

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 1 กลุ่มวัดก่อนหลัง (one group pre-post test) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้คือวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 ในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ คัดกรองโดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders Identification Test [AUDIT]) ได้คะแนน 8-15 จำนวน 85 คน

กลุ่มตัวอย่าง เลือกแบบเฉพาะเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่าง 12 ราย โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำ ประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของคูเปอร์สมิท (Coopersmith, 1984) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์เหล็กภัย (2532)

2. ยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

- 1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ของบิดา มารดา รายได้ของครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว และสถานภาพสมรสของบิดา

มารดา อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก และชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ

1.2 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ (adult form) ของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดย นาคยา วงศ์เหล็กภัย (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	1 คะแนน
มาก	ให้	5 คะแนน	2 คะแนน
ค่อนข้างมาก	ให้	4 คะแนน	3 คะแนน
ค่อนข้างน้อย	ให้	3 คะแนน	4 คะแนน
น้อย	ให้	2 คะแนน	5 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	6 คะแนน

การแปลผลคะแนนรวมของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองผู้ศึกษาได้แบ่งระดับคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยกำหนดเกณฑ์จากคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (สมควร จุลอักษร, 2549) ดังนี้คือ

คะแนน 4.34-6.00 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

คะแนน 2.67-4.33 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง

คะแนน 1.00-2.66 คะแนน หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการศึกษา

โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งผู้ศึกษาได้ดัดแปลงจากโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์ จากงานวิจัยของ สุกัญญา พิระวรรณกุล (2541) ที่สร้างขึ้นจากแนวคิดทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ของ เดวิต (Devito, 1995) เป็นเนื้อหาในการฝึก ประกอบด้วย 5 ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

คือ การติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร การเข้าใจความคิด และความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้ (empathy) การสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา (supportiveness) และการเปิดเผยตนเอง (openness) ใช้ระยะเวลาในการฝึก 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมจำนวนครั้งในการฝึก 10 ครั้ง ดังนี้

- ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ
- ครั้งที่ 2 กิจกรรมมองส่วนดีมีประโยชน์
- ครั้งที่ 3 กิจกรรมเขามีดีเราต้องชื่นชม
- ครั้งที่ 4 กิจกรรมสองเราทำกันและกิจกรรมจะบอกอย่างไรดีนะ
- ครั้งที่ 5 กิจกรรมรู้ไหมใครดีที่สุดและกิจกรรมรู้ว่าคิดอะไร
- ครั้งที่ 6 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่
- ครั้งที่ 7 กิจกรรมจะบอกอย่างไรดีเมื่อไม่เห็นด้วย
- ครั้งที่ 8 กิจกรรมนั่นคือใคร
- ครั้งที่ 9 กิจกรรมจะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่
- ครั้งที่ 10 ประเมินผลและยุติการฝึก

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ (content validity)

1. แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์หลีกภัย (2532) มีการหาค่าความตรงตามเนื้อหาได้เท่ากับ 0.80 (Polit, Beck, & Hungler, 2001) ผู้ศึกษานำมาใช้โดยไม่ได้อดัดแปลง จึงไม่ได้หาค่าความตรงตามเนื้อหาซ้ำ
2. โปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล ผู้ศึกษานำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่านประกอบด้วยจิตแพทย์ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจำนวน 2 ท่าน พยาบาลด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 2 ท่าน แล้วนำมาคำนวณดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index [CVI]) และแก้ไขปรับปรุงตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.0 (Polit et al., 2001) หลังจากนั้น ผู้ศึกษานำโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 คน เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา กระบวนการในการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ ระยะเวลาและสถานที่ในการฝึก จากนั้นจึงนำมาแก้ไขปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

การหาความเชื่อมั่น (Reliability)

แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่วัยของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) แปลเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์เหล็กภัย (2532) ผู้วิจัยนำไปหาค่าความเชื่อมั่นโดยสอบถามวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในระดับมัธยมปลายในสถานศึกษาในอำเภอแม่ฮ่องสอน จำนวน 10 ราย แล้วนำข้อมูลที่ได้มาคำนวณหาความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.89 (Polit et al., 2001)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างเมื่อผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หลังจากนั้นมีการแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่างอธิบายให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากผลการศึกษาต่อส่วนรวม ขั้นตอนการเก็บข้อมูลชี้แจงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาโดยไม่มีการบังคับใดๆ และไม่มีผลต่อการรักษา พร้อมทั้งมีเอกสารยินยอมเข้าร่วมในการศึกษาและชี้แจงให้ทราบ การเก็บข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ มีการจดชื่อกลุ่มตัวอย่าง และใช้รหัสแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง ในระหว่างการตอบแบบคัดกรอง หากกลุ่มตัวอย่างไม่เข้าใจในรายละเอียดของข้อคำถาม ผู้ศึกษาจะอธิบายให้รับทราบก่อนตอบแบบคัดกรอง และหากกลุ่มตัวอย่างไม่สบายใจในการเข้ากลุ่ม สามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากต้องการ โดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่ จะทำในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้น

การรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการโดยผู้ศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้ศึกษาทำหนังสือเสนอผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่ฮ่องสอนจังหวัดเชียงใหม่เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 ผู้ศึกษาขออนุญาตเข้าพบผู้อำนวยการวิทยาลัยแห่งหนึ่งใน อำเภอแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงใหม่เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการรวบรวมข้อมูล

1.3 ภายหลังได้รับการอนุญาต ผู้ศึกษาแนะนำตัว ขอความร่วมมือ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อนักศึกษาทั้งหมด แล้วจึงสำรวจพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และแบบประเมินความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

1.4 คัดเลือกวัยรุ่นที่มีคะแนน AUDIT อยู่ในช่วง 8 – 15 และมีคะแนนความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลางและต่ำ (ซึ่งเป็นคะแนน pre-test) และสมัครใจเข้าร่วมการศึกษา จำนวน 12 ราย จากนั้น ทำหนังสือขอความยินยอมจากผู้ปกครองให้วัยรุ่นเข้าร่วมการศึกษา

2. ขั้นตอนการศึกษา

2.1 ผู้ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ระยะเวลา จำนวนครั้งของการเข้าร่วมโปรแกรม และการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นให้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแผน ทั้งหมด 10 ครั้งๆ ละ 60- 90 นาทีโดยดำเนินการสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 5 สัปดาห์ ดังรายละเอียดดังนี้

2.1.1 การสร้างสัมพันธภาพ

โปรแกรมฝึกครั้งที่ 1 (85 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มและสนทนาในเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนการดำเนินกลุ่ม

2) ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรมเดินร่าจับคู่ เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก โดยให้สมาชิกราวและจับคู่สัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในเวลาจำกัด แล้วสลับให้สมาชิกตอบคำถามที่เป็นข้อมูลของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์

2.2) ผู้นำกลุ่มและสมาชิกแนะนำตนเอง โดยแนะนำชื่อ นามสกุล และลักษณะเด่นในทางบวกของตนเองอย่างน้อยคนละ 1 ข้อ รวมทั้งประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการเข้ากลุ่มฝึก

2.3) ผู้นำกลุ่มบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่มฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล รวมทั้งจำนวนครั้งในการฝึก ระยะเวลาในการฝึกทั้งหมดและระยะเวลาในการฝึกแต่ละครั้งในแต่ละสัปดาห์ และร่วมกันกำหนดกติกาการเข้าร่วมกลุ่มในแต่ละครั้ง

3) ระยะสรุปและประเมินผลการฝึกประจำวัน (15 นาที) ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอภิปรายสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมและแนวทางการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

2.1.2 การพัฒนาทักษะติดต่อสื่อสารในทางบวก (positiveness) ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 2 (80 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและสนทนาในเรื่อง
ทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม ทบทวนกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 โดย
เลือกสมาชิกกลุ่มขึ้นมา 2-3 คนแล้วให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือบอกว่ามีลักษณะเด่นทางบวกอย่างไร

2) ระยะดำเนินกิจกรรม (50 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “มองส่วนดีมีประโยชน์” โดยให้สมาชิก
เขียนส่วนที่ดีของตนเอง และส่วนที่ดีของสมาชิกในกลุ่มให้ได้มากที่สุด แล้วเปรียบเทียบความดีที่
ตนเองเขียนกับความดีของตนเองที่เพื่อนสมาชิกเขียนให้ว่าตรงกันมากน้อยเพียงใด และให้อภิปราย
ความรู้สึกที่ได้เขียนความดีของตนเองและของเพื่อนว่ามีความยากหรือง่ายแตกต่างกันหรือไม่
เพียงใดรวมทั้งให้บอกความรู้สึกเมื่อได้อ่านความดีที่เพื่อนเขียนให้ตนเองและบอกความสำคัญของ
การมองส่วนดีต่อการสนทนาพูดคุยกับบุคคลอื่น

2.2) อภิปรายถึงการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่น
วิเคราะห์ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและแนวทางการนำไปใช้ต่อไป

2.3) ผู้นำกลุ่มสรุปความสำคัญของการมีทัศนคติในทางบวกต่อ
ตนเองและคู่สนทนาต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลตามแนวคิดเดวิดโต

3) ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.1) มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 2 เพื่อให้สมาชิกคิดและ
เขียนประโยคให้กำลังใจตนเองทุกวันอย่างน้อยคนละ 1 ประโยค

3.2) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกกลุ่มในทักษะการ
ติดต่อสื่อสารในทางบวกโดยการมีทัศนคติในทางบวกต่อตนเองและผู้อื่นและนัดหมายการฝึกครั้ง
ต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 3 (90 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อน
ดำเนินกิจกรรม โดยกล่าวทักทายสมาชิกและสนทนาในเรื่องทั่วไป และประเมินการนำประสบการณ์
การเรียนรู้จากกลุ่มครั้งที่ 2 ไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้สมาชิกนำเสนอกิจกรรมเสริมครั้งที่ 2

2) ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “เขามีดีเราต้องชื่นชม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่
ให้สมาชิกได้ฝึกกล่าวชื่นชมอย่างจริงใจและกล่าวคำขอบคุณต่อการแสดงความชื่นชมจากบุคคลอื่น
ได้อย่างเหมาะสม

2.2) อภิปรายถึงความรู้สึของการเป็นผู้ให้และผู้รับคำชมเชยว่าเป็นอย่างไรแตกต่างกันหรือไม่ มีความยากลำบากในการมองหาส่วนดีที่จะนำมากล่าวชมเชยต่อผู้อื่นหรือไม่

3) ระบุสรุปและประเมินการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.1) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการติดต่อสื่อสารในทางบวก โดยการแสดงความชื่นชมบุคคลอื่น

3.2) มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3 โดยให้สมาชิกบันทึกการกล่าวคำชมเชยบุคคลอื่นและการตอบสนองต่อการได้รับคำกล่าวชมเชยจากบุคคลอื่น และนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

2.1.3 การพัฒนาทักษะความเสมอภาคในการติดต่อสื่อสาร (equality) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 4 (80 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 3 ไปใช้จริง โดยให้สมาชิกนำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 3

2) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “สองเราเท่ากัน” โดยให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติการสื่อสารในรูปแบบของบรรยากาศที่มีความเสมอภาค และไม่เสมอภาคในการสนทนา แล้วพิจารณาความรู้สึของตนเองในรูปแบบการสื่อสารทั้ง 2 ลักษณะ ว่าการสื่อสารในลักษณะใดที่ทำให้รู้สึกสบายใจมากที่สุด เพราะเหตุใด และถ้าให้เลือกจะเลือกการสื่อสารแบบใด จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความสำคัญและลักษณะของคำพูดและกริยาท่าทางที่สร้างบรรยากาศที่แสดงความเสมอภาคในการสนทนา

2.2) ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการสร้างบรรยากาศในการสนทนาทั้งการใช้คำพูดและการแสดงออกด้วยกริยาท่าทางตามแนวคิดเดิม

2.3) ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรดีนะ” โดยให้สมาชิกอาสาสมัครเล่าบทสนทนาในสถานการณ์สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ แล้วให้สมาชิกที่เหลือแสดงความคิดเห็นว่าประโยคใดในบทสนทนาที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่มีความเสมอภาคในการสนทนา เพราะเหตุใดจึงคิดเช่นนั้น และร่วมกันอภิปรายถึงรูปแบบของประโยคที่เหมาะสมในการสร้างความเสมอภาคในการสนทนา

2.4) แบ่งสมาชิกกลุ่มละ 4 คนเพื่อฝึกการใช้ประโยชน์ที่เหมาะสมในการสร้างความเสมอภาคในการสนทนาในการสนทนาตามสถานการณ์สมมติที่กำหนด และอภิปรายถึงความรู้สึกและประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมและแนวทางการนำไปใช้จริง

3) ระบุสรุปและประเมินการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.1) ผู้นำกลุ่มสรุปเชื่อมโยงคำตอบจากการอภิปรายของสมาชิกกับแนวการสร้างบรรยากาศที่เสมอภาคในการสนทนาตามแนวคิดเดวิดโต

3.2) สรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวันและนัดหมายการทำกลุ่ม ครั้งต่อไป

2.1.4 การเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามผู้อื่นรับรู้ (empathy) ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกครั้งที่ 5 (90 นาที)

1) ระบุเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำทักทายสมาชิกเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรมกลุ่มต่อไป จากนั้นผู้นำกลุ่มประเมินการนำความรู้ที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งก่อนไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยการสุ่มซักถามสมาชิกกลุ่ม 2-3 คน

2) ระบุดำเนินกิจกรรม (65 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “รู้ไหม...ใครดีที่สุด” เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และอธิบายผลของประสบการณ์ ค่านิยมและสิ่งแวดล้อมที่มีต่อความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมของบุคคลและสามารถบอกความสำคัญของการยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกันต่อการทำงานเป็นทีม โดยให้สมาชิกพิจารณาจัดอันดับเพื่อนที่ตนเองเห็นว่ามีพฤติกรรมที่ดีที่สุดเป็นอันดับรองลงมาเป็นลำดับ จากตัวละครในเอกสารเหตุการณ์ สมมติที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ แล้วจึงแบ่งกลุ่มเพื่อสรุปความคิดเห็น ของกลุ่มในการจัดอันดับความดีของเพื่อนดังกล่าว และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผลงานของกลุ่มรวมทั้งวิธีการทำงานของกลุ่มด้วย

2.2) ผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบาย ทักษะการเข้าใจและยอมรับในความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น

2.3) ดำเนินกิจกรรม “รู้เนาะว่าคิดอะไร” เพื่อให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของคู่สนทนาและให้สมาชิกกล่าวประโยคแสดงความเข้าใจต่อคู่สนทนา และการแสดงความเข้าใจด้วยการแสดงออกทางกิริยาท่าทางโดยผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างประโยคแล้วให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาความรู้สึกของบุคคลที่กล่าวประโยคดังกล่าวว่ามีความรู้สึกเช่นไร จากนั้นจึงให้แบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 4 คนเพื่ออภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความสำคัญของการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของบุคคลอื่นต่อการ

สื่อสารระหว่างบุคคลและให้แสดงบทบาทสมมติ การเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของกลุ่มสนทนา ด้วยการพูดและการแสดงกิริยาท่าทางในสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มกำหนดให้

2.4) อภิปรายถึงความรู้สึกของการเป็นผู้ให้และผู้รับ การแสดง ความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนาและเสนอความคิดเห็นว่าจะแสดง ความเข้าใจต่อกลุ่มสนทนาได้อย่างไร

2.5) ผู้นำกลุ่มสรุปข้อมูลที่ได้จากการอภิปรายกลุ่มเชื่อมโยงกับ แนวคิดของ เดวิดโต ในการเข้าใจความคิดและความรู้สึกตามที่ผู้อื่นรับรู้

3) ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกกลุ่มในทักษะการสร้างบรรยากาศที่เสมอภาคในการสนทนา และนัดหมายครั้งต่อไป

2.1.5 การพัฒนาทักษะการสนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนา (supportiveness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 6 (85 นาที)

1) ระบุเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อน ดำเนินกิจกรรมและประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 5 ไปใช้จริงใน ชีวิตประจำวันโดยสุ่มถามจากสมาชิกจำนวน 3 ราย

2) ระบุดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรดีว่าคิดอะไรอยู่” เพื่อให้ สมาชิกบอกความสำคัญของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อกลุ่มสนทนาและฝึกทักษะการ บอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนกลุ่มสนทนา โดยให้ สมาชิกบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อบทสนทนาของตัวละครสถานการณ์สมมติ แล้ว ร่วมกันพิจารณาประโยคที่บอกความคิดและความรู้สึกต่อบทสนทนาของตัวละครดังกล่าวว่าเป็น ประโยคที่ไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนหรือไม่ และประโยคที่ไม่สมควรเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2.2) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นการอภิปรายลักษณะการบอกความคิดและ ความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนผู้อื่นและประโยชน์ของการสร้าง บรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนาต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

2.3) ผู้นำสรุปเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากการอภิปรายร่วมกับ แนวคิดการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนาตามแนวคิดของเดวิดโต

3) ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการสนับสนุนเกื้อกูลกลุ่มสนทนาโดยการบอกความคิด

และความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนาและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 7 (85 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มครั้งที่ 6 ไปใช้จริงโดยสุ่มถามจากสมาชิก 3 ราย ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทบทวนความรู้ในเรื่องการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนาโดยการบอกความคิดและความรู้สึกของตนเองโดยไม่แสดงการประเมินหรือสั่งสอนคู่สนทนาและแนะนำการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นอื่นๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่เอื้อเพื่อและสนับสนุนคู่สนทนา

2) ระยะดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “จะบอกอย่างไรเมื่อไม่เห็นด้วย” เพื่อให้สมาชิกบอกความสำคัญของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและเปิดใจยอมรับความคิดเห็นของบุคคลและรับฟังความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้โดยไม่แสดงความไม่พอใจ โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายทบทวนการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา โดยการแสดงความคิดและแสดงความรู้สึกของตนเองโดยไม่ประเมินหรือตัดสินคู่สนทนา และยกตัวอย่างเพิ่มเติมลักษณะของการแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเป็นกลางและยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นจากสถานการณ์สมมติเดิม

2.2) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกร่วมกันสรุปลักษณะและประโยชน์ของการสร้างบรรยากาศที่สนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนา

2.3) ผู้นำสรุปเชื่อมโยงคำตอบที่ได้จากการอภิปรายร่วมกับแนวคิดในการสนับสนุนเกื้อกูลคู่สนทนาของเดวิด

3) ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.1) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการแสดงความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของคู่สนทนาโดยใช้คำพูดและไม่ใช้คำพูด

3.2) มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4 ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองในด้านการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

2.1.6 การพัฒนาทักษะการเปิดเผยตนเอง (openness) ประกอบด้วย

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 8 (95 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (10 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 7 ไปใช้จริง

ในชีวิตประจำวัน โดยสุ่มถามจากสมาชิกและให้นำเสนอกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4 จำนวน 3 ราย และเฉลยแบบสำรวจการยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นในกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 4

2) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม (70 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “ฉันคืออะไร” โดยให้สมาชิกจินตนาการ เปรียบเทียบตนเองกับสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น ต้นไม้ ดอกไม้ สัตว์หรือสิ่งของ และให้เปิดเผย สัญลักษณ์ของตนเองต่อกลุ่ม พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลเกี่ยวกับสัญลักษณ์นั้นๆ เพื่อให้สมาชิกได้ เปิดเผยความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็นที่มีต่อตนเองโดยผ่านสัญลักษณ์

2.2) ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มมีส่วนร่วม ในการซักถาม หรือแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองและให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการตระหนักรู้ใน ภาพพจน์ตนเองของเพื่อนสมาชิก

3) ระยะเวลาสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที)

3.1) ผู้นำสรุปนำการอภิปรายการเปิดเผยตนเองตามแนวคิดของ เดวิดโต

3.2) มอบหมายกิจกรรมเสนอแนะครั้งที่ 5 ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ สมาชิกเปิดเผยตนเอง โดยการให้สัมภาษณ์กับเพื่อนสมาชิกตามแบบฟอร์มที่กำหนดให้ และ เตรียมการสิ้นสุดการฝึกโดยแจ้งระยะเวลาที่เหลือในการฝึกและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 9 (80 นาที)

1) ระยะเวลาเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อน ดำเนินกิจกรรม และประเมินการนำประสบการณ์การเรียนรู้จากการฝึกกลุ่มครั้งที่ 8 ไปใช้จริงใน ชีวิตประจำวัน โดยสุ่มถามจากสมาชิกจำนวน 3 ราย

2) ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม (60 นาที)

2.1) ดำเนินกิจกรรม “จะบอกให้รู้ว่าคิดอะไรอยู่” เพื่อให้สมาชิก บอกความคิดและความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกยืนเป็นวงกลม ซ้อนกัน 2 วงหันหน้าเข้าหากันและจับคู่เพื่อนที่อยู่ตรงข้ามเพื่อกล่าวประโยคแสดงความรู้สึก ทางบวกกับคู่ของตนเองคนละ 1 ประโยค โดยขึ้นต้นประโยคว่า “เราอยากบอกเธอว่า...” หรือ “เรารู้สึก ว่า...” จากนั้นให้สลับคู่กันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งพบกันหมดทุกคนจึงหยุด

2.2) ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายความรู้สึกและประสบการณ์การ เรียนรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรม โดยมุ่งประเด็นประโยชน์ของการแสดงความคิดและความรู้สึกที่ แท้จริงของตนเองต่อการสื่อสารระหว่างบุคคล

2.3) ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงจากการอภิปรายกลุ่ม นำสู่แนวคิดในการบอกความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมของเดวิดโต

3) ระบุสรุปและประเมินผลการดำเนินกลุ่มฝึกประจำวัน (15 นาที) ผู้นำกลุ่มสรุปผลการฝึกของสมาชิกในทักษะการแสดงความรับผิดชอบต่อการเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง และเตรียมชุดการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยการแจ้งระยะเวลาในการฝึกที่เหลือและนัดหมายการฝึกครั้งต่อไป

2.1.7 การประเมินผลและชุดการฝึก

โปรแกรมการฝึกครั้งที่ 10 (90 นาที)

1) ระบุเปิดกลุ่ม (15 นาที) ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายก่อนดำเนินกิจกรรม

2) ระบุดำเนินกิจกรรม (40 นาที) ดำเนินกิจกรรมอาลา: ความปรารถนาดี เพื่อให้สมาชิกได้บอกความปรารถนาดีที่มีต่อเพื่อนสมาชิก เป็นการอาลาและสิ้นสุดการฝึกโดยให้สมาชิกเขียนบัตรอวยพรและกล่าวคำอวยพรต่อกัน

3) ระบุสรุปและประเมินผล (35 นาที)

3.1) ผู้นำกลุ่มนำการอภิปรายสรุป ทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 5 ทักษะ และให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึก รวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการนำไปประยุกต์ใช้

3.2) ให้สมาชิกประเมินผลโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลและให้ข้อเสนอแนะต่อผู้นำกลุ่มและประเมินความสำนึกในคุณค่าตนเองของสมาชิกภายหลังการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (post – test)

3.3) ผู้นำกลุ่มแสดงความขอบคุณในความร่วมมือของสมาชิก พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกให้กับสมาชิกทุกคนและชุดการฝึก

2.2 ระหว่างเข้าร่วมโปรแกรม ผู้ศึกษาขออนุญาตใช้เทปบันทึกเสียงการสนทนา ร่วมกับการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมหลังจากที่เสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อประเมินผลการทำกิจกรรม

2.3 ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างเกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ (emotional distress) ขณะที่อยู่ในโปรแกรม ผู้ศึกษาจะให้การดูแลช่วยเหลือ และส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่มีความเหมาะสมในกรณีที่มีอาการรุนแรงที่ผู้ศึกษาไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้

2.4 ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายหลังจากการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (post - test) ครบ 10 ครั้ง

2.5 ผู้ศึกษานำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ครบถ้วนก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ มีรายละเอียดดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่และร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบสถิติจับคู่เครื่องหมายตำแหน่งวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched-Pairs Sign-Ranks Test) เนื่องจากทดสอบข้อมูลด้วยสถิติโคลโมโกรอฟ สไมนอฟ (Komogorov-Smirnov test) แล้วพบว่า การกระจายของข้อมูลไม่มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