

#### บทที่ 4

#### การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริงต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเอง และการลดการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในระยะถอนพิษยา โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง (ภาคผนวก ง)

จากผลการทดสอบข้อมูล ปรากฏผลการวิจัยครั้งนี้

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองของผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลองจากตารางที่ 8 ปรากฏว่า ภายหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ในด้านการใช้ความคิดและการเตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย ด้านการประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาที่ใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น ด้านความสามารถที่จะระอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทน และด้านการมีกรรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐาน ข้อที่ 1 คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิจาร์ณาความเป็นจริง จะมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองของผู้ติดยาเสพติดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองจากตารางที่ 7 ปรากฏว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ ในด้านการใช้ความคิดและการเตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย ด้านการประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาที่ใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น ด้านความสามารถที่จะระอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทนและด้านการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนสมมติฐาน

ข้อที่ 2 คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 หลังการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีระดับการควบคุมตนเองสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการทดสอบค่าไคสแควร์และร้อยละของการตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลจากตารางที่ 11 ปรากฏว่าผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 คือ

สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ในระยะติดตามผลผู้ติดยาเสพติดที่ได้รับการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีจำนวนการติดยาเสพติดซ้ำน้อยกว่าผู้ติดยาเสพติดที่ไม่ได้รับการรักษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) และระดับการควบคุมตนเองในกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมาย นักศึกษาในวิทยาลัยและผู้ถูกคุมประพฤติที่เสกัญชา ได้แก่ งานวิจัยของแธทเชอร์ (Thatcher, 1983) ที่พบว่า กลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายของ Community group home ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีอัตมโนทัศน์ในด้านบวกและมีการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองเป็นแบบภายในมากขึ้น งานวิจัยของ พอล ฮาริช (Paul Yarish, 1986) ที่พบว่าเยาวชนที่กระทำผิดกฎหมายที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีการรับรู้อำนาจในการควบคุมตนเองเข้าสู่ทิศทางภายในเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพาริช (Parish, 1988) ที่พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีในวิทยาลัย ที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการรับรู้อำนาจภายในในการควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ผลของการเรียนดีขึ้น คะแนนด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น และลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตลง สอดคล้องกับงานวิจัยของคอปป์ และโรส และปีเตอร์สัน (Cobb and Rose and Peterson, 1992) ที่พบว่านักเรียนที่ได้รับวิธีการจัดห้องเรียนโดยใช้หลักแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะมีการควบคุมชีวิตของตนเองอย่างมี

ประสิทธิภาพมากขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น และสามารถช่วยเหลือตนเองในการเผชิญปัญหาที่ท้าทายในแต่ละวัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของคอมมิสเคย์ (Comiskey, 1993) ที่พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่ได้รับการฝึก Reality Therapy Group Training มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูงขึ้น และมีแนวทางการควบคุมตนเองมากขึ้น ในการพัฒนาเอกลักษณ์และการแก้ไขพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดจะสอดคล้องกับงานวิจัยของพรประภา แก้วกล้า (2534) ที่พบว่าผู้ถูกคุมประพฤติที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจะมีการเสกัญชาลดลงและมีการเห็นคุณค่าตนเองเพิ่มขึ้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงสามารถช่วยเหลือบุคคลได้รู้จักตัวเอง กล้าเผชิญกับความเป็นจริง ตอบสนองความต้องการของตนในโลกของความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเอง รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง พัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถพัฒนาวิธีการควบคุมตนเองเพื่อแก้ไขพฤติกรรมของตนอย่างเหมาะสมของผู้ติดยาเสพติดได้ โดยช่วยให้บุคคลมีการรับรู้อำนาจภายในในการควบคุมตนเอง รับรู้เหตุการณ์ต่างๆ ว่าเกิดขึ้นได้เนื่องจากการกระทำของตัวเองมากกว่าเกิดจากการควบคุมของผู้อื่น เลือกประพฤติกินสิ่งที่ดีกว่าเพื่อควบคุมโชคชะตาของตนเองไว้ด้วยตัวเอง มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถประยุกต์กลวิธีในการแก้ปัญหาที่ใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น มีความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทน

ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยา มีพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบและมีระดับการควบคุมตนเองต่ำ ดังเช่น แสดงอารมณ์หงุดหงิดก้าวร้าวกับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ไม่เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางโรงพยาบาลจัดให้ อยู่รักษาไม่ครบกำหนด ลักลอบนำยาเสพติดมาใช้ในโรงพยาบาลและติดยาเสพติดซ้ำภายหลังออกจากโรงพยาบาลแล้ว เนื่องมาจากผู้ติดยาเสพติดเหล่านี้มีการกำหนดหรือประเมินตนเองตนเองไปในทางลบจากการที่รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น ปลดปล่อยให้สภาพแวดล้อม บุคคลอื่น และยาเสพติดมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่กลาสเซอร์เรียกว่า มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ดังเช่น ผู้ติดยาเสพติดได้รับรู้ว่า "ไม่มีใครสักคนที่มาสนใจผม ตามผมว่าเรียนเป็นอย่างไรบ้าง หรือสนใจว่าผมจะทำอะไร เป็นยังไง" "สุดท้ายก็ต่าว่าผมว่าเป็นคนเลว ไม่มีค่าพอที่จะเป็นลูกของเขา" "พวกผมไม่มีอะไรให้น่าภูมิใจหรอกครับ ก็แค่อั้วพวกขี้ยา" "พอใช้มันแล้วตอนเมายาก็ช่วยให้ลืมความกลุ้มใจไปได้บ้าง" กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง ช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดเหล่านี้

สามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมของตนเองตามสภาพความเป็นจริง สามารถพิจารณาถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเองว่าไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ สามารถประเมินคุณค่าของพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเองว่าถูกหรือผิดอย่างไร เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดหรือไม่ เป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ พฤติกรรมนั้นสามารถนำพวกเขาไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดังเช่นผู้ติดยาเสพติดประเมินพฤติกรรมการใช้ยาของตนว่า "เรียกได้ว่ามันแทบไม่มีความดีอะไรเลย" "ยาเสพติดทำให้ผมกลายเป็นคนไม่มีค่าอะไรเลย ไม่มีใครเชื่อใจไว้ใจผม" "ไปไหนก็มีแต่คนเรียกไอ้ขี้ยา ไม่มีใครยอมรับ" ซึ่งกระบวนการกลุ่มที่เกิดขึ้นช่วยให้สมาชิกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง พิจารณาถึงอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้ตนเองเลิกยาเสพติดได้ และยอมรับว่าเกิดจากการที่ตนเองมีระดับการควบคุมตนเองไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม

หลังจากที่ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยา ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จากบรรยากาศของกลุ่มและท่าทีของผู้นำกลุ่มที่เชื่อมั่นในตัวผู้ติดยาเสพติดว่าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าหากเขามีความพยายามและตั้งใจจริง ทำให้ผู้ติดยาเสพติดกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง รู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและบุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงการรับรู้ตามสภาพความเป็นจริง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเดิม เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น มีแนวทางการควบคุมตนเองที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ดังเช่นผู้ติดยาเสพติดรับรู้ว่า "ได้รู้ด้วยว่าที่จริงแล้วพวกเราบางส่วนคืออยู่ข้าง มีคุณค่าเหมือนกันทุกคนอยากเป็นคนดี พยายามตั้งใจที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้" "มั่นใจว่าผมจะเลิกยาเสพติดได้เพราะผมได้มีการเตรียมวางแผนสำหรับการเลิกยาเสพติดเอาไว้อย่างชัดเจนแล้ว" "ได้เรียนรู้ที่จะวางแผนในชีวิต เรียนรู้วิธีที่จะควบคุมตนเองให้ได้เพื่อเลิกยาเสพติด" "รู้สึกว่าตัวเองมีความรับผิดชอบต่อชีวิตมากขึ้น ไม่ปล่อยชีวิตไปวันๆ เหมือนแต่ก่อน มีการวางแผนชีวิตและปัญหาของตัวเอง ใจเย็นลง ไม่ว่ามารู้จักคิดมากขึ้น" "ผมได้เรียนรู้วิธีการควบคุมใจของผมเองให้เข้มแข็งกับยาเสพติดได้" "ประทับใจเพื่อนๆ ในกลุ่มมากที่เชื่อถือในตัวผม ทั้งๆ ที่ตัวผมเองยังไม่เคยเชื่อถือตัวเองมาก่อน ผมรู้สึกว่าตัวเองมีค่ามากขึ้นที่มีคนยอมรับ" "ผมได้รู้ว่าถ้าผมมีความตั้งใจจริง ผมก็สามารถทำสิ่งที่ผมตั้งใจได้อย่างคราวนี้ผมก็สามารถอยู่ครบกำหนดได้" ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ

เมื่อพิจารณาผลการวิจัย การวิเคราะห์กระแสกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ง) ผู้วิจัยพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มีการพัฒนาไปอย่าง

สอดคล้องตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง กระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มพัฒนาตามกระบวนการปรึกษา 8 ประการของกลาสเซอร์ (Glasser) ได้เรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองตามแนวคิดการควบคุมตนเองของโรเซนบัม (Rosenbaum) จนสามารถพัฒนาวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสมได้ ดังนี้

### 1. การสร้างสัมพันธภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มโดยการพัฒนาลักษณะที่กระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกในกลุ่มและระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง ซึ่งเป็นรากฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มได้สร้างบรรยากาศของความเป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ เป็นมิตร ยอมรับนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน ให้ความใส่ใจ เป็นห่วงเป็นใย อ่อนโยนต่อสมาชิก มีการเปิดเผยและเต็มใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกันเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของสมาชิก มีอารมณ์มั่นคง เพื่อที่จะสร้างความเชื่อมั่นแก่สมาชิกว่าผู้นำกลุ่มจะอยู่กับเขาจนกระทั่งเขาสามารถตอบสนองความต้องการในทางที่ดีได้ เมื่อบุคคลมีโอกาสให้และได้รับความรัก และรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นจะช่วยให้เขาสามารถรู้จักตนเองอย่างถูกต้อง กล้าเผชิญหน้ากับความเป็นจริงและพฤติกรรมที่เป็นอยู่ สามารถเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบได้ (Glasser & Zunin, 1979)

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และ 2 ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัวต่อกัน ผู้วิจัยชี้แจงลักษณะและวัตถุประสงค์ของกลุ่มการปรึกษา ระยะเวลาและขอบเขตในการประชุมกลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักกันมากขึ้นโดยเป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มสนใจและยินดีที่จะบอกเล่าให้สมาชิกในกลุ่มทราบ กระแสของกลุ่มในระยะแรกสมาชิกจะเล่าในเรื่องทั่วไป เช่น กีฬาหรืองานอดิเรกที่ชอบ สังเกตสมาชิกในกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจ บางครั้งก็มีการหยอกล้อกันบ้าง ทุกคนเริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น จนกระทั่งสมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเล่าเรื่องที่เป็นส่วนตัวของตน โดยบอกเล่าถึงความเป็นมา สภาพครอบครัว เหตุผลและความรู้สึกที่มาเข้ารับการรักษาในครั้งนี้ อาการทางยาเสพติดที่กำลังเป็นอยู่ของตน ซึ่งสมาชิกในกลุ่มต่างก็ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการอดทนต่ออาการทางยาเสพติด สมาชิกบางคนมีอาการทางยาเสพติดขณะเข้ากลุ่ม คือ หวาน้ำตาและน้ำมูกไหล ผู้วิจัยก็เข้าใจและยอมรับอาการของสมาชิกและอนุญาตให้สมาชิกนำกระดาษทิชชูและกระโถนเข้ามาในกลุ่มด้วย สมาชิกบางคนกล้าที่จะยอมรับว่าที่เข้ามารักษารั้งนี้ไม่ได้คิดที่จะเลิกยาเสพติดแค่หลบตำรวจเข้ามาเท่านั้น ที่ตัดสินใจเข้ากลุ่มครั้งนี้เพราะตามเพื่อน แต่ผู้วิจัยก็ไม่ได้ตำหนิสมาชิกนั้นแต่อย่างใด บรรยากาศของกระแสกลุ่มในตอนนั้นมี การเปิดเผยตนเองมากขึ้นและมีความไว้วางใจกันมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้สมาชิกเสนอความคิดเห็น

และมีส่วนร่วมในการกำหนดวันและเวลาในการเข้ากลุ่ม เพื่อพัฒนาความมีส่วนร่วมและความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม และขอให้สมาชิกกลุ่มไม่นำเรื่องราวส่วนตัวที่บอกเล่าในกลุ่มไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง เพื่อพัฒนาความรู้สึกไว้วางใจมากขึ้น ปัญหาข้อขัดข้องที่พบในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 และ 2 คือ สมาชิกบางคนจะไม่เข้าร่วมประชุมกลุ่มเนื่องจากมีอาการทางยาเสพติดมาก ผู้วิจัยจึงเข้ามาพูดคุยกับสมาชิกโดยแนะนำวิธีการต่างๆที่ทำให้อาการทางยาเสพติดทุเลาลง เช่น ให้เช็ดตัวและล้างหน้าหรืออาบน้ำ ตลอดจนพูดคุยให้กำลังใจ จนสมาชิกทุเลาอาการทางยาเสพติดลงและสมัครใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มได้

ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 ผู้วิจัยให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความภาคภูมิใจหรือความสำเร็จของตน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทำอะไรสำเร็จ สมาชิกทุกคนรู้สึกดีใจและภูมิใจที่สามารถทำให้ครอบครัวมีความสุข และเห็นคุณค่าของตนเอง สมาชิกทุกคนต่างชื่นชมและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกันในการสร้างสิ่งที่ทำให้ตนภาคภูมิใจ ทุกคนในกลุ่มลงความเห็นว่าเป็นสิ่งที่จะสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองมากที่สุดคือการเลิกยาเสพติดให้ได้ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้ให้กำลังใจแก่สมาชิกและเชื่อว่าพวกเขาจะมีพลังในตัวเองที่จะกระทำในสิ่งที่เขาต้องการทำซึ่งเป็นสิ่งที่ดีชิ้น และกล่าวสรุปถึงความสำเร็จในชีวิตโดยเน้นว่าพฤติกรรมที่สร้างความสำเร็จในชีวิตต้องประกอบด้วย 3 อย่าง คือ ความรับผิดชอบ ความถูกต้อง และความเป็นจริง และสรุปถึงพฤติกรรมที่เราเลือกกระทำเป็นระบบการควบคุมที่เราสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง การติดยาเสพติดก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่เรายพยายามควบคุมเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญความจริง

สังเกตว่าสัมพันธภาพของสมาชิกมีความเข้าใจและไว้วางใจกันมากขึ้นสมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการตอบสนองความต้องการ คือได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากบรรยากาศของกลุ่มตั้งที่กล่าวมาข้างต้นจะส่งเสริมให้สมาชิกกล้าที่จะสำรวจและปรับปรุงการรับรู้ของตนเองตามความเป็นจริง รู้จักความต้องการของตนเอง สามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองและตอบสนองความต้องการของตนเอง ช่วยให้สมาชิกมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น สำหรับปัญหาข้อขัดข้องที่พบในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 คือขณะเข้ากลุ่ม มีญาติของสมาชิกบางคนมาเยี่ยม ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มได้หยุดพักก่อนโดยให้ไปเข้าห้องน้ำหรือนั่งคุยกันเรื่องอื่นๆก่อนเพื่อรอสมาชิกผู้นั้นก่อน เมื่อเริ่มเข้าประชุมกลุ่มใหม่สมาชิกผู้นั้นได้กล่าวขอโทษกลุ่มและเสนอวิธีการแก้ไข โดยสมาชิกผู้นั้นได้บอกกล่าวกับญาติเกี่ยวกับเรื่องเวลาที่เข้ากลุ่มและแนะนำให้ญาติมาเยี่ยมในช่วงเช้าแทน

## 2. การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน

เมื่อสมาชิกได้รับการตอบสนองความต้องการของพวกเขา ซึ่งก็คือการได้รับความรัก และมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่นแล้ว ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นไว้วางใจ เป็นมิตร ผู้วิจัยจะช่วยให้สมาชิกเริ่มตระหนักในพฤติกรรมปัจจุบันของตนที่กระทำอยู่ พิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นตอบสนองความต้องการของเขาได้หรือไม่ ช่วยให้เขาได้เรียนรู้ว่าพวกเขามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกและสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ซึ่งกลาสเซอร์ (Glasser, 1965) เชื่อว่าการรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่ เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จของตนเอง

ดังนั้นในการวิจัยนี้ เมื่อสมาชิกได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันด้วยบรรยากาศที่มีความอบอุ่น ไว้วางใจ เป็นมิตร ยอมรับและนับถือในตัวสมาชิก จนกระทั่งสมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเองและมีความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้นแล้ว ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนว่ามีผลต่อตนเองอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกตระหนักในพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน ซึ่งสมาชิกทุกคนเห็นว่ายาเสพติดช่วยทำให้ลืมเรื่องราวที่ไม่สบายใจที่ตนเองมีอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหมดฤทธิ์ยาความไม่สบายใจที่มีอยู่ก็กลับมารบกวนจิตใจอีก นอกจากนี้ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนคือการให้และได้รับความรักการมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย เช่น

ป้อม : ตอนที่ใช้มัน(ยาเสพติด) ก็คิดแต่จะให้ลืมความทุกข์ใจ ผมกลัวมาก พ่อแม่ก็เอาแต่ทะเลาะกัน ไม่มีใครสักคนที่มาสนใจผมถามผมว่าเรียนเป็นอย่างไรบ้างหรือ สนใจว่าผมทำอะไร เป็นยังไง

ผู้นำกลุ่ม : ป้อมกลัวใจมากที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ไม่สนใจป้อม เลยใช้ยาเสพติดเพื่อที่จะให้ลืมความทุกข์ใจนั้นนะคะ แล้วยาเสพติดช่วยป้อมให้ลืมความทุกข์ใจได้มั๊ย

ป้อม : มันก็ช่วยได้บ้างครับ พอใช้มันแล้วตอนเมายาก็ช่วยให้ลืมความกลัวใจไปได้บ้างแต่ว่าที่จริงแล้วมันก็ช่วยได้ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้นเองแหละครับ พอหายเมามันก็กลัวใจทุกข์ใจเหมือนเดิมอีก ถ้าไม่อยากกลัวใจก็ต้องเมายาตลอดเวลา แต่มันก็เป็นไปไม่ได้หรอกครับ

ผู้นำกลุ่ม : เท่าที่ฟังป้อมเล่ามาแสดงว่ายาเสพติดก็ไม่ได้ช่วยให้ป้อมหายกลัวใจทุกข์ใจเลยซิคะ

ป้อม : ครับ ถ้าคิดดีๆ แล้วมันก็ไม่ได้ช่วยอะไรผมเลย พอเราไม่มีสติเพราะฤทธิ์ยา

ก็ลืมได้บ้าง พอหมดฤทธิ์ยาาก็กลุ่มใจต่อแถมกลุ่มมากกว่าเดิมอีกด้วยเพราะมัน ผิดกฎหมาย มีแต่ร่างกายโทรมลง ต้องคอยหลบตำรวจด้วย

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ตอนแรกป้อมบอกว่าป้อมกลุ่มใจที่พ่อแม่ทะเลาะกัน และไม่เคยให้ความ สนิใจอะไรในตัวเราเลย พอป้อมใช้ยาเสน่ห์ติดแล้วพ่อแม่กลับมาสนใจเรา ห่วงใยเรามีคคะ

ป้อม : (เงิบ ก้มหน้าร้องไห้) ไม่เลยครับ เขากลับทะเลาะกันมากขึ้น ต่างคนก็ ต่างโทษกันเองว่าเป็นฝ่ายผิดที่ทำให้ลูกติดยา สุดท้ายก็คิดว่าผมว่าเป็นคน เลวไม่มีค่าพอที่จะเป็นลูกของเขา

หรือที่สมาชิกบอกว่า

ต้อง : ผมก็คล้ายๆกับป้อม เมื่อเราหาความรักจากที่บ้านไม่ได้ ผมก็ต้องไปเอาจาก ที่อื่น ผมก็เลยไปคบกับเพื่อนกลุ่มที่ใช้ยาเสน่ห์ติดด้วยกันตอนนี้มันยังงี่เง่าครับ ถ้าเราไม่ใช้ยาเสน่ห์ติดกับพวกเขา เขาก็ไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย

ผู้นำกลุ่ม : ต้องใช้ยาเสน่ห์ติด เพราะกลัวว่าเพื่อนในกลุ่มจะไม่ยอมรับเป็นเพื่อนด้วย เหมือนกับว่าเมื่อเราขาดความรักจากที่บ้านมาแล้ว ก็ไม่อยากให้เพื่อนใน กลุ่มไม่รักหรือไม่ยอมรับอีก

ต้อง : ครับผมกลัวมากเลยครับพี่ถ้าเพื่อนๆจะไม่ยอมรับอีก ถึงผมจะรู้ว่ายาเสน่ห์ติด มันไม่ดีแต่ผมผมได้ลองใช้มันแล้วเพื่อนๆ ก็ให้เข้ากลุ่มด้วย มันเหมือนกับว่า เราได้รับการยอมรับเรายังมีค่าอยู่ แต่ถึงยังไงเราก็ยังอยากได้รับความรัก จากที่บ้านอยู่ดี

ผู้นำกลุ่ม : ถึงแม้ว่าต้องจะได้รับการยอมรับจากเพื่อนแล้ว แต่ต้องก็คิดว่าความรักจากที่ บ้านเป็นสิ่งที่ต้องการมากกว่า

ต้อง : ครับ ใช่เลยครับพี่มันแทนกันไม่ได้อยู่แล้ว ที่ผมเข้ามารักษาตัวครั้งนี้ก็เพราะ ต้องการทำให้พ่อแม่ พ่อแม่รู้ว่าผมติดยาเขาร้องไห้มาก ผมสงสารเขามาก ผมเพิ่งรู้ว่าเขายังห่วงผม ตอนแรกผมคิดว่าเขาไม่รัก ไม่ห่วง ไม่สนใจผม เพราะแม่จะทำแต่งงาน ไม่เคยมาดมาแสดงความรักเหมือนเพื่อนที่โรงเรียน ผมได้รับ เมื่อวานพอเลิกกลุ่มจากพี่แล้ว แม่มาเยี่ยมผม ผมบอกแม่ว่าผมจะ เลิกยาเสน่ห์ติด แม่ดีใจมากจนร้องไห้ ผมถามแม่ว่ารักผมมั๊ย(ก้มหน้าร้องไห้)



แม่บอกว่ารักซี ที่แม่ต้องเหนื่อยต้องทำงานหนักก็เพราะผมกับน้องนั่นแหละ  
เมื่อวานเป็นครั้งแรกที่ผมกับแม่คุยกันแบบเปิดอกเลย

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ พ่อต้องรู้ว่าที่จริงแล้วแม่ก็รักต้องมาก ซึ่งตรงนี้ต้องคิดว่ามันสำคัญ  
มากกว่าการยอมรับจากเพื่อนๆ ที่ใช้ยาเสพติดด้วย

ต้อง : สำคัญมากครับพี่ แค่ผมรู้ว่าแม่ที่รักที่ห่วงผม ไอ้เพื่อนพวกนั้นไม่มีความหมาย  
หรอกครับ แล้วอีกอย่างก็ไม่ใช่เพื่อนแท้ด้วย เพราะถ้าเป็นเพื่อนแท้พวกนั้นก็  
คงไม่เอายาเสพติดมาให้ผมหรอก ผมอยากเลิกยาครั้งนี้ เพราะผมรู้ว่าแม่  
รักผม ผมก็อยากให้ความรักตอบแทนแม่ด้วยครับ

เมื่อสมาชิกได้ตระหนักในพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเองว่าเกิดจากเหตุการณ์ที่  
ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น ไม่ได้ความรักจากครอบครัว หรือไม่มีใคร  
สนใจตน และได้พิจารณาต่อว่าเมื่อตนเองยังคงใช้ยาเสพติดอยู่ก็ไม่สามารถตอบสนองความ  
ต้องการของตนเองได้ และวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก็คือ การเลิกใช้  
ยาเสพติด จากนั้นผู้วิจัยได้ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ว่าการใช้ยาเสพติดเป็นพฤติกรรมที่เขาเลือก  
กระทำ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นทางเลือกที่พวกเขาเลือกกระทำเพื่อที่จะ  
ควบคุมชีวิตของพวกเขาให้มีประสิทธิภาพ เป็นทางเลือกหนึ่งที่พวกเขาพยายามควบคุมเพื่อหลีกเลี่ยง  
การเผชิญความจริง เมื่อพวกเขาพบว่าทางเลือกนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับพวกเขาและไม่สามารถ  
ตอบสนองความต้องการของพวกเขาได้ พวกเขาก็มีสิทธิ์เลือกกระทำในสิ่งที่ดีกว่าเพื่อตอบสนอง  
ความต้องการของตนเอง

### 3. การประเมินคุณค่าของพฤติกรรม

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน ว่ามีผลต่อตนเองอย่างไร  
สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ การที่จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นว่าพฤติกรรม  
ปัจจุบันของตนเป็นสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลง และสมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก็  
โดยนำให้สมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่า พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนนั้นถูก  
หรือผิดอย่างไร เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ พฤติกรรมนั้นเป็นทาง  
เลือกที่ดีที่สุดของเขาหรือไม่ พฤติกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ พฤติกรรมนั้นนำไปสู่  
ความสำเร็จหรือความล้มเหลว ดังเช่น

ต้อง : จริงๆ แล้วเรียกได้ว่ามันแทบไม่มีความคืออะไรเลย นอกจากตัวผมจะโทรม  
สุขภาพไม่ดีแล้ว แม่ยังต้องลำบากกับผมอีก ต้องหาเงินมาให้ผมใช้ยาวันละ

เกือบห้าร้อย โหนจะต้องมาเสียใจที่มีลูกชียายอายุคนเขาไปทั่ว ตัวผมเองก็ต้องคอยหลบตำรวจ

ปู่ : ครับ ผมกลายเป็นคนไม่มีค่าอะไรเลย มันทำให้ไม่มีใครเชื่อใจไว้ใจผม พอผมเข้าบ้านอาภักจะคอยจับผิด คอยดูว่าผมจะขโมยของเขาไปขาย เรียกว่าผมเข้าบ้านเขาจะจับตาทุกฝีก้าวเลย

ป้อม : จริงๆ แล้วผมก็อยากเลิกยาเสพติดมันไม่เคยให้อะไรดี กับชีวิตผมเลย

จิว : ไปไหนก็มีแต่คนเรียกไอ้ชีย่า ไม่มีใครยอมรับ แถมยังต้องระวังตำรวจอีก

เมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองแล้ว ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาถึงอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางไม่ให้ตนเองเลิกยาเสพติด ทำให้สมาชิกได้พิจารณาและเห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองที่ใช้เพื่อเลิกยาเสพติดของตนยังมีน้อยอยู่ หรือยังไม่เหมาะสม ดังเช่น

เอก : เคยลองเลิกเองครับพี่ พอเริ่มขลุก ขาว ครั้นเนื้อครั้นตัว ผมก็ไม่ทนแล้ว เพราะกลัวว่าพอมีอาการมากๆ จะทรมาณ

ผู้นำกลุ่ม : เอกบอกว่าพอเริ่มมีอาการอยากยาก็ไม่ทนแล้ว เพราะกลัวว่าจะทรมาณถ้ามีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ก็คือจริงๆ แล้วเอกยังไม่ได้เริ่มทนกับอาการอยากยาเสพติดจริงๆ

เอก : ครับ ความจริงผมยังไม่เคยรู้รสชาติความทรมาณของการอยากยาเลย ผมเคยคิดแต่ว่ามันจะทรมาณก็เลยพยายามใช้เสียก่อน

ป้อม : ผมว่าเอาน่าจะลองดูนะ มันอาจจะไม่ทรมาณมากอย่างที่คิดก็ได้ผมก็เคยผ่านตรงนั้นมาแล้ว ตอนแรกคิดว่าจะแยะ แต่มันก็ไม่ทรมาณมากเท่าไรหรอก ในที่สุดเราก็ผ่านมันมาได้

เอก : จริงครับ ผมบอกว่าอยากเลิกยาเสพติดแต่ผมยังไม่เคยใช้ความพยายามกับความอดทนกับมันเลย อย่างที่พี่เคยบอกผมคราวก่อนแหละครับ ผมคิดว่าผมปล่อยให้ยาเสพติดมาควบคุมชีวิตผม ผมยังไม่เคยลองควบคุมมันเลย

หรือที่สมาชิกคนอื่นๆ บอกว่า

ต้อง : คราวที่แล้วผมออกจากโรงพยาบาล อาการอยากยาไม่มีแล้วละครับ แต่ผมกลับไปใช้มันอีกเพราะว่าใจผมยังไม่ลืมมันครับ ผมคิดถึงความสุขความเพลิดเพลินที่ผมได้จากมัน ถึงไม่มีอาการอะไรผมก็ไปใช้มันอีก ยิ่งพอผม

กลุ้มใจขึ้นมาผมก็ยิ่งกลับไปหาหม้ออีก

จิว : ผมก็เหมือนกัน คราวที่แล้วก็อยู่ไม่ครบกำหนด ใจมันคอยแต่อยากจะออกท่า  
เดียวพอมีอาการอยากยาขึ้นมาหน่อยก็ออกเลย ความจริงยาของ  
โรงพยาบาลมันจะช่วยให้เราทรمانน้อยลง อาการอยากยาถึงมันจะยังมีอยู่  
บ้าง แต่ผมว่าถ้าเราตั้งใจจริงใจแข็งพอ เราก็จะทนกับอาการนั้นได้ แต่  
คราวที่แล้วที่ผมเดินออกเพราะว่าผมยังไม่ได้ควบคุมใจผมมากกว่า

เมื่อสมาชิกได้ประเมินคุณค่าของพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของเขาแล้วว่า เป็น  
พฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดของ  
เขา เป็นพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ ไม่ใช่พฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สมาชิกได้  
พิจารณาเห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองที่ใช้เพื่อเลิกยาเสพติดของตน ยังมีน้อยหรือยังไม่เหมาะสม  
และสมาชิกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังเช่นที่สมาชิกบอกว่า "ต้องพยายามเลิก  
ยาเสพติดให้ได้ เป็นวิธีการเดียวที่จะทำให้ชีวิตมีค่ามากขึ้น"

#### 4. การวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ

เมื่อสมาชิกได้ประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
นั้นๆ ผู้วิจัยจะช่วยให้สมาชิกได้วางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พิจารณาหาวิธีการควบคุม  
ตนเองอย่างเหมาะสมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน โดยระบุพฤติกรรมที่จะกระทำ  
ภายใน 3 วัน โดยผู้วิจัยให้คำแนะนำในการวางแผนที่ชัดเจน มีความเป็นไปได้ตามสภาพความ  
เป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริงและมีโอกาสประสบความสำเร็จ ดังเช่น

จิว : ตอนนี้กินยาไม่อยู่เลยครับ มันปวดเมื่อย ปวดกระดูกไปหมด กลางคืนนอนไม่  
หลับก็เลยมาง่วงเอาช่วงบ่ายแทน ทำให้อยากจะออกไปช้ยาอีกให้ได้ ไม่รู้  
เหมือนกันว่าจะทำยังไง เมื่อคืนก็คิดแต่จะเดินออกครับ

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้จิวคิดจะเดินออกก็เพราะว่ามีอาการปวดเมื่อย ปวดกระดูก นอนไม่หลับ  
นะคะ ถ้าเราหาทางทำให้อาการเหล่านี้หมดไปหรือทุเลาลง จิวก็ไม่คิดจะ  
เดินออกแล้วซิคะ

จิว : ครับ ถ้าไม่ทรمانอย่างนี้ ผมก็อยู่ครบกำหนดแน่

ป้อม : ผมอยากจะแนะนำจิวนะ ผมเคยใช้วิธีนี้ ถ้าปวดเมื่อยปวดกระดูกนะ จิวลอง  
วิ่งออกกำลังกายหน้าตึกนี้ก็ได้ ตอนนั้นผมวิ่งทุกเช้า-เย็น จิวจะมาวิ่งพร้อมกัน  
ก็ได้

เอก : พอจิววิ่งแล้วพอมันเหนื่อยได้เหงื่อ กลางคืนก็จะหลับง่ายขึ้นนะ

- ปู : พยายามหาอะไรทำช่วงบ่ายๆ ตีปิงปองหรืออ่านหนังสือที่ตึกพักผ่อนก็ได้ พยายามอย่าหลับกลางวันเพราะเดี๋ยวมันจะไปตาแข็งตอนกลางคืน
- ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นคำแนะนำที่ดีของเพื่อนๆ นะคะ จี๊วละคะพอจะบอกพี่ได้มั๊ยคะว่าจะทำอะไรบ้าง
- จี๊ว : ผมคิดว่าจะวิ่งกับป้อมครับ แล้วช่วงบ่ายจะตีปิงปองกับเพื่อน เพราะว่าผมชอบตีปิงปองอยู่แล้ว ถ้าอ่านหนังสือผมกลัวว่าจะง่วงมากขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ จี๊วเลือกที่จะวิ่งออกกำลังกาย กับตีปิงปองนะคะ จี๊วพอจะบอกได้มั๊ยคะว่าจะวิ่งและตีปิงปองนานเท่าไร และตอนเวลากี่โมงคะ
- จี๊ว : ผมจะลองวิ่งสักวันละ 15 นาทีเป็นอย่างน้อยครับ ผมเห็นป้อมวิ่งเกือบ 1 ชั่วโมง ผมคงยังไม่ไหว ถ้า 15 นาทีผมคิดว่าพอได้ ถ้ายังไม่เห็นอโยก็อาจจะนานกว่า 15 นาทีครับ ส่วนตีปิงปองก็คาดว่าจะตีวันละประมาณ 1 ชั่วโมงครับ อันนี้ผมแน่ใจว่าทำได้แน่นอนเพราะผมเคยเล่นอยู่ วิ่งผมกะว่าจะวิ่งตอน 7 โมงเช้า กับ 4 โมงเย็นครับ ส่วนตีปิงปองจะตีตอนบ่ายโมงครึ่งถึงบ่าย 2 โมงครึ่งครับ เพราะช่วงนั้นเป็นช่วงที่ผมมักจะง่วง
- ผู้นำกลุ่ม : จี๊วจะออกกำลังกายทุก 7 โมงเช้ากับ 4 โมงเย็น ครั้งละ 15 นาทีเป็นอย่างน้อยและตีปิงปองตอนบ่ายโมงครึ่งถึงบ่าย 2 โมงครึ่งวันละ 1 ชั่วโมงนะคะ แล้วจี๊วคิดว่าจะเริ่มวิ่งและตีปิงปองเมื่อไหร่คะ
- จี๊ว : วันนี้เลยครับตอน 4 โมงเย็น ผมจะวิ่งออกกำลังกายเลย แล้วพรุ่งนี้เริ่มตามที่บอกไว้คือ วิ่งเช้า-เย็น และตีปิงปองช่วงบ่าย
- ป้อม : มาเลยจี๊วผมจะวิ่งเป็นเพื่อน
- ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ลองดูนะคะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

