



ประสบการณ์ในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเอง ผ่านการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต Experience in Enhancing Self-Awareness through Reflection among Nursing Students in Psychiatric and Mental Health Nursing Practicum

ปุณณพร แก้วกล้า* ศิรินตรา ดวงใส** ชัดเจน จันทรพัฒน์* สายฝน เอกวรารังกูร* นัยนา หนูนิล* เกียรติกำจร กุศล*
Punnaporn Kaewklam,* Sirintra Duangsai,** Chadjane Jantarapat,* Saifon Aekwarangkoon,* Naiyana Noonil,*
Kiatkamjorn Kusol*

* สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จ.นครศรีธรรมราช

* School of Nursing, Walailak University, Nakhon Si Thammarat Province

** Corresponding Author: Sirintra.du1509@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่อยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 12 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวคำถามกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหาตามหลักการของ Colaizzi ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาพยาบาลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองจากกระบวนการสะท้อนคิดใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) สัมผัสพลังบวก การเติบโต และเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง 2) เข้าใจตัวเองสู่ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น และ 3) เห็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตและการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล สถาบันการศึกษาและผู้เกี่ยวข้องจึงควรสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสะท้อนคิดเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตและการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ในตนเอง การสะท้อนคิด นักศึกษาพยาบาล การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

Abstract

This qualitative research aimed to explore the experiences of enhancing self-awareness through reflection among nursing students in the Psychiatric and Mental Health Nursing Practicum. The target group consisted of 12 third-year nursing students who were purposively selected while undertaking the practicum. Data were collected using a personal information questionnaire

Received: December 9, 2024; Revised: April 12, 2025; Accepted: April 18, 2025



and in-depth interviews guided by semi-structured questions. Content analysis was conducted following Colaizzi's method. The findings revealed that nursing students developed self-awareness through self-reflection in three main themes: 1) experiencing positive energy, personal growth, and inner transformation; 2) developing self-understanding as a foundation for understanding and empathizing with others; and 3) identifying pathways for personal and professional development in life and nursing practice. Educational institutions and relevant stakeholders should support nursing students in cultivating self-awareness through reflection, which can enhance their well-being and promote effective and continuous learning.

Keywords: self-awareness, reflection, nursing student, psychiatric and mental health nursing

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความก้าวหน้าและเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี สภาพแวดล้อม และการเกิดโรคในสถานการณ์ปัจจุบันส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในระบบบริการสุขภาพและการปฏิรูปอุดมศึกษา ทั้งด้านการบริหารจัดการ การจัดการเรียนการสอน การวัดประเมินผล ส่งผลให้การศึกษาพยาบาลต้องมีการปรับตัวให้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในศตวรรษที่ 21 เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมืออาชีพ¹ เพื่อตอบสนองต่อการเกิดโรคและลักษณะความเจ็บป่วยที่มีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น ระบบบริการสุขภาพจึงต้องสร้างพยาบาลที่เป็นทั้งคนเก่ง มีภาวะผู้นำ มีคุณภาวะ กล้าตัดสินใจด้วยความมั่นใจ เชื่อมมั่นและเติบโตทางความคิด มีคุณธรรมจริยธรรม สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างเท่าทันและมีประสิทธิภาพ¹⁻² การออกแบบการเรียนการสอนในระบบการศึกษาพยาบาลจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการและพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องและเท่าทันกับผู้เรียน และสังคมที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลมีทักษะการคิด สามารถปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง

และมีสมรรถนะที่ตรงกับความต้องการของสังคมปัจจุบัน (Higher-order thinking skills)³

การสะท้อนคิด (Reflective thinking) เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ช่วยส่งเสริมให้ นักศึกษาพยาบาลเกิดการทบทวนประสบการณ์ของตนเองผ่านการทำความเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ทศนคติ ความเชื่อ และความคาดหวัง เชื่อมโยงกับพฤติกรรมและผลกระทบที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ช่วยให้เข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้งในเชิงประสบการณ์⁴ การสะท้อนคิดจึงเป็นรูปแบบสำคัญของการออกแบบการเรียนการสอนเพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)⁵ ความเข้าใจตนเองนำไปสู่การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถลดความเครียด วิตกกังวล และความเหนื่อยล้าจากการต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้⁶ โดยเฉพาะการเรียนรู้ภาคปฏิบัติซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการศึกษาพยาบาล การสะท้อนคิดช่วยทำให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้นำไปสู่การเลือกปฏิบัติการพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น⁷ ยิ่งกว่านั้นการสะท้อนคิดยังช่วยให้อาจารย์ผู้สอนได้เข้าใจสภาวะอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง การแสดงพฤติกรรมต่างๆ มองเห็นและเข้าใจนักศึกษามากขึ้น⁸ อาจารย์สามารถปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนและการพัฒนานักศึกษา

โดยเฉพาะการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ซึ่งนักศึกษาพยาบาลต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัด (Therapeutic use of self) เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีความละเอียดอ่อน ซับซ้อน เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

ผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การสะท้อนตนเองช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการตระหนักรู้ภายในตนเองได้ในเชิงประสบการณ์ (Experiential) และเกิดทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจ และการให้เหตุผลทางคลินิก ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการพยาบาลและความปลอดภัยของผู้ป่วย⁹ อีกทั้งกระบวนการสะท้อนคิดที่เสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองยังสามารถพัฒนาการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ รู้จักและเข้าใจตนเอง ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจประสบการณ์ส่วนตัวและวิชาชีพได้ดีขึ้น สามารถพัฒนาความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นยิ่งขึ้น¹⁰ อีกทั้งการประเมินจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตามความเป็นจริงยังส่งผลให้เกิดความมั่นใจ ยอมรับ และเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลไปในทางที่ดีได้¹¹ รวมทั้งช่วยฝึกฝนให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เป็นการพัฒนาคุณลักษณะสำคัญของการเป็นพยาบาลให้ตระหนักรู้ เข้าใจ และมีความสามารถในการตัดสินใจทางคลินิกเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติ ช่วยสร้างให้เกิดความเชี่ยวชาญด้านวิชาชีพ¹²⁻¹³ ประเด็นสำคัญ พบว่า การสะท้อนคิดที่ลึกซึ้งสามารถพัฒนาการยอมรับความเปราะบาง การสร้างพื้นที่ปลอดภัย และช่วยให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับความซับซ้อนของการพยาบาล¹⁴ การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นคุณสมบัติที่ทุกคนควรสร้างให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะแก่นักศึกษาพยาบาล ซึ่งต้องปฏิบัติการดูแลผู้ป่วย ให้มีความพร้อมกับการปฏิบัติในวิชาชีพ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การเรียนรู้และการใช้ชีวิตเพื่อให้สามารถให้การพยาบาลและทำงานร่วมกับสหสาขาวิชาชีพได้¹¹

การจัดการเรียนการสอนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มุ่งเน้นการฝึกภาคปฏิบัติ โดยบูรณาการความรู้และหลักฐานเชิงประจักษ์ ซึ่งนักศึกษายังไม่เคยมีประสบการณ์ในการดูแลผู้ป่วยจิตเวช ส่งผลให้ขาดความมั่นใจในการดูแลผู้ป่วย เกิดความเครียดและวิตกกังวลซึ่งเป็นภาวะที่พบได้ทั่วไปในระหว่างการศึกษาศึกษาพยาบาลที่มีทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบ¹⁵ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า ตนเองอยู่ในสถานการณ์ใหม่ ทำให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยจิตเวชเป็นครั้งแรก¹⁶ นักศึกษาไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง กลัวการเริ่มต้นการสนทนากลัวว่าการสนทนาจะไม่เป็นลักษณะของการบำบัด กลัวผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ รวมทั้งมีความกังวลเกี่ยวกับวิธีการสื่อสารเพื่อยุติสัมพันธภาพ¹⁷ แม้ว่าที่ผ่านมามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเขียนสะท้อนตนเองในการเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง แต่พบว่า รูปแบบการเขียนสะท้อนตนเองที่มีประสิทธิภาพยังต้องการรูปแบบที่ชัดเจน และส่วนใหญ่ มุ่งเน้นไปที่การสะท้อนตนเองเป็นกิจกรรมเดี่ยว ยังขาดการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ มุมมองของนักศึกษาหรือความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองที่เกิดขึ้นระหว่างและหลังผ่านกระบวนการสะท้อนคิด การศึกษานี้จึงมีเป้าหมายเพื่ออธิบายประสบการณ์สร้างการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสะท้อนคิดของนักศึกษาขณะฝึกปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ผ่านรูปแบบการเขียนบันทึกการสะท้อนตนเองที่มีรูปแบบที่ชัดเจน ร่วมกับการร่วมสะท้อนจากเพื่อนและอาจารย์เพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้นักศึกษาสามารถมองเห็น เข้าใจ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นผ่านมุมมองของตนเองและคนรอบข้าง ผลของการสะท้อนคิดไม่เพียงช่วยให้



นักศึกษาพยาบาลตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดการพัฒนาศักยภาพทางวิชาชีพแต่ยังสามารถช่วยให้อาจารย์และผู้เกี่ยวข้องเกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาใช้ปรับปรุงการเรียนการสอนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองผ่านการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology)

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อยู่ระหว่างการเรียนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสาขารองพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านหาร และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลชุมชนสาธิต วลัยลักษณ์พัฒนา อำเภอบ้านคา จังหัดนครศรีธรรมราช จำนวน 12 ราย คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้ที่มีคุณสมบัติ คือ 1) มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองในระดับดีมาก 2) รายงานว่าตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงประสบการณ์จากกระบวนการสะท้อนคิดภายหลังเสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต และ 3) สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง เดือนกรกฎาคม 2567

เครื่องมือการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้พัฒนาโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบให้เลือกตอบและเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน

11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ความตั้งใจเลือกเรียนพยาบาล เกรดเฉลี่ย ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว โรคประจำตัว เพื่อนสนิท และแหล่งช่วยเหลือเมื่อต้องการคำปรึกษา ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง มี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความคิด ความคาดหวังของตนเอง ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และด้านการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกภายในตนเอง คะแนนรวม 160 คะแนน คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 136 คะแนน หมายถึง ดีมาก 128 - 135 คะแนน หมายถึง ดี และต่ำกว่า 128 คะแนนหมายถึง พอใช้ และ ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ครอบคลุมประเด็นหลักของการศึกษา จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 1) นักศึกษาได้สะท้อนคิดในช่วงใดของการฝึกปฏิบัติ และใช้กระบวนการ เครื่องมือ เทคนิค หรือวิธีการใดในการดำเนินการสะท้อนคิด 2) นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร ตอนไหนในกระบวนการสะท้อนคิด 3) นักศึกษารู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการสะท้อนคิด 4) นักศึกษามองกระบวนการสะท้อนคิดต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างไร การตระหนักรู้ในตนเองเกิดขึ้นได้อย่างไร และ 5) นักศึกษาได้เรียนรู้อะไร สามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้กับการเรียนวิชาชีพการพยาบาลและการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

เครื่องมือการวิจัยทั้ง 3 ส่วน ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต จำนวน 3 ท่าน และอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น จำนวน 2 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) เท่ากับ 1 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 5 คน ก่อนนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามกรอบแนวทางวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา¹⁸ มุ่งเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์จากมุมมองของบุคคลที่พบเจอโดยตรงเพื่อให้เข้าใจความหมายที่ซับซ้อนและลึกซึ้ง ค้นหาสาระสำคัญ (Essence) ของประสบการณ์จนเกิดความเข้าใจแก่นแท้ในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลโดยไม่พยายามที่จะอธิบายหรือคาดการณ์เนื่องจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นคนมีความเป็นเอกลักษณ์และมีความเฉพาะตามบริบทของแต่ละบุคคล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและเตรียมการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ถึงอาจารย์ผู้ประสานงานรายวิชาและทีมผู้สอนรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ผู้วิจัยเตรียมอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยในการทบทวนทำความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้แบบประเมินการสะท้อนตนเอง (Self reflection) ฝึกประสบการณ์สะท้อนตนเองก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล และปฐมนิเทศชี้แจงการเขียนสะท้อนตนเองกับนักศึกษาทุกคนก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติ จากนั้นผู้วิจัยขอเข้าพบกลุ่มเป้าหมายที่ได้จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการมีส่วนร่วมในโครงการวิจัย พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์

การดำเนินการสัมภาษณ์ ทีมผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์แบบมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive interview) ด้วยตนเอง แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขออนุญาตบันทึกการสนทนา ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลในห้องที่มีความเป็นส่วนตัว ใช้เวลาประมาณ 45 - 60 นาทีต่อคน คนละ 1 ครั้ง ผู้วิจัยเริ่มจากการสร้างความรู้สึกปลอดภัยด้วยการเชื่อมโยงเชิงบวกกับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้างที่กำหนดไว้ล่วงหน้า เริ่มจากคำถามกว้างและลึกครอบคลุมประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย ผู้วิจัยสามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมคำถามตามให้ผู้ให้ข้อมูลให้

คำตอบเพื่อช่วยสำรวจข้อมูลที่ไม่คาดคิดมาก่อน และสามารถขยายความบางประเด็นเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลตอบคำถามได้อย่างอิสระ ช่วยให้สามารถเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์หลายคนได้ การสัมภาษณ์ดำเนินการจนข้อมูลเกิดความอิ่มตัว หลังจากได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยทำการบันทึกภาคสนาม บันทึกเหตุการณ์สนทนา บันทึกเนื้อหา ตรวจสอบความถูกต้องและครอบคลุมของข้อมูลก่อนนำมาวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลของ Colaizzi¹⁹ ผ่านขั้นตอน คือ 1) ถอดคำให้สัมภาษณ์ คำต่อคำ บันทึกและทำการอ่านข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ซ้ำหลายๆ รอบ เพื่อทำความเข้าใจเนื้อหาทั้งหมดโดยไม่ตีความหรือแยกแยะข้อมูลเพื่อให้เข้าใจความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง 2) แยกข้อความที่มีความสำคัญหรือที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่กำลังศึกษา ดึงออกมาจับกลุ่มคำ ข้อความ หรือประโยคสำคัญที่เป็นข้อมูลเดียวกันจากข้อมูลที่รวบรวมไว้ 3) อ่านข้อมูลทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจภาพรวมของข้อมูลที่ได้และนำข้อความสำคัญมาแปลงเป็นหน่วยความหมาย โดยตีความจากข้อความที่มีให้เกิดความหมายที่ชัดเจนขึ้น 4) นำความหมายที่บันทึกไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ สรุปความคิดรวบยอด จัดกลุ่มความหมายของกลุ่มคำเป็นธีม (Theme) หรือหัวข้อหลักที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และประเด็นย่อย (Sub theme) ที่อยู่ภายใต้ความหมายเดียวกับประเด็นหลักสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ธีมจะถูกใช้ในการสร้างคำอธิบายที่ครอบคลุมประสบการณ์ทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูล เป็นการสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ได้ภาพรวมที่ชัดเจน 5) เขียนคำบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ได้ให้ชัดเจนเท่าที่จะเป็นไปได้ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่สะท้อนแก่นแท้ของประสบการณ์ เป็นการสรุปแนวคิดหลักที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์และอ้างอิงตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูล และ 6) นักวิจัยนำ

ข้อมูลที่จัดเป็นหมวดหมู่และเรียบเรียงแล้วกลับไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อยืนยันว่าคำอธิบายนี้สะท้อนประสบการณ์ที่แท้จริงหรือไม่ หากพบความขัดแย้งหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ข้อมูลนั้นจะถูกนำไปปรับปรุงและแก้ไข กรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่มีข้อมูลหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ผู้วิจัยทำการยุติการสัมภาษณ์

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness)²⁰ ดำเนินการโดยทีมผู้วิจัย จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต โดยใช้เวลาอยู่ใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลเป็นเวลา 3 สัปดาห์ ทำการสังเกตอย่างต่อเนื่องและสัมภาษณ์เชิงลึกจากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่ฝึกปฏิบัติในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 3 แห่ง ที่มีสภาพแวดล้อมต่างกัน พร้อมสังเกตและบันทึกที่กระหว่างการสัมภาษณ์อย่างละเอียด ข้อมูลที่ได้ถูกวิเคราะห์ร่วมกันโดยนักวิจัย 3 คน เพื่อลดอคติและเพิ่มความเชื่อมั่นในกระบวนการ (Dependability) จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้กลับไปให้นักศึกษาผู้ให้ข้อมูลทั้ง 12 คน ตรวจสอบความถูกต้อง (Member checking) เพื่อเสริมสร้างความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) พร้อมทั้งบันทึกขั้นตอนการวิเคราะห์ไว้อย่างเป็นระบบเพื่อให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้ (Confirmability)

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มเป้าหมาย การศึกษานี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์เพื่อสร้างเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ รหัสโครงการ WU-EC-NU-1-224-67 เอกสารรับรองเลขที่ WU-EC-24-214-01 อนุมัติให้ดำเนินการระหว่างวันที่ 18 มิถุนายน 2567 ถึง 17 มิถุนายน 2568 ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดข้อมูลการวิจัย (Informed consent) ทั้งด้านประโยชน์และความเสี่ยงที่กลุ่มเป้าหมายอาจได้รับจากการเข้าร่วม กลุ่มที่สมัครใจได้รับการเซ็นยินยอม แม้ผู้วิจัยจะเป็นอาจารย์ประจำกลุ่ม

ของนักศึกษา กลุ่มเป้าหมายรับรู้ถึงอิสระในการเข้าร่วมและถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อคะแนนหรือการเรียนปกติ ภายหลังการชี้แจง พบว่า มีนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา จำนวน 12 คน จากทั้งหมด 28 คนที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษา ขณะที่นักศึกษาที่เหลือปฏิเสธการเข้าร่วมโดยสมัครใจ ข้อมูลทั้งหมดถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารและคอมพิวเตอร์ที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้เท่านั้น การบันทึกเทปเสียงและข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อดำเนินงานวิจัยเสร็จสิ้นในระยะเวลา 3 ปี การรายงานผลการวิจัยจะรายงานเป็นภาพรวม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดจำนวน 12 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 92 เพศชาย ร้อยละ 8 อายุระหว่าง 20 - 21 ปี ทุกคนกำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 และมีความตั้งใจเลือกเรียนพยาบาลด้วยตนเอง มีผลการเรียนเฉลี่ยระหว่าง 3.00 - 3.50 นับถือศาสนาพุทธ อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นแบบสนิทสนม รายได้เฉลี่ยครอบครัวเท่ากับ 20,000 บาท ไม่มีโรคประจำตัว มีเพื่อนสนิทและมีแหล่งสนับสนุน

2. ประสบการณ์เสริมสร้างการตระหนักรู้ ในตนเองผ่านการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต พบ 3 ประเด็นหลัก ประกอบด้วย 1) สัมผัสพลังบวก การเติบโต และเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง 2) เข้าใจตัวเองสู่ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น และ 3) เห็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตและการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล

ประเด็นหลักที่ 1 สัมผัสพลังบวก การเติบโต และเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนสะท้อนประสบการณ์การสัมผัสพลังบวกที่ส่งผลต่อการเติบโตและเปลี่ยนแปลง

ภายในตนเองจากกระบวนการสะท้อนคิดใน 2 ประเด็นย่อย

1.1 สัมผัสพลังบวก กลุ่มเป้าหมายสะท้อนว่าการได้กลับมาอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก เกี่ยวกับความใส่ใจดูแล ความพยายามดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยและครอบครัว ให้ความปรารถนาดี ร่วมกับกระบวนการสะท้อนคิดจากอาจารย์และเพื่อน ช่วยให้เห็นพลังงานด้านบวกภายในตนเอง คือ ความรัก ความชื่นชม ความรู้สึกมีคุณค่า การยอมรับ เกิดเป็นความสุขภายในตนเอง ดังคำกล่าว

“...การสะท้อนคิดช่วยให้หนูได้กลับมาอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกด้านบวกของตัวเอง เห็นความพยายามช่วยเหลือและยอมรับทั้งด้านบวกและลบของผู้ป่วยและครอบครัว การมองเห็นถึงการให้ ช่วยให้อารมณ์ดี สัมผัสได้ถึงความรัก ยอมรับชื่นชมตัวเองจากข้างใน หัวใจพองโต...” (ญ 5)

“...การร่วมสะท้อนคิดจากอาจารย์และเพื่อนๆ ช่วยให้อารมณ์ดีกับสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นภายใน หนูเข้าใจ เหมือนได้ปลดปล่อย กล้ากลับมาอยู่กับความรัก เห็นคุณค่า มั่นใจในตัวเองได้อีกครั้ง ได้รู้ว่าก่อนจะรัก ให้คุณค่าใครสักคน ต้องเริ่มจากให้ตัวเองก่อน (น้ำตาคลอ)...” (ญ 6)

1.2 เกิดการเติบโตและเปลี่ยนแปลงเชิงบวก กลุ่มเป้าหมายทุกคนรับรู้ถึงประสบการณ์เปลี่ยนแปลงเชิงบวกจากการสะท้อนคิดจากตนเอง เพื่อน และอาจารย์ การสะท้อนคิดถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติการพยาบาลทั้งการเยี่ยมบ้าน การดูแลช่วยเหลือผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว รวมถึงการสร้างเสริมสุขภาพจิตให้กับประชาชน ช่วยให้เห็นทั้งจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาจนเกิดการเรียนรู้เปลี่ยนแปลง และเติบโตในเชิงประสบการณ์ ดังคำพูด

“...การทบทวนความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง จากประสบการณ์เยี่ยมบ้าน การทำโครงการส่งเสริมสุขภาพจิต การดูแลช่วยเหลือด้านจิตใจ ช่วยให้เห็นตัวเองชัดขึ้น เห็นว่าได้ภูเขาน้ำแข็ง

ของตัวเองเป็นยังงี้ เข้าใจความคาดหวังของตัวเอง รู้สึกว่าได้เรียนรู้และเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น...” (ญ 1)

“...พอลืมมาอยู่กับตัวเอง ผมมีสติมากขึ้น เข้าใจจุดแข็ง จุดอ่อนของตัวเอง ไม่เอะอะโวยวาย มองเห็นแต่ความดีของผู้อื่น ตอนนี้ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้น ผมจะกลับมามองและเปลี่ยนแปลงที่ตัวเองก่อนเลย มั่นใจ มั่นคง คนใกล้ชิดบอกว่าผมเปลี่ยนไป...” (ช 1)

ประเด็นหลักที่ 2 เข้าใจตัวเองสู่ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

กลุ่มเป้าหมายให้ข้อมูลเกี่ยวกับการสะท้อนคิดที่สามารถพัฒนาความเข้าใจตนเองเชื่อมโยงสู่ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นใน 2 ประเด็นย่อย

2.1 การมองเห็นและเข้าใจตนเอง กลุ่มเป้าหมายสะท้อนว่าการกลับมาองอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และความต้องการ ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เข้าใจว่าตนเองเป็นใคร กำลังทำอะไร เพื่ออะไร เข้าใจที่มาของพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ของตนเอง อีกทั้งการมองเห็นพฤติกรรมที่แตกต่างกันของผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว ช่วยสะท้อนกลับให้สามารถเข้าใจตนเองมากขึ้น ดังคำกล่าว

