



บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองที่เรียกว่า การทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (randomized pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดพฤติกรรมเสพยาและ การเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติ ที่อยู่ในระหว่างการคุมความประพฤติของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา สำนักงานคุมประพฤติกลาง กระทรวงยุติธรรม โดยกำหนดให้เป็นผู้ชายทั้งหมดอายุระหว่าง 18-35 ปี มีการศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตอนปลายถึงอุดมศึกษาที่ยังคงเสพยาและตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะอย่างน้อย 2 ครั้ง ภายในระยะเวลา 2-4 เดือน ก่อนการทดลอง โดยดูจากแฟ้มรายงานผลการตรวจปัสสาวะประจำเดือน ซึ่งปรากฏว่าพบผู้ที่มีคุณสมบัติดังกล่าวจำนวน 25 คน

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจจากกลุ่มประชากรทั้ง 25 คน ปรากฏว่ามีผู้ยินดีเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 20 คน ผู้วิจัยจึงได้ให้กลุ่มประชากรจำนวน 20 คน ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง แล้วนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับ และคัดเลือก

กลุ่มตัวอย่างจากผู้ที่ได้ค่าคะแนนต่ำสุดขึ้นมาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. เครื่องมือตรวจสอบหาสารกัญชาในปัสสาวะ ชื่อ Shimadzu
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองที่นาคยา วงศ์หลีกภัย แปล และดัดแปลง

มาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ่ (Coopersmith Self-Esteem Inventory, Adult Form, 1984) ซึ่งมีลักษณะเครื่องมือและขั้นตอนในการแปลและดัดแปลงเครื่องมือดังนี้

2.1 ลักษณะ เครื่องมือ

2.1.1 เป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่าแบบลิเคอร์ท์มี 6 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1 จนถึงระดับ 6 ประกอบด้วยข้อความที่เป็นการรายงานตนเอง 25 ข้อ เป็นข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 4 5 8 9 14 19 20 เป็นข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 3 6 7 10 11 12 13 15 16 17 18 21 22 23 24 25 ข้อความที่นำมาใช้ในแบบวัด 25 ข้อนี้ แบ่งออกเป็นหมวดต่าง ๆ คือ

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

คนทางด้านสังคม 5 ข้อ ได้แก่ข้อ 2 5 8 14 21

คนทางด้านครอบครัว 6 ข้อ ได้แก่ข้อ 6 9 11 16 20 22

2.1.2 วิธีการตอบ ให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองในระดับมากน้อยเพียงใด โดยถือเกณฑ์ดังนี้

หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด

หมายเลข 5 หมายถึง มาก

หมายเลข 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก

หมายเลข 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย

หมายเลข 2 หมายถึง น้อย

หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

2.1.3 การตรวจให้คะแนนข้อความในแบบวัดมี 2

ลักษณะ คือ ข้อความที่มีความหมายด้านบวก และข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ

ข้อความที่มีความหมายทางด้านบวก มีทั้งหมด 8

ข้อ ถ้าผู้ตอบขีดเครื่องหมายลงในช่องต่าง ๆ มีการคิดคะแนนดังนี้

มากที่สุด = 6 คะแนน

มาก = 5 คะแนน

ค่อนข้างมาก = 4 คะแนน

ค่อนข้างน้อย = 3 คะแนน

น้อย = 2 คะแนน

น้อยที่สุด = 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายทางด้านลบ มีทั้งหมด 17

ข้อ ถ้าผู้ตอบขีดเครื่องหมายลงในช่องต่าง ๆ มีการคิดคะแนนดังนี้

มากที่สุด = 1 คะแนน

มาก = 2 คะแนน

ค่อนข้างมาก = 3 คะแนน

ค่อนข้างน้อย = 4 คะแนน

น้อย = 5 คะแนน

น้อยที่สุด = 6 คะแนน

2.2 ขั้นตอนในการแปลและตัดแปลงเครื่องมือ

นายชา วงศ์เหล็กภัย ดำเนินการแปลและตัดแปลงเครื่อง

มือโดยมีขั้นตอนดังนี้ (นายชา วงศ์เหล็กภัย 2532:22-23)

2.2.1 แพลแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองของคูเปอร์สมิธ ฉบับผู้ใหญ เป็นภาษาไทย

2.2.2 นำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองฉบับที่แปล ไปทำการตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือด้วยวิธีดังนี้ คือ

2.2.2.1 หาความถูกต้องของการแปลโดยนำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองฉบับแปลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจสอบความถูกต้องของภาษาในด้านการแปล นำความคิดเห็นที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขข้อความในแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง หลังจากนั้นนำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองฉบับปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิอีก 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาในด้านการแปลอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิต่างก็มีความคิดเห็นตรงกันทุกข้อ

2.2.2.2 หาค่าอำนาจจำแนก โดยการนำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองฉบับที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค วิทยาลัยอินทราชัย กรุงเทพมหานคร สังกัดกรมอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ที่ลงทะเบียนเรียนภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2530 ในวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ 1 (สอ.101) และภาษาอังกฤษธุรกิจ 3 (สอ.103) จำนวน 100 คน โดยหาค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้กลุ่มที่มีคะแนนสูงและกลุ่มที่มีคะแนนต่ำ ร้อยละ 27 ของข้อมูลที่ได้รับ พบว่าข้อ 1 8 11 19 เป็นค่าที่ไม่มียุทธศาสตร์จึงนำข้อความในแบบวัดทั้ง 4 ข้อ ดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขการใช้ภาษาให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค วิทยาลัยพิษณุโลก พบว่านักศึกษามีความคิดเห็นแตกต่างกันในด้านการใช้ภาษาข้อละ 3 ลักษณะ เรียงลำดับข้อแล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพเทคนิค วิทยาลัยพิษณุโลก ที่ลงทะเบียนภาคต้น ปีการศึกษา 2531 ในวิชาการบริหารงานบุคคล (ทศพ 104) จำนวน 104 คน พบว่าแต่ละข้อมีลักษณะข้อความเพียงลักษณะเดียวที่มีค่าอำนาจจำแนกสามารถแยกบุคคลที่เห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกันได้

2.2.2.3 หาความเที่ยงของแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองทั้งฉบับ ด้วยการทดลองใช้กับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ

เทคนิค วิทยาลัยพิษณุโลก จำนวน 104 คน แล้ววิเคราะห์ความคงที่ภายในโดยการใช้อนุสรค론บาค อัลฟา ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89

ขั้นตอนการวิจัย

1. ระยะก่อนการทดลอง

- 1.1 ผู้วิจัยขออนุญาตทำการวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมงานบุคลากร และขออนุญาตใช้สถานที่ห้องประชุมของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา
- 1.2 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยสุรายชื่อจากแฟ้มรายงานผลการตรวจปัสสาวะประจำเดือน คัดรายชื่อผู้ถูกคุมความประพฤติเพศชายที่ตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะอย่างน้อย 2 ครั้ง จำนวน 40 คน
- 1.3 ติดต่อพนักงานคุมประพฤติผู้ทำหน้าที่ควบคุมและสอดส่องผู้ที่คัดเลือกมาทั้ง 40 คน เพื่อคัดเลือกเฉพาะผู้ที่มีการศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาตอนปลายขึ้นไป และอายุระหว่าง 18-35 ปี ซึ่งสามารถคัดเลือกได้ 25 คน
- 1.4 นัดทั้ง 25 คนเป็นรายบุคคล สัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยและให้ทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง พร้อมทั้งเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจหาสารกัญชาเป็นการทดสอบก่อนการทดลอง พบว่ามีผู้ถูกคุมความประพฤติที่ยังคงตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 20 คน
- 1.5 คัดเลือกผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองต่ำสุดเรียงลำดับขึ้นมาจำนวน 12 คน แล้วสุ่มแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน กลุ่มควบคุม 6 คน

2. ระยะทดลอง

- 2.1 ให้ผู้ถูกคุมความประพฤติกกลุ่มทดลอง เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงในระหว่างวันที่ 6 มกราคม 2534 ถึง วัน 6 กุมภาพันธ์ 2534 ที่ห้องประชุมของฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญาใช้เวลาในการเข้ากลุ่มครั้งละ 2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง คือ ทุกวันพุธ

เวลา 17.00-19.00 น. และทุกวันอาทิตย์เวลา 9.00-11.00 น. เป็นเวลา 5 สัปดาห์ รวมเวลาที่ใช้ทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง ในระหว่างการประชุมกลุ่มทุกครั้ง จะมีการเก็บปัสสาวะ เพื่อส่งตรวจหาสารกัญชา และในการประชุมกลุ่มครั้งสุดท้ายจะเก็บปัสสาวะพร้อมทั้งให้ผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มทดลองทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง ซึ่งเป็นการทดสอบหลังการทดลอง

ผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มควบคุม ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง แต่จะได้รับการนัดหมายให้มาพบพนักงานคุมประพฤติเจ้าของสำนวนภายในเวลา 1 สัปดาห์ หลังการทดลองสิ้นสุดลง เพื่อรายงานตัวและเก็บปัสสาวะพร้อมทั้งทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง เป็นการทดสอบหลังการทดลอง

2.2 การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยกลุ่ม มีบทบาทในการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม กำหนดทิศทาง ส่งเสริมให้มีการอภิปราย ให้ข้อคิดและแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกับสมาชิก เน้นให้สมาชิกแต่ละคนรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเองให้มีการประเมินพฤติกรรม ให้รู้จักวางแผน และดำเนินการตามแผนและใช้เทปบันทึกเสียงตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. ระยะติดตามผล เมื่อสิ้นสุดการทดลองแล้ว 1 เดือน ผู้วิจัยได้นัดหมายให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทั้ง 2 กลุ่ม มาทำแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง และเก็บปัสสาวะเพื่อตรวจหาสารกัญชาเพื่อเป็นการติดตามผล

โปรแกรมการประชุมกลุ่ม

ผู้วิจัยได้อาศัยหลักสำคัญ 8 ประการของวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพิจารณาความเป็นจริง และแนวความคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณค่าตนเองด้วยกระบวนการกลุ่ม (Corey 1986:250-253; Glasser 1975:14, 1980:48-60; Trotzer 1977:56) ประกอบกับโปรแกรมการประชุมกลุ่มของสุดถัย มุขยวงศา (2532) และสุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2532) เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการประชุมกลุ่มในครั้งนี้ ซึ่งกำหนดให้มีการประชุมกลุ่มรวมทั้งสิ้นจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง มีขั้นตอนการดำเนินงานแต่ละครั้งดังนี้

ขั้นตอนตามทฤษฎี RT	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<u>ครั้งที่ 1 วันที่ 6 มกราคม 2534 สมาชิกเข้ากลุ่มจำนวน 6 คน*</u>		
การสร้างสัมพันธภาพ (Create a relationship)	เพื่อส่งเสริมความรู้สึกมีส่วนร่วมและไว้วางใจ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และข้อตกลงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง 2. ให้สมาชิกทำกิจกรรมแนะนำตัว (ดูภาคผนวก ค.) 3. สรุปลงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม
<u>ครั้งที่ 2-3 วันที่ 9 และ 13 มกราคม 2534 สมาชิกเข้ากลุ่มจำนวน 4 และ 5 คน</u>		
การสร้างสัมพันธภาพ (Create a relationship)	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก 2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกพิจารณาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ 3. เพื่อให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก 4. เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวทักทายและสรุปลงสิ่งที่ได้พูดคุยในครั้งที่ 1 2. ให้สมาชิกทำกิจกรรม "ฉัน" (ดูภาคผนวก ค.)

*รายละเอียดการเข้ากลุ่มของสมาชิกดูในภาคผนวก ง หน้า 108 - 109

ขั้นตอนตามทฤษฎี RT	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<u>ครั้งที่ 4 วันที่ 16 มกราคม 2534 สมาชิกเข้ากลุ่มจำนวน 5 คน</u>		
1.สำรวจพฤติกรรมเน้น ที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Emphasize present behavior)	เพื่อการประเมินพฤติกรรมการใช้ ยาเสพติดในปัจจุบันและประเมิน ความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหา ของคน	1.อภิปรายเกี่ยวกับการใช้สาร เสพติด เน้นที่พฤติกรรม ปัจจุบัน
2.การประเมินพฤติกรรม (Invite clients to evaluate their behavior)		2.ทำกิจกรรม "การสำรวจ เวลา" โดยให้สมาชิกกลุ่ม พิจารณาการใช้เวลาของ ตนเองในแต่ละวันกรอก ข้อมูลลงในแบบฟอร์มการ ใช้เวลา (ดูภาคผนวก ค.)
<u>ครั้งที่ 5 วันที่ 20 มกราคม 2534 สมาชิกเข้ากลุ่มจำนวน 5 คน</u>		
1.การวางแผนเพื่อ การเปลี่ยนแปลง (Positive plan of action)	เพื่อการรู้จักกำหนดเป้าหมายและ วางแผนในการแก้ไขพฤติกรรม ของตนเองบนรากฐานของความ เป็นจริง	1.ทำกิจกรรม "การกำหนด เป้าหมาย" โดยให้กำหนด เป้าหมายในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมโดยเขียนเป็นข้อ ความชัดเจนแล้วเล่าให้กลุ่มฟัง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและ เป็นไปได้ (ดูภาคผนวก ค)
2.แสดงความมุ่งมั่น (Committment)		2.ทำกิจกรรม "แผนการทำงาน" ด้วยการทำตารางประจำวัน เพื่อจัดระบบการใช้เวลาให้ สอดคล้องกับเป้าหมายและ ให้มีการตรวจสอบความสำเร็จ

ขั้นตอนตามทฤษฎี RT	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
ด้วยตนเองในแต่ละวัน (ดูภาคผนวก ค)		
<u>ครั้งที่ 6,7,8,9 วันที่ 23,27,30 มกราคม และ 3 กุมภาพันธ์ 2534 จำนวนสมาชิก 4,4,5,6 คน</u>		
1.ดำเนินการตามแผน	เพื่อการตรวจสอบการปฏิบัติและ	1.รายงานผลการปฏิบัติงานตาม
2.ตรวจสอบการดำเนินการ	ให้ได้รับประสบการณ์ของความ สำเร็จจากการได้ทำในสิ่งที่ตั้ง-	แผน และตารางประจำวัน 2.แก้ไขปรับปรุงแผนการให้
3.ไม่ยอมรับข้อแก้ตัว (Refuse to accept excuses)	ใจไว้	เหมาะสมสามารถนำไปปฏิบัติ ได้จริง
4.การประ เหมินพฤติกรรม		
5.ไม่ใช้การลงโทษ (Refuse to use punishment)		
6.ไม่ยอมล้มเลิกความ ตั้งใจ (Refuse to give up)		
<u>ครั้งที่ 10 วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2534 สมาชิกเข้ากลุ่มจำนวน 6 คน</u>		
สรุปและยุติการปรึกษา	เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลัง- ใจแก่กันและมีแนวทางในการ ปฏิบัติต่อไปหลังจากยุติการ ปรึกษาแล้ว	1.รายงานผลการปฏิบัติงานตาม แผนและตารางประจำวัน 2.อภิปรายเกี่ยวกับความตั้งใจ ของแต่ละคนที่จะทำหลังจาก ยุติกลุ่มและบันทึกไว้เพื่อให้ นำไปปฏิบัติ

ขั้นตอนตามทฤษฎี RT

วัตถุประสงค์

วิธีดำเนินการ

3. ให้สมาชิกทำกิจกรรมอาลา
ด้วยการเขียนบอกความ
ประทับใจที่มีต่อกันลงบนแผ่น
กระดาษที่แจกให้ เมื่อเขียน
เสร็จแล้วให้นำใบให้เพื่อน
สมาชิก และบอกกล่าวเป็น
ถ้อยคำอีกครั้ง ทีละคนจน
ครบทุกคน
4. สรุปการประชุมกลุ่มและกล่าว
อาลาแก่กันและกัน
-

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลการตรวจสอบสภาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ได้หลังสิ้นสุดการทดลองมาหาความสัมพันธ์โดยการทดสอบค่าไคสแควร์
2. นำผลการตรวจสอบสภาวะของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่ได้ในการติดตามผลมาหาความสัมพันธ์โดยการทดสอบค่าไคสแควร์
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่อิสระต่อกัน
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่อิสระต่อกัน
5. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองในระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมโดยใช้สูตร t -test แบบกลุ่มที่อิสระต่อกัน

การรายงานผลการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง

เพื่อเห็นกระบวนการกลุ่มอย่างชัดเจนขึ้น จะขอบรรยายถึงกระบวนการกลุ่มที่เคลื่อนไหวในแนวกลุ่มพิจารณาความเป็นจริงดังนี้

1. การประชุมกลุ่มครั้งที่ 1-3 ผู้วิจัยใช้กิจกรรม "แนะนำตัว" และกิจกรรม "ฉัน" ส่งเสริมความรู้สึกมีส่วนร่วมและไว้วางใจในขั้นของการสร้างสัมพันธภาพตามทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริง และยังเป็น การส่งเสริมให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ สามารถเปิดเผยตนเอง และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตลอดจนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิก ก่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ จะเห็นได้จากการที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งกล่าวว่า "...อยากให้มีกลุ่มอย่างนี้ทุกวันเลย ชอบ ยิ่งไงล่ะ ผมได้ใช้เวลาอย่างนี้ รู้สึกดีใจ ว่าเออ เพื่อนคนนั้นมีครอบครัวแล้ว คนนี้มีแม่ทำลูกสิบเอ็ดเหมือนกัน..."

และสมาชิกอีกคนหนึ่งแสดงความรู้สึกว่า "...ที่จริงแล้วพวกเราแต่ละคนก็เป็นคนดีนะอดีตมีความคิดดี ๆ ที่บุรุษเป็นผู้ใหญ่ นกรักครอบครัว..."

2. การประชุมกลุ่มครั้งที่ 4 เป็นการสำรวจพฤติกรรมเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันและประเมินพฤติกรรม โดยให้ทำกิจกรรม "การสำรวจเวลา" เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจการใช้เวลาในแต่ละวันของตนเอง โดยเฉพาะเวลาที่ใช้ในการเสพกัญชาและพฤติกรรมการเสพ พร้อมทั้งให้ประเมินว่าการเสพกัญชาเป็นประโยชน์ต่อเขาอย่างไร และผลที่จะตามมาหากเขายังคงพฤติกรรมเสพกัญชาไว้ จากกิจกรรม "สำรวจเวลา" นี้ ทำให้สมาชิกเข้าใจตัวเองและพฤติกรรมการเสพของตัวเองเพิ่มขึ้น เช่น จาเนียร์ซึ่งอ้างว่า "เจอเพื่อนก็ต้องเล่น... เพื่อนชวนเล่นก็เอาซะหน่อย..." เมื่อสำรวจการใช้เวลาแต่ละวันแล้ว จาเนียร์พบว่าตนเองเป็นผู้แฉะไปหาเพื่อนก่อน แล้วจึงมีพฤติกรรมเสพกัญชาตามมา และบีซึ่งมีเวลาว่างและเหงาในช่วงเย็นถึงค่ำ กล่าวว่า "...ช่วงเย็นเข้าบ้านแล้ว เมื่อที่สาวกลับมาหรือที่สาวพาเพื่อนมาบ้าน จะรู้สึกอึดอัดจนอยู่บ้านไม่ได้ ก็ออกมาซื้อจักรยานเล่นแล้วก็ผ่านบ้านเพื่อน มันก็ชวนเล่นทุกที... เวลาวิกฤตประมาณห้าโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่ม แล้วก็สองทุ่มถึงสี่ทุ่ม บรรยากาศมันทำให้เหงา..." และในการประเมินพฤติกรรมนั้นบีบอกว่า "...รู้ว่ามันไม่ดี แต่ไม่รู้ว่าจะทำยังไง ไม่สูบแล้วนอนไม่หลับ"

3. การประชุมกลุ่มครั้งที่ 5 เป็นการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงและแสดงความมุ่งมั่น โดยใช้กิจกรรม "การกำหนดเป้าหมาย" และ "แผนการทำงาน" เป็นการช่วยสมาชิกวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสสำเร็จ ซึ่งหลังจากที่บีเล่าว่าอยากเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรนั้น สมาชิกกลุ่มได้เสนอกิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ ที่สามารถทำในเวลาเย็นได้ โดยไม่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับเพื่อนที่เสพกัญชาอีก เช่น "...ผมว่าว่ายน้ำก็ดีนะ ทำให้เหนื่อย กลางคืนจะได้นอนหลับ..." สมาชิกอีกคนเสนอว่า "...วิ่งก็ได้ ไม่ต้องมีอุปกรณ์..." บีวางแผนใช้เวลาเย็นในการวิ่งและเล่นฟุตบอล สุริยะตัดสินใจย้ายหอพักและกำหนดแผนการดูหนังสือ จาเนียร์กำหนดแผนการเดินทางระหว่างออกไปทำงานและกลับบ้านใหม่โดยไม่แฉะหาเพื่อน

หลังจากที่วางแผนแล้วให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความมุ่งมั่นในการ
ทำตามแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยการประกาศให้กลุ่มทราบ

4. การประชุมครั้งที่ 6-9 เป็นการดำเนินการตามแผน ตรวจสอบ
การดำเนินการโดยไม่ยอมรับข้อแก้ตัว ไม่ใช้การลงโทษ และไม่ยอมล้มเลิกความ
ตั้งใจ เมื่อสมาชิกคนใดไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ก็มีการประเมินแผนใหม่ หรือ
วางแผนใหม่แล้วส่งเสริมให้มีการดำเนินการตามแผนต่อไป ตัวอย่างเช่น บ๊ิวาง
แผนใช้เวลาช่วงเย็นในการวิ่งและเล่นฟุตบอล ปรากฏว่าทำได้วันเดียว ก็ไม่ทำอีก
โดยอ้างว่าเล่นฟุตบอลแล้วเหนื่อยเกินไป จึงไม่เล่นอีกและใช้เวลาว่างช่วงเย็น
ไปอยู่กับเพื่อนที่เสกพัชชาอีก เมื่อรายงานให้สมาชิกกลุ่มทราบ สมาชิกกลุ่มได้ให้
กำลังใจว่า "...ในระยะแรกจะหงุดหงิดและมีอาการบ้าง แต่สองสามวันก็หาย
บ๊ิวางใหม่..." สมาชิกอีกคนได้สื่อถึงความเป็นห่วงและแสดงความจริงใจว่า
"...พอถึง 5 โมงเย็นก็คิดถึงบ๊ิว เพราะเป็นเวลาวิกฤตของบ๊ิว ไม่รู้ว่าบ๊ิวจะผ่านไป
ได้หรือเปล่า..." เมื่อได้กำลังใจจากเพื่อนบ๊ิวตกลงใจที่จะวางแผนการใช้เวลา
ใหม่ โดยใช้เวลาตั้งแต่ 17.00-21.00 น. อยู่ที่โต๊ะสนุกเกอร์ ซึ่งทำให้
เพลิดเพลินได้ดี ต่อมาเขารายงานว่า "...เดี๋ยวนี้เจอเพื่อน ๆ เหมือนกัน แต่
บอกว่ามีธุระยื่นคุยเดี่ยวเดี๋ยวก็ออกมา... เมื่อก่อนไม่คิดว่าจะทำได้ แต่พอมาน
ช่วงนั้นมาก็ไม่เป็นไร เดี่ยวนี้เพื่อนชวนก็บอกไม่เอาได้แล้ว... บางครั้งเขาก็สูบ
ต่อหน้าแต่ไม่รู้สึกลอย..."

5. การประชุมกลุ่มครั้งที่ 10 เป็นการสรุปและยุติการปรึกษาเพื่อให้
สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจแก่กันและมีแนวทางในการปฏิบัติต่อไปหลังจากยุติการ
ปรึกษาแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติงานตามแผนและ
ตารางประจำวัน แล้วให้อภิปรายเกี่ยวกับความตั้งใจของแต่ละคนที่จะทำหลังจาก
ยุติกลุ่ม โดยให้บันทึกและนำไปปฏิบัติต่อไป สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต่างยืนยันที่จะ
ปฏิบัติตนต่อไปในแนวทางที่จะไม่กลับไปเสกพัชชาอีก และวางแผนสำหรับอนาคต
ของตนเอง ตัวอย่างเช่น

ยะ - ตั้งใจว่าจะวางแผนการเรียนใหม่ และจะต้องเรียนจบ
มหาวิทยาลัยรามคำแหงให้ได้ภายในแปดปี เพื่อจะได้กลับไปทำงานที่ภูมิลำเนา

ปี - วางแผนการคูนหนังสือเพื่อสอบเข้ารับราชการ

จาเนียร - วางแผนหารายได้เพิ่มขึ้นเพื่อเตรียมตัวแต่งงาน

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนบอกความประทับใจที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกัน โดยให้สมาชิกแต่ละคนเขียนถึงสิ่งที่ประทับใจในเพื่อนแต่ละคนบนกระดาษแต่ละแผ่นเท่าจำนวนสมาชิก (ยกเว้นตนเอง) แล้วเดินไปบอกถึงความรู้สึกประทับใจที่เขียนไว้ในกระดาษต่อเพื่อนสมาชิกทีละคน เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากกลุ่มได้สำรวจตนเอง ทำความเข้าใจตนเองและมีโอกาสให้กำลังใจแก่กันเพื่อยืนหยัดต่อสู้ปัญหาต่อไปภายนอกกลุ่ม ด้วยพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ถูกต้องและตรงตามความเป็นจริง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย