

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

เมษายน 2559

แก้ว พรหมแก้ว. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด. ปริญญาโท กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท: อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด 2) เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการรักษา ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ที่ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด 3) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระต่อกัน การตีความ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับ

2. ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดโดยรวมและรายด้านทุกด้าน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการติดตามผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดสามารถเลิกใช้สารเสพติดและประกอบอาชีพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ จำนวน 4 คน แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้

REALITY GROUP COUNSELING FOR ENHANCING GOAL SETTING  
IN LIFE OF DRUG ADDICTS



Presented in Partial of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Research and Development on Human Potentials  
at Srinakharinwirot University

April 2016

Kaew Promkaew. (2016). *Reality Group Counseling for Enhancing Goal Setting in Life of Drug Addicts*. Master-thesis, M.Ed. (Research and Development on Human Potentials: Psychology of Human Development and Counseling). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Patcharaporn Srisawat, Assoc. Prof. Pissamai Ratanarojsakul.

The purposes of this study were to: 1) To study a goal setting in life of drug addicts. and 2) To compare the goal setting in life of drug addicts before and after participating reality group counseling. The subjects were 20-40 years old drug addicts of rehabilitation center for drug addicts, Wing seven and they were purposively selected into an experimental group consisted of eight subjects. The experimental group was participated to reality group counseling program. The research instruments were goal setting in life scale, reality group counseling program and semi-structured interview. The data analyzed by mean, standard deviation, t-test for dependent samples, interpretation, meaning and content analysis.

The results of the study were as followed:

1. The drug addicts revealed a high level of goal setting in life ( $\bar{X}=4.26$ ) and high level in each components of goal setting in life as relationship, stop using drugs and career goal setting, self-efficacy and commitment. ( $\bar{X}=4.49$ ,  $\bar{X}=4.37$ ,  $\bar{X}=4.10$  and  $\bar{X}=4.07$ ).

2. Statistically significant differences at .05 level of goals setting in life in both general and every components of experimental group existed before and after participated period. The qualitative analysis in follow up period showed that four participants can absolutely stop using drugs and reach their career goals. The result of this study showed that reality group counseling was a key factor in enhancing the goal setting in life of drug addicts.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ของ

แก้ว พรหมแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ โยเหลา)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2559

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก

..... ประธาน

(อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

(อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิศมัย รัตนโรจน์สกุล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทฉบับนี้ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้ปริญญาโทฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อัจฉรา ประเสริฐสิน ดร.ต้นติมา ดั่งโยธา คุณพรทิพย์ โพธิ์ครูประเสริฐ ที่ให้ความเมตตา ให้ความรู้ ให้คำแนะนำช่วยเหลือ ให้กำลังใจ กรุณา สละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณในความกรุณา ของคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา แก่ผู้วิจัยตลอดการศึกษาตามหลักสูตรนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และอาจารย์ ดร.นครชิต แสนอุบล ที่กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นประธานและกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโทฉบับนี้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ และคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ หัวหน้า คณะบุคลากร และผู้เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 และศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 56 เป็นอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ ให้ความร่วมมือ และให้การดูแลเป็นอย่างดีในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อปราโมทย์ พรหมแก้ว คุณแม่ณัดา เชิดแสง สมาชิกในครอบครัว รวมถึงญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมชั้นเรียน และเพื่อนทุกคน ที่คอยเป็นกำลังใจ ให้คำแนะนำช่วยเหลือ เมตตา ให้ความรักและการดูแลเป็นอย่างดีที่สุดตลอดระยะเวลาการทำวิจัย และขอบคุณตัวผู้วิจัยเองที่มีความพยายาม มุ่งมั่น แม้บางครั้งอาจพบเจอกับอุปสรรคหรือความท้อแท้ยังสามารถนำตนเองมาสู่ความสำเร็จในวันนี้ได้

สุดท้ายนี้ ขอกราบขอบพระคุณผู้เขียนตำราและเอกสารทุกฉบับ ที่ผู้วิจัยได้ใช้ประกอบการศึกษา ตลอดจนนำมาอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ คุณค่าและประโยชน์จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

แก้ว พรหมแก้ว

## สารบัญ

บทที่	หน้า
<b>1 บทนำ</b>	1
คำถามของการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	5
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
สมมติฐานในการวิจัย.....	8
<b>2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต.....	9
ความหมายของการตั้งเป้าหมาย.....	9
ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย.....	10
ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในชีวิต.....	11
องค์ประกอบของเป้าหมาย.....	11
ประเภทของเป้าหมาย.....	13
ลักษณะของเป้าหมายที่ดี.....	14
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	14
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแก่ผู้ติดยาเสพติด.....	16
ประโยชน์ของการทำงานช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดโดยใช้รูปแบบกลุ่ม.....	16
ข้อควรคำนึงทั่วไปขณะดำเนินกลุ่ม.....	16
หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	17
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	18
แนวคิดสำคัญ.....	18
การใช้การบำบัดแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง.....	20
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	21

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>2 (ต่อ)</b>	
บทบาทของผู้นำกลุ่ม.....	22
เทคนิคพิเศษที่ประยุกต์ใช้ในสิ่งแวดล้อมของการให้คำปรึกษากลุ่ม	
ตามทฤษฎีเผชิญความจริง 4 เทคนิค.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	26
<b>3 วิธีดำเนินการวิจัย</b> .....	28
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	28
ประชากร.....	28
กลุ่มตัวอย่าง.....	28
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การสร้างแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	29
การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง	
เพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	31
แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง.....	33
จริยธรรมในการวิจัย.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
<b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....	38
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	39
จำนวนและร้อยละของประชากรที่ตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมาย	
ในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	39

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
<b>4 (ต่อ)</b>	
ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมาย การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	41
ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมาย การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมาย การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ตัวอย่าง.....	42
เปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมาย ในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	46
วิเคราะห์กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มจากการสังเกต และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ.....	47
วิเคราะห์การติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจาก ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน.....	51
วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด.....	51
วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ.....	53
กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	54
<b>5 สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ</b> .....	56
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	56
สมมติฐานในการวิจัย.....	56
วิธีดำเนินการวิจัย.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	58
อภิปรายผล.....	58
ข้อเสนอแนะ.....	66

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	74
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ.....	75
ภาคผนวก ข ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือขอความอนุเคราะห์ เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย.....	77
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	87
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	97
ภาคผนวก จ รายงานผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	165
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	188

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	31
2 แสดงแบบแผนการทดลอง โดยการทดสอบก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง One-Group Pretest-Posttest Design.....	35
3 จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง.....	39
4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิต ของผู้ใช้สารเสพติด.....	41
5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิต ของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง.....	42
6 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิต ของผู้ใช้สารเสพติด หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
7 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิต ของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	44
8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าอิทธิพลของการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 8 คน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	45
9 เปรียบเทียบเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้กับผลของการเลิกใช้ สารเสพติด หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน.....	51
10 เปรียบเทียบเป้าหมายทางอาชีพที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้กับผลของการประกอบอาชีพ หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน.....	53
11 ค่าดัชนี IOC ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	88
12 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	90
13 ค่าดัชนี IOC ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้าง การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด.....	92
14 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิต ของผู้ใช้สารเสพติด.....	104

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ.....	8
2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ ล็อก (Locke) ว่าด้วยแรงจูงใจในการทำงาน.....	10
3 การเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้ สารสนเทศรายคน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง.....	46
4 โมเดลการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ.....	55



# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ปัญหาสุขภาพจิตของประเทศไทยนับเป็นปัญหาเรื้อรังปัญหาหนึ่งซึ่งจัดอยู่ในขั้นวิกฤต โดยสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้จำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังที่ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) ระบุว่า สถิติจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดถูกดำเนินคดีตามกระบวนการยุติธรรมปีงบประมาณ 2554 มีผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด จำนวน 161,061 ราย และในปี 2555 มีผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด จำนวน 177,818 ราย โดยผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-19 ปี รองลงมา คือ ช่วงอายุระหว่าง 20-24 ปี และช่วงอายุระหว่าง 25-29 ปี ตามลำดับ (จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยนอกยาเสพติดของสถาบันธัญญารักษ์ ปีงบประมาณ 2556) จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่า จำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนักจิตวิทยาได้แบ่งช่วงวัยดังกล่าวเป็นช่วงวัยรุ่นและช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยในช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เด็กกำลังเติบโต เพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และความไม่ฝืน ความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนเป็นรากฐานของเป้าหมายในชีวิต หากเด็กพลาดพลั้งทำผิดไปโดยไม่ยั้งคิดอาจยากต่อการแก้ไขให้กลับมาเป็นเหมือนเดิมได้อีก ส่วนช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ เป็นวัยแห่งการหาแนวทางชีวิตที่ตนเองต้องการและพึงพอใจสืบเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 330, 391) ซึ่งบุคคลในช่วงวัยนี้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศชาติ หากดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสมหรือเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิตของตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ การที่บุคคลเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากปัญหาครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ การถูกเพื่อนชักจูง ความอยากรู้อยากลอง การประกอบอาชีพ และการเข้าถึงยาเสพติดง่ายขึ้น (ทิพาวดี เอ็มวรรณ. 2545: 22-23) โดยยาเสพติดมีการแพร่ระบาดในทุกชุมชน ทุกจังหวัด ซึ่งการแพร่ระบาดของยาเสพติดก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ มากมาย ทั้งต่อตัวผู้ติดยาเสพติดโดยตรง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ดังนั้น ภาครัฐจึงมีนโยบายในการบังคับบำบัดผู้ติดยาเสพติด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ซึ่งสาระสำคัญของพระราชบัญญัติฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเปลี่ยนผู้เสพยาเสพติดที่ถูกจับดำเนินคดีอาญา ให้เป็นผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หรือสถานบำบัดของทางภาครัฐหรือเอกชน ผู้ที่ผ่านการฟื้นฟูครบถ้วนตามโปรแกรมจะได้รับการปล่อยตัวกลับคืนสู่ชุมชน เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่โดยไม่ถูกฟ้องดำเนินคดี โดยระบบบำบัดยาเสพติดแบ่งเป็น 3 ระบบ คือ ระบบสมัครใจ ระบบต้องโทษ และระบบบังคับ ซึ่งระบบบังคับ เป็นระบบที่ใช้กฎหมายบังคับให้ผู้ติดยาเสพติดเข้ารับการบำบัดรักษาในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพที่จัดตั้งขึ้น (กรมแพทย์ทหารอากาศ. 2553: 1) โดยผู้ติดยาเสพติดจะได้รับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อแก้ไขสภาพร่างกายและจิตใจให้เล็ก

จากการเสพ และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ แต่ถึงแม้ว่าผู้ติดยาเสพติดจะได้รับ การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพจิตใจ และร่างกายจนสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติในขณะที่เข้ารับ การบำบัดรักษาแล้วก็ตาม หลังจากการเข้ารับการบำบัดรักษาลิ้นสุดลง ผู้ติดยาเสพติดต้องกลับไปใช้ชีวิต ในสังคมเดิมที่ตนเองเคยอยู่อาศัย อาจมีเงื่อนไข หรือสาเหตุบางประการที่ส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดกลับไปใช้ ยาเสพติดซ้ำได้ เช่น การควบคุมตนเอง การคบเพื่อน การประกอบอาชีพ เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญคณิต กฤตยา สุริยมณี และอุนิษา เลิศโตมรสกุล (2553: 79-80) ซึ่งทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำ ผิดซ้ำคดียาเสพติด กรณีศึกษาผู้กระทำผิดร้ายแรงและมีโทษสูงและต้องดูแลเป็นพิเศษ โดยศึกษากลุ่มผู้ต้องขัง ที่กระทำผิดซ้ำในคดียาเสพติดที่มีโทษร้ายแรงและมีโทษสูง พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากที่สุด คือ ปัจจัยด้านการควบคุมตนเอง รองลงมา คือ ปัจจัยด้านจำนวนเพื่อนหรือ เครือข่ายในการซื้อขายยาเสพติด ปัจจัยด้านการมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ปัจจัยด้านช่องโอกาสในการกระทำผิด ปัจจัยด้านการปฏิเสธความเสียหายที่เกิดขึ้น ปัจจัยด้านความผูกพันกับครอบครัว ปัจจัยด้านการปฏิเสธ ความรับผิดชอบที่เกิดขึ้น และปัจจัยด้านความเชื่อทางศาสนา ตามลำดับ นอกจากนี้ งานวิจัยของไพฑูรย์ แสงพุ่ม (2548: 313) ซึ่งทำการศึกษาเส้นทางชีวิตผู้ติดยาเสพติดที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จและที่กลับไปเสพซ้ำ พบว่า ผู้ติดยา เสพติดที่มีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รัก มีคนรักและคนห่วงใย เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเลิกใช้ยาเสพติด และสอดคล้องกับงานวิจัยของภาศิริ สุวรรณานนท์ และคนอื่น ๆ (2550: 2) ซึ่งทำการศึกษาปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ พบว่า ความฝัน เป้าหมาย ความภาคภูมิใจ และ ความสำเร็จในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดซ้ำมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง อันดับแรก คือ ความฝันและเป้าหมายของ ผู้ติดยาเสพติดซ้ำ คือ ต้องการงานที่สุจริตแต่ยังขาดคำแนะนำหรือการวางแผนจากผู้ใกล้ชิด ส่งผลให้ผู้ติดยา เสพติดซ้ำไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ รองลงมา คือ ผู้ติดยาเสพติดซ้ำไม่มีความฝัน ไม่มีเป้าหมายในชีวิตในด้านความสำเร็จ จากงานวิจัยกล่าวว่า สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็น ความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจของมนุษย์ การทำให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้ผู้ติดยา เสพติดมีเกราะป้องกันไม่ให้เกิดตนเองหันกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ซึ่งสามารถทำได้โดยการสร้างแรงจูงใจที่สัมพันธ์ กับพฤติกรรม ความทะเยอทะยาน มีการแนะนำในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดมีการวางแผนไปสู่เป้าหมาย ตามที่ตั้งใจ และกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติดซ้ำได้คิดว่าถ้าจะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ต้องพบกับปัญหาหรืออุปสรรค ใดบ้าง เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขก่อนจะพบกับสถานการณ์นั้น ๆ จากการวิจัยข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุ สำคัญของการติดยาเสพติดซ้ำ คือ ผู้ติดยาเสพติดขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดแรงจูงใจ และขาดการแนะนำที่ดี ส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง และหันกลับไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดอีก ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดได้คิดทบทวนถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมาย ของตนเอง เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร และสามารถเดินไปยังเป้าหมายตามที่วางแผนไว้ ได้อย่างไร โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นแรงจูงใจในการกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติดมีทิศทางในการดำเนินชีวิต ที่แน่นอน และไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก

การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะทำให้ผู้ติดตามเสพติดได้สำรวจถึงความต้องการในอนาคต ภายใต้การทบทวนและสื่อสารกับตนเองว่าต้องการในสิ่งใด เพื่ออะไร และต้องใช้ระยะเวลาเท่าไร ในการไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้จริง และนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก ซึ่งโรเจอร์ (Rogers) เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีเป้าหมายชีวิต ตระหนักรู้และพึงพอใจในตนเอง ใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองได้รับมาแต่กำเนิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 147) โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีความตั้งใจ สนใจในสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ และพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถึงแม้ว่าจะต้องมีการลองผิดลองถูกก็ตาม (อุบลรัตน์ เฟื่องสถิตย์. 2554: 56) นอกจากนี้ โควีย์ (Covey) ได้กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายสุดท้ายในชีวิตเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ คือ การเริ่มต้นจากการสร้างกรอบความคิดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสุดท้ายในชีวิตขึ้นมา เพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการพิจารณาทุกด้านของชีวิต โดยการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนไว้ในใจจะทำให้มั่นใจได้ว่าพฤติกรรมไม่ขัดแย้งกับหลักการที่กำหนดไว้ และการดำเนินชีวิตในแต่ละวันจะต้องเข้าใกล้เป้าหมายที่วางไว้ (สงกรานต์ จิตสุทธิภากร. 2545: 121) ลีค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556: 159; อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968) กล่าวว่า การปฏิบัติงานของบุคคลถูกจูงใจจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ถึงผลการปฏิบัติจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งลีค (Locke) ได้สรุปหลักการของการตั้งเป้าหมายไว้ ดังนี้ เป้าหมายที่มีความยากและเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) พันธะผูกพัน (Commitment) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) (Snyder; & Lopez. 2002: 305-306) นอกจากนี้ งานวิจัยของเอริอิลมาซ (Eryilmaz. 2014: 235-242) ได้ทำการศึกษาความหมายของชีวิต การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการเปรียบเทียบของกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ติดตามเสพติดและกลุ่มควบคุม โดยองค์ประกอบที่นำมาศึกษา คือ เป้าหมายด้านความสำเร็จทางอาชีพ (Achievement-Career Goals) เป้าหมายด้านมนุษยสัมพันธ์ (Relationship-Based Goals) และเป้าหมายด้านการรับรู้ทางกาย (Body-Senses Goals) ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ติดตามเสพติดเกิดความพยายาม มีทิศทางในการไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน และเป็นแรงผลักดันให้ตนเองบรรลุผลในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งการประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้จะทำให้ผู้ติดตามเสพติดเกิดแรงเสริมทางบวก ส่งผลให้มีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายอื่นให้สำเร็จต่อไป อย่างไรก็ตาม การตั้งเป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ และสามารถปฏิบัติได้จริง

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูฝึก และผู้เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดตามเสพติด กองบิน 7 จำนวน 16 คน ถึงสภาพภายในศูนย์ฟื้นฟูฯ พฤติกรรม ความต้องการ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้เข้ารับการบำบัด ผลการสัมภาษณ์ พบว่า ภายในศูนย์ฟื้นฟูฯ มีการรับผู้บำบัดเฉพาะเพศชาย อายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี โดยผู้เข้ารับการบำบัดส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี มีระยะเวลาในการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัด 120 วันต่อคน ซึ่งนำการบำบัดแบบ "จิราสา" (การช่วยเหลือกันเยี่ยงอาสาสมัคร อย่างเต็มใจ และยั่งยืน) มาใช้ในการป้องกันและบำบัดรักษาผู้ติดตามเสพติด โดยเน้นการสร้างแรงจูงใจเพื่อป้องกันมิให้ผู้เข้ารับการบำบัดกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ

โดยวิธีการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive-Behavioral Therapy) ของผู้เข้ารับการบำบัด ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้รับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อแก้ไขสภาพร่างกาย และจิตใจให้เลิกจากการเสพยา และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ จากสถิติผู้เข้ารับการบำบัด พบว่า ปริมาณผู้เข้ารับการบำบัดในแต่ละปีมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปีงบประมาณ 2554 มีผู้เข้ารับการบำบัด จำนวน 60 คน ปี 2555 มีผู้เข้ารับการบำบัด จำนวน 120 คน และปี 2556 มีผู้เข้ารับการบำบัด จำนวน 200 คน ตามลำดับ จากสถิติดังกล่าว มีผู้เข้ารับการบำบัดจำนวนหนึ่งผ่านการบำบัดจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 แล้วกลับเข้ามารับการบำบัดซ้ำอีก โดยทางศูนย์ฟื้นฟูฯ ได้มีมาตรการในการเพิ่มระยะเวลาการบำบัดจากปกติ 120 วัน เป็น 7 เดือน ซึ่งสาเหตุที่ผู้เข้ารับการบำบัดไม่สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ และหันกลับมาเสพยาซ้ำ มีหลายสาเหตุด้วยกัน อาทิ สภาพแวดล้อมที่ตนเองอาศัยอยู่มีปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดทำให้เข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย เพื่อนชักชวนให้เสพยาอีก เป็นผู้มีอาชีพที่ต้องตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาจึงต้องพึ่งยาเสพติดขาดกำลังใจและการสนับสนุนจากคนในครอบครัว จิตใจไม่เข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธการใช้ยาเสพติด สังคมไม่ยอมรับ และการไม่มีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน ไม่รู้ว่าจะประกอบอาชีพอะไร เป็นต้น

การเสริมสร้างการตั้งเป้าหมาย สามารถดำเนินการได้หลายวิธี และวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลมีการตั้งเป้าหมายได้ คือ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติดทราบถึงความต้องการภายในจิตใจ ตระหนักรู้ในการกระทำ ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายได้ด้วยตนเอง และพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในอนาคต สอดคล้องกับคำกล่าวของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 153-154) ซึ่งกล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีเป้าหมายหลัก คือ การสอนให้สมาชิกได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าในการที่จะบรรลุความต้องการของตนเอง และได้รับในสิ่งที่ต้องการ โดยสมาชิกจะต้องเป็นตัวของตัวเอง ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง สามารถช่วยเหลือและค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเองได้ จากการศึกษาของเนวาร์ตัน กะการดี (2544: 70) ซึ่งทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น พบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม และจากการศึกษาของธิดา ชูอินทร์ (2540: 54) ซึ่งทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยายาคม กรุงเทพมหานคร พบว่า หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนักเรียนมีลักษณะมุ่งอนาคตดีขึ้น และมีลักษณะมุ่งอนาคตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง ลดพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ยาเสพติด เกิดการสำรวจตนเอง และวางแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่องการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดมีทิศทางการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งผู้วิจัยทำการสำรวจการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดโดยใช้แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิต และสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ

ความจริงขึ้นมา เพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดได้สำรวจความต้องการของตนเอง และมีการวางแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายในชีวิตจะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีทิศทางที่ดีในการดำเนินชีวิต และไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก

### คำถามของการวิจัย

1. ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้หรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ จะช่วยให้ทราบถึงผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด แนวทางนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้ใช้สารเสพติด เพื่อนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และเป็นประโยชน์ต่อผู้ดูแลผู้ติดยาเสพติด ในการนำหลักการจากการวิจัยไปประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวทางการบำบัดผู้ติดยาเสพติดต่อไป

### ขอบเขตของการวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี จำนวน 23 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากกลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิต

ของผู้ใช้สารเสพติด ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ลงมา แล้วสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**1. ผู้ใช้สารเสพติด** หมายถึง ผู้ใช้สารเสพติดเพศชายที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี

**2. การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด** หมายถึง ผู้ใช้สารเสพติดสำรวจความต้องการของตนเอง และกำหนดเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและเป้าหมายทางอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองออกมา หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยใช้สารเสพติดมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค เพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ ประกอบด้วย

2.1 การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ (Stop Using Drugs and Career Goal Setting) หมายถึง บุคคลกำหนดเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและกำหนดเป้าหมายทางอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง โดยการวางแผน กำหนดทิศทางและความเป็นไปได้ในการเลิกใช้สารเสพติดและการไปสู่เป้าหมายทางอาชีพที่ตั้งไว้อย่างชัดเจน หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดไปแล้ว

2.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) หมายถึง บุคคลมีการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถในการเลิกใช้สารเสพติดและการประกอบอาชีพของตนเอง เมื่อต้องพบกับอุปสรรคหรือความยากลำบากในการทำงานหรือการเลิกใช้สารเสพติด บุคคลยังคงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านพ้นไปได้

2.3 มนุษย์สัมพันธ์ (Relationship) หมายถึง บุคคลสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นโดยอาศัยการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นผ่านการแสดงออกทางกายและวาจา พร้อมทั้งการสร้างตนเองให้เป็นคนดีของสังคมหลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

2.4 ความมุ่งมั่น (Commitment) หมายถึง การที่บุคคลมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เข้ามา และทำเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและเป้าหมายทางอาชีพของตนเองให้สำเร็จ

**3. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง** หมายถึง กระบวนการในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ความสามารถและรับรู้การกระทำของตนเอง ค้นพบทางเลือกในการไปสู่เป้าหมาย และพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งเริ่มจากการสร้างสัมพันธ์ที่มีความหมาย สำรวจความต้องการ (Wants) สำรวจทิศทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing) การประเมิน (Evaluation)

พฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน การวางแผน (Planning) และการสร้างข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญา หากสมาชิกไม่ปฏิบัติตามสัญญา สมาชิกต้องรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น และจะไม่มีการลงโทษหรือใช้วาจาจากทาง แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการวางแผนอื่นต่อไป พร้อมกับการให้กำลังใจในการพยายามไปสู่เป้าหมายอีกครั้ง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

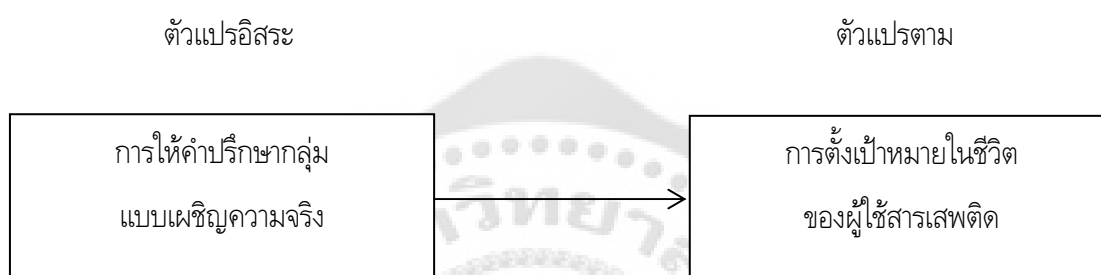
3.1 ขั้นเริ่มต้น เป็นขั้นการพบกันครั้งแรกระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้ให้คำปรึกษา สิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้คำปรึกษาในขั้นนี้ คือ การสร้างความเป็นกันเอง การสร้างความอบอุ่น การสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มด้วยตนเอง นอกจากนี้ เป็นการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎ กติกาการเข้าร่วมกลุ่ม รวมถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยใช้ทักษะของผู้นำกลุ่ม

3.2 ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยเน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความต้องการภายในจิตใจของตนเอง ตระหนักรู้ในการกระทำ ค้นพบทางเลือกในการไปสู่เป้าหมาย และพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ซึ่งใช้หลักการ WDEP มาเป็นหัวใจสำคัญในกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอน คือ การสำรวจความต้องการ (Wants) การสำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing) ของสมาชิกกลุ่ม การประเมิน (Evaluation) และการวางแผน (Planning) นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาได้นำเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) การแสดงตัวแบบ (Modeling) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) มาใช้ โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพใช้กระบวนการ WDEP เทคนิคศิลปะของการตั้งคำถาม เทคนิคการแสดงตัวแบบ และเทคนิคการเสริมแรง ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองใช้กระบวนการ WDEP เทคนิคศิลปะของการตั้งคำถาม เทคนิคการเสริมแรง และเทคนิคการแสดงตัวแบบ ด้านมนุษยสัมพันธ์ใช้กระบวนการ WDEP เทคนิคศิลปะของการตั้งคำถาม เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เทคนิคการเสริมแรง และเทคนิคการให้ข้อมูลป้อนกลับ และด้านความมุ่งมั่นใช้กระบวนการ WDEP และเทคนิคศิลปะของการตั้งคำถาม

3.3 ขั้นยุติ เป็นขั้นสุดท้ายในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาใส่ใจการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มอธิบายถึงความรู้สึกของตนเอง สิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะของผู้นำกลุ่ม อาทิ การถาม การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ การสิ้นสุดกลุ่ม และการประเมิน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สืบหาข้อมูลเบื้องต้นโดยการสัมภาษณ์ครูฝึก และผู้เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เพื่อกำหนดการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านต่าง ๆ โดยการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผู้วิจัยนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาเป็นตัวแปรอิสระ และมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดเป็นตัวแปรตาม ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

### สมมติฐานในการวิจัย

ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาคำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ โดยเรียงลำดับการนำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแก่ผู้ติดยาเสพติด
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต

##### 1.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลเกิดการคิดทบทวนถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมายของตนเอง เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการทำอะไร เพื่ออะไร และสามารถเดินไปยังเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่ได้คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและเป็นไปในทิศทางบวก ซึ่งโรเจอร์ (Rogers) เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนต่างมีเป้าหมายของชีวิต ตระหนักรู้และพึงพอใจในตนเอง ใช้ชีวิตและทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองได้รับมาแต่กำเนิด (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2554: 147) มีผู้ให้ความหมายของ “การตั้งเป้าหมายในชีวิต” ไว้หลายความหมายด้วยกัน คือ รูอิลาร์ด (Rouillard) กล่าวว่า เป้าหมาย หมายถึง ความสำเร็จที่ชัดเจน สามารถวัดผลได้ ภายในระยะเวลาที่กำหนด โดยมีขอบเขตทางด้านต้นทุน และกล่าวถึง การกำหนดเป้าหมายไว้ว่า เป็นการลำดับขั้นตอนของเหตุการณ์ที่ทำให้เป้าหมายที่ต้องการเป็นจริงได้ สามารถปฏิบัติได้จริง และนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกในที่สุด (วรานนท์ ตั้งจักรวรานนท์. 2547: 19, 49) ลีอค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์. 2556: 159; อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968) กล่าวว่า การปฏิบัติงานของบุคคลถูกจูงใจจากการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม โดยการตั้งเป้าหมายและการรับรู้ถึงผลการปฏิบัติจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ แบนดูรา (ธนาวรรณ ธนพรดี. 2551: 12; อ้างอิงจาก Bandura.1986) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่า เป็นการที่บุคคลกำหนดเกณฑ์หรือพฤติกรรมเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะทำให้บุคคลทราบถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจน และนำผล

ของพฤติกรรมที่ได้กระทำจริงมาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมที่ได้กำหนดไว้ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกหรือทางลบ

จากความหมายข้างต้นอาจสรุปความหมายของการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้ว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตหมายถึง การที่บุคคลสำรวจความต้องการของตนเองที่อยากให้เกิดขึ้นในอนาคต และกำหนดสิ่งๆ ที่ตนเองต้องการออกมา ควบคู่กับการกำหนดทิศทางที่ดี ในระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก

## 1.2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย

ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายมีพื้นฐานมาจากผลงานของไรอัน (Locke; & Latham. 1990: 11; citing Ryan. 1970) ต่อมา ลีค และลาแทม (Snyder; & Lopez. 2002: 304; citing Locke; & Latham. 1990) ได้ทำการพัฒนาทฤษฎีการตั้งเป้าหมายขึ้นมา โดย ลีค (วัลภา สบายยิ่ง. 2542: 23; อ้างอิงจาก Locke. 1968) ได้เสนอว่า “บุคคลกระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายและความตั้งใจของตน” ซึ่งตามทฤษฎีนี้ระบุว่า เป้าหมายของบุคคลเป็นตัวกลางระหว่างพฤติกรรมกับลักษณะของงาน สิ่งจูงใจ และการนิเทศงาน โดยเชื่อมั่นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติงานจะส่งผลให้บุคคลมีการรักษาพันธะสัญญาที่จะทำงานให้สำเร็จ ซึ่ง ลีค (Locke) ได้สรุปทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย ดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของ ลีค (Locke) ว่าด้วยแรงจูงใจในการทำงาน

ที่มา: (วัลภา สบายยิ่ง. 2542: 23; อ้างอิงจาก Latham. 1995: 186)

ลีค และคนอื่น ๆ (สันทนา คาเนโกะ. 2554: 46-47; อ้างอิงจาก Locke; et al. 1981: 125-152) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย ซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การให้เป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ทำให้บุคคลทำงานได้ดีมากกว่าการให้เป้าหมายที่คลุมเครือ
2. การตั้งเป้าหมายที่ยากแก่การบรรลุถึง (แต่มีความเป็นไปได้ในการบรรลุถึง) ทำให้บุคคลทำงานได้ดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่าย
3. การให้ผู้ร่วมงานมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย มีแนวโน้มส่งผลให้ผู้ร่วมงานทำงานได้ผลงานสูงกว่าการที่ผู้ร่วมงานไม่มีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายการทำงาน

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ ในเรื่องของการบรรลุเป้าหมายของการทำงานแก่ผู้ปฏิบัติงาน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานได้ดีกว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้ปฏิบัติงานเฉพาะด้านการปฏิบัติงาน และดีกว่าการไม่ให้ข้อมูลย้อนกลับเลย

5. เป้าหมายควรมีการแสดงระยะเวลาที่จะทำงานให้สำเร็จ

นอกจากนี้ ลาแทม และซารี (สุนันทา คาเนโกะ. 2554: 47; อ้างอิงจาก Latham; & Saari. 1979: 151-156) ได้ทำการศึกษา ความสำคัญของตัวสนับสนุนที่สัมพันธ์กับการตั้งเป้าหมาย สามารถสรุปได้ว่า เงื่อนไขที่จำเป็น 2 เงื่อนไข ที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ คือ การที่ผู้ปฏิบัติงานมีความผูกพันกับเป้าหมาย และแหล่งอำนาจประโยชน์ที่จะช่วยให้เป้าหมายประสบความสำเร็จ ถ้าผู้ปฏิบัติงานไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกระทำ การปฏิบัติงานก็จะทำไม่ได้ดีพอ และถ้าผู้ปฏิบัติงานถูกกระตุ้นด้วยการทำงานให้ถึงเป้าหมาย แต่ไม่สามารถหาเครื่องมือที่จำเป็นต่อการฝึกอบรมหรือการสนับสนุน เป้าหมายนั้นก็ประสบความสำเร็จได้ยาก

### 1.3 ความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในชีวิต

บุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิตส่วนใหญ่เป็นผู้ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต เนื่องจากบุคคลนั้นมีหลักในการดำเนินชีวิต และทราบว่าตนเองต้องกระทำสิ่งใดเพื่อให้ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ โดยนวลศิริ เปาโรหิตย์ (ธนาวรรณ ธนพรดี. 2551: 13; อ้างอิงจาก นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2533: 1) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตที่มีการวางแผนมักเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตล้วนเป็นผลมาจากการกระทำในปัจจุบัน บุคคลที่ไม่มีแผนการวางแผนในชีวิต ปล่อยให้ชีวิตไปตามชะตากรรมบุคคลนั้นยากที่จะประสบผลสำเร็จในชีวิต เปรียบเสมือนเรือที่ปราศจากหางเสือเดินทางไปอย่างล่องลอย ไร้จุดหมายและเรือก็อาจอับปางลงในที่สุด ดังนั้นชีวิตที่จะประสบความสำเร็จได้ จะต้องเป็นชีวิตที่มีเป้าหมาย มีการวางแผนและมีขั้นตอนในการไปถึงเป้าหมาย โควีย์ (Covey) ได้กล่าวไว้ว่า การตั้งเป้าหมายเป็นกระบวนการที่มีอำนาจ ซึ่งเป็นการที่บุคคลแสดงถึงจินตนาการที่สร้างสรรค์และความประสงค์อิสระ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติในการแปรวิสัยทัศน์ให้เป็นสิ่งที่สามารถทำให้สำเร็จหรือสามารถปฏิบัติได้ (อมรรัตน์ ศรีสุรินทร์. 2546: 203) การตั้งเป้าหมายที่ดีนั้น บุคคลจะต้องมีการวางแผน กำหนดระยะเวลาในการบรรลุเป้าหมาย และวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ในการไปถึงเป้าหมายอย่างชัดเจน โดยจะต้องทราบถึงความสำเร็จที่ตนเองต้องการได้รับ ซึ่งหลังจากลงมือทำตามแผนที่ได้วางไว้ บุคคลจะต้องพิจารณาได้ว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้ทีวางไว้แล้วบ้าง

จากข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยบุคคลที่มีเป้าหมายในชีวิตส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะบุคคลนั้นได้มีการวางแผน และคาดการณ์สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตไว้แล้ว ส่งผลให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง และสามารถรับมือกับปัจจัยแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีแผนการตั้งเป้าหมายในชีวิต

### 1.4 องค์ประกอบของเป้าหมาย

แนวคิดของสไนเดอร์ (Snyder;& Lopez. 2002: 299-307; citing Locke) ได้อธิบายว่าการตั้งเป้าหมาย เริ่มจากการที่บุคคลทำการสำรวจความคิด (Thinking) ของตนเองผ่านทางประสบการณ์หรือการรับรู้ เพื่อค้นหาความต้องการ (Need) ของตนเองออกมา เมื่อได้เป้าหมายที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิดและ

ความต้องการแล้ว บุคคลจะให้คุณค่า (Values) แก่เป้าหมายนั้น ประกอบกับการมีอารมณ์หรือความรู้สึก (Emotions) ที่ต้องการไปให้ถึงเป้าหมาย บุคคลจะมีความมุ่งมั่นและตั้งใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งการตั้งเป้าหมายมีองค์ประกอบ ดังนี้

1. ความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty and Specificity) หมายถึง การที่บุคคลสามารถกำหนดเป้าหมายของตนเอง โดยเป้าหมายนั้นต้องมีความยากและท้าทาย รวมทั้งการตั้งเป้าหมายต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง ซึ่งการกำหนดเป้าหมายต้องมีการระบุรายละเอียดที่แน่นอน มีความเฉพาะเจาะจง และมีทิศทางในการไปสู่เป้าหมายอย่างชัดเจน

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในเรื่องการบรรลุเป้าหมาย จะแสดงให้เห็นบุคคลได้ทราบถึงผลของการกระทำ ซึ่งการให้ข้อมูลย้อนกลับจะเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาวิธีการใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อไปยังเป้าหมายอื่นต่อไป

3. ความมุ่งมั่น หรือพันธะผูกพัน (Commitment) การที่บุคคลมีความพยายาม มีความตั้งใจ และมุ่งมั่น ในการไปสู่เป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคล โดยบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ โคบาซา (สิริกาญจน์ สง่า. 2551: 11; อ้างอิงจาก Kobasa. 1982) กล่าวว่า ความมุ่งมั่น หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่สามารถมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองสนใจ และตัดสินใจลงมือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ปฏิบัติได้จริง ตามเป้าหมายของชีวิต เห็นความสำคัญของการลงมือกระทำด้วยตนเอง

4. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีบทบาทสำคัญต่อการตั้งเป้าหมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของแบนดูรา (Snyder; & Lopez. 2002: 306; citing Bandura. 1986, 1997) กล่าวว่า คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ การที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำ พฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นตามสภาพการณ์ ดังนั้น สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณ่นั้น ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 57-58; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ซึ่ง ลักขณา สิริวัฒน์ (2556: 48) กล่าวว่า ถ้าเรามีความเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะแสดงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

นอกจากนี้ งานวิจัยของเอรีอิลมาซ (Eryilmaz. 2014: 235-242) ได้ทำการศึกษาความหมายของชีวิต การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการเปรียบเทียบของกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ติดสารเสพติดและกลุ่มควบคุม โดยองค์ประกอบที่นำมาศึกษา คือ เป้าหมายด้านความสำเร็จทางอาชีพ (Achievement-Career Goals) เป้าหมายด้านมนุษยสัมพันธ์ (Relationship-Based Goals) และเป้าหมายด้านการรับรู้ทางกาย (Body-Senses Goals)

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายเริ่มจากการที่บุคคลทำการสำรวจความคิดเห็นผ่านทางประสบการณ์หรือการรับรู้เพื่อค้นหาความต้องการของตนเองออกมา เมื่อได้เป้าหมายที่เกิดขึ้นจากกระบวนการคิด

และความต้องการแล้ว บุคคลจะให้คุณค่าแก่เป้าหมาย ประกอบกับการมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่มุ่งมั่นและตั้งใจ เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยองค์ประกอบของการตั้งเป้าหมาย ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ คือ ความยากและความเฉพาะเจาะจง (Difficulty & Specificity) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ความมุ่งมั่นหรือพันธะผูกพัน (Commitment) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป้าหมายด้านความสำเร็จทางอาชีพ (Achievement-Career Goals) เป้าหมายด้านมนุษยสัมพันธ์ (Relationship-Based Goals) และ เป้าหมายด้านการรับรู้ทางกาย (Body-Senses Goals)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ (Stop Using Drugs and Career Goal Setting) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ด้านมนุษยสัมพันธ์ (Relationship) และ ด้านความมุ่งมั่น (Commitment)

### 1.5 ประเภทของเป้าหมาย

การแยกประเภทของเป้าหมายอย่างชัดเจนเป็นประโยชน์ต่อบุคคล ในการระบุนิยามสำคัญของเป้าหมายที่บุคคลต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต โดยณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (รวงรัชต์ บัณฑิตยรักษ์. 2547: 26-27; อ้างอิงจาก ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล. 2546) ได้แบ่งชนิดของเป้าหมายตามลักษณะความสนใจส่วนบุคคลไว้ ดังนี้ เป้าหมายส่วนตัว (Personal Goals) หมายถึง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิต ซึ่งบุคคลต้องการประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ อาจแบ่งออกเป็น เป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว เศรษฐกิจ สังคม เป็นต้น เป้าหมายทางวิชาชีพ (Professional Goals) หมายถึง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพในปัจจุบัน อาชีพที่ต้องการจะทำ และต้องการให้ประสบความสำเร็จในอนาคต หรือเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อ เป็นต้น เป้าหมายการพัฒนาความก้าวหน้า (Mental Goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการพัฒนาให้ตนเองมีความเจริญก้าวหน้าในอาชีพ โดยการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือการศึกษาเพิ่มเติมในสิ่งที่ตนเองยังขาด เพื่อนำมาใช้ในการประกอบอาชีพหรือการเรียน เป้าหมายทางร่างกาย (Physical Goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง สดใส อารมณ์ดี ร่าเริง มีรูปร่างดี เป็นต้น และเป้าหมายทางจิตวิญญาณ (Spiritual Goals) หมายถึง เป้าหมายที่บุคคลต้องการพัฒนาตนเองให้มีความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจ มีความเบิกบานทางอารมณ์ นอกจากนี้ ออลพอร์ต (Allport) กล่าวว่า เป้าหมายระยะยาวเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ซึ่งแตกต่างกับแรงจูงใจของร่างกาย คือ แรงจูงใจของร่างกายเป็นเสมือนแรงกระตุ้นและเป็นแรงขับที่ห้ามมนุษย์มุ่งไปสู่ความพึงพอใจอย่างฉับพลัน เพื่อสนองความต้องการ รวมถึงการพยายามที่จะลดแรงกระตุ้นและแรงขับนั้นลง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ไม่ซับซ้อน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียด ส่วนแรงจูงใจที่เป็นเป้าหมายระยะยาวจะตรงกันข้าม เพราะประกอบด้วยพฤติกรรมที่นำไปสู่ความเป็นตนเอง (Ego-Involved) แรงจูงใจชนิดนี้รวมไปถึงความพยายามของบุคคลที่เพิ่มขึ้นหรือทำให้ความตึงเครียดยังคงอยู่มากกว่าการที่จะลดความตึงเครียดให้น้อยลง เป้าหมายระยะยาวจึงเป็นแรงจูงใจภายใน และเป็นลักษณะการรวมกันของบุคลิกภาพในขณะที่บุคคลกำลังมุ่งไปยังเป้าหมายที่สำคัญ และออลพอร์ต ยังกล่าวอีกว่า เป้าหมาย

ระยะยาวเป็นเสมือนศูนย์กลางของการมีชีวิต ทำให้เกิดความแตกต่างกันระหว่างมนุษย์กับสัตว์ ผู้ใหญ่กับเด็ก และบุคลิกภาพที่สมบูรณ์กับบุคลิกภาพที่บกพร่อง (นวลละอ อสุภผล. 2527: 193-194)

จากข้อมูลข้างต้นสรุปประเภทของเป้าหมายได้ ดังนี้ เป้าหมายส่วนตัว เป้าหมายทางวิชาชีพ เป้าหมายการพัฒนาความก้าวหน้า เป้าหมายทางร่างกาย เป้าหมายทางจิตวิญญาณ และเป้าหมายระยะยาว โดยการตั้งเป้าหมายจะเป็นตัวกระตุ้นและเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมุ่งไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต

### 1.6 ลักษณะของเป้าหมายที่ดี

การตั้งเป้าหมายต้องคำนึงถึงความต้องการ ความจำเป็น และลักษณะของเป้าหมายนั้น ๆ โดยแอดเลอร์ (Adler) กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลมีลักษณะของการทำงานที่ผสมผสานกันระหว่างอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอกและแรงขับภายในของตัวบุคคล ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือจุดมุ่งหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลจึงมีความแตกต่างกันออกไป ซึ่งสิ่งสำคัญในการตั้งเป้าหมายของบุคคล คือ การคำนึงถึงความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. 2554: 347) นอกจากนี้ ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล (ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร. 2554: 20; อ้างอิงจาก ณรงค์ศักดิ์ จันทน์นวล. 2546) ได้กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายที่ดีว่า ต้องเป็นเป้าหมายที่บุคคลพอใจอยากจะทำ เมื่อบุคคลมีความต้องการ และมีความพึงพอใจในการกระทำ จะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะทุ่มเท เพื่อที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ โดยเป้าหมายนั้นต้องเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะ ไม่กว้างหรือเลื่อนลอย มีความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริง วัดผลได้ และกำหนดกรอบเวลาที่จะทำให้สำเร็จอย่างชัดเจน หากบุคคลมีเป้าหมาย แต่ไม่มีการกำหนดกรอบเวลาที่ชัดเจนในการดำเนินการ เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ก็จะเลื่อนลอย ไม่มีทิศทาง ทำให้เสียเวลา และประสบความสำเร็จได้ยาก

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิต สรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลได้คิดทบทวนถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมายของตนเองออกมา เพื่อให้ทราบว่าตนเองต้องการจะทำอะไร ทำเพื่ออะไร สามารถเดินไปยังเป้าหมายตามที่วางแนวทางไว้ได้อย่างไร โดยมีการกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตที่แน่นอน ในระยะเวลาที่เหมาะสม ซึ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตจะเป็นพลังให้บุคคลมุ่งไปสู่อนาคตที่ได้คิดวางแผนไว้ และดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นไปได้ สามารถปฏิบัติได้จริงและนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในประเทศไทยเป็นปัญหาเรื้อรัง โดยสถานการณ์การแพร่ระบาดได้ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้คนไทยจำนวนไม่น้อยต้องตกเป็นทาสของยาเสพติด ในอดีตผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยทำงาน แต่ในยุคปัจจุบันมีผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดตั้งแต่ช่วงวัยเด็กไปจนถึงวัยชรา สถานการณ์ที่เกิดขึ้นถือเป็นมหันตภัยที่ส่งผลร้ายต่อตัวผู้ติดยาเสพติด ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยหนึ่งที่มีผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอยู่เป็นจำนวนมาก โดยประชากรในช่วงวัยนี้ถือเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของประเทศชาติ ยังมีจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในวัยนี้มากเท่าไร ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศชาติยิ่งย่ำแย่มากขึ้นเท่านั้น

เฮอร์ล็อก (Hurlock) ได้แบ่งลำดับขั้นของพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) ตั้งแต่อายุ 20-40 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเต็มที่ มีความพร้อมในการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ และสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิต และอีริกสัน (Erikson) ได้แบ่งระยะพัฒนาการของวัยดังกล่าวว่า เป็นวัยแห่งความใกล้ชิดสนิทสนมหรือความรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว (Intimacy Versus Isolation) ซึ่งหนุ่มสาวในช่วงวัยนี้จะมีการนัดพบ แต่งงาน และมีครอบครัว โดยบุคคลที่รู้จักเอกลักษณ์ของตนเองและมีทักษะทางสังคมที่ดี จะมีความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคม สามารถสร้างความคุ้นเคยใกล้ชิดและสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับเพศตรงข้ามที่ตนปรารถนาจนสามารถพัฒนาไปสู่ชีวิตคู่ที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด ซึ่งสุรินทร์ ธนโกสโย (ลักขณา สิริวัฒน์. 2556: 92; อ้างอิงจาก สุรินทร์ ธนโกสโย. 2538) กล่าวว่า ความเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น แตกต่างกับบุคคลที่ขาดการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองและขาดทักษะทางสังคม ซึ่งเป็นอุปสรรคในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ไม่สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ ส่งผลให้เกิดความอ้างว้างและโดดเดี่ยว โดยโคลเบอร์ก (Kolberg) เชื่อว่าคนที่มีความอายตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป มีวิจรรย์ญาณในการไตร่ตรองตนเอง ก่อนการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมเชิงจริยธรรมที่อาศัยเหตุผลเชิงจริยธรรม 2 แบบ ดังนี้ การทำตามสัญญาสังคม คือ การเห็นความสำคัญของคนส่วนใหญ่ และการทำตามอุดมคติสากลเป็นขั้นสูงสุด คือ การกระทำตามคุณธรรมสากลที่คนทั่วโลกยอมรับ (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556: 50, 61, 72-75) โดยวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการที่สำคัญหลาย ๆ ด้าน ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540: 392-423)

1. พัฒนาการทางกาย วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่ร่างกายมีความสมบูรณ์สูงสุด อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีแทบทุกด้าน โดยเฉพาะเพศหญิงซึ่งเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมสำหรับการมีบุตร
2. พัฒนาการทางสติปัญญา ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยที่สมองมีความสามารถในการเจริญได้ดีที่สุด ซึ่งมีการพัฒนามาแล้วตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่น แต่การพัฒนาจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพันธุกรรม โอกาสในการฝึกทักษะ สิ่งแวดล้อมในครอบครัวและสังคม
3. การประกอบอาชีพ เป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญสำหรับคนในช่วงวัยนี้ เพราะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความเป็นผู้ใหญ่ ความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิต นอกจากนี้ ยังทำให้รู้สึกถึงการเป็นที่ยอมรับในสังคม ความอิสระเสรี และเป็นรากฐานในการสร้างฐานะทางครอบครัว
4. การเลือกคู่ครองเป็นพฤติกรรมปกติของคนในวัยนี้ ในการเลือกคู่ครองนั้นอาจมีเกณฑ์ในการเลือกจากการมีรสนิยมที่คล้ายกัน มีบุคลิกภาพที่ไปด้วยกันได้ อายุใกล้เคียงกัน มีความรักใคร่ผูกพันกัน มีอาชีพที่สามารถเลี้ยงครอบครัวได้ และมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสังคมที่เหมาะสม
5. การปรับตัวในชีวิตสมรส เมื่อหญิงและชายแต่งงานกันและมาอยู่ด้วยกันต้องมีการปรับตัวเข้าหากัน โดยปรับบทบาทใหม่ในการเป็นสามีภรรยา ซึ่งต้องมีการพูดคุย ตกลง และวางแผนร่วมกันในเรื่องความต้องการทางเพศ การดำเนินชีวิต ทักษะคติ ความสนใจ งานบ้าน เป็นต้น

6. การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา คู่สามีภรรยาควรหาความรู้และปฏิบัติตามวิธีการวางแผนครอบครัว ซึ่งการจะเลี้ยงบุตรให้มีความมั่นคงทางจิตใจได้นั้น บิดามารดาต้องเข้าใจในพัฒนาการตามวัยของบุตรว่าแต่ละช่วงวัย เด็กมีความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างไร

7. การปรับตัวในชีวิตโสด ปัญหาที่สำคัญของคนโสด คือ ความรู้สึกด้อยและว่าเหว โดยผู้ที่ดำเนินชีวิตโสดได้อย่างมีความสุข คือ ผู้ที่พยายามแก้ไขอารมณ์ดังกล่าวด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน ทำงานอดิเรก อุทิศตนเพื่อสังคม เป็นต้น

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) เป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์ และเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นในหลาย ๆ ด้าน เช่น การปรับตัวทางสังคม การประกอบอาชีพ การมีครอบครัว โดยในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการที่สำคัญ ได้แก่ พัฒนาการทางกาย พัฒนาการทางสติปัญญา การประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา และการปรับตัวในชีวิตโสด

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแก่ผู้ติดยาเสพติด

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ในการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด ซึ่งการนำการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้กับผู้ติดยาเสพติดนั้นต้องคำนึงถึงสภาพปัญหาต่าง ๆ ของผู้ติดยาเสพติด และผลที่ผู้ติดยาเสพติดจะได้รับเป็นสำคัญ ทรอทเซอร์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 3; อ้างอิงจาก Trotzer, 1972) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มว่าเป็นพัฒนาการของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติกันและกัน การให้ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจสมาชิกที่เผชิญกับสิ่งที่ไม่พอใจและปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้น สมาชิกจะเกิดความเข้าใจและสามารถนำวิถีทางในกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเอง

#### 3.1 ประโยชน์ของการทำงานช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดโดยใช้รูปแบบกลุ่ม

การทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดโดยใช้รูปแบบกลุ่ม จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองมากขึ้นว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร และรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น จากปฏิกิริยาที่ผู้อื่นแสดงออกมา โดยการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้ผู้ติดยาเสพติดเข้าใจถึงผลกระทบของการใช้ยาเสพติด ที่มีต่อชีวิตและพฤติกรรมของตนเองจนทำให้ไม่สามารถถอนตัวออกจากยาเสพติดได้ การที่ผู้ติดยาเสพติดปฏิเสธปัญหา ไม่กล้าเผชิญกับมันแม้แต่ปกปิดไว้ ก็จะทำให้ชีวิตวุ่นวายมากยิ่งขึ้น และสิ่งสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การที่ผู้ติดยาเสพติดได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่ามีใครที่มีปัญหาและต้องเดินบนเส้นทางเดียวกับตนเองบ้าง และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (ทิพาวดี เอมะวรรณะ, 2545: 157-158)

#### 3.2 ข้อควรคำนึงทั่วไปขณะดำเนินกลุ่ม

การดำเนินกลุ่มต้องคำนึงถึงสภาพปัญหาของผู้ติดยาเสพติดเป็นสำคัญ ดังนี้ (ทิพาวดี เอมะวรรณะ, 2545: 158)

1. สมาชิกมีความคาดหวังที่อยากจะทำเรื่องส่วนตัว ซึ่งมักเป็นประเด็นส่วนตัวสำหรับเขามาก จึงต้องคำนึงถึง ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม
2. การเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองที่เกิดจากกลุ่ม จะทำให้เกิดความสามัคคี กลมเกลียว กันดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม
3. ขณะอยู่ในกลุ่ม สมาชิกทุกคนมักจะได้รับการสนับสนุนให้สำรวจตนเอง เปิดเผยเรื่องราว ต่าง ๆ ต่อกัน และแสดงความคิดเห็น อย่างเข้มข้นถึงรูปแบบที่ผู้นำกลุ่มจะทำ และจะสนใจสมาชิกภายในกลุ่ม ด้วยกันว่าเป็นอย่างไร
4. สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะใช้เวลาทำความเข้าใจกับแบบแผนกระบวนท่า (Style) ของทุกคน ในกลุ่ม ในขณะเดียวกันเขาก็ต้องแสดงตัวตนเองออกมาให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักด้วย ซึ่งกลุ่มจะเป็นเสมือนสภาพสังคม จำลองที่ใช้ซ่อมการแก้ไขปัญหาในชีวิตของสมาชิกภายในกลุ่มที่อาจจะเกิดขึ้น
5. งานของผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจตัวเอง และเปลี่ยนลักษณะพฤติกรรม เดิม ๆ ที่ไม่เหมาะสมออกไป

### 3.3 หลักการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มมีหลักในการให้คำปรึกษา ดังนี้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26-28)

1. กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneity Versus Heterogeneity) สมาชิกกลุ่มควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน หรือมีลักษณะที่หลากหลาย ภายในกลุ่ม ซึ่งคอเรีย (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 26; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่า กลุ่มควรมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุ นอกจากนี้ อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือมีปัญหา ที่คล้ายคลึงกัน
2. ระดับอายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมักจะจัดกลุ่ม ที่มีสมาชิกในระดับอายุใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างความสัมพันธ์
3. เพศ (Sex) ในการจัดกลุ่มที่สมาชิกเป็นเพศเดียวกัน ควรเป็นกลุ่มที่มีอายุก่อนถึงวัยรุ่น ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศชายและหญิงนั้นควรจะเป็นกลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มวัยผู้ใหญ่จึงจะเหมาะสม
4. ความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม (Voluntary Participation) ในการจัดตั้งกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างข้อตกลงพื้นฐานเกี่ยวกับสมาชิกกลุ่ม เพราะหากสมาชิกกลุ่มถูกบังคับหรือไม่สมัครใจ เข้าร่วมกลุ่มจะทำให้สมาชิกเหล่านั้นเกิดการล้าใจ ไม่แน่ใจในกระบวนการกลุ่มว่าจะให้ความช่วยเหลือได้ ในทางตรงกันข้าม หากสมาชิกกลุ่มมีความสมัครใจก็จะได้รับประโยชน์มากกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่า ดังคำกล่าวของทรอทเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Trotzer. 1972) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจ ของผู้นำกลุ่มในการเลือกสมาชิกนั้นมีแนวทางพื้นฐาน 2 ประการ คือ การเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจ หรือการเลือกสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยเหลือเขาได้
5. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ทรอทเซอร์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Trotzer. 1999: 360) กล่าวว่า ไม่มีตัวเลขที่แน่ชัดเกี่ยวกับจำนวนสมาชิกกลุ่ม โดยทำให้กระบวนการกลุ่ม

มีประสิทธิภาพอย่างสมบูรณ์ที่สุด ส่วนจาคอปส์ แมนสสัน และฮาร์วิล (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Jacobb; Masson; & Harvill. 2002: 40) กล่าวว่า ขนาดสมาชิกของกลุ่มการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน

6. ระยะเวลาและความถี่ในการพบกลุ่ม (Time and Frequency of Meeting) แนวคิด ช่วงเวลาและความถี่ในการพบกลุ่มของคอเรย์ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ที่ว่า โดยทั่วไปแล้วการจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอ แต่ถ้ามากกว่านี้อาจเกิดความเบื่อหน่ายได้

จากข้อมูลข้างต้นกล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการหนึ่งที่ถูกนำมาช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มจะส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดได้รับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่นจากการใช้สารเสพติด โดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตของตนเองกับสมาชิกภายในกลุ่ม และร่วมกันหาวิธีการหรือแนวทางที่ดีในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

#### 4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงถูกริเริ่มขึ้นโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ซึ่งเกิดจากการผสมผสานแนวคิดของเอลลิส (Ellis) ในเรื่องของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และแนวคิดของโรเจอร์ (Rogers) ในเรื่องของการให้คำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง โดยคำพูดที่เป็นตัวแทนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ “จงรับผิดชอบและควบคุมวิถีชีวิตของท่าน และเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากการกระทำของท่าน” (วัชร ทรัพย์มี. 2556: 207)

##### 4.1 แนวคิดสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน ซึ่งให้ความสำคัญกับการยอมรับและการรับผิดชอบในการกระทำที่เกิดขึ้น โดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เน้นว่าพฤติกรรมทั้งหลายเกิดจากความต้องการภายในตัวบุคคล ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

4.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีการพิจารณามนุษย์ และมีหลักการ ดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี. 2556: 207-211)

1. พฤติกรรมของมนุษย์มีเป้าหมาย ความต้องการหลักของมนุษย์ คือ การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีอำนาจ การเป็นอิสระ ความสนุกสนาน และการอยู่รอด สมอของมนุษย์จะทำหน้าที่ควบคุมเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ หากไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการจะรู้สึกเจ็บปวด แต่เมื่อสามารถสนองความต้องการได้จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

2. การควบคุมพฤติกรรมมนุษย์ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นการกระทำ ณ ปัจจุบัน และความคิดในปัจจุบันมากกว่าประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และเชื่อว่ามนุษย์สามารถ

ปรับปรุงคุณภาพชีวิตของตนเองได้ด้วยการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งอะไรที่ดีก็จะเก็บไว้ เป็นความภาคภูมิใจ ส่วนสิ่งที่ยังไม่ดีก็จะมีวางแผน และมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงในสิ่งนั้น

3. มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับ เรื่องต่าง ๆ ซึ่งมนุษย์แต่ละคนมีความสามารถในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรม ของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

4. มนุษย์รู้สึกว่าคุณมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ โดยการทำให้มีค่าน้ำ ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเองว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใดและการได้รับความรักและมีโอกาส ให้ความรักแก่ผู้อื่น

5. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้ ซึ่งมีแนวโน้มในการบิดเบือนสภาพความเป็นจริง และตำหนิผู้อื่น

6. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ คือ คนที่ได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าคุณมีความ สำคัญ มีความคิดที่มีเหตุผลและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยเหตุผล

7. คนที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว คือ คนที่ยอมแพ้ต่อความรับผิดชอบ ซึ่งความล้มเหลวที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด อังว้าง ตำหนิตนเอง ไม่มีความสุข และปฏิเสธความจริง

8. การประเมินความถูกต้องของพฤติกรรม จะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรม ไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เป็นกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการพูดคุยกัน ด้วยเหตุผล ซึ่งหลักสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและ การยอมรับผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษาจะต้องแก้ปัญหาของตนเองได้ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริง พิจารณาส่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เลือกรูปพฤติกรรมด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อทางเลือกนั้น

#### 4.1.2 จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (Glasser) ได้กล่าวว่า ในการที่เราจะตัดสินใจทำอะไร ก็คือทางเลือกของเรา และเป้าหมายของการบำบัดแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแสดงออกและปฏิบัติ ในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เขาได้เคยทำ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2557: 157) นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2556: 213) ได้กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การช่วยให้บุคคลรับผิดชอบต่อ และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยพิจารณาตามความเป็นจริง ป้องกันไม่ให้เกิดการปล่อยชีวิตอย่างล่องลอย โดยการสนับสนุนให้มีการวางแผนในอนาคตและมุ่งมั่นที่จะทำให้สำเร็จ ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง ตระหนักถึง คุณค่าในตนเอง และพิจารณาได้ว่าสิ่งไหนถูก สิ่งไหนผิด

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน และการยอมรับในการกระทำของตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาและเห็นคุณค่าในตนเอง มีการวางแผน ในอนาคต โดยพิจารณาตามความเป็นจริง

## 4.2 การใช้การบำบัดแบบการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยพื้นฐานเป็นกระบวนการที่เป็นประโยชน์ และมีเหตุผล ซึ่งเน้นพฤติกรรมในปัจจุบันที่สังเกตเห็นได้ในที่นี้-เดี๋ยวนี้ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 179-180; อ้างอิงจาก Glasser. 1992) ถ้ากระบวนการเป็นไปอย่างราบรื่น สมาชิกก็จะเลิกล้มพฤติกรรมซึ่งไม่สร้างเสริมและพ่ายแพ้แก่ตนเอง (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 180; อ้างอิงจาก Bigelow; & Thone. 1969) และเลือกที่จะยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลต้องควบคุมความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องประยุกต์การบำบัดแบบเผชิญความจริงหลายวิธีเข้าด้วยกัน โดยหาวิธีที่ดีและเหมาะสมในการตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา เพื่อเปลี่ยนการกระทำที่ไม่เหมาะสม (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 180; อ้างอิงจาก Glasser; & Brggin. 2001) ซึ่งวับบอลดิง (Wubbolding) เป็นบุคคลหนึ่งที่เชี่ยวชาญในการประยุกต์ทฤษฎีให้เข้ากับกลุ่ม โดยใช้หลักการ WDEP มาเป็นหัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 155-157; อ้างอิงจาก Corey. 2004: 428)

1. สำรวจความต้องการ (Wants) เป็นการสำรวจความต้องการ และความจำเป็นของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด และไตร่ตรองถึงสิ่งที่ตนเองปรารถนา รวมทั้งสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจากครอบครัว เพื่อน และงาน

2. สำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing) เป็นการสำรวจและวิเคราะห์เพื่อการกำหนดเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงนั้น เน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา โดยให้ความสนใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของภาพรวมในปัจจุบัน (Current Total Behavior) ไม่ใช่เพียงเปลี่ยนแต่เจตคติและความรู้สึกเท่านั้น เป้าหมายประการหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ ต้องการให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักรู้ในการกระทำ และพฤติกรรมในภาพรวมของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการ ตลอดจนทั้งการพัฒนาภาพพจน์ที่ดีของตนเองต่อไป

3. การประเมิน (Evaluation) เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ว่าสิ่งที่ต้องการมีหวังและมีความเป็นไปได้หรือไม่ และพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ทิศทางที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการหรือไม่

4. การวางแผน (Planning) ในขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจแล้วว่า อะไรคือสิ่งที่ตนเองต้องการจะเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ในขั้นการวางแผน เป้าหมายของผู้เข้ารับคำปรึกษาต้องเกิดขึ้นจากความต้องการและความจำเป็นที่แท้จริง ซึ่งผู้เข้ารับคำปรึกษาต้องเป็นผู้กำหนดเป้าหมายนั้นด้วยตนเอง หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาทำสัญญาผูกมัดตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมาย ถ้าผู้รับคำปรึกษาสามารถทำตามข้อตกลงหรือสัญญาได้ แสดงให้เห็นว่า ผู้รับคำปรึกษา มีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง เห็นความสำคัญและคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง ซึ่งบ่งบอกถึงการมีเอกลักษณ์แห่งความสำนึก

#### 4.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีขั้นตอน ดังนี้ (วัชรวิ ทรัพย์มี. 2556: 215-219)

1. ขั้นสร้างสัมพันธภาพหรือเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้รับคำปรึกษาทั้งด้านความคิดและอารมณ์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพจนผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เข้าใจ และสนใจผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเป็นกันเอง อบอุ่น และสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจไว้วางใจซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

2. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง เช่น การถามผู้รับคำปรึกษาว่า “คุณต้องการทำอะไรในอนาคต”

3. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้อธิบายวิถีชีวิตของตนเองในแต่ละวัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเห็นสภาวะในปัจจุบันว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้างในชีวิตของเขา

4. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง โดยการอภิปรายร่วมกันว่าพฤติกรรมใดถูก พฤติกรรมใดผิด ผู้รับคำปรึกษาจะต้องพิจารณาสิ่งที่ตนเองได้กระทำ และพิจารณาว่าพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันสามารถสนองความต้องการได้หรือไม่

5. ขั้นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ในขั้นนี้จะใช้เวลามาก ซึ่งผู้รับคำปรึกษาต้องพิจารณาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองอย่างมีเหตุผล และมีการวางแผนเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น โดยการวางแผนต้องเฉพาะเจาะจงไม่กว้างเกินไป และควรกำหนดว่าจะทำตอนไหนและจะอย่างไร มีขั้นตอนและอยู่ในลักษณะที่มีแนวโน้มที่สามารถทำได้จริง

6. ขั้นขอข้อผูกพันหรือคำมั่นสัญญา ว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ซึ่งอาจเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรถึงขั้นตอนของแผนอย่างชัดเจน

7. ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ปฏิบัติตามสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าเป็นกรณีที่ปฏิบัติตามแผนแล้วประสบความล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะช่วยกันวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุแห่งความล้มเหลวนั้น และร่วมมือกันวางแผนใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

8. จะไม่มีการลงโทษหรือใช้วาจาจากถาง ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ดำเนินการตามแผน โดยผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงถือหลักว่า การลงโทษนอกจากจะไม่ส่งผลดีแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียด้านอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาด้วย โดยกลาสเซอร์ (Glasser) เชื่อว่า กลวิธีดังกล่าวสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น ถ้าเผชิญความจริงและสามารถประเมินพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลข้างต้นสามารถสรุปขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงได้ ดังนี้ เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา หลังจากนั้นผู้รับคำปรึกษาทำการสำรวจความต้องการของตนเอง และประเมินพฤติกรรมในปัจจุบันว่าสามารถสนองความต้องการของตนเองได้หรือไม่ จากนั้นจึงทำการวางแผนและทำสัญญาว่าผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือลงโทษผู้รับคำปรึกษา

#### 4.4 บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มควรมีความตื่นตัว สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้อบอุ่น เผชิญหน้า และชี้ให้สมาชิกเห็นถึงความจริงอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความใส่ใจ กลาสเซอร์ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 184; อ้างอิงจาก Glasser. 1965) เสนอเกณฑ์ 4 อย่าง ของผู้นำจิตบำบัดพิจารณาความเป็นจริงไว้ ดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบที่สามารถจะตอบสนองความต้องการของตนเองได้
2. ผู้นำกลุ่มต้องมีความเข้มแข็ง สามารถต่อต้านการขอความเห็นใจและข้อแก้ตัวของสมาชิกที่มีพฤติกรรมไม่สร้างเสริม
3. ผู้นำกลุ่มต้องยอมรับสมาชิกกลุ่มตามที่เขาเป็น อย่างน้อยที่สุดในช่วงระยะแรก
4. ผู้นำที่ดีของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะต้องมีการเกี่ยวข้องกับอารมณ์และสนับสนุนสมาชิกแต่ละคน โดยผู้นำจะต้องมีวุฒิภาวะทางจิตใจ อารมณ์ และเป็นตัวของตัวเอง

คอเรีย (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 184; อ้างอิงจาก Corey. 2004) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ต้องพยายามทำหน้าที่ของตน สิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป คือ การเป็นแบบอย่างของความรับผิดชอบ ซึ่งสมาชิกมักจะเลียนแบบผู้นำ ไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะปรารถนาหรือไม่ก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกมีการประเมินตนเอง โดยการเป็นแบบอย่างในการประเมินตนเอง นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาวางโครงสร้างและขอบเขตของกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเข้าใจขอบข่ายของกระบวนการกลุ่ม และความจำเป็นในการประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้กับชีวิตประจำวันเข้าด้วยกัน อีกทั้ง พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2557: 154-155) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มว่า งานหลักของผู้นำกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ ต้องเข้าไปมีส่วนร่วมกับสมาชิกในกลุ่มและช่วยเหลือให้พวกเขาได้เผชิญกับความจริง ซึ่งผู้นำกลุ่มควรมีการปฏิบัติหน้าที่ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้มีการอภิปรายพฤติกรรมปัจจุบันของสมาชิก และไม่ส่งเสริมให้มีการแก้ตัวในพฤติกรรมที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบ และพฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิผล
2. ช่วยให้สมาชิกมีการประเมินภายในตนเอง
3. แนะนำและส่งเสริมให้เกิดกระบวนการของการประเมินในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการที่มาจากความตั้งใจจริง
4. สอนวิธีการและการนำไปสู่การวางแผนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม
5. ปรับหลักพื้นฐานของทฤษฎีควบคุม และกระบวนการที่ใช้ปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อให้ได้พบกับความต้องการที่เป็นหนึ่งเดียวของสมาชิกที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม

**4.5 เทคนิคพิเศษที่ประยุกต์ใช้ในสิ่งแวดล้อมของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง 4 เทคนิค** ดังนี้ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2555: 182-183)

1. การถามอย่างเชี่ยวชาญหรือศิลปะของการตั้งคำถาม ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ให้คำปรึกษา โดยการใช้คำถามปลายเปิดในการเชิญให้สมาชิกพูดในสิ่งที่ตนเองต้องการออกมา ซึ่งวัตถุประสงค์ของการตั้งคำถาม คือ การเข้าถึงโลกภายในของสมาชิกกลุ่ม การเก็บรวบรวมข้อมูล การให้ข้อมูล และช่วยให้สมาชิกกลุ่มประสบความสำเร็จในการควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้มากขึ้น (พัธภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 157)

2. วิธีการช่วยเหลือตนเองที่เน้นทางด้านบวก พฤติกรรมที่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมายที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการกลุ่มสามารถทำให้เกิดการกระทำนั้นขึ้นได้อย่างแท้จริง

3. กลาสเซอร์ (Glasser) สนับสนุนการใช้อารมณ์ขัน ซึ่งวับโบลดิง (Wubbolding) เน้นว่าวิธีการนี้ต้องคำนึงถึงจังหวะเวลา ความเหมาะสม และที่สำคัญคือความไว้วางใจในกระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งการใช้อารมณ์ขันไม่ควรกดบุคคลให้ต่ำลง แต่ควรใช้เพื่อช่วยให้บุคคลตระหนักถึงสภาพการณ์ที่ไม่สามารถจะบรรลุได้โดยง่ายด้วยแนวทางอื่น

4. การใช้คำพูดตรงข้าม วับโบลดิง (Wubbolding) เน้นว่าการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกบางคนทำได้ดีที่สุดโดยทางอ้อมมากกว่าทางตรง ในสภาพการณ์เหล่านี้ พลังของอารมณ์ขันมักจะมีประสิทธิภาพ แต่อาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดได้

กล่าวโดยสรุป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นพฤติกรรม ณ ปัจจุบัน และเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ที่ใช้สารเสพติดทราบถึงความต้องการภายในจิตใจของตนเอง ตระหนักผู้ในการกระทำ ค้นพบทางเลือกในการไปสู่เป้าหมายและพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ซึ่งใช้หลักการ WDEP มาเป็นหัวใจสำคัญในกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยมีขั้นตอน คือ การสำรวจความต้องการ (Wants) การสำรวจทิศทางหรือแนวทางและการปฏิบัติ (Direction and Doing) ของผู้รับบริการ การประเมิน (Evaluation) และการวางแผน (Planning) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 157) กล่าวว่า ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและลอกเลียนแบบ ตัวแบบของบทบาท (Role Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพมากอย่างหนึ่งของผู้นำกลุ่ม และเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) เข้ามาผสมผสาน เพื่อให้การเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยการเสริมแรง เป็นหัวใจสำคัญในการให้ความช่วยเหลือของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะมีการให้การเสริมแรงซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มจะรายงานถึงผลสำเร็จของสมาชิกมากกว่าความล้มเหลว ซึ่งจะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศทางบวกมากขึ้น ส่วนการแสดงตัวแบบ เป็นเครื่องมือการสอนที่มีพลังมากที่สุด ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกมีโอกาสเลียนแบบจากตัวแบบและสังคมที่หลากหลาย การเป็นตัวแบบที่ดีจะเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแบนดูรา (Bandura) เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเราไม่ได้มีผลมาจากการที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่เขาอยู่เท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยความคิดและความรู้สึก โดยแนวทางในการเสนอตัวแบบจะพิจารณาในการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้บุคคลเกิดความคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งความคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้นจะส่งผลให้บุคคลตัดสินใจว่าจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2553: 253-254) และการฝึกซ้อมพฤติกรรม เป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ ในการฝึกพฤติกรรมต้องอยู่

ภายใต้เงื่อนไขที่คล้ายคลึงกับสถานการณ์จริงมากที่สุด นอกจากสมาชิกกลุ่มจะได้ฝึกพฤติกรรมแล้ว ยังได้รับการเสริมแรงที่จะเพิ่มกำลังใจในการนำพฤติกรรมนั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 148-149)

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยทำการศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้รวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ดังนี้

### 5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

#### 5.1.1 งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ไพฑูรย์ แสงพุ่ม (2548: 310, 313-315) ศึกษาเส้นทางชีวิตผู้ติดยาเสพติดที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จ จำนวน 6 คน และที่กลับไปเสพซ้ำ จำนวน 6 คน พบว่า สาเหตุในการติดยาเสพติด คือ ปัญหาทางด้านครอบครัว บางคนมาจากครอบครัวที่แตกแยก ขาดความอบอุ่น ใช้ความรุนแรง ปัญหาทางฐานะ เศรษฐกิจ สังคม ส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนแออัด มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด ปัญหาการคบเพื่อนเสพยาเสพติด รวมทั้งมีพฤติกรรม การเที่ยวกลางคืน นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเลิกใช้ยาเสพติดได้เกิดจากการมีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รัก มีคนที่รัก คนที่ห่วงใย และส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้ติดยาเสพติดมีความฝัน และมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน นอกจากนี้ การศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลิกยาเสพติดได้ เป็นเวลาตั้งแต่ 3-5 ปี ขึ้นไป มีคุณลักษณะที่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จ คือ พื้นฐานของครอบครัว โดยมีครอบครัวที่ใกล้ชิด อบอุ่น เข้าใจ ให้กำลังใจ

จตุรภัทร์ ยี่ภู (2549: 134) ศึกษากระบวนการเสพยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยยาเสพติดที่รับการรักษาในรูปแบบฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ สถาบันธัญญารักษ์ จำนวน 22 คน พบว่า ผู้ป่วยหวนกลับไปใช้สารเสพติดอีก โดยระยะเวลาานานที่สุด คือ 3 ปี และเร็วที่สุด คือ วันแรกหลังออกจากสถาบันธัญญารักษ์ทันที สาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสพยาเสพติดซ้ำมาจาก ผู้ป่วยติดใจรสชาติของยาเสพติด มีปัญหาครอบครัว หาทายออกไม่ได้ คบเพื่อนใช้ยาเสพติด เพื่อนชวน ตลอดจนเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติด

อภาศิริ สุวรรณานนท์ และคนอื่น ๆ (2550: 2) ศึกษาปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ พบว่า ความฝัน เป้าหมาย ความภาคภูมิใจ และความสำเร็จในชีวิตของผู้ติดยาเสพติดซ้ำ มีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง อันดับแรก คือ ความฝันและเป้าหมายของผู้ติดยาเสพติดซ้ำ คือ ต้องการงานที่สุจริต แต่ยังขาดคำแนะนำหรือการวางแผนจากผู้ใกล้ชิด ส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดซ้ำไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ รองลงมา คือ ผู้ติดยาเสพติดซ้ำไม่มีความฝัน ไม่มีเป้าหมายในชีวิตในด้านความสำเร็จ จากงานวิจัยกล่าวว่า สิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับความภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจของมนุษย์ การทำให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีเกราะป้องกันไม่ให้ตนเองหวนกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ ซึ่งสามารถทำได้โดยการสร้างแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมความทะเยอทะยาน มีการแนะนำในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดมีการวางแผนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจ และ

กระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติดซ้ำได้คิดว่ากว่าจะไปถึงเป้าหมายที่วางไว้ต้องพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคใดบ้าง เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขก่อนจะพบกับสถานการณ์นั้น ๆ จะเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ติดยาเสพติดซ้ำหวนกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำได้ นอกจากนี้ยังพบว่า จุดเด่นของผู้ติดยาเสพติดซ้ำ เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง เข้ากับคนอื่น และเพื่อนได้ดี มีเพื่อนมาก พฤติกรรมทั้งหมดเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการเป็นที่ชอบพอ ต้องการสัมพันธภาพที่ดีและไม่ถูกปฏิเสธ

ปิยวรรณ ทศนาญชลี (2553: 148) ศึกษากระบวนการไม่เสพยาซ้ำ : กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด จำนวน 6 คน พบว่า สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการไม่เสพยาซ้ำมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถในการจัดการกับสาเหตุของการหวนกลับไปเสพยาซ้ำได้อย่างเพียงพอ ซึ่งการรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกของผู้กระทำ หากผู้กระทำมีบุคลิกที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ใจแข็งเด็ดเดี่ยว อดทนรอผลลัพธ์จากการปรับปรุงตน ผู้กระทำย่อมมีความสามารถที่จะควบคุมการกระทำได้

#### 5.1.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

ดูชาร์ม และคนอื่น ๆ (Ducharme; et al. 2010: 7) ศึกษาการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเลิกยาเสพติดของผู้ติดยาเสพติด จำนวน 17 คน โดยการใช้เทคนิคการสอนและการรายงานตนเองเป็นจำนวน 12 ครั้ง (ครั้งละ 3 ชั่วโมง) พบว่า หลังการให้คำปรึกษาผู้ติดยาเสพติดมีการรับรู้และเข้าใจธรรมชาติของตนเอง เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (การติดยาเสพติด) ส่งผลให้บุคคลลดพฤติกรรมการเสพยา น้อยลง และมีความคิดเชิงบวก คือ มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถเลิกยาเสพติดได้

### 5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต

#### 5.2.1 งานวิจัยภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต

ธนาวรรณ ธนพรดี (2551: 96) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน พบว่า นักเรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีเป้าหมายในชีวิตดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจตนเอง สามารถวางแผนได้ว่าจะเลือกเรียนด้านใดที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองมากที่สุด รวมทั้งสามารถประเมินความสามารถของตนเองในการกระทำสิ่งต่าง ๆ และสามารถตัดสินใจกระทำสิ่งนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดได้ มีความเชื่อในความสำเร็จหรือความล้มเหลวใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับนักเรียน เป็นผลมาจากการกระทำของตัวนักเรียนเอง มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองว่าสามารถเรียนได้ดีเพียงใด และคาดหวังในผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นภายหลังการกระทำนั้น

ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร (2554: 126) ศึกษาการตั้งเป้าหมายชีวิตการทำงาน และคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานไทยในประเทศอังกฤษ : กรณีศึกษา ผู้ใช้แรงงานในภาคบริการ ณ กรุงลอนดอน จำนวน 186 คน พบว่า เมื่อผู้ใช้แรงงานมีการตั้งเป้าหมายในระดับสูงก็จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตสูงขึ้นไปด้วย

### 5.2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต

เคาล์กิน และรอยเตอร์ (Caulkins; & Reuter. 1997: 1148-1149) ศึกษาเป้าหมายชีวิตของผู้ที่ติดยาเสพติด ซึ่งมีเป้าหมายสำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง บุคคลที่ติดยาเสพติดต้องการลดยาเสพติด เพราะบุคคลมีความเข้าใจว่าสารเสพติดมีโทษถึงชีวิตและเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ทำให้บุคคลมีความต้องการที่จะเลิกยาเสพติด

2. การผสมผสานทางความคิด บุคคลมีการตอบสนองตามนโยบายของรัฐบาล ทำให้บุคคลเกิดการคิดพิจารณาว่ายาเสพติดก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม ทำให้บุคคลเกิดความคิดในการเลิกสารเสพติด

3. ความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนเองต้องการการยอมรับจากผู้อื่น และรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง บุคคลจะมีความพยายามในการเลิกยาเสพติดของตนเองได้

4. การได้รับแรงบันดาลใจ บุคคลได้มีการเรียนรู้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่นั้น เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง รวมถึงการเลียนแบบบุคคลที่ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ทำให้บุคคลสามารถลดการเสพยาเสพติดลงได้หรือบางคนสามารถเลิกยาเสพติดได้ ทำให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง

5. การได้รับการสนับสนุนทางสังคม บุคคลได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากตนเอง ครอบครัว บุคคลรอบข้าง และสังคม ทำให้บุคคลมีความกล้าคิด มีทางเลือกในการดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ส่งผลให้บุคคลมีการควบคุมการเสพยาเสพติดของตนเองได้

เอริลมันซ์ (Eryilmaz. 2014: 235-242) ศึกษาความหมายของชีวิต การตั้งเป้าหมายในชีวิตและการเปรียบเทียบของกลุ่มตัวอย่างผู้ที่ติดยาเสพติดและกลุ่มควบคุม โดยองค์ประกอบที่นำมาศึกษา คือ เป้าหมายด้านความสำเร็จทางอาชีพ (Achievement-Career Goals) เป้าหมายด้านมนุษยสัมพันธ์ (Relationship-Based Goals) และเป้าหมายด้านการรับรู้ทางกาย (Body-Senses Goals) กับผู้ชายที่มีอายุระหว่าง 20-24 ปี จำนวน 108 คน ซึ่งแบ่งเป็น กลุ่มตัวอย่างที่ติดยาเสพติด จำนวน 56 คน และกลุ่มควบคุมที่เป็นคนปกติ จำนวน 52 คน พบว่า ผู้ที่ติดยาเสพติดมีความยากลำบากในการหาความหมายในชีวิตของตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติยิ่งไปกว่านั้น กลุ่มผู้ที่ติดยาเสพติดยังมีความสามารถในการตั้งเป้าหมายในชีวิตได้น้อยกว่ามากเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มปกติ

### 5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

วิภาณี ประนามะ (2546: 82) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดพฤติกรรมติดยาเสพติดของนักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ นักศึกษาหญิง ในวิทยาลัยการอาชีพวาปีปทุม อำเภอวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2543 ที่มีพฤติกรรมเสพยาบ้า จำนวน 12 คน พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจแก้ปัญหาและ

มีความรู้สึกว่าคุณค่า สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ ถ้าที่จะตัดสินใจต่อสู้กับปัญหาและสามารถรับผิดชอบตนเองได้มากขึ้น

สุดารัตน์ รักษาเคน (2550: 72) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ ผู้ต้องขังคดีทั่วไป จำนวน 16 คน จากผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความเป็นจริงทำให้ผู้ต้องขังมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งมากกว่าผู้ต้องขังที่ได้รับคำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความเป็นจริง

อนรรฆวี ปิยะกาญจน์ (2551: 72) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุ้มครองประพฤติกฎหมายและมารับการรับรองความประพฤติเป็นระยะที่สำนักงานคุ้มครองประพฤติกฎหมายในปี 2549 จำนวน 16 คน จากผลการวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง

วัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552: 78) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า คือ วัยรุ่นชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี อายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 16 คน พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงช่วยให้วัยรุ่นรู้และเข้าใจตนเอง เกิดการเรียนรู้ พิจารณาปัญหาและผลจากพฤติกรรมของตนเอง ถ้าที่จะเผชิญความจริง สามารถแก้ไขปัญหที่ตนเองประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ชญาภา วิชชาวนิชนันท์ (2553: 57) ศึกษาการใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชาย จำนวน 6 คน พบว่า ผลจากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงทำให้นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สามารถช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าคุณค่า สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ เกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง พิจารณาปัญหาและผลจากพฤติกรรมของตนเองได้ ถ้าที่จะเผชิญความจริง สามารถแก้ไขปัญหที่ตนเองประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design: Within-Subject Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design กับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยกึ่งทดลองผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในช่วงระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง และใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในช่วงระยะการทดลอง ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ในช่วงระยะติดตามผล การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด โดยเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
  - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
  - 2.3 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี จำนวน 23 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไถ่ลงมา แล้วสอบถาม

ความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยมีวิธีการในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้ผู้ใช้นิสารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป อายุระหว่าง 20-40 ปี ที่มีความสมัครใจ และสามารถอ่านออกเขียนได้จากประชากร จำนวน 23 คน ทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติด

2. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมจากการทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติดก่อนการทดลอง ตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไถ่ลงมา พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 คน และเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน โดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และเริ่มทำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

## การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติด

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติด

3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

### 1. การสร้างแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติด มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต เพื่อทราบถึงแนวความคิด ความหมาย และองค์ประกอบต่าง ๆ ของการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติดด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยศึกษาจากแนวคิดของลีด (Snyder; & Lopez. 2002: 299-307; citing Locke) และงานวิจัยของเอริอิลมาซ (Eryilmaz. 2014: 235-242)

1.2 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ครูฝึกและผู้เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดกองบิน 7 เกี่ยวกับประเด็นปัญหาต่าง ๆ และการตั้งเป้าหมายในชีวิต เพื่อสร้างข้อคำถามเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต ให้ครอบคลุมนิยามศัพท์เฉพาะ

1.3 ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้านที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

1.4 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้นิสารเสพติดให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยและนิยามศัพท์เฉพาะ ซึ่งมีลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale)

5 ระดับ คือ จริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงพอประมาณ ไม่ค่อยจริง ไม่จริงเลย และให้คะแนนจาก 5-1 โดยเรียงจากคำตอบทางบวกมากที่สุด (Most Positive Response) ไปยังคำตอบทางลบมากที่สุด (Most Negative Response) ในกรณีเป็นคำถามข้อความทางลบการให้คะแนนจะตรงกันข้ามกับข้อความทางบวก (บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. 2555: 91) หลังจากนั้น ผู้วิจัยทำการตรวจสอบแบบสอบถามเพื่อดูความเรียบร้อยและนำมาให้ประธานและคณะกรรมการตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่ผู้วิจัยได้ทำการแก้ไขตามคำแนะนำแล้วมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อ.ดร.อัศศรา ประเสริฐสิน และ ดร.ต้นติมา ด้วงโยธา พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และความเที่ยงตรงของเนื้อหา รายข้อ (Item Content Validity) โดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้ (วรรณะ บรรจง. 2557: 176)

- |     |         |   |
|-----|---------|---|
| + 1 | หมายถึง | แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิต    |
| 0   | หมายถึง | ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นเป็นตัวบ่งชี้ถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิต |
| - 1 | หมายถึง | แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิต |

1.6 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว มาทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5-1.0 หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.7 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาดำเนินการหาประสิทธิภาพของข้อคำถาม โดยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

1.8 ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด จากวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient:  $\alpha$ ) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.90

1.9 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วไปใช้จริงในงานวิจัยโดยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม เพื่อนำมาเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest)

1.10 แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตในแต่ละด้าน (ภาคผนวก ง หน้า 98)

## เกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ดังตาราง 1

ตาราง 1 เกณฑ์การให้คะแนน แบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ข้อความ	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงพอประมาณ	ไม่ค่อยจริง	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

### การกำหนดช่วงคะแนนและการแปลความหมายค่าเฉลี่ย

เกณฑ์การแปลความหมายพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด (บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. 2555: 94) ดังนี้

4.50 - 5.00	หมายความว่า	การตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงมาก
3.50 - 4.49	หมายความว่า	การตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูง
2.50 - 3.49	หมายความว่า	การตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายความว่า	การตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ
1.00 - 1.49	หมายความว่า	การตั้งเป้าหมายในชีวิตอยู่ในระดับต่ำมาก

### 2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทำการสัมภาษณ์ครูฝึกและผู้ใช้สารเสพติด ในเรื่องของการตั้งเป้าหมายในชีวิต เพื่อนำมากำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้าน
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการสัมภาษณ์ มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการวิจัย โดยสร้างโปรแกรมตามประเด็น ดังนี้

- 2.1 ความหมายของการตั้งเป้าหมายในชีวิต
- 2.2 การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ
- 2.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
- 2.4 มนุษย์สัมพันธ์
- 2.5 ความมุ่งมั่น

2.6 การตั้งเป้าหมายในชีวิต

2.7 ยุติการให้คำปรึกษา

2.8 ติดตามผลการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้หลักการ WDEP เป็นหลัก ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งความไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกออกมา

3.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

3.2.1 ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงแนวคิด ความหมาย และการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้าน ให้สมาชิกทราบและทำความเข้าใจ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานในการดำเนินการให้คำปรึกษา หลังจากนั้น ผู้ให้คำปรึกษาทำการสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบันออกมา

3.2.2 ขั้นประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาและประเมินความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อการตั้งเป้าหมายในชีวิตตามความเป็นจริง และประเมินว่าควรปรับปรุงมากน้อยเพียงใด

3.2.3 ขั้นวางแผนปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกวางแผนปฏิบัติในการพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในชีวิต และทำการตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยวางแผนการปฏิบัติภายใต้ขอบเขตความสามารถของสมาชิก ซึ่งสมาชิกต้องสามารถปฏิบัติได้จริง

3.2.4 ขั้นสร้างสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกตกลงที่จะปฏิบัติตามแผนที่ตนเองเป็นผู้กำหนด เพื่อพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่มีต่อการตั้งเป้าหมายในชีวิต

3.2.5 ขั้นยุติการให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้รับคำปรึกษาต้องกระจ่างถึงปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเองได้ และมีการสรุปประเด็นทุกครั้งก่อนยุติการให้คำปรึกษา

3.3 ขั้นติดตามผล สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback)

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ดร.ต้นติมา ด้วงโยธา และคุณพรทิพย์ โพธิ์ครูประเสริฐ ทำการตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องของความมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม วิธีดำเนินการ และการประเมินผล (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5-1.0 จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนระยะเวลา เนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ในการกำหนดจำนวนครั้งและระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ตามแนวคิดการกำหนดเกณฑ์ขนาดสมาชิกของจาคอปส์ แมนสตัน และฮาร์วิล (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Jacobb; Masson; & Harvill. 2002: 40) ที่ว่า ขนาดสมาชิกของกลุ่มการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน และแนวคิดช่วงเวลาและความถี่ในการพบกลุ่มของคอเรย์ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27; อ้างอิงจาก Corey. 2012: 99) ที่ว่า โดยทั่วไปแล้วการจัดกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่ควรจัดให้พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest) รายละเอียดของโปรแกรม (ภาคผนวก ง หน้า 108)

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลองผสมผสานกับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่กว้างและลึกซึ้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง ร่วมกับการสังเกตกิริยา ท่าทาง น้ำเสียง สีหน้า และแววตาของผู้ให้สัมภาษณ์ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ และบันทึกรายละเอียดทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการนี้จะมีคามยืดหยุ่นไม่ตายตัว และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถซักถามประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาได้รอบด้านมากยิ่งขึ้น การได้มาซึ่งข้อมูล ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด ซึ่งแนวคำถามจะอยู่บนพื้นฐานความมุ่งหมายและปัญหาการวิจัย ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตผู้ให้สัมภาษณ์ในการบันทึกเสียงทุกครั้ง โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยช่วงระยะติดตามผล ทั้งนี้ เนื่องจากแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของการวิจัยได้ โดยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะทำให้ผู้วิจัยทราบถึงกระบวนการในการตั้งเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลในช่วงหลังการทดลองเก็บไว้เพื่อนำไปเปรียบเทียบกับช่วงติดตามผลได้ และกลุ่มตัวอย่างสามารถนำข้อมูลที่ได้อ้อนกลับไปเปรียบเทียบกับกระบวนการการตั้งเป้าหมายก่อนเข้าสู่การทดลองว่ากระบวนการของตนเองยังคงเดิม หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (ภาคผนวก ง หน้า 162)

## จริยธรรมในการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองผสมผสานกับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ต้องทำการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ ผู้วิจัยจึงตระหนักถึงการเคารพศักดิ์ศรี สิทธิ และความเสมอภาคของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยไม่ได้มองถึงประโยชน์ส่วนตนของนักวิจัยเป็นที่ตั้ง แต่หวังที่จะใช้กระบวนการวิจัยให้เกิดประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยให้มากที่สุด ผู้วิจัยไม่ได้มองผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นเพียงวัตถุแห่งการวิจัย หากแต่มองว่าเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าเท่าเทียมกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ที่ผู้วิจัยได้ตระหนักจึงปรากฏอยู่ในทุกขั้นตอนของกระบวนการวิจัยได้แก่

1. ผู้วิจัยทำการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการโครงการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด
2. ผู้วิจัยขออนุญาตหัวหน้าศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 และผู้เข้าร่วมการวิจัยในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนของการวิจัย ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอิสระในการตอบรับหรือปฏิเสธ และสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่ส่งผลกระทบต่อ การเข้ารับการรักษาแต่อย่างใด และผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล
3. ก่อนการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย และนำหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอ่านทำความเข้าใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับ
4. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบว่าจะมีการบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงไปของกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยทำการขออนุญาตผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนการบันทึกเสียง การสนทนาทุกครั้ง ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิปฏิเสธได้
5. การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้ใช้สารเสพติด ซึ่งในกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยแสดงให้เห็นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้ว่าคุณวิจัยมีความจริงใจ และพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเต็มที่ โดยไม่หวังผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น และทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความมั่นใจว่าตนเองจะไม่ถูกลงโทษหรือเป็นอันตราย ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกปลอดภัย และกล้าเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวของตนเองออกมา
6. ผู้วิจัยเก็บรักษาข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับและจะทำลายข้อมูลทันทีเมื่อการศึกษา สิ้นสุดลง

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design: Within-Subject Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design ร่วมกับ การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังตาราง 2

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลอง โดยการทดสอบก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง One-Group Pretest-Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ; และ องอาจ นัยวัฒน์. 2551: 34)

ก่อนการทดลอง	ตัวแปรอิสระ	หลังการทดลอง
$T_1$	X	$T_2$

ความหมายของสัญลักษณ์

**X** แทน ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ซึ่งจัดกระทำโดยผู้ทดลองหรือเรียกว่าสิ่งทดลอง (Treatment)

**T<sub>1</sub>** แทน การสอบก่อนที่จะทำการทดลอง (Pretest)

**T<sub>2</sub>** แทน การสอบหลังจากทำการทดลองแล้ว (Posttest)

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำการขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการโครงการวิจัยตามที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และการไม่เข้าร่วมการวิจัยหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาเสถียรภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่อย่างใด และผู้เข้าร่วมมีสิทธิ์ที่จะไม่เข้าร่วมการวิจัยได้โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล

1.2 ผู้วิจัยเลือกศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นสนามวิจัย เนื่องจากภายในศูนย์ฟื้นฟูฯ มีกลุ่มเป้าหมายตรงตามความมุ่งหมายของการวิจัย

1.3 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยไปยังศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 โดยทำเป็นหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับการอนุมัติแล้วผู้วิจัยได้เข้าไปชี้แจงรายละเอียดในการศึกษาวิจัยแก่ผู้เกี่ยวข้อง ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7

1.4 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ที่สมัครใจ และสามารถอ่านออกเขียนได้ ทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

1.5 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างจากการตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด ที่มีคะแนนเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมตั้งแต่ 25 เปอร์เซนต์ไต่ลงมา พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับ

คำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีจับฉลากเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในการเข้ารับคำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 คน แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) โดยก่อนการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดต่าง ๆ กับกลุ่มตัวอย่าง และนำหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านทำความเข้าใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร และรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ

1.6 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน แบบไม่เป็นทางการ เพื่อสร้างสัมพันธที่ดี และสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งทำให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงผู้วิจัยจะได้เข้าใจกระบวนการการตั้งเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างก่อนเริ่มทำการทดลอง หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มกระบวนการทดลอง

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแก่กลุ่มตัวอย่างตามโปรแกรม ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงทุกครั้ง เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม และเก็บเรื่องราวของกลุ่มเป็นความลับ

2.2 ในการเก็บข้อมูลขั้นต้นผู้วิจัยเริ่มจากการแนะนำตัว กล่าวถึงความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ และพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไปกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และกล้าที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน และผู้วิจัยดำเนินการทดลองจนเสร็จสิ้นกระบวนการ

2.3 หลังจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเสร็จสิ้น ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลในประเด็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงทุกครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึก โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาศึกษากระบวนการการตั้งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งข้อมูลที่ได้ผู้วิจัยสามารถนำไปเปรียบเทียบกับช่วงก่อนการทดลอง เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาการหรือมีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นบ้าง

2.4 ภายหลังจากการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิต (Posttest) โดยใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนทำการทดลอง และหาความต่างระหว่างค่าเฉลี่ยคะแนนการตั้งเป้าหมาย โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ (Dependent Sample) เนื่องจากผลการวัดจากกลุ่มเดิมออกมา 2 ค่า นั้น มีความสัมพันธ์กัน และนำข้อมูลที่ได้มาตอบความมุ่งหมายของการวิจัย ข้อที่ 2

## 3. ขั้นตอนติดตามผล

ผู้วิจัยทำการติดตามผลหลังจากกลุ่มตัวอย่างออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อใช้ยืนยันผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างกลับไปอยู่อาศัยในชุมชนเดิมของตนเอง ทำให้ต้องพบเจอกับสภาพแวดล้อมเดิม อาจมีปัจจัยที่ทำให้การตั้งเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่าง

เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมีความยืดหยุ่น และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของกระบวนการวิจัยได้

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ จากนั้นจึงนำไปวิเคราะห์
2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงของเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity) โดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Item Objective Congruence: IOC) (ภาคผนวก ค หน้า 88)

2.2 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:  $r_{xy}$ ) (ภาคผนวก ค หน้า 90)

2.3 สถิติวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient:  $\alpha$ ) (ภาคผนวก ค หน้า 91)

2.4 สถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศก่อนการทดลอง (Pretest) และหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มตัวอย่าง จากแบบสอบถาม

2.5 วิเคราะห์ความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ t-test for Dependent Samples โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

3. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ในช่วงระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาทำการถอดคำสัมภาษณ์จากเครื่องบันทึกเสียงแบบคำต่อคำ จนได้รายละเอียดที่ครบถ้วนแล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการตีความ ให้ความหมาย หาข้อสรุป และนำมาอภิปรายผลการทดลอง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติ t ที่ใช้พิจารณาใน Distribution
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
ES	แทน	ขนาดอิทธิพล (Effect Size)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design: Within-Subject Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design กับ การวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

##### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

- 1.1 จำนวนและร้อยละของประชากรที่ตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
- 1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
- 1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง
- 1.5 เปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ t-test for Dependent Samples

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

2.1 วิเคราะห์กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มจากการสังเกตและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ

2.2 วิเคราะห์การติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เป็นระยะเวลา 1 เดือน

2.2.1 วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด

2.2.2 วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ผู้วิจัยนำข้อมูลพื้นฐานจากแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 23 คน มาวิเคราะห์ค่าสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละของข้อมูลพื้นฐานด้านอายุ สถานภาพสมรส พื้นฐานการศึกษา และรายได้ ดังตาราง 3

ตาราง 3 จำนวน และร้อยละ ของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง (n = 23 คน)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>อายุปัจจุบัน</b>		
20-30 ปี	19	82.60
31-40 ปี	4	17.40
<b>รวม</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>
<b>สถานภาพสมรส</b>		
โสด	12	52.20
สมรส	9	39.10
หย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่	2	8.70
<b>รวม</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>พื้นฐานการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	0	0.00
ประถมศึกษา	10	43.50
มัธยมศึกษา	12	52.20
อุดมศึกษา หรือสูงกว่า	1	4.30
<b>รวม</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>
<b>รายได้ต่อเดือนก่อนเข้ารับการรักษา</b>		
ไม่มีรายได้	1	4.30
1 - 5,000 บาท	4	17.40
5,001 - 10,000 บาท	8	34.80
สูงกว่า 10,000 บาท	10	43.50
<b>รวม</b>	<b>23</b>	<b>100.00</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 3 พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 82.60 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.40 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด คิดเป็นร้อยละ 52.20 รองลงมา คือ สถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 39.10 และสถานภาพหย่าร้าง หม้าย หรือแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 8.70 มีพื้นฐานการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 52.20 รองลงมา คือ ระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 43.50 และระดับอุดมศึกษา หรือสูงกว่า คิดเป็นร้อยละ 4.30 มีรายได้ต่อเดือนก่อนเข้ารับการรักษา สูงกว่า 10,000 บาท เป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 43.50 รองลงมา คือ รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 34.80 รายได้ต่อเดือน 1-5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 17.40 และไม่มีรายได้ คิดเป็นร้อยละ 4.30 ตามลำดับ

## 1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของประชากรทั้งหมด จำนวน 23 คน มาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เพื่อทำการศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ดังตาราง 4

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด (n = 23 คน)

การตั้งเป้าหมายในชีวิต	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ	4.37	0.45	ระดับสูง
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.10	0.53	ระดับสูง
มนุษยสัมพันธ์	4.49	0.42	ระดับสูง
ความมุ่งมั่น	4.07	0.53	ระดับสูง
<b>รวม</b>	<b>4.26</b>	<b>0.40</b>	<b>ระดับสูง</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 23 คน โดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับสูงทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับ

## 1.3 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน มาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังตาราง 5

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 8 คน)

การตั้งเป้าหมายในชีวิต	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ	3.94	0.30	ระดับสูง
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.75	0.53	ระดับสูง
มนุษยสัมพันธ์	4.08	0.38	ระดับสูง
ความมุ่งมั่น	3.53	0.25	ระดับสูง
<b>รวม</b>	<b>3.83</b>	<b>0.19</b>	<b>ระดับสูง</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.83 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับสูงทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.08 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.53 ตามลำดับ

#### 1.4 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน มาวิเคราะห์หาค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังตาราง 6

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารสนเทศ หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 8$  คน)

การตั้งเป้าหมายในชีวิต	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ	4.38	0.37	ระดับสูง
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.19	0.33	ระดับสูง
มนุษยสัมพันธ์	4.46	0.39	ระดับสูง
ความมุ่งมั่น	4.32	0.42	ระดับสูง
<b>รวม</b>	<b>4.33</b>	<b>0.22</b>	<b>ระดับสูง</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับสูงทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 และด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ตามลำดับ

### 1.5 เปรียบเทียบความต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ t-test for Dependent Samples

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (Test of Normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test พบว่า คะแนนการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ในกลุ่มทดลองโดยภาพรวม มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ( $p = .29$ ) แสดงให้เห็นว่า คะแนนการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ในกลุ่มทดลองมีการแจกแจงแบบปกติ ซึ่งไม่เป็นการฝ่าฝืนข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ t-test ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ t-test แบบกลุ่มไม่อิสระ (t-test for Dependent Samples) ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (n = 8 คน)

การตั้งเป้าหมายในชีวิต	ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม			หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม		
	$\bar{X}$	SD	การแปลผล	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
การตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ	3.94	0.30	ระดับสูง	4.38	0.37	ระดับสูง
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.75	0.53	ระดับสูง	4.19	0.33	ระดับสูง
มนุษยสัมพันธ์	4.08	0.38	ระดับสูง	4.46	0.39	ระดับสูง
ความมุ่งมั่น	3.53	0.25	ระดับสูง	4.32	0.42	ระดับสูง
<b>รวม</b>	<b>3.83</b>	<b>0.19</b>	<b>ระดับสูง</b>	<b>4.33</b>	<b>0.22</b>	<b>ระดับสูง</b>

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 7 พบว่า ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า หลังการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ มีค่าเฉลี่ยจาก 3.94 เพิ่มขึ้นเป็น 4.38 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีค่าเฉลี่ยจาก 3.75 เพิ่มขึ้นเป็น 4.19 ด้านมนุษยสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยจาก 4.08 เพิ่มขึ้นเป็น 4.46 และด้านความมุ่งมั่น มีค่าเฉลี่ยจาก 3.53 เพิ่มขึ้นเป็น 4.32

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และค่าอิทธิพลของการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 8 คน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ( $n = 8$  คน)

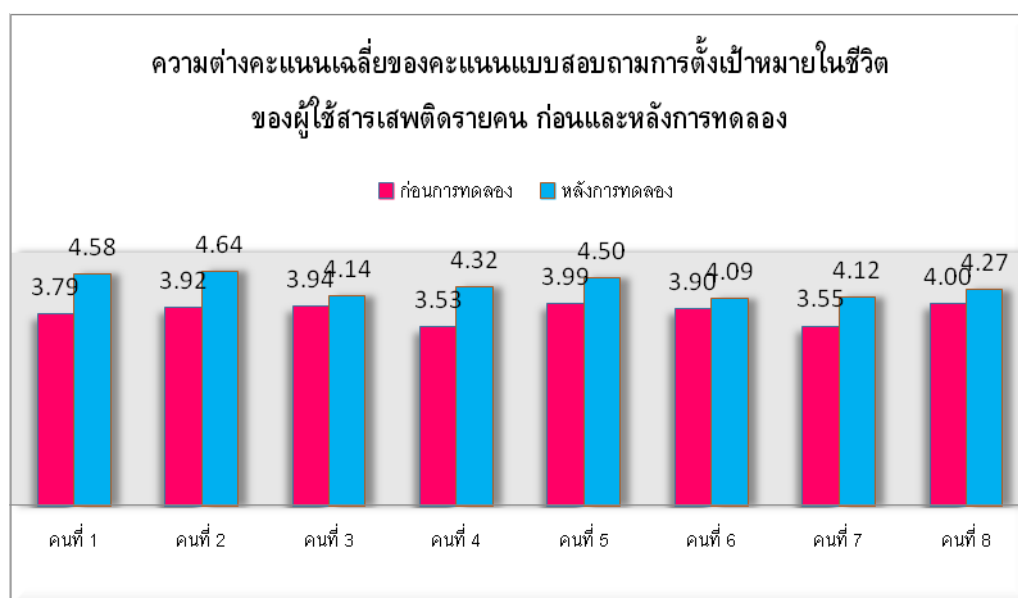
การตั้งเป้าหมายในชีวิต	ก่อนการให้ คำปรึกษากลุ่ม		หลังการให้ คำปรึกษากลุ่ม		MD	t	p	ES
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD				
การตั้งเป้าหมายในการ เลิกใช้สารเสพติดและ การตั้งเป้าหมายทางอาชีพ	3.94	0.30	4.38	0.37	0.43	3.04*	0.02	0.55
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	3.75	0.53	4.19	0.33	0.44	2.32*	0.05	0.45
มนุษยสัมพันธ์	4.08	0.38	4.46	0.39	0.38	2.61*	0.04	0.44
ความมุ่งมั่น	3.53	0.25	4.32	0.42	0.78	6.52*	0.00	0.75
<b>รวม</b>	<b>3.83</b>	<b>0.19</b>	<b>4.33</b>	<b>0.22</b>	<b>0.51</b>	<b>5.58*</b>	<b>0.00</b>	<b>0.77</b>

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตาราง 8 เพื่อทดสอบสมมติฐาน พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดโดยรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.58^*$ ,  $p = 0.00$ ) เมื่อพิจารณาการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้าน ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ พบว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.04^*$ ,  $p = 0.02$ ) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง พบว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.32^*$ ,  $p = 0.05$ ) และด้านมนุษยสัมพันธ์ พบว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 2.61^*$ ,  $p = 0.04$ ) ส่วนด้านความมุ่งมั่น พบว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 6.52^*$ ,  $p = 0.00$ )

แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มมีผลทำให้การตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลให้หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน คือ ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

เพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอภาพกราฟการเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดรายคน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 การเปรียบเทียบความต่างคะแนนเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดรายคน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มมีสมาชิกกลุ่ม จำนวน 8 คน ประกอบด้วย เอ บี ซี วี เอฟ เจ เอ็ม และพี (นามสมมติ ข้อมูลรายบุคคลปรากฏในภาคผนวก จ หน้า 165) ซึ่งผู้วิจัยใช้การสังเกตประกอบกับการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเก็บข้อมูลระหว่างกระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกและแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มในแต่ละครั้ง และใช้การสัมภาษณ์เพื่อติดตามผลหลังจากสมาชิกออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 ไปแล้วไม่น้อยกว่า 1 เดือน ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลเชิงคุณภาพสำหรับการอธิบายผลการวิจัยใน 2 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม และการวิเคราะห์การติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน ดังนี้

## 2.1 วิเคราะห์กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่ม

**2.1.1 ชั้นเริ่มต้นกลุ่ม** การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1 เป็นการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม โดยผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีลักษณะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่งมีการแสดงสีหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส และแสดงออกถึงความตื่นตัวในการได้เข้าร่วมกลุ่ม แต่กลุ่มที่สองผู้วิจัยสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่ม 2 คน คือ เอ็ม และพี มีลักษณะท่าทางที่พูดน้อยและดูนิ่ง ๆ กว่าสมาชิกคนอื่น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มได้พูดคุยอย่างเป็นทางการกันครั้งแรก ผู้วิจัยจึงทำการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตัวผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจในตัวผู้วิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “จับคู่ทำความจำ” เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรม และเกิดการผ่อนคลาย จากการทำกิจกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า เอ็ม และพี มีท่าทีที่เปลี่ยนแปลงไป ทั้งสองคนเริ่มพูดคุยมากขึ้น แสดงท่าทางที่สนุกสนาน หัวเราะ และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดีเหมือนเดียวกับสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งตอนท้ายของกิจกรรมนี้สมาชิกกลุ่มได้ร้องเพลงประกอบกับการเดินเข้าจังหวะ การทำกลุ่มจึงเต็มไปด้วยภาพแห่งรอยยิ้มและความสนุกสนาน

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม “จับคู่ทำความจำ” ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม “สมุดภาพ” โดยการเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเองตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบันออกมาให้ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกฟัง จากการถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม มีสมาชิก 3 คน ที่มีเรื่องราวในวัยเด็กที่คล้ายคลึงกัน คือ วี พี และเอ็ม ซึ่งในช่วงวัยเด็กทั้งสามคนมักจะเห็นบิดาและมารดาของตนเองทะเลาะกันอยู่บ่อยครั้ง เช่น ในกรณีของพี ซึ่งกล่าวว่า “ผมโกรธตอนที่พ่อกับแม่ทะเลาะกัน ห้ามก็ไม่ฟัง กลายเป็นเด็กมีปัญหาครับ ตั้งแต่ตอนอายุ 8-12 ขวบ ที่พ่อแม่ทะเลาะกัน... พ่อแม่ก็เมาทะเลาะกันบ่อย ผมห้ามก็ไม่ค่อยฟัง ผมเป็นคนหงุดหงิดเวลาทะเลาะกัน ผมทำอะไรไม่ได้ ผมก็ทำลายข้าวของอย่างนี้...” ในขณะที่พีเล่าเรื่องราวของตนเองผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงแวตาแห่งความเศร้าหมอง พร้อมกับเห็นพีก้มหน้าเป็นระยะ ๆ เพื่อนสมาชิกตั้งใจฟังในสิ่งที่พีเล่าและแสดงความคิดเห็นบ้างเป็นบางครั้ง ส่วนเรื่องราวชีวิตของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ที่เหลือ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบันไม่แตกต่างกันเท่าไรนัก ส่วนใหญ่จะเริ่มใช้สารเสพติดในช่วงวัยรุ่น จากกิจกรรมนี้ทำให้ผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มรู้จักตัวตนของกันและกันมากยิ่งขึ้น เข้าใจและเห็นใจกันมากขึ้นยิ่งขึ้นด้วย

### 2.1.2 ชั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม

ประกอบด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 8 ครั้ง ดังนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มทุกคนมีความกระตือรือร้นในการเข้ากลุ่มเป็นอย่างมาก ซึ่งผู้วิจัยสังเกตจากการที่สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมของทางศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเสร็จก็รีบมาเข้ากลุ่มกันอย่างรวดเร็ว ซึ่งในครั้งนี้นักศึกษากลุ่มมีสีหน้าผ่อนคลายและมีความเป็นกันเองมากขึ้นจากครั้งก่อนที่เอ็ม และพีนิ่ง ๆ ในครั้งนี้เขาทั้งสองคนเริ่มพูดคุยทักทายผู้วิจัยก่อน ไม่นิ่งก้มหน้า ส่วนสมาชิกคนอื่น ๆ ก็พูดคุยกันมากขึ้น เช่น บี มีการชวนผู้วิจัยพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด ผู้วิจัยเปิดประเด็นกลุ่มโดยการถามสมาชิกกลุ่มถึงความรุนแรงของปัญหาเสพติดในประเทศไทย ซึ่งทุกคนต่างตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “รุนแรง” ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างว่ารุนแรงอย่างไร มีหลายคนตอบว่า “มีการเสพเพิ่มมากขึ้นและเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก” แต่ผู้วิจัย

มาสะดุดกับคำพูดของบีที่บอกว่าจะให้น้องชายยาเสพติดในโรงเรียน จึงเกิดการแสดงความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มอย่างหลากหลาย แต่ส่วนใหญ่เป็นไปในเชิงตำหนิและรู้สึกว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่ยังคงยึดเหตุผลของตนเองเป็นหลักจึงเกิดการโต้เถียงกันในกลุ่ม การพูดคุยกันในประเด็นดังกล่าวใช้เวลาพอสมควร สมาชิกคนอื่น ๆ จึงเสนอให้ยุติการสนทนาในประเด็นดังกล่าวลง ผู้วิจัยจึงเปลี่ยนเรื่องราวในการพูดคุย โดยการชวนสมาชิกพูดถึงสาเหตุการใช้สารเสพติด ซึ่งส่วนใหญ่ ได้แก่ ซี เจ เอ็ม และพี กล่าวถึงสาเหตุการใช้สารเสพติดว่ามาจากการถูกเพื่อนและรุ่นพี่ชักชวนให้ใช้ ยกเว้นกรณีของเอฟที่แตกต่างจากคนอื่น เนื่องจากชุมชนของเอฟมีการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างกว้างขวางประกอบกับคนใกล้ชิดของเอฟมีส่วนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดด้วย จึงทำให้เอฟคุ้นเคยกับสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่เด็ก โดยการเข้ารับการบำบัดในครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งแรกของเอฟเช่นเดียวกับเอ ซึ่งเอฟเข้ารับการบำบัดครั้งนี้เป็นครั้งที่สอง ส่วนเอเข้ารับการบำบัดครั้งนี้เป็นครั้งที่สาม แต่สมาชิกที่เหลืออีก 6 คน เข้ารับการบำบัดครั้งนี้เป็นครั้งแรก ก่อนจบการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดตามกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยให้ตั้งเป้าหมายในการลดใช้บุหรี่ เนื่องจากสมาชิกกลุ่มทุกคนยังคงสูบบุหรี่ด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งหลังจากที่สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายเสร็จผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นระยะเวลา 3 วัน ผลปรากฏว่าสมาชิกกลุ่มสามารถลดปริมาณการสูบบุหรี่ได้ทุกคน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้

*การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3* สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่สดชื่น และผ่อนคลาย เริ่มพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น เช่น การทำกิจกรรมภายในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หน้าที่ที่ตนเองต้องรับผิดชอบ เป็นต้น การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ ผู้วิจัยจึงชวนให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงอาชีพของตนเองก่อนเข้ามาอยู่ในศูนย์ฟื้นฟูฯ จากการพูดถึงอาชีพผู้วิจัยสังเกตเห็นความมั่นใจที่แตกต่างกันระหว่างสมาชิกกลุ่มที่ไม่มีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดซึ่งจะพูดถึงอาชีพของตนเองอย่างภาคภูมิใจ เสียงดัง ฟังชัด ส่วนสมาชิกกลุ่มที่มีอาชีพที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดเวลาพูดถึงอาชีพของตนเองจะไม่ค่อยมั่นใจ พูดด้วยน้ำเสียงที่อ่อนลง พร้อมกับแสดงอาการยิ้ม เหมินอาย และแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวล เนื่องจากอาชีพดังกล่าวเป็นอาชีพที่ผิดกฎหมายประกอบกับการบอกถึงอาชีพที่แท้จริงอาจส่งผลกระทบต่อตัวสมาชิกกลุ่มได้ ผู้วิจัยจึงใช้การพูดและการแสดงออกที่จริงใจเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ ทุกคนจึงกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมา การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น กล้าที่จะเล่าเรื่องราวส่วนตัวของตนเองออกมาให้ผู้วิจัยและคนอื่น ๆ ได้รับฟัง ถึงแม้เรื่องราวบางอย่างเป็นเรื่องที่อาจส่งผลกระทบต่อตัวสมาชิก แต่เพราะความไว้วางใจ และความเชื่อใจ ทุกคนจึงกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวเหล่านั้นออกมา เช่น อาชีพที่แท้จริงของตนเอง เรื่องการครอบครองยาเสพติด เป็นต้น

*การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4* สมาชิกกลุ่มเดินมายังศาลาให้คำปรึกษาด้วยสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส แต่คนที่ดูสดชื่นที่สุดในการเข้ากลุ่มวันนี้ น่าจะเป็นเจ เพราะก่อนเข้ากลุ่มเจได้ไปอาบน้ำพร้อมกับการแบ่งหน้าขาวเดินมาเข้ากลุ่มด้วยใบหน้าที่ยิ้มเห็นฟันเกือบจะครบทุกซี่ ภาพดังกล่าวเพิ่มกำลังใจในการให้คำปรึกษาของผู้วิจัยได้ไม่น้อย เมื่อสมาชิกทุกคนมาพร้อมหน้ากันผู้วิจัยได้ชวนพูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป ต่างคนต่างก็เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้ทำก่อนมาเข้ากลุ่ม หลังจากพูดคุยกันพอสมควรแล้วผู้วิจัยจึงเริ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม

ซึ่งในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกใช้สารเสพติด ผู้วิจัยเปิดประเด็นกลุ่มในหัวข้อ “ครั้งหนึ่ง...ฉันเคยชนะใจตัวเอง” โดยให้สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จในการเลิกใช้สารเสพติดให้เพื่อนสมาชิกฟัง จากการพูดคุยเรื่องดังกล่าวมีสมาชิก 3 คน ที่สามารถเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้มากกว่า 1 ปี ได้แก่ บี ซี และเจ ในกรณีของบีสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้นานที่สุดในกลุ่ม คือเลิกได้นานถึง 3 ปี จากการไปบวช ซึ่งวัดที่บวชอยู่คนละอำเภอกับบ้านของบีจึงทำให้บีห่างไกลจากสิ่งแวดล้อมเดิมและไม่รู้จักใคร แต่หลังจากสึกบีได้กลับมาอยู่บ้าน ได้มาพบเจอสิ่งแวดล้อมเดิมบีจึงกลับมาใช้สารเสพติดอีกครั้ง จากเรื่องราวของบีจะเห็นได้ว่าสภาพแวดล้อมเป็นปัจจัยหนึ่งของการใช้สารเสพติด ถ้าผู้ใช้สารเสพติดไม่หักห้ามใจตนเองอาจจะทำให้กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำได้

*การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5* วันนี้สมาชิกกลุ่มบางคนมาด้วยท่าทางที่อ่อนล้า เนื่องจากก่อนเข้ากลุ่มได้ทำงานหนักกันมา ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกกลุ่มนั่งพักจนรู้สึกหายเหนื่อย หลังจากนั้นจึงเริ่มทำการให้คำปรึกษา ซึ่งครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยใช้การแสดงตัวแบบ โดยการนำตัวแบบที่เป็นภาพนิ่งประกอบคำบรรยาย (Slide-Tape Recorded Model) มาให้สมาชิกกลุ่มดู และเล่าเรื่องราวของตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มฟัง ในขณะที่ผู้วิจัยกำลังเล่าเรื่องราว ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความตั้งใจในการฟังของสมาชิกกลุ่มทุกคน จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยและเพื่อนสมาชิกสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่ง คือ บี เนื่องจากช่วงแรก ๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มบีมักแสดงคำพูดถึงมารดาตนเองในทางที่ไม่ดี และแสดงท่าทีที่มู่ทะลุ ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นคนอื่น แต่เมื่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปบีมีการแสดงท่าทีที่อ่อนลง เริ่มไม่กล่าวถึงมารดาของตนเอง และยอมรับฟังความคิดเห็นจากเพื่อนสมาชิกมากขึ้น ซึ่งถือเป็นพัฒนาการที่ดี

*การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 และ 7* เป็นการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งการให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 ผู้วิจัยให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน เพื่อทำการฝึกซ้อมพฤติกรรมกรรมการปฏิเสชจากประสบการณ์เดิมของตนเองที่เคยเกิดขึ้น โดยเรื่องราวของทั้งสองกลุ่มต้องไม่เหมือนกัน ในขณะที่สมาชิกกลุ่มกำลังฝึกซ้อมพฤติกรรมผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงการแสดงบทบาทความเป็นผู้นำของสมาชิกกลุ่มในการแบ่งหน้าที่ และเห็นถึงความสามัคคีที่ทุกคนต่างมีให้กันจนทำให้การแสดงพฤติกรรมกรรมการปฏิเสชออกมาดีและเหมือนจริงมาก โดยผลจากการฝึกซ้อมพฤติกรรมกรรมการปฏิเสชจะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้จักการวางแผน และที่สำคัญคือช่วยให้มีประสบการณ์และความรู้ในการปฏิเสชเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อตัวสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากหลังการเข้ารับการบำบัดเสร็จสิ้นทุกคนต้องกลับไปอยู่ในถิ่นที่อยู่อาศัยเดิมของตนเอง ซึ่งมีทั้งสภาพแวดล้อม และกลุ่มเพื่อนที่เคยใช้สารเสพติดร่วมกัน การมีทักษะในการปฏิเสชที่ดีสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มปฏิเสธการถูกชักชวนได้ และสามารถรักษาความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนไว้ได้คงเดิม ส่วนการให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 ผู้วิจัยใช้กระบวนการ WDEP เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความต้องการ (Wants) ของตนเอง โดยการถามสมาชิกกลุ่มว่า “คุณต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวคุณ เพื่อให้คุณเป็นคนดีและเป็นที่ยอมรับของสังคม” ซึ่งเอ วี และบี กล่าวไปในทิศทางเดียวกันว่าต้องการทำงานที่สุจริตแทนการขายยาเสพติด ความต้องการดังกล่าวเกิดขึ้นจากการที่สมาชิกได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มจึงทำให้มีความคิดที่เปลี่ยนไป

จากก่อนหน้าที่จะเข้ารับการบำบัดสมาชิกกลุ่มประกอบอาชีพผิดกฎหมาย แต่เมื่อได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มไปช่วงระยะเวลาหนึ่งสมาชิกมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น ต้องการที่จะประกอบอาชีพที่สุจริต

**การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8** การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติด ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มถึงความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติด โดยถามสมาชิกกลุ่มว่า “ถ้าคะแนนความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดเต็ม 10 จะให้คะแนนตัวเองคนละกี่คะแนน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจถึงระดับความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดของตนเอง สมาชิกทุกคนให้คะแนนตนเองในระดับสูง แต่คนที่เด่นที่สุดและมุ่งมั่นใจที่สุด คือ เอ็ม ซึ่งเอ็มให้คะแนนความมุ่งมั่น 10 คะแนนเต็ม ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความตั้งใจจริงของเอ็ม โดยเอ็มเป็นสมาชิกอันดับต้น ๆ ของกลุ่มที่มีความแน่วแน่และตั้งใจจริงในการเลิกใช้สารเสพติด คำพูด ท่าทาง และพฤติกรรมของเอ็มที่ผ่านมาทำให้ผู้วิจัยมั่นใจว่าเอ็มสามารถเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ ซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มมีการตั้งคะแนนความมุ่งมั่นในระดับสูงแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกระบวนการกลุ่มที่สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้

**การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9** ในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มมีสีหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส และมีการชวนผู้วิจัยพูดคุยในเรื่องต่าง ๆ มากมาย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสนิทสนม และเป็นกันเองระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่ม มีสมาชิกกลุ่มหลายคนกล่าวกับผู้วิจัยว่าอยากให้ผู้วิจัยเพิ่มการให้คำปรึกษา ไม่ต้องการให้จบการให้คำปรึกษา หลังจากผู้วิจัยได้รับฟังคำพูดดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยรู้สึกมีกำลังใจ และภูมิใจในตนเองเป็นอย่างยิ่ง การให้คำปรึกษาครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของขั้นการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการไปถึงเป้าหมายทางอาชีพ ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายทางอาชีพที่สมาชิกกลุ่มต้องการจะทำหลังจากออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกกลุ่มทุกคนในเรื่องของการตั้งเป้าหมาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีการคิด มีการวางแผนที่เป็นขั้นตอนมากขึ้น และยังมี การเปลี่ยนแปลงในการตั้งเป้าหมายทางอาชีพอย่างเห็นได้ชัด เช่น เอ บี วิ และเอฟ ซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มที่เคยขายยาเสพติดได้มีการคิดวางแผนในการประกอบอาชีพอื่นที่สุจริต นอกจากนี้ บีซึ่งเป็นคนที่มีการตั้งเป้าหมายทางอาชีพที่ไกลตัวกลับมีการวางแผนในการประกอบอาชีพที่สามารถเป็นจริงได้ แสดงให้เห็นว่า สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น

**2.1.3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษากลุ่มและปัจฉิมนิเทศ** การให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เป็นครั้งสุดท้ายของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและเป้าหมายทางอาชีพที่เหมาะสมกับตนเอง และเพื่อทำการยุติกลุ่ม ครั้งนี้สมาชิกทุกคนมาด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ยกเว้นเอฟซึ่งมาด้วยสีหน้าที่เศร้าหมอง และรู้สึกผิด ผู้วิจัยจึงถามถึงสิ่งที่ทำให้เอฟมีอาการเช่นนี้พบว่าเอฟโดนทำโทษจากการที่เอฟแอบสูบบุหรี่จนโดนครูฝึกจับได้ เอฟจึงถูกลดจากการเป็นหัวหน้า ทำให้เอฟรู้สึกเสียใจและเสียความรู้สึก ผู้วิจัยจึงให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันให้กำลังใจเอฟจนเอฟรู้สึกดีขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนตนเองว่าก่อนเข้ามารับคำปรึกษากลุ่มกับหลังจากที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มไปแล้ว คิดว่าความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร ซึ่งสมาชิกทุกคนบอกว่าเปลี่ยนแปลง เช่น ในกรณีของเอ ซึ่งกล่าวว่า “เปลี่ยนครับ ได้รู้ว่าออกไปจะประกอบอาชีพอะไร ได้สำนึกความผิดของ

ตัวเอง” แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่สมาชิกได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มไปแล้วสมาชิกมีความคิด ความรู้สึก ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากการให้คำปรึกษาทั้ง 10 ครั้ง ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบว่าการสร้างความไว้วางใจ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในกระบวนการทำกลุ่ม เพราะถ้าสมาชิกกลุ่มไม่เกิดความไว้วางใจ ผู้วิจัยจะไม่สามารถเข้าถึง ความคิด ความรู้สึก ของสมาชิกกลุ่มได้เลย ซึ่งจากการให้คำปรึกษา สมาชิกกลุ่มให้ความไว้วางใจ และเชื่อใจผู้วิจัย ส่งผลให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลในเชิงลึกและเป็นข้อเท็จจริงมากขึ้น

## 2.2 วิเคราะห์การติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน

ในการติดตามผลนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมายใน 2 เรื่อง ได้แก่ เป้าหมายในการ เลิกใช้สารเสพติด และเป้าหมายทางอาชีพ ซึ่งผู้วิจัยสามารถติดตามสัมภาษณ์ได้ 6 คน ส่วนสมาชิกกลุ่มอีก 2 คน ผู้วิจัยไม่สามารถติดต่อได้ เนื่องจากจะต้องเข้ารับการรักษาบำบัดต่อ และในกรณีของซีหมายเลขโทรศัพท์ที่ให้ไว้ ไม่สามารถติดต่อได้

### 2.2.1 วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด

ตาราง 9 เปรียบเทียบเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้กับผลของการเลิกใช้สารเสพติด หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน

เป้าหมาย		ผลของการเลิกใช้สารเสพติด
<b>กลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้</b>		
วี	อย่างน้อย 3 เดือน	ไม่ใช้สารเสพติด
เอ็ม	อย่างน้อย 6 เดือน	ไม่ใช้สารเสพติด
เจ	อย่างน้อย 6 เดือน	ไม่ใช้สารเสพติดที่ร้ายแรง แต่ดื่มน้ำกระท่อมแทน
พี	อย่างน้อย 5 เดือน	ไม่ใช้สารเสพติดที่ร้ายแรง แต่ดื่มน้ำกระท่อมแทน
<b>กลุ่มที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้</b>		
บี	อย่างน้อย 3 เดือน	ใช้สารเสพติดหลังจากออกจากศูนย์ฟื้นฟูไปแล้ว 1 สัปดาห์ จำนวน 2 ครั้ง
เอฟ	1 ปี	ใช้สารเสพติดหลังจากออกจากศูนย์ฟื้นฟูไปแล้ว 2 วัน จำนวน 1 ครั้ง

การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดดังตาราง 9 สามารถแบ่งลักษณะของสมาชิกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้ ประกอบด้วย วี เอ็ม เจ และพี และกลุ่มที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ ประกอบด้วย บี และเอฟ ซึ่งในกลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้แบ่งสมาชิกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างเด็ดขาด คือ วี และเอ็ม และกลุ่มที่สามารถเลิกใช้สารเสพติดชนิดรุนแรงได้แต่ติ่มน้ำกระท่อมแทน คือ เจ และพี จากการเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดของสมาชิกกลุ่มทั้ง 4 คน มาโดยตลอด

ในกรณีของวี สิ่งที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวไม่ให้ตนเองกลับไปใช้สารเสพติดอีกคือบิดาและมารดา ซึ่งช่วงทำกลุ่มวีจะพูดขึ้นมาบ่อยครั้งว่าบิดาและมารดาของตนเองแก่แล้ว และตนเองก็อายุมากแล้ว สมควรที่จะต้องหยุดในเรื่องพวกนี้ ทุกครั้งที่พูดถึงเรื่องครอบครัววีมักจะแสดงถึงความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดให้ได้และเขาก็ทำสำเร็จ ส่วนในกรณีของเอ็ม ผู้วิจัยมักจะได้ยินคำพูดของเอ็มอยู่บ่อยครั้งว่าตนเองหลงจำ พอแล้วกับเรื่องแบบนี้ อยู่กับครอบครัวเลี้ยงลูกเลี้ยงภรรยาดีกว่า ซึ่งเอ็มเป็นคนรักภรรยาและลูกมากที่สุดที่เป็นแรงบันดาลใจสำคัญในการเลิกใช้สารเสพติดของเอ็มคือภรรยาและลูก

ในกรณีของเจ และพี สมาชิกทั้ง 2 คน ได้กล่าวกับผู้วิจัยว่าตนเองสามารถเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ทุกชนิดยกเว้นอย่างเดียวคือการติ่มน้ำกระท่อม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าเจ และพี อยู่ในช่วงวัยใกล้เคียงกันคือวัย 20 ต้น ๆ ทั้งคู่ยังคงสนุกสนานอยู่กับกลุ่มเพื่อน คบเพื่อนจำนวนมาก เวลาพบปะกับเพื่อนฝูงจะติ่มน้ำกระท่อมอยู่เป็นประจำ โดยทางภาคใต้มีวัยรุ่นจำนวนมากที่รวมกลุ่มกันติ่มน้ำกระท่อมจนเหมือนกับการตั้งวงติ่มสุราของคนปกติทั่วไป แต่หลังจากออกจากศูนย์ฟื้นฟู เจ และพี บอกเหมือนกันว่านาน ๆ จึงจะติ่มน้ำกระท่อมสักครั้งจนแทบจะไม่ได้ติ่มเลย ซึ่งไม่เหมือนกับตอนก่อนเข้ารับการรักษา การติ่มน้ำกระท่อมอาจจะเป็นทางเลือกในการลดใช้สารเสพติดของทั้งคู่ก็เป็นได้

ส่วนบี และเอฟ ที่ยังไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ ในกรณีของบี บอกถึงสาเหตุของการกลับมาใช้สารเสพติดอีกครั้งว่ามาจากความไม่เข้าใจกันของตนเองกับมารดา ตนเองรู้สึกเบื่อและน้อยใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นและไม่รู้จะหาทางแก้ไขอย่างไร ส่วนในกรณีของเอฟ การกลับมาใช้สารเสพติดมีสาเหตุเนื่องมาจากเพื่อนชักชวน ประกอบกับการติ่มสุราเข้าไปจึงทำให้ใช้สารเสพติดอีกครั้ง แต่ครั้งนั้นเป็นครั้งแรกและครั้งเดียวที่เอฟกลับไปใช้ ซึ่ง ณ ตอนนี้ เอฟไม่ได้ใช้สารเสพติดแล้ว เพื่อนของเอฟก็ตั้งใจและให้กำลังใจที่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้

### 2.2.2 วิเคราะห์การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ

ตาราง 10 เปรียบเทียบเป้าหมายทางอาชีพที่สมาชิกกลุ่มตั้งไว้กับผลของการประกอบอาชีพหลังจากออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน

เป้าหมาย		ผลของการประกอบอาชีพ
<b>กลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้</b>		
วี	ทำสวนยางและเลี้ยงหมู	ทำสวนยางและเลี้ยงหมู
พี	ประมง	ประมง
เจ	ประมงและเลี้ยงหอย	เป็นบาร์เทนเดอร์
เอ็ม	รับเหมาทาสี	ขายผัก
<b>กลุ่มที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้</b>		
บี	เลี้ยงเบ็ด	ไม่ได้ประกอบอาชีพ
เอฟ	รับเหมาทำฝ้าเพดาน	ขายยาเสพติด

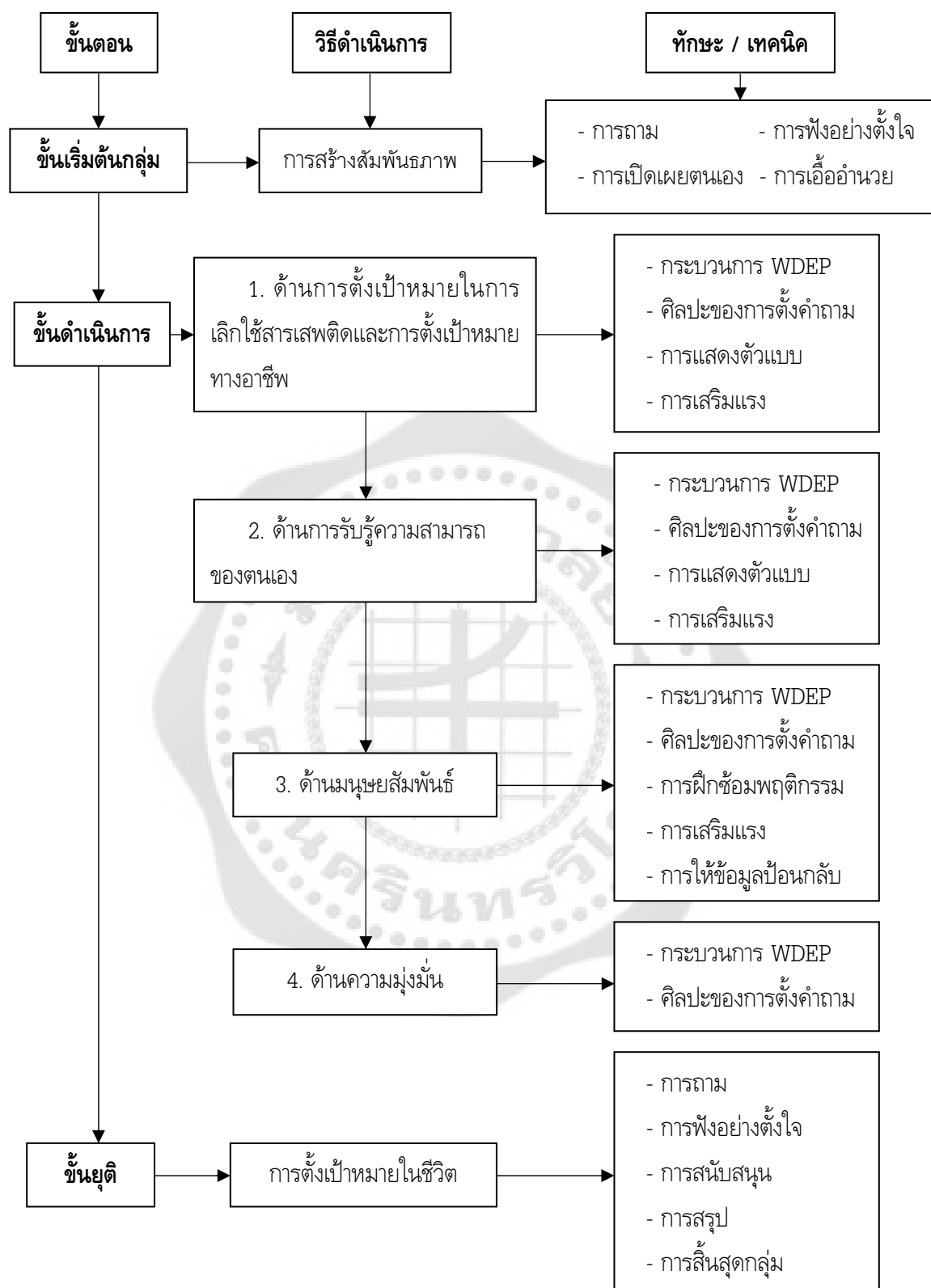
การติดตามผลด้านการตั้งเป้าหมายทางอาชีพดังตาราง 10 สามารถแบ่งลักษณะของสมาชิกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้ ประกอบด้วย วี พี เจ และเอ็ม และกลุ่มที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายได้ ประกอบด้วย บี และเอฟ ซึ่งกลุ่มที่สามารถทำตามเป้าหมายได้แบ่งสมาชิกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่สามารถประกอบอาชีพตามที่ตั้งไว้ คือ วี และพี และกลุ่มที่ไม่สามารถประกอบอาชีพตามที่ตั้งไว้แต่ประกอบอาชีพอื่นแทน คือ เจ และเอ็ม ในกรณีของวีที่สามารถประกอบอาชีพตามที่ตั้งไว้ได้เนื่องจากก่อนเข้ารับการบำบัดวีเคยทำสวนยางมาก่อนจึงทำให้วีมีประสบการณ์ทางด้านนี้ ส่วนการเลี้ยงหมูเกิดขึ้นจากการที่บิดาของวีได้นำหมูมาเพาะพันธุ์ที่บ้านในช่วงที่วีเข้ารับการบำบัด หลังออกจากศูนย์ฟื้นฟูฯ วีจึงไปสานต่อ ในกรณีของพีซึ่งก่อนหน้าเข้ารับการบำบัดพีประกอบอาชีพประมง โดยการออกเรือหาสัตว์ทะเล ซึ่งในช่วงทำกลุ่มการให้คำปรึกษาพีได้ตั้งเป้าหมายทางอาชีพว่าตนเองจะประกอบอาชีพนี้ เนื่องจากเป็นอาชีพที่ตนเองถนัดและสามารถทำได้ ส่วนเจและเอ็มที่ประกอบอาชีพอื่นแทน ในกรณีของเจที่ช่วยงานที่บ้านได้ประมาณ 1 สัปดาห์ แต่ต้องย้ายไปอยู่อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี เนื่องจากญาติของเจได้ติดต่อให้ไปช่วยงานประกอบกับการเลี้ยงหอยแครงที่ไม่ต้อง

คอยดูแลมากเพราะไม่ต้องให้อาหาร และใช้ระยะเวลาสั้นกว่าจะเก็บมาขายได้ เจจึงกลับไปทำงานเป็นบาร์เทนเดอร์ เช่นเดิม กรณีของเอ็มมีสาเหตุเนื่องมาจากงานรับเหมาทาสีเป็นงานที่ไม่แน่นอน เพราะนาน ๆ จะมีผู้มาติดต่อให้เอ็มไปทำ เอ็มจึงช่วยพี่ชายผักตามตลาด และที่สำคัญเอ็มได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

ส่วนบี และเอฟ ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพตามเป้าหมายที่ได้บอกไว้ นั้น ในกรณีของบี ซึ่งเคยวางแผนไว้ว่าจะเลี้ยงเบ็ดแต่ไม่สามารถทำได้เนื่องจากมารดาของบีให้เหตุผลว่าจะส่งผลกระทบต่อเพื่อนบ้านบีจึงต้องล้มเลิกโครงการนี้ไป ในช่วงที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ติดตามผลนั้นบียังไม่ได้ประกอบอาชีพใดชัดเจน และในกรณีของเอฟ ซึ่งกลับไปขายยาเสพติดนั้น มีสาเหตุเนื่องมาจากเอฟยังคงมียาเสพติดเหลืออยู่ในการครอบครอง จึงต้องจำหน่ายออกไปให้หมด แต่เอฟก็ยังยืนยันว่าตนเองจะเลิกอาชีพนี้และไปทำอาชีพที่สุจริตแทน

### 2.3 กระบวนการทำให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ดังแสดงในภาพประกอบ 4





ภาพประกอบ 4 โมเดลการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

ปัญหายาเสพติดของประเทศไทยนับเป็นปัญหาเรื้อรังปัญหาหนึ่งซึ่งจัดอยู่ในชั้นวิกฤต โดยสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดได้ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้จำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งการแพร่ระบาดของยาเสพติดก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ มากมาย ทั้งต่อตัวผู้ติดยาเสพติดโดยตรง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งสาเหตุสำคัญของการติดยาเสพติดซ้ำ คือ ผู้ติดยาเสพติดขาดเป้าหมายในชีวิต ขาดแรงจูงใจ และขาดการแนะนำที่ดี ส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง และหันกลับไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติดอีก ดังนั้น การตั้งเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดได้คิดทบทวนถึงความต้องการและค้นหาเป้าหมายของตนเอง มีทิศทางในการดำเนินชีวิตที่แน่นอน และไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่องการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด โดยใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดมีทิศทางการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดีขึ้น

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผู้วิจัยได้กำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด
2. เพื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

แบบเผชิญความจริง

#### สมมติฐานในการวิจัย

ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed Method Research) ระหว่างการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design: Within-Subject Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยในช่วงการทดลองผู้วิจัยมีการวัดผล 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดผลก่อนทดลอง (Pretest) และการวัดผลหลังทดลอง (Posttest) และใช้การวิจัยเชิงคุณภาพในช่วงการติดตามผล

หลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 1 เดือน ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 1. ขั้นเตรียมการทดลอง

ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัด เป็นระยะเวลา 2 เดือนขึ้นไป ที่มีอายุระหว่าง 20-40 ปี ที่สมัครใจ และสามารถอ่านออกเขียนได้ ทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างในการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จำนวน 8 คน แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest) จากนั้นผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน แบบไม่เป็นทางการ และเริ่มกระบวนการทดลอง

#### 2. ขั้นดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแก่กลุ่มตัวอย่างตามโปรแกรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยขออนุญาตกลุ่มตัวอย่างในการบันทึกเสียงทุกครั้ง เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของกลุ่ม และเก็บเรื่องราวของกลุ่มเป็นความลับ ซึ่งผู้วิจัยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม - 29 กันยายน พ.ศ. 2558 โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง รวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเสร็จสิ้น ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลในประเด็นเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึก

#### 3. ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามหลังทดลอง (Posttest) ซึ่งใช้แบบสอบถามฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนทำการทดลอง

#### 4. ขั้นติดตามผล

ผู้วิจัยทำการติดตามผลหลังจากกลุ่มตัวอย่างออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง เพื่อเช็ดยืนยันผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างกลับไปอยู่อาศัยในชุมชนเดิมของตนเอง ทำให้ต้องพบเจอกับสภาพแวดล้อมเดิม อาจมีปัจจัยที่ทำให้การตั้งเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงของเนื้อหารายชื่อ (Item Content Validity) โดยใช้สูตรดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Item Objective Congruence: IOC)

1.2 สถิติวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation:  $r_{xy}$ )

1.3 สถิติวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' Alpha Coefficient:  $\alpha$ )

1.4 สถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

1.5 วิเคราะห์ความต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ t-test for Dependent Samples

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) แบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semistructured) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในช่วงระยะติดตามผล

## สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. จากการศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับ

2. เมื่อเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดโดยรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้าน พบว่า การตั้งเป้าหมายในชีวิตทั้ง 4 ด้าน หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ หากพิจารณาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงด้านการตั้งเป้าหมายในชีวิตในทางที่เพิ่มขึ้น ซึ่งจากการติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยสามารถติดต่อผู้ใช้สารเสพติดได้ จำนวน 6 คน โดยผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 6 คน สามารถเลิกใช้สารเสพติดและประกอบอาชีพสุจริต จำนวน 4 คน ได้แก่ วี เจ เอ็ม และพี ซึ่งในจำนวนผู้ใช้สารเสพติดทั้ง 4 คน วี และเอ็ม สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างเด็ดขาดและประกอบอาชีพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ ส่วนเจ และพี สามารถเลิกใช้สารเสพติดชนิดรุนแรงได้ แต่ยังคงมีการติเม้น้ำกระท่อมเป็นบางครั้ง แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการวิจัยครั้งนี้สามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 และเมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยด้านมนุษยสัมพันธ์มีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 4.49 รองลงมา คือ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.37 ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และด้านความมุ่งมั่นมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ตามลำดับ จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้ใช้สารเสพติดอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งช่วงวัยดังกล่าวจะมีสังคมของกลุ่มเพื่อนที่กว้างขวาง เช่น เพื่อนที่มีแหล่งที่อยู่อาศัยใกล้เคียงกัน เพื่อนสมัยประถม เพื่อนสมัยมัธยม เพื่อนร่วมอาชีพ เป็นต้น การมีกลุ่มเพื่อนที่กว้างขวางอาจทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีทักษะทางสังคมที่ดี ทั้งทางด้านการพูด ด้านการฟัง ด้านบุคลิกภาพ ส่งผลให้ผู้ใช้สารเสพติดสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย รับรู้และเข้าใจว่าตนเองมีความเหมือนหรือแตกต่างกับบุคคลอื่นอย่างไร และเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสุรินทร์ ธนโกไสย (ลักษณะ สิริวัฒน์. 2556: 92; อ้างอิงจาก สุรินทร์ ธนโกไสย. 2538) กล่าวว่า ความเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น สอดคล้องกับคำกล่าวของ อีริกสัน (Erikson) ที่กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเมื่อบุคคลรู้จักเอกลักษณ์ของตนเองและมีทักษะทางสังคมที่ดี จะมีความสำเร็จในการปรับตัวทางสังคม สามารถสร้างความคุ้นเคยใกล้ชิดและสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556: 72-73) นอกจากนี้ งานวิจัยของ อากาศิริ สุวรรณานนท์ และคนอื่น ๆ (2550: 2) ศึกษาพบว่า จุดเด่นของผู้ติดยาเสพติดซ้ำ เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง เข้ากับคนอื่นและเพื่อนได้ดี มีเพื่อนมาก พฤติกรรมทั้งหมดเป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการเป็นที่ชอบพอ ต้องการสัมพันธภาพที่ดีและไม่ถูกปฏิเสธ ส่วนในด้านความมุ่งมั่น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำสุด อาจเป็นเพราะผู้ใช้สารเสพติดใช้สารเสพติดมาเป็นระยะเวลาาน ประกอบกับสามารถเข้าถึงสารเสพติดได้ง่าย ส่งผลให้ผู้ใช้สารเสพติดไม่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างเด็ดขาด สิ่งเหล่านี้จึงเป็นประสบการณ์ที่ทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดเลิกใช้สารเสพติดได้คือตัวผู้ใช้สารเสพติดเอง ผู้ใช้สารเสพติดต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจ อดทน และใจแข็งพอ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความเชื่อมโยงกับความมุ่งมั่น ยิ่งผู้ใช้สารเสพติดมีความมุ่งมั่นตั้งใจมาก จะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดกลับไปใช้สารเสพติดได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยวรรณ ทศนาญชลี (2553: 148) ที่ศึกษาพบว่า สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เสพยาบ้าซ้ำมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความสามารถในการจัดการกับสาเหตุของการหวนกลับไปเสพยาบ้าได้อย่างเพียงพอ ซึ่งการรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกของผู้กระทำ หากผู้กระทำมีบุคลิกที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจ ใจแข็งเด็ดเดี่ยว อดทน รอดผลลัพธ์จากการปรับปรุงตน ผู้กระทำย่อมมีความสามารถที่จะควบคุมการกระทำได้ ดังนั้น การเสริมสร้างความมุ่งมั่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงความคิด มีความตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดอย่างจริงจัง ส่งผลไปสู่การตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด เมื่อผู้ใช้สารเสพติดให้ความสำคัญกับการตั้งเป้าหมาย จะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีความพยายาม และมีความมุ่งมั่นที่จะทำเป้าหมายนั้นให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ล็อก (Locke) อธิบายว่า ความมุ่งมั่น หรือพันธะผูกพัน (Commitment) คือ การที่บุคคลมีพยายาม มีความตั้งใจ และมุ่งมั่น ในการไปสู่เป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะมี

ประสิทธิภาพหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคล โดยบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่าเป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ (Snyder; & Lopez. 2002: 299-307) ซึ่งสามารถตอบความมุ่งหมายของการวิจัย ข้อ 1 ในการศึกษาการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้เป็นอย่างดี

2. การเปรียบเทียบการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด โดยการนำทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ในการให้คำปรึกษาและนำเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มจากทฤษฎีอื่นเข้ามาผสมผสานในการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิต ผู้วิจัยแบ่งการตั้งเป้าหมายในชีวิตออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ด้านมนุษยสัมพันธ์ และด้านความมุ่งมั่น ซึ่งโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้มีการปรับปรุงและพัฒนาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขและนำมาใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 6 สัปดาห์ เมื่อทดลองเสร็จผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดอีกครั้ง แล้วนำคะแนนการตั้งเป้าหมายในชีวิตก่อนการทดลองและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบความแตกต่าง เพื่อตอบความมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

2.1 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้าน หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัย ที่กล่าวว่า ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีการตั้งเป้าหมายในชีวิต หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเสริมสร้างให้ผู้ที่ใช้สารเสพติดเกิดกระบวนการคิดและการวางแผน เพื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้นและตั้งเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนรรฆวิ ปิยะกาญจน์ (2551: 72) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง นอกจากนี้ ทิพาวดี เอมะวรรณนะ (2545: 157-158) ได้กล่าวว่า การทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติดโดยใช้รูปแบบกลุ่ม จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดเรียนรู้ความรู้สึกของตนเองมากขึ้นว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไร และรับรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น จากปฏิกิริยาที่ผู้อื่นแสดงออกมา และสิ่งสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การที่ผู้ติดยาเสพติดได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ว่ามีใครที่มีปัญหาและต้องเดินบนเส้นทางเดียวกับตนเองบ้าง และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ปัญหาของกันและกัน และช่วยกันหาทางออกในปัญหานั้น ๆ สิ่งเหล่านี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และเพื่อนสมาชิกมากยิ่งขึ้น นอกจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เอื้อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์แล้ว ยังคงมีปัจจัยอื่นร่วมด้วย ดังนี้

2.1.1 บทบาทของผู้นำกลุ่ม ถือเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่ม มีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์ เช่น สร้างบรรยากาศแห่งความอบอุ่น โดยการสร้างความไว้วางใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจ รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่ม ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความจริงใจที่ผู้วิจัยมอบให้ ส่งเสริมให้มีการเล่าถึงพฤติกรรม ณ ปัจจุบันของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยมีความตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาชิกกลุ่มไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะไม่ยอมรับการแก้ตัวในพฤติกรรมที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบ โดยจะมีการเผชิญหน้าและชี้ให้เห็นอย่างจริงจัง นอกจากนี้ ผู้วิจัยฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้มีกระบวนการคิดและประเมินตนเอง เพื่อตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คิริบูร์น สายโกสุม (2555: 184) ที่กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มควรมีความตื่นตัว สร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้อบอุ่น เผชิญหน้า และชี้ให้เห็นถึงความจริงใจอย่างตรงไปตรงมา ด้วยความใส่ใจ

2.1.2 สมาชิกกลุ่ม เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยมีการเตรียมตัวล่วงหน้า มีการกำหนดเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้ข้อมูลแก่ผู้ใช้สารเสพติดที่สนใจจะเข้ารับคำปรึกษา จึงทำให้กลุ่มประกอบไปด้วยสมาชิกที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ มีอายุอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน มีปัญหาที่คล้ายกัน โดยก่อนการเข้ารับคำปรึกษาผู้วิจัยมีการสัมภาษณ์ผู้ใช้สารเสพติดก่อน เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้ารับคำปรึกษา เพราะหากผู้ใช้สารเสพติดไม่สมัครใจจะทำให้เกิดการต่อต้าน ไม่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง และส่งผลให้กลุ่มไม่ประสบความสำเร็จได้ ดังคำกล่าวของ ทรอทเซอร์ (Trotzer) ที่กล่าวว่า การตัดสินใจของผู้นำกลุ่มในการเลือกสมาชิกนั้นมีแนวทางพื้นฐาน 2 ประการ คือ การเลือกสมาชิกที่มีความสมัครใจ หรือการเลือกสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษาารู้สึกว่ากระบวนการกลุ่มสามารถช่วยเหลือเขาได้ (พัชรารัตน์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 27)

2.2 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตรายด้านทุกด้าน หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่ดีขึ้นหลังเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้สารเสพติดที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยทำการสร้างสัมพันธภาพ โดยการแนะนำตนเองอย่างเป็นกันเอง และใช้กิจกรรมเพื่อเป็นสื่อกลาง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจในตัวผู้วิจัย ซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2556: 215-219) ที่กล่าวว่า ขึ้นสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพจนผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เข้าใจ และสนใจผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเป็นกันเอง อบอุ่น และสร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน และให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ หลังจากการทำกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีความผ่อนคลาย และพูดคุยเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวของตนเองมากยิ่งขึ้น และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

2.2.1 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมาย

ในชีวิตด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพของผู้ใช้สารเสพติดให้ดีขึ้น ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้สามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพได้ โดยในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด ผู้วิจัยนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) มาใช้ เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการลดใช้บุหรี่ เนื่องจากสมาชิกทุกคนยังคงสูบบุหรี่ด้วยกันทั้งสิ้น หลังจากสมาชิกตั้งเป้าหมายแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นระยะเวลา 3 วัน จากการติดตามผลการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด พบว่า สมาชิกมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองวางแผนไว้ และสามารถปฏิบัติได้จริง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป้าหมายที่สมาชิกตั้งเกิดจากความพึงพอใจของตนเอง สอดคล้องกับ ฌรงค์ศักดิ์ จันทรวง (ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร. 2554: 20; อ้างอิงจาก ฌรงค์ศักดิ์ จันทรวง. 2546) ที่กล่าวถึงลักษณะของเป้าหมายที่ดีว่า ต้องเป็นเป้าหมายที่บุคคลพอใจอยากจะทำ เมื่อบุคคลมีความต้องการ และมีความพึงพอใจในการกระทำจะส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดแรงบันดาลใจในการที่จะทุ่มเท เพื่อที่จะทำให้เป้าหมายนั้นบรรลุผลสำเร็จ ผู้วิจัยจึงให้สมาชิกปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อสมาชิกในการตั้งเป้าหมายที่ยากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแสดงตัวแบบของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling) เข้ามาร่วมด้วย เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติเลียนแบบในการเลิกใช้สารเสพติด โดยตัวแบบจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น และแสดงการกระทำที่พึงประสงค์เหมือนตัวแบบ หลังจากสมาชิกได้ฟังเรื่องราวของตัวแบบทำให้สมาชิกเกิดกำลังใจและต้องการที่จะเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด เนื่องจากสมาชิกเรียนรู้ว่าตัวแบบสามารถทำได้ ตนเองก็ต้องทำได้เช่นกัน เมื่อสมาชิกมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด ผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยการจูงใจด้วยคำพูด เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจให้แก่สมาชิก ส่งผลให้สมาชิกกล้าที่จะจินตนาการถึงความสำเร็จที่จะเกิดขึ้น การพบกันในครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ ผู้วิจัยนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) มาใช้ เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายทางอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองและวางแผนไปสู่เป้าหมายทางอาชีพที่ตนเองตั้งไว้อย่างชัดเจน จากการติดตามผลเมื่อสมาชิกออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่า สมาชิกจำนวน 8 คน สามารถทำตามที่ตั้งเป้าหมายได้จำนวน 4 คน ไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้จำนวน 2 คน และไม่สามารถติดต่อดีจำนวน 2 คน โดยสมาชิกจำนวน 4 คน ที่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ประกอบอาชีพสุจริตและสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้จริงในระยะเวลาการติดตามผล แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดด้านการตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดและการตั้งเป้าหมายทางอาชีพได้ เนื่องจากผู้ใช้สารเสพติดสามารถตั้งเป้าหมายในชีวิตในการเลิกใช้สารเสพติดและเป้าหมายทางอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุรรณวิ ปิยะกาญจน์ (2551: 72) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างแท้จริง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ไพฑูรย์

แสงพุ่ม (2548: 310, 313) ที่ศึกษาพบว่า ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเลิกใช้ยาเสพติดเกิดจากการมีเป้าหมายในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นที่รัก มีคนที่รัก คนที่ห่วงใย และส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้ติดยาเสพติดมีความฝัน และมีเป้าหมายในชีวิตที่แน่นอน ส่วนสมาชิกจำนวน 2 คน ที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากขณะที่สมาชิกเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกเข้ารับการบำบัด ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดซึ่งเป็นระบบบังคับบำบัด สมาชิกต้องอยู่ในบริเวณที่ทางศูนย์ฟื้นฟูจัดตั้งไว้ แต่หลังจากที่สมาชิกเข้ารับการบำบัดจนครบกำหนด สมาชิกได้กลับไปยังถิ่นอาศัยเดิม ส่งผลให้สมาชิกพบกับสภาพแวดล้อมเดิมจึงไม่สามารถทำตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ เช่น กรณีของบี บอกถึงสาเหตุการกลับมาใช้สารเสพติดอีกครั้งว่ามาจากความขัดแย้งระหว่างตนเองและมารดา และกรณีของเอฟ ซึ่งกลับไปใช้สารเสพติดอีกครั้งเพราะถูกเพื่อนชักชวน ส่วนการกลับไปขายยาเสพติดเช่นเดิมมีสาเหตุเนื่องมาจากเอฟยังคงมียาเสพติดไว้ในครอบครอง จึงจำเป็นต้องจำหน่ายออกไปให้หมดก่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรุงรักษ์ ยี่ภู่ (2549: 134) ที่ศึกษาพบว่า ผู้ป่วยหนักกลับไปใช้สารเสพติดอีก โดยระยะเวลาานที่สั้นที่สุด คือ 3 ปี และเร็วที่สุด คือ วันแรกหลังออกจากสถาบัน ธรรมนูญักษ์พันธ์ที่ สาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสพยาเสพติดซ้ำมาจาก ผู้ป่วยติดใจรสชาติของยาเสพติด มีปัญหาครอบครัวหาทางออกไม่ได้ คบเพื่อนใช้ยาเสพติด เพื่อนชวน ตลอดจนเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติด

2.2.2 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการรับรู้ความสามารถของผู้ใช้สารเสพติดให้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสม ซึ่งก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกใช้สารเสพติดต่ำกว่าหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสมาชิกใช้สารเสพติดมาเป็นระยะเวลาาน ประกอบกับสภาพแวดล้อมและสังคมเพื่อนจึงทำให้ไม่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างเด็ดขาด แต่หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้มีการฝึกให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติด โดยเริ่มจากการลดใช้บุหรี่ ซึ่งสมาชิกสามารถปฏิบัติได้จริง จึงทำให้มีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ รับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มมีความพยายาม อดทน ไม่ย่อท้อ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำเป้าหมายที่ยากขึ้นได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2556: 48) ที่กล่าวว่า ถ้าเรามีความเชื่อว่ามีความสามารถเราก็จะแสดงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยง่าย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด ส่วนการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ ซึ่งตัวแบบเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย แต่สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้ โดยการใช้นี้ตัวแบบจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น เปลี่ยนมุมมองของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต ซึ่งจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2557: 157) กล่าวว่า ตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ผ่านการสังเกตและลอกเลียนแบบ ตัวแบบของบทบาท (Role Modeling) เป็นเครื่องมือการสอนที่มีประสิทธิภาพมากอย่างหนึ่งของผู้นำกลุ่ม ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) มีบทบาทสำคัญต่อการตั้งเป้าหมาย ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาทางสังคมของ แบนดูรา (Snyder; & Lopez. 2002: 306; citing

Bandura. 1986, 1997) กล่าวว่า คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ดังนั้น การที่ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นอาจเป็นเพราะผู้วิจัยนำทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสมมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบกับสมาชิกมีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ รับรู้ว่าตนเองสามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ สอดคล้องกับ ลีลอค และลาแทม (จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. 2556: 159; อ้างอิงจาก Locke; & Latham. 1968) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายและการรับรู้ถึงผลการปฏิบัติจะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพยายามในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จ

2.2.3 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านมนุษยสัมพันธ์ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้ใช้สารเสพติดให้ดีขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคที่เหมาะสม โดยผู้วิจัยนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ เพื่อให้สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้นจากการตั้งเป้าหมาย พบว่า สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกต้องการทำงานที่สุจริตแทนการขายยาเสพติด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่สมาชิกได้เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มจึงทำให้มีความคิดที่เปลี่ยนไป ซึ่งสมาชิกเล่าว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นจากก่อนหน้าที่จะเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม เห็นได้จากการที่สมาชิกบางคนมีปัญหาหนัก หลังเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแล้วความสัมพันธ์ของสมาชิกดีขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) ของทฤษฎีพฤติกรรมนิยมเข้ามาผสมผสาน เพื่อฝึกซ้อมพฤติกรรมการปฏิเสธ ซึ่งแนวคิดของเทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal) กล่าวว่า การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นเทคนิคเพื่อเตรียมการให้สมาชิกแสดงพฤติกรรมที่ตนเองต้องการให้เกิดขึ้นเมื่ออยู่นอกกลุ่มที่ไม่มีตัวแบบมาแสดงเป็นแบบอย่างให้ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. 2557: 149; อ้างอิงจาก Corey. 2004: 366-371) การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นวิธีการหนึ่งในการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและบุคคลรอบข้าง โดยการใช้หลักการปฏิเสธที่ดีจะทำให้สมาชิกสามารถถนอมความสัมพันธ์ระหว่างตัวสมาชิกและผู้ชักชวนได้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าสมาชิกให้ความร่วมมือในการฝึกซ้อมพฤติกรรมการปฏิเสธเป็นอย่างดี ส่งผลให้พฤติกรรมการปฏิเสธออกมาเสมือนจริง ซึ่งการฝึกซ้อมพฤติกรรมการปฏิเสธบ่อย ๆ จะทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกับการพูดปฏิเสธและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่างมีประสิทธิภาพ และกล้าที่จะปฏิเสธคำชักชวนของบุคคลอื่น ดังนั้น การให้คำปรึกษากลุ่มจึงสามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านมนุษยสัมพันธ์ได้ เนื่องจากสมาชิกมีการรับรู้ว่าจะตนเองมีการแสดงออกที่ชัดเจน ชอบพูดคำหยาบคาย และบางคนประกอบอาชีพผิดกฎหมาย ซึ่งหลังจากเข้ารับคำปรึกษากลุ่มสมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น อยากมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และต้องการเป็นคนดีของสังคมด้วยการประกอบอาชีพที่สุจริต ทั้งนี้ การเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์อาจทำให้สมาชิกตระหนักถึงการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างและการเป็นคนดีของสังคม ซึ่งจะเป็นแนวทางให้สมาชิกอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างมีความสุข นอกจากนี้ อาจเป็นเพราะกระบวนการกลุ่มซึ่งทำให้สมาชิกได้มีการเปิดเผยเรื่องราว

ของตนเองออกมา ส่งผลให้สมาชิกมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะช่วยเหลือกัน จึงทำให้ความสัมพันธ์ของสมาชิกภายในกลุ่มดีขึ้น สอดคล้องกับคำกล่าวของ ทิพาวดี เอมะวรรณะ (2545: 158) ที่กล่าวว่า การเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองที่เกิดจากกลุ่ม จะทำให้เกิดความสามัคคี กลมเกลียวกันดีระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2.2.4 ผู้ใช้สารเสพติดมีการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านความมุ่งมั่น หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตด้านความมุ่งมั่นของผู้ใช้สารเสพติดให้ดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชญาภา วิชาวนิชนันท์ (2553: 57) ที่ศึกษาพบว่า ผลจากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงทำให้นักเรียนมีคะแนนความมุ่งมั่นสูงกว่าก่อนการได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ อาจเนื่องมาจากทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยเลือกใช้สามารถเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิต ด้านความมุ่งมั่นได้ โดยผู้วิจัยนำกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมาใช้ เพื่อให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการเลิกใช้สารเสพติดอย่างเด็ดขาด ในครั้งนี้สมาชิกมีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการตั้งเป้าหมายเป็นอย่างมาก ซึ่งสมาชิกทุกคนให้คะแนนความมุ่งมั่นในการเลิกใช้สารเสพติดเกิน 7 คะแนน แต่คนที่โดดเด่นที่สุดและมุ่งมั่นที่สุดในการให้คะแนนในครั้งนี้ คือ เอ็ม ซึ่งเอ็มให้คะแนนความมุ่งมั่น 10 คะแนน เต็ม จากการที่สมาชิกมีการตั้งคะแนนความมุ่งมั่นในระดับสูงแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกระบวนการกลุ่ม ที่สามารถทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงความคิดของตนเองได้ และสมาชิกรับรู้ถึงผลกระทบที่ได้รับจากการใช้สารเสพติดจึงเห็นถึงความสำคัญในการเลิกใช้สารเสพติด สมาชิกจึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถ เลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ สอดคล้องกับคำกล่าวของ ล็อค (Locke) ที่กล่าวว่า เป้าหมายจะมีประสิทธิภาพ หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นของบุคคล โดยบุคคลจะต้องมีความเชื่อว่าเป้าหมายนั้นมีความสำคัญ และเชื่อว่า เป้าหมายนั้นจะประสบความสำเร็จ (Snyder; & Lopez. 2002: 299-307) การพบเจอกันในครั้งถัดมาผู้วิจัยนำ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) มาใช้ เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่น ตั้งใจ ความพยายาม ความไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในการไปถึงเป้าหมายทางอาชีพของสมาชิก ซึ่งสมาชิกที่เคยขาย ยาเสพติด เช่น เอ บี วี และเอฟ ได้มีการตั้งเป้าหมายที่จะประกอบอาชีพสุจริตแทน ดังกรณีของวี ที่กล่าวว่า “ออกไปผมจะเลี้ยงหมู เพราะเป็นอาชีพที่คิดว่าอยู่กับบ้าน จะได้ไม่ต้องไปเจอเพื่อนที่เล่นยาอีก ผมตั้งใจไว้ แล้วครับ” จากคำกล่าวของสมาชิกสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่น ตั้งใจในการที่จะประกอบอาชีพสุจริต และที่สำคัญ อาชีพที่สมาชิกเลือก ทำให้สมาชิกห่างไกลจากการใช้สารเสพติดได้ แสดงให้เห็นว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลง ไปในทิศทางที่ดีขึ้น จากการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตได้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกทุกคน ในเรื่องของการตั้งเป้าหมาย ซึ่งสมาชิกมีการคิด มีการวางแผนที่เป็นขั้นตอนมากขึ้น และมีการเปลี่ยนแปลง ในการตั้งเป้าหมายทางอาชีพอย่างเห็นได้ชัด

2.3 การติดตามผลผู้วิจัยได้ติดตามหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดเป็นระยะเวลา 1 เดือน โดยผู้วิจัยติดตามผล 2 ด้าน คือ ด้านการเลิกใช้สารเสพติด และ ด้านการประกอบอาชีพ จากการติดตามผลจากผู้ที่ใช้สารเสพติด จำนวน 8 คน มีผู้ใช้สารเสพติดสามารถประกอบ

อาชีพสุจริตและสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้จริงในระยะเวลาการติดตามผล จำนวน 4 คน และผู้ใช้สารเสพติดที่ไม่สามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ จำนวน 2 คน และผู้ใช้สารเสพติดที่ไม่สามารถติดต่อก็ได้ จำนวน 2 คน จากผลการติดตามสะท้อนให้เห็นว่า ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ มีการตั้งเป้าหมายทางอาชีพ และสามารถลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ขณะเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาภาศิริ สุวรรณานนท์ และคนอื่น ๆ (2550: 2) ที่ศึกษาพบว่า ความฝันและเป้าหมายของผู้ติดยาเสพติดซ้ำ คือ ต้องการงานที่สุจริต นอกจากนี้ การติดตามผลค้นพบว่า ผู้ใช้สารเสพติดอีก 2 คน ที่ไม่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้มีสาเหตุมาจากผู้ใช้สารเสพติดมีปัญหาภายในครอบครัวจิตใจไม่เข้มแข็งพอจึงทำให้ค่อยๆตามคำชวนของเพื่อน สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรุงรักษ์ ยี่ภู่ (2549: 134) ที่ศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยเสพติดซ้ำมาจาก ผู้ป่วยติดใจรสชาติของยาเสพติด มีปัญหาครอบครัวหาทางออกไม่ได้ คบเพื่อนใช้ยาเสพติด เพื่อนชวน ตลอดจนเป็นผู้จำหน่ายยาเสพติด จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัจจัยที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ใช้สารเสพติดไม่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ คือ ครอบครัว ดังการวิจัยของ ไพฑูรย์ แสงพุ่ม (2548: 314-315) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลิกยาเสพติดได้เป็นเวลาตั้งแต่ 3-5 ปี ขึ้นไป มีคุณลักษณะที่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ประสบความสำเร็จ คือ พื้นฐานของครอบครัว โดยมีครอบครัวที่ใกล้ชิด อบอุ่น เข้าใจ ให้กำลังใจ ดังนั้น ครอบครัวจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้ใช้สารเสพติดไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำหรือสามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

จากการที่ผู้ใช้สารเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถช่วยทำให้ผู้ใช้สารเสพติดตั้งเป้าหมายและลงมือทำตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้ได้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมุ่งเน้นทางด้านการวางแผนและการลงมือปฏิบัติตามแผน จึงทำให้ผู้ใช้สารเสพติดมีทิศทาง และมีแนวทางที่จะนำไปใช้จริงเมื่ออยู่ภายนอกกลุ่ม สอดคล้องกับคำกล่าวของ วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556: 213) ที่กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การป้องกันไม่ให้นुकคผลปล่อยชีวิตอย่างล่องลอย โดยการสนับสนุนให้มีการวางแผนในอนาคตและมุ่งมั่นที่จะทำใหสำเร็จ

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ปัจจัยสำคัญในการเลิกใช้สารเสพติด คือ ครอบครัว ซึ่งครอบครัวมีผลโดยตรงต่อตัวผู้ใช้สารเสพติด จากการศึกษาวิจัย พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดที่ได้รับการสนับสนุน การให้กำลังใจ ความรัก ความเข้าใจ จากครอบครัว สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งแตกต่างกับผู้ใช้สารเสพติดที่มีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว โดยผู้ใช้สารเสพติดที่มีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว มักหาทางออกให้ตนเองโดยการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ ดังนั้น ครอบครัวของผู้ใช้สารเสพติดควรรีให้ความรัก ความเข้าใจ ให้กำลังใจ อบอุ่น ให้การช่วยเหลือผู้ใช้สารเสพติด เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดผ่านช่วงเวลาแห่งการเลิกใช้สารเสพติดไปได้

2. การสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยเหลือผู้ใช้สารเสพติด เนื่องจากผู้ใช้สารเสพติดบางรายไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ จากการศึกษาวิจัย พบว่า ผู้ใช้สารเสพติดบางรายไม่กล้าเปิดเผยเรื่องราวที่แท้จริงของตนเองออกมา เนื่องจากตนเองขยาเสพติดจึงทำให้กลัวว่าตนเองจะได้รับผลกระทบเมื่อผู้อื่นทราบข้อมูล สิ่งเหล่านี้อาจทำให้ผู้ดูแลผู้ใช้สารเสพติดไม่ได้รับข้อมูลที่แท้จริง ซึ่งจะทำให้เกิดการแก้ปัญหาไม่ตรงจุดได้ ดังนั้น ผู้ดูแลผู้ใช้สารเสพติดควรสร้างความไว้วางใจกับผู้ใช้สารเสพติด เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดรู้สึกปลอดภัย และกล้าเปิดเผยเรื่องราวส่วนตัวของตนเอง ซึ่งทำได้โดยการรักษาความลับของผู้ใช้สารเสพติด และทำให้ผู้ใช้สารเสพติดเกิดความมั่นใจว่าตนเองจะไม่ถูกล่วงโทษหรือเป็นอันตราย

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ใช้สารเสพติดสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดหลักสูตรเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดอย่างจริงจัง เนื่องจากการตั้งเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญและมีประโยชน์ต่อผู้ใช้สารเสพติด จากการศึกษาวิจัย พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีส่วนช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดเลิกใช้สารเสพติดได้อย่างถาวรและประกอบอาชีพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้กระทำความผิดอื่น ๆ เช่น สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดหลักสูตรเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตเนื่องจากการตั้งเป้าหมายในชีวิตมีประโยชน์ และทำให้ผู้กระทำความผิดมีแนวทางในการดำเนินชีวิต

### **ข้อเสนอแนะทางการวิจัย**

1. ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจศึกษากับผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในระบบอื่นที่นอกเหนือจากระบบบังคับ เนื่องจากผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในระบบบังคับบำบัดสามารถเล็งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ในขณะเข้ารับการบำบัด เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องของพื้นที่และสิ่งแวดล้อม จึงส่งผลให้ผู้ใช้สารเสพติดสามารถเล็งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ ซึ่งแตกต่างกับผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการบำบัดในระบบอื่นซึ่งมีความท้าทายมากกว่า เนื่องจากผู้ใช้สารเสพติดไม่ได้ถูกควบคุมตัวจึงทำให้มีอิสระและไม่ทำตามข้อตกลงได้ ซึ่งผู้สนใจอาจจะต้องปรับกระบวนการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของการบำบัดผู้ใช้สารเสพติดให้มากที่สุด

2. ผู้วิจัยอาจเพิ่มตัวแปรในการศึกษา เช่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Hardiness) เข้าไปร่วมด้วย เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่อาจจะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้

3. เนื่องจากการวิจัยนี้ พบว่า ครอบครัวมีผลต่อการตั้งเป้าหมายในชีวิตและการเลิกใช้สารเสพติด หากมีงานวิจัยในลักษณะนี้อีก ผู้วิจัยอาจนำครอบครัวของผู้ใช้สารเสพติดเข้ามาร่วมในการให้คำปรึกษาด้วยจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ อาจนำการให้คำปรึกษารายบุคคล การผสมผสานเทคนิค หรือนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่หลากหลายมาบูรณาการเพื่อให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมแพทยทหารอากาศ. (2553). *คู่มือกองทัพอากาศ ว่าด้วย การปฏิบัติการในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิชาการยาเสพติด กองวิทยาการ กรมแพทยทหารอากาศ.
- โควี, สตีเฟนอาร์. (2545). *The 7 Habits of Highly Effective People: 7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีความประสิทธิผลสูง*. เรียบเรียงโดย สงกรานต์ จิตสุทธิภากร. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- โควี, สตีเฟนอาร์. (2546). *First Things First: สำคัญกว่า ทำก่อน*. เรียบเรียงโดย อมรรรัตน์ ศรีสุรินทร์. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- จรรณรักษ์ ยี่งู. (2549). *การศึกษากระบวนการเสพติดซ้ำของผู้ป่วยยาเสพติดที่รับการรักษาในรูปแบบฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ สถาบันธัญญารักษ์*. ปรินญาณินพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2557). *การให้คำปรึกษากลุ่ม*. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญาภา วิชาวนิชพันธ์. (2553). *การใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นในการทำงานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4*. การค้นคว้าแบบอิสระ ศษ.ม. (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชัยรัตน์ นทีประสิทธิ์พร. (2554). *การตั้งเป้าหมายชีวิตการทำงาน และคุณภาพชีวิตการทำงานของผู้ใช้แรงงานไทยในประเทศไทย*. กรณีศึกษา ผู้ใช้แรงงานในภาคบริการ ณ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ รพ.ม. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณี; และ อุนิษา เลิศโตมรสกุล. (2553). *การวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำคดียาเสพติด: กรณีศึกษาผู้กระทำผิดร้ายแรงและมีโทษสูง และต้องดูแลเป็นพิเศษ*. วิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2559, จาก [http://nctc.oncb.go.th/new/attachfiles/research/53\\_do\\_drug\\_full.pdf](http://nctc.oncb.go.th/new/attachfiles/research/53_do_drug_full.pdf)
- ชาย โพธิ์ลีตา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย: แนวทางสู่ความสำเร็จ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทเนรมิตกิจ อินเทอร์เน็ต โปรเกรสซีฟ.
- ชูศรี วงศ์รัตน์; และ องอาจ นัยพัฒน์. (2551). *แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองและสถิติวิเคราะห์: แนวคิดพื้นฐานและวิธีการ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดิมศักดิ์ คทวนิช. (2546). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ทิพาวดี เอมะวรรณ. (2545). *จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ติดยาเสพติด*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ทิพาวดี เอมะวรรณ. (2548). *จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้ปฏิบัติงานยาเสพติด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: สหมิตรพริ้นติ้ง.
- ชนาวรรณ ธนพรดี. (2551). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนพระฤทธิยาคอนเวนนต์ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดา ชูอินทร์. (2540). *ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงที่มีต่อลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวลละอ อู่ภาพล. (2527). *ทฤษฎีบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทา สุรักษา. (2541). *"รูปแบบชีวิตและการให้คำปรึกษาอาชีพ" เอกสารประกอบการสอน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เนาวรัตน์ กะการดี. (2544). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง และลดพฤติกรรมเสี่ยงใช้ยาเสพติดของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร. (2555). *การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย: คุณสมบัตินักจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปิยวรรณ ทศนาญชลี. (2553). *กระบวนการไม่เสพยาบ้าซ้ำ: กรณีศึกษาผู้ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัด*. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา; และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2557). *"การให้คำปรึกษากลุ่มเบื้องต้น" เอกสารประกอบการสอนรายวิชา นน 422*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพฑูริย์ แสงพุ่ม. (2548). *กรณีศึกษาเส้นทางชีวิตผู้ติดยาเสพติดที่เลิกยาเสพติดได้สำเร็จและที่กลับไปเสพยาซ้ำ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มานิกา วิเศษสาธ. (2555). *จิตวิทยาการทดลองเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รวรรชต์ บัณฑิตยารักษ์. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างการทำหน้าที่ของครอบครัว อัตมโนทัศน์ และการตั้งเป้าหมาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

รุอิลาardt, ลาร์ริ เอ. (2547). *เป้าหมาย และวิธีกำหนดเป้าหมาย*. แปลโดย วรานนท์ ตั้งจักรวรานนท์. พิมพ์ครั้งที่

1. กรุงเทพฯ: Be Bright Books.

ลักขณา สิริวัฒน์. (2556). *มนุษย์สัมพันธ์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

วรรณะ บรรจง. (2557). *การวิจัยและสถิติ*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น  
ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัลภา สบายยิ่ง. (2542). *ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อ  
ผลการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง*. วิทยานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วิภาณี ประنامه. (2546). *ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อลดพฤติกรรมการติดสาร  
เสพติดของนักศึกษาหญิง วิทยาลัยการอาชีพวชิรชาญปัญหานาม อำเภอบ้านดุง จังหวัดมหาสารคาม*. รายงาน  
การศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ:

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยานุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศศิธร พรไพรินทร์. (2541). *ผลของการใช้โปรแกรมการเลิกเสพยาสูบตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของ  
ตนเองของเบนดูรา ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกเสพยาสูบ ความคาดหวังในผล  
ของการเลิกเสพยาสูบของผู้เสพยาสูบที่เข้ามารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์*.

วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ.

ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2555). *การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี. (2557). *จำนวนและร้อยละของผู้ป่วยนอก*

*ยาเสพติด ปีงบประมาณ 2552 - 2556*. สืบค้นเมื่อ 7 มิถุนายน 2557, จาก

[http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1836&Itemid=53](http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=1836&Itemid=53)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2556). จำนวนผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ถูกดำเนินการตามกระบวนการยุติธรรม. สืบค้นเมื่อ 23 ธันวาคม 2556, จาก <http://moc.oncb.go.th/new/index.php/2012-04-24-03-22-39>
- สิริกาญจน์ สง่า. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความเข้มแข็งอดทนของนักศึกษาชมมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีรา ภัทรายุทธวรรธน์. (2556). *คู่มือการวัดทางจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: ตรีเทพ.
- สุดารัตน์ รักษาเคน. (2550). *ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุนันหา คาเนโกะ. (2554). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล บุคลิกภาพห้องค์ประกอบ การตั้งเป้าหมายในการทำงาน และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการสอนที่มีต่อพฤติกรรมการสอนของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุรพล พะยอมแย้ม. (2548). *จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทบางกอก-คอมเทค อินเตอร์เทรด จำกัด.
- อนรรฆวี ปิยะกาญจน์. (2551). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของเด็กและเยาวชนในสถานคุมประพฤติ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภาศิริ สุวรรณานนท์; และคนอื่น ๆ. (2550). *ปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ*. วิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2559, จาก [http://nctc.oncb.go.th/new/attachfiles/research/50\\_Used\\_at\\_Once.pdf](http://nctc.oncb.go.th/new/attachfiles/research/50_Used_at_Once.pdf)
- อุบลรัตน์ เฟ็งสถิตย์. (2554). *จิตวิทยาการเรียนรู้*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Caulkins, Jonathan P.; & Reuter, Peter. (1979). *Setting goals for drug policy: harm reduction or use reduction?*. *Journal of Addiction*. 92(9): 1148-1149.
- Ducharme, Lori J. (2010). *Counselor Attitudes toward the Use of Motivational Incentives in Addiction Treatment*. *The American Journal on Addictions*. 19(7).
- Eryilmaz, Ali. (2014). *Meaning of Life-Setting Life Goals: Comparison of Substance Abusers and Non-Abusers*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 5(42).
- Locke, Edwin A.; & Latham, Gary P. (1990). *A Theory of Goal Setting & Task Performance*. New Jersey: Prentice Hall.

Snyder, C. R.; & Lopez, Shane J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Madison: Oxford University Press.





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวแก้ว พรหมแก้ว
วันเดือนปีเกิด	8 มกราคม 2533
สถานที่เกิด	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	26/26 ถนนศิริรักษ์ ตำบลท่าข้าม อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี 84130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2550	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชา สาธารณสุขชุมชน จาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2558	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชา การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงวิชาจิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