การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล

วราพร วันไชยธนวงค์*
วราภรณ์ ยศทวี**
จุฬาวรี ชัยวงค์นาคพันธ์ ***

บทคัดย่อ

ความตระหนักในคุณค่าของชีวิต เป็นคุณลักษณะที่แสดงถึงสุขภาวะด้านจิตวิญญาณของบุคคลเกี่ยวกับการรู้จักตนเอง การศรัทธาในความดี การเห็นคุณค่าตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การรับรู้และเข้าใจความทุกข์ ซึ่งเมื่อบุคคลเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเช่นเดียวกับที่เข้าใจตนเองจะช่วยให้เกิดความเข้าใจกัน ส่งเสริมให้เกิดความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีความรักความเมตตาเอื้ออาทรต่อกัน ทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีความเข้าใจ เห็นใจ ให้อภัยต่อผู้อื่น เมื่อบุคคลดูแลตัวเองให้มีความสุขจึงจะสามารถถ่ายทอดความเมตตาเอื้ออาทรนั้นไปสู่ผู้อื่นได้ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล ให้ค้นพบคุณค่าในตนเอง มีความสงบสุข เป็นผู้มองโลกในแง่ดีหรือการคิดในเชิงบวก มีเมตตากรุณา ฝึกฝนที่จะดูแลตนเองและดูแลผู้อื่นอย่างมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และจะเป็นผู้ที่มีจิตวิญญาณของการดูแลผู้รับบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในอนาคตต่อไป

แนวทางการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล ทำได้โดยการฝึกปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การสวดมนต์และทำสมาธิ (Meditation) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) การสะท้อนความคิด (Reflection) การเล่าเรื่อง (Story telling) การเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างผ่านสื่อวีดิทัศน์ และการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง

คำสำคัญ : ความตระหนักในคุณค่าของชีวิต, นักศึกษาพยาบาล

* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่
**พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์
*** พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี แพร่

Development of Awareness in Values of Life for Nursing Students

Waraporn Wanchaitanawong *
Waraporn Yottavee**
Chulawaree Chaiwongnakkapun***

ABSTRACT

Awareness in values of life is a characterisitc that represents the spiritual condition of a person in self awareness, faith in goodness, realization of self values , understanding life and understanding other people, perception and understanding of sufferings. When people understand and sympathize with others, they would understand themselves and understand each other thoroughly, encourage mutual support and have mercy on each other. This would make them have good mental health, understanding, sympathy and forgiveness for others. People who take care of them selves with contentment would be able to convey their kindness to others. This article aims tobe a guideline for cultivating nursing student's awareness in values of lifeto find their self-esteem , to have peace, to be optimistic and to think positively. Nursing students practice to take care of themself and other people in a spiritual way to be a nurse who has the spirit of caring for humanistic nursing care .

A guideline for improving the awareness in values of life for nursing studentsis done by continuing the practical group activities such as meditation, deep listening, reflection, story telling, video with sample cases and learning from the real situation.

Keywords : Awareness in Values of Life, Nursing students

* RN., Senior Professional level, Boromarajonani College of Nursing, Chiang Mai
**RN., Senior Professional level, Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit
***RN., Professional level, Boromarajonani College of Nursing, Phrae

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันการดูแลบุคคลที่เจ็บป่วยมุ่งเน้นการดูแลแบบองค์รวม (holistic care) มีการบูรณาการทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยต้องคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลที่มีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรู้ ความคิด ความเชื่อ ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม สภาพสังคม สิทธิเสรีภาพและรูปแบบของการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ผู้ที่จะดูแลบุคคลแบบองค์รวมจะต้องมีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ เข้าใจในทุกข์สุขของมนุษย์ ไวต่อปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลด้านจิตวิญญาณ (Craven and Hirnle, 2002) เป็นการดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการที่อยู่ในความรู้สึกส่วนลึกในใจสะท้อนถึงความเป็นตัวตนที่ลึกที่สุดของมนุษย์ ทั้งในด้านความเชื่อ ความศรัทธา คุณค่าที่ถูกฝังลึกในจิตใจและมีปัญญารู้เท่าทันต่อทุกสรรพสิ่งตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น (Yolao, 2010) และเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยใช้ยึดเหนี่ยว เพื่อช่วยให้หายจากการเจ็บป่วย จิตวิญญาณของบุคคลเป็นเรื่องละเอียดอ่อน พยาบาลจึงควรพัฒนาจิตวิญญาณของตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อเชื่อมโยงสู่การให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยในเรื่องเดียวกันและพยาบาลที่มีประสบการณ์พัฒนาทางจิตวิญญาณจะให้การพยาบาลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้ดี (Chopchai, 2002) บุคคลที่ได้รับการตอบสนองทางจิตวิญญาณที่เหมาะสมจะเป็นผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณ ทำให้เกิดปัญญามองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ลดละความเห็นแก่ตัว มีพลังใจที่เข้มแข็ง เพื่อดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งมีแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจที่ช่วยให้สามารถก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ (Tongprateep, 2009)

พยาบาลมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือให้ชีวิตมนุษย์ที่เจ็บป่วยกลับคืนสู่ภาวะสุขภาพที่ดี คอยให้การดูแลและใกล้ชิดกับผู้ป่วย เผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆของผู้ป่วยตลอดเวลา การดูแลผู้ป่วยของพยาบาลจึงต้องมีมนุษยธรรม มีความเมตตากรุณาเอื้ออาทรต่อมนุษย์ในยามที่มีความทุกข์ มีความสามารถในการมองเห็นองค์รวม การมองเห็นความเป็นมนุษย์และการมองเห็นความทุกข์ที่เรียกรวมว่า การดูแลสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanistic health care) การเคารพในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ จะช่วยให้ฟื้นหายจากความเจ็บป่วยและมีสุขภาพที่ดี พยาบาลจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม การดำเนินชีวิตและพฤติกรรมต่างๆของผู้รับบริการ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นองค์รวมของบุคคล และต้องมีความตระหนักในความเป็นบุคคลของคนอื่น ให้เวลา รู้จักการเป็นผู้ฟัง แสดงถึงความเคารพผู้รับบริการในฐานะบุคคล (Boontong, 2008) จะเห็นได้ว่า วิชาชีพพยาบาลตั้งอยู่บนพื้นฐานปรัชญาการบริการสุขภาพด้วยหัวใจของความเป็นมนุษย์ เป็นการคำนึงถึงศักดิ์ศรี

และให้คุณค่าของความเป็นมนุษย์ของทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน

ความเป็นมนุษย์อยู่บนพื้นฐานของกฎที่ว่า "มีชีวิตและให้ชีวิต" พยาบาลจึงเป็นผู้มีโอกาสดีที่ได้ใช้ความเป็นมนุษย์ของตนในการทำงานและโชคดีที่ได้เป็น "ผู้ที่มีชีวิตอยู่เพื่อให้ชีวิตแก่ผู้คน" จึงควรมีคุณธรรม มีความเป็นมิตรต่อเพื่อนร่วมโลกมีความยุติธรรม และมีความเห็นอกเห็นใจ ความสำเร็จของการให้บริการพยาบาลที่ดีเกิดจากการมีคุณค่า (Value) ซึ่งมีอยู่ในทุกสิ่งที่บุคคลพูดและทุกงานที่ทำ หากบุคคลไม่คำนึงถึงคุณค่าของตนเองสิ่งที่ทำและตัวตนของตนเองก็จะหมดความหมาย ส่งผลให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดลง ชีวิตส่วนตัวไม่มีความสุข มีผลกระทบโดยตรงกับการปฏิบัติงาน ทำให้ปฏิบัติงานอย่างไม่มีความสุข หลักการเบื้องต้นของคุณค่าในงานบริการทางการพยาบาลควรเริ่มต้นจากการที่ผู้ให้บริการมีวิถีปฏิบัติอยู่บนพื้นฐานแห่งคุณค่า (A values–based approach) ที่แจ่มชัดซึ่งจะทำให้มีความสงบสุขภายในตนเองมีความคิดเชิงบวก มีการทำงานด้วยความเมตตากรุณาในขณะเดียวกันก็มีความเคารพตนเองและสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี การสร้างหรือพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของความเป็นมนุษย์จึงควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในพยาบาลซึ่งเป็นผู้ให้การดูแลใกล้ชิดกับผู้รับบริการ โดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง เข้าถึงความดี ความงามและความจริง มองตนเองในทางที่ดี รู้จักความถนัด ความสามารถ จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต เข้าใจความแตกต่างของบุคคล ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งจะทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล

การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตที่มุ่งหวังให้เกิดการให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในวิชาชีพพยาบาลควรเริ่มต้นปลูกฝังตั้งแต่ยังเป็นนักศึกษาพยาบาลในชั้นปีที่เริ่มต้นเข้าสู่วิชาชีพ ให้เป็นผู้ที่มีความตระหนักในคุณค่าของชีวิตตนเองและผู้อื่น ค้นพบคุณค่าในตนเอง รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น มีความสงบสุขในชีวิต เป็นผู้มองโลกในแง่ดีหรือมีความคิดเชิงบวก มีการกระทำที่มีเมตตากรุณา ฝึกฝนที่จะดูแลตนเองและดูแลผู้อื่นอย่างเข้าใจซึ่งจะนำสู่การเป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณและสามารถดูแลด้านจิตวิญญาณของผู้รับบริการ ส่งผลถึงการเป็นบัณฑิตพยาบาลที่เป็นผู้ให้บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในอนาคตต่อไปซึ่งในบทความนี้ได้นำเสนอแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาให้เป็นพยาบาลที่ดูแลผู้รับบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ตามเป้าหมายและพันธกิจของสถาบันการศึกษาพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้พัฒนาหลักสูตรเสริมประสบการณ์เพื่อสร้างความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 36 คน แบ่งกลุ่มละ 12 คน จำนวน 3 กลุ่ม จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในชั่วโมงกิจกรรมทุกสัปดาห์ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวม 15 ครั้ง เป็นเวลาทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง จัดกิจกรรมใน

ห้องที่เป็นสัดส่วนของแต่ละกลุ่ม เนื้อหาหลักสูตรจำแนกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้จักตนเอง 2) การศรัทธาในความดี 3) การเห็นคุณค่าตนเอง 4) การเข้าใจผู้อื่น 5) การรับรู้และเข้าใจความทุกข์ ใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการฝึกปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องได้แก่ 1) การสวดมนต์และทำสมาธิ (Meditation) 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) 3) การสะท้อนความคิด (Reflection) 4) การเล่าเรื่อง (Story telling) 5) การเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างผ่านสื่อวีดิทัศน์ 6) การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งเนื้อหาและกิจกรรมที่กำหนดไว้ในการเรียนรู้แต่ละครั้งทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับ ส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง เข้าใจและเห็นคุณค่าของผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณและสามารถเป็นผู้ให้การดูแลสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้รับบริการได้ต่อไป

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

มนุษย์มีองค์ประกอบด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณที่มีความสัมพันธ์ไม่สามารถแยกจากกันได้ โดยระบบของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด ทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร กล้ามเนื้อกระดูก ผิวหนัง ทำหน้าที่แตกต่างกันไป แต่ก็มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ภาวะจิตใจสร้างขึ้นจากองค์ประกอบทางปัญญาและอารมณ์ เช่น การแก้ไขปัญหา การสื่อสาร ความจำ ความรู้สึก อัตมโนทัศน์ ค่านิยม จินตนาการและการสร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละองค์ประกอบก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบอื่นๆ ส่วนด้านจิตวิญญาณ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญทางด้านการมีความหมายของชีวิตการมีคุณค่าและความมีชีวิตจิตใจ เช่น หลักการของชีวิต ความเป็นชีวิตมนุษย์และความเป็นผู้มีอุดมการณ์ ผู้แสวงหาความหมายในชีวิตของคน ค่านิยมและความเป็นอยู่ที่เลิศขึ้นกว่าเดิม ดังนั้นการดูแลบุคคล จำเป็นต้องเข้าใจองค์ประกอบของชีวิตและให้การดูแลองค์ประกอบต่างๆนั้นไปพร้อมๆกัน แต่บางครั้งการปฏิบัติงานของพยาบาลอาจละเลยภาวะทางจิตวิญญาณของผู้รับบริการหรือทำไปโดยไม่เจตนา เช่น การตัดสายสิญจน์จากข้อมือผู้ป่วยออกก่อนส่งห้องผ่าตัด การเก็บพวงมาลัยหัวเตียงผู้ป่วยทิ้ง เพื่อรักษาความสะอาดของสิ่งแวดล้อม โดยไม่ได้คำนึงถึงความเชื่อและศรัทธาของผู้ป่วย ความเชื่อเป็นสิ่งสำคัญของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทำให้บุคคลมีพลังงานในตัว มีกำลังใจและความหวัง นอกจากนี้ความรู้สึกผูกพันรักใคร่ การเอาใจใส่ประคับประคองต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกประจักษ์ในคุณค่า (Self esteem) ของบุคคล สภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณจะทำให้บุคคลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี รู้สึกมีความสุขในการดำรงชีวิตอยู่ตลอดเวลาและรู้สึกเป็นสุขสงบได้แม้ในยามเจ็บป่วย จากการที่พยาบาลมีความรู้ทางทฤษฎีทางการพยาบาลมากมาย แต่ถ้าการปฏิบัติไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของจิตวิญญาณ การให้การพยาบาลก็เป็นได้เพียงการตอบสนองด้านร่างกาย จิตใจและสังคมเท่านั้น ดังนั้นการที่จะสัมผัสถึงจิตวิญญาณ

ของผู้ป่วยได้นั้น พยาบาลต้องมีจิตวิญญาณของการเป็นพยาบาลด้วยเพื่อใช้ในการดูแลผู้รับบริการและสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ ภาวะที่เป็นสุข เพราะมีจิตใจที่สูงขึ้น โน้มนำไปในทางที่ดีงามเป็นสิริมงคล มีปัญญาที่เข้าใจแยกแยะได้ในเหตุผล ดีชั่ว บาปบุญคุณโทษ ยึดมั่นในสัจธรรม ความจริง ซื่อสัตย์สุจริต ทั้งทางกาย วาจา ใจ มีจิตใจที่ลดละความเห็นแก่ตัวเสียสละ เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นแก่คนอื่นและส่วนรวมมากขึ้น มีความเมตตา อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข มีความกรุณา อยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ (Srisangnam, 2003)

ภาวะจิตวิญญาณมีความเกี่ยวพันกับมิติทางด้านกาย จิต สังคม เมื่อใดก็ตามที่บุคคลมีภาวะเบี่ยงเบนในมิติใดมิติหนึ่งย่อมส่งผลต่อมิติอื่นด้วย พยาบาลควรตระหนักและให้การดูแลบุคคลด้านจิตวิญญาณ โดยจะประกอบรวมอยู่ในการพยาบาลด้านต่างๆ ในลักษณะการสนับสนุน เอื้ออำนวยความสะดวกตามความเชื่อของผู้ป่วย โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบุคคล สร้างสัมพันธภาพที่ดี ยอมรับในความเชื่อของบุคคลโดยผสมกลมกลืนกับการแพทย์ในปัจจุบัน การปฏิบัติกิจกรรมพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ พยาบาลจะต้องมีความจริงใจ มีความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้ป่วยต้องการ นอกจากนั้นพยาบาลจะต้องพัฒนาความรู้ ความเข้าใจด้านจิตวิญญาณของตนเองและผู้อื่นให้มีความสมบูรณ์ผาสุกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การช่วยให้ผู้รับบริการมีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะทำให้บุคคลนั้นมีพลังในตัว มีความหวังและกำลังใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น และสุดท้ายมีส่วนช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุขสงบได้แม้ในยามเจ็บป่วย

การรู้จักตนเอง

การรู้จักตนเองมีความสำคัญต่อการกระทำและการแสดงออก บุคคลควรจะรู้จักตนเองก่อนการรู้จักผู้อื่น เป็นเรื่องที่สำคัญต่อการพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ความเป็นบุคคลนั้นเริ่มตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต ในวัยทารกจะเรียนรู้ ค้นหาสิ่งต่างๆรอบตัวเมื่อโตขึ้นจะเรียนรู้และรู้จักตนเองจากคนที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย โดยเรียนรู้จากปฏิกิริยาและค่านิยมของคนอื่น เรียนรู้วิธีการสร้างอำนาจ การทำให้คนอื่นเชื่อฟัง ชอบ ยอมรับและรัก เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะมีความเข้มแข็งเกิดขึ้นในตนเอง มีการซ่อนคุณลักษณะที่ไม่ปรารถนา ไม่กล้าเผชิญกับ "ตัวตนที่แท้จริง" บุคคลจึงไม่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง เมื่อไม่รู้จักตนเองอย่างแท้จริง ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่าสิ่งใด เป็นสิ่งที่บกพร่องต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น การรู้จักและเข้าใจตนเอง จึงเป็นการมองเห็นข้อบกพร่องของตนเองอย่างแท้จริงเพื่อที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เมื่อบุคคลรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ก็จะเริ่มต้นยอมรับผู้อื่น สามารถเปิดหัวใจให้กว้าง และยอมรับบุคคลอื่นเข้ามาในชีวิต การดำเนินชีวิตของตนเองจะถูกจัดทิศทางด้วยความชัดเจน ด้วยความรู้สึกว่า "ตนเองคือใคร" และ "ต้องการอะไร" นำไปสู่ความเข้าใจชีวิตเข้าใจโลกมากขึ้น ตลอดจนนำไปสู่ความสุขในทุกๆอย่างที่ทำ (Pintapat, 2007) จะเห็นว่า การรู้จัก

ตนเอง เป็นการรับรู้ตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนและสามารถส่งเสริมจุดเด่นแก้ไขจุดด้อยได้ พร้อมทั้งสามารถวางเป้าหมายในชีวิตและพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายนั้นได้ด้วยสติและปัญญาอย่างเหมาะสม การพัฒนานักศึกษาพยาบาลจึงควรเริ่มต้นด้วยการ ให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง การรับรู้ตนเองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนตามความเป็นจริง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกนั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนและสามารถส่งเสริมจุดเด่นแก้ไขจุดด้อยของตนเองได้ พร้อมทั้งสามารถวางเป้าหมายในชีวิตและพัฒนาตนไปสู่เป้าหมายนั้นได้ด้วยสติและปัญญาอย่างเหมาะสม

การศรัทธาในความดี

ศรัทธา เป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เป็นความเชื่อที่ผ่านการกลั่นกรองจากปัญญาถ้าเชื่อผิด ก็เป็นเหตุให้คิดผิด ทำผิด ได้รับความทุกข์ ความเสื่อม ความเดือดร้อน เป็นผลร้ายเป็นความพินาศ ตลอดจนทำให้เสียชีวิตได้ เช่น การเชื่อเรื่องธรรมชาติที่ผิดปกติ ภูเขา ต้นไม้ สัตว์ต่าง ๆ ที่มีความแปลกประหลาดไปจากธรรมดาแล้วทำการสักการะบูชาเพื่อหวังลาภยศ หรือการเชื่อในผีสางเทวดา หรือวิญญาณว่าผู้ที่เสียชีวิตไปแล้วยังคงมีวิญญาณวนเวียนอยู่ แล้วจึงทำการสักการะบูชาเพื่อหวังขอลาภ ยศ มีการสร้างศาลต่างๆเพื่อให้ผีสางวิญญาณ มาสิงสถิตอยู่ เป็นต้นความเชื่อในสิ่งเหล่านี้เป็นความเชื่อที่ปราศจากปัญญา เป็นความเชื่อที่ยึดถือตามใจตนเอง หรือเป็นความเชื่อตามผู้อื่นไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ถ้าเชื่อในสิ่งที่ถูกต้องก็ทำให้คิดดี ทำดีความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญา เช่น 1) เชื่อกรรมความเชื่อการกระทำของตนเองที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ การกระทำทางกายเรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม การกระทำทางใจ เรียกว่า มโนกรรม กรรมจะดีหรือชั่วได้นั้นขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้กระทำ 2) เชื่อผลของกรรมโดยเชื่อว่าทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว 3) เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว กรรมใดใครเป็นผู้กระทำ ผู้นั้นต้องเป็นผู้รับผล จะรับผลแทนกันไม่ได้หรือจะรับผลแต่กรรมดีแล้วโยนผลกรรมชั่วให้แก่คนอื่นก็ไม่ได้ ดังนั้นจึงต้องพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นบุคคลที่มีการศรัทธาในความดี มีความเชื่อทางศาสนาหรือเชื่อพลังเหนือธรรมชาติ เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ กรรมดี กรรมชั่ว วิญญาณ อำนาจของพิธีกรรมต่างๆและแสดงความรู้สึกมีกำลังใจเชื่อมั่นว่าจะได้รับผลดี มีความเชื่อเกี่ยวกับความดี ความงาม การมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ มีความเมตตาเอื้ออาทร ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ความสำนึกต่อส่วนรวม ความเสียสละ ไม่ทำร้ายผู้อื่น คิดสร้างความสุขให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

การเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า นำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับนับถือตนเอง ซึ่งเป็นผลจากการประเมินตนเองโดยภาพรวมในด้านความสามารถ ความสำคัญ และความสำเร็จของ

ตนเอง และแสดงออกมาในรูปแบบของทัศนคติในแง่บวกที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เนื่องจากเป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองตามสภาพความเป็นจริงของชีวิตและเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีคุณค่า เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมั่นใจ หาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทุกคนควรจะมี แต่หากบุคคลไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นก็จะไม่มีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ ลักษณะของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีลักษณะเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม กล้าแสดงออก และสามารถปรับตัวได้ดี มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง เป็นต้น แนวทางการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถพัฒนาที่ตัวบุคคลได้โดยการเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง การให้รางวัลตนเองเมื่อประสบความสำเร็จ การเลิกความคิดที่ไม่มีเหตุผล และลดการฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ไม่สร้างสรรค์จากผู้อื่น การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาพยาบาล โดยพัฒนาให้เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับตัวเอง เชื่อมั่นในการรับรู้และความเชื่อของตนเอง มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกระทำและยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้ กล้าแสดงออกและการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ มีความเพียรพยายามเอาชนะอุปสรรคและกล้าเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน

การเข้าใจผู้อื่น

การเข้าใจผู้อื่น มีความหมายรวมถึงความสามารถรับรู้อารมณ์ผู้อื่น เข้าใจถึงมุมมองของคนเหล่านั้น เป็นความรู้สึกแบบ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” และให้ความสนใจต่อความกังวลใจของผู้อื่น การที่จะเข้าใจคนอื่นได้ดีต้องเปิดใจตนเอง มีความไวในการรับรู้ถึงความรู้สึกทางอารมณ์ของผู้อื่นโดยไม่ต้องพูด เป็นผู้รับฟังอย่างตั้งใจและสามารถจับประเด็นที่เป็นมุมมองของผู้อื่นได้ดี ด้วยทักษะในการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจะเข้ากับบุคคลต่าง ๆ ที่มาจากความหลากหลายทางภูมิหลังและวัฒนธรรมได้ เป็นการรับรู้ว่าบุคคลอื่นคิดหรือรู้สึกอย่างไร หรือกำลังเผชิญความทุกข์อะไรอยู่ สิ่งสำคัญคือการใส่ใจว่าอะไรเป็นสาเหตุนำมาซึ่งความคิดและความรู้สึกนั้น อาจจะมีการคาดเดาว่าบุคคลกำลังเผชิญกับความรู้สึกภายในจิตใจอย่างไร โดยพิจารณาจากสาเหตุนำ ซึ่งอาจได้ข้อมูลจากการสังเกตพฤติกรรมแวดล้อม การเข้าใจถึงสาเหตุโดยไม่ใช้การตัดสินจากความรู้สึกหรือประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งจะช่วยพัฒนาความเข้าใจได้จึงควรพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นบุคคลที่เข้าใจชีวิตและเข้าใจผู้อื่น มีความเข้าใจอารมณ์ ความต้องการ ความคิด ความเชื่อ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของผู้อื่นโดยมีความ รู้สึกร่วม มีความเห็นอกเห็นใจ มี

ความคิดทางบวก ให้ความใส่ใจความรู้สึก ความต้องการและเข้าใจปัญหาของผู้อื่น สามารถคาดการณ์ รับรู้ความต้องการของผู้อื่นและตอบสนองความต้องการได้

การรับรู้และเข้าใจความทุกข์

ทุกข์ คือ สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก มนุษย์เกิดมาย่อมต้องประสบกับทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ทางกาย ที่เกิดจาก โรคภัยไข้เจ็บหรือความแก่ชรา หรือทุกข์ทางใจ ที่เกิดจากความหมองมัวของจิตที่เกิดจากกิเลสการพบเห็นความทุกข์ของผู้อื่นทั้งจากการแสดงออกเมื่อรับรู้ปัญหาหรือเผชิญสถานการณ์ความทุกข์ของผู้อื่น หรือการที่บุคคลได้อยู่ร่วมในเหตุการณ์ความทุกข์และทรมานใจของผู้อื่น ทำให้บุคคลเกิดความเข้าอกเข้าใจ รู้สึกเมตตาสงสารที่เขาต้องทุกข์ทรมาน ดังนั้นการดับทุกข์อย่างมีเหตุและผล คือต้องคุมสติให้ดี เข้าใจตามหลักความจริงว่า "ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นได้" ต้องทำใจยอมรับอย่างตรงไปตรงมา กล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และไม่หลอกตัวเองหรือหาทางหนีปัญหา ต้องรู้ให้ถึงสาเหตุแห่งทุกข์ว่ามาจากไหน วิธีใช้เพื่อนำไปดับทุกข์ มรรค คือ ขั้นตอนแห่งการลงมือดับทุกข์ ชนะทุกข์ ซึ่งขอเพียงมีสติ มีความใจเย็นเพียงพอก่อนเริ่มกระบวนการคิด ไตร่ตรอง วิเคราะห์ พิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยใจเป็นกลาง และด้วยความคิดที่มุ่งหมายให้เกิดการแก้ปัญหาเพื่อคลายทุกข์ จึงควรพัฒนานักศึกษาพยาบาลให้เป็นบุคคลที่มีการรับรู้และเข้าใจความทุกข์ เข้าใจความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมของผู้ที่ต้องเผชิญความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยคาดเดา อธิบายหรือแปลความหมาย ของอารมณ์ ความรู้สึกและการแสดงออกถึงความทุกข์ของผู้อื่นจากการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทาง และสามารถตอบสนองได้สอดคล้องกับสถานการณ์ พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้เป็นทุกข์

แนวทางการพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาล

ในหลักสูตรเสริมประสบการณ์เพื่อพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษาพยาบาลผู้เขียนใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นความหลากหลายให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ 1) การสวดมนต์และทำสมาธิ (Meditation) 2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) 3) การสะท้อนความคิด (Reflection) 4) การเล่าเรื่อง (Story telling) 5) การเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างผ่านสื่อวีดิทัศน์ 6) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ฝึกอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น

1) การสวดมนต์และทำสมาธิ(Meditation)

เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัติทุกครั้งก่อนเริ่มต้นทำกิจกรรมของแต่ละหน่วยการเรียนรู้ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที โดยนักศึกษาสามารถสวดบทสวดหรือปฏิบัติสมาธิตามแนวทางของศาสนาที่ตนเองมีความนับถือศรัทธาได้จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายจากชีวิตที่ยุ่งเหยิง สภาพจิตใจ

ที่ว้าวุ่น การควบคุมจิตใจและร่างกาย และความสงบหรือปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เข้ามากระทบกับชีวิต ผู้เรียนมีการผ่อนคลาย สงบนิ่งได้เร็วขึ้นเป็นลำดับตั้งแต่ครั้งแรกจนกระทั่งสิ้นสุดหลักสูตร ผลที่เกิดขึ้นของสมาธิ ได้แก่ เพิ่มความอดทน ความรู้สึกสงบ และมีความสุข ซึ่งพระธรรมสิงหบุราจารย์กล่าวว่า การสวดมนต์มีอานิสงส์และคุณประโยชน์มาก เช่น ขณะสวดมนต์ที่ผู้สวดมีกายและวาจาเป็นปกติ มีจิตใจจดจ่อแน่วแน่อยู่กับบทเจริญพระพุทธมนต์หรือบทสวดจนจิตมีสมาธิ ทำให้จิตใจสงบปราศจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ขจัดความวิตกกังวล ขจัดความเครียด ก่อให้เกิดความสุขสงบ จิตใจเบิกบานและสร้างพลังจิตให้มีความเข้มแข็งส่งผลให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆได้ดีซึ่งช่วยให้นักศึกษามีสมาธิ มีความสงบนิ่งในการเรียนแต่ละครั้งดีขึ้นเป็นลำดับ รู้จักนิ่งฟังผู้อื่นมากขึ้น เมื่อมีผู้พูดสมาชิกจะเงียบและฟัง มีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อน

2) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)

เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนและผู้เรียนเห็นว่า ทำให้เข้าใจความคิด และความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้พูด ช่วยให้ได้ทบทวนการกระทำของตนเอง การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังอย่างรู้ตัวทั่วพร้อมและใช้ใจในการฟังเพื่อให้เกิดการรับรู้ที่ลึกซึ้งและไม่ผิดพลาด เป็นการฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีผิดถูก ไม่มีการวิเคราะห์หรือตัดสินในตัวผู้พูด เช่น กิจกรรมหน่วยที่ 1 การรู้จักตนเอง กำหนดให้เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง ในกิจกรรม “ฉันคือใคร” “รู้จักฉัน” และ “ชีวิตผันเปลี่ยนให้เรียนพยาบาล” โดยให้บอกสัญลักษณ์แทนตัวเอง ซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอ บอกอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญ ประจำตัว บอกนิสัยของตัวเอง ความภูมิใจ ระบุสิ่งที่ดีและบกพร่องของตนเอง รวมทั้งบอกแนวทางเสริมจุดดีและแนวทางการปรับปรุงตนเอง ซึ่งการที่ผู้เรียนได้เล่าเกี่ยวกับความดีงามของตนเอง หรือการกระทำของตนเองที่สร้างความภาคภูมิใจในชีวิตตนเองและครอบครัว ทำให้ผู้เรียนมีการยอมรับตัวเอง เชื่อมั่นในการรับรู้และความเชื่อของตนเอง และสมาชิกในกลุ่มให้ตั้งใจฟัง ใจจดจ่อต่อเรื่องที่ได้ฟัง ไม่วอกแวกต่อสิ่งรบกวนต่างๆ ผู้ฟังสามารถจับประเด็นสำคัญของเรื่องที่ฟังได้ทุกครั้ง การฟังอย่างตั้งใจตลอดเรื่อง ทำให้สรุปประเด็นสำคัญของเรื่องที่ฟัง เป็นการฟังแล้วนำเรื่องที่ฟังมาวิเคราะห์แยกแยะข้อเท็จจริงและข้อคิดเห็น หาสาระความรู้จากเรื่องที่ฟัง แล้วนำมาพิจารณาประเมินค่าว่าน่าเชื่อถือ มีประโยชน์หรือเหมาะแก่การนำไปปฏิบัติตาม การฟังอย่างลึกซึ้งด้วยใจ เป็นการฟังอย่างมีสติตื่นรู้เท่าทันตัวเรา ตัวเขา เห็นภาพรวมของเรื่องราวเห็นปัจจัยและบริบทที่เกี่ยวข้อง มีความอดทนและสงบนิ่งที่จะรับฟังเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ความคาดหวัง ความปรารถนาของผู้พูด จนครบถ้วนกระบวนความจะทำให้เข้าใจเห็นอกเห็นใจ มีเมตตา ให้อภัย ให้การตอบสนองดูแลช่วยเหลือไปตามเหตุปัจจัยโดยไม่ด่วนตัดสินตีความไปตามอคติแห่งตน ซึ่งทำให้ผิดพลาดได้ง่ายและเป็นบ่อนทำลายความสัมพันธ์ระหว่างกัน

การฟังด้วยใจต้องอาศัยการมีสติรู้ตัว และเปิดประสาทสัมผัสทั้งหมดออกไปรับรู้ตามความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้า สอดคล้องกับการศึกษาของ Jumpeereung (2013) ในการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามกระบวนการสุนทรียสนทนาสำหรับนักศึกษาพยาบาล มีผลเรียนรู้จากกิจกรรมการเล่าเรื่อง พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการตระหนักรู้ในตนเอง การเคารพคุณค่าความเป็นมนุษย์ ได้เรียนรู้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง การเคารพและยอมรับบุคคลอื่น มีความรัก เมตตาเอื้ออาทร เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

3) การสะท้อนความคิด (Reflection)

เป็นกิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนปฏิบัติทุกครั้ง โดยสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่อกิจกรรมหรือสถานการณ์ที่ได้ฟังจากการเล่าเรื่องของสมาชิกในกลุ่มหรือได้ดูผ่านสื่อวีดิทัศน์ โดยการสนทนาสะท้อนคิดและการเขียนบันทึกสะท้อนคิดซึ่งเป็นวิธีการที่ทำให้ผู้เรียนได้ทบทวนและสะท้อนการกระทำของตน ช่วยให้เกิดความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์นำไปสู่การพัฒนาปรับปรุงตนเองปรับปรุงงาน และการแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Johns,2000) การสนทนาสะท้อนคิดกับสมาชิกในกลุ่มโดยระบุเหตุการณ์ความคิดและความรู้สึก เพื่อเป็นสื่อค้นหากรอบแนวคิดของเรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยต่างของการกระทำที่สะท้อน ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และค่านิยมของแต่ละบุคคล รวมทั้งอาจระดมสมองเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน ผลของการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ก่อให้เกิดกำลังใจ มีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน และเกิดการเรียนรู้ที่กว้างขวางขึ้น ทำให้ได้เรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Sungkapong (2010) พบว่า การสะท้อนคิดช่วยสร้างความ สามารถในการคิดวิเคราะห์ให้แก่นักศึกษา ช่วยทำให้ผู้สอนเข้าใจผู้เรียนมากขึ้นและช่วยวางแผน การจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน การสอนโดยวิธีการสะท้อนคิด สามารถประเมินความรู้ทัศนคติและทักษะการปฏิบัติการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลได้ครบถ้วน และเป็นวิธีการที่ผู้สอนสามารถประเมินปัญหาการเรียนรู้ของผู้เรียนและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการเรียนได้อย่างเป็นปัจจุบัน รวมทั้งเป็นวิธีการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้ทบทวนตนเอง ทั้งความรู้สึกนึกคิด การกระทำของตนเอง เกิดการประเมิน ศักยภาพของตนเอง เรียนรู้ปัญหาหรือจุดบกพร่องของตนเองและค้นหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุงหรือพัฒนาให้ดีขึ้นผ่านการเขียนบรรยายสะท้อนความรู้สึกนึกคิด ที่อยู่เบื้องหลังการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ของผู้เรียนได้เป็นอย่างดี (Borden, 2009) จากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการสนทนาสะท้อนคิดและการวิเคราะห์บันทึกสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการที่บ่งบอกการรู้จักและเข้าใจตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น การเข้าใจความทุกข์ของผู้อื่น

4) การเล่าเรื่อง (Story telling)

กำหนดให้เล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง ให้บอกสัญลักษณ์แทนตัวเองที่บ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอ บอกอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญ ประจำตัว บอกนิสัยของตัวเอง ความภูมิใจ ระบุสิ่งที่ดีและบกพร่องของตนเอง รวมทั้งบอกแนวทางเสริมจุดดีและแนวทางการปรับปรุงตนเอง ซึ่งการที่ผู้เรียนได้เล่าเกี่ยวกับความดีงามของตนเอง หรือการกระทำของตนเองที่สร้างความภาคภูมิใจในชีวิตตนเองและครอบครัว ทำให้ผู้เรียนมีการยอมรับตัวเอง เชื่อมั่นในการรับรู้และความเชื่อของตนเอง มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเองกระทำ และให้เล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตัดสินใจมาเรียนพยาบาล ซึ่งพัฒนานักศึกษาให้มีความรู้สึกภาคภูมิ ใจในวิชาชีพพยาบาล มอง เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองทำ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง และให้เล่าเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตของตนเองและครอบครัว และวิธีการเผชิญหรือแก้ไขปัญหาอุปสรรคนั้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองกระทำ ยอมรับความล้มเหลวของตนเอง มีความเพียรพยายามเอาชนะอุปสรรคและกล้าเผชิญกับปัญหา และมุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีศักยภาพในการค้นพบตัวเองรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถระบุจุดเด่นและจุดด้อยกำหนดแนวทางการเสริมจุดเด่นและปรับปรุงจุดด้อยของตนเอง กำหนดเป็นเป้าหมายชีวิตของตนเองและบอกแนวทางการดำเนินการเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ ซึ่ง Wichianpunya (2006) กล่าวว่า การเล่าเรื่องเป็นกระบวนการสื่อสาร ความรู้ประสบการณ์ระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล แบบไม่เป็นทางการ โดยใช้เทคนิคกระตุ้นและ สร้างแรงบันดาลใจให้บุคคลเล่าความทรงจำในประสบการณ์การเรียนรู้และการทำงานที่ภาคภูมิใจให้บุคคลอื่นฟัง ผู้ฟังเสริมคุณค่าและนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานของตน การเล่าเรื่องจึงเป็นกระบวนการแบ่งปันความรู้ในระดับบุคคลและระดับกลุ่มอย่างเพลิดเพลิน สนุกสนานและเปิดเผย เป็นการแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้เรียน ส่งเสริมและพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของผู้เรียนให้เป็นที่ยอมรับ สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความคิดรวบยอด เปิดโอกาสให้เรียนรู้อย่างมีความสุขและสร้างสรรค์ ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้น ได้ประโยชน์ที่ดีทั้งผู้เล่าเรื่องและผู้ฟัง ผู้เรียนได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่จัดให้ในหลักสูตรและจากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มที่เล่าเรื่องราวต่างๆที่หลากหลาย ทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนพยาบาล มีเป้าหมายในการเรียน และมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการเรียนมาก

5) การเรียนรู้จากกรณีตัวอย่าง ผ่านสื่อวีดิทัศน์

โดยให้เรียนรู้จากกรณีตัวอย่างผ่านสื่อวีดิทัศน์เกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรม เรื่อง “ผีฟ้ารักษาผู้ป่วย” ที่มุ่งพัฒนานักศึกษาเข้าใจและยอมรับความเชื่อของตนเอง ทางศาสนาหรือความเชื่อเกี่ยวกับพลังเหนือธรรมชาติของตนเองและผู้อื่น สื่อวีดิทัศน์เรื่อง “คนทำดีย่อมได้ดี” ที่มุ่งพัฒนาให้

สามารถบอกความรู้สึกที่แสดงการคำนึงถึงศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มีความเมตตาเอื้ออาทร ความกตัญญู ความเสียสละ มีสำนึกต่อส่วนรวม ไม่ทำร้ายผู้อื่น และเรื่อง "สิ่งดีดีเพื่อสังคม เริ่มต้นที่ตัวเรา" เนื้อหาแสดงถึงความเมตตาเอื้ออาทรช่วยเหลือผู้อื่น คิดสร้างความสุขให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สื่อวีดิทัศน์เรื่อง "ค่าของความเป็นคน"มีเนื้อหาเกี่ยวกับความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น การเข้าใจคุณค่าของคน และวีดิทัศน์เรื่อง "ชีวิตต้องสู้" กิจกรรมนี้มุ่งให้นักศึกษา มีความเห็นใจ มีความคิดทางบวก ใส่ใจความรู้สึก ความต้องการและเข้าใจปัญหาของผู้อื่น การใช้วีดิทัศน์ เป็นสื่อที่สามารถทำให้ผู้เรียนได้เห็นภาพ ได้ยินเสียงที่สอดคล้องกับภาพนั้นๆ เป็นการเล่าเรื่องด้วยภาพเพื่อให้เข้าใจเนื้อเรื่องมากยิ่งขึ้น วีดิทัศน์เป็นสื่อในลักษณะที่นำเสนอเป็นภาพเคลื่อนไหวและสร้างความต่อเนื่องของการกระทำจากเรื่องราวต่างๆ สร้างความรู้สึกใกล้ชิดกับผู้ชม เป็นสื่อที่เข้าถึงง่าย มีความรวดเร็ว ผู้ชมเกิดความเข้าใจและสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง ซึ่ง Pornkul (2011) กล่าวว่า กระบวนการสอนแบบใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นรูปแบบที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ค้นพบคำตอบด้วยตนเองจากการสังเกต การนำข้อมูลมาอธิบาย พยากรณ์ ทดสอบ และการนำความรู้ไปใช้ จึงทำให้ระบบการสอนแบบใช้สื่อวีดิทัศน์เป็นการสร้างคุณภาพให้ผู้เรียนในลักษณะเสริมทักษะ เป็นวิธีเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และเป็นตัวกลางในการสื่อความหมาย ด้วยการทำสิ่งที่ซับซ้อนหรือเป็นนามธรรมเข้าใจยากให้เป็นรูปธรรมที่เห็นภาพชัดเจนและเข้าใจง่าย ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและสามารถเรียนรู้ได้ในปริมาณที่มากขึ้นในเวลาที่กำหนดไว้ ช่วยให้คุณภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนดีขึ้น ผู้เรียนสามารถจำได้มากและนานขึ้น และช่วยให้ผู้เรียนมีความสนใจและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ สื่อวิดิทัศน์ เป็นสิ่งช่วยให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยกระตุ้นและสร้างความเข้าใจให้กับผู้เรียนทำให้เกิดความรู้สนุกสนานและไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ช่วยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียน ทำให้เกิดมนุษยสัมพันธ์อันดีในระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและกับผู้สอน ซึ่งการได้ดูสื่อวิดิทัศน์ในกรณีศึกษาที่ผู้วิจัยกำหนดในแต่ละกิจกรรมทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาการคิด สร้างความเข้าใจ และสามารถแสดงความเชื่อทางศาสนาหรือเชื่อพลังเหนือธรรมชาติ เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ กรรมดีกรรมชั่ว วิญญาณ อำนาจของพิธีกรรมต่างๆและแสดงความรู้สึกมีกำลังใจเชื่อมั่นว่าจะได้รับผลดี มีความเชื่อเกี่ยวกับความดีความงาม การมีศักดิ์ศรีของมนุษย์ มีความเมตตาเอื้ออาทร ความซื่อสัตย์สุจริต ความกตัญญู ความสำนึกต่อส่วนรวม ความเสียสละ ไม่ทำร้ายผู้อื่น คิดสร้างความสุขให้ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน

6) การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง

ให้เรียนรู้จากสถานการณ์จริง โดยไปเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้านในชุมชน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความทุกข์กับการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้ผู้เรียนได้เข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้อื่นที่มีความทุกข์ทางกายและทางจิตใจ ซึ่งการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง เป็นการจัดการเรียนรู้โดยใช้ประสบการณ์

ตรงที่ทำให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดกับหลักการต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นองค์รวม โดยการกระตุ้นแนะนำเรื่องที่จะเรียนโดยใช้ประสบการณ์หรือกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เรียนคิด เร้าให้ผู้เรียนอยากเห็น อยากเรียนรู้ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จะมุ่งสนองความต้องการหรือความสนใจของผู้เรียน และเมื่อผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนสนใจก็จะเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมายและยั่งยืน Atikeat (2012) กิจกรรมนี้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และเข้าใจความทุกข์กายและทุกข์ใจของผู้ป่วยและญาติ โดยได้เห็นจากสภาพจริงที่บ้านในชุมชนและได้พบปะพูดคุยกับผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลทำให้ได้เห็น เข้าใจและรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น

การจัดเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง โดยในแต่ละครั้งจะมีการดำเนินกิจกรรมหลัก คือ การสวดมนต์และทำสมาธิ การฟังอย่างลึกซึ้งและการสะท้อนความคิดซึ่งจะมีกิจกรรมเฉพาะและสื่อในแต่ละหน่วยการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายแตกต่างกันในแต่ละครั้ง เช่น กิจกรรมการเล่าเรื่องการเรียนรู้จากกรณีตัวอย่างผ่านสื่อวีดิทัศน์ และการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงซึ่งเป็นประสบการณ์ทางการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับจากการลงมือร่วมปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนภายในกลุ่ม อันจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น การฝึกปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่องช่วยให้เกิดทักษะของการเรียนรู้เป็นทีม การแก้ไขปัญหา การฟัง การติดต่อสื่อสารและกระตุ้นให้เกิดกระบวนการของการเรียนรู้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง ช่วยให้เกิดความร่วมมือและความเข้าใจกันอย่างถ่องแท้ ส่งผลให้นักศึกษาได้พัฒนาทักษะการฟัง การสะท้อนคิด การแสดงความรู้สึก ทำให้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น การได้ลงมือร่วมปฏิบัติกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้พูดคุยปรึกษาหารือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนภายในกลุ่ม

บทสรุป

การพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตสำหรับนักศึกษา ทำให้นักศึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่มาจากภายใน เข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้คุณค่า ความสำคัญของตนเอง รับรู้ถึงปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการค้นหาความหมายและเป้าหมายของชีวิต ดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและเป้าหมายที่ชัดเจน และการมีความหวังที่ปรารถนาที่จะให้ชีวิตสำเร็จตามที่ตั้งใจ เป็นสิ่งกระตุ้นให้นักศึกษาดำเนินชีวิตที่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้ ส่งผลให้มีแนวทางข้ามผ่านปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต เกิดความสมดุลหรือพึงพอใจในชีวิตของตน รู้สึกมีความสุข สบายใจ และค้นพบที่พึ่งพิงทางจิตใจ ดังนั้น สถาบันการศึกษาที่ผลิตนักศึกษาพยาบาล จึงควรพัฒนาความตระหนักในคุณค่าของชีวิตแก่นักศึกษาผู้ซึ่งจะก้าวสู่การเป็น

พยาบาลวิชาชีพในอนาคต เมื่อนักศึกษามีความตระหนักในคุณค่าของชีวิต ก็จะมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำสู่ความมีจิตใจที่ดีงาม และส่งผลให้สามารถเข้าใจ และดูแลผู้รับบริการทางด้านจิตวิญญาณได้มากขึ้นซึ่งเป็นสิ่งท้าทายสำหรับสถาบันการศึกษาพยาบาล เพราะสุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสุขภาพทุกมิติของบุคคลและวิชาชีพพยาบาล

References

Atikeat, K. (2012). Learning activities in Thai teaching. 3rd ed. Bangkok: Ramkamhang University. (in Thai).

Boontong,T. (2008**).** Nursing power and Health System Reform. The Doctor's Magazine. 30(18):41-45. (in Thai).

Borden, M. E. (2009). Applying an Integral Perspective to Business Strategy: A Case Study. Germany: Springer–Verlag Berlin Heidelberg.

Chopchai, P., et al. (2002). The development of Nursing Process : Application of Orem's Theory.Khonkaen: Khonkaen University. (in Thai).

Craven, R. F. & Hirnle, C. J. (2002). Fundamental of nursing: Human health and functions. (4th ed.) Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

John, S., (2000). Spiritual dimensions of pastoral care. Great Britain : Ateneam press.

Jumpeereung, S.(2013) Development of Curriculum to Enhance Desirable Characteristics through Dialogue for Nursing Students.Journal of Education. Naresuan University.15 (3): 9-15. (in Thai).

Pintapat, S. (2007). Human behavior and development. Bangkok :RajabhatUniversity, Suan Sunandha.

Pornkul, C. (2011). Teaching Thinking Process: Theory and Implementation. 2nd ed. Bangkok :V-print (1991). (in Thai).

Srisangnam, U. (2003). Spiritual health.Available http://www.jogandjoy.com/Html/Colums_March/Soul.html. (January 10, 2010). (in Thai).

Sungkapong, T., et al. (2010). Effects of coaching and reflective learning on competency and Satisfaction towards the teaching and learning process of nursing student. Siriraj Medical Journal.55(12): 721-731. (in Thai).

Tongprateep, T. (2009). Spiritual :The dimension of nursing. Bangkok : Chulalongkorn University. (in Thai).

Wichianpunya, J. (2006). Knowledge management to develop knowledge facilitator.Rangsit University Journal. 6(1) : 60-71. (in Thai).

Yolao, D. (2010). Creating an Assessment Tool and a Spiritual Development Level Indicator for Public health personnel. Bangkok : Srinakharinwirot University. (in Thai).