

จิตตปัญญาศึกษา: กิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต Learning Activities and Assessment Based on the Contemplative Education Philosophy

กรศศิ์ ชิดดี^{1*}, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์², กรรณิกา เกตุนิล³, มุสลิมห์ โต๊ะแปเราะ² และ นันทา กาเลี้ยง²
Kornsasi Chiddee^{1*}, Siriphan Siriphan², Kannika Katenil³, Muslin Tohpaeeroh² and Nanta Kaleang²
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีราช^{1*}, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์²,
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยภุชเชษฐ³
Boromarajonani College of Nursing, Chakiraj^{1*}, Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University²,
Faculty of Nursing Phetchaburi Rajabhat University³

(Received: May 10, 2019; Revised: June 26, 2019; Accepted: July 08, 2019)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอกิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง ประกอบด้วยการเรียนรู้ด้านพลังชีวิตและการกระทำ การเรียนรู้ด้านความรู้สึก และการเรียนรู้การคิดและตัดสินใจ ซึ่งเรียกอย่างง่ายว่า มือ/กาย ใจและหัวนำมาจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทั้ง 2 แบบ คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ การเรียนแบบลงมือปฏิบัติจริง นั้นใช้ “กิจกรรม” เป็นหลักในการเรียนการสอน โดยการ “ปฏิบัติจริง” ประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนเป็นระยะด้วยวิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจและความสามารถ ณ ปัจจุบัน ขณะกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาการจัดการเรียนรู้อบรมสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การสงบนิ่งอยู่กับตนเอง เป็นการพัฒนาร่างกาย (HAND) ได้แก่ กิจกรรมการทำสมาธิ (การสงบนิ่ง) การภาวนา การผ่อนคลายกระดูกสันหลัง เพื่อฝึกสติและการตามรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ขั้นตอนที่ 2 การสรรค์สร้างประสบการณ์ เป็นการพัฒนาร่างใจ (HEART) ได้แก่ กิจกรรม การวาดภาพ และระบายสี เพื่อสื่อสารความคิดโดยใช้ลายเส้นและสีสันทัน การสัมภาษณ์ การเคลื่อนไหวตามจังหวะ เพื่อฝึกสติและการเปิดรับผู้อื่น ขั้นตอนที่ 3 การให้ความรู้พัฒนาร่างจิต (HEAD) ได้แก่ กิจกรรม การบรรยายเรื่องหลักการพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา สุนทรียสนทนา เพื่อฝึกฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลดอคติของตนเอง กงล้อสี่ทิศ (การเรียนรู้บุคลิกภาพตนเองและผู้อื่น) การใช้สุนทรียสนทนา การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยน การฟังเรื่องเล่าจากเพื่อนอ่านบทกลอน บทกวี ของรักของหวง ฝึกการใช้อายตนะ 6 ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนความคิด ได้แก่ กิจกรรมให้ประเมินตนเอง (Self-Reflection) การบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal Writing) และประเมินโดยผู้สอน

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา, กิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้, นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: tim2007pon@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 095-2511123)

Abstract

This descriptive article aimed to present activities and learning assessments for bachelor of nursing science students that are based on contemplative education, a philosophy of higher education that integrates introspection and experiential learning into academic study in order to support academic and social engagement, develop self-understanding as well as analytical and critical capacities, and cultivate skills for engaging constructively with others. Informed by the many forms of contemplative practice in philosophies and religions the world over, contemplative education invites students to embrace the immediacy of their interior lives as a means for applying their own first-person experiences to what they are learning in their classrooms. Contemplative practices invite close observation of phenomena (e.g., natural processes, cultural productions, mental and emotional states, biases, media). These practices provide opportunities to develop attention and focus, increase awareness and understanding, listen and speak across difference, support creative approaches to problem solving, and consider the impacts of our actions on the world at large. The proposed activities in this study are divided in 4 steps. Step 1 consists in physical (HAND) and meditation practices, such as prayer and relaxation, with a focus on mindfulness, in order to being aware of one's emotions, thoughts and feelings. Step 2 includes experiences on development of the heart base (HEART), such as drawing and coloring activities to communicate ideas using lines and colors. Step 3 focuses on interview practice, with active listening to the speaker. It could be sharing and exchanging activities, listening to stories from friends, reading poems, etc. Step 4 is to express reflecting thoughts, so activities consist in self-assessment and reflection, for example journal writing and assessment by the instructor.

Keywords: Contemplative Education, Learning Activities, Assessment, Nursing Students

บทนำ

จุดมุ่งหมายของการศึกษาทุกระดับเป็นไปเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสูงสุดของศักยภาพของบุคคล ตามที่นักทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism) เช่น มาสโลว์ (Maslow) โรเจอร์ (Rogers) โคมส์ (Combs) (Khemmani, 2007) เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง และให้ความสำคัญกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีความดีงาม มีความสามารถ และมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์หากได้รับอิสรภาพและเสรีภาพ การจัดการเรียนการสอนจึงให้ความสำคัญกับความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ (Ownership) ของผู้เรียน โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ช่วยเหลือ อำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้ (Chiddee, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่ว่าจิตตปัญญาศึกษาหมายถึงกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาภายในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (Thongtavee, 2008)

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษากล่าวถึงการเรียนรู้ของมนุษย์แบบองค์รวม ประกอบด้วยการเรียนรู้ด้านพลังชีวิตและการกระทำ (Willing and Doings) การเรียนรู้ด้านความรู้สึก (Feeling) และการเรียนรู้ การคิดและตัดสินใจ (Thinking and Judging) ซึ่งเรียกอย่างง่ายว่า มือ/กาย (Hands) ใจ (Heart) และหัว(Head) ผู้เรียนจะต้องมีประสบการณ์ในเชิงรูปธรรมเสียก่อน จากนั้นจึงคิดใคร่ครวญต่อประสบการณ์นั้นๆ ผ่านแง่มุมต่างๆ ซึ่งจากการสังเกตอย่างใคร่ครวญ (Reflective Observations) นี้เองผู้เรียนจะสร้างมโนทัศน์ใน

เชิงนามธรรมขึ้นมา เพื่อสร้างฐานความคิดหรือมุมมองจากการบูรณาการข้อสังเกตต่าง ๆ เข้าด้วยกัน และใช้ฐานความคิดเหล่านี้เป็นแนวทางนำสู่การลงมือปฏิบัติจริง เป็นพฤติกรรมกระทำด้วยตนเอง (Nilakovit, & Chantasuk, 2009) กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีลักษณะกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่หลากหลาย เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างสมบูรณ์ครบ 3 ฐาน คือ ฐานหัว/คิดเป็นการพัฒนาด้านความรู้ ความเข้าใจ ฐานใจ เป็นการพัฒนาด้านความรู้สึก และฐานมือ/กาย เป็นการพัฒนาด้านการปฏิบัติหรือพฤติกรรมสู่การสร้างเสริมวินัยในตนเอง ว่าด้วยกำเนิดของการควบคุมตนเอง หรือการมีวินัยในตนเองโดยกล่าวไว้ว่า การเรียนรู้ที่เกิดจากความสัมพันธ์ด้วยความรัก ความเมตตาความปรารถนาดี จะสร้างให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ เกิดความพอใจ นำไปสู่การยอมรับ และปฏิบัติตามค่านิยมสั่งสอนหรือมีพฤติกรรมเลียนแบบผู้ที่ตนรักและพอใจ เกิดความสุข และพอใจได้เองโดยไม่มีใครบังคับ หรือไม่หวังผลตอบแทนสิ่งใดจากภายนอกเป็นการให้รางวัลและชมเชยตนเอง ความสามารถในการให้รางวัลตนเองนี้ เป็นการแสดงถึงการบรรลุภาวะทางจิตของบุคคล ผู้ที่บรรลุภาวะทางจิตอย่างสมบูรณ์เป็นผู้ที่สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผลในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีจิตสำนึกซึ่งหมายถึง การเกิดวินัยในตนเอง (Suttachinda, 2000) และการกำหนดเป็นวิธีการประเมินผลการสร้างเสริมวินัยในตนเองนั้น ได้นำทฤษฎีการคงตัวและการเปลี่ยนแปลงของระบบความเชื่อที่พัฒนาโดย Rokeach ในปี 1968 (Sethakomkun, 2014) ได้กล่าวไว้ว่า ความเชื่อแบบข้อกำหนด (Prescriptive Belief) เป็นความเชื่อที่ชี้ทางและเป้าหมายของการกระทำ เชื่อว่าสิ่งใดควรทำ ไม่ควรทำ และมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 1) องค์ประกอบด้านความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive) บุคคลนั้นมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีปฏิบัติ และจุดหมายของชีวิตที่ตนปรารถนา 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective) เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้น เช่น ชอบ ไม่ชอบ รักหรือเกลียด 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral) ความรู้สึกเป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ เป็นพฤติกรรม โดยทำการประเมินระดับพัฒนาการ และการประเมินตนเองด้วยวิธีอัตวิสัยประยุกต์ตามหลักการของจิตตปัญญาศึกษา โดยให้ผู้เรียนพูด อธิบาย ทำการบันทึกการเรียนรู้และความรู้สึกของตนเอง การให้สัมภาษณ์และการสังเกตพฤติกรรมโดยผู้สอน และใช้แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมวินัยในตนเอง ใช้บันทึกการเรียนรู้ของผู้เรียนและการสัมภาษณ์ วัดความรู้สึก การเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าภายในตน ใช้การสังเกตวัดประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติตน

ปัจจุบันได้มีการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต เพื่อพัฒนานักศึกษาในหลายด้าน ได้แก่ การพัฒนาการดูแลแบบองค์รวม การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา การพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักศึกษา และนำมาบูรณาการทั้งในรายวิชาทฤษฎีและวิชาปฏิบัติ ผลการศึกษาพบว่า การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้ จะพัฒนาให้นักศึกษาเรียนรู้อย่างเปิดกว้าง มีการตระหนักรู้ในตนเอง มีสติ สมาธิ มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เชื่อมั่นและไว้วางใจ เคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ (Suwannaka, 2009; Khamsawarde, 2009; Imnamkhao, 2011; Chumpeeruang, Wattanatorn, Hingkanont, & Keawurai, 2013; Jantaweemuang, 2016)

จากแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยมและการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สามารถนำแนวคิดทั้ง 2 แนวคิดมาพัฒนาการจัดการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทั้ง 2 แบบ คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ มุ่งเสริมสร้างศักยภาพของนักศึกษาในการดูแลตนเอง เสริมสร้างนักศึกษาให้มีความสามารถ และมีศักยภาพ (Individual and Potential) ในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนพึงพอใจ และจะรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้น ๆ (Chiddee, 2016) บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอกิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้แบบ แบบลงมือปฏิบัติจริง (Learning by Doing) นั้นใช้ “กิจกรรม Activity” เป็นหลักในการเรียนการสอน โดยการ “ปฏิบัติจริง Doing” ในเนื้อหาทุกขั้นตอนของการเรียนรู้ เป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทุกคนในกลุ่มเป็นผู้ปฏิบัติ ผู้สอนเป็นพี่เลี้ยงและผู้ฝึกหัด แต่กิจกรรมที่นำมาใช้นี้ต้องมีประสิทธิภาพในการเรียนรู้ เนื้อหานั้นๆ มีจุดมุ่งหมาย สนุก น่าสนใจ ไม่ซ้ำซากจนก่อให้เกิดความเบื่อหน่าย และทำให้ผู้เรียนรู้ว่าวางแผนพัฒนาตนเองอย่างไร ดังนั้น ผู้สอนจึงเป็น “นักออกแบบกิจกรรม Activity Designer” มืออาชีพ ที่สามารถ “มองเห็นภาพกิจกรรม” ได้ทันที Eka (2019) ดิคและคาเรย์ (Dick, & Carey, 1996 cite in Chiddee, 2016) ได้เสนอการพัฒนาและเลือกกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการนำกลวิธีการสอนที่ได้วางไว้มาคัดเลือกกิจกรรมการเรียนการสอนรวมถึงการสร้างคู่มือผู้เรียน คู่มือผู้สอน สื่อการเรียนการสอน แบบวัดและประเมินผล การพัฒนาในขั้นตอนนี้ ต้องสอดคล้องกับรูปแบบการเรียนการสอนที่เลือกและทรัพยากรการเรียนรู้ที่เหมาะสมและสามารถหาได้ง่าย โดยออกแบบและสร้างแบบประเมินผลย่อย การประเมินผลย่อยเป็นการรวบรวมข้อมูลเพื่อประมวลผลว่า จะพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้นอย่างไร ซึ่งการประเมินผลย่อยสามารถทำได้ 3 วิธี คือ 1) ประเมินตัวต่อตัว (One-to-One Evaluation) เช่น ใช้ประเมินตนเอง (Self-Reflection) การบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal Writing) 2) การประเมินกลุ่มย่อย (Small Group Evaluation) และ 3) การประเมินภาคสนาม (Field Evaluation) เป็นการใช้เทคนิคในการประเมินทั้งสื่อการเรียนการสอนและการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน

การประเมินการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ความหมายของการประเมิน (Assessment) เป็นการประเมินความก้าวหน้าการเรียนรู้ ประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายมีทั้งง่าย ๆ จนถึงวิธีการที่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจที่เป็นปัจจุบันเกี่ยวกับความสามารถของผู้เรียน โดยใช้หลักการของการประเมินการเรียนรู้ ดังนี้

1. การประเมินที่เหมาะสมต้องเกิดจากความเข้าใจที่ชัดเจนทั้งผู้สอนและผู้เรียนและผู้สอนใช้วิธีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
2. การประเมินการเรียนการสอนในชั้นเรียนเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การตัดสินคุณภาพของการสอน
3. ผู้เรียนมีส่วนในการประเมินและนำผลการประเมินไปใช้ได้
4. การตั้งเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญของการประเมิน ดังนั้นเป้าหมายต้องชัดเจน
5. การประเมินที่ดีต้องมีคุณภาพสูงมีหลักการและความเที่ยงตรงที่เชื่อถือได้
6. การประเมินเป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องมีความเข้าใจและนำไปใช้เพื่อการพัฒนาการเรียนรู้และการเรียนการสอน
7. การประเมินเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนที่ขาดไม่ได้

สรุปการประเมินการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (Chiddee, 2016) ได้ใช้การประเมินผู้เรียนระหว่างการดำเนินกิจกรรม และการประเมินหลังการจัดกิจกรรม และการประเมินร่วมกันเพื่อนำผลไปพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ต่อไป

กระบวนการจิตตปัญญากับการวางแผนจัดการเรียนรู้

กระบวนการจิตตปัญญาที่นำมาวางแผนจัดการเรียนรู้ มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ (Chiddee, 2016)

ขั้นตอนที่ 1 สงบนิ่งอยู่กับตนเอง เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในตนของผู้เรียน มีสติ และสมาธิ จัดบรรยากาศห้องเรียนให้มีบรรยากาศสงบเย็น ผู้สอนแสดงพฤติกรรมการสงบนิ่งอยู่กับตนเอง ร่วมสนทนากับผู้เรียนในบรรยากาศกัลยาณมิตร

ขั้นตอนที่ 2 สร้างสรรค์ประสบการณ์จากกิจกรรม เป็นการร่วมปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้แก่

1. เรียนรู้ผ่านความสงบนิ่งฝึกการสงบนิ่งก่อนเรียนช่วยให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เรื่องอารมณ์ ความจำ ความคิดให้ดีขึ้น มีความพร้อมในการเรียน ได้ทำอะไรซ้ำลง

2. เรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว ฝึกให้มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกัน กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว การเคลื่อนไหวตามจังหวะนี้ทำให้ได้สะท้อนตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นข้อบกพร่อง ข้อจำกัดของตนเอง

3. เรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ได้ฝึกปฏิบัติ “การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ” หมายถึง การเปิดประสาทสัมผัส ฝึกละเอียดสิ่งต่างๆ และสังเกตตนเองไปพร้อม ๆ กัน กิจกรรมที่จัดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อนแลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง

4. เรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์การฟังเรื่องเล่าจากเพื่อนๆ เพื่อให้ได้เรียนรู้ผ่านมุมมองของผู้อื่นการอ่านบทกลอน บทกวีของรักของหวง การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยนการหยุดรับฟัง การฟังอย่างลึกซึ้ง ปราศจากอคติ ไม่ตัดสินผู้อื่นจากประสบการณ์เดิม การเปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง การสนทนากลุ่มทำให้ได้เรียนรู้มุมมองของเพื่อน ได้ระบายความรู้สึก ได้ทบทวนตัวเอง นอกจากนั้นยังทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 การให้ความรู้ เป็นการให้ความรู้ในหัวข้อตามรายวิชา เช่น เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคลวัยผู้ใหญ่แบบองค์รวม หลักการพื้นฐานตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

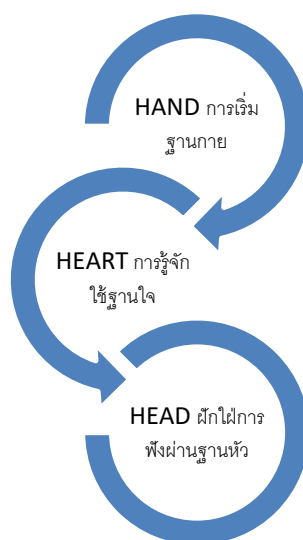
ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนความคิดจากประสบการณ์ที่ได้รับตามกิจกรรม เป็นการประเมินผู้เรียนระหว่าง การดำเนินกิจกรรม โดยการประเมินตนเองและประเมินโดยกลุ่มเพื่อน (Group Reflection) และการประเมินหลังการจัดกิจกรรม โดยการประเมินตนเอง (Self Reflection) มีการบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal Writing) และการประเมินร่วมกัน

ผู้เขียนได้นำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามากำหนดรูปแบบการเรียนรู้ดังนี้

ขั้นเริ่มที่ฐานกาย (HAND) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ประกอบด้วยกิจกรรมผ่อนคลายกระดูกและกล้ามเนื้อ และทำสมาธิด้วยวิธีการอานาปานสติ เดินตามจังหวะเพลง โยคะ การนวด

ขั้นรู้จักใช้ฐานใจ (HEART) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ ด้วยหลักการสุนทรียสนทนา กิจกรรมที่จัดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สอดแทรกความสนุกสนาน

ขั้นฝึกฝนการฟังพัฒนาฐานคิด (HEAD) และเสริมสร้างประสบการณ์เป็นการใช้สุนทรียสนทนาฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งสรุปรูปแบบการเรียนรู้ดังภาพ 1 (Chiddee, 2016)



ภาพ 1 รูปแบบการเรียนรู้ 3H

กรณีตัวอย่างการใช้กระบวนการจิตตปัญญาวางแผนจัดการเรียนรู้ รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 2 มีกิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 สงบนิ่งอยู่กับตนเอง การสงบนิ่งเป็นการพัฒนาฐานกายเพื่อการลงมือกระทำ (HAND)
วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้

1. ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเองที่ชัดเจนและอย่างลึกซึ้ง
2. ฝึกการตามรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน
3. ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองผ่านการภาวนาด้วยการเดินเข้าจังหวะเพลง

กิจกรรม การภาวนา การผ่อนคลายตระหนักรู้ การเปิดเพลงบรรเลง (พร้อมพุดนาสน์ ๆ นักศึกษานั่งหรือนอนตามอริยาถัย เพื่อฝึกสติและการตามรู้อารมณ์) ความคิด ความรู้สึกของตน การทำสมาธิ

การประเมินตนเองโดยบันทึกผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา การสงบนิ่งก่อนเรียนช่วยให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เรื่องอารมณ์ ความจำ ความคิดให้ดีขึ้น มีความพร้อมในการเรียน ได้ทำอะไรช้าลง ความสงบ ความนิ่ง และการผ่อนคลาย ความสบายใจ การมีสติ จดจ่อ ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่ได้ย้อนกลับมามองตัวเอง ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้ตระหนักรู้ในตัวเองมากขึ้น รู้จักการปล่อยวาง ตัดความคิด หยุดการกระทำ

ขั้นตอนที่ 2 การสรรค์สร้างประสบการณ์ เป็นการพัฒนาฐานใจ เพื่อการรู้สึก (HEART)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษา

1. เข้าใจลักษณะนิสัยและแรงขับภายในที่ก่อให้เกิดการกระทำต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น
2. พัฒนาทักษะการฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น
3. พัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในการทำงานคนเดียวและทำงานร่วมกับผู้อื่น
4. เรียนรู้และนำกิจกรรมเคลื่อนไหวไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อให้บริการด้านสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อให้บริการด้านสุขภาพ

กิจกรรม การสัมภาษณ์/การเคลื่อนไหวตามจังหวะ(เพื่อฝึกสติและการเปิดรับผู้อื่น เช่น การปรบมือ การเป็นผู้นำผู้ตาม) การฟังเรื่องราวของเพื่อน ๆ การอ่านข้อเขียน/บทความที่บรรยายความรู้สึก การวาดภาพ และระบายสี (เพื่อสื่อสารความคิดโดยใช้ลายเส้น และสีเส้น)

การประเมินตนเองโดยบันทึกผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา การเคลื่อนไหวตามจังหวะนี้ทำให้ได้สะท้อนตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นข้อบกพร่อง ข้อจำกัดของตนเอง ความไร้จังหวะ การขาดสติ ความสนุกสนาน ความผ่อนคลาย การลิ้มความทุกข์ในชั่วขณะ เกิดสติ มีสมาธิ ทำให้เรียนรู้ที่จะถ่ายทอดความคิด การมีสติกับการวาดภาพและระบายสี การอ่านข้อเขียน (เพื่อขอบคุณสรรพสิ่งในโลก ให้ความรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ล้วนแล้วแต่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน) มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องประสานกัน กระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว การเรียนรู้เกี่ยวกับความสามัคคี ความพร้อมเพรียง ความไว้วางใจกันและกัน การเปิดใจรับเรียนรู้ (สมาธิสามารถเกิดได้ทุกที่มิใช่การนั่งเพียงอย่างเดียว)

ขั้นตอนที่ 3 การให้ความรู้เป็น การพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษา

1. เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล พัฒนาทักษะการสังเกตและบันทึกการสังเกตในลักษณะต่าง ๆ
2. เข้าใจถึงความสำคัญของการประสานกายและจิต ที่แตกต่างกันเชื่อมโยงสู่การทำงานบริการด้านสุขภาพที่ต้องมีการประสานงานกันระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างกัน
3. เฝ้ามองและรับฟัง สิ่งที่เพื่อนแลกเปลี่ยนอย่างตรงตามความเป็นจริงไม่มีอคติ

4. มีสมาธิกับการร่วมกิจกรรมและพัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตตนเอง

กิจกรรม การบรรยายเรื่องหลักการพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา สนทริยสนทนา (การตั้งใจฟัง และ แขนวลอยการตัดสินผู้พูด ฟังฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลอคคิตของตนเอง) กงล้อสี่ทิศ (การเรียนรู้บุคลิกภาพตนเอง และผู้อื่น) การใช้สนทริยสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคลเช่น ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่ โรคจากวิถีชีวิต (Lifestyle) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ปัญหาจากการทำงาน การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสุขภาพวัยทอง การฟังเรื่องเล่าจากเพื่อนๆ เพื่อให้ได้เรียนรู้ผ่านมุมมองของผู้อื่นอ่านบทกลอน บทกวี ของรักของหวง การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยนการ สนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้พูด การเขียนแผนการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยใช้ กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยยึดหลักจริยธรรมและหลักสิทธิมนุษยชน ฝึกการใช้ายตนะ 6 การสังเกตอย่างใคร่ครวญโดยสังเกตผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 เฝ้ามองอย่างเปิดรับความเป็น ตัวตน

การประเมินตนเองโดยบันทึกผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักรู้ ถึงความสำคัญหลักการ พื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา สนทริยสนทนา (การหยุดรับฟัง การฟังอย่างลึกซึ้ง ปราศจากอคติ ไม่ตัดสินผู้อื่นจาก ประสบการณ์เดิม การเปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง การสนทนากลุ่มทำให้ได้เรียนรู้มุมมองของเพื่อน ได้ ระบายความรู้สึก ได้ทบทวนตัวเอง นอกจากนั้นยังทำให้ความสัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น) นักศึกษานำแผนการสร้าง เสริมสุขภาพไปใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติต่อไป ความสงบ สมาธิ (ได้ฝึกการสังเกตรายละเอียด การสังเกตอย่างใคร่ ครวญทำให้ได้คิดทบทวน ได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทำให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองการฟังเรื่องเล่าทำให้เกิดความรู้สึก สนุกและซาบซึ้ง) ในขณะเดียวกันได้คิดเชื่อมโยงกับวิชาพยาบาล เช่น การเห็นคุณค่าของคำว่าพยาบาล การ ตระหนักถึงหน้าที่ของพยาบาล ความรู้สึกซาบซึ้งในวิชาชีพพยาบาลการเข้าใจผู้ป่วย การฟังประสบการณ์จาก เพื่อนๆ ทำให้ได้เรียนรู้ชีวิต เข้าใจสัจธรรมของการใช้ชีวิต ได้รับแรงบันดาลใจในการค้นหาตัวเองและการดำเนิน ชีวิต

ขั้นตอนที่ 4 การสะท้อนความคิดจากการจัดกิจกรรม

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษา

1. ประเมินผลการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการมองตัวเอง การตระหนักรู้ในตัวเอง การปล่อยวาง
2. ตระหนักรู้อารมณ์ ความจำ ความคิดได้ดีขึ้น มีความพร้อมในการดำเนินชีวิต

กิจกรรม การประเมินตนเอง (Self-Reflection) การบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal Writing) ประเมิน โดยผู้สอน

การประเมินตนเองโดยบันทึกผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ทบทวนตัวเอง ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ร่างกายและจิตใจของตนเองและเพื่อน

กิจกรรมที่ใช้เพื่อเตรียมผู้เรียนให้พร้อมต่อการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เนื้อหาผ่านประสบการณ์ในการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่นในบริบทการ เรียนรู้ร่วมกันในชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาและเวลาที่ รายวิชากำหนดโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นปรับฐานกาย (HAND)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ก่อนเริ่มชั้นเรียน/หลังจากที่เข้าชั้นเรียนวิชาอื่นโดยมีรายละเอียด

1.1 การดำเนินกิจกรรม กลุ่มกิจกรรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ และ ทำสมาธิด้วย การเดินเข้าจังหวะเพลง ดังนี้

การผ่อนคลายกระตือรือร้น เริ่มต้นด้วยการให้นักศึกษา นอนหงายราบลงกับพื้น วางมือทั้ง 2 ข้างแนบ ลำตัว หลังตา เปิดเพลงที่มีจังหวะต่ำกว่าอัตราการเต้นของหัวใจเล็กน้อย เพื่อสร้างบรรยากาศที่สงบ กระบวนการ พหุบทความเกี่ยวกับการผ่อนคลายอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จากนั้นจึงค่อย ๆ นำ จินตนาการของนักศึกษาออกสู่ธรรมชาติอันสวยงามและ/หรือ การมองธรรมชาติมองเพื่อนร่วมงาน ในฐานะเป็น หนึ่งเดียวกัน เป็นสิ่งที่ใช้หายใจร่วมกันแล้วค่อย ๆ นำพาจินตนาการของนักศึกษาเข้าสู่ร่างกาย ณ ปัจจุบันขณะอีก ครั้งหนึ่ง

1.2 วัตถุประสงค์ของกิจกรรม มีดังนี้ เพื่อให้นักศึกษา

1.2.1 มีสมาธิกับการร่วมกิจกรรมและพัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตตนเอง

1.2.2 ยอมรับในข้อจำกัดของตนเองผ่านการทำสมาธิด้วยการเดินเข้าจังหวะเพลง

1.3 อุปกรณ์ประกอบการกิจกรรม กลุ่มกิจกรรมปรับฐานกายให้พร้อม มีวัสดุ อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม ให้พร้อม ดังนี้

1.3.1 แผ่นซีดีเพลงผ่อนคลาย และเครื่องเล่นแผ่นซีดี ใช้เพลงช้าที่มีจังหวะต่ำกว่าอัตราการเต้น ของหัวใจปกติเล็กน้อย มีช่วงเสียงสม่ำเสมอ ราบรื่น ไม่กระโดดหรือจังหวะเร้าใจเกินไป

1.3.2 ระวัง ใช้เคาะส่งสัญญาณ สำหรับเชิญชวนก่อนเริ่มต้นทำกิจกรรม (ตามเวลา)และเมื่อ เสร็จสิ้นการทำกิจกรรมแล้ว

1.4 การประเมินกิจกรรม ประเมินจากการสะท้อนความคิด/ความรู้สึกของนักศึกษา สังเกตความ พร้อมในการเรียนรู้ของนักศึกษา

2. ขั้นเปิดฐานใจ (HEART)

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติ “การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ” หมายถึง การเปิด ประสาทสัมผัส เฝ้าสังเกตสิ่งต่างๆและสังเกตตนเองไปพร้อม ๆ กัน เป็นกิจกรรมที่จัดทำให้นักศึกษาได้รู้สึกละเลย สอดแทรกความสนุกสนาน ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อน แลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเองกับเพื่อนๆ ทำให้ไม่รู้สึกถูกบังคับให้เรียนรู้หลักสูตรที่ไม่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติ การจัดสถานที่แบบไม่เป็นทางการ ด้วยการนั่งกับพื้นเพื่อให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง เชื่อมโยง สู่พัฒนาความสามารถของนักศึกษาในการรับรู้ ด้วยประสาทสัมผัสที่ละเอียดอ่อน รับรู้และยอมรับประสบการณ์ ของตนเอง และผู้อื่นด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา ทำความรู้จักตนเอง เฝ้าสังเกตธรรมชาติ และทำงานศิลปะ ดังนี้

2.1 การดำเนินกิจกรรม กลุ่มกิจกรรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมทำความ รู้จักตนเอง กิจกรรมเฝ้าสังเกตธรรมชาติ และกิจกรรมศิลปะ โดยแต่ละกิจกรรมมีรายละเอียดดังนี้

2.1.1 การวาดภาพ เส้นแสดงรูปร่าง (Contour) ถือเป็นทักษะของการเริ่มต้นวาดเขียน โดยใช้ ใจดูใบภาพด้วยสายตา ตั้งสติ มีสมาธิ ใช้ดินสอวาดจนสามารถสัมผัสถึงสิ่งที่เราจะวาด ใช้มือวาด โดยไม่มองมือ จากตาสู่ใจ จากใจสู่มือ ทั้ง 3 ส่วน ต้องสัมพันธ์กัน ใช้การวาดรูปเป็นการสังเกตตนเองจะทำให้เห็นตนเองชัดเจน มากขึ้น ฝึกการสังเกตตนเองในขณะที่ทำ

2.1.2 ภาพโดนใจ ให้นักศึกษาออกไปนอกห้องประชุม ผู้สอนนำโปสเตอร์ภาพต่างๆ มาวาง กระจัดกระจายอยู่กับพื้นที่ มีภาพพระพุทธรูป ภาพทะเล ภาพภูเขาต้นไม้ ดอกไม้ ภาพรูปปั้น ฯลฯ เมื่อให้ สัญญาณด้วยเสียงดนตรี แล้วให้นักศึกษาเริ่มทยอยกันเข้ามาในห้องอีกครั้ง ให้แต่ละคนเดินดูภาพอย่างตั้งใจ ใน ระหว่างที่เดินดูภาพ ให้สำรวจตัวเองว่าเรากำลังดูกับภาพไหนมากที่สุด หรือเราอาจจะไม่ชอบภาพไหนเลย สุดท้าย ต้องเลือกภาพเป็นของขวัญให้กับตนเองสัก 1 ภาพ บอกเหตุผลกับกลุ่มว่าทำไมจึงเลือกภาพนั้น ภาพที่เราเลือกมี อะไรที่ดึงดูดความสนใจเรา เราชอบเพราะอะไร และอธิบายว่าภาพนั้นสะท้อนความเป็นตัวเราอย่างไร

2.1.3 กิจกรรม ของรักของหวง ให้นักศึกษาเตรียมของที่ เป็น ของรักของหวง ของตนเองที่พอ ตัดใจสละได้ พร้อมบอกเล่าเรื่องราวความเป็นมาว่าเพราะเหตุใดจึงเป็น ของรักของหวง ของตนเองมาแลกเปลี่ยน กัน เป็นกิจกรรมสัญลักษณ์ที่มีความหมายและพลังในหลายระดับ ทั้งในแง่การแบ่งปัน การสร้างบรรยากาศของ

ความรักและความเข้าใจกันในกลุ่ม การปล่อยวาง และการเข้าใจตัวตนรวมทั้งแรงจูงใจเบื้องหลังผ่านเรื่องราวและความหมายของของรักนั้น

2.1.4 กิจกรรม สุนทรีสนทนา เริ่มต้นด้วยการอธิบายกติกาการสนทนา คือให้ใคร่ครวญถึงสิ่งที่เป็นความประทับใจ/ของขวัญ/เรื่องราวต่างๆที่ผ่านมาใน ช่วง 2-3 วันนี้/สัปดาห์นี้ แล้วพูดออกมาเมื่อพร้อม และรับฟังสิ่งที่เพื่อนพูดโดยไม่แทรกแซงทั้งด้วยวาจา ท่าทาง หรือแม้แต่ในความคิดของตน

2.1.5 กิจกรรมทำความรู้จักตนเอง การแบ่งปันเพื่อการศึกษาเรื่องพื้นฐานอารมณ์ที่แตกต่างกันของแต่ละคน การศึกษาเรื่องกลั้วสีทึบ การเล่าอดีตชีวิตประวัติ และการสนทนากับเสียงภายในตน (Voice Dialogue)

2.1.6 กิจกรรมเฝ้าสังเกตธรรมชาติเป็นการจัดเวลาให้นักศึกษาเฝ้ามองสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติ แล้วรายงานผลการเฝ้ามองผ่านการวาดภาพ เริ่มจากสิ่งที่ไม่มีชีวิตไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ก้อนหิน จากนั้นเปลี่ยนเป็นสิ่งที่มีชีวิตและการเปลี่ยนแปลงบ้าง เช่น นั้วมือตนเอง และต้นไม้/ดอกไม้ ในสวนหรือบริเวณโดยรอบๆ ตัว

2.1.7 กิจกรรมสายธารชีวิต เพื่อมุ่งให้นักศึกษาทบทวนตนเองและเรียนรู้วิธีสร้างความไว้วางใจ โดยเริ่มเปิดใจตนเองยอมรับผู้อื่นจากการฟังและเข้าใจเรื่องราวความเป็นมาในชีวิตของเพื่อนในกลุ่ม กิจกรรมกำหนดให้แต่ละคนทบทวนชีวิตของตนเองจากวัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน ทำให้ทราบถึงสาเหตุที่ทำให้เรามีความเชื่อทัศนคติ บุคลิกภาพ และจุดอ่อนจุดแข็งในการดำเนินชีวิต แล้วให้ทุกคนผลัดกันเล่าเรื่องของตนเองให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2.2 วัตถุประสงค์ ทั้ง 7 กิจกรรมในกลุ่มกิจกรรมเปิดฐานใจ เพื่อให้นักศึกษา

2.2.1 เข้าใจลักษณะนิสัยและแรงขับภายในที่ก่อให้เกิดการกระทำต่างๆ ของตนเองและผู้อื่น

2.2.2 เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและปัจจัยสนับสนุนให้เกิดความแตกต่าง

2.2.3 พัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในการทำงานคนเดียวและทำงานร่วมกับผู้อื่น

2.2.4 พัฒนาทักษะการพูด การฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น

2.3 อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้ในการจัดกิจกรรมเปิดฐานใจมีดังนี้

2.3.1 อุปกรณ์สุนทรีสนทนา ได้แก่ กระจกสำหรับเป็นสัญญาณบอกเวลา เมื่อความคิดและความรู้สึกของนักศึกษาเริ่มหลุดออกจากวงสนทนา และปากกา/ดินสอ/ยางลบ เป็นอุปกรณ์แสดงสัญลักษณ์การพูด (Talking Stick)

2.3.2 อุปกรณ์ทำความรู้จักตนเอง ได้แก่ แผนภูมิกลั้วสีทึบ และกระดาษบันทึกขนาดเล็กเพื่อบันทึกข้อดีและข้อด้อยของตน (ประกอบกิจกรรมสนทนากับเสียงภายใน)

2.3.3 อุปกรณ์เฝ้าสังเกตธรรมชาติ ได้แก่ อุปกรณ์การวาดและการระบายสีไม้

2.3.4 อุปกรณ์ศิลปะ ได้แก่ อุปกรณ์สีเทียน กระดาษวาดเขียน ดินสอ ยางลบ

2.4 การประเมินกิจกรรม ประเมินจากการสะท้อนความคิด ความรู้สึกและความเข้าใจตนเองของนักศึกษา และสังเกตความสามารถในการจัดทาลองงานทางศิลปะของนักศึกษา

3. กิจกรรมพัฒนาฐานคิด (HEAD) และเสริมสร้างประสบการณ์

เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้านทั้ง3ด้านคือด้านกาย ด้านจิต ด้านคิด รวมถึงการทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยวางใจเป็นกลาง เห็นในความเป็นธรรมชาติและความงดงามในความแตกต่าง ดังนี้

3.1 การดำเนินกิจกรรม กลุ่มกิจกรรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมการรับฟังเรื่องของนักศึกษา การสนทนาประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับนักศึกษา การเฝ้าสังเกตนักศึกษาและเรียนรู้อย่างใคร่ครวญ ดังนี้

3.1.1 การรับฟังเรื่องราวของนักศึกษา ผู้สอนได้เตรียมเรื่องราวต่าง ๆ เช่น คำชื่นชม คำขอบคุณ คำบอกเล่า นิทาน เรื่องเล่า หรือประสบการณ์ตรงของนักศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ มาเล่าให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการฟังโดยใช้เทคนิคการเล่านิทานอย่างสงบ ให้นักศึกษาในท่าที่ผ่อนคลาย จัดบรรยากาศให้สวยงามน่ารื่นรมย์ สงบและสบายสำหรับนักศึกษาที่สุด แล้วจึงเล่าเรื่องราวหรืออ่านเรื่องราวด้วยท่าที่สงบ น้ำเสียงที่ทุ้มต่ำกว่าปกติเล็กน้อย เน้นเสียงในส่วนที่น่าสนใจ เว้นจังหวะให้ผู้อ่านและผู้ฟัง ได้ใคร่ครวญบ้าง ทั้งนี้ เรื่องราวที่นำมาเล่าให้นักศึกษา เป็นเรื่องราวในส่วนที่เกี่ยวข้องกับบุคคลพิเศษที่ประสบความสำเร็จในชีวิต แง่มุมที่งดงามของนักศึกษา

3.1.2 การสนทนาประสบการณ์เดิม เป็นการใช้เทคนิคสุนทรียสนทนา โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ถึงประสบการณ์เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ ของเพื่อนแต่ละคนรวมถึงผู้สอนในฐานะเพื่อน

3.1.3 การเฝ้าสังเกตนักศึกษาเป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาสังเกตสิ่งที่แตกต่างและเน้นรายละเอียดเพิ่มขึ้นจากที่เคยได้สังเกต โดยใช้แบบสังเกตที่ผู้สอนแจกให้แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตมาสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นถึงลักษณะความต้องการและความแตกต่าง สิ่งเปลี่ยนแปลงไปของนักศึกษาแต่ละคน

3.2 วัตถุประสงค์ กลุ่มกิจกรรมเสริมสร้างประสบการณ์ มีดังนี้ เพื่อให้นักศึกษา

3.2.1 เข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาทักษะการสังเกตและบันทึกการสังเกตในลักษณะต่างๆ

3.2.2 เข้าใจถึงความสำคัญของการทำงานร่วมกันที่จะช่วยให้งานต่างๆ เสร็จสมบูรณ์ได้

3.3 อุปกรณ์ประกอบการทำกิจกรรม ชุดเอกสารมีดังนี้ คำชื่นชม คำขอบคุณ คำบอกเล่า นิทาน เรื่องเล่า ของรักของหวงนักศึกษาแต่ละคน

3.4 การประเมินกิจกรรม ประเมินจากการสะท้อนความคิดผ่านการสนทนาของนักศึกษา การสัมภาษณ์และการเฝ้าสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา และการบันทึกการเรียนรู้อิสระ

การประเมินการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาจากแบบบันทึกการเรียนรู้อิสระ

การประเมินการเรียนรู้ทั้ง 4 วิธี มีรายละเอียดดังนี้

1. การประเมินตนเองของผู้เรียนจากหัวข้อที่อาจารย์กำหนด นศ. ส่งเอกสารทางเมล และอาจารย์ได้ตอบกลับรายบุคคลโดยให้คำแนะนำ การชมเชยและให้กำลังใจ ส่วนเนื้อหาวิชาประเมินจากชิ้นงานและการสอบปลายภาค

2. การประเมินโดยผู้เรียนบันทึก อาจารย์ประเมินจากคำที่ นศ.บันทึก เช่น “การรู้จักให้และรับ” “เราตั้งใจฟังที่เพื่อนพูดจริง ๆ แล้ว เราก็จะได้รับความรู้จากเพื่อน” “จากการอ่านทำให้มีสติรู้คิด”

3. การให้เพื่อนประเมินเพื่อน ในกิจกรรมกลุ่ม นำเสนอแผนการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและรับฟังแผนการสร้างเสริมสุขภาพของเพื่อน โดยวิธีการสุนทรียสนทนา

4. การให้ผู้สอนกับผู้เรียนประเมินร่วมกัน โดยการทบทวนบทเรียนหลังทำกิจกรรม (After Action Review)

การเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาจากแบบบันทึกการเรียนรู้อิสระ

การสะท้อนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงจากนักศึกษา “การรู้จักให้และรับไปคู่กัน มีการยกตัวอย่างที่ทำให้เห็นภาพได้ชัดเจน การภาวนา การขอบคุณชื่นชมต่าง ๆ สอนให้รู้จักการยอมรับที่ทำอะไรเพื่อคนอื่น เข้าใจในสิ่งนั้นมีคำสอนมากมายที่ทำให้เกิดการหลุดพ้น ปลอ่ยวางความทุกข์ต่างๆสอนการฝึกปฏิบัติทำสมาธิในรูปแบบที่สามารถเลือกไปปฏิบัติได้

“จากการทำกิจกรรมทำให้หนูรู้สึกถ้าเราตั้งใจฟังที่เพื่อนพูดจริงๆ แล้ว เราก็จะได้รับความรู้จากที่เพื่อนอ่าน แต่มีบางขณะ บางเวลาที่ยังแว่ล่อไม่เอื้ออำนวย เช่น เสียงหัวเราะ ก็จะทำให้สติเรากระเจิงไป ต้องเริ่ม

ใหม่บ่อยครั้ง และจากการเรียนรู้ในวิชานี้ตั้งแต่ช่วงแรกทั้งหมดเรื่อยมาทำให้หนูเข้าใจว่า หนูคือนักเรียนเปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์ที่ต้องการน้ำ แร่ธาตุ อากาศ ซึ่งเปรียบเทียบกับเหมือนความรู้ที่อาจารย์มอบให้ เพื่อให้เราเจริญเติบโต งอกงามไปในแต่ละขั้นตอน ซึ่งอาจารย์เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เราเติบโต มีความรู้ ถ้าเราไม่มีอาจารย์เราก็คงไม่คิดไม่มีการเรียนรู้ในหลายเรื่องเกิดขึ้น”

“จากการอ่านทำให้มีสติรู้คิด คิดตามจินตนาการตามสิ่งที่ได้อ่านได้ฟัง เหมือนเป็นการหยุดความคิดที่ฟุ้งซ่านให้เกิดความว่างเปล่าแล้วเกิดจินตนาการตามสิ่งที่ได้ฟังได้พิจารณาสิ่งต่างๆรอบๆตัว ขอบขอบคุณสิ่งที่ทำให้มีเรา ขอบขอบคุณน้ำ ขอบขอบคุณอาหาร เกิดปัญญา รู้ในสรรพสิ่งที่มีความเชื่อมโยงกันมีฉันจึงมีเธอ มีเธอจึงมีฉัน กระดาษไม่สามารถแยกด้านขวาออกจากด้านซ้าย และไม่สามารถแยกด้านซ้ายออกมาจากด้านขวาได้ มีความเป็นหนึ่งเดียว ภัยต่างๆอาจไม่ได้มาจากภายนอกเท่านั้นอาจจะภายในก็ได้ เช่นคำพูดของเรา ที่ทำให้เขาเกิดความกลัวครอบงำเราจึงต้องมีสติ สงบนิ่งแล้วเราจะผ่านไปได้ด้วยดี จากการอ่านครั้งนี้รู้สึกเพลินเหมือนอ่านนิทานได้ จินตนาการตามมีความรู้สอดแทรกในทุกเนื้อหา”

“ให้โอกาสที่จะรักในทุกสิ่งทุกอย่างได้ไหลเคลื่อนไปอย่างอิสระราวกับผีเสื้อตัวน้อยที่บินว่อนอย่างมีความสุขชื่นชมกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาอย่างไม่มีประมาณการชื่นชมขอบคุณ เมื่อได้ฟังบทความนี้แล้วรู้สึกว่าการจะมีความสุขรักและชื่นชมกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเราที่ทำให้เราเรียนรู้ได้เข้าใจทำให้ชีวิตเราได้มีสีสัน และเราควรขอบคุณสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต”

“ทำให้เรารู้ว่าเราไม่ควรยึดติดกับสิ่งอื่นมากมายการอยู่กับตัวเอง และรู้จักหาความสุขเข้าหาตัวเอง การปล่อยใจให้สบายไม่ยึดติดกับวัสดุถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของอาหาร เรากินอาหารเพื่อชีวิตอยู่รอดไม่ใช่อยู่เพื่อกินและยังรู้จักกับคำว่าขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเราล้วนมีความสำคัญ สามารถทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ซึ่งมีประโยชน์กับตัวเรา เราควรที่จะขอบคุณทุกสิ่งทุกอย่างที่ล้วนมาเป็นประสบการณ์ชีวิตให้กับเราตอนแรกคิดว่าเนื้อหาอาจเข้าใจยากแต่พอได้อ่านและได้ฟังทำให้เรารู้ว่าเนื้อหา มันเชื่อมโยงกันอ่านแล้วฟัง แล้วดูเหมือนเป็นเรื่องที่เรายังไม่ได้ทำ เราทำตรงกันข้ามตลอดเรามักจะยึดติดกับสิ่งของมากกว่าปล่อยใจตัวเองให้สบาย”

“รู้สึกว่าการอ่านอย่างรอบๆของตัวเรา ล้วนมีคุณค่าต่อตัวเรา ซึ่งในบางครั้งเราอาจมองข้ามละเลยไป การอ่านเรื่องการขอบคุณนี้ทำให้เราได้รับรู้ถึงประโยชน์ของสิ่งของทุกอย่าง ซึ่งสอนให้หนูรู้ว่าสิ่งของทุกอย่าง มันมีค่าอยู่ในตัวของมันอยู่ที่เรารู้ว่าเราจะเลือกมองในด้านใดเราจะมองเห็นถึงคุณค่าของสิ่งนั้นหรือเปล่าถ้าเราเลือกมองเห็นค่าของสิ่งนั้นมันก็จะมีความและส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจของเรา ป.ล. ขอขอบคุณอาจารย์ที่มาคอยสอนหนูให้ความรู้แก่หนูถึงบางครั้งหนูอาจจะโง่มากเกินไปจึงไม่สามารถรับรู้ในสิ่งที่อาจารย์ต้องการเรียนรู้ได้”

บทเรียนจากบันทึกการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา เมื่อนักศึกษาค้นพบความดี ความจริงและความงาม จากบทความ แล้วเชื่อมโยงถึงความรู้สึกภายในว่าเกิดอะไรขึ้น เหมือนการค้นพบจิตสำนึก สะท้อนกลับมาที่ตัวผู้สอนว่าขณะร่วมกิจกรรมมีการรับรู้กระแสความรู้สึกของนักศึกษา ทำให้เกิดความเมตตา ปราณนาดี มีความหวังต่อการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์เพราะนักศึกษาไม่ได้ต้องการเพียงอย่างเดียว แต่เข้าใจในคุณค่าของสรรพสิ่ง รู้สึกขอบคุณสรรพสิ่งเหล่านั้น ความสุขรักและชื่นชมกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เกิดการปลดปล่อย เช่นการให้โอกาสที่จะรักในทุกสิ่งทุกอย่างได้ไหลเคลื่อนไปอย่างอิสระราวกับผีเสื้อตัวน้อยที่บินว่อนอย่างมีความสุขชื่นชมกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาอย่างไม่มีประมาณ เป็นข้อค้นพบที่ขัดเกลาร่องความคิดเดิม ๆ ได้รับมุมมองที่แตกต่างออกไป ซึ่งไม่สามารถนำมาประเมินผลลัพธ์เป็นค่าตัวเลขได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Imsumkhao (2011) พบว่ากิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาช่วยลดความวิตกกังวล ลดความเครียดของนักศึกษาการได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ช่วยให้เกิดการระบายความคับข้องใจและความรู้สึก รู้จักวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้สึกไว้วางใจอาจารย์นิเทศ ความรู้สึกผูกพัน คิดและมองด้านบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและพร้อมสำหรับการมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ และสอดคล้องกับ Khumdam (2010) จากผลการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนเกิดขึ้นจากการรับรู้ถึงความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่างๆของตนเอง สิ่งที่เกิดการ

เปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวผู้เรียนเกิดได้ 3 มิติคือการเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับผู้อื่น การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ

สรุป

กิจกรรมและการประเมินการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่จัดให้นักศึกษาได้เรียนรู้เนื้อหาผ่านประสบการณ์ในการเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่นได้เรียนรู้ร่วมกันในชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการออกแบบการจัดการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาและเวลาที่รายวิชากำหนด ผู้สอนจึงต้องออกแบบกิจกรรมและการประเมินผลย่อย ซึ่งเป็นการพัฒนาผู้เรียนและผู้สอน การประเมินการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นการประเมินความก้าวหน้าในการประเมินผู้เรียน ระหว่างการดำเนินกิจกรรม โดยการประเมินตนเองและประเมินโดยกลุ่มเพื่อน (Group Reflection) และการประเมินหลังการจัดกิจกรรม โดยผู้เรียนและผู้สอน ผลของการพัฒนาผู้เรียนที่ค้นพบความดี ความจริงและความงามจากประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรม แล้วเชื่อมโยงถึงความรู้สึกลึกภายในว่าเกิดอะไรขึ้น เหมือนการค้นพบจิตสำนึก ผู้เรียนสะท้อนคิดและสะท้อนกลับมาที่ตัวผู้สอนตามมุมมองที่แตกต่างออกไป ซึ่งไม่สามารถนำมาประเมินผลลัพธ์เป็นค่าตัวเลขได้

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้จัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาควรมีคุณลักษณะที่เฉพาะดังนี้ เคยเข้าร่วมกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา ผ่านการฝึกฝนกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองจนเป็นวิทยากรหรือกระบวนการได้ มีความเป็นกัลยาณมิตร แสดงวุฒิภาวะทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ใช้สุนทรียสนทนา รู้จักฟังอย่างใคร่ครวญ ไม่ตัดสินผู้อื่นโดยไม่มีเหตุผล
2. ควรใช้ระยะเวลาดำเนินกิจกรรมอย่างน้อย 3 ครั้ง ๆ ละ 1-2 วัน อย่างต่อเนื่องเพื่อความคงทนของการเรียนรู้
3. จำนวนผู้เรียน ไม่เกินกลุ่มละ 30 คน (ถ้าผู้เรียนมากกว่า 30 คน ควรแบ่งกลุ่มย่อย)
4. สถานที่ ควรเหมาะสมต่อการใช้สมาธิเพื่อการคิดใคร่ครวญ
5. ควรเปิดพื้นที่การเรียนรู้ ที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยแต่เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันควรให้กลุ่มกำหนดกติกาที่เป็นแบบกลางๆ เพื่อสร้างบรรยากาศให้อึดต่อความเป็นชุมชนการเรียนรู้
6. การคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนการปรับกิจกรรมให้กระชับใช้การสอดแทรกกิจกรรมในขั้นตอนการสอนเนื้อหา กำหนดขนาดของกลุ่มแต่ละกิจกรรม การปรับช่วงเวลาและดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องติดต่อกันการปรับกิจกรรมตามการสั่นไหวของการรับรู้และบรรยากาศการเรียนรู้ มีการยืดหยุ่นให้เวลาต่อการบันทึกการเรียนรู้ และเปิดพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัยและอิสระ

References

- Chiddee, K. (2016). *Development of Learning Management Model on Health Promotion and Illness Prevention Based Upon Complative Education Concept For Health Behavior Modification and Emotional Quotient Enhancement of Nursting Students*. Dissertation, Ed. D. Health Education and Physical Education (Health Education Management) Srinakharinwirot. (in Thai).
- Chumpeeruang, S., Wattanatorn, A., Hingkanont, P., & Keawurai, W. (2013). Development of Curriculum to Enhance Desirable Characteristics through Dialogue for Nursing Students. *Journal of Education Naresuan University*, 15(3), 9-15. (in Thai).
- Eka, S. (2019). *Activity Based Learning*. Retrieved Mach 3, 2019. From <http://www.krumontree.com>



- Imsumkhao, S. (2011). The Result of Integrating Mental Education in Nursing Practice of Persons with Health Problems 3: A Case Study of the Intensive Care Unit, Yasothon Hospital. *Journal of Nursing and Education*, 4(2), 66-78. (in Thai).
- Jantaweemuang, W. (2016). *Effect of Contemplative Education program on Spiritual well Being of Nursing Students*. Master of Nursing Science in Community Nursing Practitioner. Princess of Songkla University. (in Thai).
- Khamsawarde, N. (2009). *The Results of Instructional Method With Contemplative Education in Maternal Child and Midwifery Practicum 1*. Mahasarakham: Srimahasarakham Nursing College. (in Thai).
- Khemmani, T. (2007). *Teaching Science: Knowledge for Effective Learning Process*. Publisher of Chulalongkorn University. Bangkok. (in Thai).
- Khumdam, V. (2010). *Case Study of Learning Management Model Based on the Concept of Mental Education in Higher Education*. Doctoral Thesis. Education Research. Graduate school. Chulalongkorn. University. (in Thai).
- NilaiKovit, T., & Chantasuk, A (2009). *Art of Organizing the Learning Process for Change: a Guide Contemplative Education*. Bangkok: S.P.N. Printing. (in Thai).
- Thongtavee, C. (2008). *Annual Conference on Intellectual Psychology Education for Human Development*. Bangkok: The Center for Intellectual Education Mahidol University. (in Thai).
- Suttachinda, S. (2000). *The study of Self-Discipline of Students in Vocational Commerce Schools Under the Office of the Private Education Commission in Bangkok*. Master thesis M.Ed. (Guidance Psychology). Bangkok: Graduate School Srinakharinwirot University. (in Thai).
- Suwannaka, Y. (2009). *The Development of Holistic Care with Contemplative Education: A new Paradigm of Nursing Education*. Surin: Boromarajonani College of Nursing Surin. (in Thai).