



ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการปรับตัวโดยใช้กระบวนการกลุ่มของวัยรุ่นหญิง ที่ใช้สารเสพติด

Effects of developing adjustment program with group process in female adolescents
substance abuse.

ปัทมา ทหารไทย¹⁾ และ ฉันทนา กล่อมจิต²⁾

Pattama Thaharnthai¹⁾ and Chantana Klomjit²⁾

¹⁾สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Educational, Khon Kaen University

²⁾สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Educational Psychology and Counseling, Faculty of Educational, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการปรับตัวโดยใช้กระบวนการกลุ่มของวัยรุ่นหญิงที่ใช้สารเสพติด และเปรียบเทียบการปรับตัวภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มเป้าหมาย คือวัยรุ่นหญิง อายุ 12-25 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ 120 วัน ที่โรงพยาบาลยาเสพติดแห่งหนึ่ง จำนวน 16 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปรับตัว มีการปรับตัวสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : โปรแกรมพัฒนาการปรับตัว กระบวนการกลุ่ม

Abstract

The objectives of this study were: to study the Effects Of Group Process To Develop Adjustment Of Female Adolescents Substance Abuse. and 2) to compare between the Adjustment, between the posttest of experimental group and those of the control group. The target groups were the young adolescent to with the ages in 12-25 attended for treatment in rehabilitation period in 120 days at a drug hospital totally 16 participants by random from 8 persons in the experimental group and another 8 persons in the control group.

The research findings found that the experimental group jointed in the adjustment program obtained their adjustment in higher level at .05

Keyword : Developing adjustment program, Group process

บทนำ

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการติดยาเสพติดมากที่สุด เนื่องจากเป็นวัยที่มีความยากลำบากในการปรับตัวจากสาเหตุหลาย ๆ ประการ ได้แก่ ธรรมชาติของเด็กวัยรุ่นที่ต้องปรับตัวตามระยะพัฒนาการในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ครั้งใหญ่ของชีวิต เริ่มตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาลักษณะภายนอก การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนภายในร่างกาย ซึ่งสามารถส่งผลทำให้อารมณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงไม่มั่นคง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ผลักดันให้วัยรุ่นแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากเห็น ชอบทดลอง มีการยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ ทำให้มีพฤติกรรมเลียนแบบได้ง่าย [6] ทั้งนี้เพราะ วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเริ่มหนุ่มสาว เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เนื่องจากว่ามีพัฒนาการจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และสภาวะแวดล้อมทางสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอีกด้วย วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ [5] ซึ่งบางคนสามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน และความเครียด จากการเผชิญปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตจึงเกิดขึ้น ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม จึงทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจตามมาทีหลัง ส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง และอาจทวีความรุนแรงจนเป็นผลร้ายต่อตนเองและสังคม [3] เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ และสังคม จึงหันมาลองใช้ยาเสพติดเมื่อถูกเพื่อนชักชวน ประกอบกับการหา ยาเสพติดได้ง่าย รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเสพยาเสพติดและมั่วสุมของกลุ่มวัยรุ่น เช่น สถานเริงรมย์ในยามค่ำคืน และจากการเข้าใจที่

คลาดเคลื่อนว่าฤทธิ์ของยาเสพติดทำให้สนุกสนาน สามารถทำให้ลืมความทุกข์ได้ [4] จึงทำให้วัยรุ่นพึ่งพายาเสพติดมากขึ้นอย่างไรก็ตาม เมื่อติดยาเสพติดไประยะหนึ่งวัยรุ่นจะได้รับผลกระทบทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เนื่องจากวัยรุ่นจะใช้เวลาในการเสพยาและมั่วสุมอยู่กับเพื่อน ไม่มีเวลาสนใจดูแลตนเอง ไม่มีความรู้สึก อายากอาหาร ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ปกติ และมีสัมพันธภาพตึงเครียดกับผู้ปกครอง มีพฤติกรรมต่อต้านและเก๋กิด ถ้าหากไม่ได้รับการบำบัดรักษายาเสพติดจะทำให้ไม่ได้ยอมรับจากสังคม เกิดความไม่มั่นคงในชีวิต วัยรุ่นจึงเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานที่เหมาะสม และมีความเฉพาะในการบำบัดรักษายาเสพติดโดยตรง [4] แต่วัยรุ่นอีกหลายคนเข้ามารับการบำบัดรักษาจากการถูกดำเนินคดี ยาเสพติด ถูกจับกุมโดยไม่รู้ตัว และถูกส่งตัวมาเข้ารับการบำบัดรักษาในระบบบังคับบำบัด และระบบต้องโทษ จึงทำให้วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดไม่ได้มีการเตรียมพร้อมทั้งด้าน อารมณ์ และจิตใจ เมื่อเข้ามาอยู่ในสถานบำบัดจึงไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ ซึ่งบางคนเข้ามาอยู่เพื่อรอเวลาที่จะถูกส่งตัวกลับไปเท่านั้น จึงไม่ใส่ใจกับกระบวนการบำบัดรักษาที่ได้รับ

นอกจากจะต้องปรับตัวกับกระบวนการบำบัดรักษาแล้ว วัยรุ่นที่ติดยาเสพติดยังต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ในสถานบำบัด แบบแผนในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปจากเดิม ไม่ได้ไปเรียนกับเพื่อนหรือทำงานเช่นเดิม ไม่มีอิสระอย่างที่เคยเป็น มีการกำหนดกิจกรรมและขอบเขตบริเวณ [4] ต้องพักอยู่กับบุคคลอื่นซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิดคุ้นเคย ต้องพบปะกับบุคคลที่หลากหลายได้แก่ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาซึ่งมาจากพื้นฐานครอบครัวที่ต่างต่างกัน หลากหลายรูปแบบ อาชีพและวัยที่ต่างต่างกัน รวมถึงกับการสร้างสัมพันธภาพกับเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง บางครั้งจะเกิดความรู้สึกสูญเสีย เหนง ซึมเศร้า หรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับกฎระเบียบ ข้อบังคับ รวมถึงอาการ

อยากยา ซึ่งอาการอยากยานี้จะเกิดขึ้นเป็นช่วง ๆ หลังจากเลิกยาไปแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่วัยรุ่นในสถานบำบัดยาเสพติดต้องเผชิญ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความกดดัน และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่วัยรุ่นในสถานบำบัดยาเสพติดต้องปรับอารมณ์ ให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมสังคม หากไม่สามารถปรับอารมณ์ได้ก็จะเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง และความวิตกกังวลจนทำให้เกิดปัญหา ด้านพฤติกรรมได้แก่ เกิดภาวะซึมเศร้า ก้าวร้าว เกิดการต่อต้านในการรวมกิจกรรมการบำบัดรักษา รวมถึงหลบหนี สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดความยากลำบาก ในกระบวนการบำบัดรักษายาเสพติดต่อไป สถิติความเสียปี 2551-2555 ของโรงพยาบาลธัญญารักษ์ขอนแก่น พบว่า หอผู้ป่วยหญิงมีพฤติกรรมเรื่องทะเลาะวิวาท การหลบหนี และการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าบ้านชายถึง 2 เท่า ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ภาวะอารมณ์ของเพศชายกับ เพศหญิงแตกต่างกัน เนื่องจากเพศหญิงมีสมองส่วนอารมณ์ใหญ่กว่า เพศชาย มีการใช้สมอง ทั้งสองซีกในการตอบสนองต่ออารมณ์ ขณะที่เพศชายใช้เพียงซีกเดียว และในภาวะเครียด สมองของเพศหญิงจะหลั่ง serotonin ลดลง (serotonin เป็นสารที่ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ยับยั้งความก้าวร้าว) ในขณะที่สมองของเพศชายนั้นหลั่ง serotonin เป็นปกติจึงทำให้เมื่อเกิดภาวะเครียด เพศหญิงมักจะควบคุมอารมณ์ ไม่ค่อยได้ ใจร้อน และวิตกกังวลง่ายกว่าเพศชาย ดังนั้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญที่จะพัฒนาการปรับตัว ในวัยรุ่นหญิง จึงได้ศึกษางานวิจัยพบว่า กระบวนการกลุ่มเป็นวิธีการที่ดี ในการเสริมสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ และแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะ การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จากผลงานวิจัยในประเทศและต่างประเทศพบว่า การใช้กระบวนการกลุ่มจะช่วยพัฒนาเด็กในด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นและประสิทธิภาพในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ช่วยในการฝึกทักษะสังคม เช่น การให้ การรับ การยอมรับ การเคารพความคิดเห็นของผู้อื่น กระบวนการกลุ่ม

มีกระบวนการที่ช่วยให้เด็กมีพัฒนาการด้าน อารมณ์ ทักษะสังคม และมีผู้นำกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงประสงค์ รวมทั้งลดพฤติกรรมและคุณลักษณะพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาการปรับตัว ในวัยรุ่นหญิงที่ใช้สารเสพติด ซึ่งคาดว่าจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีการปรับตัวดีขึ้น เนื่องจากการได้เรียนรู้ตนเอง ได้รับรู้อารมณ์ของตนเอง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมทางสังคมของสถานบำบัดรักษายาเสพติดได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **กระบวนการกลุ่ม** หมายถึง การรวมกลุ่มกันกระทำการกิจกรรมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการปรับตัว โดยจากการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยกัน แล้ววิเคราะห์อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองและของสมาชิกในกลุ่ม อันก่อนให้เกิดการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองในเรื่อง การปรับตัวทางอารมณ์ และการปรับตัวสังคม ซึ่งมีวิธีการที่หลากหลาย โดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการปรับตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที มีขั้นตอนของการจัดกิจกรรมดังนี้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ได้แก่ การสนทนานำเข้าสู่เรื่อง ชี้แจงกฎเกณฑ์ และแนวทางการปฏิบัติกิจกรรม

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม ได้แก่ การที่สมาชิกปฏิบัติกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหา และร่วมมือกันทำกิจกรรมให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โดยมีผู้วิจัยคอยดูแลช่วยเหลือ พร้อมทั้งให้ข้อมูลเพิ่มเติมแก่สมาชิก

ขั้นวิเคราะห์และสรุป ได้แก่ การให้สมาชิก ร่วมกันวิเคราะห์และสรุปกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติร่วมกัน และอภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อให้สมาชิกนั้น ได้รับความรู้ ความเข้าใจตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม แต่ละกิจกรรม

2. การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะปรับอารมณ์และ พฤติกรรมของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปัญหานั้น ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1 การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการควบคุมอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดหรือบรรเทา ความรู้สึก ความตึงเครียด หวาดวิตกไม่สมหวัง ตลอดจนแสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ สามารถยอมรับ การเปลี่ยนแปลง และ อยู่ในโลก ของความเป็นจริง เพื่อให้ภาวะของจิตใจและอารมณ์ อยู่ในภาวะที่สุขสบายที่สุด

2.2 การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยที่บุคคลต้อง ปรับพฤติกรรมและความต้องการต่าง ๆ โดยมีการแสดงออกที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความสัมพันธที่ดี ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มขึ้น

3. วิทยุร่นหญิงที่ใช้ยาเสพติด หมายถึง ผู้ป่วยหญิงที่เข้ารับการบำบัดรักษาที่เข้ารับการบำบัด รักษาในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ 120 วันที่โรงพยาบาล ยาเสพติดแห่งหนึ่ง มีอายุระหว่าง 12- 25 ปี จำนวน 16 คน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ป่วยยาเสพติดหญิง อายุ 12-25 ปี ที่เข้ารับการบำบัดรักษาในระยะฟื้นฟู สมรรถภาพ 120 วันที่โรงพยาบาลบำบัดยาเสพติด ในระหว่างเดือน มิถุนายน – สิงหาคม 2556 และสามารถอ่านเขียนภาษาไทยได้ และสมัครใจเข้าร่วม การฝึกตามโปรแกรม การพัฒนาการปรับตัว จำนวน

16 คน โดยสุ่มเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่ม ควบคุมจำนวน 8 คน

2. รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัย กึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาการปรับตัว โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ของวิทยุร่นหญิงที่ใช้สารเสพติด โรงพยาบาลบำบัดยาเสพติด

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาการปรับตัว

3.1 แบบวัดการปรับตัว มีขั้นตอน การดำเนินการดังนี้

ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1) กำหนดโครงสร้างของแบบวัด การปรับตัว เป็นแบบวัดชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงพอประมาณ จริงเพียงเล็กน้อย ไม่จริงเลย

2) นำข้อคำถาม จำนวน 96 ข้อ เสนอ อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ Content Validity โดยถือเกณฑ์ความเห็น ของผู้เชี่ยวชาญตรงกัน 2 ใน 3

3) นำแบบวัดการปรับตัวทาง อารมณ์และการปรับตัวทางสังคม ที่ได้รับการปรับปรุง แก้ไขแล้ว จำนวน 81 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับวิทยุร่นหญิงที่ใช้สารเสพติดที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่จะ เก็บจริง จำนวน 30 คน และทำการวิเคราะห์หา ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับ คะแนนรวม (Item-Total Correlation) ได้ข้อคำถาม ที่มีค่าอำนาจจำแนก .60 ขึ้นไป จำนวน 66 ข้อ

4) นำแบบวัดการปรับตัวทาง อารมณ์และการปรับตัวทางสังคม จำนวน 66 ข้อ วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่าค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .907

5) นำแบบวัดที่ได้มาจัดพิมพ์เป็น

รูปเล่มเพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3.2 โปรแกรมพัฒนาการปรับตัว โดยใช้กระบวนการกลุ่มของวัยรุ่นหญิงที่ใช้ สารเสพติด มีขั้นตอนการดำเนินการสร้างดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ตลอดจนศึกษากระบวนการกลุ่มจากทฤษฎี ตำรา และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดแนวทางในการสร้างกิจกรรมกลุ่ม และกำหนดจุดมุ่งหมายให้เหมาะสมกับกิจกรรมกลุ่มที่พัฒนาการปรับตัว

2) ผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว และองค์ประกอบสำคัญต่อคุณลักษณะการปรับตัว ซึ่งได้แก่ รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง/รับรู้อารมณ์ตนเอง, การจัดการอารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเอง, รับรู้อารมณ์ผู้อื่น/เอาใจเขามาใส่ใจเรา, ความสามารถด้านบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบมาเป็นแนวทางเพื่อกำหนดโครงสร้างของโปรแกรมการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างโปรแกรมพัฒนาการปรับตัว จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้งจะมีกระบวนการจัดกิจกรรม 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป พร้อมทั้งประเมินผลกิจกรรม ในการจัดกิจกรรมกลุ่มจะมีการใช้ อภิปรายกลุ่ม กลุ่มย่อย ใบบาน และกรณีศึกษา

3) โปรแกรมการพัฒนาการปรับตัวที่แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับวัยรุ่นหญิงที่ใช้สารเสพติดที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน โดยผู้วิจัยเลือกทดลองใช้โปรแกรมที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ โปรแกรมที่ 2 รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง/รับรู้อารมณ์ตนเอง และโปรแกรม 5 ความสามารถด้านบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ พบว่า โปรแกรมที่ 1 กิจกรรม “ใครเอ่ย” สมาชิกที่ เข้ากลุ่มมีความเคอะเขินกันอยู่มาก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเท่าที่ควร ในโปรแกรมที่ 2 กิจกรรม “ปลายนิ้ว” สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้ทบทวนตนเอง และตระหนักถึงความเชื่อมั่นและ

ความภาคภูมิใจในตนเอง และโปรแกรมที่ 5 กิจกรรม “คนดี” สมาชิกที่เข้ากลุ่มได้ตระหนักถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง

4. เก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 นำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลบำบัดยาเสพติด โดยติดต่อขอความร่วมมือจากกลุ่มงานฟื้นฟูสมรรถภาพ กลุ่มภารกิจวิชาการ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบก่อน เข้าร่วมกิจกรรม (Pre - test) กับกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

4.3 กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

4.4 หลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินการตามโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวประมาณ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยทดสอบ (Posttest) เพื่อวัดการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปและอภิปรายผล

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวมีคะแนนการปรับตัว เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการปรับตัวมีคะแนนการปรับตัว เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่า ก่อนทดลอง ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาการปรับตัว มีคะแนน การปรับตัวเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาการปรับตัวโดยใช้กระบวนการกลุ่ม นั้นสามารถพัฒนาการปรับตัวเพิ่มขึ้นได้ ทั้งนี้เนื่องจากจากการที่วัยรุ่นหญิงได้เข้าร่วมโปรแกรมนั้น ได้รับการพัฒนาการปรับตัวทั้ง 5 ด้าน ประกอบไปด้วย 1) รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รับรู้อารมณ์ตนเอง 2) การจัดการอารมณ์และควบคุมอารมณ์ตนเอง 3) รับรู้อารมณ์ผู้อื่น/เอาใจเขามาใส่ใจเรา 4) ความสามารถด้านบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบ 5) ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนา การปรับตัว มีคะแนนการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนา การปรับตัว ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยอธิบายได้ว่า วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนา การปรับตัว มีคะแนนการปรับตัว เพิ่มขึ้นและดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรม การพัฒนาการปรับตัวสามารถที่จะตระหนักรู้ถึงความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเอง จนสามารถควบคุมอารมณ์และแรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถรอคอยการตอบสนองของความต้องการของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างไม่คับข้องใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ อังจากจิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ [1] ที่กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีกว่า คือบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักตนเอง จะรู้จักคุณภาพ ความสามารถของตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด และงานวิจัยในครั้งนี้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ เชิดพงศ์ ราชปองพันธ์ [2] ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้กระบวนการกลุ่ม มีการปรับตัวทางอารมณ์ดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริวิพรรณ เพชรหมื่นไวย [7] ที่ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มีคะแนน การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนดีกว่า ก่อนทดลอง และดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้ากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมกระบวนการกลุ่ม เพื่อพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ควรนำไปใช้กับวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด เนื่องจากโปรแกรมที่สร้างขึ้นนั้นเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด หากนำไปใช้กับช่วงวัยอื่น ๆ หรือบุคคลที่ไม่ได้ใช้สารเสพติด ควรนำกิจกรรมไปปรับใช้ให้เหมาะสม

1.2 ผู้ที่จะนำโปรแกรมพัฒนา การปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคมไปใช้นั้น ควรมีกิจกรรมนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิก ก่อนเริ่มทำกิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาในระยะยาวและติดตามผลภายหลังการทดลองซ้ำเป็นระยะ เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบการพัฒนา และความคงทนของโปรแกรมการพัฒนาการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม

เอกสารอ้างอิง

- [1] จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. ผลการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา. 2548.
- [2] เชิดพงศ์ ราชปองชนธ์. ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการกลุ่มและการได้รับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบึงคล้านคร จังหวัดหนองคาย. การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2545
- [3] บุญญรัตน์ ขจรพัฒน์วรกุล. การศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวทางอารมณ์และการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยและมีบทบาททางเพศแตกต่างกันของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานคร เขต 1. ปรินญานิพนธ์ ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2551.
- [4] ประภาพร ผูกพันธ์. การปรับตัวของวัยรุ่นที่ติดยาเสพติด. วิทยานิพนธ์ปรินญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2543.
- [5] วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. 2545.
- [6] ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย : แนวคิดเชิงทฤษฎีวัยเด็กตอนกลาง. เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2540.
- [7] ศิริวิพรรณ เพชรหมื่นไวย. ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในสถานสงเคราะห์เด็กบ้านราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. การศึกษาค้นคว้าอิสระ ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 2547.