บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาอิสระครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดียว วัดก่อนและหลังการศึกษา (One group pretest – posttest design) วัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน ภายหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ วัยรุ่นที่มีอายุ 16-21 ปีที่เสพและติดแอมเฟตามีน เข้ามารับการรักษาที่คลินิกบำบัดยาเสพติดโรงพยาบาลลำสนธิ และที่อยู่ในชุมชนอำเภอลำสนธิ จ.ลพบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่ใช้และติดแอมเฟตามีนที่มีอายุ 16-21 ปี จำนวน 20 คนในอำเภอลำสนธิโดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. อายุ 16-21 ปี เพศชายและหญิง อ่านและเขียนภาษาไทยได้

2. วัยรุ่นที่ใช้หรือติดแอมเฟตามีนรวมทั้งที่เคยเข้ารับการบำบัดยาเสพติดแล้วเสพซ้ำ ของอำเภอลำสนธิ

3. มีระดับคะแนนของแบบวัดความสมดุลการตัดสินใจ ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) อยู่ในระยะ contemplation คือค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 ซึ่งระยะนี้มีลักษณะลังเลใจ ยังกังวลกับผลดี ผลเสียจึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในเร็วๆ นี้

4. ยินยอมและสมัครใจเข้ารับการบำบัด

ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ข้างต้นแล้วประเมินด้วยแบบวัดความสมดุลการตัดสินใจ ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) แล้วมีคะแนนอยู่ในระยะ contemplation คือมีคะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 จำนวน 20 คน ซึ่งหากมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระยะอื่นจะให้เข้ารับการบำบัด matrix ในคลินิกยาเสพติดแทนโดยคัดเลือกจากวัยรุ่นที่มารับการบำบัดในคลินิกยาเสพติดด้วยสาเหตุจากแอมเฟตามีนและเริ่มจากการติดต่อวัยรุ่นที่ใช้หรือติดแอมเฟตามีนในชุมชนอำเภอลำสนธิที่เคยรับการบำบัดแล้วเสพซ้ำ 1 คน โดยวิธีการ snow ball ถึงคุณสมบัติที่เข้ารับการบำบัดครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่ 30พ.ค. 52-15มิ.ย. 52 เมื่อยินยอมเข้ารับการบำบัดประเมินด้วยแบบประเมินความสมดุลการตัดสินใจ ถ้ามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.50-2.49 คัดเลือกเข้ากลุ่มจนครบ 20 คน จาก 28 คน เซ็นยินยอมความสมัครใจและนัดกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา สอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่าการตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาก่อนที่การศึกษาจะสิ้นสุดโดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มี 3 ประเภท

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง คือ แบบวัดความสมดุลการตัดสินใจ
3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล มี 2 ส่วน คือส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ

คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ศึกษาได้พัฒนาร่วมกับอรัญญา ดีลี้ (2551)โดยใช้แนวคิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่พัฒนาตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) มาเป็นกรอบแนวคิด ซึ่งมี 2 ขั้นตอน 10 กระบวนการ คือ1)การเพิ่มความตระหนักรู้ 2)การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ 3)การประเมินความเหมาะสมต่อตนเอง 4)การประเมินความเหมาะสมต่อสังคม 5)สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย 6)จัดสภาพแวดล้อมใหม่ 7)การสนับสนุนช่วยเหลือ 8)การหาสิ่งทดแทน 9)การให้รางวัล 10)การให้คำมั่นสัญญา ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ Finnell (2003) พัฒนาดังนี้ 1)การปลุกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด ผลกระทบจาการใช้ยาเสพติด สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการกลับไปใช้ยาซ้ำ 2) คิดและตัดสินใจแก้ปัญหากับสถานการณ์ความจริง เรียนรู้ในการใช้ศักยภาพของตนในการจัดการกับสถานการณ์นั้น 3) การสร้างพฤติกรรมใหม่ สร้างภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดยา โดยให้ความรู้ เคล็ดลับในการเลิกยา การฝึกทักษะต่างๆ หากิจกรรม ทดแทน 4) สนับสนุนแหล่งช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ 5) ส่งเสริมแนะแนวทางการแก้ปัญหา การให้รางวัลกับตนเอง 6) หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่จะทำให้เกิดความมั่นใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งนี้ผู้ศึกษาได้ประยุกต์เนื้อหาบางส่วนในโปรแกรมมาจากรูปแบบการบำบัดผู้ป่วยนอกของรพ.ธัญญรักษ์ โดยการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ปรับโปรแกรมทั้ง 10 กระบวนการให้อยู่ในขั้นตอนการบำบัด 6 ครั้ง โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนๆ ละ 3 ครั้ง เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในชุมชนและส่วนใหญ่ไม่ได้ถูกบังคับ

บำบัด และเนื้อหาบางส่วนของกระบวนการมีแนวทางไปแนวเดียวกันสามารถปรับรวมกันเพื่อลดขั้นตอน ระยะเวลาลงได้ ซึ่งปรับดังนี้

การบำบัดครั้งที่ 1 นำกระบวนการที่ 1 และ 2 ด้วยกัน เนื่องจากทั้ง 2 กระบวนการจะเป็นการสะท้อนให้รับรู้พฤติกรรมปัญหาในสภาพการณ์จริง เพื่อเพิ่มความตระหนัก กระตุ้นให้ระบายและความสะท้อนรู้สึกที่เกี่ยวกับใช้และการเลิกเสพแอมเฟตามีนทั้งของตนและคนอื่น

การบำบัดครั้งที่ 2 นำกระบวนการที่ 3 และ 4 มารวมกันเนื่องจากกล่าวถึงผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์เดิมหรือทั้งในปัจจุบันเพียงเมื่อกล่าวถึงผลกระทบให้ครอบคลุมทุกด้านในครั้งเดียวจะทำให้วัยรุ่นได้มองรอบด้านไม่ว่าจะเป็นต่อตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อมโดยเน้นให้มองผลกระทบที่เกิดขึ้นจริงของตนทั้ง 2 ด้านและให้มองเห็นประโยชน์หรือผลดีหากเลิกเสพได้

การบำบัดครั้งที่ 3 นำกระบวนการที่ 5 และ 6 รวมกันเนื่องจากกล่าวถึงการประเมินสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสพและเลิกเสพแอมเฟตามีนแล้วจึงให้มีแนวทางในการจัดการหรือปรับสภาพแวดล้อมนั้นไปในครั้งเดียวกัน

การบำบัดครั้งที่ 4 โดยภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดยาเนื่องจากเนื้อหาที่เกี่ยวข้องทั้งในกระบวนการที่ 5 และ 6 มีจำนวนมากจึงปรับไว้ในครั้งนี้ด้วยซึ่งเป็นการประเมินและเพิ่มทักษะการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ และมุ่งเน้นให้เห็นภาพลักษณ์ดีๆและอยากมีภาพลักษณ์ดังกล่าวจึงมีความพยายามที่จะหาแนวทางและฝึกปฏิบัติ รู้จักคิด วิเคราะห์ รู้เท่าทันความคิดตนเอง

การบำบัดครั้งที่ 5 นำกระบวนการครั้งที่ 7 และ 8 มารวมกัน ซึ่งเป็นการหาสิ่งสนับสนุนช่วยเหลือรวมทั้งการหาสิ่งทดแทนพฤติกรรมการเสพ อีกทั้งพยาบาลเป็นผู้ช่วยเหลือกระตุ้นให้ผู้ที่ไม่สามารถหาสิ่งทดแทนหรือสนับสนุนดังกล่าวได้ รวมทั้งสอนหรือกระตุ้นให้กลุ่มได้สะท้อนการหาสิ่งทดแทนหรือสนับสนุนดังกล่าวเพื่อเกิดการเรียนรู้จากเพื่อนร่วมประสบการณ์

การบำบัดครั้งที่ 6 รวมกระบวนการครั้งที่ 9 และ 10 เข้าด้วยกันกล่าวถึงการรู้จักชื่นชม ให้กำลังใจตนเองรวมถึงการตั้งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จในชีวิตและให้คำมั่นสัญญาที่จะลงมือปฏิบัติหรือให้ได้เป้าหมายนั้นมา โดยดำเนินการบำบัดกับวัยรุ่นที่มีคะแนนของแบบประเมินความสมดุลการตัดสินใจ ที่ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross(1992) อยู่ในระยะ Contemplation เป็นขั้นที่บุคคลยังคงกังวลกับข้อเสียในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน มีความตระหนักถึงข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การชั่งน้ำหนักระหว่างการลงทุนกับกำไรที่จะได้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม อาจทำให้เกิดความลังเลใจอย่างมากจนทำให้บุคคลต้องติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน เหมือนกับการผัดวันประกันพรุ่ง (behavioral procrastination) จึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที ต้องมีการให้ข้อมูลที่ถูกต้องถึงข้อดี-ข้อเสียของการใช้สารเสพติดและการเลิกใช้สารเสพติด เปิดโอกาสให้ได้ชั่งน้ำหนัก ด้วยตนเอง

โดยใช้การบำบัดเป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้งใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที โดยมีขั้นตอนการจัดสร้างคู่มือดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้เกี่ยวกับโทษ พิษภัยและอันตรายของแอมเฟตามีน ผลกระทบของแอมเฟตามีน ในด้านต่าง ๆ สถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ การฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ

2. รวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือ

3. จัดทำคู่มือ และนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสม ซึ่งรายละเอียดของคู่มือมีดังนี้

ขั้นสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกเสพแอมเฟตามีน ประกอบด้วยการบำบัด 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 การปลุกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับ สาเหตุ ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

สาระสำคัญของกิจกรรม

เป็นการบำบัดที่พยาบาลจัดทำขึ้นโดยใช้กระบวนการกลุ่มในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพยาบาลกับวัยรุ่น และเป็นการประเมินการรับรู้ปัญหา ให้และสนับสนุนข้อมูลความรู้ที่เป็นจริงเกี่ยวกับโทษและอันตรายจากแอมเฟตามีน การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ให้วัยรุ่น ได้ระบายความรู้สึกของตนเมื่อใช้ยา เมื่อเลิกยาได้ และความรู้สึกของตนและคนอื่นมองขณะตนใช้ยา รวมถึงประสบการณ์เดิมที่เป็นปัญหาที่ยังจัดการไม่ได้ทำให้ต้องกลับมาเสพซ้ำ

สื่อและอุปกรณ์

- แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีน
- แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพแอมเฟตามีน
- แบบสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม
- เอกสาร ความรู้เรื่องแอมเฟตามีน
- เอกสาร ความรู้เรื่อง ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและเมื่อเปิดประเด็นให้แสดงความคิดเห็น

2. วัยรุ่นบอกถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้อย่างน้อย 3 ข้อ

3. ผลการทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีนซ้ำ คะแนนเพิ่มขึ้นจากครั้งแรกอย่างน้อย 2 ข้อ

ครั้งที่ 2 การประเมินผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสภาพแวดล้อมเมื่อเสพและเลิกเสพแอมเฟตามีน

<u>วัตถุประสงค์</u>

เพื่อให้วัยรุ่นทบทวนผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีนได้คิดถึงข้อดี ข้อเสียของการเลิกเสพด้วยตนเอง

<u>สาระสำคัญของกิจกรรม</u>

เป็นการบำบัดโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่พยาบาลจัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นตระหนักรู้ถึงผลกระทบของแอมเฟตามีนที่มีต่อตนเอง สังคม สภาพแวดล้อม โดยช่วยให้วัยรุ่นได้ทบทวนผลดีและผลเสียของการเลิกยาด้วยตนเองและช่วยให้วัยรุ่นและกลุ่มคิดและสะท้อนประสบการณ์ดีดีของตนเองและกลุ่มเมื่อเลิกใช้ยา เพื่อเสริมแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจที่จะสร้างประสบการณ์นั้น

<u>สื่อและอุปกรณ์</u>

- เอกสารความรู้เรื่องเรื่องโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเสพแอมเฟตามีน
- แบบสำรวจผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน
- ภาพตาชั่งเปรียบเทียบผลดี ผลเสียของการเสพแอมเฟตามีน/เสพซ้ำ และการเลิกเสพแอมเฟตามีน

<u>การประเมินผล</u>

1. วัยรุ่นสามารถบอกผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีนที่เกิดต่อตนเอง สังคม ได้

2. วัยรุ่นบอกผลดี ผลเสียของการเลิกและเสพแอมเฟตามีนได้และเริ่มเห็นผลดีของการเลิกเสพแอมเฟตามีนมากกว่าผลเสียอย่างน้อย 3 ข้อ และเห็นผลเสียหากยังเสพแอมเฟตามีนต่อไปมากกว่าผลดีอย่างน้อย 3 ข้อ

3. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และท่าทีที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของวัยรุ่น

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

<u>วัตถุประสงค์</u>

เพื่อให้วัยรุ่นทราบสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อและมีผลต่อการการเสพและเลิกแอมเฟตามีนของตน และมีวิธีการจัดการ

<u>สาระสำคัญของกิจกรรม</u>

เป็นการบำบัดโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่พยาบาลจัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นประเมินสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเลิกและเสพแอมเฟตามีน สำรวจสถานการณ์ทำให้ง่ายต่อการกลับไปเสพยาของตน การเปลี่ยนและการจัดการกับสภาพแวดล้อมที่ทำให้นึกถึงและอยากเสพยา สำรวจและวิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึก ให้ความรู้เรื่องวงจรการใช้ยาและวิธีการหยุดความคิด

สื่อและอุปกรณ์

- แบบฝึกหัดการแยกแยะตัวกระตุ้น
- แบบฝึกหัดการหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น
- แบบฝึกหัดการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม
- เอกสารความรู้เรื่อง วงจรการใช้ยา
- เอกสารความรู้เรื่อง วิธีการหยุดความคิด

การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถบอกสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อการเลิกและเสพแอมเฟตามีนของตนได้

2. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นนั้นได้

3. วัยรุ่นที่เสพซ้ำมีวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง

4. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และท่าทีที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของวัยรุ่น

5. วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพแอมเฟตามีน

ขั้นการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกเสพแอมเฟตามีน

ครั้งที่ 4 ภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดยา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพแอมเฟตามีน

2. ฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพแอมเฟตามีน

สาระสำคัญของกิจกรรม

เป็นการบำบัดโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่พยาบาลจัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นนึกถึงภาพลักษณ์ที่สวยงามของวัยรุ่นที่เลิกยาได้ ให้มีความรู้สึกอยากมีภาพลักษณ์ดังกล่าวโดยสนับสนุนด้านข้อมูลความรู้ เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธและได้ฝึกทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินการตามแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกเสพแอมเฟตามีน รวมทั้งให้วัยรุ่นเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของความไว้วางใจและมีความพยายามสร้างความไว้วางใจใหม่กับคนใกล้ชิด

สื่อและอุปกรณ์

- เอกสารความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธ
- บทเรียนการฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ
- แบบฝึกหัดความไว้วางใจ

การประเมินผล

1. วัยรุ่นบอกวิธีที่จะสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิดได้
2. วัยรุ่นพูดถึงความตั้งใจ ความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิด
3. วัยรุ่นมีทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพแอมเฟตามีนที่สมมุติได้

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

วัตถุประสงค์

1.เพื่อให้วัยรุ่นมีแนวทางในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมการเสพแอมเฟตามีน

2.เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่น มีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.เพื่อให้วัยรุ่นทบทวนถึงผลดีที่บุคคลรอบข้างจะได้รับเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สาระสำคัญของกิจกรรม

เป็นการบำบัดโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่พยาบาลที่จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นค้นหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือทั้งบุคคลและสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงในการเสพแอมเฟตามีนซ้ำรวมทั้งคอยรับฟังและช่วยเหลือเมื่อนึกถึงยา และอยากเสพยา รวมถึงค้นหากิจกรรมอื่นทำแทนการเสพยาและไม่ให้นึกถึงยา การทำความเข้าใจความหมายของคำว่าเพื่อนซึ่งต่างจากคนคุ้นเคย และการค้นหาเพื่อนใหม่

สื่อและอุปกรณ์

- เอกสารความรู้ เรื่อง สิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ
- เอกสารความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการเลิกเสพแอมเฟตามีนให้สำเร็จ
- แบบฝึกหัดการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ต่อความสำเร็จในการเลิกเสพแอมเฟตามีน
- แบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีน
- แบบฝึกหัดการหาเพื่อนใหม่

การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมการเสพแอมเฟตามีน
2. วัยรุ่นมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ ได้
3. วัยรุ่นสามารถบอกถึงผลที่คนรอบข้างได้รับเมื่อตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต มีแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตในการเลิกเสพแอมเฟตามีน

สาระสำคัญของกิจกรรม

เป็นการบำบัดโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่พยาบาลที่จัดทำขึ้นเพื่อให้วัยรุ่นสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหา การรู้จักให้รางวัลตนเองสร้างกำลังใจ ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเมื่อมีการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นเมื่อมีความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกเสพแอมเฟตามีน และการตั้งเป้าหมายของชีวิตและการไปถึงเป้าหมายนั้นๆ เพื่อให้ห่างไกลจากการเสพแอมเฟตามีนและเป้าหมายนั้นจะส่งเสริมสู่การเลิกเสพยาอย่างถาวร

สื่อและอุปกรณ์

- แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน
- แบบฝึกหัดการวางเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของชีวิต

การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีเป้าหมายในการเลิกเสพแอมเฟตามีนชัดเจน
2. วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนหลังการเข้ากิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำคู่มือการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนที่พัฒนาร่วมกับอรัญญา ดีลี้ กระบวนการบำบัดประกอบไปด้วยแผนกิจกรรมการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนทั้ง 2 ขั้นตอน 6 กิจกรรม ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวช ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ รูปแบบของเนื้อหากิจกรรม ความตรงทางโครงสร้างในแต่ละกิจกรรมและความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ โดยได้ปรับภาษาที่กระชับเข้าใจง่าย มีกิจกรรมที่หลากหลาย หลังจากนั้นผู้ศึกษาจึงนำโปรแกรมไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มี

คุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยทดลองกับวัยรุ่นที่มาบำบัดในคลินิกยาเสพติดโรงพยาบาลลำสนธิจำนวน 10 คน ซึ่งพบปัญหาคือเนื้อหาค่อนข้างมากไม่พียงพอกับเวลาที่กำหนด ปรับเนื้อหาให้กระชับ วัยรุ่นไม่ค่อยชอบภาษาที่เป็นทางการ จึงปรับคำพูดที่ใช้ให้กระชับ เข้าใจง่าย ชัดเจน ปรับระยะเวลาเป็น 60-90 นาที นอกจากนี้วัยรุ่นพูดนอกประเด็นบ่อย บางครั้งความกล้าแสดงออกของวัยรุ่นทำให้เสียกระบวนการกลุ่ม ผู้ศึกษาต้องเตรียมความพร้อมในการควบคุมสถานการณ์และแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้และรักษาเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนดเนื่องจากวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใจร้อนและกลุ่มที่เข้ารับการบำบัดไม่ได้ถูกบังคับบำบัดหากเกิดความเบื่อหน่าย จึงปรับให้มีกิจกรรมที่หลากหลาย ลดความเป็นวิชาการหรือทางการ เพื่อลดความเบื่อหน่ายซึ่งอาจเป็นเหตุให้วัยรุ่นไม่มาเข้ารับการบำบัดในครั้งต่อไป

2. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาใช้แบบวัดความสมดุลการตัดสินใจ ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) เป็นเครื่องมือกำกับการศึกษา ซึ่งมีจำนวนข้อคำถามรวม 12 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น สำคัญมากที่สุด สำคัญมาก ค่อนข้างสำคัญ สำคัญเล็กน้อย ไม่สำคัญเลย ในคะแนน 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ การคิดคะแนนทำโดย เปรียบเทียบระหว่างข้อดี (Pros) และ ข้อเสีย (Cons) คิดคะแนนรวมทุกข้อคำถามโดยแบ่งเป็น คะแนนของข้อดี (Pros) คือ ข้อที่ 1,2,3,5,7,10 คะแนนของข้อเสีย (Cons) คือ ข้อที่ 4,6,8,9,11,12 แล้วนำคะแนนรวมมาวิเคราะห์ตามเกณฑ์นี้

การให้ค่าคะแนน	ข้อความลบ	ข้อความบวก	
สำคัญมากที่สุด	5	1	คะแนน
สำคัญมาก	4	2	คะแนน
ค่อนข้างสำคัญ	3	3	คะแนน
สำคัญเล็กน้อย	2	4	คะแนน
ไม่สำคัญเลย	1	5	คะแนน

การแปลผลคะแนน รวมคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อ แล้วนำมาคิดคะแนนเฉลี่ยตามจำนวนข้อคำถาม โดยพิจารณาเกณฑ์การแบ่งค่าเฉลี่ยเป็น 5 ระดับ ตาม Likert scale ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนน้อยที่สุด
ค่าคะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนน้อย
ค่าคะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนปานกลาง
ค่าคะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนมาก
ค่าคะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนมากที่สุด

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประเมินตามแบบประเมินแล้วจะต้องมีระดับคะแนนการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกำหนดเกณฑ์การกำกับการทดลอง คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของแบบประเมินต้องได้ตั้งแต่ 1.50 - 2.49 คะแนนขึ้นไป หมายถึง การตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนน้อย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ในสาขาที่เกี่ยวข้อง 3 ท่าน ตรวจสอบและนำปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำภายใต้การดูแลและแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งปรับดังนี้ การใช้คำว่าแอมเฟตามีนอาจเข้าใจยากกับวัยรุ่นจึงเพิ่มคำว่าหรือยาบ้าในคำชี้แจงการทำแบบประเมิน มีการเพิ่มและลดคำรวมทั้งปรับประโยคให้เป็นสำนวนภาษาไทยที่วัยรุ่นเข้าใจง่าย ข้อ 1 ปรับจากในขณะที่ฉันใช้แอมเฟตามีนฉันรู้สึกดีดีกับตัวเอง เป็น ขณะที่ฉันใช้แอมเฟตามีนฉันรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง

2. การตรวจความเที่ยงเครื่องมือ (Reliability) นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

3. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ ประเภทยาเสพติดที่ใช้ ลักษณะคำถามเป็นแบบเปิดและปิด ปรับให้มีเพียงข้อมูลที่จำเป็น

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน (ดัดแปลงจากเครื่องมือ Cocaine : Self – Efficacy scale , URI research) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ Finnell (2003) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente (1984) เป็นเครื่องมือกำกับการศึกษา เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ ซึ่งเกี่ยวกับความรู้สึกและการตัดสินใจกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การใช้แอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ แบ่งเป็น ไม่มีผลเลย ไม่มาก ปานกลาง มาก มากที่สุด ในคะแนน 1, 2, 3, 4 และ 5 ตามลำดับ

การให้ค่าคะแนน

มากที่สุด	5	คะแนน
มาก	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
ไม่มาก	2	คะแนน
ไม่มีผลเลย	1	คะแนน

การแปลผลคะแนน รวมคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อ แล้วนำมาคิดคะแนนเฉลี่ยตามจำนวนข้อคำถาม โดยพิจารณาเกณฑ์แบ่งค่าเฉลี่ยตาม Likert scale ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นไม่มีผลสู่การใช้ยา

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยาไม่มาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยาปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยามาก

ค่าคะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยามากที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ในสาขาที่เกี่ยวข้อง 3 ท่าน ตรวจสอบและนำปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ ภายใต้การดูแลและแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ปรับคำ ข้อ 5 เมื่อฉันรู้สึกดีจริงๆ เป็นเมื่อฉันรู้สึกดีมากๆ ข้อ 10 เมื่อฉันต้องการทดสอบอำนาจในตัวเอง เป็น เมื่อฉันต้องการทดสอบกำลังใจของฉัน ข้อ 16 เมื่อพบเห็นโฆษณาเกี่ยวกับแอมเฟตามีน เป็น เมื่อฉันเห็นข่าวเกี่ยวกับแอมเฟตามีน

2. การตรวจความเที่ยงเครื่องมือ (Reliability) นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

1. ระยะเตรียมการทดลอง

1.1 เตรียมผู้ศึกษาศึกษากระบวนการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากของ (Finell 2003)เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลิกใช้แอมเฟตามีน จากเอกสาร ตำรา บทความ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ฝึกปฏิบัติทักษะต่างเกี่ยวกับการบำบัดยาเสพติดในวัยรุ่นกับอ. เพชรี

คันธสายบัว (APN และหัวหน้างานบำบัดยาเสพติดสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา) และการทำกลุ่มบำบัดยาเสพติดในวัยรุ่นและร่วมกับการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้การดำเนินงานในตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุม

1.2 เตรียมเครื่องมือ แบบประเมิน คู่มือที่กำหนดกิจกรรมเป็น 2 ส่วน 6 ครั้ง ส่วนละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง สถานที่ในการดำเนินโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับงานคลินิกยาเสพติดและผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำสนธิและทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษา โดยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษา

1.3 ผู้ศึกษาประชุมชี้แจงการดำเนินงานและประสานงานกับผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำสนธิ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในงานคลินิกยาเสพติด เพื่อขอความร่วมมือ และทำหนังสือขอความร่วมมือในกลุ่มวัยรุ่นที่จะศึกษา

1.4 ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษา (เป็นนิสิตปริญญาโทที่กำลังศึกษาในสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชและจบปริญญาโทจิตเวชชุมชน 2 คน) ทำการประเมินความสมดุลการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้แอมเฟตามีนในวัยรุ่น โดยผู้ศึกษาอธิบายทำความเข้าใจแบบประเมินให้ผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าใจตรงกัน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน

1.5 ผู้ศึกษาชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ และนัดเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง

1.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาอธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา สอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่าการตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาก่อนที่การศึกษาจะสิ้นสุดโดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

2. ระยะดำเนินการทดลอง ดำเนินกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จำนวน 20 คน ตามกิจกรรมทั้ง 6 ขั้นตอนด้วยตนเอง โดยดำเนินกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีคะแนนของแบบประเมินความสมดุลของการตัดสินใจ (URI research) อยู่ในระยะ contemplation เป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง/ กลุ่ม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ใช้เวลา 3 สัปดาห์ โดย มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกเสพแอมเฟตามีน

ครั้งที่ 1 การปลุกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

สาระสำคัญของกิจกรรม

1.ดำเนินกลุ่มโดยการสร้างสัมพันธภาพ สร้างความไว้วางใจ แนะนำกลุ่ม แนะนำตัวกับวัยรุ่น ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความ ไว้วางใจ และเปิดเผยตนเอง

2.ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการบำบัด จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่ใช้บำบัด และการรักษาความลับของวัยรุ่นและสมาชิกกลุ่ม

3. ประเมินการรับรู้ถึงโทษ อันตราย ของแอมเฟตามีนโดยให้วัยรุ่นทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีน ได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ประสบการณ์ในกลุ่ม พยาบาลให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอันตรายของเสพแอมเฟตามีน และทำความเข้าใจเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ซักถามเกี่ยวกับข้อมูลที่ให้เพิ่มเติมและประเด็นคำถามในแบบประเมิน ให้วัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาที่เกิดกับตนเองและคนใกล้ชิด โดยเฉพาะปัญหาต่อตนเองและคนใกล้ชิดเมื่อกลับมาเสพซ้ำ โดยเน้นให้วัยรุ่นตระนักว่ามีปัญหากระทบต่อสุขภาพตนมากขึ้น หากยังคงเสพแอมเฟตามีนต่อไป

4. ให้ข้อมูลความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเสพแอมเฟตามีน ให้วัยรุ่นระบายความรู้สึก กระตุ้นเร้าเร้าอารมณ์โดยให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม แล้วเปิดประเด็นให้วัยรุ่นได้พูดถึงความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมของตนในแต่ละประเด็น พยาบาลสรุปประเด็นให้วัยรุ่นตระหนักความสำคัญของปัญหาของการเสพแอมเฟตามีน และเห็นความสำคัญของการเลิกเสพแอมเฟตามีนผ่านประเด็นต่างๆ เช่นคนอื่นมองขณะตนเสพและเลิกเสพแอมเฟตามีน รวมทั้งความรู้สึกของตนมองคนที่เสพแอมเฟตามีนและคนที่เคยเลิกได้

5. ให้วัยรุ่นประเมินถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับการเสพแอมเฟตามีนของวัยรุ่นและนำเสนอในกลุ่ม สรุปให้เห็นความสำคัญของแต่ละประเด็นเพื่อให้วัยรุ่นตระหนักในประเด็นต่างๆที่อาจนำการเสพติด หรือเป็นพฤติกรรมปัญหาจากการเสพแอมเฟตามีน

6. สรุปและโน้มน้าว สร้างแรงจูงใจให้วัยรุ่นตระหนักอันตรายจากแอมเฟตามีนต่อตนเองหากยังคงเสพต่อไปและกระตุ้นให้กลุ่มเห็นถึงความรู้สึกดีต่อคนที่เสพแอมเฟตามีนและเคยเลิกได้อยากเอาเป็นแบบอย่าง มองการกลับมาเสพซ้ำว่ามีสาเหตุจากอุปสรรคที่จัดการไม่ได้ (ประสบการณ์เดิมที่เลิกยาไม่สำเร็จ) โดยบันทึกประเด็นปัญหานั้นเพื่อจะนำมาเป็นประเด็นให้กลุ่มช่วยกันหาแนวทางการจัดการอุปสรรคดังกล่าวต่อไปในครั้งที่ 3

7. ให้วัยรุ่นทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีนซ้ำ

8. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. แรกๆ วัยรุ่นมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อย ระวังตัวไม่ค่อยกล้าพูด สบตาคนอื่นในกลุ่มว่าจะมีใครนำหรือไม่ หลังจากเกิดความคุ้นเคยในกลุ่มมากขึ้นและพยาบาลกระตุ้นให้คนหนึ่งในกลุ่มแสดงความคิดเห็นวัยรุ่นคนอื่นๆในกลุ่มต่างช่วยกันแสดงความคิดเห็นและตอบคำถาม

2.วัยรุ่นทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีน ตอบถูกอยู่ในช่วง 9-11 ข้อ ข้อที่ตอบผิดทุกคนคือ ข้อ 7 และ 13 จะตอบว่าการใช้แอมเฟตามีนไม่ติด เลิกเมื่อไรก็ได้ และการเสพไม่ทำให้เป็นโรคจิตได้ ซึ่งวัยรุ่นตระนักถึงโทษและอันตรายของแอมเฟตามีนมากขึ้น

3. เมื่อให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมแล้วกระตุ้นให้นำเสนอความคิดของตนในกลุ่มภาพรวมของกลุ่มเยอมรับภาพลักษณ์ด้านลบของผู้เสพที่คนอื่นมองและรู้สึก ตระหนักถึงปัญหา จากการที่ในกลุ่มเปิดประเด็นปัญหาของตนและในกลุ่มแสดงออกว่าเห็นด้วยว่าตนก็ประสบเช่นกัน ส่วนวัยรุ่นที่เคยเลิกแล้วกลับมาเสพยอมรับว่าใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและการเสพครั้งนี้ทำให้มีผลกระทบต่อตนมากกว่าครั้งแรก

4. เมื่อวัยรุ่นทำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยง แล้ว ภาพรวมของกลุ่มมีทุกพฤติกรรมในขณะเสพยา พยาบาลเน้นย้ำให้วัยรุ่นเฝ้าระวัง รู้ทันพฤติกรรมของตน

5.วัยรุ่นบอกถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้เฉลี่ย 3-4 ข้อ

6. ผลการทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีนซ้ำ คะแนนเพิ่มขึ้นเป็น 10-13 ข้อ

ครั้งที่ 2 การประเมินผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสภาพแวดล้อมเมื่อใช้และเลิกเสพแอมเฟตามีน

สาระสำคัญกิจกรรม

1.ให้วัยรุ่น สำรวจและระบุถึงผลกระทบของการเสพแอมเฟตามีนและการเสพซ้ำที่มีต่อชีวิตตนเองในปัจจุบันและอนาคตหากยังคงเสพแอมเฟตามีนต่อไป ในแบบสำรวจผลกระทบจากการใช้แอมเฟตามีน

2. ให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน โดยให้เขียนผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆจากประสบการณ์ของตนเอง พยาบาลกระตุ้นให้วัยรุ่นเสนอผลกระทบนั้นๆ พร้อมทั้งให้เขียนความคาดหวังหลังจากได้รับการบำบัด

3.ให้ข้อมูลผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเสพแอมเฟตามีนในด้านต่างๆ เพิ่มเติม

4. ให้วัยรุ่นเขียนผลกระทบทั้งผลดี ผลเสียของการเสพแอมเฟตามีนและการเลิกใช้แอมเฟตามีนรวมถึงผลของการกลับมาเสพซ้ำลงบนตาชั่งตาชั่งเปรียบเทียบผลดี ผลเสียของการใช้แอมเฟตามีน/การเสพซ้ำและการเลิกเสพแอมเฟตามีน พยาบาลให้วัยรุ่นแต่ละคนเปรียบเทียบระหว่างผลดี

ผลเสียทั้งหมดของตน มองสิ่งที่ตนเขียนและสรุปว่าผลการชั่ง ด้านใดมากกว่าและจะเลือกทางใด เพราะเหตุใด พยาบาลเสนอให้กลุ่มรับทราบ

5. ให้วัยรุ่นเขียนความคาดหวังของประโยชน์ที่ตนหวังมากที่สุดหากเลิกเสพแอมเฟตามีน สำเร็จไว้ส่วนบนสุดของตาชั่งด้านผลดีของการเลิกเสพแอมเฟตามีนและวงกลมส่วนนี้ไว้ พยาบาลนำเสนอส่วนนี้ของวัยรุ่นแต่ละคนให้กลุ่มรับทราบให้เล่าถึงประโยชน์ ความสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกเสพแอมเฟตามีน ให้กำลังใจและชื่นชมต่อความคาดหวัง นำมาเป็นแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น และยกกรณีความคาดหวังของวัยรุ่นที่เห็นว่าเป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง เพื่อให้กลุ่มได้รู้สึกว่ามีความหวังตามและอยากเลียนแบบความมุ่งมั่นเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อตนเองบ้าง และให้วัยรุ่นเห็นและมั่นใจว่าเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพแอมเฟตามีนได้ และแสดงให้วัยรุ่นเห็นว่าผู้ให้การบำบัดยินดีช่วยเหลือ

6.กระตุ้นให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพูดว่า “ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของฉัน”

7.สะท้อนประสบการณ์ดีดีในกลุ่มแก่วัยรุ่นเพื่อเสริมแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจที่จะสร้างประสบการณ์นั้น และให้ความเชื่อมั่นว่าทุกคนสามารถทำได้ในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพแอมเฟตามีนใหม่ และให้วัยรุ่นทุกคนในกลุ่มปรบมือให้ตัวเอง

8. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

<u>การประเมินผล</u>

1. วัยรุ่นสามารถบอกผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีนด้านร่างกาย สัมพันธภาพครอบครัว การงาน การเรียนและกฎหมายได้ แต่นึกด้านจิตใจและกลุ่มเพื่อนไม่ออกเมื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติม วัยรุ่นมองเห็นผลกระทบของตนมากขึ้นเขียนเพิ่มอีก 2-3 ข้อ และมีความคาดหวังเกี่ยวกับการเรียน การงานและความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว

2. เมื่อให้เขียนผลดี ผลเสียของการเลิกและการเสพแอมเฟตามีนลงบนตาชั่งและให้ชั่งน้ำหนักวัยรุ่นทุกคนมีผลเสียของการเสพแอมเฟตามีนมากกว่าผลดี 3-5 ข้อ แต่เขียนผลดีของการเลิกเสพได้มากกว่าผลเสียเพียง 1-2 ข้อ แต่เมื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติมต่างเขียนเพิ่มอีกคนละ 1-2 ข้อ กระตุ้นให้นำเสนอสู่กลุ่มเพื่อให้เห็นผลดีด้านอื่นประสบการณ์ที่ดีของเพื่อน เพื่อให้กลุ่มอยากเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้รับประสบการณ์ที่ดีบ้าง

3. วัยรุ่นสนใจเข้าร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเลิกและเสพแอมเฟตามีน

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นในเรื่อง "ตัวกระตุ้นและสถานการณ์ที่จะทำให้ตนเสพแอมเฟตามีนมีอะไรบ้าง"

2.ให้วัยรุ่นทำแบบฝึกหัดการแยกแยะตัวกระตุ้น โดยเขียนตัวกระตุ้นที่มีผลต่อตนเองมากที่สุด 3 สถานการณ์เรียงจากมากไปหาน้อย ทั้งใน 2 ประเด็น เพื่อให้วัยรุ่นทราบปัญหาและการเรียงลำดับความสำคัญความยากง่ายของการจัดการตัวกระตุ้น

3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวงจรการใช้ยาและวิธีการจัดการ เพื่อให้วัยรุ่นได้มีทางเลือกนำไปปฏิบัติ

4.ให้วัยรุ่นนำสถานการณ์ที่เขียนในแบบฝึกหัดการแยกแยะตัวกระตุ้นมาเขียนลงตารางด้านซ้ายมือของแบบฝึกหัดการหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น และเลือกวิธีการที่คิดว่าได้ผลต่อสถานการณ์ของตนมากที่สุดอย่างน้อย 2 วิธีต่อ 1 ตัวกระตุ้นลงด้านขวามือของตารางเพื่อให้วัยรุ่นได้มีทางเลือกหากใช้วิธีแรกไม่สำเร็จ และให้วัยรุ่นนำเสนอในกลุ่ม สรุปประเด็นและชื่นชม เป็นกำลังใจให้กับวัยรุ่น

5. ให้วัยรุ่นที่มีการเสพซ้ำนำเสนอปัญหาหรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง ทำให้เลิกเสพแอมเฟตามีนไม่สำเร็จมาแล้ว ไม่สามารถจัดการได้ กระตุ้นให้กลุ่มช่วยกันหาสาเหตุของวิธีที่เคยใช้ไม่ได้ผล และเสนอแนวทาง เทคนิควิธีอื่น แลกเปลี่ยนประสบการณ์เทคนิคของวัยรุ่นคนอื่นในกลุ่ม พยาบาลเพิ่มเติมทางเลือก

6. ให้การบ้านวัยรุ่นโดยทบทวนเนื้อหาของวันนี้แล้วเลือกวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพแอมเฟตามีนลงในแบบฝึกหัดการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

7. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. อิทธิพลที่มีต่อการเสพวัยรุ่นมากที่สุด คือ การเห็นเม็ดยาหรืออุปกรณ์การเสพ เพื่อนที่เคยเสพด้วยกันมาชวน การไปสถานที่ที่เคยเสพ ส่วนตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดปัญหาในอนาคตอันใกล้นี้ของวัยรุ่นคือ เพื่อนชวน

2. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นนั้นได้ ส่วนใหญ่จะเลือกการเลี่ยงที่จะเผชิญตัวกระตุ้น เมื่อพยาบาลเสริมแนวทางการจัดการเกี่ยวกับการหยุดความคิดให้วัยรุ่นเลือกการดีดหนังยางและการปรึกษาคนที่ช่วยได้ มีส่วนน้อยเลือกการสร้างจินตนาการคิดถึงสิ่งอื่นแทนหากมีความคิดอยากเสพ

3. ส่วนวัยรุ่นที่เสพซ้ำที่ยอมรับว่าตนปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือความคิดและครั้งต่อไปตนมั่นใจว่าจะควบคุมอารมณ์ได้มีวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเองแล้ว

4. เมื่อให้การบ้านแบบฝึกหัดวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม มีวัยรุ่นขอเขียนต่อจนเสร็จก่อนกลับกลุ่มละ 2 คน

5. สังเกตวัยรุ่นมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และมีท่าทีที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนการจัดการของตนที่วางไว้

ขั้นการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกเสพแอมเฟตามีน

ครั้งที่ 4 ภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดยา

<u>สาระสำคัญของกิจกรรม</u>

1. ทบทวนการบ้านวัยรุ่นในแบบฝึกหัดการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมโดยสำรวจว่าวัยรุ่นมีแนวทางปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพแอมเฟตามีนยกตัวอย่างให้ในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีของเพื่อน 2-3 วิธี

2. สรุปภาพลักษณ์ที่วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นและเสริมภาพลักษณ์ที่ประกอบด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมต่อการเลิกเสพแอมเฟตามีน อย่างต่อเนื่อง คนใกล้ชิดรับรู้ได้ถึงพฤติกรรมนั้นและไว้วางใจ และทำอย่างไรจึงจะเป็นเหมือนภาพลักษณ์ดังกล่าว ส่วนวัยรุ่นที่เสพซ้ำนั้นต้องมีความมุ่งมั่นให้เห็นความตั้งใจของตน อาจต้องใช้เวลาและความพยายามเพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้ความไว้วางใจกลับคืนมาซึ่งจะขึ้นกับพฤติกรรมที่แสดงออก

3.สอบถามถึงสภาพความเป็นอยู่ปัจจุบันโดยเฉพาะความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนๆ ขณะวัยรุ่นหยุดใช้แอมเฟตามีนและกำลังบำบัด รวมถึงปัญหาการสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิดและให้วัยรุ่นได้กลับมาสำรวจการแสดงพฤติกรรมของตนเพื่อสร้างความไว้วางใจ และหากวัยรุ่นท้อแท้ช่วยวางแผนการสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิดวัยรุ่นที่ง่ายก่อนเพื่อให้มีกำลังใจสร้างกับคนอื่นๆ ต่อ

4.ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธและให้ฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ

5. ให้วัยรุ่นยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์ที่เตรียมไว้ โดยผู้บำบัดสวมบทบาทสมมติเป็นผู้ชักชวนวัยรุ่นในกลุ่มตามสถานการณ์จำลองในบทเรียนการฝึกทักษะการปฏิเสธ กระตุ้นให้วัยรุ่นได้ฝึกปฏิเสธคนละสถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยฝึกทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้กลับไปเสพซ้ำ และให้ลองนำกลับไปใช้กับสถานการณ์ที่อาจต้องเผชิญโดยไม่ได้เตรียมตัว

6.ให้เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ซักถามหรือยกสถานการณ์ที่วัยรุ่นคิดว่าเป็นปัญหาหรือไม่ ทราบว่าจะปฏิเสธอย่างไรหรือปฏิเสธแล้วไม่ได้ผล และพยาบาลช่วยเสนอแนวทางให้วัยรุ่นเลือกที่เหมาะสมไปเลือกปฏิบัติ และให้วัยรุ่นฝึกทักษะการปฏิเสธง่ายๆ ในสถานการณ์ประจำวันบ่อยๆ โดยใช้หลักการปฏิเสธประกอบด้วยทุกครั้ง

7.สนทนาและสนับสนุนให้วัยรุ่นแต่ละคนนำความรู้และทักษะที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้ในการดำเนินการตามที่เกิดขึ้นกับตนเอง

8. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

<u>การประเมินผล</u>

1.วัยรุ่นยอมรับว่าพฤติกรรมการเสพของตนทำให้คนใกล้ชิดไว้วางใจตนลดลง หลายครั้งรู้สึกถูกจับผิด แต่เมื่อพยาบาลให้ข้อมูลเกี่ยวกับธรรมชาติของความไว้ใจวัยรุ่นยอมรับว่าตนมีส่วนทำให้ความไว้วางใจลดน้อยลง พร้อมกระตุ้นให้วัยรุ่นคิดบอกวิธีที่จะสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิดได้ วัยรุ่นพร้อมที่จะใช้เวลาเพื่อสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นใหม่โดยให้วัยรุ่นบอกถึงวิธีที่จะให้คนใกล้ชิดไว้ใจ วัยรุ่นจะเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสพแอมเฟตามีน พูดความจริง ไม่โกหก

2.เมื่อสวมบทบาทเป็นเพื่อนชวนวัยรุ่นตามสถานการณ์ที่กำหนด ให้วัยรุ่นฝึกปฏิเสธแรกๆ วัยรุ่นไม่ยอมพูดเพราะดูเป็นการแสดงแต่เมื่อกำหนดสถานการณ์ว่าหากกลับไปพบเพื่อนมาชวนทันทีหากไม่ลองว่าจะกล้าปฏิเสธหรือไม่ ถึงเวลานั้นอาจคิดคำพูดปฏิเสธไม่ทัน วัยรุ่นจึงผลัดกันพูดปฏิเสธได้ แต่เมื่อชวนย้ำเปลี่ยนคำพูดเรื่อย วัยรุ่นเงียบ ผู้บำบัดจึงเสริมคำพูดให้เพิ่มความมั่นใจ ย้ำกับวัยรุ่นว่าต้องยึดหลักปฏิเสธทุกครั้ง

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

<u>สาระสำคัญของกิจกรรม</u>

1.ดำเนินกิจกรรมโดยให้วัยรุ่นสำรวจสิ่งที่สร้างความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจหรือในชีวิต ที่ช่วยไม่ให้กลับไปเสพซ้ำ พร้อมทั้งให้วัยรุ่นอภิปรายร่วมกัน พยาบาลสรุปสาระสำคัญตามที่วัยรุ่นนำเสนอ

2.ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ ให้วัยรุ่นช่วยกันสรุปและเลือกสิ่งยึดเหนี่ยวที่ตนรู้สึกว่าสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และมีอิทธิพลมากต่อความสำเร็จในการเลิกเสพแอมเฟตามีน โดยให้เลือกเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่เป็นบุคคลหนึ่งคนและสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจอีกหนึ่งสิ่ง และให้วัยรุ่นบอกวิธีที่จะทำให้นึกถึงได้ทุกครั้งเมื่อพบอุปสรรคที่จะส่งผลให้เลิกใช้แอมเฟตามีนไม่สำเร็จอย่างน้อย 2 วิธี

3. ให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจ เพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีน

4. ให้วัยรุ่นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับแบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีนของแต่ละคน โดยกระตุ้นให้วัยรุ่นจำแนกข้อคำถามที่ทำได้ง่ายหรือยากให้ได้ และสนับสนุนให้เลือกทำตามข้อที่ปฏิบัติได้ง่ายก่อนและข้อที่ทำได้ยาก กระตุ้นให้วัยรุ่นหาสาเหตุเพื่อแก้ไขที่สาเหตุ เป็นกำลังใจสนับสนุนช่วยเหลือให้ค่อยๆ แก้ไขอุปสรรคนั้น สรุปสาระสำคัญตามที่วัยรุ่นนำเสนอ

5. ให้ ข้อมูลเคล็ดลับในการเลิกเสพแอมเฟตามีนเพิ่มเติมเพื่อเป็นทางเลือกกับวัยรุ่น ให้วัยรุ่นพิจารณาเคล็ดลับแต่ละข้อในประเด็น ความเข้าใจและการปฏิบัติได้จริง ตามเคล็ดลับ อาจวางแผนการปฏิบัติตามเคล็ดลับบางข้อที่สามารถทำได้ง่ายก่อน หรือทำทุกข้อขึ้นอยู่กับความสามารถของวัยรุ่น

6. พูดคุยสำรวจความคิดเห็นข้อมูลเกี่ยวกับการคบเพื่อน การให้ความสำคัญต่อเพื่อนของวัยรุ่น ให้ข้อมูลให้วัยรุ่นแยกแยะความแตกต่างระหว่างคำว่า “เพื่อน” และ “คนคุ้นเคย” ให้ได้

7. ให้วัยรุ่นตอบคำถามในบทเรียนการหาเพื่อนใหม่และนำข้อมูลที่วัยรุ่นตอบมาอภิปรายในกลุ่มโดยสนับสนุนกรณีตัวอย่างที่วัยรุ่นที่เลือกให้เพื่อนมีอิทธิพลชักจูงตนเองได้น้อย และมีแนวทางการหาเพื่อนใหม่ที่จะสนับสนุนการเลิกเสพแอมเฟตามีนสำเร็จ

8. ส่งเสริมให้วัยรุ่นมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

9.ให้วัยรุ่นแต่ละคนให้กำลังใจซึ่งกัน เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ สร้างเสริมกำลังใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

10. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

<u>การประเมินผล</u>

1.ให้วัยรุ่นสำรวจสิ่งที่สร้างความมั่นคงทางใจของตนวัยรุ่นเงียบ ครุ่นคิดผู้บำบัดจึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ และให้ทำแบบฝึกหัดการสร้างความมั่นคงทางใจ โดยวัยรุ่นตอบสิ่งยึดเหนี่ยวที่เป็นบุคคลใกล้ชิดได้ทุกคน ส่วนวิธีปฏิบัติจะบอกว่านึกถึงหน้า พกรูป คิดถึงคำพูดที่เคยให้กำลังใจ เมื่อให้นึกถึงสิ่งยึดเหนี่ยวที่เป็นที่พึ่งทางใจ วัยรุ่นจะคิดนาน ใช้เวลามากแต่บอกได้ เช่นความภูมิใจที่เคยเรียนจบ ภูมิใจที่น้องบอกว่าพี่เป็น Idol

2. ให้ทำแบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกยา ส่วนใหญ่ที่ตอบได้ทำไปแล้วเหมือนกันคือกำจัดอุปกรณ์ เลี่ยงสถานที่เคยเสพแอมเฟตามีน ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายสุด ส่วนการเลี่ยงการดื่มสุราและการใช้วิธีหยุดความคิดรู้สึกว่าปฏิบัติได้ยาก สนับสนุนให้วัยรุ่นปฏิบัติวิธีที่ง่ายๆ ให้สำเร็จก่อนจะเกิดกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ยากและท้าทายมากขึ้น โดยให้แต่ละคนเรียงลำดับความยากง่ายของตนไว้และฝึกปฏิบัติบ่อยๆ

3. ให้ข้อมูลเพื่อให้วัยรุ่นแยกแยะระหว่าง เพื่อน คนคุ้นเคย นั้นต่างกันให้วัยรุ่นนำมาแบ่งประเภทเพื่อนที่ตนมีอยู่ พิจารณาตนเองว่าถูกชักจูงได้ง่ายโดยเพื่อนหรือไม่ หากใช่ควรจัดการอย่างไร โตแล้วใครจะมาชักจูงได้ ถ้าเพื่อนมีส่วนให้เสพก็ไม่กล้าขัดมากกว่าต้องค่อยๆ พูดไม่ให้

โกรธกัน แต่ถ้าไม่เจอกันกับเพื่อนที่เสพเดี๋ยวก็ห่างกันไปเอง ถ้ามีเพื่อนใหม่จะเลือกเพื่อนที่หวังดีช่วยเหลือให้ไกลจากยาเสพติดทุกชนิด

4. มีวัยรุ่น 1 คนมาบำบัดครั้งหน้าไม่ได้เนื่องจากตนมาอาศัยบ้านญาติอยู่ ปัจจุบันมีความจำเป็นต้องกลับบ้านต่างจังหวัดก่อนกำหนด จึงได้นำกระบวนการที่เหลือครั้งที่ 6 มาบำบัดรายบุคคลและทำแบบประเมินความมั่นใจทันที ซึ่งความมั่นใจลดลง ได้สอบถามปัญหาและที่วัยรุ่นไม่มั่นใจ ตนรู้สึกว่าการบำบัดกำลังเป็นไปด้วยดี ตนกำลังรู้สึกว่าหากบำบัดครบแล้วกลับไปตนมั่นใจว่าจะเผชิญกับทุกสถานการณ์ได้แต่ที่ขาดความมั่นใจตอนนี้เพราะเหมือนยังตั้งตัวไม่ติดกับการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ที่ขาดกำลังใจหากตนอยู่กับน้าที่นี่สักพักคิดว่าตนจะเข้มแข็งขึ้น

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

<u>สาระสำคัญของกิจกรรม</u>

1.สำรวจความรู้สึก ความคิดเห็นในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบกับช่วงที่เสพแอมเฟตามีน สรุปให้วัยรุ่นเห็นสิ่งดีดี ที่เกิดขึ้นในขณะนี้เป็นการให้กำลังใจต่อตนเอง และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมายในการเลิกเสพแอมเฟตามีน

2. ฝึกให้วัยรุ่นคิด ชื่นชมตนเองจากการประสบความสำเร็จจากเรื่องเล็กๆ ให้ภูมิใจในสิ่งเล็กน้อยเมื่อทำบ่อยๆ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกอยากทำสิ่งที่ยากและท้าทายความสำเร็จมากขึ้น

3.สำรวจเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการเปลี่ยนพฤติกรรมให้วัยรุ่นทำแบบฝึกหัดการวางเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของชีวิตในด้านต่างๆ พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน

4.ยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม

5.ประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนซ้ำหลังการเข้ากลุ่มครบ 6 ครั้ง โดยใช้แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน แปลจากเครื่องมือ Cocaine: Self – Efficacy scale, URI research ซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente (1984)

<u>การประเมินผล</u>

1. เป้าหมายคือเลิกเสพให้ได้ เรียนให้จบ เรียนต่อเพื่อแฟน ทำงาน ครอบครัวกลับมาเหมือนเดิม

2.ประเมินความมั่นในการเลิกเสพแอมเฟตามีนหลังการเข้ากิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้น 16 คน เท่าเดิม 3 คน ลดลง 1 คน(บำบัดกลุ่มไม่ครบทำบำบัดรายบุคคลแทนในครั้งที่ 6)

3.ระยะเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาได้ประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนกับกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินการบำบัดด้วยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน และหลังจากกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการบำบัดครบ 6 ครั้งซึ่งใช้เวลา 3 สัปดาห์ ประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนซ้ำอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

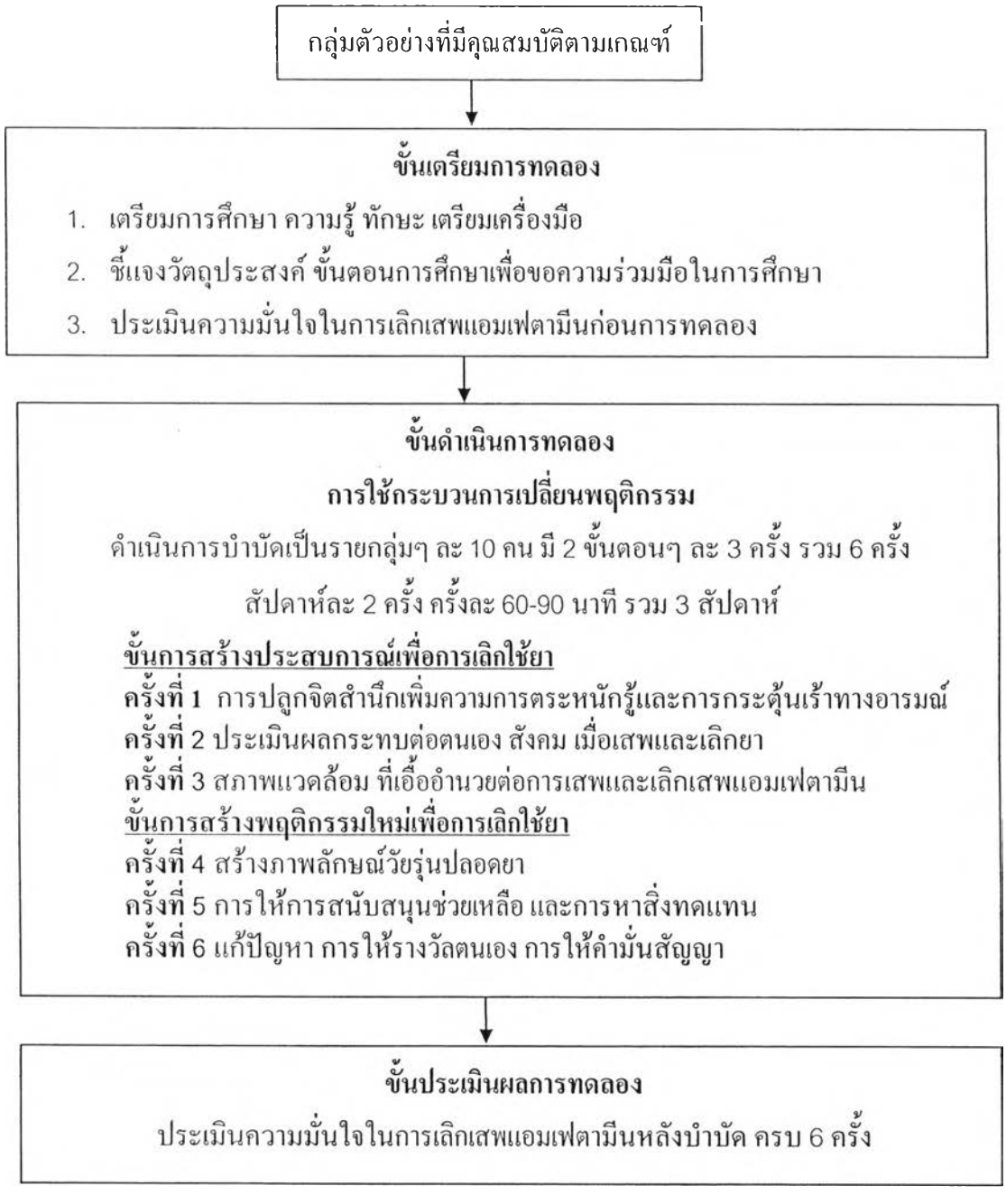
ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ

2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่น

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงโดยใช้ สถิติที (Dependent t-test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปขั้นตอนการดำเนินการศึกษา



ข้อมูลคะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม

ตารางที่ 1 คะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นรายบุคคล

คนที่	คะแนน	ค่าเฉลี่ย
1	24	2.0
2	25	2.08
3	27	2.25
4	20	1.67
5	28	2.33
6	26	2.17
7	25	2.08
8	21	1.75
9	29	2.42
10	24	2.0
11	28	2.25
12	18	1.50
13	23	1.92
14	24	2.0
15	22	1.83
16	29	2.42
17	19	1.58
18	25	2.08
19	27	2.25
20	19	1.58

จากตารางที่ 1 คะแนนแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เสพและติดแอมเฟตามีน มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1.50-2.42 แปลว่าการตัดสินใจอยู่ในระดับน้อย คือ ยังลังเลไม่แน่ใจหรือยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเร็วๆนี้ คือระยะ contemplation ซึ่งแสดงว่าผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้และผ่านเกณฑ์การเข้ารับบำบัด จำนวน 20 คน

ลักษณะข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาการเสพยา

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	18	90.0
หญิง	2	10.0
อายุ		
13-15 ปี	0	00.0
16-18 ปี	7	35.0
19-21 ปี	13	65.0
สถานภาพสมรส		
โสด	18	90.0
คู่อยู่ด้วยกัน	0	00.0
คู่แยกกันอยู่	2	10.0
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	0	0
มัธยมศึกษา	11	55.0
อาชีวะศึกษา	6	30.0
อนุปริญญา	2	10.0
ปริญญาตรี	1	5.0
อาศัยอยู่กับ		
พ่อ-แม่	14	70.0
ญาติ	6	30.0
ประวัติการเสพยา		
กัญชา	5	25.0
ยาบ้า	15	75.0

จากตารางที่ 2 แสดงถึงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างซึ่งพบว่าส่วนใหญ่เป็น เพศชาย ร้อยละ 90.0 เพศหญิงร้อยละ 10 อายุ 19-21 ปี ร้อยละ 65.0 สถานภาพโสด ร้อยละ 90.0 การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 55.0 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ และส่วนใหญ่มีประวัติเสพยาบ้าอย่างเดียว ร้อยละ75.0 มีประวัติใช้กัญชาด้วย ร้อยละ 25.0