

การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะ การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล

Application of Contemplative Education to Enhance Nursing Students' Skills in Mental Health and Psychiatric Nursing

พรรณภา เรืองกิจ วณิดา ชวเจริญพันธ์ บุษบา สงวนประสิทธิ์*

Phannapa Ruangkit Wanida Chawajaroenpan Boosaba Sanguanprasit*

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย 10230

Boromarajonani College of Nursing Nopparat Vajira Bangkok Thailand 10230

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในห้องเรียนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช เพื่อเตรียมนักศึกษาให้มีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติงานทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้ ทักษะและทัศนคติ สามารถวางแผนและให้การดูแลผู้ป่วย ตามกระบวนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ด้วยความเอื้ออาทร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลปีที่ 3 ที่ฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 24 คน ที่อยู่ในความดูแลของผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนการสอนที่ประยุกต์แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ในการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาและการฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการเชิงคุณภาพ โดยการสังเกต พฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา การสอบถาม แผนการพยาบาลและการบันทึกความรู้สึกของนักศึกษา วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและจัดกลุ่มข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้กิจกรรมการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษามีสมาธิ การสื่อสารปฏิสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความเอื้ออาทรเห็นใจผู้อื่น คลายความวิตกกังวลและมีความสุขในการฝึกปฏิบัติงาน สามารถสร้างสัมพันธภาพและทำให้ผู้ป่วยเกิดความไว้วางใจ สามารถวางแผนและให้การดูแลผู้ป่วย ตามกระบวนการการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเอื้ออาทร

คำสำคัญ : แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา, นักศึกษาพยาบาล, สุขภาพจิตและจิตเวช, ความเอื้ออาทร

Abstract

This classroom action research aimed to evaluate the results of applying contemplative education principles in designing mental health and psychiatric nursing practicum learning activities in getting students ready in all aspects- mental, emotional, and required knowledge, skills, and attitudes. As such, they would be able to plan and provide nursing care to the patients in accordance with Mental Health and Psychiatric Nursing process with caring behaviors. Samples were 24 third-year nursing students enrolling in the Mental Health and Psychiatric Nursing practicum and under supervision of the principal investigator. Research instruments included learning activities applying contemplative education principles to get students ready for their prac-

tices in the Mental Health and Psychiatric ward. Qualitative methods including observing students' verbal and non-verbal behaviors, queries, nursing care plan, and students' journals were used for evaluation. Data were analyzed by using content analysis.

Results showed that the preparation activities applying contemplative education principles could improve students' concentration, communication and inter-personal interactions, self-awareness, caring behaviors, acceptance of individual differences; reduce their nervousness and anxiety. Such changes made them enjoy their clinical practice and able to build good relationship and trust among the patients, develop nursing care plan and provide effective care to the patients in accordance with Mental Health and Psychiatric Nursing process with caring behaviors.

Key words: contemplative education, student nurse, mental health and psychiatric nursing, caring behaviors

บทนำ

พยาบาลมีบทบาทด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาและการฟื้นฟูสภาพครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยและญาติอยู่ตลอดเวลา จึงไม่เพียงแต่ต้องมีความรู้ในเรื่องโรคและการพยาบาลเท่านั้น แต่จะต้องเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มีทักษะที่ดีในการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น¹ การพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ทำให้ผู้คนมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มีความอดทนน้อยกว่าเดิม ขาดวิจรรย์ญาณที่ดี มักใช้อารมณ์ ความรุนแรง มีการทำร้ายร่างกายและก่ออาชญากรรมมากขึ้น ความรักและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นน้อยลง ปัญหาด้านจิตเวชทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง² สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ก่อให้เกิดปัญหาสังคมรวมทั้งปัญหาในการให้บริการสุขภาพที่มักเกิดความขัดแย้งระหว่างผู้รับและผู้ให้บริการ เกิดการร้องเรียนพฤติกรรมบริการที่ไม่พึงประสงค์ของบุคลากรทางสุขภาพเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง³

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ทำให้สถาบันการศึกษาทั้งในระดับมัธยมและอุดมศึกษาทั้งในและต่างประเทศหันมาให้ความสนใจการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจิตสำนึกจากภายในของผู้เรียน (Transformative learning) ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา ปลูกฝังการมีสติ สมาธิ ความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์^{4, 5, 6} ทั้งนี้เพราะการฝึกสมาธิจะช่วยให้สมองส่วนหน้า (anterior cingulate cortex) ที่มีผลต่อความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์มีความหนาขึ้น ส่งผลให้การควบคุมอารมณ์ดีขึ้น มีความยังคิด รับรู้ถึงความรู้สึก

และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้แจ้งในตน มีคุณธรรมและความจำที่ดีขึ้น⁴ เกิดความผ่อนคลาย⁷

หนึ่งในวิธีการจัดการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในของผู้เรียนคือ จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) ซึ่งเป็นการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง โดยการใช้สติ สมาธิ ในการคิดใคร่ครวญประสบการณ์ที่ผ่านมา การรับฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและด้วยใจที่เป็นกลาง พร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (Growth Mindset and Life-long learning)^{4, 5, 6, 7}

การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีหลักการพื้นฐาน 7 ประการคือ การสร้างบรรยากาศเพื่อให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ โดยการใช้สติ สมาธิ พิจารณาใคร่ครวญ (contemplation) อารมณ์และความคิดของตนเอง การสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา (compassion) ความไว้วางใจ (Trust) ความรู้สึกปลอดภัย (Safety) ความเห็นอกเห็นใจ (empathy) และการยอมรับซึ่งกันและกัน การเผชิญความจริง (confronting reality) ของตนเองและการเผชิญกับความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความคิด ความเคยชินของตน ความเชื่อมโยง (connectedness) คือการบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวม สามารถวิเคราะห์เหตุปัจจัยได้อย่างเป็นระบบ ความต่อเนื่อง (continuity) ของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อสังสมประสบการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน ความมุ่งมั่น (commitment) ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และการสร้างชุมชน

(community) แห่งการเรียนรู้ ความรัก ความสามัคคี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละคน^{8,9,10}

กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โดยการใช้หลักจิตตปัญญาศึกษา แบ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ส่วนบุคคล คือ การทำความรู้จักและเข้าใจตัวเอง โดยการใคร่ครวญทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรง (direct experience) เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และการเรียนรู้ผ่านกระบวนการกลุ่ม โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ของผู้อื่น (indirect experiences)^{8,9,11} ซึ่งการเล่าเรื่อง การรับฟังด้วยความตั้งใจ และการสนับสนุนในกลุ่มเพื่อน เป็นการเสริมพลังสมาชิกในกลุ่ม เกิดความมั่นใจในตนเอง และเข้าใจผู้อื่น (other-awareness) มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (empathy) และเกิดการตระหนักรู้ต่อสังคม (social-awareness)^{13,14}

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการประยุกต์หลักจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอน ทั้งในระดับมัธยม และอุดมศึกษา โดยเฉพาะการศึกษาด้านการพยาบาล เพื่อให้ผู้เรียนมีสติ สมาธิ มีการตระหนักรู้ในตนเองและคุณค่าของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความรัก ความเข้าใจและเอื้ออาทรต่อผู้อื่น สามารถให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบองค์รวมด้วยจิตวิญญาณที่ยึดผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์^{9,11,15-18} เครื่องมือที่ใช้ประเมินผลการประยุกต์จิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอน ส่วนใหญ่เป็นการประเมินการรับรู้ตนเองของผู้เรียนในเรื่องความเอื้ออาทร^{11,20,21} ซึ่งมีองค์ประกอบหลักคือการให้บริการด้วยความเต็มใจ เอาใจใส่และตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยด้วยความยั้งยืน อดทน อดทน ให้เกียรติ และไม่ตำหนิ ส่วนความตระหนักรู้ในตนเอง มีองค์ประกอบคือ สามารถบอกอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่าการแสดงออกของตนเองมีผลกระทบต่อผู้รอบข้าง²²

วิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้วิธีการประเมินทางสุขภาพจิตและจิตเวช การใช้เครื่องมือในการบำบัดรักษา การใช้กระบวนการพยาบาลแบบองค์รวม และการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์เพื่อดูแลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวชบนพื้นฐานของความเอื้ออาทร ซึ่งจากประสบการณ์การสอนการพยาบาลจิตเวชทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติเป็นเวลากว่า 10 ปีของผู้วิจัยพบว่า แม้จะมีการ

จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติการแล้ว แต่นักศึกษาส่วนใหญ่ยังรู้สึกไม่มั่นใจ หวาดกลัว วิตกกังวล ที่จะต้องให้การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช เกิดความเครียดในระหว่างการฝึกงาน และส่งผลกระทบต่อการสร้างสัมพันธภาพ และการสร้างความไว้วางใจให้แก่ผู้ป่วย ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการพยาบาลจิตเวช¹⁹

เพื่อเตรียมนักศึกษาให้มีความพร้อมทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้ในการดูแลผู้ป่วย ผู้วิจัยจึงพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช โดยประยุกต์กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การเตรียมนักศึกษาก่อนการฝึกปฏิบัติ จนกระทั่งสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติงาน อันจะส่งผลให้นักศึกษามีทักษะที่ดีในการดูแลผู้ป่วยต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาหลังการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในด้าน 1. ความพร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ในตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าของตนเองและของผู้อื่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ทักษะการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ ความรู้และทัศนคติต่อการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชและการดูแลผู้ป่วย และ 2. ระหว่างการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในการประชุมปรึกษาทางการพยาบาล และความสามารถในการวางแผนและให้การดูแลผู้ป่วย ตามกระบวนการพยาบาลสุขภาพจิตและ จิตเวชแบบองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและคุณค่าของตนเอง มีการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น ไม่เครียด รับรู้ถึงความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรัก ความเอื้ออาทร สามารถสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม คุณลักษณะดังกล่าวร่วมกับความรู้และทัศนคติที่ดีต่อการพยาบาลและผู้ป่วยจิตเวช จะทำให้นักศึกษาสามารถเข้าถึงและสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ผู้ป่วยไว้วางใจและเข้าถึงปัญหาและความต้องการของผู้ป่วยครอบคลุมทุกมิติ ทั้งกาย จิต สังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถวางแผนและให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยตามกระบวนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชแบบองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการในห้องเรียน (Classroom Action Research)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม จำนวน 76 คน กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 24 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) คือ นักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ที่อยู่ในความดูแลของผู้วิจัย หลักซึ่งผ่านการอบรมการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลโดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) คือ นักศึกษาที่มีอาการป่วยจนไม่สามารถทำกิจกรรมได้ ซึ่งผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาเป็นสามกลุ่ม กลุ่มละ 8 คน แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมในการวิจัย กลุ่มละ 4 สัปดาห์

เครื่องมือการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย

1. กิจกรรมการเรียนการสอน โดยการประยุกต์กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ได้รับการตรวจสอบคุณภาพด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญของศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 2 ท่าน และพยาบาลจิตเวช 1 ท่าน การดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 การสร้างเสริมแรงจูงใจ

วันที่ 1 เป็นการสร้างแรงจูงใจและเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ทั้งด้านวิชาการและด้านจิตใจ ก่อนพบผู้ป่วย โดยการฝึกให้นักศึกษามีสติ สมาธิ เข้าใจและยอมรับความเป็นตัวตนของตนเองและบุคคลอื่น ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1) การสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจระหว่างผู้สอนกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น โดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตำหนิ หรือกลัวว่าเรื่องของตนเองจะถูกนำไปเปิดเผย

2) ก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน ผู้สอนให้นักศึกษาได้ไตร่ตรอง คิดใคร่ครวญ ทบทวนตนเองว่าพร้อมที่จะเรียนรู้หรือไม่ ทั้งในด้านความคิด จิตใจ และ สภาพอารมณ์

3) ฝึกทักษะการฟังโดยให้นักศึกษาในกลุ่มผลัดกันเล่าเรื่องราวชีวิตของตนเอง และผู้ฟังตั้งใจที่เป็นกลาง อย่างสงบ ปราศจากอคติ โดยไม่ตัดสินผู้พูด เพื่อทำความเข้าใจ และตระหนักถึงความไว้วางใจของผู้เล่าที่มอบให้กับผู้ฟัง

4) ทำกิจกรรมสายธารชีวิต โดยให้นักศึกษาวาดภาพเหตุการณ์ที่ผ่านมา จากวัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน แนะนำตัวให้เพื่อนในกลุ่มได้รู้จักกันมากขึ้น เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ และใคร่ครวญทบทวนชีวิตของตนเอง ให้เกิดความเข้าใจ และยอมรับตัวตนของตนเองและผู้อื่น

5) ให้นักศึกษาชมคลิปวิดีโอชีวิตผู้ป่วยจิตเวช เพื่อสะท้อนให้เห็นมุมมองของการเป็นมนุษย์ด้วยกัน พึงเคารพในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตัวบุคคล ให้เกิดความรู้สึกเข้าใจและเห็นใจผู้ป่วย จากนั้นให้นั้นร่วมกันสะท้อนคิดในบทบาทของการเป็นพยาบาลจิตเวชที่จะให้การช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย

6) ให้นักศึกษาเข้าหอยผู้ป่วย เพื่อรับมอบหมายผู้ป่วยกรณีศึกษา เปิดโอกาสให้นักศึกษาพบกับผู้ป่วย เพื่อประเมินสภาพ สร้างปฏิสัมพันธ์ นำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการพยาบาล

7) การประชุมปรึกษาทางการพยาบาลเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

วันที่ 2 ประชุมปรึกษาทางการพยาบาลก่อนการให้บริการ (Pre - Conference) เพื่อประเมินความพร้อมในด้านต่างๆ ก่อนการให้การพยาบาลผู้ป่วย

วันที่ 3 - 5 นักศึกษาร่วมกันวางแผนการพยาบาล การจัดกิจกรรมบำบัด การฝึกทักษะและประสบการณ์ที่จำเป็นในการดูแลผู้ป่วย

สัปดาห์ที่ 2 การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง โดยมีกิจกรรมดังนี้

1) มอบหมายใบงาน ให้นักศึกษาตอบคำถาม และบรรยายความรู้สึกเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง ทบทวนจุดอ่อน จุดแข็ง และเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติการ เพื่อการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

2) การสะท้อนคิด (Reflection) เพื่อทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อการวิเคราะห์และสรุปสิ่งที่ต้องพัฒนา

สัปดาห์ที่ 3 - 4 การแสดงศักยภาพในการให้การพยาบาล

การประชุมปรึกษาทางการพยาบาลหลังการฝึกแต่ละวัน เพื่อให้นักศึกษาได้ร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติ เพื่อนำมาวิเคราะห์วางแผนในการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยจิตเวชต่อไป

2. เครื่องมือประเมินผล

เป็นการประเมินผลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย แนวทางในการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกของนักศึกษา และการสอบถาม ในระหว่างการทำกิจกรรมในระยะเตรียมความพร้อมและระหว่างการทำพยาบาลผู้ป่วย การแสดงความคิดเห็นในการประชุมปรึกษาทางการพยาบาล การเขียนแผนการพยาบาล และการเขียนสะท้อนคิดแสดงความรู้สึกรักของนักศึกษา โดยประยุกต์จากประเด็นการประเมินพฤติกรรม การแสดงความเอื้ออาทรของนักศึกษาพยาบาล²⁰ การให้บริการด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์²¹ การตระหนักรู้ในตนเอง²² และการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด¹⁹ ประเด็นการประเมินมีดังนี้

1) พฤติกรรมแสดงออกของนักศึกษาในระยะการเตรียมความพร้อมคือ การสื่อสารเล่าเรื่อง การรับฟังอย่างตั้งใจ การตระหนักรู้ถึงความคิดและอารมณ์ของตนเอง การยอมรับความเป็นตัวตนของตนเอง การยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น ความวิตกกังวล ความรู้และทัศนคติต่อการพยาบาลจิตเวชและการดูแลผู้ป่วย

2) การแสดงความคิดเห็นในการประชุมปรึกษาทางการพยาบาล ในประเด็นที่ได้เรียนรู้ในแต่ละวัน ตระหนักข้อดี ข้อเสียจากการปฏิบัติและบอกแนวทางในการพัฒนาตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็นและซักถามประเด็นที่สงสัย ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

3) การวางแผนการพยาบาล ประกอบด้วย การตั้งข้อวินิจฉัยทางการพยาบาลอย่างครอบคลุม สอดคล้องกับปัญหาของผู้ป่วยโดยมีข้อมูลสนับสนุน กำหนดกิจกรรมการพยาบาลโดยให้เหตุผลเชิงวิชาการอย่างถูกต้อง ครบถ้วน มีการประเมินผลการพยาบาล

4) พฤติกรรมดูแลผู้ป่วย การให้บริการด้วยความเต็มใจ เอาใจใส่และตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยด้วยความยิ้มแย้ม กระตือรือร้น ให้เกียรติและไม่ตำหนิ ปฏิบัติการทางการพยาบาลถูกต้องตามหลักวิชาการและเทคนิค

5) การปฏิบัติต่อเพื่อนในกลุ่ม เจ้าหน้าที่ในหอผู้ป่วย และญาติ ด้วยความสุภาพและให้เกียรติ

6) ความรู้สึกของนักศึกษาเมื่อจบการฝึกปฏิบัติ

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม นครพนม สถาบันพระบรมราชชนก ใบรับรองเลขที่ ERB No.7/2566 ลงวันที่ 16 มกราคม 2566

ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยร่วมซึ่งไม่ใช่ผู้สอน เข้าพบนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงโครงการและสิทธิของนักศึกษาในการที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ และสามารถไปเรียนกับกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน 2 กลุ่มที่มีการเรียนการสอนตามปกติโดยอาจารย์ท่านอื่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้ข้อมูลการศึกษามีความเที่ยงตรง ผู้วิจัยหลักเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสอบถาม การตรวจสอบแผนการพยาบาลของนักศึกษา และบันทึกข้อคิดเห็นและความรู้สึกของนักศึกษา มีการเก็บข้อมูลก่อนเริ่มกิจกรรมเพื่อตรวจสอบความพร้อมของนักศึกษาในการพยาบาลผู้ป่วยสุขภาพจิตและจิตเวชทั้งในด้าน อารมณ์ ความรู้สึก ทักษะการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ ความรู้และทัศนคติต่อการพยาบาลจิตเวชและการดูแลผู้ป่วย ในระหว่างการทำฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย

การวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหาและจัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรม การแสดงความคิดเห็นและการสอบถามนักศึกษา การวิเคราะห์แผนและการให้การพยาบาลผู้ป่วย การวิเคราะห์เนื้อหาจากบันทึกความรู้สึกของนักศึกษาเพื่อสรุปและอธิบายข้อค้นพบ

ผลการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการในห้องเรียนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาหลังจากการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอน รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ในด้าน ความรู้และทัศนคติต่อการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชและการดูแลผู้ป่วย ความตระหนักรู้ในตนเอง คุณค่าของตนเองและผู้อื่น ทักษะการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมในการประชุมปรึกษาทางการพยาบาลก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติงาน และความสามารถในการวางแผนและให้การพยาบาลผู้ป่วย

ตามกระบวนการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชแบบองค์รวมด้วยความเอื้ออาทร

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทำการกิจกรรมนักศึกษา มีความหวาดกลัว เครียดและวิตกกังวลที่จะต้องดูแลผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจากมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้ป่วยและไม่มีประสบการณ์เกี่ยวกับผู้ป่วยประเภทนี้มาก่อน ไม่มั่นใจว่าจะสามารถรับมือกับผู้ป่วยได้หรือไม่ ขาดทักษะในการสื่อสารและการปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม ไม่กล้าแสดงความรู้สึกหรือความคิดเห็นของตนเอง นักศึกษาคนที่ 1 เขียนว่า “ตอนแรกรู้สึกเครียดกลัวผู้ป่วยว่าจะทำร้ายเรา เพราะก่อนขึ้นฝึกงานรู้สึกกลัวผู้ป่วยมองเราแบบว่าไม่ค่อยเป็นมิตร....” นักศึกษาคนที่ 2 เขียนว่า “ตอนแรกหนูค่อนข้างกังวลเพราะกลัวมาก ๆ ค่ะ รู้สึกกระแวงผู้ป่วยตลอดเลยคะ เพราะเป็นครั้งแรกที่ได้ขึ้นฝึกด้วย.....”

เมื่อสิ้นสุดการทำการกิจกรรมการเตรียมความพร้อมในสัปดาห์แรกพบว่า นักศึกษามีความผ่อนคลายไม่เครียดเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้สึกคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลเกิดความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้ที่อยู่ในความทุกข์ สามารถเชื่อมโยงความรู้จากบทเรียนสู่แนวทางการปฏิบัติได้

นักศึกษาคคนที่ 3 เขียนว่า “การฟังด้วยความตั้งใจทำให้หนูฟังข้อมูลได้ครบถ้วนและไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น เข้าใจผู้อื่นและใจเย็นลง ..ทำให้หนูเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น”

นักศึกษาคคนที่ 4 เขียนว่า “...ได้เรียนรู้และเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ได้นึกถึงความรู้สึกของคนอื่นว่าเขารู้สึกอย่างไร... การกระทำของคนคนหนึ่งย่อมมีที่มาและเหตุผลที่แตกต่างกัน...เราไม่ควรจะตัดสินคนอื่นเพียงเพราะฟังคนอื่นพูดมาหรือเพียงเพราะเราไม่ได้รู้ถึงเหตุผลของเขามาก่อน”

นักศึกษาคคนหนึ่งเล่าเรื่องราวของตนเองว่า

“...หนูเคยรู้สึกว่าเกิดมาเหมือนไม่มีตัวตน ไม่มีใครต้องการหนู หลังพ่อกับแม่เลิกกัน หนูอยู่กับพ่อและแม่เลี้ยงไม่นานพ่อก็เสียชีวิต หนูต้องไปขออาศัยอยู่กับป้าและลุงเขย..” “...ลุงเขยคิดไม่ดีกับหนู เล่าให้ใครฟังก็ไม่มีใครเชื่อ ดีที่หนูหนีออกมาจากบ้านมาได้ คิดว่าจะมาขอพึ่งพี่ชาย แต่เขาก็ไม่พอใจ ดูดว่าหนูไม่อดทน เป็นภาระคนอื่น...หนูรู้สึกตัวเองไม่มีค่า ไม่เป็นที่ต้องการของใครเลย”

คำบอกเล่าของนักศึกษาคดังกล่าว ทำให้เพื่อนนักศึกษาในกลุ่มน้ำตาซึม แสดงความเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้เล่า หลายคนร่วมปลอบใจและให้กำลังใจบางคนกล่าวขอโทษที่เคยคิดในแง่ลบกับผู้เล่ามาก่อน

นักศึกษาคนที่ 5 เขียนว่า

“การที่เราพูดแล้วมีคนฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตำหนิแต่ให้ข้อคิดที่ดีแก่เรา ทำให้หนูมีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อน ๆ มีความมั่นใจในตัวเองและมีกำลังใจในการปรับปรุงตัวเอง”

ในระยะของการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย นักศึกษาสามารถสื่อสารสร้างความสัมพันธ์อันดีและความไว้วางใจกับผู้ป่วย สามารถรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์และนำมาใช้ในการวางแผนการพยาบาล รวมถึงให้การดูแลผู้ป่วยตามหลักวิชาการและเทคนิคด้วยความกระตือรือร้น ยิ้มแย้ม เป็นมิตร ใช้คำพูดและมีกิริยาท่าทางให้เกียรติผู้ป่วย มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น และเกิดความสุขในการฝึกปฏิบัติงาน ซึ่งแตกต่างจากการฝึกงานของนักศึกษารุ่นก่อนๆ ที่เต็มไปด้วยความกังวลและความเครียด

หลังจากผ่านการทำการกิจกรรมเตรียมความพร้อมและขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย มีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อผู้ป่วยของนักศึกษาคคนที่ 1 และ 2 ที่เคยมีความรู้สึกกลัวเครียดและกังวลในการที่จะต้องสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย โดยนักศึกษาคคนที่ 1 เขียนไว้ว่า “...พอได้ทำความรู้จักและทำการกิจกรรมร่วมกัน ก็รู้สึกว่าผู้ป่วยเป็นมิตรกับเรามากขึ้น” ในขณะที่ นักศึกษาคคนที่ 2 เขียนไว้ว่า “...พอได้ขึ้นฝึกงานตอนแรกผู้ป่วยก็ยังระแวงนักศึกษาแต่สักพักก็ปรับตัวเข้ากันได้ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี รู้สึกมีความสุขและสนุกมากที่ได้ทำการกิจกรรมกับผู้ป่วย”

นักศึกษาคคนที่ 6 เขียนว่า “จากระแวงเปลี่ยนเป็นไวใจ ครั้งแรกของการเข้าไปพูดคุยกับผู้ป่วยรู้สึกกังวล ตื่นเต้นไปหมด แต่พอได้คุยกับเขาแล้วรู้สึกดีมาก” “คนไข้ผ่านเรื่องราวแรงมาอย่างไม่น่าเชื่อ หนูเข้าใจแล้วว่าทำไมเขาถึงมีโลกส่วนตัวของเขาเอง....”

นักศึกษาคคนที่ 7 เขียนว่า “การได้รับความไว้วางใจจากผู้ป่วยในการพูดคุยและให้โอกาสเราในการดูแลเขา แม้ว่าเราจะต้องเตรียมกิจกรรมเเยะแคะไหน แต่ผลลัพธ์ที่ได้ทำให้รู้สึกว่าคุ้มค่ามากที่ได้ทำสิ่งนั้นลงไป รู้สึกว่าเราเองก็สามารถทำประโยชน์ได้..” “ประทับใจที่ได้เห็นรอยยิ้มที่มอบให้กัน” “ผู้ป่วยทำให้หนูมีกำลังใจที่จะเรียนรู้และให้กำลังใจหนูเสมอ”

นักศึกษาสามารถวางแผนและให้การดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสมตามกระบวนการการพยาบาลจิตเวชด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์

นักศึกษาคคนที่ 8 เขียนว่า “การใช้ตัวเองเป็นเครื่องมือในการช่วยบำบัด ทำให้หนูได้เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์มาก

ขั้น การมองโลกที่กว้างขึ้น”

นักศึกษาคนที่ 10 “....การที่ได้ขึ้นฝึกจิตเวช เปลี่ยนความคิดหนูหลายอย่าง ทั้งทัศนคติการใช้ชีวิตของตนเอง และการดูแลผู้ป่วยจิตเวช” “...หนูจะตอบแทนอาจารย์ด้วยการเป็นพยาบาลที่ดี ทำงานอย่างซื่อตรง..”

นักศึกษาคนที่ 11 เขียนว่า “ในตอนที่ได้เจอผู้ป่วยครั้งแรกทั้งตัวทึงกังวล กลัว แต่พอได้สัมผัสกับผู้ป่วยก็รู้สึกดีอย่างประหลาด ถึงตอนนั้นก็ตระหนักได้ว่าท้ายสุดเราคือมนุษย์เหมือนกัน.... ดีใจที่ตนเองได้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลผู้ป่วยแม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆรู้สึกเหมือนก้าวเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่อีกขั้น” “การฝึกในครั้งนี้สอนให้เติบโตไปพร้อมกับเยียวายจิตใจ และสอนให้ตระหนักว่าเราไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ...เพียงแค่มีใจที่นึกถึงเพื่อนร่วมโลกนั้นก็มีความหมายมากเพียงพอแล้ว”

นักศึกษาคนที่ 12 เขียนว่า “การได้พบผู้ป่วยทุกวัน ได้เห็นพวกเขาร่วมทำกิจกรรม สามารถสู้และเผชิญกับปัญหาที่เจออยู่ ทำให้หนูยิ้มได้อย่างมีความสุข หนูอยากบอกเขาว่า คุณเก่งมาก.... ขอขอบคุณการฝึกครั้งนี้ ทำให้หนูเรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่น ชื่นชมและขอบคุณผู้อื่น และการเป็นผู้ให้...”

การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม พบว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาในกลุ่มดีขึ้นกว่าก่อนการทำกิจกรรมและดีกว่ารุ่นก่อน ๆ ที่ผ่านมามีเห็นได้ชัด มีความสามัคคี กลมเกลียว รับฟังความเห็นของกันและกันด้วยความตั้งใจ และให้ข้อคิดเห็นและเสนอแนะอย่างสร้างสรรค์ เกิดกระบวนการช่วยเหลือสนับสนุนสมาชิกในกลุ่ม เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจ เห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

จากผลการพัฒนาดังกล่าว ทำให้นักศึกษาสามารถวางแผนร่วมกันในการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นไปตามหลักการของการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักศึกษา ผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ พลังบวกนี้ เป็นผลให้นักศึกษาเกิดจิตอาสาต้องการทำกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยกลุ่มนักศึกษาร่วมกันจัดกิจกรรมอำลาด้วยความคิดสร้างสรรค์ ในวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติงาน และจัดเลี้ยงอาหารให้แก่ผู้ป่วยและเจ้าหน้าที่ด้วยความเต็มใจ

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การนำหลักการจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ ทำให้นักศึกษามีความผ่อนคลายไม่เครียด

เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รู้สึกคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิดความรักความเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อยู่ในความทุกข์ สามารถเชื่อมโยงความรู้จากบทเรียนสู่แนวทางการปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าสติ สมาธิ มีผลเชิงบวกต่อความคิดและพฤติกรรมของผู้เรียน^{4,14} การรับฟังและการสนับสนุนซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเอง สามารถสื่อสารปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี¹³ ทำให้สามารถวางแผนและให้การดูแลผู้ป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตามหลักการการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวชแบบองค์รวมด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่า การประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในกลุ่มนักเรียนมัธยมทำให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบและผลการเรียนดีขึ้น⁶ และการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ทำให้นักศึกษาตระหนักรู้ในตนเอง มีทักษะในการฟังอย่างใส่ใจ มีสติ สมาธิดีขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีความเอื้ออาทร^{9,15,17} สามารถให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์^{16,11}

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีการสอดแทรกกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาได้ฝึกสติ สมาธิ ในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาของการฝึกปฏิบัติ เช่น การทบทวนความคิด อารมณ์ความรู้สึกของตนเองทุกครั้งก่อนเริ่มกิจกรรมการเรียนการสอน การวาดภาพ การรับฟังผู้อื่นด้วยความตั้งใจ การทบทวนการฝึกปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยของตนเองในแต่ละวัน ทำให้นักศึกษามีสติ สมาธิดีขึ้น เป็นผลให้เกิดความยังคิด รู้ผิดชอบชั่วดี และไตร่ตรองหาเหตุผล มีความรับผิดชอบ^{4,5,6} เข้าใจและยอมรับความเป็นตัวตนของตนเองและความแตกต่างของผู้อื่น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น⁴

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ และต่อเนื่องจากการสร้างสติสมาธิ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในผู้ป่วยจิตเวช การแลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิด และการเรียนรู้ภายในกลุ่ม และการนำเสนอประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติจริงในการดูแลผู้ป่วย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในของบุคคลที่เป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับระหว่างบุคคล สู่ระดับกลุ่ม/ชุมชน⁹ การเริ่มต้นจากการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัย เกิดความไว้วางใจในตัวอาจารย์และเพื่อน

กล้าที่จะพูดแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเสรี ปราศจากความกังวลว่าสิ่งที่พูดไปจะส่งผลเสียตามมา กล้าที่จะบอกเล่าความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเอง เรื่องราวที่เป็นความอัดอั้นตันใจ เป็นเรื่องที่รู้สึกอับอายเป็นปกติ ไม่อยากเล่าให้ใครฟัง ทำให้ได้ปลดปล่อยความกดดันภายใน รวมทั้งการที่ผู้เล่า ได้รับความเห็นใจ กำลังใจจากกลุ่มเพื่อน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ มองโลกในแง่ดี ไม่รู้สึกว้า ตนเองอยู่อย่างโดดเดี่ยว ชีวิตมีคุณค่ามีความหมายมากขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกที่ต้องการทำความดีเพื่อผู้อื่นและสังคม ซึ่งเห็นได้จากการให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาระหว่างการ Post conference ซึ่งเป็นการเสนอความเห็นที่มีเหตุผล และสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดความรักความสามัคคี และความเอื้ออาทรต่อกันภายในกลุ่ม เกิดความร่วมมือร่วมใจในการทำกิจกรรมเพื่อการดูแลผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลผู้ป่วยตามหลักการของการพยาบาลจิตเวชอย่างแท้จริง บรรยากาศการฝึกปฏิบัติการในครั้งนี้ต่างไปจากที่เคยเป็นมา จากที่นักศึกษาเคยกลัวไม่มั่นใจ ขึ้นฝึกปฏิบัติเพียงเพื่อให้ครบตามข้อกำหนดของหลักสูตร กลับเป็นการฝึกปฏิบัติที่เปี่ยมไปด้วยพลังที่เกิดจากความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร และความมุ่งมั่นตั้งใจของนักศึกษา ในการดูแลผู้ป่วยให้ดีที่สุด ตามหลักการด้วยความเต็มใจ และด้วยความสุข ตามข้อความที่นักศึกษาคนที่ 10 ที่เขียนไว้ว่า “การได้พบผู้ป่วยในทุกวัน ได้เห็นพวกเขาร่วมทำกิจกรรม สามารถสู้และเผชิญกับปัญหาที่เจออยู่ ทำให้หนูยิ้มได้อย่างมีความสุข หนูอยากบอกเขาว่า คุณเก่งมาก..... ขอขอบคุณการฝึกครั้งนี้ ทำให้หนูเรียนรู้ที่จะเข้าใจคนอื่น ซึ่ซมและขอบคุณผู้อื่น และการเป็นผู้ให้...”

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาที่ใช้เวลาเพียง 4 สัปดาห์ แต่สามารถทำให้นักศึกษาเกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด มีทัศนคติที่ดี ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น มีความรักและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ส่งผลดีต่อการดูแลผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะมีความยั่งยืน หากนักศึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต แต่หากนักศึกษายืนอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อ ปล่อยตัวไปตามกระแสสังคมวัตถุนิยม อาจทำให้เกิดความย่อหย่อนในการปฏิบัติ หรือละเลยไม่ปฏิบัติ ทำให้การ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ยั่งยืน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรมีการพัฒนาหลักสูตรโดยการบูรณาการกิจกรรมตามหลักการจิตตปัญญาศึกษาในหลักสูตรให้ครอบคลุมทุกวิชาและต่อเนื่อง สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมขององค์กรให้เอื้อต่อการธำรงความรัก ความเอื้ออาทรต่อกัน

2. ควรจัดให้มีการพัฒนาความรู้และทักษะของอาจารย์ให้สามารถประยุกต์หลักการและกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอนและสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (transformative learning) อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้หลักการจิตตปัญญาศึกษาในองค์กรอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การพัฒนาอาจารย์ การจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนสู่การปฏิบัติในหอผู้ป่วย และในชุมชน การสร้างวัฒนธรรมองค์กร บรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อและสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้มีความต่อเนื่องและยั่งยืน เพื่อให้บัณฑิตที่จบการศึกษาสามารถให้การดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจแห่งความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

References

1. Kosolchuenvijit J. Caring: Central Focus of Humanistic Care. Journal of Boromarajonani College of Nursing. 2013; 15(2): 134-41.
2. World Health Organization. Mental Health Atlas 2020. Geneva; 2021.
3. Kamutthachai P. Case Studies of Medical Conflict Management in a Hospital. Public Health & Laws Journal. 2016; 2(2): 191-208. (in Thai)
4. Sherman GL. Transformative Learning and Well-Being for Emerging Adults in Higher Education. Journal of Transformative Education. 2021; 19(1): 29-49.
5. Onsi P. Contemplative education: education for human development in 21st century. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2014; 15(1): 7-11. (in Thai).

6. Phoemkhuen A, Kumsiripiman K, Mangkhang C. Applying Contemplative Education to develop student quality in Civic Duty courses at Darapittayakom school, Uttaradit province. *Journal of Education Naresuan University*. 2017; 19(4): 265-75. (in Thai)
7. Tang YY, Hölzel B, Posner M. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015; 16(4): 213–25.
8. Anantreechai S, editor. 60 Contemplative Education Ideas in Classrooms: introduction. Nonthaburi: Vatcharin P.P Ltd. Printing; 2022. (in Thai)
9. Barrs KS. Spiritual Care in Holistic Nursing Education: A Spirituality and Health Elective Rooted in T.R.U.S.T. and Contemplative Education. *Journal of Holistic Nursing*. 2020; 38(1): 122–30.
10. Paksa P. Contemplative Education: learning activity for students in higher education. *Journal of Education, Mahasarakham University*. 2020; 14(4): 7-18. (in Thai)
11. Choosang S, Nillapan M. The Paradigm of Contemplative Education Enhance Humanized Care of Nursing Student. *Silapakorn Educational Research Journal*. 2021; 13(1): 9–23. (in Thai)
12. Nuangchalerm P, Prachagool V. Promoting Transformative Learning of Preservice Teacher through Contemplative Practices. *Asian Social Science* 2010; 6(1): 95–9.
13. Eyre A. The Manchester Attack Support Group Programme: modelling a psychosocial response to collective trauma. *Journal of Psychosocial Studies* 2022; 15(1): 16-35.
14. Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. 2011; 6(6): 537-59.
15. Sornlob P, Prompuk B, Thiraphong, N. Effects of Contemplative Education Program on Self Awareness and Happiness in Learning of Nursing Students. *Journal of Nurses Association of Thailand Northern Region*. 2020; 26(1): 41–53. (in Thai)
16. Sornlob P, Sroisong S, Fuongtong P, Teerapong N. Effects of Contemplative Education on Happiness Learning and Holistic Nursing among Nursing Students. *Health Science Journal Boromarajonani College of Nursing Sanpasithiprasong*. 2022; 6(1): 112–26. (in Thai)
17. Anan K, Boontham A, Cheaplamp S, Songsawangthum M, Chaopipat Y, Bualuang T. The Development of Empathy in nursing students using the Contemplative Education. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2018; 19 Supplement: 68–77. (in Thai)
18. Polsingchan S, Rungruang K. The Integration of Contemplative Education Concepts and Problem-based Learning Method in a Selected Topic of Ethics and Laws in Nursing Profession Subject for Nursing Student. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*. 2021; 30(2): 23-25. (in Thai)
19. Vipavanich S. Role of Psychiatric Nurses in Therapeutic Relationship Building. *Regional Health Promotion Center 9 Journal*. 2021; 15(38): 732-43. (in Thai)
20. Liao HC, Huang CY, Wang YH. Development and psychometric testing of a scale measuring caring behaviors for healthcare students and providers, *Medical Education Online*. 2022; 27(1): 1-11. doi:10.1080/10872981.2022.2066496
21. Zhang J, Zhou X, Wang H, Luo Y, Li W. Development and Validation of the Humanistic Practice Ability of Nursing Scale. *Asian Nursing Research*. 2021; 15(2): 105–12.
22. Rasheed SP, Sundus A, Younas A, Fakhar J, Inayat S. Development and Testing of a Measure of Self-awareness Among Nurses. *Western Journal of Nursing Research*. 2020; 43(1): 36-44.