

ผลของโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตน  
ของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน

The Effects of Motivation Enhancement Therapy Program on Self-efficacy of  
Amphetamine addicted Patients

รียลา ोंงเจริญ<sup>1</sup>, ประยุทธ์ ไทยธานี<sup>2</sup>

Raila Ongcharoen <sup>1</sup>, Prayut Thaihani

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธี Match-paired ได้แก่ ผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติดของโรงพยาบาลลาดบัวหลวง ที่มีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางจำนวน 20 คนจากผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนทั้งหมด 137 คน มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจโดยจัดกิจกรรมทั้งหมดรวม 8 ครั้งในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งจะใช้เวลา 1 ชั่วโมงรวมทั้งสิ้น 8 ชั่วโมง และแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน โดยใช้สถิติ *t-test* ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดย

ผลการวิจัยพบว่า (1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** โปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แอมเฟตามีน

<sup>1</sup>นักศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

<sup>1</sup>Nakhon Ratchasima Rajabhat University, e-mail ; Raila2519@gmail.

<sup>2</sup>อาจารย์ที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

<sup>2</sup> Nakhon Ratchasima Rajabhat University e-mail ;

## Abstract

This experimental study investigated the effects of a motivational therapy program on self-efficacy in amphetamine-addicted patients. The objectives were 1) to compare self-efficacy in the experimental group before and after the intervention, and 2) to compare self-efficacy post-intervention between the experimental and control groups. The sample was selected using a matched-pairs method. Twenty amphetamine-addicted patients voluntarily participated in activities at the Psychiatry and Drug Addiction Unit of Lad Bua Luang Hospital, out of a total of 137 amphetamine-addicted patients, with low to moderate self-efficacy scores, were recruited. The research instrument consisted of a motivational therapy program, which included eight sessions, each lasting one hour, and a self-efficacy assessment form. Data were analyzed using a t-test.

The results revealed that (1) after the intervention, the experimental group had significantly higher self-efficacy than before the intervention, at a statistically significant level ( $p < .01$ ). (2) After the intervention, the experimental group had significantly higher self-efficacy than the control group, at a statistically significant level ( $p < .01$ ).

**Keywords:** Contemplative Education Program, Self-Efficacy, amphetamine

## บทนำ

ปัจจุบันปัญหายาเสพติดของประเทศไทยอยู่ในขั้นวิกฤตแพร่ระบาดไปในทุกพื้นที่และทุกชุมชน เพราะมีรูปแบบการแพร่ระบาดที่มีหลากหลายวิธีเพิ่มมากขึ้นถึงแม้เจ้าหน้าที่ของรัฐจะเข้มงวดอย่างจริงจัง แต่การแพร่ระบาดของแอมเฟตามีนไม่ได้ลดลงแต่กลับทำให้ผู้ผลิตได้มีการพัฒนาแอมเฟตามีนให้ออกฤทธิ์ได้แรงขึ้นกลุ่มประชาชนทุกช่วงวัยมีโอกาสติดแอมเฟตามีนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น วัยรุ่น และการใช้แอมเฟตามีนในกลุ่มผู้ใช้แรงงานที่มีความเชื่อเรื่องของฤทธิ์การกระตุ้น อีกทั้งปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่เป็นแรงผลักดันประกอบกับสถานการณ์ มูลค่ายาเสพติดที่ลดลง ส่งผลให้หาซื้อแอมเฟตามีนได้ง่ายมากขึ้น ส่งผลต่อการเกิดปัญหามากมาย อาทิอาชญากรรมข้ามชาติ อาชญากรรมในครอบครัว และที่สำคัญที่เป็นปัญหา ในปัจจุบันทางด้านสาธารณสุขที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นตามจำนวนผู้เสพยาแอมเฟตามีน คือ ภาวะเสียสุขภาพกายและจิต ของตัวผู้เสพเองและครอบครัวผู้เสพยาแอมเฟตามีน ปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้เสพยาแอมเฟตามีนที่เป็นปัญหาระยะยาวจากสารเสพติดเข้าไปทำลายสมองทำให้ผู้ป่วยเสพยาแอมเฟตามีน เกิดอาการทางจิตประสาท ประสาทหลอน หูแว่ว หวาดระแวง จนสร้างปัญหาภัยสังคมวงกว้างอย่างเช่นทุกวันนี้ (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

สถานพยาบาลภาครัฐส่วนใหญ่จะใช้รูปแบบการบำบัดแบบชุมชนบำบัด หรือเมทริกซ์ โปรแกรมการบำบัด ซึ่งใช้ระยะเวลาในการบำบัด 4 เดือน ซึ่งเป็นรูปแบบการบำบัดผสมผสานแนวคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กฎระเบียบ พลังกลุ่ม และการช่วยเหลือตนเอง (Self-help) แต่ รูปแบบโปรแกรมการบำบัดยังไม่ชี้ชัดเน้นเฉพาะกิจกรรมการสร้างเสริมแรงจูงใจในการเลิกเสพยาเสพติด แอมเฟตามีนชัดเจนทั้งหมด และเนื่องด้วยกลุ่มผู้ป่วยเสพยาเสพติดแอมเฟตามีนที่เข้าสู่กระบวนการ บำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยส่วนใหญ่ยังไม่มีความพร้อม และตั้งใจจะเลิกเสพยาเสพติดอาจ ถูกโน้มน้าวชักจูงโดยผู้อื่น เช่น ครอบครัว นายจ้าง รวมทั้งการเข้ามารายงานตัวตามกฎหมาย ให้ครบ ตามเกณฑ์อีกทั้งผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีน ยังมีความคิดที่บิดเบือน เช่น ความเชื่อว่าจะหยุดเสพยาเสพติด เมื่อไหร่ก็หยุดได้ หมายถึง กลุ่มผู้ป่วยเสพยาเสพติดแอมเฟตามีนที่คิดว่าสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องเข้าสู่กระบวนการบำบัด ในสถานพยาบาลก็ได้ เพราะรู้สึกเสียเวลา เบื่อหน่าย ต้องใช้ระยะเวลาบำบัดยาวนานถึง 4-6 เดือน (สิอรุณ แหลมภู, นิตยา ตากวิริยะนันท์ และตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์, 2554) ส่วนผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนในระบบบังคับบำบัดซึ่งเข้าสู่ระบบการบำบัดรักษา จากคำสั่งศาลตามพระราชบัญญัติ ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 ตามแผน การฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยติดยาเสพติดเป็นเวลา 4 เดือน นับแต่วันถูกส่งตัวเข้ารับการรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้เสพยาเสพติดแอมเฟตามีนนั้น ยังไม่มีแรงจูงใจอย่างยิ่งในการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเลิกเสพยาเสพติดตั้งแต่ต้นอยู่แล้ว เพราะถูกจับกุมมาจากการสอบถามกลุ่มทดลองในระบบบังคับบำบัด ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ส่วนใหญ่ตอบว่าไม่มีแรงจูงใจและไม่มี ความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเลิกเสพยาเสพติด เพราะคิดว่าการเสพยาเสพติดแอมเฟตามีนไม่เป็นปัญหาในชีวิตเลย หรือคิดว่าตนเองไม่ได้ติดยาเสพติด จึงไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในการเลิกเสพยาเสพติดและบางรายใช้วิธีการหลีกเลี่ยงหนีหายไม่มาเข้ารับการบำบัดตามนัด (สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการบำบัดรักษา และฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด, 2567)

อีกทั้งการศึกษาของศุภชัย นวลสุทธิ, จุฬา ศรีรักษา และทัปณ สัมปทณรักษ์ (2564) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมประยุกต์การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความต้องการการรักษาของผู้ป่วยยาเสพติดที่ต้องเข้ารับการบำบัดเป็นครั้งแรก จำนวน 16 คน ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมประยุกต์การบำบัด เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจทำให้ผู้ป่วยที่ต้องให้เข้ารับการบำบัด โดยสมัครใจ มีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง และความต้องการการรักษาที่ดี ดังนั้นพยาบาลควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความพร้อมในการเข้าสู่ระบบบำบัดแบบสมัครใจ จะเห็นได้ว่าการบำบัดโดยการเสริมสร้างแรงจูงใจนั้น สามารถเพิ่มความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพอที่จะช่วยให้เกิดการยอมรับและลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในการหยุดเสพยาเสพติดได้ดี ถ้าผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจที่มาจากภายในตนเอง กลุ่มทดลอง จะแสวงหาวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง ซึ่งผู้บำบัดจึงมีหน้าที่ ในการกระตุ้นหรือส่งเสริมให้กลุ่มทดลอง

เกิดแรงจูงใจในการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมหยุดเสพแอมเฟตามีน การบำบัดเพื่อสร้างแรงจูงใจเป็นการให้คำปรึกษาที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง โดยการสร้างความไว้วางใจและลดปฏิกิริยาเชิงต่อต้าน (Resistance)ช่วยให้ผู้เสพสารเสพติด ได้สำรวจและ แก้ไขความลังเลใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเสพติดสารเสพติด (Milleretal,1992; Miller&Rollnick,2002) และเป็นการบำบัดที่ใช้ระยะเวลาสั้นเพียง 4 ครั้งแต่ละครั้งใช้เวลาไม่เกิน 1 ชั่วโมงระยะเวลา 12 สัปดาห์โดยมีการแบ่งระยะการให้การบำบัดกับผู้รับการบำบัดเป็น 3 ระยะคือระยะที่หนึ่ง ระยะการสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยน (Building motivational for change ) การประเมิน และการใช้หลักการสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ระยะที่สอง ระยะการทำให้มั่นคงในคำมั่นสัญญา (Commitment strengthening) ระยะที่สาม เป็นระยะของการติดตามต่อเนื่อง (Follow through) หากผู้เข้ารับการบำบัดมีองค์ความรู้ ใน 3 ระยะนี้ผสมผสานกับประสบการณ์ในการช่วยเหลือผู้ป่วยเสพสารเสพติดจะช่วยให้กลุ่มทดลอง ก็ สามารถแสดงถึงการรับรู้ถึงความสามารถแห่งตนในการเลิกเสพแอมเฟตามีน กลับเป็นคนดีสู่สังคมต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม

ควบคุม

### การรับรู้ความสามารถของตนในกลุ่มของผู้ป่วย

จะช่วยให้บุคคลนั้นสามารถ กำหนดประสิทธิภาพพฤติกรรมของการแสดงออกขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในสภาพการณ์นั้น นั่นคือ ถ้าบุคคลมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร ก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่มีความเชื่อตนเองว่ามีความอดทนเป็นพิเศษ ก็จะมีความอดทนไม่ท้อถอยและจะสามารถทำกิจกรรมต่างๆได้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ โดยผ่านกระบวนการสร้างแรงจูงใจและกระบวนการตัดสินใจอย่างที่ดีเยี่ยม

#### 1. ความหมายของการรับรู้ความสามารถแห่งตน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีนักวิชาการได้กล่าวถึงความหมายของการรับรู้ความสามารถแห่งตน ไว้ดังนี้ Bandura (1977) ได้นิยามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไว้ว่าเป็นความเชื่อมั่น ในตนเองว่าสามารถลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุผลที่ตั้งใจได้ Bandura (1986) เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญเพราะ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล การพัฒนาความสามารถหรือทักษะของบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์ที่ต่างกันอาจทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกัน และแม้ว่าบุคคลจะมีทักษะเดียวกันอาจแสดงพฤติกรรมในลักษณะ

หรือคุณภาพที่แตกต่างนั้น เป็นเพราะบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเองสูงหรือต่ำในสถานการณ์นั้นๆ Bandura (1997) การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึงความเชื่อในศักยภาพของตนเอง ที่จะจัดการและลงมือทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้เป้าหมายบรรลุผลสำเร็จ ส่งผลต่อการพิจารณาเลือกแสดงพฤติกรรม การใช้ความพยายามและความอดทนที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด Bandura (1997) ได้อธิบายเพิ่มเติมในความหมายของ การรับรู้ความสามารถของตนเองว่ามีความหมายตรงกันข้ามกับความมั่นใจทั่วไป โดยการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง จะเป็นการคาดคะเนความสามารถ หรือความมั่นใจในความสามารถของบุคคล ที่เฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง

## 2. ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถแห่งตน

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นกลไกทางระบบความคิดที่สำคัญและยังมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อรับรู้ความสามารถแห่งตนและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในด้านต่างๆ (Bandura, 1997) ดังนี้

2.1 การเลือกกระทำตามพฤติกรรม ในชีวิตประจำวันนั้นมนุษย์จะต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่าจะต้องทำพฤติกรรมอย่างไร และทำเวลาไหน การตัดสินใจครั้งนี้รวมถึงการเลือก กระทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งการที่มนุษย์ต้องตัดสินใจว่าจะกระทำ สิ่งใดนั้น ส่วนหนึ่ง มาจากการประสบการณ์ต่างๆ คนเรานั้นมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงหรือสถานการณ์ที่เขาเชื่อว่าเกินกำลังความสามารถของตนเอง แต่คนนั้นจะเลือกและกระทำกิจกรรมที่เขาเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเฉพาะ พอที่จะทำสิ่งนั้นได้ การที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะช่วยสนับสนุนให้ คนนั้นกระทำสิ่งต่างๆนั้นได้อย่างกระตือรือร้น แต่ในทางตรงกันข้ามการที่คนนั้นมีความเชื่อว่ารตนเองไม่มีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้น ก็จะทำให้คนนั้นหลบหลีกกิจกรรมต่างๆ โดยไม่พัฒนาทักษะความสามารถของตนเองและจะปิดกั้นการรับรู้สิ่งต่างๆที่ส่งผลทำให้ตนเองเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

2.2 การพยายามและมูมานะ การรับรู้ความสามารถของตนนั้นมีผลกระทบต่อพยายามและมูมานะที่จะเผชิญกับความท้าทายต่างๆ เพื่อที่จะทำกิจกรรมนั้นให้สำเร็จโดยจะตั้งเป้าหมายว่า คนที่จะใช้ความพยายามและมูมานะนั้น ที่จะต้องเจอกับความท้าทาย ประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจมาเพียงใด ผู้ที่เข้มแข็ง จะเป็นผู้ที่มีการรับรู้ขีดความสามารถของตนเองในระดับสูงจะกระตือรือร้นที่จะทำงานนั้นต่อไป ยิ่งคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนที่เชื่อมั่น มั่นคงมาก ก็จะทำให้เขามุ่งมั่นและไม่ละความพยายาม ที่ต้องเจอกับความลำบากก็ตามแต่บุคคลที่สงสัยไม่มั่นใจในตนเอง ก็จะขาดความพยายามและหยุดที่จะทำในสิ่งนั้นๆ ได้ง่าย ความอดสาพยายามจะทำให้การลงมือทำนั้นๆ ประสบความสำเร็จได้สูง เพราะการรับรู้ความสามารถของตัวเราเอง จะสำเร็จได้ด้วยการพยายามและมูมานะอดทน

2.3. กระบวนการทางความคิดและความฉลาดทางอารมณ์ การตัดสินใจบนความสามารถของคนที่นั้นจะมีผลต่อกระบวนการทางความคิดและความฉลาดทางอารมณ์ ในระหว่างที่แสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคลกับสภาพแวดล้อมนั้นด้วย บุคคลที่รับรู้ว่าคุณภาพตนเองไม่มีขีดความสามารถในการจัดการกับสภาพการณ์ได้ จะคิดว่าเป็นเพราะตนเองบกพร่อง และจะรับรู้ว่าคุณภาพต่ำกว่าความเป็นจริง ส่วนคนที่รับรู้ว่าคุณภาพตนเองมีความสามารถ ก็จะมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งนั้น และจะใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อเอาชนะอุปสรรคให้ได้ เพราะความเชื่อของตน ที่มีผลต่อความคิดของคนในด้านต่างๆ

โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการที่กลุ่มที่มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับสูงจะทำให้ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นในการลด ละ และเลิกเสพแอมเฟตามีนให้สำเร็จ โปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน ช่วยเพิ่ม Self-efficacy รวมถึงมีความสามารถในการปรับแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถแห่งตนนั้นสอดคล้องต่อแรงจูงใจภายในที่จะลด ละ เลิกเสพแอมเฟตามีนได้ โปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจ จึงเป็นโปรแกรมที่สำคัญ และน่าสนใจสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง ผลการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้เข้ารับการบำบัดรักษาครอบครัวของผู้เข้ารับการบำบัด และชุมชนที่ผู้เข้ารับการบำบัดอาศัยอยู่ รวมถึงองค์กร หรือหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านการบำบัดยาเสพติด สามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ในการบำบัด ผู้ป่วยยาเสพติดได้ รวมถึงยังเป็นประโยชน์ต่ออีกหลายภาคส่วนทั้งรัฐและเอกชนตลอดจนถึงระดับประเทศต่อไปในอนาคตได้

