

戒毒後生涯規劃與重吸預防：為青年戒毒人士康復後提供綜合模式的生涯規劃的效度研究

研究摘要

這項縱向研究使用量化和質化的綜合研究方法來評估綜合模式的生涯規劃在預防青年戒毒人士康復後重吸的有效性。這綜合模式包括4節每節1小時以薩維科斯的生涯設計理論為基礎的個人生涯諮詢，及共12節每節2小時的表達藝術小組，並在整個過程中融入動機性晤談技巧以加強他們改變的意願。

一共有 70 名青年戒毒人士參與是次研究。在量化研究部分，介入組和對照組各有 35 名參加者被邀請完成四次的問卷評估，最終，兩組合共 62 名參加者完成四個階段的問卷評估。在吸毒行為方面，研究就吸毒的頻率和人數作評估。而在心理社會方面，研究使用拒絕吸毒的自我效能和心理測量量表來追蹤參加者的心理狀態變化。在質化研究部分，28 名戒毒人士參加了半結構化的焦點小組訪問，當中亦包括兩個介入組的個案分析。

研究結果證明了綜合模式的生涯規劃的有效性。兩組的參加者在不同的心理測量量表上都表現進步，然而，介入組的參加者表現出有更大的改善。在拒絕吸毒的自我效能測量中，介入組在四個階段均上升，而對照組在第四階段時的拒絕吸毒自我效能則降低了，介入組的重吸率亦較對照組低。在焦點小組訪談中，介入組對他們未來的職業路向和工作的意義上分享了更具體、更有意義的理解。在深度訪談中，參加者反映了個人成長上取得突破的進展，也增強了面對日常生活困難的內在力量。

研究結果與之前的研究互相呼應，即自我效能感和藥物濫用呈相反關係。生活滿意度也是吸毒復發的保護因素。此外，我們還發現，相比生活滿意度，找到人生的意義對拒絕吸毒的自我效能更強。參加者能着眼於未來及認清自己未來的潛在機會，在幫助他們尋找生命意義方面發揮着重要作用。

關鍵詞：戒毒後、生涯設計、生活意義、生活滿意度、表達藝術