

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ( Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด และเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการพัฒนาจากการจัดกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มที่ได้รับการพัฒนาจากกิจกรรมตามปกติ เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้รวมทั้งดำเนินการได้ด้วยความสะดวก และมีคุณภาพสูงสุด ผู้วิจัยจึงได้กำหนดวิธีการทดลองดังรายละเอียดที่จะนำเสนอตามลำดับ คือ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง แบบแผนการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การดำเนินการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกสถานที่เพื่อทำการวิจัย ผู้วิจัยเลือกศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี โดยมีเหตุผลดังนี้

1. เนื่องจากการทดลองต้องใช้เวลานาน ความร่วมมือจากสถานบำบัดเป็นสิ่งจำเป็นมาก ซึ่งผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากบุคลากรในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานีเป็นอย่างดี
2. ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานีให้ความสำคัญในการพัฒนากระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดมาโดยตลอด และเป็นศูนย์วิชาการที่ต้องพัฒนางานอย่างต่อเนื่อง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานีรูปแบบผู้ป่วยใน ในระยะ 7 วันแรกของขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ในเดือนมิถุนายน พ.ศ.2552 จำนวน 20 คน ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เนื่องจากเป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่เป็นกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และมีเงื่อนไขจำกัดของคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมวิจัย โดยได้กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
2. มีอายุ 16 ปีขึ้นไป
3. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้เข้าใจ และเขียนภาษาไทยได้
4. ไม่มีอาการทางจิต โดยผ่านการประเมินอาการทางจิตจากนักจิตวิทยา

5. มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำถึงปานกลาง (คะแนน 1 – 4.33 คะแนน)

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 20 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม เนื่องจากเป็นจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และการสื่อสารภายในกลุ่มที่ทั่วถึง และมีประสิทธิภาพในการทำกลุ่มตามเกณฑ์กระบวนการกลุ่ม (กาญจนา ไชยพันธ์, 2549) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ให้ผู้ติดยาเสพติดที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อประเมินระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำถึงปานกลาง (คะแนน 1 – 4.33 คะแนน) จำนวน 20 คน คะแนนที่ได้ถือเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) นำคะแนนที่ได้มาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก จากลำดับที่ 1 ถึง 20 แล้วแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบจับคู่ (Match pair) ลำดับที่ลงท้ายด้วยเลขคี่ เป็นกลุ่มที่ 1 และลำดับที่ลงท้ายด้วยเลขคู่ เป็นกลุ่มที่ 2 เพื่อให้ทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองภายในกลุ่มมากที่สุด
3. การแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการสุ่มตัวอย่างด้วยการจับฉลาก (Random assignment) แล้วใช้การทดสอบ Wilcoxon W test เพื่อตรวจสอบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน

### แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการสุ่ม โดยทดสอบก่อนและหลังและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Pretest - Posttest Control Group Design) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แบบแผนการวิจัย

	กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R	E	EO <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	EO <sub>2</sub>
	C	CO <sub>1</sub>	~	CO <sub>2</sub>

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการวิจัย

- R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การทดลอง  
 E แทน กลุ่มทดลอง  
 C แทน กลุ่มควบคุม  
 O<sub>1</sub> แทน การทดสอบก่อนการทดลอง  
 O<sub>2</sub> แทน การทดสอบหลังการทดลอง  
 X<sub>1</sub> แทน กิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา  
 ~ แทน กิจกรรมตามปกติ

ตารางที่ 4 แผนการดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สิ่งที่ได้รับ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม
1. การประเมินภาวะสุขภาพ	✓	✓
2. การประเมินอาการทางจิต	✓	✓
3. การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลอง	✓	✓
4. การประเมินทักษะชีวิตก่อนการทดลอง	✓	✓
5. การได้รับยาตามแผนการรักษาของแพทย์	✓	✓
6. กิจกรรมกลุ่มจากคึกคักผู้ป่วย	✓	✓
7. กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด້วยการ แก้ปัญหตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried	✓	-
8. การวัดการเห็นคุณค่าในตนเองหลังการทดลอง	✓	✓
9. การประเมินทักษะชีวิตหลังการทดลอง	✓	✓

### เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ความสัมพันธ์  
ในครอบครัว การขอความช่วยเหลือเมื่อพบปัญหา ประวัติการใช้ยาเสพติด
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แบบประเมินทักษะชีวิต

4. แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried
5. เครื่องบันทึกเสียง
6. ภาพวี
7. บัตรคำ
8. สมุดบันทึก
9. แผ่นเพลงบรรเลง

## การสร้างเครื่องมือ

### 1.แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ผู้วิจัยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (The Self-Esteem Inventory: Adult Form) ของ Cupersmith แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดยนายตา วงศ์เหล็กภัย (2532) ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้ติดยาเสพติด ประกอบด้วยการประเมินค่าของตนเองในด้านความสำคัญ ความสามารถ คุณค่า และพลังอำนาจในการทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วยใน 3 ด้าน คือ ด้านทั่วไป ด้านสังคม และด้านครอบครัว ลักษณะคำถามมีความหมายทั้งด้านบวกและด้านลบ จำนวน 25 ข้อ ดังนี้

ด้านทั่วไป จำนวน 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 3 4 7 10 12 13 15 17 18 19 23 24 และ 25

ด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 5 8 14 และ 21

ด้านครอบครัว จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 9 11 16 20 และ 22

ข้อความด้านบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 4 5 8 9 14 19 และ 20

ข้อความด้านลบ จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 3 6 7 10 11 12 13 15 16 17 18 21 22 23 24 และ 25

### 1.2 การหาคุณภาพของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2.1 หาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Contentt Validity) ผู้วิจัยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองในข้อ 1.1 ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาและวัฒนธรรมของพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 3 ท่าน

1.2.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบความคงที่ภายใน (Internal Consistency Coefficients) นำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองมาหาความเชื่อมั่นใหม่กับผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดปัตตานีเข้ารับการรักษาขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน

30 คน โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

### การตรวจและให้คะแนน

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ประกอบด้วยข้อความทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงมีเกณฑ์การให้คะแนนดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5 แสดงการให้คะแนนในการตอบแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

เกณฑ์ที่ตอบ	ข้อความด้านบวก ค่าคะแนนที่ให้ (คะแนน)	ข้อความด้านลบ ค่าคะแนนที่ให้(คะแนน)
มากที่สุด	6	1
มาก	5	2
ค่อนข้างมาก	4	3
ค่อนข้างน้อย	3	4
น้อย	2	5
น้อยที่สุด	1	6

### การแปลผลคะแนน

การแปลผลคะแนน แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ (ประกอบ กรรณสูตร, 2542) โดยใช้ค่าคะแนนสูงสุดลบด้วยค่าคะแนนต่ำสุดแล้วหารด้วยจำนวนชั้น ได้แก่  $\frac{6-1}{3}$  = 1.66 ซึ่งเป็นค่าความต่างระหว่างชั้น แบ่งระดับคะแนนไว้ดังนี้

4.34 - 6.00 คะแนน	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง
2.67 - 4.33 คะแนน	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง
1.00 - 2.66 คะแนน	มีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ

## 2. แบบประเมินทักษะชีวิต

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่พึงมีในผู้ติดยาเสพติด และสร้างนิยามศัพท์เฉพาะของคุณลักษณะที่สำคัญของแต่ละองค์ประกอบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต เพราะเป็นองค์ประกอบที่ได้ผ่านการปรับให้มีความเหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย ประกอบด้วยทักษะชีวิต 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะขององค์ประกอบแต่ละด้าน ดังนี้

การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง การรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองได้ตามความเป็นจริงเท่าทันปัจจุบัน และสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง และรับรู้ในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

ทักษะการสื่อสาร หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสมในการสัมพันธ์กับผู้อื่น ตามสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงที่ดี

ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา และแยกแยะประเด็นปัญหาได้ สามารถแสวงหาทางเลือกในการแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสม

ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถในการตอบปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน ไปช้ยาเสพติด หรือชักชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ โดยมีเหตุผลประกอบและรักษาน้ำใจเพื่อนหรือผู้ชักชวนได้

ทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม มีวิธีการหรือเทคนิคในการผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด ตลอดจนสามารถสร้างกิจกรรมใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

2.2 กำหนดรูปแบบการประเมินออกเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบปรนัย เลือกดตอบ 4 ตัวเลือก และแบบมาตราส่วนประมาณค่า ดังนี้

2.2.1 องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนเอง เป็นแบบประเมินโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่ามี 5 ระดับ ตั้งแต่ 5 ถึง 1 ประกอบด้วยคำถามที่มีความหมายทั้งด้านบวกและด้านลบ 14 ข้อ

ข้อความด้านบวก จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 1 2 3 6 9 10 11 12 และ 13

ข้อความด้านลบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 4 5 7 8 และ 14

โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วพิจารณาเลือกข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของตนเองในระดับมากน้อยเพียงใด โดยใช้เครื่องหมาย X ซึ่งมีเกณฑ์ดังนี้

หมายเลข 5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตนเองมากที่สุด
หมายเลข 4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตนเองมาก
หมายเลข 3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตนเองปานกลาง
หมายเลข 2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตนเองน้อย
หมายเลข 1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับตนเองน้อยที่สุด

2.2.2 องค์ประกอบด้านการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ด้านการปฏิเสธ และด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด เป็นแบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยลักษณะคำถามเป็นการกำหนดสถานการณ์จำลองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละคำถามวัดคุณลักษณะของทักษะชีวิตในองค์ประกอบด้านการสื่อสาร 8 ข้อ การตัดสินใจและแก้ปัญหา 8 ข้อ การปฏิเสธ 8 ข้อ และการจัดการอารมณ์และความเครียด 7 ข้อ รวม 31 ข้อ

### 2.3 การหาคุณภาพของแบบประเมินทักษะชีวิต

2.3.1 หาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้าง (Content and Construct Validity) นำแบบประเมินทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบรวม 5 ท่าน แล้วคัดเลือกข้อที่ได้ค่า Index of Item Objective Congruence (IOC) มากกว่า 0.5 ข้อ คำถามที่ได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 มาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ

2.3.2 หาค่าความเชื่อมั่นแบบความคงที่ภายใน (Internal Consistency Coefficients) โดยนำแบบประเมินทักษะชีวิตไปทดลองใช้กับผู้ติดยาเสพติดในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานีที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองที่เข้าสู่ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพเวลา 1 เดือนขึ้นไป จำนวน 30 คน โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.83

#### การตรวจและให้คะแนน

แบบประเมินทักษะชีวิตมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ค่าคะแนนแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง กำหนดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การให้คะแนนในการตอบแบบประเมินทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง

เกณฑ์ที่ตอบ	ข้อความด้านบวก ค่าคะแนนที่ให้ (คะแนน)	ข้อความด้านลบ ค่าคะแนนที่ให้(คะแนน)
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

ค่าคะแนนแบบประเมินทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด แบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยมีเกณฑ์การพิจารณาให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้ (ชนพัชร แก้วปฎิมา, 2547: 38)

- 1 คะแนน หากผู้ตอบเลือกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และเป็น การกระทำที่ส่งผลด้านลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- 2 คะแนน หากผู้ตอบเลือกแสดงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม และเป็น การกระทำที่ไม่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
- 3 คะแนน หากผู้ตอบเลือกแสดงพฤติกรรมได้ แต่ไม่เหมาะสม และเป็นการ กระทำที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองเท่านั้น
- 4 คะแนน หากผู้ตอบเลือกแสดงพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสม และเป็นการ กระทำที่เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

โดยกำหนดตารางโครงสร้างของแบบประเมินทักษะชีวิต ดังตารางที่ 7



ตารางที่ 7 แสดงโครงสร้างของแบบประเมินทักษะชีวิตที่กำหนดไว้

องค์ประกอบที่ต้องการวัด	รูปแบบเครื่องมือ	จำนวนข้อ	จำนวนคะแนน
ความตระหนักรู้ในตนเอง	แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ	14	70
ทักษะการสื่อสาร	ปรนัย 4 ตัวเลือก	8	32
ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหา	ปรนัย 4 ตัวเลือก	8	32
ทักษะการปฏิเสธ	ปรนัย 4 ตัวเลือก	8	32
ทักษะการจัดการอารมณ์ และความเครียด	ปรนัย 4 ตัวเลือก	7	28
รวม		45	194

เมื่อตรวจให้คะแนนทุกข้อคำถามแล้วนำคะแนนรวมทั้งฉบับ และคะแนนแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิตมาพิจารณาแปลความหมายระดับทักษะชีวิตในรูปของคะแนนมาตรฐานที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

#### การแปลผลคะแนน

1. การแปลผลคะแนนโดยแปลงคะแนนดิบในแต่ละองค์ประกอบของทักษะชีวิต และคะแนนรวมของทักษะชีวิต แปลความหมายสภาพทักษะชีวิตในรูปของคะแนนมาตรฐานที่ และตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์

โดยพิจารณาจัดแบ่งระดับคะแนน ดังนี้ (กมลรัตน์ วัชรินทร์, 2547: 99)

ร้อยละ 80 ขึ้นไป	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับดีมาก
ร้อยละ 70 -79	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับดี
ร้อยละ 60 - 69	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
ร้อยละ ต่ำกว่า 60	มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับต้องพัฒนาปรับปรุง

#### 4. กิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะชีวิต

การออกแบบกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดครั้งนี้ สร้างขึ้นตามแนวคิด การแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried (1971) ส่วนหนึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากโปรแกรมการฝึกการ แก้ปัญหาเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลกของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท ของศรีสุดา วานาลีสินและคณะ (2545) ซึ่งใช้แนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried และศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาตามแนวคิดการแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried การเห็นคุณค่าในตนเองและกิจกรรมทักษะชีวิต โดยออกแบบให้ครอบคลุมแนวคิดของ การปรับพฤติกรรมทางปัญญา ได้แก่

1. สร้างความสัมพันธ์ในการบำบัด
2. การประเมินปัญหาและสร้างกรอบแนวคิดในการอธิบายปัญหาของผู้ติดยาเสพติด
3. ใช้โครงสร้างในการบำบัด 8 องค์ประกอบ คือ
  - 3.1 ตรวจสอบอารมณ์
  - 3.2 กำหนดเนื้อหา
  - 3.3 เชื่อมโยงกับการบำบัดครั้งที่ผ่านมา
  - 3.4 พิจารณาประเด็นที่จะพูดคุย
  - 3.5 ช่วยผู้ติดยาเสพติดให้มองเห็นการเชื่อมโยงของความคิด
  - 3.6 สรุปสิ่งที่เรียนรู้
  - 3.7 ให้การบ้านกลับไปทำ
  - 3.8 สรุปและให้ความเห็นแก่ผู้ติดยาเสพติด
4. วาดแบบจำลองพฤติกรรมของตนเองตามแนวคิดทางปัญญา
5. การเลือกเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหา ตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried (1971) 5 ขั้นตอน ได้แก่
  - 5.1 สร้างให้เกิดความเข้าใจในปัญหาและการแก้ปัญหา
  - 5.2 กำหนดปัญหาและตั้งเป้าหมาย

5.3 เสนอทางเลือกในการแก้ปัญหาหลายๆทาง

5.4 ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด

5.5 ดำเนินการแก้ปัญหตามวิธีการที่เลือกและประเมินผลที่เกิดขึ้น

กิจกรรมดังกล่าวประกอบด้วยโครงสร้างของการจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้เวลาในการดำเนินกลุ่ม ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง จำนวน 14 ครั้ง ความถี่ในการทำกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 5 วัน คือ ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา 10.30 – 12.00 น. รวมเวลา 3 สัปดาห์ โดยมีกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

