

ผลของการเรียนโดยใช้จิตตปัญญาศึกษาต่อความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล

ปิยพงศ์ สอนลบ ปร.ด.^{1*}, สุวรรณี สร้อยสงค์ ส.ด.¹,
กัณธิรชา เฟื่องทอง พย.ม.², นันทวรรณ อีรพงศ์ พย.ม.³

บทคัดย่อ

พฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล เป็นเป้าหมายหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนทางวิชาชีพพยาบาล จิตตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบการเรียนการสอนหนึ่งช่วยส่งเสริมเป้าหมายดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาต่อความสุขในการเรียนรู้และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวม วิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยการกึ่งทดลอง สองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2563 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามความสุขในการเรียนรู้ และ 2) แบบประเมินพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวม ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่ามัธยฐาน การทดสอบวิลคอกซอลและแมนวิทนี-ยู ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา การวิจัยพบว่า 1) ในกลุ่มทดลอง ค่ามัธยฐานของความสุขในการเรียนรู้และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมหลังเรียนกิจกรรมฯ สูงกว่าก่อนเรียนกิจกรรมฯ และมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) เมื่อเปรียบเทียบความสุข ฯ และพฤติกรรมฯ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่ามัธยฐานของความสุข ฯ และพฤติกรรม ฯ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) ความคิดเห็นนักศึกษา พบว่ากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ลดความกดดันในเวลาเรียน ส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี และช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเพื่อน ผู้สอน และทีมการพยาบาล ทั้งนี้จึงกล่าวได้ว่าการนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนภาคปฏิบัติการพยาบาล สำหรับนักศึกษาพยาบาล ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความสุขในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล และมีพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวม

คำสำคัญ: กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา การพยาบาลแบบองค์รวม ความสุขในการเรียนรู้ นักศึกษาพยาบาล

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี พุทธชินราช คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

²พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุดรธานี คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

³พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก คณะสาธารณสุขศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

กระทรวงสาธารณสุข

* Corresponding e-mail: Piyapong@bcnb.ac.th

วันที่รับ (received) 11 มี.ค. 2565 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 27 เม.ย. 2565 วันที่ตอบรับ (accepted) 29 เม.ย. 2565

Effects of Contemplative Education on Happiness Learning and Holistic Nursing among Nursing Students

Piyapong Sornlob Ph.D.^{1*}, Suwannee Sroisong Dr.P.H.¹,
Panthiracha Fuongtong M.N.S.², Nanthawan Teerapong M.N.S.³

Abstract

Nursing students' holistic care in nursing and happiness in learning are one of goals for nursing education. Contemplative education is a learning and teaching pattern to reach this goal. The purpose of this research was to study the effects of contemplative education approaches toward happiness in learning and holistic care in nursing. Quasi-experimental research was conducted in two group pretest posttest design. Samples were 27 sophomore nursing students who enrolled in 2020, divided into two groups: 14 for experimental group and 13 for control group respectively. Instruments were 1) contemplative education as research instrument, and 2) a questionnaire as collecting data including happiness in learning, and holistic care in nursing. Data analysis included percentage, median statistics, Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test, and Man-Whitney-U test for the quantitative data, whereas content analysis for the qualitative data. The results revealed three parts. Firstly, in experimental group, median scores of happiness in learning and holistic care in nursing of the post test were higher than those of pre test one and there was significantly different at .05 level. Secondly, in experimental group, median scores of happiness in learning and holistic care in nursing were higher than those of the control group and there was a statistically significant difference at the .01. Lastly, nursing students' opinion included contemplative education help to relax and reduce learning pressure. The study suggests that the applying contemplative education into practical section of nursing education enhance nursing students' happiness, and holistic care during their training.

Keywords: contemplative education program, holistic nursing, happiness in learning, nursing students

¹Registered Nurse, Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing Buddhachinaraj, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

²Registered Nurse, Senior Professional Level, Boromarajonani College of Nursing Udon Thani, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

³Registered Nurse, Senior Professional Level, Sirindhorn College of Public Health Phitsanulok, Faculty of Public Health, Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health

* Corresponding e-mail: Piyapong@bcnb.ac.th

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเรียนการสอนการพยาบาลให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในมิติด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ซึ่งการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเป็นแนวคิดเกี่ยวกับมนุษย์และวิถีชีวิตที่มีการผสมผสานในการดูแลสุขภาพ¹⁻² และการสร้างผู้เรียนให้เกิดทักษะการพยาบาลแบบองค์รวมนั้น จะต้องใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้ที่จะการเปลี่ยนแปลงภายในตัวของผู้เรียนเปลี่ยนมุมมองความคิดเกี่ยวกับการเข้าถึงความเป็นมนุษย์ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงทั้งความคิด (Head) จิตใจ (Heart) และนำไปสู่การปฏิบัติ (Hand) อย่างสมดุล³ ซึ่งวิธีการเรียนรู้ดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เริ่มพัฒนาขึ้นระหว่างทศวรรษที่ 1980 ในมหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University)⁴ เป็นแนวทางการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านในหรือทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก⁵⁻⁷ จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างการศึกษาปัจจุบัน คือ เปลี่ยนแปลงโลกภายใน จากด้านในของจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกและการกระทำ เป็นการเปลี่ยนแปลงจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองและสรรพสิ่งมีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว แล้วส่งผลให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่งมากกว่าการศึกษาปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงโลกภายนอก ซึ่งการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจะส่งเสริมกระบวนการทัศน์ของการคิด มีเมตริจิตอันไพศาล มีสัมพันธภาพที่ดี สามารถเรียนรู้ร่วมกันบุคคลอื่น ทำให้ผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากไปสู่ความสำเร็จ และมีความสุขในการเรียนรู้⁸

จากศึกษาของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติในรายวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 หอผู้ป่วยศัลยกรรม ผลพบว่คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลหลังเรียนด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนซึ่งการนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ การพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน กับครู และทีมการพยาบาล และทำให้นักศึกษาเกิดความสุขในขณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วย⁹

สุนิดา ชูแสง¹⁰ ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทัศน์ทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์สำหรับนักศึกษาพยาบาลพบว่า นักศึกษามีความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์หลังการใช้กระบวนการทัศน์จิตตปัญญาศึกษา สูงกว่าก่อนใช้กระบวนการทัศน์และจากการศึกษาของ นฤมล อเนกวิทย์¹¹ เกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล ผลพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมการตระหนักรู้คุณค่าความเป็นมนุษย์และการปฏิบัติกรพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล

จากการศึกษาของ วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง¹² การใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสอนนักศึกษาแพทย์ในรายวิชาสุขภาวะกายและจิต พบว่า นักศึกษาแพทย์มีสมาธิเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียน สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ปล่อยวางอารมณ์ได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเหตุผลและความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น จึงจะกล่าวได้ว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาจิตใจอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์¹³ โดยสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อนักศึกษา

พยาบาลสำหรับนำไปฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยต่าง ๆ การจัดการเรียนการสอนวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นการขึ้นฝึกปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยที่หอผู้ป่วยเป็นครั้งแรก ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด ไม่มั่นใจในความรู้ และวิตกกังวล กลัวทำงานผิดพลาดขาดความมั่นใจในการทำงานร่วมทีมพยาบาล และบุคลากรทางสุขภาพ เนื่องจากไม่มีประสบการณ์ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล¹⁴ เป็นผลให้ความสุขในการเรียนรู้ลดลง อีกทั้งผลการประเมินอัตลักษณ์บัณฑิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2562 จากงานกิจกรรมนักศึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช พบว่า หัวข้อประเมินเรื่อง ความเข้ากันได้กับผู้รับบริการมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 4.36 ซึ่งข้อมูลนี้เป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนถึงพฤติกรรมในการดูแลผู้ป่วยที่เน้นพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวม

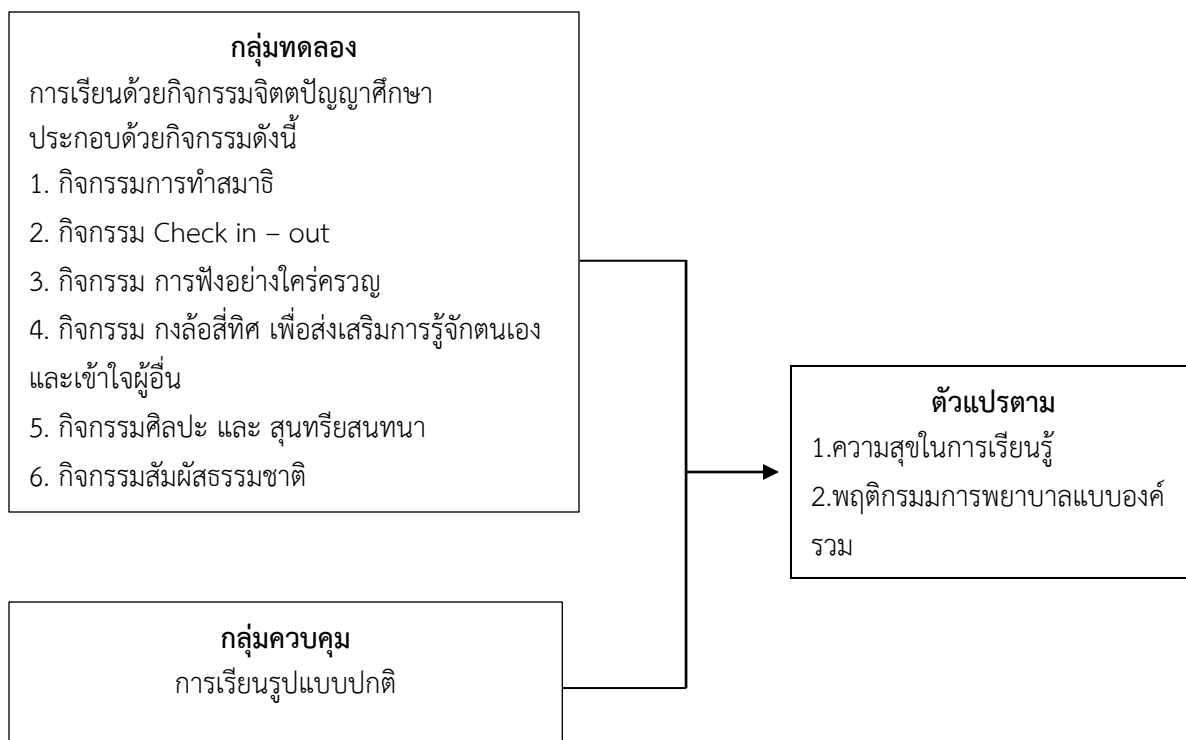
ด้วยเหตุผลความสำคัญและแนวคิดข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลให้เกิดทักษะการพยาบาลแบบองค์รวม และทำให้นักศึกษาเกิดความสุขในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วย รวมทั้งเตรียมพร้อมการเป็นพยาบาลที่ดีมีทักษะการทำงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล ภายในกลุ่มทดลองที่เรียนร่วมกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ก่อนและภายหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล ระหว่างกลุ่มทดลองที่เรียนร่วมกับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และกลุ่มเปรียบเทียบที่เรียนรูปแบบปกติ ภายหลังการทดลอง

กรอบแนวความคิดการวิจัย

การศึกษครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจิตตปัญญา^{5,15-18} ที่มีแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาด้านในจิตใจและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเพื่อเกิดความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เกิดความรักความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างแท้จริง มีจิตต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ ที่เป็นองค์รวมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข โดยมีกิจกรรมจิตตปัญญาประกอบด้วย การทำสมาธิ การสำรวจตนเอง การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมศิลปะ สุนทรียสนทนา และการสัมผัสธรรมชาติ ซึ่งคาดหวังว่ากิจกรรมจิตตปัญญาดังกล่าวจะส่งผลให้มีความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองที่เรียนร่วมกับกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่เรียนแบบปกติ ดังภาพ



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ จำนวน 147 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่เรียนวิชาปฏิบัติหลักการพยาบาลและเทคนิคการพยาบาล 1 และ 2

คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power 10 โดย Test family คือ T test สถิติที่ใช้คือ Wilcoxon -Mann-Whitney test (Two groups) One-way ขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.8 ค่าความน่าจะเป็นของความคลาดเคลื่อนในการทดสอบเท่ากับ 0.05 ค่าอำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.95¹⁹ กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้จำนวน 24 คน โดยในการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยกำหนดฉลากหมายเลขของหน่วยตัวอย่างตามเลขที่ของนักศึกษาแล้วจึงสุ่มจับฉลากออกทีละใบ²⁰ จากนั้นนำรายชื่อนักศึกษามาจัดเข้ากลุ่มของการฝึกปฏิบัติ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 13 คน

เกณฑ์คัดเข้า (Inclusion criteria) มีดังนี้ 1) อายุ 18 ปีขึ้นไป 2) ผ่านการเรียนทฤษฎีวิชาหลักการและเทคนิคการพยาบาล 1 และ 2 3) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) มีดังนี้ 1) เจ็บป่วยทางกายหรือมีความเครียดระดับรุนแรงจนไม่สามารถฝึกภาคปฏิบัติได้ และ 2) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 1 สัปดาห์ โดยมีเกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria) หลังจากเข้าร่วมการวิจัยแล้วไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกันนาน 1 สัปดาห์ หรือกลุ่มตัวอย่างปฏิเสธที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

งานวิจัยนี้ได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก เลขที่ SCPHL 1/2564.1.5 ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเรื่องการพิทักษ์สิทธิ แก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมก่อนดำเนินการกิจกรรมการวิจัย ผู้เข้าร่วมสามารถยกเลิกโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และจะได้รับการสอนและการนิเทศติดตามการฝึกปฏิบัติปกติ ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมของการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลต่อคะแนนใด ๆ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับไม่เปิดเผยข้อมูลที่จะสามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ ข้อมูลของท่านจะถูกจัดเก็บ 2 ปี สถานที่เก็บวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์ และจะทำลายภายหลังสิ้นสุดระยะเวลา 2 ปี ภายหลังชี้แจงให้นักศึกษาเซ็นยินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed consent)

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมจิตตปัญญา ผู้วิจัยสร้างโดยการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจิตตปัญญา^{5,15-18} ซึ่งมีกิจกรรม ประกอบด้วย 6 กิจกรรม

กิจกรรม	วัตถุประสงค์/วิธีการ	ระยะเวลา (ชั่วโมง/นาที)
1.กิจกรรมการทำสมาธิ	กิจกรรมนี้ให้นักศึกษาหลับตาตั้งสติ ทำจิตให้นิ่ง ก่อน Pre - Conference ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว อาจารย์ประจำกลุ่มจะกล่าวเกริ่นนำให้นักศึกษาทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมาแล้วเชื่อมโยงกับความรู้หรือกิจกรรมที่จะทำต่อไป และเมื่อครบเวลาก่อนที่ อาจารย์ประจำกลุ่มจะทบทวนอีกครั้ง	5 นาที
2.กิจกรรม Check in/out	อาจารย์ประจำกลุ่มสอบถามความอารมณ์ ความรู้สึกของนักศึกษา โดยเปรียบเทียบกับท้องฟ้าหรือทะเล ก่อนการ Pre conference ทุกวันของการฝึกปฏิบัติงาน	10 นาที
3.กิจกรรม การฟังอย่างใคร่ครวญ	ให้นักศึกษาจับคู่ เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จและเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือรู้สึกไม่ดี โดยให้ผู้ฟังโดยไม่พูดแทรก ให้เวลาเล่าเรื่องคนละ 10 นาที (สัปดาห์ที่ 2-3 อย่างน้อย 1 ครั้ง)	60 นาที
4.กิจกรรม กงล้อสี่ทิศ	อาจารย์ประจำกลุ่มอธิบายความหมายของทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic Wheel) โดยเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด จากนั้นให้นักศึกษาพิจารณาตนเองมีบุคลิกภาพคล้ายกับสัตว์ชนิดใด และนำเสนอเหตุผลของการเลือกสัตว์ชนิดนั้น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมอยู่ด้วยกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อดี ข้อด้อยของตน	15 นาที
5.กิจกรรมศิลปะ และสุนทรียสนทนา	ให้นักศึกษาวาดภาพ ระบายสี ที่สะท้อนถึงตัวผู้เรียน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ และจากนั้นให้นักศึกษาเล่าสิ่งที่อยากจะบอกเกี่ยวกับรูปวาดของตนเอง โดยสมาชิกท่านอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจ ไตร่ตรอง ฟังอย่างรู้เท่าทัน ให้ผู้พูดได้พูดอย่างเชื่อมโยง โดยการแขวนลอยข้อสงสัย ข้อคำถามไว้ก่อน ไม่ด่วนสรุปและวิจารณ์การแสดงความเห็นนั้น ๆ เป็นการสร้างบรรยากาศความมั่นคงปลอดภัยให้แก่นักเรียน	30 นาที
6.กิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ	ให้นักศึกษาสัมผัสกับต้นไม้ในสวนหรือสระน้ำ แล้วเฝ้าสังเกตอย่างใกล้ชิด กับสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก หรือการเคลื่อนไหวของใบไม้ เพื่อให้ผู้เรียนตระหนัก	60 นาที

กิจกรรม	วัตถุประสงค์/วิธีการ	ระยะเวลา (ชั่วโมง/นาที)
	เกี่ยวกับสรรพสิ่งในธรรมชาติ เชื่อมโยงกับตนเองและสิ่งต่างๆ นาน 10-15 นาที จากนั้นให้แชร์เรื่องราวความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับสัมผัสการธรรมชาติ (สัปดาห์ที่ 2-3 อย่างน้อย 1 ครั้ง)	

ซึ่งรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมมี ดังนี้

1) กิจกรรมการทำสมาธิ กิจกรรมนี้ให้นักศึกษาหลับตาดั้งสติ ทำจิตให้นิ่งก่อน Pre - Conference ใช้เวลา 3 - 5 นาที ซึ่งในช่วงเวลาดังกล่าว อาจารย์ประจำกลุ่มจะกล่าวเกริ่นนำให้นักศึกษาทบทวนการเรียนรู้ที่ผ่านมาแล้วเชื่อมโยงกับความรู้หรือกิจกรรมที่จะทำต่อไป แล้วปล่อยให้ทำจิตนิ่ง และเมื่อครบเวลาก่อนที่นักศึกษาจะลืมตา อาจารย์ประจำกลุ่มจะทบทวนอีกครั้ง หรือ ให้นักศึกษาหลับตาดั้งสติ ทำสมาธิ ทบทวนสิ่งที่นักศึกษาจะต้องปฏิบัติ ก่อนจะทำการสอบทำหัตถการต่าง ๆ เพื่อคลายความกังวล และลดความตื่นเต้นในการสอบปฏิบัติ

2) กิจกรรม Check in ในเวลาเช้าของทุกวันก่อน Pre - conference เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกตนเอง พุดความรู้สึกของตน โดยเปรียบเทียบกับสภาพท้องฟ้า เป็นเวลา 10 นาที Check out ในเวลาเย็น Post - conference เพื่อให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกตนเองในภายหลังฝึกปฏิบัติการพยาบาล โดยเปรียบความรู้สึกกับสภาพทะเล และอาจารย์ประจำกลุ่มสรุป ประเด็นการแลกเปลี่ยนความรู้สึก เป็นเวลา 10 นาที

3) กิจกรรม การฟังอย่างใคร่ครวญ ให้นักศึกษาจับคู่ เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จ และเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือรู้สึกแสบกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยผู้ฟังจะไม่พูดแทรก ให้เวลาคนละ 5 นาทีต่อ 1 เรื่องเล่า จากนั้น อาจารย์ประจำกลุ่มให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกที่ได้ฟังจากเพื่อน และสรุปการฟังอย่างใคร่ครวญจะทำให้เราให้เกียรติผู้อื่นและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

4) กิจกรรมกงล้อสี่ทิศ ซึ่งทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic Wheel) เริ่มมาจากชนเผ่าพื้นเมืองแถบสกอตแลนด์ในอดีตที่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ พวกเขาสังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด ได้แก่ เหยี่ยว หมี กระต่าย และหนู จึงแบ่งคนออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป

- (1) กระต่าย: ทิศเหนือ เป็นศูนย์ทอง ชอบใช้สัญชาตญาณ
- (2) หนู: ทิศใต้ เป็นศูนย์ใจ ชอบใช้ความรู้สึก
- (3) หมี: ทิศตะวันตก เป็นศูนย์หัว ชอบใช้ตรรกะและเหตุผล
- (4) เหยี่ยว: ทิศตะวันออก เป็นศูนย์หัวใจ ชอบใช้จินตนาการ

จากนั้นให้นักศึกษาพิจารณาตนเองมีบุคลิกภาพคล้ายกับสัตว์ชนิดใด และนำเสนอเหตุผลของการเลือกสัตว์ชนิดนั้น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมอยู่ด้วยกัน พุดคุยแลกเปลี่ยนข้อดีข้อด้อยของตน อาจารย์ประจำกลุ่มและนักศึกษาสรุปประเด็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการเข้าใจตนเองและผู้อื่นเป็นเสมือนสัตว์ มีทั้งจุดดีและข้อจำกัด หากพัฒนาข้อจำกัดได้จะทำให้จุดด้อยหายไปกลายเป็นจุดดีมาก

5) กิจกรรมศิลปะ และสุนทรียสนทนา เป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาวาดภาพระบายสี ที่สะท้อนถึงตัวผู้เรียน พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ ซึ่งกิจกรรมการวาดภาพจะช่วยให้ นักศึกษาสำรวจ และทำความรู้จักตนเองมากขึ้น มีสติอยู่กับตนเอง หรือการเรียนรู้ประเด็นต่าง ๆ และจากนั้นให้ นักศึกษาเล่าสิ่งที่อยากจะบอกเกี่ยวกับรูปวาดของตนเอง โดยสมาชิกท่านอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจ ไตร่ตรอง ฟังอย่างรู้เท่าทัน ให้ผู้พูดได้พูดอย่างเชื่อมโยง โดยการแขวนลอยข้อสงสัย ข้อคำถามไว้ก่อน ไม่ด่วนสรุปและวิจารณ์ การแสดงความคิดเห็นนั้น ๆ เป็นการสร้างบรรยากาศความมั่นคงปลอดภัยให้แก่นัก

6) กิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ เป็นกิจกรรมที่สื่อให้นักศึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเชื่อมโยงกับผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมนี้จะพานักศึกษาไปสัมผัสกับสวนพฤกษศาสตร์ของวิทยาลัย ไปฟังเสียงธรรมชาติ สัมผัสต้นไม้ สม แสงแดด เสียงนก และอธิบายเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อจะเชื่อมโยงสู่ การเปิดใจ รับฟัง สังเกต รู้สึก เข้าถึงความคิด อารมณ์ ความต้องการของผู้บริการ ญาติ และสมาชิกทีมสุขภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบบสอบถาม ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์เคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

2) แบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล⁹ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ของลิเคิร์ต (Likert's scale) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย คำถามทางบวกและคำถามทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน²¹ มีดังนี้

ข้อความที่มีข้อความทางบวก ให้มากที่สุดเท่ากับ 5 คะแนน มากเท่ากับ 4 คะแนน ปานกลาง เท่ากับ 3 คะแนน เล็กน้อยเท่ากับ 2 คะแนน และไม่เลยให้ 1 คะแนน

ข้อความที่มีข้อความทางลบ ไม่เลยให้ 1 คะแนน เล็กน้อย เท่ากับ 2 คะแนน ปานกลางเท่ากับ 3 คะแนน มาก เท่ากับ 4 คะแนน และมากที่สุด เท่ากับ 5 คะแนน

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขในการเรียนรู้ มีค่าอยู่ระหว่าง 1 - 5 แบ่งออกเป็น 5 ระดับ²¹ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ระดับสูงสุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง ระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง ระดับต่ำ และคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ระดับต่ำสุด

3) แบบประเมินพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสร้างจากแนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพยาบาลแบบองค์รวม ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ โดย เกณฑ์การให้คะแนน²¹ มีดังนี้ ให้ทุกครั้งเท่ากับ 5 คะแนน บ่อยครั้งเท่ากับ 4 คะแนน บ้างครั้ง เท่ากับ 3 คะแนน นาน ๆ ครั้งเท่ากับ 2 คะแนน และไม่เคยเลยให้ 1 คะแนน

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยระดับความสุขในการเรียนรู้ มีค่าอยู่ระหว่าง 1 - 5 แบ่ง ออกเป็น 5 ระดับ²¹ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง ระดับสูงสุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง ระดับสูง คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึงระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง ระดับต่ำ และ คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง ระดับต่ำสุด

4) แบบสอบถามปลายเปิดให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาด้วยการเขียนเล่า และบรรยายถึงความรู้สึกในหัวข้อ ดังนี้ 1) ความรู้สึกที่ได้เรียนรู้โดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาร่วมกับการเรียนรู้ ภาควิปฏิบัติ 2) การนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงตนเองเพื่อให้ส่งเสริม

ความสุขในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ และพัฒนาพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมอย่างไรบ้าง 3) มีเหตุการณ์ใดที่ประทับใจในการร่วมทำกิจกรรมจิตตปัญญา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงของเนื้อหา

ผู้วิจัยนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล และแบบประเมินพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลวิจัยเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา 1 ท่าน และอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดประเมินผล ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.82 และ 0.98 ในส่วนแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล⁵ ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิมาแล้วได้ค่า IOC เท่ากับ 0.67

2. ความเชื่อมั่น

หาความเชื่อมั่นโดยนำแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล⁹ และแบบประเมินพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมสำหรับนักศึกษาพยาบาล นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน เป็นนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.80 และ 0.72

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเตรียมอาจารย์ผู้สอนภาคปฏิบัติการพยาบาลเพื่อสอนโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา โดยอาจารย์ผู้สอนได้เข้ารับการอบรมการสอนเพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จัดโดยวิทยากรจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และเป็นผู้มีประสบการณ์การสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสอนนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิประสงค์

2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง สิทธิและขั้นตอนให้ผู้เข้าร่วมตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาวิจัย โดยการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมศึกษาวิจัยไม่มีผลต่อคะแนนในการปฏิบัติ ข้อมูลจะถูกนำเสนอเป็นภาพรวม และนำมาใช้เฉพาะการวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

3. แจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองทำ กลุ่มทดลองทำก่อนใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา และกลุ่มควบคุมทำก่อนการใช้รูปแบบการสอนปกติ

4. กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา และกลุ่มควบคุมได้รับรูปแบบการสอนปกติระยะเวลากลุ่มละ 3 สัปดาห์

5. ก่อนวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติงาน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลของสัปดาห์ที่ 3 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยซึ่งจากการทดสอบเบื้องต้นพบว่าข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ และขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก²² จึงเลือกใช้สถิติในการวิเคราะห์ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเรียนโดยการทดสอบ วิลคอกซอล (The Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test)

2.2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยเปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเรียนโดยการ ทดสอบ แมน - วิทนี ยู (The Mann - Whitney U test)

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนมากเป็นเพศหญิงร้อยละ 85.71 และ 92.30 ตามลำดับ และอายุของนักศึกษาทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนมากเท่ากับ 20 ปีคิดเป็นร้อยละ 71.43 และ ร้อยละ 69.23 ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล

หัวข้อ	กลุ่มทดลอง % (n = 14)	กลุ่มควบคุม % (n = 13)
เพศ		
หญิง	85.71 (12)	92.30 (12)
ชาย	14.29 (2)	7.70 (1)
อายุ (ปี)		
19	28.57 (4)	23.08 (3)
20	71.43 (10)	69.23 (9)
มากกว่า 20	0 (0)	7.69 (1)

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเรียน พบว่า ในกลุ่มทดลองมีความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมก่อนและหลังเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อดูค่ามัธยฐาน (Median) พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ และ พฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเรียน

คะแนน	Median		p-value
	ก่อนเรียน	หลังเรียน	
ความสุขในการเรียนรู้ (n=14)	2.50	4.50	.001
[ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด]	[2.00-4.00]	[3.00-5.00]	
พฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวม (n=14)	3.00	4.50	.001
[ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด]	[2.50-4.00]	[4.00-5.00]	

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเรียน พบว่า นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมภายหลังเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อดูค่ามัธยฐาน (Median) พบว่า คะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความสุขในการเรียนรู้ และพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเรียน

คะแนน	Median		p-value
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
ความสุขในการเรียนรู้ (n=14)	1.00	4.00	.00
[ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด]	[1.00-3.00]	[3.00-5.00]	
พฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวม (n=14)	1.00	4.00	.00
[ค่าต่ำสุด – ค่าสูงสุด]	[1.00-3.00]	[2.00-5.00]	

ส่วนที่ 4 การสะท้อนการเรียนรู้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา (คำถามปลายเปิด)

การนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาใช้ร่วมกับการเรียนภาคปฏิบัติทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และส่งเสริมให้บรรยากาศการเรียนดีขึ้น กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ช่วยเพิ่มสีสันในการเรียน ช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ผู้สอน และทีมการพยาบาลมากขึ้น ช่วยลดความกดดัน ในเวลาเรียน เนื่องจากการเรียนในรายวิชาฝึกปฏิบัติเป็นวิชาที่ต้องเน้นการฝึกทักษะ อีกทั้งต้องการเตรียมความพร้อมในส่วนของการเขียนแผนการพยาบาลอีกมากมายทำให้รู้สึกกดดันและเครียด เมื่อได้ร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาก็ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และเข้าใจในหลายอย่างมากขึ้น ซึ่งนำไปสู่การเพิ่มความสุขในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติ

นอกจากนี้ กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษายังช่วยให้นักศึกษาได้ เรียนรู้จักตนเองมากขึ้น นำไปสู่การเข้าใจบุคคลอื่น ๆ มากขึ้น สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการนักศึกษาบอกว่า “มีความรู้สึกดีมากกว่าเดิมค่ะ หลังจากได้เรียน เพราะได้รู้จักตนเองมากขึ้น มีจุดอ่อนและจุดแข็งอะไรบ้าง นำมาปรับใช้ในการฝึกและพัฒนาตนเองให้มากขึ้นกว่าเดิม กล้าที่จะพูด กล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ที่เข้ามา เพราะเป็นคนที่ไม่มั่นใจในตนเอง เป็นการฝึกให้มีความมั่นใจในตนเอง แสดงความคิดเห็นที่อยู่ในกรอบที่ถูกต้อง เรียนรู้แลกเปลี่ยนต่าง ๆ กันมากมาย หรือการกระตุ้นการตอบคำถามของอาจารย์เป็นสิ่งที่ดีมาก ๆ เป็นการฝึกกระบวนการคิดของนักศึกษาได้ดี เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็น เป็นการเสริมสร้างกระบวนการคิดและความมั่นใจได้ดีมากๆ” ซึ่งการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาร่วมกับการฝึกปฏิบัติจะส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์รวมเพื่อนำไปสู่การดูแลผู้ป่วยที่ดี

การอภิปรายผล

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังเรียนวิชาปฏิบัติหลักการและเทคนิคการพยาบาล 1 และ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 ที่ได้รับกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา มีความสุขในการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติการพยาบาลมากขึ้น และมีความสุขในการเรียนรู้มากกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณ จันทวีเมือง²³ ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณ ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาวะจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนการทดลอง และหากพิจารณาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า การนำกิจกรรมสุนทรียสนทนาไปใช้ร่วมกับการเรียนในภาคปฏิบัติ ทำให้นักศึกษาค้นพบว่าความสุขเกิดขึ้นจากภายในเมื่อใจมีสุข กายก็มีสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเส้นทางสู่ห้องเรียนแห่งความสุข โดยผู้สอนต้องเปลี่ยนแปลงตนเองมีวิธีคิดใหม่เกี่ยวกับการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนห้องเรียน บรรยากาศผ่อนคลาย ไม่เครียด สนุก ทุกคนมีส่วนร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ได้ลงมือทำ และได้สะท้อนคิดทบทวนตนเองอยู่เสมอ อีกทั้งผู้เรียนต้องเปิดใจพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุข รักการเรียนรู้ อยากพัฒนาตนเอง และมีแนวคิดของการเรียนรู้ตลอดชีวิต^{5,24} การนำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ขณะที่นักศึกษาพยาบาลที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยในครั้งแรกของการเรียนรู้ในวิชาชีพพยาบาล ซึ่งนักศึกษาพยาบาลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีความกดดันต่อสภาพจิตใจจากการดูแลผู้ป่วยและญาติที่มีความคาดหวังกับการให้การพยาบาล กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาจะช่วยให้นักศึกษาผ่อนคลายความกังวล เพิ่มบรรยากาศการเรียนรู้ ที่จะส่งผลในทางบวกกับนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่านักศึกษาในกลุ่มที่เรียนรู้ด้วยกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามีความสุขกับการเรียนในภาคฝึกปฏิบัติ โดยการนำกิจกรรม “สุนทรียสนทนา และกิจกรรมศิลปะ” มาจัดร่วมขณะนักศึกษาพยาบาลฝึกในภาคปฏิบัติ นั้น จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้สำรวจตนเอง และทำความรู้จักตนเองมากขึ้น มีสติอยู่กับตนเอง หรือการเรียนรู้ประเด็นต่าง ๆ อีกทั้งการสนทนาอย่างเชื่อมโยง โดยการแขวนลอยข้อสงสัย ข้อคำถามไว้ก่อน ไม่ด่วนสรุปและวิจารณ์การแสดงความคิดเห็นนั้น ๆ เป็นการสร้างบรรยากาศความมั่นคงปลอดภัยให้แก่กัน การวาดรูปของตนเอง จะช่วยให้เกิดการไตร่ตรอง อย่างรู้เท่าทัน สำหรับ “กิจกรรมสัมผัสธรรมชาติ” เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองเชื่อมโยงกับผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สิ่งที่ได้เรียนรู้จะเชื่อมโยงสู่การเปิดใจรับฟัง สังเกต รู้สึก เข้าถึงความคิด อารมณ์ ความต้องการของผู้บริการ ญาติ และสมาชิกทีมสุขภาพ

นอกจากนี้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มที่ใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามีพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวมมากขึ้น และพฤติกรรมพยาบาลแบบองค์รวมมากกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภวิกา ภักษา²⁵ ที่กล่าวไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษา เป็นเครื่องมือทางการเรียนรู้อีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้สอนในระดับอุดมศึกษาสามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้ได้ทบทวนตนเอง ผู้อื่น รวมถึงการเข้าใจความเชื่อมโยงกันของสรรพสิ่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะของความเป็นองค์รวม โดยการจะพัฒนาให้เกิดกระบวนการแบบองค์รวมจะต้องออกแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับแง่มุมต่างๆหลายด้านดังนี้ ประการแรก กระบวนการเรียนรู้จะเน้นการเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอก ไม่แยกการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองออกจากการเรียนรู้โลก ไม่แยกวิชาออกจากคน ประการที่สอง กระบวนการเรียนรู้ต้องเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม มีความเชื่อมโยงกันและกัน จึงจะทำให้เกิดการให้เห็นคุณค่าและความงามของสรรพชีวิต

และเกิดความรู้สึกดีงามขึ้นในจิตใจ ประการที่สาม กระบวนการเรียนรู้ต้องมุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานศีลระ (ความคิด) ประการสุดท้าย กระบวนการเรียนรู้จะต้องให้ความสำคัญกับชุมชนการเรียนรู้²⁶⁻²⁸ สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้นำกิจกรรม “กิจกรรมการทำสมาธิ กิจกรรม Check in - out กิจกรรมการฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรมงล้อสี่ทิศ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น” มาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนสอนในภาคปฏิบัติจะสามารถส่งเสริมความการพยาบาลแบบองค์รวมของนักศึกษาพยาบาล

ดังนั้น พอที่จะกล่าวได้ว่ากิจกรรมจิตปัญญาศึกษาก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ยกกระดับจิตสำนึก เกิดมุมมองและกระบวนทัศน์ใหม่ที่กว้างขวางขึ้น รวมทั้งช่วยผู้เรียนเกิดการบ่มเพาะคุณลักษณะเชิงบวกด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความรัก ความเมตตา การเกิดปัญญาตื่นรู้ การตระหนักรู้เท่าทัน มีวิจรรย์ญาณเข้าถึงคุณธรรม ความดี ความงาม ความอ่อนน้อม อิศราภาพ การละวางอัตตา ความเปิดกว้าง ความเป็นกลาง จิตสาธารณะ ความสุข ความเบิกบาน ความสงบผ่อนคลาย ความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น การมีสัมพันธภาพที่ดี มีสุขภาพะ ชีวิตที่สมดุล และความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์¹²⁻¹³

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมจิตปัญญาศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความสุขในการเรียนภาคปฏิบัติ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมการพยาบาลแบบองค์ที่เป็นสิ่งสำคัญในการดูแลภาวะสุขภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลกาวิจัยไปใช้ประโยชน์และการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ด้านการศึกษาควรมีการส่งเสริมให้นำกิจกรรมจิตปัญญาศึกษามาปรับใช้ในการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคฝึกปฏิบัติ เพื่อความสุขในการเรียนรู้
2. ด้านการบริหารการศึกษาสถานศึกษาควรจัดการเรียนการสอนที่มีการนำกิจกรรมจิตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนรู้และการพยาบาลแบบองค์รวม
3. ด้านการวิจัย จากผลการวิจัยในครั้งนี้ไปพัฒนาสู่การศึกษาวิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดของจิตปัญญาศึกษาที่ส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษาพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. อุไร หัตถกิจ และวาริรัตน์ ถาน้อย. การพยาบาลองค์รวมและการดูแลสุขภาพแบบผสมผสาน : การบูรณาการสู่แนวคิดการจัดการศึกษาพยาบาล. วารสารสภาการพยาบาล 2555;27:5-17.
2. รัตติกรณ์ จงวิศาล, สมสิทธิ์ อัสตรนธิ และ ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์. สุขภาพแห่งความเป็นมนุษย์: คู่มือการจัดกระบวนการพัฒนาจิตตวิญญาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: เอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์; 2564.
3. กรศศิริ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม. กิจกรรมจิตปัญญาศึกษา กลยุทธ์การพัฒนา บุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาล. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 2560;5:106-17.
4. Naropa University. Mindfulness & Contemplative Education [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 13]. Available from: <https://www.naropa.edu/the-naropa-difference/mindfulness-and-comtemplative-education/>

5. บุษกร เสนากุล. สอนนอกกรอบ ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน. สมุทรสาคร: พิมพ์ดี; 2563.
6. ปราณี อ่อนศรี. จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาลทหารบก 2557;15:7-11.
7. สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา.วี.พรีนท์ (1996); 2556.
8. วิจารณ์ พานิช. เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Transformative Learning. ม.ป.ท.: เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์; 2558.
9. ปิยพงศ์ สอนลบ. ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล.วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ 2563;27:41-53.
10. สุนิดา ชูแสง. กระบวนทัศน์ทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสามารถใน การบริการด้วยหัวใจความ เป็นมนุษย์สำหรับนักศึกษาพยาบาล วิทยานิพนธ์หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (กลุ่มหลักสูตรและการนิเทศ) แบบ 2.1 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2562.
11. นฤมล อนเนกวิทย์. การพัฒนาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล [วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
12. วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. การใช้นวัตกรรมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในนักศึกษาแพทย์ สำหรับ รายวิชาสุขภาวะกายและจิต. Tracks & Trends in Healthcare ประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 30 ระหว่าง 6-8 สิงหาคม 2557. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2557.
13. ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร, ธีระพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, สรยุทธ รัตนพจนารถ, พิชญ์ สุทธิรัตน์. จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้ จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
14. กล้วยไม้ ธิพรพรรณ, นงลักษณ์ แก้วศรีบุตร, จารุสรณ ศิลา. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลขณะฝึกปฏิบัติงาน วิชาแนวคิดพื้นฐานและหลักการ. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสอนแก่น: ขอนแก่น; 2552.
15. ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติสร จันทรสข. ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ 2. วี. พรีนท์ (1996); 2559.
16. Miller J. Contemplative education. Journal of Transformative Education 2015;14:1-9. doi:10.1177/1541344615608465
17. The Center for Contemplative Mind in Society. The activist's ally contemplative tools for social change [Internet]. 2017 [cited 2022 Apr 13]. Available from: www.contemplativemind.org
18. The Center for Contemplative Mind in Society. The Tree of Contemplative Practices [Internet]. 2021 [cited 2022 Apr 13]. Available from: <https://www.contemplativemind.org/practices/tree>
19. ธวัชชัย วรพงศธร, สุริย์พันธุ์ วงพงศธร. การคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power. กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี 2558;41:10-21.

20. Omir, A. Sample size estimation and sampling techniques for selecting a representative sample. *Journal of Health Specialties* 2014;2:142-6.
21. ชัชวาลย์ เรื่องประพันธ์. สถิติพื้นฐาน. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านวิทยา; 2556.
22. ศุภามณ จันทรสกุล, สุชาดา บวรกิตวงศ์. สถิตินอนพาราเมตริกและการประยุกต์ใช้ในงานวิจัยทางการแพทย์พยาบาล. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี* 2560;11:38-48.
23. วรวรรณ จันทวีเมือง. ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2559.
24. สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, กาญจนา ภูครองนาค. การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการธิการการศาสนา คุณธรรมจริยธรรม ศิลปะ และวัฒนธรรมมุขมณฑล และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555.
25. ภวิกา ภักษา. จิตตปัญญาศึกษา: การจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม* 2563;14:7-18.
26. เมธินี วงศ์วินิช รัมภากาภรณ์. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: พรภิวันกราฟฟิค; 2562.
27. พินทุสร ติวตานนท์. องค์กรร่วมอันแผ่เงา การเดินทางสู่ชีวิตที่ไม่แบ่งแยก. ม.ป.ท: สวณเงินมีมา; 2560.
28. ละมัด เลิศล้ำ, ชนิตา ธนสารสุธี. การจัดการเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์. *วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์: นครสวรรค์*; 2557.