

ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเสพ
น้ำกระท่อมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

นายวรสินธุ์ หียาเส็ม

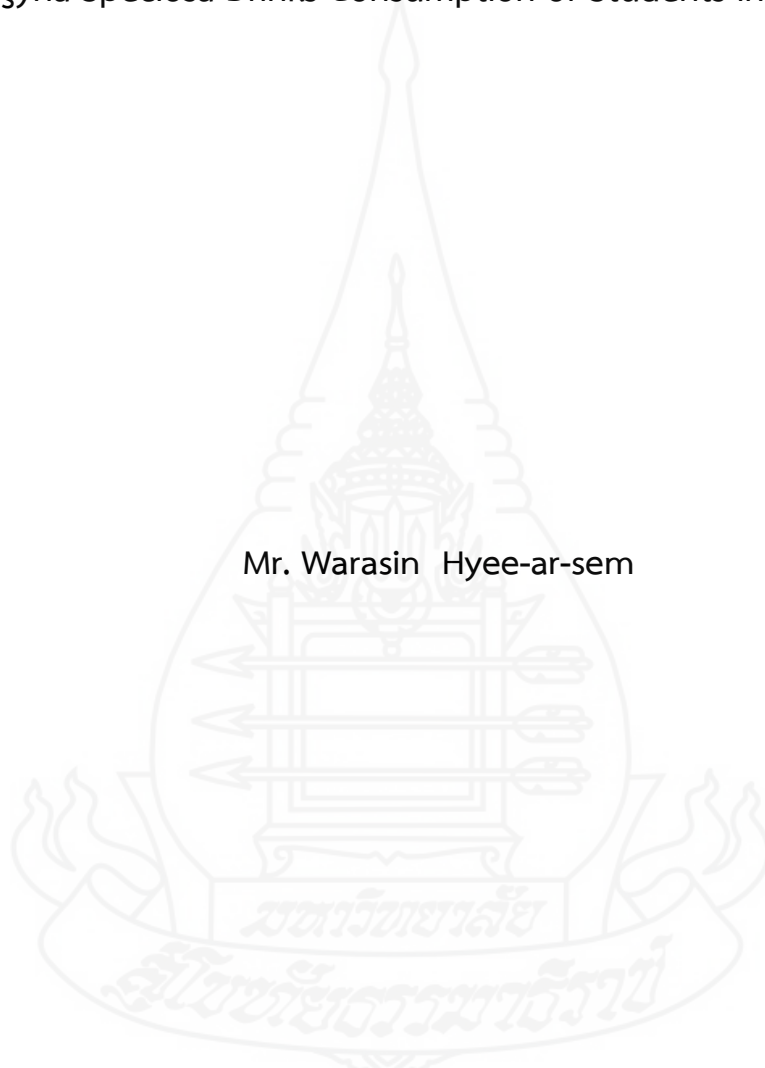


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2561

The Effects of Integrated Group Counseling to Change Attitude Towards
Mitragyna Speciosa Drinks Consumption of Students in a University

Mr. Warasin Hye-ar-sem



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Educational in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

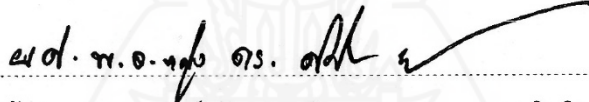
Sukhothai Thammathirat Open University


2018

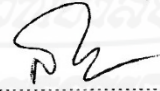
หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติ
ต่อการเสพยากระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
ชื่อและนามสกุล นายวรสินธุ์ หีย้อเส็ม
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศีลศาสตร มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา
2. รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม

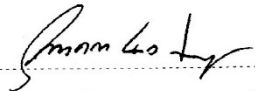
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2562

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม)


..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา
(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทร์คง)

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเสพ
น้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัย นายวารสินธุ์ หยีอาเส็ม **รหัสนักศึกษา** 2552800308 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** : (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท
แสนสา (2) รองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม **ปีการศึกษา** 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของ
นักศึกษากลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และ (2) เปรียบเทียบเจตคติ
ในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับ
นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่เสพน้ำกระท่อม จำนวน 16 คน
โดยการเลือกแบบเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการให้การ
ปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม และ (2) แบบวัดเจตคติในการ
เสพน้ำกระท่อม ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .83 ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ ค่ามัธยฐาน ค่าเบี่ยงเบนค
วอไทล์ การทดสอบเครื่องหมาย และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้นสูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้นสูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ การให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม นักศึกษา

Thesis title: The Effects of Integrated Group Counseling to Change Attitude Towards Mitragyna Speciosa Drinks Consumption of Students in a University

Researcher: Mr. Warasin Yee-asem; **ID:** 2552800308;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

(2) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Associate Professor;

Academic year: 2018

Abstract

The objectives of this research were (1) to compare attitudes towards Mitragyna Speciosa drinks consumption of the experimental group students before and after receiving integrated group counseling; and (2) to compare attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption of the experimental group students who received integrated group counseling with the counterpart attitude of the control group students who received conventional group counseling.

The research sample consisted of 16 students in a university who consumed Mitragyna Speciosa drinks. They were purposively selected based on their willingness to participate in the experiment. Then, they were randomly assigned into an experimental group and a control group, each of which consisting of 8 students. The employed research instruments were (1) an integrated group counseling program to change attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption; and (2) a scale to assess attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption, with reliability coefficient of .83. Statistics employed for data analysis were the median, inter-quartile range, and sign test.

Research findings showed that (1) the experimental group students who had received integrated group counseling had changed their attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption into the more appropriate way which was significantly different from their pre-experiment counterpart attitude at the .05 level; and (2) the experimental group students who had received integrated group counseling had changed their attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption into the more appropriate way which was significantly different from the post-experiment counterpart attitude of the control group students at the .05 level.

Keywords: Integrated group counseling, Attitude towards Mitragyna Speciosa drinks consumption, Student

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาค้นคว้าอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี จากรองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา และรองศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร.สุซอรุณ วงษ์ทิม อาจารย์ที่ปรึกษาการศึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ พร้อมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันเอกหญิง ดร.สายสมร เฉลยกิตติ ที่ได้กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ โดยให้ทั้งความรู้และคำแนะนำในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือและข้อเสนอแนะในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนการให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือวิจัยให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่ได้ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลและทดลองกลุ่มเป้าหมายที่ต้องการ ตลอดจนนักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มทดลองในครั้งนี้

ขอบพระคุณเพื่อนๆ พี่ๆ ปริญญาโททุกท่านที่ได้ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอบพระคุณอาจารย์สงค์ แก่นตา คำ ที่ให้คำปรึกษาตลอดการทดลอง

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้ศึกษาขอน้อมรำลึกและบูชาพระคุณแต่ บิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และให้การอบรมสั่งสอนแก่ผู้ศึกษาด้วยดีตลอดมา

วรสินธุ์ หยือาเส็ม

สิงหาคม 2562

สารบัญ

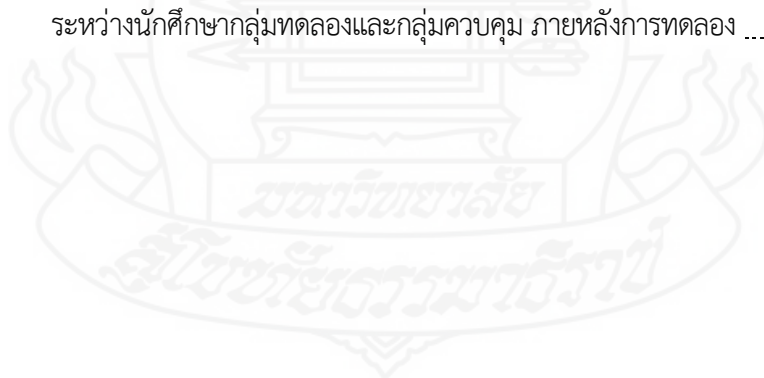
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฌ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดประเภทกระท่อม	15
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	51
ประเภทและรูปแบบการวิจัย	51
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	52
ตัวแปร	52
ประเภทและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย	52
วิธีเก็บรวบรวม	61
การวิเคราะห์ข้อมูล	62
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	64
วัตถุประสงค์การวิจัย	64
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	64
สมมติฐานการวิจัย	65
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	65
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สรุปการวิจัย	69
อภิปรายผล	71
ข้อเสนอแนะ	74
บรรณานุกรม	75
ภาคผนวก	79
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	80
ข เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	82
ค คุณภาพของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม	87
ง เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	91
ประวัติผู้วิจัย	119

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	รูปแบบการทดลอง 51
ตารางที่ 3.2	ตัวอย่างข้อความเชิงลบของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม 58
ตารางที่ 3.3	ตัวอย่างข้อความด้านบวกของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม 59
ตารางที่ 3.4	ตัวอย่างโปรแกรมการให้บริการบริการรายกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติ ในการเสพน้ำกระท่อม โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมเจตคติทั้ง 3 ด้าน 60
ตารางที่ 3.5	ตัวอย่างโปรแกรมการให้บริการบริการรายกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติ ในการเสพน้ำกระท่อม ครั้งที่ 2 60
ตารางที่ 3.6	ตัวอย่างโปรแกรมการให้บริการบริการรายกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติ ในการเสพน้ำกระท่อม ครั้งที่ 3 61
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ($n = 16$) 66
ตารางที่ 4.2	ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง 67
ตารางที่ 4.3	ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง 67
ตารางที่ 4.4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง 68



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย	4
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนในการสร้างแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม	54
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยน เจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง.....	56



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาสำคัญของชาติที่ต้องเร่งรัดดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาไม่ให้ยาเสพติดแพร่ระบาดมากยิ่งขึ้น ซึ่งจากการสำรวจผู้ใช้สารเสพติดของประเทศไทย ประจำปี 2561 พบว่า ประเทศไทยมีผู้ใช้สารเสพติดชนิดใดชนิดหนึ่ง ในรอบ 1 ปี มีมากถึง 1.4 ล้านคน โดยแบ่งออกเป็นผู้ใช้สารเสพติดชนิดใดชนิดหนึ่ง จำนวน 1.1 ล้านคน และเป็นผู้ที่ติดสารเสพติด จำนวน 3.2 แสนคน และในจำนวนนี้ มีผู้ที่เข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาของกรมสุขภาพจิต จำนวน 24,196 คน โดยพบว่า เป็นผู้ป่วยจิตเวชติดสารเสพติดอย่างรุนแรง จำนวน 5,757 คน และเป็นผู้ป่วยจิตเวชยาเสพติดที่เสี่ยงต่อการก่อความรุนแรง (SMI - V) จำนวน 577 คน นอกจากนี้ ยังพบสถิติผู้ป่วยยาเสพติดที่มีอาการทางจิตเวชก่อเหตุรุนแรงในสังคมเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น 3.92 และเมื่อจำแนกชนิดยาเสพติดที่มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุด คือ ยาบ้า ร้อยละ 75.20 รองลงมา คือ กัญชา ร้อยละ 6.83 และกระท่อม ร้อยละ 4.17(กรมสุขภาพจิต, 2562)

สำหรับในพื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย การแพร่ระบาดของยาเสพติด มีความแตกต่างจากภูมิภาคอื่นๆ เนื่องจากเป็นพื้นที่ระบาดของยาเสพติดประเภทกระท่อม โดยจากการสำรวจการแพร่ระบาดของยาเสพติดพบว่า มีการแพร่ระบาดทุกชนิด โดยเฉพาะในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง พบว่า ในช่วงระหว่างตุลาคม 2559 ถึงเดือนมีนาคม 2560 นั้น ยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ พืชกระท่อม คิดเป็นร้อยละ 59.04 ยาบ้า คิดเป็นร้อยละ 26.92 และยาไอซ์ คิดเป็นร้อยละ 5.43 และจากการสำรวจ พบว่า มีผู้มาขอรับการรักษายาเสพติด จำนวน 3,227 คน ส่วนใหญ่เข้ารับการบำบัดยาบ้า ร้อยละ 40.19 รองลง ได้แก่ กระท่อม ร้อยละ 31.76 ยาไอซ์ ร้อยละ 9.27 และกัญชา ร้อยละ 9.05 (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2559)

พืชกระท่อม (*Mitragynia speciosa korth*) เป็นไม้ผลัดใบเขตร้อนซึ่งจัดอยู่ในตระกูล Rubiaceae (ตระกูลเดียวกับกาแฟ) มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แม้จะมีสรรพคุณทางยารักษาโรค แต่จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2552 ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทั้งกระตุ้นและกดประสาท และเนื่องจากใบกระท่อมมีลักษณะเช่นเดียวกับยาเสพติด คือ มีลักษณะของอาการถอนยา โดยอาการถอนยาจากใบกระท่อม (kratom withdrawal syndrome) มีลักษณะเฉพาะ คือ ผู้เสพมีความต้องการใช้อย่างมาก ในเวลาเดินทางไปที่อื่นจะต้องพกพาใบกระท่อมไปด้วย หากไม่สามารถพกพาไปได้ ก็จะมีอาการหรือหลีกเลี่ยงการเดินทางนั้น ทำให้เกิดผลกระทบต่อการ

ทำงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้ เลิกใช้ได้ยาก มีอาการถอนยา เมื่อลดปริมาณหรือหยุดใช้ มีอาการทนต่อฤทธิ์ (tolerance) ทำให้ต้องใช้ในปริมาณมากขึ้นจึงได้ฤทธิ์เท่าเดิม และมีความหมกมุ่นในการใช้ คือ ต้องใช้เป็นประจำทุกวัน บางคนต้องเคี้ยวตลอดเวลา กังวลใจเสมอว่าจะหากระดอมมาใช้ได้อย่างไร (สาวิตรี อัจฉางค์กรชัย และคณะ, 2545) และเมื่อเสพน้ำกระดอมอย่างต่อเนื่อง ผู้เสพจะมีอาการประสาทหลอน นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ผิวหนังดำเกรียม โดยเฉพาะที่ใบหน้าและโหนกแก้มทั้งสองข้าง ปากแห้ง คอแห้ง ช่องปากอักเสบติดเชื้อ ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย มีโอกาสหัวใจวายเสียชีวิตได้ นอกจากนั้นยังมีอาการอื่นๆ เช่น ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดตามข้อ แขน ขากระดูก และชักเกร็ง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ร่างการซูบผอม ปวดท้อง ท้องผูกเรื้อรัง อุจจาระดำเป็นก้อนคล้ายมูลแพะ กระเพาะอาหารอุดตัน และแตกทะลุ เมื่อผู้เสพหยุดเสพจะมีอาการน้ำตาไหล น้ำมูกไหล ก้าวร้าว ฟุ้งซ่าน (กิจจา สว่างเจริญ, 2552)

ใบกระดอม มีอันตรายต่อร่างกายและสังคมมากยิ่งขึ้น เมื่อมีการนำใบกระดอม มาผลิตเป็นน้ำกระดอมโดยผ่านการคิดค้นสูตรสีคุณภาพ โดยนำน้ำต้มใบกระดอมไปผสมกับสาร หรือ ยาชนิดอื่นๆ ตามฤทธิ์ของสารเสพติดที่ต้องการ เช่น น้ำอัดลม (โค้ก) และยาแก้ไอ ซึ่งเปลี่ยนไปจากความต้องการแบบเดิม โดยพืชกระดอมมีสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ส่วนน้ำอัดลมมีสารคาเฟอีน ที่กระตุ้นสมองส่วนกลาง ยาแก้ไอทำให้ง่วงซึม หรือยาชนิดอื่นที่นำมาผสมอาจเป็นยานอนหลับมีฤทธิ์กดประสาท เมื่อนำมาผสมเข้าด้วยกันจะออกฤทธิ์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายในระยะยาว รวมทั้งกลุ่มผู้ใช้เอง ก็เปลี่ยนไปจากเดิม จากผู้ใช้แรงงาน กลายเป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งใช้เพื่อความสนุกสนาน คึกคะนอง ทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรมตามมา เช่น การลักขโมย การค้ากระดอม การรวมกลุ่มเพื่อทำพฤติกรรมเสี่ยงหรือผิดกฎหมายอื่นๆ (สาวิตรี อัจฉางค์กรชัย และคณะ, 2545) น้ำกระดอม ในสูตรสีคุณภาพน้อย มีฤทธิ์ทำให้มีเมามา ขาดสติ และหากได้รับในปริมาณที่สูงมาก จะทำให้เกิดภาวะกดประสาทและกดการหายใจ เป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้ และการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดอาการติดยา อาการถอนยาที่พบได้ เช่น จิตหวาดระแวง อารมณ์รุนแรง ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก มีอาการกระตุกของแขน ขา ไม่อยากอาหาร ไม่มีสมาธิ และนอนไม่หลับ อาจทำให้ปวดศีรษะ เกิดภาวะเครียด กระวนกระวาย มีอสุ้นและประสิทธิภาพ การทำงานลดลง และหากผสมกับคาเฟอีนประมาณ 1,000 มิลลิกรัม อาจทำให้ผู้บริโภคมึ่ใช้สูง วิตกกังวล กระสับกระส่าย พุดตะกุกตะกัก ควบคุมตัวเองไม่ได้ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย ขนาดของคาเฟอีนที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ ประมาณ 100 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมในเด็กเล็ก หรือประมาณ 3,000 มิลลิกรัมในเด็กโต 5,000 - 10,000 มิลลิกรัม ส่วนน้ำกระดอมที่ผสมกับน้ำอัดลม ทำให้ผู้เสพมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม ท้องผูกอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาพร่า วิงเวียน ปากแห้ง ลิ้นขม คลื่นไส้ อาเจียน อึดอัดบริเวณลิ้นปี่ ท้องเสีย และที่พบยากได้แก่ ปวดข้อ เจ็บหน้าอก กั้นการขับถ่ายไม่ได้ (ศุภนัย บำบัดรักษา ยาเสพติดปัตตานี, 2557, อัดสำเนา)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ปัญหาที่กำลังทวีความรุนแรงและก่อความเสียหายแก่ตัวผู้เสพ ครอบครัวยุ สักคม ประเทศ และโลก โดยรวมอย่างมหาศาล จึงจำเป็นต้องหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหานี้โดยเร่งด่วน ซึ่งการที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหเหล่านี้ได้นั้นจำเป็นต้องพิจารณาที่สาเหตุของการเกิดปัญหาเสียก่อน ว่าสาเหตุของปัญหานี้เกิดจากเรื่องใดบ้าง และจากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ชุมชน สักคม เจตคติ และค่านิยมในสักคมนั้นๆ มีส่วนเป็นอย่างมาก ในการห้ามหรือยอมให้เกิดปัญหาขึ้น ในชุมชนบางแห่งที่ต่อต้านยาเสพติด โอกาสที่จะเกิดปัญหาย่อมมีน้อยกว่าชุมชนที่มีทัศนคติยอมรับการติดยา โดยไม่ถือว่าร้ายแรงนัก ดังนั้น การให้การศึกษาย่อมเป็นการสร้างความรู้ เจตคติ และค่านิยมที่ดี ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันต่อต้านการติดยา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียน และเยาวชน ซึ่งเป็นผู้ที่ล่อแหลมต่อปัญหายาเสพติด จะต้องความรู้ความเข้าใจ และเจตคติเกี่ยวกับยา และการใช้ยาโดยทั่วไป รวมถึงคุณและโทษของยาเสพติด ซึ่งคำว่าเจตคติ นั้น หมายถึง ความคิด หรือความรู้ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ค่อนข้างคงทนถาวรต่อบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ สถานการณ์ ประสบการณ์ต่างๆ ที่รู้จักหรือเข้าใจได้จากการแสดงออกที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ และมีแนวโน้มให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกนั้น (กัลยาณี ภูณพันธ์, 2555, น. 35) โดยบุคคลจะแสดงเจตคติผ่านทางพฤติกรรมออกมา 2 ลักษณะ คือ ทางบวก หรือเจตคติเชิงบวกและแสดงออกมาในลักษณะความชอบ ความพึงพอใจ เห็นด้วย ทำให้อยากปฏิบัติและอยากใกล้ชิดสิ่งนั้น อีกลักษณะหนึ่ง คือ ทางลบ หรือเจตคติเชิงลบจะแสดงออกในลักษณะความเคียด ไม่พึงพอใจ ไม่รักไม่ชอบสิ่งนั้น ความลำเอียงไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย อาจทำให้บุคคลเกิดความเบื่อหน่ายหรือต้องการหนีห่างจากสิ่งนั้น นอกจากนี้ เจตคติอาจแสดงออกในลักษณะความเป็นกลางก็ได้ เช่น รู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล (จิราพร รัตนพงศ์, 2553, น. 13) ดังนั้น การแก้ไขปัญหาคาการเสพน้ากระท่อม จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับเปลี่ยนเจตคติที่มีต่อการเสพน้ากระท่อม ซึ่งกระบวนการปรับเปลี่ยนเจตคตินั้น มีหลากหลายวิธีด้วยกัน เช่น การจัดกิจกรรมแนวทางการให้การปรึกษารายบุคคล และการให้การปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาวิธีการและกระบวนการของให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำเอาวิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มาใช้ในการเปลี่ยนแปลงเจตคติในการเสพน้ากระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่สามารถให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการครั้งละหลายคน ซึ่งจะทำประหยัดเวลาในการให้การปรึกษา และการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ยังสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว หรือกดดันในการแบกรับและแก้ไขปัญหากอีกทั้งการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่มในการให้การปรึกษากลุ่มนั้น จะช่วยลดความวิตกกังวลในแก้ไขปัญหาก ทำให้เกิดความกระตือรือร้น และมีแรงจูงใจในการแก้ปัญหาก (สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2554, น. 39) ดังเช่นงานวิจัยของณัฐกานต์ จันทร์ราช (2561) ที่ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ซึ่งผลการวิจัย พบว่า ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจในการเลิกสารเสพติด สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 และผู้ติดตามเสพติดกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจในการเลิกเสพติดในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัย จึงมีความสนใจที่นำเอาวิธีการทำให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มาทดลองใช้เพื่อช่วยเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งจากการสังเกต สัมภาษณ์ และจากข้อมูลการตรวจหาสารเสพติดประจำปี พบว่ามีจำนวนนักศึกษาจำนวนหนึ่งเสพน้ำกระท่อม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ที่นักศึกษาสามารถลด ละ และเลิกเสพน้ำกระท่อมให้ได้ในท้ายที่สุด ซึ่งนอกจากจะเกิดประโยชน์แก่นักศึกษาในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติในอนาคตอีกด้วย

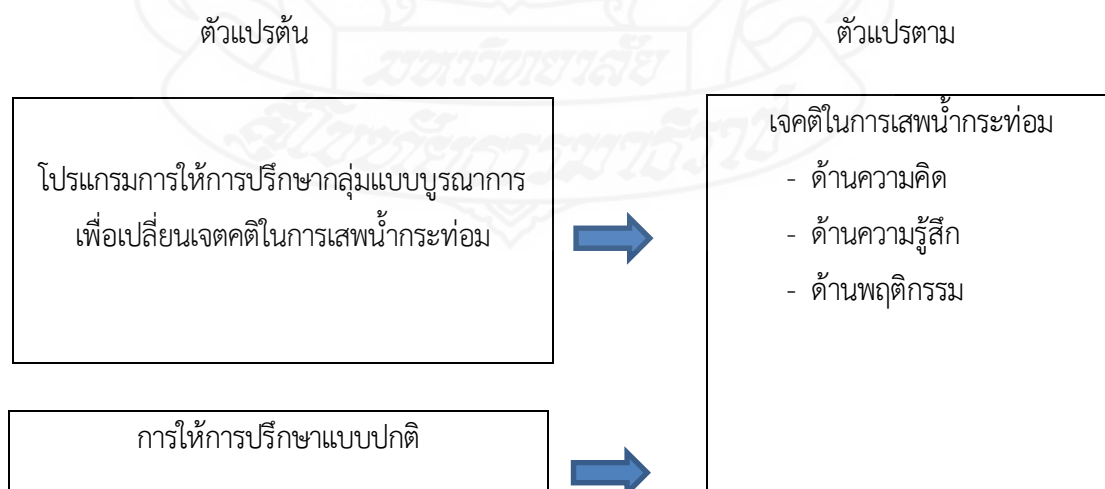
2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติของ Zimbardo and Ebbesen (1970) มาเป็นกรอบในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่าก่อนการให้การปรึกษา

4.2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่ากลุ่มควบคุม

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ แบบกึ่งทดลอง มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Pretest - posttest Control Group Design)

5.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.2.1 *ประชากร* ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีพฤติกรรมเสพน้ำกระท่อม จำนวน 40 คน

5.2.2 *กลุ่มตัวอย่าง* กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เสพน้ำกระท่อม โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่เป็นนักศึกษาที่มีพฤติกรรมเสพน้ำกระท่อม 1 ปีขึ้นไป และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5.3 ตัวแปรในการวิจัย

5.3.1 *ตัวแปรอิสระ* ได้แก่ 1) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม และ 2) การให้การปรึกษาแบบปกติ

5.3.2 *ตัวแปรตาม* ได้แก่ เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 *เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม* หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

6.1.1 *ด้านความคิด (Cognitive Component)* หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจและความเชื่อของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีต่อการเสพน้ำกระท่อม โดยรับรู้ถึงสารเสพติดในน้ำ

กระท่อม ว่าให้คุณให้โทษต่อร่างกายอย่างไร มีความเข้าใจในกฎหมายยาเสพติด และมีความคิดและความเชื่อในการเสพน้ำกระท่อมอย่างไร

6.1.2 ด้านความรู้สึก (Affective component) หมายถึง การแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีต่อการเสพน้ำกระท่อม ว่ามีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจในการเสพน้ำกระท่อม มีความรู้สึกที่จะเสพน้ำกระท่อมต่อไป หรือ มีความรู้สึกที่ต้องการจะเลิกเสพ

6.1.3 ด้านพฤติกรรม (Behavioral component) หมายถึง ความต้องการ และแนวโน้มในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งมีความสอดคล้องกับเจตคติ ทั้งด้านการรู้คิด และด้านความรู้สึกที่มีต่อการเสพน้ำกระท่อม

6.2 การเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมสูงขึ้น หมายถึง การปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่ดีขึ้น ในการเสพน้ำกระท่อม โดยมีความคิด ความรู้สึกและมีแนวโน้มที่จะเลิกเสพน้ำกระท่อม

6.3 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม หมายถึง แบบแผนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นการบูรณาการเทคนิคในการให้การปรึกษาต่างๆ จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ และจากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนในการให้การปรึกษา 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การปรึกษา จำนวน 8 ครั้งๆ 90 นาที

6.4 นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีพฤติกรรมเสพน้ำกระท่อม และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลองปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม โดยสามารถเลิกเสพน้ำกระท่อมได้อย่างเด็ดขาด

7.2 มหาวิทยาลัย ได้นวัตกรรมทางการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับใช้ในการแก้ไขปัญหาการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษา ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ บูรณาการ เพื่อเปลี่ยนเจตคติและแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษา

7.3 มหาวิทยาลัย ผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการเสพน้า
กระท่อมของนักศึกษา ได้รับประโยชน์จากการนำโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ
 - 1.1 ความหมายของเจตคติ
 - 1.2 องค์ประกอบของเจตคติ
 - 1.3 การเกิดของเจตคติ
 - 1.4 การเปลี่ยนแปลงเจตคติ
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดประเภทกระท่อม
 - 2.1 ความรู้เกี่ยวกับกระท่อม
 - 2.2 วิวัฒนาการของการใช้ใบกระท่อม
 - 2.3 วิถีชีวิตกับการใช้ใบกระท่อม
 - 2.4 ลักษณะอาการของผู้เสพใบกระท่อม
 - 2.5 ความเป็นมาของน้ำกระท่อม
 - 2.6 ส่วนประกอบของยาเสพติดประเภทน้ำกระท่อม
 - 2.7 สาเหตุในการเสพน้ำกระท่อม
3. แนวความคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.4 ขั้นตอนของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.5 การเตรียมการสำหรับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.6 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์
 - 3.7 การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 3.8 การให้การปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
 - 3.9 การให้การปรึกษากลุ่มอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ

1.1 ความหมายของเจตคติ

เจตคติ มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Aptus” แปลว่า โน้มเอียงเหมาะสม หมายถึง ความคิด ความรู้สึกและโน้มน้าวของพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556, น. 33) ได้ให้ความหมายของ เจตคติว่า เจตคติ หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า attitude แปลว่า โน้มเอียง เหมาะสม ท่าที

Allport and Postman (1985, p. 418) ได้ให้ความหมายว่า เจตคติ คือ สภาวะความพร้อมทางจิตซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็นตัวกำหนดทิศทาง หรือเป็นตัวกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลที่มีต่อวัตถุ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

Thurstone (1968, p. 77) ได้กล่าวว่า เจตคติเป็นการแสดงออกทางด้านผลรวมของความ โน้มเอียงและความรู้สึก ความมีคติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอยู่ในใจมาก่อน ความคิด ความกลัว การบังคับขู่เข็ญ และการลงความเห็นของมนุษย์เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

จิราพร รัตนพงศ์ (2553, น. 13) ให้ความเห็นเกี่ยวกับเจตคติว่า หมายถึง ความรู้สึก นึกคิด ความเชื่อหรือความพร้อมของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับโดยแสดงพฤติกรรมออกมา 2 ลักษณะ คือ ทางบวก หรือเจตคติเชิงบวกและแสดงออกมาในลักษณะความชอบ ความพึงพอใจ เห็นด้วย ทำให้อยากปฏิบัติและอยากใกล้ชิดสิ่งนั้น อีกลักษณะหนึ่ง คือทางลบ หรือเจตคติเชิงลบจะแสดงออกในลักษณะความแค้นใจ ไม่พึงพอใจ ไม่รักไม่ชอบสิ่งนั้น ความลำเอียงไม่สนใจ ไม่เห็นด้วย อาจทำให้บุคคลเกิดความเบื่อหน่ายหรือต้องการหนีห่างจากสิ่งนั้น นอกจากนี้ เจตคติอาจแสดงออกในลักษณะความเป็นกลางก็ได้ เช่น รู้สึกเฉยๆ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

กัลยาณี ปุณชันธ์ (2555, น. 35) สรุปความว่า “เจตคติ หมายถึง ความคิด หรือความรู้ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ค่อนข้างคงทนถาวรต่อบุคคล สิ่งของ เหตุการณ์ สถานการณ์ ประสบการณ์ต่างๆ ที่รู้จักหรือเข้าใจได้จากการแสดงออกที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ และมีแนวโน้มให้มีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้นั้น

กุลวดี โสธรจิตต์ (2555, น. 13) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มของการแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ ต่อสถานการณ์ขณะเผชิญ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับ โดยมีแนวโน้มที่จะตอบสนองหรือแสดงพฤติกรรมออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่งต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเห็นด้วย ชอบ และแสดงพฤติกรรมเชิงบวก หรือไม่เห็นด้วย ไม่ชอบ และแสดงพฤติกรรมในเชิงลบ

วัลภา สบายยิ่ง (2545 อ้างถึงใน ภานุกานต์ บ่อเงิน 2558, น. 26) ให้ความหมายของ คำว่า เจตคติไว้ว่าเป็นสภาวะด้านความรู้สึกและอารมณ์ของบุคคล ที่เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ อันส่งผลให้บุคคลมีความพร้อมที่จะตอบสนองหรือแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ในด้านบวกหรือลบ สอดคล้องหรือคล้อยตามเจตตินั้น แต่ละบุคคลจากการเรียนรู้และสิ่งแวดล้อม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2531 อ้างถึงใน ภานุกานต์ บ่อเงิน 2558, น. 26) ให้ความหมาย ของเจตคติไว้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เกิดจากความรู้เชิงประเมินค่า ของบุคคลเกี่ยวกับสิ่งนั้น คือ รู้ว่าสิ่งนั้นมีประโยชน์หรือโทษมากน้อยเพียงใด และเมื่อเกิดความรู้สึกแล้ว บุคคลก็จะมีความพร้อมที่จะกระทำหรือมีแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมไปในทางที่สอดคล้องกับความรู้สึก ของตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้ม การแสดงพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาจความพอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งนั้น ขึ้นอยู่กับการ เรียนรู้ ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมของแต่ละบุคคล

1.2 องค์ประกอบของเจตคติ (Components of attitudes)

การที่บุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดต่างกัน ก็เนื่องมาจากบุคคลมีความเข้าใจ มีความรู้สึก หรือมีความคิดที่แตกต่างกันนั่นเอง ซึ่งเรียกว่า องค์ประกอบของเจตคติ

Zimbardo and Ebbesen (1970, สีสัน ธรรมวงศ์, 2558, น. 26) อธิบายองค์ประกอบ ของเจตคติ ว่า ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านความคิด ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive Component) เป็นการ ตรวจสอบของบุคคลในการรับรู้ อันสืบเนื่องมาจากความคิด ความเชื่อที่มีต่อสิ่งของ หรือปรากฏการณ์ต่างๆ เพื่อใช้เป็นเหตุผลในการสรุปและรวมเป็นความเชื่อ หรือช่วยประเมินสิ่งนั้น

2. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) เป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ สอดคล้องกับความคิดในทางที่ดีหรือไม่ดี ถ้าบุคคลใดมีความคิดที่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดย่อมมีความรู้สึกที่ดีต่อ สิ่งนั้น จะมีความรู้สึกบวก หรือถ้ามีความคิดที่ไม่ดีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดย่อมมีความรู้สึกที่ไม่ดีต่อสิ่งนั้นจะมี ความรู้สึกลบต่อสิ่งนั้นองค์ประกอบด้านความรู้และองค์ประกอบด้านความรู้สึกจะมีความสัมพันธ์กันเจตคติ ต่อบางสิ่งบางอย่างจะประกอบด้วยความรู้ ความเข้าใจมาก แต่ประกอบด้วยความรู้สึกด้านอารมณ์น้อยแต่ เจตคติบางอย่างจะมีลักษณะตรงกันข้าม

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavior Component) เป็นความพร้อมที่จะปฏิบัติ หรือเป็นความพร้อมที่จะกระทำ เป็นผลเนื่องมาจากความคิดและความรู้สึก องค์ประกอบนี้เป็น องค์ประกอบที่มีแนวโน้มในทางปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมจะเกิดการปฏิบัติหรือปฏิกิริยาอย่างใด อย่างหนึ่ง

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2531, น. 125-127 อ้างถึงในภานุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 27) กล่าวถึงองค์ประกอบของเจตคติว่ามี 3 ประการ ได้แก่

1. ด้านความรู้เชิงประเมินค่า หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้เกี่ยวกับสิ่งหนึ่งว่าดีมีประโยชน์มากน้อยเพียงใด บุคคลส่วนมากมักมีความรู้เชิงประเมินค่าของสิ่งต่างๆเพียงเล็กน้อยทำให้เกิดอคติหรือความลำเอียงได้มาก เนื่องจากองค์ประกอบด้านความรู้เชิงประเมินค่าสิ่งหนึ่งเป็นต้นกำเนิดของบุคคลต่อสิ่งนั้น ฉะนั้นการเปลี่ยนเจตคติที่สำคัญคือการปรับองค์ประกอบความรู้เชิงประเมินค่าในเรื่องนั้นให้ตรงกับความเป็นจริง โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับคุณหรือโทษต่อสิ่งนั้นเพิ่มเติมแก่บุคคล

2. ด้านความรู้สึก หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจต่อสิ่งนั้น ซึ่งส่วนใหญ่ความรู้สึกพอใจของบุคคลจะเกิดขึ้นเอง และสอดคล้องกับความรู้เชิงประเมินค่าเกี่ยวกับสิ่งนั้น

3. ด้านความพร้อมกระทำ หมายถึง การที่บุคคลพร้อมที่จะช่วยเหลือสนับสนุนสิ่งที่เขาชอบ และพร้อมที่จะทำลายหรือเพิกเฉยต่อสิ่งที่ไม่พอใจ เป็นองค์ประกอบที่เกิดขึ้นภายหลังเมื่อบุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบสิ่งนั้นแล้ว สิ่งซึ่งสอดคล้องกันและติดตามมา คือ ความพร้อมที่จะกระทำการให้สอดคล้องกับความรู้สึกของตนต่อสิ่งนั้นด้วย

ลีชานา ศศิภัทรกุล (2545 อ้างถึงใน ภานุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 28) กล่าวถึงองค์ประกอบของทัศนคติไว้ว่าประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านปัญญาหรือการรู้คิด (Cognitive Component) หมายถึง การรับรู้ ความคิด ความเชื่อที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective Component) หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ในทางบวกหรือลบ เช่น ชอบ - ไม่ชอบ พอใจ - ไม่พอใจ

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลจะสนองตอบต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ด้วยการกระทำที่สอดคล้องกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของตน

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า เจตคติ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ประกอบไปด้วย ด้านความคิด ด้านความรู้สึกหรือด้านอารมณ์ และด้านพฤติกรรม

1.3 การเกิดของเจตคติ

เจตคติเกิดจากการมีประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม หากประสบการณ์ที่เราได้รับเพิ่มเติมแตกต่างจากประสบการณ์เดิม เราก็อาจเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

สุชา จันทรเฒ (2539 อ้างถึงใน เกียรติพงษ์ มิลินทานุช, 2556, น. 19) สรุปไว้ว่าที่มาของเจตคติเกิดจาก

1. วัฒนธรรม (Culture) วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อชีวิตของบุคคลทุกๆ คนตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายไปทีเดียว ในสังคม วิทยุ โทรทัศน์ สื่อมวลชนต่างๆ มีอิทธิพลต่อการสร้างเจตคติทั้งสิ้น เช่น คนไทยนับถือผู้สูงอายุ หรือ เรียกว่า นับถือวัยวุฒิ คนโดยส่วนใหญ่จะน้อมและให้ความเกรงใจต่อผู้สูงอายุ ไปพบที่ใด แม่ไม่รู้จักกันก็เรียก ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น นับว่าเป็นสิ่งดี ที่ก่อให้เกิดความอบอุ่นทั้งผู้เรียกและผู้ถูกเรียกอย่างยิ่ง

2. ครอบครัว (Family) ครอบครัวเป็นแหล่งแรกที่อบรมให้เด็กเรียนรู้การสมาคมต่างๆ จึงมีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างเจตคติให้แก่เด็ก ตลอดจนการปลูกฝังเจตคติในการดำเนินชีวิตให้แก่บุตรของตน ทั้งนี้เพราะเด็กมักเลียนแบบและเชื่อฟังพ่อแม่อยู่แล้ว มีผู้สำรวจพบว่าเจตคติของพ่อแม่กับลูกคล้ายคลึงกันมาก

3. กลุ่มเพื่อน (Social Groups) เด็กที่เกิดจากบิดามารดาตามอยู่กับกลุ่มเพื่อนตั้งแต่เล็กๆ จะได้รับอิทธิพลต่างๆ จากกลุ่มเพื่อนมากที่สุด ทั้งนี้เพราะเด็กต้องการการยอมรับจากเพื่อนต้องการคำแนะนำและความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูง นั่นคือ เด็กต้องการมีมิตรนั่นเอง

4. บุคลิกภาพ (Personality) ลักษณะบุคลิกภาพมีความสัมพันธ์หรือมีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลมากเช่นกัน พวกที่ชอบออกสังคม พวกหนีสังคม พวกที่ชอบสร้างจุดเด่น หรือพวกอ่อนน้อมจะมีเจตคติไม่เหมือนกัน

Krechand Crutchfield (1948; สีสทน ธรรมวงศ์, 2558, น. 27) ได้ให้ความเห็นว่า เจตคติอาจเกิดขึ้นจาก

1. การตอบสนองความต้องการของบุคคล นั่นคือ สิ่งใดตอบสนองความต้องการของตนได้บุคคลนั้นก็จะมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งนั้น หากสิ่งใดตอบสนองความต้องการของตนไม่ได้บุคคลนั้นก็จะมีเจตคติไม่ดีต่อสิ่งนั้น

2. การได้เรียนรู้ความจริงต่างๆ อาจโดยการอ่าน หรือจากคำบอกเล่าของผู้อื่นก็ได้ ฉะนั้นบางคนจึงอาจเกิดเจตคติไม่ดีต่อผู้อื่นจากการฟังคำติฉินที่ใครๆ มาบอกไว้ก่อนก็ได้

3. การเข้าไปเป็นสมาชิก หรือสังกัดกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง คนส่วนมากมักยอมรับเอา เจตคติของกลุ่มมาเป็นของตนหากเจตคตินั้นไม่ขัดแย้งกับเจตคติของตนเกินไป

4. เจตคติมีส่วนสำคัญกับบุคลิกภาพของบุคคลนั้นด้วย คือผู้ที่มีบุคลิกภาพสมบูรณ์มักมองผู้อื่นในแง่ดี ส่วนผู้ปรับตัวยากจะมีเจตคติในทางตรงข้าม คือ มักมองว่ามีคนคอยอิจฉาริษยาหรือคิดร้ายต่างๆ ต่อตน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526; สีสทน ธรรมวงศ์, 2558, น. 27) กล่าวถึง การเกิดทัศนคติว่า เจตคติเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learning) จากแหล่งเจตคติ (Source of attitude) ต่างๆ ที่อยู่มากมาย และแหล่งที่ทำให้คนเกิดเจตคติที่สำคัญ คือ

1. ประสบการณ์เฉพาะอย่าง (Specific experience) เมื่อบุคคลมีประสบการณ์เฉพาะอย่างต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในทางที่ดีหรือไม่ดี จะทำให้เขาเกิดเจตคติต่อสิ่งนั้นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีจะทำให้เกิดเจตคติต่อสิ่งนั้นไปในทิศทางที่เขาเคยมีประสบการณ์มาก่อน

2. การติดต่อสื่อสารจากบุคคลอื่น (Communication from others) จะทำให้เกิดเจตคติจากการรับรู้ข่าวสารต่างๆ จากผู้อื่นได้ เช่น เด็กที่ได้รับการสั่งสอนจากผู้ใหญ่จะเกิดเจตคติต่อการกระทำต่างๆ ตามที่เคยรับรู้มา

3. สิ่งที่เป็นแบบอย่าง (Models) การเลียนแบบผู้อื่นทำให้เกิดเจตคติขึ้นได้ เช่น เด็กที่เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ จะเลียนแบบการแสดงว่าชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งหนึ่งตามไปด้วย

4. ความเกี่ยวข้องกับสถาบัน (Institutional factors) เจตคติหลายอย่างของบุคคลเกิดขึ้นเนื่องจากความเกี่ยวข้องกับสถาบัน เช่น ครอบครัว โรงเรียน หรือหน่วยงาน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า เจตคติของบุคคล เกิดขึ้นได้หลายทาง ได้แก่ จากสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะการเลียนแบบจากบิดามารดา สถานศึกษา เช่น จากกลุ่มเพื่อน จากหน่วยงาน สถานวิทยุ โทรทัศน์ สื่อมวลชนต่างๆ

1.4 การเปลี่ยนแปลงเจตคติ

เจตคติของบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงจากเจตคติด้านบวก เป็นด้านลบได้ แต่เจตคติที่เปลี่ยนไปในทางเดียวกันจะเปลี่ยนได้ง่ายกว่าเจตคติที่เปลี่ยนแปลงไปคนละทาง

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2539 อ้างถึงใน เกียรติพงษ์ มิลินทานุช, 2556, น. 20) กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติว่ามี 2 ทาง พอสรุปได้ คือ

1. การเปลี่ยนไปในทางเดียวกัน (Congruent Change) หมายถึง เจตคติเดิมของบุคคลที่เป็นไปในทางบวกก็จะเป็นไปในทางบวกเพิ่มขึ้นด้วย แต่ถ้าเจตคติเป็นไปในทางลบก็จะเพิ่มมากขึ้นในทางลบ เช่น เคยชอบบุคคลคนนี้ก็ชอบมากขึ้นกว่าเดิม หรือในทางตรงกันข้ามเคยเกลียดคนคนนี้ก็เกลียดเพิ่มมากขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงไปคนละทาง (Incongruent Change) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงเจตคติเดิมของบุคคลเป็นไปในทางตรงข้าม จากเจตคติทางบวกจะเปลี่ยนเป็นในทางลบ หรือถ้าเป็นไปในทางลบก็จะเปลี่ยนไปในทางบวก เช่น เคยชอบคนคนนี้ก็มากก็จะเปลี่ยนเป็นไม่ชอบ เป็นต้น

พรนพิน อินตะ (2549 อ้างถึงใน เกียรติพงษ์ มิลินทานุช, 2556, น. 20) กล่าวว่า การเปลี่ยนเจตคติมีทั้งการเปลี่ยนไปคนละทางและการเปลี่ยนไปคนละทาง มีหลักการว่า เจตคติที่เปลี่ยนไปในทางเดียวกันจะเปลี่ยนได้ง่ายกว่าเจตคติที่เปลี่ยนแปลงไปคนละทาง การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่อไปนี้

1. ความขีตสุด (Extremeness) เจตคติที่อยู่ปลายสุดจะเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าเจตคติที่ไม่รุนแรงนัก เช่น ความรักที่สุด ความเกลียดที่สุด จะเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าความรักและความเกลียดที่ไม่มากนัก

2. ความซับซ้อน (Multiplicity) เจตคติที่เกิดจากสาเหตุเดียวจะเปลี่ยนได้ง่ายกว่าที่เกิดจากหลายๆ สาเหตุ หรือที่ไม่สามารถบอกได้ว่าเกิดจากสาเหตุใด

3. ความคงที่ (Consistency) เจตคติที่มีลักษณะคงที่ หมายถึง เจตคติที่เป็นความเชื่อฝังใจ จะเปลี่ยนยากกว่าเจตคติทั่วไป เช่น ความรักชาติ ความศรัทธาในศาสนา จะเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก

4. ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่อง (Interconnectedness) เจตคติที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและโดยเฉพาะที่เป็นทางเดียวกันจะเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าเจตคติที่มีความสัมพันธ์ไปในทางตรงกันข้าม เช่น เจตคติที่มีต่อศาสนา เกี่ยวเนื่องกับบิดามารดาอุทิศตนเพื่อศาสนา

5. ความแข็งแกร่งและจำนวนความต้องการ (Strong and Number of Wants Served) หมายถึง เจตคติที่มีความจำเป็นและความต้องการในระดับสูง จะเปลี่ยนแปลงได้ยากกว่าเจตคติที่ไม่แข็งแกร่งและไม่อยู่ในความต้องการ

6. ความเกี่ยวเนื่องกับค่านิยม (Centrality of Relate Value) เจตคติหลายเรื่องเกี่ยวกับค่านิยม ความเชื่อที่ค่านิยมนั้นดีน่าปรารถนาและเจตคตินั้นสืบเนื่องจากค่านิยมขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงได้ยาก

Kelman (1967, p. 469) ได้อธิบายถึง การเปลี่ยนแปลงเจตคติโดยมีความเชื่อว่า เจตคติอย่างเดียวกัน อาจเกิดในตัวบุคคลด้วยวิธีที่ต่างกัน จากความคิดนี้เฮอร์เบิร์ต ได้แบ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงเจตคติออกเป็น 3 ประการ คือ

1. การยินยอม (Compliance) การยินยอม จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อตัวเขา และมุ่งหวังจะได้รับความพอใจจากบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่มีอิทธิพลนั้น การที่บุคคลยอมรับกระทำตามสิ่งที่อยากให้เขากระทำนั้นไม่ใช่เพราะบุคคลเห็นด้วยกับสิ่งนั้น แต่เป็นเพราะเขาคาดหวังว่าจะได้รับรางวัล หรือการยอมรับจากผู้อื่นในการเห็นด้วย และกระทำตาม ดังนั้น ความพอใจที่ได้รับจากการยอมรับกระทำตามนั้น เป็นผลมาจากอิทธิพลทางสังคม หรืออิทธิพลของสิ่งที่ก่อให้เกิดการยอมรับนั้น กล่าวได้ว่าการยอมรับกระทำตามนี้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงเจตคติซึ่งจะมีพลังผลักดันให้บุคคลยอมรับกระทำตามมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับจำนวน หรือความรุนแรงของรางวัลและการลงโทษ

2. การเลียนแบบ (Identification) กระบวนการเลียนแบบเกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นซึ่งการยอมรับนี้เป็นผลมาจากการที่บุคคลต้องการจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดี หรือที่พอใจระหว่างตนเองกับผู้อื่น จากการเลียนแบบนี้เจตคติของบุคคลจะเปลี่ยนไปมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าให้เกิดการเลียนแบบ กล่าวได้ว่าการเลียนแบบเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงเจตคติซึ่งพลังผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความโน้มมน้าวใจของสิ่งเร้าที่มีต่อบุคคลนั้น การเลียนแบบจึงขึ้นอยู่กับ

กับพลัง (Power) ของผู้สั่งสาร บุคคลจะรับเอาบทบาททั้งหมดของคนอื่นมาเป็นของตนเอง หรือแลกเปลี่ยนบทบาทซึ่งกันและกัน บุคคลจะเชื่อในสิ่งที่ตัวเองเลียนแบบ แต่ไม่รวมถึงเนื้อหาและรายละเอียดในการเลียนแบบเจตคติของบุคคลจะเปลี่ยนไปมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

3. ความต้องการที่อยากจะเปลี่ยน (Internalization) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือกว่า ซึ่งตรงข้ามกับความต้องการภายในค่านิยมของเขา พฤติกรรมที่เปลี่ยนในลักษณะนี้จะสอดคล้องกับค่านิยมที่บุคคลมีอยู่เดิม ความพึงพอใจที่ได้จะขึ้นอยู่กับเนื้อหา รายละเอียดของพฤติกรรมนั้นๆ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ถ้าความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมถูกระทบไม่ว่าจะในระดับใดก็ตามจะมีผลต่อการเปลี่ยนเจตคติทั้งสิ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า เจตคติของแต่ละบุคคล สามารถเปลี่ยนแปลงจากเดิมได้ ทั้งการเปลี่ยนไปในทางเดียวกัน และตรงกันข้ามกัน โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ เช่น การยินยอม การเลียนแบบ และความต้องการที่จะเปลี่ยน

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดประเภทกระท่อม

2.1 ความรู้เกี่ยวกับกระท่อม

สาวิตรี อัจฉนงค์กรชัย และคณะ (2548, น. 9-11) อธิบายความเป็นมาของกระท่อม ว่ากระท่อม (Kratom, Krathom) เป็นพืชเขตร้อนพบมากทางภาคใต้ของประเทศไทยและมาเลเซีย มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Mitragyna speciosa* Korth. อยู่ในวงศ์ Rubiaceae มีชื่อท้องถิ่น คือ ภาคกลาง เรียกว่า อีถ่าง ภาคใต้ เรียกว่า ท่อม ภาคอีสาน เรียกว่า กระท่อมโคก ประเทศมาเลเซีย เรียกว่า Biak – Biak กระท่อมเป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 12 – 15 เมตร มีใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 6 – 9 ซม. ยาว 10 – 15 ซม. หูใบรูปใบหอกอยู่ระหว่างก้านใบ ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง ช่อย่อยรูปทรงกลมคล้ายดอกกระถิน ดอกย่อยเมื่อแรกบานสีขาวนวลแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแกมน้ำตาล ผลสดรูปทรงกลม เดิมกระท่อมนิยมใช้ในหมู่คนใช้แรงงาน มีฤทธิ์กระตุ้นคล้ายโคคา (Coca) หรืออาจใช้แทนสารฝิ่นตำรายาไทยใช้ใบแก้ปวดท้อง แก้บิด แก้ท้องเสีย พบอัลคาลอยด์หลายชนิด ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าโปรโตซัว เช่น เชื้อบิด แอลคาลอยด์ mitragynine มีฤทธิ์แก้ปวดได้ดีก็ดความรู้สึกเมื่อยล้าทำให้ทำงานได้นานขึ้นปัจจุบันจัดเป็นยาเสพติดประเภทที่ 5 มีฤทธิ์หลอนประสาททำให้เคลิบเคลิ้ม

สาวิตรี อัจฉนงค์กรชัย และคณะ (2548, น. 9-11) กล่าวถึงวิวัฒนาการของการใช้ยาเสพติดประเภทกระท่อม ในประเทศไทยว่า แต่เดิมคนไทย นิยมใช้กระท่อมมีจุดประสงค์ในการใช้เพื่อให้ทำงานได้ทนขึ้น ทนต่อแสงแดด การใช้ใบกระท่อมในคนไทยนั้นนิยมเสพโดยการเคี้ยวใบสดหรือใบแห้งและผสมเกลือเพื่อป้องกันภาวะท้องผูก แต่กลุ่มวัยรุ่นเริ่มใช้มากขึ้นปลายปี พ.ศ. 2548 และช่วงที่มีการปราบปรามสารเสพติดมาก โดยนิยมใช้ คือ 4x100 มีการผสมสูตร ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมโดยแต่ละแห่งจะมีสูตรเฉพาะของ

ตัวเอง พฤติกรรมการกิน เสพเป็นกลุ่ม นั่งล้อมวงกันวางตรงกลาง ใช้แก้วตักเสพ คล้ายการเสพน้ำตาลมาบรรยากาศเหมือนการสังสรรค์

ถาวร จันทรกรรม (2549) อธิบายถึงกระท่อมว่า กระท่อมเป็นพืชเสพติดประจำถิ่นภาคใต้ เป็นพืชที่มีการใช้มานาน แต่เพิ่งมาแพร่ระบาดในหมู่เกษตรกรภาคกลางไม่นานนี้และมีจำนวนผู้ใช้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นลำดับ แต่การศึกษาเกี่ยวกับพืชกระท่อมในประเทศไทยยังมีน้อย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับใบกระท่อมเพียงพอที่จะให้ความรู้แก่ประชาชนถึงคุณสมบัติ ประโยชน์ หรือพิษภัยจากการใช้กระท่อม หรือป้องกันแก้ไขปัญหที่อาจเกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้ โดยกระท่อมเป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 12 – 15 เมตร มีใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 6 – 9 ซม. ยาว 10 – 15 ซม. หูใบรูปใบหอกอยู่ระหว่างก้านใบ ดอกช่อออกที่ปลายกิ่ง ช่อย่อยรูปทรงกลมคล้ายดอกกระถิน ดอกย่อยเมื่อแรกบานสีขาวนวลแล้วเปลี่ยนเป็นสีเหลืองแกมน้ำตาล ผลสดรูปทรงกลม

จรัส ชูชื่น และ มานพ จิตต์ภุษา (2547) ได้จำแนกกระท่อมออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. กระท่อมซี่หมู ขนาดลำต้นถ้าโตเต็มที่สูงประมาณ 15 - 20 เมตร ใบคล้ายกับกระท่อมชนิดอื่น แต่โตและหนากว่า จะงอกอยู่ตามริมน้ำหรือตามแนวป่าที่ติดกับลำคลองหนอง หรือบึง เป็นไม้เนื้อแข็ง ใบใช้กินไม่ได้

2. กระท่อมนา ขนาดลำต้นเมื่อโตเต็มที่เล็กกว่า กระท่อมซี่หมูรูปพรรณสัณฐานก็คล้ายกระท่อมซี่หมู แต่ใบเล็กกว่าใบของกระท่อมนา กินไม่ได้ แต่ชาวบ้านมักจะนำพวงที่แก่หรือสุกแล้วมาเพาะชำไว้ข้างบ้าน เพื่อใช้ทำเป็นต้นตอสำหรับต่อยอดจากต้นกระท่อมก้านแดงหรือก้านเขียว เพราะมีความทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศดีที่สุด ไม่ว่าจะแล้งหรือน้ำจะท่วมก็จะไม่เฉาตาย

3. กระท่อมก้านแดง เป็นพืชยืนต้นขนาดกลางสูงประมาณ 15 - 20 เมตรชอบขึ้นอยู่ริมห้วย ริมธาร หรือตามป่าทั่วไปในเขตพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ปัจจุบันชาวบ้านได้นำมาปลูกไว้ที่ริมรั้วข้างบ้านตนเองแทบทุกครัวเรือน ใบมีลักษณะพิเศษคือก้านและเส้นใบมีสีแดง

4. กระท่อมก้านเขียว เป็นพืชยืนต้นขนาดกลางเช่นเดียวกับกระท่อมก้านแดง ชอบขึ้นอยู่ทั่วไปบริเวณริมห้วย ริมธาร หรือตามป่าทั่วไปที่จังหวัดนครศรีธรรมราชปัจจุบันชาวบ้านนำมาเพาะปลูกไว้บริเวณรั้วข้างบ้านเรือนแทบทุกครัวเรือน เช่นเดียวกับกระท่อมก้านแดง ใบมีคุณลักษณะพิเศษคือก้านและเส้นใบมีสีเขียว

จรัส ชูชื่น และ มานพ จิตต์ภุษา (2547) กล่าวว่า กระท่อมที่นำใบมากินมากที่สุดนั้นมีเพียง 2 ชนิด คือ ชนิดก้านแดง กับชนิดก้านเขียว เท่านั้น ส่วนความชอบและรสชาติความเข้มข้นไม่มีข้อสรุปชัดเจน ทั้ง 2 ชนิด มีชื่อพันธุ์ที่แตกต่างกันไป เช่น อีเด่น (ใบมน) พันธุ์หางแมงดา (ใบเหมือนแมงดา) คือ ใบป้อมๆ อ้วนๆ พันธุ์เหรียญทอง (ใบยาวแต่ไม่เป็นที่นิยมเพราะมีรสเปรี้ยวและขมมาก) พันธุ์ที่นิยมกันคือ พันธุ์อีเด่นเพราะเคี้ยวไม่นานๆ แล้ว รสไม่ขมมาก กระท่อมหาได้ง่ายในช่วงหน้าฝน แต่ตอนแตกใบอ่อน

ใหม่ ๆ ยังใช้ไม่ได้ ต้องให้ใบแก่เสียก่อน ใบที่นิยมมาก คือ ใบที่ 3 จากยอด ใบของต้นกระท่อมที่แก่ ก็ใช้ไม่ได้เช่นกันเพราะใบจะมน ป้อมกลม เสพเข้าไปจะขมจัดและเวียนศีรษะ

2.2 วิวัฒนาการของการใช้ใบกระท่อม

สบาย ยีสา (2551) อธิบายประวัติการใช้ใบกระท่อมว่า มีวิวัฒนาการและความเป็นมาของพืชกระท่อมที่มีมามากกว่า 100 ปี เป็นพืชในวิถีชีวิตของชุมชนไทย ซึ่งพบว่าประเทศไทยมีการมีการใช้พืชกระท่อมมาอย่างยาวนาน ทำให้นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกหันมาสนใจเป็นอย่างมากพบว่าภายใน 108 ปี (ระหว่างปี พ.ศ. 2440 - 2548) ได้มีการศึกษาและงานวิจัยถึงกว่า 100 ชิ้นงานส่วนใหญ่เป็นผลงานวิจัยจากอังกฤษและญี่ปุ่น ที่เห็นคุณค่าของพืชกระท่อมในฐานะสมุนไพร และปัจจุบันพบว่ายังคงมีการศึกษาและมีความคืบหน้าที่สามารถนำไปพัฒนาเป็นยาแก้ปวดชนิดใหม่ในอนาคต พบว่าวัตถุดิบหรือกลุ่มตัวอย่างของพืชกระท่อมที่นำไปศึกษาส่วนใหญ่จะนำไปจากประเทศไทย ในทางกลับกันประเทศไทยเป็นประเทศแรกในโลกที่มีการควบคุมการใช้พืชกระท่อมโดยตราพระราชบัญญัติพืชกระท่อม พ.ศ. 2486 ระบุห้ามปลูกและครอบครอง รวมทั้งห้ามจำหน่ายและเสพใบกระท่อมในปี พ.ศ. 2522 พืชกระท่อมถูกจัดเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ซึ่งทำให้เกิดการวิเคราะห์ที่มาของการออกกฎหมายพืชกระท่อมเป็นยาเสพติดตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา คือ กฎหมายตราสามดวงและต่อเนื่องมาจนกระทั่งปัจจุบัน พ.ศ. 2522 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม คือ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 การเกิดพระราชบัญญัติยังอยู่ในยุคที่หลักฐานทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ยังไม่เพียงพอที่จะสนับสนุน คือ ความจำเป็นในการควบคุมพืชกระท่อมเพื่อความปลอดภัยเป็นเวลากว่า 60 ปีที่ผ่านมายังไม่สามารถบังคับใช้กฎหมายเพื่อควบคุมพืชกระท่อมได้อย่างจริงจัง

2.3 วิถีชีวิตกับการใช้ใบกระท่อม

ชอลดา พันธุ์เสนา และคณะ (2547) อธิบายวิถีชีวิตกับการใช้ใบกระท่อมของคนไทยว่า ด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคใต้ มีทั้งพื้นที่ที่ติดกับทะเล ที่ราบ และภูเขา จึงเป็นแหล่งประมง และเกษตรกรรม ทรัพยากรธรรมชาติจึงเกื้อกูลต่อการทำนา ทำสวน ทำประมง และการค้า ชาวชนบทจึงมีอาชีพหลักส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ใบกระท่อมจึงเข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนเกือบทุกกลุ่มทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้ชาย วัยทำงาน ที่เป็นชาวนา ชาวสวน ไม่ว่าจะป็นสวนยางสวนผลไม้ ชาวประมง ล้วนนิยมกินหรือเคี้ยวใบกระท่อมก่อนไปทำงาน เกษตรกรชาวสวนยางที่ต้องตื่นตั้งแต่เที่ยงคืนเพื่อกรีดยาง จัดเก็บน้ำยาง และทำแผ่นยาง ซึ่งงานจะแล้วเสร็จก่อนหรือหลังเที่ยงวัน ส่วนชาวประมงที่ต้องออกเรือหาปลา จับปู ในช่วงเย็นหรือค่ำ หรือศิลปินหนังตะลุงที่มักจะแสดงหรือแสดงประชันกันตั้งแต่หัวค่ำจนรุ่งสว่าง บุคคลในวัยทำงานดังกล่าวนิยมเคี้ยวใบกระท่อมเพื่อกระตุ้นให้มีเรี่ยวแรงในการทำงานหรือทำงานได้ทน ไม่ง่วงนอน ชาวชนบทมีความเชื่อว่าใบกระท่อมมีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาป้องกันโรคภัย ช่วยรักษาอาการไอ ท้องเสีย หรือรักษาโรคเบาหวาน ใบกระท่อมจึงเป็นยากลางบ้านหรือสมุนไพร นอกจากความเชื่อว่าใบกระท่อมเป็นสมุนไพรรักษาโรคแล้ว ใบกระท่อมยังถูกใช้รับรองหรือต้อนรับแขกผู้มาเยี่ยมเยือน เคี้ยวกินพร้อมดื่มน้ำเย็น

จากการศึกษาของเครือข่ายวิชาการวิจัยและข้อมูลด้านสารเสพติดในภาคใต้ (2547) พบว่า ประสิทธิภาพในการใช้ใบกระท่อมครั้งแรก ส่วนใหญ่จะใช้ในวัยทำงาน กลุ่มผู้ใช้กระท่อมเป็นครั้งแรก ใช้ครั้งแรกเมื่ออายุเฉลี่ย 28.7 ปี และกลุ่มผู้ใช้ประจำ อายุเฉลี่ย 30.1 ปี ใช้ในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง อายุที่เริ่มมีการเสพติดกระท่อมอยู่ในช่วงอายุ 31 - 77 ปี เป็นชาวสวน ชาวไร่กรรมกรที่ใช้แรงงาน ส่วนวิธีการใช้และปริมาณการใช้ใบกระท่อมผู้ใช้ใบกระท่อมในภาคใต้ ส่วนใหญ่นิยมใช้ใบสด นิยมเคี้ยวใบกระท่อมร่วมกับต้มน้ำเปล่า ร้อยละ สอดคล้องกับงานวิจัยของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะเภสัชศาสตร์ สังคม หน่วยปฏิบัติการวิจัยเภสัชศาสตร์ (2548) ที่ศึกษาผลกระทบต่างๆ ในการควบคุมพืชกระท่อมเป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 1,000 คน จากพื้นที่ที่พบว่ามีการใช้ใบกระท่อมค่อนข้างสูง ได้แก่ ภาคกลาง และภาคใต้ พบว่ามีกรกินใบสด รูดก้านใบ และคายกาก ร้อยละ 80.2 ใช้ทั้งก้านแดงและก้านเขียว ร้อยละ 58.1 เนื่องจากพืชกระท่อมเป็นประจำถิ่นที่พบในภาคใต้ มีการปลูกไว้ใช้ในชุมชน เกือบทุกครัวเรือนจึงสามารถหาใบกระท่อมกินได้ตลอดเวลาและตลอดปี

นอกจากนี้จากการวิจัยของเครือข่ายวิชาการวิจัยและข้อมูลด้านสารเสพติดในภาคใต้ พบว่า ยังมีการใช้ใบกระท่อมร่วมการต้มน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง บางคนอาจใช้ใบกระท่อมห่อน้ำตาลทรายเพื่อช่วยให้เคี้ยวได้ง่ายขึ้น ใช้บดแห้งเป็นผง ส่วนใหญ่จะเป็นหมอบ้านเพื่อความสะดวกในการนำมาใช้เป็นยาสมุนไพร ใบสดตำพอกแผล ถ้าสูดใช้ใบตากแห้ง มาม้วนยาเส้นสูบ พบที่ จ.เพชรบุรี เพื่อใช้ทำงานในเวลากลางคืนได้ ปริมาณการใช้แต่ละครั้ง โดยภาพรวม ใช้ครั้งละ 1 - 2 ใบ วันละ 1 - 2 ครั้ง จะพบมากสุดในจังหวัดสงขลา และจะใช้ครั้งละ 3 - 5 ใบ วันละมากกว่า 5 ครั้ง พบมากสุดในจังหวัดนครศรีธรรมราช (ช่อลดา พันธุเสนา และคณะ, 2547) ในรายที่ใช้เป็นครั้งคราวใช้ใบกระท่อมครั้งละ 1 ใบ หรือโดยเฉลี่ย 1.4 ใบ เฉลี่ยวันละ 2.2 ครั้ง โดยเฉลี่ยวันละ 4.1 ใบ ส่วนกลุ่มที่ใช้เป็นประจำ โดยเฉลี่ยใช้ครั้งละ 2.4 ใบ เฉลี่ยวันละ 4.7 ครั้ง โดยเฉลี่ยวันละ 11.5 ใบ ปริมาณที่ใช้แล้วทำให้มีอาการเสพติดกระท่อม คือ ใช้ในปริมาณมาก 3 - 30 ใบต่อวัน และติดต่อกันนานเกินกว่า 10 ปี 93 หรือเมื่อมีการเพิ่มปริมาณการใช้มากขึ้นจนถึง 10 - 20 ใบต่อวัน (เครือข่ายวิชาการวิจัยและข้อมูลด้านสารเสพติดในภาคใต้, 2547) ใบกระท่อมสดหนักใบละ 1.7 กรัม และบดแห้ง 0.43 กรัม ใบกระท่อม 20 ใบ มีสารมัยตราจัยนิน (mitragynine) เท่ากับ 17 กรัม (Suwanlert, 1975) ดังนั้นปริมาณที่จะทำให้เสพติดได้ต้องได้รับสารมัยตราจัยนิน (mitragynine) ในปริมาณ 25.5 - 170 กรัมต่อวัน

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2561) พบว่า ปัจจุบันการใช้ใบกระท่อมแพร่หลายทั้งวัยรุ่น วัยกลางคน และวัยชราจากการศึกษาพบว่าพฤติกรรมกรรมการเสพติดและการใช้พืชกระท่อมมีหลากหลายวิธีที่แตกต่างกันออกไป โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. กินใบสด - รูดก้าน - ไม่คายกาก
2. กินใบสด - รูดก้าน - คายกาก
3. กินใบสด - ไม่รูดก้าน - ไม่คายกาก

4. ไบสดัมน้ำเสฟ
5. ตากใบแห้งขงน้ำร้อนกิน
6. หันตากแห้งขงเหมือนใบชา
7. สูบใบแห้ง
8. สูบยางท่อม
9. 4 x 100

2.4 ลักษณะอาการของผู้เสฟใบกระท่อม

ช้อลดา พันธุเสนา และคณะ (2547) กล่าวถึงลักษณะอาการของผู้เสฟใบกระท่อมว่า การเสฟใบกระท่อม มีลักษณะอาการที่มีผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายโดยตรง ซึ่งผลกระทบต่างๆ อาจไม่เกิดในช่วงเวลาแรกๆ ของการเสฟ แต่เมื่อมีการเสฟใบนานขึ้นจะมีผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย จากการศึกษาในครั้งนี้ มีดังนี้

2.4.1 อาการเมาใบกระท่อม

อาการเมาหรือภาวะเป็นพิษจากยาหรือสารเสพติดที่ใช้ (Intoxication) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรือจิตใจ ร่วมกับอาการและอาการแสดงทางร่างกาย (Symptoms and signs) ที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากใช้สารตัวใดตัวหนึ่งในปริมาณมากเกินระดับที่ทนได้ เช่น ในคนที่เพิ่งใช้สารตัวนั้นเพียงครั้งแรก หรือ ผู้ที่ใช้ในปริมาณที่มากกว่าที่เคยใช้มาก่อน อาการที่เกิดขึ้นจะเป็นฤทธิ์ของยา หรือสารหลักในสารชนิดนั้น

การศึกษาฤทธิ์ของมิตราภัยนินที่เป็นแอลคาลอยด์หลักของใบกระท่อมพบว่า เมื่อทดลองใช้มิตราภัยนินกับโคติอินในขนาดที่เท่ากันเพื่อเปรียบเทียบฤทธิ์ของแอลคาลอยด์ทั้งสองชนิดนี้ มิตราภัยนิน จะไม่ทำให้เกิดการอาเจียน หายใจลำบาก และไม่มีกลุ่มอาการติดยาคล้ายกับการติดสารฝิ่น และไม่สามารถต้านฤทธิ์ได้ด้วย Nolorphine และไม่มีฤทธิ์ต้านโคลิเนอร์จิก เมื่อให้ในขนาดที่เกิดผลบรรเทาปวดจะมีผลต่อการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารน้อย นอกจากนี้มีผลไม่มากนักต่อความดันโลหิตในสุนัข แต่อย่างไรก็ตามเมื่อให้มิตราภัยนินในขนาดสูงจะมีผลลดความดันโลหิตในแมว แต่มีผลลดการหายใจน้อยกว่าโคติอิน เมื่อให้มิตราภัยนินใต้ผิวหนังจะให้ผลในการบรรเทาน้อยกว่าการให้โดยการรับประทาน เชื่อว่าอาจเป็นผลจากการที่มิตราภัยนินต้องถูกแปรรูปก่อนที่จะออกฤทธิ์ นอกจากนี้มิตราภัยนินยังมีความเป็นพิษน้อยเมื่อเทียบกับสารฝิ่น

อาการเมาใบกระท่อมมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาการเมาหรือภาวะเป็นพิษจากสารหลายชนิด เช่น จากสาร Tetrahydrocannabinols (THC) ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์หลักในกัญชา เป็นต้น คือมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้น ในลักษณะที่เป็นการแปรปรวนของระบบประสาทอัตโนมัติ กล้ามเนื้อ การทรงตัว และระบบประสาทสัมผัส มักจะมีอาการตัวสั่น มือสั่น อุณหภูมิร่างกายลดลงเล็กน้อยทำให้รู้สึกตัวเย็น หนาว ความแข็งแรงและสมดุลของร่างกายลดลง จึงทำให้รู้สึกวุ่นวายอ่อนแอ ยืนเดินไม่ไหว

ระดับการประสานงานของกล้ามเนื้อลดลงจึงเดินเซ หรือทำของตกหล่น คลื่นไส้ ปวดหัวเวียนหัว และอาจมีความดันโลหิตลดลง หายใจเร็วขึ้น และหัวใจเต้นเร็วขึ้น อาการเหล่านี้อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคของหัวใจและหลอดเลือดได้ เพราะไปเพิ่มการทำงานของหัวใจมากขึ้น อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บได้ หากผู้เสพไปขับรถหรือใช้เครื่องจักรเครื่องยนต์เมื่อมีอาการ เพราะการทำงานของระบบประสาทสัมผัส การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทควบคุมบกพร่อง การตอบสนองต่อการกระตุ้นช้าลง และแปลสิ่งเร้าผิดไป สำหรับอาการของผู้เสพใบกระท่อมใบบานานๆ เข้าหากหยุดเสพจะพบอาการที่มีผลต่อร่างกายดังต่อไปนี้

- 1) ช่วงแรกอาจทำให้รู้สึกสบาย ว่องไว คล่องแคล่ว ขยันทำงาน
- 2) สู้งาน ทนแดด ทำงานได้ทนเมื่อต้องทำงานกลางแจ้ง
- 3) อาการหนาวสั่นเวลาอากาศครึ้มฝน
- 4) ลดอาการปวดเมื่อย
- 5) ขนาดต่างๆ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทคล้ายยาบ้าอ่อนๆ
- 6) ขนาดสูงมีฤทธิ์เคลิบเคลิ้ม กดประสาทคล้ายฝิ่น
- 7) มีฤทธิ์ Psychedelic
- 8) เบื่ออาหาร ร่างกายซูบผอม
- 9) ผิดคำเกรียม โดยเฉพาะใบหน้าและโหนกแก้ม
- 10) ปากแห้ง คอแห้ง
- 11) ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว
- 12) ปวดท้อง ท้องผูกเรื้อรัง อุจจาระเป็นก้อนดำคล้ายมูลแพะ
- 13) ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ แขนขากระตุกและชักเกร็งได้
- 14) นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่าน
- 15) สับสน ประสาทหลอนได้

2.4.2 การถอนพิษใบกระท่อม

อาการที่เกิดขึ้นเมื่อหยุดใช้ใบกระท่อม คือ ความรู้สึกอยากใช้ใบกระท่อมอย่างรุนแรงร่วมกับอาการ 4 กลุ่มใหญ่ๆ คือ มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย แขนขา หลัง เส้นสายตึงและกล้ามเนื้อกระตุก รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง ไม่อยากทำงานหรือไม่ทำอะไรเลย หดหู่เศร้าหมองไม่แจ่มใส รู้สึกไม่สบายเหมือนกำลังเจ็บป่วย หนาวมาก น้ำตาไหลเหมือนง่วงนอน รู้สึกหิว หัวใจเต้นแรง ใจสั่นและรู้สึกเหมือนเป็นไข้ ร้อนๆ หนาวๆ สั่น อาการด้านความรู้สึกวิตกกังวล คือ รู้สึกเครียด วิตกกังวล หงุดหงิดไม่โหง่่าย กระสับกระส่ายกระวนกระวาย ไม่สามารถจะผ่อนคลายได้ สามารถพบได้ในผู้ใช้ประจำมากกว่าในผู้ใช้เป็นครั้งคราว

อาการถอนพิษกระท่อมจะมีลักษณะคล้ายกับอาการถอนพิษเฮโรอีนหรือสารกลุ่มฝิ่นหลายอาการ อารมณ์เศร้า วิดกกังวล หงุดหงิด ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ น้ำมูกน้ำตาไหล และหาวมาก ซึ่งคงอธิบายได้ว่า เนื่องจากสาร mytragynine ในพืชกระท่อมออกฤทธิ์ที่ opioid receptor ในระบบประสาทส่วนกลางด้วยดังได้กล่าวแล้วในตอนต้น เมื่อหยุดใช้กระท่อมทันที อาการที่เกิดขึ้นบางส่วนจึงคล้ายคลึงกับอาการของผู้ขาดสารกลุ่มฝิ่น อย่างไรก็ตามคงต้องศึกษาวิจัยต่อไปว่ากลไกการเกิดอาการถอนพิษจากพืชกระท่อมเป็นอย่างไร และเป็นกระบวนการที่ผ่านตัวรับสารสื่อประสาท เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาอาการถอนพิษจากพืชกระท่อมได้ต่อไป

สาวิตรี อัจฉนาศึกษกรชัย และคณะ (2562) จากการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ชาวบ้านที่ใช้พืชกระท่อม โดยการเคี้ยวใบสด เอาแก่นใบออก เคี้ยวครั้งละ 1 - 3 ใบขึ้นอยู่กับขนาดของใบกระท่อม บางคนใช้เพียงวันละ 1 ครั้ง ทุกๆ 1 หรือ 2 - 3 ชั่วโมงต่อคำ หรือเคี้ยวตลอดวัน และส่วนใหญ่ใช้กระท่อมร่วมกับเครื่องดื่มประเภทต่างๆ หรือร่วมกับการสูบบุหรี่ ผู้ใช้ส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงาน ใช้ใบกระท่อมเพื่อให้สามารถทำงานได้ทนนาน เพื่อสังสรรค์ และเพื่อรักษาโรค ผู้ใช้พืชกระท่อมส่วนใหญ่มักเคยมีอาการ 'เมา' กระท่อมเมื่อใช้เป็นครั้งแรก เมื่อเคี้ยวใบกระท่อมปริมาณมากติดต่อกัน หรือใช้ในขณะที่ยังท้องว่าง หรือเมื่อใช้ใบกระท่อมชนิดที่ทำให้เมา อาการเมากระท่อมจะมีอาการ แขนขาอ่อนแรง เดินไม่ไหว หน้าแดงชาและตึงหูร้อน หูอื้อและชา ง่วง ซึม ลึนชา ตาลาย พร่ามัว มีนหิว ปวดหัว อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อยากอาเจียนแต่ไม่อาเจียน พะอืดพะอม บางรายมีอาการมาก เวียนศีรษะ อาเจียน มือสั่น ตัวสั่น แน่นหน้าอก ปวดปัสสาวะ อุจจาระแต่ไม่ถ่าย ร้อนไปทั้งตัว เหงื่อออก อาการเหล่านี้มักจะหายไปเองภายใน 5 - 10 นาที ถ้ามีอาการมากต้องนอนพัก ส่วนใหญ่ผู้ใช้จะมีวิธีการรักษาอาการดังกล่าวด้วยตนเอง เช่น นั่งหรือนอนพัก ทำงานให้เหงื่อออก หรืออาบน้ำเย็น กินน้ำเย็น กินผลไม้เปรี้ยว หรือกินอาหาร เป็นต้น

2.5 ความเป็นมาของน้ำกระท่อม

น้ำกระท่อม เป็นยาเสพติดชนิดใหม่ที่นิยมแพร่หลายในหมู่วัยรุ่นในจังหวัดทางภาคใต้ นิยมเสพกันเป็นกลุ่ม ไม่นิยมเสพตามลำพัง

เครือข่ายวิชาการวิจัยและข้อมูลด้านสารเสพติดในภาคใต้ (2547) กล่าวถึงยาเสพติดชนิดน้ำกระท่อมว่า เป็นน้ำของใบกระท่อมที่ผ่านการต้มจนน้ำขุ่น สีเข้มเหมือนน้ำแกงฮวย โดยมีส่วนผสมหลักคือ ยาแก้ไอ น้ำคั๊ก ในส่วนของส่วนผสมอื่นแล้วแต่กลวิธีของวัยรุ่นในแต่ละพื้นที่ ไม่มีสูตรผสมตายตัว ซึ่งทำให้เกิดอาการมึนเมา สนุกสนาน กล้าแสดงออก ลืมตัว หงุดหงิดง่าย คึก บ้าบิ่น บางรายง่วงซึม ลอยๆ ไม่ค่อยรู้ตัว แล้วแต่ส่วนผสมที่ปรุงขึ้นพฤติกรรมการเสพ

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2561) รายงานว่า ยาเสพติดที่มีส่วนผสมของน้ำกระท่อมโดยการคิดค้นส่วนผสมหลายอย่าง เริ่มแรกเป็นผลมาจากการควบคุมการจำหน่ายยาแก้ไอผสมโคเดอีน ซึ่งวัยรุ่นในพื้นที่นิยมนำมาผสมโค้กเสพตามร้านวิดีโอหรือร้านกาแฟ เพราะจับไปจับมาจะทำให้รู้สึกสนุกสนาน เมื่อหายาแก้ไอสูตรที่มีโคเดอีนไม่ได้ ก็นำยาแก้ไอสูตรอื่นมาใช้ผสมกับสารอื่นๆ เข้าไป

แทน เรียกว่า “สี่คุณร้อย” ซึ่งถือเป็นสารเสพติดพื้นฐานก่อนที่เยาวชนจะก้าวไปสู่การเสพยา เฮโรอีน และยาบ้า และจากรายงานของสำนักงาน ป.ป.ส. ภาค 9 พบว่า สถานการณ์แพร่ระบาดของพืชเสพติดชนิดกระท่อม ในปี 2547 เป็นต้นมา สถานการณ์การค้าและแพร่ระบาดเพิ่มสูงมากขึ้น จนกระทั่งในปี 2549-2550 กระท่อมกลายเป็นตัวยาหลักอันดับ 3 การค้าและแพร่ระบาดพืชกระท่อมในพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนล่าง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะพื้นที่ 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสงขลา ในพื้นที่อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอนะบะ อำเภอนาทวี และอำเภอเทพาโดยเฉพาะ ในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นพื้นที่หลักของปัญหาเสพติดในปัจจุบัน

การแพร่ระบาดยาเสพติดในพื้นที่ ก่อนปี พ.ศ. 2548 จะประกอบด้วย เฮโรอีน กัญชา ยาบ้า สารระเหย ยาแก้ไอ โดยก่อนหน้านี้ในช่วงสงครามยาเสพติดที่มีการปราบปรามยาเสพติดอย่างจริงจังเกิดขึ้น ทำให้สงครามครั้งนั้นสารเสพติดหายากขึ้น ราคาแพงจากเดิมหลายเท่าตัว มีผู้เสพส่วนหนึ่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพยาเสพติดชนิดใหม่เข้ามาแทน เช่น ใบกระท่อม หรือ การนำมาผสมในสูตรต่างๆ ดังนี้

1. สูตรที่ 1 น้ำต้ม ใบกระท่อม โคลก ยาแก้ไอ ยากันยุง
2. สูตรที่ 2 น้ำต้ม ใบกระท่อม โคลก ยาแก้ไอ กาแฟ ซึ่งแถวจังหวัดระนอง เรียกว่า one

to call

3. สูตรที่ 3 น้ำต้ม ใบกระท่อม โคลก ยาแก้ไอ นมเปรี้ยว ซึ่งเป็นสูตรแถวจังหวัดระนอง

สำหรับสูตรหลักที่นิยมใช้เสพกันทั่วไปในพื้นที่ต่างๆ ใน จังหวัดภาคใต้ ผู้เสพนิยมใช้สูตรที่ผสมเป็นหลัก คือ น้ำใบกระท่อม โคลก ยาแก้ไอหรือยากล่อมประสาท เนื่องจากหาซื้อได้ง่าย ไม่สิ้นเปลือง และสะดวกต่อการดื่มหรือการรับประทาน โดยหลังจากดื่มเสร็จเรียบร้อยแล้วผู้เสพจะมีการนั่งสมาธิเพ่ง และพูดคุยกันในเรื่องต่างๆ ไป เหมือนการเสพน้ำชาหรือกาแฟ หรือคล้ายการตั้งวงเสพเหล้า กินกัน จนหมดก็แยกย้ายกันกลับ ผู้เสพจะบอกว่าเสพแล้วรู้สึกสบายหายเครียด พูดคุยได้สนุกขึ้น ต่อมาก็จะเริ่มมีเงินๆ ว่างๆ เหมือนเมาเหล้าแต่น้อยกว่ามาก โดยส่วนใหญ่ใช้สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง

2.6 ส่วนประกอบและผลกระทบของยาเสพติดประเภทน้ำกระท่อม

สำนักงานอาหารและยา (2562) กล่าวถึง ผลกระทบของการใช้สารเสพติดประเภทน้ำกระท่อมว่า ผลของการเสพน้ำกระท่อม ขนาดต่างๆ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทคล้ายยาบ้าอ่อนๆ ขนาดสูงมีฤทธิ์เคลิบเคลิ้ม กดประสาทคล้ายฝิ่นมีฤทธิ์ Psychedelic เปื้ออาหาร ร่างกายชูบหอมผิวดำเกรียม โดยเฉพาะใบหน้าและโหนกแก้ม ปากแห้ง คอแห้ง ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว ปวดท้อง ท้องผูกเรื้อรัง อุจจาระเป็นก้อนดำคล้ายมูลแพะปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ แขนขากระตุกและชักเกร็งได้ นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่าน สับสน ประสาทหลอนได้ ส่วนน้ำกระท่อมที่ผสมสารหรือยาชนิดอื่น ที่เรียกว่าน้ำกระท่อมสูตร 4 คุณร้อย มีฤทธิ์แตกต่างกัน ดังนี้

1. น้ำกระท่อมที่ผสม ยาแก้ไอน้ำดำ (PHENSEDYL, CODYL, TOCODYL) ที่มีส่วนผสมที่แตกต่างกันแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ น้ำยาแก้ไอที่มีส่วนผสมของโคเดอีน กับน้ำยาแก้ไอที่ไม่มีส่วนผสมของโคเดอีน การออกฤทธิ์ของตัวยาแก้ไอทั้ง 2 ประเภทจะเหมือนกันคือ ไปกดศูนย์การไอที่ประสาทส่วนกลาง โดยยาแก้ไอที่มีส่วนผสมของโคเดอีนจะออกฤทธิ์ที่รุนแรงกว่ายาแก้ไอที่ไม่มีส่วนผสมโคเดอีน ในปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่นับถือศาสนาอิสลามนำน้ำยาแก้ไอที่มีการวางจำหน่ายทั่วไป โดยเฉพาะบริเวณในพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนใต้ ยาแก้ไอที่วางขายอยู่จะมีด้วยกันหลายยี่ห้อ เช่น PHENSEDYL, CODYL, TOCODYL แต่ยี่ห้อ PHENSEDYL มีผู้นิยมเสกกันมาก

สำหรับน้ำยาแก้ไอที่ลักลอบนำเข้ามาจากประเทศมาเลเซีย มาয়งชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่จะใส่แกลลอนๆ ละ ประมาณ 1,800 บาท เมื่อนำมาส่งให้กับพ่อค้าในพื้นที่จะนำไปขายต่อแกลลอนๆ ละ 3,000 – 4,000 บาท และนำมาแบ่งบรรจุขายประมาณ 30 ซีซี ราคาจำหน่าย 50 บาท ขวดพลาสติกขนาด 50 ซีซี ราคาจำหน่าย 60 บาท ขวดพลาสติกขนาด 100 ซีซี ราคาจำหน่าย 120 บาท และนิยมกันมากก็คือ บรรจุในขวดแก้วน้ำอัดลมโค้ก ขนาด 280 ซีซี ราคาจำหน่าย 300 - 350 บาท แล้วนำมาลักลอบขายตามร้านขายยา ร้านน้ำชา ร้านขายไอศกรีม ซึ่งผลของการใช้ยาแก้ไอที่มีโคเดอีนเป็นส่วนผสม ในกรณีที่น่าไปใช้ในทางที่ผิด จะเกิดอันตรายต่อ สุขภาพ อาทิ คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม และที่สำคัญ การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดการติดยา ทั้งทางกายและจิตใจ และมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา เช่นเดียวกับการติดยาฝิ่นหรือเฮโรอีนซึ่งจะต้องเข้ารับการรักษาจึงจะหายจากการติดยาได้

อาการไม่พึงประสงค์ของการใช้โคเดอีน คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม ท้องผูก ลดประสิทธิภาพในการขับขี้ การใช้ยาในขนาดที่สูงๆทำให้การหายใจหยุดช็อกและหัวใจหยุดเต้น การใช้ยาติดต่อกันเป็นเวลานานทำให้เกิดการติดยาได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. น้ำกระท่อมที่มีส่วนผสมของน้ำอัดลมน้ำดำ (น้ำโคล่าโคล่า) น้ำอัดลมน้ำดำ เป็นเครื่องเสกที่ยอดนิยมนชนิดหนึ่ง มีทั้งน้ำอัดลมดำหรือน้ำโคล่า ที่นิยมใช้ในการผสมในยาเสกติดชนิด 4 x 100 เป็นเครื่องเสกที่ถูกกฎหมาย พบว่า น้ำอัดลมน้ำดำ มีส่วนผสมคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารอัลคาลอยด์ จัดอยู่ในตระกูลเมทิลแซนทีน มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้รู้สึกตื่นตัว คาเฟอีนกระตุ้นการหลั่งอะดรีนาลีนและโดปามีน มีฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอะดรีนาลีน (adrenaline) ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ใจสั่น ความดันโลหิตสูงตบเร่งผลิตน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด กล้ามเนื้อตึงตัวพร้อมทำงาน ทำให้เหมือนเป็นยาสูบกำลั้ง การบริโภคคาเฟอีนมีผลทำให้หัวใจเต้นช้าลงเล็กน้อยในช่วงแรก และกลับเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อยในช่วงที่ 2 และ 3 ความดันโลหิตจะเพิ่มประมาณ 5 - 10 มิลลิเมตรปรอท และเพิ่มขึ้นนานประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง แล้วอาการดังกล่าวจะหายไป ส่วนฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งโดปามีน (dopamine) ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจ สุขลึๆ เชื่อว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเสกติดคาเฟอีน ทั้งฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งสารอะดรีนาลีนและโดปามีน มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การบริโภคคาเฟอีนในปริมาณสูงเกินไปอาจเกิดพิษขึ้นได้ คาเฟอีนในปริมาณครั้งละ 200 - 500 มิลลิกรัม อาจทำให้ปวดศีรษะ เกิดภาวะเครียด กระวนกระวาย

มือสั่นและประสิทธิภาพ การทำงานลดลง คาเฟอีนประมาณ 1,000 มิลลิกรัม อาจทำให้ผู้บริโภคมึ่ใช้สูง วิตกกังวล กระสับกระส่าย พุดตะกุกตะกัก ควบคุมตัวเองไม่ได้ ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หัวใจเต้นเร็ว ใจสั่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะบ่อย ขนาดของคาเฟอีนที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ ประมาณ 100 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมในเด็กเล็ก หรือประมาณ 3,000 มิลลิกรัมในเด็กโต 5,000 - 10,000 มิลลิกรัมในผู้ใหญ่ตามลำดับ

3. น้ำกระเทียมที่มีส่วนผสมของยากดประสาท ยาอัลปราโซแลม (alprazolam) หรือยา โซแรม (xoram) เป็นยากลุ่ม benzodiazepine ที่ออกฤทธิ์สั้นหรือนานปานกลาง เช่นเดียวกับ lorazepam มีชื่อทางการค้า เช่น zolam, Xanax เป็นต้น ใช้สำหรับรักษาอาการวิตกกังวล สงบระงับ และช่วยให้นอนหลับ ยาชนิดนี้เป็นวัตถุออกฤทธิ์ในประเภทที่ 4 ตาม พ.ร.บ. วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 การขายต้องขายในร้านขายยาที่มีใบอนุญาต และต้องขายตามใบสั่งแพทย์ โดยมีเภสัชกรควบคุม การจำหน่าย โดยมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา คือ ช่วยคลายกล้ามเนื้อลาย (Muscle relaxants) ด้านอาการชัก (antiepileptics) ทำให้สูญเสียความทรงจำชั่วคราว (anterograde amnesia) ความสามารถในการเรียนรู้ และความจำลดลง สมรรถภาพในการทำงานที่ต้องใช้ความชำนาญ หรือการตัดสินใจฉับพลันเสื่อมลง เนื่องจากยานี้มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางจึงมีผู้ที่นำยานี้มาใช้ประโยชน์ในทางที่ผิด เช่นที่ปรากฏตาม สื่อต่างๆ เป็นต้น การใช้ยากลุ่ม Benzodiazepines ในขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดการ ติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าหยุดยาทันทีจะเกิดอาการขาดยาหรือถอนยา เช่น คลื่นไส้ นอนไม่หลับ มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว ซึมเศร้า เป็นโรครจิต หรืออาจถึงกับชักได้

4. น้ำกระเทียมที่มีส่วนผสม BENZODIAZEPINES (ยาเบนโซไดอาซีปีน) ยา Benzodiazepine ตัวแรกที่น่ามาใช้ คือ Chordiazepoxide ถัดมาคือ Diazepam ซึ่งเป็นยาที่ใช้กว้างขวาง กันในปัจจุบันยากลุ่มนี้ ส่วนมากมีฤทธิ์หลายอย่างทั้งเป็นยานอนหลับ คลายกังวล ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว แก้กชัก แต่บางตัวก็มีข้อบ่งใช้เฉพาะ เช่น Flurazepam มักใช้เป็นยานอนหลับเท่านั้นเพราะมีฤทธิ์น้อย การ ติดยานอนหลับกลุ่มเบนโซไดอาซีปีน ยาจำพวกกลุ่มประสาทและยานอนหลับ มีสูตรทางเคมีที่แตกต่างกัน แต่มักจะใช้เพื่อบรรเทาอาการนอนไม่หลับและอาการเครียดเหมือนกันยากลุ่มเบนโซไดอาซีปีนที่มีจำหน่าย กันในปัจจุบันยาในกลุ่มนี้ทุกตัวจะกดการหายใจเพียงเล็กน้อย ยกเว้นการใช้ยาในขนาดที่สูงมากกว่าขนาด ปกติที่ใช้เพื่อนอนหลับและคลายเครียด แม้ในผู้ป่วยที่ได้รับยาเกินขนาด 50 - 100 เท่าของขนาดปกติยังพบ การเสียชีวิตจากการกดการหายใจน้อยมากความปลอดภัยของเบนโซไดอาซีปีนในกรณีใช้ยาเกินขนาด นับเป็นข้อได้เปรียบที่สำคัญของยานี้เหนือยานอนหลับตัวเก่าๆ โดยมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ได้แก่ กดระบบ ประสาทส่วนกลาง มีผลทำให้ง่วง หลับ คลายกังวล กล้ามเนื้อคลายตัว และแก้ชักขนาดสูงทำให้สลบหรือ ถึงโคมา เมื่อระบบประสาทส่วนกลางถูกกด จะมีผลเสียต่อการทำงานและจิตใจ ขนาดที่ทำให้หลับทำให้มี อาการเหมือนคนเมา บังคับอารมณ์ไม่อยู่หรือตื่นเต้นในบางคน การทำงานร่วมกันของกล้ามเนื้อเสียไป ที่เห็นชัดๆ คือ เดินเซ ในคนแก่อาจทำให้รู้สึกสับสน การทำงานของจิตใจเสื่อมลง Benzodiazepine มีผล

ต่อ normal sleep pattern กัด REM sleep benzodiazepine ผู้ที่ใช้สารน้ำกระท่อมผสมยาชนิดนี้ จะมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาพร่า วิงเวียน ปากแห้ง ลิ้นขม คลื่นไส้ อาเจียน อึดอัด บริเวณลิ้นปี่ ท้องเสีย และที่พบยาก ได้แก่ ปวดข้อ เจ็บหน้าอก กั้นการขยับถ่ายไม่ได้ ถ้าเสพติดได้ ถ้าหยุดยา หลังจากใช้มานาน จะเกิดอาการตรงข้ามกับฤทธิ์ของมัน เช่น นอนไม่หลับจากยาที่มีฤทธิ์ทำให้หลับ หงุดหงิดจากยาที่มีฤทธิ์แก้กังวล เป็นต้น อาการอื่นๆ มีหัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก คลื่นไส้ มือสั่น กล้ามเนื้อ บิดตัว เศร้า ซึม ประสาทหลอน อาการจิตเภท ชัก ถ้าใช้ยามานานควรค่อยๆ ลดขนาดยาลง พวกที่มีฤทธิ์สั้น มักจะมีอาการได้บ่อย

2.7 สาเหตุในการเสพน้ำกระท่อม

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2561) กล่าวถึงสาเหตุในการเสพน้ำกระท่อม ของวัยรุ่นส่วนใหญ่ว่า ส่วนใหญ่เกิดจากความต้องการแสดงออกทางด้านสังคมในหมู่เพื่อน เนื่องจากในปัจจุบันการเสพน้ำกระท่อมมักจะเสพเป็นกลุ่มตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป โดยจากการศึกษาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สาเหตุในการเสพน้ำกระท่อมของวัยรุ่นสามารถจำแนกเป็นด้านต่างๆ มีดังนี้

2.7.1 ด้านศาสนา ซึ่งผู้เสพน้ำกระท่อมส่วนหนึ่งคิดว่าดีกว่าเสพเหล้า ซึ่งเป็นบาป โดยในเดิมที่น้ำกระท่อมแพร่ระบาดอย่างหนักในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้ จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า เริ่มแรกเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่นับถือศาสนาอิสลามเป็นผู้เริ่มทดลองใช้ ซึ่งในบทบัญญัติของศาสนาอิสลามห้าม การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ทำให้วัยรุ่นหันมาดื่มน้ำกระท่อมกันเป็นจำนวนมาก และแพร่ ระบาดอย่างรวดเร็ว ซึ่งในปัจจุบันทัศนคติในด้านนี้ค่อยๆ ลดลง เนื่องจากการแพร่ระบาดไปในทุกกลุ่มทุก ศาสนา

2.7.2 ด้านการแสดงออกทางด้านสังคม เป็นวิถีชีวิตของวัยรุ่นที่ต้องการคบหาเพื่อนฝูง และทำกิจกรรมร่วมกัน สามารถพูดคุย ปรีกษา ปัญหาต่างๆ ในกลุ่มร่วมกัน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ปัจจัย ในการเสพน้ำกระท่อมส่วนใหญ่นิยมเสพตามเพื่อน และเพื่อเข้าสังคมและอยากได้การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน โดยปรับเปลี่ยนจากการดื่มสุราเป็นการเสพน้ำกระท่อมแทน จากนี้ น้ำกระท่อมมีราคาถูกกว่าสุรา โดยการ จำหน่ายใบกระท่อมตรากาใบละ 5 – 10 บาท ทำให้วัยรุ่นมีกำลังพอในการซื้อและเสพ ในการเสพน้ำ กระท่อมส่วนใหญ่มีความตั้งใจจะเสพ โดยนัดกันล่วงหน้า กลุ่มวัยรุ่นที่เสพน้ำกระท่อมจะนิยมเสพกันเป็นกลุ่ม ไม่นิยมเสพเพียงคนเดียว โดยจะนัดรวมกันเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดสังคมในกลุ่มวัยรุ่นด้วยกัน จึงเห็นได้ว่าน้ำ กระท่อมสามารถแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วเป็นอย่างมาก

2.7.3 ด้านความสะดวก การผลิตน้ำกระท่อมไม่ได้ยุ่งยาก ซึ่งความเข้าใจของผู้เสพน้ำ กระท่อมคิดว่าใบกระท่อมหาง่าย สะดวก ราคาไม่แพง ขั้นตอนการผลิตต่างๆ ไม่ซับซ้อน ลงทุนไม่มาก ต้มตอนไหนก็ได้ รวมถึงความคิดที่ว่า ไม่ได้เสพทุกวัน ไม่เสพก็อยู่ได้ การเสพน้ำกระท่อม สามารถนำมาดื่ม ใหม่ได้ 2 – 3 ครั้ง และส่วนประกอบหาซื้อง่าย จึงทำให้วัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยในการเสพบ่อยขึ้น โดยจาก การศึกษากลุ่มวัยรุ่นที่ใช้น้ำกระท่อม พบว่า การดื่มในแต่ละครั้งสามารถเก็บไว้ได้นาน และสามารถนำมาดื่ม

เหมือนกับเครื่องตีหม้อๆ ไป นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีค่านิยมคือเมื่อเพื่อนในกลุ่มมาเยี่ยมบ้านนิยมยกน้ำกระท่อมมาตีหม้อกินกันส่วนใหญ่

2.7.4 ด้านผลการเสพ อยากให้เกิดอาการมึนเมามากกว่า จากการศึกษาอาการของการตีหม้อน้ำกระท่อมสามารถเข้ากับเพื่อนได้ กระปรี้กระเปร่า ทำงานดี ความคิดโลดแล่น เคลิบเคลิ้ม แต่เมื่อเสพนานเข้าจะมีอาการ ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ตาพร่า วิงเวียน ปากแห้ง ลิ้นขม คลื่นไส้ อาเจียน อึดอัด บริเวณลิ้นปี่ ท้องเสีย และที่พบยากได้แก่ ปวดข้อ เจ็บหน้าอก ก้นการขับถ่ายไม่ได้

2.7.5 ด้านความเชื่อ โดยคิดว่าไม่เป็นยาเสพติด ไม่อันตราย เสพกันเกือบทุกคน ซึ่งการเสพน้ำกระท่อมนั้น กลุ่มวัยรุ่นคิดว่าใบกระท่อมมีการเสพติดทั่วไป ไม่เป็นอันตราย ที่สำคัญวัยรุ่นยังคิดว่าการเสพน้ำกระท่อมเป็นยาสมุนไพร ทำให้สามารถรักษาโรคได้

3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการให้การปรึกษาให้แก่กลุ่มบุคคลที่ปัญหาใกล้เคียงกัน และสามารถดำเนินการในคราวเดียวกันบางกลุ่ม

Corey (1995 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 80) ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการให้การปรึกษา ที่มีเป้าหมายที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหา โดยให้บริการให้การปรึกษาแก่บุคคลต่างๆ ทั้ง เด็ก วัยรุ่น และผู้ใหญ่ ซึ่งมุ่งเน้น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เป็นกระบวนการที่เน้น ถึงสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของสมาชิกกลุ่ม ความร่วมมือระหว่างสมาชิก ในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

อาภา จันทรสกุล (2556, น. 247-248) ให้ความหมายของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยสรุปว่า หมายถึง การให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยทุกๆ ไป จะมีสมาชิกประมาณ 6 – 12 คน ผู้รับบริการแบบกลุ่ม จะต้องมีโอกาสสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้การปรึกษา และจะต้องมีโอกาสสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นผู้รับบริการ จึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลืออีกด้วย การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยทุกๆ ไป มักจะมุ่งเน้นการป้องกันปัญหา และการพัฒนาตนเอง มากกว่าการบำบัดแก้ไข มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มากกว่าการใช้สติปัญญา ค้นหาเหตุผล และมุ่งเน้นการรับฟังซึ่งกันและกัน มากกว่าการชี้แนะสั่งสอน

ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ (2556, น. 9) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน เพิ่มการยอมรับ และพยายามแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟัง

ความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์การให้การปรึกษาร่วมกับการให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมกับการให้การปรึกษา

สุขอรรถ วงษ์ทิม (2557, น. 67) ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีจำนวนประมาณ 4 - 8 คน ในคราวเดียวกัน โดยผู้รับบริการทั้งหมดมีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายกัน มีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้คอยให้สนับสนุน เอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีแก้ปัญหา ร่วมกันปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เห็นอกเห็นใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558, น. 227-257) ได้รวบรวมหลักการปรึกษาแบบกลุ่มที่สำคัญ โดยสรุปไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาเป็นกลุ่มโดยผู้รับบริการปรึกษาที่มีปัญหาคือคล้ายๆ กัน ต้องการแก้ไขปัญหา ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถ และมีทักษะในการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือ และร่วมให้การปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2561 อ้างถึงใน ญรัฐวิศา หงส์พิทักษ์ชน, น. 37) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์เดียวกัน หรือต้องการจะแก้ปัญหาคือตรงกันร่วมกัน มาร่วมปรึกษาหาแนวทางเป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมในกลุ่มอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็น และมุมมอง ของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจ และทบทวนตนเอง ฝึกการยอมรับในตนเอง มีความพร้อมและกล้าที่จะเผชิญปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง และได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับกับตนไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา

จากที่กล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาเดียวกันหรือมีลักษณะใกล้เคียงกัน ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้ให้บริการปรึกษาเป็นเพียงผู้ให้การชี้แนะ สนับสนุนให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ ร่วมกันหาวิธีแก้ปัญหา ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน

3.2 วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่ม มีวัตถุประสงค์สำคัญ เช่น ช่วยเหลือผู้รับบริการเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหได้อย่างเหมาะสม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น. 80 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 80) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม ไว้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มยอมรับตนเอง และความรู้สึกว่าตนเองมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มพัฒนาวิธีการที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาไปตามขั้นพัฒนาการของตนเองอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่ม พัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น ทัศนคติในบทบาท และความรับผิดชอบของตนเองในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม

คอเรย์ (Corey, 2002, น. 7 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 80) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้การไว้วางใจตนเอง และผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเอง และค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความต้องการ และมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จัก ยอมรับ และสนใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง
5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ปัญหาและวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง
6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม
7. เพื่อวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และรับผิดชอบต่อสังคม
8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก
9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ
10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และรู้จักเลือกอย่างฉลาด
11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น
12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมของตนเองมีความชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

สุซอรุณ วงษ์ทิม (2554, น. 37) ได้แบ่งวัตถุประสงค์ของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 2 ประเภทโดยสรุปได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ทั่วไป คือ การให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจ รู้จัก ยอมรับตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น มีโอกาสแสดงออกทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีการ

ปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ยอมรับผู้อื่น ยอมรับข้อเสนอแนะ มีการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพ และเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างปกติสุข

2. วัตถุประสงค์เฉพาะ มีเป้าหมายที่แตกต่างกันไปตามทฤษฎีที่ใช้ในการให้การศึกษาดังนี้

2.1 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เรียนรู้วิธีการจัดการกับความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่เป็นสาเหตุของความผิดปกติของอารมณ์และพฤติกรรม

2.2 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีกวนิยม มีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้สมาชิกเกิดความกระจำงัดในเป้าหมายของชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความหมายและมีความรับผิดชอบ เติบโตและจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างสร้างสรรค์ ค้นพบเอกลักษณ์ของตน เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นดียิ่งขึ้น และสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.3 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถเผชิญกับสภาพความเป็นจริง มีวุฒิภาวะ รู้จักตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตน รับผิดชอบต่อที่จะแก้ปัญหาโดยการพิจารณาความเป็นจริง รู้จักพิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด และกระทำพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

2.4 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมนิยม มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยการกำหนดเป้าหมาย แนวทางดำเนินเปลี่ยนแปลงร่วมกันระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกรับผิดชอบต่อที่จะปฏิบัติตามข้อตกลง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

2.5 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในภาวะปัจจุบัน มีการยอมรับตนเอง รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตน เรียนรู้วิธีการถามอย่างกระจำงัดและตรงประเด็นเกี่ยวกับความต้องการของตน เรียนรู้วิธีการที่จะจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรียนรู้วิธีการสนับสนุน ให้ข้อคิดเห็นและกำลังใจแก่ผู้อื่น และสามารถที่จะสร้างข้อตกลงต่างๆ ได้ มีความสามารถในแก้ไขปัญหายุ่งยาก และควบคุมตนเอง ปล่อยวางอดีต ไม่คาดหวังอนาคต และใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

2.6 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีการวิเคราะห์สัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีวัตถุประสงค์ เพื่อช่วยให้สมาชิกเป็นของตัวเอง มีการตัดสินใจใหม่ รับรู้สภาวะตัวตนทั้งสามรูปแบบ และตระหนักรู้ว่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนมีอิทธิพลมาจากบรรพบุรุษ เกิดการ

ตระหนักรู้ในปัญหาของตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ตลอดจนมีเปลี่ยนแนวทางในการดำเนินชีวิตใหม่ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.7 การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มตามแนวทฤษฎีผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองตามความสามารถ ใช้ศักยภาพที่มีอยู่ของตนในการเข้าใจและเปลี่ยนแปลงตนเอง ตระหนักรู้ในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง ควบคุมตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเองมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอย่างสอดคล้องกับประสบการณ์ของตน และเกิดความสอดคล้องกันระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนในความคาดหวัง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จัก และเข้าใจตนเองโดยการยอมรับนับถือตนเอง และรู้สึกว่าตนมีค่า กล้าเผชิญปัญหา แก้ไขปัญหาด้านความขัดแย้งในตนเอง และความขัดแย้งกับผู้อื่นที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ประโยชน์ของการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่ม ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการในหลายด้าน โดยเฉพาะการรู้จัก และเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น. 192 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 82) กล่าวถึงประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่ม โดยสรุปดังนี้

1. ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นสมาชิกของกลุ่ม เป็นบุคคลที่ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งการยอมรับนี้จะช่วยพัฒนาความรู้สึกของการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม ไม่เกิดความรู้สึก อ้างว้างโดดเดี่ยว และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักที่จะให้มากกว่าที่จะรับความจริงใจ และเต็มใจ

2. ทำให้เห็นความสำคัญของสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ เพราะสมาชิกกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้เรียนรู้เจตคติ ความรู้สึก และจุดมุ่งหมายในการกระทำต่างๆ หรือการแสดงออกทั้งของตนเอง และสมาชิกกลุ่ม

3. ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และกับบุคคลอื่น เรียนรู้ในการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การพูด การอภิปราย และกิริยาท่าทาง ซึ่งผลของปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มพัฒนา และปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

4. ผู้ให้คำปรึกษามีโอกาสได้สังเกตพฤติกรรมการแสดงออก และการปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษา ได้ศึกษาวิธีที่จะให้ความช่วยเหลือ หรือพัฒนาผู้รับบริการ ตามที่ต้องการ เช่น ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป และสามารถให้บริการเป็นกลุ่มมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แกสตา และมีโดว์ (Gazda and Meadows, 1989 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558 น. 82) ได้รวบรวมประโยชน์และคุณค่าของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีความรู้สึกว่ามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายคลึงของเขา
2. การได้รับการยอมรับจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริงๆ โดยสมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดง และทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงพฤติกรรม ความรู้สึก และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากความไว้วางใจภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้วิธีแก้ปัญหของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้การปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่ม มีความต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ใช้ได้ผลสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การพบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกันช่วยประหยัดเวลาการทำงาน มีประโยชน์ต่อคนจำนวนมากขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การการปรึกษากลุ่ม มีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้รับการยอมรับ ไม่เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว กล้าที่จะเผชิญปัญหา ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นที่พึงประสงค์ รับรู้ถึงความปลอดภัยไว้วางใจซึ่งกันและกัน มีการให้และรับความช่วยเหลืออย่างถูกต้องตามบทบาทหน้าที่ เรียนรู้ปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาทั้งของตนเองและของสมาชิกกลุ่ม

3.4 ขั้นตอนในการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม

การให้การปรึกษากลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลนั้น มีขั้นตอนในการให้การปรึกษา ดังนี้

คอเรย์ (Corey, 2008 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2533, น. 72) แบ่งขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มออกเป็น 6 ขั้นตอน พอสรุปได้ ดังนี้

1. ขั้นจัดตั้งกลุ่ม (The formation stage) เริ่มตั้งแต่การประกาศคัดเลือกและการเตรียมสมาชิกกลุ่ม มีการวางแผนจัดตั้งกลุ่ม กำหนดหลักการและเหตุผล เป้าหมาย วัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย

ความถี่และระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม ชนิดของกลุ่ม อาจเป็นแบบเปิดหรือปิด สมาชิกสมัครใจหรือไม่สมัครใจ และวิธีการติดตามประเมินผลการให้บริการปรึกษา

2. **ขั้นเริ่มต้น** – การปฐมนิเทศและการสำรวจ (Initial stage – orientation and exploration) เป็นการทำความรู้จัก สำรวจความต้องการของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้กระบวนการกลุ่ม การกำหนดเป้าหมายของตน แต่สมาชิกกลุ่มจะยังคงรักษาภาพลักษณ์ทางสังคม (Public image) ของตน สมาชิกกลุ่มจะยังมีความวิตกกังวลและไม่มั่นใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ไม่มั่นใจว่าจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม เริ่มพิจารณาว่าควรจะทำอย่างไร สมาชิกกลุ่มจะตัดสินใจว่าควรจะไปหาใครดีบ้าง จะเปิดเผยตนเองแค่ไหน จะมีความปลอดภัยเพียงใด ใครที่ชอบและไม่ชอบ และจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับตัวมากน้อยเพียงใด บรรยากาศภายในกลุ่มอาจจะเงียบ เชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกกลุ่มยังไม่วางใจซึ่งกันและกัน ยังสงสัยในทิศทางของกลุ่ม ซึ่งเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะแสดงให้เห็นให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณมีความปลอดภัยที่สมาชิกจะสามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมาได้ และเสริมสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจขึ้นภายในกลุ่ม

3. **การเปลี่ยนแปลง** – การจัดการกับการต่อต้าน (Transitional stage – dealing with resistance) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มจะจัดการกับความวิตกกังวล การป้องกันตนเอง ความขัดแย้งในใจ ความไม่มั่นใจ และความลังเลใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ยังไม่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จึงเกิดความไม่แน่ใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง รู้สึกกลัวที่จะมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเต็มที่ เพราะไม่แน่ใจว่าผู้อื่นจะเข้าใจตนหรือไม่ อาจทดสอบผู้นำกลุ่มและสมาชิกอื่นเพื่อต้องการทราบว่ากลุ่มมีความปลอดภัยหรือไม่ อาจสังเกตว่าผู้นำกลุ่มจะมีความน่าไว้วางใจและความเชื่อถือได้มากน้อยเพียงใดและเรียนรู้วิธีการแก้ไขข้อขัดแย้งของตนจากผู้นำกลุ่ม ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับฟังซึ่งพฤติกรรมของสมาชิกอาจแสดงออกโดยการป้องกันตนเองในรูปของการต่อต้าน ได้แก่ การแยกตัว แสดงความห่างเหิน เป็นผู้สังเกตการณ์ เงียบจนเกินไป หรืออาจจะพูดและให้คำแนะนำอย่างกระตือรือร้น แสดงตนเด่นเหนือสมาชิกอื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรืออาจมีการตั้งกลุ่มย่อยขึ้นภายในกลุ่มใหญ่

4. **ขั้นดำเนินการ** – ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและการสร้างผลงาน (Working – cohesion and productivity) เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่ม ได้ค้นพบปัญหาและวิธีแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการกลุ่มและจะเกิดความร่วมมือร่วมใจกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น มีความเป็นน้ำหนึ่งอันเดียวกัน มีความรู้สึกเป็นเจ้าของ มีส่วนร่วม มีความสามัคคี มีความรู้สึกอบอุ่น สบายใจ รู้สึกมีคุณค่าที่ได้รับการยอมรับและสนับสนุนภายในกลุ่ม เรียนรู้วิธีการที่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ยังคงความเป็นตัวของตัวเองไว้ มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นและมีการพิจารณากลับกรองข้อคิดเห็นที่ได้รับจากสมาชิกอื่นเพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตน

5. ขั้นสุดท้าย – การรวบรวมความรู้สึกนึกคิดเข้าด้วยกัน – การยุติการปรึกษา (Final stage – consolidation and termination) ในขั้นสุดท้ายของการปรึกษากลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการสรุปความคิด ประมวลสาระความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ตลอดจนวางแผนการในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ และการตัดสินใจในการนำแนวทางใดไปปฏิบัติ และจะต้องทำให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ช่วยทำภารกิจต่างๆ ของสมาชิกที่ยังค้างค้างให้เสร็จสมบูรณ์ ผู้นำกลุ่มจะต้องเตือนสมาชิกกลุ่มว่ายังมีเหลือระยะเวลาอีกเล็กน้อยที่กลุ่มจะต้องยุติ ซึ่งจะทำให้สมาชิกมีเวลาที่จะเตรียมตัวเตรียมใจที่จะยุติกลุ่ม สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความรู้สึกในการแยกจากกัน ซึ่งมักจะแสดงออกมาในรูปของการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ อาจมีแนวโน้มที่ไม่ต้องการยุติประเด็นต่างๆ สมาชิกอาจแสดงความหวังและความห่วงใยซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะต้องมีการเปิดอภิปรายในความรู้สึกสูญเสีย ความเศร้า วิตกกังวล และความกลัวที่จะต้องจากกันและพร้อมที่จะกลับไปเผชิญกับความเป็นจริงในสภาพที่ไม่มีการช่วยเหลือจากกลุ่มอีกต่อไป และมีการนัดหมายกันอีกเพื่อติดตามผลการให้บริการปรึกษา

6. ประเด็นหลังการยุติกลุ่ม และการประเมินและติดตามผล (Post – group issues – evaluation and follow - up) การประเมินหลังจากที่กลุ่มได้ยุติลงไปแล้วนี้ มีความสำคัญสำหรับผู้นำกลุ่มเป็นอย่างมาก การประเมินจะเป็นการประเมินผลลัพธ์ของกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์สำหรับผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยประเมินถึงผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ประเมินการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับทัศนคติ คุณค่า และประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับ ซึ่งสามารถนำผลการประเมินมาปรับปรุงในการปรึกษาเป็นกลุ่มได้ในอนาคต

ในการประชุมกลุ่มเพื่อติดตามผลนั้น ผู้นำกลุ่มจะนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในขณะที่อยู่ในช่วงบ่าบัดครั้งสุดท้าย ซึ่งเป็นการพบปะกันเพื่อประเมินผลการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ตลอดจนปัญหาอุปสรรค ความยากลำบากที่พบ หรือความสำเร็จที่สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในชีวิต มีการให้ข้อมูลย้อนกลับและการสนับสนุนที่มีประโยชน์ต่อกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มต้องย้ำเตือนให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบกับการกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นต่อไป

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2533, น. 77 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 83) ได้เสนอขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ 5 ขั้นตอน ดังมีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ (The preparation Stage) เป็นการเตรียมกลุ่ม เริ่มจากการวางแผนงาน กำหนดกลุ่มเป้าหมายหรือสมาชิกกลุ่ม กำหนดวัตถุประสงค์การรับสมัครสมาชิกกลุ่มทั้งสมาชิกที่สมัครใจและไม่สมัครใจ การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม การยินยอมเข้าร่วมกลุ่ม การกำหนดความถี่ และระยะเวลาในการให้บริการปรึกษาแต่ละครั้ง และการกำหนดระยะเวลาของการให้บริการปรึกษาทั้งหมด โดยคำนึงถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมและสะดวกสำหรับกลุ่มผู้รับบริการ การกำหนดรูปแบบของกลุ่มว่าเป็นกลุ่มแบบเปิดหรือปิด

2. **ขั้นเริ่มต้น (The initial Stage)** เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ทำความรู้จัก เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันระหว่างผู้ให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม ด้วยการละลายพฤติกรรม การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การชี้แจงเงื่อนไข ข้อตกลง กฎและกติกา ขั้นตอน วิธีการ การชี้แจงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การรักษาความลับ การร่วมกันกำหนดเป้าหมาย และแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งบรรยากาศของกลุ่มในระยะนี้จะเงียบและเชื่องช้า เนื่องจากสมาชิกยังวิตกกังวลเกี่ยวกับการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่ม กังวลว่าตนจะได้รับการยอมรับหรือถูกปฏิเสธจากกลุ่ม สมาชิกจะยังไม่ไว้วางใจผู้อื่น มีการใช้กลไกการป้องกันตนเอง เก็บความรู้สึกสงสัย และความรู้สึกต่างๆ ไว้ แต่จะค่อยๆ เรียนรู้กระบวนการกลุ่ม

3. **ขั้นดำเนินการ (The Working Stage)** เป็นขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่มมีการเรียนรู้ขั้นตอนและกระบวนการกลุ่มมากขึ้น เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มได้ค้นพบปัญหาร่วมกันหาแนวทางในการแก้ปัญหา ดำเนินการแก้ปัญหา สมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างลึกซึ้งและมีความหมาย กล้าที่จะเปิดเผยอารมณ์ ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของแต่ละคน ออกมาอย่างอิสระ มีการสื่อสารกันอย่างเปิดเผย และแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น อารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ รับและให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์ซึ่งกันและกัน ตลอดจนจนการทำงานที่บ้านที่ได้รับมอบหมาย เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และการทดลองกระทำพฤติกรรมในรูปแบบใหม่จากครูผู้นำกลุ่ม นอกจากนี้สมาชิกยังมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม มีส่วนร่วม ใกล้ชิดสนิทสนมกัน เอาใจใส่ซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ เกิดความสามัคคี และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จนทำให้มีการพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง

4. **ขั้นยุติ (The termination stage)** เป็นการสิ้นสุดของกระบวนการกลุ่ม มีการสรุปถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่ม สรุปแนวทางการนำสิ่งที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน การกล่าวคำอำลา และนัดหมายกันเพื่อประเมินและติดตามผล โดยที่สมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวลกับการลาจากกัน มีการแสดงความห่วงใยซึ่งกันและกัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเผชิญหน้ากับชีวิตจริง ที่ไม่มีการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษา ผู้นำกลุ่มและเพื่อนในกลุ่มอีกต่อไป

5. **ขั้นประเมินและติดตามผล (The evaluation and follow up stage)** เป็นการพบปะกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิกกลุ่ม ตามวันเวลาที่ได้นัดหมายกันไว้ในขั้นยุติกลุ่ม จะมีการประเมินผลของการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม ผลของการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติจริง ตลอดจนปัญหาอุปสรรคที่สมาชิกพบ ซึ่งผลที่ได้จากการประเมินนี้จะเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการให้การศึกษาสำหรับผู้ให้การศึกษาผู้นำกลุ่มใหม่ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

อาภา จันทรสกุล (2556, น. 263-280) แบ่งกระบวนการให้การศึกษากลุ่มออกเป็น 4 ขั้นตอน โดยสรุปดังนี้

1. ขั้นแนะนำและสำรวจ ในขั้นนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะชี้แจงวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์บางประการ รวมทั้งแนะนำวิธีการมีส่วนร่วม ซึ่งจะทำให้สมาชิกจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หลังจากนั้นให้สมาชิกแนะนำตนเอง กล่าวถึงความคาดหวัง วัตถุประสงค์ที่มาเข้ากลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกจะยังรักษาความเป็นส่วนตัวของตนเอง จะเปิดเผยตนเองเฉพาะที่คิดว่ากลุ่มจะยอมรับ ยังมีความวิตกกังวลและไม่มั่นใจต่อการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่มสมาชิก ยังไม่รู้สึกละผ่อนคลายมากนัก และยังอยู่ในภาวะสำรวจตรวจสอบว่าจะทำอะไรได้บ้างในกลุ่ม กลุ่มจะยอมรับเขาได้แค่ไหน

2. ขั้นที่ 2 ขั้นเชื่อมต่อ ในขั้นนี้ สมาชิกจะแสดงความขัดแย้งและความรู้สึกด้านลบ จะป้องกันตนเองและต่อต้าน ทั้งต่อผู้ให้บริการปรึกษา เช่น อาจแสดงอาการเจ็บ ทำตัวเย็นชาเห็นห่าง หรือพูดอธิบายตามที่ตนเชื่อ โต้แย้ง วิพากษ์วิจารณ์ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกอื่นๆ หรืออาจใช้วิธีเรียกร้องความสนใจอื่นๆ เช่น ตั้งคำถามถี่ๆ ซักถามแบบสอบถามสมาชิกอื่นๆ พูดแทรก แนะนำสั่งสอนสมาชิกอื่น โดยแสดงอาการเหนือกว่า ซึ่งในขั้นนี้ ผู้ให้บริการปรึกษา ควรช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการที่จะเผชิญกับความรู้สึกทางลบ และจัดการกับความรู้สึกนั้นอย่างถูกวิธี ควรแสดงออกซึ่งการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงความเข้าใจอย่างแท้จริงให้ผู้รับบริการเห็นว่ากลุ่มเป็นสภาพปลอดภัยที่สมาชิกจะเป็นตัวของตัวเอง ทดลองเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์แบบใหม่ ที่เอื้อต่อการพัฒนาภาวะจิตใจ

3. ขั้นที่ 3 ขั้นปฏิบัติการ เป็นขั้นที่ สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง มีความรู้สึกเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รับรู้ตนเองและมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มในลักษณะปัจจุบันมากขึ้น เต็มใจที่จะมีปฏิสัมพันธ์แบบตรงไปตรงมาต่อกัน มีความพร้อมในการแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกันอย่างจริงใจและพร้อมที่จะวางแผนเพื่อเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามแผนนั้น

4. ขั้นที่ 4 ขั้นปิดกลุ่ม เป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ และการนำไปประยุกต์ใช้ในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกของตนเองและรับรู้วิธีการในนำไปใช้ เผชิญหน้ากับการพึ่งตนเองโดยไม่มีกลุ่มคอยช่วยให้กำลังใจเตรียมตัวที่จะใช้ประสบการณ์ที่เรียนรู้จากกลุ่มในสภาพเป็นจริง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม มีขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นจัดตั้งกลุ่ม หรือขั้นเตรียมการ เป็นการจัดตั้งกลุ่ม 2) ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจของสมาชิก 3) ขั้นดำเนินการ และ 4) ขั้นยุติ หรือขั้นปิดกลุ่ม

3.5 การเตรียมการสำหรับการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษากลุ่มที่ประสบความสำเร็จ นอกจากผู้ให้บริการให้การปรึกษา จะเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถแล้ว การเตรียมการสำหรับการปรึกษา ก็มีส่วนสำคัญที่จะทำการให้การปรึกษากลุ่ม ประสบความสำเร็จ ซึ่งการเตรียมการให้การปรึกษา มีดังนี้

สุพรรณ วงษ์ทิม (2557, น. 16-18) ผู้ให้การศึกษาคควรมีการเตรียมการสำหรับการให้ การศึกษา ในประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ การเตรียมการสำหรับผู้ให้การศึกษา การเตรียมการสำหรับผู้รับการ การศึกษา และการเตรียมสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์สำหรับการให้การศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การเตรียมสำหรับผู้ให้การศึกษา ก่อนให้การศึกษารูทุกครั้ง ผู้ให้การศึกษาทุกครั้ง จะต้องเตรียมการ ดังนี้

1.1 เตรียมความพร้อมด้านวิชาการ ได้แก่ ความรู้ ในทฤษฎี ทักษะและเทคนิคการ การศึกษา ความรู้เกี่ยวกับการใช้แบบวัดหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยา ที่จะใช้ในการศึกษารูครั้งนั้น โดย สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาในแต่ละครั้ง ว่าจะต้องช่วยให้ผู้รับการการศึกษาปรับเปลี่ยน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมอย่างไร

1.2 เตรียมความพร้อมด้านสภาพจิตใจ โดยผู้ให้การศึกษาต้องมีสภาพจิตใจที่ดี มีสภาพจิตใจที่พร้อมในการให้การศึกษา มีอารมณ์ที่มั่นคง มุ่งมั่นจะช่วยให้การช่วยเหลือผู้รับการการศึกษา เต็มใจและจริงใจ

1.3 เตรียมความพร้อมด้านสภาพร่างกาย ผู้ให้การศึกษาควรมีสุขภาพร่างกายที่ สมบูรณ์และแข็งแรง ไม่เจ็บขณะให้การศึกษา อันจะมีผลเสียต่อบุคลิกภาพ และมีผลต่อความไว้วางใจของ ผู้รับการการศึกษาได้

1.4 เตรียมความพร้อมด้านข้อมูลของผู้รับการการศึกษา ผู้ให้การศึกษาควรศึกษา ทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องในแฟ้มประวัติของผู้รับการการศึกษา เช่น ประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ปัญหา ของผู้รับการการศึกษา แนวทางและวิธีการช่วยเหลือในครั้งที่ผ่านมา ปัญหาและอุปสรรคที่พบของผู้รับการ การศึกษาแต่ละคน เป็นต้น

1.5 การติดต่อ ประสานงาน เพื่อนัดหมายกับผู้รับการการศึกษาเกี่ยวกับ วัน เวลา และ สถานที่สำหรับผู้ให้การศึกษา

2. การเตรียมสำหรับผู้รับการการศึกษา ก่อนให้การศึกษารูทุกครั้ง ผู้รับการการศึกษาจะต้อง เตรียมการ ดังนี้

2.1 เตรียมความพร้อมทางด้านสภาพจิตใจ โดยผู้รับการการศึกษาจะต้องมีความยินดี และเต็มใจที่จะรับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษา นอกจากนี้แล้วผู้รับการการศึกษาต้องเต็มใจและมีความ พร้อมในการที่จะเปิดเผยความไม่สบายใจ เรื่องราวความทุกข์ ปัญหา หรือความลับให้แก่ผู้ให้การศึกษา รับทราบด้วยความไว้วางใจ และเชื่อมั่นในตัวผู้ให้การศึกษา ตลอดจนให้ความสนใจสำหรับการนัดหมายใน ครั้งต่อไป

2.2 เตรียมความพร้อมทางด้านสภาพร่างกาย ในการให้การศึกษาแต่ละครั้งจำเป็น จะต้องใช้เวลาในการพูดคุยกันเป็นเวลานานพอสมควร ดังนั้นผู้รับการการศึกษาจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่

แข็งแรง จึงจะสามารถนั่งอยู่ภายในห้องให้การปรึกษาที่มีความเป็นส่วนตัว เพื่อพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษาเพียงสองคนได้ตามเวลาที่กำหนด

3. การเตรียมสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์สำหรับการให้การปรึกษา สถานที่ วัสดุและอุปกรณ์สำหรับการปรึกษาควรมีความพร้อมและเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมให้การปรึกษามีประสิทธิภาพได้แก่

3.1 สถานที่ สถานที่หรือห้องให้การปรึกษาควรมีความกว้างพอเหมาะ มีความสะอาด ไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่มีเสียงรบกวนสมาธิ ควรเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว อาจอยู่ภายในห้องแนวหรืออยู่บริเวณใกล้ๆ กันก็ได้ สีที่ทาภายในห้องควรเป็นโทนสีอ่อนหรือสีที่สว่าง ซึ่งจะมีความสัมพันธ์ในทางบวก และใช้สีเข้มจะสัมพันธ์กับอารมณ์ในทางลบของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ บนผนังของห้องควรตกแต่งด้วยภาพศิลปะที่ทำให้รู้สึกสงบหรืออย่างชัดเจน มีกลิ่นที่หอมสดชื่น ช่วยกระตุ้นความทรงจำ อาจใช้เพลงคลาสสิกหรือเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ประกอบในการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสงบ ผ่อนคลายหรือช่วยลดความเจ็บปวดได้สำหรับผนังห้องควรมีจะเก็บเสียงได้เพื่อป้องกันเสียงรบกวนและทำลายสมาธิ และขณะให้การปรึกษาจะต้องไม่มีอะไรมารบกวน ไม่ควรมีโทรศัพท์อยู่ในห้อง และต้องปิดโทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมือการสื่อสารทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และติดป้าย “ห้ามรบกวน” ไว้ที่ห้องเพื่อไม่ให้คนอื่นเข้ามา จะช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้รับการปรึกษา ในการเปิดเผยตนเองให้มากที่สุด ภายในห้อง ควรมีอุณหภูมิและความชื้นที่พอเหมาะ โดยอุณหภูมิประมาณ 20 - 26 องศาเซลเซียส (69 - 80 องศาฟาเรนไฮต์) มีเก้าอี้หรือโซฟาที่นั่งสบายสำหรับผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา การจัดเก้าอี้สำหรับผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั่งควรมีระยะห่าง 2 - 3 ฟุต โดยเก้าอี้ทั้งสองจะทำมุม 90 องศา โดยไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกันเกินไป มีโต๊ะกลางที่มีกล่องกระดาษทิชชูวางไว้ด้านข้างของทั้งสองฝ่ายและการจัดที่นั่งของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษานั้น หากมีการวางโต๊ะอยู่ด้านหน้าทั้งสองฝ่ายนั้นจะไม่นิยมใช้ เพราะอาจเป็นอุปสรรคหรือไม่สะดวกต่อการสังเกตอาการกิริยาหรือภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา

3.2 วัสดุ และอุปกรณ์ วัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีและจัดเตรียมไว้ใช้ในการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องเตรียมให้พร้อมสำหรับการใช้งานทุกครั้งในแต่ละครั้ง ได้แก่ ตู้สำหรับใส่เอกสารและวัสดุต่างๆ แฟ้มประวัติของผู้รับการปรึกษา กระดาษหรือสมุดจดบันทึก ดินสอ ปากกา กระดาษทิชชู อุปกรณ์บันทึกภาพและเสียง แบบวัดหรือแบบทดสอบทางจิตวิทยาต่างๆ ได้แก่ แบบวัดระดับสติปัญญา แบบวัดบุคลิกภาพ เป็นต้น สำหรับนาฬิกาติดผนังนั้น ไม่ควรมีภายในห้องเนื่องจากจะเป็นการรบกวนสมาธิและเบี่ยงเบนความสนใจของผู้รับการปรึกษาได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การเตรียมสำหรับการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษา จะต้องเตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านสภาพร่างกาย สภาพจิตใจ ทักษะด้านวิชาการ เช่นเทคนิคในการให้การปรึกษา ข้อมูลของผู้รับบริการ สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์

3.6 เทคนิคและวิธีการที่ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีเทคนิคมากมายที่จะช่วยผู้ให้การปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเอง พึ่งพาตนเอง รับผิดชอบต่อความรู้สึกและการกระทำและของตนเองโดยผู้ให้การปรึกษา สามารถเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสม

สุخورณ วงษ์ทิม (2557) ได้อธิบายเทคนิคที่สำคัญของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ดังนี้

1. การฝึกใช้ภาษาเพื่อช่วยเพิ่มการรับรู้เกี่ยวกับความรู้และการกระทำของตนเองโดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค ดังนี้

1.1 ให้ผู้ให้การปรึกษาใช้สรรพนามแทนตนเองตรง ๆ (Personalizing Pronouns) ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษารับรู้ตนเอง คิด พูด และมีความต้องการอย่างไรและรับผิดชอบต่อการพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองเพราะบุคคลมักจะปิดบังความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง จึงมักจะเอ่ยลอยๆ เช่น “ใครๆ ก็คงรู้สึกไม่อยากจะต่อสู้กับปัญหาแบบนี้” การที่ไม่รู้สึกอยากต่อสู้ ไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่การเอ่ยแบบนี้เป็นการเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าคุณรู้สึกอย่างนั้น

1.2 เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยค (Changing question to statement) ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ จะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษามาเพื่อเลี่ยงที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง แต่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกนั้น และให้พูดออกมาในลักษณะของประโยคบอกเล่า

1.3 เน้นความรับผิดชอบ (Responsibility) โดยทั่วไปบุคคลมักเลี่ยงความรับผิดชอบโดยการบอกว่าตนเองทำไม่ได้ แต่ในความเป็นจริงมักจะ “ไม่ทำ” หรือ “ไม่ยอมทำ”

2. ฝึกผู้รับการปรึกษาให้รับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆ ที่ตนเองมี ทั้งความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงโดยไม่พยายามปฏิเสธในส่วนที่เป็นตนตามอุดมคติ ที่เรียกร้องให้ทำตามค่านิยมของสังคมมีเทคนิค ดังนี้

2.1 การพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) ในขณะที่ผู้ให้การปรึกษาต้องสังเกตภาษาท่าทาง โดยให้ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่ไม่ใช่ความต้องการที่แท้จริงไปที่มือข้างขวา แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงไปที่มือข้างซ้าย แล้วพูดโต้ตอบกันถึงความรู้สึก 2 ด้านนี้ เทคนิคนี้ช่วยให้เกิดความกระจำถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้ง ความวิตกกังวลก็จะลดลงสามารถเลือกตัดสินใจได้และรับผิดชอบต่อทางเลือกของตนเองโดยไม่รู้สึกว่าถูกบงการจากผู้อื่น

2.2 เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกขัดแย้งภายในตนเองให้กระจำขึ้น มีวิธีโดยใช้เก้าอี้สองตัว ตั้งประจันหน้ากันไว้ แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูด ในส่วนที่เป็นความต้องการที่แท้จริง เมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่ง พูดไปกับเก้าอี้ตัวที่ว่างที่เป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกตนเองว่าควรทำอะไร แล้วย้ายไป

นั่งเก้าอี้ตรงข้ามที่ว่าง แล้วแสดงบทบาทเป็นส่วนของคุณรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองที่ตนมีได้กระจ่างมากขึ้น

3. ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy game) เป็นการย้ายความรู้สึกและความต้องการของตนเองไปยังสิ่งอื่น แล้วจินตนาการว่าถ้าเป็นตนเองจะมีความรู้สึกและต้องการอย่างไร

4. การแสดงบทบาทที่กล่าวโทษผู้อื่น (Playing the projection) เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกที่ไม่ดีภายในตนเอง ที่ตนเองไม่กล้ายอมรับ และมักจะคอยจับผิดและกล่าวโทษผู้อื่น ให้เกิดความพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเอง โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น

3.7 เทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการเปลี่ยนความคิด ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม มีหลายเทคนิคด้วยกัน

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557, น. 42-44) กล่าวถึงเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่นิยมใช้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. เทคนิคด้านความคิด (Cognitive Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

1.1 เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) จะเป็นการสอนหรือให้การศึกษาด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C แก่ผู้รับบริการปรึกษา โดยให้ผู้รับบริการปรึกษารู้จักวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

1.2 เทคนิคการโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Disputing Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาใช้การโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล โดยให้ผู้รับบริการปรึกษาคิด พิจารณาและตรวจสอบด้วยการใช้เหตุผล และให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของเขา ไม่ใช่เป็นเพราะเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยการใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับบริการลูกคิดอย่างมีสติ เช่น

ลองบอกหน่อยสิคะ ว่าทำไมชีวิตจึงจะเลวร้าย ถ้ามันไม่เป็นไปตามที่คิดไว้

มีหลักฐานตรงไหน ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้ของคุณ

คุณมีเหตุผลอะไร ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้ของคุณ

1.3 เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's Language) เป็นการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำหรือภาษาของผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งได้แก่ คำพูดที่ว่า ต้อง (must) ควรจะ (should) เพื่อให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น และจะมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม เช่น “มันต้องแย่นะๆ เลย ถ้าฉัน....” เปลี่ยนเป็น “มันคงไม่ค่อยดีเท่าไร ถ้าฉัน....” “ฉันไม่สามารถทำได้ เพราะมันยากเกินความสามารถของฉัน” เปลี่ยนเป็น “ฉันคงทำมันไม่ค่อยดีนักเพราะมันยาก แต่ฉันก็จะพยายามทำมันอย่างสุดความสามารถ”

1.4 เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework) เป็นการมอบหมาย การบ้านเพื่อให้ผู้รับบริการฝึกการคิดอย่างสมเหตุสมผล นำไปสู่การมีอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมที่ เหมาะสมมากขึ้น เช่น การมอบหมายให้ทำแบบฝึกเพื่อพัฒนาตนเองของ REBT (REBT Self Help Form) หรือการให้ฝึกคิดอย่างสมเหตุสมผลเกี่ยวกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

1.5 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Using Humor) เป็นการให้ผู้รับบริการฝึกเกิดความ ขบขันในความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อความคิดเหล่านั้น ซึ่ง ได้แก่ ความคิดที่ทำลายตนเอง และความคิดที่ทำให้เกิดความพ่ายแพ้ แต่ในการใช้ความคำนึงถึงความ เหมาะสมกับสถานการณ์และความแตกต่างด้านวัฒนธรรมของผู้รับบริการ

2 เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

2.1 การจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมของผู้รับบริการฝึกที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ ให้มีความ เหมาะสมมากขึ้น โดยให้ผู้รับบริการจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว แล้วปรับเปลี่ยนการจินตนาการเป็นความรู้สึกที่เหมาะสม

2.2 บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการฝึกให้ผู้รับบริการ ฝึกหัดทดลองสวมบทบาทของผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับบริการ ฝึกหัดรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เกิดความตระหนักในการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

2.3 การฝึกสู้กับความอับอาย (Shame Attacking Exercises) ใช้เพื่อให้ผู้รับบริการ ฝึกหัดไม่รู้สึกอับอายผู้อื่น โดยให้ผู้รับบริการฝึกหัดลองฝึกกระทำบางอย่างที่เขาไม่กล้าทำ แต่ไม่เป็น อันตรายต่อผู้อื่นในที่สาธารณะ เพราะรู้สึกอับอายและกังวลต่อความคิดของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ภายหลังจาก ที่เขาได้ทดลองกระทำแล้ว เขาจะรับรู้ว่าการรู้สึกอับอายนั้นเป็นความรู้สึกที่มาจากความคิดความเชื่อของ เขาตนเอง เช่น ให้ผู้หญิงที่รูปร่างอ้วนทดลองสวมกางเกงขาสั้นเพื่อวิ่งในสวนสาธารณะ เมื่อได้ทดลองกระทำ แล้ว เขาจะรู้ว่าแท้จริงแล้วบุคคลอื่นไม่ได้แสดงความสนใจต่อตนอย่างจริงจัง

2.4 การใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนประโยคการ พุดของผู้รับบริการฝึกหัดที่เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและทำให้เกิดอารมณ์ท้อแท้ สิ้นหวัง ให้เป็นประโยค การพูดที่เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล เพื่อให้ผู้รับบริการฝึกเกิดความเข้มแข็งและมีพลังมากยิ่งขึ้น เช่น

“มันจะต้องแย่น่ากลัวมาก ถ้าฉันสอบได้เกรด C” เปลี่ยนเป็น “ฉันต้องการที่ จะได้ เกรด A”

2.5 เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการฝึกเป็นผู้รับบริการฝึกเป็น ตัวแบบที่ดีแก่ผู้รับบริการ ในการแสดงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ต่อผู้รับบริการฝึกหัดในชั่วโมงของการ ฝึกหัด เช่น การมีอารมณ์คงเส้นคงวา มั่นคง นิ่ง สงบ และไม่ฉุนเฉียว ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้

จากตัวแบบที่ดี สำหรับการแสดงออกในอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสม จากการใช้ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล

3 เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) ได้แก่ เทคนิคต่อไปนี้

3.1 การลดความรู้สึกหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อยๆ ฝึกกระทำบางอย่างที่เรามีความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวล จนไม่กล้าที่จะปฏิบัติ โดยให้ค่อยทดลองปฏิบัติจนเคยชินและไม่เกิดความรู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลอีกต่อไป เช่น กลัวการขึ้นลิฟท์ หรือกลัวความสูง เป็นต้น

3.2 การมอบหมายงานด้านพฤติกรรมให้ฝึกเป็นการบ้าน (Behavioral Homework Assignments) เป็นการมอบหมายกิจกรรมการบ้านเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาปฏิบัติ เพื่อลดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เช่น การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) และ การฝึกทักษะ (Skill Training) ต่างๆ ได้แก่ ทักษะทางสังคม และทักษะการสัมภาษณ์งาน

3.3 การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) เป็นการมอบรางวัล สิ่งของ หรือกล่าวคำชมเชย ยกย่อง ให้แก่ผู้รับบริการปรึกษาเมื่อผู้รับบริการปรึกษาสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จตามกำหนดเวลา และการปรับโทษเมื่อผู้รับบริการปรึกษาไม่กระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จ และสอนให้ผู้รับบริการปรึกษาให้การเสริมแรงและการปรับโทษแก่ตนเองด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

3.4 การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษาเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ ในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ต่อผู้รับบริการปรึกษาในช่วงเวลาของการปรึกษา เช่น การตรงต่อเวลา การรักษาความลับ การมีความจริงใจ การให้เกียรติผู้อื่น การมีความเอื้ออาทร และยินดีช่วยเหลือ โดยแสดงออกทางสีหน้า วาจา กิริยา และท่าทาง ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี สำหรับการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จากการใช้ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล หรืออาจนำเสนอตัวแบบจากบุคคลอื่นในสังคมที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น

3.8 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

Glasser (2000, น. 19) อ้างถึงใน ญัฐวิศา หงส์พิทักษ์ชน (2561, น. 63-65) อธิบายถึงเทคนิคการปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่นิยมใช้ ได้แก่

1. เทคนิคที่มีประสิทธิภาพที่ควรปฏิบัติ เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีประสิทธิภาพต่อการให้คำปรึกษา

1.1 เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ (Building Relationship Technique) ในการพบปะกับผู้รับบริการปรึกษาเป็นครั้งแรกจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการปรึกษาและสัมพันธภาพนี้จะต้องคงอยู่ตลอดไป ผู้ให้บริการปรึกษาจะทักทายแสดงความเป็นมิตร มีความจริงใจ มีความเมตตา อยากรจะ

ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพันทุกข์ ให้เกียรติ รักษาความลับ ยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข เหมือนผู้รับการปรึกษาเป็นลูกหลาน

1.2 เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning Technique) การตั้งคำถามนอกจากจะเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผู้รับการปรึกษาแล้ว ในทฤษฎีนี้ยังเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของตน กับทั้งได้ประเมินตนเองและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต

1.3 เทคนิคการพุดแบบเผชิญหน้า (Confrontation Technique) ผู้ให้การปรึกษาจะพุดแบบเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษา เมื่อมีความขัดแย้งกัน ความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้ง การพุดแบบเผชิญหน้านี้ ต้องรอให้สัมพันธ์ภาพดีเสียก่อน มิฉะนั้นจะเป็นการทำลายสัมพันธ์ภาพ

1.4 เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน (Humor Technique) ผู้ให้การปรึกษาพุดถึงแง่มุมหนึ่งของผู้รับการปรึกษาหรือสิ่งอื่นๆ ในลักษณะของอารมณ์ขัน ซึ่งทำให้บรรยากาศคลายความตึงเครียดลงไป แต่ไม่ใช่ความก้าวร้าว ประชดประชัน หรือไม่นับถือ

1.5 เทคนิคการชี้ประเด็น (Point Out Technique) ผู้ให้การปรึกษาชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความไม่รับผิดชอบของตน

1.6 เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ (Advice Technique) ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษาว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร จะวางโครงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้อย่างไร

1.7 เทคนิคการเปิดเผย (Self Disclosure) ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของเธอ

1.8 เทคนิคการตีความ (Interpretation) ผู้ให้การปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ กว้างขึ้น และเป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้ตระหนักในตนเอง ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ภาพพจน์ใหม่เกี่ยวกับตนเอง

2. เทคนิคที่ไม่มีประสิทธิภาพที่ควรหลีกเลี่ยง การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นการปรึกษาพยายามหลีกเลี่ยงการใช้หลักจิตวิทยาแบบควบคุมจากภายนอก(External Control Psychology) ซึ่งกลาสเซอร์ เรียกว่า นิสัยแห่งความตาย 7 ประการ (Seven Deadly Habits) ได้แก่

- 2.1 การวิจารณ์(Criticizing)
- 2.2 การกล่าวโทษ (Blaming)
- 2.3 การบ่น ตำหนิ (Complaining)
- 2.4 การจู้จี้ (Nagging)
- 2.5 การขู่ (Threatening)

2.6 การลงโทษ (Punishing)

2.7 การติดสินบน (Bribing)

เทคนิคทั้ง 7 ประการนี้ผู้ให้การศึกษาไม่ควรใช้เพราะเนื่องจากไม่เกิดประโยชน์แล้ว ยังทำให้เกิดผลเสียต่อสัมพันธภาพในการให้การศึกษาด้วย

3. เทคนิคการใช้ระบบ W D E P System ในการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง ผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ระบบ W D E P System ช่วยให้ผู้รับการสำรวจความต้องการ สำรวจทิศทางหรือแนวทางในการปฏิบัติ ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีโอกาสสำหรับการประเมินตนเอง และช่วยให้ผู้รับการศึกษสามารถออกแบบเพื่อการวางแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง

ระบบ W D E P System จึงเป็นเทคนิคและกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษามีความก้าวหน้าในสัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลืออย่างเป็นระบบมากขึ้น (Gladding, 2013, p. 213)

3.1 การสำรวจความต้องการ (Wants:W) ในการเริ่มต้นของกระบวนการศึกษา ผู้ให้การศึกษาจะช่วยให้ผู้รับการศึกษาค้นหาความต้องการ และสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งความต้องการเหล่านี้

3.2 การสำรวจทิศทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing :D) การศึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน โดยมักจะมีคำถามในการศึกษาว่า “คุณกำลังทำอะไร” แม้ว่าจะมีรากฐานมาจากเรื่องราวในอดีต แต่ผู้รับการศึกษจะต้องเรียนรู้ที่จะต้องอยู่กับปัจจุบัน และหาทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

ในการให้การศึกษาผู้ให้การศึกษาจะมุ่งเน้นให้ผู้รับการศึกษามีการตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน และจะใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการตระหนักรู้เช่น

- 1) คุณกำลังทำอะไรบ้างในช่วงนี้
- 2) จริงๆแล้วคุณทำอะไรเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา
- 3) คุณต้องการอะไรที่แตกต่างจากสัปดาห์ที่แล้วบ้าง
- 4) คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้

3.3 การประเมิน (Evaluation:E) ประเด็นหลักของการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริงคือ การให้ผู้รับการศึกษเป็นผู้ประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ซึ่งการประเมินนี้มักจะมีคำถามต่อผู้รับการศึกษว่า “การกระทำในปัจจุบันนี้มีความสมเหตุสมผล และมีความเป็นไปได้ที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่ต้องการหรือไม่ รวมทั้งการกระทำนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่ผู้รับการศึกษต้องการจริงๆหรือไม่” ในการประเมินตนเองนี้ ผู้รับการศึกษามักกล่าวถึงปัญหาต่างๆ ที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้ตนเองไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งผู้ให้การศึกษาสามารถใช้ทักษะการถาม เพื่อให้ผู้รับการศึกษประเมินเพื่อได้คำตอบด้วยตนเอง เช่น

- 1) สิ่งที่คุณกำลังทำช่วยให้คุณดีขึ้นหรือกำลังทำร้ายตัวคุณ

- 2) สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่ตอนนี้เป็นสิ่งที่คุณต้องการทำจริงๆ อยู่หรือไม่
- 3) การกระทำของคุณเป็นการกระทำเพื่อตัวคุณเองหรือไม่
- 4) หลังจากพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าคุณต้องการอะไร ความต้องการนี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับคุณ และสำหรับคนอื่นๆ ด้วยหรือไม่

3.4 การวางแผนและปฏิบัติตามแผน (Planning and Action): P ในขั้นนี้เมื่อผู้รับการปรึกษาตัดสินใจแล้วว่า อะไรคือสิ่งที่เค้าต้องการ ผู้ให้การปรึกษาก็จะช่วยผู้รับการปรึกษาวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ซึ่งการวางแผนที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมาย วูบบอลดิง (Wubbolding, อ้างใน Corey, 2009, p. 328) ได้ให้หลักการสำคัญของการวางแผนที่ดีเป็นอักษรย่อว่า SAMIC3 ดังนี้

- 1) S : Simple มีความเรียบง่ายไม่ซับซ้อน
- 2) A : Attainable มีความเป็นไปได้และสามารถทำได้สำเร็จ
- 3) M: Measurable สามารถวัดได้
- 4) I : Immediate เป็นแผนที่สามารถลงมือปฏิบัติได้ทันที
- 5) C: Controlled by the Planer สามารถควบคุมให้ทุกอย่างเป็นไปตามแผนได้โดยผู้วางแผนเอง
- 6) C : Committed to มีสัญญาที่จะปฏิบัติตามแผน
- 7) C : Continuously Done ลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนเพื่อปฏิบัติการแล้ว พร้อมกันนี้อาจมีการทำสัญญาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งถ้าผู้รับการปรึกษาสามารถทำตามสัญญาได้ ก็แสดงให้เห็นว่าเขามีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองแต่ถ้าไม่สำเร็จทั้งผู้ให้และผู้รับการปรึกษาก็จะร่วมกันค้นหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อปฏิบัติไปสู่เป้าหมายต่อไป

3.9 เทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ

การให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ เป็นทฤษฎีที่มุ่งแก้ไขปัญหาโดยใช้วิธีตรงให้แก่ผู้รับบริการ มีเทคนิคในการให้ปรึกษาที่นิยมใช้ ดังนี้

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557, น. 55-58) อธิบายเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบมีเทคนิคที่นิยมใช้ พอสรุปได้ ดังนี้

1. คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เป็นเทคนิคที่ใช้สำหรับการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษา มีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง และสิ่งที่จะเกิดขึ้นหากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตน ให้เห็นถึงโอกาสหรือสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตหรือแนวทางต่างๆ ที่น่าจะเป็นไปได้ในอนาคต จะให้เขาคาดฝันถึงสิ่งที่เขาต้องการอยากให้

เป็นที่เขาพึงพอใจในอนาคตหรืออาจได้ทำมาแล้วบ้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่แตกต่างจากอดีตและปัจจุบัน เป็นการเน้นการมองปัญหาในอนาคต ข้ามผ่านปัญหาและสร้างชีวิตใหม่ที่ไม่มีปัญหา มีการตระหนักรู้มากขึ้นและเกิดแรงจูงใจที่จะได้พบกับสถานการณ์ที่เขาอยากให้เป็น โดยตั้งคำถาม ดังนี้

“สมมติว่าพรุ่งนี้คุณตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้า และพบว่าไม่มีสิ่งมหัศจรรย์เกิดขึ้น ปัญหาทั้งหมดที่มีอยู่ของคุณมันหายไปหมดเลย อะไรจะเป็นสิ่งแรกที่คุณจะทำ เมื่อรู้ว่าปัญหาหมดสิ้นไปแล้ว?”

2. การมองหาการแก้ปัญหาก่อน (Looking for previous solutions) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า คนส่วนใหญ่ในนั้นเคยแก้ไขปัญหามาแล้ว ดังนั้น ทฤษฎีนี้จึงอยากทราบว่าในอดีตผู้รับบริการปรึกษามีวิธีแก้ไขปัญหามาอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการหาวิธีแก้ไขปัญหามาในปัจจุบัน โดยตั้งคำถามดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมา คุณมีวิธีการแก้ไขปัญหามาอย่างไรบ้าง?”

3. คำชม (Compliment) จุดประสงค์ของการใช้เทคนิคนี้เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาได้เห็นว่ามีสิ่งที่ดีที่กำลังกระทำอยู่นั้นดีแล้ว และยอมรับว่าปัญหานั้นมันยากที่จะแก้ไข ช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษากระทำพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์นั้นต่อไป ผู้ให้บริการปรึกษาต้องมีการฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจ และมีการกล่าวชมในความพยายามของผู้รับบริการปรึกษา พูดกับผู้รับบริการปรึกษาในรูปแบบของการใช้คำถามที่ชื่นชมหรือประโยคบอกเล่า ได้แก่

“คุณทำอย่างนั้นได้อย่างไรกัน?”

“คุณต้องทำงานหนักมากเลยนะคะ เพื่อให้เกิดความสำเร็จนี้”

“คุณคงใช้วิธีที่ดีสำหรับการแก้ปัญหานี้แน่เลยนะคะ”

“คุณเป็นคนฉลาดมาก”

ในการชมเชยนั้น จะต้องเน้นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกระทำเพื่อให้ความสำเร็จตามเป้าหมายของเขา และต้องเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง ที่เขาได้ทำในสถานการณ์นั้นๆ เป็นการชมที่เฉพาะเจาะจงให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หลีกเลี่ยงคำชมที่เกี่ยวข้องกับการแข่งขัน และเน้นคำชมที่มีความสำคัญต่อผู้รับบริการปรึกษา

4. คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ไม่มีปัญหาใดที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงหรือต่อเนื่องตลอดเวลา โดยมีความรุนแรงแตกต่างกันในแต่ละเวลา หรือบางเวลาก็ไม่เกิดปัญหา ดังนั้นการใช้เทคนิคนี้ จะเป็นการตั้งคำถามเพื่อจะหาข้อยกเว้นในเวลาที่ไม่เกิดปัญหา ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ตรวจสอบและระบุข้อยกเว้นนั้น ระบุว่าปัญหาไม่ได้มีความรุนแรงมากมาย ไม่ได้คงอยู่ตลอดไป จะช่วยเพิ่มโอกาสในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพิ่มความหวัง มีความรู้สึกว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมสถานการณ์ได้ และนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหา กระทำโดยการตั้งคำถามดังนี้

“ช่วยบอกครูหน่อยสิคะว่า เวลาที่สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความรักต่อกันนั้นเป็นอย่างไร? คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น?”

“อะไรที่มันแตกต่างกันเวลานั้น ที่ครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข? ขอให้คุณทำตัวให้เหมือนกับในวันที่คุณมีความสุขนั้น?”

“ช่วงไหนบ้างที่ไม่เกิดปัญหา หรือ ปัญหามันน้อยลง คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น”

5. คำถามเผชิญ (Coping questions) มีจุดประสงค์เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของผู้รับบริการปรึกษาออกจากความรู้สึกต่างๆ เช่น ความกลัว ความโดดเดี่ยว และความทุกข์ยาก ช่วยให้เขามีการวิเคราะห์ใหม่ในสิ่งที่เขาได้กระทำไปแล้วเพื่อให้เขาคงอยู่ได้ในสภาพที่มีความเจ็บปวดนั้นได้ทราบว่าเขาได้เผชิญปัญหาอย่างไรบ้าง ช่วยสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหาแก่ผู้รับบริการปรึกษาใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่กำลังมีปัญหาอย่างมาก ช่วยให้เขาได้เปิดเผยในสิ่งที่เขาต้องเผชิญกับปัญหานั้น โดยการตั้งคำถามดังนี้

“อะไรที่คุณพบว่ามันมีประโยชน์ในเวลานั้น?”

“คุณจัดการอย่างไรคะ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมันยากมากนะคะ?”

“ใครที่ช่วยคุณในการจัดการกับปัญหา?”

“ช่วยอธิบายว่าคุณเปลี่ยนไปอย่างไร เมื่อคุณรู้สึกดีขึ้น?”

6. การสร้างงานในครั้งแรก (Formula First Session Task) จะเป็นการใช้แบบฟอร์มสำหรับทำการบ้าน ที่ผู้ให้บริการปรึกษามอบหมายให้ผู้รับบริการปรึกษาทุกรายไปทำในระหว่างช่วงเวลาที่พบกันครั้งแรกและครั้งที่สอง แต่ควรใช้เทคนิคนี้ภายหลังจากที่ผู้รับบริการปรึกษาได้แสดงออกในสิ่งที่เขาวิตกกังวล ได้เปิดเผยมุมมองและเรื่องราวของเขาแล้ว โดยกล่าวกับผู้รับบริการปรึกษาดังนี้

“ในระหว่างครั้งนี้กับครั้งหน้าที่เราจะพบกัน ครูอยากให้คุณลองสังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในครอบครัว ชีวิตและการเรียนของคุณ และความสัมพันธ์กับคนที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นแล้วมาบอกครูในคราวหน้า โดยเขียนรายละเอียดที่คุณสังเกตได้ลงในแบบฟอร์มนี้”

และในการพบกันครั้งที่สองนั้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะถามผู้รับบริการปรึกษาว่ามีอะไรบ้างที่เขาสังเกตเห็น และอะไรที่เขาอยากจะทำให้เกิดขึ้นในอนาคต ประโยชน์ของเทคนิคนี้ จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้กำหนดเป้าหมาย ทำให้มีความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ช่วยเพิ่มการมองโลกในแง่ดี เกี่ยวกับสถานการณ์ในปัจจุบันและอนาคตของเขา และเป็นการเน้นการแก้ไขปัญหาในอนาคตมากกว่าในอดีต

7. คำถามระดับขึ้น (Scaling Questions) การใช้เทคนิคนี้ จะช่วยในการประเมินความรุนแรงและความก้าวหน้าของปัญหาตามความรู้สึกของผู้รับบริการ จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง ช่วยให้ทราบถึงแหล่งช่วยเหลือหรือผู้สนับสนุน ให้มีความสนใจมากขึ้นในสิ่งที่เขากำลังกระทำ สามารถระบุถึงอนาคตที่ตนอยากให้เป็น ตำแหน่งที่เขาต้องการบนมาตรวัดเป็นอย่างไร ช่วยให้เขาทราบวิธีการจัดการกับปัญหาของตนต่อไปและตนมีจุดแข็งอย่างไร ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดพลังในการที่จะจัดการกับปัญหาของตน และช่วยในการติดตามความก้าวหน้า

เทคนิคนี้สามารถใช้กับเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้รับบริการที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ เป็นต้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะอธิบายให้ผู้รับบริการทราบถึงระดับของมาตรวัดที่ 0 ซึ่งเป็นความรู้สึกที่แย่หรือมีความรุนแรงที่สุด และระดับของมาตรวัดที่ 10 จะเป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด จากนั้นจะให้ผู้รับบริการพิจารณาจินตนาการถึงมาตรวัดนั้น แล้วถามผู้รับบริการปรึกษาให้ตอบตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า ความรู้สึกของเขาอยู่ในระดับใดบนมาตรวัดนั้น โดยการถามดังนี้

“ถ้าบนเครื่องวัดหรือสเกลมีเลข 0 ถึง 10 โดยเลข 0 แทนความรู้สึกที่แย่ที่สุด ส่วนเลข 10 เป็นความรู้สึกที่ดีที่สุด ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไรในตอนนี้?”

“ความรู้สึกของคุณอยู่บนระดับเลขอะไร ตอนที่ปัญหานั้นแย่มากที่สุด?”

“อะไรที่ทำให้คุณรู้สึกว่าความรุนแรงนั้นหยุดอยู่กับที่หรือลดระดับลง?”

“ในวันที่ความรู้สึกของคุณอยู่ในระดับดีนั้น อะไรที่ทำให้คุณอยู่ในระดับดีขึ้น?”

“ตัวเลขระดับไหนที่จะเหมาะสมกับคุณ”

“อีกนานแค่ไหนที่คุณอยากจะให้ไปถึงเลข 10?”

ในกรณีที่ผู้รับบริการปรึกษาบอกว่าตอนนี้ความรู้สึกของเขาอยู่ที่ระดับ 0 ซึ่งบ่งบอกว่าเขากำลังคับข้องใจอยู่นั้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้คำถามเผชิญร่วมด้วย โดยถามว่า

“ต่อไปนี้จะจัดการกับความยุ่งยากนี้อย่างไร?”

8. การทำให้เป็นปกติ (Normalizing) เป็นเทคนิคที่ใช้สำหรับผู้รับบริการปรึกษาที่กำลังเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์อย่างมากในสถานการณ์ที่เฉพาะ เช่น นักเรียนที่ความกังวลกับการคบเพื่อน วัยรุ่นที่แอบสูบบุหรี่ หรือวัยรุ่นที่กำลังกังวลเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัย เป็นต้น โดยผู้ให้บริการปรึกษาพูดกับผู้รับบริการปรึกษาว่า ปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของบุคคล เช่น

“เป็นปกติธรรมดาของวัยรุ่นที่มีทั้งเพื่อนที่ดีและไม่ดี เพราะเป็นวัยที่คุณต้องมีเพื่อนเยอะ”

“เป็นปกติธรรมดาของวัยรุ่นที่ต้องการทดลองและเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่”

“เป็นปกติธรรมดาของทุกคนที่ต้องกังวลกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเพราะเป็นการสอบครั้งที่สำคัญ”

9. การปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา (Returning the Focus to the Client) เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาตอบหรือปรับเปลี่ยนจุดสนใจของตนเอง ที่ต้องการให้ผู้อื่นที่ขัดแย้งกับตน มีพฤติกรรมตามที่ตนต้องการโดยการปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวของผู้รับบริการเอง แทนที่จะไปแก้ไขที่บุคคลอื่นที่ทำให้ตนรู้สึกไม่สบายใจนั้น จะช่วยขจัดความรู้สึกที่ท้อแท้หรือไม่มีพลังนั้นออกไป เช่น ผู้รับบริการปรึกษาที่มีมารดาบ่นว่า ผู้ให้บริการปรึกษาก็จะพูดกับผู้รับบริการปรึกษาดังนี้

“คุณจะทำอะไรได้บ้าง เพื่อไม่ให้ถูกแม่บ่นว่า?”

10. การตั้งข้อสังเกต (Noticing) เป็นการตั้งข้อสังเกตในแนวทางการแก้ปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา ที่เขาเคยทำได้ผลสำเร็จมาแล้วในอดีต โดยการรับฟังเรื่องราวหรือข้อมูลจากผู้รับบริการปรึกษาเล่า และตั้งข้อสังเกตการแก้ไขปัญหามากกว่าที่จะสนใจในตัวของปัญหานั้น

11. การปรึกษากับทีมงานและให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม (Consultation and Invitation to Add Further) การปรึกษากับทีมงานที่เป็นผู้ให้บริการปรึกษาคนอื่น ภายนอกห้องให้บริการปรึกษา ในขณะที่พักครึ่งแรกของชั่วโมงการปรึกษา ในระยะเวลาสั้นๆ และทีมงานก็จะให้ข้อเสนอแนะหรือแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพิ่มเติม หลังจากนั้นในครั้งเวลาหลังผู้ให้บริการปรึกษาก็จะนำข้อมูลหรือแนวทางที่ได้รับจากทีมงานนั้นไปใช้ในการให้บริการปรึกษา

12. การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา (Therapist Feedback to Client) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา ก่อนจะสิ้นสุดการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อสรุปสาระสำคัญและให้ข้อมูลแก่ผู้รับบริการปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สร้างสรรค์คำตอบหรือหาทางออกสำหรับแก้ไขปัญหของตน โดยโครงสร้างพื้นฐานของข้อมูลย้อนกลับ ประกอบด้วย

12.1 การให้คำชมหรือกล่าวคำยกย่องอย่างจริงใจ ในสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาได้กระทำมาแล้วหรือเป็นความสำเร็จของเขา ซึ่งจะนำไปสู่คำตอบหรือทางออกที่มีประสิทธิภาพ การให้คำชมนี้จะต้องไม่กระทำแบบเป็นงานประจำ แต่ต้องเป็นคำชมที่เน้นจุดแข็งของเขา เพื่อจะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับบริการสร้างความหวังให้เขาบรรลุเป้าหมายได้อย่างสำเร็จ

12.2 การเชื่อมประสานระหว่างคำชมกับงานที่เสนอแนะให้แก่ผู้รับบริการไปปฏิบัติ เช่น การให้กลับไปสังเกตการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นหรือที่มีการเปลี่ยนแปลง

12.3 งานที่ให้แนะนำให้ไปทำต่อเป็นการบ้าน เป็นการขอให้ผู้รับบริการปรึกษาสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขาแล้วนำกลับมารายงานในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งเป็นกระบวนการตรวจสอบตนเอง (self-monitoring) จะช่วยให้ผู้รับบริการได้บันทึกความแตกต่างที่เกิดขึ้น ที่เขารู้สึกว่าดีขึ้น เช่น ความแตกต่างของวิธีคิด มีความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่แตกต่างจากเดิม หลักการของการมอบหมายงาน ได้แก่ ถ้าสิ่งใดกระทำแล้วมีประโยชน์ก็ให้เขากระทำต่อไป แต่ถ้าไม่เกิดประโยชน์ก็ให้หยุดทำสิ่งนั้นเสีย และให้โอกาสกับผู้รับบริการปรึกษาในการทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างไปจากสิ่งที่เคยตกลงกัน

กล่าวโดยสรุป เทคนิคของทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ได้แก่

1) คำถามปาทิวหารีย์ 2) การมองหาการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นมาก่อน 3) คำชม 4) คำถามข้อยกเว้น 5) คำถามเผชิญ 6) การสร้างงานในครั้งแรก 7) คำถามระดับขั้น 8) การทำให้เป็นปกติ 9) การปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา 10) การตั้งข้อสังเกต 11) การปรึกษากับทีมงานและให้ความคิดเห็นเพิ่มเติม และ 12) การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับบริการปรึกษา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในผลของการรักษาแบบกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพยากระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีดังนี้

4.1 งานวิจัยภายในประเทศ

กัลยาณี ปุณชันธุ์ (2555) ทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยด้านเจตคติต่อยาเสพติด ความรู้ด้านยาเสพติด และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัย พบว่า (1) เจตคติต่อยาเสพติดกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในจังหวัดหนองคายมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ความรู้ด้านยาเสพติดกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในจังหวัดหนองคายมีความสัมพันธ์ทางลบอยู่ในระดับต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) สภาพแวดล้อมทางสังคมกับพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในจังหวัดหนองคายมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01 และ (4) อำนาจการทำนายของปัจจัยด้านเจตคติต่อยาเสพติด ความรู้ด้านยาเสพติดและสภาพแวดล้อมทางสังคมสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในจังหวัดหนองคาย ได้ร้อยละ 40.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ทิพสุคนธ์ มูลจันท และคณะ (2557) ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT - Counseling) ต่อการควบคุมความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยเฮโรอีนในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี ของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานีผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยเฮโรอีนที่เข้ารับโปรแกรมให้การปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมให้การปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม และเมื่อทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.001 และเมื่อเปรียบเทียบความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยเฮโรอีนระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมและกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด กายจิตสังคมบำบัด พบว่า ผู้ป่วยเฮโรอีนที่ได้เข้ารับโปรแกรมให้การปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำ ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิด กาย จิตสังคมบำบัด และเมื่อทดสอบระดับนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ณัฐกานต์ จันทราช (2559) ผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดในกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ

ผู้ติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Sedighe Pirjali (2012) ที่ได้ศึกษา ผลของการการปรึกษากลุ่มและบทบาทในการเปลี่ยนทัศนคติของผู้ติดตามเสพติด โดยศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและผลกระทบต่อ การเปลี่ยนทัศนคติของผู้ติดยา จำนวน 59 ราย ระหว่างผู้ติดยาเสพติดเพศหญิงและเพศชาย จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนทัศนคติของผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ ผลการศึกษา ยังพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างทัศนคติที่มีต่อยาเสพติดในหมู่ชายและหญิงติดยาเสพติด

Moshki Tahere Hassanzade, Parvaneh Taymoori ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 60 คน ของมหาวิทยาลัยการแพทย์โกนาบัต (Gonabad) ที่ได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มแบบโควต้าและได้รับการสุ่มเป็นสองกลุ่มการแทรกแซงและการควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติดของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ($P < 0.01$) และมีความคงที่ 4 ปีหลังการแทรกแซง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างระดับการศึกษาของพ่อกับพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติด ($P < 0.01$) ทำให้สรุปได้ว่า การฝึกทักษะชีวิตมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ แบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest - Posttest Control Group Design) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปร
4. ประเภทและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย
5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ แบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยกำหนดให้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดผลทั้งก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest - Posttest Control Group Design) มีวิธีและขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ตารางที่ 3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่ม	การทดสอบก่อนการทดลอง	ทดลอง	การทดสอบหลังการทดลอง
กลุ่มทดลอง E	O_1	X_1	O_2
กลุ่มควบคุม C	O_3	X_2	O_4

O ₁ และ O ₃	แทน	การทดสอบก่อนการทดลอง
O ₂ และ O ₄	แทน	การทดสอบหลังการทดลอง
X ₁	แทน	การให้การปรึกษาด้วยโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม
X ₂	แทน	การให้การปรึกษาแบบปกติ
E	แทน	กลุ่มทดลอง
C	แทน	กลุ่มควบคุม

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เสพน้ำกระท่อม จำนวน 40 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่เสพน้ำกระท่อม โดยวิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจงและสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับสลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปร

3.1 ตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย

3.1.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม และ 2) การให้การปรึกษาแบบปกติ

3.1.2 ตัวแปรตาม คือ เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

4. ประเภทและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือ 2 ประเภท ดังนี้

4.1.1 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม เป็นแบบวัดที่เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ

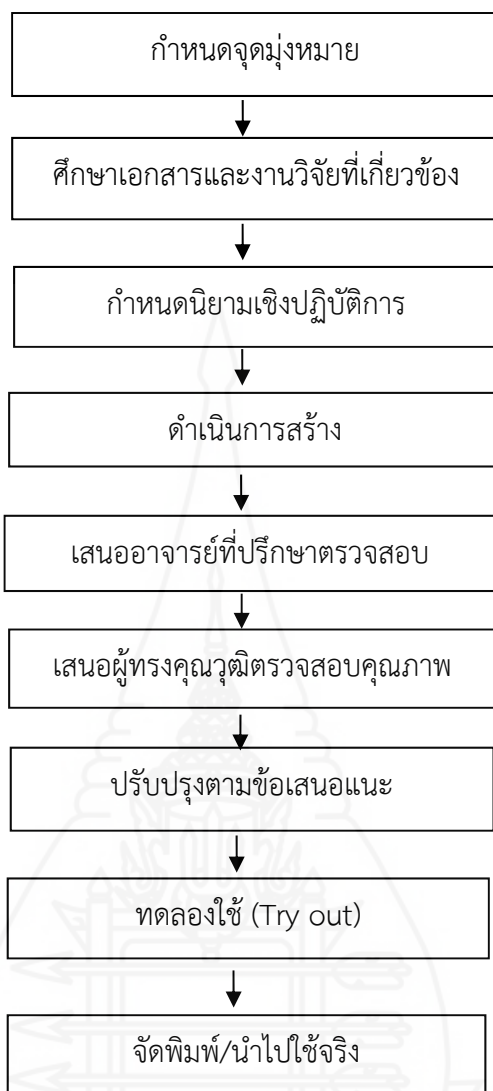
4.1.2 เครื่องมือในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ที่ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 กิจกรรม

4.2 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัย

4.2.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สำหรับวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยมีวิธีการและขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างและพัฒนาแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ให้มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย
- 2) ผู้วิจัยศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี รูปแบบและขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือการวิจัย จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แบบวัดถูกต้อง ได้มาตรฐาน และมีประสิทธิภาพ
- 3) ผู้วิจัยกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ มาเป็นกรอบในการสร้างแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 4) ดำเนินการสร้างและพัฒนาแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ให้มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการและวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 5) นำเสนอแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ให้อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย พิจารณาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาและโครงสร้าง
- 6) นำเสนอแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ที่ผู้วิจัยได้การแก้ไขตาม คำชี้แนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพ และผลการตรวจสอบ พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องรายข้ออยู่ระหว่าง 0.6-1.00
- 7) นำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม มาปรับปรุงตามข้อชี้แนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) นำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ไปทดลองใช้ (Try out) ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน
- 9) นำผลของการทดลองใช้แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ไปหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) และค่าความความเที่ยง (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม อยู่ระหว่าง .20 ถึง .63 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .37
- 10) ดำเนินการจัดพิมพ์ แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมเพื่อนำไปใช้จริง



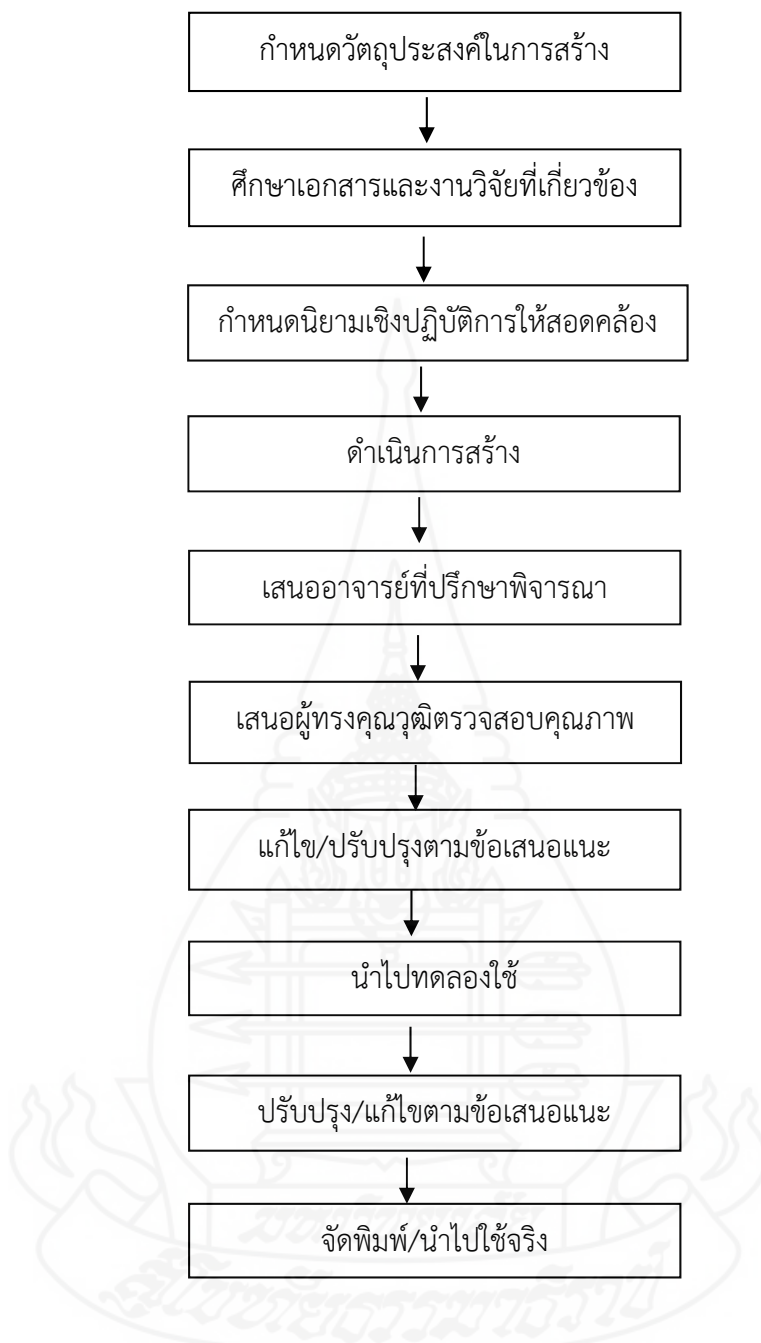
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนในการสร้างแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

4.2.2 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งโดยดำเนินการสร้างตามขั้นตอน ดังนี้

- 1) ผู้วิจัยกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยให้มีสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2) ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดทฤษฎี ขั้นตอนและวิธีการในการสร้างเครื่องมือประเภทโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่ม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีความถูกต้อง และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 3) ผู้วิจัยกำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ เพื่อใช้เป็นกรอบในการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
- 4) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยให้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และครอบคลุมองค์ประกอบของนิยามเชิงปฏิบัติการ
- 5) ผู้วิจัยเสนอโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาความถูกต้องของโครงสร้างตามเนื้อหา ความเหมาะสม และความสอดคล้อง
- 6) ผู้วิจัยเสนอโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่ผ่านความเห็นชอบและแก้ไขปรับปรุงตามข้อชี้แนะของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว ต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อหาคุณภาพ โดยตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสม และความสอดคล้อง พบว่า มีคุณภาพ
- 7) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มาแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ
- 8) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ไปทดลองใช้ จำนวน 3 ครั้ง เพื่อหาข้อบกพร่องและทดลองประสิทธิภาพของโปรแกรม
- 9) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องที่พบเห็นจากการนำไปทดลองใช้
- 10) ผู้วิจัยดำเนินการจัดพิมพ์โปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง สำหรับนำไปใช้จริง



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระทัอมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

4.3 ลักษณะของเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัย 2 ประเภท คือ เครื่องมือสำหรับใช้ในการวัดเจตคติในการเสพน้ำกระทัอมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเครื่องมือที่

ใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของกลุ่มทดลอง โดยลักษณะของเครื่องมือทั้ง 2 ประเภท มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

4.3.1 เครื่องมือที่เป็นแบบวัดเจตคติ

เครื่องมือที่ใช้สำหรับวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1) ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ ชั้นปี คณะ สถานภาพของครอบครัว และระยะเวลาในการเสพน้ำกระท่อม

2) ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ซึ่งเป็นคำถามแบบ เลือกรับ จำนวน 35 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบของเจตคติทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

(1) เจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านความคิด (Cognitive Component) มีจำนวน 12 ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 12

(2) เจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านความรู้สึก (Affective component) มีจำนวน 13 ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ 13 ถึงข้อที่ 25

(3) เจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านพฤติกรรม (Behavioral component) มีจำนวน 10 ข้อ ตั้งแต่ข้อที่ 25 ถึงข้อที่ 35

4.3.2 การประมาณค่าของแบบวัด

ในส่วนของการประมาณค่าของข้อคำถามแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ผู้วิจัยได้ใช้มาตรแบบประมาณค่า (Rating Scale) โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านบวก และข้อคำถาม ดังนี้

1) ข้อคำถามด้านลบ มีจำนวน 30 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34 และข้อที่ 35 โดยมีการประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

(1) จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความในข้อคำถาม ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

(2) จริงน้อย หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงมาก

(3) จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความในข้อคำถาม ตรงกับความเป็นจริงบ้าง ไม่เป็นจริงบ้าง

(4) จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงน้อย

(5) จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงน้อยที่สุด

ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างข้อคำถามเชิงลบของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริงบ้าง ไม่จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	การเสพน้ำกระท่อมเป็นสิ่งผิดกฎหมาย แต่มีบทลงโทษไม่รุนแรง					
2	การเสพน้ำกระท่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับ วัยรุ่น					
3	การเสพน้ำกระท่อมเป็นยาชูกำลังทำให้ ร่างกายสดชื่นแข็งแรง					
4	การเสพน้ำกระท่อมไม่ใช่สาเหตุของปัญหา ด้านการเรียนและปัญหาสังคมต่างๆ					

2) ข้อคำถามด้านบวก มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ คำถามข้อที่ 12, 15, 18, 32 และ
ข้อ 33 โดยมีการประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

- ที่สุด
- (1) จริงน้อยที่สุด หมายถึง ข้อความในข้อคำถาม ตรงกับความเป็นจริงน้อย
- (2) จริงน้อย หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงน้อย
- (3) จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ข้อความในข้อคำถาม ตรงกับความเป็นจริง
- บ้าง ไม่เป็นจริงบ้าง
- (4) จริงมาก หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงมาก
- (5) จริงมากที่สุด หมายถึง ข้อความในข้อคำถามตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างข้อคำถามด้านบวกของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ข้อที่	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง บ้างไม่ จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
12	การเสพน้ำกระท่อมทำให้ผลการเรียน ตกต่ำและหมดอนาคต					
15	ข้าพเจ้าเคยทดลองเสพน้ำกระท่อม แต่ไม่ รู้สึกชอบ					
18	ข้าพเจ้ารังเกียจเพื่อนที่เสพน้ำกระท่อม					
32	ข้าพเจ้าจะตัดเพื่อนไม่ให้เสพน้ำ กระท่อม					

4.3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม โดยผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการให้การปรึกษา จากทฤษฎีการให้การปรึกษาต่างๆ ได้แก่ เทคนิคการให้การปรึกษาจากทฤษฎีการปรึกษาแบบทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง รวมทั้งทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษาต่างๆ เช่น ทักษะการถาม (Questioning Skill) ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging Skill) ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และทักษะในการยุติการให้การปรึกษา โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมเจตคติทั้ง 3 ด้าน รวม 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ดังนี้

ตารางที่ 3.4 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม โดยมีเนื้อหาสาระครอบคลุมเจตคติทั้ง 3 ด้าน

ครั้งที่	เรื่อง
1	ปฐมนิเทศ: การสร้างสัมพันธภาพ
2	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด
3	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด
4	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความรู้สึก
5	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความรู้สึก
6	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม
7	เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม
8	ปัจฉิมนิเทศ: ยุติการให้การปรึกษา

ตารางที่ 3.5 ตัวอย่างโปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ครั้งที่ 2

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
2	เจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงคุณและโทษของการเสพน้ำกระท่อมได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม</p>	<p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) - เทคนิคการทำให้เป็นปกติ (Normalizing) - เทคนิคคำชม (Compliment) <p>ทักษะพื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น (Active Listening Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)

ตารางที่ 3.6 ตัวอย่างโปรแกรมการให้การปรึกษารายกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ครั้งที่ 3

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
3	เจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุน้ำความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการเสพน้ำกระท่อม 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการเสพน้ำกระท่อม	ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) - เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) - ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะการสนับสนุน (Supporting Skill)

5. วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างต่อเนื่อง โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนการทดลอง ขั้นทดลอง และขั้นหลังการทดลอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 ขั้นก่อนการทดลอง

5.1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่ผู้วิจัยใช้ดำเนินการทดลอง

5.1.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีประวัติใช้สารเสพติดน้ำกระท่อมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม จากนั้นสอบถามความสมัครใจของนักศึกษาเพื่อเข้าร่วมการทดลอง ก่อนที่จะสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีจับสลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

5.2 ชั้นทดลอง

5.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น แก่กลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ณ ห้องกิจกรรมนักศึกษา ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

5.2.2 กลุ่มควบคุมได้รับการให้การปรึกษาแบบปกติของมหาวิทยาลัย

5.3 ชั้นหลังการทดลอง

5.3.1 ภายหลังกการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม (Posttest) โดยให้ทำในเวลาเดียวกัน

5.3.2 ผู้วิจัยนำผลคะแนนของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

6.2 ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ระหว่าง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังกการทดลอง

7. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

7.1 สถิติในการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือวิจัย

7.1.1 สถิติสำหรับใช้ในการวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ วิธีหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

7.1.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Discrimination) ของข้อคำถามแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ได้แก่ สถิติการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item - Total correlation)

7.1.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงทั้งฉบับ (Reliability) ของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ได้แก่ วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

7.2 สถิติสำหรับการทดสอบสมมติฐาน

7.2.1 สถิติสำหรับใช้ในวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

7.2.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ได้แก่ วิธีการทดสอบวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test)

7.2.3 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ได้แก่ วิธีการทดสอบแมนวิทนี (The Mann - Whitney U Test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัย เรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัย ดังนี้

1. วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ

2. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์และอักษรย่อ ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐาน (Median)
Q.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
p - value	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบวิลคอกซัล
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบแมนวิทนี
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติ

3. สมมติฐานการวิจัย

3.1 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามข้อสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมก่อนการทดลองระหว่างนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติการทดสอบแบบแมนวิทนี (Mann - Whitney U Test)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง สถิติที่นำมาใช้วิเคราะห์ ได้แก่ การทดสอบแบบ วิลคอกซัน (Wilcoxon Test)

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง สถิติที่นำมาใช้การวิเคราะห์ ได้แก่ ทดสอบแบบแมนวิทนี (Mann - Whitney U Test)

5. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สถานที่พักอาศัย และระยะเวลาในการเสพน้ำกระท่อม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n = 16)

ข้อมูล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
21 ปี	6	37.50
22 ปี	8	50.00
23 ปี	2	16.00
ชั้นปี		
ปีที่ 2	10	62.50
ปีที่ 3	6	37.50
สถานที่พักอาศัย		
พักอาศัยอยู่กับครอบครัว	1	0.25
พักอาศัยอยู่กับญาติ	4	25.00
พักอาศัยอยู่กับเพื่อน	6	37.50
พักอาศัยอยู่คนเดียว	5	31.25
ระยะเวลาที่เสพน้ำกระท่อม		
น้อยกว่า 1 ปี	3	18.75
1 ปี	8	50.00
2 ปี	4	25.00
3 ปีขึ้นไป	1	0.25

จากตารางที่ 4.1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 22 ปี มากที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา ได้แก่ อายุ 21 ปี มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 และน้อยที่สุด มีอายุ 23 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00 โดยแบ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และนักศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50

ขณะที่สถานที่พักอาศัย ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเสพน้ำกระท่อม ปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับเพื่อนมากที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 37.50 รองลงมาพักอาศัยอยู่คนเดียว จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 น้อยที่สุด คือ พักอาศัยอยู่กับครอบครัว จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.25 ส่วนระยะเวลาในการเสพติดน้ำกระท่อม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เสพน้ำกระท่อมมาเป็นระยะเวลา 1 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 รองลงมา คือ ได้เสพน้ำกระท่อมมาเป็นระยะเวลา 2 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 น้อยที่สุด คือ ได้เสพน้ำกระท่อมมาเป็นระยะเวลามากกว่า 3 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คนเท่านั้น คิดเป็นร้อยละ 0.25

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมของนักศึกษากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบแบบแมนวิทนี (Mann-Whitney U Test) ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann - Whitney U Test	p - value
กลุ่มทดลอง	111.88	3.12	.1001	.316
กลุ่มควบคุม	109.25	4.75		

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีเจตคติในการเสพน้ำกระโจมไม่แตกต่างกัน

5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบแบบวิลคอกซัน (Wilcoxon Test) ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระโจมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	Mdn	Q.D.	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p - value
ก่อนการทดลอง	111.88	3.12	2.521**	.006
หลังการทดลอง	137.88	6.00		

** p < .05

จากตาราง 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ปรากฏผลว่า ภายหลังจากทดลอง เจตคติในการเสพน้ำกระต้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

5.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระต้อม ระหว่างนักศึกษา กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระต้อมระหว่างนักศึกษา
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบแบบแมนวิทนี (Mann - Whitney U Test) ได้ผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระต้อมระหว่างนักศึกษา
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mdn	Q.D.	The Mann - Whitney U Test	p - value
กลุ่มทดลอง	137.88	6.00	3.363**	.005
กลุ่มควบคุม	114.50	3.50		

** p < .05

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ภายหลังจากทดลอง เจตคติในการเสพน้ำ
กระต้อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง สูงกว่าเจตคติของนักศึกษากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม นักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม กับนักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการปรึกษาแบบปกติ

1.2 สมมติฐานของการวิจัย

1.2.1 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่าก่อนการให้การปรึกษา

1.2.2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมไปในทางที่ดีขึ้น สูงกว่ากลุ่มควบคุม

1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เสพน้ำกระท่อม จำนวน 40 คน

1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่เสพน้ำกระท่อม โดยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการจับฉลากเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.3.3 ตัวแปรในการวิจัย

1) ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม และการให้การปรึกษาแบบปกติ

2) ตัวแปรตาม ได้แก่ เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

1.4 เครื่องมือการวิจัย

1.4.1 โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สำหรับกลุ่มทดลอง

1.4.2 แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.5.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

1) ผู้วิจัยทำหน้าที่ขออนุญาตดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช และมหาวิทยาลัยที่ผู้วิจัยใช้ดำเนินการทดลอง

2) ผู้วิจัยให้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ที่มีประวัติใช้สารเสพติดน้ำกระท่อมจำนวน 40 คน ทำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม จากนั้นสอบถามความสมัครใจนักศึกษาในการเข้าร่วมการทดลอง จากนั้นสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

1.5.2 ขั้นตอนดำเนินการ

1) ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้น แก่กลุ่มทดลอง จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ตั้งแต่วันจันทร์ ถึงวันศุกร์ ณ ห้อง

2) กลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษาแบบปกติจากมหาวิทยาลัย

1.5.3 ขั้นหลังการทดลอง

1) ภายหลังกการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม (Posttest) โดยให้ทำในเวลาเดียวกัน

2) ผู้วิจัยนำผลคะแนนของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

1.6.1 วิเคราะห์เจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อมโดยการหาค่ามัธยฐานและส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์

1.6.2 เปรียบเทียบเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อม ก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยการทดสอบวิลคอกซัน (Wilcoxon Test)

1.6.3 เปรียบเทียบเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองโดยการทดสอบแบบแมน - วิทนี (Mann-Whitney U Test)

1.7 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยในประเด็นสำคัญ ได้ดังนี้

1.7.1 ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สูงกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานของวิจัยที่ว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สูงกว่าก่อนการทดลอง

1.7.2 ภายหลังจากทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลอง มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของวิจัยที่ว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สูงกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบปกติจากมหาวิทยาลัย

2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผล ในประเด็นสำคัญ ดังนี้

2.1 ผลการวิจัยปรากฏผลว่า นักศึกษากลุ่มทดลอง มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมสูงกว่า ก่อนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานของวิจัยข้อที่ 1 โดยนักศึกษากลุ่มทดลองได้ผ่านกลไกการปรึกษากลุ่มจึงทำให้เกิดพฤติกรรม เจตคติ เกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อมเปลี่ยนไป และมีความตั้งใจที่จะเลิกเสพ ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ที่ผู้วิจัยนำใช้ในการเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของกลุ่มทดลองครั้งนี้ เป็นโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ที่ผู้วิจัยได้สร้างและพัฒนาขึ้นอย่างถูกต้อง ตรงตามหลักเกณฑ์ในการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เริ่มตั้งแต่การให้การปรึกษาครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นขั้นตอนในสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอน บทบาทหน้าที่และจรรยาบรรณในการให้การปรึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กล้าเปิดเผยตนเอง กล้าแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น และการมีส่วนร่วม ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาครั้งที่ 2 และครั้งที่ 3 เป็นการให้การปรึกษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ด้านความคิด ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความรู้สึกและ

พฤติกรรม ผู้วิจัย ได้นำเอาเทคนิคคำถามปฏิกิริยา และเทคนิคการทำให้เป็นปกติทฤษฎีการปรึกษาแบบ สั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มาใช้การกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และนำเอา เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มาใช้ในการ ปรับเปลี่ยนความคิด โดยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา ในการชี้แนะสาระสำคัญของทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ทำให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรม โดยผู้ที่มีความคิดมีเหตุผล ก็จะส่งผลต่อเนื้อให้เกิดความรู้สึกที่เหมาะสม และส่งผลให้แสดง พฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผล เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการเสพ น้ำกระท่อม ซึ่งจะนำไปสู่การเลิกเสพน้ำกระท่อมในที่สุด

การให้การศึกษาครั้งที่ 4 และครั้งที่ 5 ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการ เสพน้ำกระท่อม ด้านความรู้สึก ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง และเทคนิคการเสนอตัวแบบ ของทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคการมองหาการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล เทคนิคคำถามช้อยกเว้น และ เทคนิคคำถาม จากทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ มาบูรณาการในการให้การศึกษา โดยนำเอา เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตน มาใช้เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความรู้สึก ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม ด้วยวิธีการให้สมาชิกจินตนาการถึงความรู้สึกทั้งด้านบวกและด้านลบ ของการเสพน้ำกระท่อม จากนั้นได้ใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง ให้สมาชิกกลุ่มพูดคำพูดที่กระตุ้นให้ สมาชิกกลุ่มมีความต้องการเลิกเสพน้ำกระท่อม และใช้เทคนิคการมองหาการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล เทคนิคคำถามช้อยกเว้น เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นหาวิธีเลิกเสพน้ำกระท่อม ส่วนให้การศึกษาครั้งที่ 6 และครั้งที่ 7 เป็นการให้การศึกษาที่มุ่งเน้นในการเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านพฤติกรรม ผู้วิจัยนำเอาเทคนิคคำถามเผชิญ มาช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหา และเทคนิคการ ปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา จากทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ และเทคนิคการ เสริมแรงและการปรับโทษ เพื่อแนะนำให้สมาชิกกลุ่มให้รางวัลและลงโทษตนเอง ในการเลิกเสพน้ำกระท่อม จากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาเทคนิค W D E P System และเทคนิคการเขียนสัญญา จากทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง มาใช้ในการ ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมด้านพฤติกรรม โดยให้กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ถึงวิธีการเขียนแผนใน การเลิกเสพน้ำกระท่อม และการเขียนสัญญาในการที่จะปฏิบัติตามแผน

นอกจากนี้ ในการให้การศึกษา ผู้วิจัย ยังได้ดำเนินการตามขั้นตอนของการให้การศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย ขั้นตอนเตรียมการ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการให้การศึกษา (สุซอรุณ วงษ์ทิม, 2533, น. 77 อ้างถึงใน ภาณุกานต์ บ่อเงิน, 2558, น. 83) ส่งผลให้การศึกษาแบบกลุ่มครั้งนี้ บรรลุตาม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยช่วยให้นักศึกษากลุ่มทดลอง ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมในทางที่ดีขึ้น กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มทดลอง มีความเข้าใจในโทษของการเสพน้ำกระท่อม รับรู้ค่านิยมที่ผิด ซึ่งนำไปสู่การลดเลิกเสพน้ำกระท่อมในที่สุด ส่งผลที่ดีต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในอนาคต ภายหลังจากสำเร็จการศึกษาแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกานต์ จันทราข (2559) ที่ศึกษา ผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของนายภาณุกานต์ บ่อเงิน (2559) ที่ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการกระทำผิดวินัยของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับเปลี่ยนเจตคติ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีเจตคติต่อการกระทำผิดวินัยเรือนจำ ภายหลังจากทดลองสูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้ จึงแสดงให้เห็นว่า เจตคติในการเสพน้ำกระท่อม สามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดี โดยการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม ที่ดำเนินการสร้างและพัฒนาอย่างถูกต้อง ตรงตามหลักเกณฑ์และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.2 ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษากลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม มีเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมในทางที่ดี สูงกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบปกติจากมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ เป็นผลมาจากกลุ่มทดลอง ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัย สร้างขึ้นอย่างถูกต้องตามหลักการของการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้มีเนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ การเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม มีการนำเอาเทคนิคการให้การปรึกษากลุ่มจากทฤษฎีการให้การปรึกษาต่าง ๆ มาบูรณาการใช้ได้เหมาะสม อีกทั้งเครื่องมือดังกล่าว ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดลองใช้เพื่อตรวจสอบหาข้อบกพร่องก่อนที่จะนำมาใช้จริงกับกลุ่มทดลอง ขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับให้การปรึกษาแบบปกติ ซึ่งไม่มีวัตถุประสงค์ในการเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมโดยตรง โดยผลการวิจัยนี้ สามารถเทียบเคียงได้กับงานวิจัยของณัฐกานต์ จันทราข (2559) ที่ได้ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดของผู้ติดยาเสพติด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ติดยาเสพติดกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสามารถเทียบเคียงได้กับงานวิจัยของนายภาณุกานต์ บ่อเงิน (2559) ที่ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อเจตคติต่อการกระทำผิดวินัยของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการปรับเปลี่ยนเจตคติ ผลการวิจัย

พบว่า ผู้ต้องขังกลุ่มทดลอง มีเจตคติต่อการกระทำผิดวินัยเรือนจำ ภายหลังจากทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 ผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถนำมาใช้ปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมให้แก่กลุ่มนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ ดังนั้น หน่วยงานด้านกิจกรรมนักศึกษา ควรนำผลการวิจัยนี้ ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาหน่วยงาน ในส่วนของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหการแผ่ระบาดของการเสพน้ำกระท่อม

3.1.2 หน่วยงานด้านกิจกรรมนักศึกษา ควรนำผลการวิจัยนี้ ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการให้การปรึกษาเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการใช้สารเสพติดชนิดอื่นของกลุ่มนักศึกษา

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรจะทำการวิจัยระยะติดตามผล เพื่อตรวจสอบถึงความคงทนของเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม ภายหลังจากการได้รับการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

3.2.2 ควรศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในเสพน้ำกระท่อม ในกลุ่มเยาวชนอื่นๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนเจตคติในการใช้สารเสพติด โดยกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

3.2.3 ควรศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติในการเสพสารเสพติดชนิดอื่น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกันการระบาดของยาเสพติดชนิดอื่นๆ



บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2562). รายงานปัญหาผู้ติดยาเสพติด. (2562). กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กัลยาณี ปุณชันธุ์. (2555). ปัจจัยด้านเจตคติต่อยาเสพติด ความรู้ด้านยาเสพติด และสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงด้านยาเสพติดของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพในจังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- กิจจา สว่างเจริญ และคณะ. (2552). รายงานโครงการวิจัยเรื่องการศึกษาเภสัชวิทยาและพิษวิทยาของใบกระท่อม. สงขลา: คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- กุลวดี โสธรจิตต์. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมเจตคติที่ดีต่ออาชีพอิสระของวัยรุ่นสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- เกียรติพงษ์ มลิันทานุช. (2556). เจตคติต่อการใช้อาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสู่ประชาคมอาเซียนของประชาชนในพื้นที่เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- จรัส ชูชื่น และมานพ จิตต์ภูษา. (2547). กระท่อม: ความสัมพันธ์ที่ปรากฏในวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา.เอกสารประกอบการบรรยายเรื่อง ผลงานวิจัย วิชาการและข้อมูล สารเสพติด จากวิชาการสู่การปฏิบัติวันที่ 23 - 24 กรกฎาคม 2547. กรุงเทพฯ: สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (อัดสำเนา).
- จิราพร รัตนพงศ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อเจตคติต่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสามบ่อวิทยา จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สงขลา.
- ณัฐกานต์ จันทราช. (2558). ผลการปรึกษากลุ่มพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความตั้งใจในการเลิกสารเสพติดของผู้ติดยาเสพติด. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ณัฐวิศา หงส์พิทักษ์ชน. (2561). ผลการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อส่งเสริมความคิดเชิงบวกแก่มารดาหลังคลอดที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ในโรงพยาบาลสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

- ตามพงษ์ วงษ์จันทร์. (2550). ผลการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน ของบุคคลที่สูญเสียแขน ขา สถานสงเคราะห์คนพิการและทุพพลภาพพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ถาวร จันทร์ภรณ์. (2549). ความคิดเห็นของประชาชนในเขตอำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรีต่อการใช้พืชกระท่อมในเชิงสมุนไพร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ
- ทิพสุคนธ์ มูลจันท และคณะ. (2557). ผลของโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT - Counseling) ต่อการควบคุมความอยากใช้ยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยเฮโรอีน ในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี ของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี. (รายงานการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- นิวัติ แก้วประดับ. (2533). แอลกอฮอล์จากใบสดของต้นกระท่อม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2558). ประสบการณ์วิชาชีพมหาบัณฑิตการแนะแนว การพัฒนาทักษะการให้บริการปรึกษา. (หน่วยที่ 5). (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ภานุกานต์ บ่อเงิน. (2559). ผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อเจตคติในการกระทำผิดวินัยของผู้ต้องขังเรือนจำกลางบางขวาง จังหวัดนนทบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คพับลิเคชั่นส์.
- ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี. (2557). เทคนิคหรือรูปแบบการบำบัดรักษายาเสพติดชนิด 4x100. ปัตตานี: โรงพยาบาลธัญญารักษ์ปัตตานี. (อัดสำเนา).
- สะบาย ยีสา. (2551). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ใช้ใบกระท่อมในจังหวัดนครศรีธรรมราช. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
- สาวิตรี อัมมฉัตรกรชัย และคณะ. (2545). การติดตามพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาภาคใต้. สงขลา: คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- _____ . (2562). พืชกระท่อม ผลกระทบต่อสุขภาพและสังคม. สงขลา: สำนักงานวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2561). *รายงานการแพร่ระบาดของสารเสพติดประเภทกระท่อมในภาคใต้*. กรุงเทพฯ: สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- สำนักงานอาหารและยา. (2561). “ผลเสีย 4x100 (ยาโปร)”. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- สีทน ธรรมวงศ์. (2558). *เจตคติต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมเปิดรับสื่อด้านกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในนครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2553). *แนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม*. (หน่วยที่ 14). (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัย-ธรรมมาธิราช.
- _____. (2557). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาแบบอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ*. (หน่วยที่ 7). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- อาภา จันทรสกุล. (2556). *กระบวนการและเทคนิคการให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม*. ใน *เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- Moshki Tahere Hassanzade, Parvaneh Taymoori. (2014). Effect of Life Skills Training on Drug Abuse Preventive Behaviors among University Students. *International Journal of Preventive Medicine*.V, 5(5).
- Sedighe Pirjali, Tahereh Pirjali. (2012). Group Counseling and Its Role in Changing Addicts' Attitude. *J. Basic. Appl. Sci. Res.*, 2(12), 13195 - 13201, 2012, TextRoad Publicatio.
- Thurstone, L.L. (1964). *Attitude Theory and Measurement*. New York: John Wiley and Sons.
- Zimbardo, P. G. and E. Ebbesen. (1970). *Influence Attitude and Changing Behavior*. Massachusetts: Addison - Wesly.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ – สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทจรรย์ เจริญสุข
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. ชื่อ – สกุล อาจารย์พุทธชาติ วุโอริ
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
3. ชื่อ – สกุล ดร.กฤษณะ ทองแก้ว
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสังคมศึกษา
สถานที่ทำงาน มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
4. ชื่อ – สกุล อาจารย์สรวงค์ แก่นตาคำ
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน นักวิชาการอิสระ และครูพิเศษ
สถานที่ทำงาน โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดอินทาราม
5. ชื่อ - นามสกุล อาจารย์ณัฐวิศา หงส์พิทักษ์ชน
ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงาน โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

แบบวัดวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ แต่ละข้อความ หมายถึง การปฏิบัติในการจัดการกับเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ขอให้ท่านพิจารณาข้อความแต่ละข้อ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด และแต่ละข้อตอบได้เพียงช่องเดียว ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านน้อย
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านจริงบ้างไม่จริงบ้าง
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมาก
- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การเสพน้ำกระท่อมเป็นสิ่งผิดกฎหมายแต่มีบทลงโทษไม่รุนแรง					
2	การเสพน้ำกระท่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่น					
3	การเสพน้ำกระท่อมเป็นยาชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง					
4	การเสพน้ำกระท่อมไม่ใช่สาเหตุของปัญหาด้านการเรียนและปัญหาสังคมต่างๆ					
5	การเสพน้ำกระท่อมทำให้มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น					
6	การเสพน้ำกระท่อมช่วยผ่อนคลายจิตใจจากความเครียดได้					
7	การเสพน้ำกระท่อมเพียงไม่กี่ครั้งไม่สามารถทำให้ติดได้					

แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
8	น้ำกระท่อมไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายรุนแรงเหมือนยาเสพติดชนิดอื่นๆ					
9	การเสพน้ำกระท่อมทำให้เข้ากลุ่มเพื่อนได้ง่ายขึ้น					
10	การเสพน้ำกระท่อม ไม่ผิดศีลธรรมของศาสนา					
11	น้ำกระท่อมเป็นยาชูกำลัง ทำให้รู้สึกคึกคัก และช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ดี					
12	การเสพน้ำกระท่อมทำให้ผลการเรียนตกต่ำและหมดอนาคต					
13	ข้าพเจ้ามีความสุขที่เสพน้ำกระท่อม					
14	ข้าพเจ้าชื่นชมเพื่อนที่เสพน้ำกระท่อม					
15	ข้าพเจ้าเคยทดลองเสพน้ำกระท่อม แต่ไม่รู้สึกชอบ					
16	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมเป็นประจำเพราะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อเสพน้ำกระท่อม					
18	ข้าพเจ้ารังเกียจเพื่อนที่เสพน้ำกระท่อม					
19	ข้าพเจ้ารู้สึกเร่าใจและเพลิดเพลิน เมื่อเสพน้ำกระท่อม					
20	ข้าพเจ้ามีความรู้สึกแปลกใหม่ เมื่อเสพน้ำกระท่อม					

แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
21	การเสพน้ำกระท่อม ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเป็นคนทันสมัยในสายตาของเพื่อน					
22	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีค่ามากกว่าที่คุยกับเพื่อนต่างเพศ หลังการเสพน้ำกระท่อม					
23	ข้าพเจ้ารู้สึกมีพลังในการต่อสู้ชีวิต หลังการเสพน้ำกระท่อม					
24	ข้าพเจ้ารู้สึกมีความกล้าแบบลูกผู้ชาย หลังเสพน้ำกระท่อมทำ					
25	ข้าพเจ้ารู้สึกกระชุ่มกระชวย เมื่อเสพน้ำกระท่อม					
26	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมเป็นประจำ					
27	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมเป็นบางครั้ง เมื่อมีความเครียด					
28	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมเมื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนๆ					
29	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมทุกครั้ง ก่อนเดินทางไปร่วมงานสังสรรค์					
30	ข้าพเจ้าเสพน้ำกระท่อมในปริมาณที่มากขึ้นเรื่อยๆ					
31	ข้าพเจ้าขาดเรียนบ่อยครั้ง เนื่องจากการเสพน้ำกระท่อม					
32	ข้าพเจ้าจะตักเตือนเพื่อนไม่ให้เสพน้ำกระท่อม					

แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระต่อมของนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง (ต่อ)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความเป็นจริง				
		มากที่สุด	มาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	น้อย	น้อยที่สุด
33	ข้าพเจ้าจะแจ้งเจ้าหน้าที่เมื่อพบเห็นการลักลอบเสพน้ำกระต่อม					
34	ข้าพเจ้าไม่เคยเข้าร่วมโครงการบำบัดยาเสพติด					
35	ข้าพเจ้าจะหนีเรียนไปเสพน้ำกระต่อมเมื่อเพื่อนๆ ชวน					





ภาคผนวก ค

คุณภาพของแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัด

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนน รวม	ค่า IOC	ผลการ วิเคราะห์
	1	2	3	4	5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
6	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
24	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อแบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนคนที่					คะแนนรวม	ค่า IOC	ผลการวิเคราะห์
	1	2	3	4	5			
28	1	1	0	1	1	4	0.8	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
33	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	1	1	5	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อม

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
1	.385	ใช้ได้	19	.372	ใช้ได้
2	.567	ใช้ได้	20	.434	ใช้ได้
3	.233	ใช้ได้	21	.587	ใช้ได้
4	.516	ใช้ได้	22	.371	ใช้ได้
5	.257	ไม่ได้	23	.281	ใช้ได้
6	.544	ใช้ได้	24	.440	ใช้ได้
7	.307	ใช้ได้	25	.461	ใช้ได้
8	.279	ใช้ได้	26	.294	ใช้ได้
9	.479	ใช้ได้	27	.457	ใช้ได้
10	.459	ใช้ได้	28	.565	ใช้ได้
11	.397	ใช้ได้	29	.267	ใช้ได้

ตารางผลการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อและค่าความเที่ยงของแบบวัดเจตคติต่อการเสพน้ำกระเทียม (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ	ผลสรุป
12	.447	ใช้ได้	30	.252	ใช้ได้
13	.204	ใช้ไม่ได้	31	.457	ใช้ได้
14	.289	ใช้ได้	32	.242	ใช้ได้
15	.488	ใช้ได้	33	.208	ใช้ได้
16	.636	ใช้ได้	34	.443	ใช้ได้
17	.208	ใช้ได้	35	.253	ใช้ได้
18	.373	ใช้ได้			

ค่าอำนาจจำแนก ข้อที่ใช้ได้ คือ r มีค่า .20 ถึง .63 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ .87

ตารางวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการเสพน้ำกระเทียม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	ความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ		
		ความถูกต้อง	ความเหมาะสม	ความสอดคล้อง
1	ปฐมนิเทศ	√	√	√
2	ทุกปัญหาที่มีทางออก	√	√	√
3	ทำดีด้วยหัวใจ	√	√	√
4	ความหยุดนิ่ง	√	√	√
5	พร้อมรับทุกปัญหา	√	√	√
6	ฉันทำได้ ฉันทำดี	√	√	√
7	มุ่งมั่นแก้ไข	√	√	√
8	การมองโลกในแง่ดี	√	√	√
9	เป้าหมายมีไว้พุ่งชน	√	√	√
10	คิดแล้วต้องทำ	√	√	√
11	ปัจฉิมนิเทศ	√	√	√



ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม
2. รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่ม

ตารางสรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อ
การเสพน้ำกระท่อม

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
1	ปฐมนิเทศ: การสร้างสัมพันธภาพ	<p>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน</p> <p>2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อปฏิบัติของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) - ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
2	เจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด	<p>1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกถึงคุณและโทษของการเสพน้ำกระท่อมได้</p> <p>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม</p>	<p>ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy)</p> <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) - เทคนิคการทำให้เป็นปกติ (Normalizing) - เทคนิคคำชม (Compliment) <p>ทักษะพื้นฐาน</p> <ul style="list-style-type: none"> - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะการฟังอย่างกระตือรือร้น (Active Listening Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)

ตารางสรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อ
การเสพน้ำกระท่อม (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
3	เจตคติต่อการเสพ น้ำกระท่อม: ด้านความคิด	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุ ความคิดและความเชื่อที่ไม่ สมเหตุสมผลในการเสพน้ำ กระท่อม 2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ปรับเปลี่ยนความคิดและความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการ เสพน้ำกระท่อม	ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) - เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) - ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C - เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือ เอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะการสนับสนุน (Supporting Skill)
4	เจตคติต่อเสพน้ำ กระท่อม: ด้านความรู้สึก	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ เหมาะสมในการเสพน้ำ กระท่อม	ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) - ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C - เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผล และอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) - เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements)

ตารางสรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อ
การเสพน้ำกระท่อม (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
			<ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) - ทักษะการถาม (Question Skill)
5	เจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านความรู้สึกรู้สึก	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการที่จะเลิกเสพน้ำกระท่อม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดแรงจูงใจในการเลิกเสพน้ำกระท่อม 	ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคการมองหาการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for previous solutions) - คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) - เทคนิคคำชม (Compliment) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะคำถามแบบเปิด (Open Questioning Skill) - ทักษะการสะท้อน (Reflecting Skill)
6	เจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุถึงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเสพน้ำกระท่อม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เสพน้ำกระท่อม 	ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution - Focused Brief Therapy: SFBT) <ul style="list-style-type: none"> - เทคนิคคำถามเผชิญ (Coping questions)

ตารางสรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อ
การเสพน้ำกระท่อม (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
		3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมที่ทำให้เสพน้ำกระท่อม	ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT) - เทคนิค การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) - เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ทักษะพื้นฐาน - ทักษะการถาม (Questioning Skill) - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill)
7	เจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการเลิกเสพน้ำกระท่อม 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้	ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution - Focused Brief Therapy: SFBT) - เทคนิคการปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา (Returning the Focus to the Client) ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง - เทคนิค W D E P System - เทคนิคการเขียนสัญญา (Composing Contacts)

ตารางสรุปโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติต่อ
การเสพน้ำกระท่อม (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะ/เทคนิค/ทฤษฎี
			ทักษะพื้นฐาน - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) - ทักษะการถาม (Question Skill)
8	ปัจจัยนิเทศ: ยุติการให้การปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุงการนำสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน 2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา	ทักษะพื้นฐาน - ทักษะการยุติ - ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) - ทักษะการถาม (Questioning Skill)



รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเปลี่ยนเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง สร้างความรู้สึกของการมีส่วนร่วม ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ข้อปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและของสมาชิกกลุ่ม

แนวคิด

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ภายใต้บรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นและมีความเป็นกันเอง จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความร่วมมือในการให้การปรึกษา ส่งผลให้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่วางเอาไว้ และการให้การปรึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ ทักษะการถาม (Questioning Skill) ทักษะการให้กำลังใจ (Encouraging Skill) ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. กระดาษ และปากกา

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย แนะนำตนเอง และพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน กล่าวแนะนำตัวเอง
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม “ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า ฟ้าแลบ” เพื่อละลายพฤติกรรม ดังนี้

- 3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำตามคำสั่ง
- 3.2 ผู้นำกลุ่ม พูดว่า “ฟ้าร้อง” สมาชิกกลุ่มส่งเสียงร้อง “ครึ้น ครึ้น”
- 3.3 ผู้นำกลุ่ม พูดว่า “ฟ้าผ่า” สมาชิกกลุ่มส่งเสียงร้อง “เปรี้ยง เปรี้ยง”
- 3.4 ผู้นำกลุ่ม พูดว่า “ฟ้าแลบ” สมาชิกกลุ่มส่งเสียงร้อง “แพรบ แพรบ”

ขั้นตอนการ

4. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา ข้อตกลง บทบาทหน้าที่ของผู้ในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในการให้การศึกษา ตลอดจนการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม เล่าประสบการณ์ในการเสพน้ำกระท่อมครั้งแรกของแต่ละคน โดยบอกถึงสาเหตุของการเสพและสิ่งที่ได้รับจากการเสพ

ขั้นยุติ

6. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และระบายอารมณ์ความรู้สึกอย่างอิสระ
7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้ดำเนินการในวันนี้
8. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ ในการให้การศึกษาครั้งต่อไปกับสมาชิกกลุ่ม

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็น การชักถาม และการตอบคำถาม



ครั้งที่ 2

เรื่อง การพัฒนาเจตคติต่อเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสามารถกลุ่มบอกถึงคุณและโทษของการเสพน้ำกระท่อมได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มบอกค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม

แนวคิด

ปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้การเสพน้ำกระท่อมเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่นไทย รวมทั้งในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ก็คือ การขาดความรู้เกี่ยวกับคุณและโทษ ตลอดจนการมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และสร้างค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เทคนิคการทำให้เป็นปกติ (Normalizing) และเทคนิคคำชม (Compliment) จาก ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy)

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. สมุด ปากกา
3. ใบความรู้ “โทษของการเสพน้ำกระท่อม”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อแสดงบรรยากาศความเป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Questions) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนี้

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม นั่งหลับตาทำจิตใจให้สงบเงียบ

3.2 ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิกกลุ่มทีละคนว่า ถ้าพรุ่งนี้ตื่นขึ้นมา ปัญหาทุกอย่างที่มีอยู่หมดไป อะไรเป็นสิ่งที่แรกที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอยากจะทำ

4. ผู้นำกลุ่มสอบถามสมาชิกถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของการเสพน้ำกระท่อม และค่านิยมในการเสพน้ำกระท่อม

5. ผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “โทษของการเสพน้ำกระท่อม”

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกวิเคราะห์กลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับค่านิยมที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเสพน้ำกระท่อม

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการทำให้เป็นปกติ (Normalizing) กล่าวกับสมาชิกกลุ่ม ดังนี้
“การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อมเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น”

8. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำชม (Compliment) กล่าวชมและให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่ตั้งใจจะปรับเปลี่ยนตัวเอง ด้วยคำพูด ดังนี้

8.1 ทุกคนมีความกล้าหาญมากที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อชีวิตที่ดี

8.2 ลองหากิจกรรมดีๆ ทำ เช่น เล่นกีฬา อ่านหนังสือ ผมเชื่อว่า ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

ขั้นยุติ

9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการให้การศึกษาในครั้งนี้

10. ผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่ม ชักถามข้อสงสัย

11. ผู้นำกลุ่ม นัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม

2. การแสดงความคิดเห็นและการซักถาม ตอบคำถาม

ใบความรู้ “โทษของการเสพน้ำกระท่อม”

ผลจากการเสพ พบว่าหลังเคี้ยวใบกระท่อมไปประมาณ 5 - 10 นาที จะมีอาการเป็นสุข กระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกหิว (ไม่ยอมกินอาหาร) กดความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน ทำให้สามารถทำงานได้นาน และทนแดดมากขึ้น แต่จะเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน เวลากลางคืนอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝน ผู้เสพจะมีผิวหนังแดง เพราะเลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น อาการข้างเคียง ได้แก่ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ ถ้าเสพใบกระท่อมในปริมาณมากๆ จะทำให้มีเมาน้ำ และคลื่นไส้ อาเจียน (เมากะท่อม) แต่ในบางรายเสพเพียง 3 ใบ ก็ทำให้เมาได้

ในรายที่เสพใบกระท่อมมากๆ หรือเป็นระยะเวลานาน มักจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ เม็ดสีขึ้นที่บริเวณผิวหนัง ทำให้ผู้ที่รับประทานมีผิวคล้ำและเข้มขึ้น และยังพบอีกว่าเสพกระท่อมโดยไม่ได้รู้ตัวเอาก้านใบออกจากตัวใบก่อน อาจจะทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถุงท่อม” ในลำไส้ได้ เนื่องจาก ก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้ จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถุงขึ้นมาในลำไส้ บางรายจะมีอาการโรคจิตหวาดระแวง เห็นภาพหลอน คิดว่าคนจะมาทำร้ายตน และพูดไม่รู้เรื่อง

อาการเมื่อหยุดเสพ ได้แก่ ไม่มีแรง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและกระดูก แขนขากระตุก อ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานได้ อารมณ์ซึมเศร้า น้ำตาไหล น้ำมูกไหล ก้าวร้าว นอนไม่หลับ ร่างกายมี อุณหภูมิสูงผิดปกติ ถ่ายอุจจาระเหลวมากปกติ อยากรักษาอาหารยาก อาเจียนคลื่นไส้ มีอาการไอมากขึ้น กระวนกระวายมากขึ้น

ที่มา: กองควบคุมวัตถุเสพติด สำนักงานอาหาและยา

ครั้งที่ 3

เรื่อง การพัฒนาเจตคติต่อการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความคิด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุนิยามความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการเสพน้ำกระท่อม
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลในการเสพน้ำกระท่อม

แนวคิด

ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้น้ำกระท่อมเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้น การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการเลิก หรือ การป้องกันการเสพน้ำกระท่อม และในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A – B - C และเทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) จากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. สมุดบันทึก
3. ใบความรู้ “ทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C”
4. แบบฝึก “การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง

2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

ขั้นตอนการ

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน พูดถึงความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อมของตนเอง
4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) เพื่อสอนทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C โดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 4.1 ผู้นำกลุ่ม มอบใบความรู้ “ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B - C”
 - 4.2 ผู้นำกลุ่ม สอบถามสมาชิกกลุ่ม ว่า ทุกคนเชื่อหรือไม่ว่าความคิดความเชื่อ มีความสำคัญและมีผลต่อตัวเราอย่างไร
 - 4.3 ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ ว่า ความคิดความเชื่อของเรา มีความสำคัญต่ออารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของเรา ดังที่สมาชิกกลุ่มเป็นอยู่
 - 4.3 ผู้นำกลุ่ม ถามว่า ทุกคนคิดว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อมได้ไหม และจะปรับเปลี่ยนอย่างไร
5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing of Irrational Beliefs) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเลิกเสพน้ำกระท่อม โดยใช้คำถามดังนี้
 - 5.1 “เพราะอะไรจึงคิดว่าชีวิตจะไม่มีความสุข ไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ถ้าไม่เสพน้ำกระท่อม”
 - 5.2 “มีหลักฐานตรงไหน ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้”
 - 5.3 “มีเหตุผลอะไร ที่สนับสนุนความคิดเช่นนี้”
6. ผู้นำกลุ่มแจกแบบฝึก “การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล”
7. ผู้นำกลุ่มให้เวลา 10 นาที เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเขียนแบบฝึก
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนอ่านแบบฝึกให้สมาชิกทุกคนฟัง

ขั้นยุติ

9. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมการปรึกษาในครั้งนี
10. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้ซักถาม
11. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจ กล่าวชื่นชม และกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี
12. ผู้นำกลุ่มยุติการให้การศึกษา และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

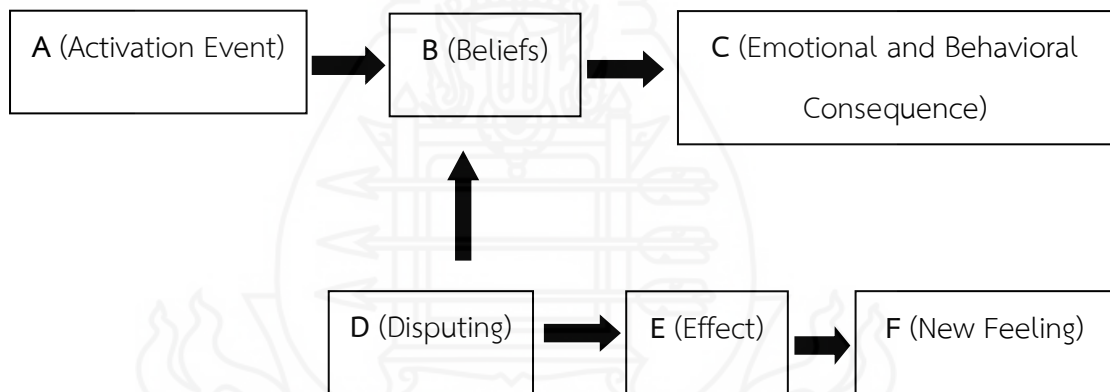
1. ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

2. การทำแบบฝึก

ใบความรู้
“ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C”

ทฤษฎีบุคลิกภาพ A – B – C เชื่อว่า ความคิด ความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลมีความสัมพันธ์กันและเป็นผลซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อของบุคคลโดยการโต้แย้ง จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่

ทั้งนี้ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่คนเราแสดงตอบโต้ออกมา นั้นเป็นผลมาจากความคิด ความเชื่อของบุคคล (B) ไม่ได้เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) นั่นคือ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลจะแสดงออกตามระบบความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีความคิดต่อเหตุการณ์นั้น และ หากมีการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล (D) ก็จะทำให้เกิดผล (E) และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึกใหม่ (F) ดังภาพ



A (Activation Event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า A นี้ มีสาเหตุที่ทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมา

B (Beliefs) หมายถึง ความคิด ความเชื่อของบุคคล ประกอบด้วยความเชื่อที่สมเหตุผล (Rational Beliefs) และความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational Beliefs)

C (Emotional and Behavioral Consequence) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงตอบโต้ออกมาตามความคิด ความเชื่อ หรือค่านิยมนั้นของแต่ละบุคคล

D (Disputing) หมายถึง การโต้แย้ง

E (Effect) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้น

F (New Feeling) หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นใหม่

ที่มา: สุขอรุณ วงษ์ทิม, บริการปรึกษาในงานแนะแนวระดับมัธยมศึกษา; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
แบบฝึก “การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล”

ข้อที่	ความคิดเดิม	ความคิดใหม่
1	การเสพน้ำกระท่อมเป็นยาชูกำลังทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง
2	การเสพน้ำกระท่อมทำให้มีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น
3	การเสพน้ำกระท่อมช่วยผ่อนคลายจิตใจจากความเครียดได้
4	การเสพน้ำกระท่อมเป็นเรื่องปกติสำหรับวัยรุ่น
5	น้ำกระท่อมเป็นยาชูกำลัง ทำให้รู้สึกคึกคัก และช่วยกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ดี

ครั้งที่ 4

เรื่อง การพัฒนาเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความรู้สึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่เหมาะสมในการเสพน้ำกระท่อม

แนวคิด

ความรู้สึก นับเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจเสพน้ำกระท่อม ดังนั้น การแยกแยะความรู้สึก และการปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม จึงมีความสำคัญในการพัฒนาเจตคติการเสพน้ำกระท่อมของสมาชิกกลุ่ม ในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง (Forceful Statements) และเทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) จากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. กระดาษและปากกา
3. แบบฝึก “การปรับเปลี่ยนประโยคสร้างพลัง”
4. คลิปวีดีทัศน์ “ ”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยรอยยิ้มและด้วยความเป็นกันเอง
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนสิ่งที่ได้รับในการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นตอนดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการจินตนาการการใช้เหตุผลและอารมณ์ของตนเอง (Rational Emotive Imagery) ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการเสพน้ำกระท่อม ให้มีความถูกต้อง โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงเกิดความรู้สึกว่าการเสพน้ำกระท่อมเป็นความรู้สึกที่มีความสุข

4.2 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม ทดลองปรับเปลี่ยนการจินตนาการให้เกิดความรู้สึกว่า การเสพน้ำกระท่อมเป็นความรู้สึกที่น่ารังเกียจ น่าอับอาย เมื่อผู้อื่นรับทราบ

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการใช้ประโยคที่มีพลัง ในการปรับเปลี่ยนความรู้สึก และสร้างพลังในการเลิกเสพน้ำกระท่อม ดังนี้

5.1 ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่ม คิดหาประโยคที่สร้างพลังในการเลิกเสพน้ำกระท่อมให้แก่ตนเอง เช่น “ฉันจะต้องเลิกเสพน้ำกระท่อมให้ได้ เพื่อครอบครัวของฉัน”

6. ผู้นำกลุ่ม แจกแบบฝึก “การปรับเปลี่ยนประโยคสร้างพลัง”

7. ผู้นำกลุ่ม ให้เวลา 10 นาที ให้สมาชิกกลุ่มเขียนแบบฝึก “การปรับเปลี่ยนประโยคสร้างพลัง”

8. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอ่านแบบฝึก “การปรับเปลี่ยนประโยคสร้างพลัง” ให้สมาชิกกลุ่มฟัง

9. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้และทำตามแบบอย่างของผู้ที่สามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ดังนี้

“ทุกคนลองพูดคุยกับเพื่อนๆ ดู อาจจะพบตัวแบบที่ดีจากเพื่อนๆ ที่เขาเคยเสพน้ำกระท่อม แต่สามารถเลิกเสพได้แล้ว”

ขั้นยุติ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

2. ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้

3. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมาย วัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. แบบฝึก

แบบฝึก
“การปรับเปลี่ยนประโยคสร้างพลัง”

1. จะดีไหม ถ้าฉันจะเลิกเสพน้ำกระท่อม เพื่อครอบครัวของฉัน	1. ฉันจะต้องเลิกเสพน้ำกระท่อมให้ได้ เพื่อครอบครัวของฉัน
2.....	2.....
3.....	3.....
4.....	4.....
5.....	5.....



ครั้งที่ 5

เรื่อง การพัฒนาเจตคติการเสพน้ำกระท่อม: ด้านความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุความต้องการที่จะเลิกเสพน้ำกระท่อม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดแรงจูงใจในการเลิกเสพน้ำกระท่อม

แนวคิด

การพัฒนาเจตคติด้านรู้สึกเพื่อให้เกิดความต้องการ หรือ เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการเลิกเสพน้ำกระท่อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม ถือเป็นขั้นตอนสำคัญอีกขั้นตอนหนึ่งของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาเจตคติในการเสพน้ำกระท่อมในครั้งนี้ เนื่องจากความรู้สึก ส่งผลต่อพฤติกรรม หากสามารถสร้างความรู้สึกที่จะเลิกเสพน้ำกระท่อมได้ ย่อมส่งผลต่อพฤติกรรมในการเลิกเสพน้ำกระท่อม และในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการมองหาการแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล (Looking for previous solutions) คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) และเทคนิคคำชม (Compliment) จากทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy)

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. กระดาษและปากกา

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายด้วยความเป็นกันเอง เพื่อสร้างความไว้วางใจ
2. ผู้นำกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ และแนวทางของการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน เล่าถึงความปัญหาและอุปสรรคสำคัญ รวมทั้งวิธีรับมือกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับการเลิกเสพน้ำกระท่อม

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการมองหาการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น (Looking for previous solutions) เพื่อช่วยแสวงหาแนวทางในการเลิกเสพน้ำกระท่อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม โดยตั้งคำถาม ดังนี้

“ในอดีตที่ผ่านมา คุณใช้วิธีใดในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรคในการเลิกเสพน้ำกระท่อม”

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception questions) เพื่อช่วยให้สมาชิกค้นหาวิธีเลิกเสพน้ำกระท่อมอีกครั้ง โดยตั้งคำถามดังนี้

“ช่วงเวลาใดบ้างที่คุณคิดจะเลิกเสพน้ำกระท่อม คุณทำอะไรในช่วงเวลานั้น ขอให้คุณทำตัวให้เหมือนกับในวันนั้นให้มากที่สุด”

6. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเขียนช่วงเวลาที่มีความรู้สึกว่าการจะเลิกเสพน้ำกระท่อม

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำชม (Compliment) เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่สมาชิกกลุ่มในการเลิกเสพน้ำกระท่อม โดยคำพูดดังนี้

“คุณเป็นคนที่มีความตั้งใจดี มีความพยายามสูง”

“คุณจะต้องเลิกเสพน้ำกระท่อมได้แน่นอน”

ขั้นยุติ

8. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้

9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย

10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวัน เวลา ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

2. การซักถามและการตอบคำถาม

ครั้งที่ 6

เรื่อง การพัฒนาเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถระบุถึงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเสพน้ำกระท่อม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถบอกสาเหตุที่ทำให้เสพน้ำกระท่อม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมที่ทำให้เสพน้ำกระท่อม

แนวคิด

การช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ระบุถึงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการเสพน้ำกระท่อม สามารถบอกพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสพน้ำกระท่อม และสามารถกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมที่ทำให้เสพน้ำกระท่อม เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่จะกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม มองเห็นถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสพน้ำกระท่อม และสามารถเลิกเสพน้ำกระท่อมได้ในที่สุด และในการให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามเผชิญ (Coping questions) จากทฤษฎี ทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution Focused Brief Therapy) และเทคนิคการเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) และเทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) จากทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. สมุดบันทึก
3. วีดิทัศน์ เรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยง”

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้
 ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย พูดคุยสมาชิกกลุ่มอย่างอบอุ่น และเป็นกันเอง
 2. ผู้นำ กลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์และความสำคัญของการเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้
- ขั้นตอนดำเนินการ**
3. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงพฤติกรรมการเล่นน้ำกระท่อม และความพยายามในการเลิกเล่นน้ำกระท่อม
 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามเผชิญ (Coping questions) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสร้างแนวทางในการเผชิญปัญหา โดยการตั้งคำถาม ดังนี้
 - 4.1 ผู้นำกลุ่มสอบถามพฤติกรรมการเล่นน้ำกระท่อมของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
 - 4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนคิดว่า อะไรคือสาเหตุของการเล่นน้ำกระท่อม
 - 4.3 ผู้นำกลุ่มถามแนวทางในการลด ละ เลิกเล่นน้ำกระท่อม
 - 4.4 ผู้นำกลุ่มถามบุคคลที่สามารถเป็นแรงบันดาลใจในการเลิกเล่นน้ำกระท่อม
 5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) แนะนำให้สมาชิกกลุ่มให้การเสริมแรงและการปรับโทษตนเอง ในการเลิกเล่นน้ำกระท่อม
 6. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ โดยให้สมาชิกกลุ่มชม วิดีทัศน์ เรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยง”
 7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคน แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวีดิทัศน์
- ขั้นยุติ**
8. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสรุปถึงสิ่งที่ได้รับในครั้งนี้
 9. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย
 10. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการให้การศึกษาคั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การซักถามและการตอบคำถาม

ครั้งที่ 7

เรื่อง การพัฒนาเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม: ด้านพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถกำหนดเป้าหมาย และวางแผนในการเลิกเสพน้ำกระท่อม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลงมือปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

แนวคิด

การเลิกเสพน้ำกระท่อม ซึ่งเป็นสารเสพติดให้ประสพผลนั้น จำเป็นจะต้องมีการกำหนดเป้าหมาย วางแผน และลงมือทำตามแผนที่วางไว้อย่างจริงจัง ดังนั้น ในการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิค W D E P System และเทคนิคการเขียนสัญญา (Composing Contracts) จากทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง เทคนิคการปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา (Returning the Focus to the Client) จากทฤษฎีการปรึกษาแบบสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT)

เวลา 90 นาที

วัสดุ อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. กระดาษและปากกา
3. ใบงาน “แผนการเลิกเสพน้ำกระท่อมของฉัน”
4. หนังสือสัญญา

วิธีการดำเนินการ ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย ชักถาม พูดคุยเรื่องทั่วไป อย่างอบอุ่นและเป็นมิตร
2. ผู้นำกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจ และให้ความร่วมมือ

ขั้นตอนดำเนินการ

3. ผู้นำใช้เทคนิคการปรับจุดสนใจมาอยู่ที่ผู้รับบริการปรึกษา (Returning the Focus to the Client) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มปรับเปลี่ยนจุดสนใจของตนเอง โดยมุ่งแก้ไขที่ตัวเอง แทนที่จะไปแก้ไขสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยใช้คำพูด ดังนี้

“คุณจะทำอะไรได้บ้าง ในการเลิกเสพน้ำกระท่อม”

“ปัญหาทุกอย่าง สามารถแก้ไขได้ด้วยตัวเราเอง”

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค W D E P System และเทคนิคการเขียนสัญญา (Composing Contacts) เพื่อสำรวจและช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษากำหนดเป้าหมายในการเลิกเสพน้ำกระท่อม โดยมีขั้นตอน ดังนี้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกำหนดความต้องการที่จะเลิกเสพน้ำกระท่อม (W)

4.2 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่าวิถีชีวิตในแต่ละวันในขณะที่เสพน้ำกระท่อม (D)

4.3 ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มประเมินพฤติกรรมในการเสพน้ำกระท่อมของตนเองว่าเป็นอย่างไร (E)

4.4 ผู้นำกลุ่มช่วยสมาชิกกลุ่มทำแผนเลิกเสพน้ำกระท่อมและทำสัญญาที่จะทำตามแผน (P)

7. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสริมแรง ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่มีความตั้งใจที่คิดจะเลิกเสพน้ำกระท่อม โดยใช้คำพูด ดังนี้

“ดีมาก ผมเชื่อว่าถ้าทุกคนมีความพยายามและตั้งใจทำตามสัญญาอย่างจริงจัง ทุกคนสามารถเลิกเสพน้ำกระท่อมได้ ผมขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนครับ”

ขั้นยุติ

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละเล้าความรู้สึก และสรุปสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

9. ผู้นำกลุ่มชื่นชม และขอบคุณ พร้อมนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. ใบงาน

ใบงาน “แผนการเลิกเสพยากระท่อมของฉัน”

คำชี้แจง ขอให้ท่านสำรวจตนเอง ประเมินตนเอง พร้อมทั้งเขียนแผนที่จะปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย

<p>W = ท่านมีความต้องการที่จะเลิกเสพยากระท่อมหรือไม่ เพราะเหตุใด</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>D = จงเล่าวิถีชีวิตของท่านในแต่ละวัน หรือ สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ทำให้ท่านต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับการเสพยากระท่อม.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>E = ท่านคิดว่าพฤติกรรมการเสพยากระท่อมของท่านมีความเหมาะสม ถูกต้องหรือไม่</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>P = แผนและขั้นตอนที่ข้าพเจ้าต้องทำในการเลิกเสพยากระท่อม</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>

หนังสือสัญญา

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญาว่า จะตั้งใจกระทำตามแผน เพื่อให้
สามารถเลิกเสพน้ำกระท่อมตามแผนที่กำหนดไว้

ลงชื่อ.....

()

ผู้ให้สัญญา

ลงชื่อ.....

()

พยาน



ครั้งที่ 8

หัวข้อ ปัจฉิมนิเทศและประเมินผล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มระบุงานำสิ่งที่ได้รับจากการศึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

แนวคิด

การปัจฉิมนิเทศ เป็นกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ใช้เป็นโอกาสร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่ม และในการให้ปรึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้ ทักษะสรุปความ (Summarizing Skill) ทักษะการถาม (Questioning Skill) และ ทักษะการยุติการให้การปรึกษา

เวลา 90 นาที

อุปกรณ์

1. เทปบันทึกเสียง
2. หนังสือ เรื่อง “ชีวิต ยาเสพติด โอกาส”
3. แบบวัดเจตคติในการเสพน้ำกระท่อม

ขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยรอยยิ้ม แสดงความห่วงใย และการเอาใจใส่
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการปรึกษาครั้งนี้ เพื่อสร้างความเข้าใจ
3. ผู้นำกลุ่มทบทวนการให้การปรึกษาในทุกครั้งที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจตนเองว่าได้ประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่ม และจะนำสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกที่เขามีต่อการเข้าร่วมกลุ่ม และให้สัญญาว่าจะนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มชมหนังสือ เรื่อง “ชีวิต ยาเสพติด โอกาส” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นตัวแบบและมีแรงบันดาลใจในการเลิกเสพยากระท่อม

ชั้นยุติ

7. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มถามข้อสงสัย

8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดเจตคติในการเสพยากระท่อม (Post-test)

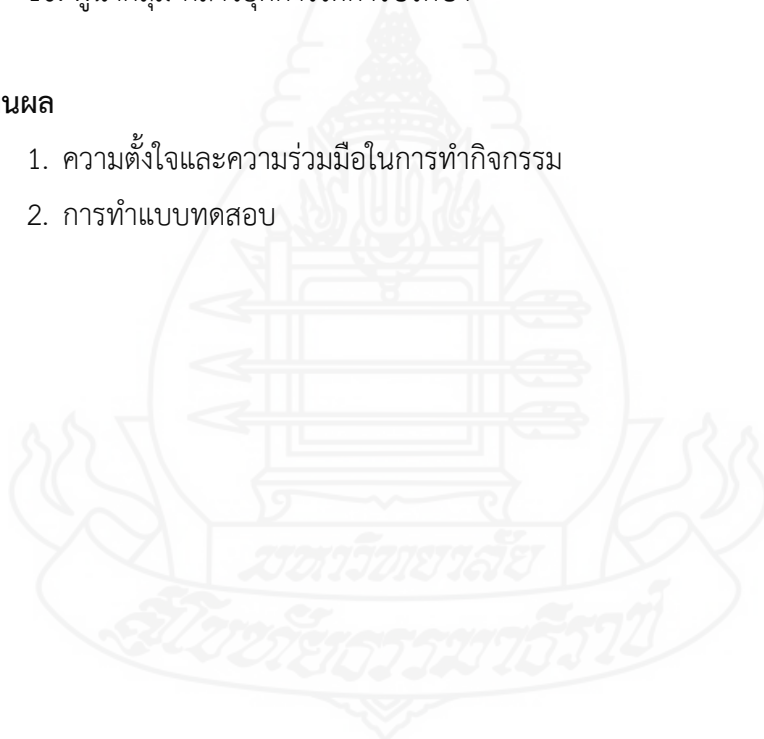
9. ผู้นำกลุ่ม กล่าวขอบคุณ สมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมในการให้การปรึกษาครั้งนี้ และให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในการเลิกเสพยากระท่อม

10. ผู้นำกลุ่ม กล่าวยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

1. ความตั้งใจและความร่วมมือในการทำกิจกรรม

2. การทำแบบทดสอบ



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายวรสินธุ์ หีย้อเส็ม
วัน เดือน ปีเกิด	29 กรกฎาคม 2523
สถานที่เกิด	จังหวัดพัทลุง
ประวัติการศึกษา	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พ.ศ. 2545
สถานที่ทำงาน	งานกิจกรรมและพัฒนาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
ตำแหน่ง	หัวหน้างานกิจกรรมและพัฒนาศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

