

พลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล
Effects of Contemplative Education Program on Self
Awareness and Happiness in Learning of Nursing Students

ปิยพงศ์ สอนลบ ป.ด.* Piyapong Sornlob Ph.D.*
เบญญาภา พรหมพุก พย.ด.* Benyapa Prompuk Ph.D.*
นันทวรรณ อีรพงศ์ พย.ม.** Nanthawan Thiraphong M.N.S.**

Corresponding Authors: Email: Piyapong@bcnb.ac.th

Received: 25 Feb 2020, Revised: 4 May 2020, Accepted: 3 Jun 2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ฝึกวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 หอผู้ป่วยศัลยกรรม โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาพยาบาล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง และแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลหลังเรียนด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาในสัปดาห์ก่อนเรียน หลังเรียนสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 2 ด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลเพิ่มขึ้นตามลำดับ

ดังนั้นการนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน กับครู และทีมการพยาบาล และเกิดความสุขในขณะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยศัลยกรรม

คำสำคัญ: โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา การตระหนักรู้ในตนเอง ความสุขในการเรียนรู้ นักศึกษาพยาบาล

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช Email: tbtbenya@gmail.com

* Special Professional nurse, Borommarajonani College of Nursing Buddhachinaraj

** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก Email: Nantawan2729@gmail.com

** Special Professional nurse, Sirindhorn College of Public Health Phitsanulok

Abstract

This research aims to study effects of Contemplative Education Program on self-awareness and happiness in learning of 2nd year nursing students. There are 33 students whom studied in Nursing Care of persons with Health Problems Practicum I at surgery wards Buddhachinaraj Hospital, Phitsanulok Province. The research instrument for data collection includes evaluation survey on self-awareness and evaluation survey on happiness in learning of nursing students. Then, the result of surveys has been taken for analysis in order to find variance by using Repeated Measures ANOVA.

The research result found that mean of self-awareness and mean of happiness in learning of nursing students after taking Contemplative Education Program are higher than pre-taking period. Therefore, the statistics is significantly shown as .05. Moreover, if we consider a few weeks before taking Contemplative Education Program and the weeks after (1st week and 2nd week) taking this program, it was found that mean of self-awareness and mean of happiness in learning of nursing students tends to have been increased chronologically.

As a result, it can be summarized that applying Contemplative Education Program to be in practiced for nursing students training course helps in promoting internal changes for students. These changes include having more self-awareness, understanding others more, having better relationship with classmates, teachers, and nursing teams, and it makes more happiness for nursing students while they are during their nursing practice at the Surgery Department Building.

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

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางการเปลี่ยนผ่านของสภาพสังคมและเศรษฐกิจ เพื่อให้ประเทศมีการพัฒนาและปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 สถาบันการศึกษาในระดับต่าง ๆ ได้รับนโยบายการปฏิรูปการศึกษามาเป็นแนวทางกาจัดการเรียนการสอนที่มีคุณภาพ จุดเน้นที่สำคัญประการหนึ่งคือการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (21st Century skills) ด้วยการจัดการเรียนการสอนที่มีรูปแบบที่หลากหลาย¹ วิทยาลัยพยาบาลเป็นสถาบัน

อุดมศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ นักศึกษาเกิดทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 และบัณฑิตพยาบาลที่มีคุณภาพ

การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นพยาบาลวิชาชีพที่สามารถให้การดูแลบุคคลที่เจ็บป่วย จึงทำให้กระบวนการจัดการเรียนการสอนต้องมีความเข้มงวดพอสมควร ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ดังนั้น อาจส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล และรู้สึกไม่มีความสุขในการเรียนได้² ในขณะเดียวกันวิชาชีพ

พยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องเผชิญกับบุคคลที่เจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา และในปัจจุบันการดูแลแบบองค์รวม (Holistic care) ที่มีการบูรณาการทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยการคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ผู้ที่ดูแลบุคคลแบบองค์รวมได้ต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ เข้าใจในทุกข์สุขของมนุษย์ ไวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ด้วยเหตุนี้นักศึกษาพยาบาลจึงต้องผ่านการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อควบคุมสถานการณ์ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ³ ดังนั้นครูผู้สอนต้องฝึกฝนประสบการณ์ดังกล่าวแก่ผู้เรียนให้มีศักยภาพในการตระหนักรู้ในตนเอง และมีความสุขในการเรียนไปพร้อมกัน

การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เป็นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในหรือ ทำให้ผู้เรียนตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก)⁴ จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นให้เกิดเปลี่ยนแปลงภายในของจิตใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และการกระทำ จนเกิดความตระหนักรู้ว่าตนเองและสรรพสิ่งมีความเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว แล้วส่งผลให้เกิดความรัก ความเมตตาต่อตนเองและสรรพสิ่ง ดังนั้นจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นการเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งความคิด (Head) จิตใจ (Heart) และนำสู่การปฏิบัติ (Hand) เพื่อให้การอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับคน และระหว่างสิ่งแวดล้อมเป็นไปอย่างสมดุล⁵

จากการศึกษาของศิริณี อิ่มน้ำขาว และคณะ⁶ เรื่องผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 พบว่า กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาทำให้นักศึกษาพยาบาลรู้จักวิเคราะห์ปัญหาตนเอง เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น รู้สึกไว้วางใจอาจารย์ผู้นิเทศ รู้สึกผูกพันและมีความคิดเชิงบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและมุ่งมั่นในการฝึกภาคปฏิบัติมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ กร ศิริ์ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม⁵ พบว่า การพัฒนา

บุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างเป้าหมาย กิจกรรมกงล้อ 4 ทิศ กิจกรรมเปิดพื้นที่การเรียนรู้ กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ การสวดมนต์/ภาวนาและกิจกรรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ทำให้นักศึกษาพยาบาลปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อปฏิบัติสิ่งใหม่ ๆ ต่อตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้งจากการศึกษาของวิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง⁷ ที่ใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสอนนักศึกษาแพทย์ในรายวิชาสุขภาพกายและจิต พบว่านักศึกษาแพทย์มีสมาธิเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียน สามารถไปใช้ในชีวิต ช่วยให้ปล่อยวางอารมณ์ได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเหตุผลและความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อนักศึกษาพยาบาลสำหรับนำไปฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยต่าง ๆ

การฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 ภาคการศึกษาที่ 3 นั้นจะมีการแบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน มีอาจารย์นิเทศติดตามการฝึกปฏิบัติในทุกครั้ง เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติ นักศึกษาจะได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยที่มีความซับซ้อนมากขึ้นอย่างน้อย 1 รายต่อสัปดาห์ ฝึกทำหัตถการ และการปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมาย ลักษณะรายวิชานี้เน้นให้การดูแลผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพ การดูแลผู้ป่วยที่มีสุขสบายจากภาวะความเจ็บป่วยที่อาจมีภาวะคุกคามต่อชีวิต บางเหตุการณ์ต้องให้การดูแลอย่างเร่งด่วนซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจผู้ป่วยและญาติ การมุ่งเน้นปฏิบัติงานเพื่อให้ได้กิจกรรมประสบการณ์ตามรายวิชาที่กำหนด เป็นเหตุให้ในบางครั้งนักศึกษาไม่ได้ตระหนักถึงการให้การดูแลในหัวใจความเป็นมนุษย์ ขาดการเอื้ออาทรต่อผู้ป่วยและญาติ นอกจากนี้ด้านแหล่งฝึก อาจารย์ผู้นิเทศ อาจารย์พี่เลี้ยงมีลักษณะหรือบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและวิตกกังวล ขาดความสุขในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล ปัจจัยเหล่านี้เป็นเหตุที่จะส่งเสริมให้นักศึกษาไม่

สามารถดึงศักยภาพของตนเองมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยตามแนวคิดของหลักสูตร ซึ่งการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย จะช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลเกิดความเข้าใจผู้ป่วย เรียนรู้ด้วยตนเอง มีสติ สามารถวิเคราะห์ตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจบุคคลอื่น ลดความเครียด ความวิตกกังวล คิดและมองด้านบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติการดูแลผู้ป่วย⁶ นำมาซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรูของนักศึกษาที่ดีขึ้น¹⁴

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนรู้ภาคปฏิบัติการพยาบาลสำหรับนักศึกษาพยาบาล เพื่อส่งเสริมนักศึกษาพยาบาลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วย เพื่อเตรียมพร้อมการเป็นพยาบาลที่ดี มีทักษะการทำงานอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม สามารถใช้ชีวิตในสังคมที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

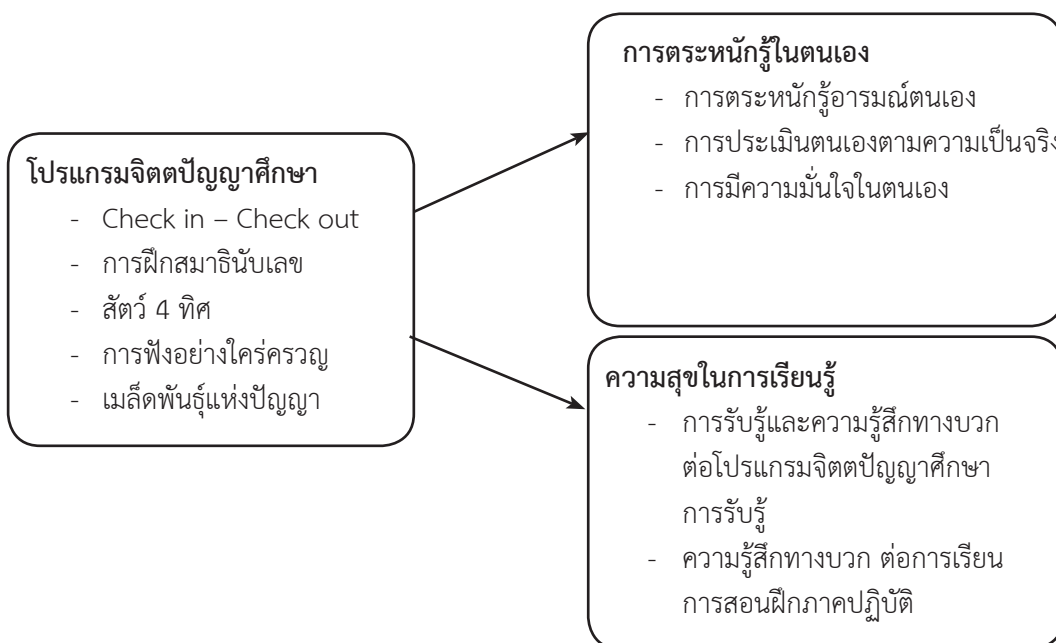
วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีพุทธรักษาฯ ก่อนและหลังใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสัปดาห์ที่ 1 และ 2

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธรักษาฯ ก่อนและหลังใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสัปดาห์ที่ 1 และ 2

กรอบแนวคิด

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดกิจกรรม จิตตปัญญาที่มีแนวคิดในการพัฒนาบุคคลจากภายในตนเอง โดยผ่านการมีประสบการณ์ ตระหนักรู้และใคร่ครวญจนเกิดการเปลี่ยนแปลงกระบวนทัศน์ เกิดการเรียนรู้และยกระดับจิตใจ¹³ และทำการสร้างโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา เพื่อคาดหวังว่าโปรแกรมดังกล่าวจะส่งผลต่อ การตระหนักรู้ในตนเอง และ ความสุขในการเรียนรู้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบหนึ่งกลุ่มทดสอบวัดผลการทดลองแบบซ้ำ ๆ ระยะเวลา (Single – group time series design) โดยทำการทดสอบก่อน 1 ครั้ง และภายหลังดำเนินโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา 2 ครั้ง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนรู้ ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพบุรีศรีนครนิพนธ์ ดังแสดงตามแบบแผนการทดลอง

O1 X O2 O3

O1 คือ ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและ
ความสุขในการเรียนก่อนเข้าโปรแกรม จิตตปัญญาศึกษา

X คือ การเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

O2 คือ ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและ
ความสุขในการเรียนหลังเข้าโปรแกรมจิตตปัญญา
ศึกษาสัปดาห์ที่ 1

O3 คือ ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและ
ความสุขในการเรียนหลังเข้าโปรแกรมจิตตปัญญา
ศึกษาสัปดาห์ที่ 2

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณ
ขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่าง (Effect size) จากการ
ศึกษาของผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อภาวะ
สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล⁸ โดยใช้สูตรของ
โคเฮน⁹ ที่ $N = \lambda^2 / f_2^2$

ซึ่ง N หมายถึง ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

λ หมายถึง ค่าที่ได้จากการเปิดตาราง table
โดยการกำหนดค่า power ค่าระดับนัยสำคัญและ
จำนวนตัวแปรทำนายที่ศึกษา

f_2^2 หมายถึง ค่าขนาดอิทธิพล

ในการศึกษาครั้งนี้กำหนดค่าขนาดอิทธิพล
เท่ากับ 1.8 อำนาจการทดสอบของโพลิตเท่ากับ .08
ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 33 คน การคัดเลือกกลุ่ม
ตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) จาก

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ศึกษาในภาคเรียนที่ 3
ปีการศึกษา 2560 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพบุรี
ศรีนครนิพนธ์ จำนวน 33 ท่าน มีคุณสมบัติ

คือเกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วม
โครงการ (Inclusion criteria)

1) นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ฝึกวิชาชีพปฏิบัติ
การพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 1 หอผู้ป่วย
ศัลยกรรม กับอาจารย์นิเทศผู้ร่วมทำวิจัย และที่
ยินยอมเข้าร่วมการศึกษาดูแลโครงการ

2) มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป

3) เข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
ตลอดโครงการ

เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากโครงการวิจัย
(Exclusion criteria) มีดังนี้

1) เข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา มาในรอบ
3 เดือน ก่อนเข้าร่วมโครงการ

2) มีความเครียดหรือวิตกกังวลขณะเข้าร่วม
โครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่
โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาพร้อมคู่มือการจัดกิจกรรม
จิตตปัญญา ซึ่งมีกิจกรรม ประกอบด้วย 5 กิจกรรม
ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 Check in – Check out กิจกรรม
ที่ 2 การฝึกสมาธิแบบเลข กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมสัตว์
4 ทิศ กิจกรรมที่ 4 การฟังอย่างใคร่ครวญ กิจกรรม
ที่ 5 เม็ดพันธุ์แห่งปัญญา ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียด
ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 Check in ในเวลาเช้าของทุกวัน
ก่อน Pre - conference เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษา
สำรวจความรู้สึกตนเอง พุดความรู้สึกของตน โดย
เปรียบเทียบกับสภาพห้องฟ้า เป็นเวลา 15 นาที

Check out ในเวลาเย็น Post - conference
เพื่อให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกตนเองในภายหลังฝึก
ปฏิบัติการพยาบาล โดยเปรียบความรู้สึกกับสภาพ
ทะเล และอาจารย์ประจำกลุ่มสรุป ประเด็นการแลกเปลี่ยน

เปลี่ยนความรู้สึก เป็นเวลา 15 นาที

กิจกรรมที่ 2 การฝึกสมาธิแบบเลข โดยให้นักศึกษานับเลข 1 ถึง 50 โดยเมื่อถึงเลขที่ลงด้วยเลข 3 ให้นักศึกษาตบมือแทนการออกเสียง หากทำผิดให้เริ่มทำใหม่จนถึง 50 และถูกต้อง อาจารย์ประจำกลุ่มสรุปประเด็นการแลกเปลี่ยน โดยเน้นให้นักศึกษาสะท้อนคิดในความรู้สึกตนเอง เป็นเวลา 20 นาที

กิจกรรมที่ 3 สัตว์ 4 ทิศ ความเชื่อถือให้กับกิจกรรมสัตว์สี่ทิศ ทฤษฎีกงล้อ 4 ทิศ (Celtic wheel) เริ่มมาจากชนเผ่าพื้นเมืองแถบสกอตแลนด์ ในอดีตที่มีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ พวกเขาสังเกตเห็นความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมของคนกับสัตว์ 4 ชนิด ได้แก่ เหยี่ยว หมี กระต่าย และหนู จึงแบ่งคนออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป

1. กระต่าย: ทิศเหนือ เป็นศูนย์ท้อง ชอบใช้สัญชาตญาณ
2. หนู: ทิศใต้ เป็นศูนย์ใจ ชอบใช้ความรู้สึก
3. หมี: ทิศตะวันตก เป็นศูนย์หัว ชอบใช้ตรรกะและเหตุผล
4. เหยี่ยว: ทิศตะวันออก เป็นศูนย์หัว ชอบใช้จินตนาการ

โดยให้นักศึกษาพิจารณาตนเองมีบุคลิกภาพคล้ายกับสัตว์ชนิดใด และนำเสนอเหตุผลของการเลือกสัตว์ชนิดนั้น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ชนิดเดียวกันมารวมอยู่ด้วยกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนข้อดีข้อด้อยของตน

กิจกรรมที่ 4 การฟังอย่างใคร่ครวญ ให้นักศึกษาจับคู่ เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จและเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือรู้สึกแย่กับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยให้ผู้ฟังโดยไม่พูดแทรก ให้เวลาคนละ 5 นาทีต่อ 1 เรื่องเล่า จากนั้น อาจารย์ประจำกลุ่มให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกที่ได้ฟังจากเพื่อน และสรุปฟังอย่างใคร่ครวญจะทำให้เราให้เกียรติผู้อื่นและเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

กิจกรรมที่ 5 ปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ให้นักศึกษาวาดรูปอนาคต ลงในกระดาษ ใช้เวลา 15

นาที จากนั้นให้นักศึกษาอธิบายถึงภาพที่วาด อาจารย์ประจำกลุ่มสรุปประเด็นการแลกเปลี่ยน ศักยภาพภายในที่พร้อมจะงอกงามออกมาเป็นจิตตปัญญา พฤษาต์ต้นต่อ ๆ ไป เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตใหญ่ (อภิจิต) มนุษย์ทุกคนต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปล่อยศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตตปัญญาพฤษาต์ที่เติบโตในผืนดินแห่งใหม่ จะช่วยเหนี่ยวนำให้เมล็ดพันธุ์อื่น ๆ ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ได้งอกงาม นั่นหมายถึง ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลง (Change Agent)”

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ

อายุ ประสบการณ์เคยเข้าร่วมกิจกรรม จิตตปัญญาศึกษา

2.2 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของทัศนีย์ สุริยะไชย¹⁰ การตระหนักรู้ในตนเองของโกลแมน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 6 ระดับ จำนวน 30 ข้อ โดยข้อคำถามมี 2 ลักษณะ คือ ข้อความทางบวกและข้อความลบ เกณฑ์การให้คะแนนมีดังนี้

ข้อความที่มีข้อความทางบวก ให้คะแนน

จริงที่สุด	ให้คะแนน 6 คะแนน
จริง	ให้คะแนน 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน 1 คะแนน

ข้อความที่มีข้อความทางลบ ให้คะแนน

จริงที่สุด	ให้คะแนน 1 คะแนน
จริง	ให้คะแนน 2 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้คะแนน 3 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้คะแนน 4 คะแนน
ไม่จริง	ให้คะแนน 5 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้คะแนน 6 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยจากเกณฑ์คะแนน ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง
5.18 - 6.00	หมายถึง ระดับจริงที่สุด
4.34 - 5.17	หมายถึง ระดับจริง

- 3.51 - 4.33 หมายถึง ระดับค่อนข้างจริง
2.68 - 3.50 หมายถึง ระดับค่อนข้างไม่จริง
1.85 - 2.67 หมายถึง ระดับไม่จริง
1.00 - 1.84 หมายถึง ระดับไม่จริงเลย

2.3 แบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งสร้างจากแนวคิดและทฤษฎีความสุขในการเรียนรู้ โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ของลิเคอร์ต (Likert's scale) จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วย คำถามทางบวกและคำถามทางลบ เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

ข้อความที่มีข้อความทางบวก ให้คะแนน	
มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
เล็กน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
ไม่เลย	ให้คะแนน 1 คะแนน
ข้อความที่มีข้อความทางลบ ให้คะแนน	
ไม่เลย	ให้คะแนน 1 คะแนน
เล็กน้อย	ให้คะแนน 2 คะแนน
ปานกลาง	ให้คะแนน 3 คะแนน
มาก	ให้คะแนน 4 คะแนน
มากที่สุด	ให้คะแนน 5 คะแนน

การแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ย มีค่าอยู่ระหว่าง 1-5 แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความสุขในการเรียนรู้
4.21-5.00	หมายถึง ระดับสูงสุด
3.41-4.20	หมายถึง ระดับสูง
2.61-3.40	หมายถึง ระดับปานกลาง
1.81-2.60	หมายถึง ระดับต่ำ
1.00-1.80	หมายถึง ระดับต่ำสุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงของเนื้อหา

ผู้วิจัยนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสำหรับ

นักศึกษาพยาบาล และแบบประเมินความสุขในการเรียนของนักศึกษา ไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา 2 ท่าน อาจารย์พยาบาลวิจัยเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา 1 ท่าน ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.72 และ 0.67

2. ความเชื่อมั่น

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล และแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.72 และ 0.80

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมงานวิจัยวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลกเลขที่ SCPHL 1/2560 - 46 (4) ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และสอบถามความสมัครใจของผู้เข้าร่วมก่อนดำเนินการกิจกรรมการวิจัย ให้นักศึกษาเซ็นยินยอมเข้าร่วมวิจัย (Informed consent) ผู้เข้าร่วมสามารถยกเลิกโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และจะได้รับการสอนและการนิเทศติดตามการฝึกปฏิบัติ ปกติ ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมของการวิจัยครั้งนี้ไม่มีผลต่อคะแนนใด ๆ ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ และข้อมูลที่ได้จะเก็บเป็นความลับไม่เปิดเผยข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ ข้อมูลของท่านจะถูกจัดเก็บ ที่เก็บวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช และจะทำลายภายหลังสิ้นสุดระยะเวลา 2 ปี หากผู้ร่วมศึกษาในกลุ่มทดลองแจ้งให้ทราบว่าจะมีความเครียดหรือวิตกกังวลขณะเข้าร่วมโครงการ และประเมินด้วยแบบประเมินความเครียด (ST-5)15 แล้วพบว่ามีความเครียดมาก ผู้วิจัยจะยุติกิจกรรมและแจ้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาให้คำปรึกษาให้การช่วยเหลือด้านจิตใจตามระบบกลไกการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลของวิทยาลัยพยาบาลบรมราช

ชนนี้ พุทธชินราช การตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วม ศึกษาวิจัยไม่มีผลต่อคะแนนในการปฏิบัติ ข้อมูลจะ
 ถูกนำเสนอเป็นภาพรวม

สัปดาห์ที่ 1					สัปดาห์ที่ 2				
วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5	วันที่ 1	วันที่ 2	วันที่ 3	วันที่ 4	วันที่ 5
ปฐมเทศ	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาที	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาทีก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	Check in 15 นาที ก่อน Pre- Conference	สัมนาหลังฝึกปฏิบัติ
		ฝึกสมาธิ นับเลข 20 นาที ก่อน Pre- Conference				ฝึกสมาธิ นับเลข 20 นาที ก่อน Pre- Conference			
	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึกปฏิบัติการ พยาบาลผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	ฝึก ปฏิบัติการ พยาบาล ผู้ป่วย	
	Check out 15 นาที หลัง Post- Conference	Check out 15 นาที หลัง Post- Conference	-สัตรี 4 ทิศ 30 นาที	Check out 15 นาที หลัง Post- Conference	-การฟังอย่าง ใคร่ครวญ	Check out 15 นาที หลัง Post- Conference	-การปลูก เมล็ดพันธุ์ แห่ง ปัญญา	Check out 15 นาที หลัง Post- Conference	
			Check out 15 นาที หลัง Post- Conference		Check out 15 นาที หลัง Post- Conference		Check out 15 นาที หลัง Post- Conference		

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่าง
2. แจกแบบแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างทำก่อนใช้โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา (O_1)
3. จัดให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ โดยใช้ห้องประชุมย่อยที่หอผู้ป่วยศัลยกรรมในการดำเนินกิจกรรมในโปรแกรมฯ ตามขั้นตอนแสดงดังตารางที่ 1
4. เมื่อครบจำนวนวันที่กำหนด ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างในวันสุดท้ายของสัปดาห์ที่ 1 (O_2) เพื่อประเมินการตระหนักรู้ในตนเองและความสุขในการเรียนหลังเข้าโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาสัปดาห์ที่ 1

5. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลภายหลังทำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาเสร็จสิ้น ในวันพฤหัสบดีของสัปดาห์ที่ 2 (O_3) ก่อนวันสุดท้ายของการฝึกปฏิบัติงาน ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามหลังดำเนินกิจกรรม ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและถอดบทเรียนกระบวนการเรียนรู้ขณะได้รับโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

จิตตปัญญาศึกษา สัปดาห์ที่ 1 และ 2 โดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Post Hoc Multiple Comparisons)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91 เพศชาย ร้อยละ 9 ส่วนมากอายุอายุ 21 ขึ้นไป ร้อยละ 51.51 และไม่เคยประสบการณ์การอบรมจิตตปัญญาศึกษา ร้อยละ 84.84

2. วิเคราะห์ความแตกต่างโดยเปรียบเทียบ

คะแนนเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลก่อนเรียนและหลังเรียนด้วยโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 พบว่า

2.1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 2) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ กับ สัปดาห์ที่ 2 และ สัปดาห์ที่ 1 กับ สัปดาห์ที่ 2 (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามช่วงเวลา (n =33)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	p - value
ระยะเวลา	ระหว่างกลุ่ม	10.177	2	5.098		
	ภายในกลุ่ม	48.339	90	.537	9.474	.00*
	รวม	58.516	92			

ตารางที่ 3 แสดงความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล จำแนกช่วงเวลา (n =33)

ตัวแปร	ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ($\bar{x}$ = 3.967)	สัปดาห์ที่ 1 ($\bar{x}$ = 3.951)	สัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x}$ = 4.661)
ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ($\bar{x}$ = 3.967)	-	.996	.001*
สัปดาห์ที่ 1 ($\bar{x}$ = 3.951)	.996	-	.001*
สัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x}$ = 4.661)	.001*	.001*	-

*p < .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขในการเรียนรู้ มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 4) เมื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความสุขในการเรียนรู้จำแนกตาม

ช่วงเวลาพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จำนวน 2 คู่ ได้แก่ ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ กับ สัปดาห์ที่ 2 และสัปดาห์ที่ 1 กับ สัปดาห์ที่ 2 (ดังตารางที่ 5)

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความสุขในการเรียนรู้ ของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามช่วงเวลา (n =33)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	ss	df	MS	F	p
ระยะเวลา	ระหว่างกลุ่ม	11.171	2	4.018		
	ภายในกลุ่ม	49.439	91	.637	8.574	.00*
	รวม	57.616	93			

*p < .05

ตารางที่ 5 แสดงความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ของความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล จำแนกตามช่วงเวลา (n =33)

ตัวแปร	ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ($\bar{x}$ = 3.854)	สัปดาห์ที่ 1 ($\bar{x}$ = 4.048)	สัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x}$ = 4.064)
ก่อนเข้าโปรแกรมฯ ($\bar{x}$ = 3.854)	-	.796	.001*
สัปดาห์ที่ 1 ($\bar{x}$ = 4.048)	.796	-	.001*
สัปดาห์ที่ 2 ($\bar{x}$ = 4.064)	.001*	.001*	-

*p < .05

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนการตระหนักรู้ในตนเองในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของละมัต เลิศล้ำ และชนิดา ธารสารสุธี¹² ที่พบว่า การนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสู่รายวิชาผ่านการโครงการมิตรภาพบำบัด การดูแลเอื้ออาทรแบบประคับประคองในผู้ป่วยโรคเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความรู้สึก

ผ่อนคลาย สงบ มีเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจ ยอมรับความคิดเห็น และมุมมองที่แตกต่างกัน เกิดความเข้าใจทั้งตนเองและผู้อื่น เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เกิดการตระหนักรู้ภายในด้วยตนเอง เกิดปัญญา เกิดความรักความเมตตา เกิดการถ่ายทอดพลังแห่งความดีงามและความปรารถนาดีให้แก่กัน รู้จักปล่อยวาง เรียนรู้ที่จะอยู่กับตนเอง เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา เกิดความยินดี ความปลื้มปิติ ความอิ่มเอิบใจ เมื่อได้ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจ รู้สึกรักและเห็นคุณค่าในวิชาชีพพยาบาล และสอดคล้องกับการศึกษาของกรศศิริ ชิดดี และณัฐพร อุทัยธรรม⁵

ที่พบว่า การพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ที่ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างเป้าหมาย กิจกรรมมกงล้อ 4 ทิศ กิจกรรมเปิดพื้นที่การเรียนรู้ กิจกรรมผ่อนคลายภาระหนัก การสวดมนต์/ภาวนา และกิจกรรมประยุกต์ใช้ทฤษฎีบุคลิกภาพ ช่วยทำให้นักศึกษาพยาบาลปรับเปลี่ยนความคิดเพื่อปฏิบัติสิ่งใหม่ ๆ ต่อตนเอง เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการนำกิจกรรม “Check in – Check out, การฝึกสมาธิ 4 ทิศ” มาใช้ร่วมกับการจัดการเรียนการสอนในภาคปฏิบัติสามารถส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ช่วยทำให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าแนวคิดจิตตปัญญาเป็นการพัฒนาอย่างเป็นองค์รวมที่สามารถสอดแทรกในการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิดการเข้าใจและยอมรับตนเอง ได้ฝึกการมีสติ มีการใคร่ครวญของตนเอง เป็นผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และยอมรับในตัวตนของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น¹¹

นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาลมีค่าคะแนนความสุขในการเรียนรู้ในสัปดาห์ที่ 1 และ 2 สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณ จันทวิเมือง⁸ ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสุขภาวะจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนการทดลอง และการศึกษาของวิลมัลย์ ศรีรุ่งเรือง⁷ ที่ใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาสอนนักศึกษาแพทย์ในรายวิชาสุขภาวะกายและจิต พบว่า นักศึกษาแพทย์มีสมาธิเพิ่มขึ้น มีประสิทธิภาพในการเรียน สามารถไปใช้ในชีวิต ช่วยให้ปล่อยวางอารมณ์ได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเหตุผลและความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น แสดงว่าการนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ใน

การเรียนการสอนโดยเฉพาะกับนักศึกษาพยาบาลที่ต้องขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วยซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มีความกดดันต่อจิตใจช่วยให้นักศึกษามีความสุขในการเรียน โดยพบว่านักศึกษาในกลุ่มที่เรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีขึ้นฝึกปฏิบัติงานมีความสุข ไม่มีความเครียด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโปรแกรมจิตตปัญญาที่จัดทำขึ้นมีการนำกิจกรรม “การฟังอย่างใคร่ครวญ และปลูกเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา” ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจ และสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่ฟังอย่างลึกซึ้งด้วยจิตที่ตั้งมั่น และมีการปลูกฝังความดีด้วยกิจกรรม “เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา” ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความคิดที่ดีกระทำในสิ่งดี ก่อให้เกิดความสุขภายในจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ช่วยทำให้นักศึกษามีการศึกษาโลกภายในตนเอง เกิดความเข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง มีแนวทางที่ทำให้เห็นความเชื่อมโยงของการเรียนรู้ที่ชัดเจน ทั้งความคิด จิตใจ และนำไปสู่การปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ จากนามธรรมมาสู่รูปธรรม ดังนั้นผู้เรียนจึงมีความสุขในการเรียนรู้⁵

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารสถานศึกษาควรวางแผนให้มีการจัดการเรียนการสอนที่นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดหลักสูตร เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง
2. อาจารย์ผู้สอนควรมีการส่งเสริมให้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้ในการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคฝึกปฏิบัติ เพื่อให้นักศึกษาได้มีการตระหนักรู้และเท่าทันความคิดของตนเอง ส่งผลให้เกิดความพร้อมในการฝึกปฏิบัติ และมีความสุขในการเรียนรู้ในทุกรายวิชา

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวัดและประเมินความตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนอย่างต่อเนื่อง

2. ควรทำการศึกษาแบบเปรียบเทียบ 2 กลุ่ม เพื่อยืนยันผลที่เกิดจากโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา และจัดให้กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตต

ปัญญาศึกษาแต่มีความสนใจทำกิจกรรมภายหลังสิ้นสุดการวิจัย หรือนำโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาไปเรียนรู้ซ้ำอีกครั้งในรายวิชาฝึกปฏิบัติการพยาบาลกับ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และ 4

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. แนวทางการส่งเสริมคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักมาตรฐานและประเมินผลอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ; 2561.
2. ภูมิรินทร์ อินชวณี, อายุพร กัยวิทย์โกศลและเกศกาญจน์ บัวผัน. ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช. รายงานวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช; 2551.
3. วราพร วันไชยธนวงศ์, วราภรณ์ ยศทวีและจุฬาวรี ชัยวงค์นาคพันธ์. การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. 2556; 9(2): 112-127.
4. ปราณี อ่อนศรี. จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. วารสารพยาบาลทหารบก. 2557; 15(1): 7-11.
5. กรศศิรี ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา กลยุทธ์การพัฒนา บุคลิกภาพ นักศึกษาพยาบาล. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. (2560); 5(2): 106-117.
6. ศิราณี อิ่มน้ำขาว และคณะ. ผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 กรณีศึกษาหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลโยธธ. วารสารการพยาบาลและการศึกษา, 2554; 4(2) :66-78.
7. วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง. การใช้นวัตกรรมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในนักศึกษาแพทย์ สำหรับรายวิชาสุขภาพกายและจิต. Tracks & Trends in Healthcare; 6-8 สิงหาคม 2557 คณะแพทยศาสตร์; สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2557
8. วรวรรณ จันทวิเมือง. ผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2559.
9. นิคม ถนอมเสียง.การคำนวณขนาดตัวอย่างกรณีการวิเคราะห์สมการถดถอยพหุ [ออนไลน์]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2560/4/25]. เข้าถึงได้จาก : https://home.kku.ac.th/nikom/sample_size_multiple_regression_2560.pdf
10. ทศนีย์ สุริยะไชย. ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น. สารนิพนธ์. ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2554.
11. วรัญญา แสงพิทักษ์ และ อมรตา อาชาพิทักษ์. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา: การเปลี่ยนแปลงเจตคตินักศึกษาพยาบาล. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ. 2560; 33(2): 159-168.

12. ละมัต เลิศล้ำ และ ชนิตา ธนสารสุธี. การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อพัฒนาการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์. รายงานวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์; 2556.
13. นุสรานา นามเดช. การพัฒนากระบวนการเรียนการสอนปฏิบัติการพยาบาลตามทฤษฎีการเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมความร่วมมือรู้สึกร่วมในการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์. ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย; 2559.
14. อรรถพล ปัญจะเพชรแก้ว. ผลของการจัดการเรียนรู้เชิงแนวคิดจิตตปัญญาวิชาจิตวิทยาสำหรับครูที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเองของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2560.
15. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพจิต. การเรียนรู้ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การจัดการความเครียด สำหรับวันทำงาน [ออนไลน์]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2560/5/25]. เข้าถึงได้จาก <http://www.hed.go.th/linkhed/file/456>.