การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

น.ส.อริสา สุมามาลย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการศึกษานอกระบบโรงเรียน ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2562
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROCESS BASED ON CONTEMPLATIVE LEARNING CONCEPT TO ENHANCE PURPOSES IN LIFE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Miss Arisa Sumamal

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Doctor of Philosophy in Non-Formal Education
Department of Lifelong Education
FACULTY OF EDUCATION
Chulalongkorn University
Academic Year 2019

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
โดย	น.ส.อริสา สุมามาลย์
สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ดร.หิมพรรณ รักแต่งาม

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ดร.หิมพรรณ รักแต่งาม)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อดิศร จันทรสุข)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อริสา สุมามาลย์ : การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี . (DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROCESS BASED ON CONTEMPLATIVE LEARNING CONCEPT TO ENHANCE PURPOSES IN LIFE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : รศ. ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ดร.หิมพรรณ รักแต่งาม

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 2) จัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ระเบียบวิธีที่ใช้ในการวิจัยคือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติ ขั้นสังเกตผล และขั้นการสะท้อนผล เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ 1.แบบบันทึกการจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิ 2.ใบสมัครเข้าร่วมกระบวนการ 3.แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 4.แบบบันทึกภาคสนาม 5. แบบบันทึกการทบทวนหลังการจัดกิจกรรม 6.แบบรายงานตนเองของนักศึกษา 7.แบบสัมภาษณ์กลุ่ม และ 8.แผนปฏิบัติการการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มี 4 องค์ประกอบดังนี้ 1. กระบวนการ 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน 3) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต 4) การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ 5) การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ 2. หลักการ 3 มีหลักการ ได้แก่ 1) การพากลับสู่ด้านใน 2) การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา 3) การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน 3.เงื่อนไขที่ต้องมี 2 เงื่อนไข ได้แก่ 1) นักศึกษามีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง 2) นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาเพื่อข้าร่วมกระบวนการได้ และ 4.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ 5 ปัจจัย ได้แก่ 1) วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย 2) บรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจ 3) ผู้จัดการเรียนรู้ที่เข้าใจและใส่ใจผู้เรียน 4) การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา 5) การเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ และข้อค้นพบตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นได้นำเสนอ 6 ประเด็นได้แก่ 1.การศึกษาบริบทขององค์กร 2.การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย 3.การเตรียมคณะทำงาน 4. การเลือกใช้กิจกรรม 5. การดำเนินกระบวนการ และ 6.การขยายผล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สาขาวิชา	การศึกษานอกระบบโรงเรียน	ลายมือชื่อนิสิต .....
ปีการศึกษา	2562	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....
		ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

5984250627 : MAJOR NON-FORMAL EDUCATION
KEYWORD: PURPOSE IN LIFE, CONTEMPLATIVE LEARNING APPROACH, NON-FORMAL EDUCATION

Arisa Sumamal : DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROCESS BASED ON CONTEMPLATIVE LEARNING CONCEPT TO ENHANCE PURPOSES IN LIFE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS . Advisor: Assoc. Prof. Dr. WIRATHEP PATHUMCHAROENWATTANA Co-advisor: Dr. Himapan Ruktaengam

The purposes of this research were 1) to develop the process of non-formal education with contemplative learning approach to enhance purposes in life for undergraduate students. 2) to make recommendations for implementing the non-formal education process with concept contemplative learning approach to enhance purposes in life for undergraduate students to action in other areas. Methodology used in the research was action research, which consisted of 4 steps; 1) plan 2) act 3) observe and 4) reflect. The research instruments were as follows; 1) note for the expert meeting 2. application form for participation in the process 3. in-depth interview form 4. field note 5. after action review form 6. student's self-report form7. group interview form and 8. action plan of the non-formal education process with contemplative learning approach to enhance purposes in life for undergraduate students. Findings were as follows: For findings according to objective, it was found that the non-formal education processes with contemplative learning approach to enhance purposes in life for undergraduate students consisted of 4 components. Firstly, there were 6 steps; 1) preparing learners; 2) setting climate for learning and mutual planning; 3) learning need analysis to enhace purpose; 4) translating learning needs into objectives and design a pattern of learning experiences; 5) carrying out learning plans; and 6) evaluating. Secondly, there were 3 principles; 1) introspection; 2) group learning with compassion; and 3) respecting to learners' experiences and needs. Thirdly, there were 2 conditions; 1) students have the intention to develop themselves; and 2) students can allocate time to participate in the process. Fourthly, there were 5 success factors; 1) various learning methods and easy to understand; 2) comfortable learning atmosphere; 3) facilitator managers who understand and care for students; 4) encouragement among students; and 5) learning from experienced people. For findings according to objective 2, it was found that the recommendations for implementing the non-formal education process with contemplative learning approach to enhance purposes in life for undergraduate students to action in other areas were 1) understanding organizational context; 2) targeting learners; 3) preparing staff; 4) selecting activities; 5) implementing the learning processes; and 6) promoting the learning processes through various audiences.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Field of Study:	Non-Formal Education	Student's Signature .....
Academic Year:	2019	Advisor's Signature .....
		Co-advisor's Signature .....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องด้วยอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่าน รศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และดร.หิมพรรณ รักแต่งาม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้ทั้งวิชาความรู้ ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาอย่างละเอียด ตรวจสอบแก้ไขด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง รวมถึงให้ความเอาใจใส่ ดูแล เมตตา ให้กำลังใจและแรงบันดาลใจแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่านด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. อาชัญญา รัตนอุบล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วรรัตน์ ปทุมเจริญวัฒนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวิธิดา จรุงเกียรติกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อดิศร จันทรสุข ที่ได้ให้เกียรติเป็นกรรมการในการสอบวิทยานิพนธ์ และได้มอบคำแนะและให้การช่วยเหลือชี้แนะในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์จนมีความสมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิที่กรุณาสละเวลาอ่านและพร้อมให้คำแนะนำอันมีค่าในการพัฒนาแผนปฏิบัติการในการสร้างกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ร่วมวิพากษ์ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นให้มีความสมบูรณ์ รวมถึงขอขอบคุณนักศึกษาทั้ง 24 ท่านที่ได้สมัครใจเข้าร่วมกระบวนการในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน อีกทั้งเพื่อน พี่ น้อง ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต ที่ให้กำลังใจสนับสนุนช่วยเหลือ เป็นกัลยาณมิตรที่ต่อต่อกันตลอดระยะเวลาที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ผู้วิจัยจะประสบความสำเร็จในงานวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ ถ้าขาดกำลังใจและการสนับสนุนจากครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจ และเป็นผู้สนับสนุนส่งเสริมในการเรียนมาโดยตลอด และผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล หน่วยงาน และสถานประกอบการ และยังคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติโดยรวมสืบไป ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านอย่างสูงมา ณ ที่นี้

อริสา สุมามาลย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ค

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ง

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

สารบัญตาราง ..... ฌ

สารบัญภาพประกอบ ..... ญ

บทที่ 1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

คำถามการวิจัย 8

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 8

ขอบเขตการวิจัย 9

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย 9

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 11

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 12

ตอนที่ 1 เป้าหมายในชีวิต 12

ตอนที่ 2 จิตตปัญญาศึกษา 23

ตอนที่ 3 การศึกษานอกระบบโรงเรียน 40

ตอนที่ 4 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ 51

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 55

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย 60

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 68

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 68

ระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น 87

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 89

ตอนที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 89

ตอนที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น 125

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 140

สรุปผลการวิจัย 142

อภิปรายผลการวิจัย 148

สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย 158

ข้อเสนอแนะ 161

บรรณานุกรม 164

ภาคผนวก 175

ภาคผนวก ก 176

ภาคผนวก ข 180

ภาคผนวก ค 193

ภาคผนวก ง 253

ภาคผนวก จ 278

ภาคผนวก ฉ 282

ภาคผนวก ช 284

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประวัติผู้เขียน 288

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ระดับของความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิต 21

ตาราง 2 แนวทางการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา 28

ตาราง 3 หลักการและแนวทางการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา 36

ตาราง 4 ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน ตามกรอบสามทัศน์ในสามช่วงเวลา 39

ตาราง 5 หลักการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และข้อเสนอแนะต่อแนวปฏิบัติ 45

ตาราง 6 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต 64

ตาราง 7 โครงสร้างของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน 74

ตาราง 8 การออกแบบกระบวนการด้วยหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 76

ตาราง 9 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงแผนปฏิบัติการการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี 83

ตาราง 10 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการ 89

ตาราง 11 รายชื่อนามสมมุติของนักศึกษา 91

ตาราง 12 หัวข้อสัญญาการเรียนรู้ 101

ตาราง 13 สรุปประเด็นผลการเรียนรู้ของนักศึกษา 111

ตาราง 14 ความคิดเห็นของผู้ร่วมวิพากษ์นการนำกระบวนการไปขยายผลสู่พื้นที่อื่น 126

ตาราง 15 ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกระบวนการในแต่ละขั้นตอน 136

ตาราง 16 ขั้นตอนการดำเนินงานของแผนปฏิบัติการ 200

ตาราง 17 การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิต 264

ตาราง 18 สรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วม ... 276

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพประกอบ

หน้า

ภาพ 1 ต้นไม้แห่งการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา (จำเรียง กอมพนม และคณะ, 2556)..... 27

ภาพ 2 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1990) 53

ภาพ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี..... 67

ภาพ 4 กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี..... 119

ภาพ 5 ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น..... 139

ภาพ 6 สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย 160

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในช่วงเวลาของการพัฒนาประเทศภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ประเทศไทยอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบอย่างรุนแรงมากขึ้นกว่าที่ผ่านมา เช่น การปรับตัวเข้าสู่เศรษฐกิจโลก การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังคมของความเป็นวัตถุนิยม ปัญหาด้านวิกฤตพลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศที่ก่อให้เกิดภัยธรรมชาติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) อุดมศึกษาไทยจึงต้องพัฒนาตนเองให้เป็นแหล่งพัฒนาความรู้ที่ตอบสนองการแก้ไขปัญหาวิกฤตและชี้นำการพัฒนาอย่างยั่งยืนของชาติและท้องถิ่น และทำพันธกิจในการผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ในวิชาการและวิชาชีพ มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2558) ในระดับท้องถิ่น มหาวิทยาลัยราชภัฏมีบทบาทสำคัญในการสร้างกำลังคนที่มีความรู้และเป็นกำลังขับเคลื่อนในการพัฒนาสังคม ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น อีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชน เพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา, 2547)

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพบัณฑิตกลับพบปัญหาว่า ผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏมีภาวะว่างงานสูง จากการรวบรวมสถิติจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาจำแนกตามสภาพการทำงาน โดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา พบว่า จำนวนนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่สำเร็จการศึกษาแล้วยังไม่ได้ทำงานและไม่ได้กำลังศึกษาต่อ ในกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏ ย้อนหลังเป็นระยะเวลา 3 ปี นับตั้งแต่พ.ศ. 2558 ถึง 2560 สูงถึงร้อยละ 7.45, 37.21, 30.50 จะเห็นได้ว่ามีจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาแล้วยังไม่ได้ทำงานและไม่ได้กำลังศึกษาต่อพุ่งสูงขึ้นในปี 2559 และยังคงสูงอย่างต่อเนื่องใน ปี 2560 และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบเป็นรายมหาวิทยาลัย พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีร้อยละของผู้สำเร็จการศึกษาแล้วยังไม่ได้ทำงานและมิได้ศึกษาต่อเทียบกับผู้สำเร็จการศึกษาทั้งหมดมากที่สุด 5 อันดับ ในปีการศึกษา 2560 ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร รวมจำนวนผู้สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ราชภัฏที่ว่างงาน 5,583 คน นับเป็นร้อยละ 20.92 ของผู้ว่างงานที่จบการศึกษาระดับอุดมศึกษาทั่วประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ, 2560)

สาเหตุของภาวะว่างงานของบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอาจเป็นเพราะนักศึกษาขาดความเข้าใจในความต้องการของตลาด และเลือกศึกษาในสาขาวิชาตามระดับคะแนนที่ตนเองสอบได้ หรือเลือกตามกระแสนิยม ทำให้มีจำนวนบัณฑิตที่จบในสาขานั้นมากเกินความต้องการ เช่น อาชีพครูที่ในช่วง 5 ปี (2555-2559) มีผู้เรียนในคณะครุศาสตร์ไม่ต่ำกว่า 230,000 คนในขณะที่ความต้องการครูใน 5 ปี ไม่เกิน 100,000 คนเท่านั้น นอกจากนี้ ยังอาจเกิดจากเศรษฐกิจที่ถดถอยนำมาสู่การชะลอการลงทุนและจ้างงานลดลง โดยเฉพาะเมื่อเศรษฐกิจในระดับจังหวัดต่างๆ ยังไม่เติบโตเท่าในเมืองใหญ่ รวมทั้งเป็นไปได้ว่านักศึกษายังขาดโอกาสในการเรียนรู้ที่จะค้นหาความชอบและความถนัดของตนเอง จึงขาดทิศทางในการพัฒนาตนเอง (Admissionpremium, 2559)

มหาวิทยาลัยราชภัฏจึงต้องปรับบทบาทของตนเอง นอกจากการให้ความรู้และทักษะวิชาชีพแล้ว ควรเสริมสร้างให้นักศึกษาได้รู้จักตนเองและเริ่มต้นตั้งเป้าหมายในชีวิต เพราะเป้าหมายในชีวิตทำให้บุคคลมีแรงจูงใจระยะยาวที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ และพัฒนาศักยภาพตนเองเพื่อการสร้างประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่นได้ (Damon, 2009) สอดคล้องกับที่ Palmer & Zajonc (2010) ได้กล่าวในหนังสือชื่อ The Heart of Higher Education: A Call to Renewal ไว้ว่า

> “ความรุนแรงของปัญหาที่โลกกำลังเผชิญอยู่นี้ ต้องการคนเต็มคนที่มีจิตใจและหัวใจที่เต็มเปี่ยมมานำเราไปสู่วันพรุ่งนี้ และในทางกลับกัน ก็ต้องการให้เราฟื้นเป้าหมายการเป็นมนุษย์และความหมายที่แท้จริงของการอุดมศึกษาเสียใหม่...นักศึกษาควรเรียนรู้ว่าตนเองเป็นใคร แสวงหาเป้าหมายในชีวิตที่ใหญ่ขึ้น และออกจากมหาวิทยาลัยไปด้วยความเป็นมนุษย์ที่ดีกว่าเดิม”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ทั้งนี้ คำว่า “เป้าหมายในชีวิต” เป็นคำที่ Frankl นำมาใช้เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาครั้งแรกในปี ค.ศ.1946 ในระหว่างช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งเขาพบว่าเป้าหมายในชีวิตเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ผู้คนก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ (Crumbaugh & Maholick, 1964) เป้าหมายในชีวิตตามความหมายของ Frankl หมายถึง ชุดของทัศนคติและมุมมองที่ทำให้โลกมีความหมายสำหรับบุคคลนั้น ยกตัวอย่างเช่น การมีเป้าที่จะทำให้สำเร็จโดยการทำงานที่สร้างสรรค์ การได้ทำภารกิจที่ให้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า การหาทางออกเมื่อชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ การมีใครสักคนให้รัก การได้สัมผัสธรรมชาติ ดื่มด่ำกับวัฒนธรรม รวมถึงความอดทนต่อความทุกข์ยาก (Drageset, Haugan & Tranvag, 2017) ต่อมา ศาสตร์ของการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เชิงบวก (Optimal Human Development) และการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development) ได้หันมาสนใจศึกษาเป้าหมายในชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ และมีข้อค้นพบว่า เป้าหมายชีวิตที่ดีเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญ (Benson, 2006) เป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญเติบโตและประสบความสำเร็จ (Bundick,

Yeager, King, & Damon, 2009) มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงบวกทางจิตวิทยาอีกหลากหลายด้าน เช่น ความสุข (French & Joseph, 1999) และความพึงพอใจในชีวิต (Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2010) และยังมีความเชื่อมโยงกับตัวชี้วัดการพัฒนาอาชีพ เช่น แรงจูงใจจากภายในต่อการทำงาน (Duffy & Sedlacek, 2007) และความรู้สึกเชื่อมั่นตนเองในการตัดสินใจเกี่ยวกับอาชีพ (Dik, Sargent, & Steger, 2008)

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาซึ่งได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจาก Frankl อาทิเช่น Kashdan & McKnight (2009) ได้ให้นิยามว่าเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ช่วยนำทางเป้าหมายย่อยและการตัดสินใจในแต่ละวัน ว่าบุคคลนั้นจะนำศักยภาพและทรัพยากรที่ตนมีมาใช้อย่างไร การใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตจะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าความหมายตลอดระยะเวลาที่กำลังเดินหน้าไป และทำเป้าหมายย่อย ๆ แต่ละขั้นให้สำเร็จ หรือที่อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ (2557) ได้กล่าวว่า เป้าหมายชีวิตคือสิ่งที่คนๆ นั้นให้ความหมาย ให้ความสำคัญและอยากให้สิ่ง ๆ นั้นเกิดขึ้นในชีวิตของเขา คนที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนจะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรบ้าง รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร ทั้งนี้ เป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องที่ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และพัฒนาได้ โดยเมื่อพวกเขาได้รับความเข้าใจในหลักการและได้รับการพัฒนาทักษะอย่างเหมาะสม พวกเขาจะสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตได้ ดังตัวอย่างจากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (Bronk, 2016 ; Schluckebier, 2013 ; โทโมเอะ อซาอิ, 2551) ซึ่งในภาพรวมพบว่า การพัฒนาให้เยาวชนมีเป้าหมายในชีวิตได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยการพัฒนาคุณลักษณะภายในของเยาวชน เช่น ความตระหนักรู้ในตนเอง การมีจิตสำนึก จินตนาการที่สร้างสรรค์ ความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้กำหนดชีวิตได้ ประกอบควบคู่ไปกับการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น อาทิเช่น การรู้จักและเข้าใจตนเอง การตั้งเป้าหมาย ทักษะการสื่อสาร การสนทนาอย่างใคร่ครวญ ฯลฯ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต พบว่ามีทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามของเยาวชนของ Bronk (2012) ซึ่งได้สัมภาษณ์เยาวชนจำนวน 9 คน ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 15 ปี ว่าพวกเขาค้นพบเป้าหมายในชีวิตและรักษาความมุ่งมั่นที่มีต่อเป้าหมายนั้นได้อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า โดยทั่วไป เยาวชนมักจะเริ่มต้นมีความสนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประสบการณ์ที่ประทับใจ จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่ทำให้เยาวชนได้มีโอกาสได้ทดลองทำสิ่งต่าง ๆ และได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว จนเมื่อเยาวชนได้มีส่วนร่วมกับเรื่องที่สนใจนั้นอย่างจริงจัง และค้นพบว่าเขานำความสามารถและพรสวรรค์ของตนมาใช้ในเรื่องนั้นได้ และรู้ว่าตนเองสามารถเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขปัญหาสังคมที่เขาใส่ใจได้ เขาจึงค่อย ๆ รู้สึกว่าเรื่องราวนั้นมีคุณค่าความหมายมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ การสนับสนุนของพี่เลี้ยงและกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจใกล้เคียงกันก็ช่วยให้เขารักษาความสนใจและความทุ่มเทในเรื่องนั้นในระยะยาว จาก

งานวิจัยนี้ Bronk ได้เสนอว่า เป้าหมายในชีวิต (Purpose) แตกต่างจากคำว่าเป้าหรือวัตถุประสงค์ (Goal) เพราะเป้า (Goal) มีนัยยะของการตั้งความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง ที่สามารถทำให้เสร็จได้ภายในขอบเขตเวลาที่กำหนด แต่เป้าหมาย (Purpose) เป็นเหตุผลเบื้องหลังที่ผลักดันให้คนเราลงมือทำให้ถึงเป้านั้น ซึ่งมีความหมายที่ลึกและกว้างกว่า เป็นผลโดยตรงจากความเชื่อและการให้คุณค่าของบุคคลนั้น ๆ และเป็นเหตุผลในการดำรงอยู่ ที่ใช้กำหนดความหมายในการกระทำของเขา

ดังนั้น การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตนี้จึงแตกต่างการตั้งเป้าโดยทั่วไปว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ให้สำเร็จเมื่อไหร่และอย่างไร แต่ต้องอาศัยการสำรวจเข้าไปถึงความเชื่อและคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ พิจารณาถึงที่มาของความต้องการต่าง ๆ ในชีวิตว่าแท้จริงแล้วเป็นสิ่งตนเองให้ความสำคัญ หรือเป็นสิ่งที่ถูกกระแสสังคมและคนอื่นบอกให้ทำ รวมถึง การสำรวจศักยภาพเฉพาะตนที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน แล้วนำมาสร้างคุณภาพที่ดีให้ชีวิต และทำประโยชน์ให้ส่วนรวม (Shin, 2013) การค้นหาเป้าหมายในชีวิตแม้จะดูเป็นเรื่องยาก แต่จริง ๆ แล้วเป้าหมายในชีวิตนั้นอยู่กับเรามาตลอดโดยซ่อนอยู่ภายใต้การตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ในทุก ๆ วัน ดังนั้น สิ่งที่เราต้องทำคือ การย้อนมองชีวิตของตนเองด้วยสายตาใหม่ และพิจารณาถึงการเดินทางของชีวิตที่ผ่านมา (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013) ผู้ที่ต้องการสำรวจชีวิต ค้นหาความหมาย คุณค่า และเป้าหมายในชีวิตจึงจำเป็นต้องมีสภาวะของจิตใจที่สงบและตั้งมั่น ท่ามกลางโลกที่เรียกร้องและดึงความสนใจของเราอยู่ตลอดเวลา จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นแนวคิดทางการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต เพราะเป็นการศึกษาที่มุ่งบ่มเพาะสติ ความตระหนักรู้ผ่านการสำรวจสืบค้นภายในตนเอง (First-person Investigation) เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นตนเองอย่างซื่อตรง (Truthful Self-view) และใช้ปัญญาที่นอกเหนือจากมิติของการใช้ความคิดและเหตุผล แต่รวมถึงมิติของอารมณ์ ความรู้สึก ร่างกาย สัญชาตญาณ จินตนาการ ฯลฯ และเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งภายใน (คุณค่า จิตใจ) และภายนอก (โลก วิชา หรือสิ่งที่ศึกษา) เข้าหากัน วิธีการที่ใช้คือการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาในรูปแบบต่างๆ อาทิเช่น การทำสมาธิในความเงียบ การฝึกเมตตาภาวนา การทำสมาธิด้วยการเดิน การฟังอย่างลึกซึ้ง โยคะ การสวดมนต์ การเฝ้ามองธรรมชาติ การสืบค้นตนเอง ฯลฯ ซึ่งนำมาบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของรายวิชา หลักสูตร หรือโปรแกรม เพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิพร้อมที่จะใคร่ครวญ การเชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนกลับเข้าสู่ภายในตนเองเพื่อให้การเรียนรู้นั้นมีความหมายเฉพาะตน และเมื่อการเรียนรู้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ยิน ได้มองเห็น ได้สัมผัสกันและกัน ฝึกที่จะเท่าทันความคิดตัดสินแบบแบ่งขั้ว เกิดความเมตตาและความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น สุดท้าย การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ยังทำให้ผู้เรียนได้เฝ้ามองและเห็นความจริงในใจได้คลี่ออกมา เมื่อผู้เรียนเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เขาจะกลับมารับรู้ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และรับรู้ว่ามีทางเลือกต่าง ๆ ที่เขาสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้ (Barbezat & Pingree, 2012; Grace, 2011; ธนา นิลชัยโกวิทย์และ

อดิศร จันทรสุข, 2552) จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง มีอิสรภาพ สันติภาพในใจ และความรักความเมตา ซึ่งมีความสำคัญต่อการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาช่วงวัยของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า ตรงกับช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) ซึ่งตามภารกิจเชิงพัฒนาการแล้ว เป็นช่วงของการปรับตัวจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ พร้อม ๆ กับการปรับตัวหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกอาชีพการงาน และความสัมพันธ์ เป็นการทดลองทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการค้นหาว่าตนเองเป็นใคร และต้องการจะทำอะไรในชีวิต มักมีคำถามว่า “เราจะทำให้ความตั้งใจของเราเป็นจริงอย่างไร” “เริ่มตรงไหน” หรือ “ไปทางไหนดี” จึงเป็นช่วงวัยที่มีความเหมาะสมต่อการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต และธรรมชาติในการเรียนรู้ของวัยนี้เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก เพื่อที่จะปรับตัวสู่ภารกิจใหม่ ๆ ในชีวิตมากกว่าเป็นการเรียนรู้ในภาคบังคับ (มารียา ปัณณะกิจการ, 2556) ดังนั้น แนวคิดที่สำคัญอีกแนวคิดที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต คือ กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ของ Knowles (1970) มีหลักการคือ การเรียนรู้ต้องมีพื้นฐานมาจากความต้องการของผู้เรียนเอง เพื่อตอบสนองการนำไปใช้ประโยชน์และแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ทันที ผู้เรียนมีมุมมองต่อตนเองในฐานะที่เป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ โดยนำพื้นฐานประสบการณ์ของตนมาใช้ มีกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลำดับขั้นตอนที่ยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา และการวัดและประเมินผล จากที่กล่าวมาแนวคิดนี้เอื้อต่อการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต เพราะเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องปัจเจกบุคคลที่มีความแตกต่างกันไป ผู้เรียนควรได้วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้และออกแบบดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเองในแนวทางที่หลากหลาย ซึ่งต้องอาศัยความยืดหยุ่นในการดำเนินการ และแรงจูงใจจากภายในในการเข้าร่วมกระบวนการ

สำหรับงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตในเยาวชน พบว่า มีงานวิจัยของ Shin (2013) ใช้รูปแบบโปรแกรมการเรียนรู้แบบออนไลน์สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งพบว่าผู้เรียนยังไม่เกิดผลการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนนัก Shin จึงได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปว่าควรเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนให้มากขึ้น สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยพบว่ามีการศึกษากระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนผู้ติดเชื้อเอชไอวี (ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ, 2556) และการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย ซึ่งจัดให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ขวัญตา บาลทิพย์ อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, Pranee Liamputtong และนฤมล ติระพัฒน์, 2558) ส่วนงานวิจัยที่มีนักศึกษาเป็นกลุ่มเป้าหมายยังมีน้อย เช่น การส่งเสริมด้านเป้าหมายในชีวิตให้นักศึกษาโดยใช้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model (โทโมเอะ, 2551) ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Pretest-posttest Control Group Design พบว่านักศึกษามีคะแนนการ

ตั้งเป้าหมายในชีวิตหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนเข้าอย่างมีนัยสำคัญ แต่การรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติยังขาดรายละเอียดเรื่องราวชีวิตของนักศึกษา งานวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีนี้จึงเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพราะเป็นกระบวนการวิจัยที่มีเป้าหมายที่จะแก้ปัญหา เป็นการทดลองปฏิบัติในสถานการณ์ตามธรรมชาติ เน้นที่การสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นขั้นตอนและบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องตลอดกระบวนการวิจัย จนเกิดองค์ความรู้ต่าง ๆ (Thomas, Jim & Rafael, 1986) โดยใช้การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และรายงานผลให้เห็นพัฒนาการของนักศึกษาได้มากขึ้น

จากที่กล่าวมาจึงนำมาสู่ความต้องการในการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart (1990) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นวางแผน (Plan) ขั้นปฏิบัติ (Act) ขั้นสังเกตผล (Observe) และขั้นสะท้อนผล (Reflect) ประยุกต์ร่วมกับ 3 แนวคิด ดังนี้ 1. กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ Knowles (1970) ซึ่งมี 8 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน 4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง 5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 6) การออกแบบการเรียนรู้ 7) การช่วยให้ผู้เรียนดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเอง และ8) การให้ผู้เรียนประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้ และมีหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ 5 หลักการ (University of British Columbia, 2015) ได้แก่ หลักความรู้สึกปลอดภัย หลักการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ หลักทางเลือก หลักความเกี่ยวข้องกับชีวิต และหลักการเรียนรู้ร่วมกัน 2. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งสังเคราะห์หลักการในการจัดการเรียนรู้ได้ 4 หลักการ ได้แก่ หลักสติและสมาธิ หลักความเมตตา หลักการพากลับสู่ด้านใน และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ และ 3. แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งประยุกต์มาจากทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามของเยาวชน (Bronk, 2012) มีองค์ประกอบดังนี้ 1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นและทบทวนแรงบันดาลใจและความสนใจของตนเอง 2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม 3) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำเรื่องที่ตนเองสนใจ 4) การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค 5) การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันคอยสนับสนุน และให้เสียงสะท้อนเชิงบวก

ประชากรในงานวิจัยนี้ คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 เพราะเป็นช่วงชั้นปีที่นักศึกษาต้องปรับตัวมากที่สุดทั้งในด้านสภาพแวดล้อมและระบบการเรียนการสอน การเสริมสร้าง

เป้าหมายในชีวิตจะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ เพราะเมื่อนักศึกษาเชื่อมโยงเป้าหมายในชีวิตเข้ากับประสบการณ์ในการเรียนรู้เชิงวิชาการได้ จะทำให้รู้สึกว่าการเรียนรู้นั้นมีคุณค่า (Damon, 2009) การเริ่มต้นตั้งเป้าหมายในชีวิตตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 จะส่งผลต่อการใช้เวลาในช่วงปีที่เหลือด้วย เพราะเป้าหมายในชีวิตจะเป็นตัวกำหนดทิศทางในการเลือกความเป็นไปได้ต่าง ๆ ที่จะเข้ามา (Bronk, 2016) ในทางตรงกันข้าม หากไม่มีการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตก็จะทำให้นักศึกษาใช้เวลาในรั้วมหาวิทยาลัยไม่เต็มที่ เช่น การปล่อยเวลาให้เสียเปล่า การเปลี่ยนทิศทางทุกครั้งที่มีอะไรใหม่ๆ เข้ามา ไม่อดทนทำอะไรจริงจัง รวมถึงการคิดถึงภาพอนาคตที่ใหญ่เกินไป ไม่ได้วางแผนลงสู่การกระทำ (Bower, 2011)

สำหรับพื้นที่ในการทำวิจัย ผู้วิจัยเลือกมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพราะนอกจากจะเป็นหนึ่งในห้ามหาวิทยาลัยราชภัฏที่ประสบปัญหาผู้สำเร็จการศึกษาว่างงานจำนวนมากที่สุดในปี พ.ศ. 2560 แล้ว มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครยังมีนโยบายส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษา โดยมีเป้าหมายการพัฒนานักศึกษาให้มีทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 โดยเฉพาะด้านจิตใจ มีอัตลักษณ์ของบัณฑิตคือ “เป็นคนดี มีจิตสาธารณะ และมีทักษะวิชาชีพ” มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต่อมหาวิทยาลัย ต่อท้องถิ่นของตน รักการเรียนรู้ และพร้อมปรับตัวที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ (มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2558) ที่สำคัญ คณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครได้ให้ความสำคัญในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ดังที่ อาจารย์ปัญญา มหาชัย นายกสภามหาวิทยาลัย ได้กล่าวว่า

> “สถาบันอุดมศึกษาจะต้องช่วยให้เด็กที่มาจากครอบครัวรายได้น้อยค้นพบตนเองและไปต่อได้ในพื้นฐานของเขา เพราะนักศึกษาที่นี่มีโอกาสค้นหาตนเองน้อยกว่าเด็กที่มีพื้นฐานพร้อม และเขามีความกดดันว่าจะต้องหางานทำให้ได้เพื่อใช้หนี้ กยส. การช่วยให้เขามีเป้าหมาย รู้จักว่าตนเองชอบทำ อะไร ทำอะไรได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้เขาไปต่อได้หลายช่องทาง มหาวิทยาลัยจะต้องหล่อหลอมให้เขาประสบความสำเร็จ รวมทั้งกระตุ้นให้เขาคิดทำประโยชน์ให้กับมหาวิทยาลัยและสังคม” (สัมภาษณ์, 17 มกราคม 2561)

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครยังมีความโดดเด่นในด้านการนำการเรียนรู้ด้านในมาใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอน เห็นได้จากการกำหนดให้วิชาจิตตปัญญาศึกษาเป็นหนึ่งในรายวิชาการศึกษาทั่วไป (ศูนย์วิชาศึกษาทั่วไป, 2554) และแผนพัฒนานักศึกษา ประจำปี พ.ศ. 2559 – 2562 ยังได้กำหนดให้มีการจัดโครงการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาให้อยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งจัดให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4-5 มีเนื้อหาเกี่ยวกับการมีทัศนคติเชิงบวก การให้กำลังใจตนเอง ความกล้าแสดงออก และการมีมนุษยสัมพันธ์ (กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2559) ซึ่งหากได้มีการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตให้กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 เสริมเข้ามาด้วยแล้ว น่าจะเป็นแนวทางเสริมกันกับกิจกรรมที่จัดโดยกองพัฒนานักศึกษา เพราะเมื่อได้พัฒนา

เป้าหมายในชีวิตในชั้นปีที่ 1 แล้วก็จะมีพื้นฐานในการนำการเรียนรู้จากกิจกรรมอื่น ๆ ในปีต่อ ๆ มาใช้ในแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองได้

โดยสรุป งานวิจัยนี้มุ่งหวังที่จะพัฒนากระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภายใต้แนวคิดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน การวิจัยเชิงปฏิบัติการ แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา จนท้ายที่สุด นำไปสู่การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน และเป็นประโยชน์ต่อสถาบันอุดมศึกษาที่ผู้สอนสามารถนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปประยุกต์ใช้ในบริบทของตนเอง ท้ายสุด งานวิจัยนี้ก่อประโยชน์ต่อสังคม เพราะนักศึกษาที่มีเป้าหมายในชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีความเจริญงอกงามทางความคิดและจิตใจ พร้อมที่จะสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม มีแรงจูงใจในการเรียนรู้ตลอดชีวิต และช่วยยกระดับการพัฒนาของประเทศไทยให้มีศักยภาพในการแข่งขันในระดับสากลได้

คำถามการวิจัย

1. การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีกระบวนการและหลักการอย่างไร และจะต้องคำนึงถึงปัจจัยและเงื่อนไขใดบ้าง

2. ข้อค้นพบจากการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ก่อให้เกิดข้อเสนอแนะเพื่อขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

1) ขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ตัวอย่าง คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ใช้การคัดเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Selection) กล่าวคือ ให้นักศึกษาที่สนใจเป็นผู้สมัครเข้าร่วมกระบวนการเอง โดยกำหนดโควต้ารับสมัครจากทุกคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งมีทั้งหมด 6 คณะ ได้แก่ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะละ 4 คนเท่ากัน รวมจำนวน 24 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ 1) สามารถร่วมกระบวนการได้อย่างต่อเนื่อง 2) มีความสนใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิต

2) ขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ตัวอย่าง คือ อาจารย์และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาทั่วประเทศ ที่มีความสนใจในด้านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษา ใช้วิธีการเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Sampling) จำนวนตามผู้ที่สนใจสมัครมาเข้าร่วมเวทีวิพากษ์ มีเกณฑ์ คือ 1) เป็นอาจารย์หรือบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่มีประสบการณ์ด้านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต หรือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หรือการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2) เป็นผู้ที่มีความสนใจที่จะนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนไปใช้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาระดับปริญญาตรี หมายถึง บุคคลไม่จำกัดเพศและอายุ ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ระดับชั้นปีที่ 1 ในภาคปกติ ในทุกคณะของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมีสถานะการลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่สมบูรณ์

กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต หมายถึง กระบวนการ หลักการ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมีในการจัดกระบวนการการศึกษาที่สังเคราะห์มาจากกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของ Knowles (1970) แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (Bronk, 2012) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Kemmis, & McTaggart, 1990) และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งมี 4 ขั้นตอนดังนี้ 1. ขั้นวางแผน เป็นขั้นตอนของการเตรียมผู้เรียน 2. ขั้นปฏิบัติ ได้แก่ 1) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน 2) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต 3) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ 4) การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ 3. ขั้นสังเกตผล เป็นขั้นตอนของการประเมินผลการเรียนรู้ และ 4.ขั้นสะท้อนผล ซึ่งเป็นการให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นต่อกระบวนการที่พัฒนาขึ้น

กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง ขั้นตอนในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่อยู่นอกเหนือจากรายวิชาที่มหาวิทยาลัยจัดให้สำหรับนักศึกษาและเกิดขึ้นนอกเวลาเรียน ในที่นี้ ใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 8 ขั้นตอนตามแนวคิดของ Knowles (1970) ได้แก่ การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน 4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง 5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 6) การออกแบบการเรียนรู้ 7) การช่วยให้ผู้เรียนดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเอง และ8) การให้ผู้เรียนประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้

หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ หมายถึง แนวคิดในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งUniversity of British Columbia (2015) ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles มาพัฒนาให้เป็นหลักการและแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม มี 5 หลักการ ได้แก่ 1) หลักรู้สึกความปลอดภัย 2) หลักการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ 3) หลักทางเลือก 4) หลักความเกี่ยวข้องกับชีวิต และ 5) หลักการเรียนรู้ร่วมกัน

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การจัดการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการบ่มเพาะความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญา เปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ ๆ เพื่อการเข้าใจมิติด้านในของตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งสังเคราะห์หลักการในการจัดการเรียนรู้จากการทบทวนวรรณกรรมได้ 4 หลักการ ได้แก่ 1) หลักสติและสมาธิ 2) หลักความเมตตา 3) หลักการพากลับสู่ด้านใน 4) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้

เป้าหมายในชีวิต หมายถึง สิ่งที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ และกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง และนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และรักษาความมุ่งมั่นที่มีต่อเป้าหมายนั้น ดังนี้ 1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต 2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม 3) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำเรื่องที่ตนเองสนใจ 4) การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค และ 5) การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันคอยสนับสนุน และให้เสียงสะท้อนเชิงบวก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ได้จากขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 1 จะทำให้นักศึกษา ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รู้จักตนเองและรู้แนวทางในการพัฒนาตนเอง ซึ่งช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนและการใช้ชีวิต

2. ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ที่ได้จากขั้นตอนการวิจัยระยะที่ 2 ช่วยให้ผู้จัดกระบวนการการเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษามีแนวทางในการนำกระบวนการที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้ในบริบทของตนเองได้ ทำให้นิสิตและนักศึกษาในประเทศไทยมีโอกาสได้เรียนรู้และพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของตนเองมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี” เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่มุ่งศึกษากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยศึกษาถึงกระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา และศึกษาถึงองค์ประกอบของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนดังกล่าว ได้แก่ หลักการ กระบวนการ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมี ผู้วิจัยจำแนกประเด็นสำคัญของการวิจัยออกเป็น 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป้าหมายในชีวิต ตอนที่ 2 จิตตปัญญาศึกษา ตอนที่ 3 การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตอนที่ 4 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตอนที่ 1 เป้าหมายในชีวิต

1.1 ความหมายของเป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) ถูกนำมาใช้เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาครั้งแรกโดย Viktor Frankl นักประสาทวิทยาและจิตแพทย์ ชาวออสเตรีย (1905-1997) เขาเคยต้องอยู่ในค่ายกักกันเชลยศึกของนาซีเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ทำให้เขาค้นพบว่า ในช่วงเวลาที่โหดร้ายนั้น การค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด หลังสิ้นสุดสงคราม ผู้คนจำนวนมากรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย และแสดงอาการถึงความเบื่อหน่าย ความรู้สึกว่างเปล่า และขาดเป้าหมายในชีวิต Frankl จึงได้พัฒนาเทคนิควิธีการรักษาทางจิตวิทยาชื่อ “Logetherapy” ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้รับการรักษาได้ค้นหาเป้าหมายในการดำรงอยู่ของตนเอง เพื่อที่จะช่วยให้พวกเขาได้ตระหนักถึงความสำคัญของชีวิตของตนเอง และความสำคัญของการกระทำของตัวเอง (Crumbaugh & Maholick, 1964)

หลังจากนั้น มีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่พัฒนาองค์ความรู้ในเรื่องเป้าหมายในชีวิต โดยได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจาก Frankl และขยายกลุ่มเป้าหมายจากเดิมที่เป็นผู้ป่วยทางจิตวิทยามาเป็นบุคคลทั่วไป เป้าหมายในชีวิตได้กลายเป็นตัวแปรสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวก แต่การให้นิยามความหมายของเป้าหมายในชีวิตก็ยังแตกต่างกันไปได้หลากหลาย Bronk (2016) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ในสาขาวิชาพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ Claremont Graduate University สหรัฐอเมริกา ได้เขียนตำราชื่อ “Purpose in Life: A Critical Component of Optimal Youth Development” ซึ่งเน้นความสำคัญของเป้าหมายในชีวิตต่อการพัฒนาเยาวชน ได้

เสนอคำนิยามหนึ่งที่เป็นที่ยอมรับในวงกว้าง คือ “A stable and generalized intention to accomplish something that is at once meaningful to the self and leads to productive engagement with some aspect of the world beyond the self” แปลความได้ว่า เป้าหมายชีวิตเป็นความตั้งใจที่มั่นคงและครอบคลุมการกระทำทั้งหมด ที่จะกระทำบางสิ่งให้สำเร็จ ซึ่งสิ่งนั้นทั้งมีความหมายกับบุคคลนั้นเอง และนำพาให้เขาได้ปฏิสัมพันธ์กับโลกบางแง่มุมและทำให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่นนอกเหนือจากตัวเอง

นักการศึกษาท่านอื่น ๆ ได้กล่าวถึงเป้าหมายชีวิตในลักษณะคล้ายคลึงกัน Kashdan & McKnight (2009) ให้ความหมายของเป้าหมายในชีวิตว่า “Purpose is a central, self-organizing life aim that organizes and stimulates goals, manage behaviors, and provides a sense of meaning.” แปลได้ว่า เป้าหมายชีวิต คือ จุดหมายของชีวิตที่เป็นศูนย์กลางและจัดการตัวมันเองได้ มันกระตุ้นและเรียงลำดับความสำคัญของเป้าหมายย่อยๆ จัดการพฤติกรรม และให้ความรู้สึกของการมีคุณค่าความหมาย นอกจากนี้ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า เป้าหมายชีวิตเป็นเหมือนเข็มทิศในการดำเนินชีวิต ช่วยนำทางเป้าหมายย่อยและการตัดสินใจในแต่ละวัน ว่าบุคคลนั้นจะนำศักยภาพและทรัพยากรที่ตนมีมาใช้อย่างไร แม้ว่าเป้าหมายชีวิตไม่ได้มีหน้าที่ควบคุมพฤติกรรม แต่การใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับเป้าหมายชีวิตจะทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าความหมายตลอดระยะเวลาที่กำลังเดินหน้าไปและทำเป้าหมายย่อย ๆ แต่ละขั้นให้สำเร็จ เป้าหมายชีวิตยังเป็นใจกลางแก่นสารของอัตลักษณ์ พฤติกรรม และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ

Schluckebier (2013) ได้เสนอมุมมองว่าเป้าหมายชีวิตเป็นเหมือนเข็มทิศนำทางชีวิตเช่นเดียวกัน ในการดำเนินการวิจัยเรื่อง “Dream Worth Pursuing: How College Students Develop and Articulate Their Purpose in Life” เขาได้ให้นิยามความหมายของเป้าหมายชีวิตว่า “a set of goals or actions, informed by a belief system or a set of values, that provide a sense of direction to an individual’s life” หมายถึง ชุดของเป้าหมายหรือการกระทำ ซึ่งมีที่มาจากระบบความเชื่อหรือชุดของคุณค่า ที่ทำให้บุคคลหนึ่งรู้สึกว่าชีวิตของตนมีทิศทาง จากที่เขาได้ทำการสำรวจระดับคะแนนคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการมีเป้าหมายชีวิตในนักศึกษา และสัมภาษณ์นักศึกษาที่มีคะแนนระดับสูง ข้อค้นพบที่น่าสนใจ คือนักศึกษาเหล่านั้นไม่มีใครที่กล่าวว่าตนเองไปถึงเป้าหมายในชีวิตแล้วและยังคงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องพร้อม ๆ กับการขัดเกลาเป้าหมายชีวิตของพวกเขาต่อไป เขาจึงเสนอมุมมองใหม่ว่า เราควรจะพัฒนาเป้าหมายในชีวิตในฐานะที่เป็นทิศทางนำชีวิต มากกว่าที่จะเป็นเป้าหมายสุดท้าย

นอกจากนี้ Covey (1989) ผู้เขียนหนังสือชื่อ 7 อุปนิสัยพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง ได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีเป้าหมายชีวิต โดยใช้คำว่า การเริ่มต้นด้วยจุดมุ่งหมายในใจ หมายถึงการสร้างภาพหรือกรอบความคิดที่เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสุดท้ายในชีวิต เป็นภาพความสำเร็จที่เกิดใน

จินตนาการก่อนและนำทางให้บุคคลนั้นได้ปฏิบัติจนถึงเป้าหมายในชีวิตจริง มีพื้นฐานจากความต้องการภายใน โดยมีความตระหนักรู้ในตนเองด้วยการสำรวจตนเองที่เป็นในปัจจุบัน มีจิตสำนึกรับรู้ศักยภาพเฉพาะตนและนำมาสร้างคุณภาพที่ดีให้ชีวิตและทำประโยชน์ให้ส่วนรวม มีจินตนาการที่สร้างสรรค์ รับรู้ถึงความเป็นไปได้ในอนาคต เผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง ผนึกพลังของตนเองกับผู้อื่น และยังรวมถึงมีเจตนารมณ์อันเป็นอิสระ รู้สึกถึงอำนาจภายในตนที่จะรับผิดชอบชีวิตตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ความปรารถนาเป็นจริง Covey กล่าวสอดคล้องกับ Bronk ว่าเป้าหมายชีวิตมีพลังมุ่งสู่อนาคต มีมิติทั้งเพื่อตนเอง คนอื่น และสิ่งรอบข้าง ไม่ใช่เพื่อตนเองเท่านั้น และสอดคล้องกับ Kashdan & McKnight และ Schluckebier ว่า เป้าหมายชีวิตเป็นการเลือกทิศทางให้ชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตแต่ละวันตอบสนองความต้องการที่แท้ภายใน และเป็นไปอย่างมีประสิทธิผล แต่ไม่ใช่การบรรยายรายละเอียด เช่น จะประกอบอาชีพใด จะแต่งงานกับใคร

ในส่วนการทบทวนวรรณกรรมของไทย พบว่า มีความใกล้เคียงกันในแง่ที่ว่าเป้าหมายชีวิตเป็นทิศทางโดยรวมที่กำหนดทิศทางการใช้ชีวิตมากกว่าที่จะกำหนดเป็นรายละเอียดกิจกรรมว่าต้องทำอะไรบ้าง ดังที่อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์ (2557) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เขียนบทความเผยแพร่ความรู้ไว้ว่า เป้าหมายชีวิตคือสิ่งที่คนๆ นั้นให้ความหมาย ให้ความสำคัญ และอยากให้สิ่งๆ นั้นเกิดขึ้นในชีวิตของเขา หลายครั้งเป้าหมายในชีวิตทำหน้าที่เหมือนขั้วแม่เหล็กไฟฟ้าดึงดูดคนเราให้ลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น คนที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนจะรู้ว่าตัวเองต้องการอะไรบ้าง รู้ว่าเขาจะมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร เพื่อใคร และเพื่อที่จะทำอะไร ซึ่งแตกต่างจากความตั้งใจว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ การมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนจะเป็นการกำหนดทิศทางในการเลือกความเป็นไปได้ต่าง ๆ และนำไปสู่การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตอย่างมีพลังและกำลังใจ

โดยสรุป งานวิจัยนี้ใช้คำว่า เป้าหมายในชีวิต หมายถึง สิ่งที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญและต้องการให้เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ ทำให้บุคคลนั้นดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง และนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

1.2 ประโยชน์และคุณค่าของเป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายในชีวิตทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในระยะยาวได้อย่างมีพลัง โดยเฉพาะสำหรับเยาวชน เมื่อพวกเขาสามารถระบุเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และเชื่อมโยงเป้าหมายนั้นเข้ากับการเรียนรู้เชิงวิชาการได้ จะทำให้รู้สึกว่าการเรียนรู้ที่โรงเรียนเกี่ยวข้องกับการมีคุณค่าความหมายต่อตัวเขาเอง และเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ทำให้ประสบความสำเร็จ (Damon, 2009) นอกจากนี้ วัยรุ่นและบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในช่วงวัยที่กำลังค้นอัตลักษณ์ของตนเองอย่างเข้มข้นที่สุด อัตลักษณ์หมายถึงการพัฒนาความเข้าใจว่า “ตนเป็นใคร (Who one is?)” ขณะที่เป้าหมายชีวิตหมายถึงการพัฒนาความเข้าใจว่า “ตนต้องการจะทำอะไรในชีวิต (What one hopes to accomplish in his or her life?)” (Bronk, 2012) ดังนั้น เป้าหมายชีวิตจึงมีบทบาทที่โดดเด่นในการพัฒนาวัยรุ่นและบุคคล

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นด้วย อย่างไรก็ตาม ในขณะที่เยาวชนทุกคนต้องผ่านกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ มีเพียงเยาวชน 20% เท่านั้นที่ได้พัฒนาเป้าหมายชีวิต ซึ่งไม่ได้แปลว่าเขาไม่มีเป้าหมายชีวิต แต่เป็นเพราะยังไม่มีคนแนะนำหรือไม่มีเครื่องมือที่จะช่วยให้เขาค้นพบมันได้ (Schluckebier, 2003)

ในปัจจุบัน มีงานศึกษาวิจัยทั้งในแง่ทฤษฎีและการปฏิบัติทดลองที่บ่งชี้ว่าเป้าหมายชีวิตมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เชิงบวก (Optimal Human Development) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนกระบวนทัศน์ในการใช้ศาสตร์ทางจิตวิทยา จากเดิมที่นักจิตวิทยาใส่ใจที่ผู้ที่มีความทุกข์ หรือความบกพร่องเท่านั้น มาเป็นการพัฒนามนุษย์ให้ครอบคลุมถึงบุคคลทั่วไป ให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์เติมเต็มมากขึ้น รู้สึกเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่นมากขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีความหมายในชีวิตมากขึ้น (Bronk, 2016) กระบวนทัศน์ใหม่นี้นำไปสู่การสร้างงานวิจัยและองค์ความรู้ใหม่ๆ มากมาย รวมทั้งการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development) ซึ่งมุมมองที่ไม่ได้เริ่มต้นจากการแก้ปัญหาของเยาวชน ดังที่เคยเป็นมา อาทิเช่น ปัญหาการใช้ยาเสพติด ปัญหาการไม่เข้าสังคม ปัญหาเรื่องเพศฯลฯ แต่จะมุ่งเน้นที่ความสามารถในการปรับตัวและการเพิ่มศักยภาพ ซึ่งก็ทำให้นักวิจัยทางจิตวิทยาหันมาศึกษาเรื่องเป้าหมายในชีวิตกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแง่นี้ นักวิจัยทางจิตวิทยาได้ระบุว่า เป้าหมายชีวิตที่ดีเป็นต้นทุนชีวิต (Developmental Asset) (Benson, 2006) เป็นปัจจัยสำคัญของการเจริญเติบโตและประสบความสำเร็จ (Thriving) (Bundick, Yeager, King & Damon, 2009) และยังมีอีกหลายงานวิจัยที่พบว่าเป้าหมายชีวิตมีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์เชิงบวกทางจิตวิทยาอีกหลากหลายด้าน ได้แก่ ความสุข (French & Joseph,1999) การฟื้นพลังความเข้มแข็งทางใจ (Bernard, 1991) สุขภาวะส่วนบุคคล (Seligman, 2002) การรู้สึกและแสดงออกอารมณ์เชิงบวก (King, Hicks, Krull & Del Gaiso, 2006) และความพึงพอใจในชีวิต (Bronk, Finch & Talib, 2010)

ในทางตรงข้าม บุคคลที่ขาดเป้าหมายชีวิตมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี งานวิจัยบ่งบอกว่า เยาวชน (Shek, 1993) ที่ขาดเป้าหมายชีวิตจะมีสุขภาพจิตที่แย่กว่า และมีระดับความเศร้าเสียใจที่สูงกว่าบุคคลทั่วไป กล่าวโดยสรุป เป้าหมายในชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการในศาสตร์การพัฒนาศักยภาพมนุษย์เชิงบวก ซึ่งมุ่งเสริมสร้างศักยภาพด้านบวกของบุคคลทั่วไปให้ใช้ชีวิตไปต่อมีทิศทาง มีความสุข และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.3 องค์ประกอบของเป้าหมายในชีวิต

Bronk (2016) ได้ให้นิยามว่าเป้าหมายชีวิตเป็นความตั้งใจที่มั่นคงและครอบคลุมการกระทำทั้งหมด ที่จะกระทำบางสิ่งให้สำเร็จ ซึ่งสิ่งนั้นทั้งมีความหมายกับบุคคลนั้นเอง และนำพาให้เขาได้ปฏิสัมพันธ์กับโลกบางแง่มุมและทำให้เกิดประโยชน์กับผู้อื่น ในคำนิยามนี้ มีมิติที่สำคัญ 4 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 การมุ่งไปสู่เป้าหมาย (Goal-Directedness) เป็นความตั้งใจที่ก้าวหน้าไปสู่เป้าปลายทางที่มีความหมายกับตัวเขาเอง ทำให้เขาเต็มใจและสร้างแรงกระตุ้นให้กับตัวเอง มากกว่าที่จะ

เป็นแรงผลักดันจากเพื่อน ผู้ปกครอง หรือคนอื่น กระบวนการนี้เป็นหัวใจสำคัญหนึ่งของการสร้างอัตลักษณ์หรือตัวตน ซึ่งจะเข้มข้นมากที่สุดในช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

มิติที่ 2 การมีพันธะสัญญา (Commitment) บุคคลนั้นใช้เวลา พลังงาน ความรู้ และทรัพยากรที่มีเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายอย่างมุ่งมั่น ดังนั้น เป้าหมายชีวิตจึงแสดงผ่านออกมาเป็นการกระทำด้วย

มิติที่ 3 ความรู้สึกว่าเป้าหมายนั้นมีคุณค่าและความหมายต่อตนเอง (Personal Meaningfulness) ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่างๆ แต่จะแตกต่างจากความกระตือรือร้นทั่วไปตรงที่เป้าหมายนั้นมีความหมายกับตัวเขาเองด้วย มิติความหมายนี้มีที่มาจากงานวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร และกิจกรรมการให้บริการสังคม

มิติที่ 4 เป้าหมายชีวิตเป็นศูนย์กลางความปรารถนาที่จะลงมือทำเพื่อสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง (to Act in the World Beyond Oneself) มิตินี้ทำให้เป้าหมายชีวิตแตกต่างจากการสร้างความหมายให้ชีวิตทั่วๆ ไป อย่างเช่นการสร้างความร่ำรวย เพราะการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นการใช้ศักยภาพภายใน เพื่อให้เกิดประโยชน์ทั้งกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมด้วย

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของเป้าหมายในชีวิต ได้แก่ การมุ่งไปสู่เป้าหมาย การมีพันธะสัญญาหรือความมุ่งมั่นทุ่มเทต่อเป้าหมาย ความรู้สึกว่าเป้าหมายนั้นมีคุณค่าและความหมายต่อตนเอง และการสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม

1.4 คุณลักษณะของผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต

Sonnenberg (2014) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตมักจะมีเหมือนกันคือ 7 ประการ ได้แก่

1) ใช้ชีวิตตามความเชื่อและการให้คุณค่าของตนเอง (Live by Own's Beliefs and Values) พวกเขาตระหนักรู้ในความเชื่อและสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจ การเลือกการกระทำในชีวิตแต่ละวัน และการจัดลำดับความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว พวกเขาใช้ชีวิตด้วยความรู้ตัวที่ชัดเจน และใช้เวลาในการฟังเสียงภายในของตัวเองมากกว่าจะถูกคนอื่นกำหนด

2) จัดลำดับความสำคัญ (Set Priorities) พวกเขาสามารถระบุได้ว่ากิจกรรมใดที่มีความสำคัญกับพวกเขามากที่สุด แล้วใช้เวลาและความพยายามกับสิ่งเหล่านั้น ไม่เช่นนั้น ความวุ่นวายในชีวิตก็จะพาให้เขาสับสนได้

3) ทำตามแรงปรารถนา (Follow Passion) พวกเขาตื่นมาทุกเช้าด้วยความรู้สึกกระตือรือร้นที่จะพบวันใหม่ พวกเขาเดินตามความฝัน ทำทุกอย่างด้วยใจ และรู้สึกว่าพวกเขากำลังสร้างการเปลี่ยนแปลงต่อตนเองทุก ๆ วัน

4) ใช้ชีวิตอย่างสมดุล (Achieve Balance) พวกเขาเอาใจใส่ในเรื่องบทบาทหน้าที่ ไปพร้อมกับการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว รวมทั้งให้เวลากับการดูแลความต้องการของตนเองด้วย พวกเขาใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่กับทุกด้านของชีวิต

5) รู้สึกมีความสุข (Feel Content) เป็นความรู้สึกพึงพอใจกับสิ่งที่พวกเขามีและเป็นอยู่ ไม่คิดที่จะเปรียบเทียบกับใคร

6) สร้างการเปลี่ยนแปลง (Make Differences) พวกเขาสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลดีต่อชีวิตของผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน และมีความสุขที่ได้ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่นเช่นเดียวกับความสำเร็จของตนเอง

7) มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ (Live in the Moment) พวกเขาชื่นชมกับทุกช่วงเวลาและใช้ชีวิตโดยไม่เสียใจกับอดีต มีความสุขกับประสบการณ์ที่ชีวิตมอบให้ และไม่กังวลกับการสร้างความสำเร็จมากจนเกินไป

Covey (1989) ได้กล่าวถึงผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตนั้นเริ่มการสำรวจตนเองที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ตระหนักรู้ถึงความต้องการภายใน และรับรู้ศักยภาพเฉพาะตน แล้วนำมาสร้างคุณภาพที่ดีให้ชีวิตและทำประโยชน์ให้ส่วนรวม มีจินตนาการที่สร้างสรรค์ รับรู้ถึงความเป็นไปได้ในอนาคต เผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมั่นคง ผนึกพลังของตนเองกับผู้อื่น และมีเจตนารมณ์อันเป็นอิสระ รู้สึกถึงอำนาจภายในตนที่จะรับผิดชอบชีวิตตนเองและมุ่งมั่นที่จะทำให้ความปรารถนาเป็นจริง

วิสูตร แสงอรุณเลิศ (2558) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตเอาไว้ ว่าเป็นบุคคลที่มีพลังในการใช้ชีวิต มีความเชื่อว่าสามารถลิขิตชีวิตของตนเอง ใส่ใจกับการกระทำในสิ่งที่มีความสำคัญจริง ๆ ชัดเจนกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ และสร้างแรงผลักดันให้ตนเองที่จะก้าวข้ามปัญหาไปได้ เป็นผู้ที่ขวนขวายเรียนรู้มากขึ้น ไม่ย่อท้อ อยากพัฒนาตนเอง เมื่อทำเป้าหมายหนึ่งสำเร็จแล้วก็จะเกิดกำลังต้องการพัฒนาตนเองต่อยอดไปเรื่อย ๆ

สรุปได้ว่า ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตเป็นผู้ที่ตระหนักรู้ว่าตนเองต้องการอะไร มีความเชื่อและให้คุณค่ากับสิ่งใด และรับรู้ศักยภาพเฉพาะตน แล้วนำมาสร้างคุณภาพที่ดีให้ชีวิตและทำประโยชน์ให้ส่วนรวม โดยการจัดลำดับความสำคัญในการกระทำให้สอดคล้องกับความเชื่อและคุณค่าของตนเอง ใส่ใจกับการกระทำในสิ่งที่มีความสำคัญจริง ๆ ชัดเจนกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ มีความมุ่งมั่นและกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต เผชิญปัญหาได้อย่างมั่นคง ขวนขวายเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ใช้ชีวิตอย่างสมดุล และชื่นชมกับทุกช่วงเวลาของชีวิต ไม่เสียดายอดีต หรือกังวลกับความสำเร็จในอนาคตมากจนเกินไป

1.5 ปัจจัยส่งเสริมในการพัฒนาเป้าหมายในชีวิต

หนังสือชื่อ The Element : How Finding Your Passion Changes Everything (Ken & Aronica, 2009) มีใจความสำคัญถึงสิ่งที่มีความหมายใกล้เคียงกับการค้นพบเป้าหมายใน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ชีวิต นั่นคือการค้นพบธาตุ (Element) ของแต่ละบุคคล ธาตุคือจุดที่พรสวรรค์ตามธรรมชาติมาบรรจบกับความปรารถนาจากส่วนลึก ความชำนาญผสานเข้ากับความหลงใหล ความถนัดมาพบกับความรัก เมื่อบุคคลใดเข้าถึงธาตุของตน เขาจะรู้สึกเป็นตัวเองและมีพลังสร้างสรรค์ที่สุด นอกจากนั้นธาตุยังเป็นบ่อเกิดของแรงบันดาลใจ พลังชีวิต และความสำเร็จอีกด้วย โดยเขาได้วิเคราะห์ อุปสรรคและปัจจัยส่งเสริมในการค้นพบธาตุดังนี้

อุปสรรคในการค้นหาธาตุที่สำคัญ คือ ระบบการศึกษาที่มีตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 18-19 มุ่งผลิตคนเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจอุตสาหกรรม ได้กำหนดสิ่งที่เด็กควรเรียนรู้ โดยเน้นความสำคัญของความสามารถทางวิชาการบางด้านมากเกินไป ได้แก่ การวิเคราะห์วิจารณ์ การใช้เหตุผล ภาษาและคณิตศาสตร์ รวมทั้ง ยังมีการจัดลำดับความสำคัญของแต่ละวิชา โดยวิชาต่าง ๆ ที่เสริมสร้างศักยภาพของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม เช่น ดนตรี ศิลปะ การแสดง การเต้นรำ กีฬา ประวัติศาสตร์ ปรัชญา ฯลฯ ถูกลดทอนความสำคัญลงไป ทำให้มนุษย์รับรู้ศักยภาพตามธรรมชาติของตนเองอย่างจำกัด คนจำนวนมากจึงไม่พบธาตุของตัวเองเพราะไม่เข้าใจพลังของตัวเองดีพอ

ส่วนปัจจัยสนับสนุนในการค้นหาธาตุที่สำคัญมี 3 มิติ ได้แก่

1) บทบาทของการศึกษา : ระบบการศึกษาควรจะต้อนรับลักษณะของฉลาดของมนุษย์ ได้แก่ ความหลากหลาย มีพลวัตรไม่หยุดนิ่ง แต่ละคนมีความฉลาดเฉพาะตัว ไม่สามารถวัดอยู่ระดับเดียวกันบนมาตรวัดที่เป็นเส้นตรงได้ โรงเรียนจำเป็นต้องยกเลิกวิธีการจัดลำดับความสำคัญของวิชาต่าง ๆ แบบลดหลั่นกัน เพราะพรสวรรค์ของนักเรียนจำนวนมากจะถูกเมินเฉยหรือถูกเบียดขับออกไปจนดูเหมือนไร้ค่า หลักสูตรควรสอดคล้องกับลักษณะสไตล์การเรียนรู้และพรสวรรค์ของคนแต่ละคน

2) บทบาทของปัจเจกบุคคล : แต่ละบุคคลควรพัฒนาตนเอง ดังนี้ 1) ความคิดสร้างสรรค์ ไม่ใช่เป็นเพียงการจินตนาการ แต่เป็นกระบวนการที่เกี่ยวพันกัน ได้แก่ การผลิตความคิดใหม่ จินตนาการถึงความเป็นไปได้หลาย ๆ แบบ พิจารณาทางเลือก ทดลองลงมือทำ จดบันทึกและต่อยอดสิ่งที่ใช้การได้ รวมถึงความรักต่อสื่อที่ใช้ เช่น กวีรักตัวอักษร นักดนตรีรักเสียงเพลง นักคณิตศาสตร์รักตัวเลข ครูรักการสอน ฯลฯ รวมทั้ง สื่อที่อยู่ภายในตัวเราเองได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก สัญชาตญาณหยั่งรู้ และการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างมือกับสายตา และร่างกายกับจิตใจ 2) ทัศนคติเชิงบวกในการมองชีวิตของตนเองและโลก ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกขอบคุณเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและใช้โอกาสนั้นอย่างเต็มที่ 3) ความเชื่อว่าไม่มีอะไรสายเกินไป มีผู้คนมากมายที่ต้องเผชิญอุปสรรคจนเกือบจะล้มเลิก แต่เขาก็ยังคงทำต่อไป บางคนประสบความสำเร็จ หลายคนยังคงมีศักยภาพในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ แม้จะอายุมากแล้ว หรือบางคนประสบเหตุไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุ ทำให้ไม่สามารถทำความฝันเดิมได้ต่อไป แต่นั่นก็เป็นจุดเปลี่ยนและเป็นการเปิดประตูบานใหม่ๆ ของชีวิต ทุกอย่างขึ้นอยู่กับทัศนคติของคน ๆ นั้นเอง

3) บทบาทของสิ่งแวดล้อม : สิ่งแวดล้อมมีผลอย่างมากทั้งในทางบวกและทางลบต่อการค้นพบธาตุ บุคคลที่จะค้นพบธาตุต้องสามารถรับมือกับอิทธิพลของคนที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา พ่อแม่ครอบครัว เพื่อน และวัฒนธรรมให้เกียรติกับงานบางประเภทเหนือกว่าอย่างอื่น การรับมืออาจทำได้โดยการแยกตัวออกจากวัฒนธรรมเดิมไปสู่ที่ใหม่ที่จะเอื้อให้พัฒนาศักยภาพของตัวเองได้ดีกว่า หรือการค้นหาชุมชนที่รักชอบอะไรเหมือนกัน ชี้แนะพรสวรรค์ให้กัน แลกเปลี่ยนความคิด แบ่งปันและเปรียบเทียบเทคนิคต่าง ๆ ให้กัน ทำให้รู้สึกว่ายังมีคนที่เข้าใจ รวมทั้ง ที่ปรึกษายังมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลพัฒนาธาตุของตน ได้แก่ การมองเห็นความสามารถ การสร้างเสริมกำลังใจ การอำนวยความสะดวก และการผลักดันให้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนให้นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้พัฒนาเป้าหมายในชีวิต Schluckebier (2013) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “Dream Worth Pursuing: How College Students Develop and Articulate Their Purpose in Life” มีวัตถุประสงค์เพื่อบรรยายประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐขนาดใหญ่ว่าพวกเขาสามารถพัฒนาและสร้างเป้าหมายในชีวิตขึ้นมาได้อย่างไร วิธีการคือ ให้นักศึกษาปีสุดท้ายได้ทำแบบประเมินออนไลน์ Student Developmental Task & Lifestyle Assessment จากนั้น เลือกนักศึกษาที่มีคะแนนระดับสูง 12 คน ผลการศึกษาพบว่าสิ่งที่ช่วยให้นักศึกษาสามารถพัฒนาเป้าหมายในชีวิตขึ้นมาได้ คือ

1) ระบบสนับสนุน (Support System) ได้แก่ ผู้คนที่รู้จักนักศึกษามากกว่าที่พวกเขารู้จักตัวเอง เช่น คนในครอบครัว หรืออาจารย์ที่เปิดประเด็นใหม่ ๆ ให้รวมทั้งสนับสนุนการเข้าถึงแหล่งข้อมูลและโอกาสในการฝึกปฏิบัติ กลุ่มนักศึกษาในคณะที่แลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับการเรียนและการทำงาน หรือกิจกรรมนอกหลักสูตร ระบบสนับสนุนก็คือผู้คนที่ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งและอบอุ่นปลอดภัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่พวกเขาจะค่อย ๆ ทำให้เป้าหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น

2) บุคคลตัวอย่าง (Exemplars) เป็นบุคคลที่นักศึกษาอยากนับถือเป็นตัวอย่าง ทั้งในด้านหน้าที่การงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว และสามารถให้คำแนะนำได้ เช่น รุ่นพี่ในคณะ หรืออาจจะเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จแต่ไม่รู้จักกันเป็นการส่วนตัวก็ได้ ในขณะเดียวกัน การได้พบกับบุคคลที่นักศึกษาไม่อยากเอาอย่าง เช่น อาจารย์ที่ไม่ใส่ใจและไม่เคารพนักศึกษา หรือเห็นคนอื่น ๆ ที่เรียนจบไปโดยไม่มีเป้าหมายอะไรเลย ก็เป็นแรงผลักดันให้พวกเขาพัฒนาตนเองขึ้นเช่นกัน

3) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) เช่น การได้ไปศึกษาที่ต่างประเทศ การเป็นอาสาสมัคร การเดินทาง การทำงาน การเรียนในบางวิชา การใคร่ครวญและสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง ทำให้พวกเขาได้พบเจอเรื่องราวที่เข้ามาสัมผัสใจ การขยายมุมมอง โลกทัศน์ และค้นพบเส้นทางของตนเอง รวมทั้งประสบการณ์ที่ล้มเหลวมาก่อนด้วย

ผลการศึกษายืนยันว่า การพัฒนาเป้าหมายในชีวิตเป็นกระบวนการสร้างทักษะชีวิตและเป็นการเดินทางของชีวิตที่ต่อเนื่อง มากกว่าจะเป็นการค้นหาเป้าหรือผลลัพธ์สุดท้ายแล้วหยุดแค่นั้น ซึ่งเขาได้สรุปด้วยคำว่า “Purpose as direction, not destination” (Schluckebier, 2013) และทักษะที่สำคัญสำหรับการพัฒนาเป้าหมายชีวิตอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การรู้จักและเข้าใจตนเอง การตั้งเป้าหมาย ทักษะการสื่อสาร การสนทนาอย่างใคร่ครวญ ฯลฯ

โดยสรุป อุปสรรคในการค้นหาตัวเองของคนเราไม่ใช่แค่ปัญหาระดับปัจเจกบุคคล แต่มาจากรากฐานของระบบการศึกษาและการให้คุณค่าในสังคมที่ฝังรากลึกมานาน ภารกิจของผู้ใหญ่ที่ใส่ใจการเติบโตงอกงามของเยาวชนจึงหนีไม่พ้นการส่งเสริมให้พวกเขาได้เข้าถึงเป้าหมายในชีวิต ซึ่งปัจจัยที่สนับสนุนให้บุคคลได้ค้นพบเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ทั้ง Ken & Aronica และ Schluckebier เห็นพ้องกันว่า ผู้คนต้องการโอกาสในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านประสบการณ์ ที่จะช่วยเสริมสร้างศักยภาพของตนเอง และเปิดโลกทัศน์ให้เห็นโลกกว้างและมองเห็นตัวเองได้ชัดเจนมากขึ้น การพัฒนาในระดับบุคคลควรส่งเสริมให้ผู้เรียนได้สำรวจศักยภาพของตนเองที่มีอยู่หลากหลาย และกลับมาให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของอารมณ์ ความรู้สึก ร่างกาย และความคิดที่สัมพันธ์กัน เพื่อให้เขาตระหนักถึงพลังของตนเองและเห็นขอบข่ายของศักยภาพที่กว้างขึ้น และพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมาย และการสนทนาที่เปิดพื้นที่ของการค้นหาตนเองและเข้าใจผู้อื่น รวมทั้ง การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต ความเชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาและเรียนรู้ได้เสมอ นอกจากนี้ การสร้างชุมชนที่สนับสนุนกันและกันก็มีความสำคัญ การมีพี่เลี้ยง เพื่อนที่มีความสนใจใกล้เคียงกัน และที่ปรึกษาจะช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นใจและได้รับข้อมูลและข้อเสนอแนะได้มากขึ้น

1.6 แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

Bronk (2012) ได้ดำเนินงานวิจัยเพื่อพัฒนาทฤษฎีเชิงฐานรากชื่อ **Grounded Theory of the Development of Noble Youth Purpose** เป็นการศึกษาวิธีการที่เยาวชนพัฒนาเป้าหมายชีวิตที่ดีงาม โดยเน้นที่มิติของความมุ่งมั่น (Commitment) เพื่อตอบคำถามว่า วัยรุ่นค้นพบเรื่องที่ตนเองสนใจและพร้อมที่จะเรียนรู้กับมันอย่างมุ่งมั่นอย่างไร จากนั้นรักษาความมุ่งมั่นให้ยังคงอยู่ และเพิ่มระดับความมุ่งมั่น เมื่อวันเวลาผ่านไปอย่างไร เธอได้สัมภาษณ์วัยรุ่น 9 คน ใน 3 ช่วงเวลา แต่ละครั้งห่างกัน 5 ปี รวมเป็นระยะเวลาในการทำวิจัย 15 ปี ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้แสดงออกถึงความมุ่งมั่นกับเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันไป ได้แก่ การระดมทุนเพื่อสร้างบ่อน้ำในประเทศโลกที่ 3 (อายุ 12 ปี) การเป็นนักรณรงค์ยุติกฎหมายการอนุญาตใช้ปืน (อายุ 15 ปี) การเป็นนักข่าวเพื่อสร้างความตื่นตัวในประเด็นทางการเมือง (อายุ 15 ปี) การเป็นนักอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม (อายุ 16 ปี) การเป็นนักส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น (อายุ 17 ปี) การเป็นนักวิจัยด้านมะเร็ง (อายุ 18 ปี) การเผยแพร่คำสอนของพระเจ้า (อายุ 18 ปี) การ

สร้างผลงานและส่งเสริมดนตรีแจ๊ส (อายุ 18 ปี) และการเป็นนักการเมืองแนวอนุรักษ์นิยม (อายุ 23 ปี) ผลการศึกษาพบว่าความมุ่งมั่นในแต่ละระดับมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 1 ระดับของความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิต

ระดับของความมุ่งมั่น	รายละเอียด
ความมุ่งมั่นในระยะเริ่มต้น (Initial commitments)	ความมุ่งมั่นเริ่มต้นจากการมีประสบการณ์ในช่วงที่ยังเด็กเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมรอบ ๆ ตัว ในพื้นที่ที่พวกเขาเติบโตขึ้นมาตามแต่ที่จะมีโอกาส
ความมุ่งมั่นที่ยังคงอยู่ (Sustaining commitments)	พวกเขารักษาเป้าหมายนั้นให้คงอยู่ด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติในเรื่องนั้น ๆ ทำให้รู้สึกพึงพอใจ และได้พัฒนาความสามารถในการก้าวข้ามอุปสรรค ได้แก่ การมองปัญหาเป็นโอกาส การใส่ใจที่ความก้าวหน้าที่ทำสำเร็จแล้ว การเรียนรู้จากความผิดพลาด ความเชื่อมั่นว่าวิธีแก้ไขปัญหานั้นเป็นไปได้ และใช้วิธีการใหม่เพื่อแก้ปัญหาเดิม นอกจากนี้ เยาวชนยังได้เห็นว่าทักษะที่ตัวเองมีสามารถตอบโจทย์ปัญหาความต้องการของสังคมได้ ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกถึงคุณค่าความหมายในตนเอง
ความมุ่งมั่นที่เพิ่มขึ้น (Escalating Commitments)	ในช่วงแรกจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการได้รับเสียงสะท้อนเชิงบวก (Positive Feedback) เป็นหลัก แต่ภายหลัง ความมุ่งมั่นจะเพิ่มขึ้นจากการมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่มีความชอบใกล้เคียงกัน (Mentors and Like-Minded Peers)
ความมุ่งมั่นที่พัฒนาต่อไป (Evolving Commitments)	ความมุ่งมั่นและวิธีการทำตามเป้าหมายมักจะเปลี่ยนแปลงรูปแบบไปตามวันเวลา เมื่อวัยรุ่นได้เข้าถึงแหล่งทรัพยากรใหม่ ๆ หรือพบเจอประสบการณ์ที่เข้ามากระตุ้นความรู้สึก แต่เป้าหมายปลายทางนั้นยังคงอยู่เหมือนเดิม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากประเด็นที่สรุปมานี้ มีรายละเอียดเพิ่มเติมคือ ความรู้สึกมีคุณค่าความหมายเป็นผลของการกระทำ มากกว่าที่จะเป็นสาเหตุของการกระทำ จากความมุ่งมั่นในระยะเริ่มต้นนั้นมักจะเป็นความสนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามธรรมชาติ แต่เมื่อใดก็ตามที่เยาวชนเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้เขาได้ค้นพบว่าความสามารถของพวกเขาไปกันได้กับเรื่องที่เขากำลังทำอยู่ และรู้ว่าเขาเองก็สามารถจะแก้ไขปัญหาบางอย่างที่สังคมต้องการได้ ทำให้ความรู้สึกถึงคุณค่าความหมายค่อยๆ เพิ่มขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

งานวิจัยนี้ได้ให้ทฤษฎีการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนและให้ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย ได้แก่ 1) บริบทมีความสำคัญ เยาวชนทุกคนได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวในละแวกบ้านเกิด ว่ามีประเด็นปัญหาและโอกาสอะไรบ้าง ถ้าเขาเติบโตมาจากที่อื่นก็เป็นไปได้ว่าเขาจะมีการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตไปในทิศทางอื่น และบริบทยังส่งผลว่าเยาวชนจะรักษาความมุ่งมั่นในเป้าหมายนั้นไว้ได้ ถ้าเขามีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่คอยสนับสนุน ทำให้เขามองเห็นโอกาสในการมีส่วนร่วมต่าง ๆ และเพิ่มระดับการมีส่วนร่วมมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อวันเวลาผ่านไป 2) การที่เยาวชนค้นพบเป้าหมายชีวิตได้เร็วจะทำให้เขาพัฒนาตนเองต่อเนื่องไปสู่วัยผู้ใหญ่ด้วย เพราะเขาจะตัดสินใจเลือกอาชีพ งานอดิเรก สถานที่อยู่อาศัย และแม้กระทั่งคู่ชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของเขา ชีวิตของเขาจะถูกสร้างขึ้นมาจากเป้าหมายชีวิต ดังนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนได้พัฒนาเป้าหมายในชีวิตจึงมีความสำคัญมากกว่าการส่งเสริมในช่วงอายุหลังจากนั้น 3) เยาวชนคงจะไม่ได้ค้นพบว่าตนเองมีเป้าหมายอะไร ถ้าไม่เคยได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะในวัยเด็ก ในฐานะพ่อแม่ ผู้ปกครองและผู้ใหญ่ที่ใส่ใจเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของเด็กและเยาวชน ควรระลึกไว้เสมอว่าพวกเขาควรจะได้รับประสบการณ์ในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย แม้เราจะไม่สามารถคาดเดาได้ว่ากิจกรรมลักษณะไหนจะทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิตในระยะยาว และแม้ว่าในช่วงแรกพวกเขาจะไม่ได้ตื่นเต้นอะไรมากมายนัก แต่การได้เข้ามามีส่วนร่วมมากขึ้นเรื่อย ๆ พวกเขาจะได้ค้นพบศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และความสามารถของตนเอง ตลอดจนอาจพบแนวทางที่จะนำศักยภาพของตนเองมาใช้ตอบโจทย์สังคมในเรื่องที่เขาเองใส่ใจ เมื่อถึงจุดนั้นก็เป็นไปได้มากว่าเขาจะพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของตนขึ้นมาได้

แม้ว่าทฤษฎีของ Bronk จะไม่ได้เป็นทฤษฎีสำหรับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยตรง แต่ประเด็นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้ได้ คือ

1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง

2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้คิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม

3) การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค

4) การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนคอเดียวกันคอยสนับสนุน และให้เสียงสะท้อนเชิงบวกเพื่อส่งเสริมกำลังใจ

โดยสรุปแล้วผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมเรื่องเป้าหมายในชีวิต ในหัวข้อ ความหมายของเป้าหมายในชีวิต ประโยชน์และคุณค่าของเป้าหมายในชีวิต องค์ประกอบของเป้าหมายในชีวิต คุณลักษณะของผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิต ปัจจัยส่งเสริมในการพัฒนาเป้าหมายในชีวิต และแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งทั้งหมดนี้จะได้นำไปประกอบกับแนวคิดอื่น ๆ ในการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในลำดับต่อไป

ตอนที่ 2 จิตตปัญญาศึกษา

2.1 ความหมายและความสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” หากจะแปลตรงตามตัวอักษร ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2556 ให้ความหมายคำว่า “จิตต” หมายถึง จิต ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิดและนึก และคำว่า “ปัญญา” หมายถึง ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด และคำว่า “ศึกษา” หมายถึง การเล่าเรียน ฝึกฝนและอบรม ดังนั้น เมื่อนำมารวมกันเป็น “จิตตปัญญาศึกษา” จึงหมายถึง ความฉลาดรอบรู้ที่เกิดจากการคิด การเล่าเรียน ฝึกฝน และอบรมโดยเกิดมาจากด้านในหรือจิตใจ สอดคล้องกับที่มาของคำว่าจิตตปัญญาศึกษาที่มาจากคำว่า “Contemplative Education” ในภาษาอังกฤษ ซึ่งมีรากมาจากคำว่า “Contemplation” หมายถึง การเพิ่งพิจารณาดูการไตร่ตรอง กระบวนการใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับบางสิ่งบางอย่างอย่างเนิ่นนาน ซึ่งบ่งบอกนัยยะสำคัญถึงการเรียนรู้จากด้านในเช่นเดียวกัน (สมสิทธิ์ อัศดรนิธี, 2552)

คำว่า “Contemplative Education” ถูกนิยามและนำมาใช้เป็นครั้งแรกในปีค.ศ.1974 ที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา จากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยนาโรปะได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับ Contemplative Education ไว้ว่า

> “เป็นการเรียนรู้ที่อบอวลไปด้วยประสบการณ์แห่งการตระหนักรู้ ปัญญาญาณ และความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการเรียนรู้ผ่านการฝึกปฏิบัติต่าง ๆ ทั้งการนั่งสมาธิและการคิดใคร่ครวญแบบอื่น ๆ เป็นการเตรียมจิตใจของผู้เรียนให้พร้อมสำหรับการรับรู้ข้อมูลในวิถีทางใหม่ๆ และไม่คาดคิด เป็นการเพิ่มพูนพลังของการสังเกตมิติด้านในของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ธรรมชาติของจิต ตัวตน และผู้อื่น ซึ่งการศึกษากระแสหลักมักมองข้ามไป วิถีทางการเรียนรู้แบบนี้เป็นเสมือนการมาพบกันระหว่างปรัชญาที่ยิ่งใหญ่สองสาย นั่นคือปรัชญาตะวันออกและตะวันตก” (Naropa University, n.d.)

ในความหมายนี้เน้นย้ำถึงการปรับสมดุลระหว่างวิชาการ ควบคู่ไปกับรากฐานแห่งการฝึกปฏิบัติทางใจ เพื่อบ่มเพาะบุคลิกลักษณะ ความสร้างสรรค์ ความเข้าใจในตนเอง ความมีสมาธิ ความเปิดกว้าง ฯลฯ ในหลักสูตรต่าง ๆ ในหลากหลายสาขาวิชา อาทิเช่น จิตวิทยา ศาสนา ดนตรี การแสดง ศิลปะบำบัด ศิลปะการต่อสู้ การเขียนอย่างสร้างสรรค์และวรรณกรรม สันติศึกษา สิ่งแวดล้อม และการศึกษาแบบสหวิทยาการ ฯลฯ ผู้เรียนจึงได้ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการฝึกปฏิบัติเพื่อการเจริญสติแบบต่าง ๆ พร้อมกับการเรียนรู้ตามหลักสูตร

นอกจากคำว่า “Contemplative Education” แล้ว ยังมีคำในภาษาอังกฤษคำอื่นที่สื่อถึงนัยยะของการผสมผสานการเรียนรู้ที่พัฒนาจิตใจและจิตวิญญาณของผู้เรียน เข้ากับการพัฒนาความรู้ในศาสตร์ต่าง ๆ เช่นคำว่า “Contemplative Pedagogy” หมายถึงหลักปรัชญาทางศึกษาที่ส่งเสริมการใช้แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อการใคร่ครวญ (Contemplative Practices) เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญาที่ลึกซึ้งมากขึ้น (Mcdaniel, 2010) แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อการใคร่ครวญ คือ วิธีการสอนที่สนับสนุนความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนที่มีสมาธิอย่างลึกซึ้งและเข้าถึงปัญญา อาทิเช่น การเรียนรู้ผ่านการสงบนิ่ง การเรียนรู้ผ่านการฝึกฝนทางกาย เช่น ชี่กง โยคะ การเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่าง ๆ การเรียนรู้ผ่านศิลปะรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทัศนศิลป์ การแสดง ดนตรี วรรณกรรม และบทกวี การใคร่ครวญทางความคิด และการเข้าร่วมในประสบการณ์ต่าง ๆ ทางสังคมและในชุมชน ตลอดจนการใช้พิธีกรรมต่าง ๆ (Center for Contemplative Mind in Society, n.d.) หรือนักการศึกษาบางท่านก็เน้นพัฒนาเฉพาะกระบวนการเรียนการสอนที่นำการฝึกสติและสมาธิมาใช้ โดยใช้คำว่า การศึกษาที่มีสติ (Mindfulness in Education) (Meiklejohn et al.,2012) ทั้งหมดนี้ไม่ได้มีนัยยะของการส่งเสริมศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นการนำแนวทางการฝึกปฏิบัติที่หลากหลายมาใช้

สำหรับในประเทศไทย เมื่อครั้งก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษาขึ้น ในปีพ.ศ.2549 ศาสตราจารย์กิตติคุณ สุมน อมรวิวัฒน์ ได้แปล Contemplative Education เป็นภาษาไทยว่า “จิตตปัญญาศึกษา” โดยอาศัยคำอธิบายที่ผู้ทรงคุณวุฒิหลายท่านได้พิจารณาร่วมกันว่า หมายถึง

> “กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ คือ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์” (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2552)

ประเวศ วะสี (2550) ได้นิยามความหมายไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

มนุษย์ที่สมบูรณ์ ผ่านการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น การทำงานศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตตภาวนา

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการใคร่ครวญ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญาที่ลึกซึ้ง เปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ๆ สังเกตมิติด้านในของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง เรียนรู้ธรรมชาติของจิต ตัวตน และผู้อื่น ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม

2.2 ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข (2552) ได้ถอดบทเรียนจากกระบวนการฝึกอบรม 9 ชุดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ได้แก่ 1) การเจริญสติวิปัสสนา 2) การทำงานเชิงอาสาสมัคร 3) จิตตศิลป์ 4) งาน พลัง และความสุข 5) นพลักษณ์เพื่อการพัฒนาตน 6) ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม 7) วิธีคิดกระบวนระบบ 8) การเผชิญความตายอย่างสงบ 9) นิเวศน์ภาวนา พบว่า ปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาที่เป็นกรอบวิธีคิดหลักและเป็นแก่นของกระบวนการทั้งหมด มี 2 ประการ คือ

2.2.1 ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (Humanistic Value) คือ ความเชื่อมั่นว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อเงื่อนไขต่าง ๆ พร้อม เมล็ดพันธุ์นั้นก็สามารถเติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ใหญ่ได้ เช่นเดียวกับมนุษย์ เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายใน จิตของมนุษย์ผู้นั้นก็สามารถเติบโตเป็นจิตใหญ่ ที่เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ หลุดพ้นจากความบีบคั้นคับแคบ ค้นพบความสุขและอิสรภาพ สามารถให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้น กระบวนกรหรือผู้จัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงทำหน้าที่เป็นผู้สร้างเงื่อนไขปัจจัยให้ผู้เข้าร่วมได้ค้นพบศักยภาพภายในตนเอง การเรียนรู้ต้องเกิดขึ้นภายในตัวผู้เรียน กระบวนกรจึงเคารพในคุณค่าของผู้เข้าร่วม เปิดกว้าง ไม่ใช้อำนาจตัดสินผู้เข้าร่วม และเรียนรู้ร่วมไปกับกลุ่ม ทั้งหมดเป็นการให้ความสำคัญกับมนุษย์ในฐานะศูนย์กลางของการเรียนรู้ แต่ยังตั้งอยู่บนกระบวนทัศน์แบบองค์รวมที่มนุษย์เชื่อมโยงกับมนุษย์ด้วยกัน มนุษย์กับสังคม และมนุษย์กับธรรมชาติ

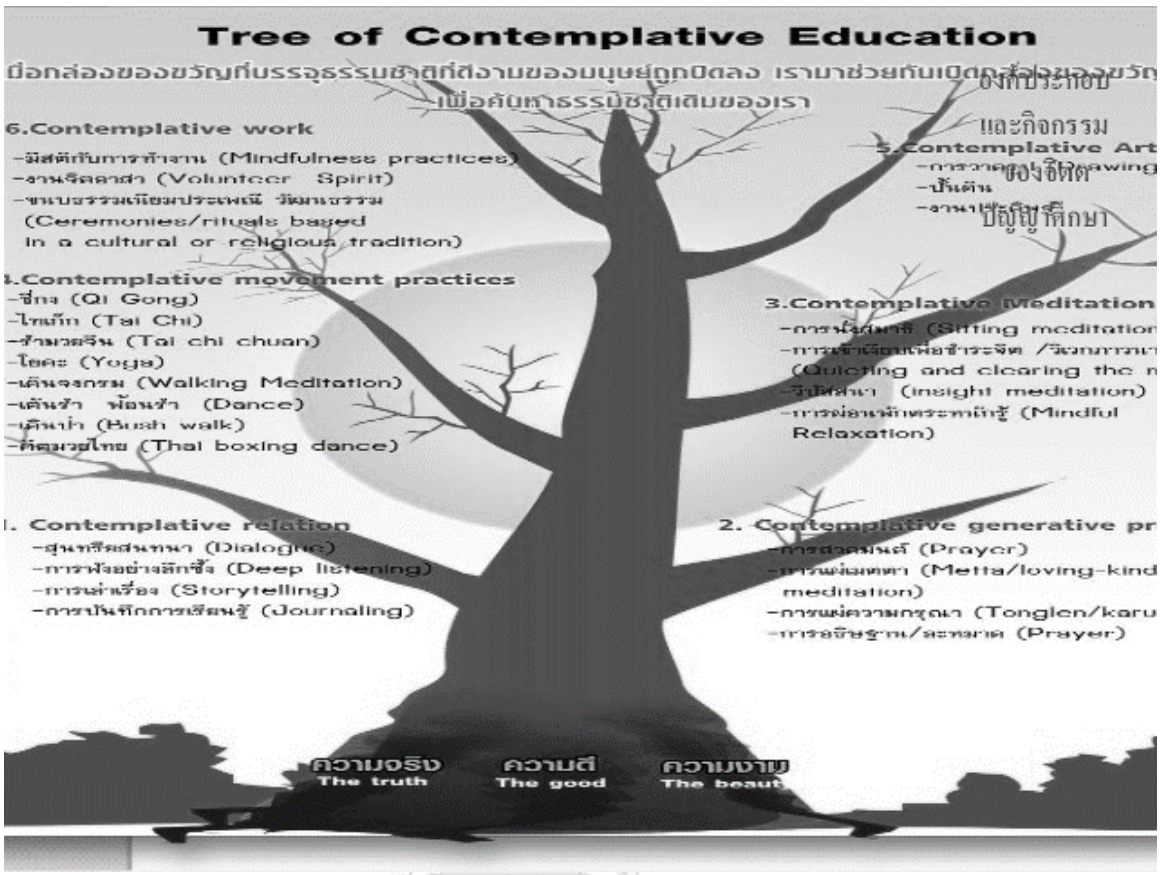
2.2.2 กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic Paradigm) คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าความจริงของธรรมชาติคือการเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต กระบวนทัศน์องค์รวมตั้งคำถามต่อการแสวงหาและถ่ายทอดความรู้ภายใต้กระบวนทัศน์วิทยาศาสตร์กระแสหลัก ที่มองว่าจิตใจเป็น สิ่งที่เชื่อถือไม่ได้ นักวิทยาศาสตร์จึงต้องละทิ้งจิตใจและสร้างความน่าเชื่อถือด้วยวิธีวิทยาที่เป็นระบบ ชัดเจน ตรวจสอบและทำซ้ำได้ กระบวนทัศน์เช่นนี้แยกส่วนจิตใจออกจากวิธีวิทยา แยกส่วนชีวิตออกจากระบบ และทำให้มนุษย์ไม่เชื่อมั่นในการพัฒนาศักยภาพด้วย

ตนเอง กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงมุ่งพัฒนาศักยภาพของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้ง 3 ฐาน (ฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด) เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เห็นความจริง ความดี และความงามทั้งในตนเองและผู้อื่น เรียนรู้เนื้อหาหรือความจริง โดยไม่ทิ้งมิติคุณค่าทางจิตใจ ให้ความสำคัญกับสภาพบริบท สังคมและวัฒนธรรม และเน้นลักษณะการเรียนร่วมรู้กันเป็นชุมชน

2.3 การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา

การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Practices) คือ รูปแบบของการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการรวบรวมสมาธิ หรือทำให้จิตใจสงบลง ท่ามกลางโลกที่วุ่นวายไปด้วยการกระทำและสิ่งรบกวน เป็นการฝึกเพื่อบ่มเพาะการย้อนกลับมามองตนเองเชิงวิพากษ์ และบางครั้งหมายถึงการพิจารณาจดจ่ออยู่กับความคิดและสถานการณ์ที่ซับซ้อน เมื่อนำวิธี การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษามาใช้ในชีวิตประจำวัน จะพบว่าวิธีการเหล่านี้ช่วยเตือนให้เรากลับมารู้สึกเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีความหมายต่อเรามากที่สุด เพราะความสงบที่เป็นสมาธิเป็นเครื่องมือในการค้นหาความหมาย เป้าหมายในชีวิต และคุณค่า ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การสื่อสารที่ดี ความคิดสร้างสรรค์ และคลายความเครียด ทั้งนี้ วิธีการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษานั้นมีอยู่หลากหลายวิธี ดังที่ Center of Contemplative mind in society ได้สรุปไว้ในลักษณะของแผนผังต้นไม้ โดยรากของต้นไม้บ่งบอกถึงสิ่งที่แนวทางการฝึกแบบต่างๆ มีร่วมกัน คือการมุ่งให้เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวและความรู้สึกเชื่อมโยงกับตนเองและผู้อื่น (Communion and Connection) และความตระหนักรู้ (Awareness) ซึ่งนำไปสู่ปัญญา (Center for Contemplative Mind in Society, n.d.)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



ภาพ 1 ต้นไม้แห่งการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา (จำเรียง กอมพนม และคณะ, 2556)

จากแผนผังต้นไม้ข้างต้น ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ได้สรุปแนวทางการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาได้ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง 2 แนวทางการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา

แนวทางและเป้าหมาย	รูปแบบ
1) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness Practices) มุ่งเน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ	การทำสมาธิ การอยู่ในความเงียบ
2) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกาย	โยคะ ชี่กง ไท้เก๊ก การเดินสมาธิ ไอคิโด้
3) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creative Practices) สังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะและความละเอียดอ่อนประณีต	การทำงานศิลปะเพื่อการใคร่ครวญ ดนตรีและการร้องเพลง การเขียนบันทึก
4) การเรียนรู้/ฝึกผ่านการทำกระบวนการทางสังคม (Activist Practices) สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและความทุกข์ในชีวิตจริง	การเจริญสติในการทำงานในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร การเดินขบวนธรรมยาตราในพื้นที่ที่มีความขัดแย้ง
5) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices) ฝึกสติ เฝ้ามองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน	สุนทรียสนทนา การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง การสนทนากับเสียงภายใน การใช้เรื่องเล่า
6) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual Practices)สัมผัสพลัง/ จิตวิญญาณของธรรมชาติ เปิดญาณทัศนะ และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาความสงบเย็นและละเอียดประณีตภายใน	การสวดมนต์ภาวนา การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ พิธีกรรมที่อยู่บนฐานวัฒนธรรมและจิตวิญญาณ
7) การเรียนรู้/ฝึก ผ่านกระบวนการรังสรรค์ (Generative Practices)ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า พระผู้ศักดิ์สิทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์	การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ เมตตาภาวนา

โดยสรุปแล้ว การรวบรวมรูปแบบการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาเป็นเพียงการจัดหมวดหมู่เพื่อพอให้เห็นภาพเบื้องต้นว่ามีรูปแบบเช่นไรบ้าง การฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาเหล่านี้เป็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การฝึกที่ช่วยทำให้จิตใจสงบ พัฒนาปัญญาและความตระหนักรู้ในตนเอง ส่งเสริมความรักความเมตตาที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น

2.4 หลักการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการนำวิธีการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษามาใช้ เพื่อให้ผู้เรียนได้บ่มเพาะความตระหนักรู้ (Awareness) ในตนเองและในความสัมพันธ์ของเขากับผู้อื่น (Barbezat & Pingree, 2012) ดังนั้น หลักการสำคัญที่เลี่ยงไม่ได้เลยในจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นเรื่องสติและสมาธิ (Mindfulness and Meditation) ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อเราค้นหาคำว่า Contemplative Education ในเครื่องมือค้นหาออนไลน์ ก็มักจะมีกลุ่มคำประเภท Mindfulness in Education, Mindful Classroom, Meditation in Schools ปรากฏตามมาด้วย แต่เนื่องจากคำว่าสติและสมาธิเป็นคำที่ใช้อยู่บริบทเดียวกันบ่อย ๆ จนทำให้เกิดความสับสนได้ ก่อนอื่นจึงจะขอกล่าวถึงความแตกต่างของคำ 2 คำนี้ ในมุมมองของพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2534) สมาธิ แปลว่าความตั้งจิตมั่น ถ้าพิจารณาสิ่งใดหรือทำกิจการงานใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น อย่างที่เรียกว่า “ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน” เป็นจิตที่มีกำลังมาก เหมาะที่จะใช้งานให้ได้ผลดี ส่วนสติเป็นตัวที่จับ ดึง ตรึง หรือกำกับไว้ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนด ไม่หลุดลอยหาย หรือคลาดจากกันไป เมื่อมีสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางประสาทสัมผัสและทางใจ ที่เรียกว่าอารมณ์ แล้วเราต้องการใช้ประโยชน์ ไม่อยากให้หลุดลอยผ่านไป ก็ต้องใช้สติดึงเอาไว้ หรือบางสิ่งที่ผ่านไปแล้ว เราก็ใช้สติระลึกขึ้นมาจากความทรงจำ แต่ถ้าทำงานที่มีความละเอียดและความแม่นยำมาก ไม่อยากให้พลาดก็ต้องทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการพิจารณาอย่างมั่นคง หรือทำให้เป็นสมาธิ ความจริงแล้ว สติกับสมาธิทั้ง 2 อย่างนี้ทำงานด้วยกัน ประสานและอาศัยกัน สติเป็นตัวนำหน้าหรือเป็นตัวเริ่มต้นก่อน คอยดึงให้จิตอยู่กับสิ่งที่ต้องการพิจารณา แล้วสมาธิก็ตามมา ดังจะเห็นได้ว่าในการฝึกสมาธิหรือการภาวนาจะต้องใช้สติเป็นเครื่องมือและมักมีชื่อลงท้ายด้วยสติกันทั่วไป เช่น อานาปานสติ พุทธานุสติ มรณสติ เป็นต้น ในช่วงเริ่มต้นที่สมาธิยังไม่แน่วแน่ เราต้องใช้สติคอยดึงจิตอยู่มาก แต่เมื่อสมาธิแน่วแน่แล้ว สมาธิก็กลายเป็นตัวเด่น สติที่คอยกำกับหรือคอยตรึง ๆ ดึง ๆ ไว้ จะทำงานเพียงนิด ๆ แต่ไม่ได้หายไปไหน เปรียบเทียบให้เห็นภาพคือหากเราเอาผ้ามาขึงด้วยเชือกให้อยู่กับที่ แต่มีลมพัดผ่านทำให้ผ้าส่ายอยู่ตลอดเวลา การดึงของเชือกเป็นเหมือนสติที่ดึงไว้ให้นิ่ง แต่ช่วงเวลาที่ผ้าอยู่นิ่งหรือสมาธิก็สั้นเหลือเกิน ตรงข้ามกับในอีกกรณีคือ ถ้านำเหล็กมาขึงด้วยเชือก เหล็กมีความมั่นคงหนักแน่น เหมือนสมาธิที่แน่วแน่ การดึงของเชือกก็ไม่ต้องทำงานหนัก แต่ยังคงทำงานอยู่

ส่วนในมุมมองของตะวันตก มีการแยกความแตกต่างระหว่างสติ (Mindfulness) กับการทำสมาธิ (Meditation) ในความหมายของการทำสมาธิหรือการภาวนา มากกว่าที่จะเป็นสมาธิอย่างในความหมายของพุทธศาสนา กล่าวคือ สติเป็นความรู้สึกตัว (Being Aware) การสังเกตและใส่ใจอยู่กับความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และการเคลื่อนไหวของเรา และรับรู้ถึงผลกระทบของตัวเราเองที่มี

ต่อผู้อื่น เราสามารถฝึกสติที่ไหน เมื่อไหร่ กับใครก็ได้ โดยการใส่ใจอยู่กับปัจจุบันขณะ ที่นี่ เดี๋ยวนี้ ทำให้เราไม่เผลอคิดสลับไปมาระหว่างกิจกรรมที่ทำอยู่กับการคิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่ทำให้เราหวนไปคิดถึงอดีตและกังวลเรื่องในอนาคต สติสามารถฝึกได้ทั้งแบบไม่เป็นทางการในชีวิตประจำวัน และแบบเป็นทางการในระหว่างการทำสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกอย่างเป็นทางการ ต้องจัดเวลาและสถานที่ในการฝึกโดยเฉพาะ ซึ่งอาจจะนานแค่หนึ่งนาทีไปจนถึงหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้นก็ได้ เพื่อให้ผู้ฝึกได้เกิดความสงบ ความผ่อนคลาย และความสมดุลทางอารมณ์ วิธีการทำสมาธิมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิกับลมหายใจ (Breath-Awareness Meditation) การทำเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation) การทำสมาธิโดยมีผู้กล่าวนำ (Guided Meditation) การทำสมาธิกับจินตภาพ (Visualization Meditation) การสวดมนต์ (Mantra-Based Meditation) ซึ่งส่วนใหญ่เริ่มต้นจากการหายใจเข้าออกลึก ๆ ในท่าที่สบาย นำเอาความตระหนักรู้ทั้งหมดมาจดจ่อที่ลมหายใจ จากนั้นนำความตระหนักรู้มาจดจ่อกับสิ่งที่กำหนดไว้ (Eisler, 2019)

ถึงแม้ว่ามุมมองทั้งสองจะมีรายละเอียดที่แตกต่างกันอยู่บ้าง แต่โดยสรุป ความหมายของสติ เมื่อเรากล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง ความรู้สึกตัว การสังเกตเห็นและเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับฟังผู้อื่นอย่างเปิดกว้างมากขึ้น โดยไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับตามความคุ้นชินของตน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม (ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข, 2552) ซึ่งการฝึกสติ มีทั้งแบบไม่เป็นทางการหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และแบบที่เป็นทางการโดยการทำสมาธิ แบบแรก ผู้สอนอาจบูรณาการการฝึกสังเกตความรู้สึกและความคิดของตนเองในระหว่างทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ระหว่างที่ชมคลิปภาพยนตร์ ผู้เรียนรู้สึกอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นในร่างกายของคุณหรือไม่ เป็นต้น มีตัวอย่างการสอนของ Grace (2011) จากมหาวิทยาลัย Redlands ที่เธอให้ผู้เรียนสังเกตแบบแผนของความกระหายและการเสพติดในชีวิตตนเองเป็นเวลา 2 วัน ไม่ว่าจะเป็นการเสพยาเสพติด แอลกอฮอล์ การติดอินเตอร์เน็ต สื่อสังคมออนไลน์ หนังโป๊ การใช้เงินจนเป็นหนี้ การโหยหาคนอื่น การทำร้ายตัวเอง หรือความโกรธ โดยให้ผู้เรียนถอยออกมาจากการทำพฤติกรรมไปตามความอยาก แล้วใช้สติและความเมตตาต่อตัวเอง ในการสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้นในใจ สัก 5 -10 นาที จากนั้นให้สะท้อนตนเองเพื่อตอบคำถาม เช่น เธอรู้สึกอย่างไรหรือเมื่อไม่ได้ทำสิ่งนั้นทันที เมื่อเราทำตามความอยากแล้วเรามีความสุขหรือเราอยากมากขึ้น เธออยากได้อะไรกันแน่เมื่อเธอเองก็ตอบสนองความต้องการทางกายแล้วแต่ยังรู้สึกอยากมากกว่าเดิม ฯลฯ จากแบบฝึกหัดนี้ ผู้เรียนคนหนึ่งเริ่มเห็นว่าการเสพยาของเขาควบคุมชีวิตและจิตใจของเขาไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนกับใคร จนเขาเกิดความต้องการที่จะเป็นอิสระจากมัน และให้เวลากับครอบครัวมากขึ้นจากที่ไม่เคยทำมาหลายปี จะเห็นได้ว่า การฝึกให้ผู้เรียนได้สังเกตเฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกโดยไม่ตัดสิน ได้เฝ้ามองและเห็นความจริงในใจได้คลี่ออกมา ไม่หลงติดกับอยู่ในความทุกข์ที่ตนสร้าง

ขึ้นมาเอง การฝึกสติเช่นนี้จึงไม่จบแค่การเรียนรู้ในรายวิชาหรือการอบรม แต่ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำไปสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อไป เกิดความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นตามมา

ส่วนการฝึกสติในรูปแบบการทำสมาธิ (ถ้ากล่าวอย่างตะวันตก) หรือการทำสมาธิโดยใช้สติเป็นเครื่องมือ (ถ้ากล่าวอย่างพุทธ) มักเป็นการฝึกจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในเวลาสั้น ๆ เพื่อให้จิตมีความมั่นคงแน่วแน่ เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมก่อนเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่จะต้องมีสติคอยรับรู้และสังเกตเท่าทันตนเองอยู่ตลอด สามารถพิจารณาและเปิดการรับรู้สิ่งที่จะเรียนร่วมกันได้อย่างละเอียดและตามที่เป็นจริง มีวิธีการต่างๆ (Smith, 2008; Grace, 2011) ได้แก่ การทำสมาธิ ทั้งในรูปแบบการนั่งและการเดินในความสงบ การยืดเหยียดร่างกายพร้อมกับจดจ่อที่ลมหายใจ การทำสมาธิแบบใช้จินตนาการถึงสถานที่ที่รู้สึกสงบและผ่อนคลาย การทำ Body Scan (ฝึกความรับรู้ในร่างกายทีละส่วนทั่วร่างกาย) การจดจ่อกับเสียงระฆัง หรือเพ่งวัตถุบางอย่าง เช่น เทียน ใบไม้ดอกไม้ และการสวดมนต์ ฯลฯ

โดยสรุปแล้ว **สติและสมาธิ** (Mindfulness and Meditation) เป็นหลักการที่สำคัญประการแรกของการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนได้มีจิตใจที่สงบ มั่นคง สามารถรู้เท่าทันตนเอง และรับรู้สิ่งต่าง ๆ และผู้อื่นได้อย่างเปิดกว้าง เห็นตนเองและผู้อื่นได้ตามที่เป็นจริง อันพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในมิติต่าง ๆ ต่อไป

แม้ว่าสติและสมาธิจะดูเหมือนเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่ที่จริงแล้วส่งผลอย่างมากต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะเมื่อคนเรารู้เท่าทันตนเองก็จะสามารถละวางอคติ และเกิดความเมตตาต่อผู้อื่นด้วย จึงนำมาสู่หลักการในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ **ความเมตตา** (Compassion) Grace (2011) เล่าว่า การสอนโดยการพานักศึกษาไปเรียนรู้ปัญหาในชุมชนและกลับมาอภิปรายกันนั้นมีข้อดีคือ ทำให้นักศึกษามีความตื่นตัวมากกว่าการสอนในห้องเรียนก็จริง แต่เมื่อผู้เรียนขาดความเมตตา พวกเขาจะใช้ทฤษฎีมาเป็นเหตุผลรองรับการโจมตีกันและกัน เพื่อสนับสนุนประเด็นของตนเองโดยไม่รับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น จนท้ายที่สุดต่างก็รู้สึกเจ็บปวดและปิดตัวเอง การเรียนรู้เรื่องโครงสร้างอำนาจทำให้พวกเขาเห็นว่ามีอะไรผิดอยู่ในโลกนี้ แต่ไม่เห็นว่ามีอะไรดีงามอยู่ในตนเองและผู้อื่นบ้าง Grace จึงเริ่มนำวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเองและเป็นอิสระจากอคติ การตัดสินแบบเหมารวมสุดโต่ง และบาดแผลในอดีต ฝึกให้ผู้เรียนมีสติอยู่ในปัจจุบันขณะ และสามารถรับฟังผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) จึงพบว่าผู้เรียนสามารถที่จะชะลอความขัดแย้ง สามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรา ยอมรับว่าผู้อื่นเป็นเพื่อนร่วมทุกข์แม้อยู่ในคนละตำแหน่งของปัญหา แต่ก็สามารถที่จะมองไปข้างหน้าและหาจุดร่วมกันได้ การสอนในแนวทางจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นส่วนเติมเต็มของวิธีการสอนเดิมที่ช่วยให้มีความรักความเมตตา และมีสันติภาพในใจอันเป็นพื้นฐานของความปรารถนาที่จะทำสิ่งดี ๆ ให้กับโลก

นอกจากนี้ ยังมีการฝึกอย่างหนึ่ง คือ เมตตาภาวนา (Compassionate Meditation) โดยให้ผู้เรียนทำสมาธิแล้วรับรู้ถึงความรักความปรารถนาดีที่มีในหัวใจ แล้วค่อย ๆ แผ่ขยายความรู้สึกนั้นไปให้ผู้อื่น เริ่มจากเพื่อนร่วมชั้น คนใกล้ตัว คนที่มีความทุกข์ ไปจนถึงสรรพสิ่ง ให้พวกเขาได้พบความสุข สันติภาพ สุขภาพที่ดี และความรักเช่นเดียวกับที่เราต้องการ หลังจากที่ภาวนาจบแล้วตามด้วยการเขียนแบบอิสระหรือการพูดคุยกันในกลุ่มเล็กเพื่อให้ผู้เรียนสะท้อนตนเอง ด้วยการภาวนานี้นักศึกษาหญิงคนหนึ่งสะท้อนว่าได้ฝึกที่จะรักตนเองและคนอื่นมากขึ้น และละวางความรู้สึกเกลียดชังที่เป็นแรงผลักให้ใช้ชีวิตแบบทำร้ายตนเองได้ เช่น การยอมมีเพศสัมพันธ์แม้ในยามที่ต้องการปฏิเสธ ฯลฯ

หลักความเมตตานี้เป็นข้อค้นพบจากงานวิจัยในประเทศไทยเช่นกัน (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิศร จันทรสุข, 2552; สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2556) ในที่นี้ความเมตตาหมายถึงความเมตตาทั้งระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยรวมถึงการเคารพความแตกต่างหลากหลาย การเข้าใจและยอมรับผู้อื่นอย่างแท้จริงที่ไม่ตั้งอยู่บนความคาดหวังของตนเอง และไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด อันช่วยให้ผู้เรียนกล้าทดลองสิ่งใหม่ ๆ เกิดความวางใจ เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์และศักยภาพของผู้อื่น ซึ่งทำให้ย้อนกลับมาเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของตนเองมากขึ้น วิธีการจัดการเรียนรู้ ทำได้โดยทางวาจา ท่าที การสัมผัส ความรู้สึกที่สื่อออกมาจากความจริงใจ การรับฟังกันและกันอย่างใส่ใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนกล้าเผชิญกับความเป็นจริงในตนเองบางแง่มุมที่เคยพยายามหลีกเลี่ยง ทำให้ได้นำเรื่องราวนั้นมาพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจและเติบโตจากแง่มุมนั้น การทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และเรียนรู้ความแตกต่าง การเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ก็จะทำให้ลดความเห็นแก่ตัว และเกิดจิตสาธารณะ การช่วยเหลือสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้อภัยกัน รวมถึงการให้ความไม่รู้ได้มีที่ยืน กล่าวคือ ผู้เรียนสามารถบอกว่าตนเองไม่รู้ได้โดยไม่ต้องกลัวการตัดสิน และทำให้เขาเปิดใจเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ มากกว่าที่จะด่วนสรุปให้คำตอบ โดยสรุปแล้ว ความเมตตาเป็นอีกหลักการหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งจะขาดไปไม่ได้

นอกจากหลักสติและสมาธิเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง และหลักความเมตตาที่เชื่อมความสัมพันธ์ของผู้คนไว้ด้วยกัน จิตตปัญญาศึกษายังให้ความสำคัญกับ**หลักการพาผู้เรียนกลับสู่ด้านใน** (Introspection) ดังที่ Barbezat ศาสตราจารย์ด้านเศรษฐศาสตร์และอดีตกรรมการบริหารของ Center of Contemplative Mind in Society ซึ่งมีบทบาทในการช่วยให้ครูและอาจารย์นำการฝึกปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาไปบูรณาการในการเรียนการสอน ได้กล่าวว่า เป้าหมายของการศึกษานั้นไม่เพียงแต่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจความซับซ้อนของเนื้อหาในรายวิชา หรือมีทักษะในการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหาเท่านั้น แต่ยังต้องพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมใน

ฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ที่ค้นพบว่าเนื้อหาที่เรียนนั้นมีความหมายต่อตัวเขาอย่างไร จิตตปัญญาศึกษาจึงใส่ใจกับประสบการณ์ภายใน (Inner Experience) ที่เกิดจากการที่ผู้เรียนได้ย้อนมองกลับมามองปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง (Barbezat & Pingree, 2012) สอดคล้องกับที่ Palmer (2004) ผู้มีอิทธิพลทางความคิดต่อนักการศึกษาในการนำมิติทางจิตวิญญาณเข้ามาบูรณาการในอุดมศึกษา ได้กล่าวว่า การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงภายในมีหลักการว่า มนุษย์ทุกคนมีครูภายใน (Inner Teacher) หรืออาจเรียกว่าเป็นปัญญา ตัวตนที่แท้จริง อัตลักษณ์ จิตใจ หรือจิตวิญญาณ ซึ่งครูภายในจะคอยให้คำแนะนำและความแข็งแกร่ง เพื่อให้ค้นพบทางออกในสถานการณ์ชีวิตที่ซับซ้อนและท้าทายได้ ปัญญาที่อยู่ภายในนี้ไม่จำกัดเพียงปัญญาที่มาจากการคิดวิเคราะห์ การใช้เหตุผล และการจดจำที่ระบบการศึกษามักให้ความสำคัญเท่านั้น แต่รวมถึงปัญญาที่มาจากการรับรู้ทางร่างกาย สัญชาตญาณ ความรู้สึก ญาณทัศนะ และตัวตนด้วย

การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อเปิดช่องทางการรับรู้อย่างหลากหลายเป็นองค์รวม (สมสิทธิ์ อัสดรนิธี, เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐ กาล พงศ์ภคเธียร, 2556) ยกตัวอย่างเช่น การใคร่ครวญกับบทกวี หรือการอ่านเรื่องราวที่สะท้อนภูมิปัญญาของชาติพันธุ์ที่หลากหลาย โดยให้เวลาผู้เรียนได้อยู่ประสบการณ์การอ่าน จนมองเห็นความหมายและความสัมพันธ์ในสิ่งที่อ่านด้วยตัวเอง หรือการใช้ดนตรี งานศิลปะ การชมภาพยนตร์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การทำงานอาสาสมัคร การอยู่กับธรรมชาติ การใช้เกมจำลองสถานการณ์ฯลฯ รวมถึงการมีเวลาเพียงพอสำหรับการทบทวนและใคร่ครวญ (Contemplation) เพื่อให้ผู้เรียนพิจารณาที่มาที่ไป เหตุปัจจัยและความสัมพันธ์เชื่อมโยงจนตกผลึกความเข้าใจ โดยมากมักใช้การตั้งคำถามที่ลงลึก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการย้อนกลับมาพิจารณา (Internalization) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสะท้อนความเป็นจริงในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง และให้เวลาสำหรับการเขียนอย่างอิสระ ซึ่งเป็นการเขียนไปตามเสียงภายใน โดยไม่พยายามสกัดกั้นด้วยตรรกะเหตุผล จากนั้น ตามด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนและรับฟังซึ่งกันและกัน (Smith, 2008; Palmer, 2004; ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข, 2552)

ตัวอย่างหนึ่งที่สะท้อนถึงการเรียนรู้ที่พากลับสู่ด้านในของผู้เรียน คือ วิธีการสอนนักศึกษาระดับปริญญาโทในวิชาการเขียนเชิงวิชาการ ซึ่งมีอุปสรรคติดขัดตรงที่นักศึกษามักไม่มีความมั่นใจในตนเอง และทำให้ไม่กล้าเริ่มต้นลงมือเขียน ผู้สอนได้ใช้วิธีให้นักศึกษาได้เขียนอย่างอิสระ ซึ่งเป็นการเขียนหรือวาดอะไรก็ได้โดยหยุดในเวลา 6 นาที ในกระบวนการนี้ นักศึกษาได้มองเห็นว่ามีอะไรในความคิดของตนเองที่ขัดขวางการเขียน ไม่ว่าจะเป็นความกังวล การตัดสินตนเองว่าทำไม่ได้ ฯลฯ เมื่อได้ถ่ายทอดสิ่งเหล่านั้นลงไปในกระดาษ จิตใจของพวกเขาก็สงบขึ้นและเริ่มเห็นชัดเจนขึ้นว่าเขาอยากจะเขียนอะไรในงานของตัวเอง หรือกิจกรรมเขียนจดหมายถึงคนสำคัญในชีวิตเกี่ยวกับหัวข้องานวิจัย เพื่อบอกเล่าว่าหัวข้อนั้นสำคัญกับตนเองอย่างไร อะไรคือสิ่งที่เขาคาดหวังและอะไรคือสิ่งเขา

กลัว ฯลฯ ผลคือนักศึกษาส่วนใหญ่พบความรู้สึกว่าตัวตนของเขาแปลกแยกจากงานวิจัย และในกระบวนการนี้ทำให้พวกเขาได้นำเอาอัตลักษณ์ของเขากับงานวิจัยรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน และพบเป้าหมายของการทำงานวิจัยนี้อีกครั้ง (Burford, Juntrasook, Sriprachya-anunt & Yeh, 2018) จะเห็นได้ว่า ผู้สอนใช้กระบวนการเรียนรู้ที่พาให้ผู้เรียนได้กลับมาทบทวนความรู้สึกทั้งบวกและลบ ซึ่งทำให้ผู้เรียนได้กลับมารับรู้พลังที่มีอยู่แล้วภายในตนเอง แต่ครั้งหนึ่งเคยมองข้ามหรือหลงลืมไป โดยสรุป หลักการพากลับสู่ด้านใน (Introspection) มีความเชื่อว่า ผู้เรียนทุกคนมีปัญญาภายใน ที่สามารถเข้าถึงด้วยประสบการณ์การเรียนรู้ที่หลากหลายเป็นองค์รวม การตั้งคำถามที่ลงลึก และการใคร่ครวญ

เมื่อผู้เรียนแต่ละคนได่บ่มเพาะสติ สมาธิและความเมตตา รวมทั้งได้กลับมาเรียนรู้ด้านในตนเองแล้ว เมื่อมาเรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มชุมชน ต่างคนก็จะช่วยเกื้อหนุนกันและกันให้เพื่อนพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น ในทางพุทธศาสนา ปัจจัยที่จะให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ นอกจากโยนิโสมนสิการ หรือการรู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายอย่างแยบคาย มีเหตุผล ตามที่เป็นจริงแล้ว ยังต้องมีปรโตโฆษะ หรือเสียงจากผู้อื่น เป็นเสียงที่ดีงามถูกต้อง บอกกล่าวชี้แจงความจริง อันเกิดจากความรักความเมตตา เพื่อส่งเสริมให้บุคคลดำเนินไปในหนทางของการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้อง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2555) จึงเห็นได้ว่า กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในต้องอาศัย**หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้** (Community) ซึ่งผู้รู้และนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความสำคัญของชุมชน ดังนี้

ประการแรก ชุมชนช่วยให้พลังและความมั่นคงในการพัฒนาตนเอง ติช นัท ฮันห์ (2555) พระภิกษุผู้เป็นที่รู้จักในฐานะอาจารย์สอนการเจริญสติภาวนา นักเขียน และนักต่อสู้เพื่อสันติภาพ กล่าวว่า การอยู่ใน “สังฆะ” หรือสิ่งแวดล้อมของผู้ที่รู้วิธีการดำรงชีวิตในปัจจุบันอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้วิธียิ้ม วิธีการเดินและนั่งอย่างมีสติและเบิกบานจะช่วยเกื้อกูลผู้ฝึกปฏิบัติ ในขณะที่เขามีความทุกข์และความเจ็บปวด เขารู้ว่ายังมีเพื่อนที่เข้าใจ เพียงแค่เพื่อนนั่งลงข้าง ๆ อย่างมั่นคงและเป็นอิสระ เขาจะมองความทุกข์และโอบกอดมันได้เพราะพลังจากเพื่อน ความมั่นคงและเป็นอิสระของเพื่อนได้ช่วยทำให้เขามั่นคงขึ้น เป็นอิสระมากขึ้น สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข (2552) ที่กล่าวว่าชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นการรวมตัวของคนที่มีเป้าหมาย ความสนใจ และอุดมการณ์ร่วมกัน ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองมากขึ้น ได้รับแรงบันดาลใจและเห็นแบบอย่างว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้จริง ยกตัวอย่างเช่น การเห็นเพื่อนผู้เข้าร่วมอบรม ซึ่งเป็นผู้ที่ทำงานส่งเสริมการเรียนรู้ด้านในมาอย่างยาวนานมารวมตัวกัน ก็ทำให้มีความมุ่งมั่นที่จะเดินไปบนหนทางการพัฒนาตนเองสายนี้ต่อไป

ประการที่ 2 ชุมชนส่งเสริมความเป็นหนึ่งเดียวกันและความเท่าเทียมกันของผู้สอนและผู้เรียนในการเข้าถึงเข้าความจริง จากแนวคิดของ Palmer (1998) ในหนังสือชื่อ Courage to Teach ที่เสนอรูปแบบการเรียนการสอน โดยเปลี่ยนจากห้องเรียนที่มีครูเป็นศูนย์กลาง (Teacher-

Centered) ให้เป็นการนำสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่เป็นศูนย์กลาง (Subject-Centered) แทน และครูผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสร้างชุมชนแห่งความจริง (Community of Truth) บนพื้นฐานความเชื่อว่าทุกคนและทุกสิ่งในโลกนี้มี “เสียง” ที่สามารถพูดกับเราในวิถีที่เป็นปริศนาและมีความหมาย ถ้าเราเต็มใจที่ละวางอคติที่มีไปล่วงหน้าหรือความรู้ที่เคยมีมาแต่เดิม และถ้าครูอนุญาตให้ความเงียบและพื้นที่ที่จำเป็นต่อปัญญาใหม่ได้เกิดขึ้น ในพื้นที่แห่งนี้ ครูและผู้เรียนจะสร้างความสัมพันธ์ต่อสิ่งที่ศึกษาร่วมกัน ยกตัวอย่างเช่น ในการสอนนักศึกษาแพทย์ แทนที่จะเริ่มต้นด้วยการบรรยายหลักวิชาการใน 2 ปีแรก อาจารย์ได้พานักศึกษาไปล้อมวงพูดคุยกับผู้ป่วยในรพ.ตั้งแต่วันแรกที่เข้ามาเรียน เรื่องราวของผู้ป่วยเปิดเผยความจริงและความซับซ้อนของชีวิตให้นักศึกษาเข้าใจ จากนั้น พวกเขาก็ใช้การอภิปรายในพื้นที่ที่มีความย้อนแย้ง อันได้แก่ การเชื้อเชิญทั้งเสียงของปัจเจกบุคคลและเสียงของกลุ่ม การให้เกียรติทั้งกับเรื่องราวเล็ก ๆ ของผู้เรียนและเรื่องราวใหญ่ ๆ ของศาสตร์ที่กำลังศึกษา การให้ผู้เรียนใช้เวลาตามลำพังได้ แต่ยังรู้สึกว่ามีชุมชนพร้อมสนับสนุนด้วยทรัพยากรต่าง ๆ การต้อนรับทั้งความเงียบและการพูดคุย ฯลฯ การเรียนรู้เช่นนี้ทำให้นักศึกษาแพทย์เชื่อมโยงความจริงที่ได้สัมผัส เข้ากับประสบการณ์ส่วนบุคคลและหลักทางวิชาการได้ ทำให้พวกเขามีความอ่อนโยน ในขณะที่ผลการเรียนรู้เชิงวิชาการก็ดีขึ้น

ประการที่ 3 ชุมชนเป็นพลังสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมสำรวจและรับฟังเสียงภายในตนเอง จากแนวคิดเรื่องวงล้อมแห่งความเชื่อใจ (Circle of Trust) ของ Palmer (2004) ที่เขาใช้สร้างชุมชนการเรียนรู้ของครูอาจารย์และผู้นำจากสาขาวิชาต่าง ๆ ที่ Center of Courage and Renewal สหรัฐอเมริกา หลักการคือ คือ ทุกคนมีครูภายในที่สามารถให้คำตอบแก่ตนเองได้ ในกระบวนการแต่ละคนจึงมีช่วงเวลาที่อยู่ตามลำพังเพื่อสะท้อนตนเองด้วยวิธีที่หลากหลาย สลับกับการอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นด้วยการสนทนาและรับฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งมีกติการ่วมกันว่าต่างคนจะไม่ชี้นำหรือแก้ไขคำพูดของเพื่อน แต่สิ่งที่จะทำคือ การช่วยตั้งคำถามอย่างเปิดกว้างและจริงใจ เพื่อให้เพื่อนรับฟังเสียงครูภายในของตนเองได้อย่างชัดเจนและรอบด้าน โดยไม่ต้องกังวลกับเสียงตัดสินจากภายนอก กระบวนการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกได้ถึงเป้าหมายในชีวิตและความซื่อตรงต่อตนเองที่ชัดเจนมากขึ้น พร้อมกับได้ฝึกที่จะใส่ใจกับผู้อื่นอย่างเต็มที่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งช่วยให้อีกฝ่ายรู้สึกมั่นคงและคลี่คลาย โดยสรุปหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ สมาชิกแต่ละคนมีทั้งส่วนที่ดูแลตนเอง คือ การสำรวจตนเองและบ่มเพาะความมั่นคงภายใน และมีส่วนที่ดูแลกลุ่ม คือ ความมั่นคงภายในของแต่ละคนจะส่งพลังให้สมาชิกคนอื่นได้รู้สึกมั่นคง ผ่อนคลาย และมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองไปด้วย และความมั่นคงนั้นก็นำพาไปสู่การสนทนาแลกเปลี่ยนและรับฟังกันที่ละวางอคติ การตัดสิน ความพยายามที่จะแก้ไขอีกฝ่าย และการยึดมั่นในอำนาจของความรู้ แต่เป็นความเปิดกว้าง การอยู่ในปัจจุบันขณะร่วมกัน การตั้งคำถามเพื่อช่วยให้อีกฝ่ายได้เข้าถึงครูภายในของตนเอง และเมื่อมีสิ่งที่ต้องการศึกษา

สมาชิกก็เข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน โดยต้อนรับความคิดเห็นของทุกคนเพื่อสร้างความจริงของกลุ่ม ซึ่งเปิดโอกาสให้กับปัญญาและความเป็นไปได้ใหม่

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสามารถสรุปหลักการในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาได้ดังนี้

ตาราง 3 หลักการและแนวทางการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

หลักการ	แนวทางการจัดการเรียนรู้
หลักสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) การฝึกความรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะทั้งในระหว่างกระบวนการ และส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้และเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจและคุ้นเคยกับการรับรู้สภาวะภายในตนเอง และสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับรู้ผู้อื่นได้อย่างเปิดกว้าง รวมทั้งใช้การทำสมาธิก่อนเข้าสู่กิจกรรมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้มีจิตใจจดจ่อกับกระบวนการเรียนรู้	- การสอดแทรกการฝึกความรู้สึกตัวในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างของตนเอง และส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน - การสงบนิ่งก่อนเข้าสู่กิจกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ อาทิเช่น - การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม - การยืดเหยียดร่างกายพร้อมกับจดจ่อที่ลมหายใจ - การทำสมาธิแบบใช้จินตนาการถึงสถานที่ที่รู้สึกสงบและผ่อนคลาย - การทำ body scan (ฝึกความรับรู้ในร่างกายทีละส่วนทั่วร่างกาย) - การจดจ่อกับเสียงระฆัง หรือเพ่งวัตถุบางอย่าง เช่น เทียน ใบไม้ดอกไม้ การสวดมนต์
หลักความเมตตา (Compassion) ความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อทั้งระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการเคารพต่อความแตกต่าง และช่วยให้ผู้เรียนกล้าสำรวจและเปิดเผยตนเอง และขยายความเมตตาไปสู่ผู้อื่น	- การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) ซึ่งหมายถึงการรับฟังอย่างมีสติ และเอาใจเขามาใส่ใจเรา - การฝึกเมตตาภาวนา - การสร้างการเรียนรู้ในหัวข้อต่าง ๆ เช่น การทำความเข้าใจอคติและบาดแผลในอดีตเพื่อให้เท่าทันการตัดสินผู้อื่น การทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ การเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น ฯลฯ - การช่วยเหลือสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้อภัยกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หลักการ	แนวทางการจัดการเรียนรู้
หลักการพากลับสู่ด้านใน (Introspection) การสร้างประสบการณ์ ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นองค์รวม และค้นพบปัญญาภายในของตนเอง	- การใช้กระบวนการที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้โหมดการรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวม ทั้งร่างกาย สัญชาตญาณ ความรู้สึก ญาณทัศนะ ได้แก่ การอ่านอย่างใคร่ครวญ การเขียนอย่างอิสระ การใช้ดนตรี งานศิลปะ การชมภาพยนตร์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การทำงานอาสาสมัคร การอยู่กับธรรมชาติ ฯลฯ - การมีเวลาเพียงพอสำหรับการใคร่ครวญในความสงบ - การตั้งคำถามที่ลงลึก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมมาเชื่อมโยงกับความเป็นจริงในชีวิต
หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) การอยู่ร่วมกันของผู้เรียนและผู้สอนซึ่งส่งเสริมความมั่นคงภายในให้กัน มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจของกลุ่ม มีทั้งช่วงเวลาที่ผู้เรียนใคร่ครวญตามลำพังสลับกับการพูดคุยรับฟังผู้อื่น โดยเอื้อให้แต่ละคนได้เข้าถึงครูภายในตนเอง	- การรวมตัวของคนที่มีเป้าหมายในการพัฒนาตนเองเหมือนกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจและความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง - การจัดสมดุลระหว่างช่วงที่ผู้เรียนใช้เวลาตามลำพังบ่มเพาะความมั่นคงภายในตนเอง กับช่วงที่ได้ดูแลกลุ่มด้วยการฝึกความใส่ใจกับผู้อื่นอย่างเต็มที่ในปัจจุบันขณะ - การรับฟัง โดยไม่พยายามแก้ไขอีกฝ่าย แต่ใช้การช่วยตั้งคำถามอย่างเปิดกว้างเพื่อให้อีกฝ่ายได้เข้าถึงครูภายในตนเอง - การให้ความสำคัญทั้งกับเรื่องที่กำลังศึกษาควบคู่ไปกับเรื่องราวเล็กๆ ของผู้เรียนแต่ละคน - ผู้สอนและผู้เรียนเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน โดยต้อนรับความคิดเห็นของทุกคน เพื่อเปิดโอกาสให้ความเป็นไปได้ใหม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กล่าวโดยสรุป หลักในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ประกอบด้วย หลักสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) หลักความเมตตา (Compassion) หลักการพากลับสู่ด้านใน (Introspection) และหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

2.5 การประเมินสำหรับจิตตปัญญาศึกษา

คุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสมสำหรับจิตตปัญญา มีลักษณะ 5 ประการ ดังนี้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551, จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ, 2552)

1) การประเมินเหตุควบคู่ไปกับการประเมินผล เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านในไม่ได้มีลักษณะเป็นเส้นตรงที่สามารถกำหนดผลลัพธ์ได้ แต่อาจดูได้จากการมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความสำคัญของสติระลึกรู้ การดำรงตนอยู่ในปัจจุบันขณะ (Presence) ของผู้สอนและผู้เรียนเป็นสำคัญ และการอยู่ในบริบทของกระบวนการเรียนรู้ และการปฏิบัติอันเกื้อกูล ได้แก่ สังฆะของกัลยาณมิตรและบริบทวัฒนธรรม ตลอดจนมีการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่อง ทั้งในระดับปัจเจกและระดับกลุ่ม

2) การประเมินโดยใช้ระบบวงจรป้อนกลับ (ระบบสิ่งมีชีวิต) ไม่อาจวัดประเมินทั้งหมดด้วยการแยกส่วนประกอบออกเป็นชิ้นย่อย ต้องอาศัยระบบวงจรป้อนกลับหรือมุมมองของสิ่งมีชีวิต ซึ่งให้ความสำคัญกับเรื่องบริบทที่แตกต่างกัน มีการสร้างความหมายร่วมกัน ให้ความสำคัญกับจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ มากกว่าทำซ้ำ และอยู่ในกรอบการควบคุม

3) การประเมินโดยใช้หลายกระบวนทัศน์ร่วมกัน ได้แก่ การผสมผสานระหว่างการประเมินตนเอง เพื่อเปิดพื้นที่สำหรับประสบการณ์ด้านในโดยตรงของผู้เรียน การประเมินเชิงคุณภาพที่มีความยืดหยุ่นสูงและยอมรับความจริงที่หลากหลาย และการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ เพราะการเรียนรู้และการฝึกปฏิบัติด้านในหลายประเภทต้องอาศัยประสบการณ์ของครูอาจารย์ในการชี้แนะตรวจสอบ

4) การประเมินที่ให้มีหัวใจของความเป็นมนุษย์ เป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ประเมินเปิดใจน้อมเอาคุณค่าของจิตตปัญญาศึกษาเข้ามาเรียนรู้ เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนโยนกับชีวิตและธรรมชาติ มองเห็นผู้ถูกประเมินอย่างเป็นองค์รวม และมีความเป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน และสามารถทำให้การประเมินเป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแท้จริง สอดคล้องกับคำว่า “กัลยาณมิตรเรียนรู้และกัลยาณมิตรประเมิน (Amicable Learning and Evaluation)” ซึ่งหมายถึง กระบวนการเรียนการสอนและการประเมินแบบจิตตปัญญาศึกษาบนพื้นฐานของการเป็นกัลยาณมิตร ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน และระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาร่วมกัน

5) การประเมินโดยใช้กระบวนทัศน์แบบบูรณาการ ใช้หลายมุมมองในการประเมิน ได้แก่

ทัศน์ที่หนึ่ง คือ การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในใจบุคคลผู้นั้นเอง เช่น ผู้เรียน หรือผู้สอน หากจะประเมินผู้สอน ซึ่งเป็นมุมมองที่เป็นหัวใจสำคัญของจิตตปัญญา วิธีการที่สามารถนำมาใช้ได้ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการเขียนบันทึก (Journal)

ทัศน์ที่สอง คือ การที่สังฆะของผู้เรียนหรือผู้เรียนกับผู้สอนสร้างและให้ความหมายร่วมกัน วิธีการที่สามารถนำมาใช้ได้ คือ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อเก็บข้อมูลเชิงกลุ่มที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันในชั้นเรียน การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม (Participant) โดยคณะนักวิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วมในชั้นเรียน การทบทวนบทเรียนหลังชั้นเรียน เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรม

(Class After Action Review – Class AAR) และการทบทวนบทเรียนรายเดือน (Monthly Class Review - MCR) ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลทั้งทัศน์บุคคลที่สองและสามไปพร้อมกัน

ทัศน์ที่สาม คือ การประเมินความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรม ด้วยการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผ่านการใช้ข้อสอบมาตรฐาน แบบวัด หรือแบบประเมิน เป็นต้น

ยกตัวอย่างวิธีการเก็บข้อมูล ตามกรอบสามทัศน์ในสามช่วงเวลา จากการวิจัยเชิงปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาสองชั้นเรียน (พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ, 2552) ดังตาราง 4

ตาราง 4 ระเบียบวิธีแบบผสมผสาน ตามกรอบสามทัศน์ในสามช่วงเวลา

	ทัศน์บุคคลที่หนึ่ง	**ทัศน์บุคคลที่สอง**	**ทัศน์บุคคลที่สาม**
ก่อน	สัมภาษณ์เชิงลึก	Focus Group	แบบวัดจิตตปัญญา
ระหว่าง	บันทึกเดินทาง	การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม/AAR/MCR	การสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม/AAR/MCR
หลัง	สัมภาษณ์เชิงลึก	Focus Group	แบบวัดจิตตปัญญา

เมื่อได้ข้อมูลทั้งหมดแล้ว คณะนักวิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ และใช้สถิติวิเคราะห์สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ และอาศัยการเรียบเรียงข้อมูลขึ้นมาจากแต่ละทัศน์ทำให้ได้ข้อมูลการเรียนการสอนแยกเป็นสามเส้นทาง คือ 1) เส้นทางการเรียนรู้ของนักศึกษา (ทัศน์บุคคลที่หนึ่ง) 2) เส้นทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ (ทัศน์บุคคลที่สอง) และ 3) เส้นทางการจัดกระบวนการ (ทัศน์บุคคลที่สาม) การวิเคราะห์ลักษณะการถักร้อยกันของสามเส้นทางช่วยให้เข้าใจลักษณะของการจัดการเรียนการสอนแบบจิตตปัญญาศึกษา และจากงานวิจัยนี้ทำให้เห็นตัวอย่างของการใช้กระบวนทัศน์แบบบูรณาการ และการนำเอาความเป็นอัตวิสัยเข้ามาในการประเมิน โดยที่ยังมีระเบียบวิธีการชัดเจนน่าเชื่อถืออยู่

โดยสรุป คุณลักษณะของการประเมินที่เหมาะสมสำหรับจิตตปัญญาให้ความสำคัญกับการประเมินเพื่อเป็นการเรียนรู้และเติบโตของผู้ถูกประเมิน ใช้กระบวนทัศน์ที่หลากหลายผสมผสานกัน โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ประเมินและผู้ถูกประเมินเป็นพื้นฐานสำคัญ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่ 3 การศึกษานอกระบบโรงเรียน

3.1 ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน

การศึกษานอกระบบหรือ Non-formal Education (NFE) ได้เกิดขึ้นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1967 ในการประชุมของ UNESCO เรื่อง The World Educational Crisis ซึ่งได้นิยามการศึกษานอกระบบ หมายถึง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ แต่นอกกรอบของการจัดการศึกษาในระบบโรงเรียนปกติ โดยมุ่งบริการให้คนกลุ่มต่างๆ ของประชากร ทั้งที่เป็นผู้ใหญ่และเด็ก” แต่ในปัจจุบันการศึกษานอกระบบคือ กระบวนการจัดการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน ทั้งที่เป็นทัศนคติ ทักษะ และความรู้ซึ่งทำได้ยืดหยุ่นกว่าการเรียนในระบบโรงเรียนทั่วไป การศึกษานอกระบบยุคใหม่เน้นการเรียนรู้และสมรรถนะ (Learning and Competency) ยกตัวอย่างเช่น ทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำงานเป็นกลุ่ม การแก้ไข ความขัดแย้ง การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม การเป็นผู้นำ การแก้ปัญหาร่วมกัน การสร้างความเชื่อมั่น ความรับผิดชอบและความมีวินัย (จรวยพร ธรณินทร์, 2550)

ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 15 การศึกษานอกระบบ หมายถึง การศึกษาซึ่งจัดขึ้นนอกระบบปกติ ที่จัดให้กับประชาชนทุกเพศทุกวัย ไม่มีการจำกัดพื้นฐานการศึกษาอาชีพ ประสบการณ์หรือความสนใจ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้เรียนได้รับความรู้ในด้านพื้นฐานแก่การดำรงชีวิต ความรู้ทางด้านทักษะ การประกอบอาชีพและความรู้ด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การจัดการศึกษามีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดผลและประเมินผล ซึ่งเงื่อนไข การสำเร็จการศึกษา โดยเนื้อหาและหลักสูตร จะต้องมีตามเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

มาตรา 4 ในพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 ระบุว่าการศึกษานอกระบบ หมายถึง กิจกรรมการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายผู้รับบริการและวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีรูปแบบ หลักสูตร วิธีการจัดและระยะเวลาเรียน หรือฝึกอบรมที่ยืดหยุ่นและหลากหลายตามสภาพความต้องการและศักยภาพในการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายนั้น และวิธีการวัดผลและประเมินผลการเรียนรู้ที่มีมาตรฐานเพื่อรับคุณวุฒิทางการศึกษา หรือเพื่อจัดระดับผลการเรียนรู้

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ (2549) นิยามการศึกษานอกระบบโรงเรียนว่าคือ มวลความรู้ ประสบการณ์ และกระบวนการทางการศึกษาทุกรูปแบบที่จัดให้บริการแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัย อาจเป็นเด็กก่อนวัยเรียนหรือเด็กในวัยเรียนซึ่งได้ศึกษาในโรงเรียนระดับหนึ่งแต่ไม่มีโอกาสได้ศึกษาต่อ หรืออาจจะเป็นผู้ใหญ่วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุซึ่งพลาดโอกาสศึกษาเล่าเรียนเมื่ออยู่ในวัยเรียนด้วยสาเหตุต่าง ๆ โดยไม่จำกัดพื้นฐานการศึกษา ประสบการณ์ หรือความสนใจ วัตถุประสงค์ในการจัด

การศึกษานอกระบบโรงเรียนมีเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ทั้งด้านพื้นฐานการดำรงชีวิต การรู้หนังสือ พื้นฐานทางคณิตศาสตร์ ความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ ตลอดจนความรู้และข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตและการปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างเหมาะสม

อาชัญญา รัตนอุบล (2559) กล่าวว่า การศึกษานอกระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่รวมมวลประสบการณ์ความรู้ที่จัดขึ้นโดยบุคคล หน่วยงาน และสถาบันต่าง ๆ ในสังคม นอกเหนือไปจากการศึกษาในระบบโรงเรียนภาคปกติ เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ยึดถือความต้องการและความสนใจของผู้เรียนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ใช้ในการฝึกฝนอาชีพ หรือใช้เพื่อพัฒนาความรู้เฉพาะเรื่องตามที่ผู้เรียนสนใจ

โดยสรุป ความหมายของการศึกษานอกระบบโรงเรียน คือ ประสบการณ์การเรียนรู้ต่างๆ ที่บุคคลได้รับนอกเหนือจากการศึกษาในระบบโรงเรียนปกติ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติที่พึงประสงค์ของกลุ่มเป้าหมาย มีความยืดหยุ่นด้านการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลา มีการวัดและประเมินผลที่สอดคล้องตามสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ

3.2 หลักการของการศึกษานอกระบบ

พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยพุทธศักราช 2551 กล่าวถึงการส่งเสริมกระบวนการการศึกษานอกระบบโรงเรียนและการศึกษาตามอัธยาศัยว่าให้ยึดหลักการ (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2551) ดังนี้

1) หลักความสอดคล้องกับความต้องการและความจำเป็นของผู้เรียน ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความยืดหยุ่น หลากหลาย สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความต้องการ และความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2) หลักความต่อเนื่องตลอดชีวิตเป็นกระบวนการมุ่งให้บุคคลมีโอกาสเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เกิดจนตาย เต็มตามศักยภาพและความสนใจ

3) หลักความเสมอภาค ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งสร้างความเสมอภาคในการเข้าถึงและรับการศึกษาอย่างกว้างขวาง ทั่วถึง เป็นธรรม และมีคุณภาพ เหมาะสมกับสภาพชีวิตของประชาชน

4) หลักการกระจายอำนาจแก่สถานศึกษา และหลักการมีส่วนร่วมของสถาบันต่างๆ ของสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ภาคีเครือข่าย และสถาบันอื่นของสังคมมีสิทธิและมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้

สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน (2546) ได้ระบุหลักการจัดกระบวนการเรียนรู้การศึกษานอกระบบ โดยมีหลักการสำคัญ 5 ประการ คือ หลักความเสมอภาคทางการศึกษา

หลักการพัฒนาตนเองและการพึ่งพาตนเอง หลักการบูรณาการการเรียนรู้และวิถีชีวิต หลักความสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และหลักการเรียนรู้ร่วมกันและการมีส่วนร่วมของชุมชน ดังนี้

1) หลักความเสมอภาคทางการศึกษา กลุ่มเป้าหมายของการศึกษานอกระบบส่วนมากเป็นผู้พลาดโอกาส และผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา ซึ่งอาจมีความแตกต่างทางด้านสถานภาพในสังคม อาชีพเศรษฐกิจ และข้อจำกัดต่าง ๆ ในการจัดการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้การศึกษานอกระบบต้องไม่มีการเลือกปฏิบัติ หากแต่สร้างความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้อย่างเท่าเทียมกัน

2) หลักการพัฒนาตนเองและการพึ่งพาตนเอง การจัดการศึกษานอกระบบจะต้องจัดการเรียนการสอน และกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาศักยภาพของตน สามารถเรียนรู้ เกิดความสำนึกที่จะพัฒนาตนเองได้ เป็นคนคิดเป็น ปรับตัวเพื่อให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เรียนด้วยตนเอง พึ่งพาตนเอง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคม

3) หลักการบูรณาการการเรียนรู้กับวิถีชีวิต หลักการนี้อยู่บนพื้นฐานของการจัดการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับสภาพปัญหา วิถีชีวิต สภาพแวดล้อมและชุมชนท้องถิ่นของผู้เรียน ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญในการจัดทำหลักสูตรสถานศึกษา สิ่งดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ การจัดการเรียนรู้เป็นลักษณะของการบูรณาการจึงมีความเหมาะสม โดยบูรณาการสาระต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้และบูรณาการวิธีการจัดการเรียนการสอน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการคุณภาพชีวิตของผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวม

4) หลักความสอดคล้องกับปัญหาความต้องการและความถนัดของผู้เรียน หลักการนี้เป็นการส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักความต้องการของตนเอง สามารถจัดการศึกษาให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ครู กศน. มีบทบาทในการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนร่วมกำหนดวัตถุประสงค์ สาระการเรียนรู้ วิธีการเรียน และการประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการการศึกษานอกระบบที่ผู้เรียนเป็นสำคัญ

5) หลักการเรียนรู้ร่วมกันและการมีส่วนร่วมของชุมชน การเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มผู้เรียนนับว่าสำคัญ เป็นการส่งเสริมและสร้างกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้เรียน ก่อให้เกิดความร่วมมือความผูกพันเอื้ออาทร การช่วยกันและกัน ปลูกฝังวินัยในตนเอง ฝึกความรับผิดชอบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นสำหรับผู้เรียนที่มีวุฒิภาวะ สำหรับการมีส่วนร่วมของชุมชน ก็นับว่าเป็นหลักการสำคัญในการจัดการศึกษานอกระบบ ชุมชนสามารถเข้ามาร่วมในการจัดทำหลักสูตร สถานศึกษา การจัดสรรทรัพยากรเป็นแหล่งเรียนรู้ และสนับสนุนในเรื่องอื่น ๆ เพื่อผลิตผู้เรียนที่เป็นสมาชิกที่ดีของชุมชนต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุป หลักการของการศึกษานอกระบบ ได้แก่

1) เน้นความเสมอภาคในโอกาสทางการศึกษาการกระจายโอกาสทางการศึกษาให้ครอบคลุมและทั่วถึง

2) ส่งเสริมการจัดการศึกษาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีความยืดหยุ่นในการกำหนดจุดมุ่งหมาย รูปแบบ วิธีการจัดการศึกษา ระยะเวลาของการศึกษา การวัดและประเมินผล

3) จัดการศึกษาให้สนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายให้เรียนรู้ในสิ่งที่สัมพันธ์กับชีวิต

4) มุ่งให้ผู้เรียนได้เกิดความสำนึกที่จะพัฒนาตนเองได้ พึ่งพาตนเอง และเรียนรู้ตลอดเวลาเพื่อปรับตัวให้ทันกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม และดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข

5) จัดการศึกษาหลากหลายรูปแบบคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ผู้สอนมิได้จำกัดเฉพาะครู อาจจะเป็นผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานหรือจากท้องถิ่น โดยมีส่วนร่วมจากสถาบันต่างๆ ในสังคม

3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

ปิยะ ศักดิ์เจริญ (2558) ได้กล่าวถึงการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยตรง เพราะผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ซึ่งไม่สามารถเข้าถึงบริการที่โรงเรียนจัดให้ได้ โดยข้อจำกัดต่าง ๆ ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง ตลอดจนทางด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ใหญ่ มีความรู้และประสบการณ์ในการใช้ชีวิตและการทำงานมาระดับหนึ่ง สามารถรับผิดชอบตนเองได้ จึงมีธรรมชาติและความต้องการในการเรียนรู้แตกต่างจากเด็ก ทั้งนี้ Lindeman นักการศึกษาซึ่งเป็นผู้นำในด้านการศึกษาผู้ใหญ่ ได้เขียนหนังสือชื่อ "ความหมายของการศึกษาผู้ใหญ่" ในปีค.ศ.1925 ซึ่งได้รับอิทธิพลทางความคิดมาจากนักปรัชญาการศึกษา ผู้ที่มีชื่อเสียง คือ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) แนวคิดสำคัญของหนังสือเล่มนี้คือการเริ่มต้นการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จากสถานการณ์ต่างๆ อันเกี่ยวกับหน้าที่การงาน งานอดิเรก หรือ สันทนาการ ชีวิตครอบครัวและชีวิตในชุมชน หลักสูตรควรสร้างขึ้นมาจากความสนใจและความต้องการของผู้เรียนเป็นหลักสำคัญ และประสบการณ์ของผู้เรียนคือตำราที่มีชีวิตจิตใจสำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่ ส่วนตำรา เนื้อหาวิชา และผู้สอนนั้นถือว่ามีหน้าที่และบทบาทรองลงไป จากแนวความคิดของลินเดอร์แมน ทำให้ได้ข้อสันนิษฐานที่สำคัญๆ และเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ รวมทั้งการวิจัยในระยะต่อๆ มา จนเกิดคำว่า Andragogy ซึ่งมีรากศัพท์ภาษากรีก โดยเป็นการสนธิกันระหว่างคำว่า “Andras” ที่แปลว่า ผู้ใหญ่ (Man) และคำว่า “Ago” หรือ “Agogos” ที่แปลว่า นำ (to Lead) เมื่อนำทั้งสองคำ มารวมกันแปลว่า การนำหรือการให้การศึกษาแก่ผู้ใหญ่ (To Lead or Educate Adults) ดังนั้น คำว่า Andragogy จึงมีความหมายว่า The Art and Science of Teaching Adults หรือศาสตร์และศิลป์ในการสอนผู้ใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากคำว่าPedagogy หรือศาสตร์และศิลป์ในการสอนเด็ก (the Art and Science of Teaching Children) คำว่า

Andragogy นี้เริ่มใช้เป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1967 โดยการให้ความหมายเดิมจากนักการศึกษาผู้ใหญ่ชาวยูโกสลาเวียนชื่อ "ซาวิสวิค" (Savicevic) ส่วนผู้ที่นำเข้ามาสู่วงการศึกษาผู้ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา คือ โนลส์ (Knowles, 1954) โดยการตีพิมพ์ลงในหนังสือชื่อ "Adult Leadership" เมื่อปี ค.ศ.1968 และคำนี้ก็ได้รับความนิยมกันมากขึ้นเรื่อยๆ ในบรรดาสถาบันการศึกษาผู้ใหญ่ทั้งในยุโรปและสหรัฐอเมริกามากมายหลายแห่งด้วยกัน

3.3.1 ข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

ในบทความเรื่อง “Andragogical Curriculum for Equipping Successful Facilitators of Andragogy in Numerous Contexts” Henschke (2014) ได้ระบุข้อตกลงเบื้องต้นในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 6 ประการ ดังนี้

1) ผู้เรียนจำเป็นต้องรู้เหตุผลว่าสิ่งที่กำลังจะเรียนมีความสำคัญต่อเขาอย่างไร ทำไมเขาต้องเรียนสิ่งนั้น (The Need to Know)

2) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่มีความต้องการทางจิตใจอย่างลึกซึ้งในการนำตนเอง เพื่อให้ผู้อื่นรับรู้และปฏิบัติต่อเขาอย่างคนที่อย่างรับผิดชอบตนเองได้ (The Learner’s Self-concept)

3) ประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่น เพราะผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เข้ามาสู่กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยเบื้องหลังประสบการณ์ที่มากกว่าเด็ก และแตกต่างกันไปตามบทบาทที่แต่ละคนมี (The Role of Experiences)

4) ความพร้อมที่จะเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้รู้เหตุผลความจำเป็น และประโยชน์ที่เขาจะสามารถนำความรู้ไปใช้ดำเนินชีวิตบางด้านได้ดีขึ้น โดยเฉพาะเมื่อคนเราเติบโตขึ้นและมีภารกิจเชิงพัฒนาการตามช่วงวัยที่เปลี่ยนไป หรือมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิต อาทิ เช่น การแต่งงาน การให้กำเนิดบุตร การสูญเสียงาน การหย่าร้าง การเสียชีวิตของคนใกล้ตัว หรือการเปลี่ยนที่อยู่อาศัย เหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้ล้วนกระตุ้นความพร้อมในการเรียนรู้ (Readiness to Learn)

5) เมื่อผู้เรียนรู้เหตุผลจำเป็นในการเรียนรู้แล้ว จึงเข้าสู่กิจกรรมโดยมุ่งนำผลการเรียนรู้ไปใช้ในภารกิจและการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ทันที (Orientation to Learning)

6) ถึงแม้หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะยอมรับว่าผู้เรียนมีแรงจูงใจจากภายนอกอยู่บางส่วน เช่น โอกาสในการเลื่อนงาน โอกาสในการเข้าทำงาน หรือการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี แต่ก็มีความเชื่อว่าแรงจูงใจที่มีพลังมากกว่าคือแรงจูงใจจากภายใน เช่น การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง การได้รับยอมรับจากเพื่อน คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การบรรลุศักยภาพสูงสุดในตนเอง (Motivation)

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ของผู้ใหญ่มีพื้นฐานมาจากความต้องการของผู้เรียนเอง และมาจากมุมมองของผู้เรียนมีต่อตนเองในฐานะที่เป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ บนพื้นฐานประสบการณ์ของตน มี

กระบวนการเรียนรู้ที่เป็นลำดับขั้นตอน ยืดหยุ่น สามารถนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความรู้ และเจตคติได้

3.3.2 หลักการในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

UBC family practice residency program แห่ง University of British Columbia (2015) ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles มาพัฒนาเป็นหลักการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และข้อเสนอแนะต่อแนวปฏิบัติ ดังนี้

ตาราง 5 หลักการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และข้อเสนอแนะต่อแนวปฏิบัติ

คุณลักษณะ	ข้อแนะนำทั่วไป	ข้อแนะนำเฉพาะเจาะจง
1.ความปลอดภัย (Safety) การเรียนรู้มักจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่รู้สึกกังวลใจได้	- สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิดและการเสี่ยงที่จะทำอะไรผิดพลาด - แจ้งผู้เรียนตั้งแต่เนิ่นๆ และย้ำบ่อยๆ ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างในช่วงของการเรียนรู้ และแจ้งให้ผู้เรียนทราบว่าเป้าหมายการเรียนรู้และเกณฑ์การประเมินเป็นอย่างไร	- ทักทายผู้เรียนอย่างไม่เป็นทางการก่อนกิจกรรมจะเริ่ม - แจ้งให้ผู้เรียนทราบเกี่ยวกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และลำดับหัวข้อ ตั้งแต่เริ่มกิจกรรม - ดำเนินกิจกรรมให้ผู้เรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน - ให้โอกาสผู้เรียนได้ทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกัน - บอกผู้เรียนว่าพวกเขาจะต้องแสดงความคิดเห็นอะไร เมื่อไหร่ อย่างไร และถ้าผู้เรียนรู้สึกไม่สบายใจจริงๆ ก็ขอข้ามไปได้
2.การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ (Utilization) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่มาจากพื้นฐานประสบการณ์ที่หลากหลายกันมาก ทั้งในแง่ความรู้ ความสนใจ และความสามารถ พวกเขาจะพอใจเมื่อประสบการณ์ของพวกเขามีคนมองเห็นคุณค่าและถูกดึงมาใช้	- เปิดโอกาสผู้เรียนได้ดึงจุดแข็งมาใช้ รวมทั้งรับฟังความคิดเห็นและข้อมูลต่างๆ จากผู้เรียน เพื่อช่วยให้เขาไปถึงเป้าหมายการเรียนรู้ - ออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อความหลากหลายของผู้เรียน ในแง่ความต้องการ ความรู้ ความถนัดในการเรียนรู้ และความสามารถ - เตรียมพร้อมที่จะถูกท้าทายจากผู้เรียน ไม่ว่าจะด้วยท่าทีหรือการแสดงความคิด	- ถามผู้เรียนว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการจะได้รับไปจากการเรียนรู้ - ใช้คำถามที่จะดึงเอาเนื้อหาที่กำลังเรียนให้มาจากผู้เรียน เมื่อใดก็ตามที่มีโอกาส - ใช้วิธีการสอนที่เหมาะกับสไตล์การเรียนรู้ต่างๆ (เช่น การมองเห็น การฟัง การลงมือทำ) - ถ้าถูกท้าทายโดยผู้เรียน ให้ตัดสินใจว่าจะนำประเด็นเข้ามาสู่กลุ่ม หรือขอไปพูดคุยเป็นการส่วนตัวหลังจากนั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คุณลักษณะ	ข้อแนะนำทั่วไป	ข้อแนะนำเฉพาะเจาะจง
3.ทางเลือก (Choice) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่เป็นผู้ชี้นำตนเอง และต้องการมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้	- ให้ทางเลือก เมื่อใดก็ตามที่เป็นไปได้ - พูดให้น้อย และดึงการมีส่วนร่วมให้มาก - สร้างโอกาสที่ผู้เรียนจะได้ให้ข้อมูล ความคิดเห็น และเสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้ - นำพาการเรียนรู้ให้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ	- ถามความคิดเห็นจากผู้เรียน เพื่อกำหนดโครงสร้าง เนื้อหา หัวข้อ และกิจกรรมการเรียนรู้ ทุกครั้งที่เป็นไปได้ - ขอให้ผู้เรียนที่อยากอาสามาช่วยทำหน้าที่จัดการเรียนรู้ เช่น จดบันทึกประเด็น จับเวลา หรือนำการสนทนาในกลุ่มย่อย - ให้ผู้เรียนประเมินกระบวนการเรียนรู้ เช่น การทำโพลอย่างไม่เป็นทางการ ทั้งในระหว่าง และหลังจัดการเรียนรู้ - ให้โอกาสผู้เรียนได้สอนเนื้อหาใหม่ให้กัน
4.ความเกี่ยวข้องกับชีวิต (Relevance) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะชื่นชอบโปรแกรมที่มีเนื้อหาตรงกับความท้าทายที่เขาต้องพบเจอในชีวิตจริง และให้ทางออกที่สามารถนำไปใช้ได้ทันที	- ประเมินความต้องการของผู้เรียนก่อนออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ - สร้างแรงกระตุ้นจากภายใน โดยช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ที่จะได้จากการเรียนรู้ (เรื่องนี้มีคุณค่าต่อฉันอย่างไร) - พยายามจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน ทุกครั้งที่เป็นไปได้ - สร้างโอกาสให้ผู้เรียนได้เชื่อมโยงการเรียนรู้เข้ากับสถานการณ์ในชีวิตจริง	- ถามผู้เรียนว่าอะไรคือสิ่งที่พวกเขาต้องการจะได้รับจากการเรียนรู้ - บอกผู้เรียนอย่างชัดเจนว่าผลลัพธ์ของกิจกรรมการเรียนรู้จะช่วยให้ชีวิตของพวกเขาง่ายขึ้น หรือมีความสุขขึ้นอย่างไร - ใช้การแสดงบทบาทสมมุติ หรือกรณีศึกษา ที่เลียนแบบจากสถานการณ์ในชีวิตจริงของผู้เรียน - ให้เวลาแก่ผู้เรียนในการทบทวนถึงการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ - ขอให้ผู้เรียนระบุอย่างเป็นทางการว่าพวกเขาจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประยุกต์กับสถานการณ์ของพวกเขาอย่างไร
5.การเรียนรู้ร่วมกัน (Social Learning) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ที่พวกเขาจะสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้	- ให้โอกาสสำหรับการแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการมีส่วนร่วม - วางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน	- ให้ผู้เรียนสัมภาษณ์และแนะนำตนเองในช่วงเริ่มต้น - ใช้กระบวนการที่มีการจับคู่และการจับกลุ่มย่อย - กำหนดช่วงเวลาลงในตารางกระบวนการ สำหรับการสนทนาและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางสรุปได้ว่า หลักการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ มีดังนี้

1) หลักรู้สึกความปลอดภัย (Safety) เป็นการสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ และไม่กลัวที่จะทำอะไรผิดพลาด เช่น การชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมให้ทราบ สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนช่วยเหลือกัน และผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้เมื่อพร้อม

2) หลักการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ (Utilization) เป็นการให้คุณค่ากับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียนซึ่งมีความหลากหลาย โดยใช้คำถามที่จะดึงเอาเนื้อหาที่กำลังเรียนให้มาจากผู้เรียน รับฟังความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากผู้เรียน ออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อความหลากหลายของผู้เรียน

3) หลักทางเลือก (Choice) สนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง โดยให้โอกาสผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นต่อการกำหนดโครงสร้าง เนื้อหา หัวข้อ และกิจกรรมการเรียนรู้ ทุกครั้งที่เป็นไปได้ และนำพาการเรียนรู้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

4) หลักความเกี่ยวข้องกับชีวิต (Relevant) เป็นการสร้างการเรียนรู้ที่ตรงกับความ ท้าทายในชีวิตจริงของผู้เรียน และให้ทางออกที่นำไปใช้ได้ทันที โดยประเมินความต้องการของผู้เรียน สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ และให้เวลาผู้เรียนทบทวนการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ

5) หลักการเรียนรู้ร่วมกัน (Social Learning) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมจึงควรให้โอกาสสำหรับการแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการมีส่วนร่วม เช่น การจับคู่ การจับกลุ่มย่อย และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุป หลักการในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่คือ การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย ออกแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนเองมาใช้ประโยชน์ได้ ให้โอกาสผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ สามารถนำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงได้ทันที รวมทั้ง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันระหว่างผู้เรียน

3.3.3 กระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 8 ขั้นตอน

ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่มีกระบวนการที่เรียกว่า Andragogical Process หรือกระบวนการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ 8 ขั้นตอน (Henschke, 2014) ได้แก่

1. การเตรียมผู้เรียนสำหรับการเข้าคอร์สหรือโปรแกรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ (Preparing the Learners for the Andragogical Program/Course) วิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไปที่สุด คือ การอธิบายเกี่ยวกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของคอร์ส การนัดหมายเวลาและสถานที่ ประโยชน์ที่

คาดว่าจะได้รับ ธรรมชาติของการออกแบบการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วม เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความคาดหวังและความกังวลต่างๆ ที่ผู้เรียนต้องการให้มีการจัดการ

คำถามที่จะช่วยให้ผู้สอนการออกแบบกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันควรใช้เพื่อช่วยเตรียมผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในคอร์สนี้อย่างเต็มที่ และได้รับในสิ่งที่พวกเขาคาดหวัง”

2. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ (Setting Climate) ในมิติแรก คือ สิ่งแวดล้อมทางกาย เช่น การจัดที่นั่งในห้องเรียนให้เป็นวงกลมใหญ่ หรือจัดเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สะดวกต่อการพูดคุยแลกเปลี่ยน การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอน ความสะดวกสบาย และความสวยงาม มิติที่ 2 คือ สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา ได้แก่

- บรรยากาศของการเคารพนับถือซึ่งกันและกันระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เพราะผู้เรียนจะเปิดใจมากขึ้นเมื่อรู้สึกว่าได้รับความเคารพ ไม่ถูกดูถูก เมินเฉย ถูกมองว่าเป็นผู้ไร้ความสามารถ หรือรู้สึกว่าประสบการณ์ของตนเองไม่มีคุณค่า ไม่เช่นนั้น ผู้เรียนจะต้องใช้พลังไปกับการจัดการความรู้สึกลบ แทนที่ความใส่ใจในการเรียน
- บรรยากาศของการร่วมมือกัน ต้องไม่เป็นการแข่งขันระหว่างผู้เรียน แต่ควรให้ผู้เรียนรู้สึกพร้อมที่จะแบ่งปันและเรียนรู้จากประสบการณ์ของกันและกัน
- บรรยากาศของความเชื่อใจกันระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ผู้สอนควรแสดงออกว่าตนเองเป็นเพื่อนมนุษย์คนหนึ่ง มากกว่าที่จะเป็นผู้มีอำนาจ
- บรรยากาศของการสนับสนุน ผู้สอนควรแสดงออกถึงการยอมรับ เอาใจใส่ปัญหาหรือความกังวลของผู้เรียน และรับรู้บทบาทของตนเองในฐานะผู้ช่วยเหลือ
- บรรยากาศของการเปิดใจและซื่อตรงต่อตนเอง เมื่อผู้เรียนรู้สึกเป็นอิสระที่จะพูดสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกจริงๆ เขาจะเต็มใจที่จะสำรวจความคิดใหม่ๆ และกล้าท้าทายตัวเอง มากกว่าเวลาที่ปกป้องตัวเอง ผู้สอนจึงต้องเป็นแบบอย่างในเรื่องความเปิดกว้าง และความจริงใจในการแสดงออก
- บรรยากาศของความเพลิดเพลินและสนุกสนาน การเรียนรู้ควรเป็นประสบการณ์ที่มอบความพึงพอใจ เป็นการผจญภัยที่เต็มไปด้วยความตื่นเต้นและการค้นพบสิ่งใหม่ ผู้สอนจึงควรใช้อารมณ์ขันและสร้างบรรยากาศให้สนุกสนาน
- บรรยากาศของความเป็นมนุษย์ ผู้เรียนควรได้รับการดูแลในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง นั่นหมายถึง ความสะดวกสบาย อาทิเช่น แสงสว่างที่เพียงพอ การระบายอากาศ เก้าอี้ที่สบาย การบริการเครื่องดื่ม การมีเวลาพักผ่อนที่เพียงพอ เป็นต้น รวมถึงการให้ความห่วงใย การยอมรับ ความเคารพ และการช่วยเหลือกัน

คำถามที่จะช่วยให้ผู้สอนการออกแบบกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันควรใช้กับกลุ่มผู้เรียนนี้ เพื่อทำให้บรรยากาศการเรียนรู้เหล่านี้เกิดขึ้นจริง”

3. การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน (Involving Learners in Mutual Planning) เพราะเมื่อผู้เรียนมีส่วนในการคิดและตัดสินใจ เขาจะมีความมุ่งมั่นและรู้สึกรับผิดชอบมากกว่า แต่ถ้าเขาไม่ได้ร่วมคิด เขาจะรู้สึกไม่อยากทำในสิ่งที่ถูกบอกให้ทำ คำถามที่ผู้สอนควรนำมาพิจารณา คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันจะใช้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน”

4. การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง (Diagnosing Their Own Learning Needs) ในระดับที่ง่ายที่สุด ผู้เรียนสามารถจับกลุ่มกัน แล้วให้แต่ละคนบอกว่าต้องการหรือสนใจที่จะพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ทักษะ ทัศนคติเป็นอย่างไร หรือต่อยอดความสนใจหรือการให้คุณค่าของตนเองในเรื่องอะไร ภายใต้ขอบเขตเนื้อหาของคอร์สที่กำหนดไว้ และมีสมาชิกแต่ละกลุ่ม 1 คนช่วยสรุปผลการแลกเปลี่ยน อย่างน้อยด้วยวิธีนี้ ผู้เรียนจะมีความตระหนักรู้ว่าตนเองต้องการอะไรจากการเรียนรู้ครั้งนี้ นอกจากนี้ มีความเป็นไปได้ว่าผู้สอนจะใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองในระดับที่ลึกขึ้น เฉพาะเจาะจงมากขึ้น โดยการให้ผู้เรียนได้เข้าร่วมในเทคโนโลยีบางอย่างที่ผู้สอนพัฒนาขึ้น ซึ่งเน้นกระบวนการสำรวจตรวจสอบตนเอง ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมแบบฝึกหัดจำลองสถานการณ์ เทคนิควิธีการประเมินตนเอง การทำแบบประเมินความสามารถ เป็นต้น

คำถามที่จะช่วยให้ผู้สอนการออกแบบกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันจะใช้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถวินิจฉัยความต้องการในการเรียนรู้ของพวกเขาเองได้”

5. การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ (Translating the Learning Needs into Objectives) วัตถุประสงค์ในที่นี้ควรใช้ประโยคเชิงบวกที่บ่งบอกทิศทางของการเติบโต และเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่สังเกตและประเมินได้ เช่น ความสามารถในการทำภารกิจหนึ่งอย่างอาจแบ่งเป็นระดับขั้นตอนย่อยๆ ที่ผู้เรียนควรทำได้ คำถามที่จะช่วยให้ผู้สอนการออกแบบกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันจะใช้เพื่อช่วยให้ผู้เรียนแปลงความต้องการในการเรียนรู้ของพวกเขาให้เป็นวัตถุประสงค์ได้”

6. การออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Designing a Pattern of Learning Experiences) เมื่อผู้สอนและผู้เรียนได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้แล้ว จากนั้นพวกเขามีความรับผิดชอบร่วมกันที่จะวางแผนเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้น การวางแผน ได้แก่ การระบุทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้สำหรับวัตถุประสงค์แต่ละข้อ และวิธีการที่จะใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้ดีที่สุด เป็นไปได้มากว่าแผนจะประกอบไปด้วยประสบการณ์การเรียนรู้แบบกลุ่มใหญ่ (ซึ่งรวมการให้เนื้อหาและข้อมูลจากผู้สอน) การเรียนรู้แบบทีมย่อย และโครงการเรียนรู้รายบุคคล

คำถามสำหรับผู้สอนในกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันสามารถใช้เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้”

7. การช่วยให้ผู้เรียนจัดการและดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองจนสำเร็จลุล่วง (Helping Adult Learners Manage and Carry Out Their Learning Plans) การทำสัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนวางแผนและดำเนินการจัดการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งถึงแม้ว่าแต่ละหลักสูตรที่ผู้เรียนลงทะเบียนไว้จะมีข้อกำหนดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรอยู่ตายตัว แต่วิธีการที่แต่ละคนจะผ่านข้อกำหนดเหล่านั้นสามารถออกแบบเป็นรายบุคคลได้ ผู้เรียนที่ออกไปเรียนรู้ในภาคสนาม เช่น การฝึกงาน จะต้องทำสัญญากับผู้สอนและผู้ควบคุมดูแลการฝึกงานในภาคสนาม สัญญานี้อาจรวมไปถึงวิธีการที่ผู้เรียนจะยังคงเรียนต่อไปด้วยตนเอง

คำถามสำหรับผู้สอนในกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันสามารถใช้เพื่อทำให้แน่ใจว่าผู้เรียนจะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในการจัดการและดำเนินการดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองจนสำเร็จลุล่วง”

8. การประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตนเองตั้งเอาไว้เพียงใด (Evaluating the Extent to which the Learners Have Achieved their Objectives) ในสถาบันการศึกษาทั่วไปมักจะให้คุณค่ากับการวัดความสำเร็จเชิงปริมาณ แต่การวิจัยเพื่อการประเมินผลในปัจจุบันนี้หันมาให้ความสำคัญกับการประเมินเชิงคุณภาพแบบอัตวิสัยมากขึ้น (Subjective Evaluation) เพื่อจะค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้นจริงๆ ในตัวผู้เรียน และพวกเขาได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไร ซึ่งไม่ว่ากรณีใด การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกิจกรรมประเมินผลการเรียนรู้ของพวกเขา

คำถามสำหรับผู้สอนในกระบวนการนี้ คือ “ขั้นตอนอะไรบ้างที่ฉันสามารถใช้เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนรับผิดชอบในการประเมินผลการบรรลุวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของพวกเขาเอง และการบรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุป ขั้นตอนสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ มี 8 ขั้นตอน ประกอบด้วย

1) การเตรียมผู้เรียนสำหรับการเข้ากิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่
2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้
3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน
4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง
5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์
6) การออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้
7) การช่วยให้ผู้เรียนจัดการและดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองจนสำเร็จ
8) การประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตนเองตั้งเอาไว้เพียงใด

ในแต่ละขั้นตอน มีคำถามที่ผู้สอนต้องใช้ความคิดและการใคร่ครวญว่าสิ่งที่ตนเองเลือกจะส่งผลต่อผลลัพธ์ของหลักสูตรอย่างไร จากที่กล่าวมาทั้งหมด ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่เป็นความรู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยตรง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกโรงเรียน ทั้งผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ และครูผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่งกับความต้องการและความสนใจ สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ การวิเคราะห์จากประสบการณ์ การที่ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง ตลอดจนความแตกต่างระหว่างบุคคล สาระสำคัญจากทฤษฎีนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์กับเทคนิคการสอนผู้ใหญ่ และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรจะลืม คือ ครูผู้สอนควรจะทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และสร้างการมีส่วนร่วมของผู้เรียนให้ได้มากที่สุดตลอดกระบวนการเรียนรู้

ตอนที่ 4 การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

4.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ในปัจจุบันนี้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาในชุมชน สถานศึกษา สถาบัน หรือองค์กรต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐและเอกชนของประเทศไทยมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการวิจัยระหว่างการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานกำลังเผชิญอยู่ โดยเป็นกระบวนการศึกษาสภาพหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงของสถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและพัฒนาปรับปรุงคุณภาพของการปฏิบัติงาน หรือแก้ไขปัญหาได้อย่างทันต่อเหตุการณ์ รวมทั้งกลมกลืนกับบริบทขององค์กรหรือชุมชนนั้น (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) การวิจัยเชิงปฏิบัติการมีความแตกต่างไปจากการแก้ปัญหาประจำวัน เพราะมีการใช้วิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มีการศึกษาปัญหาอย่างเป็นระบบและมีหลักทฤษฎี โดยมุ่งเน้นให้เกิดความร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับผู้รับบริการในการที่จะทำให้คนเห็นปัญหาร่วมกัน วางเป้าหมายในการแก้ปัญหาไปด้วยกัน และเรียนรู้ร่วมกันในกระบวนการวิจัยเพื่อให้การวิจัยแก้ไขปัญหาของบุคคลและสังคมไปพร้อม ๆ กัน ในทิศทางที่เป็นความต้องการร่วมของกลุ่ม (Thomas, Jim and Rafael, 1986; นงพรรณ พิริยานุพงศ์, 2546)

วิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เริ่มต้นที่ขั้นตอนการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกตผล (Observe) และการสะท้อนผล (Reflect) เป็นการทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-Reflecting) ซึ่งต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น (Kemmis & McTagart, 1988) ในแง่ของการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยจะพัฒนาความเข้าใจผ่านการสะท้อนผลการปฏิบัติจากการเรียนรู้ของตนเอง (Self Reflection) และสะท้อนการเรียนรู้ของกลุ่ม (Group Reflection) (Carr & Kemmis, 1989) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ใหม่ เพื่อเกิดความเข้าใจสภาพการณ์เฉพาะที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติงาน นำไปสู่การแก้ไขมีการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยมีผู้วิจัยคือ ผู้ปฏิบัติจริงหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์นั้น คนใดคนหนึ่งหรือร่วมกันก็ได้ กระบวนการทั้งหมดใช้วิธีการที่น่าเชื่อถือและมีลักษณะการดำเนินการเป็นวงจรต่อเนื่องกันประกอบด้วยการวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกตผล (Observe) และการสะท้อนผล (Reflect)

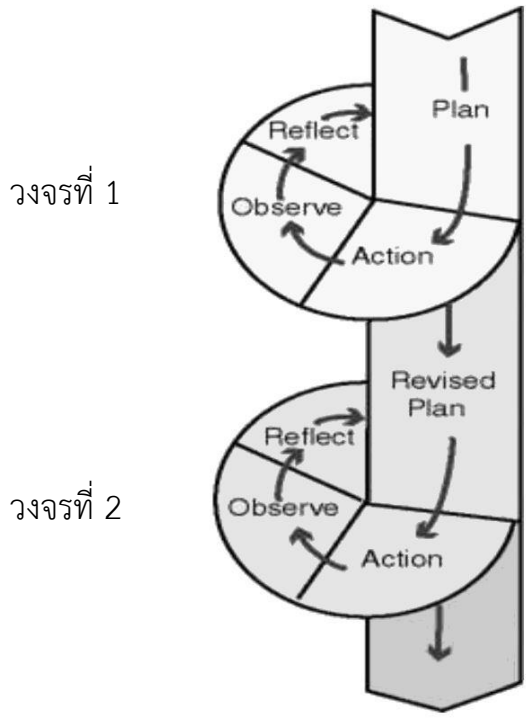
4.2 วิวัฒนาการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการถือกำเนิดขึ้นในช่วง ปลายปี ค.ศ. 1940 โดย Kurt Lewin นักจิตวิทยาสังคมชาวอเมริกา ผู้มีชื่อเสียงในด้านของการสร้างการเปลี่ยนแปลงในองค์กร โดยคำว่า Action ถูกนำไปใช้นำหน้าคำว่า Research เพื่อทำให้งานวิจัยมีชีวิต และมีความหมายต่อการนำความรู้จากการศึกษาปัญหาด้วยการวิจัยไปสู่การปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากการวิจัยในกระบวนทัศน์เดิมที่รอการนำผลการศึกษาปัญหาไปใช้ภายหลังจากที่การวิจัยเสร็จสิ้นลง โดยคำว่า Action Research ถูกประดิษฐ์ขึ้นในปี ค.ศ. 1946 ในงานเขียนเรื่อง “Action Research and Minority Problems” ซึ่งมีเนื้อหากล่าวถึงงานวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาปฏิบัติการแก้ไขปัญหาทางสังคมด้วยกระบวนการของเกลียว (Spiral) อย่างเป็นขั้นเป็นตอน ได้แก่ ขั้นตอนของการวางแผน การปฏิบัติตามแผน และการค้นพบความจริงจากผลของการปฏิบัติ (วรรณดี สุทธินรากร, 2556)

ในส่วนของวงการการศึกษานั้น อาจกล่าวได้ว่าคอร์รี่ (Corey) จากมหาวิทยาลัย Columbia สหรัฐอเมริกา เป็นผู้นำการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาใช้กับการจัดการการศึกษาเป็นบุคคลแรกในลักษณะของการปรับปรุงหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน จากนั้น ก็มีนักการศึกษาที่นำวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการไปใช้ อาทิเช่น ปีค.ศ. 1973 - 1975 แอนเลียร์ท และอเดลแมน (John Elliott & Clem Adelman) ได้พัฒนาครูในด้านการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน แล้วนำผลการปฏิบัติงานมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่น ๆ โดยใช้วิธีการติดตามผลการกระทำที่เกิดจากช่องว่างระหว่างความคาดหวังกับการปฏิบัติงานจริงของครู และเน้นการปฏิบัติงานด้วยการควบคุมตนเองหรือด้วยกลุ่มมากกว่าการใช้ผู้ควบคุมคุณภาพที่มาจากภายนอก และในปีค.ศ. 1982 เคมมิส, คาร์ และแมคทากกาท (Kemmis, Carr & Robin McTaggart) ได้เสนอกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายในรูปของวงจรการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (The Action Research Spiral) ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกตผล (Observe) และการสะท้อนผล (Reflect) ซึ่งเมื่อครบวงจรหนึ่งๆ จะพิจารณาปรับปรุงแผน (Re - planning) เพื่อนำไปปฏิบัติในวงจรต่อไปจนกว่าจะบรรลุความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติงาน (วีระยุทธ์ ชาตะกาญจน์, 2558)

4.3 กระบวนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

เนื่องจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการพัฒนามาจากฐานคติความเชื่อที่มุ่งเน้นบูรณาการเชื่อมโยงความรู้หรือทฤษฎีเชิงปฏิบัติการที่ได้จากการทำวิจัยกับการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในสนามหรือสถานที่ปฏิบัติงานผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยอาศัยการสะท้อนความคิดใคร่ครวญไปมาในเชิงวิพากษ์ผลการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำไปตามแผนการที่วางไว้ว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จหรือไม่ อย่างไร รวมทั้งมีปัจจัยเกื้อหนุนและขัดขวางความสำเร็จในการแก้ปัญหาอะไรบ้าง และจะต้องดำเนินการอย่างไร จึงจะทำให้เข้าสู่สภาวการณ์ที่นำความสำเร็จนั้นมา ดังนั้น กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยที่มีลักษณะเป็นเกลียวเวียนหรือวงจรต่อเนื่องกันไป (Spiral of Steps) โดยกระบวนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart, 1990) ประกอบด้วยกระบวนการการวิจัยดังที่แสดงรายละเอียดตามภาพ 2



ภาพ 2 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1990)

กระบวนการการวิจัยหลักแต่ละขั้นตอนมี รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นวางแผน (Plan) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ก่อนล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ประกอบกับการระลึกถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามประสบการณ์ทั้ง

ทางตรงและทางอ้อมของผู้วางแผน ภายใต้การไตร่ตรองถึงปัจจัยสนับสนุนขัดขวางความสำเร็จในการแก้ไข ปัญหาการต่อต้าน รวมทั้งสภาวการณ์ เงื่อนไขอื่น ๆ ที่แวดล้อมปัญหาอยู่ในเวลานั้น โดยทั่วไป การวางแผนจะต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคต

2. ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้อย่าง ระมัดระวังและควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน อย่างไรก็ตามในความ เป็นจริงการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้มีโอกาสแปรเปลี่ยนไปตามเงื่อนไขและข้อจำกัด ของสภาวการณ์เวลานั้นได้ ด้วยเหตุนี้แผนปฏิบัติการที่ดีจะต้องมีลักษณะเป็นเพียงแผน ชั่วคราว ซึ่งเปิดช่องให้ผู้ปฏิบัติการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเงื่อนไขและปัจจัยที่เป็นอยู่ ในขณะนั้น การปฏิบัติการที่ดีจะต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นพลวัตรภายใต้การใช้ ดุลยพินิจในการตัดสินใจ

3. ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำลงไป รวมทั้งสังเกตการณ์ปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคการดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้ตลอดจนประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติการตามแผนว่ามีสภาพหรือลักษณะเป็นอย่างไร การสังเกตการณ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้าอย่างคร่าวๆ โดยจะต้องมีขอบเขตไม่แคบหรือจำกัดจนเกินไป เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับการสะท้อนกลับกระบวนการและผลการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้นตามมา

4. ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการให้ข้อมูลถึงการกระทำตามที่บันทึกข้อมูลไว้จากการสังเกตในเชิงวิพากษ์กระบวนการและผลการปฏิบัติงานตามที่วางแผนไว้ ตลอดจนการวิเคราะห์เกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคการพัฒนา รวมทั้ง ประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ การสะท้อนกลับ โดยอาศัยกระบวนการกลุ่มในลักษณะวิพากษ์วิจารณ์ หรือประเมินผลการปฏิบัติงาน ระหว่างบุคคลที่มีส่วนร่วมในการวิจัย จะเป็นวิธีการปรับปรุงวิธีการปฏิบัติงานตามแนวทางดั้งเดิมไปเป็นการปฏิบัติงานตามวิธีการใหม่ ซึ่งใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการทบทวน และปรับปรุงวางแผนปฏิบัติการในวงจรกระบวนการวิจัยในรอบหรือเกลียวต่อไป

โดยสรุป การวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis, S. & McTaggart, R. (1990) มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นวางแผน (Plan) เป็นการสำรวจปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผน 2) ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นขั้นของการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้ 3) ขั้นสังเกตผล (Observe) และสังเกตผลจากการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้ และ 4) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการสะท้อนผลที่ได้จากการทบทวนแผนการปฏิบัติงานทั้งหมดเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ ผู้วิจัยจะนำขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 4 ขั้นตอนนี้มาบูรณาการกับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมเชิงพัฒนาตามแนวคิด

ของ Boyle ในการพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตที่ดีงาม สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษา

สมสิทธิ์ อัสดรนิธี เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2556) ซึ่งเป็นอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษาได้นำกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของสตรีต้องขัง ในชื่อ โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง : การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ผลของการดำเนินโครงการชี้ให้เห็นว่า กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานในตัวสตรีต้องขังได้ ทำให้เกิดการมองโลกที่กว้างขวางและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เข้าใจความหมายของความเชื่อมโยงระหว่างตัวเองและคนรอบข้าง รวมถึงครอบครัวและคนที่ตนเองรักและผูกพัน เห็นถึงคุณค่า ความหมายของการเป็นตัวเอง เกิดทัศนคติที่ดีต่อการภาวนา มีเครื่องมือเพื่อกลับมาดูแลสติและความมั่นคงภายในตนเองได้ ยอมรับตนเองและเห็นหนทางที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโตได้ต่อไป จากการถอดบทเรียนร่วมกันของนักวิจัย ทำให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาว่าเป็นหลักการที่ให้ความสำคัญกับการให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกการมีสติ (Mindfulness/Sati) เพื่อบ่มเพาะสภาวะที่จิตใจสงบ เป็นกลาง พร้อมที่จะสำรวจและค้นหาคำตอบจากภายในใจผู้เรียนเอง (Inner Teacher) ด้วยการเข้าร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experience-based Validation) ในกระบวนการที่มีความหลากหลาย ต่อเนื่อง ยืดหยุ่น (Fluidity) และมุ่งพัฒนาผู้เข้าร่วมอย่างเป็นองค์รวมทั้งฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด (Holistic Approach) ซึ่งกระบวนกรจะไม่เป็นผู้ให้คำตอบ แต่จะให้ผู้เรียนได้ใคร่ครวญและสะท้อนการเรียนรู้จากตัวเอง (Contemplation/Reflection) กระบวนกรมีหน้าที่สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้มีความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย (Trust/Relaxation) มีความรักความเมตตาให้กันระหว่างผู้เข้าร่วม (Delicate Participation) และสร้างเงื่อนไขในกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เผชิญหน้ากับความเป็นจริงในตนเองและในสังคมชุมชน (Contextual Work) แล้วเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับชีวิตจริง เชื่อมโยงตนเองกับสังคม ชุมชน และธรรมชาติ (Interconnectedness) นำไปสู่การตระหนักรู้และปลดคลายจากกรอบความคิดเดิม และได้แนวทางที่จะไปฝึกฝน พัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลง (Aim of Transformation) ซึ่งต้องอาศัยความมุ่งมั่น (Commitment) ความต่อเนื่อง (Continuity) และการเกื้อหนุนดูแลกันและกันของชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)

มนทิพย์ กิจยิ่งโสภณ, ยิ่งยอด หวังประโยชน์, เดโช นิธิกิตตน์ขจร, สมสิทธิ์ อัสดรนิธี และ สุปรียส์ กาญจนพิศศาล (มปป.) ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง การบ่มเพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงรุ่นใหม่ของชุมชนแอโก๋ – แสนคำลือ ด้วยกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา เป็นการวิจัยเชิงทดลองคล้ายธรรมชาติ ผู้เข้าร่วมเป็นชาวบ้านกลุ่มหนึ่งที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โครงการนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงด้านในอันเป็นศักยภาพภายในของผู้เข้าร่วม ประเมินผลสัมฤทธิ์ของการดำเนินโครงงานต่าง ๆ เพื่อขับเคลื่อนชุมชน และผลักดันให้เกิดการสื่อสารและเรียนรู้ร่วมกันกับชาวบ้านของแอโก๋ – แสนคำลือ ผลของการวิจัยชี้ว่า ผลของกระบวนการเรียนรู้ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจิตสำนึกของผู้เข้าร่วมจนส่งผลดีต่อระดับสัมพันธภาพใกล้ชิด แต่ยังไปไม่ถึงระดับชุมชนสังคมโดยรวม กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมเริ่มที่จะสื่อสารความรู้สึกภายในออกมาอย่างซื่อตรง ความกล้าและมั่นใจในการพูดการแสดงออกต่อหน้าสาธารณะ การเริ่มประคองสติและควบคุมกายใจให้มีความสงบเย็น การเริ่มเห็นความสำคัญและแสดงออกในลักษณะของการเอาใจเขามาใส่ใจเราและการพึ่งพาอาศัยกัน การได้รับแรงบันดาลใจในการเป็นผู้นำที่ดี และการมีสัมพันธภาพที่มั่นคงดีงามกับบุคคลใกล้ชิด ส่วนมุมมองร่วมของชุมชนที่จะขับเคลื่อนงานเชิงระบบยังต้องอาศัยระยะเวลาในการบ่มเพาะต่อไป นอกจากนี้ การจัดกระบวนการสื่อสารและพบปะกันระหว่างกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย คณะผู้วิจัย และชาวบ้าน สามารถสร้างการสานสัมพันธ์และปรับทัศนคติให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ให้แนวทางการเรียนรู้เชิงลึกต่อเนื่อง ได้แก่ การพัฒนาศักยภาพมิติด้านในขั้นสูง การเชื่อมโยงกับรากเหง้าและวิถีชีวิตเพื่อเข้าถึงคุณค่าและเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และการฝึกฝนทักษะการเป็นกระบวนกร

กิตติภัต วิยาภรณ์ (2553) ได้ดำเนินงานวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์คือ 1) ศึกษาสภาพ ปัญหา และความต้องการในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาและศึกษาผลการทดลองใช้รูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่ได้พัฒนาขึ้น 3) ศึกษาปัจจัยและเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องในการนำรูปแบบกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาได้พัฒนาขึ้นไปใช้ ตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่พักอาศัยในชุมชนบ่อนไก่ เป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 22 คน กระบวนการเป็นค่ายพักแรม 3 วัน 2 คืน จำนวน 2 ครั้ง และเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเองตามคู่มือ เป็นเวลา 21 วัน รวมเป็น 27 วัน โดยวิเคราะห์ผลก่อนและหลังการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และไม่สามารถปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้ และมีความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัว สังคม และการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย 2) รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1.ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 2.ด้านผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3.ด้านวิทยากรหรือกระบวนกร 4.ด้านเนื้อหาสาระ 5.ด้านการประเมิน 6.ด้านสถานที่ ผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ย

สุขภาวะของกลุ่มทดลองมีระดับสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าปัจจัยที่ส่งเสริม คือ กระบวนกรมีประสบการณ์แนวจิตตปัญญาศึกษา เปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง และองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ส่วนเงื่อนไข คือ ความสามารถในการเขียนและอ่านหนังสือของกลุ่มผู้เรียน สุขภาพของกลุ่มผู้เรียน และสถานที่จัดกิจกรรมมีความเป็นธรรมชาติ

Holland (2006) ได้ทำการศึกษา เรื่อง Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิและสติได้รับการยอมรับมากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพ หลักสูตรนี้จะบรรจุรวมอยู่ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้ผ่านการสะท้อนและความเข้าใจส่วนบุคคล แนวโน้มเหล่านี้มีโอกาสที่จะพัฒนาหลักสูตรประสบการณ์ที่ส่งเสริมทั้งสุขภาพและการเรียนรู้ผ่านการเรียนการสอน หลักสูตรดังกล่าวเป็นที่เชื่อกันว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษายังจะต้องมาพร้อมกับวิธีการประเมินที่ถูกต้อง เพื่อที่จะปฏิบัติตามมาตรฐานของของมหาวิทยาลัยในยุคปัจจุบัน

5.2 งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต

ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี เป็นการวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีฐานราก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการบันทึกภาคสนาม เป็นระยะเวลา 7 เดือน จากเยาวชนจำนวน 24 ราย ที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงรากฐานของสเตราท์และคอร์บิน พบว่า เป้าหมายหลักในชีวิตที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึง ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรง การมีความสามารถดูแลตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้อื่น การสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในสังคม การมีชีวิตที่ยืนยาว และการมีความสุขในชีวิต นอกจากนี้ ยังพบว่ากิจกรรมการสร้างเป้าหมายในชีวิต ประกอบด้วย 5 มโนทัศน์ คือ 1) การยอมรับตนเอง ความเจ็บป่วยและความตาย 2) การตั้งใจดูแลตนเอง 3) การทำวันนี้ให้ดีที่สุด 4) การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทและรู้จักประมาณตน และ 5) การทำความดี มีเมตตา กรุณา และมีความกตัญญู และพบปัจจัยเงื่อนไขในการสร้างเป้าหมายในชีวิต ประกอบด้วย 5 มโนทัศน์ ได้แก่ 1) ชีวิตยังมีค่าแม้มีเอชไอวี 2) รักตัวเองจึงอยากมีชีวิตต่อไปเพื่อไปให้ถึงฝัน 3) ต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูกอันเป็นที่รัก 4) ยังตายไม่ได้เพราะยังไม่ได้ตอบแทนบุญคุณ และ 5) มีชีวิตอยู่ได้เพราะได้รับกำลังใจและมีแหล่งช่วยเหลือ ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยจากงานนี้ คือ ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยการพัฒนาโปรแกรม “การสร้างเป้าหมายในชีวิต” ที่ประกอบด้วยกระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตและปัจจัยเงื่อนไขที่ค้นพบในงานนี้ และวัดผลที่มีต่อความสมดุลในชีวิต หรือคุณภาพชีวิตของเยาวชนที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี

ชะเอิน พิศาลวัชรินทร์ (2558) ได้ดำเนินงานวิจัยเรื่องแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่เข้าร่วมโครงการสานฝันมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ ซึ่งเป็นโครงการของศูนย์นำความรู้สู่การปฏิบัติ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเปรียบเทียบการมีเป้าหมายในชีวิตก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโครงการ ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เข้าร่วมโครงการสานฝันมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ จำนวน 400 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนต่ำกว่าหรือเท่ากับ 1.00 และกลุ่มนักศึกษาที่มีผลการเรียนสูงกว่า หรือเท่ากับ 1.01 ได้มาโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเป็นแบบ rating scale ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าผู้เข้าร่วมทั้งกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำและกลุ่มที่มีผลการเรียนสูงกว่ามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และเป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการทั้งสองกลุ่ม ดังนั้น มหาวิทยาลัย หน่วยงานหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง ควรดำเนินการจัดกระบวนการหรือจัดโครงการในลักษณะที่เป็นการสร้างแรงจูงใจและสร้างการมีเป้าหมายในชีวิตให้กับนักศึกษาอย่างต่อเนื่องและเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มที่มีผลการเรียนต่ำ และควรมีการติดตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเป็นระยะ ๆ หลังจากเข้าร่วมโครงการตลอดจนการร่วมกันวางแผนทางการเรียนระหว่างอาจารย์ที่ปรึกษากับนักศึกษา หรืออาจารย์ผู้ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด ทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาได้ประสบความสำเร็จด้านการเรียนต่อไป

พรรณภา ส่งแสงแก้ว (2556) ได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรม 2) เปรียบเทียบแรงจูง ใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรม เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้น ปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน ได้มาจากการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนต่ำ จำนวน 10 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจได้นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมกระบวนการ 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เครื่องมือที่ใช้คือ 1) โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน 2) แบบวัดแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบค่าสถิติใช้ The Wilcoxon Matched Pairs Signed-Ranks Test พบว่า 1) หลังการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจและการ ตั้งเป้าหมายในการเรียนสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) นักศึกษากลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจฯ ช่วยให้นักศึกษามีการพัฒนาแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น และสามารถตั้งเป้าหมายในการเรียนให้กับตนเอง

ได้โดยไม่ย่อท้อต่อ อุปสรรคทางการเรียนและรู้จักวางแผนการเรียนเพื่อ ให้การเรียนประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ มีข้อเสนอแนะจากงานวิจัยว่า ในการจัดกระบวนการผู้วิจัยต้องมีความใจเย็นและต้องคำนึงถึงคุณลักษณะของนักศึกษาแต่ละคน ต้องเข้าใจและยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากสมาชิกคนอื่น ๆ หรือพยายามกระตุ้นให้นักศึกษามีแรงจูงใจในการเรียนตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความท้อแท้ในการเรียน

Olivera-Celdran (2011) ได้ดำเนินงานวิจัยเรื่อง Purpose in Life and Career Indecision as Predictors of Academics Success in College วัตถุประสงค์ คือ ตรวจสอบว่าเป้าหมายในชีวิต และความไม่แน่ใจในอาชีพมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) และการเรียนต่อของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 หรือไม่ โดยให้ตัวอย่างทำแบบทดสอบ Purpose in life Test แบบทดสอบ Career Decision Scale และข้อมูลการเรียนต่อในชั้นปีที่ 2 มาจากสำนักทะเบียน ถึงแม้ว่าจะยังไม่พบความสัมพันธ์กันอย่างนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการศึกษาบ่งบอกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเป้าหมายในชีวิตมากกว่ามักจะมีเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่าเมื่อจบชั้นปีที่ 1 ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย คือ ที่ปรึกษาด้านอาชีพ ฝ่ายกิจการนักศึกษา และผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา จำเป็นต้องเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตและความไม่มั่นใจในอาชีพมีผลต่อความสามารถในการเรียนอย่างไร ที่ปรึกษาด้านอาชีพควรได้รับการฝึกให้สามารถช่วยให้นักศึกษาค้นหางานที่เข้ากันได้กับเป้าหมายในชีวิตของพวกเขา และที่ปรึกษาด้านอาชีพควรใส่ใจที่จะเข้าใจสาเหตุของความไม่แน่ใจในอาชีพของนักศึกษาและหาทางที่จะร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยเพื่อหาทางออกที่ดีที่สุดในการช่วยเหลือนักศึกษา

Baumeister, Vohs, Aaker, and Garbinsky (2013) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างชีวิตที่มีความสุข (Happy) กับชีวิตที่มีความหมาย (Meaningful) โดยการสำรวจด้วยแบบสอบถามกับตัวอย่าง 397 คน ในช่วง 1 เดือนว่าชีวิตของพวกเขามีความสุขหรือมีความหมายเพราะอะไร มีความเชื่อหรือการให้คุณค่าอะไรอยู่เบื้องหลังและพบว่า 2 คำนี้มีความแตกต่างกันอยู่มากในแง่ต่าง ๆ อาทิ เช่น 1) ความพึงพอใจจากการได้รับสิ่งที่ต้องการเป็นที่มาของความสุข แต่ไม่เกี่ยวกับความหมาย เช่น คนสุขภาพดีอาจจะมีความสุขมากกว่าคนป่วย แต่คนป่วยอาจจะรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายก็ได้ 2) ความสุขเป็นความพึงพอใจที่เกิดขึ้นที่นี่ เดี๋ยวนี้ แต่ความหมายเป็นการคิดใคร่ครวญถึงชีวิตทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต แม้ว่าจะทำให้มีความสุขน้อยลง 3) การมีชีวิตสังสรรค์กับสังคม เช่น การอยู่กับเพื่อนอาจจะทำให้มีความสุข แต่ก็ไม่ได้แปลว่าจะให้ความหมาย ในขณะที่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง เช่น ในครอบครัว การเลี้ยงลูก อาจจะทำให้เหนื่อย มีความสุขน้อยลง แต่ทำให้ชีวิตมีความหมาย ดังนั้นความหมายจึงเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เหน็ดเหนื่อย เครียด และต่อสู้ เพื่อให้ผ่านปัญหาและความท้าทายรวมอยู่ด้วย 4) ถ้าความสุขเกี่ยวกับการได้รับ ความหมายจะเกี่ยวกับการแสดงออกถึงสิ่งที่เป็นตัวตนและคุณค่าของคุณ ที่จะมีให้กับสังคม ดังนั้น อาจจะมีบางคนที่รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายแต่ไม่มี

ความสุขก็ได้ ทว่าสื่อมักจะขยายภาพและให้ความสำคัญกับชีวิตที่มีความสุขแบบฉาบฉวยมากกว่าชีวิตที่มีความหมาย ทำให้ผู้คนเกิดมุมมองการสร้างความสุขที่มองแต่ตัวเอง และหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบทั้งที่จริงแล้ว มนุษย์เราแสวงหาความหมายในชีวิตเพื่อให้ชีวิตมีทิศทาง ประเมินสิ่งที่ดีและไม่ดีได้ ทำให้เราหนักแน่นในเป้าหมาย และพัฒนาชีวิตเราให้ดีขึ้น

ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด/ทฤษฎีที่สำคัญเพื่อนำมากำหนดเป็นปัจจัยนำเข้าสำหรับการวิจัย ที่จะเป็นกรอบแนวคิดหลักในการออกแบบกระบวนการวิจัย อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยในที่สุด

ปัจจัยนำเข้า จากการศึกษาแนวคิด/ทฤษฎีตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดแนวคิด/ทฤษฎีหลักสำหรับเป็นปัจจัยนำเข้าของการวิจัยในครั้งนี้ไว้ 4 แนวคิด/ทฤษฎีหลัก ได้แก่ แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis and McTaggart (1990) แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน (Knowles, 1970) แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (Bronk, 2012) และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้จากการสังเคราะห์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis and McTaggart (1990) มี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นการวางแผน (Plan) เป็นการสำรวจปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผน

2) ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นขั้นของการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้

3) ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นขั้นของการสังเกตผลจากการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้

4) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการสะท้อนผลที่ได้จากการทบทวนแผนการปฏิบัติงานทั้งหมดเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้

2. แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ใช้ทฤษฎีการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ (Knowles, 1970) ซึ่งเน้นการทำให้ผู้เรียนเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของการเรียน จัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ มุ่งเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ได้จริง และเรื่องที่เรียนนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียน โดยมีขั้นตอนในการออกแบบการจัดกระบวนการการเรียนรู้ 8 ขั้นตอน ดังนี้

1) การเตรียมผู้เรียนสำหรับกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ หมายถึงการอธิบายเกี่ยวกับเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของคอร์ส การนัดหมายเวลาและสถานที่ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ธรรมชาติของการออกแบบการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วม เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับความคาดหวังและความกังวลต่างๆ ที่ผู้เรียนต้องการให้มีการจัดการ

2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ทั้งในแง่สิ่งแวดล้อมทางกาย เช่น การจัดที่นั่งในห้องเรียนให้เป็นวงกลมใหญ่ หรือจัดเป็นกลุ่มย่อย เพื่อให้สะดวกต่อการพูดคุยแลกเปลี่ยน การจัดเตรียมอุปกรณ์การเรียนการสอน ความสะดวกสบาย และความสวยงาม และในแง่สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยา ได้แก่ บรรยากาศของการเคารพนับถือซึ่งกันและกัน การร่วมมือกัน ความเชื่อใจ การสนับสนุน การเปิดใจและซื่อตรงต่อตนเอง และความเพลิดเพลินและสนุกสนาน

3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนกับผู้สอน เพราะเมื่อผู้เรียนมีส่วนในการคิดและตัดสินใจ เขาจะมีความมุ่งมั่นและรู้สึกรับผิดชอบมากกว่าการถูกสั่งให้ทำ

4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ในระดับที่ง่ายที่สุด คือ การจับกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับความต้องการ ความสนใจที่จะพัฒนาตนเอง ภายใต้ขอบเขตเนื้อหาที่กำหนดไว้ หรือผู้สอนอาจใช้วิธีการที่ช่วยให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเองในระดับที่ลึกขึ้นเฉพาะเจาะจงมากขึ้น ด้วยการสำรวจตนเอง เช่น กิจกรรมแบบฝึกหัดจำลองสถานการณ์ เทคนิควิธีการประเมินตนเอง การทำแบบประเมินความสามารถ เป็นต้น

5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ เป็นประโยคเชิงบวกที่บ่งบอกทิศทางของการเติบโต และเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นผลลัพธ์ที่สังเกตและประเมินได้ เช่น ความสามารถในการทำภารกิจหนึ่งอย่างอาจแบ่งเป็นระดับขั้นตอนย่อยๆ ที่ผู้เรียนควรทำได้

6) การออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ ได้แก่ การระบุทรัพยากรที่จำเป็นต้องใช้สำหรับวัตถุประสงค์แต่ละข้อ และวิธีการที่จะใช้ประโยชน์จากทรัพยากรเหล่านั้นให้ดีที่สุด เป็นไปได้มากว่าแผนจะประกอบไปด้วยประสบการณ์การเรียนรู้แบบกลุ่มใหญ่ (ซึ่งรวมการให้เนื้อหาและข้อมูลจากผู้สอน) การเรียนรู้แบบทีมย่อย และโครงการเรียนรู้รายบุคคล

7) การช่วยให้ผู้เรียนจัดการและดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองจนสำเร็จลุล่วง การทำสัญญาการเรียนรู้ (Learning contract) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนวางแผนและดำเนินการจัดการเรียนรู้ของตนเอง

8) การให้ผู้เรียนประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งเอาไว้ ให้ความสำคัญกับการประเมินเชิงคุณภาพแบบอัตวิสัยมากขึ้น (Subjective Evaluation) เพื่อจะค้นหาว่าเกิดอะไรขึ้นจริงๆ ในตัวผู้เรียน และพวกเขาได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไร ซึ่งไม่ว่ากรณีใด การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ต้องให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการประเมินผลการเรียนรู้ของพวกเขา

ทั้งนี้ ขั้นตอนในการออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 8 ขั้นตอนใช้ควบคู่กับหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (University of British Columbia, 2015) ซึ่งได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles มาพัฒนาให้เป็นหลักการและแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม มี 5 หลักการ ได้แก่

1) หลักรู้สึกความปลอดภัย (Safety) เป็นการสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนรู้สึกสบายใจ และไม่กลัวที่จะทำอะไรผิดพลาด เช่น การชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมให้ทราบ สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เรียน เปิดโอกาสให้ผู้เรียนช่วยเหลือกัน และผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้เมื่อพร้อม

2) หลักการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ (Utilization) เป็นการให้คุณค่ากับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียนซึ่งมีความหลากหลาย โดยใช้คำถามที่จะดึงเอาเนื้อหาที่กำลังเรียนให้มาจากผู้เรียน รับฟังความคิดเห็นและข้อมูลต่าง ๆ จากผู้เรียน ออกแบบกิจกรรมที่เอื้อต่อความหลากหลายของผู้เรียน

3) หลักทางเลือก (Choice) สนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง โดยให้โอกาสผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นต่อการกำหนดโครงสร้าง เนื้อหา หัวข้อ และกิจกรรมการเรียนรู้ ทุกครั้งที่เป็นไปได้ และนำพาการเรียนรู้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

4) หลักความเกี่ยวข้องกับชีวิต (Relevant) เป็นการสร้างการเรียนรู้ที่ตรงกับความท้าทายในชีวิตจริงของผู้เรียน และให้ทางออกที่นำไปใช้ได้ทันที โดยประเมินความต้องการของผู้เรียน สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ และให้เวลาผู้เรียนทบทวนการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ

5) หลักการเรียนรู้ร่วมกัน (Social Learning) ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมจึงควรให้โอกาสสำหรับการแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการมีส่วนร่วม เช่น การจับคู่ การจับกลุ่มย่อย และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

3. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การจัดการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการบ่มเพาะความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญา เปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ ๆ เพื่อการเข้าใจมิติด้านในของตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งสังเคราะห์หลักการในการจัดการเรียนรู้ได้ 4 หลักการ ดังนี้

1) หลักสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) หมายถึง การฝึกความรู้ตัวในปัจจุบันขณะทั้งในระหว่างกระบวนการ และส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้และเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจและคุ้นเคยกับการรับรู้สภาวะภายในตนเอง และสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับรู้ผู้อื่นได้อย่างเปิดกว้าง รวมทั้งใช้การทำสมาธิก่อนเข้าสู่กิจกรรมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้มีจิตใจจดจ่อกับกระบวนการเรียนรู้

2) หลักความเมตตา (Compassion) หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อกัน ทั้งระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน มีการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่ตัดสินถูกผิดอย่าง

เข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง เอาใจเขามาใส่ใจเรา และช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเคารพต่อความแตกต่าง ช่วยให้ผู้เรียนกล้าสำรวจและเปิดเผยตนเอง และขยายความเมตตาไปสู่ผู้อื่น

3) หลักการพากลับสู่ด้านใน (Introspection) หมายถึง การสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นองค์รวม ทั้งความคิด ความรู้สึก ร่างกาย จินตนาการ สัญชาตญาณ ฯลฯ โดยใช้เครื่องมือการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การอ่านอย่างใคร่ครวญ การเขียนอย่างอิสระ การใช้ดนตรี งานศิลปะ การเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ รวมทั้ง การตั้งคำถามที่ชวนผู้ให้มองย้อนตนเอง และมีเวลาในการใคร่ครวญ จนผู้เรียนค้นพบคำตอบของตนเอง

4) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) หมายถึง การอยู่ร่วมกันของผู้เรียนและผู้สอนซึ่งส่งเสริมความมั่นคงภายในให้กัน มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจของกลุ่ม มีทั้งช่วงเวลาที่ผู้เรียนใคร่ครวญตามลำพังสลับกับการพูดคุยรับฟังผู้อื่น โดยเอื้อให้แต่ละคนได้เข้าถึงครูภายในตนเอง

4. แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต หมายถึง การจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถค้นหาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และรักษาความมุ่งมั่นที่มีต่อเป้าหมายนั้น ซึ่งประยุกต์มาจากทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามของเยาวชน (Bronk, 2012) ดังนี้

1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง

2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม

3) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำเรื่องที่ตนเองสนใจ

4) การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค

5) การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันคอยสนับสนุน และให้เสียงสะท้อนเชิงบวก

กระบวนการ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด/ทฤษฎีหลัก 4 แนวคิด จากปัจจัยนำเข้ามาประยุกต์ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อกำหนดเป็นกระบวนการสำหรับการดำเนินการวิจัย โดยดำเนินการ 2` ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้นำแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (Bronk, 2012) มาสังเคราะห์ร่วมกับขั้นตอนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน (Knowles, 1970) ได้เป็นขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ดังตาราง 6

ตาราง 6 การสังเคราะห์ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (Bronk, 2012)	**ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่** (Knowles, 1970)	**ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต**
	1) การเตรียมผู้เรียนสำหรับการเข้ากิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ได้แก่ การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรม ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และธรรมชาติของการเรียนรู้	**1) การเตรียมผู้เรียน** เป็นการประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกระบวนการ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ การนัดหมายเวลาสถานที่ เพื่อให้ได้ผู้เรียนที่มีความพร้อม มีความต้องการที่จะเรียนรู้ และสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการ
	2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ได้แก่ ความไว้วางใจ มิตรภาพ ความสนุกสนาน และความสะดวกสบาย	**2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน** โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้สะดวกสบาย การทำความรู้จักกันให้เกิดมิตรภาพ ความไว้วางใจ การร่วมมือกัน ความสนุกสนาน และตกลงบทบาทของผู้เรียนที่จะมีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนรู้ร่วมกับผู้สอน
	3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน	
1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นทบทวนและตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง 2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม	4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง ซึ่งสามารถใช้กิจกรรมสำรวจตนเองได้หลายวิธี เช่น การจับกลุ่มพูดคุย แลกเปลี่ยน กิจกรรมสถานการณ์จำลอง เทคนิคการประเมินตนเอง เป็นต้น	**3) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต** 3.1 การสำรวจตนเอง เกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม 3.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (Bronk, 2012)	**ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่** (Knowles, 1970)	**ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต**
3) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำเรื่องที่ตนเองสนใจ	5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 6) การออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ -โครงการเรียนรู้รายบุคคล -การเรียนรู้แบบกลุ่ม	**4) การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้** 1. โครงการเรียนรู้รายบุคคล ทำในลักษณะสัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) 2. การจับกลุ่มย่อย ตามความสนใจที่ใกล้เคียงกันเพื่อให้ผู้เรียนสนับสนุนกันและกัน
4)การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค 5)การมีพี่เลี้ยง (Mentor) และเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันคอยสนับสนุน	7) การช่วยให้ผู้เรียนจัดการและดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองจนสำเร็จลุล่วง (ใช้สัญญาการเรียนรู้เป็นเครื่องมือกำกับ)	**5) การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้** โดยมีผู้วิจัยเป็นพี่เลี้ยง (Mentor) ตลอดกระบวนการ และส่งเสริมให้ผู้เรียนช่วยเหลือกัน
	8) การประเมินผลว่าผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตนเองตั้งเอาไว้เพียงใด	**6) การประเมินผลการเรียนรู้** โดยผู้เรียนประเมินการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ของตนเอง ที่สะท้อนถึงมุมมองที่เปลี่ยนแปลงไปในเรื่องเป้าหมายในชีวิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุป ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต มี 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน 3) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต (3.1 การสำรวจตนเอง และ3.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง) 4) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ 5) การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ โดยรวมใช้ขั้นตอนการจัดกระบวนการศึกษาสำหรับผู้ใหญ่ (Knowles, 1970) เป็นโครงหลัก สอดแทรกด้วยแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ในช่วงของการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ โดยให้ความสำคัญกับการสำรวจต้นทุนเดิมที่ผู้เรียนมีอยู่และมองตนเองให้ชัด เพื่อให้สามารถกำหนด

