

ผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและ อาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติ การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต¹

ศิรินทรา ด้วงใส พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)²

ชัตเจน จันทรพัฒน์ ปร.ด. (การพยาบาล)^{2,3}

ปณณพร แก้วกล้า พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)⁴

สายฝน เอกวรังกูร ปร.ด. (การพยาบาล)⁵

เกียรติกำจร กุศล ปร.ด. (อุดมศึกษา)⁵

นัยนา หนูนิล ปร.ด. (การพยาบาล)⁵

บทคัดย่อขยาย

บทนำ การตระหนักรู้ในตนเองเป็นคุณลักษณะสำคัญสูงสุดของพยาบาล ส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลและเป็นกุญแจสำคัญในการปฏิบัติการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ซึ่งจำเป็นต้องใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัดทางการพยาบาล การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถรู้จัก แท้ทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ พฤติกรรม รวมทั้งสื่อสารและควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การศึกษาผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตซึ่งเป็นการเผชิญสถานการณ์จริงที่ทำนาย ช่วยให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้เข้าใจตนเองเชื่อมโยงสู่การเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้ป่วยและญาติได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์

¹ทุนอุดหนุนการวิจัยจากศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

²อาจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

³ผู้ประพันธ์บรรณกิจ อาจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

E-mail: chadjane2020@gmail.com

⁴อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

⁵รองศาสตราจารย์ สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

การออกแบบการวิจัย การศึกษาครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลองชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง โดยบูรณาการแนวความคิดการดูแลจิตใจของชาเขียวร่วมกับการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาเป็นกรอบแนวคิดในกระบวนการสะท้อนตนเอง เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลผ่านประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต โปรแกรมการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การระบุเหตุการณ์ ปัญหา หรือพฤติกรรมที่เกิดผลกระทบภายในของตนเอง 2) การสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ด้วยการระบุความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งด้านลบและด้านบวก 3) การคิดวิเคราะห์สังเคราะห์ สรุปประเด็นการเรียนรู้ ควบคู่กับการสำรวจความคิด มุมมอง ความเชื่อ ความคาดหวัง และการเปลี่ยนแปลง ผ่านคำถามที่เกิดขึ้นกับตนเอง มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ จนเกิดการเรียนรู้ใหม่ในเชิงบวก และ 4) การสัมผัสการเติบโต ระบุการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตและการปฏิบัติการพยาบาล

วิธีการดำเนินการวิจัย กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2567 ที่เรียนในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจำนวน 64 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 32 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์เป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมใช้การเขียนรายงานสะท้อนตนเองและอาจารย์สะท้อนกลับผ่านรายงานตามปกติ เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .77 3) แบบฟอร์มการสะท้อนตนเอง และ 4) โปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ ซึ่งผู้วิจัยบูรณาการแนวความคิดการสะท้อนตนเองตามแนวทางของชาเขียวร่วมกับการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยใช้การทดสอบทีแบบอิสระ และ ภายในกลุ่มทดลองโดยใช้การทดสอบทีคู่

ผลการศึกษา 1) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองหลังเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-11.380, p<.001$) 2) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=-6.685, p<.001$)

ข้อเสนอแนะ สถาบันการศึกษาและอาจารย์ควรนำกระบวนการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ไปใช้ในกระบวนการจัดการเรียนการสอน เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองในเชิงประสบการณ์ได้เพิ่มขึ้น

คำสำคัญ การสะท้อนตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง นักศึกษาพยาบาล การสะท้อนเชิงบวก การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์

วันที่ได้รับ 3 ก.พ. 68 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 25 พ.ค. 68 วันที่รับตีพิมพ์ 29 พ.ค. 68

Effects of a Self-Reflection Program Combined with Positive Reflection from Peers and Instructors on Nursing Students' Self-Awareness in the Psychiatric and Mental Health Nursing Practicum Course¹

Sirintra Duangsai M.N.S. (Adult Nursing)²

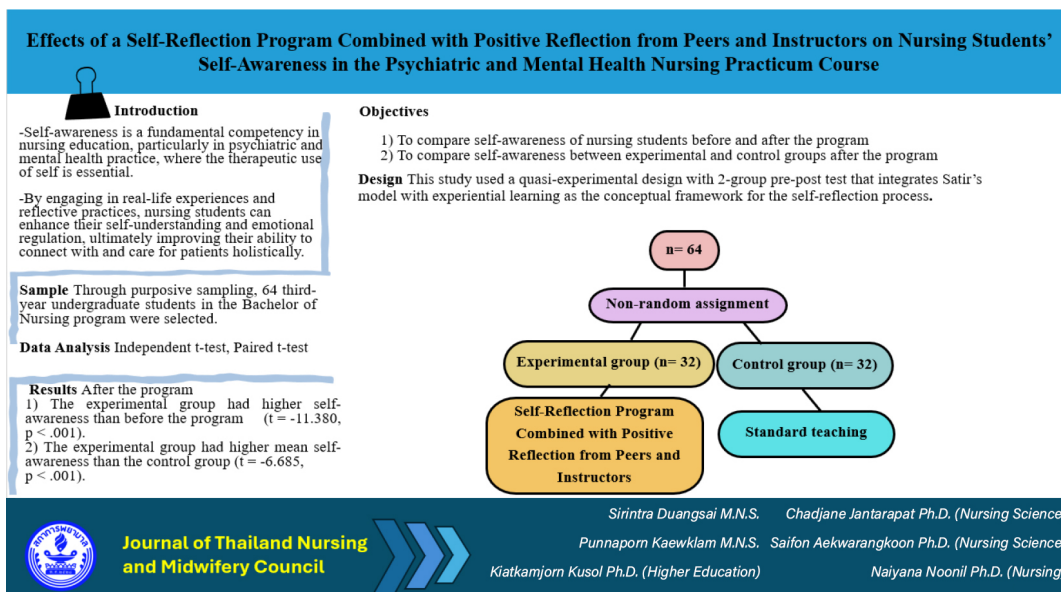
Chadjane Jantarapat Ph.D (Nursing)^{2,3}

Punnaporn Kaewklam M.N.S. (Mental Health and Psychiatric Nursing)⁴

Saifon Aekwarangkoon Ph.D. (Nursing)⁵

Kiatkamjorn Kusol Ph.D. (Higher Education)⁵

Naiyana Noonil Ph.D. (Nursing)⁵



Extended Abstract

Introduction Self-awareness is considered a fundamental attribute for nurses, significantly influencing the development of personal characteristics and serving as a key component in effective nursing practice. This is particularly crucial in psychiatric and mental health nursing practicum course, where the use of self as a therapeutic tool is crucial. Self-awareness forms the foundation of the learning process, enabling nursing students to recognize and understand their own emotions, thoughts, feelings, needs, and behaviors, as well as to communicate and regulate themselves more

¹Supported by the Excellence Center of Community Health Promotion, Walailak University, Nakhonsrithammarat Province, Thailand

²Lecturer, School of Nursing, Walailak University, Nakhonsrithammarat Province, Thailand

³Corresponding author, School of Nursing, Walailak University, Nakhonsrithammarat Province, Thailand, E-mail: chadjane2020@gmail.com

⁴Lecturer, Faculty of Nursing, Thaksin University, Phatthalung Campus, Thailand

⁵Associate Professor, School of Nursing, Walailak University, Nakhonsrithammarat Province, Thailand

effectively in various situations. This study investigates the effects of a self-reflection program combined with positive reflection from peers and instructors on the self-awareness of nursing students enrolled in a psychiatric and mental health nursing practicum. This course presents real-life, challenging situations that encourage students to develop deeper self-understanding, which in turn enhances their ability to empathize with and understand the thoughts, emotions, feelings, and needs of patients and their families.

Objectives This study aims 1) to compare the mean self-awareness of nursing students before and after participating in the self-reflection program combined with positive feedback from peers and instructors, and 2) to compare the mean self-awareness between the experimental group and the control group after the program.

Design This study employs a quasi-experimental design with a two-group pretest and posttest that integrates Satir's model of emotional care with experiential learning as the conceptual framework for the self-reflection process. The aim was to develop self-awareness among nursing students through their experiences in the Psychiatric and Mental Health Nursing Practicum. The developed self-reflection program combined with positive reflection from peers and instructors consists of four steps: 1) Identifying the situation, problems, or behaviors that cause internal impact, 2) Reflecting feelings related to the event identifying all emotions, both negative and positive, 3) Analyzing, synthesizing, and conceptualizing the learning points, alongside exploring thoughts, perspectives, beliefs, expectations, and personal changes through self-questioning. This step emphasizes experiential transformation leading to positive learning, and 4) Yearning and applying, which involves recognizing growth, identifying learning outcomes, and applying them to real life and nursing practice.

Methodology The sample consisted of 64 third-year nursing students enrolled in the Psychiatric and Mental Health Nursing Practicum course during the 2024 academic year. Participants were selected through purposive sampling and assigned to either the experimental group or the control group, with 32 students in each group. The experimental group received a self-reflection program combined with positive reflection from peers and instructors, delivered both individually and in groups. In contrast, the control group engaged in routine self-reflective report writing, with instructor feedback provided through written comments. The research instruments included 1) a personal information questionnaire, 2) a self-awareness scale with a Cronbach's alpha coefficient of .77, 3) a self-reflection form, and 4) a self-reflection program incorporating positive feedback from peers and instructors. This program was developed by integrating Satir's self-reflection framework with experiential learning strategies. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation. Independent t-tests were used to compare mean scores between groups, while Paired t-tests were employed to compare within-group differences in the experimental group.

Results The experimental group had a significantly higher mean self-awareness after participating in the program compared to before ($t = -11.380, p < .001$). 2) The experimental group also had a significantly higher mean self-awareness than the control group ($t = -6.685, p < .001$).

Recommendation Educational institutions and instructors should incorporate the process of self-reflection combined with positive feedback from peers and instructors into the teaching and learning process, in order to support nursing students in enhancing their experiential self-awareness.

Journal of Thailand Nursing and Midwifery Council 2025; 40(3) 411-426

Keywords self-reflection/ self-awareness/ nursing students/ positive reflections/ experiential learning

Received 3 February 2025, Revised 25 May 2025, Accepted 29 May 2025

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นคุณลักษณะสำคัญสูงสุดของพยาบาล ที่ไม่เพียงส่งผลต่อการพัฒนาคุณลักษณะส่วนบุคคลแต่ยังเป็นกุญแจสำคัญในการปฏิบัติการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ซึ่งต้องอาศัยการใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัดทางการพยาบาล (therapeutic use of self)¹ การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเรียนรู้เพื่อช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถรู้จักเท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ พฤติกรรม รวมทั้งสื่อสารและควบคุมตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น เข้าใจที่มาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้ป่วย และบุคคลอื่น^{2,3} สามารถวิเคราะห์ ประเมิน ยอมรับ พัฒนาจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง ส่งผลให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลเชิงบวกในตนเองและวิชาชีพ⁴ การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งที่ไม่เพียงช่วยพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติงานในอนาคตแต่ยังเสริมสร้างทักษะในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) ซึ่งจะช่วยทำให้การพัฒนาตนเองเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีความยั่งยืนในระยะยาว¹

การตระหนักรู้ในตนเองส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตและวิชาชีพพยาบาลที่ต้องให้การดูแลสุขภาพประชาชนในบริบทของสภาพแวดล้อมและสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาภายใต้เงื่อนไขที่ซับซ้อน⁵ ช่วยเพิ่มความสามารถของนักศึกษาพยาบาลในการเอาใจใส่ดูแลตนเอง ผู้ป่วย เพื่อนร่วมงาน และสังคมรอบข้าง สร้างแนวทางการดูแลแบบองค์รวมมากขึ้น เป็นการวางรากฐานสำคัญเพื่อไปสู่การพัฒนาวิชาชีพและ

การเป็นพยาบาลที่มั่นคง⁶ ตรงกันข้าม นักศึกษาพยาบาลที่ขาดการตระหนักรู้ในตนเองจะขาดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความหวาดกลัว ขาดความมั่นคงปลอดภัย สับสน ไร้คุณค่า ไร้ความสามารถ นำไปสู่ปัญหาด้านการเรียนรู้ การปรับตัว และการใช้ชีวิต⁷ ผลกระทบดังกล่าวไม่เพียงเกิดขึ้นโดยตรงกับคุณภาพการดูแลผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัวที่ลดลง แต่ยังส่งผลต่อคุณภาพการเรียนรู้ การปฏิบัติการพยาบาล ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ครอบครัว และความสามารถผลิตบัณฑิตของสถาบันการศึกษาพยาบาลในที่สุด⁸ การค้นหาวิธีการพัฒนการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลจึงเป็นโจทย์สำคัญของการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาสู่คุณลักษณะการเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์

การสะท้อนตนเอง (self-reflection) เป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพสูงในการพัฒนการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการสนับสนุนให้บุคคลกลับมาอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการของตนเองในเรื่องราวที่สะท้อนใจ (impact) ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติการพยาบาล⁹ การทบทวนตนเองอย่างเป็นอิสระช่วยให้บุคคลเกิดการรู้จัก มองเห็น เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ และพฤติกรรมการแสดงออกในแต่ละเหตุการณ์ของตนเอง รวมทั้งสามารถมองเห็นและเข้าใจที่มาและความสัมพันธ์ของพฤติกรรมระหว่างบุคคล นำสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น⁷ การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการเขียนเรื่องราวสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ และพฤติกรรมของตนเองด้วยกระบวนการเชิงบวก เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนการตระหนักรู้ในตนเองผ่านมุมมองภายในเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลสามารถวิเคราะห์ตนเองอย่างมีวิจารณญาณ ปรับปรุงกระบวนการคิดวิเคราะห์ทางคลินิก และส่งเสริมความฉลาดทาง

อารมณ์ได้ในเชิงประสบการณ์ (experiential)⁸ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า การเขียนสะท้อนตนเองช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการคิดทบทวนอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับประสบการณ์และการกระทำของตนเอง ส่งเสริมการคิดเชิงวิเคราะห์ การใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจ เลือกกระทำหรือไม่กระทำในครั้งถัดไป ส่งผลให้เกิดการเติบโตภายในของบุคคล⁹

วรรณกรรมที่ผ่านมายืนยันว่ากระบวนการสะท้อนตนเองสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองให้เกิดขึ้นในเชิงบวกและมีประสิทธิภาพมากขึ้น หากนักศึกษาพยาบาลสามารถแลกเปลี่ยนกระบวนการดังกล่าวกับบุคคลรอบข้างที่มีความหมาย โดยเฉพาะจากบุคคลสำคัญ คือ อาจารย์และเพื่อน¹⁰ ช่วยให้เรียนรู้การเปิดเผยตนเอง ยอมรับจุดที่มองไม่เห็น พร้อมมองเห็นโอกาสของการพัฒนา¹¹ ผ่านมุมมอง ความรู้สึก ความคิด ค่านิยมที่หลากหลาย ส่งผลให้เข้าใจความรู้สึกของตนเอง และผู้อื่น เข้าใจสิ่งกระตุ้นทางอารมณ์ จุดแข็ง สามารถปฏิบัติงานทางคลินิกที่ซับซ้อนด้วยความเห็นอกเห็นใจ (empathy) กระบวนการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์จึงมีบทบาทสนับสนุนการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล¹² การสะท้อนมุมมองที่แตกต่างจากเพื่อนช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองได้มากขึ้น การสะท้อนจากอาจารย์ที่มีประสบการณ์ช่วยเพิ่มความลึกซึ้งและคุณภาพการตระหนักรู้ในตนเองจนเกิดการเติบโตในตนเองและในวิชาชีพ¹³ ครอบคลุมทั้งการตระหนักรู้ภายใน (internal self-awareness) และการตระหนักรู้ภายนอก (external self-awareness) การตระหนักรู้ภายในเป็นการตระหนักรู้ที่เกิดจากการมองเห็นตนเองว่ามีความรู้สึก มุมมอง ความคิด ความคาดหวัง มีตัวตนอย่างไร ให้คุณค่ากับสิ่งใด และการตระหนักรู้ภายนอกเป็นการรู้จักตนเองผ่าน

มุมมองของผู้อื่นหรือคนรอบข้าง¹⁴ กระบวนการพัฒนาทั้งสองส่วนช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลเกิดกระบวนการทบทวนตนเองได้อย่างลึกซึ้ง สามารถมองเห็น เข้าใจ ความรู้สึก ความต้องการ ยอมรับข้อดี ข้อจำกัด และแนวทางพัฒนาตนเอง การพัฒนาความเข้าใจตนเองช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับบุคคลอื่นในฐานะมนุษย์ที่เหมือนกัน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพด้านปฏิบัติการพยาบาลที่เหมาะสม โดยเฉพาะในปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตที่การตระหนักรู้ตนเองและเข้าใจผู้อื่นช่วยให้การบำบัดทางการพยาบาลเกิดความหมายได้มากขึ้น¹¹ การสนับสนุนให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจึงเป็นความสำคัญต่อการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลในการปฏิบัติวิชาชีพที่สูงขึ้น¹⁵

ผลการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล^{16,17,18,19} แต่ยังพบช่องว่างในการทำความเข้าใจและการนำไปใช้ โดยการศึกษาจำนวนมากมุ่งเน้นไปที่การสะท้อนตนเองเพียงอย่างเดียว ไม่มีการให้การสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ตลอดจนความแตกต่างในด้านของบริบทที่เกี่ยวข้องในการนำมาศึกษา ผู้วิจัยจึงพัฒนาแนวทางเสริมสร้างการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่เกิดจากการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ผ่านกระบวนการเชื่อมโยง รับฟัง และใช้คำถามเพื่อนำสู่การเปลี่ยนแปลง การสะท้อนตนเองช่วยให้ นักศึกษากลับมาอยู่กับตนเอง ทบทวน ประสบการณ์ ความรู้สึก ความคาดหวังที่นำสู่พฤติกรรม จนเกิดการเรียนรู้ เข้าใจ และเติบโตภายในตนเอง

ขณะที่การสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ช่วยให้มองเห็นตนเองในมุมมองที่แตกต่างและมีความหมายมากขึ้นตามสภาพความเป็นจริงในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ การสะท้อนทั้งสองส่วนจึงหนุนเสริมให้นักศึกษาพยาบาลสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างครอบคลุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตซึ่งเป็นการเผชิญสถานการณ์จริงที่ทำนายเนื่องจากผู้ป่วยจิตเวชมีความละเอียดอ่อนและซับซ้อนทางจิตใจ กระบวนการดังกล่าวมีความสำคัญในการช่วยให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้เข้าใจตนเองเชื่อมโยงสู่การเข้าใจความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้ป่วยและญาติได้มากขึ้น รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง การรับรู้ที่เพื่อนและอาจารย์มีต่อตนเองเพื่อความเข้าใจและสามารถปรับพฤติกรรมให้เป็นไปตามมุ่งหวัง โดยใช้วิธีการศึกษาทั้งทดลอง เพื่อให้เกิดโปรแกรมที่มีกลไกสำคัญต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ให้เกิดความสามารถเติมเต็มช่องว่างของความรู้ที่สำคัญ ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจความเป็นมนุษย์และส่งเสริมการพัฒนาวิชาชีพการพยาบาลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยนี้บูรณาการแนวคิดการดูแลจิตใจของซาเทียร์ (Satir Model)^{20,21} ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experiential learning)²² มาเป็นกรอบแนวคิดในกระบวนการสะท้อนตนเอง (self-reflection) เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ของนักศึกษาพยาบาลผ่านประสบการณ์จากการฝึกปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต การดูแลจิตใจของซาเทียร์เชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากความรู้สึก (feelings) มุมมอง/ความคิด (perceptions/thoughts) ความคาดหวัง (expectations) และความต้องการเติมเต็มความปรารถนาอย่างแท้จริงภายในตนเองหรือเรียกว่าอาหารใจ (yearnings) อาทิ ความรัก การยอมรับ ความรู้สึกมีคุณค่า อิศราภาพ สุขสงบ ความมั่นคงปลอดภัย เป็นต้น การได้มีโอกาสกลับมาอยู่กับตนเอง ทบทวนความอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ที่ขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนเองปรารถนาอย่างแท้จริงผ่านกระบวนการสะท้อนตนเองช่วยให้บุคคลตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างลึกซึ้ง^{20,21} ทั้งนี้กระบวนการสะท้อนตนเองจะเกิดประสิทธิภาพมากขึ้นหากเป็นไปในเชิงประสบการณ์ (experiential) การจัดการเรียนรู้

ในเชิงประสบการณ์ จึงมีความหมายต่อการสะท้อนตนเอง ประกอบด้วย การได้ทำประสบการณ์ การสะท้อน การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประสบการณ์ และการระบุสิ่งที่ได้เรียนรู้เพื่อนำไปปรับใช้ต่อไป²²

โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในการศึกษาค้นคว้านี้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การระบุเหตุการณ์ ปัญหา หรือพฤติกรรมที่เกิดผลกระทบภายในของตนเอง (situation, problem, behavior) 2) การสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ (reflect feelings) ด้วยการระบุความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งด้านลบ และด้านบวก 3) การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประเด็น การเรียนรู้ ควบคู่กับการสำรวจความคิด มุมมอง ความเชื่อ ความคาดหวัง และการเปลี่ยนแปลง (analyze, synthesize, conceptualize) ผ่านคำถามที่เกิดขึ้นกับ

ตนเอง มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ จนเกิดการเรียนรู้ใหม่ในเชิงบวก และ 4) การสัมผัส การเติบโต (yearning and apply) ระบุการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิต และการปฏิบัติการพยาบาล กระบวนการทั้ง 4 ขั้นตอน เริ่มจากนักศึกษาสะท้อนตนเองผ่านการเขียน จากนั้น ร่วมสะท้อนกับอาจารย์เป็นรายบุคคล และสะท้อน ร่วมกับกลุ่มเพื่อน ผ่านกระบวนการเชื่อมโยง รับฟัง และตั้งคำถามที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก กระบวนการดังกล่าวช่วยให้การสะท้อนตนเองเกิดความหมายลึกซึ้งในเชิงประสบการณ์ นำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองเพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก^{20,21,22} โดยสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ได้ดัง Figure 1

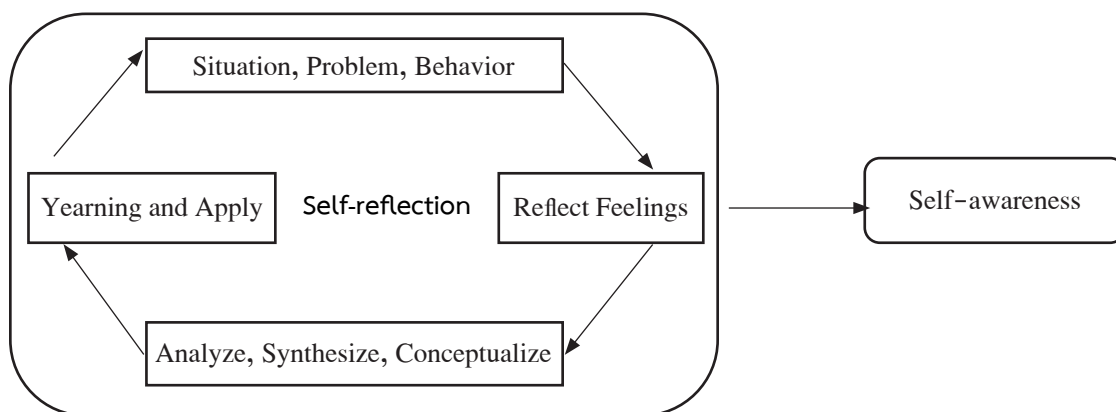


Figure 1 Conceptual Framework

วิธีดำเนินการวิจัย

แบบการวิจัย การศึกษาค้นคว้านี้เป็นแบบทดลอง ชนิด 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (experimental design with two-group pre-post test)

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ที่ฝึกปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ที่ฝึกปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต) 3 แห่งในอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้แก่ รพ.สต บ้านสาขา รพ.สต บ้านหาร และ รพ.สต สาธิตวลัยลักษณ์ ระหว่างเดือนมิถุนายน – กันยายน

พ.ศ. 2567 จำนวน 188 คน เลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากกลุ่มที่อาจารย์และนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมโครงการ เป็นไปตามกระบวนการเรียนตามปกติ โดยอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครเข้าร่วมวิจัยหลังจากอาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาดำเนินการจัดกลุ่มเรียบร้อยแล้วเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 2) อายุ 19-21 ปี 3) ฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตได้ครบตามระยะเวลาที่กำหนดของรายวิชาร้อยละ 100 และ 4) ให้ความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย เกณฑ์การคัดออก คือ 1) มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับรุนแรงหรือได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคจิตเวช 2) ไม่สามารถขึ้นฝึกปฏิบัติในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตครบตามระยะเวลาที่กำหนด และ 3) อยู่ระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัยอื่น

กำหนดขนาดตัวอย่าง ใช้โปรแกรม G*Power กำหนดขนาดอิทธิพล (effect size, d) 0.5 จากการศึกษาที่ผ่านมา²³ ความคลาดเคลื่อนชนิดที่ 1 (type I error, α) .05, อำนาจการทดสอบ (Power, $1-\beta$) .63 ได้กลุ่มตัวอย่างรวม 64 คน จัดเข้ากลุ่มแบบเจาะจงได้กลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ และส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัย

โปรแกรมการสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ ใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดการดูแลด้านจิตใจของซาเทียร์

(Satir Model)^{20,21} ร่วมกับการจัดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ (experiential learning)²² มาใช้เป็นการสะท้อนตนเองของนักศึกษาผ่านการเขียนสะท้อนตนเอง (self-reflection) การสะท้อนเชิงบวกรายบุคคลจากอาจารย์ การทดลองสะท้อนตนเองร่วมกับกลุ่มเพื่อนและสะท้อนผลคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) โดยใช้การพัฒนาเชิงบวกโปรแกรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การระบุเหตุการณ์ปัญหา หรือพฤติกรรมที่เกิดผลกระทบภายในของตนเอง 2) การสะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ด้วยการระบุทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งด้านลบและด้านบวก 3) การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประเด็นการเรียนรู้ควบคู่กับการสำรวจความคิด มุมมอง ความเชื่อ ความคาดหวัง และการเปลี่ยนแปลง ผ่านคำถามที่เกิดขึ้นกับตนเอง มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงประสบการณ์ จนเกิดการเรียนรู้ใหม่ในเชิงบวก และ 4) การสัมผัสการเติบโต ระบุการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิต และการปฏิบัติพยาบาล

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบและเติมคำในช่องว่างจำนวน 11 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ความตั้งใจเลือกเรียนพยาบาล เกรดเฉลี่ย จำนวนผู้อยู่อาศัยในครอบครัว หรือผู้ดูแล รายได้ของครอบครัว ความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว เพื่อนสนิท และแหล่งช่วยเหลือเมื่อต้องการคำปรึกษา

2.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง ที่พัฒนาโดยศุภวดี และคณะ²⁴ มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์

ตนเอง (10 ข้อ) ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (10 ข้อ) และด้านความมั่นใจในตนเอง (10 ข้อ) ลักษณะการตอบเป็นแบบ Likert scale 6 ระดับ ได้แก่ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย คะแนนที่เป็นไปได้ 30-180 คะแนน เกณฑ์การแปลผลคือ มีการตระหนักรู้ในตนเองระดับน้อย (30-80 คะแนน) ระดับปานกลาง (81-130 คะแนน) และระดับมาก (131-180 คะแนน)

2.3 แบบฟอร์มการเขียนสะท้อนตนเอง ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดการดูแลด้านจิตใจของซาเทียร์²¹ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง²² ของนักศึกษาพยาบาลผ่านกระบวนการ 4 ขั้นตอน คือ 1) การระบุเหตุการณ์ ปัญหา หรือพฤติกรรม 2) การสะท้อนความรู้สึก 3) การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปประเด็นการเรียนรู้ และ 4) การสัมผัสการเติบโต ซึ่งพัฒนาขึ้นในการศึกษาครั้งนี้โดยสายฝน เอกวรังกูร

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เครื่องมือวิจัยส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2.2 ได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 3 ท่าน และพยาบาลที่มีประสบการณ์ด้านการพยาบาลจิตเวช 2 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (content validity index, CVI) เท่ากับ 1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน สำหรับแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองได้รับการตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability) ในนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .77

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง งานวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ รหัสโครงการ WU-EC-NU-1-224-67 เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2567 เอกสารรับรองเลขที่อนุมัติ WU-EC-24-214-01 วันสิ้นสุดการอนุมัติ 17 มิถุนายน 2568 ผู้วิจัยดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ชี้แจงรายละเอียดข้อมูลการวิจัย (informed consent) ทั้งด้านประโยชน์และความเสี่ยงที่กลุ่มเป้าหมายอาจได้รับการเข้าร่วม กลุ่มที่สมัครใจทุกคนลงนามยินยอมตนในการเข้าร่วมวิจัย แม้ผู้วิจัยจะเป็นอาจารย์ประจำกลุ่มของนักศึกษา กลุ่มเป้าหมายรับรู้ถึงอิสระในการเข้าร่วมและถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผลการศึกษา ผู้วิจัยเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ไม่มีการระบุชื่อการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยทำในภาพรวมเชิงวิชาการเท่านั้น และจะทำลายเอกสารเมื่อการวิจัยได้รับการเผยแพร่

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ถึงอาจารย์ผู้ประสานรายวิชาและทีมอาจารย์ผู้สอน ผู้วิจัยเตรียมอาจารย์ผู้วิจัยร่วมในการทบทวนการใช้แบบประเมินการสะท้อนตนเอง และฝึกประสบการณ์สะท้อนตนเองเชิงบวกจนเข้าใจมั่นใจ และเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ก่อนเริ่มการดำเนินการวิจัย ในการดำเนินการวิจัย มีการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 8 คน มีขั้นตอนดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลอง (pre-test) ด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติการสะท้อนตนเอง

ผ่านการเขียนสะท้อนตนเอง พร้อมได้รับมอบหมาย การเขียนสะท้อนตนเองครั้งที่ 1 ในขณะฝึกปฏิบัติ

สัปดาห์ที่ 2 อาจารย์ดำเนินการสะท้อนเชิงบวก กับตัวอย่างกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคลโดยนำประเด็น ที่กลุ่มตัวอย่างเขียนสะท้อนตนเองในครั้งที่ 1 มาใช้ในการสะท้อน จากนั้นกลุ่มทดลองสะท้อนตนเองร่วมกับ กลุ่มเพื่อนผ่านการเชื่อมโยง รับฟัง และตั้งคำถาม ที่นำสู่การเปลี่ยนแปลงในทิศทางบวก และมอบหมาย การเขียนสะท้อนตนเองครั้งที่ 2 เพื่อนำมาพูดคุยกัน อีกครั้งในสัปดาห์ถัดไป ในขณะที่กลุ่มควบคุม อาจารย์ เขียนสะท้อนผ่านชิ้นงานจากการบ้านครั้งที่ 1 และ มอบหมายการเขียนสะท้อนตนเองในสัปดาห์ถัดไป

สัปดาห์ที่ 3 ดำเนินการตามกระบวนการใน สัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยสะท้อนเชิงบวกรายบุคคลจากประเด็น การเขียนสะท้อนตนเองครั้งที่ 2 ด้วยการรับฟัง ชื่นชม สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง และ ประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของตัวอย่างกลุ่ม ทดลองซ้ำด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองครั้งที่ 2 (post-test) กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยสะท้อนผ่านชิ้นงาน และทำการประเมินการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่ม ตัวอย่างซ้ำด้วยแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองครั้งที่ 2 (post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สถิติสำเร็จรูป ดังนี้ 1) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบข้อมูล ส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองโดยใช้ Independent t test 3) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ใน ตนเองของตัวอย่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้ Independent t test และ 4) เปรียบเทียบการ ตระหนักรู้ในตนเองของตัวอย่างภายในกลุ่มควบคุม

และภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้ Paired t test การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ และการทดสอบ ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างรวม 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองกลุ่มละ 32 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 85.9) ทั้งหมดอายุระหว่าง 20-21 ปี ส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 90.6) และมีความตั้งใจ เลือกเรียนพยาบาลด้วยตนเอง (ร้อยละ 93.8) มีผล การเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.00-4.00 (ร้อยละ 96.8) อาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 76.6) รายได้ของ ครอบครัวส่วนใหญ่มากกว่า 20,000 บาท (ร้อยละ 70.4) ทั้งหมดมีความสัมพันธ์ในครอบครัวสนิทสนมกัน มีโรคประจำตัว ได้แก่ ภูมิแพ้ (ร้อยละ 12.5) ส่วนใหญ่ มีเพื่อนสนิท (ร้อยละ 98.4) และมีแหล่งช่วยเหลือ และคอยให้คำปรึกษา (ร้อยละ 98.4) ผลการเปรียบเทียบ ข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ ($t = -.354, p = .724$) อายุ ($t = 1.010, p = .316$) ความตั้งใจในการเลือกเรียนพยาบาล ($t = .000, p = 1.000$) ผลการเรียนเฉลี่ย ($t = 1.654, p = .104$)

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนน เฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม สะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อน และอาจารย์เพื่อสร้างเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ของนักศึกษาพยาบาล

ก่อนได้รับโปรแกรม การตระหนักรู้ในตนเอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน

ผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

($t = 0.232, p = .818$) กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลอง มีการตระหนักรู้ในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -6.685, p < .001$) โดย

กลุ่มควบคุมยังคงมีการตระหนักรู้ในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้นจากระดับปานกลางอยู่ในระดับดีมาก (Table 1)

Table 1 Comparisons of self-awareness between control ($n = 32$) and experimental ($n = 32$) groups before and after the program using Independent t-test

Group	Self-awareness				t	p-value
	Min	Max	M	SD		
Before the program						
Control group	104	157	128.53	10.86	0.232	.818
Experimental group	102	161	127.87	11.77		
After the program						
Control group	110	147	128.62	9.41	-6.685	<.001
Experimental group	129	170	144.78	9.91		

ผลการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเอง ภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -11.380, p < .001$) ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังโปรแกรมไม่แตกต่างกัน ($t = -.075, p = .940$) (Table 2)

Table 2 Comparisons of self-awareness before and after the program using Paired t-test

Group	Before ($n = 32$)		After ($n = 32$)		t	p-value
	M	SD	M	SD		
Control group	128.53	10.86	128.62	9.41	-0.075	.940
Experimental group	127.87	11.77	144.78	9.91	-11.380	<.001

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอายุระหว่าง 20-21 ปี ซึ่งเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์ที่ยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองซึ่งเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ชี้ให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในตนเองจะเกิดประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อพัฒนาการเข้าสู่วัยผู้ใหญ่²⁵ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความตั้งใจ

เลือกเรียนพยาบาลด้วยตนเองและมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.00-4.00 คุณลักษณะดังกล่าวและระดับผลการเรียนของนักศึกษาสะท้อนถึงความสามารถในการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ พิจารณาตนเอง แสดงให้เห็นว่าความสามารถด้านการเรียนรู้ส่งผลต่อความสามารถด้านการวิเคราะห์ การรับรู้จุดแข็ง และข้อจำกัดของตนเอง บุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และยอมรับในความสามารถของตนเองจะส่งผลให้มีการตระหนักรู้ในตนเองที่ดี²⁶ คุณลักษณะส่วนบุคคลดัง

กล่าวจึงส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปานกลาง

การตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลภายในกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์พบว่าสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากกระบวนการสะท้อนตนเองช่วยให้ผู้สะท้อนกลับมาอยู่กับตนเอง เกิดการคิดทบทวนเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ในเชิงประสบการณ์ กระบวนการสำรวจและทำความเข้าใจความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง ความต้องการที่แท้จริง กับที่มาของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์จริงของตนเองผ่านกระบวนการสะท้อน เชื่อมโยง ทบทวน และตั้งคำถามสร้างกระบวนการตระหนักรู้ ความเข้าใจ และเกิดการเติบโตภายในตนเองได้ในเชิงประสบการณ์^{20,21} นอกจากนี้การได้รับการสะท้อนเชิงบวกจากอาจารย์ผ่านกระบวนการตั้งคำถามเชิงบวก มุ่งเน้นสิ่งที่นักศึกษาทำได้ดีและมีความหมาย ช่วยเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้นักศึกษากล้าที่จะเปิดใจทบทวนตนเองมากขึ้นโดยไม่รู้สึกถูกตัดสิน เป็นกระจกที่ช่วยให้นักศึกษามองเห็นตนเองชัดเจนขึ้นผ่านการรับรู้ มุมมอง ความรู้สึก และความคาดหวังจากผู้อื่นตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะการสะท้อนจากกลุ่มเพื่อนช่วยให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นตนเองในมุมมองใหม่ ๆ อย่างอ่อนโยนจริงใจ และเป็นมิตร ส่งเสริมให้เกิดการสะท้อนตนเองได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น กลไกการดำเนินงานของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์จึงส่งผลโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของค่าคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การที่นักศึกษาได้บันทึกสะท้อนคิด การได้เขียนความรู้สึกตนเอง

ทำให้ได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ได้ใคร่ครวญ คิดหาเหตุผลของสถานการณ์และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ทำให้เข้าใจตนเอง มองเห็นแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างเข้าใจและมั่นใจเพิ่มขึ้น²⁴ เช่นเดียวกับการศึกษาเรื่องรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองหลังใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดอย่างมีนัยสำคัญ²³

ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมการสะท้อนตนเองและการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปิดใจ ช่วยให้นักศึกษาได้ทบทวนประสบการณ์และเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ช่วยเสริมแรงภายในและภายนอก อีกทั้งนักศึกษาเข้าใจว่าตนเองว่ามีคุณค่า มีจุดแข็ง และจุดที่สามารถพัฒนาต่อได้อย่างไร ช่วยให้ได้รับการยอมรับ สอดคล้องกับแนวคิดของซาเตียร์^{20,21} ซึ่งเน้นการสร้างพลังบวกจากการยืนยันคุณค่าในตนเอง การได้รับความรัก การยอมรับ และความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน สามารถนำไปสู่การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ดียิ่งขึ้น แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงการสะท้อนในรูปแบบการเขียนสะท้อนผ่านชิ้นงาน ทำให้การตระหนักรู้ในตนเองยังคงอยู่ในระดับเดิม สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่า การสะท้อนเชิงบวกจากบุคคลใกล้ชิดร่วมกับการสะท้อนตนเองอย่างเป็นระบบช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้มากกว่าการสื่อสารผ่านการเขียน นอกจากนี้จำนวนครั้งของการสะท้อนเชิงบวกผ่านการสื่อสารร่วมกันอย่างจริงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่สนับสนุนให้บุคคลเกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้มาก

ยิ่งขึ้น¹⁴ และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนตนเอง และการมีโอกาสร่วมเรียนรู้มุมมองจากกลุ่มเพื่อนและอาจารย์ที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงบวกส่งผลให้เกิดพลังการเปลี่ยนแปลงในเชิงประสบการณ์ได้มากกว่าการได้รับการบ้านให้เขียนสะท้อนตนเองเพียงวิธีการเดียว การสะท้อนร่วมกับคำขอบคุณและชื่นชมเป็นกลยุทธ์สำคัญต่อการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองได้²⁷ รวมถึงการเล่าประสบการณ์แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มช่วยตอกตรึงความเข้าใจกันมากขึ้น¹⁸ การที่กลุ่มตัวอย่างได้รับการสะท้อนที่ประกอบไปด้วยการได้พูดคุยถึงเรื่องราว ความรู้สึก ความคิด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การได้รับคำถามในทิศทางบวก ได้ค้นหาทรัพยากรที่มีภายในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง อาทิ ความรัก การยอมรับ ความมีคุณค่า ความสุข กลุ่มตัวอย่างได้รับการชื่นชมให้กำลังใจ ค้นหาสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้นักศึกษาได้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น เป็นกระบวนการที่มองทบทวนตนเอง ผ่านเรื่องราวหรือสถานการณ์ การที่พบระหว่างฝึกปฏิบัติ²⁸ อีกทั้งการสะท้อนคิดเป็นการสะท้อนของความเชื่อ การให้คุณค่าและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ ช่วยให้นักศึกษาสามารถสะท้อนอารมณ์ ความคิด และความสามารถที่จะเปิดเผยตัวตนต่อบุคคลอื่น²⁹ สามารถเห็นตัวตนภายในของตนเองตามความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง นั่นคือมีการตระหนักรู้ในตนเองเกิดขึ้น และมองตนเองว่าเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อบางอย่างภายในตนเอง จนสามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม²⁸ เพื่อเสริมความมั่นใจในตนเอง สร้างอัตลักษณ์และความสามารถทางวิชาชีพ

ข้อค้นพบของงานวิจัยครั้งนี้ สนับสนุนว่าการเข้าร่วมโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์เพื่อสร้างเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล เป็นกระบวนการ

ที่ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองทำให้ได้ค้นหาแนวทางที่เหมาะสมก่อนที่จะด่วนสรุปหรือตัดสินใจในการแก้ปัญหา ซึ่งมีความสำคัญต่อกระบวนการคิดเพื่อการแก้ปัญหา นอกจากนี้ยังเป็นการดูแลจิตใจตนเองให้แข็งแรง ทำให้นักศึกษารู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ไม่ด้อยค่าผู้อื่น เมื่อปฏิบัติกรพยาบาลกับผู้ป่วยก็จะปฏิบัติด้วยการให้คุณค่าเช่นกัน²³ หากได้ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปีได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองผ่านกระบวนการสะท้อนคิดจะเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาและวิชาชีพต่อเนื่อง ข้อจำกัดของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการวัดผลการตระหนักรู้ในตนเองเพียงครั้งเดียว ดังนั้นควรมีการศึกษาติดตามการตระหนักรู้ในตนเองเป็นระยะ เพื่อทราบประสิทธิภาพของการคงไว้ นอกจากนี้ควรมีการศึกษาผลลัพธ์ที่ตามมาจากการเกิดการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรจัดให้มีการใช้การบันทึกการสะท้อนคิดร่วมกับการการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อน และอาจารย์ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลอื่น ๆ เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษา

2. ควรจัดให้มีการฝึกอบรมการเขียนบันทึกการสะท้อนคิดให้กับนักศึกษา และฝึกทักษะการสะท้อนเชิงบวกให้กับอาจารย์ผู้สอนทุกท่านก่อนนำไปใช้ปฏิบัติจริง

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากศูนย์ความเป็นเลิศด้านการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชน มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ และขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่าน

Declaration Statements

Conflict of Interest: No

Author Contribution: **Sirintra Duangsai** Conceptualization, Methodology, Data curation, Manuscript writing and editing, approval of final draft; **Chadjane Jantarapat** Conceptualization, Methodology, Data curation, Manuscript writing and editing, Supervision, Approval of final draft; **Punnaporn Kaewklam** Conceptualization, Methodology, Manuscript writing and editing, Approval of final draft; **Saifon Aekwarangkoon** Conceptualization, Methodology, Manuscript writing and editing, Approval of final draft; **Kiatkamjorn Kusol** Conceptualization, Methodology, Approval of final draft; **Naiyana Noonil** Conceptualization, Methodology, Approval of final draft

AI Use Disclosure: The authors use ChatGPT through OpenAI only for editing purposes.

References

1. Wright MK. Exploring the Therapeutic Relationship in Nursing Theory and practice. *Mental Health Practice* 2021;24(8):e1561. <https://doi.org/10.7748/mhp.2021.e1561>
2. Hartung P. The Impact of Self-Awareness on Leadership Behavior. *Journal of Applied Leadership and Management* 2020;8:1–21.
3. Li T, Jiang T, Shi G, Song C, Shi T. Correlation Between Self-awareness, Communication Ability and Caring Ability of Undergraduate Nursing Students/A Cross-Sectional Study. *Nurse Education Today* 2022;116:105450.
4. 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.
5. Harley J. Developing Self-awareness for Effective Nurse Leadership. *Nursing Management* 2024;31(4). Available from: <http://dx.doi.org/10.7748/nm.2024.e2124>
6. Barbagallo M. Nursing Students' Perceptions and Experiences of Reflective Practice: A Qualitative Meta-synthesis. *Teaching and Learning in Nursing* 2020;16(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.teln.2020.07.006>
7. Younas A, Rasheed SP, Sundus A, Inayat S. Nurses' Perspectives of Self-Awareness in Nursing Practice: A Descriptive Qualitative Study. *Nursing & Health Sciences* 2020; 22(2):398–405.
8. Khorphon S, Pankeaw J, Sarobol T, Choopun K, Chomchan, Boonlue N. Promoting Critical Thinking Skills in Nursing Students Through Reflective Thinking. *Nursing Journal* 2019; 46(1): 87–101. (in Thai)
9. 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)
10. Wei W, Cheong CM, Zhu X, Lu Q. Comparing Self-reflection and Peer Feedback Practices in an Academic Writing Task: A Student Self-Efficacy Perspective. *Teaching in Higher Education* 2022. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/13562517.2022.2042242>
11. Rasheed SP, Younas A, Sundus A. Self-awareness in Nursing: A Scoping Review. *Journal of Clinical Nursing* 2018;28(5–6):762–74.
12. 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)
13. Tornwall J. Peer Assessment Practices in Nurse Education: An Integrative Review. *Nurse Education Today* 2018;71(3):266–75.

**ผลของโปรแกรมสะท้อนตนเองร่วมกับการสะท้อนเชิงบวกจากเพื่อนและอาจารย์ต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
ของนักศึกษาพยาบาล รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**

14. Duval S, Wicklund RA. A Theory of Objective Self Awareness. Academic Press; 1972.
15. 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 Education Today 2024; 139:106241.
16. Reljic NM, Pajnikhar M, Fekonja Z. Self-reflection During First Clinical Practice: The Experiences of Nursing Students. Nurse Education Today 2019; 72:61–6.
17. Zhan TT, Wang LL, Yan Wang, Sun CJ. Master of Nursing Specialist Experiences of an Internship Through the Use of Written Reflections: A Qualitative Research Study. Heliyon 2023;28;9(2):e13299.
18. Wiangperm S, Sangsai W, Baramee 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)
19. Shin S, Lee I, Kim J, Oh E, Hong E. Effectiveness of a Critical Reflection Competency Program for Clinical Nurse Educators: A Pilot Study. BMC Nurse 22;69. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01236-6>
20. Satir V. The Satir Model. California: Science and Behavior Books, Inc; 1991. Okur S. Satir Transformational Systemic Therapy and Spirituality. Spiritual Psychology and Counseling 2020;5(1): 45–64.
21. Kolb AY, Kolb DA. Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. Academy of Management Learning & Education 2005;4(2):193–212.
22. Hamtanon P, Ampansirira, A. The Effectiveness of Reflection Learning Model on Self-awareness in Nursing Students. Journal of MCU Nakhondhat 2020;7(7): 275–88.
23. Thaewpia S, Kulprateepunya K, Meenongwah J, Tonglor A, Khammathit Intolo S, et al. Self-awareness, Empathy, and Spiritual Well-Being of Students in the North Eastern College Network Under the Jurisdiction of the Praboromarajchanok Institute. Journal of Health and Nursing Education 2022; 28(2): e257740.
24. Sneed JR, Whitbourne SK. Identity Processing and Self-Consciousness in Middle and Later Adulthood. The Journals of Gerontology 2003;58(6):313–9.
25. Julia G, & Rebecca J, Jonathan P. Defining Self-Awareness in The Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. Journal of Management Education 2021;46(1):140–77.
26. Gessler R, Ferron L. Making the Workplace Healthier, One Self-Aware Nurse at a Time. American Nurse Today 2012;41–3.
27. Kaewprom C. Improving Nursing Students’ Reflection Skills by the Use of Reflective Journal on the Subject of Teaching and Counseling in Health. Journal of Phrapokklao Nursing College 2013;24(2):12–20.
28. Enuku CA, Evawona–Enuku U. The Need to Incorporate Reflective Practice into Nursing Education Curriculum in Nigeria. Nurs Health Sci 2013;1(2): 57–62.