

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

สุขภาพจิตเข้ามามีบทบาทสำคัญต่อชีวิตมนุษย์มากขึ้นในปัจจุบัน ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเจ็บไข้ได้ป่วยทางกายเลย ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหาอาชญากรรมของเด็กวัยรุ่น ปัญหาชีวิตครอบครัว การทะเลาะวิวาท การหย่าร้าง การทำร้ายร่างกายผู้อื่น ไปจนถึงการกระทำความผิด หรืออาจร้ายแรงถึงขนาดฆ่าคนตาย ต้นเหตุของปัญหาล้วนแต่มาจากสภาพจิตใจทั้งสิ้น เมื่อบุคคลตกอยู่ในความตึงเครียด ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีเท่านั้นจึงจะสามารถต่อสู้กับสถานการณ์นั้นได้ดี และปล่อยให้สถานการณ์นั้นผ่านไปด้วยการกระทำที่ถูกต้อง และเป็นที่ทราบกันว่าประเทศไทยในขณะนี้มุ่งมั่นเพื่อพัฒนาประเทศเป็นแบบอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นไปตามกระแสเศรษฐกิจโลก ไม่มีประเทศใดสามารถยืนหยัดอย่างโดดเดี่ยวในปัจจุบันโดยไม่หมุนไปตามกระแสวิถีพัฒนาการของประชาคมและเศรษฐกิจโลกอีกแล้ว ดังนั้นสำหรับประเทศไทย การเปลี่ยนแปลงระบบสังคมเศรษฐกิจเป็นแบบอุตสาหกรรมจะมีมากยิ่งขึ้นในทศวรรษหน้า เมื่อปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเป็นการแสดงให้เห็นถึงการมีศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมอย่างไม่หยุดนิ่งเช่นทุกวันนี้ทำให้นานาประเทศต่างเร่งปรับแผนพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความเหมาะสมรองรับแผนการพัฒนาประเทศด้วยความสมบูรณ์พร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจที่หมายถึงการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 - 2544) ที่มุ่งเน้นพัฒนากำลังคน และสอดคล้องกับกรอบการวิจัยสุขภาพจิต (พ.ศ. 2548 – 2552) เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการกำหนดนโยบายและแนวทางการวิจัยของชาติ (กรมสุขภาพจิต, 2547) จากสภาพสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทำให้บุคคลต้องพบกับปัญหาสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่พ้น เช่น หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า ขาดสมาธิ ขาดเหตุผล ไม่สามารถแก้ปัญหาได้จนสุดท้ายกลายเป็นบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตต่ำหากปัญหาดังกล่าวเกิดกับทรัพยากรมนุษย์ในกลุ่มที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาชาติแล้ว การพัฒนาย่อมไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ได้ ดังนั้นจึงต้องใส่ใจในการพัฒนาทรัพยากรกลุ่มวัยรุ่นอย่างจริงจัง

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นผู้เป็นพลังขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้าของประเทศทำให้การพัฒนาประเทศไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ เพราะวัยรุ่นคือ รอยเชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นผู้ที่กำลังจะก้าวขึ้นมาเป็นบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรม และเทคโนโลยีอย่างมากในเวลาอันใกล้นี้ วัยรุ่นเป็นผู้สืบทอดมรดกวัฒนธรรมและภูมิปัญญาจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ วัยรุ่นเป็นสินทรัพย์ที่มีค่ายิ่งของประเทศที่สามารถสร้างคุณูปการให้แก่ประเทศอย่างมหาศาล สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) ที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของทรัพยากรกลุ่มวัยรุ่นว่า นับตั้งแต่ต้นศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา นักวิชาการหลายสาขา เช่น จิตวิทยา ศึกษาศาสตร์ แพทยศาสตร์ อาชีววิทยา สังคมวิทยา ฯลฯ ทำการศึกษาเรื่องชีวิตจิตใจของวัยรุ่น อย่างเป็นวิทยาศาสตร์หลายแง่มุม โดยมุ่งเน้นค้นหาพบสภาพธรรมชาติตามวัย เพื่อนำความรู้มาช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจตัวเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับวิวัฒนาการทางสังคม เศรษฐกิจ และ วัฒนธรรม อีกทั้งฝ่ายบุคคลที่มีหน้าที่ทำงานด้านเสริมสร้างพัฒนาการวัยรุ่นก็จะได้เข้าใจ และจะได้ช่วยเหลือได้ถูกต้องเพราะตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบันได้มีผู้สังเกตเห็นความละเอียดอ่อน ความสับสนทางจิตใจของวัยนี้จึงหาทางช่วยเหลือแก้ไขระดับประคองให้ผ่านพ้นช่วงวัยนี้ด้วยดี เพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคมได้ วัยรุ่นจัดเป็นวัยวิกฤติเนื่องจากเป็นวัยที่มีภาวะทางอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเองในสังคม ขาดทักษะและประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและขาดแรงสนับสนุนที่เหมาะสมจากสังคม อาจทำให้วัยรุ่นมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งถ้าปัญหาเหล่านี้ยังไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขอย่างเหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่รุนแรงในอนาคตได้ (กรมสุขภาพจิต, 2543) การส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่น จึงควรมุ่งเน้นกลุ่มเป้าหมาย 3 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นทั่วไป กลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูงและกลุ่มวัยรุ่นที่มีอาการส่อเค้าว่าเริ่มมีปัญหาทางสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 11) กล่าวได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพจิตวัยรุ่น จำเป็นต้องเร่งรัดที่จะหาทางป้องกันและส่งเสริมก่อนที่วัยรุ่นจะมีสุขภาพจิตเสีย

ในปัจจุบันวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่ช่วยค้นหาคำตอบและวิธีแก้ไขสิ่งต่าง ๆ รอบตัวคนเราได้ ในเรื่องสุขภาพจิตก็เช่นกัน เราจำเป็นจะต้องศึกษาวิชาที่ว่าด้วยจิตใจ หรือเรียกว่า จิตวิทยา ซึ่งสามารถแบ่งได้หลายแขนง ซินเดอร์และโลเปซ (Synder & Lopez, 2002, p. 4) กล่าวว่า เนื้อหาของจิตวิทยานั้นมีการเปลี่ยนแปลงไป จิตวิทยามีใช่เพียงการศึกษาเฉพาะโรคภัยไข้เจ็บ ความอ่อนแอหรือสิ่งบาดเจ็บทางจิตใจ แต่เป็นการศึกษาในความดี คุณธรรมที่เป็นความเข้มแข็ง ในตัวตนของมนุษย์ การบำบัดรักษามีใช่เพียงการแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาด แต่เป็นการสร้างสิ่งที่

ถูกต้องดังมาขึ้นมาอีกด้วย โดยมีจุดประสงค์ที่จะปรับหาสิ่งที่ดีที่สุดในกระบวนการวิทยาศาสตร์เข้าสู่ปัญหาเฉพาะของมนุษย์ที่แสดงออกมาอย่างซับซ้อน การศึกษาด้านจิตวิทยานั้นก็เป็นหนึ่งในกระบวนการเพื่อบรรเทาหรือรักษาปัญหาความเจ็บป่วยทางจิตใจ แต่มิได้หมายความว่า จะเป็นแนวทางแก้ไขหรือรักษาเพียงอย่างเดียว การใช้จิตวิทยาในเชิงป้องกันจึงมีบทบาทความสำคัญที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการศึกษาด้านจิตวิทยาในเชิงแก้ไข และเป็นประเด็นที่ไม่อาจมองข้ามได้ ดังวลีที่ว่า “กันไว้ดีกว่าแก้” ซินเดอร์และโลเปซ (Synder & Lopez, 2002) ได้สรุปความสำคัญและเนื้อหาหลักของการประชุมของ American Psychology Association ในปี 1980 ไว้ว่า ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะมีวิธีการอย่างไรที่จะช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับเยาวชน วัยรุ่น เช่น ปัญหาเรื่องความซึมเศร้า ปัญหายาเสพติด จิตเภท หรือแม้กระทั่งปัญหาความรุนแรงภายในโรงเรียน โดยที่จิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือบุคลากรอาจจะให้ความสำคัญต่อการป้องกันต่อปัญหาที่ร้ายแรงเหล่านี้ในด้านของการแก้ไข แต่แท้จริงแล้วมีความก้าวหน้าหลัก ๆ ในจิตวิทยาเชิงบวกหรือเชิงป้องกัน โดยจะให้ความสำคัญต่อการสร้างความสามารถอย่างเป็นระบบในตัวของผู้คน ไม่ใช่ที่การแก้ไขความอ่อนแอ โดยมีการค้นพบว่า ความแข็งแรง กำลัง และอำนาจของมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่คอยต่อต้านความเจ็บป่วยต่าง ๆ ซึ่งได้แก่ ความกลัวหาญ การมองโลกในแง่ดี การมีทักษะในการสื่อสาร ความเชื่อความศรัทธา จริยธรรมในการทำงาน ความหวัง ความซื่อสัตย์ ความอดทน ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือนเมล็ดเลือดขาวที่คอยป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ และสิ่งเหล่านี้จะถูกสร้างโดยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อเป็นจุดแข็งและความแข็งแรงของมนุษย์ การใช้จิตวิทยาเชิงป้องกันที่มีประสิทธิภาพนั้นมีขั้นตอนทางการรักษา แต่เป็นการแสดงถึงตัวตน (Identifying) และการขยายเพิ่มเติม (Amplifying) ความแข็งแรงของกำลังและอำนาจในตัวมนุษย์ โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งมีสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วในตนเอง หากเราต้องการที่จะป้องกันโรคจิตเภทในเยาวชนซินเดอร์และโลเปซแนะนำว่า การรักษาในปลายเหตุจะไม่ได้ผล แต่หากเยาวชนวัยรุ่นเหล่านี้สามารถเรียนรู้ทักษะการสื่อสาร มีจริยธรรมในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างเข้มแข็ง การฝึกตนอยู่ในสภาพที่ลำบากจะช่วยบรรเทาความเสี่ยงต่อโรคดังกล่าวได้ดีกว่า เจกเช่นเดียวกันในเรื่องปัญหาสุขภาพจิต การใช้จิตวิทยาเชิงบวกหรือเชิงการป้องกันนี้จะช่วยให้วัยรุ่นมองตนเองในด้านบวกมีสุขภาพจิตดีขึ้น ได้เรียนรู้ผลกระทบในด้านดีของสุขภาพจิตและสามารถเปลี่ยนมุมมองด้านจิตวิทยาที่ทำให้บุคคลธรรมดาเข้มแข็งขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น นั่นคือการใช้ศักยภาพที่มีอย่างเต็มความสามารถ เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาระดับของสุขภาพจิต

การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตได้ การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางมีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์มีแรงจูงใจทางด้านบวกเพื่อพัฒนาความสามารถไปได้เต็มศักยภาพในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย เป็นกระบวนการที่เน้นสัมพันธภาพอันดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่มทำให้เกิดบรรยากาศทางจิตใจที่เหมาะสมซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดพลังในการที่จะป้องกันเพื่อไม่ให้สุขภาพจิตเสีย และส่งเสริมสุขภาพจิตของตนให้ดีขึ้นต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางกับกลุ่มวัยรุ่นทั่วไปเพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยพัฒนาทรัพยากรที่มีค่าแก่สังคม

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อสุขภาพจิตวัยรุ่น

ความสำคัญการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าจะเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยา บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตวัยรุ่นเข้าใจในบทบาทของการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางในการป้องกันและพัฒนาสุขภาพจิต ตลอดจนครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เข้าใจวัยรุ่น และแก่ผู้ที่สนใจศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง
2. สุขภาพจิตวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลองแตกต่างกัน
3. สุขภาพจิตวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะติดตามผลแตกต่างกัน
4. สุขภาพจิตวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน
5. สุขภาพจิตวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระยะติดตามผลและระยะก่อนการทดลองแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร วัยรุ่น ที่มีอายุ 15-18 ปี โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 616 คน

กลุ่มตัวอย่าง วัยรุ่นที่มีอายุ 15-18 ปี โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพาที่มีคะแนนจากการทำแบบวัดสุขภาพจิตคนไทย (TMHI-54) โดยมีคะแนนอยู่ในเกณฑ์ 99-117 คะแนน (สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป) และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

ตัวแปร

1. ตัวแปรต้น คือ วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลอง ดังนี้

1.1 วิธีการทดลอง 2 วิธี ดังนี้

1.1.1 วิธีการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1.1.2 วิธีปกติ

1.2 ระยะเวลาในการทดลอง จำแนก 3 ระยะ ดังนี้

1.2.1 ระยะเวลาก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะเวลาหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะเวลาติดตามผลการทดลอง

2. ตัวแปรตาม คือ สุขภาพจิตวัยรุ่น

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง คือ กระบวนการเน้นสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม ช่วยให้ผู้ปรึกษากลุ่มเห็นความสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก และภาวะปัจจุบัน รวมทั้งมีทัศนคติเกี่ยวกับมนุษย์ในทางที่ดีงาม และช่วยให้สมาชิกกลุ่มเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีตลอดไป สามารถจัดการกับปัญหาอุปสรรคของตนเองได้ และสามารถพบกับความสุขความสำเร็จในชีวิตได้ตามศักยภาพ โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยเอื้ออำนวยให้ผู้ปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึก แสดงความคิดเห็น รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และมีความจริงใจ ประกอบด้วยเทคนิคการฟัง การเงียบ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก

ความคิดเห็นของบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข และมีความจริงใจ ประกอบด้วยเทคนิคการฟัง การเงียบ การใช้คำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การทำให้กระจ่าง การเผชิญหน้า การสรุปความ รวมถึงการเสริมแรง และการให้กำลังใจ

2. สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา ในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต, 2548) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่

2.1 สภาพจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกในทางที่ดี ความรู้สึกในทางที่ไม่ดี การรับรู้ภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ

2.2 สมรรถภาพของจิตใจ หมายถึง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความสามารถที่จะบรรลุความสำเร็จตามความคาดหวัง ความมั่นใจในการเผชิญปัญหา การควบคุมจิตใจของตนเองไม่มีประสิทธิภาพ

2.3 คุณภาพของจิตใจ หมายถึง เมตตา กรุณาและเสียสละ การนับถือตนเอง ความศรัทธา ความคิดสร้างสรรค์และความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต

2.4 ปัจจัยสนับสนุน หมายถึง การสนับสนุนทางสังคม การสนับสนุนจากครอบครัว ความปลอดภัยทางร่างกายและความมั่นคงในชีวิต การดูแลสุขภาพและบริการทางสังคม: การให้บริการและคุณภาพของบริการ

3. วัยรุ่น คือ บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 15-18 ปี โรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา

4. วิธีปฏิบัติ คือ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในชีวิตประจำวันและการเรียนตามปกติ ของนักเรียนวัยรุ่นโดยไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง