

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ภาวะซึมเศร้า” (Depression) เป็นคำที่มาจากภาษาละติน มาจากคำว่า “Depressio” หมายถึงกดต่ำลง หรือกดให้จมลง โดยคำว่าตำแหน่งเดิม (กรมสุขภาพจิต, 2550, หน้า 4-5) ได้ให้ความหมายของ ภาวะซึมเศร้าว่า เป็นภาวะที่จิตใจ หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับ ความรู้สึก ท้อแท้ หดหู่ มองโลกในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหนืดตนเอง บางคนมีอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ จุกเสียด แน่นท้อง ใจสั่น ความดันโลหิตสูง คิดมาก วิตกกังวล จนทำให้รู้สึกเครียด รู้สึกเบื่อ และ เซ็ง จะทำอะไร ก็ไม่หายสักที อาการดังกล่าวนี้คงอยู่ นานเกิน 2 สัปดาห์ขึ้นไป และมีผู้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้ เบค (Beck, 1969 อ้างถึงใน สมใจ โชติชนพันธุ์, 2550) กล่าวถึง ภาวะซึมเศร้าว่าเป็นรูปแบบของความรู้สึก โดยมีความคิดอัตโนมัติในทางลบต่อตนเอง ต่ำหนืดตนเอง มีความเบี่ยงเบนทางอารมณ์ พยายาม หลีกเลียงจากสถานการณ์ต่าง ๆ มีกิจกรรมทางกายลดลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สูญเสียแรงขับทางเพศ ซึ่งภาวะซึมเศร้า มีหลายระดับ อาจเริ่มตั้งแต่เกิด การวิตกกังวล และ รุนแรงขึ้น จนกระทั่งทำให้คน ๆ นั้น มีอาการเฉื่อยเมย เฉื่อยชา ต่อสิ่งแวดล้อม ตัดตัวเองออกจากสังคม และ ไม่มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จินตนา เหลืองศิริเชียร (2550, หน้า 33) กล่าวว่า ภาวะซึมเศร้า เป็นความผิดปกติด้านอารมณ์ การคิดรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรม ที่แสดงออก ที่เกิดขึ้น เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์ สนุกสนาน เป็นอยู่นาน 2 สัปดาห์ ขึ้นไป จนมีผลกระทบต่อ อาชีพ การงาน หรือ การเรียน ภาวะซึมเศร้านี้ สามารถเกิดขึ้นได้กับ ทุกเพศ ทุกวัย และสามารถกลับเป็นปกติได้ ภาวะซึมเศร้าเป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคล ในภาวะ ปกติซึ่งเป็นการแสดงออกของการเสียสมดุลทางอารมณ์ อาการ จะประกอบด้วย อารมณ์ซึมเศร้า อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกหมดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีอาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับอ่อนเพลีย ไม่มีแรง ความคิดและการเคลื่อนไหวช้าลง หรือพรั่งพล่าน กระวนกระวาย รู้สึกไร้ค่า ต่ำหนืดตนเอง มากผิดปกติเสียสมาธิ มีความคิดอยากตาย ซึ่งถ้ามีอาการดังกล่าวตลอดเวลา และอาการเป็นอยู่นาน ตั้งแต่ 2 สัปดาห์ ขึ้นไป จนมีผลกระทบต่ออาชีพ การทำงาน หรือการเรียน ซึ่งเป็นความผิดปกติ ทางอารมณ์ (ดวงใจ กษานติกุล, 2543; Dinkmeyer & Sperry, 2000) จึงสรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้า หมายถึง เป็นภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกายและอารมณ์ ซึ่งส่งผล ต่อการแสดงออก ทางจิตใจ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปจากเดิมโดยอาการเหล่านี้ เกิดนานเกิน 2 สัปดาห์ ขึ้นไป ทำให้ทุกข์ทรมานใจ และมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตไปถึงผู้ที่ต้องดูแลรับผิดชอบ นับว่าส่งผล ต่อการดำรงชีวิตและครอบครัวในทุก ๆ ด้าน ภาวะซึมเศร้า ที่กำลังได้รับความสนใจเพิ่มขึ้น

ในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะต้องเฝ้าระวังเนื่องจากเป็นวัยที่มีความอ่อนไหว ด้านอารมณ์ และความรู้สึก โดยเฉพาะความรัก การเรียน และปัญหาครอบครัว คนจำนวนมาก ที่ต้องทนทุกข์ทรมาน จากภาวะซึมเศร้า โดยไม่รู้ว่าตัวเองมีภาวะซึมเศร้า แต่หากเราสามารถค้นพบ และให้การดูแลได้เร็ว ก็สามารถหายจากภาวะซึมเศร้าได้ (กรมสุขภาพจิต, 2550, หน้า 2)

อัญชลี เตมียะประดิษฐ์ (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสารเสพติดกับภาวะซึมเศร้า ของผู้ป่วยนอก และผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชสงขลานครินทร์ ผลการศึกษา พบว่า ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าที่ใช้ สารเสพติด พบในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นเพศชายมากกว่า เพศหญิง มักเป็นวัยศึกษา และวัยทำงาน พบพฤติกรรมส่วนบุคคล ของผู้มีภาวะซึมเศร้า ใช้สารเสพติดสูง บุหรี่ เป็นสารเสพติด ที่ใช้มากเป็นอันดับแรก รองลงมาคือสุรา และสารเสพติด อื่น ๆ เช่น กัญชา ยาบ้า

สรุปได้ว่า ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นกับ ผู้ติดสารแอมเฟตามีน ที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และบำบัดสารเสพติด มีภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ในระหว่างการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด โดยมีปัจจัยส่งเสริม ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ “ตัวสารเสพติดเอง” เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับ (จินตนา ถึงงษ์เพิ่มพูน และคณะ, ม.ป.ป.) ได้ศึกษา พบว่า การติด แอลกอฮอล์และสารเสพติด เป็นปัจจัยเสี่ยงสัมพันธ์กับการเกิดภาวะซึมเศร้า ซึ่งนำไปสู่การติดยา และแอลกอฮอล์ ซึ่งผู้ที่มีภาวะซึมเศร้ามาก ใช้แอลกอฮอล์และยาเสพติด ในการบำบัดอาการ และผู้ที่ ติดสารเสพติด ประเภทแอลกอฮอล์ และสารแอมเฟตามีน มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า ปัจจัยส่งเสริมให้ผู้ติดสารแอมเฟตามีน ที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด เกิดภาวะ ซึมเศร้าได้อีกปัจจัยหนึ่ง คือ “สถานที่” สถานที่ ที่ใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด ส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด นั้น เกิดจาก ผู้ติดสารแอมเฟตามีนต้องเข้ามาอยู่ในสถานที่ ที่มีความแออัดของคนจำนวนมาก เป็นสถานที่ ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน มีกฎระเบียบ มีข้อห้ามมากมาย และห้ามติดต่อสื่อสารกับครอบครัว และญาติ ทำให้รู้สึกอึดอัด วิตกกังวล ไม่ได้ระบายออกมา ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้

ซึ่งสอดคล้องกับ จันทนา เทศวัดนา (2546) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ภาวะซึมเศร้า ของเยาวชน ในสถานพินิจ คุ้มครองเด็กและ เยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ผู้ติดสารเสพติด ที่อยู่ในระยะ การเลิกยาระดับต้น , ระยะกลาง มีความรู้สึกคับข้องใจ ที่ต้องมาอยู่ ในสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพ และบำบัดสารเสพติด ซึ่งเป็นที่ ที่ไม่คุ้นเคยมาก่อน มีความแออัด ของคนจำนวนมาก มีกฎระเบียบ ข้อห้ามมากมาย ถูกจำกัดในเรื่องของสถานที่ และข้อห้ามในการติดต่อสื่อสาร กับครอบครัว และญาติ ซึ่งทำให้รู้สึก คับข้องใจ มีความวิตกกังวล ในจิตใจ ไม่ได้ระบายออกมา ทำให้เกิดภาวะ ซึมเศร้าได้ สมควร ได้รับการช่วยเหลือ จากทีมสุขภาพจิต เพื่อให้เยาวชนมีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

ผู้วิจัยสนใจ หลักการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเกสตัลท์ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า และมีผู้นำมาใช้ ในการลดภาวะซึมเศร้า ที่ได้ผลและสามารถลดภาวะซึมเศร้าได้ ณัชชา คำเครือ (2550) ได้วิจัยในเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ติดเชื้อ เอชไอวี ที่ได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสของโรงพยาบาลบางบ่อจังหวัดสมุทรปราการ ได้รับการให้คำปรึกษาโดยใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับทฤษฎีเกสตัลท์ ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ ระหว่าง วิธีการทดลองกับระยะเวลา การทดลอง ผู้ติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มทดลอง มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล น้อยกว่าระยะก่อนทดลอง และผู้ติดเชื้อกลุ่มทดลอง มีคะแนนภาวะซึมเศร้า ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่าง

โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นสถานที่ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับบำบัดแบบควบคุมตัว (ไม่เข้มงวด) และกำหนดให้เป็นสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยใช้โปรแกรมการบำบัดฟื้นฟู แบบเข้มข้นทางสายใหม่ (Fast Model) ของสถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ผสมผสานกับวิชาทหารทั่วไป รองรับผู้ติดยาเสพติด ตามคำสั่ง ของคณะอนุกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 รับผู้ติดยาเสพติด เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ห้วงระยะเวลา รุนละ 4 เดือน หรือประมาณ 120 วัน ปีละ 3 รุ่น รุนละประมาณ 120 คน จากการที่ ผู้วิจัย ได้มีโอกาสเข้ามาเป็นวิทยากรสอนกิจกรรมทางด้านศิลปะและฟิสิกส์ให้กับนักเรียนวิวัฒน์พลเมือง ได้สังเกตเห็น นักเรียนวิวัฒน์พลเมืองที่เข้ามาอยู่ในสถานฟื้นฟูสมรรถภาพและบำบัดสารเสพติด มีสีหน้าเศร้าหมอง ไม่แจ่มใส รู้สึกเบื่อหน่าย และหลีกเลี่ยง การเข้าร่วมกลุ่ม ทำกิจกรรมต่าง ๆ นับเป็นภาวะวิกฤตในชีวิตที่ต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยสูญเสียอิสรภาพ ถูกจำกัดสถานที่ต้องแยกจากครอบครัว ต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบ อย่างเคร่งครัด ซึ่งสถานการณ์เหล่านี้ทำให้เกิดความคับข้องใจไม่สามารถจะระบายออกมาได้ เป็นสิ่งกระตุ้นให้นักเรียนวิวัฒน์พลเมือง เกิดความคิดอัตโนมัติทางลบส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าและมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ แม้จะมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลอย่างใกล้ชิดก็ตาม เจ้าหน้าที่ก็ให้คำปรึกษาแบบประทับประคอง ยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน ในการดูแล นักเรียนวิวัฒน์พลเมืองที่มีภาวะซึมเศร้า ให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะสร้าง และศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ เพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักเรียนวิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา ให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาในการบำบัด

ปัญหาการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดปัญหา ของการวิจัยไว้ดังนี้

ผู้ติตสารแอมเฟตามีน ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเกสตัลท์ ที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติตสารแอมเฟตามีน

สมมุติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการให้คำปรึกษากับระยะเวลาของการทดลอง
2. ผู้ติตสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้าแตกต่างกัน กับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติ ในระยะหลังการทดลอง
3. ผู้ติตสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า แตกต่างกับกับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาวิธีปกติในระยะติดตามผล
4. ผู้ติตสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้าในระยะหลังการทดลอง แตกต่างกับ ระยะก่อนทดลอง
5. ผู้ติตสารแอมเฟตามีนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ มีภาวะซึมเศร้า ในระยะติดตามผลแตกต่างกับ ระยะก่อนการทดลอง

ความสำคัญของการวิจัย

1. สามารถนำเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มาใช้เป็นแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้า ของผู้ติตสารแอมเฟตามีน
2. ช่วยให้ผู้ติตสารแอมเฟตามีน สามารถรับรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกเศร้า วิตกกังวล ซึ่งซ่อนอยู่ภายในจิตใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ ตระหนักรู้ ในความรู้สึกของตนเอง ยอมรับและพร้อมที่จะเดินชีวิตต่อไป อันจะเป็นแนวทางในการลดภาวะซึมเศร้า และนำไปสู่การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในการฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ติตยาเสพติด

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment Research) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัดก่อนและหลังทดลอง และวัดซ้ำ ในช่วงติดตามผล หลังการสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ (Control Group Pretest-posttest Time Series Design) เพื่อศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ต่อภาวะซึมเศร้าของผู้ติดยาแอมเฟตามีน ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้ติดยาเสพติด ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามคำสั่ง ของคณะอนุกรรมการ การฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติดจังหวัด พระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ที่เข้ารับการบำบัด ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา ปี พ.ศ. 2555 จำนวน 118 คน และมีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 59 คน ดังนี้

1. ไม่มีภาวะสติปัญญาบกพร่อง อ่านออกเขียนได้
2. เพศชาย มีอายุระหว่าง 17-26 ปี
3. ไม่เคยถูก วินิจฉัย ว่าเป็นโรคจิต และไม่ปรากฏอาการทางจิต
4. ไม่ได้รับยาต้านเศร้า เพื่อขจัดตัวแปรแทรกซ้อน จากการใช้ยาลดภาวะซึมเศร้า
5. หยุดการใช้น้ำยาเสพติดอย่างน้อย 4 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติด หมดฤทธิ์จากอาการอยากยา (Craving) และ อาการถอนพิษยาเสพติด (Withdrawal) เนื่องจากอาการดังกล่าว จะหมดฤทธิ์ภายใน 4 สัปดาห์ ดังนั้น หากผู้ติดยาเสพติด มีภาวะซึมเศร้า จึงไม่เกี่ยวข้องกับการใช้น้ำยาเสพติด
6. ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคลมชัก
7. มีประสบการณ์ การใช้สารแอมเฟตามีนไม่เกิน 2 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ติดยาแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดที่ โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง กองพลทหารราบที่ 11 จังหวัดฉะเชิงเทรา รุ่น 3 ปี พ.ศ. 2555 ที่มีคุณลักษณะตามเกณฑ์ที่กำหนด 59 คน และทำแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า 2 คำถาม (2Q) และแบบคัดกรองโรคซึมเศร้า (9Q) ของกรมสุขภาพจิต มีคะแนน ภาวะซึมเศร้า ตั้งแต่ 7-18 คะแนน คือ มีภาวะซึมเศร้าในระดับไม่รุนแรงและระดับปานกลางจำนวน 26 คน คัดเลือกผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 16 คน หลังจากนั้นจึงใช้การคัดเลือกเข้ากลุ่ม โดยใช้การคัดเลือกอย่างง่าย เข้ากลุ่มกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน เป็นกลุ่มที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลต์ และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน เป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษาโดยใช้วิธีปกติ

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการให้คำปรึกษา และระยะเวลาในการทดลอง
ดังนี้

1.1 วิธีการให้คำปรึกษามี 2 วิธี ดังนี้

1.1.1 กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

1.1.2 กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ให้คำปรึกษากลุ่มแบบวิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะติดตามผล

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้ความหมายของคำที่ใช้ในการวิจัยให้ตรงกัน ผู้วิจัยจึงนิยามความหมายของคำศัพท์เฉพาะไว้ ดังนี้

1. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะของการเสียสมดุลทางด้านอารมณ์ ความคิด แรงงูใจ มีอารมณ์หม่นหมอง หดหู่ เศร้า ร่วมกับความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง มองโรคในแง่ร้าย มีความรู้สึกผิด ไร้ค่า ต่ำหนีดัวเอง ด้านความคิด มีความคิด เบื่อชีวิต คิดมาก วิตกกังวล จนทำให้รู้สึกเครียด มีพฤติกรรม เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ไม่มีสมาธิ และ ขาด แรงงูใจ ในการทำกิจกรรม อาการเหล่านี้ เกิดนาน เกิน 2 สัปดาห์ ประเมินได้ โดยใช้แบบประเมินภาวะซึมเศร้า 2 แบบ คือ แบบประเมิน 2 คำถาม (2Q) และแบบประเมิน 9 คำถาม (9Q) ประกอบด้วยข้อความจำนวน 2 ข้อ ให้ตอบมี หรือไม่มี ถ้าตอบไม่มี ทั้ง 2 คำถาม ถือว่าปกติ ถ้าตอบมี ข้อใดข้อหนึ่ง หรือทั้ง 2 ข้อ (มีอาการใด ๆ ในคำถามที่ 1 และ 2) หมายถึง “ผู้มีภาวะเสี่ยง ” และแบบประเมินภาวะซึมเศร้า 9Q เป็นแบบเลือกตอบ 9 ข้อ ใช้ประเมินอาการ บุคคลมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามและ 9 ข้อคำถาม ดังนี้

1-6 คะแนน อยู่ในระดับปกติทั่วไป (Normal)

7- 12 คะแนน มีอารมณ์เบี่ยงเบนไปจากปกติเล็กน้อย (Mild Mood Disturbance)

13-18 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง (Moderate Depression)

มากกว่าหรือเท่ากับ 19 คะแนน มีภาวะซึมเศร้าในระดับสูง (Severe Depression)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่มีคะแนนภาวะซึมเศร้าระหว่าง 7-18 คะแนน เนื่องจากเป็นระดับภาวะซึมเศร้าที่สามารถแก้ไขได้โดยไม่ต้องใช้ยา แต่สามารถแก้ไขได้ ด้วยวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม

2. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสท์ดัลท์ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแบบทฤษฎีของเกสท์ดัลท์ โดยเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยเห็นภาพรวมก่อน แล้วค่อย ๆ รับรู้แยก ที่ละส่วน โปรแกรมที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด ใช้ระยะเวลาในการพบกลุ่ม ทั้งหมด 12 ครั้ง นาน ครั้งละ 90 นาที ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การจินตนาการ (Fantasy Technique) ครั้งที่ 3 กลายเป็นภาพจิตรกรรม (Be the Painting), ครั้งที่ 4 คุยกับใครบางคนที่ไม่ได้อยู่ในที่นี้ (Talk to some one Who is not here) ครั้งที่ 5 เหตุการณ์ประทับใจ ครั้งที่ 6 บอกพวกเราว่าคุณเป็นคนอย่างไร, เราจะแสดงให้คุณดู (Tell Us How You Are; We, ll Act it out) ครั้งที่ 7 การมีสติรับรู้ตนเอง (Here and Now) ครั้งที่ 8 “อะไร-อย่างไร-เมื่อใด ” ครั้งที่ 9 ให้นั้นออกไปจากหัวของเรา (Go away in your Head) ครั้งที่ 10 การแบ่งปันเวลา 20 นาที สุดท้ายของชีวิต (Share your Last Twenty Minutes of Life) ครั้งที่ 11 เกมส้อมุนไปรอบ ๆ (Making the Rounds) ครั้งที่ 12 สรุปกระบวนการกลุ่ม และประเมินผลให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสท์ดัลท์ ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ได้แก่

2.1 ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) โดยการสร้างสัมพันธภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ ไว้วางใจ สันติ เข้าใจกัน และเป็นกันเอง กล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ ถึงความสำคัญของคุณค่าแห่งตนเอง กติกาทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

2.2 ขั้นการเปลี่ยนแปลง หรือขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transition Stage) เพื่อให้สมาชิกได้มีการสำรวจและยอมรับตนเองตามสภาพความเป็นจริง เปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบ ในขั้นนี้ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกต้องเผชิญกับสิ่งต่อไปนี้ก่อนที่กลุ่มจะเริ่มการทำงานร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดความรู้สึกวิตกกังวล การต่อต้านเกิดความขัดแย้ง เกิดความรู้สึกกลัวที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่ม ด้วยความเต็มใจ เพราะเกิดความไม่แน่ใจซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนเริ่มตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ว่าได้รับการยอมรับการปฏิเสธจากกลุ่มซึ่งในขั้นนี้ ทั้งผู้นำกลุ่มและสมาชิกแต่ละคนจะต้องสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น และปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในกลุ่ม

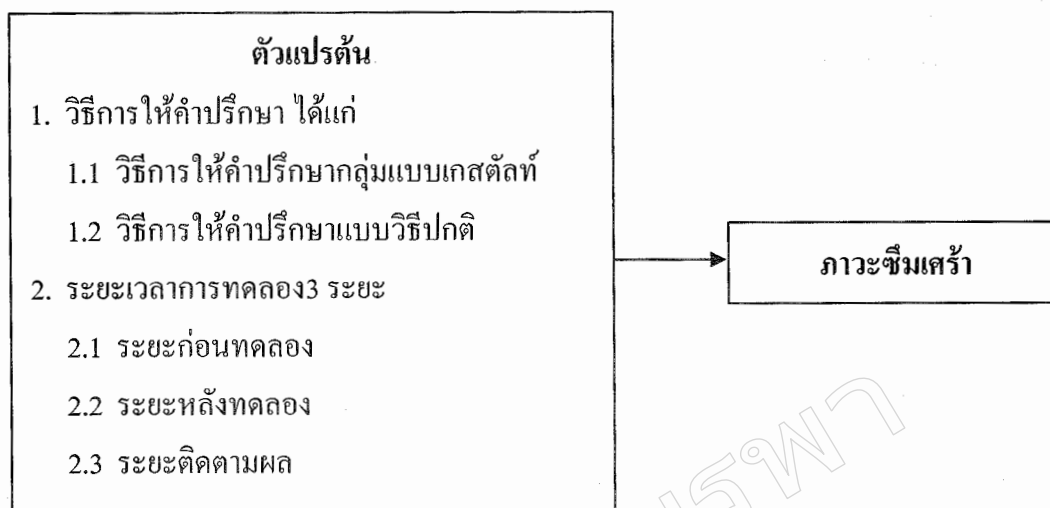
2.3 ขั้นดำเนินการ (Working Stage) มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ระบายความรู้สึกหรือความทุกข์ที่ค้างค้ำอยู่ในใจออกมา ซึ่งเป็นเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในที่นี้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม ไม่พะวงเรื่องในอดีต อันเนื่องจากความขัดแย้งที่มีต่อตนเองและติดค้างภายในใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดสติ รับรู้เกี่ยวกับการกระทำ ความรู้สึก หรืออารมณ์ของตนเอง

2.4 ขั้นยุติ (Final Stage) กระบวนการกลุ่ม นำไปสู่การพัฒนาให้สมาชิกกลุ่ม มีสติ รับรู้สภาวะปัจจุบัน ยอมรับตนเอง กำจัดสิ่งที่ค้างค้ำในใจ ไม่ปล่อยตนเอง ติดตรึงอยู่กับอดีต หรือความวิตกกังวลหวาดกลัว ถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ และการกระทำ ของตนเอง รวมทั้งสามารถสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้เป็นอย่างดี

3. การให้คำปรึกษาโดยวิธีปกติ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่มผู้ติดสารแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ที่โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง เป็นผู้กำหนดหลักสูตร การอบรม

4. ผู้ติดสารแอมเฟตามีน หมายถึง ผู้ติดยาเสพติดชนิดแอมเฟตามีน ที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตามคำสั่งของคณะอนุกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดจังหวัด ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพ ผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 ที่เข้ารับการบำบัดที่โรงเรียน วิวัฒน์พลเมือง ศูนย์วิวัฒน์พลเมือง

5. โรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง หมายถึง เป็นสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ในระบบบังคับบำบัด แบบควบคุมตัว (ไม่เข้มงวด) ตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 กำหนดให้สถานที่ราชการ เป็นสถานที่เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด โดยใช้ โปรแกรมการบำบัดฟื้นฟู แบบเข้มข้นทางสายใหม่ (Fast Model) ของสถาบันธัญญรักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย