

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน วัดก่อนและหลังการศึกษา (The One Group Pretest – Posttest Design)

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความมั่นใจในการตัดสินใจเลิกเสพแอมเฟตามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สมมติฐานการศึกษา

ความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมสูงกว่าก่อนใช้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ วัยรุ่นที่มีอายุ 16-21 ปีในอำเภอลำสนธิ จ.ลพบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่ใช้และติดแอมเฟตามีนที่มีอายุ 16-21 ปี จำนวน 20 คนในอำเภอลำสนธิโดยมีคุณสมบัติดังนี้

1. อายุ 16-21 ปี เพศชายและหญิง อ่านและเขียนภาษาไทยได้
2. เคยเข้ารับการรักษาเสพติดแล้วเสพยา หรือวัยรุ่นที่ใช้หรือติดแอมเฟตามีนของอำเภอลำสนธิ
3. มีระดับคะแนนของแบบประเมินความสมดุลการตัดสินใจ ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) อยู่ในระยะ ที่อยู่ในระยะ contemplation คือค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50 - 2.49
4. ยินยอมและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 3 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ

คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ศึกษาได้ร่วมกันพัฒนาขึ้นกับคุณอรุณญา ศีลี (2551) โดยใช้แนวคิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นโปรแกรมที่ Finnell (2003) ที่พัฒนาตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม Prochaska และ Diclemente (1984) ซึ่งเนื้อหาบางส่วนของกิจกรรมในกลุ่มก็นำประยุกต์มาจากรูปแบบการบำบัดผู้ป่วยนอกของรพ.ธัญบุรีโดยดำเนินกิจกรรมกับวัยรุ่นที่มีคะแนนของแบบประเมินความสมดุลการตัดสินใจ ใช้แนวคิดของเครื่องมือที่พัฒนาโดย Prochaska, DiClemente และ Norcross (1992) อยู่ในระยะ Contemplation เป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที โดยรวบรวมหลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือและนำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ให้เหมาะสม ตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ ความชำนาญ มีความรู้ ความสามารถในสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 3 ท่าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นการสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกใช้ยา

- ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และการกระตุ้นเร้าทางอารมณ์
- ครั้งที่ 2 ประเมินผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อเลิกและเสพแอมเฟตามีน
- ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อม ที่เอื้ออำนวยต่อการเลิกและเสพแอมเฟตามีน

ขั้นการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกใช้ยา

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

2. เครื่องมือคัดกลุ่มตัวอย่าง

แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ศึกษาใช้แบบวัดการตัดสินใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย URI Research Team ตามแนวคิดกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (UIR research, 1984) เป็นเครื่องมือกำกับการศึกษา ซึ่งมีข้อคำถามรวม 12 ข้อ ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้ยาเสพติด ซึ่งแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อความเชิงบวกจำนวน 6 ข้อ ข้อความเชิงลบจำนวน 6 ข้อ โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีระดับคะแนนเฉลี่ยการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม อยู่ในระดับคะแนน 1.50 - 2.49 ผู้ศึกษาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยผ่านการตรวจสอบความตรง ความครอบคลุมตามเนื้อหา จาก

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

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มี 2 ส่วน ได้แก่

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) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .91

ขั้นตอนดำเนินการโครงการทดลอง ผู้ศึกษาดำเนินโครงการประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการเตรียมเครื่องมือ ที่ใช้ในการศึกษาโครงการศึกษาอิสระที่กล่าวมาในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การเตรียมตัวผู้ศึกษา

1. ขั้นเตรียมการทดลอง

1.1 เตรียมความรู้ของผู้ศึกษา โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องกระบวนการกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด ฝึกปฏิบัติทักษะต่างๆกับผู้เชี่ยวชาญที่สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จพระยาในเรืองของการทำกลุ่มบำบัดยาเสพติดและร่วมกับการขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้การดำเนินงานในตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุมและจากการที่ผู้ศึกษาได้มีการนำกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบปัญหาคือ เนื้อหาค่อนข้างมากไม่เพียงพอกับเวลาที่กำหนด วัยรุ่นไม่ค่อยชอบภาษาที่เป็นทางการ จึงปรับคำพูดที่ใช้ให้กระชับ เข้าใจง่าย ชัดเจน ปรับระยะเวลาเป็น 60-90 นาที นอกจากนี้วัยรุ่นบางคนประเด็นบ่อย บางครั้งความกล้าแสดงออกของวัยรุ่นทำให้เสียกระบวนการกลุ่ม ผู้ศึกษาต้องเตรียมความพร้อมในการควบคุมสถานการณ์และแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้และรักษาเวลาให้เป็นไปตามที่กำหนด เนื่องจากวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใจร้อนและกลุ่มที่เข้ารับการบำบัดไม่ได้ถูกบังคับบำบัดหากเกิดความเบื่อหน่ายวัยรุ่นอาจไม่มาเข้ารับการบำบัดในครั้งต่อไป

1.2 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาข้างต้น สถานที่ในการดำเนินโครงการ โดยติดต่อประสานงานกับงานคลินิกยาเสพติดและผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลำสนธิและทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษา โดยทำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงการศึกษาและเครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษา

1.3 ผู้ศึกษาประชุมชี้แจงการดำเนินงานและประสานงานกับผู้อำนวยการ โรงพยาบาลลำสนธิ พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในงานคลินิกยาเสพติด เพื่อขอความร่วมมือ และทำหนังสือขอความร่วมมือในกลุ่มวัยรุ่นที่จะศึกษา

1.4 ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษา (เป็นนิสิตปริญญาโทที่กำลังศึกษาในสาขาการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวชและจบปริญญาโทจิตเวชชุมชน 2 คน) ทำการประเมินความสมดุลการตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม การเสพแอมเฟตามีนในวัยรุ่น โดยผู้ศึกษาอธิบายทำความเข้าใจแบบประเมินให้ผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าใจตรงกัน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอน

1.5 ผู้ศึกษาชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ และนัดเข้าร่วมโปรแกรม รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง

1.6 การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล และระยะเวลาของการศึกษา และชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับหรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ไม่มีผลอะไร และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่ หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล สามารถแจ้งขอออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษาจะสิ้นสุด โดยไม่ต้องให้เหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้ศึกษาดำเนินการบำบัดโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมกับวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิที่มีระดับคะแนนของแบบวัดการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรมอยู่ในระยะ contemplation คือช่วงคะแนน 1.50-2.49 จำนวน 20 คน โดยผู้ศึกษาเป็นผู้ดำเนินการบำบัดด้วยตนเอง ดำเนินเป็นรายกลุ่มๆ ละ 10 คน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง/ กลุ่ม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งประมาณ 60-80 นาที ใช้เวลา 3 สัปดาห์ และประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนหลังเสร็จสิ้นกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม ครั้งที่ 6

3. ขั้นตอนประเมินผลการทดลอง

ศึกษาประเมินคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีนกับกลุ่มตัวอย่าง (Post-test) หลังจากกลุ่มตัวอย่างเสร็จสิ้นการทำกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีน โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ
2. วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ระดับ

คะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนของวัยรุ่น

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

สรุปผลการศึกษา

จากการศึกษาการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ผลการศึกษา พบว่าความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี ก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง หมายความว่า วัยรุ่นที่เสพยาฝดามีนในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี มีความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนมากขึ้นหลังผ่านกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่ง โดยภาพรวมความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นจากเดิม 1 ระดับ และ เมื่อพิจารณารายละเอียดเป็นรายข้อ พบว่าสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดหลังผ่านกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมคือ เมื่อฉันเห็นข่าวเกี่ยวกับแอมเฟดามีน, เมื่อฉันฉลองในโอกาสพิเศษ, เมื่อฉันรู้สึกดีมากๆ และเมื่อฉันคิดว่าฉันเอาชนะปัญหาทุกอย่างได้ด้วยแอมเฟดามีน ส่วนสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด คือ เมื่อฉันมีความรู้สึกด้านบวกเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับฉัน

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนของวัยรุ่นก่อนและหลังได้รับกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยคะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนหลังเข้าร่วมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมสูงกว่า ($\bar{X} = 4.49$) ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้ สรุปได้ว่า ความมั่นใจในการเลิกเสพยาฝดามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี หลังได้รับการบำบัดโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมมีค่าสูงขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

เมื่อมีความมั่นใจมากขึ้นวัยรุ่นก็พร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ดีและเมื่อวัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมที่ดีได้จะส่งผลให้เกิดความมั่นใจที่จะแสดงออกอย่างต่อเนื่อง

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความมั่นใจของวัยรุ่น หลังได้รับกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมเพิ่มขึ้น จำนวน 20 คน เนื่องจากกลุ่มกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นกิจกรรมการพยาบาลที่เน้นให้กลุ่มได้ตระหนักถึงโทษ ผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมกาเสพติดแอมเฟตามีน กระบวนการจะช่วยให้วัยรุ่นนำความตระหนักในปัญหาการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นพฤติกรรมใหม่ที่มุ่งจะลด ละ เลิกการเสพติดแอมเฟตามีนและเมื่อวัยรุ่นได้ปรับพฤติกรรมแล้วเกิดความสำเร็จวัยรุ่นจะเกิดความมั่นใจและพร้อมที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมกาเลิกใช้สารอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้กระบวนการบำบัดยังมีการฝึกทักษะที่จะเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ เพื่อให้วัยรุ่นนำไปใช้ต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังช่วยให้มีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน ได้สำรวจตนเองได้ฝึกการยอมรับตนเอง ขณะเดียวกันยังได้ประโยชน์จากการรับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่นและได้แนวคิดและวิธีการแก้ปัญหาที่วัยรุ่นอาจคิดหาเองไม่ได้ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัจจัยกลุ่มที่ดีจะก่อให้เกิดการเลียนแบบประสบการณ์ที่ดีที่ได้จากกลุ่มอีกด้วย ซึ่งสามารถอธิบายคะแนนความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นตามขั้นตอนของในแต่ละกระบวนการบำบัด 2 ขั้นตอน รวม 6 ครั้งดังนี้

ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักและสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

ผู้ศึกษาเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อสร้างความไว้วางใจและความคุ้นเคย หลังจากนั้นประเมินการรับรู้ถึงโทษ อันตรายและการสำรวจความรู้เกี่ยวกับแอมเฟตามีน พบว่าวัยรุ่นทุกคนรู้ถึงโทษและอันตรายแต่ส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้องเกี่ยวกับแอมเฟตามีน เช่น เรื่องของการใช้สารเสพติดเพียงครั้งคราวไม่ทำให้เสพติดจะเลิกได้หรือไม่อยู่ที่ใจ และทราบว่าการเสพมากทำให้มีอาการหูแว่วหรือหลอนแต่ไม่มีใครเคยทราบว่าการเสพแอมเฟตามีนสามารถทำให้ป่วยทางจิตได้ สาเหตุของการใช้สารเสพติดคือ อยากรอง การทดลองใช้ยาเสพติดเป็นการหาประสบการณ์ชีวิต เพื่อนชวน ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่น วัยอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ส่วนสาเหตุของการเสพซ้ำคือยังคบเพื่อนที่เคยเสพ การให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ต้องการการยอมรับจากเพื่อน ยังอยู่ในแหล่งที่หาแอมเฟตามีนได้ง่าย และความพยายามที่จะเลิกแต่คนใกล้ชิดไม่เชื่อใจจึงหมดกำลังใจหลังผ่านกระบวนการปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักและกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ให้วัยรุ่นพูดถึงความรู้สึกของตนเกี่ยวกับคนที่เสพแอมเฟตามีนและคนที่เลิกได้นั้นวัยรุ่นเริ่มตระหนักพฤติกรรมที่เป็นปัญหาการเสพแอมเฟตามีนและมีปัญหามากขึ้นเมื่อมีการเสพซ้ำ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่ผลต่อการใช้ยาของตนได้ และเมื่อในกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์ที่ดีเมื่อตอนที่ตนเคยเลิกได้

