

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ยาเสพติดเป็นปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการพัฒนาประเทศ รวมทั้งมีผลกระทบโดยตรงต่อผู้เสพ ผู้ติด ทั้งทางด้านพฤติกรรม ร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสังคม (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2547) เนื่องจากยาเสพติดทุกชนิด เมื่อเสพยาเข้าสู่ร่างกายจะออกฤทธิ์โดยตรงต่อสมอง ส่งผลให้ผู้เสพเกิดความพึงพอใจ ซึ่งในระยะการเริ่มต้นทดลองเสพยา ผู้เสพยาจะใช้เวลาเสพยา นาน ๆ ครั้ง ความพึงพอใจในรสชาติของยาเสพติด ทำให้ผู้เสพยาเกิดการเสพยาเสพติดถี่ขึ้น และขณะเดียวกัน ต้องเพิ่มขนาดของยาให้สูงขึ้น จึงจะได้รับความพึงพอใจจากฤทธิ์ของยาเสพติดนั้น ๆ การเสพยาเสพติดที่สูงติดต่อกันหลายครั้ง จึงกลายเป็นการเสพยาเสพติดในที่สุด (ทรงเกียรติ, ชาญวิทย์ และสาวิตรี, 2545) เมื่อมีการติดยาเสพติด ผู้ติดยาเสพติดมักไม่อยากจะเลิกเสพยาเสพติด ไม่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองทุกอย่าง ที่เป็นปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมรอบข้าง แต่เมื่อใดที่ผู้เสพยาเสพติดเกิดความคิด การตัดสินใจที่จะเลิกเสพยาเสพติดขึ้น ปัจจัยที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดสามารถเลิกเสพยาเสพติดได้ คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง เช่น มีแรงจูงใจที่เริ่มต้นจากภายในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต่อเนื่องและมั่นคง และอีกปัจจัยที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกเสพยาได้คือ ปัจจัยจากภายนอกตัวบุคคล อย่างเช่น การสนับสนุนทางสังคมต่อการเลิกยาเสพติด การมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อการสร้างแรงจูงใจในการบำบัด นักบำบัด โปรแกรมการบำบัด ความรู้สึกสงสารพ่อแม่ และคนรอบข้าง เพราะการเสพยาเสพติด ทำให้ครอบครัวและผู้อื่นเดือดร้อน (ประณีต, บุญวดี, ขวัญตา, และเยาวรัตน์, 2545) ซึ่งการเลิกยาเสพติด เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในเส้นทางการเลิกยาของผู้ติดยาเสพติดในระยะต่างๆ เริ่มตั้งแต่การปฏิเสธปัญหา ลังเลใจ ตัดสินใจหยุดเสพยา และลงมือปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (คณะทำงานพัฒนาหลักสูตร และคู่มือจิตสังคมบำบัด, ม.ป.ป.)

ในขณะที่เลิกยาเสพติด จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรม เนื่องจากในระยะแรกของการเลิกยาเสพติด ผู้ติดยาเสพติดจะมีอาการถอนพิษยา หรืออาการขาดยา ซึ่งจะมีความรุนแรง หรือความทรมานที่เกิดขึ้นแตกต่างกันตามชนิดของยาเสพติด ซึ่งอาจทำให้ผู้เลิกยาล้มเลิกความตั้งใจในการเลิกเสพยาเสพติดได้ ซึ่งปัญหาการเสพยา ส่วนหนึ่งมาจากผู้ติดยาเสพติดที่มีจิตใจไม่เข้มแข็งพอ อยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหายาเสพติด และมีปัญหาครอบครัว ผู้เลิกยาจึงจำเป็นต้องได้รับโอกาสจากคนรอบข้างหรือการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้มีจิตใจที่มุ่งมั่นในการเลิกเสพยา (ประณีต และคณะ, 2545) ซึ่งลำซ่า (2544) ได้กล่าวไว้ว่า ครอบครัวของผู้ติดยาเสพติดมีความสำคัญ

ที่จะทำให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกเสพยาเสพติดได้สำเร็จ หากครอบครัวพร้อมที่จะให้โอกาส และให้ความช่วยเหลือ จะช่วยให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกเสพยาเสพติดได้ และจากการศึกษาของ พรหมปพร (2547) เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ติดยาเสพติด พบว่า ผู้ติดยาเสพติดที่มีการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ มาก จะมีการปรับตัวในการดำรงชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้มาก ผู้ติดยาเสพติดที่มีความเครียด จะคลี่คลายความเครียดลงได้หากได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม (สุธีรา, 2531) ดังนั้นเชื่อว่าการสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลต่อการเลิกเสพยาเสพติดของผู้ป่วยได้ด้วย

การเลิกยาเสพติด จำเป็นต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง เน้นที่ตัวผู้ป่วย ดังคำขวัญการบำบัดรักษายาเสพติดในรูปแบบการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพเข้มข้นทางสายใหม่ที่กล่าวว่า ช่วยเพื่อช่วยตนเอง ซึ่งหมายถึง การช่วยเหลือตนเองในการเลิกยาเสพติด ผู้เลิกยาต้องมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ในการเลิกยา ดังนั้นผู้เลิกยาเสพติดจึงต้องกำกับตนเองซึ่ง แบนดูรา (Bandura , 1986) ได้กล่าวถึงกระบวนการกำกับตนเองใน 3 ขั้นตอน คือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และขั้นตอนสุดท้ายคือ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง จากการศึกษาของทิพาวดี (2545) พบว่าเมื่อผู้ติดยาเสพติดเข้าสู่ขั้นตอนการตัดสินใจเลิกยาเสพติด มีความคิดที่จะปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตนเองเพื่อให้เกิดการเลิกยาเสพติดตลอดไป ผู้ติดยาเสพติดต้องรับรู้ความสามารถในตัวเองที่จะเลิกยาเสพติด มีความตั้งใจเต็มที่ในการทุ่มเทและรับผิดชอบที่จะเลิกยาเสพติดระยะยาว การคิดวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงของตนเองให้กระจ่างชัด การวางแผนอย่างละเอียดและรอบคอบไม่ให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง การบริหารจัดการกับความอยากยาเสพติดที่เกิดขึ้น วางแผนการใช้เวลาพักผ่อนอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดความเบื่อในชีวิตประจำวัน ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมานี้จะเป็นพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงการเลิกยาเสพติดได้

คณะผู้วิจัยเชื่อว่าผู้ติดยาเสพติดต้องใช้ความพยายามในการกำกับตนเอง และต้องการการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ทั้งครอบครัว และสังคมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเลิกยาเสพติด คณะผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษา การกำกับตนเองเพื่อเลิกยาเสพติด และการได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และ ผู้บำบัดหรือติดตามผลผู้ป่วย ผลการศึกษา เพื่อให้ผู้บำบัดที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยยาเสพติดได้นำความรู้มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยยาเสพติดในการเลิกยา ตลอดจนส่งเสริมให้บุคคลที่อยู่รอบข้างผู้เลิกยาได้รับรู้ และมีส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดการเลิกยาเสพติดได้อย่างต่อเนื่องและถาวรต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้
2. เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการกำกับตนเองกับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้

### คำถามการวิจัย

1. การกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้ อยู่ในระดับใด
2. การสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้ อยู่ในระดับใด
3. การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้าบำบัดรักษาในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดในภาคใต้หรือไม่ อย่างไร

### กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิด 2 กรอบแนวคิด คือ

1. การศึกษาการกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติด ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดการกำกับตนเอง ของแบนดูรา (Bandura, 1977) ซึ่งมี 3 ขั้นตอนคือ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรมต่อตนเอง ร่วมกับการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลิกยาเสพติด (ทิพาวดี, 2545; ธงชัย, 2541; สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2543, 2547) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 การสังเกตตนเอง เป็นการสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง การเรียนรู้ตนเองถึงผลกระทบต่อตนเองจากการเสพหรือคิดสารเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติด เช่น สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของสุขภาพกาย การเปลี่ยนแปลงของจิตใจ อารมณ์ ความตระหนักที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นต้น ข้อมูลที่ได้จะส่งผลต่อการกระทำที่เป็นไปได้และเกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม

1.2 การตัดสินใจ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมการตัดสินใจของผู้ป่วย ยาเสพติด เป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเอง มาตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิก ยาเสพติด (ทิพาวดี, 2545) เช่น การตัดสินใจเลิกใช้ยาเสพติดตลอดไป การรับรู้ความสามารถในตัวเองที่จะ เลิกยาเสพติด ความตั้งใจเต็มที่ในการทุ่มเทที่จะเลิกยาเสพติดระยะยาว การคิดวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงของ ตนเองให้กระจ่างชัด การวางแผนอย่างละเอียดและรอบคอบไม่ให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การวางแผนการ ใช้เวลาพักผ่อนอย่างสร้างสรรค์ เพื่อลดความเบื่อในชีวิตประจำวัน การวางแผนระยะยาวในการงดสารเสพติด เป็นต้น

1.3 การแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง เป็นการลงมือกระทำและชำระพฤติกรรมใหม่ หลังจาก การสังเกตตนเองและการตัดสินใจ ทิพาวดี (2545) กล่าวถึงการชำระพฤติกรรมใหม่เพื่อการเลิก ยาเสพติด เช่น การบริหารจัดการกับความอยากยาเสพติดที่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตโดยปราศจากสิ่งเสพติด ทั้งมวลอย่างสิ้นเชิง รักษาสุขภาพและข้อผูกพัน/สัญญา/ข้อตกลงต่างๆ มีจุดมุ่งหมายในชีวิต เรียนรู้ที่จะ ตั้งเป้าหมายชีวิต สร้างสัมพันธภาพให้เข้ากับสังคมของคนที่ไม่ใช้ยาเสพติด ปรับอารมณ์ความรู้สึกไปในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เรียนรู้ที่มีความสุขได้เยี่ยงคนทั่วไป โดยไม่ต้องอาศัยยาเสพติด รู้จักวิธี ยับยั้งชั่งใจไม่ยอมกลับไปแตะต้องยาเสพติดแม้ว่าจะมีเพื่อนชวน หรือมีสิ่งเร้าเพียงใดก็ตาม รู้จักตนเองดี พอทั้งในด้านดี และทั้งจุดอ่อนของตนเอง เข้าใจในขีดจำกัดบางอย่างของตนเอง

2. การศึกษาการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคม ของเฮาส์ (House, 1981) ซึ่งประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านทรัพยากร ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการประเมินคุณค่า ร่วมกับการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเลิก ยาเสพติด (ทิพาวดี, 2545; ธงชัย, 2541; สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2543, 2547) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เป็นการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ภายในครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนของผู้เลิกยาเสพติดในการให้ความรัก ความห่วงใย เอื้ออาทร การ ดูแลเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้ผู้ติดยารู้สึกอบอุ่น มีกำลังใจในการเลิกยาเสพติด

2.2 การสนับสนุนทางด้านทรัพยากร เป็นการสนับสนุนของบุคคลภายใน ครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนผู้เลิกยาเสพติด โดยให้ทรัพย์สิน เงินทอง เวลา แรงงาน ซึ่งเป็นการ ช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นพื้นฐานของผู้ป่วยยาเสพติดในการเลิกยาเสพติด

2.3 การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร เป็นการช่วยเหลือของบุคคลภายใน ครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนของผู้เลิกยาเสพติด โดยให้ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วย ยาเสพติดเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำข้อมูลที่มีประโยชน์ไปใช้ในการแก้ไขปัญหายาเสพติดได้

2.4 การสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า เป็นการแสดงของบุคคลภายใน ครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนผู้เลิกยาเสพติด โดยให้การยกย่อง ชื่นชม ซึ่งทำให้ผู้ติดยาเสพติดรู้สึกมี

คุณค่า ที่ได้รับการยอมรับจาก บุคคลภายในครอบครัว ผู้บำบัด และเพื่อนผู้เลิกยาเสพติดก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเลิกยาเสพติดในที่สุด

3. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับตนเองกับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติด จากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Bandura, 1986) เชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมร่วมกับปัจจัยภายในส่วนบุคคลร่วมกันกำหนดลักษณะซึ่งกันและกัน ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านทรัพยากร ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านการประเมินคุณค่าที่บุคคลภายในครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนของผู้เลิกยาเสพติดให้กับผู้เลิกยาเสพติด จึงน่าจะมีความสัมพันธ์กับกระบวนการกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติด ของผู้ป่วยยาเสพติดหลังเข้ารับการรักษาในศูนย์บำบัดรักษาเสพติดภาคใต้

### นิยามศัพท์

การกำกับตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติด หมายถึง การแสดงถึงความตั้งใจในการควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้ป่วยยาเสพติดในระยะกลับสู่สังคม ที่มีต่อตนเองเพื่อการเลิกยาเสพติด จากการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการกำกับตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการติดยาเสพติด (ทิพาวดี, 2545; ชงชัย, 2541; สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2543, 2547)

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลภายในครอบครัว ผู้บำบัดและเพื่อนของผู้เลิกยาเสพติดต่อการเลิกยาเสพติด ประกอบด้วยการสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านทรัพยากร การสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร และการสนับสนุนด้านการประเมินคุณค่า ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (House, 1981) และการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการติดยาเสพติด (ทิพาวดี, 2545; ชงชัย, 2541; สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2543, 2547)

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาการกำกับตนเอง การสนับสนุนทางสังคมเพื่อการเลิกยาเสพติดของผู้ป่วยยาเสพติดหลังบำบัดรักษาที่ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดสงขลา และปัตตานี ซึ่งเป็นผู้ที่มารับบริการติดตามผลหลังการรักษา เริ่มตั้งแต่ 1 เดือนนานไม่เกิน 1 ปี

### ความสำคัญของการวิจัย

1. ผู้ปฏิบัติงานดูแลผู้ป่วยยาเสพติดครอบครัว มีแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้การกำกับตนเองเพื่อเลิกยาเสพติด และมีแนวทางการสนับสนุนทางสังคมในการดูแลผู้ป่วยยาเสพติด เพื่อให้เกิดการเลิกยาเสพติดได้

2. สามารถนำความรู้เผยแพร่ให้กับบุคลากรสาธารณสุข ผู้เกี่ยวข้อง และผู้ดูแลผู้ป่วยได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยยาเสพติดให้เกิดการเลิกยาเสพติดได้ต่อไป