

การสะท้อนคิดด้วยตนเองเพื่อการเอื้ออาทร

Self-reflection for Caring



วัลภา คุณทรงเกียรติ*
Wanlapa Kunsongkit

จุดหมายของการพยาบาลคือ การช่วยเหลือผู้อื่นให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งกาย จิต อารมณ์และจิตวิญญาณตามแนวคิดการพยาบาลแบบองค์รวม (Morgan, 1996 ; Narayanasamy, 1999) โดยอาศัยการพยาบาลที่มีความเอื้ออาทร คำนี้ถึงความ เป็นมนุษย์ของแต่ละคนอย่างเท่าเทียมกัน เป็นหลักในการพยาบาล ซึ่งการที่พยาบาลจะสามารถให้การพยาบาลเพื่อบรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้จะต้องมีพื้นฐานความเอื้ออาทรภายในตนเอง และความเอื้ออาทรนั้นควรจะเริ่มจากรู้จักที่จะเอื้ออาทรตนเองก่อน เพราะเป็นองค์ประกอบที่จะทำให้เกิดความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (Lauterbach & Becker, 1996) การจะทำให้เกิดการเอื้ออาทรต่อตนเองได้นั้นสามารถทำได้ โดยอาศัยกระบวนการของ “การสะท้อนคิดด้วยตนเอง” (self-reflection)

ความหมายของการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

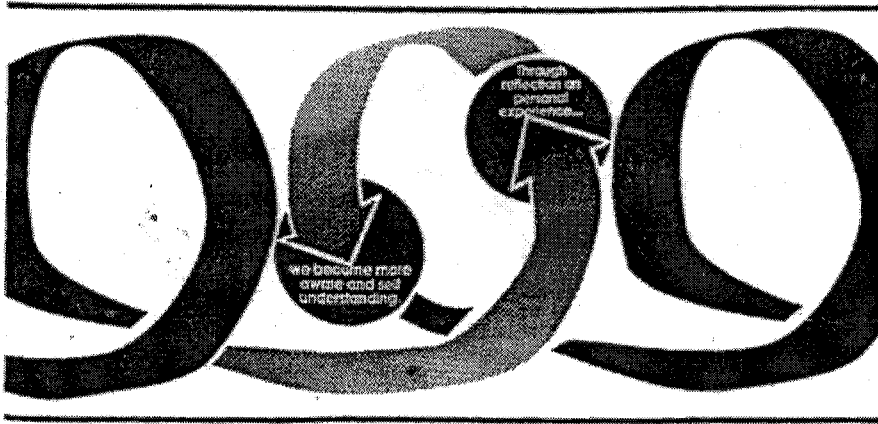
การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการตรวจสอบภายในและค้นหาสิ่งที่ตนเองสนใจ ซึ่งเกิดจากการ

กระตุ้นของประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง โดยจะมีการสร้างและแยกแยะความหมายของสิ่งต่าง ๆ ออกมาให้ชัดเจนจนเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองใหม่ และแนวคิดใหม่ (Boyd, & Fales, 1983) โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและทัศนคติต่อการกระทำซึ่งแต่ละบุคคลจะค้นพบได้จากประสบการณ์เดิมของตนเองและนำไปสู่ความเข้าใจและความพอใจใหม่ (Boud, Keogh, & Walker, 1985)

กระบวนการของการสะท้อนคิดด้วยตนเองเพื่อการเอื้ออาทร

เลาเทอร์บาชและเบเคอร์ (Lauterbach, & Becker, 1996) ได้กล่าวว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง ทำให้บุคคลมองประสบการณ์เดิมหรือคล้ายคลึงกันในมุมมองที่ต่างไปจากในอดีต โดยผสมผสานความรู้ใหม่ที่ได้จากการสะท้อนคิดเข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่ซึ่งกระบวนการนี้จะต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) และความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) (ดังภาพที่ 1) มาช่วยในการสะท้อนคิด

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และ ศัลยศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

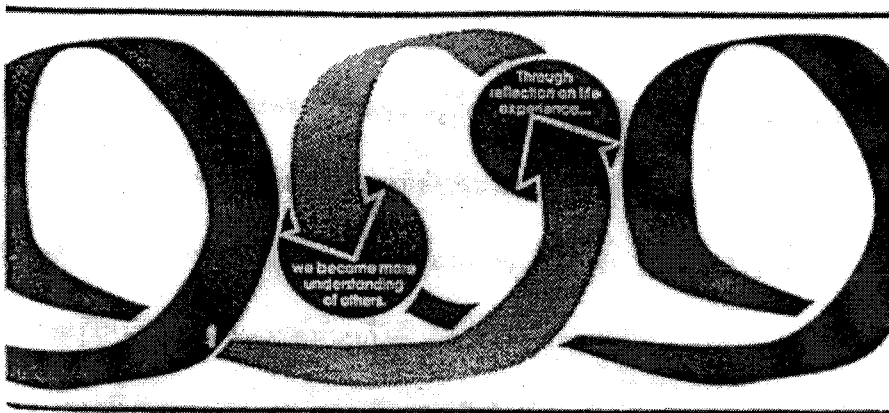


ภาพที่ 1 กระบวนการของการสะท้อนคิดด้วยตนเองและเรียนรู้ที่จะเอื้ออาหารต่อตนเอง

ที่มา : “Caring for self : Becoming a self-reflective nurse” by S.S.Lauterbach, & P.H. Becker. (1996). *Holistic nursing practice*, 10(2), p.61.

ซึ่งถ้าเรามีการฝึกการสะท้อนคิดด้วยตนเองอยู่เป็นประจำจะทำให้เกิดการพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับความหมายของประสบการณ์ในชีวิตของเราและนำไป

สู่ความเข้าใจในตนเองและเข้าใจความเป็นบุคคล (being a person) เรียกว่า เป็นกระบวนการสะท้อนความคิดเพื่อการเอื้ออาหารตนเองและเรียนรู้ที่จะเข้าใจและเอื้ออาหารต่อผู้อื่นตามมา (ดังภาพที่ 2)



ภาพที่ 2 กระบวนการของการสะท้อนคิดเพื่อเอื้ออาหารต่อผู้อื่น

ที่มา : “Caring for self : Becoming a self-reflective nurse” by S.S.Lauterbach, & P.H. Becker. (1996). *Holistic nursing practice*, 10(2), p.67.

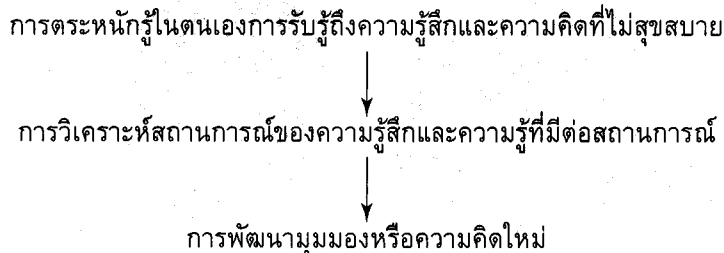
กระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองจะแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองการรับรู้ถึงความรู้สึกและความคิดที่ไม่สุขสบาย (self-awareness of uncomfortable feeling and thoughts) ระยะนี้จะเป็นการสะท้อนคิดที่เกิดจากการรับรู้ถึงความคิดที่ไม่สุขสบาย ภายในที่รับรู้ได้ด้วยตนเอง ระยะนี้ต้องอาศัยทักษะเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองมาวิเคราะห์ว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลต่อตนเองหรือเป็นผลที่ทำให้เกิดสถานการณ์นี้อย่างไร นอกจากนี้ยังต้องอาศัยทักษะในการจดจำรำลึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายดังกล่าว โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่สะอึดใจและสรุปออกมาด้วยการพรรณนา (descriptive) โดยออกมาเป็นคำพูดหรือการเขียนเพื่อสะท้อนความคิดของตนเองให้ชัดเจน

ระยะที่ 2 การวิเคราะห์สถานการณ์ของความรู้สึกและความรู้ที่มีต่อสถานการณ์ (critical analysis of feelings and knowledge) ระยะนี้บุคคลจะวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีโครงสร้างเป็นอย่างไร และตรวจสอบความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยอาจจะใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่หรือประยุกต์ความรู้จากที่ต่าง ๆ มาอธิบาย การวิเคราะห์นี้จะต้องอาศัยการรวบรวมหาความสัมพันธ์และเหตุผล

ที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอาจนำไปสู่การตรวจสอบและสร้างความรู้ใหม่ของสถานการณ์นั้น ๆ ก็ได้

ระยะที่ 3 การพัฒนามุมมองหรือความคิดใหม่ (new perspective) ระยะนี้เป็นการพัฒนามุมมองหรือความคิดใหม่บนสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้คือการเรียนรู้อันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความรู้และทัศนคติอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามมา เมซิโลว์ (Mezirow, 1981) เรียกว่าเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงมุมมอง (perspective transformation) ในระยะนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะการสังเคราะห์ (synthesis) เพื่อผสมผสานความรู้ใหม่และความรู้เก่าเพื่อสร้างสรรค์วิธีการแก้ปัญหาและทำนายผลที่จะเกิดตามมา (Stephenson, 1985) ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่สำคัญจากการสะท้อน นั่นคือการพัฒนามุมมองใหม่ แต่ระยะนี้จะสมบูรณ์ได้ ต้องอาศัยการประเมินผลซึ่งเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าของบางสิ่ง โดยมีข้อบ่งชี้และมาตรฐานเป็นตัวประเมินที่ชัดเจน (Bloom, Engelhart, Furst, Hill, & Krathwohl, 1956) กระบวนการของการสะท้อนคิดด้วยตนเองสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 3



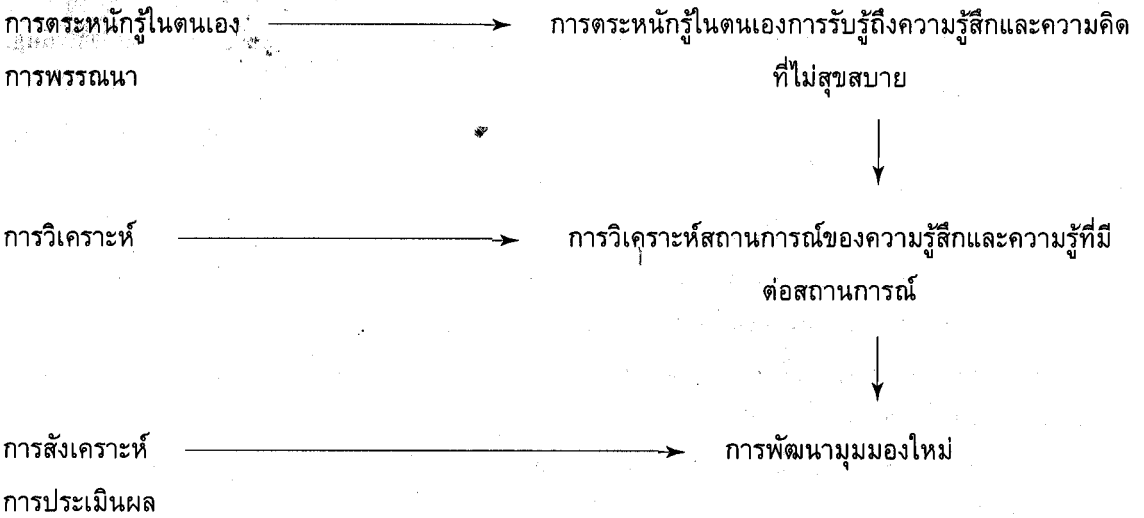
ภาพที่ 3 กระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ที่มา : "Reflection : A review of the literature" by S. Atkins, & K. Murphy. (1993). *Journal of Advanced Nursing*, 18(8), p. 1190.

ทักษะที่จำเป็นในการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ในกระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองจะต้องอาศัยทักษะที่จำเป็นในระยต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วคือ ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเอง การพรรณนา การ

สังเคราะห์ และ การประเมินผล ซึ่งสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของทักษะในแต่ละระยะของการสะท้อนคิดด้วยตนเองดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ทักษะที่สำคัญในการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ที่มา : "Reflection : A review of the literature" by S. Atkins, & K. Murphy. (1993). *Journal of Advanced Nursing*, 18(8), p. 1191.

นอกจากนั้น กูดแมน (Goodman, 1989) และ บอนด์และคณะ (Boud et al., 1985) ยังให้ความสำคัญเกี่ยวกับการเปิดใจ (opened mind) และการจูงใจ (motivation) ว่าเป็นสิ่งที่มีความหมายสำคัญและต้องมียาก่อนซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดการสะท้อนคิดด้วยตนเองได้

สรุป

การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลมองประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยความตระหนักของตนเองและก่อให้เกิดความเข้าใจสิ่ง

ที่เกิดขึ้นอย่างถ่องแท้มากขึ้น จนทำให้เกิดการพัฒนา มุมมองหรือแนวคิดใหม่ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสิ่งที่จะเกิดขึ้นต่อไปในภายภาคหน้าได้ นั่นคือการแสดงออกถึงการเอื้ออาทรต่อตนเอง และเมื่อเรามีการฝึกฝนการสะท้อนคิดด้วยตนเองอยู่ตลอดเวลาจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจตนเอง และนำไปสู่การพยายามเข้าใจคนอื่นมากขึ้นถือว่าการพัฒนาความเอื้ออาทรต่อตนเองเพื่อที่จะพัฒนาความเอื้ออาทรให้เกิดขึ้นต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน อันเป็นหลักที่สำคัญของการพยาบาลที่จะนำไปสู่การพยาบาลแบบองค์รวม

เอกสารอ้างอิง

- Atkins, S., & Murphy, K. (1993). Reflection : A review of the literature. **Journal of Advanced Nursing**, **18**(8), 1199-1192.
- Bloom, B., Engelhart, M.,D., Furst, E.,J., Hill,W.,H., & Krathwohl, D.,R. (1956). **Taxonomy of educational objectives, handbook 1 : Cognitive domain**. London : Longman.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). **Reflection : Turning experience into learning**. London : Kegan Page.
- Boyd, E.,M., & Fales, A.,W. (1983). Reflective learning : Key to learning from experience. **Journal of Humanistic Psychology**, **23**(2), 99-117.
- Cook,S.,H.(1999). The self-awareness. **Journal of Advanced Nursing**, **26**(6), 1292-1299.
- Getliffe, A. (1996). An examination of the use of reflection in the amount of practice for understanding nursing students. **International of Nursing Studies**, **33**(4), 361-374.
- Goodman, J. (1989). Reflection and teacher education : A case study and theoretical analysis. **Interchange**, **15**(3), 9-26.
- Lauterbach, S.,S., & Becker, P., H. (1996). Caring for self : Becoming a self-reflective nurse. **Holistic Nursing Practice**, **10**(2) ,57-68.
- Kim,S.,H. (1999). Critical reflection inquiring for knowledge development in nursing practice. **Journal of Advanced Nursing**, **29**(5), 1205-1212.
- Mezirow, J. (1981). A critical theory of adult learning and education. **Adult Education**, **32**(1),3-24.
- Morgan,L.(1996). Spirituality in nursing : Towards an unfolding of the mystery. In F.,C. Biley, & C.,Maggs (Eds.). **Contemporary issue in nursing 1** (pp.203-232). New York : Churcwill Livingstone.
- Narayanasamy, A. (1999). A review of spirituality as applied to nursing. **International of Nursing studies**, **36**,117-125.
- Riley-Doucet, C. (1997). A three-step method of self-reflection using reflective journal writing. **Journal of Advanced Nursing**, **25**(5), 964-968.
- Scantan, J.,M. (1997). Developing the reflective teacher. **Journal of Advanced Nursing**, **25** (6), 1138-1143.
- Stephenson, P.,M. (1985). Content of academic essays. **Nurse Education Today**, **5**, 81-87.