



Effects of the Contemplative Training Program on Mindful Attention Awareness and Nursing Contemplation among Nursing Faculty and Nursing Students

Phatcharapon Tulyakul*, Benjawan Jantarasiew*, Tidarat Supanun*,
Prapiphis Singhasam*, Punpaphon Chunhabordee¹*

(Received Mar 12, 2023, Revised: May 16, 2023, Accepted: Jun 1, 2023)

Abstract

Nursing faculty use contemplative training to prepare and enhance nursing students and faculty with mindful attention awareness (MAA) and nursing contemplation (NC) worldwide. This quasi-experimental research aimed to investigate how the contemplative training program affected MAA and NC in nursing faculty members and nursing students. 114 participants who completed the 11-activity contemplative training program, including 25 nursing faculty members and 89 first-year nursing students, were recruited to participate in the study. Data was collected from December 2021 to February 2022 using three research instruments: a 4-item demographic, a 15-item MAA, and a 23-item NC questionnaire with Cronbach's alpha of 0.82 and 0.87. Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent t-tests.

The study found that nursing faculty members had higher post-mean MAA scores ($\bar{x}$ = 73.86, SD = 12.28) and NC score ($\bar{x}$ = 63.06, SD = 26.17) compared to their pre-mean scores with p-value < .001. Nursing students significantly increased their post-mean MAA score ($\bar{x}$ = 76.64, SD = 9.72) and NC scores ($\bar{x}$ = 76.72, SD = 31.16) compared to their pre-mean scores ($\bar{x}$ = 66.16, SD = 11.57, ($\bar{x}$ = 50.88, SD = 35.66, p = .001). Contemplative training can improve MAA and NC, and nursing students and faculty should use it to develop their competencies.

Keywords: Contemplative program, Mindful attention awareness, Nursing contemplation, Nursing faculty, Nursing student

* Nurse Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Trang, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

¹ Corresponding author: punpaphon.ch@bcnt.ac.th Tel: 0895912869



Effects of the Contemplative Training Program on Mindful Attention Awareness and Nursing Contemplation among Nursing Faculty and Nursing Students

Phatcharapon Tulyakul*, Benjawan Jantarasiew*, Tidarat Supanun*,
Prapiphis Singhasam*, Punpaphon Chunhabordee¹*

(Received Mar 12, 2023, Revised: May 16, 2023, Accepted: Jun 1, 2023)

Abstract

Nursing faculty use contemplative training to prepare and enhance nursing students and faculty with mindful attention awareness (MAA) and nursing contemplation (NC) worldwide. This quasi-experimental research aimed to investigate how the contemplative training program affected MAA and NC in nursing faculty members and nursing students. 114 participants who completed the 11-activity contemplative training program, including 25 nursing faculty members and 89 first-year nursing students, were recruited to participate in the study. Data was collected from December 2021 to February 2022 using three research instruments: a 4-item demographic, a 15-item MAA, and a 23-item NC questionnaire with Cronbach's alpha of 0.82 and 0.87. Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent t-tests.

The study found that nursing faculty members had higher post-mean MAA scores ($x = 73.86$, $SD = 12.28$) and NC score ($x = 63.06$, $SD = 26.17$) compared to their pre-mean scores with $p\text{-value} < .001$. Nursing students significantly increased their post-mean MAA score ($x = 76.64$, $SD = 9.72$) and NC scores ($x = 76.72$, $SD = 31.16$) compared to their pre-mean scores ($x = 66.16$, $SD = 11.57$, $M = 50.88$, $SD = 35.66$, $p = .001$). Contemplative training can improve MAA and NC, and nursing students and faculty should use it to develop their competencies.

Keywords: Contemplative program, Mindful attention awareness, Nursing contemplation, Nursing faculty, Nursing student

* Nurse Instructor, Boromarajonani College of Nursing, Trang, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute

¹ Corresponding author: punpaphon.ch@bcnt.ac.th Tel: 0895912869



ผลของโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของอาจารย์พยาบาลและนักศึกษา

พัชรภรณ์ ตุลยกุล*, เบญจวรรณ จันทรวี*, ธิรัตน์ สุภานันท์*
ประไพพิศ สิงห์เสม*, พรรณปพร ชุนหบดี¹*

(วันรับบทความ : 12 มีนาคม 2566, วันแก้ไขบทความ : 16 พฤษภาคม 2566, วันตอบรับบทความ : 1 มิถุนายน 2566)

บทคัดย่อ

องค์ความรู้เกี่ยวกับการนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญาใช้ในการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 และการพัฒนาอาจารย์พยาบาล ในแง่ของการตระหนักรู้อย่างมีสติ และจิตตปัญญาทางการพยาบาล ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการศึกษาทางการพยาบาลยังน้อยมาก งานวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาผลของโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของอาจารย์พยาบาลและนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ อาจารย์พยาบาลและนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลรัฐบาลแห่งหนึ่งที่เข้ารับการอบรมโปรแกรมจิตตปัญญาครบถ้วน 11 กิจกรรม จำนวน 114 คน จำแนกเป็นอาจารย์พยาบาล จำนวน 25 คน และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 89 คน โดยเก็บข้อมูลระหว่างระหว่างเดือน ธันวาคม 2564 ถึง กุมภาพันธ์ 2565 เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของ จำนวน 4 ข้อ แบบประเมินการตระหนักรู้ อย่างมีสติ จำนวน 15 ข้อ และแบบประเมินจิตตปัญญาทางการพยาบาล จำนวน 23 ข้อ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทั้งสองฉบับมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .82 และ .87 ตามลำดับ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ Dependent t-test

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติ ($\bar{X} = 73.86, SD = 12.28$) และจิตตปัญญาทางการพยาบาล ($\bar{X} = 63.06, SD = 26.17$) หลังการทดลองของอาจารย์พยาบาลสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 68.98, SD = 12.45, \bar{X} = 48.37, SD = 26.17, p = .001$) คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติ ($\bar{X} = 76.64, SD = 9.72$) และจิตตปัญญาทางการพยาบาล ($\bar{X} = 76.72, SD = 31.16$) หลังการทดลองของนักศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองเช่นกัน ($\bar{X} = 66.16, SD = 11.57, \bar{X} = 50.88, SD = 35.66, p = .001$) ดังนั้น โปรแกรมจิตตปัญญาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลจึงควรนำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาล

คำสำคัญ: โปรแกรมจิตตปัญญา, การตระหนักรู้อย่างมีสติ, จิตตปัญญาทางการพยาบาล, อาจารย์พยาบาล, นักศึกษาพยาบาล

* อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ตรีง, คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹ ผู้ประสานงานบรรณกิจ: punpaphon.ch@bnc.ac.th Tel: 0895912869

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Pedagogy) เป็นหนึ่งในรูปแบบการเรียนการสอนที่บูรณาการแนวคิดและปรัชญาทางศาสนา การทำสมาธิ โยคะ ประสาทวิทยา และการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ (Berkovich-Ohana, Jennings, & Lavy, 2019; Fosher, 2017; Miller, 2015) อันได้แก่ การฝึกเจริญสติ (Mindful Meditation), การสำรวมใจ (Concentration), การตระหนักรู้แบบเปิดกว้าง (Open Awareness), และการจดจ่อ (Focused Attention) (Berkovich-Ohana et al., 2019; Zajonc, 2013) รวมทั้งช่วยในการส่งเสริมและพัฒนากระบวนการคิด ความตั้งใจเรียน ความสมดุลทางอารมณ์ ความรู้สึกเข้าอกเข้าใจ ความเมตตา และความไม่เห็นแก่ตัวของนักศึกษา (Miller, 2015; Zajonc, 2013) โปรแกรมสอนทางจิตตปัญญาศึกษาช่วยสร้างประสบการณ์ชั้นสูงให้แก่ นักศึกษาผ่านการทำกิจกรรมซ้ำ ๆ และช่วยให้ความสามารถในการหยั่งรู้ การเข้าใจตนเอง รวมถึงความสามารถในการเข้าใจเนื้อหาการเรียนของนักศึกษาเติบโตหรือพัฒนาขึ้นอย่างช้า ๆ แต่ยั่งยืน ทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเรียนรู้จนถึงขั้นการพัฒนาปัญญา (Zajonc, 2013)

ในกระบวนการพัฒนานักศึกษาด้วยจิตตปัญญา อาจารย์ถือว่าเป็นกลไกที่สำคัญในการนำเอาองค์ความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับการอบรมจิตปัญญามาถ่ายทอดต่อให้แก่ นักศึกษา โปรแกรมจิตตปัญญาจะช่วยทั้งในการพัฒนาตนเองของอาจารย์และการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการพัฒนานักศึกษา อาจารย์ที่ได้รับการพัฒนาผ่านโปรแกรมนี้อาจจะเกิดความตระหนักรู้ถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง (Pizzuto, 2019) และมีกระบวนการคิดที่มีวิจรรย์ญาณ (Beer et al., 2015) ซึ่งส่งผลให้อาจารย์มีระดับความเครียดจากความไม่สมดุลของงานกับชีวิตส่วนตัวลดลงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Noyes, 2020) อีกทั้งการที่อาจารย์นำโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในการให้ปรึกษาแก่นักศึกษาและใช้ในการเรียนการสอนช่วยให้อาจารย์เข้าใจความเชื่อและปรัชญาในการสอนของตนเอง เลือกใช้วิธีการสอนที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ของนักศึกษาในทุกมิติ ทั้งในและนอกห้องเรียน มากกว่าการพัฒนาสมอง (Beer et al., 2015; Blake, 2018) รวมทั้งจะช่วยให้อาจารย์เข้าใจความต้องการทั้งทางด้านสังคมและทางอารมณ์ที่แท้จริงของนักศึกษา (Blake, 2018; Pizzuto, 2019)

จิตตปัญญาศึกษาถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาในหลากหลายสาขาและหลากหลายประเทศ รวมถึงการจัดการศึกษาทางการแพทย์พยาบาลในประเทศไทย โดยรูปแบบการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่มุ่งเน้นในการทำความเข้าใจตนเองและการเข้าใจผู้อื่นผ่านรูปแบบของกิจกรรมเพื่อฝึก การตระหนักรู้ การรับรู้อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น (Chiddee, Siriphan, Katenil, Tohpaeroh, & Kaleang, 2019; Sornlob, Prompuk, & Thiraphong, 2020; Wongchaiya, Ananchaipatana, & Gajai, 2020), รวมถึงสื่อสารการรับรู้เหล่านั้นผ่านกระบวนการสะท้อนคิด และสร้างการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างตนเองและผู้อื่นผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนาที่มุ่งเน้นให้เกิดการรับฟังและการสื่อสารอย่างมีสติ (Wongchaiya et al., 2020; Rattanawimo et al., 2020) เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ปลายทาง อันได้แก่ 1) ความเข้าใจตนเองและผู้อื่นผ่านการตระหนักรู้ อย่างมีสติ (Anan, Boonthan, Cheaplamp, Songsawangthum, Chaopipat, & Bualuang, 2018; Jarujinda, Sriamonruttanakul, Jitruttanaporn, Tosongkram, & Thongkaew, 2020; Wongchaiya et al., 2020; Sornlob et al., 2020) 2) การพัฒนาจิตใจ (Jarujinda et al., 2020) 3) การพัฒนาการเรียนรู้ (Chiddee et al., 2019; Namdej, Triwaranyu, & Panittrat, 2018; Rattanawimo et al., 2020; Sornlob et al., 2020) และ 4) จิตตปัญญาทางการแพทย์ (Jarujinda et al., 2020) การตระหนักรู้ อย่างมีสติเป็นผลลัพธ์หนึ่งที่ยินยอมมาใช้ในการวัดผลของโปรแกรมจิตตปัญญาสำหรับ



บุคคลในระบบการเรียนรู้ระดับอุดมศึกษา โดยเชื่อว่าการตระหนักรู้อย่างมีสติเป็นความสามารถของบุคคลในการจดจ่อกับความคิด อารมณ์ และการสัมผัสของร่างกายของตนเองกับปัจจุบันขณะ โดยปราศจากความไขว่เขวและอคติ (Rodriguez, Beer, Lapsley, & Holscher, 2021) ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองจากภายในที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์เชิงบวกทางสังคมกับบุคคลภายนอก เช่น การแสดงออกถึงความตั้งใจฟัง ความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น (Beer et al., 2015; Galante et al., 2014; Tang, Hölzel, & Posner, 2015) ในขณะเดียวกัน โปรแกรมจิตตปัญญาที่ถูกนำมาใช้แฉวงการพยาบาลในการพัฒนาทักษะที่แสดงออกถึงความเข้าใจตนเอง การอยู่ปัจจุบันขณะ การมีสติในการพยาบาล การเข้าใจผู้รับบริการ และความเมตตา กรุณา ผู้รับบริการ ซึ่งถูกเรียกโดยรวมว่าจิตตปัญญาทางการพยาบาล (Nursing Contemplation or Contemplative Practice for Nurses)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง เป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาทางการพยาบาล ภายใต้การกำกับดูแลของคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนกที่มุ่งมั่นในการพัฒนาบัณฑิตพยาบาลมีคุณภาพตามมาตรฐานระดับอุดมศึกษาและองค์วิชาชีพ โดยยึดแนวทางการสร้างสรรค์ด้วยปัญญาภายใต้การบริหารจัดการอย่างมีธรรมาภิบาล ผ่านกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนากระบวนการคิดและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน (Boromarajonani College of Nursing, Trang, 2020) และมีความเชื่อว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการคิด การเขียน การฟัง การถาม และการสนทนาอย่างมีแบบแผนที่ช่วยกระตุ้นการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีสติ (Berkovich-Ohana et al., 2019; Kotzé & Nel, 2016; Mahani, 2012; Sable, 2014) และคิดอย่างมีวิจารณญาณในการแก้ปัญหา (Berkovich-Ohana et al., 2019; Jarujinda et al., 2020) การเปิดโอกาสให้บุคคลได้พัฒนาตนเองหรือฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมหรือกิจกรรมของจิตตปัญญาจะช่วยให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ในการควบคุมความคิด อารมณ์ การเคลื่อนไหวของร่างกาย และความรู้สึกผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ (Berkovich-Ohana et al., 2019) อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลเกิดการฝึกการเข้าในตนเองและผู้อื่นด้วยกระบวนการคิดเชิงลึก คิดอย่างละเอียดรอบคอบ และคิดใคร่ครวญอย่างมีสติ ซึ่งนำไปสู่การเกิดจิตตปัญญาทางการพยาบาล 4 ด้าน คือ ใจตื่นรู้ ความเข้าใจความจริงของชีวิต พลังแห่งความเมตตา และความมีใจกรุณา (Flores, 2017; Jarujinda et al., 2020; Mahani, 2012; Sable, 2014) ถึงแม้ว่างานวิจัยที่ผ่านมาจะบ่งชี้ว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาและการศึกษาทางการพยาบาลในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 - 4 อย่างไรก็ดีตาม องค์ความรู้เกี่ยวกับการนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญาใช้ในการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เปลี่ยนผ่านจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษามาเป็นการเรียนในระดับอุดมศึกษาเฉพาะทางและการพัฒนาอาจารย์พยาบาล โดยเฉพาะในวิทยาลัยพยาบาล สังกัดคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก รวมถึงการนำมาใช้ในการพัฒนายังมีน้อยมาก ประกอบกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับยังมีงานวิจัยที่มุ่งในการพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติ (Mindful Attention Awareness) และจิตตปัญญาทางการพยาบาล (Nursing Contemplation) ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการศึกษาทางการพยาบาล (Chiddee, Siriphan, & Kaeomaungfang, 2018; Chiddee et al., 2019; Namdej, Triwaranyu, & Panitrat, 2018; Bagshaw, 2014) น้อยมาก ดังนั้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง จึงได้นำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาใช้ในการอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลและพัฒนาคุณภาพของอาจารย์พยาบาล เพื่อมุ่งหวังให้นักศึกษาและอาจารย์เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลและนำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในกระบวนการเรียนการสอนตลอดหลักสูตรเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนักศึกษาและคุณภาพการจัดการศึกษาของวิทยาลัย



วัตถุประสงค์

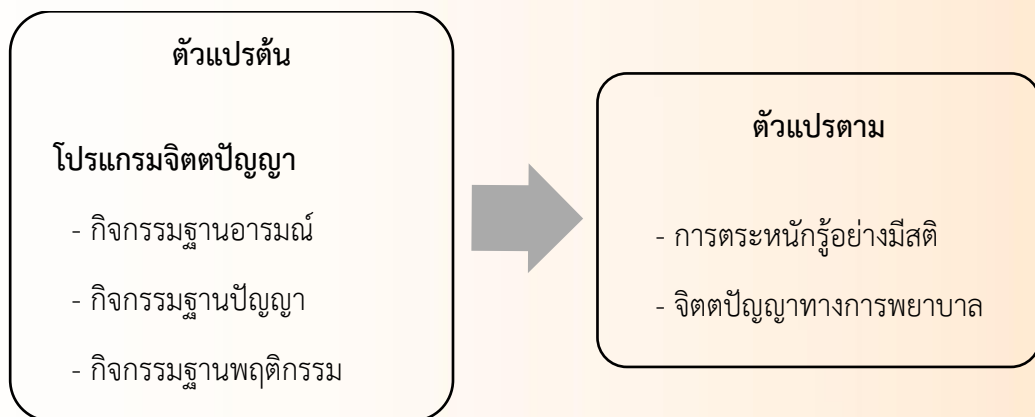
1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการอบรมจิตตปัญญา
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของอาจารย์พยาบาลก่อนและหลังการอบรมจิตตปัญญา

ขอบเขตงานวิจัย

ขอบเขตการวิจัยประกอบด้วย 1) ด้านเนื้อหา คือ การศึกษาผลของการโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง 2) ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนในปีการศึกษา 2564 จำนวน 100 คน และอาจารย์พยาบาล 38 คน 3) ด้านพื้นที่ที่ศึกษา คือ วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง และ 4) ด้านระยะเวลาที่ศึกษา คือ ระหว่างเดือนธันวาคม 2564 ถึงกุมภาพันธ์ 2565

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้ประยุกต์กรอบแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ Mezirow (1997) ที่เชื่อว่าบุคคลเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อนำไปสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frame of Reference) ด้านปัญญา (Cognitive Component), ด้านพฤติกรรม (Conative Component), และด้านอารมณ์ (Emotional Component) ผ่านกิจกรรมจิตตปัญญาที่มุ่งเน้นการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงระดับปัจเจกบุคคลทั้งสามด้านผ่านกิจกรรมการอ่าน การฟัง การสนทนา การปฏิบัติและการสะท้อนคิด



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One Group Pretest Posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน และอาจารย์พยาบาล จำนวน 38 คน ของวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่ง

เกณฑ์คัดเข้าของกลุ่มตัวอย่าง

1. เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2564
2. เป็นอาจารย์พยาบาลประจำที่ปฏิบัติงานในปีการศึกษา 2564
3. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์คัดออก

1. ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบทั้ง 11 กิจกรรม
2. ลาออกในช่วงของการอบรมโปรแกรมการจัดปัญหา

โดยในระหว่างการทดลองมีอาจารย์ลาออก จำนวน 5 คน และเข้าร่วมโปรแกรมไม่ครบทั้ง 11 กิจกรรม เนื่องจากติดราชการและลาป่วย จำนวน 8 คน เหลือกลุ่มตัวอย่างเพียง 25 คน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมไม่ครบทั้ง 11 กิจกรรม จำนวน 11 คน เนื่องจากลาป่วย จึงเหลือกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 89 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง โปรแกรมการจัดปัญหาเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างทั้งอาจารย์และนักศึกษาพยาบาลใช้เวลาในการทำกิจกรรม 3 เดือน โดยจัดตารางการทำกิจกรรมให้สอดคล้องกับตารางเวลาในการทำงานและการเรียนของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม กิจกรรมในโปรแกรมประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก คือ 1) กิจกรรมฐานอารมณ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างทำความรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ตรวจสอบทบทวนตัวเอง และสร้างความตระหนักรู้อย่างลึกซึ้งด้านอารมณ์และความรู้สึกจากด้านในของตนเอง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างค้นพบศักยภาพความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น ฝึกการสร้างการตระหนักรู้ภายในตนเอง เข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง เข้าใจพื้นฐานการพัฒนามิติภายในอย่างมีสติ 2) กิจกรรมฐานปัญญา เป็นกิจกรรมที่ฝึกความเชื่อมโยงของความคิดอย่างมีสติกับอารมณ์และความรู้สึกภายในของตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ทางความคิด เท่าทันการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก รู้ถึงศักยภาพและข้อจำกัดของตน เพื่อพัฒนาตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และ 3) กิจกรรมฐานพฤติกรรม เป็นการฝึกทักษะเปิดประสาทสัมผัสในการสังเกตความจริงของสิ่งรอบข้างและตนเองในขณะที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น เพื่อฝึกการวิเคราะห์และมองเห็นตนเองในขณะทำงานร่วมกับผู้อื่น โดยมีรายละเอียดกิจกรรมตามโปรแกรม



โปรแกรมของอาจารย์	โปรแกรมของนักศึกษา
เดือนธันวาคม (2 วัน วันละ 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับท้องฟ้าเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - Me and Myself เป็นการสำรวจความรู้สึกและความเป็นตัวตนของตนเองโดยการวาดรูปภายใต้หัวข้อชีวิตของฉันและจับคู่สลับกันเล่าให้ฟัง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานปัญญา - จับคู่ สลับกันเอ่ยชื่อผลไม้ สัตว์ หรืออื่นๆโดยไม่ซ้ำกัน เพื่อฝึกสติ - กิจกรรมผู้นำสีทศ เพื่อวิเคราะห์ข้อดีและข้อด้อยของตนเองตามสัตว์ทั้งสี่ชนิด รวมทั้งวิเคราะห์การปรับตัวเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 3. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - เป็ดชิงพื้นที่ เป็นการฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันในการปกป้องพื้นที่ของกลุ่ม และฝึกการวิเคราะห์และมองเห็นตนเองในขณะทำงานร่วมกับผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม	เดือนธันวาคม ครั้งที่ 1 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับท้องฟ้าเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - Me and Myself เป็นการสำรวจความรู้สึกและความเป็นตัวตนของตนเองโดยการวาดรูปภายใต้หัวข้อชีวิตของฉันและจับคู่สลับกันเล่าให้ฟัง 2. กิจกรรมฐานปัญญา - จับคู่สลับกันเอ่ยชื่อผลไม้ สัตว์ หรืออื่นๆโดยไม่ซ้ำกัน เพื่อฝึกสติ - กิจกรรมผู้นำสีทศ เพื่อวิเคราะห์ข้อดีและข้อด้อยของตนเองตามสัตว์ทั้งสี่ชนิด รวมทั้งวิเคราะห์การปรับตัวเมื่อต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 3. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - แม่น้ำพิช เป็นการฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีม เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายเดียวกันในการปกป้องพื้นที่ของกลุ่ม และฝึกการวิเคราะห์และมองเห็นตนเองในขณะทำงานร่วมกับผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม ครั้งที่ 2 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสะท้อนของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับท้องฟ้าเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม



โปรแกรมของอาจารย์	โปรแกรมของนักศึกษา
	2. กิจกรรมฐานปัญญา - เดินสามเกียร์ เพื่อเป็นการฝึกสติในการจดจ่อกับปัจจุบันและการอยู่กับตัวเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 3. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - เปิดชิงพื้นที่ เป็นการฝึกการทำงานร่วมกันเป็นทีมเพื่อบ่มบ่มเป้าหมายเดียวกันในการปกป้องพื้นที่ของกลุ่ม ฝึกการวิเคราะห์ มองเห็นตนเองในขณะทำงานร่วมกับผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม
เดือนมกราคม (2 วัน วันละ 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสะท้อนของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับทะเลเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - เมล็ดพันธุ์ในใจ เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หลากหลาย ผ่านการวาดรูปและระบายสีที่สะท้อนความรู้สึกของตนเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานปัญญา - วาดภาพแสนสนุก เป็นการฝึกการวางแผนการวาดรูปร่วมกับทีมที่มีการแบ่งบทบาทหน้าที่และข้อจำกัดในการวาดรูปให้เหมือนต้นแบบ - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 3. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - สามเหลี่ยมด้านเท่า เป็นการวางแผนการจัดการตนเองเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบข้าง และรับรู้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งอื่นที่มีผลต่อตัวเรา	เดือนมกราคมครั้งที่ 1 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสะท้อนของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับทะเลเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - เมล็ดพันธุ์ในใจ เป็นการจัดการอารมณ์ของตนเองที่หลากหลาย ผ่านการวาดรูปและระบายสีที่สะท้อนความรู้สึกของตนเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - ผ่อนพักตระหนักรู้ เป็นกิจกรรมผ่อนคลายโดยการนอนฟังเพลงและกำหนดสติของตนเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม ครั้งที่ 2 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานปัญญา - วาดภาพแสนสนุก เป็นการฝึกการวางแผนการวาดรูปร่วมกับทีมที่มีการแบ่งบทบาทหน้าที่และข้อจำกัดในการวาดรูปให้เหมือนต้นแบบ - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและ



โปรแกรมของอาจารย์	โปรแกรมของนักศึกษา
- การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม	ความรู้สึที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - สามเหลี่ยมด้านเท่า เป็นการวางแผนการจัดการตนเองเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงของตนเองกับสิ่งรอบข้าง และรับรู้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งอื่นที่มีผลต่อตัวเรา - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม
เดือนกุมภาพันธ์ (2 วัน วันละ 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสะท้อนของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับท้องฟ้าเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - Contemplative Drawing เป็นการใคร่ครวญและอยู่กับตัวเองผ่านการวาดภาพสะท้อนความเป็นตัวเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานปัญญา - Story Telling and Deep Listening เป็นการเล่าเรื่องที่สะท้อนความภาคภูมิใจของตนเองและการฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและมีสติ - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 3. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - ตึกตาล้มลุก เป็นกิจกรรมที่ฝึกการท้าทายความกลัวของตัวเองและได้ฝึกการไว้วางใจผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม	เดือนกุมภาพันธ์ครั้งที่ 1 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานอารมณ์ - Check-in เป็นการสะท้อนของตนเอง ณ ขณะปัจจุบัน โดยการเปรียบเทียบกับท้องฟ้าเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้อย่างมีสติก่อนเริ่มทำกิจกรรม - Contemplative Drawing เป็นการใคร่ครวญและอยู่กับตัวเองผ่านการวาดภาพสะท้อนความเป็นตัวเอง - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม ครั้งที่ 2 (1 วัน 6 ชม.) 1. กิจกรรมฐานปัญญา - Story Telling and Deep Listening เป็นการเล่าเรื่องที่สะท้อนความภาคภูมิใจของตนเองและการฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและมีสติ - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน ขณะ และหลังทำกิจกรรม 2. กิจกรรมฐานพฤติกรรม - ตึกตาล้มลุก เป็นกิจกรรมที่ฝึกการท้าทายความกลัวของตัวเองและได้ฝึกการไว้วางใจผู้อื่น - การสะท้อนคิด เป็นการสะท้อนการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาและอาจารย์พยาบาล จำนวน 4 ข้อ เป็นคำถามให้เลือกตอบ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ และประสบการณ์การทำกิจกรรมจิตตปัญญา



2.2 แบบประเมินการตระหนักรู้อย่างมีสติ (Mindful Attention Awareness Scale) ของ Brown and Ryan (2003) แปลเป็นภาษาไทยโดย Christopher, Charoensuk, Gilbert, Neary, and Pearce (2009) จำนวน 15 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 6 ระดับคะแนน คือ 1 หมายถึง เกือบจะไม่กระทำเช่นนี้เลย และ 6 หมายถึง การกระทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ ค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 15 – 90 คะแนน การคิดคะแนนใช้ค่าคะแนนเฉลี่ย โดยคะแนนเฉลี่ยมากแสดงถึงการมีความตระหนักรู้อย่างมีสติอยู่ในระดับสูง ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha จากงานวิจัยที่ผ่านมา มีค่าอยู่ระหว่าง .80–.87 (Brown & Ryan, 2003; Christopher et al., 2009)

2.3 แบบประเมินจิตตปัญญาทางการพยาบาล ของ Jarujinda et al. (2020) 4 ด้าน จำนวน 23 ข้อ ประกอบด้วย ด้านใจตื่นรู้ จำนวน 6 ข้อ ด้านความเข้าใจความจริงของชีวิต จำนวน 3 ข้อ ด้านพลังแห่งความเมตตา จำนวน 10 ข้อ ด้านความมีใจกรุณา จำนวน 4 ข้อ คำตอบเป็นแบบประเมินค่า 6 ระดับคะแนน คือ 1 หมายถึง เกือบจะไม่กระทำเช่นนี้เลย และ 6 หมายถึง การกระทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ ค่าคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 23 – 138 คะแนน การคิดคะแนนใช้ค่าคะแนนเฉลี่ย โดยคะแนนเฉลี่ยมากแสดงถึงการมีพฤติกรรมจิตตปัญญาทางการพยาบาลอยู่ในระดับสูง ค่าความเชื่อมั่นจากงานวิจัยที่ผ่านมา เท่ากับ 0.94 (Jarujinda et al., 2020)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบประเมินการตระหนักรู้อย่างมีสติและแบบประเมินจิตตปัญญาทางการพยาบาลจะนำไปทดลองใช้กับ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 และอาจารย์พยาบาล ณ วิทยาลัยพยาบาล 2 แห่ง จำนวนกลุ่มละ 30 คน เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยผลการทดสอบเครื่องมือของเครื่องมือทั้งสองฉบับมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha เท่ากับ .82 และ .87 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้านข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติการแจกแจงความถี่และร้อยละ ส่วนคะแนนการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการอบรมจิตตปัญญาใช้สถิติ Dependent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและจริยธรรมการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง เลขที่รับรอง 28/2564 โดยงานวิจัยครั้งนี้ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิและไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมแก่กลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งการตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้จะไม่เกิดผลกระทบทั้งด้านการเรียน ผลการปฏิบัติงาน หรือสิทธิพิเศษใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้เพื่อป้องกันการขัดแย้งทางจริยธรรมในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ประจำของวิทยาลัย ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการตัดสินใจการเข้าร่วมวิจัยของกลุ่มตัวอย่างนั้น ทีมผู้วิจัยจึงให้เจ้าหน้าที่งานพัฒนานักศึกษาเป็นผู้ช่วยในการชี้แจงข้อมูลการวิจัย ได้แก่ การชี้แจงรายละเอียด และวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การแสดงความสมัครใจใน การความยินยอมในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และการรวบรวมข้อมูลการวิจัย



ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างอาจารย์ ($n = 25$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ($n = 23$, 92%) อายุเฉลี่ย 42.32 ปี ($SD = 12.11$) โดยกลุ่มตัวอย่างเกือบสามในสี่มีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ ($n = 18$, 72%) แต่กลุ่มตัวอย่างเพียงหนึ่งในสามเท่านั้นที่เคยมีประสบการณ์การทำกิจกรรมจิตตปัญญา ($n = 9$, 36%) ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างนักศึกษา ($n = 89$) ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ($n = 85$, 95.5%) อายุเฉลี่ย 19.42 ปี ($SD = 0.72$) โดยกลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิ ($n = 84$, 94.4%) แต่กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 เท่านั้นที่เคยมีประสบการณ์การทำกิจกรรมจิตตปัญญา ($n = 9$)

จากผลการศึกษาในตารางที่ 1 แสดงว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติ ($\bar{X} = 73.86$, $SD = 12.28$) และจิตตปัญญาทางการพยาบาล ($\bar{X} = 63.06$, $SD = 26.17$) หลังการทดลองของอาจารย์พยาบาลสูงกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{X} = 68.89$, $SD = 12.45$, $\bar{X} = 48.37$, $SD = 26.17$, $p = .001$) คะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติ ($\bar{X} = 76.64$, $SD = 9.72$) และจิตตปัญญาทางการพยาบาล ($\bar{X} = 76.72$, $SD = 31.16$) หลังการทดลองของนักศึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองเช่นกัน ($\bar{X} = 66.16$, $SD = 11.57$, $\bar{X} = 50.88$, $SD = 35.66$, $p = .001$)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลก่อนและหลังการทดลองของอาจารย์และนักศึกษาพยาบาล

ตัวแปร	ก่อน		หลัง		t
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD	
อาจารย์พยาบาล (n = 25)					
การตระหนักรู้อย่างมีสติ	68.89	12.45	73.86	12.28	2.11***
จิตตปัญญาทางการพยาบาล	48.37	26.17	63.06	26.17	2.96***
นักศึกษาพยาบาล (n = 89)					
การตระหนักรู้อย่างมีสติ	66.16	11.57	76.64	9.72	8.54***
จิตตปัญญาทางการพยาบาล	50.88	35.66	76.72	31.16	6.81***

*** $p = .001$

อภิปรายผล

โปรแกรมอบรมจิตตปัญญากลายเป็นที่นิยมมากขึ้นในแวดวงการศึกษาในระดับอุดมศึกษาเนื่องจากช่วยในการส่งเสริมสุขภาพจิตและสุขภาวะโดยรวมของบุคคล ซึ่งหนึ่งในจุดมุ่งหมายหลักของโปรแกรมเหล่านี้คือการเพิ่มการตระหนักรู้อย่างมีสติให้บุคคลสามารถจดจ่อกับหรือให้ความสนใจกับประสบการณ์ปัจจุบันด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างและไม่ตัดสิน (Galante et al., 2014) อีกทั้งเป็นการพัฒนาสุขภาวะของพยาบาลทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา ที่เรียกโดยรวมว่าจิตตปัญญาทางการพยาบาลอันประกอบด้วย ใจที่ตื่นรู้ (Mindful Awareness) ความเข้าใจความจริงของชีวิต (Understanding Noble Truths) พลังแห่งความเมตตา (Power of Kindness) และความมีใจกรุณา (Benevolence) (Jarujinda et al., 2020) โดยหลักการของจิตตปัญญาและจิตตปัญญาทางการพยาบาล



ยังช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านอารมณ์และสังคม (Soft skills) ที่จำเป็นของพยาบาล เช่น การตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองและผู้อื่น การไม่ใช้ความเชื่อของตนเองตัดสินผู้อื่น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการควบคุมอารมณ์ การดูแลผู้รับบริการด้วยสติ และการให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Chaonarin, Keeratavanithsathian, Kamolabutra, & Supharoekyothin, 2021) การศึกษาผลของโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของอาจารย์พยาบาลและนักศึกษาในครั้งนี้พบว่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลและอาจารย์พยาบาลหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษา พบว่าส่วนต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลก่อนและหลังการทดลองของอาจารย์พยาบาลน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาล ทั้งนี้เมื่อพิจารณาปัจจัยส่วนบุคคลที่อาจจะมีผลต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาล พบว่า กลุ่มอาจารย์มีประสบการณ์ในการทำกิจกรรมจิตตปัญญามาก่อน และมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตและการพยาบาลมากกว่ากลุ่มนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ Mahlo and Windsor (2021) ที่พบว่าคุณลักษณะและทักษะการตระหนักรู้มีความสัมพันธ์กับอายุ โดยบุคคลที่มีอายุมากกว่า 40 ปี จะมีคุณลักษณะและทักษะด้านนี้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม การศึกษาการนำโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในกลุ่มอาจารย์พยาบาลนั้นมีน้อยมาก จากผลการศึกษาที่ผ่านมาผลที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมจิตตปัญญา ได้แก่ กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง การสะท้อนคิด และการทำสมาธิ ส่งผลโดยตรงให้อาจารย์พยาบาลที่ผ่านการอบรมโปรแกรมจิตตปัญญานั้นเกิดการพัฒนากการตระหนักรู้อย่างมีสติ ซึ่งเป็นผลจากการพัฒนาภายในของตนเอง นอกจากนี้ยังเกิดผลทางอ้อมจากการที่อาจารย์ได้นำเอากิจกรรมจิตตปัญญาไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในของอาจารย์ด้วย (Hirschmann, 2019) อย่างไรก็ตาม ไม่พบการศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาในอาจารย์พยาบาลในประเทศไทย แต่มีการนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในกลุ่มพยาบาลและอาจารย์วิชาชีพอื่น และพบว่าเกิดผลลัพธ์เชิงบวกต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการให้การพยาบาล

เมื่อพิจารณาผลการศึกษาในกลุ่มของนักศึกษาพยาบาล พบว่า ส่วนต่างค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาของ Sornlob et al. (2020) และ Wongchaiya et al. (2020) ที่นำเอาโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติและความเข้าใจผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลเป็นเวลา 1 วัน และขณะฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เช่นเดียวกันกับกลุ่มอาจารย์พยาบาลที่ไม่มีการศึกษาจิตตปัญญาทางการพยาบาลในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล แต่มีผลการวิจัยที่ใกล้เคียงในแง่ของการพัฒนาการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ที่เน้นการเข้าใจและตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจิตตปัญญาทางการพยาบาล ซึ่งผลการวิจัยของ Choosang and Nillapun (2020) ที่พบว่า การนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญา อันประกอบด้วย การฝึกจิตและพัฒนาใจ การเรียวสติอยู่กับปัจจุบัน การผ่อนคลายการตระหนักรู้ การค้นหาทัศนคติในการเรียน สุนทรียสนทนา กรณียศึกษา และการใช้สติกับการเรียนรู้ช่วยพัฒนาความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

ในการศึกษาครั้งนี้ได้เลือกใช้กิจกรรมฐานอารมณ์ ปัญญา และพฤติกรรมในโปรแกรมจิตตปัญญา ซึ่งเชื่อว่ามีผลในการพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Beer et al. (2015) นั้นพบว่าการนำกิจกรรมจิตตปัญญาในฐานอารมณ์และพฤติกรรม อันได้แก่ การเจริญสติ (Mindfulness Meditation) โยคะ จิ้ง การผ่อนคลาย (Retreat) และกิจกรรมจิตตปัญญาอื่นๆ มาใช้ในกลุ่มอาจารย์และนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และประสาทสัมผัสของร่างกาย ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นสามารถจดจ่อกับการเรียนและการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจ



บุคคลอื่นมากขึ้น อันส่งผลให้การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่นดีและความเครียดของการเรียนและการทำงานลดลง ในขณะที่การทบทวนวรรณกรรมของ Berkovich-Ohana et al. (2019) บ่งชี้ว่าการนำเอากิจกรรมกลุ่มจิตตปัญญา เช่น การเจริญสติ การแผ่เมตตา (Loving-Kindness Meditation) และการเขียนมาใช้ในห้องเรียนหรือการอบรมจะช่วยให้ทั้งอาจารย์และนักศึกษาได้พัฒนาการตระหนักรู้อย่างมีสติ การควบคุมอารมณ์ รวมถึงการเรียนรู้ทางสังคมเช่นกัน นักศึกษาและอาจารย์ที่ได้รับการพัฒนาผ่านโปรแกรมนี้ไม่เพียงแต่จะพัฒนาประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงาน แต่จะถูกบ่มเพาะให้เกิดพฤติกรรมเอื้อทางสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความเมตตา กรุณา ความเข้าอกเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นซึ่งทำให้บรรยากาศในการเรียนรู้และทำงานดีขึ้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลลัพธ์ที่คาดหวังของโปรแกรม

อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์เชิงบวกของโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติเกิดจากหลายปัจจัย โดยปัจจัยแรกคือโปรแกรมจิตตปัญญาจะฝึกให้บุคคลให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ในปัจจุบันและการยอมรับโดยไม่ตัดสิน เช่น การฝึกกำหนดลมหายใจ และการรับรู้ความรู้สึกทางร่างกาย โดยปราศจากการตัดสินหรือการเบี่ยงเบนความสนใจ การปฏิบัตินี้ช่วยปลูกฝังทัศนคติที่ไม่แสดงปฏิกิริยาและไม่ตัดสินต่อความคิดและอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น (Galante et al., 2014; Tang, Hölzel, & Posner, 2015) ปัจจัยต่อมา คือโปรแกรมจิตตปัญญาช่วยในการฝึกใจให้พร้อมต่อการตระหนักรู้อย่างมีสติผ่านการปลูกฝังความตระหนักรู้ในตนเองต่อการให้ความสนใจกับปัจจุบันขณะ บุคคลจะถูกฝึกให้เกิดความตระหนักถึงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกทางร่างกายของตนมากขึ้นจนนำไปสู่การเข้าใจสภาวะทางจิตใจและอารมณ์ได้ดีขึ้น (Galante et al., 2014; Tang, Hölzel, & Posner, 2015) และปัจจัยสุดท้าย คือ บุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาจะมีโอกาสได้แบ่งปันประสบการณ์กับบุคคลอื่นๆ ในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยในการฝึกการให้ความสนใจและจดจ่อกับปัจจุบันขณะ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มการสนับสนุนทางสังคมผ่านการแสดงออกถึงความตั้งใจฟัง ความเข้าอกเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจในช่วงที่รับฟังบุคคลอื่น (Beer et al., 2015; Galante et al., 2014; Tang, Hölzel, & Posner, 2015) การตระหนักรู้อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการแพทย์เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับคณาจารย์พยาบาลและนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากการให้การพยาบาลเป็นงานบริการที่ต้องอาศัยสติในการให้การพยาบาลอย่างละเอียด รอบคอบ และระมัดระวัง รวมทั้งการใส่ใจใจด้วยความเข้าใจความเป็นมนุษย์ (Anan et al., 2018; Namdej et al., 2018; Sornlob et al., 2020; Wongchaiya et al., 2020)

ผลของการนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญามาใช้ในการปลูกฝังทักษะทั้งสองนี้แก่ออาจารย์และนักศึกษาพยาบาลไม่ได้จำกัดแค่เพียงการพัฒนาด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง แต่การที่บุคลากรทางการแพทย์ได้พัฒนาตนเองจากภายในจึงมีประโยชน์อย่างมากในการส่งเสริมการปฏิบัติทางคลินิกที่มีประสิทธิภาพ อันเนื่องมาจาก อาจารย์และนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการพัฒนาจะมีสติในการจดจ่อกับการปฏิบัติการพยาบาลและอาการของผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยลดความผิดพลาดในการพยาบาล ตัดสินใจให้การพยาบาลได้อย่างทันท่วงที ยกระดับความปลอดภัยของผู้รับบริการ และเพิ่มความพึงพอใจต่อการให้การพยาบาล (Basler et al., 2020; Xie, Zeng, Lv, Li, Xiao, & Hu, 2020) ในขณะเดียวกัน ทักษะทั้งสองอย่างนี้ยังช่วยให้อาจารย์และนักศึกษาพยาบาลสามารถทำงานและจัดการกดดันของสถานการณ์การพยาบาลที่ตึงเครียด ความเป็นความตายของผู้รับบริการ และความคาดหวังของผู้รับบริการและญาติได้อย่างมีสติ ผ่านการแสดงออกถึงความเอาใจใส่ในระหว่างการมีปฏิสัมพันธ์ การฟัง และสื่อสารกับผู้รับบริการและญาติ ซึ่งจะช่วยลดภาวะความเหนื่อยล้าจากการทำงานแต่สร้างบรรยากาศที่ดีและเพิ่มความพึงพอใจในงาน (Kotzé & Nel, 2016; Noyes, 2020) และที่สำคัญที่สุดคือทักษะทั้งสองอย่างนี้จะช่วยให้อาจารย์และนักศึกษาพยาบาลเข้าใจถึงจุดอ่อนและจุดแข็งทั้งด้านภายในและความสามารถทางการแพทย์ของตนเองผ่านการสะท้อนประสบการณ์และการเรียนรู้จากข้อผิดพลาดเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองผ่านการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการเติบโตส่วนบุคคลอย่างต่อเนื่อง



ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

โปรแกรมจิตตปัญญาทั้ง 11 กิจกรรม ส่งผลลัพธ์เชิงบวกทั้งทางตรงต่อตัวอาจารย์และนักศึกษาพยาบาล ในขณะเดียวกัน ยังส่งผลลัพธ์ทางอ้อมกับสถาบันการศึกษา ทั้งในแง่ผลงานของอาจารย์และผลลัพธ์การเรียนรู้ของ นักศึกษา ดังนั้น สถาบันการศึกษาทางการพยาบาลจึงควรนำโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในการพัฒนาสมรรถนะ อาจารย์พยาบาลในครั้งแรก จากนั้นอาจจะเลือกกิจกรรมบางส่วนหรือประเมินติดตามผลของการนำโปรแกรมจิตต ปัญญาไปใช้ในการพัฒนาตนเองทั้งสองด้านอย่างต่อเนื่อง ในส่วนของนักศึกษาพยาบาลควรมีการนำโปรแกรมมาใช้ ในการเตรียมความพร้อมนักศึกษาในช่วงปฐมนิเทศหรือช่วงภาคการศึกษาแรก จากนั้นควรมีการนำกิจกรรม บางส่วนมาใช้ในการพัฒนานักศึกษาผ่านกิจกรรมทั้งใน-นอกหลักสูตรเพื่อการพัฒนาจากภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ถึงแม้ว่าการศึกษานี้จะพบว่าผลของการโปรแกรมอบรมจิตตปัญญาช่วยในการพัฒนาการตระหนักรู้ อย่างมีสติและจิตตปัญญาทางการพยาบาลของกลุ่มตัวอย่าง แต่ด้วยข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้ซึ่งเป็นการศึกษา แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลัง อีกทั้งระยะเวลาในการจัดโปรแกรมของทั้งกลุ่มอาจารย์และนักศึกษาที่แตกต่างกัน ตามบริบทที่เป็นไปได้ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 3 เดือน ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยครั้ง ต่อไป จึงควรมีการนำเอาโปรแกรมจิตตปัญญาไปใช้ในการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลองและออกแบบการติดตามผลทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณของโปรแกรมเป็นระยะเพื่อให้เห็น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Anan, K., Boonthan, A., Cheaplamp, S., Songsawangthum, M., Chaopipat, Y., & Bualuang, T. (2018). The development of empathy in nursing students using the contemplative education. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 19, 68-77. (in Thai)
- Bagshaw, J. B. (2014). *Contemplative pedagogy and student success: A mixed methods research study*. Doctoral dissertation, Purdue University.
- Basler, J. et al. (2020). Mindfulness and patient safety simulation in third-year baccalaureate students. *Clinical Simulation in Nursing*, 42, 8-11.
- Beer, L. E. et al. (2015). Awareness, integration, and interconnectedness: Contemplative practices of higher education professionals. *Journal of Transformative Education*, 13(2), 161-185. doi:10.1177/1541344615572850.
- Berkovich-Ohana, A., Jennings, P. A., & Lavy, S. (2019). Contemplative neuroscience, self-awareness, and education. *Progress in Brain Research*, 244, 355-385. doi:10.1016/bs.pbr. 2018.10.015.
- Blake, M. (2018). *The use of contemplative pedagogy and practices among community college faculty: A case study* (Publication No. 10980035) [Doctoral dissertation, California State University, Fullerton]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Boromarajonani College of Nursing, Trang. (2020). *The strategic plan of Boromarajonani College of Nursing, Trang*. Trang: Boromarajonani College of Nursing, Trang. (in Thai)
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.



- Chaonarin, P., Keeratavanithsathian, S., Kamolabutra, M., & Supharoekyothin, P. (2021). Soft skills: Skills needed for nurses. *Journal of Health Sciences Scholarship*, 9(1), 1-17. (in Thai)
- Chiddee, K., Siriphan, S., & Kaeomaungfang, R. (2018). Contemplative education: Learning management in health promotion and illness prevention practicum. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 10(3), 231-241. (in Thai)
- Chiddee, K., Siriphan, S., Katenil, K., Tohpaeroh, M., & Kaleang, N. (2019). Learning activities and assessment based on the contemplative education philosophy. *Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 6(3), 145-157. (in Thai)
- Choosang, S., & Nillapun, M. (2021). The paradigm of contemplative education enhance humanized care of nursing student. *Silpakorn Educational Research Journal*, 13(1), 9-23. (in Thai)
- Christopher, M. S., Charoensuk, S., Gilbert, B. D., Neary, T. J., & Pearce, K. L. (2009). Mindfulness in Thailand and the United State: A case of apples versus oranges? *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 590-612.
- Flores, S. A. (2017). Contemplative pedagogy: Mindfulness methodology in education & human development. *Journal of Education and Human Development*, 6(3), 65-69.
doi:10.15640/jehd.v6n3a7
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., & Gallacher, J. (2014). Effect of mindfulness-based interventions on mindful attention awareness and executive control: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-16. doi:10.3389/fpsyg.2014.00833.
- Hirschmann, K. A. (2019). *Exploring emerging perceptions of contemplative pedagogy among faculty participating in a professional development program*. Doctoral dissertation, Teachers College, Columbia University.
- Jarujinda, W., Sriamonruttanakul, T., Jitruttanaporn, S., Tosongkram, P., & Thongkaew, P. (2020). Exploratory factor analysis of contemplative assessment tool in nursing. *PTU Journal of Science and Technology*, 1(2), 9-20. (in Thai)
- Kotzé, M., & Nel, M. (2016). The psychometric properties of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) as measures of mindfulness and their relationship with burnout and work engagement. *SA Journal of Industrial Psychology*, 42(1), 1-11. doi:10.4102/sajip.v42i1.1366.
- Mahlo, L., & Windsor, T. D. (2021). Older and more mindful? Age differences in mindfulness components and well-being. *Aging & Mental Health*, 25(7), 1320-1331.
- Mahani, S. (2012). Promoting mindfulness through contemplative education. *Journal of International Education Research*, 8(3), 215-222. <https://doi.org/10.19030/jier.v8i3.7103>.
- Mezirow, J. (1997). Transformative learning: Theory to practice. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 74, 5-12. doi: 10.1002/ace.7401
- Miller, J. (2015). Contemplative education. *Journal of Transformative Education*. <https://doi.org/10.1177/1541344615608465>



- Namdej, N., Triwaranyu, C., & Panittrat, R. (2018). Development of nursing practicum instructional process based on experiential learning theory and contemplative education to enhance nursing empathy of nursing students. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok*, 34(1), 91-104. (in Thai)
- Noyes, J. C. (2020). *The effect of contemplative practices on college faculty perceptions of stress*. Doctoral dissertation, Plymouth State University.
- Pizzuto, D. (2019). Contemplative faculty in the United States. *Tertiary Education and Management*, 25(2), 145-159. doi:10.1007/s11233-019-09021-4.
- Rattanawimo, C. et al. (2020). Effect of S SMILE instructional model based on contemplative education for enhancing nursing student's 5 skills subject to Thai Qualifications Framework for higher education. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 21(2), 262-272. (in Thai)
- Rodriguez, J. R., Beer, L. E., Lapsley, D. K., & Holscher, J. (2021). Mindfulness and flourishing among college students: The mediating role of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 761-778. doi:10.1007/s10902-020-00257-5.
- Sable, D. (2014). Reason in the service of the heart: The impacts of contemplative practices on critical thinking. *The Journal of Contemplative Inquiry*, 1(2014), 1-22.
- Sornlob, P., Prompuk, B., & Thiraphong, N. (2020). Effects of contemplative education program on self-awareness and happiness in learning of nursing students *Journal of Nurses Association of Thailand Northern Region*, 26(1), 41-53. (in Thai)
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225. doi:10.1038/nrn3916.
- Wongchaiya, P., Ananchaipatana, N., & Gajai, C. (2020). Effects of Contemplative Practice on Self-awareness and Empathy among Nursing Students. *Nursing Journal of The Ministry of Public Health*, 30(2), 46-57. (in Thai)
- Xie, C., Zeng, Y., Lv, Y., Li, X., Xiao, J., & Hu, X. (2020). Educational intervention versus mindfulness-based intervention for ICU nurses with occupational burnout: A parallel, controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 52(2020), 1-15.
- Zajonc, A. (2013). Contemplative pedagogy: A quiet revolution in higher education. *Contemplative studies in higher education*, 2013(134), 83-94. <https://doi.org/10.1002/tl.20057>