

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

1. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
2. สำเนาหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ข้าราชการบำนาญ
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. แพทย์หญิงพรพรรณพิมล หล่อตระกูล แพทย์ประจำกองพัฒนาสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉิรพงษ์ ฉิรมนัส ภาควิชาพื้นฐานสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1246

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน แพทย์หญิงพรณพิมล หล่อตระกูล

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนิสาร์ณัน มัชยศักดิ์ถาวร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขออนุญาตเคราะห้จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สุนทร บำเรอราช

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1247

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงยอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนิสาร์คน์ มัชยสถ์ถาวร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สุนทร บำเรอราช

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1248

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 พฤษภาคม 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรพงษ์ ธรรมนัส

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง
ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้
พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน
ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

สุนทร บำเรอราช

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทร บำเรอราช)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1547

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

12 มิถุนายน 2545

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
 เรียน คุณวรรณดา ดันประภัสร์ โรงเรียนเทคโนโลยีชลบุรี
 สิ่งที่ได้รับมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนิสาร์คน์ มัชยสถ์ถาวร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
 พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง
 ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียน
 ชั้น ปวช. โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 17-21 มิถุนายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/1694

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

1 กรกฎาคม 2545

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน บาทหลวงลือชัย จันทร์ไ้

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนิสาร์รัตน์ มัชยัสถ์ถาวร นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อ
พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ รศ.ผกา บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออนุญาตเคราะห้จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการ
เก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักเรียนระดับ ปวช. โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วตนเอง
ระหว่างวันที่ 5 กรกฎาคม 2545 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2545

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคง
จะได้รับความอนุเคราะห้จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข.

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. โปรแกรมการควบคุมตนเอง
3. แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

ครั้งที่ 1-2 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา ครั้งละ 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกได้รู้จักกันรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ยอมรับซึ่งกันและกันกล้าที่จะเปิดเผยตนเองมีกำลังใจในการที่จะพัฒนาตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้ทราบถึงจุดหมายกติกาของกลุ่มตลอดจนได้ทราบถึงบทบาท และหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษา
 1. เพื่อให้สมาชิกทุกคนบอกความต้องการได้อย่างมีเหตุผล
 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนบอกโทษภัยของยาเสพติด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกแนะนำตนเองแก่สมาชิกและให้สมาชิกแนะนำตนเองโดยใช้กิจกรรม“คู่ของฉัน”
3. ผู้วิจัยชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงกติกาและวิธีการเล่นเกม โดยผู้วิจัยจะให้บัตรคำกับสมาชิกแล้วให้สัญญาณโดยการเป่านกหวีด ให้สมาชิกนำบัตรคำของตนไปต่อกับเพื่อนตามคำที่กำหนดไว้ดังนี้

หมอ	-	คนไข้
ยาเสพติด	-	การดำเนินคดี
ผู้ปกครอง	-	ลูก
ตำรวจ	-	ผู้ร้าย

4. เมื่อสมาชิกพบคู่ของตนเองแล้วให้ซักถามทำความรู้จักกับคู่ของตนให้มากที่สุดเป็นเวลา 5 นาที โดยซักถามทำความรู้จักกับเพื่อนให้มากที่สุดเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น จำนวนพี่น้อง
2. สัตว์ที่ชอบคืออะไร
3. งานอดิเรกที่ชอบทำคืออะไร
4. อนาคตอยากเป็นอะไร
5. ความรู้สึกในใจ

5. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคู่แนะนำเกี่ยวกับคู่ของตนให้เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มได้รู้จักกันมากยิ่งขึ้น

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่นเกม “ซื้อความสุข”

7. ผู้วิจัยแจกบัตรภาพธนบัตรราคาต่าง ๆ ให้แก่สมาชิกคนละ 2,000 บาท เมื่อทุกคนได้แล้วให้เขียนชื่อนามสกุล สิ่งที่ชอบ เช่น กีฬา อาหาร เพลง หนังสือ งานอดิเรก และสิ่งที่ยากทำ ลงในด้านหลังของบัตรภาพธนบัตร

8. ผู้วิจัยแสดงบัตรคำสินค้าและราคาโดยให้สมาชิกประมูลซื้อสินค้าแต่ละรายการตามบัตรคำ

9. สมาชิกอธิบายเหตุผลของการซื้อสินค้านั้น ๆ

10. ผู้วิจัยสรุปเหตุผลของการซื้อสินค้าให้ได้แนวคิดที่ว่า
“มนุษย์มีความต้องการเหมือนกัน แต่การให้คุณค่าของสิ่งที่ต้องการนั้นแตกต่างกัน”

11. ผู้วิจัยแจกกระดาษให้สมาชิกคนละแผ่น แล้วให้สมาชิกเขียนสิ่งที่สมาชิกต้องการลงไปในกระดาษพร้อมเหตุผล

12. ผู้วิจัยอ่านข้อความในกระดาษของสมาชิกบางคนเป็นตัวอย่าง โดยไม่บอกชื่อเจ้าของ และให้สมาชิกทุกคนพิจารณาพร้อมกันว่าสมเหตุสมผลหรือไม่

13. ผู้วิจัยสรุปความต้องการของสมาชิกที่น่าสนใจและน่าจะเกิดขึ้นได้ เมื่อพยายามฝึกตนเองและควบคุมตนเอง

14. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับสมาชิกในกลุ่มได้อ่านกระดาษตนเองแล้วให้แต่ละคนอ่านข้อความที่ประทับใจและบอกว่าใครเป็นคนเขียน

15. ผู้วิจัยให้สมาชิกวาดภาพเกี่ยวกับยาเสพติด ตามที่เข้าใจลงบนกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้

16. ผู้วิจัยให้สมาชิกอธิบายภาพวาดที่นักเรียนวาดให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

17. ผู้วิจัยสรุปโทษภัยของยาเสพติดจากภาพวาดที่นักเรียนวาด

18. ผู้วิจัยถามความรู้สึกของสมาชิกที่ได้เข้ามาอยู่ในกลุ่ม

19. ผู้วิจัยชี้แจงวิธีการ จุดมุ่งหมาย กติกาของกลุ่ม รวมทั้งอธิบายถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้วิจัย และหน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

20. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถาม

อุปกรณ์

1. บัตรคำ
2. กระดาษ
3. ดินสอ
4. นกหวีด

5. บัตรภาพธนบัตรราคา 500 100 50 และ 20 บาท

6. ตัวอย่างบัตรคำเกี่ยวกับรายการสิ่งของและราคา

- | | |
|----------------------|------------|
| - ไข่ย่าง | - ลูกอม |
| - ชุดนักเรียน | - น้ำอัดลม |
| - บ้านเดี่ยว 2 ชั้น | - บุหรี่ |
| - ครอบครัวที่อบอุ่น | - กาแฟ |
| - สุขภาพดี | - สุรา |
| - เพื่อนที่เข้าใจเรา | - ขนมเค้ก |
| - รถยนต์ | - หนังสือ |

7. ปากกาสี

- การประเมินผล
1. สัมผัสจากการร่วมกิจกรรมและการซักถามและสรุป
 2. สังเกตการใช้เหตุและผลของสมาชิกในการเลือกสิ่งที่ต้องการซื้อ
 3. สังเกตจากภาพวาดที่สมาชิกวาด

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 2

จุดมุ่งหมายของการเข้ากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่เสริมสร้างพฤติกรรมอันดีให้แก่สมาชิกกลุ่มและมีความสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดยสมาชิกทุกคนช่วยกันวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม กำหนดเป้าหมายและทางเลือกและตัดสินใจและนำไปปฏิบัติจนเกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

กติกาของกลุ่ม

1. สมาชิกทุกคนมีการยอมรับซึ่งกันและกัน กล่าวที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับคนอื่น และยอมรับที่จะแก้ไข และเปลี่ยนพฤติกรรม
2. สมาชิกทุกคนจะต้องไม่สูญหายไปในช่วงที่มีการนัดหมายให้มาเข้ากลุ่ม และมาให้ตรงตามการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่และจำนวนครั้ง
3. สมาชิกทุกคนควรปฏิบัติตามกติกาของกลุ่มอย่างเคร่งครัดร่วมทั้งงานที่ได้รับมอบหมาย
4. สมาชิกทุกคนจะไม่เปิดเผยเรื่องราวของสมาชิกคนอื่นให้กับบุคคลอื่นทราบ
5. สมาชิกทุกคนควรตั้งใจฟังเพื่อน ๆ และยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้จะไม่ตรงกับความคิดของตนเองก็ตาม

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

จะเป็นผู้ดำเนินการตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุด ดูแลและให้ความช่วยเหลือกลุ่ม ให้กำลังใจ สนับสนุนให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ชี้แจงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกให้ทุกคนมองเห็นถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และให้ทุกคนได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อผลจากความคตินั้นจะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

หน้าที่ของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม

สมาชิกทุกคนควรมีหน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่อกลุ่มดังนี้

1. ไม่พูดเรื่องนอกประเด็น สมาชิกควรพูดถึงเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมตนเอง สิ่งที่พูดในกลุ่มจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำออกไปพูดนอกกลุ่ม
2. การฟัง สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้สนใจรับฟังสมาชิกอื่นพูด ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก ถ้ามีความยากลำบากในการฟังควรจะรีบบอกผู้พูด ไม่ควรปล่อยผ่านไป
3. การวิพากษ์วิจารณ์ สมาชิกควรพูดถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ทันที เดียวนี้

4. การใช้สติปัญญาด้วยเหตุผล สมาชิกย่อมได้รับการกระตุ้นให้แสดงการร่วมความคิด และความรู้สึกซึ่งเป็นส่วนตัว จะผลัดเปลี่ยนกันไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมและสนใจเรื่องราว เป็นรายบุคคลไป

5. การตั้งคำถาม การถามควรถามในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม ขอความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะ

6. การเจาะระดับความรู้สึก จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิก เพื่อให้รู้ว่าเขาคือใคร และรู้สึก อย่างไรอย่างแท้จริง

7. ความรู้สึกและความคิดเห็น สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่คิดและรู้สึก เป็นสิ่งที่แยกออกจากกัน (โสริช โพธิ์แก้ว, 2523, หน้า 9-10)

ประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม

การให้คำปรึกษาในกลุ่มในครั้งสมาชิกจะได้ประโยชน์ ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน
2. การยอมรับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับ ที่จะเผชิญปัญหา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่สมาชิกทุกคนมีโอกาที่จะแสดง และทดลอง พฤติกรรมบางอย่าง เช่นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตน ได้จากการตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้ และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต
7. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว (แกซดา และมีโดวส์ (Gazda & Meadows, 1975, pp. 306-310))

ครั้งที่ 3 แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจการเกิดปัญหาทางความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ตามแนวการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจวิธีการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามรูปแบบของเอบีซีดีอี(ABCDE) ของเอลลิส

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผล

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยอธิบายแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ถึงการเกิดปัญหาความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลักษณะความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผล โดยอธิบายตามเกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ลักษณะ
2. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง(rational self help Form)และแจกตัวอย่างการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลของเอลลิสเพื่อเป็นตัวอย่างประกอบการอธิบาย ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกทำแบบฝึกความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองได้ชัดเจนขึ้นยิ่งขึ้นซึ่งวิธีการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองนี้ประกอบด้วยการบันทึกความคิด อารมณ์ และสภาพการณ์นั้นมี 2 ลักษณะดังนี้คือ
 - 2.1 ในกรณีที่บุคคลคิดมีเหตุผล มีความคิดอารมณ์ที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบเอบีซี(ABC) ดังนี้
 - เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - ความคิดที่เหมาะสม (B)
 - พฤติกรรมที่เหมาะสม (C)
 - 2.2 ในกรณีที่บุคคลคิดไม่มีเหตุผล มีความคิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะบันทึกประโยคหรือข้อความตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ดังนี้
 - เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
 - ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
 - อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (uec)
 - พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ubc)
 - การโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล (D)

- ความคิดที่มีเหตุผล (cE)
- อารมณ์ที่เหมาะสม (eE)
- พฤติกรรมที่เหมาะสม (bE)

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการร่วมกิจกรรมของสมาชิก

เอกสารประกอบการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ครั้งที่ 3

ชื่อเรื่อง เกณฑ์ลักษณะความคิดที่ไม่มีเหตุผล

1. บุคคลต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน
2. บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบมีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จ
3. บุคคลที่เป็นคนเลวร้ายถึงแก่ชีวิตและชั่วร้ายควรถูกดำเนินและลงโทษ
4. เป็นสิ่งเลวร้ายมากถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่บุคคลต้องการให้เป็น
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสภาพการณ์ภายนอกตัวบุคคลที่ซึ่งไม่สามารถควบคุมได้
6. สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมักเป็นสิ่งที่อันตรายและน่ากลัวเราควรระมัดระวังและกังวลอยู่ตลอดเวลา

เวลา

7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญหน้ากับมัน

8. บุคคลควรพึ่งพาผู้อื่นและมีความเข้มแข็งเป็นที่พึ่ง

9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและอิทธิพลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้

10. บุคคลควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของผู้อื่น

11. ปัญหาทุกปัญหาต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบ

เอกสารเกี่ยวกับความคิดที่ไม่มีเหตุผลและความคิดที่มีเหตุผลทั้ง 11 ข้อ ของเอลลิส
ความคิดที่ไม่มีเหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า	เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต แข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอดเวลา
2. เราต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จ จึงจะเป็นคนมีค่า	รู้สึกมีปมด้อย กลัวความล้มเหลว	
3. เราหรือใครก็ตามที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจและชั่วร้าย ควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ	รู้สึกผิดและโทษตนเอง ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าหมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต รู้สึกว่าผู้อื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา	ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา
4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายมากถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการให้เป็น	โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้	หมดกำลังใจในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขเกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัวเรา ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง	ไม่กล้าตัดสินใจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
6. เราต้องวิตกกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอยู่เสมอ	รู้สึกกลัวเกินความเป็นจริง	ไม่กล้าลงมือในสิ่งที่ตนกลัวหรือกังวล
7. การหลีกเลี่ยงความยากลำบากและความรับผิดชอบในตนเอง เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับมัน	รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่น และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่า	ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ

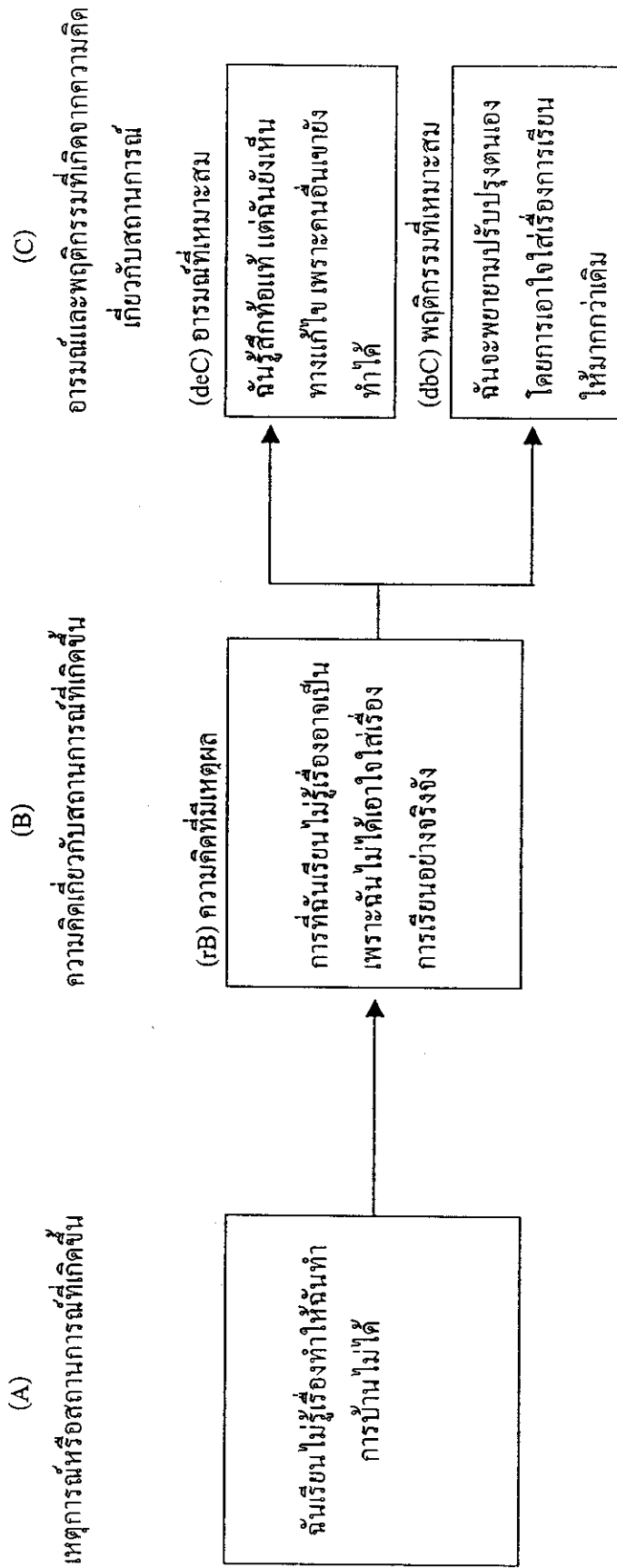
ความคิดที่ไม่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
8. เราควรพึ่งพาผู้อื่น และ ต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็น ที่พึ่ง	ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าคุณเองไร้ความ สามารถและเป็นภาระแก่ผู้ อื่น	พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น
9. ประสบการณ์หรือเหตุ การณ์ในอดีตเป็นเครื่องตัด สินพฤติกรรมในปัจจุบัน และอิทธิพลของประสบ การณ์ในอดีตไม่สามารถลบ ล้างหรือกำจัดได้	โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติด อยู่กับความคิดเก่า ๆ	- ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติ กรรมปัจจุบัน - ขาดความกระตือรือร้นใน การเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ
10. เราควรเป็นทุกข์ต่อ ปัญหาของผู้อื่น	วิตกกังวลกับปัญหาของผู้ อื่นมากเกินไป	ขาดความสามารถในการแก้ ไขปัญหา หรือแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร
11. ปัญหาทุกปัญหาคือต้องมี หนทางแก้ไขได้อย่าง สมบูรณ์แบบ	วิตกกังวลในการค้นหาวิธี การแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ	ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหา ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

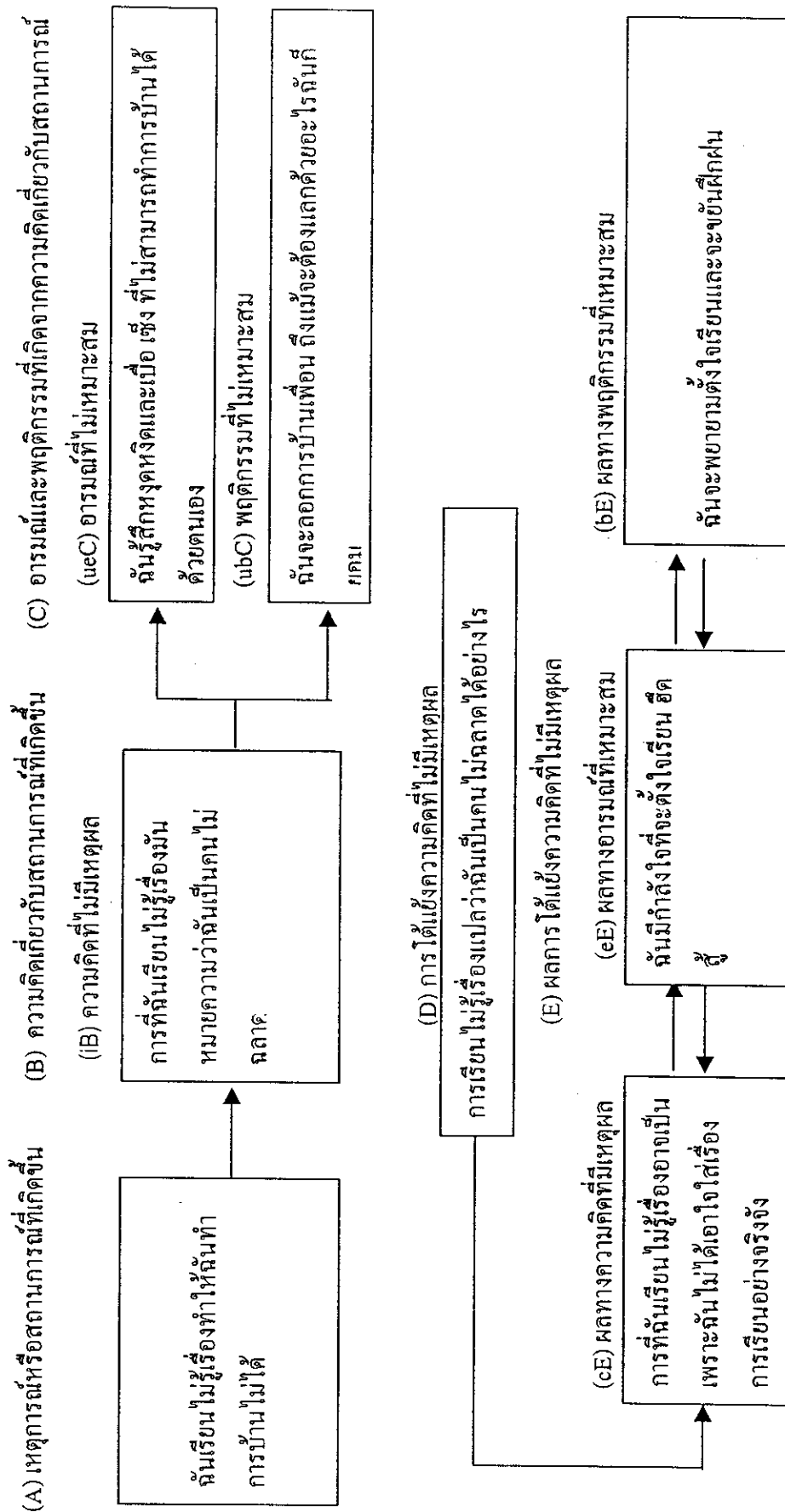
ความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึก	การกระทำที่ตามมา
1. เราไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคน	มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง	มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
2. คำของคนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเพียบพร้อม ความเหมาะสม หรือความสำเร็จที่เชื่อมโยงคุณสมบัติแบบ	พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นและในสิ่งที่ตนมีอยู่	กระทำสิ่งต่าง ๆ เต็มที่ตามเป้าหมายของตน
3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและมีโอกาสผิดพลาดได้	ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองหรือผู้อื่น	ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด
4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งเราหรือใครก็อาจพบได้	ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	แก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้น และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก
5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด ซึ่งเราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้	มีความมั่นใจในตนเอง	สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น
6. สิ่งที่เป็นอันตรายหรือน่ากลัวอาจเกิดขึ้นได้ แต่เราไม่ควรวิตกกังวลกับมันมากเกินไป	มองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายในชีวิต	สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
7. การเผชิญกับปัญหาจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าการหลีกเลี่ยงมัน	มีความเชื่อมั่นในตนเอง	มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ
8. เราควรพึ่งพาตนเอง แต่ก็ยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นด้วยเมื่อถึงคราวจำเป็น	มีความมั่นใจในตนเอง ไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น	พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น

ความคิดที่มีเหตุผล	ความรู้สึกรู้	การกระทำที่ตามมา
9. อดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่สิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต	สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น
10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นให้ดีที่สุด แต่ไม่เป็นทุกข์กับปัญหาของผู้อื่น	รู้สึกเห็นใจแต่ไม่วิตกกังวล	ช่วยเหลือผู้อื่น ได้เต็มความสามารถ
11. ไม่มีวิธีการแก้ปัญหที่สมบูรณ์แบบ	ยอมรับวิธีการแก้ปัญหามากมาย ๑ วิธี	สามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

ตัวอย่างฝึกคิดเอบีซี (ABC)



ตัวอย่างแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 4 การฝึกทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลจากสถานการณ์ที่กำหนดให้

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อจำแนกความคิดที่มีเหตุผลและไม่มีเหตุผลได้อย่างชัดเจน
 2. เพื่อให้สมาชิกได้มีประสบการณ์และมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
- วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational self form) จากสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดขึ้นและนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาวิเคราะห์ร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ 3 สถานการณ์ที่กำหนดขึ้นนั้นมีรูปแบบดังนี้

1.1 สถานการณ์ที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)
- อารมณ์ที่ไม่มีเหตุผล (Uec)
- พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Ubc)

1.2 สถานการณ์ที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)
- ความคิดที่ไม่มีเหตุผล (iB)

1.3 สถานการณ์ที่ 3 ผู้วิจัยกำหนดรูปประโยคหรือข้อความในแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองดังนี้

- เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (A)

ในแต่ละสถานการณ์ผู้วิจัยมอบหมายให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตามรูปแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ของเอลลิส

2. ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองแก่สมาชิกคนละ 20 ชุดเพื่อมอบหมายให้ทำเป็นการบ้านทุกครั้งที่มีความเสี่ยงที่ไม่เหมาะสมต่อการเสพสารเสพติด

สถานการณ์ที่ 1

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

เพื่อนมาชวนฉันไปเป็นเพื่อน
ซุ้ยบ๊าว โดยจะให้คำตอบแทน
เป็นยวบ้า 5 เม็ด ซึ่งอาจเอาไป
ขายหรือเอาไปเสพเองก็ได้

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(iB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ถ้าไม่ไปก็กลัวเพื่อนโกรธและ
อาจเสียเพื่อนได้

(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

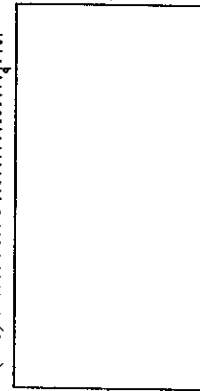
ฉันรู้สึกอึดอัด
(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
ฉันจะไปกับเพื่อนแม้ว่าจะเสี่ยงกับตำรวจก็ตาม

(D) การได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

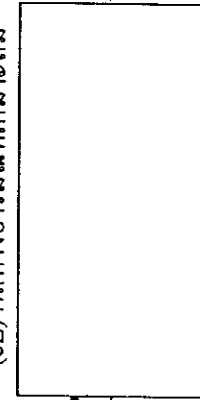


(E) ผลการได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

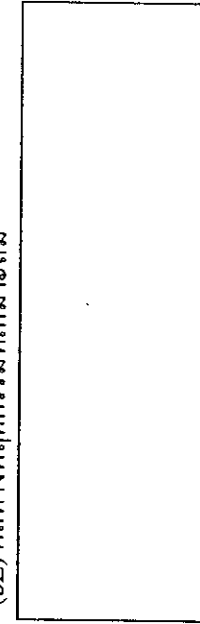
(cE) ผลทางความคิดที่มีเหตุผล



(eE) ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม



(bE) ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม



สถานการณ์ที่ 2

แบบฝึกหัดอย่างนี้มีเหตุผลด้วยตนเอง

(A) เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

ทุกเย็นที่บ้านของฉันทันทีมีปัญหาในครอบครัวเสมอๆ ทำให้ฉันรู้สึกแย่และไม่อยากกลับบ้าน จนเพื่อนฉันมักมาชวนฉันไปคลายเครียดด้วยการดื่มสุรา

(B) ความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

(IB) ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

ฉันเห็นด้วยกับเพื่อน เพราะมันทำให้ฉันสบายใจกว่าการกลับไปเจอกับปัญหา

(C) อารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดจากความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์

(ueC) อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

(ubC) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

(D) การได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

(E) ผลการได้แง่ความคิดที่ไม่มีเหตุผล

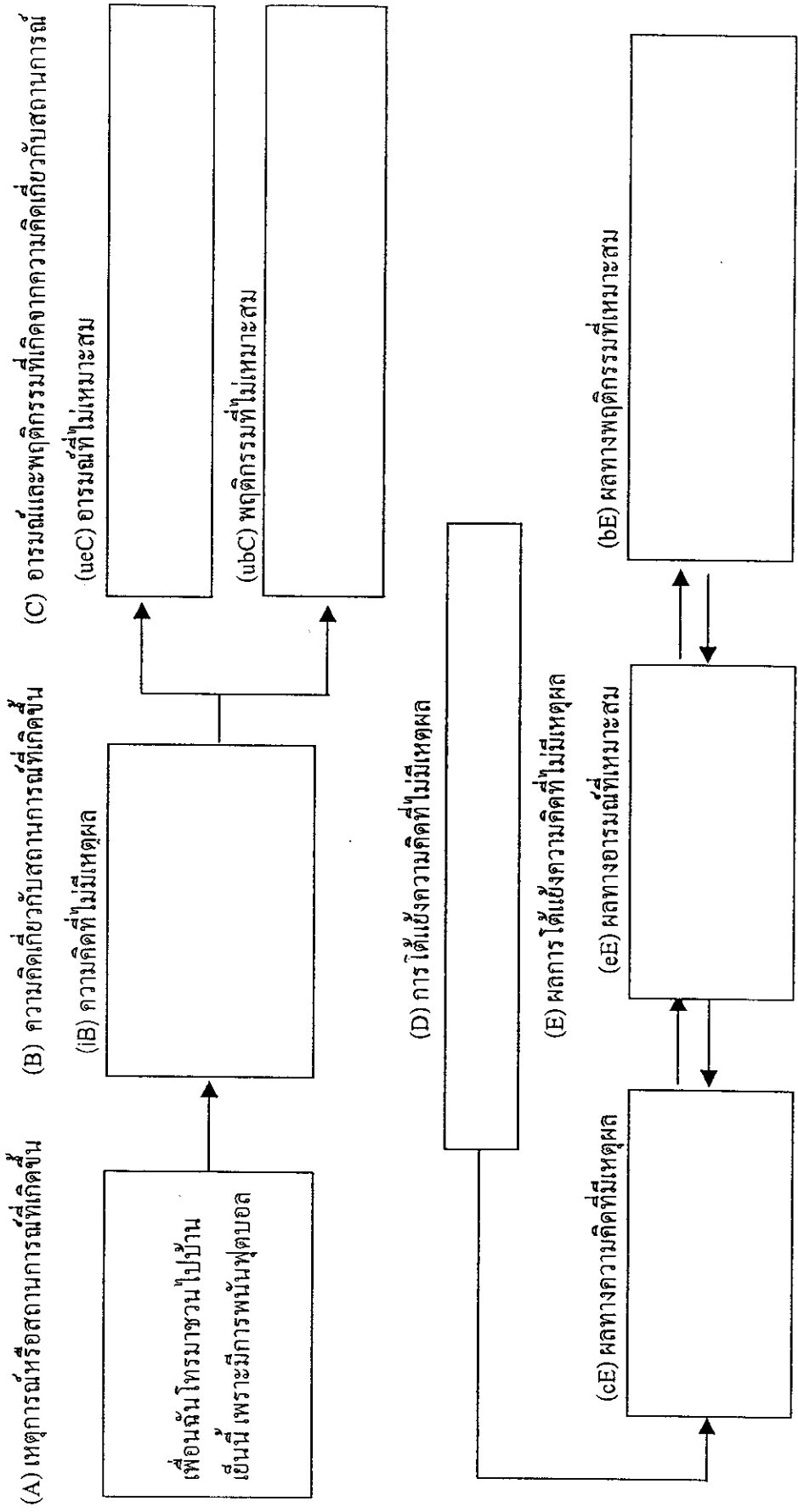
(cE) ผลทางความคิดที่มีเหตุผล

(eE) ผลทางอารมณ์ที่เหมาะสม

(bE) ผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม

สถานการณ์ที่ 3

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 5-9 การฝึกทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

เวลา ครึ่งละ 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกวิเคราะห์ความคิดที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดอันได้แก่

1.1 การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อสัมพันธภาพในครอบครัว

1.2 การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อลักษณะการคบเพื่อนของ

วัยรุ่น

1.3 การแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่มีต่อตนเอง

อย่างมีเหตุผลและ ไม่มีเหตุผล ได้อย่างชัดเจน

2. เพื่อให้สมาชิกฝึกคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้าน

3. เพื่อนำไปใช้แก้ปัญหาความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดที่ไม่เหมาะสมที่เกิดจากสถานการณ์ในชีวิตจริง

สื่อที่ใช้ แบบฟอร์มการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง

วิธีการดำเนินการ

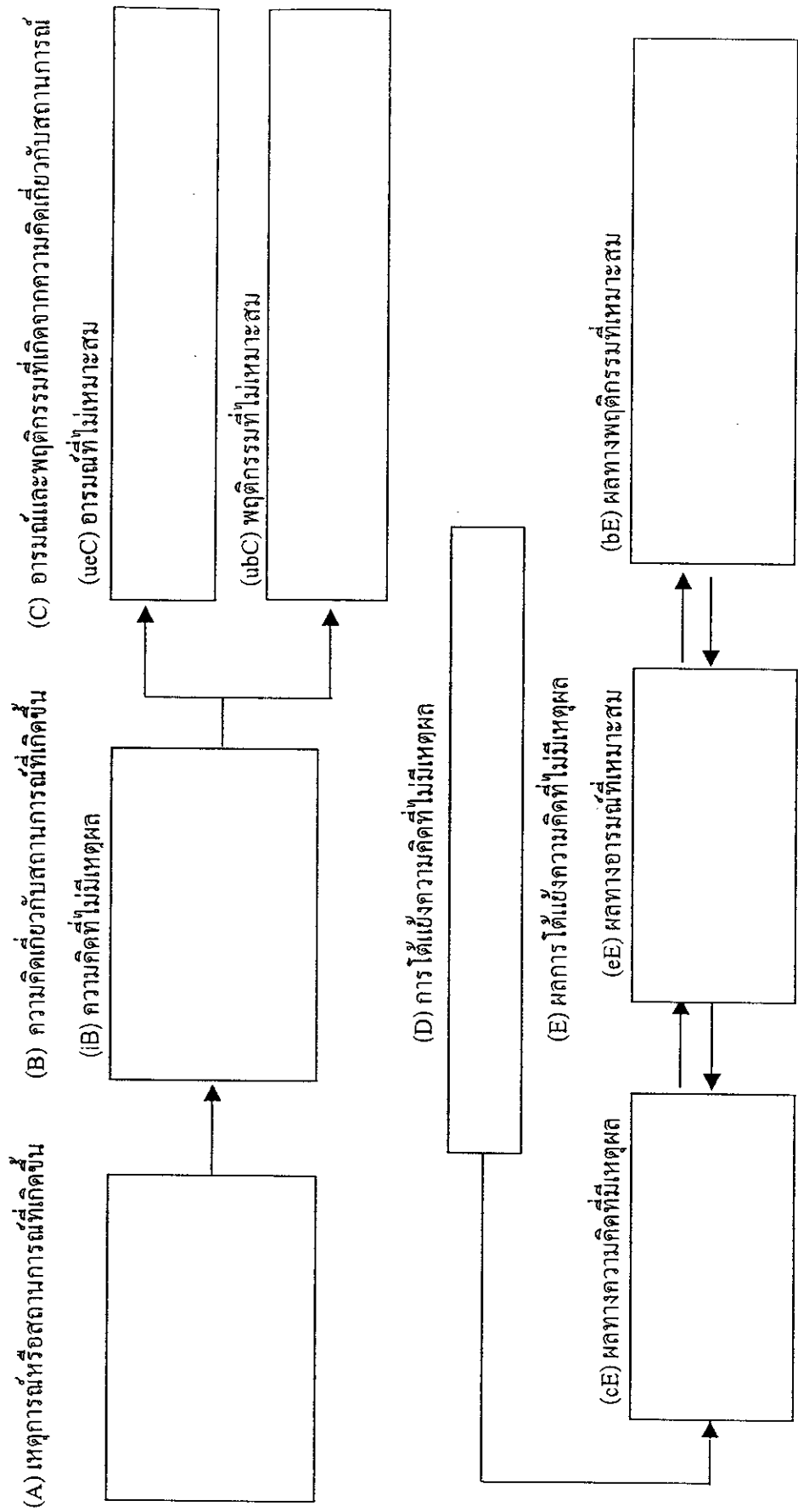
สมาชิกทำแบบฝึกหัดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านทุกครั้งที่เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดที่ไม่เหมาะสมและสมาชิกแต่ละคนนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองมาอภิปรายร่วมกับผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มทั้งนี้เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มแสดงความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดของผู้อื่นที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด สมาชิกในกลุ่มวิเคราะห์ปัญหาและดำเนินร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายของกลุ่มในการเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดที่ไม่เหมาะสม ซึ่งนำผลจากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองเป็นการบ้านของสมาชิกแต่ละคนมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม มีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดของแต่ละคน โดยการตั้งคำถามและพิจารณาตามแบบเอบีซีดีอี (ABCDE) ถ้าไม่มีเหตุผลให้สมาชิกตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล และในกรณีที่สมาชิกมีเหตุผลผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับต่อความคิดที่มีเหตุผลดังกล่าว

2. เมื่อสมาชิกนำเสนอปัญหาต่อกลุ่มสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล ผู้วิจัยให้การเสริมแรงทางสังคมโดยกล่าวคำชมเชยกับความคิดที่มีเหตุผล

3. สมาชิกนำผลที่ได้จากการทำแบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองทุกครั้งเสนอต่อกลุ่มทีละคน

แบบฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง



ครั้งที่ 10 ยุติการให้คำปรึกษา

เวลา 50 นาที

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้สมาชิกทบทวนขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสมต่อการเสพยาเสพติดตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้เข้ากลุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยและสมาชิกช่วยกันสรุปขั้นตอนของการเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดตามการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์
2. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและรายงานผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพูดถึงความคิดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม และพูดถึงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกลุ่ม
3. ผู้วิจัยสรุปพร้อมทั้งให้สมาชิกทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด และกล่าวขอใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดกลุ่มการทดลอง

แบบประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

คำชี้แจง ขอให้ท่านแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ของตัวท่านเอง ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

.....

.....

2. ท่านได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษา

.....

.....

3. หลังจากเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาแล้ว พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของท่านได้เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเข้าร่วมกลุ่มการให้คำปรึกษาในโอกาสต่อไป

.....

.....

โปรแกรมการควบคุมตนเอง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
1. กระดาษรูปหัวใจครึ่งด้าน
 2. ปากกา
 3. ตารางการเข้าร่วมโปรแกรม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการเข้าร่วม โปรแกรมและสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทราบความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดและจุดมุ่งหมายของการทดลอง ที่ต้องการให้นักเรียนสามารถควบคุมการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดได้อย่างเหมาะสม

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม
2. ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนก่อนร่วมการทดลอง โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนทุกคนรู้จัก แล้วให้นักเรียนแนะนำตนเองโดยผู้วิจัยให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม “จับคู่หัวใจ” เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้
 - 2.1 ผู้วิจัยแจกชิ้นส่วนหัวใจให้สมาชิก ซึ่งหัวใจที่แจกให้จึงเป็นหัวใจที่ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยบอกให้สมาชิกรวบรวมชิ้นส่วนหัวใจของตนเองไปต่อกับหัวใจของสมาชิกอีกคนในกลุ่มเมื่อเสร็จแล้วก็นั่งเป็นคู่ ๆ
 - 2.2 ให้สมาชิกสัมภาษณ์ซึ่งกันและกัน ตามหัวข้อดังต่อไปนี้
 1. ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ
 2. ประการณอะไรมากที่สุดขณะนี้
 3. ในอนาคตอยากเรียนต่ออะไร
3. ผู้วิจัยให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติและผู้วิจัยบรรยายสรุปเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรม

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทราบความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดและจุดมุ่งหมายของการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดโดยวิธีการควบคุมตนเอง และอธิบายถึงผลดีของการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดให้นักเรียนทราบ

5. ผู้วิจัยแจกตารางการเข้าร่วมโปรแกรมแก่สมาชิกทุกคน และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามหากมีข้อสงสัย

6. ผู้วิจัยนัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดในการเข้าร่วมการทดลองของนักเรียน

ครั้งที่ 2 เตรียมฝึกการควบคุมตนเอง

เวลา 50 นาที

- สื่อที่ใช้
1. แบบประเมินการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด
 2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง

วัตถุประสงค์

1. เตรียมความพร้อมในการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงวิธีการสังเกต และบันทึกพฤติกรรมของตนเอง และแจกแบบประเมินการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดให้นักเรียนทุกคน เพื่อฝึกสังเกต และบันทึกการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง

2. ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนการควบคุมตนเองดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน โดยให้นักเรียนปฏิบัติดังนี้

- 1.1. ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือ สามารถแสดงพฤติกรรมไม่เสี่ยงต่อการเสพติดได้อย่างเหมาะสม

- 1.2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงวิธีการที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายโดยใช้การควบคุมตนเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเสริมแรงตนเองภายในหลังการใช้การควบคุมตนเอง โดยผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์ เพื่อใช้ในการเสริมแรง เมื่อนักเรียนปฏิบัติตามเงื่อนไขการเสริมแรงซึ่งการเสริมแรงนี้จะให้ทุกสัปดาห์

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเองที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ต่าง ๆ โดยบันทึกในแบบบันทึกการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเองภายหลังจากสังเกตและบันทึกการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดในแต่ละวัน โดยให้นักเรียนเปรียบเทียบการแสดงผลพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดว่าลดลงมากน้อยเพียงใด ซึ่งนักเรียนจะบันทึกผลการเปรียบเทียบลงในแบบบันทึกที่ผู้วิจัยแจกให้

ขั้นที่ 5 ขั้นเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกการแสดงผลพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับการเสริมแรงตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยมีเกณฑ์การเสริมแรงดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

การควบคุมตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรมไม่เสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดได้อย่างเหมาะสม ใช้เวลา 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ทหารยะเส้นฐาน โดยให้นักเรียนบันทึกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดลงในแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด เป็นเวลา 5 วัน

สัปดาห์ที่ 2 ถ้าสามารถลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดได้ 20 % ของค่าเฉลี่ยจากระยะเส้นฐานนักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ที่ 3 ถ้าสามารถลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดได้ 20 % ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 1 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 4 ถ้าสามารถลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดได้ 20 % ของค่าเฉลี่ยจากสัปดาห์ที่ 2 นักเรียนจะได้รับตัวเสริมแรงที่นักเรียนเลือกไว้เป็นอันดับ 1 ของสัปดาห์ที่ 4

5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปถึงวิธีการควบคุมตนเองในการลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนเอง ให้บทพจนถึงเงื่อนไขการเสริมแรง วิธีการสังเกตและบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนเองอีกครั้งหนึ่ง

6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ เพิ่มเติมจนนักเรียนทุกคนเข้าใจ

7. ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาที่ทำการทดลองตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงวันสิ้นสุดการทดลอง

8. ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจตัวเสริมแรงเพื่อให้นักเรียนเลือกตัวเสริมแรงให้กับตนเอง

การประเมินผล

1. ประเมินความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับการสังเกต และการบันทึกการแสดงออกทางพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด เงื่อนไขการเสริมแรง และวิธีการควบคุมตนเองในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด โดยให้นักเรียนรายงานเป็นคำพูดที่ละคน

ครั้งที่ 3-9 ฝึกการควบคุมตนเอง

เวลา ครั้งละ 50 นาที

สื่อที่ใช้

1. แบบประเมินการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด
2. แบบสำรวจตัวเสริมแรง
3. สมุดบันทึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การควบคุมตนเองเพื่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เสี่ยงต่อการเสพติดได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนนำการควบคุมตนเองไปใช้ชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ตั้งแต่ครั้งที่ 3-9 ผู้วิจัยใช้วิธีการดำเนินการเช่นเดียวกัน คือผู้วิจัยดำเนินการตามกระบวนการควบคุมตนเอง 5 ขั้นตอน แต่จะแตกต่างกันเฉพาะการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งจะใช้วิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยและนักเรียนกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายคือสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมไม่เสี่ยงต่อการเสพติดได้อย่างเหมาะสม โดยผู้วิจัยอธิบายให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด โดยนักเรียนเป็นผู้รายงานเป็นคำพูดที่ละคนจากใบงานที่ 1

1.2 ผู้วิจัยให้นักเรียนเรียงลำดับการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด พร้อมทั้งให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเองอย่างไรบ้าง โดยให้นักเรียนเขียนลงในใบงานที่ 2

1.3 ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงวิธีการควบคุมตนเองที่นักเรียนต้องปฏิบัติเพื่อที่จะสามารถแสดงพฤติกรรมไม่เสี่ยงต่อการเสพติดได้อย่างเหมาะสม

1.4 ผู้วิจัยซักถามนักเรียนถึงอันตรายของการเสพติดที่มีต่อสุขภาพของตนเองและผลกระทบต่อผู้อื่น โดยให้นักเรียนตอบทีละคนหลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมพร้อมทั้งแจกเอกสารเกี่ยวกับอันตรายของการเสพติดให้นักเรียนทุกคนไปอ่านประกอบ

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีส่วนร่วมในการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงตนเอง ภายหลังจากใช้การควบคุมตนเอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสำรวจตัวเสริมแรงทุกสัปดาห์ โดยนักเรียนระบุสิ่งที่ต้องการมากที่สุดในสัปดาห์นั้น ๆ เพียงอย่างเดียว เพื่อใช้ในการเสริมแรงเมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ตามเงื่อนไขการเสริมแรงที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยสอนให้นักเรียนสังเกตและบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนเอง

3.1 ให้นักเรียนบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดในรูปแบบบันทึกตามความเป็นจริง

3.2 ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเพื่อติดตามผลการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของนักเรียนด้วยวิธีการควบคุมตนเอง โดยให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นถึงปัญหาและอุปสรรคในการลดการพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตน ผู้วิจัยให้นักเรียนจดบันทึกถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียน ปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดลงในสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยเตรียมไว้ให้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยให้นักเรียนประเมินการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองภายหลังการสังเกตและบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนในแต่ละวัน

4.1 ให้นักเรียนเปรียบเทียบจำนวนการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดที่แสดงออกในแต่ละวัน ว่าลดลงมากน้อยเพียงใด โดยการบันทึกผลเปรียบเทียบของตนเอง

4.2 ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของนักเรียนแต่ละคนมาตรวจสอบพร้อมทั้งนำข้อมูลการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดไปเขียนกราฟเพื่อการเปลี่ยนแปลงของการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของแต่ละคน

4.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับให้นักเรียนทราบถึงผลการปฏิบัติของตนในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนเอง เพื่อให้นักเรียนได้ทราบผลการเปลี่ยนแปลง

ขั้นที่ 5 ขั้นการเสริมแรงตนเอง นักเรียนที่สังเกตและบันทึกการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของตนเอง ว่าลดลงตามเกณฑ์ที่กำหนด นักเรียนจะได้รับแรงเสริมตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันกำหนด

การประเมินผล

1. ประเมินจากแบบประเมินการแสดงออกทางพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของนักเรียน

ครั้งที่ 10 ปัจฉิมนิเทศ

เวลา 50 นาที

สื่อที่ใช้

1. กราฟแสดงการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของนักเรียนแต่ละคน
2. สมุดบันทึกของแต่ละคน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นต่อการใช้การควบคุมตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนสรุปผลการควบคุมตนเองในการแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อให้นักเรียนนำประโยชน์ที่ได้จากการใช้การควบคุมตนเองไปใช้ในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติตนในการลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้การควบคุมตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเปรียบเทียบการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดก่อนและหลังการใช้การควบคุมตนเอง
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปผลการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้การควบคุมตนเองในการลดการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดโดยใช้การควบคุมตนเองของนักเรียนแต่ละคน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดและกล่าวขอบใจที่นักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

1. สังเกตจากความร่วมมือ ความตั้งใจในการรายงานข้อมูล และการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

ใบงานที่ 1

การวิเคราะห์สาเหตุ

นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด โดยนักเรียนเขียนสาเหตุไว้ในช่องซ้ายมือและเลือกพฤติกรรมที่นักเรียนกระทำในข้อความด้านขวาไว้ในช่องขวามือ

ตัวอย่าง

สาเหตุ	พฤติกรรมที่นักเรียนกระทำ คือ
1. พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นประจำ ทำให้ฉันท้อแท้	ก.

สาเหตุ	พฤติกรรมที่นักเรียนกระทำ คือ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

พฤติกรรมที่นักเรียนกระทำ

- ออกจากบ้านเมื่อบุคคลในครอบครัวมีปัญหาต่อกัน
- หลบหลีกไม่ยอมคบปะกับบุคคลในครอบครัว
- ไม่พูดและไม่ฟังเมื่อบุคคลในครอบครัวแสดงความคิดเห็น
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้เล่นการพนัน
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้หนีเรียน
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มมึนเมา
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวกลางคืน
- ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือคล้อยตามเพื่อนเมื่อถูกชักชวนให้เที่ยวเตร่ตามสถานเริงรมย์
- อยากลองเสพสารเสพติดชนิดต่าง ๆ หรือ สารที่มีฤทธิ์กระตุ้น
- อยากรู้ อยากเห็น ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม
- ฟังพวคู่อื่นทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นก็สามารทำได้ด้วยตนเอง

ใบงานที่ 2

แผนการตัดสินใจ

ให้นักเรียนเรียงลำดับการแสดงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดที่ต้องการแก้ไขมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดทั้งกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติดของตนเอง

ลำดับที่ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด ที่ต้องการแก้ไข

แนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพสารเสพติด

พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เป็นคือ

ตัวอย่าง

ตามเพื่อนไปเที่ยวกลางคืน

เพื่อนชักชวนให้ไปเที่ยวเรค

อ่านหนังสือทุกคืน

ไม่ไปเที่ยวเรค และอยู่บ้าน

1.
2.
3.

เอกสารประกอบการเข้ากลุ่มการควบคุมตนเองครั้งที่ 3

อันตรายของการเสพสารเสพติด

เรื่อง : ฤทธิ์ของยาเสพติด

บุหรี่

ผู้สูบบุหรี่จะทำให้เกิดผลเสียต่อระบบการทำงานของร่างกายเป็นเหตุให้เกิดโรคต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. โรคมะเร็งปอด
2. โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง
3. โรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่โรคหัวใจวายกะทันหัน หรืออัมพาตได้
4. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติเกิดอาการท้องผูก อาหารไม่ย่อย และปวดท้องเกิดมะเร็งหลอดอาหาร และมะเร็งของลำไส้ใหญ่
5. โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ อาจทำให้เกิดโรคมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้
6. ผลต่อระบบสืบพันธุ์ เพศหญิงที่สูบบุหรี่จะต้องใช้เวลานานขึ้นในการที่จะเริ่มตั้งครรภ์ และเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าหญิงที่ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 2 ปี ในผู้ชายพบว่าจะมีการตีบแคบของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศบางส่วน ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

สุรา

ผู้ดื่มสุรา ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ดังนี้ โรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ โรคตับอ่อนอักเสบ โรคตับแข็ง โรคอัมพาต โรคเบาหวาน โรคระบบประสาท โรคหัวใจ

แอมเฟตามีน

ฤทธิ์ของแอมเฟตามีน (ยาบ้า) จะส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ก่อให้เกิดอาการทั้งทางกายและจิตใจดังนี้

ทางกาย

ผู้เสพแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน จะมีอาการเบื่ออาหารพุดมาก ตื่นเต้นง่าย มือสั่น คลื่นไส้ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วและแรงไม่รู้สีกังว่งเหงื่อออกมากกลั่นตัวแรง ปากและจมูกแห้ง หน้ามัน ทำงานได้นานเกินกว่าปกติ ภูม่านดาเบิกกว้าง สูบบุหรี่จัด ท้องเสีย มีอารมณ์หงุดหงิด

ทางจิต

เนื่องจากแอมเฟตามีน (ยาบ้า) มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและเป็นยาที่ถูกดูดซึมได้ง่าย การเสพจึงต้องเพิ่มขนาดเสมอ ๆ ซึ่งหากใช้หรือเสพยาบ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการทางจิตเป็นโรคหวาดระแวง วิตกกังวล มีอาการประสาทหลอนบางราย เพื่อ คลุ้ม คลั่งเห็นภาพหลอนต่าง ๆ นานา อาจเป็นบ้าได้และในขณะที่เกิดอาการดังกล่าวอาจทำร้ายตนเอง และผู้อื่นให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ เช่น ก่ออาชญากรรม ปล้นจี้ จับตัวประกันหรือก่ออุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น และหากใช้ยาบ้ามากเกินไปจนขนาดหรือใช้ในปริมาณมากจะทำให้ตัวซีดจนอาจเขียว มีไข้ขึ้น ใจสั่น ความดันโลหิตสูง หายใจไม่ออก มือสั่นมาก เดินโซเซ คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อ กระตุก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจชัก หมดสติ หรือเสียชีวิตด้วยอาการของโรคหัวใจวายหรือ หลอดโลหิตในสมองแตก นอกจากนี้ ผู้เสพยาบ้า (ยาบ้า) ยังมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับอักเสบ ไตไม่ทำงาน โรคเกี่ยวกับปอดและเป็นโรคติดเชื้ออื่น ๆ ได้ง่าย

สารระเหย

ผู้ที่เสพยาจะได้รับอาการเป็นพิษจากการสูดดมระเหยใน 2 ลักษณะ ดังนี้คือ

1. พิษระยะเฉียบพลัน เป็นอาการที่เกิดขึ้นทันทีทันใดหลังจากการเสพยาสารระเหย

ประมาณ 15-20 นาที ในระยะแรกจะทำให้ผู้เสพยามีอาการตื่นเต้น ความรู้สึกเป็นสุขร่าเริง ต่อมาจะมีอาการเหมือนคนเมาสุรา (แต่ไม่มีกลิ่นสุรา) พูดจาอ้อแอ้ไม่ชัดเจนความคิดสับสนควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ เกิดอาการระคายเคืองที่เยื่อภายในปากและจมูก ตามีความไวต่อแสงมากขึ้น หูแว่ว กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกันฤทธิ์ของสารระเหยจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพยาอนไม่หลับมีอาการเพ้อฝัน หลังจากนั้นจะเกิดอาการเหม่อลี้ม ง่วงเหงาหาวนอน หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ไอ คลื่นไส้ ใจสั่น ชักและเกร็ง อาจหมดสติได้และหากสูดดมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินขนาด ฤทธิ์ของสารระเหย จะไปกดศูนย์การหายใจ ทำให้หัวใจทำงานผิดปกติ อาจถึงขั้นเสียชีวิต เนื่องจากการทำงานของหัวใจล้มเหลว

2. พิษเรื้อรัง ผู้ที่สูดดมสารระเหยต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ระบบอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย จะถูกสารพิษจากสารระเหยทำลาย ก่อให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ โรคเมรัยปอด ไตอักเสบ การทำงานของหัวใจผิดปกติ โรคเมรัยในเม็ดเลือดขาว นอกจากนี้ สารพิษ “โทลูอิน” จะทำลายเซลล์ประสาท ระบบประสาทและสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อม หลงลืม อาจถึงขั้นพิการทางสมองกลายเป็นโรค “สมองฝ่อถาวร” ระบบกล้ามเนื้อของร่างกายจะทำงานไม่ประสานกัน กล้ามเนื้อจะลีบลง มือสั่น การทรงตัวไม่ดี เดินเซไปเซมา อาจเป็นอัมพาตที่แขนหรือขา ตลอดจนเกิดโรคขาดมึนเมาปลายมือ ปลายเท้า บางรายจะมีอาการทางประสาท

สำหรับผู้ที่มีอาการระคายเคือง เมื่อไม่ได้เสพจะมีอาการชาขา เกิดอาการ หงุดหงิด ง่วงเหงา หาวนอน ปวดท้อง เหนื่อยออกมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ความคิดฟุ้งซ่าน มีพฤติกรรมก้าวร้าว นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย เจ็บหน้าอก คลื่นไส้และอาเจียน สารระเหยเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีความร้ายแรงกว่ายาเสพติดประเภทอื่นเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากจะเสพได้ง่ายแล้วยังก่อให้เกิดโรคร้ายแรงต่าง ๆ อีกมากมายโดยเฉพาะโรคสมองฝ่อถาวร ปัจจุบันวงการแพทย์ได้ยืนยันว่า ยังไม่มียาหรือวิธีการใด ๆ ที่จะสามารถรักษาโรคสมองฝ่อให้หายกลับคืนเป็นปกติได้

ฝิ่น

ผู้ที่เสพฝิ่น ขณะที่เสพฝิ่นเข้าสู่ร่างกายจะมีอาการจิตใจเลื่อนลอย ชึม ง่วง พุดจาวกไปวนมา อารมณ์ดี ความคิดและการตัดสินใจเชื่องช้า

ผู้ที่เสพฝิ่นติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน สุขภาพร่างกายจะทรุดโทรม ตัวซีดเหลือง ชูบผอม ดวงตาเหม่อลอย ริมฝีปากเขียวคล้ำ อ่อนเพลียง่าย ชึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เกียจคร้าน ไม่รู้สึกตัว ซึ่พจรเต้นช้า อารมณ์แปรปรวนง่าย พุดจาไม่อยู่กับร่องกับรอย ความจำเสื่อม และหากไม่ได้เสพฝิ่น เมื่อถึงเวลาจะมีอาการหงุดหงิด จุนเจ็บบ้าง บางรายมีอาการอ่อนเพลียไม่มีแรงคืนทุนทุราย น้ำมูก น้ำตาไหล ม่านตาขยายผิดปกติ ปวดตามกล้ามเนื้อตามกระดูก ปวดบิดในท้องอย่างรุนแรง อาเจียน หายใจลำบาก อาจชักและหมดสติได้

มอร์ฟีน

ผู้ที่เสพมอร์ฟีน ระยะแรกฤทธิ์ของมอร์ฟีนจะช่วยลดความวิตกกังวลคลายความเจ็บปวดต่าง ๆ ตามร่างกาย ทำให้มีอาการง่วงนอนและหลับง่ายและหากเสพจนเกิดอาการติด ฤทธิ์ของมอร์ฟีนจะทำให้ผู้เสพมีอาการเหม่อลอย เชื่องซึม จิตใจเลื่อนลอยเกียจคร้านไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบกาย สุขภาพร่างกายทรุดโทรม และเมื่อไม่ได้เสพจะเกิดอาการกระวนกระวาย ความคิดสับสน พฤติกรรมก้าวร้าวหงุดหงิดง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง หูอื้อ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน บางคนอาจชักและหมดสติในที่สุด

เฮโรอีน

เฮโรอีน (ผงขาว) เป็นยาเสพติดที่ร้ายแรง เสพติดได้ง่ายเพียง 1 ครั้งหรือ 2 ครั้ง อาจทำให้ติดได้ทันที ผู้ที่เสพเฮโรอีนขณะที่เสพฤทธิ์ของเฮโรอีน จะกดประสาททำให้เกิดอาการมึนงงเชื่องซึม ง่วง เคลิ้มหลับได้เป็นเวลานาน ไม่สนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง บางรายเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตาลายสำหรับผู้เสพจนติด เสพเป็นประจำ ร่างกายจะทรุดโทรม ผอมตัวซีดเหลือง ขอบตาคล้ำ ดวงตาเหม่อลอย น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว สมองและประสาทเสื่อม ความคิดสับสน ความจำเสื่อม อ่อนเพลียไม่มีแรงและหากใช้ยาเกินขนาด ฤทธิ์ของเฮโรอีนจะทำให้หัวใจหยุดทำงาน เกิดอาการ “ช็อค” ถึงแก่ความตายได้ทันที สำหรับอาการชาขาหรือไม่ได้เสพยาเมื่อถึงเวลาเสพ ผู้เสพ

ติดเซโรอื่น จะเกิดอาการทรมานทุรนทุราย ทุกข์ทรมาน น้ามูก น้ำตาไหล ความคิดฟุ้งซ่าน สับสน หงุดหงิด กระวนกระวาย ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ตามกระดูก ปวดท้องอย่างรุนแรง หูอื้อ ตาพร่ามัว อาเจียน อย่างรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด นอนไม่หลับ บางรายมีอาการเพ้อคลั่ง ชักและหมดสติ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

กัญชา

ผู้ที่เสพกัญชาในระยะแรกของการเสพ ฤทธิ์ของกัญชาจะกระตุ้นประสาททำให้ผู้เสพมีอาการร่าเริง ช่างพูด หัวเราะง่าย หัวใจเต้นเร็ว คื่นคื่นง่าย ต่อมาจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้าอย่างอ่อนเนื่องจากกัญชาออกฤทธิ์กดประสาท ผู้เสพจะมีอาการง่วงนอน ซึม หายใจถี่ เห็นภาพลวงตา ภาพหลอนต่าง ๆ เกิดอาการหิวแหว่ ตกใจง่าย วิตกกังวล หวาดระแวง บางรายคลื่นไส้ อาเจียน ความจำเสื่อม ความคิดสับสน เพ้อคลั่ง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้มีอาการทางจิต นอกจากนี้สารพิษในกัญชายังทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดโรคอื่น ๆ ได้ง่าย เช่น โรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง เกิดความผิดปกติของฮอร์โมนเพศและพันธุกรรม

โทษภัยของกัญชา

- ทำลายสมรรถภาพทางกาย ร่างกายเสื่อมโทรม
- ทำลายสมอง ความจำเสื่อม
- ทำลายความรู้สึกทางเพศ
- ทำให้เกิดอุบัติเหตุเนื่องจากควบคุมตัวเองไม่ได้

โคเคน

ผู้ที่เสพติดโคเคนเข้าสู่ร่างกาย ในระยะแรกฤทธิ์ของโคเคนจะกระตุ้นประสาททำให้เกิดอาการไร้ความรู้สึก ดูเหมือนคล้ายมีกำลังมากขึ้น มีความกระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกเหนื่อย แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาร่างกายและความรู้สึกจะอ่อนเพลีย เมื่อยล้าขึ้นมาทันที มีอาการเซื่องซึมและหาว่าเสพจนถึงขั้นติดยาจะเกิดผลต่อร่างกายอย่างมาก เช่น หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง ตัวร้อน มีไข้ตลอดเวลา นอนไม่หลับ ฯลฯ และหากเสพโคเคนเข้าสู่ร่างกายเกินขนาดจะเกิดพิษเฉียบพลัน ฤทธิ์ของยาจะไปก่อกำหนดการทำงานของหัวใจ ทำให้หายใจไม่ออกอาจชักจะเสียชีวิตได้

กระท่อม

ผู้เสพใบกระท่อม จะพบว่า มีร่างกายทรุดโทรมมาก เนื่องจากสุขภาพร่างกายทำงานเกินกำลัง ลักษณะที่เห็นชัด คือ ผิวหนังตามร่างกายแห้งเกรียมดำปากแห้ง แก้มเป็นจุดดำ ๆ และมีอาการนอนไม่หลับ ท้องผูก อุจจาระเป็นสีเขียว คล้ายมูลแพะและหากเสพเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันเป็นเวลา

นาน ๆ จะทำให้สภาพจิตใจสับสน อาจมีอาการทางประสาทและเมื่อไม่ได้เสพจะมีอาการขาดยา
ร่างกายจะอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ อารมณ์หงุดหงิด กระวนกระวาย เบื่ออาหาร
คลื่นไส้อาเจียน นอนไม่หลับ