



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 เอกสารแสดงการชี้แจงอาสาสมัคร / ผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า นางวิหุรทิพย์ หัตตะปนิตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 12 ราย และท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการซึ่งท่านจะเป็นผู้มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ในการพัฒนารูปแบบในการป้องกันปัญหาภาวะติดสุราของวัยรุ่นในอนาคต ผู้ศึกษาใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากนั้นท่านจะได้รับการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในทางบวก ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา และการเปิดเผยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับสมาชิกและผู้ศึกษาเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 60-90 นาที หลังจากสิ้นสุดโครงการศึกษาท่านจะได้รับแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้ง

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า จะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น การเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จะไม่มีความเสี่ยงหรือผลกระทบใด ๆ เกิดขึ้นกับท่าน ผู้ปกครอง และสถานศึกษาของท่าน และไม่มีค่าตอบแทนใดๆในการเข้าร่วมการศึกษา การเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน หากว่าท่านไม่สมัครใจหรือเกิดภาวะตึงเครียดทางด้านอารมณ์ท่านมีสิทธิที่จะยกเลิกหรือถอนตัวออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆและจะไม่มีผลเสียประโยชน์ใดๆที่ท่านควรได้รับ และสิทธิประโยชน์อื่นๆอันเกิดจากผลการวิจัยจะเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่

เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับข้าพเจ้า คือ นางวิฑูรติพิทย์ หัตตะปนิตร ได้ที่ 122/2 หมู่ 2 ต.บ้านสหกรณ์ อําเภอมะเอน จ.เชียงใหม่ 50130 โทรศัพท์ 08 9435 5449 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.हररररर เศรษฐบุรพา โทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลาราชการ) และสอบถามถึงสิทธิของท่านในการเข้าร่วมการวิจัยได้ที่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ) หากท่านยินยอมเข้าร่วมโครงการดังกล่าวกรุณาลงลายมือชื่ออนุญาตในแบบฟอร์มที่แนบมานี้

นางวิฑูรติพิทย์ หัตตะปนิตร

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 2 เอกสารแสดงความยินยอมของอาสาสมัคร/ผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้าพเจ้า ค.ช./ค.ญ./นาย/นางสาว.....มีความยินดีเข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ โดยข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูลและเข้าใจรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ตามที่ได้อ่านเอกสารข้างต้นและขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐานประกอบความสมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางวิฑูรติพิทย์ หัตตะปนิตร)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

วันที่.....

ส่วนที่ 3 เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า นางวิสุทธิพร หัตตะปนิตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 12 ราย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อเด็กในปกครองของท่านโดยตรง คือ เด็กในปกครองของท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันภาวะการติดสุราในอนาคต ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในทางบวก ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา และการเปิดเผยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับสมาชิกและผู้ศึกษาเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 60-90 นาที หลังจากสิ้นสุดโครงการศึกษาเด็กในปกครองของท่านจะได้รับการทดสอบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้ง

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า จะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของเด็กในปกครองของท่านเป็นความลับการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น การเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จะไม่มีความเสี่ยงหรือผลกระทบใด ๆ เกิดขึ้นกับ เด็กในปกครองของท่าน และสถานศึกษา และไม่มีค่าตอบแทนใดๆในการเข้าร่วมการศึกษา การอนุญาตให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องอนุญาต หากว่าท่านไม่สนใจ และ เด็กในปกครองของท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ทุกขณะ หากไม่สมัครใจหรือเกิดภาวะดังเครียดทางด้านอารมณ์จนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใด ๆ และจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ควรได้รับและสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับเด็กในปกครองของท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของเด็กในปกครองของท่านถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับข้าพเจ้า คือ นางวิสุทธิพร หัตตะปนิตร ได้ที่ 122/2 หมู่ 2 ต.บ้านสหกรณ์ อำเภอแม่อน จ.เชียงใหม่ 50130 โทรศัพท์

08 9435 5449 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ھرรษา เศรษฐบุปผา โทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลา
ราชการ) และสอบถามถึงสิทธิของเด็กในปกครองของท่านในการเข้าร่วมการวิจัยได้ที่ ศาสตราจารย์
เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ) หากท่านยินยอมให้เด็กในปกครอง
ของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าว กรุณาลงลายมือชื่ออนุญาตในแบบฟอร์มที่แนบมานี้

นางวิฑูรติพย์ หัตตะปนิตร

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 4 เอกสารแสดงการยินยอมของผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....มีความยินยอมให้
เด็กในความปกครองของข้าพเจ้า เข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ โดยข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูล
และรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาตามที่ได้อ่านเอกสารข้างต้นและขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็น
หลักฐานประกอบความสมัครใจในการอนุญาตให้เด็กในความปกครองเข้าร่วมการศึกษา ในครั้งนี้

ลงนาม.....ผู้ปกครอง

(.....)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางวิฑูรติพย์ หัตตะปนิตร)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

วันที่.....

ส่วนที่ 5 เอกสารคำชี้แจงแก่ผู้อำนวยการสถานศึกษา

ข้าพเจ้า นางวิสุทธิพิศ หัตตะปนิตร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช แผนก ข คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง “ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่” วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 12 ราย ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะเกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาในสถานศึกษาของท่านโดยตรงคือ นักศึกษาที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมการศึกษาก็จะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลเพื่อเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในทางบวก ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา และการเปิดเผยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกพร้อมกับสมาชิกและผู้ศึกษาเป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 60-90 นาที หลังจากสิ้นสุดโครงการนักศึกษานักศึกษาของท่านจะได้รับการทดสอบความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้ง นอกจากนี้ผลสรุปจากการศึกษาจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้ด้านการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในวัยรุ่นกลุ่มอื่นต่อไป เพื่อป้องกันภาวะการติดสุราในอนาคต

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า จะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษานักศึกษาของท่านเป็นความลับ การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น การเข้าร่วมการศึกษานี้จะไม่มีความเสี่ยงหรือผลกระทบใด ๆ เกิดขึ้นกับ นักศึกษา ผู้ปกครองและสถานศึกษาของท่าน และไม่มีค่าตอบแทนใดๆในการเข้าร่วมการศึกษา การอนุญาตให้นักศึกษานักศึกษาของท่านเข้าร่วมการศึกษานี้ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องอนุญาตหากว่าท่านไม่สนใจ และนักศึกษานักศึกษาของท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ทุกขณะ หากไม่สนใจหรือเกิดภาวะดังเครียดทางด้านอารมณ์จนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้ โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใด ๆ และจะไม่มีการสูญเสียประโยชน์ใดๆ ที่ควรได้รับและสิทธิประโยชน์อื่นๆอันเกิดจากผลการวิจัยจะเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่หากท่านตกลงที่จะเข้าร่วมการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดเกี่ยวกับนักศึกษานักศึกษาของท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ ท่านสามารถติดต่อกับข้าพเจ้า คือ นางวิฑูรติพย์ หัตตะปนิตร ได้ที่ 122/2 หมู่ 2 ต.บ้านสหกรณ์ อําเภอมะนัง จ.เชียงใหม่ 50130 โทรศัพท์ 08 9435 5449 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. หรรษา เศรษฐบุปผา โทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลาราชการ) และสอบถามถึงสิทธิของเด็กในปกครองของท่านในการเข้าร่วมการวิจัยได้ที่ ศาสตราจารย์ เกียรติคุณ ดร. วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ) หากท่านยินยอมให้เด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการดังกล่าวกรุณาลงลายมือชื่ออนุญาตในแบบฟอร์มที่แนบมานี้

นางวิฑูรติพย์ หัตตะปนิตร

นักศึกษาลัทธิศรัทธาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ 6 เอกสารแสดงการยินยอมของผู้อํานวยการสถานศึกษา

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว..... มีความยินยอมให้ นักศึกษาในสถานศึกษาเข้าร่วมโครงการการค้นคว้าแบบอิสระ โดยข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูลและ รายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาตามที่ได้อ่านเอกสารข้างต้นและขอลงลายมือชื่อไว้เพื่อเป็นหลักฐาน ประกอบความสมัครใจในการอนุญาตให้นักเรียนในสถานศึกษาเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้

ลงนาม.....ผู้อํานวยการสถานศึกษา

(.....)

ลงนาม.....ผู้ศึกษา

(นางวิฑูรติพย์ หัตตะปนิตร)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศ ชาย หญิง

อายุ..... ปี

กำลังศึกษาชั้น

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

..... อยู่ร่วมกัน

..... แยกกันอยู่ (หย่า)

..... บิดาเสียชีวิต

..... มารดาเสียชีวิต

..... บิดามารดาเสียชีวิต

อาชีพบิดา อาชีพมารดา.....

รายได้ของครอบครัว

..... น้อยกว่า 5,000 บาท

..... 5,000 – 10,000 บาท

..... 15,000 บาทขึ้นไป

จำนวนสมาชิกในครอบครัว..... คน

เป็นบุตรคนที่

อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก.....

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ.....

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจงการตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยขีดต่อเกณฑ์ดังนี้

- 6 หมายถึง มากที่สุด
 5 หมายถึง มาก
 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก
 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย
 2 หมายถึง น้อย
 1 หมายถึง น้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1.	1. ฉันเป็นคนจืดชืด				/		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นคนจืดชืดในระดับค่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ลิขสิทธิ์การวิจัย โดย เชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด 6	มาก 5	ค่อนข้าง มาก 4	ค่อนข้าง น้อย 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
1	ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวนจากสิ่ง ต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว						
2	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการพูด หน้ากลุ่มชน						
							
							
							
							
							
24	บ่อยครั้งฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่น						
25	ฉันเป็นคนที่คุณอื่นพึ่งไม่ได้						

ภาคผนวก ก

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 1

วันที่ 26 มิถุนายน 2550 เวลา 15.30 – 17.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 1 การเตรียมความพร้อมก่อนการฝึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกติกาและ จุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกทักษะการสื่อสาร

ระหว่างบุคคล

สถานการณ์

การฝึกปฏิบัติครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่มได้มาพบกัน จึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก สนทนาในเรื่องทั่วไปเช่นเรื่องการเรียน การเดินทางมาโรงเรียน ประมาณ 10 นาที บรรยากาศในกลุ่มเป็นกันเอง ผ่อนคลาย สมาชิกมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรม หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้เชิญสมาชิกให้ร่วมกิจกรรม “เดินรำจับคู่” โดย ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนจับมือกันเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกันและให้สมาชิกหันหน้าเข้าหากันเพื่อจับคู่ และให้จำคู่ของตนไว้ให้ดี จากนั้น ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงที่เตรียมไว้ และให้สมาชิกทุกคนเดินเป็นวงกลม เดินรำและร้องเพลงไปตามจังหวะเพลงที่เปิด เมื่อสังเกตว่าสมาชิกเริ่มสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้นำกลุ่มจึงเป่านกหวีดให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนให้เร็วที่สุด และสัมภาษณ์ซึ่งกันและกันให้ได้ข้อมูลให้มากที่สุดใช้เวลาคู่ละ 2-3 นาทีแล้วจำไว้ จากนั้นเมื่อครบ 3 นาทีให้แยกคู่ แล้วเปิดเพลงเดินรำเป็นวงกลม สักครู่หนึ่งจึงเป่านกหวีดทำเหมือนเดิม 3-4 รอบ จากนั้นให้สมาชิกทุกคนขึ้นเป็นวงกลมวงเดียว ผู้นำกลุ่มสุ่มสมาชิกขึ้นมากลางวง 1 คน และให้สมาชิกที่สมาชิกที่สุ่มออกมาเคยสัมภาษณ์ทุกคนออกมาอยู่กลางวงด้วย แล้วให้สมาชิกคนที่ถูกสุ่ม

ขึ้นมาจากผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับข้อมูลของตนเองที่ได้ให้สัมภาษณ์ไป โดยให้ผู้ที่เคยสัมภาษณ์เป็นคนตอบ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไป อาทิเช่น ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง ปรากฏว่าสมาชิกที่สุ่มออกมาสามารถตอบได้ทุกคน ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกในรอบแรกให้กลับเข้าไปอยู่ในวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มได้สุ่มสมาชิกขึ้นมาอีก 1 คน และให้ผู้ที่เคยสัมภาษณ์สมาชิกคนนี้ออกมาทุกคน รวมจำนวน 4 คน ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้คำถามเกี่ยวกับเรื่องทั่วไปเหมือนเดิม อาทิเช่น ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง ซึ่งพบว่าสมาชิกสามารถตอบได้อีกเช่นกันจึงให้สมาชิกทั้งหมดกลับเข้าไปอยู่ในวงกลม ผู้นำกลุ่มสุ่มสอบถามความรู้สึกละเอียดของสมาชิก 2-3 คน จากการทำกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งสมาชิกตอบว่า “สนุกดีครับ” “ผมดีใจครับที่เพื่อนจำข้อมูลของผมได้” “อยู่ปี 2 เหมือนกันครับ เคยทำกิจกรรมด้วยกันบ่อยๆเลยจำได้” ผู้นำกลุ่มจึงสรุปเชื่อมโยงคำตอบจากสมาชิกกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนั่งเก้าอี้เป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตัวเองโดยแนะนำชื่อ นามสกุลและลักษณะเด่นในทางบวกของตนเองอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ รวมทั้งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึก อาทิ “ผมชื่อ บ. เป็นคนร่าเริงครับ คิดว่าจะได้ฝึกการพูดคุยครับ” “ผมชื่อ ข. ครับ เพื่อนบอกเป็นคนใจดีครับ ผมอยากได้ความรู้เรื่องการพูดกับคนอื่น ๆ ครับ” อย่างไรก็ตามผู้ศึกษาพบว่าสมาชิกบางคนที่ใช้เวลาคิดค่อนข้างนานและมีท่าทีเขินอายเมื่อบอกถึงลักษณะเด่นทางบวกของตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ต่อมา ผู้นำกลุ่มแจ้งจำนวนครั้งของการฝึกทั้งหมด 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาทีและให้สมาชิกร่วมกำหนดวันและเวลาในการฝึกแต่ละครั้งในแต่ละสัปดาห์ เพื่อให้สอดคล้องและไม่รบกวนกิจกรรมของสถานศึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้เสนอวันอังคาร เวลา 15.00-16.30 น. และ วันพฤหัสบดี เวลา 16.00-17.30 น. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมเขียนเสนอกติกาในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้ง โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้สรุปกติกากลุ่มในประเด็นเหมาะสมซึ่งสมาชิกได้เสนอกติกาของกลุ่มคล้ายคลึงกันหลายข้อ อาทิ ต้องตรงต่อเวลา เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทุกครั้ง มีมารยาท รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ทะเลาะกัน ต้องตั้งใจทำกิจกรรม ไม่เล่นกันระหว่างอยู่ในกลุ่ม ช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง เป็นต้น และผู้นำกลุ่มได้เสนอกติกาเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันตัดสินใจว่าจะยอมรับเป็นกติกาของกลุ่มหรือไม่ ซึ่งสมาชิกทุกคนยอมรับกติกาทุกข้อที่กล่าวมา จึงสรุปเป็นกติกาของกลุ่ม

จากนั้นผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกอภิปราย ถึงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา และสรุปเชื่อมโยงถึงการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้คำถามว่า สมาชิกคิดว่าการเริ่มต้นทำความรู้จักกับใครสักคนเป็นเรื่องง่ายหรือเรื่องยาก สุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ซึ่งสมาชิกตอบว่า “ผมว่า

“ไม่ยากนะ ถ้าเราพูดกับเขาดีๆ” “ผมว่ามันขึ้นอยู่กับสถานการณ์นะ ถ้ามีเพื่อนไปด้วยก็จะกล้ามากขึ้น ถ้าผมไปคนเดียวผมไม่กล้าทักใครก่อนหรอก” จากนั้นผู้นำกลุ่มถามว่า แล้วสมาชิกคิดว่าอะไรเป็น สิ่งที่จะช่วยให้เรามีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ สมาชิกตอบว่า “เราต้องยิ้มแย้มครับ” “ต้อง พูดจากับเขาดีๆ” “ต้องไม่กวนกันครับ” จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงได้สรุปแนวความคิดการเริ่มต้นในการสร้าง สัมพันธภาพกับผู้อื่นและการสร้างความประทับใจในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันโดยการ จดจำข้อมูลของกลุ่มสนทนา และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งที่ 2 วันพฤหัสบดี ที่ 28 มิถุนายน 2550 เวลา 16.00-17.30น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

เนื่องจากการเริ่มกิจกรรมการบำบัดตามโครงการวิจัยในครั้งแรกผู้ศึกษามีความวิตกกังวล มากเนื่องจากเกรงว่าจะไม่ได้รับความร่วมมือจากสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรม เมื่อพบสมาชิก ในกลุ่มแล้วปรากฏว่าสมาชิกให้ความร่วมมือดีมาก มีความกระตือรือร้น ทำให้เกิดกำลังใจในการ ดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 2

วันที่ 28 มิถุนายน 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 2 การติดต่อสื่อสารในทางบวก (Positiveness)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิด

บุคคลแต่ละคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ไม่มีใครดีสมบูรณ์แบบ หรือมีแต่ข้อเสียทั้งหมด แต่การอยู่ร่วมกันนั้นต้องรู้จักมองกันในแง่ดีและให้คุณค่าต่อกัน จะทำให้บุคคลในกลุ่มรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองมีคุณค่า เกิดความรู้สึกที่ดีและมีเจตคติที่ดีต่อกัน มีผลให้การรับรู้ข้อมูลจากการสื่อสารระหว่างกันเป็นไปในทางบวก และมีการตอบสนองหรือให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก เกิดความร่วมมือและพร้อมที่จะพัฒนาตนเองตลอดจนร่วมมือกันในการพัฒนากลุ่มต่อไป บรรยากาศในการอยู่ร่วมกันจึงจะดำเนินไปในทางที่ดี

สถานการณ์

การฝึกปฏิบัติครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่มได้มาพบกัน สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 16.00 น. มีท่าทางเหน็ดเหนื่อย เหงื่อชุ่มตัว บอกว่าเพิ่งเสร็จจากการฝึกงาน รับประทานอาหาร 5 นาที เมื่อเห็นว่าสมาชิกเริ่มสดชื่นขึ้น จึงให้สมาชิกรับรองเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาคือผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก รวมทั้งกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาเข้ากลุ่มตรงเวลา ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีท่าทีภูมิใจยิ้มแย้มแจ่มใส จากนั้น ผู้นำกลุ่มทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 โดยเลือกสมาชิกกลุ่มขึ้นมา 2-3 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือบอกว่ามีลักษณะเด่นทางบวกอย่างไร ซึ่งสมาชิกทุกคนสามารถบอกได้ตรงกับลักษณะเด่นทางบวกที่ได้บอกไว้ในสัปดาห์ก่อน จากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม “มองส่วนดีมี

ประโยชน์” โดย ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 2 แผ่น แผ่นที่ 1 ด้านล่างของกระดาษให้สมาชิกเขียนชื่อตัวเองส่วนด้านบนของกระดาษให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่ดีเกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถคิดได้ โดยกำหนดเวลาให้ 5 นาที ซึ่งสมาชิกกลุ่มใช้เวลาค่อนข้างนานในการเขียนในส่วนนี้ จากนั้นนำกระดาษแผ่นที่ 2 เขียนชื่อตนเองทางด้านล่างของกระดาษเช่นกัน ส่วนด้านบนนำไปให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มทุกคนเขียนส่วนดีของเจ้าของกระดาษตามที่เพื่อนรับรู้ ซึ่งสมาชิกได้แลกเปลี่ยนเขียนอย่างสนุกสนาน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเปรียบเทียบข้อความในกระดาษทั้ง 2 ชิ้น เพื่อดูว่าส่วนดีที่ ตนเองเขียนและที่เพื่อนเขียนว่าตรงกันหรือไม่ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ตอบว่าค่อนข้างตรงกัน แต่มีสมาชิก 2 คน ที่บอกว่า “เพื่อนมองว่าผมดีเกินไป” “ผมไม่ได้ดีขนาดนี้หรอก” ผู้นำกลุ่มจึงกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในประเด็น

1. ความรู้สึกขณะที่เขียนส่วนดีของตนเองว่ามีความยาก ง่ายหรือไม่ อย่างไร ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่บอกว่า “ยากครับ มันไม่รู้จะเขียนยังไง อาศัยตัวเองครับ” “จะเขียนว่าตัวเองดีเกินไปก็กลัวเพื่อนว่าครับ”
2. ความรู้สึกขณะที่เขียนส่วนดีของเพื่อนสมาชิกว่ามีความยาก ง่ายหรือไม่ อย่างไร สมาชิกทุกคนบอกว่า ไม่ยากเลยครับ เป็นยังไงก็เขียนไปอย่างนั้น รู้ๆ กันอยู่ เขียนง่ายกว่าเขียนให้ตัวเองอีกครับ
3. ความรู้สึกขณะที่อ่านส่วนดีของตนเองที่เพื่อนเขียนให้ มีความภูมิใจหรือไม่ อย่างไร สมาชิกตอบว่า “รู้สึกดีครับ ผมไม่คิดว่าเพื่อนจะมองว่าผมดีตั้งหลายเรื่อง” “ภูมิใจครับขอบคุณเพื่อนทุกคนครับ”
4. สมาชิกคิดว่าอารมณ์ในส่วนดีของทั้งตัวเราเองและของผู้อื่นมีความสำคัญต่อการสนทนาหรือไม่ อย่างไร สมาชิกตอบว่า “ผมว่าสำคัญนะ เพราะถ้าเราเห็นสิ่งดีๆ ของกัน เราก็จะอยากพูดอยากคุยต่อ” “ผมว่ามันทำให้เราภูมิใจ ใครที่พูดกับเราดีๆ ก็อยากคุยด้วยนานๆ”

ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงจากความคิดเห็นของสมาชิกกับแนวคิดของเดวิดโต ว่าบุคคลแต่ละคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ไม่มีใครดีสมบูรณ์แบบ หรือมีแต่ข้อเสีย ทั้งหมด แต่การอยู่ร่วมกันนั้นต้องรู้จักมองกันในแง่ดีและให้คุณค่าต่อกัน จะทำให้บุคคลในกลุ่ม รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เกิดความรู้สึกที่ดีและมีเจตคติที่ดีต่อกัน การสื่อสารระหว่างกันในทางบวกหรือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวของคู่สนทนาในทางที่สร้างสรรค์ จะช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองอาจไม่รู้แต่บุคคลอื่นมองเห็นได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคู่สนทนาได้

จากนั้นผู้นำกลุ่มมอบหมายงานกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 2 ซึ่งให้สมาชิกฝึกพูดให้กำลังใจตัวเองหน้ากระจกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และ ฝึกการบอกข้อดีของเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด

อย่างน้อย 3 คน และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไปวันอังคารที่ 3 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00 – 16.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกว่าการฝึกครั้งก่อน และ รู้สึกดีใจที่สมาชิกร่วมกิจกรรมตรงต่อเวลา ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี นอกจากนี้ผู้ศึกษาได้ใช้ตนเองเป็นต้นแบบในการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ในการกล่าวชื่นชมต่อสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึภาคภูมิใจในตนเอง ส่งเสริมการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

ผู้ศึกษาพบว่า การที่สมาชิกรู้จักกันมาก่อนเข้ากลุ่ม ทำให้การดำเนินกลุ่มง่ายขึ้น ใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมค่อนข้างน้อย สมาชิกมีความคุ้นเคยกันและสนุกสนานในการทำกิจกรรม

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 3

วันที่ 3 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 3 การติดต่อสื่อสารในทางบวก (Positiveness) การแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงความชื่นชมต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

แนวคิด

ในการสื่อสารระหว่างบุคคล การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นจุดสำคัญของการสื่อสาร แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกเป็นการแสดงความคิดและความรู้สึก ในทางบวกต่อคู่สนทนา ลักษณะหนึ่งของการให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวกคือ การแสดงความชื่นชมยินดีอย่างจริงใจ

การได้รับการยกย่องชมเชยเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของมนุษย์ เป็นการแสดงถึงการให้ความสำคัญในความเป็นมนุษย์ของบุคคลนั้นๆ ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งคำพูดและการกระทำหรือกิริยาท่าทาง เช่น การยิ้ม การสัมผัส เป็นต้น

สถานการณ์

การฝึกปฏิบัติครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 ที่ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่มได้มาพบกัน สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 15.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ให้พูดคุยซักถามเรื่องต่างๆ ไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกรั้งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก รวมทั้งกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาเข้ากลุ่มตรงเวลา จากนั้น ผู้นำกลุ่มสุ่มให้สมาชิก 2-3 คน นำเสนอกิจกรรม เสนอแนะครั้งที่ 2 ที่มอบหมายให้สมาชิกฝึกพูดให้กำลังใจตัวเองหน้ากระจกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และ ฝึกการบอกข้อดีของเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดอย่างน้อย 3 คน ดังนี้ “อดีตไม่สำคัญ

ปัจจุบันต้องทำให้ดีครับ ผมบอกข้อดีของอาจารย์ป. ว่าเป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียน และบอกข้อดีของคุณแม้ว่าเป็นคนใจดี ไม่จีบผม แล้วก็นายช. ที่มีน้ำใจให้ยืมเงินเวลาไม่มีเงินกินข้าวครับ” สมาชิกคนที่ 2 กล่าวว่า “เดินหน้าต่อไปไม่มีวันถอย ผมบอกข้อดีของนายอ. ครับ เขาเป็นคนนิสัยดี รักเพื่อน นายนม. เป็นคนซื่อสัตย์ไม่เอาเปรียบเพื่อน ละ นายอ. เป็นคนใจดี แบ่งปันกันครับ” ส่วนสมาชิกคนที่ 3 บอกว่า “ผู้สู้ครับ ผมบอกข้อดีของพ่อครับ พ่อเป็นคนที่จะช่วยสอนให้ผมมีความเป็นระเบียบ แล้วก็ ป้าที่ช่วยสอนให้ผมสวดมนต์ไหว้พระ และ คนข้างบ้านเขาไม่สูบบุหรี่ครับ” ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ถามความรู้สึกของสมาชิกทั้ง 3 คน ว่ารู้สึกอย่างไรในการพูดกับตัวเองหน้ากระจก สมาชิกคนที่ 1 บอกว่า “เงินครับ กลัวคนอื่นว่าเราบ้า แต่พูดแล้วรู้สึกดีครับมีกำลังใจ” สมาชิกคนที่ 2 บอกว่า “ผมไม่คิดว่ามันจะรู้สึกดีขนาดนี้ ผมมีกำลังใจครับ” และสมาชิกคนที่ 3 กล่าวว่า “ ดีครับ แต่มันรู้สึกแปลกๆ ตอนแรกๆ” จากนั้นผู้นำกลุ่มจึงสุ่มถามสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ อีก 2 คนว่า เวลาคิดถึงความคิดของคนอื่นทำให้รู้สึกอย่างไร สมาชิกตอบว่า “ทำให้เรามองเขาในแง่ดีครับ” สมาชิกอีกคนกล่าวว่า “ทำให้เรารู้สึกดีกับเขา อยากคบกันอยากคุยกันครับ” ผู้นำกลุ่มจึงได้นำเข้าสู่กิจกรรม “เรามีดีเราต้องชื่นชม” โดย ผู้นำกลุ่มจับสลากชื่อสมาชิกขึ้นมา 1 คน แล้วให้สมาชิกคนอื่นๆ แสดงความชื่นชมเพื่อน โดยเขียนลงบนกระดาษเปล่าที่แจกให้ ใครเขียน ได้มากที่สุดจะได้รับรางวัลจากผู้นำกลุ่ม ซึ่งสมาชิกทุกคนก็กระตือรือร้นที่จะร่วมกิจกรรมอย่างมาก จากนั้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกที่เขียนคำแสดงความชื่นชมเพื่อน ได้มากที่สุดอ่านคำชมดั่ง ๆ ให้ได้ยินทั่วกันและให้ผู้ได้รับคำชมกล่าวแสดงความขอบคุณต่อเพื่อนที่ชม ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกของผู้ที่ได้รับคำชมและผู้ให้คำชมกับเพื่อน ซึ่งผู้ที่ได้รับคำชมบอกว่า “ผมไม่เคยคิดว่าตัวเองจะมีข้อดีขนาดนี้ ถ้าเพื่อนๆ ไม่บอกก็คงไม่รู้ ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนครับ” และผู้ที่ให้คำชมกับเพื่อนก็บอกว่า “นายเป็นอย่างนั้นจริงๆ” “นายเป็นคนดีนะ” จากนั้นให้สมาชิกจัดเก้าอี้เป็น 2 แถว จับคู่และหันหน้าเข้าหากัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนเรื่องราวในเหตุการณ์ที่ผ่านมา จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวชมเชยหรือกล่าวขอบคุณเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า 1 ประโยค จากนั้นให้เพื่อนคนเดิมกล่าวชมเชยหรือกล่าวขอบคุณสมาชิกเป็นการตอบแทน แล้วเปลี่ยนคู่โดยเลื่อนไปนั่งเก้าอี้ตัวถัดไปทางขวามือ 1 ตัว แล้วกล่าวชมเชยและกล่าวขอบคุณเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า 1 ประโยค ทำอย่างนี้จนครบและเวียนกลับมาอยู่คู่กับเพื่อนคนแรกสุดที่กล่าวชมเชยหรือขอบคุณต่อกัน สมาชิกทุกคนร่วมกิจกรรมอย่างสนุกสนาน มีเสียงกระซิบเข้าหา แหย่กันบ้าง แต่เป็นบรรยากาศที่เป็นมิตร หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มแนะนำทักษะการสื่อสารในทางบวกด้วยการแสดงความชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจและสาธิตการกล่าวขอบคุณหรือกล่าวชื่นชมสมาชิกทีละคนจนครบทุกคน เช่น

ต1...ชอบใจมากที่ช่วยหิ้วอุปกรณ์ให้พี่ทุกครั้ง ต2...ชอบใจมากนะที่ช่วยเก็บของ และ
ล...ชอบใจที่ขยันมาเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งยกตัวอย่างคำชมและการโต้ตอบขอบคุณ ผู้นำ

กลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายโดยให้สมาชิกตอบคำถาม เช่น ความรู้สึกของการได้เป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยเป็นอย่างไร แตกต่างกันหรือไม่ มีความยากลำบากในการมองหาส่วนดีที่จะนำมากล่าวชมเชยเพื่อนหรือไม่ ในฐานะผู้ให้คำชมเชย เช่น “รู้สึกดีครับ เพื่อนยิ้มทุกคนเลย” ส่วนในฐานะผู้ได้รับคำชมเชย เช่น “ผมก็รู้สึกดีครับเวลาเพื่อนชม รู้สึกภูมิใจในตนเอง และรู้สึกดีกับเพื่อนที่ชมเรา” “มันรู้สึกดีเหมือนกันเลยครับ” สมาชิกแต่ละคนได้รับคำชมเชยในเรื่องใดมากที่สุด และคิดว่าตนเองเป็นอย่างไรที่เพื่อนกล่าวชมเชยหรือไม่ สมาชิกส่วนใหญ่เห็นว่าค่อนข้างตรงกันเช่น “เพื่อนบอกว่าผมมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือเพื่อน ผมว่าเพื่อนกันยังงี้ก็ต้องช่วยกันอยู่แล้ว” อย่างไรก็ตามมีสมาชิกบางคนบอกว่าตนไม่ได้เป็นอย่างไรที่เพื่อนชม แต่ก็ดีใจที่เพื่อนเห็นความดีของตน ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงคำตอบของสมาชิกกับแนวคิดของเดวิด ตามเอกสารเอกสารประกอบ 3.2 และมอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3 (เอกสารประกอบ 3.3) ให้สมาชิกฝึกกล่าวคำชมเชยรวมทั้งการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือเพื่อนร่วมคนอื่นอย่างน้อย 5 คน พร้อมทั้งจดบันทึกตามแบบฟอร์ม แล้วนำมาพูดคุยกันในการฝึกครั้งต่อไป และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไปวันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00-17.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษารู้สึกผ่อนคลายมากขึ้นกว่าการฝึกครั้งก่อน และ รู้สึกดีใจที่สมาชิกร่วมกิจกรรมตรงต่อเวลา ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การทำกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีความสนใจในกิจกรรมหลายๆ อย่างอาจทำให้สมาชิกกลุ่มไม่มีสมาธิ ผู้นำกลุ่มต้องบริหารเวลาในการทำกลุ่มให้เหมาะสม ไม่ยืดเยื้อจนเกินไป

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 4

วันพฤหัสบดีที่ 5 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 4 มีความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (Equality)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของบรรยากาศของความเสมอภาคในการสนทนา
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้รูปแบบการสื่อสารในบรรยากาศของความเสมอภาคต่อกัน

แนวคิด

บุคคลหลายคนมีรูปแบบในการสื่อสารการแสดงกิริยาท่าทางขณะสนทนา คำพูดและน้ำเสียงที่บ่งบอกถึงความเหนือกว่าหรือด้อยกว่าอีกฝ่าย ซึ่งบุคคลนั้นอาจรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม อันจะก่อให้เกิดความขุ่นเคืองและความเป็นศัตรูกันมากกว่าการแก้ปัญหา และถึงแม้ว่าลักษณะการสื่อสารจะถือว่าเป็นลักษณะเฉพาะ หรือเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของบุคคลก็ตาม แต่ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าบุคคลสามารถเข้าใจและเห็นถึงรูปแบบการสื่อสารที่ตนเองใช้อยู่และทราบถึงแนวทางการปรับเปลี่ยนรูปแบบการสื่อสารที่เป็นอยู่ให้เป็นรูปแบบการสื่อสารที่เหมาะสม ซึ่งมีผลให้เกิดบรรยากาศที่เสมอภาคในการสนทนา และจะทำให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมี ประสิทธิภาพ และสร้างสรรค์ยิ่งขึ้น

สถานการณ์

การฝึกปฏิบัติครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 ที่ผู้ศึกษาและสมาชิกกลุ่มได้มาพบกัน สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 16.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ให้พูดคุยซักถามเรื่องต่างๆ ไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก สอบถามถึง

จากนั้น ผู้นำกลุ่มลุ่มให้สมาชิก กิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3 (เอกสารประกอบ 3.3) ที่ให้สมาชิกฝึก กล่าวคำชมเชยรวมทั้งการยอมรับคำชมเชยจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มหรือเพื่อนร่วมคนอื่นๆ อย่าง น้อย 5 คน พร้อมทั้งจดบันทึกตามแบบฟอร์ม สมาชิกคนที่ 1 เล่าให้ฟังว่า “ผมชมเพื่อนว่านายหล่อ ดี เพื่อนไม่พูดตอบว่าอะไรแต่ผมเห็นเขาแอบยิ้มนะ แล้ว ข. เขาก็ชมผมว่า เป็นคนตั้งใจทำงาน ผมก็ ตอบว่าจริงๆ เหรอ ” สมาชิกคนที่ 2 บอกว่า “ผมชมอาจารย์ว่าวันนี้อาจารย์แต่งตัวหล่อมาก อาจารย์ ยิ้มแล้วตอบผมว่าซัวร์ แล้ว ล. เขาชมผมว่าผมเล่นบอลล่ง ผมเลยบอกเขาว่า ขอบคุณเพื่อน” ส่วน สมาชิกคนที่ 3 บอกว่า “ผมชมแม่ว่าวันนี้แม่สวยจัง แม่บอกว่ากำลังรู้หรือว่าแม่สวย ยิ้มด้วยนะ และ ม.ก็ชมผมว่าวันนี้ทรงผมเทจัง ผมก็บอกว่าเททุกวันละเพื่อน” ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงไปยังแนวคิดของ เดวิดโตในการฝึกครั้งก่อนอย่างย่อๆ ย้ำให้เห็นว่า คำยกย่องชมเชยเป็นรางวัลทางสังคมอย่างหนึ่ง เป็นแรงเสริมทางบวกที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ การได้รับคำยกย่องชมเชยจะทำให้บุคคล รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความหมาย ซึ่งเป็นความต้องการที่เป็นธรรมชาติของมนุษย์ในการดำรงชีวิต ในสังคม มีคนจำนวนมากเข้าใจผิดโดยคิดว่าบุคคลอื่นจะทราบคืออยู่ในใจว่าเรามีความชื่นชมใน ความสามารถ ความดีงามของพวกเขา จึงไม่จำเป็นต้องแสดงความรู้สึกที่ดี ๆ เหล่านี้ออกมาเป็น คำพูด ทั้งที่แท้จริงแล้วคนเหล่านั้น ไม่ทราบว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ในใจ แม้จะเป็นเพื่อนสนิทหรือ ญาติของเราก็ดังนั้นเมื่อเรามีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่นเมื่อใดเราควรแสดงออกมาทันที โดยเฉพาะ การแสดงออกด้วยคำพูดในทางบวก

จากนั้นผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “สองเราเท่ากัน” (ในเอกสารประกอบ 4.1) โดยผู้นำ กลุ่มให้สมาชิกจับคู่แสดงบทบาทสมมติในการสนทนากันตามขั้นตอนดังนี้

1. ให้สมาชิกคนที่ 1 ยืนอยู่บนเก้าอี้ ส่วนอีกคนหนึ่งนั่งลงบนพื้น จากนั้นให้มอง หน้ากันและสมาชิกคนที่ 1 กล่าวประโยค “...เฮ้ย...ยืมเครื่องมือเราไปใช้แล้วรักษาดีๆนะเว้ย ถ้า เสียขึ้นมานายมีปัญญาซื้อคืนเหรอ” (พูดด้วยน้ำเสียงตะคอก) ให้สมาชิกทั้งสองคนพิจารณาและ จดจำความรู้สึกที่เกิดขึ้น

2. ให้สมาชิกคนที่ยืนอยู่บนเก้าอี้ ลดลงมานั่งบนเก้าอี้ ส่วนอีกคนให้นั่งกับพื้น เช่นเดิมและให้กล่าวประโยค “เครื่องมือชุดนี้เราซื้อมาแพงนะ นายใช้ระวังหน่อย เดี่ยวถ้าเสียขึ้นมา นายจะไม่มีปัญญาซื้อคืน” (พูดด้วยน้ำเสียงเรียบๆ) ให้สมาชิกทั้งสองคนพิจารณาและจดจำ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอีกครั้ง

3. ให้สมาชิกทั้งคู่ยืนบนพื้นในระดับเดียวกัน และให้สมาชิกคนที่ 1 กล่าวประโยค “นายช่วยเก็บเครื่องมือให้เราด้วยนะ ถ้าเกิดมันเสียเราถูกพ่อว่าแน่เลย” (พูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวล) และพิจารณาและจดจำความรู้สึกที่เกิดขึ้นอีกครั้ง

จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทั้งสองสลับบทบาทกันในการแสดงบทบาทสมมติและสอบถาม ถามความรู้สึกของสมาชิกในการแสดงบทบาทสมมติทั้งในขณะที่ยืนและขณะที่นั่งบนเก้าอี้ ขณะที่ยืนและนั่งบนพื้น การสื่อสารในลักษณะใดที่ทำให้รู้สึกสบายใจมากที่สุด เพราะเหตุใด และถ้าให้เลือกจะเลือกการสื่อสารแบบใด สมาชิกตอบว่า “ผมรู้สึกที่ตัวเองคำเดียวดีกว่าเพื่อนที่ยืนบนเก้าอี้ ไม่ชอบเลยครับ” “ผมรู้สึกไม่สบายใจเลยที่ต้องยืนสูงกว่าเพื่อน” และสมาชิกสามารถเลือกรูปแบบที่เหมาะสมในการสร้างบรรยากาศที่เสมอภาคได้ “ยืนคุยระดับเดียวกันสบายใจกว่าครับ” “ผมเพิ่งรู้ว่าเวลาเรารุยกับคนอื่นแล้วใช้น้ำเสียงและท่าทางที่เหนือกว่า มันทำให้คนฟังรู้สึกแย่ ต่อไปผมจะระวังมากขึ้น” ผู้นำกลุ่มอธิบายสรุปถึงการสร้างความเสมอภาคในการสนทนา ทั้งการใช้คำพูดและการแสดงออกทางลักษณะท่าทาง จากข้อสรุปที่ได้จากการอภิปรายของสมาชิกร่วมกับแนวคิดของเดวิดดังเอกสารประกอบ 4.2

จากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม.....จะบอกอย่างไรดีนะ โดย ผู้นำกลุ่มสุ่มอาสาสมัครขึ้นมา 1 คน จากนั้นให้อาสาสมัครเล่าถึงเหตุการณ์ที่จำเป็นต้องทำตามที่คุณอื่นบอกโดยที่ตนเองไม่ได้เต็มใจจนบางครั้งเกิดความขัดแย้ง 1 เหตุการณ์ ให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เพื่อนของสมาชิกมักจะมาชวนสมาชิกไปเป็นเพื่อนเวลาไปหาแฟนของตนทุกวันเสาร์และอาทิตย์ ซึ่งบางครั้งสมาชิกไม่อยากไป จนกระทั่งเคยโต้เถียงกันด้วย ผู้นำกลุ่มถามความคิดเห็นของสมาชิกทุกคนว่าควรเลือกใช้ประโยคแบบใดในการพูดกับเพื่อนในสถานการณ์นั้น ที่จะช่วยสร้างความเสมอภาคในการสนทนา เพราะเหตุใดจึงเลือกประโยคแบบนั้น ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบที่เหมาะสมในการสนทนาดังกล่าว ซึ่งสมาชิกได้เสนอประโยคต่างๆดังนี้ “วันนี้เราต้องขอตัวจริงๆ เพื่อนเราต้องรีบทำการบ้านส่งอาจารย์วันจันทร์” “เราต้องเฝ้าร้านขายของให้แม่ โอกาสหน้าก็แล้วกันนะเพื่อน” จากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มๆละ 4 คน เพื่อให้แต่ละกลุ่มฝึกการใช้ประโยคที่เหมาะสมในการสร้างความเสมอภาคในการสนทนาตามสถานการณ์ที่กำหนด

กลุ่มที่ 1 เพื่อนชวนหนีเรียนไปเที่ยวคาราโอเกะในเมือง แต่สมาชิกไม่อยากไป จะพูดกับเพื่อนอย่างไร สมาชิกตอบว่า “ขอโทษทีเพื่อน วันนี้เราไม่ว่าง ต้องไปส่งแม่ซื้อของ วันหลังก็แล้วกันนะ”

กลุ่มที่ 2 เพื่อนมาขอยืมเสื้อใส่ฝึกงาน ซึ่งครั้งก่อนเคยยืมแล้วไม่ซักให้เรียบร้อยและทำขาด ครั้งนี้สมาชิกจึงไม่อยากให้ยืมจะบอกเพื่อนว่าอย่างไร สมาชิกตอบว่า “เราเหลือเสื้อตัวเดียวละ อีกตัวมันขาดเราเอาไปเย็บยังไม่ได้ไปเอาเลย”

กลุ่มที่ 3 เพื่อนชวนแวะดื่มสุราที่ร้านเหล้าริมทางในระหว่างทางกลับบ้าน แต่สมาชิกไม่อยากดื่มสุรา จะบอกกับเพื่อนอย่างไร สมาชิกตอบว่า “เราคงแวะกับนายไม่ได้ วันนี้เรารู้สึกไม่สบาย อยากกลับบ้านไปนอนพักผ่อน”

ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกร่วมของสมาชิกจากการทำกิจกรรมดังกล่าว สมาชิกตอบว่า “ผมกลัวว่าเพื่อนจะไม่ชวนผมอีก ผมเลยไปด้วยทุกครั้ง แต่ตอนนี้ผมมั่นใจมากขึ้นว่าผมจะปฏิเสธได้” “ผมคิดว่าเป็นคำพูดที่นุ่มนวลดี เพื่อนคงเข้าใจและไม่โกรธหรอก” ผู้นำกลุ่มอธิบายสรุปเชื่อมโยงคำตอบของสมาชิกกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน สรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวันและนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป วันอังคารที่ 10 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00-16.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษารู้สึกกังวลเรื่องเวลา กลัวว่าจะใช้เวลามากเกินไป แต่สมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมอย่างสนุกสนาน จึงทำให้แต่ละกิจกรรมผ่านไปด้วยดี สามารถควบคุมเวลาได้

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

วัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนมากที่สุด ดังนั้นการปฏิเสธเพื่อนจึงเป็นสิ่งที่ค่อนข้างยากสำหรับวัยรุ่นบางคน การฝึกทักษะในการสร้างความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสารจึงมีความสำคัญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 5

วันที่ 10 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00 – 17.00 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 5 การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่คุณรับรู้ (Empathy)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการแสดงการเข้าใจผู้อื่นโดยการแสดงการยอมรับต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลและหลีกเลี่ยงการประเมินผู้อื่น
2. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความต้องการ ความสามารถ ประสบการณ์และอารมณ์ของบุคคล
3. เพื่อให้สมาชิกมีประสบการณ์ในการสังเกตอารมณ์ของกลุ่มสนทนาเพื่อเรียนรู้การเข้าใจและยอมรับในความคิดความรู้สึกของผู้อื่น
4. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกต่อกลุ่มสนทนาโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด
5. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการแสดงออกถึงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกต่อกลุ่มสนทนาโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด

แนวคิด

บุคคลมีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่แตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมและค่านิยมที่ยึดถือที่แตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษาและประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ดังนั้นแม้ว่าบุคคลจะประสบกับสถานการณ์เดียวกันแต่อาจมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน การยึดมั่นในความคิดของตนเองโดยไม่ยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของบุคคลอื่น จึงมักนำไปสู่ปัญหาการขัดแย้งได้โดยง่าย ในการทำงานร่วมกันจึงต้องยอมรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกันรวมทั้งต้องเข้าใจและยอมรับในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

แล้วพยายามสร้างมุมมองร่วมกันในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

การตอบสนองต่อความรู้สึกของบุคคลอื่นขณะที่สนทนา ด้วยการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ด้วยคำพูด และแสดงออกทางลักษณะท่าทาง สีหน้า การใช้สายตา รวมทั้งการสัมผัส ซึ่งการตอบสนองอย่างเหมาะสมจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการบอกเล่าข้อมูลเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของตนเองของผู้ที่เราสทนาด้วยมากขึ้น สร้างความเป็นกันเองและความไว้วางใจในการสนทนา บางสถานการณ์ที่ไม่สามารถใช้คำพูดแล้วแสดงความเข้าใจต่อผู้พูดได้เนื่องจากจะเป็นการแทรกแซงที่ทำให้เกิดการขัดจังหวะหรือรบกวนความรู้สึกของกลุ่มสนทนา เช่น ในภาวะของความเศร้าโศกเสียใจ ภาวะโกรธ เป็นต้น ในสถานการณ์ดังกล่าวการแสดงความเข้าใจต่อผู้พูดทางสีหน้า ท่าทาง การใช้สายตาหรือการสัมผัสอย่างเหมาะสมจะมีผลทางบวกมากกว่าการใช้คำพูด อย่างไรก็ตามการแสดงความเข้าใจต่อผู้พูดด้วยคำพูดร่วมกับการแสดงออกทางกิริยาท่าทางที่เหมาะสม จะช่วยให้การสื่อสารระหว่างบุคคลมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สถานการณ์

สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 15.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องทั่วไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก จากนั้น ผู้นำกลุ่มประเมินการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งก่อนไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยการสุ่มซักถามสมาชิกกลุ่ม 2-3 คน ซึ่งสมาชิกบอกว่า “ผมลองบอกเพื่อนว่าผมจะไม่ไปส่งเพื่อนไปหาแฟนนะวันนี้ เพื่อนก็ถามเหมือนกันว่าทำไม ผมเลยบอกว่าผมต้องช่วยพ่อขายของเหมือนที่พูดในกลุ่ม เพื่อนก็ไม่โกรธอะไร ผมมั่นใจขึ้นเยอะเลย” ส่วนสมาชิกอีกคนบอกว่า “ผมลองบอกเพื่อนว่าจะไม่แะร้านขายเหล้ากับเพื่อน มันอนผมเหมือนกัน แต่ก็ไม่ได้ทำอะไร คุณดีที่จริงผมก็อยากไปอยู่นะแต่ผมอยากรู้ว่าจะทำได้หรือเปล่า” ผู้นำกลุ่มจึงกล่าวชมเชยสมาชิกทุกคนที่ได้นำความรู้ที่ได้ไปทดลองปฏิบัติ จากนั้นดำเนินกิจกรรม รู้ไหม...ใครดีที่สุด (เอกสารประกอบ 5.1) โดยผู้นำกลุ่มแจกเอกสารเหตุการณ์สมมติให้แก่สมาชิกให้สมาชิกแต่ละคนพิจารณาจัดอันดับลักษณะของผู้ที่น่าจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุด 4 คน โดยให้อันดับ 1 เป็นเพื่อนที่มีพฤติกรรมที่ดีที่สุด มีพฤติกรรมดีเป็นอันดับ 2 ไปเรื่อยๆ จนถึงดีเป็นอันดับที่ 4 แล้วบันทึกลงในแผ่นตารางการให้คะแนนที่แจกให้ จากนั้นให้สมาชิกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 6 คน แล้วให้พิจารณาจัดอันดับลักษณะของเพื่อนที่ดีที่สุดอีกครั้ง แล้วสรุปผลงานกลุ่มลงบนตารางที่ผู้นำกลุ่มเตรียมไว้บน

กระดานให้ตัวแทนออกมารายงานผลงานของกลุ่ม รวมทั้งวิธีการทำงานของกลุ่ม ซึ่งสมาชิกก็ได้กระตือรือร้นปฏิบัติตามกิจกรรม และนำเสนอผลการประชุมกลุ่มซึ่งสมาชิกได้นำเสนอว่า “กลุ่มของผมนึกว่า “เบงคี่ดีที่สุดครับ เพราะเป็นคนเรียนดี ชอบช่วยเหลือเพื่อน” อีกกลุ่มนำเสนอว่า “กลุ่มผมนึกว่ามีคครับ เพราะรูปหล่อ คล่องแคล่ว จี๋เล่น พุดเก่ง ชอบเล่นกีฬาและช่วยเหลือเพื่อนเรียนไม่เก่งก็ไม่ใช่ไร” ผู้นำกลุ่มจึงนำการอภิปราย โดยใช้คำถาม ดังนี้คำตอบของกลุ่มใดถูกที่สุด เพราะเหตุใด เพราะเหตุใดจึงตัดสินใจว่าคำตอบของกลุ่มใดถูกต้องที่สุดไม่ได้ การยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันช่วยให้แต่ละกลุ่มทำงานสำเร็จลงได้ เพราะเหตุใด สมาชิกได้ให้ความคิดเห็นว่า “ มันก็แล้วแต่คนจะมองละครับ ไม่มีใครถูกกว่ากันหรอก ผมนึกว่าทุกคนก็มีความดีของตัวเอง แต่ที่ผมเลือกคนนี้ว่าดีที่สุดเพราะเขามีอะไรหลายๆอย่างคล้ายผม บังเอิญมันตรงกับความคิดของเพื่อนๆ ก็เลยโอเคครับ การที่เรายอมรับความคิดเห็นกันมันก็ทำให้เราไม่ทะเลาะกัน ไม่เสียเวลา” สมาชิกตัวแทนอีกกลุ่มบอกว่า ““ผมนึกว่าเขาดีที่สุดเพราะเขาเป็นคนมีน้ำใจ รักเพื่อน แต่เมื่อฟังเหตุผลของเพื่อนหลายๆคนที่บอกว่าอีกคนดีกว่า ผมก็ยอมรับนะครับ ประชาธิปไตยครับ” ผู้นำกลุ่มจึงถามต่อว่าอะไรเป็นเครื่องกำหนดการจัดอันดับความดี ความเลวของบุคคล สมาชิกตอบว่า “มันแล้วแต่มุมมองของแต่ละคนว่าชอบแบบไหน เหมือนเพื่อนๆนี้แหละชอบไม่เหมือนกันเลย” ผู้นำกลุ่มจึงเชื่อมโยงความคิดของสมาชิก และเพิ่มเติมตามแนวคิดของเดวิดคือบุคคลมีความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่แตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดู สิ่งแวดล้อมและค่านิยมที่ยึดถือที่แตกต่างกัน รวมทั้งระดับการศึกษาและประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ดังนั้นแม้ว่าบุคคลจะประสบกับสถานการณ์เดียวกันแต่อาจมีการรับรู้ต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน การยึดมั่นในความคิดของตนเองโดยไม่ยอมรับฟังและการพลความคิดเห็นของบุคคลอื่น จึงมักนำไปสู่ปัญหาการขัดแย้งได้โดยง่าย ในการทำงานร่วมกันจึงต้องยอมรับฟังและการพลความคิดเห็นของกันและกัน รวมทั้งต้องเข้าใจและยอมรับในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย แล้วพยายามสร้างมุมมองร่วมกันในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะช่วยให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

จากนั้นผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม รู้ชะตาชีวิตอะไรอยู่ (เอกสารประกอบ 5.3) ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงทักษะการแสดงความเข้าใจในความคิด และความรู้สึกของผู้อื่นโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด พร้อมทั้งยกตัวอย่างประโยคแล้วให้สมาชิกบอกว่าผู้พูดประโยคดังกล่าวน่าจะมีความรู้สึกอย่างไร เช่น ฉันคงโง่เกินไป...ฉันต้องสอบตกวิชาคณิตศาสตร์อีกแน่ ๆ เลย (รู้สึกท้อแท้) ทำไมครูไม่ดูคนอื่นเสียบ้างคุณแต่ฉันอยู่ได้คนเดียว...คนอื่นก็ผิดเหมือนกัน (รู้สึกโกรธ) ไซโย...พรุ่งนี้โรงเรียนก็ปิดแล้ว (รู้สึกดีใจ) จากนั้นให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คน และดำเนินกิจกรรมโดยแจกใบงานสถานการณ์แล้วแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิด และความรู้สึกต่อคู่สนทนาในการสื่อสารระหว่างบุคคล และร่วมกันคิดประโยคแสดงความเข้าใจ

ต่อคู่สนทนา รวมทั้งการแสดงออกด้วยกิริยา ท่าทาง การประสานสายตาและการสัมผัส ในสถานการณ์ที่กำหนดแล้วบันทึกลงในกระดาษที่แจกให้ จากนั้นจึงนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ ด้วยการสาธิต สมาชิกมีทำที่เงินอายเล็กน้อย แต่ก็สามารถปฏิบัติได้เป็นอย่างดี มีเสียงหัวเราะเป็นระยะเช่น “เราเข้าใจนะว่านายกำลังโกธรรู ถ้าเป็นเราก็อธิษฐานเหมือนกัน” “เราดีใจด้วยนะที่เธอได้รับรางวัล พยายามต่อไปนะ” เมื่อให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกที่ได้รับจากการเป็นผู้ให้และผู้รับการแสดงความเข้าใจต่อคู่สนทนาและเสนอความคิดเห็นว่าจะแสดงความเข้าใจต่อคู่สนทนาได้อย่างไร สมาชิกพูดว่า “ถ้าผมไม่สบายใจแล้วเพื่อนพูดกับผมอย่างนี้ผมต้องรู้สึกดีมาก ๆ ต่อไปผมจะให้กำลังใจเพื่อนๆ ไม่อายแล้วครับ” “ผมดีใจและภูมิใจที่สามารถให้กำลังใจเพื่อนได้” ผู้นำกลุ่มสรุปข้อมูลที่ได้จากกลุ่ม และเน้นความสำคัญของการแสดงความเข้าใจต่อคู่สนทนาในการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้ผู้รับหรือคู่สนทนามีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้ร่วมสนทนา และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไปวันพฤหัสบดีที่ 12 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00-17.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

วันนี้ผู้ศึกษารู้สึกเหนื่อยล้าจากการปฏิบัติงานในหน่วยงาน แต่เมื่อผู้ศึกษาเห็นว่าสมาชิกมีความสนใจในการทำกิจกรรมมาก และมีท่าทางเสียดยที่ไม่สามารถได้ฝึกปฏิบัติทุกคน ถึงแม้จะเลิกกิจกรรมช้ากว่าเวลาที่กำหนดไว้ประมาณ 30 นาที ก็ไม่ได้มีท่าทีกระสับกระส่ายแต่อย่างใด เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ศึกษาเกิดกำลังใจในการทำกิจกรรมมากขึ้น

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การดำเนินกิจกรรมโดยสมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนและเป็นเรื่องที่ใกล้ตัว ทำให้สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความสนุกสนานในการเรียนรู้เรื่องต่างๆ และเกิดประโยชน์สูงสุด

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 6

วันพฤหัสบดีที่ 12 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 3

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 6 การสนับสนุนเกื้อกูล (Supportiveness)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของบรรยากาศที่เอื้อเฟื้อและสนับสนุนคู่สนทนา
2. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมิน ตัดสินหรือสั่งสอนคู่สนทนา

แนวคิด

ในการแสดงความคิดเห็นหรือให้ข้อเสนอแนะแก่บุคคลอื่น ควรระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีใครชอบที่จะได้รับฟังการประเมินตัดสินว่าความคิดหรือการกระทำของเขาถูกหรือผิด หรือการรับฟังคำเทศนาสั่งสอนจากผู้อื่น แม้ตัวเราเองไม่ต้องการ เพราะนอกจากจะทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีหรือโกรธเคืองต่อผู้พูดแล้วยังทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง และเกิดการต่อต้านภายในลึกๆที่จะปรับพฤติกรรมของตัวเองให้ดีขึ้นด้วย แม้ว่าสิ่งดังกล่าวจะเป็นความจริงและผู้พูดมีเจตนาที่ดีก็ตาม ดังนั้นควรเป็นไปในบรรยากาศที่เอื้อเฟื้อและสนับสนุนต่อคู่สนทนา ซึ่งจะกระทำได้โดยการบอกความคิด ความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยปราศจากการประเมินและตัดสิน อันจะทำให้เกิดการสื่อสารที่ตรงไปตรงมา ไม่บิดเบือนของข่าวสาร ก่อให้เกิดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยในการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

สถานการณ์

วันนี้ห้องประชุมห้องเดิมที่ใช้ฝึกไม่ว่างเนื่องจากมีการนิเทศงานในสถานศึกษา จึงต้องย้ายมาฝึกที่ห้องประชุมชั้นที่ 3 สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 16.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พัก

รับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องต่างๆไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก และเริ่มดำเนินกิจกรรม...จะบอกอย่างไรดีนะว่า คิดอะไรอยู่ (เอกสารประกอบ 6.1) โดยผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสุ่มถามสมาชิกในกลุ่ม 2 – 3 คน ว่าเคยมีเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆแนะนำสมาชิกในเรื่องต่างๆแล้วสมาชิกรู้สึกที่ไม่พอใจหรือโกรธเคืองหรือไม่ สถานการณ์นั้นเป็นอย่างไร สมาชิกเล่าให้ฟังว่า “เพื่อนบอกผมว่าทำไมนายไม่ทำตัวดีๆ มาเรียนหนังสือทุกวันสิ ผมว่าเขาก็เหมือนผมแหละ ทำมาสอน ผมเลยไม่ค่อยชอบหน้า” “เพื่อนผมชอบบอกว่าแต่งตัวอย่างนั้นอย่างนี้สิ สาวจะได้ชอบ แต่มันไม่แนว ผมไม่เห็นมันหล่อเลย ” จากนั้นสุ่มถามสมาชิกอีก 2 – 3 คน ว่า สมาชิกเคยให้คำแนะนำเพื่อนหรือบุคคลอื่นแล้วเพื่อนหรือบุคคลเหล่านั้นมีท่าทีไม่พอใจ โกรธ สมาชิกบ้างหรือไม่ สถานการณ์นั้นเป็นอย่างไร “เคยครับ ผมบอกเพื่อนว่าให้ตั้งใจทำงานกลุ่มหน่อย ทำให้มันดีๆ เพื่อนผมบอกวาก็ทำดีแล้วไง แล้วก็ช่วยยิ่งกว่าเดิมอีก” จากนั้นผู้นำกลุ่มเล่าสถานการณ์สมมติแล้วให้สมาชิกในกลุ่มบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อบทสนทนาของตัวละครในสถานการณ์สมมติ และจดประโยคที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นไว้

สถานการณ์ที่ 1 เช่น “นายคิดมากเกินไปหรือเปล่า การกินเหล้ากินเบียร์มันไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาให้นายเลยนะ”

สถานการณ์ที่ 2 เช่น “เราว่านายทำไปเพราะนายกำลังโกรธมาก แต่มันก็ไม่ค่อยดีนะเราก็คงทำ แต่พอคิดได้เราก็ก็นไปขอโทษแม่นะ”

สถานการณ์ที่ 3 เช่น “เราว่าถ้าเปลี่ยนมันจะต้องเปลี่ยนทั้งหมดนะ เรากลับไม่ทัน ลองส่งให้อาจารย์ดูก่อนดีไหม”

สถานการณ์ที่ 4 เช่น “ขอโทษทีนะเพื่อน เราไม่ว่างจริงๆ นายลองไปถามอาจารย์อีกทีดีไหม”

ผู้นำกลุ่มกล่าวนำถึงการสร้างบรรยากาศที่เอื้อเพื่อและสนับสนุนต่อคู่สนทนาโดยการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยการไม่ประหม่นหรือสั่งสอนคู่สนทนาและผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันพิจารณาว่าประโยคใดเป็นประโยคที่สมาชิกบอกความรู้สึกและความคิดของตนเองโดยไม่แสดงการประหม่น และประโยคที่ไม่ใช่ควรเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงลักษณะการบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประหม่นหรือสั่งสอนผู้อื่นพร้อมยกตัวอย่างเพิ่มเติมจากบัตรคำ เช่น “เราคิดว่า การดื่มเบียร์ไม่ใช่การแก้ปัญหา” “เราคิดว่า การที่นายทะเลาะกับแม่จนแม่ร้องไห้ อาจเป็นเรื่องที่คนอื่นยอมรับได้ยาก แล้วนายจะทำอะไรต่อไปดีละ” ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันสรุปถึงลักษณะและประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่

เอื้อเพื่อและสนับสนุนต่อกุศลทานาโดยการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการ
ประเมินหรือสั่งสอนกุศลทานา โดยผู้นำกลุ่มช่วยเสริมตามแนวคิดของเดวิดโต สรุปและประเมินผล
การดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน และนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป วันอังคารที่ 17 กรกฎาคม 2550
เวลา 15.00-16.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษาารู้สึกว่าการทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้ ให้ความรู้ที่แตกต่างจากการฝึกครั้งก่อน
เนื่องจากห้องที่ใช้ในวันนี้ค่อนข้างกว้าง มีพื้นที่เหลือค่อนข้างมาก จึงต้องใช้เสียงดังมาก ประกอบ
กับกิจกรรมในการฝึกเป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิก ทำให้สมาชิกแสดงท่าทีเปื้อ
คุยกันนอกเรื่องในกลุ่ม ผู้ศึกษาต้องกระตุ้นความสนใจเป็นระยะ อีกทั้งการดำเนินกิจกรรมกลุ่มโดย
ไม่มีผู้ช่วย จึงรู้สึกเหนื่อยล้ากว่าปกติ

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

กิจกรรมในวันนี้เป็นกิจกรรมที่พูดคุยกันและแสดงความคิดเห็นเป็นส่วนใหญ่ สมาชิก
ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว บางครั้งจึงมีการคุยกันนอกประเด็นในกลุ่มดังนั้นการจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นจึง
ควรแทรกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวเป็นช่วงๆ เพื่อลดความเบื่อ

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 7

วันที่ 17 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 7 การเปิดใจกว้างมากกว่าการไม่ยึดหยุ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลาง
2. เพื่อให้สมาชิกเคารพในความคิดและเหตุผลของบุคคลอื่น

แนวคิด

เป็นเรื่องยากเรื่องหนึ่งของคนเราในการยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ดังนั้นการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นว่าความคิดของเราถูกต้อง หรือไปตัดสินความคิดของบุคคลอื่นที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดของตนว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องและต้องการให้คนอื่นเห็นด้วยกับตน เป็นสิ่งที่ผู้พูดพึงกระทำ เพราะการแสดงความคิดเห็นที่เป็นกลาง เปิดใจยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น จะช่วยสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกันสนทนา ทำให้คู่สนทนาเปิดใจที่จะแสดงความคิดเห็นและให้คำแนะนำได้อย่างเต็มที่ มีความเข้าใจกัน การสนทนาจะดำเนินไปได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

สถานการณ์

สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 15.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องทั่วไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก จากนั้น ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนความรู้ในเรื่องการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกันสนทนา โดยการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์สมมติจาก

การทำกลุ่มครั้งที่แล้ว รวมทั้งประโยคที่สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อบทสนทนาของตัวละครในสถานการณ์ที่ไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนา ซึ่งสมาชิกได้พูดว่า “จำได้ครับผมคิดว่าเวลาเราพูดแล้วมีคนฟังเรา เป็นกันเอง ตรงไปตรงมาไม่แอบอ้อมเยาะเย้ย” “ไม่พูดตะคอกกัน ไม่ดูถูกกันครับ” “ต้องไม่ว่ากันครับ คุยกันดีๆ” “ต้องไม่สอนเขาครับ บางคนไม่ชอบ” จากนั้นผู้นำกลุ่มใช้เอกสารสถานการณ์สมมติในเอกสารประกอบ 7.1 ให้สมาชิกได้ฝึกเลือกประโยคที่แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นกลางและเปิดใจรับฟังซึ่งสมาชิกบางส่วนสามารถเลือกประโยคได้ถูกต้อง แต่ยังมีสมาชิกบางคนที่ยังเลือกใช้ประโยคที่ไม่ถูกต้อง จึงนำสู่การอภิปรายถึงลักษณะการบอกความคิดความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนผู้อื่น ว่าสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างไร พบว่า สมาชิกที่ตอบถูกต้องบอกว่า “เราต้องอธิบายให้คนฟังเข้าใจ ไม่สอนเขา แต่ก็ไม่ได้ยอมทำตามที่เขาอยากให้เราทำ” ส่วนสมาชิกที่เลือกประโยคไม่ถูกต้องบอกว่า “บางทีก็พูดยากนะครับ กลัวเพื่อนโกรธ ไม่อยากมีเรื่อง ขอมินิดๆหน่อยๆก็ไม่เป็นไร” ผู้นำกลุ่มจึงยกตัวอย่างเพิ่มเติมการแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเป็นกลาง จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปถึงลักษณะและประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่เอื้อเพื่อและสนับสนุนต่อคู่สนทนา โดยการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเอง โดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนาและการแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเป็นกลาง รวมทั้งเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล และมอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4 (เอกสารประกอบ 7.2) ซึ่งเป็นแบบสำรวจการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ให้นำมาอภิปรายในการฝึกครั้งต่อไป และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไปวันพฤหัสบดีที่ 19 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ในการฝึกครั้งนี้ผู้ศึกษาคิดว่าตนเองสามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่น เนื่องจากมีการเตรียมตัวมากกว่าครั้งก่อนๆ มีความภาคภูมิใจที่สมาชิกกลุ่มสามารถดำเนินกิจกรรมได้บรรลุตามวัตถุประสงค์

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การฝึกทักษะการแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเป็นกลาง รวมทั้งเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น สำหรับวัยรุ่นบางคนอาจไม่ได้เกิดขึ้นในทันทีหลังการฝึก เนื่องจากแต่ละคนมีบุคลิกลักษณะที่ต่างกัน ดังนั้นผู้นำการฝึกอาจต้องกระตุ้นให้เกิดทักษะนี้ในกิจกรรมครั้งต่อไป รวมทั้งสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 8

วันพฤหัสบดีที่ 19 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.45 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 3

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 8 การเปิดเผยตนเอง (Openness)

วัตถุประสงค์

1. ฝึกให้สมาชิกสำรวจตนเองและ รู้จักตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทำความรู้จักกันด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและการให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกัน

แนวคิด

การสำรวจตนเองเป็นการมองตนเองตามความเป็นจริง ในที่นี้มีการนำเอาสัญลักษณ์มาเปรียบเทียบเพื่อให้บุคคลสามารถเปิดเผยตนเองได้ง่ายขึ้น สะท้อนให้เห็นความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม และความคิดที่บุคคลมีต่อตนเองได้ การเปิดเผยตนเองต่อเพื่อนสมาชิกต้องกระทำการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งมีการส่งข่าวสารและมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกตามที่เขารับรู้ซึ่งจะก่อให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันมากขึ้น

สถานการณ์

วันนี้ สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 16.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนม และเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องทั่วไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิก และทักทายสมาชิก และสอบถามสมาชิกถึงผลการทำกิจกรรม เสนอแนะครั้งที่ 4 (เอกสารประกอบ 7.2) ซึ่งสมาชิกทุกคนได้ทำมาเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เฉลยแบบสอบถาม และให้สมาชิกรวบรวมคำตอบของตนเองว่า แต่ละคนมีลักษณะการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเป็นอย่างไร ผลการตรวจสอบพบว่า สมาชิกส่วนใหญ่ตอบคำถามในลักษณะที่เคารพในความคิดของ

ตนเองและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถเปลี่ยนแปลง ความคิดของตนเองได้ถ้าความคิดเห็นของผู้อื่นมีเหตุผลเพียงพอ และมี 2 คน ที่ตอบคำถามในลักษณะที่ฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นมากเกินไปจนขาดความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง ผู้นำกลุ่มจึงได้อธิบายหลักการในการแสดงความคิดเห็นของตนอย่างเป็นกลางและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นอีกครั้ง จากนั้นดำเนินกิจกรรมดังนี้คืออะไร (เอกสารประกอบ 8.1) โดย(นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น พร้อมกับสีไม้และสีเทียน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจินตนาการเปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่าง ๆ ว่าตนเองเปรียบได้กับสัญลักษณ์อะไร จากดอกไม้ ต้นไม้ สัตว์หรือสิ่งของต่าง ๆ รวมทั้งอาจเปรียบเทียบกับบทเพลงใดบทเพลงหนึ่ง พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลสั้น ๆ แล้ววาดลงบนกระดาษ ให้เวลาประมาณ 30 นาที เมื่อหมดเวลาสมาชิกทั้งหมดขอต่อเวลาอีก 15 นาที เนื่องจากอยากวาดให้สวยงาม จากนั้น ให้สมาชิกเปิดเผยสัญลักษณ์ของตนเองต่อกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มพยายามซักถามเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการ เช่น สมาชิกคนหนึ่งวาดรูปหลอดไฟในห้องมืด และอธิบายว่า“ผมคิดว่าตัวเองเหมือนหลอดไฟ ที่ให้ความสว่างกับคนอื่น ๆ” สมาชิกอีกคนวาดภาพกระถางดอกกุหลาบสีแดงที่ใบกำลังร่วง 1 ใบ และอธิบายว่า “ผมคิดว่าเป็นชีวิตไม่แน่นอน เปรียบเหมือนความรักของผมกับแฟน เขาจะทิ้งผมไปเมื่อไหร่ก็ไม่รู้” นอกจากนี้สมาชิกได้วาดภาพหลายอย่างเช่นรูปปลาโดยบอกว่าปลามีความคล่องแคล่วเคลื่อนไหวรวดเร็วเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นอิสระ รูปช้างเดินในป่าเนื่องจากช้างเป็นสัตว์แข็งแรงมีอิสระ มีสมาชิกคนหนึ่งวาดรูปต้นไม้ใหญ่ 1 ต้น และต้นไม้เล็กๆ ได้ร่มเงาของต้นไม้ใหญ่ 1 ต้น โดยบอกว่าตนเป็นต้นไม้เล็กๆ ซึ่งต้องพึ่งพิงต้นไม้ใหญ่ที่เปรียบได้กับพ่อแม่ครูอาจารย์ ยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกซึ่งจะได้เรียนรู้วิธีการ และมีความเข้าใจในประเด็นซักถามจากผู้นำกลุ่ม มีส่วนร่วมในการซักถามหรือแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง และให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในภาพพจน์ตนเองของเพื่อนสมาชิก เช่น “ ผมเห็นด้วยกับล.ครับที่เป็นหลอดไฟ เพราะเขาคอบช่วยเพื่อนตลอดฟังได้แต่ห้องของเขามีดวงครับ น่าจะทาสีให้สดใส” “ ผมว่าข.ไม่ใช่ต้นไม้เล็กหรอก เขาเป็นต้นไม้ใหญ่ต่างหาก เป็นที่พึ่งของพ่อแม่ได้ เขาเก็บเงินเก่งขยันด้วย” โดยที่สมาชิกคนอื่นๆ ได้แสดงท่าทีการยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงประเด็นสำคัญจากความคิดเห็นของสมาชิกร่วมกับแนวคิดของเดวิดและมอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 5 (เอกสารประกอบ 8.3) ที่ให้สมาชิกสัมภาษณ์เพื่อนในกลุ่ม 1 คน แล้วนำมาพูดคุยกันในการฝึกครั้งต่อไปและนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป วันอังคารที่ 24 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.00 – 16.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษาารู้สึกว่าบรรยากาศในการทำกิจกรรมวันนี้มีความผ่อนคลายมาก สมาชิกมีวาทภาพอย่างมีความสุข และวาดภาพได้สวยงามมาก ซึ่งทำให้ผู้ศึกษาได้ตระหนักว่าตนเองเคยได้ตัดสินใจว่าผู้ที่เรียนช่างอาจจะไม่สนใจในด้านศิลปะ อาจจะไม่ชอบในกิจกรรมนี้ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลไม่เกี่ยวกับลักษณะอาชีพของบุคคลนั้นๆ จะเห็นได้จากการที่สมาชิกขอเพิ่มเวลาในการวาดภาพ

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การใช้สัญลักษณ์สื่อให้เห็นถึงตัวตนของบุคคลได้เป็นอย่างดี ทำให้เรียนรู้ความคิดเห็น ความต้องการและปัญหาของสมาชิกแต่ละคนได้ อาจต้องเพิ่มเวลาในการทำกิจกรรมนี้ให้มากยิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 9

วันที่ 24 กรกฎาคม 2550 เวลา 15.15 – 16.30 น.

สถานที่ ห้องเรียนชั้น 3 อาคารเรียน 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 9 การรับผิดชอบต่อการแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดทักษะในการแสดงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

แนวคิด

การแสดงความคิด และความรู้สึกของบุคคลเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างผู้ส่งสาร และผู้รับสาร การแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกของตนต่อสมาชิกในกลุ่มจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอีกด้วย ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น มีทัศนคติในการมองเรื่องราวต่าง ๆ กว้างขึ้น ใจกว้างที่จะรับฟังผู้อื่นมากขึ้น และนำไปสู่การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

สถานการณ์

วันนี้ห้องประชุมห้องเดิมไม่ว่าง จึงต้องหาห้องในการทำกิจกรรมใหม่ และต้องขอให้อาจารย์แจ้งให้สมาชิกทราบ สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 15.15 น. มีท่าทางเหนื่อย บอกว่าวันนี้มีการฝึกปฏิบัติใช้เวลานาน ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องต่างๆ ไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกลงมือเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก และกล่าวแสดงความชื่นชมสมาชิกทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง จากนั้นผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน เสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 5 เช่น

นาย ข. ได้สัมภาษณ์นายอ. ว่าผู้ที่ตั้งชื่อให้คือพ่อ อาหารที่ชอบมากที่สุด คือ ผัดกระเพรา สัตว์ที่ชอบมากที่สุด คือ สุนัขพันธุ์ ลิงที่กลัวมากที่สุด คือ ผี สถานที่ที่ประทับใจมากที่สุด คือ สนามบิน

สุวรรณภูมิ งานอดิเรก คือ ดูทีวี ความฝันอันสูงสุด คือ อยากเป็นนักบิน สิ่งที่มีค่ามากที่สุดในชีวิต คือ พ่อแม่ เวลาที่รู้สึกสบายใจมากที่สุดคือ อยู่กับพ่อแม่ เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกดีอึดอัดมากที่สุดคือ ทะเลาะกับพ่อแม่ สิ่งที่มีใจมากที่สุดในตัวเองคือ ขยัน สิ่งที่ไม่ชอบที่สุดในตัวเองคือ ใจร้อน ผู้ที่อยากเป็นมากที่สุดคือ อาจารย์ที่ปรึกษาช่วงชั้นและเวลาที่นักศึกษาโกรธมาก ๆ นักศึกษามักจะเล่นกีฬา เป็นต้น

ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นขณะที่ตอบคำถามที่เพื่อนมาสัมภาษณ์ รู้สึกอย่างไร สมาชิกตอบว่า “ก็เงินๆครับ แต่ก็เพื่อนกัน เพื่อนรู้ใจกันอยู่แล้ว” “บางคำถามตอบยากครับ แต่ก็ยังตอบได้” ผู้นำกลุ่มจึงทบทวนประโยชน์ของการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมตามแนวคิดของเดวิดอีกครึ่งหนึ่ง จากนั้น ดำเนินกิจกรรมจะบอกให้ว่าคิดอะไรอยู่ (เอกสารประกอบ 9.1) โดยให้สมาชิกขึ้นเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วง หันหน้าเข้าหากันและจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ตรงกันข้าม ให้สมาชิกที่อยู่วงในเป็นผู้กล่าวประโยคในทางบวกกับคู่ของตนคนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า เรอยากบอกเธอว่า หรือ เราารู้สึกว่า..... จากนั้นเปลี่ยนให้สลับคู่ให้สมาชิกวงนอกขึ้นอยู่กับที่ แต่สมาชิกวงในให้เลื่อนไปทางซ้ายเพื่อจับคู่กับสมาชิกวงนอกคนใหม่และให้กล่าวประโยคในทางบวกเช่นเดิม ทำเช่นนี้จนครบจึงเปลี่ยนให้สมาชิกวงนอกเป็นผู้กล่าวประโยคบ้าง เมื่อครบทุกคนจึงยุติ จากการสังเกตสมาชิกจะกล่าวประโยคในทางบวกแต่ก็จะมีการทำทางขัดแย้ง ตัวอย่างประโยคเช่น “เราคิดว่านายเป็นคนมีน้ำใจมากคนหนึ่ง ” “เรารู้สึกว่าเวลาเรามีปัญหาเราขอความช่วยเหลือจากนายได้” เป็นต้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นในสิ่งที่ได้รับการทำกิจกรรม ดังนี้ “มันก็ดีครับ ถึงแม้ว่าเพื่อนจะพูดไปหัวเราะไป เล่นมั้ง แต่ผมก็เชื่อว่าเพื่อนคิดอย่างนั้นจริงๆ” ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายสรุปกิจกรรมร่วมกัน โดยมุ่งประเด็นการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของตนจะช่วยให้เกิดการสื่อสารระหว่างกันมากขึ้น “ผมเงินครับเวลาต้องชมคนอื่นต่อหน้าอย่างนี้ พูดไม่ค่อยออก เลยกลายเป็นแซวกัน” “มันต้องทำจริงๆหน่อยครับ เวลาพูดแล้วหัวเราะเดียวเพื่อนไม่เชื่อ ดีไม่ดีก็จะโกธเรา” ผู้นำกลุ่มสรุปความคิดเห็นของสมาชิกและเพิ่มเติมหลักการและแนวทางการนำไปใช้ตามแนวคิดเดวิดได้แก่ การบอกความคิดเห็นและความรู้สึกของเราต่อคนอื่น โดยบอกความรู้สึกที่แท้จริงของเราอย่างตรงไปตรงมา บอกสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกอย่างนั้น และบอกความรู้สึกของเราที่เกิดขึ้นโดยใช้คำขึ้นต้นประโยคว่า “ผม/เรารู้สึก.....” หรือ “ผม/เรา คิดว่า.....” จะช่วยให้ผู้อื่นรับรู้ถึงความจริงใจของเรามากขึ้น ต่อเขา ก่อให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้นจึงไม่มีการบิดเบือนหรือซ่อนเร้นความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อกัน การสนทนาจึงดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง ราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

ผู้นำกลุ่มได้เตรียมชุดกิจกรรมโดยแจ้งให้สมาชิกทราบว่าในวันนี้เป็นการฝึกครั้งที่ 9 แล้ว และจะได้ทำกิจกรรมร่วมกันอีกเพียง 1 ครั้ง ในวันพฤหัสบดี อย่างไรก็ตามถึงแม้จะสิ้นสุดการฝึก

ตามกิจกรรมแล้วสมาชิกยังสามารถขอรับคำปรึกษาจากผู้นำกลุ่มได้เสมอและผู้นำกลุ่มได้กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มรู้สึกประทับใจในตัวสมาชิกทุกคนที่มีความตั้งใจและมีความรับผิดชอบ ไม่ว่าจะเป็นการ เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตรงเวลา สม่ำเสมอ หรือ การให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆเป็นอย่างดีและ นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไปวันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษาคิดว่าตนเองได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวกจากสมาชิกในกลุ่ม ถึงแม้จะไม่ได้ เป็นคำพูดแต่ประเมินจากการแสดงสีหน้า แววตา การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ทำให้ผู้ศึกษา มีความภาคภูมิใจ มีกำลังใจที่จะพัฒนางานต่อไปและ รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ที่มีคุณค่ามีความสำคัญกับ บุคคลอื่น จะเห็นได้จากการที่สมาชิกไว้วางใจขอคำปรึกษาในเรื่องส่วนตัว เรื่องสุขภาพ หลังจาก เสร็จสิ้นกิจกรรมทุกครั้ง

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีทักษะ การสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกมีความ ไว้วางใจในตัวผู้นำกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น และผู้ที่ปฏิบัติงานในการให้ความช่วยเหลือด้าน สุขภาพจิตแก่วัยรุ่นจะสามารถให้การดูแลวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม อาจต้องมีการส่งต่อข้อมูลใน ทีมสหวิชาชีพเพื่อให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นได้ครอบคลุมมากขึ้น

สรุปการดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของ
วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง

ครั้งที่ 10

วันพฤหัสบดีที่ 26 กรกฎาคม 2550 เวลา 16.00 – 17.30 น.

สถานที่ ห้องประชุมชั้น 2

จำนวนสมาชิกกลุ่ม 12 คน

กิจกรรมที่ 10 การประเมินผลและยุติการฝึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลความสัมพันธภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อประเมินผลการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
3. เพื่อประเมินระดับความรู้สึกใน คุณค่าตนเองภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล
4. เพื่อยุติการทำกลุ่มฝึก

สถานการณ์

วันนี้ สมาชิกทุกคนมาพร้อมกันในเวลา 16.00 น. ผู้นำกลุ่มจึงให้พักรับประทานขนมและเครื่องดื่มก่อน ระหว่างนั้นก็ได้พูดคุยซักถามเรื่องต่างๆ ไปประมาณ 5 นาที จากนั้น จึงให้สมาชิกนั่งล้อมเป็นวงกลมและเข้าสู่กระบวนการกลุ่มโดยนักศึกษาเป็นผู้นำกลุ่มได้กล่าวต้อนรับสมาชิกและทักทายสมาชิก ดำเนินกิจกรรมอาลา: ความรู้สึกดีๆ เพื่อให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเพื่อนสมาชิก เป็นการอาลาและสิ้นสุดการฝึกโดยให้สมาชิกเขียนบัตรอวยพร โดยผู้ศึกษาได้แจกกระดาษรูปหัวใจให้สมาชิกคนละ 1 ใบ ให้เวลาในการเขียนคนละ 10 นาที และกล่าวคำอวยพรต่อกัน ดังตัวอย่าง

“สิ่งที่เราพลาดไปแล้ว เราสามารถเริ่มใหม่ได้ ทุกคนจงเป็นคนดีของสังคม ขอให้ทุกคนมีความสุข สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์ ทั้งกายและใจ ขอให้ทุกคนโชคดี”

“ขอให้ทุกคนมีความสุขตลอดไป เราจะไม่ลืมวันเวลาที่เราได้อยู่ด้วยกันเรามีความสุขมากจนไม่รู้ป่าว”

“ขอให้ทุกคนโชคดี มีความสุขมากที่ได้มาร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมที่ดีมากๆ ไม่เคยสนุกอย่างนี้มาก่อน สามารถนำไปใช้ได้ทุกสถานการณ์ ขอบขอบคุณที่จัดการฝึกอบรมครั้งนี้ครับ”

จากนั้น ผู้นำกลุ่มนำการอภิปรายสรุป ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 5 ทักษะ และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกหัดทั้งปัญหาและอุปสรรคในการนำไปประยุกต์ใช้ “ผมได้เรียนรู้หลายอย่างครับ ส่วนมากได้กับตัวเอง รู้ว่าเราก็มีดีเหมือนกัน แต่ยังชมคนอื่นไม่ค่อยเก่งครับ”

“ผมก็เหมือนกันครับมันเงิน เวลาชมคนอื่น มันกลายเป็นแฉวไปเลย สำหรับตัวเองผมคิดว่าผมมั่นใจในตัวเองมากขึ้น”

ผู้นำกลุ่มกล่าวแสดงความชื่นชมสมาชิกในกลุ่มด้วยความจริงใจที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจนครบทุกกิจกรรมให้สมาชิกประเมินผลโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้ข้อเสนอแนะต่อผู้นำกลุ่มและประเมินความสำนึกในคุณค่าตนเองของสมาชิกภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (post – test) และเลิกกิจกรรมเวลา 17.00 น.

การตระหนักรู้ในตนเองของผู้ศึกษา

ผู้ศึกษารู้สึกภูมิใจในตัวเองที่สามารถดำเนินกิจกรรมจนลุล่วงด้วยดี รู้สึกโล่งใจอย่างมาก

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

การฝึกทักษะแต่ละทักษะที่ผ่านมาสมาชิกแต่ละคนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ไม่เหมือนกัน ขึ้นกับบุคลิกลักษณะของแต่ละคน รวมทั้งพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและวัฒนธรรมด้วย ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับวัยรุ่นต้องมีการเสริมแรงทางบวกให้เกิดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทักษะที่ฝึกปฏิบัติไปคงอยู่เป็นเวลานาน

ภาคผนวก ง

การประเมินโปรแกรมภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

1. ประโยชน์ที่นักศึกษาได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

- 1.1 ทำให้มีความรู้เรื่องการพูดคุยกับผู้อื่นอย่างมีเหตุผลและผู้ฟังก็มีความสุข
- 1.2 การเข้าใจในเนื้อหาและสาระที่ฝึกอบรมและยังสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 1.3 ได้ความรู้ได้ประโยชน์ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.4 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการพูดว่า เราควรพูดอย่างไรจึงจะเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากในการใช้ชีวิตประจำวัน
- 1.5 ทำให้เราได้รู้ว่าทุกคนอยากได้ยินคำพูดดีๆจากเรา
- 1.6 มีความมั่นใจในคำพูดของตนเองว่า จะไม่ไปทำให้ผู้รับฟังมีความไม่สบายใจสามารถสื่อสารกับผู้อื่นได้ดี มีความกล้ามากขึ้น
- 1.7 ได้รับความรู้เกี่ยวกับการพูดชมคนอื่น และจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.8 ได้ประโยชน์มาก และได้ทักษะแนวทางปฏิบัติการสื่อสารได้อย่างดี
- 1.9 ได้รับประโยชน์มากจากการได้พูดหรือ การรู้สึกเกี่ยวกับผู้อื่นที่ได้กระทำกับเราหรือคำชม และการชมเชยผู้อื่นก็ทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข
- 1.10 ทำให้ผมไม่พูดแรง หรือ พูดเสียงดังกับคนอื่น
- 1.11 มีประโยชน์ต่อพวกเรามาก เพราะสามารถนำไปใช้ในยามที่มีความจำเป็นและมีความรู้เพิ่มขึ้น
- 1.12 ทำให้ผมมองคนในแง่ดี และสามารถอ่านใจคนด้วยสายตาว่าเขาพูดจริงหรือโกหกและสามารถพูดปลอบใจเพื่อนได้

2. หลังจากที่นักศึกษาได้เข้ากลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลแล้ว นักศึกษายังมีความรู้สึกไม่มั่นใจหรือไม่ สบายใจในการพูดคุยกับบุคคลอื่นในด้านใดหรือในสถานการณ์ใดอีกหรือไม่ให้ระบุสถานการณ์ดังกล่าว (ถ้ามี)

- 2.1 ทางด้านการชม
- 2.2 มีความรู้สึกมั่นใจตนเองมากขึ้นกว่าเดิม

2.3 การพูดชมเพื่อน เกิดการเขินอายไม่กล้าพูดออกไป บางครั้งพูดไปแล้วเหมือนกับเป็นการแซวเลยไม่กล้าพูด

2.4 การพูดชมว่าบางคนเขาดีอย่างไร ส่วนมากก็จะไม่กล้าแสดงออกและพูดไม่ค่อยได้

2.5 ทางด้านการพูดคุยดีกับบุคคลอื่น

2.6 ในการปฏิเสธ ยังไม่สามารถกล่าวปฏิเสธออกไป เพราะมีความเกรงใจกันอยู่

2.7 การพูดชมเพื่อนส่วนมาก พวกเราจะอายเพื่อน พูดไม่ค่อยเป็นก็กลายเป็นแซวไป

2.8 ไม่ค่อยมั่นใจในการพูดเรื่องชมคน อาจเป็นเพราะอายและเขิน

2.9 เรื่องการพูดชม ยังมีการเขินอายอยู่เป็นบางครั้ง

2.10 ด้านการชมผู้อื่น

2.11 ทางด้านการพูดชมชมผู้อื่นเพราะผมไม่กล้า

2.12 ไม่ค่อยมั่นใจตนเองเรื่องการชมผู้อื่น เพราะมันรู้สึกว่ามันไม่ค่อยกล้าที่จะแสดงออกในเรื่องนี้

3. ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น หรือ ความรู้สึกที่มีต่อ

3.1 ผู้นำการฝึก

3.1.1 ดีมาก เป็นผู้นำการฝึกที่ดี

3.1.2 ให้นำการฝึกอบรมในครั้งนี้ไปใช้ในการฝึกอบรมในครั้งหน้าได้อีก เพราะมีความรู้มาก และเกี่ยวกับนักศึกษาโดยตรง

3.1.3 เป็นคนใจดี และให้ความสนิทสนมกับสมาชิก มีความปรองดองแบบพี่แบบน้อง

3.1.4 ดีมาก เพราะให้ความรู้กับทุกคนที่เข้ามาฝึกทักษะการสื่อสาร ได้มีความรู้มาก และผู้นำการฝึกยังให้คำแนะนำเรื่องต่างๆ ที่เราไม่รู้ และใจดีอีกด้วย

3.1.5 ได้สอนให้เราพูดคุยกับคนอื่นได้ดี

3.1.6 เป็นผู้มีความสามารถในการพูดจา การปลอบโยน เป็นผู้ที่มีความรู้และให้คำปรึกษาหลายอย่าง

3.1.7 ให้ความสนิทสนมเป็นกันเอง เข้าใจพวกเรามากอยู่เสมอ และใจดี

3.1.8 ผู้นำกลุ่มเป็นคนที่ร่าเริง สนุกสนาน นิสัยดี น่ารักเป็นคนสุภาพเรียบร้อย แข็งแรง เป็นคนที่ให้ความรู้แก่คนอื่นๆ ได้ดีมาก

3.1.9 ผู้นำกลุ่มเป็นคนที่มีความร่าเริง อารมณ์ดี ยิ้มแย้ม รู้ลึกดีที่ได้มาอบรมในครั้งนี้ และไม่เคยได้อบรมที่ไหนมาก่อน การอบรมครั้งนี้จึงทำให้รู้สึกดีมาก ๆ ขอขอบคุณผู้นำกลุ่มที่

ให้การแนะนำหรือฝึกอบรมในครั้งนี้ มีความสุขมากครับ เป็นวิทยากรได้ดีมาก ๆ สามารถให้สาระ และข้อคิดต่างๆ ให้ความสดใส ทำให้ไม่เหงาไม่เครียด

3.1.10 เป็นคนที่ใส่ใจคนอื่น พุดเพราะ

3.1.11 ดี เพราะผู้นำการฝึกนิสัยดี พุดไพเราะและเข้าใจพวกผมง่าย และแนะนำ ในสิ่งที่ดี ๆ พุดจาในเชิงสร้างสรรค์ และเป็นคนดี

3.1.12 มีความรู้มาก ช่วยสั่งสอนอบรมเด็กเดือนผู้เข้าอบรมได้ดี ทำให้สามารถ เปลี่ยนแปลงตัวเองไปในหลายๆ ด้าน

3.2 เนื้อหาในการฝึก

3.2.1 ดี ทำให้รู้ มีความรู้ทางด้านการสื่อสาร

3.2.2 มีความสำคัญต่อนักศึกษามาก และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

อีกด้วย

3.2.3 ดี เข้าใจง่าย ไม่ยาก ทำให้รู้สึกอยากเข้าอบรมอีก ถ้ามีครั้งต่อไป

3.2.4 ดี มีสาระมาก ไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป จึงเหมาะสมให้เนื้อหาการฝึก

3.2.5 ดีมาก เราได้แสดงความคิดเห็นกัน ทำให้รู้จักตัวเราเองมากขึ้น

3.2.6 เป็นเนื้อหาที่ตรงกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง เพราะทุกคนต้องมีการ

กล่าวทักทาย กล่าวชม หรือปฏิเสธ

3.2.7 เนื้อหาการฝึกเข้าใจง่าย เกี่ยวกับการพูดคุยกัน พ่อ แม่ ครู หรือเพื่อน

3.2.8 มีความรู้ทักษะในการปฏิบัติได้ดี และให้คำปรึกษาที่ดีกับพวกผม

3.2.9 ดีมาก ๆ และให้สาระต่างๆ มากมายหลายอย่าง ทำให้สามารถนำไปใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

3.2.10 ดีมาก เพราะเหตุการณ์สมมุติตรงกับชีวิตประจำวัน

3.2.11 ดี เนื้อหาสนุกสนาน และบางเนื้อหาต้องใช้ความคิดตาม และบางเนื้อหา ต้องใช้สมาธิ ทั้งหู ตา และสมอง เพราะต้องฟังและเข้าใจและทำตามถึงจะรู้ผล

3.2.12 มีความสำคัญ และมีเนื้อหาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

3.3 วิธีการฝึก

3.3.1 ได้ทำการฝึกดีมาก

3.3.2 ฝึกอย่างเรียบง่าย และเข้าใจอย่างมาก

3.3.3 เรียบง่าย เป็นกันเอง เข้าใจถึงความรู้สึกของแต่ละคน

3.3.4 ดี อธิบายในการฝึกง่าย เพราะส่วนมากไม่ค่อยที่จะกล้าแสดงออก วิธีการ

ฝึกแบบนี้จึงเหมาะสม

- 3.3.5 ได้ทำการฝึกได้ดีมาก
- 3.3.6 ควรมีการฝึกปฏิบัติให้มากกว่านี้
- 3.3.7 วิธีการฝึก จะฝึกกันแบบง่ายและทำให้พวกเราเข้าใจง่าย
- 3.3.8 ทำให้เป็นคนที่ถูกกล้าแสดงออกในเรื่องการคุย การสื่อสารระหว่างเพื่อนๆ หรือบุคคลอื่น

3.3.9 เหมาะสม

3.3.10 ดี เพราะทำให้เรา รู้ และกล้าแสดงออก

3.3.11 ดี ไม่ต้องซีเรียส คิดมาก ได้ยืดเส้นยืดสาย สนุกสนานดี

3.3.12 ฝึกแบบกันเอง สามารถพูดคุยหรือปรึกษาเรื่องต่างๆ ได้ไม่ต้องเกรงใจใคร

3.4 ระยะเวลาในการฝึก พอสรุปได้ว่า

สมาชิกจำนวน 9 คน บอกว่า พอดีแล้ว ทำให้มีความเข้าใจมากขึ้น ถึงแม้จะเป็นระยะเวลาสั้นๆ แต่ก็ทำให้รู้สึกดีไม่เครียด และ อารมณ์ดีขึ้น สามารถเข้าใจในเนื้อหาได้อย่างรวดเร็ว ทำให้สมาชิกมีความอดทนและเป็นคนดี เวลาในการฝึกตรงต่อเวลา และเหมาะสมในการฝึกตามเนื้อหาได้เข้าใจพอดี ไม่ขาดตกบกพร่อง ส่วนสมาชิกอีก 3 คน บอกว่า ระยะเวลาสั้นเกินไป เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาในการฝึกนาน มีผู้เสนอให้ใช้เวลาประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง และสมาชิก 1 คน บอกว่าช่วงเวลาในการฝึกในตอนเย็นหลังเลิกเรียนไม่เหมาะสม เพราะทำให้ต้องกลับบ้านช้า ผู้ปกครองเป็นห่วง

3.5 บรรยากาศในการฝึก

พอสรุปได้ดังนี้

3.5.1 ดีมาก เย็นสบายดี ไม่หงุดหงิด

3.5.2 เป็นไปอย่างราบรื่น

3.5.3 ภายในห้องมีความร่มเย็น ไม่เครียด สนุกสนาน เป็นกันเองและเข้าใจกัน

3.5.4 บรรยากาศดี ในห้องเงียบสงบ

3.5.5 เป็นกันเอง รู้สึคดีๆต่อกัน มีแต่เสียงหัวเราะ เป็นธรรมชาติ

3.5.6 บรรยากาศดี ผู้นำกลุ่มมีความเป็นกันเองและผู้เข้ารับการฝึกก็มีความสุขและให้ความร่วมมือดี

3.5.7 อากาศดี เพื่อนๆ และผู้นำกลุ่มมีความสุขมากเมื่อได้เข้าอบรมอย่างพร้อมเพรียงกัน ทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

3.6 สถานที่ในการฝึก

สมาชิกจำนวน 9 คน บอกว่าเหมาะสมดีแล้ว อากาศเย็นสบาย มีความเป็นส่วนตัว กว้างขวาง มีพื้นที่เพียงพอสำหรับการฝึก ถึงแม้ว่าอาจต้องมีการเปลี่ยนห้องในการฝึกบ้างเนื่องจากมีกิจกรรมอื่นๆของวิทยาลัยมาแทรก แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคสำหรับการฝึกแต่อย่างใด อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มอีก 3 คน มีความเห็นว่า ห้องที่ใช้ในการฝึกมีความคับแคบ อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ทำให้รู้สึกอึดอัดและได้เสนอว่าในการฝึกครั้งต่อไปน่าจะใช้สถานที่ที่มีความสงบเงียบ อากาศโล่ง โปร่งสบาย เช่น ใต้ต้นไม้ เป็นต้น

3.7 จำนวนผู้เข้ารับการฝึก

สมาชิกจำนวน 11 คน บอกว่าเหมาะสมดีแล้ว เนื่องจากหากมีจำนวนมากกว่านี้อาจจะทำให้ผู้นำกลุ่มดูแลไม่ทั่วถึง และอาจทำให้ไม่ได้ฝึกปฏิบัติครบทุกคน อย่างไรก็ตาม มีสมาชิก 1 คน บอกว่า ควรมีสมาชิกสัก 15 คน เพราะจะทำให้เพื่อนคนอื่นๆ มีโอกาสมาเข้าร่วม โปรแกรมการฝึกเพิ่มขึ้น

3.8 ข้อเสนอแนะอื่นๆจากผู้เข้ารับการฝึก

พอสรุปได้ดังนี้

3.8.1 ควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกออกไปอีก เพราะจะได้ฝึกมากๆ

3.8.2 อยากให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้อีกเพราะสนุกและได้รับความรู้อย่างมาก อีกทั้งทำให้นักศึกษามีความรู้ลึกซึ้งๆ เกิดขึ้น

3.8.3 อยากให้มีการฝึกปฏิบัติมากๆ และทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ ครั้งนั้นด้วย เพราะในการฝึกปฏิบัติบางครั้งมีการแสดงบทบาทสมมติเพียง 2-3 คน น่าจะให้มีการหมุนเวียนสับเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เนื่องจากในชีวิตประจำวันของทุกคนต้องมีการพูดคุย เจรจากับ บุคคลสนิทหรือคนแปลกหน้าอยู่แล้ว

3.8.4 ช่วงเวลาในการฝึกน่าจะเป็นในช่วงเช้า หรือช่วงเวลาเสาร์ อาทิตย์ หรือ วันหยุด เพราะการฝึกตอนเย็นหลังเลิกเรียนบางครั้งเลิกเรียนมาก ผู้ปกครองเป็นห่วง

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. แพทย์หญิงหทัยชนนี บุญเจริญ	นายแพทย์ 7 โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
2. อาจารย์ชวลินี สุวรรณยศ	อาจารย์ระดับ 7 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์สุวิทย์ อินทอง	อาจารย์ระดับ 7 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. นางอุบล ก้องแก้ว	พยาบาลผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะทาง สาขา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลป่าซาง จังหวัดลำพูน
5. นางรัชดาภรณ์ กาวิวงศ์	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-นามสกุล	นางวิฑูรติพย์ หัตถะปนินทร
วัน เดือน ปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2516
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2535 ประกาศนียบัตรการพยาบาลและผดุงครรภ์ (ระดับต้น) วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ ลำปาง พ.ศ. 2543 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ต่อเนื่อง 2 ปี) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ลำปาง พ.ศ. 2543 สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำแหน่งปัจจุบัน	พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลแม่อน จังหวัดเชียงใหม่