

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระเพื่อเปรียบเทียบคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดเสพติดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด โดยใช้รูปแบบการศึกษาแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (one-group pre-post test design) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 13-18 ปี ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ที่กระทำผิดอันเนื่องมาจากการกระทำผิดที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม จำนวน 20 คน ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ดังนี้

1. มีระดับคะแนนของแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (URI research) อยู่ในระยะ Preparation มีระดับค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50 ขึ้นไป ซึ่งหมายถึง ตัดสินใจเลิกใช้ยาปานกลาง
2. เพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 13-18 ปี
3. สวมครใจในการรับการบำบัดที่จัดขึ้น

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากในการวิจัยแบบกึ่งทดลองจำนวนกลุ่มตัวอย่างควรมีอย่างน้อยที่สุด 20 - 30 คน (Pilot & hungler, 1983 อ้างถึงใน ยุวดี ฤาชา และคณะ, 2540) เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการทดลองมีการกระจายเป็นโค้งปกติและสามารถอ้างอิงไปยังกลุ่มประชากรได้ดีที่สุด ดังนั้นผู้ศึกษาจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อความเป็นไปได้ในการศึกษา

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดโดยใช้แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (URI research, 1984) โดยคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 34 คน โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประเมินจากแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยน

พฤติกรรมอยู่ในระยะ Preparation มีระดับค่าคะแนนเฉลี่ย 2.50 ขึ้นไป และนำคะแนนที่ได้มาเรียงลำดับจากผู้ที่มิคะแนนสูงสุดลงมาถึงคะแนนต่ำสุด จำนวน 20 คน และนำกลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษานี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษาระดับสูงสุด โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ประเภท

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา ได้แก่ คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม
2. เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล 1 ชุด มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบวัดความมั่นใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม
3. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง คือ แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ

คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้ศึกษาได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นกับคุณปนัดดา รักรอยู่ โดยใช้แนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเป็นโปรแกรมที่ Finnell (2003) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente (1984) มาเป็นกรอบแนวคิดซึ่งเดิมมี 2 ขั้นตอน 10 กระบวนการ คือ 1) การปลุกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้ 2) การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ 3) การประเมินความเหมาะสมต่อตนเอง 4) การประเมินความเหมาะสมต่อสังคม 5) สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย 6) การสร้างภาพลักษณ์ใหม่ 7) การสนับสนุนช่วยเหลือ 8) การหาสิ่งทดแทน 9) การให้คำมั่นสัญญา 10) การเสริมแรงให้รางวัล โดยผู้ศึกษาปรับให้เหลือ 2 ขั้นตอน 6 กระบวนการ มีเหตุผลในการปรับเปลี่ยนดังนี้ เนื่องจากบางกระบวนการเนื้อหาสาระสำคัญของกระบวนการเป็นไปในแนวทางเดียวกันสามารถนำมาปรับรวมกันได้และให้ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้มีการปรับกิจกรรมใหม่เพื่อลดขั้นตอนให้น้อยลงและกระชับขึ้นเพื่อสอดคล้องกับระยะเวลาในการบำบัด ดังนั้นในการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 ผู้ศึกษาได้นำ

กระบวนการที่ 1, 2 มารวมกัน เหตุผลเพราะว่าทั้ง 2 กระบวนการ เป็นการสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหาว่ามีผลกระทบต่อตนเองและผู้ใกล้ชิดอย่างไร โดยให้แสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เคยเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอยู่ การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2 ผู้ศึกษาได้นำกระบวนการที่ 3, 4 มารวมกัน โดยทั้ง 2 กระบวนการกล่าวถึงการทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลดีต่อสังคม การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 3 ผู้ศึกษาใช้กระบวนการที่ 5 เป็นการให้บุคคลมีการพิจารณาและประเมินพฤติกรรมปัญหาของตน มีผลทางด้านกายภาพและสังคมแวดล้อมตัวเองอย่างไร การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 4 ผู้ศึกษาใช้กระบวนการที่ 6 เป็นการฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา ฝึกพฤติกรรมปฏิเสธการใช้ยาเพื่อให้สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินการตามแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกเสพยาเสพติด การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 5 ผู้ศึกษาได้นำกระบวนการที่ 7, 8 มารวมกัน โดยทั้ง 2 กระบวนการกล่าวถึงการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ที่เป็นประโยชน์ทดแทนการปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นปัญหาอยู่ รวมทั้งการหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ การดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 6 ผู้ศึกษาได้นำกระบวนการที่ 9, 10 มารวมกัน โดยทั้ง 2 กระบวนการกล่าวถึง การให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถปรับพฤติกรรมนั้นได้และการให้คำมั่นสัญญาต่อการเลิกเสพยาเสพติด เพื่อให้ส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกใช้ยาเสพติดและให้คงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรมในคู่มือใช้เนื้อหาจากรูปแบบการบำบัดผู้ป่วยนอกของ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ โดยดำเนินกิจกรรมกับวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที โดยมีขั้นตอนการจัดสร้างคู่มือ ดังนี้

- 1) ค้นหาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด การตระหนักถึงผลกระทบของสารเสพติดในด้านต่าง ๆ การฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา
- 2) รวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือ
- 3) จัดทำคู่มือ และนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม โดยกำหนดโครงสร้างและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมให้ครอบคลุม ซึ่งคู่มือมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการสร้างสรรค์ประสบการณ์เพื่อการเลิกใช้ยา

ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และตั้งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับ สาเหตุ ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. แนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความ ไว้วางใจ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการบำบัด จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่ใช้บำบัด

2. ให้วัยรุ่นทำแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติด

3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น “คุณมีความรู้เรื่องยาเสพติดอย่างไรบ้าง” “มองตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อใช้ยาและเมื่อเลิกยา” “คนอื่นมองเราอย่างไรเมื่อใช้ยาและเมื่อเลิกยา” และ “มองคนอื่นที่ใช้ยาและเลิกยาได้ ได้อย่างไร”

4. กระตุ้นให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรม

5. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับพยาบาลและสัมพันธภาพในกลุ่ม โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สีน้าท่าทาง

2. วัยรุ่นบอกถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้

ครั้งที่ 2 การประเมินความเหมาะสม ผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อใช้และเลิกยาเสพติด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นทบทวนถึงผลกระทบในด้านต่างๆ จากการใช้ยาเสพติด

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. สสำรวจผลกระทบของการเสพยาที่มีต่อชีวิตตนเองในปัจจุบันพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ ผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ พยาบาลให้ข้อมูลเพิ่มเติม

2. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องของประโยชน์และความสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรม ในการเลิกยาเสพติด

3. พยาบาลสะท้อนประสบการณ์ดีดีของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเสริมแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจที่จะสร้างประสบการณ์นั้น

4. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถบอกผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดที่เกิดต่อตนเอง สังคม ได้

2. สังกัดจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำที่ที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของ
วัยรุ่น

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นประเมินสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อและมีผลต่อการการใช้ยาของตน
และมีวิธีการจัดการ

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. พูดคุยเกี่ยวกับ ประเด็น

- 1.1 คุณคิดอย่างไรกับคนที่เสพยา
- 1.2 คุณคิดอย่างไรกับคนที่ไม่เสพยา
- 1.3 อารมณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณต้องใช้ยา
- 1.4 อารมณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณไม่ใช้ยา
- 1.5 มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้คุณเสพยา
- 1.6 มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้คุณไม่เสพยา

2. ให้วัยรุ่นประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เสพยาของวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอวิธีการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

3. ให้วัยรุ่นบอกถึงตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ พร้อมทั้งบอกวิธีการ
หลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น

4. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถบอกผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดที่เกิดต่อสังคมแวดล้อมได้
2. สังกัดจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมและทำที่ที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของ

วัยรุ่น

ขั้นตอนการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกใช้ยา

ครั้งที่ 4 สร้างภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
เพื่อเลิกยาเสพติด

2. ฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติด

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้อายุรณวาทภาพลักษณะบุคลิกภาพของตนเองเพื่อเปรียบเทียบ ในขณะที่เสพยา เลิกยา และอนาคตที่คาดหวัง
2. ให้อายุรณ พุดถึงประเด็นเกี่ยวกับ การเสพยามีผลต่อความไว้วางใจจากคนรอบข้าง / คนในสังคม หรือไม่ อย่างไร
3. พุดคุยในประเด็น “ใครเคยลองเลิกยาเสพติดแล้วบ้าง” “สำเร็จหรือไม่” “มีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรถึงทำได้ไม่สำเร็จ” พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันบอกริธีการจัดการกับอุปสรรค
4. ให้ ความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับในการเลิกยา หลักการปฏิเสธและให้ฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง รวมถึงแนะนำเทคนิคต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน
5. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์ประเมินผล

1. อายุรณเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

2. อายุรณมีทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติด

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้อายุรณมีแนวทางในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมเสพยาเสพติด
2. เพื่อส่งเสริมให้อายุรณ มีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยา ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อให้อายุรณทบทวนถึงผลดีที่บุคคลรอบข้างจะได้รับเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้อายุรณสำรวจตนเองว่า อะไรคือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ทำให้ไม่กลับไปใช้ยา
2. ให้อายุรณทำแบบสำรวจ เพื่อช่วยเลิกยา พร้อมทั้งอภิปรายประเด็นจากแบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกยา
3. ให้อายุรณแสดงความคิดเห็นเรื่องวิธีเลือกคบเพื่อนอย่างไร/ชอบเพื่อนที่มีลักษณะอย่างไร ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นอย่างไร ในขณะที่ใช้ยา
4. แนะนำแหล่งช่วยเหลือ
5. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

เกณฑ์การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมเสพยาเสพติด
 2. วัยรุ่นมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาได้
 3. วัยรุ่นสามารถบอกถึงผลที่คนรอบข้างได้รับเมื่อตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต มีแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตในการเลิกยาเสพติด

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้วัยรุ่นเขียนเป้าหมายในชีวิตหลังจากเลิกยาได้.
2. ถามความรู้สึกของวัยรุ่นว่า หลังผ่านการบำบัดมา 5 ครั้ง วัยรุ่นรู้สึกอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงที่เสพยา
3. ให้วัยรุ่นให้คะแนนตนเองว่าจะสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ก็เปอร์เซ็นต์พร้อม สนับสนุนให้กำลังใจ
4. สรุปลให้วัยรุ่นเห็นสิ่งที่ดีดี ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมายในการเลิกยาเสพติด
5. ยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม

เกณฑ์การประเมินผล

1. วัยรุ่นมีเป้าหมายในการเลิกยาเสพติดชัดเจน
2. วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดหลังการเข้ากิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้น
 - 1.4 นำคู่มือให้อาจารย์ตรวจสอบ ปรับแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำคู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด ที่สร้างขึ้น ประกอบไปด้วย แผนกิจกรรมการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดทั้ง 2 ขั้นตอน 6 กิจกรรม ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ เพื่อตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชจำนวน 3 ท่าน (แสดงรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้รูปแบบของเนื้อหา กิจกรรม ความตรงทางโครงสร้างในแต่ละกิจกรรมและความเหมาะสมของระยะเวลาที่ใช้ และปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำภายใต้การดูแลและแนะนำของอาจารย์

ที่ปรึกษา ดังนี้ ในส่วนของคู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ปรับกิจกรรมให้กระชับขึ้น ปรับรูปแบบของภาษาให้อ่านเข้าใจง่าย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างจะมีข้อจำกัดในการรับรู้ เนื้อหาให้กระชับ ตัวอักษร ภาพประกอบให้ดึงดูดความสนใจเหมาะสมกับวัยรุ่น หลังจากนั้นผู้ศึกษาจึงนำกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยทดลองกับวัยรุ่นที่มารับการบำบัดยาเสพติดในโรงพยาบาลกำแพงแสนตามคำสั่งศาลเป็นรายกลุ่ม จำนวน 10 คน เพื่อดูความเป็นไปได้ที่จะนำกิจกรรมไปใช้ และความเหมาะสมของเวลา รวมถึงอุปสรรคอื่นๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ พบว่า โดยส่วนกิจกรรมสามารถใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ต้องปรับปรุงดังนี้ เนื้อหาและคำพูดที่ใช้ควรกระชับ เข้าใจง่าย ชัดเจน เพราะเป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น ไม่ค่อยชอบภาษาที่เป็นทางการ นอกจากนี้วัยรุ่นกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ใจร้อน กล้าพูดกล้าแสดงออก และพูดนอกประเด็นบ่อย จึงต้องพยายามคุมสถานการณ์ไว้ นอกจากนี้ควรปรับระยะเวลาให้เป็น 60-90 นาที และควรมีกิจกรรมนันทนาการที่เพิ่มการเคลื่อนไหวเพื่อลดความเบื่อหน่ายเนื่องจากเนื้อหาจะเน้นวิชาการและการวิเคราะห์มาก

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว การพักอาศัย สภาพแวดล้อมแถวบ้าน ชนิดของยาเสพติดที่ใช้ ปริมาณยาที่ใช้ต่อวัน ระยะเวลาที่เคยใช้ยา การคิดถึงยาเสพติด

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (URI research, 1984) เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงหรืออารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่ใช้ยาเสพติด ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด 5 คะแนน มาก 4 คะแนน ปานกลาง 3 คะแนน น้อย 2 คะแนน น้อยที่สุด 1 คะแนน โดยคิดคะแนนรวมทุกข้อคำถาม การแปลผลคะแนน รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมดโดยการหาค่าเฉลี่ยซึ่งค่าเฉลี่ยของคะแนนจะแสดงถึงความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด โดยกำหนดเกณฑ์การแบ่งค่าเฉลี่ยออกเป็น 5 ระดับ ตามมาตรวัดลิเคอร์ท (Likert scale) ดังนี้

| | | | |
|----------------|-----------|---------|-----------------------------|
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 4.50-5.00 | หมายถึง | มั่นใจในการเลิกยามากที่สุด |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 3.50-4.49 | หมายถึง | มั่นใจในการเลิกยามาก |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 2.50-3.49 | หมายถึง | มั่นใจในการเลิกยาปานกลาง |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 1.50-2.49 | หมายถึง | มั่นใจในการเลิกยาน้อย |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 1.00-1.49 | หมายถึง | มั่นใจในการเลิกยาน้อยที่สุด |

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษานำเครื่องมือที่จัดทำขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา ความตรงทางโครงสร้าง ความถูกต้องชัดเจน ครอบคลุม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิเขียนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาให้ จากนั้นผู้ศึกษาจึงนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิให้สมบูรณ์ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการศึกษาอิสระ

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือซึ่งเท่ากับ .91

3. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่างและการกำกับการทดลอง

ผู้ศึกษาใช้แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (URI research, 1984) เป็นเครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีข้อคำถามรวม 12 ข้อ ข้อคำถามแสดงถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้ยาเสพติด ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความเชิงบวกจำนวน 6 ข้อ คือข้อที่ 1,2,3,5,7,10 และ ข้อความเชิงลบจำนวน 6 ข้อ คือข้อที่ 4,6,8,9,11,12 ลักษณะของข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด 5 คะแนน มาก 4 คะแนน ปานกลาง 3 คะแนน น้อย 2 คะแนน น้อยที่สุด 1 คะแนน โดยคิดคะแนนรวมทุกข้อคำถาม ตามเกณฑ์ดังนี้

| การให้ค่าคะแนน | ข้อความเชิงบวก | ข้อความเชิงลบ | |
|----------------|----------------|---------------|-------|
| มากที่สุด | 1 | 5 | คะแนน |
| มาก | 2 | 4 | คะแนน |
| ปานกลาง | 3 | 3 | คะแนน |
| น้อย | 4 | 2 | คะแนน |
| น้อยที่สุด | 5 | 1 | คะแนน |

การแปลผลคะแนน รวมคะแนนที่ได้ทั้งหมด โดยหาค่าเฉลี่ยของคะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม ค่าเฉลี่ยของคะแนนจะแสดงถึง การตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยกำหนดเกณฑ์การแบ่งค่าเฉลี่ยออกเป็น 5 ระดับ ตามมาตรวัดลิเคอร์ท (Likert scale) ดังนี้

| | | | |
|----------------|------------|---------|----------------------------|
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 4.50 -5.00 | หมายถึง | ตัดสินใจเลิกใช้ยามากที่สุด |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 3.50 -4.49 | หมายถึง | ตัดสินใจเลิกใช้ยามาก |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 2.50 -3.49 | หมายถึง | ตัดสินใจเลิกใช้ยาปานกลาง |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 1.50 -2.49 | หมายถึง | ตัดสินใจเลิกใช้น้อย |
| ค่าคะแนนเฉลี่ย | 1.00 -1.49 | หมายถึง | ตัดสินใจเลิกใช้น้อยที่สุด |

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการประเมินตามแบบประเมินแล้วจะต้องมีระดับคะแนนการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกำหนดเกณฑ์การกำกับการทดลองคะแนนเฉลี่ย อยู่ในระดับ 2.5 ขึ้นไปซึ่งหมายถึงตัดสินใจเลิกใช้ยาปานกลาง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำมาปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (แสดงรายชื่อในภาคผนวก ก) ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา สำนวน ภาษา โดยยึดหลักความสอดคล้องร้อยละ 80 ขึ้นไป และปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ ภายใต้การดูแลและแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนี้ ในข้อ 3,8 ให้ปรับเปลี่ยนเพิ่มเติมและตัดคำเพียงบางคำเท่านั้น เช่น ฉันรู้สึกสนุกสนานมากขึ้นเมื่อฉันใช้ยาเสพติด โดยคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิว่าให้ปรับเป็น เมื่อฉันใช้ยาเสพติดฉันรู้สึกสนุกสนานมากขึ้น , ยิ่งฉันเกี่ยวข้องกับยาเสพติดมากขึ้นเท่าไร ฉันก็จะยิ่งออกห่างจากผู้ที่ฉันเคยใกล้ชิด โดยคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิให้ปรับเป็น ยิ่งฉันใช้ยาเสพติดมากขึ้นเท่าไร ฉันก็จะยิ่งออกห่างจากคนใกล้ชิดมากขึ้น เป็นต้น

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

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินงาน โครงการด้วยตนเองทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการศึกษา

1.1 เตรียมความรู้ของผู้ศึกษา ในเรื่องกระบวนการกลุ่มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด การโดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆกับผู้เชี่ยวชาญที่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยาในเรื่องของการทำกลุ่มบำบัดยาเสพติดและร่วมกับการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้การ

ดำเนินงานในตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุมและจากการที่ผู้ศึกษาได้มีการนำกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย พบส่วนที่ต้องปรับปรุงคือ เนื้อหาและคำพูดที่ใช้ควรกระชับ เข้าใจง่าย ชัดเจน เพราะเป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นไม่ค่อยชอบภาษาที่เป็นทางการ นอกจากนี้วัยรุ่นกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ใจร้อน กล้าพูดกล้าแสดงออก และพูดนอกประเด็นบ่อย จึงต้องพยายามคุมสถานการณ์ไว้ สำหรับผู้ศึกษาต้องเตรียมตัวเพิ่มเติมในเรื่องความมีสมาธิเพื่อที่จะสามารถควบคุมสถานการณ์และแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ และรักษาเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด นอกจากนั้นควรปรับระยะเวลาให้เป็น 60 – 90 นาที และเตรียมจัดทำกิจกรรมนันทนาการเสริมระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อลดความเบื่อหน่าย เนื่องจากเนื้อหาจะเน้นวิชาการและการวิเคราะห์หมาก

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาโครงการศึกษาอิสระที่กล่าวมาในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ เตรียมสถานที่ในการดำเนินโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม และทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษา โดยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาและเก็บข้อมูล

1.3 ผู้ศึกษาประชุมชี้แจงการดำเนินงานและประสานงานกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และพยาบาล นักจิตวิทยา ประจำสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม เพื่อขอความร่วมมือ และทำหนังสือขอความร่วมมือในกลุ่มวัยรุ่นที่จะศึกษา

1.4 ผู้ศึกษาทำการประเมินความคิดต่อการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรื่องยาเสพติดในวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยใช้แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกับพยาบาล นักจิตวิทยา ในวัยรุ่นจำนวน 34 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน จำนวน 20 คน

1.5 ผู้ศึกษาชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ และนัดเข้าร่วมการบำบัด รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง

1.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษาย่สิ้นสุด โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

2. ขั้นตอนทดลอง

ผู้ศึกษา ดำเนินกิจกรรมการบำบัดโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมกับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนของแบบวัดการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ 2.5 ขึ้นไป ที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 20 คน ตามกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม โดยผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง โดยดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 - 90 นาที มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกใช้ยา

ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

สาระสำคัญของกิจกรรม

- 1.แนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความ ไว้วางใจ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการบำบัด จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่ใช้บำบัด
2. ให้วัยรุ่นทำแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติด
- 3.ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น “คุณมีความรู้เรื่องยาเสพติดอย่างไรบ้าง” “มองตัวเองเป็นอย่างไรเมื่อใช้ยาและเมื่อเลิกยา” “คนอื่นมองเราอย่างไรเมื่อใช้ยาและเมื่อเลิกยา” และ “มองคนอื่นที่ใช้ยาและเลิกยาได้ อย่างไร”
- 4.กระตุ้นให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรม
5. พยายามนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

- 1.ในช่วงแรกวัยรุ่นไม่ค่อยกล้าพูด นั่งก้มหน้า มีท่าทางระวังตัว บรรยากาศในกลุ่มค่อนข้างเงียบต้องคอยกระตุ้น หลังจากผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม วัยรุ่นมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ศึกษาและสัมพันธภาพในกลุ่มดี ทำให้กลุ่มมีความเป็นกันเองมากขึ้น สนุกสนาน ยิ้มแย้ม และร่วมมือในการตอบคำถามมากขึ้น โดยสังเกตจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม สีหน้าท่าทาง
2. จากการทำแบบประเมินทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติดก่อนให้ความรู้พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ตอบถูกเฉลี่ย 10 ข้อ ใน 14 ข้อ
- 3.วัยรุ่นบอกถึงชนิดของยาเสพติดที่รู้จักได้ และมีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับอาการที่เกิดจากการใช้ยาเสพติดที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ให้เพื่อนๆ ในกลุ่มทราบ และบอกถึงโทษและอันตรายจากยาเสพติดได้
- 4.วัยรุ่นสามารถมองความแตกต่างในมุมมองของตนเอง ในประเด็นของ มองตนเองอย่างไรเมื่อใช้ยาและเมื่อเลิกใช้

ครั้งที่ 2 การประเมินความเหมาะสม ผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อใช้และเลิกยาเสพติด

สาระสำคัญของกิจกรรม

1.สำรวจผลกระทบของการเสพยาที่มีต่อชีวิตตนเองในปัจจุบันพร้อมทั้งแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ พยายามให้ข้อมูลเพิ่มเติม

2.แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องของประโยชน์และความสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรม ในการเลิกยาเสพติด

3.พยายามสะท้อนประสบการณ์ดีดีของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเสริมแรงจูงใจให้เกิดความมั่นใจที่จะสร้างประสบการณ์นั้น

4. พยายามนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1.วัยรุ่นบอกถึงผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดที่เกิดกับตนเอง เช่น ทำให้ไม่ได้เรียนหนังสือ ทำให้พ่อแม่เสียใจ สังคมไม่ยอมรับ ร่างกายทรุดโทรม พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นถึงผลดีของการเลิกยา เช่น ร่างกายแข็งแรง มีเงิน พ่อแม่รักและไว้ใจมากขึ้น สังคมยอมรับและผลเสียของการเสพยา เช่น เปลืองเงิน พ่อแม่เสียใจ ต้องออกจากโรงเรียน เครียด

2.วัยรุ่นบอกถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมว่า ถ้าเราเปลี่ยนได้ เราจะได้กลับไปอยู่กับพ่อแม่ ไม่ต้องมาอยู่ที่นี่ กลับไปเรียนต่อ มีงานทำดีๆ

3.สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวัยรุ่นส่วนใหญ่ให้ความสนใจและบอกจะเลิกให้ได้อย่างมั่นใจ

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

สาระสำคัญของกิจกรรม

1.พูดคุยเกี่ยวกับ ประเด็น

1.1 คุณคิดอย่างไรกับคนที่เสพยา

1.2 คุณคิดอย่างไรกับคนที่ไม่เสพยา

1.3 อารมณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณต้องเสพยา

1.4 อารมณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณไม่เสพยา

1.5 มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้คุณเสพยา

1.6 มีพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้คุณไม่เสพยา

2.ให้วัยรุ่นประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เสพยาของวัยรุ่น พร้อมทั้งเสนอวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติด

3.ให้วัยรุ่นบอกถึงตัวกระตุ้นที่มีผลต่อการกลับไปเสพยาเสพติดซ้ำ พร้อมทั้งบอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น

4. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

ประเมินผล

1. วิทยุร่นบอกได้ว่ามีสภาพแวดล้อมอะไรบ้างหรือสถานการณ์อะไรบ้างที่จะทำให้เรา กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ หรือทำให้เราไม่สามารถเลิกยาได้สำเร็จ คือ คบเพื่อนกลุ่มเสพ แถวบ้านยัง ขาขยา รวมทั้งทราบวิธีการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ เป้าหมายของกลุ่มในการแก้ปัญหา คือ การ หลีกเลี้ยง หรือปฏิเสธ

ขั้นตอนการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกใช้ยา

ครั้งที่ 4 สร้างภาพลักษณ์วิทยุร่นปลอดภัย

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้อวิทยุร่นวาดภาพลักษณะบุคลิกภาพของตนเองเพื่อเปรียบเทียบ ในขณะที่เสพยา เลิกยา และอนาคตที่คาดหวัง

2. ให้อวิทยุร่น พูดถึงประเด็นเกี่ยวกับ การเสพยาที่มีผลต่อความไว้วางใจจากคนรอบข้าง / คน ในสังคม หรือไม่ อย่างไร

3. พูดคุยในประเด็น “ใครเคยลองเลิกยาเสพติดแล้วบ้าง” “สำเร็จหรือไม่” “มีปัญหาหรือ อุปสรรคอะไรถึงทำได้ไม่สำเร็จ” พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันบอกวิธีการจัดการกับอุปสรรค นั้น

4. ให้ ความรู้เกี่ยวกับเคล็ดลับในการเลิกยา หลักการปฏิเสธและให้ฝึกทักษะปฏิเสธใน สถานการณ์ต่าง รวมถึงแนะนำเทคนิคต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

5. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. วิทยุร่นกระตือรือร้นที่จะวาดภาพของตนเองเพื่อเปรียบเทียบ ซึ่งส่วนใหญ่จะวาดคล้ายๆ จะวาดคล้ายๆ ใกล้เคียงกัน คือ ในขณะที่เสพยาร่างกายทรุดโทรม ผอม หน้าเศร้า ขณะเลิกยา หน้าตาอึมเข้มมากขึ้น ร่างกายอ้วนขึ้น ส่วนอนาคตที่คาดหวัง ร่างกายแข็งแรง หน้าตาอึมเข้ม แต่งตัวดี เป็นคนดี นักฟุตบอล

2. จากการสอบถามในประเด็น “ใครเคยลองเลิกยาเสพติดบ้าง” มีสมาชิก 1 คน ที่เคยลอง และบอกว่าทำไมไม่สำเร็จเพราะว่าชุมชนรอบๆบ้านมีการจำหน่ายและเสพยาอยู่ จึงให้กลุ่มช่วยกัน เสนอแนวทางการจัดการกับอุปสรรคที่เพื่อนพบ ซึ่งสรุปวิธีการจัดการได้ดังนี้ อย่านอกไปข้างนอก คนเดียว ให้อยู่แต่ในบ้าน ชวนพวกเขาเล่นเกมกีฬา ออกกำลังกายแทน ปฏิเสธเมื่อถูกชวน

3. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งวิทยุร่นส่วนใหญ่ให้ความสนใจและบอกจะนำเทคนิค การปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ ไปใช้เมื่อได้กลับไปอยู่ที่บ้าน

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้อายุรณสำรวจตนเองว่า อะไรคือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ทำให้ไม่กลับไปใช้ซ้ำ
2. ให้อายุรณทำแบบสำรวจ เพื่อช่วยเหลือ พร้อมทั้งอภิปรายประเด็นจากแบบสำรวจเพื่อช่วยเหลือ
3. ให้อายุรณแสดงความคิดเห็นเรื่องวิธีเลือกคบเพื่อนอย่างไร/ชอบเพื่อนที่มีลักษณะอย่างไร ความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นอย่างไร ในขณะที่ใช้ยา
4. แนะนำแหล่งช่วยเหลือ
5. พยายามนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. อายุรณแต่ละคนมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจไม่คอยแตกต่างกัน ส่วนใหญ่สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจคือ พ่อ แม่ ตัวเอง และส่วนใหญ่จะบอกว่าจะเลิกยาและเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เพื่อที่ พ่อแม่ พี่น้อง จะได้ไม่เสียใจ
2. อายุรณบอกวิธีการเผชิญกับปัญหาและการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเน้น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดึกว่าหันไปใช้ยาเสพติด

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

สาระสำคัญของกิจกรรม

1. ให้อายุรณเขียนเป้าหมายในชีวิตหลังจากเลิกยาได้.
2. ถามความรู้สึกรองอายุรณว่า หลังผ่านการบำบัดมา 5 ครั้ง อายุรณรู้สึกอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงที่เสพยา
3. ให้อายุรณให้คะแนนตนเองว่าจะสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ก็เปอร์เซ็นต์พร้อม สนับสนุนให้กำลังใจ
4. สรุปให้อายุรณเห็นสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นในขณะนี้ และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมายในการเลิกยาเสพติด
5. ยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม

ประเมินผล

1. เป้าหมายในการเลิกยาของกลุ่มคือ กลับไปเรียนต่อ กลับไปทำงาน ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ หลังผ่านการบำบัด 5 ครั้ง อายุรณส่วนใหญ่บอกว่าตนเองมีความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาเสพติด 70 % โดยประเมินจากแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม และให้สัญญาว่าจะทำได้ เพราะว่าไม่อยากกลับมาอยู่ในสถานที่นี่อีก เพราะว่าต้องอยู่ในกฎระเบียบตลอด ขาดอิสรภาพ

สรุปการประเมินผลหลังการทำกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างหลังการผ่านการบำบัดครบ 6 ครั้ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างบรรลุตามวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรม โดยภาพรวมกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกถึงชนิดของยาเสพติดได้ รวมทั้งบอกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาเสพติดที่เกิดกับตนเอง ครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งบอกประโยชน์ที่จะได้รับหลังจากเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถบอกสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้กลับไปใช้ยาซ้ำ และวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ และมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในการเลิกยาของกลุ่มคือ กลับไปเรียนต่อ กลับไปทำงาน ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ หลังผ่านการบำบัด 6 ครั้ง ประเมินความตั้งใจจากการสอบถามวัยรุ่น ส่วนใหญ่บอกว่าตนเองมีความตั้งใจที่จะเลิกเสพยาเสพติด 70 % โดยประเมินจากแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม

การดำเนินการตามกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม ตามกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง เกิดการปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม มีความมั่นใจที่จะเลิกเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ได้โดยไม่ใช้ยา มีทักษะในการที่จะเผชิญกับสิ่งกระตุ้นหรือสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้กลับไปเสพยาซ้ำได้ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีเป้าหมายในชีวิตว่าจะทำอย่างไรต่อไป ส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองในทุกๆด้าน รู้สึกมีความหวัง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดการและควบคุมตนเองตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้โดยไม่พึ่งพายาเสพติด

3. ระยะเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการศึกษาผู้ศึกษาประเมินความมั่นใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนดำเนินกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด 1 สัปดาห์ หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการดูแลโดยใช้กิจกรรมดังกล่าวครบ 3 สัปดาห์ ผู้ศึกษาประเมินคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดกับกลุ่มตัวอย่างซ้ำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยนำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น

3.วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้ t-test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ข้อมูลคะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้ศึกษาประเมินการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่น ผลการประเมินพบว่าคะแนนแบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของวัยรุ่นที่กระทำผิดเกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.73 – 4.34 ซึ่งจัดว่ามีการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในระดับมากซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้ทั้ง 20 คน ดังนั้นจึงถือได้ว่าวัยรุ่นได้ผ่านเกณฑ์การเข้ารับการบำบัด

ตารางที่ 1 คะแนนการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นรายบุคคล

| คนที่ | คะแนน | ค่าเฉลี่ย |
|-------|-------|-----------|
| 1 | 59 | 4.92 |
| 2 | 59 | 4.92 |
| 3 | 58 | 4.83 |
| 4 | 56 | 4.67 |
| 5 | 56 | 4.67 |
| 6 | 55 | 4.58 |
| 7 | 52 | 4.33 |
| 8 | 51 | 4.25 |
| 9 | 50 | 4.17 |
| 10 | 50 | 4.17 |
| 11 | 48 | 4.00 |
| 12 | 46 | 3.83 |
| 13 | 46 | 3.83 |
| 14 | 46 | 3.83 |
| 15 | 45 | 3.75 |
| 16 | 42 | 3.50 |
| 17 | 40 | 3.33 |
| 18 | 39 | 3.25 |
| 19 | 36 | 3.00 |
| 20 | 34 | 2.83 |

สรุปขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างมีคุณสมบัติตามเกณฑ์

ขั้นเตรียมการทดลอง

1. แนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำวิจัย เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย
2. ประเมินความมั่นใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Pre – test) ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์

ขั้นดำเนินการทดลอง

การใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

โดยดำเนินกิจกรรมเป็นรายกลุ่มๆละ 10 คน 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวม 6 ครั้ง
เป็นเวลาดต่อกัน 3 สัปดาห์ ครั้งละ 60 - 90 นาที ดังนี้

ขั้นดำเนินการสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกใช้ยา

- ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์
- ครั้งที่ 2 ประเมินความเหมาะสม ผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อใช้และเลิกยา
- ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อม ที่เอื้ออำนวย

ขั้นดำเนินการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกใช้ยา

- ครั้งที่ 4 สร้างภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดยา
- ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือ และการหาสิ่งทดแทน
- ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

ขั้นประเมินผลการทดลอง

ประเมินความมั่นใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม (Post – test)