



ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model
ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา
ของผู้เข้ารับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
The Effects of Program Marathon Counseling Group for Satir Model
in Self efficacy for Relapse Prevention of Drug Addict,
Drug Addict Rehabilitation

อนงค์ อินทองแก้ว
Anong Intongkeaw

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Arts in Psychology
Prince of Songkla University

2566

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model
ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับ
การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้เขียน นางสาวอนงค์ อินทองแก้ว

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทธิ แวตราแม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัทธิ แวตราแม)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรินญา ปุติ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เกกิง วงศ์ศิริโชติ)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วนช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวอนงค์ อินทองแก้ว)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน
และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวอนงค์ อินทองแก้ว)

นักศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model
ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับ
การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ผู้เขียน นางสาวอนงค์ อินทองแก้ว

สาขา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจำนวน 13 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือในการทำวิจัยมี 2 ส่วน ได้แก่ 1) เครื่องที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด 2) โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ประกอบด้วย 7 กิจกรรม ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 วัน 1 คืน รวมจำนวน 20 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้สถิติ Paired-sample t-test

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการเข้าโปรแกรมมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพติดสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ซึ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยภาพรวมมีพัฒนาการที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

คำสำคัญ : โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model, การรับรู้ความสามารถของตน, การป้องกันการเสพติด, ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

Thesis title The Effects of Program Marathon Counseling Group for Satir Model
 in Self efficacy for Relapse Prevention of Drug Addict,
 Drug Addict Rehabilitation

Author Miss Anong Intongkeaw

Major program Psychology

Academic year 2022

Abstract

This study uses a one-group pre- and post-test design to examine the impact of the Marathon group counseling program based on the Satir model on self-efficacy perception in relapse prevention. It is experimental research without a control group. 13 people who were chosen for the sample through purposeful sampling were included. Two research tools were employed in this study: First, a general questionnaire and a relapse prevention questionnaire's self-efficacy perception are used as data collection tools. Second, there are 7 activities in the Satir model-based marathon group treatment program. It takes place over the course of 2 days and 1 night (20 hours). The effectiveness of the program instrument was assessed with the help of three experts using percentage, average, standard deviation, and post-hoc analysis.

According to the study's findings, there is a degree of significance of .01 between the participants' pre-test and post-test scores on the relapse prevention test, and the post-test score is greater than the pre-test score. The assessment results of their own relapse prevention skills have generally improved since the application of this approach.

Keywords : Program Marathon Counseling Group for Satir Model, Self-efficacy,
Relapse Prevention, Drug Addict Rehabilitation

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี จากความช่วยเหลือของหน่วยงานและบุคคลหลายฝ่ายเป็นทั้งผู้อุปการะ กัลยาณมิตรที่ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ กำลังใจ ข้อคิดเห็น ที่ช่วยจุดประกายให้การวิจัยเป็นไปด้วยดี มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ มาได้ ทำให้รับรู้ถึงความห่วงใยและความเมตตาจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม ที่ให้ความกรุณาแนะนำ ปรึกษา ชี้แนะแนวทาง ตลอดทั้งการตรวจสอบ เสนอแนะ แก้ไข วิทยานิพนธ์ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย รวมทั้งติดตามดูแลเอาใจใส่ให้คำแนะนำและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยซาบซึ้งและประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิรันดร์ จุลทรัพย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สรินญา บุติ คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ให้ความเมตตาเสียสละเวลาอันมีค่า ตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์กับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ในสาขาวิชา จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้อันเป็นประโยชน์ในทางวิชาการและการประพฤติปฏิบัติตนที่ดี ให้เหมาะสมกับมหาบัณฑิตที่มีคุณภาพ

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.นิวัตติ เอี่ยมเที่ยง ที่ให้การเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาขั้นตอนของการวิจัย เพื่อน้องที่เป็นกัลยาณมิตร ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ผู้สนับสนุนให้การศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างเป็นไปด้วยดี สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณครอบครัวที่คอยสอบถาม ห่วงใย และให้กำลังใจตั้งแต่เริ่มศึกษาจนกระทั่งทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

อนงค์ อินทองแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
รายการภาพประกอบ.....	(11)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมุติฐานการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
การเสพซ้ำ และการป้องกันการเสพซ้ำ.....	12
การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้ความสามารถของตน ในการป้องกันการเสพซ้ำ.....	17
การให้การปรึกษาในแนวคิดซาเทียร์ (Satir Model).....	26
การปรึกษาแบบกลุ่ม.....	45
การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน.....	62
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	70
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	70
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	71
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ.....	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	86
บรรณานุกรม	91
ภาคผนวก	95
ภาคผนวก ก เอกสารจริยธรรมวิจัยในมนุษย์.....	96
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ.....	98
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	102
ภาคผนวก ง แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพยา.....	104
ภาคผนวก จ โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model.....	108
ภาคผนวก ฉ แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ.....	122
ภาคผนวก ช ประมวลภาพกิจกรรม.....	124
ประวัติผู้เขียน.....	135

รายการตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	เกณฑ์การให้คะแนน.....	72
ตารางที่ 2	เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนน.....	73
ตารางที่ 3	อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้.....	78
ตารางที่ 4	สถานภาพการสมรส ที่พักอาศัย ประเภทสารเสพติดที่ใช้ และจำนวนครั้ง ในการเข้ารับการฟื้นฟู.....	80
ตารางที่ 5	การทดสอบค่า Normality.....	81
ตารางที่ 6	ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม.....	81
ตารางที่ 7	ผลการเปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกัน การเสพยา ก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม.....	82

รายการภาพประกอบ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
ภาพที่ 2 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Iceberg)	32
ภาพที่ 3 ภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติด	42
ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง.....	77
ภาพที่ 5 แบบแผนการทดลอง.....	77
ภาพที่ 6 ระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาสูบก่อนและหลัง การเข้าโปรแกรม.....	83

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการเสพยาที่เพิ่มขึ้นในสังคม ทำให้ประชากรด้อยคุณภาพลง (เทพพนม เมืองแมน, 2546 อ้างถึงใน ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์, 2552) การใช้ยาเสพติดของประเทศไทยในปัจจุบันได้ทวีความรุนแรงและกระจายกว้างออกไปอย่างรวดเร็ว ข้อมูลจากการประเมินสถานะหมู่บ้าน/ชุมชนของกระทรวงมหาดไทย รอบที่ 2 ปีงบประมาณ 2562 พบหมู่บ้าน/ชุมชน ที่มีปัญหายาเสพติด 24,500 หมู่บ้าน/ชุมชน คิดเป็นร้อยละ 30 ของหมู่บ้าน/ชุมชนทั่วประเทศ กลุ่มผู้เสพยาเสพติดส่วนใหญ่มีอายุ 15-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 36 หรือมีสัดส่วนมากกว่า 1 ใน 3 ของผู้เสพทั้งหมด ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน และอาชีพรับจ้างมากที่สุด นอกจากนี้แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2563 ยังระบุว่า การเพิ่มปริมาณยาเสพติดจำนวนมากของกลุ่มผู้ค้า เพื่อท่วมตลาดให้เกิดการกระตุ้นความต้องการของผู้เสพให้ยังคงอยู่ ประกอบกับยาเสพติดที่ราคาลดลง เป็นปัจจัยเสริมให้กลุ่มผู้เสพยาสามารถเข้าถึงยาเสพติดได้ง่ายขึ้นทำให้สถานการณ์การแพร่ระบาดอยู่ในภาวะรุนแรง ผลกระทบที่เกิดขึ้นมีผลไปถึงบุคคลข้างเคียงของผู้ใช้ยาเสพติด เช่น บิดา มารดา ญาติ พี่น้อง เพื่อน นอกจากนั้นยังเกิดการสูญเสียมากมาย ทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ ภายใต้แผนการปฏิรูปประเทศด้านกระบวนการยุติธรรม เรื่องและประเด็นการปฏิรูปที่ 4 การปรับกระบวนการทัศนในการบริหารงานยุติธรรมเพื่อสร้างความปลอดภัยและความเป็นธรรม ขั้นตอนการดำเนินการย่อย (2) พัฒนาระบบการบำบัดฟื้นฟู ผู้เสพยาและติดยาเสพติดบนพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของการติดยาเสพติดและกระบวนการหยุดใช้ยาเสพติด วัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาคาสิโนและการติดยาเสพติดโดยยึดหลักผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง ตามคู่มือการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาคาสิโนผู้เสพยาผู้ติดยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ของกระทรวงสาธารณสุข ได้เพิ่มการเข้าสู่บริการตามแนวคิดที่ว่า “ผู้เสพยา คือ ผู้ป่วย” พัฒนารูปแบบการเข้าถึงบริการให้เข้าถึงง่าย ปรับปรุงกระบวนการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพให้มีคุณภาพ

ระบบการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในประเทศไทย ที่ผ่านมาแบ่งออกเป็น 2 ระบบ คือ ระบบสมัครใจ (Voluntary system) และระบบต้องโทษ (Correctional system) ซึ่งทั้ง 2 ระบบมีจุดอ่อนเกิดขึ้นกล่าวคือ ในระบบสมัครใจผู้เข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่

ไม่มีแรงจูงใจเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องหรืออยู่จนครบโปรแกรม ส่วนระบบต้องโทษนั้น ด้วยสภาพแวดล้อมบรรยากาศและสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเรียนรู้พฤติกรรมอาชญากรรมที่ไม่พึงประสงค์แทน นอกจากนี้เมื่อผู้ติดยาเสพติดพ้นโทษ ก็จะมีประวัติอาชญากรรมติดตัวออกไป ซึ่งสังคมไม่ยอมรับทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตตามมา เพื่อเป็นการแก้ไขปัญหามาจากทั้ง 2 ระบบดังกล่าว จึงมีแนวคิดให้มีระบบ “บังคับบำบัด” ขึ้นด้วยการตราพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2534 แต่ในช่วงแรกไม่มีผลบังคับใช้ด้วยเหตุผลหลายประการซึ่งต่อมากระทรวงยุติธรรมได้ขอแก้ไขพระราชบัญญัตินี้เพื่อให้สมบูรณ์ในการบังคับใช้ และให้สอดคล้องกับหลักการของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2500 จนในที่สุด จึงได้มีการตราพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ขึ้นใหม่ และมีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 ตุลาคม 2545

ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดแบบควบคุมตัวเข้มงวด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ในกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ใช้แนวคิดชุมชนบำบัด (Therapeutic community) ให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ ตลอดจนทักษะชีวิตใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตโดยปราศจากยาเสพติด บุคคลที่เข้ามาอยู่ในชุมชนบำบัดมีฐานะเสมือนเรียน เรียกว่า “สมาชิก” แทนการจะเรียกว่า ผู้ป่วยหรือคนไข้ หรือคนติดยา รูปแบบการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดดำเนินการตามหลักการ 2 ประการ 1) หลักสูตรมาตรฐานแกนกลาง 2) การดำเนินชีวิตตามวิถีชีวิตของแต่ละศาสนา และแบ่งระยะดำเนินการเป็น 3 ระยะ คือ 1) ระยะแรกรับ 2) ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ และ 3) ระยะเตรียมตัวก่อนกลับสู่สังคม ระยะการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นหัวใจสำคัญของการบำบัดรักษา เพราะเป็นขั้นตอนที่ช่วยปรับเปลี่ยนความคิด ค่านิยม และพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาความสามารถในการทำงาน การแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง การยอมรับ การเข้าใจตนเองและผู้อื่น และการเสริมสร้างจิตใจให้มีความเข้มแข็งจนทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม แม้ว่ากระบวนการการบำบัดรักษาจะมีขั้นตอนการรักษาที่สำคัญ การฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยการเสริมสร้างความเข้มแข็งทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถควบคุมการเสพ หรือหยุดเสพให้ได้ยาวนานที่สุด ยังคงพบว่ามีผู้ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจำนวนหนึ่งวนกลับไปเสพซ้ำ จนกระทั่งต้องกลับเข้ารับการรักษาครั้งแล้วครั้งเล่า จากผลการดำเนินงานที่ผ่านมาของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานีพบว่า ผู้ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มีสถิติการกลับไปกระทำความผิดซ้ำคิดเป็นร้อยละ 14.89, 5.31 และ 11.51

ของจำนวน ผู้ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561, 2562 และ 2563 ตามลำดับ

Diclemente (2004) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการกลับไปเสพซ้ำว่า เกิดจากการขาดพลังอำนาจการได้รับการกดดันจากสิ่งแวดล้อม เจือปนจากสถานการณ์ต่างๆ (Situational cues) การมีทักษะต่าง ๆ ที่ไม่เพียงพอ การขาดการสนับสนุนในการหยุดเสพ การมีปัญหาในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีปัญหาในกระบวนการที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Part of the process of change) มีความสอดคล้องกับการศึกษาการกลับไปเสพซ้ำของ กุลนรี หาญพัฒนชัยกูร และคณะ (อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559) ซึ่งศึกษาการติดยาเสพติดซ้ำในผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาในสถานบำบัดของรัฐ พบว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกเสพยาเสพติดซ้ำในระดับต่ำและปานกลาง มีโอกาสกลับไปเสพซ้ำมากกว่ากลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกยาเสพติดในระดับสูง ถึง 2.01 เท่า และยังสอดคล้องกับความเชื่อของ Bandura ที่ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลอาจมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2562)

การป้องกันการเสพซ้ำ (Relapse prevention) เป็นความจำเป็นอันดับต้นๆ ที่ต้องคำนึงถึงในผู้ป่วยที่เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา เพื่อเตรียมความพร้อมผู้ป่วยให้สามารถนำหลักการสำคัญที่ได้รับจากการบำบัดไปใช้ประโยชน์ให้สามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการหยุดเสพยาเสพติดเมื่อการบำบัดรักษาสิ้นสุด จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ และการรับรู้ความสามารถในการเลิกเสพยาเสพติด เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่พฤติกรรมของบุคคล มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลง และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม (Burlson & Kaminer, 2005) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุไรพร สัมพุทธานนท์ (2559) เรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นชาย สถานบำบัดยาเสพติดของรัฐ พบว่า วัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดในสถานบำบัดยาเสพติดของรัฐมีการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำต่ำที่สุด ยังคงคบกับเพื่อนที่เสพแอมเฟตามีน ซึ่งสอดคล้องกับหลายการศึกษาที่พบว่า เพื่อนเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกลับไปเสพแอมเฟตามีนและยาเสพติดชนิดอื่น ๆ ซ้ำอย่างมาก

การที่ผู้จะเลิกยาเสพติดจะฟื้นฟูสภาพของตนเองนั้น ไม่ใช่แค่การรักษาอาการของโรคที่เกิดจากผลของการให้สารเสพติด แต่ต้องเพิ่มการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ หยุดวิถีชีวิตเดิมที่เคยใช้ยาเสพติดอย่างสิ้นเชิง การช่วยเหลือผู้จะเลิกยาเสพติดให้สามารถใช้ชีวิตปลอดจากยาเสพติดนั้น จำเป็นต้องพยามแรงบันดาลใจและกำลังใจของผู้จะเลิกเสพยาเสพติดให้อยู่ในระดับ สูงอยู่เสมอ

จึงจะประสบความสำเร็จ (Zackon, McAuliffe & Ch'ien, 1985 อ้างถึงใน จูโรพร สัมพุทธานนท์, 2559) จากการศึกษาแนวทางด้านจิตวิทยาพบว่า กระบวนการช่วยเหลือทางจิตในแนวคิดซาเทียร์ (Satir model) ของ Virginia Satir เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการช่วยเหลือทางด้านจิตใจอย่างเป็นระบบ รวดเร็ว และได้ผลดี โดยภาพรวมแล้วเป็นกระบวนการยืนยันคุณค่าของความเป็นมนุษย์จากภายใน (Human validation process) และเป็น growth model ผ่านการเรียนรู้ตัวเอง ค้นหาความสามารถของตนเอง จนสามารถถึงความสามารถของตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ และ นางพวง ลิ้มสุวรรณ, 2546 อ้างถึงใน ธีญญารัตร์ ชนสวรรค์, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิภา วีระโจง (2561) ศึกษาผลของการจัดกลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์ที่มีต่อความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชาพบว่า กลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์ทำให้คะแนนความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชาที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัด มีคะแนนมากขึ้นและมากกว่าเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชาที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตบำบัดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์มีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาให้เยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชา

อีกวิธีการหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ค้นหาความสามารถของตนเองจนสามารถถึงความสามารถของตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ คือ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เนื่องจากข้อดีของการให้การปรึกษากลุ่มแบบมาราธอน คือ กระบวนการจัดกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่องในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง และทุกคนต้องทำตามกติกาที่กำหนดไว้ สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกัน ทำให้เกิดความอบอุ่น เป็นมิตร ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้เวลาร่วมกัน 6 – 50 ชั่วโมง ทำให้กลไกป้องกันตนเองของสมาชิกลดลงและเปิดเผยปัญหาต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ผู้วิจัยคาดหวังว่าการนำผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเหล่านี้มารวมกันแบบกลุ่มมาราธอนจะส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด ทำให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมีความเชื่อมั่นในตนเองจนสามารถจัดการกับปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

การให้การปรึกษาในแนวคิดซาเทียร์ (Satir model) มีเป้าหมายหลักเพื่อเพิ่มความรู้สึกถึงคุณค่าภายในตน สร้างสรรคทางเลือกด้วยทรัพยากรภายในของผู้รับการปรึกษา จนผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกและตัดสินใจกระทั่งเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนภายใน และเกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างตนเองกับผู้อื่น และบริบท กระบวนการปรึกษาในแนวคิดซาเทียร์ (Satir model) ใช่อุปมาอุปมัยภูเขา น้ำแข็งของบุคคลแทนสวนของประสบการณ์ภายในตน เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลแสดงออกและตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (วรวิธิตา จารุจินดา, 2562) สวนของประสบการณ์ภายในตนที่เป็นที่มาของพฤติกรรม ความรู้สึก การรับรู้และความคาดหวังของบุคคล ได้แก่

ความปรารถนาภายในที่มีลักษณะเป็นสากล เช่น ความรัก การยอมรับ ความอิสระ การเติบโตภายใน เป็นพลังงานและกำหนดทิศทางของตัวตน Satir เชื่อว่าเมื่อบุคคลได้ตระหนักและยอมรับความปรารถนาของตนเท่ากับการได้สัมผัสพลังงานแห่งชีวิต (Satir, et al., 1991)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผสมผสาน ระหว่างเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน และกระบวนการให้การปรึกษา 10 ขั้นตอนของการบำบัดในแนวคิดซาเทียร์ (Satir model) เข้าด้วยกัน โดยการพัฒนาเป็นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดสามารถค้นพบสาเหตุของความทุกข์ที่มาจากกระบวนการทางด้านความรู้สึกนึกคิด และจากรูปแบบที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อมุ่งให้ผู้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตระหนักถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของตนเอง และสามารถตอบสนองต่อความทุกข์ได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุขมากขึ้น อีกทั้งเป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติด เพื่อประโยชน์ทั้งทางด้านการบำบัดรักษาผลกระทบจากการเสพยาเสพติด และด้านการป้องกันปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการเสพยา

คำถามการวิจัย

โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดหรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม

สมมุติฐานการวิจัย

กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ด้วยโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาสูงขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในความหมายและการแปลความหมายของงานวิจัยให้ตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดคำนิยามศัพท์ไว้ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา (Self-efficacy in relapse prevention) หมายถึง ความมั่นใจของบุคคลที่จะไม่เสพยาเสพติดในสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพยา ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ การมีสภาวะอารมณ์ที่นำไปสู่การเสพยา การเจ็บป่วยทางร่างกาย และความรู้สึกลอยล้า และที่เป็นปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสพยา และการมีข้อขัดแย้งกับบุคคลอื่น

2. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาได้จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่คอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล่าวเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

3. กลุ่มการปรึกษามาราธอน (Marathon group counseling) หมายถึง การจัดกลุ่มสนทนาในเวลาต่อเนื่องกัน 2 วัน 1 คืน คิดเป็น 20 ชั่วโมง โดยมีขั้นตอนตามลำดับ คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุป ขั้นนำ หมายถึง ขั้นตอนการทำความรู้จักซึ่งกันและกัน ทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ กติกาการเข้ากลุ่ม ขั้นดำเนินการ หมายถึง ช่วงกลางของการสนทนา โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแก้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองทำให้เกิดความภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกดีต่อตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง และช่วงสรุป หมายถึง ช่วงสุดท้ายของการสนทนา จะทำการสรุปผลการเข้ากลุ่มมาราธอน การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การยอมรับเข้าใจตนเองและการยอมรับเข้าใจผู้อื่น

4. การให้การปรึกษาตามแนวทางเทียร์ (Satir Model) หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มตามกระบวนการของ Satir Model ที่มีขั้นตอนการให้การปรึกษา 10 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ผู้รักษาเตรียมตัวเองให้พร้อม (Therapist prepare self) 2) เชื่อมความสัมพันธ์ (Make contact) 3) ค้นหาว่าปัญหาคืออะไร (Problem) 4) สำรวจผลกระทบต่อจิตใจ (Explore impact) 5) ตั้งเป้าหมาย (Set goal(s)) 6) มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริง (Commitment) 7) ทำการเปลี่ยนแปลง (Change) 8) ตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) 9) ให้การบ้าน (Home work) 10) ยุติการรักษา (Closure) โดยใช้การอุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็งแทนประสบการณ์ภายในของบุคคล เพื่อแก้ไขเยียวยาที่จิตใจให้เข้าสู่ภาวะสมดุล เกิดความรู้ความเข้าใจสภาพปัญหาของตนเอง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองตามเป้าหมายหลัก 4 ข้อ คือ 1) ตระหนักถึงคุณค่าในตนเองมากขึ้น 2) ตัดสินใจเอง เลือกเอง ได้มากขึ้น 3) รับผิดชอบชีวิตตนเองมากขึ้น และ 4) มีความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตมากขึ้น

5. การเสพยาเสพติดซ้ำ (Relapse prevention) หมายถึง การที่ผู้ติดยาเสพติดหรือผู้ที่เลิกเสพยาเสพติดได้กลับไปเสพยาเสพติดอีก ซึ่งแบ่งระดับของการกลับไปเสพยาซ้ำตามความรุนแรง โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ 1) พลาดไป/พลั้งเผลอ (Slip) หมายถึง การกลับไปใช้สารเสพติดอีกหลังจากที่ผู้ใช้เกิดอาการถอนยามีอาการทางร่างกาย 2) เสพชั่วคราว (Lapse) หมายถึง การใช้สารเสพติดอีกเป็นเวลาน้อยกว่า 7 วันติดต่อกัน 3) กลับไปเสพยาซ้ำ (Relapse) หมายถึง การกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ ๆ และมีการพลาดไปเสพบ่อยมีการใช้สารเสพติดนานมากกว่า 7 วัน 4) การกลับไปเสพสลับการรักษา (Relapse Episode) หมายถึง ช่วงเวลาที่กลับไปเสพซ้ำนานเกิน 7 วัน แล้วตามด้วยการเลิกยาเสพติด โดยเข้ารับการรักษาในสถานบำบัดหรือได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลแวดล้อม 5) การกลับไปติดยาเสพติดซ้ำอีก (Readdiction) หมายถึง มีการกลับไปเสพซ้ำเป็นเวลายาวนานมากกว่า 30 วัน จนกระทั่งผลักดันให้ผู้ใช้สารเสพติดผู้นั้นต้องกลายเป็นคนติดยาเสพติดอีกโดยติดทั้งทางร่างกายและจิตใจจนต้องเสพเป็นกิจวัตร

6. ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพที่เสพซ้ำ หมายถึง บุคคลที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพการติดยาเสพติดที่ผ่านการเข้ารับการบำบัดอาการติดยาเสพติดมาแล้ว 1 ครั้ง

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

กลุ่มประชากร

ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 13 คน

วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุม การสุ่มตัวอย่างเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีคุณลักษณะดังนี้

1. ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนระดับต่ำ ไม่มีอาการจิตเวช
2. จากนั้นใช้วิธีการเลือกกลุ่มด้วยการจับฉลาก

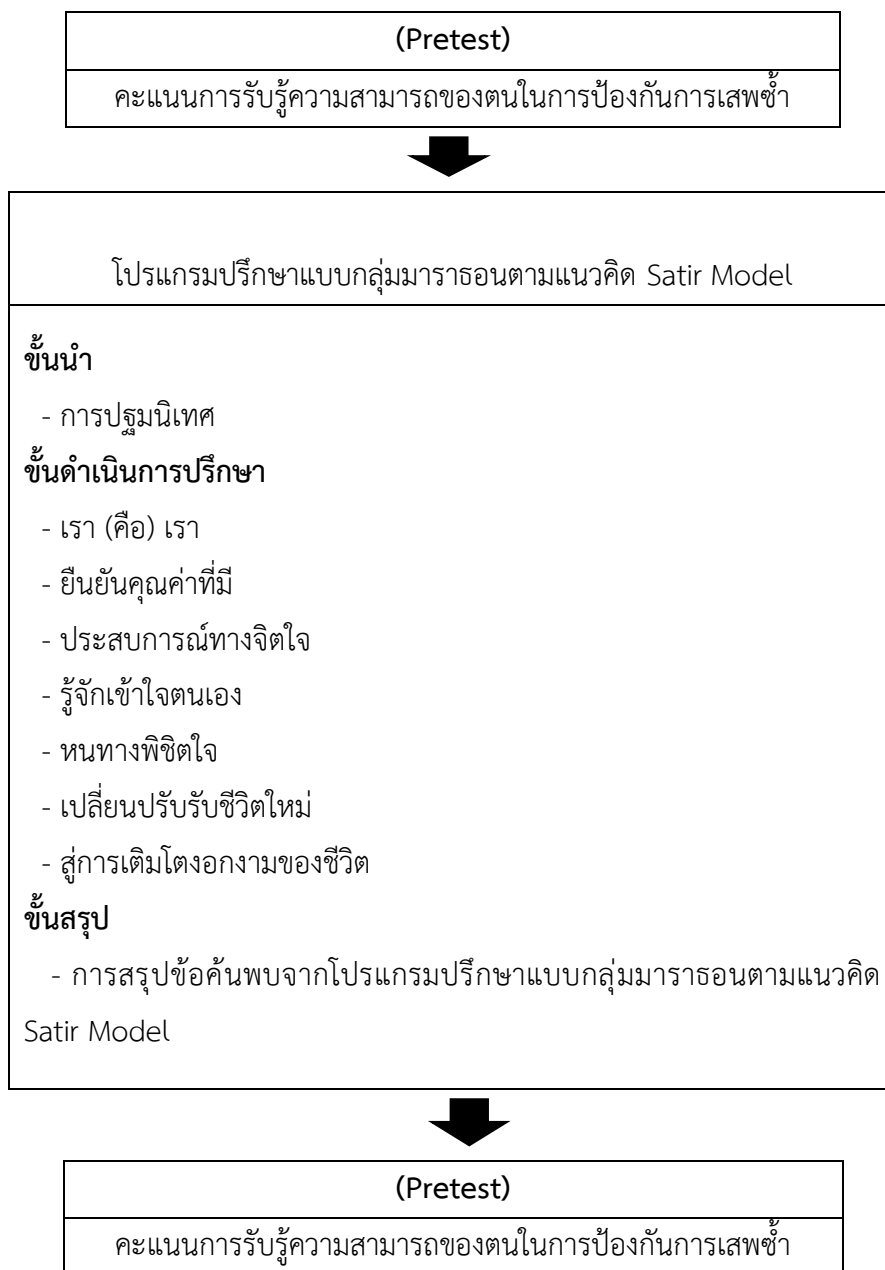
ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย

1. ตัวแปรต้น โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model
2. ตัวแปรตาม การรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านการนำไปใช้ เป็นแนวทางในการวางแผนการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด และใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เพื่อส่งเสริมให้มีการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดเพิ่มขึ้น อันจะเกิดประโยชน์ช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ
2. ด้านความรู้ เป็นแนวทางสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ในการพัฒนาโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model

กรอบแนวคิดของการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ผู้วิจัยได้ค้นคว้าแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสาร บทความ และรายงานการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการทำกรอบแนวคิดและสมมุติฐานในการวิจัย ดังนี้

1. การเสพติด และการป้องกันการเสพติด

- 1.1 ความหมายของการเสพติด
- 1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพติด
- 1.3 การป้องกันการเสพติด

2. การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด

- 2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน
- 2.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน
- 2.3 แหล่งการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของ Bandura
- 2.4 การรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด
- 2.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำ
- 2.6 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำ

3. การให้การศึกษาในแนวคิดซาเทียร์ (Satir Model)

- 3.1 แนวคิดและความเชื่อของการปรึกษา
- 3.2 หลักในการมองโลก
- 3.3 เป้าหมายในการให้การศึกษา
- 3.4 ความเชื่อและการให้คุณค่าในกระบวนการ
- 3.5 อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง
- 3.6 ขั้นตอนของกระบวนการปรึกษา
- 3.7 การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา

3.8 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา

3.9 แนวคิดของซาเทียร์ (Satir Model) กับการเสพยาเสพติด

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4. การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

4.1 ความหมาย

4.2 วัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.3 ประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.4 หลักพื้นฐานของการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.5 การเตรียมการและการจัดตั้งกลุ่มการปรึกษา

4.6 พลังของการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.7 บทบาทของผู้นำการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.8 บทบาทของสมาชิกการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.9 ขั้นตอนในการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.10 ประเภทของการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.11 ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

5. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (Marathon Group Counseling)

5.1 ความหมาย

5.2 เทคนิคและข้อควรระวังในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

5.3 ระยะเวลาและสถานที่

5.4 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การเสพยา และการป้องกันการเสพยา

1.1 ความหมายของการเสพยา

Ch'ien (1989 อ้างถึงใน ทิพาวดี เอมะวรรณะ, 2547) ได้ให้ความหมายของการเสพยาว่า หมายถึง การที่ผู้ติดยาเสพติดหรือผู้ที่เลิกเสพยาเสพติดกลับไปเสพยาเสพติดอีกครั้ง แบ่งระดับของการกลับไปเสพยาตามความรุนแรง โดยแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่

1) พลาดไป/พลั้งเผลอ (Slip) หมายถึง การกลับไปใช้สารเสพติดอีกครั้งหลังจากที่ผู้ใช้เกิดอาการถอนยามีอาการทางร่างกาย

2) เสพชั่วคราว (Lapse) หมายถึง การใช้สารเสพติดอีกครั้งเป็นเวลาน้อยกว่า 7 วันติดต่อกัน

3) กลับไปเสพยา (Relapse) หมายถึง การกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ ๆ และมีการพลาดไปเสพบ่อยมีการใช้สารเสพติดนานมากกว่า 7 วัน

4) การกลับไปเสพสลับการรักษา (Relapse Episode) หมายถึง ช่วงเวลาที่กลับไปเสพซ้ำนานเกิน 7 วัน แล้วตามด้วยการเลิกยาเสพติด โดยเข้ารับการรักษาในสถานบำบัดหรือได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจจากบุคคลแวดล้อม

5) การกลับไปติดยาเสพติดซ้ำอีก (Read addiction) หมายถึง มีการกลับไปเสพยาเป็นเวลายาวนานมากกว่า 30 วัน จนกระทั่งผลักดันให้ผู้ใช้สารเสพติดผู้นั้นต้องกลายเป็นคนติดยาเสพติดอีก โดยติดทั้งทางร่างกายและจิตใจจนต้องเสพเป็นกิจวัตร

Deley & Marlatt (1998 อ้างถึงใน กฤษดา ทองทับ, 2555) ได้ให้ความหมายของการเสพยาว่า เป็นเหตุการณ์ของการใช้สารเสพติดและเป็นกระบวนการของการถอยหลังไปสู่พฤติกรรมที่เปี่ยมเบน หลังจากที่ได้เลิกได้ระยะหนึ่ง

นิภาวัล บุญทับถม (2551) อธิบายว่า การเสพยา หมายถึง การที่ผู้ใช้สารเสพติดที่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ระยะหนึ่งแล้วหันกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีก

Marlatt & Gordon (1985 อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559) ให้ความหมายของการเสพยาว่า การเสพยาเสพติดซ้ำจะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ ไม่ได้หมายถึงการใช้ยาเสพติดครั้งแรกหลังจากที่ผ่านการบำบัดรักษาและหยุดเสพไปแล้วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่หมายรวมถึงผู้เสพมีพฤติกรรมเปี่ยมเบนไปจากสังคมปกติ และกลับไปเสพติดยาเสพติดในที่สุด

Havassy, Hall & Wasserman (1991, อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559) ได้นิยามการเสพยาในการศึกษาของเขาว่า การใช้ยาเสพติดรวมแล้วตั้งแต่ 4 วันขึ้นไป ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โดยสรุป จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ยังไม่มีเกณฑ์หรือข้อตกลงที่ชัดเจนในการให้คำนิยามปฏิบัติการของการเสพ ความหมายของการเสพซ้ำมักพบได้ 2 ลักษณะ คือ เป็นการใช้อยาเสพติด ไม่ว่าจะปริมาณเท่าใดก็ตามหลังจากที่หยุดเสพได้ระยะหนึ่ง และการกลับมาเสพยาเสพติดบ่อย การกลับมาเสพในปริมาณมากที่อาจทำให้ไปมีปัญหาคือหรือผลกระทบในด้านต่าง ๆ

1.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพซ้ำ

Diclemente (2004 อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุธานนท์, 2559) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการกลับไปเสพซ้ำว่า ประกอบด้วย การขาดพลังอำนาจ การได้รับการกดดันจากสิ่งแวดล้อม เงื่อนไขจากสถานการณ์ต่างๆ (Situational cues) การมีทักษะต่าง ๆ ที่ไม่เพียงพอ การขาดการสนับสนุนในการหยุดเสพ การมีปัญหาในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีปัญหาในกระบวนการที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Part of the Process of Change)

Marlatt & Gordon (1985 อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุธานนท์, 2559) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการเสพซ้ำ (Cognitive Behavioral Model of Relapse) ซึ่งนำไปสู่แนวความคิดการป้องกันการเสพซ้ำที่ใช้กันแพร่หลายในปัจจุบันมีใจความสำคัญ คือ เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด หากบุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเพิ่มขึ้น ทำให้โอกาสการกลับไปเสพยาเสพติดลดลง ในขณะที่บุคคลที่ไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดลดลงและโอกาสการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำเพิ่มขึ้น จากรูปแบบข้างต้นจะเห็นว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพซ้ำมีทั้งปัจจัยด้านสถานการณ์เสี่ยงและปัจจัยด้านบุคคลเกี่ยวกับทักษะการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงและการรับรู้ความสามารถตนเอง

ศิริลักษณ์ ปัญญา (2560 อ้างถึงใน อัจฉรา ประการ, 2561) ศึกษาพบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ได้จัดแบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ดังนี้

1) ปัจจัยด้านตัวบุคคล พบว่าการใช้ยาเสพติดเพื่อบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ มาเป็นระยะเวลาจนเคยชิน มีเจตคติเชิงบวกต่อยาเสพติด เช่น เชื่อว่าสามารถทำให้เกิดความมั่นใจ ยาเสพติดบางประเภทแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ สามารถช่วยในการทำงาน การเรียน หรือเสพเพื่อความสนุกสนาน ขาดทักษะการเผชิญปัญหาและไม่มีทักษะการปฏิเสธที่เหมาะสมประกอบกับมีความไม่สมดุลของอารมณ์และไม่สามารถจัดการได้ เช่น ความโกรธ ความเครียด ความวิตกกังวลซึมเศร้า และรู้สึกด้อยค่า สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกลับไปเสพซ้ำ

2) ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่าปัญหาขัดแย้งและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลในครอบครัว เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้กลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ เช่น ความสัมพันธ์ที่ห่างเหิน บุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติด ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

3) ปัจจัยด้านสังคม พบว่าการคบเพื่อนและสภาพแวดล้อมสังคมเดิม ๆ เช่น ถ้าผู้รับการบำบัดกลับคืนสู่ชุมชนที่เป็นแหล่งจำหน่ายยาเสพติดและในชุมชนมีแหล่งอบายมุข แหล่งสถานบันเทิง เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการกลับไปเสพยา

การศึกษาของ มณีรัตน์ อินตัน (2555 อ้างถึงใน อัจฉรา ประการ, 2561) ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสพยาเสพติดซ้ำตามการศึกษาของนักพฤติกรรมศาสตร์ มีแนวคิดในการวิเคราะห์ 3 กลุ่ม ดังนี้

1) แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายในตัวบุคคล มีแนวคิดที่ว่าองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมเสพยาซ้ำ

2) แนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยภายนอกตัวบุคคล แนวคิดนี้เชื่อว่าปัจจัยภายนอก ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ ศาสนา การศึกษา องค์ประกอบด้านประชากร และภูมิศาสตร์เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมเสพยาเสพติดซ้ำ

3) แนวคิดเกี่ยวกับหลายปัจจัย กลุ่มนี้ได้สรุปปัจจัยที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมเสพยาซ้ำไว้หลายแง่มุม เช่น ความยากง่ายในการเข้าถึงยาเสพติด มุมมองของบุคคลต่อผลกระทบ ที่จะเกิดกับตัวเอง สังคม รวมไปถึงเครือข่ายทางสังคม เป็นต้น

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2554) สาเหตุของการเสพยาซ้ำเกิดจากปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การอยากยา เป็นอาการขาดยาที่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระดับสารสื่อประสาทหลังจากหยุดยา การขาดแรงจูงใจต่อเลิกเสพยาเสพติด การขาดทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ลักษณะนิสัยส่วนตัวส่งผลต่อการเสพยาเสพติดซ้ำ เช่น ความอยากรู้อยากลอง การเที่ยวกลางคืนหรือใช้เพื่อไม่่วงนอน เป็นต้น ลักษณะจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติดซ้ำ เช่น จิตใจอ่อนไหวเชื่อคนง่าย ยังติดใจในรสชาติของยาเสพติด เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ การอยู่อาศัยบุคคลในครอบครัวที่พฤติกรรมเสพยาเสพติด การสื่อสารในครอบครัว ความไม่ไว้วางใจดูต่ำ ส่งผลให้เกิดความเครียดและกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ การแก้ปัญหาในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ความรุนแรง สัมพันธภาพของคนในครอบครัวที่ห่างเหิน

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การพักอาศัยอยู่ในแหล่งระบาดของยาเสพติด การคบเพื่อนที่เสพยาเสพติด

จะเห็นได้ว่า การเสพยาเสพติดมีสาเหตุจากปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งแต่ละสาเหตุสามารถป้องกันได้ โดยการช่วยเหลือให้ผู้ติดยาเสพติดมีการปรับเปลี่ยนความคิด ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ โดยเฉพาะ ทักษะการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงอันเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด ให้สามารถเผชิญและจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีก

1.3 การป้องกันการเสพยา (Relapse prevention)

การป้องกันการเสพยา (Relapse prevention) เป็นสิ่งสำคัญอันดับต้น ๆ ที่ต้องคำนึงถึงในผู้ป่วยที่เข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาเพื่อเตรียมความพร้อมผู้ป่วยให้สามารถนำหลักการสำคัญที่ได้รับจากการบำบัดไปใช้ประโยชน์ให้สามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมงดเสพยาเสพติดเมื่อการบำบัดรักษาสิ้นสุดลง

ปัญหาสำคัญในการบำบัดผู้ป่วยเสพยาติดยาเสพติด คือ การที่การดำเนินโรคมีลักษณะเรื้อรังโอกาสกลับไปเสพยาติดยาสูง ทำให้มีการพัฒนารูปแบบการบำบัดที่เน้นการป้องกันการเสพยา (Relapse prevention) ผสมผสานกับการบำบัดที่มีอยู่เดิม เพื่อลดโอกาสในการกลับไปเสพยาเป็นครั้งคราว (Lapse) และการกลับมาเสพยา (Relapse) การกลับไปเสพยาไม่ได้เกิดขึ้นทันที แต่จะมีขั้นตอนของการกลับไปใช้สารเสพติด โดยในแต่ละครั้งของใช้อาจจะไม่ได้ใช้อย่างต่อเนื่อง (Marlatt & Gordon, 1985)

Marlatt & Gordon (1985 อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559) กล่าวว่า การฝึกทักษะวิธีการจัดการความเครียด (Coping skill) และการจัดการกับการกลับไปเสพยาชั่วคราว (Lapse management) ช่วยป้องกันการกลับไปเสพยา (Relapse) ได้ และบุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ (Self-efficacy) จากการที่ได้รู้ว่าตนเองสามารถบังคับใจตนเองได้ ควบคุมสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นการกระตุ้นโดยสถานการณ์เสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง เมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self-efficacy) ในระดับสูง ก็จะสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ ได้ โดยอาศัยทักษะที่ได้ฝึกฝนมาจากการบำบัด นั่นหมายถึงว่าบุคคลนั้นย่อมสามารถป้องกันการเสพยาซ้ำมากขึ้น

การป้องกันการเสพยา (Lapse prevention) มีวิธีการดังนี้ (Marlatt & Gordon, 1985, อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559)

1. สอนให้ผู้ป่วยรู้ว่าการใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งที่คุกคามต่อชีวิต
2. สอนให้ผู้ป่วยรู้ถึงสถานการณ์อันตรายต่อการกลับไปเสพยา
3. สอนให้ผู้ป่วยรู้ถึงสัญญาณเตือน (Warning sign) ของตนเอง

4. สอนให้รู้ว่าการพลาดไปใช้สารเสพติดเพียงครั้งเดียวนั้น ยังไม่ใช่เป็นการกลับไปเสพติด เพราะยังสามารถป้องกันไม่ให้กลับไปเสพติดโดยสมบูรณ์ได้

5. ควรมีการวางแผนสำหรับการจัดการเมื่อมีการกลับไปเสพติดเกิดขึ้น เพื่อเตรียมตัวล่วงหน้าหากเกิดเหตุการณ์ขึ้น โดยมีวิธีการจัดการที่ชัดเจน เช่น บอกผู้ใกล้ชิดเพื่อหาทางแก้ไข มาพบเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาลศูนย์บำบัด เป็นต้น

6. ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองและมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกใช้ยาเสพติด โดยเสริมแรงทางบวกเมื่อผู้ป่วยมีการกระทำที่ประสบความสำเร็จ เช่น งดใช้ยาเสพติด เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เป็นต้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจที่จะกระทำต่อไป

7. สอนและฝึกให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติด โดยฝึกให้ผู้ป่วยรู้ว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง เช่น หลีกเลี้ยง การพูดเตือนตนเอง การหยุดความคิด การจัดการความรู้สึก การทำจิตใจให้สงบ เป็นต้น

การป้องกันการกลับไปเสพติด เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาการกลับไปติดซ้ำของผู้ใช้ยาเสพติด โดยการใช้การฝึกทักษะ การสอน กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มุ่งเน้นที่ความรู้ ทักษะการป้องกันการติดซ้ำ ซึ่ง Marlatt & Gordon (1985 อ้างถึงใน จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559) กล่าวไว้ว่า การฝึกรวมวิธีการจัดการ (Coping response) กับการกลับไปเสพติดชั่วคราว (Lapse) แก่ผู้ใช้ยาเสพติด สามารถป้องกันการกลับไปเสพติด (Relapse) เช่น ผู้ติดที่กำลังอดบุหรี่พบว่าตนกำลังสูบบุหรี่อีกครั้งโดยไม่รู้ตัว (ด้วยความเคยชิน) การสอนวิธีการจัดการที่เหมาะสม เขาอาจจะไม่สูบบุหรี่อีกและจะรู้ว่าตนมีความสามารถ มีประสิทธิภาพในการหยุดตัวเองได้หลังจากเผลอสูบบุหรี่ไปอีก 1 ครั้ง การกระทำดังกล่าวจะทำให้การกลับไปเสพติด (Relapse) ลดลง ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้ติดเกิดการกลับไปเสพติดชั่วคราว (Lapse) แล้วไม่มีวิธีการจัดการ ก็จะมีความรู้สึกว่าความสามารถของตนเองในการที่จะหยุดการสูบบุหรี่ลดลง เขาจะเกิดความรู้สึกผิดที่ควบคุมตนเองไม่ได้ ความรู้สึกนั้นจะนำไปสู่พฤติกรรมเดิมอีก ซึ่ง Marlatt & Gordon มีความเห็นว่า บุคคลจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถจากการที่ได้รับความรู้สึกที่ตนบังคับใจตนเองได้

การมองเห็นว่าตนสามารถจะควบคุมตนเองได้อาจจะถูกรบกวน โดยสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง และสามารถกดปุ่มการกลับไปเสพติด (Relapse) ให้เกิดขึ้นได้ง่าย ได้แก่

1. สภาวะของอารมณ์ทางลบ (Negative Emotion States) เช่น ความโกรธ ท้อแท้ ความคับข้องใจ อารมณ์เศร้าเปื้อ เป็นต้น

2. สถานการณ์ทางสังคม (Social Situation) เช่น เกิดความขัดแย้งกับคนอื่น เพื่อนคนในครอบครัว ผู้ร่วมงาน หรือการที่มีคนมาชักชวนให้กระทำพฤติกรรมเสี่ยงอีก

3. การเกิดความอยาก (Physical Craving) เช่น ปฏิกริยาทางกายต่อสิ่งกระตุ้น ได้แก่ การเห็นบุหรี่ ได้กลิ่นบุหรี่ เป็นต้น

ในสถานการณ์ที่กล่าวมา การใช้วิธีการจัดการที่ได้เรียนและฝึกฝน จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการกลับไปเสพชั่วคราว (Lapse) กลายเป็นการกลับไปเสพติดซ้ำ (Relapse) ได้

โดยสรุป จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมกรรมการเสพติดซ้ำมีความหมายครอบคลุมตั้งแต่ ก่อนเสพยาขณะเสพยา และพฤติกรรมภายหลังการเสพยา การคำนึงถึงมิติต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติด ผลการบำบัดจึงไม่ได้เป็นการตัดสินเพียงขาว หรือ ดำ (Dichotomous) คือ หยุดเสพยา (abstinent) กับติดซ้ำ (Relapse) เท่านั้น แต่มองตามความเป็นจริง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้นในแง่ของการลดอันตรายจากการใช้ยาเสพติด (Harm reduction หรือ risk reduction) การให้ความสำคัญในแต่ละช่วง ตั้งแต่ระยะการบำบัดจนสิ้นสุดการบำบัด การฟื้นฟูสภาพ การให้การปรึกษาที่จะช่วยให้ผลของการเลิกยาคงอยู่ เพื่อป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ

2. การรับรู้ความสามารถของตน และการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำ

2.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

Bandura (1977) ได้นิยามการรับรู้ความสามารถของตนไว้ว่า เป็นความเชื่อมั่นในตนเองว่าสามารถลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจได้

Bandura (1997) การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความเชื่อในศักยภาพของตนเองที่จะจัดการและลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลสำเร็จซึ่งส่งผลต่อการพิจารณาเลือกแสดงพฤติกรรมการใช้ความพยายามและความอดทนที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

Walters (1999) ได้อธิบายเพิ่มเติมในความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนว่ามีความหมายตรงกันข้ามกับความมั่นใจทั่ว ๆ ไป โดยการรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นการคาดคะเนความสามารถหรือความมั่นใจในความสามารถของบุคคลที่เฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เช่น การรับรู้ในความสามารถของชายคนหนึ่งที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีปัญหาโต้เถียงหรือขัดแย้งกับภรรยา ความมั่นใจของหญิงที่เจ็บป่วยด้วยโรค Bulimia คนหนึ่งที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้เธอรู้สึกผิดหลังจากการรับประทานอาหารปริมาณมาก เป็นต้น ดังนั้น การรับรู้ความสามารถของตนจึงเป็นความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะทำสิ่งต่าง ๆ รวมถึงจัดการกับสถานการณ์ความเสี่ยงต่าง ๆ

ที่เป็นอุปสรรคอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง (Bandura, 1986 cited in Walters, 1999)

สุกมา แสงเดือนฉาย (2553) ได้นิยาม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกัน การดื่มสุราว่า หมายถึง การที่ผู้ป่วยสุราตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่ามีความมั่นใจในระดับใด ที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มที่เกิดจากปัจจัยภายใน ได้แก่ การเกิดอารมณ์ที่นำไปสู่การดื่มสุรา การมีภาวะการเจ็บป่วยทางร่างกาย และเมื่อมีความรู้สึกอยากดื่มสุรา และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่มสุรา การมีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

สุกมา แสงเดือนฉาย และคณะ (2557) ได้นิยาม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยา ตามแนวคิดของ Bandura (1985) บนพื้นฐานของการป้องกันการติดซ้ำของ Marlatt Gordon (1985) ว่าหมายถึง การที่ผู้ป่วยเมทแอมเฟตามีนตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการป้องกันการใช้เมทแอมเฟตามีนว่ามีความมั่นใจระดับใด ที่จะหลีกเลี่ยงการใช้เมทแอมเฟตามีนในสถานการณ์ที่เผชิญกับตัวกระตุ้นภายใน และตัวกระตุ้นภายนอก

โดยสรุป การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจซึ่งแสดงถึงการตัดสินใจในศักยภาพของตนเองที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้บรรลุผล ในการวิจัยครั้งนี้ ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาซ้ำของผู้เข้ารับการรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ซึ่งผู้วิจัยได้นิยามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ ตามแนวคิดของสุกมา แสงเดือนฉาย และคณะ (2557) ว่าหมายถึง ความมั่นใจของบุคคลที่จะไม่เสพยาเสพติดซ้ำในสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพยาที่เป็นปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การมีสภาวะอารมณ์ที่นำไปสู่การเสพยา การเจ็บป่วยทางร่างกายและความรู้สึกอยากยา และที่เป็นปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเสพยาและการมีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

2.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน

Bandura (1986, 1977) ได้กล่าวเกี่ยวกับความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1) การเลือกกระทำพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตน มีผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรม บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงหรือเลือกที่จะไม่เผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย แต่จะเลือกทำสิ่งที่ตนคิดว่าตนพอจะทำได้ ทำให้ปิดกั้นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง ในขณะที่บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำในสิ่งที่ท้าทาย ยากและซับซ้อน และมีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงขึ้น

2) การใช้ความอุตสาหะพยายาม การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อการใช้ความอุตสาหะพยายาม ว่าในสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ทำหายหรือมีอุปสรรคต่าง ๆ บุคคลจะมีความพยายามมากเพียงใด และมีความพยายามยาวนานเพียงใด บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนสูงในท่ามกลางอุปสรรคหรือความยากลำบากบุคคลจะไม่ย่อท้อหรือยอมแพ้ แต่จะใช้ความอุตสาหะพยายามเพื่อให้ภารกิจนั้นสำเร็จลุล่วง

3) กระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ในระหว่างที่กระทำพฤติกรรมและมีผลต่อการคาดคะเนความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อกระบวนการคิด ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายให้ตนเอง การวางแผนและเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะมีการกำหนดเป้าหมายไว้สูงจะมีการคิดวางแผนและเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่ดี และมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถต่ำ

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ได้ เช่น บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ อาจทำให้ตนเองเกิดความวิตกกังวล ตื่นกลัวหรือหงุดหงิดได้ ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะรู้สึกมั่นใจแทนที่จะรู้สึกกังวลหรือตื่นกลัว

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการคาดคะเนความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนต่ำ รับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถในการจัดการได้ จะคาดคะเนความสัมพันธ์ว่า การไม่ประสบความสำเร็จในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งเป็นเพราะความบกพร่องของตนเอง เพราะตนเองขาดความสามารถ ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะประเมินความสัมพันธ์ว่าตนเองมีความสามารถ แต่การไม่ประสบความสำเร็จนั้นเกิดจากความพยายามที่ยังไม่มากพอ ซึ่งจะส่งผลต่อความท้อแท้ เอาใจใส่ และใช้ความพยายามมากขึ้น

4) การเป็นผู้กำหนดสภาพการณ์และพฤติกรรมของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อการเป็นผู้กำหนดสภาพการณ์และพฤติกรรมของตนเอง โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูง จะเป็นผู้กำหนดสภาพการณ์และพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ โดยจะเลือกทำในสิ่งที่ทำหาย จะใช้ความอุตสาหะพยายามเพื่อให้ประสบผลตามต้องการ หากเกิดความล้มเหลวก็นำความล้มเหลวนั้นมาเป็นแรงเสริมและเรียนรู้ที่จะแก้ไขให้ประสบผลสำเร็จในครั้งต่อไป ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ มักเชื่อว่าโชคชะตามีผลต่อการประสบความสำเร็จทำให้ขาดความมั่นใจในตนเองเกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียด ขาดความพยายามที่จะทำการใด ๆ ให้บรรลุผลและเมื่อเกิดความล้มเหลวก็จะรู้สึกท้อแท้

2.3 แหล่งการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของ Bandura

ตามแนวคิดของ Bandura (1977) การรับรู้ความสามารถของตน เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่พฤติกรรมของบุคคลและแหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนเองมาจาก 4 แหล่งสำคัญ

1) ประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติ (Enactive mastery experience/ Performance accomplishments) ปัจจัยนี้เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลมากต่อการรับรู้ความสามารถของตนของบุคคล เนื่องจากเป็นความสำเร็จที่มาจากประสบการณ์ตรง ความสำเร็จนี้จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น เชื่อว่าสามารถที่จะเผชิญกับสถานการณ์แบบเดียวกับที่เคยประสบมาก่อนและมีความคาดหวังว่าตนสามารถจะกระทำสำเร็จถึงแม้ว่าบางครั้งอาจเกิดความล้มเหลวบ้างก็ตาม แต่จะไม่มีผลกระทบมากนักเพราะบุคคลประเมินว่าตนเองยังมีความสามารถมากพอ ความล้มเหลวที่เคยเกิดขึ้นนั้นเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ใช้วิธีหรือใช้ทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ดีพอหรือไม่เหมาะสม ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของบุคคลจึงจำเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะอย่างเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมกับการทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นได้ ซึ่งจะทำให้บุคคลใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกฝนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ หรือทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ

2) ประสบการณ์จากผู้อื่นหรือการใช้ตัวแบบ (Vicarious experience/Modeling) การรับรู้ความสามารถของตนส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเกตตัวแบบในการแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนแล้วได้รับผลการกระทำที่พึงพอใจ เนื่องด้วยบุคคลไม่สามารถที่จะประเมินได้ว่าตนเองมีความสามารถมากพอในทุกกิจกรรม บุคคลจะประเมินความสามารถของตนจากการสังเกตและเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ถ้าบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนสามารถเผชิญกับสถานการณ์หรือกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตมีแรงจูงใจ มีความเชื่อในความสามารถของตนและสร้างความรู้สึกว่าตนนั้นก็จะสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้เช่นกัน

3) การได้รับคำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของบุคคลโดยการพูดบอกว่า บุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ อย่างไรก็ตาม Bandura (1977) ได้กล่าวถึงการใช้คำพูดชักจูงว่าไม่ค่อยได้ผลมากนักในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของบุคคล (Evan, 1989 อ้างถึงในสมโภช เอี่ยมสุภาชิต, 2553) วิธีนี้ควรใช้

ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือกระทำซึ่งจะช่วยส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเร็จตามลำดับ

การใช้ตัวแบบ (Modeling) และการได้รับคำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) ที่พบได้ เช่น การได้พบปะกับบุคคลที่เป็นตัวอย่างในการหยุดเสฟได้ซึ่งมักจะเจอได้จากการเข้าร่วมกลุ่มบำบัด หรือกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน (Bandura ,1977 อ้างถึงใน McKellar et al., 2008)

4) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Emotional arousal) การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคล บุคคลจะมีการตัดสินความสามารถของตนเองโดยพิจารณาผ่านสภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ โดยสภาวะด้านร่างกายหมายถึง การตอบสนองของร่างกายที่แสดงออกมาเมื่อมีสิ่งกระตุ้นหรือเมื่อเผชิญความเครียด ถ้าบุคคลมีสภาวะร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพดี ย่อมส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น ส่วนสภาวะทางอารมณ์ หมายถึง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางอารมณ์ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกข่มขู่ จะทำให้มีสภาวะทางอารมณ์ทางลบ คือ วิตกกังวล เกิดความเครียด รู้สึกกลัว ซึ่งจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนที่ต่ำลง ถ้าอารมณ์ทางลบดังกล่าวเกิดมากขึ้นจะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดีอันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว และส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลงไปอีก ถ้าสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์ทางลบได้ จะทำให้การรับรู้ความสามารถของบุคคลดีขึ้น ทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้นด้วย ในขณะเดียวกันถ้ามีสภาวะอารมณ์ทางบวก เช่น มีความสุข พึงพอใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น จะมีผลทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของบุคคลเพิ่มสูงขึ้น

นอกจากนั้น แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนของ Bandura (2004) ยังได้กล่าวถึงปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนนอกเหนือจากแหล่งต่าง ๆ ข้างต้น คือ การสนับสนุนทางสังคม โดยการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวการสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนที่จะประสบความสำเร็จเพิ่มขึ้น

โดยสรุป แหล่งของการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของ Bandura มาจากประสบการณ์ความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติ ประสบการณ์จากผู้อื่นหรือการใช้ตัวแบบ การได้รับคำแนะนำหรือการใช้คำพูดชักจูง การกระตุ้นทางร่างกายและอารมณ์ รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม

2.4 การรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด

การรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพติด และการรับรู้ความสามารถในการเลิกเสพติด เป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่พฤติกรรมของบุคคล มีบทบาทสำคัญในการเปลี่ยนแปลง และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม (Burlison & Kaminer, 2005)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ในผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดประเภทต่าง ๆ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเสพติดต่าง ๆ หลังการบำบัดรักษาได้เป็นอย่างดี (Burlison & Kaminer) สามารถทำนายปริมาณ และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์หลังการบำบัดได้ (Project MATCH Research Group; Maisto, Connors & Zywiak; Kavanagh, Sitharthan & Sayer) การรับรู้ความสามารถในการเลิกเสพติดมีความสัมพันธ์สูงกับปริมาณการเสพติดหลังการบำบัด รวมถึงสามารถทำนายการเลิกเสพติดได้ (McKay et al., Myers & Brown; Moser & Arris; Abdullahi, Taghizadeh, Hamzehgardeshi & Bahramzad, 2014) นอกจากนี้ยังพบว่า การลดลงของการรับรู้ความสามารถในการเลิกบุหรี่สามารถทำนายการกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำได้ (Gwaltney et al., 2005) จึงเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติด เป็นปัจจัยที่สำคัญ และสามารถทำนายพฤติกรรมการเสพติดหลังการบำบัดรักษาได้ดี ซึ่งบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำสูง หรือมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกยาเสพติดสูง จะมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมในการป้องกันตนเองไม่ให้กลับไปเสพติดได้ดี แต่ต้องเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงทั้งที่มาจากภายในบุคคลเอง และระหว่างบุคคล

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติดตามแนวคิดของ Bandura นี้ เป็นแนวคิดที่พัฒนาขึ้นโดย Bandura เดิมใช้คำว่า Efficacy expectation ภายหลังได้เปลี่ยนมาใช้คำว่า Perceived self-efficacy (Bandura, 1986) ภาษาไทยใช้คำว่า สมรรถนะแห่งตน การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การรับรู้ความสามารถแห่งตน หรือการรับรู้ความสามารถของตน แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) ต่อมาได้ขยายแนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมให้กว้างมากขึ้นและเปลี่ยนชื่อใหม่เป็นทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในแม้ว่าบุคคลจะไม่ได้แสดงออก แต่มีการได้มาซึ่งองค์ความรู้ใหม่แล้ว บุคคลให้เกิด

การเรียนรู้ขึ้นแล้ว การแสดงออกของพฤติกรรม จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ของบุคคล (Bandura & Walter, 1963 อ้างในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

2.5 ปัจจัยเกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำดังต่อไปนี้

1) อายุ (Age) อายุอาจเป็นปัจจัยหนึ่งชี้ให้เห็นว่าบุคคลได้ผ่านประสบการณ์ในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีอายุมากกว่าอาจมีประสบการณ์และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ มาได้มากกว่าจึงมีความมั่นใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าจากการศึกษาผู้ป่วยที่ติดโคเคน พบว่า อายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกเสพยาโคเคนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=32, p<.001$) (Dolan, Martin & Rohsenow, 2008) อย่างไรก็ตามบางการศึกษา (Warren, Stein & Grella, 2007) พบว่า อายุไม่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสุรา

2) การศึกษา (Learning) ระดับการศึกษาเป็นปัจจัยที่สะท้อนถึงความสำเร็จด้านการเรียน เป็นประสบการณ์ของความสำเร็จหนึ่งในชีวิต บุคคลที่ได้รับการศึกษามากกว่าจึงมีความมั่นใจและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่า (Dolan, Martin & Rohsenow, 2008) จากการทบทวนงานวิจัยพบว่า จำนวนปีที่อายุในระบบการศึกษาของผู้ป่วยที่ติดยาเสพติดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกเสพยาเสพติด (Ilgen, McKellar & Moos, 2007 ; McKellar, Ilgen Moos & Moos, 2008) อย่างไรก็ตามบางการศึกษา (Dolan, Martin & Rohsenow, 2008) พบว่าระยะเวลาที่อยู่ในระบบการศึกษาไม่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาโคเคนซ้ำ

3) ความรุนแรงของปัญหาจากการใช้สารเสพติด (Severity of the problem) ความรุนแรงของภาวะพึ่งยาเสพติด ระยะเวลาในการเสพ รวมถึงปริมาณและความถี่ในการเสพยาเสพติด มีผลต่อความยากง่ายในการหยุดเสพยาเสพติด บุคคลที่เสพยาเสพติดในปริมาณและความถี่ที่น้อยจะสามารถหยุดเสพได้สำเร็จง่าย ซึ่งการหยุดเสพยาเสพติดได้นี้ถือเป็นประสบการณ์ความสำเร็จที่มีผลการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาเสพติด (Dolan, Martin & Rohsenow, 2008) จากการทบทวนงานวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีความรุนแรงของปัญหาจากการใช้สารเสพติดก่อนเข้ารับการรักษา น้อยกว่าจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองหลังเสร็จสิ้นการบำบัดสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยที่มีความรุนแรง

ของปัญหาจากการใช้ สารเสพติดก่อนเข้ารับการรักษามากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Ilgen, McKellar & Moos, 2007)

4) ระยะเวลาที่สามารถหยุดเสพยาเสพติดได้ครั้งสุดท้าย (Period of no drug) เป็นความพยายามที่จะคงพฤติกรรมที่เหมาะสมไว้ ถือเป็นประสบการณ์ความสำเร็จหนึ่งของการลงมือปฏิบัติทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้น ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาที่สามารถหยุดเสพยาโคเคนได้ครั้งสุดท้ายและการรับรู้ความสามารถของตนในผู้ที่ติดโคเคน พบว่า ระยะเวลาที่สามารถหยุดโคเคนได้ครั้งสุดท้ายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพยาโคเคน โดยผู้ที่มีระยะเวลาที่สามารถหยุดเสพยาโคเคนในครั้งสุดท้ายที่นานจะมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพยาโคเคนสูงกว่า (Dolan, Martin & Rohsenow, 2008) และในผู้ติดสุราและผู้ติดบุหรี่ พบว่า ระยะเวลาที่นานที่สุดที่ผู้ป่วยสามารถหยุดดื่มสุราหรือหยุดสูบบุหรี่ได้มีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถในการเลิกสุราและการรับรู้ความสามารถในการเลิกบุหรี่ (Martin, Rohsenow, MacKinnon, Abrams & Monti, 2006)

5) แรงจูงใจในการเลิกเสพยาเสพติด (Motivation not to abstain) จากการทบทวนงานวิจัย พบว่ามีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเลิกเสพยาเสพติดที่หมายถึง ขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Readiness to change) กับการรับรู้ความสามารถของตน ผลการศึกษา พบว่า แรงจูงใจในการเลิกสุราในช่วงแรกของการเข้ารับการรักษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนในช่วงหลังของผู้ติดสุรา (Demmel, Beck, Richter & Reker, (2004)) สอดคล้องกับ Miller (1991) Sklar, Anis & Tumer (1990) และ Sklar & Tumer (1999) ที่พบว่าบุคคลที่มีขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสูงจะมีการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปเสพยาโคเคน และ Martin, Rohsenow, MacKinnon, Abrams & Monti (2006) พบว่า ผู้ป่วยที่ติดสุราหรือติดบุหรี่ที่มีแรงจูงใจในการเลิกสุราและเลิกบุหรี่มาก จะมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเลิกสุราและบุหรี่สูง

ในขณะเดียวกันมีการศึกษาแรงจูงใจในการใช้ยาเสพติดที่เป็นระดับของความต้องการหรือความปรารถนาที่จะเสพยาเสพติด เป็นตัวชี้วัดที่แสดงถึงแรงจูงใจที่จะไม่เลิกเสพยาเสพติด (motivation not to abstain) จากการศึกษาของ Monti et al. (1993) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความต้องการที่จะดื่มสุรา พบว่า ความต้องการที่จะดื่มสุราในผู้ที่ติดสุรามีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา (r มีค่าระหว่าง - 0.68 ถึง -0.77) สอดคล้องกับ Dolan,

Martin & Rohsenow (2008) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงและการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพโคเคน โดยความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงนี้ถือเป็นปัจจัยหนึ่งในหมวดหมู่ของประสบการณ์ความสำเร็จในการบำบัดรักษาที่ผ่านมา (Past treatment success) ซึ่งพบว่าความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพโคเคน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.53, p < .001$) เป็นไปได้ว่าความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงมีผลทำให้การรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพโคเคนลดลง บุคคลที่มีความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงสูง หมายถึงประสบการณ์ความสำเร็จในการบำบัดรักษาที่ผ่านมาน้อย ทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพโคเคนต่ำ หรือบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการเสพโคเคนสูงจะสามารถเผชิญหรือจัดการกับความต้องการที่จะเสพโคเคนเมื่ออยู่ใน

โดยสรุป จากการทบทวนงานวิจัย พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการป้องกันการเสพยาเสพติดมีทั้งที่เป็นปัจจัยพื้นฐาน (Demographic data) เช่น อายุ การศึกษา ปัจจัยเกี่ยวกับประวัติการใช้ยาเสพติด เช่น ความรุนแรงของปัญหาจากการใช้สารเสพติด ระยะเวลาที่สามารถหยุดเสพได้ ปัจจัยที่มาจากภายในตัวบุคคล เช่น แรงจูงใจในการเลิกเสพยาเสพติด การเผชิญความเครียดในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ รวมถึงปัจจัยที่มาจากภายนอกตัวบุคคล เช่น การสนับสนุนทางสังคม พันธเชิงบำบัด

2.6 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า มีแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการติดยาของผู้เข้ารับการรักษาสุรา ตามแนวคิดของ Bandula (1986) และอยู่บนพื้นฐานของการป้องกันการเสพซ้ำของ Marlatt & Gordon (1985) ที่ให้ความสำคัญกับการป้องกันการติดยา โดยพิจารณาจากการที่ผู้ป่วยสุราตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการป้องกันการติดยาว่ามีความมั่นใจในระดับใดที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มที่มาจากสิ่งกระตุ้นที่เป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ การเกิดอารมณ์ที่นำไปสู่การติดยา การมีภาวะเจ็บป่วยทางร่างกาย การมีความรู้สึกอยากติดยา และสิ่งกระตุ้นที่เป็นปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่ม การมีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น โดยข้อคำถามมีลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตราประเมินหน่วย ตั้งแต่ “มั่นใจมากกว่าทำได้” ถึง “ไม่มั่นใจเลยกว่าทำได้” (สุกมา แสงเดือนฉาย, 2553)

ต่อมาได้สร้างแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของผู้ป่วยในการป้องกันการติดเชื้อ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก สำหรับผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอมเฟตามีน ซึ่งปรับปรุงมาจากแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการติดเชื้อในผู้ป่วยสุรา ของ สุกุมมา แสงเดือนฉาย และคณะ, 2557) โดยมีการปรับข้อความให้สอดคล้องกับปัจจัยในการกลับไปเสพของผู้ป่วยเมทแอมเฟตามีน ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก มีจำนวน 15 ข้อ เป็นมาตราประเมินหน่วย ได้แก่ มั่นใจมาก มั่นใจ ไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจเลย ให้ผู้ตอบเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับตัวผู้ป่วยมากที่สุด ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และมีความเที่ยงของเครื่องมืออยู่ในเกณฑ์ที่ใช้ได้ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.91 (จุไรพร สัมพุทธานนท์, 2559)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของผู้ป่วยในการป้องกันการติดเชื้อของ จุไรพร สัมพุทธานนท์ (2559) ซึ่งศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพเมทแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นชาย สถาบันบำบัดยาเสพติดของรัฐ ในการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำ เนื่องจากเป็นแบบประเมินที่มีความเฉพาะเจาะจงกับการรับรู้ความสามารถของผู้ป่วยในการป้องกันเสพซ้ำสำหรับผู้ป่วยที่ติดยาเสพติด

3. การให้การปรึกษาในแนวคิดซาทียร์ (Satir Model)

3.1 แนวคิดและความเชื่อของการปรึกษา

นงพงา ลิ้มสุวรรณ และ นิดา ลิ้มสุวรรณ (2559) กล่าวว่า Satir Model จัดอยู่ในกลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic Approach) มีความเชื่อต่อศักยภาพของมนุษย์ที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงด้วยทรัพยากรที่มีอยู่ภายใน โดยมีกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือ เป็นการเสนอและสร้างสรรค์ทางเลือกอื่นเพิ่มขึ้น จนกระทั่งบุคคลสามารถเลือกและตัดสินใจใหม่จนเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนภายในของบุคคลนั้น ๆ (Satir et al, 1991)

Virginia Satir ให้ความสำคัญเรื่องอารมณ์และความรู้สึก (Emotive and affective) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การอยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) เนื่องจากมีมุมมองว่าอดีตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ คือ ผลกระทบของเหตุการณ์ที่มีต่อตัวเราเท่านั้น เน้นในเรื่องการตระหนักรู้ (Awareness) การเติบโต (Growth) และความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในตนเอง สามารถเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ รวมทั้งค้นหาและแก้ไขข้อผิดพลาด สร้างเอกลักษณ์ สร้างความนับถือตนเองเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเองได้ และมีความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโต (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

ผู้วิจัยขอกล่าวถึงความเชื่อและแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญของ Satir model ไว้บางส่วน ดังนี้

3.1.1. ความเชื่อพื้นฐานของ Satir model

ความเชื่อพื้นฐานเป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการในการปรึกษาตามความเชื่อพื้นฐานของ Satir model สามารถแบ่งความเชื่อออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ความเชื่อเกี่ยวกับคน 2) ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัวและการเผชิญปัญหา 3) ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

1) ความเชื่อเกี่ยวกับคน

- 1.1) ทุกคนเปลี่ยนแปลงได้แม้ภายนอกมีข้อจำกัดการเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้เสมอ
- 1.2) โดยพื้นฐานทุกคนเป็นคนดี และต้องการค้นหาสิ่งที่จะทำให้ตนเองมีคุณค่ามากขึ้น
- 1.3) ทุกคนมีลักษณะเฉพาะ มีความแตกต่างตามวิถีวัฒนธรรม บริบทและโอกาส
- 1.4) ทุกคนทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามความรู้และความเข้าใจ
- 1.5) ทุกคนมีทางเลือกโดยเฉพาะทางเลือกที่จะรับผิดชอบต่อความกดดันที่เกิดขึ้น
- 1.6) ผู้คนเชื่อมโยงกันด้วยความเหมือนและพัฒนาความแตกต่าง
- 1.7) ทุกคนมีพลังภายในที่จะเติบโตงอกงามได้
- 1.8) คนเราส่วนใหญ่ได้ทำดีที่สุดแล้วในช่วงเวลานั้น
- 1.9) อารมณ์ ความรู้สึกเป็นของเราต่างก็มีเหมือนกันทุกคน
- 1.10) ทุกคนเป็นคนดีแต่ละคนมีชุมทรัพย์ที่จะนำไปใช้เพื่อยืนยันคุณค่าของตนเอง
- 1.11) พ่อแม่ใช้แบบแผนที่ตนได้รับการเลี้ยงดู แม้การกระทำนั้นไม่ใช่วิธีการที่เหมาะสม
- 1.12) พ่อแม่ส่วนใหญ่ทำดีที่สุดที่จะทำได้ ณ เวลานั้น
- 1.13) พ่อแม่เป็นบุคคลที่กระทำผิดพลาดได้ แม้ต้องอยู่ในบทบาทของความเป็นพ่อแม่

2) ความเชื่อเกี่ยวกับการปรับตัวและการเผชิญปัญหา

- 2.1) ทุกคนมีชุมทรัพย์หรือความสามารถอยู่ในตัวตนเองอย่างเพียงพอแล้วสำหรับการปรับตัวและรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตรวมถึงใช้เพื่อการเติบโตของตัวเองต่อไป
- 2.2) ตัวปัญหา ไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง วิธีการปรับตัวต่อปัญหาต่างหากที่เป็นปัญหา
- 2.3) การปรับตัวของคนเรา เป็นเพียงวิธีที่เขาใช้ปกป้องตนเองให้อยู่รอดจากประสบการณ์เชิงลบ หรือประสบการณ์ที่เจ็บปวดเท่านั้น
- 2.4) การปรับตัว เป็นการแสดงถึงระดับความมีคุณค่าในตน มีคุณค่ายิ่งสูง ยิ่งปรับตัวได้ดี

3) ความเชื่อเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง

3.1) การเปลี่ยนแปลงเป็นไปได้อย่างเสมอ การเปลี่ยนแปลงภายนอกจะทำได้บ้างหรือทำไม่ได้เลย แต่การเปลี่ยนแปลงภายในเป็นไปได้อย่างเสมอ

3.2) เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอดีต แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงผลกระทบจากอดีตได้

3.3) การชื่นชมและการยอมรับอดีตทำให้สามารถจัดการกับอนาคตได้ดียิ่งขึ้น

3.4) ให้การยอมรับพ่อแม่ในฐานะความเป็นคน มากกว่าบทบาทที่เขาทำ

3.5) ความหวัง เป็นส่วนสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลง

3.6) คนส่วนใหญ่มักเลือกที่จะอยู่กับความเคยชินมากกว่าการเปลี่ยนแปลง

3.7) อาการของผู้เข้ารับการรักษาเป็นผลจากการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม

(Dysfunctional solution)

3.8) การบำบัดควรเน้นที่ส่วนดี (Healthy) และความเป็นไปได้ ไม่ควรเน้นที่ปัญหาหรือพยาธิสภาพ (Pathology)

3.9) การบำบัดจำเป็นต้องมุ่งไปสู่ทิศทางที่เป็นบวกเสมอ

3.10) การเปลี่ยนแปลงใช้กระบวนการ (Process) เป็นหนทาง ส่วนเรื่องราวหรือเหตุการณ์ ใช้บริบทให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3.11) การใช้ตัวตนของผู้รักษา (Self) เป็นเครื่องมือสำคัญและยิ่งใหญ่ที่สุดในการบำบัด

3.2 หลักในการมองโลก (Way of perceiving the world)

Satir มองโลกในแนวทางของความงอกงามและการพัฒนา (Growth model) ทำให้การมองโลกและการให้ความหมายมีทิศทางเชิงบวก ด้วยบุคคลสามารถงอกงามและพัฒนา ได้ทุกคน Satir มองโอกาสและให้ความหมายต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) ด้านสัมพันธภาพ

ผู้คนต่างมีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน เท่าเทียมในความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในความเสมอภาค มีคุณค่าที่เท่าเทียมกัน รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รักได้ มีความนับถือตนเองและนับถือผู้อื่น

2) ด้านบุคคล

บุคคลมีความเป็นแบบอย่างเฉพาะตัวซึ่งเกิดมาพร้อมจิตวิญญาณ ศักดิ์สิทธิ์และพลังชีวิต บุคคลซึ่งมีความเหมือนกันและมีความยินดีที่จะได้ค้นพบตนเองและผู้อื่น

3) ด้านเหตุการณ์

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นผลลัพธ์ของตัวแปรและเหตุการณ์อื่นๆ ดังเช่น $A = B+C+D \dots$ etc. มุมมองที่กว้างขวางจะทำให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งส่วนบริบทเฉพาะของปัญหาและเหตุการณ์อื่นที่เกี่ยวข้อง

4) ด้านการเปลี่ยนแปลง

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญอยู่เสมอ เป็นสิ่งจำเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจึงต้องพร้อมจะต้อนรับและยอมรับความเสี่ยง พร้อมทั้งจะใช้เป็นโอกาสในการเผชิญกับสิ่งที่ไม่รู้แต่เกิดขึ้นตลอดเวลา

3.3 เป้าหมายในการให้การปรึกษา

3.3.1 เป้าหมายหลัก

การให้การปรึกษารูปแบบของ Satir model มีลักษณะพิเศษที่สามารถเข้าถึงแก่นของความเป็นมนุษย์ มีความเข้าใจคนอย่างลึกซึ้งโดยมีเป้าหมาย คือ เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นคนเลือกเอง ตัดสินใจเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และรับผิดชอบต่อการทำของตนเองมากขึ้น ตามเป้าหมายสูงสุดของการบำบัด (The Meta-Goals of Therapy) ที่เป็นเป้าหมายหลัก 4 ประการ เป็นเป้าหมายสากลที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดบรรลุผลสัมฤทธิ์ เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้คือการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้พบประสบการณ์ดังนี้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

1) สัมผัสในคุณค่าของตนมากขึ้น (Have higher self esteem) self-esteem เป็นการตัดสินใจหรือความรู้สึกของเราเองเกี่ยวกับคุณค่าของตัวเรา เราต้องการช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์ด้านบวกกับตนเองมากขึ้น รักตนเองมากขึ้นยอมรับและเมตตาตนเองมากขึ้น ผ่านความสัมพันธ์ ด้านบวกกับตัวตนมากขึ้นเพื่อเสริมสร้างให้ Self esteem สูงขึ้น

2) ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น (Be better choice makers) Satir ส่งเสริมให้คนพิจารณาทางเลือกอย่างน้อยสามประการและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ตนเองเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง การมีทางเลือกเดียว คือ ไม่มีทางเลือก การมีทางเลือกสองทาง คือ การอยู่ในสถานการณ์สองจิตสองใจ (สองชั่วตรงข้าม) การมีทางเลือกสามทางหรือมากกว่าจึงจะเปิดโอกาสให้เลือกได้จริง เมื่อผู้รับการบำบัดสามารถเห็นว่าเขามีทางเลือกหลาย ๆ ทางเขาจะสามารถรับผิดชอบต่อการตัดสินใจเลือกได้มากขึ้น

3) รับผิดชอบมากขึ้น (Be more responsible) Satir ส่งเสริมให้คนรับผิดชอบต่อประสบการณ์ภายในรวมทั้งพฤติกรรมภายนอกของตนเองมากขึ้น เพราะความรู้สึก ความคิด และความคาดหวังเป็นของเรา เราต้องเป็นผู้จัดการสามสิ่งนี้ได้ ตัดสินใจเลือกได้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสามสิ่งนี้

และมีประสบการณ์ที่จะเบิกบานยินดีผ่านสิ่งเหล่านี้ สัญญาณหนึ่งของการเติบโตและมีวุฒิภาวะ คือ การรับผิดชอบโลกภายในของตนเองแทนที่จะคาดหวังให้โลกภายนอกเปลี่ยนแปลง

4) มีความสอดคล้องลงตัวในตนเองมากขึ้น (Be more congruent) ความสอดคล้องลงตัว คือ การเชื่อมโยงกับตัวตนของตนเองในแนวทางที่ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง และความต้องการที่แท้จริง สอดคล้องกลมกลืนไปในทางเดียวกันกับพลังชีวิตด้านบวก เราจะมีประสบการณ์ที่ยอมรับตนเอง คนอื่น และบริบท อีกทั้งรู้สึกว่าการจัดการตนเองได้ ซึ่งทำให้มีประสบการณ์ของความสงบสุข ความมีชีวิตชีวา ความสอดคล้องกลมกลืน ความเชื่อมโยงในความสัมพันธ์และความหวัง เป้าหมายสูงสุดเหล่านี้ไม่ได้มุ่งหมายให้บอกเล่าแก่ผู้รับการบำบัดแต่เป็นเป้าหมายเพื่อให้ผู้บำบัดใช้ประเมินความก้าวหน้าสู่การเติบโตของผู้รับการบำบัด

3.3.2 เป้าหมายเฉพาะ

เป้าหมายเฉพาะเป็นเป้าหมายที่ตั้งขึ้นร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อกำหนดให้ชัดเจนยิ่งขึ้นว่ามีความต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร เพียงไร เป้าหมายจึงมีความแตกต่างกันไปตามความต้องการของผู้รับการปรึกษา

เป้าหมายหลักใช้ได้กับผู้รับการปรึกษาทุกคน เป้าหมายเฉพาะมีความแตกต่างกันไปในการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมายเฉพาะ ภายใต้การดำเนินไปของเป้าหมายหลักอันเป็นสากลนั้น

3.4 ความเชื่อและการให้คุณค่าในกระบวนการ

กระบวนการ Satir model มีความเชื่อเฉพาะ ดังนี้ (สุภัทรี เลหาวิรัตพา, 2548)

3.4.1 การปรึกษาเพื่อให้เกิดผลดีมีประสิทธิภาพต้องเปลี่ยนบุคลิกพื้นฐาน และถึงแม้ว่าบุคลิกพื้นฐานยังไม่แสดงการเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงได้เกิดขึ้นแล้วในระดับต่าง ๆ ภายในจิตใจ (Transformation change) หากการปรึกษาได้ทำให้บุคคลสัมผัสจิตใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง จนเกิดความเข้าใจต่อความคิด ความรู้สึก ความคาดหวังที่มีอยู่ภายใน จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทันทีในช่วงเวลาขณะนั้นและเกิดเป็นความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงขั้นต่อไป

3.4.2 การปรึกษาต้องเน้นที่ความรับผิดชอบ มุ่งเป้าหมายทางบวกและนำไปปฏิบัติได้ การปรับเปลี่ยนขั้นตอนย่อย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ได้บ่อยครั้ง

3.4.3 การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมักไม่เกิดขึ้นเองในชีวิตประจำวันถ้าปราศจากการปรึกษา แต่การปรึกษาไม่ได้เป็นวิธีเดียวที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้และการเปลี่ยนแปลง ยังคงมีวิธีอื่นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน

3.4.4 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นไปเพื่อการปรับตัวในการอยู่รอด

3.4.5 ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเหมือนอาการที่สะท้อนให้เห็นถึงประเด็นที่ลึกยิ่งกว่า และสามารถพบคำตอบที่มีอยู่ระดับลึกได้

3.4.6 การเปลี่ยนแปลงเกิดจากการเน้นในจุดแข็งและทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่

3.4.7 ประสิทธิภาพของการปรึกษาเกิดจากควมมีประสิทธิภาพของผู้ให้การศึกษา ที่จะต้องมีความสอดคล้องกลมกลืนภายใน มากกว่าการใช้เครื่องมือหรือทรัพยากรอื่น ๆ

3.4.8 การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ต้นชั่วโมงของการปรึกษา

3.4.9 การปรึกษาเกิดขึ้นตลอดเวลาไม่ใช่เพียงแต่ในขณะปรึกษาเท่านั้น การให้แบบฝึก ที่เหมาะสม จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง และเป็นช่วงเวลาในการประมวล สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะการปรึกษามาใช้ในชีวิตร

3.4.10 การบริการการปรึกษาควรมีการกำหนดระยะเวลา และเป็นกำหนดเวลา ระยะสั้นเพื่อให้ผู้รับบริการสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุขอย่างแท้จริง

3.5 อุปมาอุปมัยภูเขาน้ำแข็ง (The personal iceberg metaphor of the satir model)

ประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ตามแนวคิด Satir model เปรียบเหมือนภูเขาน้ำแข็ง มีส่วนโผล่พ้นน้ำเพียงหนึ่งส่วน แต่ส่วนที่ซ่อนเร้นภายในมีถึงห้าส่วน นั่นหมายถึง สิ่งแสดงออกที่เป็น พฤติกรรมให้สังเกตได้นั้นเป็นเพียงส่วนน้อย ดังนั้นการเข้าถึงจิตใจและประสบการณ์ภายในของบุคคล จึงต้องสำรวจเข้าไปภายในภูเขาน้ำแข็งและองค์ประกอบในแต่ละระดับชั้นลึกเข้าไปจนกระทั่งมองเห็น องค์ประกอบทั้งหมดที่ทำให้บุคคลแสดงออกและตอบสนอง ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สิ่งที่อยู่ภายใน จิตใจของบุคคลทั้ง 6 ระดับ มีรายละเอียดดังนี้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

3.5.1 พฤติกรรม (Behavior) เป็นการกระทำการแสดงออกหรือเค้าโครงของเนื้อหา ที่เป็นปัญหา ซึ่งปรากฏชัดเจนเป็นสิ่งแสดงภายนอกเสมือนก้อนน้ำแข็งส่วนที่โผล่พ้นน้ำ

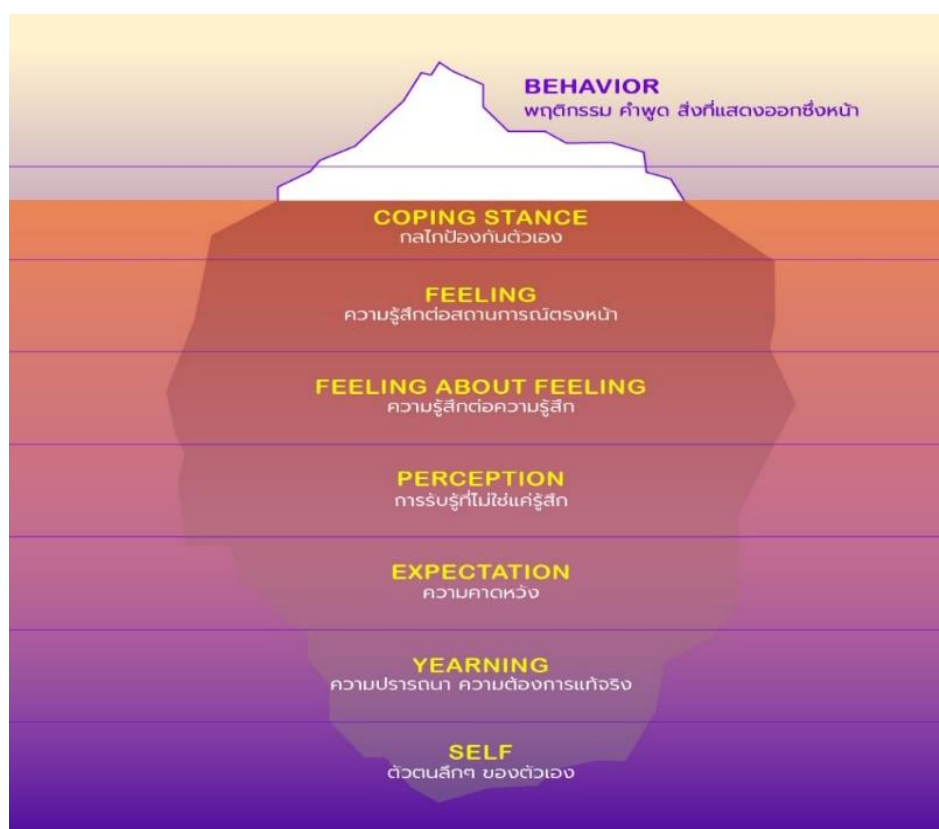
3.5.2 ความรู้สึก (Feeling) คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจเมื่อถูกกระทบภายใต้ เหตุการณ์ เป็นความรู้สึกอย่างแท้จริงที่ไม่เกี่ยวกับความคิดหรือความถูกต้องสมควรใด ๆ ซึ่งต้องสำรวจ เพิ่มถึงความรู้สึกที่มีต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่าบุคคลตัดสินใจตอบสนองต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไร

3.5.3 การรับรู้ (Perception) เป็นความคิด การรับรู้ ความเชื่อ ความยึดถือ กฎ กติกา เหตุผล ที่บุคคลได้อธิบายเป็นตัวตัดสินสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3.5.4 ความคาดหวัง (Expectation) เป็นความต้องการ ความคาดหวัง ความอยากได้ ที่บุคคลมีต่อตนเอง คนอื่นคาดหวังในตัวเราและตัวเราคาดหวังคนอื่น หากผิดหวังมักจะเกิดปฏิกิริยาทางลบ เกิดการยึดมั่นกับความไม่สมหวังจนทำให้เกิดผลกระทบตามมา

3.5.5 ความปรารถนา (Yearning) เป็นความต้องการที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าความคาดหวัง ความปรารถนาเป็นสิ่งจำเป็นของมนุษย์ ซึ่งทุกคนมีความปรารถนาที่เหมือนกันอย่างเป็นสากล เช่น ความรัก การยอมรับ การเป็นเจ้าของ อิสรภาพ การเติบโตพัฒนา เป็นแหล่งพลังและชี้ทิศทางแก่ตนเอง

3.5.6 ตัวตน (Self) เป็นภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร Satir เชื่อว่าตัวตน หรือ self คือแกนหลักของความเป็นตัวบุคคลของผู้คนที่เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ในแต่ละส่วนของจิตใจภายในและขณะเดียวกัน self ก็ส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบเหล่านั้นด้วย



ภาพที่ 2 ภูเขาน้ำแข็งของบุคคล (Iceberg)

ที่มา : นงพงา ลิ้มสุวรรณ

ภาพภูเขาน้ำแข็งที่แทนถึงประสบการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ เป็นการแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่อยู่ภายในมีมากกว่าสิ่งที่ปรากฏภายนอก การเปลี่ยนแปลงในระดับใดระดับหนึ่งนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อระดับอื่น ๆ ยิ่งมีการเปลี่ยนแปลงในระดับลึกเท่าใดก็ยิ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตัวตนภายในมากขึ้น (Satir et al., 1991) อย่างไรก็ตามภาพภูเขาน้ำแข็งเป็นเพียงอุปมาอุปมัยที่ช่วยทำความเข้าใจต่อประสบการณ์ทางจิตใจของมนุษย์ องค์ประกอบต่าง ๆ นั้นต่างมีอิทธิพลต่อกันและกัน และไม่ได้อยู่แยกกันเป็นชั้น ๆ เหมือนในภาพการปรึกษาต้องคำนึงถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และดำเนินการปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษานั้นๆ

การจัดการกับปัญหา เป็นกลไกป้องกันตนเองเพื่อการอยู่รอดภายใต้สภาวะการณ์ตึงเครียด การเข้าใจอุปมาอุปไมยว่าคนเป็นเสมือนภูเขาน้ำแข็งทำให้เข้าใจตนเองและทำให้ทราบรูปแบบการรับมือของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะต่าง ๆ เพื่อความอยู่รอด (Coping stances) โดยบุคคลใช้รูปแบบการรับมือของตนเองเพื่อความอยู่รอด โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การอยู่รอด เนื่องจากตนเองมีสภาพที่มองตนเองไม่มีคุณค่า (Low-self esteem) และ อยู่ในภาวะไม่สมดุล (Imbalance)
2. การปกป้องความมีคุณค่าในตนเองไว้สร้างความภูมิใจและปกป้องตนเอง (Self-esteem)
3. การทำให้ตนเองมีคุณค่า (Self-worth) โดยใช้การต่อต้านคำพูด (Verbal) และกริยาท่าทาง (Non-verbal) เมื่อมีสิ่งที่ยอมรับรู้มากกระทบตนเอง

รูปแบบการรับมือของบุคคลเพื่อความอยู่รอดหรือการจัดการกับปัญหา (Stance) มี 4 แบบ ดังนี้

1. การสมยอม (Placating stance) มีบุคลิกภาพที่อ่อนไหว มักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการยอม ตามใจผู้อื่น ต้องการคนเข้าใจสูง ใจดี ไวต่อความรู้สึก คิดถึงคนอื่นและบริบทรอบข้าง จนลืมความรู้สึกของตัวเองทำให้เจ็บปวดในที่สุด มักจะไม่กล้าตัดสินใจ ฟังฟังมากเกินไป ขอร้อง อ้อนวอน และโทษตนเอง ข้อดีคือ เป็นคนที่อ่อนโยน มักดูแลผู้อื่นได้ดี จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องอารมณ์และความรู้สึกของเขา

2. การโทษผู้อื่น (Blaming stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบพวกที่ชอบสั่งคนอื่น คิดว่าทุกอย่างเป็นหน้าที่ของตน โทษคนอื่น มีความคาดหวังทั้งต่อตนเองและผู้อื่นสูง ชอบแนะนำ ชอบตัดสินให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าสิ่งอื่นใด มักจะเสียงดัง ตะคอก ตะโกน ชู ไม่รับฟังความเห็นของคนอื่น วิจารณ์คนอื่นเป็นประจำ ข้อดีคือ เป็นคนที่กล้าแสดงออก ความเป็นผู้นำสูง มีพลัง และมีความคิดสร้างสรรค์ จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางเรื่องความคาดหวังทั้งต่อตนเอง ผู้อื่น และที่ผู้อื่นมีต่อตน

3. การใช้เหตุผล (Super reasonable stance) มีบุคลิกภาพเป็นแบบคนฉลาด มีหลักการ มีเหตุและผลเสมอ ยึดหลักของเหตุและผลจนลืมนามธรรมความรู้สึกทั้งของตนเองและของผู้อื่น ไม่ยึดหยุ่น ชอบ ชี้แนะ เจ้าก็เจ้าการ จริงจังกับชีวิต ข้อดีคือ เป็นคนฉลาด ลงรายละเอียด แก้ปัญหาได้เก่ง มีเหตุมีผลจะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางคำถามเกี่ยวกับความคิด การรับรู้ ค่านิยม ความเชื่อ ที่ตนสัมผัส

4. เฉลไฉ (Irrelevant stance) มีบุคลิกภาพแบบหนีปัญหาอย่างชัดเจน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา นักเฉลไฉมักจะทำทุกวิถีทางที่จะไม่ต้องเผชิญกับปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนเรื่องคุย ออกไปจากบ้าน ทำเป็นไม่สนใจ นักเฉลไฉจะไม่สนใจทั้งตนเอง ผู้อื่น และเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพราะไม่ต้องการรับรู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น มีบุคลิกภาพแบบกระตือรือร้นมากเกินไป เหลวไหล ตื่นเขิน ไวต่อความรู้สึก ลึก ๆ จะรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เศร้า และวิตกกังวล ข้อดีคือ เป็นคนที่มีอารมณ์ขัน มีความคิดสร้างสรรค์ ตลก และยึดหยุ่น จะเข้าถึงได้ง่ายโดยผ่านทางความรู้สึกในร่างกาย การสัมผัสร่างกาย และการใช้กิจกรรมด้านกายภาพ

Satir มองว่าการปรับตัว คือรูปแบบการแสดงออกของบุคคลในยามที่เขาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เขา มองว่าเป็นปัญหา เป็นกลไกการป้องกันตนเอง มีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองอยู่รอด สามารถพ้นจากความรู้สึกที่ตนเองไม่มีค่า เป็นการปกป้องคุณค่าของตนเองเอาไว้ เพื่อสร้างความภูมิใจให้กับตนเอง รวมไปถึงเพื่อเป็นการสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วย การเข้าใจ Stance ทำให้รู้วิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาซึ่งแต่ละ Stance ก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง เป็นเพียงการปกป้องตนเองให้อยู่ได้เท่านั้น ไม่สามารถพัฒนาตนเอง การช่วยให้ผู้รับการบำบัดไม่ต้องใช้ Stance และช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) มากขึ้นเขาก็จะมีความสุขมากขึ้นและมีโอกาสเติบโตต่อไป

3.6 ขั้นตอนของกระบวนการปรึกษาในแนวคิด Star Model

มีขั้นตอนในการปรึกษา 10 ขั้นตอน ดังนี้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ และนิดา ลิ้มสุวรรณ, 2559)

3.6.1 การเตรียมตัวเพื่อให้บริการ เป็นขั้นตอนสำคัญของผู้ให้บริการที่จะต้องเตรียมตนเองทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ การจัดเตรียมกระบวนการและเตรียมตัวเองให้พร้อมต่อการให้การปรึกษา

3.6.2 การเชื่อมโยง ขั้นตอนนี้ใช้เวลาเพียง 2-3 นาทีแรกในการดำเนินกระบวนการในการเชื่อมระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาไปยังภูเขาน้ำแข็งของผู้รับการปรึกษา

3.6.3 สสำรวจปัญหาที่แท้จริง ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสำรวจปัญหาที่แท้จริง

3.6.4 การกำหนดเป้าหมาย ผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาร่วมกันกำหนดเป้าหมายในกระบวนการปรึกษา

3.6.5 ทัศนคติในการเปลี่ยนแปลง สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเกิดกำลังใจและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะเปลี่ยนแปลง

3.6.6 สัมภาษณ์เชิงลึก สัมภาษณ์ระดับชั้นต่าง ๆ ของประสบการณ์ภายในจิตใจ มองหาปัจจัยเกื้อหนุน มุมมองทางบวก ความขัดแย้งภายในที่เกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ

3.6.7 การเปลี่ยนแปลง เป็นจุดที่จะก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง สามารถใช้เทคนิควิธีได้อย่างหลากหลายที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา

3.6.8 การเน้นย้ำ เป็นขั้นตอนการสรุปและสร้างความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาที่จะต้องเกิดขึ้นโดยเฉพาะในขั้นตอนนี้เป็นการเน้นย้ำหลังการปรึกษาเพื่อตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงว่าตรงกับเป้าหมายที่วางไว้ในช่วงต้นหรือไม่

3.6.9 การบ้าน เป็นขั้นตอนที่สร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องหลังชั่วโมงการปรึกษาให้เกิดเป็นเจตนาที่จะมุ่งมั่นจัดการด้วยตนเองต่อไป

3.6.10 ปิดการปรึกษา ชี้ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยตัวของผู้รับการปรึกษาเอง หากเป็นการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาจะได้ขอบคุณและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

3.7 การเปลี่ยนแปลงในกระบวนการปรึกษา

กระบวนการให้การปรึกษาจะสำรวจประสบการณ์ภายในจิตใจมนุษย์ (Explore iceberg) ของผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยระยะการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิด Satir (Stages of change) ได้แบ่งออก 5 ระยะ (สไตส์ คัมทรีพ็อนันต์, 2554) ดังนี้

ระยะที่ 1 : สถานภาพคงที่ : ระบบปิด (Status quo : the closed system) โดยพื้นฐานแล้วระยะนี้เป็นระยะที่อยู่ในความสมดุล คนส่วนใหญ่จะใช้ชีวิตตามความคุ้นเคยและทำสิ่งต่าง ๆ ในวิถีทางที่ทำนายได้ และจะใช้ความพยายามปกปิดและป้องกันมิให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งตามปกติ ถ้าจะมีแรงผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงก็มักจะมาจากความรู้สึกกลัวหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความเจ็บปวดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถกระตุ้นให้เกิดความต้องการ บางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเห็นโอกาสและสามารถสัมผัสได้ถึงความหวังใหม่ ๆ และการฝ่าฟันเพื่อเติบโตขึ้น

ระยะที่ 2 : สิ่งแปลกปลอม (Foreign element) สิ่งแปลกปลอมซึ่งตามปกติแล้วก็คือผู้ให้การปรึกษา แต่อาจเป็นเพื่อน เพื่อนร่วมงานหรือญาติก็ได้ที่สามารถเข้ามาสู่ระบบปิดอย่างสุภาพ

นุ่มนวลและต่อเนื่อง สิ่งที่เราเรียกว่าการต่อต้านในระยะนี้ เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรับตัวและการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี สร้างบรรยากาศให้รู้สึกปลอดภัยและน่าเชื่อถือ และยอมรับทุกคนที่อยู่ในระบบด้วยความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจในระยะนี้จะมีการสำรวจปัญหาและกำหนดเป้าหมายทางบวก

ระยะที่ 3 : ความสับสน : การเปิดระบบ (Chaos: opening the system) ในระยะนี้ระบบจะเปิดออก กลายเป็นสิ่งที่อ่อนไหวเปราะบาง และบ่อยครั้งก้าวไปสู่ความสับสนวุ่นวาย ช่วงนี้เป็นช่วงที่ยากสำหรับผู้ให้การปรึกษามือใหม่ สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นยากที่จะทำนายความรู้สึกต่าง ๆ แสดงออกอย่างเปิดเผยมากขึ้น ความคาดหวังที่ไม่บรรลุถูกกล่าวถึงและการสื่อสารอย่างจริงจังก็เริ่มเกิดขึ้นในช่วงนี้อาจก่อให้เกิดความกังวลและแสดงท่าทีการแสดงออกแบบใหม่ได้อย่างแท้จริง พฤติกรรมเก่า ๆ อาจไม่เหมาะสมอีกต่อไป แม้ว่าวิธีการปรับตัวแบบใหม่จะยังไม่ได้ก่อตัวขึ้น แต่ความรู้สึกเจ็บปวด ความโกรธ ความกลัวอาจประทุขึ้นมาได้ รวมทั้งความรู้สึกต่ำต้อย (Low self-esteem) ก็อาจจะแสวงหาทางที่จะแสดงออกมาด้วย

ระยะที่ 4 : การเปลี่ยนแปลง : การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation : making changes) ด้วยภาวะของระบบในจิตใจที่มีความสับสน แต่การเปลี่ยนแปลงก็สามารถเกิดขึ้นได้ในระยะนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายในทางบวกเพื่อแก้ปัญหาซับซ้อนใจที่เกิดจากความคาดหวังที่ไม่บรรลุผล เปลี่ยนผลกระทบในทางลบ กลับสู่สภาพเป็นกลาง เปลี่ยนประสบการณ์ทางลบต่อตนเองให้เป็นความเข้มแข็งและเป็นแหล่งทรัพยากร ช่วยให้ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่แตกต่างกันไปจากเดิม มิใช่เพียงแต่เกิดความรู้สึก ที่ต่างไปจากเดิมหรือประพฤติกรรมแตกต่างไปจากเดิมเท่านั้น

ระยะที่ 5 : การบูรณาการ (Integration) ระยะนี้มุ่งเน้นการนำความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมาทำให้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวตน ภารกิจคือการนำความเปลี่ยนแปลงไปหลอมรวมบูรณาการให้เกิดเป็นองค์รวมมากขึ้น และยึดตรึงหรือหยั่งราก (Anchoring)

ปัจจัยสำคัญ 5 ประการของการแปรเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง (The five essential elements of transformational change)

1. การให้การปรึกษาต้องเป็นระบบ (System) การให้การปรึกษาแบบซาเทียร์ทำงานทั้งกับระบบภายในจิตใจ (Intrapsychic) และระบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive)

1) ระบบภายในจิตใจ คือ ส่วนที่ผู้รับการบำบัดมีประสบการณ์กับผลกระทบของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ การเปลี่ยนแปลงต้องเกิดขึ้นในระบบภายในจิตใจก่อนถึงจะสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบปฏิสัมพันธ์ภายนอก

2) ระบบปฏิสัมพันธ์รวมทั้งความสัมพันธ์ที่เรามีกับคนอื่นและความสัมพันธ์กับคนอื่นที่เราได้รับภายในใจรวมถึงแม้ความสัมพันธ์กับคนซึ่งเสียชีวิตไปแล้ว

2. การให้การปรึกษาต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ (Experiential) ผู้รับการบำบัดต้องหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์ของผลกระทบจากเหตุการณ์นั้น ๆ เช่น สัมผัสความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงและความทรงจำในร่างกายหรือระดับเซลล์บางอย่าง เพราะการหวนกลับไปสัมผัสถึงประสบการณ์นั้นจะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะและการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะการบำบัดต้องสัมผัสได้ถึงประสบการณ์ตลอดช่วงการบำบัดทั้งขณะประเมินกำหนดเป้าหมาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงและการตอกตรงการเปลี่ยนแปลง

3. การให้การปรึกษาต้องไปในทิศทางบวก (Positively directional) ตลอดชั่วโมงการบำบัด จำเป็นต้องมุ่งที่ความเป็นไปได้ทางบวกโดยตลอดทั้งทำงานกับมุมมองเชิงลบโดยเปลี่ยนกรอบแนวคิดให้เห็นภาพความเป็นไปได้เชิงบวกใหม่ ๆ และค่อย ๆ ซึมซับความหวังที่ละเอียดละน้อยจะเห็นได้ว่าการบำบัดไม่ได้เป็นเรื่องของการช่วยแก้ปัญหาการให้คำแนะนำหรือการค้นหาพยาธิสภาพ (Pathology)

4. การให้การปรึกษาต้องมุ่งที่การเปลี่ยนแปลง (Change focused) ตั้งแต่เริ่มชั่วโมงการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาคำถามเพื่อก่อให้เกิดความคาดหวังว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้และอะไร ๆ จะแตกต่างไปจากเดิมได้ทุกคำถามมุ่งเปลี่ยนผลกระทบเพื่อนำไปสู่เป้าหมายภายในจิตใจและเป้าหมายของปฏิสัมพันธ์ซึ่งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสร้างขึ้น

5. ผู้ให้การปรึกษาต้องอยู่ในภาวะสอดคล้องลงตัว (Congruent) การใช้ตัวตนในการให้การปรึกษาเป็นเครื่องมืออันทรงพลังที่สุดที่ผู้ให้การปรึกษามี เมื่อผู้ให้การปรึกษามีความสอดคล้องลงตัวเขาก็เชื่อมโยงกับปัญญาญาณของพลังชีวิตจากสรรพสิ่งและสามารถเชื่อมโยงกับผู้รับการปรึกษาในระดับพลังชีวิตของผู้รับการปรึกษาและจากการเชื่อมโยงนั้นความเป็นไปได้อันเกื้อหนุนนั้นก็เกิดขึ้น เมื่อผู้ให้การปรึกษามีความสอดคล้องลงตัวทำให้เกิดสภาวะที่ผู้รับการปรึกษาสัมผัสประสบการณ์เต็มเต็มความต้องการที่แท้จริงซึ่งทำให้เป็นไปได้ที่จะคลี่คลายผลกระทบที่แย่มากลำบากมาก

3.8 เทคนิคที่ใช้ในการปรึกษาแนวคิด Star Model

Satir ไม่ได้จำกัดเทคนิคของตนไว้ที่เทคนิคใดเทคนิคหนึ่ง แต่ Satir มองว่าเราสามารถ应用技术จากวิธีการบำบัดแบบอื่น ๆ มาใช้ร่วมกันได้เสมอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการบำบัดสามารถเข้าถึงพลังชีวิตและจิตวิญญาณของตนเองได้ในที่สุด โดยพบเทคนิคที่เหมาะสมในการนำมาใช้ในการศึกษาดังนี้ (กัญฐรัตน์ เหลืองอ่อน และคณะ, 2564)

3.8.1 คำถามกระบวนการ (Process question) (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2562) กระบวนการตั้งคำถามในการบำบัดใช้เพื่อการสำรวจ Iceberg คือ การรู้จักใช้คำถาม เพื่อเข้าใจความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามผ่าน Iceberg การถาม จะไม่ถามคำถามปลายปิด เช่น คุณมีอาการโกรธหรือเปล่า แต่จะใช้คำถามความรู้สึกเชื่อมกับเรื่องราว พฤติกรรม “รู้สึก อย่างไรที่เป็นพีคนโตและต้องดูแลน้องคนเดียวแบบนี้” ท้อแท้/เหนื่อย “รู้สึกอย่างไร ที่พ่อแม่ไม่เข้าใจ” เสียใจ ความรู้สึกที่เขามีผลกระทบเข้ามา เขารู้สึกอย่างไร ผลกระทบอะไรที่มากกระทบ กับความรู้สึกของเขา ถ้าเขาพูดเรื่องพ่อแม่ไม่ควรถามเรื่องเพื่อน หากกำลังพูดปัญหาพ่อแม่ การถามเรื่อง เพื่อน คำถามไม่สอดคล้อง ผู้บำบัดต้องอยู่ภาวะสอดคล้องกลมกลืน (Congruence) ตามเรื่องราวเขา ตลอดตามความรู้สึกของเขา ผู้บำบัดจะใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถาม กับเรื่องราวของผู้รับการบำบัดเพื่อให้เขากลับตอบ และหลุดจากความรู้สึกจริง ๆ ของเขาและเอื้อให้เกิด การตระหนักรู้ (Facilitating awareness)

3.8.2 การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature reading) (สดใส คัมทรัพย์อนันต์, 2554) เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้เกิดสัมพันธภาพ ลดความอึดอัด กังวลใจ โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสาร ในการอ่าน อุณหภูมิใจ ได้แก่ 1) ความชื่นชม (Appreciations) 2) ความห่วงใยกังวลสงสัย (Concern, puzzles) 3) บ่น พร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4) ข้อมูลใหม่ (New information) 5) ความปรารถนาความใฝ่ฝันความหวัง (Wishes, dreams, hopes) การอ่านอุณหภูมิใจ นอกจากจะใช้ในการบำบัด สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้ ใช้เป็นกิจกรรมประจำครอบครัว เพื่อส่งเสริม ความรักความผูกพันซึ่งกันและกัน ใช้ในการฝึกฝนการสื่อสารที่เหมาะสมให้กับสมาชิก ในครอบครัวที่มีบริการครอบครัวบำบัดใช้ในห้องเรียนเพื่อฝึกฝนและสร้างความคุ้นเคยกับการสื่อสาร ที่เหมาะสมให้กับเด็กใช้ในการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความร่วมมืออันดีต่อกัน รวมทั้งกลุ่มฝึกอบรมต่าง ๆ ด้วย ใช้กับตนเองเพื่อสำรวจ ความรู้สึกความปรารถนาภายในตนเอง ประโยชน์ของการอ่านอุณหภูมิใจ คือ ลดความรู้สึกอึดอัด กังวลใจ ของสมาชิก เสริมสร้างความเข้าใจ ที่ถูกต้องต่อตนเองและต่อกันและกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และมีความภาคภูมิใจในกลุ่ม ก่อให้เกิดการแก้ไข ปัญหาาร่วมกัน ด้วยความเข้าใจ สมาชิกได้รับโอกาสที่จะเอาชนะกฎเก่า ๆ เกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นและ การแบ่งปันความรู้สึกข้อมูลของตนเองแก่ผู้อื่น

3.8.3 สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) Satir; et al. (1991, อ้างถึงใน นันทิชาติสันต์ สุกุลพงศ์, 2559) การใช้สมาธิเพื่อสำรวจตนเองและประสบการณ์ภายในจิตใจได้สัมผัสถึง พลังชีวิตในตนสัมผัสได้ ถึงจิตวิญญาณและความสงบในตน รวมทั้งสามารถสัมผัสได้ถึงสรรพสิ่ง

ที่อยู่รอบตัว ทำให้เกิดความเข้าใจถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นโลกตามความเป็นจริง เกิดการยอมรับ ทำให้บุคคลสามารถใช้ศักยภาพตนเอง ได้อย่างเต็มที่และพัฒนาตนเองไปสู่ผู้มีความสอดคล้องกลมกลืน ทั้งภายในตนเองและผู้อื่นได้

3.8.4 การปั้นหุ่น (Sculpture) (สดใส คัมภรพยอนันต์, 2554) การปั้นหุ่นเป็นเทคนิคที่ใช้บ่อยมากที่สุดวิธีหนึ่งของ Satir การปั้นหุ่น จะเน้นให้บุคคลที่ถูกปั้นมีปฏิสัมพันธ์กันและแสดงออก พฤติกรรมตามกลไกป้องกันตนเองที่และยังใช้แสดงถึงวิธีการสื่อสารของสมาชิกในครอบครัวได้ด้วย การปั้นหุ่นยังสามารถช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นได้ด้วย ซึ่งสามารถช่วยในการบำบัดอย่างมีประสิทธิภาพ Satir; Baldwin (1983, อ้างถึงใน นันทชิตสันท์ สุกุลพงศ์, 2559) ซึ่งวิธีการปั้นหุ่นนี้ มีความเหมาะสมเป็นพิเศษในการใช้โดยเฉพาะในรูปแบบของการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม

3.8.5 อุปมาอุปไมย (Metaphor) (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, 2562) อุปมาอุปไมย เป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมเพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเอง เช่น "ความขยันขันแข็ง" เราก็ใช้คำอุปมาอุปไมย หรือ Metaphor มาช่วยทำให้เป็นรูปธรรมจับต้องได้ง่าย เช่น "ขยันขันแข็งยังกับมดงาน" หรือ "ขยันขันแข็งอย่างผึ้งงาน" ก็จะทำให้เกิดการเทียบเคียงกับประสบการณ์ภายในจิตใจได้ชัดเจนขึ้น

3.8.6 จินตนาการเป็นภาพ (Imagination) (สดใส คัมภรพยอนันต์, 2554) การจินตนาการให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการสิ่งที่ตนเองอยากฝัน อยากเป็นเพื่อสร้างความรู้สึกดี จนเกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง

3.8.7 ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) (สดใส คัมภรพยอนันต์, 2554) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการบำบัดคิดเชิงลบเป็นบวก จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้

3.8.8 แผนผังครอบครัว (Family map) ครอบครัวมีพื้นฐานมาจากสัมพันธภาพระหว่างพ่อ แม่และลูก โดยการเขียนแผนผังนี้สามารถขยายได้ถึง 3 ชั่วอายุคน การใช้แผนผังครอบครัวทำให้เห็นข้อมูล และความเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และรูปแบบด้านกลไกป้องกันตนเองของสมาชิกครอบครัว กฎ ของครอบครัวอีกด้วย

นอกจากนี้ยังพบเทคนิคที่ Loeschen (1998, อ้างถึงใน นันทชิตสันท์ สุกุลพงศ์, 2559) ได้นำมาใช้ในการปรึกษาบำบัดตามแนวคิดของซาเทียร์ พบเทคนิคที่น่าสนใจ ดังนี้

1. การเข้าถึง (Reaching out) คือการที่ผู้ให้การปรึกษาใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณ ในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับ เป็นต้น

2. การใส่ใจ (Attending) หมายถึง การจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า

3. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของผู้รับการฝึกอบรม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น กฎ ครอบครั้ว ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น

4. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้ให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

5. การยืนยันทรัพยากร (Affirming resources) ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าทุกคนมีทรัพยากรทางบวกในตนเองที่จะใช้ในการปรับตัว ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาทรัพยากรเหล่านั้นในตัวผู้รับการฝึกอบรมและหยิบยกออกมาเพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงทรัพยากรในตนเองเหล่านั้น

6. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้ให้การปรึกษาจะเพิ่มคุณค่าของผู้รับการฝึกอบรมด้วยการทำให้ผู้รับการฝึกอบรมไม่รู้สึกละแวกที่ตนเองมีปัญหากับการปรับตัว แต่เอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมรู้ว่าปัญหาของผู้รับการฝึกอบรมเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์

7. การสะท้อน (Reflecting) ผู้ให้การปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของผู้รับการฝึกอบรมเป็นระยะเพื่อเอื้อให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่น่าสนใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเอง

8. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้รับการฝึกอบรมมากยิ่งขึ้น

9. การท้าทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) ผู้ให้การปรึกษาจะทำการท้าทายพฤติกรรมการรับรู้ความคิดความเชื่อและความคาดหวังที่นำไปสู่การปรับตัวที่ขาดประสิทธิภาพ

10. การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ตนเองเป็นตัวอย่างในการสื่อสารอย่างสอดคล้องและให้ผู้รับการฝึกอบรมทำตาม จากนั้นก็อาจจะให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงให้การสื่อสารมีความสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะนำเทคนิคมาใช้เพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด ตั้งแต่การเตรียมความพร้อม การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง โดยเทคนิคในแต่ละระยะอาจไม่จำเป็นต้องทำเรียงตามลำดับกันเสมอไป โดยอาจจะสามารถทำพร้อม ๆ กันหรือสลับกันได้ตามความเหมาะสม

3.9 แนวคิด Satir Model กับการเสพยาเสพติด

Satir มองว่าการติดสารเสพติดคล้ายกับการฆ่าตัวตาย ในเรื่องของการทางออกที่ใช้การไม่ได้ (Dysfunctional solutions) ในการแก้ปัญหาที่แท้จริงในจิตใจที่อยู่ลึกลงไป สำหรับคนที่เจ็บปวดใจมาก พฤติกรรมที่แสดงออกก็เพื่อจะฆ่าอารมณ์ที่เจ็บปวด ดังนั้นการเสพยาเสพติดหรือการฆ่าตัวตายจึงไม่ใช่ปัญหาตัวจริงแต่เป็นแค่ทางออกที่คนเลือกมาใช้ มุมมองของ Satir ต่อผู้เสพยาเสพติด ลักษณะของผู้เสพยาเสพติดที่พบได้บ่อย คือ

3.9.1 รู้สึกอย่างรุนแรงว่าช่วยตัวเองไม่ได้ ไร้อำนาจ

3.9.2 ใช้วิธีหนีความรู้สึกไม่ดีทั้งหลาย หนีความรู้สึกที่เจ็บปวดในใจซึ่งเป็นแรงจูงใจหลักในการหันไปใช้สิ่งเสพติดหรือเล่นการพนัน

3.9.3 หลีกเลียงที่จะรับผิดชอบตัวเอง งาน และครอบครัว ชอบพึ่งพาคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งเสพติด

3.9.4 ลึก ๆ แล้วไม่ชอบตัวเองไม่ยอมรับตัวเอง รู้สึกผิดมองว่าตัวเองดีไม่พอ (low self-esteem)

3.9.5 ใจ ไม่สามารถเปิดรับคำชมใด ๆ หรือแม้กระทั่งความเป็นมิตรจึงเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการรับความรักหรือการยอมรับจากผู้อื่น แต่ลึก ๆ แล้วก็โหยหาความรักและการยอมรับอย่างมาก

3.9.6 เนื่องจากรู้สึกตัดขาดจากพลังชีวิตของตนจึงพยายามแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นมาทดแทน เช่น เล่นการพนัน

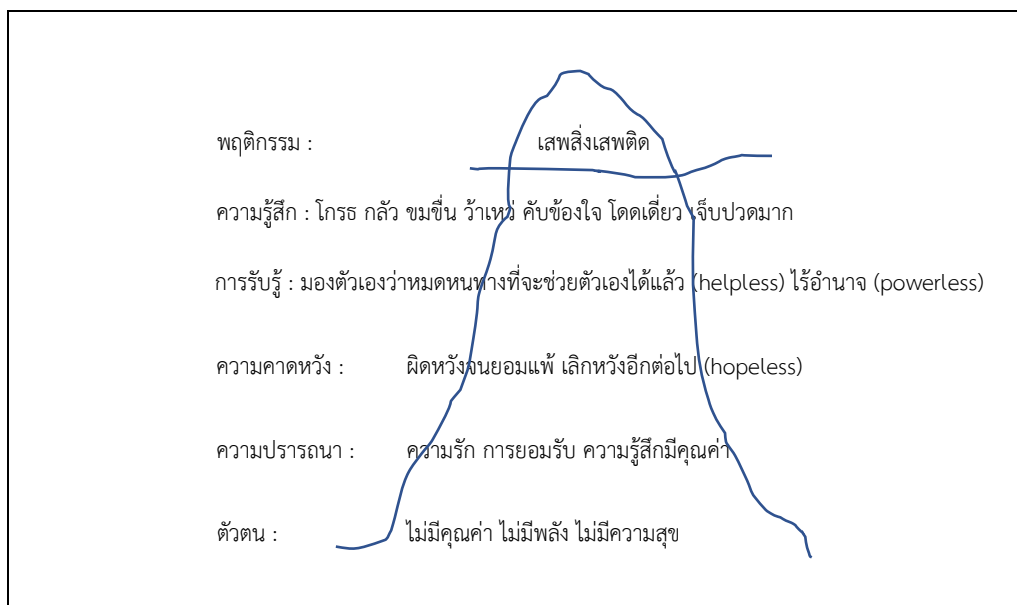
3.9.7 รู้สึกว่าตัวเองมีสิทธิที่จะใช้สิ่งเสพติดเพราะชีวิตไม่ยุติธรรมกับเขา

3.9.8 เขายอมรับได้ยากว่าตัวเองติดสารเสพติดมักบอกว่าเลิกเมื่อไหร่ก็ได้

3.9.9 สามารถทำให้คนรอบตัวกลายเป็นเหยื่อรู้สึกผิด คือ เขาโทษคนอื่นว่าทำให้เขาต้องเสพยาเสพติด

3.9.10 ไม่ไว้วางใจคนอื่น อารมณ์อ่อนไหว แม้ความเครียดเล็กน้อยก็สามารถทำให้กลับไปใช้สิ่งเสพติดได้

3.9.11 เกือบกตความรู้สึก มีความคิดที่ตายตัว ย้ำคิดย้ำทำ อยากสมบูรณ์แบบเย่อหยิ่ง (grandiose) ถือตัว เพ้อฝัน ผู้ติดสารเสพติดอาจไม่ได้มีลักษณะทุกข้อเสมอไปในทุกคน



ภาพที่ 3 ภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสปตติด

จากมุมมองและภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่าภูเขาน้ำแข็งหรือจิตใจของผู้ติดสิ่งเสปตติดเต็มไปด้วยอารมณ์ ความรู้สึก และความขัดแย้งภายในทำให้ Yearnings ไม่ได้รับการตอบสนองซึ่งทำให้หมดพลังเพราะใจขาดอาหาร ใจเหมือนร่างกายขาดอาหารร่างกายที่จะบำรุงร่างกายที่หมดเรี่ยวแรง การช่วยเหลือรักษาจึงต้องให้เขาเข้าถึง Yearnings และ Life energy ของเขาให้ได้ (นงพงา ลิ้มสุวรรณ, 2559) ดังนั้น ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง เพื่อค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) ค้นพบทรัพยากรภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) กระบวนการจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ด้านบวกกับตนเอง ได้สัมผัสความรักความเมตตาภายในตนเมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายใน การรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะได้รับการพัฒนาตามลำดับ ผู้วิจัยดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีซาเทียร์มาประยุกต์ใช้เป็นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation), การเข้าถึง (Reaching out), การใส่ใจ (Attending), การสังเกต (Observing) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเปิดใจและรับรู้ได้ถึง การยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเอื้อให้สมาชิกกลุ่ม

มีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งทรัพยากรทางบวกภายในตนเอง ในขั้นของการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถใจตนเอง (Self-effects) ใช้เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง และ น้ำเทคนิคการปั้นหุ่น (Sculpture), อุปมาอุปไมย (Metaphor) จินตนาการเป็นภาพ (Imagination), ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe), แผนผังครอบครัว (Family map) มาใช้ในการค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) และใช้เทคนิคการทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope), การยืนยัน ทรัพยากร (Affirming resources), การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ,การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อนำไปสู่การค้นพบทรัพยากรภายในและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และนำเทคนิคการทำทายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้องกลมกลืน (Modeling congruent communication) มาใช้ให้เกิดการเรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหารูปแบบใหม่ที่เกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับตนเอง และตนเองกับผู้อื่นดีขึ้น เมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในมากขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-effects) ก็จะได้รับพัฒนาตามลำดับ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) มาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และซึมซับประสบการณ์ใหม่ และเกิดการตอกย้ำการเปลี่ยนแปลง (Anchoring) ให้คงอยู่ได้นานยิ่งขึ้น

3.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Lum (2002) ได้ทำการศึกษาเพื่อพิจารณาว่าแนวคิดของ Satir เอื้อให้เกิดการพัฒนาตนของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างไร โปรแกรมการฝึกอบรมพัฒนานักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยการสอนแนวคิดของ Satir แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การสังเกตการฝึกปฏิบัติรายคู่ และแบบกลุ่ม 3 คน การเรียนรู้จากประสบการณ์และการพัฒนาทักษะ ผลการศึกษาพบว่าการพัฒนาตนจะเกิดขึ้นผ่านวิธีอันหลากหลาย เช่น การสำรวจถึงครอบครัวต้นกำเนิด (family of origin) การปรับโครงสร้างครอบครัว (family reconstruction) เป็นต้น

Smith (2002) ได้ศึกษาผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้เห็นใจถึงการปรึกษาแบบสั้นตามแนวคิดของ Satir โดยให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ถึงแนวคิดพื้นฐาน และ

เทคนิคการปรึกษาตามแนวคิด Satir เช่น แผนผังครอบครัว อุปมาอุปมัยภูเขา น้ำแข็ง ประติมากรรมครอบครัว การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความตระหนักในตนเองเพิ่มมากขึ้น และเพื่อช่วยให้มีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการให้บริการผู้รับบริการปรึกษาและเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิต โดยมีความยืดหยุ่นมากขึ้น และไม่มีท่าทีคุกคามผู้รับบริการปรึกษารวมถึงมีการสื่อสารแบบสอดคล้องเพิ่มขึ้น

สุภัทรี เลหาวิรภาพ (2548) ได้ศึกษาผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนวซาเทียร์โมเดล ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์กลุ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามแนวซาเทียร์โมเดลมีความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่าผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์กลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาตามแนวซาเทียร์โมเดลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มัลลิกา พูนสวัสดิ์ (2549) ศึกษาผลการให้การปรึกษาแนวคิดซาเทียร์แกผู้รอดชีวิตจากการฆ่าตัวตายเป็นกรณีศึกษา ซึ่งเป็นผู้ป่วยในที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จำนวน 3 คน พบว่า หลังรับการปรึกษากรณีศึกษามีคะแนนจากแบบคัดกรองภาวะ ซึมเศร้าแบบคัดกรอง ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดีขึ้น และเมื่อติดตามผลหลังรับการปรึกษา 3 เดือน พบว่ากรณีศึกษาไม่มีความคิดและพฤติกรรมฆ่าตัวตายและสามารถดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสมได้

กานดา ผาวงค์ (2551) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของซาเทียร์โมเดล (Satir Model) เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง พบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Satir Model ภายหลังที่ได้รับการให้คำปรึกษา มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

พรทิภา วีระโจง (2561) ได้ศึกษาผลของการทำกลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์ที่มีต่อความสอดคล้องกลมกลืน ของชีวิตเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชา พบว่า หลังการทดลองเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชา ที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์ มีคะแนนเฉลี่ยความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชาที่ไม่ได้เข้าร่วมแนวซาเทียร์มีความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตมากกว่าเยาวชนผู้ใช้สารเสพติดกัญชาที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแนวซาเทียร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุนทรี ศรีโกไสย (2013) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันการกลับมาดื่มซ้ำ โดยใช้แนวคิดซาเทียร์ในผู้หญิงติดสุรา พบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที สัปดาห์ที่ 12 และสัปดาห์ที่ 16 หลังสิ้นสุดโปรแกรมผู้เข้าร่วมวิจัยในกลุ่มทดลองมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีการรับรู้ในความสามารถตนเอง มีความสอดคล้องกลมกลืนของชีวิตเพิ่มขึ้น และมีจำนวนวันที่หยุดดื่มเพิ่มขึ้นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติและมีจำนวนวันที่ดื่มหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 16 หลังสิ้นสุดโปรแกรมพบว่าระดับซีรัมแกมมา-กลูตามิล ทราสเฟอ์ เรส ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการป้องกันการกลับมาดื่มซ้ำโดยใช้แนวคิดซาเทียร์ให้ผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและการป้องกันการกลับมาดื่มซ้ำในผู้หญิงติดสุราในทางที่ดีขึ้น

4. การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

4.1 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2544) กล่าวว่า ความหมายของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มพร้อมที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่างๆ สู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเองให้เกิดความงอกงามทางจิตใจโดยมีนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้คอยให้การปรึกษาช่วยเหลือ

วัชร ทรัพย์มี (2550 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) เป็นรูปแบบหนึ่งของการปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้ที่มีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองหรือ ต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟัง ความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

บุริมาพร แสงพยัพ (2553 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) กล่าวสรุปว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคล ตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกเกี่ยวกับความคิด

ความรู้สึกและทัศนคติ ปัญหาที่ตนมีอยู่ การนำปัญหามาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสนอความคิดเห็น อย่างอิสระของแต่ละคน อย่างเปิดเผยมีการรับรู้เข้าใจและยอมรับตนเองอย่างแท้จริง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจ และค้นหาวิถีทางในการแก้ปัญหาาร่วมกัน

จากที่กล่าวมาพอจะสรุปความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาได้ทำการจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไปที่มีความต้องการปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่คอยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสสำรวจตนเอง แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น กล้าเผชิญปัญหา รับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น ยอมรับ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะเป็นแนวทางให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองต่อไป

4.2 วัตถุประสงค์ของการปรึกษาแบบกลุ่ม

วัชร ทรัพย์มี (2550 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีดังนี้

- 4.2.1. ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยไม่เก็บกดไม่เสแสร้ง
- 4.2.2. ส่งเสริมให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
- 4.2.3. ช่วยให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้นและไม่ได้มุ่งหวังว่าตนต้องดีเลิศเลิศไปหมดทุกด้าน
- 4.2.4. ช่วยให้สมาชิกรู้จักผู้อื่นเพิ่ม
- 4.2.5. ช่วยให้สมาชิกมีสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นไม่หนีการเข้าสังคม
- 4.2.6. ช่วยให้สมาชิกเข้าสู่โลกแห่งความเป็นจริงเพิ่มขึ้น ลดการใช้กลไกป้องกันตนเอง
- 4.2.7. พัฒนาทักษะในการสื่อความหมายของสมาชิก
- 4.2.8. ช่วยให้สมาชิกไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบ
- 4.2.9. ช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่า ตนไม่ได้มีปัญหาถ้าฟังแต่เพียงผู้เดียว ตระหนักว่าผู้อื่นก็เผชิญปัญหาและหาทางแก้ปัญหาเหมือนกัน
- 4.2.10. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสได้พิจารณาค่านิยมของตนเอง
- 4.2.11. ส่งเสริมให้สมาชิกสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ
- 4.2.12. ช่วยให้สมาชิกตระหนักกว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีวิธีเดียว
- 4.2.13. ช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและมีความจริงใจในการช่วยเหลือกลุ่ม

4.2.14. ช่วยให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ของตนเองที่แฝงอยู่

4.2.15. ฝึกให้สมาชิกไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

4.2.16. ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น เกิดความภูมิใจว่าได้แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเน้นให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นในทัศนคติ ความคิด และเกิดมิตรภาพที่ดีต่อกันภายในกลุ่ม รวมทั้งส่งเสริมให้สมาชิกเกิดพฤติกรรมที่ดีขึ้น

4.3 ประโยชน์และคุณค่าของการปรึกษาแบบกลุ่ม

ทิพวรรณ กิตติพร (2530, อ้างถึงใน ศุภสมัย มณีศิริ, 2535) ได้กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วกลุ่มมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสมาชิก ดังนี้

1) การสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มเกิดความปลอดภัยและสมาชิกรู้สึกไว้วางใจกลุ่ม ที่จะระบายถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิด และเจตคติ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เขาเผชิญอยู่ซึ่งจะทำให้สมาชิกได้ลดความกดดันภายในจิตใจให้น้อยลง และเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น และยังได้มีโอกาสเรียนรู้ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ทักษะในการแก้ปัญหาให้แก่กันและกัน เป็นการช่วยเหลือสนับสนุน และให้กำลังใจแก่กันและกันทำให้เกิดความภาคภูมิใจว่าตนเองมีส่วนได้ช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองมากขึ้นและเป็นการเรียนรู้ในการให้และรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2) การที่สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวปัญหาให้แก่กันและกันทราบ รวมทั้งการรับฟังปัญหาของผู้อื่นทำให้เกิดการเรียนรู้ว่า ผู้อื่นก็มีปัญหาและความขัดแย้งเช่นเดียวกันกับตน ทำให้พบว่าเขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวอีกต่อไปและยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น ยังทำให้เกิดกำลังใจและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาและแก้ไขปัญหาให้หมดไป ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาเพื่อนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

3) การที่สมาชิกได้มีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อเสนอแนะ ข้อมูลต่าง ๆ ตลอดจนทักษะในการแก้ปัญหาทำให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกัน โดยการสังเกตวิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกที่คล้ายกับตนทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาของตน

4) กระบวนการกลุ่มและผู้นำจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้และทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงความคิดเห็น

อย่างเปิดเผย บริสุทธิ์ใจ จริงใจ และตรงไปตรงมา ตลอดจนการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการเข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5) กระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเอง ความเข้าใจตนเอง และสามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาของเขา ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม ซึ่งจะเป็นการป้องกันปัญหาไม่ให้เกิดลุกลามใหญ่โต นอกจากนี้ยังเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ จนทำให้ปรับตัวได้อย่างมีความสุข

6) สมาชิกจะได้รู้จักตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เข้าใจถึงเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเอง ได้เป็นอย่างดีจนสามารถเป็นตัวของตัวเองโดยไม่ทำตามความคาดหวังของผู้อื่น ทำให้มีพฤติกรรมในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

7) สภาพของกลุ่มจะเป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัยเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดสอบและทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ

8) สภาพของกลุ่มจะเป็นเสมือนตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึงสภาพครอบครัวของสมาชิกในกลุ่มที่จะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ในการปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

9) กลุ่มเป็นสถานที่ ๆ ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ในเรื่องของการยอมรับซึ่งกันและกันจากกลุ่มเพื่อนของเขา

10) ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ และแสวงหาความช่วยเหลือเข้ารับการศึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

11) การศึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้ นักจิตวิทยาได้มีโอกาสช่วยเหลือบุคคลได้ครั้งละหลาย ๆ คนซึ่งจะมีประโยชน์ในเชิงปริมาณ

เดอนใจ ยอดนิล (2530) การให้การศึกษแบบกลุ่มมีคุณค่าอย่างมากในการช่วยให้บุคคลรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหา พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ จะร่วมกันปรึกษาหารือแก้ไข ปัญหาต่างๆ ในการศึกษาที่จะเรียนรู้ถึงการปรับตัวและพัฒนาตนเอง

เคลแมน (Kelman, 1963 อ้างถึงใน เดอนใจ ยอดนิล, 2530) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้การศึกษแบบกลุ่มไว้ดังนี้

- 1) ทำให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวออกไปได้
- 2) ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเอง และมีการยอมรับตนเองมากขึ้น
- 3) ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
- 4) ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเอง

- 5) ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
- 6) ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 7) ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
- 8) สามารถนำทักษะและความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิต

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะมีประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ อย่างมากมาย คือ ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นและยอมรับผู้อื่น ทำให้สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเอง อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมที่ดีขึ้น ยังสามารถช่วยในด้านการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม เอื้ออำนวยให้มีลักษณะของบุคคลที่มีประสิทธิภาพสมบูรณ์

4.4 หลักพื้นฐานของการปรึกษาแบบกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2521 อ้างถึงใน ศุภสมัย มณีศิริ, 2535) ได้สรุปแนวทางการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

- 1) สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายปัญหาเดียวกันและเข้าใจซึ่งกันและกัน
- 2) สมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา
- 3) การจัดกลุ่มไม่ควรให้มีสมาชิกที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคลมากนักอาจก่อให้เกิดปัญหาได้
- 4) การพิจารณาสมาชิกเข้ากลุ่มต้องเป็นบุคคลที่ได้ประโยชน์จากกลุ่ม และช่วยเหลือกลุ่มได้

ไดเออร์และไวรด์ (Dyer and Vriend, 1975 อ้างถึงใน นริศ มณีขาว, 2529) ได้สรุปหลักพื้นฐานของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

- 1) สมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม สมาชิกจะถูกมองเป็นรายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักและเปลี่ยนแปลงตน
- 2) ผู้นำไม่ใช่สมาชิกกลุ่ม แต่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาเพื่อช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถแก้ปัญหาของตนได้
- 3) เป็นการให้การปรึกษาแก่สมาชิกทุกๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด กลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ๆ ของสมาชิกที่เป็นคนปกติไม่ใช่คนไข้ เป็นการพัฒนาไม่ใช่การแก้ไข
- 4) การให้การปรึกษาไม่มีเป้าหมายของกลุ่มร่วมกัน แต่ละคนจะมีเป้าหมายของเขาเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากการคิด ความรู้สึก และการกระทำ
- 5) การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มการปรึกษา ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน

- 6) การมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มิใช่เป็นเครื่องกำหนดถึงควมมีประสิทธิภาพของกลุ่ม ในบางครั้งการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มเพิ่มขึ้น แต่การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มอาจจะน้อยลง
 - 7) ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันขึ้นในกลุ่ม ถ้าเขาไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่ต้อง บังคับให้เขาพูด ถ้าเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
 - 8) การให้การปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่จำเป็นต้องพูดถึงอดีต เพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและรู้สึกผิด ควรเน้นสภาพปัจจุบัน
 - 9) ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
 - 10) สิ่งที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้ความรู้สึกปลอดภัยแก่สมาชิกทุกคน
 - 11) ตนพูดปัญหาของตน รับผิดชอบต่อตนเอง ปัญหาของใครก็ของคนนั้น ไม่มีการพูด แทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ให้เขาบรรลุปเป้าหมาย
 - 12) ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยการคิดและความรู้สึก ช่วยให้เขา รู้สึกตัวตลอดเวลา ไม่มีการพูดเพื่อเจ้าหรือพูดรุนแรง
 - 13) ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะให้ประโยชน์แต่ไม่ใช่เป้าหมายซึ่งต่างจากกลุ่มสัมพันธ์
 - 14) ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ
 - 15) สภาพการให้การปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลเพราะ ได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง
 - 16) อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่ควรระบายออกมา ให้ทุกคนยอมรับ
 - 17) การให้การปรึกษาแบบกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน มีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิกไม่มีรูปแบบที่ตายตัว
 - 18) พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินถูก-ผิด-ดี-ไม่ดี ศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร จะแก้ไขอย่างไร และจะทำอย่างไร
 - 19) ควมมีประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นกลาง
- Rao (1987 อ้างถึงใน เตือนใจ ยอดนิล, 2530) ได้เสนอหลักของการปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลายประการ ดังนี้

- 1) สมาชิกแต่ละคน จะต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้กลุ่มมีความมั่นคง และทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย พร้อมทั้งจะร่วมแสดงความรู้สึก และปัญหาต่าง ๆ ของเขา
- 2) สมาชิกแต่ละคนมีศักยภาพและมีความรับผิดชอบต่อความเปลี่ยนแปลงของตน สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาไม่ใช่เกิดจากความรู้สึกที่ถูกบังคับ
- 3) สมาชิกจะต้องเรียนรู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายและวิธีการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและในการให้การปรึกษานั้นจะต้องมีการตั้งวัตถุประสงค์ไว้ด้วย
- 4) สมาชิกจะเรียนรู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ ชักถาม อภิปราย การเปรียบเทียบ และการสรุปข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของสมาชิกกลุ่ม

4.5. การเตรียมการและการจัดตั้งกลุ่มในการปรึกษา

1. วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

Ohlsen (1970) ได้กล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มว่า สมาชิกที่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มนั้น ควรจะเป็นผู้ที่สมัครใจและมีแรงจูงใจในการเข้ากลุ่มและในการสัมภาษณ์สมาชิกครั้งแรก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกจะต้องทำการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

- 1) อายุ ผู้ให้การปรึกษาในโรงเรียนมักจะเลือกนักเรียนตามระดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะ และตามอายุปฏิทิน
- 2) ความสามารถทางสติปัญญาไม่ควรมีความแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
- 3) เพศ จะจัดสมาชิกเพศชาย เพศหญิงแยกกันหรือรวมกลุ่มกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและลักษณะปัญหาบางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศแต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
- 4) ลักษณะของปัญหา การที่สมาชิกมีปัญหาคล้ายคลึงกันจะช่วยทำให้สมาชิกทุกคนรู้สึกว่าตนเป็นเจ้าของปัญหานั้นสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี การได้ร่วมอภิปรายจะช่วยให้แต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

Shertzer & Stone (1988) ได้เสนอว่าการเลือกสมาชิก ควรเลือกสมาชิกที่มีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกัน สมาชิกมีทั้งสองเพศและควรอยู่ในวัยเดียวกัน สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่มมากที่สุด ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือมีความเต็มใจที่จะพูด จะแสดงความคิดเห็นผู้ให้การปรึกษาควรจะใช้วิธีการสัมภาษณ์ทีละคนก่อนที่จะจัดกลุ่ม เมื่อได้สมาชิกกลุ่มแล้วอธิบายให้ฟัง

เกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม แต่ละคนจะได้อะไร ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง ให้สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มหรือไม่ และมีข้อสังเกตอยู่ว่ามีใช้ทุกคนจะเหมาะที่จะเข้าร่วมปรึกษากลุ่ม บุคคลที่ไม่เหมาะกับการเข้ากลุ่ม คือ

- 1) ก้าวร้าวมาก
- 2) เหนื่อยอายุจนเกินไป
- 3) มีปัญหาทางการปรับตัวมาก ไม่เหมาะกับกลุ่มของคนปกติ
- 4) ไม่ควรจัดคนที่เป็ญญาติหรือเพื่อนสนิทไว้ในกลุ่มเดียวกันเพราะต่างก็รู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้วทำให้ไม่ได้รับความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

จากที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า ในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงให้สมาชิกได้เข้าใจกระบวนการและจุดมุ่งหมายของกลุ่มเพื่อให้ผู้มาสมัครเป็นสมาชิกกลุ่มมีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มซึ่งถือเป็นลักษณะสำคัญของสมาชิกกลุ่มในการปรึกษา นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษายังต้องพิจารณาคัดเลือกสมาชิกจากคุณสมบัติอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ลักษณะนิสัย วัย เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก เป็นต้น

2. ขนาดของกลุ่ม

บุริมาพร แสงพยัค (2553 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) กล่าวว่า ส่วนใหญ่ขนาดของกลุ่มการให้การปรึกษา ควรจะมีสมาชิกประมาณ 7 - 8 คน และมีขอบเขตอยู่ระหว่าง 5 - 10 คน เพราะกลุ่มที่มีจำนวน สมาชิกน้อยกว่านี้ การดำเนินการในรูปแบบของกลุ่มจะลดลง จากการศึกษาของเสาวภา เหมือนชู (2550 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) พบว่าขนาดของกลุ่มให้การปรึกษานั้น ควรประกอบด้วยสมาชิกประมาณ 6 - 10 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัยของสมาชิก กล่าวคือ ถ้าสมาชิกอยู่ในวัยเด็กขนาดของกลุ่มควรประกอบด้วย สมาชิก 3 - 6 คน ถ้าอยู่ในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ ขนาดกลุ่มประกอบด้วยสมาชิก 6 - 10 คน

จากที่กล่าวมายังไม่สามารถสรุปได้อย่างชัดเจนว่ากลุ่มควรมีสมาชิกเท่าใด ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรพิจารณาตามความเหมาะสม กล่าวคือ ควรพิจารณาเกี่ยวกับลักษณะของสมาชิกว่ามีคุณลักษณะอย่างไร เช่น ถ้าเป็นเด็กก็ไม่ควรมีจำนวนมาก เพราะจะทำให้การดำเนินการให้การปรึกษาไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรและจำนวนสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 4-10 คน

3. ระยะเวลาและความถี่ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

Jacobc, Masson, & Harvill (2000 อ้างถึงใน ช่อผกา จันประดับ, 2554) กล่าวว่า จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่มต่อเดือน ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของปัจจัย จุดประสงค์ของกลุ่มและ

สมาชิกกลุ่ม การเข้ากลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการณ์เวลาในการเข้ากลุ่ม มากน้อยเพียงใดส่วนใหญ่มักจะใช้เวลา 1 - 2 เดือน ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญมากในครั้งแรกที่พบกัน ในกลุ่มที่จะทำให้บรรยากาศไปในทิศทางบวกมากกว่าลบ ส่วนระยะเวลาสำหรับการกลุ่มบำบัด การช่วยเหลือและกลุ่มพัฒนาตน ควรใช้ระยะเวลา 1 ½ - 3 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มและสมาชิก ที่จะตกลงกันด้วยว่าจะใช้เวลากี่ชั่วโมง ส่วนสถานที่ที่ใช้ในการพบกลุ่ม คือ ไม่เพิ่มความตึงเครียด ให้กับสมาชิกกลุ่ม การเลือกสถานที่ไม่ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มเสมอไป แต่ปัจจัยที่ควรพิจารณา คือ ขนาดของกลุ่ม ห้องควรเป็นห้องปิดไม่มีสิ่งรบกวน แต่ก็กว้างพอที่จะเอื้ออำนวยความสะดวกมีการตกแต่งและมีแสงสว่าง พอเหมาะ

4.6 พลังของการปรึกษาแบบกลุ่ม

Ohlsen (1970 อ้างถึงใน นิราศศิริ โรจนธรรมกุล, 2535) ได้ กล่าวถึงพลังของการให้ การปรึกษาแบบกลุ่มในการช่วยเหลือให้สมาชิกเป็นบุคคลที่ปรับตัวได้ดี (a well-adjusted person) โดยมีพลังที่เกิดขึ้น 2 ประการ คือ

1) พันธะความรับผิดชอบของสมาชิก (Commitment) ผู้ซึ่งได้รับประโยชน์มากที่สุด จากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม จะต้องยอมรับความช่วยเหลือและยอมที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง เพื่อที่จะแก้ไขปัญหานั้น และเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้น เพื่อช่วยให้คนอื่น ๆ ได้เรียนรู้วิธีการเช่นกัน ผู้ที่จะได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่ม การเป็นผู้ที่ตระหนักถึงปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง ยอมรับว่าตนเอง ต้องการความช่วยเหลือ และลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเองลง

2) ความคาดหวัง (Expectation) สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุดจากกลุ่ม คือ สมาชิกที่รู้ความคาดหวังของตนเองอย่างชัดเจนก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม พวกเขาต้องการโอกาสที่จะได้ เรียนรู้ถึงวิธีการตัดสินใจที่สามารถจะนำออกไปใช้ได้ด้วยตนเองและความคาดหวังที่มีต่อกลุ่ม ต่อเพื่อน สมาชิกในกลุ่ม และต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาและประโยชน์ที่เขาน่าจะได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มเมื่อสมาชิก สามารถที่จะตระหนักถึงความคาดหวังของเขาแล้วก็จะเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในกลุ่ม มีความสามารถในการตัดสินใจมีส่วนร่วมรับผิดชอบในบทบาทที่จะช่วยเหลือของกลุ่ม

3) ความรับผิดชอบ (Responsibility) การเพิ่มความรับผิดชอบในตนเองของสมาชิก และความรับผิดชอบในขบวนการบำบัดรักษาจะเป็นการเพิ่มโอกาสของสมาชิกแต่ละคน ในการที่จะ อกงามภายในกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น การที่สมาชิกมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการตัดสินใจ จะมีผลในการให้กำลังใจให้สมาชิกเกิดการยอมรับ ความรับผิดชอบและขจัดความรู้สึกไม่ได้ออกไป เมื่อแต่ละบุคคลได้มีโอกาสเสนอปัญหาของตนเองให้กลุ่มได้รับรู้ และสมาชิกก็จะร่วมกันรับผิดชอบ

ในการช่วยเหลือให้เขาได้ถือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้นั้นสมาชิกต่างก็เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการอภิปรายปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญกับความเจ็บปวดเท่าที่จำเป็น เพื่อเริ่มพฤติกรรมใหม่ที่ฟังประสงค์แต่ในทางตรงกันข้ามความกังวลและความเครียดที่มากเกินไป อาจสร้างความอ่อนแอให้กับสมาชิกจนถึงขั้นไม่สามารถเรียนรู้ในพฤติกรรมใหม่ที่ฟังประสงค์ของตนเองให้กลุ่มได้รับรู้ และสมาชิกก็จะช่วยกันรับผิดชอบในการช่วยเหลือให้เขาได้ ถือจุดมุ่งหมายที่ได้ตั้งไว้

4) การยอมรับ (Acceptance) การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาติดตามดู การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่สมาชิกในการเปลี่ยนพฤติกรรมของเขา เมื่อสมาชิกค้นพบว่าเขาได้รับการยอมรับจากกลุ่ม เขาจะรู้สึกมีกำลังใจและเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาที่คาดหวังไว้

5) การดึงดูดความสนใจของกลุ่ม (Atractiveness) ซึ่งกลุ่มเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อสมาชิกมากขึ้นเท่านั้น กลุ่มจะน่าสนใจหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายของกลุ่ม ความสามารถในการสนองความต้องการของสมาชิก ความเป็นที่ชอบพอของสมาชิก และหากการสมัครเป็นสมาชิกของกลุ่มเป็นไปได้ยาก กลุ่มก็จะเป็นที่ดึงดูดความสนใจมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ใช้ความพยายามเลย

6) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging) ทั้งผู้ที่ถูกเปลี่ยนและผู้ที่มีอิทธิพลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนในกลุ่มจะต้องมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างแท้จริง เมื่อเขารู้สึกว่าได้รับการยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า เขาก็จะยอมรับสถานะของกลุ่ม เขาก็จะมีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยเหลือคนอื่นให้ได้พร้อมทั้งทุ่มเทตนเองเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

7) ความปลอดภัยในกลุ่ม (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม สมาชิกจะเป็นตัวของตัวเอง สามารถอภิปรายปัญหาของตนเองได้อย่างเปิดเผย ยอมรับปฏิกริยาโต้ตอบ จากสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างตรงไปตรงมา แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองต่อคนอื่น ๆ ด้วยความเข้าใจอย่างชัดเจน ในสิ่งที่เป็นที่คาดหวังของทุกคนในกลุ่ม ตลอดจนความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะจัดการกับปัญหาของแต่ละบุคคลอย่างเปิดเผย

8) ภาวะความอึดอัดภายในกลุ่ม (Tension) สมาชิกต้องประสบความอึดอัด และไม่พอใจกับสภาวะปัจจุบันของตนเองจึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่ฟังประสงค์ สมาชิกที่ว่าการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และให้เผชิญกับปัญหาของแต่ละบุคคลนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่เจ็บปวดแต่ก็เป็นสิ่งจำเป็นหากต้องการความเปลี่ยนแปลง ยิ่งกว่านั้นสมาชิกต่างก็เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อช่วยในการอภิปรายปัญหา และพร้อมที่จะเผชิญกับความเจ็บปวดเท่าที่จำเป็น หากต้องการความเปลี่ยนแปลงยิ่งกว่า

9) บรรยายภาพทั่วไปของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับถึงเงื่อนไขที่จำเป็นต่าง ๆ ของกลุ่มแล้ว สมาชิกก็จะยอมรับบรรยาภาศของกลุ่ม เนื่องจากเขาต้องการได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่ม ซึ่งสิ่งสำคัญคือ สมาชิกต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นให้เข้าร่วมในการสร้างและรักษา บรรยาภาศของกลุ่มในขณะที่ดำเนินการกลุ่ม สมาชิกควรมีความรับผิดชอบพิเศษที่ต้องช่วยสมาชิกคนอื่น ๆ ให้สามารถและจัดการกับแรงต่อต้าน ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงของแต่ละคน และช่วยสมาชิกให้รู้จักขอความช่วยเหลือจากบุคคลสำคัญในชีวิตของตนเพื่อจะได้เป็นการเสริมการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์เพื่อให้แน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์จะไม่ถูกลบล้างด้วยสภาพแวดล้อมของสมาชิกได้ เป็นการเสริมการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์เพื่อให้แน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์จะไม่ถูกลบล้างด้วยสภาพแวดล้อมของสมาชิก

10) ความสอดคล้อง (Congruence) ความสอดคล้องกันเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับการสื่อความหมายที่มีประสิทธิภาพภายในกลุ่ม เพราะหมายถึงความสอดคล้องต้องกันระหว่างความรู้สึกที่บุคคลหนึ่งรับรู้กับความรู้สึกที่บุคคลนั้นประสบอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มหากมีการสื่อสารอย่างชัดเจนไม่คลุมเครือและสอดคล้องกันระหว่างการแสดงออกและความรู้สึกที่แท้จริงย่อมทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

11) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ข้อมูลย้อนกลับเป็นกระบวนการซึ่งตัวของตัวเองเรียนรู้วิธีการปรากฏตัวของตนเองต่อผู้อื่น และข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสะท้อนให้ตัวเองได้ ไม่ว่าจะมีความสามารถและมีทักษะใด

12) การเปิดเผยตนเอง (Openness) ผู้ที่จะได้รับผลประโยชน์มากที่สุดจากการปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย และช่วยสมาชิกในกลุ่มให้กระทำเช่นเดียวกับสมาชิกรู้สึกว่าจะกระทำการเหล่านั้นอย่างไร จึงจะส่งเสริมให้ได้รับการยอมรับในกลุ่ม การเปิดเผยตนเองของสมาชิกประสบความสำเร็จนั้นเป็นต้น แบบในการเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาที่จะส่งเสริมให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองบ้าง การเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจและเป็นกันเอง

4.7 บทบาทของผู้นำให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2539) ความรับผิดชอบของผู้นำกลุ่มคือ การเื้ออำนวยการให้กลุ่มประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ คล้ายกับครูผู้แนะแนวทางอันเป็นพื้นฐานและเื้ออำนวยการให้เกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการเป็นผู้นำกลุ่มจะต้องมีพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากครูหรือผู้นำการอภิปรายกลุ่ม การดำเนินการกลุ่มไม่ใช่การสอน แต่เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้รับ

ประสบการณ์โดยตรง ในการเรียนรู้การแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง การเรียนรู้ภายในกลุ่มเป็นการที่สมาชิกกลุ่มจะให้ความสนใจในการวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ มีการกำหนดช่วงระยะเวลาของการจัดกลุ่ม วิธีดำเนินการกลุ่ม และมีความรับผิดชอบต่องานที่กำหนดขึ้นด้วย

ศุภสมัย มณีศรี (2535) บทบาทของผู้นำกลุ่มในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจะเป็นผู้ที่มีสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่มตลอดเวลา และการค้าเป็นกลุ่มจะบรรลุเป้าประสงค์นั้นจะต้องใช้บทบาทของผู้นำกลุ่มตามหลักจิตวิทยา ซึ่งมีประสบการณ์และทักษะเฉพาะทางจึงทำให้กลุ่มการปรึกษาบรรลุเป้าประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

เดือนใจ ยอดนิล (2530) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในกลุ่มโดยสร้างบรรยากาศแห่งการยอมรับกันและกัน เป็นกันเอง ตลอดจนส่งเสริมและกำกับกระบวนการของกลุ่ม เพื่อที่จะทำให้กลุ่มและสมาชิกแต่ละคนได้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

นริศ มณีขาว (2529) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้สร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศอันดีภายในกลุ่ม เป็นผู้นำให้สมาชิกกลุ่มเล่าปัญหาของตนออกมาหรืออภิปรายความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา สาเหตุของปัญหา วิธีการแก้ปัญหาและเสนอ ข้อคิดเห็นที่มีคุณค่าแก่สมาชิกในกลุ่ม ขณะเดียวกันก็คอยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึกนึกคิดได้เต็มที่

Napier & Gershenfeld (1983 อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฏ์, 2539) ได้เสนอแนะบทบาทของผู้นำกลุ่มไว้ 5 ประการ ดังนี้ คือ

1. บทบาทของการเป็นผู้ริเริ่ม (the initiator) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทในการ เป็นผู้ริเริ่มตั้งแต่ในขั้นเริ่มต้น ในการกำหนดสมาชิกกลุ่ม วิธีการคัดเลือก วัตถุประสงค์ของกลุ่ม ขอบเขตของการดำเนินการกลุ่ม ระยะเวลา ผลที่ได้รับจากการจัดกลุ่ม รวมทั้งวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการนำกลุ่ม

2. บทบาทของการเป็นผู้วางแผน (planner) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบต่อ การวางรูปแบบของจำนวนสมาชิกกลุ่ม ช่วงระยะเวลาในการจัดกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม การฝึก เพื่อให้กลุ่มพัฒนาการเรียนรู้ในสิ่งที่สมาชิกมีความต้องการ ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้วางแผนตามหน้าที่ และบทบาท ดังต่อไปนี้ คือ

- 1) มีการวางแผนกลุ่มในทางสร้างสรรค์ (Creating planning group) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มตามความรู้และความต้องการของสมาชิกกลุ่มร่วมกันแสดงปฏิริยาสะท้อนกลับ ในระหว่างการฝึกและสนับสนุนให้ร่วมกันประเมินและติดตามผลในกิจกรรมนั้น ๆ

2) มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเทคนิคต่าง ๆ (being a knowledgeable, technical expert) ที่ใช้ในการดำเนินการกลุ่ม ทฤษฎีพื้นฐานที่นำมาใช้ในการจัดกลุ่ม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มเสนอทางเลือกในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้กับสมาชิกกลุ่มได้

3) รู้ว่ากลุ่มกำลังดำเนินการอย่างไร (being aware of how the training process is going) ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความชัดเจนในวัตถุประสงค์ของการวางแผนดำเนินการกลุ่ม ซึ่งมีจุดรวมอยู่ที่ การวางแผนให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ปลอดภัยในการเปิดเผยความคิด ความรู้สึกของตนเอง ขณะเดียวกันกลุ่มก็มีแบบแผนของกลุ่มที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดและรับฟัง มีการฝึกพฤติกรรมใหม่ที่มีความเหมาะสม

3. บทบาทของการเป็นผู้นำ สร้างแบบแผนของกลุ่ม (Guide : building group norms) ระหว่างการดำเนินการกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่มคือ การทำให้กลุ่มมีเป้าหมายของการเรียนรู้ และการร่วมกลุ่มไปในแนวทางเดียวกัน

1) สมาชิกกลุ่มควรรับฟังและยอมรับซึ่งกันและกัน (people should be listened and recognized)

2) สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยในการเข้าร่วมกลุ่ม (it is safe to be here)

3) การแสดงความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการกลุ่ม (feelings are important)

4) ความรู้สึก พฤติกรรม และคำถามทั้งของผู้นำกลุ่มและสมาชิก กลุ่มควรได้อภิปรายกันภายในกลุ่ม (feelings, behaviors, and questions of both the leader and member can be discussed)

5) วัตถุประสงค์ของกลุ่มจะต้องได้รับการสนับสนุน (objectivity is encouraged)

6) สมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการลงมือกระทำและวิเคราะห์สิ่งที่เขาเรียนรู้ (we learn from doing things and analyzing them)

7) การวางแผนดำเนินการกลุ่มเป็นความพยายามร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม (planning is a joint effort)

4. บทบาทของการเป็นผู้ประเมิน (Evaluator) เพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าการวางแผนดำเนินการกลุ่มและเทคนิคที่นำมาใช้นั้น สร้างคุณประโยชน์ให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้โดยแท้จริง ตั้งแต่การเริ่มต้นกลุ่มหรือในระหว่างการดำเนินการกลุ่ม

5. บทบาทของการเป็นผู้วางแผนและเป็นการติดตามผล (Planner and conductor of follow-up) จากมุมมองหนึ่งของการติดตามผลของกิจกรรมก็คือการปรับปรุงโปรแกรมการฝึกครั้งต่อไป ในการฝึกแต่ละครั้งจะมีภาพรวมที่เป็นประสบการณ์ภายในตัวของมันเอง นอกจากนี้การติดตามผล

ยังทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เขาพบในการเข้ากลุ่มตลอดจนทัศนคติและความรู้สึกที่มีต่อโปรแกรมการฝึก สิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มจะได้รับข้อมูลในช่วงของการติดตามผล

ดังนั้น หน้าที่อันสำคัญของผู้นำกลุ่มคือ การริเริ่มวางแผนและเป็นผู้ดำเนินการติดตามผล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินโปรแกรมการฝึก ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจว่าการติดตามผลนี้มีความจำเป็นต่อการประเมินและต่อประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับจากการฝึก โดยสรุปจากที่กล่าวมา ผู้นำกลุ่ม คือ ผู้ให้การปรึกษา ควรมีคุณสมบัติและทักษะในการเป็นผู้นำกลุ่มดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นับว่ามีความสำคัญต่อกลุ่มซึ่งจะทำให้กลุ่มมี ประสิทธิภาพและเอื้ออำนวยให้กระแสดังกล่าวเคลื่อนไหวได้อย่างราบรื่น

4.8 บทบาทของสมาชิกกลุ่มการปรึกษา

เดือนใจ ยอดนิล (2530) บทบาทของสมาชิกในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้นสมาชิกไม่ได้มีบทบาทแต่เพียงการรับการปรึกษา เพื่อให้เข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองตลอดจนทราบวิธีการแก้ไขปรับปรุงตนเองเท่านั้น แต่สมาชิกยังมีบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาต่อสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มด้วย กล่าวคือจะต้องร่วมรับฟังแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความวิตกกังวลและเป็นทุกข์ของสมาชิกกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่เป็นกันเอง ยอมรับกันและกัน และช่วยให้ข้อคิดแก่สมาชิกในกลุ่มให้เกิดความเข้าใจปัญหาและพบแนวทางในการแก้ปัญหา

ศุภสมัย มณีศิริ (2535) กล่าวโดยสรุปว่า บทบาทของสมาชิกกลุ่มจะมีหลายบทบาท ขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกและตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเองของสมาชิกแต่ละคน ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้ตนเองได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษา

4.9 ขั้นตอนในการปรึกษาแบบกลุ่ม

จิราภรณ์ อารยะรังษุรักษ์ (2539) กล่าวว่าขั้นตอนที่สำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่มสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม (Security stage) ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ เนื่องจากในขั้นบาทและเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวลลังเลไม่แน่ใจในบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อกลุ่ม ขั้นนี้จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดกฎเกณฑ์พื้นฐานในการเข้ากลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจและมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่ากลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่โดยปราศจากการถูกคุกคาม

ทางด้านจิตใจ เมื่อสมาชิกเริ่มผ่อนคลายความวิตกกังวลต่าง ๆ จากการเข้ากลุ่ม การยอมรับในสภาพการณ์ของกลุ่มก็จะมีมากขึ้น ซึ่งเป็นการพัฒนาไปสู่ลักษณะของขั้นตอนที่สอง คือ

2) ขั้นยอมรับกลุ่ม (Acceptance stage) ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับโครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วยการยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาของตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าจะได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ

3) ขั้นสร้างความรับผิดชอบ (Responsibility stage) ซึ่งมีการพัฒนาสมาชิกกลุ่มต่อเนื่องจากขั้นการยอมรับกลุ่มมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อการแก้ไขปัญหาโดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นตอนการสร้างควมรับผิดชอบมีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาและเขาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไขปัญหานั้น

4) ขั้นตอนของการดำเนินการ (Work stage) ซึ่งประกอบด้วย การแก้ไขปัญหาคาระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริงโดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เชี่ยวชาญโดยใช้ความสามารถและความชำนาญในการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นตามมาของแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีการตัดสินใจอย่างเหมาะสมในการเลือกแนวทางที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงแก้ไข

5) ขั้นยุติกลุ่ม (Closing stage) เป็นการให้ความสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมายและสมควรจะยุติกลุ่มได้แล้ว

ขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการกลุ่มมิได้ถูกแบ่งแยกกันอย่างเด็ดขาดลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอาจจะมีซ้ำซ้อนกันมากกว่า 1 ขั้นตอน ในลักษณะเดียวกันก็ได้ และในการดำเนินการกลุ่ม ความเคลื่อนไหวของกลุ่มที่กำลังพัฒนาไปตามขั้นตอนนั้นก็อาจจะย้อนกลับไปสู่ขั้นตอนในระยะแรกของกระบวนการกลุ่มได้ตลอดเวลา ก่อนที่กลุ่มจะพัฒนาไปสู่ขั้นตอนต่อไป ดังนั้น เราจึงควรพิจารณา ลักษณะของความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มว่าเป็นสิ่งที่มีความยืดหยุ่นได้เปลี่ยนแปลงได้

ไปตามความเหมาะสมของสถานการณ์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่มความรับผิดชอบร่วมกัน ภายในกลุ่ม ตลอดจนปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อกระบวนการกลุ่มและไม่ควรตั้งกฎเกณฑ์ที่ยึดแน่นตายตัวเพราะอาจจะทำให้เกิดผลในทางลบต่อกลุ่มได้

4.10 ประเภทของการปรึกษาแบบกลุ่ม

พรรณราย ทรรศยประภา (2525 อ้างถึงใน เกรียงศักดิ์ คัมภีรา, 2539) ได้กล่าวถึง ประเภทของการให้การปรึกษา 4 ลักษณะ ดังนี้

1) การปรึกษาในระยะวิกฤติ (Crisis Counseling) เป็นการให้การปรึกษาเมื่อผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความคับข้องใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในชีวิตที่มีความสำคัญยิ่งยวดต่อเขา หรือเผชิญกับความแตกแยกอย่างลึกซึ้งของวงจรชีวิต และมีความยุ่งยากที่จะดำเนินการเกี่ยวกับความเครียดต่าง ๆ โดยไม่สามารถจะจัดการกับอะไรได้ สถานการณ์วิกฤติ ได้แก่ สภาพการณ์ต่าง ๆ ต่อไปนี้คือ ความพยายามที่จะฆ่าตัวตาย การตั้งครุฑที่ไม่พึงปรารถนา ความตายของคนที่รัก การหย่าร้าง การเจ็บปวดต้องเข้าโรงพยาบาล การโยกย้ายงาน การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว การเกษียณเพื่อรับบำนาญ การติดยาเสพติด และปัญหาด้านการเงิน

2) การปรึกษาเพื่อเอื้ออำนวย (Facilitative Counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ทำความเข้าใจต่อปัญหาของตนเองให้กระจ่าง ทำให้เข้าใจและยอมรับตนเอง คิดวิธีการที่จะดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อปัญหา แล้วในที่สุดก็จะปฏิบัติในสิ่งที่ได้วางแผนไว้แล้ว ในลักษณะที่เป็นความรับผิดชอบของตนเองต่อไปปัญหาที่จะนำมาให้การปรึกษาเพื่อเอื้ออำนวยได้แก่ การเลือกโปรแกรมการเรียน การวางแผนอาชีพ การเข้ากันได้กับสมาชิกในครอบครัว เพื่อร่วมงานหรือเพื่อนร่วมชั้น การรู้จักตนเองในด้านจุดเด่น ความสนใจและความถนัด

3) การปรึกษาเพื่อการป้องกัน (Preventive Counseling) เป็นการสร้างโปรแกรมการปรึกษามาตั้งแต่วัยเด็กและสัมพันธ์กับปัญหาเฉพาะ เช่น การปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศและความสัมพันธ์ระหว่างเพศในอนาคต เมื่อเติบโตขึ้น การปรึกษาเพื่อการป้องกันนี้อาจจัดเป็นโปรแกรมอีกวิธีหนึ่งที่เรียกว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ในส่วนที่มีความสัมพันธ์ต่อการเลือกอาชีพในอนาคตและการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ นอกจากการนี้ยังเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในเรื่องยาเสพติด การปรับตัวหลังจากเกษียณ และทักษะในการสื่อความหมาย เป็นต้น วิธีการให้การปรึกษาเพื่อการป้องกันนี้ ผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมต่าง ๆ แก่ผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจและวางแผนในชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

4) การปรึกษาเพื่อพัฒนาการ (Developmental Counseling) เป็นกระบวนการที่ดำเนินการติดต่อกันไปเป็นระยะเวลาอันยาวนานซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลตลอดชีวิต การให้การปรึกษาชนิดนี้เน้นที่การช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาในการบรรลุถึงการพัฒนาส่วนตัว (personal growth) ในด้านต่าง ๆ ในขั้นใดขั้นหนึ่งของชีวิตของเขา ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือบุคคลทุก ๆ วัยและปัญหาที่นำมาปรึกษาเพื่อการพัฒนา ได้แก่ การพัฒนาและการดำรงรักษาอัตมโนทัศน์ทางด้านดี การแสวงหาวิถีชีวิต (lifestyle) ที่เหมาะสมในด้านสัมพันธ์กับการทำงานและการใช้เวลาว่าง การเรียนรู้และการใช้ทักษะในการตัดสินใจ การทำความเข้าใจให้กระจ่างต่อค่านิยมและความสนใจของบุคคล การทำความเข้าใจและการยอมรับความเปลี่ยนแปลง การพัฒนาความเข้าใจในกระบวนการ ของชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย

จากการปรึกษาที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการปรึกษาแต่ละประเภทมีลักษณะที่แตกต่างกันทั้งจุดมุ่งหมายในการปรึกษาและวิธีการดำเนินการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจึงควรพิจารณาถึงชนิดของการให้การปรึกษาให้เข้าใจก่อนที่จะดำเนินการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเพื่อให้การดำเนินการให้การปรึกษานั้นบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

4.11 ข้อดีของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (อ้างถึงใน ประภาส ณ พิกุล, 2527) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ที่ไม่เพียงแต่คนเดียวเท่านั้นที่ประสบปัญหาผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความละอาย และความรู้สึกแปลกประหลาดจะลดลง ความยอมรับในตนเอง และความเข้าใจตนเองจะเพิ่มขึ้น
- 2) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการปรึกษาเป็นกลุ่มแบบโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกผู้อื่น ดังนั้น สมาชิกแต่ละคนจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถมีคุณค่า และมีความสำคัญเพราะเขาเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกคนอื่น และในขณะเดียวกันเขาก็เป็นผู้รับการช่วยเหลือจากสมาชิกกลุ่มด้วย
- 3) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์กับสมาชิกอื่น มีโอกาสฝึกการเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมภายใต้สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เป็นอิสระและสมาชิกทุกคนต่างก็มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือสนับสนุนให้เขาบรรลุเป้าหมาย
- 4) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาของเขาในหลาย ๆ แง่มุมจากสมาชิกของกลุ่ม ซึ่งอาจจะเคยประสบปัญหาชนิดเดียวกันมาแล้ว

ซึ่งจะช่วยให้เขามีประสบการณ์ที่กว้างขวางขึ้นในการเผชิญปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ไขได้ถูกต้องและรอบคอบขึ้น

5) ช่วยแบ่งเบาภารกิจของผู้ปกครอง ครู ครูฝ่ายปกครอง และผู้บริหารเพราะสมาชิกในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็นและคำแนะนำของเพื่อนวัยเดียวกับตนที่เผชิญปัญหาคล้ายกับตนมากกว่าจะยอมเชื่อผู้ใหญ่ หรือผู้ใหญ่ที่ชอบแสดงอำนาจหรือไม่ให้สิทธิและอิสรภาพแก่เขา มาช่วยเหลือเขา

6) ช่วยให้ผู้ที่ให้การปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาเป็นจำนวน 4 - 8 คน ซึ่งเป็นการประหยัดบุคลากร เวลา และงบประมาณซึ่งมีอยู่จำกัด

5. การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน (Marathon Group Counseling)

5.1 ความหมายของกลุ่มการปรึกษามาราธอน

นริศ มณีขาว (2529 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไว้ว่า เป็นกระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจ อ่อนน้อม และเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเผชิญอยู่มีการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำและเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นแนวทางของกลุ่มมีทั้งลักษณะผู้นำกำหนดแนวทางการอภิปราย (leader structure) และสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (group structure) ผู้นำและสมาชิกกลุ่มจะเข้ากลุ่มโดยใช้ระยะเวลายาวนานต่อเนื่องกัน 3 วัน 2 คืน คิดเป็นเวลา 20 ชั่วโมง

Lieberman, Yalom & Miles (1973) กล่าวไว้ว่าเป็นการรวมกลุ่มของสมาชิกที่ใช้เวลานานติดต่อกันตั้งแต่ 6 - 50 ชั่วโมง ซึ่งโดยทั่วไปในการรวมกลุ่มนี้มักจะใช้เวลาในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์คือ เริ่มต้นตอนเช้า ของวันเสาร์และติดต่อไปเรื่อย ๆ โดยไม่หยุดไปจนถึงเย็นของวันอาทิตย์ซึ่งมีความเชื่อว่าการใช้เวลายาวนานติดต่อกันนี้จะป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยให้บุคคลมีพัฒนาการส่วนตน

Stewart (1992) ให้ความหมายการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่า เป็นการทำกลุ่มที่ใช้เวลา 24 - 48 ชั่วโมง โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การเผชิญหน้าและให้ข้อมูล สะท้อนกลับ เพื่อลดกลไกป้องกันตนเองของสมาชิก ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นการเข้าใจตนเอง การเปิดเผยตนเอง ความซื่อสัตย์และจริงใจต่อตนเอง

ผาสุก ปาประโคน (2544) ให้ความหมายการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกระบวนการการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มภายใต้บรรยากาศ การยอมรับ การเข้าใจกัน ไว้วางใจกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้สร้างสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลได้ระบายความรู้สึกอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันใด ๆ โดยมีการแลกเปลี่ยน ความรู้สึกนึกคิดของตนกับเพื่อนสมาชิกผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม คอยเอื้ออำนวย ให้กลุ่มดำเนินไปต่อเนื่องยาวนานรวมกันไม่น้อยกว่า 24 ชั่วโมง

แสงเดือน โยธาศรี (2553) สรุปว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน คือ เป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศของการยอมรับตนเอง และสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึก ความคิดเห็น และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในระยะเวลาต่อเนื่อง 21 ชั่วโมง ไม่มีหยุดพักนอกจากเวลานอน โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ดำเนินกลุ่มให้เป็นไปด้วยความราบรื่น

จากที่ได้กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนนั้นเป็นกระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศของการยอมรับกันมีความไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้เปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้นำและเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่น แนวทางของกลุ่มมีทั้งผู้นำเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปรายและสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปรายซึ่งใช้เวลาติดต่อกันโดยไม่มี การหยุดพักนอกจากเวลานอน

แนวคิดการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนของ Verny (1974 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) ดังนี้

บุคคลไม่สามารถคงสภาพกลไกป้องกันตนเองได้นาน เมื่อกลไกป้องกันตนเองหมดลง บุคคลจะแสดงตัวตนที่แท้จริงของตนเองออกมา อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือพยายามหลีกเลี่ยง แต่การจัดสถานที่ เงื่อนไขกลุ่ม และสภาพแวดล้อมช่วยให้ลำบากใจที่จะออกจากกลุ่ม จำเป็นต้องเผชิญ และต่อสู้กับความจริงจนกระทั่งครบช่วงเวลาที่กำหนด และได้เปรียบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนว่าเป็นบทละครที่ประกอบไปด้วยช่วงเริ่มต้น ช่วงกลาง และช่วงจบ มีรายละเอียดดังนี้

ช่วงเริ่มต้น (The beginning phase) มีวัตถุประสงค์หลัก คือ

- 1) ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน รู้จักกัน
- 2) ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อกัน
- 3) ช่วยสร้างให้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย
- 4) ช่วยสร้างความรู้สึกไว้วางใจต่อกระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

ช่วงกลาง (The middle phase) เป็นช่วงที่แสดงถึงความรู้สึกภายในและเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม มีหลายครั้งที่สมาชิกกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกอับอายไม่กล้าแสดงออก ถึงความรู้สึกโกรธ ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกแสบเกี่ยวกับตนเองหรือคนอื่น ความกลัวความตาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรได้รับการช่วยเหลือในการที่จะกล้าแสดงความรู้สึก

ช่วงจบ (The end phase) เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้นำการเรียนรู้ที่ได้รับจากกลุ่มมาใช้ในชีวิตจริงประสบการณ์ที่ได้รับเป็นความรู้สึกในแง่บวก มีความมั่นใจในการกลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิมที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกถูกครอบงำหรือกดดันขึ้น

Verny (1974) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน มี 7 ขั้นตอนประกอบไปด้วย

1) การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง การทำความรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกฝ่าย

2) กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หมายถึง การกระทำที่บุคคลตระหนักว่าตนเองมีความสามารถภายในที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยการทำให้บุคคลรับรู้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำการสำรวจความรู้สึกของตนเองในด้านต่าง ๆ เกิดความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง

3) การยืนยัน หมายถึง การที่บุคคลยอมรับในปัญหาของตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลยอมรับในความเป็นจริง และตระหนักรู้ในชีวิตปัจจุบันของตน

4) การทำปัญหาให้กระจ่าง หมายถึง การทำให้บุคคลชัดเจนกับปัญหาที่เกิดกับตนเองในขณะนั้น

5) การเลือกแนวทางที่เหมาะสม หมายถึง บุคคลต้องตัดสินใจเลือกทางออกของปัญหาเอง

6) การสร้างความมั่นใจ หมายถึง การทำให้บุคคลมั่นใจในทางที่ตนเองเลือก มั่นใจว่าตนเองสามารถแก้ปัญหาได้

7) การทดลองปฏิบัติ หมายถึง การให้บุคคลทดลองทำด้วยตนเอง เพื่อให้เห็นว่าปัญหาทั้งหมดสามารถแก้ไขได้

กล่าวโดยสรุป กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดของ Verny ประกอบด้วย ช่วงเริ่มต้น (the beginning phase) ทำการปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มมาราธอน ช่วงกลาง (the middle phase) ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคมและ

มีทักษะทางสังคมที่เหมาะสม การแก้พฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การทำให้เข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเอง และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองทำให้เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง และช่วงจบ (the end phase) ทำการปัจฉิมนิเทศ และสรุปผลของการเข้ากลุ่มมาราธอนเกี่ยวกับการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองเกิดการยอมรับตนเองและเข้าใจผู้อื่น

5.2 เทคนิคและข้อควรระวังในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Patterson (1980 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) กล่าวว่า ในการให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มควรมีทัศนคติที่ดีต่อสมาชิก ตระหนักถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มีความจริงใจ พร้อมให้ความช่วยเหลือ ตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก โดยที่สมาชิกสามารถรับรู้ได้จากท่าทาง คำพูด ของผู้นำกลุ่ม

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2533 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) กล่าวถึงทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษาไว้ ดังนี้

1) ทักษะการฟัง ผู้นำกลุ่มที่ดีต้องให้ความสนใจในตัวสมาชิกอย่างแท้จริง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัย แบ่งออกเป็น 4 ทักษะ ดังนี้

1.1) การใส่ใจ (Attending skills) คือ ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจในคำพูดและภาษาท่าทางของสมาชิกขณะทำกลุ่ม

1.2) ทักษะการทวนซ้ำ (Paraphrasing skills) คือ ผู้นำกลุ่มพูดทวนคำพูดของสมาชิกด้วยประโยคที่กระชับ เพื่อเป็นการสรุปประเด็นและช่วยให้สมาชิกรับรู้ได้ว่าผู้นำกลุ่มสนใจและพยายามทำความเข้าใจเรื่องราว

1.3) ทักษะการทำให้กระจ่างชัด (Clarifying skills) เมื่อผู้นำกลุ่มพบว่า สมาชิกเล่าเรื่องราววกวนหรือสับสน การทวนซ้ำเพียงอย่างเดียวอาจยังไม่พอจำเป็นต้องให้สมาชิกอธิบายหรือยกตัวอย่างประกอบในเรื่องราวนั้น ๆ เพิ่มเติมเพื่อความกระจ่างชัด

1.4) ทักษะการตรวจสอบความเข้าใจ (Perception checking skills) หลังจากที่สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระยะหนึ่งแล้วผู้นำกลุ่มควรตรวจสอบความเข้าใจของตนเองที่มีต่อเรื่องราวและความรู้สึกของสมาชิกว่ามีความถูกต้องหรือไม่อย่างไรและเป็นการสรุปประเด็นที่สมาชิกกำลังแลกเปลี่ยน

2) ทักษะการตอบสนอง คือ การสื่อให้สมาชิกทราบถึงความเข้าใจของผู้นำกลุ่มต่อประเด็นที่มีการแลกเปลี่ยนของสมาชิกและเอื้อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นของตนเอง ประกอบด้วย

2.1) ทักษะการถาม (Questioning skills) ผู้นำกลุ่มควรเลือกเวลาและจังหวะที่เหมาะสม ในการตั้งคำถาม เพราะหากใช้คำถามมากเกินไปจะเป็นการตีกรอบให้สมาชิกตอนไปในทิศทางที่ผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม คำถามที่ดีจะช่วยให้สมาชิกเกิดความกระจ่างและเข้าใจปัญหาของตนเองยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

2.2) ทักษะการสะท้อน (Reflecting skills) ผู้นำกลุ่มต้องฟังด้วยความตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจสมาชิกว่ามีปัญหาอะไร มีความรู้สึกอย่างไรต่อปัญหานั้น เพื่อช่วยให้สมาชิกเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น แบ่งออกเป็นการสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนประสบการณ์ และการสะท้อนเรื่องราว

2.3) ทักษะการพูดแบบเผชิญหน้า (Confronting skills) คือ การที่ผู้นำกลุ่มแสดงความคิดเห็นไม่ตรงกับสมาชิก หรือเป็นการชี้ให้เห็นในประเด็นหนึ่งประเด็นใด ผู้นำกลุ่มจะต้องพูดด้วยคำพูดที่นุ่มนวลและเหมาะสม

2.4) ทักษะการตีความ (Interpreting skills) การตีความที่ถูกต้องตามช่วงเวลา และตรงกับความรู้สึกของสมาชิก จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ ตลอดจนที่มาของพฤติกรรมของตนเอง หากตีความเร็วเกินไปอาจจะทำให้สมาชิกเกิดความสับสน กลัว และใช้กลไกป้องกันตนเอง ดังนั้น ผู้นำกลุ่มควรตีความเมื่อสมาชิกพร้อมที่จะยอมรับความจริงและเข้าใจตนเองพอสมควร

2.5) ทักษะการให้ข้อมูล (Informing skills) การให้ข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนช่วยให้สมาชิกเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น เป็นการเสริมให้สมาชิกมองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาของตน

2.6) ทักษะการให้กำลังใจ (Reassuring skills) เป็นการสร้างความเชื่อมั่นและช่วยให้สมาชิกคลายความกังวล

โดยสรุป เทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในงานวิจัยนี้ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของ Patterson ให้ความสัมพันธ์กับการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship building) ระหว่างบุคคล สร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับไว้วางใจและเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิด ช่วยเหลือกัน จนนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม และชี้แนวทางเสริมเมื่อสมาชิกในกลุ่มมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้

5.3 ระยะเวลาและสถานที่

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเป็นการใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อาจเป็นการพบกันช่วงสุดสัปดาห์ หรือการพบกัน 1 สัปดาห์ หรือมากกว่านั้น โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มนั้นติดต่อกันไป 6 - 48 ชั่วโมง กลุ่มมาราธอนไม่มีการหยุดพักให้อ่อน อาหารจะถูกจัดให้ภายในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะได้รับอนุญาตจากกลุ่มเมื่อเข้าห้องน้ำเท่านั้น แต่บางกลุ่มอาจจะมีการหยุดพักผ่อนคลายท่ามกลางมาราธอน โดยมักจะจัดในช่วงสุดสัปดาห์ เช่น เริ่มในวันศุกร์และสิ้นสุดในปลายวันอาทิตย์ เหตุผลก็คือ เพราะเป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ไม่ได้มีภาระหน้าที่การงาน สมาชิกคนใดที่มีลูกสามารถให้คู่ของคุณดูแลลูกแทนได้ สำหรับสถานที่มักเป็นนอกเมืองและไม่ควรใช้เวลาขับรถเกิน 2 ชั่วโมง เช่น บริเวณบ้านพักตากอากาศ ฟาร์ม หรือบ้านพักของสมาชิกที่พอมีความสะดวก เรียบง่าย ไม่จำเป็นต้องมีความหรูหรา มีเพียงที่พักและรับประทานอาหารได้ที่เพียงพอ Verny (1974 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562)

สรุปการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดของ Verny (1974) เป็นกระบวนการของการใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง ณ สถานที่หนึ่งที่ไต่ตามกฎกติกาที่ตั้งไว้ในแต่ละกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มทุกคนมีความเท่าเทียมกัน เกิดความรู้สึกอบอุ่น เป็นมิตร และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยใช้เวลาอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 6 - 48 ชั่วโมง เพื่อให้กลไกป้องกันตนเองของสมาชิกลดลง และแสดงให้เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

5.4 ประโยชน์ของการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

Lieberman et al. (1973 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) กล่าวว่า การอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น ภายในเวลา วันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปีหรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มมาราธอนรายงานว่าประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

Verny (1974 อ้างถึงใน ทยากร กิตติชัย, 2562) กล่าวว่า เมื่อบุคคลไม่สามารถรักษา กลไกป้องกันตนเอง ให้คงอยู่ได้นานจะเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Andronico (1971) ที่กล่าวว่า ระยะเวลายาวนานในการเข้าร่วมกลุ่ม คือ การสร้างโอกาสในการลด กลไกป้องกันตนเอง บุคคลจะได้รับรู้และจัดการกับความรู้สึกที่อยู่ในส่วนลึกของจิตใจ เพราะเป็นเรื่องยากที่บุคคลจะสามารถป้องกันตนเองได้นานกว่า 6 - 7 ชั่วโมง

5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Foulds Hannigan (1976) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาแบบมาราธอน ที่ใช้ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลที่มีผลต่อสัจการแห่งตน ซึ่งวัดหลังการทดลองทันที แบ่งกลุ่มย่อยและกลุ่มควบคุมตามลำดับ 22 คน ระยะเวลาการเข้ากลุ่ม 24 ชั่วโมงติดต่อกัน ใช้แบบทดสอบ POI ก่อนเข้ากลุ่ม หลังเข้ากลุ่ม 5 วัน และหลังเข้ากลุ่ม 6 เดือน ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะสัจการแห่งตนในแบบสอบย่อย 10 ด้านใน 12 ด้าน รวมทั้งการยอมรับตนเองและผู้อื่น มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในการทดลองก่อนและหลังการทดลอง และเมื่อติดตามผลระยะ 6 เดือน มีลักษณะสัจการแห่งตนที่เพิ่มขึ้นนั้นคงอยู่และเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มย่อยนั้นไม่ปรากฏว่าความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

Gasden (1981) ได้ศึกษาผลของการบรรลุสัจการแห่งตนและความรู้สึกผูกพันของนักเรียนในกลุ่มมาราธอนและกลุ่มระยะสั้น จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม สองกลุ่มแรกเข้าร่วมกลุ่มมาราธอน และ 3 กลุ่มไม่ได้เข้า นักเรียนที่ไม่ได้เข้ากลุ่มพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกัน 16 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มมาราธอนมีคะแนนบรรลุสัจการแห่งตนและความรู้สึกผูกพันในกลุ่มสูงกว่ากลุ่มระยะสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสงเดือน โยธาศรี (2553) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีผลต่อสุขภาพจิตของคณพิการ พบว่า คณพิการกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับคณพิการกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในคณพิการกลุ่มทดลองพบว่าระยะหลังการทดลองมีภาวะสุขภาพดีกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิสเรศ อนันคฆมนตรี (2559) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อความเครียดของพนักงานบริษัท พบว่า พนักงานบริษัทที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อความเครียดของพนักงานบริษัท มีค่าเฉลี่ยความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 พนักงานบริษัทที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสที่มีต่อความเครียดของพนักงานบริษัท มีค่าเฉลี่ยความเครียดในระยะติดตามผล

และระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน เมื่อเทียบกับความเครียดก่อนการทดลอง และแตกต่างกัน โดยระยะติดตามผลความเครียดลดลงมากกว่าระยะหลังการทดลอง

ทยากร กิตติชัย (2562) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี พบว่า วัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 13 คน มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การออกแบบการวิจัย
5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกจับกุมดำเนินคดีเกี่ยวกับยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ต่อมาคณะอนุกรรมการสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดวินิจฉัยว่าเป็นผู้เสพ/ผู้ติดยาเสพติด เห็นสมควรเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในโปรแกรมควบคุมตัวแบบเข้มงวดที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ได้คะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติด ระดับต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 21 คน สุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มทดลองจำนวน 13 คน

2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

- 1) คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง
 - มีอายุระหว่าง 19 - 50 ปี
 - ไม่มีอาการป่วยทางจิตเวช
 - มีระยะเวลาอยู่ในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี
 - ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- 2) ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ตอบแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา
- 3) ผู้วิจัยทำการตรวจนับคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา แล้วเลือกผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ตามความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีจับสลาก จัดเข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 13 คน
- 4) ผู้วิจัยทำการชี้แจงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อให้ทราบวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการเข้ารับโปรแกรมรักษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนว Satir model และทำการชี้แจงผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยแต่ไม่ได้รับคัดเลือกให้ดำเนินชีวิตตามกิจวัตรประจำวันตามโปรแกรมการฟื้นฟูปกติ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 2 ตอน มีรายละเอียดดังนี้
 - ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นส่วนที่สอบถามข้อมูลของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ รายได้ บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย ประเภทของสารเสพติดที่ใช้ ระยะเวลาในการเสพยา สาเหตุของการเข้ารับการบำบัด และจำนวนครั้งที่เข้ารับการบำบัด จำนวน 9 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวน 7 ข้อ และเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 2 ข้อ
 - ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาของ Bandura (1986) บนพื้นฐานของ

การป้องกันการเสพติดซ้ำของ Marlatt & Gordon (1985) ซึ่งประเมินความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงทั้งภายในบุคคล และปัจจัยระหว่างบุคคล

แบบวัดมีจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ มั่นใจน้อยที่สุด มั่นใจน้อย มั่นใจปานกลาง มั่นใจมาก และมั่นใจมากที่สุด

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	ความหมาย
1	มั่นใจน้อยที่สุด
2	มั่นใจน้อย
3	มั่นใจปานกลาง
4	มั่นใจมาก
5	มั่นใจมากที่สุด

การคิดคะแนนรวม และการแปลผลคะแนน

คะแนนรวมการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำ คิดจากคะแนนรวมของค่าคะแนนรายข้อทั้งหมด 15 ข้อ และแปลผลการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำจากคะแนนรวม โดยค่าคะแนนรวมที่มาก หมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดซ้ำดี

การแปลผลคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำได้โดยการหาค่าเฉลี่ยรวมของข้อคำถามทั้ง 15 ข้อ แล้วแบ่งออกเป็น 3 ระดับอันตรายภาคชั้น ตามสูตร

$$\begin{aligned} \text{อันตรายภาคชั้น} &= \frac{\text{พิสัย}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{5-1}{5} \\ &= 0.8 \end{aligned}$$

ซึ่งสามารถแบ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยได้ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เกณฑ์การแบ่งระดับคะแนน

คะแนนเฉลี่ย	การรับรู้ความสามารถของตน
1.00 – 1.80	ระดับต่ำมาก
1.81 – 2.60	ระดับต่ำ
2.61 – 3.40	ระดับปานกลาง
3.41 – 4.20	ระดับสูง
4.21 – 5.00	ระดับสูงมาก

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในตำรา วารสาร งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาประมวล เพื่อกำหนดเป็นพฤติกรรมบ่งชี้และโครงสร้างของแบบสอบถาม ขอบเขตของเนื้อหา โดยจัดเนื้อหาให้ครอบคลุมตามค่านิยมศัพท์เฉพาะของตัวแปรแต่ละด้านแล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข
3. ผู้วิจัยร่างแบบวัด เพื่อขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งมีการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย
4. ผู้วิจัยนำแบบวัดมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญพิจารณา แนะนำความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จำนวน 3 ท่าน
5. นำผลการพิจารณาและคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาวิเคราะห์โดยพิจารณาว่าแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดเพียงใด ซึ่งกำหนดการพิจารณา ดังนี้
 - +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
 - 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นมีความสอดคล้องเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
 - 1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อความนั้นไม่มีความสอดคล้องเหมาะสมตามวัตถุประสงค์
6. นำแบบวัดที่ผ่านการคัดเลือก และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (try out) กลับกลุ่มตัวอย่างจริง
7. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ทดลองใช้มาตรวจสอบ และให้คะแนนและคำนวณหาความเชื่อมั่น (reliability)

8. เมื่อได้แบบวัดที่มีคุณภาพที่กำหนด จึงนำไปเก็บรวบรวมข้อเท็จจริงเพื่อดำเนินการวิเคราะห์การวิจัยต่อไป

2. โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีวิธีการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนแนวคิด Satir Model และการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอน การสร้างโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

2. กำหนดกระบวนการการให้การศึกษาตามทฤษฎีการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model โดยให้มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะและจุดมุ่งหมายของกิจกรรมที่ใช้ในการทำกลุ่ม เนื้อหาและวิธีการดำเนินการทดลอง

3. นำกระบวนการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir model ที่สร้างขึ้นให้ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาแก้ไข เพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหาและวิธีการดำเนินการ

4. เมื่อปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model มาทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์ต่อไป

โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพติด มีลำดับขั้นตอนในการสร้างและพัฒนา ดังนี้

1. ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนและการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด

2. เขียนโครงสร้างการให้การศึกษาแบบกลุ่ม โดยอ้างอิงตามทฤษฎีและงานวิจัยที่ศึกษาจากนั้นดำเนินการสร้างโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพติด เพื่อใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ ในด้านมุมมองที่มีต่อตนเอง การเป็นที่รักและภาคภูมิใจ และการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น โดยกิจกรรมทั้งหมดนี้ ได้ครอบคลุมเนื้อหาตามทฤษฎี

3. นำกระบวนการให้การศึกษาที่สร้างขึ้นไปให้ประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เป็นผู้พิจารณาแก้ไขเพื่อดูความเหมาะสมของเนื้อหา

4. นำกระบวนการให้การปรึกษาที่ผ่านการพิจารณาแก้ไขจากประธานและกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์แล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านเป็นผู้พิจารณาความเที่ยงตรง เชิงโครงสร้าง และเนื้อหา

5. นำกระบวนการให้การปรึกษาที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ ไปลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกันเพื่อหาประสิทธิภาพและพิจารณาความเหมาะสม ของกระบวนการให้การปรึกษา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ทำเอกสารแนะนำอาสาสมัครเป็นลายลักษณ์อักษร ให้กลุ่มตัวอย่างได้อ่าน และชี้แจงรายละเอียดในการวิจัยตามเอกสาร แนะนำอาสาสมัครด้วยวาจา ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ว่าผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมีสิทธิที่จะตอบรับ หรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการวิจัย ในครั้งนี้ ชี้แจงให้เข้าใจว่าการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ไม่มีผลต่อการบำบัดรักษาตามปกติแต่อย่างใด ชี้แจงให้เข้าใจถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ว่าแม้กลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ แต่หากต้องการยุติการให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลวิจัย กลุ่มตัวอย่างสามารถกระทำได้ทุกขณะไม่ว่าจะอยู่ในขั้นตอนใดก็ตาม โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล และไม่มีผลกระทบต่อการบำบัดรักษาตามปกติ ชี้แจงให้เข้าใจถึงข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดทั้งหมดว่า จะไม่มีการอ้างอิงชื่อของกลุ่มตัวอย่าง การนำเสนอผลงานวิจัยจะเป็นข้อมูล ภาพรวม และเป็นไปในเชิงวิชาการเท่านั้น

2. กรณีที่ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดมีอายุต่ำกว่า 18 ปี จะต้องได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองโดยผู้ปกครองลงนามยินยอมให้ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเข้าร่วมการวิจัย รวมทั้งผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเองยินยอมและลงนามเข้าร่วมการวิจัย โดยสมัครใจ จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามได้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

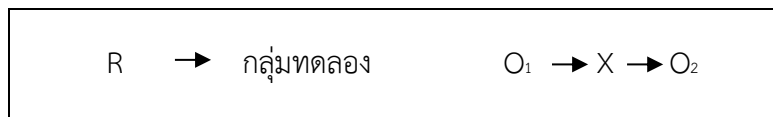
1. ผู้วิจัยขออนุเคราะห์เอกสารจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินการวิจัย

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตกระทรวงศึกษาธิการในการเก็บข้อมูลและขอใช้สถานที่เพื่อทำวิจัยต่อผู้อำนวยการศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี
3. กลุ่มประชากร ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาและคัดเลือกผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จากความพร้อมและความสมัครใจ เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir Model
4. นำผลที่ได้จากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดเข้ามาหาค่าเฉลี่ย
5. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จากระดับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการป้องกันการเสพติดที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม โดยในงานวิจัยครั้งนี้คัดเลือกได้ 21 คน
6. คัดเลือกกลุ่มทดลองด้วยการสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 13 คน ในกลุ่มทดลองผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir model
7. เมื่อได้กลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยทำการนัดหมาย วัน เวลาในการเข้ากลุ่ม
8. เมื่อดำเนินการตามโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติด
9. นำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดไปวิเคราะห์ต่อไป

4. การออกแบบการวิจัย

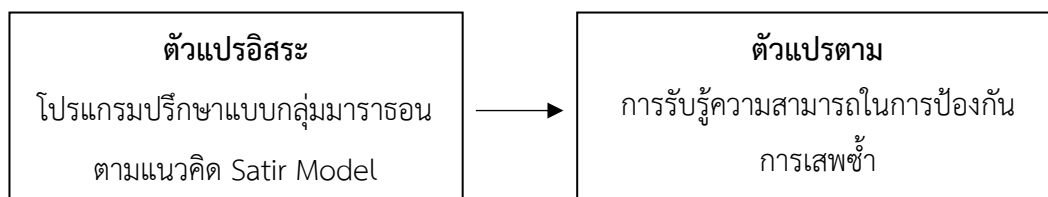
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุม วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดระหว่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

ภาพที่ 4 แบบแผนการทดลอง



- เมื่อ R แทน การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
 X แทน โปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir Model
 O₁ แทน ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง
 O₂ แทน ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ภาพที่ 5 แบบแผนการทดลอง



5. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ดังนี้ 1) คำนวณหา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ของช่วงอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป 2) คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ของอายุ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

2. วิเคราะห์ข้อมูลตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังนี้ การวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง คำนวณหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทดสอบความแตกต่างของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Paired-sample t-test

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ผู้วิจัยมุ่งนำเสนอผลการวิจัยโดยยึดหลักระเบียบวิธีวิจัยเป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ มีรายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 13 คน

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
อายุ		
19	1	7.69
22	1	7.69
25	1	7.69
30	1	7.69
33	1	7.69
35	2	15.38
36	2	15.38
39	1	7.69
40	1	7.69
41	1	7.69
47	1	7.69

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
การศึกษา		
ประถมศึกษา	5	38.5
มัธยมศึกษาตอนปลาย / ปวช.	4	30.8
มัธยมศึกษาตอนต้น	3	23.1
ปริญญาตรี	1	7.7
อาชีพ		
รับจ้างทั่วไป	4	30.8
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	3	23.1
เกษตรกรรม	2	15.4
ว่างงาน	2	15.4
นักเรียน / นักศึกษา	1	7.7
อื่น ๆ	1	7.7
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,000 บาท	3	23.1
5,001 – 10,000 บาท	6	46.2
15,001 – 20,000 บาท	3	23.1
มากกว่า 20,000 บาท	1	7.7

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุในช่วง 19 - 47 ปี ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และมีรายได้ต่อเดือน 5001 - 10,000 บาท

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลสถานภาพ การอยู่อาศัย ประเภทสารเสพติดที่ใช้ ระยะเวลาในการใช้สารเสพติด และจำนวนครั้งในการรับการฟื้นฟู

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
สถานภาพ		
แต่งงาน	8	61.5
โสด	3	23.1
หย่าร้าง	2	15.4
อาศัยอยู่กับ		
คู่สมรส	5	38.5
พ่อแม่	4	30.8
แม่	2	15.4
อื่น ๆ	2	15.4
ประเภทสารเสพติดที่ใช้		
ยาบ้า / ไอซ์	11	84.6
สุรา	1	7.7
อื่น ๆ	1	7.7
ระยะเวลาในการใช้สารเสพติด		
เท่ากับหรือมากกว่า 5 ปี	7	53.8
3 – 4 ปี	3	23.1
ไม่เกิน 1 ปี	2	15.4
1 – 2 ปี	1	7.7
จำนวนครั้งในการรับการฟื้นฟู		
1	8	61.5
2	4	30.8
6	1	7.7

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าร่วมวิจัยมีสถานภาพแต่งงานแล้ว อยู่อาศัยกับคู่สมรส รองลงมาอยู่กับพ่อแม่ ประเภทสารเสพติดที่ใช้ส่วนใหญ่ร้อยละ 84.6 เป็นยาบ้าและไอซ์ ระยะเวลาในการใช้สารเสพติดส่วนใหญ่เท่ากับหรือมากกว่า 5 ปี และเข้ารับการฟื้นฟูเป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 61.5

ตอนที่ 2 ผลการให้โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมารารอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ตารางที่ 5 แสดงการทดสอบค่า Normality ของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	0.21	13	0.085	0.879	13	0.056
Post	0.14	13	0.200	0.910	13	0.161

จากตารางที่ 5 พบว่าข้อมูล pretest และ posttest มีการกระจายเป็นโค้งปกติ สามารถใช้สถิติ Paired sample t test ได้

ตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>sig</i>
ก่อนทดลอง	13	2.05	0.34	12	6.04	<.00
หลังทดลอง	13	3.40	0.68			

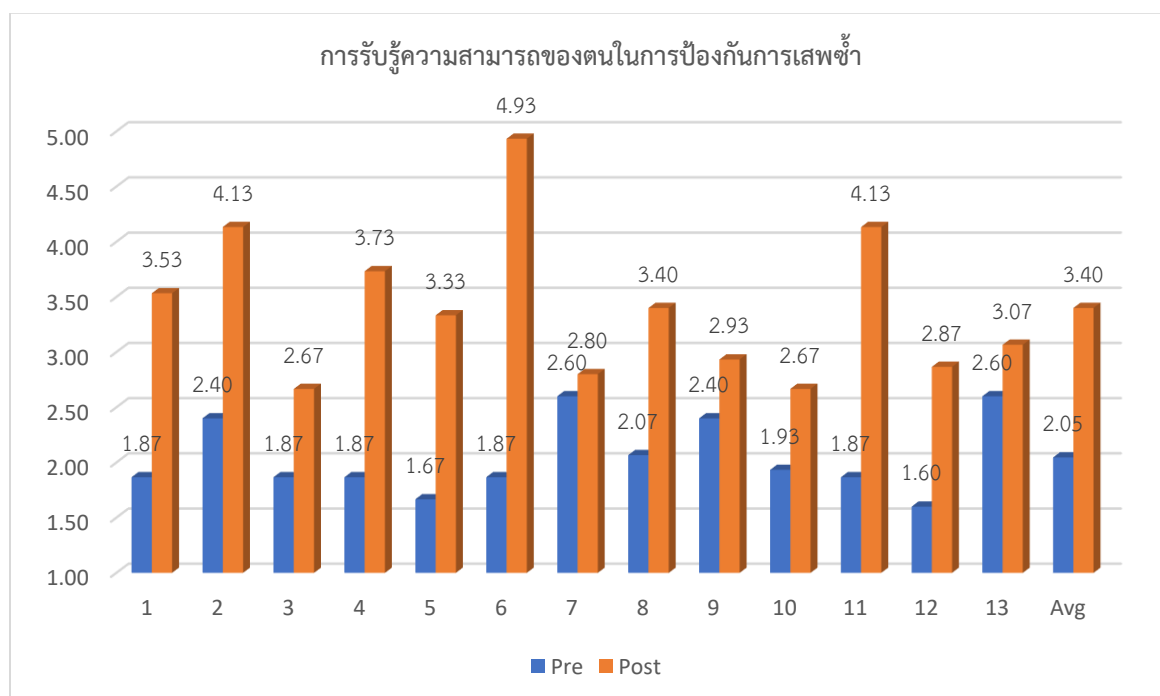
จากตารางที่ 6 พบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการเข้าโปรแกรม มีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

ตารางที่ 7 แสดงผลการเปรียบเทียบระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม

คนที่	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		พัฒนาการสัมพัทธ์	
	คะแนน	ระดับการรับรู้ฯ	คะแนน	ระดับการรับรู้ฯ		
1	1.87	ต่ำ	3.53	สูง	53.19	ระดับสูง
2	2.40	ต่ำ	4.13	สูง	66.67	ระดับสูง
3	1.87	ต่ำ	2.67	ปานกลาง	25.53	ระดับต้น
4	1.87	ต่ำ	3.73	สูง	59.57	ระดับสูง
5	1.67	ต่ำมาก	3.33	ปานกลาง	50.00	ระดับกลาง
6	1.87	ต่ำ	4.93	สูงมาก	97.87	ระดับสูงมาก
7	2.60	ต่ำ	2.80	ปานกลาง	8.33	ระดับต้น
8	2.07	ต่ำ	3.40	ปานกลาง	45.45	ระดับกลาง
9	2.40	ต่ำ	2.93	ปานกลาง	20.51	ระดับต้น
10	1.93	ต่ำ	2.67	ปานกลาง	23.91	ระดับต้น
11	1.87	ต่ำ	4.13	สูง	72.34	ระดับสูง
12	1.60	ต่ำมาก	2.87	ปานกลาง	37.25	ระดับกลาง
13	2.60	ต่ำ	3.07	ปานกลาง	19.44	ระดับต้น
เฉลี่ยภาพรวม	2.05	ต่ำ	3.40	ปานกลาง	45.83	ระดับกลาง

จากตารางที่ 7 พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมทุกคนมีพัฒนาการโดยภาพรวมที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับกลาง ซึ่งมีผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำอยู่ในระดับสูงมาก 1 คน และในระดับสูงอีก 4 คน

แผนภาพ 6 แสดงระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม



ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพซ้ำ ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม 20 ชั่วโมง จำนวน 13 คน เพื่อแสดงผลการสะท้อนสิ่งที่ได้รับ โดยแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

สมาชิกกลุ่มเมื่อผ่านกิจกรรมที่ 2 – 4 ของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงทรัพยากรภายในตนเอง ค้นพบคุณค่าในตนเอง และเกิดเป็นความภาคภูมิใจในตนเองยิ่งขึ้น ผ่านคำถามกระบวนการที่เอื้อให้สมาชิกตระหนักรู้ถึงตัวตนภายในยิ่งขึ้น ยืนยันทรัพยากรที่มีในตนเอง และสร้างความกระจ่างในคุณค่าของตนเอง

“...การได้ลองค้นหาคุณค่าในตนเอง ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น ได้ยอมรับและรับรู้กับสิ่งที่ตนเองเป็น”

“...ไม่สูญเสียเปล่าเลยกับการที่ผมได้เข้ามาในกลุ่มนี้ เพราะผมเท่าที่อยู่ก็ยังไม่รู้จักตัวเองเลย แรก ๆ ก็คิดไม่ค่อยออกเลย แต่พอได้ทบทวนตนเอง ทำให้รู้จักตัวเองมากขึ้น”

“...พอได้มาทบทวนตนเอง ช่วยให้ผมดูตัวเองได้ชัดขึ้น ได้เห็นเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า สมาชิกกลุ่ม ในช่วงแรกไม่มั่นใจ และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองน้อย แต่เมื่อผ่านการทำสมาธิ ได้ทบทวนตนเอง และใช้เอกสารใบงานช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มจึงสามารถระบุคุณค่าในตนเองได้ชัดขึ้น และเมื่อสมาชิกได้พูดคุย แลกเปลี่ยนกัน ทำให้เกิดความชัดเจนกับคุณค่าของตนเองมากขึ้น ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้ดีขึ้นตลอดกิจกรรม

ด้านการควบคุมตนเอง

สมาชิกกลุ่ม เมื่อผ่านกิจกรรมที่ 5 และ 6 ของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถบ่งบอกถึงพฤติกรรมที่ควรหยุดทราบบถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ มีเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการควบคุมตนเองของสมาชิก สมาชิกได้ทบทวนพฤติกรรมของตนเอง และร่วมกันหาวิธีควบคุมตนเองแบบเป็นกลุ่ม และทำให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมเหล่านั้นได้

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า สมาชิกกลุ่ม ให้ความร่วมมือและสนุกกับการเข้าร่วมกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะเห็นได้จากการสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม และการเติมข้อมูลลงในใบงาน สมาชิกสามารถเรียนรู้ได้ถึงสิ่งที่ควบคุมได้และไม่ได้ การกำหนดเป้าหมายและเลือกที่จะหยุดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตัวเองต้องการได้

ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมาชิกกลุ่ม เมื่อผ่านกิจกรรมที่ 7 ของโปรแกรมปรึกษากลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้รูปแบบท่าที่รับมือกับปัญหาความสัมพันธ์ (Coping Stance) และรูปแบบท่าที่รับมือปัญหาความสัมพันธ์แบบสอดคล้องกลมกลืน (Congruent)

“...เวลาผมถูกต่อว่า หรือไม่สบายใจ ผมจะพยายามทำความเข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้น ไม่ประชดด้วยการเสพยาเสพติด”

“...การชี้หน้าตำคนอื่นทำได้ง่าย แต่การขอร้องทำยากมาก ผมรู้สึกไม่ดีที่ต้องคุกเข่าขอร้องคนอื่น”

“...เวลาเจอปัญหาทางแก้มีมากกว่าหนึ่งทาง แต่ต้องมีสติ”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรม พบว่า สมาชิกมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมและกล้าที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนมากขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมที่สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกภายในผ่านกิจกรรมปั้นหุ่น สมาชิกกล้าที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น นำเสนอวิธีแก้ปัญหาใหม่ ๆ ภายในกลุ่ม จนเกิดการตกผลึกเป็นองค์ความรู้และวิธีการใหม่ของตนเอง สังเกตได้จากการพูดคุยภายในกลุ่มและข้อมูลที่ได้จัดบันทึกลงในใบงาน

ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบจากการเสพยาเสพติด

สมาชิกกลุ่ม เมื่อได้ผ่านกิจกรรมของโปรแกรมปรึกษากลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ เข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ รวมถึงให้สมาชิกสามารถนำทักษะที่ได้รับไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

“...ชีวิตไร้สาระขนาดไหน ยังไม่สายเกินที่จะแก้ไข แม้ชีวิตเหลือน้อยและสั้นเพียงใด ก็ยังไม่สายเกินที่จะทำดี”

“...แรกๆ ก็จะได้ความรู้ ความผูกพันรู้ ความเห็นอกเห็นใจ ความสุขที่ได้รับฟัง เริ่มที่จะได้รู้จักตนเองขึ้นมาอีก ได้ข้อคิดหลายๆ อย่าง และพร้อมที่จะนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน”

“...ช่วงเวลาสั้นๆ 20 ชั่วโมง ที่มีโอกาสเข้าร่วมพูดคุยกับเพื่อนๆ อีก 10 กว่าคน เปรียบเสมือนกระจกเงาสะท้อนมองเห็นตนเองในหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดความรู้สึกบางอย่างที่เตือนตัวเองตลอดเวลา ว่าจะเป็นที่ต่อไปแบบนี้ไม่ได้ เกิดแรงผลักดัน ทำให้ต้องกลับไปวางแผนชีวิตตนเองใหม่”

“...ผมจะนำประสบการณ์ในวันนี้ไปเปลี่ยนในสิ่งที่เคยผิดพลาดและเดินทางผิดครับ”

“...ได้รู้ว่าต้นเหตุปัญหามาจากไหน ได้รู้ว่าต้องแก้ไขปัญหายังไง ได้รู้ว่าเราทำผิด และต้องยอมรับความจริง และให้อภัยตนเอง และได้นึกถึงคำพูดของคนหนึ่งซึ่งกล่าวว่า ถ้าวันนี้เป็นวันสุดท้าย คุณจะยังทำในสิ่งที่ทำอยู่อีกหรือเปล่า”

“... ได้ยอมรับและรับรู้กับสิ่งที่ตนเองเป็น และเข้าใจกับสิ่งที่ตนเองเจออยู่ ได้รู้มุมมอง การแก้ไขปัญหา การแก้ไขปัญหาคือความรู้สึกของตนเองและคนในครอบครัว ได้รับรู้ที่ตัวเองที่จริงแล้ว กำลังต้องการอะไร”

ข้อสังเกตจากการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ผลการกระทำของตนเอง สามารถยอมรับและความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น เข้าใจรูปแบบการรับมือกับปัญหา สามารถแยกแยะได้ว่าการเสพยาเสพติดเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวของตนเอง เข้าใจคนอื่นและคนในครอบครัวมากขึ้น ตลอดถึงการตั้งเป้าหมายว่าตนจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด สังเกตจากการตั้งเป้าหมายร่วมกันภายในกลุ่ม

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ใช้แบบแผนการทดลองแบบศึกษากลุ่มเดียววัดซ้ำ (One Group Pretest - Post-test Design) ไม่มีกลุ่มควบคุม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 13 คน นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาระหว่างก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบ (Paired-sample t-test)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรม

สมมุติฐานการวิจัย

กลุ่มทดลองที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดของศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ด้วยโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir Model มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาสูงขึ้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ถูกจับกุมดำเนินคดีเกี่ยวกับยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ต่อมาคณะอนุกรรมการสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดวินิจฉัยว่าเป็นผู้เสพยา/ผู้ติดยาเสพติด เห็นสมควร

เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในโปรแกรมควบคุมตัวแบบเข้มงวดที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี จำนวน 70 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับคะแนนจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดต่ำกว่าค่าเฉลี่ย จำนวน 21 คน โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มทดลอง จำนวน 13 คน รวมระยะเวลา 2 วัน 1 คืน (20 ชั่วโมง)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบไปด้วย 2 ตอนมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นส่วนที่สอบถามข้อมูลของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเกี่ยวกับ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส อาชีพ รายได้ บุคคลที่อยู่อาศัยด้วย ประเภทของสารเสพติดที่ใช้ ระยะเวลาในการเสพยาเสพติด สาเหตุของการเข้ารับการบำบัด และจำนวนครั้งที่เข้ารับการบำบัด จำนวน 9 ข้อ โดยลักษณะคำตอบเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list) จำนวน 7 ข้อ และเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติด เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดตามีนซ้ำของจุไรพร สัมพุธานนท์ (2559) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Bandura (1986) บนพื้นฐานของการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำของ Marlatt & Gordon (1985) ซึ่งประเมินความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ เมื่อมีปัจจัยเสี่ยงทั้งภายในบุคคล และปัจจัยระหว่างบุคคล

แบบวัดมีจำนวน 15 ข้อ เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating scale) คือ มั่นใจน้อยที่สุด มั่นใจน้อย มั่นใจปานกลาง มั่นใจมาก และมั่นใจมากที่สุด

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการเข้าโปรแกรมมีคะแนนสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม ซึ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดโดยภาพรวมมีพัฒนาการที่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม มีผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดอยู่ในระดับสูงมาก 1 คน และในระดับสูงอีก 4 คน

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พบว่า ก่อนการทดลองผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา 2.05 และหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนที่ 3.40 สามารถแปลค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา อยู่ในระดับต่ำ และปานกลาง ตามลำดับ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ ระดับคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 แม้ว่าหลังการทดลองคะแนนจะอยู่ในระดับปานกลาง แต่คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองอยู่ที่ 3.40 ซึ่งใกล้เคียงกับคะแนน 3.41 ที่อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยา ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่ายังมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพยาของผู้ติดยาเสพติดให้สูงยิ่งต่อไป และให้ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยงทั้งที่เป็นปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การมีภาวะอารมณ์ที่นำไปสู่การเสพยา ความรู้สึกอยากยา และที่เป็นปัจจัยระหว่างบุคคล ได้แก่ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสพยา และการมีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น

ข้อสังเกตจากประสบการณ์การนำกลุ่มการปรึกษา (Leader Group Counseling)

ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้ความเข้าใจ ประสบการณ์ภายในจิตใจ ผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง เพื่อค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) ค้นพบทรัพยากรภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) กระบวนการจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการปรึกษาได้รับประสบการณ์ด้านบวกกับตนเอง ได้สัมผัสความรักความเมตตาภายในตน เมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะได้รับพัฒนาตามลำดับ ผู้วิจัยดึงเอาเทคนิคจากทฤษฎีซาเทียร์ มาประยุกต์ใช้ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation), การเข้าถึง (Reaching out), การใส่ใจ (Attending),

การสังเกต (Observing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดใจและรับรู้ได้ถึงการยอมรับ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยเหมาะสมกับการเรียนรู้ มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนมากขึ้น โดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม รวมทั้งทรัพยากรทางบวกภายในตนเอง ในขั้นของการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถใจตนเอง (Self-effects) ใช้เทคนิคคำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจผ่านการสำรวจภูเขาน้ำแข็ง และ นำเทคนิคการปั้นหุ่น (Sculpture), อุปมาอุปไมย (Metaphor) จินตนาการเป็นภาพ (Imagination), ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe), แผนผังครอบครัว (Family map) มาใช้ในการค้นพบรูปแบบกลไกการแก้ปัญหาของตนเอง (Stance) และใช้เทคนิคการทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope), การยืนยัน ทรัพยากร (Affirming resources), การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ,การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อนำไปสู่การค้นพบทรัพยากรภายในตนและความต้องการที่แท้จริง (Yearning) และนำเทคนิคการทำลายรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Challenging dysfunctional patterns) การสอนวิธีการสื่อสารอย่างสอดคล้อง กลมกลืน (Modeling congruent communication) มาใช้ให้เกิดการเรียนรู้รูปแบบการแก้ปัญหา รูปแบบใหม่ที่เกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในตน ส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับตนเอง และตนเองกับผู้อื่นดีขึ้น เมื่อ Yearnings ได้รับการตอบสนองและสัมผัสได้ถึง Life energy จนเกิดความสอดคล้องกลมกลืนภายในมากขึ้น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-effects) ก็จะได้รับ การพัฒนาตามลำดับ โดยนำเทคนิคการอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature reading, สมาธิเพื่อการบำบัด (Meditation) มาช่วยให้เกิดการตระหนักรู้และซึมซับประสบการณ์ใหม่ และเกิดการตอกย้ำ การเปลี่ยนแปลง (Anchoring) ให้คงอยู่ได้นานยิ่งขึ้น

จากการที่ผู้วิจัยได้เริ่มต้นสนทนาในกลุ่มการให้การศึกษาแบบมาราธอน พบว่า ความจริงใจ ความใส่ใจ และการเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกกลุ่ม ด้วยการสังเกต เอื้อเพื่อ ช่วยเหลือ ปรับกระบวนการทัศน์ การยืดหยุ่นในเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น การไม่กล้าในการสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การเหนียวแน่น เพื่อให้กลุ่มสามารถดำเนินการสำเร็จตามที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ การจัดสถานที่ก็มีผลต่อความถี่ของกระบวนการกลุ่มด้วยเช่นกัน เช่น การจัดกลุ่มเป็นรูปวงกลม ในห้องที่สามารถสื่อสารกันได้อย่างอิสระ โดยไม่มีคนนอกได้ยิน ห้องที่มีขนาดกว้าง เคลื่อนไหวได้ พอสวมควร ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความสบาย ผ่อนคลาย เคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก อิสระ ทำให้ สมาชิกกลุ่มมีความยินดีที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพราะรู้สึกว่าได้ได้รับความรู้ ข้อคิดจากการสะท้อนของ เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม อีกทั้งได้ทบทวนตนเอง เป็นเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนตัวเอง เกิดความกล้า

ในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เช่น กล้าแสดงความคิดเห็นเสนอแนวทางให้เพื่อนสมาชิกท่านอื่น
กล้าพูดให้กำลังใจ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้
ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติด ของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด สามารถ
นำไปประยุกต์ใช้กับผู้กระทำผิดความผิดฐานอื่นได้ แต่ก่อนนำโปรแกรมการศึกษาไปใช้ ควรมีการศึกษา
ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ขั้นตอนการใช้เทคนิค ฝึกการใช้เทคนิคต่าง ๆ จากผู้เชี่ยวชาญในด้าน
การให้การศึกษาก่อน

1.2 ผู้ที่นำโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ไปใช้
ควรมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการให้การปรึกษา รวมทั้งควรมีทักษะและประสบการณ์เกี่ยวกับการให้การ
ปรึกษาแบบกลุ่มจิตวิทยา

1.3 ควรมีการพัฒนาคู่มือการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด
Satir Model เพื่อเผยแพร่วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติด
ของผู้กระทำผิดของผู้ถูกคุมความประพฤติไปยังสำนักงานคุมประพฤติอื่น ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการติดตามผลของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม
มาราธอนตามแนวคิด Satir Model หลังจากใช้โปรแกรมไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษา
ความเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดที่เกิดขึ้น พร้อมทั้ง
ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติด
ที่ประสบความสำเร็จและไม่ประสบความสำเร็จ เพื่อนำมาพัฒนาโปรแกรมต่อไป

2.2 ควรมีการพัฒนาเครื่องมือแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
เพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้ติดยาเสพติดเป็นการเฉพาะ
ทั้งนี้เนื่องจากผู้ติดยาเสพติดเป็นกลุ่มบุคคลที่มีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างจากกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ

บรรณานุกรม

- ก. สิ้นศักดิ์ สุวรรณโชติ. (2548). *ปัจจัยทางจิต-สังคมของผู้ป่วยรายใหม่ที่มาเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอภัยภูธร ด้วยภาวะผิดปกติจากการใช้ยาบ้าและเฮโรอีน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- กฤษดา ทองทับ. (2555). *ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการเผชิญความเครียดในการป้องกันการเสพติดต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการเลิกใช้สารแอมเฟตามีนของผู้เสพติดสารแอมเฟตามีน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- กรมคุมประพฤติ. (2559) *คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว : การให้ความรู้*, เอกสารหมายเลข 1/2559 กระทรวงยุติธรรม.
- กรมคุมประพฤติ. (2559) *คู่มือการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบควบคุมตัว : ชุมชนบำบัดและการสร้างงานสร้างอาชีพ*, เอกสารหมายเลข 2/2559 กระทรวงยุติธรรม.
- กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน และคณะ. (2564) . *โครงการการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น*. [รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
- เกรียงศักดิ์ คัมภีรา. (2539). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- จุไรพร สัมพุทธานนท์. (2559). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติดของวัยรุ่นชาย สถาบันบำบัดยาเสพติดของรัฐ* [ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. (2539). *จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. สำนักพิมพ์ข้างเผือก.
- จินตนา เพียรพิจิตร. (2527). *การพัฒนาโน้ตภาพแห่งตนโดยการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม*. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3*. [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).

- ช่อผกา จันประดับ. (2554). ผลลัพธ์ของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น [ปริญญาานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยคริสเตียน]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- ณรงค์ สุภัทรพันธุ์ และนางพาง ลี้มสุวรรณ. (2546). *Satir Systematic Brief Therapy* [เอกสารอัดสำเนา, คณะทำงานชมรม Satir's Model Therapy]
- เดือนใจ ยอดนิล. (2530). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหนองอ้อ อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. [ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- ทยากร กิตติชัย. (2562). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นหญิงในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- เทพนม เมืองแมน. (2526). พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนไทยในปัจจุบัน. วารสารสุขศึกษา, (6)2, 17-27.
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์สมิตรพรินต์ติ้ง
- ทิพาวดี เอมะวรรณนะ. (2548). จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด. สำนักพิมพ์สมิตรพรินต์ติ้ง
- ธัญญารัตน์ ชมสุวรรณค์. (2552). ผลของการปรึกษารายบุคคลโดยใช้แนวคิดของซาเทียร์ โมเดลต่อสุขภาพจิตและการปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเสพติดเมทแอมเฟตามีน. [ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- นางพาง ลี้มสุวรรณ, นวนันท์ ปยะวัฒน์ และสุวรรณ อรุณพงศ์ไพศาล. (2550). *Satir Model*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 52(1), 1-7.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชนบ้านเซเวียร์. [การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).

- นิราศศิริ โจรจนธรรมกุล. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถานสงเคราะห์หญิงวัยเก๋รัตตะการ. [ปริญญาานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- นิภาวัล บุญทัตถม. (2550) ผลของโปรแกรมการจัดการชีวิตต่อความรู้ เจตคติและทักษะการป้องกันการติดยาของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายออกจากสถาบัน. [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- ประภาส ณ พิกุล. (2537). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้เหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อทัศนคติของความเป็นหญิง. [การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- แสงเดือน โยธาศรี. (2553). ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อสุขภาพจิตของคนพิการ. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 9). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สรานุช จันทร์วันเพ็ญ และกานดา ผาวงศ์. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในอำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น โดยใช้ Satir Model เป็นพื้นฐาน [รายงานผลการวิจัย, สำนักพิมพ์จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- สุกมา แสงเดือนฉาย. (2553). ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความพร้อมที่จะป้องกันการติดยาและพฤติกรรมไม่ติดยาของผู้ป่วยสุรา. [ปริญญาานิพนธ์ดุขุบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- สุภัทรี เลหาวิรภาพ. (2548). ผลของการใช้ความเชื่อเรื่องกรรมในการปรึกษาตามแนว Satir Model ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแลผู้ป่วยเอดส์. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- วริทธิ์ตา จารุจินดา. (2561) การให้คำปรึกษาครอบครัวของ Satir ตามแนวพุทธจิตวิทยา. [พุทธศาสตร์ดุขุบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย]

- วิฑิตา อัจฉริยะเสถียร. (2523). *กลุ่มพัฒนาตนเองแบบมาราธอนกับการพัฒนาตน*. [ภาควิชาจิตวิทยา
บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- ศุภสมัย มณีศิริ. 2535. *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อสุขภาพจิตของเยาวชนผู้ติดสารระเหย*.
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.
- อภิรัตน์ บุชบก. (2542). *ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณสมบัติของ
ผู้ให้การศึกษาตามทฤษฎีของโรเจอร์ส ในนักศึกษาที่เตรียมตัวเป็นบาทหลวง วิทยาลัย
แสงธรรม นครปฐม*. [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. ฐานข้อมูลวิจัย
(ThaiLis).
- อัจฉรา ประการ. (2561). *ผลของกลุ่มบำบัดตามแนวความหมายของชีวิตที่มีต่อความมุ่งหวังในชีวิต
ของผู้ป่วยยาเสพติดระยะติดตามผล*. [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง].
ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- อิสเรศ อนันคมณตรี. (2559). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามโปรแกรมภาษาประสาท
สัมผัสที่มีต่อความเครียดของพนักงานบริษัท*. [วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
รามคำแหง]. ฐานข้อมูลวิจัย (ThaiLis).
- Hall, W., Hando, J., Darke, S., Ross, J. (1996). *Psychological morbidity and route of
administration among amphetamine users in Sydney, Australia* *Addiction*,
(91)1, 81-87.
- Lieberman, Morton A, Irvin D., Yalom, and Matthew B., Miles. (1973). *Encounter groups
:First facts*. New York : Basic
- Satir, V. (1991). *The Satir Model*. California: Science and behavior books, Inc.
- Shertzer Buce and Shelley O. Stone. (19868). *Group counseling*. In *Fundamentals of
Counseling*, ,96-102. New York : Houghton Mifflin
- Verney, Thomas R. (1974). *Inside groups : A practical guide to encounter group and group
therapy*. New York : McGraw-Hill

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เอกสารจริยธรรมวิจัยในมนุษย์



ภาคผนวก ข
หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๖๔-ว ๑๔๗๗



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุระสมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอนงค์ อินทองแก้ว รหัส ๖๒๒๐๑๒๑๐๐๓ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกลุ่มการปรึกษาแบบมาราธอนในแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตน ในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี”(Effects of Marathon Counseling Group with in Satir on self efficacy in relapse prevention of drug addict, drug addict rehabilitation center Pattani province) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราแม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๑๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๖๔-๖ ๑๔๗๗



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุระสมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมร แสงอรุณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอนงค์ อินทองแก้ว รหัส ๖๒๒๐๑๒๑๐๐๓ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกลุ่มการปรึกษาแบบมาราธอนในแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตน ในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี” (Effects of Marathon Counseling Group with in Satir on self efficacy in relapse prevention of drug addict, drug addict rehabilitation center Pattani province) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนโพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มัยดี แวดราเม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นที่ด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา
โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑
โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๖๔-ว ๑๔๗๗



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๕๐๐๐

๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ดร.นิวัติ เอี่ยมเที่ยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อความถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวอนงค์ อินทองแก้ว รหัส ๖๒๒๐๑๒๑๐๐๓ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของกลุ่มการปรึกษาแบบมาราธอนในแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตน ในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี”(Effects of Marathon Counseling Group with in Satir on self efficacy in relapse prevention of drug addict, drug addict rehabilitation center Pattani province) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.สุใจ ส่วนไพโรจน์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มยดี แวดราแม เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ โมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๗๒๒

ภาคผนวก ค
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์

ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการปรึกษา

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมร แสงอรุณ

ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการปรึกษา

3. ดร.นิวัติ เอี่ยมเที่ยง

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการกองอำนวยการพัฒนาพหุตินิสัยผู้เสพยาเสพติด
สถานที่ทำงาน	กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม
ความเชี่ยวชาญ	จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคผนวก ง
แบบวัดการรับรู้ความสามารถในการป้องกันการเสพยา

แบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

เรื่อง ศึกษาผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับการรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพติดโดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

- | | |
|-------------------------------------|--------------|
| ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป | จำนวน 9 ข้อ |
| ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถ | จำนวน 15 ข้อ |

แบบสอบถามข้อมูลบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย และเติมค่าลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันท่านอายุ ปี
2. ระดับการศึกษา
 - ไม่ได้เรียนหนังสือ ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3)
 - มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) / ปวช. ปวส. / อนุปริญญา ปริญญาตรี
3. สถานภาพการสมรส
 - โสด สมรส อยู่กินฉันท์สามีภรรยา / แต่งงานตามหลักศาสนา
 - หม้าย หย่าร้าง แยกกันอยู่
4. อาชีพปัจจุบัน
 - รับจ้างทั่วไป ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
 - รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ นักเรียน / นักศึกษา
 - เกษตรกรรม ว่างงาน อื่น ๆ (ระบุ.....)
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 - ไม่มีรายได้ มากกว่า 5,000 บาท
 - 10,001 – 15,000 บาท 15,001 – 20,000 บาท มากกว่า 20,000 บาท
6. ท่านพักอาศัยอยู่กับใคร
 - พ่อแม่ พ่อ แม่ คู่สมรส อื่น ๆ (ระบุ.....)
7. ประเภทของสารเสพติดที่ใช้ในปัจจุบัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - สุรา ยาบ้า / ยาไอซ์ เฮโรอีน
 - กัญชา สารระเหย อื่น ๆ (ระบุ.....)
8. ระยะเวลาในการใช้สารเสพติด (ตั้งแต่ใช้บ่อย - ปัจจุบัน)
 - ไม่เกิน 1 ปี
 - 1 – 2 ปี
 - 3 – 4 ปี
 - มากกว่า / เท่ากับ 5 ปี
9. ท่านเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดระบบบังคับบำบัดแบบควบคุมตัวเข้มงวดครั้งนี้ เป็นครั้ง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความที่ให้ไว้ที่ละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก และความคิดเห็นของท่าน ตามสภาพที่เป็นจริงมากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างเพียงช่องเดียวเท่านั้น

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความมั่นใจของตนเองที่จะไม่เสพยาเสพติด				
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ท่านมั่นใจมากน้อยเพียงใดที่จะไม่เสพยาเสพติดเมื่อ.....					
1. บ้านคนเดียวตามลำพัง					
2. เกิดความอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยร่างกาย					
3. รู้ว่าถูกจับผิดจากบุคคลรอบข้างตลอดเวลา					
4. ถูกชักชวนให้เสพยาเสพติด					
5. มีอาการคิดถึงยาเสพติด					
6. อยู่ในงานสังสรรค์หรืองานปาร์ตี้กับหมู่เพื่อน					
7. มีคนพูดจาเสียดสี ประชดประชัน					
8. มีเงินอยู่กับตัวเป็นจำนวนมาก					
9. อยู่ในสถานการณ์ที่เคยเสพยาเสพติด					
10. เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น					
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า					
12. พบกลุ่มเพื่อนที่เคยเสพยาเสพติด					
13. เห็นยาเสพติด					
14. รู้สึกเบื่อหน่าย หงุดหงิด					
15. อยู่ในบรรยากาศที่คล้ายกับช่วงที่เสพ					

ภาคผนวก จ

โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model

โปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนในแนวคิด Satir Model
ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดของผู้เข้ารับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด
(จำนวน 20 ชั่วโมง)

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
1 - 3 เรา (คือ) เรา	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้วัตถุประสงค์ และรูปแบบการเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>1. เทคนิคขั้นพื้นฐานและทักษะในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (การใส่ใจ การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกต การกระตุ้น การทวนความ การสรุปความ การถาม และการสะท้อนความรู้สึก)</p> <p>2. การอ่านอุณหภูมิใจ (Temperature Reading)</p> <p>1) ความชื่นชม (Appreciations)</p> <p>2) ความห่วงใย กังวลสงสัย (Concern, Puzzles)</p> <p>3) การทำความเข้าใจพร้อมข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change)</p> <p>4) ข้อมูลใหม่ (New information)</p> <p>5) ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes)</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นกลุ่มด้วยการแนะนำตนเองให้ผู้สมาชิกรู้จัก</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงวัตถุประสงค์ให้สมาชิกทราบ ตลอดถึงรูปแบบการให้การปรึกษา ประโยชน์ที่ได้รับ และยกตัวอย่างกิจกรรมบางส่วนให้สมาชิกเข้าใจในเบื้องต้น ชี้แจงกติกากลุ่ม เช่น เรื่องทุกเรื่องจบในกลุ่ม เมื่อเพื่อนเราต้องรับฟัง และเราจะไม่ยอมแพ้ต่อความเจ็บปวด เป็นต้น</p> <p>3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการเข้าร่วม และรูปแบบการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน รวมถึงสอบถามความคาดหวังของการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness โดยการหลับตาลงเบา ๆ สงบนิ่ง มีสติอยู่กับตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5-10 นาที</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มเปิดประเด็นด้วยคำถาม “เราคือใคร” เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนและหาคำตอบกับตนเองผ่านกิจกรรมตาราง 9 ช่อง จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และปากกา ให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง และทำความรู้จัก สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกผ่านการตอบคำถาม ในตาราง 9 ช่อง</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ A4 และร่วมกับสมาชิกวาดแผนผังครอบครัว โดยอธิบายวิธีการทำแผนผังครอบครัวอย่างละเอียด เมื่อวาดเสร็จแล้ว</p>

			<p>ให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายแผนที่ครอบครัวของตนเองให้เพื่อนฟัง โดยเริ่มจากผู้นำกลุ่มเป็นลำดับที่ 1</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มกำหนดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม เพื่อดำเนินกิจกรรมการอ่าน อุณหภูมิใจ (Temperature Reading) โดยประเด็นการสำรวจและสื่อสาร ในการอ่านอุณหภูมิใจ ได้แก่ 1. ความชื่นชม (Appreciations) 2. ความห่วงใยกังวลสงสัย (Concern, Puzzles) 3. การทำความเข้าใจพร้อม ข้อเสนอแนะ (Complaints with requests for change) 4. ข้อมูลใหม่ (New information) 5. ความปรารถนา ความใฝ่ฝัน ความหวัง (Wishes, Dreams, Hopes)</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้พูดคุยถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้</p> <p>2. แจ้งกำหนดการสำหรับกิจกรรมถัดไป</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิก สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>2. เมื่อเสร็จสิ้น ในกิจกรรมที่ 1 ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการ แสดงออก สีหน้า ท่าทางของผู้รับการอบรมตั้งแต่เริ่มจนถึง สิ้นสุดในกิจกรรมที่ 1</p>
--	--	--	---

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
<p>4 - 7</p> <p>ยืนยันคุณค่าที่มี</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ระบายความรู้สึกที่ค้างคาใจ 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจและค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง 3. เพื่อให้สมาชิกได้ได้รับรู้ ยอมรับชื่นชม ความสามารถ และคุณค่าภายใน 	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึกๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness) 2. การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources) เป็นการยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของสมาชิกกลุ่ม โดยเกิดจากการค้นพบจากสมาชิกกลุ่มหยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีในตนเหล่านั้น 3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้นำกลุ่มจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของสมาชิกกลุ่ม เป็นระยะเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้ 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษ 100 ปอนด์, เชือกสำหรับทำปาย ปายชื้อ, สี, กรรไกร, ดินสอ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาและนึกสำรวจร่างกายตนเอง ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งอวัยวะภายในและภายนอก โดยใช้ระยะเวลาในการสำรวจประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วให้สมาชิกกลุ่มเลือกว่าอวัยวะใดที่สมาชิกกลุ่มรักมากที่สุด 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่รู้สึกสบายและให้นำอวัยวะที่เลือกมาวาดตกแต่งเป็นปายชื้อของตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความด้านหลัง ว่า ฉันรักร่างกายของฉัน เพราะ..... 5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำ กิจกรรม (การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources)) 6. ผู้นำกลุ่มแจก ใบงานที่ 1 “ค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านใบงาน 7. ผู้นำกลุ่มแจก ใบงานที่ 2 “ค้นพบคุณค่าและความภาคภูมิใจ” ให้สมาชิกกลุ่มดำเนินการค้นหาคุณค่าและความภาคภูมิใจ ผ่านการตอบคำถามใบงาน

		<p>4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มจะใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัว ของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p>	<p>ขั้นสรุป</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2 โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการตั้งคำถาม กระบวนการ (Process Question), การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources), การสะท้อน (Reflecting), การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ในการดำเนินกระบวนการกลุ่ม เพื่อยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของสมาชิกกลุ่มและเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)</p> <p>2. แจ้งกำหนดการสำหรับกิจกรรมถัดไป</p> <p>การประเมินผล</p> <p>1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกระบวนการ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของสมาชิกกลุ่มตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกระบวนการในกิจกรรมที่ 2</p>
--	--	--	---

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
<p style="text-align: center;">8 - 11</p> <p style="text-align: center;">ประสบการณ์</p> <p style="text-align: center;">ทางจิตใจ</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นคุณค่าที่มีภายในตน</p> <p>2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม และ กระบวนการเชื่อมโยงภายในกลุ่ม</p>	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่มเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)</p> <p>2. การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources) เป็นการยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของสมาชิกกลุ่มโดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มหยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีในตนเหล่านั้น</p> <p>3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดของสมาชิกกลุ่มเป็นระยะเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มแจกอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษ A4, สี, ดินสอ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม โดยให้แต่ละคนวาดรูปสิ่งที่แสดงออกถึงตัวตนของเรามากที่สุด โดยห้ามเขียนชื่อลงไป และระหว่างที่วาดอยู่นั้นแต่ละคนต้องวาดโดยห้ามให้ผู้อื่นเห็นภาพของตนเอง สามารถเลือกพื้นที่ในการนั่งเลือกใช้อุปกรณ์ได้ทั้งหมดตามใจชอบ</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มเปิดเพลงเพื่อสร้างความผ่อนคลายระหว่างที่สมาชิกกลุ่มวาดภาพและอยู่กับตนเอง</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มที่วาดเสร็จแล้วให้นำมาส่งที่ผู้นำกลุ่มและนั่งรวมกัน โดยไม่ให้ผู้อื่นเห็นผลงาน</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มนำผลงานของทุกคนในกลุ่มมาวางรวมเป็นวงกลม</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มชมผลงานศิลปะของทุก ๆ คน จากนั้นผู้นำกลุ่มจะเลือกหยิบขึ้นมา 1 ผลงาน ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทายว่าภาพนั้นเป็นของใคร เพราะเหตุใด และชอบอะไรในภาพ เมื่อผู้เข้าร่วมตอบเหตุผลกันพอสมควรแล้ว ผู้นำกลุ่มเฉลยว่าใครเป็นเจ้าของภาพ</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มให้เจ้าของภาพอธิบายว่าทำไมถึงวาดภาพนี้ และสะท้อนให้เห็นตัวตนและทรัพยากรภายใน ระหว่างการอธิบายของเจ้าของภาพและสมาชิกภายในกลุ่มจนครบทุกคน</p> <p>8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำถามว่า “ฉันชอบอะไรในภาพนี้” พร้อมทั้งตอบคำถาม ดังกล่าวลงไปในพื้นที่ด้านหลังของภาพตนเอง</p>

		<p>4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มใช้การถามขยายความเพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของผู้สมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> <p>5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม โดยเปรียบเทียบเรื่องราวภายในใจกับภูเขาน้ำแข็ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นภาพชัดเจนยิ่งขึ้น และมีความเข้าใจสถานการณ์ที่กระทบต่อตนเองในแต่ละขั้นนำไปสู่การค้นพบความต้องการที่แท้จริงได้ (Yearning) และคุณค่าที่มีด้านบวกทำให้เกิดภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เพิ่มมากขึ้น</p> <p>6. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้ผู้รับการปรึกษาเห็นมุมมองที่เป็นบวกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้</p>	<p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้น 2. ผู้นำกลุ่มแจ้งกำหนดสำหรับกิจกรรมถัดไป <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิก สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของสมาชิกตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรมที่ 3
--	--	--	--

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
<p>12 - 15</p> <p>รู้จักเข้าใจตนเอง</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักจากผู้อื่น</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนัก รับรู้ และยอมรับการมีอยู่ของคุณค่าและความรักภายในตนเอง</p>	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึง ความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)</p> <p>2. การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources) เป็นการยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของผู้รับการปรึกษา โดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม หยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีในตนเหล่านั้น</p> <p>3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้นำกลุ่มจะสะท้อนความรู้สึกและความคิดของสมาชิกกลุ่มเป็นระยะเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มทบทวนคุณค่าที่มีภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนั่งหลับตาและสำรวจภายในว่านอกจากคุณค่าที่มีภายในตัวแล้ว ตนเองมีคุณค่าที่มีรอบตัวอะไรบ้าง โดยเฉพาะทรัพยากรบุคคล ได้แก่ พ่อแม่ คุณครู เพื่อนๆ</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มแจก ใบงานที่ 3 “คุณค่าที่มีอยู่รอบตัว” ให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปทรัพยากรที่ตนเองมีลงในใบงาน</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรม</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองภายในสักครู่ ก่อนแจก ใบงานที่ 4 “รักแท้ คืออะไร” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความรู้สึกผ่านการตอบคำถามใบงาน ข้อ 1 - 4</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในหัวข้อ “ความรักแสดงออกได้ด้วยวิธีไหนบ้างนะ”</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนเล่าให้เพื่อนฟัง</p> <p>7. ผู้นำกลุ่มสรุปให้เห็นว่าการแสดงออกและการรับรู้ความรักของมนุษย์มีหลายรูปแบบ ทั้งคำพูด, การใช้เวลาคุณภาพ, การให้ของขวัญ, การดูแล, การสัมผัส</p> <p>9. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตนเองแล้วสำรวจและเติมลงในใบงานว่ามีใครบ้างที่แสดงความรักออกมาในแต่ละรูปแบบ</p>

		<p>4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มใช้การถามขยายความ เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> <p>5. ปรับเปลี่ยนมุมมอง (Reframe) การปรับเปลี่ยนมุมมองให้สมาชิกกลุ่มเห็นมุมมองที่เป็นบวก ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังในการดูแลตนเอง และสามารถชื่นชมตนเองได้</p>	<p>10. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับมาสำรวจตนเองว่าจากกิจกรรมที่ผ่านมา ตั้งแต่กิจกรรมแรกที่สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบคุณค่าความภาคภูมิใจและคุณค่าที่มีภายในตนเอง บุคคลคนนี้สมควรได้รับความรักหรือไม่ ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้เห็นว่านอกจากเราจะได้รับความรักและมอบความรักให้กับผู้อื่นแล้ว หนึ่งในบุคคลที่ควรได้รับความรักก็คือตัวเรา และเราก็สามารถมอบความรักให้กับตนเองได้</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเติมเต็มใบงานที่ 4 ในหัวข้อ ฉันเรียนรู้ว่าความรัก..... และฉันสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองด้วยการ.....</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 3 และใบงานที่ 4 2. ผู้นำกลุ่มแจ้งกำหนดการสำหรับกิจกรรมถัดไป <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของสมาชิกตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรมที่ 4
--	--	--	--

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
<p>16 - 18</p> <p>หนทางพิชิตใจ</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ความสามารถในการเลือก กำหนด พฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และประเมินขอบเขตความรับผิดชอบภายในตน</p> <p>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และฝึกทักษะการยับยั้งเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์</p>	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <p>1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึงความรู้สึกลึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness)</p> <p>2. การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources) เป็นการยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของสมาชิกกลุ่มโดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกภายในกลุ่ม หยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงคุณค่าที่มีในตนเหล่านั้น</p> <p>3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดของสมาชิกกลุ่มเป็น ระยะเวลาเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่เข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้</p>	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มทบทวนคุณค่าที่มีภายในตัวที่ค้นพบในกิจกรรมที่ผ่านมา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที</p> <p>ขั้นดำเนินการ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายกิจกรรมละครเวที โดยชี้แจงกติกา คือ ให้สมาชิกสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมให้กับตัวละครได้</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มแจกแผ่นป้าย “หยุด” และแผ่นป้าย “ตัวเลือก A, ตัวเลือก B” ให้กับสมาชิก</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้ทีมงานแสดงละครสาธิต โดยสาธิตการใช้แผ่นป้ายแสดงขณะรับชมการแสดงละครจากผู้ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม ระหว่างที่สมาชิกรับชมอยู่ จะมีช่วงที่ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรมชูแผ่นป้ายเครื่องหมาย “ ! ” ขึ้น แสดงว่าตัวละครกำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ซึ่งสมาชิกสามารถเลือกได้ว่าจะชูป้าย “หยุด” หรือไม่ หากสมาชิกชูป้าย “หยุด” เกินครึ่งหนึ่งของสมาชิก เนื้อเรื่องของละครจะถูกหยุดไว้</p> <p>4. ในกรณีที่เนื้อเรื่องถูกหยุดโดยสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะมีตัวเลือกให้สมาชิกได้ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมตัวละคร เป็นตัวเลือก A และ B ซึ่งสมาชิกจะต้องชูป้าย “ตัวเลือก A หรือ ตัวเลือก B” เพื่อเลือกเส้นทางให้กับตัวละคร และตัวละครจะดำเนินเนื้อเรื่องไปตามที่สมาชิกเลือกให้</p> <p>5. ในกรณีที่ เนื้อเรื่องไม่ถูกหยุด ตัวละครจะดำเนินเรื่องต่อไป ในสถานการณ์เสี่ยง โดยไม่ได้ให้สมาชิกเลือกเส้นทางให้</p> <p>6. ทุก ๆ เส้นทางที่สมาชิกเลือกให้กับตัวละครจะมีผลกับตัวละครและเนื้อเรื่องหลักเสมอ หากสมาชิกสามารถเลือกที่จะ “หยุด” และ “เลือก”</p>

		<p>4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มใช้การถามขยายความ เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> <p>5. อุปมาอุปไมย (Metaphor) อุปมาอุปไมยเป็นการเปรียบเทียบ ความรู้สึกซึ่งเป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม</p> <p>6. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิด ความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง</p> <p>7. การทำให้ปัญหาเป็นเรื่องปกติ (Normalization) ผู้นำกลุ่มจะเพิ่มคุณค่าของสมาชิกกลุ่มด้วยการทำให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกแปลกแยกที่ตนเองมีปัญหาในการปรับตัว แต่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าเป็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มเป็นเรื่องที่สามารถพบได้ในบุคคลอื่น ๆ และเป็นปัญหาพื้นฐานของมนุษย์</p>	<p>ให้กับตัวละครได้ในเส้นทางที่เหมาะสม เนื้อเรื่องของละครจะจบลงแบบ Happy Ending</p> <p>7. ในกรณีที่สมาชิกไม่เลือกที่จะ “หยุด” หรือ “เลือก” ตัวเลือกที่ไม่เหมาะสมให้กับตัวละคร ตัวละครจะดำเนินเรื่องต่อไป และจบลงแบบ Bad Ending</p> <p>8. หากเนื้อเรื่องจบลงแบบ Bad Ending สมาชิกมีโอกาส 1 ครั้งที่จะย้อนเวลาของละคร เพื่อตัดสินใจใหม่ โดยให้เวลาสมาชิกปรึกษากันในกลุ่ม 5 นาที ก่อนเริ่มการย้อนเวลา</p> <p>9. เมื่อละครจบลง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ที่เกิดขึ้น</p> <p>10. ผู้นำกลุ่มอธิบายสรุปว่ามนุษย์ทุกคนสามารถรับผิดชอบและกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้เช่นกัน โดยสามารถหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ได้เสมอ เพราะเป็นเรื่องของเราและเรามีสิทธิที่จะเลือกตอบสนอง</p> <p>11. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 5 “หยุด แล้ว เลือก” โดยให้สมาชิกเลือกพฤติกรรมที่อยากหยุดที่สุด 1 พฤติกรรม โดยเริ่มจาก 7 วันแรก ในแต่ละวันหากสมาชิกทำพฤติกรรมที่อยากหยุดไป 1 ครั้ง ก็ให้ขีด 1 ขีดตามวันที่ทำพฤติกรรมดังกล่าวและเมื่อครบ 7 วันก็จะเห็นการหยุดและเลือกพฤติกรรมใหม่ ของตนชัดเจนขึ้น จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยนพฤติกรรมที่เลือกพร้อมอธิบายเหตุผลที่เลือกพฤติกรรมหรือการกระทำนั้น</p> <p>12. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษ Flip Chart คนละ 1 แผ่น ให้สมาชิกวาดวงกลมขนาด ใหญ่ 1 วง จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ภายในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม</p> <p>13. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>14. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 6 “Circle of Control” โดยให้สมาชิกชมแผ่น Flip Chart แต่ละคน และเลือกแนวคิดที่ตนสนใจเขียนใส่ในใบงาน</p>
--	--	--	--

			<p>ของตน โดยให้เขียนสิ่งที่ควบคุมได้ภายในวงกลม และสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ภายนอกวงกลม</p> <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการทำใบงานที่ 5 และใบงานที่ 6 2. แจกกำหนดการ สำหรับกิจกรรมถัดไป <p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม สีน้หน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้นำกลุ่มจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีน้หน้า ท่าทางของสมาชิกตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรมที่ 5
--	--	--	--

ชั่วโมงที่ / ประเด็น	วัตถุประสงค์	ซาเทียร์ (Satir Model)	การดำเนินการ
<p>19 - 20</p> <p>สู่ความองกามของชีวิต</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดซ้ำ 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถนำเอาทักษะที่ได้จากการให้การปรึกษา ไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้ารับการปรึกษา แบบกลุ่มมาราธอน เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการกลับไปเสพยาซ้ำ 	<p>เทคนิคที่ใช้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. คำถามกระบวนการ (Process Question) เพื่อเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นภายใน ทั้งความรู้สึก ความรู้สึกต่อความรู้สึก การมองตนเอง ความคาดหวังและความปรารถนาของตนเอง โดยการใช้คำถามในการเข้าถึง ความรู้สึกนึก ๆ เกิดการเชื่อมโยงคำถามกับเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม เอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ภายในตน (Facilitating awareness) 2. การยืนยันคุณค่าที่มี (Affirming resources) เป็นการยืนยันคุณค่าที่มีด้านบวกของสมาชิกกลุ่มโดยเกิดจากการค้นพบจากผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มหยิบยกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ถึงทรัพยากรในตนเหล่านั้น 3. การสะท้อน (Reflecting) ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกและความคิดของสมาชิกกลุ่มเป็นระยะเพื่อ เอื้อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าตนมีคนที่จะเข้าใจและได้ยินเสียงภายในใจของตนเองทำให้เกิดการตระหนักรู้ 	<p>ขั้นเริ่มต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่พูดคุยกันในกิจกรรมที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม Mindfulness เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกลับมาอยู่กับตัวเองและเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 5 - 10 นาที <p>ขั้นดำเนินการ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทบทวนเป้าหมายของการเข้ารับการปรึกษา 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึก เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน ทั้งข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค ข้อผิดพลาด และผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการเข้ารับการปรึกษา พร้อมทั้งร่วมกันพิจารณาหาแนวทางการป้องกันหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ทำตลอดการเข้าร่วมรับการให้การปรึกษา 2 วัน 1 คืน ที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจและสามารถในการนำไปปรับ ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป <p>ขั้นสรุป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการสรุปกิจกรรมที่ผ่านมา 2. ผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาซ้ำเพื่อเก็บ เป็นคะแนนหลังการเข้ารับการโปรแกรมการปรึกษา

		<p>4. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ผู้นำกลุ่มใช้การถามขยายความ เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจในตัวของสมาชิกกลุ่มมากยิ่งขึ้น</p> <p>5. การเข้าถึง (Reaching out) คือ การที่ผู้นำกลุ่มใช้จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณในการเชื่อมโยงกับบุคคลที่อยู่ตรงหน้า สื่อถึงความอบอุ่นจริงใจและการยอมรับเป็นต้น</p> <p>6. การใส่ใจ (Attending) หมายถึง การจดจ่อที่บุคคลโดยให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการรับฟังบุคคลที่อยู่ตรงหน้า</p> <p>7. การสังเกต (Observing) อาการทางกายและอวัจนภาษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ทรัพยากรของสมาชิกกลุ่ม การรับรู้คุณค่า รูปแบบการสื่อสาร การยอมรับตนเองและผู้อื่น ความคาดหวังในตนเองและผู้อื่น</p> <p>8. การทำให้เกิดความหวัง (Engendering hope) ผู้นำกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังว่าพวกเขาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขาให้ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง</p>	<p>การประเมินผล</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม สีหน้า ท่าทางการให้ความร่วมมือ ความสนใจ และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ ขณะเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้วิจัยจะทำการบันทึกรายละเอียดเกี่ยวกับการแสดงออก สีหน้า ท่าทางของสมาชิกตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม 3. สมาชิกสามารถบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางในการป้องกันการเสพติดสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ 4. สมาชิกมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพติดสูงกว่าก่อนเข้ารับโปรแกรม
--	--	--	---

ภาคผนวก ฉ
แบบประเมินคุณภาพเครื่องมือ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับของการพิจารณา			ข้อเสนอแนะ
	+1	0	-1	
ท่านมั่นใจมากน้อยเพียงใดที่จะไม่ใช้ยาเสพติดเมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่อไปนี้				ท่านมั่นใจมากน้อยเพียงใดที่จะไม่ใช้ยาเสพติดเมื่อ
1. เมื่ออยู่บ้านคนเดียวตามลำพัง	/			อยู่บ้านคนเดียว
2. เมื่ออ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยร่างกาย	/			เกิดความอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยร่างกาย
3. เมื่อรู้ว่าถูกจับผิดจากบุคคลรอบข้าง	/			รู้สึกว่าถูกจับผิดจากบุคคลรอบข้างตลอดเวลา
4. เมื่อถูกชักชวนให้ใช้ยาเสพติด	/			ถูกเพื่อนชักชวนให้ใช้ยาเสพติด
5. เมื่อมีอาการอยากยา เช่น น้ำลายสอ กระวนกระวาย	/			มีอาการคิดถึงยาเสพติด
6. เมื่ออยู่ในงานสังสรรค์หรืองานปาร์ตี้	/			อยู่ในงานสังสรรค์หรืองานปาร์ตี้กับหมู่เพื่อน
7. เมื่อมีคนพูดจาเสียดสี ประชดประชัน	/			มีคนพูดจาเสียดสี ประชดประชัน
8. เมื่อมีเงินอยู่กับตัวเป็นจำนวนมาก	/			มีเงินอยู่กับตัวเป็นจำนวนมาก
9. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เคยใช้ยาเสพติด	/			อยู่ในสถานการณ์ที่เคยใช้ยาเสพติด
10. เมื่อเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น	/			เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น
11. เมื่อคิดว่าตนเองไม่มีค่า	/			รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า
12. เมื่อขณะรู้สึกอยากใช้ยาเสพติด	/			พบเพื่อนกลุ่มที่เคยใช้ยา
13. เมื่อคิดถึงความรู้สึกขณะเสพ	/			เห็นยาเสพติด
14. เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย หงุดหงิด	/			รู้สึกเบื่อหน่ายหงุดหงิด
15. เมื่อยังคบอยู่กับเพื่อนที่เสพยาเสพติด	/			อยู่ในบรรยากาศที่คล้ายกับช่วงที่เสพ

ภาคผนวก ช
ประมวลภาพกิจกรรม

การจัดเตรียมสถานที่



ตัวอย่างภาพระหว่างการดำเนินการ



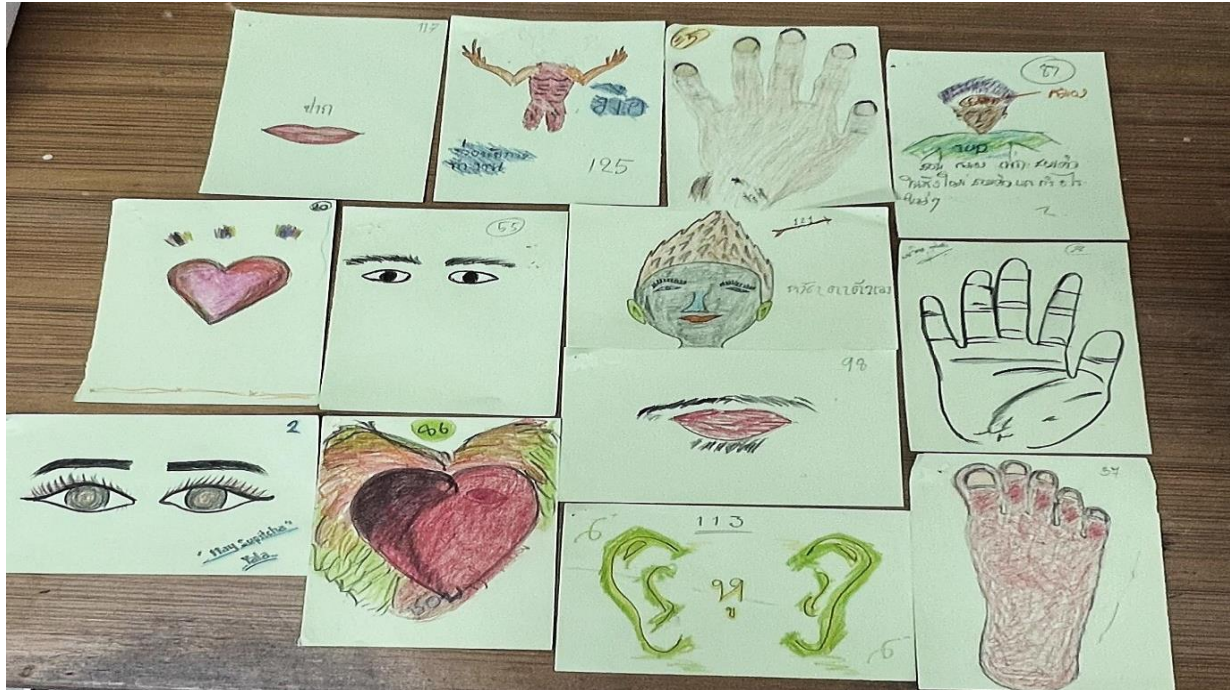
ตัวอย่างภาพระหว่างการดำเนินการ



ตัวอย่างภาพระหว่างการดำเนินการ



ตัวอย่างภาพใบงาน



โปรดให้วาดกิจกรรมหาข้อดีข้อเสีย และความสามารถพิเศษของท่านเท่าที่ทราบ

ข้อดี	ข้อเสีย
1. ซื่อสัตย์	1. ขี้เกียจ
2. ใจดี	2. ขี้กลัว
3. อดทน	3. ขี้สงสัย
4. สุภาพ	4. ขี้อาย
5. อดทน	5. ขี้ลืม
6. ใจดี	6. ขี้กังวล
7. อดทน	7. ขี้โกรธ
8. ซื่อสัตย์	8. ขี้กลัว
9. อดทน	9. ขี้สงสัย
10. ขี้เกียจ	10. ขี้กลัว
11. ขี้สงสัย	11. ขี้กลัว
12. ขี้อาย	12. ขี้ลืม
13. ขี้โกรธ	13. ขี้กังวล
14. ขี้กังวล	14. ขี้โกรธ
15. ขี้ลืม	15. ขี้สงสัย
16. ขี้กลัว	16. ขี้อาย
17. ขี้โกรธ	17. ขี้กังวล
18. ขี้สงสัย	18. ขี้กลัว
19. ขี้กลัว	19. ขี้ลืม
20. ขี้ลืม	20. ขี้โกรธ
21. ขี้กังวล	21. ขี้สงสัย
22. ขี้โกรธ	22. ขี้กลัว
23. ขี้สงสัย	23. ขี้อาย
24. ขี้กลัว	24. ขี้ลืม
25. ขี้ลืม	25. ขี้โกรธ
26. ขี้โกรธ	26. ขี้สงสัย
27. ขี้กังวล	27. ขี้กลัว
28. ขี้สงสัย	28. ขี้อาย
29. ขี้กลัว	29. ขี้ลืม
30. ขี้ลืม	30. ขี้โกรธ

ความสามารถพิเศษ

เล่นกีฬา
ชอบทำงาน

โปรดให้วาดกิจกรรมหาข้อดีข้อเสีย และความสามารถพิเศษของท่านเท่าที่ทราบ

ข้อดี	ข้อเสีย
1. ความซื่อตรง	1. ขี้เกียจ
2. อดทน	2. ขี้กลัว
3. ใจดี	3. ขี้สงสัย
4. อดทน	4. ขี้อาย
5. ใจดี	5. ขี้ลืม
6. อดทน	6. ขี้กังวล
7. ใจดี	7. ขี้โกรธ
8. อดทน	8. ขี้สงสัย
9. ใจดี	9. ขี้กลัว
10. อดทน	10. ขี้ลืม
11. ใจดี	11. ขี้โกรธ
12. อดทน	12. ขี้สงสัย
13. ใจดี	13. ขี้กลัว
14. อดทน	14. ขี้ลืม
15. ใจดี	15. ขี้โกรธ
16. อดทน	16. ขี้สงสัย
17. ใจดี	17. ขี้กลัว
18. อดทน	18. ขี้ลืม
19. ใจดี	19. ขี้โกรธ
20. อดทน	20. ขี้สงสัย
21. ใจดี	21. ขี้กลัว
22. อดทน	22. ขี้ลืม
23. ใจดี	23. ขี้โกรธ
24. อดทน	24. ขี้สงสัย
25. ใจดี	25. ขี้กลัว
26. อดทน	26. ขี้ลืม
27. ใจดี	27. ขี้โกรธ
28. อดทน	28. ขี้สงสัย
29. ใจดี	29. ขี้กลัว
30. อดทน	30. ขี้ลืม

ความสามารถพิเศษ

วาดรูป

ตัวอย่างภาพใบงาน

โปรดใช้เวลาพิจารณาและขีดเส้นใต้ข้อความที่ตรงกับหัวข้อ (ก็เลือกก็ได้)

ความอ่อนโยน	ช่างฝัน	ความเชื่อตรง, จริงใจ
ใจเย็น	ชอบได้เสียง	เสียสละ
เครียดง่าย	รักความสบาย	สุขภาพ
ขี้อาย	อ่อนน้อมถ่อมตน	ใจอ่อน
หนักแน่น	ชอบทำหาย	มองโลกในแง่ดี
ชอบหนีปัญหา	อวดดี	อดทน
เฉลียวฉลาด	มีงูศมีผล	เข้ากับคนง่าย
ชอบสร้างปัญหา	เห็นแก่ตัว	ขอยกย่อง
ชอบเสียใจ	มีอารมณ์ขัน	ชอบสาบาน
หงุดหงิดง่าย	หุนหันพลันแล่น	มีความ
พูดเก่ง	เป็นตัวของตัวเอง	ใจดี
เห็นใจผู้อื่น	โกร่งง่าย	ก้าวร้าว
อ่อนไหวง่าย	อารมณ์ร้าย	ชอบอยู่คนเดียว
เขื่องช้า	ไม่ไหวใจ	รักความยุติธรรม
ทำงานเก่ง	มีไหวพริบ	ใจร้อน
ดีใจ	เคารพกฎเกณฑ์	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
พูดน้อย	ชอบเอาชนะ	ชอบเข้าสังคม
เอาแต่ใจตัวเอง	ชอบความอิสระ	มีตัวเป็นหลัก
ชอบคนเอาใจ	ชอบมีเพื่อนฝูง	มีตัวเป็นหลัก
จริงจังกับชีวิต	ขี้น้อยใจ	

โปรดใช้เวลาพิจารณาและขีดเส้นใต้ข้อความที่ตรงกับหัวข้อ (ก็เลือกก็ได้)

ความอ่อนโยน	ช่างฝัน	ความเชื่อตรง, จริงใจ
ใจเย็น	ชอบได้เสียง	เสียสละ
เครียดง่าย	รักความสบาย	สุขภาพ
ขี้อาย	อ่อนน้อมถ่อมตน	ใจอ่อน
หนักแน่น	ชอบทำหาย	มองโลกในแง่ดี
ชอบหนีปัญหา	อวดดี	อดทน
เฉลียวฉลาด	มีงูศมีผล	เข้ากับคนง่าย
ชอบสร้างปัญหา	เห็นแก่ตัว	ชอบกังวล
ชอบเสียใจ	มีอารมณ์ขัน	ชอบสาบาน
หงุดหงิดง่าย	หุนหันพลันแล่น	มีความ
พูดเก่ง	เป็นตัวของตัวเอง	ใจดี
เห็นใจผู้อื่น	โกร่งง่าย	ก้าวร้าว
อ่อนไหวง่าย	อารมณ์ร้าย	ชอบอยู่คนเดียว
เขื่องช้า	ไม่ไหวใจ	รักความยุติธรรม
ทำงานเก่ง	มีไหวพริบ	ใจร้อน
ดีใจ	เคารพกฎเกณฑ์	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
พูดน้อย	ชอบเอาชนะ	ชอบเข้าสังคม
เอาแต่ใจตัวเอง	ชอบความอิสระ	มีตัวเป็นหลัก
ชอบคนเอาใจ	ชอบมีเพื่อนฝูง	มีตัวเป็นหลัก
จริงจังกับชีวิต	ขี้น้อยใจ	

ใบกิจกรรม

จงให้คะแนนในตัวข้อต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ทุกตัวข้อมีคะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน)

- ด้านร่างกาย ประเมินจากรูปร่างหน้าตา สูง ต่ำ คำ ขาว อ้วน ผอม สุขภาพ ความแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บ
คะแนนที่ได้ = 80% คะแนน
- ด้านจิตใจ ประเมินจากความเข้มแข็งของจิตใจ ความมั่นคง ความหนักแน่น อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ความซื่อสัตย์
คะแนนที่ได้ = 80% คะแนน
- ด้านความสามารถ ประเมินจากความเฉลียวฉลาดในการทำงาน การกีฬา และการดนตรีความสามารถพิเศษ ความสำเร็จในการทำงาน
คะแนนที่ได้ = 60% คะแนน
- ด้านความสามารถในการสื่อสาร ประเมินจากการพูดคุย การถ่ายทอด การสอน การสื่อสารไปยังบุคคลอื่นๆ
คะแนนที่ได้ = 60% คะแนน
- ด้านปฏิกิริยาที่ผู้อื่นมีต่อเรา ประเมินจากการให้การยอมรับ ภาพพจน์ในสายตาของผู้อื่น
คะแนนที่ได้ = 50% คะแนน

หมายเหตุ การมอบคะแนนได้จาก การรวบรวมข้อมูลทางด้านของตนเอง (จากประสบการณ์ที่คิดและ คำวิพากษ์วิจารณ์ของตนเอง)

รวม 329 คะแนน

ตัวอย่างภาพใบงาน

เหตุการณ์ภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในบุคคล หรือปฏิกิริยาที่แสดงออก

B พฤติกรรม ร้องไห้
ซึมเศร้า

F ความรู้สึก เสียใจ โทษตัวเอง

FAF ความรู้สึกต่อความรู้สึก เสียใจกับตัวเอง

P นามมอง

- S (+) ตนเอง ไม่ชอบนักใจใครๆ อยู่คนเดียว
- O (+/-) ผู้อื่น บางทีก็รักพวกเพื่อน
- C เหตุการณ์ อยากอยู่ใกล้ๆ แม่ๆ ลูกๆ

ความคาดหวัง

E

- S ตนเอง อยากอยู่คนเดียว
- O ผู้อื่น คิดว่าคนอื่นจะเข้ามาในชีวิต
- O → S ผู้อื่นคาดหวังเรา คิดว่าคนอื่นจะเข้ามาในชีวิต

Yearning

อาหารใจ / ความต้องการที่แท้จริง (ที่ขาดหายไป) ความรัก

SELF

ตัวตน

ตัวตน ความเป็นตัวเรา จิตวิญญาณ ฝรั่งใจ หลังชีวิตส่วนลึกของจิตใจรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ครั้งนี้

ความรักในใจตัวเอง

เช่น ฝรั่งใจลดลง ใจไม่สงบ จิตใจเห็นเหนื่อย จิตใจ ใจเห็น ความเป็นตัวเราลดลง คุณค่าของตนเอง

ลดลง

เสีย SELF (SELF-ESTEEM)

เหตุการณ์ภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ

ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในบุคคล หรือปฏิกิริยาที่แสดงออก

B พฤติกรรม ไม่พูดจาว

F ความรู้สึก โกรธ

FAF ความรู้สึกต่อความรู้สึก โกรธใจตัวเอง

P นามมอง

- S (+/-) ตนเอง โกรธใจตัวเอง
- O (+/-) ผู้อื่น ไม่รักใคร่
- C เหตุการณ์ อยากอยู่ใกล้ๆ

ความคาดหวัง

E

- S ตนเอง อยากอยู่คนเดียว
- O ผู้อื่น อยากที่รักที่รัก
- O → S ผู้อื่นคาดหวังเรา อยากที่รักที่รัก

Yearning

อาหารใจ / ความต้องการที่แท้จริง (ที่ขาดหายไป) ความรัก

SELF

ตัวตน

ตัวตน ความเป็นตัวเรา จิตวิญญาณ ฝรั่งใจ หลังชีวิตส่วนลึกของจิตใจรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ครั้งนี้

รักในใจตัวเอง

เช่น ฝรั่งใจลดลง ใจไม่สงบ จิตใจเห็นเหนื่อย จิตใจ ใจเห็น ความเป็นตัวเราลดลง คุณค่าของตนเอง

ลดลง

เสีย SELF (SELF-ESTEEM)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นางสาวอนงค์ อินทองแก้ว

รหัสประจำตัวนักศึกษา 6220121003

วุฒิการศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
น.บ.(นิติศาสตร์บัณฑิต) (สาขาวิชา นิติศาสตร์)	มหาวิทยาลัยรามคำแหง	2546

ทุนการศึกษา (ที่ได้รับในระหว่างการศึกษา)

-

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน (ถ้ามี)

พนักงานคุมประพฤติชำนาญการ สำนักงานคุมประพฤติกรุงเทพมหานคร 3 ช่วยราชการประจำ
ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัดปัตตานี

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน (ถ้ามี)

อนงค์ อินทองแก้ว , สุใจ ส่วนไพโรจน์ , และมัยดี แวดราแม. (2566). ผลของโปรแกรมปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิด Satir Model ต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการเสพยาของผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด. (อยู่ระหว่างเตรียมการนำเสนอผลงาน)