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีอัตลิติต (Self-determination theory) ของ Deci and Ryan (1990) เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจภายใน และแนวคิดการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจของ Miller et al, (2002) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเป้าหมาย เนื้อหา และวิธีวิจัยที่เหมาะสมในการกำหนดกิจกรรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจในการลด ละ เลิกเสพแอมเฟตามีน โดยยึดกลุ่มทดลองเป็นจุดมุ่งหวังให้ผู้เกิดแรงจูงใจภายใน เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองใน 5 ด้าน ดังตาราง ที่ 1

**ตาราง 1** การวิเคราะห์การเชื่อมโยงการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจสู่การรับรู้ความสามารถแห่งตน

ทฤษฎี	ขั้นตอน/กิจกรรม	เป้าหมายการรับรู้ ความสามารถแห่งตน
ทฤษฎีอัตลิต	1. ชี้นำ	1. ด้านการจัดการตนเอง
กำหนดด้วยตนเอง	2. ชี้นำสร้าง	ในการหยุดเสพแอมเฟตามีน
1.ความต้องการ	2.1 รู้บริบท	2. ด้านพฤติกรรมที่บำบัด
มีทักษะความสามารถ	2.2 รู้ตน รู้เป้าหมาย	จนประสบความสำเร็จ
2.ความต้องการมีอิสระ	2.3 รู้ทัน มั่นส่งเสริมเพิ่มความเชื่อมั่น	3. ด้านการฟื้นคืนสภาพ
กำหนดได้ด้วยตนเอง	2.4 รู้ทันความคิด รู้สติ เพิ่มความ เชื่อมั่น	4. ด้านการควบคุมพฤติกรรม
3.ความต้องการ	2.5 รู้อารมณ์ของตน	5. ด้านการละเว้นการกระทำ พฤติกรรม
มีสัมพันธภาพที่ดี	2.6 รู้ทักษะ รู้จักเลือก รู้การปฏิเสธ	
	2.7 รู้ชีวิต รู้สมดุล	
	2.8 รู้คำมั่น รู้สัญญา	
	3. ชี้นำติดตาม	

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการบำบัดรักษาที่กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลลาดบัวหลวงอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 20 คน จากผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนทั้งหมด 137 คน วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธี Match-paired ได้แก่ ผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติดของโรงพยาบาลลาดบัวหลวง ที่มีระดับคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง

### การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยจึงสังเคราะห์และสรุปขั้นตอนดำเนินการของโปรแกรมการศึกษากลุ่ม ไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชี้นำ คือขั้นตอนของการสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมวิจัย และระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยกัน โดยใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพการพูดคุยที่อบอุ่น จริ่งใจการสร้างแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการสร้างแรงจูงใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน (building motivation for change) จะใช้ในระยะเวลาแรกทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดแรงจูงใจ เกิดความคิดและตระหนักในปัญหาของตนเองมากขึ้น นำไปสู่การตั้งเป้าหมายอยากเลิกเสพแอมเฟตามีนร่วมกัน
2. ชี้นำสร้าง คือขั้นที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนด ประกอบด้วย 1) รู้บริบท 2) รู้ตน รู้เป้าหมาย 3) รู้ทันมั่นส่งเสริมเพิ่มความเชื่อมั่น 4)

รู้ทันความคิด รู้สติ เพิ่มความเชื่อมั่นรู้ 5) รู้อารมณ์ของตน 6) รู้ทักษะ รู้จักเลือก รู้การปฏิเสธ 7) รู้ชีวิต รู้สมดุล และ 8) รู้คำมั่น รู้สัญญา โดยทั้ง 8 กิจกรรมนั้นจะมีโครงสร้างกระบวนการการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ของ Miller and Rollnick (2004) ซึ่งมี 3 ระยะตามการเปลี่ยนแปลงของแรงจูงใจ ดังนี้ คือ

- กิจกรรมที่ 1 - 3 จะอยู่ในโครงสร้างกระบวนการการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ระยะที่ 1 การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

- กิจกรรมที่ 4 - 5 จะอยู่ในโครงสร้างกระบวนการการบำบัด ตามแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจระยะที่ 2 กระบวนการให้คำปรึกษา

- กิจกรรมที่ 6 - 8 จะอยู่ในโครงสร้างกระบวนการการบำบัดตามแนวคิดการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ ระยะที่ 3 การกระตุ้นให้ผู้ป่วยกล่าวข้อความ ที่จูงใจตนเอง ตามลำดับ โดยทุกครั้งกิจกรรมจะเน้นการเสริมสร้างแรงจูงใจให้ กับผู้ป่วยกลุ่มทดลอง

3. ขั้นตอนติดตาม คือ ผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัย ร่วมกันสรุปกิจกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่จะทำให้เกิดการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตน ของผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง อภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะร่วมกันของผู้เข้าร่วมวิจัย สรุปสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรม และการสะท้อนคิดจากผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยกัน

## ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองผลการวิจัย ดังตาราง ที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง (n = 10)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการจัดการ	หลังทดลอง	23.40	.19	6.578**	.000
	ก่อนทดลอง	16.70	.38		
ด้านพฤติกรรมที่บำบัด	หลังทดลอง	23.30	.23	3.563**	.000
	ก่อนทดลอง	17.30	.54		
ด้านการฟื้นคืนสภาพจากภาวะติดยาและสารเสพติด	หลังทดลอง	23.50	.14	4.952**	.000
	ก่อนทดลอง	16.80	.49		

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	การประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการควบคุมพฤติกรรม	หลังทดลอง	22.90	.18	5.352**	.000
	ก่อนทดลอง	17.30	.59		
ด้านละเว้นการกระทำพฤติกรรม	หลังทดลอง	23.40	.24	3.965**	.000
	ก่อนทดลอง	16.70	.50		
รวม 5 ด้าน	หลังทดลอง	23.30	.16	5.146**	.000
	ก่อนทดลอง	16.90	.45		

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า หลังทดลองการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 23.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .16 สำหรับก่อนการทดลอง การรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 16.90 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ .45 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มพบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) การรับรู้ความสามารถแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม.

ตาราง 3 ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถแห่งตนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 10) และกลุ่มควบคุม (n = 10)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการจัดการ	กลุ่มทดลอง	23.40	.19	4.343**	.000
	กลุ่มควบคุม	19.10	.49		
ด้านพฤติกรรมที่บำบัด	กลุ่มทดลอง	23.30	.23	3.403**	.003
	กลุ่มควบคุม	19.70	.50		
ด้านการฟื้นคืนสภาพจากภาวะติดยาและสารเสพติด	กลุ่มทดลอง	23.50	.14	3.848**	.001
	กลุ่มควบคุม	20.30	.42		

ตาราง 3 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถแห่งตน	กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	t	p
ด้านการควบคุมพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	22.90	.18	4.448**	.001
	กลุ่มควบคุม	19.10	.52		
ด้านละเว้นการกระทำพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	23.40	.24	3.848**	.001
	กลุ่มควบคุม	19.70	.48		
รวม 5 ด้าน	กลุ่มทดลอง	23.30	.16	4.337**	.000
	กลุ่มควบคุม	19.50	.41		

\*\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่าหลังการทดลองการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 23.30 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.)เท่ากับ .16 สำหรับกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) เท่ากับ 19.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) เท่ากับ .41 เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองกลุ่มพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้เมื่อพิจารณาในแต่ด้านพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) การรับรู้ความสามารถแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยผลของโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของผู้ป่วยเสพติดแอมเฟตามีนพบว่ากลุ่มทดลองว่าการพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองสามารถตระหนักรู้ เห็นคุณค่าของตน มีความเชื่อมั่นในความพยายามของตนเอง นำไปสู่การพัฒนาการรับรู้ ความสามารถแห่งตนที่สูงขึ้น และสามารถวางรูปแบบการกระทำที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ ปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆที่เกิดในการบำบัดกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เพื่อน ครอบครัว และสังคม สูงขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลอง สามารถอภิปรายผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานข้อที่ 1 ได้ออกแบบพัฒนาโปรแกรมการ

บำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตน ของกลุ่มทดลอง ได้ตรงตามหลักทฤษฎีอัตลิติตหรือทฤษฎีการกำหนดด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นความต้องการพื้นฐานทางจิตใจมนุษย์นั้นมีความต้องการ 3 อย่าง ได้แก่ 1) ความต้องการ มีความสามารถ (Need for competence) 2) ความต้องการมีอิสระกำหนดได้ด้วยตนเอง (Need for autonomy) 3) ความต้องการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Need for relatedness) โดยใช้โปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจมีกระบวนการ 3 ขั้นตอนได้แก่ 1) ขั้นนำ การสร้างแรงจูงใจเพื่อการเปลี่ยนแปลง 2) ขั้นสร้าง การกระทำให้เกิดความตั้งใจแน่วแน่ ในการเปลี่ยนแปลง และ 3) ขั้นติดตาม รวมทั้ง 8 กิจกรรม ที่เหมาะสมเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ ผลกระทบหรืออุปสรรคที่เกิดในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน อีกทั้งส่งเสริมให้กลุ่มทดลองได้ตระหนักถึงปัญหา มีความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ นั้นด้วยตนเอง เรื่องราวที่เคยผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาได้สำเร็จ ช่วยทำให้กลุ่มทดลองเข้าใจมองเห็นเรื่องราวใหม่ที่เกิดขึ้นและยังทำให้กลุ่มทดลองเห็นคุณค่า (Values) ของตนเอง ที่เหมาะสมกับความสามารถของตนและยังสามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นได้ด้วยตัวเอง โดยอิสระทางความคิดอย่างถูกต้องจะสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง เมื่อประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาสิ่งเหล่านั้นจะสามารถสะท้อนการรับรู้ความสามารถในตัวของกลุ่มทดลองเอง ได้กลับคืนมา คือ กลุ่มทดลองบางคนยังรู้สึกได้ถึงการรับอิสรภาพ ได้รับความมั่นคง ได้รับการยอมรับจากสังคมรอบตัว สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้ความรู้สึก นึกคิด การจดจำเรื่องราวต่างๆ ของกลุ่มทดลองเปลี่ยนไป จากความเชื่อเดิมๆ ที่ไม่ถูกต้อง บิดเบือนจากความเป็นจริงและประสบการณ์ที่เจ็บปวดเลวร้าย ในชีวิตที่ผ่านมา พลิกกลับกลายเป็นพลังความคิดเชิงบวกกำลังใจจากภายในจิตใจลึกๆ ส่งต่อการเชื่อมโยงการรับรู้ความสามารถให้สามารถใช้ชีวิตความพยายามมุ่งมั่นพัฒนาตนเองสู่เป้าหมายได้อย่างสำเร็จตามที่ตนเองต้องการ ซึ่งผู้วิจัยพบว่าการที่กลุ่มทดลองได้ปฏิบัติกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้วยตนเองได้อย่างอิสระ ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย บนพื้นฐานของความจริงใจในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การชมเชยในความพยายามและการกระตุ้น ของผู้วิจัย รวมถึงบรรยากาศของกลุ่มทดลองที่เป็นไปด้วยสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทำให้กลุ่มทดลอง สามารถมีความต้องการที่เป็นอิสระ กำหนดได้ด้วยตนเองถึงเป้าหมายของการหยุดเสพแอมเฟตามีนซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีอัตลิติตหรือทฤษฎีการกำหนดด้วยตนเอง ผู้วิจัยใช้สัญญาณที่แสดงถึงการฟังอย่างตั้งใจ เช่น การสบตา การยิ้มหรือการพยักหน้า และทักษะการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้กลุ่มทดลองมีโอกาสในการแสดงความคิดเห็น และให้กลุ่มทดลองนำเข้าไปรโปรแกรมการบำบัด แบบเสริมสร้างแรงจูงใจ ขั้นสร้างคือการโน้มน้าวให้ฝึกคิดวิเคราะห์ ซึ่ให้เห็นความต่างของผลลัพธ์ และฝึกทำกิจกรรมสะท้อนให้เห็นจุดแข็ง โดยเริ่มจากการมองสิ่งที่เคยชอบเคยทำหรืองานที่ทำแล้วภูมิใจทำสำเร็จทีละน้อยๆ เพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นและพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด ไม่ตัดสินผิดถูก ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้พูดและคิดเชิงวิเคราะห์ ทักษะการให้ ข้อเสนอแนะ เนื่องจากทำให้ข้อเสนอแนะที่ดีจะสามารถช่วยให้กลุ่มทดลอง

มีแนวทาง ในการแก้ไขสถานการณ์ หรือปรับปรุงตัวเองได้อย่างเหมาะสม เทคนิคการอธิบายโดยตรง และการสอนอย่างตรงไปตรงมาในเนื้อหาที่สำคัญ โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมความเข้าใจของกลุ่มทดลองในเนื้อหาที่ถูกต้องตามหลักการ หรือข้อมูลที่ผู้วิจัยได้เตรียมมาด้วยวิธีการที่ชัดเจนและเรียบง่าย เช่น การวิดีโอเทป เพื่อช่วยในการอธิบายและส่งเสริมการเข้าใจ การคิดเชิงวิพากษ์ลบล้างเหตุผล ความเชื่อที่บิดเบือนและการพิจารณาของกลุ่มทดลอง ซึ่งเทคนิคนี้มีลักษณะเฉพาะที่ช่วยให้กลุ่มทดลอง มีความรู้ใหม่ๆ มีความเข้าใจด้วยตนเอง มีทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง เป็นการยืนยันความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มทดลอง ซึ่งบางครั้งต้องมีการอธิบายเพิ่มเติมหรือยกตัวอย่างเพื่อเพิ่มความเข้าใจ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้กลุ่มทดลอง รับรู้ว่าคุณรู้สึกของกลุ่มทดลองและเข้าใจอย่างถูกต้อง ช่วยให้ผู้วิจัยรู้สึกถึงการยอมรับ และการสนับสนุน ทักษะการให้ข้อเสนอแนะเป็นทักษะที่ช่วยให้กลุ่มทดลองได้ฝึกแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเองจากสถานการณ์หรือการพัฒนาทักษะต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการให้ข้อเสนอแนะโดยอ้างอิงจากข้อมูลหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องจะเสริมให้เห็นถึงเหตุผลและความเป็นไปได้ของเหตุการณ์นั้น เทคนิคการปรับความคิด เป็นกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตโปรแกรมการบำบัด แบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลองสามารถค้นหาช่องว่างระหว่างเป้าหมายเห็นความแตกต่างและสิ่งทีกลุ่มทดลองเป็นอยู่ในปัจจุบันก็คือการกระตุ้นให้กลุ่มทดลองได้ไล่ถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งกลุ่มทดลองอาจมองไม่เห็นเหมือนสิ่งของค่าตอบแทนจากภายนอก เช่น การที่กลุ่มทดลองบางคนที่ยุคเสพแอมเฟตามีนเพียงแค่ 1 สัปดาห์ก็รู้สึกว่าคุณภาพตัวเองดีขึ้น “ไม่เหนื่อยง่าย นอนหลับเต็มที่ตื่นมารู้สึกสดชื่นขึ้น” และในระยะยาวต่อไปสามารถทำงานหาเลี้ยงชีพตัวเองได้ตามความสามารถของตนและยังได้รับการยอมรับชื่นชมจากสังคมรอบข้างอีกด้วย ยิ่งเป็นการตอกย้ำความสำเร็จที่มาจากความสามารถของตนเองจริงๆ ยิ่งจะให้ความสำเร็จนั้นยั่งยืนนาน พื้นฐานสำคัญ ในการเปลี่ยนวิธีคิดกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยต้องให้กำลังใจอย่างจริงจังต้องทำให้กลุ่มทดลอง มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองและเชื่อมั่นในตัวผู้วิจัย การแสดงความจริงใจอย่างแท้จริง การที่ผู้วิจัยได้แสดงออกมาด้วยความจริงใจอย่างแท้จริงต่อความรู้สึก ความคิดเห็นและสถานการณ์ ที่กลุ่มทดลองเผชิญอยู่ แบบตรงไปตรงมา ทักษะการให้ข้อมูลสะท้อนกลับ ช่วยให้ผู้วิจัย มีความชัดเจนและเข้าใจกันดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้มีความยืดหยุ่นในการสื่อสารและเข้าใจกัน ในสถานการณ์ที่หลากหลาย รวมถึงถึงทักษะการสรุปความ (Summarizing) เป็นการจับสาระสำคัญ หรือข้อความสำคัญจากกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยเองมักใช้คำว่า “สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้.. ขั้นตอนถัดมาคือ ขั้นตอนที่คุณจะสรุปถึงผลของโปรแกรมที่ปฏิบัติในชั้นสร้าง เปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติมหรือให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นรวมทั้งนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการพบกลุ่มครั้งต่อไป ซึ่งเทคนิคหลักที่ใช้คือทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ ซึ่งผลการวิจัย นี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุไรพร สัมพุทธานนท์ (2559) ปัจจัยสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นชายสถานบำบัดยาเสพติดภาครัฐ ผลการวิจัย

พบว่า ความสัมพันธ์การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นชายที่ได้รับการบำบัดในสถานบำบัดยาเสพติดของรัฐอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า แรงจูงใจในการเลิกเสพแอมเฟตามีน สามารถทำนายการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตน ของกลุ่มทดลองได้ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนของโปรแกรมที่วางแผนไว้ ซึ่งการทดลองได้จัดกิจกรรมในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย กลุ่มทดลองได้แสดงความคิดเห็น ในประสบการณ์ของตนเองแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน โดยทุกคนมีเป้าหมายเดียวกันในการเลิกยาเสพติดมีการพูดคุยกันในการเผชิญสิ่งกระตุ้นที่นำไปสู่การใช้สารเสพติด ทั้งกิจกรรมที่สร้างแรงจูงใจ ความตั้งใจในการบำบัดรักษา กิจกรรมเพื่อสร้างความเชื่อมั่น มีการให้กำลังใจกัน เป็นการสร้างบรรยากาศของการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด รวมทั้งการฝึกทักษะ ของการจัดการความอยากยา การปฏิเสธ การแก้ปัญหาและมีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมกลุ่มเพื่อนซึ่งในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมต้องอาศัยความร่วมมือ (Collaboration) การมีส่วนร่วมอย่างเข้มแข็ง (Active participation) และต้องสร้างแรงจูงใจโดยช่วยสอน และชี้แนะแนวทางวิธีการให้กลุ่มทดลอง เพื่อให้สร้างแรงจูงใจในการบำบัดรักษา รวมทั้งความเชื่อมั่นต่อการบำบัดรักษาให้กลุ่มทดลอง วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการใช้ยา และการเลิกยาเสพติดเพื่อเป็นการทบทวนสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตภายหลังจากการใช้ยาเสพติด รวมทั้งให้ทบทวนเป้าหมายในชีวิตของตนเองที่ทำไว้ในระยะบำบัดยาคืออะไร สิ่งที่เป็นปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ ไม่สามารถเดินทางไปสู่เป้าหมายได้เพราะเหตุใด และแนวทางในการที่จะเดินทางไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ นำไปสู่การนำไปใช้พัฒนาตนเองแทนการลดคุณค่าตนเองเกิดเป็นบทเรียนแห่งการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง และสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยพบว่า กลุ่มทดลองสามารถเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการของตนเอง ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากความรู้สึก อารมณ์ และความต้องการเหล่านั้นของตน รวมทั้งกล้าเผชิญหน้า กับการวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งกลุ่มทดลองรับรู้ว่าเป็นเรื่องที่ปกติและเลือกที่ไม่เอามาเป็นอารมณ์เชิงลบในห้วงเวลาของการทดลอง กลุ่มทดลองมีอาการผ่อนคลายระหว่างที่ทำกิจกรรมหลับตา มีการคิดใคร่ครวญ เข้าใจตัวเองมากขึ้น รู้สึกสงบ รวมทั้งเข้าใจตนเองในด้านจุดแข็ง จุดที่ควรพัฒนามีสติ รู้จักการยับยั้งอารมณ์มากขึ้นไม่โทษผู้อื่น มีแรงจูงใจที่อยากจะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รู้จักเลือก รู้จักปฏิเสธ กลุ่มทดลองสามารถควบคุมความอยากเสพได้มากสูงสุดถึง 2 สัปดาห์ระหว่างนั้นกลุ่มทดลองมีอาการอ่อนเพลียไม่มีแรงเวลาทำงาน โดยกลุ่มทดลองแก้ปัญหา โดยการดื่มเกลือแร่หรือเครื่องดื่มชูกำลังทดแทน และกลุ่มทดลองมีอาการอยากเสพยาบ้าง ในบางช่วงเวลา ซึ่งกลุ่มทดลองได้เลือกที่จะทำกิจกรรมอื่นเพื่อให้ลืมความอยากนั้นจะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลอง สามารถวางแผน

จัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตในสังคม ได้เหมาะสม มีแนวทางในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการใช้ชีวิต โดยอาศัยเทคนิคที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล และกลุ่มทดลองพยายามพัฒนาทักษะด้านการจัดการความคิดอารมณ์ตนเองเพื่อที่จะได้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้องบนพื้นฐานของธรรมชาติของชีวิตและความแตกต่าง ของสังคมสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและสร้างความสุขที่ยั่งยืน การใช้โปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจครั้งนี้

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนของกลุ่มทดลอง ครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะประกอบด้วย

#### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ด้านผู้วิจัย ผู้วิจัยควรเป็นผู้ที่เคยผ่านการฝึกอบรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต้องมีความเข้าใจเป็นอย่างดีมีท่าทาง พฤติกรรม น้ำเสียงนุ่มนวล ไม่แทรกแซงการสะท้อนคิด
2. ด้านการใช้ภาษาในการสื่อสาร แม้ว่าไม่ได้มาสอนแต่มาร่วมทำกิจกรรมกระบวนการต่างๆ ให้เกิดขึ้น เพราะบางครั้ง ผู้เข้าร่วมวิจัยจะรอฟังแต่ผู้วิจัยพูด ไม่ยอมเสนอความคิดเห็นหรือร่วมพูดคุยในวงสนทนา แต่พอผ่านไปสักระยะผู้เข้าร่วมวิจัย เริ่มเข้าใจบทบาท ของตัวเองก็เริ่มแสดงความคิดเห็นเล่าเรื่องราวมากขึ้น สะท้อนความคิดเห็นออกมามากขึ้น และจากการจัดกิจกรรมของผู้วิจัย พบว่าเมื่อกลุ่มทดลองเข้าวงสนทนาร่วมกับวิจัยแบบนี้ ในระดับเดียวกัน จะทำให้กระบวนการในการแชร์หรือการสะท้อนเป็นกันเองมากขึ้น ผ่อนคลาย และร่วมสะท้อนการเปลี่ยนแปลงในตัวตนของตัวเองมากขึ้นเช่นกัน
3. ด้านระดับการศึกษาของกลุ่มทดลองเพราะกิจกรรมบางกิจกรรมต้องมีการอ่าน เขียนหนังสือ กลุ่มวิจัยอ่านไม่ออก ไม่เข้าใจ จะเข้าร่วมกิจกรรมแบบได้ข้อมูลไม่ชัดเจน
4. ด้านกลุ่มทดลอง การคัดเลือกกลุ่มทดลอง ควรพิจารณาถึงบริบททางสังคมของกลุ่มทดลองด้วย เพราะกลุ่มทดลองที่มีบริบททางสังคมต่างกันหรือไม่อย่างไร เพราะจะส่งผลให้ขาดความกล้าในการแสดงออก การเสนอความคิดเห็น และหรือการตัดสินใจระหว่าง เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่างๆ อีกด้วย
5. ด้านสิ่งแวดล้อมในการทำกิจกรรม เนื่องจากเป็นการให้ทำกิจกรรมแบบกลุ่ม สถานที่ และสิ่งแวดล้อมต้องเอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมกลุ่มได้แก่ ความกว้างของสถานที่ความสงบและความเป็นส่วนตัว เพื่อความเหมาะสม หรือบางครั้งกลุ่มทดลองมีการหยอกล้อกัน หรือพูดคุยอย่างสบายใจ ทำให้บรรยากาศบางครั้งเสียงดังเกินไป ผู้วิจัยต้องมีการทบทวนกติกา เงื่อนไขในการเข้าร่วมกิจกรรม ตามโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ ความสามารถแห่งตนทุกครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมบำบัด

6. ด้านระยะเวลาเนื่องจากกลุ่มทดลองมีที่อยู่ห่างจากสถานที่ต่างกันการนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมกลุ่มโปรแกรม จึงมีการขยับช่วงเวลาตามความเหมาะสมเพื่อให้กลุ่มทดลองสามารถร่วมกิจกรรมมาพร้อมกันได้

7. ด้านโปรแกรมการบำบัดแบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตน ให้เน้นหลักการพูดคุยแสดงความคิดเห็น ฟังด้วยความตั้งใจ การคิดไตร่ตรองเรื่องราวของกลุ่มทดลอง และการมองทุกอย่างตามความเป็นจริง ฉะนั้นก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งผู้วิจัยต้องสร้างบรรยากาศในการร่วมกิจกรรมให้มีความสุขเป็นกันเอง เพื่อก่อเกิดการฟังด้วยความตั้งใจ เพื่อประสิทธิภาพของการร่วมกิจกรรมให้สูงสุด

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำวิจัยครั้งนี้ไม่มีระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยไปแล้วแต่จาก การที่ผู้วิจัยได้สอบถามความคิดเห็นจากกลุ่มทดลองแล้วนั้นได้รับการตอบที่ดีว่ากลุ่มทดลอง มีความคิด ทักษะคิด มีการรับรู้ความสามารถแห่งตนสูงขึ้น มีความคิดที่เป็นบวกมากขึ้น ทำให้บรรยากาศในการร่วมกิจกรรม และมีความรู้ที่มากขึ้น ฉะนั้นการนำโปรแกรมการบำบัด แบบเสริมสร้างแรงจูงใจที่มีต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนนี้ไปใช้ ควรปรับเพิ่มระยะติดตาม เข้าไปในโปรแกรมด้วยจะทำให้เกิดประสิทธิผล และมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปผลของวิจัยไปต่อยอดในเรื่องของการจัดกิจกรรมการพัฒนาการหยุดเสพแอมเฟตามีน และการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปได้

3. การทำวิจัยครั้งนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มอื่นๆได้ เช่น กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ใช้สารเสพติด (บุหรี กัญชา และประเภทแอลกอฮอล์)

### เอกสารอ้างอิง

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข,(2566) “โปรแกรมเมทริกซ์การบำบัดผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอก

คู่มือกลุ่มครอบครัวศึกษา,” กรุงเทพฯ: คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

จุไรพร สัมพุทธานนท์ (2559).ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการเสพแอมเฟตามีนซ้ำของวัยรุ่นชายสถานบำบัดยาเสพติดของรัฐ. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 36(1), 6-14.

ศุภชัย นวลสุทธิ และคณะ,(2565); ผลของโปรแกรมประยุกต์การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อความร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงและความต้องการการรักษาของผู้ป่วยยาเสพติดที่ต้องเข้ารับการบำบัดเป็นครั้งแรก.วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์(2565);42(2):น.163-177

สิริอรุณ แหลมภู,(2554). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างแรงจูงใจภายในต่อแรงจูงใจและการเข้ารับการฟื้นฟู

สมรรถภาพของผู้ติดยาเสพติดในสถานบำบัดยาเสพติดแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี. ปทุมธานี:  
ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด, (2567) แนวทางการดำเนินงาน  
การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดตามประมวลกฎหมายยาเสพติด (ฉบับ  
ปรับปรุง) นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข

Bandura, A. (1977). *Self – efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*.  
Psychological Review. 84 : 191 – 215.

Bandura, A. (1986). *The explanatory and predictive scope of self–efficacy theory*. *Journal  
of Social and Clinical Psychology*. :4: 359 – 373

Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. Page 22. New York: W.H.  
Freeman.

Deci, E. and Ryan, R.M. 1990. *Intrinsic Motivation and Self - Determination in Human  
Behavior*. New York: Academic Press.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change  
(2 nd ed.)*. New York: The Guilford Press