

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทุกด้านอย่างรวดเร็วและซับซ้อน (มาโนช หล่อตระกูล, ธนิตา หิรัญเทพ, และนิตา ลี้มสุวรรณ, 2555) ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วงชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่โดยเริ่มการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมเป็นช่วงวัยแห่งการพัฒนาทางร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญาเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตนและสร้างความรู้สึกรับคุณค่าในตนเอง ซึ่งขบวนการนี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอย่างมาก เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และจะสิ้นสุดเมื่อวัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ดูแลรับผิดชอบตัวเองได้ (พรรรถทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2551) ปัญหาที่พบในวัยนี้ คือ ปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (Lifestyle) เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูงไม่มีกากใยอาหาร วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม และปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ (Papalia and Olds, 1995)

นักศึกษาพยาบาลเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในอนาคตจะเป็นพยาบาลวิชาชีพที่ต้องให้การดูแลผู้รับบริการจะต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมในการเป็นพยาบาลวิชาชีพทั้งในด้านความรู้ทักษะและจริยธรรมของวิชาชีพ สามารถให้การพยาบาลทั่วไปกับบุคคลทุกวัยทุกระดับในทุกภาวะสุขภาพได้อย่างมีคุณภาพทั้งในการบริการสุขภาพระดับปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และตติยภูมิ มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติ มีความรับผิดชอบสูง มีภาวะผู้นำ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และสามารถปรับตัวเรียนรู้อย่างต่อเนื่องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบัน อีกทั้ง คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีวิสัยทัศน์มุ่งสร้างพยาบาลที่มีคุณภาพสามารถตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพของสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อวิชาชีพและประเทศชาติ (งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2555) ซึ่งพยาบาลที่มีความพร้อมและสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจย่อมสามารถให้การพยาบาลผู้รับบริการได้อย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพตามความคาดหวังของสังคม

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต (พ.ศ. 2556-2559) มีนโยบายต้องการผลิตบัณฑิตให้เป็นพลเมืองดีที่ทันสมัย มีคุณธรรมกำกับความรู้ เพียบพร้อมด้วยสติปัญญาและจริยธรรม มีจิตใจเสียสละ (งานประกันคุณภาพการศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2555) ซึ่งสุขภาพจิตเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งถึงความพร้อมในการปฏิบัติงานและการมีจิตบริการ (Service mind) นักศึกษาพยาบาลจึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่นอกจากจะเป็นคนเก่งแล้วจะต้องเป็นคนดี และมีความสุขด้วย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะส่งผลให้เกิดพลังในการเรียนและส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ในชีวิตจากประสบการณ์ในการสอน นักศึกษาพยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์และการสัมภาษณ์ศึกษานำร่องในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในระหว่างวันที่ 15-30 ตุลาคม 2557 จำนวน 30 คน ผู้วิจัย

พบว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีมุมมองการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติโดยเฉพาะในภาคปฏิบัติ ซึ่งต้องปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย จึงมุ่งให้บริการแก่ผู้ป่วยและครอบครัวอย่างจริงจัง แต่มักจะละเลย การดูแลตนเอง ดังนั้นจึงพบภาวะโรคในนักศึกษาพยาบาลกลุ่มนี้ 15 คน ปัญหาสุขภาพด้านร่างกาย ที่พบ ได้แก่ ปวดศีรษะ โรคหวัด โรคกระเพาะอาหารอักเสบ เป็นต้น ส่วนปัญหาสุขภาพด้านจิตใจ พบว่า มีภาวะวิตกกังวล ภาวะเครียด และนอนไม่หลับ เป็นต้น ซึ่ง เซลเย (Selye, 1976) ได้กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองต่อร่างกายที่ระบอบอย่างชัดเจนไม่ได้ และความเครียดที่เกิดขึ้น อาจส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลและมีผลถึงการประสบความสำเร็จในการศึกษาต่อไป

จากการทบทวนเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อภิชัย มงคล และคณะ (2546) กล่าวว่า สุขภาพจิตเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนิน ชีวิตภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และได้พัฒนาตัวชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับ ใหม่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก (Domain) ครอบคลุมถึงสภาพจิตใจ (Mental state) สมรรถภาพของจิตใจ (Mental capacity) คุณภาพของจิตใจ (Mental quality) และปัจจัยสนับสนุน (Supporting factor) ในแต่ละองค์ประกอบหลักล้วนแต่มีความสัมพันธ์กัน ที่จะส่งผลให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีตามมาด้วย การพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ควรสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลมีส่วนร่วมในการพัฒนา เนื่องจากกระบวนการมีส่วนร่วมก่อให้เกิดพลังของทุกฝ่ายในการร่วมกันคิดร่วมกันทำและร่วมกันรับผิดชอบแทน ซึ่งผลจากการร่วมคิดร่วมทำ จะช่วยเพิ่มคุณภาพของการตัดสินใจก่อให้เกิดการพิจารณาทางเลือกใหม่ เพิ่มความง่ายต่อการนำไป ปฏิบัติ และการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจยังทำให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจถึงเหตุผลที่จะนำไปปฏิบัติ มีความกระตือรือร้นให้ผลของการตัดสินใจนั้นๆ มีประสิทธิภาพ (เดช ชัยวัฒน์เจริญยิ่ง, 2551) อีกทั้ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมและการเพิ่มการมีส่วนร่วมจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล (พิริยา สุทธิเลิศ, 2546) และการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพจะช่วยให้อุณหภูมิร่างกาย จิต และ สังคมดีขึ้น (กณิกนันต์ หยกสกุล, 2551) ซึ่งการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของ นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการสัมภาษณ์สภาพปัญหาสุขภาพจิต ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้พิจารณาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลถึง องค์ประกอบของสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องซึ่งกันและกันและกันไปพร้อมๆ กันด้วย ทั้ง 4 องค์ประกอบหลัก ซึ่งได้แก่ สภาพจิตใจ สมรรถภาพของจิตใจ คุณภาพของจิตใจ และปัจจัยสนับสนุน ผู้วิจัยได้เล็งเห็น ประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีและนำมาปรับเป็นกิจกรรมในการฝึกทักษะในโปรแกรมการจัดการ สุขภาพจิต อีกทั้งผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มในการจูงใจให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการมอง โลกในแง่ดีและวิธีที่ทำให้มองโลกในแง่ดีร่วมกับการฝึกทักษะความคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดี ในการฝึกความคิดของนักศึกษาจากประสบการณ์จริงเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการ สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต ต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อม พัฒนาสุขภาพจิต นำไปสู่ความสุขประสบความสำเร็จ และพร้อมที่จะเป็นพยาบาลที่มีจิตบริการที่ดี ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตและองค์ประกอบของสุขภาพจิตด้านสภาพจิตใจ สมรรถภาพจิตใจ คุณภาพจิตใจ และปัจจัยสนับสนุนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. เพื่อศึกษาทัศนคติและการปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

1. ด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเรื่องโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งการพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนตำรา เอกสารงานวิจัย และการสัมภาษณ์ สภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต และผู้วิจัยได้เล็งเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดีและนำมาปรับเป็นกิจกรรมในการฝึกทักษะในโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต อีกทั้งผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มในการจูงใจให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี และวิธีที่ทำให้มองโลกในแง่ดีร่วมกับการฝึกทักษะความคิดเพื่อการมองโลกในแง่ดีในการฝึกความคิดของนักศึกษาจากประสบการณ์จริงเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. ด้านประชากร เป็นการวิจัยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวนทั้งหมด 365 คน
3. ด้านเวลา ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยและเก็บข้อมูลการวิจัยอยู่ระหว่างเดือนกรกฎาคม 2559 ถึงเดือนพฤษภาคม 2560

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต จะมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตมากกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมฯ

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

สุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากความสามารถในการจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตภายใต้สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งมี 4 องค์ประกอบดังนี้คือ

- 1) สภาพจิตใจเป็นสภาพจิตใจที่เป็นสุขหรือทุกข์
- 2) สมรรถภาพของจิตใจ เป็นความสามารถของจิตใจ

ในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) คุณภาพของจิตใจเป็นคุณลักษณะที่ดั่งงามของจิตใจ และ 4) ปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตดีของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของคนไทยของ อภิชัย มงคล และคณะ (2546)

การปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษาพยาบาล หมายถึง ความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลต่อการปรับตัวต่อคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ด้านกฎระเบียบของคณะพยาบาลศาสตร์ สภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมห้องพัก อาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ค่าใช้จ่ายของนักศึกษา การเรียนการสอน และสภาพห้องเรียน โสตทัศนูปกรณ์

โปรแกรมการจัดการสุขภาพจิต หมายถึง โปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่ผู้วิจัยได้สร้างพัฒนามาจากข้อมูลการศึกษาทบทวนทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ผสมผสานร่วมกับหลักการและเทคนิคการมองโลกในแง่ดีและรูปแบบกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม

นักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หมายถึง นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1-4 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีการศึกษา 2559

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการจัดการสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาล
2. เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการสุขภาพจิตในกลุ่มวัยต่างๆ
3. เป็นแนวทางการจัดการสุขภาพจิตสำหรับบุคลากรโดยการนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนและการประเมินทางการพยาบาลในที่มสุขภาพ