

ความสัมพันธ์ระหว่างสติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

The Relationship between Mindfulness and Academic Achievement among Nursing Students

สุदारส รongเมือง ยากิ* กนกพร เรืองเพิ่มพูล นฤมล สมรรคเสวี จุฑาทิพย์ กิ่งแก้ว นันทนา สุขสมนिरundorn

Sudaros Rongmuang Yagi* Kanokporn Ruangpermpoon Naruemon Samarksavee Jutathip Kingkaew Nuntana Suksomnirundorn
โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี, คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ, ประเทศไทย 10400
Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Bangkok, Thailand 10400

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงบรรยายนี้ศึกษาระดับความมีสติและความสัมพันธ์ระหว่างสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ผู้เข้าร่วมวิจัย 234 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1-4 เรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ (n = 59, 57, 58, 60 ตามลำดับ) เครื่องมือวิจัยคือแบบสอบถามสติ 5 ด้าน ฉบับภาษาไทย (The Thai version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire) ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .86$) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปและระดับความมีสติโดยใช้สถิติบรรยาย วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์เพียร์สัน การศึกษานี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสติโดยรวมและด้านการไม่ได้ตอบสนองต่อประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สติด้านการสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก สติด้านการอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด และสติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย ส่วนสติด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับน้อยค่อนข้างน้อยปานกลาง และพบความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างสติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($r = .19$, $p < .01$) ผลการวิจัยนี้เสนอให้อาจารย์พยาบาลพิจารณาผสมผสานการฝึกสติแนววิปัสสนารูปแบบง่ายในชั้นเรียนตลอดการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

คำสำคัญ: สติ, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน, นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This descriptive research study examined the level of nursing students' dispositional mindfulness and its relationship with academic achievement. The participants were 234 first to fourth year nursing students enrolling in the Bachelor of Nursing Science program at a university in Bangkok (n= 59, 57, 58, and 60 respectively). The research instrument was the Thai version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The reliability of the questionnaire was high ($\alpha = .86$). The participants' demographic data and their level of dispositional mindfulness were analyzed using descriptive statistics. In addition, the relationship between the participants' dispositional mindfulness and academic achievement was analyzed using the Pearson's Product-Moment Correlation. This study found that both the participants' overall dispositional mindfulness score and nonreacting to inner experience facet score were moderate; on the other hand, their scores on the observing facet (attending to internal and external experiences), describing facet (labeling experiences with words), and acting with awareness facet (paying full attention to current activity), were found to be moderate to slightly high; while their nonjudging facet score was found to be low to slightly moderate. Furthermore, the relationship between acting with awareness facet and academic achievement was found to be statistically significant positive but weak ($r = .19, p < .01$). The findings suggested nursing instructors may consider integrating simple Vipassana mindfulness trainings in classrooms throughout the Bachelor of Nursing Science program.

Keywords: Mindfulness, Academic Achievement, Nursing Students

บทนำ

สติ หมายถึง การไม่หลงลืม การคุมใจให้อยู่กับความรู้สึกตัวและการกระทำในปัจจุบัน¹ได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในสมรรถนะสำคัญที่ช่วยให้อุทิศตนประสบความสำเร็จในชีวิตและการศึกษาในยุคศตวรรษที่ 21 งานวิจัยด้านสมองและประสาทวิทยาพบว่า การฝึกสติช่วยเพิ่มเนื้อสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ ความจำ การควบคุมอารมณ์ การปรับมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น² ทำให้มีกระบวนการคิดที่ดี ความจำดี คิดไตร่ตรองอย่างชาญฉลาด สามารถจดจ่อต่อการเรียนและมีความคิดสร้างสรรค์³ นับเป็นเวลากว่า 20 ปี ที่นักวิชาการทั่วโลกได้นำการฝึกสติไปสอนในทุกระดับชั้น นับตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัย ทั้งนี้รวมถึงมหาวิทยาลัยชั้นนำระดับโลก เช่น มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard University) และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียที่ลอสแอนเจลิส (University of California, Los Angeles) ที่มีการก่อตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนาสติเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและการศึกษา

การจัดการเรียนการสอนทางการพยาบาลเป็นการศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีเป้าหมายเพื่อผลิตพยาบาล

ที่มีความตระหนักรู้ในตนเอง เห็นใจผู้อื่น สามารถคิดตัดสินใจอย่างมีวิจารณญาณ ประยุกต์ใช้ความรู้อย่างมีสติในการดูแลผู้ป่วยตามมาตรฐานวิชาชีพ ปัจจุบันมีนักวิชาการและพยาบาลจำนวนไม่น้อยทั้งในและต่างประเทศพบว่า การฝึกสติมีประโยชน์ต่อนักศึกษาพยาบาล เช่น ลดความเครียด⁴ ลดความวิตกกังวล⁵ มีความอดทนในการทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย⁶ มีความตื่นตัวไม่หลับในห้องเรียน อ่านหนังสือได้นาน⁷ ลดความคิดฟุ้งซ่าน⁶ เพิ่มความสามารถในการคิดวิเคราะห์ รู้ทันความคิดและอารมณ์ตนเอง⁸ เรียนรู้เร็ว ความจำดี คิดวางแผนเป็นระบบ มีความคิดสร้างสรรค์⁷

แม้ว่าจะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสติเพิ่มขึ้นในแต่ละปี งานวิจัยส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาสติ แต่การศึกษาระดับความมีสติ (dispositional or trait of mindfulness) ในนักศึกษาพยาบาลยังมีน้อย โดยเฉพาะในประเทศไทยยังไม่พบการศึกษาเลยยิ่งไปกว่านั้น แม้ว่าจะมีการศึกษาวิจัยมากมายบ่งชี้ว่าการฝึกสติช่วยพัฒนาอารมณ์ พฤติกรรม และความสามารถทางกระบวนการคิดของนักศึกษาพยาบาล แต่จากประสบการณ์ของผู้วิจัยที่สอนพยาบาลมามากกว่าสิบปี พบว่าการผสมผสาน

วิธีการฝึกสติในการจัดการเรียนสอนของหลักสูตรพยาบาลศาสตรียังมีน้อย การพัฒนาสติสำหรับนักศึกษาพยาบาลที่เรียนหลักสูตร 4 ปี มักเป็นกิจกรรมเสริมนอกห้องเรียน เช่น ค่ายพัฒนาสติ 1 สัปดาห์ กิจกรรม 1 วันเพื่อพัฒนาจิตปัญญาให้นักศึกษาที่เข้าเรียนใหม่ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ดีแต่ด้วยระยะเวลาที่น้อยและการจัดกิจกรรมไม่ต่อเนื่องจึงอาจไม่เพียงพอที่จะหล่อหลอมคุณลักษณะการมีสติในนักศึกษาซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทหน้าที่ โดยเฉพาะเมื่อเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรียที่มีเนื้อหาการเรียนอัดแน่นและต้องฝึกดูแลความเจ็บปวด ความสูญเสีย และอารมณ์ของผู้ป่วยและครอบครัว นักศึกษาที่ไม่มีทักษะการดูแลตนเอง ไม่ได้ฝึกสตรูเท่าทันประสบการณ์ภายในและภายนอก มีความเสี่ยงที่จะเครียด กังวล ซึมเศร้า ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับความมีสติของนักศึกษาพยาบาล⁹ จากประสบการณ์ของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาพบว่าปัญหาสุขภาพจิตที่กล่าวมานี้มีผลกระทบต่อ การเรียน สอบตก ซ้ำซ้อน เรียนไม่จบ มีปัญหาสัมพันธภาพ และปฏิบัติการพยาบาลผิดพลาดส่งผลกระทบต่อผู้ใช้บริการ

การฝึกสติในวิชาชีพพยาบาลไม่ได้เป็นเรื่องใหม่ ผู้นำทางการพยาบาลแบบองค์รวมได้เน้นย้ำเรื่องการฝึกสติขณะให้การพยาบาล (nursing presence) ตั้งแต่วิชาชีพพยาบาลได้เริ่มขึ้นในวงการดูแลสุขภาพ¹⁰ ในปัจจุบัน อาจารย์พยาบาลที่ตระหนักถึงความสำคัญของการฝึกสติอาจจะพยายามสอนสติในชั้นเรียนตามความถนัดของตนเอง เช่น เกมสรีเรียกสติให้นักศึกษานั่งสมาธิชั่วคราวก่อนเรียน ฯลฯ แต่ด้วยเนื้อหาที่สอนมีมากขณะที่เวลามีจำกัด อาจารย์ส่วนใหญ่จึงอาจทำได้เพียงแค่นำเตือนให้นักศึกษามีสติในการเรียนและปฏิบัติการพยาบาลเพื่อป้องกันอันตรายต่อผู้ป่วย แม้จะมีอาจารย์บางกลุ่มพยายามเสนอแนวคิดการผสมผสานกิจกรรมพัฒนาสติในชั้นเรียน โดยจัดสรรเวลาบางส่วนของชั่วโมงเรียนให้นักศึกษาฝึกสติในรูปแบบง่าย ใช้เวลาน้อย 1-2 นาที ต่อชั่วโมงอาจารย์เหล่านั้นมักจะถูกตั้งคำถามว่า การเสริมกิจกรรมพัฒนาสติในชั้นเรียนช่วยให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีได้จริงหรือ

เป็นเรื่องที่ปฏิเสธไม่ได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีของนักศึกษาเป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของหลักสูตรพยาบาลศาสตรีย ในขณะที่เดียวกันการมีสติก็เป็นคุณสมบัติสำคัญที่นักศึกษาทุกคนต้องมี เพื่อที่นอกจากจะเติบโตเป็นพยาบาลที่เก่งฉลาดรอบรู้ในวิชาชีพ ยังเป็นพยาบาลที่ดี

มีความสุข ตระหนักรู้ในตนเอง มีความรักเมตตาต่อตนเอง และสามารถส่งต่อความรักภายในตนเองไปสู่การดูแลเพื่อนมนุษย์ได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

ในการค้นหาคำตอบเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบงานวิจัยในต่างประเทศบ่งชี้ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักเรียนชั้นมัธยม¹¹ และนักศึกษามหาวิทยาลัย^{12,13} อย่างไรก็ตาม ไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในนักศึกษาพยาบาลทั้งในและต่างประเทศ จึงน่าสนใจศึกษาว่า นักศึกษาที่เรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรียที่ไม่ได้ผสมผสานการฝึกสติอย่างมีรูปแบบชัดเจนในชั้นเรียน นักศึกษาจะมีสติอยู่ในระดับใด และระดับความมีสติสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาหรือไม่ คาดหวังว่าผลการศึกษานี้จะให้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนการพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตรียให้ครอบคลุมทั้งการพัฒนาปัญญาความรู้ในวิชาชีพและปัญญาเข้าใจชีวิต มีสติ อยู่ในปัจจุบันอย่างแท้จริง ให้แก่นักศึกษาพยาบาล

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความมีสติของนักศึกษาพยาบาล
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความมีสติ

และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานการวิจัย

ระดับความมีสติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับสติ ตามแนวคิดทางพุทธธรรมกับแนวคิดของนักวิชาการชาวตะวันตก พบว่าพุทธศาสนาจัดให้ สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญของมัชฌิมาปฏิปทาหมวดสมาธิ โดยสติและสมาธิทำงานส่งเสริมซึ่งกันและกัน¹ ในขณะที่สมาธิ หมายถึงอาการของจิตที่ตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว สติ คือ การระลึกได้ ไม่เผลอ การคุมจิตที่ตั้งมั่นให้อยู่กับสิ่งที่ทำในปัจจุบัน ใช้จิตที่ตั้งมั่นรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ความรู้สึก ความคิด และสรรพสิ่ง โดยไม่ตัดสินและโต้ตอบประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอก การฝึกสติ ในพุทธศาสนา เรียกว่า สติปัฏฐานสี่ ประกอบด้วย (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดจิตรับรู้ร่างกาย

เช่น คุณลมหายใจ สังเกตกายที่เคลื่อนไหว การฝึกสติอยู่กับกาย ช่วยให้จิตใจออกจากความคิด มองเห็นและยอมรับความไม่เที่ยงของร่างกาย (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดจิตรับรู้อารมณ์ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ทำให้จิตเห็นว่าความรู้สึกเป็นกระบวนการธรรมชาติ เลี้ยงไม่ได้ จิตคลายความยึดมั่นในความรู้สึก (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดจิตให้สังเกตความคิดโดยไม่ตอบโต้ เห็นความคิดที่เกิดขึ้นตลอดเวลา จิตปล่อยวางความคิด (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดจิตรับรู้รูปธรรม เช่น คน สัตว์ สิ่งของ และนามธรรมเช่น ความรู้สึก ความคิด เห็นความจริงว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ไม่มีตัวตนเที่ยงแท้¹

ส่วนแนวคิดเรื่องสติในมุมมองตะวันตก เดิมทีชาวตะวันตกได้มาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติสติตามแนวพุทธในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาได้พัฒนาความรู้เพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ของการมีสติให้มากขึ้น มีนักวิชาการชาวตะวันตกรายงานอย่างน้อยสองกลุ่มอธิบายลักษณะและความหมายของสติต่างกัน¹⁴ กลุ่มหนึ่งกล่าวว่า สติมีลักษณะเดียว (single faceted trait) คือ การจดจ่ออยู่ในปัจจุบัน (present-centered attention) ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง มองว่าสติมีหลายด้าน (multifaceted trait) เช่น แบร์และคณะ¹⁵ อธิบายว่า สติมี 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก (Observing or attending to internal and external experiences) คือ การรับรู้แสง สี เสียงจากภายนอก และสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย ความรู้สึก ความคิด ฯลฯ
2. ด้านการอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด (Describing experiences with words) คือการตระหนักรู้ และสามารถบอกเล่าความรู้สึก ความคิด คุณค่า ทศนคติที่เกิดขึ้นภายในตนเอง
3. ด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำ (Acting with awareness) คือการใส่ใจจดจ่อในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านล่องลอย รู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร
4. ด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเอง (Nonjudging of inner experiences) คือการรับรู้อารมณ์ และความคิดของตนเองด้วยใจเป็นกลาง ไม่ตัดสินความคิด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าดีเลวหรือถูกผิด
5. ด้านการไม่โต้ตอบประสบการณ์ภายในตนเอง (Nonreacting to inner experiences) คือ การรับรู้ เฝ้าดู อารมณ์และความคิดภายในโดยไม่โต้ตอบ ไม่เข้าไปปรุงแต่ง

อารมณ์หรือความคิดที่ถูกรับรู้

แม้นักวิชาการชาวตะวันตกจะอธิบายความหมาย สติไว้หลากหลาย การวิจัยนี้เน้นที่แนวคิดสติ 5 ด้านของ แบร์และคณะ¹⁵ เนื่องจากสติ 4 ด้านที่แบร์และคณะกล่าวถึง คือ (1) การสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก (2) ความตระหนักรู้ในสิ่งที่ทำ (3) การไม่ตัดสินประสบการณ์ภายใน และ (4) การไม่โต้ตอบประสบการณ์ภายใน สอดคล้องกับหลักสติปัฏฐานสี่ของพุทธที่กำหนดจิตรับรู้กาย ความรู้สึก ความคิด และสิ่งต่างๆ ด้วยใจเป็นกลางไม่ตัดสิน ส่วนสติอีกด้านเกี่ยวกับการอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูดอาจไม่เหมือนกับแนวคิดทางพุทธโดยตรง แต่เป็นที่เข้าใจได้ว่า การที่บุคคลมีสติรับรู้ประสบการณ์ภายใน น่าจะสามารถบอกเล่าความคิดความรู้สึกได้ง่ายกว่าคนที่ไม่รู้ตัวว่าเกิดอะไรขึ้นภายในตนเอง การศึกษานี้สรุปว่า สติ คือ การมีจิตตั้งมั่นสงบเป็นกลาง ในการรับรู้ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก สิ่งที่กำลังทำ สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ตัดสินความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ

ส่วนตัวแปรด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) ที่ได้มาจากการประเมินความรู้ความสามารถในการเรียนทุกวิชาที่นักศึกษาลงทะเบียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ตั้งแต่ปี 1-4 ค่าคะแนน GPA ช่วง 0.00-1.74 หมายถึงเรียนอ่อน GPA ช่วง 1.75-2.74 หมายถึงเรียนพอใช้ GPA ช่วง 2.75-3.74 หมายถึงเรียนดี และ GPA ช่วง 3.75-4.00 หมายถึงเรียนดีเยี่ยม

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยเชิงบรรยายนี้ เจาะจงประชากรเป็นนักศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1- 4 มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โปรแกรม G Power คำนวณกลุ่มตัวอย่าง กำหนดค่า $r = .2$ α error = .05 power = .8 ซึ่งค่า r นี้ ได้มาจากงานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างสติกับผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย¹³ คำนวณกลุ่มตัวอย่างได้ 193 คน เพื่อป้องกันการสูญหาย ผู้วิจัยเพิ่มกลุ่มตัวอย่าง 20% ของจำนวนที่คำนวณได้ กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการเท่ากับ 240 คน ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยรับสมัครนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 60 คน ไม่จำกัดเพศ ศาสนา และประสบการณ์การฝึกสติ เพราะการวิจัยนี้ไม่ได้ศึกษาปัจจัยทำนายระดับความมีสติ เพียงแต่ต้องการทราบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสติอยู่ในระดับใด เกณฑ์คัด

เข้าร่วมวิจัย คือ (ก) อายุ 18 ปีขึ้นไป (ข) เรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตปีการศึกษา 2561 (ค) ไม่เคยร่วมทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยนี้ และ (ง) ยินดีเข้าร่วมวิจัยโดยลงนาม ส่วนผู้ที่มีคุณสมบัติไม่ตรงกับเกณฑ์จะถูกคัดออกจากกรวิจัย

เครื่องมือวิจัยและคุณภาพของเครื่องมือ เครื่องมือวิจัยในการศึกษาค้นคว้านี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับ เพศ อายุ ชั้นปี ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และศาสนา

2. แบบสอบถามสติ 5 ด้าน จำนวน 39 ข้อ¹⁶ แปลมาจาก Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)¹⁵ คำตอบเป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ (1 = ไม่เคย, 2 = น้อย, 3 = ปานกลาง, 4 = มาก, และ 5 = มากที่สุด) คะแนนเข้าใกล้ 5 หมายถึงมีสติมาก ส่วนคะแนนเข้าใกล้ 1 หมายถึงมีสติน้อย

ในต่างประเทศ FFMQ เป็นแบบสอบถามที่ถูกใช้อย่างกว้างขวางเพื่อประเมินระดับความมีสติ ทั้งในผู้ที่มีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์ในการฝึกสติ¹⁰ มีการใช้ FFMQ ในนักศึกษาพยาบาลอายุเฉลี่ย 29.1 ปี พบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .89$)¹⁰ ส่วนแบบสอบถามสติ 5 ด้าน ฉบับภาษาไทย เคยถูกใช้ในพยาบาลวิชาชีพ 350 คน ไม่ระบุอายุ พบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามฉบับภาษาไทยอยู่ในระดับสูง ($\alpha = .93$)¹⁶

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในเดือนมีนาคม 2562 ทดสอบความเข้าใจคำถามและภาษา (cognitive interview) โดยรับสมัครนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ 4 ชั้นปี ที่เรียนในปีการศึกษา 2561 ชั้นปีละ 1 คน รวม 4 คน ไม่จำกัดเพศ ศาสนา และประสบการณ์การฝึกสติ จากนั้นผู้วิจัยปรับถ้อยคำเล็กน้อยในแบบสอบถามเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านที่เชี่ยวชาญด้านสติตรวจสอบความตรงของเนื้อหาของแบบสอบถาม จากนั้นผู้วิจัยจึงรับสมัครนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ 4 ชั้นปี ปีการศึกษา 2561 ชั้นปีละ 10 คน รวม 40 คน ไม่จำกัดเพศ ศาสนา และประสบการณ์การฝึกสติ เพื่อทดลองทำแบบสอบถาม พบว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นในระดับสูง ($\alpha = .86$)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัยนี้ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 13 มีนาคม 2562 หนังสือรับรองเลขที่ COA.

