

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอเก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/2566

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวแสน ต. แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

12 กันยายน 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพันธุ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

(สำเนา)

ที่ ศธ 0528.03/2567

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

12 กันยายน 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน นาวาเอก นายแพทย์ธนรักษ์ เอียวสานุรักษ์
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพันธุ์
ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิต
วิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/2568

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

12 กันยายน 2549

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ดร. เพ็ญภา กุลนาคล
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอยืมวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนาภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพร
ฉายวิมล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิต
วิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความ
อนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัย โทร. 08-18686713

(ตำนาน)

ที่ ศธ 0528.03/ 2762

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. สงหาบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

18 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตึก กม.10

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนาภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัย สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพัทธ์
ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก
ผู้มาเข้ารับบริการคลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 16-20 ตุลาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรม
การวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

(ถ้าเนา)

ที่ ศธ 0528.03/ 2831

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. สงหาตบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตึก กม.10
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนาภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
 แอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความ
 ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มา
 เข้ารับการบริการคลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
 ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม 2549 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน
 การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/ 2762

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

18 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตึก กม.10
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนาภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพันธ์
ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้
มาเข้ารับบริการคลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
ระหว่างวันที่ 16-20 ตุลาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการ
วิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

(สำเนา)

ที่ ศร 0528.03/ 2831

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

169 ถ. ลาดยาวบางแสน ต.แสนสุข

อ. เมือง จ. ชลบุรี 20131

30 ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสตึก กม.10
 สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วย นางนุชนภาภรณ์ หลายเจริญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่ม
 แอลกอฮอล์ ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร. ระพีพันธ์ ฉายวิมล ประธานกรรมการ มีความ
 ประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มา
 เข้ารับการบริการคลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
 ระหว่างวันที่ 30 ตุลาคม 2549 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอน
 การพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
 ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร. ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 08-18686713

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ข้าราชการบำนาญ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร. เพ็ญนภา กุลนภาดล อาจารย์พิเศษ ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. นาวาเอก นายแพทย์ ชนรักษ์ เอียวสานุรักษ์ ผู้อำนวยการกองสุขภาพจิต
โรงพยาบาลอาภากรเกียรติวงศ์
ฐานทัพเรือสัตหีบ

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

แบบประเมินปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์

รหัส

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ สบาย ไวน์ เป็นต้น ขอให้ตอบตามความเป็นจริงโดยทำเครื่องหมาย ☐ ที่ตัวเลขที่ตรงกับคุณมากที่สุด

1. คุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์บ่อยแค่ไหน

- ☐ เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า
- ☐ 1-2 ครั้ง / เดือน
- ☐ 2-3 ครั้ง / สัปดาห์
- ☐ 4 ครั้ง / สัปดาห์หรือมากกว่า

2. เวลาที่คุณดื่มแอลกอฮอล์ โดยทั่วไปแล้ว คุณดื่มปริมาณเท่าไรต่อวัน (เลือกตอบเป็นปริมาณเบียร์ หรือเหล้าวิสกี้ ข้อ ก. หรือ ข. เพียงข้อเดียว)

ก. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเบียร์ เช่น เบียร์สิงห์, คลอสเตอร์, คาลเบรียล, ลีโอ, ช้าง, เป็นต้น

(1 กระป๋อง = 250 cc.)

- ☐ 1-1½ กระป๋อง
- ☐ 2-3 กระป๋อง
- ☐ 3½-4 กระป๋อง
- ☐ 4½-7 กระป๋อง
- ☐ 7 กระป๋องขึ้นไป

ข. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเหล้าเช่น แม่โขง, หงษ์ทอง, อันเดรตไฟเฟอร์, เหล้า 40 ดีกรี เป็นต้น

- ☐ 2-3 ฝา
- ☐ ¼ แบน
- ☐ ½ แบน
- ☐ ¾ แบน
- ☐ 1 แบนขึ้นไป

3. บ่อยเพียงไรที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไปหรือเหล้าวิสกี้เช่น แม่โจง อันเครทไฟเพอร์ 4 ฝาขึ้นไป

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

4. มีบ่อยเพียงไรที่คุณพบว่าเมื่อคุณได้เริ่มต้นดื่มไปแล้ว คุณจะไม่สามารถหยุดดื่มได้

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

5. มีบ่อยเพียงไรที่คุณไม่ได้ทำสิ่งที่คุณควรจะทำตามปกติ เพราะคุณมัวแต่ไปดื่มเหล้า

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

6. มีบ่อยเพียงไรที่คุณต้องรีบดื่มเหล้าทันทีในตอนเช้า เพื่อที่คุณจะได้ดำเนินชีวิตตามปกติได้ หรือถอนอาการเมาค้าง หรือมือสั่น จากการที่คุณได้ดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

7. มีบ่อยเพียงไรที่คุณรู้สึกไม่ดี โกรธหรือเสียใจเนื่องจากคุณได้ทำบางสิ่งบางอย่างลงไปขณะที่คุณดื่มสุราเข้าไป

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง

- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

8. มีบ่อยเพียงไรที่การดื่มของคุณทำให้คุณไม่สามารถจะจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในคืนที่ผ่านมา

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
- ☐ 1 ครั้งต่อเดือน
- ☐ 1 ครั้งต่อสัปดาห์
- ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

9. ตัวคุณหรือบุคคลอื่นเคยได้รับบาดเจ็บซึ่งเป็นผลจากการดื่มสุราของคุณหรือไม่

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ เคยแต่ไม่ได้เกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่แล้ว
- ☐ เคยในช่วง 1 ปีที่แล้ว

10. เคยมีเพื่อน ญาติพี่น้อง แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับการดื่มสุราของคุณหรือเคยแนะนำให้คุณลดการดื่มลงบ้างหรือไม่

- ☐ ไม่เคยเลย
- ☐ เคยแต่ไม่ได้เกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่แล้ว
- ☐ เคยในช่วง 1 ปีที่แล้ว

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
1	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญและมีเจตคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมายกติกาทั่วไปและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มสามารถใช้คู่มือเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามกระบวนการปรับพฤติกรรมและประเมินผลได้	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตัวกับสมาชิกกลุ่มพร้อมสนทนาเรื่องทั่วไป โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเองและประวัติตนเองอย่างคร่าว ๆ 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาที่ใช้กติกาทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มทำแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และ บันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วง 1 สัปดาห์ ก่อนเข้ารับการบำบัด 3. ให้คู่มือและแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มประจำวันแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม พร้อมทั้งอธิบายการใช้คู่มือ และการบันทึกพฤติกรรม ให้การบ้านแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรม โดยให้บันทึกกิจกรรมประจำวัน และบันทึกพฤติกรรมการดื่มประจำวันของตนเองตามใบบันทึกที่จัดไว้ให้ในคู่มือ และนำมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป 4. นัดหมายการเข้ากลุ่มในครั้งต่อไป	- เทคนิคการจัดตารางเวลา และเทคนิคการเตือนตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
2	การสร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองเกิดความไว้วางใจรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและกล้าเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริงของตนต่อผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม 2. เพื่อให้สมาชิกทุกคนนำเสนอแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันและแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันของตนนำเสนอต่อกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายเพื่อหากิจกรรมที่ไม่ทำให้ไปดื่มแอลกอฮอล์	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มพูดคุยเรื่องทั่วไปโดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา และสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านๆ มา โดยให้สมาชิกทุกคนนำเสนอแบบบันทึกกิจกรรมประจำวัน และแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันของตน นำเสนอต่อกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและหากิจกรรมที่ไม่ไปดื่มแอลกอฮอล์ ให้การเสริมแรงทางบวกโดยการชมเชยกับสมาชิกกลุ่มที่สามารถ ละ ลด เลิกแอลกอฮอล์ได้ 2. ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพื่อการเปิดเผยตนเองโดยใช้กิจกรรม “หนึ่งสิ่งที่คุณสนใจ” โดยผู้นำกลุ่มได้จัดหาสิ่งของต่างๆ เช่น ช้อน ชาม นาฬิกา ฯลฯ มาวางไว้ให้สมาชิกกลุ่มเลือกคนละหนึ่งชิ้น ซึ่งแต่ละชิ้นที่เลือกนั้นมีความหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง กับสมาชิกแต่ละคน หลังจากเลือกแล้วให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึงความหมายของสิ่งนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับตนอย่างไรบ้าง 3. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้เล่าเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มฟัง 4. ผู้นำกลุ่มสรุปและนัดหมายครั้งต่อไป	- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ การจัดตารางเวลา การเตือนตนเอง การเสริมแรงทางบวกโดยการเสริมแรงทางสังคม

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคทางปัญญา
3	ค้นหา ความคิด ด้านลบ แยกแยะ และ ตระหนักถึง ความคิด ด้านลบ	1. เพื่อให้สมาชิก กลุ่มค้นหา ความคิดด้านลบ แยกแยะ และ ตระหนักถึง ปัญหาต่าง ๆ ที่ เกิดจากการดื่ม แอลกอฮอล์เพื่อ การเปลี่ยนแปลง ความคิด 2. จัดความ ลังเลสงสัยใน กระบวนการคิด ที่บิดเบือน เพื่อ การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและ เกิดแรงจูงใจใน การเข้ารับการ บำบัดรักษาอย่าง ต่อเนื่อง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม โดยให้ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการ สนทนา และสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ ผ่านมา โดยให้สมาชิกทุกคนนำแบบบันทึก กิจกรรมประจำวัน และแบบบันทึก พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันของ ตน นำเสนอต่อกลุ่ม และให้การเสริมแรง ทางบวกโดยการชมเชยกับสมาชิกกลุ่มที่ สามารถลด ละ เลิกแอลกอฮอล์ได้ 2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพิจารณา ถึงเป้าหมายของชีวิตและความยากลำบากที่ จะบรรลุเป้าหมายนั้นเพราะการดื่ม แอลกอฮอล์ พร้อมชี้ให้สมาชิกแต่ละคนได้ เห็นพฤติกรรมที่ทำอยู่กับเป้าหมายที่เขา ต้องการเปลี่ยนแปลง ว่าขัดแย้งกันหรือไม่ และให้แต่ละคนหาเหตุผลว่าเพราะอะไร ตนเองจึงอยาก ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง พร้อมทั้งจัดความลังเลในการตัดสินใจที่ จะเปลี่ยนแปลง 3. ผู้นำกลุ่มเปิดวิดีโอ “เรื่องเล่าเรื่องเล่า” ให้สมาชิกดู 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึง ความคิดด้านลบของตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ แยกแยะผลกระทบด้าน ลบที่เกิดขึ้นมาในชีวิตทั้งกับตนเอง, ครอบครัว และคนรอบข้าง พร้อมให้สมาชิก กลุ่มนึกถึงประโยชน์และผลกระทบทั้ง ความคิดด้านบวกและด้านลบที่เกิดขึ้น	- การใช้เทคนิค การให้ข้อมูล ย้อนกลับ และ การเสริมแรง ทางบวก - การจัดการ เงื่อนไขผล กรรมโดยให้ ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่	หัวข้อ สำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิคทาง ปัญญา
3 (ต่อ)	ค้นหา ความคิด ด้านลบ แยกแยะ และ ตระหนัก ถึง ความคิด ด้านลบ		5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสิ่งที่ตามมาหลังการหยุดแอลกอฮอล์แล้ว และส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงได้จากความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมจิตใจ และควบคุมสถานการณ์เพื่อไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิก 6. ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองในวันที่ผ่านมาระหว่างเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดความตระหนักในความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในระหว่างที่คิดถึงการดื่มแอลกอฮอล์และ ให้การบ้านสมาชิกในการฝึกู้เท่าทันความคิดในด้านลบที่จะไปดื่มแอลกอฮอล์ และแยกแยะความคิดเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิดของตน และนำมาเสนอกกลุ่มในครั้งต่อไป	- เทคนิคการควบคุมตนเอง โดยการเตือนตนเอง และการฝึกสอนตนเอง - เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
4	การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการหยุดวงจรการคิดแอลกอฮอล์	1. เพื่อประเมินเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อของสมาชิก 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์วงจรการคิด แอลกอฮอล์ของตนเองได้ 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงวงจรการคิด แอลกอฮอล์ และหาวิธีจัดการอย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้กลับเข้าสู่วงจรการคิด แอลกอฮอล์ซ้ำได้ 4. เพื่อฝึกการใช้เทคนิคการหยุดความคิด ให้นำไปใช้กับตนเองได้	1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ทบทวนการบ้านในครั้งที่ผ่านมา และให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย และร่วมกันหาแนวทางแก้ไข เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงเหตุการณ์ หรือความนึกคิดที่เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติ ในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อของสมาชิก 2. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการสังเกตและเชื่อมโยงถึงวงจรการคิด แอลกอฮอล์ 3. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความคิดที่นำไปสู่การเกิดวงจรการคิดแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดรูปแบบของความคิดและพฤติกรรมใหม่ 4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการหยุดความคิด โดยผู้บำบัดจะตะโกนว่า “หยุด” โดยไม่ให้สมาชิกรู้ตัวขณะที่กำลังให้นึกถึง แอลกอฮอล์ และฝึกซ้ำหลายๆครั้ง กระทั่งสมาชิกสามารถกระทำด้วยตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และสามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ในการหยุดวงจรการหยุดคิดแอลกอฮอล์ได้ด้วยตนเอง	- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ - เทคนิคการหยุดความคิด - เทคนิคการหยุดความคิด การจัดตารางเวลา การฝึกสอนตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ สำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิค ทางปัญญา
4 (ต่อ)			5. ให้การบ้านโดยการให้สมาชิก นำเทคนิคการหยุดความคิดไปใช้กับตนเองเมื่อตนเองนึกถึงแอลกอฮอล์ และมีความคิดที่จะไปใช้แอลกอฮอล์ บันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและการใช้เทคนิคของตนเพื่อนำมาเสนอกลุ่มในครั้งต่อไป และบันทึกกิจกรรมประจำวัน พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันในคู่มือ และนำมาเสนอกลุ่มครั้งต่อไป	

ครั้งที่	หัวข้อ สำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิค ทางปัญญา
5 (ต่อ)			กำลังใจสมาชิกกลุ่ม 5. นัดหมายครั้งต่อไป	ย้อนกลับ

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
6	การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของตัวกระตุ้นซึ่งอาจเป็นสถานะเสี่ยงให้เกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินพฤติกรรมเสี่ยงและสามารถแยกแยะตัวกระตุ้นที่อาจทำให้เกิดกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนการปฏิบัติตามเทคนิคการดื่มอย่างฉลาด เพื่อหยุด/ลด/เลิกดื่มแอลกอฮอล์ และสิ่งที่มีกระตุ้นให้เกิดกระบวนการคิดอัตโนมัติ อันเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถาม ให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของตัวกระตุ้นเหล่านั้น ทั้งที่เป็นตัวกระตุ้นภายใน เช่น รู้สึกเศร้า เหนื่อย เครียด และตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานที่ เพื่อน สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสถานการณ์เสี่ยงที่ควรจัดการหาวิธีการป้องกัน 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจสภาพการณ์และแยกแยะสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกลอยลางตามใบกิจกรรมที่ 6 ก. และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ถึงวิธีการจัดการควบคุม และหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นตามใบกิจกรรมที่ 6 ข. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นวิธีการหลากหลายและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำวิธีการดังกล่าวมา กำหนดเป็นกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์ หรือตัวกระตุ้นของตน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำขึ้น และผู้นำกลุ่มให้การบ้านสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มฝึกการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ตนเองประสบทุกตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ โดยบันทึกการฝึก การหลีกเลี่ยง	- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ - การบำบัดแบบควบคุม โดยการใช้เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า - เทคนิคการบำบัดแบบควบคุมโดยการใช้เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า และการเตือนตนเอง - การบำบัดแบบควบคุมโดยเทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเองและการฝึกสอน

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
6 (ต่อ)		3. เพื่อให้สมาชิกวางแผนหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้	ตัวกระตุ้น ที่ใช้กับตนเอง และนำมาอภิปรายในครั้งต่อไป นัดหมายครั้งต่อไป	ตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
7	การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการจัดการภาวะทางอารมณ์	1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงภาวะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อผล การดื่ม แอลกอฮอล์ 2. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสมเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเสี่ยงหรือตัวกระตุ้นในการใช้แอลกอฮอล์	1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการฝึกการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่แต่ละคนนำไปปฏิบัติ เพื่อไม่ให้ เกิดความคิด และอารมณ์ในการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ และเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ในระหว่างการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่อาจจะเป็นสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง กับการดื่มแอลกอฮอล์ 2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามให้สมาชิกตระหนักและหยั่งรู้ในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของตนเอง สิ่งที่คุณรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่จะนำไปสู่พฤติกรรมการใช้แอลกอฮอล์ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อสมาชิกในปัจจุบันอย่างไรตามใบกิจกรรมที่ 7 3. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางอารมณ์ที่มีผลนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านอารมณ์ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการจัดการที่นำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ แล้วให้สมาชิกวางแผนเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง โดยร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อสร้างให้เกิดความคิดที่หลากหลายเกี่ยวกับอารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดบางอย่าง ที่สามารถใช้ในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม	- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ และการเสริมแรงทางบวก - เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเองและการฝึกสอนตนเอง - เทคนิคการควบคุมตนเองโดยการควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเองและการฝึกสอนตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
7 (ต่อ)	การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการจัดการภาวะทางอารมณ์		4. ให้สมาชิกสรุปประเด็นปัญหาและการวางแผนแนวทางในการแก้ไข ลดอาการความคิดที่กดดัน หรือมีผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และให้การบ้านโดยให้สมาชิกฝึกการรู้เท่าทันในอารมณ์และความคิดของตนเอง เพื่อนำวิธีการจัดการกับอารมณ์และความคิดที่จะไปดื่มแอลกอฮอล์ นำไปใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความคิดและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการบันทึกเพื่อนำเสนอกลุ่มในครั้งต่อไป	- เทคนิคการเตือนตนเอง และฝึกสอนตนเอง - เทคนิคการหยุดความคิด

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
8	ปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการป้องกัน การกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของตนเองในเชิงบวก 2. เพื่อให้สมาชิกคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นในการดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ และบริหารจัดการความคิดที่จะกลับดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่ม ทบทวนการบ้านในครั้งที่แล้วในการจัดการกับอารมณ์ โดยให้สมาชิกกลุ่มพูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่สมาชิกเลือกปฏิบัติ 2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถาม ให้สมาชิกตระหนักว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ด้วยรูปแบบกระบวนการคิดในการแก้ไขปัญหา เฝ้าดูปัญหา และจัดการกับสถานการณ์ปัญหานั้นอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกถึงสัญญาณอันตรายที่อาจเกิดกับตนเอง จากการดื่มแอลกอฮอล์และร่วมกันเสนอความคิดเห็นแนวทางป้องกันและแก้ไข โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้เคยปฏิบัติแล้วได้ผล ซึ่งผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกดำเนินการไปตามกระแกลุ่มตามธรรมชาติ แล้วนำกลุ่มทบทวน และย้ำเกี่ยวกับสัญญาณ หรือปัญหาที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนเทคนิคฝึกปฏิบัติ และให้การบ้านสมาชิกในการค้นหาวิธีใหม่ๆ ให้กับ	- เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก - เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การเตือนตนเอง และการฝึกสอนตนเอง - เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การเตือน

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
8 (ต่อ)			ตนเองเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำโดยสมาชิกจะนำมาพูดคุยกับกลุ่มในครั้งต่อไป เพื่อเพิ่มความชัดเจนในการจัดการกับสัญญาณอันตรายและสามารถกำหนดแนวทางในการวางแผนการป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้	ตนเอง และการฝึกสอนตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
9	การวางแผนการดูแลตนเอง การอยู่กับครอบครัว การสร้างสัญญา	เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดและการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งกันและกัน สร้างกำลังใจ เพื่อเป็นพลังให้คงพฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเอง การอยู่กับครอบครัว และสังคม ตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ เพื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างต่อเนื่อง	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่มและกล่าวชมเชยความตั้งใจในการเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาและให้สมาชิกทบทวนแนวทางในการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำของสมาชิกแต่ละคน แล้วให้สมาชิกร่วมกันสรุปแนวทางของกลุ่ม 2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกรู้ถึงความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลงนั้นแล้ว โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อคิดเห็น มุมมอง วิธีคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นพลังใจให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป 3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีโอกาสมองแผนกิจกรรมที่เหมาะสมทั้งกับตนเองและกับการอยู่กับครอบครัว สังคม เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการหยุดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง โดยเขียนในรูปหนังสือคำมั่นสัญญาพร้อมทั้งลงลายมือชื่อ ถึงพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และความสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ต่อไป	- เทคนิคการเสริมแรงทางบวก และการให้ข้อมูลย้อนกลับ - เทคนิคการเสริมแรงทางบวก - เทคนิคการทำสัญญาเงื่อนไข

ครั้งที่	หัวข้อสำคัญ	จุดประสงค์	วิธีดำเนินการ	การใช้เทคนิคทางปัญญา
10	การยุติ การให้ คำปรึกษา	ประเมินผล สรุปผลที่ได้จาก การให้คำปรึกษา กลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและให้สมาชิกสำรวจผลการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ตามใบกิจกรรมที่ 10 2. ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาและผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มที่ดำเนินการไป และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามประเด็นต่างๆที่ใช้ในการบำบัดในครั้งนี้ 3. ผู้นำกลุ่มมอบเกียรติบัตรเพื่อเป็นกำลังใจในความสำเร็จของสมาชิกทุกคน และให้กำลังใจในการรักษาความดีต่อไป 4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกอำลากันก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอันสิ้นสุด 5. นัดติดตามผลการบำบัด	- เทคนิคการเสริมแรงทางบวก

โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ครั้งที่ 1: การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกทราบจุดมุ่งหมายระเบียบทั่วไปและข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มบำบัด เช่น การรักษาความลับ ระยะเวลาการสนทนา การมีส่วนร่วมในกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงความสำคัญและมีเจตคติที่ดีต่อการเข้ารับการบำบัด
4. เพื่อให้ทราบข้อตกลงและแนวทางการปฏิบัติในการเข้ากลุ่ม
5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถใช้คู่มือ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามกระบวนการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและประเมินผลได้อย่างถูกต้อง

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายและแนะนำตัวกับสมาชิกกลุ่มพร้อมกับสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไป โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับ ระยะเวลาที่ใช้ กติกาทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มบอกวิธีการเล่นเกมกิจกรรม “เพื่อนของฉัน” ให้สมาชิกจับคู่กันและพูดคุยซักถามเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของเพื่อน เปลี่ยนคู่จนครบ และให้สมาชิกแนะนำเพื่อนที่ละคนให้สมาชิกฟัง
4. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนทำแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และ บันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
5. ผู้นำกลุ่มแนะนำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างคร่าว ๆ
6. ให้คู่มือและแบบบันทึกพฤติกรรมแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมพร้อมทั้งอธิบายการใช้คู่มือ

และการบันทึกพฤติกรรม ให้การบ้านแก่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมโดยให้บันทึกกิจกรรมประจำวัน และบันทึกพฤติกรรมที่ดีประจำวันของตนเองตามใบบันทึกที่จัดไว้ให้ในคู่มือ และนำมาพูดคุยกันต่อไปในครั้งต่อไป

7. นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ ในการเข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของผู้มารับบริการ

แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาคำถามเกี่ยวกับการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ สเปย์ ไวน์ เป็นต้น ต่อไปนี้ให้
ครบทุกข้อ

รหัส

ประวัติการดื่มแอลกอฮอล์

1. เหตุผลของการดื่ม.....
ชนิดของแอลกอฮอล์ที่ใช้.....
2. ท่านเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก อายุ.....ปี
3. ท่านดื่มแอลกอฮอล์มานาน.....ปี
4. ความถี่ของการดื่มแอลกอฮอล์

☐ น้อยกว่า 1 ครั้งต่อเดือน	☐ 1-3 ครั้งต่อเดือน
☐ 1-5 วันต่อสัปดาห์	☐ 6-7 วันต่อสัปดาห์
5. ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้งของคุณ โปรดระบุ
.....
6. ท่านเคยดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักกว่าปกติ..... ครั้งต่อเดือน
7. ท่านเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อแอลกอฮอล์สัปดาห์ละ..... บาท
8. ใครบ้างในครอบครัวที่ดื่มแอลกอฮอล์

☐ ไม่มี	☐ มี ระบุ.....
--------------------------------	---------------------------------------
9. คุณเคยดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าที่ตั้งใจไว้หรือไม่

☐ ไม่เคย	☐ เคย
---------------------------------	------------------------------
10. คุณเคยมีปัญหาร้ายแรงที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

☐ ไม่เคย	☐ เคย
---------------------------------	------------------------------
11. คุณคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ของคุณเป็นปัญหาที่ควรแก้ไข

☐ ใช่	☐ ไม่ใช่	☐ ไม่แน่ใจ
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------
12. เหตุผลในการมาบำบัดของคุณ คือ
 - 12.1.
 - 12.2.
 - 12.3.

13. ผู้เป็นกำลังใจให้คุณเลิกดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ คู่สมรส ☐ บุตร ☐ เพื่อน ☐ บิดา-มารดา
☐ ญาติ..... ☐ อื่นๆ.....

14. บุคคลในครอบครัวที่สนิท หรือเพื่อนที่สนิท มีใครบ้าง (เรียงจากสนิทมากไปสนิทน้อย)

14.1

14.2

14.3

15. บุคคลในครอบครัวที่สนิท หรือเพื่อนที่สนิท มีใครบ้างที่ดื่มแอลกอฮอล์

15.1

15.2

15.3

16. คุณหยุดดื่มแอลกอฮอล์อย่างตั้งใจมาก่อน

- ☐ ไม่เคย ☐ เคย ครั้ง โดยวิธี..... หยุดได้นาน.....

เหตุผลที่ท่านหวนกลับมาดื่มอีก เพราะ.....

17. คุณเคยเจ็บป่วย หรือได้รับอุบัติเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ต้องเข้าโรงพยาบาล หรือไม่

- ☐ ไม่เคย ☐ เคย

ถ้าเคยได้แก่.....

18. คุณคิดว่าการลด / เลิกดื่มครั้งนี้ของคุณจะสำเร็จหรือไม่

- ☐ สำเร็จ ☐ ไม่สำเร็จ ☐ ไม่แน่ใจ เพราะ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปริมาณที่ดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน เป็นรายสัปดาห์

คำชี้แจง ให้ตอบคำถามเกี่ยวกับชนิดและปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มในแต่ละวัน ตามช่วงระยะเวลา
การทดลอง เช่น วันที่ 12/8/49 ดื่มเบียร์ 2 กระป๋อง สุราครึ่งแบน เป็นต้น ดังนี้

1. หนึ่งสัปดาห์ ก่อนการเข้ารับการบำบัด

วันที่ 1.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 2.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 3.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 4.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 5.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 6.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 7.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 รวมทั้งหมด.....ดื่ม

2. หนึ่งสัปดาห์ หลังสิ้นสุดการเข้ารับการบำบัด

วันที่ 1.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 2.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 3.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 4.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 5.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 6.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 7.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 รวมทั้งหมด.....ดื่ม

3. หนึ่งสัปดาห์สุดท้าย ของการติดตามผลหลังเข้ารับการบำบัด

วันที่ 1.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 2.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 3.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 4.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 5.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 6.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 วันที่ 7.....ดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่.....
 รวมทั้งหมด.....ดื่ม

ครั้งที่ 2 : การสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเกิดความรู้สึกคุ้นเคยเป็นกันเองเกิด
ความไว้วางใจรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและกล้าเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริงของตนต่อ
ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

เวลา 90 นาที

สื่ออุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม พูดคุยเรื่องทั่วไป โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีส่วน
ร่วมในการสนทนา และสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนนำ
แบบบันทึกกิจกรรมประจำวันและแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันที่ได้ทำเป็น
การบ้านเสนอต่อกลุ่ม ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและร่วมกันหากิจกรรมที่ไม่ไปดื่มแอลกอฮอล์ให้
การเสริมแรงทางบวก โดยการชมเชยกับสมาชิกกลุ่มที่สามารถลด ละ แอลกอฮอล์ได้
2. ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และให้ได้
เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่ โดยใช้กิจกรรม “หนึ่งสิ่งที่โดนใจ” โดยผู้นำกลุ่มได้จัดหาสิ่งของต่าง ๆ
เช่น ช้อน ชาม นาฬิกา ฯลฯ มาวางไว้ให้สมาชิกกลุ่มเลือกคนละหนึ่งชิ้น ซึ่งแต่ละชิ้นที่เลือกนั้นมีความ
หมายอย่างใดอย่างหนึ่ง กับสมาชิกแต่ละคน หลังจากเลือกแล้วให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวถึง
ความหมายของสิ่งนั้นว่ามีความสัมพันธ์กับตนอย่างไรบ้าง
3. ให้สมาชิกทุกคนช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้เล่าถึงเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับตนเองให้
ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มฟัง
4. สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ และให้การบ้านสมาชิกโดยการบันทึก
กิจกรรมประจำวัน และบันทึกพฤติกรรมการดื่มประจำวันของตนเองต่อ และนำมาเสนอกลุ่มใน
ครั้งต่อไป
5. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 3 : ค้นหาความคิดด้านลบ แยกแยะและตระหนักถึงความคิดด้านลบในการดื่มแอลกอฮอล์ วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาความคิดด้านลบแยกแยะ และตระหนักถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดที่บิดเบือน

2. จัดความกังวลสงสัยในกระบวนการคิดที่บิดเบือน เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเกิดแรงจูงใจในการเข้ารับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง

เวลา 90 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

2. วีดีโอเทป เรื่อง “เล่าเรื่องเล่า”

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม โดยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีส่วนร่วมในการสนทนา และสรุปสิ่งที่พูดคุยกันในครั้งที่ผ่านๆ มา โดยให้สมาชิกทุกคนนำแบบบันทึกกิจกรรมประจำวัน และแบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันของตน นำเสนอต่อกลุ่ม และให้การเสริมแรงทางบวกโดยการชมเชยกับสมาชิกกลุ่มที่สามารถ ละ ลด แอลกอฮอล์ได้

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนพิจารณาถึงเป้าหมายของชีวิตและความยากลำบากที่จะบรรลุเป้าหมายนั้นเพราะการดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมชี้ให้สมาชิกแต่ละคนได้เห็นพฤติกรรมที่ทำอยู่กับเป้าหมายที่เขาต้องการเปลี่ยนแปลง ว่าขัดแย้งกันหรือไม่

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนหาเหตุผลว่าเพราะอะไรตนเองจึงอยาก ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองพร้อมทั้งจัดความลังเลในการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ผู้นำกลุ่มเปิดวีดีโอ “เรื่องเล่าเรื่องเล่า” ให้สมาชิกดู

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงความคิดด้านลบของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ แยกแยะผลกระทบด้านลบที่เกิดขึ้นมาในชีวิตทั้งกับตนเอง, ครอบครัว และคนรอบข้าง พร้อมให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงประโยชน์และผลกระทบทั้งความคิดด้านบวกและด้านลบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสิ่งที่ตามมาหลังการหยุดดื่มแอลกอฮอล์แล้ว และส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นเป็นจริงได้ จากความสามารถในการควบคุมตนเอง ควบคุมจิตใจ และควบคุมสถานการณ์เพื่อไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิก

7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองในวันที่ผ่านมาระหว่างเข้ากลุ่ม พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดความตระหนักในความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์และ ให้การบ้านสมาชิกในการฝึกรู้เท่าทันความคิดในด้านลบ และแยกแยะความคิดเพื่อการเปลี่ยนแปลงความคิดของตน และนำมาเสนอกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 4: การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการหยุดวงจรการคิดแอลกอฮอล์
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มประเมินเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อของสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวิเคราะห์วงจรการคิดแอลกอฮอล์ของตนเองได้
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงวงจรการคิดแอลกอฮอล์ และสามารถใช้เทคนิคการหยุดความคิดเพื่อหยุดวงจรการคิดแอลกอฮอล์ได้

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมการคิดแอลกอฮอล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก และพูดคุยเรื่องทั่วไป และให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม ผู้นำกลุ่มทบทวนการบ้านในครั้งที่ผ่านมา โดยกล่าวถึงการจัดกิจกรรมประจำวันของสมาชิกแต่ละคน โดยให้สมาชิกนำเสนอต่อกลุ่ม และกลุ่มช่วยกันหากิจกรรมที่เหมาะสม ที่จะไม่ไปดื่มแอลกอฮอล์ ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่มโดยการนำเสนอถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการคิดแอลกอฮอล์ของสมาชิกแต่ละคนเป็นกราฟเส้น และให้การเสริมแรงทางบวกกับสมาชิกที่ปฏิบัติตามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยการชมเชย เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงเหตุการณ์ หรือความนึกคิดที่เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติ ในระหว่างที่ดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ ความคิด ความเชื่อของสมาชิก
2. ร่วมกันวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการสังเกตและเชื่อมโยงถึงวงจรการคิดแอลกอฮอล์
3. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความคิดที่นำไปสู่การเกิดวงจรการคิดแอลกอฮอล์พร้อมทั้งสนับสนุนให้เกิดรูปแบบของความคิดและพฤติกรรมใหม่
4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการหยุดความคิด โดยผู้บำบัดจะตะโกนว่า “หยุด” โดยไม่ให้สมาชิกรู้ตัวขณะที่กำลังให้นึกถึงแอลกอฮอล์ และฝึกซ้ำหลายๆ ครั้ง กระทั่งสมาชิกสามารถกระทำด้วยตนเองได้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และสามารถนำเทคนิคนี้มาใช้ในการหยุดวงจรการหยุดคิดแอลกอฮอล์ได้ด้วยตนเอง
5. ให้การบ้านโดยการให้สมาชิกกำหนดกิจกรรมประจำวันของตนเองและบันทึกพฤติกรรมการคิดแอลกอฮอล์ประจำวันของตนเองต่อ โดยบันทึกลงในแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันในคู่มือบันทึกพฤติกรรมการคิดแอลกอฮอล์

6. ให้สมาชิกนำเทคนิคการหยุดความคิดไปทดลองใช้กับตนเองเมื่อมีความอยากดื่มแอลกอฮอล์ และนำมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 5 : การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการคิดอย่างฉลาด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกประเมินการคิดแอลกอฮอล์และปัญหาที่เกิดจากการดื่มหรืออาจเกิดขึ้นในอนาคต

2. เพื่อให้สมาชิกรู้วิธีและนำเทคนิคการคิดอย่างฉลาดไปใช้เพื่อการควบคุมการดื่มของตนเอง

3. เพื่อให้สมาชิกสามารถควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ให้อยู่ใน ระดับที่ไม่เกิดปัญหา

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกการดื่มแอลกอฮอล์

2. ใบความรู้ที่ 5

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ทบทวนการบ้านในครั้งที่ผ่านมา ในเรื่องการนำเทคนิคการหยุดความคิดไปใช้ เมื่อมีความคิดในการที่จะไปดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้สมาชิกปฏิบัติให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มดูการหยุดความคิดของตนเอง และให้สมาชิกนำเสนอถึงการบันทึกกิจกรรมประจำวันของแต่ละคน และร่วมกันหาแนวทางในการไม่ใช้เวลาในการดื่มแอลกอฮอล์

2. ให้สมาชิกได้เล่าถึงลักษณะการดื่มของตนเอง ปัญหาที่เกิดจากการดื่มหรืออาจเกิดขึ้นในอนาคต ของแต่ละคน และร่วมกันวิเคราะห์และสรุปปัญหาที่เกิดขึ้น และอาจเกิดขึ้นเนื่องจากการดื่มที่คุ้นเคยของสมาชิก

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันกำหนดเป้าหมายและวางแผนทดลองใช้เทคนิคการคิดอย่างฉลาด โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงแผนที่ตนเองได้วางไว้ ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ และสามารถนำเทคนิคนี้ไปใช้ในการดื่มอย่างฉลาด ตามใบความรู้ที่ 5 ได้ด้วยตนเอง โดยให้การบ้านกับสมาชิกกลุ่มนำแผนที่ตนวางไว้ไปใช้กับการดื่มของตนเอง และบันทึกการดื่มของตนลงในแบบบันทึกพฤติกรรมประจำวัน เพื่อเปรียบเทียบการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังใช้เทคนิคการคิดอย่างฉลาด

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงความคาดหวังทางบวกของตน และผู้นำกลุ่มให้กำลังใจสมาชิกกลุ่ม

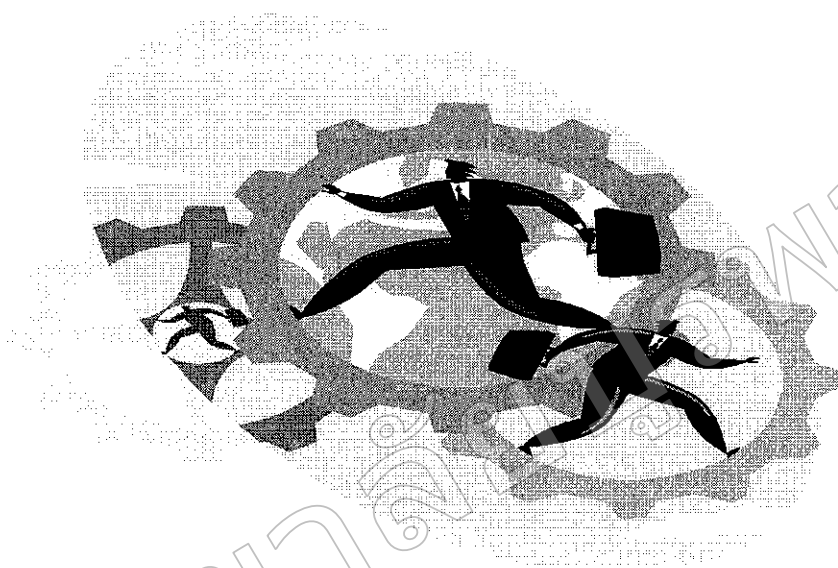
5. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบความรู้ที่ 5



เทคนิคการดื่มอย่างฉลาด

หากคุณต้องดื่มโดยยังเล็กหรือหยุดไม่ได้ควรปฏิบัติดังนี้

1. วัดก่อนดื่ม : วัดปริมาณก่อนดื่มทุกครั้ง
2. กินก่อนจิบ : กินอาหารรองท้องก่อนเริ่มดื่มแอลกอฮอล์
3. จิบแทนดื่ม : พยายามอย่าดื่มอีกใหญ่ ใช้แค่จิบทีละนิด
4. จิบจางๆ : ผสมเครื่องดื่มหรือน้ำเปล่าไม่ดื่มเข้มข้น
5. จิบห่างๆ : เว้นระยะให้นานเท่าที่จะทำได้โดยการสนทนา หรือกินอาหารในระหว่างเว้นระยะ
6. จิบจนหมด : ไม่เติมแอลกอฮอล์ในแก้วถ้ายังไม่หมด (ผสมน้ำแข็งหรือน้ำเปล่าลงเรื่อย ๆ ได้ก็ดี)
7. จิบอื่นๆ : เปลี่ยนชนิดเครื่องดื่ม เป็นที่ไม่มีแอลกอฮอล์หรือมีแอลกอฮอล์น้อย ๆ



ครั้งที่ 6 : การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะตัวกระตุ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของตัวกระตุ้น ซึ่งอาจเป็นสภาวะเสี่ยงให้เกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถประเมินพฤติกรรมเสี่ยง และสามารถแยกแยะตัวกระตุ้นที่อาจจะทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ
3. เพื่อให้สมาชิกวางแผนและหาแนวทางจัดการกับความเสี่ยงหรือตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมลดการดื่มแอลกอฮอล์
2. ใบกิจกรรม 6 ก.
3. ใบกิจกรรม 6 ข.

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนการบ้านในการปฏิบัติตามเทคนิคการดื่มอย่างฉลาด เพื่อหยุด/ลด/เลิก ดื่มแอลกอฮอล์ในการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 5 (ที่ผ่านมา) โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอเทคนิคการดื่มอย่างฉลาดที่ตนนำไปใช้ และให้สมาชิกกลุ่มเสนอการบันทึกพฤติกรรมลดการดื่มแอลกอฮอล์ของตน เพื่อการวิเคราะห์ร่วมกับการนำเทคนิคการดื่มอย่างฉลาดไปใช้ในการลดพฤติกรรมลดการดื่ม ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่มโดยการนำเสนอถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดการดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิกแต่ละคน และให้การเสริมแรงทางบวกกับสมาชิกที่ปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นโดยการชมเชย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทบทวนสถานการณ์ อารมณ์ และสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดกระบวนการคิดอัตโนมัติ อันพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง และเปิดโอกาสให้เล่าถึงสถานการณ์เหล่านั้น เพื่อให้สมาชิกพิจารณาตัวกระตุ้นที่เกิดขึ้น และให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของตัวกระตุ้นเหล่านั้นทั้งที่เป็นตัวกระตุ้นภายใน เช่น ความรู้สึกเศร้า เหงasy เครียด และตัวกระตุ้นภายนอก เช่น สถานที่ เพื่อน สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสถานการณ์เสี่ยงที่ควรจัดหาวิธีการป้องกัน
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกสำรวจสถานการณ์ และแยกแยะสิ่งเร้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกอยากดื่ม ตามใบกิจกรรมที่ 6 ก. และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์ ถึงวิธีการควบคุม และหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นตามใบกิจกรรมที่ 6 ข. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นวิธีการหลากหลายและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำวิธีการดังกล่าวมากำหนดเป็นกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพการณ์หรือตัวกระตุ้นของตน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำขึ้น และผู้นำกลุ่มให้กำลังใจในการฝึกหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นของสมาชิก ให้การบ้านสมาชิกกลุ่มโดยบันทึกกิจกรรมประจำวัน ต่อ และให้สมาชิกฝึกการวิเคราะห์ตัวกระตุ้นที่ทำให้ไปดื่มแอลกอฮอล์ของตน และความคิดในขณะนั้น ฝึก การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น และการปรับเปลี่ยนความคิด เพื่อนำไปสู่ทางเลือกใหม่ของความคิดในการไม่ดื่ม เกิดพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น โดยการให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์และวิธีการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเพื่อนำมาอภิปรายในครั้งต่อไป

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

6. นัดพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 6 ก.
แบบสำรวจตัวกระตุ้น

โปรดใส่เครื่องหมาย / หน้าข้อความต่อไปนี้ ที่ทำให้ทำให้ท่านคิดถึงหรือรู้สึกอยากดื่ม
ตัวกระตุ้นภายใน

_____ โกรธ/โมโห	_____ รู้สึกท้อแท้	_____ ครีมีใจ
_____ ถูกวิจารณ์	_____ เบื่อ/เหนื่อยล้า	_____ พอใจ/มีความสุข
_____ หงุดหงิด	_____ เหงา/โดดเดี่ยว	_____ รู้สึกดีใจ/สมหวัง
_____ ตื่นเต้น	_____ ถูกทอดทิ้ง	_____ มีอารมณ์รักใคร่
_____ กลัว/กังวล	_____ สูญเสีย/ผิดหวัง	_____ น้อยใจ
_____ อับอาย	_____ รู้สึกกดดัน	_____ กระตุ้นความกล้าแสดงออก
_____ เศร้า/เสียใจ	_____ อิจฉา/หึงหวง	

ตัวกระตุ้นภายนอก

_____ งานเลี้ยง	_____ ถูกจับผิด
_____ สังสรรค์กับเพื่อน	_____ เวลาหลังเลิกงาน
_____ เชียร์กีฬา	_____ฉลองความสำเร็จ
_____ อยู่บ้านคนเดียว	_____ พบเพื่อนที่เคยดื่มด้วยกัน
_____ วันสุดสัปดาห์/วันหยุด	_____ ก่อนรับประทานอาหารเย็น
_____ วันสิ้นเดือนได้รับเงิน	_____ สิ่งต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์
_____ เทศกาล	_____ สถานที่จำหน่าย เช่น ป๊อมน้ำมัน

*มีความรู้สึกหรือสถานการณ์อื่น ๆ ที่ทำให้ท่านอยากดื่มอีกหรือไม่ (โปรดระบุ).....
.....
.....

ใบกิจกรรม 6 ข.
การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

โปรตะบุตัวกระตุ้นที่จะทำให้กลับไปดื่มได้มากที่สุดและวางแผนหลีกเลี่ยง

ตัวกระตุ้นที่จะก่อให้เกิดกลับไปดื่ม	การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

ครั้งที่ 7 : การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการจัดการภาวะทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงภาวะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่มีต่อการดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตรวจสอบ และประเมินความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้
3. เพื่อให้สมาชิกสามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้เพิ่มการเสี่ยงหรือกระตุ้นการใช้แอลกอฮอล์

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมลดการดื่มแอลกอฮอล์
2. ใบกิจกรรมที่ 7

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่ม ทบทวนการบ้านและประเด็นการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งที่ 6 ในเรื่องการฝึกการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นตามแนวทางที่วางไว้ เพื่อไม่ให้เกิดความคิด และอารมณ์ในการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์อีก ผู้นำกลุ่มเสริมแรงทางบวกสำหรับผู้ที่ปฏิบัติได้ดี ด้วยการชมเชยต่อกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ต่างๆ ในระหว่างการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ที่อาจจะเป็นสิ่งเร้าหรือกระตุ้นที่นำไปสู่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามให้สมาชิกตระหนักและหยั่งรู้ในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของตนเอง สิ่งที่คุณรู้สึก และอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อสมาชิกในปัจจุบันอย่างไร ตามใบกิจกรรมที่ 7
4. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยทางอารมณ์ที่มีผลนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์และให้ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการจัดการที่มีผลนำไปสู่การลดการดื่มแอลกอฮอล์ แล้วให้สมาชิกวางแผนเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองโดยร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อสร้างให้เกิดความคิดที่หลากหลายเกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดบางอย่าง ที่สามารถใช้ในการจัดการกับอารมณ์ และความรู้สึกของตนได้อย่างเหมาะสม แล้วให้สมาชิกทดลองใช้ในสถานการณ์สมมติ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้สมมติเหตุการณ์ ให้กับสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ทดลองใช้

5. ให้สมาชิกสรุปประเด็นปัญหาและการวางแผนแนวทางในการแก้ไข ลดอาการความคิดที่ติดตัน หรือ ผลกระทบต่อสภาวะอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และให้การบ้านโดยการจัดกิจกรรมประจำวันต่อ ให้สมาชิกฝึกถึงการรู้ให้เท่าทันในอารมณ์และความคิดในขณะนั้นเพื่อนำวิธีการจัดการกับอารมณ์ไปใช้เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิดและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ในทางที่ดี โดยการบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและนำมาเสนอต่อกลุ่มในครั้งต่อไป

6. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 7

สำรวจปัญหาด้านอารมณ์

1. อารมณ์/เหตุการณ์ที่ทำให้คุณต้องดื่มแอลกอฮอล์

2. ผลที่เกิดขึ้นตามมา

2.1 ผลดี

2.2 ผลเสีย

3. คุณมีวิธีการจัดการกับผลเสียที่ตามมาอย่างไร

ครั้งที่ 8: การปรับเปลี่ยนความคิดด้านลบโดยการฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนในเชิงบวก
2. เพื่อให้สมาชิกคิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นในการดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำและจัดความคิดที่จะกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์.

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายกลุ่ม ทบทวนการบ้านและการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้วเกี่ยวกับการเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำและพูดถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่สมาชิกได้เลือกปฏิบัติมา ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่มโดยการนำเสนอถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิกแต่ละคนเป็นกราฟเส้น และให้การเสริมแรงทางบวกกับสมาชิกที่ปฏิบัติตนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น โดยการชมเชย
2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามให้สมาชิกตระหนักรู้ว่าพวกเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ด้วยรูปแบบกระบวนการคิดในการแก้ไขปัญหา เผชิญปัญหา และการจัดการกับสถานการณ์ปัญหานั้นอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกถึงสัญญาณอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์และร่วมกันเสนอความคิดแนวทางป้องกันและแก้ไขโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เคยได้ปฏิบัติมาแล้วได้ผล ซึ่งผู้นำกลุ่มจะคอยเอื้ออำนวยให้สมาชิกดำเนินการไปตามกระแสกลุ่มตามธรรมชาติ แล้วผู้นำกลุ่มทบทวนและย้ำเกี่ยวกับสัญญาณหรือปัญหาที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนเทคนิคการปฏิบัติ และการค้นหาวิธีใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มความชัดเจนในการจัดการกับสัญญาณอันตราย และสามารถกำหนดแนวทางในการวางแผนการป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำและให้การบ้านกับสมาชิกกลุ่มโดยการกำหนดแนวทางป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ เพื่อตนเองและนำกลับไปปฏิบัติตามแผนและนำแผนการที่ได้ปฏิบัติแล้วมานำเสนอต่อกลุ่มในครั้งต่อไป
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้

6. นัดหมายครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ครั้งที่ 9 : การวางแผนการดูแลตนเอง การอยู่กับครอบครัว การสร้างสัญญา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่ได้รับตลอดการเข้ากลุ่มบำบัด
2. เพื่อให้สมาชิกสนับสนุนความคิดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งกันและกัน สร้างกำลังใจ เพื่อเป็นพลังให้คงพฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป
3. เพื่อให้สมาชิกมีการวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสมกับตัวเอง การอยู่กับครอบครัวและสังคม ตกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้เพื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างต่อเนื่อง
4. เพื่อให้สมาชิกสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์
2. หนังสือสัญญา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทาย และกล่าวชมเชยความตั้งใจ ในการเข้ารับการบำบัดตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มพูดถึงการวางแผนการปฏิบัติกรกลับไปดื่มซ้ำที่สมาชิกได้วางไว้ และนำกลับไปปฏิบัติ โดยให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการของตน ที่นำไปใช้ในการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ และผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางดังกล่าว
2. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกรู้ความก้าวหน้าในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข้อคิดเห็น มุมมอง วิธีคิดใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นพลังใจ ให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมกรไม่ดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีโอกาสมองแผนกิจกรรมที่เหมาะสมทั้งกับตนเองและการอยู่กับครอบครัว สังคม เพื่อให้สมาชิกมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการหยุดพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องด้วยตนเอง โดยเขียนในรูปหนังสือคำมั่นสัญญาถึงพฤติกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น และความสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์ได้ต่อไป พร้อมทั้งลงลายมือชื่อตามหนังสือสัญญา
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบันทึกพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมประจำวันต่อ และนำมาเสนอกกลุ่มในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตความก้าวหน้าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่ม

แอลกอฮอล์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

หนังสือคำมั่นสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....เดือน.....ปี พ.ศ.

ข้าพเจ้า.....ขอให้สัญญาว่าใน

ระหว่างรับการปรึกษาข้าพเจ้าได้พูดคุยกับผู้ให้การศึกษา เพื่อเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตนเอง ซึ่งข้าพเจ้าจะหยุด ลด เลิก การดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้ความพยายาม มุ่งมั่นของตนเองและแรงสนับสนุนของครอบครัว คนใกล้ชิด ตลอดจน ผู้ให้การบำบัด คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนี้จะคงอยู่ต่อไป กับข้าพเจ้านานเท่านาน โดยที่ข้าพเจ้าจะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทบทวนและบอกตนเองก่อนนอน หรือภายหลังตื่นนอน ดังนี้

1. เป้าหมายชีวิต/ความคาดหวังในอนาคตของข้าพเจ้า คือ.....
และข้าพเจ้ากำลังเดินทางไปสู่ เป้าหมายนั้น ซึ่งจะสำเร็จในไม่ช้า
2. เมื่อแรกเข้ารับการศึกษา/บำบัด ข้าพเจ้าได้ให้สัญญากับตนเอง/คนที่ข้าพเจ้ารัก/
ผู้ให้การศึกษาว่าข้าพเจ้าจะสัญญานั้นไว้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
สัญญาว่าจะลด/เลิกดื่มแอลกอฮอล์
3. ข้าพเจ้าจะเก็บสิ่งที่ข้าพเจ้าทำสำเร็จในแต่ละวัน โดยเฉพาะการลด/เลิกดื่ม
แอลกอฮอล์ไว้เป็นกำลังใจที่จะลด/เลิก ต่อไปในอนาคต ข้าพเจ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวข้าพเจ้าให้
ดีขึ้นและสามารถควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ได้
4. ถ้ามีเหตุการณ์ให้พลาดพลั้งกลับไปดื่มแอลกอฮอล์อีกแม้แต่ครั้งเดียว
ข้าพเจ้าจะตั้งใจเลิกใหม่โดยขอรับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

ผู้รับคำปรึกษา

ลงชื่อ.....พยาน

(.....)

ผู้ให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 10 : การยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. ประเมินผลสรุปที่ได้จากการให้คำปรึกษา

เวลา 90 นาที

สื่อ/อุปกรณ์

1. คู่มือบันทึกพฤติกรรมกรณีแอลกอฮอล์
2. ใบกิจกรรมที่ 10
3. เกียรติบัตร

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายตารางกิจกรรมประจำวัน และการบันทึกพฤติกรรมกรณีแอลกอฮอล์ ชมเชยในความสามารถที่ลงพฤติกรรมกรณีไม่ดื่ม แอลกอฮอล์ของสมาชิกกลุ่ม และให้กำลังใจในการที่จะคงความสามารถในการไม่ดื่มต่อไป และให้สมาชิกสำรวจผลการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ตามใบกิจกรรมที่ 10
2. ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาและผลที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มที่ดำเนินการไป และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามประเด็นต่างๆที่ใช้ในการบำบัดในครั้งนี้
3. ผู้นำกลุ่มมอบเกียรติบัตรเพื่อเป็นกำลังใจในความสำเร็จของสมาชิกทุกคน และให้กำลังใจในการรักษาความดีต่อไป
4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิก กล่าวสั้นก่อนยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นอันสิ้นสุด
5. นัดติดตามผลการบำบัด

การประเมินผล

1. การสังเกตความสนใจและความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาของสมาชิกกลุ่ม
2. สังเกตจากการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. สังเกตความก้าวหน้าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากแบบบันทึกพฤติกรรมกรณีแอลกอฮอล์

ใบกิจกรรมที่ 10

“สำรวจผลการปรึกษา”

โปรดพิจารณาบททวนสิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการรับบริการปรึกษา ดังนี้

1. ท่านสามารถลด/ เลิกได้นานแค่ไหน.....
2. สิ่งต่อไปนี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไรบ้าง
 - สุขภาพ
 - การเงิน
 - การงาน
 - ความสัมพันธ์ในครอบครัว/ คนใกล้ชิด
 - อื่น ๆ
3. ความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง/ ความภาคภูมิใจ คือ.....

* ปัญหา/พฤติกรรมที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข หรือ ต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น คือ

.....

.....

.....

* ท่านรู้สึกอย่างไรต่อการลด/ เลิกดื่มของท่าน

.....

.....

.....

☐
☐
☐

เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....



โรงพยาบาลสตึก ก.ม. 10
มอบสัมฤทธิ์บัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการบำบัดตามโปรแกรม

“การปรับพฤติกรรมทางปัญญา”

คลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โรงพยาบาลสตึก ก.ม.10

ขอให้รักษาความดีนี้ไว้ตลอดไป

ให้ไว้ ณ วันที่

เดือน

พุทธศักราช 2549

(นายแพทย์รามสรรค์ อำไพพิศ)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสตึก ก.ม.10