



ผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาล

Effects of Contemplative Practice on Self-awareness and Empathy Among Nursing Students

คอย ละองอ่อน¹ พิมพิมล วงศ์ไชยา¹ นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา¹ เฉลิมพล กำใจ¹

Khoy La-ong-on¹ Pimpimon Wongchaiya¹ Nantika Ananchaipatana¹ Chalermpon Gajai¹

¹วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนะพะยา สถาบันพระบรมราชชนก

¹Boromrajonani College of Nursing, Phayao, Praboromarajchanok Institute

Correspondence author: Pimpimon Wongchaiya; Email: pimpimon.w@bcnpy.ac.th

Received: November 25, 2019 Revised: January 15, 2020 Accepted: February 28, 2020

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง การร่วมรู้สึก รูปแบบวิจัยเป็นวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบบ 2 กลุ่มวัดก่อนและวัดหลังทดลอง (two groups pretest and posttest design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนะพะยา จำนวน 89 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวน กลุ่มละ 44-45 คน ทั้งสองกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ ชุดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง แบบวัดการร่วมรู้สึก และแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดย คำนวณค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติ paired t-test สถิติ independent t-test และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบประเด็นหลักคือ รู้เรา และรู้เขา ผลวิจัยชี้ให้เห็นว่า ควรนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาพัฒนานักศึกษาโดยการบูรณาการ กับการเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์เพื่อให้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นมีความต่อเนื่อง จนสามารถก่อให้เกิดคุณลักษณะที่ดี

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา; ตระหนักรู้ในตนเอง; การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น; นักศึกษาพยาบาล



Effects of Contemplative Practice on Self-awareness and Empathy Among Nursing Students

Khoy La-ong-on¹ Pimpimon Wongchaiya¹ Nantika Ananchaipatana¹ Chalermpon Gajai¹

¹Boromrajonani College of Nursing, Phayao, Praboromajchanok Institute

Correspondence author: Pimpimon Wongchaiya; Email: pimpimon.w@bcnpy.ac.th

Received: November 25, 2019 **Revised:** January 15, 2020 **Accepted:** February 28, 2020

Abstract

This study aimed to examine the effects of contemplative practice on self-awareness and empathy among nursing students. A two-group pretest-posttest quasi-experimental research design was adopted. The sample consisted of 89 third year nursing students of Boromarajonani College of Nursing, Phayao. They were assigned into either a control group or an experimental group with 44–45 students each. Both groups obtained regular teaching and learning. However, the experimental group received contemplative practice as an additional learning method. The instruments included: the contemplative practice program, a self-awareness questionnaire, an empathy questionnaire, and a structured interview guideline. Data were analyzed using means, standard deviations, a paired t-test and an independent t-test. Qualitative data were analyzed using content analysis. The findings reveal that after the intervention, the experimental group had significantly higher self-awareness and empathy scores than the control group ($p < .05$). Analysis of qualitative data revealed the following themes: awareness of one's self and of others. We suggest that contemplative practice should be integrated into the nursing curriculum to enhance self-awareness and empathy which are significant characteristics of good nurses.

Keywords: contemplative practice; self-awareness; empathy; nursing students

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัญหาท้าทายของสังคมปัจจุบันอันหนึ่งคือ ปัญหาความสุขและสันติซึ่งความรู้ภายนอกเพียงอย่างเดียวไม่สามารถแก้ไขได้ การศึกษาที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงเรื่องนี้ได้ ควรช่วยให้เกิดเข้าใจความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ควรเป็นการศึกษาที่เน้นการพัฒนาภายในของมนุษย์ แนวทางหนึ่งของการจัดกระบวนการเรียนรู้และการศึกษาคือ จิตตปัญญาศึกษา¹ ซึ่งเป็นการศึกษาที่เน้นการทำความเข้าใจด้านในของตนเอง การรู้ตัว และเข้าใจความจริง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างแท้จริง โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงด้านใน นอกเหนือจากทักษะความรู้เพื่อการเลี้ยงชีพ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อส่วนรวม² จิตตปัญญาศึกษานำไปสู่ความเข้าใจสาเหตุของปัญหา โดยการฝึกฝนการตระหนักรู้ด้านในของตนเองอย่างลึกซึ้ง เมื่อเกิดความกลัว ความวิตกกังวล ความต้องการต่าง ๆ ใคร่ครวญด้านในอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อสามารถฝึกฝนจนรู้ตัวได้ในทุกขณะ ทำให้สภาวะใด ๆ ก็ไม่สามารถส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้ที่ฝึกฝนได้ จึงเรียกได้ว่าเป็นอิสระ และมีความสมบูรณ์³ จะเห็นได้ว่า จุดมุ่งหมายของจิตตปัญญาศึกษา มีความสอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานและคุณลักษณะสำคัญของการพยาบาลจิตเวช นั่นคือการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น (empathy) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ การตระหนักรู้ในตนเอง นำไปสู่ความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และความเข้าใจปัญหาอย่างแท้จริงและการแก้ไขที่เหมาะสมกับปัญหาต่อไป การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นเริ่มต้นจากการเข้าใจตนเองก่อนเป็นเบื้องต้น⁴⁻⁵ อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ในตนเองไม่ใช่สิ่งที่ทำได้ง่าย การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ต้องอาศัยหลากหลายวิธีการ วิธีที่ใช้มากคือ การสะท้อนคิด (reflection) ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้มาก นอกจากนี้ยังใช้ การเขียนบันทึก การขอให้คนอื่นบอก การฝึกสติ และฝึกสมาธิ⁶

สำหรับการพยาบาลการใช้ตนเองเป็นเครื่องมือในการบำบัดเป็นหลักการสำคัญของการปฏิบัติการพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพยาบาลสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชนั้นคือ พยาบาลจิตเวชนอกจากจะมีความรู้เกี่ยวกับการพยาบาลจิตเวชแล้วนั้น ต้องมีคุณลักษณะเฉพาะที่จะช่วยให้ผู้รับบริการที่มีปัญหาทางใจให้ตระหนักในปัญหาของตนเอง สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาหรือยอมรับปัญหาของตนเองได้ คุณลักษณะที่จะเป็นประโยชน์ คือ การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น (empathy) และการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การจัดการเรียนการสอนวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเอง และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เช่น การบันทึกการสนทนาเพื่อการบำบัด และการสะท้อนคิด ซึ่งเป็นวิธีการที่นำไปใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลกับผู้ป่วยและหลังจากการปฏิบัติการพยาบาลทั้งนี้การพัฒนาให้นักศึกษาให้มีความตระหนักรู้และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ก่อนการฝึกภาคปฏิบัติยังไม่เป็นรูปธรรม ทำให้นักศึกษาขาดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และไม่ได้ถูกเตรียมให้มีคุณลักษณะการตระหนักรู้ในตนเองและการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นอย่างเพียงพอ ดังนั้นการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเตรียมนักศึกษา ก่อนการฝึกภาคปฏิบัติวิชาสุขภาพจิตและจิตเวช จะช่วยสร้างความพร้อมของนักศึกษาในการฝึกมากขึ้น ทั้งนี้จิตตปัญญาศึกษามีแนวทางที่เป็นรูปธรรมในพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วยกิจกรรมหลัก 3 กิจกรรม ได้แก่ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใคร่ครวญสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสุขุม ไม่มีอคติ และนำไปปฏิบัติเพื่อให้เห็นผล และการเฝ้าดูธรรมชาติของจิตใจ³ กิจกรรมที่เน้นธรรมชาติและการภาวนา เช่น การนั่งสงบอยู่กับตัวเอง สุนทริยสนทนา กิจกรรมอาสาสมัคร ดนตรี ศิลปะ การเคลื่อนไหว โยคะ การน้อมเข้าสู่ใจอย่างใคร่ครวญและบันทึกการเรียนรู้เป็นต้น⁷⁻⁸

ผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ทำให้รับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น โดยไม่รีบตัดสินผู้อื่นเข้าใจ และให้การยอมรับ มีความรู้สึกลงในทางที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และมีความสุขมากขึ้น⁹ เรียนรู้เข้าใจตนเองและเรียนรู้ผู้อื่น มีสติคิดก่อนทำมากขึ้น¹⁰ พัฒนาการจัดการความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์¹¹ และเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง¹² ช่วยให้นักศึกษามีสติและสมาธิมากขึ้น ยอมรับสิ่งใหม่มาพัฒนาตนเอง¹³ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพัฒนาการตระหนักรู้



ในตนเองและการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์ โดยใช้กระบวนการของจิตตปัญญาศึกษา เพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะความเป็นพยาบาลให้นักศึกษา และเตรียมนักศึกษาให้พร้อมสำหรับการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพยาบาลตามมาตรฐานวิชาชีพ จรรยาบรรณวิชาชีพ การพยาบาลและการผดุงครรภ์ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐาน

1. หลังเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. หลังเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น สูงกว่าขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental design) แบบ 2 กลุ่มวัดก่อนและวัดหลังทดลอง (two-group pretest and posttest design) ศึกษาในนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์ ศึกษาระหว่าง 12 มีนาคม – 29 มิถุนายน 2561

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 รุ่นที่ 26 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์ จำนวนทั้งหมด 89 คน จากการฝึกภาคปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาทางจิต แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจับคู่ (match paired) โดยใช้เกณฑ์ ด้านเพศ และคะแนนเฉลี่ยสะสม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 45 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 44 คน ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม มีเพศ และคะแนนเฉลี่ยผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสะสมที่ไม่แตกต่างกัน ด้วยการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ (homogeneity of variance) ด้วยสถิติทดสอบที (t-test independent) และ chi-square

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา เป็นชุดกิจกรรมที่จัดให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้เกิดใคร่ครวญ อันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ภายในตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง ระยะเวลารวม 24 ชม. จัดก่อนการฝึกปฏิบัติวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

กิจกรรมชุดที่ 1 เน้นสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเองผ่านการฟังอย่างลึกซึ้ง การจับคู่เล่าเรื่อง การวาดภาพ และดนตรี ได้แก่ 1) กิจกรรมวาดภาพโลกของฉันและจับคู่แลกเปลี่ยนเพื่อให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น กล่อมเกล้าความรู้สึก



ให้อ่อนโยนต่อชีวิตเราและเพื่อน 2) กิจกรรมการฟังดนตรีหลากหลายอารมณ์เพื่อฝึกการสัมผัสอารมณ์จากการฟัง 3) กิจกรรมสายธารชีวิต โดยการวาดภาพสามเหตุการณ์ที่ประทับใจในชีวิตทั้งที่ประสบความสำเร็จและรู้สึกล้มเหลว และจับคู่แลกเปลี่ยนเพื่อฝึกฟังชีวิตและประสบการณ์ของผู้อื่น และเปิดโอกาสให้รู้จักที่มาของแต่ละคนมากขึ้น 4) ดูหนังที่มีเนื้อหาที่ดี เพื่อช่วยการสะท้อนคิดถึงเมล็ดพันธุ์แห่งความดีที่มีอยู่ในตัวละคน และการคิดนอกกรอบ และ 5) การสะท้อนความรู้สึกให้เพื่อนในกลุ่มฟัง (check-in และ check-out) ระยะเวลา 8 ชั่วโมง

กิจกรรมชุดที่ 2 เน้นการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น โดยทำกิจกรรมสัตว์ สัตว์ แต่ละคนเลือกเข้ากลุ่ม สัตว์ที่มีลักษณะตรงกับตนเอง 4 ประเภท ได้แก่ หนู กระต่าย หมี และอินทรี แล้วอภิปรายในกลุ่มสัตว์ประเภทเดียวกันถึงเหตุผลในการประเมินตนเองว่าเป็นสัตว์ประเภทนั้น รวมทั้งความเหมือนและความต่างของแต่ละคน แล้วทำกิจกรรมการวาดภาพปริศนาเป็นการวางแผนการทำงานชิ้นหนึ่ง โดยพิจารณาตามลักษณะของสมาชิกกลุ่ม เพื่อทำความเข้าใจลักษณะของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

กิจกรรมชุดที่ 3 เน้นฝึกสติและอยู่กับตัวเอง โดยการฝึกสติ ได้แก่ 1) การฝึกสติโดยกิจกรรมเมล็ดพันธุ์แห่งสติ เป็นการฝึกการรู้ตัวในเวลาที่กำหนด และใช้เมล็ดพันธุ์พืชเป็นเครื่องมือในการนับจำนวนครั้งที่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ ในเวลาที่กำหนด 2) การฝึกสติโดยใช้ธรรมชาติ ได้แก่การวาดภาพธรรมชาติที่อยู่ใกล้ตัวเรา การวาดภาพธรรมชาติโดยการจุด และการหลับตาเดินเป็นกลุ่มในธรรมชาติโดยมีผู้นำที่มองเห็น เป็นลดการใช้ประสาทสัมผัสทางตาและเพิ่มการใช้หูและการสัมผัส เพื่อฝึกการอยู่กับปัจจุบันด้วยความละเอียดอ่อนของการใช้ประสาทสัมผัส 3) กิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้ ระยะเวลา 12 ชั่วโมง

โปรแกรมกิจกรรมจิตปัญญาศึกษา ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ประกอบด้วย (1) อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องจิตตปัญญาศึกษา (2) อาจารย์พยาบาลสาขาการพยาบาลจิตเวช (3) อาจารย์พยาบาลที่เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ พบว่าชุดกิจกรรมจิตปัญญาศึกษา มีค่าความตรงของเนื้อหา (CVI) เท่ากับ 1

2. การตระหนักรู้ในตนเอง วัดโดยแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาโดยทัศนีย์ สุริยะไชย¹² ได้สร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของโกแมน ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ ได้แก่ จริยที่สุด จริย ค่อนข้างจริย ค่อนข้างไม่จริย ไม่จริย ไม่จริยเลย จำนวน 30 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ฉันสามารถบอกอารมณ์ของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย เป็นต้น ทดสอบค่าความเที่ยง (reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้เท่ากับ .82 และวัดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลจำนวน 30 คน ได้ค่าเท่ากับ .80

3. การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น วัดโดยแบบประเมินการร่วมรู้สึก สร้างโดย ทัศนีย์ สุริยะไชย¹² ได้สร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองของโกแมน ลักษณะคำตอบเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 6 ระดับ ได้แก่ จริยที่สุด จริย ค่อนข้างจริย ค่อนข้างไม่จริย ไม่จริย ไม่จริยเลย จำนวน 30 ข้อ ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น ในเวลาทำงานกลุ่มแล้วเพื่อนบางคนไม่เห็นด้วยกับความคิดฉัน ฉันก็เข้าใจได้ เป็นต้น ทดสอบค่าความเที่ยง (reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .86 และวัดในกลุ่มนักศึกษา 30 คน ได้ค่าเท่ากับ .86

4. แบบสัมภาษณ์การเข้าร่วมกิจกรรม เป็นคำถามปลายเปิดที่พัฒนาโดยผู้วิจัยโดยมีประเด็นคำถาม ได้แก่ ความรู้สึกต่อการเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงใดเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง หลังเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และกิจกรรมใดของเรียนโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ชอบและเกิดประโยชน์กับตนเองมาก เพื่อนำข้อมูลได้มาสนับสนุนผลการวิจัยได้อย่างครอบคลุมสมบูรณ์



การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับอนุญาตโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา หมายเลขหนังสือ 13/60 และนำหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะกรรมการไปยื่นแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย วัตถุประสงค์ และการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างก่อนการเก็บข้อมูลในกลุ่มที่ศึกษา โดยการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของนักศึกษา มีอิสระในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ สามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า และจะไม่มีผลต่อผลการเรียนการสอนที่จะได้รับ แบบสอบถามทั้งหมดไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลที่ได้จะถูกนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขอส่งโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาตการทำวิจัยที่ทำในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา

2. ภายหลังโครงการวิจัยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา คณะผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยติดต่อกับนักศึกษาและ อธิบายเกี่ยวกับการวิจัยจนเข้าใจ และเชิญเข้าร่วมการวิจัยโดยลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยโดยได้รับการบอกกล่าว และทำการนัดหมายวันเวลา สถานที่ ในการทำสนทนากลุ่ม

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามวันเวลาที่นัดหมาย โดยจัดเตรียมแบบวัดข้อมูลทั่วไป แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง แบบวัดการร่วมรู้สึก พร้อมทั้งอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ในการตอบแบบวัด และคำชี้แจงของแบบวัดทุกชุดอย่างชัดเจน พร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบวัดของนักศึกษาให้ครบทุกชุด

4. จัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ระยะเวลาในการดำเนินการ ตั้งแต่ มีนาคม 2561 – มิถุนายน 2561

5. หลังจากจัดกิจกรรมตามแผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ดำเนินการดังนี้

- ทดสอบแบบวัดข้อมูลทั่วไป แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเอง แบบวัดการร่วมรู้สึก และแบบประเมินสติ โดยทดสอบเช่นเดียวกับทดสอบก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

- สัมภาษณ์การเข้าร่วมกิจกรรมจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น โดยใช้วิธีสัมภาษณ์รายบุคคล จำนวน 45 คน ๆ ละ 10 นาที หรือสัมภาษณ์จนได้ข้อมูลครบสมบูรณ์

ผลการวิจัย

1. ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง 89 คน ถูกแบ่งเป็น สองกลุ่ม กลุ่มทดลอง 45 คน และกลุ่มควบคุม 44 คน หลังการทดลองพบว่ารูปแบบประเมินที่ไม่สมบูรณ์ จึงตัดทิ้งไป ทั้งสองกลุ่ม มีข้อมูลที่สมบูรณ์ กลุ่มละ 41 ชุด การเปรียบเทียบลักษณะของกลุ่มตัวอย่างของทั้งสองกลุ่ม ด้านเพศ ทดสอบโดยใช้สถิติ Chi-square พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม ($p=.36$) เมื่อเปรียบเทียบผลการเรียนโดยใช้เกรดเฉลี่ยโดยสถิติ independent t-test พบว่าไม่มีความแตกต่างเช่นกัน ($p=.97$) ดังแสดงในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะประชากรกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ลักษณะ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	p
เพศ			
ชาย	4 (9.76%)	1 (2.3%)	.36
หญิง	37 (90.24%)	40 (97.7%)	
เกรดเฉลี่ย	2.98 (sd.=.30)	2.98 (sd.=.31)	.97

*p < .05

2. การตระหนักรู้ในตนเอง

การตระหนักรู้ในตนเอง ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.59 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .40 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 4.51 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .31 เมื่อการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่าง (p=.31)

การตระหนักรู้ในตนเอง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.72 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .35 เมื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองของทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง ด้วยสถิติ independent t-test พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p=.00) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมการตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

	กลุ่ม	N	Mean	Sd.	t	P
การวัดก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.59	.40	1.024	.31
	กลุ่มควบคุม	41	4.51	.31		
การวัดหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.72	.36	.363	.00*
	กลุ่มควบคุม	41	4.43	.31		

*p < .01

3. การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .43 และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย 4.61 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .33 เมื่อการเปรียบเทียบการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นของทั้งสองกลุ่ม ก่อนการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่าง (p=.27)

การร่วมรู้สึกกับผู้อื่น หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย 4.77 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .36 สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 4.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .42 เมื่อเปรียบเทียบการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นของทั้งสองกลุ่ม หลังการทดลอง ด้วยสถิติ independent t-test พบว่าแตกต่างกัน (p=.04) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3



ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

	กลุ่ม	N	Mean	Sd.	t	P
การวัดก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.70	.43	1.11	.27
	กลุ่มควบคุม	41	4.61	.33		
การวัดหลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.77	.37	2.04	.04*
	กลุ่มควบคุม	41	4.60	.42		

*p < .05

อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่ม ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ paired t-test ไม่พบความแตกต่างของคะแนนการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นระหว่างการวัดก่อนทดลอง และหลังการทดลอง (p = .331 และ p=.904 ตามลำดับ) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ระหว่างการวัดก่อนทดลอง และหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

	กลุ่ม	n	Mean	Sd.	t	P
การวัดก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.7016	.4283	-.984	.331
	กลุ่มควบคุม	41	4.7751	.3689		
การวัดหลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	41	4.6081	.3289	.122	.904
	กลุ่มควบคุม	41	4.5976	.4164		

*p < .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิเคราะห์พบประเด็นหลัก 2 ประเด็นหลัก คือ รู้เรา และรู้เขา

ประเด็นหลักที่ 1 รู้เรา ประกอบด้วยสองประเด็นย่อย คือ ทบทวนตนและปรับตัว

ทบทวนตน การฝึกจิตตปัญญาศึกษาทำให้ผู้ร่วมวิจัยมีเวลาอยู่กับตนเอง หันมาสนใจตนเองมากขึ้น จากได้ทบทวนตนเองมากขึ้น และได้มีโอกาสเปิดเผยตนเอง และบอกความรู้สึกในการทำกิจกรรมต่างๆ ทำให้ได้พิจารณาตนเองอย่างลึกซึ้งและเห็นตนเองในมุมมองที่ไม่เคยมองเห็น ทั้งในข้อดีและข้อด้อย และความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัยดังนี้

เหมือนได้เห็นตัวเองมากขึ้นเหมือนเรียนรู้ตัวเองมากขึ้น เหมือนบางมุมเรามีแต่เรามองไม่เห็น มันก็ เหมือนมันเปิดกว้างของเรา.....ทำให้เราเห็นข้อดีข้อเสียข้อด้อยหรือพัฒนาการของตัวเองมากขึ้น (นศ 1)

ทำไปแล้วรู้สึกว่ามันก็เป็นกิจกรรมที่ดีนะค่ะ ที่มันก็สามารถฝึกอะไรหลายๆ อย่างเรา แล้วเหมือนแบบเกี่ยวกับเออ การคิดถึงตัวเอง.....ก็ทำให้เราเปลี่ยนมุมมองในหลายๆ มุมมอง จากแต่ก่อน เราคิดว่าเราแบบนี้ก็ดีแล้ว แต่พอได้มาทำกิจกรรมก็ทำให้รู้ว่าในบางส่วนเราก็อาจจะไม่ดี (นศ 4)



ปรับตัว เมื่อรู้ตัวแล้ว จึงอยากเปลี่ยนแปลงตนเองในสิ่งที่เห็นว่าไม่ดี บางอย่างเปลี่ยนแปลงได้ บางอย่างก็ยังคงต้องพยายามทำอยู่ และได้พยายามปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การควบคุมอารมณ์หงุดหงิด การออกจากสถานการณ์ การกล้าเปิดเผยความรู้สึกตนเอง ใจกว้างขึ้น มีความยืดหยุ่น ใจเย็นมากขึ้น หรือ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนดีขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัยดังนี้

พอทำกิจกรรมมาแล้วมันก็ทำให้เรารู้ว่าทำแบบนี้แล้วมันไม่ดีทั้งต่อตัวเราและคนอื่น คนอื่นอาจจะมองว่าทำไมเราถึงทำแบบนี้ แล้วก็ทำให้เราใจเย็นลง แล้วก็ทำให้เหมือนว่า แบบควบคุมตัวเองได้ดีขึ้นค่ะ เหมือนว่ากลับไปเป็นเหมือนเดิม ที่เราเป็น (นศ.4)

เหมือนประมาณว่า เมื่อก่อนหนูจะเป็นคนประมาณแบบว่า เวลาเพื่อนทำอะไรไม่ถูกใจ เหมือนเราสั่งงานไปแล้วแล้วเขาไม่ทำตามที่เราสั่งเราก็จะไม่พอใจแล้วแสดงออกไปด้วยท่าทางและสีหน้า แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยแสดงแล้วค่ะ ก็เปลี่ยนไปแล้วว่า เออ ก็ค่อยๆทำใหม่ (นศ.5)

หลังจากนั้นพอได้รู้ตัวตัวเองเป็นคนแบบนี้ก็เริ่มปรับ เพราะว่ามันทำให้คนอื่นเข้าใจเราได้ยากค่ะ เพราะว่าเป็นคนที่ใจตัวเองเป็นหลักค่อนข้างสูงมากค่ะ หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมก็เริ่มปรับตัวเองให้เข้ากับคนอื่นได้มากขึ้น (มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการปรับตัว (นศ.9)

ประเด็นหลักที่ 2 รู้เขา ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อยคือ ใส่ใจและยอมรับ และลดตัวตน

ใส่ใจและยอมรับ นอกจากจะได้ทบทวนตนเองแล้ว ผู้ร่วมวิจัยยังเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพื่อนมากขึ้น ซึ่งเกิดจากกิจกรรมที่สร้างความความใส่ใจและสนใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เกิดการรู้จักและเข้าใจผู้อื่นในแง่มุมที่หลากหลายแตกต่างจากเดิม ทำให้เปิดใจ เกิดการยอมรับ ไม่ตัดสินอย่างที่เคยทำ ดังคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัยดังนี้

แบบทำให้พวกหนูได้ร่วมกิจกรรมและรู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักเพื่อนมากขึ้น รู้ว่าต้องทำอะไร ถึงจะเข้ากับเพื่อนให้ได้ (นศ.2)

ทำให้ตัวเองแบบกลายเป็นคน แบบเหมือนเป็นคนที่ดีกว่าเดิมถึงจะไม่ได้ดีมาก อยากบอกคนอื่นที่ยังไม่เคยเข้าอยากให้เขาลองมาเข้า อาจจะรู้ตัวเองมากขึ้น นี่ถึงความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น (นศ.5)

ลดตัวตน เมื่อให้ความสนใจ และรับฟังความคิดของผู้อื่น ทำให้ยอมรับคนอื่นมากขึ้น เพิ่มความระมัดระวังในการสื่อสารมากขึ้น ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ทำให้ลดความขัดแย้งที่เคยมี สัมพันธภาพกับเพื่อนจึงดีขึ้น รู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้น ยอมรับความผิดพลาดของตนเองมากขึ้น กล้าขอโทษเมื่อเป็นฝ่ายผิด ลดอัตตาของตนเอง ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ดังคำกล่าวของผู้ร่วมวิจัยดังนี้

ว่าตัวเองทำไม่ดี แบบว่ามานั่งทบทวน แล้วมันแบบแย่มากเลยคะ ที่อารมณ์ไม่ดีจากอีกที่หนึ่งไปลงอีกที่หนึ่งทั้งที่มันมีวิธีที่เราสามารถระบายได้เยอะแยะคะ ก็เลยหักไปเหมือนขอโทษเขา หลังจากนั้นมาก็ไม่ค่อยทะเลาะแล้วคะ (นศ.4)

เพราะว่าจากที่เริ่มลองเปลี่ยนมาแบบนี้ รู้สึกเหมือนว่าเราอยากเข้าหาคนอื่นมากขึ้น คนอื่นอยากเข้าหาเรามากขึ้น แล้วตัวเราเองก็รู้สึกตัวเองมากขึ้น (นศ.5)

ถ้าเราไม่เสียงเขามันก็ไม่เกิดการทะเลาะกัน ไม่คุยกันเกิดขึ้นคะ มันดีขึ้นตรงนี้คะ มันเห็นได้ชัดตรงนี้คะ เราเป็นเพื่อนสนิทกันมันเห็นได้ชัดคะ (นศ.15)

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

ผลของจิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ผลวิจัยหลังการทดลอง กลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมโปรแกรม จิตตปัญญาศึกษา มีผลการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นเพิ่มขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นตามสมมติฐานของการวิจัย และสอดคล้องกับประเด็นหลักที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพ



จากการสัมภาษณ์ คือ รู้เรา และรู้เขา การรู้เราเกิดจากการมีเวลาในการทบทวนตัวเองมากขึ้น รู้ข้อดีข้อด้อย และนำไปสู่การใคร่ครวญเพื่อปรับเปลี่ยนตนเอง และการรู้เขา เกิดจากผู้ร่วมวิจัย มีความใส่ใจ สนใจเพื่อนมากขึ้น ทำให้รู้จักเพื่อนในแง่มุมที่แตกต่างจากเดิม และยอมรับมากขึ้น รวมทั้งยอมรับความเป็นตัวตน เป็นผลให้ความขัดแย้งลดลง และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมากขึ้น ทั้งนี้ เป็นไปตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาภายใน โดยเริ่มจากการรู้จักตัวตนของตนเอง ซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเปิดกว้าง รับฟังผู้อื่น ขยายการเรียนรู้ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น จะทำให้จิตใจกว้างขวาง มองเห็นมุมมองที่หลากหลาย และเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น เกิดความเข้าใจโลกภายนอกและชีวิต หรือที่เรียกว่าปัญญา^{8,14} โดยเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ผ่านการรับรู้ที่หลากหลาย ทั้งการฟัง การอ่าน หรือการสัมผัส รวมถึงการใคร่ครวญประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง¹⁵ โดยการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ตนเอง และเรียนรู้ผู้อื่น ทั้งในด้านของบุคลิกภาพ จากการเรียนรู้เกี่ยวกับสัณยศาสตร์ การใช้ศิลปะและธรรมชาติ เป็นสื่อในการทบทวนชีวิตตนเองในอดีตและปัจจุบัน การทบทวนเรื่องราวที่สำคัญในชีวิต และสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อสะท้อนคิดตนเอง เช่น กิจกรรมโลกของฉัน และธรรมชาติของฉัน และจากบทสนทนาเกี่ยวกับเรื่องราวสำคัญในชีวิต รวมถึงกิจกรรมการทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองทุกวัน กิจกรรมเหล่านี้นอกจากจะเน้นให้ทบทวนตนเอง และรู้จักตนเองแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนและรับฟังความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้อื่น จึงทำให้ผู้ร่วมวิจัย ได้รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ต่างจากการได้แลกเปลี่ยน พูดคุยในชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าผู้ร่วมวิจัยจะเป็นกลุ่มเพื่อนชั้นปีเดียวกัน แต่กิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาทำให้การแลกเปลี่ยน สื่อสาร มีความลึกซึ้งมากกว่า และให้เวลาในการคิดและไตร่ตรอง ใคร่ครวญก่อนในการมีปฏิสัมพันธ์ทุกครั้ง โดยไม่มีการขัดแย้ง หรือตัดสิน รวมถึงให้เวลาในการรับฟังผู้อื่น ได้รับรู้มุมมองและความคิดที่แตกต่าง หลากหลาย และมีการทำกิจกรรมร่วมกัน

ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ เช่น การศึกษาของ พูลศรี ไชยประสิทธิ์¹⁶ พบว่า จิตตปัญญาศึกษาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หลายด้าน การรู้จักตนเองเป็นสิ่งแรก ซึ่งเกิดจากการพัฒนาของสติ และการใคร่ครวญตนเอง และทำให้รู้จักผู้อื่นมากขึ้น¹⁷ การนำแนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการสอนนักศึกษา พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงในนักศึกษาอย่างเป็นองค์รวม และมีการพัฒนาการเข้าใจตนเอง และการเข้าใจผู้อื่น¹⁸ การศึกษาประสบการณ์ของนิสิตปริญญาโท ที่นำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการสอน พบว่านิสิต มีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง คือมีความเข้าใจตนเอง มีการรู้เท่าทันตนเอง และเปิดใจมากขึ้น¹⁹ การศึกษาการพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ได้กระบวนการการพัฒนาปัญญา ที่เกิดจาก ความสงบและการใคร่ครวญ ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจตนเอง และการเข้าใจผู้อื่น อย่างไรก็ตามการเปรียบเทียบการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองพบว่า มีคะแนนเพิ่มสูงขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรมส่วนใหญ่เน้นการสร้าง ความตระหนักรู้ในตนเอง ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งเชื่อว่าเมื่อเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง จะเกิดการเรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นตามมา ดังนั้นเมื่อประเมินการร่วมรู้สึกกับผู้อื่น จึงทำให้ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในระยะสั้น ในเชิงปริมาณ อย่างไรก็ตามผลจากการสัมภาษณ์ พบประเด็นหลักคือ รู้เขา ซึ่งสนับสนุนว่ากลุ่มตัวอย่างเกิดการพัฒนาความใส่ใจและยอมรับผู้อื่น ดังนั้นอาจปรับปรุงกิจกรรมให้เน้นการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นมากขึ้น เพื่อพัฒนาผลที่มีต่อการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นให้ชัดเจนมากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และมีแนวโน้มที่จะพัฒนา การร่วมรู้สึกกับผู้อื่นได้ จึงควรนำมาพัฒนานักศึกษาโดยการบูรณาการกับการเรียนการสอนในหลักสูตร เพื่อให้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง และการร่วมรู้สึกกับผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง จนสามารถก่อให้เกิดคุณลักษณะบัณฑิตที่ตัวอย่างถาวร



เช่น การบูรณาการจิตตปัญญาศึกษา ในรายวิชา การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างความสุข การตระหนักรู้ในตนเอง และวิชาชีพ

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระยา คณะผู้วิจัย ขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ เป็นอย่างสูง

References

1. Puangsumlee A. What is contemplative education? [Internet]. [cited: 1 March 2018]. Available from: <https://www.gotoknow.org/posts/104448>. (in Thai).
2. Hongthong P, Wangwinyu N. The courage to teach: exploring the inner landscape of a teacher's life. Bangkok: Suan Nguen Mee Ma; 2013. (in Thai).
3. Helliwell J, Layard R, Sachs J. World happiness report 2017. New York: Sustainable Development Solutions Network. 2017.
4. Dallas JC. Empathy: the power for developing nursing profession. Nursing Journal of the Ministry of Public Health. 2015;25(2):13-24. (in Thai).
5. Raab K. Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: A review of the literature. J Health Care Chaplain. 2014;20(3):95-108.
6. Gessler R, Ferron L. Making the workplace healthier, one self-aware nurse at a time. American Nurse Today. 2012;41-3.
7. Lamat N. Education for complete human development. Journal of education studies. 2011;38(3):77-92. (in Thai).
8. Wasi P. Human ways in the 21st century: 2019. 4th ed. Contemplative book project Mahidol University. (in Thai).
9. Panyapinijngoon C, Sirisupluxana P, Wannasuntad S, Ninwatcharamanee C. Effect of contemplative education on transformative learning of Boromarajonani College of Nursing Bangkok's personnel. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. 2012;28(2): 1-13. (in Thai).
10. Triranaopas S. Effects of completed human development program using contemplative education process in psychology course for education students who studied general science program. Faculty of Education, Rajabhat Pibulsongkram University; 2010. (in Thai).
11. Patthaburee W, Kerdip C, Sungtong E. Conflict management competency for school administrators under the office of basic education commission in the southernmost provinces. Hatyai Academic Journal. 2017;14(2),133-48. (in Thai).
12. Suriyachai T. The relationship between self-awareness and empathy in adolescents. [master thesis]. Bangkok: Srinakharinwirot University; 2011. (in Thai).
13. Khamsawarde N. The results of instructional method with contemplative education in maternal child and midwifery practicum 1. 2010. (in Thai).



14. Nilchaikovit T, Juntrasook A. The art of transformative learning management: a manual for contemplative educators. Nakhon Pathom: Contemplative education center, Mahidol University; 2008. (in Thai).
15. Panich V. Contemplative education: an education for spiritual discovery. Bangkok: Suan Nguen Mee Ma; 2007. (in Thai).
16. Chaiprasit P. Transformation of contemplation among contemplative coaches worked in Yuparaj hospital networks following spiritual training project (basic and advanced courses), research report. Bangkok. 2013. (in Thai).
17. Phruittikul S. Contemplative education, Journal of education, Burapha. 2010;22(1):1-13. (in Thai).
18. Khayankij S. Process of contemplative education in instruction and students' learning experiences in the assessment and evaluation of young children, Journal of education studies. 2012;39(2):26-34. (in Thai).
19. Sumamal A. The growth of insight through contemplative learning process: a case study at Namkleang hospital, Sisaket province. [master's thesis]. Bangkok: Mahidol University; 2013. 146 p. (in Thai).