

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระ ใช้รูปแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง (One group pre test post test design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

สมมุติฐานการศึกษา

วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดสูงกว่าก่อนการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นวัยรุ่นที่มีอายุ 13-18 ปี ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

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

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

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา มี 3 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ศึกษาได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นกับคุณปนัดดา รักอยู่ โดยใช้แนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเป็นโปรแกรมที่ Finnell (2003) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งพัฒนาโดย

Prochaska และ Diclemente (1984) มาเป็นกรอบแนวคิด ในส่วนเนื้อหาของกิจกรรมในคู่มือประยุกต์มาจากรูปแบบการบำบัดผู้ป่วยนอกของ โรงพยาบาลรัฐญาร์กซ์ โดยดำเนินกิจกรรมกับวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 นาที โดยดำเนินกิจกรรมทีละกลุ่ม กิจกรรมผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ ความสามารถในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ท่าน โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 2 ขั้นตอน 6 กิจกรรม คือ

ขั้นตอนการสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกใช้ยา

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

ขั้นตอนการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกใช้ยา

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

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (URI research, 1984) เครื่องมือนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงหรืออารมณ์ความรู้สึกของบุคคลที่ใช้ยาเสพติด การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

3. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง

แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ศึกษาใช้แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (URI research, 1984) เป็นเครื่องมือกำกับการศึกษา ซึ่งมีข้อคำถามรวม 12 ข้อ ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้ยาเสพติด ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความเชิงบวกจำนวน 6 ข้อ ข้อความเชิงลบจำนวน 6 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีระดับคะแนนเฉลี่ยการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในระดับ 2.50 ขึ้นไป ผู้ศึกษาตรวจสอบ

คุณภาพของเครื่องมือโดยผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ท่าน การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .82

ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

ผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินงานโครงการด้วยตนเองทั้งหมด ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเตรียมการศึกษา

1.1 เตรียมความรู้ของผู้ศึกษา ในเรื่องกระบวนการกลุ่มการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด โดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆกับผู้เชี่ยวชาญที่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยาในเรืองของการทำกลุ่มบำบัดยาเสพติดและร่วมกับการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้การดำเนินงานในตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุมและจากการที่ผู้ศึกษาได้มีการนำกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย พบส่วนที่ต้องปรับปรุงคือ เนื้อหาและคำพูดที่ใช้ควรกระชับ เข้าใจง่าย ชัดเจน เพราะเป็นลักษณะเฉพาะของวัยรุ่นไม่ค่อยชอบภาษาที่เป็นทางการ นอกจากนี้วัยรุ่นกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่ใจร้อน กล้าพูดกล้าแสดงออก และพูดนอกประเด็นบ่อย จึงต้องพยายามคุมสถานการณ์ไว้ สำหรับผู้ศึกษาต้องเตรียมตัวเพิ่มเติมในเรื่องความมีสมาธิเพื่อที่จะสามารถควบคุมสถานการณ์และแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้และรักษาเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด นอกจากนั้นควรปรับระยะเวลาให้เป็น 60 - 90 นาที และเตรียมจัดหากิจกรรมนันทนาการเสริมระหว่างการทำกิจกรรมเพื่อลดความเบื่อหน่ายเนื่องจากเนื้อหาจะเน้นวิชาการและการวิเคราะห์มาก

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาโครงการศึกษาอิสระที่กล่าวมาในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ เตรียมสถานที่ในการดำเนินโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม และทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษา โดยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาและเก็บข้อมูล

1.3 ผู้ศึกษาประชุมชี้แจงการดำเนินงานและประสานงานกับผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และพยาบาล นักจิตวิทยา ประจำสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม เพื่อขอความร่วมมือ และทำหนังสือขอความร่วมมือในกลุ่มวัยรุ่นที่จะศึกษา

1.4 ผู้ศึกษาทำการประเมินความคิดต่อการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องยาเสพติดในวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยใช้แบบวัดการตัดสินใจในการ

เปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับพยาบาล นักจิตวิทยา ในวัยรุ่นจำนวน 34 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน

1.5 ผู้ศึกษาชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ และนัดเข้าร่วมการบำบัด รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง

1.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมายเพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้อาจเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษายจะสิ้นสุด โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

2. ขั้นตอนทดลอง

ผู้ศึกษา ดำเนินโครงการกลุ่ม โดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมกับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนของแบบวัดการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ 2.5 ขึ้นไป ที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จำนวน 20 คน ตามกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม โดยผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง โดยดำเนินกิจกรรม เป็นรายกลุ่ม ๆ ละ 10 คน 2 ครั้ง / สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60 - 90 นาที มีขั้นตอนดังนี้ เริ่มดำเนินงาน ตั้งแต่ 30 มีนาคม 2552 ถึง 17 เมษายน 2552

ผู้ศึกษาประเมินความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดหลังเสร็จสิ้นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งที่ 6

3. ขั้นตอนประเมินผลการดำเนินการทดลอง

ผู้ศึกษาประเมินคะแนนความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดกับกลุ่มตัวอย่าง (Post-test) หลังจากกลุ่มตัวอย่างเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Science) โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการ หาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับคะแนนการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมและระดับคะแนนความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดของวัยรุ่น

3.วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยใช้ สถิติ Dependent t – test กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

ผลการศึกษาความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาจำนวน 20 คน พบว่า ความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด ของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งหมายความว่า วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม มีความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดมากขึ้น หลังจากผ่านกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม และหากพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อ พบว่าพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดหลังผ่านกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมคือ พฤติกรรมเมื่อพบเห็นโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเมื่อรู้สึกมีความสุขมากๆ คิดเป็น 0.75 ส่วนพฤติกรรมที่ไม่มีการเปลี่ยนแปลง คือ พฤติกรรมเมื่อฉันคิดว่าฉันสามารถแก้ปัญหาทุกอย่างได้เมื่อใช้ยาเสพติด

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($t = 3.79$) โดยคะแนนความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดหลังเข้าร่วมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมสูงกว่า ($\bar{X} = 4.61$)

ดังนั้นผลการศึกษานี้ สรุปได้ว่า ความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนภายหลังได้รับการบำบัดโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมมีค่าสูงขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษานำมาอภิปราย ดังนี้

วัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดที่ได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมมีคะแนนความมั่นใจหลังได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม สูงกว่าก่อนได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐาน

จากผลของการศึกษาดังกล่าว อภิปรายได้ดังนี้

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความมั่นใจของวัยรุ่น หลังได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม เพิ่มขึ้น จำนวน 20 คน เนื่องจากกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นกิจกรรมการพยาบาลที่เน้นให้กลุ่มได้สังเกตเห็นโทษ / ปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากยาเสพติด วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีเทคนิคการหลีกเลี่ยงจากยาเสพติด และนำไปใช้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้มีโอกาสดำเนินการเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน ได้สำรวจตนเองได้ฝึกการยอมรับตนเอง ขณะเดียวกันยังได้ประโยชน์จากการรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นและได้แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหา การหลีกเลี่ยงจากยาเสพติดได้นอกจากนั้นผลลัพธ์ของกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มุ่งให้เกิดการปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม โดยการส่งเสริมความรู้และเพิ่มทักษะ

กลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำให้วัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด มีความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการศึกษา สามารถอภิปรายได้ว่า สมาชิกในกลุ่มมีการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติพัฒนาตนเอง ให้มีความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดได้ สมาชิกจะได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในการจัดการกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ ที่จะทำให้กลับไปใช้สารเสพติดจากกิจกรรมต่างๆ การได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม จะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้และมีทักษะในการที่จะจัดการกับสิ่งกระตุ้น และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สามารถอธิบายได้ว่า คะแนนความมั่นใจที่เพิ่มขึ้น นี้เป็นผลอันเนื่องมาจากการที่วัยรุ่น ได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผู้ศึกษาได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นกับคุณปนัดดา รักอยู่ โดยชี้แนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเป็น โปรแกรมที่ Finnell (2003) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente (1984) ทั้ง 2 ขั้นตอน 6 กิจกรรม คือ

ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

การดำเนินกิจกรรมในช่วงแรก ผู้ศึกษาเริ่มต้นด้วยการพูดคุย แนะนำตัวด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงท่าทีที่เป็นมิตร เป็นการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ เกิดความคุ้นเคยเป็นกันระหว่างวัยรุ่นกับพยาบาล หลังจากนั้นจะเริ่มประเมินการรับรู้ถึงโทษ อันตราย รวมถึงโอกาสเสี่ยงในการใช้ยาเสพติด และจากการสำรวจความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด พบสภาพปัญหาดังนี้ วัยรุ่นบางคนยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด เช่น เรื่องของการใช้สารเสพติดเพียงครั้งคราวไม่ทำให้เสพติดได้ การทดลองใช้ยาเสพติดเป็นการหาประสบการณ์ชีวิต ผลกระทบจากยาเสพติด ซึ่งพยาบาลได้มีการอธิบายและให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่วัยรุ่น ซึ่งทำให้วัยรุ่นรับรู้ และยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดจากยาเสพติดตามความเป็นจริง ซึ่งส่วนใหญ่สาเหตุของการใช้สารเสพติดคือ อยากรอง เพื่อนชวน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น วัยกลางคน วัยชรา อยากร

เห็น อยากลอง และให้ความสำคัญกับค่านิยมในกลุ่มเพื่อนอย่างมาก จึงทำให้ต้องการการยอมรับจากเพื่อน และ เพื่อนมีอิทธิพลมากในการชักจูงไปในทางที่ผิด

เมื่อวัยรุ่นได้รับการดูแลตามกิจกรรมที่ 1 แล้วจะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดได้อย่างถูกต้อง เกี่ยวกับ พิษภัย โทษ และยอมรับว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆ เกิดจากการใช้สารเสพติดอะไร และพร้อมที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

ครั้งที่ 2 การประเมินความเหมาะสม ผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อใช้และเลิกยาเสพติด

จากกิจกรรมที่ 1 เมื่อวัยรุ่นทราบเกี่ยวกับโทษของยาเสพติดแล้ว ในขั้นตอนนี้จะช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจถึงผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดว่ามีผลกระทบต่อตนเองเรื่องใดบ้าง ผลกระทบต่อสังคมที่เกิดขึ้นมีอะไร และเกิดผลดีอย่างไรหรือเกิดประโยชน์อะไรบ้างเมื่อเราเลิกยาเสพติดได้ กระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม ในเรื่องของความจำเป็นในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพยาบาลเป็นผู้ส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจ และมองเห็นศักยภาพในตนเองที่จะดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และกลุ่มตัวอย่างนำผลกระทบจากยาเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง มาพูดคุยและร่วมกันการวางแผนแก้ไขปัญหาดังนี้ ปัญหาร่างกายทรุดโทรม วางแผนที่จะต้องหมั่นออกกำลังกาย เล่นกีฬาแทนการใช้ยา ปัญหาเรื่องการเรียน วางแผนหากกลับไปอยู่บ้านจะกลับไปเรียนต่อและจะตั้งใจเรียน ซึ่งวัยรุ่นเองก็มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถเลิกยาเสพติดได้

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

หลังจากกลุ่มได้ทราบผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดต่อตนเอง สังคมแล้ว ในส่วนของกิจกรรมนี้จะชี้ให้วัยรุ่นเห็นว่า มีสภาพแวดล้อมอะไรบ้างหรือสถานการณ์อะไรบ้างที่จะทำให้เรากลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ หรือทำให้เราไม่สามารถเลิกยาได้สำเร็จ รวมทั้งทราบวิธีการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ และแสดงความรู้สึก มุมมอง ของตนเองต่อบุคคลอื่นที่ใช่ยาและไม่ใช่ยา อารมณ์หรือพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้เราไปเสพยาและไม่ทำให้เราเสพยา เพื่อให้วัยรุ่นได้คิดได้เปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของยาเสพติด เมื่อมีสิ่งมากระตุ้นที่จะให้ไปใช้ยาและมีการทบทวนว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ใช้ยา และหากว่ามีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นซ้ำเราจะจัดการอย่างไร เป้าหมายของกลุ่มในการแก้ปัญหา คือ การหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ

โดยในขั้นตอนนี้จะช่วยให้วัยรุ่นรู้ว่าตัวกระตุ้นใดที่มีผลกระทบต่อตนเองมากที่สุดในการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ พร้อมทั้งสามารถบอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไปเสพยาซ้ำได้

ครั้งที่ 4 สร้างภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดภัย

ในครั้งนี้นักวัยรุ่นได้เรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกยาเสพติดอย่างถาวร และเป็นการฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาเสพติด ทั้งนี้จากการที่วัยรุ่นได้รับการดูแลโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม นักวัยรุ่นบอกว่าเมื่อออกจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนแล้วจะเลิกยาเสพติด ดังนั้นเพื่อให้วัยรุ่นได้นำ

ทักษะการเลิกษาเสพติดไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ได้ผลจะต้องเน้นย้ำให้มีการฝึกทักษะต่างๆดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

ในกิจกรรมครั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นมีแนวทางในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมเสพยาเสพติดและส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้วัยรุ่นได้มีการทบทวนถึงผลดีที่บุคคลรอบข้างจะได้รับเมื่อตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งสร้างสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในการเลิกษาเสพติด สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของวัยรุ่นส่วนใหญ่ คือ พ่อแม่ จะเลิกเสพยาเสพติดเพื่อพ่อแม่ ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ และตั้งใจจะกลับไปเรียนต่อ หางานทำ

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

ในกิจกรรมครั้งสุดท้าย เป็นกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต และมีแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตในการเลิกษาเสพติด เป้าหมายในชีวิตที่วัยรุ่นวางแผนไว้ คือ เรียนต่อ และเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

การดำเนินการตามกิจกรรมทั้ง 6 กิจกรรม ตามกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้วัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง เกิดการปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม มีความมั่นใจที่จะเลิกเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันได้โดยไม่ใช้ยา มีทักษะในการที่จะเผชิญกับสิ่งกระตุ้นหรือสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้กลับไปเสพซ้ำได้ มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ มีเป้าหมายในชีวิตว่าจะทำอะไรต่อไป ส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาดตนเองในทุกๆด้าน รู้สึกมีความหวัง มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดการและควบคุมตนเองตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้โดยไม่พึ่งพาเสพติด สอดคล้องกับการศึกษาของสมชาย โดสกุลวรรณ (2544) พบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนที่ติดยาเสพติดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง หลังได้รับการบำบัดรักษา มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ คือ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านร่างกาย และด้านสติปัญญาดีขึ้นเป็นลำดับ ทำให้เป็นที่ยอมรับของครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมภายนอกมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาของ สุวิมล สนั่นชาติวิช และคณะ (2547) ที่ศึกษา การติดตามผลการบำบัดค่ายเยาวชนต้นกล้า อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคือมีความรับผิดชอบ รับผิดชอบหน้าที่ต่อตนเองและครอบครัวสามารถควบคุมภาวะทางอารมณ์และแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เหมาะสม เกิดการรับรู้คุณค่าของตนเอง มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้รับการดูแลด้วยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม จะช่วยให้วัยรุ่นรับรู้ถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ที่เกิดกับตัวเอง ครอบครัว บุคคลรอบข้าง เพื่อน สังคม และควรจะดำเนินพฤติกรรมใหม่ต่อไปอย่างไรให้ยั่งยืนต่อไป

