

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- จันทร์เพ็ญ อินทร์ไชยา. 2536. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการลดความเครียดในขณะฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา พยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินตรา อุ่นเอกลาก และทิพย์วรรณ ภูติประวรรณ. 2535. วิธีการตรวจวินิจฉัยเส้นใยตีตในคน. เอกสารวิชาการโรงพยาบาลธัญญารักษ์ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, (อัครลำเนา).
- ชัยพร วิชชาวุธ. 2523. การวิจัยเชิงจิตวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนานานิช.
- ชาญคณิต ก. สุริยมณี และคณะ. 2529. รายงานการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชื่นชม เจริญอุท. 2520. การศึกษาการใช้ยาและทัศนคติต่อยาเสพติดให้โทษของนักศึกษาวิทยาลัยครูธนบุรี. โครงการสังคมศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการแพทย์ ภาควิชาสังคมศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยวัฒน์ วงษ์อาษาและคณะ. 2531. ผลกระทบของครอบครัว ลักษณะบุคลิกภาพและกลุ่มเพื่อนต่อการใช้ยาเสพติดของผู้ติดยาวัยรุ่น ในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ ปทุมธานี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ฉบับที่ 2 ปีที่ 34 เมษายน-มิถุนายน, 2532: 102-107
- ถนิมภรณ์ นิลกาญจน์. 2532. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลต่อการลดอารมณ์เศร้าของผู้ติดยาเสพติดในระยะถอนพิษยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธงชัย อุ่นเอกลาก. 2519. ระบาดวิทยาของยาเสพติดในประเทศไทย. เอกสารวิชาการโรงพยาบาลธัญญารักษ์.
- ธงชัย อุ่นเอกลาก. 2521. หลักการพยาบาลคนไข้ยาเสพติดในโรงพยาบาล. เอกสารประกอบการอบรมการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดสำหรับแพทย์. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, (อัครลำเนา).

- ธงชัย อุ่นเอกลภ. 2522. โครงการทดลองการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้โทษด้วยยาเมธาโดนระยะยาว. เอกสารประกอบการประชุมปฏิบัติการเล่ม 2. คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สำนักงานรัฐมนตรี ; 1-4.
- ธัญญารักษ์ โรงพยาบาล. 2536. รายงานประจำปี 2536 การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและสารเสพติดให้โทษ. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ธัญญารักษ์ โรงพยาบาล. 2537. รายงานประจำปี 2537 การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและสารเสพติดให้โทษ. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ธัญญารักษ์ โรงพยาบาล. 2529. "หลักการบำบัดรักษายาเสพติด" : (อัครลำเนา).
- นพดล สุตรสุนทร. 2524. พัฒนาการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยใน. สรุปการบรรยาย (อัครลำเนา).
- นพรัตน์ เสริมพานิชย์. 2516. การเปรียบเทียบเข้าวันปัญหาและภูมิหลังระหว่างเยาวชนที่ติดยาและไม่ติดยาเสพติดให้โทษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิพนธ์ วิระสุนทร. 2521. การสำรวจทัศนคติของบุคคลในครอบครัวที่มีต่อยาเสพติดและผู้ติดยาเสพติด. ปริญญาโทศิลปศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาสถิติ มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปราณี ภาณุมาศ. 2529. ผลของการฝึกอบรมการพัฒนาตนเองที่มีต่อพฤติกรรมบำบัดรักษา ยาเสพติดขึ้นตอนพิเศษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฝน แสงสิงแก้ว เสรีน ปุณณะหิตานนท์ และโรเบิร์ต ชไนเดอร์. 2518. การวิจัยสำรวจนักเรียนไทยติดยา. พระนคร : ครุสภา.
- พยอม ตันศิริวัฒน์. 2532. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับคุณสมบัติของสารเสพติด. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, (กันยายน).
- พรประภา แก้วกล้า. 2534. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวนิจาร์ณาความเป็นจริงต่อการลดการเสกัญชาและเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองของผู้ถูกคุมประพฤติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรณวิภา ดาวรประเสริฐ. 2532. ผลของการใช้กลุ่มบำบัดแบบประคับประคองที่มีต่ออัตมโนทัศน์และการติดยาเสพติดซ้ำของผู้ป่วยที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พรณวิสัย วิลัยทอง. 2521. การเปรียบเทียบลัทธิฐานคะแนน เอ็ม เอ็ม พี โอ ระหว่างเยาวชนที่ติดและไม่ติดเฮโรอีน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรศิริ ชาทิยานนท์ และคณะ. 2520. รายงานการวิจัยการศึกษาภาวะการติดยาเสพติดซ้ำ. กรุงเทพมหานคร : แผนกสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (อัดสำเนา).
- เพลินนิศ วัชรโชติ. 2521. การรักษาผู้ติดยาเสพติด. เอกสารประกอบการอบรมการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดสำหรับแพทย์. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (อัดสำเนา).
- สุชาติ บัณฑิตกุล. 2519. การเปรียบเทียบเรื่องยาเสพติดให้โทษของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กในสวนกลางและส่วนภูมิภาค. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. 2532. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวคิดนิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัลยา วงษ์กระจำง. 2523. การเปรียบเทียบระดับการควบคุมตนเองโดยมาตรฐานค่า เอส ซี เอส ของนักศึกษาที่มีการรับรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันและมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โสภา ชูนิกุลชัย และคณะ. 2531. การศึกษาความรู้สึกของผู้ติดยาเสพติดที่มีต่อศาสนาและวิถีการนำศาสนามาแก้ปัญหายาเสพติด. วารสารการต่อต้านยาเสพติด : 4 (มกราคม-มิถุนายน) : 18-22.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ. 2536. การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย โปษยะจินดา และคณะ. 2519. การศึกษาปัญหายาเสพติดในผู้ต้องโทษผิดพระราชบัญญัติยาเสพติดในทัณฑสถาน กรุงเทพมหานคร. พฤษภาคม 2519, รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิชัย โปษยะจินดา และคณะ. 2528. สรุปผลการวิจัยเรื่องสาเหตุการใ้ช้ยาเสพติดและการแก้ไข. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิชัย โปษยะจินดา และคณะ. 2528. เมธาโดนกับการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดในประเทศไทย.
รายงานเอกสารการวิจัย เลขที่ 1 สส./2528. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัย
วิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อานันท์ สุนทรานิรมย์ ณ พัทลุง. 2521. การฟื้นฟูสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข. (อัครลำเนา).
- อรุณ เขาวนาครีย์ และละออ พงษ์พานิช. 2521. การรักษาคนไข้ติดยาเสพติดให้โทษด้วยเมธาโดน
ในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (อัครลำเนา)

ภาษาต่างประเทศ

- Bradford, Terry Steven. 1990. The effects of combining Behavioral
Counseling with nicotine fading and smoke holding in medically
at-risk adult smokers. Thesis of General Psychology Department;
Western Michigan University.
- Brewer, Linda Cheryl. 1991. Social skills training as a deterrent to
entry level drug experimentation among 15 years old adolescents.
Thesis of Educational Psychology Department : Indiana University
of Pennsylvania.
- Ciprino, David James. 1992. Using addictive substances nonaddictively
: Implications for theory and treatment (smokers, Nicotine).
Thesis of Clinical Psychology Department ; The University of
Wisconsin - Milwaukee.
- Comiskey, Patricia E. 1993. Using Reality Therapy group training with
at-risk high school freshman. Journal of Reality Therapy ;
Vol 12 (2) P.59-64.
- Colwes, Carrie. 1993. Stress, Depression and Self-Esteem measures of
drug abusing adolescents and adults in drug rehabilitation
: A program evaluation. Thesis of Social Psychology Department;
Pace University.

- Corey, Gerald. 1985. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 3rd ed. California ; Brooks / Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald. 1991. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Pacific Grove, California ; Brooks / Cole Publishing Company.
- Corey, Gerald. 1982. Theory and Practice of Group Counseling. California: Brooks / Cole Publishing Company.
- Farrow, Jill Elizabeth. 1992. Reasons for continuing and intentions to quit smoking. Thesis of General Psychology Department ; University of Waterloo (Canada).
- Freudenberger, Lisa Beth. 1990. The successful incompetent in Group Therapy : The drug - abusing adolescent and Group Therapy. Thesis of Clinical Psychology Department ; Adelphi University, The Institute of Advanced Psychological Studies.
- Froude, Pala Mary. 1992. Reasons given by adolescents for and against alcohol and/or other drug use. Thesis of General Psychology Department ; United States International University.
- Glasser, William. 1975. Reality Therapy : A New Approach to Psychiatry. New York : Harper & Row.
- Glasser, William. 1972. The Identity Society. New York : Harper & Row, Publishers.
- Glasser, William. 1980. "Reality Therapy : An Explanation of the Steps of Reality Therapy , What are You Doing : How People do and Helped Through Reality Therapy. Case edited by Naomi Galsser. New York : Harper & Row, Publishers.
- Glasser, William. 1981. Stations of the Mind: New Directions for Reality Therapy New York : Harper & Row Publishers.
- Glasser, William. 1985. Control Theory : A New Explanation of How We Control Our Lives. New York : Harper & Row Publishers.

- Glasser, William and Zunin. 1979. Reality Therapy In R. Corsini (Ed.)
Current Psychotherapy. 3rd ed. Peacock.
- Gordon, Lisa Diane. 1993. Early prediction of drug use and later drug
use behavior. Thesis of Guidance and Counseling Psychology
Department, The Pennsylvania State University.
- Gorter, Class and Sandy E. 1989. Program Evaluation of An Alternative
School Using William Glasser's Reality Therapy Model for
Disruptive Youth. Dissertation Abstracts International.
49 (January) : 1702 : A.
- Guydish, Joseph R. 1987. Self - Control bibliotherapy as a secondary
prevention strategy with heavy drinking college students.
Thesis of Clinical Psychology Department : Washington State
University.
- Hart - Hester, Susan. 1986. The Effect of Reality Therapy Techniques on
the Behaviors of Elementary School Students Across Setting.
Dissertation Abstracts International. 48 (10-A) : April.
- Lefcourt, Herbert M. 1966. Internal Versus External Control of
Reinforcement : A Review. Psychological Bulletin. vol. 65,
No 4 : 206-220.
- Lefcourt, Herbert M. 1980. "Locus of Control and Coping With Life's Events"
in Personality : Basic Aspects and Current Research. PP.200-
231. Editor by Ervin Staub Englewood Cliffs, New Jersey :
Printice - Hall.
- Helen Nowlis. 1975. Drug Demystified. Paris : Unesco Press, P.11.
- Kazdin, A.E. 1989. Behavior modification in applied setting(4 th ed.)
Pacific Grove, CA : Brooks / Cole.
- Levine, Samuel M. 1973. "Comprehensive Treatment and Rehabilitation." in
Narcotics and Drug Abuse. Cincinnati Ohio : W.H. Anderson
Company

- Lindner and Wagner. 1983. "The Ocean Tides Experiment : Treatment of Serious Juvenile offenders in An Open Residential Setting." Federal Probation. 47 (March) : 26-32.
- MacDonald, A.P. 1971. Internal - External Locus of Control: A Promising Rehabilitation Variable. Journal of Counseling Psychology. Vol. 18, No 2 : 111-115.
- Mahoney, M.J., & Thoresen, C.E. 1974. Behavioral Self-Control ; P.177.
- Nicholes, Mary Kathleen. 1987. An Adlerian Approach to Counseling the geriatric alcoholic. Thesis of Clinical Psychology Department ; The Union for Experimenting Colleges and University.
- Parish, Thomas S. 1988. Helping college students take control of their lives. Journal of Reality Therapy ; Vol. 22 (1) P.64-69.
- Quintero, Rick. 1981. An Assessment of psychosocial functioning in noninstitutionalized male narcotic addicts and male nonaddicts. Thesis of Clinical Psychology Department ; California school of Professional Psychology - Los Angeles.
- Roe, Anne. 1959. Man's Forgotten Weapon, American Psychologist. 14 : 261 - 266.
- Rogers, C.R. and Skinner, B.F. 1966. "Concern Over the Control of Human Behavior", in Control of Human Behavior, ed. Roger Ulrich et. al. (Illinois : Scott Foresman and Company, P.116).
- Rosenbaum, Michael. 1980. A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors, Preliminary Finding. Behavior Therapy II (January) : 109-111.
- Slowick, Carol A. 1984. the effects of Reality Therapy process on locus of control and Self-Concepts among Mexican-American adolescents. Journal of Reality Therapy ; Vol. 3(2) P.1-9.
- Thatcher, Janet A. 1983. The effects of Reality Therapy upon Self-Concept and locus of control for juvenile delinquents. Journal of Reality Therapy ; Vol. 3 (1) P.31.

