

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ต่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบัน ร่วมกับการเรียนที่เข้มข้นทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในหลักสูตรพยาบาลศาสตร์ ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลมีสุขภาวะที่ไม่ดี ย่อมมีผลต่อการศึกษาเล่าเรียน และคุณภาพในการเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพต่อไป

หลักธรรมภavana ๔ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เป็นระบบ ภายภavana ศีลภavana จิตภavana ปัญญาภavana เชื่อมโยงอย่างมีกลไก เพื่อปลูกฝังศีลธรรมพื้นฐานอันนำไปสู่สังคมแห่งศีลธรรมความดี ที่มีความสมดุลระหว่างโลกวัตถุกับจิตวิญญาณ และมีความสันติสุข พร้อมไปกับการพัฒนาคนให้มี “สุขภาวะทางปัญญา” นำไปสู่สังคมแห่งการเรียนรู้อันจะเป็นภูมิคุ้มกัน ให้คนมีความรอบรู้เท่าทัน

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกอบรม

เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

นิยาม

โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ หมายถึง สื่อการเรียนรู้การฝึกภavana ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับภavana ๔ เป็นฐานในการจัดกิจกรรม และออกแบบจัดขั้นตอนการเรียนรู้ไว้เป็นระบบ ประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๗ กิจกรรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษาพยาบาล ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ “ปฐมนิเทศ” กิจกรรมที่ ๒ “จิตตภavana หนูนาครัทธา” ๓ วัน กิจกรรมที่ ๓ “กายภavana ด้วยสติ” กิจกรรมที่ ๕ “จิตตภavana สร้างกุศล” กิจกรรมที่ ๕ “ศีลภavana อย่างรู้เท่าทัน” กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภavana พาสุข” และ กิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉินิเทศ” รวม ๙ วัน

ส่วนประกอบสำคัญของแผนกิจกรรม

๑. แผนการจัดกิจกรรมที่... คือ แผนการเรียนรู้ที่จัดไว้ตามลำดับ ๑-๗
๒. ชื่อเรื่อง คือ การกำหนดแนวคิดสำคัญเฉพาะแผนกิจกรรม
๓. ระยะเวลา คือ การกำหนดช่วงเวลาในการดำเนินกิจกรรม
๔. วัตถุประสงค์ คือ การกำหนดแนวทางการเรียนรู้
๕. สารสำคัญ คือ ความคิดรวบยอดในแต่ละแผนกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเรียนรู้
๖. วิธีการดำเนินกิจกรรม คือ ลำดับขั้นตอนของกิจกรรม

๗. สื่อ/อุปกรณ์ คือ วัสดุ เครื่องมือ อุปกรณ์ และสื่อต่างๆ ที่ใช้ประกอบการเรียนรู้
๘. ตัวชี้วัด คือ สิ่งที่ได้วัดจากผลการดำเนินกิจกรรม เพื่อแสดงผลสำเร็จของการวัดตามวัตถุประสงค์
๙. การวัดและการประเมินผล คือ กระบวนการอย่างเป็นระบบในการพิจารณาความสำเร็จของแผนกิจกรรม

รายละเอียดของกิจกรรม “แผนการจัดกิจกรรมที่ ๔”

๑. ชื่อกิจกรรม จิตตภาวนา สร้างกุศล

๒. ระยะเวลา

วันจันทร์ที่ ๒๔ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เริ่มเวลา ๑๖.๓๐ น. สิ้นสุดเวลา ๑๘.๐๐ น. รวม ๑.๓๐ ชั่วโมง

๓. วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ๓.๑ การพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิตด้วยการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม
- ๓.๒ การพัฒนาสุขภาพจิตให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย มีสติและความเอิบอิ่มใจ

๔. สารสำคัญ

- ๔.๑ จิตอาสาสถาบันด้วยสติ ด้วย “การทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาล”
- ๔.๒ เพลงธรรม ด้วยบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาล

๕. วิธีการดำเนินกิจกรรม

๕.๑ อธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ด้วยการทำจิตอาสาให้สถาบันเราด้วยกันด้วยสติ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ละ ๕ คน ร่วมกันทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาลด้วยสติ ซึ่งในระหว่างดำเนินการนั้น ผู้วิจัยจะย่ำเตือนเป็นระยะ ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้ใช้สติกำกับทุกการกระทำและความนึกคิด หรือความรู้สึกอยู่เสมอ จากนั้นขออาสาสมัคร ๑ คน ในการแสดงความรู้สึกและได้อะไรจากกิจกรรมนี้ ใช้เวลารวมใช้เวลา ๒๕ นาที

๕.๒ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มเป็น ๓ กลุ่ม ละ ๕ คน ชี้แจงขั้นตอนการปฏิบัติ โดยให้แต่ละกลุ่มศึกษาเนื้อหาของบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลที่ได้รับมอบหมายกลุ่มละ ๑ บทเพลง ให้เวลาช่วงนี้ ๑๕ นาที จากนั้นให้แต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติหรือท่าทางประกอบเพลงนั้น พร้อมตอบคำถาม ๒ ข้อ คือ ๑) ความรู้สึกต่อบทเพลงนี้เป็นอย่างไร และ ๒) ได้ข้อคิดอะไรบ้างจากบทเพลงนี้ ใช้เวลากลุ่มละ ๑๐ นาที รวมใช้เวลาทั้งสิ้น ๔๕ นาที

๑) กลุ่มที่ ๑ เพลง “มาร์ชพยาบาล” (๓.๑๐ นาที)

๒) กลุ่มที่ ๒ เพลง “ผู้หญิงสีขาว” (๓.๒๑ นาที)

๓) กลุ่มที่ ๓ เพลง “เพลงเทพธิดาพยาบาล” (๓.๒๐ นาที)

๕.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันสะท้อนคิดและสรุปประเด็นสำคัญ

๕.๔ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนลงคะแนนโหวดกลุ่มผู้ชนะการแสดงบทบาทสมมติหรือท่าทางประกอบเพลงพยาบาล

๕.๕ จัดบรรยากาศในห้อง ปิดไฟ จุดตะเกียงไว้กลางห้อง แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละจุดเทียนจากตะเกียง จากนั้นร่วมกันร้องเพลง “พยาบาลของพระราชินี” (๔.๑๒ นาที) โดยเปิดสื่อวีดิทัศน์ประกอบ

๕.๖ ประกาศผลและมอบของรางวัลกลุ่มกลุ่มชนะการโหวด จากนั้นชุ่มถามความรู้สึกของผู้ชนะและผู้ไม่ชนะการโหวด

๕.๗ สอบถามและตอบข้อสงสัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๖. สื่อ/อุปกรณ์

๖.๑ หุ่นปฏิบัติการพยาบาล ๓ หุ่น และอุปกรณ์ทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาล เช่น ผ้า น้ำ สบู่ เป็นต้น

๖.๒ โน้ตบุ๊ค ๓ เครื่อง เพาเวอร์พอยท์ โปรเจคเตอร์ และจอโปรเจคเตอร์

๖.๓ อุปกรณ์สำหรับแสดงบทบาทสมมติ เช่น ชุดผู้ป่วย ผ้ากั้นเบื่อนสีขาว หมวกพยาบาล ชุดทำแผล กระบอกและเข็มฉีดยา หูฟัง (Stethoscope) พรอหวัดทางปาก ถ้วยยาเม็ด ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก ดอกไม้

๖.๔ สื่อวีดิทัศน์ เพลง “มาร์ชพยาบาล”, เพลง “ผู้หญิงสีขาว”, “เพลงเทพธิดาพยาบาล” และ “พยาบาลของพระราชินี”

๖.๕ ตะเกียง เทียน และไฟแช็ค

๖.๖ ของรางวัลสำหรับกลุ่มชนะการโหวด และของรางวัลปลอบใจสำหรับกลุ่มไม่ชนะการโหวด

๖.๗ แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

๗. ตัวชี้วัด ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในข้อต่อไปนี้

ข้อ ๑๑ ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิตหรือบนบานขอ

ข้อ ๑๔ เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็ตาม

ข้อ ๒๐ ฉันสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม

๘. การวัดและการประเมินผล

๘.๑ แบบประเมินสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาล

๘.๒ สังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรายบุคคลในการดำเนินกิจกรรม