

การพัฒนาความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาล โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

The Development of Empathy in nursing students using the Contemplative Education

กมลนิชา อนันต์* อรัญญา บุญธรรม ศรีสกุล เฉียบแหลม

มงคล ส่องสว่างธรรม ยური เชาวนพิพัฒน์ ธนยพร บัวเหลือง

Kamolnicha Anan* Aranya Boontham Srisakul Cheaplump

Mongkol Songsawangthum Yuree Chaopipat Thanyaporn Bualuang

วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ประเทศไทย 22000

Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi, Thailand 22000

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนการสอน ด้วยกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ทุกคนที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการใช้กิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญา ในช่วงภาคทดลองจำนวน 30 ชั่วโมง แบ่งเป็น 8 กิจกรรม เครื่องที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) ของนักศึกษาพยาบาล และผลการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาในการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติ Mann-Whitney U Test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า หลังการใช้กิจกรรมการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษามีความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นสูงกว่าก่อนทำกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และจากผลการสัมภาษณ์ นักศึกษาเกี่ยวกับการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาพบว่าทุกกิจกรรมในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้นักศึกษามีความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น โดยตัวกิจกรรมตามกระบวนการจิตตปัญญาส่งผลให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง สามารถบอกสิ่งที่ได้เรียนรู้และแนวทางการพัฒนาตนเองออกมาโดยการสนทนาและการบันทึกสะท้อนคิดดังนี้ เกิดการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีสติและรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ควบคุมตนเองได้ สร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ลดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น มีทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้นและทำให้เกิดความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น

คำสำคัญ : การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น จิตตปัญญาศึกษา การสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ นักศึกษาพยาบาล

Abstract

This study was the quasi-experimental research consisted of one group as a pre and post-test group. The purpose of this research was to investigate the effects of the contemplative education on the empathy score, in course of teaching and health counseling in Phrapokklao Nursing College, Chanthaburi. The participants were the 131 second-year nursing students.

The 30 hours of contemplative activities were incorporated in the experimental part of this course. The experimental part consisted of 30 hours of the contemplative activities. The empathy measurement tool and the interview were used in this study. The quantitative data was analyzed by using Mann-Whitney U test, whereas the content analysis was used for analyzing the qualitative data.

In this study, the empathy scores of the participants were statistically significant increasing after using the contemplative activities ($P < .001$) From the interview, the data showed that all contemplative activities can enhance the empathy in the participants. The inner side of themselves was transformed. Moreover, their self-awareness, consciousness, emotional Intelligence, self-control and the interpersonal relationship were increased. The interpersonal conflict was declined, resulting in the improvement of the deep listening skill and the higher empathy.

Keywords: Empathy, Contemplative Education, Teaching and Counseling in Health, Nursing Students

บทนำ

การปฏิบัติการพยาบาล เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามเจ็บป่วย ที่พยาบาลมีบทบาทหน้าที่ในการดูแลอย่างใกล้ชิดมากกว่าบุคคลอื่น ซึ่งจากบทบาทนี้ทำให้พยาบาลต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วยและญาติอยู่ตลอดเวลา พยาบาลจึงต้องเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้การดูแลและช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการอย่างแท้จริง และในการที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้นั้น พยาบาลจำเป็นต้องมีทักษะการบริการด้วยความเข้าใจหรือความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น¹ เมื่อพยาบาลปฏิบัติการพยาบาลด้วยความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ จะทำให้การปฏิบัติการพยาบาลนั้นเต็มเปี่ยมไปด้วยความเอื้ออาทร² ส่งผลให้ผู้ป่วยรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ มีกำลังใจต่อสู้กับการเจ็บป่วย ดังเช่น มีสพลอเรนซ์ ในดิงเกลสตรี้ซันสูงชาวอังกฤษที่อุทิศตนเพื่อวิชาชีพพยาบาล ดูแลผู้ป่วยทุกซอกโดยไม่คำนึงถึงความเหนื่อยยาก แต่ถ้ายาบาลขาดความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น อาจส่งผลให้พยาบาลมุ่งปฏิบัติการพยาบาลไปแล้วเสร็จตามหน้าที่โดยไม่ใส่ใจความรู้สึกหรือความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วย ซึ่งถ้าการปฏิบัติการพยาบาลขาดความเอื้ออาทร ขาดความเข้าใจในความรู้สึกของผู้ป่วย จะยิ่งส่งผลให้สัมพันธภาพ

ของผู้ป่วยกับพยาบาลไม่ดี และตามมาด้วยข้อร้องเรียนของผู้ป่วยและญาติจากความคาดหวังที่ไม่ได้รับการตอบสนอง และถ้าเป็นเช่นนั้นต่อไป ทั้งพยาบาลและผู้ป่วยจะตกอยู่ในสภาพความไม่ไว้วางใจต่อกัน ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันได้ มองไม่เห็นคุณค่าของการพยาบาล ดังนั้นเพื่อให้วิชาชีพพยาบาลยังคงไว้ซึ่งวิชาชีพที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม พยาบาลจำเป็นต้องตระหนักถึงการพัฒนาทักษะการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) เพื่อให้การปฏิบัติการพยาบาลเต็มไปด้วยความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรอย่างแท้จริง

การวางแผนจัดการเรียนการสอนวิชาการให้คำปรึกษาทางสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ทางผู้สอนมองเห็นว่ารูปแบบการจัดการเรียนการสอนของรายวิชานี้ในภาคทดลองสามารถพัฒนาผู้เรียนให้มีความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น เนื่องด้วยกระบวนการให้การปรึกษาทางสุขภาพจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษามีทักษะหนึ่งที่สำคัญมากต่อกระบวนการให้คำปรึกษา คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) เพราะการฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจผู้รับการปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น โดยสามารถร่วมรู้สึกไปกับอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของผู้รับการปรึกษาได้ ซึ่งเมื่อผู้ร่วมรู้สึกไปกับผู้เล่าอย่าง

แท้จริง เสมือนเป็นตัวผู้เล่าเอง ผู้ฟังจะสามารถเข้าใจความทุกข์ยากที่ผู้เล่าต้องเผชิญได้ และในกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้ง จำเป็นที่ผู้เรียนต้องมีความตระหนักรู้ในตนเองว่าในกระบวนการฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ผู้ฟังต้องฟังอย่างไม่มีอคติ ไม่ตัดสินผู้รับการปรึกษา สามารถรับรู้ในเนื้อหา ความรู้สึก ความมุ่งหวังของผู้รับการปรึกษาได้ ซึ่งท่านดิช นัซ ฮันท์ พระนิกรเซ็น ชาวเวียดนามได้เสนอแนะการฟังอย่างลึกซึ้งไว้ว่าการฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งหมายถึงการฟังอย่างเปิดหัวใจ โดยไม่มีข้อโต้แย้งหรือคำแนะนำใด ๆ ในใจ ฟังให้ลึกซึ้งจนเสมือนว่าความทุกข์นั้นเป็นดังความทุกข์ของเราเอง การฟังอย่างตั้งใจนั้นก็เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ในใจของผู้อื่น แค่นี้เพียงเราฟังอย่างลึกซึ้ง ความทุกข์ของเขาก็ได้รับการปลดปล่อยไปแล้วกว่าครึ่ง แม้ว่าเรายังไม่ได้ให้คำแนะนำใด ๆ เลยก็ตาม⁴ ในการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญหรือจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) ว่า การฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นการฟังด้วยหัวใจ ด้วยความตั้งใจอย่างสัมผัสได้ถึงรายละเอียดของสิ่งที่เราฟัง เป็นการฟังที่รวมการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก⁵

นอกจากนี้ยังพบว่า การนำเสนอหรือสนทนาตามประยุกต์ใช้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์บนพื้นฐานความเชื่อมั่น ไว้วางใจต่อกัน เคารพในความเท่าเทียมและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ซึ่งเหมาะกับวิชาชีพพยาบาลเป็นอย่างยิ่ง⁶ นอกจากการฟังอย่างลึกซึ้งจะช่วยทำให้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นได้นั้น จำเป็นต้องมีกระบวนการตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองเพื่อความเข้าใจผู้อื่นร่วมด้วย เพราะการตระหนักรู้ตนเองจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง การเข้าใจตนเองจะนำไปสู่การเข้าใจผู้อื่นด้วย⁷ การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) สามารถช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น ดังเช่น ผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ³ ที่หอผู้ป่วยหนักโรงพยาบาลยโสธร โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 7 กิจกรรม ประกอบด้วย กิจกรรมเรียกสติ อยู่กับปัจจุบัน กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ สุนทรียสนทนา การบันทึกเส้นทางเดินของการเรียนรู้ การบันทึกความดี การสะท้อนตนเอง และการลงมือปฏิบัติ หลังทำการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษา ผู้เรียนสะท้อนว่ารู้จักวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น และผลการประเมินของนักศึกษาด้านการปฏิบัติงานแบบองค์รวมโดยอาจารย์ผู้สอนพบว่าอยู่ในระดับดีมาก⁸

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้

ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้สำรวจภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมาย คือ การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Fundamental) อย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่ เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา มีความรักในสรรพสิ่ง ซึ่งนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม⁹ จิตตปัญญาศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาทุกระดับ ควรทำความเข้าใจ เห็นคุณค่า และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อจะช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาสูงขึ้นอย่างแท้จริง¹⁰ กระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือการฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ และการเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง⁵ การฝึกเรียนรู้ที่จะมีสตินอกจากช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงความสุขในชีวิตและการทำงาน ยังช่วยให้ผู้เรียนอยู่กับปัจจุบัน การรู้ตัวเองดีขึ้น เข้าใจผู้อื่น รวมทั้งมีความเมตตามากขึ้น¹¹

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าแนวทางการเรียนการสอนในรูปแบบจิตตปัญญาศึกษา สามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยพัฒนาจากด้านใน ได้แก่ จิตและการคิด ด้วยการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นคณะผู้วิจัยในฐานะผู้สอนภาคทดลองวิชาการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ จึงได้ออกแบบการเรียนการสอนโดยนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาใช้ โดยมีความคาดหวังว่ากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น ของนักศึกษาพยาบาลได้ดียิ่งขึ้น ช่วยให้การปฏิบัติการพยาบาลเต็มไปด้วยความเอื้ออาทร และมีความสุขในการปฏิบัติงาน

คำถามการวิจัย

การเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาส่งผลต่อการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลหรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

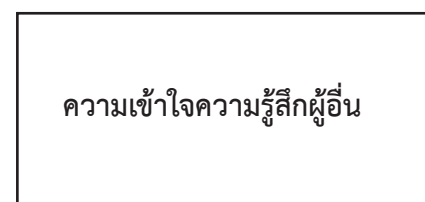
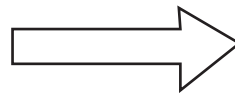
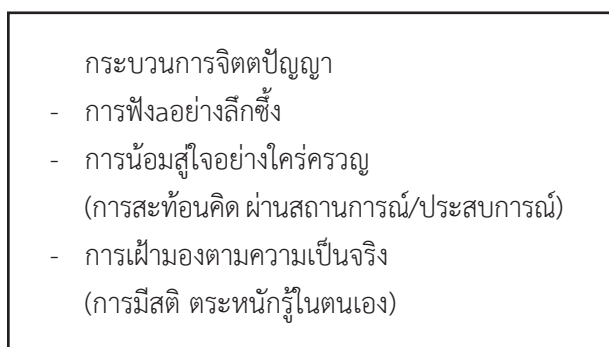
1. เพื่อเปรียบเทียบระดับคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนการสอนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ
2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลเกี่ยวกับการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

สมมติฐานของการวิจัย (Hypothesis)

ภายหลังการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพค่าคะแนนเฉลี่ยการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลมากกว่าก่อนการเข้าร่วมกระบวนการ

กรอบแนวคิดการวิจัย

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) ได้รับการยอมรับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษายุคระดับควรส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้แนวนี้นี้ให้มากที่สุด¹⁰ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาระบบการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตใจและปัญญาของมนุษย์⁹ โดยมีกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน ได้แก่ เกิดความรู้ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง สอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง (Samples)

1. กฎเกณฑ์การคัดเลือกเข้ามาศึกษา
 - นักศึกษาที่ยินยอมตอบแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
2. กฎเกณฑ์การตัดออกจากการศึกษา
 - นักศึกษาที่เข้าเรียนไม่ถึงร้อยละ 80 ของเวลาเรียนและไม่มีสิทธิ์สอบ
 - นักศึกษาที่ตอบแบบประเมินการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ไม่ถึงร้อยละ 80 ของข้อคำถามทั้งหมด

จำนวนนักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี ทั้งหมดทุกคนจำนวน 131 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

ความอ่อนน้อมถ่อมตน¹² มีกระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือการฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสว่ใจอย่างไคร่ครวญ และการเฝ้ามองตามความเป็นจริง⁵

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target population)

นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ทุกคน จำนวน 131 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

1. ก่อนดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าว (Informed consent form) ภายหลังได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน โรงพยาบาลพระปกเกล้า เอกสารรับรองเลขที่ CTIREC 005 ลงวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2560

2. ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ ชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างทราบก่อนดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจไม่มีข้อบังคับใด ๆ และมีสิทธิปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้ทุกเมื่อ หากกลุ่มตัวอย่างมีความสงสัย ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ซักถามและตอบข้อสงสัยตลอดเวลา ข้อมูลวิจัยทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. Pre - test โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) ก่อนการเรียนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพในการเรียนชั่วโมงแรก

2. ดำเนินการเรียนการสอนตามที่ออกแบบไว้ในงานวิจัย ดังนี้

2.1 แบ่งกลุ่มนักศึกษาพยาบาลออกเป็น 10 กลุ่มละ 10 -11 คน มีอาจารย์ผู้สอนจำนวน 5 ท่าน รับผิดชอบดูแลนักศึกษาตามกิจกรรมเรียนรู้ คนละ 2 กลุ่ม

2.2 จัดกิจกรรมเรียนรู้ 8 ครั้ง รวม 30 ชม. โดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับรายวิชาการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยในแต่ละครั้งของการจัดกิจกรรมจะเริ่มต้นด้วยกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ ให้นักศึกษาเกิดสติรู้ตัวก่อนเข้าสู่กิจกรรมหลัก¹³ การใช้สุนทรียสนทนาระหว่างการทำกิจกรรม การสนทนาสะท้อนคิด การบันทึกการเรียนรู้หลังการทำกิจกรรม โดยมีการออกแบบกิจกรรมดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น โดยกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของการใช้สัมพันธภาพในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยหน้าต่างโจฮารี โดยกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์ให้วิเคราะห์ตนเองจากกิจกรรมหน้าต่างโจฮารีและบอกแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้

กิจกรรมที่ 3 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลและสามารถใช้ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรมที่ 4 ฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listenig) ด้วยกิจกรรม Emphaty card โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจากการฟังอย่างลึกซึ้ง

กิจกรรมที่ 5 การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของเพื่อน (ผู้รับบริการ) โดยใช้กระบวนการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการฟัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจการใช้สัมพันธภาพเพื่อการบำบัดได้และได้ฝึกทักษะการฟังในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของเพื่อนได้

กิจกรรมที่ 6 การวางแผนการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนวางแผนการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพได้สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ

กิจกรรมที่ 7 และ 8 ทดลองสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ และสามารถให้การปรึกษาทางสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. Post - test โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) หลังการเรียนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพหลังสิ้นสุดการเรียนชั่วโมงสุดท้าย

4. รวบรวมข้อมูลความคิดเห็นต่อการเรียนการสอน โดยวิเคราะห์จากการสนทนากลุ่มหลังการเรียนภาคทดลองแต่ละครั้งของกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) ของนักศึกษาพยาบาล⁴ ประกอบด้วยข้อความจำนวน 20 ข้อ สำหรับให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นว่าเห็นด้วยมากน้อยเพียงใดกับแต่ละข้อความนั้นโดยใช้ likert scale 7 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง, 7 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง) มีค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ได้ค่าเท่ากับ 0.82

2. แบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างเกี่ยวกับความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นในวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ รูปแบบการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพโดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวม ผู้วิจัยเลือกใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. วิเคราะห์หาค่ามัธยฐาน (Median) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ช่วงคะแนนสูงสุดและต่ำสุดของคะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจากแบบวัดความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2. ทดสอบสมมติฐาน โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ระหว่างก่อนและหลังทดลอง สถิติที่ใช้ทดสอบคือ Mann-Whitney U test และกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. ข้อมูลจากการทำ focus group นำมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังทดลอง (One group pretest-posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในการเรียนรู้ภาคทดลองวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยนำเสนอผลการวิจัยและการอภิปรายผลตามลำดับ ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2	คะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ($\bar{X} \pm SD$)	สถิติ	P Value
คะแนนก่อนเรียน	88.59 $\pm$ 8.10	Z= -12.15	0.000*
คะแนนหลังเรียน	106.42 $\pm$ 8.20		

*Z = Mann-Whitney U test

ใช้ Mann-Whitney U test พบว่าคะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาชั้นปีแรกมีค่ามากกว่าคะแนนความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นหลังเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P=0.001$) ดังตารางที่ 1

ส่วนที่ 3 การศึกษาประสิทธิภาพการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ

การศึกษาประสิทธิภาพของการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการจัดการเรียนการสอนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาและจากผลการบันทึกสะท้อนคิดของนักศึกษาในแต่ละกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธ์ภาพ รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น ซึ่งผลที่ได้จากสนทนาและบันทึกสะท้อนคิดของนักศึกษาพบว่า กิจกรรมนี้ทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและ

ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 131 ราย เป็นเพศหญิงจำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 93.13 เพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 6.87

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบระดับคะแนนการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการเรียนการสอนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มีคะแนนเฉลี่ยความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นก่อนเรียนเท่ากับ 88.59 ± 8.10 คะแนน เมื่อผ่านการเรียนวิชาการสอนและการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ โดยใช้กระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นคือ 106.42 ± 8.20 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์โดย

ผู้อื่น และเกิดการพัฒนาตนเองในการสร้างสัมพันธ์ภาพได้ดังคำพูดที่นักศึกษาได้กล่าวไว้ว่า “กิจกรรมการสร้างสัมพันธ์ภาพ เป็นกิจกรรมที่ดีที่ค่อยๆ ดึงหน่อออกมาจากโลกส่วนตัว หนูได้ฟังเพื่อนพูดถึงตนเอง ทำให้หนูกล้าที่จะเล่าเรื่องต่างๆ ของตัวหนูให้เพื่อนฟัง มันทำให้หนูได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น เพื่อนได้รู้จักหนูมากขึ้น” และ “เมื่อก่อนหนูเป็นคนที่ไม่กล้าจะเข้าไปคุยกับใครก่อน ไม่รู้ว่าจะต้องเริ่มคุยอย่างไร มันกลัวไปหมด แต่เมื่อได้ทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพโดยผลัดกันฟัง ผลัดกันพูด ด้วยบรรยากาศที่ไม่กดดัน เพื่อนยิ้มให้และชวนหนูให้เข้ากลุ่มพูดคุยด้วย หนูรู้สึกดีมาก มันทำให้หนูกล้าพูดมากขึ้น หลังจากจบกิจกรรมนี้หนูตั้งใจว่าหนูจะเริ่มหันมาตั้งแต่มองยิ้มให้เพื่อนก่อน หลังจากนั้นหนูจะค่อยๆ ลองทักทายเพื่อนๆ คนอื่นที่หนูไม่เคยคุยด้วย” นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษามีการตระหนักรู้ในการเข้าใจตนเองและผู้อื่นด้วยว่า “หนูรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องสบายๆ สำหรับหนูในการเข้าไปพูดคุยกับคนอื่น ๆ ก่อนนี้หนูไม่เข้าใจ

เพื่อนบางคนว่าทำไมถึงเจียบ ไม่เข้าไปคุยเล่นกับคนอื่น แต่วันนี้หลังจากที่ได้ฟังเพื่อนพูดถึงความยากลำบากในการเข้าหาคนอื่น หนูรู้สึกเห็นใจเพื่อนและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น”

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยหน้าต่างโจฮาริซึ่งผลที่ได้คือนักศึกษามีการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น บอกการพัฒนาตนเองจากการเห็นจุดบอดและการเปิดเผยตนเองมากขึ้น จากการทำกิจกรรมผ่านการสนทนาสะท้อนคตินักศึกษาได้บอกว่า “การเปิดหน้าต่างบานที่ 3 เป็นกิจกรรมที่ทำให้หนูเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น ก่อนที่หนูจะบอกเพื่อนถึงหน้าต่างบานที่ 3 หนูต้องทบทวนตัวเองก่อนว่าหนูเป็นคนอย่างไร การทบทวนทำให้หนูเห็นตนเองชัดเจนขึ้น เช่น เพื่อนอาจจะเห็นหนูเป็นคนร่าเริง ไม่คิดมาก แต่จริงๆ แล้ว หนูเป็นคนคิดมากขึ้นน้อยใจ แต่มักจะเก็บไว้ไม่บอกใคร..” และการเปิดบานที่ 2 ที่เพื่อนบอกทำให้เรามองเห็นตนเองชัดเจนขึ้น “ในการเปิดหน้าต่างบานที่ 2 ที่เพื่อนเขียนถึงเราในมุมที่เราไม่รู้ ซึ่งทำให้เรารู้ว่าเพื่อนมองเราเป็นแบบไหน ถ้าเป็นข้อเสียเราจะได้ปรับปรุงแก้ไข ถ้าเป็นสิ่งที่ดีเราจะส่งเสริมให้ดีขึ้น” “...เพราะ เราต้องรู้ก่อนว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร เราจึงจะสามารถเปิดหน้าต่างบานที่ 3 ออกให้คนอื่นได้รับรู้ ซึ่งการรู้ตนเองก็คือการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ยอมรับในสิ่งที่ตัวเราเป็น เวลาที่เราจะพูดอะไร จะทำอะไร การรู้ตัวเองจะทำให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง” และ “จากกิจกรรมหน้าต่างโจฮาริทำให้ข้าพเจ้าสะท้อนคิดผ่านประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง ว่าอย่ามองคนแค่เพียงภายนอกเท่านั้น ให้ทำความรู้จักเขาถึงภายในจิตใจด้วย”

กิจกรรมที่ 3 การเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมนี้ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นและในขณะเดียวกันเราได้มองเห็นตนเองชัดเจน “ทำให้เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นคนประเภทไหน ซึ่งมีทั้งข้อดีข้อเสีย ทำให้เราตระหนักรู้ว่าต้องพัฒนาปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นอย่างไร อย่างหนูเป็นคนที่ใช้อารมณ์มากกับทุกๆ เรื่อง จนบางครั้งหนูจะจมอยู่กับอารมณ์จนไม่ได้แก้ไขปัญหา การมาเรียนรู้อิสต์ทำให้หนูรู้ว่าหนูต้องมีสติให้น่าเหตุผลมาใช้บ้างเมื่อเกิดปัญหา” และกิจกรรมไอซ์เบิร์กทำให้มองย้อนลงไปใต้ภูเขาน้ำแข็งของตนเอง ทำให้เข้าใจตนเองว่าภายใต้พฤติกรรมของตนเองนั้น เรามีความคิด ความรู้สึก ความเชื่อและทัศนคติอย่างไร “ทำให้เข้าใจ ความคิด ความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้น ว่าความคิดและความรู้สึก ส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมอย่างไร ซึ่งพอรู้ตัวก็ทำให้มีความตระหนักในเรื่องความคิด คิดในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสิ่ง

ต่างๆ เหล่านี้ได้นำมาปรับใช้กับตนเองได้มากขึ้น” นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมนี้ส่งผลให้นักศึกษาเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้งขึ้น ดังที่นักศึกษาได้บันทึกไว้ว่า “การนำ style และ ice berg มาวิเคราะห์ ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าเกิดความเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากขึ้น เช่น เมื่อก่อนไม่เคยเข้าใจเลยว่า ทำไมแม่ชอบบ่น ชอบบอกให้ทำโน่นทำนี่แทน บอกให้ทำอะไรเร็ว ฯลฯ จนได้มาทำ ice berg ของตัวเองและแม่ จึงเข้าใจแม่ว่า ที่แม่บ่นเพราะอยากให้เราเป็นคนเรียบร้อยขึ้น ไม่ใช่ลืมน ทำอะไรแล้วให้เก็บเป็นระเบียบ และที่ชอบให้เราทำโน่นทำนี่แทน เพราะอยากให้เราทำเป็น อยู่คนเดียวจะได้ไม่ลำบาก และที่ให้เราทำอะไรเร็ว คือเวลาทำงานหรือไปไหนจะได้ทันคนอื่น กิจกรรมนี้ทำให้ดิฉันเปลี่ยนความคิดขึ้นมาทันที คือ ถ้าไม่มีแม่คอยบอกกล่าว ดักเตือน สั่งสอนเรา เราอาจจะทำตัวแย่กว่านี้ได้ จึงได้คำคมมาเตือนตัวเองว่า แม่ไม่ใช่อะไรที่พอเสียไปจะมีของใหม่มาทดแทน” และ “เมื่อก่อนควบคุมตนเองไม่ค่อยได้ แต่หลังจากมาเรียนในวิชานี้ทำให้เข้าใจเรื่องการตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น ทำให้ควบคุมอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น หมายถึงตามอารมณ์ตนเองทัน รู้ว่าตนเองอารมณ์ไม่ดี กำลังโกรธ ก็จะบอกกับตนเองว่าอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน โดยใช้หลักการเข้าใจพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายใต้ภูเขาน้ำแข็ง” “เราได้วิเคราะห์ตัวเราและวิเคราะห์คู่กรณีในเหตุการณ์เดียวกัน ทำให้เราได้เข้าใจอีกฝ่ายมากขึ้น ว่าเขาคิดและรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มันอาจไม่ได้เป็นไปอย่างที่เราคิด เขาอาจทำลงไปเพราะรักและเป็นห่วงเรา เราไม่ควรคิดแคในมุมมองของเรา หรือคิดไปฝ่ายเดียว เราต้องมองทุกอย่างให้มากขึ้น มองหลายๆ มุม แล้วเราจะเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น” “ทำให้หนูรู้ทันความคิดความรู้สึกของตนเองว่ามักเอาประสบการณ์เดิมมาตัดสินและแก้ไขปัญหามาแบบเดิม แต่หลังจากทำกิจกรรมนี้ทำให้หนูตระหนักในสิ่งที่หนูเป็นมากขึ้น หนูลดทิฐิลงฟังคนอื่นมากขึ้น มันทำให้หนูผ่อนคลายและเข้าใจในความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น”

กิจกรรมที่ 4 ฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นกิจกรรมที่ทำให้เห็นความสำคัญของการฟังมากขึ้น จากการสัมภาษณ์นักศึกษพบว่า กิจกรรม Empathy card ส่งผลให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยได้กล่าวไว้ว่า “กิจกรรม Empathy card เป็นกิจกรรมที่ต้องตั้งใจฟังเหตุการณ์ของเพื่อน แล้ววิเคราะห์ความรู้สึกจากเหตุการณ์นั้นว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ มีความต้องการอะไร หากเราไม่ตั้งใจฟังจะไม่เข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเพื่อน

กิจกรรมนี้ทำให้ฉันรู้สึกได้ว่าฉันฟังเป็นมากขึ้น ตอนแรกฉันฟังไปตดตสินไป ฉันเริ่มรู้สึกว่าเสียงในหัวฉันมันดังกว่าเสียงที่เพื่อนพูดมาอีก จนฉันไม่มีสมาธิและไม่เข้าใจสิ่งที่เพื่อนพูดเลย ฉันเริ่มรู้สึกแสบกับเหตุการณ์นั้นมากๆ แต่ต่อมาเมื่อฉันเริ่มตั้งสติและบอกกับตัวเองว่าฉันจะลองใช้ใจฟังเพื่อน ฟังโดยไม่คิดเรื่องถูกผิด ฟังโดยรู้ว่าฉันกำลังเป็นเพื่อนคนนั้นคนที่กำลังเล่า และสิ่งที่ฉันได้รับกลับมาคือฉันทนายใจเพื่อนถูกกว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่เล่า ฉันดีใจมาก จากเหตุการณ์นี้ทำให้ฉันตั้งใจว่าต่อไปฉันจะฟังคนอื่นพูดอย่างตั้งใจมากขึ้น ฟังโดยไม่โต้ตอบ ฟังเพื่อให้รู้ความพูดเขารู้สึกอะไรและต้องการอะไร..” “ถ้าเราเป็นเขา เราต้องการสิ่งใด และเรามีความรู้สึกอย่างไร โดยที่เราไม่เอาความคิดหรือประสบการณ์ของเราเป็นหลัก แต่เราต้องยึดว่านี่คือสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เพื่อนประสบมา เราเพียงสวมความรู้สึกลงไปตามสิ่งที่เล่ามา”

กิจกรรมที่ 5-8 เป็นกิจกรรมการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ตั้งแต่ขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพของเพื่อน(ผู้รับบริการ) การวางแผนการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ จนถึงขั้นตอนทดลองสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ พบว่าจากการสัมภาษณ์และการเขียนบันทึกสะท้อนคิดนักศึกษาให้ความสำคัญในเรื่องการเข้าใจผู้อื่นด้วยทักษะการฟังเป็นอย่างมาก การเข้าถึงผู้รับบริการด้วยทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การยอมรับในตัวบุคคลอื่น การไม่พยายามยัดเยียดคำแนะนำโดยไม่ทำความเข้าใจและเข้าใจผู้รับคำปรึกษาก่อน การให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง และช่วยให้ผู้เรียนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น ดังคำพูดของนักศึกษาที่บอกว่า“ทำให้ฉันสะท้อนคิดเรื่องสุขภาพของตนเองมากขึ้น เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพมากขึ้น” “การเป็นผู้ให้คำปรึกษานั้นต้องใช้การตั้งใจฟังอย่างมาก การฟังให้เข้าถึงปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะถ้าเราจับปัญหาได้แสดงถึงว่าเราเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา” “ในขณะที่เพื่อนกำลังพูดระบายความรู้สึก เราไม่ควรพูดขัดจังหวะหรือออกความคิดเห็นใดๆ เพราะอาจจะทำให้ผู้เล่ารู้สึกขาดตอนหรือหยุดชะงักการเล่าได้” และ “ใน lab การรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับบริการ ช่วยส่งเสริมให้ฉันเกิดทักษะการฟังที่ดี เนื่องจากเราต้องตั้งใจฟัง เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้รับบริการ เพื่อให้เข้าถึงปัญหาที่แท้จริงของผู้ป่วย รวบรวมข้อมูลได้อย่างครบถ้วน” “ต้องฟังให้เข้าใจถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาอยากบอก ไม่พยายามตั้งคำถามในสิ่งที่ตนเองอยากรู้มากกว่า

สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษายากบอก เพราะจะทำให้การเล่าของผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการตั้งคำถามของเราไปรบกวนความคิดเดิมที่เขาอยากเล่า” สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าหลังจากใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาก็พบว่า กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลให้เกิดความเข้าใจตนเองและเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้มากขึ้นก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง¹⁵ ดังนี้

1. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาทำให้เกิดการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการฟัง เช่น กิจกรรมการสร้างสัมพันธภาพที่เริ่มต้นด้วยการฝึกฟัง กิจกรรมไฟความรู้สึก ส่งผลให้นักศึกษาเข้าใจทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งมากขึ้น โดยสามารถบอกได้ว่าการฟังอย่างลึกซึ้งนั้นต้องใช้หัวใจฟังไม่ใช่ความคิดของตนเองในการฟัง ฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ โดยไม่ใช่ความคิดหรือความเชื่อของตนเองไปตัดสิน ไม่ใช่ข้อคิดที่มีต่อเรื่องเล่าหรือเหตุการณ์นั้นๆ นักศึกษาบอกได้ว่าเมื่อฟังด้วยหัวใจจะลดความเหนื่อยในการใช้ความคิดที่จะโต้ตอบหรือแก้ปัญหาแทนผู้เล่าออกไป แต่การฟังจะเต็มไปด้วยความเข้าใจความรู้สึกของผู้เล่าและจะรับรู้ถึงความต้องการและความปรารถนาในเรื่องเล่านั้นได้ และสามารถให้การช่วยเหลือได้ตรงกับความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย “การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกระบวนการสุนทรียสนทนา สำหรับนักศึกษาพยาบาล” พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การเคารพคุณค่าความเป็นมนุษย์และการพยาบาลแบบองค์รวมหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้กิจกรรมสะท้อนคิดผ่านกิจกรรมการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลด้วยการวิเคราะห์ style และ Ice-berg เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลต่อการเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้อย่างชัดเจน โดยพบว่าเมื่อนักศึกษาได้มีการค้นหาตัวตนภายใต้ภูเขาน้ำแข็ง นักศึกษามีความเข้าใจตัวเองมากขึ้นและบอกที่มาของพฤติกรรมที่แสดงออกได้นอกจากนี้เมื่อนักศึกษาได้ลองวิเคราะห์พฤติกรรมผู้อื่นโดยใช้ภูเขาน้ำแข็ง ทำให้นักศึกษามีความเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายและช่วยแก้ไขปัญหาวิตถิของตนเองได้ เช่น ปัญหาความขัดแย้งระหว่างเพื่อน ระหว่างคนใน

ครอบครัว เป็นกิจกรรมที่นักศึกษาทุกคนได้เขียนบันทึกสะท้อนคิดว่ามีความพึงพอใจในกิจกรรมนี้มาก

2. กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาช่วยให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งตรงกับการศึกษาที่บอกว่า จุดมุ่งหมายของจิตตปัญญาคือช่วยให้บุคคลพัฒนา การตระหนักรู้ (Conscious awareness) โดยเฉพาะการตระหนักรู้ภายในตนเอง (internal self-awareness)¹⁵ มองเห็นตนเองชัดเจนขึ้นว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร เช่น เป็นคนขี้อายไม่กล้าแสดงออกเป็นคนเครียดง่าย ใจร้อน ไม่ชอบรับฟังผู้อื่น และผลจากการทำกิจกรรมทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาด้านตนเอง เช่น จากที่ขี้อายไม่กล้าแสดงออกก็เริ่มแสดงออกมากขึ้น มีความมั่นใจในการพูดและแสดงความคิดเห็นมากขึ้น จากคนอารมณ์ร้อนไม่ชอบรับฟังผู้อื่น ก็มีการเปลี่ยนมุมมองให้เหตุผลลดการใช้อารมณ์ลง ฟังคนอื่นมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน” (Transformative Learning) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย “ผลการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในการพัฒนาคุณลักษณะชีวิตนิสิตแพทย์”¹¹ โดยพบว่าคะแนนระดับความฉลาดทางอารมณ์และสติของนักศึกษาแพทย์โดยรวมหลังการเรียนรู้สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) โดยเฉพาะองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม และวิจัยเรื่อง “ผลของจิตตปัญญาศึกษาต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของบุคลากร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี กรุงเทพมหานคร”¹⁶ โดยผลวิจัยพบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยมีการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดจากการกระบวนการจิตตปัญญาตามการรับรู้ของผู้เข้าอบรมจำแนกได้ 6 ประเด็น คือ 1) รับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสินมากขึ้น 2) เข้าใจและยอมรับผู้ร่วมงาน 3) เกิดสัมพันธภาพและความรู้สึกที่ดีต่อผู้ร่วมงาน 4) การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น 5) เกิดสมดุลในตนเอง 6) มีความสุข

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นได้
2. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาสามารถช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้
3. จากผลการศึกษาพบว่ากระบวนการเรียนการสอนด้วยแนวทางจิตตปัญญาศึกษาในวิชาการสอนและให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น

ได้อย่างชัดเจน ทั้งจากการวิเคราะห์จากเชิงปริมาณและคุณภาพ และมีความพึงพอใจต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ดังนั้นจึงควรคงการสอนด้วยแนวทางจิตตปัญญาศึกษาต่อไป

4. จากข้อคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเรียนการสอนด้วยจิตตปัญญาศึกษา อยากให้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ตั้งแต่เริ่มเข้ามาเรียนในวิทยาลัยแห่งนี้ เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดสัมพันธภาพที่ดี และมีแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ ดังนั้นจากข้อคิดเห็นนี้อาจนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการปฐมนิเทศนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยแห่งนี้ได้

5. การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (Empathy) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มประเด็นการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษาส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านใดได้อีกบ้าง นอกเหนือไปจากการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น
2. ควรทำวิจัยในลักษณะการพัฒนารูปแบบการเรียนในวิชาอื่นโดยนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปบูรณาการเรียนการสอนร่วมด้วย

References

1. Kosolchuenvijit, J. Caring: Central Focus of Humanistic Care. Journal of Boromarajonani College of Nursing 2013; 15(2): 134 – 141. (in Thai)
2. Dallas, Ch, J. Empathy: The Power for Developing Nursing Profession. Nursing Journal of the Ministry of Public Health 2016; 22(1): 13- 24.
3. Somkumlung, P. Spiritual Well Being through Seeking Life's Purpose and Meaning : The study of Florence Nightingale's Life, The Leader of Nursing. 1st ed. Bangkok: Chulalongkorn University Printing; 2013. (in Thai)
4. Thich NH. True Love: A Practice for Awakening the heart. Boston: Shambhala.
5. Panich, W. Learn with Mindfulness: Study as a spiritual path. 2nd ed. Contemplative Education Center: Suan Nguen Mee MaPublishers; 2008. (in Thai)

6. Chumpeeruang, S. et al. Developing a curriculum to enhance desirable characteristics according to the aesthetic process. For nursing students. Journal of Education Naresuan University 2013; 15(3): 9-15. (in Thai)
7. Suriyachai, T. The relationship between self-awareness and empathy in Adolescents (Master's thesis). Bangkok: Srinakharinwirot University 2013. (in Thai)
8. Aimnamkaw, S. Effects on contemplative education in the course of Nursing Care of Persons with Health Problems Practicum III: Case study of Pediatric and Medical Intensive Care Unit at Yasothon Hospital. Journal of Nursing and Education 2011; 22(2), 66-78. (in Thai)
9. Onsri, P. Contemplative education: education for human development in 21st century. Journal of The Royal Thai Army Nurses 2014; 15(1), 7-11. (in Thai)
10. Wasi, P. Thai students with Contemplative education and the need of education. Bangkok: Contemplative Education Center Mahidol University and mental health development plan sponsored by Thai Health Promotion; 2007. (in Thai)
11. Ponchan, T. ChuangChum, P. The effects of Transformative learning is critical for developing medical student characters. Buddhachinaraj Medical Journal 2014; 31(3), 396-411. (in Thai)
12. Wasi, P. Educational system that solves adversity of the people. 2nd ed. Nakhon Pathom: Contemplative Education Center Mahidol University; 2011. (in Thai)
13. Sangpitak, W. Archapitak, A. Contemplative Education activities and transformative attitude for nursing students. Journal of Boromarajonani College of Nursing 2017; 33(2), 159 -168. (in Thai)
14. Boontham, A. et al. Empathy in Bachelor of Nursing Science students, Phrapokklao Nursing College 2016. In print. (in Thai)
15. Jennings, Patricia A. Contemplative Education and Youth Development (EJ803333). Directions for Youth Development 2008; 118(101-105).
16. Panyapinijngoon, Ch. et al. Effect of Contemplative Education on Transformative Learning of Boromrajonani College of nursing Bangkok's Personnel. Journal of Boromarajonani College of Nursing 201; 28(2). (in Thai)