บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะมีการรณรงค์กันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่อัตราการดื่มแอลกอฮอล์กลับเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ (ปริทรรศน์ ศิลปกิจ, พันธ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์ และวนิดา พุ่มไพศาลชัย, 2542) จากผลการสำรวจของ องค์การอนามัยโลก (2003) พบว่า มีผู้ดื่มแอลกอฮอล์ทั่วโลกสูงถึง 140 ล้านคน ในประเทศไทยพบว่ามีผู้ดื่มแอลกอฮอล์มากเป็นอันดับ 5 ของโลก โดยมีการบริโภคแอลกอฮอล์สูง ถึง 12.45 ลิตร ต่อปี การติดแอลกอฮอล์นั้นพบได้ทุกเพศ ทุกเชื้อชาติ ทุกเศรษฐฐานะ และทุกวัยโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ในปัจจุบันพบว่ากลุ่มวัยรุ่นมีอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์สูงขึ้น จากผลการสำรวจของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2548) พบว่ามีผู้ดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นเยาวชนที่มีอายุเพียง 11-19 ปี ถึง 1.1 ล้านคน จากการศึกษาของ สาวิตรี อินณางค์กรชัย, อโนชา หมึกทอง และถนอมศรี อินทนนท์ (2551) พบว่าวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 11-20 ปี มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ อาทิเช่น ปัญหาการใช้สารเสพติดและการดื่มแอลกอฮอล์ และส่วนใหญ่พบในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบทางด้านร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการดื่มแอลกอฮอล์จะไปกดระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous Systems Depressant) และกดการทำงานของระบบประสาททั่ว ๆไป ในระยะแรกแอลกอฮอล์จะเข้าไปกระตุ้น GABAergic Transmission โดยแอลกอฮอล์จะเข้าไปจับกับสารสื่อประสาทที่ ชื่อว่า GABA Receptor ในสมองโดยเฉพาะในส่วนที่เรียกว่า Amygdala ซึ่งทำหน้าที่ตอบสนองทางด้านอารมณ์ ส่งผลทำให้เกิดการผ่อนคลายและการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ ทำให้ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เกิดความพึงพอใจและอยากใช้ซ้ำอีกแต่เมื่อดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานาน พบว่ามีผลตรงกันข้ามกับการใช้แอลกอฮอล์ในระยะแรก คือ ทำให้เกิดความทน (Tolerance) และลดการทำงานของ GABA Receptor ลง แต่มีการทำงานของ N-methyl -D-asparate (NMDA) และ Glutamate มากขึ้น ทำให้มีภาวะกระวนกระวาย กระสับกระส่าย (Hyperexitable) แม้จะหยุดดื่มแอลกอฮอล์ไปแล้วก็ตาม เกิดเป็นอาการขาดยา (Withdrawal Symptom) ตามมา และมี กระบวนการปรับตัวใหม่ของระบบประสาท (Neuronal Readaptation Process) ร่วมด้วย ซึ่งต้องใช้เวลาเป็นปีในการหยุดดื่มแอลกอฮอล์ที่จะทำให้อาการดีขึ้น (Naranjo & Knoke, 2001) นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังทำให้ผู้ดื่มแอลกอฮอล์มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นแยกตัว สูญเสียพลังอำนาจในตนเอง ไม่กล้าที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ขาดความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง (พิทักษ์ สุริยะใจ, 2548) จากการศึกษาของ Kelly, Lynch, Donovan, and Clark (2001) และ Keegan (1987) พบว่า สาเหตุหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์ คือ การมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ได้รับมาจากพัฒนาการด้านจิตใจตั้งแต่เด็ก การได้รับการดูแลเอาใจใส่ของบิดา มารดาที่มีต่อบุตร รวมถึงสถานการณ์สิ่งแวดล้อมล้วนมีส่วนในการพัฒนาความรู้สึกความมีคุณค่าในตนเอง หากวัยรุ่นคนใดประเมินตนเองได้ใกล้เคียงกับความสามารถของตน บุคคลนั้นจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่น มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง Coopersmith (1981) และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ สามารถปฏิเสธการชักจูงให้ใช้แอลกอฮอล์จากเพื่อนได้มาก (วีรวรรณ สุธีรไกรมาศ, 2536) ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นคนใดประเมินตนเองแตกต่างกับความสามารถที่แท้จริงของตนเอง บุคคลนั้นก็จะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ขาดความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้เกิดความรู้สึกมีสำนึกคุณค่าในตนเองต่ำลง วัยรุ่นจะรู้สึกผิดและมีความวิตกกังวลสูง แยกตัวเอง ไม่กล้ามีปฏิสัมพันธ์หรือติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น มักอยู่ใต้อิทธิพลของผู้อื่นได้ง่าย มักมีปัญหาสุขภาพจิตตามมา มีแนวโน้มที่จะทำลายตนเอง รวมถึงพฤติกรรมการติดสารเสพติด เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น Coopersmith (1981) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถเสริมสร้างให้เพิ่มขึ้นได้ โดยการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า มีหลายรูปแบบที่สามารถเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง เช่น การใช้กลุ่มจิตสัมพันธ์ กลุ่มให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตอล กลุ่มให้การปรึกษาตามแนวคิดเผชิญความจริง (นาตยา วงษ์หลีกภัย, 2532) และกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995)

กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) เป็นรูปแบบหนึ่งในการรักษาที่เน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและเรียนรู้วิธีที่จะติดต่อและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการประคับประคองความรู้สึกร่วมกัน เรียนรู้แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ที่เหมือน ๆ กัน และพัฒนาปรับปรุงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม โดยกระบวนการกลุ่มใช้หลักสำคัญ 3 ประการ คือ 1) สร้างและดำรงกลุ่มไว้ 2) สร้างวัฒนธรรมของกลุ่ม 3) ทำให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกระบวนการกลุ่มในเวลานั้น โดยผู้บำบัดมีบทบาทหน้าที่กระตุ้นให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของกลุ่มในเวลานั้น กระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน (Interaction) และเน้นหลักการ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here and Now) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ และพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลทำให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ให้เป็นไปในทางที่ดีและเหมาะสมมากขึ้น

ดังที่ ภัทราภรณ์ ทุ่งปันคำ (2551) ได้กล่าวว่า การที่สมาชิกภายในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จะทำให้สมาชิกกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กล้าที่จะให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น ช่วยให้สมาชิกรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จากการศึกษาของ ชนิกรรดา ไทยสังคม (2545) ศึกษาผลของการใช้กลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดของยาลอมในการเพิ่มสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ติดสารแอมเฟตามีน ที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดสารแอมเฟตามีนภายหลังได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดตามแนวคิดของยาลอม มีค่าคะแนนความสำนึกในคุณค่าแห่งตนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลที่ปฏิบัติงานในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด จังหวัดขอนแก่น มีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาด้านการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชาย ทำให้วัยรุ่นชายได้มีพัฒนาการไปในทางที่เหมาะสม เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ทำประโยชน์ให้กับประเทศชาติต่อไปในอนาคต

คำถามการวิจัย

กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ระหว่างการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที สูงกว่าก่อนการทดลอง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะติดตามผล ไม่แตกต่างระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที

3. วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในระยะหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดขอนแก่น

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ การใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม

ตัวแปรตาม คือ ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินการรับรู้ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งแสดงออกในการยอมรับและไม่ยอมรับในตนเอง ศึกษาใน 4 องค์ประกอบ คือ 1) การมีความสำคัญ (Significance) 2) การมีความสามารถ (Competence) 3) การมีคุณความดี (Virtue) และ4) การมีพลังอำนาจในตนเอง (Power) โดยใช้แบบประเมินตนเองของ Coopersmith (1984) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย นาตยา วงษ์หลีกภัย (2532) โดยศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองใน 3 ด้าน คือ 1) ด้านตนเอง 2) ด้านครอบครัว และ 3) ด้านสังคม

วัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง นักเรียนชายวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีอายุระหว่าง 14-15 ปี มีทัศนคติที่แสดงถึงความเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินโดยใช้แบบประเมินที่ดัดแปลงมาจากแบบประเมินความเสี่ยงของการดื่มแอลกอฮอล์ ของสุวรรณี แสงอาทิตย์ (2550) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านทัศนคติในการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ด้านประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์ และ3) ด้านพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน คะแนนของแบบประเมินนี้มีค่าตั้งแต่ 30 ถึง 150 คะแนน โดยวัยรุ่นที่มีค่าคะแนนตั้งแต่ 75 คะแนนขึ้นไป ถือว่าเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอม หมายถึง โปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและหลักการ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) โดยเน้นหลักการสำคัญ 3 ประการคือ 1) การสร้างและดำรงความเป็นกลุ่มไว้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2) สร้างวัฒนธรรมกลุ่ม และ3) ทำให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้และแก้ไขปัญหา โดยใช้กลุ่มเป็นเครื่องมือทำให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ด้วยตนเอง ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นและเหมาะสม ในการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาผลของกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมในการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของ Coopersmith (1984) ที่มีแนวคิดว่า ความมีคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล หรือสิ่งแวดล้อม แล้วแสดงออกในรูปของความรู้สึก และทัศนคติของบุคคลมีต่อตนเองในลักษณะของการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง ตลอดจนความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเองตามคุณลักษณะพื้นฐาน 4 ประการ คือ 1) การมีความสำคัญ (Significance) 2) การมีความสามารถ (Competence) 3) การมีคุณความดี (Virtue) และ 4) ความมีพลังอำนาจในตนเอง (Power) ซึ่ง Coopersmith (1981) ได้กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เปรียบเสมือนวัคซีนสังคม (Social Vaccine) ที่สามารถแก้ไขปัญหาสังคมบางอย่างได้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น อาทิ ปัญหาการติดแอลกอฮอล์ หรือการเสพติดสารเสพติดอื่น ๆ เมื่อวัยรุ่นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น จะเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง และยอมที่จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดี แม้ในสภาวะคับขัน ที่จำเป็นต้องเลือกปฏิบัติในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพื่อนชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ก็จะสามารถปฏิเสธคำชักชวนได้ การศึกษาครั้งนี้ ประยุกต์ใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดของ Yalom (1995) ในการเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยเน้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและยึดหลักการที่ว่า "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" (Here and Now) โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่พัฒนาและดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการตระหนักในกระแสกลุ่มในเวลานั้น ซึ่งประกอบด้วยหลักการที่สำคัญ 3 ประการคือ 1) การสร้างและดำรงความเป็นกลุ่มไว้ 2) การสร้างวัฒนธรรมกลุ่ม และ3) การทำให้สมาชิกตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายในกลุ่ม เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คล้าย ๆ กัน จะส่งผลให้เกิดกระบวนการกลุ่มและการเกิดปัจจัยบำบัด (Therapeutic Factors) ขึ้น ซึ่งปัจจัยบำบัดตามแนวคิดของยาลอม ประกอบด้วย 11 ปัจจัย ได้แก่ 1. การเพาะความหวัง 2. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน 3. การได้ข้อมูล 4. การรู้สึกได้ทำคุณประโยชน์ 5. การแก้ไขประสบการณ์เดิม 6. การพัฒนาทักษะการเข้าสังคม 7. พฤติกรรมการเลียนแบบ

8. การเรียนรู้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล 9. ความเป็นปึกแผ่น 10. การได้ปลดปล่อยความรู้สึก และ 11. การเรียนรู้สัจธรรมในชีวิต ซึ่งปัจจัยบำบัดนั้นเปรียบเสมือนเป้าหมายที่สำคัญที่ควรส่งเสริมให้เกิดกับสมาชิกในกลุ่ม ทั้งนี้ปัจจัยบำบัด อาจจะไม่เกิดขึ้นทุกปัจจัยในการทำกลุ่มบำบัดแต่ละครั้ง ปัจจัยบำบัดบางตัวที่เกิดขึ้น อาจเอื้อหรือเสริมให้เกิดอีกปัจจัยหนึ่งก็ได้ ซึ่งโปรแกรมกลุ่มบำบัดตามแนวคิดของยาลอมต่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในการศึกษาครั้งนี้ สรุปตามกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ดังภาพที่ 1

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University