บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสังคมปัจจุบัน ทุกคนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย มีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ สามารถกระตุ้นและก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นอาการสำคัญของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับชีวิตเราทุกคน ไม่มีใครสามารถหลีกหนีความเครียดได้ โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่มีความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มีการแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด ทำให้เกิดความเครียด และความเครียดก็มีผลให้เกิดอาการเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย มีคนจำนวนมากที่มีความเครียดโดยไม่รู้ตัว บางคนก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวันเมื่อทำงาน หรือแม้แต่ในการดำเนินชีวิตก็ต้องมีความเครียด ซึ่งความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายด้าน ทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกร่างกาย เช่น ความเจ็บป่วย ความกลัวที่ต้องเผชิญกับปัญหาการงาน การเรียน สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และ สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงบุคลิกภาพของบุคคล ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุทำให้บุคคลเกิดการแปรปรวนทางอารมณ์ กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต ถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญส่วนหนึ่งของบุคคลทุกเพศ วัย แต่ปฏิกิริยาการตอบสนองต่อความเครียดของแต่ละบุคคลนั้นแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ สถานการณ์ และปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีผลต่อบุคคลนั้น โดยทั่วไปการที่บุคคลมีความเครียดในระดับหนึ่งอาจเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดการกระตือรือร้น ขวนขวายในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าเมื่อใดความเครียดมีระดับรุนแรงมากขึ้น เกิดบ่อยครั้งติดต่อกัน ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย มีความคับข้องใจ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และอาจนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บ เช่น ความดันโลหิตสูง แผลในกระเพาะอาหาร ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น (Powell, 1983, pp. 63-64)

ความเครียด เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสภาพจิตใจของบุคคลว่าจะสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีเพียงใด มีบุคคลกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ถ้ามีบุคคลในครอบครัวเกิดการเจ็บป่วย ไม่ว่าทางกายหรือจิตใจย่อมเป็นภาระแก่บุคคลอื่นในครอบครัวที่ต้องให้การดูแลเอาใจใส่ดูแลรักษา อันจะนำไปสู่ความเครียดได้ (อรพรรณ เสนาะ, 2543, หน้า 1) และถ้าอาการเจ็บป่วยนั้นเรื้อรัง ต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการให้การดูแล หรือถ้าให้การดูแลไม่มีประสิทธิภาพก็อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน หรือมีโอกาสทำให้ผู้ป่วยกลับเป็นซ้ำและมีความรุนแรงขึ้นจากเดิม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ฉะนั้น บุคคลกลุ่มนี้ต้องเผชิญกับความเครียด หากมีการเผชิญความเครียดอย่างไม่มีประสิทธิภาพ จะก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตในภายหลังได้ สำหรับญาติที่ต้องดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทนั้น หากมีวิธีเผชิญความเครียดไม่เหมาะสมจะทำให้ เกิดปัญหาทั้งตัวผู้ดูแลเองและตัวผู้ป่วยด้วย เมื่อผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทมีความเครียดก็จะส่งผลต่อการดูแลผู้ป่วย เช่น ไม่เอาใจใส่ผู้ป่วย ละเลยการช่วยเหลือ จะรู้สึกยุ่งยากในการทำหน้าที่ดูแลจนทำให้ขาดประสิทธิภาพในการดูแลผู้ป่วย การดูแลของญาติมีผลต่อการดำเนินโรคของผู้ป่วยจิตเภท เนื่องจากปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การแสดงอารมณ์ภายในครอบครัว การรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ ร่วมกับความตึงเครียดในชีวิตมีผลต่อการป่วยซ้ำของผู้ป่วยจิตเภท ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจ ตามที่องค์การอนามัยโลกได้รายงานว่า โรคจิตเภทต้องมีการดูแลเท่ากับโรคอัมพาต (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 2)

ในขณะที่การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการใช้เหตุผลวิเคราะห์การกระทำของตน และมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งใช้ได้ดีทั้งด้านการวางโครงการอนาคต การแก้ปัญหา และการป้องกันปัญหา จุดมุ่งหมายที่จะสนับสนุนให้บุคคลรู้จักตนเอง พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง รู้จักประเมินสิ่งถูกสิ่งผิด และรับผิดชอบที่จะสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น มีหลักการที่พิจารณาว่าสาเหตุแห่งทุกข์ของคนอยู่ในระดับความรู้สึก แต่วิธีช่วยให้คลายทุกข์จำเป็นต้องช่วยให้เปลี่ยนพฤติกรรมเสียก่อน แล้วความรู้สึกที่ดีจึงตามมา

เมื่อญาติผู้ป่วยไม่มีความเครียด ย่อมส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคจิตเภทในทางที่เป็นประโยชน์ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดความเครียดในญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร และญาติเชื่อมั่นว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริงจะสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือช่วยเหลือญาติผู้ป่วยโรคจิตเภทได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความเครียดของญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

2. ญาติผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. ญาติผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. ญาติผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง มีความเครียดลดลงต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. ญาติผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะติดตามผล มีความเครียดต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือญาติของผู้ป่วยโรคจิตเภท
2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าถึง วิธีการที่จะช่วยเหลือญาติผู้ป่วยทางจิตต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ เป็นญาติของผู้ป่วยโรคจิตเภทที่เข้ารับการรักษาที่คลินิกจิตเวช โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี

2. กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากผู้สมัครใจที่มีคะแนนความเครียดสวนปรุง 42 คะแนน ขึ้นไป จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน

3. ตัวแปร

3.1 ตัวแปรต้น คือ

3.1.1 วิธีการให้คำปรึกษา จำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1.1 วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.1.1.2 วิธีการให้คำปรึกษาตามปกติ

3.2.2 ระยะเวลาในการทดลอง แยกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

3.2.2.1 ระยะก่อนทดลอง

3.2.2.2 ระยะหลังทดลอง

3.2.2.3 ระยะติดตามผล

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าตนถูกคุกคาม ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ กังวล สับสน วิตกกังวล เกิดความไม่สมดุล ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกาย และจิตใจ อาการที่แสดงออกของความเครียดทางกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ เป็นผื่นคันที่ผิวหนัง ความดันโลหิตสูง ใจสั่น หัวใจเต้นแรงและเร็ว การย่อยอาหารไม่ปกติ ปากแห้ง ทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ หงุดหงิดง่าย ฝันร้าย วิตกกังวล เศร้า เบื่อหน่าย หวั่นไหวง่าย ตัดสินใจลำบาก ลืมง่าย มองโลกในแง่ร้าย ทางพฤติกรรม ดื่มจัด สูบบุหรี่จัด นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ กัดเล็บ ความเครียดสามารถประเมินได้จากแบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ (SPST 20)

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนในกลุ่มได้พิจารณาตระหนัก เข้าใจพฤติกรรมเผชิญความเครียด ด้านมุ่งแก้ปัญหา จัดการกับอารมณ์ ซึ่งผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทอาจใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดมากกว่า 1 วิธี ในเวลาเดียวกัน สามารถเข้าใจในสิทธิและหน้าที่ความรับผิดชอบของตน สามารถกำหนดแนวทางปรับปรุงความเป็นอยู่ของตน ซึ่งกระบวนการของการให้คำปรึกษาจะใช้ระบบ WDEP (W คือ ความต้องการ, D คือ ทิศทางและการกระทำ, E คือ การประเมินดนเอง, P คือ การวางแผน) ซึ่งกลยุทธ์เหล่านี้รวมแล้วจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี

3. โรคจิตเภท หมายถึง โรคทางจิตใจชนิดหนึ่ง ซึ่งมีความผิดปกติของความคิด อารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรม เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน โดยที่ผู้ป่วยไม่มีโรคทางกาย โรคของสมอง พิษจากยา หรือสารเสพติดที่จะเป็นสาเหตุของอาการดังกล่าว และได้รับการวินิจฉัยโดยจิตแพทย์

4. ญาติผู้ป่วยโรคจิตเภท หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบดูแลโดยตรงต่อผู้ป่วยโรคจิตเภทที่อยู่ในระยะรับการรักษาทางยาที่บ้าน และเกี่ยวข้องเป็นสามี ภรรยา บิดา มารดา พี่น้อง บุตรหลาน หรือญาติของผู้ป่วย และบุคคลเหล่านี้ไม่ได้รับค่าตอบแทนในการดูแลผู้ป่วย

5. วิธีการให้คำปรึกษาตามปกติ หมายถึง การได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ พยาบาล และวิชาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาผู้ป่วยโรคจิตเภทตามปกติ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University