



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กนกพรรณ กัลยาณสุด. "การวิเคราะห์แนวทางการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้โทษในระบบคุมประพฤติผู้ใหญ่". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2532.
- กรกช นาควิเชตร. "การศึกษาปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการไม่ฟื้นคืนคุมประพฤติ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2529.
- กิลฟอร์ด เจ.พี. และฟรันซ์เตอร์ เบนจามิน. สถิติมูลฐานทางจิตวิทยาและการศึกษา. แปลโดยสวัสดิ์ ประทุมราช กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2526.
- คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, สำนักงาน. ตอบปัญหา ยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2531.
- \_\_\_\_\_. ความรู้เบื้องต้นเรื่องยาและยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2532.
- จุฑารัตน์ เอื้ออานวย. "การพิสูจน์หาสารเสพติดให้โทษในปัสสาวะ". วารสารต่อต้านยาเสพติด. 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2529): 57-60.
- ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2528. (อัดสำเนา)
- ธวัชชัย วรพงศธร. รูปแบบการวิจัยแบบทดลอง. กรุงเทพมหานคร: พันนี้พับลิชชิ่ง, 2530.

นาคยา วงศ์เหล็กภัย. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น".

วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณกิจ, 2525.

ปิ่น ศรีเมือง. "มาตรการทางกฎหมายในการบำบัดรักษาและแก้ไขปรับปรุงผู้ติดยาเสพติดให้โทษ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชานิติศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.

วินัย สีนประเสริฐ. "กัญชา: เกสัชวิทยา พิษภัยและการรักษา". วารสารสำนักงาน ป.บ.ส. 2 (กันยายน - กุมภาพันธ์ 2530): 12-18.

ศันสนีย์ โพธิ์พุก. "การประเมินผลการปฏิบัติต่อผู้ติดยาเสพติดให้โทษโดยการคุมประพฤติ: ศึกษาเฉพาะกรณี สำนักงานคุมประพฤติกลาง". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2529.

ศรีสมบัติ บุญเมือง. "การรับรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่มีผลต่อการติดยาเสพติดของวัยรุ่น". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาอาชญาวิทยาและงานยุติธรรม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

ส่งเสริมงานตุลาการ, สำนักงาน. "การคุมประพฤติผู้ใหญ่". กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคุมประพฤติกลาง สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ, 2530. (อัดสำเนา)

\_\_\_\_\_. 10 ปี คุมประพฤติผู้ใหญ่. กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์, 2532.

\_\_\_\_\_. "รายงานสถิติการปฏิบัติงานคุมประพฤติผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่". กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคุมประพฤติกลาง สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ, 2533. (พิมพ์ดีด)

สมคิด ศรีสังคม. การคุมประพฤติเด็ก. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานเมธี, 2504.

- สมทนา บุญรังสิมันต์. "การคุมประพฤติผู้ใหญ่". ใน การคุมประพฤติผู้ใหญ่: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. หน้า 1-40. กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์, 2527.
- สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. "การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- อาภรณ์ สายเชื้อ. "หลักการและการแปลผลการตรวจวิเคราะห์ปัสสาวะหาสารยาเสพติดให้โทษ." กรุงเทพมหานคร: ฝ่ายเภสัชกรรมกองแพทย์สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชนกลาง, 2534. (อัดสำเนา)
- อุทัย อติแพทย์. "การคุมประพฤติผู้ใหญ่ในประเทศไทย". ใน การคุมประพฤติผู้ใหญ่: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. หน้า 110-128 กรุงเทพมหานคร: ศรีสมบัติการพิมพ์, 2527.

#### ภาษาต่างประเทศ

- Abbott, W. "The Effect of Reality Therapy-Based Group Counseling on The Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh and Eighth Graders". Dissertation Abstracts International. 45 (January 1985): 1989-A.
- Belkin, Gary S. Introduction to Counseling. New York: Wm. C. Brown Company Publishers, 1984.
- Brigwater, William. and Kurtz, Seymour. The Columbia Encyclopedia. New York: University Press, 1963.



- Corey and Corey. Group : Process & Practice. Belmont, CA : Brooks/Cole Publishing Company, 1977.
- Corey, Gerald. Manual for theory and Practice of Group Counseling. 2nd ed Monterey CA Brooks/cole Publishing Company, 1985.
- \_\_\_\_\_. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 3rd ed. Belmont, CA : Brooks/Cole Publishing Company, 1986.
- Cooper, Frances W. "The Effect of Two Group Approaches on Self-Esteem among the Elderly." Journal of Reality Therapy. 3 (Fall 1983) : 32.
- Coopersmith, S. The Antecedent of Self-Esteem. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press, Inc., 1981.
- \_\_\_\_\_. SEI: Self-Esteem Inventories. 2nd ed. Palo Alto: CA : Consulting Psychologists Press, Inc., 1984.
- Dalbech, Ruth. "Reality Therapy in School Groups." Journal of Reality Therapy. 1 (September 1981): 14-15.
- Dressler, David. Practice and Theory in Probation and Parole New York: Columbia University Press, 1962.
- Drummond, Robert J. "Reality Therapy at the Maine Youth Center: Assessment of Youth." Maine: Maine University, 1981.
- Freund, John E. Statistics : A First Course. 3rd ed. Englewood Cliffs, NJ : Prentice - Hall, Inc., 1981.
- Gilliland, Burl E., and others. Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, Inc., 1984.

- Glasser, W. Reality Therapy: A New Approach to Psychiatry.  
New York: Harper & Row, Publishers., 1975.
- \_\_\_\_\_. Schools Without Failure. New York: Harper &  
Row, Publishers., 1969.
- \_\_\_\_\_. The Identity Society. New York: Harper & Row,  
Publishers., 1972.
- \_\_\_\_\_. "Reality Therapy : An Explanation of the Steps  
of Reality Therapy." in What are You Doing: How  
People do and Helped Through Reality Therapy. Case  
edited by Naomi Glasser. New York: Harper & Row,  
Publishers., 1980.
- \_\_\_\_\_. Stations of the Mind : New Directions for  
Reality Therapy. New York: Harper & Row, Publishers.,  
1981.
- \_\_\_\_\_. Control Theory : A New Explanation of How We Control  
Our Lives. New York: Harper & Row Publishers.,  
1985.
- Gorter, Cass and Sandy E. "Program Evaluation of An  
Alternative School Using William Glasser's Reality  
Therapy Model for Disruptive Youth." Dissertation  
Abstracts International. 49 (January 1989): 1702-A.
- Lindner, Charles and Wagner, Robert. "The Ocean Tides  
Experiment : Treatment of Serious Juvenile  
Offenders in An Open Residential Setting."  
Federal Probation. 47 (March 1983): 26-32.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York: Holt,  
Rhinehart & Winston, Inc., 1970.

- Osipow, Samuel H., Walsh, W.Bruce, and Tosi, Donald. A Survey of Counseling Methods. Homewood, IL : The Dorsey Press, 1980.
- Reinemann, John Otto. Criminology. New York: Holt, Rhinehart and Winston, Inc., 1953.
- Rosenberg, Morris. Society and the Adolescent Self-Image. Englewood Cliffs, NJ : Princeton University Press, 1965.
- Thomas, Charles C. Source Book on Probation Parole and Pardons. Springfield, IL : Bannerstone House, 1964.
- Trotzer, J.F. The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training, and Practice. Monterey, CA : Brooks/Cole Publishing, 1977.
- Williamson, W. Windell and Byrd, E.Keith. "Some Suggested Counseling Techniques in Moving toward Placement for Persons with Mental Retardation." Journal of Applied Rehabilitation Counseling. 17 (Winter 1986): 48-50.
- Wubbolding, Robert E. "Practicing Reality Therapy." Personnel and Guidance Journal. 54 (November 1975): 164-165.



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ก

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่ามัชฌิมเลขคณิต ใช้สูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2525:80)

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

เมื่อ

$$\bar{X} = \text{มัชฌิมเลขคณิต}$$

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$N = \text{จำนวนคะแนนทั้งหมด}$$

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (ประกอบ กรรณสูตร 2525:81)

$$S.D. = \frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}$$

S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\sum X = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$\sum X^2 = \text{ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง}$$

$$N = \text{จำนวนคะแนนทั้งหมด}$$

3. ทดสอบความแตกต่างของความแปรปรวนของคะแนนที่วัดได้ก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตร (กิลฟอร์ด เจ.พี.และฟรันซ์เตอร์ เบนจามิน 2526:226)



$$F = \frac{S^2_1}{S^2_2}$$

โดยที่  $S^2_1 > S^2_2$

$$\text{เมื่อ } S^2_1 = \frac{\sum X^2_1}{N_1 - 1} = \text{ความแปรปรวนของประชากร } N_1$$

$$S^2_2 = \frac{\sum X^2_2}{N_2 - 1} = \text{ความแปรปรวนของประชากร } N_2$$

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต (คะแนนเฉลี่ย) ของคะแนนที่วัดหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Freund, 1981)

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

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

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

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

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

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

$$N_1 = \text{จำนวนตัวอย่างในกลุ่มทดลอง}$$

$$N_2 = \text{จำนวนตัวอย่างในกลุ่มควบคุม}$$

5. ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยการหาค่าไคสแควร์ แบบตารางที่มีรายการทั้งสองด้าน (2x2 fold contingency table) (ระบองกรรณสูต 2525:160)

สูตร 
$$X^2 = \frac{N \left\{ \left| (ad) - (bc) \right| - \frac{N}{2} \right\}^2}{(k)(I)(m)(n)^2}$$

df = (c-1)(r-1) เมื่อ r คือ จำนวนแถว และ c คือจำนวนสดมภ์

เมื่อ

a = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองที่ตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะ

b = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มควบคุมที่ตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะ

c = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มทดลองที่ไม่พบสารกัญชาในปัสสาวะ

d = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มควบคุมที่ไม่พบสารกัญชาในปัสสาวะ

k = (a + b) = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติทั้งหมดที่ตรวจพบสารกัญชาในปัสสาวะ

I = (c + d) = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติทั้งหมดที่ตรวจไม่พบสารกัญชาในปัสสาวะ

m = (a + c) = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติทั้งหมดในกลุ่มทดลอง

n = (b + d) = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติทั้งหมดในกลุ่มควบคุม

N = (m + n) = จำนวนผู้ถูกคุมความประพฤติทั้งหมดในกลุ่มตัวอย่าง

สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

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

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ข

## แบบวัดการเห็นคุณค่าตนเอง

## คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน

## การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละเอียด แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมากน้อยเพียงใด แล้วเลือกขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- หมายเลข 6 หมายถึง มากที่สุด  
 หมายเลข 5 หมายถึง มาก  
 หมายเลข 4 หมายถึง ค่อนข้างมาก  
 หมายเลข 3 หมายถึง ค่อนข้างน้อย  
 หมายเลข 2 หมายถึง น้อย  
 หมายเลข 1 หมายถึง น้อยที่สุด

## ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	6	5	4	3	2	1
1	ฉันเป็นคนขี้อาย				/		

เมื่อท่านเลือกขีดเครื่องหมายในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าตนเอง เป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	มาก	มาก	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	น้อย	น้อย
		ที่สุด	5	มาก	น้อย		ที่สุด
		6	5	4	3	2	1
1.	ฉันไม่ค่อยรู้สึกถูกรบกวน จากสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว						
2.	ฉันรู้สึกว่าการพูดหน้ากลุ่มชนเป็นเรื่องยาก						
3.	ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในตัวฉัน						
4.	ฉันเป็นคนตัดสินใจได้เร็ว						
5.	ฉันเป็นคนสนุกสนานที่ผู้อื่นชอบอยู่ด้วย						
6.	ฉันรู้สึกสะเทือนใจง่ายเมื่ออยู่บ้าน						
7.	ฉันต้องใช้เวลานานที่จะคุ้นเคยกับสิ่งใหม่ ๆ						
8.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบในหมู่เพื่อนวัยเดียวกัน						
9.	โดยทั่วไปแล้ว ญาติพี่น้องคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน						
10.	ฉันเป็นคนยอมแพ้ง่าย						
11.	ครอบครัวของฉันคาดหวังตัวฉันมากเกินไป						
12.	การเป็นตัวเอง เป็นสิ่งที่ยากมากสำหรับฉัน						
13.	ชีวิตฉันค่อนข้างเต็มไปด้วยความสับสน						
14.	คนทั่วไปมักคล้อยตามความคิดของฉัน						
15.	ฉันมีความรู้สึกที่ตนเองไม่เก่ง						
16.	บ่อยครั้งฉันอยากจะหนีออกจากบ้าน						
17.	บ่อยครั้งฉันรู้สึกหงุดหงิดเกี่ยวกับงานที่ทำ						
18.	ฉันมีรูปร่างหน้าตาไม่ดี เมื่อเทียบกับผู้อื่น						
19.	เมื่อมีสิ่งที่จะต้องพูด ฉันจะพูด						
20.	ครอบครัวฉันเข้าใจฉัน						

ข้อ	ข้อความ	มาก	มาก	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	น้อย	น้อย
		ที่สุด	5	มาก	น้อย	2	ที่สุด
		6	5	4	3	2	1
21.	คนส่วนใหญ่ได้รับความชื่นชมมากกว่าฉัน						
22.	ฉันรู้สึกอยู่เสมอว่าครอบครัวหลักดันฉัน						
23.	บ่อยครั้งฉันหมดกำลังใจในสิ่งที่ทำ						
24.	บ่อยครั้งฉันนึกอยากจะ เป็นคนอื่น						
25.	ฉันเป็นคนที่คนอื่นพึ่งไม่ได้						

### แหล่งอ้างอิง

นาดยา วงศ์เหล็กภัย. "ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น." "

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2532.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ภาคผนวก ค

## กิจกรรมที่ใช้ในระหว่างทดลอง

## กิจกรรมที่ 1

## "แนะนำตัว"

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำความรู้จักคุ้นเคยซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม

## วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกกลุ่มเลือกเพื่อน 1 คน ทำความรู้จักกันโดยถามชื่อ ชื่อสกุล ชื่อเล่น สิ่งที่ชอบ ฯลฯ
2. ให้แต่ละคนแนะนำคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มใหญ่ฟังและทำความรู้จักกันเพิ่มเติม
3. จากนั้นให้เวลาสมาชิกอีกคนละ 5 นาที ได้ทบทวนว่าตนอยากให้เป็นเพื่อน ๆ รู้จักตนในด้านใดอีกบ้าง แล้วผู้นำกลุ่มให้อภิปรายประโยคที่ว่า "ผมอยากให้เป็นเพื่อน ๆ ใ้รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับตัวผมว่า....." สมาชิกแต่ละคนจะต่อเติมข้อความของตนลงในประโยคดังกล่าว
4. สรุปการพูดคุยและสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม

## แหล่งอ้างอิง

1. สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์. "การวิจัยเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
2. Trotzer, J.F. The Counselor and The Group: Integrating Theory, Training and Practice. Monterey, CA : Brooks/Cole Publishing, 1977.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 2

## "ฉัน"

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพในระหว่างสมาชิก
2. เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและทำความรู้จักกับผู้อื่น
3. เพื่อให้สมาชิกมองเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

## วิธีการ

1. แจกกระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก ให้แต่ละคนสำรวจตนเอง และตอบคำถามโดยสังเขปภายในเวลา 20 นาที
2. ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าเกี่ยวกับตนเองตามหัวข้อที่ตอบคำถามไว้ แล้วโดยละเอียด และเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่น ๆ ชักถาม
3. เมื่อทุกคนเล่าเกี่ยวกับตนเองแล้วให้กลุ่มช่วยกันสรุปความรู้สึกที่ได้รับจากการที่ได้เป็นผู้เล่าและการรับฟังผู้อื่น

## อุปกรณ์

1. กระดาษคำถามเกี่ยวกับตัวสมาชิก 9 ข้อ
2. ปากกาหรือดินสอ



**แหล่งอ้างอิง**

สุดฤทัย มุขยวงศา. "ผลของการปรึกษาเชิงวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบ  
พิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## "ฉัน"

โปรดบันทึกข้อมูลของท่านอย่างสังเขป ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ที่มา (เกิดที่ไหน ครอบครัว)
 

.....

.....
2. ชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (สบายลำบาก เหงา สนุก ฯลฯ อย่างไร)
 

.....

.....
3. เหตุการณ์น่าประทับใจที่เคยพบ
 

.....

.....
4. สิ่งที่ยากจะได้จากคนรอบข้าง (พ่อ แม่ พี่ น้อง เพื่อน ฯลฯ)
 

.....

.....
5. สิ่งทีกล้ำในการอยู่กับคนอื่น
 

.....

.....
6. สิ่งที่ชอบ/พอใจในตนเอง (ท่าทาง ลักษณะนิสัย ฯลฯ)
 

.....

.....
7. ความภูมิใจ/ความสำเร็จ
 

.....

.....
8. สิ่งที่คิดแก้ไข/ปรับปรุงตนเอง
 

.....

.....

9. สิ่งที่มีให้เพื่อน ๆ ได้เสมอ

.....  
.....



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### กิจกรรมที่ 3 "การสำรวจเวลา"

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสำรวจกิจกรรมที่ทำและ เวลาที่ใช้ในแต่ละวัน
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเอง เกี่ยวกับความประพฤตินการเสพ

ยาเสพติดกัญชา

#### วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน
2. ให้สมาชิกกลุ่มสำรวจเวลาและกิจกรรมที่ทำในแต่ละวันของตนเอง

ตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา

#### อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน
2. ปากกาหรือดินสอ

#### แหล่งอ้างอิง

สุดฤทัย มุขยวงศา. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.



บันทึกการใช้เวลาแต่ละวันของ.....  
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เวลา	การกระทำ	เวลาที่ใช้งานการทำงาน		เวลาที่ใช้งานการพักผ่อน		เวลาที่ใช้งานการเสพ	
		ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที
รวม							

ศูนย์วิทยารักษา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## กิจกรรมที่ 4 "การกำหนดเป้าหมาย"

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการในการดำเนินชีวิตของตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและประเมินความต้องการของตน  
เกี่ยวกับการเลิกเสพยาเสพติด
3. เพื่อฝึกการกำหนดเป้าหมายที่วางอยู่บนพื้นฐานของความจริงและ  
เป็นไปได้
4. เพื่อกำหนดวิธีการและแนวทางไปสู่เป้าหมายในการเลิกยาเสพติด  
ที่ต้องการ
5. เพื่อฝึกสมาชิกในการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

### วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มการกำหนดเป้าหมายให้สมาชิกทุกคน
2. ให้เวลา 30 นาที เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและกำหนด  
เป้าหมายตามแบบฟอร์ม
3. เมื่อทุกคนเขียนเป้าหมายของตนเองเสร็จแล้วให้เล่าให้กลุ่มทราบ  
และช่วยกันพิจารณาเป้าหมายของแต่ละคน
4. เมื่อพิจารณาเป้าหมายที่กำหนดไว้จนเป็นที่พอใจของตนเองและกลุ่ม  
แล้วให้สมาชิกเขียนเป้าหมายดังกล่าวลงในสมุดประจำตัว เพื่อเป็นแนวทางในการ  
กำหนดแผนการทำงานสำหรับตนเองต่อไป

## อุปกรณ์

1. แบบฟอร์มการกำหนดเป้าหมาย
2. สมุด
3. ปากกา/ดินสอ

## แหล่งอ้างอิง

สุดฤทัย มุขยวงศา. "ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## การกำหนดเป้าหมาย

### ของ

1. เป้าหมายในชีวิตของข้าพเจ้า  
 .....  
 .....
2. เป้าหมายเกี่ยวกับการเลิกยาเสพติดของข้าพเจ้า  
 .....  
 .....
3. สิ่งที่เป็นปัญหา/อุปสรรคในชีวิตของข้าพเจ้า  
 .....  
 .....
4. สิ่งที่เป็นปัญหา/อุปสรรคในการเลิกเสพยาเสพติด  
 .....  
 .....
5. วิธีการแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่ข้าพเจ้าคิดว่าควรกระทำ  
 .....  
 .....
6. ข้าพเจ้าจะลงมือกระทำเพื่อแก้ไขหรือปรับปรุงตนเองที่ตั้งใจไว้ตั้งแต่.....  
 .....  
 .....

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## กิจกรรมที่ 5 "แผนการทำงาน"

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกรู้จักกำหนดแผนการ เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมการเสพ  
กัญชาของตน
2. เพื่อให้สมาชิกได้ผูกมัดตนเองในการปรับปรุงพฤติกรรมการเสพกัญชา
3. เพื่อเป็นแนวทางในการประเมินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่ม
4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success  
Identity) จากการทำตามแผนการที่กำหนด

### วิธีการ

1. แจกแบบฟอร์มแผนการทำงานให้สมาชิกกลุ่มดูเป็นตัวอย่าง
2. ให้สมาชิกกลุ่มทำตารางตามแบบฟอร์มที่แจกให้ลงในสมุดประจำตัว  
ของแต่ละคน
3. ทุกวันในเวลาเช้าก่อนไปทำงานให้สมาชิกกำหนดแผนการทำงาน  
ในแต่ละวัน จนถึงกำหนดการประชุมกลุ่มครั้งต่อไป โดยพิจารณาความเป็นไปได้  
และองค์ประกอบอื่น ๆ ได้แก่ เวลา สุขภาพ กิจกรรมที่ต้องทำในแต่ละวัน ฯลฯ
4. ก่อนนอนให้สมาชิกประเมินผลงานของตนเองตามที่ได้กำหนดไว้  
ในแผนและใส่เครื่องหมาย (/) ลงในช่องความสำเร็จ ในกรณีที่ทำไม่ครบหรือ  
ไม่ได้ทำทำให้ใส่ในช่องหมายเหตุว่าได้ทำส่วนใดบ้างแล้ว เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการ  
ปรับแผนในวันต่อไป
5. ในการประชุมกลุ่มทุกครั้งสมาชิกต้องนำสมุดประจำตัวมาด้วยและ  
รายงานผลการปฏิบัติตามแผนให้กลุ่มทราบ

แผนการทำงานของ .....

วัน เดือน ปี เวลา	แผนการทำงาน	ผลการทำงาน	
		สำเร็จ	หมายเหตุ
	 ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย		

**ภาคผนวก ง**  
**คะแนนและการหาค่าสถิติต่าง ๆ**

การคำนวณ  $\chi^2$  เพื่อหาความสัมพันธ์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงกับผลการตรวจสอบสภาวะของผู้ถูกคุมความประพฤติในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (ตารางที่ 2 และ 3)

0 (a)	3 (b)	3 (k)
6 (c)	3 (d)	9 (l)
6 (m)	6 (n)	12 N

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

$$= \frac{12 \left\{ |(0 \times 3) - (3 \times 6)| - 12/2 \right\}^2}{(3) (9) (6) (6)}$$

$$= \frac{6912}{972}$$

$$= 7.111^*$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 7 จำนวนครั้งของการเข้าร่วมประชุมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ  
กลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริงของผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มทดลอง

คนที่	การเข้าร่วมประชุมกลุ่ม (จำนวนครั้ง)
1	7
2	8
3	10
4	8
5	10
6	7

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตารางที่ 8 ผลการตรวจสอบสารกัญชาในปัสสาวะของผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มทดลอง ในการประชุมกลุ่มแต่ละครั้ง

ครั้งที่	คนที่					
	1	2	3	4	5	6
1	พบ	พบ	พบ	พบ	พบ	พบ
2	พบ	-	พบ	พบ	พบ	-
3	-	พบ	พบ	พบ	พบ	พบ
4	พบ	พบ	พบ	พบ	พบ	-
5	พบ	พบ	พบ	-	พบ	พบ
6	-	พบ	พบ	พบ	พบ	-
7	พบ	-	พบ	-	พบ	พบ
8	-	ไม่พบ	ไม่พบ	พบ	ไม่พบ	พบ
9	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ
10	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ	ไม่พบ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 9 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเอง คำนวณเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน (SD) และผลต่างของคะแนน ในระยะต่าง ๆ ของผู้ถูกคุม  
ความประพฤติในกลุ่มทดลอง

คนที่	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง ก่อนและหลัง	ติดตาม ผล	ผลต่างก่อนกับ ติดตามผล
1	88	102	14	101	13
2	89	101	12	101	12
3	95	105	10	107	12
4	104	109	5	113	9
5	116	125	9	124	8
6	116	126	10	124	8
$\bar{X}$	101.33	111.33	10	111.67	10.33
S.D	12.70	11.32	3.03	10.54	2.25

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 10 คะแนนการเห็นคุณค่าตนเอง ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และผลต่างของคะแนน ในระยะต่าง ๆ ของผู้ถูกคุมความประพฤติในกลุ่มควบคุม

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ผลต่างก่อนและหลัง	ติดตามผล	ผลต่างก่อนกับติดตามผล
1	93	95	2	102	9
2	101	102	1	103	2
3	103	99	-4	101	-2
4	103	113	10	110	7
5	104	105	1	104	0
6	108	110	2	112	4
$\bar{X}$	102	104	2	105.33	3.33
S.D	4.98	6.75	4.52	4.55	4.18

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคำนวณค่าที เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าตนเองก่อนการทดลอง (ตารางที่ 4)

$$\begin{aligned}
 \text{สูตร } t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N-1)S^2_1 + (N-1)S^2_2}{N_1+N_2-2} \left( \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}} \\
 &= \frac{101.33 - 102}{\sqrt{\frac{(6-1)12.70^2 + (6-1)4.98^2}{6+6-2} \left( \frac{1}{6} + \frac{1}{6} \right)}} \\
 &= \frac{-0.67}{\sqrt{\frac{806.45 + 124.002}{30}}} \\
 &= 0.120
 \end{aligned}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



การคำนวณค่าที เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของ  
คะแนน การเห็นคุณค่าของตนเองที่เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม (ตารางที่ 5)

$$\begin{aligned}
 \text{สูตร} \quad t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)S^2_1 + (N_2 - 1)S^2_2}{N_1 + N_2 - 2} \cdot \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2}}} \\
 &= \frac{10 - 2}{\sqrt{\frac{(6-1) 3.03^2 + (6-1)4.52^2}{30}}} \\
 &= \frac{8}{2.22} \\
 &= 3.60 *
 \end{aligned}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคำนวณค่าที่ เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่าง ค่าเฉลี่ยของ  
คะแนน การเห็นคุณค่าของตนเองที่เพิ่มขึ้นในระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและ  
กลุ่มควบคุม (ตารางที่ 6)

$$\begin{aligned}
 \text{สูตร} \quad t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(N_1 - 1)S^2_1 + (N_2 - 1)S^2_2}{N_1 + N_2 - 2} \left( \frac{1}{N_1} + \frac{1}{N_2} \right)}} \\
 &= \frac{10.33 - 3.33}{\sqrt{\frac{(6-1) 2.25^2 + (6-1)4.182^2}{10} \left( \frac{1}{6} + \frac{1}{6} \right)}} \\
 &= \frac{7}{1.938} \\
 &= 3.61*
 \end{aligned}$$

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การคำนวณเพื่อทดสอบความแตกต่างของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบวัด  
การเห็นคุณค่าตนเองก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

$$\begin{aligned} \text{สูตร} \quad F &= \frac{S^2_1}{S^2_2} = \frac{\sum X^2_1 / (N_1 - 1)}{\sum X^2_2 / (N_2 - 1)} \\ &= \frac{17421.6}{12509.6} \\ &= 1.39 \end{aligned}$$

\*( $S^2_1$  มากกว่า  $S^2_2$ )

เปิดตาราง F ที่  $df=5,5$  ได้ค่า 5.05, 10.97

ค่า F ที่ได้ 1.39 ยังห่างจากค่าที่น้อยในสองค่า จึงไม่ปฏิเสธสมมติฐาน  
สรุปว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองมาจากประชากรเดียวกัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตัวอย่าง การทำกิจกรรมสำรวจเวลาของสมาชิกคนหนึ่ง

บันทึกการใช้เวลาแต่ละวันของ.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ....

เวลา	การกระทำ	เวลาที่ทำชั้น การทำงาน		เวลาที่ทำชั้น การพักผ่อน		เวลาที่ทำชั้น การเสพ	
		ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที	ชั่วโมง	นาที
		04.00-04.30	อาบน้ำ แต่งตัว	-	-	-	30
04.30-09.00	ขับรถจักรยานยนต์รับ-ส่ง ผู้โดยสาร	4	30	-	-	-	-
09.00-10.30	กินข้าวเช้า แวะหาเพื่อน เสพกัญชา	-	-	-	30	1	-
10.30-13.00	ขับรถจักรยานยนต์รับ-ส่ง ผู้โดยสาร	2	30	-	-	-	-
13.00-15.00	กินข้าวเที่ยง พักผ่อน	-	-	2	-	-	-
15.00-18.30	ขับรถจักรยานยนต์รับ-ส่ง ผู้โดยสาร	3	30	-	-	-	-
18.30-20.00	แวะหาเพื่อนเสพกัญชา กินข้าวเย็น พักผ่อน	-	-	1	-	-	30
20.00-21.00	ขับรถจักรยานยนต์รับ-ส่ง ผู้โดยสาร	1	-	-	-	-	-
21.00-22.00	อาบน้ำ ดูทีวี	-	-	1	-	-	-
22.00-04.00	นอน	-	-	6	-	-	-
	รวม	11	30	11	-	1	30





### ประวัติผู้วิจัย

นางพรประภา แก้วกล้า เกิดเมื่อวันที่ 28 เมษายน 2503 สำเร็จ  
การศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
เมื่อพ.ศ. 2524 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งพนักงานคุมประพฤติ 5 รักษาการ  
หัวหน้าสายงานควบคุมและสอดส่องสายที่ 3 ฝ่ายคุมประพฤติประจำศาลอาญา  
สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ กระทรวงยุติธรรม



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย