

บทที่ 5

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติด
2. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหาที่มีต่อทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติด
3. เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ
4. เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ
5. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหา

สมมติฐานการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญายิ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหา
2. ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ
3. ทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญายิ่งสูงกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญหา
4. ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญามีทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ

5. การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความสัมพันธ์กัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการรักษาในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดปิดตานิรูปแบบผู้ป่วยใน ในระยะ 7 วันแรกของชั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ ในเดือนมิถุนายน พ.ศ.2552 ตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 20 คน จัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสุ่มผู้เข้ารับการรักษาทดลอง และมีการทดสอบก่อนและหลังและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Experimental Pretest – Posttest Control Group Design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษาในปัจจุบัน ความสัมพันธ์ในครอบครัว การขอความช่วยเหลือเมื่อพบปัญหา ประวัติการใช้ยาเสพติด
2. แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
3. แบบประเมินทักษะชีวิต
4. แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried
5. เครื่องบันทึกเสียง ม้วนเทป
6. ภาพวี
7. บัตรคำ
8. สมุดบันทึก
9. แผ่นเพลงบรรเลง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ถึงผู้อำนวยการศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี เพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย
2. คัดเลือกผู้ช่วยในการวิจัย 1 คน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการดำเนินการกลุ่ม โดยมีประสบการณ์การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและได้รับการฝึกอบรมในการบำบัดรักษาผู้ป่วยมาแล้ว
3. ประสานงานกับหัวหน้ากลุ่มงาน หัวหน้างาน และเจ้าหน้าที่เพื่อจัดเตรียมสถานที่และขอความร่วมมือในการทำวิจัย และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้วิจัยกำหนด
4. ปฐมนิเทศชี้แจงวัตถุประสงค์การทำวิจัยและการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และนัดหมายเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
5. Pre -test ทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในวันเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม

ระยะทดลอง

- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังนี้
1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ ตลอดจนการพิทักษ์สิทธิให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ
 2. ดำเนินการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมเป็นผู้นำกลุ่ม เอื้ออำนวยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และมีผู้ช่วยในการวิจัย 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการดำเนินการกลุ่ม ดำเนินการทดลอง จำนวน 14 ครั้ง ในวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ เวลา 10.30-12.00 น. ครั้งละ 1 ½ ชั่วโมง โดยในวันและเวลาดังกล่าวกลุ่มทดลองไม่ได้รับกิจกรรมตามที่ศึกษาผู้ป่วยกำหนดไว้ ตลอดระยะเวลาการเข้ากลุ่มจะมีการใช้เทปบันทึกเสียงด้วย ส่วนกลุ่มควบคุมให้อยู่ในสภาพแวดล้อมปกติในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี
 3. Post-test การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในวันที่มีการจัดกิจกรรมครั้งสุดท้าย ในวันเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม
 4. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วน และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. การหาคุณภาพของเครื่องมือ

- 1.1 การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้าง(Content and Construct Validity) ของแบบประเมินทักษะชีวิต
- 1.3 การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาและเชิงโครงสร้าง (Content and Construct Validity) แผนการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- 1.4 การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม วิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลอย่างง่าย ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย
2. ข้อมูลจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยระบุค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ดังนี้
 - 2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test
 - 2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test
 - เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test
 - 2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test
3. ข้อมูลจากแบบประเมินทักษะชีวิต วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง โดยระบุค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% ดังนี้
 - 3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Wilcoxon W test

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจากการทดลอง โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U test

4. เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองโดยการวิเคราะห์สถิติค่า ไคสแควร์ (Chi-Squares)

สรุปผลการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ก่อนและหลัง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ภายหลังจากการทดลองการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ทักษะชีวิตของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังจากการทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ภายหลังจากการทดลองทักษะชีวิตของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5. การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ

การอภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามลำดับของสมมติฐาน ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาก่อนทำการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมเท่ากับ 90.00 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในภาพรวมเท่ากับ 91.10 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

การที่ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่า แม้ในการทำกิจกรรมผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเอง โดยสร้างบรรยากาศแห่งการตระหนักและยอมรับตนเองรวมทั้งบุคคลอื่น สนับสนุนการสื่อสารระหว่างบุคคล ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับในทางบวก การใช้ภาษาเชิงบวก การให้และรับคำชมเชย การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก การรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ต้องการ การรับข้อเสนอแนะจากผู้อื่น และการให้คำแนะนำผู้อื่น โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การบันทึกความสำเร็จของตนเอง การลดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้ลดการเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น การลดความคาดหวังต่อตนเองให้น้อยลง การหยุดประเมินและตัดสินค่าของตนเอง การไม่ใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น ซึ่งประเด็นนี้เป็นสิ่งที่กลุ่มทดลองทุกคนในกลุ่มกล่าวว่าเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะไม่ให้ตนเองคิดหรือใส่ใจต่อคำวิพากษ์วิจารณ์จากบุคคลอื่น แม้แต่การมองจากสายตาของคนรอบข้าง กลุ่มทดลองจะมีความรู้สึกที่ว่าสายตาที่มองมานั้นกำลังรังเกียจตนเอง คุณค่าตนเอง อีกทั้งผู้วิจัยได้ฝึกให้กลุ่มทดลองมีขั้นตอนดำเนินการแก้ไขปัญหอย่างเป็นระบบ โดยมีกระบวนการในการแก้ไขปัญหอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าตนเองได้ (ชนิดา สุวรรณศรี, 2542) แต่ผลการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน อาจเป็นไปได้ว่าในระหว่างการทำกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น ใช้ระยะเวลาเพียง 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองอยู่ในระยะ 7 วันแรกของการเป็นสมาชิกใหม่ที่ได้รับความรู้เพียงการทำกิจกรรมกลุ่มเท่านั้น ยังไม่มีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรม หรือความสามารถของตนเอง การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลสำคัญ และการทำกิจกรรมครั้งนี้ไม่ได้มีการนำครอบครัวหรือบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อกลุ่มทดลองมาเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ทั้งนี้สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มได้สื่อสารว่า “พวกเราพยายามที่จะฝึกทักษะต่างๆ ให้สามารถเลิกยาเสพติดให้ได้ แต่พ่อแม่ที่บ้านไม่รู้เลยว่าเราทำได้ พอเรากลับไป ท่านก็ยังคงคิดว่าเรา

เหมือนเดิม พวกเราอยากให้พี่ทำกลุ่มแบบนี้กับครอบครัวของเราด้วยทำพร้อมกันกับพวกเราก็ได้” สมาชิกคนอื่นๆเห็นด้วยกับความคิดของสมาชิกคนนี้ โดยพูดเสริมว่า “ตอนนี้พวกเราเป็นสมาชิกใหม่ ไม่สามารถที่จะขอใช้โทรศัพท์ติดต่อกับที่บ้านได้เลย บางครั้งเราก็อยากจะพูดคุยกับคนที่บ้านด้วยนะครับ แต่ทำไม่ได้ เพราะกฎไม่ให้ ต้องปลดการเป็นสมาชิกใหม่ก่อน” ครอบครัวหรือบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมาย มีผลต่อการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองมาก เนื่องจากความรู้สึกรับการยอมรับ การเห็นคุณค่าและความเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อตนเองนั้น จะเป็นการพัฒนาบุคคลให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้ (ปรารธนา ชื่อนแก้ว, 2542: 26 และ Bradshaw, 1981) ดังนั้นการที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดนั้นต้องใช้ระยะเวลาเพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดได้รับความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง ตามที่ตนเองตั้งความคาดหวังหรือเป้าหมายไว้ และจำเป็นที่จะต้องให้ครอบครัวหรือบุคคลสำคัญและมีความหมายต่อผู้ติดยาเสพติดเข้ามามีส่วนร่วมการบำบัดรักษาด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุนิรัตน์ บริพันธ์และศรีพันธ์ สว่างวงศ์ (2544) พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกเสพยาเสพติดของผู้ที่เคยผ่านการบำบัดรักษาโดยไม่กลับไปเสพยาซ้ำเป็นเวลามากกว่า 1 ปี มีทั้งปัจจัยด้านบุคคลและแรงสนับสนุนทางสังคมที่ทำให้ผู้เลิกยาเห็นคุณค่าของตนเอง การประสบความสำเร็จของผู้ที่เลิกเสพยาส่วนหนึ่งมาจากแรงสนับสนุนทางสังคมโดยเฉพาะครอบครัว ญาติสนิท และเพื่อนที่ให้ความรักความเข้าใจและให้โอกาส และการศึกษาของจงกลณี ต้อยเจริญ (2540) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและความสัมพันธ์ในครอบครัว ดังนั้นความสัมพันธ์กับบิดามารดา สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย สถานภาพทางสังคมเป็นองค์ประกอบภายนอกที่ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันไป (Coopersmith, 1981)

สมมติฐานข้อที่ 2 ทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่าก่อนการได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาก่อนทำการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 140.90 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 158.00 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง พบว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่าการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ผู้วิจัยใช้แนวคิดการแก้ปัญหของ D'Zurilla & Goldfried ซึ่งเป็นการฝึกการแก้ไขปัญหาย่างเป็นขั้นตอน และให้เห็นความสำคัญของการคิดที่จะมีอิทธิพลโดยตรงต่ออารมณ์และพฤติกรรม ฝึกให้มีการแก้ไขปัญหจากอารมณ์และพฤติกรรมหลักที่เป็นปัญหาของตนเอง ให้ผู้ติดยาเสพติดได้มีหลักการคิดเชิงบวก คิดแบบไม่เครียด ซึ่งสมาชิกในกลุ่มกล่าวว่า “เป็นเรื่องยากมากที่จะให้เราคิดในทางบวก ส่วนใหญ่คนที่ใช้ยาเสพติดก็จะคิดในทางลบทั้งนั้น มันยากมากที่จะปรับความคิดตนเอง” ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดนี้ให้สมาชิกในกลุ่มนำปัญหาที่ตนเองต้องประสบในแต่ละวันในขณะที่ทำการบำบัดรักษาในศูนย์บำบัด มาฝึกการคิดและฝึกแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะเมื่อสมาชิกได้รับการบอกกล่าวถึงข้อบกพร่องของตนเอง การได้รับการปรับพฤติกรรมเมื่อทำความผิด โดยให้ทำงานกลางแจ้ง หรือนั่งเก้าอี้ใช้ความคิด ผู้วิจัยได้ฝึกให้นำเหตุการณ์เหล่านี้มาฝึกคิดในทางบวก และฝึกการแก้ไขปัญหา ซึ่งในระยะก่อนปิดกลุ่มสมาชิกได้ให้ข้อเสนอแนะว่า “กลุ่มนี้ทำให้พวกผมเตือนตนเองตลอดให้คิดทางบวก เวลามีปัญหาแล้วแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมส่วนใหญ่ก็มาจากเราไม่ได้คิด ทำด้วยอารมณ์ ไม่ได้ตั้งสติตัวเองให้คิดก่อนทำ เหมือนอย่างสโลแกนที่เราท่องกันทุกวันในกลุ่มนี้ว่า ความคิดเปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยน ชีวิตเปลี่ยน พวกเราชอบมาก ผมเอาไปใช้เป็นหัวข้อบอร์ดตอนกลุ่มประชุมเข้าด้วย เห็นภาพชัดเจนเลยครับ พวกเราอยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ ขออาทิตย์ละ 2 ครั้งก็ยังดีครับ อย่างน้อยก็มีคนคอยฝึกให้เราได้คิดคิดในทางที่ถูกต้อง และที่สำคัญพวกผมอยากให้มีที่ทำการกลุ่มนี้กับพ่อแม่พวกเราด้วย เขาจะได้คิดบวกบ้าง ไม่ต้องคอยระแวงพวกเราอยู่ตลอดเวลา พ่อเรากลับไปพอกับแม่ยังไม่เปลี่ยนความคิดตนเอง ก็อาจจะทำให้เราเลิกความตั้งใจที่เลิกยาอีก พ่อแม่ยังไม่เข้าใจ แล้วจะให้คนอื่นเขามองเราดีได้อย่างไร”

นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มได้กล่าวอีกว่า “การทำกลุ่มแบบนี้ผมรู้สึกได้ผ่อนคลาย ได้พูดอะไรก็ได้ที่ตนเองรู้สึกอยากจะระบายออกมา เพราะมีคนเข้าใจไม่ต้องกลัวถูกจับคำพูดที่ไม่ดี หรือความคิดที่ไม่ดี เพราะถ้าไม่ใช่กลุ่มนี้พวกผมไม่กล้าพูดความรู้สึกที่ไม่ดี ถ้าพูดออกไปแล้วอาจจะโดนโปรแกรม แต่กลุ่มนี้พวกเราพูดได้ทุกเรื่องที่รู้สึกไม่ดี พี่คอยปรับความคิดของเราให้คิดในทางบวก เราก็ได้ฝึก อยู่ในนี้เราทำได้ แต่พวกผมก็ไม่แน่ใจว่าถ้าออกไปข้างนอกแล้ว เราจะทำได้หรือไม่ มันยากมากที่จะให้คิด ต้องฝึกมากๆ ครับ” จากคำกล่าวของสมาชิกในกลุ่มที่รู้สึกเป็นกันเอง กล้าพูด กล้าระบายความรู้สึกที่ไม่ดี เรื่องนี้มีความสำคัญมาก ผู้บำบัดต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีในขณะที่ให้การบำบัด ต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้ติดยาเสพติด เข้าใจพฤติกรรมหลักของผู้ติดยาเสพติด เนื่องจากความสัมพันธ์ในการบำบัด เป็นพื้นฐานที่สำคัญในการบำบัดผู้ติดยาเสพติด ความจริงใจ เปิดเผย ให้เกียรติ และความร่วมมือซึ่งกันและกัน เป็นหลักประกันของการเข้าร่วม

การบำบัดจนสิ้นสุดกระบวนการ ผู้ติดยาเสพติดบางรายอาจมองว่าคนที่ไม่เคยใช้ยาเสพติด ไม่มีทางที่จะเข้าใจภาวะที่ตนเองกำลังประสบอยู่ และมองว่า ข้อเสนอแนะของผู้บำบัดเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้น ผู้ติดยาเสพติดจึงมักรู้สึกอึดอัดใจและลำบากใจในการบำบัด อีกทั้งความไม่มั่นใจและไม่ไว้วางใจผู้บำบัด ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมักจะไม่บอกความจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมและความคิดของตนที่เกี่ยวข้องกับการใช้ยาเสพติด และปัญหาดังกล่าวอาจจะมีผลกระทบอย่างมากต่อแผนการบำบัด การแก้ปัญหาจึงทำได้โดยพยายามเข้าใจและยอมรับว่า ผู้ติดยาเสพติดสามารถมีทัศนคติและความรู้สึกที่ไม่ดีได้ (เชิรชัย งามทิพย์วัฒนา, 2549: 172)

นอกจากนั้นแล้วการนำแนวคิดการแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried ซึ่งเป็นแนวคิดหนึ่งของการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น เป็นแนวคิดที่เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหของผู้ติดยาเสพติดในการกลับไปใช้ยาเสพติดมาก เนื่องจากการใช้ยาเสพติดของบุคคลเหล่านี้เป็นผลมาจากการคิดที่เป็นลบ การไม่มีวิธีการแก้ปัญหให้กับตนเอง ไม่สามารถแก้ปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ การหนีปัญหาโดยการกลับไปใช้ยาเสพติด (ปราณีพร บุญเรือง, 2545) แนวคิดการแก้ปัญหของ D'Zurilla & Goldfried เป็นการฝึกให้ผู้ติดยาเสพติดมีสติที่จะรับรู้ปัญหาของตนเอง เข้าใจปัญหา และมีวิธีการในการหาทางเลือกเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งปัจจัยที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตสูงขึ้นหลังการทดลองอาจเป็นผลจากการที่ผู้ติดยาเสพติดได้ฝึกการแก้ปัญหของตนเองทุกวัน ฝึกจากประสบการณ์จริงที่ได้ประสบ เน้นการคิดเชิงบวก เมื่อได้ผ่านการคิดการฝึกมากมาย ภายในกลุ่มมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันทุกวัน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นตามมา จนกลายเป็นความรู้ใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ที่กล่าวว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงออก หากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ก็ถือว่าเป็นการเรียนรู้ใหม่แล้ว (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549)

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของปราณีพร บุญเรือง (2545) ศึกษาผลของกลุ่มปรับพฤติกรรมทางปัญญาของวัยรุ่นที่เสพยาบ้าต่อการป้องกันการกลับไปเสพยาบ้า ของศูนย์บำบัดรักษาเสพติดขอนแก่น พบว่าค่าคะแนนทักษะการป้องกันการกลับไปเสพยาบ้า ทั้งด้านทักษะการสื่อสารเพื่อการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, .01 และ .01 ตามลำดับ และสมศรี ไชยภรณ์ (2549) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาเพื่อการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันของผู้ป่วยยาเสพติดชุมชนบำบัดบ้านแสงตะวัน ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดแม่ฮ่องสอน พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวเพื่อการอยู่ร่วมกันหลังการได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ 0.00

สมมติฐานข้อที่ 3 ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 91.10 กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติที่ทางศูนย์บำบัดรักษาเสพติดจัดไว้ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 89.30 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองของทั้งสองกลุ่ม พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ทั้งกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกตินั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าทั้งสองกลุ่มมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 95) อาจเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่มาจากครอบครัวที่รักใคร่ช่วยเหลือกันดี ร้อยละ 70 ทั้งนี้ครอบครัว พ่อและแม่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าของบุตร (Meisenhelder, 1985 อ้างอิงจากสุนทรี เรือนตระกูล, 2545:14-15) การใช้ยาเสพติดของกลุ่มตัวอย่างอาจไม่มีผลกระทบมากต่อตนเองและครอบครัว เนื่องจากส่วนใหญ่ใช้ยาเสพติดเพียง 6 เดือน ถึง 1 ปี (ร้อยละ 50 และ 40 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ) ซึ่งยังไม่ถึงขั้นของการเสพติดหนักตามการบ่งชี้ของ DSM IV (สถาบันจิตเวชศาสตร์, 2545) เป็นเพียงการใช้ยาเพื่อความสนุกสนาน หรือเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง ดังที่สมาชิกในกลุ่มทดลองหลายคนได้กล่าวว่า “ใช้ยาเพราะอยากสนุกกับเพื่อนเท่านั้น อยากเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อน ใช้เวลาไปเที่ยวด้วยกัน” การใช้ยาเสพติดของกลุ่มตัวอย่างจึงไม่ได้ส่งผลให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำแต่อย่างใด แต่ทำให้เกิดความพอใจมากขึ้น อย่างไรก็ตาม เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดควรแนะนำถึงผลกระทบที่จะตามมาทั้งต่อตนเองและครอบครัว หากผู้ติดยาเสพติดยังคงใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากตัวยาเสพติดทำให้เกิดพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางที่ไม่พึงประสงค์และไม่สามารถหยุดพฤติกรรมนั้นได้ (NIDA, 1999 อ้างอิงจากสุนทรียุติยาเสพติดสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์) และจากการที่กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับกิจกรรมที่แตกต่างกันเฉพาะในช่วงเวลา 10.30 – 12.00 น. นอกเหนือจากนั้นกลุ่มตัวอย่างได้รับกิจกรรมเหมือนกัน จึงไม่ได้ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน และเป็นเหตุผลเดียวกันกับการอภิปรายของกลุ่มทดลองที่การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน เนื่องจากกระหว่างการทำกิจกรรมนั้น ใช้ระยะเวลาเพียงระยะสั้น 3 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกใหม่ที่ได้รับการทำกิจกรรมกลุ่มเท่านั้น ยังไม่มีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรม หรือความสามารถของตนเอง การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลสำคัญ อย่างไรก็ตามเจ้าหน้าที่ผู้

บำบัดควรให้ผู้ติดยาเสพติดได้ตระหนักถึงผลกระทบทั้งต่อตนเองและครอบครัวจากการใช้ยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง ที่จะทำให้ไปสู่การเสพติดหนักได้ ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรม การเสพ หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากการใช้ยาเสพติดได้

สมมติฐานข้อที่ 4 ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีทักษะชีวิตสูงกว่ากลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 158.00 กลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติที่ทางศูนย์บำบัดรักษาเสพติดจัดไว้ มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 145.30 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตของทั้งสองกลุ่ม พบว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้ สามารถอธิบายได้ว่า ผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยการฝึกการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D'Zurilla & Goldfried อย่างเป็นระบบผ่านประสบการณ์จริงที่ผู้ติดยาเสพติดประสบในชีวิตประจำวัน ได้รับการเสริมเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักตนเอง เกิดความรักความเข้าใจในตนเอง เพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการปรับพฤติกรรม ได้ร่วมกิจกรรม การคิดทางบวก ให้สามารถคิดอย่างมีเหตุผล การฝึกการผ่อนคลาย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดได้ทบทวนถึงพฤติกรรมและอารมณ์ในอดีตที่ผ่านมาที่ทำให้ต้องใช้ยาเสพติด มีสติกับงานที่กำลังทำ เห็นคุณค่าของงานที่ทำ มีความอดทนมากขึ้นกว่าเดิม ดังคำกล่าวของสมาชิกในกลุ่ม กล่าวว่า “การฝึกสมาธิก่อนนอนและตอนเช้า ได้ฝึกผ่อนคลายช่วยให้ผมอดทนมากขึ้น จากเดิมที่หงุดหงิดง่าย รู้จักใจเย็นลง ทำให้รู้จักคิดก่อนที่จะทำอะไรตามอารมณ์ ถ้าผมไม่ได้ฝึกตรงนี้ผมอาจจะกลับบ้านไปแล้ว เพราะลูกสาวผมเพิ่งเสียชีวิตเมื่อสัปดาห์ที่แล้วนี้เอง ผมซึ่งใจอยู่นานว่าจะกลับดีไม่ดี แต่ผมได้ฝึกคิดตรงนี้ กลับไปคงต้องมีปัญหาตามมาอีกแน่ ผมอยู่ต่อ ฝึกตัวเองให้เข้มแข็งก่อนดีกว่า” สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถที่จะควบคุมตนเองให้เป็นไปในทิศทางที่ตนเลือกได้ (Dalay, 1987 อ้างอิงจากปราณีพร บุญเรือง: 2545) เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างการใช้มาซึ่งความรู้ การปรับเปลี่ยนเจตคติ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เป็นความสามารถที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน สามารถประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (กรมอนามัย, 2539 ; ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ, 2538 และ WHO, 1994) สอดคล้องกับ

การศึกษาของกุลนรี หาญพัฒนชัยกุล (2543) นวนันท์ กิจทวี (2541) และปราณีพร บุญเรือง (2545) พบว่ากิจกรรมการสร้างทักษะชีวิตให้แก่ผู้ติดยาเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษาขั้นฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีทักษะชีวิตสูงขึ้นทำให้ผู้ติดยาเสพติดมีความยับยั้งชั่งใจ รู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะคิดถึงผลดีผลเสียของการกระทำของตนเองมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามทักษะการคิดการตัดสินใจและการแก้ปัญหาดังกล่าวไม่อาจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะได้อย่างต่อเนื่อง หากผู้ติดยาเสพติดไม่ได้รับการติดตามส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในขณะที่บำบัดรักษาและไม่ได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากครอบครัว บุคคลที่เป็นรักและมีความหมาย ดังที่สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า “บุคคลในครอบครัว พ่อแม่มีความสำคัญกับพวกเรา มากในการเลิกยาเสพติด” ซึ่งสัมพันธ์กับผลการวิเคราะห์ข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่พบว่า บุคคลในกลุ่มตัวอย่างปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาเครียดหรือไม่สบายใจในเรื่องใดๆ ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่ ร้อยละ 40 สอดคล้องกับการศึกษาของปราณีพร บุญเรือง (2545) พบว่าการติดตามผลของกลุ่มทดลองไปอีกในระยยะ 1 และ 2 เดือน หลังการทดลอง คะแนนทักษะในการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำด้านการปฏิเสธ การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เริ่มลดลงเรื่อยๆ แสดงให้เห็นว่าทักษะในการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำเริ่มลดลง นอกจากนั้นแล้วหากผู้ติดยาเสพติดได้รับความรู้และได้รับการฝึกการแก้ปัญหาตามแนวคิดของ D’Zurilla & Goldfried อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จะส่งผลให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดความคงทนมีความจำในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีความตระหนักถึงความจำเป็นของการแก้ปัญหาที่ผู้ติดยาเสพติดประสบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Goldfried (1967) ที่กล่าวถึงกระบวนการแก้ปัญหาว่าเป็นความสามารถที่ผสมผสานกันระหว่างการทำความเข้าใจกับปัญหาและการแปลงรูปให้เข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่ในส่วนความจำแล้วประเมินแยกแยะปัญหาและหาทางออกของปัญหาได้

สำหรับในกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาที่กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น กิจกรรมที่ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดจัดดำเนินการให้กับกลุ่มสมาชิกใหม่ที่เป็นกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกิจกรรม งานบำบัด/การดูแลบ้าน(House keeping) รูปแบบการบำบัดแบบ FAST แนวคิดชุมชนบำบัด สังเกตการณ์กลุ่มปรับความเข้าใจ ฝึกใช้ Slip กลุ่มปรับความเข้าใจ (ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดปัตตานี, 2552) ลักษณะการจัดกิจกรรมดังกล่าวไม่พบว่ามีฝึกการแก้ปัญหาหรือฝึกทักษะชีวิตที่ผ่านประสบการณ์จริงอย่างเป็นระบบ อีกทั้งการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานเป็นประจำ มีผู้ป่วยจำนวนมาก จึงอาจขาดความตระหนักในปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มองข้ามปัญหาของผู้ป่วยไปได้

สมมติฐานข้อที่ 5 การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความสัมพันธ์กัน

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ สะท้อนให้เห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตมีอิทธิพลต่อกันและกันในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ก่อนการทดลองผู้ติดยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีระดับการเห็นคุณค่าอยู่ในระดับปานกลาง ในระหว่างการทดลองไม่มีปัจจัยเสริมส่วนอื่นเข้ามามีส่วนร่วมนอกจากการได้เข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง และเห็นข้อดีที่ตนเองมีอยู่ การได้เสนอแนะ ให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม จึงไม่ได้ส่งผลให้เพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองแต่อย่างใด ซึ่งไม่สอดคล้องกับ Mynatt (1999) ที่ศึกษาพบว่าการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในผู้หญิงที่ติดยาเสพติดที่มีอาการซึมเศร้าร่วมด้วย หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้พบว่าก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดแม้ว่าในการประเมินทักษะชีวิตผู้ติดยาเสพติดก่อนการทดลองจะอยู่ในระดับปานกลางแต่ภายหลังการทดลองคะแนนการประเมินสูงขึ้น (ภาคผนวก) ทั้งนี้ผู้ติดยาเสพติดที่เป็นสมาชิกในกลุ่มกล่าวว่า “บางครั้งเรารู้ว่าเราควรทำอะไรเมื่อเกิดปัญหา แต่ในสถานการณ์จริงๆ เราไม่สามารถบังคับหรือควบคุมตนเองได้เลย เมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วก็ยังไม่แน่ใจว่าจะทำได้หรือไม่ แต่มีทักษะให้ตนเองมากขึ้น” และจากการที่ผู้ติดยาเสพติดได้ฝึกการพัฒนาความคิดในเชิงบวกทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม การกระตุ้นให้เห็นความสัมพันธ์ของการคิด อารมณ์และพฤติกรรม ด้วยการใช้คำถามปลายเปิด ทำให้รู้จักการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความคิด รู้สึกพอใจที่ตนเองทำได้สำเร็จ เพราะโดยทั่วไปแล้วผู้ติดยาเสพติดจะพอใจกับเทคนิคดังกล่าวมากกว่าการสอนหรือการอธิบายทั่วไป (เชียรชัย งามทิพย์วัฒนา, 2549 อ้างอิงจากพิชัย แสงชาญชัยและคณะ, 2549)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

จากการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะชีวิตของผู้ติดยาเสพติดครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 ด้านการบริหาร

1.1.1 ผลการวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปพัฒนาประสิทธิภาพในการดูแลผู้ติดยาเสพติดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยการวางแผนส่งเสริมการใช้กิจกรรมตามแนวทางการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาของ D’Zurilla & Goldfried

1.1.2 ควรสนับสนุนและเผยแพร่ความรู้ในการทำกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้เทคนิคการแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried ทั้งในหน่วยงานและนอกหน่วยงาน เพื่อส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.2 ด้านการบริการ

1.2.1 เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดควรนำกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยใช้เทคนิคการแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ติดยาเสพติด เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพระยะเริ่มต้น เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดมีเทคนิคในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยการคิดแก้ปัญหาทางบวก และควรส่งเสริมให้นำไปใช้อย่างต่อเนื่องในทุกระยะของการฟื้นฟูสมรรถภาพ

1.2.2 การจัดกิจกรรมกลุ่มกับผู้ติดยาเสพติด การสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เป็นกันเองจำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด ทั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาที่จะเข้าใจปัญหาผู้ติดยาเสพติดเป็นรายคนอย่างแท้จริง และต่อผู้ติดยาเสพติดที่สามารถระบายความรู้สึกหรือพูดคุยปัญหาที่แท้จริงของตนเอง เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาจึงควรเห็นความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพและสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้เหมาะสม

1.2.3 การจัดกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เจ้าหน้าที่ผู้ให้การบำบัดรักษาต้องมีความเข้าใจเนื้อหากิจกรรมทั้งหมด เนื่องจากในการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งผู้ติดยาเสพติดจะระบายความรู้สึกหรือปัญหาที่ตนเองประสบในขณะนั้น การจัดกิจกรรมจึงไม่สามารถที่จะเรียงตามใบกิจกรรมที่จัดไว้ในแต่ละครั้งได้ แต่เจ้าหน้าที่จะต้องสามารถนำกิจกรรมในแผนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งครอบคลุมด้านการผ่อนคลายความเครียด การฝึกคิดอย่างมีเหตุผล และการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ มาใช้ในการทำกิจกรรม เพื่อให้ตรงกับปัญหาของผู้ติดยาเสพติดในขณะนั้น

1.2.4 จากการเก็บข้อมูลระหว่างการทดลองพบว่าผู้ติดยาเสพติดจะมีความยากลำบากในการเขียนหนังสือมากแม้ว่าจะสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ซึ่งถ้ามุ่งต้องการที่จะให้สมาชิกกลุ่มเขียนตามใบงานจะได้ประโยชน์น้อย แต่เมื่อให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นหรือได้พูดคุยในประเด็นคำถาม สมาชิกกลุ่มจะให้ข้อคิดเห็นและตอบคำถามได้ดีมาก ดังนั้นเจ้าหน้าที่ผู้บำบัดจึงควรให้ความสำคัญกับการพูดคุยมากกว่าการเขียนและอ่านตามใบงาน โดยเจ้าหน้าที่ผู้บำบัดจะบันทึกสิ่งที่ได้ในการพูดคุยและสะท้อนให้สมาชิกในกลุ่มฟังอีกครั้ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากการวิจัยพบว่ากิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาด้วยเทคนิคการแก้ปัญหาของ D'Zurilla & Goldfried ยังไม่สามารถเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดได้ จึงควรศึกษาโดยการขยายระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้นานขึ้นกว่าเดิม และศึกษาปัจจัยเสริมอื่นๆ ที่จะพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติด

2.2 แนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีหลายเทคนิค ดังนั้นควรมีการศึกษาผลของการเทคนิคอื่นๆ มาใช้ในการปรับพฤติกรรมผู้ติดยาเสพติด เช่น ความสามารถในการควบคุมตนเอง การแก้ปัญหาตามวิถีทางศาสนา การนั่งสมาธิ การฝึกการผ่อนคลายความเครียด เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อหารูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ติดยาเสพติดที่ไม่มีการบำบัดรักษาใดเหมาะสมกับผู้ติดยาเสพติดทุกคน

2.2 จากการวิจัยพบว่าผู้ติดยาเสพติดมีทักษะในการคิดที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง และคิดแก้ปัญหาค่อนข้างช้า จึงควรศึกษาการพัฒนาความคิดในการแก้ปัญหาในผู้ติดยาเสพติด

2.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดที่เป็นผู้เสพและผู้เสพติดหนักกว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม