

เอกสารอ้างอิง

- ก.สินศักดิ์ สุวรรณโชติ.(2542). ปัจจัยทางจิตสังคมของผู้ป่วยรายใหม่ที่มารับการรักษาใน
โรงพยาบาลรัฐด้วยภาวะผิปกดจากการใช้ยาฆ่าและเอโรอิน. วิทยานิพนธ์หลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.(2541). เกณฑ์มาตรฐานในการบำบัดรักษายาเสพติด.
กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์.
- กนกวรรณ กัลยาณุต.(2532). การวิเคราะห์แนวการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดให้โทษไทยใน
ระบบคุมประพฤติผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษฎา ชลวิริยะกุล และ นกษา สิงห์วีรธรรม. (2546). รายงานวิจัยเรื่อง ทักษะชีวิตกับพฤติกรรม
การใช้สารเสพติดในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ในระบบการศึกษานอกโรงเรียน
กรุงเทพมหานคร. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จรรยา ปาละศิริ .(2545). ทักษะและปัจจัยที่มีผลต่อการเลิกเสพยาบ้าของเยาวชนไทยในสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครราชสีมา. ที่ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิตนานาชาติ
ครั้งที่ 8 ประจำปี 2545 สุขภาพจิตกับยาเสพติด หน้า 89.
- จิราภรณ์ เนียมบุญขร. (2548). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการจัด
โปรแกรมเลิกสูบบุหรี่. บทความวิชาการ วารสารพยาบาล ฉบับที่ 3 ปีที่ 54 .
- จิราภรณ์ เนียมบุญขร. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ตามทฤษฎีการ
เปลี่ยนแปลงต่อพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยใน แผนกอายุรกรรม. วิทยานิพนธ์ สาขา
การพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุลชาติย์ กิตติรงค์.(2543). การศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับจิตสังคมและพฤติกรรมการติดยาบ้าของ
เยาวชนกรณีศึกษาเฉพาะสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครราชสีมา.
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.
- ณรงค์เดช สมควร .(2547). ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและการสนับสนุนของครอบครัวที่มีผลต่อ
ความตั้งใจเลิกเสพยาเสพติด. การค้นคว้าแบบอิสระของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทัศนีย์ นนทะสร และคณะ.(2544) . ประสิทธิภาพของการสร้างพลังเพื่อป้องกันการติดยาของผู้เสพ
แอมเฟตามีนที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลรัฐ. วารสารการศึกษายาเสพติด 2544:12:26-
37.

- ธงชัย อุ่นเอกราช. (2541). การบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติดแบบผู้ป่วยนอก. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- นภาพร หิรัญวิวัฒน์กุล. (2545). สารเสพติดในวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : บริษัท บีคอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- นันทา ชัยพิชิตพันธ์.(2541). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลธัญญารักษ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษบา ประสารอริคม. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติงานร่วมกับแพทย์ สภากาชาด ในการดำเนินงาน ความเชื่อมั่นในตนเองกับประสิทธิภาพของหอผู้ป่วยตามการรับรู้ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล หลักสูตรการบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปฏิพล ตั้งจักรวรานนท์ และ ธนิกานต์ มาชะศิริานนท์. (2548). กระตุ้นความมั่นใจให้ทำงาน. กรุงเทพฯ: ธรรมมลการพิมพ์.
- ประจัน มณีนิล , จิราภา วรเสียงสุข.(2541). สาเหตุและแรงจูงใจในการเสพยาเสพติดของกลุ่มเยาวชนในเขตจังหวัดชายแดนภาคใต้. รายงานการวิจัย.
- ปราโมทย์ สุคนิษฐ์ และ มาโนช หล่อตระกูล. (2541). เกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช DSM-IV ฉบับภาษาไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2541). จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพฑูรย์ สมุทรสินธุ์.(2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการกลับไปเสพและการไม่กลับไปเสพแอมเฟตามีนซ้ำของผู้ที่ติดแอมเฟตามีนหลังการรักษา 1 ปี. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ 13 ฉบับที่ 3 ปี 2548
- มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2548). จิตเวชศาสตร์รามาริบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาริบัติ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัชนิวรรณ ชาลีสมบัติ. (2545). การพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อป้องกันการเสพยาแอมเฟตามีน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รัตนา บรรณาธรรม.(2545). ยาเสพติดมีพิษ ชีวิตมีภัย 4. กองป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติด สำนักกอนามัย กรุงเทพมหานคร.

- วันเพ็ญ ใจประทุม และคณะ. (2549). การพัฒนาการบำบัดฟื้นฟูผู้ป่วยสุราแบบผู้ป่วยนอก โดยใช้การบำบัดเพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation Enhancement Therapy). สถาบันจิตเวชศาสตร์ : ปทุมธานี.
- วินัย ธรรมศิลป์. (2527). การสร้างแบบทดสอบบุคลิกภาพด้านความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒนประสานมิตร.
- วิมล หาญเกียรติกล้า. (2545). กระบวนการตัดสินใจและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเสพยาบ้า. วิทยานิพนธ์ (ศศ.ม.). สถาบันราชภัฏเพชรบุรีวิทยาลัยการณ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 2545
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สมบูรณ์ ขอสกุล. (2551). เอกสารประกอบการบรรยาย ในการประชุมของสำนักวิชาการสาธารณสุข “การจัดการความรู้ ตามเกณฑ์การพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA). กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ วันที่ 26 สิงหาคม 2551 ณ ห้องประชุมสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- สาระ สุขวราห์. (2532). ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2539). สำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชนกรณีพิพาทและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2550). รายงานสถิติคดีประจำปี พ.ศ. 2550. กรุงเทพฯ.
- สุกมา แสงเดือนฉาย ขนิษฐา ชันดี และ จวีวรรณ ปัญญาสุขย์. (2544). รายงานการวิจัย เรื่อง กระบวนการกลายเป็นผู้ติดยาของวัยรุ่นชาย. โรงพยาบาลจิตเวช กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สุนทร ศรีโกไสย. (2546). ประสิทธิภาพของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการลดปัญหาการดื่มสุราของผู้ติดยาที่มารับบริการโรงพยาบาลสวนปรุง. วิทยานิพนธ์ การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุลินดา จันทระเสนา. (2546). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสพยาเสพติดของวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษา ในโรงพยาบาลจิตเวช. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.

- สุวิมล สนั่นชาติวิดิช และคณะ. (2547). การติดตามผลการบำบัดค่ายเยาวชนต้นกล้า อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง. การประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3, 25-27 สิงหาคม 2547 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพฯ, หน้า 351.
- อรพิน หงวนศิริ. (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของบุคลิกภาพนักวิทยาศาสตร์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒประสานมิตร .
- อดิศร วิศาล. (2545). สภาพชีวิตหลังผ่านการบำบัดของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด : กรณีศึกษาเยาวชนผู้ติดยาเสพติด ที่ผ่านการบำบัดจากศูนย์บำบัด ตำบลหนองปากโลง อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. ปรินญาบัตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล
- อรัญญา แพ้ขี้ และคณะ. (2549). การให้คำปรึกษาโดยการสร้างแรงจูงใจในการรักษาผู้ติดยาเสพติด บำบัดยาเสพติดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : เอ็นสแควร์ กราฟฟิคพริ้นท์.
- อัญชลี คำรงค์ไชย และคณะ. (2547). การบำบัดรักษาผู้ติดยาบ้าด้วยโปรแกรมจิตสังคมบำบัดแบบประยุกต์ : กรณีศึกษาชุมชนบ้านแม่แอน ตำบลห้วยทราย อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่. วารสารสวนปรุง ปีที่ 20 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม)
- อากาศิรี สุวรรณานนท์, รัตนา บรรณาธรรม และคณะ. (2550). ปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)
- เอกราช แก้วเขียว. (2540). ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- เอกอุมา วิเชียรทอง และคณะ. (2550). การศึกษาปัจจัยที่ทำให้เลิกพึ่งพาสารเสพติดของผู้ใช้สารเสพติดที่เข้ารับการรักษา ณ สถาบันธัญญารักษ์โดยวิธีการวิเคราะห์แบบ สวอท. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย .ปีที่ 52 ฉบับที่ 1 มกราคม – มีนาคม 255.
- อิทธิชัย นาคสมบุรณ์ และคณะ. (2546). อิทธิพลศาสนาต่อการเสริมสร้างแรงจูงใจในการบำบัดเพื่อเลิกยาเสพติด : กรณีศึกษา. การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2, สุขภาพจิตกับยาเสพติด ปี 2546, หน้า 107 ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา.
- อินชัย อุ่นน้อย. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการเสพยาของผู้ป่วยยาเสพติดหลังบังคับบำบัด : กรณีศึกษาอำเภอแม่ฟ้าหลวง จังหวัดเชียงราย. ปรินญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- Deborash S. Finnell. (2003). Use of the transtheoretical model for individuals with co-occurring disorders. Community Mental Health Journal . Volume 39, No. 1 February 2003.

- McConaughy, E.N., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1983). **Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles.** *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 368-375.
- Ockene, J.C, Kristella, J, Ockene, I. & Goldberg, R. (1992). **Smoking cessation and severity of illness.** *Health Psychology* , 11, 119-126.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). **Self-change processes, self-efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation.** In *Advances in cancer control – 1983*. New York: Alan R. Liss, Inc.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). **In search of how people change.** *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Deborah S. Finnell .(2003). **Use of the transtheoretical model for individuals with co – occurring disorders.** *Community Mental Health Journal* . Volume 39, No. 1 February 2003.
- McConaughy, E.N., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1983). **Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles.** *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 368-375.
- Ockene, J.C, Kristella, J, Ockene, I. & Goldberg, R. (1992). **Smoking cessation and severity of illness.** *Health Psychology*, 11, 119-126.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). **Self-change processes, self-efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation.** In *Advances in cancer control – 1983*. New York: Alan R. Liss, Inc.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). **In search of how people change.** *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- Prochaska, J. O., W. F. Velicer, et al. (1994). **"Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors."** *Health Psychology* 13: 39-46.
- Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Rossi, J. S., Goldstein, M. G., Marcus, B. H., Rakowski, W., Fiore, C., Harlow, L. L., Redding, C. A., Rosenbloom, D., & Rossi, S. R. (1994). **Stages of change and decisional balance for 12 problem behaviors.** *Health Psychology*, 13, 39–46.
- www.uri.edu/research/cpru/transtheoretical.htm
- http://hsc.usf.edu/~kmbrown/Stages_of_Change_Overview.htm

http://en.wikipedia.org/wiki/Transtheoretical_Model

http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0CXH/is_2_23/ai_59246571

<http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/ProcessesOfChange.htm>

<http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/StagesOfChange.htm>

<http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/DecisionalBalance.htm>

<http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/efficacy.htm>

<http://www.uri.edu/research/cprc/Measures/Cocaine03.htm>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
1. ผศ.ดร. สุมาลี เดิศมัตติกา	อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. นางอรัญญา แพ้จ้อย	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการศูนย์บำบัดยาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่
3. นางนิภาวัล บุญทับถม	สถาบันธัญญรักษ์ จังหวัดปทุมธานี

ภาคผนวก ข
สถิติใช้ในโครงการศึกษาอิสระ

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach coefficient) ดังนี้ (เพชรน้อย
สิงห์ช่างชัย และคณะ, 2535 : 212)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_x^2} \right]$$

- α = ค่าความเที่ยงของเครื่องมือ
 n = จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบวัด
 σ_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 σ_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ตอบทั้งหมด

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเภท ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการ
 พยาบาลองค์รวมภายในกลุ่ม ใช้สถิติที่แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Paired t-test) มีสูตรดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

df = n - 1

- เมื่อ t คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
 D คือ ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่
 n คือ จำนวนคู่

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา (ตัวอย่าง)

- แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล
- แบบวัดความสมดุลของการเปลี่ยนพฤติกรรม
- แบบประเมินความมั่นใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม
- คู่มือกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และกรอกข้อมูลช่องว่าง

วัน/เดือน/ปีเกิด.....อายุ.....ปี

เพศ ชาย หญิง

สถานภาพสมรส 1. โสด 2. คู่ 3. หม้าย 4. หย่า 5. แยกกันอยู่

ระดับการศึกษา 1. ประถมศึกษา 2. มัธยมศึกษา 3. อาชีววะ 4. อนุปริญญา
 5.ปริญญาตรี 6. อื่นๆ.....

ที่อยู่ปัจจุบันเลขที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....

โทรศัพท์บ้าน.....โทรศัพท์มือถือ.....

ปัจจุบันอาศัยกับ บิดา/มารดา คู่สมรส เพื่อน อยู่คนเดียว อื่นๆ.....

สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยและครอบครัว /ญาติ.....

ใช้สารเสพติดครั้งแรกอายุ.....ปีชนิดของสารเสพติด(ยกเว้นเหล้า/บุหรี่).....

สาเหตุที่ใช้สารเสพติด.....ความถี่ของการเสพ.....

ประวัติการใช้สารเสพติด

เหล้า ฝิ่น กัญชา บุหรี่ ยาบ้า อื่นๆ.....

ใช้มานาน.....

ประวัติครอบครัว อยู่ด้วยกัน หย่า/แยกกัน บิดา/มารดาเสียชีวิต

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสมดุลของการเปลี่ยนพฤติกรรม

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความนี้อย่างตั้งใจ ข้อความทั้ง 12 ข้อนี้ แสดงถึงความคิดเห็นที่ต่าง สถานการณ์และโอกาส เกี่ยวกับแอมเฟตามีน กรุณาให้คะแนนว่าสถานการณ์นั้นสำคัญ อย่างไรต่อการตัดสินใจใช้หรือไม่ใช้แอมเฟตามีน โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับ ความคิดของคุณ เพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น เพื่อแสดงว่า คุณให้ความสำคัญ หรือ ไม่ให้ความสำคัญ มากน้อยเพียงใด ในแต่ละข้อ

- 1 ไม่สำคัญเลย หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้น ไม่มีผลสู่การใช้ยา
- 2 สำคัญเล็กน้อย หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยาไม่มาก
- 3 ค่อนข้างสำคัญ หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยาปานกลาง
- 4 สำคัญมาก หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยามาก
- 5 สำคัญมากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้ยามากที่สุด

ข้อความ	สำคัญ มาก ที่สุด	สำคัญ มาก	ค่อนข้าง สำคัญ	สำคัญ เล็กน้อย	ไม่ สำคัญ เลย
1. ขณะที่ฉันใช้แอมเฟตามีนฉันรู้สึก ดีขึ้นกับตัวเอง					
2. แอมเฟตามีนทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจ มากขึ้นและสามารถเข้าสังคมได้					
3. เมื่อฉันใช้แอมเฟตามีนฉันรู้สึกสนุกมาก					
4. การใช้แอมเฟตามีนของฉัน ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม					
5. ฉันรู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อ ใช้แอมเฟตามีน					
6.....					
7.....					
12. ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับเมื่อฉัน ใช้แอมเฟตามีน					

ส่วนที่ 3 แบบวัดความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำชี้แจง หัวข้อต่อไปนี้เป็นสถานการณ์ที่นำไปสู่การใช้แอมเฟตามีนหรือยาบ้า กรุณาทำ

เครื่องหมาย ✓ เพียง 1 ตัวเลือกเท่านั้น ที่ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด

- 1 ไม่มีผลเลย หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นไม่มีผลสู่การใช้แอมเฟตามีนเลย 2 ไม่
มาก หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้แอมเฟตามีนไม่มาก
- 3 ปานกลาง หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้แอมเฟตามีนปานกลาง
- 4 มาก หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้แอมเฟตามีนมาก
- 5 มากที่สุด หมายถึง ความรู้สึกและสถานการณ์นั้นมีผลสู่การใช้แอมเฟตามีนมากที่สุด

ข้อความ	ไม่มีผล เลย	ไม่มาก เท่าไร	ปาน กลาง	มาก	มากที่สุด
1.เมื่อฉันรู้สึกโกรธ					
2.เมื่อฉันรู้สึกเศร้า					
3.เมื่อฉันเห็นคนอื่นกำลังใช้แอมเฟตามีน					
4.เมื่อฉันกำลังอยากใช้แอมเฟตามีน					
5.เมื่อฉันรู้สึกดีมากๆ					
6.เมื่อฉันมีสิ่งกระตุ้นที่ให้ลองใช้ แอมเฟตามีนอีกสักครั้ง					
7.เมื่อฉันรู้สึกเบื่อ					
8.เมื่อฉันรู้สึกกังวลกับบางเรื่อง					
9.....					
10.....					
11.....					
30.เมื่อมันสายเกินไปและสิ่งกระตุ้นทั้งหลาย เอาชนะฉันได้					

ภาคผนวก ง
แผนกิจกรรมกระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นการสร้างประสบการณ์เพื่อการเลิกเสพยาเสพติด

ครั้งที่ 1 การปลูกจิตสำนึกเพิ่มความตระหนักรู้และสิ่งกระตุ้นเร้าทางอารมณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความตระหนักเกี่ยวกับ สาเหตุ ผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ระยะเวลา 60-90 นาที

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1. ดำเนินกลุ่มโดยการสร้างสัมพันธ์ภาพ สร้างความไว้วางใจ แนะนำกลุ่ม แนะนำตัวกับวัยรุ่น ด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความ ไว้วางใจ และเปิดเผยตนเอง</p> <p>2. ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการบำบัด จำนวนครั้ง ระยะเวลาที่ใช้บำบัด และการรักษาความลับของวัยรุ่นและสมาชิกกลุ่ม</p> <p>3. ประเมินการรับรู้ถึงโทษ อันตราย ของแอมเฟตามีนโดยให้วัยรุ่นทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีน ได้แลกเปลี่ยนการเรียนรู้ ประสบการณ์ในกลุ่ม ให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอันตรายของแอมเฟตามีน และทำความเข้าใจเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ซักถามเกี่ยวกับข้อมูลที่ให้เพิ่มเติมและประเด็นคำถามในแบบประเมิน ให้วัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองและคนใกล้ชิด โดยเฉพาะปัญหาต่อตนเองและคนใกล้ชิดเมื่อกลับมาเสพยา โดยเน้นให้วัยรุ่นตระหนักว่ามีปัญหากระทบต่อสุขภาพตนมากขึ้น หากยังคงเสพยาแอมเฟตามีนต่อไป</p> <p>4. พยายามให้ข้อมูลความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเสพยาแอมเฟตามีน ให้วัยรุ่นระบายความรู้สึก พยายามกระตุ้นเร้าเร้าอารมณ์โดยให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม แล้วเปิดประเด็นให้วัยรุ่นได้พูดถึงความรู้สึก ความคิด พฤติกรรมของตนในแต่ละประเด็น พยายามสรุปประเด็นให้วัยรุ่นตระหนักความสำคัญของปัญหาของการเสพยาแอมเฟตามีน และเห็นความสำคัญของการเลิกเสพยาแอมเฟตามีนผ่านประเด็นต่างๆ เช่นคนอื่นมองขณะตนเสพยาและเลิกเสพยาแอมเฟตามีน รวมทั้งความรู้สึกของตนมองคนที่เสพยาแอมเฟตามีนและคนที่เคยเลิกได้</p>	<p>- แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแอมเฟตามีน</p> <p>- เอกสาร ความรู้เรื่องแอมเฟตามีน</p> <p>- เอกสาร ความรู้เรื่องแอมเฟตามีน</p> <p>- เอกสาร ความรู้เรื่องความคิด อารมณ์และพฤติกรรม</p> <p>- แบบสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม</p>

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>5. ให้อัยการประเมินถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับการเสพติดตามีนของวัยรุ่นประเมิน และนำเสนอในกลุ่ม สรุปให้เห็นความสำคัญของแต่ละประเด็นเพื่อให้อัยการตระหนักในประเด็นต่างๆที่อาจนำการเสพติด หรือเป็นพฤติกรรมปัญหาจากการเสพติดตามีน</p> <p>6. พยาบาลสรุปและโน้มน้าว สร้างแรงจูงใจให้อัยการตระหนักอันตรายจากเสพติดตามีนต่อตนเองหากยังคงเสพติดต่อไปและกระตุ้นให้กลุ่มเห็นถึงความรู้สึกดีต่อคนที่เสพติดตามีนและเคยเลิกได้ ยากเอาเป็นแบบอย่างมองการกลับมาเสพติดว่ามีสาเหตุจากอุปสรรคที่จัดการไม่ได้ (ประสบการณ์เดิมที่เลิกอย่างไม่สำเร็จ) โดยพยาบาลบันทึกประเด็นปัญหานั้นเพื่อนำมาเป็นประเด็นให้กลุ่มช่วยกันหาแนวทางการจัดการอุปสรรคดังกล่าวต่อไปในครั้งที่ 3</p> <p>7. ให้อัยการทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเสพติดตามีนซ้ำ</p> <p>8. พยาบาลนัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	<p>- แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมเสพติดตามีน</p> <p>- แบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเสพติดตามีน</p>

การประเมินผล

1. สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและเมื่อเปิดประเด็นให้แสดงความคิดเห็น
2. อัยการบอกถึงผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้อย่างน้อย 3 ข้อ
3. ผลการทำแบบประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเสพติดตามีนซ้ำ คะแนนเพิ่มขึ้นจากครั้งแรก อย่างน้อย 2 ข้อ

ครั้งที่ 2 การประเมินความเหมาะสม ผลกระทบต่อตนเอง สังคม เมื่อเสพและเลิกเสพ

แอมเฟตามีน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นทบทวนผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน ได้คิดถึงข้อดี ข้อเสียของการเลิกเสพด้วยตนเอง

ระยะเวลา 60-90 นาที

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1. ให้นักเรียนสำรวจและระบุถึงผลกระทบของการเสพแอมเฟตามีนและการเสพซ้ำที่มีต่อชีวิตตนเองในปัจจุบันและอนาคตหากยังคงเสพแอมเฟตามีนต่อไป ในแบบสำรวจผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน</p> <p>2. ให้นักเรียนทำแบบสำรวจผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน โดยให้เขียนผลกระทบที่เกิดขึ้นในด้านต่างๆจากประสบการณ์ของตนเอง พยายามกระตุ้นให้นักเรียนเสนอผลกระทบนั้นๆ พร้อมทั้งให้เขียนความคาดหวังหลังจากได้รับการบำบัด</p> <p>3. ให้ข้อมูลผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเสพแอมเฟตามีนในด้านต่างๆเพิ่มเติม</p> <p>4. นักเรียนเขียนผลกระทบทั้งผลดี ผลเสียของการเสพแอมเฟตามีนและการเลิกเสพแอมเฟตามีนรวมถึงผลของการกลับมาเสพซ้ำลงบนตาชั่งตาชั่งเปรียบเทียบผลดี ผลเสียของการเสพแอมเฟตามีน/การเสพซ้ำและการเลิกเสพแอมเฟตามีน พยายามให้นักเรียนแต่ละคนเปรียบเทียบระหว่างผลดี ผลเสียทั้งหมดของตน มองสิ่งที่ตนเขียนและสรุปว่าผลการชั่ง ด้านใดมากกว่าและจะเลือกทางใด เพราะเหตุใด พยายามเสนอให้กลุ่มรับทราบ</p>	<p>- แบบสำรวจผลกระทบจากการเสพแอมเฟตามีน</p> <p>-เอกสารความรู้เรื่องเรื่องโทษและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการเสพแอมเฟตามีน</p> <p>-ตาชั่งเปรียบเทียบผลดี ผลเสียของการเสพแอมเฟตามีน/เสพซ้ำ และการเลิกเสพแอมเฟตามีน</p>

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>5. ให้อายุรณเขียนความคาดหว้งของประโยชนที่ตนหว้งมากที่สุดหากเลิกเสพแอมเฟตامينสำเร็จไว้ส่วนบนสุดของดาซังด้านผลติของการเลิกเสพแอมเฟตامينและวงกลมส่วนนี้ไว้ พยาบาลนำเสนอส่วนนี้ของอายุรณแต่ละคนให้อายุรณรับทราบให้อายุรณเล้าถึงประโยชน ความสำคัญของการเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกเสพแอมเฟตامين ให้อายุรณใจและชื่นชมต่อความคาดหว้งนำมาเป็นแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมของอายุรณ และยกกรณีความคาดหว้งของอายุรณที่เห็นว่าเป็นความมุงมั่นที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง เพื่อให้อายุรณได้รู้สึกว่ามีความหว้งตามและอยากเลิกแบบความมุงมั่นเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อตนเองบ้าง และให้อายุรณเห็นและมุงมั่นใจว่าเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพแอมเฟตامينได้ และแสดงให้อายุรณเห็นว่าพยาบาลยินดีช่วยเหลือ</p> <p>6. กระตุ้นให้อายุรณเห็นความสำคัญ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพูดว่า “ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เพื่อชีวิตที่ดีขึ้นของฉัน”</p> <p>7. สะท้อนประสพการณ์ที่ดีในกลุ่มแก้อายุรณเพื่อเสริมแรงจูงใจให้เกิดความมุงมั่นใจที่จะสร้างประสพการณ์นั้น และให้ความเชื่อมั่นว่าทุกคนสามารถทำได้ในการที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพแอมเฟตامينใหม่ และให้อายุรณทุกคนในกลุ่มปรบมือให้ตัวเอง</p> <p>8. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	<p>-ดาซังเปรียบเทียบผลติ ผลเสียของการเสพแอมเฟตامين/เสพชา และการเลิกเสพแอมเฟตامين</p>

การประเมินผล

1. อายุรณสามารถบอกผลกระทบจากการเสพแอมเฟตامينที่เกิดต่อตนเอง สังกม ได้
2. อายุรณบอกผลติ ผลเสียของการใช้และเลิกเสพแอมเฟตامينได้และเริ่มเห็นผลติของการเลิกเสพแอมเฟตامينมากกว่าผลเสียอย่างน้อย 3 ข้อ และเห็นผลเสียหากยังเสพแอมเฟตامينต่อไปมากกว่าผลติอย่างน้อย 3 ข้อ
3. สังกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำที่ที่มุงมั่นในการดำเนินการตามแผนของอายุรณ

ครั้งที่ 3 สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นทราบสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เอื้อและมีผลต่อการเสพ

แอมเฟตามีนของตน และมีวิธีการจัดการ

ระยะเวลา 60-90 นาที

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
1. ให้วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นในเรื่อง “ตัวกระตุ้นและสถานการณ์ที่จะทำ ให้ตนเสพแอมเฟตามีนมีอะไรบ้าง”	
2. ให้วัยรุ่นทำแบบฝึกหัดการแยกแยะตัวกระตุ้น โดยเขียนตัวกระตุ้นที่มีผล ต่อตนเองมากที่สุด 3 สถานการณ์เรียงจากมากไปหาน้อย ทั้งใน 2 ประเด็น เพื่อให้วัยรุ่นทราบปัญหาและการเรียงลำดับความสำคัญความยากง่ายของ การจัดการตัวกระตุ้น	-แบบฝึกหัดการ แยกแยะตัวกระตุ้น
3. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวงจรการใช้ยาและวิธีการจัดการ เพื่อให้วัยรุ่นได้มี ทางเลือกนำไปปฏิบัติ	-เอกสารความรู้เรื่อง วงจรการใช้ยา
4. ให้วัยรุ่นนำสถานการณ์ที่เขียนในแบบฝึกหัดการแยกแยะตัวกระตุ้นมา เขียนลงตารางด้านซ้ายมือของแบบฝึกหัดการหลีกเลี่ยงการเผชิญตัวกระตุ้น และเลือกวิธีการที่คิดว่าได้ผลต่อสถานการณ์ของตนมากที่สุดอย่างน้อย 2 วิธีต่อ 1 ตัวกระตุ้นลงด้านขวามือของตารางเพื่อให้วัยรุ่นได้มีทางเลือกหาก ใช้วิธีแรกไม่สำเร็จ และให้วัยรุ่นนำเสนอในกลุ่ม สรุปประเด็นและชื่นชม เป็นกำลังใจให้กับวัยรุ่น	แบบฝึกหัดการ หลีกเลี่ยงการเผชิญ ตัวกระตุ้น
5. ให้วัยรุ่นที่มีการเสพช้แนะนำเสนอปัญหาหรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อ ตนเอง ทำให้เลิกเสพแอมเฟตามีนไม่สำเร็จมาแล้ว ไม่สามารถจัดการได้ พยายามกระตุ้นให้กลุ่มช่วยกันหาสาเหตุของวิธีที่เคยใช้ไม่ได้ผล และเสนอ แนวทาง เทคนิควิธีอื่น แลกเปลี่ยนประสบการณ์เทคนิคของวัยรุ่นคนอื่นใน กลุ่ม ให้ข้อมูลเพิ่มเติมทางเลือก	-เอกสารความรู้เรื่อง วิธีการหยุดความคิด

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
6. ให้การบ้านวัยรุ่น โดยทบทวนเนื้อหาของวันนี้แล้วเลือกวิธีการ เปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพยาเสพติดในแบบฝึกหัดการ วิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม 7. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป	- แบบ ฝึกหัด การ วิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถบอกสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อการใช้และเลิกเสพยาเสพติดของตนเองได้
2. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นนั้นได้
3. วัยรุ่นที่เสพยาเสพติดมีวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกับสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง
4. สังเกตจากความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม และทำที่มุ่งมั่นในการดำเนินการตามแผนของวัยรุ่น
5. วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิธีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพยาเสพติด

ขั้นการสร้างพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิกเสพยาเสพติด

ครั้งที่ 4 ภาพลักษณ์วัยรุ่นปลอดภัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนวิถีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพยาเสพติด

2. ฝึกทักษะการจัดการกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาเสพติด

ระยะเวลา 60-90 นาที

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1. ทบทวนการบ้านวัยรุ่นในรูปแบบฝึกหัดการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมโดยสำรวจว่าวัยรุ่นมีแนวทางปรับเปลี่ยนวิถีคิด ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพยาเสพติดตัวอย่างให้ในกลุ่มได้เรียนรู้วิธีของเพื่อน 2-3 วิธี</p> <p>2. สรุปลักษณะที่วัยรุ่นแสดงความคิดเห็นและเสริมภาพลักษณ์ที่ประกอบด้วยการแสดงพฤติกรรมที่ส่งเสริมต่อการเลิกเสพยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง คนใกล้ชิดรับรู้ได้ถึงพฤติกรรมนั้นและไว้วางใจ และทำอย่างไรจึงจะเป็นเหมือนภาพลักษณ์ดังกล่าว ส่วนวัยรุ่นที่เสพยาเสพติดนั้นต้องมีความมุ่งมั่นให้เห็นความตั้งใจของตน อาจต้องใช้เวลาและความพยายามเพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้ความไว้วางใจกลับคืนมาซึ่งจะขึ้นกับพฤติกรรมที่แสดงออก</p> <p>3. สอบถามถึงสภาพความเป็นอยู่ปัจจุบัน โดยเฉพาะความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนๆ ขณะวัยรุ่นหยุดเสพยาเสพติดและกำลังบำบัด รวมถึงปัญหาการสร้างควมไว้วางใจกับคนใกล้ชิด และให้วัยรุ่นได้กลับมาสำรวจการแสดงพฤติกรรมของตนเพื่อสร้างควมไว้วางใจ และหากวัยรุ่นท้อแท้ช่วยวางแผนการสร้างควมไว้วางใจกับคนใกล้ชิดวัยรุ่นที่ง่ายก่อนเพื่อให้มีกำลังใจสร้างกับคนอื่นๆ ต่อ</p> <p>4. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิเสธและให้ฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ</p>	<p>- แบบ ฝึกหัด ความไว้วางใจ</p> <p>- เอกสารความรู้ เรื่อง หลักการปฏิเสธ</p>

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>5. ให้อัยรุ่นยกสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เตรียมไว้ โดยพยาบาลสวมบทบาทสมมติเป็นผู้ชักชวนอัยรุ่นในกลุ่มตามสถานการณ์จำลองในบทเรียนการฝึกทักษะการปฏิเสธ พยาบาลกระตุ้นให้อัยรุ่นได้ฝึกปฏิเสธคนละสถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยฝึกทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้กลับไปเสพติด และให้ลองนำกลับไปใช้กับสถานการณ์ที่อาจต้องเผชิญโดยไม่ได้เตรียมตัว</p> <p>6. ให้เปิดโอกาสให้อัยรุ่นได้ซักถามหรือยกสถานการณ์ที่อัยรุ่นคิดว่าเป็นปัญหาหรือไม่ทราบว่าจะปฏิเสธอย่างไรหรือปฏิเสธแล้วไม่ได้ผล และพยาบาลช่วยเสนอแนวทางให้อัยรุ่นเลือกที่เหมาะสมไปเลือกปฏิบัติ และให้อัยรุ่นฝึกทักษะการปฏิเสธง่ายๆ ในสถานการณ์ประจำวันบ่อยๆ โดยใช้หลักการปฏิเสธประกอบด้วยทุกครั้ง</p> <p>7. สนทนาและสนับสนุนให้อัยรุ่นแต่ละคนนำความรู้และทักษะที่ได้จากกิจกรรมในครั้งนี้ไปใช้ในการดำเนินการตามที่เกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>8. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	<p>- บทเรียนการฝึกทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ และบทบาทสมมติ</p>

การประเมินผล

1. อัยรุ่นบอกวิธีที่จะสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิดได้
2. อัยรุ่นพูดถึงความตั้งใจ ความพยายามที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสร้างความไว้วางใจกับคนใกล้ชิด
3. อัยรุ่นมีทักษะการปฏิเสธตามสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปเสพติดได้

ครั้งที่ 5 การให้การสนับสนุนช่วยเหลือและการหาสิ่งทดแทน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้วัยรุ่นมีแนวทางในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมเสพแอมเฟตามีน
 2. เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่น มีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพซ้ำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
 3. เพื่อให้วัยรุ่นทบทวนถึงผลดีที่บุคคลรอบข้างจะได้รับเมื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- ระยะเวลา 60-90 นาที

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1. ดำเนินกิจกรรมโดยให้วัยรุ่นสำรวจสิ่งที่สร้างความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจหรือในชีวิต ที่ช่วยไม่ให้กลับไปเสพซ้ำ พร้อมทั้งให้วัยรุ่นอภิปรายร่วมกัน พยายามสรุปสาระสำคัญตามที่วัยรุ่นนำเสนอ</p> <p>2. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ ให้วัยรุ่นช่วยกันสรุปและเลือกสิ่งยึดเหนี่ยวที่ตนรู้สึกว่าจะสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และมีอิทธิพลมากต่อความสำเร็จในการเลิกเสพแอมเฟตามีน โดยให้เลือกเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวที่เป็นบุคคลหนึ่งคนและสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจอีกหนึ่งสิ่ง และให้วัยรุ่นบอกวิธีที่จะทำให้นึกถึงได้ทุกครั้งเมื่อพบอุปสรรคที่จะส่งผลให้เลิกเสพแอมเฟตามีนไม่สำเร็จอย่างน้อย 2 วิธี</p> <p>3. ให้วัยรุ่นทำแบบสำรวจ เพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีน</p> <p>4. ให้วัยรุ่นแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับแบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีนของแต่ละคน โดยกระตุ้นให้วัยรุ่นจำแนกข้อคำถามที่ทำได้ง่ายหรือยากให้ได้ และสนับสนุนให้เลือกทำตามข้อที่ปฏิบัติได้ง่ายก่อน และข้อที่ทำได้ยาก กระตุ้นให้วัยรุ่นหาสาเหตุเพื่อแก้ไขที่สาเหตุ เป็นกำลังใจสนับสนุนช่วยเหลือให้ค่อยๆ แก้ไขอุปสรรคนั้น พยายามสรุปสาระสำคัญตามที่วัยรุ่นนำเสนอ</p> <p>5. ให้ ข้อมูลเคล็ดลับในการเลิกเสพแอมเฟตามีนเพิ่มเติมเพื่อเป็นทางเลือกกับวัยรุ่น ให้วัยรุ่นพิจารณาเคล็ดลับแต่ละข้อในประเด็น ความเข้าใจและการปฏิบัติได้จริง ตามเคล็ดลับ อาจวางแผนการปฏิบัติตามเคล็ดลับบางข้อที่สามารถทำได้ง่ายก่อน หรือทำทุกข้อขึ้นอยู่กับความสามารถของวัยรุ่น</p>	<p>- เอกสารความรู้ เรื่อง สิ่งยึดเหนี่ยวภายในจิตใจ</p> <p>- แบบสำรวจเพื่อช่วยเลิกเสพแอมเฟตามีน</p> <p>- เอกสารความรู้ เรื่อง เคล็ดลับในการเลิกเสพแอมเฟตามีนให้สำเร็จ</p>

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>6. สสำรวจความคิดเห็นหาข้อมูลเกี่ยวกับการคบเพื่อน การให้ความสำคัญต่อเพื่อนของวัยรุ่น ให้ข้อมูลให้วัยรุ่นแยกแยะความแตกต่างระหว่างคำว่า “เพื่อน” และ “คนคุ้นเคย” ให้ได้</p> <p>7. ให้วัยรุ่นตอบคำถามในบทเรียนการหาเพื่อนใหม่และนำข้อมูลที่วัยรุ่นตอบมาอภิปรายในกลุ่มโดยพยาบาลสนับสนุนกรณีตัวอย่างที่วัยรุ่นที่เลือกให้เพื่อนมีอิทธิพลชักจูงตนเองได้น้อย และมีแนวทางการหาเพื่อนใหม่ที่จะสนับสนุนการเลิกเสพยาเสพติดสำเร็จ</p> <p>8. ส่งเสริมให้วัยรุ่นมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง</p> <p>9. ให้วัยรุ่นแต่ละคนให้กำลังใจซึ่งกัน เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจ สร้างเสริมกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>10. นัดหมายทำกิจกรรมครั้งต่อไป</p>	<p>- แบบฝึกหัดการสร้าง ความมั่นคงทางจิตใจ ต่อความสำเร็จในการ เลิกเสพยาเสพติด</p> <p>- แบบฝึกหัดการหา เพื่อนใหม่</p>

การประเมินผล

1. วัยรุ่นสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แทนการปฏิบัติพฤติกรรมการเสพยาเสพติด
2. วัยรุ่นมีทักษะในการเผชิญปัญหาและจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่อการกลับไปเสพยาซ้ำ ได้
3. วัยรุ่นสามารถบอกถึงผลที่คนรอบข้างได้รับเมื่อตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ครั้งที่ 6 แก้ปัญหา การให้รางวัลตนเอง การให้คำมั่นสัญญา

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักถึงเป้าหมายและคุณค่าของชีวิต มีแนวทางปฏิบัติที่จะนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตในการเลิกเสพยาเสพติด

กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์
<p>1.สำรวจความรู้สึก ความคิดเห็นในปัจจุบัน เพื่อเปรียบเทียบกับช่วงที่เสพยาเสพติด สรุปลให้วัยรุ่นเห็นสิ่งดีที่ เกิดขึ้นในขณะนี้เป็นการให้กำลังใจต่อตนเอง และนำไปสู่การสำรวจความตั้งใจหรือเป้าหมายในการเลิกเสพยาเสพติด</p> <p>2. ฝึกให้วัยรุ่นคิด ชื่นชมตนเองจากการประสบความสำเร็จจากเรื่องเล็กๆ ให้ภูมิใจในสิ่งเล็กน้อยเมื่อทำบ่อยๆ วัยรุ่นจะมีความรู้สึกลอยๆ ทำสิ่งที่ยาก และท้าทายความสำเร็จมากขึ้น</p> <p>3.พยาบาลสำรวจเป้าหมายในชีวิตของวัยรุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้วัยรุ่นทำแบบฝึกหัดการวางเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของชีวิตในด้านต่างๆ พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน</p> <p>4.ประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดหลังการเข้ากลุ่มครบ 6 ครั้ง โดยใช้แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด จากเครื่องมือ Cocaine: Self – Efficacy scale, URI research ซึ่งพัฒนาโดย Prochaska และ Diclemente (1984)</p> <p>5.ยุติการทำกิจกรรมกลุ่ม</p>	<p>-แบบ ฝึก หัด การวางเป้าหมายเพื่อความสำเร็จของชีวิต</p> <p>-แบบประเมินความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติด</p>

การประเมินผล

1.วัยรุ่นมีเป้าหมายในการเลิกเสพยาเสพติดชัดเจน

2.วัยรุ่นมีความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดหลังการเข้ากิจกรรมกลุ่มเพิ่มขึ้น

ภาคผนวก จ
แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ใบยินยอมของประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การศึกษาการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการ
เลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ.....

คำยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระ

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษา ชื่อ นางสาวปนัดดา รักอยู่ บ้านเลขที่ 67/1 หมู่ 3 ตำบลโคกกระทิง อำเภอมือง จังหวัดลพบุรี หมายเลขโทรศัพท์สำหรับติดต่อ 081 - 6144191ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ ถึงวัตถุประสงค์ ลักษณะและขั้นตอนการศึกษาโครงร่างอิสระ เรื่อง การศึกษาการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาเสพติดของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระครั้งนี้โดยสมัครใจ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและมีสิทธิที่จะปฏิเสธจากการเข้าร่วมจากโครงการศึกษาอิสระได้ตามต้องการ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งจะไม่มีผลใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระว่าข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษาโครงการศึกษาอิสระครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ข้างต้น

.....
สถานที่/วันที่

.....
ลงนามผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

.....
สถานที่/วันที่

.....
(นางสาวปนัดดา รักอยู่)
ลงนามผู้ศึกษาหลัก

ข้อมูลสำหรับประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

(Patient/ Participant Information Sheet)

ชื่อโครงการ การศึกษาการใช้กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมต่อความมั่นใจในการเลิกเสพยาเมเฟตามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี

ชื่อผู้วิจัย นางสาวปนัดดา รักอยู่ นิติคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ปฏิบัติงาน โรงพยาบาลลำสนธิ

หมายเลขโทรศัพท์ที่ทำงาน 036-633185 ต่อ 116

หมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่ 081-6144191 E-mail: aomrak_u@hotmail.com

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการให้คำยินยอมและเอกสารอื่นๆ ที่ให้แก่ประชากรกลุ่มตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยประกอบด้วยคำอธิบายดังนี้

1. ท่านได้รับการเชิญให้เป็นผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ
2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการศึกษาความมั่นใจในการเลิกเสพยาเมเฟตามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิ จังหวัดลพบุรี
3. วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความมั่นใจในการตัดสินใจเลิกเสพยาเมเฟตามีนของวัยรุ่นในอำเภอลำสนธิก่อนและหลังการใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรและขั้นตอนที่ผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระใช้ในการศึกษาดังนี้
ประชากร คือ วัยรุ่นอายุ 13-21 ปี ในอำเภอลำสนธิ

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นที่ติดแอมเฟตามีนที่เข้าบำบัดในค่ายบำบัดยาเสพติดแล้วเสพยา และวัยรุ่นที่ติดสารเสพติดของอำเภอลำสนธิ ที่มีอายุ 13-21 ปี ที่มีคุณสมบัติตามที่ผู้ศึกษาได้กำหนดไว้ จำนวน 20 คน มีระดับคะแนนของแบบประเมินการตัดสินใจ (แปลจาก Decision Balance, URI research) อยู่ในระยะ contemplation มีระดับค่าคะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ยินยอมให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมในกิจกรรมตามที่กำหนดได้

5. ผู้เข้าร่วมการศึกษาจะได้รับการบำบัดตามกิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งประกอบด้วยการบำบัด 6 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที ซึ่งในการศึกษานี้ ผู้ศึกษาใช้เวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จนครบ 6 ครั้ง และผู้ศึกษา เป็นผู้ดำเนินการบำบัดทั้งหมด

6. การเข้าร่วมเป็นกลุ่มประชากรเป็นโดยสมัครใจและสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการศึกษาได้ทุกขณะโดยไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

7. หากมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้ และสามารถติดต่อกับผู้วิจัยในกรณีที่มีปัญหา โดยติดต่อกับผู้ศึกษา คือ นางสาวปนัดดา รักอยู่ ได้ตลอดเวลา ทางโทรศัพท์หมายเลข 081-6144191 และหากผู้ศึกษามีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์และโทษที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาโครงการศึกษาอิสระ จะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบอย่างรวดเร็ว

8. การศึกษาอิสระครั้งนี้ไม่มีการจ่ายค่าตอบแทน ผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาอิสระ

9. ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระไม่ต้องระบุชื่อ นามสกุลลงในแบบประเมิน จะใช้รหัสแทนชื่อของผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระ คำตอบ และข้อมูลทุกอย่างจะถือเป็นความลับ ผลการโครงการศึกษาจะนำเสนอในภาพรวมและนำมาใช้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการศึกษาอิสระเท่านั้น ส่วนชื่อและที่อยู่ของท่านในฐานะผู้เข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระ จะได้รับการปกปิดเสมอ หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวันกรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: cccu@chula.ac.th

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวปนัดดา รักร้อย เกิดวันที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2518 ที่อำเภอเมืองจังหวัดลพบุรีสำเร็จการศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต สมทบมหาวิทยาลัยมหิดล จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2540 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 7 แผนกผู้ป่วยใน กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลลำสนธิ จังหวัดลพบุรี