ครั้งที่ 2 การประเมินผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสภาพแวดล้อมเมื่อเสพและเลิกเสพแอมเฟตามีน

ขั้นตอนนี้สำรวจถึงผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน ว่ามีผลกระทบต่อตนเอง ต่อสังคมอย่างไร และเปรียบเทียบผลดี ผลเสียของการใช้สารแอมเฟตามีนและการเลิกเสพแอมเฟตามีน กระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่ม วิทยุรุ่นทุกคนบอกผลกระทบได้ทุกด้าน โดยเฉพาะด้านร่างกายและต่อตนเอง และบอกได้ว่าผลดีของการเสพแอมเฟตามีนมีเพียงระยะแรกเท่านั้น เมื่อให้เปรียบเทียบในค่าซึ่งผลดี ผลเสีย วิทยุรุ่นทุกคนมองเห็นผลเสียหากยังคงเสพแอมเฟตามีนต่อไปมากกว่าผลดีเกิน 3 ข้อ แต่นึกถึงผลดีของการเลิกยาได้ไม่ออกเมื่อพยายามให้ข้อมูลและกระตุ้น วิทยุรุ่นสามารถบอกข้อดีและมีความคาดหวังในด้านบวกเกี่ยวกับความสำเร็จจากการเลิกเสพแอมเฟตามีนเช่น ครอบครัวจะกลับมารักกัน มีความสุข คนใกล้ชิดไว้ใจและเชื่อใจมากขึ้น อยากเรียนหนังสือต่อ อยากสอบเพื่อเข้าเรียนในระดับที่สูงขึ้น และมีความตั้งใจจำทำให้ได้

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

ขั้นตอนนี้จะชี้ให้วิทยุรุ่นเห็นว่า มีสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์อะไรบ้างที่จะทำให้เรา กลับไปใช้เสพซ้ำ หรือทำให้เราไม่สามารถเลิกยาได้สำเร็จ รวมทั้งทราบวิธีการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ได้ อารมณ์หรือพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้เราไปเสพยาและไม่ทำให้เราเสพยา ให้ทบทวนและรู้จักแยกแยะตัวกระตุ้นหรือสถานการณ์ที่มีผลอย่างมากต่อการกลับไปเสพหรือเลิกได้ของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ตอบว่าถ้าเพื่อนที่เคยเสพด้วยกันมาชวน การไปสถานที่ที่เคยเสพ การเห็นเม็ดยาหรืออุปกรณ์การเสพ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำแต่สามารถบอกวิธีหลีกเลี่ยงและจัดการได้ โดยพยายามกระตุ้นให้มีการวางแผนสำรอง ส่วนประสบการณ์ที่วิทยุรุ่นเคยเลิกได้แต่กลับมาเสพซ้ำเนื่องจากคนปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือความคิดและครั้งต่อไปตนมั่นใจว่าจะควบคุมอารมณ์ได้ และในขั้นตอนนี้จะช่วยให้วิทยุรุ่นรู้ว่าตัวกระตุ้นใดที่มีผลกระทบต่อตนเองมากที่สุดในการกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำ พร้อมทั้งสามารถบอกวิธีการหลีกเลี่ยงการเผชิญกับตัวกระตุ้น เพื่อป้องกันการกลับไปเสพซ้ำได้ และให้ทางเลือกเพิ่มเติมในการช่วยหยุดความคิดเมื่ออยากเสพแอมเฟตามีน พร้อมให้การบ้านเลือกวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยบันทึกไว้ในแบบฝึกหัดวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม เพื่อเอาไว้เตือนตนเองและลองฝึกปฏิบัติว่าได้ผลดีเพียงใด

ครั้งที่ 4 ภาพลักษณ์วิทยุรุ่นปลอดภัย

ครั้งนี้จะสะท้อนให้วิทยุรุ่นตระหนักถึงธรรมชาติของความไว้วางใจของคนใกล้ชิด และยอมรับถึงการมีส่วนร่วมทำให้ความไว้วางใจลดน้อยลงแต่พร้อมที่จะใช้เวลาเพื่อสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นใหม่โดยไม่ท้อและช่วยฝึกทักษะการปฏิเสธให้กับวิทยุรุ่น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเจอสถานการณ์จริงโดยอาศัยหลักการปฏิเสธประกอบทุกครั้ง และให้ผลัดกันลองปฏิบัติเพื่อให้เห็น

ความสำเร็จของการปฏิเสธ นอกจากนี้ให้วัยรุ่นกล้าว่าความมุ่งมั่นที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของการเลิกเสพยาเสพติด

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

กิจกรรมครั้งนี้เพื่อให้วัยรุ่นค้นหาสิ่งยึดเหนี่ยวที่สร้างความมั่นคงทางจิตใจของแต่ละคนซึ่งส่วนใหญ่จะบอกว่าเป็นบุคคล เช่น บิดา มารดา แฟน โดยนึกถึงหน้าและคำพูดที่ทำให้กำลังใจให้ต่อสู้เพื่อเอาชนะสิ่งกระตุ้นต่างๆ ให้ได้ พยายามเสริมที่ฟังทางใจเพื่อเป็นทางเลือกให้กับวัยรุ่น แนะนำแนวทางเคล็ดลับการเลิกเสพยาเสพติดโดยให้วัยรุ่นสำรวจกิจกรรมที่คิดว่าตนปฏิบัติได้ง่ายก่อน เมื่อเห็นความสำเร็จจะเกิดกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ยากและท้าทายมากขึ้น วัยรุ่นทุกคนตอบเหมือนกันว่าวิธีที่ยากที่สุดคือการใช้วิธีหยุดความคิดเมื่ออยากเสพยาเสพติด ส่วนวิธีการเสี่ยงเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดและได้ผลดีและให้วัยรุ่นเรียงลำดับความยากง่ายในแบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกเสพยาเสพติดไว้และค่อยๆ ลองปฏิบัติทีละวิธี การหาเพื่อนใหม่ให้วัยรุ่นสำรวจตนว่าถูกชักจูงง่ายโดยเพื่อนหรือไม่หากใช่ควรรหาเพื่อนประเภทไหนและต้องทำอะไรจึงจะได้มาและเน้นย้ำความหมายและคำนิยามของคำว่า เพื่อน ต่างจากคนคุ้นเคยหรือคนรู้จักอย่างไรเพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีการค้นหาเพื่อนที่หวังดีมีส่วนช่วยให้เลิกเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

กิจกรรมครั้งสุดท้ายให้วัยรุ่นสำรวจปัจจุบันกับวันแรกให้เห็นสิ่งดีๆ อะไรบ้างที่เข้ามาในชีวิต ให้รู้จักชื่นชมกับความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ เพื่อเป็นกำลังใจหล่อเลี้ยงให้สู้เป้าหมายใหญ่ วัยรุ่นเห็นความเปลี่ยนแปลงในทางที่เกี่ยวข้องกับคนใกล้ชิด เกี่ยวกับความไวใจ สนับสนุนกันมากขึ้นเป็นห่วงกัน และวัยรุ่นสามารถบอกเป้าหมายในแต่ละด้านได้ คือเรียนต่อหางานทำ จะทำให้พ่อแม่ภูมิใจให้ได้และหมดกังวลเรื่องของตน

การดำเนินการบำบัดโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 6 ครั้งซึ่งส่วนแรกจะเกี่ยวกับการสร้างประสบการณ์เพื่อให้ทราบและตระหนักถึงผลดี ผลเสีย กระตุ้นให้วัยรุ่นได้คิดทบทวนประโยชน์ที่จะได้รับและตระหนักถึงผลกระทบหากยังคงเสพยาเสพติดต่อไปเพื่อให้วัยรุ่นได้ซึ่งน้ำหนักว่าจะเปลี่ยนพฤติกรรมไปทางใดด้วยการตัดสินใจของตนเอง โดยพร้อมให้ข้อมูลที่เป็นจริงเพื่อเป็นการสนับสนุนการซึ่่งน้ำหนักและตัดสินใจ ส่วนในการบำบัดครั้งที่ 4-6 เป็นการสนับสนุนเพื่อให้วัยรุ่นมีการสร้างพฤติกรรมใหม่ ไม่ว่าจะเป็นทักษะต่างๆ การฝึกปฏิบัติในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจกลับไปพบในชุมชน การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเสพยาเสพติดให้เกิดความมั่นใจในการจัดการกับสิ่งล่อใจเมื่อกลับไปอยู่ในชุมชนและมั่นใจยิ่งขึ้นเมื่อเกิดการเรียนรู้จากความสำเร็จในการเปลี่ยนพฤติกรรมเลิกเสพยาเสพติดที่สำเร็จง่าย ส่งผลให้วัยรุ่นมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่ท้าทายมากขึ้นต่อการเลิกเสพยาเสพติด นอกจากนี้ในการบำบัดได้ใช้กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่นนอกเหนือจากประสบการณ์ของตนเองอีกด้วย ซึ่งการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความมั่นใจนั้นต้องอาศัยปัจจัยกลุ่มหลายด้าน ซึ่งการ

ดำเนินกลุ่มทุกครั้งอาจมีความเหลื่อมล้ำผลของปัจจัยกลุ่มได้ ต้องมีการเตรียมกลุ่มที่ดี มีการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าและการกระตุ้นกลุ่ม ควบคุมกลุ่มที่ดีหากมุ่งหวังผลสัมฤทธิ์ของปัจจัยกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ การเลียนแบบประสบการณ์ดีๆ เพื่อนำไปสร้างและพัฒนาความมั่นใจต่อการเลิกเสพยาแอมเฟตามีน

โดยสรุปจากผลการศึกษา พบว่า การใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีผลทำให้คะแนนความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภายหลังการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 4.49$) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการศึกษาที่ตั้งไว้ ดังจะเห็นได้จากผลการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับการดูแลโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเลิกใช้สารแอมเฟตามีนเพิ่มขึ้นทุกคน ทำให้วัยรุ่นเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะเลิกใช้สารแอมเฟตามีนและคงความมั่นใจไว้วัยรุ่นก็จะสามารถมีชีวิตที่ความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาสารแอมเฟตามีน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการติดตามผลของ โปรแกรมอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือนและ 1 ปี ว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกใช้สารแอมเฟตามีน ได้จริง
2. ควรมีการใช้แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกใช้สารแอมเฟตามีนกับกลุ่มตัวอย่างที่เลิกใช้สารแอมเฟตามีนอย่างน้อย 6 เดือนและ 1 ปี เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความมั่นใจกับกลุ่มที่ผ่านการบำบัดด้วยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม
3. หลังเสร็จสิ้นการศึกษาควรมีการจัดตั้งเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน โดยนำผู้ที่ผ่านการบำบัดด้วยกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม มีส่วนช่วยเหลือวัยรุ่นผู้ใช้หรือติดยาเสพติดเพื่อให้เป็นแบบอย่างของผู้ที่เคยใช้สารเสพติดและเลิกได้

ข้อเสนอสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาในการทำวิจัยเชิงทดลองโดยมีการเปรียบเทียบผลที่พบระหว่างกลุ่มศึกษาและกลุ่มควบคุม
2. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีการตัดอยู่ในระยะอื่น คือขั้นไม่ตั้งใจ ขั้นเตรียมตัวเพื่อพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมในแต่ละระยะและนำไปวางแผนการดูแลที่ครอบคลุม
3. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ของคะแนนการตัดสินใจกับความมั่นใจในการเลิกเสพยาแอมเฟตามีนหลังจากที่วัยรุ่นเหล่านี้ได้รับ โปรแกรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม