

บทความวิชาการ

กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา : การเปลี่ยนแปลงเจตคตินักศึกษาพยาบาล CONTEMPLATIVE EDUCATION ACTIVITIES AND TRANSFORMATIVE ATTITUDE FOR NURSING STUDENTS

วรัญญา แสงพิทักษ์ ปร.ด. (Waralya Sangpitak, Ph.D.)¹อมรตา อาชาพิทักษ์ พย.ม. (Amornta Archapitak, M.N.S.)²

บทคัดย่อ

วิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับบริการตลอดเวลา เจตคติของพยาบาลมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม การสร้างหรือการปรับเปลี่ยนเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษาพยาบาลจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การปรับเปลี่ยนเจตคติมีวิธีการที่หลากหลาย บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาสอดคล้องกับกิจกรรมนอกชั้นเรียนผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง มีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก บนฐานความเชื่อว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ภายใต้กิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัย และประเมินผลจากการถอดบทเรียนโดยการสะท้อนคิด ทั้งระหว่างการทำกลุ่ม ภายหลังจากการทำกลุ่มและเมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม พบว่านักศึกษาเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลใน มุมมองต่างๆ มีความเข้าใจในตนเองและเข้าใจ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมถึงการเปิดรับเจตคติใหม่ๆ มีการปรับเปลี่ยนเจตคติ ทั้งต่อตนเอง เพื่อน อาจารย์ และวิชาชีพที่ดีขึ้น จึงสรุปได้ว่า ตัวอย่างในการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาในครั้งนี้ สามารถให้เป็นตัวอย่างสำหรับพัฒนาเจตคติที่ดีของนักศึกษาพยาบาลได้

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา; กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา; เจตคติ; การเปลี่ยนแปลงเจตคติ; นักศึกษาพยาบาล

¹พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (ด้านการสอน) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ Email: waralya.s@bcn.ac.th

²พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลราชวิถี Email: amorntajung@hotmail.com

Abstract

Nursing profession is a profession that highly interacts with the customer. Nurses' attitude affects behavioral expression. Developing or changing good attitudes towards oneself and others since being a nursing student is very importance. Attitude modification has variety of methods. This article aims to present a method for changing attitudes of nursing students at Boromarajonani College of Nursing Bangkok by integrating contemplative education with extracurricular activities through various activities, focusing on developing self-awareness through experiential learning, giving value on contemplative learning and open-minded listening. The goal is to make fundamental change to the mind and consciousness about oneself and the world. On the basis of belief that everyone can learn and develop themselves under various and age appropriated activities. The evaluation of learning outcomes included the lessons learned, reflective thinking both during and after performing the activities.

Students' reflection reflected that they understand difference between persons and more understand themselves and accept the difference of persons. In addition they were more open-minded for new attitudes and they better change their attitude towards themselves, friends, teachers, and a nursing profession. Therefore, these exemplary contemplative education activities can be applied to develop good attitudes in nursing students.

Keywords: contemplative education; contemplative education activities; attitude; transformative attitude; nursing students

บทนำ

การพัฒนาผู้เรียนให้เป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (พ.ศ. 2545 - 2549) กำหนดให้จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้ ควบคู่คุณธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นและให้ความสำคัญกับการพัฒนาการตระหนักรู้ภายในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตและโลก) โดยเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง โดยมีเป้าหมายให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (fundamental) อย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเองและโลก ส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและมีปัญญา มีความรัก

ความเมตตาต่อสรรพสิ่ง ซึ่งนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันในสังคม (ปราณี อ่อนศรี, 2557) ดังนั้น จิตตปัญญาศึกษาจึงมีความจำเป็นต่อการศึกษาระดับ เพราะแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจะมุ่งเน้นสร้างกระบวนการทัศนใหม่ต่อชีวิตและความ เป็นมนุษย์ เน้นการสร้างการตระหนักรู้ภายในตน และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม การพัฒนาจิตและการฝึกปฏิบัติจะทำให้เกิดปัญญาที่แท้จริง (ธนา นิลชัยโกวิท, 2551) และช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิดปัญญาสูงขึ้น (ประเวศ ะสี, 2550)

กิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมนอกชั้นเรียนมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์ทั้งความรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิต สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งการพัฒนาผู้เรียนด้วยการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning) ที่เน้นการปฏิบัติจริง (Action learning) เพื่อให้ผู้เรียนสามารถแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึมซับประสบการณ์ เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง

(learning by doing) บนฐานความเชื่อที่ว่าทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ ภายใต้กิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับวัย โดยเน้นการเรียนรู้จากการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ โดยนำกิจกรรมที่มีการสอดแทรกแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาดำเนินการเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเกิดการเชื่อมโยงและวิเคราะห์ตนเองอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (learner centered learning) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการสอนระดับอุดมศึกษาตามกรอบมาตรฐานอุดมศึกษา (TQF) การสอนที่ดีสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้ตามวัตถุประสงค์ ทำให้ผู้เรียนมีความสุข ใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้เรียนทั้งด้านอารมณ์และสังคม โดยเฉพาะเพื่อตอบสนองความต้องการทางวิชาชีพ (กรศศิริ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม, 2556)

วิชาชีพพยาบาล เป็นวิชาชีพด้านสุขภาพช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น บุคลากรพยาบาลจำเป็นต้องมีความรู้และทักษะในการปฏิบัติการพยาบาล พร้อมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ (อุดมรัตน์ สงวนศิริธรรม, 2550) และทัศนคติที่ดีต่อตนเอง (วิจิตร ศรีสุพรรณ วิลาวัลย์ เสนารัตน์, วิภาดา คุณวาทิกุล, อวยพร ตัฒนุชกุล, ชื่นชม เจริญยุทธ และนิชากร ศิริกนกวิไล, 2550) การศึกษาพยาบาลได้ให้ความสำคัญกับเรื่องเจตคติเป็นอย่างมาก เนื่องจากวิชาชีพการพยาบาลเป็นวิชาชีพที่สังคมคาดหวังในการบริการด้านสุขภาพ และพยาบาลเป็นบุคลากรที่ต้องปฏิบัติงานกับผู้คนทั้งผู้ร่วมงานในทีมสุขภาพ และผู้รับบริการที่มีความหลากหลาย หากพยาบาลมีเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพแล้วจะไม่สามารถให้บริการที่ดีกับผู้รับบริการได้ และไม่สามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายคุณภาพได้ ซึ่งการพัฒนาให้พยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลได้นั้น ส่วนหนึ่งจำเป็นต้องเตรียมตั้งแต่เป็นนักศึกษาพยาบาล โดยสถาบันการศึกษาพยาบาลเป็นหน่วยงานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการเตรียมการดังกล่าว (อนัญญา คูอาริยะกุล, วราภรณ์ ยศทวี, นัยนา อินธิโชติ, วิภาวรรณ นวลทอง, และ วีรยุทธ อินพะเนา, 2555) อาจารย์ผู้สอนควรมีการปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ และวางตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักศึกษา ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้นักศึกษาเกิดเจตคติที่

ดีต่อวิชาชีพได้ (สมใจ วินิจกุล และสุวรรณา เจริญสุขวงศ์, 2557) รวมทั้งเพื่อให้ นักศึกษามีเจตคติที่เหมาะสมกับวิชาชีพนำไปสู่การดำรงชีพ พัฒนาตนและพัฒนาชาติต่อไป

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพเป็นสถาบันการศึกษาด้านวิชาชีพการพยาบาลที่ส่งเสริมและสร้างบุคลากรด้านสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง โดยมีการรับนักศึกษาพยาบาลจากทั่วประเทศมาศึกษาารวมกัน โดยเหตุผลของการเข้าเรียนพยาบาลมาด้วยเหตุผลหลากหลายประการ เช่น ตั้งใจที่จะมาเป็นพยาบาลเพราะความใฝ่ฝัน พ่อแม่ให้มาเรียนเพราะเป็นวิชาชีพที่ดี มีงานทำแน่นอน บางคนเลือกตามเพื่อน บางคนบังเอิญสอบได้ บางคนไม่รู้จะเรียนอะไร เป็นต้น ประกอบกับที่นักศึกษา มีความแตกต่างด้านเชื้อชาติ ศาสนา ถิ่นที่อยู่ชนบรรมนิยมประเพณี ความเชื่อ เจตคติและการดำรงชีวิต เมื่อมีการอยู่ร่วมกันภายในหอพักนักศึกษาพยาบาลจึงทำให้เกิดความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ จากการสังเกตและการสอบถามนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวน 148 คน พบว่านักศึกษาจำนวนร้อยละ 24 มีเจตคติในวิชาชีพที่อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 5 มีเจตคติด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนอยู่ในระดับต่ำ และจำนวนร้อยละ 2 มีเจตคติด้านการมีปฏิสัมพันธ์อาจารย์อยู่ในระดับต่ำ

จากข้อมูลดังกล่าวและจากการศึกษาของ สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, เกษรวัลล์ นิลวรางกูร และสมพร วัฒนกุลเกียรติ (2543) ที่พบว่าเจตคติของนักศึกษาต่อการพยาบาลเชิงบวกค่อย ๆ ลดลงตามลำดับตามชั้นปีที่สูงขึ้น และมีความรู้สึกเป็นทุกข์ในการทำงาน ประกอบกับการศึกษาของลักขณา แพทยานันท์ (2551) ที่พบว่าถ้านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาลแล้ว จะทำให้นักศึกษาสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับการเรียนการสอนในชั้นเรียนไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม สามารถให้การพยาบาลแก่ผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพ นอกจากนี้ยังทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความพอใจในชีวิต การศึกษา มีความสุขในการเรียนและมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย แต่ถ้านักศึกษาพยาบาลมีเจตคติที่ไม่ดีต่อวิชาชีพการพยาบาล จะทำให้นักศึกษาไม่มีความสุขในการเรียนและการดำเนินชีวิต ขณะขึ้นฝึกปฏิบัติงานคลินิก ก็จะปฏิบัติการพยาบาลกับผู้รับบริการได้ไม่เต็มที่เช่น การเลี้ยงช่วยเหลือเพื่อน

นักศึกษาในการทำความเข้าใจสภาวะร่างกายผู้รับบริการ ตลอดจนอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อผู้รับบริการ ซึ่งจะส่งผลทางอ้อมถึงคุณภาพการพยาบาลอีกด้วย รวมถึงนักศึกษาอาจลาออกกลางคัน ทำให้เกิดการสูญเสียค่าทางการศึกษา สิ้นเปลืองงบประมาณของประเทศชาติ หรือเมื่อสำเร็จการศึกษาไปแล้วอาจลาออกหรือเปลี่ยนแปลง โยกย้ายงาน ทำให้เกิดการขาดแคลนบุคลากรทางการพยาบาล ที่จะให้บริการด้านสุขภาพอนามัยแก่ประชาชน ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อความปลอดภัยของผู้ป่วยได้ (ICN, 2006 อ้างถึงใน อุดมรัตน์ สงวนศิริธรรม, 2550) เช่นเดียวกับนักศึกษาพยาบาลที่มีเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพจะมีความกระตือรือร้น มีความอดทนสนใจที่จะใฝ่หาความรู้ มีความรู้ มีความรักในการเรียน และรักความก้าวหน้าสามารถนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับจากการเรียนการสอนในชั้นเรียนไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม สามารถให้การพยาบาล ผู้ป่วย ครอบครัว และสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพ (อนัญญา คอญาริยะกุล, วราภรณ์ ยศทวี, นัยนา อินธิโชติ, วิภาวรรณ นวลทอง, และ วีรยุทธ อินพะเนา, 2555) จากเหตุผลดังกล่าวทำให้ผู้เขียนตระหนักถึงความสำคัญในการปรับเปลี่ยนเจตคติให้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 โดยการใช้กิจกรรมนอกชั้นเรียนตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา หรือกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาเพื่อปรับเปลี่ยนเจตคติให้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ให้มีเจตคติด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ รวมทั้งวิชาชีพที่ดีขึ้น

กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนเจตคติ

แนวคิดการเปลี่ยนเจตคติที่เชื่อว่าเจตคติเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดขณะหนึ่ง ความรู้สึกนี้ไม่คงที่ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ใหม่อันเกิดจากความรู้นั้นใหม่ในเวลาต่อมา (นพมาศ ธีรเวคิน, 2542) และเชื่อว่าการปลูกฝังหรือสร้างเจตคติให้เกิดขึ้นในบุคคลมีความเป็นไปได้ (สมาน อัครวุฒิ, 2558) ซึ่งในการเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นมีตัวแปรสำคัญที่ต้องพิจารณา ดังนี้

1. กระบวนการกลั่นกรองข่าวสารใหม่ โดยการมีปฏิสัมพันธ์กันทางความรู้สึกนึกคิดกับผู้อื่น
2. การคงไว้ซึ่งโครงสร้างของเจตคติ หรือกล่าวง่าย ๆ คือ ทุกอย่างมุ่งเน้นไปยังการอนุรักษ์เจตคติ โดยเฉพาะถ้า

สอดคล้องกับความต้องการของสังคม และเข้ากับความต้องการของสังคมและเข้ากับเจตคติของคนส่วนใหญ่ (นพมาศ ธีรเวคิน, 2542)

การเปลี่ยนแปลงเจตคติทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. สร้างเจตคติใหม่ เช่น ต้องการความงามทางร่างกาย ต้องไม่เว้นการออกกำลังกาย ต้องการเป็นคนดี ต้องเข้าใจบุคคลอื่น ช่วยเหลือเกื้อกูล เสียสละ
2. ในกรณีที่มีเจตคติเดิม ๆ ก็ลบล้างเจตคติเดิม เช่น พฤติกรรมไม่ชอบฟัง ต้องฝึกหัดการฟัง
3. สร้างเสริมความเชื่อเดิมให้เข้มแข็ง เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การฝึกสติสม่ำเสมอ
4. ปรับเปลี่ยนตัวแปรต่าง ๆ เช่น ปรับเจตคติของตนเองต่อผู้อื่น
5. เปลี่ยนเจตคติโดยใช้สื่อมวลชนและการโฆษณาชักจูงใจ รวมทั้งการใช้บุคคลที่น่าเชื่อถือเป็นตัวแทนที่ดี เช่น การแสดงพฤติกรรมการมีน้ำใจด้วยการเรียนรู้จากรุ่นพี่
6. การใช้กลุ่มในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เช่น ค่านิยม เป็นต้น เนื่องจากกลุ่มอิทธิพลต่อบุคคลโดยเฉพาะวัยรุ่น นอกจากนั้นกลุ่มอาจช่วยในการเปลี่ยนแปลงความเชื่อและค่านิยมได้ดี เช่น กิจกรรมในชั้นเรียนที่ดำเนินการช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยที่แสดงออกด้วยการจัดสิ่งของอุปโภค บริโภค แล้วบริจาคแก่ผู้ประสบอุทกภัย

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา โดยนำหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (2551) ที่ได้สรุปหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จากโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในภาษาอังกฤษว่า 7C's ในประเด็นที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาล โดยผ่านการสะท้อนคิดจากนักศึกษาพยาบาลในด้านการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ดังนี้

1. หลักการพิจารณาอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และ

นำจิตดังกล่าวไปใช้งานอย่างใคร่ครวญในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) ด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) จากกิจกรรมการผ่อนคลายตึงเครียด และกิจกรรมกลุ่มรวมทั้งการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

2. หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการและการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เอื้อต่อการเรียนรู้ โดยมีการจัดกิจกรรมและบรรยากาศให้เหมาะสมกับกิจกรรม มีการเปิดเพลงบรรเลง การปรบอุ้มหนุนไม่ให้อ่อนหรือเย็นเกินไป สอบถามความรู้สึกของนักศึกษาก่อนการเริ่มและจบกิจกรรม มีการกล่าวชื่นชมในความร่วมมือของนักศึกษาในการทำกิจกรรมทุกครั้ง

3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เรียนเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในการเรียนรู้เข้ากับประสบการณ์ในชีวิตได้ มองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น และธรรมชาติ โดยนำกิจกรรมกลุ่มที่มีนำเอาธรรมชาติมาประยุกต์ใช้กับวัสดุอุปกรณ์ที่มี เช่น กิจกรรมกลุ่มกระดาษน้อยแปลงคำ ซึ่งแปลงเป็นรูปช้าง รวมทั้งการเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาด้วยกัน โดยการหมุนเวียนเปลี่ยนกลุ่มในการทำกิจกรรมตามวันเกิด เดือนเกิด และตามความสมัครใจ เพื่อให้นักศึกษาได้ทำความรู้จักคุ้นเคยกับเพื่อน

4. การเผชิญหน้า (Confronting) คือ การให้ผู้เรียนออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง และเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และการพัฒนา ผ่านกิจกรรมกลุ่มการเล่าเรื่อง และกิจกรรมกลุ่มต่างๆ ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการทำกิจกรรม

5. ความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ และพลังพลวัตในการเรียนรู้ เพื่อช่วยให้ศักยภาพของผู้เรียนได้รับการปลดปล่อย และบ่มเพาะพัฒนาไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยผู้สอนได้อำนวยความสะดวกและกระตุ้นการทำกิจกรรมทั้งหมด

6. ความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เรียนสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังการเรียนรู้ เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน และนำไปสู่

การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนได้อย่างแท้จริง โดยการทำให้นักศึกษาสะท้อนคิดและสนับสนุนในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันในการทำงานกลุ่ม

7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนการเรียนรู้ที่จะเป็นพื้นที่แห่งการเติบโต การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นแรงบันดาลใจและแรงสนับสนุนในการก้าวไปตามปณิธานร่วมกัน รวมทั้งเป็นฐานที่จะขยายผลจากชุมชนสู่ชุมชน จากบริบทหนึ่งไปสู่บริบทอื่นได้อย่างมีพลัง โดยการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มภายในชั้นปีซึ่งเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงโดยนำไปใช้กับการมีเครือข่ายในชมรมต่าง ๆ

ดังนั้นจากแนวคิดของการเปลี่ยนเจตคติและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าว ประกอบกับการที่ผู้เขียนได้รับผิดชอบนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ในฐานะอาจารย์ประจำชั้นและอาจารย์ที่ปรึกษา จึงได้นำแนวคิดกิจกรรมนอกชั้นเรียนตามแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษาหรือกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา มาใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ ฝึกการแลกเปลี่ยน รับรู้รับฟังอย่างลึกซึ้ง และพัฒนาตนเองจากภายใน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนเจตคติโดยการสร้างเจตคติใหม่ สลับเจตคติเดิม รวมทั้งการใช้กลุ่มในการเปลี่ยนแปลงเจตคติให้กับนักศึกษาที่มีเจตคติที่ไม่ดี และสร้างเสริมความเชื่อเดิมให้เข้มแข็งในกลุ่มที่นักศึกษามีเจตคติที่ดี โดยการจัดกิจกรรมจะใช้เวลาว่างของนักศึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เป็นจำนวน 4 ครั้ง โดยกิจกรรมไม่กระทบต่อการเรียนการสอนของนักศึกษา การจัดกิจกรรมจะทำได้หลายรูปแบบ เพื่อให้ นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายรวมกับประยุกต์จากการคิดโดยใช้จิตตปัญญาศึกษาเป็นฐาน โดยเน้นการจัดกิจกรรมกลุ่มและมีการหมุนเวียนสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิตทั้งในด้านการเรียน การทำกิจกรรม ด้านชีวิตส่วนตัว เพื่อสะท้อนความเป็นตัวตน และทำให้เกิดความรู้และความเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล และสร้างเสริมความสามัคคีและการทำงานเป็นทีมของกลุ่มนักศึกษา ซึ่งแต่ละครั้งจะมีการรวบรวมข้อมูล และสรุปผลทั้งหมดเพื่อให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยน

เจตคติทั้งกับตนเอง เพื่อนและอาจารย์ รวมถึงวิชาชีพที่ดีขึ้น แบบแผนของการจัดกิจกรรมประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมพร้อม ประกอบด้วย กิจกรรมผ่านพักตระหนักรู้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดสติรู้ตัว เข้าสู่คลื่นอัลฟา (คลื่นสมองในภาวะผ่อนคลาย เอื้อต่อการเรียนรู้) โดยทำทุกครั้งก่อนการทำกิจกรรม โดยการให้นักศึกษานั่งสมาธิ หรือการให้นักเรียนนอนราบกับพื้น สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ และอ่อนโยน หายใจเข้าออก รับรู้การดำรงอยู่ของลมหายใจ ระลึกว่าในชีวิต ต้องมีช่วงเวลาของการพัก การหยุดนิ่งทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการทำกิจกรรมหลัก

ตัวอย่างผลการสะท้อนคิดจากนักศึกษาพยาบาล จากกิจกรรมผ่านพักตระหนักรู้

“รู้สึกสบาย ตอนแรกก็เพลอหลับ แต่พอครั้งต่อมา พยายามกำหนดจิตก็รู้สึกว่าการทำกิจกรรม ทำให้จิตสงบขึ้น มีความพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น”

ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

2.1 กิจกรรมเนื้อหาหลัก เป็นกิจกรรมที่ผู้เขียนนำเนื้อหาในการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ตรงภายใน เรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สร้างความตระหนักรู้ด้วยการคิดอย่างใคร่ครวญเชื่อมโยง สรุปด้วยตนเอง โดยอาศัยกิจกรรมนอกชั้นเรียนมามีส่วนร่วม ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมกลุ่มการเล่าเรื่อง กิจกรรมกลุ่มกระดาชแปลงคำ ซึ่งจะแปลงเป็นข้างน้อย กิจกรรมกลุ่มฉันทนา ยาวที่สุด และกิจกรรมกลุ่มกระดาชแผ่นน้อย รวมถึงการนำเกมส์ต่าง ๆ มาใช้ในกิจกรรมกลุ่มด้วย โดยนักศึกษาจะมีส่วนร่วมและเปิดการรับรู้อย่างลึกซึ้งต่อเพื่อน อาจารย์ และบรรยากาศสิ่งแวดล้อม โดยนำกระบวนการสนทนา (Dialogue) ที่มี 4 ขั้นตอน คือ 1) การฟังอย่างลึกซึ้ง 2) การฟังด้วยความเคารพ 3) การห้อยแขวนการตัดสินใจ และ 4) การสะท้อนความรู้สึกที่เป็นจริง ณ ปัจจุบัน (มกราพันธุ์ จุฑารส, 2557) มาใช้ในทุกกิจกรรม โดยกิจกรรมหลักจะทำสัปดาห์ละหนึ่งกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 กิจกรรมกลุ่มการเล่าเรื่อง ใช้เวลา 30-45 นาที โดยแบ่งนักศึกษาร่วมกิจกรรมตามวันเกิด 7 วัน และให้แต่ละคนแนะนำตนเองและทำความรู้จักซึ่งกันและกัน เมื่อรู้จักกันแล้วให้นักศึกษาแต่ละคนบอกถึงข้อดีและข้อเสียของตนเองให้

เพื่อนรับทราบ แล้วร่วมตั้งชื่อกลุ่มพร้อมทั้งบอกเล่าความรู้สึกในปัจจุบัน ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง โดยทุกกิจกรรมมีกติกาว่า

“หนึ่งคนพูดหลายคนฟัง ฟังอย่างมีสติ ห้อยแขวนความคิด ไม่ด่วนตัดสิน แบ่งปันพื้นที่การพูดคุย เมื่อถึงเวลาพูดพูดด้วยความซื่อสัตย์”

“ทุกคนมีสิทธิที่บอกเล่าสิ่งที่ตนเองต้องการบอกและทุกเรื่องที่เล่าจบลงเมื่อกิจกรรมจบ ไม่มีการบอกเล่าภายนอกกลุ่ม ถือว่าเป็นการเคารพสิทธิและให้เกียรติซึ่งกันและกัน”

กิจกรรมนี้จะเป็นการฝึกการเรียนรู้เข้าใจตนเองและผู้อื่น ทั้งจากการเล่าเรื่องของตนเองและการฟังเรื่องของเพื่อน โดยนำกระบวนการสนทนาหรือสนทนา กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ และกระบวนการเรียนรู้เป็นทีมมาใช้ ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดเจตคติที่ดีกับตนเอง เพื่อน และวิชาชีพ

ตัวอย่างการเล่าเรื่องและการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งได้สะท้อนจากการทำกิจกรรมกลุ่มเล่าเรื่อง

“เราเป็นคนพูดน้อย ไม่ค่อยมีเพื่อน”

“เราเป็นคนพูดเยอะมาก ไม่ค่อยฟังคนอื่น”

“เราไม่ค่อยเก่ง แต่เราจะพยายามช่วยเพื่อน”

“เรามาเรียนพยาบาลเพราะพ่อแม่ให้มาเรียน พ่อไม่เคยขออะไรเลย เราเลยคิดว่าอยากทำให้พ่อแม่มีความสุข ก็เลยมาเรียนพยาบาลมาให้”

“เราอยากเรียนพยาบาล เพราะเป็นความใฝ่ฝัน ตั้งแต่เด็ก แม่เราไม่สบาย มีพี่พยาบาลที่ตามมาดูแลแม่เราจนหาย เราก็อยากเป็นพยาบาลที่ดีที่คอยช่วยเหลือคนอื่น เหมือนที่พี่เขาช่วยแม่เรา”

“เราไม่มีทางเลือกมากนัก บ้านเราจน ถ้าไม่เรียนพยาบาลก็ไม่มีเงินเรียนอย่างอื่น เพราะเรียนพยาบาลมีทุนให้ แต่ก็คิดว่าการเป็นพยาบาลเป็นวิชาชีพที่มีเกียรติ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และตอบแทนบุญคุณคนที่เรารัก”

ตัวอย่างการสะท้อนคิดในฐานะผู้พูด “ก่อนพูดก็รู้สึกว่าจะพูดอะไรดี เพื่อน ๆ ก็เฝ้าทุกคนรอฟัง ทำให้เราคิดว่าเราก็ดูในตัวตนของเราไป ก็ไม่รู้ว่าเพื่อนคิดยังไง แต่ขณะพูดก็รู้สึกว่าเพื่อนตั้งใจฟังมาก ไม่มีใครพูดขัดระหว่างที่เราพูด รู้สึกว่าดีนะเพื่อนบางคนที่ไม่เคยคุยกันยังนั่งฟังสิ่งที่เราพูด”

ตัวอย่างการสะท้อนคิดในฐานะผู้ฟัง “รู้สึกดี ทำให้รู้จักกันมากขึ้น ได้รู้จักเพื่อนหลายรูปแบบ หลายมุมมอง ทำให้เพื่อน ๆ ได้แสดงความเป็นตัวตน ได้แสดงความคิดเห็นของตัวเอง ได้เห็นข้อดี ข้อเสียของกันและกัน ได้เปิดใจคุยกันมากขึ้น รับฟังกันมากขึ้น ได้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนมากขึ้น และได้เรียนรู้ว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไร เพื่อใครอยู่ นอกจากจะทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นยังทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย”

2.1.2 กิจกรรมกลุ่มกระดาศแปลงคำใช้เวลา 30-45 นาที ซึ่งจะแปลงเป็นช่วงย่อย โดยแบ่งนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมตามวันเกิด 7 วัน และแจกกระดาศหนังสือพิมพ์ 1 คู่ ให้กลุ่มดำเนินการนำกระดาศหนังสือพิมพ์ที่ได้แปลงเป็นช่วง พร้อมตั้งชื่อช่วง รวมทั้งให้นักศึกษาตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอเกี่ยวกับช่วงที่กลุ่มได้ช่วยกันสร้างขึ้น และเหตุผลจากการตั้งชื่อ

ตัวอย่างการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งได้สะท้อนจากการทำกิจกรรมกลุ่มกระดาศแปลงคำ

“ข้างกลุ่มเราเพื่อนให้ชื่อว่า ข้างหมอบ เป็นข้างที่ไม่เหมือนใคร เป็นข้างเรียบง่าย”

“ข้างศึก เป็นข้างที่แข็งแรง”

ฐานะผู้ทำกิจกรรมและผู้ฟัง “ทำให้ฟังความคิดเห็นส่วนรวมมากกว่าเหตุผลของตัวเอง ทำให้เรียนรู้ว่าเพื่อน ๆ ในแต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นอย่างไร บางครั้งก็มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แต่ก็สามารถทำกิจกรรมให้ออกมาบรรลุวัตถุประสงค์เดียวกันได้”

2.1.3 กิจกรรมกลุ่มฉันทนาใช้เวลา 30-45 นาที ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มตามเดือนเกิดเกิดจะได้กระดาศหนังสือพิมพ์ 1 คู่ ให้กลุ่มดำเนินการฉีกกระดาศให้ยาวที่สุด และให้แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนบอกขั้นตอนการดำเนินการแล้วจึงนำมาวางตามความยาวเพื่อเปรียบเทียบความยาวของแต่ละกลุ่ม

ตัวอย่างการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งได้สะท้อนจากการทำกิจกรรมกลุ่มฉันทนา

“กลุ่มเราเริ่มจากการวางแผนว่าจะเริ่มต้นกันอย่างไร แล้วช่วยกันคิดว่าทำอย่างไรเพื่อให้เราสามารถฉีกกระดาศให้ยาวที่สุด หลังจากที่ได้ตกลงกันเราก็เริ่มฉีกกระดาศ”

“กลุ่มเราเริ่มจากการเสนอความคิดเห็นของแต่ละคนว่าจะทำอย่างไร แล้วคิดร่วมกันว่าจะใช้วิธีของใคร เมื่อสรุปกันได้ก็จะดำเนินการฉีกกระดาศตามที่คิด”

“กลุ่มเราคิดว่าน่าจะฉีกเป็นเส้นเล็ก ๆ และต่อเนื่องกันไปจะได้เส้นที่ยาวที่สุด แต่ขณะที่ฉีกเราริบกันไปทำให้กระดาศขาดไปส่วนหนึ่ง แต่พวกเราก็มั่นใจใหม่ และทำให้ช้าลง”

ฐานะผู้ทำกิจกรรมและผู้ฟัง “ทำให้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม มีความสามัคคี รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น ร่วมกันแก้ปัญหา รับฟังซึ่งกันและกัน ทำให้เรียนรู้ว่าเพื่อน ๆ ในแต่ละกลุ่มมีความคิดเห็นอย่างไร บางครั้งก็มีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน แต่ก็สามารถทำกิจกรรมให้ออกมาบรรลุวัตถุประสงค์เดียวกันได้”

2.1.4 กิจกรรมกลุ่มกระดาศแผ่นน้อยร่วมใจ ใช้เวลา 20-30 นาที ในนักศึกษาแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจมีสมาชิกกลุ่มละ 8-9 คน ได้รับกระดาศหนังสือพิมพ์ 1 แผ่น ให้พับกระดาศให้เล็กที่สุดโดยสามารถให้สมาชิกทั้งกลุ่มยืนบนกระดาศได้ตามเวลาที่ผู้นำกิจกรรมกำหนดอย่างน้อย 10 วินาที ถ้ากลุ่มใดล้มก่อนเริ่มต้นใหม่ ให้เวลาในการเตรียมการ 5 นาที แล้วเริ่มกิจกรรม ขณะนั้นผู้นำกิจกรรมเปิดเพลงบรรเลงให้เข้ากับกิจกรรม และตรวจสอบการทำกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม ภายหลังการทำกิจกรรมได้สุ่มตัวแทนกลุ่มบอกขั้นตอนของการดำเนินการแล้วนำกระดาศที่เล็กที่สุดของแต่ละกลุ่มมาเปรียบเทียบ

ตัวอย่างการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งได้สะท้อนจากการทำกิจกรรมกลุ่มกระดาศแผ่นน้อย

“เราเริ่มต้นจากการแผ่นกระดาศทีละนิด แล้วคิดว่าจะยืนกันได้หรือเปล่า ถ้ายืนได้เราก็จะพับให้เล็กมากขึ้น จนถึงที่สุดที่คิดว่าไม่สามารถจะพับได้แล้วเพราะจะทำให้ยืนไม่ได้”

“เราคิดว่าเราจะพับกระดาศให้เล็กที่สุดและยืนกันได้ก่อน จึงจะค่อยลงโดยการยืน ซึ่งเพื่อน ๆ ก็เสนอความคิดเห็นที่หลากหลาย เราจึงร่วมกันฟังและตัดสินใจว่าจะเราควรจะทำอย่างไร สุดท้ายก็ได้อย่างที่เห็น”

ฐานะผู้ทำกิจกรรมและผู้ฟัง “ทำให้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม ร่วมกันแก้ปัญหา สร้างความสามัคคีและสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน รับฟังความคิดเห็นของเพื่อนมากขึ้น ฟังความคิดเห็นของส่วนรวมมากกว่าเหตุผลของตัวเอง และร่วมการวางแผนงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์”

2.1.5 เกมส์ หรือกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการสื่อสารประสานงาน ใช้เวลา 30-45 นาที

เกมส์ “เลข 3 ควรละ” โดยจัดให้นักศึกษาเรียงกันเป็นวงกลม ผู้นำกิจกรรมแจ้งกฎกติกาในการเล่นและกำหนดผู้ที่เริ่มเป็นคนแรก ผู้เล่นคนแรกนับเลขเริ่มจาก 1 คนที่ 2 นับเลข 2 คนที่ 3 ตบมือ คนที่ 4 และคนต่อ ๆ ไป ที่ไม่มีเลข 3 ให้เอ่ยตัวเลขที่นับได้ ส่วนที่มีเลข 3 เป็นหลักหน่วย หลักสิบ ให้ตบมือ เมื่อมีบุคคลใดเอ่ยเลข 3 หรือ ตบมือและเอ่ยเลข 3 ให้คนนั้นเริ่มนับ เลข 1 ใหม่ ให้ทั้งกลุ่มร่วมนับเลขตั้งแต่ เลข 1 ถึง 100 ให้กลุ่มกำหนดระยะเวลาในการทำกิจกรรม 15-20 นาที โดยนับเลข 1 ถึง 100 ไม่ผิดเลย กิจกรรมนี้ยุติเมื่อทุกคนทำได้ตามกติกา

ตัวอย่างการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลซึ่งได้สะท้อนจากการเกมส์

“ได้ฝึกสติ และต้องมีสมาธิในขณะที่ทำกิจกรรม”

“ตอนแรกก็เครียด กลัวทำผิด แต่ก็ดูแล้วผิดก็ไม่มีเพื่อน ๆ ว่า ไม่อยากให้ทำผิดซ้ำ ทำให้ต้องมีสติมากขึ้น” “สนุกดีคะได้ฝึกสติ และสมาธิในขณะที่ทำกิจกรรม”

2.2 กิจกรรมทบทวน เป็นการทบทวนสิ่งที่ได้ทำไปแล้วในแต่ละสัปดาห์เพื่อการต่อยอด โดยให้นักศึกษาซึ่งเป็นตัวแทนออกมาทบทวนสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ในกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยมีการนำกระบวนการเรียนรู้การถอดบทเรียน (Lesson-learned) ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนมุมมองกันและกันที่มีความเหมือนความแตกต่างที่หลากหลาย เพื่อหาข้อสรุปร่วมกันว่าบทเรียนที่ได้เรียนรู้ร่วมกันนี้มีประเด็นที่จะได้พัฒนาต่อยอดหรือมีประเด็นที่เป็นจุดต้องพัฒนาต่อไป ทุกครั้งหลังเสร็จกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 3 กิจกรรมสรุป เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนมุมมองและการเรียนรู้ของตน โดยให้นักศึกษาได้บันทึกการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มโดยใช้กระบวนการสะท้อนคิดของผู้เรียนผ่านการใช้ Mind Map เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงของความคิดและขยายแนวคิดของผู้เรียนชัดเจนยิ่งขึ้น โดยในกิจกรรมครั้งที่ 1 จะใช้วิธีการสรุปทั่วไป และในกิจกรรมครั้งที่ 2-4 จะให้นำเสนอการสรุปโดยการใช้อย่าง Mind map

ผลการเรียนรู้จากการใช้กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา : การเปลี่ยนแปลงเจตคติของนักศึกษาพยาบาล

ผลที่เกิดกับกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษามาใช้ เกิดการพัฒนาให้นักศึกษาอย่างเป็นองค์รวม โดยพบว่ากิจกรรมทั้งหมดมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน สามารถทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจเพื่อน เข้าใจอาจารย์ เข้าใจวิชาชีพ มีการเปลี่ยนวิธีคิด มุมมอง เจตคติต่าง ๆ ไม่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง และมีความสัมพันธ์ภาพต่อผู้อื่นในทางที่ดีขึ้น ดังการถอดบทเรียนที่ให้นักศึกษาสะท้อนคิดภายหลังการเสร็จสิ้นกิจกรรม ดังนี้

“เป็นกิจกรรมละลายพฤติกรรมที่ดีคะ อยากให้จัดทุกปี การจัดกิจกรรมทำให้เห็นเจตคติของอาจารย์ เพื่อนคนอื่น ๆ บางอย่างเราคิดว่าสิ่งที่เราคิดนั้นถูก แต่พอได้ฟังเพื่อนพูดความคิดของตัวเองแล้วทำให้เห็นว่าความคิดมันสามารถต่อยอดได้อีก ได้เห็นความสามัคคีกันในกลุ่ม ซึ่งคละกลุ่มกันบ่อย ๆ ทำให้ได้ศึกษานิสสัยเพื่อนมากขึ้น ส่งผลให้การทำงานร่วมกันในอนาคตราบรื่นยิ่งขึ้น”

“ส่วนตัวชอบนะจากเพื่อนบางคนที่ไม่เคยคุยไม่เคยร่วมงาน ก็ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันก็รู้สึกว่ามันก็ดีนะ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ เปิดรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาบ้าง บางทีสิ่งใหม่ๆ มันก็ได้แต่เสมอไป”

“ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ไม่เคยคุยกันมาก่อน เพื่อนบางคนมองแต่ภายนอกเราอาจจะไม่ชอบแต่พอได้พูดคุยก็ทำให้รู้สึกกันมากขึ้น ไม่มีการแบ่งแยกเป็นกลุ่ม สนทนากันทั้งรุ่น อาจจะมีเถียงกันบ้างแต่ก็ทำงานร่วมกัน พูดคุยกันเหมือนเดิม”

“คิดว่าเป็นกิจกรรมที่ดี และควรจัดต่อไปเพราะกิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่าเพื่อนแต่ละคนเป็นอย่างไร ได้เรียนรู้การทำงานร่วมกันทำให้เห็นว่าเราทำงานคนเดียวไม่ได้ และทำให้รู้ว่าจริง ๆ ตอนนี้เรากำลังทำอะไร เพื่อใครอยู่ และวิชาชีพพยาบาลก็ไม่ได้เลวร้ายอะไร หนูว่านอกจากทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้นแล้วยังทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้นด้วย”

“จากที่ได้ทำกิจกรรมทำให้รู้จักเพื่อนมากยิ่งขึ้น คนที่ไม่เคยได้สัมผัสนิสัยก็ได้เรียนรู้มากขึ้นยิ่งกว่าเดิม แลกเปลี่ยนความคิดและเจตคติกันภายในกลุ่ม มองเห็นมุมมองที่ต่างออกไป และสามารถทำให้เรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดีขึ้น”

“กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ดีให้ทุกคนสร้างสัมพันธ์ที่ดี ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้น ได้ปรับเจตคติต่าง ๆ ได้ลองมองคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัว ว่าเพื่อนแต่ละคนเป็นอย่างไร ได้เปิดใจมากขึ้น”

จากการสะท้อนคิดดังกล่าว สะท้อนให้เห็นจุดเด่น ในการจัดกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษาเกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติโดย ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล เกิด การยอมรับความแตกต่างบุคคล เกิดความเข้าใจผู้อื่น มีทักษะ การปรับตัว มีการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้เป็นตัวแปรในการ ปรับเปลี่ยนเจตคติ โดยปัจจัยเกื้อหนุนที่ทำให้การเรียนรู้เหล่านี้ประสบความสำเร็จได้จากการ 1) ผู้สอนได้ชี้แจงเกี่ยวกับ ปัญหาและแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมที่ชัดเจน 2) นักศึกษาได้ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี 3) กิจกรรมมีความน่าสนใจ เชื่อมโยง และทำให้เกิดการเรียนรู้ ได้อย่างชัดเจน 4) ระยะเวลาในการทำกิจกรรมมีความเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป

บทสรุป

แนวคิดจิตตปัญญาเป็นทางการศึกษารูปแบบหนึ่งที่เน้น การพัฒนาอย่างเป็นองค์รวม สามารถสอดแทรกในการจัด กิจกรรมนอกชั้นเรียนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเกิดเป็นกิจกรรม จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ความแตกต่าง ระหว่างบุคคล เกิดการเข้าใจและยอมรับตนเอง ได้ฝึกการมีสติ มีการใคร่ครวญของตนเอง เป็นผู้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ยอมรับในตัวตนของผู้อื่นมากขึ้น โดยเรียนรู้ผ่านประสบ-

การณ์ตรงจากการทำกิจกรรม เกิดการเรียนรู้ด้วยใจอย่าง ใคร่ครวญ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง เกิดการเปลี่ยนแปลง ขึ้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับ ตนเอง เพื่อน อาจารย์ และวิชาชีพ ส่งผลทำให้เกิดความสัมพันธ์ ที่ดีของเพื่อน อาจารย์นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกันใน วิทยาลัย ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยน เจตคติที่เหมาะสมกับ วิชาชีพที่นำสู่การดำรงชีพ พัฒนาตนและพัฒนาชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

การจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยน เจตคติของนักศึกษาพยาบาล ให้มีเจตคติด้านปฏิสัมพันธ์กับ เพื่อน อาจารย์และวิชาชีพที่ดีขึ้น โดยการนำกิจกรรมจิตต ปัญญาศึกษาบางส่วนมาใช้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นที่จะส่งเสริม เจตคติต่อตนเอง ผู้อื่น และในวิชาชีพ ซึ่งการพัฒนาในการส่งเสริมเจตคติของนักศึกษาควรมีการศึกษาเรื่องเจตคติของ นักศึกษาให้ครบทุกมุมมองและศึกษาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เพื่อทราบแนวโน้มของเจตคติของนักศึกษาพยาบาลทุกชั้นปี และนำข้อมูลเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการปลูกฝังหรือส่งเสริมเจตคติ ที่ดี มีการพัฒนาเจตคติให้กับนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง และควร มีแนวทางในการส่งเสริมเจตคติของนักศึกษาพยาบาลที่ชัดเจน มากขึ้นเพื่อให้นักศึกษาก้าวไปสู่เป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีเจตคติ ที่ดีในตนเอง ผู้รับบริการ และวิชาชีพ ซึ่งจะส่งเสริมการให้ บริการด้านสุขภาพที่ดีแก่ผู้รับบริการในอนาคต และมีวิสัยทัศน์ ในวิชาชีพการพยาบาลที่มีประสิทธิภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรศศิริ ชิตดี และณัฐพร อุทัยธรรม. (2556). กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา: กลยุทธ์การพัฒนาบุคลิกภาพนักศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 5(2), 106-117.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา Transformative Learning and Contemplative Education. ใน *จิตตปัญญาศึกษา: การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มกราพันธุ์ จุฑะรสก. (2557). *ถอดบทเรียนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระบบนิเวศทางการพยาบาลโรงพยาบาลกาฬสินธุ์*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แคนเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตเซอร์วิส จำกัด.
- นพมาศ ชีระเวคิน. (2542). *จิตวิทยาสังคมกับชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปราณี อ่อนศรี. (2557). จิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อพัฒนามนุษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(1), 7-11.
- ประเวศ วะสี. (2550). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย*. กรุงเทพมหานคร : สวนเงินมีมา.
- ลักขณา แพทยานันท์. (2551). รายงานการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาล ความ เหนื่อยหน่ายกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลสภราชสิทธิประสงค์*, 6(2), 23-33.
- วิจิตร ศรีสุพรรณ, วิลาวัลย์ เสนารัตน์, วิภาดา คุณาวิกติกุล, อวยพร ตันมขยกุล, ชื่นชม เจริญยุทธ และนิชากร ศิริกนกวิไล. (2550). *รายงานวิจัยการศึกษาความต้องการกำลังคนสาขาพยาบาลศาสตร์ ระหว่าง พ.ศ. 2538-2558*. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขและสำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข.
- สมใจ วินิจกุล และสุวรรณา เจริญสุขวงศ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อวิชาชีพการพยาบาล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับสมรรถนะการปฏิบัติการพยาบาลของบัณฑิตพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์. *วารสารเกื้อการุณย์*, 21(2), 113 – 125.
- สมาน อัสวภูมิ. (2558). ค่านิยมและเจตคติกับความพึงพอใจในงาน. *วารสารบริหารการศึกษาบัณฑิต*, 15(3), 1-7.
- สร้อย อนุสรณ์ธีรกุล, เกษราวัลณ์ นิลารามกุล และสมพร วัฒนกุลเกียรติ. (2543). เจตคติของนักศึกษาพยาบาล ต่อวิชาชีพพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 23(2-4), 37-51.
- ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม. (2551). *โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์คุณธรรม.
- ศิริประภา พุทธิกุล. (2554). จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education). *วารสารศึกษาศาสตร์*, 22(1), 1-13.
- อนัญญา คูอาริยะกุล, วราภรณ์ ยศทวี, นัยนา อินธิโชติ, วิภาวรรณ นวลทอง และวีระยุทธ อินพะเนา. (2555). เจตคติต่อวิชาชีพการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 6(1), 18-26.
- อุดมรัตน์ สงวนศิริธรรม. (2550). *การพัฒนาวิชาชีพการพยาบาล*. เชียงใหม่: หจก.โรงพิมพ์ช้างเผือก.