

การสะท้อนคิด: จากประสบการณ์ที่ล้ำค่าสู่การเปลี่ยนแปลง

ประไพ กิตติบุญดวลย์* จิราภรณ์ ชื่นฉ่ำ** ศุภลักษณ์ ศรีธัญญา** Samuel Umereweneza**

บทคัดย่อ

ในโลกแห่งการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน การศึกษาด้านสุขภาพเปลี่ยนระบบจากเดิมที่เน้นโรงพยาบาลเป็นมุ่งสู่ชุมชน วิชาชีพพยาบาลต้องสร้างการเรียนรู้ ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าของการปฏิบัติงานในชุมชนมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้ไม่สามารถเกิดจากการบอกให้จดจำหรือให้ปฏิบัติตาม หากแต่ต้องเกิดจากการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การสะท้อนคิดมีจุดเริ่มมาจากประสบการณ์ และใช้คำถามเป็นเครื่องมือในการคิด ทั้งนี้ครูสามารถนำประสบการณ์จากอดีตของผู้เรียน ประสบการณ์ในห้องเรียน และประสบการณ์ของผู้อื่น มาสะท้อนโดยใช้คำถามแล้วสรุปความรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียนสู่มนต์ทัศน์ความรู้ การสะท้อนคิดทำให้ประสบการณ์กลายเป็นสิ่งมีคุณค่า การสอนปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชนโดยสะท้อนคิดตนเองและสะท้อนประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลรายสัปดาห์ช่วยให้ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติงานในชุมชน สามารถเข้าถึงชุมชน ตระหนักถึงการทำงานที่เน้นชุมชน การทำงานเป็นทีม และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในการทำสิ่งท้าทายได้สำเร็จ อันเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานอย่างสร้างสรรค์และมีความสุขในอนาคต

คำสำคัญ: การสะท้อนคิด การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ประสบการณ์

* วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สระบุรี, E-mail: prapai@bcns.ac.th

** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สระบุรี

Reflection: Transformation from valuable experiences

Prapai Kittiboonthawal* Jeeraporn Cheanchum** Supalux Srithanya** Samuel Umereweneza**

Abstract

In this changing world, health education has changed from hospital to community focus. Nursing education has to be designed in order to fit the community learning. Instructing the students to remember or to practice cannot make them learn effectively, but assisting them to learn from self reflective thinking can. The reflection begins with asking the students of their experiences. The instructor can use student experience, classroom experiences, or narrative experiences from other people and conclude this activity by asking the students of what knowledge they have learned from all of these concepts. The reflection make the experiences to be valuable. In community nursing practicum, self and weekly reflection help nursing students have good attitude toward community practice, community engagement, recognize community based practice, teamwork, self-esteem and overcoming their challenges, therefore becoming helpful, creative, and happy to work in the community in the future.

Key Words: reflection, transformation, experiences

* Boromarajonani college of nursing, Saraburi, E-mail: prapai @bcns.ac.th

** Boromarajonani college of nursing, Saraburi

บทนำ

“Experience is not a teacher but reflective experience is a teacher”¹

คำกล่าวที่ว่า “ประสบการณ์มิใช่ครู หากแต่การสะท้อนคิดจากประสบการณ์ที่เป็นครู” เป็นประเด็นชวนคิดให้ค้นหาคำตอบ เหตุใดการสะท้อนคิด (reflection) จึงเป็นที่สนใจอย่างกว้างขวางในการศึกษายุคใหม่ ในยุคที่การเรียนรู้มิได้เกิดจากการบอกให้จำหรือการทำตาม หากแต่การเรียนรู้ต้องระเบิดจากภายในตนเอง² การสะท้อนคิดเป็นการคิดทบทวนใคร่ครวญ มองดูความคิด ความรู้สึกและการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยใจที่เป็นกลาง เพื่อการเปลี่ยนแปลงการกระทำที่ดีขึ้น การสะท้อนคิดมิได้เพียงแค่ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นเท่านั้น แต่เชื่อมโยงไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อการตัดสินใจ และจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมทั้งในสถานการณ์ที่เกิดความคับข้องใจและในสถานการณ์ปกติ^{3,5} ปัจจุบันแนวคิดด้านสุขภาพเปลี่ยนแปลงจากการเน้นบริการตติยภูมิเป็นเข้าสู่ชุมชน⁶ WHO รายงานภาวะวิกฤตที่ทั่วโลกกำลังเผชิญภาวะขาดแคลนกำลังคนด้านสุขภาพในชุมชน จึงเป็นความท้าทายของสถาบันในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนกในฐานะผู้นำในการจัดการศึกษาที่เน้นชุมชนที่จะสร้างการเรียนรู้และความคิดความรู้สึกเชิงบวกในการ

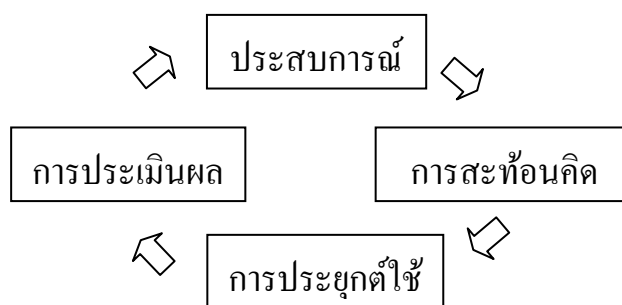
ปฏิบัติงานในชุมชน โดยการสะท้อนคิดประสบการณ์สู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของผู้เรียน

การสะท้อนคิดคืออะไร ?

การสะท้อนคิด (Reflection) เป็นการคิดทบทวนใคร่ครวญสิ่งที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยใจที่เป็นกลาง มองดูความคิด ความรู้สึกและการตอบสนองต่อสิ่งนั้นของตนเองโดยใช้คำถามช่วยหาคำตอบด้วยตนเองหรือร่วมเรียนรู้กับผู้อื่นเพื่อการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงการกระทำ และการตอบสนองที่ดีขึ้นในอนาคตทั้งในการดำเนินชีวิต และการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่อง

ประสบการณ์: จุดเริ่มของการสะท้อนคิด

ประสบการณ์ เป็นจุดเริ่มของการสะท้อนคิด⁷ ทฤษฎีการเรียนรู้จากประสบการณ์อธิบายวงจรการเรียนรู้ที่เริ่มจากประสบการณ์ (Experience) นำสู่การสะท้อนคิด (Reflection) การแสดงความคิดเห็นความรู้สึกของตน แลกเปลี่ยนกับผู้อื่น เรียนรู้ความคิดความรู้สึกของผู้อื่นที่ต่างไปจากตนเอง ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวาง ยิ่งประสบการณ์มีรายละเอียดของบริบทและเห็นภาพชัดเจนจะยิ่งทำให้เกิดการสะท้อนคิดได้ง่ายขึ้น⁸ ผลการสะท้อนคิดทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลายอาจสรุปเป็นความคิดรวบยอดนำสู่การประยุกต์ใช้ (Apply) และการประเมินผล (Evaluate) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์หมุนเวียนเข้าสู่วงจรการเรียนรู้อีกครั้งอย่างต่อเนื่อง ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 แสดงวงจรการเรียนรู้จากประสบการณ์ของคอลด์ (Kolb's experiential learning theory⁹)

ที่มาของประสบการณ์ที่ล้ำค่า

บุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต ประสบการณ์ที่ล้ำค่าหาได้รอบตัวเรา ทุกอย่างที่ผ่านมาผ่านผัสสะของบุคคลล้วนนำมาเป็นประสบการณ์เรียนรู้ได้ การสะท้อนคิดสามารถนำประสบการณ์มาใช้ 3 ลักษณะ ดังนี้

1. ประสบการณ์ในอดีตของตนเอง

ประสบการณ์ในอดีตของบุคคลมีความหลากหลายและแตกต่างกันไปตามธรรมชาติและครรลองชีวิตแต่ละคน มีเพียงตนเองเท่านั้นที่รู้อย่างลึกซึ้งว่าแต่ละช่วงชีวิตผ่านสิ่งใดมาบ้างและในขณะที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นตนรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรมีใครหรือสิ่งใดเข้ามาเกี่ยวข้องในเหตุการณ์บ้าง อารมณ์และการตัดสินใจขณะนั้นเกิดจากสิ่งใด ประสบการณ์ในอดีตจะติดอยู่ในความทรงจำของบุคคลและหล่อหลอมให้เกิดความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรม ปัจจุบัน การสะท้อนคิดตนเอง (Self reflection) จากประสบการณ์ในอดีต จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจตนเอง และรู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด การแสดงออก จุดอ่อนจุดแข็งของตน เห็นเป้าหมายและความต้องการของชีวิตได้ชัดเจน

2. ประสบการณ์ในห้องเรียน

ประสบการณ์ในห้องเรียนมี 2 ลักษณะ ลักษณะแรกเป็นประสบการณ์ที่ครูจัดให้เพื่อการเรียนรู้ในห้องเรียน เช่น การเล่นเกมส์ การคิดจากภาพ (Visual Thinking Strategies, VTR¹) การแสดงบทบาทสมมติ การปฏิบัติงานในสถานการณ์จริง กรณีศึกษาจากการฝึกภาคสนาม ซึ่งเป็นกิจกรรมถูกจัดขึ้นอย่างมีแบบแผนและวัตถุประสงค์ชัดเจน ส่วนประสบการณ์อีกลักษณะหนึ่งเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดขณะเรียนหรือปฏิบัติงาน ซึ่งครูสามารถนำมาเป็นประสบการณ์เรียนรู้ที่ดีได้ จุดเด่นของประสบการณ์ในห้องเรียนคือผู้เรียนทุกคนได้เผชิญสถานการณ์เดียวกัน สามารถสะท้อนคิดได้ชัดเจนตรงประเด็น การแลกเปลี่ยนมุมมองของตนเองกับมุมมอง

ที่หลากหลายของผู้อื่น ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างกว้างขวางสามารถสรุปความคิดรวบยอดสู่การเติบโตทางวิชาการหรือวิชาชีพได้

3. ประสบการณ์ของผู้อื่น

ประสบการณ์บางอย่างไม่สามารถพบได้ทั่วไปแต่มีบทเรียนแฝงอยู่ ครูอาจใช้เรื่องเล่า (Narrative) จากประสบการณ์ของผู้อื่น ซึ่งครูไม่จำเป็นต้องแสวงหาสถานการณ์หรือประสบการณ์จากภายนอกเสมอไป การใช้ประสบการณ์จากเพื่อนผู้เรียน เป็นประสบการณ์ที่มีผู้เรียนคนใดคนหนึ่งสัมผัสมาโดยตรง ทำให้ได้ความรู้ ความรู้สึกที่แท้จริง ช่วยลดช่องว่างระหว่างความรู้กับความเป็นจริงในชีวิตได้อย่างดี

การใช้คำถาม: เครื่องมือสะท้อนคิดจากประสบการณ์

คำถาม (Question) เป็นเครื่องมือสำคัญในการสกัดหรือเจียระไนของความรู้จากประสบการณ์ การเลือกใช้คำถามในการสะท้อนขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์การสะท้อนคิด ดังนี้

1. การสะท้อนคิดตนเอง (Self reflection)

การตั้งคำถามเพื่อหาคำตอบให้ตนเองและทำความเข้าใจตนเองให้ชัดเจน จะเป็นพื้นฐานช่วยให้เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น² บุคคลควรใช้เวลาอยู่กับตนเอง วันละ 5-10 นาที เพื่อตั้งคำถามสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเอง หรือใช้การสะท้อนคิดตนเองผ่านภาพถ่ายที่ชอบพร้อมอธิบายความรู้สึกต่อภาพ เป็นการเชื่อมโยงกับความคิด ความรู้สึกที่อยู่ในความทรงจำที่ผ่านมา การตั้งคำถามสะท้อนคิดตนเองเป็นประจำ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองการปฏิบัติอย่างมีสติรู้ตัว เห็นเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน สามารถก้าวสู่ความสำเร็จตามเส้นทางแห่งตน

2. การสะท้อนคิดการปฏิบัติงาน (Clinical reflection) การถามเพื่อสะท้อนคิดการปฏิบัติงาน สามารถ

ใช้แนวทางการตั้งคำถาม 6 ขั้นตอนตามวงจรการสะท้อนคิดของกิบส์ ดังนี้

- 2.1 บรรยายสภาพรายละเอียดของสิ่งที่เกิดขึ้น (Description)
- 2.2 แสดงความรู้สึกและความคิดทั้งของตนเองและผู้อื่น (Feelings)
- 2.3 การประเมินสิ่งที่ทำได้ดีแล้วมีอะไรที่ยังทำไม่ดี (Initial evaluation)
- 2.4 การวิเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งนี้ (Critical analysis)
- 2.5 หาข้อสรุปทางเลือกที่หลากหลาย (Conclusion)
- 2.6 วางแผนปฏิบัติเพื่อพัฒนาให้ดีกว่าเดิมในครั้งต่อไป (Final evaluation and action plan)

กรณีตัวอย่างการสะท้อนคิดประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน

การปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 มีวัตถุประสงค์เพื่อปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมบนพื้นฐานของความเอื้ออาทร แก้ไขปัญหาสุขภาพชุมชนโดยบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น ประสานงานกับองค์กรชุมชนเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนให้สามารถพึ่งตนเอง การสอนภาคปฏิบัติใช้กิจกรรมการสะท้อนคิด 2 ลักษณะคือการสะท้อนคิดตนเองจากประสบการณ์เดิมและการสะท้อนคิดรายสัปดาห์ ในการปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน ดังนี้

1. การสะท้อนคิดตนเองจากประสบการณ์เดิม

การสะท้อนคิดตนเองจากประสบการณ์เดิมทำให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและครูเข้าใจความคิดพื้นฐานเบื้องหลังของผู้เรียนแต่ละคน สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน

คำถามสะท้อนคิดตนเอง

- ความคิด ความรู้สึกปัจจุบันของตนเองขณะนี้เป็นอย่างไร?
- จากประสบการณ์ที่ผ่านมาในการปฏิบัติงานในชุมชน ท่านรู้สึกอย่างไร มีสิ่งใดอยู่ในใจบ้าง
- ถ้าประสบการณ์ที่อยู่ในใจให้เพื่อนในกลุ่มรับฟังและเพื่อนร่วมเสวนา
- อะไรเป็นความท้าทายของตนเองหรือสิ่งที่อยากเก็บเกี่ยวเพื่อพัฒนาตนเอง ?

การสะท้อนคิดตนเองจากประสบการณ์เดิมพบว่านักศึกษาจำนวนมากไม่ชอบการปฏิบัติงานชุมชน เพราะเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ประทับใจ “ร้อน เหนื่อย กลัว หมา ” “บางบ้านไม่ยอมให้เราเข้า เหมือนเขาไม่ต้องการเรา” “ไม่ชอบที่ต้องไปพูดกับคนไม่คุ้นเคย พูดไม่เก่ง” การที่ผู้เรียนได้พูดสะท้อนตนเองเป็นการระบายความคับข้องใจ และสะท้อนความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน และเมื่อได้รับฟังการสะท้อนคิดของสมาชิกกลุ่มก็ได้ขยายมุมมองให้กว้างขึ้นและเรียนรู้มุมมองใหม่จากประสบการณ์ผู้อื่น รับรู้ความรู้สึกที่ดีของสมาชิก “เคยไปเยี่ยมบ้าน สงสารพ่อแม่มากแต่ต้องดูแลลูกพิการ” “ไปเยี่ยมป้าดูแลลูกอย่างดี สาย NG หลุดก็รื้อเราแล้วลูกรู้ ร้องไห้” ครูมีหน้าที่รับฟังอย่างตั้งใจหรือรับฟังเชิงรุก¹⁰ (Active listening) และสรุปความรู้ที่เชื่อมโยงผลลัพธ์จากการสะท้อนคิดความรู้สึกและมโนทัศน์ของผู้เรียน

2. การสะท้อนคิดการปฏิบัติรายสัปดาห์

(Weekly reflection)

เป็นการสะท้อนประสบการณ์จริงในการปฏิบัติงานตามกระบวนการพยาบาลชุมชนแต่ละสัปดาห์ ได้แก่ สัปดาห์ที่ 1 ประสบการณ์รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลชุมชน สัปดาห์ที่ 2 ประสบการณ์การระบุปัญหาและจัดลำดับความสำคัญ สัปดาห์ที่ 3 ประสบการณ์การเขียนแผนงาน/โครงการ และสัปดาห์ที่ 4 การประเมินผล โดย

ผู้เรียนเขียน One minute writing แล้วจึงสะท้อนคิดกลุ่มย่อย โดยใช้คำถาม ดังนี้

- อะไรเป็นประเด็นเด่นในสัปดาห์นี้ (เกิดอะไรขึ้น ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร)
- คุณรู้สึกอย่างไร ? ผู้ที่เกี่ยวข้องรู้สึกอย่างไร ?
- อะไรที่ได้ดีแล้ว ?
- อะไรที่ยังทำได้ไม่ดี เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ?
- คุณใช้ความรู้ใด ในการปฏิบัติงาน และประยุกต์ใช้อย่างไร?
- ถ้ามีเหตุการณ์ลักษณะคล้ายกันเกิดขึ้นอีก คุณจะอย่างไร?

การสะท้อนคิดรายสัปดาห์ ครูควรให้สมาชิกกลุ่มเลือกประเด็นเด่นตามความคิดเห็นของกลุ่มมาสะท้อนการเรียนรู้ ในการสะท้อนคิดอาจใช้เวลา 30 นาทีหรือ 1 ชั่วโมงแล้วแต่ความซับซ้อนของสถานการณ์ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ปัญหา หรือความภาคภูมิใจของกลุ่มก็ได้ การจัดกิจกรรมสะท้อนคิดได้ ครูต้องลดเนื้อหาความรู้ลง การสะท้อนคิดไม่ควรทำให้ผู้เรียนรู้สึกเหมือนถูกตรวจสอบความรู้ “จับผิด” แต่ครูต้องฝึก “จับถูก” ด้วยการเริ่มคำถามที่สร้างความรู้สึที่ดีเป็นคำถามแรกๆ เช่น “อะไรที่พวกเราทำได้ดีแล้ว” จะช่วยให้บรรยากาศการสะท้อนคิดดีขึ้นอย่างมากและผู้เรียนรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นและเป็นอิสระในการสร้างสรรค์แนวความคิดใหม่หรือนวัตกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติการพยาบาล

ผลการสะท้อนคิดจากประสบการณ์จริงสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

ภายหลังการสอนสะท้อนคิดประสบการณ์ปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน ผู้เรียนประเมินการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองด้านเจตคติที่ดีในการทำงานชุมชน ความรู้สึกมีคุณค่าของตน การเข้าถึงชุมชน

การทำงานที่เน้นชุมชนเป็นฐาน การสร้างสรรค์นวัตกรรมสุขภาพ สุขภาพในการทำงานเป็นทีม และความคิดค้นบวกในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. มีทัศนคติต่อการปฏิบัติงานชุมชนดีขึ้น (Appreciate community nursing practice) โดยผู้เรียนเห็นคุณค่าของการปฏิบัติงานอนามัยชุมชน และเปลี่ยนความคิดอยากทำงานในชุมชนมากขึ้น

“ตอนแรกไม่ชอบชุมชน หลังฝึกเสร็จรู้สึกชอบอยากอยู่อนามัย”

“เกิดการเรียนรู้ชีวิตซึ่งได้มากกว่าเกรดและชอบในวิชานี้มากขึ้น”

2. ทำงานอย่างมีความสุขและรู้สึกมีคุณค่า (Proud of themselves) ผู้เรียนแต่ละคนสามารถค้นหาความถนัดของตนเองและนำมาสร้างงานที่ภาคภูมิใจ

“ทุกคนมีเหตุการณ์หรือผลงานที่ตัวเองภาคภูมิใจ แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน”

“ตอนทำประชามติ หลบอยู่ข้างหลังแต่เพื่อนก็เรียกให้มาเป็นพิธีกร เริ่มเข้าใจตัวเองว่าเราก็ง่่งเรื่องนี้”

3. ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ท้าทายตนเอง (overcome the challenges) การทำสิ่งท้าทายได้สำเร็จทำให้เกิดความคิดเชิงบวกต่องานที่มีความยาก

“คิดว่างานยากเป็นงานท้าทาย”

“หนูมีปัญหาการสื่อสาร เวลาพูดจะตื่นเต้นและเกร็ง หนูพยายามทำ จนวันสุดท้ายหนูได้ present แลกเปลี่ยนระดับอำเภอ รู้สึกภูมิใจ”

4. สามารถเข้าถึงชุมชนและแสวงหาทรัพยากรในชุมชน (Community engagement and search for resources)

“เรียนรู้การปรับตัว ยอมรับความคิด ทัศนคติและวิถีชีวิตของคนในชุมชน”

“ไปขอเห็นครูใหญ่มาทำแซนวิชแจก ผู้มาร่วมโครงการกินกันเกลี้ยงดีใจ ปกติไม่เคยคิดว่าจะทำแบบนี้ขอใครไม่เป็น ตอนนี่เริ่มเป็นละ”

5. เข้าใจตนเองและพัฒนาจุดอ่อนของตนเอง (Self-understanding and self-improvement)

“หนูกลัวการพูด กลัวคนอื่นไม่เข้าใจ แต่ก็ค่อยสังเกตที่ใช้ภาษาเข้าใจง่าย หนูก็พัฒนาตัวเอง”

“เพิ่งพูดกับคนหมู่มากครั้งแรกพยายามเตรียมอย่างดี แต่ยังพูดเร็ว พอครั้งที่สองผ่อนคลายขึ้น”

6. ปฏิบัติงานโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community based practice)) ปฏิบัติงานตรงความต้องการของผู้รับบริการและสอดคล้องบริบทของชุมชน

“เคยตัดสินใจว่าสิ่งที่ดีที่สุดคือสิ่งที่เราเลือกให้ชาวบ้าน ความคิดใหม่คือเราต้องถามว่าเขาต้องการอะไรไม่ยึดเยื้อปัญหาให้ชุมชน”

“เรียนรู้ความต้องการของผู้รับบริการ การไม่มอมมองด้านเดียว”

7. ผลิตนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพ (Become innovative) การสะท้อนคิดอย่างปลอดภัย ไม่ถูกตัดสินว่าผิดหรือถูกทำให้ผู้เรียนกล้าหาญในการคิดพัฒนาสิ่งใหม่

“สนุกกับการทำโครงการ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์เรียนรู้หลากหลาย”

“ตอนแรกเราวิเคราะห์ว่าเรามีปัญหาเรื่องกินยา จะทำนวัตกรรมป้อนยา แต่พอคุยจริงๆเขาต้องการแก้ปัญหาเรื่องน้ำลาย ก็เลยปรับนวัตกรรมเอี่ยมชับน้ำลายจากฝารองถึ คุณลุงบอกว่าชับดีและแห้ง”

“คนพิการให้คนจิตเวชดูแล นอนแช่น้ำเลยออกแบบเตียงเจาะรูมีที่ถ่ายเปลี่ยนพลาสติกได้”

“พี่ๆ ชมเราว่าทำงานดี มีนวัตกรรมสร้างสรรค์ มีแนวทางปฏิบัติดี”

8. เกิดความสุขในการทำงานเป็นทีม (Happy teamwork)

“ได้เรียนรู้เพื่อนในมุมที่ไม่เคยเห็นมาก่อน”

“เกิดความคิดและพฤติกรรมใหม่ในการปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่น แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันทำให้มีความสุขในการทำงานอย่างมาก happy ง่ายๆ”

9. เกิดความรู้สึกด้านบวกต่อการพัฒนาตนเอง (Positive thinking in self-development)

“ได้เห็นตัวเองในมุมที่โตขึ้น ใส่ใจสนใจสิ่งรอบข้าง สิ่งแวดล้อมมากกว่าตัวเอง”

“มองข้อผิดพลาดเป็นบทเรียนต้องนำข้อผิดพลาดมาแก้ไขพัฒนาต่อไป”

บทบาทครูในการสะท้อนคิด (Teacher's role in reflection)

ครูมีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้อย่างยิ่ง ทั้งนี้พบว่าประเทศที่ประสบความสำเร็จด้านการจัดการศึกษาระดับแนวหน้าของโลกมีแนวการบริหารการศึกษาโดยลดหัวข้อการสอนลง เน้นการสอนที่ให้ความสำคัญซึ่งมากขึ้น¹⁰ เน้นปฏิสัมพันธ์ การสนทนาเชิงวิพากษ์¹¹ ซึ่งการสอนสะท้อนคิดให้ประสบความสำเร็จ ครูต้องเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของตัวเองก่อน จากการเล่นในกลุ่มผู้สอนทำให้ค้นพบรูปแบบที่ครูใช้ในการสอนสะท้อนคิดให้ประสบความสำเร็จสรุปได้ 3 ประเด็น คือการ เปิด-ปรับ-ปลื้ม เพื่อการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. เปิดใจ รับบทบทใหม่ ลดความเป็นใหญ่ พร้อมเรียนรู้มุมมองใหม่ ฝึกใช้คำถามและการรับฟังอย่างตั้งใจ

2. ปรับวิธีการสอน ลดรายละเอียดเนื้อหา ให้มีความสำคัญกับประเด็นเด่นของสถานการณ์ที่สามารถนำมาสะท้อนเพื่อการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงจากภายใน

3. ปลื้ม ฝึกชื่นชมเสริมแรงผู้เรียน มองหาจุดเด่นของผู้เรียนแต่ละคนและสนับสนุนความท้าทายของผู้เรียนแต่ละคนให้ประสบความสำเร็จและเกิดความภาคภูมิใจในความสำเร็จของคน

สรุปและข้อเสนอแนะ

ประสบการณ์และทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลก ล้วนมีบทเรียนที่มีคุณค่าแฝงอยู่ การสะท้อนคิดช่วยสกัดสิ่งล้ำค่าออกจากประสบการณ์ การใช้คำถามในการสะท้อนคิดตนเองช่วยให้เข้าใจตนเองได้ชัดเจนอันเป็นพื้นฐานการเข้าใจผู้อื่นสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข การนำประสบการณ์ในอดีต ประสบการณ์ในชั้นเรียน หรือประสบการณ์จากการปฏิบัติงานมาพิจารณาไตร่ตรองด้วยใจที่เป็นกลางโดยเน้นการสนทนาเชิงวิพากษ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นกลุ่ม ทำให้ได้มุมมองที่หลากหลาย เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกต่อตนเองและผู้อื่น ได้เห็นแนวทางใหม่ในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง และมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายไม่จมปลักอยู่กับปัญหา จึงจะสามารถก้าวพ้นสู่การพัฒนาตนเองและพัฒนาวิชาชีพอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

การสอนสะท้อนคิดจากประสบการณ์สู่การเปลี่ยนแปลงให้ประสบความสำเร็จ ผู้สอนต้องเริ่มต้นด้วยความเมตตา เปิดใจสู่การเรียนรู้ ลดอำนาจตัวเองลง เห็นคุณค่าของผู้เรียนมากขึ้นและฝึกการสะท้อนคิดจากสิ่งรอบตัวจนเป็นนิสัย ซึ่งความสำเร็จของโลกในอนาคตขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงของตัวครูในปัจจุบัน และนี่คือความท้าทายที่ยิ่งใหญ่ของครูพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. Sherwood GD, Horton-Deutsch S. Reflective practice: Transforming education and improving outcomes. 2nd ed. Indianapolis: Sigma Theta Tau International; 2017.
2. Panich V. Way of learning for students in the 21st century. Bangkok: Tathata Publication; 2012. (in Thai).
3. Kosolchuenvijit J. Caring: Central focus of humanistic care. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. 2013;29(2):134-41. (in Thai).
4. Na Nakorn P, Jamjuree D, Junhvat 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): 206-21. (in Thai).
5. Smith E. Teaching clinical reflection. Teach High Educ. 2011;16(2):211-23.
6. Jamjan L, Boonchoochuay R, Insing S. Transformative learning: Lesson learned from nursing education. Nursing Journal of The Ministry of Public Health. 2014;24(3):1-4. (in Thai).
7. Boud D. How to help students learn from experience. In: Cox K, Ewan CE, editors. The medical teacher. 2nd ed. London: Churchill Livingstone; 1988. p. 68-73.
8. Ratanamongkolgul S. Learning experiences in transformative learning from the Transformative Learning Network for Medical Education in Thailand (TLMET-Network). Thammasat Medical Journal. 2014;14(4):489-91. (in Thai).
9. Sinthuchai S. Development of an instructional model based on scaffolding and reflective practice approaches to promote clinical decision making ability of nursing

student [Dissertation]. Bangkok: Chulalongkorn

University; 2016. (in Thai).

10. Aeamkongsee S. Classroom management in the 21st

century. Chonburi: Triple Group; 2018. (in Thai).

11. Prajankett O. Transformative learning: Nursing

education perspective. Journal of The Royal Thai Army

Nurse. 2014;15(3):179-84. (in Thai).