

ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจ ของบุคลากรโรงพยาบาล

Buddhist Psychology Factors as Predictors of Psychological Immunity of Hospital Personnel

Received: October 08, 2023
Revised: October 28, 2023
Accepted: October 28, 2023

อดิศวร สุขพันธุ์ถาวร¹ กมลาศ ภูวนาธิพงษ์² และ
เมธาวี อุดมธรรมานภาพ³

Adisuan Sookkhaphanthavorn, Kamalas Phooowanathipong
and Maytawee Udomtamanupab
(adisuan@gmail.com, kamalas2013@gmail.com and
maytawee_udo@dusit.ac.th)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจ 2. เพื่อการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจ 3. เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรของโรงพยาบาลไทรน้อย จำนวน 144 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำนายมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริง และการมองโลกในแง่ดี โดยปัจจัยทั้ง 3 นี้ สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้ร้อยละ 43.9

2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล พบว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติและจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจในระดับน้อยถึงปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

¹ หลักสูตรพุทธจิตวิทยามหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
M.A. Program in Buddhist Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

^{2, 3} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

3. บุคลากรโรงพยาบาล มีระดับภูมิคุ้มกันทางใจโดยรวม ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = .338) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านความเข้มแข็งทางใจ (อึด) ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .394) อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค (สู้) ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .446) อยู่ในระดับมาก และด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี (อึด) ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = .437) อยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, ภูมิคุ้มกันทางใจ, สติ, จิตวิทยาเชิงบวก, โรงพยาบาล

Abstract

The objectives of this research were 1. to study the influence of Buddhist-psychological factors on prediction of the mental immunity; 2. to study the relationship between Buddhist-psychological factors and the mental immunity; and 3. to study the level of mental immunity. The study was a quantitative research in nature, using a questionnaire to collect data from a sample of 144 by simple random sampling method respondents as the personnel of Sai Noi Hospital, Sai Noi District, Nonthaburi Province. For analyzing data, the statistics including descriptive statistics, Pearson correlation coefficient and multiple regression analysis was employed.

Findings of the study were as follows:

1. Psychological factors with an influence on predicting mental immunity level of hospital personnel at statistical significance at the .05 level consisted of 3 factors ranked from the most influencing factors to the least influencing factors, namely, flexibility, real perception, and optimism with these 3 factors being predictable together on the mental immunity of hospital personnel at 43.9 percent.

2. The relationship between Buddhist Psychological factors and the mental immunity of hospital personnel revealed that Buddhist Psychological factors including mindfulness and positive psychology had a positive relationship with mental immunity at a low to moderate level with a statistical significance at the .05 level.

3. Hospital personnel had the overall level of mental immunity ($\bar{X}$ = 3.63, S.D. = .338) at a high level, while considering each aspect, it was found that the aspect of mental strength (toughness) was the highest average of $\bar{X}$ = 3.76, SD. = .394, followed by the aspect of being able to fight problems and obstacles (fight) as $\bar{X}$ = 3.66, S.D. = .446), and the aspect of faith and good morale (spirit) was equal to $\bar{X}$ = 3.33, S.D. = .437 at a moderate level.

Keywords: Buddhist Psychology, Mental Immunity, Consciousness, Positive Psychology, Hospital Personnel

บทนำ

การทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อาจกล่าวได้ว่าการทำงานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ปฏิบัติมากกว่ากิจกรรมใดๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมอุตสาหกรรม คาดกันว่ามนุษย์ได้ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิตเป็นอย่างน้อยอยู่ในสถานที่ทำงาน และยังเชื่อว่าในอนาคตอันใกล้นี้ มนุษย์จำเป็นต้องใช้เวลาของชีวิตเกี่ยวข้องกับการทำงานเพิ่มขึ้นไปอีก

ในสถานการณ์ปัจจุบันโรงพยาบาลชุมชนถือเป็นสถานบริการพยาบาลที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนและจำนวนผู้มารับบริการด้านสาธารณสุขมีจำนวนเพิ่มขึ้น โดยประชาชนมีความรู้มากกว่าแต่ก่อน มีความคาดหวังกับโรงพยาบาลและเจ้าหน้าที่ว่าจะได้รับบริการสาธารณสุขที่ดี มีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และสร้างความพึงพอใจแก่ผู้มารับบริการ หากไม่เป็นไปตามที่ประชาชนคาดหวังก็อาจเกิดข้อร้องเรียนตามมา

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางสังคมและสาธารณสุข มักเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ประสบปัญหาภาวะเหนื่อยล้าจากการทำงานได้มากที่สุด เนื่องจากลักษณะอาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้มารับบริการ หรือสาธารณสุขชนเป็นจำนวนมากและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสัมพันธ์กับผู้ที่มีความทุกข์ความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ เกี่ยวข้องกับความตายและชีวิตมนุษย์ ซึ่งต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันกับความเครียดตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ จึงพบเสมอว่าผู้ประกอบอาชีพกลุ่มนี้ จะมีความเครียดทางอารมณ์ในระดับสูง ย่อมทำให้เกิดความอ่อนล้าทางอารมณ์จิตใจ จนเกิดเป็นภาวะหมดไฟในการทำงาน ซึ่งปัจจุบันมีแนวโน้มความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากภาวะหมดไฟเกิดขึ้นในกลุ่มอาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง เรื้อรังรวมทั้ง ไม่ได้ได้รับการป้องกันแก้ไข ก็ส่งผลเสียต่อความสามารถในการปฏิบัติงาน การตัดสินใจ คุณภาพการให้บริการ และเมื่อสะสมนานวันเข้า ก็นำไปสู่ภาวะสุขภาพจิตที่ย่ำแย่ มีภาวะความเหนื่อยหน่ายในการทำงาน และมีความคิดอยากลาออกจากงาน

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient หมายถึง ความยืดหยุ่น กลับคืนสู่สภาพเดิมซึ่งก็คือ “ภูมิคุ้มกันทางใจ” โดย Grotberg (1995) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัว ความยืดหยุ่นและการฟื้นตัว ที่มีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน จนสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็งกว่าเดิม (จิตรภาณุ คำสนวน, 2560)

ผู้วิจัยเลือกศึกษากลุ่มบุคลากรโรงพยาบาลชุมชน เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญความเครียดในการทำงานที่ต่อเนื่องเป็นประจำ ต้องดูแลประชาชนในพื้นที่จำนวนมาก ในขณะที่มีทรัพยากรและบุคลากรอันจำกัด ทำให้เกิดภาวะเหนื่อยล้าทั้งร่างกายและจิตใจจากการทำงานได้สูง ซึ่งส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจโดยตรง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในอดีต พบว่า มีงานวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ ที่ส่งผลกับการทำงานบุคลากรโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคลากรทางการแพทย์ ตัวอย่าง เช่น พนมพร มีระเกตุ และ เทพไทย โชติชัย (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านความทนทานทางอารมณ์(ฮึด) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 69.5 ด้านกำลังใจ (ฮึด) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 71.4 ด้านการจัดการกับปัญหา (สู้) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 76.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}<0.05$)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และเป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจตามหลักพุทธจิตวิทยาของบุคลากรโรงพยาบาล ที่มีปัจจัยสติ และปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Dustin, Allen & Jamie ที่พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อในศาสนา และมีคะแนนจิตวิญญาณที่สูงกว่าจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (coping) และมีความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง (resilience) เพิ่มขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และมีระดับของความวิตก

กังวลลดลง ส่วนจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่มีคนประยุกต์ไปใช้ในบริบทต่าง ๆ รวมไปถึงการทำงาน จนกระทั่ง Luthans, Youssef, and Avolio (2007) ได้ทำการสังเคราะห์จากแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อมาปรับใช้ในการทำงานกับพนักงานในองค์กร โดยมองว่าเป็นศักยภาพให้บุคคลสามารถนำมาใช้รับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต หากเรามีต้นทุนทางจิตใจจะสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตได้ อีกทั้งยังพบว่า การที่พนักงานมีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำให้พนักงานปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางส่งเสริมพัฒนาเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ อันส่งผลให้ผ่านพ้นวิกฤต สามารถปรับตัวเข้ากับการทำงานได้ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
3. เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีเพศต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
2. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีอายุต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
3. บุคลากรโรงพยาบาลที่มีประเภทบุคลากรต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน
4. ปัจจัยพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล
5. ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) นี้ ใช้วิธีวิจัย 2 วิธี คือ

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยข้อมูลจากหนังสือ เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ
2. การใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

ประชากรในการวิจัย คือ บุคลากรโรงพยาบาลไทรน้อย ตำบลไทรน้อย อำเภ ไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี จำนวน 230 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 144 คน ได้จากการเทียบกับตารางของ Krejcie & Morgan โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลบุคลากรโรงพยาบาล ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Checklist) จำนวน 3 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ แบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้ คือ 1) แบบสอบถามปัจจัยเกี่ยวกับสติ จำนวน 15 ข้อ 2) แบบสอบถามปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก จำนวน 19 ข้อ และ 3) แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ จำนวน 20 ข้อ การทดสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยคำนวณหาค่าความตรงของเนื้อหา (IOC) เท่ากับ 0.97 จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จากการนำแบบสอบถามนี้ไปหาความเชื่อมั่นในบุคลากรโรงพยาบาล ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (เป็นโรงพยาบาลชุมชนในจังหวัดนนทบุรีเหมือนกัน) จำนวน 30 คน พบว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราก์ ทั้งฉบับเท่ากับ .958 จำแนกเป็นด้านสติ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .845 ด้านต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .964 และด้านภูมิคุ้มกันทางใจ ได้ค่าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ .856

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) ดำเนินการจัดทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) ติดต่อประสานงาน เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานวิจัยของโรงพยาบาลพื้นที่เป้าหมาย 3) เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบส่งแบบสอบถาม Google form ในไลน์กลุ่มโรงพยาบาล เพื่อขอความร่วมมือบุคลากรโรงพยาบาลในการตอบแบบสอบถาม 4) นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องปัจจัยพุทธิจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ผู้วิจัยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีอิทธิพลในการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณที่ร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล จังหวัดนนทบุรี

ลำดับของตัวแปร ที่ได้รับคัดเลือกเข้าสมการ	สัมประสิทธิ์การถดถอย			t	Sig.
	B	SEb	Beta		
ความยืดหยุ่น	.175	.053	.333	3.291	.001
การรับรู้ตามความเป็นจริง	.138	.052	.191	2.642	.009
การมองโลกในแง่ดี	.152	.062	.249	2.450	.016
ค่าคงที่	1.775	.198		8.955	.000
R = .663 R ² = .439 R ² _{Adj} = .427 SEE = .25546 F = 36.538					

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยทางพุทธจิตวิทยามีอิทธิพลในการทำนายระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีด้วยกัน 3 ปัจจัย โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการทำนายมากที่สุดไปน้อยที่สุด ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริง และการมองโลกในแง่ดี ปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยนี้สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้ร้อยละ 43.9

สมการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยใช้คะแนนดิบ ได้แก่ $\hat{Y} = 1.775 + .175 (\text{ความยืดหยุ่น}) + .138 (\text{การรับรู้ตามความเป็นจริง}) + .152 (\text{การมองโลกในแง่ดี})$

สมการทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยใช้คะแนนมาตรฐาน ได้แก่ $Y = .333 (\text{ความยืดหยุ่น}) + .191 (\text{การรับรู้ตามความเป็นจริง}) + .249 (\text{การมองโลกในแง่ดี})$

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

ตัวแปรที่ศึกษา	ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ)
ด้านสติ	
การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้	.319**
การควบคุมและจัดการกับอารมณ์	.403**
การรับรู้ตามความเป็นจริง	.457**

ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างปัจจัยพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล (ต่อ)

	ตัวแปรที่ศึกษา	ภูมิคุ้มกันทางใจ (RQ)
ด้านต้นทุน	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	.534**
จิตวิทยาเชิงบวก	ความหวัง	.496**
	การมองโลกในแง่ดี	.594**
	ความยืดหยุ่น	.612**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 2 พบว่า สรุปได้ว่า ปัจจัยพุทธจิตวิทยา(ปัจจัยเกี่ยวกับสติและปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก) ทั้ง 7 ตัว มีระดับความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล โดยสามารถเรียงระดับความสัมพันธ์จากมากไปหาน้อย ดังนี้ ความยืดหยุ่น ($r=.612^{**}$) การมองโลกในแง่ดี ($r=.594^{**}$) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ($r=.534^{**}$) ความหวัง ($r=.496^{**}$) การรับรู้ตามความเป็นจริง ($r=.457^{**}$) การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ ($r=.403^{**}$) และการรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ($r=.319^{**}$)

3. ผลการวิเคราะห์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล (ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับสติ และ ปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก) โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกและภูมิคุ้มกันทางใจ (อึด, ยืด, สู้)

	ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ปัจจัยพุทธจิตวิทยา	สติ	3.95	.403	มาก
	ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก	4.06	.527	มาก
ภูมิคุ้มกันทางใจ	ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ(อึด)	3.76	.394	มาก
	ด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี(ยืด)	3.33	.437	ปานกลาง
	ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค(สู้)	3.66	.446	มาก
ภาพรวม		3.63	.338	มาก

จากตาราง 3 พบว่า บุคลากรโรงพยาบาลมีภูมิคุ้มกันทางใจภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ด้านความเข้มแข็งทางจิตใจ (อึด) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.76$, S.D. = .394) รองลงมา ด้านสามารถต่อสู้กับปัญหา

อุปสรรค (สู้) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = .446) และด้านศรัทธาและกำลังใจที่ดี (ฮึด) อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.33$, S.D. = .437) ส่วนปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = .527) รองลงมา สติ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$, S.D. = .403) ตามลำดับ

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

1. ปัจจัยเกี่ยวกับสติมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลมีสติในการปฏิบัติงานเมื่อเจอสภาพปัญหาต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ปัญจจริย จุลโกรอานิสงส์ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้สติเพื่อพัฒนาการทำงาน อย่างมีสันติสุข ของแรงงานฝ่ายผลิต: ศึกษากรณีห้างหุ้นส่วนจำกัด คอนติเนนทัลนิตติ้ง พบว่า การฝึกสติส่งผลต่อ การปรับเปลี่ยนประพฤติกรรม มีความระมัดระวัง มีความรอบรอบ ใคร่ครวญ ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี เกื้อกูลกันมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีความไม่ประมาทรู้อยู่กับสิ่งที่เป็นปัจจุบันที่กำลังคิดพูดทำอยู่ในขณะนั้น ทำให้ไม่เกิดความผิดพลาดเสียหายหลงลืมหรือพลั้งเผลอ และยังเกิดการปรับเปลี่ยนเชิงบวกทำให้ พนักงานทำงานมีประสิทธิภาพ เกิดความเสียหายจากการทำงานน้อย พนักงาน มีสติ มีความระมัดระวังรอบรอบ พนักงานแรงงานเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุขในการทำงาน มีความตั้งใจ มุ่งมั่นและมีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และปัจจัยเกี่ยวกับสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล อภิปรายได้ว่า การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ

สอดคล้องกับแนวคิดของ BadriBajaj และ Neerja Pande ในงานวิจัยเรื่อง Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being ที่พบว่าภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤตินั้นเด่นชัดในคนที่มีสติสัมปชัญญะ สติทำให้เกิดความยืดหยุ่น นักวิจัยยังให้หลักฐานว่า คุณภาพที่มีประโยชน์สูงนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ มากมายของการปฏิบัติ Bajaj และ Pande ได้กำหนดผลของการมีสติที่มี ต่อความเป็นอยู่ที่ดี โดยการตรวจสอบบทบาทการไกล่เกลี่ยที่อาจเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นในผลกระทบของสติ ต่อความพึงพอใจในชีวิต และสอดคล้องกับแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาในอเมริกัน แสดงความคิดเห็นว่า การฝึกสติสามารถช่วยให้ผู้คนสร้างความสัมพันธ์และฟื้นฟูความหวังซึ่งจะช่วยให้พวกเขารับมือกับสถานการณ์ที่ต้องการความยืดหยุ่นได้

2. ปัจจัยต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่าบุคลากรโรงพยาบาลสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น และสามารถบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิตได้ อีกทั้งยังพบว่า การที่มีต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถทำให้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีความพึงพอใจในการทำงานมากขึ้น และปัจจัยเกี่ยวกับต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลสามารถฟื้นคืนจากอุปสรรคต่าง ๆ ความไม่แน่นอน ความเสี่ยง หรือความล้มเหลวและสามารถที่จะปรับเปลี่ยนตนเองให้รับมือกับชีวิตที่เต็มไปด้วยความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สัญชาติ พรหมดง (2562) ได้ศึกษาเรื่องทุนทางจิตวิทยาด้านบวกที่มีผลต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงาน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีผลในเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮมโปรดัคส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดย สายสมร เฉลยกิตติ (2554) ได้ให้ความหมายของ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ว่าเป็น การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาของสภาวะจิตใจทางบวกในการทำงานของพยาบาล วิชาชีพที่มีความตั้งใจ มีแนวทางชัดเจนเพื่อไปสู่เป้าหมายในการทำงานพยาบาล มีการมองสถานการณ์ต่าง ๆ ในด้านดี มีความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จแม้ว่าการปฏิบัติงานพยาบาลต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็สามารถฟื้นฟูตนเองให้กลับมาทำงานได้สำเร็จ

3. ภูมิคุ้มกันทางใจมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อภิปรายได้ว่า บุคลากรโรงพยาบาลสามารถเอาชนะ ปัญหา อุปสรรค หรือความยากลำบากที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต หรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้และอาจพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสโดยสามารถยกระดับความคิด จิตใจและการดำเนินชีวิตในทางที่ดีขึ้น หลังเหตุการณ์ผ่านพ้นไป โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่าง รวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดีสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข อีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ กรอทเบิร์ก Grotberg ให้ความหมายไว้ว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ หรืออาจเรียกเป็นความยืดหยุ่นทางอารมณ์ว่า เป็นศักยภาพของบุคคลกลุ่มหรือชุมชนที่มีความสามารถในการฟื้นตัวการป้องกันความสูญเสีย การลดความรุนแรงและการผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ด้วยดี สอดคล้องกับ นันทาวดี วรสุวิธ (2563) ที่ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7 (EPI-

BP Model) ประกอบด้วย 4 จังหวัด คือ ขอนแก่น มหาสารคาม ร้อยเอ็ด และกาฬสินธุ์ จำนวน 15,689 คน พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันใจและป้องกันภาวะหมดไฟ สามารถนำไปใช้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ทำให้ภาวะหมดไฟในการทำงานลดลง ภูมิคุ้มกันทางใจและความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. เป็นการนำองค์ความรู้จากหลักธรรมทางพุทธศาสนาบูรณาการร่วมกับ ทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อเป็นปัจจัยทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้แก่

1.1) หลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ สติ ได้แก่ การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ รวมถึง การรับรู้ตามความเป็นจริง

1.2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา คือ ต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น

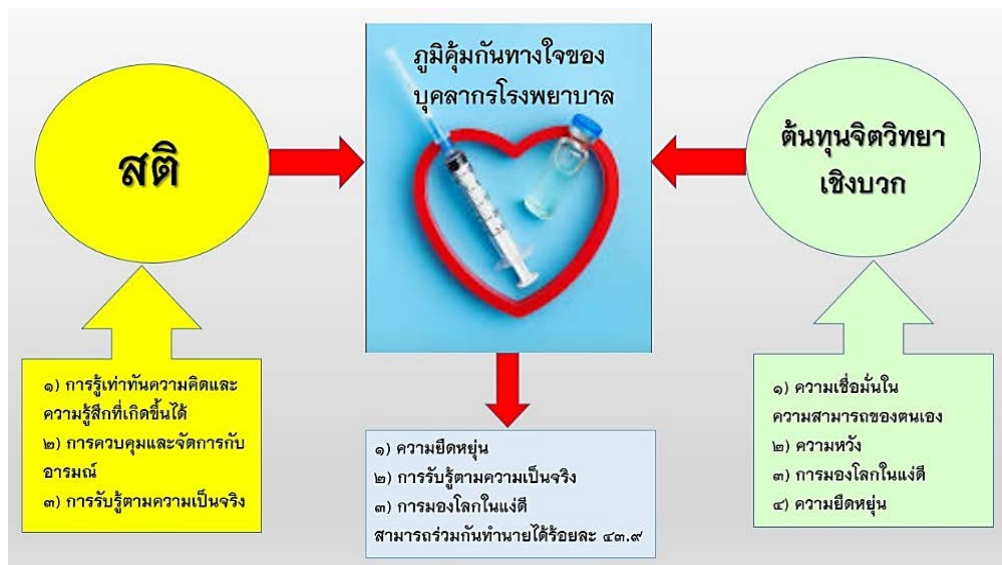
2. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้สามารถสรุปได้ ดังนี้

2.1) ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และประเภทบุคลากร ไม่ส่งผลกระทบต่อ ภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล

2.2) ปัจจัยพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น การควบคุมและจัดการกับอารมณ์ การรับรู้ตามความเป็นจริง ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดีและความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3) ปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่เป็นตัวทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ได้แก่ ความยืดหยุ่น การรับรู้ตามความเป็นจริงและการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลได้ร้อยละ 43.9

ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

- 1) ควรประชาสัมพันธ์ ธรรมนูญให้บุคลากรโรงพยาบาลเห็นประโยชน์และความสำคัญของมูลนิธิกุ้มกันทางใจ
- 2) ควรนำหลักการทางพุทธจิตวิทยามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน เพื่อเสริมสร้างมูลนิธิกุ้มกันทางใจ ให้มีความเข้มแข็งในเวลาที่ต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค

2. ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) โรงพยาบาลควรส่งเสริมและพัฒนาปัจจัยพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อมูลนิธิกุ้มกันทางใจ โดยจัดให้มีโครงการ กิจกรรมหรือกำหนดการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างมูลนิธิกุ้มกันทางใจให้บุคลากร
- 2) โรงพยาบาลควรมีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับมูลนิธิกุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาวิเคราะห์สาเหตุ ปัจจัยปัญหาและพัฒนาส่งเสริมมูลนิธิกุ้มกันทางใจต่อไป

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะบุคลากรโรงพยาบาลในเขตไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี ดังนั้น อาจมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างบุคลากรโรงพยาบาลในภูมิภาคหรือจังหวัดอื่น เช่น โรงพยาบาลชุมชนในพื้นที่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรือภาคใต้ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจกับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ

2) การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของบุคลากรโรงพยาบาล ดังนั้นอาจมีการศึกษาหรือหน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่โรงพยาบาล

3) ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ สติและต้นทุนจิตวิทยาเชิงบวก ดังนั้นอาจมีการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจจากตัวแปรอื่นๆ เช่น พลละ5 ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในองค์กร เป็นต้น

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) กระทรวงสาธารณสุข ควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางใจในหน่วยงานต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง เนื่องด้วยปัจจุบันมีปัจจัยที่ทำให้บุคลากรมีความเหนื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ จำนวนผู้รับบริการเพิ่มมากขึ้น โรคระบาดต่าง ๆ เช่น โควิด-2019 เป็นต้น

รายการอ้างอิง

- จิตรภาณุ ดำสนวน. (2560). ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากร. ใน การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ประจำปี 2555. (ชุมชนท้องถิ่น ฐานรากการพัฒนาประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน” 16-19 กุมภาพันธ์ 2555). ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร.
- นันทาวดี วรสุวิธ. (2563). การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันภาวะหมดไฟ ดูแลใจคนทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 7. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 13(2), 603-613.

- ปัญญาจริย์ จุลไกรอานิสงส์. (2560). *การประยุกต์ใช้สถิติเพื่อพัฒนาการทำงานอย่างมีสันติสุขของแรงงานฝ่ายผลิต: ศึกษากรณีห้างหุ้นส่วนจำกัด คอนดิเนนตัลนิตติ้ง (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระนครศรีอยุธยา.
- พนมพร มีระเกตุ และ เทพไทย โชติชัย. (2554). *พลังสุขภาพจิตของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น (รายงานการวิจัย)*. ขอนแก่น: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรขอนแก่น.
- สายสมร เฉลยกิตติ. (2554). *การพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของพยาบาลวิชาชีพโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ต.)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สืบค้นเมื่อ 26 มีนาคม 2566, จาก <http://thesis.swu.ac.th/Swudis>
- สัญญาติ พรมตง. (2562). *ทุนทางจิตวิทยาด้านบวกมีผลในเชิงบวกต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานบริษัท โฮม โปรดักส์ เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)*. *วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล*, 5(2), 141-156.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherland. Bernard Van Foundation.
- Luthans, F, Youssef, C. M. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford, UK: Oxford University Press.