นอกจากนั้นแล้วกระบวนการกลุ่มยังทำให้เกิดการยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจกันและกัน และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกรู้สึกของตนเอง และมีแนวทางการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง กระบวนการกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจตนเอง พัฒนาการยอมรับตนเองเข้าใจปัญหา สามารถเผชิญกับสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้เรียนรู้จากสมาชิกคนอื่นและนำไปสู่การปรับปรุงตนเองในการทำกลุ่มบำบัด ในแต่ละกลุ่มตัวอย่างย่อมมีความแตกต่างกัน เนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น คุณสมบัติของผู้นำกลุ่ม คุณสมบัติของสมาชิกในกลุ่ม จำนวน ความพร้อมของผู้นำกลุ่มและสมาชิกในการทำกลุ่ม เทคนิควิธีการทำกลุ่ม บรรยากาศและสถานที่ในการทำกลุ่ม เป็นต้น ดังนั้นการปรับวิธีการหรือแนวทางในการทำกลุ่มให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

โดยสรุปจากผลการศึกษา พบว่า การใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีผลทำให้คะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 4.61, t = 3.79$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ตั้งไว้ ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้นทุกคน ทำให้วัยรุ่นเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะเลิกเสพยาเสพติดและมีความสุขในชีวิตต่อไปโดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด

ข้อเสนอแนะ

1. หลังจากการศึกษาคควรมีการติดตามผลของ โปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกได้จริง
2. หลังเสร็จสิ้นการศึกษาคควรมีการจัดตั้งเครือข่ายผู้ที่ผ่านการบำบัดด้วยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเป็นแกนนำในการช่วยเหลือกันในกลุ่มยาเสพติดและเป็นการเพิ่มศักยภาพความมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องควรถัดตามดูแลผู้ป่วยยาเสพติดหลังการบำบัดให้ครบถ้วนตามเกณฑ์ และมีการตรวจยาเสพติดในปีสภาวะอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการติดตามให้กำลังใจตลอดจนเป็นการประเมินพฤติกรรมและการเสพยาของผู้ป่วยหลังการบำบัด
4. กิจกรรมระหว่างการบำบัดควรเป็นไปในแนวทางเดียวกันพร้อมมีตัวชี้วัดที่ชัดเจน กิจกรรมที่ควรดำเนินการอย่างจริงจังในทุกระบบของการบำบัดฯ คือ การกระตุ้นจิตสำนึก จัดกิจกรรมการคิดวิเคราะห์ให้ไตร่ตรองให้ผู้ป่วย กิจกรรมการวางแผนและเป้าหมายชีวิต การสร้างความภูมิใจให้ผู้ป่วยและการสร้างความมั่นใจให้ผู้ป่วย โอกาสการติดยาเสพติดซ้ำจะน้อยลง

5. ระยะเวลาการบำบัดที่เหมาะสมตามสภาพผู้ป่วย ที่สามารถทำให้เกิดการเลิกเสพยาอย่างถาวร ด้วยระยะเวลา 3 สัปดาห์ที่กำหนดอาจเหมาะสมกับผู้ป่วยที่เริ่มใช้ยาเสพติด แต่อาจไม่เหมาะสมในกลุ่มที่ติดยาเสพติดมานานแล้ว

6. ควรจัดให้มีระบบการประเมินมาตรฐานการบำบัดการติดยาเสพติดอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนารูปแบบการบำบัดที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ข้อเสนอสำหรับการศึกษาต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในการทำวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการดูแลวัยรุ่นที่มีความมั่นใจในการเลิกยาเสพติดน้อยโดยมีการเปรียบเทียบผลที่พบระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม

2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในขั้นไม่ตั้งใจเลิกและขั้นลังเลใจ เพื่อเพื่อพัฒนารูปแบบการบำบัดที่เหมาะสมและมีประสิทธิผลต่อผู้ป่วยเพื่อป้องกันหรือยืดเวลาการหวนกลับไปใช้สารเสพติดให้นานที่สุดหรือไม่กลับไปใช้สารเสพติดอีกตลอดชีวิต