

อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

กัญญาวิณั โมกขาว* ปร.ด.
 วัชรินทร์ ช่างประดับ* พย.ม.
 วลัยนารี พรหมลา** ปร.ด.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้ามอำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในตำบลท่าข้าม ที่มีอายุมากกว่า 20 ปี จำนวน 350 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายตามสัดส่วนที่คำนวณได้ในแต่ละหมู่บ้าน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต และแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ซึ่งได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า IOC 0.83, 1.00 และ 0.80 ตามลำดับ และมีความเที่ยงเท่ากับ .79, .81, และ .88 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความสัมพันธ์และความถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย พบว่า ประชาชนตำบลท่าข้าม มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ และจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับมาก ส่วนคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง จิตวิทยาเชิงบวก และความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ร่วมกันทำนายความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 39.7 ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้นและคงไว้หรือเพิ่มจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี, มีความหวัง, การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ จะทำให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจดีขึ้น ลดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก, ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต, ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี

** พยาบาลวิชาชีพ มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Corresponding e-mail: kanyawee@bnc.ac.th

Effect of positive psychology and mental health literacy to mental self health care ability of people in Thakam sub- district, Bang Pakong district, Chachoengsao province

Kanyawee Mokekhaow* Ph.D.

Wachain Changpradub* MSN

Walianaree Promla** Ph.D

Abstract

This descriptive study aimed to study influence of positive psychology and mental health literacy to mental health self- care ability of people in thakam sub- district, Bang Pakong, Chachoengsao Province. A sample of 350 people aged over 20 years at Thakam sub-district was recruited using proportional simple random sampling method calculated for each village. the research tools included: 1) questionnaires on positive psychological aspects and mental health literacy, 2) a measurement of mental health self-care ability. Content validity of the tools was evaluated by 3 experts, yielding a value of IOC 0.83, 1.00, and 0.80, respectively. Reliability of the tools were .79, .81, and .88, respectively. Data were analyzed using percentage, mean, correlation, and multiple regressions.

The results indicated that the average score of mental health self-care ability and positive psychological aspects of the people in Thakam sub-district were quite high. The average score of mental health literacy was at a moderate level. Both positive psychological aspects and mental health literacy could significantly predict the people's mental health self-care ability at 39.72%. Therefore, it will be worth if the people are encouraged to foster their mental health literacy. The people are also inspired to retain and enhance their positive psychological aspects, in which consisted of optimism, hope, perceived self-efficacy, resilience of mind, and good attitude to health. Thus, the people will have the ability to take better care of their mental health and could reduce psychological difficulties occurring in the future.

Keywords: positive psychology, mental health literacy, mental self-care ability

* Boromarajonani College of Nursing, Chonburi, E-mail: kanyawee@bnc.ac.th

** Pathumthani University

Corresponding e-mail: kanyawee@bnc.ac.th

บทนำ

สังคมในปัจจุบันมีวิกฤติการณ์เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของคนในสังคมมากขึ้น¹ จากการรายงานปัญหาทางสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ปี 2561²ในรอบ 3 ปีที่ผ่านมาพบว่า มีจำนวนผู้ที่มีอาการทางจิตเพิ่มมากขึ้น โรคจิตเภทยังคงเป็นโรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุด รองลงมาคือ โรควิตกกังวล ปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ โรคซึมเศร้า และติดแอลกอฮอล์ตามลำดับ ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ส่วนหนึ่งเป็นปัญหาที่ป้องกันได้ หรือยับยั้งไม่ให้รุนแรงได้ หากประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ตลอดจนการส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีจะมีโอกาสเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่ลดลงได้³

ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ เป็นสิ่งที่บุคคลริเริ่มกระทำด้วยตนเอง โดยมีเป้าหมายเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี⁴ มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถประคองจิตใจทั้งในภาวะปกติ และภาวะที่มีปัญหาสุขภาพจิต⁴⁻⁵ ทำให้เกิดความสมดุลในการเผชิญชีวิต ซึ่งประกอบด้วย 6 ด้านคือ ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการเผชิญปัญหา ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม และด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา⁶ ดังนั้นเพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดี กรมสุขภาพจิตจึงมีการประกาศนโยบายที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างให้

ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ผ่านกระบวนการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงและเข้าใจความรู้ด้านสุขภาพจิต เช่น โรค สาเหตุ วิธีการรักษา การรับรู้ต่อความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิตของตนเอง ทักษะในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง การเข้าถึงแหล่งข้อมูล แหล่งช่วยเหลือ และมีทัศนคติที่ดีต่อการรักษา ระบบบริการ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ตลอดจนผลักดันให้สังคมยอมรับ ให้โอกาสผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้เข้ามามีส่วนร่วมในวิถีชีวิต รวมทั้งสร้างกระแสเพื่อลดตราบาปต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต² จากการศึกษาความสามารถในการดูแลด้านสุขภาพจิตพบว่า ระดับการศึกษา การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตมีผลทางบวกต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต⁴

ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นความรู้ความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต มีความตระหนักถึงปัญหาสุขภาพจิต และสามารถจัดการหรือป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต⁷ นอกจากนี้ยังรวมถึงความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดรักษา บุคคลที่มีปัญหาทางจิต ตลอดจนแหล่งประโยชน์ในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางจิต บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตจะตระหนักถึงปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัวได้ รวมถึงการมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลที่มีปัญหาทางจิตด้วย⁸ ดังนั้น การศึกษาความรู้ด้านสุขภาพจิตในประชากรจะเป็นประโยชน์ในการกำหนด

วาระสารกองการพยาบาล

กลยุทธ์ การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับ ปัญหาสุขภาพจิตและเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน⁷ ฟอร์มได้ศึกษาผลของความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตต่อพฤติกรรม การดูแลสุขภาพจิตในประชาชนของเมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรม การดูแลสุขภาพจิตของประชาชนดีขึ้นเมื่อประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต⁹

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตอีกปัจจัยหนึ่งคือ จิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นการแสดงออกของบุคคลในแง่ดี และมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ทางสุขภาพ ที่ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ¹⁰ หากบุคคลสามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ทั้งส่วนตัว กิจกรรมภายในครอบครัวและสังคมได้ รวมถึงการมีความหวังในชีวิต อาทิ ความก้าวหน้าในการทำงาน การประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ สามารถยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเองและครอบครัว ตลอดจนสามารถเผชิญกับความเครียด ปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตปรับตัวได้อย่างเหมาะสม บุคคลผู้นั้นก็จะจัดการตนเองให้มีความสุข และมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้¹¹ จากการศึกษาตีพิมพ์ คำนวณ¹² ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความสุขของพนักงานบริษัทแห่งหนึ่ง พบว่า การมองโลกแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถใน

การเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค และความสุขของพนักงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹³ พบว่า จิตวิทยาทางบวกมีอิทธิพลทางอ้อมกับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ

เมื่อพิจารณาสภาพบริบทของข้อมูลตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเป็นชุมชนกึ่งเมือง ประชาชนต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจมาก มีการพัฒนาทางด้านคมนาคมอย่างต่อเนื่อง จึงกลายเป็นเขตที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมาก จากสภาพแวดล้อมดังกล่าว ส่งผลให้มีประชากรเพิ่มขึ้น¹⁴ และจากการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของประชาชน ตำบลท่าข้ามในปี 2559 พบผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตและสุขภาพจิต จำนวน 219 คน จากประชาชนทั้งตำบล 7,741 คน นอกจากนี้ยังพบว่า ประชาชนที่มีปัญหาทางจิตและสุขภาพจิต มีการดูแลตนเองไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานยาไม่ต่อเนื่อง ขาดการใส่ใจดูแลจากครอบครัวและชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบพฤติกรรมของคนในชุมชนที่แสดงออกถึงทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ป่วยจิตเวช เช่น การรังเกียจผู้ป่วย กลัวผู้ป่วยไม่กล้าเข้าใกล้ ถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง เป็นต้น นอกจากนี้ปัจจัยทางจิตวิทยาของบุคคลในชุมชน ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชและช่วยเหลือเป็นประเด็นที่ยังไม่มีการศึกษาอย่างชัดเจนในพื้นที่ของตำบลท่าข้าม รวมถึงไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้

ทางด้านสุขภาพจิต ที่มีต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ

นอกจากนี้ พื้นที่ในตำบลท่าข้าม เป็นแหล่งฝึกภาคปฏิบัติวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ปีการศึกษา 2561 เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน และวางแผนแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนได้ ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนได้ตระหนัก และเห็นความสำคัญในปัญหาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นสุขภาพจิตดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก และความรู้ทางด้านสุขภาพจิต ที่มีต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการบูรณาการงานวิจัยกับการเรียนการสอน มุ่งหวังให้นักศึกษามีความรู้ในการทำวิจัย ควบคู่กับการส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะในการดูแลปัญหาสุขภาพจิตของประชาชน อันจะนำไปสู่การมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีของประชาชน และสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปวางแผนจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ตรงกับสาเหตุของปัญหาของบริบทพื้นที่แท้จริง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจิต และความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

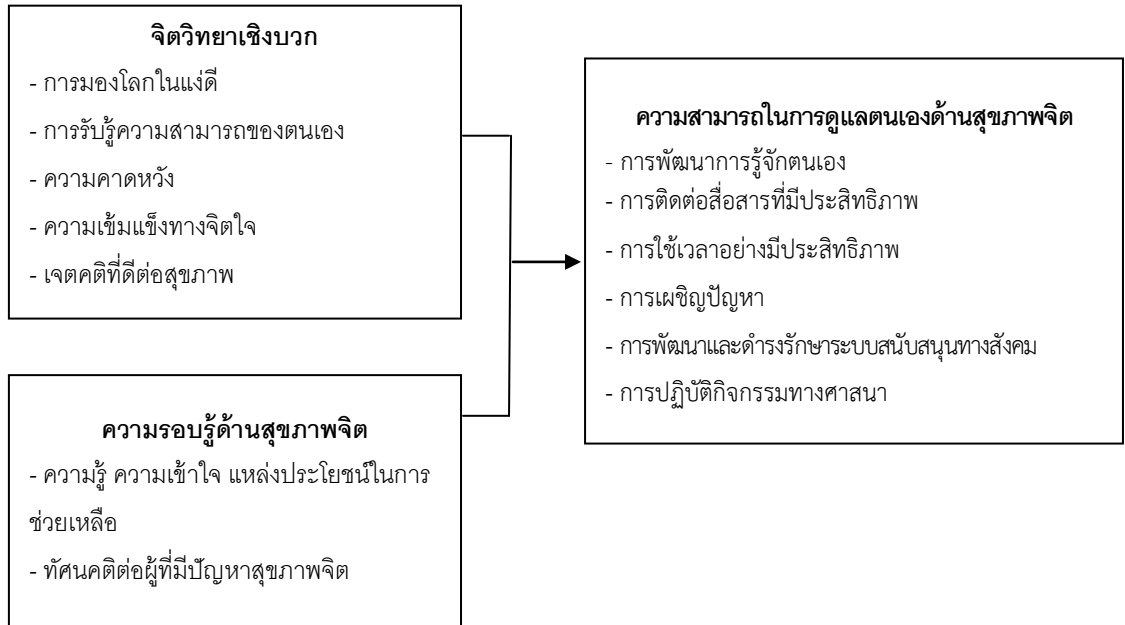
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจิต ต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

สมมุติฐานการวิจัย

จิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจิต ทำนายความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกของลูทธานส์, ยอร์ชเชพ และอโวลีโอ¹⁰ และแนวคิดความรู้ทางด้านสุขภาพจิตของจอร์ม และคณะ⁷ ที่แนวคิดทั้ง 2 ได้อธิบายว่าปัจจัยด้านจิตวิทยาเชิงบวกและความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจิต ส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ร่วมกับการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากำหนดกรอบแนวคิดในการศึกษาครั้งนี้ (ภาพที่ 1)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ ได้แก่ ประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 7,741 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา อายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาไทยได้ และยินดีเข้าร่วมงานวิจัย คำนวณกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป (G* Power) โดยกำหนด effect size เท่ากับ 0.05, ค่าแอลฟาเท่ากับ .05, และค่า power เท่ากับ 0.95 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 312 คน และเพื่อป้องกันการสูญหายของตัวอย่างจึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ได้

จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 350 คน กำหนดจำนวนตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านด้วยวิธีการการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน โดยคำนวณตามสัดส่วนของประชาชนในแต่ละหมู่บ้าน จากนั้นดำเนินการคัดเลือกตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย .

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้
2. แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวกของอังคินันท์ อินทรกำแหง

และจัดทรัพยากร เอกปัญญาสกุล¹² แบบสอบถามมีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ โดยใช้เกณฑ์การวัด ดังนี้

- 4.50-5.00 คือ มีคุณลักษณะทางจิตวิทยามากที่สุด
- 3.50-4.49 คือ มีคุณลักษณะทางจิตวิทยามาก
- 2.50-3.49 คือ มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาปานกลาง
- 1.50-2.49 คือ มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาน้อย
- 1.00-1.49 คือ มีคุณลักษณะทางจิตวิทยาน้อยที่สุด

3. แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ของเชษฐา แก้วพรม, ไศภินสรี ยุทธวิสุทธิ, ลลนา ประทุม และ อรัญญา บุญธรรม¹⁶ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ในสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต 2 สถานการณ์ จำนวน 40 ข้อ จากนั้นรวมคะแนนข้อที่ตอบ ถูก และนำมาหาค่าเฉลี่ย และใช้เกณฑ์การวัด ดังนี้

- 4.50-5.00 คือ มีความรอบรู้มากที่สุด
- 3.50-4.49 คือ มีความรอบรู้มาก
- 2.50-3.49 คือ มีความรอบรู้ปานกลาง
- 1.50-2.49 คือ มีความรอบรู้น้อย
- 1.00-1.49 คือ มีความรอบรู้น้อยที่สุด

4. แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองด้าน สุขภาพจิต ผู้วิจัยใช้แบบวัดความสามารถในการดูแล ตนเองด้านจิตใจของศรีธญา ยอดสุด⁴ แบบสอบถามมี ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ จำนวน 35 ข้อ และใช้เกณฑ์การวัด ดังนี้

- 1.00-1.75 คือ มีความสามารถน้อยที่สุด
- 1.76-2.50 คือ มีความสามารถน้อย,
- 2.51-3.25 คือ มีความสามารถมาก

3.26-4.00 คือ มีความสามารถมากที่สุด การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัย ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก แบบสอบถาม ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต และแบบวัด ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต ตรวจสอบ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเท่ากับ 0.83, 1.00, และ 0.80 ตามลำดับ

ตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถามด้วย ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยนำไปทดลองใช้กับประชาชน ในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทราที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยง ของแบบสอบถามจิตวิทยาเชิงบวก และแบบวัด ความสามารถในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต เท่ากับ .79 และ .88 ตามลำดับ

แบบสอบถามความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต นำมาหาค่าความเที่ยงแบบคูเดอริชาร์ดสัน 20 (KR-20) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยขออนุมัติดำเนินการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีชลบุรี เลขที่ BNC REC 02/ 2562 วันที่ 26 ก.พ. 2562 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย ตนเอง โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของ ขั้นตอนการวิจัย และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมวิจัยก่อน การเก็บรวบรวมข้อมูล และลงนามยินยอมเข้าร่วมการ

วารสารกองการพยาบาล

วิจัย ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามถูกเก็บไว้เป็นความลับ การนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจากนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลท่าข้าม และประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานสาธารณสุขของเทศบาลตำบลท่าข้าม เพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากได้รับอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสกลบุรี

2. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนการวิจัย และประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจโดยอธิบายให้เข้าใจถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย เป็นไปด้วยความสมัครใจ และไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกลุ่มตัวอย่างโดยลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนของข้อมูลในแบบสอบถาม และแบบวัด ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไป ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 67.7 อายุเฉลี่ย 53.39 ปี จบการศึกษาระดับประถมศึกษาเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 48.9 รองลงมาคือ ปริญญาตรี ร้อยละ 15.4 ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 34.9 รองลงมาเป็นว่างงาน ร้อยละ 30.9 รายได้เฉลี่ย 15,277.26 บาท

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยของจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต และความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ (N 350 คน)

ตัวแปร	Mean	SD	การแปลผล
จิตวิทยาเชิงบวก	4.07	.57	มาก
การมองโลกในแง่ดี	4.01	.64	มาก
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.12	.68	มาก
ความหวัง	4.08	.65	มาก
ความเข้มแข็งทางใจ	4.01	.71	มาก
เจตคติที่ดีต่อสุขภาพ	4.12	.72	มาก
ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต	3.48	.34	ปานกลาง
ด้านความรู้ ความเข้าใจ แหล่งประโยชน์ในการช่วยเหลือ	3.21	.33	ปานกลาง
ด้านทัศนคติต่อผู้ป่วย	3.74	.51	มาก
ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ	3.21	.42	มาก
การพัฒนาการรู้จักตนเอง	3.19	.49	มาก
การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.19	.46	มาก
การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	3.24	.61	มาก
การเผชิญปัญหา	3.22	.56	มาก
การพัฒนาและคงไว้ซึ่งระบบสนับสนุนทางสังคม	3.27	.49	มากที่สุด
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	3.15	.58	มาก

ตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของจิตวิทยาเชิงบวก และความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก (Mean 4.07, SD .57 และ Mean 3.21, SD .42 ตามลำดับ) ส่วนความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับปานกลาง (Mean 3.48, SD .34)

วารสารกองการพยาบาล

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต กับความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ (N 350 คน)

ตัวแปร	จิตวิทยาเชิงบวก	ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต	ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ
จิตวิทยาเชิงบวก	1.00		
ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต	.377**	1.00	
ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ	.623**	.317**	1.00

* p<.05, ** p<.01

ตารางที่ 2 พบว่า จิตวิทยาเชิงบวก และ ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 ผลการคัดเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยด้วยวิธี Enter (N 350 คน)

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig
	Coefficient		Coefficient		
	b	Std error			
ค่าคงที่	1.036	.195		5.323	.000
จิตวิทยาเชิงบวก (X ₁)	.431	.033	.588	13.049	.000
ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต (X ₂)	.121	.057	.095	2.115	.035

R² = .397, Durbin-Watson= 1.697, Tolerance= .858, VIF= 1.166

ตารางที่ 3 พบว่า จิตวิทยาเชิงบวก และ ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต มีผลต่อตัวแปรตาม (Y) คือ จิตวิทยาเชิงบวก และ ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ทำให้บุคคลมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ได้ร้อยละ 39.7 โดยมีสมการถดถอยดังนี้

$$Y = 1.036 + .431 (X_1) + .121 (X_2)$$

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าประชาชนตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะชุมชนในตำบลท่าข้ามเป็นชุมชนที่มีบ้านเรือนอยู่ใกล้เคียงกัน มีสัมพันธ์ภาพ

ที่ดีต่อกัน รวมทั้งชุมชนมีการจัดกิจกรรมทางสังคม หลายกิจกรรมภายใต้การสนับสนุนของเทศบาลตำบล ทำซ้ำที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และการสร้างการมีคุณค่าในตนเอง เช่น กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมส่งเสริมและพัฒนาวิสาหกิจชุมชน เป็นต้น ซึ่งจะเห็นได้จากความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ด้านการพัฒนาและคงไว้ซึ่งระบบสนับสนุนทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด สอดคล้องกับงานวิจัยของศรีนยา ยอดสุด⁴ ที่พบว่า ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมและรายด้านในระดับมาก

จิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมากซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตร่วมกันที่จะทำให้ครอบครัวมีภาวะสุขภาพจิตที่ดีได้ รวมทั้งการรับรู้ถึงความเชื่อมั่นในการพัฒนาสุขภาพจิตใจทางบวกของบุคคล การมองสถานการณ์ต่างๆ ในด้านดี และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ก็ตาม สอดคล้องกับงานวิจัยของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹³ ที่พบว่า ประชาชนมีจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยด้านความหวัง และด้านการมองโลกในแง่ดี มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด และงานวิจัยของ Davis and Asliturk¹⁶ ที่ศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกของประชาชนในประเทศแคนาดา ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนในประเทศแคนาดามีจิตวิทยาเชิงบวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก

ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางเนื่องจากประชาชนยังขาดความรู้

ความเข้าใจเกี่ยวกับการบำบัดรักษาบุคคลที่มีปัญหาทางจิต ซึ่งเป็นเรื่องใหม่สำหรับประชาชน รวมทั้งไม่ทราบแหล่งประโยชน์ในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาดังกล่าวด้วยซึ่งพิจารณาได้จากค่าเฉลี่ยรายด้าน ความรู้ ความเข้าใจ แหล่งประโยชน์ในการช่วยเหลือ มีค่าเฉลี่ยปานกลางค่อนข้างต่ำ ส่งผลให้ยังพบปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตของบุคคลในครอบครัวและชุมชนในพื้นที่ตำบลท่าข้ามอยู่สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kermode และคณะ¹⁷ ได้ทำการศึกษาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเจ็บป่วยทางจิตของประชาชน ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนมีการระบุงการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้าและโรคจิตเภทร้อยละ 56.7 และ 36.5 ตามลำดับ และงานวิจัยของยู¹⁸ ที่พบว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตของประชาชนในชนบทของประเทศจีนมีการระบุงการเจ็บป่วยด้วยโรคซึมเศร้า และวิตกกังวลได้ร้อยละ 45.7 และ 58.6 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าประชาชนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคทางจิตอยู่มาก

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า จิตวิทยาเชิงบวกและความรอบรู้ด้านสุขภาพ ร่วมกันทำนายความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ได้ร้อยละ 39.7 ($R^2 = .397, P < .05$) ซึ่งอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จิตวิทยาเชิงบวก เป็นปัจจัยที่สามารถทำนายความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ โดยมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนตำบลท่าข้ามมากที่สุด ($X_1 = .588, P < .01$) เนื่องจากจิตวิทยาเชิงบวกเป็นการแสดงออกในแง่ดีซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ความสามารถ

วารสารกองการพยาบาล

ของตนเอง ความหวัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพที่เป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ประชาชนมีการปรับตัว และจัดการตนเองให้มีความสุขได้¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาของอังคินันท์ อินทรกำแหง และฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล¹³ ที่พบว่าจิตวิทยาทางบวกมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและงานวิจัยของศิริมิล คำนวนวล¹²พบว่า การมองโลกแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญฟันฝ่าอุปสรรค และความสุขของพนักงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนตำบลท่าข้าม ($X_2 = .095$, $P < .05$) ถึงแม้ว่าความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตมีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจไม่มากนัก แต่มีความสำคัญต่อสามารถในการจัดการหรือป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในเรื่องความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับโรคทางจิต ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต รวมถึงการทราบแหล่งประโยชน์ในการช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างเหมาะสม บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตจะตระหนักถึงปัญหาการเจ็บป่วยทางจิต สามารถดูแลสุขภาพจิตของตนเองและครอบครัวได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ จอร์ม⁹ ได้ศึกษาผลของความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพจิตในประชาชนของเมืองเมลเบิร์น

ประเทศออสเตรเลีย พบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตของประชาชนดีขึ้นเมื่อประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจ เช่น ภาวะสุขภาพ, ภาวะสุขภาพจิต, ภาวะเศรษฐกิจ, เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ เป็นต้น

2. พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลในการพัฒนารูปแบบการพยาบาลที่เสริมสร้างจิตวิทยาทางบวก และความรู้ด้านสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีขึ้น

3. พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพควรส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรู้ด้านสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นและคงไว้หรือเพิ่มจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี, มีความหวัง, การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจ และเจตคติที่ดีต่อสุขภาพ จะทำให้ประชาชนมีความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจดีขึ้น ลดปัญหาสุขภาพจิตที่อาจขึ้นได้

References

1. Janyarak M, Patranich, A, Sanpuwan, M. Medical welfare and the mental health problems risks of workforce age in Thailand. *Journal of Demography* 2013; 4 (1): 27-47. Thai.
2. Department of mental health. Report of patients coming to receive psychiatric services. [Internet]. 2017. [cited 2019 Feb 2]; Available from: <http://www.dmh.go.th/report/datacenter/map/reds.asp>
3. Surakarn A, Arin N. Mental health care: the participation of community. *SWU.sci J* 2014; 6 (12): 176- 184. Thai.
4. Yodsud S. Examination of mental self- care and disease preventive behavior in elderly [Thesis]. Bangkok: Srinakarinwirot University 2010. Thai.
5. Yunibhand J. Factors related to mental health self-care behavior of Thai people in the central region [Thesis]. Bangkok: Chulalongkorn University, 1991. Thai.
6. Hill L, Smith N. Self- care nursing: promotion of health. 2nd ed. Norwalk: Appleton & Lange; 1985.
7. Jorm AF, Barney LJ, Christensen H, Highet NJ, Kelly CM, Kitchener BA. Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Aust N Z J Psychiatry* 2006; 40(1): 3-5.
8. Langlands RL, Jorm AF, Kelly CM, Kitchener BA. First aid for depression: a Delphi consensus study with consumers, careers and clinicians. *J Affect Disord* 2008;105 (1): 157-65.
9. Jorm AF. Mental Health Literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American psychologist*. Advance online publication; 2011, doi: 10.1037/a0025957.
10. Luthans F, Youssef CM, Avolio BJ. Psychological capital: developing the human competitive edge. New York: Oxford: Oxford University Press; 2007.
11. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology* Edited by Snyder CR. & Lopez SJ. NY: Oxford University Pres; 2002.
12. Intarakamhang U, Ekpanyaskul C. Effect of Positive Psychology and Cultural Social Norm to Healthy Behavior and Family Well-being by Mediating Health Literacy of Family in the Semi-

วารสารกองการพยาบาล

- Urban Community: Mixed Methods [Dissertation]. Bangkok: Srinakharinwirot University 2017. Thai.
13. Komnuan S. The relationship between optimism Coping ability and happiness: a case study of a company employee [Thesis]. Bangkok: Thammasat University 2009. Thai.
 14. Tha Kham Subdistrict Municipality [Internet]. Chachoengsao: 2017. [cited 2019 Feb 2]; Available from: [http:// www.Thakam.go.th/](http://www.Thakam.go.th/). Thai.
 15. Tha Kham Health Promoting Hospital. The mental health survey report 2017. Chachoengsao: Tha Kham Health Promoting Hospital, 2017. Thai.
 16. Kaewprom C, Yuthavisut S, Pratoom L, Boontum A. Mental health literacy among village health workers: A case study of two sub-districts in Kloong, Chantaburi. JHR 2014; 8 (1): 10-16. Thai.
 17. Davis CG, Asliturk E. Toward a positive psychology of coping with anticipated events in Canadian psychology. CPA 2011;52(2): 101-110.
 18. Kermode M, Bowen K, Arole S, Pathare S, Jorm AF. Attitudes to people with mental disorders: a mental health literacy survey in a rural area of Maharashtra, India. Soc Psychiatry Epidemiol 2009; 44(12): 1087-96.
 19. Yu Y. et al Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. BMJ 2015; 5 (5): 1-9.