

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระเพื่อศึกษาการใช้จิตบำบัด  
ระดับประคองแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะ  
ติดตามการรักษา โรงพยาบาลทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดี่ยว  
วัดก่อนและหลัง (One group pre-post test design)

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการ  
รักษาที่มีอายุ 14-24 ปี ในเขตอำเภอทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ของโรงพยาบาล  
ทับสะแก จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 20 คน โดยคัดเลือกจากเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะ  
ติดตามการรักษา ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

1. เยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษาที่มีปัญหาในด้านการเผชิญ  
ปัญหา โดยผ่านการคัดกรอง โดยใช้ แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจารุวรรณ  
จินตามงคล (2541) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowice Coping Scale,  
1987) และพบว่า มีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี (ระดับคะแนน 0-0.99)  
และระดับคะแนนพอใช้ (ระดับคะแนน 1.00-1.99)

2. มีอายุระหว่าง 14-24 ปี ทั้งเพศชายและหญิง
3. ไม่มีปัญหาการได้ยิน การพูด และการมองเห็น
4. พูดและฟังภาษาไทยได้รู้เรื่องและเข้าใจ
5. ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท และยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยความเต็มใจ

#### ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากในการวิจัยแบบกึ่งทดลองจำนวนกลุ่มตัวอย่าง  
ควรจะมีอย่างน้อยที่สุด 20-30 คน ( Pilot & Hungler, 1983 อ้างถึงใน ยุวดี ภาษา, มาลี เลิศมาลี  
วงศ์, เยาวลักษณ์ เลาะห์จินดา, วิไล ลีสุวรรณ, พรรวดี พุฒวัฒน์, รุจิเรศ ธนุรักษ์, 2540 )  
เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการทดลองมีการกระจายเป็นโค้งปกติและสามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากร

ได้ดีที่สุด แต่เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อความเป็นไปได้ในการศึกษา

### วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาคัดเลือกเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษาในอำเภอทับสะแก โดยใช้แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจากรูวรรณ จินตามงคล (2541) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Jalowice Coping Scale (1987) ที่มีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี และระดับพอใช้ ซึ่งพบว่ามีจำนวน 26 คน หลังจากนั้นเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ๆ (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากโดยนำรหัสเลขของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามรักษาใส่กล่อง จากนั้นผู้ศึกษาก็ใช้วิธีจับฉลากแบบไม่แทนที่ จนได้ขนาดตัวอย่าง 20 คน

### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพและแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการศึกษา วิธีการเข้าร่วมการศึกษา การขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการศึกษาและมีการเซ็นยินยอมเข้าร่วมการศึกษาเป็นลายลักษณ์อักษร ภายหลังจากที่ได้รับคำตอบข้อสงสัยต่างๆ จนกระจ่างแล้ว โดยแจ้งให้ทราบว่า การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการศึกษา ไม่มีผลกระทบต่อกรรับบริการแต่อย่างใด ข้อมูลทุกอย่างจะเป็นความลับและนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ประเภท

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา ได้แก่ แผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัด  
ระดับประคองแบบกลุ่ม
2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล 1 ชุด มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูล  
ส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหา
3. เครื่องมือกำกับการศึกษา คือ แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหา

## 1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

### แผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม

แผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเอง ตามแนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Yalom (1995) มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากตำรา เอกสารวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มจิตบำบัดระดับประคองและแนวทางการปฏิบัติ
- 2) ผู้ศึกษาสร้างแผนกิจกรรมจากแนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของ Yalom (Yalom, 1995) ซึ่งเน้นการดำเนินการตามพัฒนาการกลุ่มและการทำหน้าที่หลัก 3 ประการ คือ 1) สร้างและดำรงความเป็นกลุ่มไว้ 2) การสร้างวัฒนธรรมของกลุ่ม 3) ทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงกระแสของกลุ่มเวลานั้น มาปรับให้เหมาะสมกับการศึกษาในครั้งนี้ โดยเน้นเรื่องการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ส่งเสริมให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์เกิดการเรียนรู้ ช่วยให้เกิดการปรับตัว เพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหา ปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ไปในทางที่เหมาะสม ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเข้ากลุ่มจะทำให้สมาชิกเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการระดับประคองความรู้สึกร่วมกัน มีการเรียนรู้ การแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ที่เหมือนกัน และพัฒนาปรับปรุงไปในทางที่เหมาะสม
- 3) นำแผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม โดยกำหนดโครงสร้าง และวัตถุประสงค์ของโปรแกรมให้ครอบคลุมเกี่ยวกับจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม เพื่อเพิ่มความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามารัก ซึ่งแผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัดระดับประคองประกอบด้วยโครงสร้างของกลุ่มและการดำเนินกลุ่ม ผู้ศึกษาได้ทำหน้าที่เป็นผู้บำบัด(ผู้นำกลุ่ม) ตลอดการดำเนินกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง มีผู้ช่วยเป็นพยาบาลวิชาชีพ 2 ท่าน มีประสบการณ์การทำงานด้านยาเสพติด 5 ปี มีประสบการณ์การทำกลุ่มและบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติด ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์และช่วยบันทึกพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งปัจจัยบำบัดต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปวิเคราะห์ผลของการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียดในการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้ง ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะเวลา คือ ระยะเวลาเริ่มกลุ่ม ระยะเวลาทำงานกลุ่ม และระยะเวลายุติกลุ่ม ใช้เวลาการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที ซึ่งมีรายละเอียดกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 ระยะเริ่มกลุ่ม เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีกิจกรรม 2 ครั้งคือ

กิจกรรมครั้งที่1 การสร้างสัมพันธ์ภาพและแรงจูงใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ไว้วางใจ และพัฒนาสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้นำกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกด้วยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบวัตถุประสงค์ ระเบียบการเข้ากลุ่ม การปฏิบัติตนในฐานะสมาชิกกลุ่มและประโยชน์ที่จะได้รับ
3. เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ความคุ้นเคย ไว้วางใจการยอมรับ การกล้าแสดงความรู้สึกเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่ม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้ากัน
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม โดยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ ระยะเวลา และประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม สถานที่ในการเข้ากลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ในการเข้ากลุ่ม และสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มทำความตกลงและทำความเข้าใจร่วมกัน ตลอดจนร่วมแสดงความคิดเห็นกับสมาชิก เกี่ยวกับสิทธิและบทบาทหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในการเข้ากลุ่มแต่ละครั้ง
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์
5. สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มสรุป วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการทำกลุ่มจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มให้สมาชิกรับทราบเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึง หรือแก้ไขในส่วนที่ยังไม่เข้าใจไม่ถูกต้อง และนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. จากการสรุปผลการเข้ากลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่ม และปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

กิจกรรมครั้งที่2 การสำรวจและการค้นหาปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเล่าระบายความรู้สึก แสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดบรรยากาศของการยอมรับภายในกลุ่ม รับฟังและเห็นอกเห็นใจ แสดงความเป็นมิตร โดยสมาชิกแต่ละคนเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่นๆภายในกลุ่ม

3. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน

4. เพื่อให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เกี่ยวกับการใช้ยาบ้า และผลกระทบจากการใช้ยาบ้า

### กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยให้สมาชิกเสนอตนเอง เล่าถึงประวัติการใช้ยาบ้า สาเหตุ อากาการ ปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาบ้า และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเชื่อมโยงเข้าสู่การเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้า และให้สมาชิกเสนอรายชื่อคนอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจและอยากทราบประวัติการใช้ยา พร้อมทั้งให้สมาชิกเลือกเรื่องที่สนใจ โดยยกมือลงคะแนนเสียง

3. กระตุ้น สนับสนุนให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นต่อปัญหา

4. ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแก้ไขปัญหากลุ่ม บอกความรู้สึกต่อปัญหา มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์และเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันและทั่วถึง รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกริยากกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมี ปฏิสัมพันธ์กัน อย่าง ทั่วถึง

5. ผู้นำกลุ่มสรุปสาเหตุ อากาการและผลกระทบ รวมถึงปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาบ้าของเยาวชนให้สมาชิกรับทราบเพิ่มเติมในส่วนที่สมาชิกยังไม่ได้กล่าวถึง หรือแก้ไขในส่วนที่ยังเข้าใจไม่ถูกต้อง และให้สมาชิกกลับไปสำรวจและทบทวนตนเองเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวโน้มของสาเหตุที่นำไปสู่การเสพยาบ้าซ้ำ และแนวทางแก้ไขปัญหากลุ่มในใบกิจกรรมที่ 1 พร้อมกับนัดหมายโดยนำเนื้อหาจากใบกิจกรรมมาทำกลุ่มครั้งต่อไป

### เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม

3. จากการสรุปผล การเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่ม และปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

ระยะที่2 ระยะการทำงานร่วมกัน มีกิจกรรม 3 ครั้งคือ

กิจกรรมครั้งที่3 การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการแก้ไขปัญหากลุ่มและร่วมกันตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหากลุ่ม

2. เพื่อให้เข้าใจปัญหา ช่วยกันค้นหาการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ระดับประคองซึ่งกันและกัน
4. พุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ การรับรู้แนวโน้มของสาเหตุการกลับไปเสพยาบ้าซ้ำและเชื่อมโยงไปถึงความสามารถในการเผชิญปัญหา

### กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
2. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงแนวโน้ม และ สาเหตุ ของการกลับไปเสพยาบ้า โดยทบทวนจากใบกิจกรรมที่ 1 และให้สมาชิกเสนอรายชื่อคนอื่นๆที่ตนเองสนใจและอยาก แนวโน้มการกลับไปเสพยา พร้อมทั้งให้สมาชิกเลือกเรื่องที่สนใจ โดยยกมือลงคะแนนเสียง โดยไม่เลือกซ้ำบุคคลเดิมและเชื่อมโยงกับการจัดการกับปัญหาของแต่ละคน
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติมหลังจากที่เจ้าของเรื่องเล่าเรื่องจบ
4. กระตุ้นให้สมาชิกได้อธิบาย แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆของแต่ละบุคคลอย่างทั่วถึง
5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกริยาของกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่าง ทั่วถึง
6. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่ม ให้สมาชิกบอกถึงประโยชน์และความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่ม พร้อมทั้งให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องตัวกระตุ้นภายนอก ตัวกระตุ้นภายใน วงจรการเสพยา และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

### เกณฑ์การประเมิน

1. ความสนใจ การให้ความร่วมมือการมี ปฏิสัมพันธ์ และความมั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ประเมินจากการสังเกตและการสอบถามสมาชิกในกลุ่ม

2. การวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

### กิจกรรมครั้งที่4 การพัฒนาการมีคุณค่าแห่งตน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการแก้ไขปัญหา และร่วมกันตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาปัญหาและแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ระดับประคองซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาวิธีการเผชิญและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้สมาชิกแสดงความพึงพอใจในตนเอง

## กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย สอบถามความเป็นอยู่ ความสุขสบายและ พูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. ผู้นำกระตุ้นให้สมาชิกเสนอปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเชื่อมโยงถึงการเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาด้วยความภาคภูมิใจและมีคุณค่าแห่งตน
  3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเสนอรายชื่อคนอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจ พร้อมทั้งให้สมาชิกเลือกเรื่องที่สนใจ โดยยกมือลงคะแนนเสียง โดยไม่เลือกซ้ำบุคคลเดิม
  4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มที่ได้รับการคัดเลือกเสนอปัญหา ให้สมาชิกกลุ่มซักถามเพิ่มเติม และ แสดงความคิดเห็นต่อการแก้ปัญหาโดยการสร้างความภาคภูมิใจและความมีคุณค่าแห่งตน มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ร่วมกัน รวมทั้งเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ต่อเนื่อง ตลอดจนสังเกตปฏิกิริยาของกลุ่ม เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง
  5. ผู้นำกลุ่มสร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจ และให้สมาชิกกลุ่มร่วมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าตนเองมีความสามารถในการเผชิญปัญหา
  6. ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาให้สมาชิกกลุ่มทราบเพิ่มเติม และนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป
- เกณฑ์การประเมิน**
1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
  2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
  3. จากการสรุปผล การเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

### กิจกรรมครั้งที่5 การพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหา

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินผลการแก้ไขปัญหา และร่วมกันตั้งเป้าหมายแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้สมาชิกค้นหาปัญหาและแสดงความคิดเห็นต่อปัญหาของสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประคับประคองซึ่งกันและกัน
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันค้นหาวิธีการเผชิญและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. พูดคุยแลกเปลี่ยนแนวทางในเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้า
6. เพื่อเตรียมการปิดกลุ่ม

#### กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์ในการทำกลุ่มครั้งก่อน

2. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกเล่าระบาย ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ชัดแจ้ง กลุ่มใจ โดยใช้สมาชิกเสนอตนเอง พูดถึงปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาด้านอารมณ์ ความเครียด
3. ให้สมาชิกเสนอรายชื่อสมาชิกคนอื่นๆ ที่ตนเองสนใจ และอยากทราบถึงปัญหาเพื่อให้กลุ่มช่วยหาแนวทางแก้ไขปัญหานั้นๆ
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกเรื่องที่สนใจ โดยยกมือลงคะแนนเสียง โดยไม่เลือกซ้ำบุคคลเดิม
5. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพิ่มเติมหลังจากที่เจ้าของเรื่องเล่าเรื่องจบ
6. กระตุ้นให้สมาชิกได้อธิบาย แสดงความคิดเห็นต่อปัญหา และแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆของแต่ละบุคคลอย่างทั่วถึง
7. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงคำพูด ความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อให้มีการอภิปรายที่ ต่อเนื่องและสรุปเนื้อหาที่ได้จากการทำกลุ่ม ตลอดจนสังเกตปฏิกริยากกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง
8. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการเข้ากลุ่มและสรุปถึงผลกระทบของปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ส่งผลต่อการไม่เสพยาซ้ำ พร้อมทั้งแนะนำวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ให้สมาชิกรับทราบเพิ่มเติมพร้อมทั้งบอกให้สมาชิกทราบการเข้ากลุ่มครั้งต่อไปเป็นครั้งสุดท้ายและนัดการทำกลุ่มครั้งต่อไป

#### เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผล การเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่ม และปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

ระยะที่3 ระยะยุติกลุ่ม มีกิจกรรม 1 ครั้ง คือ

#### กิจกรรมครั้งที่6 กิจกรรมพัฒนาทักษะการกลับสู่สังคม

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ความจริง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับขบวนการกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ได้แสดงความคิดเห็นต่อกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับการนำวิธีการแก้ไขปัญหามาใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อสรุป และประเมินผลการเข้ากลุ่ม
4. เพื่อยุติกลุ่ม



### กิจกรรม

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มอภิปราย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับ ,ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงเป้าหมาย การวางแผนชีวิตและวิธีการขั้นตอนที่จะไปสู่เป้าหมายโดยการนำความรู้ที่ได้รับผนวกรวมกับการทำกลุ่มในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. สร้างความประทับใจที่ดีในกลุ่ม และความมั่นใจที่จะนำเอาสิ่งที่ได้จากกลุ่มไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน
4. ให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ
5. ผู้นำกลุ่มสรุปการการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มทั้ง 6 เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนความรู้ในการทำกิจกรรมทั้ง 6 เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

### เกณฑ์การประเมิน

1. สังเกตจากพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็น การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากปฏิสัมพันธ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกลุ่ม
3. จากการสรุปผล การเข้าร่วมกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มวิเคราะห์พฤติกรรมกลุ่มพัฒนาการกลุ่มและปัจจัยที่มีผลต่อการบำบัด

### การตรวจสอบคุณภาพ

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำแผนการทำกิจกรรมที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระเพื่อตรวจแก้เนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 3 ท่าน ได้แก่ พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน และพยาบาลที่ทำงานด้านยาเสพติดและสุขภาพจิต 1ท่าน ( แสดงรายชื่อในภาคผนวก ) โดยผู้ศึกษานำรายละเอียดของแผนกิจกรรมการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม ที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นทุกขั้นตอน พร้อมชื่อที่อยู่และข้อมูลที่เป็นของผู้ศึกษา รวมทั้งเกณฑ์ในการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา คือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความตรงทางโครงสร้าง ความถูกต้องชัดเจน ครอบคลุม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิเขียนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะลงในช่องว่างที่เว้นไว้ เมื่อผู้ศึกษาได้รับเครื่องมือที่ตรวจสอบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นผู้ศึกษาจึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ

หลังจากนั้นผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้กับเยาวชนที่เสพยาบ้าหลังการบำบัด ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดียวกับเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะ

ติดตามการรักษา ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 6 คน โดยทดลองใช้แผนกิจกรรมจิตบำบัด  
 ระดับประคองแบบกลุ่ม ทั้ง 6 ครั้ง เพื่อดูความเป็นไปได้ที่จะนำแผนการทำกิจกรรมไปใช้ ความ  
 ชัดเจนของภาษาที่ใช้ กิจกรรมที่นำไปใช้ และความเหมาะสมของเวลา รวมทั้งปัญหาอุปสรรคอื่นๆ  
 อันอาจเกิดขึ้นได้ หลังจากการทดลองใช้กิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจในกิจกรรม  
 แต่ละครั้ง แต่ผู้นำกลุ่มต้องมีการปรับคำพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นและบางครั้งต้องมีการยกตัวอย่างให้  
 กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ พร้อมทั้งผู้นำกลุ่มต้องใช้เทคนิคการกระตุ้นสมาชิกกลุ่มในช่วงแรกๆมาก  
 เพราะสมาชิกไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และในแต่ละครั้งผู้นำกลุ่มต้องเชื่อมโยงเรื่องให้เข้ากับเรื่อง  
 การเผชิญปัญหา ระยะเวลาของการดำเนินกิจกรรมกลุ่มไม่มีอุปสรรคใช้ระยะเวลาในแต่ละครั้ง  
 ประมาณ 60 นาที

## 2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส  
 ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ระยะเวลาที่เคยเสพยาบ้า การพักอาศัย สภาพแวดล้อม อาการ  
 เจ็บป่วย และการคิดถึงยาเสพติด

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาแบบวัดความสามารถในการ  
 เผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ในการศึกษาครั้งนี้ ประยุกต์ใช้แบบ  
 วัดความสามารถในการเผชิญปัญหาของจากรูวรรณ จินตามงคล(2541) ที่พัฒนามาจากแบบวัด  
 การเผชิญปัญหาของ Jalowiec( Jalowiec coping scale,1987 ) ซึ่งเครื่องมือนี้ Jalowiec and  
 other ได้สร้างขึ้นโดยได้รวบรวมการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้ ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่ง  
 แก้ปัญหาที่เกิดขึ้น กับการควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง โดยใช้กรอบแนวคิดจาก  
 ทฤษฎีการเผชิญปัญหาของLazarus (1978) ซึ่งสรุปเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 2  
 รูปแบบ ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับ  
 อารมณ์ และได้พัฒนาเครื่องมือใช้วัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1. การ  
 เผชิญหน้ากับปัญหา 2. การหนีปัญหา 3. การมองเหตุการณ์ในแง่ดี 4. การมองเหตุการณ์ในแง่  
 ร้าย 5. การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด 6. การบรรเทาอารมณ์ดึงเครียด 7. การใช้การ  
 ปรึกษาประคอง 8. การพึ่งพาตนเอง แบบวัดนี้ได้นำไปทดสอบค่าความเที่ยงได้ 0.88 – 0.94  
 (Jalowiec1989 cited in Downe –Wamblodt and Melansan , 1995 ) และนำไปใช้แพร่หลาย  
 ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบไปด้วยความสามารถเผชิญปัญหา 6 ด้านรวม 40 ข้อดังต่อไปนี้

1. การแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด จำนวน 4 ข้อ หมายถึงการปลดปล่อยอารมณ์ ลดความดึงเครียดของอารมณ์ ระบายความรู้สึกที่มีปัญหา หรือระบายความดึงเครียดกับผู้อื่น
2. การบรรเทาอารมณ์ดึงเครียด จำนวน 6 ข้อ หมายถึงการพยายามลด หรือควบคุมความทุกข์ ทำให้รู้สึกดีขึ้น
3. การใช้การประคับประคอง จำนวน 5 ข้อ หมายถึงการใช้ระบบประคับประคอง เช่นการพูดคุยปัญหากับครอบครัว หรือเพื่อน
4. การพึ่งพาตนเอง จำนวน 7 ข้อ หมายถึงการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง
5. การเผชิญหน้ากับปัญหา จำนวน 10 ข้อ หมายถึงการพยายามแก้ไขปัญหาเผชิญหน้ากับสถานการณ์ หันหน้าเข้าหาปัญหา หาข้อมูล และพยายามแก้ไขปัญหานั้น
6. การมองเหตุการณ์ในแง่ดี จำนวน 8 ข้อ หมายถึงการใช้การคิดในทางที่ดี มองในแง่ดี พยายามมองหาในแง่บวกที่ดีของสถานการณ์ หรือการใช้อารมณ์ขัน ทำให้อารมณ์ดี

ลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคยปฏิบัติ 0 คะแนน ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง 1 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 2 คะแนน และ ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 คะแนน ส่วนในข้อคำถามด้านการแก้ไขอารมณ์ดึงเครียด เป็นด้านลบดังนั้น มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับดังนี้ ไม่เคยปฏิบัติ 3 คะแนน ปฏิบัติ นานๆ ครั้ง 2 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง 1 คะแนน และ ปฏิบัติบ่อยครั้ง 0 คะแนน

**การแปลผลคะแนน** โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถการเผชิญปัญหา ค่าเฉลี่ยของคะแนน จะแสดงถึง ความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา โดยกำหนดเกณฑ์การแบ่งค่าเฉลี่ยของคะแนนออกเป็น 3 ระดับตามเกณฑ์ของของ Jalowiec (1987) ดังนี้ ระดับคะแนน 0 - 0.99 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่ดี ระดับคะแนน 1.00-1.99 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาพอใช้ และระดับคะแนน 2.00 - 3.00 หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหาดี

#### **การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

การตรวจสอบความตรงและความเที่ยงของเครื่องมือผู้สร้าง จารุวรรณ จินตามงคล (2541) นำเครื่องมือที่จัดทำขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 ท่าน ช่วยพิจารณาตรวจสอบความครอบคลุม ความชัดเจน ความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา และผู้วิจัยนำเครื่องมือไปทดสอบกับประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำคะแนนที่ได้ไปหาสัมประสิทธิ์ของแอลฟาตามวิธีของคอนบราค เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือซึ่งเท่ากับ .80 และในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษานำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 3 ท่าน ได้แก่ พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน และ

พยาบาลที่ทำงานด้านยาเสพติดและสุขภาพจิต 1 ท่าน ( แสดงรายชื่อในภาคผนวก ) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความตรงทางโครงสร้าง ความถูกต้องชัดเจน ครอบคลุม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิเขียนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะลงในช่องว่างที่เว้นไว้ เมื่อผู้ศึกษาได้รับเครื่องมือที่ตรวจสอบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นผู้ศึกษาจึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ หลังจากนั้น นำแบบสอบถามไปทดสอบกับเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำคะแนน นำคะแนนที่ได้ไปหาสัมประสิทธิ์ของแอลฟาตามวิธีของคอนบราค เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือซึ่งเท่ากับ .88

### 3. เครื่องมือกำกับการศึกษา

แบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหา เป็นเครื่องมือที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเองโดยใช้หลักการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) และ Jalowiec (Jalowiec Coping Scale ,1987) เพื่อสร้างข้อความรู้ในการเผชิญปัญหา โดยนำมาปรับให้ตรงกับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก 10 ข้อ และเชิงลบ 10 ข้อ

- กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่ให้เลือกตอบ 1 คำตอบว่า ถูกหรือผิด ให้คะแนนข้อที่คำตอบถูก 1 คะแนน และให้คะแนนข้อที่ตอบผิด 0 คะแนน จำนวน 20 ข้อ

- เกณฑ์การคิดคะแนน โดยการคิดคะแนนรวมทุกข้อคำถามแล้วนำคะแนนมารวม หลังการทำจิตบำบัดประคับประคองแบบกลุ่มครบ 6 ครั้ง คะแนนต้องไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

- หลังเสร็จสิ้นการใช้จิตบำบัดประคับประคองแบบกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนที่ได้จากการประเมินความรู้เรื่องความรู้ความสามารถในการเผชิญปัญหาผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ คือ มีความรู้มากกว่าร้อยละ 80

### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity ) ผู้ศึกษาแบบวัดความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหา ที่สร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ เพื่อตรวจแก้เนื้อหาและภาษาที่ใช้ แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 3 ท่าน ได้แก่ พยาบาลจิตเวช 2 ท่าน และพยาบาลที่ทำงานด้านยาเสพติดและสุขภาพจิต 1 ท่าน ( แสดงรายชื่อในภาคผนวก ) โดยผู้ศึกษานำรายละเอียดของโปรแกรมที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นทุกขั้นตอน พร้อมชื่อที่อยู่และข้อมูลที่เป็นของผู้ศึกษา รวมทั้งเกณฑ์ในการตรวจสอบความตรงของ

เนื้อหา คือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความตรงทางโครงสร้าง ความถูกต้อง ชัดเจน ครบคลุม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิเขียนความคิดเห็นและ ข้อเสนอแนะลงในช่องว่างที่เว้นไว้ เมื่อผู้ศึกษาได้รับเครื่องมือที่ตรวจสอบ โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน จากนั้นผู้ศึกษาจึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ ร่วมกับ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ

ผู้ศึกษาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา คือ ปรับลำดับของเนื้อหา ปรับแก้ภาษาที่ใช้ให้มีความเข้าใจง่ายขึ้น เช่น

ข้อ 3 การเผชิญปัญหาคือการที่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคามของบุคคล เพื่อขจัดหรือแก้ไขความไม่สุขสบาย ใจต่างๆ เป็นการเผชิญปัญหาคือการที่เราสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่มาคุกคาม เพื่อขจัดหรือแก้ไขความไม่สบายใจต่างๆ

ข้อ 6 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีที่จะลดความตึงเครียดของตนเอง และสิ่งเร้าที่มากกระทบ เป็น การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีที่จะลดความตึงเครียดของตนเองและลดความรุนแรงที่เราต้องเผชิญ

ข้อ 11 การได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดี เป็นการได้รับข้อมูลข่าวสารต่างๆทั้งที่ดีและไม่ดี ส่งผลให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดี

ข้อ 13 การได้รับความช่วยเหลือ คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ที่บำบัดท่านจะทำให้ท่านมีการเผชิญปัญหาที่ดี เป็นการได้รับความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ที่บำบัดท่าน จะทำให้ท่านมีการเผชิญปัญหาที่ดี

ข้อ 20 ทุกคนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพเท่าเทียมกัน เป็น ทุกคนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมเท่าเทียมกัน

2. ผู้ศึกษาตรวจสอบเครื่องมือ โดยการหาค่าความเที่ยง ( Reliability) ผู้ศึกษานำเครื่องมือไปทดลองใช้กับเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient ) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .89 กับกลุ่มตัวอย่างจริงได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ.81

**ขั้นตอนดำเนินการโครงการศึกษาอิสระ** ผู้ศึกษาดำเนินโครงการประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1. **ขั้นเตรียมการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาโครงการศึกษาอิสระที่กล่าวมาใน**  
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

## 1.1 การเตรียมตัวผู้ศึกษา

### 1.1.1 ศึกษาทฤษฎีการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มตาม

แนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของYalom (1995)

### 1.1.2 ฝึกปฏิบัติในการทำกลุ่มจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มตาม

แนวคิดสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของของYalom จากสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาและสามารถดำเนินกลุ่มได้ด้วยตนเอง

## 1.2 เตรียมสถานที่ในการทำโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาล

ทัสสะแกในการขอความร่วมมือในการศึกษาโครงการศึกษาอิสระ โดยขอหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมทั้งโครงร่างโครงการศึกษาอิสระและเครื่องมือในการศึกษาถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลทัสสะแก หัวหน้ากลุ่มการพยาบาล เพื่อทำการศึกษาและเก็บข้อมูลในงานยาเสพติด โดยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับ วิธีการ ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วจึงติดต่อขอความร่วมมือในการศึกษาและจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินการโครงการกับกลุ่มการพยาบาล ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษา ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง การพิทักษ์สิทธิผู้ป่วย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและเก็บข้อมูล ขอใช้อุปกรณ์และสถานที่ แจ้งวันเวลาในการจัดกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจนจบการศึกษา

## 1.3 เตรียมผู้ช่วยศึกษาจำนวน 2 คน เพื่อเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มใน 1 คน และเป็น

ผู้ช่วยสังเกตและจดบันทึกพัฒนาการของกลุ่มและปัจจัยการบำบัดขณะทำกลุ่มและเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล 1 คน ซึ่งผู้ช่วยศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพมีประสบการณ์การทำงานด้านยาเสพติดและสุขภาพจิต 5 ปี มีประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยกลุ่มการบำบัดผู้ป่วยยาเสพติด โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ให้ความรู้เรื่องการทำกลุ่มจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม และวิธีการศึกษาตามขั้นตอน

## 1.4 ผู้ศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน และประเมินความสามารถในการ

เผชิญปัญหาและความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหากับกลุ่มตัวอย่าง (Pre- test ) ก่อนได้รับแผนการทำกิจกรรมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม 1 สัปดาห์

## 1.5 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาพบกลุ่มตัวอย่างสร้างสัมพันธภาพ

แนะนำตัว อธิบายวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อขอความร่วมมือและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าการตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมในครั้งนี้ไม่มีผลกระทบต่อการรักษาหรือการมารับบริการแต่อย่างใด คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะปกปิดเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยให้ผู้ไม่เกี่ยวข้องทราบ ผลการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมศึกษา

## 2. ขั้นตอนดำเนินการ

ผู้ศึกษาดำเนินโครงการโดยใช้โปรแกรมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มให้กับกลุ่มตัวอย่าง ณ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก โดยผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเองทุกขั้นตอน ตามโปรแกรมการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม 6 ครั้ง ในวันจันทร์และวันศุกร์ ใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2548 ถึง 18 เมษายน 2548 โดยกลุ่มที่ 1 มีกลุ่มตัวอย่าง 10 คน ทำกลุ่มเวลา 11.00 – 12.00 น. และกลุ่มที่ 2 มีกลุ่มตัวอย่าง 10 คน ทำกลุ่มเวลา 15.00 -16.00 น. ซึ่งผลที่ได้รับเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน มีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

### กลุ่มที่ 1

สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 1

วันที่ 1 เมษายน 2548 เวลา 11.00-12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน

ประเด็นการสนทนา

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่รับจากการเข้ากลุ่ม
2. การแนะนำตนเองของผู้ในกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับ
3. กระตุ้นให้สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายร่วมกัน และความคาดหวังจากการเข้ากลุ่ม
4. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกัน

พฤติกรรมกลุ่ม

เริ่มกลุ่ม สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มีสมาชิก 3-4 คน นั่งก้มหน้า ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล และประวัติตนเองสั้นๆที่จะทำให้สมาชิกทราบและจำตนเองได้

ช่วงแรก สมาชิกไม่ค่อยกล้าพูด บรรยายภาคในกลุ่มค่อนข้างเงียบ ผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้น เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ทำความรู้จักกัน ขณะเพื่อนพูดสมาชิกคนอื่นอยากทราบประวัติเพื่อนเพิ่มให้ซักถามได้ หลังจากได้มีการซักถามและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันแล้วทำให้สมาชิก

ลดความอึดอัดลง เกิดความรู้สึกที่ดี มีเสียงหัวเราะในกลุ่มเมื่อเพื่อนพูดถึงประวัติตนเองในเรื่องที่ตลก บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเอง สมาชิกเริ่มผ่อนคลาย

หลังจากนั้นได้ให้สมาชิกเสนอข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทหน้าที่ในการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการทำกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวล ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจมากขึ้นขณะที่สมาชิกพูดถึงความหวังของการเข้ากลุ่มและพูดเรื่องราวของตนเอง ผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจในเรื่องราวของสมาชิก มีท่าที่ตั้งใจรับฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึก ทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น

### พัฒนาการกลุ่ม

ระยะนี้กลุ่มมีการพัฒนาอยู่ในระยะที่ 1 คือ การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง โดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวของสมาชิก มีท่าที่ตั้งใจฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกยอมรับสนใจกับข้อมูลที่สมาชิกพูด ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยมากขึ้น กลุ่มเริ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคาดหวัง เมื่อตนเองได้เข้ากลุ่ม เช่น "สมาชิกบอกว่าการเข้ากลุ่มคงจะเกิดประโยชน์ ทำให้เราได้พูดคุยระบายสิ่งที่ไม่สบายใจได้" "รู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกลุ่มเพราะหลังจากบำบัดเสร็จไป ไม่ค่อยได้เจอกัน" นอกจากนี้ สมาชิกยังมีการเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้นำกลุ่ม โดยการซักถามข้อมูลในการเข้าร่วมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลสมาชิกรับรู้เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ในการเข้ากลุ่ม

### ปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกว่า "ดีใจที่ได้มาร่วมกลุ่มกัน และคงทำประโยชน์ให้เพื่อนและกลุ่มได้"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

สมาชิกบอกว่า "รู้สึกดีที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของการทำกลุ่มเพราะหลังบำบัดไม่ค่อยได้เจอกัน"

3. การให้ข้อมูล

- มีการให้ข้อมูลระหว่างสมาชิก เช่น สมาชิกบอกว่า "หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม ต้องเข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง"

- มีการให้ข้อมูลจากผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ของการทำกลุ่มจิตบำบัด"



สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 2

วันที่ 4 เมษายน 2548 เวลา 11.00 – 12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน

ประเด็นการสนทนา

1. ทักทาย ทบทวนประสบการณ์การทำกลุ่มในครั้งก่อน
2. เล่าระบายเรื่องของตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ยาบ้า ผลกระทบจากการใช้ยาบ้า
3. ชักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสนอแนวทางการแก้ไข
4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ ที่ได้จากการทำกลุ่ม
5. นัดกลุ่มครั้งต่อไป

**พฤติกรรมกลุ่ม**

สมาชิกมีการทักทายกันในสมาชิกด้วยกันและทักทายผู้นำกลุ่ม ยิ้มแย้ม นั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกและทบทวนการทำกลุ่มครั้งก่อน สมาชิกผู้หนึ่งอาสาสมัครพูดถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการทำกลุ่ม บทบาท หน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอาสาสมัครพูดให้กลุ่มฟังในเรื่องประสบการณ์การใช้ยาบ้า ปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาบ้าและผลกระทบที่เกิดขึ้น สมาชิกได้พูดถึงสาเหตุของการเสพยาบ้า เพราะเพื่อนมาชวนตนเองอยากลอง จึงเสพตามเพื่อน หลังจากนั้นเริ่มเกรงไม่ไปโรงเรียน การเรียนตกต่ำลง ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ ตัวตนเองและครอบครัว พ่อแม่เสียใจ หลังจากสมาชิกเล่าจบ มีสมาชิกคนหนึ่งพูดว่า "ตนเองก็เจอปัญหาเหมือนกันที่ทำให้พ่อแม่เสียใจ ตนเองจึงต้องพยายามเลิกและทำให้สำเร็จให้ได้" ส่วนสมาชิกคนอื่นๆ มีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติม และมีการพูดเล่นเป็นกันเองในกลุ่ม เมื่อสมาชิกในกลุ่มบางคนยังไม่แสดงความคิดเห็น เพื่อนในกลุ่มก็พูดว่า "ให้คนนั้นพูดบ้าง" มีสมาชิกคนหนึ่งพูดว่า ถ้าย้อนไปได้ผมคงไม่ลองมันเพราะมันไม่ใช่สิ่งดี สังคมไม่ยอมรับ ดีที่เลิกมันได้ ผมว่ามันอันตรายมาก ยิ่งผมมีลูก 2 ขวบ ผมยังต้องระวังลูก เข้าใจลูกมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังบอกว่า ประสบการณ์การใช้ยาบ้ามันเหมือน ๆ กัน ไม่ค่อยแตกต่างกัน สาเหตุคล้ายกัน อาการ ผลกระทบคล้ายกันหมด เราต้องไม่ใช้มันอีกนะ

ก่อนการปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึก ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม สมาชิกบอกว่า ปัญหาการใช้ยาบ้าของพวกเราเหมือนกัน คือ เพื่อนชวน อยากลอง แล้วทำให้พ่อแม่เสียใจ สมาชิกบอกว่า "มาพูดเล่าพูดคุยในกลุ่มแล้วทำให้ได้ระบาย"

## พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีการพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือสร้างสัมพันธภาพและเข้าสู่ระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ สมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเอง กล่าวหาสมาคมฯของตัวเอง เล่าเรื่องประสบการณ์การใช้ยาบ้า ผลกระทบของตนเอง กลุ่มเมื่อฟัง มีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติม มีการแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์และบอกว่าปัญหาของคนในกลุ่มคล้าย ๆ กัน ต้องการเลิกยาบ้าจริง ๆ จากการทำกลุ่ม กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ มีสัมพันธภาพกันมากขึ้น มีการกระตุ้นเตือนในกลุ่มเมื่อไม่พูด

ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่กระตุ้นสมาชิก รับฟังและกลุ่มนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

## ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. การผูกพันจิตใจต่อกัน คือสมาชิกกล้าเปิดเผย อาสาสมัครตนเอง มีการทักทายและจัดเก้าอี้สมาชิกในกลุ่ม

2. มีความเป็นสากล

"ปัญหาการใช้ยาบ้าของพวกเรานั้นเหมือนกัน"

3. การระบาย

"การพูดเล่าพูดคุยในกลุ่มทำให้ได้ระบายออก"

4. การรู้สึกมีความหวัง

"ตนเองทำให้พ่อแม่เสียใจ ตนเองต้องพยายามเลิก และทำให้สำเร็จให้ได้"

5. การให้ข้อมูล

"เราต้องไม่ใช้ยาบ้าอีกนะ"

## สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 3

วันที่ 8 เมษายน 2548 เวลา 11.00 – 12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน

- ประเด็นการสนทนา
1. ทักทาย ทบทวน ประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. เล่าระบายแนวโน้มการกลับไปเสพยาซ้ำ
  3. สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
  4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
  5. นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

## พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมาตรงเวลา 10 คน สมาชิกหนึ่งเป็นวงกลม มีการพูดคุยทักทายกันเอง ยิ้มแย้มพูดว่าวันนี้ใครพูดบ้าง จะเล่าให้เพื่อนฟังบ้าง สมาชิกคนอื่นพูดว่า ตนพูดไปแล้วให้คนอื่น ๆ พูดนะ วันนี้จะได้พูดกันทุกคน จะได้อรรถกัณฑ์ขึ้น

ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดกลุ่ม ทักทายทบทวนการทำกลุ่มครั้งก่อน ถึงสาเหตุ อาการและผลกระทบของการใช้ยาบ้า และวันนี้ให้สมาชิกพูดถึงแนวโน้มของตนเองที่จะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ สมาชิกในกลุ่มลงคะแนนเลือกเพื่อน เพื่อนสมาชิกเล่าถึงตนเองว่า แนวโน้มที่จะทำให้คิดถึงยาของตนเองคือ เวลาเครียดบางครั้งยังคิดถึงยาอยู่ เครียดเรื่องแม่ พ่อกับแม่เลิกกัน ตนเองอยู่กับแม่จบ ป.6 ไม่ได้เรียนหนังสือ ช่วยแม่ทำสวนตลอด เมื่อสองวันที่ผ่านมา แม่ไม่เข้าใจผม ผมก็ทำงานแม่ก็ยังบ่น ผมเลยเฉย ๆ ไม่ได้พูดกับแม่ ผมเครียดนอนไม่หลับ บางครั้งก็หนีไปนอกบ้านกับเพื่อนไปกินเหล้าบ้าง "กลับมาที่โดนด่าบ่น" เมื่อสมาชิกเล่าถึงปัญหาเครียดของตนเองกับมารดาจบ สมาชิกในกลุ่มซักถามข้อมูลเพิ่มเติมถึงปัญหา "เกิดขึ้นนานเท่าไร" "คิดว่าอะไรเป็นปัญหา" "แม่มีปัญหาอื่นไหม"

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันหาแนวทางแก้ไขให้กับเพื่อนสมาชิก สมาชิกคนอื่นบอกว่า ลองคุยปัญหา กับแม่ดูหรือยัง ลองคุยกันก่อนดีไหมว่าปัญหาเกิดจากอะไร "เราเป็นลูกต้องคุยกับแม่ก่อน" "ไม่ควรไปกินเหล้า ควรแก้ไขวิธีอื่นๆ" สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "ผมก็เคยทะเลาะกับแม่ไม่พูดกันเหมือนกัน ผมก็เข้าไปคุยกับแม่ คุยถึงปัญหาแล้วก็ปรับตัว ปัญหาที่ดีขึ้น ต้องคุยกัน"

หลังจากสมาชิกแต่ละคนได้ช่วยกันแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มได้ให้เจ้าของปัญหาได้พูดถึงความรู้สึก "ผมรู้สึกดีใจที่ทุกคนให้คำแนะนำผม" ผมจะลองไปคุยกับแม่ดูว่าปัญหาเกิดจากอะไร ถ้าผมทำผิดผมจะขอโทษแม่ ผมได้พูดแล้วรู้สึกโล่ง ขอขอบคุณที่ให้ผมได้พูดวันนี้ ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ บอกว่า "ตนเองรู้สึกได้มีส่วนช่วยเพื่อนแก้ปัญหา ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่มถึงเรื่องตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำทั้งตัวกระตุ้นภายนอก ภายใน วงจรการกลับไปเสพยาซ้ำ พร้อมนัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป

## พัฒนากลุ่ม

เป็นระยะการทำงานร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคย มีความเป็นกันเองมากขึ้น ตระหนักถึงบทบาทหน้าที่ตนเอง มีการลงคะแนนเลือกเพื่อนสมาชิกเล่าเรื่องของตนเอง และผู้เล่ามีความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น สมาชิกในกลุ่มมีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติมรวมทั้งช่วยกันหาแนวทางแก้ไข ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ เช่น ให้ลองไปพูดคุยปัญหา กับแม่ "ไม่ควรไปกินเหล้าควรแก้ไขวิธีอื่น" ออกกำลังกายให้เหนื่อย ๆ จะดีขึ้น มี

การให้ข้อมูลเกี่ยวกับที่ตนเองเคยประสบมาก่อน เช่น มีปัญหากับแม่เหมือนกัน ก็ไปพูดคุยปัญหา  
กัน ส่วนสมาชิกเมื่อได้เล่าเรื่องได้ระบาย "รู้สึกโล่ง"

ผู้นำกลุ่มมีการเชื่อมโยงคำพูดให้มีการอภิปรายต่อเนื่อง และสรุปถึงปัญหาของสมาชิก  
และให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึก และวิธีการที่จะนำไปแก้ไข นอกจากนี้ยังสรุปกลุ่มเรื่องตัวกระตุ้น  
ภายนอกภายใน วงจรของการเสพยาให้สมาชิกทุกคนรับทราบเพิ่มเติม

### ปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้น

#### 1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกวิธีการแก้ไขปัญหากับมารดา "ต้องเข้าไปคุยกับแม่ คุยกันถึงปัญหา แล้ว  
ปรับตัว ปัญหาก็ดีขึ้น ต้องคุยกัน" "ตนเองรู้สึกได้มีส่วนช่วยเพื่อนแก้ปัญหา"

#### 2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

"ร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ไข"

"มีการทักทายกันดีก่อนเข้ากลุ่ม" สมาชิกมาพร้อมหน้ากัน 10 คน

#### 3. การได้ระบายออก

สมาชิกกล่าวว่า "รู้สึกโล่ง"

#### 4. การให้ข้อมูล

สมาชิกกล่าวว่า "เวลาเครียดให้ออกกำลังกายให้เหนื่อย ๆ จะดีขึ้น" "ไม่ควรไปกินเหล้า  
ควรแก้ไขวิธีอื่น" "ไปคุยกับแม่คุยถึงปัญหาแล้วปรับตัว ปัญหาก็จะดีขึ้น ต้องคุยกัน"

#### 5. การเลียนแบบพฤติกรรม

สมาชิกกล่าวว่า "ผมจะลองไปคุยกับแม่ดูว่าปัญหาเกิดจากอะไร" "ถ้าผมทำผิดจะไปขอ  
โทษแม่"

#### 6. การเรียนรู้มนุษยสัมพันธ์

สมาชิกกล่าวว่า "ขอบคุณที่ให้ผมพูดในวันนี้"

#### 7. ความเป็นสากล

"สมาชิกคนอื่นในกลุ่มเคยมีปัญหาเหมือนตนเอง และได้ลองนำวิธีไปใช้"

### สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 4

วันที่ 11 เมษายน 2548 เวลา 11.00 – 12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน

ประเด็นการสนทนา 1. ทักทาย ทบทวน ประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน

2. เล่าระบาย ประสบการณ์ สิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
3. สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
5. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มาครบจำนวน 10 คน สมาชิกมีการทักทายระหว่างสมาชิกและกับผู้นำกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันดีขึ้น ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มทักทายกันในกลุ่มและทบทวนถามถึงสมาชิกกับการไปพูดคุยกับมารดา "สมาชิกกล่าวว่า "พูดคุยกับมารดาแล้วเคลียร์ปัญหากันแล้ว ช่วงนี้แม่เครียด เลยหงุดหงิดขึ้น แม่เขาตามทวงหนี้ไม่ได้ สมาชิกคนอื่นถามว่าแล้วช่วยผมอย่างไร สมาชิกตอบว่า แม่บอกว่าเขานัดอีก 1 สัปดาห์ ตอนนี้ผมก็บอกแม่ว่ามีอะไรก็พูดกับผมได้ ผมโตแล้ว ผมให้กำลังใจแม่ด้วยนะ พร้อมทั้งกล่าวว่า การเข้ากลุ่มทำให้ผมเข้าใจ ผมกล้าที่จะคุยกับแม่ ทุกคนในกลุ่มแสดงความดีใจที่เขาสามารถแก้ปัญหาได้

หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนเลือกตัวแทนกลุ่มพูดเรื่องสิ่งที่ฉันทำแล้วภาคภูมิใจ ให้สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ คือ ผมมีอาชีพขับรถต้องกินยาบ้า มีอยู่วันหนึ่งผมกำลังนั่งสูบยาอยู่ ลูกผมมาเห็นผมกำลังสูบยา เขาถามผมว่าพ่อทำอะไร ผมรู้สึกแย่มาก จึงไปบำบัดที่โรงพยาบาล ตั้งใจว่าต้องทำให้ได้ หลังจากนั้นก็มีสมาชิกอีกคนหนึ่ง พูดว่า ผมมีปัญหาคล้ายเขาเลย แต่ผมทำให้แม่ครับ หลังจากได้ฟังปัญหานี้แล้วทุกคนในกลุ่มก็บอกว่า "พวกเราต้องเลิกได้ ตอนนี้ก็เลิกมา 1 ปีแล้ว" หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าระบายสิ่งที่รู้สึกไม่สบาย มีสมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "คนใกล้บ้านผมเขาบอกว่าผมเลิกยาไม่ได้แน่เลยถึงต้องมาทำกลุ่มอีก" "แต่ผมเฉย ไม่สนใจหรอกนะ" เพื่อนสมาชิกในกลุ่มจึงบอกว่า "ต้องอธิบายเขาซะว่าเราเลิกแล้วไม่ใช่ยังเลิกไม่ได้" สมาชิกอีกคนบอกว่า "เขา รู้สึกว่าเรามาเข้ากลุ่มมีประโยชน์ได้รู้จักเพื่อน ได้พูดคุยกัน ให้เขาเข้าใจใหม่เลย" สมาชิกคนหนึ่ง พูดอย่างหัวเราะว่า เดียวไปจัดการซะเลย ผมพูดเล่น ทุกคนในกลุ่มหัวเราะ ผู้นำกลุ่มถามว่า สมาชิกในกลุ่มคิดว่าควรจะทำอย่างไรดี สมาชิกผู้หญิงถามว่า "สนิทกับคนนั้นไหม" สมาชิกตอบว่าไม่ถึงกับสนิท" สมาชิกผู้หญิงจึงบอกว่า "ถ้าอย่างนั้นต้องไปอธิบายให้เขาเข้าใจเลยนะ เราก็จะได้สบายใจ" สมาชิกทุกคนในกลุ่มเห็นด้วย

ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกบอกว่า ดีที่ได้เข้ากลุ่ม ได้ระบายปัญหาของตนเอง รู้สึกดีขึ้น "ผมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม" สมาชิกกล่าวว่า "ปัญหาผมก็คล้ายกับเพื่อนนะ" เราไม่ควรเก็บปัญหาไว้คนเดียว ต้องได้พูดระบายบ้าง ดีใจที่ได้ให้คำแนะนำกับเพื่อน

ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่มถึงการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและการเสริมสร้างพลังใจและกำลังใจ พร้อมนัดกลุ่มครั้งต่อไป

### พัฒนาการกลุ่ม

เป็นระยะที่ 2 การทำงานร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง สมาชิกมีความไว้วางใจกันมากขึ้น เปิดเผยตนเองมากขึ้น ยอมรับว่ามีปัญหาค้ำยกัน และมีความตั้งใจ มีกำลังใจในการเลิกยาบ้า นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่อง คนรอบข้างไม่เข้าใจในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกัน มีการเรียนรู้ และสร้างสัมพันธภาพ เช่น ให้ไปคุยกับเพื่อนข้างบ้านให้เข้าใจถึงประโยชน์ของการมาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่ม ตามประโยชน์และความรู้สึกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความผูกพันจิตใจต่อกัน จากการทำกลุ่ม

### ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกว่า "ดีใจที่ได้ให้คำแนะนำกับเพื่อน"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

มาเข้ากลุ่มครบ 10 คน มีการทักทายพูดคุยกันก่อนเข้ากลุ่ม

3. การให้ข้อมูล

"ต้องไปอธิบายให้เขาเข้าใจเลยนะ"

"บอกเขาสิว่าการเข้ากลุ่มมีประโยชน์ ได้รู้จักเพื่อนได้พูดคุยกัน"

4. มีความเป็นสากล

"ผมมีปัญหาค้ำยเขาเลย แต่ผมทำให้แม่ครับ"

5. การได้ระบายออก

"ได้ระบายปัญหาตนเองดีขึ้น"

6. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์

"สนิทกับคนนั้นใหม่"

"ต้องไปอธิบายให้เขาเข้าใจ"

7. การรู้สึกมีความหวัง

"พวกเราต้องเลิกได้ ตอนนี้เลิกมา 1 ปีแล้ว"

8. การพัฒนาเทคนิค เพื่อการเข้าสังคม

"ต้องอธิบายเขาว่าเราเลิกได้ ไม่ใช่เลิกไม่ได้"

สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 5

วันที่ 15 เมษายน 2548 เวลา 11.00 – 12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน

- ประเด็นการสนทนา
1. ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. กระตุ้นให้สมาชิกเล่าระบาย ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว อารมณ์ ความเครียด
  3. กระตุ้นให้สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
  4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม
  5. นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไปและเตรียมปิดกลุ่ม

#### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ภายในกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีการยิ้มแย้มและพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน มีการชวนกันไปงานสงกรานต์หลังเลิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มทักทาย ทบทวนการทำกลุ่มครั้งที่แล้วเรื่องการสร้างความภูมิใจและการแก้ไข ปัญหาของสมาชิก สมาชิกตอบว่า ไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านมาแล้ว ถึงการเข้ากลุ่ม เขาก็รับฟัง ไม่ได้ว่าอะไร สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า "ใครว่ายังไงก็ช่าง เราไม่ใช่ขี้ยา" หลังจากนั้นให้สมาชิกหาตัวแทนที่ยังไม่ได้พูด แล้วลงคะแนนเลือกให้สมาชิกที่ยังไม่ได้พูดระบาย แล้วได้สมาชิกเล่าถึงการเผชิญ ปัญหา ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ด้านอารมณ์ ความเครียด สมาชิกเล่าถึง ตนเองเป็นคนสุดท้อง มีพี่สาว 2 คน ตนเองห่างจากพี่คนสุดท้าย 8 ปี พ่อแม่ตนอายุมากแล้ว ตนเองห่างเหินกับพี่ๆ มาก เวลามีปัญหาเขาก็ไม่สนใจ ยิ่งตอนเสพยาบ้า เขายังไม่ชอบผมใหญ่เลย ผมมีปัญหาทะเลาะกับเพื่อนผมก็โดนว่าไม่รักผมกันเลย สมาชิกในกลุ่มซักถามข้อมูลเพิ่มเติม ให้ความสนใจและช่วยแนะแนวทางแก้ไขคือ "เป็นน้องต้องเข้าหาพี่เขา เดี่ยวเขาก็สนิทกับเราเอง" "เรายังเป็นเด็ก ความน่ารักก็มี พี่เขาไม่ว่าหรอก" "เลิกยาได้ พี่เขาภูมิใจเราสิ" "ช่วยเขาทำงานสิ เขาจะได้ว่าเราเป็นคนดี เดี่ยวเขาก็ดีด้วย"

ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมและเชื่อมโยงคำพูด สมาชิกบอกว่า ต้องมองโลกในแง่ดี พี่เขาห่างกับเราเยอะ คงไม่สนิทกันอยู่แล้ว "เราก็ทำตัวให้เป็นปกติ พูดกับพี่เขาบ่อยๆ จะยังไมารู้สึกห่าง มีปัญหาที่ปรึกษา เดี่ยวเขาก็ดีเอง พี่น้องกันเขาก็รัก แต่ไม่แสดงออกเอง" สมาชิกรับฟังและจะปฏิบัติตาม

ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม และพูดถึงการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าที่มีประสิทธิภาพ นัดการเตรียมปิดกลุ่มและเปิดครั้งต่อไป

### พัฒนาการกลุ่ม

เป็นระยะที่ 2 คือ ระยะการทำงานร่วมกัน สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการเตรียมการที่จะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะยุติกลุ่ม มีการเรียนรู้ที่จะต้องติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ โดยสมาชิกบอกว่า "พูดกับเขาบ่อยๆ จะยังไม่รู้สึกห่าง มีปัญหาที่ปรึกษาเขา เดี่ยวเขาก็ดีกับเราเอง" การดำเนินการกลุ่มเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ กลุ่มมีการสะท้อนกลับซึ่งกันและกัน มีการเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ร่วมแสดงความคิดเห็น ระยะนี้มีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง มีความไว้วางใจกันมากขึ้น เปิดเผยความรู้สึกซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือประคับประคอง ให้ข้อคิดเห็นในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีการชี้แนะวิธีปรับแก้ สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของตนเองที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน เห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เชื่อมโยง และประสานความคิดของกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการสื่อสาร และเป็นแบบในการแก้ปัญหา และก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เตรียมการสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มในครั้งหน้า

### ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต  
"ใครจะคิดอย่างไรก็ช่าง เราไม่ใช่ขี้ยา"
2. การผูกพันจิตใจต่อกัน  
สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทางแก้ไข
3. การให้ข้อมูล  
"ช่วยเขาทำงานสิ เขาเห็นเราเป็นคนดี เดี่ยวเขาก็ดีด้วย"
4. การระบายออก  
"สมาชิกได้เล่าระบายความไม่สบายใจ ปัญหาในครอบครัว"
5. การเรียนรู้มนุษยสัมพันธ์  
เป็นน้องต้องเข้าหาพี่เขา เดี่ยวเขาก็สนิทกับเราเอง

สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 6

วันที่ 18 เมษายน 2548 เวลา 11.00 – 12.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 8 คน หญิง 2 คน



**ประเด็นการสนทนา** 1. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหา บอกความรู้สึก แสดงความคิดเห็น  
ประสบการณ์ และประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มสรุป และให้ความมั่นใจกับสมาชิกและนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม  
ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### **พฤติกรรมกลุ่ม**

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม พูดคุยกันในกลุ่มมากขึ้น มีเสียงทักทายเป็นช่วง ๆ บรรยากาศเป็น  
กันเอง มีความสนิทสนมกันมากขึ้น

สมาชิกพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ได้ประโยชน์จาก  
การเข้ากลุ่ม ทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ "ทุกคนมีปัญหาคล้าย ๆ กัน ไม่ใช่เราคนเดียว  
"ทำให้รู้สึกมั่นใจ กล้าพูดมากขึ้น" "ทำให้มองตนเอง และปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ"

ผู้นำกลุ่มสนับสนุนและกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำเอาความรู้ ประสบการณ์และ  
คำแนะนำที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### **พัฒนาการกลุ่ม**

การดำเนินกลุ่มครั้งนี้ ดำเนินเป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นระยะยุติกลุ่ม ผู้นำบ่งชี้ถึงการ  
เปลี่ยนแปลงของกลุ่ม จากการที่สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีความไว้วางใจกัน มีความเป็นพวกพ้อง มี  
ความรู้สึกร่วมกัน มีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง เกิด  
ความร่วมมือภายในกลุ่ม บอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การเข้ากลุ่มทำให้มีกำลังใจใน  
การเผชิญปัญหาต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทำให้ได้ประโยชน์จากการได้ฟังเพื่อน ๆ พูดคุยแลกเปลี่ยน  
ประสบการณ์ร่วมกัน รู้สึกดีที่เป็นประโยชน์กับเพื่อน ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความ  
รับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน การเปิดเผยตนเอง การยอมรับตนเอง ยอมรับฟังคำ  
วิจารณ์ ซึ่งเป็นการให้เกียรติกันอีกทั้งมีความตั้งใจในการทำงาน จึงทำให้กลุ่มสำเร็จลุล่วง ทุกคน  
ต่างเป็นกำลังใจให้กันและกัน สามารถให้มีการเผชิญปัญหาได้เหมาะสมเพื่อไปสู่ความตั้งใจใน  
การไม่กลับไปเสพยาซ้ำ ผู้นำปิดยุติกลุ่ม

### **ปัจจัยบ่งชี้ที่เกิดขึ้น**

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

รู้สึกดีที่มีประโยชน์ต่อเพื่อน

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

มีการเข้าร่วมกลุ่มครบทั้ง 10 คน "การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ผูกพันกับเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้น

### 3. การได้ระบายออก

“ได้พูดระบายความอัดอัด”

## กลุ่มที่2

สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่1

วันที่ 1 เมษายน 2548 เวลา 15.00-16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

ประเด็นการสนทนา

1. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ที่รับจากการเข้ากลุ่ม
2. การแนะนำตนเองของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม และประโยชน์ที่ได้รับ
3. กระตุ้นให้สมาชิกได้กำหนดเป้าหมายร่วมกัน และความคาดหวังจากการเข้ากลุ่ม
4. กระตุ้นให้สมาชิกแสดงความรู้สึกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ร่วมกัน

### พฤติกรรมกลุ่ม

เริ่มกลุ่ม สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มีสมาชิก2คน นั่งก้มหน้า และมีสมาชิก 2 คน นั่งคุยกัน ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม แล้วให้สมาชิกกลุ่มแนะนำตนเอง ชื่อ นามสกุล และประวัติตนเองสั้นๆที่จะทำให้สมาชิกทราบและจำตนเองได้

ช่วงแรก สมาชิกบางคนไม่ค่อยกล้าพูด และมีสมาชิกหนึ่งคนที่แสดงความคิดเห็นต่างๆทำให้บรรยากาศในกลุ่มค่อนข้างไม่เจียบ และผู้นำกลุ่มต้องคอยกระตุ้นสมาชิกที่ไม่พูด เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย ทำความรู้จักกัน ขณะเพื่อนพูดสมาชิกคนอื่นอยากทราบประวัติเพื่อนเพิ่มให้ซักถามได้ หลังจากได้มีการซักถามและแลกเปลี่ยนข้อมูลกันแล้วทำให้สมาชิกตอบคำถามกัน ลดความอัดอัดลง เกิดความรู้สึกที่ดี มีเสียงหัวเราะในกลุ่มเมื่อเพื่อนพูดถึงประวัติตนเองในเรื่องที่ตลก บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเอง สมาชิกเริ่มผ่อนคลาย

หลังจากนั้นได้ให้สมาชิกเสนอข้อตกลงเบื้องต้น บทบาทหน้าที่ในการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องการทำกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวล ให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจมากขึ้นขณะที่สมาชิกพูดถึงความหวังของการเข้ากลุ่มและพูดเรื่องราวของตนเอง ผู้นำกลุ่มแสดง

ความสนใจในเรื่องราวของสมาชิก มีท่าที่ตั้งใจรับฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึก ทำให้สมาชิกเปิดเผยตนเองมากขึ้น

### พัฒนาการกลุ่ม

ระยะนี้กลุ่มมีการพัฒนาอยู่ในระยะที่ 1 คือ การสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง โดยผู้นำกลุ่มแสดงความสนใจเรื่องราวของสมาชิก มีท่าที่ตั้งใจฟัง ใส่ใจต่อความคิดเห็นและความรู้สึกของสมาชิกยอมรับสนใจกับข้อมูลที่สมาชิกพูด ทำให้สมาชิกเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยมากขึ้น กลุ่มเริ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น กล้าที่จะแสดงความคาดหวัง เมื่อตนเองได้เข้ากลุ่ม เช่น สมาชิกบอกว่า "การเข้ากลุ่มทำให้เรารู้จักเพื่อน มีเพื่อนคอยรับฟังและได้ให้กำลังใจเพื่อน " " รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม" นอกจากนี้ สมาชิกยังมีการเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับผู้นำกลุ่ม โดยการซักถามข้อมูลในการเข้าร่วมกลุ่ม และผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลสมาชิกรับรู้เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์ในการเข้ากลุ่ม

### ปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกว่า "การเข้ากลุ่มทำให้เรารู้จักเพื่อน มีเพื่อนคอยรับฟังและได้ให้กำลังใจเพื่อน "

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

สมาชิกบอกว่า " รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม"

3. การให้ข้อมูล

- มีการให้ข้อมูลจากผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเพิ่มเติมในเรื่องวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ของการทำกลุ่มจิตบำบัด"

4. การรู้สึกมีความหวัง สมาชิกบอกว่า " การทำกลุ่มจะทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น และทำให้เราไม่กลับไปเสพยาซ้ำ "

### สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 2

วันที่ 4 เมษายน 2548 เวลา 15.00-16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทัพบก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

### ประเด็นการสนทนา

1. ทักทาย ทบทวนประสบการณ์การทำกลุ่มในครั้งก่อน

2. เล่าระบายนเรื่องของตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์การใช้ยาบ้า ผลกระทบจากการใช้ยาบ้า
3. ชักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสนอแนวทางการแก้ไข
4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ ที่ได้จากการทำกลุ่ม
5. นัดกลุ่มครั้งต่อไป

### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมีการทักทายกันในสมาชิกด้วยกันและทักทายผู้นำกลุ่ม ยิ้มแย้ม นั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกและทบทวนการทำกลุ่มครั้งก่อน สมาชิกผู้หนึ่งอาสาสมัครพูดถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการทำกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกอาสาสมัครพูดให้กลุ่มฟังในเรื่องประสบการณ์การใช้ยาบ้า ปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาบ้าและผลกระทบที่เกิดขึ้น สมาชิกได้พูดถึงสาเหตุของการเสพยาบ้า เพราะตนเองทำงาน ชำรุด เพื่อไม่ให้ง่วงจะได้ชำรุดได้ แรกๆก็ใช้ทีละนิดหลังจากนั้นเริ่มใช้มากขึ้น ผลกระทบที่เกิดขึ้นคือ ต่อตนเองคือ สุขภาพไม่ดีและผิวดกหมาย หลังจากสมาชิกเล่าจบ มีสมาชิกคนหนึ่งพูดว่า "ตนเองก็เจอปัญหาเหมือนกันที่เสพตามเพื่อน ตำรวจก็พยายามจะจับให้ได้เวลาอยู่ร่วมกับเพื่อน พยายามว่าพวกผมใช้ บางครั้งก็นั่งคุยกันธรรมดา" "ตนเองจึงต้องพยายามเลิกและต้องทำให้ได้เพราะกลัวโดนจับ เสียชื่อเสียงพ่อแม่" สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า "ผมเห็นเพื่อนโดนจับส่งสารพ่อแม่ ถ้าเป็นเราพ่อแม่คงเสียใจ ตั้งแต่นั้นก็เลิกแล้วมาบำบัด" ส่วนสมาชิกคนอื่นๆ มีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติม และมีการพูดเล่นเป็นกันเองในกลุ่ม เมื่อสมาชิกในกลุ่มบางคนยังไม่แสดงความคิดเห็น เพื่อนในกลุ่มก็พูดว่า "อยากได้ยีนเสียบ้าง" มีสมาชิกคนหนึ่งพูดว่า "เขาชอบว่าขี้ยา แต่ผมไม่สนหรอกนะ เพราะเราเลิกแล้ว นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มยังบอกว่า ประสบการณ์การใช้ยาบ้ามันเหมือน ๆ กัน ไม่ค่อยแตกต่าง สาเหตุคล้ายกัน อาการ ผลกระทบคล้ายกันหมด เราต้องไม่ใช้มันอีกนะ"

ก่อนการปิดกลุ่มผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกความรู้สึก ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม สมาชิกบอกว่า ปัญหาการใช้ยาบ้าของพวกเราเหมือนกัน คือ เพื่อนชวน อยากลอง แล้วทำให้พ่อแม่เสียใจ สมาชิกบอกว่า "ได้คุยแล้วก็ดี สบายใจขึ้น" "ทุกคนมีปัญหาล้ำคล้ายคลึงกัน"

### พัฒนาการกลุ่ม

กลุ่มมีการพัฒนาการอยู่ในระยะที่ 1 คือสร้างสัมพันธภาพและเข้าระยะที่ 2 คือ ระยะดำเนินการ สมาชิกเริ่มเปิดเผยตนเอง กล่าวอาสาสมัครพูดเอง เล่าเรื่องประสบการณ์การใช้ยาบ้า ผลกระทบของตนเอง กลุ่มเมื่อฟัง มีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติม มีการแสดงความคิดเห็น

แลกเปลี่ยนประสบการณ์และบอกปัญหาของคนในกลุ่มคล้าย ๆ กัน ต้องการเลิกยาบ้าจริง ๆ จากการทำกลุ่ม กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ มีสัมพันธ์ภาพกันมากขึ้น มีการกระตุ้นสมาชิกในกลุ่มเมื่อไม่พูด ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่กระตุ้นสมาชิก รับฟังและกลุ่มนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

#### ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. การผูกพันจิตใจต่อกัน คือสมาชิกกล้าเปิดเผย อาสาสมัครตนเอง มีการทักทายและจัดเก้าอี้สมาชิกในกลุ่ม
2. มีความเป็นสากล  
"ทุกคนมีปัญหาคคล้ายคลึงกัน"
3. การระบาย  
"ได้คุยแล้วก็ดี สบายใจขึ้น "
4. การรู้สึกมีความหวัง  
"ตนเองจึงต้องพยายามเลิกและต้องทำให้ได้เพราะกลัวโดนจับ เสียชื่อเสียงพ่อแม่ "

#### สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 3

วันที่ 8 เมษายน 2548 เวลา 15.00 – 16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

- ประเด็นการสนทนา
1. ทักทาย ทบทวน ประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. เล่าระบายแนวโน้มการกลับไปเสพยาซ้ำ
  3. สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
  4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
  5. นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

#### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกมาตรงเวลา 10 คน สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มีการพูดคุยทักทายกันเอง ยิ้มแย้มพูดคุยกันถึงเรื่องฟุตบอล

ผู้นำกลุ่มเริ่มเปิดกลุ่ม ทักทายทบทวนการทำกลุ่มครั้งก่อน ถึงสาเหตุ อาการและผลกระทบของการใช้ยาบ้า และวันนี้ให้สมาชิกพูดถึงแนวโน้มของตนเองที่จะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำ สมาชิกในกลุ่มลงคะแนนเลือกเพื่อน เพื่อนสมาชิกเล่าถึงตนเองว่า แนวโน้มที่จะทำให้เกิดถึงยาของตนเองคือ เรื่องเวลาเครียดๆ กลุ่มมากๆ สมาชิกถามว่าเครียดเรื่องอะไร เขาตอบว่าเรื่องเรียน มีอาจารย์อยู่คนหนึ่งไม่ชอบผม ผมทำอะไรก็ไม่ได้ ผิดไปหมด ชอบว่าผมต่อหน้าเพื่อนๆ ผมอาย

บางครั้งต้องเดินหนี ผมเคยชวนหนีเรียนครั้งเดียวตั้งแต่นั้นมาเขาคอยหาเรื่องผม เพื่อนสมาชิกช่วยกันซักถามหาข้อมูล สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า " พี่ก็เคยหนีเรียนนะ มันเป็นธรรมดาของวัยรุ่น อาจารย์ต้องเข้าใจนะ" " อย่างนี้มันต้องเคลียร์กันแล้ว"

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันหาแนวทางแก้ไขให้กับเพื่อนสมาชิก สมาชิกคนอื่นบอกว่า ต้องคุยกับอาจารย์ ถามเลยว่ามีปัญหาอะไร สมาชิกอีกคนถามว่าเคยคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาสิเขาจะช่วยให้ได้ สมาชิกอีกคนหนึ่ง บอกว่า เราต้องเป็นเด็กดีเดี๋ยวเขาก็เห็นว่าเราดีเอง อาจารย์ไม่ทำร้ายลูกศิษย์หรอก "ลองคุยกันก่อนดีไหมว่าปัญหาเกิดจากอะไร" "ไม่ควรเครียดถ้าไม่ได้จริงๆเวลาเครียด ควรชวนเพื่อนคุย" สมาชิกคนหนึ่งบอกว่า "ผมว่าเราตั้งใจเรียนดีกว่า อย่าไปคิดมาก เสียสุขภาพจิต"

หลังจากสมาชิกแต่ละคนได้ช่วยกันแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มได้ให้เจ้าของปัญหาได้พูดถึงความรู้สึก "ผมรู้สึกดีใจที่ทุกคนให้คำแนะนำผม" ผมจะพยายามไม่เครียด เป็นเด็กดี ถ้าไม่ไหวจะปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาดี ขอขอบคุณครับ ผมได้พูดแล้วรู้สึกโล่ง ปัญหาผมคงแก้ไขไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณที่ให้ผมได้พูดวันนี้ ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ บอกว่า "ตนเองรู้สึกได้มีส่วนช่วยเพื่อนแก้ปัญหาค่ะ" ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่มถึงเรื่องตัวกระตุ้นที่ทำให้กลับไปเสพยาซ้ำทั้งตัวกระตุ้นภายนอก ภายใน วงจรการกลับไปเสพยาซ้ำ พร้อมนัดหมายกลุ่มครั้งต่อไป

### พัฒนากลุ่ม

เป็นระยะการทำงานร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคย มีความเป็นกันเองมากขึ้น ตระหนักรู้ถึงบทบาทหน้าที่ตนเอง มีการลงคะแนนเลือกเพื่อนสมาชิกเล่าเรื่องของตนเอง และผู้เล่ามีความไว้วางใจกลุ่มมากขึ้น สมาชิกในกลุ่มมีการซักถามข้อมูลเพิ่มเติมรวมทั้งช่วยกันหาแนวทางแก้ไข ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ เช่น "ลองคุยกันก่อนดีไหมว่าปัญหาเกิดจากอะไร" มีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับที่ตนเองเคยประสบมาก่อน เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับแม่เหมือนกัน ก็ไปพูดคุยปัญหากัน ส่วนสมาชิกเมื่อได้เล่าเรื่องได้ระบาย "รู้สึกโล่ง"

ผู้นำกลุ่มมีการเชื่อมโยงคำพูดให้มีการอภิปรายต่อเนื่อง และสรุปถึงปัญหาของสมาชิก และให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึก และวิธีการที่จะนำไปแก้ไข นอกจากนี้ยังสรุปกลุ่ม เรื่องตัวกระตุ้นภายนอกภายใน วงจรของการเสพยาให้สมาชิกทุกคนรับทราบเพิ่มเติม

### ปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกวิธีการแก้ไขปัญหา "ไม่ควรเครียดถ้าไม่ได้จริงๆเวลาเครียด ควรชวนเพื่อนคุย"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

"ร่วมกันเสนอแนะแนวทางแก้ไข"

"มีการทักทายกันดีก่อนเข้ากลุ่ม" สมาชิกมาพร้อม 10 คน

3. การได้ระบายออก

สมาชิกกล่าวว่า "รู้สึกโล่ง"

4. การให้ข้อมูล

สมาชิกกล่าวว่า เราต้องเป็นเด็กดีเดี๋ยวเขาก็เห็นว่าเราดีเองอาจารย์ไม่ทำร้ายลูกศิษย์  
หรอก "ลองคุยกันก่อนดีไหมว่าปัญหาเกิดจากอะไร"

5. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์

สมาชิกกล่าวว่า "ขอบคุณที่ให้ผมพูดในวันนี้ "

7. มีความเป็นสากล

สมาชิกกล่าวว่า " พี่ที่เคยหนีโรงเรียนนะ มันเป็นธรรมดาของวัยรุ่น"

8. การรู้สึกมีความหวัง

สมาชิกกล่าวว่า "ปัญหาผมคงแก้ไขไปได้ด้วยดี"

**สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่4**

วันที่ 11 เมษายน 2548 เวลา 15.00 – 16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

- ประเด็นการสนทนา**
1. ทักทาย ทบทวน ประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. เล่าระบาย ประสบการณ์ สิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ
  3. สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
  4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม
  5. นัดหมายการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป

**พฤติกรรมกลุ่ม**

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม มาครบจำนวน 10 คน สมาชิกมีการทักทายระหว่างสมาชิกและกับ  
ผู้นำกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันดีขึ้น ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มทักทายกันในกลุ่มและทบทวนถามถึงการ  
ทำกลุ่มในครั้งก่อน สมาชิกกล่าวว่า " เปิดเทอมจะนำวิธีที่พี่ๆแนะนำไปใช้"

หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มให้ทุกคนเลือกตัวแทนกลุ่มพูดเรื่องสิ่งที่ฉันทำแล้วภาคภูมิใจ ให้  
สมาชิกเล่าถึงสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ คือ "ที่ผมเลิกยาได้ครับ เพราะทำให้พ่อกับแม่ภูมิใจ ผมมา

บ้ำบดผมตั้งใจว่าต้องเลิกให้ได้ ผมจะไปบอกแม่ทุกวัน ว่า วันนี้ผมทำได้ แม่ผมไม่เคยว่าผมเลย แม่จะให้กำลังใจตลอด ยืมให้และบอกว่าลูกต้องทำได้ ผมก็ทำได้จริงๆ" หลังจากนั้นสมาชิกอีกคนหนึ่ง พูดว่า ผมก็เลิกได้เหมือนกัน ผมทำให้กับตัวเองและครอบครัวตอนนี้ก็เลิกมา 1 ปีแล้ว" หลังจากนั้นให้สมาชิกเล่าระบายสิ่งที่รู้สึกไม่สบาย สิ่งที่ยึดติดกังวลในวันนี้ หรือ ขณะนี้ สมาชิกทุกคนได้พูดถึงเรื่องที่ยึดติดตัวเองไม่สบายใจและช่วยหากันหาแนวทางแก้ไข สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีความสัมพันธ์กันดี เล่าระบายอย่างเปิดเผย ไม่นิ่งเงียบ

ผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกและประโยชน์ของการเข้าร่วมกลุ่ม สมาชิกบอกว่า ดีที่ได้เข้ากลุ่ม ได้ระบายปัญหาของตนเอง รู้สึกดีขึ้น "ผมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม" สมาชิกกล่าวว่า "ปัญหาผมก็คล้ายกับเพื่อนนะ" ดีใจที่ได้ให้ทุกคนได้พูดเรื่องไม่สบายใจ เพราะทุกคนต้องมีปัญหาไม่มากนักน้อยอยู่แล้ว" เราไม่ควรเก็บปัญหาไว้คนเดียว ต้องได้พูดระบายบ้าง "ดีใจที่ได้ให้คำแนะนำกับเพื่อน. "ทุกคนมีเพื่อนเราต้องมีสังคม ต้องกล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่น ไม่ใช่อยู่คนเดียว"

ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่มถึงการสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและการเสริมสร้างพลังใจและกำลังใจ พร้อมนัดกลุ่มครั้งต่อไป

### พัฒนาการกลุ่ม

เป็นระยะที่ 2 การทำงานร่วมกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง สมาชิกมีความไว้วางใจกันมากขึ้น เปิดเผยตนเองมากขึ้น ยอมรับว่ามีปัญหาคล้ายกัน และมีความตั้งใจ มีกำลังใจในการเลิกยาบ้า นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องที่ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ สมาชิกในกลุ่มตั้งใจฟัง ทุกคนได้ระบายความคับข้องใจ ไม่สบายใจ มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพราะทุกคนได้พูดเรื่องของตน และซักถามเพื่อน ช่วยกันหาแนวทางแก้ไข มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีการพูดคุยแซวกันบ้าง หัวเราะกันบ้าง สมาชิกให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม มีการเรียนรู้ และสร้างสัมพันธ์ภาพ ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่ม ตามประโยชน์และความรู้สึกของการเข้ากลุ่ม สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความผูกพันจิตใจต่อกัน จากการทำกลุ่ม

### ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกบอกว่า "ดีใจที่ได้ช่วยเพื่อนๆ"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

มาเข้ากลุ่มครบ 10 คน มีการทักทายพูดคุยกันก่อนเข้ากลุ่ม มีการหัวเราะ ตั้งใจช่วยกันซักถาม และแสดงความคิดเห็น "ผมรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม"



3. มีความเป็นสากล

"ปัญหาผมก็คล้ายกับเพื่อนนะ"

4. การได้ระบายออก

"ได้ระบายปัญหาตนเองดีขึ้น"

5. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์

ทุกคนร่วมกันพูดและแสดงความคิดเห็น ไม่นั่งเฉย

6. การรู้สึกมีความหวัง

"พวกเราต้องเลิกได้ ตอนนี้เลิกมา 1 ปีแล้ว"

7. การพัฒนาเทคนิค เพื่อการเข้าสังคม

"ทุกคนมีเพื่อนเราต้องมีสังคม ต้องกล้าที่จะพูดคุยกับคนอื่น ไม่ใช่อยู่คนเดียว"

### สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดประคับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 5

วันที่ 15 เมษายน 2548 เวลา 15.00 -16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลห้วยสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

- ประเด็นการสนทนา
1. ทักทายสมาชิก ทบทวนประสบการณ์การทำกลุ่มครั้งก่อน
  2. กระตุ้นให้สมาชิกเล่าระบาย ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว อารมณ์ ความเครียด
  3. กระตุ้นให้สมาชิกซักถาม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการแก้ไข
  4. สมาชิกบอกความรู้สึกและประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม
  5. นัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไปและเตรียมปิดกลุ่ม

### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ภายในกลุ่มมีความเป็นกันเอง มีการยิ้มแย้มและพูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน

ผู้นำกลุ่มทักทาย ทบทวนการทำกลุ่มครั้งที่แล้ว เรื่องการสร้าง ความภูมิใจและการแก้ไข ปัญหาของสมาชิก หลังจากนั้นให้สมาชิกหาตัวแทนที่ยังไม่ได้พูด แล้วลงคะแนนเลือกให้สมาชิกที่ยังไม่ได้พูดระบาย แล้วได้สมาชิกเล่าถึงการเผชิญปัญหา ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ด้านอารมณ์ ความเครียด สมาชิกเล่าถึงตนเองรู้สึกโกรธพ่อ ไม่ให้ตนเองออกไปเที่ยวกับเพื่อน เพื่อนชวนไปเล่น สก๊รานต์ พ่อไม่มีเหตุผล ไม่เข้าใจวัยรุ่น ปีหนึ่งมีครั้งเอง ผมกะว่าถ้าไม่ให้ผมจะหนีไปเที่ยวกับ

เพื่อนพ้องนี้ ผู้นำกลุ่มสะท้อนความรู้สึกกับสมาชิกในกลุ่มให้สมาชิกได้ซักถามข้อมูลเพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมและเชื่อมโยงคำพูด สมาชิกบอกว่า "รถมันเยอะ พ่อเขาก็ต้องเป็นห่วงธรรมดา อุบัติเหตุมันเยอะ" พ่อรักเราก็ต้องห่วงเป็นธรรมดา ผมมีลูกผมเข้าใจความรู้สึกพ่อนะ ยิ่งเป็นลูกคนเดียวด้วยก็ต้องห่วง "ผมเคยผ่านช่วงนี้มาผมเข้าใจนะ ทั้งความรู้สึกของลูกและพ่อ" ถ้าอยากไปจริงๆ ก็ลองไปคุยกับพ่อดู หรือไม่ก็ให้เพื่อนไปขอกับพ่อ บอกเวลาไปเวลากลับเขาจะได้ไม่ต้องห่วง ให้เหตุผลไม่ควรใช้อารมณ์ สมาชิกรับฟังและจะปฏิบัติตาม

ผู้นำกลุ่มสรุปการเข้ากลุ่ม ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม และพูดถึงการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าที่มีประสิทธิภาพ นัดการเตรียมปิดกลุ่มและเปิดครั้งต่อไป

### พัฒนาการกลุ่ม

เป็นระยะที่ 2 คือ ระยะการทำงานร่วมกัน สมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการซักถามแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้ข้อเสนอแนะ รวมถึงการเตรียมการที่จะเข้าสู่ระยะที่ 3 คือระยะยุติกลุ่ม มีการเรียนรู้ที่จะต้องติดต่อและสร้างสัมพันธภาพ โดยสมาชิกบอกว่า "ลองไปคุยกับพ่อดู หรือไม่ก็ให้เพื่อนไปขอกับพ่อ บอกเวลาไปเวลากลับเขาจะได้ไม่ต้องห่วง " การดำเนินการกลุ่มเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ กลุ่มมีการสะท้อนกลับซึ่งกันและกัน มีการเคารพในเหตุผลซึ่งกันและกัน ร่วมแสดงความคิดเห็น ระยะนี้มีการปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง มีความไว้วางใจกันมากขึ้น เปิดเผยความรู้สึกซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือประคับประคองให้ข้อคิดเห็น ในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีการชี้แนะวิธีปรับแก้ สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญของตนเองที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน เห็นความสำคัญของการทำงานร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เชื่อมโยงและประสานความคิดของกลุ่ม โดยใช้เทคนิคการสื่อสาร และเป็นแบบในการแก้ปัญหา และก่อนการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เตรียมการสิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มในครั้งหน้า

### ปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้น

1. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต

"ผมเคยผ่านช่วงนี้มาผมเข้าใจนะ ทั้งความรู้สึกของลูกและพ่อ"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

สมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทางแก้ไข

3. การให้ข้อมูล

"รถมันเยอะ พ่อเขาก็ต้องเป็นห่วงธรรมดา อุบัติเหตุมันเยอะ"

4. การระบายออก

“สมาชิกได้เล่าระบายความไม่สบายใจ ไม่พอใจบิดา”

#### 5. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์

ถ้าอยากไปจริงๆ ก็ลองไปคุยกับพ่อดู หรือไม่ก็ให้เพื่อนไปขอกับพ่อ บอกเวลาไปเวลากลับเขาจะได้ไม่ต้องห่วง

### สรุปผลการเข้าร่วมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 6

วันที่ 18 เมษายน 2548 เวลา 15.00 – 16.00 น.

สถานที่ งานยาเสพติด โรงพยาบาลทับสะแก

จำนวนสมาชิก 10 คน ชาย 10 คน

ประเด็นการสนทนา 1. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหาบอกความรู้สึกแสดงความคิดเห็น

ประสบการณ์ และประโยชน์ที่ได้รับจากกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มสรุป และให้ความมั่นใจกับสมาชิกและนำสิ่งที่ได้รับจากกลุ่ม

ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

#### พฤติกรรมกลุ่ม

สมาชิกนั่งเป็นวงกลม พูดคุยกันในกลุ่มมากขึ้น มีเสียงทักทายเป็นช่วง ๆ บรรยากาศเบิกบานเอง มีความสนิทสนมกันมากขึ้น

สมาชิกพูดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น ได้ประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม ทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ “ทุกคนมีปัญหาคล้าย ๆ กัน ไม่ใช่เราคนเดียว “ทำให้รู้สึกมั่นใจ กล้าพูดมากขึ้น” “ทำให้มองตนเอง และปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ”

ผู้นำกลุ่มสนับสนุนและกล่าวให้กำลังใจสมาชิกที่จะนำเอาความรู้ ประสบการณ์และคำแนะนำที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน

#### พัฒนาการกลุ่ม

การดำเนินกลุ่มครั้งนี้ ดำเนินเป็นครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นระยะยุติกลุ่ม ผู้บำบัดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม จากการที่สมาชิกเปิดเผยตนเอง มีความไว้วางใจกัน มีความเป็นพวกพ้อง มีความรู้สึกร่วมกัน มีความสามัคคี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างทั่วถึง เกิดความร่วมมือภายในกลุ่ม บอกถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การเข้ากลุ่มทำให้มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทำให้ได้ประโยชน์จากการได้ฟังเพื่อน ๆ พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน รู้สึกดีที่เป็นประโยชน์กับเพื่อน ผู้นำกลุ่มสะท้อนให้สมาชิกเห็นถึงความรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ของแต่ละคน การเปิดเผยตนเอง การยอมรับตนเอง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ ซึ่งเป็นการให้เกียรติกันอีกทั้งมีความตั้งใจในการทำงาน จึงทำให้กลุ่มสำเร็จลุล่วง ทุกคน

ต่างเป็นกำลังใจให้กันและกัน สามารถให้มีการเผชิญปัญหาได้เหมาะสมเพื่อไปสู่ความตั้งใจในการไม่กลับไปเสพยาซ้ำ ผู้นำปิดยุคกลุ่ม

### ปัจจัยบำบัดที่เกิดขึ้น

1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง

สมาชิกกล่าวว่า "รู้สึกดีที่มีประโยชน์ต่อเพื่อน"

2. การผูกพันจิตใจต่อกัน

มีการเข้าร่วมกลุ่มครบทั้ง 10 คน "การเข้าร่วมกลุ่มทำให้ผูกพันกับเพื่อน มีเพื่อนมากขึ้น มีการนัดเจอ และนัดไปเที่ยวกัน"

3. การได้ระบายออก

สมาชิกกล่าวว่า "ได้พูดระบายความอัดอัด"

4. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม

สมาชิกกล่าวว่า "ได้มาเข้ากลุ่มแล้ว มั่นใจขึ้น กล้าพูด กล้าคุยมากขึ้น"

5. ความรู้สึกอันเป็นสากล

สมาชิกกล่าวว่า "คนอื่น ๆ ในกลุ่มก็มีชีวิตและมีปัญหาที่คล้าย ๆ กัน"

ข้อมูลปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้นในการทำกลุ่มจิตบำบัดระดับประคอง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนปัจจัยการบำบัดและการจัดลำดับที่ของปัจจัยการบำบัดจากการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบทั้ง 6 ครั้ง (กลุ่มที่ 1)

ประเภทของปัจจัยบำบัด	จำนวนปัจจัยบำบัดในแต่ละครั้ง						รวม	ลำดับที่
	1	2	3	4	5	6		
1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง	/	/	/	/		/	5	2
2. การผูกพันจิตใจต่อกัน	/	/	/	/	/	/	6	1
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล			/	/			2	4
4. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์			/	/	/		3	3
5. การให้ข้อมูล	/	/	/	/	/		5	2
6. การได้ระบายออก		/	/	/	/	/	5	2
7. การได้เลียนแบบพฤติกรรม				/			1	5
8. แก้ไขประสบการณ์เดิมในครอบครัว	-	-	-	-	-	-	-	-
9. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม			/				1	5
10. ความรู้สึกมีความหวัง		/		/			2	4
11. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต					/		1	5

จากตารางที่ 1 จากการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง พบว่าปัจจัยบำบัดที่พบมากที่สุดคือการผูกพันต่อกัน รองลงมา คือความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง การให้ข้อมูลและการได้ระบายออก

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนปัจจัยการบำบัดและการจัดลำดับที่ของปัจจัยการบำบัดจากการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบทั้ง 6 ครั้ง (กลุ่มที่ 2)

ประเภทของปัจจัยบำบัด	จำนวนปัจจัยบำบัดในแต่ละครั้ง						รวม	ลำดับที่
	1	2	3	4	5	6		
1. ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง	/		/	/		/	4	3
2. การผูกพันจิตใจต่อกัน	/	/	/	/	/	/	6	1
3. ความรู้สึกอันเป็นสากล		/	/	/		/	4	3
4. การเรียนรู้มนุษย์สัมพันธ์			/	/	/		3	4
5. การให้ข้อมูล	/		/		/		3	4
6. การได้ระบายออก		/	/	/	/	/	5	2
7. การได้เลียนแบบพฤติกรรม	-	-	-	-	-	-	-	-
8. แก้ไขประสบการณ์เดิมในครอบครัว	-	-	-	-	-	-	-	-
9. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม				/		/	2	5
10. ความรู้สึกมีความหวัง	/	/	/	/			4	3
11. การได้รู้ถึงความจริงของชีวิต					/		1	6

จากตารางที่ 2 จากการทำจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มทั้ง 6 ครั้ง พบว่าปัจจัยบำบัดที่พบมากที่สุดคือการผูกพันต่อกัน รองลงมา คือการได้ระบายออก ความรู้ถึงคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกอันเป็นสากล และ ความรู้สึกมีความหวัง ตามลำดับ

ในการทำกลุ่มจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงตนเอง เข้าใจปัญหาตนเองและรู้จักกลไกการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง มีสัมพันธภาพและสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้ ดังนั้นเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการทำกลุ่มจึงต้องใช้เทคนิคต่างดังต่อไปนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship) ทำได้หลายวิธี เช่น การยิ้มทักทาย แนะนำตัวเอง และสมาชิกในกลุ่มให้รู้จักกัน การมีท่าทีที่เป็นกันเอง การจัดสภาพแวดล้อมของ

กลุ่มให้มีบรรยากาศสบาย ๆ ไม่อึดอัดเคร่งเครียด เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจ ผ่อนคลาย ลดความตื่นเต้น และความอึดอัดใจ

2. การสังเกต (Observation) ได้แก่การที่ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะรับรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นท่าทางกิริยา คำพูดหรือความไม่สอดคล้องกันในสิ่งที่พูด เพื่อจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มได้ดี ซึ่งจะนำไปสู่การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ปัญหาของตนเองและพัฒนาตนเองต่อไป

3. การแนะนำแบบทั่ว ๆ ไป (General Leads) มักเป็นลักษณะคำถามหรือคำพูดนำไปสู่การอภิปรายของสมาชิกในกลุ่ม หรือใกล้จบการอภิปราย หรือต้องการชักจูงให้เปลี่ยนแนวคิดไปจากเดิม หรือใช้เพื่อทำลายความเงียบอันยาวนาน

4. การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) มักใช้ในตอนแรก ๆ ที่เริ่มกลุ่มและสมาชิกยังไม่กล้าพูดคุยกัน ผู้รักษาจะเป็นผู้นำกระตุ้นความสนใจ โดยอาจพูดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่สมาชิกน่าจะสนใจ เพื่อนำไปสู่การอภิปรายร่วมกัน

5. การสนับสนุนส่งเสริม (Encouragement) คือ การให้คำสนับสนุนในความคิด การกระทำและแผนการของผู้ป่วย ซึ่งผู้รักษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วย โดยบอกผู้ป่วยว่าเขาคิดดีแล้ว เห็นด้วยกับแผนการของเขา โดยทั่วไปผู้รักษาจะสนับสนุนในความคิดของผู้ป่วยเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ความอดทน ความมั่นใจและความหวังที่มี เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดกำลังใจ มีความมั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าในตนเอง

6. การเชื่อมโยงเรื่อง (Connection) ผู้รักษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการเชื่อมโยงเรื่องหรือประเด็นต่าง ๆ ที่พูดกัน เป็นการเชื่อมโยงการสื่อสารภายในกลุ่ม

7. การเงียบ (Silence) เมื่อกลุ่มเงียบ ผู้รักษาใช้เทคนิคของการเงียบ ซึ่งจะทำให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่มทนไม่ได้ จะเป็นผู้พูดทำลายความเงียบขึ้นมาเอง

8. การฟัง (Listening) ผู้รักษาต้องตั้งใจฟังและจับประเด็นที่สมาชิกกลุ่มพูดให้ได้ โดยมีท่าทีที่สนใจ อาจจะบอกให้พูดต่อไปหรือพยักหน้าเป็นเชิงรับรู้

9. การยอมรับ (Acceptance) คือ การรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ ไม่นำเอาค่านิยมของผู้นำกลุ่มเข้าไปเปรียบเทียบกับไม่ได้แย้งใด ๆ กับกลุ่ม จะต้องไม่ถือว่าผู้นำกลุ่ม เป็นผู้การคุยไปสู่เรื่องที่ตนคิดว่าสำคัญ เพื่อเป็นการให้โอกาสสมาชิกกลุ่มได้ชี้ปัญหาของตนเอง

10. ความอดทน (Patience) ผู้นำกลุ่มต้องอดทนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูด อยากระบายอารมณ์ความรู้สึก (Ventilation) สิ่งเก็บกดต่าง ๆ ออกมาอย่างอิสระ

เหมือนเป็นการถ่ายของเสียออกจากจิตใจ วิธีนี้ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา แต่ช่วยให้จิตใจของผู้ที่พูดมีที่ว่างพอจะรองรับอารมณ์และความรู้สึกใหม่ ๆ ได้อีก การที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้รับฟังที่ดี ยอมรับความเจ็บป่วยของสมาชิก ให้ความสนใจ เข้าใจและเห็นใจ จะทำให้สมาชิกสบายใจขึ้น เมื่อเขาได้พูดในสิ่งที่พอใจแล้ว ก็อาจจะพร้อมที่จะพูดถึงปัญหาหรือที่เกี่ยวข้องต่อไป

11. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ่มแจ้ง (Clarification) คือ การให้สมาชิกได้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกต้องทั้งของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยการซักถามให้เขาได้นำความคิดที่มีอยู่มาทบทวนใหม่ พิจารณาใหม่ ไม่คิดมุมเดียวหรือมองคนในแง่เดียว แต่ให้คิดละเอียดทุกแง่มุม เพื่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกที่ถูกต้องเป็นจริงมากที่สุด โดยผู้นำกลุ่มไม่ได้เสนอแนะความคิดของตนเอง แต่ตั้งคำถามให้สมาชิกคิดในสิ่งที่ตนเองไม่เคยคิดมาก่อน พยายามไม่ใช้ความคิดเข้าข้างตนเอง แต่ให้ยึดถือความจริง ความเป็นไปได้เป็นหลัก จะทำให้เขามองตนเองและผู้อื่นได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

12. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) ผู้นำกลุ่มจะนำทางให้สมาชิกตีความหมายจากคำพูดที่เขาพูดออกมา โดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาสาระ เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้ง และกล้าเผชิญกับความรู้สึกของตน

13. การเรียบเรียงถ้อยคำเสียใหม่ (Restatement) ใช้เมื่อสมาชิกไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาให้เป็นเรื่องราวที่ปะติดปะต่อได้ ผู้นำกลุ่มก็จะช่วยโดยการนำถ้อยคำที่สมาชิกพูดมาเรียบเรียงเสียใหม่ โดยไม่ตีความหมาย จะช่วยให้เข้าใจกระจ่างขึ้นถึงสาระสำคัญของประสบการณ์ชีวิต ซึ่งนักวิชาการบางท่านเรียกวิธีนี้ว่าการสะท้อนเนื้อหา

14. การตั้งคำถาม (Questioning) การถามเป็นการแสดงความเอาใจใส่ต่อสมาชิก ช่วยให้เข้าใจปัญหาและเข้าใจตัวสมาชิกได้มากขึ้น แบ่งเป็นคำถามเปิด ซึ่งเป็นการถามที่ช่วยให้ผู้ถูกถามพูด พิจารณาตัวเอง ระบายความคิด ความรู้สึก และคำถามเปิด ซึ่งเป็นการถามเพื่อจะได้ข้อมูลเฉพาะ วัตถุประสงค์ในการตั้งคำถามก็เพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้สำรวจรายละเอียดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของตนเองในขณะนั้น และเพื่อให้ผู้นำกลุ่มได้เข้าใจปัญหารวมทั้งตัวสมาชิกได้ดีขึ้น

15. การแนะแนวหรือแนะนำ (Guidance or advice) เป็นการพูดถึงหลักการทั่วไปในการรักษาโรค การปฏิบัติตนเอง ปรับปรุงตนเอง การแก้ปัญหา การใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง การทำงาน การคบเพื่อน การวางตัวในสังคม เป็นการให้ความรู้ต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ป่วย เช่น เมื่อเกิดความเครียด จะทำอย่างไร นอนไม่หลับ ควรปฏิบัติอย่างไร โดยผู้รักษาเสนอความคิดหลายอย่างกว้าง ๆ ให้ผู้ป่วยเลือกใช้เองโดยเสรี

16. การชักชวนและจูงใจ (Suggestion and persuasion) เป็นการชี้แนะให้สมาชิกเห็นด้วย ยอมรับคล้อยตามนำไปสู่ปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มอาจจะใส่ความรู้สึก แสดงท่าทางใช้น้ำเสียงที่จูงใจ โนม่น้าวให้สมาชิกเห็นด้วย วิธีนี้ไม่ควรใช้บ่อยเนื่องจากผู้ที่คิดจะขอรับคำแนะนำไม่เป็นตัวของตัวเอง และไม่สามารถนำตนเองได้

17. การให้กำลังใจ ให้ความเชื่อมั่น (Reassurance) ด้วยการให้กำลังใจ ปลอบใจ ชี้ให้เห็นความสามารถ ความดีของสมาชิกที่มีอยู่และเคยมีมา เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะต่อสู้กับปัญหา อาจจะทำโดยการชมเชย เมื่อเขาสามารถคิดหาแนวทางได้หรือปฏิบัติได้เหมาะสม ชี้ให้เห็นว่าปัญหานั้น ๆ มีทางแก้ไขได้ และการคาดคะเนว่าต่อไปอาจจะดีขึ้น

18. การให้คำถามป้อนกลับ (Feedback) เมื่อมีผู้ช่วยคนใดคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นมา แทนที่ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้ตอบก็อาจจะป้อนคำถามกลับไปยังผู้ช่วยอื่น ๆ ในกลุ่มหรือกลับไปที่ตัวของผู้ถามเองว่าเขาคิดอย่างไร ใช้เมื่อต้องการชี้เฉพาะให้สมาชิกเห็น และไตร่ตรองในสิ่งที่เขาต้องการ

19. การเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นการที่ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความสับสนหรือความขัดแย้งกันของพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของสมาชิก ซึ่งมองไม่เห็นความขัดแย้งนี้ ใช้เพื่อดึงดูดให้สมาชิกได้สนใจพฤติกรรมบางอย่างของตน ซึ่งถ้าเปลี่ยนแปลงก็จะนำไปสู่การเพิ่มสมรรถภาพได้ และเพื่อให้สมาชิกรับรู้ถึงความขัดแย้งระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง

20. การสรุป (Summary and Clarification) ใช้เมื่อพูดถึงปัญหาได้หลายแง่หลายมุมแล้วก็จะสรุปรวมเรื่องที่พูดและข้อคิดเห็นที่ได้พูดอะไรกันไปบ้างแล้ว

หลังเสร็จสิ้นการทำกลุ่มแล้วทุกครั้ง ผู้นำกลุ่มจะร่วมกันอภิปราย แสดงความคิดเห็น (discussion) เพื่อประเมินบรรยากาศ โดยทั่วไปของกลุ่ม ประเมินท่าที และการเปลี่ยนแปลงของผู้ช่วย รวมทั้งความรู้สึกของผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ข้อบกพร่องที่มองเห็น และวางแผนการจัดกลุ่มครั้งต่อไป

**การกำกับการศึกษา ผู้ศึกษาประเมินความรู้ในการเผชิญปัญหา หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มครั้งที่ 6**

ผลการประเมิน พบว่า คะแนนแบบประเมิน ความรู้ในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา มีค่าอยู่ระหว่างร้อยละ 80 – 100 ซึ่งจัดว่ามีความรู้อยู่ในเกณฑ์ดี และ



ผ่านที่กำหนดไว้ทั้ง 20 คน ดังนั้นถือว่าเยาวชนที่เสพยาบ้าหลังการบำบัดได้รับการใช้จิตบำบัด  
ระดับประคองแบบกลุ่มอย่างครบถ้วนและมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดความรู้ในการเผชิญปัญหาของ  
เยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ก่อนและหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบ  
กลุ่ม

ตัวแปร	$\bar{X}$	S.D.	Min	Max
ก่อนการใช้จิตบำบัด ระดับประคองแบบกลุ่ม	16.35	1.39	14	19
หลังการใช้จิตบำบัด ระดับประคองแบบกลุ่ม	19.85	0.37	19	20

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหาของเยาวชนที่  
เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษา ก่อนการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มอยู่ระหว่าง  
14 – 19 โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.35 ( S.D.= 1.39 ) และคะแนนความรู้เรื่องความสามารถในการ  
เผชิญปัญหาของเยาวชนที่เสพยาบ้าในระยะติดตามการรักษาหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคอง  
แบบกลุ่มอยู่ระหว่าง 19 – 20 โดยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.85 ( S.D. = 0.37 ) ซึ่งจัดว่ากลุ่มตัวอย่าง  
หลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มมีค่าคะแนนเฉลี่ยผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกคน

### 3.ขั้นประเมินผลการดำเนินโครงการ

ผู้ศึกษาประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง (post- test) หลังเสร็จสิ้น  
โปรแกรมจิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window โดยนำคะแนนที่ได้จาก  
การเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่มมาคำนวณสถิติดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับคะแนนความสามารถใน

การเผชิญปัญหา และเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม โดยการทดสอบค่า Dependent t - test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) คะแนนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหา และเปรียบเทียบคะแนนความรู้เรื่องความสามารถในการเผชิญปัญหา ก่อนและหลังการใช้จิตบำบัดระดับประคองแบบกลุ่ม โดยการทดสอบค่า Dependent t - test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05