



ประสิทธิภาพของโปรแกรมสถิติบำบัดต่อการ เลิกสารเสพติดเมทแอมเฟตามีน

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า

Lomkao Crown Prince Hospital

นำเสนอโดย

พว.รัชนิวรรณ แก้วเบี่ยง



OUTLINE

หัวข้อการนำเสนอ

1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

2 แนวคิดหลักและกรอบการวิจัย

3 วัตถุประสงค์และระเบียบวิธีวิจัย

4 ผลการวิจัย

5 อภิปรายผลและสรุป

6 ข้อเสนอแนะและการขยายผล



ที่มาและความสำคัญของปัญหา



สารเสพติดประเภทเมทแอมเฟตามีน (METHAMPHETAMINE) เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคมอย่างรุนแรงในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย จากสถิติของผู้เสพยาเสพติดตามแบบบำบัดรักษาของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2565 พบว่ามีผู้เข้ารับการบำบัด 120,915 คน โดยผู้เสพยาเสพติดหลักที่ใช้คือยาบ้า จำนวน 96,248 คน จากข้อมูลของโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่าพบว่า มีจำนวนผู้รับการบำบัด และ อัตราการกลับมาเสพยาซ้ำ หลังการบำบัดมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี



แนวคิดหลัก : โปรแกรมการฝึกสติบำบัด

1

สมาธิการจัดการความว้าวุ่นใจ

2

ฝึกสติขั้นพื้นฐาน

3

สติควบคุมอารมณ์

4

สติการรู้ทันความคิดและสติปล่อยวาง

5

การทบทวนสัมพันธภาพใหม่

6

การปรับการสื่อสารให้ดีขึ้น

7

ความเมตตาและให้อภัยกัน

8

ชีวิตต้องเดินไปข้างหน้า



OBJECTIVES

วัตถุประสงค์การวิจัย

- เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อการเลิกเสพยาเสพติดเมทแอมเฟตามีนในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด



ระเบียบวิธีวิจัย : ใครและอย่างไร (METHODOLOGY : WHO & HOW)

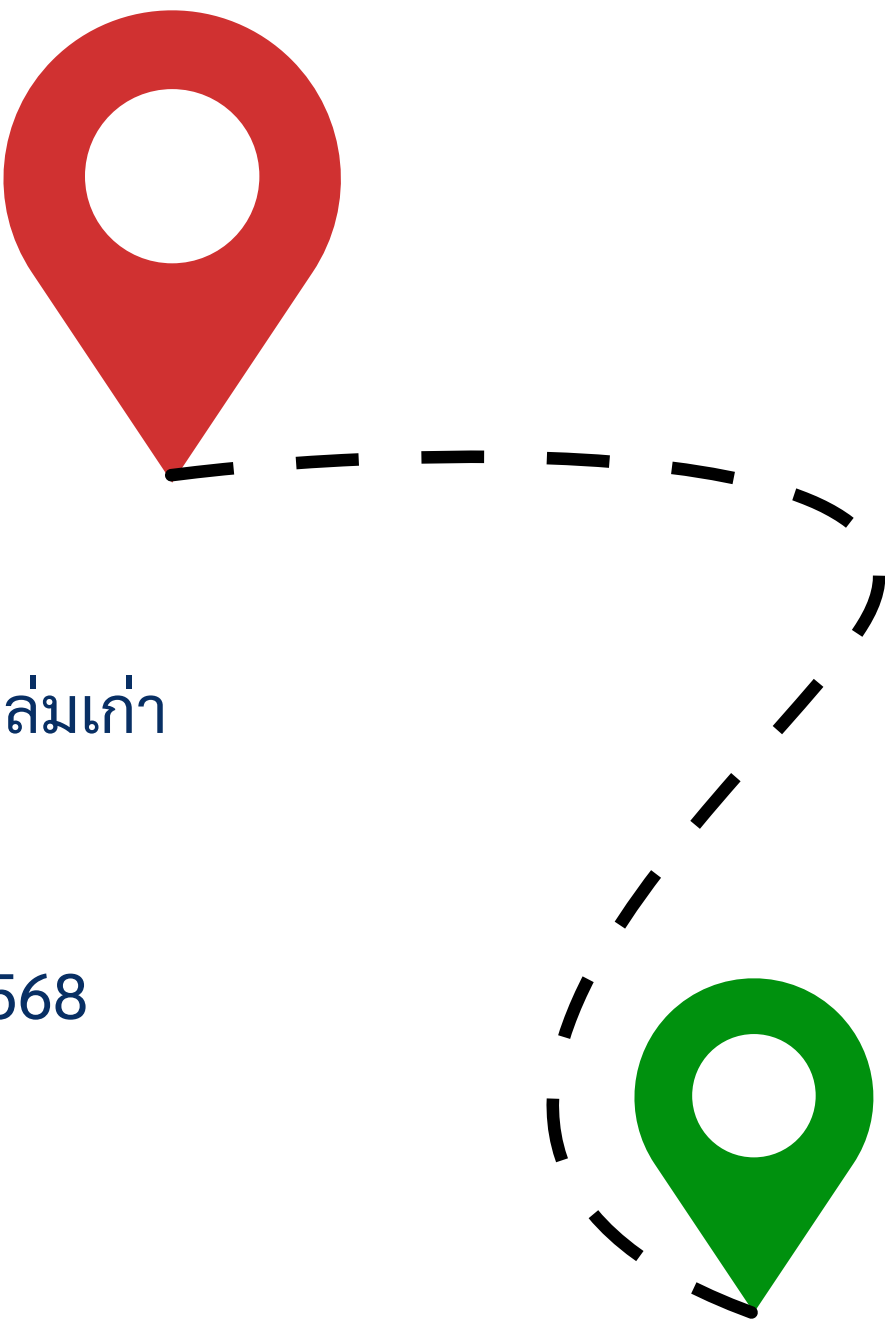


รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (QUASI-EXPERIMENTAL DESIGN)

กลุ่มเป้าหมายหลัก (TARGET)

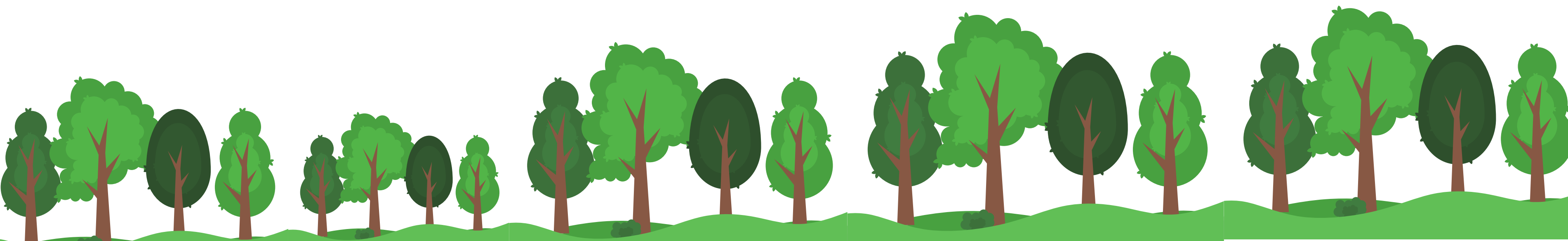
คือ ผู้ที่มีประวัติการเสพเมทแอมเฟตามีนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้รับการ
คัดกรอง ด้วยแบบคัดกรองและส่งต่อผู้ป่วยที่ใช้ยาและสารเสพติดเพื่อการ
บำบัดรักษา กระทรวงสาธารณสุข(บคก.กสธ.) V.2 (ภาคผนวก ก)
ที่มีคะแนนอยู่ในช่วง 4-26 คะแนน ระดับผลกระทบปานกลาง และกำลังจะ
เข้ารับการบำบัดในคลินิกยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า
ในระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2568 – 30 เมษายน 2568



พื้นที่วิจัย : โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ตำบลนาแซง อำเภอหล่มเก่า
จังหวัดเพชรบูรณ์

ระยะเวลาโปรแกรม : ระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2568 – 31 ธันวาคม 2568

จริยธรรม : รับรองโดย สสจ.เพชรบูรณ์

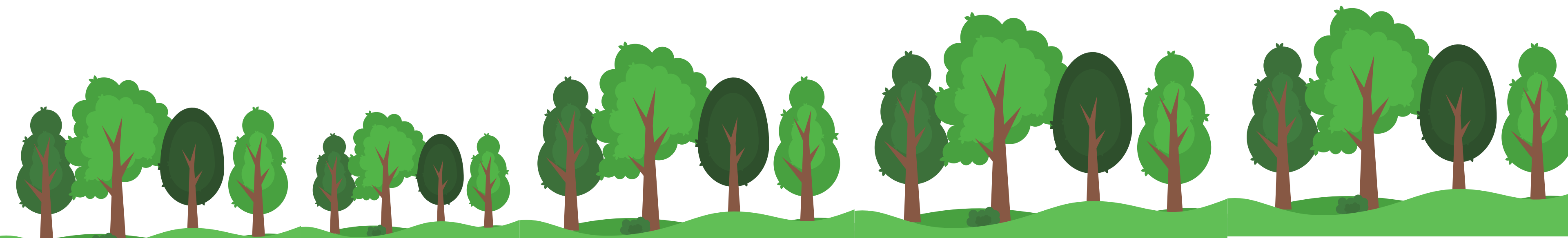


ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (PURPOSIVE SAMPLING) ได้จำนวนตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน (เข้าร่วมโปรแกรมสติบำบัด)

1.กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน (ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมหรือเข้าร่วมโปรแกรมบำบัดทั่วไป)



ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์คัดเข้า (INCLUSION CRITERIA)

- มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
- ไม่มีภาวะจิตเวชที่รุนแรง
- สัมผัสใจเข้าร่วม



เกณฑ์คัดออก (EXCLUSION CRITERIA)

- ไม่ให้ความยินยอมหลังอธิบาย
วัตถุประสงค์การวิจัยแล้ว



เครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือวิจัย

- 1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบ ประเมินก่อน - หลัง โดยใช้แบบประเมินที่มีการ ทดสอบคุณภาพของเครื่องมือแล้วของกระทรวง สาธารณสุข และกรมสุขภาพจิต มาใช้ในการ ประเมินแบ่งออกเป็น 5 แบบประเมินดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ แบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบประเมินระดับของความเครียด (SPST - 20)



เครื่องมือวิจัย

ส่วนที่ 3 แบบประเมินระดับการประเมินโรค ซึมเศร้า (9Q) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับการประเมินพลังใจ (RQ)

ส่วนที่ 5 แบบประเมินระดับความอยากเสพ (MCQ)

- 2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC)



เครื่องมือและการวิเคราะห์ข้อมูล



การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยวิธีแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด พร้อมทั้งทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทั่วไประหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วย สถิติ **CHI-SQUARE**
- 2 วิเคราะห์ระดับความเครียด (SPST - 20) , ระดับโรคซึมเศร้า (9Q) , ระดับพลังใจ (RQ) และระดับความอยากเสพ (MCQ) โดยวิธีแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม



การวิเคราะห์ข้อมูล

- 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียด (SPST - 20) , ระดับโรคซึมเศร้า (9Q) , ระดับพลังใจ (RQ) และระดับความอยากเสพ (MCQ) และผลต่างก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของแต่ละแบบประเมิน ด้วยสถิติ **INDEPENDENT T – TEST**
- 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของระดับความเครียด (SPST - 20) , ระดับโรคซึมเศร้า (9Q) , ระดับพลังใจ (RQ) และระดับความอยากเสพ (MCQ) ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ **PAIRED T-TEST**

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

เพศ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศชาย	23	76.67	22	73.33
เพศหญิง	7	23.33	8	26.67

จากตารางการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของผู้เสพสารเสพติดเมทแอมเฟตามีนที่เข้ารับการบำบัดในคลินิกยาเสพติด โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชหล่มเก่า ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยในกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 76.67 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 73.33

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

อายุ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ 11-20 ปี	0	0	3	10
อายุ 21-30 ปี	8	26.67	7	23.33
อายุ 31-40 ปี	15	50	11	36.67
อายุ 41-50 ปี	4	13.33	9	30
อายุ 51-60 ปี	3	10	0	0

ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 50.00 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 36.67 โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 33-34 ปี

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

สถานภาพสมรส	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	17	56.67	18	60
สมรส	9	30	9	30
แยกกันอยู่	3	10	1	3.33
หย่า	1	3.33	2	6.67

ส่วนใหญ่มีสถานะโสด ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 56.67 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 60.00

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

ระดับการศึกษา	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่ได้เรียน	1	3.33	0	60
กำลังศึกษา/ประถมศึกษา	8	26.67	17	30
มัธยมต้น	9	30	3	3.33
มัธยมปลาย	10	33.33	8	6.67
อนุปริญญา	2	6.67	0	0
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	0	0	2	6.67

ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมปลาย ร้อยละ 33.33 และในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่กำลังศึกษา/ประถมศึกษา ร้อยละ 56.67

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

อาชีพ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกษตรกร	8	26.67	0	60
รับจ้าง	17	26.67	17	30
ค้าขาย	3	30	3	3.33
ว่างงาน	2	33.33	8	6.67

ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 56.67 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 53.33

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

สาเหตุในการเสพ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพื่อนชวน	17	56.67	15	50
อยากลอง	9	30	13	43.33
ไม่สบายใจ	3	10	0	0
ช่วยในอาชีพ	1	3.33	2	6.67

ส่วนใหญ่มีสาเหตุในการเสพคือ เพื่อนชวน ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 56.67 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 50.00

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N =60)

การบำบัด	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เคย	13	43.33	10	33.33

ส่วนใหญ่ยังไม่เคยบำบัด ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 56.67 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 66.67

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับของความเครียด (SPST - 20)

ก่อน

ระดับ ความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (0-23 คะแนน)	29	96.67	29	96.67
ปานกลาง (24-41 คะแนน)	1	3.33	1	3.33
สูง (42-61 คะแนน)	0	0	0	0
รุนแรง (≥62 คะแนน)	0	0	0	0

จากตาราง ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีระดับของ
ความเครียด (SPST - 20) อยู่ในระดับน้อย จำนวน 29 คน (คิดเป็นร้อยละ 96.67)
และมีจำนวน 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.33) ที่อยู่ในระดับปานกลาง

หลัง

ระดับ ความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (0-23 คะแนน)	30	100	26	86.67
ปานกลาง (24-41)	0	0	4	13.33
สูง (42-61)	0	0	0	0
รุนแรง (≥62 คะแนน)	0	0	0	0

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน (คิดเป็นร้อยละ 100) และกลุ่ม
ควบคุมจำนวน 26 คน (คิดเป็นร้อยละ 86.67) มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย โดย
กลุ่มควบคุมเปลี่ยนระดับความเครียดจากน้อย มาเป็นปานกลาง เพิ่มมากขึ้น
จำนวน 4 คน

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับของความเครียด (SPST - 20)

คะแนนระดับความเครียด	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p-value
	x	SD	x	SD		
ก่อนการทดลอง	10.6	9	18.3	13.06	-2.66	0.0101**
หลังการทดลอง	6.93	6.2	11.7	10.13	-2.2	0.0319**
ผลต่างของคะแนน						

การทดสอบด้วยสถิติ INDEPENDENT T-TEST พบว่า

- ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียด (=18.3, SD=13.06) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=10.6, SD=9.00) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-2.66, P-VALUE=0.0101)
- และภายหลังการทดลองยังคงพบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (=11.7, SD=10.13) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=6.93, SD=6.20) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-2.20, P-VALUE =0.0319)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับของความเครียด (SPST - 20)

คะแนนความเครียด	$\bar{x}$	SD	t	P-value
ก่อนทดลอง	10.6	9	3.64	0.0011**
หลังทดลอง	6.93	6.2		
ผลต่างของคะแนน	3.67	5.52		

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ PAIRED T-TEST พบว่าภายหลังการทดลอง

- กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=3.64, P-VALUE =0.0011) โดยคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลอง ลดลงเท่ากับ 3.67 (SD=5.52)

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินโรคซึมเศร้า (9Q)

ก่อน

ระดับของโรคซึมเศร้า	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	27	90	16	53.33
(<7 คะแนน)				
น้อย	3	10	8	26.67
(7-12 คะแนน)				
ปานกลาง	0	0	4	13.33
(13-18)				
รุนแรง	0	0	2	6.67
(≥19 คะแนน)				

ก่อนการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่มีภาวะซึมเศร้า จำนวน 27 คน (คิดเป็นร้อยละ 90) รองลงมาคือ มีภาวะซึมเศร้าระดับน้อย จำนวน 3 คน (คิดเป็นร้อยละ 10)
- แต่ในกลุ่มควบคุมพบผู้ที่ไม่มีความซึมเศร้าจำนวน 16 คน (คิดเป็นร้อยละ 53.33) รองลงมาคือ ระดับน้อย ปานกลาง รุนแรง จำนวน 8, 4 และ 2 คน ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 26.67, 13.33 และ 6.67 ตามลำดับ)

หลัง

ระดับของโรคซึมเศร้า	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มี	24	80	18	60
(<7 คะแนน)				
น้อย	5	16.67	10	33.33
(7-12 คะแนน)				
ปานกลาง	0	0	1	3.33
(13-18)				
รุนแรง	1	3.33	1	3.33
(≥19 คะแนน)				

หลังการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่มีความซึมเศร้าลดลง จากจำนวน 27 คน เป็น 24 คน (คิดเป็นร้อยละ 80) และพบผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับน้อย และรุนแรงเพิ่มขึ้นเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 16.67 และ 3.33 ตามลำดับ
- ในกลุ่มควบคุมมีสัดส่วนของผู้ที่ไม่มีความซึมเศร้าเพิ่มขึ้น จากจำนวน 16 คน เป็น 18 คน (คิดเป็นร้อยละ 60) และพบผู้ที่มีความซึมเศร้าระดับปานกลาง และรุนแรงลดลงเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 3.33 และ 3.33 ตามลำดับ

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินโรคซึมเศร้า (9Q)

คะแนนโรคซึมเศร้า	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p-value
	x	SD	x	SD		
ก่อนการทดลอง	3.57	9	7.03	5.24	-3.16	0.0025**
หลังการทดลอง	3.57	6.2	5.63	5.28	-1.61	0.1127
ผลต่างของคะแนนโรคซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลอง	0	5.12	1.4	5.25	-1.05	0.3

การทดสอบด้วยสถิติ INDEPENDENT T-TEST พบว่า

- ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของโรคซึมเศร้า (=7.03, SD=5.24) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=3.57, SD=2.94) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-3.16, P-VALUE=0.0025)
- ภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (=5.63, SD=5.28) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=3.57, SD=4.64) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-1.61, P-VALUE =0.1127)
- เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของโรคซึมเศร้า (MEAN DIFFERENCE) ที่ลดลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-1.05, P-VALUE =0.3000)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินโรคซึมเศร้า (9Q

คะแนนโรคซึมเศร้า	$\bar{x}$	SD	t	P-value
ก่อนทดลอง	3.57	2.94	0	1
หลังทดลอง	3.57	4.64		
ผลต่างของคะแนน	3.67	5.12		

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ PAIRED T-TEST พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคงที่ที่ 3.57 คะแนน ทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลอง และแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=0.00, P-VALUE =1.0000)

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินพลังใจ (RQ)

ก่อน

ระดับของพลังใจ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (3-17 คะแนน)	11	36.67	16	53.33
ปานกลาง (18-22 คะแนน)	3	10	2	6.67
มาก (23-30 คะแนน)	16	53.33	12	40

ก่อนการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับพลังใจอยู่ในระดับมาก จำนวน 16 คน (คิดเป็นร้อยละ 53.33) รองลงมาคือ มีระดับพลังใจอยู่ในระดับน้อย และปานกลาง จำนวน 11 คน และ 3 คน ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 36.67 และ 10.00 ตามลำดับ)
- แต่ในกลุ่มควบคุมพบส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีระดับพลังใจอยู่ในระดับน้อย จำนวน 16 คน (คิดเป็นร้อยละ 53.33) รองลงมาคือ มีระดับพลังใจอยู่ในระดับมาก และปานกลาง จำนวน 12 คน และ 2 คน ตามลำดับ (คิดเป็นร้อยละ 40.00 และ 6.67 ตามลำดับ)

หลัง

ระดับของพลังใจ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (3-17 คะแนน)	1	3.33	15	50
ปานกลาง (18-22 คะแนน)	3	10	5	16.67
มาก (23-30 คะแนน)	26	86.67	10	33.33

หลังการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของผู้ที่มีพลังใจในระดับมากเพิ่มมากขึ้น จากจำนวน 16 คน เป็น 26 คน (คิดเป็นร้อยละ 86.67) และพบผู้ที่มีพลังใจในระดับน้อย ลดลงจาก 11 คน เป็น 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.33)
- และในกลุ่มควบคุมมีสัดส่วนของผู้ที่มีพลังใจในระดับน้อย เพิ่มขึ้น จากจำนวน 11 คน เป็น 15 คน (คิดเป็นร้อยละ 50.00) และพบผู้ที่มีพลังใจในระดับมากลดลง จากจำนวน 12 คน เป็น 10 คน (คิดเป็นร้อยละ 33.33)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินพลังใจ (RQ)

คะแนนพลังใจ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ก่อนการทดลอง	20.93	7.33	17.73	8	1.62	0.1115
หลังการทดลอง	26.33	3.91	17.97	8	5.15	<0.001**
ผลต่างของคะแนนพลังใจก่อนและหลังการทดลอง	5.4	7.07	0.23	7.51	2.74	0.0081**

การทดสอบด้วยสถิติ INDEPENDENT T-TEST พบว่า

- ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ (=20.93, SD=7.33) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (=17.73, SD=8.00) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=1.62, P-VALUE=0.1115)
- และภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ (=26.33, SD=3.91) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (=17.97, SD=8.00) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=5.15, P-VALUE<0.001)
- เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ (MEAN DIFFERENCE) ที่เพิ่มขึ้นระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=2.74, P-VALUE =0.0081)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินพลังใจ (RQ)

คะแนนพลังใจ	$\bar{x}$	SD	t	P-value
ก่อนทดลอง	42.8	11.35	4.63	0.0001**
หลังทดลอง	36.97	10.33		
ผลต่างของคะแนน	7.83	9.28		

- เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ PAIRED T-TEST พบว่า
- กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความอยากเสพ ก่อนการทดลองมากกว่าหลังทดลอง เท่ากับ 7.83 คะแนน (SD=9.28) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=4.63, P-VALUE =0.0001)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับความอยากเสพ (MCQ)

ก่อน

ระดับของความอยากเสพ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (13-57 คะแนน)	29	96.67	28	93.33
สูง (58-91 คะแนน)				
สูง (58-91 คะแนน)	1	3.33	2	6.67

ก่อนการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีระดับความอยากเสพอยู่ในระดับน้อย จำนวน 29 คน (คิดเป็นร้อยละ 96.67) รองลงมาคือ มีระดับความอยากเสพอยู่ในระดับสูง จำนวน 1 คน (คิดเป็นร้อยละ 3.33)
- และในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีระดับความอยากเสพอยู่ในระดับน้อย จำนวน 28 คน (คิดเป็นร้อยละ 93.33) รองลงมาคือ มีระดับความอยากเสพอยู่ในระดับสูง จำนวน 2 คน (คิดเป็นร้อยละ 6.67)

หลัง

ระดับของความอยากเสพ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
น้อย (13-57 คะแนน)	29	96.67	27	90
สูง (58-91 คะแนน)				
สูง (58-91 คะแนน)	1	3.33	3	10

หลังการทดลอง พบว่า

- กลุ่มทดลองมีสัดส่วนของผู้ที่มีความอยากเสพในระดับน้อยเท่าเดิม จำนวน 29 คน (คิดเป็นร้อยละ 96.67)
- และในกลุ่มควบคุมมีสัดส่วนของผู้ที่มีความอยากเสพในระดับมากเพิ่มขึ้น จากจำนวน 2 คน เป็น 3 คน (คิดเป็นร้อยละ 10.00)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับความอยากเสพ (MCQ)

คะแนนความอยาก เสพ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	p-value
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
ก่อนการทดลอง	42.8	11.35	43.17	10.14	-0.13	0.8955
หลังการทดลอง	34.97	10.33	43.3	10.96	-3.03	0.0036**
ผลต่างของคะแนน ความอยากเสวก่อน และหลังการทดลอง	7.83	9.28	-0.13	11.32	2.98	0.0042**

การทดสอบด้วยสถิติ INDEPENDENT T-TEST พบว่า

- ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ (=43.17, SD=10.14) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=42.80, SD=11.35) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-0.13, P-VALUE=0.8955)
- และภายหลังกการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ (=43.30, SD=10.96) สูงกว่ากลุ่มทดลอง (=34.91, SD=10.33) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=-3.03, P-VALUE=0.0036)
- เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ (MEAN DIFFERENCE) ที่ลดลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=2.98, P-VALUE =0.0042)

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับความอยากเสพ (MCQ)

คะแนนหลังใจ	$\bar{x}$	SD	t	P-value
ก่อนทดลอง	42.8	11.35	4.63	0.0001**
หลังทดลอง	36.97	10.33		
ผลต่างของคะแนน	7.83	9.28		

เมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ PAIRED T-TEST พบว่า

- กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความอยากเสพ ก่อนการทดลองมากกว่าหลังทดลอง เท่ากับ 7.83 คะแนน (SD=9.28) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (T=4.63, P-VALUE =0.0001)

DISCUSSION

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อการเลิกเสพติดสารเมทแอมเฟตามีนในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด ดังนี้

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับของความเครียด (SPST - 20) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

- พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความเครียด ($=18.3$, $SD=13.06$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=10.6$, $SD=9.00$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-2.66$, $P-VALUE=0.0101$) และภายหลังการทดลองยังคงพบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ($=11.7$, $SD=10.13$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=6.93$, $SD=6.20$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-2.20$, $P-VALUE =0.0319$) แต่เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความเครียด (MEAN DIFFERENCE) ที่ลดลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-1.37$, $P-VALUE =0.1750$) และเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลอง พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=3.64$, $P-VALUE =0.0011$) โดยคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนและหลังการทดลอง ลดลงเท่ากับ 3.67 ($SD=5.52$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ได้มีการศึกษาไว้ของ วรณจรี มณีแสง (20)

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินโรคซึมเศร้า (9Q) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

- พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของโรคซึมเศร้า ($=7.03$, $SD=5.24$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=3.57$, $SD=2.94$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-3.16$, $P-VALUE=0.0025$) และภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ($=5.63$, $SD=5.28$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=3.57$, $SD=4.64$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-1.61$, $P-VALUE =0.1127$) เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของโรคซึมเศร้า (MEAN DIFFERENCE) ที่ลดลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-1.05$, $P-VALUE =0.3000$) และเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคงที่ที่ 3.57 คะแนน ทั้งในระยะก่อนและหลังการทดลอง และแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=0.00$, $P-VALUE =1.0000$) ซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วรณจรี มณีแสง (20)

DISCUSSION

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อการเลิกเสพติดสารเมทแอมเฟตามีนในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด ดังนี้

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับการประเมินพลังใจ (RQ) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

- ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ ($=20.93$, $SD=7.33$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($=17.73$, $SD=8.00$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=1.62$, $P\text{-VALUE}=0.1115$)
- และภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ ($=26.33$, $SD=3.91$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($=17.97$, $SD=8.00$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=5.15$, $P\text{-VALUE}<0.001$) เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของพลังใจ (MEAN DIFFERENCE) ที่เพิ่มขึ้นระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=2.74$, $P\text{-VALUE}=0.0081$)
- และเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินพลังใจ (RQ) หลังการทดลองเพิ่มขึ้น 5.4 คะแนน ($SD=7.07$) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-4.18$, $P\text{-VALUE}=0.0002$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ได้มีการศึกษาไว้ของอัญมณี อินเ้ม (21)

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับความอยากเสพ (MCQ) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

- พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ ($=43.17$, $SD=10.14$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=42.80$, $SD=11.35$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-0.13$, $P\text{-VALUE}=0.8955$)
- และภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ ($=43.30$, $SD=10.96$) สูงกว่ากลุ่มทดลอง ($=34.91$, $SD=10.33$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=-3.03$, $P\text{-VALUE}=0.0036$) เมื่อทำการเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของความอยากเสพ (MEAN DIFFERENCE) ที่ลดลงระหว่างก่อนและหลังการทดลองของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=2.98$, $P\text{-VALUE}=0.0042$)

DISCUSSION

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อการเลิกเสพยาเสพติดเมทแอมเฟตามีนในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด ดังนี้

ผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกสติบำบัด (MBTC) ต่อระดับความอยากเสพยา (MCQ) ในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัด

- และเมื่อพิจารณาการเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความอยากเสพยา ก่อนการทดลองมากกว่าหลังทดลอง เท่ากับ 7.83 คะแนน (SD=9.28) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($T=4.63$, $P\text{-VALUE}=0.0001$) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้ที่ได้มีการศึกษาไว้ของ วรรณจริ มณีแสง (20)

RECOMMENDATIONS

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะ

- 1 การบูรณาการโปรแกรม MBTC เข้ากับงานประจำ โดยนำโปรแกรมการฝึกสติบำบัดนี้บรรจุเป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการบำบัดรักษามาตรฐาน (CLINICAL PRACTICE GUIDELINE: CPG)
- 2 การเฝ้าระวังกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้า เนื่องจากผลการศึกษาพบว่าภาวะซึมเศร้า ไม่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญจากการใช้โปรแกรมเพียงอย่างเดียว
- 3 การเสริมสร้างพลังใจ เพื่อป้องกันการกลับไปเสพติด

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

- 1 ควรมีการศึกษาติดตามผลระยะยาว (LONGITUDINAL STUDY)
- 2 ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพ (QUALITATIVE RESEARCH)
- 3 การศึกษาเชิงเปรียบเทียบในกลุ่มสารเสพติดประเภทอื่น
- 4 การเปรียบเทียบรูปแบบการฝึกสติ ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลระหว่างการฝึกสติบำบัดแบบกลุ่ม (GROUP THERAPY) กับการฝึกสติผ่านแอปพลิเคชันหรือสื่อออนไลน์

