



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

หนังสือการให้ข้อมูลโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ข้อมูลโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ชื่อโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระ

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อผู้ศึกษา

นางเพ็ญภา สุตาคำ นักศึกษาปริญญาโท
สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แผนก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้ศึกษาขอเชิญท่านเข้าร่วมโครงการคั่นคว่ำแบบอิสระโดยผู้ศึกษาจะอธิบายให้ท่านทราบ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ท่านอ่าน (หรือผู้ศึกษาอ่านให้ท่านทราบ) เกี่ยวกับข้อมูลข้างล่างก่อนหากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้รวมถึงสิทธิของท่าน กรุณาซักถามจากผู้ศึกษาซึ่งจะเป็นผู้ที่สามารถให้ความกระจ่างกับท่านได้ผู้ศึกษามีความยินดีที่ท่านได้สละเวลาในการอ่านข้อความข้างล่าง (หรือผู้ศึกษาได้อ่านให้ท่านทราบ) ดังต่อไปนี้

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ คลินิกสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาล จอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 15 ราย โดยที่ท่านเป็นผู้ที่มีการรับรู้ดี ซึ่งการศึกษานี้จะเกิดประโยชน์ต่อท่านโดยตรงคือ ท่านจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองในชีวิตประจำวันที่จะทำให้ท่านกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ได้ นอกจากนี้ ผลสรุปจากการศึกษานี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการบำบัดผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงไปใช้ในการควบคุมพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในผู้ป่วยกลุ่มอื่นต่อไป หากท่านได้รับทราบแนวทางปฏิบัติในขณะที่เข้าร่วมการศึกษาและตกลงที่จะเข้า

ร่วมการศึกษานี้ ท่านจะได้รับการเซ็นหนังสือยินยอมเข้าร่วมการศึกษา จากนั้นผู้ศึกษาจะให้ท่านเข้ากลุ่มโดยมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จากนั้นท่านจะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม โดยโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม เพื่อควบคุมพฤติกรรมและการแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมกับสมาชิกและผู้ศึกษาเป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการฝึกในแต่ละครั้งประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที หลังจากสิ้นสุดโครงการศึกษา ท่านจะได้รับการตอบแบบประเมินอีกครั้ง

การศึกษานี้จะอยู่ที่การตัดสินใจของท่าน ท่านไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมการศึกษานี้ หากว่าท่านไม่สนใจและจะไม่มีผลเสียประโยชน์ใดๆที่ท่านควรได้รับและท่านมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะถูกเก็บโดยผู้ศึกษา และผู้ศึกษาจะเป็นผู้รับทราบข้อมูลของท่านเพียงผู้เดียว โดยใช้รหัสแทนชื่อจริงของท่าน การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะทำได้ในภาพรวมของการศึกษาเท่านั้นและสิทธิประโยชน์อื่นๆ อันเกิดจากผลการวิจัยจะปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาจะเก็บรักษาข้อมูลส่วนตัวของท่านเป็นความลับและดำเนินการอย่างรัดกุมปลอดภัยจะไม่มีการอ้างอิงถึงท่าน โดยใช้ชื่อของท่านในรายงานใดๆ ที่เกี่ยวกับการศึกษานี้ ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับท่านจะถูกทำลายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการศึกษา ท่านมีสิทธิตามกฎหมายที่จะเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของท่าน ถ้าท่านต้องการใช้สิทธิดังกล่าวกรุณาแจ้งให้ผู้ศึกษาทราบ

หากท่านมีคำถามเกี่ยวกับการศึกษานี้ ท่านสามารถติดต่อกับผู้ศึกษา นางเพ็ญญา สุดาคำ ได้ที่ 399 หมู่ 6 ต.ช่วงเปา อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160 โทรศัพท์ 08 6924 5974 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.हरररर เศรษฐบุปผาโทรศัพท์ 0 5394 9012 (ในเวลาราชการ) หรือหากท่านมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิของผู้ถูกวิจัย ท่านสามารถติดต่อศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.วิจิตร ศรีสุพรรณ ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 0 5394 5033 (ในเวลาราชการ)

2. เอกสารแสดงการยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....

ขอให้ความยินยอมของตนเองในการเป็นอาสาสมัครในโครงการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้า เกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้แล้วจนเข้าใจและผู้ศึกษามีความยินดีที่จะให้คำตอบต่อคำถามเกี่ยวกับการศึกษาทุกประการที่ข้าพเจ้าอาจจะมีได้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้และในการเข้าร่วมโครงการศึกษาในครั้งนี้ญาติข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการศึกษาดังกล่าวจนเป็นที่เข้าใจแล้ว

ลงนาม.....(ผู้ยินยอม)

(.....)

ลงนาม.....(ผู้ศึกษา)

(.....)

ลงนาม.....(พยาน)

(.....)

วันที่.....

3. เอกสารเพื่อแสดงการยินยอมของผู้ปกครองผู้เข้าร่วมโครงการค้นคว้าแบบอิสระ

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....
 เป็นผู้ปกครองของนาย/นางสาว.....
 ยินยอม/อนุญาตให้นาย/นางสาว.....
 เข้าร่วมในการเป็นอาสาสมัครในโครงการค้นคว้าแบบอิสระในโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ
 แบบกลุ่มต่อพฤติกรรมที่ดีของผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงโรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
 ซึ่งผู้ศึกษาได้อธิบายให้แก่ข้าพเจ้าเกี่ยวกับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้และการเข้าร่วมโครงการศึกษาในครั้งนี้
 ข้าพเจ้าได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมโครงการศึกษาดังกล่าวจนเป็นที่เข้าใจแล้วผู้ปกครอง
 และผู้เข้าร่วมการศึกษาดังกล่าวต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือบอกเลิกการร่วมมือในการศึกษา สามารถติดต่อ
 ได้ที่ ศึกษา นางเพ็ญภา สุตา คำ 399 หมู่ 6 ต.ช่วงเป้า อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160 โทรศัพท์
 08 6924 5974 หรืออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.हरรรษา เศรษฐบุปผา โทรศัพท์ 0 5394 9012
 (ในเวลาราชการ)

ลงนาม.....(ผู้ปกครอง)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้เข้าร่วมโครงการ)

(.....)

ลงนาม..... (ผู้ศึกษา)

(.....)

ลงนาม..... (พยาน)

(.....)

วันที่.....

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย X ลงในช่อง ☐ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้ตรงกับข้อมูลของท่าน

1.อายุ.....ปี

2.เพศ ☐ ชาย

☐ หญิง

3.สถานภาพ

☐ 1. โสด

☐ 2. คู่

☐ 3. ม่าย

☐ 4. หย่า/แยก

4.ระดับการศึกษา

☐ 1.ไม่ได้เรียน

☐ 2.ประถมศึกษา

☐ 3.มัธยมศึกษา

☐ 4. ประกาศนียบัตร

☐ 5.ปริญญาตรี

☐ 6.สูงกว่าปริญญาตรี

☐ 7.อื่นๆ ระบุ.....

5. อาชีพ

☐ 1.ไม่ได้ทำงาน

☐ 2.รับจ้าง

☐ 3.เกษตรกร

☐ 4. รับราชการ

☐ 5.รัฐวิสาหกิจ

☐ 6.ค้าขาย

☐ 7. อื่นๆ ระบุ.....

6.รายได้เฉลี่ยของท่านต่อเดือนโดยรวม

☐ 1. น้อยกว่า หรือเท่ากับ 4,000 บาท

☐ 2. 4,001-6,000 บาท

☐ 3. 6,001-8,000 บาท

☐ 4. 8,001-10,000 บาท

☐ 5. 10,001-12,000 บาท

☐ 6. 12,001 -14,000 บาท

☐ 7. ตั้งแต่14,001 บาทขึ้นไป

7.สิทธิการรักษาพยาบาล

☐ 1. เบิกค่ารักษาพยาบาลได้

☐ 2. เสียค่าใช้จ่ายเอง

☐ 3. บัตรประกันสุขภาพ

☐ 4.อื่นๆระบุ

ส่วนที่ 2 แบบคัดกรองพฤติกรรมการดื่มสุรา

(AUDIT:ALCOHOL USE DISORDERS IDENTIFICATION TEST)

คำชี้แจง: คำถามแต่ละข้อต่อไปนี้ จะถามถึงประสบการณ์การดื่มสุรา โดย สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เหล้า สาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ ไวน์ เป็นต้น และกรุณาตอบตามความเป็นจริง (ใส่เครื่องหมาย X ในช่องที่ ตรงกับพฤติกรรมของท่าน)

ข้อคำถาม	0	1	2	3	4
1. คุณดื่มสุร่าบ่อยเพียงใด	ไม่เคย เลย	เดือนละ ครั้งหรือ น้อยกว่า	1-2 ครั้ง ต่อเดือน	2-3 ครั้ง ต่อเดือน	4 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์
2. เวลาที่คุณดื่มสุราโดยทั่วแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน (เลือกตอบเป็นเบียร์ ข้อ ก หรือ เหล้าวิสกี้ ข้อ ข เพียงข้อเดียว) ก. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเบียร์ สเปย์ (เช่น เบียร์ ช้าง สิงห์ คอลอสเตอร์ คลาสเบอร์เกอร์) ข. ถ้าเทียบเป็นปริมาณเหล้า เช่นแม่โขง, หงส์ทอง, หงส์ทิพย์, เหล้าขาว 40 ดีกรี)	1-1.5 กระป๋อง	2-3 กระป๋อง	3.5-4 กระป๋อง	4.5-7 กระป๋อง	7 กระป๋อง ขึ้นไป
3. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไปหรือเหล้าวิสกี้ 3 เป๊กขึ้นไป	ไม่เคย เลย	น้อยกว่า เดือนละ ครั้ง	เดือนละ ครั้ง	สัปดาห์ละ ครั้ง	ทุกวัน หรือเกือบ ทุกวัน
4. ในช่วงปีที่แล้ว มีบ่อยครั้งเพียงไรที่คุณพบว่า คุณพบว่า คุณไม่สามารถหยุดดื่มได้หากคุณเริ่มดื่มไปแล้ว	ไม่เคย เลย	น้อยกว่า เดือนละ ครั้ง	เดือนละ ครั้ง	สัปดาห์ละ ครั้ง	ทุกวัน หรือเกือบ ทุกวัน
5. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณไม่ได้ทำสิ่งที่คุณควรจะทำตามปกติเพราะคุณมัวแต่ไปดื่มสุราเสีย	ไม่เคย เลย	น้อยกว่า เดือนละ ครั้ง	เดือนละ ครั้ง	สัปดาห์ละ ครั้ง	ทุกวัน หรือเกือบ ทุกวัน
6. ในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว มีบ่อยเพียงไรที่คุณต้องรีบดื่มสุราในทันทีตอนเช้า เพื่อจะได้ดำเนินชีวิตตามปกติ หรือถอนอาการเมาค้าง จากการดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา	ไม่เคย เลย	น้อยกว่า เดือนละ ครั้ง	เดือนละ ครั้ง	สัปดาห์ ละ ครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุก วัน

ข้อคำถาม	0	1	2	3	4
7. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยเพียงไรที่คุณรู้สึกไม่ดี โกรธ หรือเสียใจ เนื่องจากคุณได้ทำบางสิ่งบางอย่างลงไปขณะที่คุณดื่มสุราเข้าไป	ไม่เคยเลย	น้อยกว่าเดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
8. ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา มีบ่อยเพียงไรที่คุณไม่สามารถจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นในคืนที่ผ่านมา เพราะว่า คุณได้ดื่มสุราเข้าไป	ไม่เคยเลย	น้อยกว่าเดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวันหรือเกือบทุกวัน
9. ตัวคุณเองหรือคนอื่น เคยได้รับบาดเจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการดื่มสุราของคุณหรือไม่	ไม่เคยเลย	เคยแต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว			เคยเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว
10. เคยมีแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์หรือเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง แสดงความเป็นห่วงเป็นใยต่อการดื่มสุราของคุณหรือไม่	ไม่เคยเลย	เคยแต่ไม่ได้เกิดขึ้นในปีที่แล้ว			เคยเกิดขึ้นในช่วงหนึ่งปีที่แล้ว

คะแนนรวม =

จัดอยู่ในกลุ่มแบบ

- ☐ กลุ่มที่ดื่มอย่างปลอดภัย; Low risk use (0-7)
- ☐ กลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยงหรือมีปัญหา; Hazardous use/Harmful use (8-12)
- ☐ กลุ่มที่ดื่มแบบติด; Dependence use (≥ 13 คะแนนขึ้นไป)

แบบทดสอบในการตรวจวัดสมรรถภาพของสมอง

Mini-Mental State Examination : MMSE

Max.Score

Orientation

- 5 () วัน.....วันที่.....เดือน.....ปีเวลา.....
- 5 () โรงพยาบาล.....ชั้นที่.....อำเภอ.....
- จังหวัด.....ภาค.....

Registration

- 3 () แม่น้ำ รถไฟ ดินสอ แม่น้ำ.....รถไฟ.....ดินสอ.....

Attention and Calculation

- 5 () 100-7 (หยุดเมื่อครบ 5 คำตอบ).....
- 5 () ให้ทวนคำว่า “สะพาน” ทีละตัว

Recall

- 3 () ให้ทวนของ 3 อย่างใน Registration

Language

- 2 () นาฬิกา.....ปากกา.....
- 1 () พูดตามให้ชัดเจนที่สุด”ชวนขวายหาความรู้”
- 3 () ทำตามคำสั่ง “หยิบกระดาษด้วยมือขวา พับครึ่งหนึ่งครั้ง แล้ววางบนพื้น”
- 1 () อ่านแล้วทำตาม “จงหลับตา”
- 1 () เขียน 1 ประโยคที่มีความหมาย
- 1 () copy 5 เหลี่ยม 2 รูป

รวม () คะแนน

ประเมินระดับความรู้ตัวตลอดการ

ทดสอบ.....

Alert

Drowsy

Stupor

Coma

ส่วนที่ 3 โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม

มีกิจกรรมตามแผนคือ กำหนดให้มีการเข้ากลุ่ม จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กิจกรรมประกอบด้วย

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	กิจกรรม
1.	1.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้ศึกษา และสมาชิกในกลุ่ม	1.ผู้ศึกษาแสดงท่าทีที่เป็นมิตร กล่าวทักทาย
.	2.เพื่อให้สมาชิกทราบถึงความเป็นมา ของการ ดำเนิน โครงการ วัตถุประสงค์ และ	ทั้งนี้เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีและความ
.	รายละเอียดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆ ใน	ไว้วางใจ ระหว่างสมาชิกกับผู้ศึกษา
.	แต่ละครั้ง	2. ผู้ศึกษาชี้แจงรายละเอียดในการทำกิจกรรม
.	3.เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่มครั้ง	ดังนี้
.	ต่อไป	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
.	.	.
6.	1.เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการคงไว้ซึ่งการ ปฏิบัติของคนที่มึประสิทธิภาพ	1.ผู้ศึกษาเปิดกลุ่ม และทบทวนการทำ
.	2.เพื่อให้สมาชิกเกิดความตระหนักในการที่จะ	กิจกรรมครั้งที่ 5
.	นำสิ่งที่เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตาม	.
.	โปรแกรมนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง	.
.	3.เพื่อให้สมาชิกให้สัญญาใจต่อกันในการเลิก	.
.	ดื่มแอลกอฮอล์ เป็นกำลังใจซึ่งกันและกัน	.
.	และมีความมั่นใจในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์	...
.	มากยิ่งขึ้น	5. ทำกิจกรรม “สัญญาใจ”
.	.	6.แจกประกาศนียบัตร

ภาคผนวก ก

สรุปผลการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม

สรุปผลการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม นี้เขียนขึ้นทันทีภายหลังการทำกลุ่มในแต่ละครั้ง เป็นการรวบรวมเนื้อหา กระบวนการและสิ่งที่ประสพจากการทำกลุ่มทั้งหมด เนื้อหาบางส่วนเป็นภาษาพูดเพื่อสื่อความเข้าใจของผู้ศึกษาให้มากที่สุด

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 1

การดำเนินกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งแรก เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน และผู้ศึกษา ผู้ศึกษากล่าวทักทายสมาชิกด้วยเรื่องราวเกี่ยวกับดินฟ้าอากาศ อยู่ในช่วงฤดูฝน และการเดินทางมาโรงพยาบาล ผู้ศึกษากล่าวชื่นชมที่สมาชิกทุกคนที่มาร่วมกลุ่มตามวันเวลา สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ บรรยากาศตอนแรกๆดูตึงเครียดเล็กน้อยเนื่องจากสมาชิกยังไม่รู้จักและไม่ค่อยคุ้นเคยกัน ในระยะเริ่มต้นนี้ผู้ศึกษาได้แจกใบชี้แจงกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดในการทำกิจกรรมดังนี้ วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา รายละเอียดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการทำกิจกรรม กำหนดกติกากลุ่มและวันเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กำหนดวันเวลา เพื่อผลในการบำบัดที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในกลุ่มลงความเห็นว่าจะควรทำกลุ่มในวันเสาร์ เวลา 13.30 น.เป็นต้นไป สัปดาห์ละครั้ง พอดำเนินกลุ่มไปสักระยะประมาณ 30 นาที ในช่วงที่ให้แต่ละคนได้แนะนำตัวโดยให้บอกชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น ที่อยู่ และเขียนชื่อที่ตนเองอยากให้สมาชิกในกลุ่มเรียก ลงในแผ่นกระดาษที่แจกให้ และให้บอกลักษณะเด่นของตนที่ภาคภูมิใจ 3 ลักษณะ เสร็จแล้วให้สมาชิก ทุกคนได้ทักทายกันและสวัสดีกันจนครบทุกคนถ้าในแผ่นป้ายมีลักษณะเด่นในด้านดีตรงกันหนึ่งข้อให้ตอบมือกัน 1 ครั้ง ถ้ามีตรงกัน 2 ข้อให้ตอบมือ 2 ครั้ง และถ้ามีตรง 3 ข้อให้ตอบมือ 3 ครั้ง ถ้าไม่มีตรงกันให้ทักทายและสวัสดีแล้วพบปะทักทายกันไปและให้พูดคุยกับทุกๆคน โดยพอให้ทราบว่าเป็นใคร มาจากไหน ทำงานอะไร มีลักษณะเด่นอย่างไร เมื่อสมาชิกทักทายกันจนครบทุกคนแล้ว จึงให้สมาชิกแต่ละคนบอกชื่อเพื่อนที่พบปะพร้อมทั้งบอกลักษณะเด่น มาอย่างน้อย 3 คน โดยผู้ศึกษาเก็บแผ่นกระดาษที่มีข้อความไว้ แล้วตรวจสอบกับผู้ที่ถูกกล่าวถึงอีกครั้งเพื่อให้มีปฏิสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น สมาชิกทุกคนได้แนะนำตัวและพูดคุยทักทายกันครบทุกคน และแต่ละคนสามารถบอกชื่อสมาชิกที่ต้องการให้

เรียก และบอกลักษณะเด่นได้ ครบทั้ง 3 ลักษณะ ผู้ศึกษาสังเกตจากการทำกิจกรรมของสมาชิกในกลุ่มมีความเป็นกันเอง ทำทางผ่อนคลายมากขึ้น มีรอยยิ้มและเสียงหัวเราะชอบใจเมื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดคุยทักทายกัน บรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย เมื่อกิจกรรมดำเนินมาถึงช่วงสุดท้าย ผู้ศึกษาได้สรุปกิจกรรมและประเมินผลการทำกิจกรรมโดยให้สมาชิกแต่ละคนแสดงความคิดเห็น และข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามผู้ศึกษาสรุป ข้อคิด และสาระสำคัญของกิจกรรม สมาชิกกล่าวว่า “ได้รู้จักกันมากขึ้น รู้ถึงลักษณะเด่นของแต่ละคน มีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น มีความสุข สนุกดี ไม่ได้มีแต่เราที่มีปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์เท่านั้น ยังมีบุคคลอื่นอีกหลายคนที่ไม่ได้มีโอกาสมาร่วมกิจกรรมกับพวกเรา” ผู้ศึกษากล่าวสรุปจากการที่พวกเราได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้พวกเรารู้จักกันมากขึ้น รู้ถึงลักษณะเด่นของแต่ละคน มีความคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น ผู้ศึกษากล่าวย้ำวัน เวลาที่สมาชิกจะมาร่วมกิจกรรมด้วยกันและเน้นย้ำให้เห็นประโยชน์จากการทำกลุ่ม (ครั้งที่2) ในวันเสาร์ที่ 26 พฤษภาคม พ.ศ. 2550 เวลา 13.30 น. ที่ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 2

การทำกลุ่มครั้งที่ 2 วันเสาร์ที่ 2 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิ์สมาชิก แนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง บอกกฎกติกาของกลุ่ม และกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดร่วมกัน ทบทวนการทำกิจกรรมครั้งที่ 1 ว่าเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ศึกษาและสมาชิกในกลุ่มได้ทำความรู้จักกัน มีความคุ้นเคย จนเกิดการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความไว้วางใจกัน รู้จักใจกันมากยิ่งขึ้น โดยให้ทักทายกัน บรรยากาศภายในกลุ่มรู้สึกเป็นกันเองและผ่อนคลายมากกว่าครั้งแรก จากนั้นผู้ศึกษาก็เปิดประเด็นโดยการพูดคุย โดยถามสมาชิกถึง ความหมายของแอลกอฮอล์ มีสมาชิกตอบว่า เหล้า เป็นเครื่องดื่มแล้วทำให้เมา เบียร์ ไวน์ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกตอบว่า เป็นลักษณะของการดื่มเหล้า สาเหตุของการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกตอบว่า สมาชิกแสดงความคิดเห็นที่คล้ายคลึงกัน คือ เพื่อนชวน 5 คน ความอยากของตนเอง 5 คน ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกตอบว่าเกิดกับตนเอง คือ เมา เสียเงิน ไม่ได้ทำงาน ไม่ได้ไปเรียน พ่อแม่ตำหนิ เสียเพื่อน ถูกทำร้ายร่างกาย เมื่อสมาชิกแสดงความคิดเห็นแล้วผู้ศึกษาจึงแจกใบความรู้ให้สมาชิกได้อ่านและทำความเข้าใจไปพร้อมกัน แล้วให้สมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันแสดงความคิดเห็นโดยการให้บอกถึง ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ในช่วงเวลาที่ก่อนที่จะดื่มแอลกอฮอล์ ขณะดื่มแอลกอฮอล์และหลังจากการดื่มแอลกอฮอล์ ว่ามีความคิด

อารมณ์และพฤติกรรมการแสดงออกเป็นอย่างไรบ้าง สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็น ดังผลในตารางดังนี้

	ก่อนดื่ม	ขณะดื่ม	หลังดื่ม
ความคิดทางบวก ความคิดทางลบ	ได้พบเพื่อน อยากสนุกกับเพื่อน เครียด ไม่อยากรับรู้อะไร ไม่มีใครเข้าใจ	ปรึกษาเรื่องต่างๆ ไม่ได้คิดอะไร กลัวพูดไม่ถูกใจผู้ฟัง	ลืมปัญหาชั่วคราว คิดไม่ออกว่าพูดหรือ กระทำอะไรลงไป ไม่มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์
อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ	ดีใจ อารมณ์ดี โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด	ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ เช่น ถ้าพูดถูกคอกันก็ดื่ม กันนาน ถ้าพูดไม่ถูกคอกันก็ดื่มกัน ไม่นาน ต่างแยกย้ายกัน	เฉยเมย โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด (เมื่อมีคนพูดไม่ ถูกใจ)
พฤติกรรมทางบวก พฤติกรรมทางลบ	การคบเพื่อน การทำงานหนัก มีปัญหาครอบครัว	พูดคุยกับเพื่อนได้ เรื่อยๆ มีความสุขดี อารมณ์ร้อน	ยิ้ม อ่อนเพลียเบื่ออาหาร งานไม่มีประสิทธิภาพ ไม่ได้ไปโรงเรียน

หลังจากดำเนินกลุ่มแล้วเปิดให้สมาชิกได้มีโอกาสดูถาม เกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มของ
 ตนเอง นัดแนะเวลาการทำงานกลุ่มครั้งต่อไป เป็นวันเสาร์ที่ 9 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น.

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 3

การทำกลุ่มครั้งที่ 3 วันเสาร์ที่ 9 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิ์สมาชิก แนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง บอกกฎกติกาของกลุ่ม และกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดร่วมกัน ทบทวนการทำกลุ่มครั้งที่ 2 ว่าสมาชิกได้ค้นพบสถานการณ์จริงของตนเองที่ดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกเข้าใจตนเองและเข้าใจการเรียนรู้เกี่ยวกับความหมายของแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการดื่ม สาเหตุของการดื่ม และผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ และสมาชิกได้เรียนรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง หลังจากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสาเหตุที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้แต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเองในช่วงเวลาที่มาดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้เวลาคนละ 3-5 นาที สรุปได้ว่า ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเพื่อนชวน 6 คน เพราะตนเองอยาก (เป็นบางครั้ง 2 คน) เพราะโกรธอารมณ์ไม่ดี 2 คน ผู้ศึกษากลามสมาชิกต่ออีกว่า ทำอย่างไรถึงไม่กลับไปดื่มอีกหรือดื่มลดลง โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงวิธีที่ตนเองจะลดการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกตอบว่า บอกปฏิเสธว่าไปด้วยไม่ได้ 2 ราย ไม่ไปหาเพื่อนที่ชอบดื่ม 3 ราย ไม่พกเงินมาก 2 ราย ไม่เดินผ่านร้านที่ขาย 1 ราย และ มันอยู่ที่ใจเราเอง ตั้งใจจริงที่จะเลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา 1 ราย เริ่มหยุด ณ วันนี้ 1 ราย สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกอธิบายได้ว่า สาเหตุของการดื่มสุราแต่ละคนเกิดจากปัจจัยใด สมาชิกแต่ละคนอธิบายดังข้างต้น และบอกวิธีที่ตนเองไม่กลับไปดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มแอลกอฮอล์น้อยลงจากเดิม หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้สรุปการทำกิจกรรมกลุ่มและนัดหมายในการทำกลุ่มครั้งต่อไป คือ วันเสาร์ที่ 16 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 4

การทำกลุ่มครั้งที่ 4 วันเสาร์ที่ 16 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิ์สมาชิก แนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง บอกกฎกติกาของกลุ่ม และกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดร่วมกัน ทบทวนการทำกลุ่มครั้งที่ 3 ว่า สัปดาห์ที่ผ่านมาสมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสาเหตุที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยแต่ละคนได้เล่าเรื่องราวของตนเอง ในช่วงเวลาที่ดื่มแอลกอฮอล์ลดลง สมาชิกแต่ละคนบอกถึงวิธีที่ตนเองจะลดการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิก

แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับสาเหตุการดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกอธิบายได้ว่า สาเหตุของการดื่มสุราแต่ละคนเกิดจากปัจจัยใด สมาชิกแต่ละคนอธิบายวิธีการที่ตนเองไม่กลับไปดื่มแอลกอฮอล์หรือดื่มแอลกอฮอล์น้อยลงจากเดิม ผู้ศึกษาดำเนินกิจกรรมการตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติอย่างเหมาะสม โดย ผู้ศึกษาแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน โดยให้แสดงละคร (Role play) โดยให้

คนที่ 1 เป็นผู้ชวน และเชิญให้เพื่อนไปดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

คนที่ 2 เป็นผู้ปฏิเสธและหาทางออก

คนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ว่าผู้ปฏิเสธทำตามขั้นตอน ได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ และผู้ชวนตอบสนองอย่างไร ให้ฝึกทักษะการปฏิเสธ ในสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้ และให้สลับบทบาทกันทุกคน ให้แต่ละกลุ่มเลือกคู่แสดง 1 คู่ มาแสดงการปฏิเสธหน้าห้อง โดยการประยุกต์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของสมาชิก สมาชิกได้แสดงกันทุกคน เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายความเหมาะสมของการปฏิเสธ เสนอแนะวิธีและแนวทางที่เหมาะสม ผู้ศึกษาสรุปข้อคิดของการปฏิเสธ เมื่อทุกกลุ่มได้แสดงครบแล้วพร้อมทั้งเสนอข้อคิดเห็นและวิธีการที่ถูกต้อง เพื่อสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติตัว เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายความเหมาะสมของการปฏิเสธ เสนอแนะวิธีและแนวทางที่เหมาะสมกว่า ผู้ศึกษาสรุปได้ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง และ สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติตัว โดยการพูดคุยให้กำลังใจแก่สมาชิกว่า “การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่เราสามารถนำมาใช้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อถูกชักชวนเข้าไปในเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดผลด้านลบ เช่นการชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราต้องเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิเสธ และการฝึกทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้เรารู้สึกมั่นใจเมื่อนำไปใช้ในการหลีกเลี่ยงหรือการพึ่งพาแอลกอฮอล์ ถ้าเราจะทำ ก็จะทำให้ได้ คิดอย่างไรก็จะเป็นอย่างนั้นแหละ” ผู้ศึกษาปิดกลุ่ม เปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป และบอกจำนวนครั้งของการทำกิจกรรมร่วมกันว่า “เหลืออีก 3 ครั้ง ที่เราจะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อประโยชน์ของสมาชิก ขอให้เข้าร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องทุกครั้งและ ครั้งต่อไปเราจะพบกันอีกที่ วันที่ 23 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ แห่งนี้ ”

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 5

การทำกลุ่มครั้งที่ 5 วันเสาร์ที่ 23 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุมหัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิ์สมาชิก แนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง บอกภูมิลำเนาของกลุ่ม และกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มีมาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดร่วมกัน ทบทวนการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 ว่า สัปดาห์ที่ผ่านมาสมาชิก

ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้ฝึกทักษะการปฏิเสธ ในสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้ และได้สลับบทบาทแสดงกันทุกคน มีการแสดงการปฏิเสธหน้าห้อง โดยการประยุกต์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันของสมาชิก และกล่าวเสริมว่า “การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่เราสามารถนำมาใช้ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อถูกชักชวนเข้าไปในเหตุการณ์ หรือ พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดผลด้านลบ เช่น การชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เราต้องเรียนรู้ถึงวิธีการปฏิเสธและการฝึกทักษะเพื่อให้เรารู้สึกมั่นใจเมื่อนำไปใช้ในการหลีกเลี่ยงหรือการพึ่งพาแอลกอฮอล์” แล้วจึงให้สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค ในการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองว่าเกิดจากปัจจัยอะไร สมาชิกตอบว่าเกิดจาก “ความสามารถเอาชนะใจของตนเอง หลีกเลี่ยงการเข้าสังคมหรืองานเลี้ยงไม่ได้ไม่ได้ การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง บุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจความต้องการ ความรู้สึก สภาวะบีบคั้นทางอารมณ์” สมาชิกแต่ละคนเล่าประสบการณ์ความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค ในการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองว่าเกิดจากปัจจัยอะไรบ้าง สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เสนอแนวทางในการแก้ไขเพิ่มเติม และร่วมกันหาทางเลือกและสนับสนุนผู้ที่ยังไม่สามารถลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ได้ ผู้ศึกษาอธิบายความสำคัญและขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ (รายละเอียดตามความรู้เกี่ยวกับหลักการและขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ผู้ศึกษาแบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มละ 3-4 คน โดยให้ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ตามสถานการณ์ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นในสถานการณ์ที่ 1 ว่า ถ้าเป็นแทนจะไม่ได้ตอบมารดา จะเดินขึ้นห้องก่อน รอแม่ อารมณ์ดี แล้วจึงพูดคุยด้วย ในสถานการณ์ที่ 2 ถ้าเป็นเบงค์จะอย่างไร เบงค์รู้สึกโกรธก็จะพยายามควบคุมความรู้สึกของตนเองไม่ให้โกรธมาก จะนับเลข 1 ไปเรื่อยๆจนอารมณ์ดีขึ้น ในสถานการณ์ที่ 3 ถ้าเป็นเอ็ดจะอย่างไร สมาชิกก็จะพยายามควบคุมความรู้สึกของตนเองไม่ให้โกรธ จะพยายามเข้าใจว่าเขาคงไม่เข้าใจและจะอธิบายให้เพื่อนในกลุ่มฟังถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน ฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นตอนที่ได้เรียนรู้ และให้สลับบทบาทกัน เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้อภิปรายความเหมาะสมของการจัดการกับอารมณ์ และเสนอแนะแนวทางที่เหมาะสมกว่า คำแนะนำเพิ่มเติมและสนับสนุนการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องเป็นผลจากการที่บุคคลมีความตระหนักในความเข้มแข็ง มีความสามารถในตนเอง พยายามคงอยู่ด้วยตนเอง และมีพลังอำนาจ มีการเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ แม้ว่าสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆที่มีอิทธิพลต่อตนเองได้ มีความมั่นใจที่จะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีประสิทธิภาพ และเข้าใจว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจาก ผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียขึ้น

ได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะ การเรียนรู้ ที่ฝึกฝนได้ สำรวจอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเช่น มือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น ให้สมาชิกคาดการณ์ผลดี-ผลเสียของการแสดงอารมณ์ต่างๆ ให้สมาชิกร่วมกันเสนอ วิธีจัดการและควบคุมอารมณ์ สมาชิกบางคนบอกว่าเดินหนีจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สมาชิกได้เลือกใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การหายใจเข้าออกลึกๆยาวๆ การนับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนรู้สึกว่าการนับสงบลง) การขอเวลานอก โดยการหนีออกไปจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วคราว และสำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการควบคุมอารมณ์ตนเอง ผู้ศึกษาปิดกลุ่มและนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป “พวกเราเหลือเวลาที่จะทำกิจกรรมร่วมกันอีก 1 ครั้ง เพื่อประโยชน์ของสมาชิก ขอให้เข้าร่วมกลุ่มทุกคนด้วยนะคะ เราจะพบกันในวันที่ 30 มิถุนายน 2550 ณ ห้องประชุม หัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”

การดำเนินกลุ่มครั้งที่ 6

การทำกลุ่มครั้งที่ 6 วันเสาร์ที่ 30 มิถุนายน 2550 เวลา 13.30 น. ณ ห้องประชุม หัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษากล่าวสวัสดีสมาชิก แนะนำตัวเองและให้สมาชิกทุกคนแนะนำตัวเอง บอกกฎกติกาของกลุ่ม และกล่าวชื่นชมสมาชิกทุกคนที่มาร่วมกิจกรรมกลุ่มตามวันเวลาที่กำหนดร่วมกันทบทวนการทำกลุ่มครั้งที่ 5 ว่า ความเหมาะสมของการจัดการกับอารมณ์และได้เสนอแนะแนวทางที่เหมาะสมสนับสนุนการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องเป็นผลจากการที่บุคคลมีความตระหนักในความเข้มแข็ง มีความสามารถในตนเอง พยายามคงอยู่ด้วยตนเองและมีพลังอำนาจ มีการเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ แม้ว่าสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อตนเองได้ มีความมั่นใจที่จะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติตนเองเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีประสิทธิภาพและเข้าใจว่าอารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจาก ผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียขึ้นได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์เป็นทักษะ การเรียนรู้ ที่ฝึกฝนได้ ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในประเด็น ปัญหาและอุปสรรคในการนำวิธีปฏิบัติตัวที่ได้ตัดสินใจเลือกที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด สำหรับตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สมาชิกบอกว่า งานต่างๆ มักจะมีการเลี้ยงสุรากันตลอด ต้องใช้ความพยายามอย่างสูงในการเลิกดื่มสุรา แต่ก็ดื่มน้อยลงแล้ว สมาชิกบางคนบอกว่าตั้งแต่มาเข้ารับการบำบัดก็ไม่ดื่มเลย เมื่อถามถึงความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเองในการ

เลือกปฏิบัติ สมาชิกตอบว่ามั่นใจในตนเองอย่างน้อย 8 ใน 10 คน สมาชิกในกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เสนอแนวทางในการแก้ไขเพิ่มเติมและร่วมกันหาทางเลือกและให้กำลังใจแก่ผู้ที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนได้ เมื่อถามถึงความมั่นใจในการปฏิบัติตน สมาชิกระบุถึงความมั่นใจในตนเองหลังการปฏิบัติตามทางเลือกของตนเองในการเลือก สมาชิกตอบว่า “มั่นใจในตนเอง” ผู้ศึกษาให้คำแนะนำเพิ่มเติมและให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง ผู้ศึกษา ทำกิจกรรม “สัญญาใจ” โดยการแจกกระดาษให้สมาชิกคนละ 1 แผ่นและปากกาคนละ 1 ด้าม ให้เขียนชื่อของตนเองไว้ที่มุมขวาด้านล่างของกระดาษ ให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนกันเขียนข้อคิด คติ หรือ คำขวัญต่างๆ เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจและเป็นกำลังใจกับเพื่อนๆ ในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ สมาชิกเกิดความตระหนักในการที่จะนำสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ไปปฏิบัติ สมาชิกในกลุ่มตอบว่า “นำไปปฏิบัติ” ผู้ศึกษาสรุปกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ซักถาม

สรุป ข้อคิด คติ ที่สมาชิกเขียนคนละ 1-2 ข้อความ มีดังนี้

- “เลิกเหล้า เอาใจแม่/ เลิกเหล้า เก็บเงินแต่งงาน”
- “ดื่มมากไม่ดีเสียสติ เสียสตางค์”
- “เลิกเหล้าดีกว่า เพ้ออนาคตที่สดใส”
- “ครอบครัวจะสุขได้ถ้าเราเลิกเหล้า”
- “ชีวิตจะเจริญถ้าเหล้าไม่มีในชีวิต”
- “เลิกมันซะ ถ้าไม่ได้ก็ดื่มมานานๆ ครั้ง”
- “เลิกเหล้าเพื่อ ครอบครัว”
- “ทำงานแทบตาย สุดท้ายก็เอาไปเผาด้วยสุรา”
- “เสียใจให้เธอ ดีกว่าเสียใจให้สุรา”
- “เลิกเหล้า เพื่อตนเองและอนาคต
- “เลิกเหล้า เอะนื่อง อย่ามองครั้นที่ กินเหล้าไม่ดี โทษทีนะน้อง”
- “กินเหล้ามันขม กินนมดีกว่า”
- “เลิกเหล้า เข้าพรรษา”
- “ลด ละ เลิก งดแล้วมีเงินเก็บ งดแล้วจะดีเอง”

ข้อคิด คติ หรือคำขวัญต่างๆ จะเป็นเครื่องเตือนใจว่าพวกเราและได้มีสัญญาใจร่วมกัน พวกเราจะเป็นกำลังใจให้ซึ่งกันและกันเสมอเพื่อที่จะเลิกดื่มแอลกอฮอล์ หรือดื่มแบบปลอดภัยได้ เป็นผลจากการที่บุคคลมีความตระหนักในความเข้มแข็ง มีความสามารถในตนเอง พยายามคงอยู่ด้วยตนเองและมีพลังอำนาจ แม้ว่าสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะรู้สึกมีพลังอำนาจในการควบคุมสิ่งต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อตนเองได้ มีความมั่นใจที่จะคงไว้ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง

อย่างมีประสิทธิภาพสมาชิกให้สัญญาใจต่อกันในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์และเป็นการกำลังใจซึ่งกันและกันและมีความมั่นใจในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์มากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นได้มอบประกาศนียบัตรให้แก่สมาชิกทุกคนเพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติตน สมาชิกทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส เมื่อดำเนินกลุ่มพอสมควรแล้ว ผู้ศึกษาจึงกล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนที่ให้ความร่วมมือและได้นัดสมาชิกเพื่อวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หลังจากสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ คือ วันที่ 14 กรกฎาคม 2550 ณ ห้องประชุม หัวเสือ โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปะกิจ นายแพทย์ 9
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่
2. อาจารย์ดิลกา ไตรไพบูลย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วราภรณ์ เลิศพูนวิไลกุล ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปาริชาติ รังकुณวัฒน์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. นางสุนทรี ศรีโกไสย พยาบาลวิชาชีพ 7
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นางเพ็ญภา สุตาคำ
วัน เดือน ปีเกิด	1 มีนาคม 2515
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีลำปาง(พ.ศ.2535) ประกาศนียบัตรพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้น 1 วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีพะเยา(พ.ศ.2542) ประกาศนียบัตรการพยาบาลเฉพาะทางการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลสวนปรุง(พ.ศ.2546)
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2535-2542 พยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลจอมทอง พ.ศ. 2542-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลจอมทอง
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพ 7

สถานที่ทำงาน คลินิกสุขภาพจิตและจิตเวช โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์ © by Chiang Mai University
All rights reserved