

# การเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด : การศึกษาและการปฏิบัติการพยาบาลในคลินิก

## Learning by Reflection : Education and Clinical Nursing Practice



ดร. กนกนุช ชื่นเลิศสกุล\*

Kanoknuch Chunlestskul

โดยธรรมชาติการเรียนรู้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและเป็นไปอย่างอัตโนมัติผ่านกระบวนการทำงานของสมอง แต่เนื่องจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ อาจมีความจำกัดและไม่เอื้อให้การเรียนรู้พัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ในระบบการศึกษาที่คาดหวังให้การเรียนรู้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนด จึงจำเป็นต้องมีวิธีหรือกลยุทธ์ในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้ก้าวหน้ามากขึ้นกว่าระดับที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อจะได้ควบคุมผลลัพธ์การเรียนรู้ให้เป็นไปในระดับที่ต้องการ

ผู้เขียนเรียบเรียงบทความฉบับนี้ขึ้น ด้วยความเชื่อว่า การเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิดในการศึกษาและการปฏิบัติการพยาบาล จะเป็นหนทางหนึ่ง ที่ช่วยให้พยาบาลสามารถสร้างและขยายความรู้จากการปฏิบัติงานในปรากฏการณ์จริง โดยการเชื่อมโยงความรู้ที่มีอยู่เดิมไปสู่สถานการณ์ใหม่ และถ่วงรอกความรู้จากประสบการณ์การปฏิบัติงานไว้ให้เป็นมรดกทางความรู้ของวิชาชีพได้อย่างแตกต่างจากการเรียนรู้ในลักษณะอื่น พร้อมทั้งช่วยให้พยาบาลสามารถตัดสินใจเชิงจริยธรรมขณะปฏิบัติงานในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อนหรือขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

แต่เนื่องจากความคิดเป็นนามธรรม มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ การนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับความคิดโดยการเขียนเป็นบทความจึงเป็นเรื่องที่มีความยากลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับการสะท้อนคิด จะมีความยากลำบากเป็นพิเศษ เพราะเป็นเรื่องความคิดที่เกิดจากการสะท้อนของความคิดอีกต่อหนึ่ง

อีกทั้งการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนคิด ก็ได้หลายระดับ ตั้งแต่ระดับความเข้าใจเบื้องต้นในชีวิตประจำวัน ไปจนกระทั่งระดับการปลดปล่อยตนเองสู่ความเป็นอิสระ อยู่เหนือสภาวะแวดล้อมและหลุดพ้นได้ ประกอบกับการสะท้อนคิดเป็นวิธีการเรียนรู้ขั้นสูงที่ต้องอาศัยกระบวนการประจักษ์แจ้งภายในตนเองเป็นองค์ประกอบ ซึ่งแต่ละคนอาจใช้เวลาในการเข้าถึงที่แตกต่างกัน

ฉะนั้นขอท่านผู้อ่านโปรดตั้งสติในการอ่าน อ่านอย่างใคร่ครวญที่ละบรรทัด หรือบางตอนอาจต้องอ่านทีละวลี หรือทีละคำ และหากมีโอกาส อาจรวมกลุ่มผู้ที่มีความสนใจตรงกันเพื่อสะท้อนคิดร่วมกัน ได้ตอบกันในลักษณะการสื่อสารสองทาง เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีการสะท้อนคิดในเนื้อหาได้อย่างลึกซึ้งกว้างขวางเพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม สารของบทความฉบับนี้ เป็นเพียงความรู้ส่วนหนึ่งเกี่ยวกับการสะท้อนคิด ที่เรียบเรียงจากตำรา ประสบการณ์ส่วนบุคคล และ

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ประสบการณ์การประยุกต์ใช้เทคนิคการสะท้อนคิดในการสอนนิสิตของผู้เขียนเอง โดยผู้เขียนนำเสนอเนื้อหาในลักษณะการถาม-ตอบ เพื่อเป็นข้อมูลให้ท่านผู้อ่านได้ความรู้ความเข้าใจในเบื้องต้นเท่านั้น ส่วนความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่องนี้ เป็นสิ่งที่ท่านผู้อ่านจะต้องสัมผัสและหยั่งรู้จากประสบการณ์การสะท้อนคิดภายในความคิดของท่านผู้อ่าน ซึ่งสามารถเกิดขึ้นอย่างลึกซึ้งและไม่มีจุดสิ้นสุด

### การสะท้อนคิดคืออะไร ?

การสะท้อนคิด หมายถึง การคิดใคร่ครวญอย่างถี่ถ้วน โดยการคิดย้อนกลับในประเด็นที่กำลังคิด เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องที่เกิดให้เป็นความรู้และการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น

ผู้เขียนเชื่อว่าเมื่อท่านผู้อ่าน อ่านความหมายของการสะท้อนคิดข้างต้นแล้ว ท่านผู้อ่านคงจะตั้งคำถามในใจว่า “เฮ้ ‘ความหมาย’ ที่ได้อ่านไปนั้นหมายถึงอะไรนะ” พร้อมกับย้อนกลับไปอ่านความหมายดังกล่าวซ้ำอีกครั้ง โดยอ่านช้ากว่าเดิม และทวนความข้อความที่อ่านทีละส่วนๆ เพื่อจะทำความเข้าใจนิยามดังกล่าวว่า หมายถึงอะไร

ลักษณะที่ท่านผู้อ่าน หยุดการอ่านต่อและถามตัวเอง เพื่อให้คิดใคร่ครวญและหาคำตอบว่า ข้อความที่อ่านหมายถึงอะไร นี้แหละ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสะท้อนคิด (ระดับหนึ่ง)

การสะท้อนคิด เป็นกลไกธรรมชาติที่มีอยู่ในกระบวนการคิดของทุกคนและทุกคนได้ใช้กระบวนการนี้อย่างอัตโนมัติในชีวิตประจำวัน แต่เนื่องจากเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในความคิดและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากจนเป็นความเคยชิน ขาดความตระหนัก จนกว่าจะได้ใช้สติ จับการสะท้อนคิดที่ผ่านไป มาพิจารณาอย่างรู้ตัว จึงจะรับรู้ว่าคุณกำลังมีพฤติกรรม การสะท้อนคิดอยู่ ซึ่งหมายถึงว่า ผู้คนจำนวนมาก อาจ

ไม่รู้ตัวมาก่อนว่า ตนเองได้ใช้กระบวนการนี้อย่างไม่ตั้งใจมาเป็นเวลานานแล้ว

อนึ่ง เมื่อใช้สติพิจารณาการสะท้อนคิด ก็จะพบรายละเอียดเพิ่มเติมว่า เราทุกคนต่างมีพฤติกรรม การสะท้อนคิดอยู่เสมอ โดยผ่านการพูดคุยกับตัวเองในใจ (self-talk) และในการพูดคุยกับตัวเองนั้น เรามักจะมีการตั้งคำถาม แล้วตอบคำถามนั้นด้วยตัวเอง โดยในกรณีที่เป็นคำถามที่ถามเป็นประจำ และเรามีความคุ้นเคยกับการตอบอยู่แล้ว เราก็จะตอบคำถามนั้นอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นคำถามที่หาคำตอบยากหรือต้องการหาคำตอบอื่นที่ต่างไปจากเดิม เราก็จะพยายามคิดหาคำตอบ และในการคิดหาคำตอบนี้ ถ้ายังไม่ได้คำตอบที่ชัดเจนเป็นที่พอใจ ก็จะมีการตั้งคำถามย่อยๆ อีกจำนวนมากน้อยแตกต่างกันไป พร้อมกับทำการค้นหาคำตอบของคำถามย่อยๆ เหล่านั้นครั้งแล้วครั้งเล่าจนกว่าจะได้ข้อสรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้น ย้ำให้เห็นว่า ธรรมชาติมนุษย์ทุกคน มีการสะท้อนคิด ด้วยการตั้งคำถาม และการตอบคำถามตนเองในชีวิตประจำวัน โดยลักษณะการหยุดคิดเรื่องที่กำลังคิดไว้ชั่วคราวเพื่อตั้งคำถามและหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังคิดในใจดังกล่าว ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งอย่างตั้งใจ (รู้ตัว) และไม่ตั้งใจ (ไม่รู้ตัว)

ในกรณีที่การสะท้อนคิดเกิดขึ้นน้อยและเป็นระยะเวลาสั้นเกินไป ก็อาจทำให้ได้ข้อสรุปที่เป็นความรู้จากการคิดครั้งนั้นน้อย หรืออาจได้เพียงข้อสรุปผิวเผินที่ยังไม่ชัดเจนแท้ของประเด็น ในทางตรงข้าม หากมีการสะท้อนคิดเกิดขึ้นมากและเป็นระยะเวลายาวนาน จนห้ามความคิดไม่ได้ ก็อาจจะนำไปสู่ภาวะอ่อนเพลียทางความคิดหรือเจ็บป่วยทางความคิดตามมาได้ เป็นผลให้การสะท้อนคิดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อได้ทั้งด้านบวกและด้านลบ

ต่อมาได้มีผู้นำกระบวนการสะท้อนคิดที่เกิด

ขึ้นตามธรรมชาติมาศึกษา เพื่อวิเคราะห์ขั้นตอนและกระบวนการในการสะท้อนคิด จากนั้นทำการเลียนแบบการคิด ด้วยการฝึกการสะท้อนคิดให้เป็นระบบและสะท้อนคิดอย่างมีเป้าหมายในทางสร้างสรรค์ โดยมุ่งหวังว่าการสะท้อนคิดอย่างมีหลักการที่ถูกต้องในทางสร้างสรรค์ จะช่วยให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับกระบวนการสะท้อนคิดและสาระการคิดที่มีประสิทธิผลทางบวก เพื่อนำไปใช้ในโอกาสถัดไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่า

การสะท้อนคิดที่เกิดขึ้นจากกระบวนการจัดกระทำในระบบการศึกษาข้างต้น จึงเน้นเฉพาะส่วนที่เป็นความคิดอย่างมีเป้าหมายในทางบวก สร้างสรรค์ และเป็นระบบ มุ่งการสะท้อนจากสิ่งที่รู้แล้วเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องนั้นมากขึ้น (reflection on the known to know more) ด้วยการหยุดคิดในเรื่องที่กำลังคิด เพื่อตั้งคำถามและค้นหาคำตอบเกี่ยวกับวิธีการคิดและสาระการคิดในเรื่องที่หยุดคิดชั่วคราวไปนั้น โดยอาจมีการตั้งคำถามย่อยๆ และตอบคำถามย่อยๆ อีกจำนวนมาก เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหม่จากการคิดนั้นในทางสร้างสรรค์ สอดคล้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ที่กำหนดไว้

จากธรรมชาติของการสะท้อนคิดข้างต้น เป็นที่น่าสังเกตว่า การสะท้อนคิดประกอบด้วย 2 มิติเกิดขึ้นควบคู่กันเสมอ ได้แก่ มิติของโครงสร้างที่เป็นกระบวนการ และมิติของประเด็นที่เป็นสาระเนื้อหาในการสะท้อนคิด ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์การสะท้อนคิด 2 ส่วนด้วยเช่นกัน คือ ผลลัพธ์ในส่วนที่เป็นความรู้เกี่ยวกับกระบวนการและผลลัพธ์ในส่วนที่เป็นความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา

### เพราะเหตุใดการสะท้อนคิด จึงมีความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติกรพยาบาล ?

การสะท้อนคิดมีความสำคัญต่อการศึกษาและการปฏิบัติกรพยาบาล กล่าวคือ

1. ความรู้ในปัจจุบันมีเพิ่มมากขึ้นทุกวัน และ

มีอย่างหลากหลายจำนวนมาก ทำให้ความรู้เดิมล้าสมัยอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันธรรมชาติของมนุษย์ไม่อาจเรียนรู้ความรู้ทุกอย่างได้ในเวลาเดียวกัน การจัดการศึกษา จำเป็นต้องพัฒนาผู้เรียนให้มีความใฝ่รู้ที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อจะได้สร้างความรู้จากประสบการณ์และถ่ายโยงความรู้จากประสบการณ์การเรียนรู้ในสถานการณ์หนึ่งไปใช้ในสถานการณ์อื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม ในลักษณะการบูรณาการ (integration) และสร้างความรู้ใหม่บนฐานของความรู้หรือประสบการณ์เดิม เพื่อใช้ในสถานการณ์เฉพาะหน้าได้ด้วยตนเอง

ที่สำคัญ ในการปฏิบัติงานจริง มักมีสถานการณ์ไม่คาดคิด พยาบาลจำเป็นต้องสร้างความรู้เฉพาะหน้า ที่มีความเหมาะสมสำหรับสถานการณ์ขณะนั้นๆ เพื่อนำไปเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจระทำการพยาบาลให้เหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่กำลังเผชิญอยู่

โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวโน้มในอนาคตที่จำเป็นต้อง มีการขยายขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบ หรือเปลี่ยนแปลงงานไปตามความเปลี่ยนแปลงและความต้องการของสังคมที่มีความซับซ้อน พยาบาลจำเป็นต้องเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งอาจไม่มีปรากฏในตำราหรือหลักสูตรที่เรียน ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องสร้างความรู้ใหม่จากความรู้เดิม เพื่อใช้เผชิญกับสถานการณ์ใหม่เหล่านั้นด้วยตนเองเป็นการเฉพาะหน้า โดยใช้กลไกการสะท้อนคิด

2. พยาบาลเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ มีประสบการณ์ มีวุฒิภาวะทางปัญญา ต้องรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเองตามจริยธรรมวิชาชีพและพระราชบัญญัติการประกอบวิชาชีพ ซึ่งจำเป็นต้องนำการสะท้อนคิดมาใช้ในการใคร่ครวญ เพื่อเอื้อให้มองสถานการณ์ด้วยมุมมองใหม่ที่แตกต่างได้อย่างหลากหลาย เพื่อจะได้ตัดสินใจเลือกสิ่งเหมาะสม

ที่สุดในขณะที่ปฏิบัติงาน ดังนั้น การจัดให้พยาบาล ซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ได้เรียนรู้การสะท้อนคิด จึงเป็นการจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมสำหรับหลักสูตรพยาบาลศาสตร์

3. การพยาบาล มีเป้าหมายเพื่อการดูแลผู้ป่วยโดยคำนึงถึงความเป็นเฉพาะบุคคล ที่มีความแตกต่างกันตามบริบท อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของบุคคล-เวลา-สถานที่ ซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวข้องจำนวนมาก ทั้งจากพยาธิสภาพของความเจ็บป่วย ปัญหา-ความต้องการ-การรับรู้ของผู้ป่วยและครอบครัว แผนการรักษาของแพทย์และทีมผู้ให้การดูแล ฯลฯ

สถานการณ์การปฏิบัติการพยาบาลแต่ละขณะจึงมักไม่ใช่สถานการณ์ที่เหมือนเดิม หากมีความแตกต่างกันมากบ้าง น้อยบ้าง ขึ้นอยู่กับระดับความแตกต่างและความแปรเปลี่ยนของปัจจัยต่างๆที่มีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน ซึ่งทำให้ความรู้เชิงทฤษฎีที่พยาบาลได้เรียนรู้มาในชั้นเรียน หรือมีมาในประสบการณ์เดิม ไม่อาจนำมาใช้ได้โดยตรง จำเป็นต้องใช้การสะท้อนคิด เพื่อปรับและประยุกต์ความรู้ เพื่อให้สามารถใช้ความรู้นั้น ในการแก้ปัญหาที่มีความซับซ้อนในสถานการณ์ใหม่ที่มีความเป็นพลวัต ได้อย่างคำนึงถึงความเป็นองค์รวมและขจัดช่องว่างระหว่างทฤษฎีกับปฏิบัติได้ การสะท้อนคิดจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการคิดของพยาบาลในขณะที่กำลังปฏิบัติการพยาบาล

4. พยาบาลและตัวผู้ป่วย ต่างก็เป็นมนุษย์ บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึก โดยอารมณ์ความรู้สึกเป็นธรรมชาติที่แสดงออกได้ทั้งในด้านพอใจและไม่พอใจ เป็นได้ทั้งแรงผลักดันและแรงจุด หากสติมีกำลังน้อยเกินกว่าจะกำกับอารมณ์ความรู้สึกได้ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็อาจดับปัญญา ลดทอนศักยภาพ ยับยั้งการพัฒนา จนอาจถึงขั้นถดถอยได้

ฉะนั้นในการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลจึง

จำเป็นต้องตรวจสอบและพิจารณาอารมณ์ความรู้สึกตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน ด้วยการสะท้อนคิดเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก และนำอารมณ์มาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ควบคู่กับการพัฒนาทางสติปัญญา ซึ่งจะส่งผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาการปฏิบัติการพยาบาลตามมา

5. การปฏิบัติพยาบาลในคลินิกเป็นโอกาสที่นักปฏิบัติจะสร้างความรู้จากประสบการณ์การปฏิบัติของตนเองด้วยตนเอง การสะท้อนคิดเกี่ยวกับสถานการณ์การดูแลผู้ป่วย จะช่วยเปลี่ยนประสบการณ์เป็นความรู้และความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสร้างในลักษณะนี้จะเป็นความรู้ที่มีรากฐานมาจากปรากฏการณ์จริง เป็นปัจจุบันและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้มากกว่า

เมื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป ก็ต้องอาศัยการสะท้อนคิดซ้ำอีกครั้ง เพื่อเลือกและตัดสินใจนำความรู้ที่เหมาะสมเท่านั้นไปใช้ และเมื่อปฏิบัติการพยาบาลไปแล้ว ก็สามารถจะสะท้อนคิดความรู้ที่แตกต่างจากการปฏิบัติครั้งที่ผ่านมารวมเป็นความรู้สะสมได้อีก

พยาบาลที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานและให้ความสำคัญกับการเรียนรู้โดยผ่านการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ จะสามารถสร้างความรู้จากการปฏิบัติงาน และพัฒนางานให้แตกต่างไปจากเดิม ในลักษณะของการปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงได้อย่างไม่มีจุดสิ้นสุด ด้วยการใช้การสะท้อนคิดเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนประสบการณ์เป็นความรู้ และนำความรู้ไปปรับใช้ในสถานการณ์ต่อไป พร้อมกับเปลี่ยนประสบการณ์ครั้งถัดมา เป็นความรู้สะสมเพิ่มพูนขึ้นอย่างเป็นวงจรไม่มีจุดจบต่อไป

6. ในความเป็นจริง มีเหตุการณ์หลายประการที่มนุษย์ต้องเผชิญอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงควบคุม หรือ เปลี่ยนแปลงได้ เช่น ความตาย การสูญเสีย ฯลฯ

สถานการณ์ดังกล่าว ไม่สามารถเข้าใจ  
 สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปแก้ไขหรือป้องกันเหตุการณ์ใน  
 สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่สามารถทำให้คนตายกลับฟื้นขึ้น  
 มาได้ ไม่สามารถทำให้ของที่แตกสลายไปกลับคืนมาใน  
 สถานการณ์ที่ได้ ฯลฯ มนุษย์ทุกคนทั่วไป จึงมีความทุกข์  
 ทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้เกี่ยวกับสถานการณ์ที่ไม่ปรารถนาอย่างไม่  
 สามารถหลีกเลี่ยงได้ แม้จะรับรู้ว่ามีสิ่งที่เกิดขึ้นเป็น  
 ธรรมชาติและเป็นเรื่องปกติของชีวิต

ในสถานการณ์ดังกล่าว หากมนุษย์ใช้การ  
 สะท้อนคิดในตนเอง จะช่วยให้มนุษย์เกิดความเข้าใจใน  
 ระดับที่สูงขึ้น หยั่งรู้-ประจักษ์แจ้งในธรรมชาติอย่าง  
 แท้จริง และปลดปล่อยจากความทุกข์เหล่านี้ได้อย่างมี  
 ความหวัง นับเป็นการพัฒนาด้านความคิดภายใน ใน  
 ระดับที่เหนือปัญญทั่วไป จนสามารถอยู่เหนือ  
 สถานการณ์

ตัวอย่างเช่น ผลการสะท้อนคิดทำให้เกิดความ  
 เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า การตายเป็นธรรมชาติเช่นเดียว  
 กับการเกิด และการอยู่ หากเราพอใจกับการเกิดและ  
 การอยู่แล้ว เพราะเหตุใดเราจึงไม่พอใจกับการตาย ทั้งๆ  
 ที่เป็นธรรมชาติเหมือนกัน หรือทำไมจึงไม่คิดในทาง  
 ตรงข้ามว่า เราน่าจะพอใจกับการตาย แล้วไม่พอใจกับ  
 การเกิดและการอยู่ เพราะการเกิดและการอยู่ทำให้เรา  
 เป็นทุกข์ ในขณะที่การตายทำให้เราพ้นจากความทุกข์  
 ซึ่งในอดีตที่ผ่านมา ก็พบว่ามีคนจำนวนหนึ่งที่คิดเช่นนั้น  
 และพร้อมใจกันหาวิถีทางในการยุติการเกิดใหม่ ด้วย  
 การปฏิบัติธรรมจนหลุดพ้น ซึ่งทำให้ไม่ทุกข์ร้อนกับ  
 ความตายและการสูญเสียดีกต่อไป

ตัวอย่างข้างต้น เป็นการใช้การสะท้อนคิดให้  
 พ้นจากความทุกข์อย่างมีสติ ในลักษณะคล้ายการ  
 วิปัสสนา ที่วิชาซีการพยาบาลควรจะได้นำมา  
 ประยุกต์ใช้ เพื่อจะได้อยู่เหนือการเปลี่ยนแปลงตาม  
 ธรรมชาติได้อย่างมีความเข้าใจในธรรมชาติ ด้วยการ  
 ปรับความคิดและการให้ความหมายให้พ้นจากความ

ทุกข์ที่ไม่สามารถจะแก้ไขได้ในระดับปกติทั่วไป

การศึกษาและการปฏิบัติการพยาบาล จึง  
 จำเป็นต้องเข้าใจและนำการสะท้อนคิดเข้ามาในการ  
 จัดการเรียนการสอนและการให้บริการผู้ป่วย ซึ่งจะช่วย  
 ให้พยาบาลสร้างสรรค์นวัตกรรมการจัดการศึกษา  
 พยาบาล และนวัตกรรมการปฏิบัติการพยาบาล ที่  
 สอดคล้องกับธรรมชาติความเป็นมนุษย์ เพื่อช่วยเหลือ  
 พัฒนาความเป็นมนุษย์ในตนเองและในผู้อื่นได้

### กระบวนการในการสะท้อนคิดมีลักษณะอย่างไร ?

การสะท้อนคิดในการปฏิบัติการพยาบาล มี  
 ตั้งแต่ระดับกลไกธรรมชาติแบบพื้นๆ อย่างผิวเผินใน  
 ชีวิตประจำวัน ไปจนกระทั่งถึงระดับที่มีความซับซ้อน  
 ยากแก่การอธิบาย ต้องผ่านการใคร่ครวญอย่างมาก ทั้ง  
 การวิเคราะห์ การตีความ และการเปรียบเทียบกับมุมมอง  
 อื่นๆอย่างถี่ถ้วน

กิบบส์ (Gibbs) เสนอกระบวนการสะท้อน  
 คิดว่าเป็นวงจรที่ซับซ้อนกว่าการคิดที่เกิดขึ้นเองตาม  
 ธรรมชาติ ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน พร้อมกับได้ยก  
 ตัวอย่างคำถามประกอบไว้ในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1.** การบรรยายเหตุการณ์ ด้วย  
 การตอบคำถามว่า “เกิดอะไรขึ้น?”

**ขั้นตอนที่ 2.** การบอกความคิดความรู้สึกที่  
 เกิดขึ้น ด้วยการตอบคำถามว่า “เราคิดและรู้สึก  
 อย่างไรบ้าง?”

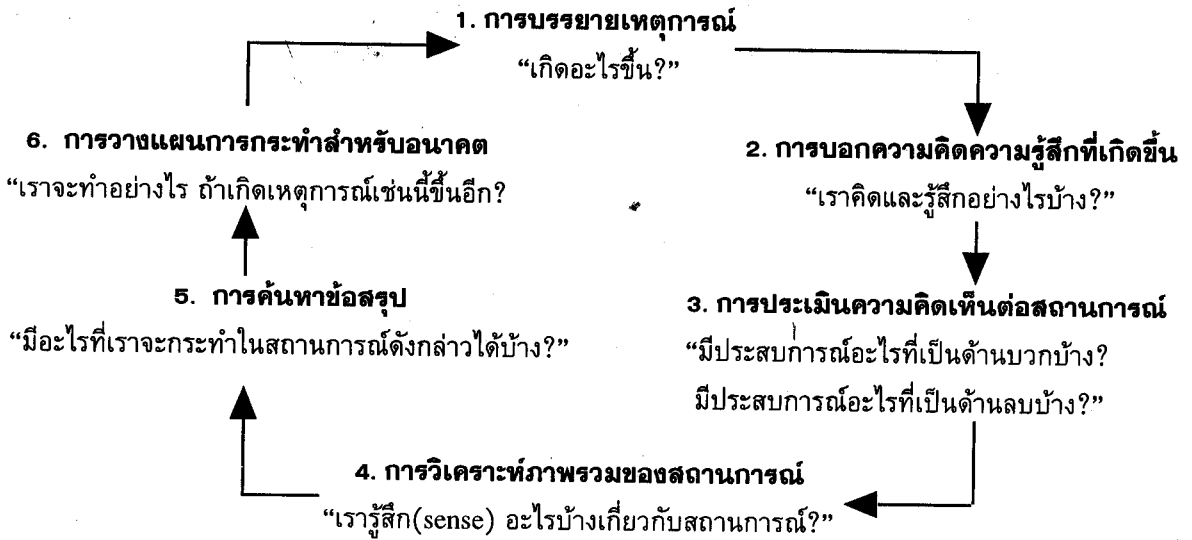
**ขั้นตอนที่ 3.** การประเมินความคิดเห็นต่อ  
 สถานการณ์ ด้วยการตอบคำถามว่า “มีประสบการณ์  
 อะไรที่เป็นด้านบวกบ้าง? มีประสบการณ์อะไรที่เป็น  
 ด้านลบบ้าง?”