“...การสะท้อนคิดทำให้หนูเข้าใจตัวเองมากขึ้น ได้มองเห็น เข้าใจสิ่งอยู่ภายใต้ภูเขาน้ำแข็งของตัวเอง ความพยายามเรียนหนักเพื่อเกียรติยศเป็นเพราะหนูอยากให้พ่อแม่มีความสุข ภาควิชาใจนั้นก็เพราะความรัก อยากให้เค้ามีความสุข ได้รู้ว่าสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความกดดันที่แท้ คือ ความรัก...” (ญ 11)

“...วันที่เห็นผู้ป่วยกอดแม่เป็นครั้งแรก น้ำตาไหล หนูย้อนกลับมาที่ตัวเอง หนูไม่เคยแสดงสิ่งนี้เช่นกัน ผู้ป่วยกับแม่ไม่ต่างกับหนูหลังจากวันนั้น หนูเข้าใจความรู้สึกของตัวเองและแม่มากขึ้น ตั้งใจกลับไปใช้ภาษารักกับแม่ก่อนที่จะไม่มีโอกาส (น้ำตาไหล)...” (ญ 4)

2.2 เข้าใจตนเองสู่ความเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น
กระบวนการสะท้อนคิดจากประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้ป่วย มองเห็นความเป็นมนุษย์ที่เหมือนกันกับตนเอง ไม่ตัดสินคนอื่นจากความคิด ความเชื่อของตนเอง ช่วยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ดังคำกล่าว

“...หนู ผู้ป่วย ครอบครัว เป็นคนเหมือนกัน ทุกคนต้องการความรัก คุณค่า ความสุข การยอมรับ ไม่แตกต่างกัน ต่างกันแค่ประสบการณ์ และต้นทุนที่สะสมมาต่างกัน...” (ญ 3)

“...ความเข้าใจช่วยให้เรามองและความคาดหวังที่มีต่อตัวเองและคนอื่นเปลี่ยนไป มองคนอื่นด้วยความเข้าใจมากขึ้นว่าเขามีเหตุผลของเขา ทำให้เราไม่ตัดสินใครจากความคิดของเรา...” (ญ 9)

“...การเข้าใจมนุษย์ไม่ต้องสมบูรณ์แบบทุกคนผิดพลาด เช่นเดียวกับหนู ผู้ป่วย และทุกคนตอนสะท้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้พยาบาลผู้ป่วย หนูไม่ชอบสิ่งที่เค้าทำกับคนอื่น เมื่อย้อนคิดทำให้เราเห็นว่า เราเองก็ผิดพลาดตัดสินเค้าเช่นกัน ความเข้าใจตนเองช่วยให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น...” (ญ 10)

ประเด็นหลักที่ 3 เห็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตและการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล

กระบวนการสะท้อนคิดช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมองเห็นแนวทางการพัฒนาตนเองใน 2 ประเด็นย่อย

3.1 เห็นแนวทางการสะท้อนคิดไปใช้พัฒนาชีวิตของตนเอง กลุ่มเป้าหมายรับรู้ว่าการสะท้อนคิดเป็นเครื่องมือสำคัญให้เกิดการเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจเหตุและผลของการกระทำ ตระหนักรู้ถึงตัวตน และความต้องการพัฒนาการดำเนินชีวิต ดังคำกล่าว

“...การสะท้อนคิดช่วยให้หนูรู้จักใช้ชีวิตมากขึ้น เข้าใจอารมณ์ ความคิด การกระทำทั้งที่ดีและไม่ดี ไม่พยายามทำให้ตัวเองสมบูรณ์แบบ ได้รู้ว่าสุขทุกข์ เป็นความรับผิดชอบของตัวเอง แค่อยอมรับ เป็นอิสระ ก็จะช่วยให้พบความสุขได้...” (ญ 2)

“...หนูพบคำตอบที่ติดค้างมานานว่าทำไมพ่อทำแบบนั้น เข้าใจแล้วว่าพ่อทำดีที่สุดเท่าที่เขาสามารถทำได้แล้วในตอนนั้น ความรู้สึกติดค้างในใจมันหายไป พฤติกรรมที่มีต่อพ่อเปลี่ยนไป เข้าใจว่าต่อไปควรทำอะไร และควรใช้ชีวิตอย่างไร...” (ญ 8)

3.2 เห็นแนวทางนำการสะท้อนคิดไปใช้พัฒนาการเรียนรู้และการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล
กลุ่มเป้าหมายตระหนักว่าการสะท้อนคิดช่วยให้ตนเองมีสติมากขึ้นในขณะปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วย ครอบครัว รวมทั้งการทำงานร่วมกับเพื่อน โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ยากลำบาก การสะท้อนคิดมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้และการเป็นพยาบาลที่มีความสุขมากขึ้น ดังคำกล่าว

“...วันนั้นญาติผู้ป่วยเสียงดังไล่หนู ผู้ป่วยร้องไห้ หนูรู้สึกชื่นชมตัวเองที่ดึงสติกลับมาดูความรู้สึกของตัวเอง ไม่ได้ตอบกลับไป พยายามเข้าใจได้ใจเขาน้ำแข็งของตัวเองและเค้า เข้าใจว่าต่อไปพยาบาลต้องอยู่กับผู้ป่วย ญาติ รวมทั้งทีมสุขภาพที่มีความกดดันอยู่แล้ว การตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้หนูผ่านพ้นได้แม้อยู่ในสภาวะที่กดดัน...” (ญ 6)

“...ตอนสะท้อนคิดถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองให้การพยาบาลผู้ป่วย ตอนนั้นรู้สึกเฟล หลังจากกลับมาทำความเข้าใจความต้องการที่แท้จริง ทำให้เห็นว่าเราเองก็ผิดพลาดตัดสินเค้าเช่นกัน เข้าใจว่าการรับฟังคนอื่นมากขึ้น คิดมากขึ้นก่อนพูดมันก็ไม่เสียหายอะไร การตระหนักสิ่งนี้ช่วยให้เรามีความสุขและเรียนรู้ในวิชาชีพมากขึ้น...” (ญ 7)

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นปรากฏการณ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองจากการสะท้อนคิดเพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกภายในตนเองตลอดระยะเวลาฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

3 สัปดาห์ กระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ (Experiential) ทั้ง 3 ประเด็นหลักอธิบายได้ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การสัมผัสพลังบวก การเติบโต และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ประสบการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นในกระบวนการสะท้อนคิดผ่านการทบทวนความรู้สึก ความคิด ความคาดหวังของตนเอง ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่รู้สึกสะท้อน (Impact) ภายในตนเอง ร่วมกับการเติมเต็มจากการสะท้อนคิดของอาจารย์และเพื่อน ช่วยให้เข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรม ความรู้สึก และความต้องการที่แท้จริง มองเห็นความพยายามดูแลช่วยเหลือ เอื้ออาทรปรารถนาดีต่อผู้ป่วยและครอบครัวผ่านกระบวนการเยี่ยมบ้าน การตระหนักรู้ดังกล่าวช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสัมผัสกับการให้ ความสุข คุณค่า ความสัมพันธ์ เชื่อมโยง เป็นพลังบวกที่นำสู่การเติบโตและเปลี่ยนแปลงภายในตนเองได้ในเชิงประสบการณ์²¹ กระบวนการสะท้อนคิดยังสนับสนุนให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจจิตใจ ศักยภาพ ข้อจำกัด มองเห็นเป้าหมายและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองในทิศทางบวกได้¹¹ อีกทั้งการวิเคราะห์ตนเองผ่านมุมมองที่ลึกซึ้งทำให้บุคคลมีโอกาสมองทบทวนกระบวนการ ผลลัพธ์ และมุมมองในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างเข้าใจมากขึ้น¹⁷ เกิดการสัมผัสถึงความรัก การยอมรับ คุณค่า และความสุขที่อยู่ภายใน เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านบวกจนสามารถข้ามผ่านความเจ็บปวด บมคับใจ หรือเรื่องราวยุ่งยากต่างๆ ที่เคยประสบได้²¹ ขณะที่บุคคลสามารถสัมผัสได้ถึงพลังด้านบวกภายในตนเอง บุคคลนั้นจะเกิดการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่ในทิศทางที่ดีขึ้น¹⁰ กล่าวได้อีกอย่างว่าการมีประสบการณ์ตรงด้วยตนเองแล้วเกิดการเรียนรู้ใหม่ นำไปสู่ความเข้าใจใหม่ว่าแท้จริงแล้วตนเองไม่ได้มีแต่ความทุกข์แต่ยังมีพลังด้านบวกที่อยู่ภายใน สอดคล้องกับ Satir ที่มุ่งเน้นการพัฒนา ศักยภาพของมนุษย์โดยให้ความสำคัญกับการเข้าใจตนเองด้านบวก มองจิตใจของมนุษย์ในส่วนของตัวตน (Self) ว่าเป็นจิตวิญญาณ พลังชีวิต แก่นแท้ ความเป็น

ตัวเขาและสิ่งที่ตัวเขาเป็น นั่นคือ บุคคลยังมีพลังบางอย่างซ่อนเร้นอยู่ภายในตัวตนโดยเฉพาะพลังด้านบวกหรือพลังชีวิต²² ซึ่งการสะท้อนคิดจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ เช่นเดียวกับทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (Experiential learning theory) ที่กล่าวว่ากระบวนการเรียนรู้ใหม่เกิดขึ้นจากการนำประสบการณ์เดิมของผู้เรียนมาบูรณาการเพื่อการเรียนรู้ใหม่ผ่านการตกผลึกความคิดเพื่อเรียนรู้สิ่งใหม่นำไปต่อยอดความรู้เดิมและปรับใช้ในบริบทอื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น²³

ประเด็นที่ 2 เข้าใจตัวเองสู่ความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น กลุ่มเป้าหมายสะท้อนให้เห็นว่าความเข้าใจตนเองสามารถนำไปสู่ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ได้ เนื่องจากการตระหนักรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม ความรู้สึก ความคิด และความต้องการที่แท้จริงช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองในแง่มุมต่างๆ ตระหนักรู้ได้ว่าทุกคนโดยเฉพาะผู้ป่วยจิตเวชมีความเป็นมนุษย์ (Humanity) เหมือนกัน เมื่อเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง ทำให้เข้าใจผู้อื่นอย่างถูกต้องเช่นกันว่ามนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งความเชื่อ ทศนคติ การให้คุณค่า เข้าใจมนุษย (Humanity aspect) จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก รวมถึงพฤติกรรมที่แสดงออกของผู้อื่น โดยเฉพาะการตระหนักถึงความจริงว่าตนเองไม่ได้สมบูรณ์แบบในเรื่องต่างๆ ผิดพลาดได้ คนอื่นก็เป็นเช่นเดียวกัน สิ่งตามมา คือ การยอมรับ เห็นอกเห็นใจต่อพฤติกรรมหรือการแสดงออกของบุคคลอื่น โดยเฉพาะการยอมรับในด้านที่ไม่ดีตามมุมมองของคนทั่วไป รวมถึงการเห็นคุณค่าในมนุษย์มากขึ้น เข้าใจความรู้สึก ความต้องการของผู้ป่วยมากขึ้น พัฒนาเป็นการตระหนักรู้และเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น โดยไม่นำตนเองเข้าไปตัดสินและไม่เสียความเป็นตัวเอง (Empathy) ไม่นำความรู้สึกของตนเองไปอยู่ในบริบทของผู้ป่วยจนเกิดความรู้สึกเข้าใจความทุกข์ของผู้ป่วยอย่างแท้จริง²⁴ ผลที่ตามมาเมื่อนักศึกษามีความเข้าใจผู้อื่น คือ การหาทางและ

ให้การช่วยเหลืออย่างดีที่สุด ก่อเกิดเป็นการพยาบาลที่มีคุณภาพสำหรับผู้ป่วยตามมา ดังการศึกษาที่กล่าวว่า ความตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลเป็นคุณลักษณะที่แสดงถึงสุขภาวะด้านจิตวิญญาณของบุคคลเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การศรัทธาในความดี การเห็นคุณค่าตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การรับรู้และเข้าใจความทุกข์ ซึ่งบุคคลต้องมีการเข้าใจตนเองก่อนเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจช่วยให้เกิดความรัก เมตตา เกื้อกูล ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี เห็นใจ ให้อภัยผู้อื่น²⁵ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจ เห็นใจผู้ป่วย สามารถสร้างความเชื่อมั่นแก่ผู้ป่วยและจัดการตนเองได้ถูกต้อง ส่งผลให้การดูแลเกิดประสิทธิภาพและความสุขในการปฏิบัติ²⁶ ทำให้เกิดการตระหนักถึงการดูแลความปลอดภัยของผู้ป่วยมากขึ้น เป็นทักษะการคิดที่ป้องกันความผิดพลาดจากการปฏิบัติการพยาบาลต่อผู้ป่วย²⁷

ประเด็นที่ 3 เห็นแนวทางการพัฒนาตนเองในการใช้ชีวิตและการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล
ผลการสะท้อนคิดช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเรียนรู้และมีเครื่องมือพัฒนาการใช้ชีวิตและการอยู่ในวิชาชีพการพยาบาล ช่วยให้เกิดความเข้าใจจิตใจเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น ส่งผลให้บุคคลเกิดการยอมรับและรับผิดชอบในผลของการปฏิบัตินั้นด้วยตนเอง²¹ เมื่อบุคคลเข้าใจจิตใจ จุดแข็ง ข้อจำกัด จะเกิดการยอมรับ กล้าเผชิญความรู้สึกของตนเอง และเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้มองเห็นแนวทางการลดความเครียด สร้างความสุขในการดำเนินชีวิต รวมทั้งสามารถนำไปสู่แนวทางการพัฒนาวิชาชีพของตนเองทั้งในปัจจุบันและอนาคต²⁴ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการนำการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกจนสามารถควบคุมตนเองได้ รวมทั้งได้รู้จุดเด่นจุดด้อยเพื่อนำไปพัฒนา

ตนเองในการดำเนินชีวิตอย่างมีเหตุผล²⁶ รวมทั้งสามารถนำการตระหนักรู้ในตนเองไปใช้ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล ทำให้มีสติและรอบคอบขณะฝึกปฏิบัติงาน²⁴ นอกจากนี้การสะท้อนคิดด้วยตนเองร่วมกับการสะท้อนคิดจากอาจารย์และเพื่อนในเชิงบวกช่วยให้นักศึกษาสามารถบอกเล่าความรู้สึก ความคิดและความต้องการต่างๆ ลดความเครียดและวิตกกังวลขณะฝึกปฏิบัติได้ กระบวนการดังกล่าวส่งเสริมให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) มองเห็นถึงสิ่งที่ฉันมี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ในการเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทาย²⁸ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การเขียนบันทึกสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลช่วยให้เกิดการระบายนความรู้สึกลดลงส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ดีขึ้น¹⁷ การสะท้อนคิดยังช่วยให้มีทักษะการคิดแบบวิจารณ์ญาณ นำสู่การแก้ไขปัญหาและวางแผนให้การดูแลที่มีประสิทธิภาพ²⁹ การสะท้อนคิดจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความรู้และการปฏิบัติพยาบาล ช่วยให้เกิดการดูแลผู้ป่วยที่ครอบคลุมแบบองค์รวมมากขึ้น¹⁷ เนื่องจากกระบวนการสะท้อนคิดช่วยให้นักศึกษาตระหนักรู้ในประสบการณ์ของตนเอง เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้ง สามารถปรับปรุงการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า เมื่อบุคคลตระหนักรู้ถึงพลังด้านบวกภายในตนเองจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (self efficacy)³⁰ เกิดความภาคภูมิใจและสามารถพัฒนาการฝึกปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้ป่วยจิตเวชได้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะพยาบาลจิตเวชที่ต้องพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอยู่เสมอเนื่องจากต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัด นำไปสู่การเรียนรู้และมองเห็นทิศทางพัฒนาตนเองในอนาคตได้อย่างถูกต้อง³¹ สร้างความเชื่อมั่นในตนเองที่จะก้าวสู่วิชาชีพการพยาบาล

และสามารถอยู่ในวิชาชีพการพยาบาลด้วยความภาคภูมิใจ ตลอดจนช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเข้าใจตนเองและเกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน³²

≡ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัย ไปใช้ ≡

1. สถาบันการศึกษาควรบรรจุเนื้อหาและจัดให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการสะท้อนคิดในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองสำหรับนักศึกษาพยาบาล
2. ผู้บริหารควรสนับสนุนให้อาจารย์พยาบาลได้รับการเตรียมความพร้อมสำหรับการสะท้อนคิดผ่านการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาทักษะด้านการเชื่อมโยงเชิงบวก การฟังอย่างลึกซึ้ง การตั้งคำถามเพื่อสร้างแรงบันดาลใจและการเรียนรู้ในเชิงประสบการณ์
3. อาจารย์ควรสร้างความเข้าใจและพัฒนาทักษะการสะท้อนคิดเชิงประสบการณ์ให้กับนักศึกษาพยาบาล ให้ความสำคัญกับกิจกรรมด้วยการให้คะแนนร่วมกับการเสริมพลังเชิงบวก เพื่อพัฒนา

เอกสารอ้างอิง

1. Sarakshetrin A, Puttapitukpol S, Sriyasak A. The component of 21st century learning skills among nursing students of Phaboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health. Journal of Nursing and Education 2020;13(2):29-46. (in Thai).
2. Chaisuwan S, Seetalarom S, Saengwong W. Tranfomation of Thai higher education in student crisis era. Journal of Suvarnabhumi Institute of Technology 2020;6(1):686-702. (in Thai).
3. Joonlarat P. Learning management for students in the Thailand 4.0 era. Veridian E-Journal Silpakorn University 2018;11(2):2363-80. (in Thai).
4. Meuannadon R, Tirapaiwong Y, Srichairattanakul J, Yutthayong A. Learning development through reflection. Journal of Health and Nursing Research 2019;35(2):13-25. (in Thai).
5. Heydari S, Beigzadeh A. Medical students' perspectives of reflection for their professional development. BMC Med Educ 2024;24(1):1399.
6. Putri V, Yusuf A, Tristiana R. Analysis of factors related to nursing student self-awareness in doing screening for psychosocial problems. Jurnal NERS 2020;15(2):178-84.

สู่การเปลี่ยนแปลงภายในจนเกิดเป็นความสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในขณะฝึกปฏิบัติการพยาบาล รวมทั้งสามารถนำกระบวนการสะท้อนคิดไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

≡ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย ครั้งต่อไป ≡

1. นักวิจัยทางการพยาบาลควรพัฒนางานวิจัยเพื่อติดตามผลการสะท้อนคิดในระยะยาวที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาพยาบาล รวมทั้งศึกษาผลการสะท้อนคิดกับตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ภาวะสุขภาพจิต ทักษะการจัดการอารมณ์สังคม เพื่อเป็นแนวทางพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์
2. ควรมีการศึกษาเชิงทดลองเพื่อประเมินผลการใช้กระบวนการสะท้อนคิดต่อระดับการตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วย ความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงผลกระทบต่อคุณภาพการดูแลผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษา

7. Reljic NM, Pajnikihar M, Fekonja Z. Self-reflection during first clinical practice: The experiences of nursing students. *Nurse Educ Today* 2019;72:61-6.
8. Bjerkvik LK, Hilli Y. Reflective writing in undergraduate clinical nursing education: a literature review. *Nurse Educ Pract* 2019;35:32-41.
9. Sinthucha S, Dejpituksirikul S, Yoksuriyan P. Reflective Practice in Nursing Education. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2018;19(2):15-23. (in Thai).
10. Hamaideh SH, Abuhammad S, Khait AA, Al-Modallal, Hamdan-Mansour AM, Masadeh R, et al. Levels and predictors of empathy, self-awareness, and perceived stress among nursing students: a cross sectional study. *BMC Nurs* 2024;23(131):1-10.
11. Matshaka L. Self-reflection: a tool to enhance student nurses' authenticity in caring in a clinical setting in South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences* 2021;15:100324.
12. Artioli G, Deiana L, De Vincenzo F, Raucci M, Amaducci G, Bassi MC, et al. Health professionals and students' experiences of reflective writing in learning: a qualitative meta-synthesis. *BMC Med Educ* 2021;21:394.
13. Anderson HE, Toubol AG. Communities of reflection in nurse education programs: a qualitative multi-methods study. *Nurse Educ Today* 2024;140:106293.
14. Sousa ID, Wytenbroek L, Bailey E, Campbell SH. "They bring the topic [of social justice] but stop there": nursing students' perceptions of teaching practices that develop awareness and engagement with social justice. *Nurse Educ Today* 2024;139:106241.
15. Visier-Alfonso ME, Sarabia-Cobo C, Cobo-Cuenca AI, Nieto-Lopez M, Lopez-Honrubia R, Bartolome-Gutierrez R, et al. Stress, mental health, and protective factors in nursing students: An observational study. *Nurse Educ Today* 2024;139:106258.
16. Heng TJT, Shorey S. Experiences of moral distress in nursing students—a qualitative systematic review. *Nurse Educ Today* 2023;129:105912.
17. Wiangperm S, Sangsai W, Baramsee S, Sosueb P. Learning through reflection after nursing practice training for people with mental health problems. *Journal of Health Science* 2020;29(6):1095-102. (in Thai).
18. Thomas SP, Pollio HR. Listening to patients: phenomenological approach to nursing research and practice. New York: Springer Publishing; 2002.
19. Colaizzi PF. Psychological research as the phenomenologist views it. In: Valle RS, King M, editors. *Existential phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press; 1978. p. 48-71.
20. Ahmed SK. The pillars of trustworthiness in qualitative research. *J Med Surg Public Health* 2024;2:100051.
21. Okur S. Satir transformational systemic therapy and spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling* 2020;5(1):45-64.



22. Satir V. The Satir model. California: Science and Behavior Books; 1991.
23. Kolb AY, Kolb DA. Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *ELTHE: A Journal for Engaged Educators* 2017;1(1):7-44.
24. Boontham A, Songsawangthum M, Anan K, Chaopipat Y, Boaleung T. Empathy in Bachelor of Nursing Science Students. *J Prapokklao Hosp Clin Med Educat Center* 2018;35(3):296-303. (in Thai).
25. Wanchaitanawong W, Yottavee W, Chaiwongnakkapun C. Development of awareness in values of life for nursing students. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal* 2017;9(2):112-27. (in Thai).
26. Naphet O, Palabut K, Laothong K, Hemon K, Mirattanaphrai K, Nipakun K, et al. Self-awareness and recognition benefits of self-awareness of nursing student in private university in Ubon Rachathani Province. *JRIHS* 2018;2(2):60-73. (in Thai).
27. Thongkaew S, Thongsuk P, Thiangchanya P. Patient safety awareness among novice nurses working in general hospitals in southern Thailand. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2018;5(1):62-73. (in Thai).
28. Ventura CJR, Santos A, Mendoza PRE, Bartolome EJ, Estrella EA, Estrella EDA. Association between self-reflection and resilience among college students. *International Journal of Social Science and Humanities Research* 2019;7(3):84-8.
29. Khorphon S, Pankeaw J, Sarobol T, Choopun K, Chomchan, Boonlue N. Promoting of critical thinking skills in nursing students through reflective thinking. *Nursing Journal* 2019;46(1):87-101. (in Thai).
30. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman; 1997.
31. Khumtorn L, Suppasri J, Akarasuwankun T. Nursing care of persons with psychiatric problems: the development of a practicum course to promote reflection skills among nursing students. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2017;4(1):15-27. (in Thai).
32. Wisanskoonwong P, Sukjaem J, Ruenprot W. Learning antenatal care through reflective thinking: a qualitative case study on nursing students skills and perceptions. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2021;8(1):234-49. (in Thai).