No. MURA2019/181 ผู้วิจัยรับสมัครกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมวิจัยตามความสมัครใจโดยการลงนามในหนังสือยินยอม ไม่มีการบังคับ ผู้ที่ไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวออกจากการวิจัยไม่ได้ผลกระทบทางลบใดๆ ไม่มีการระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยในการนำเสนอผลการศึกษา และการนำเสนอผลวิจัยเป็นไปเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลวิจัย เก็บข้อมูลวิจัยเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2562 ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เริ่มแรกผู้วิจัยชี้แจงโครงการวิจัยให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ทุกชั้นปีทราบ เปิดโอกาสให้นักศึกษาสอบถามข้อสงสัยและตัดสินใจด้วยตนเองในการเข้าร่วมวิจัยโดยไม่มีการบังคับ นักศึกษาที่ลงนามในหนังสือยินยอมเข้าร่วมวิจัยได้รับแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามสติ 5 ด้าน สามารถใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามและส่งแบบสอบถามกลับตามความสะดวก ไม่มีการเรียกร้องหรือบังคับจากทีมผู้วิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยนี้ใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล คะแนนสติโดยรวมและรายด้าน และใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับความมีสติโดยรวมและรายด้าน

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน มีผู้ตอบแบบสอบถามครบทุกข้อ 234 คน (97.50%) ประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (n = 59) ชั้นปีที่ 2 (n = 57) ชั้นปีที่ 3 (n = 58) และ ชั้นปีที่ 4 (n = 60) อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 20.73 ปี (SD = 1.26) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (n = 221 คน, 94.4%) รองลงมาศาสนาคริสต์ (n = 8 คน, 3.4%) และศาสนาอิสลาม (n = 5 คน, 2.1%) ค่าเฉลี่ยของ GPA เท่ากับ 3.01 (SD = .38)

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับสติรายด้านและโดยรวมของนักศึกษาพยาบาล

สติ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับสติ
ด้านการสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก	3.90	.50	ปานกลางค่อนข้างไปทางมาก
ด้านการอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด	3.55	.54	ปานกลางค่อนข้างไปทางมาก
ด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังประสบ	3.59	.59	ปานกลางค่อนข้างไปทางมาก
ด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเอง	2.67	.55	น้อยค่อนข้างไปทางปานกลาง
ด้านการไม่ได้ตอบประสบการณ์ภายในตนเอง	3.30	.51	ปานกลาง
สติโดยรวม	3.40	.34	ปานกลาง

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสติโดยรวมและด้านการไม่ได้ตอบประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = .34; $\bar{X} = 3.30$, S.D. = .51) ส่วนคะแนนสติด้าน (ก) การสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก (ข) การอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด และ (ค) ความตระหนักรู้

ในสิ่งที่กำลังทำ อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = .50; $\bar{X} = 3.55$, S.D. = .54; $\bar{X} = 3.59$, S.D. = .59 ตามลำดับ) ส่วนคะแนนสติด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับน้อยค่อนข้างไปทางปานกลาง ($\bar{X} = 2.67$, S.D. = .55)

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติรายด้านและโดยรวมของนักศึกษาพยาบาล

สติ	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	
	r	p
ด้านการสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก	-.076	.249
ด้านการอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด	.031	.637
ด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังประสบ	.197	.002*
ด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเอง	-.032	.628
ด้านการไม่ได้ตอบประสบการณ์ภายในตนเอง	.084	.203
สติโดยรวม	.069	.291

* $p < .01$

ความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างสติด้านความตระหนักรู้ ในสิ่งที่กำลังทำกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($r = .19$, $p < .01$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและคะแนนความมีสติด้านอื่น ($p > .05$)

การอภิปรายผลการวิจัย

ระดับความมีสติของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้มีสติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางสอดคล้อง

กับงานวิจัยต่างประเทศที่ใช้ FFMQ ประเมินความมีสติของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ประเทศแอฟริกาใต้ ประเทศจีน และประเทศฟิลิปปินส์ พบว่านักศึกษาพยาบาลจากทั้งสามประเทศมีคะแนนสติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามรายงานวิจัยต่างประเทศนั้นไม่มีข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง แต่คาดว่าอายุไม่น่าจะเกิน 25 ปีตามเกณฑ์อายุของนักศึกษาระดับปริญญาตรี¹⁷ สำหรับผลการศึกษาค้นคว้าวิจัยผู้วิจัยอธิบายว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุเฉลี่ย 20.73 ปี เป็นกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อาจเคยได้เรียนและได้ฝึกสติมาบ้างไม่มาก

ก็น้อยเนื่องจากเติบโตในสังคมไทยที่เปิดกว้างในการนับถือศาสนา ในประเทศไทยไม่ว่าบุคคลนับถือศาสนาอะไรก็มีโอกาสได้ฝึกสติในหลากหลายบริบท เช่น ในสถาบันการศึกษา นักเรียนจะได้เรียนวิชาศาสนาโลกในชั้นประถมและมัธยมศึกษา ในสถาบันทางศาสนา ชาวพุทธจะได้ร่วมปฏิบัติธรรมเจริญสติที่วัดในวันสำคัญทางศาสนาแทบทุกเดือน ชาวคริสต์และอิสลามหรือศาสนาอื่นจะได้ร่วมฝึกสติตามแนวทางปฏิบัติของศาสนาที่ตนนับถือตามโอกาสอำนวย นอกจากนี้ ก่อนเข้าศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างนี้ผ่านการประเมินคุณสมบัติสำคัญของการเป็นผู้ที่จะดูแลชีวิตผู้อื่น ซึ่งหนึ่งในคุณสมบัตินี้คือการมีสติสัมปชัญญะที่ดี ขณะเรียนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างยังได้รับการบอกกล่าวให้มีสมาธิจดจ่ออยู่กับการเรียนและเอาใจใส่ในการฝึกปฏิบัติงานอย่างเคร่งครัดอยู่เสมอเพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย การที่ต้องกำกับตนเองให้จดจ่อในการเรียนและปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาสติพอสมควร

เมื่อพิจารณาสติรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสติด้าน (ก) การสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก (ข) การอธิบายประสบการณ์ด้วยคำพูด และ (ค) ความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก

สติด้านการสังเกตเฝ้าดูประสบการณ์ภายในและภายนอก เช่น การมองเห็น การรู้สึกสัมผัส การเคลื่อนไหวของร่างกาย การได้กลิ่น การได้รส การได้ยิน ฯลฯ เป็นความตระหนักรู้ในร่างกายที่เรียกว่า interoceptive awareness¹⁸ ซึ่งจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสติและสมาธิจดจ่ออยู่กับการประสบการณ์ทางกาย¹⁹ การที่กลุ่มตัวอย่างมีสติด้านนี้อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มตัวอย่างนี้เป็นบุคคลที่มีร่างกายปกติ ไม่มีการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยของระบบประสาทสัมผัสและสมอง ทำให้สามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายได้ตามปกติ อย่างไรก็ตาม การที่คะแนนสติยังไม่สูงถึงระดับมาก บ่งชี้ว่า กลุ่มตัวอย่างอาจจะยังไม่ได้ฝึกสังเกตรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย อาจมีบางครั้งที่เผลอคิดฟุ้งซ่าน จิตใจไม่อยู่กับความรู้สึกตัวในปัจจุบัน

สติด้านการอธิบายประสบการณ์ ด้วยคำพูด เป็นความสามารถในการสื่อสารบอกความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ความคาดหวังของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ การที่กลุ่มตัวอย่างมีสติด้านนี้อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก อาจเป็นเพราะได้ฝึกบอกกล่าวความรู้สึกของตนเองในชีวิตประจำวัน รวมถึงการเรียนในบางรายวิชาพยาบาลที่สอนทักษะ

สะท้อนคิด (reflective thinking)^{20, 21} กลุ่มตัวอย่างอาจได้ฝึกทบทวนประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเรียนและการฝึกปฏิบัติงานตลอดจนได้ฝึกถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกผ่านการเขียนและการพูดคุยกับเพื่อนร่วมชั้นและอาจารย์

สติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำหรือกำลังประสบเป็นการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ ไม่ปล่อยใจให้วอกแวกหรือล่องลอย การที่กลุ่มตัวอย่างมีสติด้านนี้อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก อาจเป็นเพราะได้รับการปลูกฝังและพัฒนาสติด้านนี้ค่อนข้างบ่อย โดยเฉพาะในบทบาทของการเป็นนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างถูกสอนให้มีสมาธิจดจ่อต่อเนื้อหาวิชา มีสติเอาใจใส่ต่อการฝึกปฏิบัติงานเพื่อดูแลผู้ป่วยให้ได้รับความปลอดภัยจากการพยาบาลที่มีคุณภาพ การสอนดังกล่าวนี้ อาจทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสติตระหนักรู้ในการกระทำของตนเอง คล้ายกับงานวิจัยหนึ่งที่พบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี มีสติในการกระทำอยู่ในระดับสูง²²

นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสติด้านการไม่ได้ตอบสนองประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สติด้านนี้เกี่ยวกับการยับยั้งชั่งใจตนเอง สามารถเฝ้าดู รับรู้แล้วปล่อยวางความคิดและความรู้สึก การฝึกสติ ด้านนี้เป็นการฝึกสติแบบวิปัสสนาที่มีการสอนอย่างแพร่หลายในพุทธศาสนาไทย¹ กลุ่มตัวอย่างซึ่งส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธอาจจะเคยได้เรียนรู้และฝึกปล่อยวางความคิดและอารมณ์มาบ้างพอสมควร แต่อาจจะยังไม่ได้ฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงทำให้คะแนนสติด้านนี้ยังไม่ถึงระดับสูง

ส่วนสติด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในตนเองอยู่ในระดับน้อยค่อนข้างไปปานกลาง คล้ายกับผลการวิจัยต่างประเทศที่พบว่า นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ในประเทศแอฟริกาใต้ จีน และฟิลิปปินส์ มีสติด้านการไม่ตัดสินประสบการณ์ภายในอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างน้อย¹⁷ สติด้านนี้เกี่ยวกับการไม่ตัดสินอารมณ์และความคิดภายในตนเองไม่ว่าจะดีหรือชั่ว สามารถสังเกตรับรู้การเกิดขึ้นและดับลงของอารมณ์และความคิด การฝึกจิตให้มั่นคง เป็นกลางไม่ตัดสินเป็นการฝึกสติแบบวิปัสสนาซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาสติ¹ การที่กลุ่มตัวอย่างมีสติด้านนี้น้อยอาจเป็นเพราะคุ้นเคยกับการใช้ปัญญาในระดับสังคม ที่ถูกปลูกฝังในเรื่องการแยกแยะผิดชอบชั่วดี (คุณธรรม ศีล¹) แต่อาจจะยังไม่ได้พัฒนาจิตปัญญาในระดับสูงที่มองเห็นว่าความคิดและความรู้สึกไม่ว่าดีหรือชั่วล้วนเป็นสิ่งปรุงแต่งขึ้น ไม่มีจริง เกิดขึ้นชั่วคราว

แล้วดับไป บุคคลไม่ต้องใช้กลไกทางจิตในการโต้ตอบ ผลักไสหรือกดขี่ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น

การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสติและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการศึกษานี้สนับสนุนสมมติฐานวิจัย ในส่วนที่พบความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำ สอดคล้องกับผลการศึกษาในต่างประเทศที่พบว่าสติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย¹³ การที่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับดี และมีสติด้านความตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังทำอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างไปทางมาก อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างเรียนอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ที่สอนการดูแลชีวิตผู้อื่น มักถูกปลูกฝังให้มีสติใส่ใจในการเรียนและการปฏิบัติงานอยู่เสมอ การจดจ่อในสิ่งที่ทำไม่ออกแวกเป็นการฝึกสติแบบสมถะที่ทำให้จิตนิ่งสงบ มีสมาธิ¹ ความคิดมีระบบ เรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ทำให้มีผลการเรียนอยู่ในระดับดี

อย่างไรก็ตาม ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสติโดยรวมและสติด้าน (ก) การสังเกตเผื่อใจประสพการณ์ภายในและภายนอก (ข) การอธิบายประสพการณ์ด้วยคำพูด (ค) การไม่ตัดสินประสพการณ์ภายในตนเอง และ (ง) การไม่ได้ตอบประสพการณ์ภายในตนเอง การพัฒนาสติ 4 ด้านนี้ ต้องฝึกใช้จิตที่ตั้งมั่นรับรู้ประสพการณ์ภายในและภายนอกด้วยใจเป็นกลางไม่ตัดสิน ซึ่งเป็นการฝึกสติระดับวิปัสสนาให้เกิดปัญญาในระดับสูง เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง¹ ผู้ฝึกต้องมีการฝึกอย่างต่อเนื่องโดยอาจต้องมีครูอาจารย์ให้คำแนะนำเพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้องจากประสพการณ์สอนของผู้วิจัยในหลักสูตรที่กลุ่มตัวอย่างเรียนอยู่ พบว่า การจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสติระดับวิปัสสนาในนักศึกษายังมีน้อย กลุ่มตัวอย่างบางคนที่สนใจพัฒนาจิตวิญญาณต้องจัดเวลาให้ตนเองไปฝึกเจริญสติในสถานปฏิบัติธรรมตามโอกาสอำนวย ขณะที่กลุ่มตัวอย่างบางคนอาจจะยังไม่ได้สนใจฝึกสติระดับนี้ จึงทำให้ระดับสติ 4 ด้านของกลุ่มตัวอย่างกระจายตัวอย่างไม่มีรูปแบบ กลุ่มตัวอย่างบางคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีและมีสติโดยรวมและสติ 4 ด้านสูง ในขณะที่บางคนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีแต่กลับมีสติโดยรวมและสติ 4 ด้านต่ำ ทำให้ไม่เห็นทิศทางความสัมพันธ์ระหว่าง

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสติโดยรวมและสติ 4 ด้านของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และกลุ่มตัวอย่างที่มีสติด้านตระหนักรู้ในการกระทำ มีแนวโน้มที่จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี อย่างไรก็ตามผลการศึกษาไม่สามารถยืนยันว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีจะมีสติ 4 ด้านที่เกี่ยวข้องกับปัญญาระดับวิปัสสนาอยู่ในระดับดีด้วย ผู้วิจัยเสนอให้อาจารย์พยาบาลพิจารณาผสมผสานการฝึกสติแนววิปัสสนารูปแบบง่าย ใช้เวลาน้อยระหว่างการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ นักศึกษาได้พัฒนาความรู้ทางวิชาชีพ ควบคู่กับการพัฒนาสติให้ครอบคลุมทุกด้าน มีสมาธิ มีปัญญาระดับสูงเข้าใจชีวิต ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของพยาบาลวิชาชีพผู้ดูแลเพื่อนมนุษย์ที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขในโลกแห่งการเกิดแก่เจ็บตาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพโดยสัมภาษณ์ประสพการณ์การมีสติ ประโยชน์และอุปสรรคของการฝึกสติในการเรียนและชีวิตประจำวันของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการพัฒนาวิธีฝึกสติควบคู่กับการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์อย่างเหมาะสมต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ทีมผู้วิจัยขอขอบคุณโรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ที่สนับสนุนทุนการวิจัย และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่สละเวลาตอบแบบสอบถามทำให้งานวิจัยเสร็จสมบูรณ์ และสามารถเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาการจัดการศึกษาพยาบาลศาสตร์ต่อไป

References

1. Phra Prom Khunaporn. Expanded version of buddhadhamma: Buddhadhamma enshrines 26 centuries. 32nded. Bangkok: Pet and Home Publishing; 2012. (in Thai)

2. Holzel BK, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Laza SW. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Journal of Psychosomatic Research*. 2011; 191(1): 36–43.
3. Lyons KE, DeLange J. Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. In: Schonert-Reichl KA, Rebert RW, editors. *Handbook of mindfulness in education*. New York: Springer; 2016: 271-283.
4. Kerdsang T, Kerdsang U, Ngamwongwiwat B. Effects of mindfulness-based therapy and counseling program on stress and mindfulness in nursing students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*. 2018; 32(1): 33-48. (in Thai)
5. Chen Y, Yang X, Wang L, Zhang X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. *Nurse Education Today*. 2013; 33(10): 1166-1172.
6. Gunook Y, Yuprasert S, Palintorn N, Sirisunthron V. A study of anapanasati bhavana for the development of quality of life toward the nursing students of Ratchathani University. *Proceedings of the RTUNC: The 1st National Conference*; 2016, July 29: 2315-2313. Ubon Ratchathani, Thailand. (in Thai)
7. Sroongrueng W, Buncherd H, Thanapongpicaht S. Effect of mindfulness on self-development in students of prince of Sonkla Univeristy. *Parichart Journal*. 2018: 34-40. (in Thai)
8. Thanupaprungsun S, Leardsakornsiri M. Effects of meditation practice integrating Stipathan 4 with SKT1 on nursing students' brain capacity, self-awareness, and academic achievement. *Songklanagarind Journal of Nursing*. 2016; 36(supplement): 13-28. (in Thai)
9. Yeongsuk S. Depression, stress, anxiety, and mindfulness in nursing students. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2011; 23(4): 394-402.
10. Rongmuang S. The effect of embodied learning on nursing students' presence, wellbeing, relationships with patients, and learning experience. (dissertation). San Francisco, California: California Institute of Integral Studies; 2018.
11. Ksendzov E. Associative relationship among mindfulness, academic grades, and affective outcomes in adolescence. (dissertation). Minneapolis, Minnesota: Walden University; 2016.
12. Nivenitha P, Nagalakshmi K. Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance. *The International Journal of Indian Psychology*. 2016; 3(4): 34-39.
13. Teodorczuk K, Guse T, Du Plessis GA. Mindfulness and academic achievement in south African university students. *Research Gate* 2016. doi: 10.13140/RG.2.1.3307.8169
14. Chiesa A. The difficulty of defining mindfulness: Current thought and critical issues. *Mindfulness* 2012. doi:10.1007/s12671-012-0123-4
15. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*. 2006; 13(1): 27-45.
16. Rattanaphet S. The relationship among spiritual intelligence, mindfulness, and happiness in Buddhism. (thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University; 2015. (in Thai)

17. Arthur D, Dizon D, Jooste K, Li Z, Salvador M, Xiao X. Mindfulness in nursing students: The five facet mindfulness questionnaire in samples of nursing students in China, the Philippines, and South Africa. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2018; 27(3): 975-986.
18. Heeter C, Allbritton M. Being there: Implications of neuroscience and meditation for self-presence in virtual worlds. *Journal of Virtual Worlds Research*. 2015; 8(2): 1-8.
19. Farb NAS, Segal ZV, Anderson AK. Mindfulness meditation training alters cortical representations of interoceptive attention. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2013; 8(1): 15-26.
20. Na Nakorn P, Jamjuree D, Junhavat D, Boonprakob M. The study of learning management through reflection for developing a critical thinking process in nursing students. *Ramathibodi Nursing Journal*. 2016; 22(2): 206-221.
21. Sawangchit S, Kanglee K, Klinchet N. Effect of using instructional model using process of group teaching through reflection to enhance academic achievement and clinical thinking skills and problem solving for nursing students of the Royal Thai Army Nursing College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2019;20(3):333-342. (in Thai)
22. Suwan P, Janlan A, Pragan W, Nasompong A, Tonya K, Suwanhlao J, Kongpan P. The relationship between the nursing personality of nursing students with achievement of nursing practicum course at Private university in Udonthani. *Proceedings of the RTUNC: The 1st National Conference*; 2016, July 29: 125-136, Ubon Ratchathani, Thailand. (in Thai)