

ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้  
ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในการฝึกปฏิบัติวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1  
The Effectiveness of a Contemplative Education Program on Self-awareness and  
Happiness in Learning of Third Year Nursing Students  
in Maternal and Newborn Nursing and Midwifery Practicum

เบญจวรรณ จันทรชิว<sup>1\*</sup>, ชุติกกาญจน์ แซ่ตัน<sup>1</sup>, ศศิธร คำพันธ์<sup>1</sup>

Benjawan Jantarasiw<sup>1\*</sup>, Chutikarn Saetan<sup>1</sup>, Sasitorn Kampan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

<sup>1</sup>Boromarajonani College of Nursing, Trang, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

(Receive: December 6, 2023; Revised: July 17, 2024; Accepted: July 19, 2024)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จำนวน 97 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ Dependent t-test ผลการวิจัยพบว่า

คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลหลังเรียนด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ

ดังนั้นการนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติการพยาบาล สำหรับนักศึกษาพยาบาล ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนกับครูและทีมการพยาบาล และเกิดความสุขในขณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล

**คำสำคัญ:** จิตตปัญญาศึกษา การตระหนักรู้ในตนเอง ความสุขในการเรียนรู้ นักศึกษาพยาบาล

\*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: benjawanj@bcnt.ac.th)

## Abstract

This pre-experimental research aimed to study the effects of a contemplative education program on self-awareness and happiness in learning among 97 third-year nursing students during their practice in maternal and infant nursing and midwifery. The research tool was a contemplative education program designed for nursing students. Data were collected using a self-awareness assessment form, and a happiness in learning assessment form. The data were analyzed using the dependent t-test.

The research results showed that the average scores for self-awareness and happiness in learning among the nursing students were significantly higher after participating in the contemplative education program, with statistical significance at the .001 and .05 levels, respectively.

Therefore, applying this contemplative education program to practical nursing education for nursing students can help foster internal changes, enhance self-awareness, improve understanding of others, build better relationships with peers, teachers, and the nursing team, and increase happiness during nursing practice.

**Keywords:** Contemplative Education, Self-Awareness, Happiness in Learning, Nursing Students

## บทนำ

การเปลี่ยนผ่านของสภาพสังคมและเศรษฐกิจ เพื่อให้ประเทศมีการพัฒนาและปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 สถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ ได้รับนโยบายการปฏิรูปการศึกษามาเป็นแนวทางกาจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ จุดเน้นที่สำคัญประการหนึ่ง คือการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ด้วยการจัดการเรียนการสอนที่มีรูปแบบที่หลากหลาย (Bureau of Higher Education standards and Evaluation Office of the Higher Education Commission Office of the Higher Education Commission, 2018) วิทยาลัยพยาบาลเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้นักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพ การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพยาบาลวิชาชีพที่สามารถให้การดูแลบุคคลที่เจ็บป่วย จึงทำให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องมีความเข้มงวดพอสมควร ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ดังนั้น อาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และรู้สึกไม่มีความสุขในการเรียน (Kitnopkiat, Lersthavorntham, & Changkaew, 2020) ส่งผลให้ขาดสมาธิทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง (Sornlob, Prompuk, & Thiraphong, 2020) ในขณะเดียวกันวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับบุคคลที่เจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา และในปัจจุบันการดูแลบุคคลที่เจ็บป่วยมุ่งเน้นการดูแลแบบองค์รวมที่มีการบูรณาการทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยการคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ผู้ดูแลบุคคลแบบองค์รวมได้ต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์เข้าใจในทุกข์สุขของมนุษย์ วัตถุประสงค์ต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้นักศึกษาพยาบาลจึงต้องผ่านการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อควบคุมสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Wanchaitanawong, Yottavee, & Chaiwongnakkapun, 2017) ดังนั้นครูผู้สอนต้องฝึกฝนประสบการณ์ดังกล่าวแก่ผู้เรียนให้มีศักยภาพในการตระหนักรู้ในตนเอง และมีความสุขในการเรียนไปพร้อมกัน (Bundasak, Chaowiang, & Jangasem, 2017)

การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในหรือทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้ สาระภายในตนเอง มุ่งเน้นให้เกิดเปลี่ยนแปลงภายในของจิตใจ (Sangpitak & Archapitak, 2017) เป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ จนเกิดความตระหนักรู้ว่าตนเองและสรรพสิ่งที่มีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวแล้วส่งผลให้เกิดความรักความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่ง

ดังนั้นจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งความคิด จิตใจ และนำสู่การปฏิบัติ เพื่อให้การอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับคน และระหว่างสิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างสมดุล นอกจากนี้พบว่า การพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมสร้างเป้าหมายกิจกรรม กงล้อ 4 ทิศ กิจกรรมเปิดพื้นที่การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ผ่อนพักตระหนักรู้ การสวดมนต์/ภาวนา และกิจกรรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพทำให้นักศึกษาพยาบาลปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อปฏิบัติสิ่งใหม่ๆ ต่อตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง มีความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Chiddee & Uthaithum, 2017)

การฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 จะมีการแบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่ม ๆ ละ 7 - 8 คน มีอาจารย์นิเทศ ติดตามการฝึกปฏิบัติในทุกครั้ง เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติ นักศึกษาจะได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้คลอดที่มีอาการเจ็บครรภ์คลอด 1 ราย/วัน ฝึกทำหัตถการ การทำคลอด และการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ลักษณะรายวิชาเน้นปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมบนพื้นฐานทฤษฎี การดูแลด้วยความเอื้ออาทร การให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์และความหลากหลายทางวัฒนธรรมสำหรับมารดาและทารก การวางแผนครอบครัว การตั้งครรภ์ การคลอด และระยะหลังคลอดปกติ การฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 เป็นรายวิชาที่ต้องฝึกทักษะการพยาบาลมารดาและทารก ผู้เรียนต้องอาศัยการคิด การเรียนรู้ ตระหนักรู้ จะทำให้ผู้เรียนปรับตัวและเกิดความสุขในการเรียนรู้ นอกจากนี้ แหล่งฝึกอาจารย์ผู้นิเทศ รวมทั้งอาจารย์พี่เลี้ยงมีลักษณะหรือบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและวิตกกังวล ขาดความสุขในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล (Kasemsuk & Wichainate, 2017) ปัจจัยเหล่านี้เป็นเหตุที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาไม่สามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ซึ่งการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเข้าใจผู้ป่วย เรียนรู้ด้วยตนเอง มีสติ สามารถวิเคราะห์ตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจบุคคลอื่น ลดความเครียด ความวิตกกังวล คิดและมองด้านบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติดูแลผู้ป่วย (Chiddee & Uthaithum, 2017) นำมาซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ดีขึ้น (Phanchaphetkeao, 2017)

ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดความสุขในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 และเพื่อเตรียมพร้อมการเป็นพยาบาลที่ดี มีทักษะการทำงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สามารถใช้ชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถปรับตัวต่อความเครียด กลัววิตกกังวล และมีความสุขในขณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาล

### วัตถุประสงค์วิจัย

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

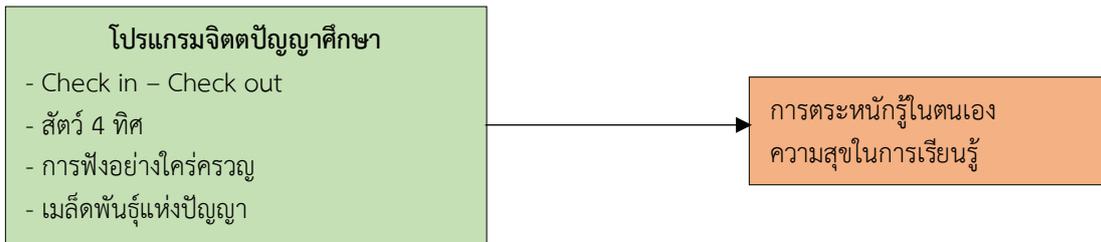
### สมมติฐานวิจัย

คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง หลังใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีกรอบแนวคิดจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ของ Mezirow (1997) ที่เน้นเกี่ยวกับการเรียนรู้ที่เปลี่ยนกรอบการอ้างอิง (Frame of Reference) เดิมที่ยังไม่ชัดเจน ไปสู่กรอบการอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้นกว้างขึ้น ลึกซึ้ง สามารถแยกแยะความแตกต่างได้ สามารถสะท้อนและนำเสนอสภาพความรู้สึกนึกคิดได้มากขึ้น รวมถึงกรอบนี้สามารถ

รับกับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น และถูกต้องมากขึ้น และจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาที่มีแนวคิดในการพัฒนาบุคคลจากภายในตนเอง โดยผ่านการมีประสบการณ์ตระหนักรู้และใคร่ครวญจนเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทัศนัเกิดการเรียนรู้และยกระดับจิตใจ (Namdej, Triwaranyu, & Panitrat, 2018) และทำการสร้างโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม Check in – Check out กิจกรรมสัตว์ 4 ทิศ กิจกรรมการฟังอย่างใคร่ครวญ และกิจกรรมเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา คาดหวังว่าโปรแกรมดังกล่าวจะส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบก่อนการทดลอง (Pre-Experimental Research) แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The One Group Pretest Posttest Design)

#### ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ทั้งหมด ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 97 คน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง

เกณฑ์คัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดการทดลอง

เกณฑ์คัดออกของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาลาออกหรือถอนการลงทะเบียนเรียนจากการศึกษา ระหว่างภาคเรียนที่ 2

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาพร้อมคู่มือการจัดกิจกรรมจิตตปัญญา ซึ่งมีกิจกรรม ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 Check in– Checkout กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมสัตว์ 4 ทิศ กิจกรรมที่ 3 การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมที่ 4 เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ย จำนวน 3 ข้อ

2.2 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ของ Ngaoratsamee, Sroisong, Sornlob, Srathong & Teerapong (2022) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 30 ข้อโดยข้อคำถาม มี 2 ลักษณะคือ ข้อความทางบวกและข้อทางลบ ข้อความที่มีข้อความทางบวก ให้คะแนนจริงที่สุด ให้คะแนน 6 คะแนน ถึง ไม่จริงเลย ให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับข้อความที่มีข้อความทางลบ ให้คะแนนจริงที่สุด ให้คะแนน 1 คะแนน ถึง ไม่จริงเลย ให้คะแนน 6 คะแนน

2.3 แบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งผู้วิจัยได้มาจากงานวิจัยของ Ngaoratsamee, Sroisong, Sornlob, Srathong, & Teerapong (2022) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับของลิเคอร์ท (Likert's Scale) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยคำถามทางบวกและคำถามทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความที่มีข้อความทางบวก ให้คะแนนมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน ถึง ไม่เลย ให้คะแนน 1 คะแนน สำหรับข้อความที่มีข้อความทางลบไม่เลย ให้คะแนน 1 คะแนน ถึงมากที่สุด ให้คะแนน 5 คะแนน

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ผู้วิจัยใช้แบบประเมินของ Ngaoratsamee, Sroisong, Sornlob, Srathong, & Teerapong (2022) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ .72 และ .67 ผู้วิจัยนำมาใช้ไม่ได้ประเมินซ้ำ

2. ความเที่ยง (Reliability) แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลของ Ngaoratsamee, Sroisong, Sornlob, Srathong, & Teerapong (2022) มีค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยง (Cronbach's Reliability Coefficient Alpha) เท่ากับ .72 และ .80 ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน ของปีการศึกษา 2564 ได้เท่ากับ .70 และ .80

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่าง  
2. แจกแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลให้นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ทำก่อนใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

##### ขั้นทดลอง

3. จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ เป็น ระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยใช้ห้องประชุมย่อยที่วิทยาลัยและห้องคลอดโรงพยาบาลตราง ดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ ตามขั้นตอน ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 Check in ในเวลาเช้าของทุกวัน ก่อนการประชุมก่อนปฏิบัติการพยาบาล เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษา สำนวญความรู้สึทตนเอง พุดความรู้สึทของตนเอง โดยเปรียบเทียบกับสภาพห้องพัท เป็นเวลา 15 นาที Check out ในเวลาเย็น การประชุมหลังปฏิบัติการพยาบาล เพื่อให้นักศึกษา สำนวญความรู้สึทตนเองในภายหลังฝึก ปฏิบัติการพยาบาล โดยเปรียบความรู้สึทกับสภาพ ทะเล และอาจารย์ประจำกลุ่มสรุปร ประเด็นการแลกเปลี่ยนความรู้สึท เป็นเวลา 15 นาที

กิจกรรมที่ 2 สัตว์ 4 ทิศ ความเชื่อถือให้กับกิจกรรมสัตว์สี่ทิศ ทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic Wheel) เริ่มมาจากชนเผ่าพื้นเมืองแถบสกอตแลนด์ ในอดีตที่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติพวกเขาสังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด ได้แก่ เหยี่ยว หมึกกระตัง และหนู จึงแบ่งคนออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป 1) กระตัง: ทิศเหนือเป็นศูนย์ห้อง ชอบใช้สัญชาตญาณ 2) หนู: ทิศใต้เป็นศูนย์ใจ ชอบใช้ความรู้สึท 3) หมึก: ทิศตะวันตกเป็นศูนย์หัว ชอบใช้ตรรกะและเหตุผล และ 4) เหยี่ยว: ทิศตะวันออกเป็นศูนย์หัว ชอบใช้จินตนาการ โดยให้นักศึกษาพิจารณาตนเองมีบุคลิกภาพ คล้ายกับสัตว์ชนิดใด และนำเสนอเหตุผลของการเลือกสัตว์ชนิดนั้น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ ชนิดเดียวกันมารวมอยู่ด้วยกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนข้อดีข้อด้อยของตนเอง ใช้เวลาทั้งหมด 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 การฟังอย่างใคร่ครวญให้นักศึกษา จับคู่ เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จและเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือรู้สึทแยกกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยให้ผู้ฟังโดยไม่พุดแทรก ให้เวลาคนละ 5 นาทีต่อ 1 เรื่องเล่า ใช้เวลาทั้งหมด 20 นาที จากนั้นอาจารย์ประจำกลุ่มให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึทที่ได้ฟังจากเพื่อน และสรุปรฟังอย่างใคร่ครวญจะทำให้เราให้เกียรติผู้อื่นและเข้าใจถึงความรู้สึทของผู้อื่นมากขึ้น

กิจกรรมที่ 4 ปลุกเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ให้ นักศึกษาวาดรูปอนาคต ลงในกระดาษ ใช้เวลา 15 นาที จากนั้นให้นักศึกษาอธิบายถึงภาพที่วาดอาจารย์ ประจำกลุ่มสรุปรประเด็นการแลกเปลี่ยน ศักยภาพ ภายในที่พร้อมจะงอกงามออกมาเป็นจิตตปัญญา พุทษชาติต้นต่อ ๆ ไป เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตใหญ่ มนุษย์ทุกคน

ต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปล่อยศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตตปัญญาพฤษกาที่เติบโตในผืนดิน แห่งใหม่จะช่วย  
เหนี่ยวนำให้เมล็ดพันธุ์อื่น ๆ ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ใต้งอกงาม นั้นหมายถึง ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง (Change Agent)”  
ทั้งนี้กิจกรรมที่ 1 - 4 ดำเนินในช่วงการเตรียมความพร้อมก่อนฝึกภาคปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล  
มารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 ส่วนกิจกรรมที่ 1 จะดำเนินกิจกรรมทุกวันในช่วงนักศึกษาฝึกปฏิบัติ

#### ขั้นหลังการทดลอง

4. เมื่อครบจำนวนวันฝึกปฏิบัติการพยาบาล ผู้วิจัยแจกแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและแบบประเมิน  
ความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลให้นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ในวันสุดท้าย  
ของสัปดาห์ที่ 4 เพื่อประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนหลังเข้าโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลภายหลังทำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาเสร็จสิ้น ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบประเมิน  
การตระหนักรู้ในตนเองและแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล และถอดบทเรียนกระบวนการ  
เรียนรู้ขณะได้รับโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ  
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษา  
พยาบาลก่อนและหลังการเข้าร่วมจิตตปัญญาศึกษาโดยการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Dependent t-test ทั้งนี้  
ก่อนการวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption)  
ประกอบด้วยการมีข้อมูลลักษณะการแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality) ของตัวแปรตามโดยพิจารณาจากกราฟ  
Normal Probability Plot พบว่าข้อมูลส่วนใหญ่อยู่ในแนวเส้นตรงดังนั้นถือว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ

#### จริยธรรมวิจัย

วิจัยนี้ได้เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการจริยธรรมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี  
ตรัง (เอกสารหมายเลข 14/2565 เดือนกุมภาพันธ์ 2565)

#### ผลการวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างข้อมูล

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อายุ (ปี)</b>		
20 - 25 ปี	93	95.88
25 - 30 ปี	2	2.06
มากกว่า 30 ปี	2	2.06
<b>เพศ</b>		
ชาย	7	7.21
หญิง	90	92.79
<b>เกรดเฉลี่ย</b>		
2.00 - 2.50	1	1.03
2.51 - 3.00	33	34.02
3.01 - 3.50	63	64.95
ประสบการณ์เคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา	97	100.00

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 20 - 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 95.88 อายุ 25 - 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.06 อายุ มากกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 2.06 ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 92.79 เพศชายจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.21 มีเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่ 3.01 - 3.50 จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 64.95 รองลงมาเกรดเฉลี่ย 2.51 - 3.00 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 34.02 และเกรดเฉลี่ย 2.00-2.50 จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.03 นักศึกษาทุกคนมีประสบการณ์เคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา คิดเป็นร้อยละ 100.00

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ระหว่างของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง ระหว่างก่อนและหลังใช้โปรแกรม

ตาราง 2 การเปรียบเทียบของคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา (N = 97)

ตัวแปร	M	SD	t	P-value (1-tailed)
การตระหนักรู้ในตนเอง				
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	4.10	0.35	5.62	<.001
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	4.33	0.20		
ความสุขในการเรียน				
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	3.93	0.47	4.39	<.001
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	4.19	0.35		

จากตาราง 2 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 ( $SD = 0.35$ ) หลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ( $SD = 0.20$ ) สำหรับคะแนนเฉลี่ยของความสุขในการเรียนรู้พบวาก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 ( $SD = 0.47$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามีค่าเฉลี่ย 4.19 ( $SD = 0.35$ ) เมื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา ด้วยสถิติ Dependent t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## อภิปรายผล

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีตรัง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Chiddee & Uthaitum (2017) ที่พบว่า การพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ที่ประกอบด้วยกิจกรรมสร้างเป้าหมาย กิจกรรมงล้อ 4 ทิศ กิจกรรมเปิดพื้นที่การเรียนรู้กิจกรรมผ่อนคลายการตระหนักรู้การสวดมนต์/ภาวนา และกิจกรรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ช่วยทำให้นักศึกษาพยาบาลปรับเปลี่ยน ความคิดเพื่อปฏิบัติสิ่งใหม่ ๆ ต่อตนเอง เข้าใจตนเอง ได้อย่างลึกซึ้ง มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า การนำกิจกรรม “Check in - Checkout และสัตว์ 4 ทิศ” มาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนสอนในภาคปฏิบัติ สามารถส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติในรายวิชาใหม่หรือการฝึกปฏิบัติครั้งแรก ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น (La-on-g-on, Wongchaiya,

Ananchaipatana, & Gajai, 2020) ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าแนวคิดจิตตปัญญาเป็นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมที่สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิดการเข้าใจและยอมรับตนเอง ได้ฝึกการมีสติ มีการใคร่ครวญของตนเอง เป็นผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และยอมรับในตัวตนของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และสอดคล้อง Sornlob, Prompuk, & Thiraphong (2020) ที่พบว่าคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลหลังเรียนด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในสัปดาห์ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา พบว่าคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้น ตามลำดับ

2. ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนความสุขในการเรียนรู้ในสัปดาห์ที่ 4 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษาของ Jantaweemuang (2016) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาวะจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงว่าการนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนโดยเฉพาะกับนักศึกษาพยาบาลที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีความกดดันต่อจิตใจ ช่วยให้นักศึกษามีความสุขในการเรียน โดยพบว่านักศึกษาในกลุ่มที่เรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงานมีความสุข ไม่มีความเครียด (Sroisong, Klungrit, Sornlob, Ngaoratsamee, Teerapong, & Apichantramethaku, 2024) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมจิตตปัญญาที่จัดทำขึ้นมีการนำกิจกรรม “การฟังอย่างใคร่ครวญ และปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา” ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ และสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่ฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยจิตที่ตั้งมั่น และมีการปลูกฝังความดีด้วยกิจกรรม “เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา” ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลลดความกลัวและเครียดในการฝึกปฏิบัติ มีความคิดที่ดี กระทำในสิ่งดีก่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยทำให้บุคคลมีการศึกษาโลกภายในตนเอง เกิดความเข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึง ความจริง มีแนวทางที่ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของการเรียนรู้ที่ชัดเจน ทั้งความคิดจิตใจและนำไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ จากนามธรรมมาสู่รูปธรรม ดังนั้นผู้เรียนจึงมีความสุขในการเรียนรู้

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. คณะกรรมการบริหารหลักสูตรควรวางแผนให้มีการจัดการเรียนการสอนในการนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร และกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อเสริมสร้างความรู้ตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2. อาจารย์ผู้สอนควรมีการส่งเสริมให้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้ในการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักศึกษาได้มีการตระหนักรู้และเท่าทันความคิดของตนเองส่งผลให้เกิดความพร้อมในการเรียนและการฝึกปฏิบัติ มีความสุขในการเรียนรู้ในทุกรายวิชา

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวัดและประเมินความตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนอย่างต่อเนื่อง โดยมีการประเมินติดตามในทุกปี

2. ควรทำการศึกษาแบบเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม เพื่อยืนยันผลที่เกิดจากโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา และจัดให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาแต่มีความสนใจทำกิจกรรมภายหลังสิ้นสุดการวิจัย หรือทำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาไปเรียนรู้ซ้ำอีกครั้งในรายวิชาฝึกปฏิบัติการพยาบาลกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4

## References

- Bundasak, T., Chaowiang, K., & Jangasem, N. (2017). Happily Learning among nursing students. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(1), 357-369. (in Thai)
- Bureau of Higher Education standards and Evaluation Office of the Higher Education Commission Office of the Higher Education Commission. (2018). *Education in Thailand*. Bangkok: Office of the Higher Education Commission Ministry of Education. (in Thai)
- Chiddee, K., & Uthathum, N. (2017). Contemplative education activities: personality development strategies for student nurses. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(2), 106-117. (in Thai)
- Jantaweemuang, W. (2016). *Effect of Contemplative Education Program on Spiritual well-being of Nursing Student*. the Degree of Master of Nursing Science in Community Nurse Practitioner Prince of Songkhla University. (in Thai)
- Kasemsuk, K., & Wichainate, K. (2017). A study of the happiness of air force student nurses. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 18(3), 228-235. (in Thai)
- Kitnopkiat, K., Lerstavorntham, K., & Changkaew, W. (2020). Factors influencing learning happiness among nursing student, borommarajonani college of nursing, Ratchburi. *Journal of Nursing and Education*, 13(1), 71-82. (in Thai)
- La-ong-on, K., Wongchaiya, P., Ananchaipatana, N., & Gajai, C. (2020). Effects of contemplative practice on self-awareness and empathy among nursing students. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 30(2), 46-57. (in Thai)
- Mezirow, J.(1997). Transformative leaning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 74, 5-12. doi: 10.1002/ace.7401
- Namdej, N., Triwaranyu, C., & Panitrat, R. (2018). Development of nursing practicum instructional process based on experiential learning theory and contemplative education to enhance nursing empathy of nursing students. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok*, 34(1), 91-104. (in Thai)
- Ngaoratsamee, J., Sroisong, S., Sornlob, P., Srathong, P., & Teerapong, N. (2022). The Effects of applying contemplative education via online education on enhancing self awareness and learning happiness in nursing students. *Journal of Nurses Association of Thailand Northern Office*, 28(1), 116-130. (in Thai)
- Phanchaphetkeao, A. (2017). *Effects of Contemplative Learning in Psychology for Teachers on Learning Achievement and Self-Directed Learning Readiness of Students with Different Learning Levels of Achievement*. the Degree of Master of Arts in Psychology Prince of Songkla University. (in Thai)
- Sangpitak, W., & Archapitak, A. (2017). Contemplative education activities and transformative attitude for nursing students. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok* 33(2), 159-168. (in Thai)
- Sornlob, P., Prompuk, B., & Thiraphong, N. (2020). Effects of contemplative education program on self awareness and happiness in learning of nursing students. *JNATNO* 26(1), 41-53.

- Sroisong, S., Klungrit, S., Sornlob, P., Ngaoratsamee, J., Teerapong, N., & Apichantramethaku, K. (2024). Effects of contemplative activities to reduce stress and enhance coping skills among nursing students during course of Principles and Techniques of Nursing Practice. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 32(2), 52-65 (in Thai)
- Wanchaitanawong, W., Yottavee, W., & Chaiwongnakkapun, C. (2017). Development of awareness in values of life for nursing students. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 9(2), 112-127. (in Thai)