



จิตตปัญญาศึกษา: การจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับนักศึกษาพยาบาล

Contemplative Education: Learning Management in Health Promotion and Illness Prevention Practicum

กรศศิ์ ชิดดี¹, ศิริพันธ์ ศิริพันธ์², รุจา แก้วเมืองฝาง¹

Kornsasi Chiddee¹, Siriphan Siriphan², Ruja Kaeomaungfang¹

บทคัดย่อ

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ที่ใช้กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งเน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง การจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา สามารถนำมาจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ สามารถสังเคราะห์รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วย สำหรับนักศึกษาพยาบาล โดยมี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) แนวคิดและหลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวังของรูปแบบ 3) ผลลัพธ์ของรูปแบบ 4) สารการเรียนรู้การสอนของรูปแบบ 5) กระบวนการเรียน การสอนของรูปแบบ และ 6) การประเมินผลหรือประสิทธิผลของรูปแบบ โดยการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาแบ่งมิติ การเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ มิติความดี และความจริง มิติความงาม และมิติความรู้ กระบวนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชา การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) สงบนิ่งอยู่กับตนเอง การสงบนิ่งเป็นการพัฒนาฐาน กายเพื่อการลงมือกระทำ (HAND) 2) การให้ความรู้เป็นการพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD) 3) สร้างสรรค์ประสบการณ์ จากกิจกรรมกระบวนการสร้างสรรค์เป็นการพัฒนาฐานใจเพื่อการรู้สึก (HEART) และ 4) การสะท้อนคิดจากการจัดกิจกรรม (Reflection) นำไปสู่การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การปฏิบัติตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา 2) วัตถุประสงค์ของกิจกรรม 3) กิจกรรม 4) ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา และนำไปปฏิบัติตาม แผนการดำเนินกิจกรรมจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา กิจกรรมสงบนิ่งประกอบด้วย การฝึกสติ ด้วยการใคร่ครวญและ ด้วยการเจริญสติวิปัสสนา กิจกรรมฝึกสติด้วยการเคลื่อนไหว กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยขั้นปรับฐานกาย และขั้นปรับฐานใจ กิจกรรมพัฒนาฐานคิด และเสริมสร้างประสบการณ์

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา การจัดการเรียนรู้ รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย

¹ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี จักรีราช

¹ Boromarajonani College of Nursing, Chakriraj

² คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

² Faculty of Nursing, Princess of Naradhiwas University

Abstract

The learning process of contemplative education is a philosophy of higher education that integrates introspection and experiential learning into academic study, in order to support academic and social engagement, and develop self-understanding as well as analytical and critical capacities, and cultivate skills for engaging constructively with others. It is based on humanism theory. It helps students to learn "who they are". Management of the learning process in contemplative education promotes student self-directed, and experiential learning. Applied to nursing, a learning model based on contemplative education focuses on health promotion and illness prevention. It is composed of 6 components, including: 1) concept and principle of component model, 2) objectives and expected outcomes of model, 3) results of the model, 4) key concepts of teaching-learning in the model, 5) teaching process of model, and 6) an evaluation or effectiveness of it. The learning dimensions based on the contemplative education is divided into 3 main aspects: goodness, aesthetic and truth, as well as knowledge. The teaching-learning process in health promotion and illness prevention subject had 4 steps, including 1) mindfulness for practice (Hand), 2) teaching for knowledge (Head), 3) experiential learning for creativity and sound mind (Heart), and 4) reflection. These four steps lead to a planning of contemplative learning, including four steps: 1) practice following the concept of contemplative learning, 2) objectives of activities, 3) set of activities, and 4) expected outcomes. The plan was implemented. Learning activities used for promoting peace were mindfulness training and meditation. Mindfulness training with movement, the exchange of learning with the adjustment of the body and being open minded, thinking development activities, and experiential learning were provided.

Keywords: Contemplative Education, Learning Management, Health Promotion and Illness Prevention Subject

บทนำ

นักทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม เช่น มาสโลว์ (Maslow) โรเจอร์ (Rogers) โคมส์ (Combs) โนลส์ (Knowles) แฟร์ (Faure) และเนล (Neil) เป็นต้น (Khemmani, 2007) ให้ความสำคัญกับคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีศักดิ์ศรี มีความดีงาม มีความสามารถและมีแรงจูงใจภายใน ที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ หากได้รับอิสรภาพและเสรีภาพ เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง จุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นไปเพื่อส่งเสริมพัฒนาการสูงสุดของศักยภาพของบุคคล การจัดการเรียนการสอนจะให้ความสำคัญกับความเป็นเจ้าของการเรียนรู้ (ownership) ของผู้เรียน โดยมีครูผู้สอนเป็นผู้ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้เกิดการเรียนรู้ แนวคิดดังกล่าวเป็นพื้นฐานสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่ง Wasi (2008) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จักของตัวเองแล้วเกิดปัญญา ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม ซึ่งสอดคล้องกับ Thongtavee et al (2008) กล่าวว่า จิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ Nilchaikovit (2008) ได้นำหลักการพื้นฐานของการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา สังเคราะห์ออกมาเป็น "หลักจิตตปัญญา 7" หรือเรียกในชื่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ดังนี้ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างไคร่ครวญ (Contemplation) 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) 4) หลักการเผชิญความจริง (Confrontating Reality) 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) 6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) นอกจากนี้ Thongtavee et.al (2008)



ยังได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบองค์รวมไว้อีกแนวคิดหนึ่ง ซึ่งน่าสนใจดังนี้ 1) เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง 2) เด็กจะต้องได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ โดยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจสังคม (social literacy) และ เข้าใจอารมณ์ (Emotional literacy) 3) เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยืดหยุ่นปรับตัว (Resilience) และ 4) เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุนทรียะ เพื่อให้เห็นความงามในทุกสิ่งรอบตัว

จากแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม และการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา สามารถนำมาจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางทั้ง 2 แบบ คือ แบบเน้นตัวผู้เรียนนำตนเอง และแบบเน้นประสบการณ์ ซึ่งสามารถนำมาจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตที่สถาบันพระบรมราชชนก (Praboromarajchanok Institute for Health Workforce Development, 2009) กำหนดลักษณะวิชาให้ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันการเจ็บป่วยแบบองค์รวมแก่บุคคลทุกวัยของชีวิต ครอบครัว และชุมชน ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยการใช้กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลอย่างเอื้ออาทรโดยยึดหลักจริยธรรมและสิทธิมนุษยชน บูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่น ทรัพยากร และเทคโนโลยีที่เหมาะสม มุ่งเสริมสร้างศักยภาพของนักศึกษาในการดูแลตนเอง เสริมสร้างนักศึกษาให้มีความสามารถ และมีศักยภาพ (Individual and Potential) ในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ ตามที่ตนพึงพอใจ และจะรับผิดชอบในผลของการกระทำนั้นๆ อีกทั้งต้องการที่จะพัฒนานักศึกษาทั้งทางด้านความสนใจ อารมณ์ ความรู้สึก ค่านิยม ให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ การพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการรู้เท่าทันมิติ / โลกด้านใน (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ ทศนะ มุมมองต่อชีวิตและโลก) ของตนเอง ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ รูปแบบการเรียนรู้ที่เน้นการบูรณาการ เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ด้านต่างๆ ของนักศึกษาไปพร้อมๆ กัน ทั้งทางด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย โดยใช้การบูรณาการทั้งทางด้านเนื้อหาสาระ และวิธีการซึ่งเป็นการพัฒนารอบด้าน หรือการพัฒนาแบบองค์รวม โดยเฉพาะเน้นที่การพัฒนาการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มีวิธีการสอน ที่เน้นพัฒนาการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล เช่น การบรรยายแบบมีส่วนร่วม การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง การฝึกประสบการณ์จริง การสะท้อนคิด การร่วมสัมมนาวิชาการ เป็นต้น บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อนำเสนอเกี่ยวกับการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่ โรคจากวิถีชีวิต (Lifestyle) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น ปัญหาจากการทำงาน การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสุขภาพวัยทอง ฯ เขียนแผนการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยใช้กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยยึดหลักจริยธรรมและหลักสิทธิมนุษยชน รูปแบบการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาตามมิติการเรียนรู้ กระบวนการและแผนการจัดการเรียนรู้ และตัวอย่างกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดต่อไป

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ในการออกแบบการจัดการเรียนการสอน (Khemmani, 2007) ได้รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 แนวคิดและหลักการของรูปแบบ สังเคราะห์จาก 1) แนวคิดหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต 2) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา 3) หลักการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Khemmani, 2007) และ 4) การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีสาระสำคัญโดยสรุป รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาตามความหมาย ปัญญาการเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม นำไปประยุกต์การเรียนรู้ที่

เน้นการพัฒนาในด้านได้อย่างแท้จริง (กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ) แบ่งออกเป็น 3 ด้านคือ 1) มิติความดี และความจริง (ความดีนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง เป็นสิ่งที่มีที่ไปตามธรรมชาติหรือตามสภาวะของมันเอง เมื่อประกอบเหตุดีก็ย่อมได้รับผลที่ดี) การพัฒนาศูนย์ทองเพื่อการลงมือกระทำหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานกาย 2) มิติความงาม (สถานภาพของสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดความเพลิดเพลิน และความชื่นชมผ่านการเข้าใจและรับรู้ถึงความสมดุล สดส่วน และ แร่งดึงดูดของสิ่งๆ นั้น ซึ่งอาจจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ เหตุการณ์ สถานที่ ดนตรี ศิลปะ หรือ ความคิด) การพัฒนาศูนย์ใจเพื่อการรู้สึกหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานใจ และ 3) มิติความรู้การพัฒนาศูนย์หัวเพื่อการคิดหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานคิด นำไปใช้จัดการเรียนรู้ในรายวิชาทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย โดยการนำแนวคิดหลัก 3 ด้าน คือ 1) มีความเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น โดยผ่านการฝึกกับความสงบนิ่ง 2) เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเพื่อเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติโดยผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ 3) สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย โดยผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์

องค์ประกอบที่ 2 วัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวังของรูปแบบ ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มาวิเคราะห์สาระสำคัญเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์ และผลลัพธ์ที่คาดหวังของรูปแบบการเรียนการสอน ดังนี้ วัตถุประสงค์ของรูปแบบเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ 3 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ 2) การมีความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ และ 3) การมีทักษะเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ 3 ผลลัพธ์ของรูปแบบ สำหรับองค์ประกอบของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นในนักศึกษาพยาบาลในขั้นตอนการเรียนการสอน ได้สังเคราะห์มาจากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ มี 3 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้ด้วยตนเองเพื่อนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ 2) การมีความรู้เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์ และ 3) การมีทักษะเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการเสริมสร้างวุฒิภาวะทางอารมณ์

องค์ประกอบที่ 4 สาระการเรียนการสอนของรูปแบบ ได้จากการสังเคราะห์แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและ แนวคิดการจัดการเรียนการสอน เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยจากหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มาจัดทำสาระการเรียนการสอนของรูปแบบที่เน้นเฉพาะเรื่อง ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยแบบองค์รวม ซึ่งนักศึกษาต้องทำความเข้าใจให้ถ่องแท้และนำไปประยุกต์ใช้ในการศึกษาค้นคว้าปฏิบัติรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย ที่ให้การดูแลประชาชนในชุมชนได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบที่ 5 กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ ได้จากการสังเคราะห์เกี่ยวกับการเรียนการสอนทางการศึกษาพยาบาล (หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต) แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย การออกแบบการจัดการเรียนการสอน หลักการจัดการเรียนการสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Khemmani, 2007) และ กิจกรรมการเรียนการสอนตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

องค์ประกอบที่ 6 การประเมินผลหรือประสิทธิผลของรูปแบบ วัดก่อนจัดการเรียนรู้ และหลังการจัดการเรียนรู้ 4 สัปดาห์ เป็นการประเมินผลลัพธ์ของรูปแบบ คือ ผลการเรียนรู้ที่เกิดจากกระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย ที่วัดจากการประเมินพฤติกรรมสุขภาพ การวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ การประเมินผลการเรียนการสอนที่ผ่านเกณฑ์ และการประเมินความพึงพอใจของรูปแบบ



การใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยครั้งนี้ ผู้เขียนขอเสนอรายละเอียดของการนำองค์ประกอบที่ 1 แนวคิดและหลักการของรูปแบบที่สังเคราะห์มากำหนดรูปแบบการเรียนรู้ตามหัวข้อ ดังนี้

1. รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยแบ่งมิติการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ

1.1 ด้านมิติความดี และความจริง การพัฒนาคุณยี่ห้อเพื่อการลงมือกระทำหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานกายโดยฐานกายคือพลังขับเคลื่อนพื้นฐานของชีวิต การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านกิจกรรมที่ได้ใช้พลังร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย เต้นรำตามเพลง โยคะ การนวด การร่ำรวยเงิน การทำงานของสมองในฐานกายนี้จะอยู่ที่โหนดความกล้าและความกลัว

1.2 ด้านมิติความงาม การพัฒนาคุณยี่ห้อเพื่อการรู้สึกหรือเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานใจโดย ฐานใจคือ อารมณ์ ความรู้สึก การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านกิจกรรมที่ได้สัมผัสกับอารมณ์ เช่น ศิลปะจัดดอกไม้ การวาดภาพ การฝึกอาณานสติ สังเกตอายตนะ 6 ของรักของหวง การแบ่งปัน การชื่นชม ซาบซึ้งและตอบแทน

1.3 ด้านมิติความรู้ ตามหัวข้อเรื่องเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยการพัฒนาคุณยี่ห้อเพื่อการคิดหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาโดยฐานคิด ฐานหัว คือ ความคิด การเรียนรู้ต้องกระทำผ่านการวิเคราะห์ใคร่ครวญ เช่น การสุนทรียสนทนา การทำงานของสมองในฐานหัวนี้จะอยู่ที่โหนดความคิด (วนเวียนไม่พัฒนา) และการคิด (พัฒนาสิ่งใหม่ตลอดเวลา) ซึ่งจะสอดคล้องกับเตือนใจ เกียวซี (Keawsee, 2010) ได้พัฒนารูปแบบ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. รายละเอียดของรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว มีดังนี้ ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือ หลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเงี้ยวๆ และกลั่นกรองออกเป็นถ้อยคำแสดงออกด้วยคำพูด หรือข้อเขียน ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด คือ การนำสาระที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิด ของตน ดังนั้นจากมิติการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาจัดรูปแบบใช้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถแบ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอน ดังนี้ การพัฒนาฐานกายเพื่อการลงมือกระทำ (HAND) การพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD) การพัฒนาฐานใจ เพื่อการเรียนรู้ (HEART) และการสะท้อนคิดจากการจัดกิจกรรม (Reflection)

2. กระบวนการจัดการเรียนรู้รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคล เช่น ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่ โรคจากวิถีชีวิต (Lifestyle) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง ปัญหาจากการทำงาน การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสุขภาพวัยทอง เขียนแผนการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยใช้กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยยึดหลักจริยธรรมและหลักสิทธิมนุษยชน ด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่สังเคราะห์เพื่อใช้ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้สามารถสรุปเป็นขั้นตอนที่สำคัญ 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 สบกับอยู่กับตนเอง เป็นการสบกับการพัฒนาฐานกายเพื่อการลงมือกระทำ(HAND)

ขั้นที่ 2 การให้ความรู้ เป็นการพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD)

ขั้นที่ 3 สร้างสรรค์ประสบการณ์จากกิจกรรมกระบวนการสร้างสรรค์ เป็นการพัฒนาฐานใจเพื่อการเรียนรู้ (HEART)

ขั้นที่ 4 การสะท้อนคิดจากการจัดกิจกรรม (Reflection) เป็นการประเมินผู้เรียนระหว่างการทำกิจกรรม การประเมินหลังการจัดกิจกรรม โดยประเมินตนเอง (Self-reflection) มีการบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal writing) และประเมินโดยผู้สอน

3. การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา

การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา มีขั้นตอนการปฏิบัติ วัตถุประสงค์ กิจกรรม และผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา ดังรายละเอียด ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา
ขั้นที่ 1 สบเนื่องอยู่กับตนเอง การสงบนิ่งเป็นการพัฒนาฐานกายเพื่อการลงมือกระทำ (HAND)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกของตนเองที่ชัดเจนและอย่างลึกซึ้ง 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกการตามรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นปัจจุบัน 3. เพื่อให้นักศึกษายอมรับในข้อจำกัดของตนเองผ่านการภาวนาด้วยการเดินเข้าจังหวะเพลง	- การทำสมาธิ(การสงบนิ่ง) - การภาวนา - การผ่อนคลายกระดูก - การทำโยคะ/การนวด - การเปิดเพลงบรรเลง พร้อมพุดนำสั้นๆ นักศึกษานั่งหรือนอนตามอริยาถัย เพื่อฝึกสติและการตามรู้อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตน	- ความสงบ ความนิ่ง การผ่อนคลายความสบายใจ การมีสติ จดจ่อ ช่วงเวลาที่เป็นช่วงเวลาที่ได้ย้อนกลับมามองตัวเอง ได้อยู่กับตัวเอง ทำให้ตระหนักในตัวเองมากขึ้น รู้จักการปล่อยวาง ตัดความคิด หยุดการกระทำ การสงบนิ่งก่อนเรียนช่วยให้มีสมาธิในการเรียนดีขึ้น เรื่องอารมณ์ ความจำ ความคิดให้ดีขึ้น มีความพร้อมในการเรียน ได้ทำอะไรซ้ำลง
ขั้นที่ 2 การให้ความรู้เป็นการพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของการประสานกายและจิต ที่แตกต่างกันเพื่อให้เชื่อมโยงการทำงานบริการด้านสุขภาพที่ต้องมีการประสานงานกันระหว่างบุคคลที่มีความแตกต่างกัน 2. เพื่อให้นักศึกษาเฝ้ามองและรับฟังสิ่งที่เพื่อนแลกเปลี่ยนอย่างตรงตามความเป็นจริงไม่มีอคติ 3. เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญในการทำงานอย่างสอดคล้องกันในบทบาทที่แตกต่างกันในทีมเดียวกัน 4. เพื่อให้นักศึกษายอมรับในข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่นในการทำงานร่วมกัน	- การบรรยายร่วมกับสุนทรียสนทนาเกี่ยวกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกัน การเจ็บป่วยของบุคคล เช่น ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่ โรคจากวิถีชีวิต (Lifestyle) เช่น - โรคความดันโลหิตสูง - โรคเบาหวาน - โรคกระเพาะ - ปัญหาจากการทำงาน - การเผชิญปัญหาและการปรับตัวสุขภาพวัยทอง - เขียนแผนการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยใช้กระบวนการพยาบาลบนพื้นฐานทฤษฎีการดูแลด้วยความเอื้ออาทร โดยยึดหลักจริยธรรมและหลักสิทธิมนุษยชน เรื่องหลักการพื้นฐานจิตตปัญญาศึกษา เรื่องสุนทรียสนทนา (การตั้งใจฟัง และแขวนลอยการตัดสินผู้พูด เพื่อฝึกฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลดอคติของตนเอง) เรื่องกงล้อสี่ทิศ (การเรียนรู้บุคลิกภาพตนเองและผู้อื่น)	- นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจตระหนัก ถึงความสำคัญ เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคลและนำแผนการสร้างเสริมสุขภาพไปใช้ในการฝึกภาคปฏิบัติต่อไป - หลักการพื้นฐาน จิตตปัญญาศึกษา - สุนทรียสนทนา - กงล้อสี่ทิศ



ตารางที่ 1 (ต่อ) การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา
ขั้นที่ 3 สร้างสรรค์ประสบการณ์จากกิจกรรมกระบวนการสร้างสรรค์เป็นการพัฒนาฐานใจเพื่อการรู้สึก (HEART)	1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในการทำงานคนเดียวและทำงานร่วมกับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจลักษณะนิสัยและแรงขับภายในที่ก่อให้เกิดการกระทำต่างๆ ของตนเองและผู้อื่น 4. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคลและพัฒนาทักษะการสังเกตและบันทึกการสังเกตในลักษณะต่างๆ	- การฝึกสังเกต - การวาดภาพ และระบายสี เพื่อสื่อสารความคิดโดยใช้ลายเส้นและสีสรร / - การสัมภาษณ์/การฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ/การอ่านข้อเขียน/บทความที่บรรยายความรู้สึก	- ความสนุกสนาน ความผ่อนคลาย การมีความสุขในชั่วขณะ เกิดสติ มีสมาธิ ทำให้เรียนรู้ที่จะถ่ายทอดความคิด การมีสติกับการวาดภาพและระบายสี การอ่านข้อเขียนเพื่อขอบคุณสรรพสิ่งในโลก ให้ความรู้ที่ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ล้วนแล้วแต่สัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน
กระบวนการสร้างสรรค์การพัฒนาฐานใจเพื่อการรู้สึก (HEART)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความสำคัญของการประสานกายและจิต ที่แตกต่างกันเพื่อให้เชื่อมโยงสู่การทำงานบริการด้านสุขภาพ 2. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการเฝ้าสังเกตอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองในการทำงานคนเดียวและทำงานร่วมกับผู้อื่น 3. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้และนำกิจกรรมเคลื่อนไหวไปประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อให้บริการด้านสุขภาพ	- การเคลื่อนไหวตามจังหวะเพื่อฝึกสติและการเปิดรับผู้อื่น เช่น การปรบมือ การเป็นผู้นำผู้ตาม	- ความสุข สนุกสนาน ความผ่อนคลาย เกิดสติ มีสมาธิกับการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกันกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัวการเคลื่อนไหวตามจังหวะนี้ทำให้ได้สะท้อนตนเอง รู้จักตนเองมากขึ้น เห็นข้อบกพร่อง ข้อจำกัดของตนเอง ความไร้จังหวะ การขาดสติ นอกจากนั้นยังได้เรียนรู้เกี่ยวกับความสามัคคี ความพร้อมเพรียง ความไว้วางใจกันและกัน การเปิดใจรับ และเรียนรู้ว่าสมาธิสามารถเกิดได้ทุกที่มีใจการนั่งเพียงอย่างเดียว

ตารางที่ 1 (ต่อ) การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษา
กระบวนการเชิงความสัมพันธ์ การพัฒนาฐานหัว เพื่อการคิด (HEAD)	1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถ การร่วมกิจกรรมและพัฒนา ทักษะการนำเสนอ 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกสตีใน การทำงานทั้งรายบุคคลและการ ทำงานร่วมกันเป็นทีม	- ายตนะ 6 การสังเกตอย่างใคร่ครวญ โดยสังเกตผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 6 เฝ้ามองอย่างเปิดรับความเป็นตัวตน	- ความสงบ สมาธิ ได้ฝึกการสังเกต รายละเอียด การสังเกตอย่างใคร่ครวญ ทำให้ได้คิดทบทวน ได้ใช้เวลาอยู่กับ ตัวเอง ทำให้เรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง
กระบวนการเชิงความสัมพันธ์ การพัฒนาฐานหัว เพื่อการคิด (HEAD)	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจใน ความแตกต่างระหว่างบุคคล และพัฒนาทักษะการสังเกต และบันทึกการสังเกตในลักษณะ ต่างๆ 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึง ความสำคัญของการทำงานรวม กันที่จะช่วยให้งานต่างๆ เสร็จ สมบูรณ์ได้	- การฟังเรื่องเล่าจากเพื่อนๆ เพื่อให้ได้ เรียนรู้ผ่านมุมมองของผู้อื่น อ่านบทกลอน บทกวี ขอรักของทวง การแบ่งปันและการแลกเปลี่ยน	- การฟังเรื่องเล่าทำให้เกิดความรู้สึก สนุกและซาบซึ้งในขณะเดียวกันได้ คิดเชื่อมโยงกับวิชาพยาบาล เช่น การเห็นคุณค่าของคำว่าพยาบาล การ ตระหนักถึงหน้าที่ของพยาบาล ความรู้สึกซาบซึ้งในวิชาชีพพยาบาล การเข้าใจผู้ป่วย การฟังประสบการณ์ จากเพื่อนๆ ทำให้ได้เรียนรู้ชีวิต เข้าใจธรรมชาติของการใช้ชีวิต ได้รับ แรงบันดาลใจในการค้นหาตัวเองและ การดำเนินชีวิต
กระบวนการเชิงความสัมพันธ์ การพัฒนาฐานหัว เพื่อการคิด (HEAD)	1. เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาทักษะ การฟังและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ของตนเองและ ผู้อื่น 2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจใน ความแตกต่างระหว่างบุคคล และพัฒนาทักษะการสังเกตและ บันทึกการสังเกตในลักษณะ ต่างๆ	- การสนทนาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้พูด โดยผู้ฟัง ตั้งใจฟัง และแขวนลอยการตัดสิน ผู้พูด เพื่อฝึกฟังผู้อื่นอย่างตั้งใจและลดอคติ ของตนเอง	- การหยุดรับฟัง การฟังอย่างลึกซึ้ง ปราศจากอคติ ไม่ตัดสินผู้อื่นจาก ประสบการณ์เดิม การเปิดใจยอมรับ ความคิดเห็นที่แตกต่าง การสนทนา กลุ่มทำให้ได้เรียนรู้มุมมองของเพื่อน ได้ระบายความรู้สึก ได้ทบทวน ตัวเอง นอกจากนั้นยังทำให้ความ สัมพันธ์กับเพื่อนดีขึ้น
ขั้นที่ 4 การสะท้อนความคิดจากการจัดกิจกรรม	1. ประเมินผลการพัฒนาตนเอง เกี่ยวกับการมองตัวเอง การตระหนักรู้ในตัวเอง การปล่อยวาง ตัดความคิด 2. ตระหนักอารมณ์ ความจำ ความคิดได้ดีขึ้น มีความพร้อม ในการดำเนินชีวิต	-ประเมินตนเอง (Self-Reflection) -การบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal writing) -ประเมินโดยผู้สอน	- เข้าใจตนเองมากขึ้น ได้ทบทวน ตัวเอง ได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ร่างกายและจิตใจตนเอง และเพื่อน



ตัวอย่างแผนการดำเนินกิจกรรมที่ใช้จัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา

แผนการดำเนินกิจกรรมที่ใช้จัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา มีตัวอย่างรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมสงบนิ่ง ผีกลสติ หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาปรับสภาวะทางร่างกาย จิตใจ และความคิด พัฒนาสติ การรู้ตัวในการดำเนินชีวิต เพื่อให้พร้อมสำหรับการเรียนรู้ในแต่ละวัน แบ่งเป็น 3 ลักษณะ คือ กิจกรรมผีกลสติด้วยการไคร่ครวญ กิจกรรมผีกลสติด้วยการเจริญสติวิปัสสนา และกิจกรรมผีกลสติด้วยการเคลื่อนไหว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 กิจกรรมผีกลสติด้วยการไคร่ครวญ ใช้กิจกรรมสุนทรีย์สนทนา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดให้นักศึกษาได้พูด และรับฟังถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองและเพื่อนร่วมชั้นเรียน

1.2 กิจกรรมผีกลสติด้วยการเจริญสติวิปัสสนา ด้วยอานาปานสติเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนา “สติ” ด้วยการ ฝึกรับรู้ลมหายใจเข้าและออก เมื่อสังเกตและรับรู้ร่างกายมีการคงอยู่ด้วยลมหายใจ การรู้ลมเป็นช่วงเวลาของการรับรู้ความว่าง ของจิต และเมื่อมีความเพียรในการคิดฟุ้งซ่านก็ให้รู้ลมหายใจและเฝ้าดูตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างไคร่ครวญ และเป็น ไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ด้วยการใช้กิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลาย มาเป็นสื่อแห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ สังเกตอย่างลึกซึ้ง และสะท้อนการรับรู้ต่างๆ การทำกิจกรรมเจริญสติในชีวิตประจำวันยังช่วยให้หลายๆ คนเข้าใจความแตกต่าง ระหว่างการรู้ตัวตามปกติกับการระงับตัว หรือการตั้งสติคอยบังคับตนเองได้ชัดเจนขึ้นด้วย เมื่อนักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อนแลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกถูกบังคับให้เรียนรู้หลักธรรมที่ไม่เชื่อมโยงกับ การปฏิบัติ การจัดสถานที่แบบไม่เป็นทางการนั่งกับพื้น เพื่อให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง

1.3 กิจกรรมผีกลสติด้วยการเคลื่อนไหว ใช้การเคลื่อนไหวประกอบเพลงและอุปกรณ์ เป็นกิจกรรมที่จัด ให้นักศึกษาได้ทำงานกับการมีสติรู้ตัวในขณะที่เคลื่อนไหวทั้งที่เคลื่อนไหวเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม โดยเริ่มจัดในครั้งที่ 2 เพื่อให้นักศึกษาคุ้นเคยกับกิจกรรมหลัก คือ สุนทรีย์สนทนาก่อน

2. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้เนื้อหาผ่านประสบการณ์ใน การเรียนรู้ของตนเองและผู้อื่นในบริบทการเรียนรู้ร่วมกันในชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 ขั้นปรับฐานกาย เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับการเริ่มต้นบทเรียน เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสเตรียม ร่างกายให้ผ่อนคลายและพร้อมเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ทั้งช่วงเช้าหรือช่วงบ่าย

2.2 ขั้นเปิดฐานใจ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับเรียนรู้เนื้อหาสาระและการสะท้อนคิดเพื่อให้นักศึกษาได้ ฝึกปฏิบัติ “การเรียนรู้ด้วยใจที่ไคร่ครวญ” หมายถึง การเปิดประสาทสัมผัส เฝ้าสังเกตสิ่งต่างๆ และสังเกตตนเองไปพร้อมๆ กัน กิจกรรมที่จัดทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สอดแทรกความสนุกสนาน นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่าน การสะท้อนแลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกถูกบังคับให้เรียนรู้ การจัดสถานที่แบบไม่เป็นทางการ การนั่งกับพื้น เพื่อให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยนที่เป็นกันเอง เชื่อมโยงสู่พัฒนาความสามารถของนักศึกษาในการรับรู้ ด้วยประสาทสัมผัส ที่ละเอียดอ่อน รับรู้และยอมรับประสบการณ์ของตนเอง และผู้อื่นด้วยกิจกรรมสุนทรีย์สนทนา ทำความรู้จักตนเอง เฝ้าสังเกต ธรรมชาติ และทำงานศิลปะ

3. กิจกรรมพัฒนาฐานคิดและเสริมสร้างประสบการณ์ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นสำหรับเรียนรู้เนื้อหาสาระและ การสะท้อนคิด จะปลูกฝังวิธีคิดให้กับนักศึกษา ให้นิยามนักศึกษาหนึ่งแล้วคิดก่อน (อยู่กับตัวเอง) ให้เขียนแล้วค่อยพูดคุยหรือนำเสนอ ฝึกให้สรุปสาระจากบทเรียน เวลาทำอะไรให้นึกถึงเหตุปัจจัย มองอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงอย่างเป็นองค์รวมเป็นเหตุเป็นผล และให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้าน ด้านกาย ด้านจิต ด้านคิด รวมถึงการทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยวางใจเป็นกลาง เห็นในความเป็นธรรมชาติและความงดงามในความแตกต่าง

สรุป

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาซึ่งประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 แนวคิดและหลักการของรูปแบบ องค์ประกอบที่ 2 วัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวังของรูปแบบ องค์ประกอบที่ 3 ผลลัพธ์ของรูปแบบ องค์ประกอบที่ 4 สาระการเรียนรู้การสอนของรูปแบบ องค์ประกอบที่ 5 กระบวนการเรียนการสอนของรูปแบบ องค์ประกอบที่ 6 การประเมินผลหรือประสิทธิผลของรูปแบบ และได้ขยายรายละเอียดขององค์ประกอบที่ 1 เกี่ยวกับแนวคิดและหลักการของรูปแบบใน 4 ประเด็น คือ ประเด็นแรก รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาโดยแบ่งมิติการเรียนรู้ออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านมิติความดีและความจริงการพัฒนาศูนยทองเพื่อการลงมือกระทำหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานกาย ด้านมิติความงาม การพัฒนาศูนยใจเพื่อการรู้ลึกหรือเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานใจ ด้านมิติความรู้ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย การพัฒนาศูนยหัวเพื่อการคิดหรือการเรียนรู้ด้วยปัญญาฐานคิด ประเด็นที่ 2 คือกระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาการ สร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามี 4 ขั้นตอน ขั้นที่ 1 สงบนิ่งอยู่กับตนเอง การสงบนิ่งการพัฒนาฐานกายเพื่อการลงมือกระทำ (HAND) ขั้นที่ 2 การให้ความรู้การพัฒนาฐานหัวเพื่อการคิด (HEAD) ขั้นที่ 3 สรรค์สร้างประสบการณ์จากกิจกรรมกระบวนการสร้างสรรค์การพัฒนาฐานใจ เพื่อการเรียนรู้ (HEART) ขั้นที่ 4 การสะท้อนคิดจากการจัดกิจกรรม (Reflection) เป็นการประเมินผู้เรียน ระหว่างการดำเนินกิจกรรม การประเมินหลังการจัดกิจกรรม โดยประเมินตนเอง (Self-Reflection) มีการบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal writing) และประเมินโดยผู้สอน ประเด็นที่ 3 คือ การวางแผนจัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษาประกอบด้วยหัวข้อ ขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา วัตถุประสงค์ของกิจกรรม กิจกรรม และผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักศึกษาพยาบาล ประเด็นที่ 4 คือ ตัวอย่างแผนการดำเนินกิจกรรมที่ใช้จัดการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา เช่น กิจกรรมสงบนิ่ง ผีกลืน และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผลการประเมินการเรียนรู้ในรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วย พบว่า นักศึกษาพยาบาลใช้วิธีการเรียนรู้ที่เข้าใจความเป็นตัวตน เข้าใจผู้อื่นเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างความแตกต่างของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติและนำไปสู่การวางแผนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยของตนเองที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

ข้อเสนอแนะ

รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเน้นกิจกรรมที่ต้องใช้ตนเองเป็นฐานการเรียนรู้ ดังนั้นผู้ที่นำรูปแบบไปใช้ต้องใช้ตนเองเป็นแบบอย่างหรือมีวิทยากรที่เรียกว่า กระบวนกร ร่วมอยู่ในทีมการจัดการเรียนรู้จึงจะเกิดผลลัพธ์ที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง สิ่งที่ต้องคำนึง คือ

1. การเตรียมความพร้อมด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสื่อการเรียนรู้
2. การเขียนหลักสูตร/วางแผนคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียน
3. ทีมผู้สอนควรถอดบทเรียนร่วมกันหลังจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนกิจกรรมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน
4. การประเมินผู้เรียนใช้การสะท้อนคิดที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้อย่างเข้าใจและยอมรับผู้เรียนด้วยความเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน
5. ประสพการณ์ที่ได้จากการสอนรายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันการเจ็บป่วยโดยการปรับฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด เช่น การเริ่มต้นบทเรียนแต่ละครั้งควรให้ผู้เรียนตรวจสอบความรู้สึกทั้งกายและใจ แล้วเลือกกิจกรรมปรับทั้ง 3 ฐาน และสรุปด้วยการให้ผู้เรียนตรวจสอบการเรียนรู้โดยการสะท้อนคิด
6. การนำกิจกรรมเพื่อนำไปใช้ในรายวิชาอื่น เช่น ปรับกิจกรรมนำเข้าสู่เรียนเป็นการตรวจสอบความรู้สึกทั้งกายและใจ (Check in) สุนทรียสนทนาในบรรยายรวมกับการนำเสนอรายงานและตรวจสอบการเรียนรู้ด้วยการประเมินตนเอง (Self-Reflection) หรือการบันทึกผลการเรียนรู้ (Journal writing)



รายการอ้างอิง (References)

- Keawsee, T. (2010). The results of teaching activities as teacher training and teacher development Psychosocial education. Faculty of Education, Pibulsongkram Rajabhat University. (in Thai)
- Khemmani, T. (2007). *Teaching Science: Knowledge for Effective Learning Process*. Bangkok: Publisher of Chulalongkorn University. (in Thai)
- Nilchaikovit, T. (2008). *A collection of articles on the 2008 Symposium on IntellectualWisdom Education for human development*. Bangkok: The Center for Intellectual Education Mahidol University. (in Thai)
- Praboromarajchanok Institute for Heath Workforce Development. (2009). *Bachelor of Nursing Science Program (revised course 2009)*. (in Thai)
- Thongtavee, C. et al. (2008). *Annual Conference on intellectual psychology Education for human development*. Bangkok: The Center for Intellectual Education Mahidol University. (in Thai)
- Wasi, P. (2008). *A collection of articles on the 2008 Symposium on Intellectual Wisdom Education for human development*. Bangkok: The Center for Intellectual Education Mahidol University. (in Thai)