

รายงานฉบับสมบูรณ์

การสร้างเสริมสมดุชีวิตของคนไทยในภาคใต้: วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

Promoting Harmony in Life for Southern Thai People: Adolescent and Adult

คณะนักวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยะนุช จิตตุนนท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อูมาพร ปุญญโสพรรณ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ประจำปีงบประมาณ 2560 - 2561 รหัสโครงการ NUR600177M



รายงานฉบับสมบูรณ์

การสร้างเสริมสมดุลชีวิตของคนไทยในภาคใต้: วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่
Promoting Harmony in Life for Southern Thai People: Adolescent and Adult

คณะนักวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์

รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยะนุช จิตตนนท์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อูมาพร ปุญญโสพรรณ

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดิน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ประจำปีงบประมาณ 2560 - 2561 รหัสโครงการ NUR600177M

คิวโม

เลขหมู่.....
Bib Key..... 447778
..... 2/2 ส.ค. 2564 /

ชื่อชุดโครงการ

การสร้างเสริมสมดุชีวิตของคนไทยในภาคใต้: วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่

Promoting Harmony in Life for Southern Thai People: Adolescent and Adult

ชื่อโครงการย่อย

โครงการวิจัยย่อยที่ 1: การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมดุชีวิตสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้

คณะผู้วิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร. ปิยะนุช

หน่วยงาน: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112

หมายเลขโทรศัพท์ 074286575 หมายเลขโทรสาร 074286421 E-mail address: piyanuch.j@psu.ac.th

2. นางสาวสุมาลี วัฒนากกร

หน่วยงาน: ศูนย์บริการสุขภาพปฐมภูมิ ฝ่ายบริการพยาบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ อำเภอ

หาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 90110 หมายเลขโทรศัพท์ 074451767 E-mail address:

wusumale@medicine.psu.ac.th

โครงการวิจัยย่อยที่ 2: กระบวนการมีสมดุชีวิตของผู้ป่วยโรคไตที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง

คณะผู้วิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุมพร ปุญญโสพรรณ

หน่วยงาน: หน่วยงาน: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112 หมายเลขโทรศัพท์ 074286404 หมายเลขโทรสาร 074286421 E-mail address:

umaporn.b@psu.ac.th

2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พัชรี คมจักรพันธ์

หน่วยงาน: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112 หมายเลขโทรศัพท์ 074286575 หมายเลขโทรสาร 074286421 E-mail

address: patcharee.ko@psu.ac.th

3. อาจารย์ภัทรพร กิจเรณู

หน่วยงาน: ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ. หาดใหญ่. จ. สงขลา 90112 หมายเลขโทรศัพท์ 074286570 หมายเลขโทรสาร 074286421 E-mail

address: pattaraporn.k@psu.ac.th

บทนำ

การสร้างเสริมความสุขและความสมดุลชีวิต (สมดุลชีวิต) ของคนไทย เป็นยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติมาอย่างต่อเนื่อง โดยจะเห็นได้ว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540-2544) และฉบับที่ 9 (2545-2549) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีและมีความสุขของประชาชน และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (2550-2554) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559 ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเน้นมิติทุนทางสังคมและทุนมนุษย์ (สุริยเดว, 2555) นอกจากนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (2555-2559) ได้นำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการสร้างชีวิตที่สมดุล ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงหรือหลักพอเพียง เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางสายกลาง เป็นวิธีการที่เน้นการรักษาความสมดุลในการปฏิบัติภารกิจต่างๆ บนพื้นฐานของความเป็นจริง ความถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผล และไม่ประมาท ไม่เสียดาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักวิถีชีวิตแบบไทยดั้งเดิมและสอดคล้องกับคำสอนในพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ตลอดเวลา และเป็นการมองโลกเชิงระบบที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มุ่งเน้นการรอดพ้นจากวิกฤต เพื่อความมั่นคงและความยั่งยืนของการพัฒนา (จิรายุและปรียานุช, 2553)

ความสงบ และความสมดุลชีวิต หมายถึง สภาวะที่บุคคล ครอบครัว ชุมชน มีสัมพันธ์ภาพต่อกันอย่างลงตัว ซึ่งแสดงออกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่ การมีพฤติกรรมสงบ เช่น ความร่วมมือซึ่งกันและกันและการมีความเมตตา กรุณาต่อกัน การมีสภาวะสงบ เช่น การมีอารมณ์สงบและรู้สึกปลอดภัย และการมีทัศนคติสงบ เช่น การมีสัมพันธ์ภาพต่อกันอย่างลงตัว (Nelson, 2014) สำหรับในบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทย พบว่า “ใจ” เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการมีชีวิตที่สงบและสมดุล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสในโอกาสต่างๆ ว่า “ใจ” เป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การมีชีวิตที่เป็นสุข ดังพระราชดำรัสในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

ความว่า...

สุขภาพจิตและสุขภาพกายนั้น พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแต่จิตใจเพื่อนไม่ได้เรื่อนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างไร ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้จะแข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี

หมายความว่าจิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์ต่อตัวเองมาก และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายได้

แม้กระแสโลกาภิวัตน์จะส่งผลให้โลกเกิดการพัฒนาย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลให้วิถีการดำเนินชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไป แต่หากบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของประเทศชาติ สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้จะช่วยพัฒนาคนในสังคมไทยให้มีความสุขในชีวิต และมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขด้วยปัญญา อันจะส่งผลให้สังคมไทยมีสุขภาวะ (กุลล ภาณี และ กมลชนก, 2552)

สมดุลชีวิต (harmony in life) มีความเกี่ยวข้องกับ ความสมดุลลงตัว (balance) ความพอเหมาะพอดี และการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่ (fitting in and being attuned with one's life) ความสงบ (peace) ความร่วมมือ (cooperation) การยอมรับ (acceptance) การเห็นพ้องและการพิจารณาใคร่ครวญ (agreement and meditation) (Kjell et al., 2013 cited in Garcia, Nima, & Kjell, 2014) การมีชีวิตที่สมดุล (ผสมผสานลงตัว) ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้ความเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา เป็นภาวะแห่งความสมดุล ซึ่งความสมดุลหรือดุลยภาพ หมายถึง ความพอเหมาะพอดีของส่วนต่าง ๆ และหมายรวมถึงความเท่ากันหรือภาวะที่เสมอกัน ความสมดุลของชีวิตมีความหมายค่อนข้างกว้าง และนำไปใช้ในหลายบริบท ในมิติของสุขภาพ ความสมดุลของชีวิต หมายถึง ความสมดุลของทุกมิติแห่งสุขภาพ ได้แก่ กาย จิต และจิตวิญญาณ และการเข้าถึงความสงบและความดีงามต่างๆ ซึ่งสุขภาพเป็นภาวะของบุคคลและเป็นพลังหลักที่สำคัญของชีวิต พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้นิยามความหมายของสุขภาพไว้ว่าเป็น “ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (Chokwiwatana, 2008) การมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวจึงเป็นภาวะแห่งความสมดุลในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีพลังใจ ความเข้มแข็ง ความมีปัญญา ความมุ่งมั่น ความมั่นใจ แรงจูงใจ และมีวินัยในตนเองซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตและการดำเนินชีวิตของบุคคล (Balthisp, 2010)

ความสมดุลชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต เป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้บุคคลคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวเพื่อให้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ความสมดุลในชีวิตเกิดจากการกระทำของบุคคลนั้นหรืออีกนัยหนึ่งคือความสมดุลในชีวิตจะเกิดขึ้นได้ขึ้นอยู่กับตนเอง ดังนั้นบทบาทสำคัญของบุคคล คือ การรู้และเข้าใจว่าอะไรที่ทำให้ตนเองเสียสมดุล และพยายามที่จะปรับแก้ จัดการ กับสิ่งที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุลนั้น ซึ่งวาจดา (Vajda, 2007) ได้แนะนำว่า สิ่งที่จะนำมาซึ่งความสมดุลในชีวิต คือ การค้นหาคุณค่าในตนเอง การค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญของชีวิต และการค้นพบคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต

ดังนั้นการทำความเข้าใจ และรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ชีวิตเสียสมดุลจะนำมาซึ่งความพยายามที่จะปรับแก้ และจัดการเพื่อให้ชีวิตกลับสู่สมดุลอีกครั้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวบุคคลและจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง บุคคลใดที่มีระดับความสมดุลในชีวิตสูง บุคคลนั้นจะสามารถกระทำการต่างๆตามที่ต้องการ สามารถคิดตัดสินใจได้ด้วยตนเองที่จะจัดการกับเหตุการณ์และสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายของ

ชีวิต รวมทั้งยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในชีวิต และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีสร้างความสมดุลของใจ (The Theory of Achieving Harmony of Mind) ซึ่งพัฒนาโดยบาลทิพย์ (Balthip, 2010) ได้อธิบายให้กระบวนการของการพัฒนาความสมดุลชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ คือ 1) กระบวนการค้นพบความหมายและเป้าหมายของการมีชีวิต โดยกระบวนการนี้มีปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ การมีความผูกพันกับตนเองและผู้อื่นและการมีความกตัญญูต่อบุคคลอื่นและการได้รับความรักและการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 2) กระบวนการเข้าใจและยอมรับตนเอง หมายถึงการ รู้จักตนเอง การยอมรับตนเอง และปฏิบัติสิ่งที่ดีและถูกต้องต่อตนเอง โดยกระบวนการนี้มีปัจจัยที่สำคัญ คือ การค้นพบคุณค่าในตนเองและการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การดูแลกายและใจของตนเอง การมีความคิดในทางบวก และความรู้สึกเป็นอิสระจากโรค และ 3) กระบวนการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต ที่นำไปสู่การค้นพบความหมายและเป้าหมายและนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงในชีวิต โดยค้นพบคำตอบที่ว่าอะไรที่ทำให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริง โดยกระบวนการนี้มีปัจจัยที่สำคัญ คือ การเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต โดยเฉพาะความจริงที่ว่า “ไม่มีอะไรเที่ยง” การเข้าใจความจริงของชีวิตนี้มาจากการเข้าใจหลักคำสอนของศาสนาโดยเฉพาะศาสนาพุทธ ซึ่งนำไปสู่การมีวิถีชีวิตที่สร้างความสุขที่แท้จริง ได้แก่ 1) การดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง เช่น ไม่ยึดมั่น ถือมั่น และมีชีวิตที่พอเพียง 2) การมีชีวิตด้วยความไม่ประมาท เช่น การปฏิบัติหน้าที่ตนเองอย่างดี เช่น การทำหน้าที่ต่อตนเอง พ่อแม่ ลูก และบุคคลรอบข้าง และ 3) การมีชีวิตด้วยความเมตตา กรุณา และมุทิตา เช่น การช่วยเหลือคนอื่น และการให้อภัย นำไปสู่การมีความสุขสงบในชีวิต (Balthip, 2010)

ดังนั้นชุดโครงการวิจัยเพื่อสร้างเสริมสมดุลชีวิตของคนไทยในภาคใต้ กรณีของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ จึงมุ่งเน้นการบูรณาการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และมีความสมดุลพอดี มุ่งเน้นให้คนเป็นศูนย์กลางในการดูแลสุขภาพ และมุ่งสร้างระบบสุขภาพพอเพียง เพื่อสร้างให้มีสุขภาพดี สังคมดี และมีชีวิตที่มีความสุขอย่างพอเพียงหรือมีสมดุลชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 2 โครงการวิจัยย่อย ได้แก่ โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมดุลชีวิตสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้ และโครงการวิจัยย่อยที่ 2 กระบวนการมีสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายดังกล่าวแม้จะมีสุขภาพะทางกายที่แข็งแรง แต่ยังมีความต้องการการสร้างเสริมสุขภาพและมีความเปราะบางในมิติจิตใจและจิตวิญญาณที่ต้องการการส่งเสริมการมีชีวิตที่ลงตัว นอกจากนี้แผนงานวิจัยการสร้างเสริมสมดุลชีวิตของคนไทยในภาคใต้นี้ยังได้พัฒนาต่อยอดองค์ความรู้และได้นำเครื่องมือประเมินแบบประเมินการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้จากชุดโครงการวิจัยการส่งเสริมการมีชีวิตที่ผสมผสานลงตัวของคนไทยในภาคใต้ (Enhancing Harmony in Life of Southern Thai People) ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนงบประมาณจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2557-2558

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ในการส่งเสริมการสร้างเสริมสมดุลชีวิตของวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมในการส่งเสริมศักยภาพในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่เพื่อการมีสมดุลชีวิต

สรุปผลการทดลอง

ชุดโครงการวิจัยได้ ได้พัฒนาองค์ความรู้ด้านความสมดุลชีวิต กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต (ผู้ป่วย CKD ที่ล้างไตทางช่องท้อง) และการพัฒนาองค์ประกอบของเครื่องมือในการประเมินสมดุลชีวิต (กลุ่มนักศึกษา)

ความสมดุลชีวิต (harmony in life) มีความหมายใกล้เคียงกับความผาสุกในชีวิต (psychological well-being) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความสุขส่วนตัว ความพอเหมาะพอดีและการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตที่เป็นอยู่ ความร่วมมือ สมดุลชีวิต เป็น อารมณ์ความรู้สึก (affection) และความนึกคิด (cognition) ของบุคคลที่มีต่อตนเอง และต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตัวเอง

ความสมดุลชีวิต (harmony in life) ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ 1) ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย การเข้าใจความหมายและกำหนดเป้าหมายในชีวิต การวางแผนชีวิตตามเป้าหมาย และการคาดหวังความสำเร็จในชีวิต การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ และการริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆด้วยตนเอง การเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง และการเพิ่มศักยภาพตนเอง รวมทั้งการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับคนอื่น 2) ด้านการเข้าใจและยอมรับตนเอง คือ การรู้จักตนเอง การยอมรับตนเอง การยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง และปฏิบัติสิ่งที่ดีและถูกต้องต่อตนเอง การรับรู้คุณค่าในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การมีความรู้สึกในเชิงบวกต่อตนเอง และความพึงพอใจในตนเอง การดูแลกายและใจของตนเอง การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น 3) ด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิต เป็นการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น มีชีวิตที่พอเพียง การเชื่อว่าสิ่งดีๆจะเกิดขึ้นในชีวิต การปฏิบัติหน้าที่ตนเองอย่างดี เช่น การทำหน้าที่ต่อตนเอง พ่อแม่ และบุคคลรอบข้าง การยอมรับความจริงและการตอบสนองในทางบวกต่อปัญหา/อุปสรรค การช่วยเหลือบุคคลอื่นและการทำประโยชน์ต่อสังคม

ผลการพัฒนาองค์ความรู้ กระบวนการสร้างสมดุลชีวิต และเครื่องมือดังกล่าว สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความสมดุลชีวิตแก่นักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และผู้ป่วย CKD ที่ล้างไตทางช่องท้องโดยตรง พร้อมทั้งสามารถดัดแปลงในการนำไปใช้ในกลุ่มวัยอื่นๆ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังวัยผู้ใหญ่กลุ่มที่ใกล้เคียงกันได้

ผลการศึกษาจากโครงการวิจัยย่อยที่ 1 (สมดุลชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยในภาคใต้) สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยมีสมดุลชีวิตโดยรวมและรายด้านทุกด้านในระดับสูง โดยคะแนนเฉลี่ยด้านการมีเป้าหมายชีวิตมีคะแนนสูงสุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่เริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะมีพัฒนาการด้านต่างๆที่สมบูรณ์โดยมีพัฒนาการด้านสติปัญญาสูงขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ พร้อมทั้งจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่างๆได้มากขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน มีการวางแผนชีวิตในอนาคต รู้จักควบคุมตนเอง สามารถควบคุมความคิด รู้จักยั้งคิด และคิดเป็นระบบมากขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ ด้านจริยธรรม สามารถแยกแยะความรับผิดชอบชั่วดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น ด้านสังคม เริ่มห่างจากครอบครัว สนใจและใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากขึ้น มีกิจกรรมนอกบ้าน สนใจสิ่งแวดล้อมและปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มหรือสังคมได้ดี มีความสามารถในทักษะทางสังคม และการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งพัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และการเรียนรู้ทางสังคมจะช่วยให้นักศึกษาหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลอื่นจะทำให้วัยนี้เกิดความรู้สึกปลอดภัย มั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จากพัฒนาการต่างๆเหล่านี้จึงส่งผลให้นักศึกษามีระดับสมดุลชีวิตในระดับสูง

2. พื้นฐานครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัว นักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่ครอบครัวมีฐานะในระดับปานกลาง มีรายได้เพียงพอ และสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับดีมาก บรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว การให้คุณค่าและสนับสนุนการศึกษาของครอบครัวที่เพียงพอ จะมีส่วนช่วยให้นักศึกษามีกำลังใจในการเรียน เกิดแรงจูงใจในการเรียน มีความสุขกับการเรียน มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้เกิดสมดุลชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าสัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตของวัยรุ่น และบรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และ

3. สภาพแวดล้อมในการเรียนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยเน้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้และพัฒนาความรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งมีการฝึกฝนและปฏิบัติในสถานการณ์จริงด้วยตนเอง ประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้เข้ากับสังคม และจัดกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ และสร้างสรรค์สิ่งต่างๆด้วยตนเอง ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ ได้ประสบการณ์ใหม่ๆ เกิดการเรียนรู้ ได้พบข้อบกพร่องหรือปัญหาด้วยตนเอง และหาทางแก้ปัญหาหรือแนวทางปรับปรุงแก้ไขจนประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆและการเรียนได้ด้วยตนเองตามศักยภาพของแต่ละคน จะทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจ มีความสุข และมีสมดุลในชีวิต

4. ระบบการดูแลนักศึกษาและระบบสวัสดิการของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมีระบบการดูแลนักศึกษา ตั้งแต่เริ่มรับเข้าโดยมีการจัดโครงการปฐมนิเทศให้กับนักศึกษาใหม่ รวมถึงคณะต่างๆก็มีการจัดกิจกรรมปฐมนิเทศเช่นเดียวกัน รวมทั้งรุ่นพี่จะจัดกิจกรรมรับน้องที่ช่วยสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้อง และ

ระหว่างเพื่อนด้วยกัน ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักศึกษาเข้าใจระบบการเรียน รับทราบข้อปฏิบัติต่างๆ ช่วยสร้างความคุ้นเคยให้นักศึกษา และช่วยให้นักศึกษาปรับตัวให้เข้ากับระบบการเรียนและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ดี

นอกจากนี้ยังมีมหาวิทยาลัยยังมีระบบสวัสดิการสำหรับนักศึกษา โดยได้จัดสรรสิ่งอำนวยความสะดวก บริการและสวัสดิการแก่นักศึกษา ในการใช้ชีวิตและศึกษาภายในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ศูนย์คอมพิวเตอร์ ห้องสมุด ศูนย์กีฬา โรงอาหารและร้านค้าต่างๆ ธนาคาร ไปรษณีย์ ระบบสารสนเทศสำหรับนักศึกษา รวมทั้งมีบริการให้ข้อมูลข่าวสารส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและเป็นประโยชน์กับนักศึกษาโดยผ่านช่องทางต่างๆ ได้แก่ เว็บไซต์ เครือข่ายสังคมออนไลน์ บอร์ดประชาสัมพันธ์ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ โทรศัพท์เคลื่อนที่ มีระบบการดูแลให้คำปรึกษาทางวิชาการและแนะแนวการใช้ชีวิตแก่นักศึกษา เช่น มีระบบอาจารย์ที่ปรึกษา มีหน่วยให้คำปรึกษา ระบบให้คำปรึกษาทางเว็บบอร์ด ทางเครือข่ายสังคมออนไลน์ บ้านวิทยาศาสตร์ เป็นต้น มีการจัดสรรทุนการศึกษา และเงินยืมเพื่อการศึกษา เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ให้มีโอกาสศึกษาจนสำเร็จ มีหอพักนักศึกษาที่จัดสร้างขึ้น เพื่อส่งเสริมการเรียนการสอนและเพื่อพัฒนานักศึกษาในด้านต่างๆ ได้แก่ การใช้ชีวิต การอยู่ร่วมกัน อย่างมีระเบียบวินัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน รวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม โดยมหาวิทยาลัยจะจัดสรรหอพักให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทุกคน นอกจากนี้มหาวิทยาลัยมีนโยบายสนับสนุนให้นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมตามความถนัดและสนใจทั้งในส่วนของกิจกรรมส่วนกลาง เช่น ชมรมด้านบำเพ็ญประโยชน์ ชมรมด้านศิลปวัฒนธรรม ชมรมด้านกีฬา ชมรมด้านวิชาการ และกิจกรรมส่วนของคณะ ได้แก่ กิจกรรมสโมสรและชุมนุมในสังกัดสโมสรคณะ ซึ่งระบบสนับสนุนเหล่านี้มีส่วนช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้รวดเร็ว และเปิดโอกาสให้ตนเองได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น มีความพึงพอใจในชีวิต และดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างสมดุลและมีความสุข ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า วัยรุ่นมีระดับความผาสุกโดยรวมและรายด้านด้านความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน ด้านความพึงพอใจในชีวิต ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมอยู่ในระดับมาก

ระดับสมดุลชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้านของนักศึกษาชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาทั้งชายและหญิงอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน มีความสนใจในสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ได้รับประสบการณ์และการเตรียมความพร้อมต่างๆ รวมทั้งได้รับความรู้ในรายวิชาต่างๆ และมีประสบการณ์การเรียนเหมือนกัน มีการทำงานและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ทำให้เกิดความสนิทสนม มีสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถปรึกษาปัญหาเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ การให้กำลังใจกัน ทำให้นักศึกษาทั้งชายและหญิงมีการปรับตัวได้ดี มีความสุข และมีสมดุลชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน

สมดุลชีวิตด้านการเข้าใจและยอมรับตนเองของนักศึกษา 2 วิทยาเขตมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติโดยนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานีมีคะแนนเฉลี่ยสมดุลชีวิตต่ำกว่านักศึกษาวิทยาเขตหาดใหญ่ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษากลุ่มนี้ส่วนใหญ่เรียนสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งอาจมีผลต่อความรู้สึกภาคภูมิใจและพึงพอใจในตนเอง เมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ที่เรียนในคณะอื่นอาจรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองน้อยกว่าเพื่อนที่

เรียนในสายวิทยาศาสตร์ และส่งผลต่อความสุขและสมดุลชีวิตในด้านนี้ มีการศึกษา พบว่า สาขาวิชาที่เรียนได้แก่ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพและเทคโนโลยี และสาขาวิชามนุษย์ศาสตร์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขของนักศึกษา

ระดับสมดุลชีวิตโดยรวม ด้านการมีเป้าหมายในชีวิต และด้านการเข้าใจและยอมรับความจริงของชีวิตของนักศึกษาวิทยาเขตหาดใหญ่และปัตตานีไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มอยู่ในช่วงวัยเดียวกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ใช้ระบบเดียวกัน และอยู่ภายใต้ระบบการดูแลนักศึกษาและระบบสวัสดิการของมหาวิทยาลัยที่เหมือนกัน และนักศึกษาวิทยาเขตปัตตานีเกือบทั้งหมด (ร้อยละ 96.3) อาศัยอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยซึ่งมีระบบการดูแลรักษาความปลอดภัยที่ดี ทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีโอกาสเสี่ยงน้อย และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบในภาคใต้ น้อย ซึ่งสภาพแวดล้อมทางสังคมและกายภาพในสถานศึกษา และการควบคุมดูแลภายในสถานศึกษามีผลทางบวกต่อความสุขของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผลการศึกษาในครั้งนี้ สามารถให้แนวทางแก่ผู้รับผิดชอบดูแลนักศึกษา สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการกำหนดแนวทางและกิจกรรมในพัฒนาและส่งเสริมสมดุลชีวิตนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมการพัฒนาตนเองด้านการค้นหาเป้าหมายในชีวิต การพัฒนาคุณค่าในตนเอง และควรพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสมดุลชีวิตนักศึกษาโดยเน้นในประเด็นการส่งเสริมความรู้สึภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ และความมีคุณค่าในตนเอง และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ

ผลการศึกษาจากโครงการวิจัยย่อยที่ 2 (การศึกษาชีวิตที่สมดุลลงตัวของผู้ป่วยโรคไตที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง) สามารถแบ่งผลการวิจัยออกได้เป็น 2 ส่วน คือ ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ และผลการศึกษาเชิงปริมาณ ซึ่งสามารถสรุปโดยย่อได้ดังนี้

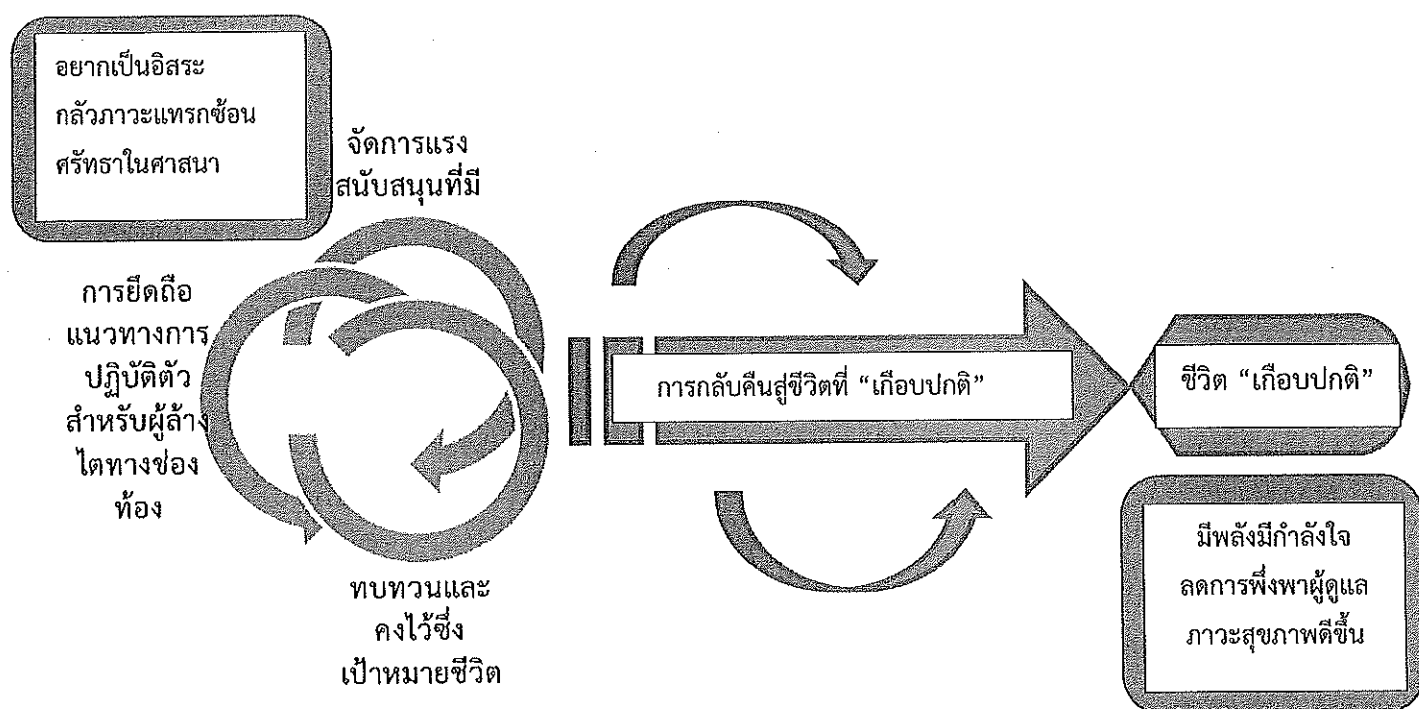
2.1 ผลการศึกษาเชิงคุณภาพ “กระบวนการมีสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง” มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายกระบวนการมีสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง จำนวน 37 คน ระหว่างเดือนเมษายน 2561 ถึงมกราคม 2562 ที่หน่วยล้างไตทางหน้าท้อง โรงพยาบาล 2 แห่งในภาคใต้ของประเทศไทย

ผลการศึกษา พบว่า สมดุลชีวิตคือการกลับคืนสู่ชีวิตที่ “เกือบปกติ” กระบวนการสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้องเป็นกระบวนการทางสังคมขั้นพื้นฐานประกอบด้วย 3 กลวิธี คือ ‘การทบทวนและคงไว้ซึ่งเป้าหมายชีวิต’, ‘การรวบรวมและจัดการแรงสนับสนุนที่มีอยู่’ และ ‘การยึดถือแนวปฏิบัติตัวเมื่อต้องล้างไตทางช่องท้อง’ ปัจจัยเงื่อนไขของการเกิดกระบวนการคือ ความอยากเป็นอิสระ ความกลัวภาวะแทรกซ้อน และความศรัทธาในศาสนา และผลสืบเนื่องหลังจากเกิดกระบวนการสมดุลชีวิตคือ การมีพลังมีกำลังใจ ลดการพึ่งพาผู้ดูแล และภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น พยาบาลและทีมผู้ให้บริการสุขภาพแก่ผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง ควร

มีส่วนร่วมและส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการมีสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง

ซึ่งสามารถสรุปกระบวนการสร้างสมดุลชีวิต ได้ดังนี้ สมดุลชีวิตคือ การกลับคืนสู่ชีวิตที่ “เกือบปกติ” กระบวนการสมดุลชีวิตเป็นการเดินทางกลับคืนสู่การมีชีวิตเกือบปกติ ซึ่ง ประกอบด้วย กลวิธี 3 กลวิธีได้แก่ การทบทวนและคงไว้ซึ่งเป้าหมายในชีวิต การรวบรวมและจัดการแรงสนับสนุนที่มีอยู่ และการยึดถือแนวปฏิบัติตัวเมื่อต้องล้างไตทางช่องท้อง

ปัจจัยเงื่อนไข 3 ประการของกระบวนการสมดุลชีวิตได้แก่ ความอยากเป็นอิสระ ความกลัวภาวะแทรกซ้อน และความศรัทธาในศาสนา ผลสืบเนื่อง 3 ประการของกระบวนการสมดุลชีวิตได้แก่ ความรู้สึกมีพลังมีกำลังใจ การลดการพึ่งพาผู้ดูแล และภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถสรุปผลการศึกษาดังแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิ กระบวนการสมดุลชีวิตผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังล้างไตทางช่องท้อง

2.2 ผลการศึกษาเชิงปริมาณ “กระบวนการมีสมดุลชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสมดุลลงตัวในชีวิตของผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังที่รักษาด้วยการล้างไตทางช่องท้อง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคไตที่รักษาด้วยวิธีการล้างไตทางช่องท้อง ที่มารับการรักษาที่คลินิกโรคไตที่โรงพยาบาล 2 แห่งในภาคใต้ รวมจำนวน 119 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากผู้ป่วยอายุ 18 ปีขึ้นไป รับการล้างไตทางช่องท้องอย่างน้อย 1 เดือน รู้สึกตัวดี ไม่มีความผิดปกติด้านการรับรู้

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 22-86 ปี ($X = 52.91$, $SD = 13.02$) มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลลงตัวในชีวิตโดยรวมในระดับสูง ($X = 2.37$, $SD = .31$) โดยมีค่าเฉลี่ยความสมดุลลงตัวในชีวิตด้านกายสูงที่สุด ($X = 2.49$, $SD = .36$) และมีความสมดุลลงตัวในชีวิตด้านเศรษฐกิจต่ำที่สุด ($X = 2.15$, $SD = .43$)

ผลการศึกษาให้แนวทางแก่พยาบาลหรือทีมสุขภาพ ในการนำองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสมดุลชีวิตไปใช้ในการส่งเสริมสมดุลชีวิตของผู้ป่วย CKD ที่ล้างไตทางช่องท้อง และสามารถพัฒนาแนวปฏิบัติการส่งเสริมสมดุลชีวิตสำหรับ ผู้ป่วย CKD ที่ล้างไตทางช่องท้องได้

เอกสารอ้างอิง

- กุศล สุนทรธาดา ภาณี วงศ์เอก และกมลชนก ขำสุวรรณ. (2552). *การสังเคราะห์ความรู้ทางด้านการพัฒนาจิตปัญญา(วิญญาน) จากเรื่องเล่าความสำเร็จของผู้ให้บริการและผู้รับบริการในระบบสุขภาพ: ทูทางสังคมของระบบสุขภาพที่เอื้อต่อหรือสามารถนำไปใช้ขับเคลื่อนงานพัฒนาจิตปัญญา.*
กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล และแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพมูลนิธิสตรี – สฤตวิวงศ์.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปรียานุช พิบูลสรารุช. (2553). *ตามรอยพ่อ ชีวิตพอเพียง...สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน.*
กรุงเทพมหานคร: โครงการวิจัยเศรษฐกิจพอเพียง สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์.
- สุริยเดว ทรีปาตี. (2555). *มองอนาคตวัยรุ่นไทย. ใน วิโรจน์ อารีย์กุล ศิริไชย หงษ์สงวนศรี สุริยเดว ทรีปาตี บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์ รสวันต์ อารีมิตร จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และสุภิญญา อินอิ้ว. (บก.). Practical points in adolescent health care (หน้า 1-10). กรุงเทพมหานคร: เอ-พลัส พริน.*
- Balthip, Q. (2010). *Achieving harmony of mind: A grounded theory study of people living with HIV/AIDS in the Thai context [dissertation]. [Palmerton]: North Massey University, New Zealand.*
- Chokwiwatana, W. (2008). *Ray-ngarn sung-krua chud kwarm-ru tea sum-pan kub mi-ti jit-win-yarn tea keaw-kong kub tang suk-kha-parp. (The analysis on the knowledge of health and spiritual dimension). Retrieved August, 24, 2009, from <http://dspace.hsri.or.th/dspace/handle/123456789/2659>. (Thai).*
- Garcia, D., Nima, A.A., & Kjell, O.N. (2014). *The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. Peer J. 2014; 2:e25. doi; 10.7717/peerj.259.*
- Vajda, P. (2007). *Are you living in harmony? [internet] Retrieved December 3, 2015 from <http://www.management issues.com/2007/10/29/ opinion/are-you-living-in-harmony.asp>*