

แบบประเมินแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขอให้ผู้รับการบำบัดเลือกข้อความที่ตรงกับความเห็นของท่านมากที่สุด

1. ฉัน ไม่คิดที่จะหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด หรือลดปริมาณที่เคยดื่ม/เสพเพราะที่ฉันดื่ม/เสพไม่ได้เป็นปัญหาอะไร
2. ฉัน ไม่เคยคิดที่จะหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด และไม่ได้มีปัญหาอะไร
3. ฉันคิดว่าวันใดวันหนึ่งข้างหน้า ฉันจะต้องมาไตร่ตรองเกี่ยวกับการลดหรือหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด
4. บางครั้งฉันคิดถึงการหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด แต่ฉันยังไม่มีแผนการที่จะหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด
5. ฉันคิดว่าฉันควรที่จะลดหรือหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติด แต่ฉันยังรู้สึกว่าตัวเองยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง
6. ฉันวางแผนที่จะหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติดภายใน 6 เดือนข้างหน้าอย่างแน่นอน
7. ฉัน ได้วางแผนที่จะหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติดภายใน 30 วันข้างหน้าอย่างแน่นอน
8. ฉันยังคงดื่มสุรา/เสพสารเสพติดอยู่ แต่ฉัน ได้เริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงแล้ว เช่น ลดการดื่มสุรา/เสพสารเสพติด และได้กำหนด วันหยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติดแล้ว
9. ฉัน ได้หยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติดแล้ว แต่กลัวว่าจะพลั้งเผลอ จึงต้องระมัดระวังในการดำรงชีวิตแบบไม่ดื่มสุรา/เสพสารเสพติด
10. ฉัน ได้หยุดดื่มสุรา/เสพสารเสพติดแล้ว และจะไม่กลับไปดื่ม/เสพอีก

ดัดแปลง จาก คู่มือบำบัดสุรารูปแบบ PMK-CBI ศูนย์จิตเวชศาสตร์การเสพติด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

อ้างอิงจาก (The Contemplation Ladder, Biener and Adams, 1991 แปลและตรวจสอบคุณภาพโดย ครุณี ภูขาว และคณะ, 2549)

การแปลผล

หากผู้รับการบำบัดเลือกข้อความในข้อที่ 1 หรือ 2 เขาน่าจะอยู่ในขั้นไม่สนใจปัญหา

Stage of change

1.Pre-contemplation Stage: ขั้นเมินเฉย/ไม่ตระหนักรู้

ไม่ตระหนักรู้ไม่คิดว่าสิ่งที่ทำอยู่ ณ ปัจจุบัน เป็นปัญหาหรือมีความจำเป็นที่จะต้องทำการปรับเปลี่ยน ยังไม่มีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 6 เดือนข้างหน้า

หากผู้รับการบำบัดเลือกข้อความในข้อที่ 3, 4 หรือ 5 เขาน่าจะอยู่ในขั้นลังเล

Stage of change

2.Contemplation stage: ขั้นตระหนักรู้ว่ามีปัญหา

ตระหนักรู้ว่ามีปัญหาแต่ยังไม่คิดที่จะทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่แน่ใจ ยังครุ่นคิดอยู่ มีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 6 เดือนข้างหน้า

หากผู้รับการบำบัดเลือกข้อความในข้อที่ 6 หรือ 7 เขาน่าจะอยู่ในขั้นเตรียมการ

Stage of change

3.Determination/Preparation : ตัดสินใจ/เตรียมตัว

“ฉันต้องทำอะไรบางอย่างแล้วเพื่อเปลี่ยนแปลง”“เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ”“แล้วฉันจะทำอะไรได้บ้าง?”เตรียมตัวเริ่มมีความพร้อม ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หากผู้รับการบำบัดเลือกข้อความในข้อที่ 8 เขาน่าจะอยู่ในขั้นลงมือกระทำ

Stage of change

4.Action: กระทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่า สามารถทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และกำลังกระทำการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในช่วง 6 เดือนแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

หากผู้รับการบำบัดเลือกข้อความในข้อที่ 9 หรือ 10 เขาน่าจะอยู่ในขั้นกระทำต่อเนื่อง

Stage of change

5.Maintenance: คงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยน

สามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่อย่าง สม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งเร้ากระตุ้น ให้กลับไปสู่พฤติกรรมเดิมกระทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมานานมากกว่า 6 เดือน

คำอธิบายเกี่ยวกับ Stage of change

1.Pre-contemplation Stage: ชั้นเมินเฉย/ไม่ตระหนักรู้

ไม่ตระหนักรู้ไม่คิดว่าสิ่งที่ทำอยู่ ณ ปัจจุบัน เป็นปัญหาหรือมีความจำเป็นที่จะต้องทำการปรับเปลี่ยน ยังไม่มีความสนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 6 เดือนข้างหน้า

2.Contemplation stage: ชั้นตระหนักรู้ว่ามีปัญหา

ตระหนักรู้ว่ามีปัญหาแต่ยังไม่คิดที่จะทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่แน่ใจ ยังครุ่นคิดอยู่ มีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 6 เดือนข้างหน้า

3.Determination/Preparation : ตัดสินใจ/เตรียมตัว

“ฉันต้องทำอะไรซักอย่างแล้วเพื่อเปลี่ยนแปลง”“เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญ”“แล้วฉันจะทำอะไรได้บ้าง?”เตรียมตัวเริ่มมีความพร้อม ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4.Action: กระทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองว่า สามารถทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ และกำลังกระทำการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในช่วง 6 เดือนแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

5.Maintenance: คงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยน

สามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่อย่าง สม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าจะมีสิ่งเร้ากระตุ้น ให้กลับไปสู่พฤติกรรมเดิมกระทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมานานมากกว่า 6 เดือน

6.Relapse: การกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม