



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conferenceประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้
โรงพยาบาลศรีธัญญาPsychological Experiences in Life Learning from Work Performance of Patient-assisting
Employees of Sri Thanya Hospitalจริยาภรณ์ เกตุแก้ว (Jariyaporn Ketkeaw)¹ นรินาถ แสนสา (Niranart Sansa)²จิระสุข สุขสวัสดิ์ (Jirasuk Suksawat)³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ผู้ให้ข้อมูลหลักคือ พนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา จำนวน 10 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยปรากฏว่าประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา มีประเด็นหลัก 4 ประเด็น ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 ภูมิหลังวัยเยาว์ ประกอบด้วย 2 ประเด็นรองคือ 1) พื้นฐานครอบครัวและ 2) สิ้นสุดการศึกษา ประเด็นหลักที่ 2 เข้าวัยทำงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรองคือ 1) ก้าวเข้าทำงานและ 2) ภาวะตัดสินใจ ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์เรียนรู้ ประกอบด้วยประเด็นรอง 2 ประเด็นคือ 1) เข้าใจชีวิตและ 2) มีความคิดภูมิใจ ประเด็นหลักที่ 4 คือ สู้คุณค่าความเป็นคน ประกอบด้วย 4 ประเด็นรองคือ 1) พอใจในหน้าที่ 2) ทำดีไม่ย่อท้อ 3) เพียงพอคือพอดี และ 4) หันหนีสิ่งร้าย

คำสำคัญ ประสบการณ์ด้านจิตใจ การเรียนรู้ชีวิตจากการทำงาน พนักงานช่วยเหลือคนไข้

¹ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช jariyapornhr@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร.นรินาถ แสนสา ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช niranart_5854@hotmail.com

³ อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช Jirasuk.suk@stou.ac.th



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

Abstract

The purpose of this research was to study psychological experiences in life learning from work performance of patient-assisting employees of Sri Thanya Hospital. This research was a qualitative research based on phenomenological concept. The key informants were 10 patient-assisting employees of Sri Thanya Hospital purposively selected based on pre-determined criterion. Data were collected by in-depth interviews together with participatory observation. Data were analyzed with content analysis. Research findings revealed that psychological experiences in life learning from work performance of patient-assisting employees of Sri Thanya Hospital comprised four issues: (1) young age background, which consisted of two sub-issues, namely, 1) family background, and 2) graduation from study; (2) entering work age, which consisted of two sub-issues, namely, 1) starting the work, and 2) decision making condition; (3) learning experiences, which consisted of two sub-issues, namely, 1) understanding life, and 2) being proud of oneself; and (4) possessing human values, which consisted of four sub-issues, namely, 1) satisfaction with duty, 2) doing good things without discouragement, 3) sufficiency means adequacy, and 4) avoidance of evil actions.

Keywords: Psychological experience, Life learning from work experience, Patient-assisting employee



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

บทนำ

เมื่อกล่าวถึงโรงพยาบาลศรีธัญญา เรามักจะนึกถึงคนไข้ที่มีอาการทางจิตที่ไม่ปกติ มีการร้องรำทำเพลงแบบไม่มีสติ จากที่เห็นกันตามสื่อต่างๆ ความเป็นจริงแล้วในกระบวนการรักษาอาการทางจิตจะมีแพทย์และพยาบาลเป็นหลัก หรืออาจจะรวมถึงเจ้าหน้าที่ต่างๆ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ แต่บุคลากรที่ไม่ค่อยถูกนึกถึงคือพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ผู้ป่วย และญาติที่เข้ามาใช้บริการก็จะพิจารณาให้ความสำคัญในเรื่องการวินิจฉัยและรักษาโรคของแพทย์เป็นหลัก แต่เมื่อพิจารณาต่อไปว่างานหลักของโรงพยาบาลที่นอกจากการวินิจฉัยและรักษาโรค คือการดูแลผู้ป่วยจิตเวชในแต่ละวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาเข้านอน ซึ่งเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ในส่วนของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ลักษณะงานที่ปฏิบัติคือ ปฏิบัติงานทางด้านการพยาบาล ซึ่งมีลักษณะงานที่ปฏิบัติเกี่ยวกับการช่วยเหลือคนไข้หรือช่วยเหลือแพทย์และพยาบาลในการให้บริการแก่ผู้ป่วย การส่งเสริมสุขภาพ การฟื้นฟูสมรรถภาพ การควบคุมป้องกันโรค และปฏิบัติหน้าที่อื่นที่เกี่ยวข้อง หน้าที่ความรับผิดชอบหลัก ปฏิบัติงานในฐานะผู้ปฏิบัติงาน ที่ต้องใช้ความรู้ ความสามารถ ทักษะและสมรรถนะในการปฏิบัติงาน โดยร่วมกับทีมงานในการให้บริการทางการแพทย์ด้านต่างๆ ภายใต้การกำกับ ตรวจสอบของแพทย์หรือพยาบาลวิชาชีพ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2560) พนักงานช่วยเหลือคนไข้คือบุคลากรสำคัญส่วนหนึ่ง ที่บางครั้งอาจจะถูกมองข้ามไปทั้งในแง่ของงานเองเหมือนงานที่ดูไม่ยุ่งยากซับซ้อน เป็นการช่วยเหลือคนไข้ให้ใช้ชีวิตประจำวันได้ งานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้อาจถูกมองว่าไม่สำคัญเท่างานของวิชาชีพอื่นในองค์กร และมักจะถูกมองว่าเป็นงานสำหรับบุคลากรที่มีความรู้ไม่มากนัก ไม่ต้องใช้ทักษะหรือความสามารถพิเศษ พนักงานช่วยเหลือคนไข้มีการทำงานที่ไม่มีเวลาที่แน่นอนในแต่ละเดือนส่งผลต่อการใช้ชีวิต ส่งผลให้พนักงานช่วยเหลือคนไข้บางส่วนต้องลาออกเพื่อหาอาชีพใหม่ ในส่วนของผู้ที่ปรับตัวปรับชีวิตอยู่กับงานส่งผลให้ได้เรียนรู้ประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตในการทำงาน (หัตยา รัตนานนท์, 2557)

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ทางจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานนั้น มีงานวิจัยที่กล่าวถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจไม่มากนัก เช่น ประสบการณ์ด้านจิตใจในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของสมาชิกชุมชนบ้านสันทราย จังหวัดเชียงราย (ปริยานุช สุทธายะ, 2560) ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ประสบภัยน้ำท่วมในอำเภอบางบัวทองจังหวัดนนทบุรี (อัจฉราวดี สุทธินันท์, 2555) ผู้ช่วยพยาบาลงานดูแลรักษาที่ถูกมองให้ไม่เห็น (หัตยา รัตนานนท์, 2557) บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคและความเครียดในการทำงาน (นันทนุช ตั้งเสถียร, 2546) จากการศึกษาดังกล่าวพบว่ายังขาดการวิจัยที่มุ่งเน้นไปยังกลุ่มของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ซึ่งเป็นบุคลากรที่เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนของโรงพยาบาล

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีความสนใจและทำการศึกษาถึงประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้โรงพยาบาลศรีธัญญา ในการทำงานในตำแหน่งนี้ให้อะไรบ้าง ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างไร รวมถึงการทำงานหรือปัญหาที่พบในการทำงานสามารถนำมาเป็นบทเรียนหรือปรับใช้ในชีวิตของตนได้อย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ระเบียบวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ พนักงานช่วยเหลือคนไข้ จำนวน 10 คน เป็นเพศชาย 6 คน เพศหญิง 4 คน ของโรงพยาบาลศรีธัญญา อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี มีอายุการทำงาน 10 ปีขึ้นไป มีความยินดีสมัครใจเป็นผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัย อีกทั้งอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงเพื่อทำการวิจัยได้ รวมถึงไม่มีปัญหาทางการได้ยินหรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และ แบบบันทึกการสังเกต

การเก็บรวบรวมข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น รวมทั้งจดบันทึกข้อมูลจากแบบสังเกต โดยก่อนที่จะดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย สอบถามถึงความสมัครใจและลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย โดยที่ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้ง 10 คนเป็นความลับ ผู้วิจัยใช้เวลาการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 6 เดือน คือระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ.2561 โดยผู้วิจัยลงพื้นที่ในฐานะผู้ขอเก็บข้อมูลเพื่องานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงาน

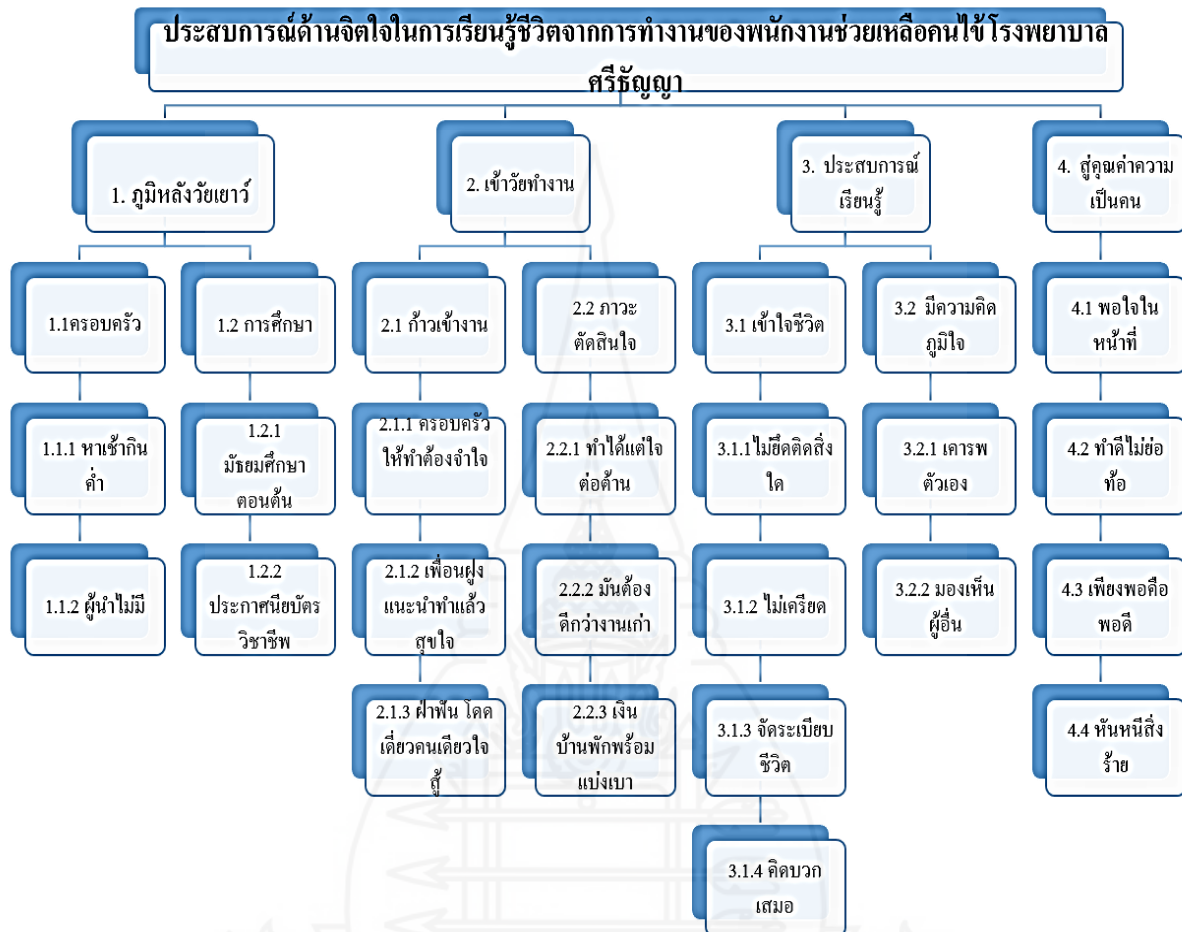
การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดมาถอดความแบบคำต่อคำ (Verbatim) การวิเคราะห์ข้อมูล เริ่มจากการอ่านสัมภาษณ์หลายๆ ครั้งจนเข้าใจ จากนั้นนำข้อมูลมาเชื่อมโยงเรื่องราวความรู้สึกนึกคิดของผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีอุปนัย (Inductive) โดยอ่านข้อความจากบทสัมภาษณ์ เพื่อนำไปสู่ข้อมูลที่ต้องการ เช่น คำบอกเล่าถึงความรู้สึกในการทำงานวันแรก ความสุขใจ ความทุกข์ใจ ความเครียด ความวิตกกังวล การเผชิญหน้ากับปัญหา และรวบรวมข้อมูลที่เป็นประเด็นต่างๆ เพื่อให้ได้ประเด็นหลักจากการสัมภาษณ์ หลังจากได้ข้อมูลเบื้องต้นในประเด็นที่ครอบคลุมในเรื่องที่ต้องการศึกษาแล้ว จะนำประเด็นที่มีความเหมือนหรือคล้ายคลึงกันมาจัดหมวดหมู่ (Categories) ในการวิเคราะห์ข้อมูลนี้จะนำข้อมูลประเด็นที่การจัดหมวดหมู่มาเชื่อมโยงกับข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์เพื่อหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงในประเด็นต่างๆ นำข้อมูลที่ได้มาเขียนสรุปเชิงพรรณนา สำหรับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสมของผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงาน of พนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา ผู้วิจัยได้ค้นพบประเด็นสำคัญที่น่าสนใจ ดังภาพต่อไปนี้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9
The 9th STOU National Research Conference



ภาพที่ 1 ประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา

จากภาพที่ 1 ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ โรงพยาบาลศรีธัญญา มีดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ภูมิหลังวัยเยาว์ ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ดังนี้

1.1 ครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลเติบโตมาในครอบครัวที่แตกต่างจึงมีผลต่อการดำรงชีวิต จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า มีครอบครัว 2 แบบ ที่ส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวต้องเข้าสู่ระบบการทำงาน

1.1.1 หาเช้ากินค่ำ ผู้ให้ข้อมูลบางคนเติบโตในครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีสมาชิกในครอบครัวเป็นจำนวนมาก รายรับไม่พอรายจ่าย ทำให้สมาชิกทุกคนต้องช่วยเหลือครอบครัวหารายได้ตั้งแต่เยาว์วัย คนที่เป็นลูกคนโตหรือลูกชายมักจะเป็นตัวเลือกแรกของครอบครัวที่จะต้องเข้าสู่การทำงานหารายได้



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

1.1.2 ผู้นำไม่มี จากการพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลพบว่าหลายครอบครัวเป็นลักษณะที่ไม่มีคุณสมบัติขาดหัวหน้าครอบครัวพ่อแม่หรือคนหนึ่งคนใด ซึ่งส่งผลต่อสมาชิกของครอบครัวในด้านการเงินและหลักในการดำเนินชีวิต การขาดเสาหลักของครอบครัวเป็นธรรมดาที่เสาต้นเล็กจะสั่นคลอน

1.2 การศึกษา จากการศึกษพบว่าแต่ละครอบครัวมีประเด็นทางการศึกษาอยู่ใน 2 ระดับ ได้แก่

1.2.1 มัธยมศึกษาตอนต้น ครอบครัวที่มีรายได้น้อยและมีสมาชิกใจครอบครัวหลายคนจะมีการศึกษาในระดับต่ำ

1.2.2 ประกาศนียบัตรวิชาชีพ การจากไปอย่างกะทันหันของเสาหลักครอบครัว ส่งผลต่อการยุติการศึกษาของผู้ให้ข้อมูล

ประเด็นหลักที่ 2 เข้าวัยทำงาน ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ดังนี้

2.1 ก้าวเข้างาน ซึ่งแบ่งเป็น 3 สถานการณ์ ได้แก่

2.1.1 ครอบครัวให้ทำต้องจำใจ ผู้ให้ข้อมูลได้รับแรงกดดันจากคำพูดของผู้เป็นพ่อแม่ที่อยากให้ทำงานเพื่อสร้างรายได้

2.1.2 เพื่อนฝูงแนะนำทำแล้วสุขใจ เพราะเพื่อนคือคนที่เรารับใจได้ว่าเขาจะแนะนำสิ่งที่ดีเหมาะสมให้กับเราทุกเรื่องไม่เว้นแม้แต่เรื่องงาน ยิ่งเป็นสถานที่ทำงานที่เพื่อนทำอยู่แล้วยิ่งสร้างศรัทธาเชื่อถือ ผู้ให้ข้อมูลบางคนจึงก้าวเข้าทำงานโดยคำแนะนำจากเพื่อน

2.1.3 ฝ่าฟันโดดเดี่ยวคนเดียวใจสู้ ผู้ให้ข้อมูลบางคนเข้ามาสมัครงานด้วยตัวเองเพื่อหวังเงินค่าจ้างเพื่อไปเลี้ยงดูครอบครัว ไม่ได้สนใจว่าการมาครั้งนี้จะได้เข้าทำงานหรือไม่

2.2 ภาวะตัดสินใจ เปรียบเสมือนหัวใจสำคัญของผู้ให้ข้อมูลหลัก การศึกษาพบภาวะตัดสินใจอย่างมีเหตุผลด้วยกันใน 3 รูปแบบคือ

2.2.1 ทำได้แต่ใจต่อต้าน ผู้ให้ข้อมูลบางคนตัดสินใจเลือกที่จะทำงานแต่ภายในใจจิตใจเขาเองนั้นยังมีการต่อต้านด้วยเหตุผลมากมาย เนื่องจากสิ่งที่ผู้คนพูดถึงโรงพยาบาลศรัทธาในด้านการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตหรือที่ชาวบ้านทั่วไปเรียกว่าโรงพยาบาลบ้า นั้น ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้ที่จะเข้าร่วมงานเป็นบุคลากรในโรงพยาบาลค่อนข้างมาก เหมือนว่าต้องมาอยู่กับคนบ้า เกิดความรู้สึกอายกลัวการล้อเลียนจากสังคม

2.2.2 มันต้องดีกว่างานเก่า ผู้ให้ข้อมูลมีการตัดสินใจอย่างความมั่นใจว่าชีวิตนับต่อจากนี้จะดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่าตอบแทนสวัสดิการที่ได้รับรวมถึงลักษณะงานที่สบายกว่างานที่ผ่านมา

2.2.3 เงิน บ้านพักพร้อมแบ่งเบา พบว่าสิ่งที่จูงใจในการเข้ามาทำงานทุกคนคือมีค่าใช้จ่ายไม่เท่ากับตนเองหรือครอบครัวทุกวันในการมาทำงานเพื่อต้องการหาเงินไปอุดหนุนของความจน อีกหนึ่งสิ่งที่พิเศษในการเข้าทำงานคือการได้รับสวัสดิการบ้านโดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์เรียนรู้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นรอง ดังนี้

3.1 เข้าใจชีวิต ผู้ให้ข้อมูลทุกคนสามารถเข้าใจชีวิตได้โดยผ่านประสบการณ์เรียนรู้จากการทำงาน เพราะในแต่ละนาที่ของการทำงานมักจะมีเรื่องแปลกใหม่เข้ามาในชีวิตเสมออาจจะเป็นประกายเล็กๆสำหรับบางคน แต่อาจจะเป็นพลุใหญ่สำหรับใครบางคนเช่นกันที่นำพามาถึงจุดที่เข้าใจชีวิต เมื่อเข้าใจแล้วมันจะนำความสุขมาสู่ใจโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่จะดับดับตาลความสุขให้เรานอกจากตัวของเราเอง สามารถแบ่งการเรียนรู้เข้าใจชีวิตได้เป็น 5 ประเด็นได้แก่



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

3.1.1 ไม่ยึดติดสิ่งใด ประสบการณ์เรียนรู้ของการเป็นพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ทำให้รู้จักที่จะปล่อยวางจากทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นสุขทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การไม่ยึดติดกับสิ่งใดเลยทำให้สภาวะของจิตใจอยู่ในระดับเส้นขนาน ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นสภาวะจิตใจก็ไม่หวั่นไหวมองเป็นเรื่องธรรมดาของโลก

3.1.2 ไม่เครียด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักก็เห็นตรงกันในเรื่องที่ใช้ชีวิตโดยไม่เครียดกับเรื่องใด เนื่องจากความเครียดนำมาสู่โรคภัยไม่ว่าจะเป็นความดันหรือภาวะซึมเศร้า การที่ได้ใช้ชีวิตการทำงานอยู่กับแพทย์พยาบาลผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางจิตเวชทำให้ตัวผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกเพศและทุกวัย

3.1.3 จัดระเบียบชีวิต แม้แต่สิ่งของเมื่อถูกเก็บเป็นหมวดหมู่มีความเป็นระเบียบเมื่อหยิบใช้ก็สะดวก และถ้าหากว่าชีวิตคนเราจากที่เคยเกะกะไม่มีหลักอะไรเลย ถูกจัดวางระเบียบชีวิตเสียใหม่ส่งผลให้ชีวิตดำเนินไปอย่างสะดวกเหมือนสิ่งของที่ถูการจัดวางแล้วหยิบใช้ได้ง่าย รู้ว่าสิ่งใดอยู่ตรงไหนแล้วจะหยิบใช้ต้องเดินไปทางใด ทำให้ชีวิตมันง่ายขึ้น

3.1.4 คิดบวกเสมอ การยอมรับทุกอย่างที่ไม่ดีที่เข้ามากระทบใจ เป็นแนวความคิดที่เหมือนเป็นการปลอบใจตัวเองเพื่อนให้ผ่านพ้นช่วงเวลาเลวร้ายที่รุกรานเข้ามาภายในจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ในบางเวลา การคิดบวกทำให้ความรู้สึกที่มีนั้นเบาบางลงหรือบางครั้งก็หายไป ทำให้หัวใจได้มีกำลังต่อสู้ไม่อยู่ในหลุมของการคิดลบที่ทำให้เกิดความทุกข์ เรียกได้ว่าเป็นหนทางที่ทำให้เกิดความสบายใจ

3.2 มีความคิดภูมิใจ สิ่งที่เป็นอาหารของใจคือความภาคภูมิใจในตัวตน บุคคลที่มีสุขภาพจิตดีเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในชีวิตการทำงานเป็นประสบการณ์ความภูมิใจที่ยิ่งใหญ่แม้ว่าจะดูเล็กน้อยในสายตาคนทั่วไปแต่มันทำให้หัวใจของผู้ให้ข้อมูลหลักพองโตขึ้นทุกครั้งที่เกิดถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ความคิดภูมิใจนั้นมี 2 รูปแบบ ได้แก่

3.2.1 เคารพตนเอง จะช่วยให้เรามีศักยภาพในการใช้ชีวิตดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นเกิดขึ้นกับผู้คนรอบข้างและที่มากไปกว่านั้นคือ เมื่อคนอื่นเห็นว่าเรานั้นมีความเคารพตนเองและเป็นคนที่คุณควรกับการให้ความเคารพนับถือแล้วเขาก็จะหันมาให้เกียรติเราเช่นกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักมักจะต้องเปิดใจยอมรับตัวตนที่แท้จริงของเขาเองเสมอและต้องเรียนรู้ที่จะมีความสุขในแบบของเราเอง และทำตัวให้มีค่าและควรค่ากับการได้รับความเคารพจากผู้อื่นเมื่อได้รับการเคารพก็นำความภูมิใจมาสู่ตนเอง

3.2.2 มองเห็นผู้อื่น การที่เข้าใจหรือได้ช่วยเหลือบุคคลที่อ่อนแอกว่าไม่ว่าจะเป็นมิติไหนทั้งในหน้าที่ที่ได้รับผิดชอบหรือหลังจากหมดสิ้นหน้าที่มาใช้ชีวิตกับสังคมทั่วไป เข้าใจถึงความต้องการของผู้อื่นโดยผ่านประสบการณ์การทำงาน การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใส่ใจดูแลเท่ากับว่าบุคคลที่ได้รับการดูแลนั้นถูกมองเห็นแม้ว่าเขาจะเป็นจุดเล็กของสังคมก็ตาม สิ่งเหล่านี้สร้างความภูมิใจให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักเช่นกัน

ประเด็นหลักที่ 4 สู่คุณค่าความเป็นคนประกอบด้วย 4 ประเด็นรอง ดังนี้

4.1 พอใจในหน้าที่ ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ว่าการพอใจในสิ่งที่ตนมีทำอยู่นั้นคือสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลนั้นยอมรับในความสามารถของตนเอง รู้ว่าตนนั้นมีคุณค่าเมื่ออยู่ในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

4.2 ทำดีไม่ย่อท้อ ผู้ให้ข้อมูลหลายคนที่ได้พูดคุยให้ความเห็นว่าการทำความดีไม่หวังผลตอบแทนให้ใครจะไม่รับรู้ไม่ยอมรับแต่เราก็ยังอยู่แก่ใจของเรา เมื่อนึกถึงก็เหมือนรอยยิ้มในหัวใจ

4.3 เพียงพอคือพอดี ปัญหาทางการเงินเป็นปัญหาหลักของผู้ให้ข้อมูล ประสบการณ์ในการทำงานและใช้ชีวิตสอนให้เข้าใจว่าหลักของความพอเพียงและความพอดีคือการสร้างและพัฒนาทุกสิ่งจากสิ่งที่มีอยู่ ไม่ทำอะไรที่เกินตัว



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

4.4 หันหลังร้าย การได้รับโอกาสเข้ามาทำงานของผู้ให้ข้อมูลทำให้มีมุมมองในการใช้ชีวิต ที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพในการที่จะทำความดีหรือความชั่ว ชีวิตของคนเราเป็นเรื่องของการพัฒนาตนเอง การใช้ชีวิตหรือการดำเนินชีวิตก็คือการฝึกฝนพัฒนาตนเอง หรือพัฒนาชีวิตนี้ให้มีความดีงามถึงความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ฉะนั้นทุกเวลาของชีวิต ที่เราคิดดีทำดี จึงเป็นความสุขอยู่ในการกระทำ อยู่ในตัวอยู่แล้ว มากพอแล้วทำผิดทำพลาดก็สามารถแก้ไขได้ และยิ่งจะทำให้เราแข็งแกร่ง คนเราไม่มีใครดีหมดหรือเลวหมด แต่เราต้องทำให้เจอ เหตุแห่งความดีและความเลว แล้วแก้ไขหากเป็นสิ่งไม่ดี และหากเป็นสิ่งดีก็ทำให้ดียิ่งขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตในการทำงาน เกิดมาจากหลายเหตุปัจจัย โดยเริ่มจากปัจจัยแรก ปัจจัยด้านภูมิหลังวัยเยาว์ที่ประกอบด้วย ลักษณะพื้นฐานครอบครัว การศึกษา ส่งผลให้เข้าสู่การก้าวเข้าทำงานและตัดสินใจทำงานงานในตำแหน่งพนักงานช่วยเหลือคนไข้ด้วยหลากหลายเหตุผลของแต่ละบุคคล

เมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่การทำงานจึงได้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ ได้ข้อค้นพบที่สำคัญคือการก้าวผ่านช่วงวิกฤตของชีวิตไม่ว่าจะเป็นความยากจนหรือการก้าวผ่านความกลัวในการทำงานกับผู้ป่วยด้านจิตเวช ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) เป็นมโนทัศน์หลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพ หรือทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model of health) (Antonovsky, 1987 อ้างถึงใน ไหมไทย ไซพพันธุ์, 2559, น. 21) ซึ่งอธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคลและมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress) และการเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลใช้ความสามารถในการมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจ อย่างมีเหตุผล สามารถคาดการณ์ได้ และสามารถหาแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ของบุคคลที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปรับตัวที่มีความยืดหยุ่นการมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ตลอดจนศาสนาปรัชญาทัศนคติแนวคิดที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่คุกคามได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

เมื่อชีวิตเดินมาถึงจุดที่ลงตัวผ่านพ้นปัญหามากมาย จากปัญหาใหญ่ในวันนั้นสามารถแก้ไขได้ ก็กลายเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ สอดคล้องกับการมีทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ภาวนิยมของแฟรงเคิล (Corey, 1996, pp. 171-172) ที่อธิบายถึง มนุษย์มีคุณค่า มีศักยภาพ มีเสรีภาพ มีตัวตน มีความสามารถในการดำรงชีวิต มีการแสวงหาค้นหาความหมายของชีวิต และมีลักษณะวิตกกังวล ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2543: 30, 32) ได้ให้ความหมายและธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า “มนุษย์ คือสัตว์ที่ต้องศึกษา ชีวิตที่ดี คือชีวิตแห่งการศึกษา และธรรมชาติของมนุษย์ คือ เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก หรือต้องศึกษาและฝึกได้หรือศึกษาได้ด้วย” เพราะตามความเห็นของท่านก็คือ มนุษย์อาศัยเพียงสัญชาตญาณอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งไม่เหมือนกับสัตว์ชนิดอื่นๆ ท่านจึงเน้นย้ำถึงธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์/ชีวิตที่มีการศึกษา คือเรียนรู้ ฝึกหัด พัฒนาอยู่เรื่อย จะเป็นชีวิตที่ประเสริฐเรียกว่า “ชีวิตประเสริฐเกิดจากการศึกษา” ดังพุทธพจน์ที่ย้ำอยู่เรียกว่า “ทันโต เสฏโฐ มนุสเสสฺส แปลว่า ในหมู่มนุษย์นั้น ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐ”

ชีวิตที่มีคุณค่า เป็นชีวิตที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นเปรียบได้กับเมล็ดพืชที่ปลูกลงดิน เติบโตเป็นต้นไม้ใหญ่ ให้ออกให้ผล คนได้เอามาเป็นอาหาร สัตว์ก็ได้อิ่มท้อง การทำประโยชน์แก่โลกนั้นทุกคนสามารถกระทำได้ ด้วยการทำหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้องด้วยความขยันซื่อสัตย์ไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งเพียงเท่านั้นนับว่าเป็นความดีขั้นพื้นฐานของคนเราพึงกระทำ เพราะทำให้เราและผู้อื่นมีความสุข โลกจะมีแต่ความสุข



การประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 9

The 9th STOU National Research Conference

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยสามารถนำผลการวิจัยมาใช้ในวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา ในแง่ของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล การให้การปรึกษาด้านบริหารการเงินและการวางแผนชีวิตหลังจากสิ้นสุดการทำงานเมื่อครบเกษียณอายุ

จากการศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจในการเรียนรู้ชีวิตจากการทำงานของพนักงานช่วยเหลือคนไข้ ในโรงพยาบาลศรีธัญญา พบว่าการทำงานนอกจากจะได้เงินเดือนค่าจ้างเป็นสิ่งตอบแทน ยังได้รับโอกาสในการเรียนรู้ว่าในโลกนี้ยังมีผู้คนหลากหลาย ทั้งผู้มีความสุข มีความทุกข์ ผู้ยากจนและมั่งมี ทุกสิ่งล้วนมีสองด้านเสมอ สถานการณ์และประสบการณ์ของแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน วิธีการแก้ไขปัญหาที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการมุ่งเน้นศึกษาในเรื่องการเงิน เนื่องจากการศึกษาพบว่ายังมีหลายคนที่ยังมีปัญหาเรื่องการเงินเป็นปัญหาที่เรื้อรัง รวมถึงไม่มีผู้แนะนำและช่วยเหลือให้หลุดพ้นจากสภาพการเงินที่ติดขัดนี้ได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2560). คู่มือการบริการก่อนตรวจและระหว่างรอตรวจตามมาตรฐานงานบริการผู้ป่วยนอกสถานบริการจิตเวชระดับตติยภูมิ สำหรับผู้ช่วยเหลือคนไข้.นนทบุรี:สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- นันทนุช ตั้งเสถียร. (2546). บุคลิกภาพแบบ MBTI ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและความเครียดในการทำงาน.(วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,กรุงเทพฯ.
- ปรียานุช สุทธายะ. (2560). ประสบการณ์ด้านจิตใจในการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของสมาชิกชุมชนบ้านสันทราย จังหวัดเชียงราย.(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต).มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พรปวีร์ เลิศปัญญา. (2554). ทบทวนความคิด เรียนรู้ชีวิตให้ก้าวผ่านความวิตกกังวล.กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์อักษรเงินดี.
- หัตยา รัตนานนท์ .(2557). ผู้ช่วยพยาบาลงานดูแลรักษาที่ถูกมองให้ไม่เห็น. วารสารสังคมวิทยามานุษยวิทยา, 33(2) กรกฎาคม - ธันวาคม 2557
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2559). การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา muslim ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. วารสารศึกษาศาสตร์ มสธ,10(1),191-213.
- อัจฉราวดี สุทธินันท์. (2555). ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ประสบภัยน้ำท่วมในอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี.(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,นนทบุรี.