ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ให้เติมข้อความในช่องว่างและทำเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันนี้ท่านอายุ…….ปี

2. สถานภาพสมรส

( ) 1. โสด ( ) 2. คู่ ( ) 3. หย่า / แยกกันอยู่ /หม้าย

3.ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

( ) 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ

( ) 2. ประถมศึกษา

( ) 3. มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช./อนุปริญญา

( ) 5. ปริญญาตรี

( ) 6. สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

( ) 1. ว่างงาน

( ) 2. นักเรียน / นักศึกษา

( ) 3. รับจ้าง

( ) 4. ค้าขาย

( ) 5. รับราชการ

( ) 6. เกษตรกร

( ) 7. อื่น ๆ ระบุ…....

5. ความสัมพันธ์ในครอบครัว

( ) 1. รักใคร่ช่วยเหลือกันดี

( ) 2. ทะเลาะกันบางครั้งแต่ไม่บ่อย

( ) 3. ไม่ราบรื่นทะเลาะกันบ่อย

( ) 4. อื่น ๆ (ระบุ)……..

6. ครอบครัวมาเยี่ยมท่านขณะบำบัดบ่อยครั้งเพียงใด

( ) 1. ไม่มาเยี่ยมเลย

( ) 2. มาเยี่ยมเดือนละ 1 ครั้ง

( ) 3. มาเยี่ยมเดือนละ 2-3 ครั้ง

( ) 4. มาเยี่ยมทุกสัปดาห์

( ) 5.อื่นๆ (ระบุ) .....

7. ยาเสพติดหลักที่ใช้เสพเป็นประจำในช่วง 30 วันก่อนเข้าบำบัดรักษา คือ

……..

8. ท่านใช้ยาเสพติดมานานเท่าใด .....ปี……..เดือน

9. จำนวนครั้งของการเข้ารับการบำบัดรักษาเกี่ยวกับยาเสพติด.....ครั้ง (รวมทั้งครั้งนี้)

10. ระบบการเข้ารับการบำบัดรักษา

( ) 1. บังคับรักษาโดยพระราชบัญญัติฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

( ) 2. สมัครใจรักษาเอง

( ) 3. ถูกบังคับชักจูงให้มารักษาจากครอบครัว ผู้บังคับบัญชา

( ) 4. อื่นๆ ระบุ.....

11. เมื่อมีปัญหา เครียด หรือไม่สบายใจในเรื่องใดๆก็ตาม ท่านปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากใคร (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) 1. ไม่ปรึกษาใคร ( ) 6. เพื่อนสนิท

( ) 2. พ่อและแม่ ( ) 7. แพทย์/พยาบาล/เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

( ) 3. พ่อ ( ) 8. ครูอาจารย์

( ) 4. แม่ ( ) 9. แฟน/คู่สมรส

( ) 5. ญาติ ระบุ..... ( ) 10.อื่นๆ ระบุ.....

11. ท่านมีความคาดหวังเกี่ยวกับการเข้ารับการบำบัดรักษาในครั้งนี้อย่างไร

( ) 1. สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้

( ) 2.สามารถหยุดเสพยาเสพติดได้บ้าง

( ) 3.ไม่แน่ใจว่าสามารถหยุดเสพยาเสพติดได้

( ) 4. อื่นๆ (ระบุ).....

ภาคผนวก ข
ตัวอย่างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด <u>คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของตนเอง</u>

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างมาก
ค่อนข้างน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านค่อนข้างน้อย
น้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ค่อนข้างมาก	ค่อนข้างน้อย	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันเป็นคนขี้อาย				✓		

เมื่อท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องค่อนข้างน้อย หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนขี้อายในระดับค่อนข้างน้อย

กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ
ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด 6	มาก 5	ค่อนข้างมาก 4	ค่อนข้างน้อย 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นรอบๆตัวฉัน ไม่ทำให้ฉันรู้สึกถูกรบกวนใจ						
2	ฉันรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากในการพูดต่อหน้าชุมชน						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
	.						
24	ฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่นบ่อยครั้ง						
25	ฉันเป็นคนที่คนอื่นพึ่งไม่ได้						

ภาคผนวก ค
ตัวอย่างแบบประเมินทักษะชีวิต

การตระหนักรู้ในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความคิดบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด <u>คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของตนเอง</u>

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยถือเกณฑ์ ดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
มาก	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
ปานกลาง	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
น้อย	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ฉันนี้แย่จัง		✓			

เมื่อท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง มาก หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่แย่ในระดับมาก

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	ฉันสามารถยอมรับข้อบกพร่องของตนเองได้เสมอ และพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น					
2	แม้ฉันผิดหวังกับบางสิ่งในชีวิตฉันก็ไม่ท้อถอยและจะสู้ชีวิตต่อไป					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
	.					
13	ฉันจำเป็นต้องรักษาการติดยาเสพติด					
14	ฉันรู้สึกเสียเวลาในการเข้ารับการรักษายาเสพติดในสถานบำบัด					

ตัวอย่างแบบสอบถามทักษะการสื่อสาร การตัดสินใจและแก้ปัญหา การปฏิเสธ และการจัดการอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินลักษณะการปฏิบัติกิจกรรมของท่านแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด <u>คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับลักษณะการปฏิบัติของท่านอันแท้จริง</u>

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อคำถามในแต่ละข้อ แล้วพิจารณาเลือกว่าคำตอบข้อใดที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบหมายเลขที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ตัวอย่าง

สมปองได้พบเพื่อนที่ไม่เจอกันมา 5 ปีโดยบังเอิญ จึงรีบเข้าไปทักทาย ถ้าท่านเป็นสมปองท่านจะทักทายอย่างไร

ก. เฮ้ย ไปอยู่ไหนมา ไม่เจอกันตั้งนาน
(ข.) ดีใจจังเลยที่ได้เจอ ไปอยู่ที่ไหนมา
ค. ไม่เจอกันนาน อ้วนลงพุงเลยนะ
ง. สวัสดีครับ จำผมได้ไหมครับ

เมื่อท่านทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบข้อ ข หมายความว่า เมื่อท่านได้พบเพื่อนที่ไม่เจอกัน 5 ปี ท่านจะทักทายเพื่อนว่า ดีใจจังเลยที่ได้เจอ ไปอยู่ที่ไหนมา

1. ในการเตรียมกลุ่มกิจกรรมเพื่อการประกวดที่สมาชิกต้องใช้เวลาฝึกซ้อมนาน แต่มีเพื่อนที่เข้าร่วมฝึกซ้อมด้วยไม่ค่อยตั้งใจฝึก ชอบก่อกวนบ่อยๆ ในฐานะที่ท่านเป็นสมาชิกคนหนึ่งที่เข้าร่วมฝึกซ้อม ท่านจะมีวิธีตักเตือนเพื่อนอย่างไร
    ก. ถ้ายังไม่ตั้งใจอีกจะต้องให้ออกจากกลุ่ม
    ข. มาช่วยกันฝึกซ้อมเพื่อกลุ่มของเรา ถึงวันประกวดพวกเราจะได้ประสบความสำเร็จ
    ค. ถ้าเตือนกันดีดีแล้วไม่ฟัง เห็นทีต้องรายงานเจ้าหน้าที่พยาบาลแล้วล่ะ
    ง. ถ้าไม่ซ้อมวันประกวดก็ทำไม่ได้ และคุณก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานของกลุ่มเสียหาย
2. น้องของลุกมานไม่ยอมทำการบ้านเพราะไม่ค่อยสบาย แต่พ่อไม่รู้ ดุว่าลุกมานไม่ดูแลน้อง ถ้าท่านเป็นลุกมาน ท่านจะพูดอย่างไรให้พ่อเข้าใจ
    ก. ไม่ใช่ว่าผมไม่ดูแลน้อง แต่เป็นเพราะน้องไม่สบาย
    ข. พ่อดุ ไม่มีเหตุผลน้องไม่สบายเลยไม่อยากทำการบ้าน
    ค. เฉยๆ ไม่ต้องพูดอะไร เดี๋ยวพ่อก็รู้ว่าน้องไม่สบาย
    ง. น้องไม่สบาย ผมอยากให้น้องพักผ่อนครับ

.
.
.
.
.
.
.
.

29. ในสถานบำบัด แบงค์ถูกกลุ่มเพื่อนล้อว่ามีแม่ไม่สมประกอบ เป็นคนพิการ แบงค์โกรธมาก หากท่านเป็นแบงค์ ท่านจะทำอย่างไร
    ก. แสดงให้เพื่อนเห็นว่าตนเองโกรธมาก และเดินเข้าไปจะต่อยเพื่อน
    ข. เก็บความรู้สึกโกรธเอาไว้ แล้วค่อยคิดแก้แค้นทีหลัง
    ค. เก็บความรู้สึกโกรธไว้ แล้วไปปรึกษาเจ้าหน้าที่
    ง. พูดกับเพื่อนว่า นายไม่ควรล้อเรื่องของแม่เราอย่างนี้ ถ้าแม่นายเป็นอย่างนี้บ้างนายจะรู้สึกอย่างไรถ้าถูกเพื่อนล้อ

30. คืนวันนี้เจี๊ยบรู้สึกเครียดมากหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ทางสถานบำบัดจัดไว้ 5 ทุ่มแล้วยังนอนไม่หลับ หากท่านเป็นเจี๊ยบ ท่านควรทำอย่างไรมากที่สุด

ก. ขอยานอนหลับจากเจ้าหน้าที่

ข. ชวนเพื่อนคุย

ค. ฝึกสมาธิทำจิตใจให้สงบ พรุ่งนี้ค่อยปรึกษาเจ้าหน้าที่

ง. ลุกขึ้นอาบน้ำ ถ้ายังไม่หลับค่อยขอยานอนหลับจากเจ้าหน้าที่

31. ชัยเพิ่งจะซื้อแผ่นเกมส์มาใหม่ แต่แม่ขอให้ไปช่วยทำงานก่อนพอทำงานเสร็จจะเล่นเกมส์ที่ซื้อมาแต่หาแผ่นเกมส์ไม่เจอ ชัยรู้สึกเสียดายและโกรธแม่มาก ทำให้เขาอดเล่นเกมส์และโกรธทุกคนในบ้าน ถ้าท่านเป็นชัยท่านจะทำอย่างไร

ก. คิดเสียว่าเกมส์นั้นคงไม่สนุกเท่ากับเกมส์ที่มีอยู่

ข. ให้แม่ช่วยหา ถ้าหาไม่เจอก็จะซื้อใหม่

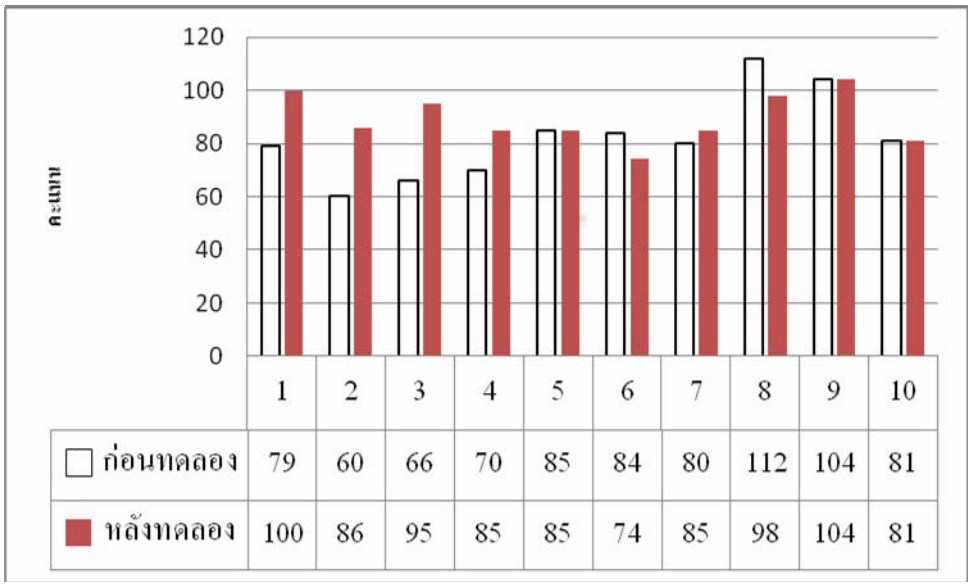
ค. โกรธ คิดว่าคงมีใครแกล้งแน่ๆ

ง. จะถามคนในบ้านและลองหาแผ่นเกมส์นั้นก่อน

ภาคผนวก ง

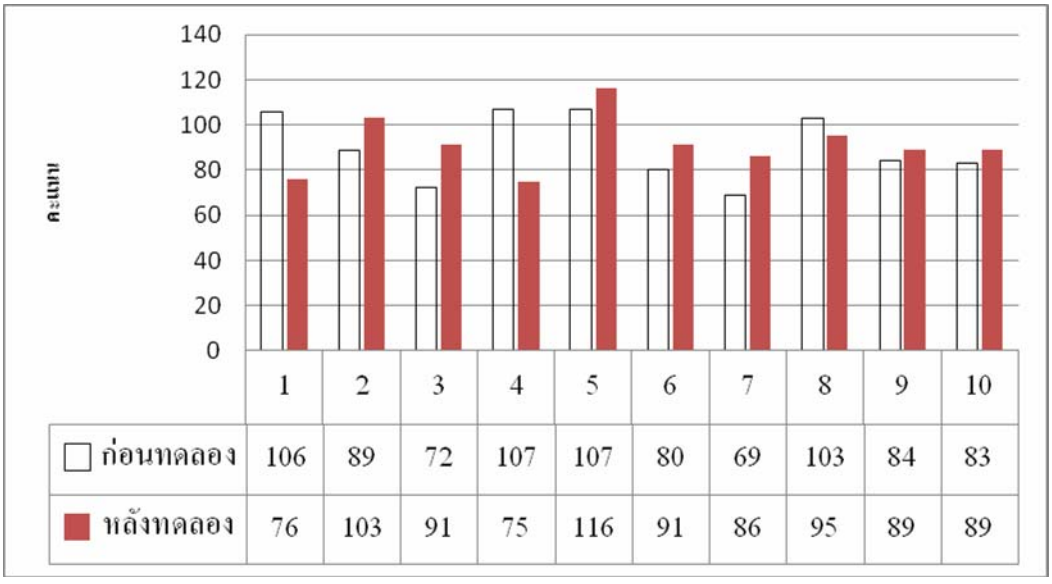
คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรม

ภาพประกอบที่ 24 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก่อนทดลอง	79	60	66	70	85	84	80	112	104	81
หลังทดลอง	100	86	95	85	85	74	85	98	104	81

ภาพประกอบที่ 25 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

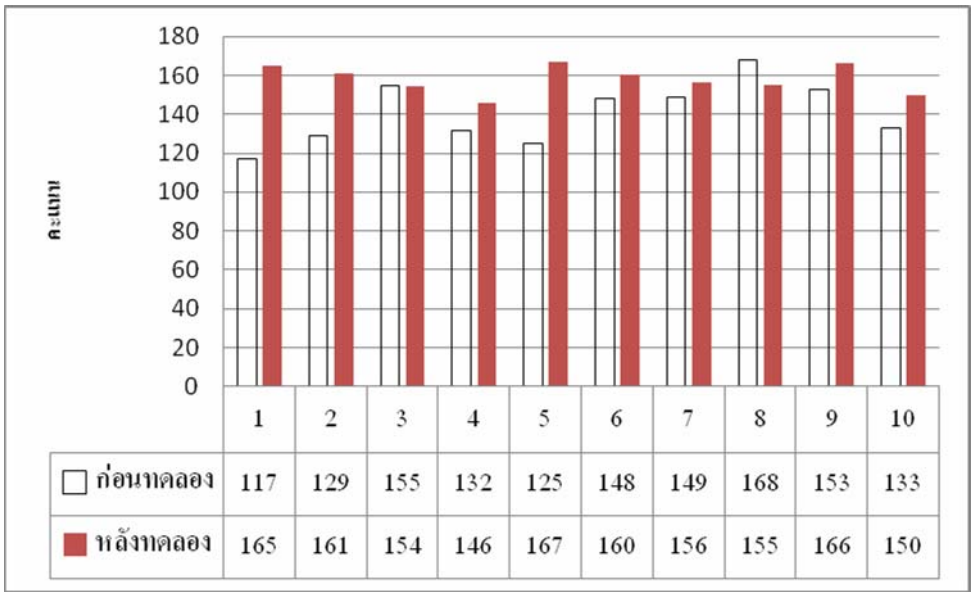


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก่อนทดลอง	106	89	72	107	107	80	69	103	84	83
หลังทดลอง	76	103	91	75	116	91	86	95	89	89

ภาคผนวก จ

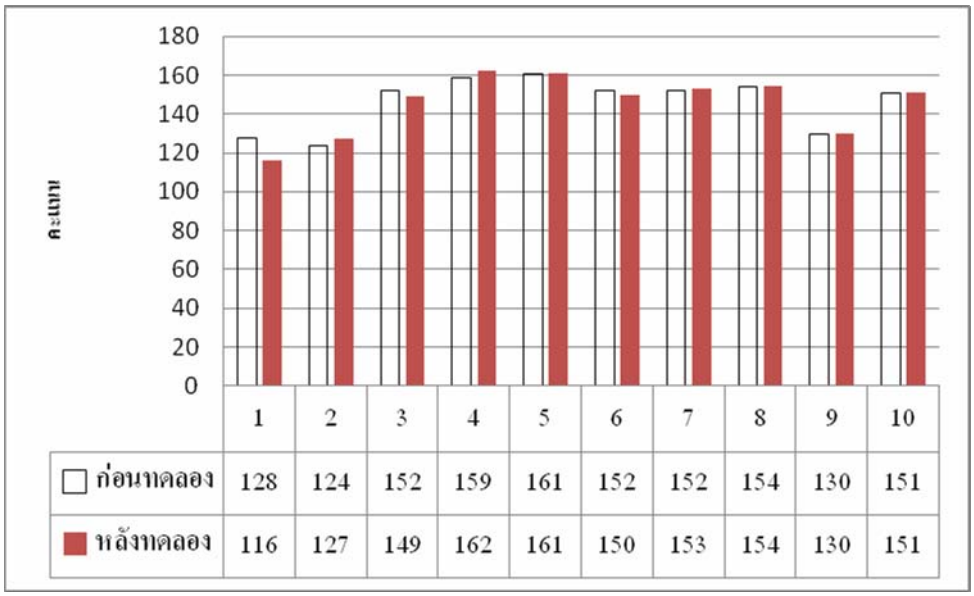
คะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง
ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

ภาพประกอบที่ 26 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก่อนทดลอง	117	129	155	132	125	148	149	168	153	133
หลังทดลอง	165	161	154	146	167	160	156	155	166	150

ภาพประกอบที่ 27 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ก่อนทดลอง	128	124	152	159	161	152	152	154	130	151
หลังทดลอง	116	127	149	162	161	150	153	154	130	151

ภาคผนวก ฉ

ดัชนีความสอดคล้อง
แบบประเมินทักษะชีวิตและกิจกรรม

ค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

ตารางที่ 25 ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหาแบบประเมินทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ข้อ	ความคิดเห็นของการผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
การตระหนักรู้ในตนเอง						
1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	1	1	1	0.8
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	0	1	1	0.8
5	1	1	0	1	1	0.8
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	0	1	0.8
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	-1	1	1	-1	1	0.2
12	1	1	1	0	1	0.8
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	0	1	1	0.8

ตารางที่ 25 (ต่อ) ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหาแบบประเมินทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ข้อ	ความคิดเห็นของการผู้เชี่ยวชาญ					IOC	หมายเหตุ
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ทักษะการสื่อสาร							
1	1	1	1	1	1	1	
2	1	1	1	1	1	1	
3	1	1	1	1	1	1	
4	0	1	1	1	1	0.8	
5	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	
7	1	1	1	1	1	1	
8	0	1	1	1	1	0.8	
ทักษะการตัดสินใจ							
1	0	1	1	1	1	0.8	
2	0	1	1	-1	1	0.4	นำมาปรับ
3	0	1	1	0	1	0.6	
4	1	1	1	1	1	1	
5	-1	1	1	1	0	0.4	ตัดทิ้ง
6	0	1	1	0	1	0.6	
7	1	1	1	1	1	1	
8	1	1	1	1	1	1	
9	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 25 (ต่อ) ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับประเด็นหลักของเนื้อหาแบบประเมินทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ข้อ	ความคิดเห็นของการผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
ทักษะการปฏิเสธ						
1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1
7	0	1	1	1	1	0.8
8	1	1	1	1	1	1
ทักษะจัดการอารมณ์และความเครียด						
1	1	1	1	0	1	0.8
2	1	1	1	0	1	0.8
3	1	1	1	0	1	0.8
4	1	1	1	0	1	0.8
5	1	1	1	0	1	0.8
6	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1

ตารางที่ 26 ดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กิจกรรมที่	ความคิดเห็นของการผู้เชี่ยวชาญ					IOC
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	
1	1	1	0	1	1	0.8
2	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1
6	1	1	0	1	1	0.8
7	1	1	0	1	1	0.8
8	1	1	-1	1	1	0.6
9	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1

ภาคผนวก ช

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบคุณภาพแบบประเมินทักษะชีวิต

1.รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ธรรมาภรณ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.รองศาสตราจารย์บุญวดี เพชรรัตน์	ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุใจ ส่วนไพโรจน์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรเพ็ญ ภัทรนุธาพร	ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5.อาจารย์บุญโรม สุวรรณพาหุ	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ตรวจสอบคุณภาพแผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

1.รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ธรรมาภรณ์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.รองศาสตราจารย์บุญวดี เพชรรัตน์	ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
3.พอ.นพ.พิชัย แสงชาญชัย	จิตแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎ
4.ผู้ช่วยศาสตรจารย์สุใจ ส่วนไพโรจน์	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. อาจารย์บุญโรม สุวรรณพาหุ	ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์