

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

องค์การอนามัยโลกได้จัดให้โรคอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในอันดับที่สี่ของบรรดาโรคทั้งหลายที่คุกคามมนุษย์ พบได้ในผู้หญิง 20% ในชาย 12% ที่ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต และหากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษาความซึมเศร้าจะทำให้สูญเสียสมรรถนะหรือความสามารถของร่างกาย และจะส่งผลถึงการฆ่าตัวตายได้ โดยพบอัตราการฆ่าตัวตาย (ซึ่งพบประมาณ 15% ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า) ได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งจะพบภาวะซึมเศร้าได้มากในเพศหญิง แต่การเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายกลับพบมากในเพศชาย (วนิดา พุ่มไพศาลชัย และคณะ, 2544)

ความซึมเศร้าเป็นปัญหาที่พบบ่อยในสังคม และส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ซึมเศร้าและสมาชิกภายในครอบครัวของบุคคลนั้น จะรบกวนบุคคลทั้งทางด้านการทำงาน สังคม และการปรับตัวในครอบครัว และอาจส่งผลต่อการเป็นโรคซึมเศร้าที่รุนแรงตามมา หากบุคคลนั้นไม่ได้ใส่ใจตนเองและรับการดูแลรักษาที่ถูกต้อง (Franklin, 2000) โดยผู้ป่วยที่มีความซึมเศร้า (Depression) จะมีอารมณ์ซึมเศร้า เบื่อหน่าย หดหู่ ห่อเหี่ยวใจ และหมดอารมณ์สนุกเพลิดเพลินหรือหมดกำลังใจอยาก หากเป็นอยู่ยาวนานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไปจะมีผลกระทบต่ออาชีพการงานหรือการเรียน (ดวงใจ กสานติกุล, 2542)

Beck (1967, อ้างในเอี่ยมเดือน เนตรแจ่ม, 2541) กล่าวว่า ความซึมเศร้าเกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับความคิดของผู้ที่มีความซึมเศร้า คือ ผู้ที่มีความซึมเศร้าจะมีความคิดในทางลบเกี่ยวกับการมองตนเอง มองโลก มองอนาคต โดยพบว่าผู้ที่มีความซึมเศร้าจะมองว่าตนบกพร่อง ขาดคุณภาพ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้ตนเองรู้สึกไร้ค่า และไม่มีความสุข ความคิดเห็นในทางลบต่อโลกของผู้ที่มีความซึมเศร้า จะสะท้อนให้เห็นความเชื่อที่ว่า โลกคาดหวังต่อตัวเขาสูงเกินไปและมีอุปสรรคมากมายที่ทำให้ไม่สามารถจะเอาชนะได้ในภารกิจที่จะบรรลุให้ถึงเป้าหมายของชีวิต ผู้ที่มีความซึมเศร้าจะรับรู้ได้ถึงการพ่ายแพ้ การสูญเสีย ส่วนความคิดเห็นในทางลบต่ออนาคต ผู้ที่มีความซึมเศร้าจะเชื่อว่าปัญหาในปัจจุบันจะไม่มีวันสิ้นสุด จะเลวร้ายมากขึ้น ท่ามกลางความสิ้นหวังนั้น อาจทำให้ผู้ที่มีความซึมเศร้ามีความคิดฆ่าตัวตายได้

นอกจากนี้ การที่บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองต่ำก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความซึมเศร้า โดยมีผลสืบเนื่องมาการมีรูปแบบการมองในแง่ลบ สอดคล้องกับ ดวงใจ กสานติกุล (2542) ที่ได้

กล่าวถึงหนึ่งในสาเหตุของโรคอารมณ์ซึมเศร้าคือ เกิดจากการมีความนึกคิดในเชิงลบ มองเหตุการณ์ในชีวิตในแง่ร้ายไปหมด ทำให้จิตใจอยู่ในสภาพท้อแท้หมดหวัง โดยมีหลักที่เราคิดอย่างไรก็รู้สึกอย่างนั้น และความคิดบิดเบือนอันเป็นผลจากการมีประสบการณ์ชีวิตที่เลวร้าย ผู้ป่วยจะซึมเศร้า จะมองตนเองไร้ค่า ไร้ความภาคภูมิใจ มองโลกหรือสังคมในแง่ร้าย คือ เห็นแต่สิ่งที่ไม่ดีในสังคมสิ่งแวดล้อม รู้สึกถูกบีบบังคับและเรียกร้องจากสังคมมากจนรู้สึกหมดกำลังใจ และมองอนาคตว่ามีแต่ความยากลำบาก ล้มเหลวและหมดทางแก้

การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำส่งผลต่อความซึมเศร้านี้ได้จะเห็นได้จากการศึกษาของ Coopersmith (1967, อ้างในพิสมัย แสนยอด, 2545) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาระดับการเห็นคุณค่าในตนเองในเด็กชายวัยรุ่นชาวอเมริกาได้ จำนวน 85 คน พบว่าเด็กชายแต่ละลักษณะจะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับแตกต่างกัน โดยเด็กที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะท้อแท้ ซึมเศร้า แยกตัว ไม่เป็นที่รัก ไม่กล้าแสดงออก และไม่มีการต่อสู้กับอุปสรรค เมื่อต้องออกสังคมเด็กเหล่านี้มักจะยืนอยู่ข้างหลังและเป็นผู้ฟังมากกว่าที่จะแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมต่างๆ มีความรู้สึกหวั่นไหวต่อการถูกวิพากษ์วิจารณ์และหมกมุ่นกับปัญหา และ Twerski (2002) ได้กล่าวสนับสนุนแนวความคิดนี้ว่า ความซึมเศร้าที่เป็นผลจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นเรียกว่า “Characterological depression” อาจเกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความรู้สึกว่าไร้ความสามารถหรือมีความรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ บุคคลที่มีทัศนคติหรือการรับรู้เกี่ยวกับตนเองต่ำ บุคคลเหล่านี้จะรู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่นและคาดว่าจะผู้อื่นจะปฏิเสธตนเอง มีความคาดหวังและความเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นหรือเกี่ยวข้องกับตนเองนั้นจะจบลงโดยมีผลลัพธ์ที่ตนเองไม่พอใจหรือไม่สบายใจ รวมทั้งรู้สึกว่าตนเองไม่สมควรที่จะได้รับสิ่งดีๆ และโลกนี้ไม่ยุติธรรมสำหรับตน ทำให้กลายเป็นคนระมัดระวังตัวและไม่เชื่อความสัมพันธของเขากับผู้อื่นซึ่งจะผลักดันให้พวกเขาอยู่อย่างโดดเดี่ยว และทำให้ความซึมเศร้าเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ในประเทศไทยพบว่าความซึมเศร้าและก้าวร้าวจะพบมากขึ้นในสังคมไทยทุกกลุ่มอายุ (ศูนย์สุขภาพจิตเขต 4, 2542) เพราะต้องเผชิญกับปัญหาครอบครัว สิ่งแวดล้อม และการแข่งขันในการประกอบอาชีพที่นับวันจะเพิ่มรุนแรงขึ้น ประกอบกับขาดการสนับสนุนหรือความอบอุ่นจากครอบครัวเนื่องจากครอบครัวแตกแยก อยู่กันคนละทิศทาง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเปลี่ยนจากระบบเครือญาติเป็นเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานมากขึ้น และวัยรุ่นเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า (วนิดา พุ่มไพศาลชัย, สุวัฒน์ มหิณตนิรันดร์กุล, 2544) เนื่องจากเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากและรวดเร็วในหลายๆ ด้านพร้อมกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม วัยรุ่นต้องการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ให้ได้ ในการจัดกลุ่มโรคซึมเศร้านี้ เริ่มจัดให้มีในเด็กและวัยรุ่นใน DSM III (1987) เป็นต้นมา เนื่องจากพบว่า อารมณ์ซึมเศร้า

พบได้ร้อยละ 100 ทั้งในเด็กเล็กและเด็กโตกลุ่มละ 63 คนเหมือนผู้ใหญ่ แต่อาจเป็นอารมณ์หงุดหงิด
 ฉุนเฉียวแทน อาการร่วมที่พบบ่อยได้แก่ ไม่มีสมาธิ พบร้อยละ 95 อ่อนเพลียร้อยละ 80-89 เบื่อ
 หน่าย (Anhedonia) ร้อยละ 60-78 คิดอยากตายร้อยละ 66-70 เชื่องช้าเชื่องซึม (Retard) ร้อยละ 54
 น้ำหนักตัวไม่ขึ้นตามเกณฑ์แทนน้ำหนักลดในผู้ใหญ่ ผลการเรียนรู้ตกต่ำและแยกตัวไม่ยอมเล่นกับ
 เพื่อนๆ ซึ่งหลักเกณฑ์นี้ไม่ได้เปลี่ยนไปนักในเกณฑ์การวินิจฉัยฉบับที่ 4 (DSM-IV 1994)

ในการแก้ไขปัญหาความซึมเศร้า วีระ ชูรุจิพรและวนิดา พุ่มไพศาลชัย (2543) ได้ทำการ
 ศึกษาวิธีการจัดการกับภาวะซึมเศร้าของคนไทย พบว่าวิธีจัดการกับปัญหาในกลุ่มตัวอย่างนิยมทำ
 มากที่สุด คือ การมองโลกในแง่ดี (52.2%) ใช้น้อยที่สุด คือ แบบระบายอารมณ์ (8.6%) นอกจากนี้
 ลัดดา แสนสีหา (2536) ได้ทำการศึกษาความซึมเศร้าและความคิดอัตโนมัติในทางลบของวัยรุ่น
 ตอนปลาย และได้ให้ข้อเสนอแนะว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นัก
 เรียนมีความคิดอัตโนมัติทางบวกมากขึ้น รวมทั้งกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสุขจิตที่ดีและ
 โรงเรียนควรมีหน่วยแนะแนวเพื่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตต่างๆ ซึ่งส่งผลให้เห็นว่าการมอง
 ในแง่ดีเป็นวิธีการที่สำคัญในการใช้จัดการกับปัญหาของกลุ่มผู้ที่มีความซึมเศร้า

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาข้างต้น จะสังเกตเห็นได้ว่าการมองในแง่ดี
 เป็นวิธีหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการจัดการกับความซึมเศร้า โดยเป็นการจัดการกับความคิดทางลบ
 หรือการมองในแง่ร้ายที่มักจะเกิดขึ้นในตัวของผู้ที่มีความซึมเศร้า สอดคล้องกับ Seligman (2003) ที่
 ได้กล่าวถึงวิธีการในการป้องกันการซึมเศร้าว่าสามารถทำได้โดยการส่งเสริมลักษณะ
 การมองในแง่ดี อีกทั้งการมองในแง่ดียังสามารถช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองได้
 อีกด้วย สอดคล้องกับ Dyer (2002) ที่กล่าวถึงบุคคลที่มีความคิดเกี่ยวกับตนเองทางด้านบวกจะทำให้
 ให้บุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความสามารถและเป็นที่น่าคบหา ผู้วิจัยจึงได้จัดทำโปรแกรม
 พัฒนาการมองในแง่ดี เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และลดความซึมเศร้าของนักศึกษา
 ระดับอุดมศึกษา เพื่อให้ทราบถึงวิธีการในการให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงวิธีการมองในแง่ดี อันจะ
 เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญกับความซึม
 เศร้าที่มีอยู่ในตนเอง และเป็นกำลังของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเอง
 ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า และความซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า และความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีการมองในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง และความซึมเศร้าก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน
4. ในระยะติดตามผล นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีมีการมองในแง่ดีสูงกว่า การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า และความซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

นิยามศัพท์เฉพาะ

การมองในแง่ดี หมายถึง การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าไม่ใช่เป็นเพราะความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายจะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทาย และพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยใช้แบบวัดการมองในแง่ดีของ Seligman (1990) ซึ่งแปลและดัดแปลงโดยพิมพ์รณ กวางเดินดง (2542)

ความซึมเศร้า หมายถึง ภาวะที่แสดงถึงอาการเบี่ยงเบนทางการคิดและการรับรู้ มีอึดอัดท้อแท้ในทางลบ ตีติยตนเอง มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ทำให้บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่างๆ ร่วมกับการมีกิจกรรมทางกายน้อยลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สูญเสียแรงขับทางเพศ ประเมินโดยใช้แบบประเมินความซึมเศร้าของ Beck (Beck Depression Inventory, 1967) ดัดแปลงโดย ถัดดา แสนสีหา (2536)

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ ทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความนับถือตนเอง โดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับผู้ใหญ่ แปลและดัดแปลงโดยนาตยา วงศ์หลีกภัย (2532)

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี หมายถึง โปรแกรมที่ดัดแปลงจากแนวความคิดการมองในแง่ดีของ Seligman สามารถเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบหรือการมองในแง่ลบ เป็นการมองในแง่ดี

ได้โดยการสอนให้บุคคลยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอ และมีปฏิกิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีระดับคะแนนการมองในแง่ร้ายอย่างมาก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี ต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทางในการเพิ่มการมองในแง่ดี ลดความซึมเศร้า และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองในกลุ่มนักศึกษาระดับอุดมศึกษา
3. สามารถนำผลการวิจัยไปปรับใช้ในการป้องกันการเกิดความซึมเศร้า และเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีการเพิ่มการมองในแง่ดีกับวัยรุ่นได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved