

ผลของรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิด ต่อการตระหนักรู้ในตนเองในนักศึกษาพยาบาล*

THE EFFECTIVE OF A REFLECTION LEARNING MODEL ON SELF - AWARENESS IN NURSING STUDENTS

ภาวดี เหมทานนท์

Pawadee Hamtanon

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช

Boromarajonani College of Nursing Nakhon Si Thammarat, Thailand

อมาวาสี อัมพันศิริรัตน์

Amavasee Ampansirira

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครเชียงใหม่

Boromarajonani College of Nursing Chiang Mai, Thailand

E-mail: pawadeehh@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องรูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิดต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนรู้การสอนแบบสะท้อนคิด 2) ศึกษาผลการสะท้อนคิดการตระหนักรู้ในตนเอง กลุ่มประชากรคือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนการปฎิบัติทางสุขภาพ จำนวน 90 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 1) รูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิด 2) แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งมีค่า CVI เท่ากับ 0.80 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.86 3) แนวคำถามสำหรับการสะท้อนคิด ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดการสะท้อนคิดของ Gibbs เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบในภาคการเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า: 1) ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดอยู่ในระดับสูง ($\mu = 4.13$, $\sigma = .29$; $\mu = 4.27$, $\sigma = .30$ ตามลำดับ) โดยหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด (Mean difference = 0.14) และ 2) ผลการสะท้อนคิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า นักศึกษาพยาบาลสามารถ

* Received 18 April 2020; Revised 30 May 2020; Accepted 18 June 2020



พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในด้าน การตระหนักถึงบทบาทต่าง ๆ ของการปรึกษา การพัฒนาความคิด ความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง การตระหนักถึงข้อดีของตนเอง การตระหนักถึงข้อด้อยของตนเอง และแนวทางการพัฒนาตนเอง

คำสำคัญ: การสะท้อนคิด, การตระหนักรู้ในตนเอง, นักศึกษาพยาบาล, การปรึกษาทางสุขภาพ

Abstract

This research objectives for the effective of a reflection learning model on self-awareness in nursing students were 1) to compare the level of self - awareness of nursing students before and after learning with the reflection teaching model 2) to study the reflection of self-awareness. The population were 90 of 2nd year nursing students, academic year 2019 and studying health counseling. Research instrument were consist of 1) reflection learning model 2) The self-awareness assessment and 3) the questions for reflection that used Gibbs reflection concept. Data were collected by organizing according to the learning model in the 2nd semester of the academic year 2019. Data were analyzed with descriptive statistics and content analysis

The results showed that: 1) The mean of self - awareness before and after using reflection learning model were high level ($\mu = 4.13$, $\sigma = .29$; $\mu = 4.27$, $\sigma = .30$ respectively); the mean of self - awareness after using the reflection Learning Model was higher than before using the reflection Learning Model (the Mean difference = 0.14) and 2) the results reflecting on self - awareness were found that nursing students were able to develop self-awareness about being aware of the various roles of counseling, development of positive thinking and feelings about oneself, being aware of one's own strengths, being aware of one's weaknesses, and ways of self – development.

Keyword: Reflection, Self – awareness, Nursing students, Health counseling

บทนำ

การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นกระบวนการทำงานที่ต่อเนื่องของสมองส่วนซีรีบรัมในลักษณะของการใคร่ครวญ เพื่อความเข้าใจและการรู้ถึงความคิด ความรู้สึก



ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น ก่อเกิดคุณค่าในการดำเนินชีวิตต่อไป (Eckroth-Bucher, M, 2010) แสดงถึงศักยภาพของบุคคลต่อการรู้ถึงสภาวะทางอารมณ์ ปฏิบัติการตอบสนองอย่างเหมาะสม ในลักษณะของการเกิดขึ้นและเข้าใจถึงการตอบสนองที่อยู่บนความแตกต่างของบุคคลและสถานการณ์ (Van Sant, J. E., & Patterson, B. J, 2013) โดยการตระหนักรู้ในตนเองช่วยให้บุคคลเจริญงอกงาม (Growth) จัดการกับตนเองและพัฒนาทักษะการทำงาน ช่วยในการกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริง จัดการความเครียดในชีวิต โดยเริ่มต้นที่การเข้าใจและการรับรู้ว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต เป็นจุดแข็งที่สำคัญของบุคลิกภาพ หากบุคคลขาดการตระหนักรู้ในตนเอง มีแนวโน้มที่จะกระทำผิดพลาดและต้องเผชิญกับอุปสรรค แต่หากบุคคลรู้ถึงจุดแข็งและข้อจำกัดของตนเองแล้ว จะเป็นเครื่องมือในการเผชิญกับความท้าทาย ช่วยแก้ปัญหา เลือกแนวทางในการเผชิญ ช่วยในการตัดสินใจ และการทำนายถึงผลที่จะตามมาจากการตัดสินใจ (Palmiere, C, 2012) ช่วยในการวิเคราะห์ถึงความแตกต่างและความเหมือนระหว่างบุคคล ช่วยพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และมีผลโดยตรงต่อการสื่อสารได้ตรงกับความต้องการของผู้อื่น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การตระหนักรู้ในตนเองได้รับการกล่าวถึงและเป็นสิ่งสำคัญในวิชาชีพพยาบาล โดยนำมาซึ่งสมรรถนะที่ระบุไว้ในการดูแลทางการพยาบาลที่มีคุณภาพ และนำมาซึ่งความพึงพอใจของผู้รับบริการ จากการวิเคราะห์เอกสารต่าง ๆ พบว่าการตระหนักรู้ในตนเองเป็นพลวัตรและกระบวนการเปลี่ยนแปลงของการสะท้อนตนเอง (Self - Reflection) และการเปลี่ยนแปลง ในที่สุดการตระหนักรู้ในตนเองนำมาใช้ในการประเมินตนเองเพื่อการวิเคราะห์และการแน่วพฤติกรรมอย่างจริงจัง (Genuine) ซึ่งจะช่วยให้พยาบาลสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ช่วยในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ อีกทั้งช่วยในกระบวนการฟื้นหาย (Recovery Process) โดยการใช้สิ่งแวดล้อมบำบัด (Therapeutic environment) (Eckroth-Bucher, M, 2010) อย่างไรก็ตามการดำเนินการตามกระบวนการของการตระหนักรู้ในตนเอง และการนำมาใช้ทางสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญต่อการดูแลตนเองของบุคคล เพราะจะช่วยให้มีความยืดหยุ่นตัว (Resilient) มีส่วนร่วมในพฤติกรรมทางสุขภาพ และก่อให้เกิดผลที่ดีมากขึ้นต่อการดูแลผู้รับบริการ ซึ่งการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองในวิชาชีพพยาบาลนั้นควรกระทำทั้งนักศึกษาพยาบาลและพยาบาล และไม่ใช่เฉพาะผู้ที่ให้การดูแลผู้รับบริการที่เจ็บป่วย แต่ต้องดูแลตั้งแต่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ โดยเฉพาะกับผู้ที่ไม่มีสติในการตระหนักรู้ (Without Mindful Awareness) พยาบาลผู้ที่ไม่รับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ความผูกพันที่เกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ (Counter Transference) (Scheick, D. M, 2011) ที่จะไปคุกคามต่อประสิทธิภาพของสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้รับบริการได้

นักศึกษาพยาบาลที่มีการตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้มีความยืดหยุ่นในตนเอง เข้าใจตนเองในทุกสถานการณ์ มีบทเรียนชีวิตที่ดี สามารถประยุกต์ใช้บทเรียนที่ได้มาปฏิบัติใช้ใน



ชีวิตประจำวันได้อย่างเข้าใจ ดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ มีประสิทธิภาพ รวมถึงมีภูมิคุ้มกันในตัวเอง และส่งผลต่อการปฏิบัติพยาบาลต่อผู้รับบริการ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการเตรียมนักศึกษาพยาบาลให้มีคุณลักษณะนี้ เพื่อที่จะนำไปพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คาดการณ์ไม่ได้ ฉะนั้นอาจารย์ในสถาบันการศึกษาทางการพยาบาลจึงควรมีการจัดการเรียนรู้และประสบการณ์การเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง โดยคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ต้องใช้ความสามารถทางสติปัญญา ในการคิด พิจารณา ไตร่ตรอง แยกแยะว่าตนเองมีจุดดี จุดด้อยอะไร มีสิ่งใดที่ต้องพัฒนา และควรพัฒนาอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนการสอนที่ใช้รูปแบบการสะท้อนคิด ที่มีลักษณะของการคิด พินิจพิเคราะห์ ตรึกตรอง ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยเริ่มจากความสงสัย ใคร่รู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับความคิด ความเชื่อหรือองค์ความรู้ที่ยึดถืออยู่ และใช้ความพยายามในการค้นหาคำตอบ โดยอาศัยเหตุผลและข้อมูลอ้างอิง

โดยธรรมชาติของมนุษย์ ทุกคนมีการสะท้อนคิดด้วยการตั้งคำถามและตอบคำถามด้วยตนเอง โดยหยุดคิดเรื่องที่กำลังคิดไว้ชั่วคราว เพื่อตั้งคำถามและหาคำตอบในเรื่องที่กำลังคิด ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้โดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ ในกรณีที่มีการสะท้อนคิดเกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ ก็จะทำให้ได้ข้อสรุปที่ผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง และไม่ใช่ว่าแก่นแท้ของประเด็น ดังนั้นจึงมีการนำกระบวนการสะท้อนคิดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติมาศึกษา เพื่อวิเคราะห์ขั้นต้นและกระบวนการในการสะท้อนคิด จากนั้นเลียนแบบการคิด โดยการฝึกการสะท้อนคิดให้เป็นระบบและสะท้อนคิดอย่างมีเป้าหมายในทางสร้างสรรค์ โดยมุ่งหวังว่าการสะท้อนคิดดังกล่าวจะช่วยให้ได้ข้อสรุปใหม่ที่มีประสิทธิผลทางบวก และมุ่งสะท้อนจากสิ่งที่รู้แล้วเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องนั้นเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งสามารถนำข้อสรุปใหม่ที่ได้ไปใช้ในโอกาสข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ (Bulman, C. & Schutz, S, 2008) ซึ่งทีคแมน (Teekman, B.) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นสิ่งที่แรกสุดที่ใช้ในการปฏิบัติพยาบาล เนื่องจากการสะท้อนคิดจำเป็นต้องมีการตั้งคำถามและการตอบคำถามเป็นหัวใจสำคัญตลอดกระบวนการ (Teekman, B, 2000)

จะเห็นได้ว่าการสะท้อนคิดเหมาะที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำการสะท้อนคิดมาใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติการพยาบาลตามสถานการณ์จริง โดยในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตพบว่า รายวิชาที่เหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนรู้แบบการสะท้อนคิดเพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง คือ วิชาการสอนและการปรึกษาทางสุขภาพ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายของรายวิชา เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับแนวคิด หลักการสื่อสารและการปรึกษาทางสุขภาพการประยุกต์ใช้ความรู้ทางการสื่อสารสำหรับการสอนและการปรึกษาทางสุขภาพแก่บุคคล ครอบครัว และชุมชน บนพื้นฐานการดูแลแบบเอื้ออาทร การให้บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์และความหลากหลายทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่าง



ในส่วนของภาคทดลองของการศึกษาทางสุขภาพ ที่มีสาระการเรียนรู้ประกอบด้วย การสร้างสื่อสาร การสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อการบำบัด มีความเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถคิดวิเคราะห์ แก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ของผู้รับบริการที่มีปัญหาทางจิตสังคมที่มีความยุ่งยากซับซ้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดการเรียนรู้โดยใช้การรูปแบบการสะท้อนคิดผ่านสถานการณ์จำลองของการให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการ เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและสามารถเชื่อมโยงความรู้เชิงทฤษฎีสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยรูปแบบการเรียนการสอนแบบสะท้อนคิด
2. เพื่อศึกษาผลของการสะท้อนคิดต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล

วิธีดำเนินการวิจัย

วิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Research) แบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลัง โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่เรียนการปรึกษาทางสุขภาพ จำนวน 90 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ รูปแบบการเรียนรู้ด้วยวิธีการสะท้อนคิด ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อนำไปจัดการเรียนการสอนในเบื้องต้น ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนการสอน ดังนี้

1.1 การเรียนการสอนในส่วนของภาคทฤษฎีในเรื่องการปรึกษาทางสุขภาพ โดยมีรูปแบบการบรรยาย การสาธิต ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา

1.1.1 ความหมาย ความสำคัญ และองค์ประกอบของการปรึกษาทางสุขภาพ

1.1.2 จรรยาบรรณการการปรึกษาทางสุขภาพ

1.1.3 แนวคิดทฤษฎีการปรึกษาทางสุขภาพ

1.1.4 เทคนิคการปรึกษาทางสุขภาพ

1.1.5 กระบวนการปรึกษาทางสุขภาพรายบุคคลในขั้นตอนการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสำรวจปัญหา



1.1.6 การประยุกต์ใช้แนวคิด หลักการ ทฤษฎีการปรึกษาทางสุขภาพ

1.2 การสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลภายหลังการเรียนรู้ในภาคทฤษฎี โดยใช้สื่อวิดีโอ และกรณีตัวอย่างเพื่อเป็นสื่อในการช่วยให้นักศึกษาได้มองตนเอง เพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

1.3 การเรียนการสอนในภาคทดลอง โดยการแบ่งกลุ่มนักศึกษาออกเป็นกลุ่มละ 9 – 12 คน และมีอาจารย์ประจำกลุ่ม ๆ ละ 1 คน ฝึกการให้การปรึกษาโดยการใช้สถานการณ์จำลอง การฝึกปฏิบัติจะฝึกสัปดาห์ละ 1 วัน ๆ ละ 3 ชั่วโมง โดยสัปดาห์ที่ 1 นักศึกษาฝึกการปรึกษาทางสุขภาพในขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและการค้นหาปัญหา ในสัปดาห์ที่ 2 นักศึกษาฝึกการปรึกษาทางสุขภาพในขั้นตอนการทำความเข้าใจกับปัญหา และในสัปดาห์ที่ 3 นักศึกษาฝึกการปรึกษาทางสุขภาพในขั้นตอนการแก้ปัญหาและการยุติสัมพันธภาพ โดยมีลักษณะการฝึกปฏิบัติ เป็นดังนี้

1.3.1 ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่มย่อย 3 คน ให้แต่ละคนสลับบทบาท การเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้รับบริการ และ ผู้สังเกตการณ์

1.3.2 นักศึกษาที่รับบทบาทเป็นผู้รับบริการได้รับข้อมูลกรณีตัวอย่าง (ผู้รับบริการที่เป็นโรคทางกายและมีปัญหาทางจิตสังคม. และแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ดังกล่าว

1.3.3 ผู้ให้การปรึกษำทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการตามขั้นตอนการปรึกษาทางสุขภาพ และผู้สังเกตการณ์ทำหน้าที่สังเกตทั้งภาษากาย การสนทนา และกระบวนการที่เกิดขึ้น

1.3.4 อาจารย์ประจำกลุ่มให้นักศึกษาแต่ละบทบาทสะท้อนคิดถึงพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และแนวทางการพัฒนาทั้งของตนเองและเพื่อน และอาจารย์ประจำกลุ่มให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 38 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบ Rating scale 5 สเกล (จริง ค่อนข้างจริง จริงปานกลาง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง) ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ อาจารย์พยาบาลจิตเวช 2 คน และพยาบาลจิตเวช 1 คน ได้ค่า CVI เท่ากับ 0.80 และนำไปหาค่าความเชื่อมั่นกับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 3 จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.86 มีการแปลค่าคะแนน ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

คะแนนเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองสูงมาก



- คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองสูง
 คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองปานกลาง
 คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองต่ำ
 คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง การตระหนักรู้ในตนเองต่ำมาก

2.2 แนวคำถามสำหรับการสะท้อนคิด โดยให้นักศึกษาพยาบาลเขียนอนุทิน (Journal writing) ซึ่งผู้วิจัยใช้แนวคิดการสะท้อนคิด (Gibbs, G, 1998); (Sherwood, G. D., & Deutsch, S. H, 2014) มาใช้ในการกำหนดประเด็นคำถาม ดังนี้

2.2.1 นักศึกษาได้ประสบการณ์อะไรบ้างจากการเรียนการ
 ปรึกษาทางสุขภาพ

2.2.2 นักศึกษามีความคิด ความรู้สึกอย่างไรบ้างกับ
 ประสบการณ์ข้างต้น

2.2.3 นักศึกษาประเมินสิ่งที่ได้กระทำไป

(1) สิ่งที่ทำได้ดี เพราะอะไร

(2) สิ่งที่ยังทำไม่ได้ดี เพราะอะไร

2.2.4 นักศึกษาเกิดการเรียนรู้อะไรบ้าง

2.2.5 นักศึกษาต้องการพัฒนาตนเองเรื่องอะไรบ้าง

2.2.6 นักศึกษามีแนวทางการพัฒนาตนเองอย่างไร

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมความพร้อมให้กับผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้สอนประจำกลุ่มย่อย เกี่ยวกับกระบวนการเรียนการสอน
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาพยาบาลทำแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเอง
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบที่ได้กำหนดไว้
4. ผู้วิจัยดำเนินการให้นักศึกษาพยาบาลทำแบบประเมินการตระหนักรู้ในตนเองหลังการเรียนการสอน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา
2. ระดับการตระหนักรู้ในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยการหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
3. ข้อมูลผลการสะท้อนคิด วิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา



การพิทักษ์สิทธิ

ผู้วิจัยจะดำเนินการพิทักษ์สิทธิของนักศึกษาพยาบาลโดยชี้แจงรายละเอียด ครอบคลุมข้อมูลต่อไปนี้ 1) ชื่อและข้อมูลเกี่ยวกับผู้วิจัย 2) วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่รับจากการวิจัย 3) ขั้นตอนการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 4) การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ 5) การเสนอผลงานวิจัยในภาพรวม 6) สิทธิที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัย หรือสิทธิที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการผลการเรียนของนักศึกษา

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาพยาบาล

จากผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ที่เรียนการปรัษาทางสุขภาพ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 91.67 และเพศชายร้อยละ 8.33 อายุอยู่ในช่วง 19 - 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 95.24 ทั้งหมดมีความตั้งใจที่จะเรียนให้จบภายใน 4 ปี ทุกคนเคยผ่านการเรียนรู้ถึงหลักการ ขั้นตอนการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดของ Gibbs และมีเจตคติต่อการดูแลผู้รับบริการที่มีปัญหาทางจิตสังคมในระดับดี

2. การตระหนักรู้ในตนเอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดอยู่ในระดับสูง โดยหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบระดับการตระหนักรู้ในตนเองก่อนและหลังการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล (n = 90)

ระยะการทดลอง	μ	σ	การแปลค่า	Mean difference
ก่อนการทดลอง	4.13	.29	สูง	
หลังการทดลอง	4.27	.30	สูง	0.14

3. ผลการสะท้อนคิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

ผลการสะท้อนคิดภายหลังการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิด ผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า สามารถพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้ดังนี้

3.1 ตระหนักถึงบทบาทต่าง ๆ ของการปรัษา ที่กำหนดไว้ในรูปแบบการเรียนการสอนตามงานวิจัย ได้แก่ บทบาทผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษา และการฝึกเป็นผู้สังเกตการณ์ ดังข้อมูล



3.1.1 บทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา การได้ฝึกประสบการณ์ที่ช่วยสร้างความมั่นใจ เตรียมความพร้อมก่อนที่จะฝึกมาอย่างดี ทั้งเรื่องขั้นตอนและเทคนิค ด้านการพูด การสร้างความสัมพันธ์ การรับฟัง การซักถามเพื่อให้ได้คำตอบ การมีบุคลิกที่ดี ที่น่าเชื่อถือ น่าไว้วางใจ มีสติและไหวพริบในการคิด ในการเลือกแก้ปัญหา การนำเทคนิคมาใช้

3.1.2 บทบาทผู้รับการปรึกษา ได้ฝึกประสบการณ์การเป็นผู้รับบริการตามกรณีศึกษา เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้ฝึกบทบาทเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี ซึ่งการได้ทำบทบาทผู้รับการปรึกษาช่วยให้ได้เข้าใจ และเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก การเข้าถึงปัญหาของผู้ป่วยต่อไป

3.1.3 บทบาทผู้สังเกตการณ์ ได้ฝึกประสบการณ์การใช้เทคนิคการสังเกต ความรู้ที่แม่นยำ ทั้งทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ เพื่อสะท้อนในสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้กระทำบทบาทได้นำไปพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้กระบวนการพัฒนาดตนเองไปด้วย

นอกจากนี้นักศึกษาพยาบาลได้สะท้อนถึงประสบการณ์ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ ช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้มากขึ้น สามารถนำไปใช้ต่อไป ทั้งในชีวิตประจำวัน การเป็นนักศึกษาพยาบาล และวิชาชีพพยาบาลในอนาคต

3.2 พัฒนาความคิด ความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง พบว่า นักศึกษาได้เรียนรู้ในประสบการณ์ใหม่ เกิดความภาคภูมิใจ ความมั่นใจ การมีสติ รวมไปถึงการก้าวผ่านปัญหา อุปสรรคอย่างท้าทาย ส่งผลให้ทราบถึงจุดอ่อนของตนเองที่ต้องพัฒนาต่อไป ดังข้อมูล

3.2.1 รู้สึกดีใจที่ได้ลองทำอะไรที่ไม่เคยทำ เป็นประสบการณ์ที่ดี ได้ทำสิ่งใหม่ ตื่นเต้น ดีใจที่ได้ทำเป็นสถานการณ์การที่ไม่คาดคิด เป็นประสบการณ์ที่ท้าทาย กลัวว่าจะทำได้ไม่ดี

3.2.2 การทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา ยากที่สุด ทำหยาบมากที่สุด เพราะต้องใช้สติในการคิดและการถาม กังวลว่าตนเองจะไม่สามารถให้คำตอบกับผู้รับบริการได้ ไม่รู้จะพูดอะไรออกมา ไม่สามารถจะช่วยเหลือผู้รับบริการได้ จากมีความรู้ไม่ดีพอ ขาดประสบการณ์ ไม่สามารถวิเคราะห์ได้

3.2.3 รู้สึกภูมิใจที่สามารถให้การปรึกษาได้ดี แม้ว่าจะมีข้อผิดพลาดบ้าง คิดว่าครั้งต่อไปจะทำให้ได้ดีกว่าเดิม เพราะได้รู้ถึงศักยภาพและจุดอ่อนของตนเอง ดีใจและยินดีที่จะรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนๆ ทุกคน รวมไปถึงอาจารย์ประจำกลุ่ม มีความคิดว่าเป็นบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการที่รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เป็นการฟังเพื่อการพัฒนาตนเอง นำข้อเสียมาปรับปรุง นำข้อดีมาทำให้ดียิ่งขึ้น ดีใจที่ได้ฝึกปฏิบัติจริง เพราะจะทำให้ทราบจุดบกพร่องของตนเอง



3.3 ตระหนักถึงข้อดีของตนเอง พบว่า นักศึกษาได้สะท้อนถึงข้อดีของตนเอง และมองเห็นแนวทางในการพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป ดังข้อมูล

3.3.1 มีความตั้งใจในการทำงาน ต้องการที่จะทำให้ได้ดี แม้ว่าตอนแรกจะทำได้ไม่ค่อยถูกต้อง แต่พยายามเรียนรู้ จนทำได้ดี จริงจังและเต็มที่ทุกครั้ง และค่อยๆ พัฒนาตนเองเพิ่มมากขึ้นในแต่ละครั้ง การได้อาจารย์และเพื่อนช่วยทำให้ได้พัฒนา

3.3.2 สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดี การได้ฝึกบุคลิกที่ดีในการให้การปรึกษา การเรียบเรียงคำพูดสื่อสาร การเป็นผู้ฟังที่ดี คือ การรับฟังด้วยใจ ไม่เอาความคิดของตัวเองไปตัดสิน ไม่ไปพูดแทรก การเปิดใจรับฟัง รวมถึงการมีรอยยิ้มขณะสนทนาเพื่อเพิ่มกำลังใจให้กับผู้รับการปรึกษา

3.3.3 มีความสามารถในการสืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ การหาข้อมูล เพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

3.4 ตระหนักถึงข้อด้อยของตนเอง พบว่า นักศึกษาได้สะท้อนถึงข้อด้อยของตนเอง และมองเห็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป ดังข้อมูล

3.4.1 การมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมในการให้การปรึกษา เช่น การนั่งหลังค่อม การเกร็งมือและเท้า การหลบสายตาผู้รับการปรึกษา

3.4.2 การใช้คำถามที่วกวน การเรียบเรียงประโยคคำพูดไม่ถูกต้อง การใช้คำถามซ้ำ รวมถึงการใช้คำถามที่ไม่ครอบคลุม การใช้คำถามปลายปิดที่มากเกินไป

3.4.3 การจับประเด็นที่สำคัญ ไม่ตรงประเด็น

3.4.4 การขาดความรู้ การเตรียมตัวไม่ดี ทำให้ลิ้มขั้นตอนการปรึกษา เพราะเกร็ง การตื่นเต้น ประหม่า การขาดความมั่นใจ ส่งผลต่อความสามารถในการแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า

3.4.5 การไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกของผู้รับบริการ มุ่งแต่จะเอาคำตอบที่ต้องการ ทำให้ผู้รับการปรึกษาอึดอัด

3.5 แนวทางการพัฒนาตนเอง พบว่า นักศึกษาพยาบาล สามารถสะท้อนถึงแนวทางการพัฒนาตนเอง ทั้งในส่วนข้อดี และข้อด้อย ดังข้อมูล

3.5.1 การพัฒนาบุคลิกภาพด้านกิริยาท่าทาง การแสดงออกผ่านอิริยาบถ ทั้งการนั่ง การยืน บุคลิกภาพ เพราะจะทำให้คนอื่นไม่เชื่อถือ หากบุคลิกภาพไม่ดี

3.5.2 การสร้างสัมพันธภาพเพื่อสร้างความไว้วางใจ มีการสำรวจตนเอง ทำความเข้าใจ ยอมรับกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น

3.5.3 การสื่อสาร ที่ยังไม่ชัดเจน ทักษะการพูด ทักษะการฟังอย่างตั้งใจด้วยการฝึกฝนการสื่อสาร/การพูด ทั้งทำด้วยตนเอง และหารดูวิดีโอต่าง ๆ



3.5.4 การวางแผนการทำงานให้ครอบคลุม เพื่อที่จะได้งานที่มีคุณภาพ การเตรียมความพร้อมในส่วนเนื้อหาของเนื้อหา ข้อมูลให้มากขึ้น ความรู้ ฝึกความกล้าในการตัดสินใจสำหรับการกระทำสิ่งต่าง ๆ

3.5.5 การพัฒนาความมั่นใจ การปลูกฝังเจตคติที่ดีกับตนเอง กำจัดความคิดเชิงลบ พยายามคิดบวกอยู่ตลอดเวลา ว่าเราก็มีดีเหมือนกัน คิดบวก พลังงานเชิงบวกจะนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวก การพยายามแก้ไขจุดด้อย เมื่อแก้ไขได้ทำให้เรามีกำลังใจ และเมื่อกำจัดข้อด้อยไปที่ละข้อ ควรบันทึกความสำเร็จเพื่อความภาคภูมิใจว่า เราทำได้ แล้วค่อยแก้ไขสิ่งที่ยากขึ้น ทำความคุ้นเคยกับความกลัว ต้องค้นหาตัวเองว่ากลัวอะไร ให้อยอมรับและเอาชนะสิ่งนั้น ถ้าเราชนะความกลัวได้ แล้วก้าวไปอย่างมั่นใจ

3.6 ผลการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาพยาบาลสะท้อนถึงผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ได้จากการสะท้อนคิด ทั้งในเชิงความรู้ และแนวทางการปฏิบัติ ดังข้อมูล

3.6.1 ทุกการทำงานมักเกิดความผิดพลาดได้อยู่เสมอ หากไม่ใส่ใจ เช่น การขาดความใส่ใจในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ หากมีความตั้งใจ ใส่ใจ และพยายาม ก็จะทำให้งานออกมาสมบูรณ์

3.6.2 การมีสติ การมีสมาธิจดจ่อ เพื่อควบคุมความวิตกกังวล การเรียงลำดับความคิด วิธีการพูด การแก้ปัญหา กับสถานการณ์เฉพาะหน้าที่ก่อดัน

3.6.3 การทำความเข้าใจในตัวผู้รับการปรึกษา การเห็นความแตกต่างของบุคคล เช่น วิถีชีวิต ครอบครัว บุคลิกนิสัย ปัญหาที่พบเจอ และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยอาศัยการฟังอย่างตั้งใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา การรับฟังอย่างตั้งใจ ความคิด การพูดอย่างครอบคลุม ซึ่งผู้ให้การศึกษาต้องแยกให้ได้ว่าระหว่างความรู้สึกและความต้องการของตนเอง กับความรู้สึกและความต้องการของผู้รับบริการ และจะต้องเข้าใจตนเองได้ก่อนแท้เสียก่อน จึงจะสามารถเข้าใจผู้รับบริการได้

3.6.4 ความรู้ ทฤษฎีเป็นสิ่งที่สำคัญที่ต้องรู้ไปก่อน เพื่อที่จะไปทำตามลำดับขั้นตอนได้

3.6.5 การปรึกษาทางสุขภาพสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เกิดจากการได้ปฏิบัติจริง ทำให้ได้เห็นภาพ เห็นปัญหาตรงนั้นจริง ๆ

3.6.6 การเคารพในตนเองในการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ มีการตั้งเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการทำให้สำเร็จ การจัดการสิ่งที่บั่นทอนความเชื่อมั่นในตนเอง และการตั้งมั่นว่าเราสามารถทำในสิ่งนั้นได้ ซึ่งการจะทำอะไรให้ได้ดี ต้องเริ่มจากการยอมรับซึ่งกันและกันก่อน รวมถึงการไม่เอาตัวเองไปตัดสินผู้อื่น เพราะทุกคนล้วนมีเหตุผลของตัวเอง และสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ไม่เหมือนกันเลย ไม่สามารถที่จะปฏิบัติกับทุกคนในรูปแบบเดียวกัน ต้องยึดผู้รับบริการเป็นหลัก



3.6.7 เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เราไม่ควรเก็บปัญหานั้นไว้คนเดียว ควรหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้น และเลือกแก้ไขปัญหาในวิธีที่ตนเองสามารถทำได้ โดยไม่เกิดความเดือดร้อนแก่บุคคลอื่น และพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยตนเองให้ดีที่สุด

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ยของการตระหนักรู้ในตนเองหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดก่อนและหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดอยู่ในระดับสูง โดยหลังการใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิดสูงกว่าก่อนใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบสะท้อนคิด ทั้งนี้เกิดจากรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิดที่ใช้สถานการณ์จำลองในการฝึกปฏิบัติการปรึกษาทางสุขภาพเป็นลักษณะของการเรียนรู้จากจากประสบการณ์ (Experience) นำสู่การสะท้อนคิด (Reflection) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตนแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นที่ต่างไปจากตนเอง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง ประกอบกับการใช้กรณีตัวอย่างของผู้รับบริการที่มีปัญหาทางจิตสังคมที่มีรายละเอียดของบริบท รวมถึงความสามารถในการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาที่รับบทบาทเป็นผู้รับบริการ ทำให้ผู้ให้การศึกษาเห็นภาพได้ชัดเจน ทำให้ง่ายต่อการการสะท้อนคิด และนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งรูปแบบการจัดการเรียนรู้ของการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับ เกสเลอร์ และเฟอร์รอน (Gessler, R., & Ferron, L.) ที่กล่าวถึงวิธีการที่ช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ได้แก่ การถามเพื่อให้มีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลที่จริงใจ การสะท้อนคิดของบุคคลต่อการกระทำของตนเอง การเขียนอนุทิน (Journal writing) การได้สนทนากับครูพี่เลี้ยงหรือเพื่อน และจากการฝึกการเจริญสติและสมาธิ (Gessler, R., & Ferron, L., 2012)

เห็นได้ว่าการตระหนักรู้ในตนเองจะช่วยให้พยาบาลมองที่จุดแข็งของตนเองเพื่อใช้ในการเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงความอ่อนแอของตนเองในการปฏิสัมพันธ์ (Arnold, E. C. & Boggs, K. U., 2015) นอกจากนี้ยังช่วยให้พยาบาลหยุดการหลีกเลี่ยงผู้รับบริการและลดภาวะวิตกกังวล ส่งผลต่อคุณภาพการดูแล ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองมากขึ้น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น มีการเผชิญอย่างมีแบบแผนในสถานการณ์ทางสุขภาพที่ท้าทาย ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสะท้อนคิดของนักศึกษานักศึกษาพยาบาลตามรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการสะท้อนคิด พบว่า นักศึกษาพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในด้าน 1) การตระหนักถึงบทบาทต่าง ๆ ของการปรึกษา 2) การพัฒนาความคิด และความรู้สึกในทางบวกต่อตนเอง 3) การตระหนักถึงข้อดีของตนเอง 4) การตระหนักถึงข้อด้อยของตนเอง และ 5) แนวทางการพัฒนาตนเอง ซึ่งกล่าวได้ว่ารูปแบบการเรียนรู้ที่จัดขึ้นนอกจากจะช่วยให้เพิ่มการตระหนักรู้ในนักศึกษาพยาบาลได้แล้ว ยังสามารถเป็นแนวทางให้กับนักศึกษาพยาบาลนำไปสะท้อนคิดเพื่อประเมินการกระทำของตนเองได้อย่างต่อเนื่องในการเรียนรู้ต่อไป และสามารถประยุกต์ใน



วิชาชีพการพยาบาลได้ในอนาคต ด้วยเหตุผลที่ว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องที่ต้องการการสะท้อนคิดเป็นสำคัญเพื่อการประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ดังที่ แจ็ค และสมิธ (Jack, K., & Smith, A.) กล่าวว่า แม้จะมีวิธีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองที่หลากหลาย แต่ในการปฏิบัติการพยาบาลแล้ว วิธีการที่เหมาะสมที่สุดก็คือการสะท้อนคิด โดยเฉพาะการสะท้อนคิดผ่านประสบการณ์และความพึงพอใจในทางบวก รวมถึงการได้เรียนรู้ถึงจุดอ่อนของตนเอง (Jack, K., & Smith, A, 2007)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นกระบวนการของการพัฒนาตนเองของบุคคล ซึ่งมีความสำคัญต่อสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลกับผู้รับบริการ การตระหนักรู้ในตนเองจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด นักศึกษาพยาบาลจึงควรเรียนรู้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อใช้ในการเผชิญกับความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการสถานการณ์การดูแลได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำมาซึ่งความพึงพอใจและการให้บริการที่มีคุณภาพ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ควรกำหนดให้การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเป็นวัตถุประสงค์การเรียนรู้ในทุกชั้นปีของการเรียนการสอนการพยาบาล เพื่อให้เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการจัดการเรียนการสอนแบบสะท้อนคิดกับวิธีการเรียนการสอนวิธีอื่น ๆ เพื่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพื่อประเมินถึงประสิทธิภาพของแต่ละวิธีการเรียนรู้

เอกสารอ้างอิง

- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยและการแปลความหมาย. ข่าวสารวิจัยทางการศึกษา, 18 (3), 8 -11.
- Arnold, E. C. & Boggs, K. U. (2015). Interpersonal Relationships: Professional Communication Skills for Nurses. (7 th ed.). Missouri: Elsevier Health Sciences.
- Bulman, C. & Schutz, S. (2008). Reflective Practice in Nursing. (5th ed.). USA: John Wiley & Sons.



- Eckroth-Bucher, M. (2010). Self-Awareness: A Review and Analysis of a Basic Nursing Concept. *Advances in Nursing Science*, 33(4), 297-309.
- Gessler, R. & Ferron, L. (2012). Making the Workplace Healthier, One Self-Aware Nurse at a Time. *American Nurse Today*. 41-43.
- Gibbs, G. (1998). *Learning by Doing: A guide to Teaching Learning Methods*. London: FEU.
- Jack, K. & Smith, A. (2007). Promoting Self - Awareness in Nurses to Improve Nursing Practice. *Nursing Standard*, 21(32), 47-52.
- Palmiere, C. (2012). Self - Awareness: An Important Factor in Personality Development. Retrieved August 30, 2019, from <http://hrbycatherine.com/2012/09/selfawareness-an-important-factor-in-personalitydevelopment/>
- Scheick, D. M. (2011). Developing Self-Aware Mindfulness to Manage Counter Transference in the Nurse-Client Relationship: An Evaluation and Developmental Study. *Journal of Professional Nursing*, 27(2), 114-123.
- Sherwood, G. D. & Deutsch, S. H. (2014). *Reflective Practice: Transforming Education and Improving Outcomes*. Indianapolis: Sigma Theta Tau International.
- Teekman, B. (2000). Exploring Reflective Thinking in Nursing Practice. *Journal of Advanced Nursing*, 31(5), 1125-1135.
- Van Sant, J. E. & Patterson, B. J. (2013). Getting in and Getting out Whole: Nurse-Patient Connections in the Psychiatric Setting. *Issues Journal of Mental Health*, 34(1), 36-45.