- Walker, C.E., Herberg, A.G., Clement, P.N., & Wright, L. 1981. Clinical procedures for behavior therapy. Englewood Cliffs, N.J. Prentice-Hall.
- Walton, Walter Gregory. 1984. An Investigation of the differences in personality characteristics between alcoholics and Runners. Thesis of General Psychology Department; University of Georgia.
- Wattles, William Prine. 1988. The Self - Control paradigm as a factor in smoking cessation. Thesis of Clinical Psychology Department ; University of South Carolina.
- Wesley, John Victor. 1989. Group Reality Therapy Intervention for substance abuse with the severely and Chronically mentally ill. Thesis of Clinical Psychology Department ; The University of Texas at Arlington.
- Yarish, Paul. 1986. Reality Therapy and the locus of control of juvenile offenders. Journal of Reality Therapy ; Vol. 6 (1) p.3-10.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัธยฐานเลขคณิต ใช้สูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N - 1}}$$

SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

\bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$\sum (X - \bar{X})^2$ = ค่ากำลังสองของความแตกต่างคะแนนแต่ละคนกับค่าเฉลี่ย

N = จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง

3. การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดแต่ละข้อ โดยใช้สูตรค่า t (t-test)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2 + S_L^2}{N_H + N_L}}}$$

$$df = N_1 + N_2 - 2$$

เมื่อ t	คือ	ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
เมื่อ \bar{X}_H	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนสูง
\bar{X}_L	คือ	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มคะแนนต่ำ
S_H^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนสูง
S_L^2	คือ	คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มคะแนนต่ำ
N_H	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนสูง
N_L	คือ	จำนวนผู้ตอบกลุ่มคะแนนต่ำ

4. การคำนวณค่าความเที่ยงของแบบวัด โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_x^2} \right)$$

เมื่อ α	คือ	ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง
N	คือ	จำนวนข้อ
S_1^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
S_x^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนผู้รับการทดสอบทั้งหมด

5. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{[N\Sigma D^2 - (\Sigma D)^2]/N-1}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ $df = N-1$

ΣD	คือ	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
ΣD^2	คือ	ผลรวมของกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
N	คือ	จำนวนคู่

6. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต (คะแนนเฉลี่ย) ของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) ของกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Freund, 1981)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1) S_1^2 + (N_2 - 1) S_2^2}{N_1 + N_2 - 2} \left(\frac{1 + 1}{N_1 + N_2} \right)}}$$

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom) $d.f. = N_1 + N_2 - 2$

$$\text{เมื่อ } \bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{N_1} = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{N_2} = \text{คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม}$$

$$S^2_1 = \frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{N_1 - 1} = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง}$$

$$S^2_2 = \frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{N_2 - 1} = \text{ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม}$$

$$N_1 = \text{จำนวนคนในกลุ่มทดลอง}$$

$$N_2 = \text{จำนวนคนในกลุ่มควบคุม}$$

7. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยการหาค่าไคสแควร์ แบบตารางที่มีรายการทั้งสอง
ด้าน (2 x 2 fold contingency table) (ระยอง กระดาษ 2525 : 160)

$$\text{สูตร } \chi^2 = \frac{N \left\{ \left| (ad) - (bc) \right| - \frac{N}{4} \right\}^2}{(k) (l) (m) (n)}$$

- $df = (c-1)(r-1)$ เมื่อ r คือจำนวนแถว และ c จำนวนสดมภ์
- เมื่อ $a =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุในกลุ่มทดลองที่ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะ
- เมื่อ $b =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุในกลุ่มควบคุมที่ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะ
- เมื่อ $c =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุในกลุ่มทดลองที่ตรวจไม่พบสารเสพติดในปัสสาวะ
- เมื่อ $d =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุในกลุ่มควบคุมที่ตรวจไม่พบสารเสพติดในปัสสาวะ
- $k = (a + b) =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุทั้งหมดที่ตรวจพบสารเสพติดในปัสสาวะ
- $l = (c + d) =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุทั้งหมดที่ตรวจไม่พบสารเสพติดในปัสสาวะ
- $m = (a + c) =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุทั้งหมดในกลุ่มทดลอง
- $n = (b + d) =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุทั้งหมดในกลุ่มควบคุม
- $N = (m + n) =$ จำนวนผู้ติดเชื้อสาเหตุทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง

สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

a	b	$(a + b) = k$
c	d	$(c + d) = l$
$(a + c) = m$	$(b + d) = n$	$N = (a + b + c + d)$

ภาคผนวก ข

แบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง

คำชี้แจง

ขอให้ท่านอ่านข้อความในแบบวัดฉบับนี้ ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ คำตอบใดที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ทำเครื่องหมาย _/ ลงในช่องว่างตัวเลือกของคำตอบนั้น ไม่มีคำตอบใด "ถูก" หรือ "ผิด" คำตอบที่ดีที่สุดและเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านก็คือคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ตัวอย่างการตอบ

ข้อคำถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6 ตรง 100 %	5 ตรง 80 %	4 ตรงเกิน 50 %	3 ไม่ตรง เกิน 50 %	2 ไม่ตรง 80 %	1 ไม่ตรง 100 %
1. ฉันเป็นคนใจร้อน	-/					

โดยที่	6	หมายถึง	ตรงกับตัวฉัน 100 %
	5	หมายถึง	ตรงกับตัวฉัน 80 %
	4	หมายถึง	ตรงกับตัวฉันเกิน 50 %
	3	หมายถึง	ไม่ตรงกับตัวฉันเกิน 50 %
	2	หมายถึง	ไม่ตรงกับตัวฉัน 80 %
	1	หมายถึง	ไม่ตรงกับตัวฉัน 100 %

(ขอขอบคุณในความร่วมมือ)

ข้อความถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6 ตรง 100 %	5 ตรง 80 %	4 ตรงเกิน 50 %	3 ไม่ตรง เกิน 50 %	2 ไม่ตรง 80 %	1 ไม่ตรง 100 %
<p>1. เมื่อดันต้องทำงานที่หน้าเบือ ดันจะคิดถึงรางวัลที่จะได้รับเมื่อทำงานนั้นเสร็จ</p> <p>2. เมื่อดันต้องทำงานที่ดันรู้สึกกังวล ดันจะพยายามระงับความกังวลนั้นในขณะที่ทำงาน</p> <p>3. เมื่อดันเปลี่ยนความคิด ดันก็สามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ</p> <p>4. มันยากที่ดันจะเอาชนะความหงุดหงิดและความเครียดถ้าไม่มีคนช่วยเหลือ</p> <p>5. เมื่อดันรู้สึกเศร้าหดหู่ใจ ดันพยายามคิดถึงเหตุการณ์ที่สนุกสนานเบิกบานใจแทน</p> <p>6. ดันมักย้อนคิดถึงความผิดพลาดในอดีตของตนเอง</p> <p>7. เมื่อดันต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุงยาก ดันก็พยายามหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน</p> <p>8. ดันมักจะทำงานของดันได้เร็วขึ้นถ้ามีคนมาเร่งดัน</p>						


ข้อความถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6	5	4	3	2	1
	ตรง 100 %	ตรง 80 %	ตรงเกิน 50 %	ไม่ตรง เกิน 50 %	ไม่ตรง 80 %	ไม่ตรง 100 %
9. เมื่อดันต้องตัดสินใจในเรื่องที่ยาก ดันมักจะเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน แม้ว่าจะมีข้อมูลเรื่องนั้นพร้อมแล้ว						
10. เมื่อดันพบว่าดันไม่มีสมาธิในการ ทำงาน ดันจะพยายามหาทางทำให้ มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น						
11. เมื่อดันวางแผนทำงาน ดันจะตัดทุก อย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ดันจะทำ ออกไป						
12. เมื่อดันพยายามแก้ปัญหาที่ไม่ดีของตน สิ่งแรกที่ดันจะทำคือค้นหาว่ามีอะไร บ้างที่ทำให้ดันแก้ปัญหาไม่ได้						
13. เมื่อมีความไม่สบายใจ ดันจะ พยายามคิดถึงสิ่งที่สนุกสนานเบิกบาน ใจแทน						
14. ดันจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือ จากคนอื่น จึงจะช่วยให้ดันเลิก ยาเสพติดได้						
15. เมื่อดันอารมณ์ไม่ดี ดันจะพยายาม รื่นเริงเพื่อให้อารมณ์ของตนเปลี่ยน ไป						

ข้อความถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6 ตรง 100 %	5 ตรง 80 %	4 ตรงเกิน 50 %	3 ไม่ตรง เกิน 50 %	2 ไม่ตรง 80 %	1 ไม่ตรง 100 %
16. ถ้าฉันมีภาระจับประสาทอยู่กับตัว พอรู้สึกเครียดและหงุดหงิดฉันจะ ใช้ยานั้นทุกครั้ง						
17. เมื่อฉันรู้สึกเศร้า ฉันจะพยายามอยู่ อยู่กับงานที่ฉันชอบ						
18. ฉันมักจะเลื่อนการทำงานที่ไม่ชอบ ออกไป แม้ว่าฉันจะทำในตอนนั้นได้						
19. ฉันต้องการความช่วยเหลือจาก คนอื่น ๆ เพื่อที่จะช่วยให้ฉันเลิก ยาเสพติด						
20. เมื่อฉันต้องเผชิญกับความยากลำบาก ในการเลิกยาเสพติด ฉันจะพยายาม หาทางเลิกให้ได้ด้วยตนเอง						
21. ฉันอดคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นใน อนาคต แม้ว่ามันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่						
22. ฉันมักจะเร่งทำงานที่ฉันไม่ชอบให้ เสร็จเร็วๆ เพื่อฉันจะได้เริ่มทำใน สิ่งที่ฉันชอบจริงๆ						
23. เมื่อฉันมีอาการอยากยาเสพติด ฉัน พยายามจะไม่คิดถึงมัน						

ข้อคำถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6	5	4	3	2	1
	ตรง 100 %	ตรง 80 %	ตรงเกิน 50 %	ไม่ตรง เกิน 50 %	ไม่ตรง 80 %	ไม่ตรง 100 %
24. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น เมื่อฉันสามารถเลิกยาเสติดได้						
25. ฉันเอาชนะความรู้สึกแค้นเมื่อฉันล้มเหลวด้วยการบอกตัวเองว่ามีไม่ได้เลวร้ายนัก และฉันสามารถจัดการได้						
26. เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันจะทำอะไรที่หุ่นหันเกินไป ฉันจะบอกกับตัวเองว่า "หยุด ! และคิดให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป"						
27. แม้ว่าฉันกำลังโกรธจัดอยู่ ฉันก็คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป						
28. เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันจะมองหาทางเลือกต่างๆ ที่เป็นไปได้แทนที่จะตัดสินใจอย่างรวดเร็วและทันที						
29. ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบก่อนเสมอ แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นที่ต้องทำอย่างเร่งด่วนมากกว่า						

ข้อคำถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6	5	4	3	2	1
	ตรง 100 %	ตรง 80 %	ตรงเกิน 50 %	ไม่ตรง เกิน 50 %	ไม่ตรง 80 %	ไม่ตรง 100 %
30. เมื่อดันแน่ใจว่าดันจะทำธุระสำคัญ ไม่ทันด้วยเหตุสุดวิสัย ดันจะบอก กับตัวเองว่าใจเย็นๆ เอาไว้						
31. เมื่อดันมีอาการอยากยาเสลด ดัน พยายามหันเหความคิดไปเรื่องอื่น แทน						
32. ดันมักจะวางแผนการทำงานของตน เมื่อมีงานที่จะต้องทำหลายๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน						
33. เมื่อเงินไม่พอใช้ ดันจะบันทึก รายรับ-รายจ่ายของตนทั้งหมดเพื่อ วางแผนการใช้จ่ายในอนาคตอย่าง ระมัดระวังมากขึ้น						
34. เมื่อดันไม่มีสมาธิในการทำงานบาง อย่าง ดันจะแบ่งงานนั้นออกเป็น ชิ้นงานย่อยๆ						
35. ดันไม่สามารถระงับความคิดที่ทำให้ ไม่สบายใจที่กวนใจดันอยู่						
36. เมื่อดันอยากเสลดจนแทบทนไม่ได้ ดันจะระงับโดยหาอย่างอื่นทำ หรือ ไม่ใส่ใจกับอาการนั้น						

ข้อความถาม	ตัวเลือกของคำตอบ					
	6	5	4	3	2	1
	ตรง 100 %	ตรง 80 %	ตรงเกิน 50 %	ไม่ตรง เกิน 50 %	ไม่ตรง 80 %	ไม่ตรง 100 %
37. เมื่อดันมีอาการอยากยาเสพติด ฉันจะบอกกับตัวเองว่าอดทนเอาไว้ เดี๋ยวก็รู้สึกดีขึ้นเอง						
38. เหตุผลหนึ่งที่ฉันคิดเลิกยาเสพติด ก็ คือฉันอยากให้ครอบครัวของฉันดีใจ และมีความสุข						
39. เมื่อได้ทำตามที่ฉันมีอาการอยาก ยาเสพติดแล้วฉันสามารถอดใจไม่ใช่ ยาเสพติดนั้นได้ ฉันจะให้รางวัลกับ ตัวเองหรือคิดว่าจะมีผลดีเกิดขึ้นกับ ตัวฉัน						
40. ถ้าฉันมีความตั้งใจจริง ฉันก็สามารถ เลิกยาเสพติดได้แน่นอน						



ภาคผนวก ค

การตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 14 ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
1.	เมื่อฉันต้องทำงานที่น่าเบื่อ ฉันจะคิดถึงรางวัลที่จะได้รับเมื่อทำงานนั้นเสร็จ	3.27 *
2.	เมื่อฉันต้องทำงานที่ฉันรู้สึกกังวล ฉันจะพยายามระงับความกังวลนั้นในขณะที่ทำงาน	2.40 *
3.	เมื่อฉันเปลี่ยนความคิด ฉันก็สามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ	2.89 *
4.	มันยากที่ฉันจะเอาชนะความหงุดหงิดและความเครียดถ้าไม่มีคนช่วยเหลือ	5.38 *
5.	เมื่อฉันรู้สึกเศร้าหดหู่ใจ ฉันพยายามคิดถึงเหตุการณ์ที่สนุกสนานเบิกบานใจแทน	9.25 *
6.	ฉันมักย้อนคิดถึงความผิดพลาดในอดีตของตนเอง	3.05 *
7.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยาก ฉันก็พยายามหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน	7.70 *
8.	ฉันมักจะทำงานของฉันได้เร็วขึ้นถ้ามีคนมาเร่งฉัน	4.35 *

$P < .05$ ($t_{.05, 52} = 1.68$)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
9.	เมื่อฉันต้องตัดสินใจในเรื่องที่ยาก ฉันมักจะเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน แม้ว่าจะมีข้อมูลเรื่องนั้นพร้อมแล้ว	4.10 *
10.	เมื่อฉันพบว่าฉันไม่มีสมาธิในการทำงาน ฉันจะพยายามหาทางทำให้มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น	7.25 *
11.	เมื่อฉันวางแผนทำงาน ฉันก็จะตัดอย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฉันจะทำออกไป	6.48 *
12.	เมื่อฉันพยายามแก้ปัญหาคำถามของตัวเอง สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือค้นหาว่ามีอะไรข้างที่ทำให้ฉันแก้ปัญหานั้นไม่ได้	3.08 *
13.	เมื่อมีความไม่สบายใจ ฉันจะพยายามคิดถึงสิ่งที่สนุกสนานเบิกบานใจแทน	8.40 *
14.	ฉันจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากคนอื่น จึงจะช่วยให้ฉันเลิกยาเสพติดได้	4.25 *
15.	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันจะพยายามรีบเร่งเพื่อให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป	5.00 *

$P < .05$ ($t_{.05,52} = 1.68$)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
16.	ถ้าฉันมีภาระจับประสาทอยู่กับตัว พอรู้สึกเครียดและหงุดหงิดฉันจะ ใช้ยานั้นทุกครั้ง	2.98 *
17.	เมื่อฉันรู้สึกเศร้า ฉันจะพยายามอยู่ อยู่กับงานที่ฉันชอบ	6.53 *
18.	ฉันมักจะเลือกการทำงานที่ไม่ชอบ ออกไป แม้ว่าฉันจะทำในตอนนั้นได้	2.32 *
19.	ฉันต้องการความช่วยเหลือจาก คนอื่น ๆ เพื่อที่จะช่วยให้ฉันเลิก ยาเสพติด	3.95 *
20.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับความยากลำบาก ในการเลิกยาเสพติด ฉันจะพยายาม หาทางเลิกให้ได้ด้วยตนเอง	8.70 *
21.	ฉันอดคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นใน อนาคต แม้ว่ามันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่	4.50 *
22.	ฉันมักจะเร่งทำงานที่ฉันไม่ชอบให้ เสร็จเร็วๆ เพื่อฉันจะได้เริ่มทำใน สิ่งที่ฉันชอบจริงๆ	3.65 *
23.	เมื่อฉันมีอาการอยากยาเสพติด ฉัน จะพยายามจะไม่คิดถึงมัน	4.80 *

$P < .05$ ($t_{.05,52} = 1.68$)

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
24.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น เมื่อฉันสามารถเลิกยาเส้นติดได้	3.02 *
25.	ฉันเอาชนะความรู้สึกแค้นเมื่อฉันล้มเหลวด้วยการบอกตัวเองว่ามันไม่ได้เลวร้ายนัก และฉันสามารถจัดการได้	5.25 *
26.	เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันจะทำอะไรที่หุนหันเกินไป ฉันจะบอกกับตัวเองว่า "หยุด ! และคิดให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป"	8.02 *
27.	แม้ว่าฉันกำลังโกรธจัดอยู่ ฉันก็คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป	8.85 *
28.	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันจะมองหาทางเลือกต่างๆ ที่เป็นไปได้แทนที่จะตัดสินใจอย่างรวดเร็วและทันที	6.60 *
29.	ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบก่อนเสมอ แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นที่ต้องทำอย่างเร่งด่วนมากกว่า	2.50 *

ข้อที่	ข้อความ	ค่า t
30.	เมื่อดันแน่ใจว่าฉันจะทำธุระสำคัญ ไม่ทันด้วยเหตุผลวิสัย ฉันจะบอก กับตัวเองว่าใจเย็นๆ เอาไว้	8.90 *
31.	เมื่อดันมีอาการอยากยาเสพติด ฉัน พยายามหันเหความคิดไปเรื่องอื่น แทน	7.25 *
32.	ฉันมักจะวางแผนการทำงานของฉัน เมื่อมีงานที่จะต้องทำหลายๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน	9.30 *
33.	เมื่อเงินไม่พอใช้ ฉันจะบันทึก รายรับ-รายจ่ายของฉันทั้งหมดเพื่อ วางแผนการใช้จ่ายในอนาคตอย่าง ระมัดระวัง	9.72 *
34.	เมื่อดันไม่มีสมาธิในการทำงานบาง อย่าง ฉันจะแบ่งงานนั้นออกเป็น ชิ้นงานย่อยๆ	6.50 *
35.	ฉันไม่สามารถระงับความคิดที่ทำให้ ไม่สบายใจที่กวนใจฉันอยู่	3.07 *
36.	เมื่อดันอยากเสพยาจนแทบไม่ได้ ฉัน จะระงับโดยหาอย่างอื่นทำ หรือไม่ ใส่ใจกับอาการนั้น	2.54 *

P < .05 (t.05,52 = 1.68)

ข้อที่	ข้อความคำถาม	ค่า t
37.	เมื่อดฉันมีอาการอยากยาเสพติด ฉันจะบอกกับตัวเองว่าอดทนเอาไว้ เดี๋ยวก็รู้สึกดีขึ้นเอง	9.80 *
38.	เหตุผลหนึ่งที่ฉันคิดเลิกยาเสพติด ก็ คือฉันอยากให้ครอบครัวของฉันดีใจ และมีความสุข	4.50 *
39.	เมื่อใดก็ตามที่ฉันมีอาการอยาก ยาเสพติดแล้วฉันสามารถอดใจไม่ใช้ ยาเสพติดนั้นได้ ฉันจะให้รางวัลกับ ตัวเองหรือคิดว่าจะมีผลดีเกิดขึ้นกับ ตัวฉัน	5.85 *
40.	ถ้าฉันมีความตั้งใจจริง ฉันก็สามารถ เลิกยาเสพติดได้แน่นอน	4.30 *

ศูนย์วิทยพัชรพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 $P < .05$ ($t_{.05, 52} = 1.68$)

ตารางที่ 15 ค่าสหพันธ์ระหว่างข้อคำถามรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมในแต่ละด้านของแบบวัดความเชื่อในการควบคุมตนเอง

ข้อที่	ข้อคำถาม	ค่า r
1.	เมื่อฉันต้องทำงานที่น่าเบื่อ ฉันจะคิดถึงรางวัลที่จะได้รับเมื่อทำงานนั้นเสร็จ	.35 *
2.	เมื่อฉันต้องทำงานที่ฉันรู้สึกกังวล ฉันจะพยายามระงับความกังวลนั้นในขณะที่ทำงาน	.33 *
3.	เมื่อฉันเปลี่ยนความคิด ฉันก็สามารถเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ	.34 *
4.	มันยากที่ฉันจะเอาชนะความหงุดหงิดและความเครียดถ้าไม่มีคนช่วยเหลือ	.53 **
5.	เมื่อฉันรู้สึกเศร้าหดหู่ใจ ฉันพยายามคิดถึงเหตุการณ์ที่สนุกสนานเบิกบานใจแทน	.56 **
6.	ฉันมักย้อนคิดถึงความผิดพลาดในอดีตของตนเอง	.31 *
7.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับปัญหาที่ยุ่งยาก ฉันก็พยายามหาแนวทางแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นตอน	.58 *
8.	ฉันมักจะทำงานของฉันได้เร็วขึ้นถ้ามีคนมาเร่งฉัน	.47 **

* P < .01

** P < .001

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
9.	เมื่อดันต้องตัดสินใจในเรื่องที่ยาก ฉันมักจะเลื่อนการตัดสินใจไปก่อน แม้ว่าจะมีข้อมูลเรื่องนั้นพร้อมแล้ว	.42 **
10.	เมื่อดันพบว่าฉันไม่มีสมาธิในการ ทำงาน ฉันจะพยายามหาทางทำให้ มีสมาธิเพิ่มมากขึ้น	.54 **
11.	เมื่อดันวางแผนทำงาน ฉันก็จะตัด อย่างที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฉันจะทำ ออกไป	.50 **
12.	เมื่อดันพยายามแก้ปัญหาค้นหาวิธีของตัวเอง สิ่งแรกที่ฉันจะทำคือค้นหาว่ามีอะไร บ้างที่ทำให้ฉันแก้ปัญหานั้นไม่ได้	.39 **
13.	เมื่อมีความไม่สบายใจ ฉันจะ พยายามคิดถึงสิ่งที่สนุกสนานเบิกบาน ใจแทน	.59 **
14.	ฉันจำเป็นต้องอาศัยความช่วยเหลือ จากคนอื่น จึงจะช่วยให้ฉันเลิก ยาเสพติดได้	.42 **
15.	เมื่อดันอารมณ์ไม่ดี ฉันจะพยายาม รื่นเริงเพื่อให้อารมณ์ของฉันเปลี่ยน ไป	.47 **

* P<.01

** P<.001

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
16.	ถ้าฉันมีภาระงับประลาทอยู่กับตัว พอรู้สึกเครียดและหงุดหงิดฉันจะ ใช้ย้านั้นทุกครั้ง	.38 **
17.	เมื่อฉันรู้สึกเศร้า ฉันจะพยายามอยู่ อยู่กับงานที่ฉันชอบ	.51 **
18.	ฉันมักจะเลื่อนการทำงานที่ไม่ชอบ ออกไป แม้ว่าฉันจะทำในตอนนั้นได้	.34 *
19.	ฉันต้องการความช่วยเหลือจาก คนอื่นๆ เพื่อที่จะช่วยให้ฉันเลิก ยาเสพติด	.41 **
20.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับความยากลำบาก ในการเลิกยาเสพติด ฉันจะพยายาม หาทางเลิกให้ได้ด้วยตนเอง	.61 **
21.	ฉันอดคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นใน อนาคต แม้ว่ามันจะทำให้ฉันรู้สึกแย่	.47 **
22.	ฉันมักจะเร่งทำงานที่ฉันไม่ชอบให้ เสร็จเร็วๆ เพื่อฉันจะได้เริ่มทำใน สิ่งที่ฉันชอบจริงๆ	.40 **
23.	เมื่อฉันมีอาการอยากยาเสพติด ฉัน จะพยายามจะไม่คิดถึงมัน	.47 **

* $P < .01$ ** $P < .001$

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
24.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีค่ามากขึ้น เมื่อฉันสามารถเลิกยาเสพติดได้	.36 *
25.	ฉันเอาชนะความรู้สึกแค้นเมื่อฉันล้มเหลวด้วยการบอกตัวเองว่าฉันไม่ได้เลวร้ายนัก และฉันสามารถจัดการได้	.50 **
26.	เมื่อฉันรู้สึกว่าฉันจะทำอะไรที่หุ่นหันเกินไป ฉันจะบอกกับตัวเองว่า "หยุด ! และคิดให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป"	.58 **
27.	แม้ว่าฉันกำลังโกรธจัดอยู่ ฉันก็คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบก่อนที่จะทำอะไรลงไป	.61 *
28.	เมื่อฉันต้องตัดสินใจ ฉันจะมองหาทางเลือกต่างๆ ที่เป็นไปได้แทนที่จะตัดสินใจอย่างรวดเร็วและทันที	.62 **
29.	ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบก่อนเสมอ แม้ว่าจะมีสิ่งอื่นที่ต้องทำอย่างเร่งด่วนมากกว่า	.35 *

ข้อที่	ข้อความ	ค่า r
30.	เมื่อฉันแน่ใจว่าฉันจะทำธุระสำคัญ ไม่ทันด้วยเหตุผลวิสัย ฉันจะบอก กับตัวเองว่าใจเย็นๆ เอาไว้	.62 **
31.	เมื่อฉันมีอาการอหิวาเสนาเสียด ฉัน พยายามหันเหความคิดไปเรื่องอื่น แทน	.62 **
32.	ฉันมักจะวางแผนการทำงานของฉัน เมื่อมีงานที่จะต้องทำหลายๆ อย่าง ในเวลาเดียวกัน	.68 **
33.	เมื่อเงินไม่พอใช้ ฉันจะบันทึก รายรับ-รายจ่ายของฉันทั้งหมดเพื่อ วางแผนการใช้จ่ายในอนาคตอย่าง ระมัดระวัง	.69 **
34.	เมื่อฉันไม่มีสมาธิในการทำงานบาง อย่าง ฉันจะแบ่งงานนั้นออกเป็น ชิ้นงานย่อยๆ	.62 **
35.	ฉันไม่สามารถระงับความคิดที่ทำให้ ไม่สบายใจที่กวนใจฉันอยู่	.40 **
36.	เมื่อฉันอยากเสพยาจนแทบไม่ได้ ฉัน จะระงับโดยหาอย่างอื่นทำ หรือไม่ ใส่ใจกับอาการนั้น	.32 *

ข้อที่	ข้อความถาม	ค่า r
37.	เมื่อดฉันมีอาการอยากยาเสพติด ฉันจะบอกกับตัวเองว่าอดทนเอาไว้ เดี๋ยวก็รู้สึกดีขึ้นเอง	.63 **
38.	เหตุผลหนึ่งที่ฉันคิดเลิกยาเสพติด ก็ คือฉันอยากให้ครอบครัวของฉันดีใจ และมีความสุข	.42 **
39.	เมื่อใดก็ตามที่ฉันมีอาการอยาก ยาเสพติดแล้วฉันสามารถอดใจไม่ใช่ ยาเสพติดนั้นได้ ฉันจะให้รางวัลกับ ตัวเองหรือคิดว่าจะมีผลดีเกิดขึ้นกับ ตัวฉัน	.47 **
40.	ถ้าฉันมีความตั้งใจจริง ฉันก็สามารถ เลิกยาเสพติดได้แน่นอน	.41 **

* $P < .01$ ** $P < .001$



ภาคผนวก ง

การสังเกตกระแสกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การสังเกตกระแสดังกล่าว

จากการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนิยามความเป็นจริง ทั้งหมด 10 ครั้งตามโปรแกรมการประชุมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สังเกตกระแสดังกล่าวที่มีการพัฒนาตามขั้นตอนของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดนิยามความเป็นจริง 8 ประการ ดังต่อไปนี้

ครั้งที่ 1

ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มแนะนำตัวต่อกันโดยบอกชื่อ-สกุล ชื่อเล่น ผู้นำกลุ่มได้ชี้แจงลักษณะและวัตถุประสงค์ของกลุ่มการศึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น เรียนรู้ความต้องการของตนเอง มีการพิจารณาลึกลับต่างๆตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตน ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขโดยรู้จักนำวิธีการควบคุมตนเองมาใช้ควบคุมพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน และช่วยพัฒนาตนเองไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยมีระยะเวลาในการประชุมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง รวม 20 ชั่วโมง ใช้สถานที่ที่ห้องให้คำปรึกษาศึกษาดอนพิษยา จากนั้นผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้นโดยให้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับตนเองในสิ่งที่ตนสนใจ และยินดีที่จะบอกเล่าให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักตนเองมากขึ้น ในระยะแรกสมาชิกจะเล่าในเรื่องทั่วไป เช่น กีฬา งานอดิเรกที่ชอบ จนกระทั่งทุกคนเริ่มคุ้นเคยกันมากขึ้น สมาชิกกลุ่มจึงกล้าเล่าเรื่องที่เป็นส่วนตัวของตนโดยเล่าถึงสภาพครอบครัว ความเป็นมา สาเหตุที่เริ่มใช้ยาเสพติด เหตุผลหรือความรู้สึกที่เข้ารับการรักษาในครั้งนี้ อาการทางยาเสพติดที่กำลังเป็นอยู่ของตน ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้มีความเป็นกันเอง ให้ความเข้าใจและยอมรับอาการทางยาเสพติดที่มีอยู่ของสมาชิก เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์สังเกตว่าสมาชิกแต่ละคนสนใจ เอาใจใส่ต่อการบอกเล่าของเพื่อน ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการอดทนต่ออาการทางยาเสพติด มีการหยอกล้อกันบ้าง บางครั้งเมื่อเพื่อนในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาซึ่งเป็นเรื่องเศร้า สมาชิกจะปลอบโยนซึ่งกันและกัน บรรยากาศกลุ่มเป็นกันเองกันมากขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้นำกลุ่มได้พัฒนาบรรยากาศของความไว้วางใจกันมากขึ้นให้มีการเปิดเผยตนเองมากขึ้น สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมและเป็นเจ้าของกลุ่มมากขึ้น โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงความรู้สึกในการเข้ากลุ่มครั้งนี้แล้ว ในระหว่างดำเนินกลุ่มสมาชิกให้ความไว้วางใจกันมากขึ้น กล้าบอกเล่าความรู้สึกและเรื่องราวของตนตามความเป็นจริง เช่น "ที่มาเข้ากลุ่มครั้งนี้ ครั้งแรกก็

ไม่ได้มีเหตุผลอะไรเห็นเพื่อนเขาสัมครกัน ก็สมัครตามเพื่อนมาเหมือนกับที่เข้าโรงพยาบาลครั้งนี้ เพราะหลบตำรวจ พอได้เข้ากลุ่มก็รู้สึกว่าดีเหมือนกัน ได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนเข้าใจกันมากขึ้น พอหลังเข้ากลุ่มแล้วมีเพื่อนๆ ที่อยู่ติดเคียวกันมาถามว่าพูดคุยกันเรื่องอะไร ผมก็ไม่ได้เล่าอะไรให้เพื่อนฟังหรอก "ไม่รู้ว่าคุณอื่นถูกถามเหมือนผมหรือเปล่า" "รู้สึกไม่อยากจะมาเข้ากลุ่มตอนหัวค่ำ เพราะเป็นช่วงที่จะนั่งดูโทรทัศน์กับเพื่อนๆ" สังเกตได้ว่าสมาชิกจะให้ความสนใจกับเรื่องราวที่เพื่อนบอกเล่า ได้พูดคุยซักถามหาทางแก้ไขร่วมกันที่จะช่วยให้กลุ่มดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ช่วยกันเสนอแนะช่วงเวลาในการเข้ากลุ่มใหม่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกทุกคนว่างและสะดวก สมาชิกในกลุ่มกล้าที่จะขอร้องเพื่อนๆ ในการที่จะไม่นำเรื่องที่บอกเล่าในกลุ่มไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งเป็นการแสดงถึงความไว้วางใจที่สมาชิกมีต่อกัน สมาชิกมีความไว้วางใจต่อกันโดยกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รับรู้

ครั้งที่ 3

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้มีโอกาสพิจารณาตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น โดยให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงความภาคภูมิใจหรือความสำเร็จของตน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทำอะไรสำเร็จ เพื่อพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการตอบสนองความต้องการของสมาชิก และให้สมาชิกมองเห็นถึงความสามารถของตนเองที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้ ในช่วงแรก สมาชิกส่วนใหญ่จะมองตนเองในลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีการประเมินตนเองไปในทางลบ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ดังเช่นในตอนแรกสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า "คนคิดยาเสพยาติตัวอย่างพวกเราคงไม่มีเรื่องอะไรให้ภาคภูมิใจ" แล้วก็หัวเราะ ซึ่งก็มีสมาชิกคนอื่นๆ อีก 2-3 คนหัวเราะตาม บางคนก็นั่งเงย บางคนก็ก้มหน้า ซึ่งผู้วิจัยได้กล่าวว่า "นี่เชื่อว่าพวกเราทุกคน ต้องมีสิ่งที่ทำให้เราภาคภูมิใจเกิดขึ้นบ้าง แม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่ใช่สิ่งที่ยิ่งใหญ่อะไรมากนัก แต่ก็ก็เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความรู้สึกดีๆ เกิดขึ้น" สมาชิกทุกๆ คนจึงได้เล่าถึงสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัว เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ภรรยา บุตร ติใจหรือภูมิใจในตัวของสมาชิก เช่น เรียนจบ สอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ เก็บเงินซื้อรถมอเตอร์ไซด์ไว้ใช้ในครอบครัวด้วยเงินของตนเอง สอบได้คะแนนดี เก็บเงินซื้อของให้พ่อ-แม่ สมาชิกทุกคนต่างชื่นชมและให้กำลังใจเพื่อนสมาชิกด้วยกันในการสร้างสิ่งที่ทำให้ตนภาคภูมิใจ ทุกคนในกลุ่มลงความเห็นว่าสิ่งที่จะสร้างความภาคภูมิใจให้กับตนเองมากที่สุดคือการเลิกยาเสพยาติให้ได้ ซึ่งโดยส่วนมากความภาคภูมิใจของสมาชิกจะเป็นลักษณะที่สมาชิกเห็นว่าตนเองนั้นมีคุณค่า มีความสำคัญต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจกับผู้อื่นได้ เมื่อสมาชิกมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญต่อผู้อื่น

จะทำให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ ผู้นำกลุ่มได้ให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นในศักยภาพของสมาชิกว่าเขามีพลังในตัวเองที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ "นี่อยากให้พวกเราจดจำความรู้สึกดีๆ เหล่านี้ไว้ ความรู้สึกภาคภูมิใจเหล่านี้จะช่วยให้เรามีพลังที่จะทำสิ่งใดๆก็ตามที่เรามุ่งหวังเอาไว้และจะนำเราไปสู่ความสำเร็จได้ พี่ขอเป็นกำลังใจให้พวกเราทุกคนที่จะทำในสิ่งดีๆ แก่ชีวิต พี่เชื่อมั่นว่าพวกเราสามารถทำได้ ถ้าพวกเราตั้งใจจริง"

ครั้งที่ 4

หลังจากที่สมาชิกได้พัฒนาสัมพันธภาพระหว่างกันและกัน มีความคุ้นเคย ไว้วางใจ กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตลอดจนได้รับการตอบสนองความต้องการคือการได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นจนสมาชิกมีความมั่นใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มให้สมาชิกได้พิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองคือพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดว่ามีผลต่อตนเองอย่างไร สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองหรือไม่ เพื่อให้สมาชิกตระหนักในพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตน ซึ่งสมาชิกทุกคนเห็นว่ายาเสพติดช่วยทำให้ลืมเรื่องราวที่ไม่สบายใจที่ตนเองมีอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อหมดฤทธิ์ยาความไม่สบายใจที่มีอยู่ก็กลับมารบกวนจิตใจอีก นอกจากนี้แล้วยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตน คือการให้และได้รับความรัก การมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นด้วย ดังเช่นสมาชิกบอกว่า

ป้อม : พอใช้มันแล้ว ตอนเมายาก็ช่วยให้ลืมความกลัวใจไปได้บ้าง แต่ว่าที่จริงแล้วมันก็ช่วยได้ชั่วคราวชั่วคราวนั้นเอง พอหายเมามันก็กลัวใจทุกขใจเหมือนเดิมอีก ถ้าไม่อยากรู้ใจก็ต้องเมายาตลอดเวลา แต่มันก็เป็นไปไม่ได้หรอกครับ

ต้อง : ผมกลัวมากเลยครับพี่ ถ้าเพื่อนๆจะไม่ยอมรับอีก ถึงผมจะรู้ว่ายาเสพติดมันไม่ดี แต่ผมได้ลองใช้มันแล้วเพื่อนๆก็ให้เข้ากลุ่มด้วย มันเหมือนกับว่าเราได้รับการยอมรับ เรายังมีค่าอยู่ แต่ถึงยังไงเราก้ยังอยากได้รับความรักจากที่บ้านอยู่ดี

เมื่อผู้นำกลุ่มถามว่า แล้วยาเสพติดช่วยพวกเขาให้ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนหรือไม่ สมาชิกบอกว่า

ป้อม : ไม่เลยครับ เขากลับทะเลาะกันมากขึ้น ต่างคนก็ต่างโทษกันเองว่าเป็นฝ่ายผิดที่ทำให้ลูกต้องติดยา สุดท้ายก็ตำว่าผมว่าเป็นคนเลวไม่มีค่าพอที่จะเป็นลูกของเขา

ต้อง : พ่อแม่รู้ว่าผมติดยา เขาร้องไห้มาก ผมสงสารเขา

เมื่อสมาชิกได้ตระหนักในพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนเองว่าเกิดจากเหตุการณ์ที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่น ไม่ได้ความรักจากครอบครัวหรือไม่มีใครมาสนใจตน และได้พิจารณาต่อว่าเมื่อตนเองยังคงใช้ยาเสพติดอยู่ก็ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ และวิธีการที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้ก็คือการเลิกใช้ยาเสพติด จากนั้นผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่า การใช้ยาเสพติดเป็นพฤติกรรมที่เขาเลือกกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง เป็นทางเลือกที่พวกเขาเลือกกระทำเพื่อที่จะควบคุมชีวิตของพวกเขาให้มีประสิทธิภาพ เป็นทางเลือกหนึ่งที่พวกเขาพยายามควบคุมเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญความจริง เมื่อพวกเขาพบว่าทางเลือกนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีสำหรับพวกเขา และไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ พวกเขาก็มีสิทธิ์เลือกกระทำในสิ่งที่ดีกว่าเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง

ครั้งที่ 5

เมื่อสมาชิกได้พิจารณาถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนว่า ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตน ผู้นำกลุ่มจึงชวนให้สมาชิกมีการประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าพฤติกรรม การใช้ยาเสพติดของตนนั้นถูกหรือผิดอย่างไร เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นหรือไม่ เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดหรือไม่ เป็นที่ยอมรับทางสังคมหรือไม่ พฤติกรรมนั้นนำไปสู่ความสำเร็จหรือล้มเหลว เพื่อช่วยให้สมาชิกมองเห็นว่าผลที่เกิดจากพฤติกรรมปัจจุบันของตน เป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยสมาชิกจะเป็นผู้ตัดสินใจเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังเช่นต้องบอกว่า "มันแทบไม่มีความต้ออะไรเลยนอกจากตัวผมจะโทรม สุขภาพไม่ดีแล้ว แม้ยังต้องลำบากกับผมอีกต้องหาเงินมาให้ผมใช้ยวันละเกือบห้าร้อย โหนจะต้องมาเสียใจที่มีลูกชี้ยาอายุคนเขาไปทั่ว ตัวผมเองก็ต้องคอยหลบตำรวจ" ปูบอกว่า "ผมกลายเป็นคนไม่มีค่าอะไรเลย มันทำให้ไม่มีใครเชื่อใจไว้ใจผม" ป้อมบอกว่า "ผมก็อยากเลิก มันไม่เคยให้อะไรดีๆ กับชีวิตผมเลย" จิวบอกว่า "ไปไหนก็มีแต่คนเรียกไอ้ชี้ยา ไม่มีใครยอมรับ แถมยังต้องระวังตำรวจอีก"

เมื่อสมาชิกได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยการเลิกใช้ยาเสพติดแล้ว ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกพิจารณาถึงอุปสรรคหรือสิ่งกีดขวางไม่ให้ตนเลิกยาเสพติด ทำให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองที่ใช้เพื่อเลิกยาเสพติดของเขายังมีน้อยอยู่หรือไม่เหมาะสม

เอก : เคยลองเลิกเองครับพี่ พอเริ่มขนลุก หาว ครั้นเนื้อครั้นตัวผมก็ไม่ทนแล้วเพราะกลัวว่าพอมีอาการมากๆ จะทรมาณ

- ผู้นำกลุ่ม : เอกบอกว่าพอเริ่มมีอาการอยากยาที่ไม่ทนแล้ว เพราะกลัวว่าจะทรมาณถ้ามีอาการมากขึ้นเรื่อยๆ ก็คือจริงๆ แล้ว เอกยังไม่ได้เริ่มทนกับอาการอยากยาเลยซิคะ
- เอก : ครับ ความจริงผมก็ยังไม่เคยรู้รสชาติความทรมาณของการอยากยาเลย ผมคิดแต่ว่ามันจะทรมาณก็เลยหายามาใช้ซะก่อน
- ป้อม : ผมว่าเอกน่าจะลองคุนมะมันอาจจะไม่ทรมาณมากอย่างที่คิดก็ได้ ผมก็เคยผ่านตรงนั้นมาแล้ว ตอนแรกคิดว่าจะแยะ แต่มันก็ไม่ทรมาณมากเท่าไรหรอก ในที่สุดเราก็ผ่านมันมาได้
- เอก : จริงครับ ผมบอกว่าอยากเลิกยาเสพยาติ แต่ผมยังไม่เคยใช้ความพยายามกับความอดทนกับมันเลย อย่างที่พี่เคยบอกพวกผมคราวก่อนแหละครับ ผมคิดว่าผมปล่อยให้ยาเสพยาติมาควบคุมชีวิตผม ผมยังไม่เคยลองควบคุมมันเลย

หรือที่ลมาชิกคนอื่นๆ บอกว่า

- ต๋อง : คราวที่แล้วผมออกจากโรงพยาบาล อาการอยากยาที่ไม่มีแล้วละครับ แต่ที่ผมกลับไปใช้มันอีกเพราะว่าใจผมยังไม่ลืมมันครับผมคิดถึงความสุขความเพลิดเพลินที่ผมได้จากมันถึงไม่มีอาการอะไรผมก็ไปใช้มันอีก ยิ่งพอกลุ่มใจขึ้นมาผมก็ยิ่งกลับไปหามันอีก
- จิว : ผมก็เหมือนกัน คราวที่แล้วก็อยู่ไม่ครบกำหนด ใจมันคอยแต่อยากจะทำเดี๋ยวพอมีอาการอยากยาขึ้นมาหน่อยก็ออกเลย ความจริงยาของโรงพยาบาลมันจะช่วยให้เราทรมาณน้อยลง อาการอยากยาถึงมันจะยังมีอยู่บ้าง แต่ผมว่าถ้าเราตั้งใจจริง ใจแข็งพอเราก็จะทนกับอาการนั้นได้ แต่คราวที่แล้วที่ผมเดินออกเพราะว่าผมยังไม่ได้ควบคุมใจผมมากกว่า

จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 เมื่อสมาชิกได้ประเมินคุณค่าของพฤติกรรมการใช้ยาเสพยาติของเขาแล้วว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดของเขา เป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับทางสังคม ไม่ใช่พฤติกรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นว่าวิธีการควบคุมตนเองที่ใช้เพื่อเลิกยาเสพยาติของตนยังมีน้อยหรือยังไม่เหมาะสม และสมาชิกตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองดังเช่น ที่สมาชิกบอกว่า "ต้องพยายามเลิกยาเสพยาติให้ได้ เป็นวิธีการเดียวที่จะทำให้ชีวิตมีค่าขึ้น"

ครั้งที่ 6 และ 7

หลังจากที่สมาชิกได้ประเมินคุณค่าพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนแล้ว ผู้นำกลุ่มจะสรุปถึงพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดในสิ่งที่สมาชิกประเมินคุณค่าพฤติกรรมไว้ และจะช่วยให้สมาชิกวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพิจารณาหาวิธีการควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม เพื่อแก้ไขพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของตนโดยให้สมาชิกระบุพฤติกรรมที่จะกระทำภายใน 3 วัน "ลองพิจารณาพฤติกรรมที่เราสามารถทำได้จริง ไม่ยากจนทำไม่ได้ เราอาจจะค่อยๆ เริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเราทีละน้อย ทำในสิ่งที่เราคิดว่าเมื่อเราเปลี่ยนแปลงแล้ว จะทำให้เราเลิกยาเสพติดได้ เขียนพฤติกรรมที่เราวางแผนเอาไว้ลงในกระดาษแล้วนำมาเล่าแบ่งปันให้เพื่อนรับทราบว่าคุณที่เราวางเอาไว้ เราจะทำอะไรบ้างเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเราเองให้เลิกยาเสพติด" ซึ่งผู้นำกลุ่มจะมีบทบาทในการให้คำแนะนำในการวางแผนของสมาชิกให้มีความชัดเจน มีความเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จ เช่น

จิว : ตอนนี้นึกยาไม่อยู่เลยครับ มันปวดเมื่อย ปวดกระดูกไปหมด กลางคืนนอนไม่หลับ ก็เลยมาวิ่งเอาช่วงบ่ายแทน ทำให้อยากจะออกไปใช้ยาอีกให้ได้ ไม่รู้เหมือนกันว่าจะทำยังไง เมื่อคืนก็คิดแต่จะเดินออกครับ

ผู้นำกลุ่ม : ตอนนี้อคิดจะเดินออกก็เพราะว่ามีอาการปวดเมื่อย ปวดกระดูก นอนไม่หลับนะคะ ถ้าเราหาทางทำให้อาการเหล่านี้หมดไปหรือทุเลาลง จิวก็ไม่คิดจะเดินออกแล้วสิคะ

จิว : ครับ ถ้าไม่ทรมานอย่างนี้ ผมก็อยู่ครบกำหนดแน่

ป้อม : ผมอยากจะแนะนำจิวนะ ผมเคยใช้วิธีนี้ ถ้าปวดเมื่อย ปวดกระดูกนะ จิวลองวิ่งออกกำลังกายหน้าตึกนี้ก็ได้ ตอนนั้นผมวิ่งทุกเช้า-เย็น จิวจะมาวิ่งพร้อมกันก็ได้

เอก : พอจิววิ่งแล้วพอมันเหนื่อยได้เหงื่อกลางคืนก็จะหลับง่ายขึ้นนะ

ปู : พยายามหาอะไรทำช่วงบ่ายๆ ตีบิงปองหรืออ่านหนังสือที่ตึกพักนอนก็ได้ พยายามอย่าหลับกลางวันเพราะเดี๋ยวมันจะไปตาแข็งตอนกลางคืน

ผู้นำกลุ่ม : ก็เป็นคำแนะนำที่ดีของเพื่อนๆ นะคะ จิวละคะพอจะบอกพี่ได้มั๊ยคะว่าจะทำอะไรบ้าง

จิว : ผมคิดว่าจะวิ่งกับป้อมครับ แล้วช่วงบ่ายจะตีบิงปองกับเพื่อน เพราะว่าผมชอบตีบิงปองอยู่แล้ว ถ้าอ่านหนังสือผมกลัวว่าจะง่วงมากขึ้น

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ จิวเลือกที่จะวิ่งออกกำลังกาย กับตีบิงปองนะคะ จิวพอจะบอกพี่ได้มั๊ยคะว่าจะวิ่งและตีบิงปองนานเท่าไร และตอนเวลาก็โมงคะ

จิว : ผมจะลองวิ่งสักวันละ 15 นาทีเป็นอย่างน้อยครับ ผมเห็นป้อมวิ่งเกือบ 1 ชั่วโมง

ผมคงยังไม่ไหว ถ้า 15 นาทีผมคิดว่าพอได้ ถ้ายังไม่เหนื่อยก็อาจจะนานกว่า 15 นาทีครับ ส่วนตีปิงปองก็คาดว่าจะตีวันละประมาณ 1 ชั่วโมงครับ อันนี้ผมแน่ใจว่าทำได้แน่นอนเพราะผมเคยเล่นอยู่ วึ่งผมกะว่าจะวึ่งตอน 7 โมงเช้า กับ 4 โมงเย็นครับ ส่วนตีปิงปองจะตีตอนบ่ายโมงครึ่งถึงบ่าย 2 โมงครึ่งครับ เพราะช่วงนั้นเป็นช่วงที่ผมมักจะง่วง

ผู้นำกลุ่ม : จี๊จะออกกำลังกายทุก 7 โมงเช้ากับ 4 โมงเย็น ครั้งละ 15 นาที เป็นอย่างน้อย และตีปิงปองตอนบ่ายโมงครึ่งถึงบ่าย 2 โมงครึ่ง วันละ 1 ชั่วโมงนะคะ แล้วจี๊คิดว่าจะเริ่มวึ่งและตีปิงปองเมื่อไหร่คะ

จี๊ : วันนี้เลยครับตอน 4 โมงเย็น ผมจะวึ่งออกกำลังกายเลย แล้วพรุ่งนี้เริ่มตามที่บอกไว้คือ วึ่งเช้า-เย็น และตีปิงปองช่วงบ่าย

ป้อม : มาเลยจี๊ผมจะวึ่งเป็นเพื่อน

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ ลอญคุณะคะ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

อัน : อาการอยากยาที่มีอยู่บ้าง พอทนได้เพราะว่ามียากินคุมอยู่ แต่ผมคิดว่ายาเมธาโดนที่ผมทานอยู่มันก็ไม่ต่างอะไรกับผงขาวที่ผมเคยใช้แหละครับ ยิ่งงไม่อะไรก็อะไรอย่างหนึ่งที่มาควบคุมชีวิตผมอยู่ดี ผมอยากที่จะควบคุมชีวิตของตัวเอง ผมคิดว่าจะลองงดยาเมธาโดนที่ทานอยู่เองไม่ทานมันแล้ว ถ้างดยาแล้วตอนตัดยาจริงๆ จะได้ไม่ทรมานด้วย ผมเลยวางแผนไว้ว่าผมจะงดยาเมธาโดนเอง

ผู้นำกลุ่ม : อันจะลองงดยาเมธาโดนนะคะ อันพอจะบอกพี่ได้มั้คะ ว่าจะงดยังไง งดเป็นบางมือหรือว่างคทุกมือ

อัน : ผมจะ.....งคทุกมือเลยครับ แต่ว่าบางที่...มันอาจจะ...มีอาการบ้าง

ผู้นำกลุ่ม : เมื่องคทุกมือแล้วมีอาการจนทนไม่ไหวละคะ อันจะทำยังไง

อัน : ก็ ยังไม่ทราบเลยครับ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็คงต้องทานบ้าง

เจ๊ : ผมว่าให้อันทนให้มากที่สุดเท่าที่จะทนได้ แล้วถ้าไม่ไหวจริงๆแล้วทานเป็นบางมือเอา

ต้อง : อันจะทำอย่างเจ๊ที่ว่าก็ได้ หรือว่าจะลองค่อยๆ ลดลงก็ได้ บางที่จู้ๆ งดยาไปเลยมันอาจหนักไปสำหรับอันก็ได้

ตุ้ : ผมก็เห็นด้วยกับต้องนะ จากกินทั้งหมด 4 มื้อวันแรกอันลองลดลงเหลือ 3 มื้อ แล้วค่อยๆ ลดลงร่างกายจะปรับได้คักว่างคไปเลยนะ

ป้อม : ถ้าจะให้ดี อันลองงดมือเข้ากับมือบ่ายคดู ส่วนมือก่อนนอนคงไว้ก่อน กลางคืนจะได้

ได้พักผ่อนเต็มที่จะได้มีแรงอดทนกับมือที่คงไป ถ้างัดมือกลางคืนแล้วมันจะนอนไม่หลับ ร่างกายไม่ได้พัก มันจะไม่ไหวนะ

ผู้นำกลุ่ม : เพื่อนๆก็ช่วยกันหาวิธีการที่ดีให้กับอันนะคะ แล้วอันละคะคิดว่าจะใช้วิธีการไหนที่อันคิดว่าอันทำได้ ไม่เกินกว่าความสามารถของอันคะ

อัน : ผมว่าผมจะงดยาเมธาโดนมือเข้ากับกลางวัน แล้วจะทานมือเย็นกับมือก่อนนอน แทนครับ แล้วพอร่างกายทนได้ ผมจะเริ่มงัดมือเย็นออกเหลือแต่มือกลางคืน แล้วค่อยๆ ลดจนไม่ทานเลยครับ

ผู้นำกลุ่ม : อันจะงัดมือเข้ากับมือกลางวันนะคะ แล้วจะลองดูอาการเพื่องัดมือเย็นออกและจนงดยาหมดทุกมือนะคะ แล้วอันจะเริ่มงัดมือเข้ากับมือกลางวันเมื่อไหร่คะ

อัน : เริ่มงัดมือเข้ากับมือกลางวันของวันพรุ่งนี้ครับ

จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้กำลังใจกับสมาชิกในการดำเนินการตามแผนการที่วางไว้

ครั้งที่ 8

หลังจากที่สมาชิกได้นำแผนการที่ตั้งใจไว้ไปปฏิบัติแล้ว ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ ทบทวนและรายงานผลการปฏิบัติตามแผนการดังกล่าว พบว่าสมาชิกมีทั้งสามารถปฏิบัติตามแผนที่ ตั้งใจไว้และไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ ในกรณีที่สมาชิกสามารถปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งใจไว้ ผู้นำกลุ่มจะแสดงความยินดีแก่สมาชิกและให้กำลังใจที่จะกระทำตามแผนต่อไป พยายามส่งเสริมให้สมาชิกรู้สึกมีคุณค่า ภาคภูมิใจที่สามารถกระทำตามแผนการได้สำเร็จ เช่น

อัน : หลังจากเลิกกลุ่มไปวันก่อน เมื่อวานนี้ผมก็เริ่มงดยาเมธาโดนมือเข้ากับมือกลางวัน ได้ตามแผนครับ วันนี้ทำได้ไม่มีอาการมากมายอะไรพอนอนได้ครับ กลางคืนก็นอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่

ผู้นำกลุ่ม : พึงใจด้วยที่อันทำตามแผนการที่วางไว้ได้สำเร็จนะคะ อันละคะรู้สึกอย่างไรที่ตนเองทำตามแผนการได้สำเร็จ

อัน : รู้สึกภูมิใจครับว่าตัวเองก็สามารถทำได้ รู้สึกว่าตัวผมมีค่าขึ้นมาเยอะครับ

ผู้นำกลุ่ม : อันรู้สึกภูมิใจและเห็นว่าตัวเองมีค่าขึ้นมาเยอะคะ นี่ยอยากให้อันจดจำความรู้สึกภูมิใจนี้ไว้ เพื่ออันจะได้ใช้เป็นกำลังใจที่จะปฏิบัติตามแผนการต่อไปนะคะ

สำหรับสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่ตนวางไว้ได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่รับฟังข้อแก้ตัว หรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาดหรือลงโทษใดๆ แต่จะแสดงความห่วงใย ให้โอกาสสมาชิกทบทวนและปรับปรุงแผนการใหม่ ช่วยให้เขาเห็นว่าเขาจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กระตุ้นให้สมาชิกมีกำลังใจที่จะพยายามใหม่และสมาชิกก็ยืนยัน

ที่จะปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งใจไว้ต่อ ดังเช่น

- จิว : ผมทำตามแผนการไม่ได้ครับ แอ่จริงๆ เลย เพื่อนๆ ยังทำกันได้
- ผู้นำกลุ่ม : จิวลองเล่าให้กลุ่มฟังนะคะ พวกเราจะได้มาช่วยกันดูว่าแผนที่วางไว้หนักไปไหม
 ว่าจะปรับปรุงแผนการตรงไหนบ้าง
- จิว : ผมวิ่งได้ตอนเช้า 15 นาที ตอนเย็นครึ่งชั่วโมง วิ่งกับป้อม ตรงนี้ผมทำได้วันแรก
 พอวันที่ 2 ผมเริ่มเกเรตอนเช้าไม่วิ่งแล้ว มาวิ่งตอนเย็นแทนแต่ได้แค่ยี่สิบเดียวไม่ถึง
 10 นาที ป้อมยังมาเรียกผมวิ่งเลย ผมยังจำได้ติดกับคำพูดของป้อมเลย ป้อมบอก
 กับผมว่า มันอาจจะไม่เคยชิน เราต้องพยายามควบคุมใจเราให้ได้ พอทำไป
 ทุกวันแล้วเราก็จะเคยชินกับการวิ่งไปเอง จนถ้าวันไหนไม่ได้วิ่งก็เหมือนขาดอะไร
 ไปอย่างหนึ่ง วันนั้นตอนเช้าก็เลยวิ่งกับป้อมอีก วันนั้นได้ 15 นาที เตี้ยเล็กกลุ่มแล้ว
 ตอนเย็นผมก็จะวิ่งอีก แต่ตีบึงปองตอนบ่ายผมทำไม่ได้เลยสักวัน วันแรกก็ได้แค่
 5 นาทีก็เบื่อเลยนั่งคุยกับเพื่อน วันที่ 2 ก็ไม่ได้ตี อ่านหนังสือที่ตีพิมพ์ก่อนแทน ก็
 เลยทำตามแผนไม่ได้เลยครับ
- ผู้นำกลุ่ม : วันแรกที่จิววิ่งได้ตามแผนแล้ว อาการปวดเมื่อย ปวดกระดูก เป็นยังไงคะ
- จิว : มันปวดเมื่อยมากขึ้นครับ คือปกติผมก็จะปวดเมื่อยจากอาการทางยาเสพติดอยู่แล้ว
 เมื่อวานได้วิ่งออกกำลังกายด้วย กล้ามเนื้อมันได้ใช้งานเต็มที่ แล้วพออีกวันก็
 หยุตไปมันก็เลยปวดเมื่อยมากกว่าเก่า ปวดเมื่อย ปวดกล้ามเนื้ออย่าบอกใคร
 เลยครับ นอนกลางคืนก็ไม่ค่อยหลับ
- ป้อม : ผมว่านะถ้าวันที่ 2 จิวออกวิ่งเหมือนวันแรกต่อ จิวจะฟื้นเร็วมากเลย ไม่ต้องทน
 ทรมานกับการปวดเมื่อย ปวดกระดูก นอนไม่หลับอีก อย่างที่ผมบอกนั่นแหละ
 พอเราวิ่งจนเคยชิน วันไหนไม่ได้วิ่งมันก็เหมือนขาดอะไรไปอย่างหนึ่ง
- ตอง : มันยากตรงที่เราต้องพยายามควบคุมใจเราให้ทำในสิ่งที่เราไม่เคยทำมาก่อนเพราะ
 จิวไม่เคยวิ่งเช้า-เย็นมาก่อน อาจจะขี้เกียจหรือไม่ชินก็แล้วแต่ แต่ถ้าเราคิดว่าทำ
 แล้วเราดีขึ้น เราก็ต้องพยายามหน่อยละ
- เจี๊ : ส่วนไอ้เรื่องตีบึงปองตอนบ่ายนะ ผมว่าจิวอาจต้องเปลี่ยนแปลงแผนที่วางไว้หน่อยนะ
 เพราะว่าการวิ่งเช้า-เย็นก็ได้ออกกำลังกายเต็มที่แล้ว จิวจะมาตีบึงปองอีกตั้ง 1
 ชั่วโมงมันอาจจะหนักเกินไปก็ได้
- ปู : แล้วการที่จิวคิดจะตีบึงปองก็เพื่อจะได้ไม่นอนในช่วงบ่าย การที่จิวใช้เวลาช่วงบ่าย
 กับการคุยกับเพื่อนหรืออ่านหนังสือ มันก็ตรงจุดประสงค์เหมือนกันนะ คือจิวก็ไม่ได้

นอนช่วงบ่ายแล้วนะผมว่า

อัน : ใช่ๆ ช่วงบ่ายทำอะไรก็ได้ที่ไม่ใช่นอนก็น่าจะใช้ได้

ผู้นำกลุ่ม : แล้วจิวละคะ ยังต้องการที่จะทำตามแผนที่วางไว้หรือเปล่าคะ

จิว : ทำแน่นอนครับ ผมจะวิ่งเช้า-เย็นเหมือนเดิมที่วางแผนไว้ คืออย่างน้อย 15 นาที ส่วนช่วงบ่ายผมขอเปลี่ยนแผนเป็นไม่เจาะจงว่าจะเล่นบิงปองอย่างเดียว แต่เป็นหาอะไรทำก็ได้ เช่น อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อน ฟังดนตรี เพียงแต่ไม่หลับตอนบ่ายเท่านั้นครับ

ผู้นำกลุ่ม : ค่ะ แล้วจิวจะเริ่มทำตามแผนการนี้เมื่อไหร่คะ

จิว : วันนี้เป็นต้นไปครับ จะพยายามทำให้ได้ทุกวัน

ก่อนจบการประชุมกลุ่มครั้งที่ 8 ผู้นำกลุ่มได้มอบหมายงานให้สมาชิกที่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่ตั้งใจไว้ ได้วางแผนการเพิ่มเติมที่สำเร็จไว้แล้ว ตลอดจนให้กำลังใจในการดำเนินตามแผนการเดิมต่อและเริ่มดำเนินตามแผนการใหม่ด้วย ส่วนสมาชิกที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนการที่วางไว้ครั้งนี้ หลังจากที่มีการปรับปรุงแผนการใหม่แล้ว ให้นำผลการปฏิบัติตามรายงานผลให้กลุ่มรับทราบอีกครั้ง เป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้

ครั้งที่ 9

เป็นการติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้หลังจากที่มีการปรับปรุงแผนการใหม่แล้ว ผู้นำกลุ่มจึงเริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกรายงานผลการปฏิบัติตามแผนที่ตั้งใจไว้ ดังเช่น

จิว : ผมสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้แล้วครับ คือผมสามารถวิ่งได้ตอนเช้าและเย็น ครั้งละ 15 นาทีครับ ส่วนช่วงบ่ายบางวันก็อ่านหนังสือ คุยกับเพื่อนบ้าง เล่นบิงปองบ้าง เล่นหมากรุกบ้าง ตอนช่วงบ่ายผมไม่ได้นอนกลางวันแล้วครับ

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อจิวได้ทำตามแผนที่วางไว้ได้แล้วอาการปวดเมื่อยกับนอนไม่หลับเป็นยังไงบ้างคะ

จิว : วันแรกก็มีเมื่อยบ้าง วันต่อมาไม่มีแล้วครับ กลางคืนก็นอนหลับดีผิดปกติเมื่อก่อนที่นอนไม่หลับเลย นอกจากนั้นแล้วอาการอหิวาทยอื่นๆ ก็ไม่มีครับ

ผู้นำกลุ่ม : เมื่อจิวสามารถทำตามแผนที่วางไว้ได้แล้ว จิวรู้สึกยังไงบ้างคะ

จิว : ภูมิใจมากเลยครับ มันเหมือนเราต้องอดทนที่จะทำตามแผนที่วางไว้อย่างมาก ต้องใช้ความพยายามมาก พอทำได้ก็ภูมิใจมากเลยครับ

หรือที่สมาชิกบอกว่า

ตุ้ : ตอนนี้ตัดยาแล้วผมไม่มีอาการอะไรมากนอกจากปวดเมื่อย พอทนได้แต่ช่วงกลางคืน

มันหงุดหงิดบอกไม่ถูก มันคอยแต่จะคิดถึงผงขาวอยู่ตลอดจนนอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ ตลอด

อัน : แล้วตัดใจวางแผนยังไงไว้

ตุ้ : วันก่อนผมดูรายงานธรรมะวันอาทิตย์ พระท่านมาพูดเรื่องทำสมาธิ ผมเลยลองทำสมาธิ เพื่อจะได้ไม่ฟุ้งซ่านคิดถึงแต่ผงขาว

ผู้นำกลุ่ม : ตุ้ทำสมาธิยังไงและทำนานเท่าไรคะพอจะเล่าให้กลุ่มฟังได้มั๊ยคะ หมายถึงทำวิธีไหน วันละกี่ครั้ง นานเท่าไร

ตุ้ : ผมทำโดยท่องพุทโธตามลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าพุท หายใจออกโธ พุทโธ พุทโธ พุทโธจนใจสงบลง ผมรู้สึกได้เลยว่าใจผมมีสมาธิอยู่กับลมหายใจเข้าออกกับท่องพุทโธ จนใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน จนง่วงก็นอน เมื่อคืนผมลองทำคู้มนั้ได้ผลครับ

ผู้นำกลุ่ม : ตกงตุ้ใช้วิธีทำสมาธิโดยท่องพุทโธตามลมหายใจเข้าออกนะคะ ซึ่งตุ้ก็รู้สึกว่าใจสงบลง ไม่คิดถึงผงขาวและนอนหลับได้ แสดงว่าตุ้ทำสมาธิช่วงก่อนนอนชึคะ

ตุ้ : ครับ ตอนกลางวันผมจะเล่นกีฬา อ่านหนังสือ ใจก็จะไม่ฟุ้งซ่านถึงผงขาว แต่ตอนก่อนนอนเนี่ยใจผมจะฟุ้งซ่านมากจนนอนไม่หลับ ผมก็เลยลองทำสมาธิตอนที่ใจฟุ้งซ่านดูและทำจนกว่าใจจะสงบแหละครับ

ผู้นำกลุ่ม : สรุปลั้แล้วตุ้จะทำสมาธิทุกครั้งที่ใจฟุ้งซ่านคิดถึงผงขาวนะคะ และทำสมาธิจนกว่าใจจะสงบ ซึ่งตุ้ก็ทำมาแล้วหนึ่งวันและก็ได้ผลด้วย ลองพยายามต่อนะคะ

ก่อนจบการประชุมกลุ่มครั้งที่ 9 ผู้นำกลุ่มได้ชวนให้สมาชิกกลุ่มวางแผนการที่จะปฏิบัติเมื่อครบกำหนดรักษาจากโรงพยาบาลและกลับไปดำเนินชีวิตต่ที่บ้านเพื่อที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ และนำแผนการที่วางไว้มาบอกเล่าให้กลุ่มฟังคร่าวหน้า เพื่อประเมินความเป็นไปได้จริงของแผนการร่วมกัน และสรุปให้กำลังใจแก่สมาชิกในการดำเนินตามแผนการที่ตั้งใจไว้ต่อ

ครั้งที่ 10

การประชุมกลุ่มครั้งที่ 10 เป็นการสรุปและยุติการปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ให้กำลังใจแก่กันและมีแนวทางในการปฏิบัติต่อไปหลังจากยุติการปรึกษาแล้ว โดยผู้นำกลุ่มได้เริ่มโดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้บอกกล่าวในกลุ่มถึงแผนการเลิกยาเสพติดของตน โดยนำวิธีการควบคุมตนเองมาใช้หลังจากออกจากโรงพยาบาลไปแล้ว ซึ่งสมาชิกจะบอกเล่าแผนการที่ตนวางแผนเอาไว้และร่วมกันพิจารณากับผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ว่า แผนที่ตนวางไว้มีความชัดเจนสามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ ดังเช่น

อัน : ผมออกไปนี่จะต้องเจอเพื่อนเก่าชวนให้ลองยาอีกแน่ ผมคงต้องเลี่ยงไม่ให้เพื่อนเจอหน้า

ผู้นำกลุ่ม : อันวางแผนไว้ว่าจะเลี่ยงไม่ให้เพื่อนเจอหน้า อันพอบอกพี่ได้มีัยคะว่าจะเลี่ยงไม่ให้เพื่อนเจอนายังไง

อัน : ถ้าอยู่บ้านนี่ผมคงเลี่ยงไม่ได้ ผมคิดว่าผมจะไปทำงานที่ร้านของอาที่ลำปางครับ อาชวนให้ไปทำงานด้วยกัน อาคนนี้รักผมมาก เขาบอกว่าอยากให้ผมไปอยู่ด้วย ไปทำงานที่นั่นผมคงจะเรียนภาคค่ำเพิ่มวุฒิคครับ

เอก : ผมว่าดีครับอัน เพราะว่าการอยู่กับคนที่มีความรักให้เรา มันจะทำให้เราอบอุ่นขึ้น เป็นเหมือนภูมิคุ้มกันทานยาเสพติดให้กับอันด้วย

หรือที่สมาชิกบอกว่า

ตอง : แต่สำหรับผมคงทำอย่างอื่นไม่ได้เพราะผมคงต้องอยู่ที่เดิม คงต้องเจอกับเพื่อนกลุ่มเดิมอีก แต่ผมคิดเอาไว้ว่าจะบอกปฏิเสธคำชวนของเพื่อนจะให้กลับไปใช้ยาอีก

ผู้นำกลุ่ม : ต้องบอกว่าจะปฏิเสธคำชวนของเพื่อนที่มาชวนให้กลับไปใช้ยาอีก ต้องลองพูดกับพี่นะคะ สมมติว่าพี่เป็นเพื่อนคนนั้นของตองก็ได้คะ

ตอง : ก็...บอกว่า เอ๊ย โจ เราไม่เอาแล้วละ นายก็เหมือนกันเลิกมันซะทีเถอะ มันไม่ติดอะไรกับตัวเราหรอก

ผู้นำกลุ่ม : พวกเราฟังตองบอกกับเพื่อนแล้วรู้สึกยังไงบ้างคะ

จิ๋ว : ผมว่าฟังตองพูดไปนะ เพื่อนของตองอาจจะโกรธตองได้

ป้อม : น่าจะเป็นคำพูดที่อ่อนลงมาหน่อย อย่างเช่น โจเราจะเลิกใช้ยาซะที เราคิดว่ามันไม่ได้ให้อะไรดี ๆ กับชีวิตของเราเลย

ตุ้ : อย่างที่ป้อมบอก ผมก็ว่าดีนะ ตองอาจจะเพิ่มไปอีกหน่อยว่า เราก็อยากจะให้นายลองมาเลิกยาพร้อมกับเรานะ เพราะนายเป็นเพื่อนเรา เราเป็นห่วงนายนะ

จากนั้นผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับสมาชิกตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งแรก จนกระทั่งถึงครั้งสุดท้ายว่าสมาชิกได้รับประสบการณ์จากกลุ่มอย่างไรบ้าง เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างกับสมาชิกตลอดการเข้าประชุมกลุ่มทั้งหมด 10 ครั้ง ซึ่งเป็นการประเมินสิ่งที่สมาชิกได้รับจากประสบการณ์กลุ่มทั้งหมด ดังเช่น สมาชิกบอกว่า

- ป้อม : ได้ระบายความรู้สึกของตนเองออกมา และได้รับรู้ด้วยว่าเพื่อนๆ ก็มีปัญหามิเรื่อง ไม่สบายใจเหมือนกัน มีคนที่เข้าใจเราร่วมรับฟัง ได้รู้ด้วยว่าที่จริงแล้วพวกเราที่มีส่วนต่ออยู่บ้าง มีคุณค่าเหมือนกัน ทุกคนอยากเป็นคนดี พยายามตั้งใจที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ ผมได้แนวทางที่จะทำให้ผมเลิกยาให้ได้ด้วย
- เอก : ผมรู้สึกสบายใจขึ้นเมื่อได้เข้ากลุ่ม รู้สึกว่าตัวเองมีค่ามากขึ้น เพราะว่าทั้งนี้ (หมายถึงผู้นำกลุ่ม) และเพื่อนๆ ในกลุ่ม เชื่อถือในตัวผม ผมคิดว่าตรงจุดนี้จะช่วยเป็นกำลังใจให้ผมพยายามที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้
- จิว : ผมมั่นใจในตัวเองมากขึ้นหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว มั่นใจว่าผมจะเลิกยาเสพติดให้ได้ เพราะว่าผมได้มีการเตรียมวางแผนสำหรับการเลิกยาเสพติดเอาไว้อย่างชัดเจนแล้ว และมีพี่และเพื่อนๆ ให้กำลังใจอยู่
- ปู : ได้ระบายความรู้สึกของตัวเอง มีทั้งพี่และเพื่อนๆ ให้กำลังใจรู้สึกที่ตัวเองพัฒนาขึ้น ได้ร่วมวางแผนในการเลิกยาเสพติด รวมทั้งเพื่อนคอยแนะนำหาวิธีการเพื่อจะเลิกยาให้ได้
- ตุ้ : ผมได้รู้จักตัวเองดีขึ้นว่า จริงๆ แล้วตัวเองต้องการอะไร รู้สึกว่าตัวเองมีความรับผิดชอบกับชีวิตมากขึ้น ไม่ปล่อยชีวิตไปวันๆ เหมือนแต่ก่อน มีการวางแผนกับชีวิต และปัญหาของตัวเอง ใจเย็นลง ไม่วุ่นวาย รู้จักคิดมากขึ้น
- อัน : ได้รับรู้ว่าเป็นคนอื่นก็มีปัญหาเหมือนกับตัวเราเหมือนกัน การเข้ากลุ่มมีประโยชน์มากสำหรับผม เพราะทำให้ผมได้มีการวางแผนที่จะเลิกยาเสพติดให้ได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผมได้รู้จักวิธีการควบคุมใจของผมเองให้เข้มแข็งกับยาเสพติดให้ได้
- เจี๊ : ผมรู้สึกว่าชีวิตของผมมีเป้าหมายมากขึ้นว่าต่อไปเราจะวางแผนทำอะไรในชีวิตเรา วันนี้ วันพรุ่งนี้เราจะทำอะไร เวลาทำอะไรมีการวางแผนจะทำให้ชีวิตไม่เลื่อนลอย
- เอ๋ : ผมได้เรียนรู้จากกลุ่มว่าเวลาทำอะไรต้องมีการวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน และต้องชัดเจน ไม่เพื่อฝัน ทำได้จริง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ใจร้อนเหมือนแต่ก่อนและผมได้รู้ว่าถ้าผมมีความตั้งใจจริง ผมก็สามารถทำสิ่งที่ผมตั้งใจได้ อย่างคราวนี้ผมก็สามารถอยู่ครบกำหนดได้ ทำให้ผมมั่นใจมากขึ้นว่าผมจะต้องพยายามเลิกยาเสพติดให้ได้

เป้ : ผมประทับใจกับพี่และเพื่อนๆ ในกลุ่มมากที่เชื่อถือในตัวผม ทั้งๆ ที่ผมยังไม่เคย
เชื่อถือในตัวเองมาก่อน ผมรู้สึกว่าตัวเองมีค่ามากขึ้นที่มีคนยอมรับ ผมจะไม่ทำให้
ทุกคนผิดหวังในตัวผม ผมจะเอาวิธีการต่างๆ ที่ได้เรียนรู้มาวางแผนแก้ไขตัวเอง
ให้เลืกษาให้ได้เพื่อตัวเอง และทุกๆ คนที่รักห่วงใยผมครับ

หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกบอกความประทับใจที่สมาชิกแต่ละคนมีต่อกันโดยให้สมาชิก
แต่ละคนเขียนถึงสิ่งที่ประทับใจในเพื่อนแต่ละคน บนกระดาษเปล่าแต่ละแผ่นเท่าจำนวนสมาชิก
(ยกเว้นตนเอง) แล้วเดินไปบอกถึงความรู้สึกประทับใจที่เขียนไว้ในกระดาษต่อเพื่อนสมาชิกทีละคน
เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองได้รับจากกลุ่ม ได้ทำความเข้าใจตนเองและให้กำลังใจต่อกัน
กัน เพื่อจะได้มีความเข้มแข็งกล้าเผชิญกับปัญหาต่อไปภายนอกกลุ่ม สุดท้ายผู้นำกลุ่มสรุปและกล่าว
ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มที่จะนำหลักการที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์กลุ่มไปพัฒนาตนเอง ให้ไปสู่จุด
มุ่งหมายที่วางไว้ด้วยพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ มีความถูกต้องและตรงตามความเป็นจริงและ
นัดหมายสมาชิกกลุ่มให้มาพบกันภายหลังจากออกจากโรงพยาบาลแล้ว 30 วัน โดยในครั้งแรกผู้นำกลุ่ม
จะติดตามเยี่ยมสมาชิกถึงที่บ้าน แต่สมาชิกกลุ่มได้แสดงน้ำใจกับผู้นำกลุ่ม เกรงว่าผู้นำกลุ่มจะไม่
สะดวกในการติดตามเยี่ยมบ้านสมาชิกทุกคน สมาชิกกลุ่มจึงนัดหมายวัน เวลาในการมาพบผู้นำกลุ่ม
ที่โรงพยาบาล พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์แก่กันก่อนเลิกกลุ่ม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก จ

ค่าคะแนนที่ได้จากการทดลอง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 16 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองในด้านการใช้ความคิดและการเตือนตนเองในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์และทางร่างกาย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	-20	6	-20	-19
2	-13	31	-20	-19
3	-16	29	-20	-19
4	-8	21	-6	-8
5	0	24	6	7
6	0	29	-1	-3
7	-1	23	-13	-12
8	-1	20	-1	-2
9	-7	12	-1	1
10	-28	23	-20	-19
\bar{X}	-9.4	21.8	-9.6	-9.3
SD	9.66	7.78	10.70	9.71

ตารางที่ 17 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเอง ในด้านการประยุกต์กลวิธี ในการแก้ปัญหาที่ใช้ในการควบคุมตนเองอย่างเป็นลำดับขั้น ของกลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	-14	33	-15	-16
2	-8	21	-6	-8
3	-12	25	-26	-25
4	-16	22	-6	-8
5	12	29	6	7
6	6	30	8	7
7	4	22	7	5
8	6	28	6	8
9	9	30	6	4
10	-12	23	-6	-5
\bar{X}	-2.5	26.3	-2.6	-3.1
SD	10.82	4.21	11.36	11.25

ตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองในด้านความสามารถที่จะรอคอยผลรางวัลที่จะได้รับตอบแทนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแต่ละคน ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	-5	8	-13	-12
2	-4	2	-7	-6
3	-7	-3	2	3
4	6	6	-3	-4
5	1	1	-2	-2
6	-4	-3	-4	-5
7	0	5	-2	-3
8	-4	7	-4	-3
9	-6	8	-4	-5
10	-3	6	-7	-5
\bar{X}	-2.6	3.7	-4.4	-4.2
SD	3.89	4.21	3.97	3.73

ตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อในการควบคุมตนเองในด้านการมีารรับรู้
ความสามารถของตนในการควบคุมตนเอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
แต่ละคนในระยะก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	-15	11	-10	-9
2	-14	0	-2	-3
3	-19	4	-8	-7
4	-7	5	-6	-6
5	-12	5	-10	-11
6	-7	2	-7	-8
7	-14	10	-3	-4
8	-7	4	-7	-6
9	-1	-2	-7	-6
10	1	8	-2	-3
\bar{X}	-9.5	4.7	-6.2	-6.3
SD	6.39	4.13	2.97	2.58



ประวัติผู้วิจัย

นางสาว จงรัก อินทร์เลวก เกิดเมื่อวันที่ 24 เมษายน 2510 ที่จังหวัดยะลา สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง (เทียบเท่าปริญญาตรี) จากวิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช จ.พิษณุโลก ปีการศึกษา 2532 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2537 ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 5 ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลธัญญารักษ์ จ.ปทุมธานี

ประสบการณ์เกี่ยวกับกลุ่ม

1. ประสบการณ์ในการเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม
สมาชิกกลุ่มจิตสัมพันธ์ 1 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มภายใต้การนิเทศ
ผู้นำกลุ่มจิตสัมพันธ์ 3 ครั้ง
ผู้นำกลุ่มพัฒนาตน 9 ครั้ง
ผู้นำกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิด
พิจารณาความเป็นจริง 2 ครั้ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย