

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
สำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา**

Development of a Transformative Learning Model for
Alcoholic Rehabilitation Treatment

พงศ์รัชต์วิช วิวงษ์* อาชญญา รัตนอุบล และพรณี บุญประกอบ
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา (2) เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ กลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนามที่ผ่านกระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจากสถานบำบัดรักษาทั้งภาครัฐบาลและเอกชน เลิกเสพยาโดยฉพาะมาเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่า 6 เดือน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มตามวิธีการวิจัย จำนวน 46 คน และ 7 คน ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัด การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณและการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่สามารถทำนายการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ได้แก่ สภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา การรับรู้ประสบการณ์การเสพยา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยา สามารถร่วมกันทำนายได้ คิดเป็นร้อยละ 47.6 และ 2) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดสุราที่นำไปสู่พฤติกรรมใหม่หรือการเลิกเสพยาโดยฉพาะ สอดคล้องตามรูปแบบ 4-P Model ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล การจัดโปรแกรมการเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนกรอบความเชื่อและจิตลักษณะ และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดสุรา

คำสำคัญ : การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

* ผู้ประสานงานหลัก (Corresponding Author)

E-mail: pongthawat_w@hotmail.com e-mail: pongthawat_w@hotmail.com

**กิตติกรรมประกาศ งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย ณ ต่างประเทศ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.)

และทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

The purposes of this research study were to: 1) predict the factors related to transformative learning for rehabilitation treatment for alcoholics, and 2) develop the transformative learning model for alcoholic rehabilitation treatment. The sample in this study consisted of Alcoholics Anonymous Thailand (AA Thailand) participants who had stopped drinking for at least 6 months after finishing the treatment program; 46 alcoholics were used for quantitative data collection and 7 alcoholics were selected for qualitative data collection. finishing program treatment; 46 alcoholics for collected data by quantitative research approach and 7 alcoholics for collected data by qualitative research approach.

Research instruments were: 1) scales, 2) an in-depth interview, and 3) group discussion. Data were analyzed using Pearson product-moment correlation, multiple regression analysis, and content analysis. The research findings were as follow: 1) program and activities in alcoholic rehabilitation treatment, alcoholic experience, learning and sharing, and motivation for the change could explain 47.6% of variance in personal transformation; and 2) the alcoholics' transformative learning leading to quitting smoke followed the 4-P Model. They were: 1) personal characteristics, 2) learning program, 3) adjusting beliefs and thinking, and 4) the alcoholics' inner change.

Keywords : Transformative learning, Alcoholic rehabilitation treatment

บทนำ

การบำบัดรักษาผู้ติดสุรามีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อนำไปสู่การเลิกเสพยาโดยถาวร หากปัญหาสำคัญจากการสังเคราะห์เอกสารวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศในรอบ 10 ปี พบว่า แบบแผนหรือรูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่ไม่สอดคล้องกับสภาพปัญหาของแต่ละบุคคล รวมถึงขาดความเชื่อมโยงกันระหว่างระดับบุคคลกับสังคมสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ผลจากประเด็นดังกล่าวทำให้มีการพัฒนารูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่มีความหลากหลาย แต่หลายรูปแบบยังขาดความยืดหยุ่นและมุ่งจัดสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากการดำรงชีวิตแท้จริงของผู้ติดสุราและส่วนหนึ่งของผู้ติดสุราที่เข้ารับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเป็นผู้เสพยาหรือผู้ติดสุราที่ผ่านการบำบัดรักษาผู้ติดสุรามาแล้ว โดยมีเหตุผลทั้งจากความไม่ตั้งใจเข้ารับการบำบัดรักษาการเสพยาติดสุราอย่างจริงจังหรือมีพฤติกรรมเสพยาเนื่องจากไม่สามารถหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการเสพยาเมื่อกลับไปสู่สภาพแวดล้อมหรือสังคมวัฒนธรรมเดิม ๆ ที่เป็นปัญหา (Alcoholics Anonymous, 2002)

ข้อสรุปของการเลิกเสพยาคือ การทำให้ผู้ติดสุราเกิดความเข้าใจจากภายในและเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในในการเลิกเสพยา สอดคล้องกับ Stephen & Marlatt (1987) และ Marlatt (1985) กล่าวว่า การเรียนรู้สำหรับการเลิกเสพยาเป็นการเรียนรู้ของบุคคลผ่านกระบวนการถ่ายทอดทางสังคมและการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงการเสพยาอย่างต่อเนื่อง (Learning through processes of socialization and repetition) ดังนั้นการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจึงควรมุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้ติดสุราเกิดความรู้ความเข้าใจและเปลี่ยนแปลงตนเองไปความต้องการของตนเองและสอดคล้องตามปทัสฐานทางสังคมวัฒนธรรมที่ผู้ติดสุราดำรงอยู่ การจัดการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจึงควรมีรูปแบบและกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเลิกเสพยา ได้แก่ การสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้ติดสุราในการเลิกเสพยาด้วยตนเองและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดสุราภายหลังการเลิกสุราให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา หรือ 4-P Model (The 4-P model of transformative learning for alcoholic rehabilitation) เพื่ออธิบายปัจจัยและกระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจากมุมมองใน 2 มิติสำคัญ ได้แก่ มิติด้านการเรียนรู้และมิติด้านการตัดสินใจกระทำของบุคคล โดยการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเชิงทฤษฎี (Theoretical framework) ตรวจสอบและยืนยันรูปแบบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพควบคู่กัน (Qualitative and Quantitative approaches) กับเลิกเสพยาโดยถาวรบนพื้นฐานการบูรณาการศาสตร์ด้านการศึกษา โดยเฉพาะการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาผู้ใหญ่ร่วมกับศาสตร์ด้านจิตวิทยาและสังคมวิทยา

รูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อบำบัดรักษาผู้ติดสุราจึงเป็นรูปแบบการเรียนรู้เชิงบูรณาการที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ของบุคคล (Social environment) ประสบการณ์หรือผลกระทบของบุคคลจากการเสพยา (Subjective experience) ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน (Sharing of stories) เพื่อหาข้อสรุปที่จะทำให้ผู้ติดสุราเกิดความเข้าใจจากภายในและเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในในการเลิกเสพยาในเวลาต่อมา หลักการสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา (Ajzen, 2006; Bigg, 1999; Mezirow, 2003; Taylor, 2000) ได้แก่

1. ความตั้งใจและความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง (Mindfulness of heart and intellect) การเปลี่ยนแปลงจากภายในจะเริ่มจากความตั้งใจและความพร้อมของผู้ติดสุราในการเข้ารับการรักษาด้วยความสมัครใจเป็นสำคัญ โดยจะเกิดจากการเปิดรับข้อมูลข่าวสาร การรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบของสุรา
2. ความสามารถในการเข้าใจ (Discernment) เป็นความสามารถของผู้ติดสุราในการแยกแยะคุณค่าของสุรากับหลักการเชิงเหตุผลและนำไปสู่การหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา
3. การเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-appreciation) เป็นการรับรู้ถึงคุณค่าของตนเองในการที่จะสามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเลิกหรือยุติการเสพยา

4. การเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายใน (Transformation of self) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดเจตคติ และความรู้สึกของผู้ติดสุราที่นำตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อเลิกหรือยุติการเสพยาอย่างถาวร

ดังนั้นข้อค้นพบจากการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับผู้ติดสุราจึงเป็นแนวทางสำคัญและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงสำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้ติดสุราให้สามารถเลิกเสพยาโดยถาวรและดำรงชีวิตในสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

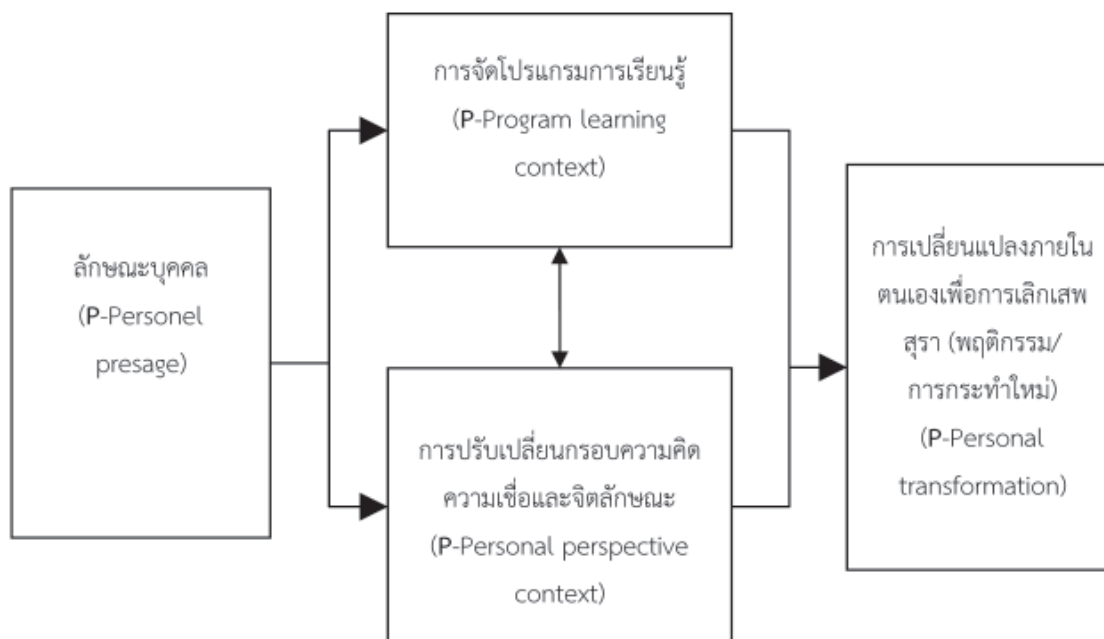
ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเชิงทฤษฎี (Theoretical framework) ใน 2 มิติ ได้แก่ มิติด้านการเรียนรู้และมิติด้านการตัดสินใจกระทำของบุคคล และกำหนดกลุ่มปัจจัยเป็น 4 กลุ่ม เรียกว่า 4-P Model : The 4-P model of transformative learning for alcoholic rehabilitation treatment ดังนี้

- P ลักษณะส่วนบุคคล (Personnel presage)
 - กระบวนการจัดการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Process to learning to change)
- ประกอบด้วย 2-P ได้แก่

P การจัดโปรแกรมการเรียนรู้ (Program learning context)

P การปรับเปลี่ยนกรอบความเชื่อและจิตลักษณะ (Personal perspective context)

- P การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา (Personal transformation)



แผนภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
สำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

วิธีการศึกษา

การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษา ผู้ติดสุรา จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและตรวจสอบรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าวด้วยการใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative method) ควบคู่กับการใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative method) กับผู้ติดสุราที่เลิกเสฟสุราโดยถาวร และเนื่องจากการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีความยากอันมีเหตุจากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการให้ข้อมูลและหลายคนมีการกลับไปเสฟซ้ำหลังการเลิกเสฟสุราไปแล้วห้วงระยะเวลาหนึ่ง ผู้วิจัยจึงได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball sampling) จากกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม (Alcoholic anonymous : AA Thailand) ที่สมัครใจให้ข้อมูลวิจัยและขอให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนาม และกำหนดคุณสมบัติผู้ติดสุราที่เป็นกลุ่มตัวอย่างคือ เป็นกลุ่มผู้ติดสุราที่เป็นสมาชิกในกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนามที่ผ่านกระบวนการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจากสถานบำบัดรักษาทั้งภาครัฐบาลและเอกชน และเลิกเสฟสุราโดยถาวรมาเป็นระยะเวลาต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 6 เดือน และมีการพบกลุ่ม (Meetings) ตามกำหนดสม่ำเสมอ โดยมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 46 คน และ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย แบบสอบถามวัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา แบ่งเป็น 10 ตอน ดังนี้ แบบสอบถามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลัง แบบสอบถามวัดการสนับสนุนทางสังคม แบบสอบถามวัดสภาพโปรแกรมและการจัดสภาพการจัดการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา แบบสอบถามวัดการรับรู้ประสบการณ์การเสพยา แบบสอบถามวัดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง แบบสอบถามวัดการรับรู้ผลกระทบของสุรา แบบสอบถามวัดแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพยา แบบสอบถามวัดเจตคติต่อการเลิกเสพยา แบบสอบถามวัดทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเลิกเสพยา และแบบสอบถามวัดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา โดยแบบสอบถามทุกฉบับผ่านการตรวจสอบคุณภาพเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อที่ได้จากการหาความสัมพันธ์รายข้อกับคะแนนรวมมีค่าอยู่ระหว่าง .60 - .88 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามชนิดความสอดคล้องภายในโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา มีค่าอยู่ระหว่าง .76 - .89

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแบบสนทนาทั่วไปเพื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแบบไม่เป็นทางการ (Informal interview) และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) รวมถึงการสนทนากลุ่ม (Group discussion) เพื่อตรวจสอบผลการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงประจักษ์และยืนยันรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราและตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลด้วยการตรวจสอบแบบสอบเล่า (Data Triangulation)

สรุปขั้นตอนการพัฒนาแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา ประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 สร้างรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเชิงทฤษฎี (Theoretical framework)

ขั้นตอนที่ 2 ตรวจสอบรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรากับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อหาอำนาจการทำนายของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราและเพื่อพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงปริมาณควบคู่กับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการวิจัยคุณภาพ (Quantitative and Qualitative approaches)

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson product-moment correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อหาความสัมพันธ์และหาอำนาจการทำนายของปัจจัยตามรูปแบบ 4-P ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และตรวจสอบแบบสามเส้า (Data Triangulation) เพื่อยืนยันรูปแบบตามปรากฏการณ์การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดสุรา

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลและอภิปรายผลด้วยค่าสถิติจากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการพรรณนาความตามวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจากปรากฏการณ์เชิงประจักษ์

ผลการศึกษา

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีสมารถทำนายการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา ได้แก่ สภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดยา การรับรู้ประสบการณ์การเสพยา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเสพยา สามารถร่วมกันทำนายได้ คิดเป็นร้อยละ 47.6 โดยสภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดยา มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดยาสูงสุด (ค่า $Beta = .41$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัย .01

2. การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดยาที่นำไปสู่พฤติกรรมใหม่หรือการเลิกเสพยาโดยถาวร สอดคล้องตามรูปแบบ 4-P Model ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคล การจัดโปรแกรมการเรียนรู้ การปรับเปลี่ยนกรอบความเชื่อและจิตลักษณะและการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดยาประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ 1) ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดยามี 3 ขั้นตอน และ 2) องค์ประกอบสนับสนุนการเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดยามี 3 องค์ประกอบ กล่าวคือ

1) ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดยา

ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 2 สภาพโปรแกรมและการจัดสภาพการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดยา

ขั้นตอนที่ 3 แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพยา

2) องค์ประกอบสนับสนุนการเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดยา

องค์ประกอบที่ 1 การสนับสนุนทางสังคม

องค์ประกอบที่ 2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

องค์ประกอบที่ 3 ทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเสพยา

อภิปรายผลการศึกษา

ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ปัจจัยที่มีสมารถทำนายการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา พบว่า จุดเริ่มต้นของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเกิดจากผู้ติดยาประสบปัญหาซ้ำซากต่อตัวเองการทำงาน ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดและมีความต้องการหลุดพ้นจากสภาพปัญหาดังกล่าว เกิดความพยายามหาทางออกเพื่อการหลุดพ้นจากปัญหาทำให้ผู้ติดยาทบทวนประสบการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้น แสวงหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาลองผิดลองถูกเพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ Mezirow (2003) กล่าวว่า ความรู้สึกแปลกแยกหรือ

สภาพความไม่พึงพอใจในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ของบุคคล (Disorienting dilemma) เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้บุคคลเริ่มมีความตระหนักในปัญหาและแสวงหาคำตอบเพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น ดังนั้นผู้ติดสุราประสบปัญหาและเห็นสาเหตุของปัญหา ซึ่งเป็นผลจากลักษณะส่วนบุคคล (P-Personnel presage) เช่น ประสบปัญหาที่เลวร้ายและรุนแรงมาต่อเนื่องด้วยระยะเวลายาวนานย่อมเห็นสาเหตุของปัญหาแตกต่างจากบุคคลที่ประสบปัญหาเพียงช่วงครึ่งชั่วครว หรือผู้ติดสุราที่มีประวัติการเสพยาจะเห็นสาเหตุของปัญหาดีกว่าผู้ติดสุราที่ยังไม่ได้เข้ารับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เป็นต้น สอดคล้องกับ พิชัย แสงชาญชัย (2548) ระบุผลจากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยติดสุราว่าเป็นไปด้วยความยากลำบากเพราะผู้ป่วยมักจะปฏิเสธความจริง (Denial) มองปัญหาน้อยกว่าความเป็นจริง (Minimization) อ้างเหตุผลที่ไม่สมเหตุผลผล (Rationalization) และโทษสิ่งอื่น (Projection) ซึ่งเป็นเรื่องปกติของผู้ป่วยโรคสุรา-แอลกอฮอล์เรื้อรัง สอดคล้องกับข้อค้นพบของผุ้วิจัย พบว่า หากผู้ติดสุราที่ไม่ยอมรับตนเองว่าเป็นผู้ติดสุราและรับรู้ถึงผลเสียของสุราในลักษณะบิดเบือนจากความเป็นจริง การเลิกเสพยาจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากผู้ติดสุราจะหลีกเลี่ยงปัญหาและขาดความตั้งใจจริงในการเลิกเสพยาทำให้เกิดคำกล่าวที่ของการเลิกเสพยาว่า “คิดง่ายเลิกยาก” หรือ “พูดง่ายทำยาก”

ข้อค้นพบทำให้ทราบว่า การรับรู้ประสบการณ์การเสพยาเป็นปัจจัยที่กระตุ้นและเสริมแรงให้ผู้ติดสุราเลิกเสพยา เข้ารับการบำบัดรักษาและปฏิบัติตามโปรแกรมและกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุราโดยมีเป้าหมายเพื่อเลิกเสพยาโดยถาวร เพราะเมื่อบุคคลประสบกับปัญหาหรืออยู่ในสภาพการณ์ที่แปลกแยก บุคคลจะทบทวนประสบการณ์เดิมทั้งที่กระทำไปแล้วหรืออยู่ระหว่างกระทำ (Reflection-on-action and Reflection-in-action) โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อตรวจสอบข้อมูลเดิมและแสวงหาทางเลือกใหม่ด้วยการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับบุคคลอื่น ๆ เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น การพัฒนาการเรียนรู้ของผู้ติดสุราจึงจำเป็นต้องใช้ประสบการณ์ในอดีตเป็นกลไกผลักดันผู้ติดสุราเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษา หากต้องดำเนินการควบคู่กับการเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพยา สอดคล้องกับ Karakowsky & McBey (1999) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคคลโดยมีองค์ประกอบที่เป็นแรงขับเคลื่อนได้แก่ จิตลักษณะภายในของบุคคล เช่น แรงจูงใจ อารมณ์หรือความรู้สึก

ความต้องการหลุดพ้นจากปัญหาหรือผลกระทบจากการเสพยาส่งผลให้ผู้เสพยาเกิดความตั้งใจหรือความมุ่งมั่นที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง การแสวงหาทางออกเพื่อหลุดพ้นจากสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาอาจใช้วิธีการที่แตกต่างกันไป การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้ข้อสรุปว่า สภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เพราะเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา เนื่องจากโปรแกรมและกิจกรมบำบัดรักษาผู้ติดสุราเป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อมุ่งพัฒนาศักยภาพผู้ติดสุราที่เข้ารับการบำบัดรักษาให้มีความรู้ความสามารถในการจัดระเบียบโครงสร้างชีวิตให้อยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติและฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการเลิกเสพยา การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสภาพการณ์ยั่วและการฝึกทักษะการใช้ชีวิตในสังคมโดยไม่ติดสุรา

สิ่งที่ต้องคำนึงสำหรับการพัฒนาโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราคือ ต้องเป็นการจัดโปรแกรมและกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้อิสระผู้ติดสุราอย่างเต็มที่และไม่มี การบังคับใด ๆ ทำให้ผู้ติดสุราปฏิบัติตามโปรแกรมบำบัดรักษาด้วยความสมัครใจจะมุ่งมั่นที่จะเลิก เสพสุราโดยถาวร สอดคล้องกับ Caffarellar (2002) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมเป็นการจัดสภาพหรือ บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ สร้างการยอมรับ ความไว้วางใจและเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดง ความคิดความเห็นได้อย่างเต็มศักยภาพ รวมถึงมีการจัดการเรียนรู้อย่างยืดหยุ่นบนพื้นฐานการตกลงร่วมกันระหว่างผู้เรียนและนักพัฒนาโปรแกรมเป็นสำคัญ

ความสำคัญของการจัดโปรแกรมการเรียนรู้คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง (Self-change) โปรแกรมการบำบัดรักษาผู้ติดสุราจึงจำเป็นต้องเน้นการ ติดตามหลังการบำบัดอย่างเข้มข้น (After-care) และกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self-help group) เพื่อช่วย ให้ผู้ติดสุรามีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง สามารถเลิกเสพยาได้ในช่วงแรก และเมื่อมี การเข้าร่วมพบกลุ่ม (Meetings) อย่างต่อเนื่อง ผู้ติดสุราจะมีทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการเลิกเสพยา ดังนั้นลักษณะของโปรแกรมการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษา ผู้ติดสุราจึงควรกำหนดเป้าหมายและแนวทางจัดการเรียนรู้อย่างชัดเจนดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เป้าหมายและแนวทางจัดการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

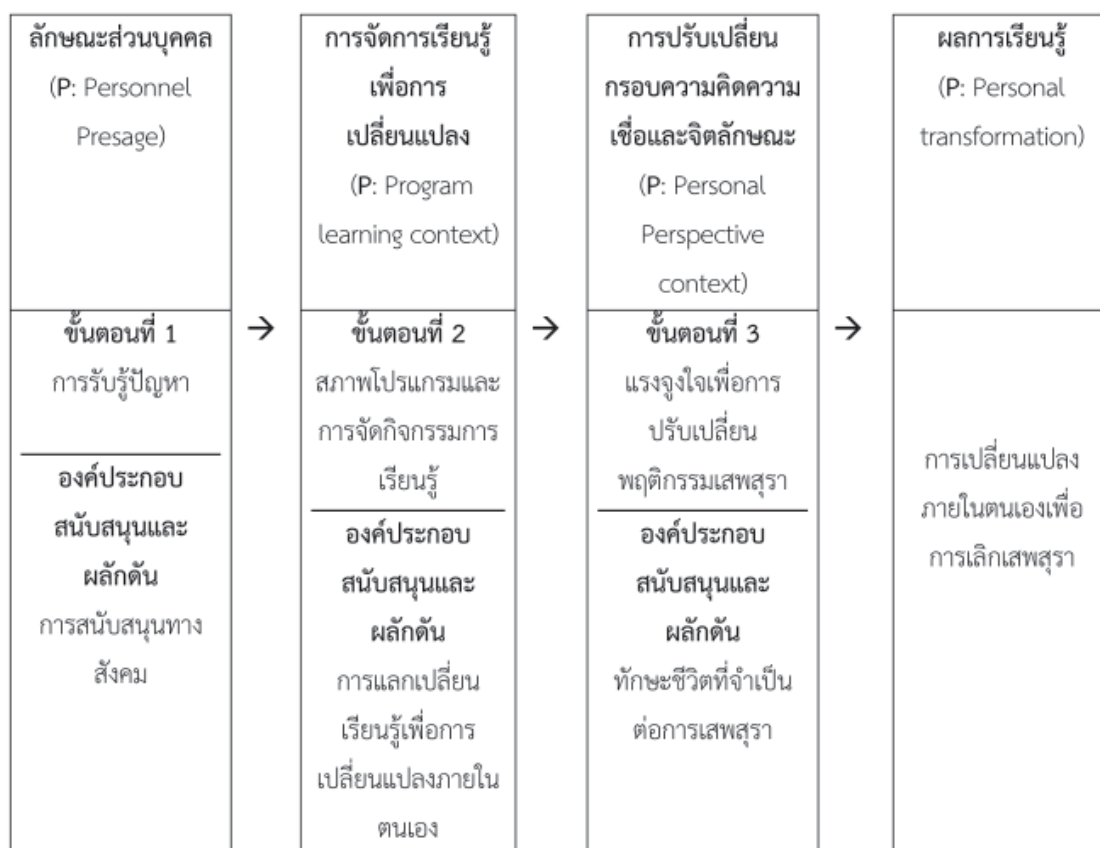
เป้าหมาย	แนวทางการจัดการเรียนรู้
1. พัฒนาความรู้ความเข้าใจ	- การทบทวนกิจกรรมระหว่างวันและเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้ติดสุรา ได้สะท้อนถึงประสบการณ์และหาข้อสรุปที่ได้รับจากกิจกรรม ระหว่างวัน - การให้ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับโรคติดสารเสพติด หรือโรคสมอง ตีบด การฟื้นตัวจากโรคเพื่อให้ผู้ติดสุราเรียนรู้ที่จะฟื้นตัวจาก โรคติดสารเสพติด
2. การพัฒนาทักษะ	- เน้นการพัฒนาทักษะทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น การฝึกทักษะเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การจัดการ ความเครียด การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดความเชื่อ เป็นต้น
3. การพัฒนาความตระหนักรู้	- เน้นการพัฒนาผู้ติดสุราให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เกิด ความตระหนักรู้ถึงปัญหา ผลกระทบ และการหาทางออกเพื่อ การเลิกเสพยาด้วยตนเอง

นอกจากนี้ ผู้วิจัยค้นพบว่า แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยผู้ติดสุราที่มีความเข้มแข็งและเสริมสร้างแรงจูงใจให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ด้วยการเอาชนะความลังเลใจ (Ambivalence) ต่อการเลิกเสพยาและการไม่ยอมรับความจริง (Denial) ว่าตนเองเป็นผู้ติดสุรา รวมถึงเป็นหนทางสร้างความหวังว่าจะสามารถเลิกสุราและหลุดพ้นจากปัญหาที่ตนเองประสบอยู่ได้ในอนาคต โดยแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยาเป็นขั้นตอนสำคัญ ขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ความเชื่อและจิตลักษณะของผู้ติดสุรา

ปัจจัยสำคัญอีกประการที่ผู้วิจัยได้ค้นพบคือ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ติดสุราส่วนใหญ่มักคิดว่า ตนเองเป็นบุคคลที่ผู้อื่นรังเกียจและเป็นตัวถ่วงของครอบครัวทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกแปลกแยก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองกับกลุ่มผู้ติดสุราด้วยกันเองทำให้ผู้ติดสุราลดความรู้สึกแยกตัวและความละอายใจของตนเองลง สามารถเผชิญหน้ากับความเป็นจริง (Confrontation) เกิดการยอมรับ การประคับประคองจิตใจระหว่างผู้ติดสุราด้วยกันและการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่กัน ผู้ติดสุราเห็นพ้องกันว่า กระบวนการดังกล่าวช่วยให้ผู้ติดสุราได้เกิดการเรียนรู้ การให้และการรับการสนับสนุนทางจิตใจจากผู้ติดสุราอื่นและเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ติดสุราได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกได้อย่างอิสระ

2. การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีวิจัยเชิงปริมาณควบคู่กับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ได้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติดสุราที่นำไปสู่พฤติกรรมใหม่หรือการเลิกเสพยาโดยถาวร สอดคล้องตามรูปแบบ 4-P Model **ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา** 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ปัญหา ขั้นตอนที่ 2 สภาพโปรแกรมและการจัดสภาพการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา และขั้นตอนที่ 3 แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพยา และ **องค์ประกอบสนับสนุนการเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา** 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบที่ 2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และองค์ประกอบที่ 3 ทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเสพยา ดังนี้



แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนและองค์ประกอบของรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง
สำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ปัญหา ผู้วิจัยได้ค้นพบว่า จุดเริ่มต้นหลักของการเลิกเสพสุราเป็นผลจากการประสบปัญหาซ้ำซากของผู้ติดสุรา ทั้งปัญหาด้านการทำงาน ปัญหาด้านครอบครัวและปัญหาด้านสุขภาพ โดยพบว่า ปัญหาด้านครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ติดสุราเกิดความต้องการที่จะเลิกเสพสุรา ผู้ติดสุราเห็นพ้องกันว่า เหตุเบื้องต้นของความต้องการเลิกเสพสุราเป็นผลมาจากการเสพสุราของผู้ติดสุราเป็นตัวสร้างความปัญหาหรือความเดือนร้อนให้แก่บุคคลอื่นรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับครอบครัว การเลิกเสพสุราของผู้ติดสุราจึงเป็นการลดทอนความผิดที่ตนเองได้กระทำต่อครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างที่เป็นที่รักของผู้ติดสุรา การตัดสินใจเลิกเสพสุราจึงเป็นการตัดสินใจเพื่อ “ครอบครัวหรือคนที่รัก” ไม่ต้องมาเดือดร้อนกับปัญหาจากการเสพสุราของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นปัญหาหรือผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัวจะเป็นปัจจัยผลักดันให้ผู้ติดสุราเลิกเสพสุรามากกว่าปัญหาด้านการทำงาน ปัญหาด้านสุขภาพหรือปัญหาอื่น ๆ ที่ผู้ติดสุราประสบ

ดังนั้นผู้ติดสุราที่รับรู้ปัญหาของตนเองจะนำไปสู่การตัดสินใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหา การยอมรับตนเองว่าปัญหาเป็นสาเหตุมาจากสุรา โดยปัญหาเหล่านั้นต้องเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นมีระยะเวลายาวนาน และต่อเนื่องจนผู้ติดสุราตระหนักถึงปัญหาและหาทางออกเพื่อหลุดพ้นจากสภาวะการณ์ของปัญหาที่เป็นอยู่

ขั้นตอนที่ 2 สภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ตามกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Process to learning to change) ด้าน P-การจัดโปรแกรมการเรียนรู้ (Program learning context) ต้องจัดสภาพโปรแกรมและกิจกรรมการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้ติดสุรา ส่งเสริมให้ผู้ติดสุรามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการบำบัดรักษาตั้งแต่การค้นหาปัญหา การวางแผนการบำบัดรักษา จนขั้นตอนสุดท้ายของการบำบัดรักษา มีการแนะนำกระบวนการหรือขั้นตอน รวมถึงการอำนวยความสะดวก การเตรียมสถานที่ที่เหมาะสม การส่งเสริมให้มีบรรยากาศแบบเป็นกันเอง การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ทั้งร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเข้าสู่กิจกรรมการบำบัดรักษา เช่น การเปิดเพลงสบาย ๆ ให้ ผู้เข้ารับการบำบัดรักษาฟังก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 3 แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยา เป็นการเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนกรอบความคิดความเชื่อและจิตลักษณะ (P-Personal perspective context) แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยาเป็นแรงจูงใจจากภายใน ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้ผู้ติดสุรารับรู้ความสามารถของตนเอง กำกับตนเองบนพื้นฐานความเชื่อว่าตนเองสามารถเลิกเสพยาได้สำเร็จ ด้วยการใช้ได้ความรู้และทักษะต่าง ๆ จากการเรียนรู้ การแสวงหาแนวทางหรือทางออกและความพยายามของตนเองในการปรับตัวเพื่อการเลิกเสพยาโดยถาวร ผู้วิจัยค้นพบว่า ผู้ติดสุราที่มีแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยาสูงจะเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นภายในตนเองสูง สามารถใช้ความรู้ ทักษะที่มีในการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงการเสพยาซ้ำ

กระบวนการสำคัญของการบำบัดรักษาผู้ติดสุราคือ การฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเสพยาเพื่อพัฒนาให้ผู้ติดสุราเห็นคุณค่าในตนเองและมองโลกทางบวกเพื่อเผชิญปัญหาและอุปสรรคในการเลิกเสพยาและการดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติโดยไม่เสพยาภายหลังการบำบัดรักษาผู้ติดสุราเรียบร้อยแล้ว จากการสัมภาษณ์ผู้ติดสุราส่วนใหญ่ระบุว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดจากหลายเหตุปัจจัย ส่วนใหญ่เห็นพ้องว่า หากครอบครัวหรือคนใกล้ชิดรับรู้สภาพปัญหาและเข้าใจสถานการณ์การบำบัดรักษาผู้ติดสุราจะส่งผลให้ผู้ติดสุรามีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ติดสุราที่ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดรังเกียจหรือแสดงอาการดูถูก รวมถึงไม่เชื่อมั่นว่า ผู้ติดสุราจะสามารถเลิกเสพยาได้จริงแม้จะเข้าสู่การบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

ข้อสรุปการเรียนรู้ของผู้ติดสุรา ตั้งแต่ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา ระหว่างเข้ารับบำบัดรักษา และภายหลังการบำบัดรักษา ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา

ตารางที่ 2 รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ตั้งแต่ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา ระหว่างเข้าบำบัดรักษา และภายหลังการบำบัดรักษา

การเรียนรู้ของผู้ติดยา	การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพยา
ก่อนเข้ารับการบำบัดรักษา - การรับรู้ถึงปัญหาและผลกระทบจากการเสพยา	- ผู้ติดยาสามารถทบทวนตนเอง (Self-examination) จากประสบการณ์ที่ผ่านมา - ผู้ติดยามีการประเมินตนเองอย่างมีเหตุผลถึงสภาพและความพร้อมเพื่อการเลิกเสพยา
ระหว่างเข้ารับการบำบัดรักษา - การเรียนรู้จากการเข้าร่วมโปรแกรมหรือรูปแบบการบำบัดรักษาทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ติดยา บนพื้นฐานกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล (Learning-centered approach)	- ผู้ติดยาสามารถพัฒนาความคิด สติปัญญา (Intellectual development) สู่การคิดเชิงบวก มีความคิดที่มีคุณค่าและมีเป้าหมายชัดเจน โดยตระหนักถึงปัญหา รวมถึงการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมเพื่อการเลิกเสพยา - ผู้ติดยามีพัฒนาการทางอารมณ์ ความรู้สึก (Emotional development) ได้อย่างเหมาะสม และมีความพร้อมในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคจากการเลิกหรือยุติการเสพยา - ผู้ติดยาสามารถพัฒนาทักษะทางสังคม (Social development) ทำให้สามารถอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสังคม สามารถร่วมกันกับบุคคลในลักษณะการทำงานเป็นทีมและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน รวมถึงการมีแบบอย่างที่ดีในการเลิกหรือยุติการเสพยา - ผู้ติดยามีการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดความเชื่อเดิมที่มีต่อการเสพยา - ผู้ติดยาสามารถพัฒนาตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Behavioral shaping development) เพื่อเลิกหรือยุติการเสพยา
หลังการบำบัดรักษา - การเห็นคุณค่าและเข้าใจ (Appreciation and understanding)	- ผู้ติดยาสามารถควบคุมตนเองและมีทักษะที่จำเป็นต่อการเลิกเสพยา เพื่อป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือยั่วยุต่อการกลับมาเสพยาซ้ำ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยทำให้ได้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราหรือ **4-P Model** ประกอบด้วย **ขั้นตอนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา** 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การรับรู้ปัญหา ขั้นตอนที่ 2 สภาพโปรแกรมและการจัดสภาพการเรียนรู้เพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุราและขั้นตอนที่ 3 แรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสพติด และ **องค์ประกอบสนับสนุนการเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา** 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 การสนับสนุนทางสังคม องค์ประกอบที่ 2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และองค์ประกอบที่ 3 ทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการเสพติด เป็นรูปแบบที่มุ่งพัฒนาการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของบุคคลเป็นสำคัญ (Self-transformation) ดังนั้นหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการบำบัดรักษาผู้ติดสุราหรือสถานบำบัดรักษาผู้ติดสุราทั้งภาครัฐและเอกชนควรนำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมเพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุราต่อไป

1.2 จากผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมหรือการสนับสนุนการให้ความช่วยเหลือหรือดูแลทั้งด้านร่างกายและจิตใจของครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมีความสำคัญต่อผู้ติดสุราเป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำผู้ติดสุราเข้าสู่กระบวนการบำบัดรักษาและนำไปสู่สัมฤทธิ์ผลการบำบัดรักษาในเวลาต่อมา ดังนั้นหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการบำบัดรักษาผู้ติดสุราควรหาแนวทางหรือมาตรการสนับสนุนส่งเสริมให้ครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดเข้ามามีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาผู้ติดสุราอย่างจริงจัง โดยการพัฒนาหลักสูตรหรือแนวทางการเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนอย่างเป็นรูปธรรมและจริงจังให้ครอบครัวเข้ามามีบทบาทหลักในการพัฒนาศักยภาพผู้ติดสุราในการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพติด ทั้งก่อนเข้ารับการรักษา ระหว่างการบำบัดรักษาและภายหลังการบำบัดรักษา

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทบทวนครั้งต่อไป

2.1 จากผลการวิจัยทำให้ได้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่มีขั้นตอนและองค์ประกอบสนับสนุนและผลักดันให้ผู้ติดสุราเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อการเลิกเสพติด นักวิจัยควรทบทวนและพัฒนาเพื่อพัฒนาโปรแกรมหรือหลักสูตรการพัฒนาการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา เพื่อให้ได้โปรแกรมและหลักสูตรต้นแบบเพื่อการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่เป็นรูปธรรม

2.2 ควรมีการวิจัยระยะยาวเกี่ยวกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราตามช่วงระยะเวลาต่าง ๆ ในอนาคต

2.3 ควรมีการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง สำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่เฉพาะเจาะจงตามกลุ่มเป้าหมายและข้อจำกัดของแต่ละกลุ่มผู้ติดสุรา เพื่อให้ได้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุราที่มีประสิทธิภาพตรงตามคุณลักษณะของผู้ติดสุรา

เอกสารอ้างอิง

- พิชัย แสงชาญชัย. สุรา แอลกอฮอล์และความผิดปกติที่เกี่ยวข้อง (*Alcohol-Related disorder*). ใน ตำราเวชศาสตร์การเสพติด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2548.
- Ajzen, I. (2006). *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. (Online). Available : <http://www.unix.oit.umass.edu/~ajzen/obhdp.html>. Retrieved September 18, 2004.
- Biggs, J. (1998). *The process of learning*. (3rd ed.). Sydney : Prentice Hall.
- Caffarella, R.S. *Self-directed learning*. In S.B. Merriam (Ed.), *An update on adult learning theory*. New Directions for Adult and Continuing Education, no. 57. pp. 25-35. San Francisco : Jossey-Bass, 2002.
- Mezirow, J. *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco, CA : Jossey-Bass., 2003.
- Taylor, E. W. *Analyzing Research on Transformative Learning Theory*. In *Learning as Transformative : Critical Perspectives on a Theory in Progress*. San Francisco : Jossey-Bass, 2000.

คณะผู้เขียน

นายพงศ์รัศมิ์ วังสุ

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

e-mail: pongthawat__w@hotmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.พรรณิ บุญประกอบ

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