

**ประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลต่อการเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ:
การวิจัยประเมินผลโครงการ**

เนตรชนก แก้วจันทา ปร.ด.* นิลบล รุจิรประเสริฐ ปร.ด.**
ขวัญสุตา บุญทศ ปร.ด.*** สมพร รุ่งเรืองกลกิจ ปร.ด.**** ชมพูนุท กาบคำบา พย.ม.*****

บทคัดย่อ

นักศึกษาพยาบาลเผชิญกับความเครียดระหว่างขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนคลินิก โดยเฉพาะ การขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช เนื่องจากไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ทำให้นักศึกษาพยาบาลขาดความมั่นใจ รู้สึกไม่ปลอดภัย วิตกกังวลกับการฝึกปฏิบัติงานและปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประเมินผลโครงการเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปี 3 ต่อการเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการความเครียด ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาตามแนวคิดของ Colaizzi ผลการศึกษาวิจัยพบประเด็นที่สำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) มีสมาธิและทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 2) เรียนรู้ทักษะการจัดการความเครียดที่หลากหลาย 3) นำความรู้ที่ได้ไปแนะนำผู้ป่วยให้ฝึกปฏิบัติ และ 4) ฟังอย่างมีสติช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี จากผลการศึกษาครั้งนี้อาจารย์พยาบาลสามารถนำกิจกรรมจากโครงการเตรียมความพร้อมสำหรับนักศึกษาพยาบาลไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการจัดการความเครียดที่เหมาะสม ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติงานบนคลินิก

คำสำคัญ: การฝึกสติ การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการความเครียด นักศึกษาพยาบาล ฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช

วันที่รับบทความ 27 พฤศจิกายน 2566 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 9 มกราคม 2567 วันที่ตอบรับบทความ 16 มกราคม 2567

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

***อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

****รองศาสตราจารย์ นักวิชาการอิสระ

*****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ อีเมล chompoo@kku.ac.th

Nursing students' experiences of participating in a preparation project through mindfulness training: Project evaluation research

Netchanok Kaewjanta Ph.D.* Nilubon Rujiraprasert Ph.D.**
Kwansuda Boontoch Ph.D.*** Somporn Rungreangkulkij Ph.D.**** Chompoonoot Kabkumba M.S.N.*****

Abstract

Nursing students were confronted with stress during clinical practice, especially in the field of psychiatric nursing. Having no experience in caring for psychiatric patients causes nursing students to lose confidence, feel insecure, anxious about the training and the amount of work assigned. This study was a project evaluation research (descriptive study), aiming to investigate third-year nursing students' experiences of participating in a preparatory project to promote self-awareness and stress management through mindfulness training prior to the psychiatric nursing practice. Data were collected from documents related to the evaluation of the mindfulness training preparatory project. The data was analyzed using content analysis according to Colaizzi's method. The results showed that there were four main themes, including 1) having concentration and self-awareness skills, 2) learning various stress management skills, 3) applying the knowledge acquired in the project to patient care, and 4) fostering a good relationship through mindful listening. According to the results, nursing educators could use the activities from the nursing student preparation project to their students to promote self-awareness and proper stress management before they start their clinical practice.

keywords: mindfulness; self-awareness; stress management; nursing students; psychiatric nursing practice

Received 27 November 2023 Revised 9 January 2024 Accepted 16 January 2024

*Assistant professor, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

**Assistant professor, Department of Nursing and Midwifery, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

***Lecturer, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University

****Associate professor, Independent scholar

*****Assistant professor, Department of Mental Health and Psychiatric Nursing, Faculty of Nursing, Khon Kaen University, Corresponding author, E-mail: chompoo@kku.ac.th

บทนำ

การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา เกี่ยวกับความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลทั้งในประเทศและต่างประเทศพบนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลางอยู่ระหว่าง ร้อยละ 71-85.83¹⁻² และระดับความเครียดสูงอยู่ระหว่าง ร้อยละ 2.84-50.70^{1,3-4} โดยเฉพาะการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช มีการศึกษาที่ผ่านมาพบว่านักศึกษาที่มีความเครียดสูงกว่าการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลในสายการพยาบาลอื่น⁵ เนื่องจากการเจ็บป่วยทางจิตเป็นความผิดปกติด้านอารมณ์ ความคิด การรับรู้ และพฤติกรรม⁶ ส่งผลให้ผู้ป่วยมีการรับรู้และความคิดบิดเบือนจากความเป็นจริง มีความลำบากในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตนเอง และมีอาการของโรคที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม รวมถึงภาพจากสื่อ การดูละคร ข่าว คำบอกเล่าของบุคคลอื่นและจากประสบการณ์ในอดีต ที่สื่อออกมาในด้านลบ รวมทั้งนักศึกษาไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีความกังวล กลัว ไม่มั่นใจในตนเอง ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ดังมีการศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลไทยที่ขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชครั้งแรก พบว่านักศึกษาที่มีความกลัว เนื่องจากไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ไม่มั่นใจในตนเอง กังวลจากการคาดการณ์ถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่จะต้องเผชิญ การพยายามปรับตัวต่อการขึ้นฝึกปฏิบัติงานในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชครั้งแรก ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดและกังวล⁷ สอดคล้องกับการศึกษาในต่างประเทศถึงประสบการณ์การขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชครั้งแรกในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล พบว่านักศึกษาพยาบาลให้ข้อมูลว่ามีประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านลบ เช่น ความรู้สึกคับข้องใจ ความรู้สึกไม่มีความสุข ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล⁸ กอดันในระหว่างการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช⁹ รู้สึกหมดไฟในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช¹⁰

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าปัจจัยที่ส่งผลทำให้นักศึกษาพยาบาลมีอารมณ์ด้านลบต่อการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชครั้งแรก เนื่องจากขาดความรู้และความมั่นใจในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช⁹ เช่น ไม่มั่นใจในเรื่องการสื่อสารเพื่อการบำบัด ไม่มั่นใจในการดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงหรืออารมณ์แปรปรวนที่ไม่สามารถคาดเดาได้¹¹ ไม่มีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช⁹ รู้สึกไม่ปลอดภัย¹² มีทัศนคติเชิงลบต่อผู้ป่วยจิตเวช⁹ กังวลที่จะเข้าไปติดต่อกับเจ้าหน้าที่หรืออาจารย์นิเทศ⁵ วิตกกังวลกับปริมาณงานที่ได้รับมอบหมาย โดยนักศึกษาพยาบาลอธิบายว่าปริมาณงานมาก ต้องส่งงานตรงเวลา ทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ¹³ เป็นต้น

นักศึกษาพยาบาลที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน ความวิตกกังวล ในการขึ้นฝึกปฏิบัติการบนคลินิก นอกจากส่งผลกระทบต่อจิตใจ และยังมีโอกาสที่จะเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น ความเครียดสูง เสี่ยงต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ พฤติกรรมรับประทานอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ¹⁴ อีกทั้งส่งผลกระทบต่อทักษะด้านการเรียน ทักษะการปฏิบัติทางคลินิก¹⁵ ซึ่งเป็นความท้าทายสำหรับสถาบันการศึกษาที่จะผลิตบัณฑิตพยาบาลศาสตรให้สำเร็จการศึกษาและเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ผลของการทบทวนงานวิจัยทั่วโลกพบการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการความเครียดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในรูปแบบต่าง ๆ¹⁶⁻¹⁹ อย่างไรก็ตาม ความสำคัญของผลลัพธ์ในการจัดการกับความเครียด คือ ผู้เผชิญความเครียดต้องตระหนักรู้ว่าตนเองกำลังเครียด²⁰⁻²¹ หรือมีทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ซึ่งมีผลวิจัยเชิงทดลองชี้ว่า การส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถส่งเสริมการจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าวิธีอื่น ส่วนการฝึกทักษะชีวิต การฝึกทักษะการจัดการความเครียด และฝึกทักษะการสื่อสาร พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²²

การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) คือ สภาวะที่บุคคลรับรู้ถึงทัศนคติ มุมมอง ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ในสภาพแวดล้อมขณะนั้น รวมถึงรู้ว่าตนจะตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ อย่างไรให้เหมาะสม²³ โดยพบว่า การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองที่สำคัญ คือ การฝึกเจริญสติ (mindfulness) ดังมีการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการฝึกสติช่วยส่งเสริมการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของบุคคล²⁴⁻²⁵ ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการจัดการความเครียดจึงควรเริ่มต้นตั้งแต่การส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

ทั้งนี้ ผลการวิจัยหลายชิ้นชี้ว่า การจัดการความเครียดด้วยเทคนิคการฝึกสติ (mindfulness) สามารถส่งผลเชิงบวกต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและความผาสุกของนักศึกษาพยาบาลและนักศึกษาแพทย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ^{26,28-29} สามารถส่งเสริมทักษะการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น รับรู้ความเครียด มีการใช้สติในการเผชิญปัญหา มีทักษะทางปัญญา มีความรักตนเองดูแลตนเองมากขึ้น ดังมีการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ผ่านการอบรมเรื่องการฝึกสติและนำไปปฏิบัติเป็นประจำ จำนวน 208 คน พบว่ากลุ่มผู้ให้ข้อมูลต่างให้ข้อมูลว่าการฝึกสติช่วยคลายเครียด ส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตดี นำไปใช้ประโยชน์ในการจัดการความเครียด และเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติกรพยาบาลทางคลินิกได้ดีขึ้น³⁰ การฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกาย (body scan) ที่นำมาใช้ในกลุ่มนักศึกษาหรือกลุ่มวัยรุ่นที่พบว่าเกิดประสิทธิภาพ ส่งเสริมการตระหนักรู้ อารมณ์ ความรู้สึก โดยเฉพาะอารมณ์เครียดที่เกิดขึ้น เพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจ³¹ ส่งเสริมความจำและทักษะการฝึกปฏิบัติทางคลินิกของนักศึกษาพยาบาลให้มีประสิทธิภาพ³² ด้วยวิธีการทำสมาธิประจำวันแบบไม่เป็นการ (informal daily meditation practice)²⁹ และการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจแนวคิดทฤษฎีการรู้คิด (cognitive theory) ให้สามารถเชื่อมโยงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม กับการเกิดความเครียดได้^{2,27,33}

ดังนั้น ทีมวิจัยซึ่งเป็นผู้สอนวิชาการพยาบาลจิตเวชจึงได้จัดโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง และการจัดการความเครียดแก่ผู้เรียนที่ฝึกงานด้านจิตเวชเป็นครั้งแรก มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้เข้าใจสาเหตุของความเครียด และการจัดการความเครียดด้วยตนเองอย่างเหมาะสมผ่านประสบการณ์การจัดกิจกรรมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติและมีการประเมินผลโครงการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงได้ศึกษาวิจัยประเมินผลโครงการ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงบรรยายจากข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) ประกอบด้วย รายงานสรุปผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ เอกสารบันทึกการถอดเทปเสียงการสนทนากลุ่มจากกิจกรรม “กระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ” และเอกสารบันทึกการถอดเทปเสียงการสนทนากลุ่มในการประเมินผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปี 3 ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงและพัฒนาโครงการเตรียมความพร้อม สำหรับนักศึกษาพยาบาลก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนคลินิกต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปี 3 ต่อการเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ภาคปลาย ปีการศึกษา 2565

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยประเมินผลโครงการ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) เพื่อศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปี 3 ต่อการเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติก่อน

ชั้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (secondary data) คือ เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปี 3 ก่อนชั้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 ได้แก่ 1) รายงานสรุปผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ 2) เอกสารบันทึกการถอดเทปเสียงการสนทนากลุ่มจากกิจกรรม “กระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ” และ 3) เอกสารบันทึกเสียงการถอดเทปการสนทนากลุ่มในกิจกรรม “ประเมินผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ” โดยกิจกรรม “กระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ” และกิจกรรม “ประเมินผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ” มีทีมอาจารย์นิเทศ ซึ่งเป็นทีมวิจัย จำนวน 3 คน เป็นผู้ดำเนินการ แบ่งการดำเนินการออกเป็น 3 รอบ ตามตารางการฝึกปฏิบัติ (block rotation) ที่นักศึกษาชั้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช แต่ละ block rotation จะมีนักศึกษาประมาณ 40-45 คน รวมนักศึกษาทั้งหมด 125 คน โดยในแต่ละ block rotation มีการแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อยประมาณ 10-12 คน/กลุ่ม ในการสนทนากลุ่ม (focus group) เพื่อดำเนินการกระตุ้นหนุนเสริมในระหว่างการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช และประเมินผลโครงการหลังสิ้นสุดการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ในแต่ละ block rotation

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อม (จำนวน 125 คน)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
หญิง	114	91.2
ชาย	11	8.8
อายุ		
20 ปี	19	15.2
21 ปี	85	68
22 ปี	17	13.6
23 ปี	3	2.4
26 ปี	1	0.8
กำลังศึกษา พยบ.		
ชั้นปี 3	125	100

กรอบแนวคิดในการจัดกิจกรรมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ

ประกอบด้วย 2 แนวคิด คือ (1) แบบจำลองการรู้คิด (cognitive model) และ (2) แนวคิดการฝึกสติ (mindfulness) กล่าวคือ

(1) แบบจำลองการรู้คิด (cognitive model) นำมาใช้อธิบายสาเหตุของความเครียดที่เชื่อมโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม³⁴ เชื่อว่าบุคคลมีความเครียดเกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิต จึงมีการตอบสนองด้านความคิดต่อเหตุการณ์หรือเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดด้านลบนั้นส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และอาการทางร่างกายตามมาได้³⁵ หากบุคคลมีความคิด

ด้านลบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง จะเกิดความเครียดเรื้อรังจนนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

(2) แนวคิดการฝึกสติเป็นแนวคิดทางจิตวิญญาณของอินเดีย ทิเบต จีน และญี่ปุ่น มายาวนานกว่า 5,000 ปี มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้บุคคลตระหนักรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ส่งเสริมความสงบสุขภายในจิตใจ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านหรือกังวลไปกับอดีตหรืออนาคต^{31,36} ที่พบว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการควบคุมจิตใจและอารมณ์ในการจัดการกับความเครียดหรืออารมณ์ด้านลบได้ การฝึกสติมีหลายวิธีสำหรับโครงการเตรียมความพร้อมในครั้งนี้ใช้วิธีการ การฝึกสติผ่านลมหายใจ (breathing meditation) หรือเรียกว่าการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจ (grounding) และการฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกาย (body scan) พบว่ามีประสิทธิภาพและมีความเหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษาพยาบาล³²

ในการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ภาคปลาย ปีการศึกษา 2565 มีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 3 รอบ ตาม block rotation โดยการจัดโครงการแต่ละรอบ จะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 จัดกิจกรรมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ ระยะที่ 2 กิจกรรมกระตุ้นหนุนเสริม ระยะที่ 3 กิจกรรมสรุปและประเมินผลโครงการ (ดูตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 แสดงรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ

ระยะที่	กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
ระยะที่ 1 จัดกิจกรรมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 1 วัน	1. กิจกรรม “รู้จักตนเอง ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติ”	1. กล่าวชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ 2. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรม เพื่อให้ นักศึกษารู้สึกผ่อนคลาย ก่อนเข้าสู่กิจกรรม 3. แบ่งกลุ่มนักศึกษาจำนวน 10 คน/กลุ่ม โดยมีกระบวนการกลุ่มย่อยกระตุ้นให้นักศึกษาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และเขียนข้อมูลเตรียมนำเสนอลงในกระดาษ Flipchart ใน 3 ประเด็น - นักศึกษามีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรต่อการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชครั้งแรก (ด้านบวกและลบ) - นักศึกษามีวิธีการจัดการกับความเครียดหรืออารมณ์ด้านลบนั้นอย่างไร - นักศึกษามีความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้อย่างไรบ้าง?
ตั้งแต่เวลา 08.30-16.30 น.	2. กิจกรรม “ท้องฟ้า & ก้อนเมฆ” และ “แบบจำลองการรู้คิด”	1. กระบวนการหลักบรรยายโดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจธรรมชาติจิตใจมนุษย์ผ่านกิจกรรม “ท้องฟ้า & ก้อนเมฆ” 2. กระบวนการหลักบรรยาย โดยเน้นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เพื่อให้ นักศึกษาได้เรียนรู้ เข้าใจ สาเหตุของความเครียดและวิธีการจัดการความเครียดตามแนวคิดการรู้คิด (cognitive theory)

ตารางที่ 2 แสดงรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ (ต่อ)

ระยะที่	กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
	(cognitive theory)”	เพื่อให้เข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม
3.	กิจกรรม “การสร้าง ความมั่นคงภายในผ่านลมหายใจ” หรือ “Grounding”	1. กระบวนการหลักอธิบายวิธีการจัดการความเครียดด้วยการฝึกเจริญสติผ่านลมหายใจ เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง และเชื่อมโยงสู่เรื่องการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การฝึกสติด้วยการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจ (grounding) โดยกระบวนการเชื่อมโยงให้เข้าใจสาเหตุของความทุกข์ ความเครียด ความกังวลของมนุษย์ เกิดจากความคิดโดยอธิบายเชื่อมโยงกับแนวคิดธรรมชาติจิตใจมนุษย์และแนวคิดการรู้คิดอีกครั้ง และวิธีการจัดการความทุกข์ ความเครียด คือ การฝึกปล่อยวางหรือการตัดวงจรความคิดด้วยกิจกรรมgrounding 2. แบ่งกลุ่มนักศึกษาจำนวน 10 คน/กลุ่ม กระบวนการกลุ่มย่อย กระตุ้นให้นักศึกษาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ตามประเด็นดังนี้ -ขณะฝึกรู้สึกอย่างไรบ้าง? -ขณะฝึกปฏิบัติเกิดอะไรขึ้นบ้าง? -มีวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไรบ้าง? 3. กระบวนการกลุ่มย่อยสรุปประเด็นให้เห็นความเชื่อมโยงจากข้อมูลในกลุ่มขณะที่ฝึก grounding มีความคิดหรือก่อนเมฆลอยเข้ามา และเราจัดการกับก่อนเมฆด้วยการรู้สติและดึงตนเองกลับมาที่ลมหายใจ 4. นักศึกษารวมกันที่กลุ่มใหญ่ กระบวนการหลักกล่าวสรุปเรื่อง การฝึกการเจริญสติอย่างต่อเนื่องจะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์และเกิดภาวะ self-awareness และอธิบายความหมายและความสำคัญของ self-awareness
4.	กิจกรรม “ผ่อนคลายกระดูก” โดยการฝึกสติด้วยการสำรวจร่างกาย (body scan)	1. กระบวนการอธิบายแนวคิดการทำ body scan คือ การเฝ้ายาวร่างกายและจิตใจ ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ นำสติรับรู้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดกังวล เมื่อร่างกายและจิตใจได้พักผ่อนคลายในระดับลึก จิตใจจะสงบสบาย ความทุกข์ ความปวด ความเมื่อยล้าของร่างกายจะบรรเทาเบาบางลง ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายและหลับสบาย 2. นักศึกษาฝึกปฏิบัติการทำ body scan ด้วยท่านอนหงายท่าศพ ประมาณ 45 นาที โดยกระบวนการหลักเป็นผู้ดำเนินการ 3. นักศึกษาทำกิจกรรม “body fresh up” เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวหลังจากทำกิจกรรม body scan 4. กระตุ้นถามนักศึกษาขณะที่ทำ body scan มีอะไรเกิดขึ้น ความรู้สึก ความคิด อารมณ์ เป็นอย่างไร จากนั้นกระบวนการกลุ่ม

ตารางที่ 2 แสดงรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ (ต่อ)

ระยะที่	กิจกรรม	รายละเอียดกิจกรรม
		สรุป
	5. กิจกรรม “ฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ”	1. กระบวนการหลักอธิบายแนวคิดเรื่องการฟังอย่างมีสติ 2. นักศึกษาจับคู่ฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ โดยสลับกันเป็นผู้ฟัง-เล่า คนละ 7-8 นาที ดำเนินการ 2 รอบ 3. สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และกระบวนการกล่าวสรุปหลักการและประโยชน์ของการใช้ทักษะการฟังอย่างมีสติ
ระยะที่ 2 กิจกรรมกระตุ้น หนุนเสริม (ตลอด 4 สัปดาห์ที่ขึ้นฝึก ปฏิบัติ)	1. กิจกรรม “ส่งเสริมการฝึกสติอย่าง ต่อเนื่อง” ตลอดระยะเวลา การฝึกปฏิบัติ 4 สัปดาห์	1. อาจารย์นิเทศประจำกลุ่มเป็นผู้ดำเนินการ โดยอาจารย์นิเทศ ประจำกลุ่มเป็นผู้ช่วยให้นักศึกษาทำ grounding ประมาณ 8-10 นาที ก่อนจะทำการ pre-post conference ทุกวันที่นักศึกษาขึ้นฝึก ปฏิบัติงานตลอดช่วง 4 สัปดาห์ 2. อาจารย์นิเทศกระตุ้นถามขณะฝึก grounding เกิดอะไรขึ้นและ นักศึกษาจัดการอย่างไร 3. อาจารย์นิเทศกระตุ้นและให้การสนับสนุนเพื่อให้นักศึกษาฝึกสติ อย่างต่อเนื่อง
	2. กิจกรรม “กระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ”	- ดำเนินการโดยทีมอาจารย์นิเทศที่เป็นทีมวิจัยจำนวน 3 ท่าน นัด พุดคุยกับนักศึกษาเพื่อเข้าไปพุดคุยสอบถามข้อมูลปัญหาอุปสรรคใน การฝึกสติ แนวทางการแก้ไขปัญหา และกระตุ้นหนุนเสริมให้ นักศึกษาสามารถดำเนินการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง โดยมีการจัด 1 ครั้ง ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของการฝึกปฏิบัติงาน จำนวนนักศึกษา 12-15 คน/อาจารย์ 1 ท่าน
ระยะที่ 3 กิจกรรมสรุป และประเมินผล โครงการ (วัน สุดท้ายของการ ฝึกปฏิบัติงาน)	7. กิจกรรม “สรุปและ ประเมินผล โครงการด้วย การสนทนากลุ่ม	- ดำเนินการโดยทีมอาจารย์นิเทศที่เป็นทีมวิจัยจำนวน 3 ท่าน ดำเนินการสนทนากลุ่มประมาณ 60-90 นาที เพื่อประเมินผลการ ดำเนินโครงการ จำนวนนักศึกษา 12-15 คน/อาจารย์ 1 ท่าน

หมายเหตุ กระบวนการหลักและกระบวนการกลุ่มย่อย เป็นผู้ที่ผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการในการให้การปรึกษาตามแนวคิดการเสริมพลังอำนาจ แนวคิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และผ่านการอบรมเพื่อเรียนรู้การฝึกเจริญสติ (mindfulness) และมีประสบการณ์ในการเป็นวิทยากรและ กระบวนการเกี่ยวกับประเด็นที่กล่าวมา

เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมในการวิจัย ประกอบด้วย เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการเตรียมความพร้อม ได้แก่ 1) รายงานสรุปผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ 2) เอกสารบันทึกเสียง การถอดเทปการสนทนากลุ่มจากกิจกรรม “กระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ” และ 3) เอกสารบันทึกเสียง การถอดเทปการสนทนากลุ่มในการประเมินผลโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติ ดำเนินการเก็บข้อมูล

โดยทีมวิจัย จำนวน 3 ท่าน (ทั้ง 3 ท่าน ได้ผ่านการอบรมการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพและมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ) เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (focus group) กับนักศึกษา จำนวน 10-12 คน/กลุ่ม ดำเนินการ 3 รอบ ตาม block rotation ที่นักศึกษาชั้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช รวมทั้งหมด 9 กลุ่ม ตัวอย่างแนวคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อประเมินโครงการ “นักศึกษามีการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต การเรียน หรือ การฝึกปฏิบัติงานบนคลินิก หรือไม่อย่างไร? และผลเป็นอย่างไร?” “หลังเข้าร่วมโครงการฯจนถึง ณ ปัจจุบัน นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหรือไม่? (เช่น สมาธิ การตัดสินใจ การมีสติ การจัดการความเครียด เป็นต้น) และเปลี่ยนแปลงอย่างไร? จงอธิบาย” “นักศึกษาคิดว่าโครงการเตรียมความพร้อมฯมีประโยชน์ต่อนักศึกษาหรือไม่อย่างไร? จงอธิบาย (เช่น ด้านการเรียน การฝึกปฏิบัติงาน การดำเนินชีวิต เป็นต้น)” เป็นต้น คณะทีมผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บข้อมูลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติให้ครอบคลุมเพื่อนำสู่การวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้ เก็บข้อมูลจากรายงานประเมินผลโครงการและเอกสารบันทึกการถอดเทปเสียง การสนทนากลุ่มในการประเมินโครงการถือเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ตามกระบวนการของ Colaizzi³⁷ ดังนี้ 1) การอ่านข้อมูลเอกสารอย่างละเอียด เพื่อให้ผู้วิเคราะห์เข้าใจเนื้อหาทั้งหมดอย่างลึกซึ้ง โดยผู้วิจัยอ่านซ้ำไปซ้ำมา เพื่อให้เข้าใจในข้อมูลอย่างลึกซึ้ง ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์และให้รหัสข้อมูล 2) การให้รหัสหรือดัชนี (index) หลังจากอ่านข้อมูลอย่างละเอียดทั้งหมดจนเข้าใจ ผู้วิเคราะห์จะเริ่มเปิดรหัสหรือดัชนีแบบบรรทัดต่อบรรทัด แต่ละย่อหน้า แต่ละคำพูด แล้วใส่ชื่อรหัสหรือดัชนีที่สะท้อนสิ่งที่ปรากฏในข้อมูลนั้น เพื่อเป็นการแตกย่อยข้อมูล ซึ่งการเปิดรหัสหรือดัชนีอาจเป็น คำ วลี หรือ ประโยค ก็ได้ 3) กำหนดความหมายของประเด็นที่ศึกษาที่ได้จากประโยคหรือข้อความสำคัญที่ได้กำหนดเป็นรหัสหรือดัชนี เมื่อผู้วิเคราะห์ได้รหัสหรือดัชนีข้อความที่สำคัญงานต่อไปที่ต้องทำคือ การให้ความหมายรหัสหรือดัชนี (คำหลัก/วลี/ข้อความหลักที่สำคัญ) นั้นมีความหมายว่าอย่างไร ครอบคลุมในเรื่องอะไรบ้าง 4) จัดกลุ่มของความหมายรหัสหรือดัชนีข้อความที่เหมือนกันยกขึ้นมาเป็นประเด็นหลัก (theme) และประเด็นย่อย (sub-theme) 5) อธิบายความหมายของประเด็นหลักและประเด็นย่อยในเรื่องที่ศึกษาอย่างครอบคลุม 6) รวบรวมผลลัพธ์ที่ได้จากผลการศึกษา โดยขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการเริ่มต้นกระบวนการในการประกอบข้อมูล ทั้งประเด็นหลักและประเด็นย่อยที่ได้จากขั้นตอนการให้รหัสหรือดัชนีข้อความ ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเภทของข้อมูลที่เป็นประเด็นหลักสู่ประเด็นย่อย พร้อมแสดงให้เห็นถึงวิธีการเชื่อมโยงข้อมูลตามคุณลักษณะและมิติต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาประเด็นหลัก ซึ่งจะเห็นความสัมพันธ์ของข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น และ 7) ตรวจสอบข้อมูลที่วิเคราะห์กับผู้ให้ข้อมูลและทีมวิจัย ข้อมูลที่วิเคราะห์ทีมผู้วิจัยได้นำเสนอให้กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล และหลังจากนั้นได้นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปตรวจสอบกับทีมวิจัยอีก 3 ท่าน ที่มีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพและอีกท่านมีประสบการณ์ในการทำวิจัยการบำบัดตามแนวคิดการเจริญสติ เพื่อตรวจสอบการตีความ และการสรุปผลการศึกษา

ตารางที่ 3 แสดงตัวอย่างการวิเคราะห์จัดหมวดหมู่ข้อมูลเป็น ดัชนี ประเด็นย่อย และประเด็นหลัก

ข้อมูล	ดัชนี (index)	ประเด็นย่อย (sub-theme)	ประเด็นหลัก (theme)
"ทำให้รับรู้อารมณ์ของตัวเองว่าช่วงนี้มีความคิดแบบนี้ มีความคิดเยอะมันทำให้ความวิตกกังวลแสดง ออกแบบเรียบแล้วก็แยกตัว".....ฉ1-น7-ป5	- คิดเยอะ - ความวิตกกังวล	รู้เท่าทัน อารมณ์ด้านลบ	เรียนรู้ทักษะการจัดการความเครียดที่
"กิจกรรมก่อนเมฆคะมันทำให้หนูไล่ตามความคิดของ หนูได้ทัน หนูเป็นพวกฟุ้งซ่านไปกับอนาคตกังวลกับ อดีต หนูจะเริ่มมาสังเกตความคิดตัวเอง รู้ทันว่าตอนนี้ เรากำลังมีความคิดไม่ดี มีความกังวลแต่ก่อนเราไม่ทัน จะสังเกต".....ฉ4-น5-ป6	- ฟุ้งซ่าน - กังวล - คิดไม่ดี มีความกังวล		หลากหลาย
"เวลาทำงาน คิดมีเรื่องคิดในหัวเยอะกำหนดลมหายใจ ให้ลึกๆ ที่สมองเราส่งกระแสจิตไปที่สมองว่าจะจัด เรียงลำดับว่าจะทำอันไหนก่อน"ฉ1-น3-ป18)	- กำหนดลมหายใจให้ลึกๆ	ตัดวงจร ความคิดลบ	
"หนูรู้สึกว่า เอาก่อนเมฆจริง ๆ มันเราอาจจะเก็บมาคิด มากจนเกินไปเรารู้ว่าเราคิดมากจนเกินไปแล้วพยายาม ที่จะปล่อยวางปลดปล่อยคะ มันก็จะไม่เครียดเท่าเดิม ค่ะ".....ฉ1-น5-ป24	- ปล่อยวาง	กลับมาอยู่กับ ลมหายใจและ ปล่อยวาง	

ความน่าเชื่อถือของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ใช้กรอบแนวคิดของ Lincoln and Guba³⁸ ในการสร้างความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ให้กับการศึกษาวิจัย ประกอบด้วย 1) นักวิจัย ได้ผ่านการฝึกอบรมและมีประสบการณ์ทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ 2) ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) ได้แก่ ด้านข้อมูลโดยมีแหล่งบุคคลที่แตกต่างกัน ใช้ผู้เก็บข้อมูลจำนวน 3 คน แหล่งข้อมูลมาจากหลายแหล่ง ได้แก่ รายงานสรุปโครงการบันทึกเสียงการถอดเทปจากกิจกรรมกระตุ้นหนุนเสริม บันทึกการถอดเทปประเมินผลโครงการ 3) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลทีวเคราะห์กับทีมวิจัยทั้ง 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำไปตรวจสอบซ้ำกับนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติและให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม

จริยธรรมการวิจัย

โครงการวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยขอนแก่น เลขที่ HE662155 เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2566 การนำเสนอรายงานผลการศึกษาวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่ระบุถึงตัวตนของผู้ให้ข้อมูล

ผลการวิจัย

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการฯ พบประเด็นสำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) มีสมาธิและทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 2) เรียนรู้ทักษะการจัดการความเครียด

ที่หลากหลาย 3) การนำความรู้ที่ได้ไปแนะนำผู้ป่วยให้ฝึกปฏิบัติ และ 4) การฟังอย่างมีสติช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รายละเอียดดังนี้

1) มีสมาธิและทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง

นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการได้ให้ข้อมูลว่า หลังจากการเข้าร่วมโครงการได้นำทักษะการสร้าง ความมั่นคงผ่านฐานกาย ด้วยการกำหนดลมหายใจ (grounding) ไปปฏิบัติก่อนนอนทุกวัน ทำให้ตนเอง มีสมาธิและทักษะการตระหนักรู้ที่สำคัญ 2 ประเด็น ได้แก่ 1.1) มีสติอยู่กับปัจจุบันลดความตื่นเต้นและความ กังวลของตนเอง และ 1.2) มีสมาธิและจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำมากขึ้น รายละเอียดดังนี้

1.1) มีสติอยู่กับปัจจุบันลดความตื่นเต้นและความกังวลของตนเอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ จำนวน 8 คน ให้ข้อมูลว่าช่วงที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานการเข้าไปสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้ป่วยจิตเวช ทำให้รู้สึกเครียด ตื่นเต้น กลัว หรือเวลาที่จะนำเสนอบทความวิชาการภาษาอังกฤษจะรู้สึกกังวล ตื่นเต้น ก่อนที่จะพูดคุยหรือนำเสนอได้นำทักษะการสร้าง ความมั่นคงผ่านฐานกายด้วยการอยู่กับลมหายใจสัก 3-5 รอบลมหายใจ ทำให้ลดอาการกลัว ตื่นเต้นลงได้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“ถ้าเวลาที่เรารื่นเต้นมากๆ ที่จะพูดกับคนไข้ ก็กลัวเหมือนกัน ก่อนที่จะเข้าไปพูดก็ กราวดิง (grounding) หายใจลึกๆ มันทำให้เราลดความตื่นเต้นลง เหมือนมันได้ประมวลความคิดว่าเราจะไปพูด สร้างสัมพันธ์ภาพกับคนไข้ยังไง เข้าไปค้นหาปัญหาเขาได้อะคะ มันทำให้เรามีสตินะ”..... ฉ1-น3-บ1

“หนูก็ใช้ กราวดิง (grounding) เหมือนกันคะ หนูจะใช้เวลาที่หนูเครียดมากๆ อย่างการหา Journal กลุ่ม activity หนูเป็นกลุ่มแรก ทั้ง 2 อันเลยคะ คือกังวลมาก จะไปนำเสนออย่างไร และต้องไปนำเสนอต่อหน้าเพื่อน และก็เป็นเพื่อนต่างสถาบันอีกที่เขา ที่เขารอดูเรา อาจารย์ของต่างสถาบันก็เหมือนจะควบคุมอารมณ์ สงบสติได้”..... ฉ6-น5-บ13

1.2) มีสมาธิและจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำมากขึ้น นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการจำนวน 10 คน ให้ข้อมูลว่าหลังจากเข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติทักษะการสร้าง ความมั่นคงผ่านฐานกายด้วยการอยู่กับลมหายใจก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลา 1 เดือน ตลอดจนอาจารย์นิเทศประจำกลุ่มมีการกระตุ้นหนุนเสริมการฝึกสติ และให้นักศึกษาฝึกสร้างความมั่นคงภายในการรับรู้ลมหายใจ grounding ในช่วง pre-post conference ประมาณ 8-10 นาที ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่าตนเองมีสมาธิมากขึ้น สามารถจดจ่อกับกิจกรรมได้ดีขึ้น สามารถจำชื่อผู้ป่วยบนตึกได้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“ตอนไปแรกๆ หนูก็แอบสงสัยนะคะว่าทำไมพี่เขากราวดิงก่อนแบบนี้คะ พอทำไปเรื่อยๆ หนูก็รู้ว่ามันทำให้เราจดจ่อแล้วมีสมาธิมากขึ้น คือคนไข้มันเยอะใช้ไหมคะ 40 คน แล้วเราแบบว่า พี่เขาก็พูดว่าเราอาจจะจดไม่ทัน แต่พอทำอันนี้มันก็ทำให้เราแบบว่าจดจ่อและตั้งใจได้มากขึ้นนะคะ มันทำให้เราจำชื่อคนไข้จำได้ว่าคนไข้คนนี้มีปัญหาอะไร”..... ฉ6-น8-บ13

“ที่เวิร์ดนะคะทำกราวดิงทุกเช้าก่อนรับเวรคะ ครั้งละ 2 นาทีคะ มันทำให้เราสามารถจดจ่อกับที่พี่เขาพูดได้ตอนรับเวร”..... ฉ6-น4-บ1

2) เรียนรู้ทักษะการจัดการความเครียดที่หลากหลาย

นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีการจัดการความเครียดที่หลากหลายมากขึ้น ได้แก่ 2.1) รู้เท่าทันความคิด ความกังวล ความเครียดของตนเอง 2.2) ตัดวงจรความคิดลบด้วยการดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ (grounding) ปลอ่ยวาง 2.3) ควบคุมอารมณ์โกรธด้วยการดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ (grounding) และ 2.4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำ body scan รายละเอียดดังนี้

2.1) รู้เท่าทันความคิด ความกังวล ความเครียดของตนเอง นักศึกษา จำนวน 12 คน ให้ข้อมูลว่าการได้เรียนรู้ ธรรมชาติจิตใจมนุษย์ผ่านกิจกรรม “ห้องฟ้า & ก้อนเมฆ” การสร้างความมั่นคงผ่านฐานกาย

ด้วยการอยู่กับลมหายใจ โดยได้นำไปฝึกปฏิบัติทุกวัน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้สามารถรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความกังวล ความเครียดของตนเองได้เร็วขึ้น ทำให้ไม่จมดิ่งไปกับความคิดและอารมณ์จนทำให้เครียด ทุกข์ใจเหมือนที่ผ่านมา นักศึกษาบางคนก็ใช้วิธีการเขียน เพื่อให้เห็นความคิดด้านลบของตนเองที่ชัดเจนขึ้น ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“เรื่องของก้อนเมฆหนูรู้สึกที่เราเอามาคิดแล้วก็ปรับใช้ได้จริงเหมือนแบบว่าพูด ๆ ว่ากังวล เรื่องกรุปแอค (group activity) กัน ทำได้ไม่ได้อะไรหรือเปล่า อาจจะเป็นก้อนเมฆมนหรือเปล่าอะไรอย่างเงี้ย ค่อยเอาไปเครียด มันได้ปรับใช้ได้จริงขึ้นวอร์ดอะคะ”..... น2-น1-บ26

“หนูเป็นคนที่ดีหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน ใช้เทคนิคก้อนเมฆคะ หนูจะต้องเขียนทุกอย่าง ออกไปก่อน แล้วจะเลือกโฟกัสแต่ละจุด มันรู้สึกว่าการคิดมันเป็นระบบมากขึ้นคะ.....รู้สึกว่ามันช่วยได้มากขึ้นคะ” น2-น4-บ1

“กิจกรรมก้อนเมฆคะ เหมือนมันทำให้เรารู้ว่า ตอนนี้อยู่ที่รู้สึกอะไรอยู่ เราคิดอะไรอยู่ เรามี อารมณ์อะไร เมื่อเรารู้เท่าทันความคิด อารมณ์ของเรา เรารู้ว่าอารมณ์ความเครียด กังวล มาจากความคิด ถ้า เรารู้ทันความคิด เราก็จะจัดการได้ ไม่จมดิ่งไปกับความคิดและอารมณ์เหมือนที่ผ่านมาคะน3-น7-บ15”

2.2) ตัวอย่างการคิดลบด้วยการดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ (grounding) ป่วยยาว นักศึกษา จำนวน 12 คน ให้ข้อมูลว่าการได้เรียนรู้ธรรมชาติจิตใจมนุษย์ผ่านกิจกรรม “ห้องฟ้า&ก้อนเมฆ” การสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจ เมื่อเกิดความกลัว หรือปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน ที่เป็น เรื่องในอดีตผ่านมาแล้ว พยายามปล่อยวางเรื่องที่กำลังคิด ความกังวล ความกลัว เรื่องในอดีตผ่านไปแล้วให้มัน ผ่านไป อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ ทำให้สามารถตัดความคิดและปล่อยวางได้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“บางทีขึ้นบอร์ดจิตเวชความกลัวของเราด้วยเป็นประสบการณ์ใหม่ที่เรารับไปฝึก กลัวผู้ป่วย คิดไปก่อนว่าจะเป็นแบบนี้ แบบนี้ คิดไปก่อนทำให้กลัวมาก ๆ ก็เลย พอใช้กราวด์ดิ่งมันก็ช่วยให้เราดีขึ้น อารมณ์เราหายไปเลยมีสติมากขึ้น ฝึกผ่านมาได้คะ”..... น3-น4-บ23

“เรื่องอย่างก้อนเมฆอะคะ คือได้เอาไปใช้จริง ๆ กับเพื่อนบางคนที่เราารู้สึกว่าเคยมีเรื่อง ปัญหากันบ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ มันมีก้อนเมฆในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตก็คือก้อน ก้อนเมฆในอดีตก็เริ่มต้นกัน ใหม่ละ ดูปัจจุบันตรงนี้ก่อน ก็ให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนตรงนี้ดีขึ้น อดีตที่ผ่านมาแล้วโฟกัสปัจจุบันนะก็เลย เริ่มสัมพันธ์กับเพื่อนคะ”..... น2-น3-17

2.3) ควบคุมอารมณ์โกรธด้วยการดึงสติกลับมาอยู่กับลมหายใจ (grounding) นักศึกษา จำนวน 10 คน ให้ข้อมูลว่าการได้เรียนรู้การสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจสามารถควบคุม อารมณ์โกรธได้ ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“การใช้ grounding ค่ะบางทีเราไปเจอเพื่อนหลาย ๆ คนอาจจะทำให้เราหงุดหงิดโอเคคนนี้ ทำให้เราหงุดหงิด สุดหายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ พูดกับเพื่อน ต้องตั้งสติกับตัวเองก่อนแบบนี้คะ”..... น4-น2-บ6

“หนูทะเลาะกับเพื่อนคะ หนูโมโหมากเพราะนั่งมอเตอร์ไซด์เพื่อนก็จะขับเร็ว โกรธมากแล้ว ก็ฝ่าไฟแดงหนูพยายามที่จะห้ามเขาแต่เขาไม่ฟัง หนูก็เลยกำ กำมือแน่นมาก เวลาที่หนูโกรธหนูจะตบเท้าแล้วก็ ค่อย ๆ ค่อย ๆ ค่อย ๆ ผ่อนจดรถคู่กันก็เริ่มนิ่งคะ ปกติจะอาจจะไววาย ใส่อารมณ์ร้อน นิ่ง ๆ ค่ะคุ้ยคุ้ย ด้วยสติมากขึ้นคะ เราก็นิ่งถึงอันที่เราฝึกเรากวาดัง”..... น1-น3-บ6

2.4) ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำ Body scan นักศึกษา จำนวน 5 คน ให้ข้อมูลว่าการ ได้เรียนรู้การทำ Body scan สามารถคลายเครียดนอนหลับได้สนิทขึ้น ดังตัวอย่างคำพูด

“การทำ Body scan หนูก็เหมือนกันคะแต่ก่อนเครียดมาก ๆ เนี่ยคะ นอนไม่หลับเลย พอทำหลับได้ดีขึ้น” ฉ5-น7-ป5

“รู้สึกปวดหลังคะ ปวดไหล่ ลองทำบอดี้สแกนดู อ่ามันรู้สึกผ่อนคลายขึ้นคะ อาการปวดก็ลดลงคะรู้สึกอย่างนั้นเราแล้วปวดมันมีอาการปวด” ฉ1-น4-ป1

3) แนะนำผู้ป่วยฝึกใช้ทักษะการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจ (grounding)

นักศึกษา จำนวน 4 คน ให้ข้อมูลว่าการได้เรียนรู้และฝึกทักษะการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ ลมหายใจมีประโยชน์ทำให้ตนเองมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมได้ จึงนำทักษะนี้ไปสอนและแนะนำให้ผู้ป่วยจิตเวชทำก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมกลุ่ม ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“คราวนี้ตั้งกลุ่มของหนูนะการนำกลุ่ม grounding นำมาใสในขั้นตอน Group activity นะคะ ให้ผู้ป่วยได้ คราวนี้ก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมได้ราบรื่นให้ผู้ป่วยได้อยู่กับตนเองพาทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไปมันดีมากคะ” ฉ2-น2-14

“ทักษะการตั้งเอามาปรับใช้ใน group activity ของพวกหนูเป็นศิลปะนะคะ ก่อนที่จะให้ผู้ป่วยลงมือทำ ก็จะทำให้ผู้ป่วยอยู่กับตัวเองก่อน ค่อยลงมือทำ” ฉ6-น5-ป23

4) การฟังอย่างมีสติช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดี

นักศึกษา จำนวน 4 คน ให้ข้อมูลว่าการได้เรียนรู้และฝึกทักษะการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจ และฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ มีประโยชน์ทำให้เวลาที่สื่อสารกับเพื่อนกับคนในครอบครัว ได้ฝึกใช้ทักษะการฟังอย่างมีสติ ฟังด้วยสติที่เปรียบเสมือนท้องฟ้าที่ใสไร้ก้อนเมฆ ไม่คิดแทน ไม่ตัดสินใจแทน ซึ่งแต่ก่อนจะไม่ฟัง จึงทำให้ไม่เข้าใจกัน แต่เมื่อฟังอย่างมีสติจริง ๆ ทำให้ได้เข้าใจเพื่อน เข้าใจแม่มากขึ้น เข้าใจคนที่เราสนทนาด้วยมากขึ้น ส่งผลทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ดังตัวอย่างคำบอกเล่า

“แต่ก่อนแม่มีอะไรก็จะเล่าให้ฟังบางทีเราที่ตัดสินไปบอกว่าทำไมไม่ทำอย่างนั้นไม่ทำอย่างนี้แล้ว แม่ก็ทะเลาะกันกับเรา ก็เลยลองฟัง ฟังโดยใช้สติไปเรื่อย ๆ ก่อนก็โอเคคะไม่ได้ทะเลาะกันแล้ว ความสัมพันธ์กับแม่ช่วงหลังก็ดีขึ้นเพราะเรามีสติในการฟังคะ” ฉ2-น4-ป22

“ก่อนหน้านี้จะมาทำกิจกรรมอันนี้คะ เวลาคุยกับเพื่อน เขาเล่าอะไรให้หนูฟัง หนูก็จะไปตัดสินเขา ไปสอนเขา พูดตัดประโยคเขาเลยทำให้เขาไม่พูดอะไรต่อไม่กล้าพูดอะไรมา พอหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมพอคุยกับเพื่อน ก็พยายามห้ามใจตัวเองว่ายังไม่ต้องไปตัดสินอะไรเขา พยายามฟังอย่างมีสติเหมือนที่เราได้ผ่านการอบรมมา ฟังให้มันจบ ทำให้เขากล้าที่จะเล่าอะไรให้เราฟังมากขึ้น อาจจะไม่ถึงขั้นทะเลาะกันเลย มันสามารถทำให้ใจเย็นได้มากขึ้นนะคะ เราก็เข้าใจเพื่อนมากขึ้น” ฉ2-น3-ป27

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการได้นำวิธีการสร้างความมั่นคงภายในผ่านการรับรู้ลมหายใจหรือในโครงการนี้ เรียกว่าการ grounding ไปปฏิบัติก่อนนอนทุกวัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และฝึกปฏิบัติในช่วงการทำ pre-post conference ทุกวันที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงาน นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้ว่าตนเองมีสมาธิจดจ่อกับกิจกรรมที่ทำได้มากขึ้น เช่น การอ่านหนังสือ การรับชม สามารถจำอาการและชื่อผู้ป่วยได้ดีขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากคนส่วนใหญ่ที่ไม่เคยผ่านการฝึกสติ บ่อยครั้งที่มักไม่ค่อยรู้ตัวว่าตนเองกำลังทำอะไร อยู่ท่าไหน หรือมีพฤติกรรมอะไร บางคนอาจอยู่กับความคิด ความกังวลที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มีความกังวลในการขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชครั้งแรก แต่เมื่อได้นำเทคนิคการฝึกสติไปใช้อย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับทีมอาจารย์นิเทศได้มีการกระตุ้นหนุนเสริมให้นักศึกษาทำทุกเช้าและเย็นก่อนทำ pre-post conference เป็นเวลา 4 สัปดาห์ จึงทำให้นักศึกษาสามารถรับรู้ความคิดและ

ความรู้สึกของตัวเองได้ไวขึ้น ว่าขณะนี้ตนเองกำลังทำกิจกรรมอะไร มีสมาธิความตั้งใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้นานขึ้น สอดคล้องกับการศึกษานำร่องการใช้โปรแกรมการฝึกสติในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวน 14 คน เป็นเวลา 7 สัปดาห์ จากการสนทนากลุ่มพบว่านักศึกษาให้ข้อมูลว่าตนมีสมาธิจดจ่อกับการทำกิจกรรมได้นานขึ้น³² และจากการสังเคราะห์งานวิจัยของมหาวิทยาลัย Harvard Medical School ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่มีการฝึกสติอย่างต่อเนื่อง เมื่อมีการถ่ายภาพสแกนสมอง (functional magnetic resonance imaging: fMRI) พบว่าความสามารถของโครงข่ายประสาทภายในสมองยืดหยุ่นดีขึ้น (neuroplastic changes) ในสมองส่วนหน้า จึงทำให้บุคคลมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดีขึ้น³⁹ มีสมาธิจดจ่ออยู่กับกิจกรรมที่ทำได้นานขึ้นและการฝึกสติผ่านการรับรู้ลมหายใจ จะทำให้จังหวะการหายใจดีขึ้น หายใจเข้าลึก ๆ ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ออกซิเจนจะไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น จึงทำให้มีความคิดและความจำดีขึ้น

ในการเชื่อมโยงประเด็นท้องฟ้าก่อนเมฆเข้ากับแบบจำลองการรู้คิด (cognitive model) ที่อธิบายสาเหตุของความเครียดโดยเชื่อมโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม³⁴ ว่าที่บุคคลมีความเครียดเกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิต จึงมีการตอบสนองด้านความคิดต่อเหตุการณ์หรือเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความคิดด้านลบนั้นส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และผลกระทบในมิติต่าง ๆ ตามมาได้³⁵ ในกิจกรรมโครงการเตรียมความพร้อมจึงได้นำแนวความคิดการฝึกสติผ่านการกำหนดลมหายใจ (breathing meditation) ซึ่งในกิจกรรม เรียกว่า การ grounding และการฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกาย (body scan) ให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติในการตัดวงจรความคิด เรียนรู้และเข้าใจสาเหตุของความทุกข์เกิดจากความคิด เมื่อรู้ว่าคุณคิดด้านลบเกิดขึ้นให้ตั้งสติกลับมารับรู้ที่ลมหายใจ 3-5 รอบลมหายใจ ดังที่นักศึกษาให้ข้อมูลถึงวิธีการจัดการความเครียดด้วยการตัดวงจรความคิดลบผ่านการ grounding เมื่อฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราสามารถปล่อยวางความคิดได้ดีขึ้น จึงนำไปสู่ความเครียดและความทุกข์ใจที่ลดลง ตลอดจนสามารถนำไปใช้ในการจัดการกับความกังวลและความตื่นเต้นเวลาที่นำเสนอบทความวิชาการ การสนทนาเพื่อการบำบัดกับผู้ป่วย และการทำกิจกรรมกลุ่ม ดังที่นักศึกษาให้ข้อมูล สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าโปรแกรมการฝึกสติ เมื่อนักศึกษานำไปปฏิบัติสม่ำเสมอ ทำให้นักศึกษาสามารถรับรู้ความเครียด และมีวิธีการในการจัดการความเครียดได้ดีขึ้น^{27,33} ตลอดจนส่งเสริมทักษะการปฏิบัติงานทางคลินิกได้ดีขึ้น³⁰ สามารถลดความเครียด²⁹ ลดความวิตกกังวล³¹ และลดภาวะซึมเศร้าได้^{29,36}

สำหรับกิจกรรมการฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกาย (body scan) สามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดและทำให้นอนหลับสบายขึ้น เนื่องจากการฝึกสติผ่านการรับรู้ร่างกาย (body scan) คือ การเฝ้ายาร่างกายและจิตใจ ด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกสติรับรู้ตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่ให้คิดฟุ้งซ่าน กังวลไปกับเรื่องอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เมื่อจิตมาจ่อจ่ออยู่ที่ร่างกาย จึงทำให้วงจรความคิดถูกตัดไป ส่งผลให้ความเครียด ความกังวลลดลง นอนหลับได้สนิทขึ้น สอดคล้องกับการศึกษานำร่องการใช้โปรแกรมการฝึกสติและการจัดการความเครียดไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล จากการสนทนากลุ่มพบว่านักศึกษาต่างให้ข้อมูลว่ามีการนอนหลับได้สนิทขึ้น³²

ข้อเสนอแนะและข้อจำกัดในการศึกษา

ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (secondary data) ที่เกี่ยวข้องกับการประเมินโครงการเตรียมความพร้อมด้วยการฝึกสติเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองและการจัดการความเครียด สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปี 3 ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ดังนั้น ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยในอนาคต สามารถนำไปพัฒนาต่อยอด

เป็นโครงการวิจัยเชิงทดลอง (experimental design) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อไป และควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เช่น ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อดูผลระยะยาวเป็นอย่างไร

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สนับสนุนทุนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

References

1. Homsombut Y, Aphateeraphong W, Khakhuen S, Oungsakul L. Stress management of the first practice among nursing students. J Health Sci BCNSP 2019;2(3):49-62. (in Thai)
2. Gheshlagh RG, Rezaei H, Parizad N. The prevalence of occupational stress among Iranian midwives: a systematic review and meta-analysis. Br J Midwifery 2021;29:634-40.
3. Sonpaveerawong J, Dammee M, Nimsuwa J, Mad-a-dam C, Laiadkan S, Sopon S. Stress, stress management and the need to supports nursing students. Journal of Nursing and Education 2016;9(3):36-50. (in Thai)
4. Zeng Y, Wang G, Xie C, Hu X, Reinhardt JD. Prevalence and correlates of depression, anxiety and symptoms of stress in vocational college nursing students from Sichuan, China: a cross-sectional study. Psychol Health Med 2019;24(7):798-811.
5. Al-Zayyat AS, Al-Gamal E. Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. Int J Ment Health Nurs 2014;23(4):326-35.
6. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Collection of laws: Mental health act B.E. 2008 and amended (No. 2) B.E. 2019. 2nd ed. Nonthaburi: Lamom Company; 2020. (in Thai)
7. Nilati J, Singsanun N. First experience of practicing on a psychiatric ward for nursing students. Journal of MCU Nakhondhat 2022;9(4):292-310. (in Thai)
8. Alburquerque-Sendin F, Ferrari AV, Rodrigues-de-Souza DP, Paras-Bravo P, Velarde-Garcia JF, Palacios-Ceña D. The experience of being a psychiatric nurse in South Africa: a qualitative systematic review. Nurs Outlook 2018;66(3):293-310.
9. Alshowkan AA, Kamel NM. Nursing student experiences of psychiatric clinical practice: a qualitative study. Int J Nurs Health Sci 2016;5:60-7.
10. Cha S, Moon H, Park E. Korean nursing students' first experiences of clinical practice in psychiatric nursing: a phenomenological study. Healthcare (Basel) 2020;8(3):215.
11. Vuckovic V, Carlson E, Sunnqvist C. 'Working as a real nurse': nursing students' experiences of a clinical education ward in psychiatric care. Issues Ment Health Nurs 2021;42(11):1038-47.
12. Demir S, Ercan F. The first clinical practice experiences of psychiatric nursing students: a phenomenological study. Nurse Educ Today 2018;61:146-52.

13. Bhurtun HD, Azimirad M, Saaranen T, Turunen H. Stress and coping among nursing students during clinical training: an integrative review. *J Nurs Educ* 2019;58(5):266-72.
14. Pitt A, Opreescu F, Tapia G, Gray M. An exploratory study of students' weekly stress levels and sources of stress during the semester. *Act Learn High Educ* 2018;19(1):61-75.
15. Gustafsson M. Swedish nursing students' experience of stress during clinical practice in relation to clinical setting characteristics and the organisation of the clinical education. *J Clin Nurs* 2014;23(15-16):2264-71.
16. Mojarab S, Bazrafkan L, Jaber A. The effect of a stress and anxiety coping program on objective structured clinical examination performance among nursing students in shiraz, Iran. *BMC Med Educ* 2020;20:301.
17. Srinuan P. The effects of stress management program on stress of the nursing students. *Journal of Health Research and Innovation* 2019;2(1):188-95. (in Thai)
18. Chotiban P, Nawsuwan K. Effects of educational provision using relaxation techniques for enhancing happiness in study among nursing students, Boromarajonnani College of Nursing Songkhla. *skmsu* 2020;11(2):46-59. (in Thai)
19. Bsharat F. Stress and resilience of nursing students in clinical training during the Covid-19 pandemic: Palestinian perspective. *SAGE Open Nurs* 2023;9:23779608231201051.
20. Parsonson K, Alquicira L. The power of being there for each other: the importance of self-awareness, identifying stress and burnout, and proactive self-care strategies for sex-offender treatment providers. *Int J Offender Ther Comp Criminol* 2019;63(11):2018-37.
21. Xing W, Zhang S, Wang Z, Jiang D, Han S, Luo Y. Self-awareness protects working memory in people under chronic stress: an ERP study. *Front Psychol* 2022;13:1003719.
22. Manee FM, Khoiee SA, Eghbal MK. Comparison of the efficiency of self-awareness, stress management, effective communication life skill trainings on the social and academic adjustment of first-year students. *J psychol behav sci* 2015;3:18-24.
23. Evans K, Nizette D, O'Brien A. *Psychiatric and mental health nursing*. Chatswood, NSW: Elsevier Australia; 2017.
24. Aránega AY, Del Val Núñez MT, Sánchez RC. Mindfulness as an intrapreneurship tool for improving the working environment and self-awareness. *J Bus Res* 2020;115:186-93.
25. Stella M. Befriending death: a mindfulness-based approach to cultivating self-awareness in counselling students. *Death Stud* 2015;40(1):32-39.
26. Aghamohammadi F, Saed O, Ahmadi R, Kharaghani R. The effectiveness of adapted group mindfulness-based stress management program on perceived stress and emotion regulation in midwives: a randomized clinical trial. *BMC Psychol* 2022;10(1):123.
27. Terp U, Hjärthag F, Bisholt B. Effects of a cognitive behavioral-based stress management program on stress management competency, self-efficacy and self-esteem experienced by nursing students. *Nurse Educ* 2019;44(1):E1-5.

28. Photawon P, Pensuwan A, Wongpradis S. Breathing meditation program and stress level of nursing students in labor room practicum. SCNJ 2014;1(2):49-59. (in Thai)
29. McVeigh C, Ace L, Ski CF, Carswell C, Burton S, Rej S, et al. Mindfulness-based interventions for undergraduate nursing students in a university setting: a narrative review. Healthcare (Basel) 2021;9(11):1493.
30. Veigh CM, Reid J, Carswell C, Ace L, Walsh I, Graham-Wisener L, et al. Mindfulness as a well-being initiative for future nurses: a survey with undergraduate nursing students. BMC Nurs 2021;20(1):253.
31. van der Riet P, Levett-Jones T, Aquino-Russell C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: an integrated literature review. Nurse Educ Today 2018;65:201-11.
32. van der Riet P, Rossiter R, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. Nurse Educ Today 2015;35(1):44-9.
33. Terp U, Bisholt B, Hjärthag F. A feasibility study of a cognitive behavioral based stress management intervention for nursing students: results, challenges, and implications for research and practice. BMC Nurs 2022;21(1):30.
34. Fenn K, Byrne M. The key principles of cognitive behavioural therapy. InnovAiT 2013;6(9):579-85.
35. Nonjui P. Cognitive behavioral therapy in primary care. PCFM 2021;4(3):12-21. (in Thai)
36. Chi X, Bo A, Liu T, Zhang P, Chi I. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: a systematic review and meta-analysis. Front Psychol 2018;9:1034.
37. Shosha GA. Employment of colaizzi's strategy in descriptive phenomenology: a reflection of a researcher. ESJ 2012;8(27):31-43.
38. Lincoln YS, Guba, EG. Naturalistic inquiry. London: SAGE; 1985.
39. Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, Schuman-Olivier Z, Vago DR, Ott U. How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. Perspect Psychol Sci 2011;6(6):537-59.