**ขั้นตอนที่ 4.** การวิเคราะห์ภาพรวมของ  
 สถานการณ์ ด้วยการตอบคำถามว่า “เรา รู้สึก (sense)  
 อะไรบ้างเกี่ยวกับสถานการณ์?”

**ขั้นตอนที่ 5.** การค้นหาข้อสรุป ด้วยการ

ตอบคำถามว่า “มีอะไรที่เราจะกระทำในสถานการณ์อนาคต ด้วยการตอบคำถามว่า “เราจะทำอะไร ถ้าตั้งกล่าวได้บ้าง?”

**ขั้นตอนที่ 6. การวางแผนการกระทำสำหรับอนาคต**



**แผนภาพ** แสดงวงจรการสะท้อนคิด (Gibbs, 1988 cited in Burns & Bulman, 2000, p. 83)

อย่างไรก็ตาม ในความเห็นของผู้เขียนเกี่ยวกับวงจรการสะท้อนคิด ผู้เขียนมีความเห็นว่า ในความเป็นจริงแล้ว กระบวนการสะท้อนคิด มีความซับซ้อนมากกว่าวงจรที่กิบส์นำเสนอไว้ 4 ประการ คือ

1. ควรมึลुकศรยอนทิต ควมคู้กับศรทุกศรทึมีอยู่เดิม (แต่ไม่ใช้ศรสองทิตทาง) เพราะอาจมีการย้อนกลับไปคิดซ้ำได้ โดยลักษณะการย้อนกลับไปคิดซ้ำ มิใช่การกลับไปทีจุดเดิม(ต่างเวลา)
2. ควรมีศรยอนทิต จากจุดการประเมินความคิดเห็นต่อสถานการณ์ การวิเคราะห์ภาพรวมของสถานการณ์ และการค้นหาข้อสรุป ไปยังการบรรยายเหตุการณ์โดยตรงเพิ่มขึ้นด้วย
3. วงจรการสะท้อนคิด มีเวลาที่ผ่านไปมาเกี่ยวข้องและทำให้วงจรการสะท้อนคิด มีลักษณะเป็นกระบวนการคล้ายเกลียวสว่านมากกว่าที่จะเป็นวงจรระนาบ และมีการสะท้อนคิดย่อยๆ เกิดขึ้นจำนวนมากในแต่ละขั้นตอนเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่อง

4. ขั้นตอนที่จำแนกไว้ทั้ง 6 ขั้นตอน อาจไม่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้นเสมอไป หากแต่อาจเกิดขึ้นพร้อมๆกัน (concurrent) ก็เป็นได้

**มีวิธีการอะไรบ้างสำหรับใช้ในการฝึกหัดการสะท้อนคิด?**

เนื่องจากการสะท้อนคิด จำเป็นต้องมีการตั้งคำถามและการตอบคำถามเป็นหัวใจสำคัญตลอดทุกระยะของกระบวนการ ฉะนั้นวิธีการในการฝึกหัดการสะท้อนคิดที่ดีที่สุดก็คือ การฝึกตั้งคำถามและฝึกตอบคำถามด้วยมุมมองที่แตกต่างกันหลากหลายแบบ พร้อมกับพัฒนาการตั้งคำถาม และตอบคำถามให้ได้คำตอบที่ลึกซึ้งขึ้น โดยอิงกระบวนการของการสะท้อนคิด

ตัวอย่างกิจกรรมฝึกการสะท้อนคิด ได้แก่

1. การถามและตอบคำถามตนเอง เช่น ฉันกำลังทำอะไร ฉันทำสิ่งนี้เพราะเหตุใด ฉันกำลังเรียนรู้อะไร มีอะไรที่ฉันควรทำแต่ไม่ได้ทำบ้าง ถ้าฉันทำ



ต่างไปจากนี้ จะได้ผลต่างไปอย่างไรบ้าง ฉันควรจะทำอะไรก่อน เพราะอะไรจึงได้ผลเช่นนี้ ฉันได้ทำสิ่งที่ตรงกับความต้องการของฉันหรือไม่ เพราะอะไรฉันจึงได้ทำเช่นนั้น ฯลฯ

2. การเขียน-การพูด ด้วยภาษาและสำนวนที่เรียบเรียงขึ้นเอง ซึ่งจะทำให้ต้องใช้การถามการตอบ เพื่อคัดเลือกประเด็นและคำที่จะนำมาเขียนหรือพูด เช่น

-การเขียนตอบแบบอัตโนมัติ การเขียนบันทึกประจำวัน การสรุปประสบการณ์การเรียนรู้ การเขียนรายงานความก้าวหน้า การเขียนเรียงความ การเขียนกรณีศึกษา ฯลฯ

-การพูดสรุปความ การจัดให้มีอภิปรายกลุ่มย่อย การนำเสนอผลการศึกษาโดยการพูด การโต้วาที การยอวาทิ การปราศรัยเพื่อจูงใจคน ฯลฯ

3. การมอบหมายให้ปรับปรุงงานให้ต่างไปจากเดิม หรือ การมอบหมายให้สร้างสรรค์ชิ้นงานใหม่ที่ยังไม่เคยปรากฏมาก่อน เช่น ให้หาวิธีการในการดูแลผู้ป่วยที่ท้องผูกโดยไม่ใช้ยาถ่าย หรือให้หาวิธีการบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนขณะได้รับเคมีบำบัดโดยไม่ใช้ยาป้องกันอาเจียน ฯลฯ

4. การเปรียบเทียบและการสรุปความเหมือนความต่างทั้งสิ่งที่คล้ายกันและ/หรือสิ่งที่ต่างกัน เช่น ให้เปรียบเทียบความคล้ายคลึงและความแตกต่างระหว่างภาวะช็อคจากการติดเชื้อกับภาวะช็อคจากการสูญเสียโลหิต การเปรียบเทียบความคล้ายคลึงและความแตกต่างระหว่างการดูแลผู้ป่วยที่รู้สึกตัวกับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว ฯลฯ

5. การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความหมายและกระตุ้นการสะท้อนคิดในชีวิตประจำวัน เพื่อสร้างเสริมอุปนิสัยการสะท้อนคิดอย่างเป็นอัตโนมัติ เช่น การเขียนคำถามที่มีความหมายติดประกาศไว้ในที่ที่ผู้เรียนจะเห็นได้ตลอดเวลา เป็นต้นว่า ฝาผนังห้องเรียน ห้องอาหาร สนามกีฬา ฯลฯ เป็นต้นว่า วันนี้คุณออกกำลัง

กายแล้วหรือยัง พยาบาลจะมีส่วนร่วมอย่างไรในนโยบาย 30 บาท รักษาได้ทุกโรค ฯลฯ

6. การกำหนดให้คิดและปฏิบัติภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด เช่น การกำหนดให้บอกชื่อโรคที่ทำให้มีไข้ โดยที่ไม่มีการติดเชื้อมา 3 โรค หรือการกำหนดให้ปูเตียงผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัวให้เรียบร้อย โดยรบกวนผู้ป่วยน้อยที่สุดภายในเวลา 1 นาที หรือ การให้สรุปและเรียงลำดับประเด็นสำคัญในการหย่าเครื่องช่วยหายใจผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่สูงอายุให้ได้สำเร็จมา 10 ข้อ ฯลฯ

**มีปัจจัยอะไรบ้างที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสะท้อนคิด ?**

คุณภาพของการสะท้อนคิด นอกจากจะขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติบนหลักการของกระบวนการและวิธีการ ดำเนินการสะท้อนคิดแล้ว ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการสะท้อนคิดจำนวนมากซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ทั้งคุณภาพการสะท้อนคิด และปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น ต่างมีอิทธิพลต่อกันและกันในลักษณะสองทิศทาง พร้อมกับมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม ตัวอย่างเช่น

1. ความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ ผู้ทำการสะท้อนคิดต้องมีความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ ที่จะเผชิญกับความผิดพลาดที่แท้จริงของตนเอง เพราะการสะท้อนคิด จะนำไปสู่การค้นพบความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งการเผชิญกับความจริงของตนเองทางด้านลบ โดยไม่ใช้กลไกการปกป้องตนเอง อาจก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน จากความเจ็บปวด ความคับข้องใจและความสับสน ผู้ที่ไม่สามารถอดทนต่อสภาพความกดดันดังกล่าว อาจละทิ้งภาวะกดดันที่เกิดจากการสะท้อนคิด ด้วยการยุติการคิดหรือคิดให้เหตุผลที่บิดเบือนเพื่อการปกป้องตนเอง ซึ่งไม่เอื้อให้ได้ผลลัพธ์ของการสะท้อนคิดที่เป็นจริง

ฉะนั้นจึงต้องมีการสนับสนุนจากผู้อื่น เพื่อประคับประคองให้ผู้กระทำการสะท้อนคิด ยังคงสามารถกระทำการสะท้อนคิดภายใต้ภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไป จนกว่าจะถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมและได้รับประโยชน์จากการสะท้อนคิดแล้ว จึงค่อยปล่อยวางและผ่อนคลายความกดดันออกไป

## 2. ความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม

ในกระบวนการสะท้อนคิด ผู้กระทำการสะท้อนคิด ต้องใช้พลังความคิด และเวลาในการคิดใคร่ครวญ ทั้งในการตั้งคำถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ การจินตนาการหาทางเลือกที่หลากหลาย การสังเคราะห์ทางเลือกใหม่ที่เหมาะสม ฯลฯ ซึ่งต้องกระทำด้วยความมุ่งมั่นและเพียรพยายามอย่างจริงจัง (ไม่ใช่การทำแบบขอไปทีหรือทำแบบผิวเผิน)

## 3. ข้อมูล ความตระหนักรู้ในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์

การที่จะสะท้อนคิดให้เกิดประสิทธิผล จำเป็นต้องใช้ข้อมูลเป็นฐานในการบ่มเพาะความคิด เพื่อขยายความคิดและพัฒนาวิธีคิดควบคู่กันไป ผู้กระทำการสะท้อนคิดจึงต้องมีการอ่านและการแสวงหาข้อมูลอย่างกว้างขวาง มีความตระหนักรู้ในตนเอง สนใจและไวต่อข้อมูล ความรู้สึก ที่ผุดจากสภาพแวดล้อมภายในตนและภายนอกตน พร้อมกับมีความปรารถนาที่จะเผชิญกับความรู้สึกเหล่านั้น ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์แปลกใหม่แตกต่างไปจากเดิม และหลากหลาย

## 4. ความไว้วางใจและการสะท้อนกลับ เพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีเป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น

ในกรณีที่เป็นการสะท้อนคิดโดยบุคคลอื่น เป็นผู้กระตุ้น จำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพให้เกิดความไว้วางใจและการเปิดใจกว้างก่อน เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนกล้าตั้งคำถามและตอบคำถามตามความเป็นจริง มีการอภิปรายอย่างหลากหลาย และเป็นกันเอง ผู้สอนควร

ให้การสะท้อนกลับเพื่อให้ผู้เรียนถามคำถามในระดับที่สูงขึ้น พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนขึ้น เรียนรู้การเชื่อมโยงความรู้ในชั้นเรียนกับการปฏิบัติ เพิ่มทักษะการคิด และการประเมิน โดยผู้สอนอาจเตรียมแนวคำถามไว้ล่วงหน้า เพื่อให้ทิศทางของคำถามย่อยๆ เหล่านั้น สอดคล้องและนำไปสู่เป้าหมายสุดท้ายของการเรียนรู้

## 5. ความสนุกและความสุข กับการเล่นกับความคิด

ผู้ที่มีความสนุกและมีความสุขกับการเล่นกับความคิด ทั้งในชีวิตประจำวันและในการทำงาน จะช่วยให้พัฒนาการสะท้อนคิดได้อย่างเป็นอัตโนมัติรวดเร็วลึกซึ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อความสำเร็จของการสะท้อนคิด ย้อนกลับมาเสริมให้มีความสุขและความสุขเพิ่มมากขึ้น ผู้ทำการสะท้อนคิดก็อาจเพลิดเพลินกับการสะท้อนคิด และสร้างสรรค์วิธีการสะท้อนคิดในรูปแบบเฉพาะของตนเองขึ้น

## การสะท้อนคิดในการปฏิบัติการพยาบาลจำแนกได้กี่ลักษณะ? อะไรบ้าง?

การสะท้อนคิดในการปฏิบัติการพยาบาลจำแนกได้ 2 ลักษณะ คือ

1. การสะท้อนคิดในขณะที่กำลังกระทำกิจกรรม (reflection in action) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ปฏิบัติรับรู้ถึงสถานการณ์หรือปัญหา และคิดเกี่ยวกับสถานการณ์หรือปัญหานั้นในขณะที่กำลังทำกิจกรรมอยู่ การสะท้อนคิดในลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาความสามารถในการจำแนกปัญหาที่เกิดขึ้นและมีความใส่ใจกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเพื่อจะจัดการกับปัญหาอย่างเร่งด่วน การสะท้อนคิดในขณะที่กำลังกระทำกิจกรรม จึงเป็นการสะท้อนคิดอย่างลึกซึ้ง (critical reflection) และช่วยให้มีความตระหนักรู้ในขณะปัจจุบัน (awareness)



2. การสะท้อนคิดต่อกิจกรรมที่ได้กระทำ (reflection on action) หมายถึง กระบวนการที่ ผู้ปฏิบัติย้อนทบทวนการปฏิบัติที่ได้กระทำไปแล้ว เพื่อ ค้นหาความรู้ที่ได้นำมาใช้ในสถานการณ์การปฏิบัตินั้นๆ โดยการวิเคราะห์ และตีความข้อมูลที่ระลึกได้ ด้วยการ คิดหาคำตอบว่า ตนสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ได้อย่างไร? มีความรู้ใหม่ๆอะไรบ้างที่จะเป็นประโยชน์ ในสถานการณ์ดังกล่าว? ซึ่งการสะท้อนคิดในลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้กระทำการสะท้อนคิดมีความเข้าใจใน สถานการณ์และการกระทำของตนเพิ่มมากขึ้นด้วย และ หากมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีก จะแก้ไขด้วยวิธีการที่ แตกต่างไปจากเดิมได้อย่างไร

การสะท้อนคิดทั้ง 2 ลักษณะ ต่างมีความ สำคัญและมีความจำเป็นต่อการปฏิบัติ การพยาบาล โดย แต่ละลักษณะจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในลักษณะ 2 ทิศทาง ซึ่งในอุดมคติแล้ว พยาบาลจะต้องพยายามใช้ “การสะท้อนคิดต่อกิจกรรมที่ได้กระทำ” เป็นฐานนำไป สู่ “การสะท้อนคิดในขณะที่กำลังกระทำกิจกรรม” ให้ มากเพิ่มขึ้น จึงจะเป็นการเรียนรู้จากการสะท้อนคิด เพื่อ พัฒนาการปฏิบัติอย่างแท้จริง

### ควรทำการสะท้อนคิดในการปฏิบัติการพยาบาล เมื่อใด ?

ควรทำการการสะท้อนคิดในการปฏิบัติการ พยาบาล 3 ระยะ คือ ก่อนกระทำการปฏิบัติการพยาบาล ขณะกระทำการปฏิบัติการพยาบาล และ ภายหลังจากสิ้นสุดการกระทำการปฏิบัติการพยาบาล

การสะท้อนคิดแต่ละระยะข้างต้น ต่างมี ลักษณะเด่นและประโยชน์ที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน หาก พยาบาลสามารถระทำการสะท้อนคิดได้ทุกระยะ ก็ ย่อมจะได้รับประโยชน์สูงสุดในการเรียนรู้ และหากเป็น ไปได้ก็ควรสะท้อนคิดอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่อง แบบไม่รู้จบ ดังนี้

**ระยะที่ 1.** ทำการสะท้อนคิดก่อนการปฏิบัติ การพยาบาล

วิธีการ พยาบาลคิดทบทวนใคร่ครวญเกี่ยวกับ สิ่งที่จะกระทำอย่างถ่องแท้ ด้วยการตั้งคำถามตนเอง ว่า ตนเองกำลังจะกระทำการพยาบาลอะไร เพื่ออะไร เพราะอะไร เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร มีวิธีการอย่างอื่น นอกเหนือจากที่จะทำหรือไม่ จะพัฒนาวิธีการคิด- รูปแบบการคิด-ผลลัพธ์การคิดให้ดีขึ้นได้อย่างไร ฯลฯ พร้อมกับ พิจารณาอารมณ์ของตนเองก่อนที่จะกระทำ การปฏิบัติการพยาบาลนั้นว่า ตนเองรู้สึกอะไร อย่างไร ความรู้สึกดังกล่าวส่งผลด้านบวก-ด้านลบอย่างไร ควร ปรับเปลี่ยนความรู้สึกหรือไม่อย่างไร สิ่งที่กำลังคิดอยู่ สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่อย่างไร เป็นต้น

ข้อดีของการสะท้อนคิดก่อนการปฏิบัติการ พยาบาลก็คือ ช่วยให้ได้ทบทวน ใคร่ครวญก่อนลงมือ กระทำ มีการพิจารณาอย่างรอบคอบ วางแผนและ เตรียมความพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น อย่างมี แผนหรือหลักการเบื้องต้นรองรับ เพื่อการเริ่มต้นที่มั่นใจ มีโอกาสประสบความสำเร็จสูง ประหยัดเวลา พลังงาน และมีทิศทางในการทำงานทุกขั้นตอน ฯลฯ

**ระยะที่ 2.** ทำการสะท้อนคิดในขณะที่ปฏิบัติ การพยาบาล

วิธีการ พยาบาลคิดใคร่ครวญอย่างถ่องแท้ เกี่ยวกับประเด็นหรือสิ่งที่กำลังกระทำการพยาบาล (ไม่ใช่การคิดแบบผิวเผิน หรือฉาบฉวย) โดยใช้ความรู้ หรือประสบการณ์เดิม เป็นฐานการขยายความรู้ใหม่ เพื่อ นำความคิดใหม่ หรือความรู้ใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม ไปใช้ประกอบการตัดสินใจขณะกระทำกิจกรรมนั้นๆ ไม่ใช่ทำการพยาบาลไปตามกลไกแบบหุ่นยนต์ เช่น ขณะกำลังเช็ดตัวผู้ป่วย เห็นผู้ป่วยไบหน้าเขียว ก็ต้อง หยุดการเช็ดตัวไปทำการประเมินภาวะพร้อมออกซิเจน แทน หรือขณะที่ให้การดูแลเด็กแรกคลอด พบว่าเด็กมัก สะดุ้งตื่นบ่อย ก็ใช้ผ้าอ้อมมาห่อตัวเด็กให้แน่นพอควร

คล้ายอยู่ในอ้อมกอดมารดา เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกอบอุ่น ลดการสะดุ้งและการผวา สามารถนอนได้ระยะนานขึ้น ฯลฯ

ข้อดีของการสะท้อนคิดในขณะที่ยังปฏิบัติกร พยาบาลก็คือ การทำการพยาบาลด้วยสติสัมปชัญญะ ตลอดเวลา ลดโอกาสที่จะผิดพลาดหรือกระทำอย่างไม่ เหมาะสมกับสถานการณ์ ส่งเสริมการตัดสินใจเชิง จริยธรรม ช่วยลดความขัดแย้ง สามารถอธิบายหรือให้ เหตุผลการปฏิบัติของตนเองได้ ส่งเสริมความกล้าหาญ และความยินดีรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง เหมาะกับการปฏิบัติในสถานการณ์ที่มีความซับซ้อน มีความไม่แน่นอนสูง เปลี่ยนแปลงง่ายและเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว ความเป็นพลวัตร และเกี่ยวข้องกับองค์ ประกอบจำนวนมากที่สัมพันธ์กันอย่างองค์รวม ซึ่ง ต้องการทักษะการตัดสินใจสูง ฯลฯ

**ระยะที่ 3.** ทำการสะท้อนคิดภายหลังสิ้นสุด การปฏิบัติการพยาบาล กล่าวคือ พยาบาลย้อนคิด ภายหลังสถานการณ์การปฏิบัติการพยาบาลสิ้นสุดไปแล้ว ด้วยการทบทวน ประสบการณ์ของตนเองในประเด็น หรือในประสบการณ์ที่ได้ผ่านไปแล้ว เพื่อบรรยาย วิเคราะห์ ประเมิน และหาข้อสรุปชั่วคราวจากการเรียนรู้ ประสบการณ์นั้น

ข้อดีของการสะท้อนคิดภายหลังสิ้นสุดการ ปฏิบัติการพยาบาลก็คือ ช่วยให้ได้พิจารณาซ้ำและ เรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านไปแล้ว เมื่อทำเป็นประจำ จะ ช่วยให้ได้รับความรู้จากการปฏิบัติสะสมไว้ ที่สามารถดึง มาใช้ในการสะท้อนคิดก่อน-ขณะปฏิบัติการพยาบาล ได้ง่ายและรวดเร็ว ซับซ้อนขึ้น ซึ่งหมายถึงว่า การ สะท้อนคิดภายหลังสิ้นสุดการปฏิบัติการพยาบาล จะ ช่วยให้การสะท้อนคิดก่อน-ขณะปฏิบัติการพยาบาลใน วงจรถัดไปมีคุณภาพสูงขึ้น และเป็นฐานในการพัฒนา ทักษะการปฏิบัติไปสู่ระดับสูง

ในที่นี้ การสะท้อนคิดในขณะที่ยังปฏิบัติกร

พยาบาล ซึ่งเป็นการสะท้อนคิดในระยะที่ 2 นั้น เทียบ ได้กับการสะท้อนคิดในขณะที่กำลังกระทำกิจกรรม (re- flection in action) ส่วนการสะท้อนคิดก่อนการ ปฏิบัติการพยาบาลและการสะท้อนคิดภายหลังสิ้นสุด การปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งเป็นการสะท้อนคิดในระยะ ที่ 1 และระยะที่ 3 ตามลำดับนั้น เทียบได้กับการ สะท้อนคิดต่อการกระทำกิจกรรม (reflection on action) นั่นเอง

### การสะท้อนคิด แตกต่างจาก การคิดอย่างมีวิจารณ์ ญาณ อย่างไร ?

คำว่า การสะท้อนคิด ต่างจากคำว่า การคิด อย่างมีวิจารณ์ญาณ 2 ประการ คือ

1. การสะท้อนคิด เป็นคำที่ให้คุณค่ากับ ประสบการณ์การปฏิบัติและมีจุดเน้นอยู่ที่การนำไปปฏิบัติ ด้วยการเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นความรู้และการเรียนรู้ จากการปฏิบัติ
2. การสะท้อนคิด ไม่เพียงให้ความสำคัญกับ การคิด แต่ยังให้ความสำคัญกับความรู้สึกของบุคคล ทั้งในส่วนของความรู้สึกทั่วไป และความรู้สึกเกี่ยวกับ กิจกรรมที่จะกระทำ-ขณะกระทำ-ภายหลังกระทำ เพื่อ นำไปสะท้อนคิดให้เกิดทางเลือกในการปฏิบัติที่แตก ต่างกันอย่างสร้างสรรค์ ด้วยความมุ่งมั่นและความ มั่นใจที่เพิ่มขึ้นได้

### จะสอนให้เกิดการสะท้อนคิดได้อย่างไร ?

การสะท้อนคิดในการศึกษาพยาบาล สามารถ ทำได้โดยการที่ผู้สอนตั้งคำถามให้ผู้เรียนไปค้นหาคำตอบ และ การให้ผู้เรียนฝึกตั้งคำถามและค้นหาคำตอบเอง โดยทำได้ทั้งในการสอนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ พร้อมกันนี้ ผู้สอนจะต้องให้การสะท้อนกลับแก่ผู้เรียน อย่างสม่ำเสมอ ด้วยคำพูดและการเขียนตอบ เน้นการ เปลี่ยนประสบการณ์ไปเป็นความรู้ ทั้งในเชิงความรู้

เกี่ยวกับกระบวนการสะท้อนคิดและสาระที่ได้จากการสะท้อนคิดให้มีความลึกซึ้ง เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตด้วยตนเอง

ส่วนขั้นตอนในการสอนการสะท้อนคิด สามารถทำได้ ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์การเรียนรู้บนฐานการปฏิบัติ เช่น

- เพื่อค้นหาผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพอย่างฉับพลันของผู้ป่วยอายุรกรรมและบทบาทพยาบาลในการให้การดูแล

- เพื่อตรวจสอบบทบาทของพยาบาลในการเฝ้าระวังและลดอุบัติเหตุการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะในหอผู้ป่วย

2. กำหนดแหล่งประโยชน์และกลยุทธ์ต่างๆ ที่จะนำไปสู่การกระทำให้บรรลุเป้าหมาย เช่น การอ่านตำรา การติดตาม สังเกตและบันทึกกระบวนการของประเด็นที่ศึกษา ฯลฯ เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในภายหลัง

3. สร้างประสบการณ์และทำการสะท้อนคิด โดยการตั้งตัวอย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาสะท้อนคิด ด้วยการใช้กระบวนการสะท้อนคิด และทดลองปฏิบัติตามแนวทางที่ได้สะท้อนคิดไว้แล้ว

4. ตรวจสอบผลการสะท้อนคิด โดยผู้สอนช่วยเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้จากมุมมองที่ต่าง ๆ กัน และให้การสะท้อนกลับ

อนึ่ง แม้ว่าการสะท้อนคิด จะเป็นกระบวนการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มความสามารถในการตัดสินใจและการจัดการในสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งมีประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายหลายประการ แต่การสะท้อนคิดก็อาจทำให้ผู้กระทำการสะท้อนคิดรู้สึกสับสน เจ็บปวดและเป็นทุกข์ได้ จึงจำเป็นต้องให้การกระตุ้นและให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนทางความคิด-จิตใจแก่ผู้ที่กำลังฝึกหัด พร้อม

กันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนการสะท้อนคิด ควรมีความเข้าใจในกระบวนการและผ่านการฝึกอบรมในการเป็นพี่เลี้ยงแก่ผู้ฝึกหัดใหม่ เพื่อที่จะได้ทำการสอนการสะท้อนคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพที่ถูกต้องและให้ประสิทธิผลสูง

## ตัวอย่างการสะท้อนคิดในการศึกษาพยาบาลและในการปฏิบัติการพยาบาล มีอะไรบ้าง ?

**ตัวอย่างที่ 1** สถานการณ์ในหอผู้ป่วย มีผู้ป่วยชายคนหนึ่งป่วยด้วยกระดูกต้นขาขวาหัก แพทย์รักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 เดือน รู้สึกเบื่อหน่ายต่อการอยู่โรงพยาบาลและมีอาการเหงา ซึม

คำถามหลัก พยาบาลจะช่วยให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตชีวาได้อย่างไร?

คำถามย่อยที่ 1 เพราะเหตุใดคนที่เล่นการพนัน จึงไม่ยอมกลับบ้าน สามารถเล่นการพนันอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ทำกิจกรรมอื่น ได้เป็นเวลานาน สามารถทนต่อฝูงยุงที่กัดได้ โดยไม่รู้สึกรำคาญ ?

คำตอบของคำถามย่อยที่ 1 ในการเล่นการพนัน ผู้เล่นการพนันใช้ความคิดจดจ่ออยู่กับเกมการพนัน มุ่งมั่นอยากชนะการพนัน รู้สึกเพลินไปกับการเล่น จนไม่มีความคิดถึงเรื่องอื่น ทำให้ลืมวันเวลาและภาระหน้าที่ ตลอดจนความต้องการพื้นฐานประจำวัน (เช่น รับประทานอาหาร ขับถ่าย อาบน้ำ ฯลฯ) สามารถอยู่กับยุงที่กัดและมีพฤติกรรมในทำทางที่จำกัดของการเล่นการพนันได้ โดยไม่รู้สึกว่ามีเมื่อย อึดอัด หรือไม่สบาย (ทั้งๆ ที่น่าจะรู้สึกเมื่อย เบื่อหน่าย รำคาญ) เป็นต้น

คำถามย่อยที่ 2 เมื่อเทียบกับผู้เล่นการพนัน เพราะเหตุใดผู้ป่วยที่สูญเสียความสามารถในการเคลื่อนไหวรายนี้ จึงเบื่อหน่ายต่อการอยู่โรงพยาบาล ?

คำตอบของคำถามย่อยที่ 2 ความคิดของผู้ป่วยคิดหมกมุ่นอยู่กับความไม่พึงพอใจกับสภาพการพักรักษาในโรงพยาบาลและรู้สึกคับข้องใจที่

ร่างกายไม่หายเป็นปกติในเวลาที่คุณคาดหวัง เป็นความรู้สึกไม่พึงพอใจ ผู้ป่วยจึงไม่รับรู้ข้อดีของการพักรักษาตัวในโรงพยาบาลและสภาพแวดล้อมในทางบวก ส่วนผู้เล่นการพนันมีจิตใจจดจ่อกับความอยากได้ชัยชนะ เป็นความรู้สึกชอบใจ พอใจ ก็จะไม่รับรู้สภาพแวดล้อมในทางลบ

คำถามย่อยที่ 3 จะทำอะไรเพื่อปรับย้ายความคิดของผู้ป่วยให้คิดเกี่ยวกับสิ่งที่พึงพอใจและเพลิดเพลินแทน และบรรเทาความคับข้องใจเกี่ยวกับการหายของเขา

คำตอบของคำถามย่อยที่ 3

- หากิจกรรมให้ผู้ป่วยทำ เพื่อให้ความคิดจดจ่อกับสิ่งที่ทำแทน (คล้ายจดจ่อกับเกมส์พนัน) มุ่งมั่นอยากทำผลงานให้สำเร็จและภาคภูมิใจ เช่น การให้ผู้ป่วยประดิษฐ์งานศิลปะที่ตนสนใจ โดยอาจให้ทำเพื่อมอบให้คนที่บ้านที่มีความสำคัญต่อผู้ป่วย ทำเพื่อหารายได้ ฯลฯ (เช่น ปักผ้า ครอบสติสเพื่อมอบให้คุณแม่หรือชายเพื่อหารายได้เป็นค่ารักษาพยาบาล)

- นำภาพเอ็กซเรย์กระดูกขาที่หัก ภาพเอ็กซเรย์การตรึงกระดูกขาที่หักให้เข้าที่ด้วยเหล็ก ภาพแสดงกระบวนการการฟื้นหายของกระดูกในระยะต่างๆ และข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาในการติดของกระดูก การฟื้นหายของพยาธิสภาพโดยรวม เพื่ออธิบายให้ผู้ป่วยได้ทราบถึงพยาธิสภาพและแนวทางการรักษาที่ได้รับพร้อมกับบอกเงื่อนไขเกี่ยวกับการหายเร็ว-ช้า เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าใจ และกระตุ้นให้อยากทำกายภาพบำบัดให้หายเร็วขึ้น ตลอดจนดูแลตนเองในด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเอื้อให้หายไว

**ตัวอย่างที่ 2** หอผู้ป่วยมะเร็งสตรีแห่งหนึ่ง ผู้ป่วยนอนซึมแบบสิ้นเรี่ยวแรงเกือบทุกคน โบทันอัดโรยบั้งตึง ไม่สดชื่น ผู้ป่วยสามารถลุกเดินได้ แต่ไม่มีใครอยากลุกเดิน นอนแต่บนเตียง

คำถามหลัก พยาบาลจะช่วยให้ผู้ป่วยกลับ

มามีชีวิตชีวาได้อย่างไร?

คำถามย่อยที่ 1 ลักษณะอะไรที่เรียกว่ามีชีวิตชีวา ?

คำตอบของคำถามย่อยที่ 1 ความมีชีวิตชีวา ได้แก่ ความสนุกสนาน มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ รู้สึกสบาย ปลอดภัย และได้ปลดปล่อยพลังความตึงเครียดออกไป เช่น ได้มีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ได้เปล่งเสียง ได้สัมผัสที่มีความหมายในทางบวก ได้ใช้สมองในการคิด ได้ปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ฯลฯ

คำถามย่อยที่ 2 กิจกรรมที่บูรณาการและให้ผลข้างต้นมีกิจกรรมอะไรบ้าง ?

คำตอบของคำถามย่อยที่ 2 กิจกรรมที่มีกิจกรรมย่อย ประกอบด้วย การร้องเพลง ขยับตัวตามเสียงเพลง โดยมีคำสั่งที่เป็นเงื่อนไขให้ขยับตัว(ให้คิดและตัดสินใจในการเคลื่อนไหว) ได้จับ สัมผัส พูดคุยกับผู้อื่น กิจกรรมสามารถสร้างความพึงพอใจ ขบขัน ฯลฯ ตัวอย่างเช่น การเล่นเก้าอี้ดนตรี โดยการร้องเพลงและรำวงประกอบ หรือให้เหยียบลูกโป่ง การเล่นเกมสรวลน้อยปะแป้งพร้อมร้องเพลงประกอบ ฯลฯ

เมื่อได้แนวทางข้างต้นตามตัวอย่างที่ 1 และตัวอย่างที่ 2 แล้ว นำแนวทางที่สรุปได้ไปทดลองปฏิบัติ โดยในระหว่างการทดลองปฏิบัติก็ให้ตั้งคำถามสะท้อนคิดย่อยๆ เพื่อประเมินการนำไปปฏิบัติ จากนั้นนำผลการสะท้อนคิด มาสรุปเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้รับ และเขียนข้อเสนอแนะ สำหรับการปฏิบัติครั้งต่อไป

ในกรณีที่จะนำข้อสรุปและข้อเสนอแนะไปใช้ในอนาคต ก็ให้สะท้อนคิดเพื่อคำนึงถึงความแตกต่างและความคล้ายคลึงของสถานการณ์ที่ผ่านมา กับสถานการณ์ใหม่ และทดลองนำข้อสรุปและข้อเสนอแนะไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ใหม่ จากนั้นสรุปเป็นความรู้และเขียนข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปปฏิบัติครั้งต่อไปไว้อีก เพื่อเป็นการฝึกสะท้อนคิดและสะสมความรู้แบบไม่รู้จบ

อนึ่ง ตัวอย่างที่นำเสนอเป็นเพียงตัวอย่าง เบื้องต้นที่นำมาประกอบการอธิบายภาพการสะท้อนคิด อย่างคร่าวๆ เพราะในชีวิตจริง การสะท้อนคิดไม่มีรูปแบบและเนื้อหาที่ตายตัว หากแต่ขึ้นอยู่กับระดับความ เข้าใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถและคุณภาพ การคิดของผู้ทำการสะท้อนคิดเป็นสำคัญ

**จะประเมินผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการสะท้อนคิดได้ อย่างไร?**

การสะท้อนคิดเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางพุทธิปัญญา เจตคติ และ พฤติกรรม อย่างลึกซึ้ง โดยพบว่า บุคคลที่มีการสะท้อนคิดจะ พัฒนามุมมองใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม มีความพร้อม ที่จะเผชิญกับสถานการณ์ มีความมุ่งมั่นในการกระทำ พัฒนาวิธีการเรียนรู้ภายในตนจากขั้นพื้นฐานไปสู่ความ ซับซ้อน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความกล้าหาญ มีจุดยืน มีความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นตัวของตัวเอง เพิ่มมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหายากได้เพิ่มมากขึ้น แต่เนื่องจากการสะท้อนคิดเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล และนิยามที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันก็มีหลากหลาย ไม่ตรงกัน ประกอบกับธรรมชาติของกระบวนการสะท้อนคิด ก็ มิได้พัฒนาในเชิงเส้นตรง และมีได้มีการพัฒนาแบบ ลำดับขั้น หากแต่เป็นไปในลักษณะที่หลากหลายมิติ

(multi-faceted) มีทั้งส่วนที่เป็นความกว้าง ความลึก ความก้าวหน้า อีกทั้งยังเป็นโครงสร้างเชิงกระบวนการ ที่ต้องอาศัยประเด็นเนื้อหาของเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็น สาระของการสะท้อนคิด

การสะท้อนคิดจึงเป็นได้ทั้งกระบวนการและ ผลลัพธ์ มีทั้งส่วนที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงและไม่ เฉพาะเจาะจง ที่สำคัญการวัดและการประเมินการ สะท้อนคิด อาจเป็นปัจจัยทำให้ขาดอิสระในการสะท้อน คิด ส่งผลให้การสะท้อนคิดอยู่ในกรอบ-วิธีการ-ชั้น ตอนของการวัดและการประเมิน ซึ่งต่างไปจากความ จริงที่ควรจะเป็นได้เช่นกัน การวัดและการประเมินผล การสะท้อนคิด จึงเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และต้องมี ความยืดหยุ่นสูง คำนิยามผลกระทบของการวัดและการ ประเมินต่อสิ่งที่ได้จากการวัดและการประเมินนั้น ประกอบด้วย

ในที่นี้ ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวทางการ ประเมินการสะท้อนคิดตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัย อ็อกฟอร์ด บรูคส์ ซึ่งจำแนกคุณลักษณะของความ สามารถที่เกิดจากการสะท้อนคิดออกเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ ความสามารถในการวิเคราะห์ความคิด-ความรู้สึก ความสามารถในการบรรยายสถานการณ์ และ พัฒนาการและการปฏิบัติจริงทั้งในส่วนบุคคลและวิชาชีพ เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณา ดังนี้

เกณฑ์ความสามารถ	ไม่ผ่าน	ลำดับจากเกรดซี ถึง บีบวก	เกรดเอ
วิเคราะห์	ไม่สามารถแสดง	กล่าวถึงความรู้สึกของตนเอง	แสดงให้เห็นว่ามีความหยั่งรู้ใน
ความคิด	ให้เห็นว่ามีความ	และผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ	สถานการณ์เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ
ความรู้สึก	ตระหนักรู้		มีปฏิบัติการนำผลการวิเคราะห์
	ในตนเองเกิดขึ้น		ความรู้สึกมาใช้ในการปฏิบัติ
	ในงานที่เขียนส่ง		
บรรยาย	บรรยายได้ไม่	มีความเข้าใจ แต่ขาดความสามารถใน	ค้นพบแก่นของสถานการณ์ได้อย่าง
สถานการณ์	ชัดเจน ขาดการ	การแยกแยะสิ่งที่เกี่ยวข้องออกจากสิ่งที่	ต่อเนื่อง สรุปสาระสำคัญได้ครบถ้วน

เกณฑ์ความสามารถ	ไม่ผ่าน	ลำดับจากเกรดซี ถึง บีบวก	เกรดเอ
พัฒนาการและการปฏิบัติจริงทั้งในเชิงส่วนบุคคลและวิชาชีพ	เรียบเรียงและความกลมกลืนขาดอรรถกถาการเรียนรู้ส่วนบุคคลขาดการสรุปผลการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติในอนาคต ขาดความพยายามในการค้นหาคำตอบในการแก้ปัญหาและไม่มีทางเลือกในการปฏิบัติ	ไม่เกี่ยวข้อง การเรียบเรียงและความกลมกลืนยังมีน้อย มีการเรียนรู้ส่วนบุคคลและแสดงให้เห็นว่าได้นำการเรียนรู้ดังกล่าวมาปฏิบัติ มีการค้นหาคำตอบของปัญหา ค้นหาทางเลือกต่างๆในการแก้ปัญหา มีแผนการดำเนินการปฏิบัติ	นำเสนอได้อย่างคล่องแคล่ว รื่นไหล มีชีวิตชีวาและเร้าความสนใจ ประเมินการเรียนรู้ส่วนบุคคลและเชื่อมโยงการเรียนรู้กับการปฏิบัติในอนาคต ค้นหาคำตอบปัญหาที่มีอยู่และเตรียมทางเลือกที่จะปฏิบัติ มีกลยุทธ์ที่สร้างสรรค์สำหรับการที่จะลงมือปฏิบัติ

**ตารางแสดง** ตัวอย่างแนวทางการประเมินการสะท้อนคิดตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยออกฟอร์ด บรุคส์ (Oxford Brookes University in Burns & Bulman 2000, p. 69)

โดยสรุป การศึกษาและการปฏิบัติกรพยายามในคลินิก ได้ให้คุณค่าและให้ความสำคัญกับการสะท้อนคิด เพื่อนำมาใช้ในการเรียนรู้ และกระตุ้นให้ผู้เรียนหรือผู้ปฏิบัติมีการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบและอย่างจงใจ เพื่อช่วยให้มีการเรียนรู้เพิ่มขึ้นโดยอาศัยปัญญาของตนเอง เพิ่มความตระหนักใน

ปฏิกริยาทางความคิดและอารมณ์ของตน ปรับเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งทางบวกและทางลบให้เป็นการเรียนรู้เอื้อให้สามารถเรียนรู้ทั้งสิ่งที่อยู่ภายนอกตนและภายในตนได้โดยผ่านกระบวนการภายในตน (internalized) ที่นับว่าเป็นวิธีการเรียนรู้ขั้นสูง ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทั้งแก่ชีวิตส่วนตนและการทำงานอย่างไม่มีจุดสิ้นสุด

#### บรรณานุกรม

- Billings, M. Diane & Halstead, A. Judith. (1998). **Teaching in nursing**. Philadelphia : Saunders Company.
- Burns, Sarah. & Bulman, Chris. (2000). **Reflective practice in nursing : The Growth of the Professional Practioner**. United Kingdom : Blackwell Science.
- Ewan, Christine & White, Ruth. (1996). "Reflection on practice" **Teaching nursing : A self-instructional handbook**. 2 edition, Melbourne : Chapman & Hall.