

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมา

ในปัจจุบันการเจ็บป่วยเรื้อรังมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากร และการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม เศรษฐกิจ ทำให้มีวิถีชีวิต เช่น พฤติกรรมการบริโภคเปลี่ยนแปลงไป ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ช่วยให้มีการยืดชีวิตของผู้ป่วยออกไปได้ยาวนาน ส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังมีจำนวนเพิ่มขึ้น (สุจิตรา, 2537; สุทธิชัย, 2543) ดังเห็นได้จากรายงานสาเหตุการตาย พ.ศ. 2544 ของกองสถิติสาธารณสุขพบว่า สาเหตุการตายส่วนใหญ่มาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังถึง 4 อันดับ ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอด โรคความดันโลหิตสูงและหลอดเลือดในสมอง มีเพียงสาเหตุจากอุบัติเหตุเท่านั้นที่เป็นโรคเฉียบพลัน (กระทรวงสาธารณสุข, 2544)

การเจ็บป่วยเรื้อรัง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังมีความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง (Phipps, 1999) ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่การทำงาน ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น หากผู้ป่วยเรื้อรังมองการเจ็บป่วยว่าเป็นตราบาป ผู้ป่วยจะมีแนวโน้มทุกข์ทรมานจากตราบาปที่เกิดขึ้น (Joachim & Acorn, 2000) เกิดความเครียด ความกลัวและความวิตกกังวล และจากสภาพจิตใจอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังกลายเป็นคนหงุดหงิดง่าย โมโหง่าย ซึ้น้อยใจ คิดมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และแยกตัวออกจากสังคม (จารุวรรณ, 2544; Hodges, Keeley and Grier, 2001) ทำให้ความมั่งคั่งมีคุณค่าในตนเองลดลง (จารุวรรณ, 2544) โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน จะมีความมั่งคั่งคุณค่าในตนเองและภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้มีข้อจำกัดในการทำกิจวัตรประจำวัน (Huurre & Aro, 2002) นอกจากนี้การเจ็บป่วยเรื้อรังจะส่งผลกระทบต่อทางด้านเศรษฐกิจอีกด้วย เนื่องจากไม่สามารถประกอบอาชีพได้ และต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาเป็นจำนวนมาก เนื่องจากอาการของโรคมีความไม่แน่นอนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้ง ผู้ป่วยเรื้อรังจึงต้องมีการปรับตัวและเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น หากผู้ป่วยไม่สามารถปรับตัวและเผชิญกับผลกระทบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จะส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความเครียด ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่สามารถควบคุมอาการของโรคได้ มีการทำร้ายตนเอง และคิดฆ่าตัวตาย

เป้าหมายในการดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง จึงมุ่งเน้นให้ผู้ป่วยสามารถปรับตัวและเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถควบคุมอาการของโรคได้ ไม่มีอาการกำเริบรุนแรง สามารถลดหรือป้องกันความพิการและภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ รวมทั้งสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ (จารุวรรณ, 2544) ผู้ป่วยจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับโรค แต่ปัญหาที่สำคัญที่มักเกิดขึ้นกับผู้ป่วย คือ ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมกับโรค (ศิริวัลย์, 2543) เกิดความเครียด (ทิพวัลย์, 2543) และไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มีการปรับตัวที่ไม่ดี (Meijer, Sinnema, Bijstra, Mellenbergh & Wolters, 2002) จึงเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยมีอาการกลับเป็นซ้ำ มีอาการรุนแรงมากขึ้น และมีชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ทรมาน

การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้นั้น เกิดจากจิตเป็นสำคัญ เนื่องจากจิตมีหน้าที่รับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบทั้งทางด้านหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ มาปรุงแต่งให้เกิดเป็นอารมณ์ทั้งดีและไม่ดี (สนอง, 2543) ดังนั้นผลกระทบหรือปัญหาจากการเจ็บป่วยเรื้อรังจะมีความรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับจิตซึ่งเป็นตัวรับรู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ เมื่อจิตของผู้ป่วยเรื้อรังไม่ได้รับการพัฒนาทำให้ไม่รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบจะเกิดการปรุงแต่ง เกิดทุกข์เวทนาจากการเจ็บป่วย ทุกข์ทรมานจากผลกระทบที่เกิดขึ้น เกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย สิ้นหวัง ส่งผลให้ไม่สนใจในการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เช่น ขาดความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ไม่ไปตรวจตามแพทย์นัด ขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหาร และทำกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมกับโรค มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับบุคคลอื่น เกิดการแยกตัวออกจากสังคม ไม่ยอมรับกับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น จึงต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยความทุกข์ทรมาน

การพัฒนาจิต เป็นกระบวนการการเรียนรู้ และเข้าใจตนเองจนเกิดการรู้แจ้ง รู้จริงด้วยจิตสำนึกของตนเอง ช่วยให้มึสติรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ ทั้งทางด้านตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยไม่เกิดการปรุงแต่ง มีสติอยู่กับปัจจุบัน รู้เห็นและเข้าใจตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาจิตตามแนวทางของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย เป็นแนวทางที่สามารถรักษาหลักการเดิมของการเจริญสติปัฏฐานสี่หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ปฏิบัติตามได้ง่าย เพราะมีรูปแบบ วิธีการและกระบวนการสอนที่ชัดเจน มีวิปัสสนาจารย์และวิทยากรคอยให้คำแนะนำ ใช้สอนคนจำนวนมากพร้อม ๆ กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ผลรวดเร็วภายใน 7 วัน จึงได้รับความนิยมมากทั้งในและต่างประเทศ (อัจฉรา, 2541) เมื่อจิตของผู้ป่วยเรื้อรังได้รับการพัฒนา จะทำให้ผู้ป่วยมีสติอยู่กับสภาพความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง โดยไม่เกิดการปรุงแต่ง จึงเกิดปัญญาทำให้จิตเกิดความเข้าใจ ตระหนักรู้ในการทำงานของกาย และจิต ในเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค และหาทางปรับเข้าสู่สมดุลด้วยจิตสำนึกของ

ตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้ถูกต้องได้ เช่นมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ไปตรวจตามแพทย์นัด รับประทานอาหาร ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับโรค สามารถเผชิญกับความเครียดได้ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ไม่มีการแยกตัวออกจากสังคม และสามารถปรับตัวมีชีวิตรอยู่ได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

จึงน่าสนใจว่าในผู้ป่วยเรื้อรังที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และกลายเป็นปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบัน หากมีการพัฒนาจิตในผู้ป่วยเหล่านี้จะส่งผลให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร ซึ่งวิธีการที่จะได้มาซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ ต้องอาศัยการรับรู้และให้ความหมายของผู้ที่มีประสบการณ์ในการพัฒนาจิต และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจริง ๆ ซึ่งก็คือการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เนื่องจากเป็นวิธีการค้นหาความจริงที่เกิดขึ้น โดยผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์เท่านั้น จึงจะสามารถอธิบายและให้ข้อมูลได้อย่างถูกต้องและชัดเจนที่สุด และเป็นวิธีการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ชีวิต และการรับรู้ของบุคคล จึงต้องมีการศึกษาเจาะลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่างลึกซึ้ง สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์การพัฒนาจิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาจิตที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรังต่อไป

### **วัตถุประสงค์การวิจัย**

เพื่อบรรยายและอธิบายประสบการณ์การพัฒนาจิต ที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยเรื้อรัง

### **คำถามการวิจัย**

ผู้ป่วยเรื้อรังที่มีประสบการณ์การพัฒนาจิต มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร โดยมีคำถามที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ผู้ป่วยเรื้อรังรับรู้ และให้ความหมายของการพัฒนาจิตอย่างไร
2. หลังพัฒนาจิตผู้ป่วยเรื้อรังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างไร
3. หลักธรรมข้อใดจากการพัฒนาจิตที่ทำให้ผู้ป่วยเรื้อรังเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. ปัจจัยอะไรบ้างที่เป็นอุปสรรค หรือส่งเสริมการนำการพัฒนาจิตไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

### **ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย**

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล ได้แนวทางในการส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรังโดยใช้การพัฒนาคิด
2. ด้านการศึกษา เป็นข้อมูลเพิ่มเติมในเนื้อหาการสอนนักศึกษาพยาบาล เกี่ยวกับแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมในผู้ป่วยเรื้อรัง
3. ด้านการวิจัย เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาคิด และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ ที่เหมาะสมต่อไป