



ผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

Effects of Characteristic of a Peer Consulting Contemplative Education Theory Promotion Program in Second Year Nursing Students, Faculty of Nursing, Chiang Rai College.

พัชรารวรรณ แก้วกันทะ *

Pacharawan Kaewkanta *

วิลัยพร นุชสุธรรม ***

Wilaiporn Nuchsumtham ***

คอย ละอองอ่อน **

Khoy La-ongon **

บทคัดย่อ

การส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะช่วยยกระดับจิตใจและปัญญาของผู้ให้การปรึกษา ทำให้สามารถเป็นสื่อกลางในการช่วยเหลือเพื่อนที่มีปัญหาทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักศึกษาพยาบาลจำนวน 52 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 26 ราย และกลุ่มควบคุม 26 ราย โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมีนาคม ถึง เดือนพฤษภาคม 2561 กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาด้าน เจตคติต่อการให้การปรึกษาและด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และ ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสามารถส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในนักศึกษาพยาบาลในการให้การปรึกษาแก่เพื่อนนักศึกษา จึงควรนำไปเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรของคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

คำสำคัญ: โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษา จิตตปัญญาศึกษา นักศึกษาพยาบาล

* อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

* Instructor, Faculty of Nursing, Chiangrai College

** อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระยา

** Instructor, Boromarajonani College of Nursing Phayao

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย

*** Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiangrai College

วันที่รับบทความ 24 เมษายน 2560 วันที่แก้ไขบทความ 16 ตุลาคม 2560 วันที่ตอบรับบทความ 22 มกราคม 2561

Abstract

The promotion of peer consulting characteristics according to contemplative education helps enhance the heart and wisdom of a consultant. It also turns a consultant himself into a medium that can effectively support those with mental disorders. This research was a quasi-experimental research with control and experimental groups. The objective was to explore the effects of the Peer Consulting Characteristics Promotion Program under the concept of contemplative education among second-year nursing students. Fifty-two nursing students were randomly selected by using a simple random sampling method: 26 students in the experimental group and 26 students in the control group. The study was conducted from March to May 2018. The experimental group was advised by the Peer Consulting Characteristics Promotion Program according to contemplative education, whereas the control group was advised by the standard program. The research instruments consisted of the Peer Consulting Characteristics Promotion Program according to contemplative education, personal information questionnaire, and the evaluation form of peer consulting characteristics according to contemplative education created from the review of literature with a reliability value of 0.91. The data were analyzed using descriptive statistics and t-test statistics.

The findings suggested that the mean scores of peer consulting characteristics in various aspects, including consulting knowledge, consulting attitudes, and consultants' personality were higher in the experimental group than in the control group. In addition, after receiving the program, the experimental group obtained higher scores in the post-experimental test, with a statistical significance of 0.05.

The results indicated that the promotion of peer consulting characteristics according to contemplative education program could help promote the characteristics of peer consultants among nursing students, while they can also provide advice to fellow friends. As a result, the program shall be introduced as an extracurricular activity of the Faculty of Nursing to encourage the characteristics of peer consulting in a consistent and sustainable manner.

Keywords: *Characteristics of Peer Consulting Promotion program, Contemplative Education, Nursing Students*

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้วัยรุ่นต้องปรับตัวอย่างมากนอกจากต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนตามวัยแล้ว การปรับตัวต่อสภาพสิ่งแวดล้อม การเผชิญความเครียดในด้านการเรียนยังเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ

จิตได้ นักศึกษาพยาบาลเป็นหนึ่งในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านจิตใจ จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลต้องเผชิญกับความเครียด ได้แก่ การเรียนสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและปัญหาเศรษฐกิจของครอบครัว (Pensuksan, Suwanno, & Tantayothai, 2012) การมีผู้ให้การปรึกษาที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นเผชิญปัญหาได้

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นพัฒนา การเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตใจและปัญญาของบุคคล ด้วยหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา 7 หลักการ (Nilchaigowit & Jantorn, 2009) คือ หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (contemplation) หลักความรักความเมตตา (compassion) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (connectedness) หลักการเผชิญความจริง (confronting reality) หลักความต่อเนื่อง (continuity) หลักความมุ่งมั่น (commitment) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (community) ซึ่งทั้ง 7 หลักการนี้มีความสำคัญกับการพัฒนาการเข้าใจภายในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริงทำให้บุคคลเปลี่ยนมุมมองต่อบุคคลอื่น ต่อโลก ทำให้เกิดความสุข ปัญญาและความรักต่อเพื่อนมนุษย์ (Wasi, 2007) อันเป็นพื้นฐานคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Supwirapakorn (2012) ที่ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่านักเรียนที่เข้ารับการอบรมมีคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาที่ดีสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาพยาบาลทำให้เกิดการยอมรับ เกิดความรู้สึกดี ๆ ต่อตนเอง มีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น (Chiddee & Uthathum, 2013) อีกทั้งการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุดจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลด้านความรู้ ทักษะ และทักษะได้ดีที่สุด (Kolb, Rubin, & Osland, 1991) โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจและนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เหมาะสมในสังคม

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น นักศึกษาวิทยาลัย

เชียงรายเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต จะปรึกษาเพื่อนเป็นอันดับแรก และเพื่อนที่นักศึกษาไปขอรับการปรึกษามักแนะนำรูปแบบวิธีการแก้ไขปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น เทียวกลางคืนตามสถานบันเทิง ดื่มเหล้า เป็นต้น (งานให้คำปรึกษา วิทยาลัยเชียงราย, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kaewkanta (2015) พบว่าวิธีการแก้ไขปัญหาที่ใช้มากที่สุดของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า คือ ปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 87.7 ความคิดเห็นของเพื่อนมีความสำคัญมากกว่าความคิดเห็นจากผู้ใหญ่ อาจารย์ หรือผู้ปกครอง เพราะว่าการได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่จะทำให้รู้สึกกลัวว่าตนเองเป็นเด็ก อีกทั้งเมื่อนักศึกษาอยู่กับเพื่อนจะรู้สึกว่าเป็นอิสระมีโอกาสได้พูดในสิ่งที่คิดแบบไม่ต้องเกรงใจได้รับการยอมรับจากเพื่อนและที่สำคัญนักศึกษาใช้เวลาอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว แต่อย่างไรก็ตามเพื่อนต้องเป็นแหล่งสนับสนุนที่ดีสามารถให้คำแนะนำที่สร้างสรรค์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้ การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อสร้างเพื่อนผู้ให้การปรึกษาผ่านกระบวนการเรียนรู้ให้เข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อของตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง และสรรพสิ่งส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติ มีปัญญา ตามแนวคิดจิตตปัญญา (Nilchaigowit & Jantorn, 2009) น่าจะส่งผลให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษามีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ด้วยสติปัญญาของตนได้ สามารถเป็นสื่อกลางในการช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบกับปัญหาทางจิตใจแสวงหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ อีกทั้งสามารถเป็นเครือข่ายทางสังคมของสถานศึกษาในการเชื่อมโยงระบบการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลอง

กับกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริม
คุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษา

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะ
เพื่อนผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อน
และหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การ
ปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษาด้านเจตค
ติต่อการให้การปรึกษาและด้านบุคลิกภาพในการเป็น
ผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลกลุ่มทดลองสูงกว่า
กลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะ
เพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้
การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษ
ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษาและด้านบุคลิกภาพใน
การเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับ
โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษา
ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนได้รับได้รับ
โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษา
ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หรือการ
เรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน ของ
Wasi (2007) ประกอบด้วยหลักการพื้นฐานในการจัดกา
รเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่
1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ 2) หลักความ
รักความเมตตา 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ 4) หลักการ
เผชิญความจริง 5) หลักความต่อเนื่อง 6) หลักความมุ่งมั่น
และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกับแนวคิดที่ได้
จากการทบทวนวรรณกรรมในการพัฒนาโปรแกรม
การส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตาม
แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมีสาระสำคัญครอบคลุม

คุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้าน
ความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการ
ให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การ
ปรึกษาโดยผ่าน 7 กิจกรรม ดังนี้ 1) กิจกรรมมองใจ
2) กิจกรรมบอกใจ 3) กิจกรรมเพิ่มใจด้วยหลักการ
4) กิจกรรมสื่อสารด้วยใจแล้วใส่ทักษะ 5) กิจกรรม
ช่วยได้ด้วยใจเรา 6) กิจกรรมกับความจริงที่ต้องเผชิญ
และ 7) กิจกรรมภาษาใจ อีกทั้งมีการใช้กระบวนการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Kolb, Rubin & Osland, 1991)
ที่ประกอบด้วยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผสมผสาน
กับกระบวนการกลุ่ม มุ่งเน้นให้สมาชิกปฏิบัติกิจกรรม
ด้วยตนเอง ร่วมกับการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์
ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะ使你ลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษา
ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา
ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพ
ในการเป็นผู้ให้การปรึกษาเพิ่มสูงขึ้น และสามารถให้
การช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบปัญหาทางจิตใจได้อย่างมี
ประสิทธิภาพต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi ex-
perimental research) แบบสองกลุ่มที่มีกลุ่มควบคุม
และกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง
(The pretest-posttest control group design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะ
พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ภาคการศึกษาที่ 3
ปีการศึกษา 2561 จำนวน 132 คน

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากการเปิดตาราง
ประมาณค่าอำนาจการวิเคราะห์ทางสถิติโดยกำหนดค่า
ความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ค่าอำนาจ
ทดสอบที่ .80 และค่าอิทธิพลของตัวแปรที่ .05 ได้ขนาด
กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 22 ราย (Burns & Grove, 2009)
ปรับเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการ
สูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Polit & Hungler, 1999)
ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 26 ราย

รวมจำนวนทั้งสิ้น 52 ราย การวิจัยครั้งนี้ไม่มีกลุ่มตัวอย่างถูกตัดออก และทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่ เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และจับคู่ให้ทั้ง 2 กลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น 2 ชุดได้แก่

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และอายุ

1.2 แบบประเมินคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ผู้วิจัยสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมแบบประเมินมีข้อคำถามทั้งหมด 57 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา มีจำนวน 12 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9 และ 10 ให้คะแนน 1 (ตอบใช่) และคะแนน 0 (ตอบไม่ใช่) ส่วนข้อคำถามเชิงลบข้อ 8, 11 และ 12 ให้คะแนน 1 (ตอบไม่ใช่) และคะแนน 0 (ตอบใช่) มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0-12 คะแนน แปลผล 5 ระดับ คือ มีความรู้ต่ำมาก (1-4) ต่ำ (5-6) ปานกลาง (7-8) สูง (9-10) และสูงมาก (11-12) 2) ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา มีจำนวน 20 ข้อคำถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวกข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16 และ 17 คำตอบมีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 5 (ตอบมากที่สุด) และคะแนน 1 (ตอบน้อยที่สุด) ส่วนข้อคำถามเชิงลบข้อ 11, 18, 19 และ 20 จะมีการกลับการให้คะแนน มีคะแนนอยู่ระหว่าง 1-100 คะแนน แปลผล 5 ระดับคือ มีเจตคติต่ำมาก (1-51) ต่ำ (52-63) ปานกลาง (64-74) สูง (75-89) และสูงมาก (90-100) 3) ด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษา มีจำนวน 25 ข้อคำถาม คำตอบมีลักษณะเป็นมาตราวัดแบบประเมินค่า 5 ระดับ ให้คะแนน 5 (ตอบมากที่สุด) และคะแนน 1 (ตอบน้อยที่สุด) มีคะแนนอยู่ระหว่าง 1-125 คะแนน แปลผล 5 ระดับ คือ มีบุคลิกภาพเหมาะสมน้อยมาก (1-72) น้อย

(73-83) ปานกลาง (84-98) มาก (99-112) และมากที่สุด (113-125) นำแบบประเมินคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน หาค่าความตรงตามเนื้อหาทั้งฉบับ (Content validity index: CVI) ได้เท่ากับ 0.90 และนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาแล้วไปหาความเที่ยงกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย ที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย ได้ค่าสัมประสิทธิ์ Cronbach's coefficient เท่ากับ 0.91

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ของ Wasi (2007) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 7 กิจกรรม โดยใช้แนวคิดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกระบวนการกลุ่ม เป็นแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรม โปรแกรมได้รับการตรวจสอบความครอบคลุมตามเนื้อหาและความถูกต้องของการใช้ภาษาโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ต่อจากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 3 ราย หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงและแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาทางจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมของวิทยาลัยเชียงราย เอกสารเลขที่ 9/2562 ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ของการวิจัย วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล สิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธ การเข้าร่วมการวิจัยและการเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ ภายหลังจากได้รับความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บและรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลและ

ประเมินคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การศึกษา ทำการจับคู่
กลุ่มตัวอย่างให้มีลักษณะที่ใกล้เคียงกัน จำนวน 52 ราย
จากนั้นสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่เข้า
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 26 รายและผู้วิจัย
ดำเนินการกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดย

กลุ่มทดลอง

ดำเนินโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การศึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ระยะเวลา
7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 60-90 นาที โดยในทุกสัปดาห์ก่อน
เริ่มกิจกรรม กลุ่มทดลองจะมีโอกาสแลกเปลี่ยนพูดคุย
ถึงปัญหาอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติทำกิจกรรมเมื่ออยู่ที่
บ้าน หลังจากนั้นทำกิจกรรมไหว้ทักทายกัน และ
กิจกรรมเพื่อการผ่อนคลายโดยนอนราบกำหนดลม
หายใจเข้า-ออกที่ปลายจมูก ฟังเพลงบรรเลงคลื่นสมอง
เข้าร่วมกับพูดบทผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์โดยผู้วิจัย
เป็นเวลา 20 นาที จากนั้นจึงเข้าสู่การดำเนินโปรแกรม
การส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การศึกษาตามแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยมีรายละเอียด
ของกิจกรรมที่แตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมมองใจ กลุ่มทดลอง
วิเคราะห์ตนเองโดยการเขียนภาพปัจจุบันและอนาคต
เล่าถึง ความงาม ความดีและความจริง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมบอกใจ กลุ่มทดลองพูดกับ
ตัวเองทางบวกเพื่อเป็นการกำหนดพฤติกรรมใหม่โดย
การพูดยืนยันกับตัวเอง และผู้วิจัยตั้งคำถามกระตุ้นคิด
“เพื่อนในความหมายของกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างไรร”
และ “การเป็นเพื่อนที่ดีควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร”

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมเพิ่มใจด้วยหลักการ ผู้วิจัย
แลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักการและความรู้ทั่วไปในการ
ให้การศึกษา

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมสื่อสารด้วยใจแล้วใส่ทักษะ
ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทักษะการให้คำปรึกษาร่วมกับ
กลุ่มทดลองพร้อมทั้งสาธิตการใช้เทคนิคการให้
การศึกษา

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมช่วยได้ด้วยใจเรา ผู้วิจัย
ขอตัวแทนจากกลุ่มทดลองจับคู่ 4 คู่ แสดงบทบาทสมมติ

การให้การศึกษาตามสถานการณ์ที่กำหนด เพื่อให้กลุ่ม
ทดลองได้ลองปฏิบัติการให้การศึกษาผ่านบทบาท
สมมติ

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมกับความจริงที่ต้องเผชิญ
ผู้วิจัยมอบหมายงานให้กลุ่มทดลองไปทำหน้าที่เป็น
ผู้ให้การศึกษาเพื่อนที่มีเรื่องทุกข์ใจ จำนวน 1 ราย

สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมภาษาใจ กลุ่มทดลองถอด
บทเรียนการเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้และจัดตั้งกลุ่ม
เครือข่ายการพยาบาลใจ

สัปดาห์ที่ 8 สรุปบทวนทั้ง 7 กิจกรรม ให้กลุ่ม
ทดลองแลกเปลี่ยนประสบการณ์ผ่านการอภิปรายร่วม
กัน สะท้อนคิดเกี่ยวกับการนำกิจกรรมไปปฏิบัติจริงใน
การดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยรวบรวมสาระสำคัญที่ได้
จากการสนทนาและนำมาสรุป หลังจากนั้นกลุ่มทดลอง
ทำแบบประเมินคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การศึกษาแล้ว
นำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไป
วิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มควบคุม

1. สัปดาห์ที่ 1-7 ให้กลุ่มควบคุมดำเนินชีวิตประจำ
วันและเรียนตามปกติ

2. สัปดาห์ที่ 8 ทำการประเมินคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การศึกษาภายหลังเข้าร่วมวิจัย และแนะนำกิจกรรม
การส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การศึกษาทั้ง 7
กิจกรรมเพื่อนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน
รวมทั้งมีการฝึกกิจกรรมให้ในกรณีที่กลุ่มควบคุมต้องการ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิง
พรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยง
เบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การศึกษาระหว่างก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการ
ส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การศึกษาตามแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษา และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภาย
หลังโดยใช้สถิติค่าที่

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีอัตราส่วนเพศหญิงและเพศชายเท่า ๆ กัน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 88.5 เพศชายคิดเป็นร้อยละ 11.5 อายุระหว่าง 18-27 ปี

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การ

ปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับโปรแกรม (n=52)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p (2-tailed)
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา	10.73	1.18	9.96	1.53	-2.02	.049*
ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา	84.65	4.45	76.15	5.33	-2.86	.006*
ด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษา	102.35	9.25	95.96	6.83	-2.82	.007*

* $p < .05$

3. ค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษากลุ่มทดลองหลังการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตาม

แนวคิดจิตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม (n=26)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p (2-tailed)
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา	9.58	0.85	10.73	1.18	-4.57	.000*
ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา	81.50	5.83	84.65	4.45	-2.47	.020*
ด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษา	97.23	6.51	102.35	9.25	-2.55	.017*

* $p < .05$

การอภิปรายผล

จากสมมติฐานข้อที่ 1 และ 2 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาทั้ง 3 ด้านภายหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยสามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองได้รับการปฏิบัติกิจกรรมตามโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาร่วมกับผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 สัปดาห์ มีการบ้านให้ไปปฏิบัติซ้ำทุกวัน วันละ 20 นาที จำนวนครั้งและระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรมซ้ำ ๆ ตามโปรแกรม อาจจะเหมาะสมกับการพัฒนาคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Khampakdee and Rerkjaree (2017) ที่ศึกษาผลของกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาต่อความสงบทางจิตใจของบุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ติดต่อกัน 6 สัปดาห์พบว่าบุคลากรใหม่ในโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ที่เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามีระดับความสงบทางจิตใจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ Jantaweemuang, Balthip & Petchruschatachart (2018) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาต่อสุขภาวะจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 30-60 นาทีติดต่อกัน 8 สัปดาห์ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาวะจิตวิญญาณสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

โปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การ

ปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลที่ได้พัฒนาขึ้น โดยนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Wasi, 2007) มาใช้ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Kolb, Rubin, & Osland, 1991) ประกอบด้วยชุดกิจกรรม 7 กิจกรรมที่เพิ่มคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ด้านเจตคติต่อการให้การปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษาของกลุ่มทดลอง ดังนี้ 1)ด้านความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมบอกใจกิจกรรมเพิ่มใจด้วยหลักการ กิจกรรมสื่อสารด้วยใจแล้วใส่ทักษะ กิจกรรมช่วยได้ด้วยใจเรา กิจกรรมกับความจริงที่ต้องเผชิญ โดยทั้ง 5 กิจกรรมสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มทดลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังได้ร่วมกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจากการสังเกตพบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่สงบจดจ่อกับการทำกิจกรรมตลอดเวลา สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในการทำกิจกรรมจนครบเวลาที่กำหนด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนมีส่วนร่วมร่วมกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่มีขั้นตอนการเรียนรู้และมีกิจกรรมการเรียนรู้แบบต่อเนื่อง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้ค่อย ๆ ใช้เวลาเรียนรู้และอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ค่อย ๆ ซึมซับ รับรู้ทุกแง่มุมอย่างละเอียดถี่ถ้วน ไม่เร่งรีบหาคำตอบไม่รีบสรุปไม่รีบตัดสินใจใคร่ครวญสิ่งที่ต้องการเรียนรู้รวมถึงเป็นการใคร่ครวญเชื่อมโยงมาถึงสภาวะต่าง ๆ ภายในใจตนเอง มีความผ่อนคลายและเปิดรับการเรียนรู้สิ่งใหม่ในการเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษาซึ่งสอดคล้องกับ (Jantakoon, 2017) ศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ส่งผลต่อความสามารถในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นของนิสิตครู มหาวิทยาลัยพะเยา พบว่านิสิตครูมีความรู้ในการพัฒนาท้องถิ่นหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และงานวิจัยของ Julrat (2010) ศึกษาผลของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสุขในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรจน์ พบ

ว่านิสิตมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นหลังจากเรียนวิชา
ความคิดสร้างสรรค์เบื้องต้นด้วยกระบวนการเรียนรู้แนว
จิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
อีกทั้งสอดคล้องกับ Supwirapakorn (2012) ที่ศึกษา
การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำ
จังหวัดชลบุรี พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชน
เพื่อนที่ปรึกษาของนักเรียนในระยะหลังอบรมและระยะ
ติดตามผลมีคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
ด้านความรู้พื้นฐานการปรึกษาสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ด้านเจตคติต่อการ
ให้การปรึกษา เป็นการเรียนรู้ผ่านทั้ง 7 กิจกรรม
ประกอบด้วย กิจกรรมมองใจ กิจกรรมบอกใจ กิจกรรม
เพิ่มใจด้วยหลักการ กิจกรรมสื่อสารด้วยใจแล้วใส่ทักษะ
กิจกรรมช่วยได้ด้วยใจเรา กิจกรรมกับความจริงที่ต้อง
เผชิญและกิจกรรมภาษาใจ เป็นการนำแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษา 7 หลักการมาใช้ให้กลุ่มทดลองมีด้าน
เจตคติที่ดีต่อการให้การปรึกษานั้นต้องเน้นไปที่หลัก
ความรักความเมตตาเนื่องจากหลักความรักความเมตตา
เป็นกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการ
ช่วยเหลือผู้อื่น มีความรู้สึกนึกคิดที่ละเอียดอ่อน
อ่อนโยนทั้งต่อตนเองและผู้อื่น มีพลังอำนาจในทางที่
สร้างสรรค์แบ่งปันความรักความเมตตาต่อบุคคลที่กำลัง
ประสบกับความทุกข์ทั้งกาย ใจและจิตวิญญาณ (Tran-
formative learning Monograph Mahidol Univer-
sity Contemplative Education Center, 2009)
ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง Contemplative Practices
in Teacher Education ของ Nozawa (2004) พบว่า
การนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตครู
ส่งผลให้ครูมีการรับรู้ตนเองสูงขึ้นและมีคุณลักษณะ
ความเป็นครู สามารถช่วยเหลือให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง
ได้ดีขึ้น และ 3) ด้านบุคลิกภาพในการเป็นผู้ให้การ
ปรึกษา เป็นการเรียนรู้ผ่านทั้ง 7 กิจกรรมซึ่งแนวคิด
จิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง
โดยการพัฒนาจากภายในของตนเองด้วยการเรียนรู้
ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ เรียนรู้การฝึกปฏิบัติกิจกรรม

ที่หลากหลายเป็นกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้การ
เปลี่ยนแปลง เพื่อยกระดับคุณค่าความดีงาม (Onsri,
2014) สอดคล้องกับ Supwirapakorn (2012) ที่ศึกษา
การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำ
จังหวัดชลบุรี พบว่าคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชน
เพื่อนที่ปรึกษาของนักเรียนในระยะหลังอบรมและระยะ
ติดตามผลมีคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
ด้านบุคลิกภาพในการปรึกษาสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาของ Chid-
dee and Uthaithum (2013) พบว่าเมื่อผู้สอนเข้าใจ
หัวใจของการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
โดยประยุกต์ให้เข้ากับเป้าหมายของกระบวนการเรียนรู้
ที่ผู้เรียนต้องการตามศักยภาพและสภาวะความพร้อม
ภายในของผู้เรียนจะช่วยหล่อหลอมให้ผู้เรียนมี
จิตวิญญาณความเป็นพยาบาลเกิดการเคารพในคุณค่า
ศักดิ์ศรีของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์
เรียนรู้ที่จะรัก เรียนรู้ที่จะให้ด้วยหัวใจพร้อมที่จะปรับ
เปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเองในที่สุด

สรุปได้ว่าโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การปรึกษาที่พัฒนาจากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
และการทบทวนวรรณกรรม สามารถส่งเสริมคุณลักษณะ
เพื่อนผู้ให้การปรึกษาในนักศึกษาพยาบาลโดยทำให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง เข้าถึงอารมณ์ ความ
รู้สึก ความคิด ความเชื่อของตนเองว่ามีความเชื่อมโยง
กับโลก เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางความคิดและ
จิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและสรรพสิ่งส่งผลสู่
การปฏิบัติอย่างมีสติและมีปัญญา (Nilchaigowit &
Jantorn, 2009) ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาพยาบาล
มีคุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่สามารถแก้ไขปัญหา
หรือพัฒนาตนเองได้ด้วยสติปัญญาของตนเองและยัง
เป็นที่พึ่งในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษา โดยผ่าน
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งมีหลักการสำคัญ
คือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้เชิง
กระบวนการกลุ่มจนเกิดเป็นความคิดรวบยอดนำความ
รู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ มีปัญญา มีเมตตาต่อตนเองและ
ผู้อื่น อีกทั้งยังช่วยให้มีความสามารถในการที่จะรักษา
ความสุขของตนเองได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

คุณลักษณะเพื่อนผู้ให้การปรึกษาอย่างต่อเนื่องและ
ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรนำโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ไปจัดเป็น
การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมโดยกำหนดให้อยู่ในกิจกรรม
เสริมหลักสูตรของคณะพยาบาลศาสตร์เพื่อส่งเสริม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของโปรแกรมหลังจากเสร็จสิ้น 1
เดือน และ 6 เดือน เพื่อเปรียบเทียบผลที่ต่อเนื่องและ
คงทนจากผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณลักษณะเพื่อน
ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- Burns, N., & Grove, S., (2009) *The Practice of Nursing Research: Appraisal, Synthesis, and Generation of Evidence* (6th ed.). St. Louis: W. B. Saunders.
- Chiddee, K., & Uthathum, N., (2013). Contemplative Education activities: Personality development strategies for Student Nurses. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 5(2), 106-117. (In Thai)
- Jantakoon, J. (2017). The Effect of Learning Activites Based on Contemplative Education Approach on the Development of Local Curriculum of University of Phayao Student Teachers' Competency. *Journal of Community Development Research (Humanisties and Social Sciences)*, 10(4), 186-199. (In Thai)
- Jantaweemuang, V., Balthip, K., & Petchruschatachart, U. (2018). Effect of Contemplative Education Program on spiritual well-being of Nursing Students. *Journal of Nursing, Siam University*, 19(37), 84-102. (In Thai)
- Julrat, P. (2010). *The effect of contemplation learning process on learning achievement and happiness in study of graduate students faculty of education Srinakharinwirot University* (Research report). Bangkok: Srinakharinwirot University. (In Thai)
- Kaewkanta, P. (2015). Prevalence of depression in higher education student in Chiangrai province. *Nursing Journal*, 42(4), 48-64. (In Thai)
- Khampakdee, S., & Rerkjaree, S. (2017). The effect of activities base on contemplative education on serenity of new staffs in khonkaen rajanakarindra psychiatric hospital. *Journal of Education Graduate Studies Research*, 11(4), 205-216.(In Thai)
- Kolb, D. A., Rubin, I. M., & Osland, J. S. (1991). *Organizational Behavior An Experiential approach* (5th ed.). Engle weed: Prentice hall.
- Nilchaigowit, T., & Jantorn, A. (2009). *The art of learning process for changing: Contemplation process Guide*. Bangkok: Mahidol University Contemplative Education Center. (In Thai)

- Nozawa, A. (2004). Contemplative Practices in Teacher Education. *Journal of Inservice Education*, 20, 179-192.
- Onsri, P. (2014). Contemplative Education: Education for human development in 21st century. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 15(1), 7-11. (In Thai)
- Pensuksan, C., Suwanno, J., & Tantayothai, W. (2012). Stress, Coping strategies and Happiness of first year Nursing Student. *Ramathibodi Nursing journal*, 2(8), 90-109. (In Thai)
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research principle and method* (6th ed.). Philadelphia: Lippicott William & Wilinks.
- Supwirapakorn, W. (2012) .The development of characteristic of youth peer counselor for lower secondary school students in a boarding-school at Chonburi province. *Education Journal*, 23(2), 204-218. (In Thai)
- Tranformative learning Monograph Mahidol University Contemplative Education Center. (2009). *What is contemplative education*. Nakhon Pathom: Mahidol University. Contemplative Education Center. (In Thai)
- Wasi, P. (2007). *The human way in the 21st century: 019*. (4th ed.). Bangkok: Academic book project of contemplation. (In Thai)