

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่มาเข้ารับการบำบัดแอลกอฮอล์ที่คลินิกบำบัดแอลกอฮอล์ โรงพยาบาลสตึก กม.10 จังหวัดชลบุรี ที่มีคะแนนการคัดกรองการดื่ม จากแบบประเมินปัญหาจากการดื่ม (AUDIT) ในช่วง 8-15 คะแนน จัดว่าเป็นกลุ่มที่ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ปัญหาสุขภาพ การเกิดอุบัติเหตุ ปัญหาการขาดงาน เป็นต้น และมีความสามารถอ่านออกเขียนได้ สนใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 16 ราย แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินปัญหาจากการดื่ม (AUDIT) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และแบบบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มตัวอย่างได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ได้มีการบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันของตนเอง และรวบรวมเป็นรายสัปดาห์ตลอด 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within-Subjects Variable) การศึกษาครั้งนี้มีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม
4. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อน

การทดลอง

5. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลปรากฏดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
2. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
3. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน
4. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังนี้

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง ที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวคือในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน เมื่อเวลาผ่าน คือในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่าพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา กับกลุ่มที่ได้รับการบำบัดแบบ กาย จิต สังคมบำบัดตามวิธีปกติ

ของโรงพยาบาลจัดให้มีค่าเฉลี่ยลดลงไม่แตกต่างกันเช่นกัน ดังตารางที่ 1, 2, 3 ภาพที่ 13, 14 และ 15 ทั้งนี้ เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างมีจุดมุ่งหมายที่จะมาเลิกการดื่มแอลกอฮอล์เหมือนกัน จึงทำให้ผู้รับการบำบัดทั้งสองกลุ่มมีแรงจูงใจและความพร้อมที่จะมาหยุดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนจากผู้ให้การศึกษา ดังที่ปราณี รามสูตร (2528, หน้า 116) กล่าวว่า ใจแรงจูงใจ คือองค์ประกอบต่างๆ ที่จะช่วยเพิ่มพลัง เพิ่มความกระตือรือร้นให้กับพฤติกรรมที่นอกเหนือไปจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นธรรมชาติทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกไป มีทิศทางหรือจุดหมายปลายทาง และภาวะที่บุคคลถูกผลักดันให้แสดงพฤติกรรมบางอย่าง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายปลายทางและภาวะที่ต้องการ คือ การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมนั่นเอง และการดำเนินการของการเข้ากลุ่มบำบัดที่มีลักษณะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหมือนกันคือ การฝึกเทคนิคต่างๆ ที่จะนำไปใช้ในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์

กล่าวโดยสรุป วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับการให้คำปรึกษาวิธีปกติของทางโรงพยาบาลสตึก กม.10 ให้ผลโดยรวมต่อการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมและข้อที่ 3 ที่ว่าผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม แต่ทั้งสองกลุ่มนั้นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากการในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสุ่มกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายซึ่งคะแนนของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของทั้งสองกลุ่มในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน การที่ผู้มารับการบำบัดแอลกอฮอล์เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มาจากคัดกรองการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีระดับคะแนนอยู่ในช่วงเดียวกัน ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลองใกล้เคียงกัน วิธีการดำเนินการบำบัดเป็นกลุ่มปรับพฤติกรรมเหมือนกัน ซึ่ง เคลแมน (Kelman, 1963, p. 339) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ไว้ว่า เป็นการส่งเสริมให้บุคคลที่เข้ากลุ่มเกิดความรับผิดชอบตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม สามารถนำทักษะและความรู้ และความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน โดยกลุ่มที่ได้รับการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นกลุ่มที่เน้นกระบวนการช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การบำบัดและผู้รับการบำบัดเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการบำบัด เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด

ด้านลบ อันไม่สมเหตุสมผลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการไปดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนเป็นความคิดด้านบวกที่สมเหตุสมผลต่อการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดย ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1. การค้นหาความคิดด้านลบที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้นและนำไปสู่การตอบสนองอารมณ์ทางลบ 2. บันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นทันที 3. ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 4. การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบต่อสาเหตุของการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิด มาเป็นความคิดอัตโนมัติด้านบวก โดยการฝึกเทคนิคและทักษะที่จำเป็นในการที่จะเปลี่ยนความคิดในด้านลบ เช่น เทคนิคหยุดความคิด การบำบัดแบบควบคุมตนเองโดยวิธี การควบคุมตัวกระตุ้น การจัดตารางเวลา การเตือนตนเอง การฝึกสอนตนเอง การจัดเงื่อนไขพฤติกรรม โดยวิธีการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข ส่งผลให้ กระบวนการคิดเปลี่ยน โดยการใช้ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น นำไปสู่การตอบสนองอารมณ์ เพื่อให้เข้าใจถึงแบบแผนความคิดที่ผ่านมา และใส่ความคิดลงไปที่เป็นแบบแผนความคิดใหม่ เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างความคิด ให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม สามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลองลงได้ดีกว่าก่อนการทดลอง และสามารถคงพฤติกรรมการกลับไปดื่มซ้ำได้ยาวนานกว่าในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของริดา จับจิตต์ (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้มารับบริการคลินิกอดบุหรี่ ที่โรงพยาบาลรัฐบุรีรัมย์ จำนวน 18 คน แบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีอายุ 18-35 ปี และกลุ่มที่มีอายุ 36-60 ปี ให้ทั้งสองกลุ่มได้รับการให้คำปรึกษาตาม โปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาทั้ง 2 กลุ่ม ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ จำนวนการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของกลุ่มที่มีอายุ 18-35 ปี และกลุ่มที่มีอายุ 36-60 ปี ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน ส่วนในกลุ่มควบคุมได้รับการบำบัดแบบกลุ่มเช่นเดียวกัน โดยวิธี กาย จิต สังคม บำบัด เป็นกระบวนการที่เน้นการฝึกทักษะ มีแบบฝึกหัดให้ผู้เข้ารับการบำบัดทำ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จากการทดลองจะพบว่ากลุ่มควบคุมยังอยู่ในช่วงระยะของการทดลอง ยังไม่สิ้นสุดการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมเป็นการฝึกทั้งสิ้นจำนวน 32 ครั้ง ใช้ระยะเวลา 4 เดือน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งสองกลุ่มมีคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงได้ไม่แตกต่างกันทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในช่วงของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องโครงการวิจัย Project MATCH ของสถาบันการศึกษาวิจัยผู้ติดแอลกอฮอล์ (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 1994) ศึกษาเปรียบเทียบ จิตสังคมบำบัด 3 วิธีในการบำบัดรักษาผู้ป่วยติดแอลกอฮอล์ คือ การบำบัดเพื่อเสริมแรงใจ (Motivational Enhancement Therapy หรือ MET) การบำบัดเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (Cognitive

Behavioral Therapy หรือ CBT) และการบำบัดเพื่อเสริมให้พัฒนาตามหลัก 12 ขั้นตอน (Twelve Step Facilitation หรือ TSF) ผลจากการศึกษาของ Project MATCH พบว่า จิตสังคมบำบัดทั้ง 3 วิธีการมีประสิทธิภาพในการบำบัดผู้ติดแอลกอฮอล์และได้ผลดีไม่แตกต่างกันในระยะหลัง การทดลองและในระยะติดตามผล และที่สำคัญผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่มมีความสนใจและต้องการที่จะมาหยุดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองสูงเหมือนกัน โดยทั้งสองกลุ่มได้รับผลกระทบจากการดื่มที่เหมือนกัน ดังกรณีของผู้รับการบำบัดกลุ่มทดลองชื่อ นายเอ (นามสมมติ) ที่ได้รับอุบัติเหตุมอเตอร์ไซด์ล้มจากการดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาดจนทำให้ขาหัก ต้องหยุดงานเป็นเวลานานทำให้เสียงาน และผู้รับการบำบัดกลุ่มควบคุมชื่อ นายบี (นามสมมติ) มารับการบำบัด แอลกอฮอล์เพราะไม่อยากให้ภรรยาเสียใจ และภรรยาต้องเลี้ยงลูกตามลำพัง เมื่อตอนที่ตนเองเกิดอุบัติเหตุจากรถมอเตอร์ไซด์ล้ม กระดูกขา และแขนหัก จากสาเหตุที่ตนดื่มแอลกอฮอล์จนเมา ซึ่งเป็นแรงจูงใจที่จะมาเข้ารับการบำบัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ การปรับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองจากผู้ให้คำปรึกษา

กล่าวโดยสรุป คือ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญากับ การให้คำปรึกษา ภาย จิต สังคม บำบัดซึ่งเป็นวิธีปกติของทาง โรงพยาบาลสตึก กม.10 ให้ผล โดยรวมต่อการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

3. ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ดังตารางที่ 1, 5 และ 6 ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรมที่สนใจ และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรม ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยการฝึกทักษะเช่น เทคนิคหยุดความคิด การบำบัดแบบควบคุมตนเองโดยวิธี การควบคุมตัวกระตุ้น การจัดตารางเวลา การเตือนตนเอง การฝึกสอนตนเอง การจัดเงื่อนไขพฤติกรรม โดยวิธีการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข ที่จะปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดที่ไม่สมเหตุผล ให้เป็นกระบวนการคิดที่สมเหตุผล ที่จะนำไปสู่ การลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศิริพร ทองป้อ, นิमित แก้วอาจ และคณะ (2548) ที่ศึกษาผลการทำกลุ่มบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมใน ผู้ป่วยติดสุราโดยให้ความรู้เกี่ยวกับสุรา โปรแกรมการรักษา ประเมินระดับความรุนแรงของการใช้ สุราและภาวะขาดสุราเพื่อให้ผู้รับบริการมองเห็นปัญหา มีแรงจูงใจจะเลิกใช้สุรา ดำเนินการ ทดลองโดยให้บริการตามโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมในผู้ป่วยติดสุรา ผู้ป่วย

เข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งเป็นกิจกรรมสำหรับครอบครัวยุค 1 ครั้ง ผลการบำบัดพบว่าผู้ป่วยสามารถเลิกดื่มสุราได้ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 58.82 ($N=17$) ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยมีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจสูงและมีความเชื่อมั่นในโปรแกรมบำบัดว่าจะช่วยให้เลิกดื่มสุราได้ ส่วนที่เหลือจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 41.18 ($N=17$) ไม่สามารถเลิกดื่มสุราได้แต่มีพฤติกรรมในการดื่มลดลงกว่าก่อนการทดลอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยติดสุราเพศชายที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาล จำนวน 20 คน ซึ่งสุ่มจากผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกที่ค่าเฉลี่ย 82.85 หรือต่ำกว่า แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยวิธีการสุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสรายสัปดาห์ 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลอง ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษายู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่มารับการบำบัดที่โรงพยาบาลสตึก กม.10 นี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้เข้าร่วมโปรแกรมด้วยความสมัครใจ โดยผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการทางจิตวิทยาที่พยายามที่จะเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้อง โดยการเปลี่ยนความคิดและความเชื่อที่ผิดพลาด ซึ่งเป็นรากฐานของการตอบสนองให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว และเป้าหมายของการปรับพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเปลี่ยนวิธีคิด โดยการใช้ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นทันทีที่มีสิ่งมากระตุ้น นำไปสู่การการตอบสนองอารมณ์ เพื่อให้เข้าใจถึงแบบแผนความคิดที่ผ่านมา และใส่ความคิดลงไปที่เป็นแบบแผนความคิดใหม่ เพื่อเปลี่ยนโครงสร้างความคิด ให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม คือพฤติกรรมการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยการฝึกเทคนิคและทักษะต่างๆในการที่จะเปลี่ยนความคิดในด้านลบ เช่น เทคนิคหยุดความคิด การบำบัดแบบควบคุมตนเองโดยวิธีการควบคุมตัวกระตุ้น การจัดตารางเวลา การเตือนตนเอง การฝึกสอนตนเอง การจัดเงื่อนไขพฤติกรรม โดยวิธีการเสริมแรงทางบวกเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี การให้ข้อมูลย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับ น้าฝน วุฒิสินธุ์ (2545) ที่ศึกษาผลการบำบัดรักษาผู้ติดยาบ้าแบบผู้ป่วยนอกตามรูปแบบกาย-จิต-สังคมบำบัด ต่อพฤติกรรมและการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาบ้า และทัศนคติของครอบครัวยุคต่อกระบวนการเลิกยาบ้า โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงแรงจูงใจ ทฤษฎีการบำบัดทางปัญญา ทฤษฎีการรับรู้

ความสามารถของตน ซึ่งทำให้ในระยะหลังการทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถของตนในการไม่เสพยาบ้าและพฤติกรรมการไม่เสพยาบ้าสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ กายดิช (Guydish, 1987) ได้ศึกษาการควบคุมตนเองในนักเรียนชายในวิทยาลัยที่ดื่มสุราร้อยอย่างหนัก โดยการใช้การฝึกการควบคุมตนเองร่วมกับการอ่านคู่มือช่วยตนเองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกการควบคุมตนเองและอ่านคู่มือช่วยตนเอง ประสบความสำเร็จในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ส่งผลให้พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการบำบัดแอลกอฮอล์ระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

4. พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้รับการบำบัดแอลกอฮอล์ที่คลินิกบำบัดแอลกอฮอล์โรงพยาบาลสตึก 10 ที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังตารางที่ 1, 2, 5 และ 6 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เนื่องจากในระยะติดตามผล ภาวะสุขภาพร่างกายจะเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงด้วย เช่น การเกิดอุบัติเหตุ การขาดงาน ผลเสียเหล่านี้ลดลงแล้วส่งผลให้สภาพเศรษฐกิจดี ผู้ดื่มมองเห็นข้อดีในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ยังคงพฤติกรรมการหยุดดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องและน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งเป็นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดที่ถูกต้องเหมาะสม เรียนรู้และเลือกวิธีการจัดการแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยยังคงนำเทคนิคต่าง ๆ ในโปรแกรมมาใช้ในการหยุดความคิด ควบคุมตนเอง วางแผน จัดการแก้ไขปัญหามือพบตัวกระตุ้นที่ทำให้นึกถึงแอลกอฮอล์ และรู้วิธีป้องกันตนเองไม่ให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้ และยังคงพฤติกรรมการหยุดดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องและน้อยกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามพื้นฐานทางทฤษฎีการบำบัดทางปัญญาที่สนับสนุนให้การเข้าใจถึงธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจหรือเมื่อถูกรบกวนอารมณ์ ซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นที่จะมุ่งไปที่เนื้อหาในด้านการรู้คิดของปฏิกิริยาของแต่ละบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกไม่สบายใจ (Rubeis & Beck, 1988 cited in Corey, 2000, p. 310) ส่งผลไปยังพฤติกรรมการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวของผู้มารับบริการบำบัดแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัลลส์ เกียร์ดิลิงกุล (2535) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มี

ต่อการลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความคงทน ต่อเนื่องต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ถึงแม้ระยะผ่านไป 4 สัปดาห์ ในระยะติดตามผล ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

การให้คำปรึกษาตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญานั้น สามารถลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและยังคงต่ำอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งการให้ คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีความมุ่งหมายเพื่อเกิดจากสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การบำบัดและผู้รับการบำบัดเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับการบำบัดเกิดความรับผิดชอบตนเอง รู้จักปรับตัวและแก้ปัญหาตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด อารมณ์ ที่ไม่สมเหตุสมผล ให้สมเหตุสมผล โดยเน้นให้กลุ่มผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความคิดด้านลบ ที่จะส่งผลต่อ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ให้เข้าใจในแบบแผนของความคิดจากประสบการณ์ ที่ผ่านมาใน การดื่มแอลกอฮอล์และใส่ความคิดลงไปแบบแผนความคิด เพื่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทาง ความคิด มาเป็นความคิดด้านบวก ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยการฝึกเทคนิคและทักษะที่จำเป็นในการที่จะเปลี่ยนความคิดในด้านลบ เช่น เทคนิคหยุด ความคิด การบำบัดแบบควบคุมตนเองโดยวิธี การควบคุมตัวกระตุ้น การจัดตารางเวลา การเตือน ตนเอง การฝึกสอนตนเอง การจัดเงื่อนไขพฤติกรรม โดยวิธีการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูล ย้อนกลับ และการทำสัญญาเงื่อนไข จากเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนว การปรับพฤติกรรมทางปัญญา สามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ประสบปัญหาจาก การดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ดีเท่ากับกลุ่ม ควบคุม แต่ในโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาใช้ระยะเวลาการบำบัดสั้นกว่า เป็น โปรแกรมที่เน้นการหยุดความคิดและเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด อารมณ์ ที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง โดยให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงกระบวนการคิดที่บิดเบือนของแต่ละระยะการเปลี่ยนแปลงหลัง การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ และมีส่วนร่วมในการเสนอทางเลือกในการแก้ไขปัญห และฝึกเทคนิค และทักษะที่จำเป็นในการที่จะเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติในด้านลบเกิดการเสริมสร้างความคิดใหม่ ในด้านบวกเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมการเลิกแอลกอฮอล์ และที่ชัดเจนที่สุด ก็คือปัญหาการกลับไปดื่ม ซ้ำ ซึ่งหากบุคคลตระหนักถึงกระบวนการคิดที่บิดเบือน ใช้กระบวนการในการหยุดความคิดและ เปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด ความเชื่อ อารมณ์ ที่ไม่ถูกต้องให้ถูกต้อง แม้ไปพบกับสถานการณ์ที่

อันตรายที่เสี่ยงต่อการกลับไปดื่มซ้ำ แล้วสามารถตอบสนองได้ดี ก็จะสามารถลดโอกาสที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการกลับไปดื่มซ้ำได้ยาวนานกว่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา สามารถช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ได้ น่าจะมีการทดลองนำโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญาไปประยุกต์ใช้ในการบำบัด ผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงพยาบาลหรือหน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้อีกด้วย
2. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษาตามแนวการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา และวิธีการบำบัดทางกายจิต สังคมบำบัด ซึ่งเป็นวิธีที่โรงพยาบาลใช้ในการบำบัด มีผลในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ไม่แตกต่างกัน ทำให้เกิดทางเลือกเพิ่มขึ้นในการเลือกใช้วิธีการบำบัดผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ในรูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคล เพื่อเป็นการพัฒนาให้สามารถตอบสนองในผู้ที่ไม่สามารถมาเข้ากลุ่มได้
2. ควรมีการทดลองการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ในรายที่ติดสารเสพติดประเภทอื่น ๆ เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบำบัดรักษาพฤติกรรมการใช้สารเสพติด
3. ควรมีการศึกษาถึงผลระยะยาวของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา ต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และติดตามผลดูว่า โปรแกรมสามารถให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถลดและหยุดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดี หรือไม่เพียงไร เช่น ในระยะ 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี
4. ควรมีการติดตามผลการบำบัดทั้ง 2 กลุ่ม หลังบำบัดกลุ่มควบคุมครบ 4 เดือน เพื่อดูประสิทธิภาพ ของโปรแกรมการบำบัดทั้ง 2 โปรแกรมเมื่อครบระยะบำบัดทั้ง 2 โปรแกรม