

ประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วย  
โรคมะเร็งที่ประสบความสำเร็จในชีวิต  
Experiences of Self-Empowerment among Cancer  
Patients Achieving Well-being

บทความวิจัย

วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ

Journal of Nursing Science & Health

ปีที่ 36 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มีนาคม) 2556

Volume 36 No.1 (January-March) 2013

ศุชนีย์ ชาวพย.ม.\* พลณิพิศ ธาณิวิตถานานนท์ ป.ศ.ด.\*\* ทิพนาม ชินนวงษ์ ป.ศ.ด.\*\*

Tusane Khaw MNS\* Ploenpit Thaniwattananon Ph.D.\*\* Tipamas Chinnawong Ph.D.\*\*

บทคัดย่อ

วิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเพื่ออธิบายประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการทางองค์ประกอบหลัก พบว่าผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความพอใจในชีวิต 6 มิติ คือ 1.ไม่ได้ทำความเดือดร้อนหรือสร้างปัญหาให้ครอบครัว 2.รู้สึกมีคุณค่าที่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น 3.ยอมรับการเจ็บป่วยได้ไม่ทุกข์และกังวลใจ 4.ไม่เจ็บไม่ทุกข์ทรมาณร่างกาย 5.มีศักยภาพที่ยังคงสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ และ 6.มีชีวิตรอดมาได้จนได้เห็นความสำเร็จในครอบครัว และให้ความหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองเป็นการต่อสู้ชีวิตเพื่อรักษาสมดุลกายจิตใน 4 ลักษณะ คือ 1.การดูแลกายและจิตตนเองให้สมดุล 2.การเรียนรู้อยู่กับมะเร็ง 3.การอยู่อย่างมีสติรู้จักอยู่กับปัจจุบัน และ 4.เป็นการเอาชนะอุปสรรคหรือขึ้นจากหลุมชีวิต และมีวิธีการที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง ดังนี้ 1.ทำความรู้จักกับโรคและทบทวนวิเคราะห์ชีวิตตนเอง 2.ตั้งสติ/พิจารณาความจริงแห่งชีวิตให้อยู่เหนือทุกข์ และ 3.การผสมผสานทางเลือกที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้ป่วยโรคมะเร็งเพื่อให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไป

คำสำคัญ: การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง ความพอใจในชีวิต ประสบการณ์ ผู้ป่วยโรคมะเร็ง

Abstract

This phenomenological study aimed to explain the experiences of self-empowerment among cancer patients achieving well-being. Data were collected using in-depth interview and analyzed using thematic analysis. The results showed that among cancer patients achieving well-being was composed of 6 dimensions: 1) not troubling the family, 2) building virtue by helping others in self-care 3) being able to accept the sickness not suffering or worrying 4) living and having no physical pain and suffering 5) having the ability to still perform normally 6) being able to survive until seeing success in the family. And defined the meaning of self-empowerment as fighting for balancing the body and mind, which had 4 meanings: 1) self-care balancing of body and mind 2) learning to live with the cancer 3) having presence of mind and body and 4) overcoming the obstacles or rising from the life pit. The ways that the informants built self-empowerment were: 1) knowing the illness and reviewing one's life, 2) setting consciousness and considering the truth of life to overcome suffering by using religion practices, and 3) integrating the choices that were appropriated to health care. The finding of this could be used as baseline information for developing self-empowerment of cancer patients to achieve well-being.

keywords: self-empowerment, achieving well-being, experiences, cancer patients.

\* พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

มะเร็งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของประชากรโลก พบว่ามีผู้ป่วยเสียชีวิตปีละกว่า 6 ล้านคนหรือร้อยละ 13 ของการตายทั้งหมด องค์การอนามัยโลกได้คาดการณ์ว่าในปี 2563 ทั่วโลกจะมีคนตายด้วยโรคมะเร็งมากกว่า 11 ล้านคน<sup>1</sup> ส่วนในประเทศไทยพบว่าอัตราป่วยและอัตราตายจากโรคมะเร็งสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548-2552 พบว่าโรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิดเป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 1 ติดต่อกันทุกปี<sup>2</sup> ปัจจุบันวิธีการรักษาโรคมะเร็งมีการพัฒนาก้าวหน้าไปมาก แต่ผลการรักษายังไม่สามารถควบคุมโรคได้อย่างสมบูรณ์ ทำให้อัตราการรอดชีวิตน้อยลงและมีโอกาสกลับเป็นซ้ำสูง การรับรู้การวินิจฉัยครั้งแรกสำหรับผู้ป่วยว่าเป็นโรคมะเร็ง จึงเป็นเสมือนคำพิพากษาว่ากำลังจะตาย และก่อให้เกิดความรู้สึกลมดวมหว้ง เกิดอาการกลัวตายตามมามากที่สุด นอกจากนี้ผลกระทบจากอาการข้างเคียงและความก้าวหน้าของโรค ยังส่งผลให้ผู้ป่วยมะเร็งรู้สึกอ่อนเพลีย วิตกกังวล ซึมเศร้า และสิ้นหวัง<sup>4</sup> อาการกดดันทางด้านจิตใจดังกล่าวยังส่งผลให้ผู้ป่วยไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ จึงก่อให้เกิดผลกระทบต่อความผาสุกในชีวิตและคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ตามมา<sup>5</sup> ซึ่งสุดท้ายอาจนำไปสู่การสูญเสียชีวิตในที่สุด

ปัจจุบันมีการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจมากขึ้นแต่เป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจที่กระทำโดยผู้อื่น เช่น พยาบาลเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้ป่วย, ผู้ป่วยเสริมสร้างพลังอำนาจให้กันและกันโดยผ่านกระบวนการกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน<sup>6</sup> ส่วนการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองในผู้ป่วยมะเร็งจะเจอในผู้ป่วยมะเร็งประเทศอื่น เช่น ประเทศจีน<sup>7</sup> พบว่าผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง ทำให้ผู้ป่วยสามารถเข้าใจสถานการณ์การเจ็บป่วย สามารถจัดการและควบคุมกับโรคที่เป็นอยู่ได้มากขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาใดที่แสดงให้เห็นชัดเจนถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยมะเร็งที่มีความผาสุกในชีวิต แต่พบผู้ป่วยโรคมะเร็งจำนวนหนึ่งเมื่อมีการเจ็บป่วย ยังมีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดการ

ดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ด้วยวิธีการต่าง ๆ จนสามารถอยู่กับโรคมะเร็งได้โดยไม่ทุกข์ มีชีวิตที่สงบ มีชีวิตรอดเกิน 5 ปี ทำให้ผู้ป่วยมะเร็งเหล่านี้รับรู้ว่าการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย<sup>8</sup> ซึ่งตามแนวคิดของกิบสันถือว่าผู้ป่วยมะเร็งเหล่านี้ได้ผ่านการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รวมถึงการได้มาซึ่งความรู้และทักษะในการจัดการตนเองจนสามารถอยู่กับโรคได้ ทำให้บุคคลรู้สึกมีทางเลือกหรือเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น จนสามารถยอมรับการเจ็บป่วยสามารถอยู่กับโรคได้อย่างสมดุล มีความผาสุกในชีวิต ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณตามมา<sup>9</sup>

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสพการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ประสพความผาสุกในชีวิตเหล่านี้ เพื่อให้เข้าใจถึงความผาสุกในชีวิตตามการรับรู้ของผู้ป่วย และวิธีการที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งสามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและประสพความผาสุกในชีวิตต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสพการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ประสพความผาสุกในชีวิต

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological method)

ผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้ป่วยที่ได้รับวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคมะเร็งในระยะ 2-4 และประสพความผาสุกในชีวิต โดยมีการรับรู้ระดับคะแนนความผาสุกในชีวิตในภาพรวมมากกว่าหรือเท่ากับ 7 คะแนน

## เครื่องมือในการวิจัย

ประกอบด้วยตัวผู้วิจัย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดและเครื่องมืออื่น ๆ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วน

บุคคล แบบวัดการรับรู้ความผูกพันในชีวิตตามบันได 10 ขั้น ของแคนทริล<sup>10</sup> โดยให้บุคคลประเมินการรับรู้ความผูกพันในชีวิตตนเอง ครอบคลุมความผูกพันทางด้านร่างกายจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีระดับคะแนน 1 ถึง 10 คะแนน แบบบันทึกภาคสนาม และแนวคำถามปลายเปิดที่ได้สร้างขึ้นสำหรับสัมภาษณ์ โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์, พยาบาลที่เชี่ยวชาญการดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็งและอาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญการวิจัยเชิงคุณภาพ

**การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล**

คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยใช้กระบวนการลูกโซ่ (snow ball) แล้วศึกษานำร่อง (pilot study) เพื่อฝึกทักษะการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มต้นโดยการแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ บอกวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งพินิจสิทธิผู้ให้ข้อมูลทุกราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เจาะลึก แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง หลังจากได้สัมภาษณ์ทำเทปคำต่อคำ และวิเคราะห์ข้อมูลรายวัน ตามขั้นตอนของ แวน มาเนน<sup>11</sup> เพื่อค้นหาองค์ประกอบของข้อมูล ประเด็นใดที่ยังไม่ชัดเจนจะได้นำไปสัมภาษณ์เพิ่มเติมในครั้งต่อไป และสิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อข้อมูลมีการอิ่มตัว จากการวิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ป่วยจำนวน 10 ราย สัมภาษณ์รายละ 2-3 ครั้ง ในทุกขั้นตอนของการเก็บข้อมูลได้ตรวจสอบข้อมูลตามแนวคิดของลินคอนและกูปา<sup>12</sup> เมื่อมีการจัดกลุ่มประเด็นหลักแล้ว ให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันข้อสรุปนั้นมีความถูกต้องและเป็นจริง (member checking) และตรวจสอบความเที่ยงของข้อมูล (reliability) หรือความคงที่ของข้อมูล (consistency) กับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อดูความครอบคลุม ความลึกซึ้ง และความอิ่มตัวของข้อมูลอีกครั้ง

**ผลการวิจัย**

จากการศึกษาประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ข้อมูลประกอบไปด้วย ข้อมูลส่วนบุคคลและภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูล ความผูกพันในการมีชีวิตอยู่กับโรค

มะเร็ง ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง วิธีการในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง และปัจจัยที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูล แต่ผลการวิจัยฉบับนี้ไม่ได้นำเสนอรายละเอียดในส่วนปัจจัยที่ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง ซึ่งผลวิจัยอื่น ๆ มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ให้ข้อมูล 10 ราย เป็นเพศหญิง 7 ราย เพศชาย 3 ราย มีอายุ 40-60 ปี อายุเฉลี่ย 50 ปี สถานภาพสมรสคู่ทั้ง 10 ราย มีบุตรหรือสามีเป็นผู้ดูแล 9 ราย อีก 1 ราย ดูแลตนเอง มีบุตรเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตในขณะที่เจ็บป่วย 7 ราย นับถือศาสนาพุทธ 9 ราย อาชีพรับราชการ 7 ราย เงินเดือน 10,000-20,000 บาท/เดือน 7 ราย ทุกรายได้มีหนี้สิน ได้รับการวินิจฉัยเป็นมะเร็งเต้านม 3 ราย มะเร็งปากมดลูก 2 ราย มะเร็งปอด 2 ราย และมะเร็งเม็ดเลือดขาว 2 ราย ทุกรายมีระยะเวลาที่เป็นโรคร่วม 5 ปี รักษาโดยการให้ยาเคมีบำบัด 7 ราย ร่วมกับการผ่าตัด 6 ราย ร่วมกับการฉายแสง 4 ราย และมีการใช้การแพทย์ทางเลือกร่วมด้วย 8 ราย และใช้การแพทย์ทางเลือกอย่างเดียว 2 ราย

ภูมิหลังผู้ให้ข้อมูล ครั้งแรกที่ได้รับรู้การวินิจฉัย ผู้ให้ข้อมูล 7 ราย รู้สึกไม่แน่ใจ ปฏิเสธกระบวนการฉาย ก้าวตายเป็นก้าวการรักษาท่วงลูกและรู้สึกผิดหวัง ใช้เวลาประมาณ 1 เดือน จึงสามารถยอมรับการเป็นมะเร็งได้ ส่วนผู้ให้ข้อมูล 3 ราย สามารถยอมรับการเป็นมะเร็งได้ตั้งแต่รับรู้การวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง เพราะเคยมีประสบการณ์ การปฏิบัติตามหลักศาสนา โดยผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ได้ผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิมานานมาก่อน, 1 ราย มีแม่เป็นแม่ชีอาศัยอยู่กับวัดทำให้ได้มีโอกาสใช้ชีวิตอยู่กับธรรมะ และอีก 1 ราย ศึกษาระบบมาตั้งแต่ อายุ 26 ปี (ปัจจุบันอายุ 82 ปี) ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย มีจิตใจสงบ สามารถยอมรับการเป็นมะเร็งได้ไม่กลัวการตาย มีร่างกายแข็งแรง รับรู้ความผูกพันในชีวิต อยู่ในระดับดี มากกว่า 8 คะแนนขึ้นไป

ความผูกพันในการมีชีวิตอยู่กับโรคมะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็งที่มีประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง ปัจจุบันสามารถอยู่กับโรคมะเร็งได้

โดยรับรู้ระดับคะแนนความผาสุกในชีวิตในการอยู่กับโรคมะเร็ง มากกว่า 8 คะแนนขึ้นไป และรับรู้ความผาสุกในการมีชีวิตอยู่กับโรคมะเร็ง ใน 6 มิติ ดังนี้

1) ไม่ได้ทำความเดือดร้อนหรือสร้างปัญหาให้ครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีความสุขที่ตนเองสามารถจัดการกับตนเองได้ ทำให้ไม่ต้องเป็นภาระและสร้างความเดือดร้อนให้ครอบครัว ดังคำสัมภาษณ์

“การเจ็บป่วยของเราไม่ทำให้ทุกคนในครอบครัวต้องเดือดร้อน ไม่ทำให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงหรือมีปัญหา ทุกคนในครอบครัวไม่ต้องมาปรับอะไรเพื่อเราเพราะตัวเองปรับเพื่อตนเองได้ จัดการกับตนเองได้” (พี่ตะ อายุ 47 ปี)

2) รู้สึกมีคุณค่าที่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการที่ตนเองได้ตั้งคุณค่าในตนเองมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อคนอื่น โดยการพูดคุยชี้แนะสิ่งที่ตนเองได้ทดลองปฏิบัติ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าและมีความสุข ดังคำสัมภาษณ์

“ตัวพี่ได้เป็นครูให้คนอื่นในขณะที่คนอื่นเริ่มเป็น เพราะเข้าใจความรู้สึกเค้าได้ 100% สิ่งที่มีใจคือเมื่อพี่ได้ทดลองปฏิบัติแล้ว แนะนำคนอื่นได้ เค้าก็เชื่อ พี่รู้สึกเรามีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นตัวอย่างให้เค้า” (พี่เล็ก อายุ 47 ปี)

3) ยอมรับการเจ็บป่วยได้ ไม่ทุกข์และกังวลใจ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเป็นโรคมะเร็ง ทำให้ตนเองมีโอกาสนำวิธีการปฏิบัติตามศาสนามาใช้ในการดูแลตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจชีวิต ปลอ่ยวาง และยอมรับการเจ็บป่วย ดำรงชีวิตได้โดยไม่ก่อให้เกิดความกังวลและทุกข์ใจ ดังคำสัมภาษณ์

“การเป็นโรคมะเร็ง ทำให้พี่มีโอกาสนำวิถีชาวพุทธมาใช้ในการดำเนินชีวิตอยู่ทุกวัน ทำให้เราเห็นภาพชัดเจน ไม่มีความรู้สึกที่เราต้องตาย ทำให้รู้ว่าเราต้องดูแลตนเองยังไง ทำให้ชีวิตพี่ไม่ยึดติดกับมะเร็ง” (พี่นะ อายุ 42 ปี)

4) ไม่เจ็บไม่ทุกข์ทรมานร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเป็นโรคมะเร็งทำให้ตนเองมีโอกาสดูแลตนเองได้ จนทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม จนไม่มีอาการเจ็บหรือทุกข์ทรมานใด ๆ ดังคำสัมภาษณ์

“ผลจากการเลือกดูแลตนเองมันเป็นการลงตัว ไม่มีภาวะแทรกซ้อน อยู่กับโรคมะเร็งมา 6 ปี โดยไม่มีการลุกลามอะไรเลย (ยิ้มแย้ม หัวเราะ ภาคภูมิใจ) เมื่อก่อนไม่เป็นมะเร็งพี่ไม่ได้แข็งแรงขนาดนี้ เจ็บ ๆ ออด ๆ แอด ๆ แต่กลับมาแข็งแรงมาก แข็งแรงกว่าเดิม” (พี่นะ อายุ 42 ปี)

5) มีศักยภาพที่ยังคงสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่า แม้ว่าตนเองป่วยด้วยโรคมะเร็ง แต่ตนเองยังสามารถทำหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบได้ตามปกติทุกอย่าง ดังคำสัมภาษณ์

“พี่ยังได้ทำงานเหมาะสมกับตนตามโรคงานเราก้ได้ทำ ความเป็นภรรยาเรายังคงอยู่ ความเป็นแม่เรายังคงเดิม ทุกบทบาทหน้าที่เราได้ดำเนินคงเดิมหมดเลย” (พี่เล็ก อายุ 47 ปี)

6) มีชีวิตรอดมาได้จนได้เห็นความสำเร็จในครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลมีความสุข ที่ตนเองสามารถต่อสู้กับโรคมะเร็ง ทำให้ตนเองมีชีวิตรอด จนมีโอกาสเห็นความสำเร็จของลูกและครอบครัว ดังคำสัมภาษณ์

“จากเมื่อก่อนเราแทบเอาตัวไม่รอด ไม่นึกว่าเราจะฝ่ามาได้ มาถึงจุดนี้ได้มันยากลำบากเพราะเราไม่รู้ว่าโรคนี้น่ากลัวและโรคมันก็ร้ายแรง เมื่อสมัย 20 ปี ก่อน การรักษาไม่ได้ทันสมัยเหมือนตอนนี้ บ้าก็รู้สึกดีใจและมีความสุขมาก ที่เรารู้มาได้ ทำให้เรามีโอกาสได้เห็นลูกเรียนจบปริญญาโท มีบ้านหลังใหญ่โต”

(ป้าแข่ง อายุ 61ปี)

ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองในการอยู่กับโรคมะเร็งเป็น “การต่อสู้ชีวิตเพื่อรักษาสมดุลกายจิต” โดยเปรียบเทียบการต่อสู้ชีวิตของตนเองกับโรคมะเร็งออกมาใน 4 ลักษณะ ดังนี้ คือ

1) การดูแลกายและจิตตนเองให้สมดุล ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ที่ทุกคนมีเซลล์มะเร็งในตัว แต่ถ้าดูแลตนเองให้แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ จะทำให้ชีวิตมีความสมดุล มะเร็งจึงไม่สามารถเติบโตหรือลุกลามขึ้นมาได้ ดังคำสัมภาษณ์

“เราต้องดูแลกายและจิตไปพร้อม ๆ กัน แต่ที่สำคัญที่สุด คือ จิตใจ เพราะ กาย 1 ใน 5 จิต 4 ใน 5 เราต้องระครองจิตใจ กายเราทุกข์เหนื่อยก็จริง ถ้าจิตไม่ทุกข์ด้วยจะดีขึ้นเอง ถ้าจิตเราไม่ป่วยเราก็จะดูแลทางกายได้ดี เราจะไม่ป่วยทั้ง 2 ส่วน”

(ลุงสุ อายุ 53 ปี)

2) การเรียนรู้อยู่กับมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าการต่อสู้กับโรคมะเร็งจะต้องมีการเรียนรู้อย่างมีขั้นตอน คือ เริ่มต้นจากตนเองไม่มีความรู้เรื่องโรค จึงต้องมีการเรียนรู้ใหม่อยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้และปัญญา ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อและยึดถือเป็นแนวการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไป ดังคำสัมภาษณ์

“ป่าเป็นโรค ไม่มีความรู้เรื่องโรค โรคจะหายแน่ไม่แน่ไม่รู้ เราเรียนรู้ด้วยตนเองจนเราสำเร็จแล้วเรายูได้มีความสุขและยังสามารถแนะนำถ่ายทอดใช้ให้กับคนอื่น เราต้องใช้เวลาดั่งเป้าหมาย ต้องใช้เงิน ต้องใช้พลัง เป็นขั้นเป็นตอน ใช้ความพยายามความอดทนใจเราต้องเข้มแข็ง ไม่คิดไม่ไปเครียดกับมัน”

(ป่าแข่ง อายุ 61 ปี)

3) การอยู่อย่างมีสติรู้จิตอยู่กับปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าการอยู่กับโรคมะเร็งเป็นการอยู่กับสิ่งที่ไม่ปกติและอันตราย จะเอาชีวิตเราเมื่อไหร่ก็ได้ การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้นั้นต้องอาศัยปัญญาและการมีสติ เพราะปัญญาจะทำให้ไม่จนความคิด และการมีสติทำให้ใช้ชีวิตโดยไม่ประมาท ดังคำสัมภาษณ์

“ประสบการณ์นี้เหมือนกับการอยู่กับอสรพิษ เช่น งู เสือ จะเอาชีวิตเราเมื่อไหร่ก็ได้ การดำรงชีวิตกับสิ่งที่ไม่ปกติ ที่คุกคามต่อชีวิต ต้องอาศัยพลังภายในตัวเรา หมายถึง ความมีปัญญาทำให้เราไม่จนความคิด ไม่หมดหนทาง เราต้องมีสติด้วยตัวเอง จะทำให้เราเกิดสมาธิ ทำให้สามารถวิเคราะห์หาแนวทางต่อไปได้อยู่กับสิ่งที่คุกคามได้อย่างลงตัว”

(พี่น้อง อายุ 42 ปี)

4) การเอาชนะอุปสรรคหรือขึ้นจากหลุมชีวิต ผู้ให้ข้อมูลได้เปรียบเทียบการเป็นมะเร็งทำให้ชีวิตตนเองที่กำลังดำเนินได้อย่างสวยงามต้องหยุดชะงักลง

ตนเองจึงต้องพยายามเอาชนะอุปสรรคหรือขึ้นมาจากหลุมที่ตกลงไปให้ได้ เพื่อให้ไม่โดนรอบข้างเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์จากการเจ็บป่วยของตนเอง ดังคำสัมภาษณ์ “เรากำลังเดินทางไปสู่เป้าหมายรางวัลของชีวิต ไปสู่ฐานะการเงิน การเงิน ที่สดใส อยู่ ๆ ก็ตกลงไปในหลุม คือ ชะตากรรม เป็นสิ่งที่เราต้องศึกษาอย่างถ่องแท้ว่าเราทำแบบนี้เราสามารถอยู่กับได้จริงมั้ย ต้องขึ้นจากหลุมโดยเจ็บที่สุด จนเราขึ้นจากหลุมได้โดยไม่มีใครเชื่อ จนสุดท้ายที่อยู่กับโรคมะเร็งได้อย่างจริงๆ” (พี่น้อง อายุ 42 ปี)

วิธีการในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองในการอยู่กับโรคมะเร็ง เป็นการต่อสู้ชีวิตเพื่อให้เกิดการรักษาความสมดุลของกายและจิต ในลักษณะที่กล่าวมาข้างต้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้มีวิธีการในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

1) ทำความรู้จักกับโรคและทบทวนวิเคราะห์ชีวิตตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าผลของการทำความรู้จักกับโรคและทบทวนชีวิตตนเอง ทำให้รู้ว่าแม้โรคมะเร็งเป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เป็นโรคที่สามารถควบคุมได้ หากรู้ว่าโรคนั้นเกิดขึ้นมาได้อย่างไร และการยอมรับพฤติกรรมเสี่ยงของตนเองนั้นยังนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลตนเองต่อไปได้ ดังคำสัมภาษณ์

“พอเป็นผมก็เริ่มศึกษาทุกโรคความมันเข้ามาอย่างไร เป็นพิษเป็นภัยอย่างไร ไม่ใช่เฉพาะความเจ็บป่วยความทุกข์ทั้งหลายก็เช่นกัน ต้องหาว่าเกิดจากอะไร ต้องแก้อย่างไร มะเร็งอยู่ในร่างกายเราตลอด จะไปไหนเมื่อไหร่ก็ได้ เราต้องศึกษาว่ามะเร็งอยู่ในร่างกายเราอย่างไร เราต้องดูแลร่างกายตนเองอย่างไร” (ลุงวิช อายุ 82 ปี)

2) ตั้งสติ/พิจารณาความจริงแห่งชีวิต ให้อยู่เหนือทุกข์ ผู้ให้ข้อมูลพยายามทำให้ตนเองไม่รู้สึกรู้สึกทุกข์และมีจิตใจที่สงบ โดยการไม่พยายามหมกมุ่นอยู่กับโรค ไม่เครียด เพราะเชื่อว่าการมีจิตใจที่ไม่สงบ หรือเครียดจะเป็นสาเหตุที่ทำให้โรคมะเร็งของตนเองมีอาการแย่ลงได้ จึงใช้วิธีการทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความรู้สึกทุกข์ ด้วยวิธีการดังนี้ต่อไปนี้ คือ

2.1) ใช้กิจกรรมทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เพื่อทำให้ตนเองมีจิตสงบนิ่งและมีสติ สามารถดำรงชีวิตอย่างไม่ประมาท ผู้ให้ข้อมูลได้ใช้วิธีการดังนี้ คือ สวดมนต์/ไหว้พระ ทำสมาธิ/ละหมาด อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเสียงพระเทศน์ พระสวดและทำบุญตักบาตร ตั้งคำสัมภาษณ์

“การละหมาดของเราวันละ 5 ครั้ง ทำให้เรามีสมาธิ ทำให้จิตมันว่างสบายเหมือนมีพลังอีกเยอะภายในตัวเรา การละหมาดเป็นเหมือนการฝึกสมาธิของพุทธ เป็นการเช็กจิต ตรวจสอบจิต สะท้อนคิดว่าใน 1 วัน ที่ผ่านมามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง เป็นการทบทวนการกระทำของตนเอง มีอะไรมากระทบจิตเราบ้าง จิตเราเป็นยังไงบ้าง ผิดเพี้ยนไรสาระกัตตไป อะไรที่เครียดก็ตัดตัดออกไป ทำให้เราไม่มีอะไรต้องค้างคาจิตใจ”

(พี่น้อ อายุ 44 ปี)

2.2) ไม่เครียดและหมกมุ่นโดยหากิจกรรมทำ ไม่ปล่อยให้ว่าง ๆ ผู้ให้ข้อมูลพยายามหากิจกรรมยามว่างทำและเอาจิตไปจดจ่อกับสิ่งนั้น ทำให้ไม่มีเวลาไปหมกมุ่นอยู่กับโรค จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน เพราะเชื่อว่าความเครียดจะทำให้หลังสารบางอย่างออกมาทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำลง และก่อให้เกิดโรครุนแรงเพิ่มขึ้นได้ ตั้งคำสัมภาษณ์ “ป่าเป็นคนว่างไม่ได้ ชอบจัดการงานบ้าน ถูห้องน้ำ กวาดห้องนอน ซ่อมเสื้อผ้า รดน้ำต้นไม้ พยายามทำงานทำตลอด ไม่ให้สมองว่าง ทำให้ไม่ต้องไปนั่งคิดหมกมุ่นคิดถึงโรค ขณะทำเอาจิตเราไปอยู่กับกิจกรรมนั้น ชื่นชมกับตรงนั้น ไม่ใช่ใจลอย ฉันทอนหญ้าอยู่นะ กินข้าวอยู่นะ ทำให้จิตนิ่งขณะนั้น มันทำให้หยุดฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจเราสงบ ไม่หมกมุ่น”

(ป้าแข่ง อายุ 61 ปี)

2.3) ยอมรับการเป็นมะเร็งเพื่อจะได้รับการรักษา/การช่วยเหลือ ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าการยอมรับและกล้าเปิดเผยการเจ็บป่วยของตนเอง ทำให้ตนเองยอมรับการแก้ไขโดยการรักษา ได้รับการช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้อื่น และได้รับคำแนะนำที่ดีจากบุคคลรอบข้าง ทำให้ตนเองรู้สึกโล่งไม่อึดอัด เพราะไม่ได้เก็บความทุกข์ไว้คนเดียว ตั้งคำสัมภาษณ์

“ตัวเองต้องกล้าเปิดเผย การที่เราเก็บความทุกข์ไว้คนเดียว มันจะทำให้เราทุกข์มากขึ้น เพื่อนคนไหนไม่ต่อความยาว สาวความยืด เขาอาจจะมึนอะไรดี ๆ เป็นที่ปรึกษาให้เราก็ได้ การปิดบัง ไม่ได้พูดความจริง ทำให้รู้สึกอึดอัด เครียด โรคร้ายไข้เจ็บก็ไม่ดีขึ้น พอได้ปลดปล่อย ความเครียดหาย ไม่ต้องมาคิดเล็กคิดน้อยทำให้เราสบายใจ” (ป้ายา อายุ 61 ปี)

2.4) อยู่อย่างเข้าใจ/ยอมรับสังขารของชีวิตตามหลักศาสนา ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเข้าใจสังขารของชีวิต ทำให้รู้สึกว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมดา ไม่กลัวเจ็บ กลัวตาย และทำให้รู้จักปล่อยวาง ส่วนผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาอิสลามเชื่อว่าการเจ็บป่วยเป็นการประทานจากพระเจ้าที่ให้มาเพื่อทดสอบตนเอง เมื่อมีการเจ็บป่วยผู้ให้ข้อมูลจึงต้องยอมรับและต้องต่อสู้กับความเจ็บป่วย ตั้งคำสัมภาษณ์

“ผมคิดว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งประเสริฐ ช่วยให้เราอยู่ในโลกได้อย่างปกติ ผมได้ผ่านการอยู่กับธรรมะ ศึกษาธรรมะมาตั้งแต่ 26 ปี ได้ศึกษาศาสนาพุทธทั้งหินยานและมหายาน หนังสือที่ทำให้ผมได้มากที่สุด คือ หนังสือของท่านพุทธทาส ทำให้ผมเข้าใจชีวิต เข้าใจว่าศาสนาพุทธ สอนให้คนรู้จักความเป็นจริงตามธรรมชาติ ทำให้เข้าใจ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมดา ไม่กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวแก่”

(ลุงวัช อายุ 82 ปี)

3) ผสมผสานทางเลือกที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าการเป็นโรคมะเร็งทำให้ร่างกายทรุดและอ่อนแอลง การจะต่อสู้กับโรคมะเร็งได้ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง โดยการปรับอาหาร ออกกำลังกาย ฟังอาหารเสริม วิตามิน ทำการล้างพิษ และกินยาสมุนไพร ตั้งคำสัมภาษณ์

“ก่อนนั้นเราทานข้าวกล้องมาตลอด พอเป็นก็พยายามไม่ออกไปทานข้าวข้างนอก ขนมหินนอกบ้านก็ไม่กิน เน้นอาหารที่เราทำเอง คิดว่าอาหารข้างนอกไม่สะอาด พอเรากินแล้วทำให้เราท้องเสีย ถ้าอาหารที่เราทำเองจะไม่ใช่ ปกติผลไม้ปลอดเปลือกแช่น้ำเกลือทุกอย่างอยู่แล้ว เชื่อว่าผักมันก็มีสารเคมีกินเข้าไปมันก็

สะสม ทอมแนะนำให้เราภักของสะอาด ทุกวันนี้ทำให้เรา  
ไม่ลำบากที่จะปฏิบัติ” (ป้าเสอา อายุ 51 ปี

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่รับรู้ความผาสุกในชีวิต พบว่าจากประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งทั้ง 10 ราย สามารถอยู่กับโรคได้อย่างมีความสุขความผาสุกในชีวิต โดยรับรู้ความความผาสุกในชีวิตออกมาใน 6 มิติ ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากผู้ป่วยโรคมะเร็งเหล่านี้ได้มีการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองเกิดขึ้น โดยการเรียนรู้และพยายามเอาชนะทฤษฎีการและปัจจัยต่างๆ ที่มีอยู่รอบข้างมาปรับใช้ในการดูแลตนเอง จนทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งเหล่านี้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถในการจัดการกับโรคมะเร็ง จนทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งเกิดความมั่นใจ สามารถคิดตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้การรับรู้ความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ผ่านการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองทั้ง 6 มิติ จะสอดคล้องกับความผาสุกหรือคุณภาพชีวิตของบุคคลทั่วไปที่ประกอบไปด้วย ความแข็งแรงด้านร่างกาย สามารถทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สมดุล สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง พึงพอใจด้านฐานะการเงินและอาชีพ ครอบครัวมีความสุข และดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายมีความหวังในชีวิต<sup>13</sup> และยิ่งสอดคล้องกับความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งอื่นๆ ที่ความผาสุกในชีวิต ประกอบด้วย การปราศจากอาการข้างเคียงของการรักษา การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นทั้งใน ครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ป่วยโรคเดียวกัน เข้าใจธรรมชาติและความเป็นจริงของชีวิต สามารถนำกิจกรรมทางศาสนาใช้ในการดูแลตนเอง ไม่รู้สึกทุกข์จากการเป็นโรค รู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นคงทางจิตวิญญาณและสามารถยอมรับการตายได้<sup>14</sup>

ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ประสบความสำเร็จกับประสบการณ์สุขภาพในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย ได้ให้ความหมายการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองเป็นการต่อสู้ชีวิตเพื่อรักษาสมดุลกายจิต ความหมายดังกล่าวสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ ตามแนวคิดจิตประสาทภูมิคุ้มกันวิทยา (psychoneuroimmunology: PNI) ที่ว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่าง จิต ระบบประสาทและภูมิคุ้มกัน เมื่อป่วยเป็นโรคมะเร็ง ถ้าจิตใจ มีความเครียด สับสน ว้าวุ่น จะส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง แต่เมื่อจิตสงบจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานได้อย่างสมดุล สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยส่งผลต่อความเจ็บป่วยและการฟื้นฟูของโรคมะเร็งได้<sup>14</sup> แต่กว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ราย จะได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองว่าเป็นการต่อสู้ชีวิตเพื่อรักษาสมดุลกายจิต พบว่าผู้ให้ข้อมูลได้มีประสบการณ์ในการต่อสู้ชีวิตหลากหลายรูปแบบ เช่น ต้องมีการเรียนรู้เพื่อหาวิธีอยู่กับโรคมะเร็ง, ต้องมีการดูแลกายและจิตตนเองให้สมดุล และต้องอยู่อย่างมีสติ ซึ่งเห็นได้จากภูมิหลังของผู้ให้ข้อมูลคือหลังจากทราบการวินิจฉัยว่าตนเองป่วยเป็นมะเร็ง ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่ง รู้สึกสับสน ปฏิเสธ กลัวการรักษา กลัวตาย ความรู้สึกดังกล่าวเป็นการตอบสนองด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้น จากการที่บุคคลไม่สามารถยอมรับปัญหาได้ในครั้งแรก จึงต้องใช้เวลาอย่างน้อย 1 เดือน ระยะเวลาดังกล่าวทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เรียนรู้ทำความเข้าใจโรคมะเร็งจากแหล่งต่างๆ ร่วมกับการคิดทบทวนวิเคราะห์ชีวิตตนเองว่าชีวิตก่อนเป็นมะเร็งตนได้มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างไร จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีสติและเกิดการรับรู้ว่ามีโรคมะเร็งจะไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่โรคมะเร็งยังมีโอกาสดีขึ้นและตัวเองสามารถควบคุมได้ ถ้าตนเองมีร่างกายแข็งแรงและจิตใจไม่เปราะบาง จึงได้พยายามดึงศักยภาพภายในตัวเองออกมาใช้ในการดูแลตนเอง จึงเห็นได้ว่าหลังจากผู้ป่วยรับรู้การวินิจฉัยว่าเป็นตนเองเป็นโรคมะเร็ง ผู้ป่วยจะเริ่มมีประสบการณ์ในการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองเกิดขึ้น<sup>9</sup> ด้วยการเริ่มทำความเข้าใจกับโรค แสวงหาความรู้จากแหล่งต่างๆ ซึ่งการกระทำของบุคคลดังกล่าว ทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของตนเอง สามารถช่วยบรรเทาความวิตกกังวล





ได้แต่ยังมีในเรื่องของการแพทย์ทางเลือก หากผู้ป่วยไม่มีข้อจำกัดหรือลำบากที่จะปฏิบัติ ควรแนะนำให้ลองปฏิบัติเพื่อทางเลือกที่ดีที่สุด โดยพยาบาลจะต้องรู้ข้อดี-ข้อเสียของวิธีการทางเลือกอย่างเหมาะสม และพยาบาลจะต้องคำนึงถึงความต้องการพื้นฐานในการเลือกวิธีการทางเลือกที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย

### การวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาประสบการณ์การเสริมสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยมะเร็งที่มีความฉลาดในชีวิตในผู้ป่วยมะเร็งที่นับถือศาสนาอิสลามเพิ่มเติม เพื่อจะได้เห็นความเหมือนหรือความแตกต่างในประเด็นของศาสนาเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาการพยาบาลต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

1. ฝ่ายแผนงานและสถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ. สถิติโรคมะเร็งของประเทศไทย. ค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2553, จาก <http://www.hoanngoc-th.com/index>.
2. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. สถิติการตายปี 2552. ค้นเมื่อ 1 ตุลาคม 2553 จาก <http://www.bps.ops.moph.go.th/Statistic/2.3.1-52.pdf>.
3. Alifrangis C, Koizia L, Rozario A, Rodney S, Harrington M, Somerville C, Peplow T, Waxman J. The experiences of cancer patients. *Q J Med* 2011; 104(12):1075-81.
4. Cheung WY, Le LW, Zimmermann C. Symptom clusters in patients with advanced cancers. *Sup Care Can* 2009; 17(9):1223-30.
5. Montazeri A. Health-related quality of life in breast cancer patients: A bibliographic review of the literature from 1974 to 2007. *J Exp Clin Cancer Res* 2008; 27:1-31.
6. Stang I, Mittelmark MB. Learning as an empowerment process in breast cancer self-help groups. *J Clin Nurs* 2009; 18(14): 2049-57.

7. Mok E., Martinson I, Wong TK. Individual empowerment among Chinese cancer patients in Hong in Hong Kong. *West J of Nurs Res* 2004; 26: 59-75.
8. จันจิรา จิตต์วิบูลย์. การรับรู้สุขภาพและการดูแลตามทางเลือกในผู้ป่วยมะเร็งเม็ดเลือดขาว. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา; 2543.
9. Gibson CH. A concept analysis of empowerment. *J Adv Nurs* 1991; 16(3): 354-61.
10. Ivens, J. Single-Item Measures: Cantril's Ladder, the Terrible-Delighted Scales and the Happiness Line Measure. Retrieved from <http://www.harmoniousliving.co.za/Wellbeing>.
11. Van Manen M. Researching lived experience Human science for an action sensitive pedagogy. New York: State University New York Press; 1990.
12. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Newbury Park Sage; 1985.
13. สำนักวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. คุณภาพชีวิตของคนไทย ปี 2554 (Thais' Quality of life in Year 2011. รายงานวิจัย 2554; 1-193.
14. Lorentz MM. Stress and Psychoneuroimmunology Revisited: Using mind-body interventions to reduce stress. *Alt J Nurs* 2006: 3-11.
15. Somjaiwong B, Thanasilp S, Preechawong S, Sloan R. The influence of symptoms, social support, uncertainty, and coping on health-related quality of life among cholangiocarcinoma patients in northeast Thailand. *Can Nurs* 2011; 34(6): 434-42.
16. Bulsara C, Ward A, Joske D. Haematological cancer patients: achieving a sense of Empowerment by use of strategies of control illness. *J Clin Nurs* 2004; 13(2): 251-8.

17. กาญจนา กลับลิงห์, อุไร หัตถกิจ และอังศุมา อภิชาติ. ประสบการณ์ของผู้ป่วยมะเร็งในการใช้สมาธิในการเยียวยาตนเอง. สงขลานครินทร์เวชสาร 2550; 25: 39-48.
18. ดำรง แวอาลี และมุหมัดตาโอะ. จิตวิญญาณในผู้ป่วยมุสลิม. ค้นเมื่อ 20 มกราคม 2550, จาก <http://www.piwdee.net/sanha.htm>

ความหมายการสร้างพลังอำนาจตนเอง : การต่อสู้ชีวิตเพื่อรักษาสมดุลทางจิต การดูแลและจิตตนเองให้สมดุล, การเรียนรู้อยู่กับมะเร็ง, การอยู่อย่างมีสติรู้จักอยู่กับปัจจุบัน, การเอาชนะอุปสรรคหรือสิ่งยากหลุมชีวิต

**วิธีการเสริมสร้างพลังอำนาจตนเอง**

1. ทำความรู้จักโรคและทบทวนวิเคราะห์ชีวิตตนเอง
2. ตั้งสติพิจารณาความจริงแห่งชีวิต ให้รู้เหนือทุกข์
  - 2.1 ใช้หลักศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ
    - : สวดมนต์ ให้พระทำให้จิตมีที่พึ่งสงบ มีสติและพลัง
    - : ทำสมาธิ/ละหemand ทำให้จิตว่าง และสงบนิ่ง
    - : ฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้จิตมีสติ
    - : อ่านหนังสือทำให้จิตใจสงบ ไม่หุนหัน
    - : พึ่งเสียงพระเทศพระสงฆ์ทำให้รู้จักชีวิต/ปล่อยวาง
    - : ทำบุญต่อกับบาปกรรมทำให้เกิดกุศลจิต
  - 2.2 ไม่เครียดและหมกมุ่น หากิจกรรมทำ ไม่ปล่อยให้อยู่ว่าง
  - 2.3 ยอมรับการเป็นมะเร็งเพื่อที่จะได้รับการรักษาได้รับการช่วยเหลือ
  - 2.4 อยู่อย่างเข้าใจยอมรับสังขรณ์ของชีวิตตามหลักศาสนา
  3. ผสมผสานทางเสื่อที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพ
    - 3.1 ปรับอาหารการกิน
    - 3.2 พึ่งอาหารเสริมและวิตามิน
    - 3.3 ออกกำลังกายทำให้ผ่อนคลาย สบายกาย
    - 3.4 กินยาสมุนไพร เชื่อทำให้ร่างกายหายเจ็บทรมาน
    - 3.5 ทำการล้างพิษ ล้างเคมีบำบัด สิ่งสกปรก

**1. ปัจจัยภายในตนเอง**

- 1.1 รู้สึกมีความสุขหรือเศร้าหมองในชีวิต
- 1.2 ให้กำลังใจตนเอง/ปรับความคิดเชิงบวก
- 1.3 สามารถจัดการด้านการเงินได้อย่างลงตัว
- 1.4 รู้จักตนเองและพึ่งพาตนเอง
- 1.5 จิตใจเข้มแข็งและอดทน
- 1.6 มองเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.7 เชื่อมมั่นในแนวทางและวิธีการรักษาที่เลือก

**2. ปัจจัยจากบุคคลภายนอก**

- 2.1 ครอบครัวและญาติที่ห่วงเอาใจใส่
- 2.2 ทำกำลังใจและความเห็นใจจากเพื่อนร่วมงาน
- 2.3 ทำกำลังใจจากเพื่อนผู้ป่วยโรคเดียวกัน
- 2.4 คำพูดกำลังใจจากแพทย์และพยาบาล

**ความผาสุกในชีวิต**

1. ไม่ได้ทำอะไรเดือดร้อน หรือสร้างปัญหาให้ครอบครัว
2. รู้สึกมีคุณค่า ที่ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น
3. ยอมรับการเจ็บป่วยได้ ไม่ท้อแท้และกังวลใจ
4. ไม่เจ็บไม่ทุกข์ทรมานร่างกาย
5. มีศักยภาพที่ยังคงสามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ
6. มีชีวิตรอดมาได้เห็นความสำราญในครอบครัว

สรุป ประสบการณ์การสร้างพลังอำนาจตนเองของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ประสบความผาสุกในชีวิต