบคนที่เศร้า
19. ฉันให้ยืมเงินหรืออย่างอื่นง่าย ๆ
20. ฉันเห็นอกเห็นใจคนที่รู้สึกไม่สบายใจได้อย่างง่ายดาย
21. ฉันพยายามอยู่ใกล้ชิดและดูแลผู้ยากไร้
22. ฉันช่วยเหลือคนที่ฉันไม่รู้จัก แม้ว่ามันจะไม่ง่ายสำหรับฉันก็ตาม
23. ฉันชอบทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้กับคนที่ฉันไม่รู้จักจริงๆ
24. ฉันทุ่มเทเพื่อให้กำลังใจคนที่ดูเศร้า ถึงแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขา
25. ฉันสมัครใจช่วยเพื่อนบ้าน
26. ฉันช่วยเด็กคนอื่นๆ ที่โรงเรียน (ทำการบ้าน กีฬา หรือกิจกรรมอื่นๆ)
27. ฉันเป็นอาสาสมัครในโครงการเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นที่ขัดสน (เช่น กลุ่มบริการ,ขับเคลื่อนอาหารหรือเสื้อผ้า หรือโครงการอาสาสมัครอื่นๆ)
28. ฉันมีส่วนร่วมในการบริการที่โรงเรียนของฉัน (เช่น สภานักเรียนหรือรัฐบาลนักเรียน)
29. ฉันสนุกกับการมีเมตตาต่อผู้อื่นแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขาก็ตาม
30. ฉันดูแลเด็กที่โรงเรียนแม้ว่าฉันจะไม่รู้จักพวกเขา

**กรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย**

ดังกล่าวในตอนต้นว่า การวิจัยและพัฒนาทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาให้เกิดผลผลิต (Product) ที่เป็นนวัตกรรม (Innovation) แล้วนำนวัตกรรมนั้นไปพัฒนาคนสู่การพัฒนางาน (Developing People for Job Development) ที่มีปรากฏการณ์หรือข้อมูลเชิงประจักษ์แสดงให้เห็นว่ามีความจำเป็น (Need) เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลสืบเนื่องจากการกำหนดความคาดหวังใหม่ที่ท้าทาย (Challenging New Expectations) ของหน่วยงาน หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงในกระบวนทัศน์การทำงานจากเก่าสู่ใหม่ (Changes in the Work Paradigm from Old to New) หรือเกิดจากการปฏิบัติงานที่ยังไม่บรรลุผลสำเร็จตามที่คาดหวัง (Performance that Has Not Achieved the Expected Results) จึงต้องการนวัตกรรมมาใช้ ซึ่งในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 นี้ มีแนวคิดเชิงทฤษฎี (Theoretical Perspectives) ที่ถือเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาหรือทางการบริหารการศึกษาเกิดขึ้นมากมาย ที่คาดหวังว่าหากบุคลากรทางการศึกษามีความรู้ (Knowledge) แล้วกระตุ้นให้พวกเขานำความรู้สู่การปฏิบัติ (Action) ก็จะก่อให้เกิดพลัง (Power) ให้การปฏิบัติงานในหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามแนวคิด “Knowledge + Action = Power” หรือตามคำกล่าวที่ว่า “Make Them Know What To Do, Then Encourage Them Do What They Know” หรือ “Link To On-The-Job Application”

ในหัวข้อที่ 2.3 ของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมที่ต้องการ พัฒนา ทำให้ได้เนื้อหา (Content) ที่เป็นองค์ความรู้เพื่อบรรจุไว้ในโปรแกรมอบรมออนไลน์ด้วยตนเอง (Online Self-Training Program) ที่ประกอบด้วยโครงการอย่างน้อย 2 โครงการ คือ โครงการแรก คือ โครงการพัฒนาความรู้ให้กับบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมาย และโครงการที่ 2 คือ โครงการบุคลากรทางการศึกษาที่กำหนดเป็นกลุ่มเป้าหมายนำความรู้ที่ได้รับสู่การปฏิบัติหรือการพัฒนา ซึ่งจากความเป็นสังคมดิจิทัล (Digital Society) และความเป็นสังคมความรู้ (Knowledge Society) ที่องค์ความรู้จากนักวิชาการ นักปฏิบัติ หรือนักวิจัยที่มีชื่อเสียงจากประเทศต่างๆ ทุกมุมโลก ได้มีการนำมาเผยแพร่ไว้อย่างหลากหลายทางอินเทอร์เน็ท ทำให้ได้เนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาในงานวิจัยนี้ คือ

1. ทัศนะต่อนิยามของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 6 แหล่ง คือ Thomas (2020), Cherry (2020), Knickerbocker (n.d.), Lynch (2021), Cummins (2020), Brown (n.d.)
2. ทัศนะต่อความสำคัญของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 5 แหล่ง คือ Bergin and Prewett (2020), Cherry (2021), Miles et al (2021), Samynathan (2021), Parent Help Line. (n.d.)
3. ทัศนะต่อลักษณะหรือคุณลักษณะของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 6 แหล่ง คือ Eisenberg (n.d.), Cherry (2020), Siu, Shek and Law (2012), Rodrigues, Ulrich, Mussel, Carlo and Hewig (2017.), Poepsel and Schroeder (2017), Cummins (n.d.)
4. ทัศนะต่ออุปสรรคและการเอาชนะอุปสรรคในการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 3 แหล่ง คือ Cherry (2020), Zahn-Waxler and Schoen (2016), Jenkins and Fredrick (2020)
5. ทัศนะต่อแนวทางเพื่อพัฒนาของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 13 แหล่ง คือ Panepinto (2018), Encyclopedia on Early Childhood Development (2016), West Virginia University Center for Excellence in Disabilities Website (n.d.), Forensic Fundamentals Website (n.d.), Dewar (2020), Curletto (2019), Beachboard (2019), Cox (2017), Classroom Website (n.d.), Scholarship Website (2019), Cerin (n.d.), Thomas (2020), Cherry (2020)
6. ทัศนะต่อหลักธรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 3 แหล่ง คือ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2553), พระมหาวรานนท์ ฐิตนนฺโท (2545) และ เยาวนาถ สุวลักษณ์ (2551)
7. ทัศนะต่อการประเมินของพฤติกรรมส่งเสริมสังคม ศึกษาจาก 5 แหล่ง คือ Brazzelli, Farina, Grazzani and Pepe (2018), Ernest (2018), Parenting Across Cultures Website (2018), Torréns and Kärtner (2016), Taylor (2020)

จากเนื้อหาที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมที่ต้องการพัฒนาดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำเอาทัศนะต่อแนวทางเพื่อพัฒนาที่มากำหนดเป็น**ปัจจัยเหตุ (Cause)** และนำเอาลักษณะหรือคุณลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้นจากผลการพัฒนามากำหนดเป็น**ปัจจัยผล (Effect)** เพื่อแสดงให้เห็นถึง**ความเป็นเหตุและผล (Cause & Effect)**  ที่ถือเป็นกรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย (Conceptual Framework for Research) ในงานวิจัยนี้

**ตารางที่** ..... กรอบแนวคิดเพื่อการวิจัย - แนวคิดเชิงระบบของข้อเสนอทางเลือกที่หลากหลายในเชิงวิชาการหรือทฤษฎี (Academic or theoretical Alternative Offerings) ที่ได้จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัย

134

| **ปัจจัยเหตุ (Cause)**  แนวทางเพื่อการพัฒนา | **ปัจจัยผล (Effect)**  คุณลักษณะที่คาดหวังให้เกิดขึ้น |
| --- | --- |
| * 1. การแบ่งปัน (Sharing)   2. ผลัดกัน (Turn-taking)   3. ความร่วมมือ (Cooperating)   4. เห็นอกเห็นใจ (Empathizing)   5. การช่วยเหลือ (Helping)   6. บริจาค (Donating)   7. การปฏิบัติ (Practice)   8. เชื่อมต่อกับเด็ก (Connect With Kids)   9. อาสาสมัคร (Volunteering)   10. เป็นแบบอย่างที่ดี (Be a Positive Role Model)   11. สละเวลา (Donate Time)   12. มีความสม่ำเสมอ (Be Consistent)   13. สร้างชุมชนโรงเรียน (Build a School Community)   14. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Being Emotionally Supportive)   15. ปฏิบัติตามกฎของสังคม (Obeying Society's Rules)   16. ปฏิบัติตามอนุสัญญาทางสังคม (Complying with Social Conventions)   17. สอนพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Teach Pro-Social Behaviors)   18. การเล่นอย่างกระตือรือร้น (Active Play)   19. ช่วงเวลาตัวต่อตัว (One-On-One Time)  1. ฝึกอบรมผู้อื่นเพื่อช่วยคุณ (Train Others to Help You) 2. รับข้อมูล (Become Informed) 3. มีส่วนร่วมทางการเมือง (Become Politically Involved) 4. ช่วยเหลือคนรุ่นหลัง (Look to Help the Younger Generation) 5. บริจาคการบริการบางส่วนของคุณ (Donate Some of your Services) 6. เปลี่ยนความหลงใหลเป็นการกระทำ (Turn Passion into Action ) 7. อย่าเพิกเฉยต่อคนขัดสน (Don't Ignore Someone Who's in Need) 8. จำลองการกระทำเพื่อส่งเสริมสังคม (Model Prosocial Actions) 9. การแสดงความเมตตา (Praise Acts of Kindness) 10. สอนพวกเขาเมื่อพวกเขายังเด็ก (Teach Them When They Are Young) 11. การสร้างต้นแบบ (Modeling) 12. การดูแลที่ตอบสนองและเอาใจใส่ (Responsive and Empathic Care) 13. เคารพธรรมชาติ (Respect for Nature) 14. ภาระงานและงานบ้าน (Tasks and Chores) 15. กระทำด้วยความจริงจัง (Say It Like You Mean It) 16. บริจาคสิ่งของ แทนบริจาคเงิน (Instead of Donating Money, Donate Items) 17. มุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ดีมากกว่าการลงโทษ (Focus on Positives Not Punishment) 18. ฝึกความกตัญญูกตเวทีในห้องเรียน (Practicing Gratitude in the Classroom) 19. จัดให้มีกฎเกณฑ์และความคาดหวังที่ชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรม (Provide Clear Rules and Expectations about Behavior) 20. อ่านหนังสือเกี่ยวกับมิตรภาพและความสัมพันธ์ (Read Books about Friendship and Relationships) 21. สังเกตและระบุให้คนอื่นเห็นเมื่อเด็กมีพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Notice and Label when the Child Engages in Prosocial Behavior) 22. ห้องเรียนในลักษณะที่เน้นพฤติกรรมส่งเสริมสังคม (Set Up Classrooms in a Way That Emphasizes Pro-Social Behavior) 23. ส่งเสริมให้ครูบูรณาการการสอนค่านิยมในห้องเรียนของตน (Encourage Teachers to Integrate Values Instruction in Their Classrooms) 24. มอบหมายให้นักเรียนเล่นเกมแลกเปลี่ยนพฤติกรรม (Assign Students to Play Behavior Exchange Games) 25. หลีกเลี่ยงโปรแกรมและเนื้อหาที่สนับสนุนพฤติกรรมรุนแรงหรือต่อต้านสังคม (Avoid Programs and Content Endorsing Violent or Anti-social Behavior) 26. ให้ตัวอย่างในชีวิตจริงของนักเรียนที่มีผลเชิงลบหรือบวกซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมของพวกเขา (Provide Real-Life Examples of Students Who had Negative or Positive Consequences Result from their Behavior) 27. จับคู่นักเรียนที่มีอายุมากกว่ากับเด็กที่อายุน้อยกว่าเพื่อพัฒนาชุมชนที่ห่วงใย (Pair Older Students with Younger Ones to Develop Caring Communities) 28. เชื่อมโยงกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอื่น ๆ ที่สามารถให้การเสริมแรงเชิงบวกแก่นักเรียนได้เช่นกัน (Connect With Other Stakeholders Who Can Also Provide Positive Reinforcement for Students) 29. เฉลิมฉลองการให้ความช่วยเหลือและความเมตตาโดยธรรมชาติ แต่ให้ใส่ใจกับแนวทางปฏิบัติเพื่อการสรรเสริญอย่างมีประสิทธิภาพ (Celebrate Spontaneous Acts of Helpfulness and Kindness, but Pay Attention to Guidelines for Effective Praise) 30. ทำให้เด็กๆ รู้สึกปลอดภัย — ในชีวิตและในความสัมพันธ์ที่แนบแน่น (Make Children Feel Secure — in Life, and in Their Attachment Relationships) 31. ช่วยเด็กๆ ฝึกพฤติกรรมส่งเสริมสังคมด้วยกิจกรรมตามหลักฐานเหล่านี้ (Help Kids Practice Prosocial Behavior with these Evidence-based Activities) | 1. แบ่งปัน 2. เห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3. เป็นอาสาสมัคร 4. มีความรับผิดชอบ 5. เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น 6. ตอบแทนซึ่งกันและกัน 7. พยายามมองในมุมมองของผู้อื่น 8. ปรับปรุงภาพลักษณ์ของตนเอง 9. เข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น 10. เห็นคุณค่าของความเป็นอยู่ที่ดีของผู้อื่น 11. ความสามารถในการตัดสินใจที่ส่งเสริมสังคม 12. ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวทางพันธุกรรม 13. คิดบวกในการแสดงออกทางอารมณ์ มีความสามารถทางสังคม ปรับตัวได้ดี มีการควบคุมที่ดี 14. ใช้การให้เหตุผลเชิงนามธรรมเชิงศีลธรรมมากขึ้น 15. ใช้มุมมองที่ซับซ้อนกว่าและเน้นที่ค่านิยมมากกว่า 16. เข้าใจปัญหาที่ผู้รับปัญหากำลังประสบอยู่ 17. มีสำนึกในหน้าที่ทางศีลธรรมที่จะช่วยเหลือมากขึ้น 18. การเอาใจใส่และการให้เหตุผลทางศีลธรรมในสังคม 19. มีความเห็นอกเห็นใจและรู้สึกผูกพันทางอารมณ์กับคนที่ต้องการความช่วยเหลือ 20. การให้ความร่วมมือ การแบ่งปัน ช่วยเหลือ ปลอบโยน บริจาค อาสาสมัคร และรับผิดชอบ 21. ช่วยเหลือผู้อื่นที่ขัดสนมากที่สุดโดยไม่ระบุนาม (Anonymous) 22. ช่วยเหลือคนที่อยู่ในภาวะวิกฤตหรือจำเป็น (Dire) 23. ช่วยเหลือผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขามีความทุกข์ทางอารมณ์ (Emotional) 24. ไม่รีรอเมื่อมีคนขอให้ช่วยพวกเขา (Complaint) 25. สามารถช่วยคนอื่นได้ดีที่สุดเมื่อมีคนเห็นในสาธารณะ (Public) |

**เอกสารอ้างอิง**

Andrew, M., Meena, A., Laura, U. & Christos, O. (2021, January 27). *Using prosocial behavior to safeguard mental health and foster emotional well-being during the COVID 19 pandemic: A Registered report protocol for a randomized trial*. Retrieved August 10, 2021, from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0245865>

Beachboard, C. (2019, December 11). *Promoting prosocial behaviors in the classroom*. Retrieved July 30, 2021, from <https://www.edutopia.org/article/promoting-prosocial-behaviors-classroom>

Brazzelli, E., Farina, E., Grazzani, I. and Pepe, A. (2018). *The child prosocial behavior questionnaire.* Retrieved August 10, 2021, from <https://www.labpse.it/wp-content/uploads/sites/9/2020/01/CPBQ-eng.pdf>

Brown. (n.d.). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved July 28, 2021, from [http://www.differencebetween.net/science/difference-between-prosocial behavior-and-antisocial-behavior/](http://www.differencebetween.net/science/difference-between-prosocial%20behavior-%09and-antisocial-behavior/)

Cerin, S. (n.d.). *Prosocial behavior.* Retrieved August 10, 2021 from <https://psychology.wikia.org/wiki/Prosocial_behavior>

Cherry, K. (2020). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved September 28, 2021 from <https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479#the-bystander-effect>

Cherry, K. (2020, October 13). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved August 27, 2021 from <https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479>

Cherry, K. (2020, October 13). *The basics of prosocial behavior.* Retrieved August 10, 2021 from <https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479>

Cherry, K. (2020, October 13). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved August 10, 2021 from https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479

Christi, B. & Sara, P. (2020, September 1). *The Pros of prosocial focusing on positive behaviors benefits student well-being and achievement*. Retrieved July 30, 2021, from <https://www.naesp.org/resource/the-pros-of-prosocial/>

Classroom Website (n.d.). *Activities to teach prosocial behavior to preschoolers*. Retrieved August 5, 2021, from <https://classroom.synonym.com/activities-teach-prosocial-behavior-preschoolers-12010424.html>

Cox, C. (2017, April 19). *3 Ways teachers can help children learn pro-social behaviors.* Retrieved August 3, 2021, from <https://choosykids.com/blogs/choosy-blog/3-ways-teachers-can-help-children-learn-pro-social-behaviors>

Cummins, D. (2020, October 19). *Prosocial behavior: 4 thought-provoking research findings*. Retrieved August 27, 2021 from [https://positivepsychology.com/prosocial-behavior/](https://positivepsychology.com/prosocial-%09behavior/)

Cummins, D. (n.d.). *Prosocial behavior: 4 Thought-provoking research findings*. Retrieved September 1, 2021 from https://positivepsychology.com/prosocial-behavior/

Curletto, A. (n.d.). *How teachers can promote prosocial behavior in students*. Retrieved July 30, 2021, from <https://stanfield.com/promote-prosocial-behavior/>

Dewar, G. (2020). *Raising helpful kids: Tips for teaching generosity and kindness*. Retrieved August 10, 2021, from <http://parentingscience.com/helpful-kids-and-rewards/>

Eisenberg, N. (n.d.). *Prosocial behavior*. Retrieved August 10, 2021 from http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/prosocial-behavior/

Encyclopedia on Early Childhood Development Website (2016, February). *Prosocial behavior*. Retrieved August 3, 2021, from <https://www.child-encyclopedia.com/prosocial-behaviour/introduction>

Ernest, K. (2018, June). *Self-administered questionnaire*. Retrieved August 12, 2021, from <http://makir.mak.ac.ug/bitstream/handle/10570/7973/Kakeeto-CHUSS-Masters.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Forensic Fundamentals Website (n.d.). *Pro-social modelling*. Retrieved August 5, 2021, from <https://forensicfundamentals.com.au/articles/pro-social-modelling/>

Jenkins, L & Feddrick, S. (2017). *Social capital and bystander behavior in bullying: Internalizing problems as a barrier to prosocial intervention*. Retrieved September 28, 2021 from <https://www.researchgate.net/publication/313019182_Social_Capital_and_Bystander_Behavior_in_Bullying_Internalizing_Problems_as_a_Barrier_to_Prosocial_Intervention>

Kendra, C. (2020, October 13). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved August 8, 2021, from <https://www.verywellmind.com/what-is-prosocial-behavior-2795479#benefits>

Knickerbocker, R.L. (n.d.). *Prosocial behavior*. Retrieved August 27, 2021 from <https://www.learningtogive.org/resources/prosocial-behavior>

Lynch, M. (2021). *The basics of prosocial behavior*. Retrieved August 27, 2021 from <https://www.theedadvocate.org/the-basics-of-prosocial-behavior/>

Panepinto, J.C. (2018, November 25). *9 Ways for parents to promote prosocial behavior in early childhood.* Retrieved July 30, 2021, from <https://psychcentral.com/blog/9-ways-for-parents-to-promote-prosocial-behavior-in-early-childhood#1>

Parent Help Line. (n.d.). *Skill time an easy-to-read booklet on teaching pro-social skills.* Retrieved August 10, 2021, from <https://www.sps186.org/downloads/attachments/48899/Skill>

Parenting Across Cultures Website. (2018, July 26). *Prosocial behavior*. Retrieved August 14, 2021, from <http://parentingacrosscultures.org/wp-content/uploads/2019/06/youth_prosocialBehavior.pdf>

Poepsel., D. & Schroeder. D (2017). *Helping and prosocial behavior.* Retrieved September 1, 2021 from https://nobaproject.com/modules/helping-and-prosocial-behavior

Rodrigues, J., Ulrich, N., Mussel, P., Carlo, G. & Hewig, J. (2017, December 6). *Measuring prosocial tendencies in Germany: Sources of validity and reliability of the revised prosocial tendency measure*. Retrieved September 1, 2021 from https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5723663/#!po=0.427350

Samynathan, S. (2021, March 25). *How being kind can improve your health*. Retrieved August 10, 2021, from <https://blog.myshapa.com/how-being-kind-can-improve-your-health/>

Scholarship Website (2019, October 4). *Boost prosocial behavior with students and staff efficiently.* Retrieved August 10, 2021, from <https://www.scholarchip.com/pro-social-behavior/>

Siu, A., Shek, D. & Law, B. (2012, May 1). *Prosocial norms as a positive youth development construct: A conceptual review*. Retrieved September 1, 2021 from https://www.hindawi.com/journals/tswj/2012/832026/

Taylor, Krista-Gay Shaniece Chantal (2020). *Prosocial behaviors: The influence of authoritarian parenting style on adolescents’ prosocial behaviors towards friends and strangers*. Graduate Theses, Dissertations, and Problem Reports. 7795. https://researchrepository.wvu.edu/etd/7795

Thomas, J. (2020). *What is prosocial behavior? psychology, definition, and examples*. Retrieved August 27, 2021 from <https://www.betterhelp.com/advice/behavior/what-is-prosocial-behaviorpsychology-definition-and-examples/>

Thomas, J. (2020, August 4). *Prosocial behavior examples*. Retrieved August 10, 2021 from <https://www.betterhelp.com/advice/behavior/what-is-prosocial-behavior-psychology-definition-and-examples/>

Torréns, M.G. & Kärtner, J. (2016). *The early prosocial behavior questionnaire*. Retrieved August 25, 2021, from <https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/psyifp/aekaertner/lit2016/ginertorrens_k__rtner_2016_psychometric_properties_of_early_prosocial_behaviour_questionnaire>

West Virginia University Center for Excellence in Disabilities Website (n.d.). *30 Ways to promote prosocial behavior*. Retrieved August 5, 2021, from <http://pbs.cedwvu.org/pbs-resources/30-ways-to-promote-prosocial-behavior/>

Zahn-Waxler, C & Schoen, A. (2016). *Empathy, prosocial behaviour and adjustment: clinical aspects of surfeits and deficits in concern for others*. Retrieved September 28, 2021 from <https://www.child-encyclopedia.com/prosocial-behaviour/according-experts/empathy-prosocial-behaviour-and-adjustment-clinical-aspects>