อัน : อาการอยากยากก็มีอยู่บ้าง พอทนได้เพราะว่ามียากินคุมอยู่ แต่ผมคิดว่ายาเมธาโดนที่ผมทานอยู่มันก็ไม่ต่างอะไรกับผงขาวที่ผมเคยใช้แหละครับ ยิ่งไฉไม่อะไรก็อะไรอย่างหนึ่งที่มาควบคุมชีวิตผมอยู่ดี ผมอยากที่จะควบคุมชีวิตของตัวเอง ผมคิดว่าจะลองงดยาเมธาโดนที่ทานอยู่เองไม่ทานมันแล้วถ้างดยาแล้วตอนตัดยาจริงๆ จะได้ไม่ทรมานด้วย ผมเลยวางแผนไว้ว่าผมจะงดยาเมธาโดนเอง

ผู้นำกลุ่ม : อันจะลองงดยาเมธาโดนนะคะ อันพอจะบอกพี่ได้มั้ยคะ ว่าจะงดยังไง งด เป็นบางมือหรือว่างคกมือ

อัน : ผมจะ.....งดทุกมือเลยครับ แต่ว่าบางที...มันอาจจะ...มีอาการข้าง

ผู้นำกลุ่ม : เมื่องดทุกมือแล้วมีอาการจนทนไม่ไหวละคะ อันจะทำยังไง

อัน : ก็ ยังไม่ทราบเลยครับ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็คงต้องทานบ้าง

เจี๊ : ผมว่าให้อันทนให้มากที่สุดเท่าที่จะทนได้ แล้วถ้าไม่ไหวจริงๆ แล้วทานเป็น บางมือเอา

ต้อง : อันจะทำอย่างเจี๊ที่ว่าก็ได้ หรือว่าจะลองค่อยๆ ลดลงก็ได้ บางทีจู้ๆ งดยา ไปเลยมันอาจหนักไปสำหรับอันก็ได้

ตุ้ : ผมก็เห็นด้วยกับต้องนะ จากกินทั้งหมด 4 มื้อวันแรก อันลองลดลงเหลือ 3 มื้อแล้วค่อยๆ ลดลงร่างกายจะปรับได้ดีกว่างดไปเลยนะ

ป้อม : ถ้าจะให้ดี อันลองงดยาเข้ากับมือบ้างคุณ ส่วนมือก่อนนอนคงไว้ก่อน กลางคืน จะได้นึกม่อนเต็มที จะได้มีแรงอดทนกับมือที่งดไป ถ้างดมือกกลางคืนแล้วมัน จะนอนไม่หลับ ร่างกายไม่ได้พัก มันจะไม่ไหวนะ

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนๆ ก็ช่วยกันหาวิธีการที่ดีให้กับอันนะคะ แล้วอันละคะคิดว่าจะใช้วิธีการ ไหนที่อันคิดว่าอันทำได้ ไม่เกินกว่าความสามารถของอันคะ

อัน : ผมว่าผมจะงดยาเมธาโดนมือเข้ากับกลางวัน แล้วจะทานมือเย็นกับมือก่อน นอนแทนครับ แล้วพอร่างกายทนได้ ผมจะเริ่มงดยาเย็นออกเหลือแต่มือ กลางคืนแล้วค่อยๆ ลดจนไม่ทานเลยครับ

ผู้นำกลุ่ม : อันจะงดยาเข้ากับมือกลางวันนะคะ แล้วจะลองดูอาการเพื่องดยาเย็นออก และจนงดหมดทุกมือนะคะ แล้วอันจะเริ่มงดยาเข้ากับมือกลางวันเมื่อไหร่คะ

อัน : เริ่มงดยาเข้ากับมือกลางวันของวันพรุ่งนี้ครับ

จะเห็นได้ว่าเมื่อกลุ่มดำเนินมาถึงขั้นนี้ สมาชิกจะสามารถระดมแผนการที่ตนวางไว้เพื่อ สร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบคือการเลิกยาเสพติดในระยะสั้นได้อย่างชัดเจน ปฏิบัติได้จริง มีเป้าหมายพอที่จะทำได้ก่อน และจะสังเกตเห็นว่าสมาชิกทุกคนในกลุ่มจะช่วยในการวางแผน ซึ่ง แสดงให้เห็นถึงความรัก ความห่วงใยต้องการจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และยังช่วยประเมิน ความเป็นไปได้ของแผนการที่สร้างขึ้นมามีด้วย จากการที่สมาชิกได้กำหนดแผนการเพื่อสร้าง พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบของตนเองได้ แสดงว่าสมาชิกเกิดการเรียนรู้ถึงวิธีการควบคุม ตนเองเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด มีการวางแผนในการแก้ไขพฤติกรรมอย่างเป็น

ลำดับขั้น มีการวางแผนเพื่อควบคุมการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบของตนเองได้ สมาชิกเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองมากขึ้น โดยรับรู้ถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเองนั้น ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองและไม่สามารถนำไปสู่ความสำเร็จได้ ยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความเป็นจริงและเลือกวิธีการควบคุมตนเองที่ชัดเจน ลงมือกระทำ ได้จริง สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

#### 5. ข้อผูกมัด

เมื่อสมาชิกทุกคนได้วางแผน เพื่อสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบของตนเองครบทุกคน แล้ว ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เขียนแผนดังกล่าวลงในแผนการเลิกยาเสพติดในกระดาษที่ ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้ แล้วให้สมาชิกทุกคนประกาศแผนการที่ตนเองตั้งใจจะทำในกลุ่ม ซึ่งถือว่าเป็นการให้สัญญาต่อกันด้วยว่าตนจะกระทำตามแผนการ เพื่อเป็นการให้สมาชิกรู้สึกว่ามีเพื่อน สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมรับรู้และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่าและรู้สึกว่าต้อง รับผิดชอบต่อตัวเองให้กระทำตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ เช่น

อัน : พอได้เขียนแล้วรู้สึกว่ามีเป็นหนังสือสัญญาที่เราสัญญาไว้กับกลุ่มว่าจะทำและ ผมก็จะทำตามสัญญาไว้ให้ได้

ต้อง : พอได้เขียนแล้วทำให้เราชัดเจนขึ้นว่าจะต้องทำอะไรก่อนหลัง แล้วการที่ ประกาศในกลุ่มเป็นเหมือนคำสัญญาของลูกผู้ชายว่าต้องทำให้ได้ครับ

ปู : ตอนนี้ผมเชื่อมั่นในตัวเองเต็มที่เลยครับว่าจะทำได้

เอก : รู้สึกดี ระบุว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียว มีเพื่อนๆ ร่วมรับรู้และให้กำลังใจ ผม จะทำให้ดีที่สุดครับ

จะเห็นได้ว่า การผูกมัดตนเองทำให้สมาชิกมีความรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ช่วยให้สมาชิกเพิ่มวินัยและมุ่งมั่นในการทำตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ

#### 6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว 7. การไม่ใช้การลงโทษ และ 8. การไม่ยอมล้มเลิก ความตั้งใจ

ในกระบวนการกลุ่ม ขึ้นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การไม่ใช้การลงโทษ และการไม่ยอม ล้มเลิกความตั้งใจจะเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน โดยหลังจากที่สมาชิกได้ปฏิบัติตามแผนการที่ตนวางไว้แล้ว ไม่สามารถกระทำตามแผนได้ ผู้วิจัยจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการ ตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด หรือใช้การลงโทษเพราะการลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพใน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวและทำลาย  
 ล้มพินสภาพในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย แต่จะแสดงความห่วงใย และช่วยให้เขาเห็นว่า  
 เขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้ความใส่ใจและกระตุ้นให้สมาชิกมี  
 กำลังใจที่จะพยายามใหม่ ช่วยสมาชิกประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น  
 ในการวิจัยครั้งนี้ สมาชิกจะรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ไม่ได้เป็นไปตามแผนที่ตั้งใจไว้  
 ผู้วิจัยจะไม่มีการตำหนิหรือใช้การลงโทษ แต่จะแสดงความห่วงใย ให้โอกาสสมาชิกทบทวนและ  
 ปรับปรุงแผนการใหม่ เช่น

จิว : ผมทำตามแผนการไม่ได้ครับ แ่จริงๆ เลย เพื่อนๆ ยังทำกันได้

ผู้นำกลุ่ม : จิวลองเล่าให้กลุ่มฟังนะคะ พวกเราจะได้มาช่วยกันดูว่าแผนที่วางไว้หนักไป  
 ไหม ว่าต้องปรับปรุงแผนการตรงไหนบ้าง

จิว : ผมวิ่งได้ตอนเช้า 15 นาที ตอนเย็นครึ่งชั่วโมง วิ่งกับป้อม ตรงนี้ผมทำได้  
 วันแรก พอวันที่ 2 ผมเริ่มเกราะ ตอนเช้าไม่วิ่งแล้ว มาวิ่งตอนเย็นแทนแต่  
 ได้แค่สิบเดียวไม่ถึง 10 นาที ป้อมยังมาเรียกผมวิ่งเลย ผมยังจำได้ดีกับ  
 คำพูดของป้อมเลย ป้อมบอกกับผมว่า มันอาจจะไม่เคยชิน เราต้อง  
 พยายามควบคุมใจเราให้ได้ พอทำไปทุกวันแล้วเราก็จะเคยชินกับการวิ่ง  
 ไปเอง จนถ้าวันไหนไม่ได้วิ่งก็เหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง วันนี้ตอนเช้าก็  
 เลยวิ่งกับป้อมอีก วันนี้ได้ 15 นาที เดียวเล็กกลุ่มแล้วตอนเย็นผมก็จะวิ่งอีก  
 แต่ตีปึงตอนบ่ายผมทำไม่ได้เลยสักวัน วันแรกตีได้แค่ 5 นาทีก็เบื่อเลย  
 นั่งคุยกับเพื่อน วันที่ 2 ก็ไม่ได้ตี อ่านหนังสือที่ตึกนักผอนแทน ก็เลยทำตาม  
 แผนไม่ได้เลยครับ

ผู้นำกลุ่ม : วันแรกที่จิววิ่งได้ตามแผนแล้ว อาการปวดเมื่อย ปวดกระดูก เป็นยังไงคะ

จิว : มันปวดเมื่อยมากขึ้นครับ คือปกติผมก็จะปวดเมื่อยจากอาการทางยาเส้นส์ติด  
 อยู่แล้ว เมื่อวานได้วิ่งออกกำลังกายด้วย กล้ามเนื้อมันได้ใช้งานเต็มที่  
 แล้วพอออกวันก็หยุดไปมันก็เลยปวดเมื่อยมากกว่าเก่า ปวดเมื่อย ปวด  
 กล้ามเนื้ออย่างบอกใครเลยครับ นอนกลางคืนก็ไม่ค่อยหลับ

ป้อม : ผมว่านะถ้าวันที่ 2 จิวออกวิ่งเหมือนวันแรกต่อ จิวจะฟื้นเร็วมากเลยไม่ต้อง  
 ทนทรมาณกับการปวดเมื่อย ปวดกระดูก นอนไม่หลับอีก อย่างที่ผมบอก  
 นั้นแหละพอเราวิ่งจนเคยชิน วันไหนไม่ได้วิ่งมันก็เหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง

ต้อง : มันยากตรงที่เราต้องพยายามควบคุมใจเราให้ทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อน

เพราะจิวไม่เคยวิ่งเข้า-เย็นมาก่อน อาจจะช้ำเขียวหรือไม่ชินก็แล้วแต่ แต่ถ้าเราคิดว่าทำแล้วเราดีขึ้น เราก็ต้องพยายามหน่อยละ

เจี๊ : ส่วนไอ้เรื่องตีบึงตอนบ่ายนะ ผมว่าจิวอาจต้องเปลี่ยนแปลงแผนที่วางไว้ หน่อยนะ เพราะว่ากรวิ่งเข้า-เย็นก็ได้ออกกำลังกายเต็มที่แล้ว จิวจะมาตีบึงอีกตั้ง 1 ชั่วโมง มันอาจจะหนักเกินไปก็ได้

ปู : แล้วการที่จิวคิดจะตีบึงก็เพื่อจะได้ไม่นอนในช่วงบ่าย การที่จิวใช้เวลาช่วงบ่ายกับการคุยกับเพื่อนหรืออ่านหนังสือ มันก็ตรงจุดประสงค์เหมือนกันนะ คือจิวก็ไม่ได้นอนช่วงบ่ายแล้วนะผมว่า

อัน : ใช่ๆ ช่วงบ่ายทำอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่นอนก็น่าจะใช้ได้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วจิวละคะ ยังต้องการที่จะทำตามแผนที่วางไว้หรือเปล่าคะ

จิว : ทำแน่นอนครับ ผมจะวิ่งเข้า-เย็นเหมือนเดิมที่วางแผนไว้ คืออย่างน้อย 15 นาที ส่วนช่วงบ่ายผมขอเปลี่ยนแปลงเป็นไม่เจาะจงว่าจะเล่นบึงบองอย่างเดียว แต่เป็นทำอะไรก็ได้ เช่น อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน ฟังดนตรี เพียงแต่ไม่หลับตอนบ่ายเท่านั้นครับ

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วจิวจะเริ่มทำตามแผนการนี้เมื่อไหร่คะ

จิว : วันนี้เป็นต้นไปครับ จะพยายามทำให้ได้ทุกวัน

จะเห็นว่าสมาชิกก็ยังคงยืนยันด้วยความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งใจไว้ โดยนำแผนการมาพิจารณาปรับปรุงให้เหมาะสม และสามารถที่จะปฏิบัติได้ตามความเป็นจริง

สำหรับสมาชิกที่ปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ได้สำเร็จ ผู้วิจัยจะแสดงความยินดีแก่สมาชิก และให้กำลังใจที่จะกระทำตามแผนต่อไป พยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจที่สามารถกระทำตามแผนการได้สำเร็จ เช่น

อัน : หลังจากเลิกกลุ่มไปวันก่อน เมื่อวานนี้ผมก็เริ่มจดยาเมธาโดนมือเข้ากับมือกลางวันได้ตามแผนครับ วันนี้ทำได้ไม่มีอาการมากมายอะไรพอนได้ครับ กลางคืนก็นอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่

ผู้นำกลุ่ม : พึงใจด้วยที่อันทำตามแผนการที่วางไว้ได้สำเร็จนะคะ อันรู้สึกอย่างไรที่ตนเองทำตามแผนการได้สำเร็จคะ

อัน : รู้สึกภูมิใจครับว่าตัวเองก็สามารถทำได้ รู้สึกว่าตัวผมภูมิใจมากขึ้นมาหลายครับ

ผู้นำกลุ่ม : อันรู้สึกภูมิใจและเห็นว่าตัวเองภูมิใจมากขึ้นมาหลายคะ พยายามให้อันจดจำความรู้สึกภูมิใจนี้ไว้ เพื่ออันจะได้ใช้เป็นกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนการต่อไปนะคะ



จากการสังเกตกระแสดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าการพัฒนาเป็นไปตามขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง โดยในการวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้เวลาในชั้นการสร้างความสัมพันธ์มากที่สุด คือใช้เวลาถึง 3 ครั้ง เป็นเวลา 6 ชั่วโมง เพื่อพัฒนาให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ความรู้สึกมีส่วนร่วม การสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นก่อนจึงจะสามารถช่วยให้บุคคลมีการเปิดเผยตนเองมากที่สุด ทำให้เกิดการสำรวจพฤติกรรม ประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้

ผู้วิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตามความเป็นจริง ตระหนักถึงความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสม สามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเห็นได้จากมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบในชีวิตของตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเห็นได้จากการที่สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเช่น "ได้วิ่งออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำอะไรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย" "ได้วางแผนจัดการกับชีวิตว่าช่วงนี้จะทำอะไร ทำให้เรารู้จักใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่าไม่เอาแต่นอนอย่างเดียว แล้วก็คิดถึงแต่ยาเสพติดเหมือนแต่ก่อน" "เมื่อก่อนนอนอยู่เฉยๆ ก็จะคิดถึงแต่ยาเสพติดอย่างเดียว เมื่อได้วางแผนแล้ว ทำให้เราสามารถควบคุมใจเราไม่ให้คิดถึงยาเสพติดได้โดยหันไปสนใจอ่านหนังสือ เล่นกีฬาแทน"

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยาได้เกิดการเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน เห็นได้จากการที่สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์กลุ่ม เช่น "ได้เรียนรู้ที่จะวางแผนในชีวิต เรียนรู้วิธีที่จะควบคุมตัวเองให้ได้เพื่อเลิกยาเสพติด" "รู้สึกว่าตัวเองพัฒนาขึ้น ได้ร่วมวางแผนในการเลิกยาเสพติด รวมทั้งเพื่อนคอยแนะนำหาวิธีการเพื่อเลิกยาให้ได้" "รู้สึกว่าตัวเองมีความรับผิดชอบต่อชีวิตมากขึ้น มีการวางแผนกับชีวิตและปัญหาของตัวเอง ใจเย็นลง ไม่วุ่นวาย รู้จักคิดมากขึ้น" "ผมได้มีการวางแผนที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ได้รู้จักการควบคุมใจของผมเองให้เข้มแข็งกับยาเสพติดให้ได้" "ได้รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ไม่ใจร้อนเหมือนแต่ก่อน"

ในระยะติดตามผล หลังจากกลุ่มทดลองครบกำหนดการรักษาจากโรงพยาบาลไปแล้ว

30 วัน สมาชิกในกลุ่มทดลองมาพบผู้วิจัยตามกำหนดเพื่อตรวจปัสสาวะหาสารเสพติด พบว่ามีสมาชิกในกลุ่มทดลอง 1 คน กลับไปใช้กัญชาอีก พบปริมาณกัญชาในปัสสาวะเพียงเล็กน้อย ซึ่งเมื่อนั่งพูดคุยในกลุ่มสมาชิกผู้นั้นบอกว่า เมื่อกลับไปที่บ้านแล้วไม่ได้รับความไว้น้ำใจเชื่อใจจากมารดา และบุคคลในครอบครัว จนสมาชิกรู้สึกน้อยใจที่แม้แต่มารดาก็ไม่ไว้อใจตน จึงประชดมารดาด้วยการกลับไปสูบกัญชา ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกประเมินพฤติกรรมของตนใหม่ว่า เมื่อกลับไปใช้ยาเสพติดอีก สามารถตอบสนองความต้องการทางจิตใจของตนได้หรือไม่ แล้วถามสมาชิกว่ายังต้องการเลิกยาเสพติดอีกหรือไม่ เมื่อสมาชิกยืนยันที่จะทำตามแผนการเดิม ผู้วิจัยก็ให้สมาชิกมาพิจารณาถึงสาเหตุของการไปติดยาเสพติดซ้ำ สมาชิกเห็นด้วยว่าเกิดจากการที่ตนเองจิตใจยังไม่เข้มแข็งพอ ปล่อยให้ความรู้สึกน้อยใจ เข้ามามีอิทธิพลเหนือการกระทำของตน และเมื่อกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ก็ยิ่งทำให้เขาไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจเข้าไปอีก จากนั้นผู้วิจัยก็ช่วยให้สมาชิกได้วางแผนการเพื่อเลิกยาเสพติดใหม่

ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นสรุปได้ว่า การที่ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยาได้รับประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง จะช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง สามารถแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างมีความรับผิดชอบตามความเป็นจริงและถูกต้อง มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง เกิดการเรียนรู้วิธีการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย