

ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

ปานฤทัย ปานขวัญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มีนาคม 2563

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี


ปานฤทัย ปานขวัญ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
มีนาคม 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยบูรพา

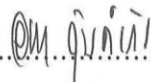
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ปานฤทัย ปานขวัญ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

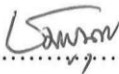

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คลดาว วงศ์ธีระธรรม)

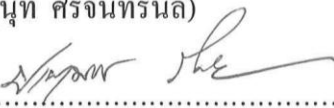

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คลดาว วงศ์ธีระธรรม)


..... กรรมการ
(ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)


.....กรรมการ
(ดร.ปานเพชร ร่มไทร)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.สญา อุระวณิชตระกูล)

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

58910138: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม/ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ นิสิตระดับปริญญาตรี

ปานฤทัย ปานขวัญ: ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตระดับปริญญาตรี (THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP THERAPY ON ALCOHOL ABSTINENCE SELF-EFFICACY IN UNDERGRADUATE STUDENTS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: คลดาว วงศ์ธีระธรณ์, ศศ.ค., ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, Ph.D. 192 หน้า. ปี พ.ศ. 2563

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับปริญญาตรี ที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 83 คะแนน และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

58910138: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY;
M.S. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY/ ALCOHOL
ABSTINENCE SELF-EFFICACY/ UNDERGRADUATE
STUDENTS

PANRUTAI PANKWAN: THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
GROUP THERAPY ON ALCOHOL ABSTINENCE SELF - EFFICACY IN
UNDERGRADUATE STUDENTS: DOLDAO WONGTHEERATHORN, Ph. D.,
CHOMPHUNUT SRICHANNIL, Ph. D. 192 P. 2020.

The purpose of this experimental research was to determine the effect of rational emotive behavior group therapy on alcohol abstinence self - efficacy of undergraduate students. The sample was undergraduate students who had scores on the alcohol abstinence self - efficacy scale below 83, and voluntarily participated in the study. The subjects were randomly assigned into two groups: the experimental group and the control group with eight members in each group. The research instruments were the alcohol abstinence self - efficacy scale, and the rational emotive behavior group therapy program, designed by the researcher. The study was divided into three phases: pretest, posttest and follow up. The data were analyzed by repeated measures analysis of variance with one between - subjects variable and one within-subjects variable, and Bonferroni's measure to test the difference of the means between the pairs of experimental and control groups.

The results indicated that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment ($p > .05$). In the posttest and follow up phases, the experimental group had higher scores on the alcohol abstinence self - efficacy scale than the control group ($p > .05$). In addition, the mean score of the experimental group increased significantly in the posttest and follow up phases ($p > .05$).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คลดาว วงศ์ธีระธรณ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา กรุณาให้ความรู้ คำแนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ศุ้ยคำภีร์ ประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.ปานเพชร ร่มไทร กรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์ ดร.เด่นชัย ปราบจันดี ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ และ ดร.จันทนา เกิดบางแถม ที่กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบข้อบกพร่องของภาษาและแก้ไขข้อผิดพลาดของเครื่องมือแบบสอบถาม ขอกราบขอบพระคุณ ดร.รักษ์ ห้วยเรไร ดร.วรางคณา โสমনันท์ ที่ได้กรุณาชี้แนะแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ โปรแกรมการศึกษากลุ่ม เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำวิจัย และขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ ที่ให้ความรู้ชี้แนะแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญภา กุลนภาดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ดร.ประชา อินัง และคณาจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับลูกศิษย์ สร้างขวัญและกำลังใจ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ประสานประโยชน์ ขอขอบคุณ พี่ น้อง และเพื่อนร่วมรุ่นสาขาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ให้ความรัก ความห่วงใย เป็นกำลังใจให้กันพร้อมทั้งให้ความช่วยเหลือกับผู้วิจัยอย่างต่อเนื่อง ขอขอบคุณกลุ่มนิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ให้การช่วยเหลือท่านอื่น ๆ ที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอน้อมรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ให้ชีวิต ความรัก การดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจคอยสนับสนุนผู้วิจัยเสมอมา ตลอดทั้งญาติพี่น้องทุกท่าน และบุคคลอื่น ๆ ที่มีได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ให้ความช่วยเหลือให้กำลังใจและเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ปานฤทัย ปานขวัญ

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญภาพ.....	ฅ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต.....	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม.....	29
3 วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
การปรับปรุงเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	53
การดำเนินการทดลอง.....	57

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	61
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
อภิปรายผล.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	85
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	117
ภาคผนวก ค.....	122
ภาคผนวก ง.....	190
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	192

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แสดงตัวอย่างของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	51
2 แสดงตัวอย่างการประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษา.....	55
3 แสดงรายละเอียดของหัวข้อและเทคนิคโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้ง 12 ครั้ง.....	56
4 แบบแผนการทดลอง.....	58
5 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพาใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	63
6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะการทดลอง.....	66
7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองระหว่างนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองกับ กลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	68
8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลอง.....	69
9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นรายคู่ ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี่.....	70
10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มควบคุม.....	71

สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	A B C (A B C Model).....	37
2	แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A B C	38
3	แผนผังแสดงขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	49
4	แสดงตัวอย่างของแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	52
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	64
6	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	65
7	กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตระดับปริญญาตรีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การช่วยผลักดันพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เพื่อลดอันตรายจากการดื่ม เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสุขภาพ และป้องกันนักดื่มหน้าใหม่นั้นเป็นนโยบายของรัฐบาลที่พยายามจะลดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการรณรงค์และควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต และการรณรงค์การรับน้องปลอดเหล้าและบุหรี การควบคุมร้านอาหารรอบ ๆ มหาวิทยาลัย ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อทางการเรียน สุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ หรือผลกระทบต่าง ๆ อันเนื่องมาจากการขาดสติ ปัจจุบันพบว่ามีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างแพร่หลาย (สมบัติ ตรีประเสริฐสุข, 2550) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณปีละ 3.3 ล้านคน ก่อให้เกิดความสูญเสียทางสุขภาพร้อยละ 5.9 ของภาวะโรคทั่วโลก จากสถิติแต่ละปีพบว่ามีนักดื่มหน้าใหม่เกิดขึ้นมากกว่า 250,000 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2557) และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยนั้นมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว (ปานบดี เอกะจัมปะกะ และนิริศ วัฒนมะโน, 2550) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (2558) รายงานว่าประเทศไทยมีนักดื่มปัจจุบัน (Current drinker) หรือบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 16,992,017 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 31.5 ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในกลุ่มนักดื่มปัจจุบัน แบ่งเป็นนักดื่มประจำ ร้อยละ 44.2 และนักดื่มนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 55.8 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างเพศ พบว่า ร้อยละ 52.97 ของประชากรชายเป็นนักดื่มปัจจุบัน หรือมีจำนวน 14,049,804 คน และประชากรหญิงร้อยละ 12.92 ที่เป็นนักดื่มปัจจุบัน หรือมีจำนวน 3,657,285 คน

จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตภายในมหาวิทยาลัยบูรพา พบว่านิสิตมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ร้านค้าหรือร้านอาหาร ร้อยละ 68.75 บ้านเพื่อน ร้อยละ 18.00 ที่บ้านหรือที่พักของตนเอง ร้อยละ 6.00 ภายในสถานศึกษา ร้อยละ 3.75 ช่วงเวลาที่นิยมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือช่วงวันเสาร์-อาทิตย์ ร้อยละ 46.25 วันศุกร์ ร้อยละ 32.00 วันหยุดนักขัตฤกษ์ ร้อยละ 11.00 และวันธรรมดา ร้อยละ 10.75 ความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือ ดื่ม 1 - 2 ครั้ง/เดือน และดื่มเฉพาะงานสังคม ร้อยละ 39.00 ดื่มทุกวันและดื่ม 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 6.50 และดื่ม 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 6.00 เหตุผลที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากเพื่อต้องการเข้าสังคม ร้อยละ 37.75 เพื่อนชวนดื่ม ร้อยละ 30.00 ดื่มตามโฆษณาและดื่ม

เพื่อคลายความทุกข์ ร้อยละ 10.50 อยากรู้ อยากรอง ร้อยละ 10.25 (สุทธิพงษ์ กรานเขียว, 2558) ต้มเพื่อปกปิดความรู้สึกความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคล หรือเมื่อต้องออกไปเผชิญกับ สถานการณ์ทางสังคม (Heller, 2014) สอดคล้องกับการรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ที่พบว่าสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเพื่อต้องการเข้าสังคม/ การสังสรรค์ ร้อยละ 41.9 ตามอย่างเพื่อน หรือเพื่อนชวนดื่มร้อยละ 27.3 และอยากทดลองดื่มร้อยละ 24.4 ประกอบกับหาซื้อ ง่าย ใกล้บ้าน ใกล้สถานศึกษา (สำนักข่าวไทย, 2557) สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมมันดา ไชยกาญจน์และอมรา ไชยกาญจน์ (2560) ที่ทำการศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนิสิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา อายุระหว่าง 18 - 24 ปี พบว่านิสิตมี พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากการเข้าถึงแหล่งซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย เพราะบริเวณรอบมหาวิทยาลัยมีร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสถานบันเทิงเป็นจำนวนมาก

จากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ร่างกายและการบั่นทอนสติสัมปชัญญะ เกิดพฤติกรรมการมาแล้วขับอาเจียรและเสียชีวิต อันเนื่องมาจากการขาดสติได้ (ไชยวัฒน์ ไซพาทรัพย์, สุรเจต ไชยพันธ์พงษ์, อรทัย ปานคำ และอริศรา กองคำ, 2562) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วินัย ชาวเมืองปักย์, คะนิงนิตย์ ไสยโสภณ และบุญยัง หมั่นดี (2557) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาใน จังหวัดสุรินทร์พบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อทำให้ ปวดหัว เรียนไม่ทันเพื่อน และไม่สามารถตื่น ไปเรียนได้ หรือไปสายทุกครั้งที่มีการดื่ม (วิชานีย์ ใจมาลัย, 2560) สอดคล้องกับ งานวิจัยของกุลธิดา ภูมิ่ง (2559) พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลทำให้เข้าเรียนไม่ตรง เวลาเนื่องจากเมาค้าง ได้รับเกรดหรือผลการเรียนที่ต่ำ มีปัญหาเกี่ยวกับฝ่ายบริหารของสถาบันการศึกษา และ พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการหมกมุ่นอยู่กับการเที่ยวเตร่โดยเฉพาะเวลา ค่ำคืน ทำให้ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน และส่งผลต่อการเรียน (สำนักคณะกรรมการควบคุม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2553) นอกจากนี้ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้นแล้วผู้วิจัย ยังพบอีกว่าความเชื่อ และทัศนคติของนิสิตนั้นยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นิสิตมีพฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งจากการศึกษาของ Glozah, Ama, Adu, and Komesuor (2015) พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยนั้นมองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติและธรรมดา และนิสิตส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายได้ว่า นิสิตยังไม่ได้ ตระหนักถึงโทษภัยของการมีร้านเหล้ารอบมหาวิทยาลัยเท่าที่ควร อาจมองว่าเป็นเรื่องปกติที่ สามารถเกิดขึ้นได้โดยทั่วไปในสังคม (เบญจพร บัวสำลี, 2555) จากสถานการณ์ข้างต้น พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพล และส่งผลให้เกิดผลเสียให้กับนิสิตซึ่งเป็นกำลังหลักสำคัญใน การพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการประเมิน

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการประเมินพฤติกรรมกรรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มของนิสิตเพื่อนำข้อมูลจากการประเมินมาวางแผนการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นหรือป้องกันการมีพฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการประเมิน พฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถแบ่งความเสี่ยงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้ 4 ระดับ ได้แก่ ระดับที่ 1 การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ (Low risk drinking) หรือการไม่ดื่ม ระดับที่ 2 การดื่มแบบมีความเสี่ยง (Hazardous drinking) เป็นลักษณะของการดื่มที่เพิ่มความเสี่ยง ต่อผลเสียหยา และมีความสำคัญถึงแม้ว่าผู้ดื่มจะยังไม่เกิดปัญหาหรือความเจ็บป่วยใด ๆ ตามมา ระดับที่ 3 กลุ่มการดื่มแบบอันตราย (Harmful use) เป็นการดื่มสุราจนเกิดผลเสียตามมาต่อสุขภาพ ภายหรือสุขภาพจิต รวมถึงผลเสียทางสังคมจากการดื่ม ระดับที่ 4 การดื่มแบบติด (Alcohol dependence) เป็นกลุ่มที่มีการดื่มซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเกิดปัญหาพฤติกรรมสมองความจำและ ร่างกาย การวัดปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ใช้เพื่อคัดกรองระดับความเสี่ยงของผู้ที่ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์จะใช้ หน่วยอ้างอิงคือ หนึ่งดื่มมาตรฐาน โดยหนึ่งดื่มมาตรฐานจะมีปริมาณแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์จำนวน 10 กรัม เป็นหน่วยอ้างอิงของจำนวนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด (องค์การอนามัยโลก, 2001)

Bandura (1997) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพ ของการแสดงออก จะขึ้นอยู่กับกรรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นคือถ้า บุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ บุคคลก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา บุคคลที่ รับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย จะประสบความสำเร็จ การรับรู้ ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับ นิสิตที่มีพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง และแบบอันตราย เนื่องจากการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self - efficacy) เป็น ความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรม ที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่ 3 สถานการณ์ คือ สถานการณ์แรงกดดันทาง สังคม (Social pressure) สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) และการดื่ม แอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) ซึ่งทั้ง 3 สถานการณ์ดังกล่าวสามารถ นำพาให้นิสิตมีพฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และเป็นสถานการณ์ที่สามารถพบเจอได้ ในชีวิตประจำวัน หากนิสิตมีความเชื่อมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเองในการที่จะหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสมเหตุสมผลแล้วนั้น จะทำให้นิสิตมีพฤติกรรมตามความเชื่อนั้น หรือปฏิบัติตนตามความเชื่อนั้น แต่หากนิสิตไม่มีเชื่อมั่นในความคิด ความเชื่อของตนเองในการที่ จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วนั้น ก็จะส่งผลให้นิสิตมีพฤติกรรมกรดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ตามมา ซึ่งจากการสอบถามนิสิตระดับปริญญาตรีภายในมหาวิทยาลัยบางส่วนยังมีความเชื่อมั่นในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำและระดับปานกลาง นั้นหมายความว่า นิสิตไม่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองในการที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยังพบอีกว่า นิสิตยังคงมีความเชื่อที่ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนในสังคมยอมรับ รวมทั้งเพื่อน รุ่นพี่ และคนสนิท รวมทั้งเมื่อเกิดความเครียดหรือความทุกข์ใจขึ้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจางหายไป และนิสิตยังมีความเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะการดื่มนั้นมีมาช้านานแล้ว และใครก็สามารถดื่มได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุทธิพงษ์ กรานเขียว (2558) ที่พบว่านิสิตภายในมหาวิทยาลัยบูรพาบางส่วนมีความเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้มีความกล้า และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ถ้าเพื่อนในกลุ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนด้วย และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติของคนธรรมดาทั่วไป จากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลข้างต้นมีความสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต

ด้วยประการข้างต้นการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยง และแบบอันตราย เพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT จัดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และมีจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องเดียวกัน ได้เรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันและรู้สึกถึงความ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550) การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT นั้นเน้นถึงการปรับเปลี่ยนทางความคิด เพราะพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใหญ่มาจากความคิด ความเชื่อ การประเมินและการตีความหมายของสถานการณ์ (ริทซ์ ห้วยเรไร, 2560) REBT มีแนวคิดที่ว่า เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น (Activating event: A) นั้นไม่ได้ทำให้เกิดการตอบสนองของอารมณ์ และพฤติกรรม (Consequence: C) แต่เกิดจาก ความคิด ความเชื่อของบุคคล (Beliefs: B) ที่ทำให้เกิด การตอบสนองของอารมณ์ และพฤติกรรม (Consequence: C) และการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Activating event: A) โดยผู้รับการปรึกษาจะถูกฝึกให้เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ค้นหาและอภิปรายถึงการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ต่อการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนกลายเป็นความเชื่อที่ฝังอยู่ภายในตัวของผู้รับการปรึกษาเอง ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้และแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล (Rational belief) ซึ่งการมีความคิดที่สมเหตุสมผลนั้นจะส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อพฤติกรรม

การดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น Allen, Michael, Lvey, and Lynn (2007) ได้กล่าวว่า หากเมื่อใดก็ตามที่ผู้รับการปรึกษามีความคิด และความเชื่ออย่างมีเหตุผลแล้ว จะทำให้เกิดความสามารถในการโต้แย้งกับความคิด และความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ (Disputing intervention: D) ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทัศนคติใหม่ คือ มีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป มีระบบของความเชื่อที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (New and effective rational outlook: E) และผลที่เกิดจากการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่เหมาะสมนั้น จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และเกิดพฤติกรรมรวมถึงการทำให้เกิดความรู้สึก และพฤติกรรมใหม่อย่างต่อเนื่อง (New feeling and behavior: F) ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า หากนิสิตสามารถปรับความคิด ความเชื่อ และทัศนคติต่อการมีพฤติกรรมดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้นจะส่งผลให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ ดังที่ Albert Ellis (1913) กล่าวว่า ผู้คิดเครื่องคิดแอลกอฮอล์นั้นจะประสบกับความทุกข์ทางอารมณ์ มีความอ่อนไหวทางอารมณ์ ซึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ และการพยายามในการที่จะเลิกดื่ม ผู้ที่ดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกดื่มได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาปรับเปลี่ยนความคิดและได้หยุดการดัดลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประเด็นของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT เพื่อให้กลุ่มนิสิตที่มีพฤติกรรมดัดแบบเสี่ยง และแบบอันตราย ได้ปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มุ่งให้เกิดความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา ทำให้เกิดความคิดที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ และการศึกษาในครั้งนี้สามารถทำให้รับทราบถึงสถานการณ์แนวโน้มของพฤติกรรมดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี เป็นข้อมูลเพื่อให้เกิดความชัดเจนเกี่ยวกับพฤติกรรมดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ของนิสิต อีกทั้งยังสามารถนำความรู้และข้อมูลที่ได้หาแนวทางป้องกัน ช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาก่เกิดขึ้นให้เกิดประโยชน์กับกลุ่มของนิสิตที่มีพฤติกรรมดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์อย่างเหมาะสม

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดัดเครื่องคิดแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะหลังติดตามผล
3. เปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบประสิทธิผลของกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เป็นแนวทางต่ออาจารย์ ครูผู้สอน ผู้ปกครอง และนักจิตวิทยาโดยเฉพาะนักจิตวิทยา

การปรึกษาในการพัฒนาความสามารถของนิสิต ให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. สามารถนำผลการศึกษาดังกล่าวเป็นข้อมูลในการรู้ถึงปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พร้อมทั้งหาแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมกรรมการดื่มของนิสิตต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2561

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี จำนวน 16 คน โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. ผ่านการทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้รับการประเมินผลว่ามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง และระดับต่ำ จำนวน 16
2. ผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้รับการประเมินผลว่าเป็นผู้ที่ดื่มอยู่ในระดับเสี่ยง (Hazardous drinking) และดื่มแบบอันตราย (Harmful use) และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม
3. ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อแบ่งกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็น 2 เงื่อนไข ได้แก่

1.1.1 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT

1.1.2 กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT

1.2 ระยะเวลาในการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง (Pretest)

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง (Posttest)

1.2.3 ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง (Follow up)

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self - efficacy) ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และในสถานการณ์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ปวีณา วงษ์ชะอุ่ม, 2557) เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี เศรษฐฐานะทางครอบครัวและประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยแปลมาจาก Drinking refusal self - efficacy questionnaire - revised adolescent version: DRSEQ - RA (Young, Oei, & Crook, 2007) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .94
3. แบบสอบถามพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบสอบถามถึงพฤติกรรมของผู้ดื่มถึงการมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้แบบประเมินระดับจากการดื่ม Alcohol use disorders identification test: AUDIT) ของสาวิตรี อัยฉางค์กรชัย (2546)
4. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีพัฒนาโดยผู้วิจัย ตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) ได้ .87

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ของเหลวที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา และเมรัย ทั้งที่ผ่านกระบวนการกลั่นหรือการหมัก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้เกิดผลกระทบ ได้แก่ การเสียทรงตัว พูดไม่ชัด หมดสติ ทำให้เกิดการเสพติดได้ และอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต
2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น หมายถึง ความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่
 - 2.1 สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) คือ อิทธิพลที่ได้รับจากเพื่อน แฟน หรือบุคคลใกล้ชิด ที่ส่งผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทาง ความคิด อารมณ์

ค่านิยม และพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ต้องการรับอิทธิพลที่กลุ่มบุคคลดังกล่าวสร้างขึ้นก็ตาม แต่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้ตนเองรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบุคคลเหล่านั้น และเป็นไปในทิศทางของกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ สถานการณ์ที่อยู่ในงานสังสรรค์ เมื่อแฟนหรือเพื่อนเสนอให้ดื่ม และเมื่ออยู่ในร้านเหล้า/ งานคอนเสิร์ต

2.2 สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) คือ ปังจี้หรือสภาพแวดล้อมจากภายนอกที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลงหรืออ่านหนังสือ หลังจากการรับประทานอาหารกลางวันหรือการเล่นกีฬา การดื่มด้วยตัวเอง เมื่อมาถึงบ้าน/ หอพัก และระหว่างทางกลับบ้าน

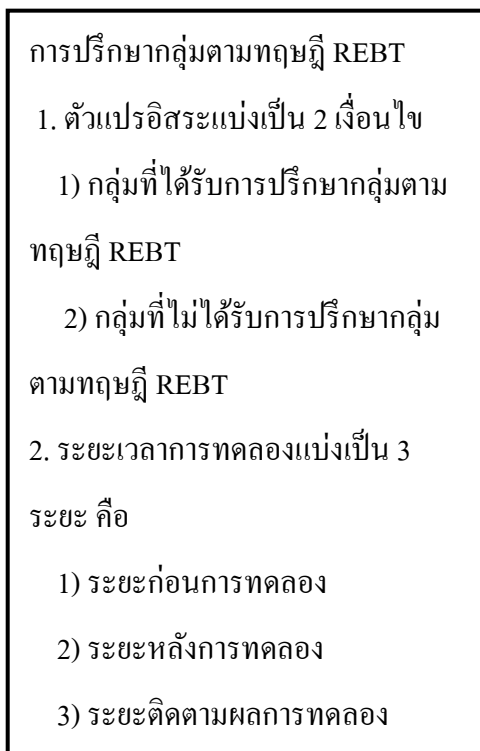
2.3 การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) คือ การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการบรรเทาความรู้สึกโกรธ กลุ้มใจ ผิดหวัง ไม่สบายใจ ประหม่า รู้สึกแค้นและความรู้สึกเศร้า ออกไป

3. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หมายถึง รูปแบบของการปรึกษาแบบกลุ่มของสมาชิกกลุ่มเพื่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ผ่านกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถร่วมกันขับเคลื่อนกลุ่มให้ดำเนินไปสู่จุดหมาย เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ การมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การเห็นใจซึ่งกันและกัน และสามารถเรียนรู้ทั้งความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อเปลี่ยนความคิด โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

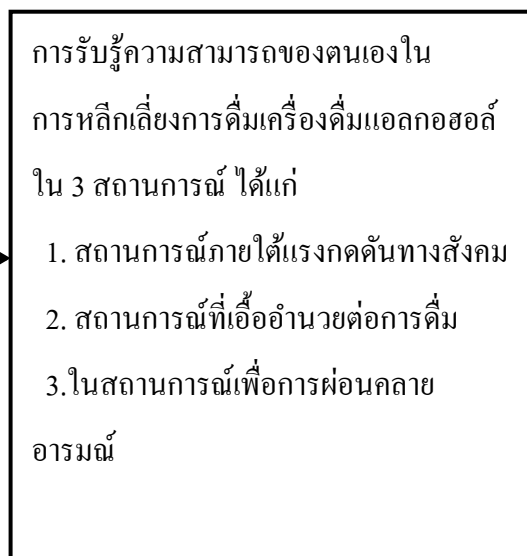
4. นิติระดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาหรือเทียบเท่า มีอายุระหว่าง 18 - 24 ปี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ



ตัวแปรตาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี และได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต

2.1.1 ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.2 ประเภทและชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.3 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต

2.1.5 ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.6 การประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.7 ความสัมพันธ์ของนิสิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT

2.2.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

2.2.2 ความเป็นมาของทฤษฎี

2.2.3 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

2.2.4 แนวคิดพื้นฐาน

2.2.5 ขั้นตอนการปรึกษา

2.2.6 บทบาทผู้นำกลุ่ม

2.2.7 เทคนิคการปรึกษา

2.2.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต

ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2001) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นของเหลวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ชนิดดื่ม หรือ อีสทานอล ใช้เพื่อการดื่ม ส่วนใหญ่ได้มาจากการหมัก หรือ ได้จากการหมักแล้วกลั่น

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายความว่า สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2554)

องค์การสุรากรมสรรพสามิต (2560) อธิบายว่า แอลกอฮอล์ มาจากภาษาอารบิกคำว่า al - kohl ที่ชาวอาหรับใช้เรียกเครื่องดื่มประเภทคอง ของมีนเมาต่าง ๆ ได้แก่ รัม บรั่นดี วิสกี้ เหล้า สาเก ไวน์องุ่น เบียร์ ซึ่งในอดีตแอลกอฮอล์สามารถเกิดได้เองตามธรรมชาติก่อนที่มนุษย์จะรู้จักวิธีการผลิตแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรก จากการที่เมื่อเวลาผลไม้สุกแล้วตกจากต้นลงแช่ในน้ำเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดของเหลวชั้นสามารถนำมาดื่มได้ ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกกระชุ่มกระชวย และกระปรี้กระเปร่า โดยปกติแอลกอฮอล์มีหลายชนิด หลายรูปแบบ ตามน้ำหนักของโมเลกุลที่ประกอบขึ้นมา เช่น เอทิลแอลกอฮอล์ เมทิลแอลกอฮอล์ บิวทิลแอลกอฮอล์ โพรพิลแอลกอฮอล์ เป็นต้น

นิสาชล รัตนมณี, ประสพชัย พสุนนท์ และธีระวัฒน์ จันทิก (2561) ให้ความหมายว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งได้มาจากการหมัก พืชผักผลไม้ หรือเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ สุรากลั่น (เหล้าสี) สุราขาว เบียร์ไวน์สาโท (เหล้าน้ำขาว) และสุราขาวผสมพิเศษ (เซียงซุน) แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กระบบประสาทส่วนกลางเมื่อดื่มในปริมาณมากจะสามารถกดทับสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้การ ควบคุมตนเองนั้นเป็นไปได้ยาก

อารีกุล พวงสุวรรณ (2553) ให้ความหมายว่า สุรา หรือ เหล้า คือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ชนิดเอทิลแอลกอฮอล์) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ โดยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กระบบประสาทส่วนกลางผู้ที่ดื่มในปริมาณไม่มาก จะรู้สึกผ่อนคลายเนื่องจากแอลกอฮอล์ กดจิตได้สำนึกที่คอยควบคุมตนเอง ทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้นแต่เมื่อดื่มมากขึ้น จะกดสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด และหมดสติในที่สุด

พงษ์ศักดิ์ อุ่นมอย (2553) ให้ความหมายว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol beverage) หมายถึง เหล้า สุราหรือเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ และเมื่อบริโภคเข้าไปแล้วจะออกฤทธิ์ทำให้มีอาการมีนเมาตามปริมาณส่วนผสมที่แตกต่างกันของเอทิลแอลกอฮอล์

จุฑาหวดี กมลพรมงคล (2555) ให้ความหมายว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เหล้าสี เหล้าขาว เหล้าเถื่อน เหล้าคองยา สาโท เบียร์ สพาย ไวน์ ฟันซ์ บรันดี วิสกี้ เป็นต้น

จากการศึกษาความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้นิยามความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า หมายถึง เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา ทั้งที่ผ่านกระบวนการกลั่นหรือการหมัก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้เกิดผลกระทบ ได้แก่ การเสียการทรงตัว พุดไม่ชัด หมดสติ ทำให้เกิดการเสพติด และอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้

ประเภทและชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ประเภทของสุรา สามารถแบ่งออกได้ เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

1. สุราประเภทที่กลั่นแล้ว (Fermentation) คือสุราที่ได้จากการหมักวัตถุดิบกับราหรือยีสต์ ไม่ได้กลั่น และรวมถึงสุราแช่ที่ได้ผสมกับสุรากลั่นแล้ว แต่มีฤทธิ์แอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 ดีกรี ได้แก่ ไวน์ (Wine) เป็นสุราหมักชนิดหนึ่งที่ใช้องุ่นเป็นวัตถุดิบในการหมัก โดยทำการหมักองุ่นด้วยเชื้อยีสต์ ซึ่งจะเปลี่ยนน้ำตาลในองุ่นไปเป็นแอลกอฮอล์ นอกจากนั้นไวน์ยังสามารถได้จากการหมักน้ำผลไม้ชนิดอื่น ๆ อีก เช่น หม่อน มะยม กระท้อน สับปะรด กระเจี๊ยบ ลิ้นจี่ เชอร์รี่ แอปเปิ้ล กล้วยหอม พลัม เป็นต้น โดยจะเรียกไวน์เช่นเดียวกันแต่ จะเรียกชื่อผลไม้ชนิดนั้น ๆ ตามไปด้วย เช่น ไวน์หม่อน ไวน์มะยม เป็นต้น มีปริมาณแอลกอฮอล์ร้อยละ 10 - 15

เบียร์ (Beer) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดหนึ่งที่เรียกว่า สุราแช่ ซึ่งมีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสมโดยที่แอลกอฮอล์ได้มาจากการหมักบ่ม เกิดจากการหมักน้ำตาลที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงของเมล็ดธัญพืช ข้าวมอลต์ โดยทั่วไปมีแอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 4 - 6 ซึ่งจำแนกได้ตามชนิดของเชื้อยีสต์ที่ใช้ในการหมัก คือ การหมักโดยใช้ยีสต์ที่ลอยตัวอยู่บนผิวหน้าเบียร์เมื่อเสร็จสิ้นการหมักเรียกยีสต์ชนิดนี้ว่า ท็อปยีสต์ (Top yeast) และการหมักเบียร์โดยใช้ยีสต์ที่จมลงสู่ก้นถังหมัก ซึ่งเมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการหมักเรียกยีสต์ชนิดนี้ว่า บ๊อตทอมยีสต์ (Bottom yeast) นอกจากนี้ยังจำแนกตามสีและรสชาติของเบียร์ เช่น เบียร์ดำ ทำมาจากมอลต์ดำหรือคาราเมลมอลต์ เบียร์ดำ (Dark beer) เช่น เบียร์สเตาท์ (Stout) บางชนิดมีรสชาติเฉพาะตัว เช่น วิทเบียร์ (Wheat beer) บางครั้งแยกตามความหวานของน้ำตาลเมื่อเริ่มต้นการหมัก เช่น ลาเกอร์เบียร์ (Lager beer) โดยทั่วไปจะมีน้ำตาลเริ่มต้นประมาณร้อยละ 11 พิลเซนเบียร์ (Pilsen beer) มีน้ำตาลเริ่มต้นประมาณร้อยละ 12 พิลเซนเบียร์ พวกเบียร์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์สูง ๆ เช่น บ็อคเบียร์ (Bock beer) เป็นต้น

2. สุราหมัก (Distillation) คือการนำเอาสุราแช่ มากลั่นเพื่อให้ได้แอลกอฮอล์ที่สูงขึ้น และรวมถึงสุรากลั่นที่ผสมกับสุราแช่แล้ว แต่มีฤทธิ์แอลกอฮอล์เกินกว่า 15 ดีกรี ได้แก่

บรันดี (Brandy) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากการกลั่นของการหมักน้ำผลไม้หรือไวน์ต่าง ๆ เช่น องุ่น แอปเปิล พลัม เชอร์รี่ ฯลฯ เมื่อผลิตจากองุ่นจะเรียกว่า บรันดี แต่ถ้าผลิตจากผลไม้อื่นจะเรียกชื่อตามผลไม้ชนิดนั้น ๆ ซึ่งมีกรรมวิธีการผลิตโดยการหมักน้ำองุ่นแล้วนำมากลั่นจากนั้นนำไปบ่มต่อในถังโอ๊ค ซึ่งจะทำให้ระดับแอลกอฮอล์ที่มีอยู่เดิมลดลงยิ่งบ่มไว้นานระดับแอลกอฮอล์ก็จะลดต่ำลงไปเรื่อย ๆ บรันดีบางตัวเมื่อบ่มเกิน 50 ปี ขึ้นไปจะมีระดับแอลกอฮอล์ลดลงต่ำกว่า 40 ดีกรีและเมื่อบรรจุขวดจะมีแอลกอฮอล์เพียง 36 ดีกรีเท่านั้น

วิสกี (Whisky) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้โดยการกลั่นจากธัญพืชซึ่งหมักเอาไว้ในถังไม้โอ๊ค เป็นเวลานานหลายปี ธัญพืชที่ใช้ทำวิสกี ได้แก่ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวมอลต์ ข้าวไรย์ ข้าวสาลี และข้าวโพด โดยทั่วไปมีปริมาณแอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 40 - 50 ซึ่งแบ่งได้หลายประเภท เช่น Grain Whisky, Pure Malt Whisky, Single Malt Whisky เป็นต้น

ยีน (Gin) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากการกลั่นของการหมักกากน้ำตาลและเมล็ดธัญพืช เช่น เมล็ดข้าวโพด เมล็ดข้าวบาร์เลย์ เมล็ดข้าวไรย์ เป็นต้น ซึ่งเป็นสุราขาวใสไม่มีสี ปัจจุบันนิยมผลิตกัน มากขึ้นในหลาย ๆ ประเทศ การเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตและส่วนผสมจะทำให้กลิ่นและรสชาติมีความแตกต่างกันออกไป

รัม (Rum) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้โดยการกลั่น มีวัตถุดิบหลักที่ใช้ในการผลิตคือ น้ำตาลจากอ้อย (Sugar Cane) และกากน้ำตาลจากอ้อยซึ่งมีปริมาณแอลกอฮอล์ร้อยละ 40

วอดก้า (Vodka) เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักแล้วนำไปกลั่น โดยวัตถุดิบในการผลิต ได้แก่ มันฝรั่ง เมล็ดข้าวโพดและเมล็ดข้าวสาลี (Wheat) แต่ส่วนมากจะใช้ธัญพืชในการผลิต จึงทำให้ มีสีขาวใสและมีกลิ่นเพียงเล็กน้อย ทั่วไปมีปริมาณแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-60 สุราขาว หรือ เหล้าขาว (Arrack) เป็นสุรากลั่น ที่ปราศจากเครื่องย้อมหรือสิ่งผสมปรุงแต่ง มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 80 ดีกรี ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ทำสุราขาว ได้แก่ กากน้ำตาล ข้าว ปลายข้าว น้ำตาลมะพร้าว ตาล โคนด หรือน้ำหวานจากพืชตระกูลปาล์ม เป็นต้น

จากการศึกษาชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ สุรากลั่นและสุราหมัก ซึ่งสุรากลั่นจะมีฤทธิ์แอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 ดีกรี ได้แก่ ไวน์และเบียร์ ส่วนสุราหมักมีฤทธิ์แอลกอฮอล์เกินกว่า 15 ดีกรี ได้แก่ บรันดี วิสกี ยีน รัม วอดก้า สุรา

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นแนวคิดในทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ของ Albert Bandura โดยแต่เดิม Bandura ได้ใช้คำว่า ความคาดหวังความสามารถของตนเอง (Efficacy expectation) แต่ต่อมา ได้เปลี่ยนมาใช้คำว่า การรับรู้

ความสามารถของตนเอง (Perceived self - efficacy) เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลกล่าวคือเมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมใดแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ และบุคคล 2 คนอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่อาจแสดงในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ความสามารถของเราไม่ตายตัวแต่จะยืดหยุ่นตามสถานการณ์ สิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกของบุคคลนั้นจึงขึ้นอยู่กับกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาวะการณั้ นั้น ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีผลต่อบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรม และสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จะขึ้นอยู่กับกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นคือถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ บุคคลก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จ จากการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของ Bandura (1977, 1978, 1997) ได้กลายมาเป็นแนวคิดหลักในการสร้างความเข้าใจถึงพฤติกรรม และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในมุมมองของพฤติกรรมศาสตร์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความสามารถในการต่อต้านหรือการปฏิเสธการเครื่องดื่มในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง (Ellickson & Hays, 1991; Oei & Burrow, 2000; Young et al., 1991)

จากการศึกษาความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง การเรียนรู้ในการที่จะควบคุมตนเอง สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง และดำเนินไปเพื่อให้เกิดผลสำเร็จด้วยความเพียรพยายามและความอดทน ส่วนความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผู้ให้ความหมาย เช่น

Lee and Oei (1993) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ตนเองของแต่ละบุคคลเพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมี 3 สถานการณ์ ได้แก่ 1) สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) คือ อิทธิพลที่ได้รับจาก เพื่อน คนรัก หรือบุคคลใกล้ชิด ที่ส่งผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทาง ความคิด อารมณ์ ค่านิยม และพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ต้องการรับอิทธิพลที่กลุ่มบุคคลดังกล่าวสร้างขึ้นก็ตาม แต่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้ตนเองรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบุคคลเหล่านั้น และเป็นไปในทิศทางของกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ สถานการณ์ที่อยู่ในงานสังสรรค์ เมื่อคนรักหรือ

เพื่อนเสนอให้ดื่ม และเมื่ออยู่ในร้านเหล้า/ งานคอนเสิร์ต 2) สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) คือ ป้ายโฆษณาหรือสภาพแวดล้อมจากภายนอกที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลงหรืออ่านหนังสือ หลังจากการรับประทานอาหารกลางวันหรือการเล่นกีฬา การดื่มด้วยตัวเอง เมื่อมาถึงบ้าน/ หอพัก และระหว่างทางกลับบ้าน 3) การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถึงความโกรธ ความผิดหวัง กลุ้มใจ ไม่สบายใจ รู้สึกแค้น รู้สึกประหม่า และรู้สึกเศร้า บุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ ดังนั้น บุคคลจะพยายามลดความรู้สึกดังกล่าวด้วยการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อบรรเทาอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ออกไป

จุฑาวดี กมลพรมงคล (2555) ได้ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า หมายถึง ความเชื่อของบุคคลในความสามารถของตนเองที่จะปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ กำลังโกรธ กำลังอยู่ในงานเลี้ยงสังสรรค์ มีคนเสนอให้ดื่ม รู้สึกสับสน แฟนชวนให้ดื่ม

ประสิทธิ์ ไกยราช (2553) หมายถึง ความมั่นใจหรือความเชื่อของบุคคล ในความสามารถของตนเองในการตัดสินใจหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานการณ์ 3 ด้าน ได้แก่ ความกดดันทางสังคม การผ่อนคลายอารมณ์ และในโอกาสที่เอื้ออำนวยต่าง ๆ

จากการศึกษาความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยจึงได้นิยามความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า หมายถึง ความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) คือ อิทธิพลที่ได้รับจาก เพื่อน คนรัก หรือบุคคลใกล้ชิด ที่ส่งผลทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ ค่านิยม และพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงแม้ว่าตนเองจะไม่ต้องมารับอิทธิพลที่กลุ่มบุคคลดังกล่าวสร้างขึ้นก็ตาม แต่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้ตนเองรู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบุคคลเหล่านั้น และเป็นไปในทิศทางของกลุ่ม ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ สถานการณ์ที่อยู่ในงานสังสรรค์ เมื่อแฟนหรือเพื่อนเสนอให้ดื่ม และเมื่ออยู่ในร้านเหล้า/ งานคอนเสิร์ต สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) คือ ป้ายโฆษณาหรือสภาพแวดล้อมจากภายนอกที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังเพลงหรืออ่านหนังสือ หลังจากการรับประทานอาหารกลางวันหรือการเล่นกีฬา การดื่มด้วยตัวเอง เมื่อมาถึงบ้าน/ หอพัก และระหว่างทางกลับบ้านการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ

การผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) คือ การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการบรรเทาความรู้สึก
โกรธ กังวล ผิดหวัง ไม่สบายใจ ประหม่า รู้สึกแยะ และความรู้สึกเศร้า ออกไป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต

ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 2 ปัจจัย ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอก

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า เพศ
มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากในเพศหญิงมีการเผาผลาญ
แอลกอฮอล์ที่กระเพาะอาหาร โดยเอนไซม์แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส (Alcohol dehydrogenase
[ADH]) ซึ่งทำหน้าที่สกัดกั้นไม่ให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมต่ำกว่าเพศชายถึง 2 เท่า เพศหญิงจึงมี
ปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดสูงกว่าเพศชาย เมื่อดื่มในปริมาณเท่ากันทำให้เพศหญิงมีอาการ
เมาเร็วกว่าเพศชาย ประกอบกับสังคมไทยมีความนิยมในการยอมรับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มของ
เพศหญิงน้อยส่งผลให้เพศหญิงมีความระมัดระวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศชาย
และมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบต่อเนื่องจนพัฒนาไปถึงภาวะติดแอลกอฮอล์น้อย
กว่าเพศชาย (บัณฑิต ศรีไพศาล, จุฑาภรณ์ แก้วมุงคุณ, ดวงกมล ไชยพุทธ, กมลลา วัฒนพร, โสภิต
นาสืบ, คารินทร์ กำแพงเพชร และพิสิษฐ์ วินยางกูล, 2549) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วันชัย
เรืองวิญญานต์ (2559) ที่พบว่า ประชาชนที่มีอายุ 11 ปี ขึ้นไป มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ร้อยละ 33.9 เพศชายมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าหญิงร้อยละ 30.0 ส่วน
ใหญ่ร้อยละ 36.1 และอายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสาเหตุที่ดื่ม พบว่า ส่วนใหญ่เริ่มดื่ม
เมื่ออายุ 16 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 60.1 สาเหตุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือความต้องการได้รับ
การยอมรับทางสังคม (สำนักงานสถิติจังหวัดกาฬสินธุ์, 2550) และพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มี
ทัศนคติต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.0) อภิปรายได้ว่า
นักศึกษา ยังไม่ได้ตระหนักถึงโทษภัยของการมีร้านเหล้ารอบมหาวิทยาลัยเท่าที่ควร อาจมองว่าเป็น
เรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยทั่วไปในสังคมเพราะเป็นปัจจัยที่อยู่ภายใต้ระบบทุนนิยม ขาดการ
มองอย่างรอบด้านถึงปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงทั้ง โดยทางตรงและอ้อมอันเป็นผลพวงมาจากการ
มีร้านเหล้าตั้งอยู่รอบ ๆ รั้วมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นสถาบันการศึกษา และพบว่า เพศชายมีทัศนคติเชิง
บวกต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยในระดับสูงกว่าเพศหญิง (เบญจพร บัวสำลี, 2555)

ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ได้แก่ เพื่อนและครอบครัว

เพื่อน จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะความต้องการมีตัวตนอยู่
ในกลุ่มเพื่อน และอยากได้การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (ภูษณิศา บริหาร, 2549) และพบว่าพฤติกรรม

การคล้อยตามเพื่อนจะเพิ่มมากขึ้นพร้อมกับการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นมีลักษณะที่ต้องการความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าบุคคลในวัยอื่น และการรวมกลุ่มในวัยรุ่นมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมากทำให้เกิดความผูกพัน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เพราะเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมการเสริมสร้างค่านิยม ลักษณะนิสัย ตลอดจนพฤติกรรมที่แสดงออก (ปิยะ ทองบาง, 2550) วัยรุ่นจะพึ่งพาเพื่อนสูง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลกับวัยรุ่น วัยรุ่นจะให้ความสำคัญและคล้อยตามกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก การที่วัยรุ่นคบกลุ่มเพื่อนประเภทใด มักมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมแบบเดียวกัน เพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน (Arnett JJ, 2001)

ครอบครัว เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้คนในครอบครัวมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่มีพ่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีร้อยละ 82.7 ของเยาวชนทั้งหมดและมีแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีร้อยละ 27.7 โดยการศึกษาที่ศึกษาพฤติกรรมของพ่อแม่ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ใน 5 พฤติกรรมต่อไปนี้คือ 1) พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ต่อหน้าลูก 2) พฤติกรรมการเมาต่อหน้าลูก 3) พฤติกรรมการใช้ให้ลูกไปซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ 4) พฤติกรรมการชักชวนให้ลูกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน และ 5) พฤติกรรมการยื่นหรือส่งมอบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่ลูก โดยผลการศึกษาพบว่า พ่อและแม่ที่ดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ต่อหน้าลูก (ดื่มให้ลูกเห็น) ร้อยละ 79.6 และ 76.4 ตามลำดับ ส่วนพฤติกรรมการเมาต่อหน้าลูก การใช้ให้ลูกไปซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ การชักชวนให้ลูกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน รวมทั้งการยื่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ลูก เป็นพฤติกรรมที่พบได้น้อยลงมาตามลำดับ โดยพ่อมักจะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้มากกว่าแม่ พฤติกรรมเหล่านี้ถือว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน กล่าวคือ สัดส่วนของเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ที่มีพ่อแม่มีพฤติกรรมเหล่านี้จะมากกว่าเยาวชนที่ไม่เคยเห็นหรือเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของพ่อแม่เหล่านี้เลยและสำหรับการใช้ให้ลูกไปซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ การชักชวนให้ลูกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน รวมทั้งการยื่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ลูก ถือเป็นพฤติกรรมที่ชักนำเยาวชนให้เข้ามาเกี่ยวข้องกับและรับรู้กับการดื่มแอลกอฮอล์โดยตรง และยังเป็น การส่งเสริมให้เยาวชนกระทำผิดกฎหมายด้วย เพราะกฎหมายไทยกำหนดอายุขั้นต่ำในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ 20 ปี และห้ามผู้ใดที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ซื้อ ขาย บริโภคและเข้าไปในสถานที่ที่จัดไว้สำหรับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งที่น่าสนใจก็คือการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ของพ่อแม่ในสังคมไทยสะท้อนให้เห็นว่า พ่อแม่ยังไม่ได้ตระหนักถึงผลกระทบที่ตามมาต่อพฤติกรรม การดื่มของเยาวชน ซึ่งอาจจะส่งต่อผ่านทัศนคติ การรับรู้ของเยาวชนที่เห็นว่าการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติของสังคมนอกจากนี้การมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สะสมในบ้านถือเป็น

ปัจจัย เชิงอย่างหนึ่งของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2554)

สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิชดา กิจธรรม (2555) พบว่า บุคคลรอบข้างยังมีอิทธิพลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต/ นักศึกษา แม้ว่าการเป็นนิสิต/ นักศึกษาจะมีความเป็นอิสระในการดูแลตนเอง แต่อิทธิพลของครอบครัวที่ได้รับตั้งแต่ในวัยเด็กมีผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเป็นนิสิต/นักศึกษา รวมทั้งการเลือกคบเพื่อน ผลการวิจัยหลายเรื่องพบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างเจตคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของพ่อและแม่กับพฤติกรรมการดื่มของนิสิต/ นักศึกษา และ พบว่า ในระยะ 6 สัปดาห์แรกของการเป็นนิสิต/นักศึกษาก็ถือว่าเป็นระยะเวลาวิกฤตที่จะทำให้ นิสิต/นักศึกษาดื่มอย่างหนักจนกระทั่งไม่สามารถปรับตัวต่อการมีชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

จากการศึกษาของ ศรีธยา บุญนาค และอานวย อินทร โส (2552) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงต่อการเป็นนักดื่มสุราของนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่า นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุเฉลี่ย 17.11 ปี ในรอบระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา นักศึกษาที่มีบิดาดื่มสุรา มีเพื่อนสนิทดื่มสุรา จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นนักดื่มมากกว่านักศึกษาที่บิดาและเพื่อนสนิทไม่ดื่มสุรา และนักศึกษาที่ชอบเที่ยวผับเที่ยวบาร์ จะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นนักดื่มสุรามากกว่านักศึกษาที่ไม่ชอบเที่ยวสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตติยา บัวสอน (2555) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.8 รองลงมาคืออยู่ใน ระดับต่ำร้อยละ 14.8 และระดับสูง ร้อยละ 11.4 ตามลำดับ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเข้าถึงแหล่งซื้อขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ และแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากข้อมูลเบื้องต้นจะพบว่า ปัจจัยหลักที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยภายนอก ได้แก่ เพื่อนและ ครอบครัว ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงหรือการดื่มอย่างบ่อยครั้งได้ และทำให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ที่ตามมา ซึ่งการบริโภคแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบต่อทั้งตัวผู้ดื่มและคนรอบข้างในครอบครัว ชุมชน และสังคม ผ่านการเป็นพิษ การมีเมามา และการเสพติด ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาได้โดยฉับพลันและแบบเรื้อรัง (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2554) การบริโภคแอลกอฮอล์เป็นประจำก่อให้เกิดผลกระทบได้หลายด้านดังต่อไปนี้

ผลกระทบทางด้านร่างกาย

การสะสมของแอลกอฮอล์ในร่างกายเพิ่มสูงขึ้น ทำให้เกิดผลเสีย เช่น ตับถูกทำลาย ซึ่งมีรายงานวิจัย พบว่า การบริโภคแอลกอฮอล์ โดยเฉลี่ยมากกว่าวันละ 4 ดื่มมาตรฐานในเพศชายหรือมากกว่า 3 ดื่มมาตรฐานในเพศหญิง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและมะเร็งบางชนิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้พบว่าการบริโภคแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้อายุขัยเฉลี่ยของเพศชายและเพศหญิงลดลง โดยมีอายุขัยเฉลี่ยลดลงประมาณ 10 - 14 ปี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่คนในสังคมยอมรับว่าเป็นสื่อทางสังคมอย่างหนึ่งที่ใช้เพื่อแสดงความยินดีในงานเลี้ยงต่าง ๆ นั้นมีโทษมากกว่าประโยชน์เมื่อดื่มมาก ๆ จะทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจควบคุมตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เช่น พิษสุราเรื้อรัง โรคจิต โรคประสาทเสื่อม (มันทนา ชนะพันธุ์, 2551) เมื่อเรบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประมาณร้อยละ 90 จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วโดยลำไส้เล็กส่วนต้น และภายในเวลา 30 - 90 นาทีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสูงสุด แอลกอฮอล์จะกระจายในร่างกาย ได้อย่างรวดเร็ว ผลที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ ฤทธิ์ต่อสมอง ในระยะแรกจะทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มมีผลต่อการตัดสินใจ การพูด ความว่องไวในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะช้าลง ทำให้มีผลต่อการขับชียนพาหนะ และเมื่อระดับของแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นอีก จะทำให้สูญเสียด้านการทรงตัว การมองเห็น สมาธิความจำ และอาจรุนแรงถึงขั้นหมดสติ นอกจากนี้ การดูดซึมของแอลกอฮอล์ที่บริเวณลำไส้เล็กก็จะทำให้การดูดซึมของวิตามินบีชนิดต่าง ๆ ลดลงด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิตามินบี 1 โดยภาวะพร่องวิตามินบีนี้จะทำให้เกิดโรคสมองเสื่อม ฤทธิ์แอลกอฮอล์มีผลให้เกิดการอักเสบของเซลล์ตับ ก่อให้เกิดตับอักเสบ ไชมันสะสมในตับและตับแข็ง แอลกอฮอล์ยังมีผลต่อหลอดเลือดและหัวใจได้ โดยทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงระดับคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือดเนื่องจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบ นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังเป็นพิษโดยตรงต่อกล้ามเนื้อหัวใจอีกด้วย จึงเห็นได้ว่า แอลกอฮอล์นั้นมีผลต่อระบบภายในร่างกายหลายระบบ ยิ่งบริโภคในปริมาณที่มากและต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ก็ยิ่งเสี่ยงต่ออันตรายต่าง ๆ มากขึ้น (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2546)

ตับเป็นอวัยวะที่รับผลจากแอลกอฮอล์หนักที่สุดในร่างกาย จะเห็นว่า ระหว่างการทำลาย (ฟอก สกัด กรอง) ของตับนั้น ตัวไนอาซินซึ่งเป็นวิตามินชนิดหนึ่งจะไม่สามารถทำงานที่สำคัญอื่น ๆ ได้ เช่น การเก็บสะสมน้ำตาล ทั้งนี้เพราะไนอาซินจะเข้ามาช่วยในการขจัดแอลกอฮอล์ออกจากระบบไป ดังนั้นเมื่อมีสารแอลกอฮอล์เข้ามา ตับก็มีความจำเป็นต้องสกัดเอาแอลกอฮอล์ออกจากระบบ ทำให้พวกสารอื่น ๆ โดยเฉพาะพวกกรดไขมันค้างค้ำ เมื่อปฏิกิริยานี้เกิดต่อเนื่องนานขึ้น

เนื่องจากการดื่มอย่างหนัก ส่งผลให้กรดไขมันพอกในตับเป็นจำนวนมาก จะพบในคนที่ดื่มสุราหนัก เรียกว่า Fatty liver สามารถทำให้กลับคือปกติได้หากหยุดดื่ม (สมพร สิทธิสงคราม, 2549)

ผลกระทบด้านครอบครัวและสังคม

จากการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชุมชนหรือท้องถิ่นในจังหวัดชลบุรีจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ (พม่า ลาว กัมพูชา) ในหลายด้านไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอาชญากรรม อาจทำให้ก่อคดีอาชญากรรมโดยไม่รู้ตัวและยาเสพติด หรือแม้แต่ปัญหาความขัดแย้ง การทะเลาะวิวาท การเกิดอุบัติเหตุ การเป็นหนี้อันเกิดจากการซื้อสุราแบบเชื่อ เรื่องเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และบ่อยครั้งหลังการดื่มแอลกอฮอล์มักจะมีเพศสัมพันธ์ร่วมด้วย (ชวลิต กงเพชร, 2555) การเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากความสามารถในการขับขี่ยานพาหนะลดลงซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนับว่าสร้างผลกระทบต่อสังคมไทย (กุลธิดา ภูมั่ง, 2559) สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจิตรา ปัญญาชัย (2550) พบว่า ผลกระทบจากการดื่มสุราของเด็กและเยาวชน คือ การทะเลาะวิวาททำร้ายร่างกายกันซึ่งพบได้บ่อยและรุนแรง อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ความขัดแย้งแตกแยกของครอบครัว การลักขโมย การเข้าหา ยาเสพติด เป็นต้น

ผลกระทบด้านการเงิน

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาทางการเงินโดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มเพื่อนหรือเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และยังไม่มียาได้เป็นของตนเอง แต่ต้องใช้จ่ายเงินเพื่อการบริโภคแอลกอฮอล์ บางครั้งต้องใช้จ่ายเงินเป็นค่ารักษาพยาบาลจากผลกระทบที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาของมูลนิธิเพื่อนหญิง พบว่าครอบครัวที่มีผู้ดื่มแอลกอฮอล์จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเดือนละ 100 - 300 บาท (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2553)

ผลกระทบด้านการศึกษา

จากการที่นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเข้าเรียนทำให้เข้าเรียนไม่ตรงเวลาเนื่องจากเมาค้าง ได้รับเกรดหรือผลการเรียนที่ต่ำ เนื่องจากการดื่ม มีปัญหากับฝ่ายบริหารของสถาบันการศึกษา (กุลธิดา ภูมั่ง, 2559) และยังพบว่าส่งผลต่อด้านการเรียนเนื่องมาจากการไปหมกมุ่นอยู่กับการเที่ยวเตร่ การดื่มสุรา โดยเฉพาะเวลาค่ำคืน ทำให้ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน (สำนักคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2553)

จากข้อมูลข้างต้นจะพบว่า ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านสุขภาพร่างกายโดยทำให้อวัยวะภายในร่างกายเสื่อมสภาพ มีการทำงานที่ผิดปกติและอาจส่งผลถึงขั้นรุนแรงจนอาจเสียชีวิตได้ นอกจากนี้แล้วการดื่มยังส่งผลกระทบต่อสภาพครอบครัว

สังคม เกิดการทะเลาะวิวาท การขัดแย้งภายในครอบครัว การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์ การใช้เงินในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเสียเงินรักษาเนื่องจากการเกิดอุบัติเหตุ รวมถึงอาการเมาค้าง การหมกมุ่นอยู่กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังส่งผลให้การเรียนตกต่ำ เนื่องจากไม่มีเวลาทบทวนบทเรียน ซึ่งการที่บุคคลจะรับรู้ว่าคุณเองมีการพฤติกรรมการดื่มแบบใดนั้นบุคคลต้องได้รับการประเมินโดยการประเมินจากอาการของตนเองหรือการได้รับการประเมินจาแบบสอบถามซึ่งรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

การประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถประเมินได้ 2 แบบ ดังนี้

1. การประเมินจากอาการ หรือปริมาณแอลกอฮอล์ที่อยู่ในเลือด ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ระบุว่า ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นในระยะสั้นนั้น แอลกอฮอล์จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ มีอาการเมาค้าง ปวดศีรษะ ในขณะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อระบบประสาทและร่างกายดังนี้ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2551)

ร้อยละ 30 mg. จะทำให้เกิดอาการสับสน รำเริง

ร้อยละ 50 mg. ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ลำบาก

ร้อยละ 100 mg. ร่างกายแสดงอาการเมา ทรงตัวไม่ได้

ร้อยละ 200 mg. มีอาการสับสน

ร้อยละ 300 mg. เกิดอาการง่วง งง ซึม

ร้อยละ 400 mg. หมดสติ และอาจถึงตายได้

2. การประเมินจากแบบสอบถาม ได้แก่

2.1 แบบสอบถาม MAST (Michigan alcoholism screening test) ประกอบด้วยคำถาม 25 ข้อ เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค และการรับรู้ต่อปัญหาการบริโภคของตนเอง ซึ่งแต่ละคำถามจะมีคะแนนตั้งแต่ 1 - 5 และใช้เวลาในการตอบคำถามประมาณ 10 - 15 นาที แต่ MAST มักถูกวิจารณ์ว่าสอบถามเยอะเกินไป มีโอกาสได้ผลผิดพลาดสูงและเป็นเครื่องมือที่เน้นการคัดกรองภาวะติดแอลกอฮอล์ จึงไม่นิยมใช้สำหรับการคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยง นอกจากนั้นมีการทดสอบความสามารถของ MAST ฉบับย่อ ซึ่งมีคำถาม 12 ข้อ ในการวินิจฉัยภาวะติดแอลกอฮอล์ในผู้ป่วยเวชปฏิบัติทั่วไปในประเทศไทย โดยเปรียบเทียบกับการวินิจฉัยโดยจิตแพทย์ พบว่ามีค่าความไว (Sensitivity) เท่ากับร้อยละ 68 และความจำเพาะ (Specificity) เท่ากับร้อยละ 78 ซึ่งแสดงว่า MAST สามารถใช้ได้ดีในการวินิจฉัยภาวะติดแอลกอฮอล์ ในประเทศไทย MAST นิยมใช้คัดกรองผู้ป่วยในสถานบริการทางคลินิก แต่ไม่นิยมใช้ในการคัดกรองกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่ผู้ป่วย เช่น นักเรียน นักศึกษา เป็นต้น (สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย, 2552)

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่ม (Drinking behavior questionnaire)

ที่ใช้ประเมินปริมาณและความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถนำมาคำนวณได้ ลักษณะของแบบสอบถามจะถามเกี่ยวกับภายใน 30 วันที่ผ่านมาว่ามีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร โดยจะถามความถี่และจำนวนของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บริโภคในวันระหว่างสัปดาห์ และในช่วงสุดสัปดาห์ แต่ไม่มีรายละเอียดเกี่ยวกับคุณภาพเครื่องดื่ม (Dijkstra et al., 2001 อ้างถึงใน ชฎิล สมรภูมิ, 2544)

2.3 แบบทดสอบการดื่มแอลกอฮอล์ (Khavari alcohol test: KAT) (Oei & Borrow, 2000)

เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งคำถามในแต่ละข้อจะเจาะจงในเรื่องของการดื่มเบียร์ ไวน์ และสุราโดยประเมินทั้งปริมาณและความถี่ในการดื่มที่มากที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ

2.4 แบบประเมินภาวะติดแอลกอฮอล์ (The alcohol use disorder identification test หรือ

AUDIT) ขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2001) ซึ่งองค์การอนามัยโลกเป็นผู้พัฒนาเครื่องมือนี้ขึ้น โดยนักวิชาการจากประเทศต่าง ๆ และได้ผ่านการทดลองใช้ในหลายประเทศทั่วโลก สำหรับในประเทศไทยแบบประเมินนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย (2547) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับปริมาณ ความถี่ และปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายบุคคล ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อคำถาม โดยพบว่ามีความไว (Sensitivity) ร้อยละ 96 และความจำเพาะ (Specificity) ร้อยละ 96 ในการตรวจพบภาวะการดื่มที่เป็นอันตราย และมีค่าความไว (Sensitivity) ร้อยละ 87 และความจำเพาะ (Specificity) ร้อยละ 81 ในการตรวจพบการดื่มที่มีปัญหา แบบประเมิน AUDIT พัฒนาขึ้นเพื่อคัดกรองการดื่มสุราที่มากเกินไป และเพื่อช่วยให้บุคลากรทางด้านสุขภาพสามารถค้นหาผู้ที่จะได้รับประโยชน์หากลดหรือเลิกดื่ม ผู้ที่ดื่มสุรามากเกินไปมักไม่เคยได้รับการวินิจฉัยเกี่ยวกับปัญหาการดื่มทั้งที่มาเข้ารับบริการสุขภาพด้วยอาการป่วยหรือปัญหาสุขภาพบ่อยครั้ง การใช้แบบประเมิน AUDIT จะช่วยให้บุคลากรสุขภาพตรวจพบว่า บุคคลนั้น ๆ มีปัญหาการดื่มสุราแบบมีความเสี่ยง ดื่มแบบอันตราย หรือดื่มแบบติดหรือไม่ ซึ่งได้แบ่งการดื่มเป็น 4 ระดับ ดังนี้

2.4.1 การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ (Low risk drinking) ประเมินพฤติกรรมการดื่ม

AUDIT ได้ 0 - 7 คะแนน หมายถึง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้หญิงซึ่งเทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรีได้ไม่เกิน 2 กังหรือ 60 ซีซี. เทียบเป็นปริมาณเบียร์กระป๋องและเป็นการดื่มที่ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้ชาย เทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรีได้ไม่เกิน 4 กังหรือ 120 ซีซี. เทียบเป็นปริมาณเบียร์ชนิดแรงประมาณ 3 กระป๋อง และมิวันที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลยอย่างน้อย 2 วันในหนึ่งสัปดาห์

2.4.2 การดื่มแบบอันตรายหรือการดื่มแบบเสี่ยง (Hazardous drinking หรือ risky drinking) ประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่ม AUDIT ได้ 8 - 15 คะแนน หมายถึง การดื่มที่ทำให้ผู้ดื่มเพิ่มความเสี่ยงในการที่จะได้รับผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพจิตและสังคมโดยที่ผลเสียดังกล่าว อาจเกิดต่อตัวผู้ดื่มเองและผู้อื่น เป็นการดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐานต่อวันแต่ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวันเทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 1/2 แบนหรือเทียบเป็นปริมาณเบียร์ชนิดแรงไม่เกิน 3 กระป๋องหรือเป็นการดื่มมากกว่า 7 ดื่มมาตรฐานต่อสัปดาห์ หรือเทียบเป็นปริมาณเบียร์ประมาณ 5 กระป๋อง สำหรับการดื่มในผู้หญิง และเป็นการดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน แต่ไม่เกิน 6 ดื่มมาตรฐานต่อวัน เทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 1/2 แบนหรือเบียร์ชนิดแรงไม่เกิน 4.5 กระป๋องหรือเป็นการดื่มที่มากกว่า 14 ดื่มมาตรฐานต่อสัปดาห์ และเทียบเป็นปริมาณเบียร์ประมาณ 10 กระป๋อง สำหรับการดื่มในผู้ชายรวมถึงการดื่มในปริมาณเล็กน้อยแต่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ดื่มขณะตั้งครรภ์ ดื่มทั้งที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือมีการดื่มร่วมกับการรับประทานยาที่อาจทำปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์ และรวมถึงการดื่มอย่างหนักติดต่อกันที่เรียกว่า เม้าหัวราน้ำ (Binge drinking)

2.4.3 การดื่มแบบมีปัญหาคือ (Harmful drinking) ประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่ม AUDIT ได้ 16 - 19 คะแนน หมายถึง การดื่มแอลกอฮอล์จนทำให้ได้รับผลเสียต่อสุขภาพกายสุขภาพจิต หน้าที่การงาน หรือสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เป็นการดื่มที่มากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้หญิงเทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรีในปริมาณ 1/2 แบนขึ้นไป หรือเทียบเป็นปริมาณเบียร์ชนิดแรง 3 กระป๋อง หรือเป็นการดื่มที่มากกว่า 6 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้ชาย เทียบเป็นปริมาณเหล้า 40 ดีกรี 1/2 แบนขึ้นไป หรือเทียบเป็นปริมาณเบียร์ชนิดแรง 4.5 กระป๋อง

2.4.4 การดื่มแบบติด (Alcohol dependence) ประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่ม AUDIT ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 20 คะแนน หมายถึง การดื่มที่มีรูปแบบการดื่มไม่เหมาะสม (Alcohol used disorders) ดื่มจนทำให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกาย พฤติกรรมและความคิดใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดื่มทำให้ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่าง ๆ เช่น ความรับผิดชอบต่อการทำงานหรือครอบครัวบกพร่องไป และไม่สามารถควบคุมปริมาณและความถี่ในการดื่มหรือไม่สามารถหยุดการดื่มได้ เมื่อหยุดดื่มจะเกิดอาการถอนพิษ (Withdrawal) ขึ้น

โดยทั่วไปการวัดปริมาณของแอลกอฮอล์นั้นจะดูที่ความแรง หรือปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ผสมอยู่ ซึ่งใช้หน่วยวัดเป็น ดีกรี (Proof) กล่าวคือ เป็นความเข้มข้นเป็นร้อยละของปริมาณแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในเครื่องดื่ม เช่น เหล้า 100 ดีกรี หมายถึง เหล้าที่มีแอลกอฮอล์ 100 ส่วนผสมน้ำ 100 ส่วน ส่วนเหล้า 80 ดีกรี หมายถึง เหล้าที่มีแอลกอฮอล์ 80 ส่วนผสมน้ำ 100 ส่วน โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีดีกรีแตกต่างกัน ถึงอย่างไรก็ตามการวัดปริมาณของ

แอลกอฮอล์ที่ใช้กันเพื่อคัดกรองระดับความเสี่ยงของผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะใช้ หน่วยอ้างอิง คือ หนึ่งดื่มมาตรฐาน โดยหนึ่งดื่มมาตรฐานจะมีปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์จำนวน 10 กรัม เป็น หน่วยอ้างอิงของจำนวนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดซึ่ง หนึ่งดื่มมาตรฐานสามารถทำให้เกิดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดได้ประมาณ 15 - 20 เปอร์เซ็นต์ ที่สำคัญแอลกอฮอล์ขนาด หนึ่งดื่ม มาตรฐานนั้นให้พลังงานแก่ร่างกายเพียง 100 แคลอรีเท่านั้น และยังไม่มีส่วนอาหารใด ๆ เลย จำนวนดื่มมาตรฐานจะขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ และขนาดของภาชนะที่บรรจุ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดนั้น ๆ ได้ดังนี้

เหล้าวิสกี้ หรือเหล้าขาว (Alcohol 40 %) 1 ถ้วยเล็ก (30 ซีซี.) หรือ 2 ฝา, 1 ถัง เบียร์ชนิดอ่อน (Alcohol 2 - 2.9 %) ประมาณ 1.5 กระป๋อง หรือ 3/4 ขวด เบียร์ชนิดปานกลาง (Alcohol 3 - 3.9 %) เช่น ไฮเนเก้น ประมาณ 1 กระป๋อง เบียร์ชนิดแรง (Alcohol 4 - 5 %) เช่น สิงห์ คลอสเตอร์ ลีโอ ซ้าง คาร์ลสเบอร์ก ประมาณ 3/4 กระป๋อง หรือ 1/4 ขวด

ไวน์ธรรมดา (Alcohol 12.5 %) ประมาณ 1 แก้ว (100 ซีซี.)

ไวน์ชนิดแรง (Alcohol 20.5 %) ประมาณ 1/2 แก้ว (60 ซีซี.)

ดังนั้นการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การใช้แบบประเมิน ประเมินภาวะติดแอลกอฮอล์ กับนิสิตระดับปริญญาตรี มุ่งเน้นในกลุ่มที่มีสถานะการดื่มแบบดื่ม แบบเสี่ยง ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ดื่มที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จากข้อมูลข้างต้นผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบประเมินภาวะติดแอลกอฮอล์ เนื่องจากเป็นแบบ ประเมินที่ง่ายต่อการคัดกรองผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และในการประเมินที่มีเวลาจำกัด มุ่ง ประเด็นการดื่มที่เป็นปัจจุบันและยังเป็นแบบประเมินที่ใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งบุคลากรทาง สุขภาพและนักวิจัยด้านสุรา สามารถรู้ว่าบุคคลที่ได้รับการประเมินนั้นมีระดับการดื่มอยู่ในระดับ การดื่มแบบอันตรายหรือการดื่มแบบเสี่ยง ซึ่งกลุ่มดังกล่าวนี้เป็นกลุ่มที่มีลักษณะการดื่มที่เพิ่มความ เสี่ยงต่อผลเสียตามมาทั้งต่อตัวผู้ดื่มเองหรือผู้อื่น ถึงแม้ว่าผู้ดื่มในระดับนี้ยังไม่เกิดความเจ็บป่วย ใด ๆ ก็ตามแต่เป็นกลุ่มที่สามารถพัฒนาไปสู่ผู้ดื่มในระดับอันตรายได้ ดังนั้นการใช้แบบคัดกรอง จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่มีความสำคัญในการคัดกรองกลุ่มผู้ดื่มดังกล่าวและเป็นนิสิตออกมาเพื่อให้ ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป

ความสัมพันธ์ของนิสิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Bandura (1977) กล่าวว่า ความสำคัญของการคงสภาพและการสูญเสียพฤติกรรมจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เกิดจากความแตกต่างกันของความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการดื่มและการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้สามารถทำนายพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชนอีกด้วย

จากการศึกษาของ ครุณวรรณ สมใจ (2560) เรื่องพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย วิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนิสิตในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์สูงสุด นั่นคือ นักศึกษาที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีงานอดิเรก มีทักษะของการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน ไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้จักที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นิสิตที่มีทักษะเหล่านี้ที่คิดจะทำให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันที่ดีตามไปด้วย แต่จะสังเกตเห็นว่าในส่วนของการรับรู้มีความสัมพันธ์เป็น ลบ นั่นคือ ผู้ที่มีความรู้เรื่องแอลกอฮอล์สูง แต่จะมีพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่ำ อาจกล่าวได้ว่า ความรู้เรื่องโทษของแอลกอฮอล์ของนิสิต ไม่ได้ส่งผลให้นิสิตกลัวที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีมากอยู่แล้ว อาจเนื่องมาจากการเรียน ทั้งในระดับมัธยมและมหาวิทยาลัย ที่อาจารย์ ได้ให้ความรู้อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งความรู้จากสื่อต่าง ๆ ทำให้นักศึกษามีความรู้แต่การที่มีความรู้ไม่ได้เป็นตัวที่บอกว่าคุณศึกษาคะไม่ดื่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chomsria, Likhitsathianb, Aramrattanac, and Siviroja (2018) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทักษะที่ถูกต้องและความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียนอาชีวศึกษาไทยพบว่า นักศึกษาอาชีวศึกษามีทัศนคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นเรื่องปกติ การศึกษาครั้งนี้พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาอาชีวศึกษาหากนักศึกษาอาชีวศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ และจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำเช่นกัน ส่วนนักศึกษาที่มีทัศนคติบวกต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีแนวโน้มว่านักศึกษากลุ่มดังกล่าวจะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่หนักเช่นกัน

จากการศึกษา พบว่า ความรู้จากผลกระทบบที่เกิดขึ้นจากการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ของ นิสิตนั้นอยู่ในระดับสูงแต่ไม่ได้ส่งผลให้นิสิตตระหนักถึงโทษของการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ แต่ นิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้หรือมีทักษะ ในการปฏิบัติสูงจะส่งผลให้นิสิตมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ในระดับสูง ในทางกลับกัน นิสิตที่มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตี เครื่องตีแมลงกอสอด้ในระดับต่ำ จะส่งผลให้นิสิตมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่อง ตีแมลงกอสอด้ในระดับต่ำเช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยมีความเชื่อว่าหากนิสิตสามารถเพิ่ม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ได้ แล้วนั้น จะสามารถทำให้นิสิตลด ละ เลิก พฤติกรรมการตีของตนเองลงได้ในที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้

การวิจัยของ ประสิทธิ์ ไกยราช (2553) เรื่องผลของ โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ ความคาดหวังในผล ของการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ของวัยรุ่นชายตอนต้นที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับ กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่เคยตีแมลงกอสอด้เลยหรือเคยทดลองตีไม่เกิน 1 แก้วเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 100 ราย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมจำนวน 5 ครั้ง ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ ความตั้งใจต่อการหลีกเลี่ยงการตี เครื่องตีแมลงกอสอด้ แตกต่างกับจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ส่วน ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติระหว่างกลุ่ม แต่ใน กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่าทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแมลงกอสอด้มีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

การวิจัยของ จุฑาวดี กมลพรมงคล (2555) การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบ สองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต่อการปฏิบัติตีแมลงกอสอด้ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติตีแมลงกอสอด้ และทักษะการปฏิบัติตีแมลงกอสอด้ ระหว่างกลุ่มนักเรียน

ประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มละ 30 คน สุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองโดยการจับสลาก และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุม ให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองในเรื่องอายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาของ สุวินัย เลาวิลาศ (2558) เรื่องผลของโปรแกรมเพิ่มสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2557 อำเภอละแม จังหวัดชุมพร โดยโปรแกรมเพิ่มสมรรถนะแห่งตนพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง คือ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การใช้ คำพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และ 4) การส่งเสริมสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ วิธีการกำจัดอารมณ์และความเครียด ผลการศึกษาตามสมมติฐานการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐาน ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มสมรรถนะแห่งตน ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการวัดความสามารถ ของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

การวิจัยของชนัญญา เวชชะ, สุรชาติ สิทธิปกรณ์ และลัดดา แสนสีหา (2559) เรื่องผลศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปฏิเสธการดื่มสุรา และภาวะติดสุราในผู้ชายที่มีภาวะติดสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ชายที่มีภาวะติดสุรา ที่รับการรักษาใน โรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่งจำนวน 32 คน แบ่งเป็นกลุ่มละเท่า ๆ กันกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน และกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบประเมินความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบประเมินภาวะติดแอลกอฮอล์ ผลการวิจัย พบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปฏิเสธการดื่มสุราสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < .001$) 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะติดสุราต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) 3) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปฏิเสธการดื่มสุราสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และ 4) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยภาวะติดสุรต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมนี้สามารถเพิ่ม การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปฏิเสธการดื่มสุราและลดภาวะติดสุราในผู้ที่มีภาวะติดสุราได้

สรุปผลการศึกษา การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต หากนิสิตสามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง หรือมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้นก็อาจจะทำให้นิสิตสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มของตนเองได้ตามการรับรู้ นั้น หรือการมี การรับรู้ความสามารถสูงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะน้อยลง แต่หากการรับรู้ความสามารถต่ำย่อมจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไปเรื่อย ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนิสิตที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้กระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

Corey and Corey (1997) ได้กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มรวมถึงกระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดจากความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยเน้นที่สมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งไม่จำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพใหม่ แต่จะมีการพัฒนาเอง

สุใจ ส่วนไพโรจน์ (2545) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า เป็นการสื่อสารอันอ่อนโยนที่เชื่อมสัมพันธ์ภาพระหว่าง “ผู้ให้การปรึกษา” กับ “ผู้รับการปรึกษา” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งจะเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองและเรื่องราวปัญหาซึ่งขัดแย้งต่าง ๆ ให้กลุ่มทราบและเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาของตนเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อันนำไปสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ผู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาคุณค่าของตนเอง เกิดความงามทางจิตใจ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้

คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันหรือความต้องการเหมือนกัน

จิตภา สุวรรณ (2558) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มไว้ว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาหรือมีความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยผู้นำกลุ่มได้นำทฤษฎีวิธีการ และเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการดำเนินกลุ่ม เพื่อเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้สำรวจตนเอง ขอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา อีกทั้งได้ฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

จิตรา เสริมศรี (2559) ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า หมายถึง การพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์เป็นผู้ที่เอื้ออำนวยให้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดได้และค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้ สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

จากความหมายของการปรึกษากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยสรุปว่า ความหมายของการปรึกษากลุ่มหมายถึง การรวมกลุ่มกันของสมาชิกกลุ่มเพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ผ่านกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถร่วมกันขับเคลื่อนกลุ่มให้ดำเนินไปสู่จุดหมาย เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ การมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การเห็นใจซึ่งกันและกัน และสามารถเรียนรู้ทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม

เนื่องจากสถานการณ์การดื่มน้ำดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต มีอัตราการดื่มน้ำดื่มเพิ่มขึ้น รวมถึงการที่นิสิตได้รับความเป็นอิสระจากการได้มาใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยที่ต้องห่างไกลจากบุคคลในครอบครัว การได้รับอิสระนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ส่งผลให้นิสิตต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงในการใช้ชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงเรื่องการเรียน เรื่องที่อยู่อาศัย และที่สำคัญการคบเพื่อนซึ่งเป็นที่สำคัญมากกับกลุ่มนิสิตในกลุ่มนี้ ผู้วิจัย พบว่า นิสิตมีการชักชวนกันดื่มน้ำดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานที่บันเทิง หรือสถานที่ที่อยู่รอบรั้วมหาวิทยาลัย จากการสังเกตของผู้วิจัยรวมถึงการศึกษาข้อมูลพบว่า นิสิตบางกลุ่มมีการรับรู้ความสามารถในการดื่มน้ำดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งหากนิสิตสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้น นิสิตในกลุ่มนี้อาจจะมีพฤติกรรมดื่มน้ำดื่มที่แตกต่างออกไปจากเดิมหรือมีพฤติกรรมดื่มน้ำดื่มที่ลดลง โดยการปรับเปลี่ยนมุมมอง

ความคิดและความเชื่อ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ทฤษฎี REBT ของ Albert Ellis ซึ่งมีประเด็นสำคัญดังนี้

ความเป็นมาของทฤษฎี

อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เป็นผู้ริเริ่มทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสเกิดในปี ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิทสเบิร์ก รัฐเพนซิลวาเนียและย้ายมาอยู่ที่นิวยอร์กในช่วงวัยเด็ก เขาใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในรัฐนี้ ชีวิตครอบครัว บิดาแม่จะเอาใจใส่แต่ไม่ค่อยอยู่บ้าน เขามีน้องชาย 1 คน และเอลลิสจะเข้าได้กับทุกคนในบ้าน อย่างไรก็ตามเขาได้บรรยายว่าครอบครัวของเขาค่อนข้างประสาท และเขาต้องดูแลตัวเองตั้งแต่อายุ 7 ขวบ วัยเด็กเขามักไม่ค่อยสบายเพราะโรคไตอักเสบ ทำให้ต้องเข้าออกโรงพยาบาลอยู่บ่อย ๆ เขาตั้งใจเอาชนะอาการเจ็บป่วยด้วยการสร้างความหวังในแง่ดีของตนเอง ดังนั้นในวัยเด็กเขาเรียนรู้ว่าวิธีคิดเป็นสิ่งที่ทำให้เอาชนะอุปสรรคได้

ในช่วงกลางทศวรรษที่ 1950 เอลลิสเป็นนักบำบัดคนแรกที่เน้นเรื่องอิทธิพลของความคิดที่มีต่อพฤติกรรม การที่เขาตั้งชื่อการบำบัดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เนื่องจากวิธีการนี้ให้ความสำคัญกับความสอดคล้องของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เอลลิสได้แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จากประสบการณ์การเอาชนะปัญหาทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมในช่วงวัยรุ่นของเขา เอลลิสได้ทดลองโดยใช้วิธีการด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การกล่าวการพูดในที่สาธารณะ วิธีลดความกังวลของเขาคือ การปรับวิธีคิด ร่วมกับการทดลองลดความกลัวในสถานที่จริง และการทำการบ้าน โดยการฝึกพูดในที่สาธารณะ แม้ว่าจะรู้สึกประหม่า วิธีการปรับความคิดและพฤติกรรมโดยการไปพูดคุยกับผู้หญิงในสวนสาธารณะประมาณ 100 คน ทุกคนปฏิเสธการนัดพบของเขา เขาได้ใช้วิธีการปฏิบัติในสิ่งที่เขา รู้สึกแยและไม่มั่นใจ คือ การพูดคุยกับผู้หญิง เอลลิสเชื่อว่าการได้ลงมือปฏิบัติช่วยให้เขาคลายความกังวลในการพูดคุยกับผู้หญิง

ในระยะแรกเขาเริ่มทำงานแบบจิตวิเคราะห์ โดยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งบนโซฟาและดำเนินการตามแบบจิตวิเคราะห์ซึ่งก็ได้ผล แต่เขายังไม่พอใจกับวิธีการนี้ เขาจึงพยายามให้ผู้รับการบำบัดได้ทดลองทำในสิ่งที่กลัวที่สุด เขาค่อย ๆ เลือกรวบรวมวิธีการและการเป็นนักบำบัดที่กระตือรือร้นและขึ้นามากขึ้น เขาได้ผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมกับการบำบัดแบบพฤติกรรม การบุกเบิกของเขาทำให้ได้รับสมญานามว่า บิดาแห่งทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เขาได้นำทฤษฎีอื่น ๆ มาใช้ ได้แก่ อุดมภาวะนิยม การวิเคราะห์แนวใหม่ของ Karen Horney, Alfred Adler, Erich Fromm and Harry Stack Sullivan (อนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2550)

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

การปรึกษาตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแหล่งกำเนิดความทุกข์ ได้แก่ (Ellis, 2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ครอบงำที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผลมนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์ มีความรู้สึกกังวล ไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการคิด
3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้จากบิดามารดา สังคมที่เขาอาศัย
4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฟื่องฟูจนจิตใจ ผู้ที่เก็บความทุกข์ไว้ในจิตใจ เป็นผู้ที่พร่ำบอกกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้ความทุกข์เกิดการลดภาวะ เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง
5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ใช่ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการรับรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลผนึกเข้าไปในสมองแล้วพร่ำบอกตนเอง
6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อมจะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่ เพื่อให้ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

ความคิดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ เกิดจากความเชื่อของตัวบุคคลที่เคยประสบมาก่อนหน้านี้ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจในการรับรู้ ในครั้งต่อไป และยังส่งผลต่อความขุ่นมัวของอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย โดยอารมณ์ที่ขุ่นมัวนั้นเกิดจาก สิ่งรบกวนอารมณ์ที่มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลจะมีพฤติกรรมหรือตัดสินใจแบบใดนั้น ขึ้นอยู่กับความคิด ความเชื่อที่ตนกำหนดให้กับตนเองว่าเป็นสิ่งที่ ควร ต้อง และ จำเป็นต้อง บุคคลบังคับตนเอง เข้มงวดและควบคุมตนเองแน่นอยู่ แต่กับสิ่งที่ จำเป็นต้อง ซึ่งส่งผลให้เกิดสิ่งรบกวนอารมณ์ สร้างอารมณ์ขุ่นมัวที่ไม่พึงปรารถนาให้กับตนเอง เอลเลียส ได้อธิบายว่า ความรู้สึกกังวลใจ ความเครียด การถูกปฏิเสธ ความแค้น ความละอาย และความแปลกแยก เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งบุคคลสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก โดยการรับรู้และเชื่อ โดยไม่พิจารณาและวิเคราะห์ โดยความคิดที่ไร้เหตุผลจึงเป็นสาเหตุสำคัญของการแสดงอารมณ์ และพฤติกรรม ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมี 11 ประการ ดังนี้

ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหตุผล (Irrational thinking)

1. ทุกคนรวมถึงบุคคลที่สำคัญและบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ต้องรักเราหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะว่าบุคคลที่มีความคิดเช่นนี้เวลาจะทำอะไรก็คอยมุ่งแต่จะเอาอกเอาใจผู้อื่น เพื่อให้ผู้อื่นมารักเราตลอดเวลา จึงทำให้ขาดความเป็นตัวของตัวเองขาดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยเพิ่มขึ้น และยังเป็นการทำลายตนเอง ทั้งนี้เพราะสภาพที่เป็นจริงแล้ว ย่อมเป็นไปได้ที่คนรอบข้างเราทุกคนจะเห็นว่าเราดี การที่เราพยายามทำให้บุคคลอื่นรักและชอบเรานั้นย่อมเป็นการดี แต่เราก็ไม่ควรจะมุ่งหวังให้ทุกคนจะต้องมารักและนิยมชมชื่นในตัวเรา จนทำให้เราขาดความเป็นตัวของตัวเอง เพราะในสังคมทั่วไปนั้นย่อมมีบุคคลที่ชื่นชมเราและซึ่งเราไปแลกกัน ไป อันเป็นปกติวิสัยของมนุษย์ ซึ่งเราเองก็ไม่ควรจะเป็นทุกขร้อนมากจนเกินไปถ้ามีบุคคลบางคนไม่ชอบเรา บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่า เขาไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป ดังนั้นบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่ทุ่มเทความสนใจเพื่อการได้รับความรักเท่านั้นแต่เขาจะเป็นผู้ให้ความรัก และสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น

2. เราเป็นคนที่มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อมต้องประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังไปทุกเรื่อง ความคิดนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผล เพราะจะทำให้บุคคลรู้สึกต่ำต้อย ไร้คุณค่า กลัวความล้มเหลว คนที่ทำอะไรเพื่อต้องการจะเด่นดังไปทุกเรื่องนั้น ในขั้นสุดท้ายของชีวิตมักจะลงเอยด้วยการเป็น โรคประสาท เพราะในความเป็นจริงแล้วไม่มีใครจะรู้หมดหรือเก่งไปหมดทุกด้าน และยังหากกระทำการสิ่งใดไม่ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ ก็จะรู้สึกด้อยใจแล้วก็เฝ้าคอยแต่จะคิดว่าตนเองจนกลายเป็นคนมีปมด้อย หรือคอยจ้องหาโอกาสที่จะประณามผู้อื่นจนทำให้หมดความสุขในชีวิต บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะพิจารณาตนเอง ประเมินความสามารถของตนเองให้ใกล้เคียงกับที่เป็นจริง เพื่อว่าเวลาที่ทำอะไรจะได้ไม่ต้องเป้าหมายที่สูงมากเกินไปจนทำไม่สำเร็จ แล้วมาตำหนิตนเองภายหลัง เขาจะทำงานด้วยความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตน มากกว่าจะทำงานเพื่อให้ดีกว่าผู้อื่น ทำงานเพื่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าเพื่อให้งานสำเร็จอย่างสมบูรณ์แบบ

3. บุคคลใดก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อกระทำความผิด หรือเป็นบุคคลที่เลวทรามต่ำช้า คดโกง ชั่วร้าย จะต้องได้รับการลงโทษโดยทันทีอย่างสาสม ควรจะถูกตำหนิและลงโทษ ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะว่าโดยความเป็นจริงแล้ว ความดี ความเลว หรืออะไรผิดอะไรถูกนั้นเป็นสิ่งที่วัดกันยาก แต่บุคคลที่มีความคิดว่า ผู้ที่ทำความผิดหรือผู้ที่เลวทรามชั่วช้าควรจะต้องถูกลงโทษเพื่อประจานความผิดนั้น มักจะใช้มาตรการของตนเองไปตัดสินผู้อื่นว่าดีหรือเลว ถูกหรือผิด แล้วทำตัวเป็นพระเจ้าคอยลงโทษผู้อื่น โดยที่ตนยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริงของพฤติกรรมของผู้ที่ถูกตนกล่าวหา เพราะ โดยทั่วไปมนุษย์นั้นไม่มีใครที่สมบูรณ์แบบพร้อมทุกประการ ย่อมจะมีดี

เลวผสมกันไป บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะไม่ดำเนินและลงโทษตนเองหรือผู้อื่น แต่จะพยายามเข้าใจ และยุติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเขาตระหนักว่าทุกคนทำผิดพลาดและมีข้อบกพร่องได้ จึงไม่มีเหตุผลที่จะดำเนินและลงโทษ เมื่อใดที่บุคคลผิดพลาดก็ควรจะยอมรับ และพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นซ้ำอีก

4. ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้จะต้องพังทลายหรือทนไม่ไหวจนแทบจะคลั่งตาย ความคิดเช่นนี้เป็นสิ่งที่ไร้เหตุผล ตามธรรมดาโดยทั่วไปผู้ที่ผิดหวังจะรู้สึกไม่สบายใจ แต่ถ้าเก็บไปคิดนาน ๆ หรือหายช้าจนเกินไปนั้นก็สมควร เพราะความขุ่นข้องหมองใจไม่ได้ช่วยทำให้อะไรดีขึ้นมา แต่กลับจะยิ่งเป็นการซ้ำเติมให้เหตุการณ์นี้เลวร้ายลงไปอีก เมื่อความผิดหวังเกิดขึ้นควรจะได้อย่างยอมรับในความผิดหวังนั้น บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล เมื่อเกิดความผิดหวังจะไม่ตีโพยตีพายหรือทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ แต่จะคอยมองหาช่องทางในการแก้ไขปัญหาที่พอจะแก้ไขได้ก็แก้ไขไป อะไรที่แก้ไขไม่ได้ก็ยอมรับ เพราะความขุ่นข้องหมองใจย่อมทำให้ความสุขที่เราควรมีอยู่นั้นลดน้อยลง แต่ก็ยังไม่ถึงกับทำให้ความสุขของชีวิตหมดสิ้นไปเลย

5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวเรายังไม่มีทางจะไปควบคุมอะไรได้เลย ความคิดนี้ยังไม่ถูกต้องนัก เพราะความทุกข์นั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลทำให้คนเราเป็นทุกข์มากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับความรู้สึกของบุคคลนั้นเป็นสำคัญ ถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจของตัวเองได้เราก็จะควบคุมความรู้สึกทุกข์ร้อนได้ เพราะสุขหรือทุกข์นั้นส่วนหนึ่งอยู่ที่ใจของเราเอง บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล จะไม่ทำให้เหตุการณ์และ/ หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนานั้นเป็นเรื่องใหญ่โต เขาจะพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขเหตุการณ์และ/ หรือสถานการณ์ให้ดีขึ้น ถ้าหากเขาไม่สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงได้ เขาก็จะยอมรับมัน และไม่ถือว่าเป็นเรื่องเลวร้าย

6. สิ่งอันตรายและน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงคอยแต่จะพะวงคิดวิตกไว้ล่วงหน้าอยู่เสมอ ความคิดเช่นนี้นับว่าไม่สมเหตุสมผล เพราะความกังวลในจินตนาการจะทำให้คนเราขาดความรอบคอบในการพิจารณาไตร่ตรองถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น ถึงแม้ว่าเกิดอันตรายขึ้นมาจริงก็จะไม่สามารถแก้ไขได้เพราะมัวแต่ก่อกลุ้มอยู่ พอตีพอร้ายตนเองก็พลอยจะเป็นผู้ที่ทำให้อันตรายนั้นเกิดขึ้นเองเพราะมัวแต่วิตกกังวลจนขาดสติ ในบางครั้งบางคราวเหตุการณ์ก็มีได้รุนแรงดังที่คิดไว้แต่ตัวเองก็คิดมากเกินไปและกลัวไปเองจนเกินเหตุ ความกลัวนั้นไม่ได้ช่วยให้เหตุการณ์ต่าง ๆ ยุติลงได้ถ้าเหตุสุดวิสัยนั้นจะเกิดขึ้น แต่ความวิตกกังวลจนเกินกว่าเหตุจะทำให้อันตรายนั้นร้ายแรงยิ่งกว่าที่จะเกิดขึ้นจริง ๆ ไปอีก บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะไม่คาดการณ์ล่วงหน้าในแง่ลบมากนัก จะไม่วิตกกังวลหรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ เขาจะคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผล ปฏิบัติตนอย่างรอบคอบระมัดระวังและกล้าทำในสิ่งที่เขากลัว เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งนั้น

ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิดเลย

7. การคิดที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ นับว่าเป็นการดีกว่าที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน ความคิดเช่นนี้นับว่าไร้เหตุผล เพราะการที่คนเราพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมักจะต้องพบกับความยุ่งยากลำบากใจในภายหลังมากยิ่งขึ้นไปอีก และยังจัดว่าเป็นบุคลิกประเภทที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผู้ที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายโดยที่ไม่พิถีพิถันเลยก็ไม่จำเป็นว่าจะมีความสุขเสมอไป คนที่ฉลาดนั้นเขาจะทำในสิ่งที่เขาจำเป็นต้องทำ โดยไม่ปริปากบ่นไม่ว่าสิ่งนั้นจะยากลำบากเพียงใด และจะรู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดควรหลีกเลี่ยง หรือจะละเว้นเฉพาะเรื่องที่ไม่เห็นว่าเป็นจำเป็น ดังนั้นคนเราควรจะมีวินัยและมีความรับผิดชอบ ชีวิตจึงจะเจริญก้าวหน้าและมีความรื่นรมย์บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะตระหนักว่าการเผชิญกับความยากลำบาก และความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ทำทนาย และทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น

8. เราต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลาและต้องคอยมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ คนที่เวลาจะทำอะไรแต่ละครั้งต้องคอยแต่เฝ้าร่ำหาให้ผู้อื่นมาคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลาจะทำให้กลายเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็น ขาดความเป็นตัวของตัวเอง เป็นคนที่ขาดอิสรภาพขาดความมั่นใจ และสูญเสียโอกาสที่จะได้แสดงความสามารถของตนเอง คนที่ฉลาดจะพยายามทำอะไรด้วยตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และเมื่อถึงคราวจำเป็นที่ต้องการความช่วยเหลือ เขาจะออกปากขอความช่วยเหลือหรือยอมรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้ และเขาจะพยายามช่วยเหลือตนเองก่อน

9. ประสบการณ์ในอดีตหรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อนเป็นเรื่องตัดสินพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไรก็ไม่มมีวันจะลบล้างไปได้ ในทางตรงข้าม พฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ซึ่งในอดีตเคยมีความสำคัญมาก่อน ก็อาจไม่มีความสำคัญอะไรหลงเหลืออยู่ในปัจจุบันก็ได้ เพราะเหตุการณ์ในอดีตคงไม่มีอะไรเกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบันเลย การยกเอาอดีตมาเป็นสิ่งสำคัญนั้นมักจะเป็นข้ออ้างของบุคคลที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหตุการณ์ในอดีตมิใช่จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องอะไรไม่ได้เลย บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะระลึกเสมอว่า อดีตมีความสำคัญ เหตุการณ์ในอดีตจะเป็นบทเรียนที่ดีสำหรับปัจจุบัน แต่เขาจะไม่ติดอยู่กับอดีตอย่างเคร่งครัดและเมื่อได้วิเคราะห์สิ่งสำคัญในอดีตแล้วก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีทางได้อย่างคล่องตัวและให้พฤติกรรมในปัจจุบันมีความถูกต้องมากยิ่งขึ้น

10. คนเราควรจะร่วมเป็นทุกข์ไปกับปัญหาของบุคคลอื่น ความคิดเช่นนี้นับว่าเป็นความเข้าใจผิดอยู่อีกมาก เพราะว่าปัญหาของบุคคลอื่นเราไม่สามารถเข้าไปช่วยเหลืออะไรเขาได้ เราก็ไม่ควรจะเก็บมาวิตกทุกข์ร้อนจนเกินไป ถึงแม้ว่าจะเก็บมาวิตกทุกข์ร้อน เราก็ไม่สามารถช่วย

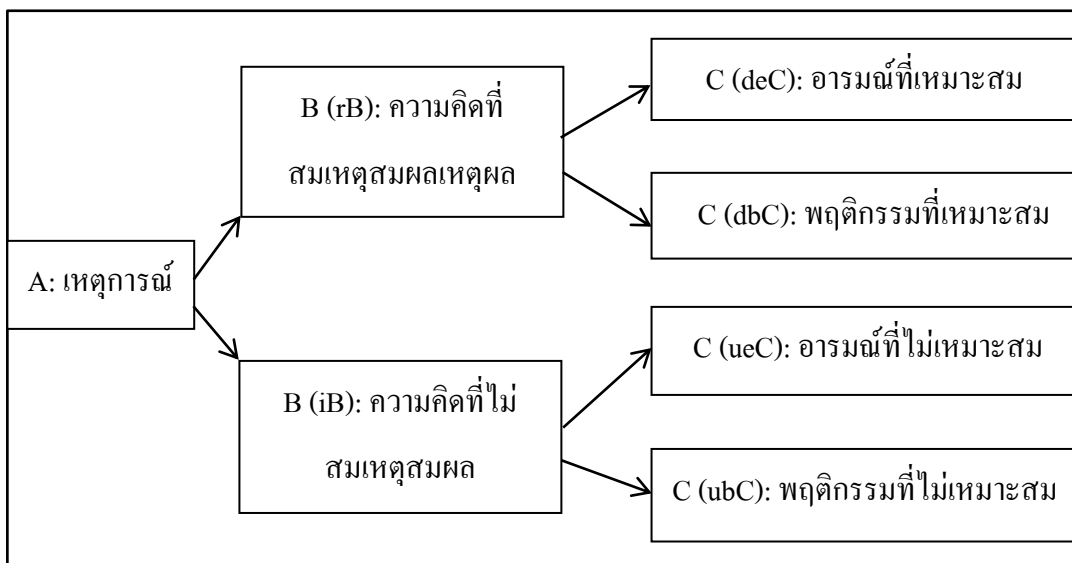
อะไรเขาได้ บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะดูปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นนั้นมีส่วนเกี่ยวข้องกับเราหรือไม่ ถ้าเกี่ยวข้องกับก็จะพยายามแก้ไขเท่าที่สามารถจะทำได้ ถ้าหากช่วยเหลืออะไรไม่ได้ก็ต้องยอมรับว่าช่วยไม่ได้ แต่ก็พยายามทำอย่างเต็มความสามารถเท่าที่จะทำได้

11. ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นจะต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้องที่สุด และเราจำเป็นต้องหาให้ได้ มิฉะนั้นจะต้องเกิดผลร้ายขึ้นอย่างแน่นอน ความคิดเช่นนี้เป็นความคิดที่ไร้เหตุผลเพราะ โดยความเป็นจริงแล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นทางออกที่ดีที่สุด เพราะสิ่งที่ดีที่สุดนั้นใช้เกณฑ์อะไรมาเป็นเครื่องวัด การมุ่งมั่นที่จะหาทางแก้ไขที่ดีที่สุดจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลจนทำให้การแก้ไขปัญหาไม่ได้ผลเท่าที่ควร และบุคคลที่เวลาจะทำอะไรต้องดีที่สุดในนั้น จัดเป็นบุคคลในจำพวก Perfectionist บุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผลจะมองหาทางแก้ไขหลาย ๆ ทาง แล้วยอมรับในแนวทางที่คิดว่าเหมาะสมที่สุดเท่าที่มีอยู่และสามารถจะทำได้ โปรดพึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีทางออกใดที่ดีที่สุดหรือสมบูรณ์ที่สุด และควรยอมรับในวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเท่าที่มีอยู่ได้

ความทุกข์เกิดจากการที่บุคคลเกิดความคิดที่ไม่เป็นไปตามเหตุผล หรือมีความคิดที่ไร้เหตุผลและผล มีความคิดที่ยึดติดอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ความคิดเหล่านี้เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดจากการสั่งสมมาเป็นระยะเวลายาวนาน รวมถึงความเชื่อดั้งเดิมของบุคคลนั้น และยังส่งผลให้บุคคลเกิดอารมณ์ที่ขุ่นมัวและการมีพฤติกรรมที่เป็นด้านลบมากกว่าการมีพฤติกรรมทางด้านบวก หากเมื่อใดที่บุคคลหลุดพ้นจากความคิด ความเชื่อที่คอยตรึงความคิดของบุคคลไว้แล้วนั้น รวมถึงการขจัดอารมณ์ที่ขุ่นมัวออกไป ความทุกข์ ความไม่สบาย อารมณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นด้านลบก็จะลดน้อยลง และจะทำให้บุคคลค้นพบกับความสุขได้

แนวคิดพื้นฐาน

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำ ABC Model มาใช้ในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ABC (ABC Model) (ที่มา: เจียรนัย ทรงชัยกุล, และ โกศล มีคุณ 2551, อ้างถึงใน: Ellis and whitely, 1979)

รูปแบบของ ABC มีดังนี้

A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือสภาวะการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ ที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C (Consequence)

B (Beliefs) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคลที่เกี่ยวกับ A ซึ่ง REBT มีแนวคิดว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C B แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational belief หรือ rb) ซึ่งมักพบได้จากพฤติกรรม ซึ่งแสดงถึงความปรารถนา ความอยากและความชอบ

2. ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล (Irrational belief หรือ ib) ซึ่งมักพบเสมอจาก พฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการเรียกร้องอย่างรุนแรง การออกคำสั่ง และการต้องทำ (Musts) ซึ่งเอลเลียสได้ รวบรวมไว้ว่า การต้องทำมีอยู่ 3 ประการ สรุปได้ดังนี้

2.1 ฉันต้องทำดีและ/ หรือ ได้รับความรักจากบุคคลที่สำคัญสำหรับฉัน ฉันรู้สึกแย่มากถ้าฉันทำไม่ดี ฉันไม่สามารถทนได้ ดังนั้น ฉันจึงเป็นคนที่ไม่เอาไหนเลย

2.2 คุณต้องปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม มันจะน่ากลัวมากถ้าคุณไม่ปฏิบัติต่อฉันอย่างมีเมตตาและยุติธรรม ไม่สามารถทนคุณหรือพฤติกรรมของคุณได้ ดังนั้นคุณจึงเป็นคนเลว

2.3 โลกต้องเกี่ยวข้องกับฉันในทางที่ดี มีอนาคต และให้ทุกสิ่งทุกอย่างที่ฉันอยาก

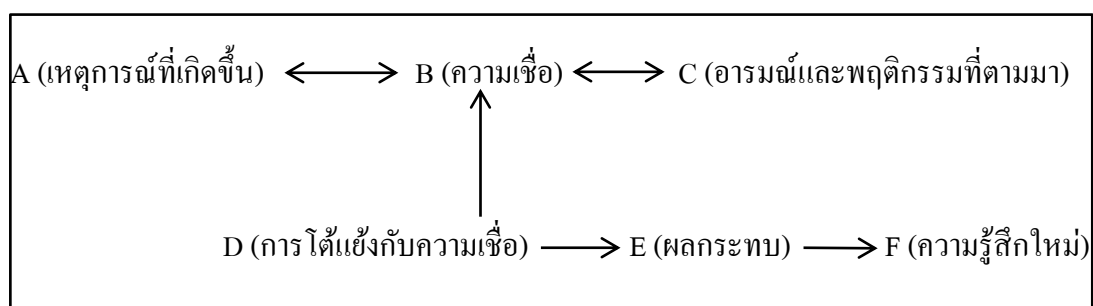
ได้ในฉบับพลัน มันจะเลวร้ายทีเดียวถ้าไม่เป็นไปเช่นนั้น ฉันไม่สามารถทนอาศัยอยู่ในโลกที่เยี่ยงอย่างนี้ได้ ดังนั้น โลกจึงเป็นสถานที่ที่น่ารังเกียจอย่างที่สุด

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นหรือได้รับทางอารมณ์และ/ หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ C เป็นผลที่เกิดจาก B เป็นความรู้สึกของบุคคล และการกระทำที่เกิดจาก A (Allen et al., 2007) C แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

1. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่สมเหตุสมผล (rb) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่เหมาะสม (Desirable emotion consequence หรือ dec) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (Desirable behavior consequence หรือ dbc)

2. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (ib) ผลที่เกิดขึ้นคืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Undesirable emotion consequence หรือ uec) และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Undesirable behavior consequence หรือ ubc)

เหตุการณ์ที่มากระตุ้น (A) ไม่ได้เป็นสาเหตุของผลทางอารมณ์ที่ตามมา (C) แต่ความคิด ความเชื่อ (B) เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C ที่ตามมา ซึ่งสามารถแสดงได้ดัง ภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ A B C framework (ที่มา: จิตรา เสริมศรี, 2559)

D (Disputing disturbance-producing beliefs) หมายถึง การโต้แย้งความเชื่อและความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์มาอภิปราย โดยการค้นหาสำรวจความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่มักจะประกอบด้วยคำ “ควรจะ” “จะต้อง” “น่าจะ” และตั้งคำถามตรวจสอบความคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ แล้วพูดโต้แย้งตนเองอย่างเด็ดขาดและแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความคิดความเชื่อเดิมของตนเอง จนทำให้เกิดการแยกแยะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลได้

E (New and effective rational outlook) หมายถึง ทักษะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพ ทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาจะมีระบบความเชื่อที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และมีปรัชญาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่มีประสิทธิภาพ

F (New feeling and behavior) หมายถึง การมีอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ผู้รับการปรึกษาจะมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง (Allen et al., 2007)

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำ A B C framework ที่ใช้ในการปรึกษาแบบทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าช่วงวัยของการเป็นนิสิตนั้นเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กมาเป็นวัยผู้ใหญ่ความสามารถในการคิดตัดสินใจต่าง ๆ ยังมีไม่เท่ากับวัยผู้ใหญ่มากนัก เป็นวัยที่มักมีอารมณ์แปรปรวนง่ายสามารถถูกชักนำได้ง่ายจากสิ่งแวดล้อมและกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลรอบข้าง การต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่มีความแตกต่างระหว่างบ้านและมหาวิทยาลัย จากเหตุการณ์ข้างต้นส่งผลให้ความเครียด ความวิตกกังวล ทำให้นิสิตหาทางออกในการคลายความเครียดและความวิตกกังวลนั้น การใช้เครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการแก้ไขกับสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งความเครียดและความกังวลนั้นยังส่งผลทำให้เกิดเป็นอารมณ์ที่ขุ่นมัวและเป็นสิ่งที่ขัดขวางการมีพฤติกรรมด้านบวกของกลุ่มนิสิตได้

ขั้นตอนการปรึกษา

กระบวนการปรึกษาแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรกเป็นการสร้างสัมพันธภาพโดยการยอมรับ ให้ความเข้าใจและแสดงความรู้สึกแท้จริงต่อสมาชิกกลุ่ม จุดประสงค์ของการสร้างสัมพันธภาพเพื่อสร้างเงื่อนไขที่เอื้ออำนวยต่อการแทรกแซงส่วนของบุคลิกภาพที่ไม่สมเหตุสมผล ของผู้รับการปรึกษา ผู้นำกลุ่มแบบทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม จะไม่ยอมให้อำนาจประกอบของสัมพันธภาพทั้งความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม มาขัดขวางการโต้แย้งอย่างฉับไวต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ของสมาชิกกลุ่ม เพราะผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังปัญหาอย่างผู้ตาม เหมือนกรณีการปรึกษาที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลแม้จะพบกับสมาชิกกลุ่มเป็นครั้งแรกก็ตาม

ขั้นที่สอง คือ การตกลงร่วมกันถึงเป้าหมายของการช่วยเหลือ ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดปัญหา โดยคำนึงถึงโครงสร้าง ABCDE มากกว่ากำหนดว่าเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาคืออะไร ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะทำความเข้าใจกับสมาชิกกลุ่มว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่อาจจะควบคุมได้ ดังนั้นปัญหาไม่ใช่การควบคุมหรือการแก้ไขตรงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม คือ การนำเทคนิคของทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมใหม่ ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มต้องสามารถดึงให้สมาชิกกลุ่ม

ใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเพื่อเปลี่ยนความคิด และใช้เทคนิคทางพฤติกรรมเพื่อเสริมแรงการสร้างนิสัยใหม่

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT

บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้และสร้างปรัชญาชีวิตที่สมเหตุสมผลเพื่อทดแทนความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเดิมตนเองได้สร้างจากการเรียนรู้จากสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่น ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกตระหนักว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น บุคคลมีส่วนสร้างความทุกข์ให้กับตนเองอย่างไร โดยการให้สมาชิกได้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติ ผู้นำกลุ่มใช้วิธีเผชิญหน้าให้สมาชิกได้พิจารณาความเชื่อที่เขายอมรับเข้ามาโดยไม่ได้ใคร่ครวญ และนำมากับตนเองโดยไม่มี การตรวจสอบหรือพิสูจน์หลักฐาน สอนสมาชิกให้ใช้วิธีการคิดอย่างสร้างสรรค์

2. สอนสมาชิกให้ท้าทายความคิดและข้อสรุปของตน หาวิธีหยุดการประเมินตนเอง การตำหนิและการโทษตนเอง

3. สอนสมาชิกรู้วิธีการหลีกเลี่ยงการรบกวนอารมณ์ที่เกิดจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ไม่ยอมเป็นเหยื่อของความคิดผิด ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต และให้ใช้หลักการคิดที่สร้างสรรค์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับความคิดที่ผิดซึ่งอาจเกิดขึ้นในอนาคต

4. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคด้านความคิดและอารมณ์ โดยกระตุ้นให้มีการปฏิบัติให้มากที่สุด เช่น การใช้คำถาม การท้าทาย การช่วยให้สมาชิกทดลองฝึกวิธีคิด ความรู้สึก และการกระทำแบบใหม่ ๆ ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นครูไม่ใช่เพื่อนร่วมงาน พยายามหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าจะพึ่งพาผู้นำ แต่ผู้นำกลุ่มต้องให้เกียรติ ให้ความร่วมมือ ส่งเสริม สนับสนุน ให้กำลังใจ และเป็นทีปรึกษา ทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ว่า ผู้นำไม่ปฏิเสธและไว้วางใจได้ ผู้นำอาจใช้การเปิดเผยตนเอง ในกรณีที่จะช่วยให้สมาชิกแก้ปัญหาได้

5. ผู้นำกลุ่มต้องกระตือรือร้นในการสอน เสนอวิธีการเผชิญปัญหา สอนวิธีการทดสอบสมมติฐานและหาคำตอบ ผู้นำต้องดำเนินการกลุ่ม ไม่ให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งมีอำนาจเหนือสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่มีสมาชิกคนใดขัดจังหวะ และไม่มีการพูดในลักษณะต่อต้านการปรึกษา การนำกลุ่มอย่างกระตือรือร้นเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินกลุ่มทุกครั้ง

ดังนั้นผู้นำกลุ่มตามทฤษฎี REBT จึงมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้จากกระบวนการกลุ่มนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน หรือเมื่อพบเจอกับสถานการณ์ที่สามารถนำพาตนเองไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีกว่าเดิมและแอลกอฮอล์ และหลังจากที่ยุติ

กระบวนการปรึกษากลุ่มแล้วสมาชิกกลุ่มยังคงสามารถปฏิบัติตนเองให้ไม่ข้องเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พร้อมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดของตนเองให้สมเหตุสมผลมากขึ้น พรทิพย์ มนตรีวงศ์ (2554) ได้กล่าวถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ว่าผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ช่วยเหลือให้สมาชิกกลุ่มใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผล ผู้นำกลุ่มต้องทำให้สมาชิกเห็นว่าสมาชิกกลุ่มสามารถสร้างความเจ็บปวดขึ้นมาด้วยตนเองได้อย่างไร ซึ่งทำได้โดยทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสัมพันธ์ที่ชัดเจนขึ้นระหว่างการรบกวนทางอารมณ์ และทางพฤติกรรม กับความเชื่อ ทักษะคิด และค่านิยม ผู้นำกลุ่มแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่สร้างสรรค์ เพื่อให้สมาชิกหลุดพ้นจากการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

เทคนิคการปรึกษา

การที่ผู้นำกลุ่มการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการปรับเปลี่ยนทางความคิดได้นั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเทคนิคการปรึกษานั้นจะใช้เทคนิคทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ดังนี้ (Neenan, 2000 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2556) และ (Corey, 2013 อ้างถึงใน รัชนี ห้วยเรไร, 2560)

1. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวอย่างในช่วงขอกระบวนการปรึกษาเป็นการแสดงพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่เป็นตัวแบบกับผู้รับการปรึกษาโดยการไม่แสดงอารมณ์รุนแรง เมื่อมีการผิดพลาดเกิดขึ้นผู้นำกลุ่มจะยอมรับความผิดพลาดนั้น โดยไม่โทษสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างไม่สมเหตุสมผล

2. การโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เป็นการถามโดยใช้เกณฑ์ 3 ข้อ ได้แก่ การถามตรรกะ เป็นการถามว่ามีอะไรมายืนยันความต้องการของตน การถามถึงความจริงที่ปรากฏบนโลก เป็นการถามเพื่อให้คิดว่าถ้ายึดตามหลักธรรมชาติแล้ว ความต้องการของบุคคลอาจขัดกับความเป็นจริงของโลก เช่น การจำเป็นหรือไม่ว่าบุคคลจะต้องพูดได้ดีตลอดทุกครั้งโดยไม่ต้องรู้สึกริดก้างวเล และ การถามถึงประโยชน์ เป็นการถามตนเองว่าการมีความเชื่ออย่างนั้นมีประโยชน์อย่างไร ซึ่งการโต้แย้งทั้ง 3 ข้อที่กล่าวมานั้นผู้นำกลุ่มจะพยายามโต้แย้งคำตอบของสมาชิกกลุ่มด้วยการถามย้อนกลับ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการทบทวนและคิดอย่างมีสติ

3. การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational-emotive imagery) โดยทั่วไปการปรึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมจะเน้นถึงการจินตนาการทางลบ เพราะมีความเชื่อว่าเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างมากกับความเชื่อที่ไร้เหตุผล เป็นการจินตนาการถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่เกิดขึ้นได้กับเขา ขณะที่จินตนาการก็พยายามสัมผัสอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเวลานั้นให้มากที่สุด จากนั้นให้เปลี่ยนทิศทาง

อารมณ์ความรู้สึกให้เหมาะสม เป็นเทคนิคสำหรับการฝึกทางด้านจิตใจให้หนักแน่นเพื่อทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดอารมณ์ใหม่

4. การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one' language) REBT เชื่อว่าการใช้ถ้อยคำที่คลุมเครือเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระบวนการคิดบิดเบือนไป ผู้ให้การปรึกษาต้องใส่ใจเป็นพิเศษกับแบบแผนการใช้ถ้อยคำภาษาของผู้รับการปรึกษา เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิดเหตุผล ความคิดเหตุผลทำให้เกิดถ้อยคำภาษาเช่นกัน ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ว่าการเปลี่ยนคำว่า “จะต้อง” “ควรจะ” c และ “น่าจะ” มาเป็น “สิ่งที่ชอบมากกว่า” คือแทนที่จะพูดว่า “มันต้องเป็นเรื่องน่ากลัวแน่นอน ถ้า...” มาเป็นประโยคที่ว่า “มันอาจไม่ค่อยสะดวกนัก ถ้า...” ผู้ที่ใช้รูปแบบถ้อยคำแสดงถึงความสิ้นหวัง และการประณามตนเองจึงสามารถเรียนรู้การใช้ถ้อยคำใหม่กับตนเองได้ เขาจะรู้สึกมีพลังมากขึ้น เมื่อมีการเปลี่ยนคำพูด ทำให้ความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมเปลี่ยนไปได้

5. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นการแสดงบทบาทถึงเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาบกพร่องจิตใจ มีวัตถุประสงค์ที่จะดึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และยังเป็นการสำรวจความคิดความเชื่อที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกนั้น ซึ่งการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเป็นการแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าสิ่งที่เขาบอกกับตนเองในเรื่องใด ที่ทำให้เขาเกิดอาการแปรปรวนขึ้นมา และสิ่งใดที่เขาสามารถทำได้เพื่อที่จะปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ให้ดีขึ้นได้ โดยการให้ผู้รับการปรึกษาฝึกซ้อมพฤติกรรมแบบเดิม ๆ จนเขารู้สึกเช่นไรในสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อจัดการกับเบื้องหลังของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สัมพันธ์กับอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้น

6. แบบฝึกหัดต่อสู้ความละอาย (Shame - attacking exercises) เทคนิคนี้ช่วยให้ความละอายลดน้อยลงกับการกระทำที่ไม่สมเหตุสมผลแบบเดิม ๆ ของเขาเอง เอลิสมุคคูลสามารถปฏิเสธความละอายใจ ด้วยการบอกกับตนเองว่า ถ้ามีใครมาคิดว่าเราเป็นคนโง่มันไม่มีอะไรน่ากลัวเลย การฝึกหัดมุ่งให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกละอายใจเมื่อผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวเขา เป็นการฝึกอารมณ์และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน ผู้รับการปรึกษาจะได้รับการบ้านให้ไปลองทำ ที่ปกติแล้วเค้ากลัวที่จะทำมันมาก เพราะกลัวว่าคนอื่นจะคิดเช่นไรกับเขา เขาจะฝึกพฤติกรรมด้วยตนเองจนไม่รู้สึกถึงความละอายใจ และยังคงฝึกต่อไปจนเขารู้สึกว่าความรู้สึกละอายใจเป็นสิ่งที่เขาสร้างขึ้นเอง จนกระทั่งเขาสามารถลดพฤติกรรมนั้นลงไปได้ในที่สุด ผู้รับการปรึกษาก็จะรับรู้ว่ามีเหตุผลอะไรที่จะให้ปฏิกิริยาของผู้อื่นหรือการไม่ยอมรับเชิงไม่เห็นด้วยของผู้อื่นมาไม่ผลให้เขาต้องหยุดทำอะไรอย่างที่เขาอยากจะทำ

7. การให้การบ้านทางความคิด (Cognitive homework) เป็นวิธีที่มีความนิยมมาก เป็นวิธีที่ให้สมาชิกกลุ่มกระทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสำหรับเขา เช่น หากสมาชิกกลุ่มต้องการมีเพื่อน

แต่รู้สึกกลัวหรือวิตกกังวลเพราะไม่ทราบว่าจะนำหัวเรื่องใดมาใช้ในการสนทนา การบ้านที่มอบหมายคือ การทักทายเพื่อนในชั้นก่อน ตามด้วยประโยคที่เปิดเผยตนเองและปิดท้ายด้วยคำถาม เช่นสวัสดิ์ดีหน่อย วิชานี้ค่อนข้างยากนะเราไม่ค่อยจะเข้าใจเลย เธอห่อหุ้มคิดอย่างไร เป็นต้น โดยการบ้านที่กำหนดให้นั้นทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบายใจขึ้น และเกิดกำลังใจว่าเขาสามารถพัฒนาตนเองได้

8. การใช้พลังและทำอย่างเต็มที่ (Use of force and vigor) เป็นการรู้จักการใช้พลังในตนเองเป็นหนทางที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้จากความคิดเข้าไปสู่การตระหนักรู้ทางอารมณ์ ผู้รับการปรึกษาจะถูกสอนว่าทำอย่างไรจึงจะสามารถใช้บทพูดที่มีพลังกับตัวเองเพื่อโต้แย้งอย่างมีอำนาจกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลสมผลของเขาเอง ในบางครั้งผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาลองเล่นบทบาทกลับกัน โดยยอมเป็นคนชอบมองตนเองแยกว่าเป็นจริง ผู้รับการปรึกษาจะถูกขอให้ถกอภิปรายอย่างเต็มที่กับผู้ให้การปรึกษาที่พยายามจะชักชวนให้เขาเลิกความคิดที่ไม่พึงประสงค์เหล่านั้นออกไป การใช้พลังเป็นส่วนหนึ่งของการฝึกหัดเอาชนะความละเอียดใจข้างต้น

9. การให้ความหมาย เป็นการรู้จักให้ความหมายอย่างถูกต้องต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยให้การปรึกษาจะเป็นผู้สะท้อนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงข้อเท็จจริงที่ว่า พฤติกรรมที่บุคคลกระทำในสถานการณ์หนึ่ง มิได้หมายความว่าบุคคลจะต้องแสดงแสดงพฤติกรรมอย่างเดียวกันอีก รวมถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเพราะเหตุการณ์นั้น มิได้หมายความว่าบุคคลต้องรู้สึกอย่างนั้นตลอดไป และพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลแสดงออกไปมิได้หมายถึงความล้มเหลวตลอดไป แต่นั่นมิได้หมายความว่าต้องพลังพลาดทุกครั้งไป หรือจะต้องรู้สึกขัดเคืองและโกรธตนเองเสมอไป

10. การก้าวออกจากบุคลิกภาพ เป็นการแสดงเจตจำนงของอารมณ์ใหม่หรือพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการสร้างขึ้น และเป็นการให้ผู้รับการปรึกษามีสัมผัสกับความรู้สึกในขณะนั้น การวาดภาพถึงบุคคลที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนหรือผู้ที่ต้องการเลียนแบบ แล้วแสดงพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการเป็นวิธีการหนึ่งที่กระตุ้นการสร้างจินตนาการของการมีพฤติกรรมใหม่

11. การฝึกทักษะ เป็นการสนับสนุนการแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นการฝึกทักษะทางสังคมหรือทักษะอื่น ๆ หลักการที่อยู่เบื้องหลังคือ ถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมอย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น แนวโน้มการเกิดความคิดที่ไร้เหตุผลย่อมลดลงขั้นตอนเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงนั้นคือการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งบุคคลอาจมาจากความคิด ความเชื่อว่า “ฉันต้องเป็นผู้ที่สื่อสัมพันธ์ได้ดี มิฉะนั้นฉันจะไม่มีคุณค่า” การโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลนั้นเป็นสิ่งจำเป็น มิฉะนั้นแล้วอาจกลายเป็นตัวแปรที่ขัดขวางการเรียนรู้ทักษะใหม่ เอลเลียตเชื่อว่าการฝึกทักษะทางสังคมจะไม่เกิดผล ตราบใดที่ไม่รวมเอาการโต้แย้งความคิดที่ไร้เหตุผลเข้าไป

12. การฝึกฝนและการเสริมแรงความคิดในทางบวก เป็นการฝึกหัดโดยใช้แบบฟอร์ม ชื่อ The TEBT self help form มีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝนและเสริมสร้างความคิดที่มีเหตุผล ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั่วไปจะถูกจัดเรียงลำดับไว้ โดยให้ผู้รับการปรึกษาเลือกความเชื่อที่สอดคล้องหรือตรงกับตน จากนั้นให้เขียนความคิดโต้แย้งความเชื่อที่เลือกและเปลี่ยนเป็นความเชื่อใหม่ที่เหมาะสม

ในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเทคนิคบางเทคนิคมาใช้ในกระบวนการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ เทคนิคการเสนอตัวแบบ เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพตามจริง ซึ่งผู้สังเกตสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่นผู้สังเกตให้ความสนใจและเลียนแบบได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะรับรู้ว่าคุณแบบประเภทนี้ใกล้เคียงหรือเหมือนกับสภาพการณ์จริงมากที่สุด เทคนิคการฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อทำการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีการคิดอย่างมีสติมีเหตุและมีผลมากขึ้นในการพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทางลบให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงประสบการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตนเองพยายามสัมผัสถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงความคิดอารมณ์ พฤติกรรมใหม่ตามอย่างที่ตนเองอยากจะคิด และสามารถทำได้จริงซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความแตกต่างของอารมณ์ ความคิดความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ โดยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำจากถ้อยคำภาษาที่เป็นเชิงลบให้ปรับใช้เป็นถ้อยคำภาษาที่เป็นเชิงบวก เทคนิคการฝึกทักษะบทบาทสมมติ โดยการฝึกทักษะสถานการณ์จำลองในสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับแรงกดดันจากการอยู่ในสถานการณ์ที่มีบุคคลใกล้เคียงดัดจริต หรือมีการชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการฝึกทักษะเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง การสร้างพลังในการกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและจัดการกับความเครียดที่ไม่สมเหตุสมผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ ความรู้สึก และเทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มลดความรู้สึกละอายกับการกระทำแบบเดิม ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการศึกษาของ อูมา สีผา (2555) เรื่องผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ที่มีคะแนนพฤติกรรมกล้ายืนยันตัวเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน และทำการสุ่ม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่ม

ควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้าขึ้นยืนตนเองในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพฤติกรรมมีพฤติกรรมกล้าขึ้นยืนตนเองในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาของ จิตรา เสริมศรี (2559) เรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่1 โรงเรียนชุมชนวัดหนองค้อ ปี การศึกษา 2558 ที่มีคะแนนความมีวินัยในตนเองต่ำกว่า เปอร์เซนต์ไทลท์ ที่ 25 จำนวน 20 คน และ ลุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ใน การทดลอง ได้แก่แบบทดสอบวัดความมีวินัยในตนเองและ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยความมีวินัยในตนเองในระยะเวลาหลังการทดลองและ ระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนน เฉลี่ยความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และ พฤติกรรมในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่นน ึ่งเพศชายและเพศหญิงแม้ว่าเพศชายจะมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มากกว่าเพศหญิง แต่ ถึงอย่างไรก็ตามในเพศหญิงมีอัตราการเผาผลาญแอลกอฮอล์น้อยกว่าเพศชายถึง 2 เท่า ดังนั้น ถึงแม้ว่าเพศหญิงจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่น้อยกว่าเพศชายก็สามารถทำให้เกิดอาการ เมมาได้ รวมถึงส่งผลกระทบต่อ ร่างกาย ครอบครัว การเงิน และการศึกษาได้ ซึ่งสาเหตุในการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากต้องการมีตัวตนอยู่และอยากได้การยอมรับจากกลุ่มเพื่อน และยั งพบว่านิสิตยังไม่ตระหนักถึงการมีร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัย รวมถึงทัศนคติของนิสิตที่เชื่อว่า การดื่มตามคำชักชวนของเพื่อนหรือคนสนิทนั้นจะทำให้เกิดการยอมรับจากกลุ่มคนเหล่านั้น แต่ กลับรู้สึกไม่มั่นใจหรือขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหากไม่ได้ดื่มตามคำชักชวนจาก กลุ่มเพื่อนหรือคนสนิท ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์นั้นจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนิสิต หากนิสิตสามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง หรือมีความมั่นใจและเชื่อมั่น

ในความสามารถของตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้นก็อาจจะทำให้นิสิตสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มของตนเองได้ตามการรับรู้ นั้น โดยการใช้กระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT เป็นทฤษฎีที่เน้นถึงการปรับเปลี่ยนทางความคิด เนื่องจากพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มาจากความคิด ความเชื่อ การประเมินและการตีความหมายของสถานการณ์ มุ่งให้เกิดความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหาที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถทำให้เกิดมุมมองที่กว้างขึ้น และมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี ที่มีพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัยมีดังนี้

- 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.3 การปรับปรุงเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
- 3.4 การดำเนินการทดลอง
- 3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.7 การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูล

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling)

3.3.1 ประชากร (Population) ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพาอายุระหว่าง 19 - 24 ปี (Kulesza, McVay, Larimer & Copeland, 2013) ที่ลงทะเบียนเรียนประจำปีการศึกษา 2561

3.3.2 กลุ่มตัวอย่าง (Sample) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา โดยผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่างโดย

1. ดำเนินการคัดเลือกนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา จากจำนวน 196 คน ที่เป็นผู้ที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 143 คน และไม่ดื่มจำนวน 53 คน
2. นิสิตผ่านการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งกลุ่มนี้จะได้รับการคัดเลือกจะต้องได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมา จากคะแนนเต็ม 114 คะแนน
3. นิสิตผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยนิสิตที่ได้คะแนน 8 - 15 คะแนนเป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยง (Hazardous drinker) และ 16 - 19 คะแนนเป็นผู้ดื่ม

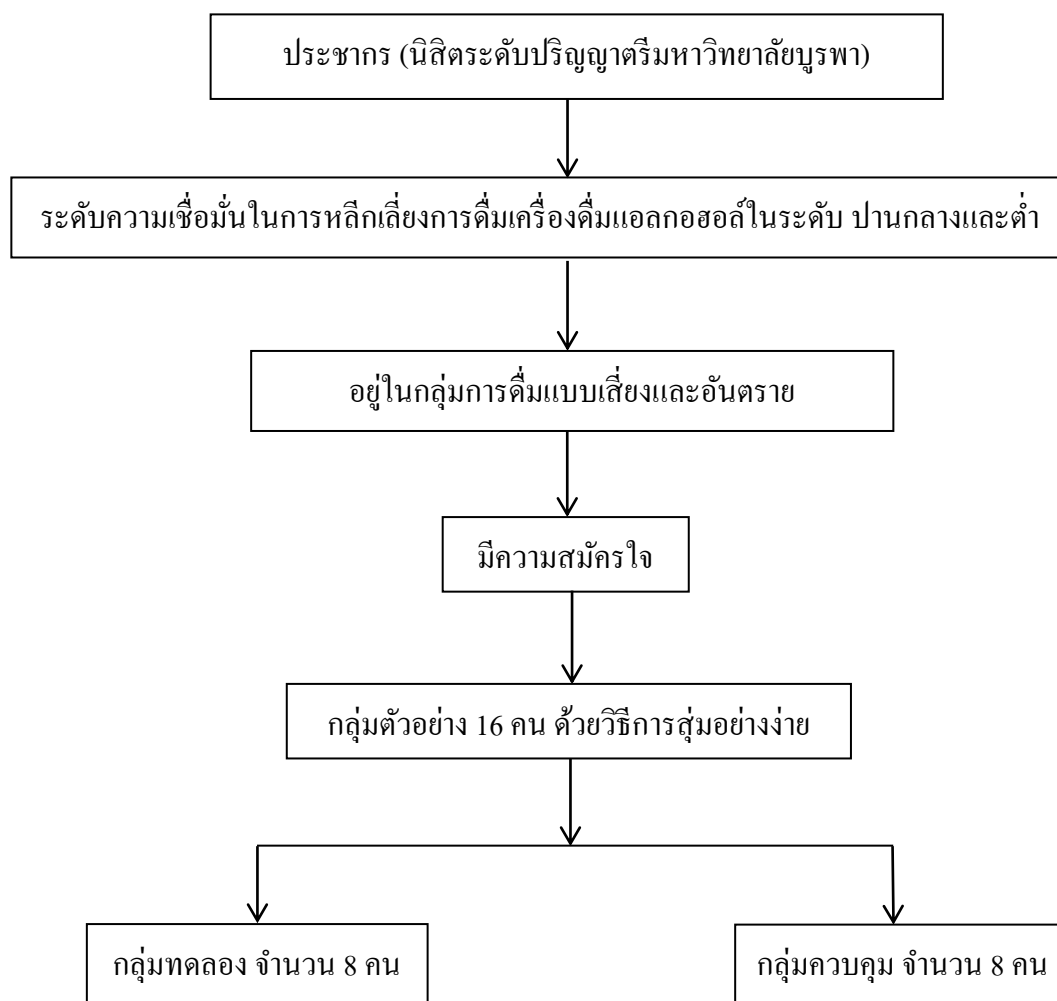
แบบอันตราย (Harmful use) จะได้รับการคัดเลือกมาพิจารณา

4. ผู้วิจัยติดต่อนิสิตที่ผ่านเกณฑ์ในข้อที่ 1, 2 และ 3 โดยการติดต่อทางช่องทางโทรศัพท์จากเบอร์ที่ให้เขียนกรอกไว้ในแบบสอบถาม ผู้วิจัยกล่าวถึงรายละเอียดในการเข้าร่วมการวิจัย สิทธิและประโยชน์ที่ได้รับ และความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มวิจัย

5. เมื่อนิสิตมีความสมัครใจการเข้าร่วมกลุ่มวิจัย ผู้วิจัยจะทำการจดรายชื่อของนิสิตรวมทั้งตารางเรียนของนิสิต เพื่อการนัดเข้าร่วมกลุ่มวิจัย หากนิสิตไม่สมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยจะดำเนินการติดต่อนิสิตรายถัดไป

6. เมื่อผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างครบ 16 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน และทำการนัดวัน เวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

จากกลุ่มตัวอย่างนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 196 คน เคยมีประสบการณ์ในการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ และผ่านเกณฑ์การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมาคือเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ในระดับปานกลางและระดับต่ำ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องขี่แอลกอฮอล์ได้คะแนน 8 - 15 คะแนนเป็นผู้ขี่แบบเสี่ยง และ 16-19 คะแนน เป็นผู้ขี่แบบอันตรายที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling) กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 คน แสดงดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แผนผังแสดงขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ของ ปวีณา วงษ์ชะอุ่ม, 2557 เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นปี เศรษฐฐานะทางครอบครัวและประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตอนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จาก Drinking refusal self - efficacy questionnaire - revised adolescent version: DRSEQ - RA ฉบับปรับปรุงของ Young et al. (2007) ในสถานการณ์ 3 ด้าน ได้แก่

1. ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) ได้แก่ประเด็นคำถามข้อที่ 4, 6, 9, 12, 15

2. ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) ได้แก่ประเด็นคำถามข้อที่ 2, 7, 10, 13, 16, 18, 19

3. ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยใน (Opportunistic) โอกาสต่าง ๆ ได้แก่ประเด็นคำถามข้อที่ 1, 3, 5, 8, 11, 14, 17

รวมทั้งรวม 19 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับความมั่นใจมี 6 ระดับดังนี้

ระดับ 1	หมายถึง	ฉันมั่นใจอย่างมากว่าฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
ระดับ 2	หมายถึง	ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
ระดับ 3	หมายถึง	ฉันอาจจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
ระดับ 4	หมายถึง	ฉันอาจจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
ระดับ 5	หมายถึง	ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
ระดับ 6	หมายถึง	ฉันมั่นใจอย่างมากว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้

ตัวอย่างของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โปรดอ่านสถานการณ์ซึ่งมีทั้งหมด 19 สถานการณ์ โดยในแต่ละสถานการณ์โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในระดับความมั่นใจเพียงระดับเดียวให้ตรงกับความจริงของท่านในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สถานการณ์	ความมั่นใจของคุณว่าคุณสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อยู่ในระดับใด					
	1	2	3	4	5	6
	ฉันมั่นใจอย่างมากว่าฉัน <u>ไม่</u> สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้	ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะ <u>ไม่</u> สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้	ฉันอาจจะ <u>ไม่</u> สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้	ฉันอาจจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้	ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้	ฉันมั่นใจอย่างมากว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้
เมื่อฉันกำลังดูโทรทัศน์						

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การแปลผลคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การแปลผลความเชื่อมั่นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับสูง คือมีคะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 84 คะแนน

การแปลผลความเชื่อมั่นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับปานกลาง คือมีคะแนนอยู่ระหว่าง 70 - 83 คะแนน

การแปลผลความเชื่อมั่นการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับต่ำ คือมีคะแนน น้อยกว่าหรือเท่ากับ 69 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบสอบถามถึงการมีพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้แบบประเมินระดับจากการดื่ม Alcohol use disorders identification test (AUDIT) ของสาวิตรี อัยฉัตรกรชัย, 2546 ที่พัฒนามาจากองค์การอนามัยโลก ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามมีคะแนนระหว่าง 0 - 4 คะแนน

ตัวอย่างของแบบสอบถามพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำถามแต่ละข้อต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์การดื่มสุราในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา โดยสุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ ไวน์ เป็นต้น ขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง

คุณดื่มสุราบ่อยเพียงไร

- () ไม่เคยเลย () เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า () 2 - 4 ครั้งต่อเดือน
() 2 - 3 ครั้งต่อสัปดาห์ () 4 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์

ภาพที่ 4 แสดงตัวอย่างของแบบสอบถามพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การแปลผลคะแนนของแบบสอบถามพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อคำถามที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 มีให้เลือก 5 ตัวเลือก การให้คะแนน เริ่มจาก 0, 1, 2, 3, 4 และ 5

ข้อคำถามที่ 9 และ 10 มีให้เลือก 3 ตัวเลือก การให้คะแนน เริ่มจาก 0, 2 และ 4 โดยทั้ง 10 ข้อคำถามมีค่าคะแนนรวมทั้งหมด 39 คะแนน

เกณฑ์การแปลผลพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยกำหนดเกณฑ์ในการแปลผล ไว้ 4 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 มีคะแนนระหว่าง 0 - 7 คะแนน ผู้ดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low risk drinker) คือเป็นผู้ที่ไม่ดื่มหรือผู้ที่มีระดับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงต่ำ

ระดับ 2 มีคะแนนระหว่าง 8 - 15 คะแนน ผู้ดื่มแบบเสี่ยง (Hazardous drinker) หมายถึง ลักษณะการดื่มสุราที่เพิ่มความเสี่ยงต่อผลเสียตามมาทั้งต่อตัวผู้ดื่มเองหรือผู้อื่น พฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงนี้ถือว่ามีความสำคัญในเชิงสาธารณสุข แม้ว่าขณะนี้ ผู้ดื่มจะยังไม่เกิดความเจ็บป่วยใด ๆ ก็ตาม

ระดับ 3 มีคะแนนระหว่าง 16 - 19 คะแนน ผู้ดื่มแบบอันตราย (Harmful use) หมายถึง การดื่มสุราจนเกิดผลเสียตามมาต่อสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต รวมถึงผลเสียทางสังคมจากการดื่ม

ระดับ 4 มากกว่า 20 คะแนน ผู้ดื่มแบบติด (Alcohol dependence) ควรได้รับการส่งต่อพบแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัยและวางแผนการบำบัดรักษา ค่าคะแนนของแบบสอบถามพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ ความอบอุ่นใจ ผู้นำกลุ่มจะชี้แจงและอธิบายถึงวัตถุประสงค์ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลง เป้าหมาย กระบวนการของกลุ่ม เวลา การรักษาความลับ บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการประพุดติการปฏิบัติตนระหว่างกระบวนการปรึกษากลุ่ม

ขั้นดำเนินการให้การปรึกษา ผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถามปลายเปิด การเจียบ การสังเกต การทวนซ้ำ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การตีความ การสรุปความ เพื่อเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล การสำรวจปัญหาและความต้องการร่วมของสมาชิก

1. เปิดโอกาสให้สมาชิกและผู้นำกลุ่มมีการพูดคุยซักถามซึ่งกันและกัน และร่วมกันแสดงความคิดเห็นในแต่ละประเด็นปัญหา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่จะนำพาตนเองไปสู่การมีความรู้ความสามารถของตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านโอกาสที่เอื้ออำนวยต่าง ๆ และด้านความกดดันทางสังคม

2. ให้สมาชิกร่วมกันสำรวจความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสม ของตนเองทั้ง 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่ออารมณ์

3. ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาถึงสาเหตุ การเข้าใจปัญหา และความต้องการของเพื่อนร่วมกลุ่ม

4. ให้สมาชิกร่วมกันวางแผนปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ลดน้อยลง ภายใต้ขอบเขตและความสามารถที่สมาชิกกลุ่มสามารถปฏิบัติได้

ขั้นยุติการปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสาระสำคัญต่าง ๆ ที่ได้จากการสนทนา

3.3 การปรับปรุงเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยแปลมาจาก Drinking refusal self - efficacy questionnaire - revised adolescent version: DRSEQ - RA (Young et al., 2007) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1.1 นำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องในการแปล ส่วนวน ภาษาและความเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำไปใช้โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องจาก ภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.2 นำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องในการแปล ส่วนวน ภาษาและความเหมาะสมของเนื้อหาที่จะนำไปใช้โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องจาก ภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.3 นำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 196 คน

1.4 นำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดย วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้ แรงกดดันทางสังคม ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการ ผ่อนคลายอารมณ์ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .94

1.5 ผู้วิจัยนำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปดำเนินการกับกลุ่มทดลองต่อไป

2. แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol use disorders identification test: AUDIT)

2.1 แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้อาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบเพื่อให้เข้ากับบริบทของกลุ่มทดลอง จากนั้นผู้วิจัยนำมาแก้ไขเนื้อหาตามคำแนะนำ ของอาจารย์ที่ปรึกษา

2.2 นำแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตระดับปริญญาตรี จำนวน 196 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .81

2.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปดำเนินการ ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่าง

3. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหาที่เหมาะสมในการสร้าง โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

3.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ และนำโปรแกรมการปรึกษาที่สร้างขึ้น นำเสนอให้ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยการตรวจสอบค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) ได้ .87 เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มี ต่อโปรแกรมการปรึกษาที่ใช้ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลในการวิจัย โดยเกณฑ์การพิจารณามีดังนี้

ให้คะแนน +1	เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษามีความ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้คะแนน 0	เมื่อไม่แน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษามีความ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้คะแนน -1	เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษาไม่มีความ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

นำผลการพิจารณามาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เทคนิคของ Rovineli and Hambleton โดยใช้สูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการปรึกษา

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างการประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อ โปรแกรมการปรึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ		
		1	0	-1
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ			

3.3 หลังจากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ของผู้ทรงคุณวุฒิและให้ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งกระบวนการ ปรึกษาในกลุ่มในแต่ละครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการ ปรึกษากลุ่มเพียงคนเดียว สามารถแสดงหัวข้อเรื่องการปรึกษาและเทคนิค ดังตารางที่ 3 ตารางที่ 3 แสดงรายละเอียดของหัวข้อและเทคนิค ปรึกษาในกลุ่มทั้ง 12 ครั้ง

ครั้งที่	หัวข้อการปรึกษา	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	
2	เปิดรับมุมมองที่แตกต่าง	
3	เล่าผ่านประสบการณ์จริง	
4	ความคิดสำคัญไหน	การเสนอตัวแบบ (Modeling) กระบวนการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods)
5	เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน	การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
6	เริ่มต้นด้วยความมั่นใจ	การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs)
7	ผ่อนคลายอารมณ์ความเครียด	การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation training)
8	จินตนาการเพิ่มความมั่นใจ	การจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery: REI)
9	การปรับใช้ถ้อยคำเชิงบวก	การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language)
10	ฉันมั่นใจ ฉันทำได้	บทบาทสมมติ (Role play)
11	ทลายกำแพงความกลัว	การฝึกหัดต่อสู้กับความอายใจ (Shame - attacking exercises)
12	ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา	

3.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) ใช้กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน และใช้โปรแกรมจำนวน 3 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที เพื่อหาข้อบกพร่องแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยนำไปใช้ทดลอง ได้แก่

3.4.1 เรื่องปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเกม “ลูกบอลบอกตัวตน” มีความเหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มเพื่อนและช่วยส่งเสริมการสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่ม ซึ่งระหว่างการเล่นเกม นิสิตเกิดความสนุกสนานคลายความกังวลจากสิ่งแวดล้อมใหม่ ได้แลกเปลี่ยนมุมมองความแตกต่างของแต่ละคน จึงทำให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในกลุ่ม

3.4.2 เรื่องความคิดสำคัญไฉน โดยผู้วิจัยให้นิสิตได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตามหลักการ ABC framework พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสทั้ง 11 ประการจากเอกสารประกอบความรู้ ให้ศึกษารณณ์ตัวอย่างผ่านคลิปวิดีโอเรื่อง “หนุ่มขอเบอร์สาว” และทำการเชื่อมโยงกรณีศึกษาดังกล่าวเข้ากับหลักการของ ABC framework ซึ่งหลังจากการให้ความรู้และให้นิสิตได้ทำแบบฝึกหัด พบว่า นิสิตสามารถเกิดความเข้าใจถึงความสำคัญของความคิดที่สามารถส่งผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมได้ พร้อมทั้งสามารถเชื่อมโยงกรณีตัวอย่างเข้ากับหลักการของ ABC framework ได้

3.4.3 เรื่องเปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน โดยให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตประสบการณ์ของการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง ซึ่งสามารถส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม และใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เพื่อทำการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีการคิดอย่างมีสติมีเหตุมีผลมากขึ้น ในการพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง พบว่า นิสิตสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ แต่ผู้วิจัยควรยกกรณีตัวอย่างให้มีความหลากหลายเพื่อประกอบความเข้าใจกับนิสิตให้มากขึ้นกว่าเดิม

3.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไป

3.4 การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) กลุ่มตัวอย่างได้จากกลุ่มประชากรที่มีลักษณะตามเกณฑ์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน รวม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที และทำการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากระยะเวลาหลังการทดลอง รวมทั้งกระบวนการใช้เวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์

แบบแผนการทดลอง

กลุ่มทดลองใช้ระยะเวลาในการวิจัยจำนวน 8 สัปดาห์ มีแผนการทดลองดังนี้
ตารางที่ 4 แบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	วิธีการ	ระยะเวลา		
		b_1	b_2	b_3
G_1	a_1	คนที่ 1	คนที่ 1	คนที่ 1
		.	.	.
		คนที่ 8	คนที่ 8	คนที่ 8
G_2	a_2	คนที่ 1	คนที่ 1	คนที่ 1
		.	.	.
		คนที่ 8	คนที่ 8	คนที่ 8

ความหมายของสัญลักษณ์

a_1 แทน วิธีการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

a_2 แทน วิธีการปกติ

b_1 แทน ระยะเวลาก่อนการทดลอง

b_2 แทน ระยะเวลาหลังการทดลอง

b_3 แทน ระยะเวลาติดตามผล

G_1 แทน กลุ่มทดลองที่ได้รับวิธีการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

G_2 แทน กลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีการปกติ

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาและการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าและรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎี

พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติระดับปริญญาตรี

1.2 ผู้วิจัยนำเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์ต่อท่านคณะกรรมการ สาขาจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ เพื่อพิจารณา

1.3 ภายหลังจากการพิจารณา จากท่านคณะกรรมการของคณะศึกษาศาสตร์ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขออนุมัติการดำเนินการวิจัย

1.4 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ข้างต้น โดยมีกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติระดับปริญญาตรี ส่วนกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน จะได้รับวิธีปกติ กล่าวคือจะดำเนินชีวิตปกติเช่นเดิม แต่หลังจากกระบวนการศึกษากลุ่มในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะดำเนินการการศึกษากลุ่มให้กับกลุ่มควบคุม

1.5 ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ข้อตกลง ระยะเวลา จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกลุ่ม ขั้นตอนวิธีการดำเนินกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติระดับปริญญาตรี

2. ขั้นตอนการทดลอง

ขั้นตอนการทดลองประกอบด้วย 4 ระยะดังนี้

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในวันที่ 25 พฤศจิกายน 2561 กับกลุ่มนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 196 คน และผ่านเกณฑ์การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมาคือเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางและระดับต่ำ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนน 8 - 15 คะแนนเป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยง และ 16 - 19 คะแนนเป็นผู้ดื่มแบบอันตราย จะได้รับการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก พร้อมทั้งมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม ถ้าหากไม่สมัครใจก็จะสุ่มตัวอย่างนิตินเข้ามาเพิ่ม และมีความสมัครใจจนกว่าจะครบ 16 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นนิตินหญิง 5 คน และนิตินชาย 3 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนิตินหญิง 5 คน และนิตินชาย 3 คน

ก่อนดำเนินการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติระดับ

ปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้บัณฑิตทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มนิสิตจำนวนทั้ง 16 คน เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 ระยะเวลาการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 คน คน จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที โดยให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และทำการติดตามผลในสัปดาห์ที่ 2 หลังจากสิ้นสุดการปรึกษากลุ่ม ระยะเวลาในการทดลองเดือนมิถุนายน - เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2562 ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน เป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 ได้รับวิธีปกติ คือ ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติ

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อเสร็จสิ้นจากกระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ผู้วิจัยให้บัณฑิตกลุ่มทดลองทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลอง แล้วเก็บคะแนนที่ได้จากระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง และผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

2.4 ระยะเวลาติดตามผล หลังจากสิ้นสุดการปรึกษาแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้บัณฑิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับเดียวกับที่ใช้ก่อนการทดลองแล้วเก็บคะแนนที่ได้เป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up) แล้วนำคะแนนทั้งระยะก่อนการทดลอง (Pretest) ระยะหลังการทดลอง (Posttest) และระยะติดตามผล (Follow up) มาวิเคราะห์สถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานต่อไป

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานดังนี้

1. วิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยสถิติ One - way ANOVA เมื่อพบความแตกต่างเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ (Post hoc) ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี

3.7 การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสารเพื่อเสนอขอพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีรอบเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 และได้รับอนุมัติโครงการวิจัยลงวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ได้แก่ 1) แบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย 2) ใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย 3) ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย 4) เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย คือ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยนำใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยไปจัดทำเป็นใบปะหน้าแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านและตัดสินใจก่อนให้ข้อมูล ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างอาจปฏิเสธการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ในขั้นตอนนี้
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยโดยนำใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย และใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านและลงนาม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่มได้ ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงสิทธิและข้อตกลงการร่วมการปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งตอบข้อคำถามจากผู้เข้าร่วมวิจัยพึงพอใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความเสี่ยงอื่น ๆ ผลวิจัยจะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น
4. ภายหลังจากการวิจัยในระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ดูแลกลุ่มควบคุมโดยการให้ข้อมูลทางเลือกหากต้องการได้รับการปรึกษา ติดต่อได้ที่ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้น 3 หรือติดต่อได้ทาง E-mail: percyeye22@gmail.com

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

\bar{X} แทน คะแนนเฉลี่ย

SD แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

SS แทน ผลบวกของคะแนนเชิงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง

MS แทน ค่าความแปรปรวน

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ

$*$ แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

I แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะการทดลอง

G แทน วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม

$I \times G$ แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

p แทน ความน่าจะเป็น

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

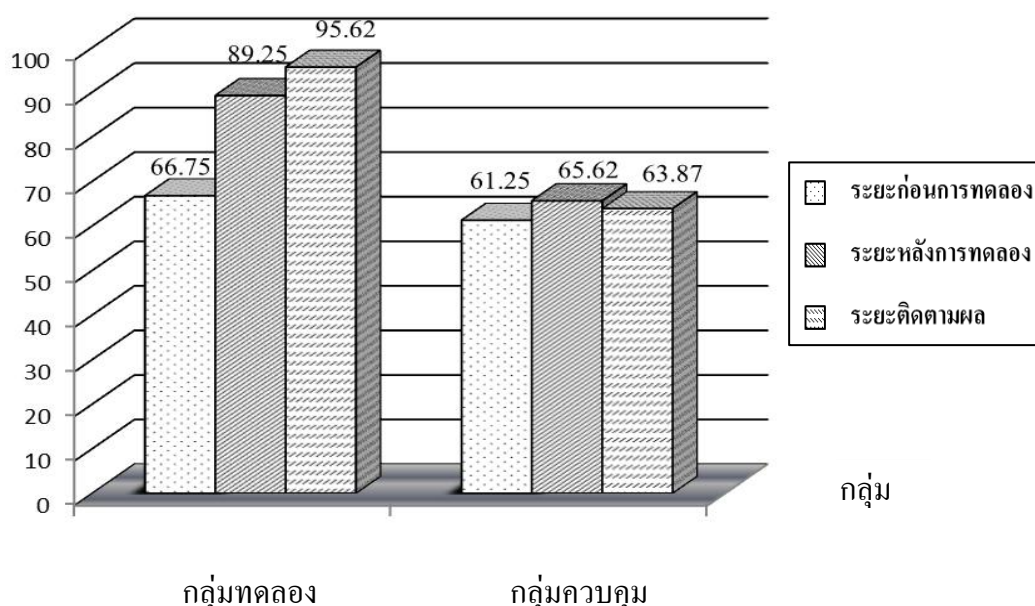
ตารางที่ 5 ข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	76	86	74	1	58	62	61
2	66	96	84	2	75	68	60
3	67	106	101	3	46	73	76
4	63	111	99	4	58	64	59
5	61	77	109	5	55	56	72
6	76	76	89	6	64	75	62
7	57	84	97	7	52	53	58
8	68	78	112	8	82	74	63
รวม	534	714	765	รวม	490	525	511
\bar{X}	66.75	89.25	95.62	\bar{X}	61.25	65.62	63.87
<i>SD</i>	6.71	13.57	12.73	<i>SD</i>	11.98	8.33	6.53

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีมี เครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 66.75, 89.25 และ 95.62 ตามลำดับ และกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยเป็น 61.25, 65.62 และ 63.87 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของนิสิตกลุ่มทดลองในระยะก่อน การทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น 6.71, 13.57 และ 12.73 ตามลำดับ และ กลุ่มควบคุมค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 11.98, 8.33 และ 6.53 ตามลำดับ

จากข้อมูลข้างต้น สามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะต่าง ๆ ของ การทดลอง ได้ดังภาพที่ 5

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมี เครื่องตีมีแอลกอฮอล์



ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมี เครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

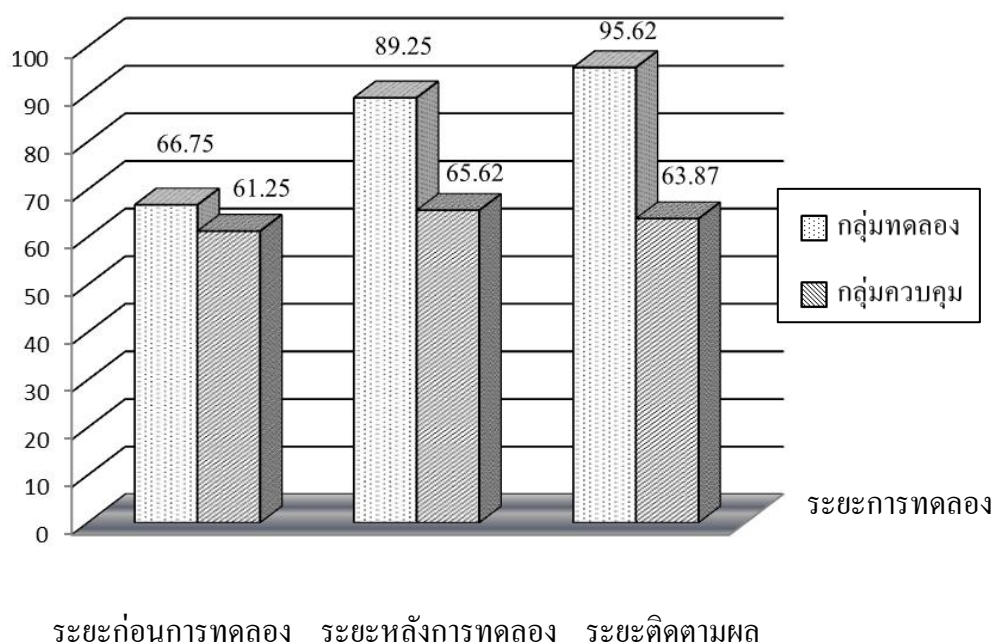
จากภาพที่ 5 พบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมี เครื่องตีมีแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 66.75 ระยะหลังการทดลองเป็น 89.25 และระยะติดตามผลเป็น 95.62 พบว่า ระยะหลัง การทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าระยะก่อนการทดลอง 22.5 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ย

สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 28.87 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง 6.37

นิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 61.25 ระยะหลังการทดลองเป็น 65.62 และระยะติดตามผลเป็น 63.87 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าระยะก่อนการทดลอง 4.37 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 2.62 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง 1.75

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิตระดับปริญญาตรีระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับวิธีตามปกติ ตามระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองแสดงผล ดังภาพที่ 6

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ภาพที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในระยะก่อนการทดลองระยะ หลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 6 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 66.75 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 61.25 ซึ่งในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 5.5

ส่วนในระยะเวลาหลังการทดลอง นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 89.25 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 65.62 ซึ่งในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 23.63

และในระยะติดตามผล นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 95.62 และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น 63.87 ซึ่งในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม 31.75

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

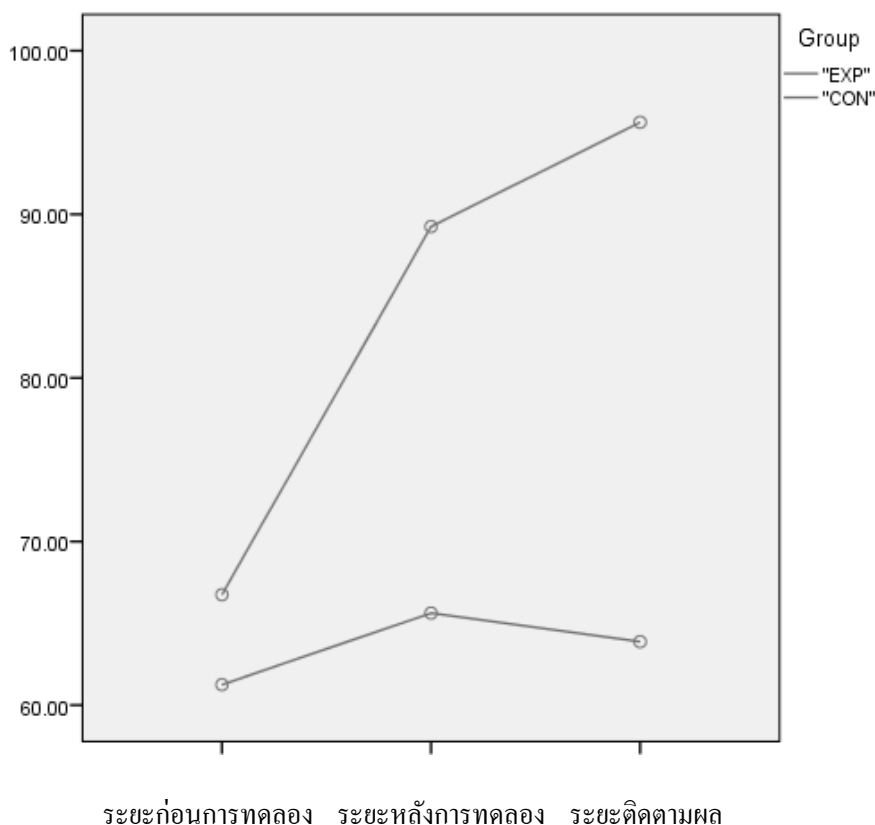
ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
Between subject				
Group (G)	4941.02	1	4941.02	56.31*
Error	1228.45	14	87.74	
Within subject				
Time	2314.54	2	1157.27	9.81*
I x G	1444.79	2	722.39	6.12*
Error	3302.66	28	117.95	

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลร่วมกันต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยัง พบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Time) มีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน

(G) มีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงผลให้ชัดเจนดังภาพที่ 4 - 3

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ภาพที่ 7 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาของ

การทดลองส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้คะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยต่างกัน

เนื่องจากพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยจึงทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองและผลย่อยของระยะเวลาการทดลอง ผลการทดลองดังตอนที่ 3 และตอนที่ 4

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนการทดลองผลของวิธีการทดลอง ระหว่างนิติตระดับปริญญาตรีในกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองระหว่างนิติตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	121.00	1	121.00	1.28
Within group	1321.00	14	94.35	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	2232.56	1	2232.56	17.60*
Within group	1775.37	14	126.81	
ระยะติดตามผล				
Between group	4032.25	1	4032.25	39.34*
Within group	1434.75	14	102.48	

จากตารางที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

ในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ในกลุ่มทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
กลุ่มทดลอง				
Between group	3681.75	2	1840.87	14.10*
Within group	2740.87	21	130.51	
Total	6422.62	23		

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพบความแตกต่างแสดงว่า ระยะการทดลองมีอย่างน้อยหนึ่งคู่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นรายคู่ ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี

	\bar{X}	ก่อนการทดลอง	ติดตามผล	หลังการทดลอง
		66.75	89.25	95.62
ก่อนทดลอง	66.75	-	28.87*	22.50*
ติดตามผล	89.25	-	-	6.37
หลังการทดลอง	95.62	-	-	-

จากตารางที่ 9 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ วิธีการทดลองการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ส่งผลให้นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และไม่พบความแตกต่างในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล คือ คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา ใน
กลุ่มควบคุม

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
กลุ่มควบคุม				
Between group	77.58	2	38.79	.45
Within group	1790.25	21	85.25	
Total	1867.83	23		

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนประจำปีการศึกษา 2561 จำนวน 196 คน และผ่านเกณฑ์การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมาคือเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางและระดับต่ำ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนน 8 - 15 คะแนน เป็นผู้ดื่มแบบเลียง และ 16 - 19 คะแนน เป็นผู้ดื่มแบบอันตราย จะได้รับการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก พร้อมทั้งมีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม ถ้าหากไม่สมัครใจก็จะสุ่มตัวอย่างนิสิตเข้ามาเพิ่ม และมีความสมัครใจจนกว่าจะครบ 16 คน สุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นนิตินหญิง 5 คน และนิตินชาย 3 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนิตินหญิง 5 คน และ

นิสิตชาย 3 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฉบับปรับปรุงของ Young et al. (2007) (Drinking refusal self - efficacy questionnaire-revised adolescent version: DRSEQ - RA) จำนวน 19 ข้อ และ 2) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลารวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและดำเนินการทดลองด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ลักษณะพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยสถิติ One - way ANOVA เมื่อพบความแตกต่างเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ (Post hoc) ด้วยวิธีของ Bonferroni

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เสนอผลตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT

ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพที่ 6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT และนิสิตระดับปริญญาตรี ในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาใกล้เคียงกันเนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกนิสิตระดับปริญญาตรีที่ผ่านเกณฑ์การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกัน โดยนิสิต ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ย ($\bar{X} = 66.75$) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเป็น ($\bar{X} = 61.25$) แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่ต่างออกไปจากระยะก่อนการทดลอง โดยจะเห็นว่าในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT คะแนนเฉลี่ยเป็น ($\bar{X} = 89.25$) และระยะติดตามผลเป็น ($\bar{X} = 95.62$) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 66.75$) ทั้งนี้เนื่องจากการที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุสมผลในตนเอง และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อให้กลายเป็นความคิดที่มีความยืดหยุ่น รวมทั้งสมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกัน ส่วนนิสิตในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองเป็น ($\bar{X} = 65.62$) และระยะติดตามผลเป็น ($\bar{X} = 63.87$) เนื่องจากนิสิตในกลุ่มควบคุมนั้นยังขาดแนวทางและวิธีการในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้นิสิตในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกัน ลักษณะนี้ถือว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง โดยการวิจัยในครั้งนี้ได้ดำเนินการตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สอดคล้องกับวิจัยของ ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์ (2555)

ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ ผลการศึกษา พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ ฟ่องศรี คุณารักษ์ (2560) ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่านิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่านิสิต ที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลานั้นส่งผลร่วมกันต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยในทุกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

2. นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT

ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความสามารถ ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่ไม่ได้รับการ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ในระยะหลังการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มที่ได้รับวิธีตามปกติ จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการเรียนการสอนตามปกติของนิสิตและไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT เมื่อต้อง พบกับสถานการณ์ที่กดดัน การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง หรือสถานะที่ตนเองต้องการดื่มเอง สถานการณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งสิ้นการที่นิสิตแสดง พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้นั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองใน สถานการณ์ต่าง ๆ ออกมา ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของ การแสดงออกนั้น ๆ (Bandura, 1977, 1978, 1997) โดยกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี REBT นั้นจะแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT กล่าวคือ ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกกลุ่มจะได้ทำการสำรวจตนเองถึงการมีความคิดความ เชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะ ให้สมาชิกได้โต้แย้งกับความคิดและความเชื่อที่เกิดขึ้นและการใช้เทคนิค พร้อมทั้งการช่วย

สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน นิสิตที่เป็นสมาชิกกลุ่มนั้นจะได้รับการปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรึกษากลุ่มด้วยได้สรุปรายละเอียดของการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ผลคือสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความสนุกสนานจากการได้ร่วมเล่นเกม “ลูกบอลบอกตัวตน” โดยจะมีการเปิดเพลงเล่นโยนลูกบอลและหากลูกบอลตกอยู่ที่สมาชิกคนใด ให้สมาชิกผู้นั้นแนะนำตนเองและทำการตอบคำถามที่ผู้นำกลุ่มได้แจกให้ ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกถึงบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร และสามารถคลายความวิตกกังวลลงได้โดยสังเกตจากการร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มและใบหน้าที่ยิ้มแย้มระหว่างมีการเล่นเกม

ครั้งที่ 2 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องการเปิดรับมุมมองที่แตกต่าง เป็นการสร้างสัมพันธภาพและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งที่ 1 และได้ให้จับคู่กันเพื่อร่วมกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” โดยการให้จับคู่และวาดภาพของเพื่อนตรงข้ามและทำการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองประทับใจที่สุดในชีวิต โดยสมาชิกคนแรกและคนที่สองได้เล่าถึงความประทับใจเกี่ยวกับความรักของเพื่อน สมาชิกคนที่สามเล่าถึงความภาคภูมิใจในการเล่นกีฬาบาสเกตบอลของตนเอง นำมาซึ่งชัยชนะและการสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดของตนเอง สมาชิกคนที่สี่เล่าถึงคุณพ่อซึ่งเป็นคนดีและเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของตนเอง สมาชิกคนที่ห้าและหกเล่าถึงประสบการณ์การมีสัตว์เลี้ยงที่ตนเองรักและความซื่อสัตย์ของสัตว์เลี้ยง สมาชิกคนที่เจ็ดเล่าถึงความดีและความซื่อสัตย์ของพ่อของตนเอง และสมาชิกคนที่หกเล่าถึงประสบการณ์การได้ไปเยือนประเทศฮ่องกงและประทับใจความมีระเบียบวินัยของประชาชนในประเทศนั้น และหลังจากนั้นให้เปรียบเทียบลักษณะเด่นของตนเองกับสัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ค้นหาลักษณะเด่นของตนเองและเป็นการร่วมกันแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดของแต่ละคน ซึ่งการร่วมกิจกรรมข้างต้นทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักและมีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้นรวมทั้งได้รับความรู้สึกของการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

ครั้งที่ 3 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องเล่าผ่านประสบการณ์จริง โดยผู้นำกลุ่มได้เชิญผู้ที่มีประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นการเสนอตัวแบบโดยสมาชิกกลุ่มได้เห็นตัวแบบในสภาพตามจริงสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตได้โดยตรง ซึ่งผู้ที่มีประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ได้เล่าว่าการชักชวนของกลุ่มเพื่อนเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนดื่ม ดื่มเพื่อความบันเทิงและสนุกสนานจากครั้งแรกที่คิดว่าดื่มเพราะเพื่อนชวนแล้วเราปฏิเสธไม่ได้ นานวันเข้าก็เริ่มดื่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ และดื่มทุกวันในปริมาณมาก ๆ การดื่มเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างร้ายแรงจนแพทย์ต้องสั่งให้หยุดการดื่มบางครั้งการดื่มทำให้ขาดสติ เกิดอุบัติเหตุดลุ่มอยู่

บ่อยครั้งและความสัมพันธ์ของครอบครัวเริ่มแย่ลง ตนจึงตัดสินใจเลิกดื่มและหักดิบในการดื่มไปเลย เพราะอยากมีชีวิตที่ดีขึ้น หลังจากที่เลิกดื่มแล้วทำให้สุขภาพดีขึ้น การเกิดอุบัติเหตุก็น้อยลง เพราะมีสติในการขับรถรวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้รับฟังเหตุการณ์จากผู้มาเล่าประสบการณ์ให้ฟังแล้วนั้น ผู้นำกลุ่มจึงให้สมาชิกแต่ละคนได้ร่วมกันสังเกตพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง โดยสาเหตุที่ดื่มเพราะมีการชักชวนจากเพื่อนและตนเองก็อยากสนุกเพราะคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ช่วยให้ตนเองและกลุ่มเพื่อนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นรวมทั้งทำให้รู้สึกถึงการผ่อนคลายจากอารมณ์เศร้าและความเบื่อได้ และสมาชิกทุกคนนั้นรู้ถึงผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์แต่ทุกคนไม่สามารถที่จะห้ามใจตนเองไม่ให้ดื่มได้

ครั้งที่ 4 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องความคิดสำคัญใจ ได้เน้นถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการความสัมพันธ์ของ ABC framework ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ประการ ที่เป็นความคิดที่มักจะแสดงถึงการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น และมักประกอบด้วยคำ เช่น ต้อง ควรจะ อาจจะ เป็นต้น และได้ให้สมาชิกกลุ่มศึกษากรณีตัวอย่างเรื่อง “หนุ่มขอเบอร์สาว” เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการเชื่อมโยงกรณีตัวอย่างเข้ากับหลักการของ ABC framework ในการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้พบว่าสมาชิกกลุ่มได้รับความรู้ใหม่ ๆ เกิดความเข้าใจในความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ประการและหลักการของ ABC framework ที่เน้นถึงความสำคัญของความคิดและความเชื่อ (Believe: B) สังเกตได้จากทำให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบฝึกหัด ABC framework ให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนข้อมูลของตนเองกับเพื่อน ๆ สมาชิกภายในกลุ่มสามารถเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับปรับใช้เข้ากับกรณีตัวอย่าง และสมาชิกกลุ่มยังรับรู้ถึงความสำคัญของความคิดที่ส่งผลกระทบต่อ การเกิดอารมณ์และพฤติกรรม

ครั้งที่ 5 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องเปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตประสบการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถส่งผลกระทบต่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจและสังเกตอารมณ์ และพฤติกรรมได้และยังรับรู้ว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ของตนเอง และหลังจากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยการยกตัวอย่างของกรณีตัวอย่างจาก Session ที่ 4 ให้กับสมาชิกกลุ่มได้พิจารณาให้เกิดความเข้าใจ เมื่ออธิบายจบผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ทำแบบฝึกหัดการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองมาคนละ 1 เหตุการณ์ และให้ทำการตรวจสอบความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองและทำการโต้แย้งกับความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น รวมถึงการได้ลงเขียนทัศนคติใหม่ที่เกิดหลังจากที่มี

การโต้แย้งแล้ว และลองให้นักเปรียบเทียบถึงความแตกต่างระหว่างในช่วงเวลาที่มีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นกับช่วงเวลาหลังจากที่ได้โต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ซึ่งพบว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถสำรวจความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในเหตุการณ์ที่ตนเองเคยประสบในชีวิตประจำวันและสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น ได้อย่างชัดเจน

ครั้งที่ 6 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องเริ่มต้นด้วยความมั่นใจ โดยผู้นำกลุ่มทบทวน ABC framework ในการเชื่อมโยงเหตุการณ์เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อทำการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฝึกการคิดอย่างมีสติมีเหตุและมีผลมากขึ้นในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากความต้องการดื่มของตนเองตามสถานการณ์นั้น ๆ เช่น การนั่งฟังเพลง การอ่านหนังสือ หรือหลังจากการรับประทานอาหารกลางวัน เป็นต้น โดยมีใบความรู้ตัวอย่างการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลจากกรณีศึกษาเรื่อง “หนุ่มขอเบอร์สาว” เพื่อเป็นกรณีตัวอย่างในการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อประกอบการพิจารณาความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และหลังจากนั้นให้ทำใบงานเรื่อง “การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” เมื่อทำการแลกเปลี่ยนประสบการณ์พบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ โดยพิจารณาความเข้าใจและการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน

ครั้งที่ 7 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องผ่อนคลายอารมณ์ความเครียด เป็นการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การฝึกการหายใจ การจินตนาการถึงความสงบภายใต้บรรยากาศที่สงบและผ่อนคลาย โดยมี 10 ขั้นตอน ดังนี้ วัดความเครียด เรียนรู้การผ่อนคลายความเครียด สำรวจร่างกายอย่างเป็นระบบ สำรวจซ้ำ ๆ ปลดปล่อยความเครียดออกไป เกร็งหด คลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วน ฝึกผ่อนคลายบริเวณส่วนบนของร่างกาย ฝึกการหายใจให้ลึก ยาว ถูกจังหวะ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจเข้าท้องยุบ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จินตนาการความสงบ โดยแต่ละขั้นตอนให้สมาชิกกลุ่มทำพร้อม ๆ กันทีละขั้นตอน การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงการผ่อนคลายความตึงเครียดในสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มอยู่ในสภาวะอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดและสามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เช่น เมื่ออยู่ในอารมณ์โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ รู้สึกเศร้า ไม่สบายใจ รู้สึกแค้นและรู้สึกประหม่า ซึ่งการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย เป็นการฝึกให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความสงบเมื่อเกิดอารมณ์ดังกล่าวกับตนเอง และสามารถทำให้เกิดสติในการพิจารณาถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลต่อการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่ง

หลังจากที่ได้รับการฝึกได้ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกของตนเองโดยพบว่าสมาชิกกลุ่มรู้สึกถึงความผ่อนคลายมากขึ้นและรู้ว่าถ้าตนเองเกิดอารมณ์โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ หรือเป็นอารมณ์ทางด้านลบดังกล่าว ตนเองจะพยายามไม่ใช่เครื่องตีแมลงกอสอลต์เพียงเพื่อให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย เพราะรู้ว่าหลังจากตีแมลงกอสอลต์แล้วปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นยังคงไม่หายไป เพราะการที่เราทุกข์และเกิดความกังวลใจ สิ่งนั้นมันเกิดขึ้นที่ใจของเรา ดังนั้นเราควรดับที่ใจของเราไม่ใช่การออกไปตีแมลงกอสอลต์เพียงเพื่อให้เราลืมปัญหาที่เกิดขึ้นเพราะพอดันมาจากการมีเมมาเราก็ยังพบอยู่ว่าปัญหามันไม่ได้หายไปไหนเลย

ครั้งที่ 8 จากการศึกษากลุ่มในหัวเรื่องจินตนาการเพิ่มความมั่นใจ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกประสบการณ์ในการจินตนาการว่าถ้าหากเรามีเชื่อมั่นหรือมั่นใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีแมลงกอสอลต์แล้วนั้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากนั้นอาจจะไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด การจินตนาการเรียนรู้ที่จะยอมรับถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้และยอมรับกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแค้น หรืออารมณ์ทางลบที่สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมการตีแมลงกอสอลต์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงเหตุและผลที่เกิดขึ้นหรือการมีชุดของโครงสร้างใหม่ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุและมีผล ส่งผลให้เกิดแนวโน้มของอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ ซึ่งหลังจากที่ฝึกการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนแล้วพบว่า สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้หลักการและสามารถเกิดการยอมรับและเข้าใจกับเหตุการณ์ที่แค้น ๆ ของตนเองได้ ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสรู้สึกถึงความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง

ครั้งที่ 9 จากการศึกษากลุ่มในหัวเรื่องการใช้ถ้อยคำเชิงบวก ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ เป็นการปรับใช้ถ้อยคำภาษาทางบวกแทนที่ถ้อยคำภาษาทางลบ โดยการให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ที่จะใช้ถ้อยคำใหม่กับตนเองทำให้รู้สึกถึงการมีพลังและความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่มีเหตุผลก็จะส่งผลให้เกิดถ้อยคำภาษา การปรับเปลี่ยนถ้อยคำในการพูดใหม่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสร้างประโยคทางความคิดใหม่ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการปรับใช้ถ้อยคำภาษาและทำการฝึกปรับเปลี่ยนประโยคที่เป็นถ้อยคำภาษาเชิงลบให้เปลี่ยนเป็นถ้อยคำภาษาเชิงบวก และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเอง โดยเฉพาะในประโยคที่ 4 ที่กล่าวว่า “เครียด เหนื่อย ท้อ ฉันจะอย่างไรดีกับเกรดเทอมนี้ ไปตีแมลงกอสอลต์ให้หายเครียดเลยดีกว่า” ซึ่งพบว่า ประโยคดังกล่าวเป็นประโยคที่สื่อถึงการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นประโยคที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการตีแมลงกอสอลต์ แต่สมาชิกกลุ่ม

แต่ทุกคนสามารถปรับเปลี่ยนประโยคให้เป็นประโยคเชิงบวกได้ เช่น “ถึงแม้ฉันจะเครียด เหนื่อย ท้อ ฉันจะพยายามให้ดีกว่านี้ ฉันไปออกกำลังกายดีกว่า” “ไม่เป็นไรถึงเกรดเทอมนี้จะไม่ดีเทอมหน้าฉันจะพยายามใหม่ และฉันจะไม่ออกไปดื่มเพียงแค่นี้ให้ฉันหายเครียด” เป็นต้น ซึ่งทำให้รับรู้ว่ามีสมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนภาษาที่ใช้กับตนเองได้

ครั้งที่ 10 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องฉันมั่นใจ ฉันทำได้ เป็นการใช้นิเทศนิเทศบทยาทสมมติเป็นการฝึกทักษะสถานการณ์จำลองในสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับแรงกดดันจากการอยู่ในสถานการณ์ที่มีบุคคลใกล้ชิดดื่ม หรือมีการชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบ ฝึกการปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสม โดยการฝึกซ้อมพฤติกรรมให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง การสร้างพลังในการกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและจัดการกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ ความรู้สึก ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มอ่าน “กรณีศึกษาของ ก้อย” จากนั้นให้จับคู่และแสดงบทบาทสมมติของก้อยและนั่งสลับกัน ซึ่งการสวมบทบาทเป็นนึ่งนั้นในแต่ละครั้งให้สมาชิกกลุ่มพยายามสัมผัสถึงอารมณ์ความกดดันที่นึ่งได้รับให้มากที่สุด ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างการสวมบทบาทสมมติ และให้สมมติว่าหากสมาชิกกลุ่มประสบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดแรงกดดันแบบนี้ในชีวิตจริง สมาชิกกลุ่มจะเกิดความคิด และมีการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองเช่นไรเพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกกดดันแต่เป็นการสร้างพลังในการกล้าเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามคำชวนของบุคคลอื่น เช่น แฟน เพื่อน เป็นต้น ซึ่งพบว่าสมาชิกกลุ่มแต่ละคนเคยประสบกับเหตุการณ์ที่คล้ายกับกรณีศึกษาแต่ไม่อยากเสียเพื่อนและกลัวถูกเพื่อน ๆ ในกลุ่มไม่ยอมรับจึงไปตามคำชักชวนนั้น หลังจากที่ได้ให้แสดงบทบาทสมมติสมาชิกกลุ่มสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองได้ มีความคิด และเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองมากขึ้นที่จะไม่ไปตามคำชักชวนของบุคคลอื่น ซึ่งสังเกตการเปลี่ยนแปลงได้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในโบราณที่ผู้นำกลุ่มให้ฝึกทำ

ครั้งที่ 11 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องหลายกำแพงความกลัว ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ เป็นการลดความรู้สึกละอายใจกับการกระทำแบบเดิม ๆ ที่ไม่สมเหตุสมผล การฝึกให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกละอายใจเมื่อได้รับแรงกดดันจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ที่ชักนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมไปถึงการสู้กับความละอายใจที่เกิดจากแรงกดดันและรู้สึกถึงการที่ผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวของตัวเองของสมาชิกเอง ให้สมาชิกได้รู้ถึงความละอายใจที่เกิดจากแรงกดดันนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้น และทำการฝึกจนกระทั่งสมาชิกกลุ่มลดพฤติกรรมสามารถนั้นลงได้ โดยการฝึกให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงบุคคลที่มีอิทธิพลและชอบชักชวนให้ตนเองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังจากนั้นให้สัมผัสถึงความละอายใจหรือความรู้สึกผิดจาก

แรงกดดันที่ตนเองสร้างขึ้น แล้วค่อย ๆ ลดความรู้สึกนั้นลงโดยการเพิ่มความเชื่อมั่นในการกระทำของตนเองปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองให้สมเหตุสมผลมากขึ้น พบว่าบุคคลที่มีอิทธิพลในการชวนไปดื่มคือเพื่อนและรุ่นพี่ และเมื่อถูกชวนบ่อย ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองเครียด อึดอัดใจ กังวล ไม่สบายใจ หลังจากที่ผู้นำกลุ่มให้ลองฝึกต่อสู้กับความสบายใจพบว่าสมาชิกรู้สึกว่าตนเองดีใจ สบายใจ โล่งใจ และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ว่าตนเองสามารถมีความคิดที่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น และลดความรู้สึกผิดและโทษตนเองเมื่อตนเอง ไม่ปฏิบัติตามคำชวนของเพื่อนและรุ่นพี่

ครั้งที่ 12 จากการปรึกษากลุ่มในหัวเรื่องปัจเจกนิเทศและยุติการปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มกล่าวว่า “รู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงคือความถี่ของการออกไปดื่มน้อยลง รู้สึกว่าไม่อยากจะออกไปดื่มนเพราะรู้ถึงผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ รู้สึกภูมิใจในตนเองที่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้เมื่อตนเองเศร้าก็หากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น การเล่นกีฬา ความรู้ที่ได้จากการปรึกษากลุ่มหนูคิดว่าหนูสามารถนำไปใช้ได้โดยเฉพาะการเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสามารถนำไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันของหนูได้ และการปรึกษากลุ่มนี้ทำให้หนูมีความคิดและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” จากคำกล่าวข้างต้นของสมาชิกกลุ่มเป็นข้อมูลที่ทำให้เห็นว่าสมาชิกแต่ละคนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดโดยเกิดความคิดที่สมเหตุสมผลและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่งผลต่อความเหมาะสมทางอารมณ์ และพฤติกรรมอีกด้วย

ดังนั้นจึงเป็นไปตามผลการวิจัยที่พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มนิสิตที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรทิพย์ มนตรีวงศ์ (2554) ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วยการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนจิตสาธารณะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ นิษานันท์ สมคำศรี (2555) ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนปฏิบัติแห่งตนระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปวีณา เทียงพรม และฉันทนา กล่อมจิต (2555) ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว

ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนหันตัวทางอารมณ์ของเยาวชนใน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น พบว่าเยาวชนที่เข้าร่วม โปรแกรม การให้ คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุนหันตัว ทางอารมณ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำ ปรึกษากลุ่มมีคะแนนความหุนหันตัวทางอารมณ์สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตาม แนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมสามารถทำให้เยาวชนสามารถแสดงพฤติกรรมที่ เหมาะสม อดทนต่อแรงกดดัน มีความมั่นใจและสามารถเอาชนะ อุปสรรคอีกด้วย

จากผลการวิจัยข้างต้นทำให้ทราบว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT สามารถเพิ่ม การรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎี REBT เน้นกระบวนการกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเอง และวางแผนในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างกระบวนการ กลุ่ม การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผลให้กลายเป็นความคิดที่สมเหตุผลและมีความ ยึดหยุ่นมากยิ่งขึ้น การนำความรู้ที่ได้จากกระบวนการกลุ่มไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ของตนเอง รวมทั้งกระบวนการกลุ่มยังเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีพลังและกำลังใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองด้วย

3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสามารถ ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ การให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบ กลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ใน ระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 7 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้จัดแบบประเมินให้กับกลุ่มนิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT โดยกำหนดระยะเวลาในการประเมินผลหลังยุติการปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง 2 สัปดาห์ ซึ่ง สามารถอธิบายได้ว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ไม่มีความ แตกต่างกันของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ เนื่องจากนิสิตไม่สามารถเพิ่มการรับรู้ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มได้ให้สูงขึ้น ได้ ซึ่งต่างจากนิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ที่ถึงแม้จะสิ้นสุด ระยะเวลาหลังการทดลองไปแล้วและอยู่ในระยะติดตามผล ค่าคะแนนเฉลี่ยก็ยังคงอยู่ในระดับสูงอย่าง ต่อเนื่อง เนื่องจากนิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ อารมณ์ และพฤติกรรมใน

การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเป็นลำดับขั้นผ่าน โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี REBT ที่มีการให้ความรู้ และการใช้เทคนิคในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของนิสิต ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิชนันท์ สมคำศรี (2555) ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษากลุ่ม แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน ผล การศึกษา พบว่า ผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และ พฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนปฏิบัติแห่งตนระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตภา เสริมศรี (2559) ที่ ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยใน ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตาม แนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตาม ผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนน เฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลัง การทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตารางที่ 9 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 แสดงถึงว่านิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎี REBT มีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้ง 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และ สถานการณ์ที่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ นิสิตมีความตั้งใจ ให้ความร่วมมือ ทุกครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่ม นิสิตสังเกตความเปลี่ยนแปลง ของตนเอง เช่น นิสิตได้กล่าวว่าตั้งแต่หนูได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มหนูไม่ค่อยอยากไปดื่มเลย เวลาที่เพื่อนชวนเพราะมันมีแต่ผลเสียทั้งนั้น แสดงให้เห็นว่านิสิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทาง ความคิด และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มของตนเองได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม นิสิตบางส่วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย แต่ผู้วิจัยก็สังเกตเห็นถึงความตั้งใจและความ พยายามที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รวีวรรณ สายแก้วดี (2556) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล ผู้ช่วย พยาบาล ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎี แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรมมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ วริษฐา คมขำ และ มฤษฎ์ แก้วจินดา (2558) ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม การปรึกษากลุ่ม เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่าระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT

ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจาก โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT ได้มีการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (Psycho educational methods) เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กันของ ความคิดความเชื่อ (Belief: B) สถานการณ์ (Activating event: A) และอารมณ์ (Consequence: C) ทำให้นิสิตเกิดการแยกแยะระหว่าง ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational belief) และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ออกจากกันได้ และเมื่อใดก็ตามที่นิสิตพบเจอกับสถานการณ์ที่สามารถนำไปสู่นิสิตเองไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วนั้น นิสิตจะมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือมีความคิดที่ยืดหยุ่นและไม่ยึดติดกับความเชื่อเดิม ๆ จากอดีต และเมื่อความคิดเริ่มเปลี่ยน อารมณ์และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงตามเช่นกัน จากการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี REBT คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะติดตามผล นั้นแสดงว่า นิสิตได้รับการปรึกษากลุ่มตามกระบวนการและมีความต่อเนื่องถึงแม้ว่ากระบวนการปรึกษาได้ยุติลงแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันนิกา บาลจบ (2557) ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนและความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากการศึกษา พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนา

ความคาดหวังในความสามารถของตนมีความรับผิดชอบด้านการเรียน และความมีวินัยในตนเอง
ระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ อูมา สีผา (2555) ศึกษาเกี่ยวกับ
ผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนหยัดตัวเองของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม
แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรม มีพฤติกรรมต่อพฤติกรรมกล้ายืนหยัด
ตัวเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัยพบว่า วิธีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT สามารถช่วยให้นิติระดับ
ปริญญาตรี มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT สามารถช่วยให้นิติระดับปริญญาตรี มีการรับรู้
ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ อาจารย์ ผู้ปกครองและผู้
ที่เกี่ยวข้อง หรือหน่วยงานในมหาวิทยาลัย ควรส่งเสริมโดยการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตาม
ทฤษฎี REBT ไปใช้กับกลุ่มนิสิตที่มีความเสี่ยงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นิติได้รับ
การช่วยเหลือและป้องกันการเกิดพฤติกรรมการดื่มที่รุนแรง

2. การวิจัยครั้งนี้พบว่านิติระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และยังคงมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกัน
ปัญหาดังกล่าว มหาวิทยาลัยควรมีการประเมินและคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของนิสิตเมื่อนิสิตเข้าศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 เพื่อเป็นข้อมูลและดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการดื่ม
เครื่องดื่มของนิสิตที่มีการดื่มแบบเสี่ยงและแบบอันตราย พร้อมทั้งการจัดการณรงค์การงดดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้
ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในแต่ละสถานการณ์ คือ 1)
การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม ได้แก่ สถานการณ์ที่อยู่ในงานสังสรรค์
เมื่อมีคนเสนอให้ดื่ม เมื่อแฟนหรือเพื่อนเสนอให้ดื่ม และเมื่ออยู่ในร้านเหล้า 2) การหลีกเลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม ได้แก่ ขณะนั่งฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หลังจากการ
เล่นกีฬา หรือเมื่อหลังจากอาหารกลางวัน 3) การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลาย

อารมณ์ ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธ กลุ่มใจ รู้สึกแย่ รู้สึกผิดหวัง และรู้สึกไม่สบายใจ

2. ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเนื่องจากนักเรียนในกลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

3. ควรมีการปรับแก้ไขเนื้อหาบางส่วนของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มให้เกิดความกระชับและเน้นการนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการวิจัยพบว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นนิสิตยังขาดการนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตจริงหรือในสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ควรมีการประเมินผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผลของการปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งให้เกิดความชัดเจนเป็นรายบุคคลและสามารถนำข้อมูลดังกล่าวมาวางแผนในการปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไปได้อย่างเหมาะสมและมีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อทำให้นิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน โดยใช้วิธีการสอบถามสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อสามารถนำผลการสอบถามไปวิเคราะห์และอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตได้เป็นรายบุคคล

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2549). *เรียนรู้ เรียนคิด....พิชิตเป้าหมาย*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์*. เข้าถึงได้จาก <https://www.dmh.go.th>.
- กรวรรณ นุชบง. (2557). *พฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตสาขาสุศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กัณนิกา บาลจบ. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของ ตนที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนและความมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 11(52), 55 - 62
- กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). *ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธ การดื่มต่อพฤติกรรมกรดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอรุ่งหัวซ้าง จังหวัดลำพูน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทาลัยเชียงใหม่.
- กุลธิดา ภูงั และสมศักดิ์ เจริญพูล. (2559). การศึกษาผลกระทบจากพฤติกรรมกรบริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ (พม่า ลาว กัมพูชา) ต่อการดำเนินชีวิตของ ประชาชนในชุมชน กรณีศึกษา จังหวัดชลบุรี. *วารสารวิชาการสาขามนุษยศาสตร์, สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 9(1), 1906 - 3431.
- จิตภา สุวรรณ. (2558). *ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมกรใช้จ่ายเงินความ จำเป็นของนิสิตปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้ คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิตรา เสริมศรี. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จุฑาวดี กมลพรมงคล. (2555). *ผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ประถมศึกษาชาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการ พยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ. (2554). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบ
พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม*. นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. เอกสารการสอน.
- ชฎิล สมรภูมิ. (2544). *ปัจจัยเชิงสาเหตุและแนวทางป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของนักเรียนวัยรุ่นในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต,
สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนัญญา เวชชะ, สุรชาติ สิทธิปกรณ์ และลัดดา แสนลีหา (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อปฏิเสธการดื่มสุราและภาวะการติด
สุราในผู้ชายที่มีภาวะติดสุรา. ใน *การประชุมวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์*
(หน้า 174 - 187). *มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*
- ชวลิต กงเพชร. (2555). *การศึกษาความชุก พฤติกรรม และผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มที่มี
แอลกอฮอล์ในกลุ่มนักศึกษาหญิง สายอาชีวศึกษาที่คัดสรรแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ช่อแก้ว รมสุข. (2555). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ของวัยรุ่นเขตเทศบาลเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร*. *วารสารการจัดการ,*
5(1), 50 - 62
- ชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์. (2555). *ผลการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อการมองโลกในแง่ดีเพื่อการปรับตัวทางสังคมของเยาวชนที่ถูกคุมประพฤติ*.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ไชยวัฒน์ ไชพาททรัพย์, สุรเจต ไชยพันธ์พงษ์, อรทัย ปานคำ, และอริศรา กองคำ. (2562). พฤติกรรม
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัด
พะเยา. *วารสารสิรินธรปริทรรศน์,* 20(1), 76 - 83.
- ดร.ณวรรณ สมใจ. (2560). *พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง*. *วารสารคณะสาธารณสุขศาสตร์
และสิ่งแวดล้อม,* 20(40), 127 - 139.
- ดวงมณี จงรักย์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริม
เทคโนโลยี (ไทย - ญี่ปุ่น).

- นิชานันท์ สมคำศรี. (2555). ผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 24(1), 116 - 128.
- นริศญา ใจเสียง, จุไรรัตน์ อินคำ, ปรีชา ล่ามช่าง และยงยุทธ ไชยพงศ์. (2549). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *การประชุมวิชาการสถิติและสถิติประยุกต์ประจำปี 2549. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- นิตาชล รัตนมณี , ประสพชัย พสุนนท์ และธีระวัฒน์ จันทิก. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของข้าราชการกองทัพเรือ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี*, 12(28), 197 - 211.
- บัณฑิต ศรีไพศาล, จุฑาภรณ์ แก้วมุงคุณ, ดวงกมล ไชยพุทธ, กมลลา วัฒนพร, โสภิต นาสืบ, ดารินทร์ กำแพงเพชร และพลิชฐ์ วินยางกูล. (2549). *รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ.2549.* กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- เบญจพร บัวสำลี. (2555). *ทัศนคติของนักศึกษาต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัย พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยและสุขภาพของนักศึกษา.* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการบริหารการพัฒนาสังคม, คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ประสิทธิ์ ไถยราช. (2553). *ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น.* วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปวีณา วงษ์ช่อม. (2557). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตภาคปกติ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี.* วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปวีณา เทียงพรหม และฉันทนา กล่อมจิต. (2555). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุนตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 6(1), 69 - 78.
- ปานบดี เอกะจัมปกะ และนิศ วิวัฒนมะโน. (2550). *สถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ.* กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- ปิยะ ทองบาง. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
อาชีวศึกษาในเขตอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ผ่องศรี คุณารักษ์. (2560). ผลการศึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ
พฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย. (2553). การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก การดื่มแบบเม้าท์วอร์มน้ำและ
ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในเขต อำเภอเมือง จังหวัด
อุดรธานี. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พรทิพย์ มนต์วิงศ์. (2554). การพัฒนาจิตสาธารณะในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ด้วย
การให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กฤษณา บริหาร. (2549). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นหญิง.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มณัญญ์ แก้วจินดา. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์
และพฤติกรรมต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 6. วารสารครุศาสตร์อุตสาหกรรม, 3(1), 121 - 140
- มัทนา ธนะพันธุ์. (2551). พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย
รามคำแหง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, ภาควิชาพลานามัย, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- รวิวรรณ สายแก้วดี. (2556). ผลการศึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
ต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขา
จิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รักษ์ ห้วยเรไร. (2560). การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิด
พฤติกรรมต่ออคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และ
คณิตศาสตร์. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,
คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา

- รัตติยา บัวสอน และเชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล. (2555). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิจิตรา ปัญญาชัย. (2550). สุรากับพฤติกรรมเด็กและเยาวชน: กรณีศึกษาในชุมชนจังหวัด
พะเยา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- วันชัย เรื่องวิชฎกานต์. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ของประชาชน อายุระหว่าง 15 - 59 ปี ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
บ้านหวังวี ตำบลสงเปลือย อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์. เข้าถึงได้จาก
<http://203.157.186.16>.
- วิชานีย์ ใจมาลัย. (2560). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 31(2), 109 - 126.
- วิชุดา กิจธรร. (2555). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มและผลกระทบ
ในนิสิต/ นักศึกษาไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 18(2), 18 - 30.
- วินัย ชาวเมืองปักข์, คะนิงนิตย์ ไสยโสภณ และบุญยัง หมั่นดี. (2557). การศึกษาพฤติกรรมการดื่ม
สุราของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดสุรินทร์. ใน การประชุมสัมมนาเสนอ
ผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ 8 (หน้า 543 - 533). สุรินทร์: มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสุรินทร์.
- ศรัณยา บุญนาค และอำนาจ อินทร โส. (2552). ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นนักดื่มสุราของนักศึกษาชาย
ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. เข้าถึงได้จาก <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle>
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2554). มาตรการห้ามโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. เข้าถึงได้จาก
[https:// www.dmh.go.th](https://www.dmh.go.th).
- สมบัติ ตรีประเสริฐสุข. (2550). สุราไม่ใช่สินค้าธรรมดา ผลกระทบต่อสุขภาพและการดูแลรักษา
(พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- สมพร สิทธิสงคราม. (2549). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต,
คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2546). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 27 เรื่องที่ 6 พิษภัย
ของแอลกอฮอล์. เข้าถึงได้จาก [http:// kanchanapisek.or.th](http://kanchanapisek.or.th)

- ลาวิตรี อัยฉางค์กรชัย. (2546). *แบบประเมินการดื่มสุรา*. ใน *การประชุมแผนงานการพัฒนากระบวน
รูปแบบและวิธีการบำบัดผู้ที่มีปัญหาการบริโภคสุราระบบบูรณาการ (ผสร.)* (หน้า 1 - 3).
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรม
สุขภาพจิตกระทรวงการสาธารณสุข.
- สำนักข่าวไทย. (2557). *สธ. ชวนคนไทยใช้วันงดดื่มสุราแห่งชาติ เริ่มคเหล้าเข้าพรรษา ถวาย
ในหลวงฯ*. เข้าถึงได้จาก [http:// nwnt.prd.go.th/](http://nwnt.prd.go.th/).
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2553). *การดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์*. เข้าถึงได้จาก <https:// www.thaihealth.or.th/>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *เผยสถิติชดเหล้า คนไทย 5 ลิตร/ ปี
ต้นตออุบัติเหตุ*. เข้าถึงได้จาก <https:// www.thaihealth.or.th/>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *พลวัตสุขภาพะไทยสู่การขยายเครือข่าย
สร้างเสริมสุขภาพสากล*. เข้าถึงได้จาก <https:// www.thaihealth.or.th/>.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของ ประชากร.
(พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติจังหวัดกาฬสินธุ์. (2550). *สถานการณ์การดื่มสุราในจังหวัดกาฬสินธุ์ โดยศูนย์วิจัย
ปัญหาสุรา*. เข้าถึงได้จาก <https:// 203.157.186.16>.
- สุทธิพงษ์ กรานเขียว. (2558). *พฤติกรรมการดื่มสุราของนิสิตภาคพิเศษมหาวิทยาลัยบูรพา,
วิทยานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัย
การบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- สุวินัย เลาวิลาส. (2558). *ผลของ โปรแกรมเพิ่มสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี*. วิทยานิพนธ์
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสาธารณสุขชุมชน, คณะสาธารณสุขศาสตร์,
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- สุใจ ส่วนไพโรจน์. (2545). *การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและทักษะปฏิบัติ*. วิทยานิพนธ์
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว, คณะศึกษาศาสตร์,
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- องค์การสุรากรมสรรพสามิต. (2560). *แอลกอฮอล์คืออะไร*. เข้าถึงได้จาก [www.liquor.or.th](http:// www.liquor.or.th)
- องค์การอนามัยโลก: World Health Organization. [WHO]. (2001). *แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา
แนวปฏิบัติสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ*. เข้าถึงได้จาก [Apps.who.int](http:// Apps.who.int).

- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. เอกสารการสอน.
- อารีกุล พวงสุวรรณและทักษพล ธรรมรังสี. (2553). *เหตุผลที่ควรถอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการ เจริญการค้าเสรี*. เข้าถึงได้จาก [http:// www.sem100library.in.th](http://www.sem100library.in.th).
- อัมมันดา ไชยกาญจน์ และอมรา ไชยกาญจน์. (2560). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 7(1), 103 - 113.
- อุมา สีผา. (2555). *ผลของการ ปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม กล้ายืนยันตัวเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Abrams, D. B., Niaura, R. S. (1987). *Psychological theories of drinking and alcoholism*. New York: Guilford Press.
- Albert, E. (1913). *Addictions Counseling*. America.
- Allen, E. L., Michael D'Andrea., Lvey, B. M., Lynn Morgan, S. (2007). *Theories of counseling and psychotherapy*. Los Angeles: SAGE.
- Angelo, M, D., Millerb, M, B., Carey, K, B. (2018). Positive heavy drinking attitude mediates the association between college alcohol beliefs and alcohol-related outcomes. *Journal of Addictive Behavior*, 88, 29 - 35.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133 - 143.
- Bandura, A., & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality & Social Psychology*, 56, 805 - 814.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self - regulation. *Journal of Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248 - 287.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Journal of Psychological Review*, 84(2), 191 - 215.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self - efficacy. *Journal of Advances in Behavior Research and Therapy*, 1(4), 237 - 269.
- Bandura, A. (1997). *Self - efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.

- Chomsria, P., Likhitsathianb, S., Aramrattanac, A., Siviroja, P. (2018). Self - efficacy, sensation seeking, right attitude, and readiness to change among alcohol drinkers in a Thai vocational school. *Journal of Addictive Behaviors Reports*, 8, 107 - 112.
- Corey, M.S. & Corey, G. (1997). *Groups Process and Practices* (5th ed). Belmont, CA: Brook/ Cole.
- Ellickson, P. L., & Hays, R. D. (1991). Beliefs about resistance self - efficacy and drug prevalence: do they really affect drug use? *Int. Journal of Addict*, 25, 1353 - 1378.
- Emmett, V. (2011). The rationality of alcoholics anonymous and the spirituality of rational emotive behavior therapy. *Journal of Humanistic Education & Development*, 35(2), 105.
- Franklin, J. E., & Frances, R. J. (1999). *Alcohol and other psychoactive substance use disorder*. Washington, DC: American psychiatric press.
- Glozah, F, N., Ama, N., Adu, T., & Komesuor, J. (2015). Assessing alcohol abstinence self - efficacy in undergraduate students: Psychometric evaluation of the alcohol abstinence self-efficacy scale. *Journal of health and quality of life outcomes*, 189(13), 1 - 6.
- Heller, R. (2014). *Rational emotive behavioral therapy for alcohol problems*. Retrieved from cognitivetherapy.cc/newsletter.
- Jacobs, E.E., Masson, R. L., Harvill, R. L., & Schim, C. J. (2010). *Group counseling strategies and skill*. United States of America: Linda Schreiber-Ganster.
- Kulesza, M., McVay, M. A., Larimer, M. E., Copeland, A. L., 2013. A randomized clinical trial comparing the efficacy of two active conditions of a brief intervention for heavy college drinkers. *Journal of Addictive Behavior*, 38, 2094 - 2101.
- Lee, N. K., & Oei, T. S. (1993). The importance of alcohol expectancies and drinking refusal self-efficacy in the quantity and frequency of alcohol consumption. *Journal of Substance Abuse*, 5(4), 379 - 390.
- Oei, T. P. S., & Burrow, T. (2000). Alcohol expectancy and drinking refusal self-efficacy: A test of specificity theory. *Journal of Addictive Behavior*, 25, 499 - 507.

- Renee, L. H., Kelly, M., & Sharon, A. (2017). Social problem solving and adolescent alcohol use within the context of well - established risk factors for adolescent alcohol use. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 3(26), 229 - 241.
- Schunk, D.H. (2002). International encyclopedia of the social & Behavioral sciences. *Journal of Self - efficacy: Educational Aspects*, 20, 13820 - 13822
- Young, R. M., Hasking, P. A., Oei, T. P. S., & Loveday, W. (2007). Validation of the drinking refusal self-efficacy questionnaire-revised in an adolescent sample (DRSEQ - RA). *Journal of addictive behavior*, 32, 862 - 868.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับนิสิตที่เข้าร่วมวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- ใบอนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศธ ๖๒๑๘/๐๑๘๘

วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิการบดี

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ตลดาว วงศ์ธีระธรรม ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลนิตระดับปริญญาตรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๒๑๘/๐๑๘๐ วันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดี

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คลดาว วงศ์ธีระธรรม ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตระดับปริญญาตรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๒ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยบูรณ์ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๒๕๖๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.คณดาว ปุรณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภายู ชีระวนิชชระกุล)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๘๒๙ ๐๓๗๕



แบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ETHIC 01

จริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์
รับ วันที่ 10 พ.ย. 61
เวลา 11.50 น.
ประชุม ครั้งที่ 10 / 61

ชื่อนิติ/Name นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ

หลักสูตร/Program วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.บ.)

สาขาวิชา/Major จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคปกติ/ Ordinary program

ภาคพิเศษ/Special program

รหัสประจำตัว/ID.No 58910138

ภาควิชา/Department ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

1. ขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ที่ ใช้มนุษย์หรือสัตว์ทดลองเป็นกลุ่มศึกษา/needs human or animal subjects to work with or affected by the study (ระบุ/specify) นิติตระดับปริญญาตรี
Request to carry on thesis that ไม่ใช่ สัตว์ทดลองเป็นกลุ่มศึกษา (ไม่ต้องทำข้อ 12 – 19)
 Does not need human or animal
 ไม่มี ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม / Does not affect to the environment
 มี ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้สารเคมีอันตราย สารกัมมันตรังสี เป็นต้น / Effect to the environment

2. ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการ
Thesis title (in Thai) รับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติตระดับปริญญาตรี

3. ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP
Thesis title (in English) THERAPY ON ALCOHOLABSTINENCE SELF – EFFICACY IN UNDERGRADUATE STUDENTS

4. คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ / Thesis advisory committee
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก/Major advisor ดร.เคลดาว ปุณานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม/Co-advisor ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล

วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์ ณ คณะศึกษาศาสตร์ / Date of submission
of the final copy of thesis proposal at the faculty of education 15 มิถุนายน พ.ศ.2561

5. ที่มาปัญหาการวิจัย / Research Rationale (ไม่เกิน 20 บรรทัด)

การช่วยผลักดันพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 เพื่อลดอันตรายจากการดื่ม เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสุขภาพ และป้องกันนักดื่มหน้าใหม่เป็นนโยบายของรัฐบาลที่พยายามจะลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการรณรงค์และควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิติตและการรณรงค์การรับน้องปลอดเหล้าและบุหรี่ การควบคุมร้านเหล้ารอบ ๆ มหาวิทยาลัย ทั้งนี้ก็เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อด้านการเรียน สุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ หรือผลกระทบต่างๆ อันเนื่องมาจากการขาดสติซึ่งผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการพยายามในการที่จะเลิกดื่ม และมักมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกดื่มได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการดื่มลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ (Albert, 1913) การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจึงเป็นสิ่งที่กำหนด

ประสิทธิภาพของการแสดงออก หากผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รู้ว่าตนเองมีความสามารถในการที่จะหลีกเลี่ยง เขา ก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา อย่างมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จ ได้ จากการศึกษาของ Glozah et al (2015) พบว่านิสิตในมหาวิทยาลัยนั้นยังมองว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติและธรรมดา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อประเมินพฤติกรรมความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มของนิสิตและนำมาวางแผนการแก้ไขปัญหานี้ออนาคค

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี มาใช้ในการปรึกษากลุ่ม เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

6. วัตถุประสงค์การวิจัย / Objective

1. เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะหลังติดตามผล
3. เปรียบเทียบผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี ในกลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มระยะหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง

7. จำนวนและลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง / Amount and characteristics of sample groups

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพาในปีการศึกษาที่ 2561 มีอายุระหว่าง 18 - 21 ปี ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อแบ่งกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน

8. ช่วงเวลาของการเก็บข้อมูล / Time interval for data collection

ผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองการปรึกษากลุ่มระหว่างเดือน มกราคม - กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2562

9. สถานที่เก็บข้อมูล / Places to perform the experiments

มหาวิทยาลัยบูรพา ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี

10. วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล / Data collection

1. ทดสอบก่อนการปรึกษากลุ่ม (Pretest) โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพปรับปรุงและแก้ไขแล้ว
2. ดำเนินการปรึกษากลุ่มซึ่งผู้วิจัยได้นำ โปรแกรมที่สร้างขึ้นและผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วมาดำเนินการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการวิจัยจากการประยุกต์ตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กระบวนการปรึกษากลุ่มรวม 12 ครั้งในแต่ละครั้งใช้เวลา 60-90 นาที จำนวน 8 สัปดาห์
3. ทดสอบหลังการปรึกษากลุ่ม (Posttest) โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กับนิตดกลุ่มตัวอย่าง

11. ค่าตอบแทนการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง / Payment requires to act as a participant in the study
 ไม่มี / No
 มี ระบุ / Yes, specify.....
12. การถอนตัวจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง (ระบุว่าในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างประสงค์จะขอถอนตัว กลุ่มตัวอย่างจะต้องทำอะไร) / To withdraw from the sample group, what shall the participant have to do?
 เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ดังนั้นหากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาผู้ใดต้องการถอนตัวกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิยกเลิกหรือถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีเงื่อนไข
13. การบาดเจ็บและอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากการวิจัย (ระบุว่าในกรณีที่มีอันตรายและบาดเจ็บเกิดขึ้นกับร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจะดำเนินการอย่างไร) / Dangerous or defects that may occur during the experimental study. Describe the procedure.
 ในการวิจัยครั้งนี้ ไม่มี กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างใดๆ ทั้งสิ้น
14. การเก็บรักษาและการประกันมิให้ข้อมูลที่เก็บได้ถูกนำออกเผยแพร่โดยมิได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่าง / The method for the confidential protection of the information (ระบุวิธีการและระยะเวลาการเก็บรักษาข้อมูล / specify)
 ผู้วิจัยจะทำการชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าผลการศึกษานี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบของเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ โดยจะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะ เฉพาะของสมาชิกกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้วภายใน 6 เดือน
15. ความเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างด้านร่างกาย / Risk of physical damages
 ไม่มี / No
 มี (ระบุ) / Yes, specify
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk

16. ความเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างด้านจิตใจ / Risk of psychological damages
 ไม่มี / No
 มี (ระบุ) / Yes, specify
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk

17. ความเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างด้านสังคม / Risk of the damage to the society
 ไม่มี / No
 มี (ระบุ) / Yes, specify
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk

18. ความเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างด้านกฎหมาย / Risk of the violation of human rights
 ไม่มี / No
 มี (ระบุ) / Yes, specify
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk

19. ความเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างด้านอื่น ๆ / Risk of sample groups to other relevant factors
 ไม่มี / No
 มี (ระบุ) / Yes, specify
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk
 หลังจากการวิจัยเสร็จสิ้นลงแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการปรึกษากลุ่มให้กับกลุ่มควบคุม
 เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองทุกประการ
20. ความเสี่ยงต่อสิ่งแวดล้อม เช่น สารเคมี สารกัมมันตรังสี / Risk of exposure to hazardous factors
 (ระบุ / specify) - ไม่มี -
 การเตรียมการเพื่อลดความเสี่ยง / The preparation to avoid risk
 - ไม่มี -
21. การเก็บรักษาและการทำลายสัตว์ทดลอง (กรณีไม่ใช่มนุษย์เป็นกลุ่มตัวอย่าง) / The maintenance and
 eradication of the experimental animals
 - ไม่มี -
22. ปัญหาและข้อสงสัย (ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีปัญหา ข้อขัดข้อง ข้อสงสัย จะติดต่อผู้วิจัยได้)
 If the sample have any question relevant to this experiment please contact-Researcher contact detail
 ชื่อ/Name นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ โทรศัพท์ / Tel 095-8485971
 โทรสาร / Fax -ไม่มี- e-mail percyeye22@gmail.com
23. การรับรองของนิสิตและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ข้อมูลที่ระบุในเอกสารนี้เป็นความจริง
 ทุกประการ / I certify that all information is the truth.
- ชื่อนิสิต / Name ปานฤทัย ปานขวัญ วันที่ /Date 8 พ.ย. 61
 (นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ)
- อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก / วันที่ /Date 8 พ.ย. 61
 Major advisor (ดร.คณดาว ปุณณานนท์)
- อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม / วันที่ /Date 8 พ.ย. 61
 Co-advisor (ดร.ชมนุท ศรีจันทร์นิล)

ลงนาม

ประธานคณะกรรมการประจำหลักสูตร การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

.....
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)
 วันที่ 8 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

หมายเหตุ

ในกรณีที่ปรึกษาฯ ไม่สามารถลงลายมือชื่อได้ ให้เขียนเหตุผลความจำเป็น ถ้ามี

.....

งานบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ รับเอกสารสมบูรณ์ฉบับนี้เมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561
 คณะกรรมการ “จริยธรรมการวิจัย” พิจารณาเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561

ผลการพิจารณา

- อนุมัติให้ดำเนินการวิจัยได้
 รอกการอนุมัติโดยให้แก้ไข ปรับปรุงครั้งนี้

.....

ลงนาม

(รองศาสตราจารย์ ดร.สญา ชีระวิชิตระกูล)
 ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 วันที่.....

แบบรับและตรวจสอบเอกสารแนบจริยธรรมการวิจัย (สำหรับเจ้าหน้าที่)

หลักฐานที่แนบแบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

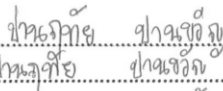
- 1) ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ถ้ามี (ETHIC 02)
- 2) ใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ถ้ามี (ETHIC 03)
- 3) ใบยินยอมให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ถ้ามี (ETHIC 04)
- 4) ใบรับรองการได้รับการตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย ถ้ามี (ETHIC 05)
- 5) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จำนวน 3 ฉบับ ถ้ามี (ระบุ)

1. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการค้ำเครื่องค้ำแอลกอฮอล์
2. แบบสอบถามพฤติกรรมการค้ำเครื่องค้ำแอลกอฮอล์
3. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการค้ำเครื่องค้ำแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

บันทึกของเจ้าหน้าที่

- นิตินัดส่งแบบเสนอขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและหลักฐาน ไว้ถูกต้อง ครบถ้วนแล้ว
- มีข้อควรปรับปรุงแก้ไข คือ
-
-
-
-
-

ลงชื่อ 
 (นางอังคณา เสียงวัฒนาวงค์)
 เจ้าหน้าที่ เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ลงชื่อ 
 (นางสาว ปัทมาภรณ์ ปัทมาภรณ์)
 นิสิต
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.



คำชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน ๑๘ คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการดำเนินการศึกษากลุ่มซึ่งผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นและผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วมาดำเนินการทดลอง โดยให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับโปรแกรมการวิจัยจากการประยุกต์ตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กระบวนการศึกษากลุ่มรวม ๑๒ ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา ๖๐- ๘๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการเรียนของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ๖ เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางอีเมลล์และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย ชื่อ นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ โทร. ๐๕๕-๘๔๘๕๕๓๑ หรือ e-mail percyeye22@gmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ.....
(.....นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ.....)
ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้า ร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้า พอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ผู้แทน

(.....) โดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย

(.....นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ.....)



ใบอนุญาตให้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ (นาย นางสาว นาง) ปานฤทัย ปานขวัญ

นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
 ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
 ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี”
 โดยมี ดร.ชลดาว ปุระณานนท์ เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไป
 ด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตเก็บข้อมูลกับนิสิต
 ที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา

- อนุญาต
 ไม่อนุญาต

ลงนาม 

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมนึก ชีระกุลพิศุทธิ์)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี)

Ethic 05



ใบรับรองการได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

ชื่อนิติ/Name นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ รหัสประจำตัว/ID.No58910138
 หลักสูตร/Program วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.ม.) สาขาวิชา/Major จิตวิทยาการปรึกษา
 ภาคปกติ/ Ordinary program ภาคพิเศษ/Special program
 ประเภทของงานวิจัย / Research Design
 เชิงปริมาณ/Quantitative เชิงคุณภาพ/Qualitative ผสมผสาน/Mixed-method

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้
 Thesis title (in Thai) ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 ของนิสิตระดับปริญญาตรี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP
 Thesis title (in English) THERAPY ON ALCOHOLABSTINENCE SELF – EFFICACY IN
 UNDERGRADUATE STUDENTS

วันที่สอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์/date of proposal presentation 25 มิถุนายน พ.ศ. 2561

วันที่ส่งเค้าโครงฉบับสมบูรณ์/date of revision proposal submission 15 มิถุนายน พ.ศ.2561

ใบรับรองฉบับนี้ ให้ไว้เพื่อรับรองว่า (ชื่อนิติ/student name) นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ
 ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยและปรับปรุงแก้ไขเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม
 พ.ศ. 2561 โดยมีรายชื่อผู้เชี่ยวชาญดังต่อไปนี้ (List of experts are as below)

- | | |
|-------------------------|------------------------------------------------|
| 1. ดร.เด่นชัย ปราบจันดี | 4. ดร.รักษ์ ห้วยเรไร |
| 2. ดร.วรางคณา โสภะนันท์ | 5. ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ |
| 3. ดร.จันทนา เกิดบางแวม | 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ |

อาจารย์ที่ปรึกษา 

Major advisor (ดร.ชลดาว ปุรณานนท์)

วันที่/date ๑๖ มิ.ย.๖๑

หมายเหตุ

แนบเอกสาร : สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

Attachment : Copy of letter of reexamining the validity of the research instrument



สำเนา บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๒๕๖๖ วันที่ ๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๑
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษา กลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.คัลดา ปุณยานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภายู ธีระวณิชตระกูล)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

วาง.....
พิมพ์.....จิณฉอ

สำเนาตั้งแนบ

อาจารย์ ดร.เด่นชัย ปราบจันดี

อาจารย์ ดร.จันทนา เกิดบางแถม

อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตาวุฒิ



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๒๒๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ดลดาพร ปรุณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุภายู ศรีระวนิขตระกุล)
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๘๒๙ ๐๓๗๕

วาง.....
พิมพ์.....

สำเนาตั้งแนบ

อาจารย์ ดร.รักษ ห้วยเรไร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

อาจารย์ ดร.วรางคณา โสมะนันท์

สำเนา



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๒๑๖๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี” ในความควบคุมดูแลของ อาจารย์ ดร.ตลดาว ปุณณานนท์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สฎายู ชีระวนิชตระกูล)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๑๐ ๒๐๗๖

โทรสาร ๐๓๘๓๙ ๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘ ๖๘๒๙ ๐๓๗๕

ร่าง.....
พิมพ์.....จิรณัฐ

F

สำเนาตั้งแนบ

อาจารย์ ดร.เด่นชัย ปราบจันดี
อาจารย์ ดร.จันทนา เกิดบางแหม
อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตาวุฒิ

ภาคผนวก ข

- แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แบบสำรวจตนเอง

คำชี้แจง: เติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน หรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เพศ 1.ชาย 2.หญิง
2. อายุ
 16 - 20 ปี 21 - 25 ปี
 26 - 30 ปี 31 - 35 ปี
3. ชั้นปีที่.....
4. รายได้ที่ได้รับต่อเดือน
 ไม่เกิน 5,000 บาท 5,001 - 10,000 บาท 10,001 - 15,000 บาท
 15,001 - 20,000 20,001 - 25,000 บาท 25,001 บาทขึ้นไป
5. ท่านเคยดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์หรือไม่
 เคย ไม่เคย

หากตอบว่า **เคย** กรุณาทำหวัข้อทำตอนถัดไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ โปรดอ่านสถานการณ์ซึ่งมีทั้งหมด 19 สถานการณ์ โดยในแต่ละสถานการณ์โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงในระดับความมั่นใจเพียงระดับเดียวให้ตรงกับความจริงของท่านในการหลีกเลี่ยงที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีระดับความมั่นใจมี 6 ระดับ ดังนี้

- | | | |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------|
| ระดับที่ | 1 หมายถึง | ฉันมั่นใจว่าฉันไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |
| ระดับที่ | 2 หมายถึง | ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |
| ระดับที่ | 3 หมายถึง | ฉันไม่มั่นใจว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |
| ระดับที่ | 4 หมายถึง | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |
| ระดับที่ | 5 หมายถึง | ฉันค่อนข้างมั่นใจว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |
| ระดับที่ | 6 หมายถึง | ฉันมั่นใจว่าฉันจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้ |

สถานการณ์	ระดับความมั่นใจว่าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามสถานการณ์ที่กำหนด					
	1 ฉันมั่นใจ ว่าฉันไม่ สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่ม ได้	2 ฉัน ค่อนข้าง มั่นใจว่า ฉันจะไม่ สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่ม ได้	3 ฉันไม่ มั่นใจว่า ฉันจะ สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่ม ได้	4 ฉันมั่นใจ ว่าฉัน สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่มได้	5 ฉัน ค่อนข้าง มั่นใจว่า ฉันจะ สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่ม ได้	6 ฉันมั่นใจว่า ฉันจะ สามารถ หลีกเลี่ยง การดื่มได้
1. เมื่อฉันดูโทรทัศน์						
2. เมื่อฉันโกรธ						
3. เมื่อฉันทานอาหารกลางวัน						
4. เมื่อฉันอยู่ในงานสังสรรค์						
5. ระหว่างทางที่ฉันกลับจากมหาวิทยาลัยไปหอพัก/บ้านพัก						
6. เมื่อมีคนเสนอให้ฉันดื่ม						
7. เมื่อฉันรู้สึกผิดหวัง						
8. เมื่อฉันฟังเพลงหรืออ่านหนังสือ						
9. เมื่อแฟนฉันดื่ม						
10. เมื่อฉันกลัวใจ						
11. ฉันดื่มด้วยตัวฉันเอง						
12. เมื่อเพื่อนของฉันดื่ม						
13. เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ						
14. หลังจากการเล่นกีฬาของฉัน						
15. เมื่อฉันอยู่ในไนท์คลับ/ งานแสดง						
16. เมื่อฉันรู้สึกแย่						
17. เมื่อฉันมาถึงบ้าน						
18. เมื่อฉันรู้สึกประหม่า						
19. เมื่อฉันรู้สึกเศร้า						

3. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณดื่มตั้งแต่ 6 ดื่มมาตรฐานขึ้นไปหรือเบียร์ 4 กระป๋องหรือ 2 ขวดใหญ่ ขึ้นไป หรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

4. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งเพียงไรที่คุณพบว่าคุณไม่สามารถหยุดดื่มได้ หากคุณสามารถเริ่มดื่มไปแล้ว

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

5. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณ ไม่ได้ทำสิ่งที่คุณควรจะทำตามปกติ เพราะคุณมัวแต่ไป ดื่มสุราเสีย

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

6. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณต้องรีบดื่มสุราทันทีในตอนเช้า เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตตามปกติหรือถอนอาการเมาค้างจากการดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

7. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณรู้สึกไม่ดี โกรธหรือเสียใจ เนื่องจากคุณได้ทำบางสิ่งบางอย่างลงไปขณะที่คุณดื่มสุราเข้าไป

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

8. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณ ไม่สามารถจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในคืนที่ผ่านมา เพราะว่า คุณได้ดื่มสุราเข้าไป

- ไม่เคยเลย น้อยกว่าเดือนละครั้ง เดือนละครั้ง
 สัปดาห์ละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

9. ตัวคุณเองหรือคนอื่น เคยได้รับบาดเจ็บซึ่งเป็นผลจากการดื่มสุราของคุณหรือไม่

- ไม่เคยเลย เดือนละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

10. เคยมีแพทย์ หรือบุคลากรทางการแพทย์หรือเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้องแสดงความห่วงเป็นใยต่อการดื่มสุราของคุณหรือไม่

- ไม่เคยเลย เดือนละครั้ง ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน

ภาคผนวก ค

- โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
- ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC) ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้
ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับ

ปริญญาตรี
การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 1

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการปรึกษา การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม
 - 2.2 เพื่อสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นมิตร สมาชิกกลุ่มรู้สึกสนุกสนาน ทำให้คลาย

ความกังวลในการเข้ากลุ่ม

- 2.3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ บทบาท และหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม

3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย
 - 5.2 ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
 - 5.3 เครื่องเล่นเพลง
 - 5.4 ลูกบอล ดินสอ
 - 5.5 เครื่องบันทึกเสียง

6. แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะการมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยกัน เป็นการสร้างความอบอุ่น มีความไว้วางใจ มีความมีความสุขสนุกสนาน และทำให้คลายความกังวลลง สัมพันธภาพนั้นมิใช่ตลอดกระบวนการปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะสามารถทำให้สมาชิกกลุ่ม มีความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เหมาะสม และส่งผลต่อการปรึกษาในครั้งถัด ๆ ไป

ดังนั้นการชี้แจงวัตถุประสงค์ผู้นำกลุ่มจะอธิบายกระบวนการปรึกษาดำเนินการที่เข้าใจ

ง่าย และสมาชิกกลุ่มจะได้ทราบถึงข้อตกลง วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแจ้งให้ทราบว่าการศึกษาในแต่ละครั้งจะเก็บเป็นความลับและสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงเรื่องราวของตนเองอย่างเปิดใจ และขออนุญาตบันทึกเสียงเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเองด้วยสีหน้าและน้ำเสียงที่เป็นมิตร
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ กฎ กติกา จำนวนครั้ง วัน เวลา สถานที่ในการปรึกษากลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม การเก็บรักษาความลับ และการขออนุญาตบันทึกเสียง

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มเล่นเกม ลูกบอลบอกตัวตน โดยผู้นำกลุ่มจะเปิดเพลง และทำการหยุดเพลง หากลูกบอลตกอยู่ที่สมาชิกคนใดให้สมาชิกคนนั้นแนะนำตนเอง ประวัติส่วนตัว ชื่อ-นามสกุล ชื่อเล่น อายุ วัน เดือน ปี เกิด คณะที่เรียน ชั้นปี จังหวัดที่เกิด และตอบคำถามดังต่อไปนี้

- วิชาที่ฉันชอบเรียน	- สถานที่ที่ฉันชอบไป
- อาหารที่ฉันโปรดปราน	- ชื่อเพื่อนที่ฉันรู้จักเป็นคนแรก
- เพลงที่ฉันชอบฟัง	- งานอดิเรกที่ชอบทำ
- ดาราที่ฉันชอบ	- ภาพยนตร์ที่ชอบดู
- สัตว์เลี้ยงตัวแรกคือ	- สีที่ฉันชอบ
- ยี่ห้อรถในฝัน	- ฤดูที่ฉันชอบ
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการเล่นเกมและตอบคำถามเมื่อสักครู่
3. ผู้นำกลุ่มได้เสนอถึงการเคารพสิทธิและการให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่แสดงมารยาทที่คุกคามกับสมาชิกภายในกลุ่ม
4. ผู้นำกลุ่มได้สรุปว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกทำความรู้จักกัน คลายความกังวลจากการได้รู้จักกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม รวมถึงการได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิดและความชอบของสมาชิกแต่ละคน

5. ผู้นำกลุ่มสอบถามความสมัครใจการเข้าร่วมการวิจัยแล้วให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามแบบฟอร์มใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย ตามเอกสารประกอบการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพา

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแสดงความรู้สึกเมื่อได้เข้าร่วมกลุ่มและความมุ่งมั่นในการปรึกษากลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาการปรึกษา



ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่องผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี
เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน ๑๖ คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี REBT ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยการดำเนินการปรึกษากลุ่มผู้วิจัยได้นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นและผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้วมาดำเนินการทดลอง โดยให้ผู้ร่วมวิจัยได้รับโปรแกรมการวิจัยจากการประยุกต์ตามทฤษฎี REBT กระบวนการปรึกษากลุ่มรวม ๑๒ ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้เวลา ๖๐-๙๐ นาที สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยงด้านอื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับประโยชน์ทางตรงและทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์จะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของผู้เข้าร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว ๖ เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัยหากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางอีเมลล์และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก ผู้วิจัย ชื่อ นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ โทร. ๐๕๕-๘๔๘๕๕๙๑ ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

.....
(.....นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ.....)

ผู้วิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน..... พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้

และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....นางสาวปานฤทัย ปานขวัญ.....)

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา เปิดรับมุมมองที่แตกต่าง
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อสร้างบรรยากาศความคุ้นเคยและอบอุ่น การรักษาความลับและการสร้างความไว้วางใจให้กับสมาชิกกลุ่ม
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ถึงการมีส่วนร่วมและสร้างความรู้สึกร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. ระยะเวลาการศึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบงานเรื่อง “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”
 - 5.2 ดินสอ และสีไม้
 - 5.3 เครื่องเล่นเสียง
 - 5.4 เครื่องบันทึกเสียง
6. แนวคิดสำคัญ

การรักษาสัมพันธภาพนั้นเป็นกระบวนการที่สนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกอบอุ่น กล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น รู้สึกถึงบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพให้ไปในทิศทางบวก นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่ม กล่าวทักทาย สมาชิกกลุ่มทบทวนชื่อเล่นของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น คุ้นเคยและเป็นกันเอง เอาใจใส่และฟังอย่างตั้งใจ
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่มที่ได้จากครั้งก่อน และให้สมาชิกกลุ่มส่งใบยินยอมการเข้าร่วมการวิจัย

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่ม ทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพเรื่อง “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” โดยให้สมาชิกจับคู่กันตามความสมัครใจ จากนั้นแจกใบงานเรื่อง “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” คู่ละ 2 แผ่น ดินสอ และสี

ไม้ ให้ครบทุกคู่ จากนั้นให้สมาชิกวาดภาพ ระบายสีคู่ตนเอง เขียนชื่อ-นามสกุล และชื่อเล่นของกลุ่มตนเอง แล้วให้แต่ละคู่ถามถึงประเด็น “เหตุการณ์ที่ประทับใจที่สุดในชีวิต” โดยบันทึกข้อมูลลงที่ได้ทำการสอบถามลงได้ภาพที่ได้วาดภาพระบายสีของกลุ่มตนเองไว้ กำหนดเวลา 15 นาที เพื่อให้สมาชิกได้ทำความรู้จักกัน และสามารถเปิดเผยตนเองได้มากยิ่งขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงคุณลักษณะเด่นของตนเองเปรียบเทียบกับต้นไม้ หรือ ดอกไม้ พร้อมให้เหตุผล แล้วให้สมาชิกแต่ละคนจำให้ได้ว่าเพื่อน ๆ มีข้อดีเปรียบได้กับดอกไม้อะไร ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงไปว่ามีสมาชิกคนใดที่คล้ายคลึงกันบ้าง

3. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายโดยผู้นำกลุ่มเปิดเพลงบรรเลงแล้วให้สมาชิกกลุ่มยืนขึ้น และให้สมาชิกแต่ละคนเดินกล่าวทักทาย จับมือกับเพื่อน ๆ สมาชิกกลุ่มจนครบทุกคนพร้อมกัน กล่าวคำว่า สวัสดี สวัสดี ยินดีที่ได้รู้จัก

4. ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นถึงสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกลุ่ม อภิปรายกระบวนการเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกิจกรรมและทบทวนคำพูดของสมาชิกกลุ่ม และเน้นย้ำการรักษาความลับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจในการเปิดเผยตนเอง

ขั้นยุติการปรึกษา

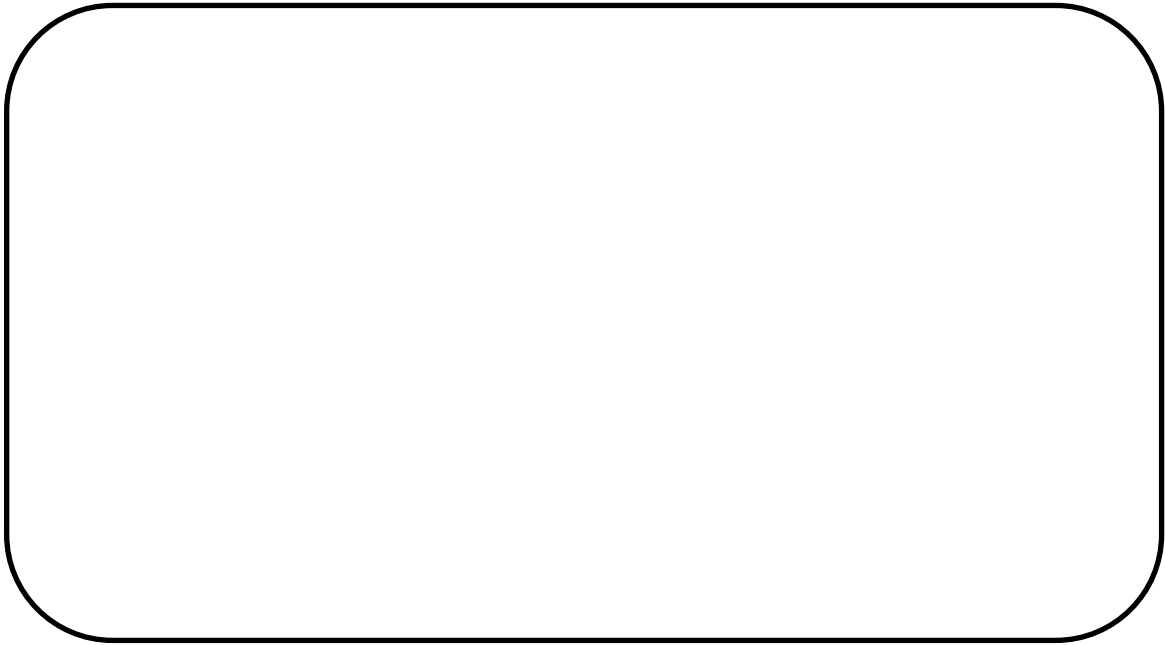
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปความแตกต่างระหว่างบุคคล การมีส่วนร่วมในการเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม การรักษาความลับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาการปรึกษา

ใบงาน
เรื่อง “รู้จักฉัน รู้จักเธอ”



ชื่อ-สกุล..... ชื่อเล่น.....

อายุ..... ชั้นปี..... คณะ.....

บันทึกเรื่องราวของเพื่อน

.....

.....

.....

.....

.....

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา เล่าผ่านประสบการณ์จริง
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกได้รับประสบการณ์จากบุคคลที่เคยเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจพฤติกรรม ประสบการณ์และผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง
 - 2.3 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงโทษและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากตัวแบบที่มีชีวิต

3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 บุคคลผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์
 - 5.2 ใบงานแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
 - 5.3 เครื่องบันทึกเสียง
6. แนวคิดสำคัญ

การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพตามจริง ซึ่งผู้สังเกตสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่นผู้สังเกตให้ความสนใจและเลียนแบบได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะรับรู้ที่ตัวแบบประเภทนี้ใกล้เคียงหรือเหมือนกับสภาพการณ์จริงมากที่สุด การเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำตาม และกระบวนการจูงใจ

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายซึ่งกันและกัน ผู้นำกลุ่มได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองและผู้อื่น การเปิดรับมุมมองที่แตกต่างกัน ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำบุคคลผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กับสมาชิกกลุ่มและให้สมาชิกกลุ่มได้แนะนำตนเองต่อบุคคลผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมาถึงสาเหตุของการดื่ม ความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งก่อนดื่ม ขณะดื่ม

และหลังจากการดื่มแล้ว แล้วให้สมาชิกบันทึกลงในแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองถึงสาเหตุของการดื่ม ความคิด ความรู้สึกหรืออารมณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แล้วทบทวนถึงผลกระทบหรือโทษที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มเชิญให้บุคคลผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้เล่าถึงเหตุการณ์เริ่มต้นถึงสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ตลอดจนถึงปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองให้กับสมาชิกกลุ่มฟัง พร้อมทั้งร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีและผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มพฤติกรรมใหม่

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดที่ได้จากการได้ฟังบุคคลผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ได้ให้ประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งประสบการณ์ทางความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรมที่สามารถเกิดขึ้นได้จริงและเป็นเหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกับเหตุการณ์สมาชิกกลุ่ม

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเองและให้ทำการบันทึกเหตุการณ์นั้น ๆ ลงในแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม นำมาแลกเปลี่ยนเหตุการณ์กันอีกครั้งถัดไป

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปถึงประสบการณ์และผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการ
การศึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและ
พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาปรึกษา

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการปรึกษา ความคิดสำคัญ 3 ประเด็น
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ABC framework
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดและความเชื่อที่ไม่

สมเหตุสมผล (Irrational belief)

- 2.3 เพื่อให้สมาชิกศึกษากรณีตัวอย่างและเชื่อมโยงเหตุการณ์นั้นเข้ากับหลักการ ABC

framework

3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบความรู้ ABC framework
 - 5.2 ใบความรู้ ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational thinking) ของเอลเลียส
 - 5.3 ใบงานแบบฝึกคิดแบบ ABC framework
 - 5.4 ใบงานแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 5.5 คลิปวิดีโอกรณีศึกษาเรื่อง หนุ่มขอเบอร์สาว

6. แนวคิดสำคัญ

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความเห็นว่า เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นมีความสัมพันธ์กันโดยความคิดความเชื่อ (Belief: B) และการรับรู้ต่อ สถานการณ์ (Activating event: A) เป็นตัวก่อให้เกิดอารมณ์ (Consequence: C) ซึ่งสามารถส่งผลต่อการมีพฤติกรรมหรือการกระทำได้ ความคิดมี 2 ลักษณะคือ ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational belief) และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) และเป้าหมายที่สำคัญของทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือการมีความคิดด้านลบออกไปและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลหรือการมีความคิดด้านบวก มีความยืดหยุ่นในความคิด คิดอย่างมีเหตุผล และยังช่วยลดความไม่สบายใจหรือลดความวิตกกังวลที่ส่งผลด้านลบได้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มกล่าวทักทายซึ่งกันและกัน
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้รับประสบการณ์จากบุคคลตัวอย่าง การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกัน ทบทวนและแลกเปลี่ยนการสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง จากแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและทบทวนประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองในเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากนั้นให้บันทึกลงในแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ส่งผลต่อความคิดความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น โดยเริ่มจากสมาชิกกลุ่มที่มีความสนใจได้เล่าเหตุการณ์ของตนเองและ เมื่อสมาชิกคนแรกได้เล่าประสบการณ์ของตนเองจบลงผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกคนถัดไปที่มีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นคนถัดไป โดยผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสังเกตว่าความคิดสามารถส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร เช่น การคิดว่าเราไม่สามารถเกิดความมั่นใจได้หากเราไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีเพื่อน หรือคนสนิทชวนให้เราดื่ม และความคิดนั้นสามารถส่งผลต่อการตีความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้หลักการของ ABC framework อธิบายถึงความสัมพันธ์ของความคิดตามหลักการของ ABC framework พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเอลลิสทั้ง 11 ประการให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยอธิบายถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่มักประกอบด้วยคำที่คาดหวังของผู้พูด และให้สังเกตว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลทั้ง 11 ข้อข้างต้นนั้นเป็นความคิดที่มักจะแสดงถึงการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้น และมักประกอบด้วยคำ เช่น ต้อง ควรจะ อาจจะ เป็นต้น ด้วยการใช้นิยามกระบวนการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ และคลิปวิดีโอกรณีศึกษาเรื่อง หนู่มขอเบอร์สาว เพื่อเป็นกรณีตัวอย่างให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความคิดที่มีต่อการตีความหมายของเหตุการณ์

ที่เกิดขึ้น

4. **ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่**

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำใบงานการปรึกษากลุ่มและดูความคิด ความเข้าใจจากกรณีตัวอย่างข้างต้นเทียบเคียงหรือเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ของตนเอง โดยการเชื่อมโยงเข้ากับหลักการของ ABC framework

5. **ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน**

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง แล้วบันทึกลงในแบบสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม แล้วพยายามเชื่อมโยงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเข้ากับหลักการคิดแบบ ABC

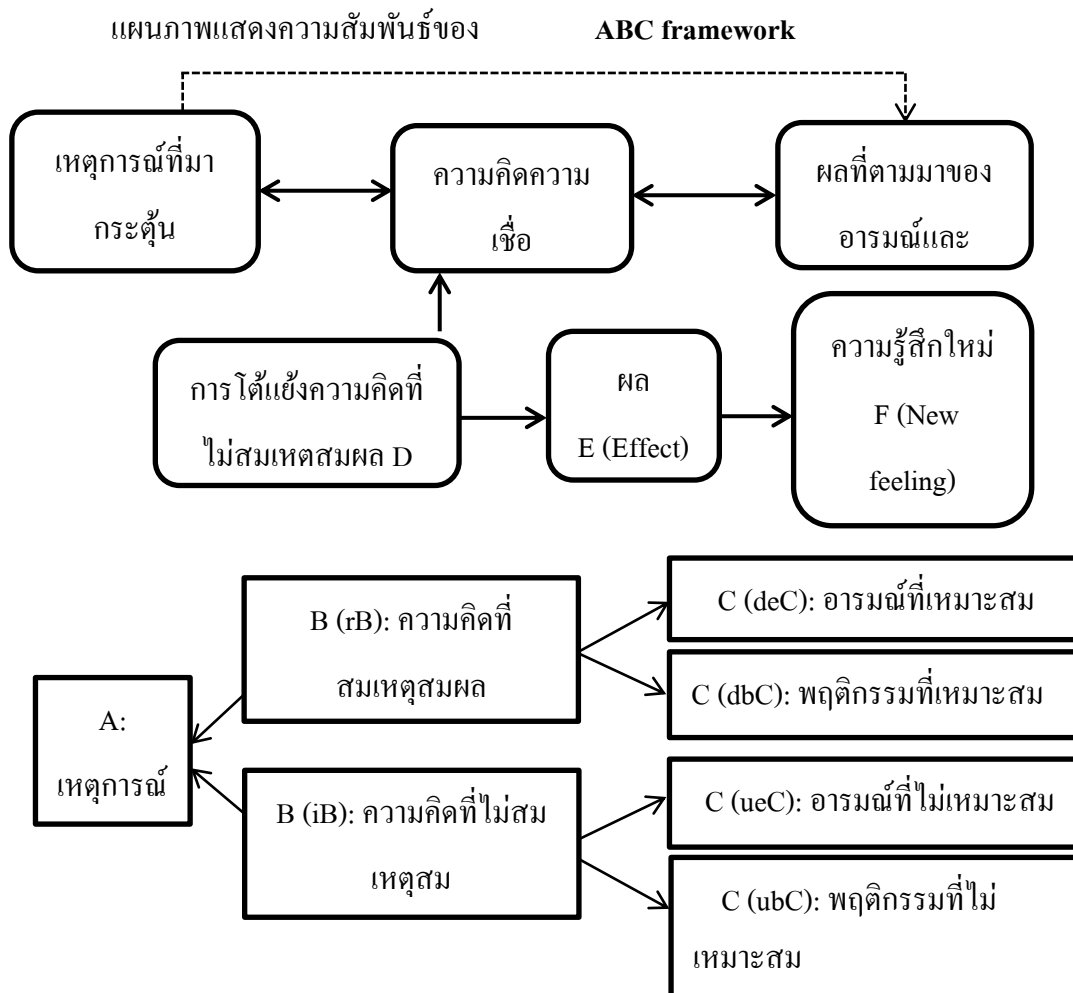
ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปเนื้อหาจากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในชั่วโมงการปรึกษา

ใบความรู้เรื่อง ABC framework



(ที่มา: เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โกศล มีคุณ 2551, อ้างถึงใน: Ellis and Whitely, 1979)

deC: Desirable emotion consequence

ueC: Undesirable emotion consequence

dbC: Desirable behavior consequence

ubC: Undesirable behavior consequence

A (Activating event) หมายถึง เหตุการณ์ที่มากระตุ้นหรือสภาวะการณ์ ปรากฏการณ์ ประสบการณ์ ข้อเท็จจริง พฤติกรรม หรือเจตคติของบุคคล ฯลฯ

B (Beliefs) หมายถึง ความคิดความเชื่อของบุคคล

C (Consequence) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นหรือได้รับทางอารมณ์และ/หรือพฤติกรรมของบุคคล หรือการตอบสนองของอารมณ์และพฤติกรรม

ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ A (เหตุการณ์ที่มากกระตุ้น) ไม่ได้ทำให้เกิด C (การตอบสนองของอารมณ์และพฤติกรรม) แต่เกิดจาก B (ความคิดความเชื่อของบุคคล) ที่ทำให้เกิด C (การตอบสนองของอารมณ์และพฤติกรรม)

D (Disputing intervention) หมายถึง การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

E (Effect) หมายถึง ทักษะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป โดยมีระบบความเชื่อที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

F (New feeling) หมายถึง ความรู้สึกใหม่ การมีอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ โดยจะมีอารมณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง

ใบความรู้

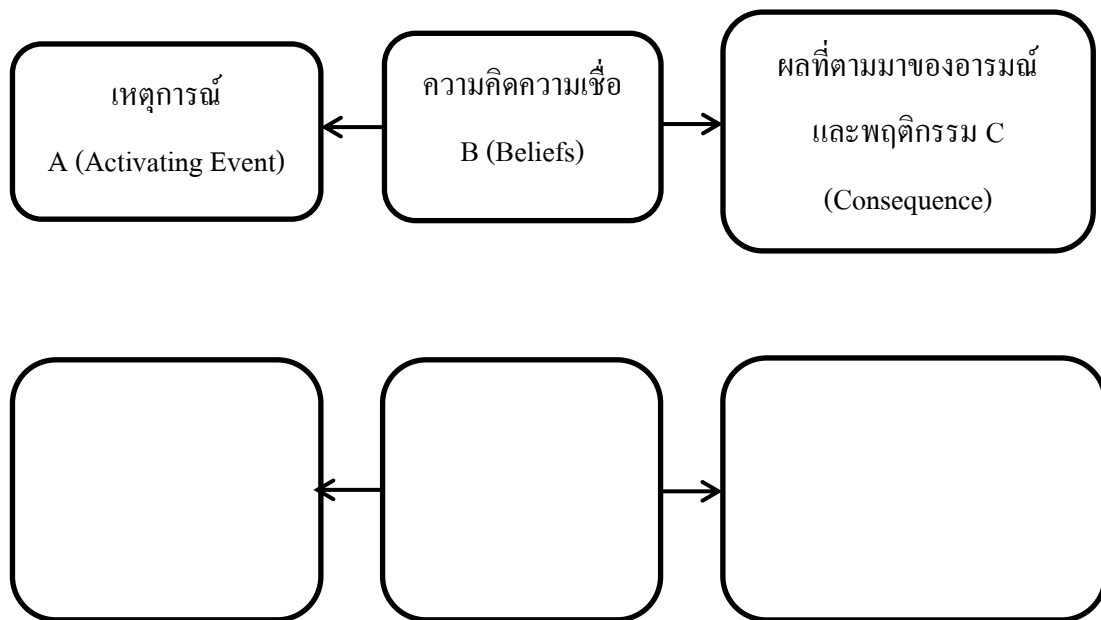
เรื่อง ลักษณะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational thinking)

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลส่งผลต่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนเราได้อย่างไรบ้าง?

- _____ 1. น้อยมีความคิดว่า ทุกคนรวมถึงใครก็ตามที่เขารู้จักคุ้นเคย จะต้อง รักหรือยอมรับเขาด้วยความจริงใจ
- _____ 2. มะนาวมีความคิดว่า ตนเองเป็นคนที่มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อมเขาคิดว่าเขา จะต้อง ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน
- _____ 3. บอสมีความคิดว่า ใครก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อทำความผิด ชอบคดโกง ชั่วร้าย จะต้อง ได้รับการลงโทษโดยทันทีอย่างสาสม
- _____ 4. สัมมีความคิดว่า ถ้าตนเองคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้ จะต้อง พังทลายหรือทนไม่ไหวจนแทบจะคลั่งตาย
- _____ 5. ก้อยมีความคิดว่า ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่งเรา ไม่มีทางจะ ควบคุมความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้เลย
- _____ 6. กาแฟมีความคิดว่า สิ่งอันตรายและน่าสะพรึงกลัว อาจจะ เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาจึง จะต้อง คอยแต่พะวงคิดวิตกไว้ล่วงหน้าอยู่เสมอ
- _____ 7. สายธารมีความคิดว่า การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบใด ๆ กับปัญหาที่เกิดขึ้นนับว่าเป็นการดีกว่าที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน
- _____ 8. กี้ก็มีความคิดว่า ตนเอง จะต้อง พึ่งพาอาศัยคนอื่นอยู่ตลอดเวลาและจะคอยมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลืออยู่เสมอ
- _____ 9. แก้วมีความคิดว่า อดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมของคนแต่ละคนและอดีตนั้นไม่มีทางที่จะลบล้างได้เลย
- _____ 10. มายมีความคิดว่า เมื่อใครก็ตามที่มีความทุกข์เราเอง จะต้อง ร่วมทุกข์ไปกับปัญหาของคนอื่นอยู่ตลอดเวลา
- _____ 11. ต้นไม้มีความคิดว่า ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้น จะต้อง มีผลลัพธ์ที่ถูกต้องที่สุดและเราต้องหาผลลัพธ์ที่ถูกต้องที่สุดนั้นให้ได้ ไม่อย่างนั้น จะต้อง เกิดผลร้ายอย่างแน่นอน

ใบงานแบบฝึกคิดแบบ ABC framework

จากการดูคลิปวีดีโอศึกษากรณีตัวอย่างเหตุการณ์ข่าวเรื่องหนุ่มขอเบอร์สาว นิสิตสามารถเชื่อมโยงเข้าสู่หลักการคิดแบบ ABC ได้อย่างไรบ้าง ???



การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการปรึกษา เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้ว่ามีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงความสัมพันธ์ของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และการแสดงออกของพฤติกรรมตนเอง

2.3 การฝึกการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที

4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์

5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 แบบสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

5.2 ใบความรู้เรื่อง การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

5.3 ใบงานเรื่อง การฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

6. แนวคิดสำคัญ

การแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรม (Consequence: C) นั้นเกิดจากการตีความเหตุการณ์ (Activating event: A) ของความคิดและความเชื่อ (Belief: B) ของบุคคลที่โดยความคิดมี 2 ลักษณะคือ ความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล (Rational belief) และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) สิ่งสำคัญคือการสอนให้สมาชิกกลุ่มได้แยกแยะความความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) โดยการใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้ Detecting คือการตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ไม่เป็นเหตุและผลกัน Debating คือการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นการถามเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่มีหลักฐานใดมาสนับสนุนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น การถามถึงความจริงที่ปรากฏบนโลก เป็นการถามเพื่อให้คิดว่าถ้ายึดตามหลักธรรมชาติแล้ว ความต้องการของบุคคลอาจขัดกับความเป็นจริงของโลก Discriminating คือ การแยกแยะความแตกต่างระหว่างความคิด

ที่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรกันพร้อมทั้งให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 ถึงการได้รับความรู้เกี่ยวกับ ABC framework และลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการบ้านจากการฝึกสังเกตความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตประสบการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน สามารถส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองอย่างไรบ้าง และบันทึกลงในแบบสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ ABC framework และลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและ ABC framework ว่าการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) นั้นส่งผลต่อการตีความของเหตุการณ์ต่าง ๆ การมีความคิดที่ยึดถือความเชื่อเดิม ๆ หรือการมีความเชื่อที่เกิดจากอดีตเป็นสิ่งที่ไม่สำคัญเท่ากับการมีความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หากเราลดความวิตกกังวลหรือความทุกข์ใจลง และเพิ่มความมั่นใจในตนเอง จะทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด สามารถเกิดแนวโน้มของอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ได้ แต่สิ่งข้างต้นจะเกิดขึ้นได้นั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เพื่อทำการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีการคิดอย่างมีสติมีเหตุและมีผลมากขึ้นในการพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง โดยการใช้นิวทริค 3D ได้แก่ Detecting เป็นการให้สมาชิกได้ทำการตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองและให้สมาชิกได้เห็นว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นนั้น ไม่เป็นเหตุและผลกัน Debating เป็นการให้สมาชิกได้โต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็น

การใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่มีหลักฐานใดมาสนับสนุนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น เป็นการถามเพื่อให้คิดว่าถ้ายึดตามหลักธรรมชาติแล้ว ความต้องการของบุคคลอาจขัดกับความเป็นจริงของโลก Discriminating โดยการให้สมาชิกได้แยกแยะความแตกต่างระหว่างความคิดที่สมเหตุสมผล กับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เกิดขึ้นของตนเอง

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนว โน้มพฤติกรรมใหม่

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดที่ได้จากการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง กล่าวถึงความสำคัญของความคิดและการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่เป็นส่วนสำคัญส่งผลให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมตามมา รวมถึงการมีความคิดที่ไม่ยึดติดกับความคิดเดิม ๆ การปรับความคิดให้เกิดความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้การบ้านการฝึกคิดโดยการสังเกตความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนเอง ฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนกันในการปรึกษาครั้งถัดไป

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาการปรึกษา

แบบสังเกต อารมณ์และพฤติกรรมจากเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

สถานการณ์ (A)	----->	การตอบสนอง (C)
เพื่อนเดินชน	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
เพื่อนมาผัดหน้า	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
ถูกอาจารย์ดู	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
ห้องข้าง ๆ เสียงดัง	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
แม่ค้าทอนเงินให้ผิด	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
น้องทำของในห้อง	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
เราแตก	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
ต้นไม้หักทับรถ	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
ถูกสุนัขไล่กัด	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
รถคันหลังบีบแตร	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____
คนเมาทำต่อย	----->	อารมณ์ _____ พฤติกรรม _____

ใบความรู้ เรื่องการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) ประกอบด้วย 3D ดังนี้
Detecting คือการตรวจสอบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อให้เห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ไม่เป็นเหตุและผล
Debating คือการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นการถามเพื่อแสดงให้เห็นว่าไม่มีหลักฐานใด
 มาสนับสนุนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น การถามถึงความจริงที่ปรากฏบนโลก เป็นการถามเพื่อให้
 คิดว่าถ้ายึดตามหลักธรรมชาติแล้ว ความต้องการของบุคคลอาจขัดกับความเป็นจริงของโลก

Discriminating คือ การแยกแยะความแตกต่างระหว่างความคิดที่สมเหตุสมผลกับความคิดที่ไม่
 สมเหตุสมผลมากยิ่งขึ้น

จากกรณีศึกษาเรื่อง หนุ่มขอเบอร์สาว...

ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ ชายหนุ่มเข้าไปขอเบอร์สาวแต่สาวไม่ยอมให้เบอร์กับชายหนุ่ม ชายหนุ่มเสียหน้า
 และคิดหลง

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (IB)

ไปว่า “ฉันขอเบอร์โทรศัพท์ของเธอ เธอจะต้องให้ฉันสิ”

อารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (C)

ชายหนุ่มรู้สึกโกรธและเข้าไปทำร้ายหญิงสาวจนได้รับบาดเจ็บ

โต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (D)

- มีเหตุผลใดหรือไม่ที่จะมาสนับสนุนว่าผู้หญิงจะต้องให้เบอร์กับเรา
- ถ้ามองตามความเป็นจริงแล้วเราโกรธเคืองและทำร้ายร่างกายเค้าเราจะได้ประโยชน์อะไร
- มีความจำเป็นหรือไม่ว่าทุกคนบนโลกนี้ต้องทำตามในสิ่งที่เราหวังไว้

แต่ถ้าหากชายหนุ่มมองตามความเป็นจริงไม่ยึดติดกับความคิดของ
 ตนเอง มีสติและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น

สิ่งที่เกิดขึ้นคือ....

ทัศนคติใหม่ที่เกิดขึ้น (E)

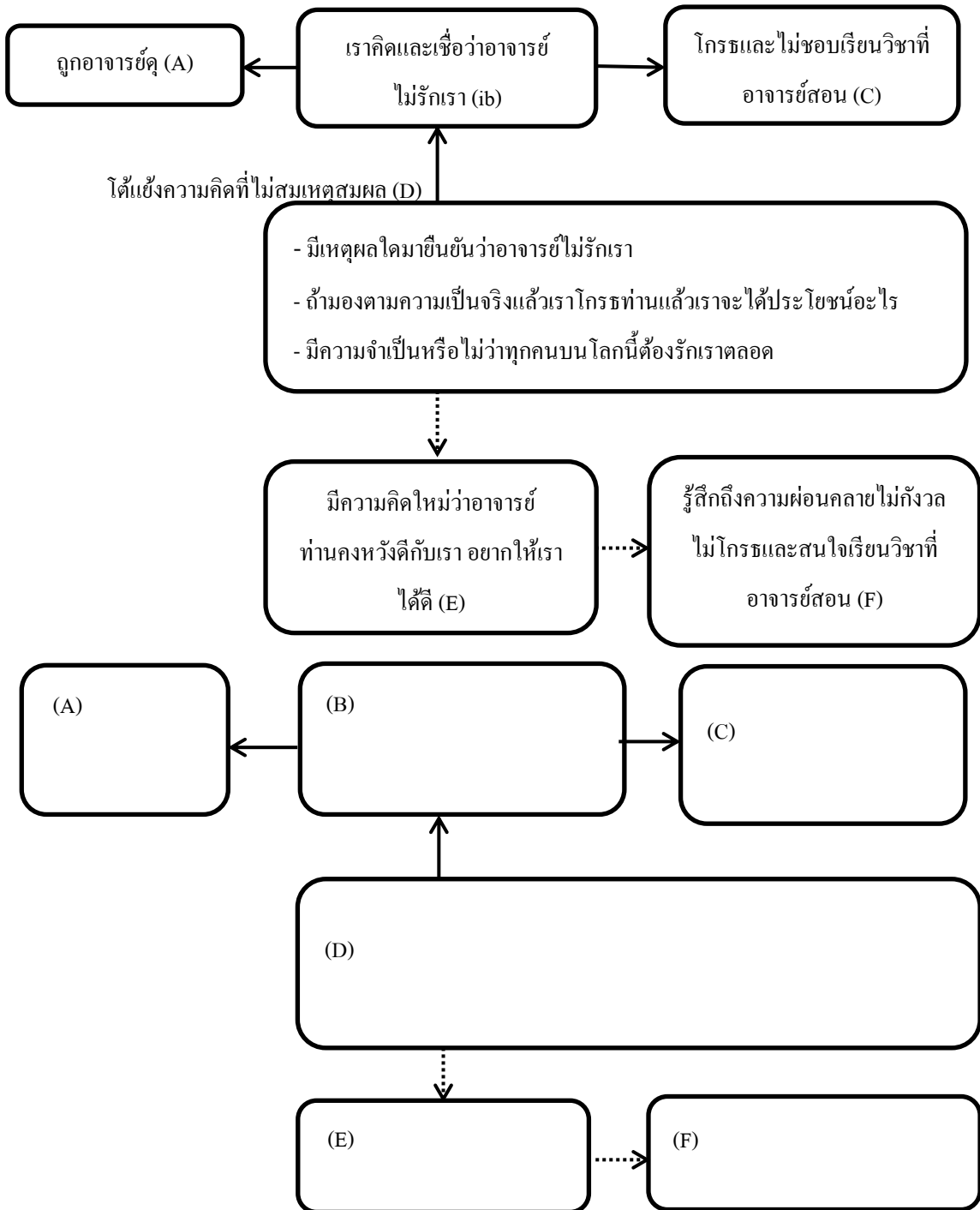
ผู้หญิงเค้าไม่ให้เบอร์เรา เราก็ไม่เห็นเสียหายอะไร
หรือ เขาอาจมีสามีอยู่แล้ว เขาจึงไม่สะดวกที่จะให้เบอร์เรา

อารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น (F)

ไม่เป็นไรนะครับ ขอคุณและยินดีที่ได้พบครับ

ใบงานการฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล

ให้นิสิตนำเหตุการณ์จากใบงานเรื่อง เหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันมาเขียนเล่าถึงความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่ได้จากการโต้แย้งความคิดและความเชื่อเดิมที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น



การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา เริ่มต้นด้วยความมั่นใจ
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่สามารถส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิดโดยการฝึกทักษะการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ระยะเวลาการศึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบความรู้เรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 5.2 ใบงานเรื่อง การฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
6. แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น คือความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการพยายามในการที่จะเลิกดื่ม ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกดื่มได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการดื่มลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตประจำวันได้

Albert, E (1913)

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและ

แทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรพร้อมให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่ม

2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้รับความรู้เกี่ยวกับ ลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตประสบการณ์ความคิดความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เกิดขึ้นในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่เกิดขึ้นที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งความเชื่อมั่นจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องเกิดจากการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิด

ผลลัพธ์ และสมาชิกกลุ่มจะค้นพบว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลได้

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มทบทวน ABC framework ในการเชื่อมโยงเหตุการณ์เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และใช้เทคนิคการโต้แย้งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Disputing irrational beliefs) เพื่อทำการขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล มีการคิดอย่างมีสติมีเหตุและมีผลมากขึ้นในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม ซึ่งจะใช้คำถาม เช่น การที่คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีอะไรมายืนยันความต้องการของตนเองที่

ต้องการจะดื่ม หรือคุณจำเป็นต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกครั้งเลยหรือเมื่อคุณนั่งฟังเพลงดูทีวี หลังจากการทานอาหารของคุณ หรือเมื่อคุณรู้สึกเศร้าเสียใจ หรือเมื่อมีเพื่อนสนิทหรือแฟนชวนคุณดื่ม การถามคำถามว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีประโยชน์อย่างไรกับตัวคุณ และประโยชน์ที่ได้รับนั้นคุ้มค่าต่อการดื่มของคุณในแต่ละครั้งหรือไม่ คำถามต่าง ๆ ข้างต้นนี้เป็นการถามเพื่อท้าทายความคิด และให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตัดสินใจ เกิดความมั่นใจในความคิดความเชื่อของตนเองอย่าง สมเหตุสมผล

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดที่ได้จากการโต้แย้งความคิดที่ไม่ สมเหตุสมผลของตนเอง กล่าวถึงความสำคัญของความคิดและการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล สามารถแยกแยะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลออกไปและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลที่มีความ ยืดหยุ่นมากขึ้น

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้การบ้านการฝึกคิดโดยการสังเกตความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล จากสถานการณ์ที่ เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล แทนที่ ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผลหรือความคิดที่มีความยืดหยุ่น แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนกัน ใน การปรึกษาครั้งถัดไป

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการ ปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงโมงการปรึกษา

การรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเปลี่ยนแปลงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคุณ หากคุณสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองหรือมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในพฤติกรรมของตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้นก็จะทำให้คุณสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มของตนเองได้ตามการรับรู้ นั่น การปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของคุณนั้นให้กลายเป็นความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นอย่างสมเหตุสมผลแล้วนั้นย่อมทำให้เกิดพฤติกรรมที่สมเหตุสมผลเช่นกัน

สถานการณ์ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประกอบด้วย 3 สถานการณ์ ดังนี้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากอยู่ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม ได้แก่สถานการณ์ดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1. เมื่อนั่งดูโทรทัศน์ | 5. เมื่อนันทานอาหารกลางวัน |
| 2. เมื่อฟังเพลงหรืออ่านหนังสือของฉัน | 6. นั่งดื่มด้วยตัวฉันเอง |
| 3. หลังจากการเล่นกีฬาของฉัน | 7. เมื่อนั่งมาถึงบ้าน/หอพัก |
| 4. ระหว่างทางที่ฉันกลับบ้านจากมหาวิทยาลัยไปหอพัก/บ้านพัก | |

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ได้แก่สถานการณ์ดังต่อไปนี้

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. เมื่อนั่ง โกรธ | 5. เมื่อนั่งรู้สึกผิดหวัง |
| 2. เมื่อนั่งรู้สึกท้อใจ | 6. เมื่อนั่งรู้สึกไม่สบายใจ |
| 3. เมื่อนั่งรู้สึกแย่ | 7. เมื่อนั่งรู้สึกประหม่า |
| 4. เมื่อนั่งรู้สึกเศร้า | |

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากถูกแรงกดดันทางสังคม ได้แก่สถานการณ์ดังต่อไปนี้

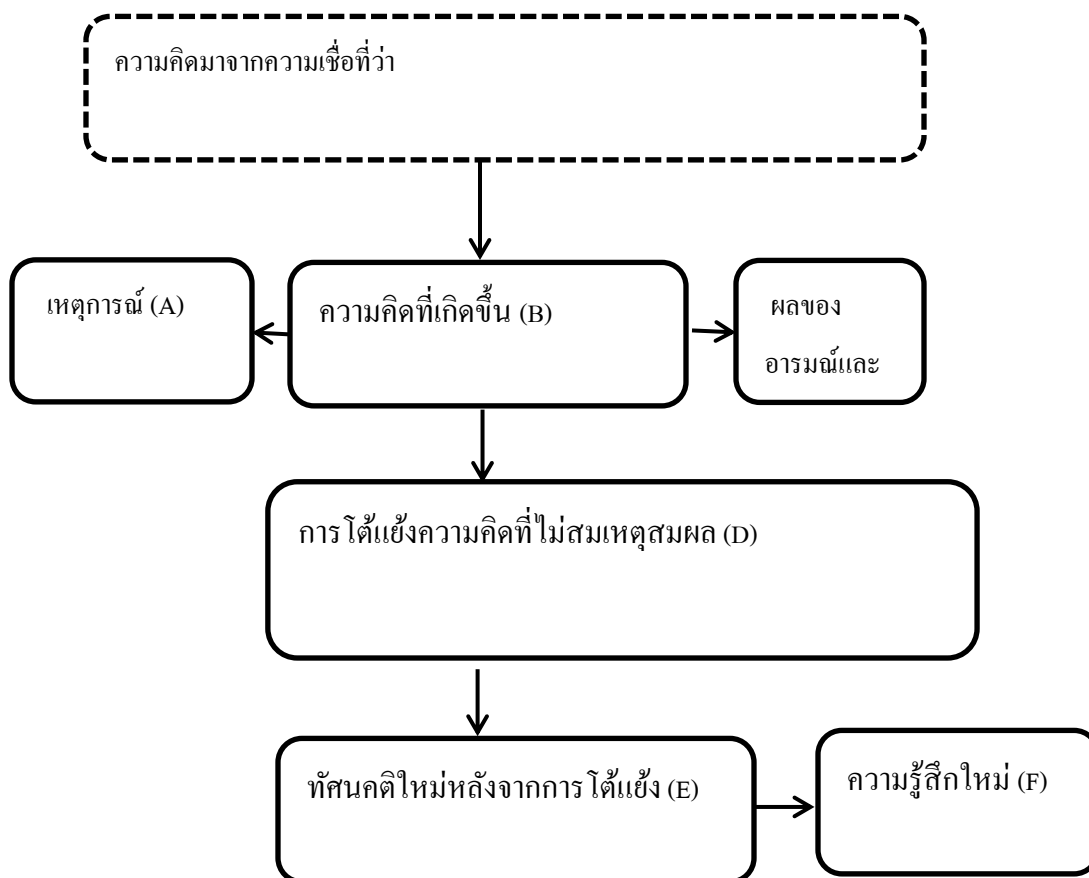
- | | |
|------------------------------------------|----------------------------|
| 1. เมื่อนั่งอยู่ในงานสังสรรค์ | 4. เมื่อมีคนเสนอให้ฉันดื่ม |
| 2. เมื่อแฟนฉันดื่ม | 5. เมื่อเพื่อนของฉันดื่ม |
| 3. เมื่อนั่งอยู่ในร้านเหล้า/งานคอนเสิร์ต | |

การรับรู้ความสามารถของคุณจะเกิดขึ้นได้นั้นเกิดจากการลงมือปฏิบัติ

เพื่อสร้างผลลัพธ์ให้เกิดขึ้นกับตัวคุณ

ใบงานเรื่อง การฝึกการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลกับพฤติกรรมการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ให้นักศึกษาทบทวนประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองจากนั้นเขียนเล่าถึง
ความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่ได้จากการโต้แย้งความคิดและความเชื่อเดิม



การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 7

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา ผ่อนคลายอารมณ์ความเครียด
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจในการสังเกตความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อของตนเอง
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ
3. ระยะเวลาการศึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation tanning)
 - 5.2 แบบบันทึกการฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด
6. แนวคิดสำคัญ

การผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การฝึกการหายใจ การจินตนาการถึงความสงบภายใต้บรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย ผ่านการใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นการให้ผู้สังเกตได้เห็นตัวแบบในสภาพตามจริง ซึ่งผู้สังเกตสามารถมีปฏิสัมพันธ์หรือสังเกตได้โดยตรง ไม่ต้องผ่านสื่อหรือสัญลักษณ์อื่นผู้สังเกตให้ความสนใจและเลียนแบบได้ดีกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะรู้ว่าตัวแบบประเภทนี้ใกล้เคียงหรือเหมือนกับสภาพการณ์จริงมากที่สุด การเรียนรู้โดยการสังเกตนั้นประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการตั้งใจ เป็นกระบวนการกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบของตัวแบบต้องมีความเด่นชัดทำให้ผู้สังเกตมีความพึงพอใจ พฤติกรรมไม่สลับซับซ้อน มีคุณค่าในการนำไปใช้ และองค์ประกอบของผู้สังเกต คือผู้สังเกตต้องมีความสามารถในการรับรู้ กระบวนการเก็บจำ คือการแปลข้อมูลจากตัวต้นแบบที่เป็นสัญลักษณ์เพื่อให้ง่ายแก่การจดจำและจำได้ง่ายขึ้น กระบวนการกระทำตาม คือผู้สังเกตจะแปลงสัญลักษณ์ที่ได้เก็บจำไว้นั้นมาสู่การกระทำ ซึ่งการกระทำจะดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับสิ่งที่ได้จดจำในการสังเกตการณ์กระทำของตนเอง

การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และกระบวนการจงใจให้กระทำพฤติกรรม เป็นสิ่งที่เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้แล้วและจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้นเกิดจากแรงจูงใจหรือสิ่งที่ล่อใจให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ อาจจะเป็นสิ่งที่จับต้องได้หรือไม่ก็ตาม

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรและให้กำลังใจกับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้รับความรู้เกี่ยวกับ ลักษณะของความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและการโต้แย้งกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจร่างกายของตนเองว่ามีอารมณ์ที่เกิดจากการตึงเครียด โดยสังเกตจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ได้แก่ ชีพจรเต้นเร็ว หายใจถี่ขึ้น หายใจสั้น กล้ามเนื้อตึงเครียดที่บริเวณต้นคอ แขน ขา อาจมีอาการสุดลุกสุดนั่ง ขบฟัน บดกราม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย การเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ ได้แก่ ขาดสมาธิ ตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ยาก หงุดหงิด มีความวิตกกังวล มีความกลัวโดยไร้เหตุผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และการเปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรม ได้แก่ มีการรับประทานอาหารมากขึ้น มีการกระตุกของกล้ามเนื้อ มีอาการตาขยิบ กัดเล็บ การนอนอาจมากขึ้นหรือน้อยลง มีการดื่มเหล้า ใช้สารเสพติด เป็นต้น หากสมาชิกกลุ่มมีอาการเหล่านี้แสดงว่าสมาชิกกลุ่มเริ่มมีอาการเครียดแล้ว

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการสำรวจและฝึกสังเกตอาการของตนเอง อย่างสม่ำเสมอเพื่อสร้างการรับรู้ว่าจะขณะนั้นสมาชิกกลุ่มกำลังเกิดความเครียด หรือการมีอารมณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งการฝึกสำรวจและสังเกตไปเรื่อย ๆ จะทำให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ถึงความเครียดของตนเองได้เร็วยิ่งขึ้น และผู้นำกลุ่มได้รู้ถึงความเครียดส่งผลต่อพฤติกรรม

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ความรู้สึก และกล้ามเนื้อกาย (Relaxation methods and muscle relaxation tanning) เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน การฝึกหายใจเข้าออกอย่างถูกจังหวะ การผ่อนคลายอารมณ์โดยการจินตนาการถึงความสงบ

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความตึงเครียดทำให้เกิดอารมณ์ที่ผ่อนคลาย ลดความเครียดความวิตกกังวลลง กล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกิดความผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่งและเบาสบายมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกด้วยกัน

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติการผ่อนคลายความเครียด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Relaxation methods and muscle relaxation tanning) ฝึกการสำรวจความเครียดที่สามารถเกิดขึ้นได้กับตนเองในชีวิตประจำวัน แล้วทำการบันทึกลงใจแบบบันทึกการฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

การปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาการปรึกษา

ใบความรู้เรื่อง การผ่อนคลายความเครียด และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

(Relaxation method and muscle relaxation training)

ที่มา: ดร. รัชต์ ห้วยเรไร

ขั้นที่ 1 วัดความเครียด โดยการค่อย ๆ สำรวจตนเองว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่ บ่อยแค่ไหน ต่อเนื่องยาวนานมาเท่าไร ได้แก่ หัวใจเต้นแรง หงุดหงิดง่าย แน่นหน้าอก โกรธง่ายขึ้น เหงื่อออกมาก อดนอนได้น้อยลง หายใจเร็ว เบื่ออาหาร ไม่มีเรี่ยวแรง ปวดหัวไหล่ ปวดคอ ปวดศีรษะ กินอาหารมากเกินไป เหนื่อยล้า ไม่มีสมาธิ ซึมเศร้า ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน นอนหลับยาก นอนไม่หลับ วิตกกังวลมากเกินไป ท้องผูก ท้องเสีย ใช้จ่ายมากเกินไป ร้องไห้เป็นพัก ๆ ถ้ามีอาการเหล่านี้ให้คาดว่ามีความเครียด

ขั้นที่ 2 เรียนรู้การผ่อนคลายความเครียด โดยให้นั่งหรืออนอนนิ่ง ๆ ในท่าที่สบาย หายใจเข้าออกลึก ๆ หลับตาลงและสำรวจร่างกายของคุณ โดยถามตัวเองว่า มีสัญญาณของความตึงเครียดหรือไม่ สบายที่ไหนสักแห่งในร่างกายหรือไม่ เกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหน ปวดตึงตรงไหนบ้าง

ขั้นที่ 3 สำรวจร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยค่อย ๆ สังเกตส่วนต่าง ๆ เริ่มต้นที่ศีรษะไล่ลงไปจรดปลายเท้า ให้ถามตัวคุณด้วยคำถามต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ หน้าผากของคุณมีรอยย่นหรือไม่ คิ้วสองข้างของคุณขมก้นหรือไม่ ขากรรไกรขบกันแน่นหรือไม่ ริมฝีปากของคุณเม้มหรือไม่ ไหล่สองข้างของคุณงอแงหรือไม่ แขนสองข้างของคุณตึงหรือไม่ กล้ามเนื้อต้นขาและน่องของคุณตึงหรือไม่ นิ้วเท้าของคุณหงิกงอหรือไม่

ขั้นที่ 4 สำรวจซ้ำ ๆ สองถึงสามครั้งต่อวันหรือเมื่อใดก็ได้ที่คุณทำได้เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่า ออ นี่ฉันกำลังเครียด และเมื่อคุณฝึกสำรวจบ่อย ๆ จนชำนาญ คุณจะสามารตรวจสอบร่างกายได้ทั้งหมดในเวลาน้อยกว่า 1 นาที

ขั้นที่ 5 ปลดปล่อยความเครียดออกไป เมื่อความเครียดสะสมในกล้ามเนื้อร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพเราจึงฝึกการบริหารผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle relaxation training) โดยหาสถานที่เงียบ ๆ ที่คุณนั่งหรืออนนอนได้อย่างสบาย ไม่ถูกรบกวน หลับตาลง พยายามทำจิตใจให้ว่าง หายใจเข้าและออกลึก ๆ

ขั้นที่ 6 เกร็งหด ปล่อยคลายกล้ามเนื้อไปที่ละส่วน โดยเริ่มจากกำมือขวาและยึดแขนขวาออกไปข้างหน้าเพื่อบริหารกล้ามเนื้อแขนของคุณ ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายประมาณ 15 วินาที แล้วสลับไปทำเช่นเดียวกันกับแขนซ้าย จากนั้นยกขาขวาไปข้างหน้าจนกระทั่งรู้สึกตึงที่ต้นขาและสะโพกค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ ปล่อยขาขวาลงบนพื้นเพื่อผ่อนคลายประมาณ 15

วินาที แล้วกลับไปทำเช่นนี้กับขาซ้ายของคุณ

ขั้นที่ 7 ฝึกผ่อนคลายบริเวณส่วนบนของร่างกาย เริ่มจากใบหน้า เลิกคิ้วขึ้นคางไว้ 10 วินาที ค่อย ๆ ปล่อยคิ้วลง จากนั้นขบขากร ไกรกัดฟันพยายามอย่าอึด คางไว้ 10 วินาที จากนั้นให้ผ่อนคลาย ขากรไกร โดยปล่อยให้ปากของคุณเปิดเล็กน้อย ยืนศีรษะไปด้านหน้าคางไว้ 10 วินาที ผ่อนคลายและ หดศีรษะกลับ ห่อไหล่เป็นเวลา 10 วินาที จากนั้นผ่อนคลาย

ขั้นที่ 8 ฝึกการหายใจให้ลึก ยาว ถูกจังหวะ หายใจเข้าท้องป่อง หายใจเข้าท้องยุบ เอามือประสานกันไว้บนท้อง สังเกตการหายใจของตนเองว่าหายใจถูกจังหวะหรือไม่และหายใจลึกถึงท้องหรือไม่ หากพบว่าหายใจตื้นแค่หน้าอกและหัวไหล่ยกขึ้น ให้ออกซิเจนจะเข้าไปเลี้ยงร่างกายน้อย เพราะการสูดอากาศเข้าสู่ปอดโดยการขยายโพรงช่องอกและยกหัวไหล่ขึ้น และคุณอาจล้มเหลวหายใจของคุณเป็นนิสัย ซึ่งเป็นการหายใจที่ไม่มีประสิทธิภาพ เมื่อคุณเครียดคุณจะหายใจเร็วขึ้น ตื้นขึ้น เลือดและออกซิเจนจะไปเลี้ยงร่างกายน้อยลง อัตราการเต้นของหัวใจและความดันของโลหิตจะเพิ่มขึ้น คุณอาจรู้สึกมีหน้า วิงเวียน เป็นลมได้ และทำให้คุณเครียดและวิตกกังวลมากขึ้น เพียงการเปลี่ยนรูปแบบการหายใจก็จะทำให้คุณผ่อนคลายอย่างรวดเร็ว ถ้าคุณสามารถควบคุมการหายใจได้ คุณก็สามารถลดความตึงเครียดของร่างกายได้เช่นกัน การหายใจโดยใช้กระบังลมหรือท้องนั้นเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการรับเอาออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย วิธีฝึกลมหายใจให้คุณหลับตา วางมือซ้ายลงบนหน้าท้องบริเวณสะดือ วางมือขวาไว้บนหน้าอก สังเกตการหายใจของคุณ พยายามผ่อนคลายและปลดปล่อยความตึงเครียด หายใจเข้าทางจมูกอย่างช้า ๆ นำอากาศลงสู่ปอดสังเกตมือซ้ายบนหน้าท้องของคุณจะยกขึ้นเล็กน้อย มือขวาที่วางบนหน้าอกจะเคลื่อนไหวตามหน้าท้องของคุณ แอ้มริมฝีปากและหายใจออกช้า ๆ นำอากาศออกจากปอด มือซ้ายของคุณจะยุบตัวลง ทำสลับกัน ไปประมาณ 10 นาที จนกระทั่งรู้สึกผ่อนคลาย

ขั้นที่ 9 สังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ลืมตาขึ้นเมื่อรู้สึกผ่อนคลายและสดชื่น ให้ทำการบริหารแบบนี้ช้า ๆ หลาย ๆ ครั้งต่อวัน หรือเมื่อใดก็ตามที่รู้สึกถึงการตึงเครียด วิตกกังวล มีอารมณ์ที่ไม่สดใส นอกจากจะผ่อนคลายร่างกายแล้วคุณต้องทำจิตใจให้สงบ ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การฟังเสียงดนตรี เสียงบรรเลง เสียงเลียนธรรมชาติ การใช้จินตนาการเพื่อบริการถึงความสงบ

ขั้นที่ 10 จินตนาการความสงบ หาสถานที่ที่สงบจากนั้นนั่งลงบนเก้าอี้หรือนอนลง จนกระทั่งคุณรู้สึกสบายที่สุด หลับตาและหายใจอย่างช้า ๆ และลึก ปล่อยให้ความตึงเครียดจากกล้ามเนื้อของคุณทั้งหมดสิ้น ใช้จินตนาการของคุณนำทางไปยังสถานที่ที่คุณมีความสุข

แบบบันทึกการฝึกการผ่อนคลายความตึงเครียด

ใ้บันทึกฝึกทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และบันทึกผลการฝึก

เหตุการณ์ของความตึงเครียดทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น
อารมณ์ที่เกิดขึ้น
อาการทางกายหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
ผลของการฝึกทักษะการผ่อนคลายความตึงเครียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการปรึกษา จินตนาการเพิ่มความมั่นใจ
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การฟังเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิดอารมณ์เพิ่มการรับรู้ความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการหลีกเลี่ยงการคิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์ในสถานการณ์ที่เกิดอารมณ์ โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่โดยการฝึกทักษะการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์

3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 ใบกิจกรรมเรื่อง จินตนาการสู่ความมั่นใจ

5.2 ใบงานเรื่อง การฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery)

6. แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการคิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์นั้น คือความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการคิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การคิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์นั้นเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการคิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์ และการพยายามในการที่จะเลิกคิด ผู้ที่คิดเครื่องคิดมัลแอลกอซอลด์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกคิดได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการคิดลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตประจำวันได้

Albert, E. (1913) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ฟังปรารภนามามากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้เทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive

imagery: REI) ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีประสบการณ์ในการจินตนาการว่าถ้าหากเราเชื่อมั่นหรือมั่นใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วนั้นสถานการณ์ก็อาจจะไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด หรือถ้าหากเราเชื่อมั่นหรือมั่นใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วนั้นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นก็ได้เพราะบุคคลย่อมมีโอกาสเกิดความผิดพลาดได้ การจินตนาการเรียนรู้ที่จะยอมรับถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้และยอมรับกับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่ หรืออารมณ์ทางลบที่สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงเหตุและผลที่เกิดขึ้นหรือการมีชุดของโครงสร้างใหม่ส่งผลให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุและมีผลส่งผลให้เกิดแนวโน้มของอารมณ์และพฤติกรรมใหม่

ขั้นเริ่มต้นการศึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยหน้าตาที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรและให้กำลังใจกับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการศึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้รับความรู้และฝึกทักษะเกี่ยวกับการผ่อนคลายความตึงเครียด จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการศึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสำรวจอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และนำพาไปสู่การฟังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงทบทวนความเชื่อมั่นหรือความมั่นใจของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าที่ผ่านมาสมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีพฤติกรรมเช่นไรเมื่อสมาชิกกลุ่มตกอยู่ในห้วงของอารมณ์โกรธ ผิดหวัง กลุ้มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่ เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มรู้สึกผิดหวังมาก ๆ สมาชิกกลุ่มได้ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ช่วยกำจัดความรู้สึกผิดหวังนั้นไปหรือไม่ จากนั้นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าเมื่อเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์แล้วนั้นเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและยังส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมกรรมการฟังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกกลุ่มไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เพียงแค่เชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับและปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ ซึ่งความคิดและพฤติกรรมใหม่ ๆ จะเกิดขึ้นได้นั้นสมาชิกต้องลงมือปฏิบัติ

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการผ่อนคลาย มาปรับใช้เข้ากับเทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery: REI) เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนประสบการณ์อารมณ์ความรู้สึกที่เป็นทางลบให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกมากขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงประสบการณ์ที่แย่ที่สุดในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตนเองพยายามสัมผัสถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมใหม่ตามอย่างที่คุณเองอยากจะคิด และสามารถทำได้จริงซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความแตกต่างของอารมณ์ ความคิดความรู้สึกใหม่ที่เกิดขึ้น

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

สมาชิกกลุ่มมีอารมณ์ที่เป็นบวกมากขึ้น ลดความกลัวการเกิดความผิดพลาด รับรู้และมั่นใจในความสามารถของตนในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์เองมากขึ้น มีแนวโน้มของความคิดที่ว่าคนเราเมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์เสมอไปเพราะอย่างไรแล้วนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นก็ได้หมดไปพร้อมกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ รวมถึงการเกิดความคิดที่ว่าบุคคลย่อมเกิดสิ่งผิดพลาดได้เป็นเรื่องธรรมดา การปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดให้เกิดความยืดหยุ่นพร้อมกับการเรียนรู้อย่างมีเหตุมีผลส่งผลให้เกิดแนวโน้มของอารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิคการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แล้วทำการบันทึกลงในแบบฝึกหัดและแลกเปลี่ยนความรู้กันในครั้งถัดไป

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในชั่วโมงการปรึกษา

ใบกิจกรรมเรื่อง จินตนาการสู่ความมั่นใจ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือการมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของบุคคลอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกิดขึ้นได้ใน 3 สถานการณ์ ประกอบด้วย สถานการณ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และสถานการณ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ซึ่งในการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ใช้เทคนิคการฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery: REI) ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์

ขั้นตอนของการฝึก

1

นั่งในท่าที่สบายที่สุดหรือนอนลง หลังตาลงเบา ๆ กำหนดลมหายใจเข้าลึก หายใจออกยาว เพื่อเป็นการผ่อนคลาย เป็นเวลา 1 นาที

2

จินตนาการถึงประสบการณ์ที่เลวร้ายหรือประสบการณ์ที่แย่มาก ๆ ของคุณ จากนั้นพยายามสัมผัสถึงอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

3

จินตนาการว่าแทนที่คุณจะรู้สึกแ่ กังวลใจ เศร้าร้อนใจ ให้คุณบอกกับตนเองว่าฉันรู้สึกผ่อนคลาย สงบและมีความสุข จากนั้นพยายามลดความรู้สึกของอารมณ์ทางลบลง จินตนาการถึงอารมณ์ทางบวก สัมผัสกับความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้น

4

ให้คุณนึกถึงสถานการณ์ที่ว่า หากคุณรู้สึกหรือมีอารมณ์โกรธ ผิดหวัง กัดุ้มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหมา และรู้สึกแ่ เกิดขึ้น ให้มองภาพของตนเองที่เกิดขึ้นว่าฉันยอมรับกับอารมณ์ที่มันเกิดขึ้นและฉันมีความเชื่อมั่นว่าฉันจะไม่พึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงเพื่อให้อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นหายไป จากนั้นให้คุณสัมผัสความภาคภูมิใจ

ใบงานเรื่อง การฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery:REI)

ให้นิสิตทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงที่เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจและบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งผลหลังฝึกการจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์

สถานการณ์หรือเหตุการณ์
ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์
อารมณ์/ อาการทางกายหรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
การฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery: REI)
ผลของการฝึกจินตนาการแบบเหตุผลที่มีต่ออารมณ์ (Rational emotive imagery: REI) (ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ที่เกิดขึ้น)

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา การปรับใช้ถ้อยคำเชิงบวก

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิดที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก โกรธ ผิดหวัง กลุ่มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่ ที่สามารถส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิดอารมณ์เพิ่มการรับรู้ความสามารถของสมาชิกกลุ่มในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่เกิดอารมณ์ โกรธ ผิดหวัง กลุ่มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่โดยการฝึกทักษะการปรับการใช้ถ้อยคำ

3. ระยะเวลาการศึกษา 60 - 90 นาที

4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์

5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 ใบความรู้เรื่อง การฝึกปรับการใช้ถ้อยคำ (Change one's language)

5.2 ใบงานเรื่อง คิดบวก คำพูดบวก ชีวิตบวก

6. แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น คือความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการพยายามในการที่จะเลิกดื่ม ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกดื่มได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการดื่มลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตประจำวันได้

Albert, E. (1913) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) เป็นการใช้ถ้อยคำภาษาทางบวกแทนที่ถ้อยคำภาษาทางลบ การเรียนรู้ที่จะใช้ถ้อยคำใหม่กับตนเองทำให้รู้สึกถึงการมีพลังและความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล และความคิดที่มีเหตุผลก็จะส่งผลให้เกิดถ้อยคำภาษา การปรับเปลี่ยนถ้อยคำในการพูดใหม่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสร้างประโยชน์ทางความคิดใหม่ ส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่เกิดขึ้น

ขั้นเริ่มต้นการศึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรและให้กำลังใจกับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการศึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้ฝึกทักษะการเงินธนาคารแบบเหตุผลที่มีผลต่ออารมณ์และการได้กลับไปฝึกนอกชั่วโมงการศึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการศึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจประสบการณ์ความคิดของตนเอง ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์โกรธ ผิดหวัง กลุ่มใจ เศร้าใจ ไม่สบายใจ ประหม่า และรู้สึกแย่ จนนำไปสู่การพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าเมื่อเกิดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์นั้นเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและยังส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากสมาชิกกลุ่มนำความคิดและความเชื่อนั้นมายึดถือในการปฏิบัติยิ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ความเชื่อมั่นในการที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มก็จะยิ่งน้อยลงไป การปรับเปลี่ยนวิธีการคิดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะหากเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดใหม่ ก็

จะส่งผลต่อ อารมณ์และพฤติกรรมใหม่ที่ตามมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงข้างต้นจะเกิดขึ้นได้นั้นสมาชิกต้องลงมือปฏิบัติ

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการศึกษา

ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการผ่อนคลาย มาปรับใช้เข้ากับเทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) โดยการให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนฝึกการปรับเปลี่ยนการใช้ถ้อยคำจากถ้อยคำภาษาที่เป็นเชิงลบให้ปรับใช้เป็นถ้อยคำภาษาที่เป็นเชิงบวก

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มนวัตกรรมใหม่

สมาชิกกลุ่มจะมีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด มีความคิดที่ยืดหยุ่นและเป็นไปใน

เชิงบวกมากขึ้น เกิดแนวโน้มนៃของอารมณ์และพฤติกรรมใหม่

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิคการปรับการใช้ถ้อยคำในชีวิตประจำวันของตนเองหรือในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนอกชั่วโมงการศึกษา แล้วทำการบันทึกลงในแบบฝึกหัดและแลกเปลี่ยนความรู้กันในครั้งถัดไป

ขั้นยุติการศึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการศึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการ

การศึกษากลุ่มในครั้งนี้ถัดไป

ขั้นประเมินผลการศึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในชั่วโมงการศึกษา

ใบความรู้เรื่อง การฝึกปรับการใช้ถ้อยคำ (Change one's language)

การปรับการใช้ถ้อยคำ (Changing one's language) เป็นการฝึกปรับการใช้ถ้อยคำภาษาทางบวกมาแทนที่ถ้อยคำภาษาทางลบ การเรียนรู้การใช้ถ้อยคำภาษาใหม่กับตนเองเป็นการสร้างพลังในตนเอง เพราะถ้อยคำภาษาทำให้เกิดความคิดที่มีเหตุผล ความคิดที่มีเหตุผลก็มีผลต่อถ้อยคำภาษา กระบวนการปรับเปลี่ยนถ้อยคำภาษาและการสร้างประโยชน์ความคิดใหม่ให้กับตนเองจะส่งผลให้เกิดความคิดความรู้สึกและพฤติกรรมใหม่ โดยเฉพาะการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงของคำที่มักประกอบด้วย จะต้อง ควรจะ น่าจะ มาเป็นสิ่งที่ชอบมากกว่า ตัวอย่างเช่น



ถ้อยคำภาษาทางลบ

“ฉันสอบตก ฉันเป็นคนโง่ที่สุด ๆ เลย ชีวิตฉันพังหมดแล้ว ฉันคิดว่าฉันควรจะลาออกไปเลยดีกว่า”



ถ้อยคำภาษาทางบวก

“ฉันสอบตก ไม่ได้หมายความว่าฉันจะเป็นคนโง่เสมอไปและมันไม่ได้ทำให้ชีวิตทั้งชีวิตของฉันพังทลาย ฉันยังหายใจอยู่ ฉันคิดว่าฉันทำได้”

ใบงานเรื่อง คิดบวก คำพูดบวก ชีวิตบวก

ให้สมาชิกอ่านเปลี่ยนประโยคที่เป็นประโยคเชิงลบ ให้เป็นประโยคเชิงบวก

1	<p>“งานที่อาจารย์ให้ทำยากจะตาย ฉันทำไม่ได้หรอก”</p>	→	
2	<p>“ฉันไม่มีค่าแล้วจริง ๆ เค้าถึงได้ทิ้งฉันไปมีคนอื่น”</p>	→	
3	<p>“น่าเบื่อ ทำไมฝนต้องมาตกตอนที่ฉันกำลังจะออกจากห้องด้วยนี่”</p>	→	
4	<p>“เครียด เหนื่อย ท้อ ฉันจะทำไมดีกับเกรดเทอมนี้ ไปดื่มให้หายเครียดเลยดีกว่า”</p>	→	

การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา นั้นมั่นใจ นั้นทำได้
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสังเกตความคิด พฤติกรรมของตนเองหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิด และพฤติกรรมเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม เช่น เพื่อนหรือแฟน เสนอให้ตี หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นงานเลี้ยงสังสรรค์โดยแสดงผ่านบทบาทสมมติ (Role play)

3. ระยะเวลาการศึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 ใบงานเรื่อง “มั่นใจ”
6. แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์นั้น คือความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์นั้นเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์ และการพยายามในการที่จะเลิกตี ผู้ที่ตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกตีได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการตีลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตประจำวันได้

Albert, E. (1913) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม ฟิงปรารณามากยิ่งขึ้น การปรับความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอตลอกฮอลต์จากการกดดันจากผู้อื่น เป็นการปรับความคิดเรื่องความกลัวจากการไม่ได้รับการยอมรับ การกลัวถูกปฏิเสธ หรือการไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้น ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความวิตกกังวล

หรือการเกิดสภาวะเครียดจาก ความกลัวจากการไม่ได้รับการยอมรับ การกลัวถูกปฏิเสธ หรือการไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้น ๆ สมาชิกกลุ่มจึงต้องกล้าเผชิญหน้าและเอาชนะความกลัวโดยการปรับความคิดให้เกิดการยืดหยุ่น การปรับสภาวะอารมณ์อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นและมั่นใจ เห็นคุณค่าของตนเองก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคบทบาทสมมติ (Role play) เป็นการฝึกทักษะสถานการณ์จำลองในสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับแรงกดดันจากการอยู่ในสถานการณ์ที่มีบุคคลใกล้ชิดดื่ม หรือมีการชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบ ทำการฝึกพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มสามารถทำได้ในการปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสม โดยการฝึกซ้อมพฤติกรรมให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง การสร้างพลังในการกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและจัดการกับความเครียดที่ไม่สมเหตุสมผลที่อยู่เบื้องหลังอารมณ์ ความรู้สึก

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรและให้กำลังใจกับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้ฝึกทักษะการปรับใช้ถ้อยคำและการได้กลับไปฝึกนอกชั่วโมงการปรึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด
 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสังเกตและสำรวจความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการได้รับแรงกดดันทางสังคม เช่น ในสถานการณ์ที่มีบุคคลรอบข้างชักชวนให้ดื่ม สถานการณ์ที่ตนเองอยู่ในงานเลี้ยง งานสังสรรค์ เป็นต้น
2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ
 ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มตระหนักว่าการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมนั้นส่งผลต่อการความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการได้รับแรงกดดันทางสังคม หรือการได้รับแรงกดดันจากบุคคลอื่น โดยความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้นอยู่เบื้องหลังของอารมณ์ที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงความคิดให้เกิดความยืดหยุ่นและไม่ยึดติดนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้นั้นสมาชิกกลุ่มต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง
3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกทักษะบทบาทสมมติ (Role play) โดยการฝึกทักษะสถานการณ์จำลองในสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับแรงกดดันจากการอยู่ในสถานการณ์ที่มีบุคคลใกล้ชิดตีตื้น หรือมีการชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลองที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมทางลบ ทำการฝึกพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มสามารถทำได้ในการปรับ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้มีความเหมาะสม โดยการฝึกซ้อมพฤติกรรมให้สมาชิกได้รับรู้ถึงความรู้สึก ของตนเอง การสร้างพลังในการกล้าเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นและจัดการกับความเครียดที่ไม่สมเหตุสมผลที่อยู่ เบื้องหลังอารมณ์ ความรู้สึก

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนว โนม์พฤติกรรมใหม่

ผู้นำกลุ่มอภิปรายให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้ถึงการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ ทำให้เกิด แนวโน้มของพฤติกรรมใหม่ หากเรากล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์กดดันจากบุคคลอื่น สามารถรับมือ กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเรียนรู้และเข้าใจกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เราเริ่มรับรู้ถึง ความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง และ ขอมรับคุณค่าในตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และ ร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิคบทบาทสมมติ ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือใน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนอกชั่วโมงการศึกษา แล้วทำการบันทึกลงในแบบฝึกหัดและ แลกเปลี่ยนความรู้กันอีกครั้งถัดไป

ขั้นยุติการศึกษา

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการ ปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและ พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในชั่วโมงการศึกษา

ใบงานเรื่อง “ฉันทำได้”

กรณีศึกษาของ ก้อย

ก้อยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ของมหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร ก้อยเป็นเด็กที่เรียนเก่ง แต่มีนิสัยที่ค่อนข้างเก็บขี้น ไม่ค่อยพูดเล่นกับคนอื่น และเมื่อเธอได้เข้ามาเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้เธอได้เข้าร่วมกิจกรรมการรับน้อง โดยมีรุ่นพี่เป็นคนจัดกิจกรรมการรับน้องนี้ ก้อยมีพี่รหัสคอยดูแลคอยให้การปรึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเรียนหรือการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ก้อยมีพี่รหัสชื่อหนึ่งซึ่งเธอสนิทกับพี่นี้มาก พี่นี้จะคอยให้คำปรึกษาในทุก ๆ เรื่องที่เธอสงสัยและมักจะคอยดูแลก้อยอยู่เสมอ อยู่มาวันหนึ่งพี่นี้ได้ชวนเธอไปดื่มเหล้าที่ร้านเหล้าแห่งหนึ่ง โดยอ้างว่าเป็นการสานความสัมพันธ์ของพี่น้องเธอจึงไปตามคำชวนของพี่นี้และดูเหมือนกับว่าความสัมพันธ์ก็เริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ ก้อยและพี่นี้สนิทกันมาก จนมาวันหนึ่งพี่นี้ได้ชวนก้อยไปดื่มเหล้าเหมือนเช่นเคย แต่ในครั้งนี้นี้ก้อยได้ตอบปฏิเสธไปเนื่องจากก้อยรู้สึกว่าการเรียนของตนเองต่ำลง ตื่น ไปเรียนไม่ทันบ้าง เรียนไม่รู้เรื่องบ้าง หลัง ๆ ค่าใช้จ่ายเริ่มมีมากขึ้นจากการใช้จ่ายค่าเล่าเรียนในบางครั้งต้องโทรศัพท์ไปขอแม่เพิ่มอยู่บ่อย เธอไม่อยากจะตกอยู่ในสภาวะเช่นนี้อีกแล้วเธอจึงตัดสินใจตอบปฏิเสธพี่นี้ไป ในช่วงแรกพี่นี้ก็ไม่ได้ว่าอะไรแต่พอชวนครั้งที่สองที่สามแล้วก้อยปฏิเสธ พี่นี้เริ่มเมินเฉยและไม่พูดคุยเล่นเหมือนกับแต่ก่อน ก้อยรู้สึกเครียดและเป็นกังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างมากเธอจึงคิดว่าเธอจะกลับไปดื่มอีกดื่มเพื่อให้ความสัมพันธ์ยังคงอยู่หรือเธอจะทำเช่นไรดีกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

บทบาท : หนึ่ง

หนึ่ง เป็นนักศึกษาปีที่ 3 เธอเป็นพี่รหัสของก้อยและคอยให้คำปรึกษาต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยกับก้อยอยู่เสมอ หนึ่งสนิทกับก้อยมากและชอบไปไหนมาไหนด้วยกันบ่อย ๆ แต่หนึ่งเป็นคนที่ชอบดื่มเหล้าและมักจะชวนก้อยไปดื่มด้วยกันเสมอ แต่เมื่อก้อยเริ่มปฏิเสธการไปดื่มเหล้ากับนี้บ่อยขึ้น หนึ่งจึงทำท่าที่เมินเฉย ไม่คุยกับก้อย และแสดงอารมณ์โกรธต่อหน้าก้อยอยู่บ่อยครั้ง

บทบาท : ก้อย

ก้อยรู้สึกเครียดและเป็นกังวลเป็นอย่างมาก เมื่อพี่นี้ชวนก้อยไปดื่มแต่ก้อยปฏิเสธ พี่นี้มักจะมีประโยคคำพูดที่ว่า “เมื่อก่อนพี่ชวนก้อยไปดื่มก้อยไปตลอดแต่ช่วงหลังก้อยไม่ค่อยไปเลย ก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่ของก้อยอยู่รึเปล่านี่” ก้อยรู้สึกอึดอัด เครียด มีแต่ความเศร้าใจ ความผิดหวังเข้ามาแทนที่ ก้อยรู้สึกว่าก้อยจะทำอย่างไรดีให้พี่นี้เข้าใจและยอมรับในตัวก้อยอย่างไม่ต้องมีเงื่อนไข

การปรับโครงสร้างทางความคิด:

การรับรู้ความกดดันจากผู้อื่นมากเกินไปจนทำให้เกิดความเครียดความกังวล รู้สึกถึงความไม่มั่นใจ มักมีแต่ความคิดว่า ถ้าฉันทำไม่ได้ทำไม่ได้อย่างที่คน ๆ นั้นต้องการ คนนั้นเขาจะผิดหวัง และไม่ยอมรับในตัวของฉัน ซึ่งการปรับใช้ถ้อยคำภาษาใหม่แล้วแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้คำว่า “ฉันจะ...” ซึ่งจะนำไปสู่ความคิดในการแก้ปัญหา ลดความเครียดและวิตกกังวล เพิ่มความมั่นใจของตนเองมากขึ้น เปลี่ยนความคิดที่ว่า “ถ้าฉันไม่ไปดื่มเหล้ากับพี่น้องอีก ฉันคงจะทำให้พี่น้องไม่ยอมรับฉันและไม่สนใจฉันอีกแน่ ๆ” เปลี่ยนมาเป็น “ฉันจะพยายามไม่ไปตามคำชวนของพี่น้อง ฉันจะแน่วแน่ทำตามความคิดของฉันที่ว่าฉันจะไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก เพราะมันส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการใช้จ่ายของฉัน ฉันไม่รู้ว่าพี่น้องจะยังโกรธฉันอยู่หรือไม่แต่อีกไม่นานฉันว่าพี่น้องคงเข้าใจฉัน ฉันจะยอมรับกับสิ่งที่มันจะเกิดขึ้น ฉันเป็นคนมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า ฉันทำได้”

บทบาทสมมติสถานการณ์เดิม

นึ่ง : เมื่อก่อนพี่ชวนก้อยไปดื่มก้อยไปตลอดแต่ช่วงหลัง
ก้อยไม่ค่อยไปเลย ก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่ของก้อยอยู่รีเปลา
นี่วันนี้ก้อยไปกับพี่รีเปลาแล้วยังเห็นพี่เป็นพี่อยู่กินนี่ไป
ดื่มเหล้ากันมัย



ก้อย : ไปก็ได้ค่ะพี่
“ถ้าฉันไม่ไปดื่มเหล้ากับพี่น้องอีก ฉันคงจะทำให้พี่น้องไม่
ยอมรับฉันและไม่สนใจฉันอีกแน่ ๆ”



บทบาทสมมติสถานการณ์ใหม่

นี่ : เมื่อก่อนพี่ชวนก้อยไปตี๋มก้อยไปตลอดแต่ช่วงหลัง
ก้อยไม่ค่อยไปเลย ก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่ของก้อยอยู่เปล่า
นี่ วันนี้ก้อยไปกับพี่รีเปล่าแล้วยังเห็นพี่เป็นพี่อยู่คืนนี้ไป
ตี๋มเหล้ากันมัย



ก้อยตอบ : ก้อยไม่ไปนะแต่ถึงยังไงก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่อยู่เสมอค่ะ
ก้อยคิด : “ฉันจะพยายามไม่ไปตามคำชวนของพี่นี่ ฉันจะแนว
แนวทำตามความคิดของฉันที่ว่าฉันจะไม่กลับไปตี๋มเหล้าอีก
เพราะมันส่งผลกระทบต่อการศึกษาและการใช้จ่ายของฉัน ฉันไม่
รู้ว่าพี่นี่จะยังโกรธฉันอยู่หรือไม่แต่อีกไม่นานที่
นี่คงเข้าใจฉัน ฉันจะยอมรับกับสิ่งที่มันเกิด”



บทบาทสมมติสถานการณ์จริงของตนเอง

นี่ : เมื่อก่อนพี่ชวนก้อยไปดื่มก้อยไปตลอดแต่ช่วงหลัง
ก้อยไม่ค้อยไปเลย ก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่ของก้อยอยู่รีเปลา
นี่ วันนี้ก้อยไปกับพี่รีเปลาถ้ายังเห็นพี่เป็นพี่อยู่คืนนี้ไป
ดื่มเหล้ากันมัย



ก้อยตอบ: ก้อยไม่ไปนะแต่ถึงยังไงก้อยยังเห็นพี่เป็นพี่อยู่เสมอค่ะ

ก้อยคิด



การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการศึกษา ทลายกำแพงความกลัว
2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสังเกตทบทวนความคิด พฤติกรรมและรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ความกังวลระหว่างที่มีผู้ที่ใกล้ชิด เช่น เพื่อนหรือแฟนเสนอให้ดื่ม หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นงานเลี้ยงสังสรรค์

2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกปรับความคิด พฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ความกังวลระหว่างที่มีผู้ที่ใกล้ชิด เช่น เพื่อนหรือแฟนเสนอให้ดื่ม หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นงานเลี้ยงสังสรรค์โดยฝึกทักษะการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises)

3. ระยะเวลาการศึกษา 60-90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 ใบงาน เรื่อง ฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame-attacking exercises) “ลองดูเราทำได้”

6. แนวคิดสำคัญ

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์นั้น คือความมั่นใจหรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์นั้นเป็นผลมาจากความเชื่อมั่นในตัวเองในการที่จะพยายามเอาชนะตนเองเกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และการพยายามในการที่จะเลิกดื่ม ผู้ที่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์จะมีความคิดว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะความรู้สึกในการที่จะเลิกดื่มได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อเขาได้หยุดการดื่มลงเขาจะสามารถค้นพบได้ว่าเขาสามารถเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลของเขาได้ และสามารถเผชิญกับชีวิตประจำวันได้ Albert, E. (1913) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสม พึงปรารถนามาก

ยิ่งขึ้น การปรับความคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการกดดันจากผู้อื่น เป็นการปรับความคิดเรื่องความกลัวจากการไม่ได้รับการยอมรับ การกลัวถูกปฏิเสธ หรือการไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้น ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือความวิตกกังวล หรือการเกิดสภาวะเครียดจาก ความกลัวจากการไม่ได้รับการยอมรับ การกลัวถูกปฏิเสธ หรือการไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนั้น ๆ สมาชิกกลุ่มจึงต้องกล้าเผชิญหน้าและเอาชนะความกลัวโดยการปรับความคิดให้เกิดการยืดหยุ่น การปรับสภาวะอารมณ์อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นและมั่นใจ เห็นคุณค่าของตนเองก็จะทำให้เราเกิดการยอมรับตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ (Shame - attacking exercises) เป็นการลดความรู้สึกละอายกับการกระทำแบบเดิม ๆ ที่ไม่สมเหตุผล ผลการฝึกให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกละอายใจเมื่อได้รับแรงกดดันจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ที่ชักนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมไปถึงการต่อสู้กับความละอายที่เกิดจากแรงกดดันและรู้สึกถึงการที่ผู้อื่นไม่ยอมรับในตัวของตัวเอง เป็นวิธีการที่ฝึกอารมณ์และพฤติกรรมเข้าด้วยกัน สมาชิกกลุ่มจะได้ลองทำในสิ่งที่ตนเองรู้สึกกลัวที่จะทำเพราะกลัวว่าคนอื่นจะคิดเช่นไรกับตัวเอง และสมาชิกได้รู้ว่าความละอายที่เกิดจากแรงกดดันนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองสร้างขึ้น และทำการฝึกจนกระทั่งสมาชิกกลุ่มลดพฤติกรรมนั้นลงได้

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มด้วยหน้าที่ยิ้มแย้มเป็นมิตรและให้กำลังใจกับสมาชิก
2. ผู้นำกลุ่มทบทวนการปรึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมาถึงการได้ฝึกทักษะบทบาทสมมติและการได้กลับไปฝึกนอกชั่วโมงการปรึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ขั้นสำรวจประสบการณ์ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มสำรวจและสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของตนเองในสถานการณ์ที่บุคคลใกล้ชิดเช่น เพื่อน แฟน ชวนตนเองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นงานเลี้ยงสังสรรค์ คอนเสิร์ตและมีบุคคลอื่น ๆ ต่างก็ดื่มแอลกอฮอล์กันทั้งนั้น สังเกตว่าความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นสมาชิกคิดเช่นไร ทำเช่นไรและได้รับแรงกดดันจากบุคคลที่เสนอให้ดื่มและสถานการณ์ที่ชวนให้ดื่มอย่างไร หากสมาชิกดื่มตามคำชวนของบุคคลนั้น ๆ หรือดื่มเพราะสถานการณ์พาไป เป็นเพราะกลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับหรือไม่ จากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกร่วมกัน

2. ขั้นตระหนักรู้ผลกระทบ

ผู้นำกลุ่มสอนให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ว่าการมีความคิดที่ไม่ยึดหยุ่น ยึดติด มีผลต่ออารมณ์ และพฤติกรรมตามมา รับรู้ว่าคุณคิดและความเชื่อที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่อดีตไม่สำคัญเท่า ความคิดและความเชื่อในปัจจุบันที่เกิดขึ้น ความรู้สึกกลัวว่าจะไม่ได้การยอมรับจากบุคคลอื่นหรือการ ได้รับแรงกดดันนั้นเป็นความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เป็นสิ่งที่สมาชิกสร้างขึ้นเอง ซึ่งการที่สมาชิกกลุ่มมีความคิดเช่นนี้ยิ่งทำให้สมาชิกกลุ่มสูญเสียความมั่นใจ ความเชื่อมั่น บดบังการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีอยู่ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้นั้นสมาชิกกลุ่มต้องลงมือปฏิบัติ

3. ขั้นฝึกครบตามเทคนิคการปรึกษา

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทักษะเทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ โดยให้สมาชิกกลุ่ม วาดภาพของบุคคลที่มีอิทธิพลและมักจะชักชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เพื่อนหรือแฟน เป็นเวลา 10 นาที จากนั้นให้สมาชิกได้เขียนบรรยายถึงสถานการณ์ที่บุคคลคนนั้นชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงประโยคคำพูดต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นใช้ในการชักชวนให้ดื่มทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นประโยคหรือคำพูดที่กดดันให้ต้องดื่มหรือจะต้องไปตามคำชวนนั้น จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนหลับตาผ่อนคลายรับรู้และสัมผัสถึงแรงกดดันที่เกิดขึ้นเป็นเวลา 5 นาที แล้วให้สมาชิกแต่ละคนหา ประโยคใหม่ที่จะเอาชนะความอาย ความรู้สึกกดดันนั้นให้หายออกไปและปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ให้กล้าเผชิญหน้ากับความกลัว เช่น เมื่อเพื่อนชวนให้เราดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เราก็จะดื่มตาม คำเชื่อเชื่อนั้น เรารู้สึกว่าหากเราไม่ดื่มเราจะไม่ได้รับการยอมรับ เราจะกลายเป็นคนไม่ดีในสายตาของเพื่อน ซึ่งจะทำให้เราบ่ใจเชื่อว่าเรานั้น ไม่ดี แต่ในทางกลับกันเราควรคิดว่า ตัวเรานั้น ไม่ใช่คนที่ไม่ได้ รับการยอมรับหรือเป็นคนไม่ดี เราเป็นคนดีและคนอื่นยอมรับเราเพราะเราสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี (เครื่องดื่มแอลกอฮอล์) ได้ หากลองคิด ๆ ไปว่าผลเสียของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมันมีผลเสียมากกว่า ผลดีเสียอีก ดีแล้วที่เราทำได้ จากนั้นให้ผ่อนคลายความรู้สึกต่าง ๆ ลงโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย

4. ขั้นพัฒนาความคิดความรู้สึกแนวโน้มพฤติกรรมใหม่

ผู้นำกลุ่มอภิปรายให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้ถึงการปรับโครงสร้างทางความคิดใหม่ ทำให้เกิดแนวโน้มของพฤติกรรมใหม่ หากเรากล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์กดดันจากบุคคลอื่น สามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งเรียนรู้และเข้าใจกับอารมณ์ที่เกิดได้อย่างเหมาะสม เราเริ่มรับรู้ถึงความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง และยอมรับคุณค่าในตนเองมากขึ้น จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และร่วมกันให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

5. ขั้นใส่ใจฝึกเป็นการบ้าน

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึกเทคนิคการฝึกหัดต่อสู้กับความละอายใจ ในชีวิตประจำวันของตนเองหรือในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนอกชั่วโมงการศึกษา เช่น ลองปฏิเสธเพื่อนว่าไม่ดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ให้ลองสังเกต และปรับความคิดที่มีต่อพฤติกรรมนั้น แล้วนำผลที่ได้มาแลกเปลี่ยนกันอีกครั้งถัดไป

1. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปและอภิปรายความรู้จากการปรึกษากลุ่มในครั้งนี้
2. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ในการดำเนินกระบวนการปรึกษากลุ่มในครั้งถัดไป

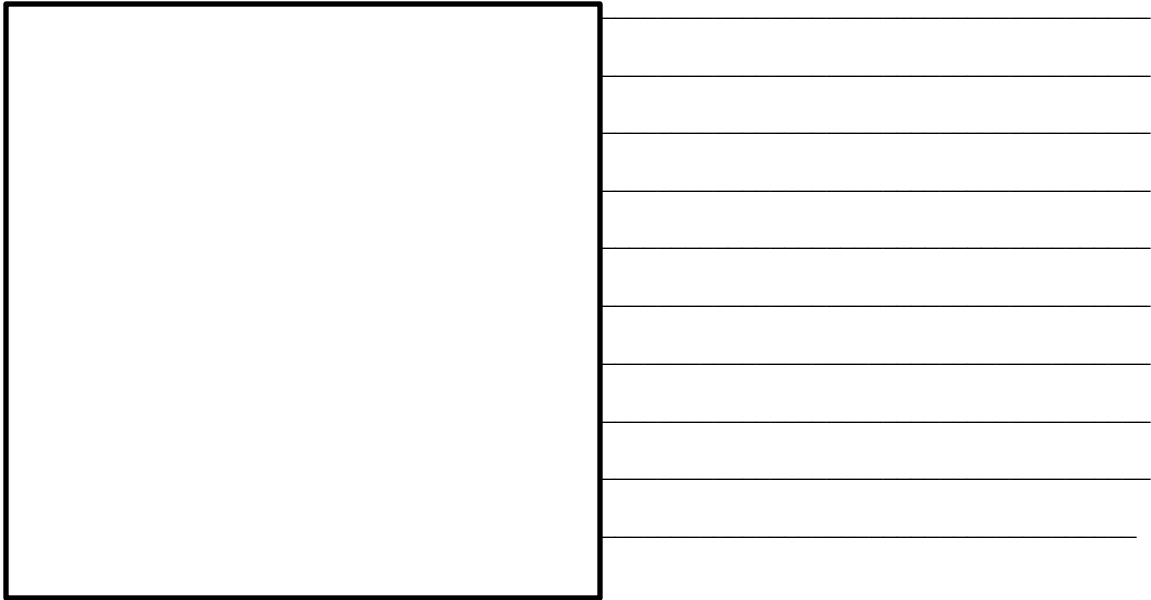
ขั้นประเมินผลการปรึกษา

การสังเกตความร่วมมือ การเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการกลุ่ม ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มในชั่วโมงการศึกษา

ใบงาน

เรื่อง ฝึกหัดต่อสู้กับความอายใจ (Shame-attacking exercises) “ลองดูเราทำได้”

ให้นิสิตวาดภาพบุคคลที่มีอิทธิพลและชอบชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เขียนบรรยายถึงสถานการณ์ประโยชน์คำพูดที่บุคคลดังกล่าวใช้ในการชักชวนให้ดื่มและทำให้รู้สึกว่าเป็นประโยชน์หรือคำพูดที่กดดันให้ต้องดื่ม



ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อถูกเชิญให้ดื่ม และนิสิตต้องดื่มเพราะกลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับจากบุคคลดังกล่าว

ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นใหม่เมื่อถูกเชิญให้ดื่มแล้วนิสิตสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้

การศึกษากลุ่มครั้งที่ 12

ขั้นเตรียมการปรึกษา

1. หัวเรื่องการปรึกษา ปัจฉิมนิเทศและยุติการปรึกษา
2. วัตถุประสงค์
 - 2.1 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล่าวถึงความประทับใจและประโยชน์ที่ได้จากการศึกษากลุ่ม
 - 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 2.3 เพื่อยุติการปรึกษาและนัดหมายการติดตามผลการปรึกษาครั้งต่อไป
3. ระยะเวลาการปรึกษา 60 - 90 นาที
4. สถานที่ ห้องให้การปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์
5. สื่อและอุปกรณ์
 - 5.1 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 5.2 แบบบันทึก “ประสบการณ์การศึกษากลุ่ม”
 - 5.3 แบบบันทึก “พันธะสัญญาใจ”
 - 5.4 เครื่องบันทึกเสียง

6. แนวคิดสำคัญ

ขั้นยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญเป็นขั้นตอนการสรุปสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากทุกขั้นตอนของการศึกษากลุ่ม เป็นขั้นตอนของการสำรวจความรู้สึก ข้อคิด ข้อเสนอแนะ การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตามจุดประสงค์ที่สำคัญของการยุติการปรึกษาคือการสรุปประสบการณ์ การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษากลุ่ม รวมถึงการประเมินผลว่าการศึกษากลุ่มเกิดผลสำเร็จ หรือล้มเหลว ทำให้ทราบความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่ม โดยเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน ได้แก่ การใช้แบบประเมิน แบบสอบถาม เป็นต้น

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม ด้วยท่าทีที่เป็นมิตรยิ้มแย้มแจ่มใส ผู้นำกลุ่มทบทวนประเด็นการศึกษากลุ่มครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้นำกลุ่มเน้นย้ำเรื่องการรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนประสบการณ์จากการเข้าร่วมกลุ่มตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงปัจจุบันสำรวจและประเมินการเปลี่ยนแปลงทั้งอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนแบบบันทึก “ประสบการณ์การปรึกษากลุ่ม” และให้สมาชิกเขียน “พันธะสัญญาใจ” ในการที่จะไม่ไปข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกล่าวถึงเพื่อนสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ข้อดีและข้อควรพัฒนาปรับปรุงของการปรึกษากลุ่มรวมถึงการกล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับความประทับใจ ความรู้สึกจากการเข้าร่วมกลุ่มและการกล่าวคำอำลาต่อกัน

ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวแสดงความขอบคุณ และกล่าวปิดการปรึกษากลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการพบกันในระยะติดตามผล (Follow up) หลังจาก 2 สัปดาห์ถัดไป

ขั้นประเมินผลการปรึกษา

1. การสะท้อนความคิดความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เกิดการเปลี่ยนแปลง
2. ผลของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แบบบันทึก “ประสบการณ์การปรึกษากลุ่ม”

การเปลี่ยนแปลงของคุณหลังจากได้รับการปรึกษา



ประโยชน์ที่ได้รับในการปรึกษากลุ่มและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



คุณรู้สึกอย่างไรหลังจากได้รับการปรึกษา



คุณอยากจะบอกอะไรกับผู้นำกลุ่ม



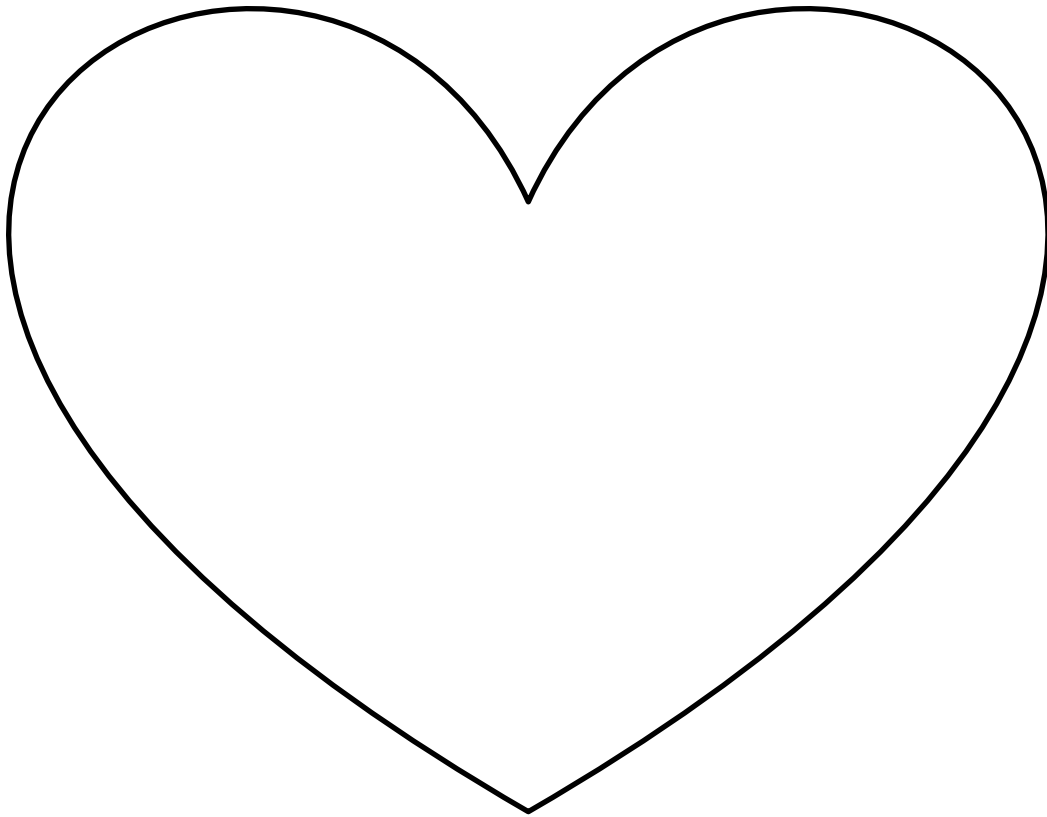
คุณอยากจะบอกอะไรกับเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม



แบบบันทึก “พันธะสัญญาใจ”

ชื่อ-สกุล.....ชื่อเล่น.....

วันที่.....



แบบประเมินผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

คำชี้แจง: ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence : IOC) ของเครื่องมือการวิจัยเพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อโปรแกรมการปรึกษาที่ใช้ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

เกณฑ์การประเมินความเหมาะสม

ให้คะแนน 1	เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้คะแนน 0	เมื่อไม่แน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
ให้คะแนน -1	เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรมการปรึกษาไม่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ครั้งที่	เรื่อง	คะแนนความคิดเห็นของ		รวม	IOC	สรุป
		ผู้เชี่ยวชาญ				
		คนที่ 1	คนที่ 2			
1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	เปิดรับมุมมองที่แตกต่าง	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	เล่าผ่านประสบการณ์จริง	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	ความคิดสำคัญไฉน	0	1	1	0.50	ผ่านเกณฑ์
5	เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน	0	1	1	0.50	ผ่านเกณฑ์
6	เริ่มต้นด้วยความมั่นใจ	0	1	1	0.50	ผ่านเกณฑ์
7	ผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียด	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	จินตนาการเพิ่มความมั่นใจ	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	การปรับใช้ถ้อยคำเชิงบวก	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	ฉันมั่นใจ ฉันทำได้	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	หลายกำแพงความกลัว	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	ปัจฉิมนิเทศและยุติการ ปรึกษา	1	1	2	1.00	ผ่านเกณฑ์

ภาคผนวก ง
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิพย์ | Ed.D. Educational studies
(Psychology counseling and Guidance) |
| 2. ดร.เด่นชัย ปรารบจันดี | Ed.D. Educational studies
(Bilingual, multicultural, and ESL
education) |
| 3. ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ | Ph.D. (Education) |
| 4. ดร.จันทนา เกิดบางแถม | พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พย.ด.) |
| 5. ดร.รักษ์ ห้วยเรไร | ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) |
| 6. ดร.วรางคณา โสมะนันท์ | ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (ปร.ด.) |