

ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเข้มแข็งภายในตนเอง ของเยาวชนที่ติดสารเสพติด

EFFECTS OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY GROUP COUNSELING ON ENHANCING INNER STRENGTH ADDICTS YOUTH

พนิดา ทัพทวี^{1*}, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์^{2*}, เพ็ญนภา กุลนภาดล³

Panida Thaptawee^{1*}, Warakorn Supwirapakorn^{2*}, Pennapha Koolnaphadol³

^{1,2*,3} สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ประเทศไทย

^{1,2*,3} Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University, Thailand.

*Corresponding Author E-mail: warakorn@go.buu.ac.th

Received: January 24, 2024; Revised: March 29, 2024; Accepted: April 03, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติดสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ เยาวชนที่ติดสารเสพติดในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง เก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่มและ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ความเข้มแข็งภายในตนเอง, ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น, การปรึกษากลุ่ม, เยาวชนที่ติดสารเสพติด

ABSTRACT

The purpose of this research was to study effects of solution focused brief therapy group counseling on enhancing inner strength addicts youth. The participants in this research were youth addicts in rehabilitation of Pianpitak Drug free house who volunteered to participate in group counseling sessions (n=20). The data collection period was three weeks, two times a week and 60 – 90 minutes in each session (6 times in total). The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up. The instruments were the solution focused brief therapy group counseling program and the inner strength scale. The data were analyzed by repeated-measure analysis of variance: one between-subjects and one within-subjects. The research result was the experimental group had higher inner strength scores at the .05 level in both post-test and the follow-up than in the pre-test. And the experimental group had higher scores on inner strength during the follow-up period than the control group at the .05 level.

Keywords: Inner strength; Solution focused brief therapy; Group counseling; Addicts Youth.

บทนำ

ในปัจจุบันนี้มีปัจจัยภายนอกมากมายที่ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูยาเสพติดหรือบุคคลทั่วไปในสังคมต้องเผชิญ เช่น อุปสรรคและปัญหาในการดำเนินชีวิต หรือ ภาวะวิกฤตต่างๆ ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ รวมถึงข้อจำกัดมากมายที่เป็นอุปสรรคในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ดังนั้นความสามารถในการปรับตัวและสร้างความเข้าใจหรือความเข้มแข็ง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งในการรับมือกับปัญหา ความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นคุณลักษณะที่สำคัญในการช่วยให้สามารถจัดการความทุกข์หรือภาวะยากลำบากต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา เป็นพลังที่ก่อเกิดความสามารถในการเผชิญปัญหา และอดทนต่อความยากลำบากในชีวิต และส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพดี (ดวงดาว อุบลเยี่ยม, 2561) มีผู้เชี่ยวชาญบางส่วนให้ความหมายของความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner strength) ว่าเป็นวิธีการที่บุคคลได้เรียนรู้ที่จะเติบโตจากการยอมรับ ได้รู้จักถึงความอ่อนแอ รู้ถึงข้อจำกัดในตัวเองและของบุคคลอื่นเช่นกัน (Rose, 1990) Lundman, B., Hammarström, A., Ahlgren, C., & Norberg, A. (2019) อธิบายว่า ความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นสภาวะความมั่นคงภายในที่บุคคลนั้นๆ สามารถต่อสู้กับสิ่งเร้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอกไม่ว่าจะเป็นแรงกดดัน ความอยากความต้องการหรือในสภาวะต่างๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้นๆ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความเข้มแข็ง (Firmness) ความสร้างสรรค์ (Creativity) ความเชื่อมสัมพันธ์ (Connectedness) และความยืดหยุ่น (Flexibility) ความเข้มแข็งภายในตนเองจึงเป็นอีกหนึ่งทักษะที่ในแต่ละบุคคลนั้นมีไม่เท่ากันแต่ก็สามารถพัฒนาเพิ่มเติมได้ หากได้รับการส่งเสริมที่ถูกต้อง เช่น การส่งเสริมที่ช่วยให้บุคคลนั้นมองเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลรอบข้าง รู้ถึงศักยภาพของตนเอง รู้จักที่จะพึ่งพาผู้อื่น เชื่อว่าชีวิตมีทางเลือกและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้อย่างสร้างสรรค์

จากความสำคัญดังกล่าวจะเห็นได้ว่าความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นคุณลักษณะที่ส่งเสริมให้เยาวชนที่ติดสารเสพติด สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาวิกฤติหรือสถานการณ์ที่เลวร้ายไปได้ นอกจากนั้นยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติดสารเสพติด ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติดสารเสพติด

จากการศึกษาค้นคว้าทบทวนวรรณกรรมและผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เชื่อว่าเยาวชนที่ประสบกับปัญหาเหล่านั้นรับรู้ได้ถึงทางออกของปัญหาอยู่แล้ว เพียงแค่พวกเขาไม่ได้พูดมันออกมา เพราะพวกเขามัวจมอยู่กับเรื่องราวของปัญหาในอดีต ซึ่งไม่ใช่หลักการของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่จะไม่ให้ความสนใจกับสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา แต่จะมุ่งเน้นไปที่การค้นหาคำตอบหรือค้นหาทางออก โดยการใช้คำถามเป็นเทคนิคสำคัญ เช่น คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) คำถามบอกระดับ (Scaling question) และคำถามข้อยกเว้น (Exception question) ที่จะช่วยกระตุ้นให้พวกเขาจินตนาการถึงสิ่งที่ต้องการในอนาคตและสามารถทำให้เป็นจริงได้ด้วยศักยภาพที่มี (Corey, 2015)

การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองให้กับเยาวชนที่ติดสารเสพติด เพราะมีกระบวนการและเทคนิคต่างๆ ที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมกันผลักดันให้ใช้กระบวนการทางความคิด เพื่อหาทางออกและลงมือแก้ไขปัญหาก็ทำให้หันไปพึ่งพาสารเสพติด ซึ่งจะทำให้พวกเขาค้นพบทางออกของปัญหาด้วยตนเอง โดยปราศจากการตอกย้ำปัญหาให้กับผู้เข้ารับการศึกษาที่เป็นเยาวชนที่ยังขาดประสบการณ์ มีสภาวะอารมณ์รุนแรงและไม่มั่นคง อีกทั้งในการให้การปรึกษายังใช้ระยะเวลาเพียง 3 สัปดาห์ ก็สามารถช่วยให้เยาวชนที่ติดสารเสพติดกลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มเยาวชนที่ติดสารเสพติด เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปพัฒนาโปรแกรมการบำบัดรักษาและฟื้นฟูของสถานฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และยังเอื้อประโยชน์ต่อองค์กรต่างๆ ที่ปฏิบัติงานด้านการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดให้มีทางเลือกที่หลากหลายในการช่วยเหลือเยาวชนที่ติดสารเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติดสารเสพติด โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติดสารเสพติดระหว่าง กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทดสอบเปรียบเทียบประสิทธิผลของการปรึกษาด้วยการวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล สรุปได้ดังนี้



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเอง ในระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเอง ในระยะหลังทดลอง และ ระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่มีต่อการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดผล 3 ครั้ง คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลหลังสิ้นสุดการทดลอง 4 สัปดาห์ ใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่มและ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated - measure analysis of variance : one between - subjects variable and one within - subjects variable) (Hovell, 2007)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนอายุ 18 - 24 ปี ที่เข้ารับการฟื้นฟูในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนอายุ 18-24 ปี ที่เข้ารับการฟื้นฟูในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จำนวน 20 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. เยาวชนที่เสพยาไม่เกิน 3 ครั้ง
2. เข้ามารับการฟื้นฟูเป็นระยะเวลา เกิน 30 วัน (ระยะปรับตัว)
3. ไม่มีอาการทางจิตเวช ที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมการทดลอง
4. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมและมีความสนใจให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลอง
5. สามารถเข้าร่วมโปรแกรมจนครบทุกครั้ง
6. สามารถฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออก

1. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถฟัง พูด อ่าน เขียน ภาษาไทยได้

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการคำนวณโดยใช้โปรแกรม g*power version 3.1.9.7 โดยกำหนดค่า test family เป็น f-test โดยใช้ statistical test เป็น anova: repeated measures, within-between interaction กำหนด effect size $f = 0.30$ power $(1 - \beta \text{ err prob}) = 0.80$ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างลบออก จำนวน 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ IRB4-237/2566

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
2. ตัวแปรตาม คือ ความเข้มแข็งภายในตนเอง
3. ระยะเวลาในการทดลอง
 - ก่อนการทดลอง
 - หลังการทดลอง
 - ติดตามผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง (Inner strength scale) ของลุนด์แมนและคณะ (Lundman et al., 2010) ซึ่งเป็นเวอร์ชันภาษาไทย ที่ได้รับการแปลโดย ดวงดาว อุบลเยี่ยม (2561) และปรับปรุงให้เหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ ความเข้มแข็ง 8 ข้อ ความสร้างสรรค์ 8 ข้อ ความเชื่อมสัมพันธ์ 8 ข้อ และความยืดหยุ่น 7 ข้อ รวมจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 31 ข้อ ผู้วิจัยนำผลการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่านมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์โดยคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ถึง 1.00 ข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า .50 ต้องทำการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ .33 – 1.00 ซึ่งทั้งหมดนี้มีการปรับปรุงข้อคำถามทั้งสิ้น 5 ข้อด้วยกัน หลังจากปรับปรุงแล้วผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองกับกลุ่มเยาวชนที่มีพฤติกรรมการติดสารเสพติดที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .90

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่มีพฤติกรรมการติดสารเสพติด ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ผู้วิจัยนำองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเองที่ได้จากการศึกษามาเป็นตัวกำหนดวัตถุประสงค์และพัฒนาระบบการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยใช้กระบวนการจากการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แล้วสร้างกิจกรรมให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งภายในตนเองตามกรอบแนวคิดของ Lundman et al. (2010) แล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง จุดมุ่งหมาย วิธีการดำเนินการและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา จนผ่านการประเมินความเหมาะสมและปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิสาขาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 5 ท่าน โดยมีรายละเอียดของโปรแกรมฯ และคะแนนเฉลี่ยความเหมาะสม ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	ได้คะแนนเฉลี่ย	4.08
ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและการปลดปล่อย	ได้คะแนนเฉลี่ย	3.12
ครั้งที่ 3 ประสบการณ์ชีวิตใหม่	ได้คะแนนเฉลี่ย	3.17
ครั้งที่ 4 พลังแห่งชีวิต	ได้คะแนนเฉลี่ย	3.46
ครั้งที่ 5 เส้นทางสู่ความสำเร็จ	ได้คะแนนเฉลี่ย	3.46
ครั้งที่ 6 บัณฑิตนิเทศและยุติการปรึกษา	ได้คะแนนเฉลี่ย	4.29

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเตรียมดำเนินการ

พัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยประกอบด้วยแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่มีพฤติกรรมติดสารเสพติด

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการทดลอง ดำเนินตามแบบแผนการทดลองที่วางไว้

ระยะก่อนทดลอง

ผู้วิจัยได้ส่งตัวแทนเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และกำหนดข้อตกลงต่างๆ ร่วมกัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย

ระยะทดลอง

1. ดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่มีพฤติกรรมติดสารเสพติด โดยใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

การพบกันครั้งแรกจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันภายในกลุ่ม โดยมีกิจกรรม “ปริศนาใครเอ่ย?” ที่จะทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันได้ง่ายยิ่งขึ้น ซึ่งจะก่อให้เกิดความร่วมมือในการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและการปลดปล่อย

กิจกรรม “พลังงานใจ” ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ปลดปล่อยความรู้สึกไม่ดีที่ยังติดค้างอยู่ในใจออกมา จากการทำเพลง “ฝันร้าย” แล้วใช้คำถามบอกระดับเพื่อวัดระดับความรุนแรงของฝันร้ายของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และคำถามช้อยกเว้นที่ว่า “ถ้าไม่เกิดเหตุการณ์นั้นขึ้นชีวิตจะเป็นอย่างไร?” ที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้จินตนาการถึงช่วงเวลาที่เขาไม่จำเป็นต้องพึ่งยาเสพติด

ครั้งที่ 3 ประสบการณ์ชีวิตใหม่

“Set to zero” เป็นกิจกรรมที่จะให้สมาชิกกลุ่มดูรูปภาพ “เด็กทารก” และให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงอนาคตที่พวกเขาต้องการ แล้วใช้คำถามปฎิหาริย์ที่ว่า “ถ้าในเช้าวันหนึ่งคุณตื่นขึ้นมาหลังจากนอนหลับไป คุณพบว่าชีวิตคุณไม่ได้มีปัญหาที่ทำให้ไปใช้ยาเสพติด ซึ่งเป็นปฎิหาริย์ที่เกิดขึ้นในชีวิต อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่ทำให้รู้ว่าปฎิหาริย์ได้เกิดขึ้นแล้ว?” ซึ่งจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาถ้าหากพวกเขาไม่ใช้ยาเสพติดอีก

ครั้งที่ 4 พลังแห่งชีวิต

ในครั้งนี้จะให้สมาชิกกลุ่มได้ชมละครสั้นสะท้อนสังคมที่มีชื่อเรื่องว่า “ยาเสพติด” ที่จะสื่อให้เห็นว่าถ้าหากคุณเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดคุณจะต้องสูญเสียอะไรไปบ้าง แล้วใช้คำถามช้อยกเว้น “คุณช่วยบอกหน่อยว่ามีช่วงไหนของชีวิตที่ไม่ได้มีปัญหาเกิดขึ้น หรือมีแต่น้อยมาก?” จากคำตอบของคำถามนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงข้อดีของการไม่ใช้ยาเสพติด

ครั้งที่ 5 เส้นทางสู่ความสำเร็จ

“เส้นทางสู่ความสำเร็จจะห่างทางคงไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่ทำไมบางคนสามารถผ่านมันไปได้” เป็นหัวข้อที่จะให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงเป้าหมายในชีวิต แล้วใช้คำถามบอกระดับ “ถ้าให้คะแนน 1-10 ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คะแนนของคุณคือเท่าไรและทำไม?” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนคิดหาทางที่จะเพิ่มความสำเร็จ และสร้างความเชื่อที่ว่าความคิดเชิงบวกนั้นจะพาไปสู่เป้าหมายในชีวิตนั้นได้

ครั้งที่ 6 ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา

“ตั้งแต่การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายนี้ มีอะไรในตัวคุณที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วบ้าง จากคะแนน 1-10 คุณให้คะแนนการเปลี่ยนแปลงในตัวเองเท่าไรแล้วเพราะอะไร?” เป็นคำถามบอกระดับที่ให้สมาชิกกลุ่มนึกทบทวนและ

สรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษาทั้งหมดที่ผ่านมา ว่าสมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนแนวความคิด ทศนคติต่างๆ และสามารถหาทางออกของปัญหาของตนเองได้อย่างไร

2. ดำเนินการวิจัยตามแผนการทดลองที่กำหนด

3. เมื่อดำเนินการปรึกษาครบทั้ง 6 ครั้งแล้ว ผู้วิจัยนำแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบ โดยเก็บผลการทำแบบวัดไว้เป็นคะแนนของความเข้มแข็งภายในตนเองในระยะเวลาหลังทดลอง (Posttest)

ระยะติดตามผล

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างภายหลังการดำเนินการทดลองเสร็จสิ้นแล้ว เป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อสังเกตและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงด้านการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเอง และให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเอง โดยเก็บผลการทำแบบวัดไว้เป็นคะแนนของความเข้มแข็งภายในตนเองในระยะติดตามผล (follow up)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ด้วยสถิติดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การทดสอบสมมติฐานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภท 1 ตัวแปรระหว่างกลุ่มและ 1 ตัวแปรภายในกลุ่ม หากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะนำคะแนนเฉลี่ยไปเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

ก่อนดำเนินการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบ Mauchly's test of sphericity ผลการทดสอบ พบว่า มีค่า Mauchly's $w = .65$ ค่า $\chi^2 = 7.46$ โดยมีค่า p-value เท่ากับ .024 ซึ่งปฏิเสธ H_0 แสดงว่า ความแปรปรวนไม่เป็น compound symmetry ซึ่งหมายถึง ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ที่วัดซ้ำ และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของวิธีการทดลองแต่ละกลุ่ม แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกอ่านผลการวิเคราะห์ที่ใช้วิธีการคำนวณแบบ Huynh-feldt จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการวัด แสดงผลดังตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการวัด (n=20)

Source of Variation	SS	df	MS	F	p	η^2
Between Subjects	26452.27	19	5824.66			
Group	4611.27	1	4611.27	3.80	.067	.17
Error	21841.00	18	1213.39			
Within Subjects	4798.67	33.30	2500.74			
Interval	357.43	1.67	214.65	9.58*	.001	.35
Interval X Group	3769.43	1.67	2263.68	101.00*	.000	.85
Error (Interval)	671.80	29.97	22.41			
Total	31250.93	52.30	8325.40			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาการวัด (interval) กับ วิธีการทดลอง (groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเฉลี่ยเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 3769.43 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 2263.68 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 101.00 โดยมีค่า p-value เท่ากับ .000 แสดงว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาการวัด (interval) กับ วิธีการทดลอง (groups) ส่งผลต่อคะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการวัด (interval) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 357.43 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 214.65 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 9.58 โดยมีค่า p-value เท่ากับ .001 แสดงว่า ระยะเวลาการวัด (interval) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังพบอีกว่า วิธีการทดลอง (groups) มีค่า ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 4611.27 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 4611.27 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 3.80 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .067 แสดงว่า วิธีการทดลอง (groups) ส่งผลต่อ คะแนนเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลองหลังทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ผลการวิเคราะห์พบว่า มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 3102.07 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 2685.76 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 55.85 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงดังตารางต่อไปนี้ (ตาราง 2)

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=10)

ค่าสถิติ	ระยะเวลาการวัด			SS	df	MS	F	P	η^2
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล						
M	130.60	143.60	155.50	3102.07	1.155	2685.76	55.85*	.000	.86
S.D.	23.83	19.54	15.38						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองในกลุ่มทดลอง มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 3102.067 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 2685.758 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 55.845 โดยมีค่า P-value เท่ากับ .000 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง ในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เนื่องจากพบว่าความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการวัดความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni) (ตาราง 3)

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเข้มแข็งภายในตนเอง ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล โดยการวัดความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนนี่ (Bonferroni)

Source	MD	SE	p
หลังทดลอง (143.60) – ก่อนทดลอง (130.60)	13.00*	1.72	.000
ติดตามผล (155.50) – ก่อนทดลอง (130.60)	24.90*	3.25	.000
ติดตามผล (155.50) – หลังทดลอง (143.60)	11.90*	1.79	.000

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง (MD = 13.00) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนทดลอง (MD = 24.90) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลสูงกว่าหลังทดลอง (MD = 11.90) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลอง และติดตามผล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (ตาราง 4)

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=20)

ระยะวัดผล	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		MD	SS	df	MS	F	P	η^2
	M	S.D.	M	S.D.							
ก่อนทดลอง	130.60	23.83	131.50	21.68	-.90	4.05	1	4.05	.01	.931	.00
หลังทดลอง	143.60	19.54	127.90	21.04	15.70	1232.45	1	1232.45	2.99	.101	.14
ติดตามผล	155.50	15.38	117.70	20.06	37.80*	7144.20	1	7144.20	22.36*	.000	.55

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองระยะหลังทดลอง ของกลุ่มทดลอง เป็น 143.60 กลุ่มควบคุมเป็น 127.90 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 15.70 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 1232.45 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 1232.45 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 2.99 โดยมีค่า p-value เท่ากับ .101 แสดงว่า ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองไม่แตกต่างกัน ขณะที่ ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลอง เป็น 155.50 กลุ่มควบคุมเป็น 117.70 ซึ่งกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม 37.80 มีค่าผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนของแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง (SS) เป็น 7144.20 มีค่าความแปรปรวนเฉลี่ย (MS) เป็น 7144.20 การแจกแจงค่าเอฟ (F) เป็น 22.36 โดยมีค่า p-value เท่ากับ .000 แสดงว่า ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง และติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ความเข้มแข็งภายในตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยและข้อค้นพบจากการทำวิจัยในครั้งนี้สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติตสรวเสพติด ด้วยวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่เน้นไปที่ทางออกของปัญหามากกว่าการค้นหาสาเหตุของปัญหา ผู้วิจัยใช้เทคนิคและคำถามที่ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทำให้เกิดมุมมองใหม่ ๆ ไม่ยึดติดกับปัญหาในอดีต ค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองและมีเป้าหมายที่ชัดเจน จากการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันภายในกลุ่มด้วยระยะเวลาที่กระชับและรวดเร็ว พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองสูงขึ้นอาจมีปัจจัย เนื่องจากการดำเนินการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกับกลุ่มทดลองใช้

ระยะเวลา 3 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีหัวข้อและวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อชี้แจงรายละเอียดต่างๆ ของการทำกลุ่ม เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันภายในกลุ่ม และจากกิจกรรม “ปริศนาใครเอ่ย?” ที่ให้สมาชิกกลุ่มเขียนคำนิยามที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวเองและเทคนิคคำถามบอกระดับ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จักกันได้ง่ายขึ้น ครั้งแรกของการทำกลุ่มนี้ สมาชิกกลุ่มให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมดีมาก บรรยากาศภายในกลุ่มมีความผ่อนคลายและเป็นกันเอง ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เยาวชนหลาย ๆ คนในกลุ่มมีพฤติกรรมที่แตกต่างออกไปจากการใช้ชีวิตตามปกติในสถานพื้นฟู เช่น การพูดคุย การทักทาย การยิ้ม การได้ตอบ การแสดงออกปฏิกิริยาและท่าทางต่อกันและแบ่งปันเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเอง

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพและการปลดปล่อย มีวัตถุประสงค์หลักคือรักษาสัมพันธภาพ และให้สมาชิกกลุ่มระบายความรู้สึกไม่ดีในชีวิตของตนเอง จากผลการตอบรับ คือสมาชิกภายในกลุ่มนั้นมีความสัมพันธ์กันเพิ่มมากขึ้น โดยมีข้อสังเกตคือสมาชิกภายในกลุ่มมีความกล้าที่จะพูด กล้าที่จะระบายถึงความอัดอั้นและความรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง นั้นบ่งบอกถึงการยอมรับกับปัญหานั้น ๆ ของสมาชิกกลุ่ม และแสดงถึงระดับความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมถึงสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น

ครั้งที่ 3 ประสบการณ์ชีวิตใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมองเป้าหมายต่อไปในอนาคตและแรงบันดาลใจให้สมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างกำลังใจ เป้าหมายในชีวิตนั้นมีความสำคัญสำหรับผู้ที่ดียาเสพติดที่ล้มเหลวจากการกระทำในอดีต เป้าหมายที่แต่ละคนมีจะช่วยเป็นแรงผลักดัน และกำลังใจที่เข้มแข็ง แน่วแน่ที่จะพาตัวเองไปสู่เป้าหมายนั้น แต่กว่าจะไปถึงจุดนั้นแต่ละคนจะต้องเจอปัญหาอุปสรรคมากมาย แล้วจะผ่านพ้นมันไปได้อย่างไร ในการทำกลุ่มครั้งนี้จะเริ่มเห็นว่าแต่ละคนตั้งใจจะทำอะไรต่อไปในชีวิต มีกำลังใจแค่ไหน ที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ

ครั้งที่ 4 พลังแห่งชีวิต วัตถุประสงค์เพื่อให้ทบทวนถึงแรงบันดาลใจในชีวิตและการปรับเปลี่ยนแนวความคิด การทำกลุ่มครั้งนี้พบว่าแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตต่อไปในแต่ละคนแตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่คือคนในครอบครัว จะเห็นได้ว่าครอบครัวก็ยังเป็นสถาบันที่สำคัญของประเทศเราซึ่งยังมีความใกล้ชิดกันมากกว่าสังคมในต่างประเทศ จะเห็นได้ว่าพลังที่จะใช้ในการดำเนินชีวิตนอกจากตัวเองแล้วก็คือคนในครอบครัวซึ่งจากการทำกลุ่มครั้งนี้เราจะได้เห็นถึงกระบวนการแนวความคิดของแต่ละคนที่เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เป็นบวกขึ้น

ครั้งที่ 5 เส้นทางสู่ความสำเร็จ มีวัตถุประสงค์หลักคือการผลักดันให้สมาชิกค้นหาวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมายในชีวิต และวิธีการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับอุปสรรค โดยผลการตอบรับ ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นได้ถึง กระบวนการทางความคิดอย่างเป็นระบบ และมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไป โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีวิธีการที่แตกต่างกันไปตามความคิดของแต่ละคนเพื่อบรรลุเป้าหมายนั้น และวิธีการรับมือเมื่อเผชิญปัญหา

ครั้งที่ 6 ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อหาทางออกของปัญหา สรุป และยุติการให้การปรึกษา ครั้งสุดท้ายนี้มีผลตอบรับที่ดีมาก ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงทางความคิดของตัวเองออกมาให้ผู้ท้าวิจัยได้ และสามารถสังเกตเห็นทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงนั้นได้จาก บทสนทนาพูดคุยกันระหว่างสมาชิก การแสดงออกภายในกลุ่ม และการแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ซึ่งบ่งบอกถึงกำลังใจและความเข้มแข็งภายในตนเองที่เพิ่มมากขึ้น

จะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านแนวความคิด ทัศนคติ และมีแรงบันดาลใจต่าง ๆ ที่จะไปเป้าหมายในการดำเนินชีวิต และที่สำคัญคือความเข้มแข็งภายในตนเองที่เพิ่มขึ้นจากระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผลตามลำดับ

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเอง ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจมีปัจจัยดังนี้

ทั้งนี้เนื่องจากแต่เดิมกลุ่มเยาวชนที่ติดสารเสพติดจะมีสภาวะจิตใจที่อ่อนแอที่แตกต่างกันในแต่ละคน การใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ตามแนวคิดของ สตีฟ เดอ ซาเซอ์ (Steve de Shazer) และ อินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ระหว่างตัวของบุคคลนั่นเองที่จะค้นหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อความเข้มแข็งภายในตนเองลดลง ความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตก็ลดลง ดังนั้นต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองให้เพิ่มขึ้นมา ซึ่งความเข้มแข็งนั้นสามารถสร้างขึ้นได้จากตนเองเช่นกัน ด้วยองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ ความเข้มแข็ง (Firmness) ความเชื่อมสัมพันธ์ (Connectedness) ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และความยืดหยุ่น (Flexibility) โดยการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างองค์ประกอบเหล่านี้ให้เพิ่มขึ้นมา

นอกจากนี้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มนั้นส่งผลดีต่อเยาวชนที่ติดสารเสพติด กล่าวคือ ผู้ที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่จะชอบเก็บตัว ไม่ไว้ใจใครนอกจากเพื่อนกลุ่มเดียวกัน การให้การปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งคนในกลุ่มนั้นเป็นคนที่มีลักษณะคล้ายๆ กันหลาย ๆ อย่างเช่น อายุ บุคลิก นิสัย การใช้ชีวิต สภาพครอบครัว ฐานะความเป็นอยู่ เป็นต้น เมื่อเยาวชนเหล่านั้นได้มาทำกิจกรรมร่วมกันจะค่อย ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราอยู่ในที่ที่ปลอดภัย มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกันได้เร็วส่งผลต่อการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และที่สำคัญคือการทำให้อายุอยู่ในช่วงใกล้ ๆ กัน จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นพวกเดียวกัน เป็นเพื่อนกันได้ง่ายขึ้น และระบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เก็บเอาไว้ออกมาทำให้คนในกลุ่มเห็นถึงปัญหาของแต่ละคน และช่วยกันพูดคุยแลกเปลี่ยน แนะนำสอบถาม ให้คนในกลุ่มได้มีสติคิดทบทวน เข้าใจปัญหาจากหลาย ๆ มุมมองที่คนอื่น ๆ ในกลุ่มได้สะท้อนออกมา สามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ความเข้มแข็งภายในตนเองก็สามารถเพิ่มขึ้นได้จากการให้การปรึกษากลุ่มที่ทำให้เกิดกระบวนการทางความคิดที่เปลี่ยนไปในแนวทางที่เป็นบวกขึ้น เยาวชนเป็นวัยที่ได้รับอิทธิพลทางด้านความคิดจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่เป็นต้นแบบให้ปฏิบัติตัวตามอย่าง หรือที่เรียกว่าพฤติกรรม การเลียนแบบ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ย่อมส่งผลดีกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในด้านที่ดีเช่นกัน ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูตามปกติของศูนย์ฟื้นฟูติดยาเสพติด ซึ่งเป็นโปรแกรมในระยะยาว 1 ปี 6 เดือน ถึงจะเห็นผลการเปลี่ยนแปลง แต่ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จะใช้เวลาเสริมสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งทางด้านจิตใจได้ในระยะเวลาที่ค่อนข้างเร็วในแต่ละปัญหา ทำให้เห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีความเข้มแข็งภายในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องศึกษาการพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากรอบครอบครัวเดี่ยวเดียวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (ทรงศรี สารภูษิต, เพ็ญภา กุลนภาดล, และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, 2559) ผลการทดลองคือกลุ่มทดลองมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล งานวิจัยเรื่องการศึกษากิจกรรมปรึกษาออนไลน์รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท (กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญภา กุลนภาดล, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรณ์, 2563) พบว่า ค่าความเครียดของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล งานวิจัยเรื่องผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา (ศุภมาส หวานสนิท, 2559) พบว่า คะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลและในงานวิจัยหลาย ๆ เรื่องก็ให้ข้อสรุปในลักษณะเดียวกัน

นอกจากนี้ยังพบข้อสังเกตว่า หลังทดลอง คะแนนความเข้มแข็งภายในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่หากพิจารณาที่ค่าเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มจะพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมเล็กน้อย ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ติตสารเสพติดที่อยู่ระหว่างการบำบัด ดังนั้นการพัฒนาด้านการรู้คิดยังต้องอาศัยเวลาที่มากพอจึงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามเมื่อวัดผลในระยะติดตามผลหลังเสร็จสิ้นชุดการทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความเข้มแข็งภายในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่าง เกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งภายในตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตามสภาพอาการของผู้รับการบำบัด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยพบข้อบ่งชี้ที่ชัดเจนว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สามารถเพิ่มความเข้มแข็งภายในตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล แสดงว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนั้นมีประสิทธิภาพ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติตยาเสพติด สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น กลุ่มเยาวชนในสถานพินิจ และสถานบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติตยาเสพติดทั้งของภาครัฐและเอกชน

2. จากการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความเข้มแข็งภายในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในระยะติดตามผล ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดฟื้นฟูผู้ติตยาเสพติด ควรให้ความสนใจศึกษาแนวคิดทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ที่มีแนวคิดสำคัญคือ ตัวของบุคคลนั่นเองที่จะค้นหาทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง และเห็นผลในระยะเวลาที่รวดเร็ว

3. จากการทำวิจัยพบว่าสิ่งสำคัญในการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น นั้นคือการสร้างสัมพันธภาพระหว่างกันภายในกลุ่ม ทำให้เยาวชนภายในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเรื่องราวของตัวเอง และพัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นซึ่งเป็นเรื่องที่ยากในกลุ่มผู้ใช้สารเสพติด แต่จากด้วยบรรยากาศกลุ่มที่ผ่อนคลาย สบาย ๆ และรู้สึกปลอดภัย ทำให้การสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้นเป็นส่วนสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป ดังนั้นหากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติตยาเสพติดที่นำทฤษฎีนี้ไปใช้ ควรให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม เพื่อการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนมุมมอง และประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองของเยาวชนที่ติตสารเสพติด ด้วยวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบการศึกษาวินิจฉัยในระยะยาว (longitudinal research) เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มทดลอง และศึกษาระยะเวลาของการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ตามโปรแกรมให้เพิ่มขึ้นอีก จะทำให้โปรแกรมมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

2. ควรที่จะมีการบูรณาการเอาโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในตนเองด้วยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ไปผสมผสานกับโปรแกรมที่มีอยู่เดิมเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม เพื่อให้เกิดนวัตกรรมในการรักษาที่ดียิ่งขึ้น

3. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมในกลุ่มอื่นเพิ่มเติมเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ของการวิจัยให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

4. ควรมีการวิจัยในลักษณะของการถอดบทเรียนเป็นรายบุคคล ทั้งนี้ผู้วิจัยพบข้อสังเกตว่าในระหว่างการให้การปรึกษา สมาชิกได้ทบทวน กล้าที่จะพูดถึงปัญหาของตัวเอง และมีการสะท้อนแนวคิดออกมาในแต่ละครั้งของการทำกลุ่ม ดังนั้นการถอดบทเรียนจะเป็นข้อมูลที่สำคัญให้นักวิจัยได้วางแผนในการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลในการบำบัดครั้งต่อไป ได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยบูรพาที่มอบโอกาสในการศึกษา ให้เป็นคนที่มีความรู้ ความเข้มแข็ง อดทน ได้พบ อาจารย์ผู้มีพระคุณ ผศ.ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ รศ.ดร.เพ็ญภา กุลนภาดลและเพื่อนใหม่ ได้รับประสบการณ์ที่มีค่ามากมายและขอขอบคุณกำลังใจจากครอบครัวที่ทำให้มีวันนี้ได้

บรรณานุกรม

- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Howell, D. (2010). *Statistical methods for psychology*. (7th ed.). Wadsworth, Cengage Learning.
- Lundman, B., Aléx, L., Jonsén, E., Norberg, A., & Nygren, B. (2010, February). Inner strength-A theoretical analysis of salutogenic concepts. *International Journal of Nursing Studies*, 47(2), 251-260. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.05.020>
- Lundman, B., Hammarström, A., Ahlgren, C., & Norberg A. (2019, January - December). Use of the model of Inner Strength for analysing reflective interviews in a group of healthy middle-aged adults. *Sage journals*, 7, 1-8. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2050312119856812>
- Rose, J. (1990, January). Psychologic health of women: A phenomenologic study of women's Inner strength. *Advances in Nursing Science*, 12(2), 56-70.
- กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญภา กุลนภาดล, และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรณ์. (2563, มกราคม - มิถุนายน). ผลการปรึกษาออนไลน์ รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 114-126. สืบค้นจาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/JEMEPTB/article/view/244473/165763>
- กุลวิณ ชุ่มฤทัย. (2561). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของ นิสิตชั้นปีที่ 1* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี). สืบค้นจาก <https://buuir.buu.ac.th/handle/1234567890/7642>
- คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2565). *แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2565*. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. สืบค้นจาก [https://www.oncb.go.th/Home/PublishingImages/Pages/ITA/main/plan%2065%20\(final\)_8-11-64.pdf](https://www.oncb.go.th/Home/PublishingImages/Pages/ITA/main/plan%2065%20(final)_8-11-64.pdf)
- ฉัตรรัตน์ เตือนสติกุล. (2564). *การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตสมรสของคู่สมรสด้วยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี). สืบค้นจาก <http://ir.buu.ac.th/dspace/bitstream/1513/384/1/61920131.pdf>

ดวงดาว อุบลเยี่ยม. (2561, มีนาคม - เมษายน). การพัฒนาแบบวัดความเข้มแข็งภายในตนเองของภรรยาผู้ดูแลสามีที่ป่วยเป็นมะเร็งระยะลุกลาม. *Veridian E-Journal, Science and Technology Silpakorn University*, 5(2), 16-31.

สืบค้นจาก <https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/VESTSU/article/view/124823/94606>

ทรงศรี สารภูษิต, เพ็ญภา กุลนภาดล, และ วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์. (2559, มกราคม - มิถุนายน). การพัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่มาจากครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวโดยการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์*, 11(1), 102-114. สืบค้นจาก

<https://ph01.tci-thaijo.org/index.php/uruj/article/view/63406/52067>

พิมลพร งามเหมาะ, ประชา อึ้ง, และ เพ็ญภา กุลนภาดล. (2560, มกราคม - มีนาคม). ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการพึ่งตนเองของนิสิตปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนครสวรรค์*, 19(1), 90-102. สืบค้นจาก https://so06.tci-thaijo.org/index.php/edujournal_nu/article/view/79076/63253

ศุภมาส หวานสนิท. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี). สืบค้นจาก

https://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/53921452.pdf

ศิริลักษณ์ ปัญญา. (2560). ศึกษาปัจจัยเสี่ยงของการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้รับการบำบัดยาเสพติดในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. ใน *การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติราชธานีวิชาการครั้งที่ 2* (น. 161-169). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุตรธานี. สืบค้นจาก

https://mis.ratchathani.ac.th/file_re/HVGOWM6Wed103104.pdf