**ตารางที่ 8** แสดงกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D’Zurilla & Goldfried

ครั้งที่	วันเดือนปี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1.	8 มิถุนายน 2552	1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและสมาชิกกลุ่ม ด้วยกัน	มารู้จักกันและ ทำความเข้าใจ
		2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน	ร่วมกัน
2.	9 มิถุนายน 2552	ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกรอบความคิดพฤติกรรมการคิด ยาเสพติดตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา	ชีวิตที่ผ่านมา
3.	10 มิถุนายน 2552	ค้นหาอารมณ์และพฤติกรรมหลักที่เป็นปัญหาทำให้ ใช้ยาเสพติด	หาที่ไหน หาที่นั่น
4.	11 มิถุนายน 2552	ให้ข้อมูลขั้นตอนการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D’Zurilla & Goldfried	ปัญหามีทางออก ถ้าคิดแก้ไข
5.	12 มิถุนายน 2552	การทำความเข้าใจกับปัญหาในทางบวก	คิดดีเป็นศรีแก่ตน
6.	15 มิถุนายน 2552	1. มีทักษะในการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการ สื่อสาร 2. มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระหว่างการแก้ปัญหา	จรรยาบรรณ

ครั้งที่	วันเดือนปี	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
7.	16 มิถุนายน 2552	1. สมาชิกรู้จักประเมินตนเองในด้านเป้าหมายชีวิต ของตนเอง 2. สมาชิกรู้จักประเมินตนเองในด้านศักยภาพในการ แก้ปัญหา	เจาะเวลาหาตนเอง
8.	17 มิถุนายน 2552	1. สมาชิกรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด 2. สมาชิกมีทักษะในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น	ปัญหามีทางแก้ แค่คิดแก้ไข
9.	18 มิถุนายน 2552	1. สมาชิกรู้วิธีการแก้ปัญหาและการประเมินผล 2. สมาชิกรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์และ ความเครียด	ปัญหาและ ธรรมชาติที่ สวยงาม
10.	19 มิถุนายน 2552	1. สมาชิกค้นหาข้อดีของตนเองและผู้อื่น 2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสื่อสารที่ดี	พุดดีเป็นศรีแก่ตัว
11.	20 มิถุนายน 2552	1. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ 2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ	ฉันทันไม่เสียเพื่อน
12.	21 มิถุนายน 2552	1. มีทักษะในการปฏิเสธ 2. ให้ข้อมูลการควบคุมตนเองเพื่อไม่ให้กลับไปเสพ ยาซ้ำที่ให้ความสำคัญกับความคิด	ฉันทันทำได้
13.	22 มิถุนายน 2552	1. เห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และ พฤติกรรม 2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสำคัญของการใช้เทคนิค การแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตประจำวัน	ต้นไม้แห่ง ความสำเร็จ
14.	23 มิถุนายน 2552	1. เตรียมความพร้อมให้สมาชิกเกี่ยวกับวิธีการ แก้ปัญหาที่ถูกต้อง 2. ยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม	ชีวิตใหม่ ใส่ใจคิดดี

### การหาคุณภาพของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1. นำกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำในส่วนที่บกพร่อง
2. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้าง (Content and Construct Validity) ผู้วิจัยนำกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ได้ปรับปรุงแล้ว เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อประเมินความเหมาะสมของแผนกิจกรรม ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ความสอดคล้องและความถูกต้องตามวัตถุประสงค์และนิยามศัพท์เฉพาะ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 5 ท่าน แล้วคัดเลือกข้อที่ได้ค่า Index of Item Objective Congruence (IOC) มากกว่า 0.5 ส่วนข้อที่ได้ค่า IOC น้อยกว่า 0.5 ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ถึงผู้อำนวยการศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย
2. คัดเลือกผู้ช่วยในการวิจัย 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการดำเนินการกลุ่ม โดยมีประสบการณ์การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและได้รับการฝึกอบรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยมาแล้ว
3. ประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มงาน หัวหน้างาน และเจ้าหน้าที่เพื่อจัดเตรียมสถานที่และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด
4. ปฐมนิเทศชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัยและการสู่เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
5. Pre -test ทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

#### ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้

1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ตลอดจนการพิทักษ์สิทธิให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ
2. ดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองตามกิจกรรมแนวคิดการปรับพฤติกรรมทาง

ปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried โดยผู้วิจัยดำเนินการเป็นผู้นำกลุ่ม เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และมีผู้ช่วยในการวิจัย 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการดำเนินการกลุ่ม ดำเนินการทดลอง จำนวน 14 ครั้ง ในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ เวลา 10.30-12.00น. ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง โดยในวันและเวลาดังกล่าวกลุ่มทดลองไม่ได้รับกิจกรรมตามที่ฝึกผู้ช่วยกำหนดไว้ ตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มจะมีการใช้เทปบันทึกเสียงด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติในศูนย์บำบัดรักษาพยาบาลปิดตานิ

3. Post-test การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันที่มีการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย ในวันเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติต่อไป

#### ตารางที่ 9 กิจกรรมที่กลุ่มทดลองได้รับ

วัน	08.30-09.30 น.	10.30-12.00 น.	13.30-15.30 น.
จันทร์	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	-ถูระเบียบทั่วไป
อังคาร	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	งานสร้างสรรค์/ House keeping
พุธ	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	-โปรแกรมการช่วยเหลือ -รูปแบบและวัตถุประสงค์ของ กลุ่มจิตบำบัดและกลุ่มบำบัด ต่างๆ
พฤหัสบดี	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	งานสร้างสรรค์/ House keeping
ศุกร์	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมการปรับพฤติกรรมทาง ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น	-ปรัชญา/อุดมการณ์ ท่องจำ เข้าใจความหมาย
เสาร์	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	
อาทิตย์		พักผ่อนตามอัธยาศัย	

**ตารางที่ 10** กิจกรรมที่กลุ่มควบคุมได้รับ

วัน	08.30-09.30 น.	10.00-12.00 น.	13.30-15.30 น.
จันทร์	กลุ่มประชุมเช้า	งานบำบัด/House keeping	-กฎระเบียบทั่วไป -กลุ่มประชุมเช้าและการให้หัวข้อบอร์ด -พบญาติ
อังคาร	กลุ่มประชุมเช้า	สอน - รูปแบบการบำบัดแบบ FAST - แนวคิดชุมชนบำบัด	งานสร้างสรรค์/ House keeping
พุธ	กลุ่มประชุมเช้า	งานบำบัด/House keeping	-โปรแกรมการช่วยเหลือ -รูปแบบและวัตถุประสงค์ของกลุ่มจิตบำบัดและกลุ่มบำบัดต่างๆ
พฤหัสบดี	กลุ่มประชุมเช้า	-สังเกตการณ์กลุ่มปรับความเข้าใจ -ฝึกใช้ Slip กลุ่มปรับความเข้าใจ	งานสร้างสรรค์/ House keeping พบญาติ
ศุกร์	กลุ่มประชุมเช้า	กลุ่มศาสนา	-ปรัชญา/อุดมการณ์ ท่องจำ เข้าใจความหมาย -การประเมินพฤติกรรม
เสาร์	กลุ่มประชุมเช้า	กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	
อาทิตย์		พักผ่อนตามอัธยาศัย	

## การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยเตรียมผู้ช่วยผู้วิจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้วิจัยเตรียมการป้องกันการเกิดปัญหาโดยการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยกระทำด้วยการชี้แจงเป็นลายลักษณ์อักษร แนบกับแบบสอบถามและผู้วิจัยบอกกล่าวด้วยวาจา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ของการทำวิจัยครั้งนี้ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับ จะนำข้อมูลวิเคราะห์นำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม และใช้ประโยชน์สำหรับโครงการวิจัยนี้เท่านั้น หลังจากอ่านรายละเอียดและรับฟังคำชี้แจงแล้ว ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยมีสิทธิตัดสินใจที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมครั้งนี้ก็ได้โดยไม่มีผลกระทบต่อตัวผู้เข้าร่วมวิจัยใดๆ ทั้งสิ้น

## วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม วิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ข้อมูลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง โดยระบุค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ดังนี้
  - 2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test
  - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test
  - 2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test
  - 2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test
3. ข้อมูลจากแบบประเมินทักษะชีวิต วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง โดยระบุค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ดังนี้
  - 3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test



3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

4. เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง โดยการวิเคราะห์สถิติค่า ไคสแควร์ (Chi-Squares)