

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 1 กลุ่มวัดก่อนหลัง (one group pre-post test) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือวัยรุ่นชายที่ติดแอมเฟตามีน อายุระหว่าง 16 – 24 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยใน ณ. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่

กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่าง 12 ราย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทย โดยนาคยา วงศ์สิทธิ์ (2532)
2. ยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

- 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส ช่วงอายุที่เริ่มติดสารแอมเฟตามีน ระยะเวลาติดสารแอมเฟตามีน จำนวนครั้งที่เข้ารับการรักษา

1.2.แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดยนาตยา วงศ์หลักภัย (2532) ประกอบด้วยคำถามที่มีความหมายด้านบวก และด้านลบจำนวน 25 ข้อ เพื่อประเมินความสำนึกในคุณค่าแห่งตน 3 ด้านคือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และ ด้านครอบครัว ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ มีค่าคะแนนในแต่ละข้อตั้งแต่ 1 ถึง 6 วิธีการตอบให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองในระดับมากน้อยเพียงใด โดยมีการให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ข้อความที่มีความหมายทางบวก			ข้อความที่มีความหมายทางลบ		
มากที่สุด	ให้	6 คะแนน	มากที่สุด	ให้	1 คะแนน
มาก	ให้	5 คะแนน	มาก	ให้	2 คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้	4 คะแนน	ค่อนข้างมาก	ให้	3 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ให้	3 คะแนน	ค่อนข้างน้อย	ให้	4 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน	น้อย	ให้	5 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	น้อยที่สุด	ให้	6 คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองได้แบ่งระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยกำหนดเกณฑ์จากคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (สมควร จุลอักษร, 2549) ดังนี้คือ

คะแนน 4.34-6.00 คะแนน หมายถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

คะแนน 2.67-4.33 คะแนน หมายถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนน 1.00-2.66 คะแนน หมายถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง

โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งสุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) พัฒนาจากแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพของเดวิตโต (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ 1) การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) 2) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) 3) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น (empathy) 4) การสนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนา (supportiveness) และ 5) การเปิดเผยตนเอง (openness) ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมจำนวนครั้งในการฝึก 12 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

- ครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์
 ครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม
 ครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราเท่ากัน
 ครั้งที่ 5 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ
 ครั้งที่ 6 กิจกรรมรู้ไหมใครดีที่สุด
 ครั้งที่ 7 กิจกรรมรู้ว่าคิดอะไร
 ครั้งที่ 8 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่
 ครั้งที่ 9 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีเมื่อไม่เห็นด้วย
 ครั้งที่ 10 กิจกรรมฉันคือใคร
 ครั้งที่ 11 กิจกรรมจะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่
 ครั้งที่ 112 ประเมินผลและยุติการฝึก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ความตรงตามเนื้อหา (content validity)

1. แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดยนาตยา วงศ์หลักภัย (2532) มีการหาค่าความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ .80 (Polit, Beck, & Hungler, 2001) ผู้ศึกษานำมาใช้โดยไม่ได้ดัดแปลง จึงไม่ได้หาค่าความตรงตามเนื้อหา
2. โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของสุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ซึ่งผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านมาแล้ว และนำไปใช้กับเยาวชนชายในสถานสงเคราะห์ มีดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index) เท่ากับ .85 ผู้ศึกษานำมาใช้โดยไม่ได้ดัดแปลงจึงไม่ได้หาค่าความตรงตามเนื้อหาซ้ำ

ความเชื่อมั่น (Reliability)

1. แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดยนาตยา วงศ์หลักภัย (2532) ผู้ศึกษานำไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยสอบถามวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีน ในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

2. โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งสร้างโดยสุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ผู้ศึกษานำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน เพื่อความเหมาะสมของเนื้อหา กระบวนการในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ ระยะเวลาและสถานที่ในการฝึก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างเมื่อผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หลังจากนั้นมีการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง อธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากผลการศึกษาต่อส่วนรวม ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ซึ่งแจ้งสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาโดยไม่มีการบังคับใดๆ และไม่มีผลต่อการรักษา พร้อมทั้งมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาและชี้แจงให้ทราบ การเก็บข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ มีการจดชื่อกลุ่มตัวอย่าง และใช้รหัสแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่างการตอบแบบคัดกรอง หากกลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจในรายละเอียดของข้อคำถาม ผู้ศึกษาจะอธิบายให้รับทราบก่อนตอบแบบคัดกรอง และหากกลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจในการเข้ากลุ่ม สามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้นในการศึกษานี้ไม่มีผู้ปฏิเสธ หรือออกจากการศึกษา

การรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการโดยผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1. หลังจากโครงสร้างการศึกษาได้ผ่านการพิจารณา และให้การรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่แล้ว ผู้ศึกษาขออนุญาตดำเนินการศึกษา โดยทำหนังสือชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา ผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึง ผู้อำนวยการศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการฝึกตามโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ภายหลังได้รับการอนุญาตแล้ว ผู้ศึกษาแนะนำตัว ขอความร่วมมือ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาต่อกลุ่มประชากร โดยผู้ศึกษาจะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาทั้งหมดและขอความยินยอม ในลักษณะ Group consent เพื่อป้องกันปัญหาจริยธรรมและลดภาวะตราบาป (Stigma) ที่อาจเกิดขึ้นกับกลุ่มวัยรุ่นที่ติดสารแอมเฟตามีน เมื่อได้รับความยินยอมแล้วจึงสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ติดสารแอมเฟตามีนในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชิงใหม่ เพื่อประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง

1.3 คัดเลือกวัยรุ่นที่มีคะแนน ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง และต่ำ (ซึ่งเป็นคะแนน pre-test) และสมัครใจเข้าร่วมการศึกษา จำนวน 12 คน จากนั้น

2. ขั้นตอนการศึกษา

2.1 พบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และ ขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการศึกษา ดังนี้

2.1.1 ผู้ศึกษาได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง (จันทร์ พุธ) ครั้งละ 60-90 นาที รวมจำนวนในการ 12 ครั้ง โดยแบ่งขั้นตอนการฝึกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การเตรียมการฝึก เป็นการเตรียมโปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 2 การเริ่มต้นการฝึก เป็นการสร้างสัมพันธภาพทั่วไป ใช้เวลาในการฝึก 1 ครั้ง เป็นโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 1

ระยะที่ 3 การดำเนินการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยใช้กระบวนการกลุ่มประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คือ 1) การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วย กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์และกิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม 2) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วยกิจกรรม สองเราเท่ากันและกิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ 3) การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) ประกอบด้วยกิจกรรม รู้ไหมใครดีที่สุดและกิจกรรมรู้ว่าจะคิดอะไรอยู่ 4) การสนับสนุนเกื้อกูลสนับสนุน (supportiveness) ประกอบด้วยกิจกรรมจะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่ และกิจกรรมจะบอกอย่างไรเมื่อไม่เห็นด้วย 5) การเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วยกิจกรรมฉันคือใครและกิจกรรมจะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่ใช้เวลาในการฝึกตามโปรแกรม 10 ครั้ง ซึ่งเป็นการฝึกครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 11 ในโปรแกรม โปรแกรมมีรายละเอียดดังนี้

โปรแกรมฝึกครั้งที่ 1 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
- 1.2 เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกติกาและจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกทักษะสื่อสาร

ระหว่างบุคคล

กิจกรรม

1.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและสนทนาในเรื่องต่างๆไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนการดำเนินกลุ่ม

1.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

1.2.1 ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อและลักษณะเด่นในทางบวกของตนเองอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ

1.2.2 ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งจำนวนครั้งในการฝึก ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมดและระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งในแต่ละสัปดาห์ และร่วมกันกำหนดกติกาการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง

1.2.3 ดำเนินกลุ่ม “ราวงจับคู่” เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก โดยให้สมาชิกราวและจับคู่สัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในเวลาจำกัด แล้วสลับให้สมาชิกตอบคำถามที่เป็นข้อมูลของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์

1.3 ระยะสรุปและประเมินผลการฝึกประจำวัน (15 นาที)

1.3.1 ให้สมาชิกอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและแนวทางการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3.2 ผู้นำกลุ่มมอบหมายกิจกรรมเสนอในครั้งที่ 1 และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 (80 นาที)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม

2.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสนทนาในเรื่องต่างๆไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยสลับให้สมาชิก 2-3 คนนำเสนอกิจกรรมเสนอแนะ ครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นกิจกรรมการทักทาย ผู้อื่นเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

2.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.2.1 ดำเนินกิจกรรม “มองส่วนดีมีประโยชน์” โดยให้สมาชิกเขียนส่วนที่ดีของตนเอง และส่วนที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้ได้มากที่สุด แล้วเปรียบเทียบความดีที่ตนเองเขียนกับความดีของตนเองที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้ว่าตรงกันมากน้อยเพียงใด และให้อภิปรายความรู้สึกที่ได้เขียนความดีของตนเองและของเพื่อนว่ามีความยากหรือง่ายแตกต่างกันหรือไม่ เพียงใดรวมทั้งให้บอกความรู้สึกเมื่อได้อ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ตนเองและบอกความสำคัญของการมองส่วนดีต่อการสนทนาพูดคุยกับบุคคลอื่น

2.2.2 อภิปรายถึงการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและแนวทางการนำไปใช้ต่อไป

2.2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น สนทนาต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนวคิดเดวิด

2.3 ระยะสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (10 นาที)

2.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกกลุ่มในทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวกโดยการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น

2.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 2 เพื่อให้สมาชิกคิดและเขียนประโยคให้กำลังใจตนเองทุกวันอย่างน้อยคนละ 1 ประโยค

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงจัง

3.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการตอบสนองต่อการได้รับการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น

กิจกรรม

3.1 ระยะเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม โดยกล่าวทักทายสมาชิกและสนทนาในเรื่องทั่วไป และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มครั้งที่ 2 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกนำเสนอกิจกรรมเสริมครั้งที่ 2

3.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

3.2.1 ดำเนินกิจกรรม “เรามีดีเราต้องชื่นชม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้ฝึกกล่าวชื่นชมอย่างจริงจังและกล่าวคำขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม

3.2.2 อภิปรายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยว่าเป็นอย่างไร
แตกต่างกันหรือไม่ มีความยากลำบากในการมองหาส่วนดีที่จะนำมากล่าวชมเชยต่อผู้อื่นหรือไม่

3.3 ระบุและประเมินการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวก
โดยการแสดงความชื่นชมบุคคลอื่น

3.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3 โดยให้สมาชิกบันทึกการกล่าวคำ
ชมเชยบุคคลอื่นและการตอบสนองต่อการได้รับคำกล่าวชมเชยจากบุคคลอื่น และนัดหมายการฝึก
ครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 (80 นาที)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของบรรยากาศที่มีความเหมาะสมในการ
สนทนา

กิจกรรม

4.1 ระบุเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม
และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 3 ไปใช้จริงโดยให้สมาชิก
นำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3

4.2 ระบุดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

4.2.1 ดำเนินกิจกรรม “สองเราเท่านั้น” โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการ
สื่อสารในรูปแบบของบรรยากาศที่มีความเหมาะสม และไม่เหมาะสมในการสนทนา แล้วพิจารณา
ความรู้สึกของตนเองในรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะ ว่าการสื่อสารในลักษณะใดที่ทำให้รู้สึก
สบายใจมากที่สุด เพราะเหตุใด และถ้าให้เลือกจะเลือกการสื่อสารแบบใด จากนั้นให้สมาชิก
ร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและลักษณะของคำพูดและกริยาท่าทางที่สร้างบรรยากาศที่แสดง
ความเหมาะสมในการสนทนา

4.2.2 ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการสร้างบรรยากาศในการสนทนาทั้งการใช้คำพูดและการ
แสดงออกด้วยกริยาท่าทางตามแนวคิดเดิม

4.3 ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

4.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการสร้างบรรยากาศที่เหมาะสม
ในการสนทนา

4.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกเลือก ประโยคที่คิดว่าจะสามารถสร้างบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนาได้ และนัดหมายการ ฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5 (80 นาที)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้รูปแบบการสื่อสารในบรรยากาศที่สร้างความเสมอภาคใน การสนทนาได้ และสามารถสร้างประโยคที่ใช้ในการสื่อสารเพื่อสร้างความเสมอภาคในการ สนทนาได้

กิจกรรม

5.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสนทนาในเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้จริงใน ชีวิตประจำวัน โดยสุ่มให้สมาชิก 3 คนนำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4

5.2 ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

5.2.1 ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรดีนะ” โดยให้สมาชิกอาสาสมัครเล่าบท สนทนาในสถานการณ์สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ แล้วให้สมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นว่า ประโยคใดในบทสนทนาที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนา เพราะเหตุใด จึงคิดเช่นนั้น และร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบของประโยคที่เหมาะสมในการสร้างความเสมอภาคใน การสนทนา

5.2.2 แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 4 คนเพื่อฝึกการใช้ประโยคที่เหมาะสม ในการสร้าง ความเสมอภาคในการสนทนาในการสนทนาตามสถานการณ์สมมติที่กำหนด และอภิปรายถึง ความรู้สึกและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและแนวทางการนำไปใช้จริง

5.2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงคำตอบจากการอภิปรายของสมาชิกกับแนวการสร้าง บรรยากาศที่เสมอภาคในการสนทนาตามแนวคิดเดวิดโต

5.3 ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผล การฝึกของสมาชิกกลุ่มในทักษะการสร้างบรรยากาศที่เสมอภาคในการสนทนาและนัดหมายครั้ง ต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 6 (80 นาที)

วัตถุประสงค์

6.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจผู้อื่นโดยการแสดงการยอมรับและหลีกเลี่ยงการประเมินผู้อื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

6.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์และอารมณ์ของบุคคล

6.3 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีประสบการณ์ทางอารมณ์ เพื่อเรียนรู้ความเข้าใจ ความคิด และความรู้สึกของผู้อื่น

กิจกรรม

6.1 ระเบียบกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 5 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวันโดยสุ่มถามจากสมาชิกจำนวน 3 ราย

6.2 ระเบียบกิจกรรม (60 นาที)

6.2.1 ดำเนินกิจกรรม “รู้ไหม... ใครดีที่สุด” เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และอธิบายผลของประสบการณ์ ค่านิยมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลและสามารถบอกความสำคัญของการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันต่อการทำงานเป็นทีม โดยให้สมาชิกพิจารณาจัดอันดับเพื่อนที่ตนเองเห็นว่ามีความประพฤติที่ดีที่สุดเป็นอันดับรองลงมาเป็นลำดับจากตัวละครในเอกสารเหตุการณ์สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ แล้วจึงแบ่งกลุ่มเพื่อสรุปความคิดเห็นของกลุ่มในการจัดอันดับความดีของเพื่อนดังกล่าว และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานของกลุ่มรวมทั้งวิธีการทำงานของกลุ่มด้วย

6.2.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นการอภิปราย อะไรเป็นเครื่องกำหนดการจัดอันดับความดี ความเลวของบุคคล คำตอบของสมาชิกคนใดที่ไม่เหมือนกลุ่ม ทำอย่างไรที่จะหาข้อยุติในกลุ่มได้ และการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันช่วยให้งานกลุ่มสำเร็จลงได้ เพราะเหตุใดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมจะเป็นแนวทางการนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

6.2.3 นำสรุปเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากการอภิปรายร่วมกันกับแนวคิดของเดวิดโตในการเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ในการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยการแสดงการยอมรับ

6.3 ระเบียบสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (10 นาที)

6.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการแสดงความเข้าใจความคิด และความรู้สึกตามที่คุณอื่นรับรู้โดยการแสดงการยอมรับ

6.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 6 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้สมาชิกเลือกจัดอันดับสิ่งของจากรายการที่กำหนด เพื่อแปรผลเป็นค่านิยมของแต่ละบุคคลและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 7 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

7.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนา

7.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการกล่าวแสดงความเข้าใจความคิด และความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและการแสดงความเข้าใจโดยไม่ใช้คำพูด

กิจกรรม

7.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มครั้งที่ 6 ไปใช้จริงโดยสุ่มถามจากสมาชิก 3 ราย และเฉลยการแปลผลค่านิยมในกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 6

7.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

7.2.1 ดำเนินกิจกรรม “รู้เนาะว่าคิดอะไร” เพื่อให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาและให้สมาชิกกล่าวประโยคแสดงความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนา และการแสดงความเข้าใจด้วยการแสดงออกทางกิริยาท่าทาง โดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประโยคแล้วให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาความรู้สึกของบุคคลที่กล่าวประโยคดังกล่าวว่ามีความรู้สึกเช่นไร จากนั้นจึงให้แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คนเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติ การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาด้วยการพูดและการแสดงกิริยาท่าทางในสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้

7.2.2 อภิปรายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ การแสดงความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนาและเสนอความคิดเห็นว่าจะแสดงความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนาได้อย่างไร

7.2.3 ผู้นำกลุ่มสรุปข้อมูลที่ได้จากการอภิปรายกลุ่มเชื่อมโยงกับแนวคิดของ เดวีโตในการเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่คุณอื่นรับรู้

7.3 ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (10 นาที)

7.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนาโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด

7.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 7 ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกฝึกกล่าวแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของเพื่อนในสถานการณ์ต่างๆ ที่กำหนดให้และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 (85 นาที)

วัตถุประสงค์

8.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนา

8.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนกลุ่มสนทนา

กิจกรรม

8.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรมและประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 7 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยสุ่มถามจากสมาชิกและให้นำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 7 จำนวน 3 ราย ส่วนสมาชิกที่ไม่ได้นำเสนอกิจกรรมเสนอแนะให้นำมาส่งกับผู้นำกลุ่มเพื่อตรวจทางและให้คำชี้แนะต่อไป

8.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

8.2.1 ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่” เพื่อให้สมาชิกบอกความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนาและฝึกทักษะการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนกลุ่มสนทนา โดยให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อบทสนทนาของตัวละครสถานการณ์สมมติ แล้วร่วมกันพิจารณาประโยคที่บอกความคิดและความรู้สึกต่อบทสนทนาของตัวละครดังกล่าวว่าเป็นประโยคที่ไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนหรือไม่ และประโยคที่ไม่ใช่ควรเปลี่ยนแปลงอย่างไร

8.2.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นการอภิปรายลักษณะการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนผู้อื่นและประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนาต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

8.2.3 ผู้นำสรุปเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากการอภิปรายร่วมกับแนวคิดการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนาตามแนวคิดของเดวิดโต

8.3 ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนาโดยการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือตั้งตาคู่สนทนาและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

9.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลาง

9.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกยอมรับและเคารพในความคิดและเหตุผลของบุคคลอื่น

กิจกรรม

9.1 ระบุเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรมและประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 8 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยสุ่มถามจากสมาชิกจำนวน 3 ราย

9.2 ระบุดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

9.2.1 ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรเมื่อไม่เห็นด้วย” เพื่อให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของบุคคลและรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้โดยไม่แสดงความไม่พอใจ โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายทบทวนการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา โดยการแสดงความคิดและแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ประเมินหรือตัดสินคู่สนทนาจากการฝึกครั้งที่ 8 และยกตัวอย่างเพิ่มเติมลักษณะของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นจากสถานการณ์สมมติเดิม

9.2.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันสรุปลักษณะและประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา

9.2.3 ผู้นำสรุปเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากการอภิปรายร่วมกับแนวคิดในการสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนาของเดวิด

9.3 ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

9.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิก ในทักษะการสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา โดยการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลาง และเปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น

9.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 9 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ฝึกสำรวจตนเองเกี่ยวกับการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

10.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเอง

10.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม

กิจกรรม

10.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 9 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยสุ่มถามจากสมาชิกจำนวน 3 รายและเฉลยแบบสำรวจการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นในกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 9

10.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

10.2.1 ดำเนินกิจกรรม “ฉันคืออะไร” โดยให้สมาชิกจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์หรือสิ่งของ และให้เปิดเผยสัญลักษณ์ของตนเองต่อกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับสัญลักษณ์นั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็นที่มีต่อตนเองโดยผ่านสัญลักษณ์

10.2.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วม ในการซักถามหรือแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในภาพพจน์ตนเองของเพื่อนสมาชิก

10.2.3 ผู้นำสรุปนำการอภิปรายการเปิดเผยตนเองตามแนวคิดของเดวิดโต

10.3 ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

10.3.1 ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการเปิดเผยตนเอง

10.3.2 มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 10 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ฝึกเปิดเผยตนเอง โดยการให้สัมภาษณ์กับเพื่อนสมาชิกตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ และเตรียมการสิ้นสุดการฝึกโดยแจ้งระยะเวลาที่เหลือในการฝึกและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 11 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีทักษะในการแสดงความรู้สึกต่อการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อผู้อื่น

กิจกรรม

11.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 10 ไปใช้จริงโดยการซักถามจากสมาชิกและให้อาสาสมัครนำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 10 จำนวน 4 ราย

11.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

11.2.1 ดำเนินกิจกรรม “จะบอกให้เธอนะว่าคิดอะไรอยู่” เพื่อให้สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันและจับคู่เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามเพื่อกล่าวประโยคแสดงความรู้สึกทางบวกกับคู่ของตนคนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า “เราอยากบอกเธอว่า ...” หรือ “เรารู้สึกว่า ...” จากนั้นให้สลับคู่กันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งพบกันหมดทุกคนจึงหยุด

11.2.2 ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยมุ่งประเด็นประโยชน์ของการแสดงความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

11.2.3 ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจากการอภิปรายกลุ่ม นำสู่แนวคิดในการบอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมของเดวิดโต

11.3 ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการแสดงความรับผิดชอบต่อการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง และเตรียมชุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยการแจ้งระยะเวลาในการฝึกที่เหลือและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 12 (90 นาที)

วัตถุประสงค์

12.1 เพื่อประเมินผลการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

12.2 เพื่อชุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

กิจกรรม

12.1 ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม

12.2 ระยะดำเนินกิจกรรม (40 นาที) ดำเนินกิจกรรมอาลา: ความปรารถนาดี เพื่อให้สมาชิกได้บอกความปรารถนาดีที่มีต่อเพื่อนสมาชิก เป็นการอาลาและสิ้นสุดการฝึกโดยให้สมาชิกเขียนบัตรอวยพรและกล่าวคำอวยพรต่อกัน

12.3 ระยะเวลาและประเมินผล (35 นาที)

12.3.1 ผู้นำกลุ่มนำการอภิปรายสรุป ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 5 ทักษะ และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกหัดทั้งปัญหาและอุปสรรคในการนำไปประยุกต์ใช้

12.3.2 ให้สมาชิกประเมินผลโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้ข้อเสนอแนะต่อผู้นำกลุ่มและประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของสมาชิกภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (post-test)

12.3.3 ผู้นำกลุ่มแสดงความขอบคุณในความร่วมมือของสมาชิกพร้อมทั้งมอบของที่ระลึกให้กับสมาชิกทุกคนและยุติการฝึก

ระยะที่ 4 การยุติการฝึก เป็นระยะของการประเมินผลการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล โดยการประเมินทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและประเมินระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหลังสิ้นสุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ใช้ระยะเวลาในการฝึก 1 ครั้ง ซึ่งเป็นครั้งที่ 12 ในโปรแกรม

2.1.2 ประเมินผลการฝึกจากข้อมูลที่ได้รับ ได้แก่ ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตของผู้นำการฝึกและการประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแสดงความคิดเห็นในระหว่างการฝึกแต่ละครั้ง รวมทั้งการให้กลุ่มตัวอย่างได้เขียน บรรยาย ความคิด ความรู้สึก และประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก

2.1.3 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายหลังจากการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบสถิติจับคู่เครื่องหมายตำแหน่งวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Sign-Ranks Test) เนื่องจากทดสอบข้อมูลด้วยสถิติ Komogorov-Smirnov test แล้วพบว่ากระจายของข้อมูลไม่มีการแจกแจงเป็น โกลังปกติ