

ผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติ
และความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล
Effects of Dhamma Practice Activities on
Mindfulness and Spiritual Well-Being of Nursing Students

น.ท.หญิง ดร.เบญจกัศ สางห้วยไพร

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

กิ่งแก้ว แสงแผ้ว*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

Cdr. Dr.Benjapak Sanghuaiprai

Faculty of Nursing, St Teresa International University

Kingkaew Sangpaew*

Faculty of Nursing, St Teresa International University

* Corresponding Author, e-mail: kingkaew.triu@gmail.com

ข้อมูลบทความ

รับบทความ 20 มีนาคม 2569

แจ้งแก้ไข 7 พฤษภาคม 2569

ตอบรับบทความ 21 พฤษภาคม 2569

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดซ้ำ (One-Group Pretest-Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติและความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ปีการศึกษา 2567 จำนวน 80 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเป็นระยะเวลา 4 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ แบบประเมินสติ Freiburg Mindfulness Inventory มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 และแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการทดสอบ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยการมีสติและความผาสุกของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ นักศึกษามีความพึงพอใจต่อกิจกรรมอยู่ในระดับมากที่สุด กิจกรรมการปฏิบัติธรรมช่วยเสริมสร้างการตระหนักรู้ตนเอง การควบคุมอารมณ์ และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะด้านจิตวิญญาณและความพร้อมทางวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: กิจกรรมการปฏิบัติธรรม; การมีสติ; ความผาสุก; นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This research employed a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. This study aimed to investigate the Effects of Dhamma Practice Activities on Mindfulness and Well-being of Nursing Students. The sample group consisted of 80 fourth-year nursing students from St Teresa International University, academic year 2024, selected using simple random sampling. The students participated in a four-day meditation retreat. Data collection tools included the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI-14) demonstrated a Cronbach's alpha coefficient reliability of .96, while the Thai version of the Spiritual Well-Being Scale (Thai SWBS) demonstrated an overall reliability coefficient of .78. Data were analyzed using descriptive statistics and the paired t-test.

The research findings showed that the average scores for mindfulness and well-being of nursing students after participating in meditation activities were significantly higher than before participating in the activities at the .05 statistical significance level. Furthermore, the students expressed the highest level of satisfaction with the activities. The lessons learned reflect that spiritual practice activities enhance self-awareness, emotional control, and the application of Buddhist principles in daily life. The research findings can be used as a guideline for developing appropriate activities that promote spiritual qualities and professional readiness among nursing students.

Keywords: Dhamma practice activities; mindfulness; well-being; nursing students

บทนำ

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ผลิตบัณฑิตให้มีสมรรถนะตามมาตรฐานวิชาชีพ สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีคุณธรรมจริยธรรม มีภาวะผู้นำ ดำรงตนเป็นสมาชิกที่ดีของวิชาชีพและสังคม บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจะเป็นบุคคลที่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณลักษณะตามผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565 (คณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา, 2565) ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skills) จริยธรรม (Ethics) และลักษณะบุคคล (Character) ซึ่งในด้านจริยธรรมมีส่วนสำคัญมากในการที่นักศึกษาได้ออกไปทำงานร่วมกับผู้อื่น นักศึกษาต้องยอมรับและเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของตนเองและผู้อื่น มีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา ซื่อสัตย์สุจริต มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม มีความเมตตากรุณา เอาใจใส่ กระตือรือร้น และเอื้ออาทร มีจิตบริการเพื่อประโยชน์ส่วนรวมและส่วนตน ซึ่งนักศึกษาจะแสดงออกถึงการมีพฤติกรรมด้านคุณธรรมจริยธรรมตามผลลัพธ์การเรียนรู้ที่คาดหวัง (Program Learning Outcomes) และในส่วนด้านลักษณะบุคคลนั้นนักศึกษาต้องมีพฤติกรรมที่เหมาะสม สุภาพอ่อนโยน รู้จักกาลเทศะ กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสม กล้าตัดสินใจ ซึ่งนักศึกษาจะแสดงออกถึงการมีทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนเอง วิชาชีพและสังคม

การปฏิบัติธรรมสามารถส่งเสริมความพึงพอใจ สร้างสัมพันธภาพที่ดี และช่วยให้นักศึกษามีมุมมองต่อชีวิตในเชิงบวกมากขึ้น (ประเวช วัฒนาแก้ว และคณะ, 2562) รวมทั้งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 มีการรับรู้เป้าหมายชีวิตด้านความสำเร็จ การดูแลผู้รับบริการอย่างปลอดภัยและการตอบแทนสังคม (ผลิดา หนูดลละ และคณะ, 2565) แต่ยังพบน้อยมากในการศึกษาที่มุ่งประเมินผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติและความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลโดยตรง โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 4

ที่กำลังเผชิญความกดดันจากการเตรียมสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพและการก้าวเข้าสู่การทำงานจริง

ดังนั้นคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา จึงได้ดำเนินโครงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุขภายใต้แผนปฏิบัติงานคณะพยาบาลศาสตร์ ปีการศึกษา 2567 แผนงานที่ 2 แผนงานพัฒนานักศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาได้รับการเตรียมความพร้อมก่อนสำเร็จการศึกษา โดยกำหนดตัวชี้วัดด้านความพึงพอใจและความมุ่งมั่นต่อการเตรียมสอบรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 3.51 ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนางานประจำสู่งานวิจัย เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติและความผาสุกของนักศึกษาพยาบาล อันจะนำไปสู่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสมในการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีความผาสุกในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีสติของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรม

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยการมีสติของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม
2. คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม
3. ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรมหลังเข้าร่วมกิจกรรม การปฏิบัติธรรมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุดไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ของจำนวนนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติและความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดซ้ำ (One-Group Pretest-Posttest Design) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีสติและความผาสุกระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง เพื่อประเมินความพึงพอใจของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมและเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาพยาบาล

ประชากร คือ นักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2567 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (inclusion criteria) ได้แก่ 1) นักศึกษาทั้งเพศชายและหญิง ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2567 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา และ 2) นับถือทุกศาสนาและมีเกณฑ์ยุติการเข้าร่วมการวิจัย (withdrawal criteria) คือ นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบตามกำหนด ผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลอง โดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 80 คน และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล สร้างโดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยข้อมูลส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา โรคประจำตัว ท่านอาศัยอยู่กับใคร สถานที่พักปัจจุบัน และท่านเคยปฏิบัติธรรมหรือสวดมนต์ทำสมาธิเป็นประจำหรือไม่

ตอนที่ 2 แบบประเมินสติ Freiburg Mindfulness Inventory (Walach et al., 2006) จำนวน 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.96 เป็นแบบสอบถามให้พิจารณาประสบการณ์ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาจนถึง ณ ปัจจุบันว่าเกิดขึ้นกับท่านบ่อยครั้งเพียงใด ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ระดับ 1 เกิดขึ้นน้อยมาก ระดับ 2 เกิดขึ้นบางครั้ง ระดับ 3 เกิดขึ้นบ่อยครั้ง และระดับ 4 เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา

ตอนที่ 3 แบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณ (The Spiritual Well-Being Scale: SWBS; Paloutzian & Ellison, 1991) ได้รับการพัฒนาโดยศาสตราจารย์แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติและนางชนัดดา ผาสุกมุล มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.78 ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 20 ข้อ แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

1) The Existential Well-Being: EWB แบบวัดด้านความผาสุกในชีวิต การให้ความหมาย คุณค่าของชีวิต (Life Meaning) ความพึงพอใจในชีวิต ความหวัง และเป้าหมายที่วางเอาไว้ในชีวิต ส่วนนี้มีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ

2) The Religion Well-Being: RWB ใช้วัดความผาสุกด้านความศรัทธาในศาสนา คือ ความเชื่อ ความศรัทธาและการปฏิบัติตนตามคำสอนของศาสนาที่ตนนับถือ รวมถึงนำเอาหลักคำสอนมาใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีคำถามทั้งหมด 10 ข้อ

คำถามเชิงบวกทั้งหมด 11 ข้อคือ ข้อ 3, 4, 7, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 19, 20 คะแนนมี 6 ระดับ ระดับ 1 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ระดับ 2 ไม่เห็นด้วยปานกลาง ระดับ 3 ไม่เห็นด้วย ระดับ 4 เห็นด้วย ระดับ 5 เห็นด้วยปานกลาง และระดับ 6 เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คำถามเชิงลบทั้งหมด 9 ข้อคือ 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 18 คะแนนมี 6 ระดับ ระดับ 1 เห็นด้วยอย่างยิ่ง ระดับ 2 เห็นด้วยปานกลาง ระดับ 3 เห็นด้วย ระดับ 4 ไม่เห็นด้วย ระดับ 5 ไม่เห็นด้วยปานกลาง และระดับ 6 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนรวมทั้ง EWB และ RWB เท่ากับ 20-120 คะแนน

การประเมินคะแนน ใช้ค่า $\text{Range} = (\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด})$ แล้วแบ่งคะแนนที่ได้ออกเป็น 3 ระดับดังนี้

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับต่ำ คือผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในช่วงคะแนนต่ำสุดถึงคะแนนสูงสุดรวมค่า Range

2. ความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับปานกลาง คือผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดความผาสุกสูงกว่าคะแนนต่ำสุดที่รวมกับค่า Range ถึงค่าคะแนนที่ต่ำที่สุดรวมกับค่า 2 เท่าของค่า Range

3. ความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับสูง คือผู้ที่ได้คะแนนรวมสูงกว่าคะแนนต่ำสุดรวมกับ 2 เท่าของค่า Range ถึงคะแนนสูงที่สุด

ตอนที่ 4 แบบประเมินความพึงพอใจของโปรแกรมการปฏิบัติธรรม จำนวน 10 ข้อ วัดระดับความพึงพอใจใช้แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .89 โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ระดับ 1 น้อยที่สุด ระดับ 2 น้อย ระดับ 3 ปานกลาง ระดับ 4 มาก และระดับ 5 มากที่สุด

ตอนที่ 5 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างรายกลุ่ม เป็นคำถามเชิงคุณภาพ ถอดบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติธรรม จำนวน 4 คำถาม ได้แก่ 1) สิ่งที่ได้รับจากการมาปฏิบัติธรรม 2) การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร 3) ปัญหาอุปสรรคจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ 4) สิ่งที่ต้องการให้พัฒนาในปีการศึกษาต่อไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยคือ กิจกรรมการปฏิบัติธรรม

กิจกรรมที่กำหนดขึ้นระหว่างวันที่ 16-19 ธันวาคม 2567 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม เวิร์ลพีชวัลเลย์ เขาใหญ่ โดยมีกิจกรรม ดังนี้

1) รับศีล 8 2) บรรยายธรรม “คนรุ่นใหม่ใส่ใจคุณธรรม” 3) ตีมน้ำปานะ 4) สวดมนต์ ทำวัตรเช้า เย็น 5) ฟังธรรม “เรื่องสมาธิกับชีวิตประจำวัน” “สัมมาทิฐิ กฎแห่งกรรม” “ทาน ศีล ภาวนา” “พระคุณพ่อแม่ครูอาจารย์ผู้มีพระคุณ” 6) นั่งสมาธิ แผ่เมตตา 7) พัฒนาความคิดให้เติบโตด้วย Growth Mindset 8) การฝึก Empathy Skill และ 9) ถอดบทเรียนที่ได้จากการปฏิบัติธรรม

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามตอนที่ 1 ตอนที่ 4 และตอนที่ 5 ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจำนวน 2 ท่านและพยาบาล APN สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตจำนวน 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ความเหมาะสมของกิจกรรม ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามตามมาตรฐานประเมินความสอดคล้อง 4 ระดับได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) 0.80

การเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาวิจัยนี้มีขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) ระยะเตรียมการ ผู้วิจัยนำหนังสือรับรองผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขรับรอง TRSU 007/2567 จากมหาวิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา ถึงคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลและดำเนินการวิจัย 2) ระยะดำเนินการวิจัย ดำเนินกิจกรรมระหว่างวันที่ 16-19 ธันวาคม 2567 เก็บข้อมูลด้วยการใช้แบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms) 3) ระยะสิ้นสุดกิจกรรมและสรุปผล ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูล ดำเนินการรวบรวมและจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นความลับ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ทางสถิติ สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยคำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างตลอดกระบวนการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยทำการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้ตอบกลับมาจำนวน 80 คน นำข้อมูลที่ได้มาลงรหัสและวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปวิเคราะห์สถิติ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีสติและความผาสุกของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองด้วยการทดสอบ Paired t-test และวิเคราะห์ข้อสรุปจากบทสนทนาเป็นข้อความบรรยาย (Descriptive) ซึ่งได้จากการสังเกต ปฏิกริยา พฤติกรรมการปฏิบัติธรรม การถอดบทเรียนที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม และการจดบันทึกข้อมูล

ผลการวิจัย

1. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีสติของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ การมีสติของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (n=80)

การมีสติ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การมีสติระดับน้อย	3	3.75	5	6.25
การมีสติระดับปานกลาง	35	43.75	20	25.00
การมีสติระดับมาก	42	52.50	55	68.75
รวม	80	100.00	80	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองส่วนใหญ่การมีสติอยู่ในระดับมาก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 และหลังการทดลองส่วนใหญ่การมีสติอยู่ในระดับมาก จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการมีสติของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (n=80)

การมีสติของกลุ่มทดลอง	Mean	S.D.	t	df	P-value
ก่อนทดลอง	43.38	6.721	2.846	79	.006*
หลังทดลอง	45.87	8.915			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการมีสติของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลระหว่างก่อนกับหลังเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมดังตารางที่ 3-4

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลอง กับหลังทดลอง (n=80)

ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระดับต่ำ	19	23.75	13	16.25
ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระดับปานกลาง	38	47.50	30	37.50
ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระดับสูง	23	28.75	37	46.25
รวม	80	100.00	80	100.00

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระดับปานกลาง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และหลังการทดลองส่วนใหญ่มีความพึงพอใจทางจิตวิญญาณระดับมาก จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 46.25

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลอง (n=80)

ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณ ของกลุ่มทดลอง	Mean	S.D.	t	df	P-value
ก่อนทดลอง	86.86	15.791	3.834	79	.000*
หลังทดลอง	93.28	17.928			

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองระหว่าง ก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรม
ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 (n=80)

ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรม	Mean	S.D.	ร้อยละ	แปลผล
1. ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม	4.54	0.837	90.86	มากที่สุด
2. ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม	4.56	0.791	91.11	มากที่สุด
3. สามารถนำทักษะการปฏิบัติธรรมไปใช้เป็นทางเลือกในการเพิ่มการมีสติและความผาสุก	4.57	0.821	91.36	มากที่สุด
4. ได้รับประโยชน์และได้คุณค่าจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม	4.53	0.896	90.62	มากที่สุด
5. วิทยากรมีวิธีถ่ายทอดและบรรยายน่าสนใจ	4.58	0.820	91.60	มากที่สุด
6. เนื้อหาในกิจกรรมเหมาะสมถูกต้องตามหลักวิชาการมีเหตุผล อ้างอิงได้	4.43	0.879	88.64	มาก
7. กระตุ้นให้ผู้ฟังแสดงความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ซักถาม	4.65	0.809	93.09	มากที่สุด
8. รูปแบบกิจกรรมน่าสนใจ	4.45	0.897	89.09	มาก
9. ระยะเวลาและสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.32	1.092	86.40	มาก
10. ความพึงพอใจโดยรวมในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม	4.55	0.905	90.93	มากที่สุด
สรุปภาพรวม	4.52	0.875	90.37	มากที่สุด

จากตารางที่ 5 พบว่า สรุปภาพรวมของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean=4.52, S.D.=0.875) คิดเป็นร้อยละ 90.37 เมื่อพิจารณารายข้อความพึงพอใจต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 พบว่า ความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การกระตุ้นให้ผู้ฟังแสดงความคิดเห็นและเปิดโอกาสให้ซักถามคิดเป็นร้อยละ 93.09 (Mean=4.65, S.D.=0.809) วิทยากรมีวิธีถ่ายทอดและบรรยายน่าสนใจคิดเป็นร้อยละ 91.60 (Mean=4.58, S.D.=0.820) สามารถนำทักษะการปฏิบัติธรรมไปใช้เป็นทางเลือกในการเพิ่มการมีสติและความผาสุกคิดเป็นร้อยละ 91.36 (Mean=4.57, S.D.=0.821) ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมคิดเป็นร้อยละ 91.11

(Mean=4.56, S.D.=0.791) ความพึงพอใจโดยรวมในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมคิดเป็นร้อยละ 90.93 (Mean=4.55, S.D.=0.905) ได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมคิดเป็นร้อยละ 90.86 (Mean=4.54, S.D.=0.837) ได้รับประโยชน์และได้คุณค่าจากการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมคิดเป็นร้อยละ 90.62 (Mean=4.53, S.D.=0.896)

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มทดลองก่อนการทดลองส่วนใหญ่การมีสติของอยู่ในระดับมาก จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 52.50 และหลังการทดลองส่วนใหญ่การมีสติอยู่ในระดับมากจำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75
2. คะแนนเฉลี่ยการมีสติของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับปานกลาง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 47.50 และหลังการทดลองส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับมาก จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 46.25
4. คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนทดลองกับหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. สรุปภาพรวมของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมากที่สุด (Mean=4.52, S.D.=0.875) คิดเป็นร้อยละ 90.37

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถอภิปรายได้ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1. ผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อการมีสติของนักศึกษาพยาบาล จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยการมีสติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p=.006$) และเมื่อพิจารณาระดับการมีสติพบว่า สัดส่วนของนักศึกษาที่มีการมีสติระดับมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 52.50 เป็นร้อยละ 68.75 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการปฏิบัติธรรมสามารถส่งเสริมการมีสติได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ทวีพร เพ็งมาก และคณะ (2568) เรื่อง การนำหลักจริยธรรมทางการพยาบาลสู่การปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ อาจารย์ใช้หลักจริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้หลักจริยธรรมในการปฏิบัติการพยาบาล และสอดคล้องกับ วรภัทร์ ภูเจริญ (2562) กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะการฝึกสติ (Mindfulness) ช่วยให้ผู้บุคคลตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ เข้าใจอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ส่งผลให้สามารถควบคุมตนเองและตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการเจริญสติที่มุ่งเน้นการรับรู้อย่างไม่ตัดสิน และจากการศึกษาของ ทวีวรรณ บุปผาภา และคณะ (2565) เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) และมีคะแนนเฉลี่ยความเครียดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ดังนั้น การฝึกสติช่วยเพิ่มสติและลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ อย่างไรก็ตามกิจกรรมการปฏิบัติธรรมยังพบว่า มีนักศึกษาบางส่วนที่มีระดับการมีสติน้อยหลังการทดลอง ซึ่งอาจเกิดจากความแตกต่างระหว่างบุคคล เช่น ความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ประสบการณ์เดิมด้านการปฏิบัติธรรม หรือระยะเวลาในการฝึกที่อาจยังไม่เพียงพอ

2. ผลของกิจกรรมการปฏิบัติธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม นักศึกษาพยาบาลมีคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p = .000$) โดยระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับสูงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 28.75 เป็นร้อยละ 46.25 ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนามิติด้านจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสุขภาพองค์รวม (Holistic health) โดยการปฏิบัติธรรมช่วยให้บุคคลเกิดความสงบภายใน มีความหมายในชีวิต และสามารถยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดด้านสุขภาพจิตที่เน้นความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัสมา ชื่นบุญ (2560) เรื่อง ความผาสุกทางจิตใจและบรรยากาศในการเรียนที่ส่งผลต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษา พบว่าบรรยากาศในการเรียนกับความผาสุกทางจิตใจส่งผลต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการฝึกสมาธิและสติสามารถเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณ ลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตในนักศึกษาได้

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างมีระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณอยู่ในระดับต่ำก่อนเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 23.75 และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมลดลงเหลือจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 16.25 แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมสามารถช่วยลดจำนวนผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณระดับต่ำได้ในระดับหนึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มเชิงบวกของการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และการรับรู้คุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการได้เข้าร่วมกิจกรรม ควรติดตามผลอย่างต่อเนื่องเพื่อส่งเสริมให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

3. ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อกิจกรรมการปฏิบัติธรรม ผลการประเมินความพึงพอใจพบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (Mean=4.52) โดยเฉพาะด้านการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น การถ่ายทอดของวิทยากร และการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า รูปแบบกิจกรรม

การปฏิบัติธรรมที่ออกแบบมีความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ และการจัดการเรียนการสอน ซึ่งส่งผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้เรียน และการเรียนรู้มีความหมาย (Meaningful learning) สอดคล้องกับการศึกษาของ ประเวศ วะทาแก้ว และคณะ (2562) ได้ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการปฏิบัติธรรมในรายวิชาทฤษฎีและการปฏิบัติกรรมฐาน แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาสามารถนำไปใช้จริงในการดำเนินชีวิต เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านที่มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจสูงสุดคือ การนำทักษะการปฏิบัติธรรมไปใช้เป็นทางเลือก ทำให้มีสติ ปัญญา เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ จิตใจสงบ ยอมรับตนเองและผู้อื่น มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และมีความสัมพันธ์ที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของ กนกอร สว่างศรี และคณะ (2567) ซึ่งผลการศึกษา การปฏิบัติธรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ทั้งสี่ด้านคือ สุขกาย สุขใจ สุขทางสังคม และสุขทางปัญญา นอกจากนี้ งานวิจัยยังสนับสนุนว่าการฝึกสติและการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการเพิ่มสุขภาวะองค์รวม โดยสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวล เพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความหมายในชีวิต และคุณภาพชีวิตทั้งในนักศึกษาและบุคลากรทางสุขภาพ รวมถึงส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานของพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญ การที่นักศึกษาสามารถนำทักษะไปใช้ในการเพิ่มการมีสติและความผาสุกได้แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของกิจกรรมในการพัฒนา Soft skills ที่สำคัญสำหรับวิชาชีพพยาบาล โดยเฉพาะด้านการดูแลตนเอง (Self-care) และการดูแลผู้ป่วยอย่างมีมนุษยธรรม กิจกรรมการปฏิบัติธรรมดังกล่าวมีผลเชิงบวกต่อทั้งการมีสติและความผาสุกทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และได้รับการตอบรับในระดับสูงมากจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม สะท้อนให้เห็นถึงความเหมาะสมในการนำไปบูรณาการในหลักสูตรการเรียนการสอนทางการพยาบาล เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของนักศึกษาในระยะยาว

ข้อเสนอแนะ

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 ควรบูรณาการกิจกรรมปฏิบัติธรรมในการดูแลนักศึกษาและผู้ป่วยเพื่อเสริมสติและสุขภาวะจิต

1.2 ส่งเสริมการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ลดความเครียด และเพิ่มคุณภาพการดูแล

1.3 พัฒนาโปรแกรมให้เหมาะกับบริบทหน่วยงาน (หอผู้ป่วย/ชุมชน) และใช้ได้จริง

1.4 ส่งเสริมบทบาทพยาบาลเป็นผู้นำด้านสุขภาพจิตและจิตวิญญาณ

2. ด้านการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาติดตามผลในระยะยาวเพื่อประเมินความต่อเนื่องของผลลัพธ์

2.2 ควรมีกกลุ่มควบคุมเพื่อเปรียบเทียบและยืนยันประสิทธิผลของกิจกรรม

2.3 ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของกิจกรรม

2.4 ควรเพิ่มความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ผลการวิจัยครอบคลุมมากขึ้น

2.5 ควรใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed methods) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กนกอร สว่างศรี, วัลลี นวลหอม, และ สุเมธี หาญเจริญทรัพย์. (2567). ผลการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการค่ายห้องเรียนแห่งความสุขปลูกฝังคุณธรรมและพัฒนาบุคลิกภาพความเป็นครู. *วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์*, 3(1), 28-42.
- คณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา. (2565). *ประกาศคณะกรรมการมาตรฐานการอุดมศึกษา เรื่อง รายละเอียดผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2565*.
- ทวีพร เพ็งมาก, ทิพย์วรรณ นิลทยา, และ วณิสรา หะยีเซะ. (2568). การนำหลักจริยธรรมทางการพยาบาลสู่การปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์. *วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล*, 31(1), 54-69.
- ทวีวรรณ บุปผาภา, ชนิกา เจริญจิตต์กุล, ทวีศักดิ์ กลีผล, และ ศิริยุพา นันสุนานนท์. (2565). ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างความเข้มแข็งทางใจที่เน้นการฝึกสติและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแนวไทเก็กต่อความเครียดในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2. *วารสารพยาบาลสภากาชาดไทย*, 15(2), 161-173.
- ประเวศ วัฒนาแก้ว, กฤตสุขชิน พลเสน, และ สิริพร ครองชีพ. (2562). ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาต่อการปฏิบัติธรรมในรายวิชาทฤษฎีและการปฏิบัติกรรมฐาน (GS 2006) สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 8(3), 47-57.
- ผลิดา หนูดหะ, กาญจน์สุนภัสร์ บาลทิพย์, และ พิมพ์พนิต ภาศรี. (2565). การรับรู้เป้าหมายชีวิตของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences*, 42(1), 1-10.

- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2562). *Mindfulness in Action* ฝึกใจง่าย ๆ เก่งได้อีก. สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ.
- อัชฌา ชื่นบุญ. (2560). ความผาสุกทางจิตใจและบรรยากาศในการเรียนที่ส่งผลต่อผลการเรียนรู้ของนักศึกษาวิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 9, 193-203.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). *Determining sample size for research activities*. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
<https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). *Manual for spiritual well-being scale*. Life Advance.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.