เป้าหมายในชีวิตได้ และสามารถระบุความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นเรื่องที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิตได้ และให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ทั้งในรูปแบบโครงการเรียนรู้รายบุคคลและการจับกลุ่มย่อยตามความสนใจ เพื่อให้ผู้เรียนยังคงมีผู้วิจัยเป็นพี่เลี้ยงคอยแนะนำให้คำปรึกษาและมีเพื่อนที่จะสนับสนุนกัน ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลรักษาความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายในชีวิตได้ดี

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้ขั้นตอนที่ได้จากขั้นที่ 1 มาสังเคราะห์ร่วมกับขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ได้เป็นขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อการพัฒนากระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Plan) เป็นขั้นตอนของการเตรียมผู้เรียน

2. ขั้นปฏิบัติ (Act) มี 4 ขั้นตอนย่อย ได้แก่

2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

2.2.1 การสำรวจตนเอง

2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

2.3 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

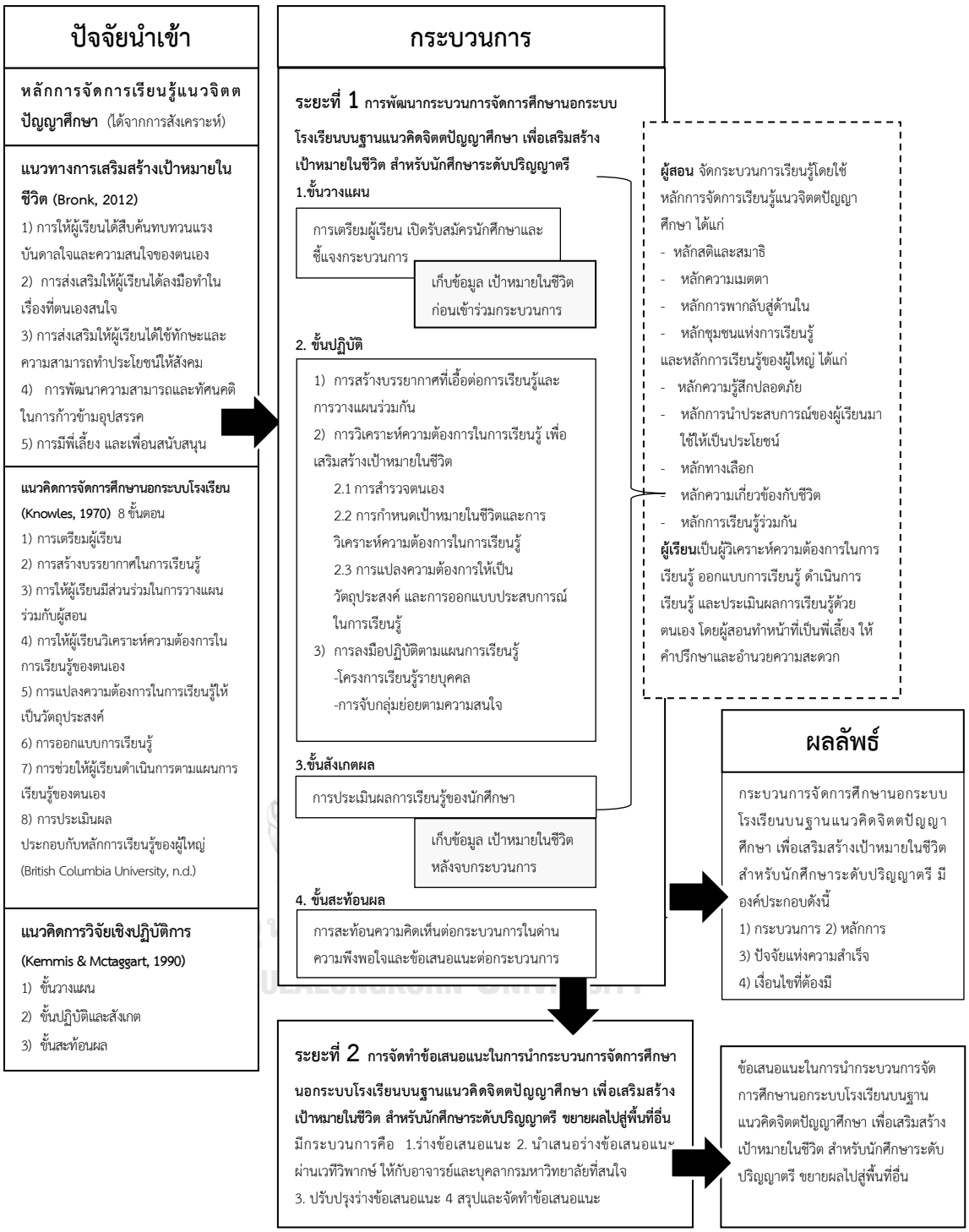
2.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

3. ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นขั้นตอนของการประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

4. ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นขั้นตอนการประเมินกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่ได้พัฒนาขึ้น

(รายละเอียดเพิ่มเติมอยู่ในบทที่ 3)

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยออกแบบกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียน ที่ได้จากขั้นที่ 2 ด้วยหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหลักแนวคิดของการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ควบคู่กับหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา (รายละเอียดเพิ่มเติมอยู่ในภาคผนวก แผนปฏิบัติการ)



ภาพ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ 2) เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการศึกษาเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

เนื่องจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการพัฒนามาจากฐานคติความเชื่อที่มุ่งเน้นบูรณาการเชื่อมโยงความรู้หรือทฤษฎีเชิงปฏิบัติการที่ได้จากการทำวิจัยกับการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในสนามหรือสถานที่ปฏิบัติงานผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยอาศัยการสะท้อนความคิดใคร่ครวญไปมาในเชิงวิพากษ์ผลการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำไปตามแผนการที่วางไว้ว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จหรือไม่อย่างไร รวมทั้งมีปัจจัยเกื้อหนุนและขัดขวางความสำเร็จในการแก้ปัญหาอะไรบ้าง และจะต้องดำเนินการอย่างไร จึงจะทำให้เข้าสู่สภาวการณ์ที่นำความสำเร็จนั้นมา ดังนั้น กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยที่มีลักษณะเป็นเกลียวเวียนหรือวงจรต่อเนื่องกันไป (Spiral of Steps) ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติ ขั้นสังเกตผล และขั้นสะท้อนผล ตามแนวคิดของ Kemmis and McTaggart (1990) และบูรณาการร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ ได้แก่ การจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชน และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ได้จากการสังเคราะห์ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมีสถานะการลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่สมบูรณ์ การเลือกตัวอย่าง ใช้การคัดเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Selection) กล่าวคือ ให้นักศึกษาที่สนใจเป็นผู้สมัครเข้าร่วมกระบวนการเอง โดยกำหนดโควต้ารับสมัครจากทุกคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งมีทั้งหมด 6 คณะ คณะละ 4 คนเท่ากัน รวมจำนวน 24 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ 1) สามารถร่วมกระบวนการได้อย่างต่อเนื่อง 2) มีความสนใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิต ทั้งนี้ อาจปรับให้มีจำนวนมากกว่าหรือน้อยกว่านี้เล็กน้อยตามสถานการณ์และความเหมาะสม และเพื่อให้ได้ตัวอย่างที่มีความพร้อมและสนใจที่จะพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

เหตุผลที่เลือกนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพราะนักศึกษาอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านระหว่างการศึกษาในระดับมัธยมศึกษามาเข้าสู่อุดมศึกษา การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตในชั้นปีนี้จะช่วยให้นักศึกษาตั้งต้นทิศทางการใช้ชีวิต บริหารจัดการตนเองได้ และมีพื้นฐานที่ดีสำหรับระดับชั้นปีที่สูงขึ้นไป และเหตุผลที่กำหนดจำนวนตัวอย่าง 24 คน เนื่องจากในกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้เข้าร่วมทุกคนควรได้ร่วมเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง นำประสบการณ์นั้นมาใคร่ครวญ สะท้อนการเรียนรู้ผ่านการสนทนาและได้คำตอบที่มีความหมายต่อตนเอง มิใช่การสอนโดยให้ข้อมูลจากผู้สอน ดังนั้น การมีผู้เข้าร่วมกลุ่มเล็กจะช่วยให้ผู้จัดการเรียนรู้รับรู้จังหวะการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมได้ว่า แต่ละคนเรียนรู้ได้ช้าหรือเร็วอย่างไร ไปถึงวัตถุประสงค์ที่วางไว้หรือไม่ และควรปรับกระบวนการเรียนรู้ให้เหมาะสมอย่างไร นอกจากนี้ การประเมินผลการจัดกระบวนการ ผู้วิจัยใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งผู้วิจัยจะสะท้อนภาพเหล่านี้ได้ดี เมื่อมีจำนวนตัวอย่างไม่มากเกินไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

1.1 การพัฒนาเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย แบ่งตามขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ได้แก่

ระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. การจัดประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อแผนปฏิบัติการ

ใช้เครื่องมือในการวิจัย คือ **แบบบันทึกการจัดประชุม** มีประเด็นดังนี้

1) การดำเนินงานในแผนปฏิบัติการนี้ได้สะท้อนถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาหรือไม่ อย่างไร

2) ผู้วิจัยได้เรียบเรียงองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและสอดแทรกในกระบวนการต่าง ๆ ไว้เพียงพอหรือไม่ อย่างไร

3) องค์ประกอบของแผนปฏิบัติการนี้มีครบถ้วนหรือไม่ ควรเพิ่มเติมหรือปรับปรุงส่วนใดหรือไม่ อย่างไร

4) ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

2.การดำเนินการจัดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่

2.1 ใบสมัครเข้าร่วมกระบวนการ เพื่อได้ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษา มีคำถาม ได้แก่ ชื่อ นามสกุล สาขาวิชา คณะ เพศ อายุ และเหตุผลที่สนใจเข้าร่วมกระบวนการ

2.2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนเข้าร่วมกระบวนการ ใช้สัมภาษณ์นักศึกษา เพื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา มีคำถาม ได้แก่

1) เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาเป็นเรื่องอะไร เพราะอะไรเรื่องนั้นจึงสำคัญกับนักศึกษา

2) ในความรู้สึกของนักศึกษา เป้าหมายในชีวิตของตนเองมีความชัดเจนหรือไม่ เพราะอะไร

3) นักศึกษาค้นพบเป้าหมายในชีวิตได้อย่างไร มีใครหรืออะไรเป็นแรงบันดาลใจ

4) เป้าหมายของนักศึกษาเกี่ยวข้องกับใคร หรือมีผลกระทบกับใครบ้าง

5) นักศึกษาได้ทำอะไรบ้าง เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

6) นักศึกษามีความคาดหวังว่าจะได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกระบวนการ

2.3 แบบบันทึกภาคสนาม เพื่อให้ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่ได้ดำเนินการและข้อสังเกตที่เกิดขึ้น มีประเด็นในการบันทึก ได้แก่ เวลา เหตุการณ์/การดำเนินงาน สิ่งที่สังเกตเห็น ประเด็นสำคัญ และการแปลความ

2.4 แบบบันทึกการทบทวนหลังจัดกระบวนการ (After Action Review) เป็นเครื่องมือให้คณะทำงานวิจัย ได้แก่ผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และกระบวนกร (ผู้จัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา) ใช้ในการประชุมทบทวนการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง มีประเด็นคำถาม ดังนี้

1) ในภาพรวม กระบวนการในวันนี้ประสบผลสำเร็จตามที่วางวัตถุประสงค์ไว้หรือไม่ เพราะอะไร

2) ยังมีประเด็นใดที่นักศึกษาต้องการการดูแล ติดตาม และจัดกระบวนการเรียนรู้เสริมอีกในครั้งต่อไป

3) สิ่งใดที่ควรพัฒนาและปรับปรุง ให้กระบวนการครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4) ข้อสังเกต หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตให้นักศึกษาคืออะไร

2.5 แบบรายงานตนเองของนักศึกษา ใช้สำหรับให้นักศึกษาบันทึกการเรียนรู้ของตนเอง ระหว่างที่ดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้ มีทั้งหมด 3 ตอน

ตอนที่ 1 สัญญาการเรียนรู้ มีประเด็นในการบันทึก ได้แก่ วัตถุประสงค์ วิธีการ ทรัพยากรที่ต้องใช้ หลักฐานแห่งความสำเร็จ วิธีการและเกณฑ์ประเมินผล และวัน เดือน ปีที่คาดว่าจะสำเร็จ

ตอนที่ 2 บันทึกการเรียนรู้ มีประเด็นในการบันทึก ได้แก่ แผน ผลการปฏิบัติ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นและความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสิ่งที่จะดำเนินการต่อ (โดยให้บันทึกเป็นรายสัปดาห์)

ตอนที่ 3 ผลการเรียนรู้ มีประเด็นให้นักศึกษาสะท้อนตนเอง ดังนี้

1) นักศึกษาได้ทำอะไรบ้างในการศึกษาเรียนรู้ และวิธีการไหนที่ได้ผล หรือไม่ได้ผลสำหรับตนเอง เพราะอะไร

2) การเรียนรู้สำคัญและการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

3) เมื่อได้ค้นคว้าหาคำตอบผ่านสัญญาการเรียนรู้แล้ว เป้าหมายในชีวิตของชัดเจนมากขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

2.6 แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม สำหรับให้นักศึกษาประเมินกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี หลังจากจบการจัดกระบวนการแล้ว มีประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มดังนี้

1) นักศึกษารู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการนี้หรือไม่ เพราะอะไร

2) สำหรับนักศึกษาแล้ว การเรียนรู้ขั้นตอนไหนที่มีความสำคัญกับนักศึกษาบ้าง

3) อะไรเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการเรียนรู้ในครั้งนี้

4) มีปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยจัดกระบวนการนี้ประสบความสำเร็จ

5) อะไรคือสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการจัดกระบวนการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาให้สำเร็จ

6) การเรียนรู้ครั้งต่อไป ควรปรับเปลี่ยนอะไรเพื่อให้การเรียนรู้ราบรื่นกว่าครั้งนี้

2.7 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเข้าร่วมกระบวนการ ใช้สัมภาษณ์นักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตและการเรียนรู้ของนักศึกษา หลังจากเข้าร่วมกระบวนการแล้ว มีคำถามดังนี้

1) หลังจากเข้าร่วมกระบวนการแล้ว เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาตอนนี้คืออะไร เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกระบวนการหรือไม่ อย่างไร

2) ระหว่างกระบวนการ นักศึกษาใช้วิธีการเรียนรู้อย่างไรบ้างที่ช่วยให้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตได้

3) นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ หรือไม่ ทั้งพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก

ระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

มีเครื่องมือในการวิจัยคือ **แบบบันทึกการจัดเวทีวิพากษ์** มีประเด็นในการวิพากษ์ ดังนี้

1) กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในสถาบันการศึกษาของท่านหรือไม่ ควรมีการพัฒนาและปรับปรุงอย่างไรบ้าง

2) ร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความครอบคลุม ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ ควรพัฒนาและปรับปรุงอย่างไรบ้าง

โดยสรุปแล้ว ในงานวิจัยนี้มีเครื่องมือในการวิจัยทั้งหมด 9 เครื่องมือ ซึ่งเมื่อพัฒนาเสร็จแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ ความถูกต้อง ความชัดเจน ความครบถ้วน และนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุง จึงได้เครื่องมือในการวิจัยที่มีประสิทธิภาพ (รวบรวมไว้ในภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย) นอกจากนี้ ยังมีเครื่องมือในการวิจัย ที่ให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินคุณภาพ คือ แผนปฏิบัติการในการการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งในแผนปฏิบัติการนี้ได้สอดแทรกใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ ที่ใช้เก็บร่องรอยการเรียนรู้ของนักศึกษาด้วย มีวิธีการพัฒนาแผนปฏิบัติการดังที่จะกล่าวถึงในข้อต่อไป

1.2 การพัฒนาแผนปฏิบัติการในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดและทฤษฎีจากการทบทวนวรรณกรรม และพัฒนาแผนปฏิบัติการตามแนวคิดและทฤษฎีที่ได้ศึกษา

ผู้วิจัยได้ออกแบบกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งใช้เวลาทั้งหมด 25 ชั่วโมง และการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ 4 สัปดาห์ แบ่งเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1) การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา มีคำถาม 5 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

2) การอบรมเชิงปฏิบัติการ ทั้งหมด 4 ครั้ง รวมเป็นเวลา 22 ชั่วโมง

ครั้งที่ 1 มองตนเองออก : การสำรวจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์ให้ตนเองและผู้อื่น เป็นเวลา 12 ชั่วโมง (2 วัน)

ครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้ : การวางแผนการเรียนรู้ของนักศึกษาในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยการเขียนสัญญาการเรียนรู้ เป็นเวลา 6 ชั่วโมง (1 วัน) หลังจากนั้น นักศึกษาจะได้ลงมือปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ ระยะเวลา 4 สัปดาห์

ครั้งที่ 3 นำเสนอผล : การจัดเวทีนำเสนอผลการเรียนรู้ และสรุปการเรียนรู้ เป็นเวลา 4 ชั่วโมง (1 วัน)

3) เมื่อจบการจัดกระบวนการแล้ว จะมีการเก็บข้อมูลดังนี้

การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เป็นเวลา 30 นาที มีคำถามทั้งหมด 5 ข้อเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตรวมทั้งการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

การสัมภาษณ์กลุ่ม 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 5 ข้อ เพื่อถอดบทเรียนในด้านความพึงพอใจและข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ รวมถึงปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกระบวนการ

กิจกรรมต่าง ๆ จำแนกได้ตามขั้นตอนของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ได้เป็นโครงสร้างของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน ดังนี้

ตาราง 7 โครงสร้างของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ขั้นตอนของกระบวนการ	กิจกรรม	ระยะเวลา
ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน (Plan)		
การเตรียมผู้เรียน	การประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษา ดำเนินการตั้งแต่วันที่ 9-20 พฤศจิกายน 2562	
	กิจกรรมที่ 1 นัดหมายชี้แจงกิจกรรมและสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ ดำเนินการตั้งแต่ 21-29 พฤศจิกายน 2562	30 นาที/คน
ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ (Act)		
	การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 มองตนเองออก (12 ชั่วโมง) จัดวันที่ 30 พฤศจิกายน ถึง 1 ธันวาคม 2562	
2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน	**กิจกรรมที่ 2** เปิดการอบรมและทำความรู้จักกัน	1 ชั่วโมง 30 นาที
	กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต	1 ชั่วโมง 30 นาที
2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต	**กิจกรรมที่ 4** กราฟชีวิต	1 ชั่วโมง 30 นาที
2.2.1 การสำรวจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง การทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม	**กิจกรรมที่ 5** วงล้อชีวิตและสะท้อนการเรียนรู้ (วันที่ 1)	1 ชั่วโมง 30 นาที
	กิจกรรมที่ 6 ทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ	3 ชั่วโมง
	กิจกรรมที่ 7 คุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ และสะท้อนการเรียนรู้ (วันที่ 2)	3 ชั่วโมง
	การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้ (6 ชั่วโมง) จัดวันที่ 14 ธันวาคม 2562 (หมายเหตุ : เว้นระยะ 2 สัปดาห์ จากการอบรมครั้งที่ 1)	
2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิตและวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้	**กิจกรรมที่ 8** กิจกรรมภาพวาด 5 ปีข้างหน้า	3 ชั่วโมง
2.3 การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้	**กิจกรรมที่ 9** การเขียนสัญญาการเรียนรู้ และสะท้อนผลการเรียนรู้	3 ชั่วโมง

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนของกระบวนการ	กิจกรรม	ระยะเวลา
2.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้	**การดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้** พร้อมทั้งบันทึกในแบบรายงานตนเอง และผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตามสนับสนุน เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ช่วงวันที่ 15 ธันวาคม 2562 ถึง 10 มกราคม 2563	
ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกตผล (Observe)		
3.1 การสังเกตผลระหว่างการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ	เก็บข้อมูลโดยการบันทึกภาคสนาม บันทึกการทบทวนหลังจัดกิจกรรม การเก็บร่องรอยการเรียนรู้จากใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละวัน และแบบรายงานตนเองที่นักศึกษาใช้ระหว่างการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
3.2 การสังเกตผลหลังการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ	**การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3** นำเสนอผล ตาม **แผนกิจกรรมที่ 10** จัดวันที่ 11 มกราคม 2563	4 ชั่วโมง
	การสัมภาษณ์รายบุคคล หลังเข้าร่วมกระบวนการเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ (วันที่นัดหมายอยู่ในช่วงวันที่ 11-14 มกราคม 2563 แล้วแต่ที่นักศึกษาสะดวก)	30 นาที/คน
ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect)		
การสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ	การสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อทราบความคิดเห็นต่อกระบวนการ ในด้านความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมีของกระบวนการ จัดวันที่ 11 มกราคม 2563	2 ชั่วโมง

หมายเหตุ : รายละเอียดของกิจกรรม อยู่ในภาคผนวก ค แผนปฏิบัติการ

การออกแบบกระบวนการในแต่ละขั้นตอนใช้หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง 8 การออกแบบกระบวนการด้วยหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

<table>
<tr><td colspan="3">1.ขั้นวางแผน (Plan): ขั้นเตรียมผู้เรียน
การประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษาโดยสมัครใจ และจัดกิจกรรมที่ 1 นัดหมายชี้แจงกิจกรรมและสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ (ใช้เวลา 30 นาที/คน)
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจรายละเอียดของกระบวนการ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วม
2. เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</td><td>การออกแบบกระบวนการ</td></tr>
<tr><td>ความรู้สึกปลอดภัย</td><td>ทักทายผู้เรียนอย่างไม่เป็นทางการและแจ้งให้ผู้เรียนทราบรายละเอียดของกิจกรรมตั้งแต่เริ่ม</td><td rowspan="5">1.สร้างความคุ้นเคยกับนักศึกษา ชี้แจงเกี่ยวกับความสำคัญของการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและรายละเอียดของกระบวนการ ได้แก่ วัตถุประสงค์ ลำดับหัวข้อ ระยะเวลา ฯลฯ เน้นการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ และเปิดโอกาสให้ซักถาม เพื่อให้พวกเขามีส่วนร่วม

2.เมื่อนักศึกษาเข้าใจดีแล้ว ให้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย
3.สัมภาษณ์เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา โดยใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้นักศึกษากล้าเปิดเผยตนเอง ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน และช่วยสะท้อนให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงจุดแข็งของตนเองที่จะมาต่อยอดพัฒนาในกระบวนการ</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>เปิดโอกาสผู้เรียนได้ดึงจุดแข็งมาใช้ รวมทั้งรับฟังความคิดเห็นและข้อมูลต่างๆ จากผู้เรียน เพื่อช่วยให้เขาไปถึงเป้าหมายการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>สร้างโอกาสที่ผู้เรียนจะได้ให้ข้อมูลความคิดเห็นและเสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>สร้างแรงกระตุ้นจากภายใน โดยช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ที่จะได้จากการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</td></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>-</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง กล่าวคือ การรับฟังอย่างมีสติ และเอาใจเขามาใส่ใจเรา</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>-</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

<table>
<tr><td colspan="3">2. ขั้นปฏิบัติ (Act)
2.1 ขั้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน
วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นักศึกษาได้ทำความรู้จักกัน และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย
2.เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการได้แก่ ความหมายและความสำคัญของเป้าหมายในชีวิต และแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้
3. เพื่อให้นักศึกษามองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ และเข้าใจบทบาทของตนเอง</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</td><td>การออกแบบกระบวนการ</td></tr>
<tr><td>ความปลอดภัย</td><td>สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิด และกระตุ้นให้กล้าเสี่ยงที่จะทำสิ่งใหม่</td><td rowspan="9">1. การทบทวนวัตถุประสงค์ของการอบรมและแนะนำตัวคณะผู้วิจัยอย่างเป็นกันเอง
2. ใช้กิจกรรมและเกมต่าง ๆ เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจคำว่าสติผ่านประสบการณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานการสังเกตเห็นปรากฏการณ์ภายใน
3.ใช้คำถามที่ชวนให้นักศึกษาสังเกตและทบทวนตนเอง แล้วให้นักศึกษาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนใหม่อย่างทั่วถึง ด้วยท่าทีของการรับฟังกันและกัน
4.การทำความเข้าใจเนื้อหาเกี่ยวความหมายของเป้าหมายในชีวิตและแนวทางการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ใช้การฝึกวิเคราะห์ร่วมกันทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กับคำตอบที่มาจากประสบการณ์ของนักศึกษาแล้วจึงค่อยอธิบายเสริม
5.ให้นักศึกษาได้สะท้อนความเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร ประโยชน์ที่จะได้จากการเรียนรู้คืออะไร ตนเองมีบทบาทอย่างไรในการเข้าร่วมกิจกรรม</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>ใช้คำถามที่จะดึงเอาเนื้อหาที่กำลังเรียนให้มาจากผู้เรียน เมื่อใดก็ตามที่มีโอกาส</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>สร้างโอกาสที่ผู้เรียนจะได้ให้ข้อมูลความคิดเห็นและเสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>สร้างแรงกระตุ้นจากภายใน โดยช่วยให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>ใช้กิจกรรมที่มีการจับคู่และการจับกลุ่มย่อย</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</td></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>การสอดแทรกการฝึกความรู้สึกตัวในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว รู้เท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่างของตนเอง</td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การตั้งคำถามที่ลงลึก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ในกิจกรรมมาเชื่อมโยงกับชีวิต</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>ผู้สอนและผู้เรียนเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน โดยต้อนรับความคิดเห็นของทุกคน เพื่อเปิดโอกาสให้ความเป็นไปได้ใหม่</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.2 ขั้นการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต

2.2.1 การสำรวจตนเอง

2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าของประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง การทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม รวมทั้งเกิดกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

2.นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต และสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้		**การออกแบบกระบวนการ**
ความปลอดภัย	สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิด ให้โอกาสผู้เรียนได้ทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกัน	1.กระบวนการเรียนรู้สอดแทรกการฝึกสติ การทำสมาธิ และการสังเกตความคิดและความรู้สึกของตนเองทั้งในขณะที่เขียน พูด และรับฟังเพื่อน เพื่อให้นักศึกษาเท่าทันการตัดสินและมีพื้นที่ในใจที่จะเกิดความเข้าใจใหม่ 2. นักศึกษาได้เรียนรู้หลายแนวคิดเกี่ยวกับโลกภายใน เช่น บุคลิกภาพ ความเข้มแข็งในตนเอง การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ฯลฯ และได้ใช้โหมดการรับรู้ตนเองที่หลากหลาย ทั้งความคิด ความรู้สึก จินตนาการ ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย การเขียนอย่างอิสระ การใช้ศิลปะ ฯลฯ คำตอบไม่มีตายตัว แนวคิดที่ให้มีไว้เพียงเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ตนเอง นักศึกษาเป็นผู้ชี้นำตนเองว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่ออะไร 3. นักศึกษาได้บ่มเพาะความรักความเมตตา โดยการตระหนักถึงคุณค่าของความสัมพันธ์และผู้คนที่ตนเคยพบเจอ และกำหนดเป้าหมายในชีวิต โดยเชื่อมโยงศักยภาพของตนเองกับการสร้างคุณค่าให้ตนเองและผู้อื่น
ทางเลือก	นำพาการเรียนรู้ให้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการ เช่น นำการสนทนากลุ่มและให้เสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้	
ความเกี่ยวข้องกับชีวิต	ให้เวลาแก่ผู้เรียนในการทบทวนถึงการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ ว่าจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ประยุกต์กับสถานการณ์ของพวกเขาอย่างไร	
การเรียนรู้ร่วมกัน	วางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน	
หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้		
สติและสมาธิ	-การสอดแทรกการฝึกความรู้สึกตัวในกิจกรรมและส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน -การสงบนิ่งก่อนเข้าสู่กิจกรรมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ในรูปแบบต่าง ๆ	

<table>
<tr><th colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</th><th>การออกแบบกระบวนการ</th></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>การเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น การช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจกัน</td><td rowspan="3">4. นักศึกษาได้ใช้เวลาใคร่ครวญถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับการนำไปใช้ สลับการแลกเปลี่ยนกับเพื่อนโดยเป็นกระจกสะท้อนให้กัน และให้กำลังใจกัน ส่วนใหญ่มักเริ่มจากกลุ่มย่อยต่อด้วยวงใหญ่ เพื่อให้กล้าพูดได้อย่างสบายใจ และได้สรุปความเข้าใจร่วมกัน
5.นักศึกษาได้มีส่วนในการประเมินการเรียนรู้ทั้งระหว่างและหลังกิจกรรมผ่านการอภิปรายกลุ่มและการเขียนบันทึก</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้โหมดการรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวม</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>การจัดสมดุลระหว่างช่วงที่ผู้เรียนใช้เวลาตามลำพังกับช่วงที่ดูแลกลุ่ม ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสร้างความหมายของสิ่งที่กำลังเรียนรู้ และส่งเสริมพลังความมั่นคงภายในและความมุ่งมั่นให้กัน</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.3 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้
วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นักศึกษาแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์
2. เพื่อให้นักศึกษาออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ของตนเอง ในรูปแบบของสัญญาการเรียนรู้ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์</td></tr>
<tr><th colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</th><th>การออกแบบกระบวนการ</th></tr>
<tr><td>ความปลอดภัย</td><td>กระตุ้นให้ผู้เรียนกล้าเสี่ยงที่จะสิ่งใหม่โดยไม่กลัวผิดพลาด ให้โอกาสผู้เรียนได้ทำงานเป็นคู่หรือเป็นกลุ่มเพื่อช่วยเหลือกัน</td><td rowspan="7">1.การเขียนสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาได้เป็นเจ้าของการเรียนรู้ เลือกหัวข้อและวิธีการเรียนรู้ตามที่ตนเองสนใจ โดยต่อยอดจากพื้นฐานการรู้จักตนเอง รวมถึงกรณีที่นักศึกษายังไม่ชัดเจนว่าจะพัฒนาตนเองเรื่องอะไร ผู้วิจัยทำหน้าที่ช่วยตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษามองเห็นความต้องการของตนเองได้ชัดเจนขึ้น และเป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาที่กำหนด
2. นักศึกษาได้บอกเล่าสัญญาการเรียนรู้ให้เพื่อนรับฟัง แล้วแลกเปลี่ยนมุมมองและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ รวมทั้ง วางแผนการช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยตามความสนใจ และผู้วิจัยจะทำหน้าที่ช่วยเหลือและแนะนำแหล่งเรียนรู้ให้นักศึกษาแต่ละคน</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>ใช้วิธีการที่เหมาะกับสไตล์การเรียนรู้ต่าง ๆ</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>-นำพาการเรียนรู้ให้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ
-ให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดโครงสร้างเนื้อหา หัวข้อ และกิจกรรมการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>พยายามจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เข้ากับความต้องการของผู้เรียนแต่ละคน ทุกครั้งที่เป็นไปได้</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>วางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</td></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>ส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน</td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>การช่วยเหลือสนับสนุนกันและกัน</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

<table>
<tr><th colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</th><th>การออกแบบกระบวนการ</th></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้เรียนได้ใช้โหมดการรับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวม</td><td rowspan="2">3. ผู้วิจัยส่งเสริมให้นักศึกษาได้นำการดูแลตนเองอย่างสมดุล (การฝึกสติ การดูแลสุขภาพและความสัมพันธ์ การผ่อนคลาย ฯลฯ) ที่ได้เรียนรู้มาฝึกอย่างต่อเนื่องในชีวิต โดยใหระบุวิธีการดูแลสมดุลชีวิตที่อยากฝึกปฏิบัติต่อในสัญญาการเรียนรู้ด้วย</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>การรับฟังโดยไม่พยายามแก้ไขอีกฝ่าย แต่ใช้การช่วยตั้งคำถามอย่างเปิดกว้างเพื่อให้อีกฝ่ายได้เข้าถึงครูภายในตนเอง</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.3 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้
เป็นช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งบันทึกกระบวนการที่ตนเองใช้และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในแบบรายงานตนเอง ส่วนผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือในการทบทวนและปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ของนักศึกษา เสริมกำลังใจ รวมถึงการช่วยประสานแหล่งเรียนรู้ที่นักศึกษาต้องการ</td></tr>
<tr><th colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</th><th>การออกแบบกระบวนการ</th></tr>
<tr><td>ความปลอดภัย</td><td>สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิด</td><td rowspan="9">1.ในการดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาจะได้ฝึกความรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเอง รวมทั้ง เก็บเกี่ยวประเด็นการเรียนรู้ สามารถประเมินตนเองและปรับปรุงพัฒนาการเรียนรู้ของตนเองได้
2. นักศึกษาได้จับกลุ่มศึกษาตามสาขาวิชาซึ่งมีความสนใจใกล้เคียงกัน
3. ในแบบรายงานตนเอง นักศึกษาได้บันทึกทั้งผลการปฏิบัติและความรู้สึกนึกคิดต่อประสบการณ์ที่พบเจอ ทำให้ได้ฝึกทักษะการย้อนมองทบทวนตนเอง
4.การติดตามสนับสนุน ผู้วิจัยเปิดใจรับฟังเรื่องราวทั้งด้านบวกและลบ ทั้งที่เป็นการเติบโตของนักศึกษาและอุปสรรคที่ต้องเจอ และช่วยปรับการตั้งเป้าหมายและวิธีการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับจังหวะชีวิต
5. ให้นักศึกษาวางแผนวิธีการนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้เมื่อครบ 4 สัปดาห์ และสะท้อนการเรียนรู้ตลอดทั้งวัน</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>นำพาการเรียนรู้ให้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>ให้เวลาแก่ผู้เรียนในการทบทวนถึงการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>วางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน</td></tr>
<tr><th colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</th></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>-การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง
-การช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจกัน</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การตั้งคำถามที่ลงลึก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ในกิจกรรมมาเชื่อมโยงกับชีวิต</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>-</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

<table>
<tr><td colspan="3">3.ขั้นสังเกตผล (Observe)
เป็นขั้นตอนการประเมินผลการเรียนรู้ มีการดำเนินงาน ได้แก่ การสังเกตผลระหว่างขั้นตอนการปฏิบัติ (การบันทึกของผู้วิจัยและการเก็บร่องรอยการเรียนรู้) และการสังเกตผลหลังขั้นตอนการปฏิบัติ โดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมการนำเสนอผลการศึกษาด้วยสัญญาการเรียนรู้ และการสรุปการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ นอกจากนี้ยังมีการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เกี่ยวกับการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</td><td>การออกแบบกระบวนการ</td></tr>
<tr><td>ความปลอดภัย</td><td>สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิด และกระตุ้นให้กล้าเสี่ยงที่จะสิ่งใหม่โดยไม่กลัวผิดพลาด</td><td rowspan="9">1.ผู้วิจัยเตรียมบรรยากาศการเรียนรู้ด้วยการให้นักศึกษาทำสมาธิร่วมกัน และคิดทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
2.ช่วงนำเสนอผลการเรียนรู้ นักศึกษาได้เรียนรู้ร่วมกัน จากการรับฟังผลการศึกษาของแต่ละคน ทำให้ได้เห็นตัวอย่างและได้แรงบันดาลใจจากเพื่อน
3. การนำเสนอผลการเรียนรู้ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อเข้าใจด้านในตนเอง ดังนั้นจึงไม่เพียงแต่นำเสนอความรู้หรือประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับระหว่างการปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ แต่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และมุมมองต่อชีวิต
4.ช่วงสรุปการเรียนรู้ ให้นักศึกษาได้กำหนดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป และปิดท้ายด้วยกิจกรรมการชื่นชมและขอบคุณกันและกัน
5. ช่วงการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยยังคงใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ชื่นชมและให้กำลังใจนักศึกษา</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>-สร้างโอกาสที่ผู้เรียนจะได้ให้ข้อมูลความคิดเห็นและเสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>-</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>วางแผนกิจกรรมการเรียนรู้ที่ต้องใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</td></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>การสงบนิ่งก่อนเข้าสู่กิจกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ในรูปแบบต่าง ๆ</td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>-การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง
-การช่วยเหลือสนับสนุนและให้กำลังใจกัน</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การตั้งคำถามที่ลงลึก เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ในกิจกรรมมาเชื่อมโยงกับชีวิต</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>การส่งเสริมพลังความมั่นคงภายในและความมุ่งมั่นให้กัน</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

<table>
<tr><td colspan="3">4.ขั้นสะท้อนผล (Reflect)
เมื่อการเก็บข้อมูล หลังการจัดกระบวนการ ได้แก่ การสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อรับทราบความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการ กระบวนการ รวมถึงปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกระบวนการ</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่นำมาใช้</td><td>การออกแบบกระบวนการ</td></tr>
<tr><td>ความปลอดภัย</td><td>สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับการแลกเปลี่ยนความคิด</td><td rowspan="11">1. ผู้วิจัยเตรียมบรรยากาศการเรียนรู้ด้วยการให้นักศึกษาคิดทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น
2. ผู้วิจัยสะท้อนภาพรวมของการดำเนินกิจกรรมและผลการเรียนรู้ของนักศึกษา
3. ให้นักศึกษาได้มีเวลาในการคิดเตรียมคำตอบ และให้โอกาสทุกคนแสดงความคิดเห็น โดยไม่ตัดสินถูกผิด</td></tr>
<tr><td>การนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ทางเลือก</td><td>สร้างโอกาสที่ผู้เรียนจะได้ให้ข้อมูลความคิดเห็นและเสียงสะท้อนต่อกระบวนการเรียนรู้</td></tr>
<tr><td>ความเกี่ยวข้องกับชีวิต</td><td>-</td></tr>
<tr><td>การเรียนรู้ร่วมกัน</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาที่นำมาใช้</td></tr>
<tr><td>สติและสมาธิ</td><td>-</td></tr>
<tr><td>ความเมตตา</td><td>สร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่มีการตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด</td></tr>
<tr><td>การพากลับสู่ด้านใน</td><td>การมีเวลาเพียงพอสำหรับการใคร่ครวญในความสงบ</td></tr>
<tr><td>ชุมชนแห่งการเรียนรู้</td><td>-</td></tr>
</table>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.2.2 เมื่อผู้วิจัยพัฒนาแผนปฏิบัติการโดยออกแบบกระบวนการด้วยหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่แล้ว ผู้วิจัยได้ส่งแผนปฏิบัติการดังกล่าวให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตตปัญญาศึกษา 2 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านเป้าหมายในชีวิต 1 ท่าน จากนั้น จึงจัดการประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อแผนปฏิบัติการ เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2562

1.2.3 ผู้วิจัยปรับปรุงและพัฒนาแผนปฏิบัติการตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ เมื่อเสร็จเรียบร้อย จึงพร้อมนำไปปฏิบัติจริง

ผลจากการประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ได้ความคิดเห็นต่อข้อคำถามต่าง ๆ ดังนี้

ตาราง 9 ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิในการปรับปรุงแผนปฏิบัติการการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

แนวคำถามในการประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิ	**คำตอบของผู้ทรงคุณวุฒิ**
1. การดำเนินงานในแผนปฏิบัติการนี้ได้สะท้อนถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาหรือไม่ อย่างไร	ผู้วิจัยสามารถอธิบายวิธีการนำหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาใช้ออกแบบกิจกรรมได้ชัดเจน แต่อยากให้เปลี่ยนตำแหน่งการเขียนหลักการให้มาอยู่ใต้สาระสำคัญ ก่อนเริ่มขั้นตอนการจัดกิจกรรม
2 ผู้วิจัยได้เรียบเรียงองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและสอดแทรกในกระบวนการต่าง ๆ ไว้เพียงพอหรือไม่ อย่างไร	ผู้วิจัยเรียบเรียงเนื้อหาเกี่ยวกับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตได้สมบูรณ์ดีแล้ว เพียงแต่อยากให้เพิ่มการอ้างอิง (Reference) ในส่วนสาระสำคัญของแต่ละกิจกรรมว่าเพราะเหตุใดการเรียนรู้ในเรื่องนั้น จึงมีความสำคัญ
3 องค์ประกอบของแผนปฏิบัติการนี้มีครบถ้วนหรือไม่ ควรเพิ่มเติมหรือปรับปรุงส่วนใดหรือไม่ อย่างไร	ในแผนปฏิบัติการที่ส่งมา มีเฉพาะส่วนของแผนการจัดกิจกรรม เพิ่มส่วนเริ่มต้นก่อนเข้าสู่แผนการจัดกิจกรรม คือ คำชี้แจงในการใช้แผนปฏิบัติการ ประกอบด้วย 1.แนวคิดและทฤษฎี (Conceptual framework) โดยสรุปเป็นแผนภาพพร้อมคำอธิบาย 2.เป้าหมาย 3. ตัวชี้วัดความสำเร็จ 4.ขั้นตอนการดำเนินงาน 5.ตารางรวมกิจกรรมทั้งหมด เพื่อให้เห็นภาพรวมว่าการดำเนินงานแต่ละขั้นใช้เวลาเท่าไหร่ 6.การประเมินผล และ7.เงื่อนไขที่จะทำให้การดำเนินงานประสบผลสำเร็จ ในส่วนของแผนการจัดกิจกรรม มีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุง (นอกจากที่ได้กล่าวไปแล้ว) ดังนี้ 1. ขั้นตอนในการทำกิจกรรมแต่ละช่วงให้ระบุเวลาที่ใช้ให้ชัดเจน 2) การประเมินผลให้ระบุประเด็นที่ต้องการประเมินให้ชัดเจน 3) ให้ปรับข้อความในใบความรู้ให้เป็นภาพหรือสื่อที่เข้าใจง่าย 4) ให้เขียนเชื่อมโยงเนื้อหาตอนท้ายแต่ละกิจกรรม ว่าส่งผลต่อการเข้าใจเป้าหมายในชีวิตอย่างไร

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแผนปฏิบัติการตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว และเนื่องจากแผนปฏิบัติการมีรายละเอียดมากกว่าเครื่องมือในการวิจัยอื่น ๆ ผู้วิจัยจึงแยกเอาไว้ไปอยู่ใน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ค แผนปฏิบัติการ เมื่อผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือวิจัยต่างๆ เสร็จแล้วจึงดำเนินการขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน ซึ่งได้รับการอนุมัติเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2562 (อยู่ในภาคผนวก ฉ : ใบรับรองโครงการวิจัย)

1.3 การดำเนินการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ตามแผนปฏิบัติการ ประกอบด้วยขั้นตอน 3 ขั้น ได้แก่

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน (Plan) เป็นการขั้นตอน**การเตรียมผู้เรียน** มีขั้นตอนดังนี้

1) การเตรียมคณะทำงานวิจัย ได้แก่

ผู้จัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้จัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาร่วมกับผู้วิจัย เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาไม่ต่ำกว่า 10 ปี

ผู้ช่วยวิจัย 2 คน ทำหน้าที่ในการช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ การถ่ายภาพ บันทึกวิดีทัศน์ การจดบันทึกการดำเนินกระบวนการ และการสังเกตพฤติกรรม ท่าที และคำตอบของนักศึกษา ทั้งในช่วงการทำกระบวนการกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ และเคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยเตรียมคณะทำงาน โดยการอธิบายแผนปฏิบัติการ ทั้งในส่วนของการจัดกระบวนการกับนักศึกษาและการเก็บข้อมูล การทำความเข้าใจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย รวมทั้งฝึกซ้อมการจัดกระบวนการ

2) การสื่อสารโครงการวิจัย กับคณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และอาจารย์ในคณะต่าง ๆ เพื่อหาเครือข่ายความร่วมมือ และเตรียมดำเนินการ

3) การประชาสัมพันธ์ โดยจัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ และประชาสัมพันธ์ผ่านเครือข่ายอาจารย์แต่ละคณะ กองพัฒนานักศึกษา เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย ติดโปสเตอร์ตามสถานที่หลัก ๆ เช่น โรงอาหาร อาคารเรียน และสื่อ facebook

4) ผู้วิจัยสรุปรายชื่อนักศึกษาที่สมัครและนัดหมายนักศึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อชี้แจงรายละเอียดกระบวนการ ให้นักศึกษาลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และการสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ (แผนกิจกรรมที่ 1 ใช้เวลา 30 นาทีต่อคน) หลังจากนั้น ผู้วิจัยจะกำหนดรหัสผู้ให้ข้อมูลให้นักศึกษาแต่ละคน เพื่อใช้ในการติดตามพัฒนาการการเรียนรู้ของนักศึกษาและป้องกันการรู้ถึงตัวของผู้ให้ข้อมูล

การเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

การเก็บข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาจากใบสมัครเข้าร่วมกระบวนการ ได้แก่ ชื่อนามสกุล คณะ เพศ และอายุ

การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา และความคาดหวังต่อการเข้าร่วมกระบวนการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) ใบสมัครเข้าร่วมกระบวนการ
2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นขั้นตอนของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี พร้อมกับการเก็บข้อมูลในระหว่างดำเนินการ มีขั้นตอนย่อย ได้แก่

2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน ใช้การจัดสิ่งแวดล้อมให้สะดวกสบาย กิจกรรมทำความรู้จักกัน การสำรวจความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต การทำความเข้าใจแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ และการตกลงบทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษา (แผนกิจกรรมที่ 2-3 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต ได้แก่

2.2.1 การสำรวจตนเอง โดยให้ผู้เรียนสืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม (แผนกิจกรรมที่ 4-7 รวมใช้เวลา 12 ชั่วโมง)

2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้อะไรเพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (แผนกิจกรรมที่ 8 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.3 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ให้นักศึกษาทำสัญญาการเรียนรู้ของตนเอง (Learning contract) เพื่อค้นหา ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาในระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยในระหว่างนั้นจะมีการสนับสนุนกันและกันในรูปแบบกลุ่มย่อย (แผนกิจกรรมที่ 9 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

ทั้งนี้ ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2.1 ถึง 2.3 จะจัดในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 ครั้ง ได้แก่ **การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 มองตนเองออก** เป็นการสำรวจตนเองในเรื่องประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง (แผนกิจกรรมที่ 2-7 ใช้เวลา 12 ชั่วโมง) และ**การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้** เป็นการกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้แล้วแปลงเป็นสัญญาการเรียนรู้ (แผนกิจกรรมที่ 8-9 ใช้เวลา 6 ชั่วโมง)

2.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งบันทึกกระบวนการที่ตนเองใช้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นลงในแบบรายงานตนเอง ส่วนผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือ ซึ่งอาจรวมถึงการช่วยจัดสรรทรัพยากร หรือช่วยติดต่อประสานผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่นักศึกษาต้องการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (เป็นเครื่องมือชุดเดียวกับขั้นการสังเกตผลระหว่างการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ)

ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นขั้นตอนการประเมินผลการเรียนรู้ มี 2 ส่วน คือ

3.1 การสังเกตผลระหว่างการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบบันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกเหตุการณ์ การดำเนินงานของผู้วิจัย ทั้งการจัดกระบวนการเรียนรู้และการติดตามสนับสนุนนักศึกษา รวมทั้งข้อสังเกตที่เกิดขึ้น

2) ใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละวัน ใช้เพื่อเก็บร่องรอยการเรียนรู้ (แทรกอยู่ในแผนปฏิบัติการ ท้ายแต่ละกิจกรรม)

3) แบบบันทึกการทบทวนหลังการจัดกระบวนการ เพื่อบันทึกการเรียนรู้จากการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง

4) แบบรายงานตนเองของนักศึกษา

3.2 การสังเกตผลหลังขั้นตอนการปฏิบัติ ได้แก่ **การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3** นำเสนอผล (แผนกิจกรรมที่ 10 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง) และ**การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล** หลังเข้าร่วมกระบวนการ เป็นเวลา 30 นาที เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต หลังการเข้าร่วมกระบวนการ รวมทั้ง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึกภาคสนาม และ 2) แบบรายงานตนเองของนักศึกษา และ 3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก หลังเข้าร่วมกระบวนการ

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการให้นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ โดยใช้วิธี **การสัมภาษณ์กลุ่ม** 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการ กระบวนการ รวมถึงปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกระบวนการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม

1.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้ข้อมูลมีความแม่นตรง น่าเชื่อถือ และป้องกันความผิดพลาด จะต้องมีการตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล ผู้วิจัยจะใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเดียวกัน (บุษกร เชี่ยวจินดากานต์, 2561) ซึ่งในที่นี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา ทั้งโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์กลุ่ม การนำเสนอผลการเรียนรู้จากสัญญาการเรียนรู้ การเก็บร่องรอยการเรียนรู้ และการบันทึกภาคสนาม เพื่อนำข้อมูลมาตรวจสอบและยืนยันความถูกต้อง

จากนั้น ผู้วิจัยจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยนำข้อมูลที่ได้มารวบรวม มี 2 ส่วน คือ

1) ผลการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีหัวข้อได้แก่

- กระบวนการ (Process)
- หลักการ (Principles)
- ปัจจัยแห่งความสำเร็จ (Key Success Factors)
- เงื่อนไขที่ต้องมี (Condition)

2) ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน เกี่ยวกับมุมมองที่มีต่อเป้าหมายในชีวิต และประเด็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงภายในอื่น ๆ อาทิเช่น วิธีคิด มุมมองต่อโลกและชีวิต มุมมองต่อตนเองและผู้อื่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

การดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะเชิญผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจากพื้นที่อื่น ๆ มาร่วมรับทราบถึงผลการศึกษาจากการวิจัยระยะที่ 1 และร่วมให้ข้อคิดเห็นในการพัฒนาข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร คือ อาจารย์และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาจาก ทั่วประเทศ ที่มีความสนใจในด้านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษา การเลือกตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบ

อาสาสมัคร (voluntary sampling) จำนวนตามผู้ที่สนใจสมัครมาเข้าร่วมเวทีวิพากษ์ มีเกณฑ์ คือ 1) เป็นอาจารย์หรือบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่มีประสบการณ์ด้านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต หรือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หรือการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2) เป็นผู้ที่มีความสนใจที่จะนำกระบวนการไปใช้ โดยผู้ที่ยินดีเข้าร่วมเวทีวิพากษ์จะได้รับคำอธิบายรายละเอียดของงานวิจัยตามเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัย และให้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ก่อนเข้าร่วมเวทีวิพากษ์

2.2 วิธีการดำเนินงาน

2.2.1 ร่างข้อเสนอแนะการนำกระบวนการไปสู่การปฏิบัติ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลจากการวิจัยระยะที่1 มาจัดทำร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

2.2.2 นำเสนอร่างข้อเสนอแนะผ่านการจัดเวทีวิพากษ์ ผู้วิจัยจัดเวทีวิพากษ์ เพื่อนำเสนอกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี และนำเสนอร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น โดยเชิญอาจารย์และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่สนใจมาเข้าร่วมรับฟัง และอภิปรายถึงความเป็นไปได้และแนวทางการนำกระบวนการไปใช้ในสถาบันศึกษาของตนเอง และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สรุปเป็นร่างข้อเสนอแนะที่มาจากผู้วิจัย อาจารย์ และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา

2.2.3 ปรับปรุงแก้ไขร่างข้อเสนอแนะ เป็นการนำข้อคิดเห็นจากเวทีวิพากษ์มาปรับปรุงและแก้ไขร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ให้มีความถูกต้องเหมาะสม

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบบันทึกการจัดเวทีวิพากษ์

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ” ผู้วิจัยจะเสนอผลการวิจัยเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ตอนที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ตอนที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผลการศึกษา สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา และส่วนที่ 2 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตาราง 10 ข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการ

ข้อมูลส่วนตัว		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	16	66.7
	หญิง	8	33.3
	รวม	**24**	**100**
อายุ	18	14	58.3
	19	7	29.1
	20	3	12.6
	รวม	**24**	**100**

ข้อมูลส่วนตัว		จำนวน (คน)	ร้อยละ
คณะ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ 4 คน	4	16.6
	ครุศาสตร์ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ 4 คน	4	16.6
	เทคโนโลยีการเกษตร สาขาวิชาสัตวศาสตร์ 2 คน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร 2 คน	4	16.6
	วิทยาการจัดการ สาขาวิชาการตลาดและโลจิสติกส์ 4 คน	4	16.6
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี 2 คน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ 2 คน	4	16.6
	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม สาขาวิชาเครื่องกลและอุตสาหการ 3 คน สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรมช่างกล คน	4	16.6
	รวม	**24**	**100**

จะเห็นได้ว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการเป็นเพศชาย (ร้อยละ 66.7) มากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 33.3) โดยนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ที่มีอายุ 18 ปี มากที่สุด (ร้อยละ 58.3) รองลงมาคือ นักศึกษาที่มีอายุ 19 ปี 20 ปี ตามลำดับ และมีนักศึกษามาจากแต่ละคณะจำนวนเท่ากัน คือ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16.6 โดยนักศึกษาบางคณะมาจากสาขาวิชาเดียวกันทั้งหมด และบางคณะคละสาขาวิชากันมา โดยสาขาวิชาที่มาเข้าร่วมกระบวนการมากที่สุด คือ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ และสาขาวิชาการตลาดและโลจิสติกส์ 4 คน

ส่วนที่ 2 ผลการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

เนื่องจากการนำเสนอผลการศึกษา ในบางช่วงบางตอนมีการเล่าถึงเรื่องราวของนักศึกษาที่มีความต่อเนื่อง การเรียกแทนนักศึกษาด้วยนามสมมุติจะทำให้การอ่านเป็นไปได้อย่างราบรื่นมากกว่าการเรียกด้วยเลขลำดับ ผู้วิจัยจึงขอเรียกนักศึกษาแต่ละคนด้วยนามสมมุติ ดังนี้

ตาราง 11 รายชื่อนามสมมุติของนักศึกษา

คณะ	**ลำดับ**	**นามสมมุติ**
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	คนที่ 1	แตงโม
	คนที่ 2	อุ้ย
	คนที่ 3	บอล
	คนที่ 4	มะนาว
คณะครุศาสตร์	คนที่ 1	เลิศ
	คนที่ 2	โอม
	คนที่ 3	บอย
	คนที่ 4	เบสท์
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	คนที่ 1	โบ๊ท
	คนที่ 2	เบล
	คนที่ 3	พลอย
	คนที่ 4	นิล
คณะอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี	คนที่ 1	โจ
	คนที่ 2	วิน
	คนที่ 3	ซัน
	คนที่ 4	ไอติม
คณะวิทยาการจัดการ	คนที่ 1	โน
	คนที่ 2	เปิ้ล
	คนที่ 3	น๊อต
	คนที่ 4	แทน
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	คนที่ 1	อาร์ม
	คนที่ 2	บีม
	คนที่ 3	ดิว
	คนที่ 4	โซดา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ผลการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่พัฒนาขึ้นสามารถสรุปได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Plan)

ผู้วิจัยได้เตรียมคณะทำงานวิจัย และสื่อสารโครงการวิจัย กับคณะผู้บริหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และอาจารย์ในคณะต่าง ๆ เพื่อประสานความร่วมมือ จากนั้นเข้าสู่ขั้นตอน**การเตรียมผู้เรียน** มีขั้นตอนดังนี้

1.1 การประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษาโดยความสมัครใจ

ใช้วิธีการสื่อสารผ่านโปสเตอร์ ช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ ประชาสัมพันธ์ผ่านอาจารย์แต่ละคณะ รวมถึงขอเวลาเข้าพบนักศึกษาบางสาขาวิชาที่มีโอกาส เพื่อรับสมัครนักศึกษาจากทุกคณะตามความสมัครใจ โดยในใบสมัครมีคำถามปลายเปิดว่าอะไรทำให้นักศึกษาสนใจเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า นักศึกษาต้องการพัฒนาตนเอง อยากพบเพื่อนใหม่ อยากได้แนวทางที่ช่วยให้ชัดเจนในตนเองมากขึ้น

1.2 การสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงความสำคัญของกระบวนการ

ใช้การจัดกิจกรรมที่ 1 นัดหมายชี้แจงกิจกรรมและสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม โดยนัดหมายเป็นรายบุคคล ใช้เวลาคนละ 30 นาที เพื่อชี้แจงความสำคัญและรายละเอียดของโครงการ และการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงผลดีที่ตนเองได้รับโดยตรงจากการร่วมโครงการ และทราบถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับนักศึกษากลุ่มอื่น เมื่อนำผลการศึกษาไปใช้ขยายผลเป็นแนวทางในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

1.3 การศึกษาการรับรู้เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

เมื่อได้ชี้แจงกิจกรรมแล้วจึงสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับความรู้สึกของนักศึกษาที่มีต่อเป้าหมายในชีวิตของตนเองว่ามีความชัดเจนหรือไม่ เป้าหมายนั้นคืออะไร และนักศึกษาได้เริ่มต้นทำอะไรแล้วบ้างเกี่ยวกับเป้าหมายนั้น

ผลการสัมภาษณ์ พบว่า มีนักศึกษาที่มีเป้าหมายในชีวิตค่อนข้างชัดเจน 11 คน กล่าวคือ รู้ว่าตนเองชอบและถนัดอะไร ได้เข้ามาเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองสนใจ เคยได้รับการสนับสนุนให้ทำสิ่งที่ชอบ เช่น

“ผมมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าอยากเป็นครูเพราะเคยมีครูสอนให้ทำงานฝีมือ แล้วให้ผมไปสอนรุ่นน้องด้วย ผมก็เลยชอบทางนี้ พ่อแม่ก็สนับสนุน ผมเห็นภาพว่าวันหนึ่งผมต้องไปยืนสอนนักเรียน และให้โอกาสนักเรียนเหมือนที่เราเคยได้รับครับ” (เบสท์, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2562)

เป้าหมายของบางคนมาจากประสบการณ์ไม่ดีในอดีตที่เคยพบเจอ เช่น โนเล่าว่าเคยไปฝึกงานที่โรงงานแล้วถูกผู้จัดการต่อว่าดูถูก เขาจึงมีความตั้งใจว่าอยากจะเป็นผู้จัดการโรงงานและดูแลลูกน้องด้วยความใส่ใจให้ดีกว่าที่เขาพบมา นอกจากนี้ มีนักศึกษาจำนวน 3 คนที่เรียนจบม.6 แล้วไปทำงานก่อนที่จะกลับมาเรียน ทำให้มีประสบการณ์ชีวิตและมองเห็นเป้าหมายของตัวเอง เช่น

"พอจบม.6 ผมก็เคยไปทำงานบริการในโรงแรมมาแล้ว ก็เลยรู้คุณค่าของเงิน อยากกลับมาเรียนเพื่อจะที่สอบเป็นข้าราชการ เพื่อความมั่นคงและเป็นที่พึ่งครอบครัวให้ได้" (บอล, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2562)

ในขณะเดียวกัน มีนักศึกษาที่ยังมีเป้าหมายไม่ชัดเจน 13 คน กล่าวคือ ยังไม่ค่อยรู้ว่าตนเองถนัดและชอบอะไร เลือกสาขาวิชาตามคะแนนที่สอบได้ หรือวิชาที่เลือกเรียนสามารถไปต่อได้หลายอาชีพ จึงยังสับสน ไม่ชัดเจน เช่น นักศึกษาที่เรียนอยู่สาขาวิชาภาษาอังกฤษ กล่าวว่า

"หนูไม่แน่ใจว่าอยากเป็นอะไร แค่ชอบภาษาอังกฤษ อยากพูดอยากสื่อสารได้" (มะนาว, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2562)

หรือในบางกรณีก็มีความชอบ ความสนใจที่ไม่ตรงกับความต้องการของที่บ้าน เช่น เปิ้ลเล่าว่าตนเองชอบทำอะไรลุย ๆ ออกไปเดินป่า อยากเป็นทหาร แต่ที่บ้านเห็นว่าเป็นผู้หญิงจึงอยากให้ทำงานสบายในสำนักงานติดแอร์ จึงแนะนำให้มาเรียนในสาขาวิชาโลจิสติกส์ ซึ่งเธอก็คิดว่าคงจะหางานทำได้ง่าย แต่ยังไม่รู้ว่านิสัยของตัวเองจะเหมาะกับลักษณะงานนี้หรือไม่

ส่วนมุมมองที่นักศึกษามีต่อเป้าหมายในชีวิต พบว่านักศึกษามองว่าเป้าหมายในชีวิตว่ายังเป็นเรื่องที่อยู่ไกลในอนาคต เป็นมุมมองกว้าง ๆ แต่ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดของสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งพบมุมมองนี้ทั้งในกลุ่มนักศึกษาที่พอจะมีเป้าหมายอยู่บ้าง และกลุ่มที่ยังไม่ชัดเจน บางคนคิดว่าเรียนจบจึงค่อยเริ่มวางแผนหรือหาประสบการณ์ เช่น นักศึกษาที่อยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง กล่าวว่า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

"ผมอยากเป็นเจ้าของบริษัทที่ทำสินค้นแบบดังๆ ไปเลยครับ เหมือน Samsung เป็นวิวัฒนาการเปลี่ยนแปลงโลก แต่ผมยังไม่ได้เริ่มทำอะไรเลย" หรือนักศึกษาอีกคนกล่าวว่า *"เป้าหมายผมยังไม่ชัดเจน คิดว่าจะเรียน ค่อยๆ หาตัวเองไป จบก็หางานทำครับ"* (น๊อต, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2562)

นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษาบางคนมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าและเบื่อหน่ายด้วย ดังคำพูดของนักศึกษา

"พ่อแม่หนูไปทำงานต่างจังหวัดตั้งแต่เด็ก ตอนนี้เขาจะกลับมาอยู่สกลนครแล้ว เลยอยากให้หนูเรียนที่นี่ ใกล้บ้าน แต่หนูอยากไปเรียนที่ม.ใหญ่กว่านี้ ปีหน้าหนูอยากจะไปสอบเข้าที่ใหม่ ก็ยังตกลงกับที่บ้านไม่ได้ ตอนนี้เลยไม่ค่อยมีกำลังใจ ทะเลาะกับพี่สาวก็บ่อยด้วยค่ะ" (เบล, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2562)

โดยสรุปแล้ว พบว่านักศึกษามีทั้งกลุ่มที่พอจะรู้เป้าหมายในชีวิตและกลุ่มที่ยังมีเป้าหมายไม่ชัดเจน แต่ทั้งสองกลุ่มยังไม่ได้เริ่มวางแผนหรือลงมือทำสิ่งที่จะสอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง เพราะยังขาดการชี้แนะแนวทาง ผลจากการศึกษานี้นำไปสู่การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตที่จะช่วยให้นักศึกษาได้เพิ่มความมั่นใจและกำลังใจ ได้ตระหนักรู้ถึงความต้องการของตนเอง มีทักษะในการจัดการตนเอง ทั้งในเรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งที่สนใจ และการคลี่คลายความรู้สึกขัดแย้งภายในตนเองและกับผู้อื่น

ผู้วิจัยมีข้อสังเกตต่อกระบวนการในช่วงนี้ว่า ในช่วงเริ่มต้นของการพูดคุย นักศึกษายังไม่ค่อยมั่นใจเพราะเพิ่งเข้ามาเรียนปี 1 และไม่ค่อยมีโอกาสได้ถูกสัมภาษณ์ จึงต้องใช้ความเป็นกันเองในการพูดคุย นอกจากนี้ ยังพบว่าถึงแม้จะเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เหมือนกัน แต่นักศึกษามีพื้นฐานที่แตกต่างหลากหลายกันมาก ทั้งในด้านอายุ ประสบการณ์ (เช่น การเรียน การทำกิจกรรม และการทำงาน) ความสนใจเฉพาะด้าน ความสัมพันธ์กับครอบครัว บุคคลที่มีอิทธิพลในชีวิต เป้าหมายในชีวิตที่มีอยู่เดิมก่อนเข้ากระบวนการ ซึ่งล้วนมีผลต่อวุฒิภาวะ ความตั้งใจในการเข้าร่วมกระบวนการ และระดับของการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน การศึกษาการรับรู้เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการจึงช่วยให้ข้อมูลในการประเมินและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ทั้งในภาพรวม และมีข้อมูลที่จะช่วยติดตามสนับสนุนการเรียนรู้เป็นรายบุคคลต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ (Act)

2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

เป็นขั้นตอนแรกของการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 มองตนเองออก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้ทำความรู้จักกัน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและได้ทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกระบวนการ ผู้วิจัยได้เตรียมบรรยากาศในแง่กายภาพ โดยจัดหาห้องอบรมที่สามารถย้ายโต๊ะเก้าอี้ออก จัดเป็นพื้นที่โล่งสำหรับนั่งล้อมวงพูดคุยและทำกิจกรรมเคลื่อนไหวได้ง่าย ส่วนบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในแง่จิตใจ ได้แก่ ความไว้วางใจ ความผ่อนคลาย และการมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้เปิดการอบรมอย่างไม่เป็นทางการและทำความรู้จักกัน ทั้งระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา และระหว่างนักศึกษาด้วยกันเอง โดยให้นักศึกษาได้พูดคุยกับเพื่อนใหม่ทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่เกี่ยวกับความชอบ ประสบการณ์ บุคลิกนิสัย ในขณะเดียวกัน นักศึกษาได้เริ่มทำความเข้าใจแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาผ่านกิจกรรมแนะนำตัวไปด้วย ต่อมาให้นักศึกษาฝึกวิเคราะห์ร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาหมายถึงอะไร และมีความสำคัญอย่างไรที่จะต้องเรียนรู้เรื่องนี้ จากนั้น ผู้วิจัยได้อธิบายภาพรวมของกระบวนการ แล้วให้นักศึกษาสะท้อนความเข้าใจ และบทบาทของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม (กิจกรรมที่ 2-3 รวมใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

2.2.1 การสำรวจตนเอง

ขั้นตอนนี้เป็นการสำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆ ได้แก่ การทบทวนประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา และตระหนักถึงต้นทุนในชีวิตที่มีอยู่ ทั้งในแง่ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ นิสัย ความสัมพันธ์ดี ๆ ที่คอยสนับสนุนนักศึกษา การทบทวนว่าตนเองใช้ชีวิตอย่างสมดุลหรือไม่มีและเรื่องใดที่ละเลยไป การตระหนักว่าตนเองมีศักยภาพ จุดเด่น และคุณค่าภายในตนเองอย่างไร ตนเองให้คุณค่าความสำคัญกับเรื่องใดในชีวิต การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าเหล่านั้น และการสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นและสังคม แต่ละกิจกรรมได้ให้แนวคิดใหม่แก่นักศึกษาเพื่อใช้ในการสะท้อนตนเองและดึงเอาประสบการณ์ของแต่ละคนออกมาผ่านการเขียนอย่างอิสระและการทำงานศิลปะ และนำมาแลกเปลี่ยนเป็นความรู้ความเข้าใจร่วมกัน โดยสอดแทรกเรื่องการฝึกสติการรับรู้ตนเอง การเตรียมจิตใจให้มีความสงบพร้อมกับการใคร่ครวญ การตั้งคำถามที่ลงลึกและการให้เวลานักศึกษาได้ใคร่ครวญ การรับฟังกันและกันโดยไม่ตัดสิน ทั้งในการจับคู่ การจับกลุ่มย่อย และสะท้อนในวงใหญ่ (กิจกรรมที่ 4-7 รวมใช้เวลา 9 ชั่วโมง)

2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต และสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมการวาดภาพเป้าหมายในชีวิต 5 ปีข้างหน้า ซึ่งเป็นเป้าหมายระยะไกล (Long-term Goal) และเขียนบรรยายว่า เพราะอะไรภาพนี้จึงมีความสำคัญกับนักศึกษา นักศึกษามีเป้าหมายในเชิงคุณค่าและความหมายในการใช้ชีวิตอย่างไร (Purpose) อย่างไรที่จะทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ได้รับการเติมเต็ม ซึ่งเป้าหมายนี้จะเป็นเหตุผลเบื้องหลังในการกำหนดเป้าหมายย่อยๆ ในชีวิต จากนั้นจึงให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายระยะใกล้ (Short-term Goal) เข้ามาคือ เป้าหมายในระยะ 4 สัปดาห์ต่อจากนี้ว่า นักศึกษาต้องการเรียนรู้เรื่องอะไรที่สามารถเริ่มต้นศึกษาค้นคว้าลงมือทำได้ทันที เพื่อทำที่สอดคล้องกับเจตจำนงในการใช้ชีวิตและจะช่วยต่อยอดให้ตัวเองก้าวไปสู่เป้าหมายในระยะไกลดังที่วาดภาพเอาไว้ได้ สรุปเป็นความต้องการในการเรียนรู้ (กิจกรรมที่ 8 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.3 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความต้องการในการเรียนรู้ที่ได้จากขั้นตอนที่แล้ว มาพัฒนาให้เป็นสัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract) เพื่อให้นักศึกษาสามารถวางแผนวิธีการค้นหา ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาในระยะเวลา 4 สัปดาห์ได้ โดยให้นักศึกษาได้คิดถึงเป้าหมายระยะใกล้ที่สามารถปฏิบัติได้ ประเมินผล

ตนเองได้ และให้อิสระแก่นักศึกษาในการเลือกหัวข้อและวิธีการได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุนให้คำปรึกษา และแนะนำทรัพยากรแหล่งเรียนรู้ (สถานที่และบุคคล) ตามความต้องการของนักศึกษา

เมื่อนักศึกษาเขียนสัญญาการเรียนรู้แล้ว ให้จับกลุ่มกับเพื่อนเพื่อพูดคุย ช่วยกันตั้งคำถามเพื่อให้เจ้าของแผนคิดรายละเอียดได้ชัดเจน แลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และจับกลุ่มตามความสนใจเพื่อช่วยเหลือกันระหว่างปฏิบัติ จากนั้น ผู้วิจัยได้พูดคุยกับนักศึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อช่วยพิจารณาสัญญาการเรียนรู้ว่ามีวัตถุประสงค์ วิธีการและการประเมินผลมีความสอดคล้องกันหรือไม่ และนักศึกษาต้องการคำแนะนำหรือการสนับสนุนช่วยเหลือในเรื่องใดบ้าง สุดท้าย นักศึกษาและผู้วิจัยได้สร้างข้อตกลงร่วมกันเกี่ยวกับวิธีการที่ผู้วิจัยจะติดตามสนับสนุนนักศึกษา ได้แก่ 1) นักศึกษาส่งแบบรายงานตนเอง เมื่อครบ 2 สัปดาห์แรก และ 2) นักศึกษานัดพบกับผู้วิจัยเป็นรายกลุ่ม (3-5 คน) อย่างน้อย 1 ครั้งในช่วง 4 สัปดาห์ (กิจกรรมที่ 9 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

ในขั้นตอนนี้ นักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งเขียนบันทึกลงในแบบรายงานตนเอง ซึ่งเป็นการบันทึกรายสัปดาห์ถึงสิ่งที่ตั้งใจจะทำ สิ่งที่ได้ลงมือทำ สิ่งที่ได้เรียนรู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสิ่งที่จะทำต่อในสัปดาห์ต่อไป นักศึกษาได้ส่งแบบรายงานตนเองเมื่อครบ 2 สัปดาห์แรก และผู้วิจัยได้ติดตามสนับสนุนนักศึกษาตามที่ได้มีข้อตกลงร่วมกัน ในบางกรณี เมื่อนักศึกษาปฏิบัติแล้วพบเจออุปสรรค ก็ได้ปรึกษาผู้วิจัยและมีการปรับเปลี่ยนแผนตามสถานการณ์

ขั้นตอนที่ 3 การสังเกตผล (Observe)

ขั้นตอนการสังเกตผล เป็นขั้นตอนของการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งมีทั้งการสังเกตผลระหว่างและหลังการดำเนินการขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติ (act) จึงจะขอนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.1 การสังเกตผลระหว่างขั้นตอนการปฏิบัติ

เป็นการเก็บข้อมูลโดยการเก็บร่องรอยการเรียนรู้จากใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ของนักศึกษา การให้นักศึกษาเขียนแบบรายงานตนเอง การบันทึกของผู้วิจัย ได้แก่ บันทึกภาคสนาม และบันทึกการทบทวนหลังจัดกระบวนการ (After Action Review) ซึ่งเป็นการสรุปข้อสังเกตของคณะผู้วิจัย (ได้แก่ ผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และผู้จัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา) ได้ผลการศึกษาดังนี้

3.1.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

กิจกรรมในช่วงนี้ได้สร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร ความไว้วางใจ และการมีส่วนร่วม ดังที่นักศึกษาคนหนึ่งสะท้อนถึงการเรียนรู้ว่า

“ตอนเช้า ได้มีการปรับจูน เข้าหากันกับเพื่อนๆ ได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ทำให้มีความสนิทสนทกันมากขึ้น ทำให้เราได้รู้จักตนเองในบางมุมที่เราอาจจะยังไม่รู้จักและได้เรียนรู้ใน

หลายๆ ด้านจากเพื่อนๆ โดยการจับกลุ่มคุยกัน ออกแบบ ความคิดกันเป็นกลุ่ม แบ่งปันความคิดวิเคราะห์ให้กันและกัน แล้วนำมาเขียนสรุปเป็นกลุ่ม" (มะนาว, ใบสะท้อนการเรียนรู้, 30 พฤศจิกายน 2562)

บรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ยังเกิดจากความรู้สึกสบายใจ ที่ได้มีช่วงเวลาพักและทำสมาธิ ได้อยู่กับตัวเอง ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

"การนั่งสมาธิในวันนี้ ทำให้เรามีสติ ใจเย็นมากขึ้น ได้ยินเสียงดนตรีแล้วทำให้รู้สึกจิตใจสงบและรู้สึกสบาย ปล่อยวางทุกสิ่งอย่าง พร้อมรับสิ่งที่จะเข้ามา" (โซดา, ใบสะท้อนการเรียนรู้, 30 พฤศจิกายน 2562)

นอกจากนี้ จากการจับกลุ่มแลกเปลี่ยนถึงความหมายของเป้าหมายในชีวิต นักศึกษาได้เริ่มมีความเข้าใจต่อเป้าหมายในชีวิต ว่าเป็นสิ่งที่สามารถวางแผนได้ เรียนรู้ได้ และเริ่มต้นลงมือทำได้ และถ้าเข้าใจความต้องการของตัวเองก็สามารถหาวิธีการต่างๆ มาตอบโจทย์ตัวเองได้ เช่น

"วิธีการที่จะทำให้ไปถึงเป้าหมาย อาจมีหลายทาง หลายวิธีที่ทำให้เราไปถึงได้ และอาจเป็นสิ่งง่าย ๆ เช่น การลงมือทำ" (พลอย, ใบสะท้อนการเรียนรู้, 30 พฤศจิกายน 2563)

"การได้รับฟังความคิดเห็นของคนในกลุ่มและเพื่อนคนอื่น ๆ ทำให้เราเข้าใจเหตุผลและผลลัพธ์ของเป้าหมายได้ดีขึ้น และสามารถหาเส้นทางใหม่ได้ง่ายกว่าที่เคยคิดไว้ เช่น อยากให้พ่อแม่สบาย เราไม่ต้องรอให้รวยก่อน แค่ช่วยงานท่าน" (น๊อต, ใบสะท้อนการเรียนรู้, 30 พฤศจิกายน 2562)

เมื่อนักศึกษาได้เห็นว่าเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิตเป็นเรื่องที่ส่งเสริมและพัฒนาได้ ผู้วิจัยจึงได้อธิบายถึงลำดับหัวข้อการเรียนรู้ของกระบวนการ ได้แก่ การสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ การออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ และการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ จากนั้น จึงรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา นักศึกษามีเสียงตอบรับที่ดีต่อกระบวนการ เพราะ *"ช่วยให้รู้จักวิธีคิดว่าการวางแผนเป็นสัดส่วน เป็นขั้นเป็นตอน จะช่วยให้รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป มีวิธีการแบบไหนที่ควรวางแผนเอาไว้"* (บันทึกภาคสนาม, 30 พฤศจิกายน 2563) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ให้บทบาทนักศึกษาในการสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งนักศึกษาได้เสนอดังนี้ 1) กล้าที่จะแสดงความคิดเห็น 2) รับฟังความคิดเห็นผู้อื่น 3) ไม่เอาเรื่องเพื่อนไปคุยต่อข้างนอก (รักษาความลับ) 4) ปิดเสียงโทรศัพท์ 5) ตรงต่อเวลา 6) ในกรณีที่นักศึกษาติดธุระจำเป็นในวันที่จัดกระบวนการ นักศึกษาจะขอรวมกลุ่มกันให้ผู้วิจัยจัดกระบวนการย้อนหลัง และ 7) ควรมีช่องทางการติดต่อกัน เช่น ไลน์กลุ่ม

จากเสียงสะท้อนของนักศึกษาต่อกระบวนการ พบว่า นักศึกษารู้สึกสนุกกับกิจกรรมเพราะได้ฟังเพื่อนแบ่งปันประสบการณ์และได้ฝึกค้นหาตัวเอง ในส่วนข้อสังเกตของผู้วิจัย พบว่า กิจกรรมต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาได้ทำความรู้จักเพื่อนต่างสาขาได้ทั่วถึงดี เกมที่ใช้แนะนำตัวใช้คำถามจากเรื่องทั่ว ๆ ไป ค่อย ๆ ไล่ไปถึงความเป็นตัวตนที่ลึกขึ้นเพื่อให้นักศึกษาค่อย ๆ กล้าเปิดเผย

ตนเอง แม้ว่านักศึกษาจะมีบุคลิกและความกล้าแสดงออกแตกต่างกัน แต่บรรยากาศโดยรวมทุกคนให้ความร่วมมือและสนุกสนาน และเมื่อได้ทำกิจกรรมฝึกวิเคราะห์ร่วมกันเป็นกลุ่มก็ยิ่งทำให้นักศึกษารู้จักและได้รับฟังความคิดเห็นกันมากขึ้น

3.1.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต

3.1.2.1 การสำรวจตนเอง

นักศึกษาสะท้อนถึงกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญดังนี้

1) การฝึกสติ เป็นการฝึกความรู้สึกตัวกับการเดิน การนั่ง การรับรู้ความรู้สึกของตัวเองทั้งทางกายและใจ ทำให้นักศึกษาได้เห็นแบบแผนความเคยชินของตัวเอง และเห็นความสำคัญของการหยุดพักเพื่อดูแลตนเองมากขึ้น

“วันนี้ได้เข้าใจว่าตัวเองคิด คิด คิด มากกว่าที่จะรู้สึกตัว ได้เห็นว่าใจเราไม่ค่อยอยู่กับตัวเอง ในหัวมีแต่คำว่าทำไม...เริ่มเห็นแล้วว่าเราควรหยุดพัก ได้อยู่กับตัวเองให้มากขึ้น และหาคุณค่าของตัวเองให้เจอ” (เบล, ใบงานกิจกรรม, 30 พฤศจิกายน 2563)

2) การใคร่ครวญทบทวนตนเอง ทำให้เห็นว่าตนเองเคยผ่านเรื่องราวสุขทุกข์อะไรมาบ้าง ทำให้เห็นความเข้มแข็งในตนเอง รู้สึกมีกำลังใจ และส่วนใหญ่เห็นว่ากำลังใจสำคัญคือครอบครัว

“ชีวิตคนเรากว่าจะเติบโตผ่าน 20 ปีมาได้ ก็พบเจอเรื่องราวมาหลายอย่าง บางอย่างก็มีความสุข บางอย่างก็ล้มเหลว แต่เราไม่จำเป็นต้องจมอยู่กับมัน เราสามารถทำวันนี้ให้ดีกว่าเดิมได้ เก็บบทเรียนมาเป็นกำลังใจให้ตัวเอง” (โบ๊ท, ใบงานกิจกรรม, 30 พฤศจิกายน 2562)

3) การเรียนรู้เรื่องบุคลิกนิสัยและการให้คุณค่าของแต่ละบุคคล ช่วยให้นักศึกษาได้ตระหนักว่ามนุษย์มีความงดงามที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งทุกคนต่างก็พัฒนาภาวะผู้นำของตนเองได้ ช่วยให้นักศึกษาคลี่คลายความกังวลสงสัยในความสามารถของตัวเอง

“แต่ก่อน ฉันเคยต้องคอยสังเกตคนรอบตัวตลอดเวลา ว่าต้องทำอย่างไรถึงจะดี เคยไม่พอใจกับสิ่งที่ตัวเองมี พ่อแม่ก็คอยเป็นห่วงว่าเราเก็บตัวเกินไปหรือเปล่า แต่มาถึงตอนนี้ฉันรู้แล้วว่า ไม่มีอะไรผิดอะไรถูก เราก็ดีของเรา เราแค่ทบทวนว่าทำแล้วไม่เดือดร้อนคนอื่น เพราะผลจะเป็นอย่างไร มันก็เป็นประสบการณ์ใหม่ของเรา” (ดิว, ใบงานกิจกรรม, 1 ธันวาคม 2562)

โดยสรุป กิจกรรมช่วงการสำรวจตนเองทำให้นักศึกษาได้มองเห็นศักยภาพในตนเองจากประสบการณ์ชีวิตของตน ได้ฝึกสติ หยุดพักความคิด เพิ่มพื้นที่ว่างในใจ ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้นักศึกษารู้จักและยอมรับตนเอง เกิดความมั่นใจ และกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง

3.1.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้

นักศึกษาสามารถระบุประเด็นเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมาย ได้โดยมี 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) เป้าหมายเกี่ยวกับครอบครัว คือ การพึ่งพาตนเองและเป็นที่พึ่งของ

ครอบครัวได้ ได้ทำให้ตนเอง ครอบครัว และคนรอบข้างมีความสุข ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน 2) เป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพ คือ การทำอาชีพที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและได้สร้างคุณค่าให้ผู้อื่น เช่น การเป็นครูได้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียน การเป็นผู้จัดการโรงงานที่ดูแลใส่ใจลูกน้อง ฯลฯ 3) การมีคุณภาพชีวิตในแบบที่ต้องการ เช่น การได้เรียนรู้ทดลองสิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา การได้เห็นโลกกว้าง การมีโอกาสได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ การมีสุขภาพดี การได้ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ฯลฯ ซึ่งแต่ละคนอาจมีเป้าหมายหลายประเด็นประกอบกัน

ตัวอย่างเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวกับครอบครัว

“เป้าหมายในชีวิตสำหรับผมคือการทำให้พ่อแม่ภูมิใจ เรียนจบมีงานทำ หาเงินได้เอง เลี้ยงดูพ่อแม่ได้ ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่ทำให้พ่อแม่เสียใจ เพื่อที่จะให้พ่อแม่ได้พักผ่อนหลังจากที่เหน็ดเหนื่อยทำงานหาเงินส่งเราเรียนหนังสือ” (โจ, ใบงานกิจกรรม, 14 ธันวาคม 2562)

"เราจะรักตัวเองและภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองแล้วทำชีวิตของเราให้ดี ให้มีความหมาย สร้างแต่สิ่งดีๆ ให้สังคม ตอบแทนผู้ที่ทำให้หนูมีชีวิต คือคุณพ่อและคุณแม่ให้ดีที่สุด" (เลิศ, ใบงานกิจกรรม, 14 ธันวาคม)

ตัวอย่างเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวกับอาชีพ

“ผมชอบการซ่อมรถเพราะได้ช่วยแก้ปัญหาให้คนอื่น จากนี้ ผมอยากจะพัฒนาเรื่องวินัยในตัวเอง มีเป้าหมายที่จะเป็นช่างซ่อมมอเตอร์ไซค์ชัดเจนมากขึ้นและจะพัฒนามาตรฐานของตัวเองไปสู่อาชีพนี้ รักษาคุณภาพตัวเองไว้นาน ๆ ให้ลูกค้าไว้วางใจ” (ไอติม, ใบงานกิจกรรม, 14 ธันวาคม 2562)

“เป้าหมายของฉันคือต้องการเป็นนักวิจัยและสร้างโรงงานช่วยรับซื้อผักผลไม้ที่เกษตรกรขายไม่ออก เอามาแปรรูป และสร้างงานให้คนในชุมชน พร้อมกับสร้างบ้านที่พอมีพอกินแบบเศรษฐกิจพอเดียง ดูแลครอบครัวให้อยู่ด้วยกันแบบสุขสบาย” (ดิว, ใบงานกิจกรรม, 14 ธันวาคม 2562)

ตัวอย่างเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวกับการมีคุณภาพชีวิต

“เราเกิดมาต้องมีการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ อะไรที่เข้ามาถือเป็นประสบการณ์ และพัฒนาตัวเองต่อไป หากเราใช้ชีวิตไปในทางที่ดี มันจะส่งผลไปถึงพ่อแม่ ญาติมิตรสหายให้มีความสุขไปด้วย รวมถึงตัวเองก็มีความสุข สำหรับเราแล้วชอบการผจญภัยอะไรที่ท้าทาย อยากลองทำในสิ่งใหม่ ๆ ใช้ชีวิตยังไงก็ได้ที่มีความสุขแต่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน” (มะนาว, ใบงานกิจกรรม, 14 ธันวาคม 2562)

จากการกำหนดเป้าหมายในชีวิต นักศึกษาได้วิเคราะห์ถึงความต้องการในการเรียนรู้เพื่อจะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น โจ นักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม *เขามีเป้าหมายที่อยากจะดูแลพ่อแม่และครอบครัวให้สุขสบาย* แต่เมื่อ

พิจารณาถึงอาชีพการงานในอนาคต เขาพบว่า การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมมีความเสี่ยงสูงมาก เพราะเขาต้องควบคุมเครื่องจักรใหญ่ หากเกิดอุบัติเหตุ เขาอาจพิการ เสียอนาคต และไม่ได้ดูแลครอบครัวอย่างที่ใจหวัง ประกอบกับมีข้อสังเกตว่ารุ่นพี่ส่วนใหญ่ในสาขาชอบดื่มสุรา นอนน้อย ไม่ใส่ใจสุขภาพ เขาจึงเกิดความต้องการในการเรียนรู้ คือ *“การฝึกวินัยในการออกกำลังกาย”* เพื่อจะเริ่มฝึกฝนการใส่ใจสุขภาพตนเอง

นักศึกษาบางคนมีเป้าหมายในชีวิตที่จะได้ทำงานในสิ่งที่ตนเองรัก เช่น เบสท์ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ สาขาวิชาคหกรรม จากประสบการณ์เดิมที่เธอเคยได้รับการฝึกงานแกะสลักจากครูที่โรงเรียน และได้สอนรุ่นน้องในการเข้าประกวดแข่งขันตอนม.ปลาย เธอจึงรักงานนี้ เธอตั้งเป้าหมายว่าจะ*ทำตนเองให้มีคุณค่า เป็นที่น่าเคารพ ทำในสิ่งที่อยากทำคืองานแกะสลักผักผลไม้และสืบสานวัฒนธรรมไทยให้สืบทอดต่อไป* ความต้องการในการเรียนรู้ของเธอคือ *“การพัฒนาทักษะงานฝีมือ”* เพื่อให้พร้อมที่จะสอนนักเรียน เมื่อได้เป็นครูในอนาคต

ความต้องการในการเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพการงานยังอาจมาจากความต้องการที่จะใช้ชีวิตตามการให้คุณค่า (Value) ของตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น พลอยที่แต่เดิมเลือกเรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีตามที่พ่อแม่แนะนำ โดยที่ยังไม่รู้จักตัวเองและตัวงานมากเท่าไหร่ เมื่อเธอมาเข้าร่วมกิจกรรม ได้กลับมามองตัวเองและได้ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อน จึงได้รู้ข้อดีของตัวเองว่าเป็นคนชอบช่วยเหลือ และเธอได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตว่า *อยากจะทำงานดูแลพ่อแม่ เรียนรู้ผู้คน ช่วยเหลือคนอื่น ช่วยเหลือสัตว์เท่าที่เราจะทำได้* พลอยจึงสรุปความต้องการในการเรียนรู้ของตนเองเป็น *“การเรียนรู้ว่างานในสาขาวิชาตัวเองช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรได้บ้าง”*

สรุปภาพรวมได้ว่า ความต้องการในการเรียนรู้ของนักศึกษามาจากการพิจารณาทั้งจากเป้าหมายในชีวิตประกอบกับบริบทในชีวิต สถานการณ์ที่กำลังพบเจอ การให้คุณค่า ศักยภาพ และทักษะที่ตนเองมี ซึ่งนักศึกษาจะได้ฝึกวางแผนสู่การปฏิบัติในขั้นตอนต่อไป

เสียงสะท้อนของนักศึกษา คือ ชอบกิจกรรมที่ทำให้ได้เปิดใจพูดกับเพื่อน และได้รับแรงกระตุ้นที่ช่วยให้มั่นใจในการเลือกของตัวเองว่ากำลังทำในสิ่งที่ถูกต้อง การได้ฝึกคิดตอบคำถามในกิจกรรมทำให้เข้าใจในเหตุผลและได้ฝึกทักษะการคิด การมีกิจกรรม Check in (รับรู้ความรู้สึกในปัจจุบัน) และการฝึกสติ ก่อนเข้าสู่เข้ากิจกรรม ทำให้ได้ทบทวนว่าตอนนี้เป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นกับเราก่อนที่จะมาเข้าห้องอบรมนี้ และการอธิบายของผู้วิจัยทำให้เข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น ได้พบว่าเป้าหมายในชีวิตยังคงเหมือนเดิม แต่ได้เพิ่มหลากหลายมุมมองที่ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น

ส่วนข้อสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาบางคนไม่เข้าใจหรือยังมองเห็นตัวเองไม่ชัดเจน เช่น การวิเคราะห์บุคลิกลักษณะนิสัย และการให้คุณค่า ซึ่งผู้จัดกิจกรรมไม่เพียงแต่จะต้องช่วยเหลืออธิบาย ยกตัวอย่างให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาในกิจกรรมเท่านั้น แต่ต้องช่วยตั้งคำถาม

และรับฟังเพื่อให้นักศึกษามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งค่อนข้างใช้เวลา จึงควรมีผู้ช่วยกระบวนกรในการทำหน้าที่สังเกตและช่วยเหลือให้ผู้เรียนวิเคราะห์และเข้าใจตนเองได้

3.1.3 การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

นักศึกษาได้ฝึกทักษะการวางแผน โดยการทำสัญญาการเรียนรู้ ซึ่งพบว่า มีหัวข้อ และวิธีการศึกษาดังนี้

ตาราง 12 หัวข้อสัญญาการเรียนรู้

นักศึกษา (นามสมมุติ)	**ความต้องการในการเรียนรู้**	**หัวข้อสัญญาการเรียนรู้**	**วิธีการศึกษา**
นักศึกษา คณะครุศาสตร์			
เลิศ	พัฒนาทักษะงานฝีมือเพื่อใช้สอนนักเรียนในอนาคต เมื่อสอบได้เป็นครู	การฝึกทักษะการวาดภาพ	ฝึกวาดภาพกับอาจารย์ที่สาขาวิชาคหกรรม
เพชร		การฝึกทักษะงานใบตอง	ฝึกกับครูที่โรงเรียนเก่า ซึ่งอยู่ใกล้บ้าน ในวันเสาร์อาทิตย์ หรือฝึกกับพระที่วัด วันที่ครูไม่อยู่
เบสท์		การฝึกทักษะงานแกะสลักผลไม้	ฝึกแกะสลักกับอาจารย์ที่สาขาวิชาคหกรรม
โอม	อยากพัฒนาต่อยอดธุรกิจผ้าคราม ที่ตนเองทำอยู่ และอยากช่วยชาวบ้านสร้างรายได้	การฝึกสร้างสิ่งประดิษฐ์จากเศษผ้าคราม	ฝึกฝนกับอาจารย์สาขาวิชาศิลปะ ซึ่งเป็นเจ้าของร้านขายผ้าย้อมครามในวันหยุด และทำเพจ facebook ขายสินค้าของตัวเอง
นักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
ดิว	อยากเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะในอนาคตจะเป็นเจ้าของโรงงาน	การพัฒนาความคิดจากการอ่านหนังสือแนวจิตวิทยา	ศึกษาจาก youtube ว่ามีหนังสืออะไรน่าสนใจ ตั้งเป้าอ่านหนังสือให้ได้ 3 เล่ม ลบแอพพลิเคชั่นในมือถือที่ทำให้เสียสมาธิ
โซดา	อยากเปิดร้านค้าหรือธุรกิจที่สามารถทำที่บ้านได้ ไม่ต้องเข้าเมืองใหญ่	การศึกษาวิธีการทำขนมจีน	ศึกษาจากสื่อและเดินทางท่องเที่ยวจากสกลนครไปเชียงคาน เพื่อชิมขนมจีนสูตรต่าง ๆ ทั้งแบบสกลนคร นครพนม (ทางผ่าน) และเลย โดยได้พูดคุยกับเจ้าของร้านถึงวิธีการทำขนมจีน การบริหารร้าน และการดูแลลูกค้า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นักศึกษา (นามสมมุติ)	ความต้องการในการเรียนรู้	หัวข้อสัญญาการเรียนรู้	วิธีการศึกษา
อาร์ม	อยากเข้าใจงานของนักสาธารณสุขมากขึ้น	การทำงานจิตอาสาในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ	ติดต่อเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลเพื่อสอบถามความต้องการจิตอาสา และลงตารางเวลาทำงานที่ไม่ตรงกับเวลาเรียน
บีม	อยากเข้าใจงานของนักสาธารณสุขมากขึ้น	การศึกษาอาชีพนักสาธารณสุข	ศึกษาจากอินเตอร์เน็ต สัมภาษณ์นักสาธารณสุข
นักศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม			
ไอติม	อยากต่อยอดทักษะการซ่อมมอเตอร์ไซค์ของตนเองชอบทำ	การศึกษาวิธีการซ่อมมอเตอร์ไซค์และเปิดอู่	กลับไปช่วยงานที่อู่ที่เคยทำ เพื่อพัฒนาความรู้ เทคนิควิธีการ การดัดแปลงมอเตอร์ไซค์ที่ถูกกฎหมาย และให้รุ่นพี่ประเมินผลงาน
โจ	อยากฝึกวินัยในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น	การฝึกวินัยในการออกกำลังกาย	ศึกษาวิธีออกกำลังกายจาก youtube และสอบถามรุ่นพี่ แล้วนัดกันไปออกกำลังกาย ทั้งที่ fitness ของมหาวิทยาลัยและไปวิ่งที่สนามกีฬา สัปดาห์ละ 3 ครั้ง
ชัน	อยากเพิ่มน้ำหนัก		
วิน	อยากใช้ชีวิตให้มีความผ่อนคลายมากขึ้น เพราะเป็นคนพูดน้อย และแบกรับภาระที่บ้าน		
นักศึกษา คณะเทคโนโลยีการเกษตร			
โบ๊ท	อยากหารายได้ระหว่างเรียน	การศึกษาการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์	ศึกษาจาก youtube และไปดูงานสัมภาษณ์เจ้าของฟาร์มปลูกผักและทดลองปลูก
นิล	อยากทบทวนทักษะการใช้ภาษาอังกฤษเพราะคิดว่าน่าจะได้ใช้ในงานในอนาคต	การใช้ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ	สมัครเรียนคอร์สออนไลน์ฟรี เข้าการอบรมภาษาอังกฤษที่มหาวิทยาลัยและโบสถ์จัดให้ เรียนรู้ผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยตั้งเป้าหมายแต่ละสัปดาห์และจดศัพท์ที่ได้เรียนรู้
เบล	อยากเข้าใจงานในสาขาวิชาที่เรียนมากขึ้น เพื่อจะได้เรียนที่เดิม ทำให้พ่อแม่มีความสุข	การศึกษาอาชีพนักกำหนดอาหาร	ศึกษาจากอินเตอร์เน็ต สัมภาษณ์นักกำหนดอาหารที่โรงพยาบาล ศึกษาแนวทางการทำข้อสอบก.พ.
พลอย	อยากรู้ว่างานในสาขาวิชาตัวเองช่วยเหลือผู้อื่นอย่างไรได้บ้าง เพราะชอบช่วยเหลือ	การศึกษาอาชีพนักโภชนาการ	ศึกษาจากอินเตอร์เน็ต สัมภาษณ์นักโภชนาการที่โรงพยาบาล ว่าคุณค่าในงานคืออะไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นักศึกษา (นามสมมุติ)	ความต้องการในการเรียนรู้	หัวข้อสัญญาการเรียนรู้	วิธีการศึกษา
นักศึกษา คณะวิทยาการจัดการ			
โน	อยากเรียนรู้เรื่องภาวะผู้นำ เพราะต้องการเป็นผู้จัดการโรงงานที่ดี ใส่ใจลูกน้อง	การศึกษาเรื่องภาวะผู้นำ	ศึกษาจาก youtube อ่านหนังสือเกี่ยวกับการเป็นผู้นำและผู้จัดการ และสัมภาษณ์รุ่นพี่ที่ทำงานเป็นหัวหน้าแผนกในโรงงาน
น็อต	อยากเรียนรู้เรื่องการทำธุรกิจ เพราะต้องการสร้างธุรกิจที่มีชื่อเสียง	การศึกษาเส้นทางสู่การเป็น CEO	ศึกษาจาก youtube อ่านหนังสือเกี่ยวกับการเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ การพัฒนาตนเอง การสร้างแบรนด์ และสัมภาษณ์นักธุรกิจ
เปิ้ล	อยากทำงานที่ได้ออกกลางแจ้งลุยๆ เลยสนใจอาชีพทหาร	การศึกษาอาชีพทหาร	สอบถามญาติที่เป็นทหารและไปสัมภาษณ์ทหารที่รพ.ค่ายทหาร และศึกษาแนวทางการสอบเข้าเป็นทหาร
แทน	อยากพัฒนาทักษะการเล่นฟุตบอลจากที่เคยเป็นนักกีฬาตอนม.ปลาย	การศึกษาแนวทางเข้าสู่ทีมฟุตบอลมหาวิทยาลัย	เข้าพบอาจารย์ที่ดูแลทีมนักฟุตบอลมหาวิทยาลัยเพื่อขอคำปรึกษา และแบ่งเวลาเล่นฟุตบอลมากขึ้น
นักศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์			
อุ้ย	อยากมีธุรกิจที่เริ่มต้นทำด้วยตนเอง สนใจเรื่องกาแฟ	การศึกษาการชงกาแฟ	ศึกษาจาก youtube สัมภาษณ์วิธีคิดเจ้าของร้านกาแฟ และทดลองฝึกชงกาแฟที่ร้าน
แตงโม	อยากเป็นตำรวจเหมือนพี่ ๆ	การเตรียมตัวสอบเป็นตำรวจ	ฝึกทำข้อสอบเก่า ๆ และขอคำแนะนำจากพี่สาวและพี่ชาย
บอล	อยากเป็นพิธีกร	การศึกษาอาชีพและฝึกทักษะการเป็นพิธีกร	ศึกษาจาก youtube และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ที่สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม และขอฝึกการเป็นพิธีกรและฝึกการพูดประชาสัมพันธ์หน้าโรงหนัง (งานพาร์ทไทม์) รวมทั้งแบ่งเวลาออกกำลังกาย พัฒนาบุคลิกภาพ
มะนาว	อยากพัฒนาตนเองให้เป็นคนเก่งและมั่นใจ	การฝึกการใช้ภาษาอังกฤษ	ฝึกนำเที่ยวเป็นภาษาอังกฤษให้ชาวต่างชาติ โดยหาสถานที่นำเที่ยว เขียนบทเป็นภาษาอังกฤษและจัดทริปเที่ยว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

โดยสรุป นักศึกษาได้ทำสัญญาการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยใช้วิธีการศึกษาจากสื่อ การสัมภาษณ์บุคคล และการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 กลุ่ม 1) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ ซึ่งมีทั้งอาชีพที่ตรงกับสาขาวิชาของตนเอง เช่น อาชีพนักกำหนดอาหารและนักโภชนาการ (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร) ผู้จัดการโรงงาน (สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์) และอาชีพที่ไม่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาของตนเอง เช่น การทำธุรกิจ การชงกาแฟ การเตรียมสอบเข้าเป็นทหารและตำรวจ การปลูกผัก ฯลฯ 2) การพัฒนาทักษะที่ตนเองมีอยู่แล้วให้เชี่ยวชาญมากขึ้น เช่น ทักษะการทำงานฝีมือและงานประดิษฐ์ ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ และ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน เช่น การฝึกวินัยในการออกกำลังกาย ซึ่งล้วนเป็นหัวข้อที่เกิดจากความสนใจและความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเริ่มทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต

กระบวนการในช่วงนี้ นักศึกษามีเสียงสะท้อนว่า ใช้เวลากับการทำกิจกรรมสันทนาการก่อนเข้าสู่กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษาพร้อมและตื่นตัวนานเกินไป อาจลดกิจกรรมลงได้บ้างเพราะนักศึกษามีเวลาน้อย จะได้ทำกิจกรรมหลักมากขึ้น หรือปล่อยให้พักได้เร็วขึ้น

ส่วนข้อสังเกตของผู้วิจัย พบว่า คำที่ใช้ในการเขียนสัญญาการเรียนรู้ มีหลายคำที่นักศึกษาไม่คุ้นเคยและไม่เข้าใจ เช่น ทรัพยากรและวิธีการ หลักฐานแห่งความสำเร็จ ฯลฯ ผู้จัดกิจกรรมจะต้องเตรียมคำอธิบายและยกตัวอย่างให้นักศึกษาเห็นภาพ รวมทั้งต้องกำหนดช่วงเวลาสำหรับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล เพื่อให้นักศึกษาได้สัญญาการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริง

3.1.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

นักศึกษาได้สะท้อนประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญในช่วงลงมือปฏิบัติดังนี้

1) นักศึกษาได้ฝึกทักษะการแสวงหาความรู้ เกิดกำลังใจ และเห็นภาพแผนระยะยาวที่จะทำให้เป้าหมายของตัวเองเป็นจริง ยกตัวอย่าง โซดา เธอมีเป้าหมายว่าอยากเปิดร้านขายขนมจีนอยู่แถวบ้าน จึงเลือกหัวข้อศึกษาวิธีการทำขนมจีน โดยศึกษาจากสื่อและเดินทางท่องเที่ยวจากสกลนครไปเชียงคาน เพื่อชิมขนมจีนสูตรต่าง ๆ ทั้งแบบสกลนคร นครพนม (ทางผ่าน) และเลย โดยได้พูดคุยกับเจ้าของร้านถึงวิธีการทำขนมจีน การบริหารร้าน และการดูแลลูกค้า ในการเดินทางครั้งนี้ เธอได้เปิดหูเปิดตา และได้เรียนรู้ความรักในงานบริการของเจ้าของร้าน หลังจากกลับมา เธอมีความตั้งใจว่าจะเรียนให้จบ ระหว่างนี้จะขายของออนไลน์และใช้เงินอย่างประหยัดเพื่อเก็บเงินทุนไปเปิดร้านขนมจีน รวมถึงจะหัดฝึกลองทำขนมจีนสูตรต่าง ๆ ด้วยตัวเองไปเรื่อย ๆ

“ถ้าเราไม่มาศึกษาแบบนี้ เราก็คงจะไปเที่ยวเล่นเฉย ๆ ไม่ได้ใส่ใจอะไร แต่นี่เราได้ฝึกความช่างสังเกต มองดูร้านขนมจีน เขาจัดร้านอย่างไร ลูกค้าชอบสั่งอะไร และกล้าที่จะสอบถามพูดคุยกับคนที่เราไม่รู้จัก เช่นเจ้าของร้าน เจ้าของโรงแรมที่เราไปพัก เราได้เห็นว่าเขาดูแลใส่ใจเราอย่างไรบ้าง เมื่อได้ทำแล้วก็เกิดกำลังใจที่จะทำตามความคิดของตัวเอง” (โซดา, แบบรายงานตนเอง)

2) การให้นักศึกษาบันทึกทั้งผลการปฏิบัติและความรู้สึกนึกคิด และการให้นำเสนอความคืบหน้า ทำให้ได้ฝึกการวางแผนและประเมินตนเองอยู่เป็นระยะๆ ทำให้ทราบความคืบหน้าของตัวเองและจุดที่ยังต้องปรับปรุงของตนเองได้ ตัวอย่างเช่น นิลที่ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาทักษะภาษาอังกฤษทั้งฟัง พูด อ่าน เขียน ในแต่ละสัปดาห์ โดยได้สมัครเรียนคอร์สออนไลน์ฟรี เข้าการอบรมภาษาอังกฤษที่มหาวิทยาลัยจัดให้ เรียนรู้ผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แล้วไปเข้าชั้นเรียนภาษาอังกฤษฟรีที่โบสถ์ แล้วบันทึกว่าได้ทำอะไรตามแผนบ้าง

“บางครั้ง หนูก็ทำไม่ได้ครบตามแผนที่วางไว้ ทำให้เห็นว่าต้องฝึกวินัยเพิ่มมากขึ้น และเห็นว่าควรจะต้องปรับปรุงแก้ไขอะไร เป็นการฝึกเป็นทีละขั้นเพื่อจะถึงเป้าหมาย และทำให้กล้าที่จะเรียน กล้าที่จะพูดอย่างมั่นใจ พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ” (นิล, แบบรายงานตนเอง)

โดยสรุป การลงมือปฏิบัติทำให้นักศึกษาได้รับแรงบันดาลใจ เพราะได้ฝึกความกล้าคิด กล้าทำ ได้มองเห็นรายละเอียดของเรื่องนั้นว่ามีอะไรให้เรียนรู้อีกมากมาย และยังเห็นว่าตนเองสามารถพัฒนาขึ้นได้ สำหรับข้อสังเกต ผู้วิจัยพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาสามารถปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ได้ มีบางกรณีที่ต้องการให้ผู้วิจัยช่วยนักศึกษาค้นหาและติดต่อบุคคลที่ต้องการสัมภาษณ์เป็นพิเศษ เช่นกรณีที่ต้องการสัมภาษณ์นักธุรกิจ เจ้าของร้านกาแฟ หรือต้องการพัฒนาตนเองให้เข้าสามารถเข้าทีมฟุตบอลมหาวิทยาลัยได้ ผู้จัดกระบวนการจึงควรสร้างเครือข่ายบุคคลที่พร้อมให้คำแนะนำกับนักศึกษา ซึ่งอาจเป็นคนรู้จักส่วนตัว เครือข่ายอาจารย์คณะต่าง ๆ หรือเครือข่ายศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย เป็นต้น และจากการติดตามความคืบหน้า พบว่า นักศึกษาบางคนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ได้ยาก เพราะมีภารกิจอื่นแทรกเข้ามา ผู้วิจัยได้แนะนำให้นักศึกษาปรับลดเป้าหมายให้ยังคงสามารถปฏิบัติได้ และไม่เครียดจนเกินไป นักศึกษาบางคนได้ปรึกษากับผู้วิจัยในการปรับเปลี่ยนวิธีการ เช่น มะนาว นักศึกษา สาขาวิชาภาษาอังกฤษ วางแผนว่าจะฝึกการเป็นมัคุเทศน์ โดยจะจัดทริปให้นักท่องเที่ยวต่างชาติ แต่ต่อมามีอุปสรรคด้านสภาพอากาศ เธอจึงเปลี่ยนเป็นการฝึกพูดภาษาอังกฤษกับเพื่อนในสาขา และกับอาจารย์ชาวต่างชาติ และฝึกพูดกับ application ในโทรศัพท์มือถือแทน ทำให้เธอรู้สึกสนุกและดีใจที่มีเพื่อนมาฝึกด้วยกัน ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยและสนับสนุนให้เธอฝึกต่อไป ในกรณีนี้ ถือว่าเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของนักศึกษาที่สามารถคิดวิธีการพัฒนาตนเองให้อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงได้มากขึ้น

3.2 การสังเกตผลหลังขั้นตอนการปฏิบัติ

ใช้การเก็บข้อมูลโดยให้นักศึกษาได้นำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ การจดบันทึกของผู้วิจัย และการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล

ในการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 (กิจกรรมที่ 10 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง) นักศึกษาได้กลับมาพบกันและนำเสนอผลการเรียนรู้โดยมีนักศึกษาคนอื่นเป็นเพื่อนช่วยรับฟังและสะท้อนกลับว่า “ผู้นำเสนอรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราวของตนเอง” (ตื่นเต้น สนุก ภูมิใจ เสียใจ ฯลฯ) ผู้วิจัยพบว่าวิธีการนี้

ช่วยให้ผู้นำเสนอได้ทบทวนความรู้สึกของตนเองอีกครั้งว่าตรงกับที่เพื่อนบอกหรือไม่ และมีโอกาสได้เล่าขยายความว่า เพราะอะไร จากนั้น ผู้ฟังชื่นชมสิ่งดีๆ ที่เห็นในตัวผู้นำเสนอ ทำให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการนำเสนอของเพื่อน อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบข้อจำกัด คือนักศึกษาส่วนใหญ่มีเวลาน้อยกว่าที่วางแผนไว้เพราะภารกิจต่าง ๆ ที่แทรกเข้ามา ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าการประเมินผลการเรียนรู้ควรเป็นช่วงเวลาของการให้กำลังใจ ไม่ประเมินเพียงความสำเร็จ แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติภายในเช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การคลี่คลายความขัดแย้งในใจ ฯลฯ ด้วย จากข้อมูลที่ได้ทั้งจากการนำเสนอผลการเรียนรู้และการสัมภาษณ์ พบว่านักศึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ซึ่งเมื่อพิจารณานิยามความหมายของคำว่า “เป้าหมายในชีวิต” ในงานวิจัยนี้ ที่ได้กำหนดไว้ว่าหมายถึง *“สิ่งที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ และกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง และนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น”* จะเห็นว่าผลการเรียนรู้ของนักศึกษาครอบคลุมนิยามดังกล่าว ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมายของตัวเองได้

กระบวนการเรียนรู้ที่จัดขึ้นได้ช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิตจากเดิมที่เป็นความสำเร็จเชิงรูปธรรม (Goal) ซึ่งจะเกิดขึ้นในอนาคตไกล ๆ มาเป็นการกำหนดเป้าหมายในเชิงคุณค่าและความหมาย (Purpose) ซึ่งเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจ การกระทำและทิศทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งความเข้าใจเช่นนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวนักศึกษา สรุปได้ ดังนี้

1) วางเป้าระยะใกล้ได้ ใส่ใจในปัจจุบันมากขึ้น (5คน) เช่น น๊อต เขาอยากเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ ผลิตนวัตกรรมที่ช่วยแก้ปัญหาของโลก แต่เขาเคยมองภาพเป้าหมายใหญ่เกินไปทำให้เริ่มต้นไม่ถูก ต่อมา เขาตระหนักว่าเบื้องหลังเป้าหมายนั้นคือ เขาต้องการสร้างรายได้และความมั่นคงให้กับตัวเองเพื่อจะพึ่งพาตัวเองและดูแลครอบครัว เขาจึงได้เลือกศึกษา “เส้นทางสู่การเป็น CEO” และเริ่มมองอะไรตามความเป็นจริงมากขึ้น ว่าธุรกิจที่จะอยู่รอดได้ในสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันต้องมีลักษณะอย่างไร เริ่มคิดถึงการออมเงินและเตรียมเงินทุนสำหรับการสร้างธุรกิจ

“ก่อนมาเข้าร่วมกิจกรรม ผมมีเป้าหมายเยอะไปหมด ลังเลว่าจะเลือกทำธุรกิจอะไรดี ตอนนี้ผมเปลี่ยนมุมมองจากจุดหมายระยะยาว มาเป็นกำหนดจุดหมายระหว่างทางมากขึ้น และทำงานเก็บเกี่ยวประสบการณ์ไปเรื่อย ๆ ในระหว่างนี้ผมก็ได้ใช้ชีวิตตามเป้าหมายไปทุก ๆ วัน ทำให้เรามั่นใจและมีเป้าหมายชัดเจนมากขึ้น” (น๊อต, การนำเสนอผลการเรียนรู้, 11 มกราคม 2563)

2) เข้าใจและยอมรับเหตุผลในการเลือกตัดสินใจของตนเอง (3 คน) เช่น เบล ช่วงก่อนเข้าอบรมเธออยู่ในช่วงที่เครียด เพราะพ่อแม่เบลขอให้เรียนที่นี่เพื่อที่จะได้อยู่ด้วยกัน ทั้งที่ใจเธออยากไปสอบเข้ามหาวิทยาลัยในเมืองใหญ่ แต่เมื่อได้ตระหนักว่า เป้าหมายในท้ายที่สุดแล้วตนเอง

ก็ต้องการทำให้ตัวเองและคนในครอบครัวมีความสุข จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้คิดว่าจะใช้โอกาสที่เข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้ดีที่สุด

“ก่อนเข้าอบรม ตอนนั้นยังรู้สึกแย่ ไม่รู้วัน ๆ จะอยู่ไปทำไม มันติดขัดไปหมด เพิ่งเข้าปี 1 เพื่อนสนิทก็ยังไม่มี แต่ได้มาเข้ากิจกรรมนี้ ก็ได้พูดคุยระบายเรื่องตัวเองก็สบายใจขึ้น ตอนนี้เริ่มรู้สึกดี พอรู้ว่าเป้าหมายเราคือทำให้ครอบครัวมีความสุข ก็ไม่รู้สึกว่าถูกบังคับให้เรียนที่นี่ และทะเลาะกับที่บ้านน้อยลงด้วย” (เบล, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2563)

3) มีความวางใจและยืดหยุ่นในวิธีการไปถึงเป้าหมาย (6 คน) เช่น แตงโม เธอมีความมุ่งมั่นที่จะสอบเข้าตำรวจให้ได้เพราะอยากช่วยเหลือประชาชน จึงตั้งหัวข้อสัญญาการเรียนรู้เป็นการฝึกทำข้อสอบเข้าตำรวจ แต่ด้วยภารกิจมากมายที่ต้องไปช่วยงานในหมู่บ้านและโรงเรียนเดิม ทำให้เธอไม่สามารถฝึกทำข้อสอบเก่าได้มากอย่างที่ตั้งใจ แต่เธอก็ยังรู้สึกวางใจว่าเธอจะไปถึงเป้าหมายได้ ภารกิจที่แทรกเข้ามาเป็นการสะสมประสบการณ์ในการที่เธอจะเป็นตำรวจเช่นกัน

“เหตุผลจริงๆ ที่เราอยากเป็นตำรวจก็เพราะต้องการช่วยเหลือคน หนูเลยมองว่าการไปช่วยผู้ใหญ่บ้าน ช่วยรุ่นน้องที่โรงเรียนก็ทำให้เรามีประสบการณ์ในการเข้าหาผู้คนและการเป็นผู้นำ แล้วเอาไปใช้ตอนที่เราทำงานตำรวจได้” (แตงโม, การนำเสนอผลการเรียนรู้, 11 มกราคม 2563)

โดยสรุปพบว่า เมื่อนักศึกษาได้ตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมายของตนแล้ว พวกเขารู้ว่าอะไรสำคัญกับชีวิต มองเห็นเป้าหมายระยะใกล้ และสิ่งที่ทำได้ในปัจจุบัน โดยเข้าใจว่าตนเองตัดสินใจเลือกและทำอะไรเพราะอะไร มีความผ่อนคลายและยืดหยุ่นในวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย

2. ความรู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง

นักศึกษาได้สะท้อนความรู้สึกถึงการมีคุณค่าและความหมายใน 2 มิติ

1) ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายเมื่อได้ศึกษาเรียนรู้ในเรื่องที่ตนเองสนใจ (6 คน) เป็นความรู้สึกที่เปลี่ยนจากเดิมที่ใช้ชีวิตไปวัน ๆ ไม่มีจุดหมาย กลายเป็นชีวิตมีสีสันมากขึ้น สนุกมากขึ้น เบื่อหน่ายน้อยลง เช่น อุ้ย ได้เลือกศึกษาเรื่องการชงกาแฟ จาก youtube และสัมภาษณ์เจ้าของร้านกาแฟ เธอพบว่ากาแฟยังมีเรื่องราวให้ศึกษาอีกมากมายที่เธอไม่เคยรู้มาก่อน แต่การได้เริ่มศึกษาก็ทำให้มีความกล้าคิด กล้าทำ และมีกำลังใจขึ้นมาก

“มันเป็นการเปิดโลกใหม่ให้หนู เป็นการชงกาแฟแบบช้า ๆ ที่หนูไม่เคยเห็น พอได้เริ่มทำก็รู้เลยว่าน้ำในกาต้มน้ำแต่ละกาไม่เหมือนกันเลย ต้องขอบคุณเจ้าของร้านที่ช่วยตอบคำถามต่าง ๆ ที่เราสงสัยได้กระจ่างและทำให้เรามั่นใจว่าเราทำได้...จากเดิมหนูก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง แต่พอได้ลองหาประสบการณ์ ก็ทำให้กล้าคิด กล้าทำ และอยากเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ” (อุ้ย, การนำเสนอผลการเรียนรู้, 11 มกราคม 2563)

หรือพลอย ที่ได้สัมภาษณ์นักโภชนาการที่โรงพยาบาล ทำให้เข้าใจบทบาทหน้าที่และคุณค่าของงานนี้มากขึ้นว่าสามารถช่วยเหลือผู้ป่วยได้มากเพียงใด ทำให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตนเองเรียน และได้รับแรงบันดาลใจที่จะทำให้ได้อย่างบุคคลที่ไปสัมภาษณ์บ้าง

“งานโภชนาการไม่ใช่แค่ไปส่งอาหาร แต่เราจะได้พูดคุยกับผู้ป่วยว่าอาหารทานได้ไหม เขาต้องการอะไร แล้วเราได้ช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้น แข็งแรงขึ้น มันก็เข้ากับนิสัยตัวเองที่ชอบช่วยเหลือ แต่ก่อนไม่ได้คิดอะไรขนาดนี้ ทำก็ทำ ตอนนี้ได้ฟังเจ้าหน้าที่เล่าจากประสบการณ์เขาแล้วเราก็อยากเป็น อยากทำมากขึ้น” (พลอย, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2563)

2) ความรู้สึกภาคภูมิใจจากสิ่งที่ตนเองทำได้ (7 คน) ไม่ว่าจะได้มากหรือน้อย แต่ก็ได้เริ่มทำด้วยความตั้งใจ เช่น เลิศ เบสท์ บอย โอม นักศึกษาครุศาสตร์ สาขาวิชาคหกรรม ได้เลือกทำสัญญาการเรียนรู้เป็นการฝึกฝนงานฝีมือ ได้แก่ การวาดภาพ งานใบตอง งานแกะสลัก และงานผ้าคราม แต่ละคนได้นำผลงานกลับนำเสนอ และสะท้อนการเรียนรู้ว่ารู้สึกภูมิใจที่เห็นตนเองมีพัฒนาการดีขึ้น แม้ว่าในการฝึกจะต้องใช้ความเข้มแข็งและอดทน และเห็นโอกาสที่จะพัฒนาตนเองต่อไปเรื่อย ๆ

“โจทย์ของผมคืองานแกะสลัก ผมได้ฝึกความละเอียดเพิ่มมากขึ้น แล้วก็มีความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับลวดลายใหม่ ๆ เพราะถ้าทำแต่ลายเดิม ๆ ก็ไม่มีอะไรที่ท้าทาย เรารู้สึกภูมิใจที่เราแกะลายใหม่ ๆ ได้ จะพัฒนาตัวเองและงานแกะสลักไปเรื่อยๆ” (เบสท์, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2563)

โดยสรุป เป้าหมายในชีวิตทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหมายมากขึ้น กระตือรือร้นที่จะศึกษาเรียนรู้เรื่องที่ตนเองสนใจ มีความกล้าคิดกล้าทำ มั่นใจ และเมื่อได้เริ่มต้นลงมือทำ ก็ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองด้วย

3. การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

1) การสร้างประโยชน์ให้ตนเอง นักศึกษาส่วนใหญ่ (15 คน) ได้สะท้อนว่าตนเองได้ฝึกทักษะในการวางแผน ศึกษา ค้นคว้า ลงมือทำ และประเมินความก้าวหน้าของตนเอง ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ รวมถึงเปิดใจพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งเป็นทักษะสำหรับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ดังตัวอย่างคำกล่าว

“ผมได้เรียนรู้ว่าการที่เราจะเป็นครู เราต้องวางแผนอย่างไร ลำดับแรกทำอย่างไร และต่อไปจะทำอะไร เหมือนกิจกรรมสัญญาการเรียนรู้ ผมได้เลือกการวาดภาพในสัปดาห์แรก ยังไม่สวยงามตามที่คาดหวัง และผมก็ได้ฝึกพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนได้ภาพที่สมบูรณ์กว่าภาพที่วาดในครั้งแรกครับ” (เลิศ, การนำเสนอผลการเรียนรู้, 11 มกราคม 2563)

“หนูตั้งเป้าหมายไว้และก็จะพยายามไปเก็บข้อมูล ไปสัมภาษณ์คนที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่เราอยากทำ หนูจึงได้รู้ว่าการเตรียมตัวสอบและข้อสอบเป็นอย่างไร และเราต้องไปสอบวันไหน” (เปิ้ล, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2563)

นอกจากนี้ นักศึกษาได้สะท้อนถึงการฝึกทักษะในการใคร่ครวญทบทวนตนเอง (8 คน) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญของการเรียนรู้บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยอาศัยการมีสติเพื่อรับรู้ความคิดและความรู้สึกของตนเองอยู่อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนักศึกษาไม่เพียงได้ฝึกทักษะนี้ในระหว่างการเข้าร่วมการอบรมเท่านั้น แต่นักศึกษายังได้นำไปใช้ระหว่างการทำสัญญาการเรียนรู้ด้วย โดยการหมั่นกลับมาสำรวจตนเอง ว่ารู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ทำไป ได้เรียนรู้อะไร และจะทำอะไรต่อ เกิดเป็นทักษะติดตัวที่นักศึกษานำไปใช้อย่างเป็นธรรมชาติ

“ในกิจกรรมนี้จะมีหลาย ๆ ช่วงที่ให้เราเขียนความคิดของตัวเอง เราก็จะได้เห็นว่าทำไมเราถึงเขียนแบบนั้น เราจะคิดแบบอื่นหรือเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นได้ไหม แล้วเราจะแก้ไขปัญหาอย่างไร ก็ทำให้มีความคิดใหม่ ๆ ใช้เวลาในการคิดมากขึ้น” (นิล, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2563)

“ตอนที่ผมไปฝึกเป็นพิธีกร หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ผมจะกลับมาทบทวนตนเองอยู่บ่อย ๆ ว่าสิ่งที่เราทำไปเกิดผลดีหรือเสียอย่างไร เราจะต้องปรับปรุงตัวเองอย่างไร เพื่อที่เราจะเก่งขึ้น อย่างครั้งแรกที่ผมไปฝึกบรรยาย ก็รู้ตัวว่าตื่นเต้นและยังให้ข้อมูลได้ไม่ครบ คราวต่อไป ผมจะต้องเตรียมตัวให้ดีขึ้น” (บอล, สัมภาษณ์, 14 มกราคม 2563)

2) การสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น ในงานวิจัยนี้แม้จะยังไม่เห็นรูปแบบการสร้างประโยชน์ให้ผู้อื่นอย่างกิจกรรมจิตอาสาหรืองานบริการชุมชน แต่จะเห็นได้ว่านักศึกษาจำนวนไม่น้อย (10 คน) สามารถเชื่อมโยงอาชีพที่ตนเองสนใจอยากทำเข้ากับการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น เช่น การเป็นครูที่ให้โอกาสนักเรียนและช่วยพัฒนาชุมชน การเป็นหัวหน้างานที่ช่วยเหลือดูแลลูกน้อง การเปิดอู่ซ่อมมอเตอร์ไซค์ที่รักษามาตรฐานวิชาชีพให้ลูกค้าวางใจ การเปิดโรงงานรับซื้อผลผลิตจากชาวบ้าน การเป็นนักโภชนาการและนักกำหนดอาหารที่เอาใจใส่ผู้ป่วย ฯลฯ

“จากการเรียนรู้เรื่องภาวะผู้นำและการไปสัมภาษณ์ผู้จัดการที่โรงงาน ผมต้องการที่จะเป็นผู้นำที่ดี โดยเริ่มจากตัวเองต้องเก่ง เป็นงาน สอนงานลูกน้องได้ เปิดใจพูดคุยกันได้ และเป็นตัวอย่างที่ดีให้คนอื่น” (โน, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2563)

“ผมชอบการซ่อมรถเพราะได้ช่วยแก้ปัญหาให้คนอื่น จากนี้ ผมอยากจะพัฒนาเรื่องวินัยในตัวเอง มีเป้าหมายที่จะเป็นช่างซ่อมมอเตอร์ไซค์ชัดเจนมากขึ้นและจะพัฒนามาตรฐานของตัวเองไปสู่อาชีพนี้”(ไอติม, สัมภาษณ์, 14 มกราคม 2563)

นอกจากนี้ การทำประโยชน์ให้ผู้อื่นจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (5 คน) เมื่อนักศึกษาได้พัฒนาตนเองตามสิ่งที่สนใจ ทำให้มีทักษะความชำนาญและแบ่งปันความรู้นั้นให้ผู้อื่นตาม

โอกาส เช่น บอล ที่ทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัยกับรุ่นพี่และเจ้าหน้าที่มากขึ้น ทำให้มีมองงานกิจกรรมออกและเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนในห้องได้ อีกตัวอย่างคือเบล ที่เมื่อมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น เมื่อเพื่อน ๆ มาขอให้เป็นตัวแทนสาขาวิชาในการประกวดดาวเดือน เธอก็ยินดีทำ เพราะได้ทำประโยชน์ให้สาขาวิชาและได้พัฒนาตนเองด้วย เป็นต้น

นักศึกษาบางคนที่แม้ว่าจะยังไม่ได้มีโอกาสทำประโยชน์ให้ผู้อื่น แต่ก็สะท้อนการเปลี่ยนแปลงในเชิงบุคลิกภาพว่ามีความใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น (5 คน) เช่น ใจเย็น รับฟังผู้อื่น และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น

“พอเวลาหนูเจอคนที่เราเคยไม่พอใจ เราก็ดีขึ้นเอง เราไม่ได้คิดโกรธอะไรเพื่อนเขาเป็นลักษณะของเขา เราก็ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ถ้าเขาเปลี่ยนไม่ได้ เราก็พร้อมที่จะเปลี่ยนได้ แค่ลองเปลี่ยนมุมมองความคิดค่ะ” (นิล, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2563)

“บุคลิกผมเปลี่ยนไป นิ่งขึ้น ฟังคนอื่นมากขึ้น คิดในหลายมุมมอง ก่อนจะพูดก็คิดว่า ถ้าเราพูดแบบนี้แล้ว เพื่อนจะรู้สึกอย่างไร เห็นใจคนอื่นมากขึ้นครับ” (น๊อต, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2563)

สุดท้าย นักศึกษายังได้สะท้อนประเด็นถึงการจัดสมดุลชีวิตด้วย (2 คน) ระหว่างการเรียน การงาน ครอบครัว กิจกรรม การทำเพื่อตัวเอง การทำเพื่อคนอื่น ซึ่งก็เป็นความท้าทายหนึ่ง แต่ก็ทำให้รู้สึกว่าได้ใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า

“เป้าหมายของหนูตอนนี้ หนูแค่ต้องการที่จะเรียน ทำงาน ดูแลครอบครัว ช่วยงานที่โบสถ์ ให้ทุกอย่างออกมาดี ทำให้เต็มที่ด้วยความรัก ใช้เวลาให้มีประโยชน์ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อจะมีพื้นฐานที่ดีสำหรับอนาคต” (นิล, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2563)

โดยสรุป จากการประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า นักศึกษามีการเรียนรู้ที่สำคัญที่สอดคล้องกับการมีเป้าหมายในชีวิต ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง 13 สรุปประเด็นผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

ประเด็นการเรียนรู้		
การกำหนดเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมายของตัวเองได้ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ การกระทำ และทิศทางในการดำเนินชีวิต	**ความรู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง**	**การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น**
- การวางเป้าระยะใกล้ ใส่ใจในปัจจุบัน - การเข้าใจและยอมรับเหตุผลในการเลือกตัดสินใจของตนเอง - ความวางใจและยืดหยุ่นในวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมาย	- ความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายเมื่อได้ศึกษาเรียนรู้ในเรื่องที่ตนเองสนใจ - ความรู้สึกภาคภูมิใจจากสิ่งที่ตนเองทำได้	-ทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง -ทักษะในการใคร่ครวญทบทวนตนเอง -การเชื่อมโยงอาชีพที่ตนเองสนใจอยากทำเข้ากับการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่น -การช่วยเหลือผู้อื่นตามโอกาส -ความใส่ใจผู้อื่นมากขึ้น -การจัดสมดุลชีวิต

นอกจากผลการเรียนรู้ของนักศึกษาที่ได้สรุปไว้ในขั้นสังเกตผลแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาในรูปแบบเรื่องเล่าจำนวน 4 เรื่องและสรุปการเรียนรู้รายบุคคลในตารางรวมทั้งหมด 24 คน ผู้ที่สนใจสามารถอ่านเพิ่มได้ในภาคผนวก ง : การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาแยกเป็นรายบุคคล

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect)

เป็นการให้นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่มเกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการ กระบวนการ รวมถึงปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมีในการจัดกระบวนการ

4.1 ความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการ

พบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วม เพราะนักศึกษาเข้าใจตนเองและรู้แนวทางที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น นักศึกษาได้ให้เวลาและโอกาสกับตัวเอง ได้สำรวจศักยภาพและข้อจำกัดที่มีอยู่เพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น นักศึกษาได้ฝึกกำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมในระยะสั้นเพื่อ

สามารถใช้ชีวิตได้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต เมื่อได้ลงมือปฏิบัติก็ได้เรียนรู้วิธีแสวงหาความรู้และฝึกฝนทักษะในด้านที่สนใจ ได้รับแรงบันดาลใจจากบุคคลที่ไปสัมภาษณ์ และสุดท้ายได้กำลังใจและความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ดังตัวอย่างคำพูดที่นักศึกษาได้กล่าว

“ผมรู้สึกขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยพัฒนาความคิด ตอนนี้ผมแบ่งเวลาเป็นทั้งงานพาร์ทไทม์ การเรียน กิจกรรมและสุขภาพ ผมกำลังสนุกเพราะจากการทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้เราใช้ชีวิตได้เต็มที่กับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว เราได้ใช้เวลากับทุกอย่างอย่างคุ้มค่า” (บอล, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“ตอนแรกผมยังไม่เข้าใจว่าเป้าหมายคืออะไร แต่ภายหลังได้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ต้องก้าวเดินไปทีละก้าว ค่อยๆ เรียนรู้และแก้ไขปัญหาอุปสรรคไปเรื่อย ๆ แต่ถ้าเรามองเป้าหมายใหญ่ที่อยู่ไกล ๆ แล้วรีบร้อนจะไปให้ถึง อาจจะล้มและท้อได้...ผมได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากการสัมภาษณ์และการดูคลิปวีดิโอที่เกี่ยวกับการเป็นผู้นำ ผู้จัดการ และเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่ชอบและด้านที่ไม่ชอบ แล้วเอามาบรูณาการใส่กันครับว่า ตัวเราจะไม่ย่ำอยู่กับที่อย่างนี้ตลอดไป ” (โน, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“หนูพอใจค่ะ เพราะเราได้รู้จักฟังตัวเอง ได้เปิดโอกาสให้ตัวเองมาเรียนรู้สิ่งใหม่จากที่พ่อแม่คอยวางแผนให้ แต่ตอนนี้ทุกวัน ตื่นมา เราจะเช็คตัวเองว่าวันนี้เป็นอย่างไร เพราะการทำตามเป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ ไม่ใช่ว่าเราจะเดินทางดิ่งไปในเส้นทางเดียว เราต้องคอยเช็คตัวเอง ว่าตอนนี้อยากทำอะไรแน่” (พลอย, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.2 ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ

1) ควรจัดกิจกรรมโดยกระชับเวลามากขึ้น เพราะจัดในวันเสาร์อาทิตย์ นักศึกษาจะไม่มีเวลาพักผ่อนและจัดการธุระส่วนตัว เช่น ซักผ้า หรือกลับไปเยี่ยมบ้าน ดังนั้น ถ้าเริ่มกิจกรรมตอนเช้า ควรจะเลิกไม่เกิน 14.00 น. เกมสันทนาการปลุกความตื่นตัวบางช่วงใช้เวลานานเกินไป อาจปรับให้สั้นลงแล้วเข้าสู่กิจกรรมหลัก

2) การทำสัญญาการเรียนรู้ ช่วงที่วางแผน ต้องมีการอธิบายช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและวางแผนตัวเองว่าจะทำอะไรในแต่ละสัปดาห์ เพราะถ้าคิดไม่ชัดเจน ไปเร่งทำตอนท้าย ๆ ก่อนนำเสนอจะไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ การที่นักศึกษาประเมินตนเองอยู่บ่อย ๆ และผู้จัดกระบวนการคอยติดตามความคืบหน้าและให้เสียงสะท้อน (feedback) จะทำให้นักศึกษารู้ว่าตนเองทำอะไรได้ ยังขาดอะไรอยู่ และควรเพิ่มอะไร

3) การเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาควรจะเลือกทดลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบโดยไม่มีข้อจำกัด แล้วนักศึกษาจะมีความสุขและทำได้ดี การเลือกเรียนสาขาหนึ่งไม่ใช่จะเป็นการตีกรอบอาชีพให้ตัวเอง เพราะนักศึกษาสามารถนำทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองไปต่อยอดขยายความรู้ให้

ตนเองได้ในอนาคต แต่ถ้ายังไม่ทราบว่าชอบอะไรหรือชอบหลายอย่างก็ควรจะได้ลองทำหลาย ๆ อย่าง

4) กิจกรรมเช่นนี้ควรจัดให้มีความต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาได้ทดลองทำในทุก ๆ ช่วงชั้นปี เพราะบางคนลองทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งแรกอาจจะยังไม่พบสิ่งที่ใช่สำหรับตัวเอง เขาจึงควรได้ทดลองทำใหม่ โดยบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาของแต่ละสาขาวิชาที่ต้องดูแลนักศึกษาแต่ละรุ่นอยู่แล้วน่าจะทำบทบาทพานักศึกษาเรียนรู้แบบนี้ได้ดี

5) การเสริมสร้างเป้าหมายให้นักศึกษา ผู้จัดกระบวนการและผู้เรียนควรเข้าใจว่าการทำอะไรให้สำเร็จต้องใช้เวลา ควรให้โอกาสนักศึกษา และนักศึกษาก็ต้องให้โอกาสตัวเอง อยู่กับสิ่งที่ทำ ทดลองให้รู้ และไม่ต้องรีบร้อน

4.3 หลักการของกระบวนการ

4.3.1 หลักการพากลับสู่ด้านใน

เป็นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน อันได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ การให้คุณค่า และศักยภาพภายใน โดยใช้การรับรู้และใคร่ครวญทบทวนตนเอง และการให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ที่มีคุณค่าความหมายต่อตนเอง การมีเวลาเพียงพอสำหรับการใคร่ครวญในความสงบ และการตั้งคำถามที่ลงลึกเพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมมาเชื่อมโยงกับความเป็นจริงในชีวิต นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้นักศึกษาใช้การสังเกตรับรู้ตนเองในชีวิตประจำวันและการปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ด้วย ซึ่งนักศึกษาสะท้อนว่าเป็นสิ่งที่ช่วยให้พวกเขาได้ค้นพบและเข้าใจเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้มากขึ้น

“การได้นึกถึงเรื่องราวต่าง ๆ มันทำให้เราได้คิดทบทวนอะไรหลาย ๆ อย่าง ทำให้เราได้ย้อนกลับไปเรียนรู้ ซึ่งบางครั้งสิ่งที่เราทำไปนั้นก็ไม่ได้คิดเลย แต่พอได้มานึกถึงอีกครั้งมันทำให้เราได้คิดทบทวนอีกครั้ง ว่าเราเป็นใคร ทำอะไรเพื่อใคร ทำไปทำไม” (ซัน, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“เราได้มองตัวตนข้างในเราจริง ๆ ว่า เรามีสิ่งดี ๆ อยู่ แต่เราไม่ได้นำมันมาใช้ เราปล่อยปละละเลยสิ่งที่ดีในชีวิตเรา แต่ตอนนี้เราได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ทำให้ใช้เวลากับตัวเองมากขึ้น คิดบวกและให้กำลังใจตัวเอง” (โซดา, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

"จากที่เรามีแผนการมากมายไปหมด จนเริ่มไม่ถูก อาจารย์ก็พาให้เรามองว่าอะไรสำคัญกับเราจริง ๆ มันอาจจะไม่เหมือนเพื่อน หรือเหมือนใคร แต่เป็นความอยากรู้ของเราเอง เราก็ควรจะ focus กับตัวเองมากกว่า" (บอล, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“มากิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ตัวเองและมองตัวเอง เวลาผมทำงานแกะสลักคนเดียว ผมนั่งถามตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ว่าผมต้องการสิ่งนี้จริง ๆ หรือเปล่า แต่ผลงานที่ออกมา มันสวย ผมก็มี

ความภูมิใจ มีความสุข เลยคิดว่ามันน่าจะใช่แล้ว” (เบสท์, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.3.2 หลักการเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา

เป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ และสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วม มีการรับฟังกันและกันโดยไม่ตัดสิน เป็นอีกหลักการหนึ่งที่นักศึกษาสะท้อนว่าช่วยให้นักศึกษาได้เปิดมุมมองความคิดและพัฒนาความมั่นใจขึ้นได้ ทำให้นักศึกษากล้าพูด กล้าแสดงออก เห็นใจกัน ให้กำลังใจกัน และช่วยเหลือกัน

“หนูรู้สึกว่ากล้าคิด กล้าแสดงออกมากขึ้น รู้สึกเป็นตัวเองได้มากขึ้น จากที่ได้พูดได้คุย บอกเล่าความเป็นตัวเองกับเพื่อนตลอดกระบวนการ และเพื่อนก็ช่วยบอกสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ด้วย” (ดิว, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“สิ่งที่ตกผลึกในช่วงบ่ายวันนี้ คือได้รู้ถึงเรื่องราวของเพื่อน ๆ ว่ามีคนที่ยากลำบากกว่าเรา แต่เขามีความพยายามกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ ทำให้เรารู้สึกมีไฟที่จะสู้กับปัญหา และให้กำลังใจเพื่อน” (ซัน, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.3.3 หลักการเคารพความต้องการและประสบการณ์ของผู้เรียน

เป็นการให้ความสำคัญกับความเป็นปัจเจกบุคคล โดยคำนึงวุฒิภาวะ ความสามารถ ความถนัด ความต้องการ และเงื่อนไขบริบทในชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนสามารถนำประสบการณ์เดิมของตนเองมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนรู้ และให้อิสระนักศึกษาในการกำหนดเป้าหมายในชีวิต และความต้องการในการเรียนรู้ ดังจะเห็นได้ว่า มีนักศึกษาทั้งกลุ่มที่สนใจศึกษาแนวทางการประกอบอาชีพที่ตรงกับสาขาวิชาของตนเอง และกลุ่มที่สนใจอาชีพที่อยู่นอกเหนือสาขาวิชาของตัวเอง ซึ่งผู้จัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตควรเปิดโอกาสให้พวกเขามีทางเลือกในการวางแผน ปฏิบัติ และประเมินการเรียนรู้ของตนเอง เพื่อให้พวกเขารู้จักตัวเองได้ดีขึ้น ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

"ผมดีใจที่ได้ต่อยอดงานผ้าครามของผม จากที่ขายเป็นผืน ผมได้ฝึกจับจีบให้มันเป็นดอกไม้แล้วมาทำเป็นของที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น โบว์มัดผม ตุ้มหู รู้สึกดีที่ตัวเองก้าวหน้าขึ้น" (โอม, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“การเลือกเรียนสาขาหนึ่งไม่ใช่จะเป็นการตีกรอบอาชีพให้ตัวเอง เมื่อจบไปแล้วเราสามารถแตกยอดขยายความรู้ไปทำงานอะไรก็ได้ ถ้าเราเรียนรู้เป็น...กิจกรรมนี้ควรให้นักศึกษาได้ทำเรื่องที่ชอบโดยไม่มีข้อจำกัด แล้วเขาจะสนุก มีความสุข และจะทำได้ดี” (โบ๊ท, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“นักศึกษาควรจะได้ทดลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบ แต่ถ้ายังไม่รู้ว่าชอบอะไรหรือชอบหลายอย่างก็ควรจะได้ลองทำหลาย ๆ อย่าง แล้วดูความรู้สึกของตัวเองขณะที่ได้ทำ ก็จะได้รู้ว่าชอบอะไร” (อุ้ย, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

โดยสรุป หลักการของกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มี 3 หลักการ ได้แก่

1) หลักการพากลับสู่ด้านใน ซึ่งเป็นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน อันได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ การให้คุณค่า และศักยภาพภายใน โดยใช้การรับรู้และใคร่ครวญทบทวนตนเอง และการให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ที่มีคุณค่าความหมายต่อตนเอง

2) หลักการเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา เป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยน รับฟัง ให้กำลังใจ และช่วยเหลือกันและกัน

3) หลักการเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน เป็นการคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล โดยคำนึงวุฒิภาวะ ความสามารถ ความถนัด ความต้องการ และเงื่อนไขบริบทในชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนสามารถนำเอาประสบการณ์เดิมมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้และมีอิสระในการวางแผน ปฏิบัติ และประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

4.4 ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

4.4.1 วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีความตื่นตัว ในขณะเดียวกัน กิจกรรมบางอย่างที่เข้าใจได้ยาก ผู้จัดกระบวนการควรอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการทำให้เข้าใจได้ง่าย และพร้อมปฏิบัติตาม จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาให้กล้าทำมากขึ้น

“แนวทางในการสอนของอาจารย์มีหลากหลายมุมมอง ทำให้รู้สึกตื่นเต้นทุกครั้งที่เข้ากิจกรรมว่าวันนี้จะได้ทำอะไร” (โจ, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“ช่วงทำโครงการพัฒนาตนเองสังเกตว่าบางคนเขาอาจจะไม่รู้ว่าเขาต้องทำยังไง ต้องนำเสนอออกมารูปแบบไหน ทั้งที่อาจารย์มีตัวอย่างให้แล้ว หนูคิดว่าคงต้องให้เวลาในการอธิบายและพาทำ ถึงจะเข้าใจมากขึ้น แล้วก็จะอยากทำมากขึ้นค่ะ” (นิล, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.4.2 บรรยากาศในการเรียนรู้ที่สบายใจ เกิดจากช่วงเวลาที่สงบ นักศึกษาได้อยู่กับการค้นหาตัวเอง และช่วงที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน สนทนากับเพื่อน เพื่อเรียนรู้จากกันและกัน และได้ผ่อนคลาย

“บรรยากาศในการเรียนมีความสงบ อาจารย์ได้สอนการฝึกสมาธิ ควบคุมจิตใจ การค้นหาตัวเอง การมองตัวเอง ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น การเรียนไม่น่าเบื่อ ได้ผ่อนคลายจากเรื่องเครียดๆ” (บอล, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“บรรยากาศอบอุ่นครึกครื้น สนุกดี เพื่อน ๆ ให้ความสนใจ แชร์ความรู้สึกที่อยู่ภายในจิตใจ ทุกคนสามารถถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้สึกออกมาจากข้างในจริง ๆ” (แตงโม, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.4.3 ผู้จัดกระบวนการที่เข้าใจและใส่ใจผู้เรียน ตัวตนของผู้จัดกระบวนการว่ามีช่วยให้เกิดความรู้สึกอยากมาเรียนรู้ เพราะทำให้เกิดความสบายใจ รับรู้ถึงความใส่ใจ การรับฟัง และความเป็นกันเอง ทำให้นักศึกษากล้าแสดงออกและเป็นตัวของตัวเอง แม้บางครั้งที่นักศึกษามาสายหรือทำผิดไปบ้าง ผู้จัดกระบวนการควรมีความเข้าใจ พูดคุยกันด้วยเหตุผล

“อาจารย์ให้ความเป็นกันเองต่อนักศึกษา ทำให้เกิดความสบายใจ และกล้าที่จะพูดจะคุยจะถามในสิ่งที่เราอยากรู้และต้องการเรียนรู้ ทำให้การเรียนมีความสุขมากยิ่งขึ้นครับ” (เลิศ, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“อาจารย์ไม่เอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง สอนได้สบายใจ เหมือนเป็นเพื่อน เหมือนอาจารย์เข้าใจความรู้สึกว่าเวลานักศึกษาโดนดุเป็นอย่างไร เพราะถ้าตึงเครียดมากไป เราก็จะไม่อยากมา”(แตงโม, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.4.4 การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา นักศึกษาได้สะท้อนถึงการให้กำลังใจกันทั้งในการสำรวจตนเองที่ให้แต่ละคนได้ทบทวนเส้นทางชีวิตที่ผ่านมาและบอกเล่าให้กันฟัง ก็ทำให้ได้รับรู้ปัญหาซึ่งกันและกัน และรู้สึกว่าปัญหานั้นเบาบางลง ในช่วงของการสำรวจความถนัดและบุคลิกนิสัย นักศึกษาได้ช่วยสะท้อนมุมมองให้กัน ทำให้ต่างคนได้มองเห็นตัวเองในแง่มุมเชิงบวก นอกจากนี้ ในระหว่างการทำโครงการพัฒนาตนเองนักศึกษายังได้ช่วยกันแนะนำวิธีการและบุคคลที่จะไปสัมภาษณ์ ซึ่งทำให้มีกำลังใจมากขึ้น

“เราได้เห็นอีกด้านของเพื่อน ๆ ว่าจริง ๆ แล้วบางปัญหาของเราอาจจะไม่ได้ใหญ่เสมอไป เพื่อนบางคนก็มีปัญหาเหมือนเรา ถ้าเราได้รู้แล้วก็สามารถให้กำลังใจหรือแบ่งปันแรงใจให้กันได้” (โอม, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“ตอนที่ทำโครงการพัฒนาตนเองเพื่อน ๆ ก็ช่วยกัน เช่น แนะนำสถานที่และบุคคลที่จะไปเรียนรู้ด้วย มันก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น” (โซดา, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

4.4.5 การได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์ จากเรื่องราวการเรียนรู้ของนักศึกษาหลาย ๆ คน จะเห็นได้ว่าบุคคลที่นักศึกษาไปขอสังเกตและสัมภาษณ์มีบทบาทอย่างมากที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ ความมั่นใจ และเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จบ้าง ดังเช่นที่โบ๊ทพูดถึงเจ้าของฟาร์มปลูกผักที่เขาขอเข้าไปดูงานและทดลองปลูกผักด้วย

“ผมเชื่อว่าผมทำได้ เพราะผมเห็นตัวอย่างจากเจ้าของฟาร์มว่าเขาเองเริ่มต้นจากศูนย์เหมือนกัน พี่เขาศึกษาเอง ทดลอง เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ พอผมเชื่อว่าผมทำได้ ก็เลยมุ่งมั่นครับ” (โบ๊ท, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

ผู้ที่มีประสบการณ์ยังเป็นตัวอย่างในการทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นและสังคม ทำให้นักศึกษาเกิดความคิดที่จะทำเพื่อผู้อื่นบ้าง ดังเช่นที่ บอยพูดถึงครูที่โรงเรียนเก่าที่เคยสอนให้เขา

ทำงานฝีมือเป็น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม บอยยังมีความลังเลอยู่ว่าในอนาคตจะทำอาชีพอะไร แต่ช่วงที่ทำโครงการพัฒนาตนเองเขาได้กลับไปฝึกฝนทักษะการทำงานใบตองกับครูท่านนั้นในวันเสาร์ และได้ซึมซับความเป็นครู จึงได้รู้ว่าตัวเองอยากเป็นครู

“ตอนนี้ผมน่าจะไปทางเป็นครูมากกว่าเชฟ เพราะผมเห็นตัวอย่างครูที่อดทนสอนให้ผม เรามีความคิดใหม่นะว่าการเป็นครู ได้สอนเด็ก เวลาเด็กทำแล้วประสบความสำเร็จ เราก็มีความสุขไปด้วย” (บอย, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

โดยสรุป ปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย บรรยากาศเรียนรู้ที่สบายใจ ผู้จัดกระบวนการที่เข้าใจผู้เรียน การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา และการได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์

4.5 เงื่อนไขที่ต้องมี

เป็นข้อตกลงที่ก่อให้เกิดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมาจากการวิเคราะห์คำตอบของนักศึกษาจากการสัมภาษณ์กลุ่มหลังเข้าร่วมกระบวนการและการบันทึกของผู้วิจัย มีประเด็นที่ค้นพบดังนี้

4.5.1 นักศึกษามีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง

เมื่อสัมภาษณ์นักศึกษาถึงสิ่งที่จำเป็นต้องมีเพื่อให้การจัดกระบวนการประสบความสำเร็จ ส่วนใหญ่พูดถึงเงื่อนไขที่มาจากตัวนักศึกษาเอง นั่นคือ ความตั้งใจที่จะมาเข้าร่วมกระบวนการ เพราะถ้านักศึกษาไม่มีใจที่อยากจะพัฒนาตนเองก็จะไม่พยายามมาเข้าร่วมเรียนรู้จนจบกระบวนการ ดังที่นักศึกษาได้กล่าวว่า

“อุปสรรคมาจากความขี้เกียจของตัวเอง เราต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำตามเป้าหมาย ต้องมีความเชื่อมั่นว่าเราจะประสบผลสำเร็จ” (มะนาว, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“นักศึกษาต้องมีความสนใจ มาเข้าร่วมแล้วมีความสนุกสนาน แล้วมีความเข้าใจในสิ่งที่วิทยากรจะสื่อสาร มีจิตใจที่พร้อมจะเปิดรับสิ่งใหม่ๆ ที่จะเข้ามา ถ้าบางคนมีอคติไม่อยากมามาแล้วไม่อยากฟัง ไม่เข้าร่วม ไม่สนใจ ก็ไม่มาดีกว่า” (โจ, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

ซึ่งสอดคล้องกับข้อสังเกตของผู้วิจัยว่าการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตไม่ใช่การเรียนรู้ผ่านแบบบรรยายเท่านั้น แต่นักศึกษาต้องค้นหาความเข้าใจภายในตัวเอง และยังต้องแสวงหาความรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงความคิดเห็นว่ากระบวนการที่จัดขึ้นนี้จะเหมาะกับนักศึกษาที่มีความพร้อมและความตั้งใจอยู่พอสมควร และมาหาแนวทางและวิธีการที่จะเข้าใจเป้าหมายในชีวิตของตัวเองและเริ่มต้นลงมือทำมันได้อย่างมีทิศทาง

4.5.2 นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาเพื่อเข้าร่วมกระบวนการได้

จากการสัมภาษณ์นักศึกษาว่าอะไรเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการจัดกระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต นักศึกษาเห็นพ้องตรงกันว่าเป็นเรื่องของเวลา เพราะ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมมากมาย ทั้งที่จัดโดยกองพัฒนานักศึกษา (การประกวดดาวเดือน กิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย กิจกรรมสัมมนาผู้นำนักศึกษา ฯลฯ) กิจกรรมที่จัดโดยสาขาวิชา รวมถึงนักศึกษาหลาย ๆ คนต้องการเดินทางกลับบ้านไปเยี่ยมพ่อแม่ในจังหวัดอื่น และบางคนต้องทำงานพิเศษหารายได้ เวลาจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญอีกประการหนึ่ง ดังที่นักศึกษากล่าวว่า

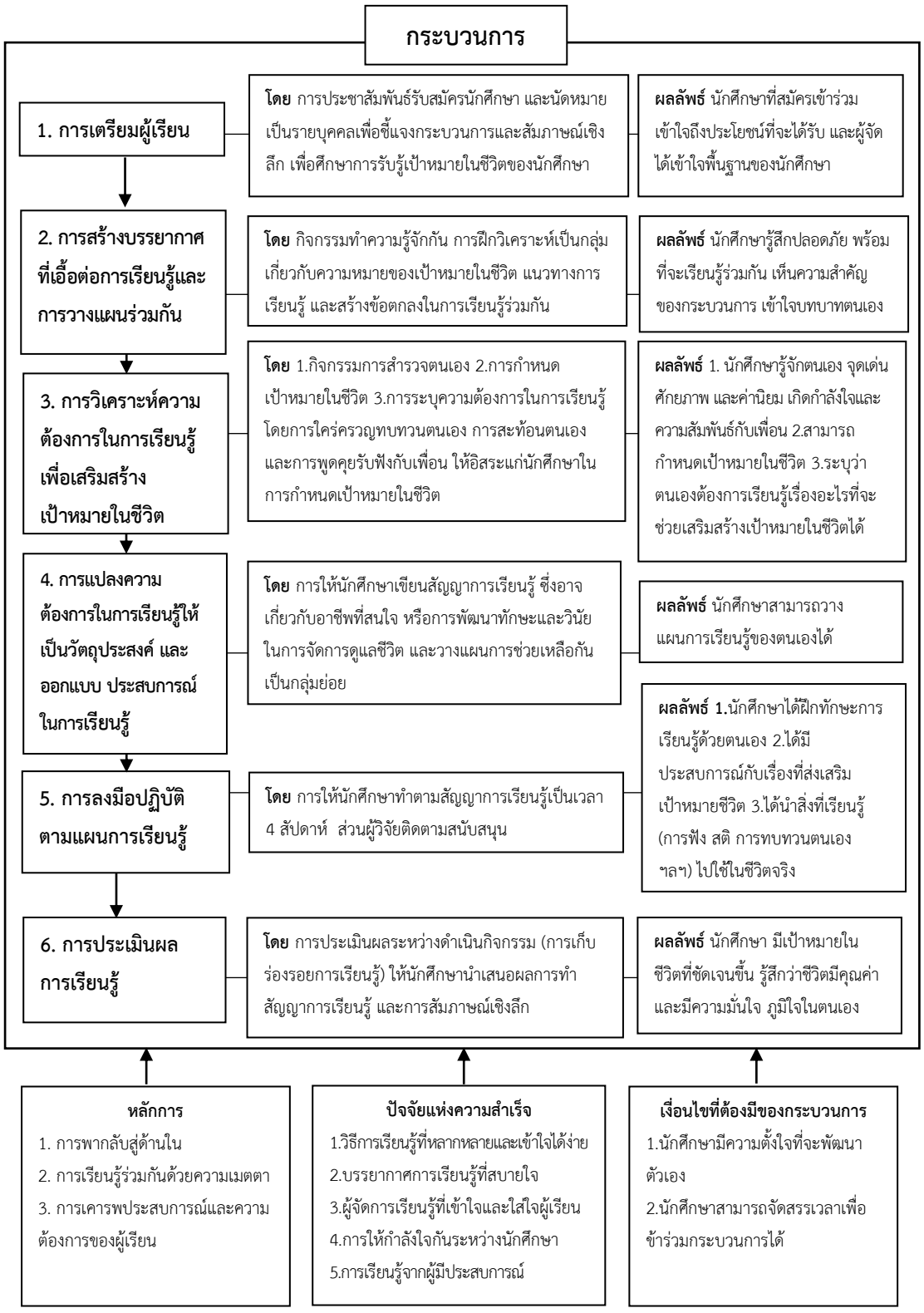
“นักศึกษาต้องมีเวลา ถ้าไม่มีเวลาก็ยากที่จะทำสำเร็จ” (เบล, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

“เรื่องเวลา ถ้ามันเร่งรีบจะทำให้ทำกระบวนการได้ไม่ต่อเนื่อง และบางทีถ้าจัดช่วงที่มีภารกิจ ทำให้ไม่มีสมาธิ ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” (พลอย, สัมภาษณ์กลุ่ม, 11 มกราคม 2563)

โดยสรุป เงื่อนไขที่ต้องมี ได้แก่ 1) นักศึกษามีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง และ 2) นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาเพื่อข้าร่วมกระบวนการได้ เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีกิจกรรมที่จะต้องทำหลายอย่าง รวมถึงผู้จัดกระบวนการควรพิจารณาช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมให้หลีกเลี่ยงจากช่วงที่นักศึกษามีภารกิจอื่นๆ ของมหาวิทยาลัยให้มากที่สุด

จากประเด็นที่กล่าวมาทั้งหมด กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จึงสรุปได้ดังภาพนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



ภาพ 4 กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

เมื่อนำผลการศึกษาข้างต้นเกี่ยวกับกระบวนการ หลักการ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมีในกระบวนการมาสังเคราะห์ร่วมกันแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1.การเตรียมผู้เรียน

เป็นขั้นตอนการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครนักศึกษา และการนัดหมายเพื่อชี้แจงกระบวนการ ในด้านวัตถุประสงค์ แนวทางการเรียนรู้ ระยะเวลา การเตรียมตัว ฯลฯ และพูดคุยถึงแรงจูงใจของนักศึกษาในการสมัครเข้าร่วม เพราะเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้กระบวนการประสบผลสำเร็จ คือ นักศึกษามีความตั้งใจในการพัฒนาตนเอง และสามารถจัดสรรเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมได้ต่อเนื่อง นอกจากนี้ ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาการรับรู้เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมกระบวนการ เพื่อทำความเข้าใจพื้นฐานของผู้เรียนแต่ละคน ได้แก่ อายุ ประสบการณ์ (เช่น การเรียน การทำกิจกรรม และการทำงาน) ความสนใจเฉพาะด้าน ความสัมพันธ์กับครอบครัว บุคคลที่มีอิทธิพลในชีวิต เป้าหมายในชีวิตที่มีอยู่เดิมก่อนเข้ากระบวนการ ประเด็นเหล่านี้ล้วนมีผลต่อวุฒิภาวะ ความตั้งใจในการเข้าร่วมกระบวนการ และระดับของการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน อันจะช่วยให้ผู้จัดกระบวนการมีข้อมูลในการวางแผนกระบวนการให้เหมาะสม และมีข้อมูลที่จะช่วยติดตามสนับสนุนนักศึกษาเป็นรายบุคคล

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	การตั้งคำถามสัมภาษณ์ทำให้นักศึกษาได้สะท้อนย้อนมองตนเองว่าเป้าหมายในชีวิตในปัจจุบันของตนเองเป็นอย่างไร มีที่มาที่ไปอย่างไร การเข้ามาร่วมกิจกรรมครั้งนี้จะมีประโยชน์กับตนเองอย่างไร
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	การทำความเข้าใจพื้นฐานของนักศึกษาที่แตกต่างหลากหลาย

2. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

เป็นขั้นตอนการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ในแง่กายภาพให้มีความสะดวกคล่องตัวในการทำกิจกรรมกลุ่ม และทางด้านความรู้สึกให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ นักศึกษาได้ทำความรู้จักกัน ผ่านเกมที่ได้ทบทวนตนเองและพูดคุยแลกเปลี่ยนกันเกี่ยวกับลักษณะ นิสัย ความชอบ ความสนใจ และประสบการณ์ในชีวิต และใช้กิจกรรมกลุ่มที่นักศึกษาได้ทำงานกลุ่มและฝึกคิดวิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อสร้าง

ความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับแนวทางการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและความหมายของเป้าหมายในชีวิต ทำให้นักศึกษาเกิดกำลังใจว่าการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จเป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ซึ่งนักศึกษาได้สะท้อนว่าบรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจเป็นหนึ่งในปัจจัยแห่งความสำเร็จของกระบวนการ อันเกิดจากท่าทีของผู้จัดกระบวนการที่เป็นกันเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน การมีช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตัวเอง ได้ผ่อนคลายจากเรื่องเครียด ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนเองได้รับการรับฟัง และสามารถสะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็นออกมาได้โดยไม่ถูกตัดสิน

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	เกมทำความรู้จักกันเป็นการทบทวนตนเอง ทำให้นักศึกษาได้เริ่มมองเห็นตนเอง และแสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง
การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา	ใช้กิจกรรมกลุ่มที่นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังกัน
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	นักศึกษาได้สะท้อนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และได้มีบทบาทในการสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

3. การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

เป็นขั้นตอนที่เริ่มจากการสำรวจตนเอง โดยการเรียนรู้แนวคิดใหม่ ได้แก่ การทบทวนชีวิตถึงที่มาที่ไป ความสุขความทุกข์ทั้งในอดีตและอนาคต แรงบันดาลใจ ต้นทุนในชีวิตที่มีอยู่ การดูแลสมดุลในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพและค่านิยมของตนเอง และการสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นและสังคม เพื่อให้นักศึกษาใคร่ครวญทบทวนตนเอง ได้ฝึกสังเกตและรับรู้ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อของตนเอง ได้สะท้อนตนเองทั้งผ่านการเขียนอย่างอิสระ การใช้จินตนาการ และการทำงานศิลปะ ทำให้ขยายมุมมองความคิดให้กว้างขึ้น คลี่คลายเรื่องที่ติดขัดภายใน และพร้อมที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ต่อมา คือการกำหนดเป้าหมายในชีวิต มีประเด็นได้แก่ การจินตนาการถึงภาพความสำเร็จในอนาคต การตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมาย ซึ่งพบว่ามีทั้งเป้าหมายในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว การทำงาน และการมีคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน และสุดท้าย คือ การระบุความต้องการในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตและเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ทันที ซึ่งจะนำมาเป็นหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งช่วยให้นักศึกษาตื่นตัว ในขณะเดียวกัน ผู้จัดกระบวนการมีความเข้าใจและใส่ใจผู้เรียน สนับสนุนให้ผู้เรียนมั่นใจในตนเอง พร้อมให้คำแนะนำเมื่อนักศึกษาไม่เข้าใจ และอีกปัจจัยที่สำคัญคือ การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา ได้แก่ การได้รับรู้

เรื่องราวของกันและกัน ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจกัน และช่วยสะท้อนให้กันและกัน ทำให้ต่างคนได้มองเห็นด้านดีของตัวเอง

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	เตรียมจิตใจให้ผู้เรียนมีความพร้อม และการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การฝึกสติรูปแบบต่าง ๆ การเขียนอย่างอิสระ การใช้ดนตรี การทำงานศิลปะ การชมสื่อ การใช้จินตนาการ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ 2. การตั้งคำถามสะท้อนการเรียนรู้ที่ลงลึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนได้ใคร่ครวญในความสงบและมีเวลาเพียงพอ
การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา	ให้นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังกัน ให้เวลาสำหรับการให้กำลังใจ คำแนะนำและขอบคุณชื่นชมกันและกัน
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	1.นักศึกษาได้คิดเชื่อมโยงแนวคิดใหม่กับประสบการณ์เดิมของตนเอง และนำมาแลกเปลี่ยนกัน จากนั้น ผู้จัดกระบวนการจึงค่อยอธิบายเสริมเพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดความคิดรวบยอด 2. นักศึกษามีอิสระในการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

4. การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนการเขียนสัญญาการเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษาได้เริ่มต้นทำในสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง โดยกำหนดวัตถุประสงค์และวิธีการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งพบว่าการทำสัญญาการเรียนรู้แบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ ซึ่งมีทั้งอาชีพที่ตรงและไม่ตรงกับสาขาวิชาของตนเอง 2) การพัฒนาทักษะที่ตนเองมีอยู่แล้วให้เชี่ยวชาญมากขึ้น เช่น ทักษะการทำงานฝีมือและงานประดิษฐ์ ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ และ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน เช่น การฝึกวินัยในการออกกำลังกาย นอกจากนี้ กระบวนการได้ส่งเสริมให้นักศึกษานำการดูแลตนเอง (การฝึกสติ การดูแลสุขภาพและความสัมพันธ์ การผ่อนคลาย ฯลฯ) ไปฝึกในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การให้กำลังใจระหว่างนักศึกษา กล่าวคือ นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนมุมมองและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กันและวางแผนการช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยตามความสนใจ

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	1.ชี้แนะนักศึกษาในการวางแผนการทำสัญญาการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและความหมายต่อตนเอง 2.ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำการรับรู้ความรู้สึกของตนเอง และการทบทวนตนเองอยู่เสมอ และการรับฟังอย่างลึกซึ้งไปใช้ในชีวิตใช้ในชีวิตประจำวัน
การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา	ให้นักศึกษาวางแผนช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยตามความสนใจ
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	ผู้เรียนเป็นเจ้าของการเรียนรู้ โดยเลือกหัวข้อ วิธีการเรียนรู้ และวิธีการประเมินผลตามที่ตนเองสนใจ โดยต่อยอดจากพื้นฐานการรู้จักตนเอง

5. การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนที่สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ได้สำเร็จ โดยการช่วยแนะนำแหล่งเรียนรู้ สนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น และติดตามความคืบหน้าอยู่เป็นระยะ รวมทั้งการให้นักศึกษาเขียนบันทึกในแบบรายงานตนเอง เพื่อฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ได้แก่ การวางแผน การเก็บเกี่ยวความรู้ และการประเมินผลตนเอง ทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น ภูมิใจในตนเองที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ในระหว่างการปฏิบัติ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการได้ตามสถานการณ์ และนักศึกษาได้นำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน ได้แก่ การเข้าใจคนรอบข้างมากขึ้น และการใคร่ครวญทบทวนตนเองอยู่เสมอ ทั้งนี้ ปัจจัยแห่งความสำเร็จคือ การที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์ (บุคคลที่ไปสัมภาษณ์) ทำให้นักศึกษาได้เปิดโลกทัศน์ ได้รับกำลังใจ เกิดความมั่นใจ กล้าคิด กล้าทำ และเห็นตัวอย่างของการทำสิ่งที่ตัวเองรัก ควบคู่ไปกับสร้างคุณค่าให้ผู้อื่นและสังคม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	ให้นักศึกษาบันทึกประสบการณ์ ไม่เพียงแต่ในแง่ความรู้เท่านั้น แต่น้อมนำมาสู่ใจว่ามีความรู้สึกนึกคิด และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองอย่างไร
การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา	ให้นักศึกษาจับกลุ่มย่อยตามความสนใจเพื่อไปศึกษาตามแหล่งเรียนรู้ด้วยกัน การช่วยตักเตือนกันและกัน
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	ให้โอกาสนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนวิธีการให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง

6. การประเมินผลการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนการประเมินผลระหว่างดำเนินกิจกรรม (การเก็บร่องรอยการเรียนรู้) และการประเมินผล ซึ่งให้นักศึกษานำเสนอผลการทำสัญญาการเรียนรู้ โดยเป็นกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาได้รับฟังผลการศึกษาของเพื่อนด้วย และมีโอกาสได้ชื่นชมให้กำลังใจกัน รวมทั้ง มีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล การประเมินผลควรให้ความสำคัญทั้งกับความรู้หรือประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับระหว่างการปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และมุมมองต่อชีวิตด้วย

หลักการ	การประยุกต์ใช้หลักการ
การพากลับสู่ด้านใน	ประเมินผลการเรียนรู้ ไม่เพียงแต่ความรู้ เนื้อหา แต่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และมุมมองต่อชีวิต
การเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา	จัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้นำเสนอผลการเรียนรู้ร่วมกัน โดยนักศึกษามีส่วนร่วมในการสะท้อนความคิดเห็นและชื่นชมยินดีกับการเติบโตของเพื่อน
การเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน	ยินดีกับการเรียนรู้ของนักศึกษาไม่ว่าจะปฏิบัติได้มากหรือน้อย เพราะนักศึกษาแต่ละคนมีบริบทในชีวิตที่เป็นเงื่อนไขแตกต่างกัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตอนที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

1. การนำเสนอร่างข้อเสนอแนะในเวทีวิพากษ์

ก่อนจัดเวทีวิพากษ์ ผู้วิจัยได้ร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น (อยู่ในภาคผนวก จ) แล้วจึงจัดเวทีวิพากษ์เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำกระบวนการไปใช้มาร่วมรับฟังและแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะที่มีความสมบูรณ์มากขึ้น โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบอาสาสมัคร (Voluntary Sampling) มีเกณฑ์ คือ 1) เป็นอาจารย์หรือบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่มีประสบการณ์ด้านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตหรือการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หรือการศึกษานอกระบบโรงเรียน 2) เป็นผู้ที่มีความสนใจที่จะนำกระบวนการไปใช้

เวทีวิพากษ์ได้จัดขึ้นในวันที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ.2563 เวลา 14.30 -16.30 น. มีผู้ร่วมวิพากษ์ จำนวน 8 ท่าน และวันที่ 5 พฤษภาคม พ.ศ.2563 เวลา 13.00 -15.00 น. มีผู้ร่วมวิพากษ์ จำนวน 4 ท่าน รวมเป็น 12 ท่าน เป็นอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาต่าง ๆ จากหลากหลายสาขาวิชา ได้แก่ ทันตแพทยศาสตร์ แพทยศาสตร์ วิทยาศาสตร์เภสัชกรรม รังสีเทคนิค ศิลปะการแสดง จิตวิทยาครุศาสตร์ เกษตรและทรัพยากร และจิตตปัญญาศึกษา รวมทั้ง มีอาจารย์ที่เป็นหัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษาของมหาวิทยาลัยด้วย (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ) ทั้งนี้ ได้ใช้วิธีการจัดเวทีวิพากษ์ผ่านการประชุมทางไกลออนไลน์ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส covid-19 ผลการจัดเวทีวิพากษ์ ทำให้ได้ทราบความคิดเห็นของผู้ร่วมวิพากษ์ ดังนี้

ผู้ร่วมวิพากษ์ได้แสดงความคิดเห็นว่ากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษาของตนเอง โดยให้เหตุผล ดังนี้

1) กระบวนการที่พัฒนาขึ้นมีการให้ความสำคัญกับการสร้างการเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มจากการพัฒนามิติด้านในมนุษย์ มีการใช้กิจกรรม สื่อ รูปแบบการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นการเชื่อมโยงโลกทัศน์ภายในผ่านกระบวนการเรียนรู้ มีกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญ มีการแลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้อื่น และมีการฝึกฝนเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยกิจกรรมสัญญาการเรียนรู้ที่มีคุณค่าและความหมายเป็นเหมือนการเรียนรู้ผ่านโครงงานชีวิตที่ตนเองเป็นผู้กำหนด เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สถาบันอุดมศึกษาเป็นสถาบันการศึกษาที่ “อุดม” ไปด้วยการเรียนรู้ที่นำพานักศึกษาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

2) กระบวนการที่พัฒนาขึ้นมีการออกแบบด้วยหลักการแนวคิด มีที่มาที่ไปชัดเจน มีสื่อการเรียนรู้ เช่น ใบความรู้ สื่อการสอน ที่นำไปสู่การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งได้เรียบเรียงไว้โดยละเอียด

และมีการวัดประเมินผล โดยใช้หลายเครื่องมือ เหมาะสมที่จะใช้ติดตามพัฒนาที่เกิดขึ้นในผู้เรียน ซึ่งผู้ร่วมวิพากษ์ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการไปขยายผลสู่การปฏิบัติ ต่างได้เล่าถึงสถานการณ์ปัญหาของนักศึกษาในปัจจุบันที่เลือกเข้ามาเรียนในสาขาที่ตนเองไม่ได้ชอบ เพราะความกดดันคาดหวังของครอบครัวและสังคม ทำให้ไม่รู้สึกภูมิใจในตนเอง ส่งผลต่อความกระตือรือร้น ความเครียด และความเบื่อหน่ายในการเรียน กระบวนการที่พัฒนาขึ้นนี้จะสามารถช่วยเหลือให้อาจารย์ทำหน้าที่ได้ดีขึ้นมาก

นอกจากนี้ ผู้ร่วมวิพากษ์ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการนำกระบวนการไปขยายผลเพื่อให้ผู้วิจัยนำประเด็นไปเขียนเพิ่มเติมในข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น เพื่อให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

2. ความคิดเห็นของผู้ร่วมวิพากษ์ต่อการนำกระบวนการไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ตาราง 14 ความคิดเห็นของผู้ร่วมวิพากษ์นการนำกระบวนการไปขยายผลสู่พื้นที่อื่น

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
1.การศึกษาบริบทขององค์กร ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจบริบทขององค์กร ได้แก่ นโยบาย ยุทธศาสตร์ เป้าหมายหลักและรอง จุดเน้น รวมทั้งแผนปฏิบัติการ และการตอบสนองต่อกลุ่มผู้รับผลของสถาบันอุดมศึกษา โดยพิจารณาว่ากระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับกลยุทธหรือแผนงานใดขององค์กร และอยู่ในความรับผิดชอบของหน่วยงานใด เพื่อสร้างแรงสนับสนุนและมีโอกาสความเป็นไปได้สูงที่จะได้รับการยอมรับและการนำไปใช้ ในกรณีที่องค์กรยังไม่พร้อมควรเริ่มในหน่วยงานย่อยหรือในกลุ่มผู้สนใจก่อนเพื่อศึกษาเรียนรู้การใช้เครื่องมือ การสร้างคุณค่าในงาน สรุปผลโครงการ และนำเสนอผู้บริหารเพื่อขยายผลในโอกาสต่อไป	*“ เราควรกลับไปดูทิศทางมหาวิทยาลัยก่อนนะคะว่าเขามีความต้องการส่งเสริมนักศึกษาในเรื่องนี้มั้ย เขาอาจจะไม่ได้ใช้คำว่าเป้าหมายในชีวิตโดยตรง แต่อาจเป็นการส่งเสริมทักษะชีวิต การเสริมสร้างทรัพยากรมนุษย์ การดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีคุณภาพ แล้วใครเป็นเจ้าภาพเรื่องนี้ เขาอาจจะต้องการเครื่องมือ ชุดความรู้ ชุดกิจกรมไปช่วยภารกิจงานเขา และถ้าเราทำเรื่องที่ตอบโจทย์มหาวิทยาลัยด้วย และจะมีโอกาสช่องทางให้ทำได้มาก”* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 10) *“ถ้าจะเริ่มต้นให้ง่ายที่สุดก็ควรเริ่มด้วยตัวเราเอง เมื่อทำแล้วก็จะเกิดองค์ความรู้แล้วชักชวน สื่อสารให้คนอื่นและผู้บริหารรับรู้มากขึ้นค่ะ”* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 4)

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
2.การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย **2.1 กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ใกล้ตัว และเริ่มต้นได้ง่าย** ผู้จัดกระบวนการสามารถเลือกกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ใกล้ตัว โดยพิจารณาหน้างานที่ตัวเองรับผิดชอบอยู่ว่านักศึกษากำลังเผชิญปัญหาอะไร และประยุกต์ใช้กระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตเพื่อเข้าไปช่วยดูแลหรือคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาได้หลากหลายชั้นปีด้วยเหตุผลและความต้องการที่แตกต่างกันไป เช่น สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นการช่วยให้นักศึกษาปรับตัวและตั้งหลักในชีวิตและยังเป็นช่วงที่นักศึกษายังไม่มีภารกิจอื่นแทรกมาก สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 2-3 ในบางสาขาที่วิชาเอกมีความยาก ลึกซึ้ง ทำให้นักศึกษาท้อแท้ก็จัดเพื่อช่วยเติมกำลังใจให้นักศึกษาได้ นอกจากนี้ อาจารย์บางท่านอาจนำไปปรับใช้กับการเตรียมพร้อมนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และ 5 ก่อนออกฝึกงาน	- กรณีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 *“จุดเด่นของกระบวนการนี้ที่อาจารย์เห็น คือการทำให้นักศึกษาได้ตั้งหลักชีวิต ด้วยการตั้งเป้าหมายในชีวิตที่เป็นคุณค่าความหมาย ไม่ใช่เป็นเพียงการตั้งเป้าหมายด้านอาชีพเท่านั้น ซึ่งจะเปิดโลกและปรับเข็มทิศในการใช้ชีวิตให้เขา ซึ่งเราควรรีบจัดตั้งแต่ช่วงแรก ๆ ที่เขายังไม่มีปัจจัยแทรกมาก”* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 5) - กรณีนักศึกษาชั้นปีที่ 2-3 *“ในมุมของผม ผมอยากเอาไปใช้กับนศ.ปี 2 ปี 3 มากกว่า...นักศึกษาปี 1 เขาเรียนพื้นฐานเบสิค ฟิสิกส์ เคมี ชีวิต ได้เกรดดี แต่พอเข้าปี 2 ปี 3 มันจะลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ มันเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อว่า เขาจะไหวมั้ย เขาจะไปต่อหรือจะชิ่ว”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 4) -กรณีนักศึกษาในช่วงชั้นปีสุดท้าย (ปี 4 หรือปี 5) *“บริษัทที่ส่งนศ.ไปฝึกงานก็สะท้อนมาเหมือนกันว่านักศึกษาไปฝึกงานมีเป้าหมายอะไร เขาตอบไม่ได้”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 1) -ความคิดเห็นที่ให้เริ่มจากกลุ่มที่ใกล้ตัว *“ถ้ามองในแง่โอกาส ก็คือไปได้หมด แต่ถ้ามองในแง่ปฏิบัติ เราไม่ต้องไปคิดถึงกรอบใหญ่มาก แต่มองว่าตอนนี้เราอยู่ใกล้ใคร คือเริ่มจากตรงที่ใกล้ที่สุด”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 12)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
2.2 กลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาเร่งด่วน ในกรณีที่ต้องการนำกระบวนการไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดสูง ไม่มีเป้าหมาย ขาดการยอมรับจากเพื่อน ผู้จัดกระบวนการควรปรึกษาหารือกับนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญว่ากระบวนการมีความเหมาะสมหรือไม่ มีข้อควรระวังอย่างไร และควรพิจารณาถึงระบบการดูแลติดตามอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบครูพี่เลี้ยง เป็นต้น	*"ผมคิดว่ากิจกรรมนี้อาจจะเหมาะกับนักศึกษากลุ่มกลางๆ ที่เราเตรียมตัวให้เข้าใจเป้าหมายในชีวิต แต่กลุ่มที่ไม่สนใจเป้าหมายในชีวิตเลย เรียนก็เกรดแย่ อยู่กับเพื่อนก็ไม่มีเพื่อนยอมรับ บางคนมีความพยายามฆ่าตัวตาย หมดไฟ เป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วงมาก ๆ ผมคิดว่าถ้าเอากระบวนการมาช่วยกลุ่มนี้ได้ก็จะเป็นประโยชน์มาก แต่รูปแบบการนำไปใช้น่าจะแตกต่างกัน เช่นมีนักจิตวิทยาเข้ามา"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 7) *"กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไม่ใช่กระบวนการป้องกันการฆ่าตัวตาย... เรื่องที่เรากำลังเจอนี้มันใหญ่เกินกว่าที่อาจารย์คนหนึ่งจะรับมือได้ เราต้องคิดและสร้างเป็นระบบ ซึ่งที่มหาวิทยาลัยเราได้สร้างระบบครูพี่เลี้ยงที่ทำงานติดตาม focus กับเด็กที่มีปัญหา"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 6)
3.การเตรียมคณะทำงาน **3.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกัน** เป็นการสร้างความเข้าใจพื้นฐานร่วมกันในคณะทำงาน เพื่อให้มีมุมมองต่อการทำงานไปในทางเดียวกัน ดังนี้ • **การพัฒนานักศึกษาเริ่มจากการพัฒนาตัวผู้จัดกระบวนการก่อน** ควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของผู้จัดกระบวนการก่อน เพราะการจะนำกระบวนการไปใช้ให้เกิดผลสำเร็จหรือไม่ ปัจจัยสำคัญคือตัวผู้จัดกระบวนการเองว่ามีพื้นฐานของความรัก ความเมตตา ความเปิดกว้าง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เรียนหรือไม่ ความเชื่อที่มาจากภายในเหล่านี้จะสะท้อนออกมาเป็นการกระทำต่อนักศึกษา • **การวางใจว่าการพัฒนามนุษย์ต้องใช้เวลา ความต่อเนื่อง ไม่คาดหวัง กดดัน** การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่นักศึกษาจะได้ทำความเข้าใจตนเอง และได้เป็นตัวของตัวเอง ผู้จัดกระบวนการควรเท่าทันความต้องการของตนเองที่อยากจะเห็นนักศึกษาพัฒนาขึ้น	*"จิตตปัญญาศึกษาเป็นพลังงานภายใน เป็นการพัฒนาตัวบุคคล โดยเริ่มตัวคนสอนก่อน ถ้าคนสอนไม่ตื่นรู้ก็ทำไม่ได้ แม้ว่าจะเขียน concept ออกมาอย่างไรไม่อย่างนั้นก็จะติดรูปแบบ"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 6) *"ต้องเริ่มเปิดมุมมองของอาจารย์ ให้รู้จักจิตตปัญญาศึกษาว่ามีประโยชน์อย่างไร นำไปใช้ในการพัฒนานิสิตอย่างไร เพราะเราเองก็เคยเป็นอาจารย์ที่มุ่งหวังเรื่องวิชาการจนลืมเรื่องที่จะพัฒนาให้คนคนหนึ่งเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ จนเราได้เรียนรู้เรื่องพวกนี้ภายหลัง แล้วเราได้เอามาใช้กับตัวเอง กับครอบครัว เราจึงมองนักศึกษาเปลี่ยนไป เข้าใจเขามากขึ้น"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 9) *"การกลับเข้ามาหาตัวตนของตัวเองมันต้องใช้เวลา จิตตปัญญาก็เหมือนต้นไม้ ปลูกเร็วไม่ได้ ถ้าตัดตอนมา รากไม่แข็งแรง แป๊บเดียวก็หาย ไม่ยั่งยืน เรื่องแบบนี้คนทำงานควรแชร์ vision กันในทีมด้วยว่า เราเชื่ออย่างไร อยากเห็นมันเป็นอย่างไร...* *...ในการจัดกระบวนการแบบนี้ มันไม่ใช่*

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
ไม่ให้กลายเป็นการเพิ่มแรงกดดันกับนักศึกษา เพราะนักศึกษาโดยมากต้องแบกรับความคาดหวังของครอบครัวและสังคมอยู่แล้ว ควรวางใจว่าการเรียนรู้เช่นนี้ต้องใช้เวลา และจัดกระบวนการให้มีความต่อเนื่อง • **การให้นักศึกษามีทางเลือก** ผู้จัดกระบวนการควรให้นักศึกษาได้มีอำนาจในการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตได้เอง เพราะเป็นไปได้ว่าเมื่อนักศึกษาได้ชัดเจนในเป้าหมายของตัวเองแล้ว นักศึกษาจะต้องการหรือไม่ต้องการเรียนต่อในสาขาวิชาของตัวเองก็ได้ หรือถ้าเรียนต่อแต่อาจจะคิดวางแผนชีวิตทางเลือกในการประกอบอาชีพในเส้นทางอื่น ๆ ก็ได้ **3.2 การพัฒนาความสามารถในการจัดกระบวนการ** ต่อเนื่องมาจากความเข้าใจเรื่องการพัฒนาเริ่มจากตัวผู้จัดการเรียนรู้ก่อน ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจกระบวนการจัดการศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยละเอียด และต้องเข้าใจพื้นฐานแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งควรจะเคยผ่านการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองว่าจิตตปัญญาศึกษานั้นมีธรรมชาติของการเรียนรู้เป็นอย่างไร เพื่อให้สามารถนำพาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ และต้องมีการเตรียมพร้อมเรื่องการวัดและประเมินผล ซึ่งมีความละเอียดอ่อน เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ร่องรอยการเรียนรู้และเชื่อมกลับไปที่สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลได้	*สมการเคมีว่าทำแล้ว นักศึกษาทุกคนจะต้องได้ จาก 30 คน มีตื่นรู้สักคนหนึ่งก็น่าดีใจมากแล้ว...ในช่วงเวลาสั้นๆ เข้าใจหัวอกกระบวนกรอยู่ว่าบางครั้งนักศึกษาก็มา บางครั้งก็ไม่มา แต่ถ้าเราเห็นว่ามีประโยชน์ เราก็ทำต่อในสิ่งที่เราเป็น ทำต่อเนื่อง อยู่ให้นักศึกษาเขาเห็น ให้เขามาเจอได้เรื่อย ๆ ทุกเมื่อที่เขาต้องการจะเจอเรา”* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 6) *“ผมเคยเจอนักศึกษาคนหนึ่งระหว่างสัมภาษณ์เข้าเรียน ผมตั้งคำถามให้เขาทบทวนตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วเขาร้องไห้ เพราะเขาไม่ได้อยากเรียนที่นี่ แต่แม่กับป้าอยากให้เรียนและมารออยู่หน้าห้อง ผมเลยบอกให้เขากลับไปคุยกับครอบครัว และไม่ว่าเขาจะเลือกทางไหน เราก็ยินดีกับเขา”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 11) *“ในกิจกรรมที่ครูเคยทำกับนักศึกษา ครุศาสตร์ ก็เปิดโอกาสให้เขาคิดนะ ว่าถ้าเขาไม่อยากสอบบรรจุเป็นครู แล้วเขาอยากจะไปทำอะไร”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 8) *“พี่มองว่ามีสองส่วนที่จะต้องเตรียมทีมให้พร้อม คือ การจัดกิจกรรม และการประเมินผล เพราะการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงมิติด้านในของมนุษย์ที่เกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป การจัดกิจกรรมก็ต้องมีความยืดหยุ่น รับฟัง ในขณะเดียวกันต้องพาเขาสะท้อนบทเรียนไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ ส่วนการประเมินผลต้องใช้การสะท้อนตนเองในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อให้เห็นพัฒนาการของนักศึกษา เป็นเรื่องท้าทายที่จะต้องเตรียมรับมือไว้”* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 5)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
4. การเลือกใช้กิจกรรม • **การจัดกระบวนการเต็มรูปแบบหรือนำไปใช้บางส่วน** ผู้จัดกระบวนการสามารถนำกระบวนการไปใช้ทั้ง 2 ลักษณะ คือ หนึ่ง นำไปใช้ครบทุกกิจกรรมทั้งกระบวนการ ซึ่งผู้จัดกระบวนการจะต้องทำเป็นโครงการขึ้นมา และสอง คือ เลือกนำไปใช้บางกิจกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเข้าร่วมอยู่แล้ว เช่น การสัมภาษณ์รับนักศึกษาเข้าปี 1 การปฐมนิเทศ โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิต การเตรียมตัวก่อนออกฝึกงาน ฯลฯ	*"เราเอาไปใช้แบบ full ก็ได้ หรือใช้ในลักษณะถอดกระบวนการเอาไปฝังกับระบบที่มีอยู่ ไม่ต้องใช้เวลาแยกออกมา เพราะนักศึกษามีกิจกรรมและภารกิจต่าง ๆ มากอยู่แล้ว"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 11)
• **การเลือกใช้กิจกรรมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของงานและเวลา** ผู้จัดกระบวนการควรตั้งเป้าหมายว่าเน้นไปเรื่องใด โจทย์ของผู้เรียนเป็นอย่างไร และเลือกกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ตรงกับเรื่องนั้น เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การสร้างประสบการณ์ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติในเรื่องที่ตนเองสนใจ ฯลฯ รวมทั้ง การเลือกใช้กิจกรรมควรให้พอเหมาะพอดีกับระยะเวลาที่มี และวางช่วงเวลาจัดโดยหลีกเลี่ยงช่วงที่นักศึกษามีภารกิจอื่นให้ได้มากที่สุด เพราะการเร่งรีบจัดกิจกรรมให้ได้เนื้อหามากไปในเวลาสั้น ๆ จะทำให้หมดสนุกและเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่	*"กิจกรรมมันมีความเข้มข้น มีความสนุกในตัวของมันอยู่แล้ว เราเลือกมาใช้ให้เหมาะกับงานนั้น ๆ เพื่อจะไม่ต้องเร่งรีบเกินไป...การวางช่วงเวลาในการจัดกิจกรรม มีความสำคัญที่เราจะหลีกเลี่ยงปัจจัยแทรกให้ได้มากที่สุด"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 5)
5. วิธีดึงดูดให้นักศึกษาสนใจเข้าร่วมในกิจกรรม • **การทำให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของกระบวนการ** ควรเตรียมพร้อมผู้เรียนให้นักศึกษาเห็นว่าการมีเป้าหมายในชีวิตมีความสำคัญกับเขาและอยากมาเข้าร่วมกิจกรรมมีความสำคัญ ซึ่งทำได้โดยชี้แจงและแลกเปลี่ยนพูดคุยให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของกิจกรรม	*"เด็กเขามีเวลากำจัดจริง ๆ เพราะฉะนั้นเขาจะให้เวลากับเรื่องที่มีความสำคัญกับเขา หรือทำแล้วมีความสุข เพราะฉะนั้น หลักสูตรในวันแรก ควรถามว่าเขาต้องการอะไรในชีวิตเขา แล้วสิ่งที่เขาต้องการ กับที่เขากำลังจะเรียนมันตอบสนองเขาไหม เขาจะได้ประโยชน์อะไร"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 1)
• **การทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง** ควรทำให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าในตนเองก่อนที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต เพราะนักศึกษาจำนวนมากมีความทุกข์เพราะการแสวงหาการยอมรับจากภายนอก ถ้าทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าที่อยู่ข้างในตัวเองได้ เขาน่าจะ	*"เราเห็นว่านักศึกษามีปัญหามากจริง ๆ ทุกคณะทุกมหาวิทยาลัย แต่พี่คิดว่าจิตตปัญญาศึกษาช่วยได้ การที่จะตั้งเป้าหมายได้จะต้อง connect กับตัวเองก่อน เขาจะต้องเห็นคุณค่าของตัวเอง เพราะคุณค่าเขาต้องมาจากคนอื่นให้ เด็กคาดหวังจากครอบครัว พ่อแม่ เด็กที่เรียนก็*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
สนใจอยากเข้าร่วมกิจกรรม • **การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน** ควรเน้นการสร้างความสัมพันธ์ให้นักศึกษาได้มีกลุ่มเพื่อนที่ช่วยเหลือกัน จะเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาอยากกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมอีก	*ไม่ดี เพื่อนก็ไม่รับ ถ้าเราทำให้เขาเห็นว่าคุณค่ามันอยู่ข้างในตัวเขา จะทำยังไงให้เขาหาพบก่อน แล้วค่อยพาไปสู่การตั้งเป้าหมาย พี่คิดว่าเด็กจะอยู่"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 1) *"บางที พี่ว่าปี 1 เขายังไม่เก็ทเรื่องเป้าหมาย แต่เขาจะเก็ทเรื่องความสัมพันธ์ พี่ว่ากิจกรรมอะไรที่ทำเป็นกลุ่ม มันจะดึงให้เขากลับมาอีก ให้เขามีกลุ่มเพื่อนกัลยาณมิตร เพราะเราเป็นวิทยากร มันก็มีช่องว่าง แต่ถ้าเขามีเพื่อน เขาช่วยเหลือกันเองได้"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 1)
6.การฝึกสมาธิที่สื่อด้วยคำพูดและรูปแบบที่เป็นสากล การจัดกิจกรรมฝึกสติ หรือการทำสมาธิก่อนเข้าสู่กิจกรรม หรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม เพื่อเตรียมจิตใจให้ผู้เรียนมีความสงบ พร้อมกับการใคร่ครวญ ควรระวังเรื่องการใช้คำที่จะไม่อ้างอิงศาสนา เช่น การฝึกความจดจ่อใส่ใจ การฝึกให้รู้สึกอยู่ ณ ตรงนั้น การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตนเอง ในเวลาที่กำหนดแล้วค่อยขยับไปรับรู้ความคิดและความรู้สึก เพราะนักศึกษาอาจมีความหลากหลายในการนับถือศาสนา และใช้รูปแบบที่หลากหลาย ไม่น่าเบื่อสำหรับเด็กรุ่นใหม่	*"จากที่ผมได้ทดลองทำไป พบว่า เด็ก gen ใหม่เขาไม่ค่อยชอบรูปแบบการสวดมนต์ นั่งสมาธิ"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 4) *"พี่ใช้กิจกรรมให้จดจ่อกับการกระทำ เช่น ฉีกกระดาษให้ได้ยาวที่สุด และให้นักศึกษาจับกลุ่มคิดกิจกรรม แล้วนำเพื่อนๆ กันเอง เช่น การขยับเคลื่อนไหว เขาจะมีรูปแบบของเขาเอง"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 2) *"อย่างนักศึกษาครุฯ ที่พี่สอน เอกดนตรี ศิลปะ ปฐมวัย ฯลฯ แต่ละสาขาก็เหมาะกับการทำสมาธิรูปแบบต่าง ๆ กัน เอากิจกรรมที่เขาชอบมาทำเป็นกิจกรรมสร้างสมาธิ เพื่อให้เขาสะท้อนย้อนมองตัวเอง"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 8)
7.การใช้แหล่งเรียนรู้ภายในสถาบันอุดมศึกษา ผู้จัดกระบวนการควรใช้แหล่งเรียนรู้ในสถาบันอุดมศึกษาตามบริบทพื้นที่ให้เป็นทรัพยากรในการเรียนรู้ของนักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงการทำสัญญาการเรียนรู้ที่นักศึกษาต้องสร้างประสบการณ์ร่วมกับสิ่งที่ตนเองสนใจ	*"นักศึกษาควรได้รับการแนะนำว่า นอกจากห้องสมุดแล้ว มหาวิทยาลัยมีอะไรที่สนับสนุนเขาบ้าง เช่น สถานที่ออกกำลังกาย แหล่งธรรมชาติ ชมรม ชุมนุม อบรม short course อะไรต่าง ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมความสนใจของเขา"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 3)
8.การประเมินผลเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาอย่างเหมาะสม การสังเกตผลการเรียนรู้ของนักศึกษาควรเป็นกระบวนการเสริมแรง และมีวิธีการที่ยืดหยุ่นเหมาะสมกับแต่ละคน นอกจากนี้ การประเมินผลโดยให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้ ผู้จัดกระบวนการควรรับฟังสิ่งที่ติดขัดอยู่ในใจของนักศึกษา และช่วยให้เขาคลี่คลายเรื่องข้างในไม่ใช่ให้สะท้อนแค่เพียงเนื้อหา	*"กระบวนการที่เสริมแรงเป็นระยะ เราจะสังเกตได้ว่า เขาต้องการการเสริมแรงแบบไหน วิธีการที่ยืดหยุ่นจะดูแลนศ.ที่มีความหลากหลาย ที่ไม่ใช่ package ตายตัว"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 2) *"เราจะออกแบบกิจกรรมที่มันพาเขาไปพบเสียงที่มันติดขัดอยู่ข้างในใจของเขา ตรงนี้แหละ ถ้าเราสร้างเครื่องมือสะท้อนการเรียนรู้ที่ไม่ใช่แค่เนื้อหา แต่มันไปคลายบางเรื่องที่เขาติดขัด อันนี้เป็นหลักที่สำคัญสำหรับ*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะจากเวทีวิพากษ์	ตัวอย่างคำพูดของผู้ร่วมวิพากษ์
	การสะท้อนการเรียนรู้" (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 5)
9. การขยายผลองค์ความรู้ เมื่อผู้จัดกระบวนการได้ทดลองจัดกระบวนการและถอดบทเรียนจากประสบการณ์แล้ว จะได้องค์ความรู้จากการปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาแต่ละสาขาวิชาก็จะมีปัจจัยเงื่อนไขที่จะทำให้จัดกระบวนการได้สำเร็จรายละเอียดที่แตกต่างกันไป จึงควรมีการทดลองจัดกระบวนการกับนักศึกษาที่เน้นกลุ่มสาขาวิชาเฉพาะ เช่น กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสังคมศาสตร์ กลุ่มครุศาสตร์ ฯลฯ แล้วนำไปขยายผลกับนักศึกษาในกลุ่มวิชานั้นต่อไป นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจสำหรับการขยายผลอีก ดังนี้ - ขยายผลสู่อาจารย์รุ่นใหม่: ควรขยายความรู้ความเข้าใจนี้ไปสู่อาจารย์ในวงกว้าง เช่น ผ่านงานปฐมนิเทศอาจารย์ใหม่ เพื่อให้อาจารย์รับรู้และนำไปปรับใช้ - ขยายผลสู่ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา โดยใช้กระบวนการนี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมศักยภาพของอาจารย์ที่ปรึกษาได้ เพราะเป็นระบบที่มีอยู่แล้วทุกที่ และอาจารย์ที่ปรึกษาบางคนยังขาดเครื่องมือที่เอาใช้ดูแลนักศึกษา - ขยายผลสู่กลุ่มผู้ปกครอง: ถ้าผู้ปกครองเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตมันมีคุณค่าและความหมายที่ลึกกว่าการประสบความสำเร็จในอาชีพที่มั่นคงและสามารถรับฟังความต้องการของนักศึกษาได้มากขึ้นจะช่วยเหลือนักศึกษาได้มาก - ขยายผลโดยส่งเสริมให้นักศึกษาจัดกิจกรรมส่งต่อให้รุ่นน้อง เช่น กิจกรรมรับน้อง	- พัฒนากระบวนการที่เหมาะกับนักศึกษาแต่ละกลุ่ม *"พี่เสนอแนะว่า ให้ลองเอาไปปฏิบัติกับสาขาวิชาเฉพาะ แล้วปรับเป็น version สำหรับสาขานั้น ๆ สถาบันต่าง ๆ ก็จะเอาไปใช้ได้ง่าย ขยายผลได้ง่าย"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 3) -ขยายสู่อาจารย์ *"โดยส่วนตัว รู้สึกว่าจิตตปัญญาศึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญ น่าจะเอามาปรับใช้ได้มากขึ้น ต่อไปถ้ามหาวิทยาลัยจัดปฐมนิเทศอาจารย์ใหม่ เปิดมุมมองของอาจารย์ให้คุ้นเคยและนำไปใช้กับลูกศิษย์ได้ก็น่าจะดี เพราะอาจารย์ผู้จัดกระบวนการไม่เข้าใจหลักการพวกนี้ การจะนำพาเด็ก ๆ ของเราไปต่อมันก็เลยค่อนข้างยาก"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 9) -ระบบอาจารย์ที่ปรึกษา *"ระบบอาจารย์ที่ปรึกษามีอยู่แล้ว มีทุกที่ มีความเป็นไปได้หรือเปล่าที่จะเอาเข้าไปช่วยเขา เพราะเขาต้องมีบทบาทหน้าที่นี้อยู่ แต่เขาไม่รู้ว่าจะช่วยเหลือนักศึกษาอย่างไร ถ้าเข้าใจว่ากระบวนการนี้กำลังจะสร้างทักษะอะไรให้นักศึกษา เขาก็จะได้หยิบแบบเลือกใช้ได้ ตามทักษะที่เขาอยากให้นักศึกษามี"* (ผู้ร่วมวิพากษ์ คนที่ 10) -การทำงานกับผู้ปกครอง *"ความเครียดของนักศึกษาส่วนหลักก็มาจากครอบครัว เราก็น่าจะทำงานกับครอบครัวด้วย"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 7) -รุ่นพี่สู่รุ่นน้อง *"นักศึกษาเขาไปออกแบบกิจกรรมให้เข้ากับบริบทสาขาของเขาได้ เป็นรุ่นพี่ที่ไม่ต้องไปดุน้อง น้องจะเชื่อฟังจากใจ ส่วนครูทำหน้าที่เป็นโค้ชแทน อาจจะเหนื่อยหน่อยตอนเตรียมรุ่นพี่ แต่ต่อไปจะเหนื่อยน้อยลง"* (ผู้ร่วมวิพากษ์คนที่ 8)

สรุปได้ว่า ก่อนจัดเวทีวิพากษ์ ผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลจากการบันทึกของผู้วิจัยและความคิดเห็นของนักศึกษาและนำมาเขียนเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกระบวนการในแต่ละขั้นตอน ต่อมา เมื่อ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ได้จัดเวทีวิพากษ์แล้ว จึงได้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ร่วมวิพากษ์เกี่ยวกับเรื่องการศึกษาบริบทขององค์กร การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย การเตรียมคณะทำงาน การเลือกใช้กิจกรรม วิธีดึงดูดให้นักศึกษาสนใจเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกสมาธิที่สื่อสารด้วยคำพูดและรูปแบบที่เป็นสากล การใช้แหล่งเรียนรู้ภายในสถาบันอุดมศึกษา การประเมินผล และการขยายผลองค์ความรู้ ผู้วิจัยจึงนำมาพัฒนาได้ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น ดังที่จะกล่าวถึงในหัวข้อต่อไป

3. ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นนี้ จัดทำขึ้นสำหรับกลุ่มผู้ใช้กระบวนการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่กองกิจการนักศึกษา อาจารย์หรือนักจัดกิจกรรมในสถาบันอุดมศึกษาที่สนใจในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตให้พัฒนานักศึกษา โดยได้รวบรวมข้อเสนอแนะทั้งจากข้อมูลที่ผู้วิจัยจดบันทึกและทบทวนหลังการจัดกิจกรรม ข้อเสนอแนะจากนักศึกษาที่ได้จากสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ และข้อเสนอแนะที่ได้จากการจัดเวทีวิพากษ์โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิมาร่วมแสดงความคิดเห็น สรุปได้เป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

1.การศึกษาบริบทขององค์กร

ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจบริบทขององค์กร ได้แก่ นโยบาย ยุทธศาสตร์ เป้าหมายหลักและรอง จุดเน้น รวมทั้งแผนปฏิบัติการ และการตอบสนองต่อกลุ่มผู้รับผลของสถาบันอุดมศึกษา โดยพิจารณาว่ากระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับกลยุทธ์หรือแผนงานใดขององค์กร และอยู่ในความรับผิดชอบของหน่วยงานใด เพื่อสร้างแรงสนับสนุนและมีโอกาสความเป็นไปได้สูงที่จะได้รับการยอมรับและการนำไปใช้ ในกรณีที่องค์กรยังไม่พร้อมควรเริ่มในหน่วยงานย่อยหรือในกลุ่มผู้สนใจก่อนเพื่อศึกษาเรียนรู้การใช้เครื่องมือ การสร้างคุณค่าในงาน สรุปผลโครงการ และนำเสนอผู้บริหารเพื่อขยายผลในโอกาสต่อไป

2.การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

2.1 กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ใกล้ตัว และเริ่มต้นได้ง่าย

ผู้จัดกระบวนการสามารถเลือกกลุ่มนักศึกษา โดยพิจารณาหน้างานที่ตัวเองรับผิดชอบอยู่ว่า นักศึกษากำลังเผชิญปัญหาอะไร และประยุกต์ใช้กระบวนการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตเพื่อเข้าไปช่วยดูแลหรือคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ซึ่งสามารถนำไปใช้กับนักศึกษาในแต่ละชั้นปีด้วยเหตุผลและความต้องการที่แตกต่างกันไป เช่น การปฐมนิเทศน์เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นตั้งหลักชีวิตสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่

1 การเสริมกำลังใจและทบทวนความต้องการของตนเองในนักศึกษาชั้นปีที่โตขึ้นไป และการเตรียมออกฝึกงาน

2.2 กลุ่มนักศึกษาที่มีปัญหาเร่งด่วน

ในกรณีที่ต้องการนำกระบวนการไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดสูง ไม่มีเป้าหมาย ขาดการยอมรับจากเพื่อน ผู้จัดกระบวนการควรปรึกษาหารือกับนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญว่ากระบวนการมีความเหมาะสมหรือไม่ มีข้อควรระวังอย่างไร และควรพิจารณาถึงระบบการดูแลติดตามอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบครูพี่เลี้ยง เป็นต้น

3.การเตรียมคณะทำงาน

3.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกัน

เป็นการสร้างความเข้าใจพื้นฐานร่วมกันในคณะทำงาน เพื่อให้มีมุมมองต่อการทำงานไปในทางเดียวกัน ดังนี้

•*การพัฒนานักศึกษาเริ่มจากการพัฒนาตัวผู้จัดกระบวนการก่อน*

ควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของผู้จัดกระบวนการก่อน เพราะการจะนำกระบวนการไปใช้ให้เกิดผลสำเร็จหรือไม่ ปัจจัยสำคัญคือตัวผู้จัดกระบวนการเองว่ามีพื้นฐานของความรัก ความเมตตา ความเปิดกว้าง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เรียนหรือไม่ ความเชื่อที่มาจากภายในเหล่านี้จะสะท้อนออกมาเป็นการกระทำต่อนักศึกษา

• *การวางใจว่าการพัฒนามนุษย์ต้องใช้เวลา ความต่อเนื่อง ไม่คาดหวัง กดดัน*

การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่นักศึกษาจะได้ทำความเข้าใจตนเอง และได้เป็นตัวของตัวเอง ผู้จัดกระบวนการควรเท่าทันความต้องการของตนเองที่อยากจะเห็นนักศึกษาพัฒนาขึ้น ไม่ให้กลายเป็นการเพิ่มแรงกดดันกับนักศึกษา เพราะนักศึกษาโดยมากต้องแบกรับความคาดหวังของครอบครัวและสังคมอยู่แล้ว ควรวางใจว่าการเรียนรู้เช่นนี้ต้องใช้เวลา และจัดกระบวนการให้มีความต่อเนื่อง

• *การให้นักศึกษามีทางเลือก*

ผู้จัดกระบวนการควรให้นักศึกษาได้มีอำนาจในการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตได้เอง เพราะเป็นไปได้ว่าเมื่อนักศึกษาได้ชัดเจนในเป้าหมายของตัวเองแล้ว นักศึกษาจะต้องการหรือไม่ต้องการเรียนต่อในสาขาวิชาของตัวเองก็ได้ หรือถ้าเรียนต่อแต่อาจจะคิดวางแผนชีวิตทางเลือกในการประกอบอาชีพในเส้นทางอื่น ๆ ก็ได้

3.2 การพัฒนาความสามารถในการจัดกระบวนการ

ต่อเนื่องมาจากความเข้าใจเรื่องการพัฒนาเริ่มจากตัวผู้จัดการเรียนรู้ก่อน ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจกระบวนการจัดการศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยละเอียด และต้องเข้าใจพื้นฐานแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งควรจะเคยผ่านการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเองว่าจิตต

ปัญญาศึกษานั้นมีธรรมชาติของการเรียนรู้เป็นอย่างไร เพื่อให้สามารถนำพาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ และต้องมีการเตรียมพร้อมเรื่องการวัดและประเมินผล ซึ่งมีความละเอียดอ่อน เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ร่องรอยการเรียนรู้และเชื่อมกลับไปที่สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลได้

4. การเลือกใช้กิจกรรม

4.1 การจัดกระบวนการเต็มรูปแบบหรือนำไปใช้บางส่วน

ผู้จัดกระบวนการสามารถนำกระบวนการไปใช้ทั้ง 2 ลักษณะ คือ หนึ่ง นำไปใช้ครบทุกกิจกรรมทั้งกระบวนการ ซึ่งผู้จัดกระบวนการจะต้องทำเป็นโครงการขึ้นมา และสอง คือ เลือกนำไปใช้บางกิจกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเข้าร่วมอยู่แล้ว เช่น การสัมภาษณ์รับนักศึกษาเข้าปี 1 การปฐมนิเทศ โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิต การเตรียมตัวก่อนออกฝึกงาน ฯลฯ

4.2•การเลือกใช้กิจกรรมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของงานและระยะเวลา

ผู้จัดกระบวนการควรตั้งเป้าหมายว่าเน้นไปเรื่องใด โจทย์ของผู้เรียนเป็นอย่างไร และเลือกกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์ตรงกับเรื่องนั้น เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การสร้างประสบการณ์ให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมและการลงมือปฏิบัติในเรื่องที่ตนเองสนใจ ฯลฯ รวมทั้ง การเลือกใช้กิจกรรมควรให้พอเหมาะพอดีกับระยะเวลาที่มี และวางช่วงเวลาจัดโดยหลีกเลี่ยงช่วงที่นักศึกษามีภารกิจอื่นให้ได้มากที่สุด เพราะการเร่งรีบจัดกิจกรรมให้ได้เนื้อหามากไปในเวลาสั้น ๆ จะทำให้หมดสนุกและเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่

5. การดำเนินกระบวนการ

มีข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกระบวนการในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ ดังนี้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง 15 ข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกระบวนการในแต่ละขั้นตอน

กระบวนการ	ข้อเสนอแนะ
1.การเตรียมผู้เรียน	1.ควรชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจรายละเอียดของกระบวนการ และให้โอกาสนักศึกษาในการสะท้อนความคิดเห็นและความต้องการ 2.ควรสร้างสัมพันธภาพให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ รับฟังและชื่นชมนักศึกษาจากพื้นฐานที่เขามีอยู่ ทำความเข้าใจความหลากหลายของนักศึกษา ทั้งสิ่งที่เป็นความหวังและเรื่องที่ยังติดขัดอยู่ภายในใจ เช่น ความทุกข์ใจจากความคาดหวังของครอบครัว หรือความขัดแย้งกับคนใกล้ตัว
2. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน	1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ควรทำให้นักศึกษาเข้าใจแนวทางการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นว่ากระบวนการนี้มุ่งหวังให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงในกิจกรรมและค้นหาคำตอบจากภายในใจของตนเอง ไม่ใช่การบรรยาย 2.กิจกรรมแนะนำตัวควรใช้คำถามจากเรื่องทั่วไปหรือเรื่องที่เป็นความรู้สึกเชิงบวก แล้วจึงไล่ไปถึงความเป็นตัวตนที่ลึกขึ้น เพื่อให้นักศึกษาค่อย ๆ กล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ควรเน้นการสร้างสัมพันธภาพ การคิดและทำกิจกรรมร่วมกันเป็นกลุ่มเพื่อให้นักศึกษาช่วยเหลือกัน 3.ควรจัดกระบวนการให้นักศึกษามีความเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร กระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ และสร้างความมั่นใจว่าเป็นเรื่องที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ จึงนำไปสู่การทำความเข้าใจภาพรวมของกระบวนการและบทบาทของผู้ร่วมกระบวนการ
3.การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต	1.ควรทำให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าในตนเองก่อนที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต เพราะนักศึกษาจำนวนมากมีความทุกข์เพราะการแสวงหาการยอมรับจากภายนอก ถ้าทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าที่อยู่ข้างในตัวเองได้ น่าจะช่วยให้นักศึกษาสนใจอยากติดตามเข้าร่วมกิจกรรมต่อไป 2.ขั้นตอนนี้นักศึกษาจะได้เรียนรู้หลาย ๆ แนวคิดเพื่อใช้สำรวจตนเอง ซึ่งอาจมีนักศึกษาบางคนไม่เข้าใจและไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ เพราะยังไม่คุ้นเคยกับการเรียนรู้แนวนี้ ผู้จัดกระบวนการควรเตรียมคณะทำงานที่ให้มีความเข้าใจ เพื่อเสริมการทำงานกับกระบวนกรหลัก ในการอธิบาย ช่วยตั้งคำถามและรับฟังเพื่อให้นักศึกษามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น โดยไม่รีบใช้มุมมองของตนเองตัดสินและคิดแทนนักศึกษา 3.ควรระวังเรื่องการใช้คำที่อ้างอิงศาสนา เช่น สติ สมาธิ แต่ให้ใช้สื่อสารด้วยคำที่เป็นสากล เช่น การฝึกความจดจ่อใส่ใจ การฝึกให้รู้สึกอยู่ ณ ตรงนั้น การรับรู้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของตนเองแล้วค่อยขยับไปรับรู้ความคิดและความรู้สึกเพราะนักศึกษาอาจมีความหลากหลายในการนับถือศาสนา และควรการสอดแทรกในกิจกรรมที่ไม่น่าเบื่อสำหรับเด็กรุ่นใหม่

กระบวนการ	ข้อเสนอแนะ
4.การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้	1.การเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาควรเลือกทดลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบ แล้วนักศึกษาจะทำได้ดีและมีความสุข โดยไม่มีข้อจำกัดว่าเรื่องนั้นจะเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาที่นักศึกษาเรียนหรือไม่ แต่ให้มองว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นการฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งนำไปต่อยอดขยายความรู้ให้ตนเองได้ในอนาคต 2.คำที่ใช้ในการเขียนสัญญาการเรียนรู้ มีหลายคำที่นักศึกษาไม่คุ้นเคย เช่น ทรัพยากร และวิธีการ หลักฐานแห่งความสำเร็จ ฯลฯ ผู้จัดกิจกรรมจะต้องเตรียมคำอธิบายและยกตัวอย่างให้นักศึกษาเห็นภาพ รวมทั้งกำหนดช่วงเวลาสำหรับการช่วยพิจารณาสัญญาการเรียนรู้เป็นรายบุคคล เพื่อให้นักศึกษาได้สัญญาการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริง และมีความชัดเจนว่าในแต่ละสัปดาห์จะทำอะไรบ้าง เพราะถ้านักศึกษาไปเร่งทำช่วงท้าย ๆ จะได้ประโยชน์ไม่เต็มที่ 3. ควรชี้แนะให้นักศึกษาคิดถึงวิธีการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งการศึกษาจากสื่อ การเรียนรู้จากบุคคล และการปฏิบัติด้วยตนเอง และแนะนำให้นักศึกษาใช้แหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกสถาบันอุดมศึกษาตามบริบทพื้นที่ให้เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะในช่วงการทำสัญญาการเรียนรู้ที่นักศึกษาต้องสร้างประสบการณ์ร่วมกับสิ่งที่ตนเองสนใจ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย แหล่งธรรมชาติ ชมรม ชุมนุม การอบรมหลักสูตรระยะสั้น
5.การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้	1. ผู้จัดกระบวนการควรติดตามความคืบหน้า โดยทำข้อตกลงร่วมกับนักศึกษา (วิธีการ ความถี่) ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนัดพบ การโทรศัพท์ การให้นักศึกษาส่งแบบรายงานตนเอง ฯลฯ เพื่อจะได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นและให้เสียงสะท้อน (feedback) ต่อนักศึกษาว่าเขาทำอะไรได้ดี ยังขาดอะไรอยู่ ควรเพิ่มอะไร และทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว 2. ผู้จัดกระบวนการควรสร้างเครือข่ายบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นคนรู้จักส่วนตัว เครือข่ายอาจารย์คณะต่าง ๆ หรือเครือข่ายศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย เป็นต้น ที่พร้อมให้คำแนะนำแก่นักศึกษา เพราะนักศึกษาบางคนยังประสบการณ์น้อยในการเข้าหาบุคคลที่ตนเองไม่รู้จัก และไม่ทราบว่าควรไปเรียนรู้กับใคร ที่ไหน อย่างไร
6. การประเมินผล	1.ผู้จัดกระบวนการสามารถศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อดูตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการสังเกตผล และสะท้อนผล และนำไปปรับใช้ 2.การประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาควรเป็นกระบวนการเสริมแรง และมีวิธีการที่ยืดหยุ่นเหมาะสมกับแต่ละคน 3.การประเมินผลโดยให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้ ผู้จัดกระบวนการควรรับฟังสิ่งที่ติดขัดอยู่ในใจของนักศึกษา และช่วยให้เขาคลี่คลายเรื่องข้างใน ไม่ใช่ให้สะท้อนแค่เพียงเนื้อหา และให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติภายใน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การคลี่คลายความขัดแย้งในใจ ฯลฯ ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

6. การขยายผล

เมื่อผู้จัดกระบวนการได้ทดลองจัดกระบวนการและถอดบทเรียนจากประสบการณ์แล้ว จะได้องค์ความรู้จากการปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาแต่ละสาขาวิชาก็จะมีปัจจัยเงื่อนไขที่จะทำให้จัดกระบวนการได้สำเร็จรายละเอียดที่แตกต่างกันไป จึงควรมีการทดลองจัดกระบวนการกับนักศึกษาที่เน้นกลุ่มสาขาวิชาเฉพาะ เช่น กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสังคมศาสตร์ กลุ่มครุศาสตร์ ฯลฯ แล้วนำไปขยายผลกับนักศึกษาในกลุ่มวิชานั้นต่อไป นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจสำหรับการขยายผลอีก ได้แก่

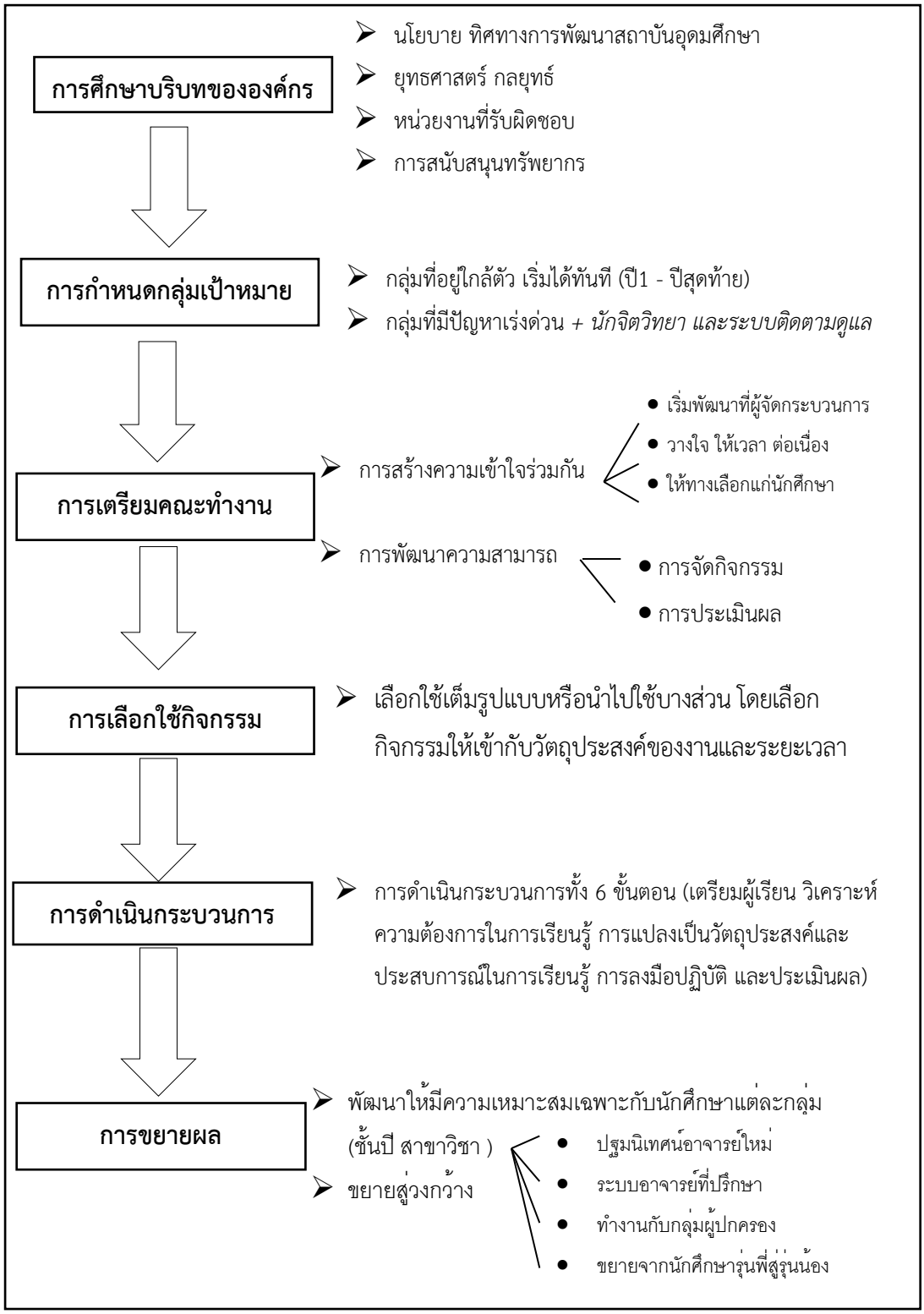
- ขยายผลสู่อาจารย์รุ่นใหม่: ควรขยายความรู้ความเข้าใจนี้ไปสู่อาจารย์ในวงกว้าง เช่น ผ่านงานปฐมนิเทศอาจารย์ใหม่ เพื่อให้อาจารย์รับรู้และนำไปปรับใช้

- ขยายสู่ระบบงานอาจารย์ที่ปรึกษา : ใช้กระบวนการนี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมศักยภาพของอาจารย์ที่ปรึกษาได้ เพราะเป็นระบบที่มีอยู่แล้วทุกที่ และอาจารย์ที่ปรึกษาบางคนยังขาดเครื่องมือที่เอาใช้ดูแลนักศึกษา

- ขยายผลสู่กลุ่มผู้ปกครอง: ถ้าผู้ปกครองเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตมันมีคุณค่าและความหมายที่ลึกกว่าการประสบความสำเร็จในอาชีพที่มั่นคงและสามารถรับฟังความต้องการของนักศึกษาได้มากขึ้นจะช่วยเหลือนักศึกษาได้มาก

- ขยายผลโดยส่งเสริมให้นักศึกษาจัดกิจกรรมส่งต่อให้รุ่นน้อง เช่น กิจกรรมรับน้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University



ภาพ 5 ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี” เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ว่ามีกระบวนการ หลักการ เงื่อนไขที่ต้องมี และปัจจัยแห่งความสำเร็จอย่างไรบ้าง และ 2) เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น เพื่อเป็นแนวทางให้อาจารย์หรือบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ ที่สนใจสามารถนำกระบวนการไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกรอบการวิจัยที่พัฒนาขึ้น สามารถสรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัยรายวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

การดำเนินงานวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เอกสารถึงความสำคัญของการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา และออกแบบกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนโดยใช้ขั้นตอนสำหรับการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ของ Knowles (1970) เป็นโครงหลัก และบูรณาการเข้ากับแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ซึ่งประยุกต์มาจากทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามของเยาวชน (Bronk, 2012) และขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Kemmis & McTaggart, 1990) 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นวางแผน ขั้นปฏิบัติ ขั้นสังเกตผล และขั้นสะท้อนผล จากนั้น จึงได้หลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ในการออกแบบแต่ละ รวมทั้งหมดมี 10 กิจกรรม ใช้เวลา 25 ชั่วโมงและมีช่วงที่นักศึกษาดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เขียนเป็นแผนปฏิบัติการ และจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะต่อแผนปฏิบัติการ จากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ และได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน (Plan)

เป็นขั้นตอนการเตรียมผู้เรียน โดยการประชาสัมพันธ์รับสมัครนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมได้จำนวน 24 คน และนัดหมายเป็นรายบุคคลเพื่อชี้แจงรายละเอียดงานวิจัย รวมถึงให้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

นักศึกษาลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และสัมภาษณ์นักศึกษาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (การนัดหมายใช้เวลา 30 นาทีต่อคน)

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ (Act) ผู้วิจัยได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 ครั้ง ได้แก่

การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 1 มองตนเองออก (12 ชั่วโมง แผนกิจกรรมที่ 2-7) เป็นขั้นตอนการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และวางแผนร่วมกัน และขั้นตอนการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ช่วงที่ 1 คือ การสำรวจตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้ (6 ชั่วโมง แผนกิจกรรมที่ 8-9) เป็นขั้นตอนการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ในช่วงที่ 2 คือ การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และกำหนดความต้องการในการเรียนรู้ที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตได้ ต่อด้วยขั้นตอนการแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ โดยใช้วิธีการเขียนสัญญาการเรียนรู้ (อยู่ในภาคผนวก ค แผนปฏิบัติการ: แผนกิจกรรมที่ 9)

หลังจากการจัดอบรม เป็นขั้นตอนการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ โดยนักศึกษาได้ฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการทำสัญญาการเรียนรู้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พร้อมบันทึกประสบการณ์และการเรียนรู้ลงในแบบรายงานตนเอง โดยมีผู้วิจัยติดตาม สนับสนุน และให้คำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกตผล (Observe)

การสังเกตผลในระหว่างขั้นปฏิบัติ มีการเก็บร่องรอยการเรียนรู้ของนักศึกษา ทั้งจากใบงาน ใบสะท้อนการเรียนรู้ และการจดบันทึกของผู้วิจัย ได้แก่ แบบบันทึกภาคสนาม และแบบบันทึกการทบทวนหลังการจัดกระบวนการ การสังเกตผลหลังขั้นปฏิบัติ คือ ผู้วิจัยได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 (4 ชั่วโมง แผนกิจกรรมที่ 10) เป็นเวทีนำเสนอผลการเรียนรู้และสรุปการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ หลังจากนั้น ได้สัมภาษณ์เป็นรายบุคคลเป็นเวลา 30 นาทีต่อคน เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตหลังการเข้าร่วมกระบวนการ รวมทั้ง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect)

เป็นการให้นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์กลุ่ม 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการกระบวนการ รวมถึงปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกระบวนการ

เมื่อได้ดำเนินการตามขั้นตอนทั้งหมดแล้วผู้วิจัยจึงใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) และสรุปผลการเรียนรู้เป็นกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐาน

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีหัวข้อได้แก่

- กระบวนการ (Process)
- หลักการ (principles)
- เงื่อนไขที่ต้องมี (Condition)
- ปัจจัยแห่งความสำเร็จ (Key Success Factors)

วัตถุประสงค์ที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ผู้วิจัยร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ขยายผลไปสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น (อยู่ในภาคผนวก จ) จากนั้นจัดเวทีวิพากษ์ให้อาจารย์และบุคลากรในสถาบันอุดมศึกษาที่สนใจมาร่วมให้ความคิดเห็น และปรับปรุงแก้ไขเป็นข้อเสนอแนะที่สมบูรณ์

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1.กระบวนการ

1.1 การเตรียมผู้เรียน

เป็นขั้นตอนการประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครนักศึกษา และการนัดหมายเพื่อชี้แจงกระบวนการ เพื่อให้นักศึกษาตัดสินใจเข้าร่วมกระบวนการด้วยความพร้อมและความสนใจ นอกจากนี้ผู้จัดการเรียนรู้ควรได้สัมภาษณ์นักศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าร่วมกระบวนการ และทำความเข้าใจพื้นฐานของผู้เรียนแต่ละคน อันจะช่วยให้ผู้จัดมีข้อมูลในการประเมินและปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ทั้งในภาพรวม และมีข้อมูลที่จะช่วยติดตามสนับสนุนการเรียนรู้เป็นรายบุคคล

1.2 สร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

เป็นขั้นตอนการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ มีกิจกรรมทำความรู้จักกัน โดยนักศึกษาค่อยๆ ได้เปิดเผยตัวเองและทำความรู้จักเพื่อนใหม่ ในบรรยากาศเป็นกันเอง ใช้กิจกรรมกลุ่มที่นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และรับฟังซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับแนวทางการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาและความหมายของเป้าหมายในชีวิต โดยให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเรียนรู้ และสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกัน

1.3 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

เป็นขั้นตอนที่เริ่มจากการสำรวจตนเอง โดยการเรียนรู้แนวคิดใหม่ ได้แก่ การทบทวนชีวิตถึงที่มาที่ไป ความสุขความทุกข์ทั้งในอดีตและอนาคต แรงบันดาลใจ ต้นทุนในชีวิตที่มีอยู่ การดูแลสมดุลในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพและค่านิยมของตนเอง และการสร้างคุณค่าให้กับผู้อื่นและสังคม เพื่อให้นักศึกษารู้จักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและ และพร้อมที่จะพัฒนาชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น ต่อมา คือการกำหนดเป้าหมายในชีวิต มีประเด็นได้แก่ การจินตนาการถึงภาพความสำเร็จในอนาคต การตระหนักถึงเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมาย และสุดท้าย คือ การระบุความต้องการในการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตและเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ทันที ซึ่งจะนำมาเป็นหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ ในขั้นตอนนี้ใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายเช่น การฝึกสติ รูปแบบต่าง ๆ การเขียนอย่างอิสระ การใช้ดนตรี การทำงานศิลปะ การชมสื่อ การใช้จินตนาการ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียนได้รับรู้และเข้าใจตนเองในแง่มุมใหม่ ๆ และได้จับกลุ่มแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กับเพื่อน ได้รับฟังให้กำลังใจ คำแนะนำ และสะท้อนมุมมองด้านบวกให้กัน

1.4 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนการเขียนสัญญาการเรียนรู้ โดยนักศึกษาเลือกหัวข้อการพัฒนาตนเองเพื่อเริ่มต้นทำในสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ผู้จัดการเรียนรู้ทำหน้าที่ช่วยรับฟังและตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษามองเห็นความต้องการของตนเองได้ชัดเจนขึ้น สามารถกำหนดวิธีการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาที่กำหนด และส่งเสริมให้นักศึกษานำการดูแลตนเอง (การฝึกสติ การดูแลสุขภาพและความสัมพันธ์ การผ่อนคลายฯลฯ) ไปฝึกในชีวิตอย่างต่อเนื่อง จากนั้นนักศึกษามีโอกาสได้บอกเล่า แล้วแลกเปลี่ยนมุมมองและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กัน และวางแผนการช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยตามความสนใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.5 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนที่สนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ได้สำเร็จ โดยการช่วยแนะนำแหล่งเรียนรู้ สนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น และติดตามความคืบหน้าอยู่เป็นระยะ รวมทั้งการให้นักศึกษาเขียนบันทึกในแบบรายงานตนเอง ซึ่งมีหัวข้อได้แก่ แผน ผลการปฏิบัติ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และสิ่งที่จะดำเนินการต่อ เพื่อเป็นการฝึกให้นักศึกษามีทักษะการวางแผน การเก็บเกี่ยวประเด็นการเรียนรู้ และการประเมินตนเอง

1.6 การประเมินผลการเรียนรู้

เป็นการเก็บข้อมูลโดยการเก็บร่องรอยการเรียนรู้ของผู้เรียน ได้แก่ ใบงาน ใบสะท้อนการเรียนรู้ และแบบรายงานตนเองของนักศึกษา และการจดบันทึกของผู้วิจัย ได้แก่ แบบบันทึกภาคสนาม และแบบบันทึกการทบทวนหลังการจัดกระบวนการ (อยู่ในภาคผนวก ข เครื่องมือที่

ใช้ในการวิจัย) และหลังจากขั้นตอนการลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ เป็นการจัดกิจกรรมกลุ่มให้นักศึกษานำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ เพื่อให้นักศึกษาได้รับฟังผลการศึกษาของเพื่อนด้วย และมีโอกาสได้ชื่นชมให้กำลังใจกัน การนำเสนอผลการเรียนรู้ให้ความสำคัญทั้งกับความรู้หรือประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับระหว่างการปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ และการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง ผู้อื่น และมุมมองต่อชีวิตด้วย นอกจากนี้ การประเมินผลการเรียนรู้ยังรวมถึงการเก็บข้อมูลหลังจากการจัดกระบวนการแล้ว เช่น การสัมภาษณ์นักศึกษาเพื่อสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการ มุมมองต่อเป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วม

2. หลักการ

เป็นหลักการที่ได้มาจากขั้นสะท้อนผลว่ามีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของนักศึกษา ดังนี้

2.1 หลักการพากลับสู่ด้านใน ซึ่งเป็นการสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายใน อันได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ การให้คุณค่า และศักยภาพภายใน โดยใช้การรับรู้และใคร่ครวญทบทวนตนเอง และการให้ผู้เรียนตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ที่มีคุณค่าความหมายต่อตนเอง

2.2 หลักการเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา เป็นการส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้เรียนในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ สร้างความรู้สึกมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยน รับฟัง ให้กำลังใจ และช่วยเหลือกันและกัน

2.3 หลักการเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน เป็นการคำนึงถึงความเป็นปัจเจกบุคคล โดยคำนึงวุฒิภาวะ ความสามารถ ความถนัด ความต้องการ และเงื่อนไขบริบทในชีวิตของผู้เรียนแต่ละคน ผู้เรียนสามารถนำเอาประสบการณ์เดิมมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้และมีอิสระในการวางแผน ปฏิบัติ และประเมินการเรียนรู้ของตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

3.1 วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีความตื่นตัว รวมทั้ง ผู้สอนควรอธิบายกิจกรรมที่มีหลายขั้นตอนหรือเป็นเรื่องใหม่สำหรับนักศึกษาให้เข้าใจง่าย จะทำให้นักศึกษากล้าลงมือทำมากขึ้น

3.2 บรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจ ซึ่งช่วยทำให้นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายและเปิดใจเรียนรู้มากขึ้น

3.3 ผู้สอนที่เข้าใจและใส่ใจผู้เรียน จะทำให้นักศึกษาอยากมาเข้าร่วมกิจกรรม กล้าที่จะแสดงออก กล้าที่จะเป็นตัวของตัวเอง

3.4 การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา ทั้งในการรับรู้ถึงปัญหาและเกิดความเห็นใจให้กำลังใจกัน การสะท้อนข้อคิดเห็นในกันและกัน การแนะนำวิธีการศึกษาเรียนรู้ให้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจมากขึ้น

3.5 การเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ มีส่วนช่วยให้นักศึกษามีแรงบันดาลใจที่จะนำมาใช้เป็นต้นแบบในการทำงานและการใช้ชีวิต

4. เงื่อนไขที่ต้องมี

4.1 นักศึกษามีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง เป็นเงื่อนไขที่นักศึกษาจะต้องมีเพราะเป็นกระบวนการเชิงปฏิบัติการที่ต้องอาศัยแรงผลักดันจากภายในของนักศึกษาที่ต้องการที่จะเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง

4.2 นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาเพื่อข้าร่วมกระบวนการได้ เพราะนักศึกษาชั้นปีที่1 มีกิจกรรมที่จะต้องทำหลายอย่างทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ดังนั้น นักศึกษาจึงจำเป็นจะต้องจัดสรรเวลาของตัวเองได้ รวมถึงผู้จัดกระบวนการควรพิจารณาจัดกิจกรรมให้ใช้เวลาน้อย สั้น กระชับ และมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

ข้อเสนอแนะนี้จัดทำขึ้นสำหรับกลุ่มผู้ใช้กระบวนการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่กองกิจการนักศึกษา อาจารย์ หรือนักจัดกิจกรรมในสถาบันอุดมศึกษาที่สนใจในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตให้พัฒนานักศึกษา มีประเด็น ดังนี้

1.การศึกษาบริบทขององค์กร

ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจบริบทขององค์กร ได้แก่ นโยบาย ยุทธศาสตร์ เป้าหมาย รวมทั้งแผนปฏิบัติการของสถาบันอุดมศึกษา เพื่อพิจารณาว่ากระบวนการรเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตเกี่ยวข้องกับหน่วยงานใด เพื่อสร้างแรงสนับสนุนและโอกาสในการนำไปใช้ ในกรณีที่องค์กรยังไม่พร้อม ควรเริ่มในกลุ่มผู้สนใจก่อน แล้วจึงสรุปโครงการและนำเสนอผู้บริหารเพื่อขยายผลในโอกาสต่อไป

2.การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

ผู้จัดกระบวนการสามารถใช้กระบวนการกับกลุ่มนักศึกษาที่ตัวเองรับผิดชอบได้ทุกชั้นปีโดยพิจารณาว่าพวกเขากำลังเผชิญปัญหาอะไร แล้วประยุกต์ใช้กระบวนการเพื่อเข้าไปช่วยดูแลคลี่คลายปัญหานั้น ๆ ในกรณีที่ต้องการนำกระบวนการไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีภาวะความเครียดสูง ผู้จัดกระบวนการควรปรึกษาหารือกับนักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญ และควรพิจารณาถึงระบบการดูแลติดตามอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบครูพี่เลี้ยง เป็นต้น

3.การเตรียมคณะทำงาน

3.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกัน เป็นการสร้างความเข้าใจพื้นฐานร่วมกันในคณะทำงาน เพื่อให้มีมุมมองต่อการทำงานไปในทางเดียวกัน ได้แก่ การพัฒนาที่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลง

ภายในของตัวผู้จัดกระบวนการก่อน การวางใจว่าการพัฒนามนุษย์ต้องใช้เวลา ความต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้เวลาในการทำความเข้าใจตนเอง และศึกษาทดลองเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ โดยไม่ถูกกดดัน คาดหวัง รวมทั้ง ผู้จัดกระบวนการควรให้นักศึกษาได้มีอำนาจในการตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตเอง

3.2 การพัฒนาความสามารถในการจัดกระบวนการ

ผู้จัดกระบวนการควรศึกษาทำความเข้าใจกระบวนการจัดการศึกษาที่พัฒนาขึ้นโดยละเอียด และต้องเข้าใจแนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งควรจะเคยผ่านการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรงด้วยตนเองว่าจิตตปัญญาศึกษานั้นมีธรรมชาติของการเรียนรู้เป็นอย่างไร เพื่อให้สามารถนำพาผู้เรียนให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเตรียมพร้อมเรื่องการวัดและประเมินผล เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ร่องรอยการเรียนรู้และเชื่อมกลับไปที่สิ่งที่ต้องการวัดและประเมินผลได้

4. การเลือกใช้กิจกรรม

ผู้จัดกระบวนการสามารถนำกระบวนการไปใช้ทั้ง 2 ลักษณะ คือ หนึ่ง นำไปใช้ครบทุกกิจกรรมทั้งกระบวนการ ซึ่งผู้จะต้องทำเป็นโครงการขึ้นมา และสอง คือ เลือกนำไปใช้ในโครงการต่าง ๆ ที่นักศึกษาต้องเข้าร่วมอยู่แล้ว เช่น การสัมภาษณ์รับนักศึกษาเข้าปี 1 การปฐมนิเทศ โครงการเสริมสร้างทักษะชีวิต การเตรียมตัวก่อนออกฝึกงาน ฯลฯ ซึ่งควรเลือกกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์สอดคล้องกับเป้าหมายของโครงการนั้น ๆ เช่น การสร้างสัมพันธภาพ การสร้างคุณค่าในตนเอง การตั้งเป้าหมายในชีวิต ฯลฯ รวมทั้ง และเลือกให้พอเหมาะพอดีกับระยะเวลาที่มี ไม่ควรเร่งรีบจัดกิจกรรมมากๆ ในเวลาสั้นๆ และควรวางช่วงเวลาจัดโดยหลีกเลี่ยงช่วงที่นักศึกษามีภารกิจอื่นให้ได้มากที่สุด

5. การดำเนินกระบวนการ

มีข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกระบวนการในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการ ดังนี้

การเตรียมผู้เรียน ควรชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจรายละเอียดของกระบวนการ และให้โอกาสนักศึกษาในการสะท้อนความคิดเห็นและความต้องการ รับฟังและชื่นชมนักศึกษาจากพื้นฐานที่เขามีอยู่ และทำความเข้าใจความหลากหลายของนักศึกษา

การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน ควรจัดกิจกรรมทำความรู้จักกัน สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้เรียน ปูพื้นฐานความเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร กระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ และทำให้นักศึกษาเข้าใจแนวทางการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องมีประสบการณ์ตรงในกิจกรรมเพื่อค้นหาคำตอบจากภายในใจของตนเอง

การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ควรทำให้นักศึกษาได้เห็นคุณค่าในตนเองก่อนที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิต ซึ่งระหว่างกิจกรรม นักศึกษาอาจไม่คุ้นเคยกับการใคร่ครวญและวิเคราะห์ตนเอง ผู้จัดกระบวนการควรเตรียมคณะทำงานที่มีความเข้าใจในการอธิบาย ช่วยตั้งคำถามและรับฟังเพื่อให้นักศึกษามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น และควรระวังเรื่องการใช้คำที่อ้างอิงศาสนา เช่น สติ สมาธิ แต่ให้ใช้สื่อสารด้วยคำที่เป็นสากล เช่น การฝึกความจดจ่อใส่ใจ

การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ การเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาควรเลือกทดลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบแล้วนักศึกษาจะทำได้ดีและมีความสุข ทั้งนี้ การเขียนสัญญาการเรียนรู้เป็นเรื่องใหม่สำหรับนักศึกษา ผู้จัดกระบวนการควรหาวิธีอธิบายที่เข้าใจง่าย และช่วยพิจารณาสัญญาการเรียนรู้เป็นรายคน ชี้แนะให้นักศึกษาคิดถึงวิธีการเรียนรู้ต่าง ๆ และการใช้แหล่งเรียนรู้ทั้งในและนอกสถาบันอุดมศึกษาตามบริบทพื้นที่ให้เป็นประโยชน์ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย แหล่งธรรมชาติ ชมรม ชุมนุม ฯลฯ

การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ ผู้จัดกระบวนการควรติดตามความคืบหน้าโดยทำข้อตกลงร่วมกับนักศึกษา เพื่อจะได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นและให้เสียงสะท้อน (feedback) ต่อนักศึกษาอยู่เป็นระยะ นอกจากนี้ ผู้จัดกระบวนการควรสร้างเครือข่ายบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ที่พร้อมให้คำแนะนำแก่นักศึกษา

การประเมินผล การประเมินผลการเรียนรู้ของนักศึกษาควรเป็นกระบวนการเสริมแรง และมีวิธีการที่ยืดหยุ่นเหมาะสมกับแต่ละคน รับฟังสิ่งที่ติดขัดอยู่ในใจของนักศึกษา และช่วยให้เขาคลี่คลายเรื่องข้างใน ไม่ใช่ให้สะท้อนแค่เพียงเนื้อหา และให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติภายใน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การคลี่คลายความขัดแย้งในใจ ฯลฯ ด้วย

6. การขยายผล

ควรมีการทดลองจัดกระบวนการกับนักศึกษาที่เน้นกลุ่มสาขาวิชาเฉพาะ เช่น กลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มสังคมศาสตร์ กลุ่มครุศาสตร์ ฯลฯ แล้วนำไปขยายผลกับนักศึกษาในกลุ่มวิชานั้นต่อไป นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มเป้าหมายที่น่าสนใจสำหรับการขยายผล ได้แก่ อาจารย์รุ่นใหม่ (ผ่านงานปฐมนิเทศน์อาจารย์) อาจารย์ที่ปรึกษา (เพราะเป็นระบบที่มีอยู่แล้ว) กลุ่มผู้ปกครอง (เพื่อช่วยให้ความเข้าใจนักศึกษา) และสนับสนุนให้นักศึกษารุ่นพี่ที่เคยเข้าร่วมจัดกระบวนการต่อให้รุ่นน้อง เช่น กิจกรรมรับน้อง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

อภิปรายผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1.กระบวนการ

สามารถอภิปรายผลการศึกษาตามลำดับดังนี้

1.1 การเตรียมผู้เรียน

เป็นขั้นตอนของการรับสมัครนักศึกษา การนัดหมายเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับกระบวนการ และทำความรู้จักนักศึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อให้เข้าใจถึงสถานการณ์ เบื้องหลังประสบการณ์ และเป้าหมายในชีวิตที่มีอยู่เดิมก่อนเข้ากระบวนการ สอดคล้องกับที่ Herod (2012) ได้กล่าวว่า ผู้สอนควรพยายามรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล และสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้เรียน จากการศึกษา พบว่านักศึกษาผู้เข้าร่วมมีทั้งกลุ่มที่มองเป้าหมายในชีวิตไว้บ้างและกลุ่มที่ยังไม่มีความชัดเจนในตนเองเลย ซึ่งอาจเป็นเพราะค่านิยมของสังคมไทยมุ่งเน้นให้นักศึกษาสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ นักศึกษาโดยมากจึงเลือกเข้าสาขาวิชาที่คะแนนถึง โดยที่ยังไม่รู้จักตัวเองดีพอว่ามีความชอบ ความสนใจในเรื่องอะไร (ชะเอิน พิศาลวัชรินทร์, 2558) นอกจากนี้ ยังพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ยังมองว่าเป้าหมายในชีวิตว่ายังเป็นเรื่องที่อยู่ไกลในอนาคต เป็นมุมมองกว้าง ๆ แต่ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดของสิ่งที่จะต้องทำ บางคนคิดว่าเรียนจบจึงจะค่อยเริ่มวางแผน หรือหาประสบการณ์ และบางคนมีปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อกำลังใจในการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าและเบื่อหน่ายด้วย ซึ่งถึงแม้ว่าในปัจจุบัน คนรุ่นใหม่จะเข้าถึงข้อมูลข่าวสารผ่านสื่อออนไลน์ได้ง่าย แต่ขณะเดียวกันข้อมูลและการเห็นความเป็นไปได้ที่มากเกินไปก็ทำให้รู้สึกสับสน และเกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นมากขึ้น จึงยิ่งเป็นเรื่องยากที่คนรุ่นใหม่จะรู้จักตนเองและพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ต้องการ (Ken & Aronica, 2009)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

1.2 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

ขั้นตอนนี้จัดขึ้นเป็นขั้นตอนแรกเพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพทั้งระหว่างผู้จัดกระบวนการกับนักศึกษา และกับนักศึกษาด้วยกันเอง ผ่านกิจกรรมทำความรู้จักกัน การเปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้จากกันและกัน เพราะถึงแม้ว่าผู้ใหญ่จะมีความต้องการที่จะเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง แต่ในกระบวนการเรียนรู้ยังต้องมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ (Association) กับผู้อื่น และมองว่าผู้สอนและผู้ร่วมเรียนรู้เป็นเพื่อนมนุษย์ที่มีศักดิ์ศรีเท่ากัน และพร้อมช่วยเหลือกันด้วยการแบ่งปันทรัพยากรที่แต่ละคนมี การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้จึงไม่เพียงแต่เป็นบรรยากาศทางกายภาพเท่านั้น แต่เป็นการทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ เคารพ และการสนับสนุน (Knowles, 1975) ในขณะเดียวกัน เป็นการเตรียมให้นักศึกษาได้ปลดคลายจากความกังวล และพร้อมจะมีที่วางในใจ

สำหรับการรับฟังเสียงภายในตนเองด้วย สอดคล้องกับปรีดา เรืองวิชาธร (2552) ที่กล่าวว่า ผู้จัดกระบวนการควรสร้างบรรยากาศของการเปิดใจและซื่อตรงต่อตนเอง เมื่อผู้เรียนรู้สึกเป็นอิสระที่จะพูดสิ่งที่เขาคิดและรู้สึกจริง ๆ เขาจะเต็มใจที่จะสำรวจความคิดใหม่ๆ และกล้าท้าทายตัวเองมากกว่าเวลาที่ปกป้องตัวเอง ผู้สอนจึงต้องเป็นแบบอย่างในเรื่องความเปิดกว้างและความจริงใจในการแสดงออก ทั้งนี้ โจทย์ที่ให้ฝึกคิดร่วมกันคือความหมายของเป้าหมายในชีวิต เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเรียนรู้ในเรื่องนี้ และเห็นว่าเป็นเรื่องที่ตัวเขาเองสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ทำให้มีกำลังใจและความเชื่อมั่นที่จะเรียนรู้ในกระบวนการขั้นตอนต่าง ๆ ต่อไป

1.3 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต

ขั้นตอนนี้ให้ความสำคัญกับการสำรวจตนเอง และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตก่อน จึงค่อยวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ สอดคล้องกับ Henschke (2014) ที่กล่าวว่า การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง สามารถทำได้โดยการให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนความคาดหวังต่อการเรียนรู้ หรือผู้สอนอาจพัฒนาวิธีการอื่นที่เน้นกระบวนการสำรวจตรวจสอบตนเองในระดับลึกขึ้น เช่น กิจกรรมแบบฝึกหัดจำลองสถานการณ์ เทคนิควิธีการประเมินตนเอง การทำแบบประเมินความสามารถ เป็นต้น ทั้งนี้ ในช่วงการสำรวจตนเอง พบว่าการตั้งคำถามสะท้อนการเรียนรู้ที่ลงลึกถึงความคิดและความรู้สึกของผู้เรียนเป็นโอกาสที่นักศึกษาจะได้ค้นพบตนเอง สอดคล้องกับโทโมเอะ อซาอิ (2551) ได้กล่าวว่า การตั้งคำถามในระหว่างกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและขยายกรอบความคิดที่มีต่อตนเอง (Reframe) ทำให้เกิดผลที่สำคัญ ได้แก่ การเพิ่มคุณค่าในตนเอง การเพิ่มทางเลือกและการตัดสินใจเลือก และความรับผิดชอบชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ค้นพบเป้าหมายชีวิต

จากนั้น นักศึกษาได้กำหนดเป้าหมายในชีวิตในเชิงคุณค่าและความหมาย (Purpose) ที่เป็นแรงผลักดันในการใช้ชีวิต พบว่าทุกคนมีเป้าหมายที่จะตอบแทนพระคุณพ่อแม่ ด้วยการดูแลท่านและทำให้ท่านภูมิใจ ซึ่งแสดงออกถึงค่านิยมในสังคมไทยที่ยังคงปลูกฝังความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ (ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ, 2556) และยังมีเป้าหมายเกี่ยวกับการทำงานที่มีคุณค่าและได้ทำในสิ่งที่รัก และการมีคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมของตน เช่น การเรียนรู้ อิสรภาพ การช่วยเหลือผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งนักศึกษาหนึ่งคนมีเป้าหมายในชีวิตหลายอย่างเพราะชีวิตคนเรามีหลากหลายมิติ และเราใช้การรับรู้เป้าหมายในชีวิตในการกำหนดเป้าหมายระยะใกล้ (Short-term Goal) ที่สามารถปฏิบัติได้ (Bronk, 2016) นั่นคือการกำหนดความต้องการในการเรียนรู้ภายในระยะเวลาที่กำหนด สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า ผู้สอนมีบทบาทที่จะช่วยให้เห็นผู้เรียนเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการเติมเต็มให้กับชีวิตของตน (Self-fulfillment) และช่วยให้ผู้เรียนค้นพบแรงผลักดันจากภายใน (Aspiration) ที่จะพัฒนาตนเอง ซึ่งจะทำให้การเรียนรู้ประสบผลสำเร็จได้มากกว่าแรงผลักดันจากภายนอก

1.4 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

ในการเขียนสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาได้เลือกหัวข้อการพัฒนาตนเองเพื่อเริ่มต้นทำในสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ซึ่งพบว่าแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ ซึ่งมีทั้งอาชีพที่ตรงและไม่ตรงกับสาขาวิชาของตนเอง 2) การพัฒนาทักษะที่ตนเองมีอยู่แล้วให้เชี่ยวชาญมากขึ้น เช่น ทักษะการทำงานฝีมือและงานประดิษฐ์ ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ และ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน เช่น การฝึกวินัยในการออกกำลังกาย โดยผู้จัดกระบวนการทำหน้าที่ให้คำแนะนำและตรวจสอบว่าวิธีการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริงในระยะเวลาที่กำหนดหรือไม่ และเสนอแนะทรัพยากรและแหล่งเรียนรู้ให้นักศึกษา สอดคล้องกับอาชัญญา รัตนอุบล (2559) ที่กล่าวว่า สัญญาแห่งการเรียนรู้มีนัยของระบบการเป็นหุ้นส่วนที่มีบทบาทร่วมกันในการเรียนรู้ของผู้เรียน หมายถึงการมีความเป็นเจ้าของในกระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นสำคัญ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ส่งเสริมให้นักศึกษานำการดูแลตนเอง (การฝึกสติ การดูแลสุขภาพและความสัมพันธ์ การผ่อนคลายฯลฯ) ไปฝึกในชีวิต เพราะการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการนำสิ่งที่เรียนรู้มาฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้เรียนได้สะสมประสบการณ์ จนเกิดคุณภาพในตนเองที่มากพอจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้ง (สมสิทธิ์ อัศดรนิธี, 2552) ในแง่ของการเรียนรู้ร่วมกัน นักศึกษาได้แลกเปลี่ยนมุมมองและข้อมูลที่เป็นประโยชน์ให้กัน และวางแผนการช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยตามความสนใจ สอดคล้องกับแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของ Bronk (2012) ว่าการมีเพื่อนที่มีความสนใจใกล้เคียงและคอยสนับสนุนกันจะช่วยให้เยาวชนรักษาความมุ่งมั่น (Commitment) ที่ต่อเป้าหมายในชีวิตเอาไว้ได้

1.5 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นขั้นตอนที่ผู้จัดกระบวนการสนับสนุนให้นักศึกษาปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ โดยการช่วยแนะนำแหล่งเรียนรู้ สนับสนุนทรัพยากรที่จำเป็น ติดตามความคืบหน้า และคอยให้เสียงสะท้อนอยู่เป็นระยะ สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่าผู้สอนควรช่วยเหลือผู้เรียนในการดำเนินการเรียนรู้ให้ประสบผลสำเร็จ โดยสร้างความรู้สึกรับผิดชอบร่วมกันในกระบวนการสืบค้น จากขั้นตอนนี้นักศึกษาสะท้อนว่าตนเองได้รับแรงบันดาลใจจากเรื่องราวที่พบเจอและจากบุคคลที่ได้สัมภาษณ์ และรู้สึกภูมิใจที่ตนเองได้พัฒนาทักษะต่าง ๆ และเปิดทัศนคติให้เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ เห็นความเป็นไปได้ในการทำเป้าหมายให้เป็นจริง สอดคล้องกับที่ Bronk (2012) ว่า การที่เยาวชนได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ (Engage) ในเรื่องที่ตนเองสนใจจะทำให้พวกเขารู้สึกพึงพอใจ และได้พัฒนาความสามารถในการก้าวข้ามอุปสรรค ได้พัฒนาวิธีคิดที่จะทำสิ่งที่พวกเขาต้องการให้สำเร็จ ทำให้เกิดความรู้สึกถึงคุณค่าความหมายในตนเอง และการมีพี่เลี้ยงที่คอยสนับสนุนและให้เสียงสะท้อนเชิงบวกมีส่วนช่วยให้เยาวชนรักษาความมุ่งมั่นที่ต่อเป้าหมายในชีวิต

1.6 การประเมินผลการเรียนรู้

ในงานวิจัยนี้มีการประเมินอย่างต่อเนื่องจากการเก็บร่องรอยการเรียนรู้ของผู้เรียน และการสะท้อนการเรียนรู้จากการอบรมเป็นรายครั้ง และสุดท้าย ให้นักศึกษานำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ จากที่ให้นักศึกษาได้บันทึกทั้งความรู้หรือประสบการณ์จากการปฏิบัติ และการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการ สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่า ผู้สอนควรคิดหากระบวนการที่จะช่วยให้ผู้เรียนรวบรวมข้อมูลเพื่อที่จะประเมินผลการเรียนรู้ของตนเองได้ และนักศึกษายังเป็นผู้ประเมินความพึงพอใจในการเรียนรู้ของตนเองอีกด้วยว่าพอใจหรือไม่ และอยากพัฒนาตนเองในด้านใดเพิ่ม เพราะเป้าหมายของการประเมินผลคือเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเติบโตและพัฒนา การประเมินผลเช่นนี้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องเพื่อที่จะเข้าใจการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เรียน ดังที่ สุมน อมรวิวัฒน์ (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษานั้นต้องให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้ของตนเอง โดยข้อมูลสำคัญมักไม่ได้เป็นเชิงปริมาณ แต่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงเชิงโลกทัศน์ ซึ่งผู้ประเมินต้องใช้ใจเข้าไปทำความรู้จักกับผู้เรียน จึงจะสามารถวัดประเมินได้อย่างเหมาะสม และควรประเมินต่อเนื่องหลาย ๆ ครั้ง

จากการประเมินผลพบว่า นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้น ได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ตั้งแต่การวางแผน ปฏิบัติ และประเมินผล สามารถยอมรับเหตุผลในการเลือกตัดสินใจของตนเอง เมื่อมีอุปสรรคเข้ามาก็สามารถวางใจและจัดการกับความคาดหวังของตัวเองได้ รู้สึกว่าชีวิตของตัวเองมีคุณค่าความหมายเมื่อได้เรียนรู้ที่สิ่งที่ตนเองสนใจ และรู้สึกภาคภูมิใจจากสิ่งที่ตนเองทำได้ พร้อมกับได้พัฒนาทักษะการใคร่ครวญทบทวนตนเอง การรับฟัง ปรับตัว อยู่ร่วมกับผู้อื่น และบางคนได้เชื่อมโยงอาชีพที่ตนเองสนใจจะทำเข้ากับการสร้างคุณค่าให้ผู้อื่นและสังคม สอดคล้องกับ Sonnenberg (2014) ที่ได้กล่าวถึงคุณลักษณะที่ผู้ที่มีเป้าหมายในชีวิตว่าเป็นผู้ที่ใช้ชีวิตตามความเชื่อและการให้คุณค่าของตนเอง จัดลำดับความสำคัญได้ ทำตามแรงปรารถนา ใช้ชีวิตได้อย่างสมดุล รู้สึกมีความสุข มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ และสร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับตนเองและผู้อื่น

จากที่มาและความสำคัญของการทำวิจัยเรื่องนี้ คือ ภาวะว่างงานที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งอาจเป็นเพราะนักศึกษาขาดโอกาสในการเรียนรู้ที่จะค้นหาความชอบและความถนัดของตนเอง ผู้วิจัยเชื่อว่ากระบวนการที่พัฒนาขึ้นจะช่วยตอบโจทย์ปัญหาในเรื่องภาวะว่างงานของบัณฑิตได้ ดังที่ Hall (2012) เพราะผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการวางแผนอาชีพและการทำงานต้องคือผู้ที่รู้จักตนเอง (Self-knowledge) ว่ามีจุดเด่น ความถนัด ทักษะอะไร ให้คุณค่ากับเรื่องใด มีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร พร้อมกับต้องมีทักษะที่ใช้ในการทำงาน ได้แก่ การสื่อสาร การวางแผน การแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ทักษะการจัดการตนเองฯลฯ และมีทัศนคติของผู้ที่พร้อมจะเรียนรู้ตลอดเวลา นอกจากนี้ การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาได้เสริมพลังให้นักศึกษาได้มีมุมมองด้านบวกต่อตนเอง และได้รับการส่งเสริมพลังอำนาจภายใน ได้แก่ ความสงบ ความมั่นคง

ความรัก ความเมตตา และความอ่อนโยนในการมองชีวิต เมื่อผู้เรียนเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เขาจะกลับมารับรู้ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้น และรับรู้ว่ามีทางเลือกต่าง ๆ ที่เขาสามารถควบคุมชีวิตของตัวเองได้ ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการทำงานในวันข้างหน้าได้(Barbezat & Pingree, 2012)

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาแนวคิดเรื่องเป้าหมายในชีวิต (Purpose) ของ Bronk (2012) กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิตมีส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นและสังคม (To Act in the World Beyond Oneself) งานวิจัยนี้พบว่านักศึกษาทุกคนพูดถึงแรงผลักดันสำคัญในชีวิตคือการทำให้ครอบครัวสุขสบายและการได้ตอบแทนพระคุณพ่อแม่ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง ต่อจากจุดนี้ นักศึกษาบางคนมีเป้าหมายด้านอาชีพที่สร้างคุณค่าให้ผู้อื่น เช่น การเป็นครูที่ดีเพื่อลูกศิษย์ การเป็นหัวหน้าที่ดีสามารถดูแลลูกน้องได้ แต่ก็ไม่ใช่นักศึกษาทุกคนที่จะคิดแบบนั้น บางคนให้คุณค่ากับการพัฒนาตนเอง การดูแลสุขภาพ การพักผ่อน การเรียนรู้ ซึ่งเป็นเรื่องที่เขาสนใจมากกว่า อย่างไรก็ตาม พบว่า เมื่อได้ให้อิสระเขาเต็มที่ในการเรียนรู้ นักศึกษาได้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น จากที่ต้องคอยฟังคนอื่นบอกมาตลอด พวกเขาได้พัฒนาตนเองให้มีทักษะและประสบการณ์มากขึ้น ซึ่งทำให้เกิดความสามารถที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้นไปโดยปริยาย ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาคนหนึ่งที่อยากพัฒนาตนเองให้เป็นพิธีกร เขาจึงไปฝึกงานกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย ทำให้มีมุมมองความคิดแบบผู้ใหญ่ และสามารถให้คำปรึกษากับเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ หรือบางคนได้ซึมซับแนวคิดการทำเพื่อผู้อื่นจากบุคคลที่ตนเองไปพบเจอ สัมภาษณ์ หรือขอไปฝึกฝนเรียนรู้ด้วย ดังนั้น ความเข้าใจที่เกิดขึ้นคือการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาอาจจะไม่ต้องเร่งรีบให้เขามีจิตอาสาหรือทำเพื่อผู้อื่น แต่เมื่อเขาได้เริ่มเข้าไปมีส่วนร่วม (Engage) กับการเรียนรู้ที่มีความหมายต่อตัวเขา เขาจะได้เรียนรู้ที่จะเป็นผู้ให้ในระหว่างเส้นทางนั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

2. หลักการ

2.1 หลักการพากลับสู่ด้านใน

เป็นหลักการสำคัญที่ทำให้นักศึกษารู้จักตนเองและรู้แนวทางที่จะพัฒนาตนเอง ดังที่นักศึกษาสะท้อนว่า การทำสมาธิกับการฟังดนตรีก่อนเข้าสู่กิจกรรม การฝึกสติเพื่อรับรู้ความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันซึ่งสอดแทรกในกิจกรรมต่าง ๆ และการตั้งคำถามให้นักศึกษาได้กลับมาสังเกตตนเองอยู่เป็นระยะ ทำให้นักศึกษารู้สึกสงบ ผ่อนคลาย พร้อมจะเรียนรู้ ได้อยู่กับความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้พยายามออกแบบกิจกรรมให้หลักการพากลับสู่ด้านในยังคงอยู่ เมื่อนักศึกษาออกจากห้องอบรมและเข้าสู่การดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของนักศึกษา โดยกำหนดแนวทาง ดังนี้ 1.การศึกษาจากสื่อหรือการสัมภาษณ์บุคคลควรมีทั้งแง่ความรู้ ประสบการณ์ และในแง่ประสบการณ์ด้านในของผู้ที่ไปศึกษาด้วย เช่น ความสุข ความภูมิใจใน ทัศนคติ 2.ส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะที่ได้เรียนรู้ ได้แก่ การรับรู้

ความรู้สึกของตนเอง การทบทวนตนเองอยู่เสมอ และการรับฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้งไปใช้ในชีวิตจริงอย่างต่อเนื่อง 3.ให้นักศึกษาเขียนแบบรายงานตนเองให้ความสำคัญทั้งกับประสบการณ์ภายนอก (แผน ผลการปฏิบัติ ความรู้ใหม่ที่ได้) และประสบการณ์ภายใน (ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) สอดคล้องกับ Barbezat & Pingree (2012) ที่กล่าวว่า เป้าหมายของการศึกษานั้นไม่เพียงแต่ต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจความซับซ้อนของเนื้อหาในรายวิชา หรือฝึกทักษะการคิด แต่ยังต้องพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง จิตตปัญญาศึกษาจึงใส่ใจกับประสบการณ์ภายใน (Inner Experience) เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบว่าเนื้อหาที่เรียนนั้นมีความหมายต่อตัวเขาอย่างไร และสอดคล้องกับ Grace (2011) ที่กล่าวว่า การฝึกให้ผู้เรียนได้สังเกตเฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกโดยไม่ตัดสิน ปล่อยให้ความจริงในใจได้คลี่ออกมา โดยไม่ใช่การฝึกเฉพาะในกิจกรรมเท่านั้น แต่ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำไปสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อไป เกิดความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นตามมา

2.2 หลักการเรียนรู้ร่วมกันด้วยความเมตตา

เสียงสะท้อนของนักศึกษาที่สำคัญและมีหลายคนพูดถึง คือ การได้พูดแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนผู้เข้าร่วมบ่อย ๆ เป็นกระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ทำให้นักศึกษากล้าพูดและกล้าเป็นตัวเองมากขึ้น และได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นโดยไม่ตัดสินไปก่อน สอดคล้องกับ Brady (2007) ที่กล่าวว่า การที่ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้งเป็นช่วงเวลาที่ผู้เรียนได้มองเห็น ได้ยิน และได้สัมผัสกันและกัน ฝึกที่จะเท่าทันความคิดตัดสินแบบแบ่งขั้ว เกิดความเมตตาและความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น และยังสอดคล้องกับหลักการเรียนของผู้ใหญ่ (University of British Columbia, 2015) ที่ควรให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กันในบรรยากาศที่เป็นทางการ และได้ช่วยเหลือซึ่งจะกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจและมีส่วนร่วมกับเรื่องที่เรียนรู้ได้ดีขึ้น

2.3 หลักการเคารพประสบการณ์และความต้องการของผู้เรียน

พื้นฐานของนักศึกษาแต่ละคน เพราะถึงแม้ว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการ แม้ว่าจะเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แต่พบว่ามีประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างหลากหลาย ทั้งแง่รูปแบบการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน ระดับการรับรู้ความถนัดของตนเอง และระดับความสนใจต่อสาขาวิชาที่ตนเองกำลังเรียนอยู่ เป็นต้น ตลอดกระบวนการ ผู้วิจัยได้ใช้คำถามเพื่อดึงความเข้าใจเดิมจากประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนกันก่อนที่จะสรุปเข้าความเข้าใจร่วมกัน สอดคล้องกับ Knowles (1980) ที่กล่าวว่าผู้สอนควรช่วยเหลือผู้เรียนในการใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ของตนเองในฐานะที่เป็นแหล่งทรัพยากรสำหรับการเรียนรู้ นอกจากนี้ กระบวนการนี้ไม่ได้คาดหวังให้นักศึกษาต้องมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตไปในลักษณะเดียวกัน มีความเปิดกว้างที่จะให้นักศึกษามีอิสระที่จะเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ ไม่ว่าจะตรงกับสาขาวิชาหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับ Henschke (2014) ที่กล่าวว่า ผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่มีความต้องการทางจิตใจอย่างลึกซึ้งในการนำตนเอง เพื่อให้ผู้อื่น

รับรู้และปฏิบัติต่อเขาอย่างคนที่อย่างรับผิดชอบตนเองได้ เมื่อผู้สอนทำให้ผู้เรียนเชื่อได้ว่าเสียงของพวกเขาได้รับการฟังและมีความหมายจริง ๆ พวกเขาจะรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นหุ้นส่วนการเรียนรู้ ที่สามารถร่วมแสดงความคิดเห็นและรับผิดชอบต่อผลการตัดสินใจร่วมกันอย่างเต็มที่

3.เงื่อนไขที่ต้องมี

เงื่อนไขที่พบในงานวิจัยนี้ เป็นเงื่อนไขในตัวผู้เรียนเป็นหลัก ได้แก่ 1) **นักศึกษามีความตั้งใจที่จะพัฒนาตัวเอง** เพราะต้องอาศัยแรงผลักดันจากภายในของนักศึกษาที่ต้องการที่จะเรียนรู้และพัฒนาตัวเอง นักศึกษาจึงจะดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้ได้สำเร็จเพราะกิจกรรมนี้ไม่ใช่ภาคบังคับ และ 2) **นักศึกษาสามารถจัดสรรเวลาเพื่อข้าร่วมกระบวนการได้** เพราะนักศึกษาชั้นปีที่1 มีกิจกรรมที่จะต้องทำหลายอย่างทั้งการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ การเรียน การทำงาน การกลับไปเยี่ยมบ้าน ดังนั้น นักศึกษาจึงจำเป็นจะต้องจัดสรรเวลาของตัวเองได้ เงื่อนไขดังกล่าวสอดคล้องกับที่ Guglielmino (1977) กล่าวถึงองค์ประกอบของความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้คือ การเปิดโอกาสต่อการเรียนรู้ (Openness to Learning Opportunities) และการมีมโนทัศน์ของตนเองในการเป็นผู้เรียนที่มีประสิทธิภาพ (Self-Concept as an Effective Learner) ได้แก่ ความมั่นใจที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ความสามารถในการจัดแบ่งเวลาให้การเรียน การมีวินัย และการมีทัศนะว่าตนเองเป็นผู้กระตือรือร้นในการเรียนรู้ เป็นต้น

4.ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

4.1 วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย

ในงานวิจัยนี้ได้ใช้กิจกรรมที่หลากหลาย อาทิเช่น กิจกรรมทำความรู้จักกัน การฝึกสติเพื่อรับรู้ความรู้สึกทั้งทางกายและใจ การเรียนรู้แนวคิดใหม่เพื่อการสำรวจตนเอง การฝึกใช้จินตนาการ การเรียนรู้ผ่านการเล่นเกมและเคลื่อนไหวร่างกาย การชมวิดีทัศน์ การใคร่ครวญทบทวนตนเอง การสะท้อนตนเองผ่านการเขียนและการวาดภาพ และการพูดคุยและรับฟังอย่างลึกซึ้ง เป็นต้น รวมทั้ง การศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ โดยมีวิธีการ คือ การศึกษาจากสื่อ การสัมภาษณ์บุคคล และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และการนำเสนอผลการเรียนรู้ร่วมกัน ซึ่งนักศึกษาได้สะท้อนว่าการใช้กิจกรรมที่หลากหลายเช่นนี้ทำให้นักศึกษาเกิดความตื่นตัวและความสนใจในการเรียนรู้ ไม่น่าเบื่อ รู้สึกว่ามีสิ่งใหม่ ๆ ให้ได้ฝึกทำอยู่ตลอดเวลา และได้พัฒนาทักษะของตนเองหลายด้าน สอดคล้องกับงานวิจัยของสมสิทธิ์ อัสดรนิธี เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2556) ที่ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาว่าเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเปิดช่องทางการรับรู้ตนเองเป็นองค์รวม เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกิดปัญญาที่นอกเหนือการคิดวิเคราะห์ด้วยตรรกะเหตุผลตามความเคยชินในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะช่วยเปิดการ รับรู้มุมมองใหม่ ๆ ที่เคยผู้เรียนรู้ได้มองข้ามไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของเมธปิยา เกิดผล แตงรัตนา (2556) ที่กล่าวว่ากิจกรรมการเรียนรู้ในการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรเน้นการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาร่วม

แลกเปลี่ยนกัน โดยใช้เทคนิคการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน กระตุ้นความคิด และการหลอมรวมประสบการณ์เดิมเข้ากับความรู้ใหม่ที่ได้รับเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้เรียน

4.2 บรรยากาศเรียนรู้ที่สบายใจ

นักศึกษาได้สะท้อนถึงบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำให้สบายใจเกิดขึ้นได้ทั้งจากการได้อยู่กับตัวเอง เพื่อสำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ การได้สะท้อนตนเองด้วยการเขียนและการวาดภาพ และการได้พูดคุยสนทนากับเพื่อนเพื่อเรียนรู้จากกันและกัน เป็นต้น บรรยากาศที่สบายใจเหล่านี้ทำให้นักศึกษารู้สึกอยากมาเข้าร่วมกิจกรรม เพราะมาแล้วเกิดความรู้สึกที่ดี ไม่เครียด ทำให้มีช่วงพักจากเรื่องเครียด ๆ ในชีวิตประจำวันแล้วได้อยู่กับตัวเอง พร้อมกับได้รู้จักคนอื่นเพิ่มขึ้นและได้รู้จักการปรับตัวกับผู้อื่น สอดคล้องกับ Henschke (2014) ที่กล่าวว่าผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ (Informal Climate) กิจกรรมจึงควรให้โอกาสสำหรับการแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการมีส่วนร่วม เช่น การจับคู่ การจับกลุ่มย่อย และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และสอดคล้องกับ Palmer (2004) ที่กล่าวว่าการเรียนรู้เพื่อเข้าใจด้านในตนเองควรมีช่วงเวลาที่แต่ละคนได้อยู่ตามลำพังเพื่อสะท้อนตนเองด้วยวิธีที่หลากหลาย สลับกับการอยู่ร่วมกับสมาชิกอื่นด้วยการสนทนาและรับฟังอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ต้องกังวลกับเสียงตัดสินจากภายนอก วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้บ่มเพาะความมั่นคงภายในและส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่นได้รู้สึกมั่นคง ผ่อนคลาย และมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองไปด้วย

4.3 ผู้จัดกระบวนการที่เข้าใจและใส่ใจผู้เรียน

ตัวตนของผู้จัดกระบวนการก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและอยากมาเข้าร่วมกระบวนการ ด้วยความใส่ใจ การรับฟัง และความเป็นกันเอง ทำให้นักศึกษากล้าแสดงออกและเป็นตัวของตัวเองได้ สอดคล้องกับเอกรัตน์ รวยรวย อินทร์ธิรา คำภีระ และมงคล นามลักษณ์ (2560) ที่กล่าวถึงคำว่าผู้จัดกระบวนการ (Facilitator) ในแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาหรือที่เรียกกันว่ากระบวนกร มีจุดเด่นอยู่ที่การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้มีความรู้สึกไว้วางใจ ผ่อนคลาย เน้นการสอนเรื่องใจ มากกว่าจะสอนเรื่องความรู้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของกิตติภัต วิยาภรณ์ (2553) ที่พบว่าผู้จัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพพความเป็นมนุษย์ เพื่อการพัฒนาอย่างสมดุลทั้งกายและใจ ให้ความสำคัญกับเรื่องสติ พยายามสร้างโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยน และสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายระหว่างดำเนินกิจกรรม

4.4 การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา

นักศึกษาได้สะท้อนถึงการให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา ทั้งในการสำรวจตนเองที่ให้แต่ละคนได้ทบทวนเส้นทางชีวิตที่ผ่านมาและบอกเล่าให้กันฟัง ก็ทำให้ได้รับรู้ปัญหาซึ่งกันและกัน

และรู้สึกว่าปัญหานั้นเบาบางลง ในช่วงของการสำรวจความถนัดและบุคลิกนิสัย นักศึกษาได้ช่วยสะท้อนมุมมองให้กัน ทำให้ต่างคนได้มองเห็นตัวเองในแง่มุมเชิงบวก นอกจากนี้ ในระหว่างการทำโครงการพัฒนาตนเองนักศึกษายังได้ช่วยกันแนะนำวิธีการและบุคคลที่จะไปสัมภาษณ์ และสอดคล้องกับ Ken & Aronica (2009) ที่กล่าวว่าสิ่งแวดล้อมมีผลอย่างมากทั้งในทางบวกและทางลบต่อการค้นพบเป้าหมายในชีวิต หากบุคคลหนึ่งได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนหรือชุมชนที่คอยช่วยชี้แนะข้อดีให้กันและกัน คอยแลกเปลี่ยนความคิด แบ่งปันและเปรียบเทียบเทคนิคต่าง ๆ ให้กัน จะทำบุคคลนั้นรู้สึกว่ายังมีคนที่เข้าใจ และพัฒนาตนเองได้เต็มที่

4.5 การได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์

จากเรื่องราวการเรียนรู้ของนักศึกษาหลาย ๆ คน จะเห็นได้ว่าบุคคลที่นักศึกษาไปขอสังเกตและสัมภาษณ์มีบทบาทอย่างมากที่ช่วยให้นักศึกษาได้เปิดโลกทัศน์และประสบการณ์ใหม่ ทำให้เกิดความมั่นใจ และเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จบ้าง รวมทั้ง ในบางกรณีผู้ให้สัมภาษณ์ยังเป็นตัวอย่างเป็นตัวอย่างในการทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นและสังคม ทำให้นักศึกษาเกิดความคิดที่จะทำเพื่อผู้อื่นเช่นกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Schluckebier (2013) ที่พบว่าบุคคลตัวอย่างเป็นบุคคลที่นักศึกษาอยากนับถือเป็นตัวอย่าง ทั้งในด้านหน้าที่การงานและการใช้ชีวิตส่วนตัวและให้คำแนะนำได้ สามารถที่จะช่วยให้นักศึกษาพัฒนาความชัดเจนในเป้าหมายในชีวิตได้

ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลการจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

Knowles (1980) ได้กล่าวว่า ผู้จัดกระบวนการศึกษานอกระบบโรงเรียนควรวางแผนการจัดโปรแกรม โดยพิจารณาถึงความต้องการในหลากหลายระดับ ทั้งความต้องการของปัจเจกบุคคลที่จะต้องตอบสนอง ความต้องการขององค์กรที่ให้การสนับสนุน และความต้องการของสังคมโดยรวม ในที่นี้ การพิจารณาความต้องการขององค์กร ตรงกับข้อเสนอแนะของผู้ร่วมวิพากษ์ที่แนะนำให้ผู้ใช้กระบวนการศึกษาบริบทขององค์กรว่ามีนโยบาย เป้าหมายและทิศทางการพัฒนาอย่างไร เพื่อที่จะสร้างโอกาสในการสนับสนุน ส่วนความต้องการระดับปัจเจกบุคคล ผู้วิจัยมองเป็นสองส่วนคือผู้ใช้กระบวนการกับผู้เรียน สำหรับผู้ใช้กระบวนการ ควรมองเห็นว่ากระบวนการที่พัฒนาขึ้นนี้จะช่วยให้ตนเองจัดการกับสถานการณ์ ปัญหาที่ต้องรับมือ หรือภารกิจที่ต้องปฏิบัติอย่างไร ยกตัวอย่างเช่นที่ผู้ร่วมวิพากษ์เสนอแนะให้บูรณาการกระบวนการนี้เข้ากับระบบงานอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งต้องทำหน้าที่ให้คำแนะนำและรับฟังปัญหาของนักศึกษาอยู่แล้ว เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อตกลงในการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ Henschke (2014) ที่ผู้เรียนจะพร้อมเรียนรู้ เมื่อได้ทราบเหตุผล

ความจำเป็น และประโยชน์ที่เขาจะสามารถนำความรู้ไปใช้ดำเนินชีวิตบางด้านได้ดีขึ้น (Readiness to Learn) สำหรับกลุ่มผู้เรียนก็จำเป็นที่จะต้องเข้าใจความต้องการของนักศึกษา และทำให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการจัดกระบวนการด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับข้อตกลงในการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ว่า ผู้เรียนจำเป็นต้องรู้เหตุผลว่าสิ่งที่กำลังจะเรียนมีความสำคัญต่อเขาอย่างไร ทำไมเขาต้องเรียนสิ่งนั้น (The Need to Know)

นอกจากนี้ การเตรียมคณะทำงาน มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการสร้างความเข้าใจร่วมกันว่าการพัฒนาควรเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงที่ตัวผู้จัดกระบวนการก่อน ไว้วางใจว่าการพัฒนามนุษย์ต้องใช้เวลาและความต่อเนื่อง และให้อิสระในการเลือกแก่นักศึกษา สอดคล้องกับธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทรสุข (2552) ที่กล่าวว่า กระบวนกร หรือผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ควรมีพื้นฐานความเข้าใจทั้งในส่วนของประสบการณ์การฝึกฝนพัฒนาภายในตนเอง และความเข้าใจในปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา ที่เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามอยู่ในตน เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่มีศักยภาพในการเจริญเติบโต เมื่อพร้อมด้วยกระบวนการเข้าทำงานภายในจิตของมนุษย์ผู้นั้นก็สามารถเติบโตเป็นจิตใหญ่ ที่เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติ หลุดพ้นจากความบีบคั้นคับแคบ ค้นพบความสุขและอิสรภาพ สามารถให้ร่มเงาแก่ตนเองและผู้อื่นได้

ในแง่การเลือกใช้กิจกรรม ข้อคิดเห็นของผู้ร่วมวิพากษ์ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในแต่ละบริบทพื้นที่และโอกาสในการนำกระบวนการไปใช้อาจไม่ได้มีเวลามากพอที่จะจัดกระบวนการได้ครบเต็มรูปแบบ แต่อาจเลือกไปปรับใช้เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของโครงการที่อาจารย์ต้องจัดให้นักศึกษาในแต่ละชั้นปีอยู่แล้ว ซึ่งธนา นิลชัยโกวิทย์และ อดิศร จันทรสุข (2552) ได้กล่าวว่า กระบวนกรควรทำความเข้าใจเป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้และศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ตนจะจัดการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ให้ชัดเจน เพื่อให้เลือกกิจกรรมบางส่วนจากชุดความรู้ไปใช้ประยุกต์ให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายเฉพาะ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม สอดคล้องกับชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ที่กล่าวว่า การนำการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ต้องอาศัยความเข้าใจในหลักการมากกว่าเพียงแค่หยิบยกชุดกิจกรรมไปใช้ ได้แก่ ความเชื่อ กระบวนทัศน์ และศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน การเคารพศักยภาพการเรียนรู้ ความรัก ความเมตตา การให้ความสำคัญต่อปัจจุบันขณะ และการมีประสบการณ์ตรง การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การมีสมาธิ มุ่งมั่น เชื่อมโยงสัมพันธ์ น้อมเอาความรู้เข้าสู่ใจ และมีความต่อเนื่องของกระบวนการ รวมทั้ง เป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้แยกรากฐานทางความเชื่อและวัฒนธรรมของผู้เรียน

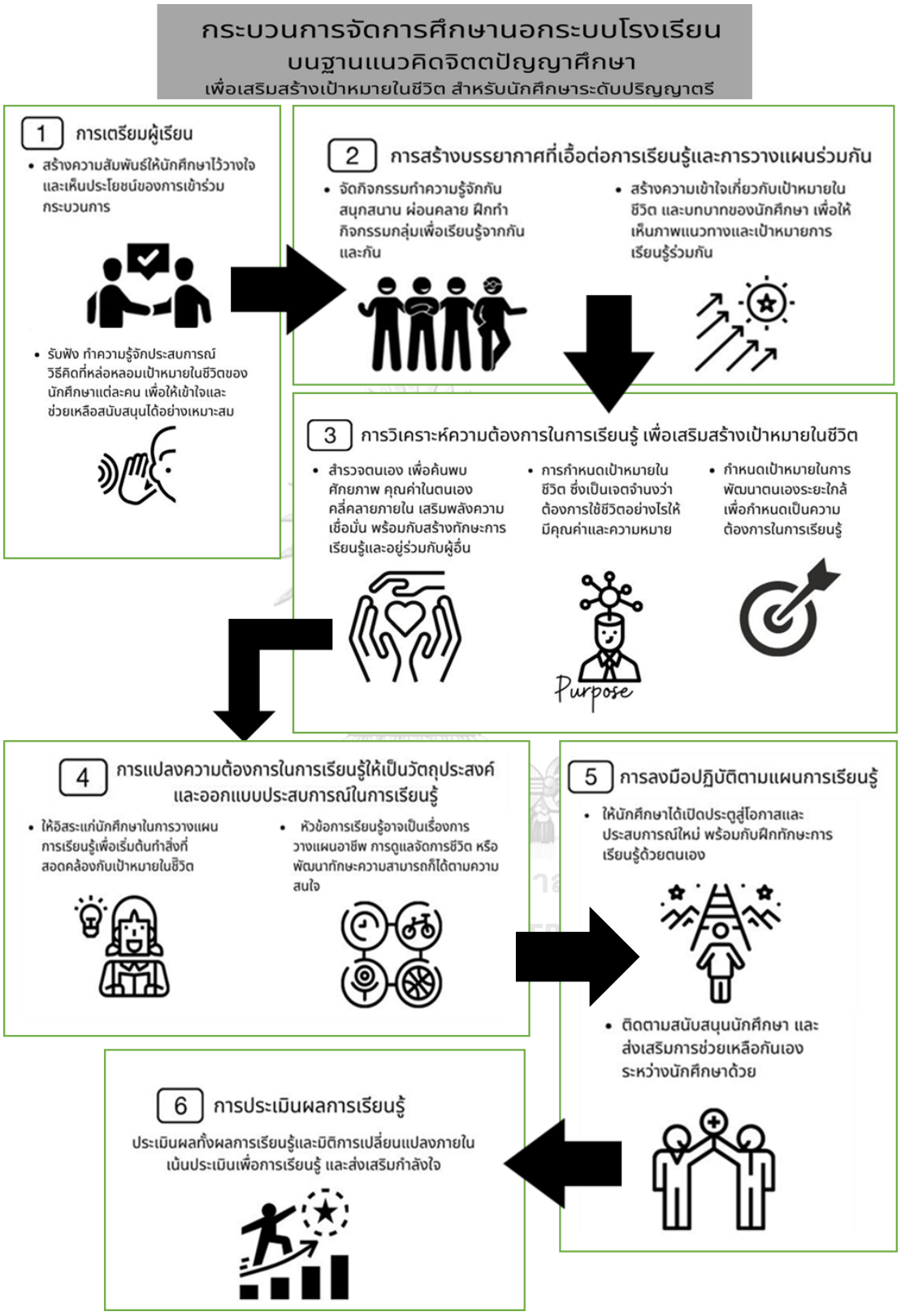
ในด้านการดำเนินกระบวนการ ได้ระบุวิธีการสนับสนุนการเรียนรู้ของนักศึกษาในแต่ละขั้นตอน เพราะการสำรวจตนเอง การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และการวางแผนการเรียนรู้ล้วนเป็นเรื่องใหม่สำหรับนักศึกษา ผู้ใช้กระบวนการจึงจัดกิจกรรมให้มีลำดับขั้นตอนเข้าใจง่ายและออกแบบสื่อ

ประกอบการเรียนรู้ ได้แก่ ใบความรู้ และใบงานต่าง ๆ และในกิจกรรมที่เป็นแนวคิดใหม่หรือใช้คำศัพท์ที่ผู้เรียนไม่คุ้นเคย การยกตัวอย่างให้เห็นภาพชัดเจน สอดคล้องกับ Bryson (2013) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ควรจะคำนึงถึงความชัดเจน (Clarity) ซึ่งหมายถึงการออกแบบสื่อ ข้อความ และวิธีการสื่อสารเนื้อหาให้มีลำดับและการใช้คำที่เข้าใจได้ง่าย มีการใช้ภาพและตัวอย่างประกอบตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการ เพราะจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและมีใจจดจ่อกับการเรียนรู้ได้ดี นอกจากนี้ ควรมีคณะทำงานที่พร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเป็นรายบุคคล เพราะต้องให้เวลาในการตั้งคำถามให้นักศึกษาสะท้อนตนเอง แล้วช่วยรับฟังจนเกิดความเข้าใจ เพราะการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาต้องการให้ผู้เรียนสำรวจและค้นหาคำตอบจากภายในของตัวผู้เรียนเอง (สมสิทธิ์ อัสดรนิธี เพริศ พรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2556) และที่สำคัญ ยังควรช่วยเหลือนักศึกษาในการขั้นตอนการเขียนสัญญาการเรียนรู้ ทั้งอธิบายคำศัพท์ที่นักศึกษาไม่เข้าใจ และช่วยประเมินความเป็นไปได้ของแผนการปฏิบัติ ช่วยแนะนำแหล่งเรียนรู้ทั้งนอกและในสถาบันอุดมศึกษา รวมทั้ง เมื่อนักศึกษาเริ่มเข้าสู่การเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้ใช้กระบวนการควรติดตามถามไถ่ความคืบหน้า และเปิดช่องทางให้นักศึกษาติดต่อได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือ สอดคล้องกับที่อาชัญญา รัตนอุบล (2559) ได้กล่าวว่า ผู้สอนจะต้องมีความสามารถให้คำแนะนำหรือชี้แนะแหล่งข้อมูลและการใช้แหล่งข้อมูลเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียนอย่างต่อเนื่อง มีการกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่

สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย

งานวิจัยนี้ได้องค์ความรู้ใหม่คือกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งมีทั้งหมด 6 ขั้นตอนได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน 3) การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต 4) การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ 5) การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้ 6) การประเมินผลการเรียนรู้ โดยพบว่า จิตตปัญญาศึกษาได้พัฒนานักศึกษาให้มีกระบวนการคิดอย่างใคร่ครวญและกลับเข้ามาสำรวจจิตใจของตนเองอย่างซื่อตรง ซึ่งถ้าเปรียบเทียบการเติบโตของมนุษย์คนหนึ่งกับการปลูกต้นไม้ กระบวนการในช่วงเตรียมพร้อมผู้เรียนให้สามารถสำรวจตนเองในบรรยากาศที่สบายใจ ทำให้นักศึกษาได้เห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่แล้วในตนเอง เป็นเหมือนการเตรียมพร้อมผืนดินให้มีความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งในขณะเดียวกันก็ต้องมีการถอนวัชพืชที่เป็นอุปสรรคต่อการเติบโตของต้นไม้ด้วย นั่นคือ ความกังวลสงสัยภายในตัวเอง ความไม่มั่นใจ ความเครียดและความขัดแย้งกับครอบครัวและเพื่อนที่ติดอยู่ในใจของนักศึกษา โดยพวกเขาได้เรียนรู้ที่จะคลี่คลายความรู้สึกเหล่านี้ จากการได้ฝึกสังเกตและรับรู้ตนเอง การได้วิเคราะห์ตนเองผ่านแนวคิดต่าง ๆ ที่ช่วยขยาย

มุมมองให้กว้างขึ้น การได้แลกเปลี่ยนและรับฟังเรื่องราวชีวิตของเพื่อน ทำให้รู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และการได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มว่านักศึกษากำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องกับตัวตน และกำหนดมันด้วยความรู้สึกพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง เป็นการหย่อนเมล็ดพันธุ์ให้ลงไปในผืนดิน ซึ่งได้กลายเป็นแรงผลักดันภายในให้นักศึกษาได้ฝึกฝนพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยกิจกรรมสัญญาการเรียนรู้ที่ตนเองเป็นผู้กำหนด สอดคล้องกับหลักการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ คือ การเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้พัฒนาชีวิตของผู้เรียนได้ทันทีและผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง ในช่วงนี้การเติบโตของนักศึกษาด้วยทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง เปรียบเหมือนการเติบโตแตกยอดของต้นไม้ ที่ได้รับแสงแดด น้ำ อากาศ ซึ่งเหมือนกับการได้รับประสบการณ์ ความรู้ แนวคิด ทักษะใหม่ๆ ในระหว่างที่เรียนรู้และความภูมิใจว่าตนเองพัฒนาได้ อันทำให้เป้าหมายในชีวิตนั้นหยั่งรากลงไปอย่างมั่นคงยิ่งขึ้นด้วย เช่นนี้แล้ว การจัดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่จึงเป็นการเรียนรู้ที่ทำให้นักศึกษาได้เติบโตทั้งภายใน คือความมั่นคงภายในตนเอง และเติบโตภายนอกคือ ทัศนคติและทักษะของผู้ที่พร้อมจะเรียนรู้ตลอดเวลา ที่สำคัญคือ เป้าหมายในชีวิตของคนเรานั้นเปลี่ยนแปลงได้ไปตามจังหวะสถานการณ์ของชีวิต ดังนั้น ทักษะที่นักศึกษาได้รับติดตัวไปจากการเข้าร่วมกระบวนการนี้ ได้แก่ ทักษะการใคร่ครวญทบทวนตนเอง การวางใจในปัจจุบัน ทักษะการฟังตนเองและผู้อื่น ทักษะการแสวงหาความรู้ (ตั้งแต่วางแผน ลงมือ หาแหล่งเรียนรู้ ประเมินผล) ดังนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เกิดขึ้นในชีวิต นักศึกษาจะสามารถนำทักษะเหล่านี้กลับมาใช้เพื่อให้สามารถค้นพบเป้าหมายในชีวิตได้อยู่เสมอ โดยสรุปแล้ว กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่พัฒนาขึ้นนี้จึงเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนานักศึกษา ซึ่งผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา ครู อาจารย์ นักการศึกษาหรือนักวิชาการสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อหล่อหลอมผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่ใช้ชีวิตอย่างมีทิศทาง ไม่ปล่อยเวลาไปอย่างไร้จุดหมาย มีแรงบันดาลใจและความใฝ่รู้ซึ่งจะช่วยนักศึกษาประสบความสำเร็จได้เร็วขึ้น จนเติบโตเป็นที่พึ่งของตนเองและครอบครัว และสร้างคุณค่าให้กับสังคมในแนวทางที่เป็นไปตามเป้าหมายในชีวิต ทั้งนี้ สรุปใจความสำคัญในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการได้ดังภาพต่อไปนี้



ภาพ 6 สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในบริบทของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยนักศึกษาที่มาเข้าร่วมกิจกรรมมาจากทุกคณะรวมกัน และมีสุขภาพจิตปกติ ซึ่งผู้ที่ต้องการนำกระบวนการไปใช้กับนักศึกษาในบริบทที่ใกล้เคียงกันนี้สามารถดำเนินการได้ทันที ส่วนผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา ครู อาจารย์ นักการศึกษา นักวิชาการ นักจิตวิทยา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่ต้องการนำกระบวนการไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างออกไป เช่น การพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษาให้มีความเฉพาะเจาะจงกับนักศึกษาแต่ละสาขาวิชา การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตให้กับเยาวชนในโรงเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา หรือการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับเยาวชนที่มีภาวะความเครียดสูง ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงความต้องการของผู้ใช้กระบวนการและผู้เรียน พิจารณาองค์ความรู้และทฤษฎีอื่นๆ เข้ามาบูรณาการให้เหมาะสม พัฒนาเป็นคู่มือการจัดกระบวนการ และทดลองใช้เพื่อทดสอบประสิทธิภาพ รวมทั้ง ผู้ใช้กระบวนการควรมีประสบการณ์ส่วนตัวเกี่ยวกับการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาบ้างพอสมควร

1.2 เนื่องจากจากงานวิจัยนี้พบว่า การขยายผลกระบวนการนี้ควรเริ่มจากการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงที่ผู้จัดกระบวนการก่อน ดังนั้น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาควรสนับสนุนและเผยแพร่กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ให้เกิดการรับรู้ในวงกว้างโดยเฉพาะในกลุ่มอาจารย์ ผ่านงานปฐมนิเทศน์อาจารย์ใหม่ การพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษากลุ่มงานแนะแนวของกองกิจการนักศึกษา และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้อาจารย์และเจ้าหน้าที่ควรได้มีประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้อาจารย์และเจ้าหน้าที่มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้นว่าตนเองทำงานและใช้ชีวิตไปเพื่ออะไร เห็นความสำคัญของกระบวนการมากขึ้น และเข้าใจในธรรมชาติการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ จากนั้น จึงสนับสนุนให้พวกเขาบูรณาการกระบวนการกับนโยบายของหน่วยงานและภารกิจของตนเอง

1.3 จากการศึกษาเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาทั้งก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการพบว่า นักศึกษาแม้ว่าจะอยู่ในสาขาวิชาเดียวกันก็มีประสบการณ์ชีวิต วิธีคิด อาชีพที่สนใจ และความมุ่งหวังในชีวิตที่หลากหลาย ดังนั้น อาจารย์ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนานักศึกษาจึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการทำความเข้าใจผู้เรียนเป็นรายบุคคล และนำกระบวนการที่พัฒนาขึ้นไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้เหมาะสม โดยเปิดมุมมอง

ทางเลือก และโอกาสให้นักศึกษาเห็นความเป็นไปได้ในการพัฒนาตนเองจากพื้นฐานที่เขามีและเป็นอยู่ ซึ่งอาจจะเลือกกิจกรรมที่สนใจ หรือนำกระบวนการทั้งหมดไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับภารกิจได้ เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศน์นักศึกษาปี 1 การเตรียมตัวนักศึกษาก่อนออกฝึกงานในปี 4 เป็นต้น รวมทั้ง สามารถจัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจกับกลุ่มผู้ปกครองหากมีโอกาส และเมื่อมีนักศึกษาเข้าร่วมกระบวนการแล้ว อาจารย์สามารถส่งเสริมให้เกิดการจัดกิจกรรมต่อให้รุ่นน้อง โดยอาจารย์เป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำ ทำให้เกิดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาต่างชั้นปี นอกจากนี้ การพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับลักษณะสไตล์การเรียนรู้และพรสวรรค์ของคนแต่ละคน

1.4 จากงานวิจัยนี้พบว่าการที่นักศึกษาได้มีโอกาสเรียนรู้และฝึกประสบการณ์ในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต และการได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในแวดวงอาชีพที่นักศึกษาสนใจสามารถช่วยพัฒนาความรู้และแรงบันดาลใจให้นักศึกษาได้ ดังนั้น ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษาจึงควรกำหนดกลยุทธ์ในการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ในสถาบัน เช่น การสนับสนุนการทำกิจกรรมชุมนุม/ชมรมของนักศึกษา การจัดอบรมหลักสูตรระยะสั้น การจัดโครงการพัฒนาความสามารถของนักศึกษาในด้านต่าง ๆ และควรกำหนดกลยุทธ์ในการสร้างเครือข่ายแหล่งฝึกประสบการณ์ภายนอกสถาบัน ได้แก่ หน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชน บริษัท ห้างร้าน ฟาร์ม และบุคคลในอาชีพในต่าง ๆ ที่ยินดีให้นักศึกษาเข้าไปฝึกฝนเรียนรู้ด้วย และสร้างกลไกสนับสนุนให้นักศึกษาเรียนรู้เพื่อสั่งสมประสบการณ์ได้โดยที่ไม่ต้องรอให้ถึงช่วงฝึกงานในปีสุดท้าย อันเป็นส่วนสำคัญของการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและเป็นการปูพื้นฐานทักษะการทำงานในอนาคต

2.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการออกแบบกระบวนการมากขึ้น งานวิจัยครั้งต่อไปสามารถเพิ่มขั้นตอนการศึกษาสถานการณ์และความต้องการของกลุ่มผู้เรียน ด้วยวิธีการสำรวจ สัมภาษณ์ หรือสนทนากลุ่ม เพื่อนำข้อมูลมาออกแบบกระบวนการ หรือให้กลุ่มผู้เรียนประเมินกระบวนการที่ออกแบบขึ้นมาก่อนนำไปใช้

2.2 ในงานวิจัยนี้ ผู้ร่วมวิพากษ์ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น เป็นอาจารย์ทั้งหมด ทั้ง 12 ท่าน งานวิจัยครั้งต่อไปจึงควรให้บุคลากรส่วนอื่น ๆ นอกเหนือจากอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานอกระบบในสถาบันอุดมศึกษา เช่น เจ้าหน้าที่กองกิจการนักศึกษา/นิสิต ผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา ฯลฯ ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้ได้มุมมองและข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้น

2.3 ควรมีการวิจัยเชิงสำรวจระดับการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้เข้าใจสถานการณ์และความรุนแรงของปัญหา ว่าขณะนี้ภาพรวมระดับการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาใน

สถาบันอุดมศึกษาเป็นอย่างไร มีชั้นปีไหน หรือสาขาวิชาใดที่มีระดับเป้าหมายในชีวิตน้อย เพื่อศึกษาสาเหตุและวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจเป็นการศึกษาในระดับสถาบัน ระดับภูมิภาค หรือระดับชาติ

2.4 งานวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษาที่ผ่านการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตแล้วได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองมากขึ้น ต่อไปจึงควรมีการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองถึงผลของการจัดโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ว่าส่งผลต่อระดับสมรรถนะของผู้เรียนในการเรียนรู้ด้วยตนเองมากน้อยเพียงใด

2.5 ควรมีการศึกษาปัจจัยและองค์ประกอบที่มีผลต่อการคงอยู่ของเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกระบวนการ เช่น ภูมิหลังของครอบครัว และบริบททางสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการศึกษาในระยะยาว โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ หรือการผสมผสานวิธี เพื่อให้ได้มาซึ่งชุดขององค์ความรู้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาอย่างยั่งยืนต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

บรรณานุกรม

กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. (2559). แผนพัฒนานักศึกษา (พ.ศ.2559-2562). สืบค้นจาก http://sdd.snru.ac.th/th/%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%99%E0%B8%9E%E0%B8%B1%E0%B8%92%E0%B8%99%E0 %B8%B2.

กิตติภัต วิยาภรณ์. (2553). *การพัฒนารูปแบบกระบวนการการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การศึกษานอกระบบโรงเรียน) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี. *Sonklanagarind Journal of Nursing*. 33(3), 1-13

ขวัญตา บาลทิพย์ อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, Pranee Liamputtong และ นฤมล ติระพัฒน์. (2558). การใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *Sonklanagarind Journal of Nursing*. 36(3), 111-126

คูณ โทขันธ์. (2537). *พุทธศาสนากับชีวิตประจำวัน.* กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

เครือข่ายบัณฑิตอุดมคติไทยภาคกลาง. (2548). *การประชุมวิชาการประจำปีของเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษาเขตภาคกลางเพื่อพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย.* กรุงเทพมหานคร.

จรวยพร ธรณินทร์. (2550). *สรุปการบรรยายทิศทางกศน. ในปี 2551*. เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องแนวโน้มการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยยุคใหม่. สืบค้นจาก www.moe.go.th/charuaypon/works/ppt29_charuaypon.ppt

จารุปภา วะสี (บรรณาธิการ). (2552). *หยั่งราก: ก้าวแรกของจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย.* นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

จำเรียง กอมพนม และคณะ. (2556). *จิตตปัญญาศึกษา.* ค้นหาจาก https://www.slideshare.net/chamriang/ss-17076758

จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). *โครงการพัฒนาศักยภาพนักวิจัยและวิธีวิทยากรแนวจิตตปัญญาศึกษา.* นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2535). *ยุทธศาสตร์การบริหารมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาพฤกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญา*

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ศึกษาเบื้องต้น (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชะเอิน พิศาลวัชรินทร์. (2558). แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ที่เข้าร่วมโครงการสานฝันมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ. *วารสารสุทธิปริทัศน์.* 29(89): 195-209

ติช นัท ฮันห์. (2555) *เวลานี้ที่เป็นสุข.แปลโดย นิรามิสาและสังฆสวนธรรม.*กรุงเทพฯ : มูลนิธิหมู่บ้านพลัม.

โทโมเอะ อซาอิ. (2551). ผลของการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว Satir Model ตอการตั้งเปาหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลลานนาเชียงใหม. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลลานนาเชียงใหม่.

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิศร จันทรสุข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนกรจิตตปัญญา.* นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา (บทความวิชาการ).* กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธัญญารัตน์ จันทรเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (การอุดมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นงพรรณ พิริยานุพงศ์. (2546). *คู่มือวิจัยและพัฒนา.* นนทบุรี: มายด์ พับลิชชิ่ง.

บุษกร เชี่ยวจินดากานต์. (2561). เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา. วารสารศิลปศาสตร์ปริทัศน์. 13(25): 103-118

ประเวศ วะสี. (2550). *การเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤต*. กรุงเทพฯ : ร่วมด้วยช่วยกัน.

ประเวศ วะสี. (2551). *ปาฐกถาสวัสดิ์ สกุลไทย์: มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษา และไตรยางค์แห่งการศึกษา.* กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรีดา เรืองวิชาธร. (2551). การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนเปลี่ยนแปลงหลากหลายมิติ (Learning for Holistic Change). หนังสือรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่องจิตตปัญญาศึกษา : การศึกษาเพื่อการพัฒนามนุษย์. (หน้า 170-193). ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปิยะ ศักดิ์เจริญ. (2558). ทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่และแนวคิดการเรียนรู้ด้วยการชี้นำตนเอง: กระบวนการเรียนรู้เพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต Adult Learning Theory and Self-Directed Learning Concept: Learning Process for Promoting Lifelong Learning. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, *16*(1), 8-13. Retrieved from

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/35127

พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์ และคณะ. (2552). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาสองชั้นเรียน.* สืบค้นจาก http://www.ce.mahidol.ac.th/eng/research/research_view.php?id=3

พรรณภา ส่งแสงแก้ว. (2556). ผลของโปรแกรมพัฒนาแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายในการเรียนที่มีต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชน. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี.* 103-108 สืบค้นจาก http://www.east.spu.ac.th /journal/booksearch/upload/1396-016_effects.pdf

พรรษา เอกพรประสิทธิ์. (2554). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของบอยล์เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมสำหรับประชาชนผู้จัดรายการวิทยุชุมชน.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรษา เอกพรประสิทธิ์. (2554). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนตามแนวคิดของบอยล์เพื่อส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมสำหรับประชาชนผู้จัดรายการวิทยุชุมชน.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ ปยุตโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พุทธธรรมประดิษฐาน 26 ศตวรรษกาล มัชเฌนธรรมเทศนา.* กรุงเทพฯ : ผลิธัมม์.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์.* กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

มนทิพย์ กิจยิ่งโสภณ, ยิ่งยอด หวังประโยชน์, เดโช นิธิกิตตน์ขจร, สมสิทธิ์ อัสดรนิธี และ สุปรียส์ กาญจนพิศศาล (มปป.) *การบ่มเพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงรุ่นใหม่ของชุมชนแอโก๋ – แสนคำลือ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ สู่การเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญาศึกษา.* สืบค้นจาก http://www.ce.mahidol.ac.th/research/research_2.php

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. (2558). ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ. สืบค้นจากhttps://www.snru.ac.th /about/ปรัชญา-วิสัยทัศน์

มารียา ปัณณะกิจการ. (2556) *การพัฒนาแผนการจัดกระบวนการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านโน้ตตามแนวคิดโคดายสำหรับผู้เรียนเปียโนวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เมธปิยา เกิดผล แตงรัตนา. (2556). *การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจต่อการเสพยาเสพติดซ้ำของเยาวชนกลุ่มเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดซ้ำ.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรรณดี สุทธินรากร. (2556). การวิจัยเชิงคุณภาพ: การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: สยามปริทัศน์.

วรินทร์ลดา จันทวีเมือง อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และสกุนตลา แซ่เตียว. (2561). จิตตปัญญาศึกษากับการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณในนักศึกษาพยาบาล. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.* 8 (3). 51-69

วิจักขณ์ พานิช. (2549). *การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ.* เอกสารประกอบการประชุมวิชาการระดับชาติ เพื่อการพัฒนาบัณฑิตอุดมคติไทย ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สานักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา.

วิจารณ์ พานิช. (2558). วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21. *วารสารนวัตกรรมการเรียนรู้มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.* 1(2): 3-14.

วิสูตร แสงอรุณเลิศ. (2558). *ฉันเปลี่ยนเพราะเขียนเป้า*. กรุงเทพฯ : สต็อคทูมอร์โรว.

วีระยุทธ ชาตะกาญจน์. (2558). การวิจัยเชิงปฏิบัติการ. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี.* 2(1): 29-48.

ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์. (2550). *รายงานการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงจูงใจในความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ปีการศึกษา 2549*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. (2549). แนวคิดและทฤษฎีที่น่ารู้ทางการศึกษานอกโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.

สมปอง พะมุลิลา. (2557). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action research).* สืบค้นจาก http://www.nurse.ubu. ac.th./Sub./knowledgetail/Action research.pdf

สมสิทธิ์ อัศดรนิธี. (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมสิทธิ์ อัสดรนิธี เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2556). *โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่าความสุข และพลังภายในที่แท้จริง : การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา.*สืบค้นจาก http://www.ce.mahidol.ac.th/research /research_2.php

สลักจิต ตรีรณโอภาส. (2553). *ผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู.* มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.

สอางค์ศรี พรสุวรรณ และคณะ. 2546. *รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาต่อสาเหตุที่มีสัมฤทธิผลทางการเรียนต่ำของนักศึกษามหาวิทยาธุรกิจบัณฑิตย์.* กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์.

สำนักบริหารงานการศึกษานอกโรงเรียน. (2546). *คู่มือการดำเนินงาน ตามหลักเกณฑ์และวิธีการจัดการศึกษานอกโรงเรียน หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. (2547). *พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ.2547* สืบค้นจาก https://www.cmru.ac.th/assets/files/act/rajabhat-university-act-be-2547.pdf

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติพ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545.*

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2552). *กรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552*.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560 – 2564.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา. (ม.ป.ป.). *กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2551-2565).* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาแห่งชาติ. (2560). *ระบบภาวะการมีงานทำของบัณฑิต.* สืบค้นจาก http://www.employ.mua.go.th/

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. (2551). *พระราชบัญญัติการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551*. กระทรวงศึกษาธิการ.

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. (2554). *หมวดวิชาศึกษาทั่วไป ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2554*. สืบค้นจาก http://regis.sru.ac.th/education-standards/general-education/general-education-update-2011/

สุกัญญา รักษ์ขจีกุล. (2556). ภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายในนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.* 58(4): 359-370.

สุดา เชิดเกียรติกุล. (2555). *การพัฒนาโปรแกรมการจัดการศึกษาเพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดกระบวนการการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับผู้ปฏิบัติงานในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก.* วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต ภาควิชานโยบาย การจัดการและความเป็นผู้นำทางการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุมน อมรวิวัฒน์. (2552) *หาทางออกให้สังคมไทย ด้วยจิตตปัญญาศึกษา.* สืบค้นจาก http://www.edu.lpru.ac.th/c-edu/

สุวพัชร์ ช่างพินิจ. (2553). *ผลของกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อคุณลักษณะทั่วไป คุณลักษณะความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพครูที่เรียนวิชาการศึกษาแบบเรียนรวม.* มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.

สุวัสสา ปั้นเหน่ง. (2561). *ผลการดำเนินการจัดโครงการสร้างเสริมทักษะชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยราช*

ภัฏสกลนคร วันที่ 17-19 มกราคม 2561. สืบค้นจาก https://snru.ac.th /news/09836/

สุวิมล ติรกานันท์. (2543). *การประเมินโครงการ: แนวทางสู่การปฏิบัติ.* กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.* กรุงเทพฯ : สามลดา.

อภิชา แดงจำรูญ. (2554). *ความต้องการในการพัฒนาคุณลักษณะการรู้จักตนเองผ่านเว็บบล็อกของนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง.* มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

อมรวิชช์ นาครทรรพ และยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2552). วิกฤตนักศึกษาไทย: ความรุนแรงและทางออก. *การประชุมวิชาการระดับชาติ 2552 ปีแห่งคุณภาพการอุดมศึกษาไทย.* กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.

อรอนงค์ แจ่มผล. (2552). *ผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู.* มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อรัญญา ตุ้ยคัมภีร์. (2557). *เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร.* สืบค้นจาก https://www.youthonlinecps.com/14683703/เป้าหมายในชีวิตของคุณคืออะไร

อวยพร เขื่อนแก้ว. (2555). *เส้นทางสู่การเปลี่ยนแปลง : เพศและความเป็นธรรมบนฐานจิตวิญญาณและการเรียนรู้ด้วยหัวใจ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิผู้หญิง.

อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). *การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุดมพร อมรธรรม. (2549). *ปรัชญาการศึกษาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.* กรุงเทพฯ : แสงดาว.

เอกรัตน์ รวยรวย, อินทร์ธิรา คำภีระ และมงคล นามลักษณ์. (2560). *การจัดการเรียนรู้เชิงรุกในกระบวนการฝึกหัดครูช่างโดยประยุกต์ใช้วงจรการเรียนรู้ของคอล์บร่วมกับการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ร่วมกัน*, การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9, 7 – 9 สิงหาคม, ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี.

Bagshaw, J. L. (2014). Contemplative Pedagogy and student success in community college students: A mixed methods research study. (Doctoral dissertation, Capella University, 2013). Ann Arbor, United States: Proquest.

Barbezat, D. & Pingree, A. (2012). Contemplative Pedagogy: The Special Role of Teaching and Learning Centers. In James E. Groccia and Laura Cruz (Eds.), *To Improve the Academy,* 31, 177-191. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J., & Garbinsky, E. N. (2013). Some Key Differences between a Happy Life and a Meaningful Life. *Journal of Positive Psychology*. 8(6):

505-516

Benson, P.L. (2006). *All kids are our kids: What communities must do to raise caring and responsible children and adolescents.* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey Bass.

Bernard, B. (1990). Youth Service: From Youth as Problems to Youth as Resources. *Illinois Prevention Forum.* 10(2): 12-27.

Bower, C. (2011). *A lack of purpose can lead to these five problems-do you have any of them?*. Retrieved from https://thechristianminimalist.wordpress.com /2011/01/26/a-lack-of-purpose-can-lead-to-these-five-problems-do-you-have-any-of-them/

Boyle, P.G. (1981). *Planning Better Programs. New York*: McGraw-Hill Book company.

Brady, R. (2007). Learning to Stop, Stopping to Learn: Discovering the Contemplative Dimension in Education. Journal of Transformative Education. 5 (4), 372-394. doi:10.1177/1541344607313250

Bronk, K.C. (2012). A grounded theory of the development of noble youth purpose. *Journal of Adolescent Research*, 27(1), 78-109. doi:10.1 177/074355841 1412958

Bronk, K.C. (2016). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Place of publication not identified: SPRINGER. doi:10.1007/978-94-007-7491-9

Bronk, K.C., Finch, W.H., & Talib, T.L. (2010) Purpose in life among high ability adolescents, *High Ability Studies*, 21:2, 133-145

Bryson, J.D. (2013). *Engaging Adult Learnerss: Philosophy, Principles and Practices*. 306 Cundles Road West Barrie, ON CA L4N7C9.

Bundick, M.J., Yeager, D.Y., King, P., & Damon, W. (2009). Thriving across the life span. In W.F. Overton & R.M. Lerner (Eds.), *Handbook of lifespan human development*. New York, NY: Wiley.

Burford, J., Juntrasook, A., Sriprachya-anunt, W., & Yeh, L. (2018). A contemplative approach to graduate writing development: Reflections from Thai writing classrooms. *Canadian Journal for Studies in Discourse and Writing/Rédactologie, 28*, 127-148.

Carr, W., Kemmis, S. (1989) Becoming critical: Education, knowledge and action research. *The Journal of Educational Thought (JET),* 23(3), 209-216.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Center for Contemplative Mind in Society. (n.d.) *Tree of Contemplative Practice*. Retrieved from: http://www.contemplativemind.org/practices/tree

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Simon & Schuster.

Crumbaugh, J. D., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207

Damon, W. (2009). The why question: Teachers can instill a sense of purpose. *Education Next*, 9(3), 84.

Damon, W., Menon, J., & Bronk, K.C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128

Dik, B.J., Sargent, A. M., Steger, M. F. (2008). Career Development Strivings: Assessing Goals and Motivation in Career Decision-Making and Planning. 35(1), 23-41.

Drageset, J., Haugan, G. & Tranvåg, O. (2017). Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: perceptions of nursing home residents. *BMC Geriatrics,* 17, 254

Duffy, R. D., & Sedlacek, W. E. (2007). The presence of and search for a calling: Connections to career development. *Journal of Vocational Behavior, 70* (3), 590–601.

Eisler, M. (2019). *What's the Difference Between Meditation and Mindfulness?.* สืบค้นจาก https://chopra.com/articles/whats-the-difference-between-meditation-and-mindfulness

Frankl, V. E. (1984). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy. New York: Simon & Schuster.

French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental Health, Religion, and Culture*, 2, 117-120.

George, B. (2016). *Reflecting on your life's journey*. Retrieved from: www.chieflearning officer.com

Grace, F. (2011). Learning as a Path, Not a Goal: Contemplative Pedagogy – Its Principles and Practices. *Teaching Theology & Religion*. 14(2): 99-124

Guglielmino, L. M. (1977). Development of the Self-Directed Learning Readiness Scale. Doctoral dissertation, University of Georgia.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Hall, R. (2012). *The secrets of success at work: 10 steps to accelerating your career* (2nd ed). Pearson Education, New Jersey.

Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed). Longman, New York; London.

Heisel, M.J., & Flett, G.L. (2004). Purpose in Life, Satisfaction with Life, and Suicide Ideation in a Clinical Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 26(2): 127-135.

Henscke, J.A. (2014). Andragogical Curriculum for Equipping Successful Facilitators of Andragogy in Numerous Contexts. *IACE Hall of Fame Repository.* Retrieved fromhttps://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1392&context=utk_IACE-browseall

Herod, L. (2012). *Adult Learning: From Theory to Practice*. Retrived from http://en.copian.ca/library/learning/adult_learning/adult_learning.pdf

Hill, P. L., Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Thornton, M. A. (2010). Classifying adolescents' conceptions of purpose in life, *The Journal of Positive Psychology*, 5:6, 466-473

Holland, D. (2006). *Contemplative education in unexpected places: Teaching mindfulness in Arkansas and Austria.* Retrieved from http://www.tcrecord .org/Content.asp? ContentID=12684

Johnson, A.P. (2008). *A Short Guide to Action Research (3rd ed.).* Boston : Pearson Education.

Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.

Ken, R. & Aronica, L. (2009).*The Element: How Finding Your Passion Changes Everything.* New York: Penguin Group USA.

Kemmis, S. & McTagart, R. (1990). *The Action Research Planner*. Geelong:Deakin University Press.

Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002), Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022

King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J., & Del Gaiso, A.K. (2006). Positive affect and the experience of

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.

Knowles, M. S. (1980). The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy. Englewood Cliffs, NJ: Cambridge Adult Education.

Knowles, M.S. (1970). *The Modern Practice of Adult Education : Andragogy vs. Pedagogy.* New York : Association Press.

Knowles, M.S. (1975). *Self- directed learning: A guide for learner and teacher*. New York : Association Press

Maclsaac, D. (1995). *An introduction to Action Research*. Retrieved from http://physicsed. buffalostate.edu/danowner/actionrsch.html

Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.

Mcdaniel, R. (2010). *Contemplative Pedagogy*. Retrieved from: cft.vanderbilt.edu

Meiklejohn, J. et al. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*. Retrieved from: www.mindfuleducation.org.

Merriam, S.B., & R.G. Brockett. (1997). *The Profession and Practice of Adult Education: An Introduction.* San Francisco: Jossey-Bass.

Naropa University. (n.d.) *Contemplative education at Naropa*. Retrieved from: http://www.naropa.edu/conted/index.cfm

Olivera-Celdran, G. (2011). *Purpose in life and career indecision as predictors of academic success in college.* (Doctoral dissertation). University of North Carolina. USA.

Palmer, P. J. & Zajonc, A. (2010). *The Heart of Higher Education: A Call to Renewal*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.

Palmer, P. J. (1998). The courage to teach: exploring the inner landscape of a teacher's life. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.

Palmer, P. J. (2004). A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life : Welcoming the Soul and Weaving Community in a Wounded World. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Park, N., & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction? *Applied psychology: Health and well-being*. 2(1): 1–13

Prabhat, S. (2010). *Difference Between Purpose and Goal.* DifferenceBetween.net.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Retrieved from http://www.differencebetween.net/miscellaneous/ difference-between-purpose-and-goal/

Schluckebier, M. E. (2013). *Dreams worth pursuing: How college students develop and articulate their purpose in life.* University of Iowa. Retrieved from http://ir.uiowa.edu/etd/2625

Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.

Shek, D. T. L. (1993). The Chinese purpose-in-life test and psychological well-being in Chinese college students. *International Forum for Logotherapy, 16*, 35-42

Shin, J. Y. (2013). *Improving first-year intervention strategies at universities by focusing on meaning and purpose in life*. Colorado State University. Retrieved from https://eric.ed.gov/?id=ED560398

Smith, V.P. (2008). Contemplative Pedagogy in Foreign Language Education. *Journal of the World Universities Forum,* 1 (3).

Sonnenberg, F. (2014). *Follow Your Conscience: Make a Difference in Your Life & in the Lives of Others.* [Place of publication not identified]: Createspace Indep Pub.

Thomas, G., Jim, K. and Rafael, R. (1986) Action-based modes of inquiry and the host-researcher relationship. *Consultation*, 5 (3), 160-176.

University of British Columbia. (2015). *Adult learning principles and recommended practices*. Retrieved from https://med-fom-fmprpostgrad.sites.olt.ubc.ca /files/2016/03/Adult-Learning-Principles-2015-Clinical-2015.pdf

Zajonc, A. (2006). Contemplative and Transformative Pedagogy. [Online]. Available from http://www.ArthurZajonc.org/uploads/Contemplative_Pedagogy%20Kosmos.pdf

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เข้าร่วมการประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อแผนปฏิบัติการ

วันที่ 23 พฤษภาคม 2562 ณ อาคารพระมิ่งขวัญการศึกษาไทย คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชื่อ นามสกุล	**ตำแหน่งและหน่วยงาน**
รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ	ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.จุมพล พูลภัทรชีวิน	คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อดีต)
ดร.สุมลนิตย์ เกิดหนุนวงศ์	ภาควิชาการผู้ใหญ่และการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ
ดร.วิรุฬ นิลโมจน์	สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย กระทรวงศึกษาธิการ (อดีต)
รศ.ดร. กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้เข้าร่วมเวทีวิพากษ์ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

วันที่ 4 และ 5 พฤษภาคม 2563 (การประชุมทางไกลออนไลน์)

ชื่อ นามสกุล	**ตำแหน่งและหน่วยงาน**
1.ทพญ.อัจฉรา วัฒนาภา	อาจารย์ประจำภาควิชาทันตกรรมป้องกัน คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2.พ.ญ.วนาพร วัฒนกูล	แพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลขอนแก่น อาจารย์พิเศษของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
3.อาจารย์ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ	อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการแสดง รองคณบดีฝ่ายนวัตกรรมและการจัดการเรียนรู้ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา
4.รศ.ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5.ผศ.ดร.ภก.สมจริง รุ่งแจ้ง	อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์เภสัชกรรม ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6.ดร.ปริยากร สุริยศ	หัวหน้าฝ่ายกิจการนักศึกษา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

7.อาจารย์นิพนธ์ สายโย	อาจารย์ประจำสาขาวิชารังสีเทคนิค คณะเทคโนโลยีวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การแพทย์เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
8.ดร.สิริรัตน์ นาคิน	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอนพัฒนา รองคณบดีฝ่ายพัฒนาระบบการผลิตครูและฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
9. ผศ.ดร.เกตุนภัส ศรีไพโรจน์	อาจารย์ประจำภาควิชาเกษตรและทรัพยากร คณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
10. ผศ.ดร.พิเชษฐ์ พินิจ	อาจารย์ประจำภาควิชาครุศาสตร์เครื่องกล คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
11.ผศ.ดร.อนุศิษฐ์ อันมานะตระกูล	อาจารย์ประจำภาควิชาครุศาสตร์เครื่องกล คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
12.อาจารย์ชรรินชร เสถียร	ผู้ช่วยอาจารย์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มาวิทยาลัยมหิดล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

1. การประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อแผนปฏิบัติการการพัฒนาแผนปฏิบัติการ

แบบบันทึกการประชุมคณะผู้ทรงคุณวุฒิ

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

ผู้เข้าร่วมการประชุม

(ชื่อ/นามสกุล)..... หน่วยงาน .....

(ชื่อ/นามสกุล)..... หน่วยงาน .....

(ชื่อ/นามสกุล)..... หน่วยงาน .....

(ชื่อ/นามสกุล)..... หน่วยงาน .....

(ชื่อ/นามสกุล)..... หน่วยงาน .....

คำถามสำหรับการประชุม

1. การดำเนินงานในแผนปฏิบัติการนี้ได้สะท้อนถึงหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่และหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

2. ผู้วิจัยได้เรียบเรียงองค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและสอดแทรกในกระบวนการต่าง ๆ ไว้เพียงพอหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. องค์ประกอบของแผนปฏิบัติการนี้มีครบถ้วนหรือไม่ ควรเพิ่มเติมหรือปรับปรุงส่วนใดหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2. การดำเนินการจัดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ใบสมัครเข้าร่วมกระบวนการ

ชื่อ นามสกุล .....

คณะ..... เพศ..... อายุ.....

เหตุใดจึงสนใจเข้าร่วมกระบวนการนี้

.....

.....

.....

ฉันอยากให้กระบวนการนี้ช่วยพัฒนาตัวฉันในเรื่องอะไร

.....

.....

.....

ส่งใบสมัครมาที่อีเมล์ arisasumamal@hotmail.co.th

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

รหัสผู้ให้ข้อมูล .....

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

คำถาม

1.เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาเป็นเรื่องอะไร เพราะอะไรเรื่องนั้นจึงสำคัญกับนักศึกษา

.....

.....

2.ในความรู้สึกของนักศึกษา เป้าหมายในชีวิตของตนเองมีความชัดเจนหรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

3. นักศึกษาค้นพบเป้าหมายในชีวิตได้อย่างไร มีใครหรืออะไรเป็นแรงบันดาลใจ

.....

.....

4. เป้าหมายของนักศึกษาเกี่ยวข้องกับใคร หรือมีผลกระทบกับใครบ้าง

.....

.....

5. นักศึกษาได้ทำอะไรบ้าง เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

.....

.....

6. นักศึกษามีความคาดหวังว่าจะได้เรียนรู้เรื่องอะไรบ้างจากการเข้าร่วมกระบวนการ

.....

.....

.....

หมายเหตุ : ผู้วิจัยได้กำหนดรหัสผู้ให้ข้อมูลให้นักศึกษาแต่ละคน เพื่อใช้ในการติดตามพัฒนาการการเรียนรู้ของนักศึกษา และป้องกันการรู้ถึงตัวของผู้ให้ข้อมูล

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบบันทึกภาคสนาม

วันที่ทำการบันทึก.....สถานที่.....

เวลา	เหตุการณ์/การดำเนินงาน	สิ่งที่สังเกตเห็น	ประเด็นสำคัญ	การแปลความ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบบันทึกการทบทวนหลังจัดกระบวนการ (After Action Review)

(ใช้สำหรับผู้วิจัย ผู้ช่วยผู้วิจัย และผู้จัดกระบวนการในการทบทวนร่วมกันหลังการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง)

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

ผู้บันทึก (ชื่อ/นามสกุล).....

รายชื่อผู้ร่วมการประชุมทบทวนหลังจัดกระบวนการ

.....

.....

ประเด็นในการทบทวน

1. ในภาพรวม กระบวนการในวันนี้ประสบผลสำเร็จตามที่วางวัตถุประสงค์ไว้หรือไม่ เพราะอะไร

   .....

   .....

   .....

2. ยังมีประเด็นใดที่นักศึกษาต้องการการดูแล ติดตาม และจัดกระบวนการเรียนรู้เสริมอีกในครั้งต่อไป

   .....

   .....

   .....

3. สิ่งใดที่ควรพัฒนาและปรับปรุง ให้กระบวนการครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น

   .....

   .....

   .....

4. ข้อสังเกต หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตให้นักศึกษาคืออะไร

   .....

   .....

   .....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบรายงานตนเองของนักศึกษา

(ใช้บันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษา ระหว่างที่ดำเนินการตามสัญญาการเรียนรู้ มีทั้งหมด 3 ตอน)

รหัสผู้ให้ข้อมูล .....

ตอนที่ 1 สัญญาการเรียนรู้ เรื่อง "....."

วัตถุประสงค์	ทรัพยากรและวิธีการ	หลักฐานแห่งความสำเร็จ	เกณฑ์และวิธีการประเมินผล	วัน เดือน ปีที่คาดว่าจะสำเร็จ

ตอนที่ 2 บันทึกการเรียนรู้

สัปดาห์ที่	**แผน (สิ่งที่ต้องลงมือทำ)**	**ผลการปฏิบัติ (ทำได้ตามแผนหรือไม่ เพราะอะไร)**	**สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น (ทั้งจากการค้นหาความรู้ การปฏิบัติ และการสะท้อนตนเอง) และความรู้สึกที่เกิดขึ้น**	**สิ่งที่จะดำเนินการต่อ**
ตัวอย่าง	1. หาสถานที่วิ่งใกล้บ้าน 2. ศึกษาหลักและวิธีการวิ่งที่ถูกต้องจาก youtube อย่างน้อย 2 คลิป 3. ศึกษาเรียนรู้วิธีการวิ่งกับบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญ 4. ดาวน์โหลด application ที่ใช้ติดตามผลการวิ่ง 5. วิ่งอย่างน้อย 3 ครั้ง	1. มีสนามวิ่งที่มหาวิทยาลัยกับข้างๆ หอพัก 2. ได้ดูคลิปสอนวิ่งช่อง Booky HealthyWorld 3. ดาวน์โหลด app Nikerun 4. สัปดาห์นี้วิ่งได้ 2 ครั้ง เพราะฝนตกบ่อย 5. ยังหาบุคคลที่มีประสบการณ์ในการวิ่งไม่ได้	**การเรียนรู้** จากการดูคลิปทำให้รู้ว่าต้องกินอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรตก่อนไปวิ่ง เนื่องจากฝนตกบ่อยช่วงเย็น จึงต้องฝึกตื่นให้เช้าขึ้น จะได้วิ่งช่วงเช้าแทน **ความรู้สึก** รู้สึกว่าไปวิ่งแล้ว คลายเครียดดี	สัปดาห์หน้าต้องตื่นเวลา 6.00 น. ฝึกไปวิ่งต่อและดูคลิปเพิ่มเติมความรู้เรื่อยๆ จะลองถามพี่ๆ นักกีฬาที่สนามวิ่งว่าจะให้คำแนะนำได้หรือไม่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่	แผน	ผลการปฏิบัติ	สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นและความรู้สึกที่เกิดขึ้น	สิ่งที่จะดำเนินการต่อ
1				
2				
3				
4				

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สัปดาห์ที่	แผน	ผลการปฏิบัติ	สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นและความรู้สึกที่เกิดขึ้น	สิ่งที่จะดำเนินการต่อ
5				
6				

ตอนที่ 3 ผลการเรียนรู้

ให้นักศึกษาสะท้อนตนเอง ตามหัวข้อดังนี้

1) นักศึกษาได้ทำอะไรบ้างในการศึกษาเรียนรู้ และวิธีการไหนที่ได้ผล หรือไม่ได้ผลสำหรับตนเอง เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2) การเรียนรู้สำคัญและการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3) เมื่อได้ค้นคว้าหาคำตอบผ่านสัญญาการเรียนรู้แล้ว เป้าหมายในชีวิตของชัดเจนมากขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร

.....

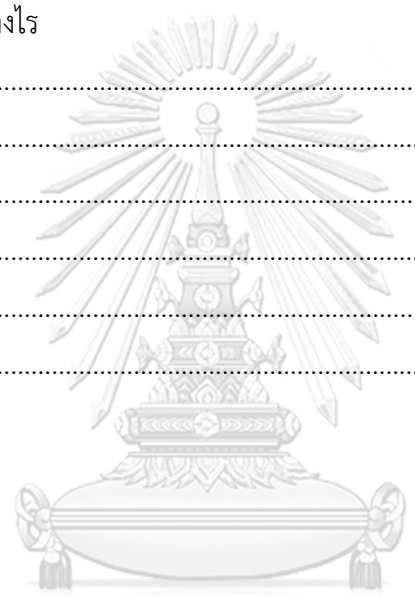
.....

.....

.....

.....

.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม

สำหรับประเมินกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

ผู้บันทึก (ชื่อ/นามสกุล).....

ประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม

1. นักศึกษารู้สึกพึงพอใจในการเข้าร่วมกระบวนการนี้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

.....

2. สำหรับนักศึกษาแล้ว การเรียนรู้ขั้นตอนไหนที่มีความสำคัญกับนักศึกษาบ้าง

.....

.....

3. อะไรเป็นอุปสรรคสำคัญสำหรับการเรียนรู้ในครั้งนี้

.....

.....

4. มีปัจจัยอะไรบ้างที่ช่วยจัดกระบวนการนี้ประสบความสำเร็จ

.....

.....

5. อะไรคือสิ่งที่จำเป็นต้องมีในการจัดกระบวนการส่งเสริมเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาให้สำเร็จ

.....

.....

6. ในการเรียนรู้ครั้งต่อไป คิดว่าต้องปรับเปลี่ยนอะไรเพื่อให้การเรียนรู้ราบรื่นกว่าครั้งนี้

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกหลังเข้าร่วมกระบวนการ

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

รหัสผู้ให้ข้อมูล .....

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1. หลังจากเข้าร่วมกระบวนการแล้ว เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาตอนนี้คืออะไร เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกระบวนการหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ระหว่างกระบวนการ นักศึกษาใช้วิธีการเรียนรู้อย่างไรบ้างที่ช่วยให้ค้นหาเป้าหมายในชีวิตได้

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษารู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ หรือไม่ ทั้งพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

.....

.....

.....

.....

.....

เครื่องมือในการวิจัยระยะที่ 2 การจัดทำข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น

แบบบันทึกการจัดเวทีวิพากษ์

บันทึก วันที่..... เวลา..... สถานที่.....

ผู้บันทึก (ชื่อ/นามสกุล).....

ประเด็นในการวิพากษ์

1. กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในสถาบัน การศึกษาของท่านหรือไม่ ควรมีการพัฒนาและปรับปรุงอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. ร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมีความครอบคลุม ชัดเจน สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ ควรพัฒนาและปรับปรุงอย่างไรบ้าง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

แผนปฏิบัติการ

ในการจัดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

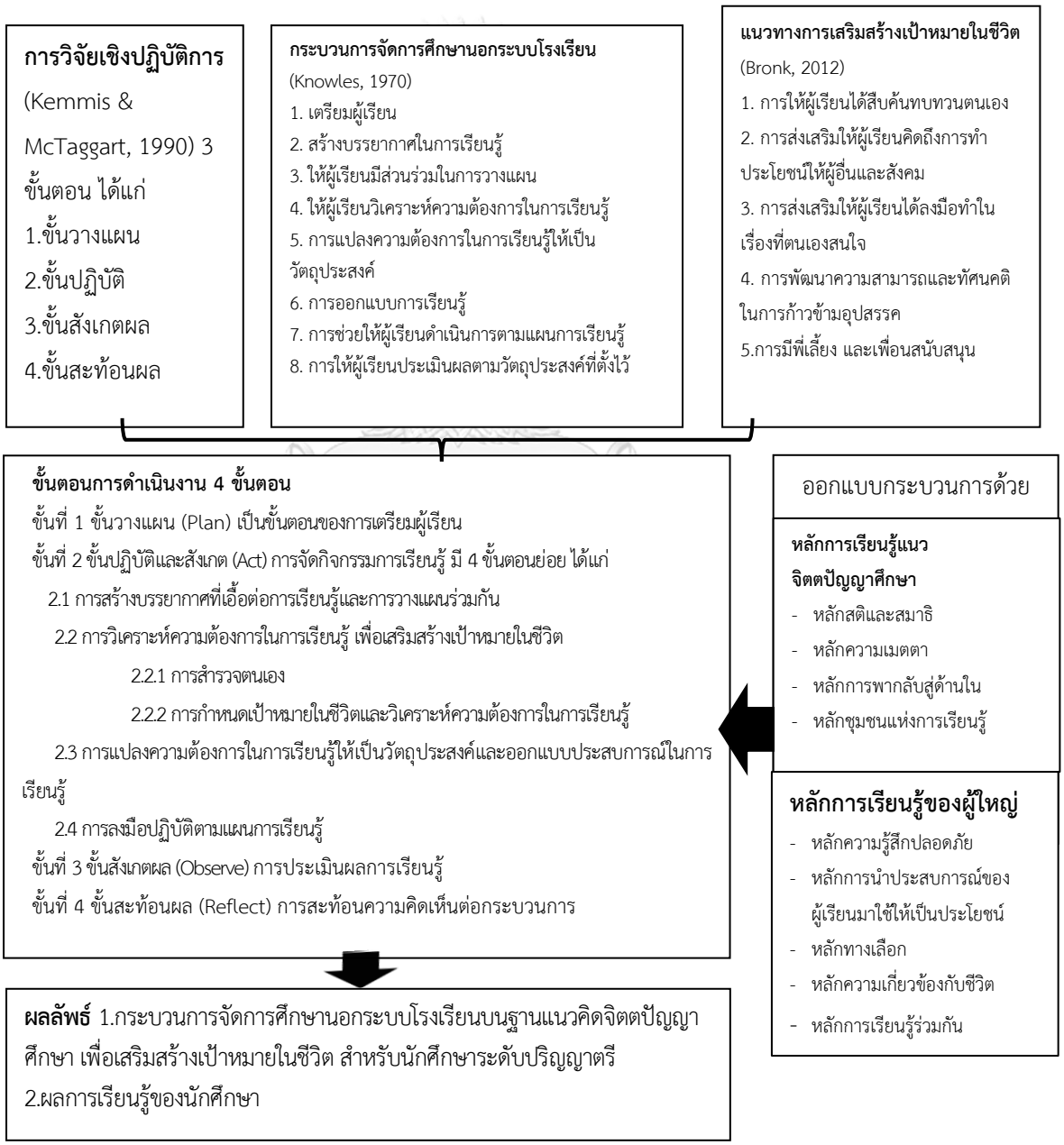
แผนปฏิบัติการ

ในการจัดกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ส่วนที่ 1 คำชี้แจง

1. กรอบแนวคิด

กรอบแนวคิดในการพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างการพัฒนาเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีดังนี้



ทั้งนี้ งานวิจัยนี้มีแนวคิด/ทฤษฎีเป็นปัจจัยนำเข้า 4 แนวคิด/ทฤษฎี ได้แก่ แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart (1990) แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน (Knowles, 1970) ทฤษฎีการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของเยาวชน (Bronk, 2012) และแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา มีรายละเอียดดังนี้

แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis & McTaggart (1990) ซึ่งมี 4 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นการวางแผน (Plan) เป็นการสำรวจสถานการณ์ปัญหาและเตรียมดำเนินการ

2) ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นขั้นของการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้

3) ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นการสังเกตผลจากการปฏิบัติงานตามแผนที่ได้วางเอาไว้

4) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการสะท้อนผลที่ได้จากการทบทวนแผนการปฏิบัติงานทั้งหมดเพื่อสร้างการเรียนรู้

แนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต ประยุกต์มาจากทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่อง การพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ดีงามของเยาวชน (Grounded Theory of Youth Purpose) (Bronk, 2012) ซึ่งให้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต หมายถึง สิ่งที่บุคคลหนึ่งให้ความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ และกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเองและนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น โดยมีแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตดังนี้

1)การให้ผู้เรียนได้สืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง

2)การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม

3)การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำเรื่องที่ตนเองสนใจ

4)การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค

5)การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันคอยสนับสนุน และให้เสียงสะท้อนเชิงบวก

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง แนวคิดในการจัดการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการบ่มเพาะความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญา เปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ ๆ เพื่อการเข้าใจมิติด้านในของตัวเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ซึ่งสังเคราะห์หลักการในการจัดการเรียนรู้ได้ 4 หลักการ ดังนี้

1)หลักสติและสมาธิ (Mindfulness & Meditation) หมายถึง การฝึกความรู้ตัวในปัจจุบันขณะทั้งในระหว่างกระบวนการ และส่งเสริมการฝึกความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียนรับรู้และเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้ผู้เรียนเข้าใจและคุ้นเคยกับการรับรู้สภาวะภายในตนเอง และสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับรู้ผู้อื่นได้อย่างเปิดกว้าง รวมทั้งใช้การ

ทำสมาธิก่อนเข้าสู่กิจกรรมหรือเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้มีจิตใจจดจ่อกับกระบวนการเรียนรู้

2)หลักความเมตตา (Compassion) หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อกัน ทั้งระหว่างผู้เรียนด้วยกัน และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน มีการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ไม่ตัดสินถูกผิดอย่างเข้มงวด ใช้การรับฟังอย่างลึกซึ้ง เอาใจเขามาใส่ใจเรา และช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเคารพต่อความแตกต่าง ช่วยให้ผู้เรียนกล้าสำรวจและเปิดเผยตนเอง และขยายความเมตตาไปสู่ผู้อื่น

3)หลักการพากลับสู่ด้านใน (Introspection) หมายถึง การสร้างประสบการณ์ให้ผู้เรียนรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในอย่างเป็นองค์รวม ทั้งความคิด ความรู้สึก ร่างกาย จินตนาการ สัญชาตญาณ ฯลฯ โดยใช้เครื่องมือการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การอ่านอย่างใคร่ครวญ การเขียนอย่างอิสระ การใช้ดนตรี งานศิลปะ การเคลื่อนไหวร่างกาย ฯลฯ รวมทั้ง การตั้งคำถามที่ชวนผู้ให้มองย้อนตนเอง และมีเวลาในการใคร่ครวญ จนผู้เรียนค้นพบคำตอบของตนเอง

4)หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) หมายถึง การอยู่ร่วมกันของผู้เรียนและผู้สอนซึ่งส่งเสริมความมั่นคงภายในให้กัน มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลังศึกษาร่วมกัน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจของกลุ่ม มีทั้งช่วงเวลาที่ผู้เรียนใคร่ครวญตามลำพังสลับกับการพูดคุยรับฟังผู้อื่น โดยเอื้อให้แต่ละคนได้เข้าถึงครูภายในตนเอง

แนวคิดการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน หมายถึง ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่อยู่นอกเหนือจากรายวิชาที่มหาวิทยาลัยจัดให้สำหรับนักศึกษาและเกิดขึ้นนอกเวลาเรียน ในที่นี้ ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Knowles (1970) ซึ่งเน้นการทำให้ผู้เรียนเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของการเรียน จัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ มุ่งเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ได้จริง และเรื่องที่เรียนนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียน มี 8 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน 4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง 5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 6) การออกแบบการเรียนรู้ 7) การช่วยให้ผู้เรียนดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเอง 8) การให้ผู้เรียนประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้

นอกจากนี้ มีหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ หมายถึง หลักการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ ซึ่งUniversity of British Columbia (2015) ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles มาพัฒนาให้เป็นหลักการและแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม มี 5 หลักการ ได้แก่ 1) หลักรู้สึกความปลอดภัย ทำให้ผู้เรียนกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิด 2) หลักการนำประสบการณ์ของผู้เรียนมาใช้ประโยชน์ โดยใช้คำถามเพื่อดึงเนื้อหาจากผู้เรียน และออกแบบกระบวนการที่เอื้อต่อความหลากหลายของผู้เรียน 3) หลักทางเลือก ให้โอกาสผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการเรียนรู้ และนำพาการเรียนรู้ให้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ 4) หลักความ

เกี่ยวข้องกับชีวิต เป็นการสร้างการเรียนรู้ที่มีเนื้อหาตรงกับความท้าทายที่ผู้เรียนต้องพบเจอในชีวิตจริง และให้ทางออกที่สามารถนำไปใช้ได้ทันที และ 5) หลักการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการให้โอกาสได้มีปฏิสัมพันธ์กันและมีส่วนร่วมกันในการเรียนรู้

ทั้งนี้ กระบวนการสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ที่เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตอนที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2.เป้าหมาย

1) เพื่อพัฒนากระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2) เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา มุมมองที่มีต่อเป้าหมายในชีวิต กระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนใช้ และการเปลี่ยนแปลงภายใน

3.ระยะเวลาดำเนินการ ใช้เวลาจัดกระบวนการทั้งหมด 25 ชั่วโมง และช่วงเวลาที่นักศึกษาศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ 4 สัปดาห์ โดยตั้งแต่การประชาสัมพันธ์และรับสมัครนักศึกษา ไปจนถึงกิจกรรมสุดท้าย อยู่ในช่วงระยะเวลา 3 เดือน

4.ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1) นักศึกษารู้จักตนเอง สามารถระบุประเด็นที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ได้แก่ ประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการนำศักยภาพของตนเองมาใช้ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม

2) นักศึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายในชีวิต และสามารถวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

3) นักศึกษาสามารถออกแบบแผนการเรียนรู้ของตนเอง และลงมือปฏิบัติได้สำเร็จ

4) นักศึกษามีความเข้าใจและความชัดเจนเรื่องเป้าหมายในชีวิตของตนเองหลังจบกระบวนการมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

5. คณะทำงานวิจัย

คณะทำงานวิจัย ได้แก่

1) กระบวนกร (ผู้จัดกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา) 1 คน ทำหน้าที่เป็นผู้จัดกระบวนการให้กับนักศึกษาร่วมกับผู้วิจัย เกณฑ์ในการคัดเลือก คือ เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับมหาบัณฑิต หลักสูตรจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามาไม่ต่ำกว่า 10 ปี

2) ผู้ช่วยวิจัย 2 คน ทำหน้าที่ในการช่วยอำนวยความสะดวกในการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ การถ่ายภาพ บันทึกวิดีทัศน์ การจดบันทึกการดำเนินกิจกรรม และการสังเกตพฤติกรรมท่าที และคำตอบของนักศึกษา ทั้งในช่วงการทำกิจกรรมกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ เกณฑ์ในการคัดเลือก

คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ และเคยเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ผู้วิจัยเตรียมคณะทำงาน โดยการอธิบายแผนปฏิบัติการ ทั้งในส่วนของการจัดกระบวนการกับนักศึกษาและการเก็บข้อมูล การทำความเข้าใจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย รวมทั้ง ฝึกซ้อมการจัดกระบวนการ

6.ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน (Plan) มีการดำเนินงาน ดังนี้

- **การประชาสัมพันธ์** โดยชี้แจงที่มาและรายละเอียดของกระบวนการ เพื่อให้ได้ผู้เรียนที่มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วม โดยเปิดรับสมัครจากคณะละ 4 คน รวมทั้งหมด 6 คณะ เป็นจำนวน 24 คน

- **การเตรียมความพร้อมนักศึกษา** โดยนัดหมายเป็นรายบุคคล เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและขั้นตอนการปฏิบัติต่าง ๆ และสัมภาษณ์เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ (แผนกิจกรรมที่ 1 ใช้เวลา 30 นาทีต่อคน)

ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ (Act) เป็นขั้นตอนของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีขั้นตอนย่อย ได้แก่

2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน ใช้การจัดสิ่งแวดล้อมให้สะดวกสบาย กิจกรรมทำความรู้จักกัน การสำรวจความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต การทำความเข้าใจแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ และการตกลงบทบาทของผู้วิจัยและนักศึกษา (แผนกิจกรรมที่ 2-3 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต ได้แก่

2.2.1 การสำรวจตนเอง โดยให้ผู้เรียนสืบค้นและทบทวนตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า เรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง และการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม (แผนกิจกรรมที่ 4-7 รวมใช้เวลา 12 ชั่วโมง)

2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ว่าผู้เรียนต้องการเรียนรู้อะไรเพื่อที่จะเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (แผนกิจกรรมที่ 8 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

2.3 การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่ให้นักศึกษาทำสัญญาการเรียนรู้ของตนเอง (Learning contract) เพื่อค้นหา ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาในระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยในระหว่างนั้นจะมีการสนับสนุนกันและกันในรูปแบบกลุ่มย่อย (แผนกิจกรรมที่ 9 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง)

ทั้งนี้ ตั้งแต่ขั้นตอนที่ 2.1 ถึง 2.3 จะจัดในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 ครั้ง ได้แก่ **การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 มองตนเองออก** เป็นการสำรวจตนเองในเรื่องประสบการณ์

ในชีวิต การตระหนักถึงศักยภาพ สิ่งที่ตนเองให้คุณค่า และเรื่องที่ต้องการพัฒนาตนเอง (แผนกิจกรรมที่ 2-7 ใช้เวลา 12 ชั่วโมง) และ**การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้** เป็นการกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้แล้วแปลงเป็นสัญญาการเรียนรู้ (แผนกิจกรรมที่ 8-9 ใช้เวลา 6 ชั่วโมง)

2.4 การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งบันทึกกระบวนการที่ตนเองใช้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นลงในแบบรายงานตนเอง ส่วนผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือ ซึ่งอาจรวมถึงการช่วยจัดสรรทรัพยากร หรือช่วยติดต่อประสานผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่นักศึกษาต้องการเรียนรู้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (เป็นเครื่องมือชุดเดียวกับขั้นการสังเกตผลระหว่างการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ)

ขั้นที่ 3 ขั้นสังเกตผล (Observe) เป็นขั้นตอนการประเมินผลการเรียนรู้ มี 2 ส่วน คือ

3.1 การสังเกตผลระหว่างการดำเนินขั้นตอนปฏิบัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบบันทึกภาคสนาม เพื่อบันทึกเหตุการณ์ การดำเนินงานของผู้วิจัย ทั้งการจัดกระบวนการเรียนรู้และการติดตามสนับสนุนนักศึกษา รวมทั้งข้อสังเกตที่เกิดขึ้น

2) ใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ในแต่ละวัน ใช้เพื่อเก็บร่องรอยการเรียนรู้ (แทรกอยู่ในแผนปฏิบัติการ ท้ายแต่ละกิจกรรม)

3) แบบบันทึกการทบทวนหลังการจัดกระบวนการ เพื่อบันทึกการเรียนรู้จากการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง

4) แบบรายงานตนเองของนักศึกษา

3.2 การสังเกตผลหลังขั้นตอนการปฏิบัติ ได้แก่ **การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3** นำเสนอผล (แผนกิจกรรมที่ 10 ใช้เวลา 4 ชั่วโมง) และ**การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล** หลังเข้าร่วมกระบวนการ เป็นเวลา 30 นาที เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต หลังการเข้าร่วมกระบวนการ รวมทั้ง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึกภาคสนาม และ 2) แบบรายงานตนเองของนักศึกษา และ 3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก หลังเข้าร่วมกระบวนการ

ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflect) เป็นการให้นักศึกษาสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการโดยใช้วิธี **การสัมภาษณ์กลุ่ม** 1 ครั้ง เป็นเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง เกี่ยวกับความพึงพอใจ ข้อเสนอแนะต่อกระบวนการ หลักการ กระบวนการ รวมถึงปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกระบวนการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม

โดยสรุปแล้ว นักศึกษาจะได้เข้าร่วมกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบ โรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งใช้เวลา ทั้งหมด 37 ชั่วโมง ตั้งแต่ขั้นวางแผนจนถึงขั้นสะท้อนผล โดยรายละเอียดของขั้นตอนทั้งหมด มีดังนี้

ตาราง 16 ขั้นตอนการดำเนินงานของแผนปฏิบัติการ

	กิจกรรม/ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	ขั้นที่ 1 ขั้นวางแผน การเตรียมผู้เรียน				
	กิจกรรมที่ 1 นัดหมายชี้แจงกิจกรรมและสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม 30 นาที/คน	1.เพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการ 2.เพื่อเก็บข้อมูลของผู้วิจัย ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	1.นัดหมายชี้แจงเป็นรายบุคคล และเปิดโอกาสให้พูดคุย ซักถาม 2.เมื่อนักศึกษาเข้าใจดีแล้ว ให้ลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในงานวิจัย 3.สัมภาษณ์เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา	1.เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มเป้าหมาย 2.หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย 3.แบบสัมภาษณ์นักศึกษา	1.มีนักศึกษาอย่างน้อยจำนวน 24 ยินดีเข้าร่วมกระบวนการ 2.ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1	**ขั้นที่ 2 ขั้นปฏิบัติ** การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 2.1 การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน				
	กิจกรรมที่ 2 เปิดการอบรมและทำความรู้จักกัน 1 ชั่วโมง 30 นาที	เพื่อให้นักศึกษาคุ้นเคยกัน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย และสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา	1.กล่าวต้อนรับนักศึกษา ทบทวนวัตถุประสงค์ของการอบรม และแนะนำตัวทีมงาน 2. นำเกมเพื่อให้นักศึกษาทำความรู้จักกัน 3. อธิบายแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา	-	นักศึกษากล้าแสดงออก ตั้งใจพูดคุยและรับฟังกันผ่อนคลาย และอธิบายแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาได้
	กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต 1 ชั่วโมง 30 นาที	1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความหมายของคำว่าเป้าหมายในชีวิต 2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องเป้าหมายในชีวิต 3. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจ	1.ให้นักศึกษาทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างเป้าหมายในชีวิต (Purpose) กับคำว่าเป้าหมาย (Goal) โดยแบ่งกลุ่มวิเคราะห์โจทย์ 2.ให้นักศึกษาเขียนบันทึกความเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร ประโยชน์ที่จะได้จากการเรียนรู้เรื่องนี้คืออะไร 3.สุ่มถามให้สะท้อนในวงใหญ่ และอธิบายเนื้อหาหลักของการจัดอบรมทั้ง 4 ครั้ง แล้วให้นักศึกษาสร้างข้อตกลงใน	สื่อ powerpoint อธิบายความหมายของเป้าหมายในชีวิตและแนะนำกระบวนการอบรม	1. นักศึกษาบอกความหมายของเป้าหมายในชีวิตได้ 2. นักศึกษาระบุประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเรียนรู้เป้าหมายในชีวิตได้ 3. นักศึกษาระบุบทบาทของตนเองตลอดกระบวนการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

	กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1		บทบาทตนเอง	การเรียนรู้ร่วมกันและสะท้อนว่าตนเองมีบทบาทอย่างไรในการเข้าร่วมกระบวนการ		อบรมได้
	2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต 2.2.1 การสำรวจตนเอง				
	กิจกรรมที่ 4 กราฟชีวิต 1 ชั่วโมง 30 นาที	1.เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตและได้ตระหนักถึงต้นทุนชีวิตที่ตนเองมีอยู่ 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง	1.ให้นักศึกษาทำสมาธิและจินตนาการภาพวัยเด็กถึงปัจจุบันและให้ทำใบงานกราฟชีวิต เพื่อประเมินความสุขความทุกข์ และจุดเปลี่ยนในชีวิต 2.อธิบายกติการฟังอย่างลึกซึ้ง ให้นักศึกษาจับคู่ และผลัดกันฝึกเล่าเรื่องราวและรับฟัง 3.บันทึกต้นทุนชีวิตของตนเอง แล้วเล่าให้เพื่อนฟัง 4. สะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวงใหญ่	1.สื่อ powerpoint อธิบายความหมายของเป้าหมายในชีวิต และแนะนำกระบวนการอบรม 2. ใบงานสายธารชีวิต	1.นักศึกษาสามารถระบุต้นทุนชีวิตของตนเองได้
	กิจกรรมที่ 5 **วงล้อชีวิต และสะท้อนผลการเรียนรู้** 1 ชั่วโมง 30 นาที	1.เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเอง 2.เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมตลอดทั้งวัน	1.ให้ทำใบงานเพื่อประเมินความพึงพอใจในชีวิต ณ ปัจจุบัน อย่างรอบด้าน และสะท้อนการเรียนรู้ทั้งในกลุ่มย่อย และวงใหญ่ ว่าควรดูแลตนเองด้านใดเพิ่ม 3.ให้นักศึกษาทำใบสะท้อนการเรียนรู้ครั้งที่ 1 วันที่ 1 จากนั้น บอกเล่าคำตอบในกลุ่มย่อย และทีมผู้วิจัยถามเพิ่มเติม (หมายเหตุ: จบการจัดกระบวนการวันที่ 1)	1.ใบงานวงล้อชีวิต 2.ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 1	1.นักศึกษาระบุประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเองได้ 2.นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้ ครั้งที่1 วันที่ 1 ได้ครบตามประเด็น
	กิจกรรมที่ 6 ทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ 3 ชั่วโมง	เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักลักษณะนิสัยเด่น ๆ ของตนเอง และคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญ	1. ให้นักศึกษาฝึกสติ ทบทวนการเรียนรู้จากวันที่ 1 2. นักศึกษาทำใบงานผู้นำ 4 ธาตุ แล้วจับกลุ่มแลกเปลี่ยนกับเพื่อนที่มีลักษณะธาตุเดียวกัน 3. นักศึกษาวิเคราะห์เบื้องหลังลักษณะเด่นของตนเอง ว่าเป็นเพราะตนเองให้คุณค่ากับอะไร คุณค่านั้นเคยช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จอย่างไร โดยจับคู่เล่ากับเพื่อนที่มีลักษณะธาตุต่างกัน 4. สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในวงใหญ่	1.ใบงานทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ 2.สื่อ powerpoint เรื่องภูเขาน้ำแข็ง และเรื่องทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ	1. นักศึกษาระบุลักษณะนิสัยเด่น ๆ ของตนเองได้ 2. นักศึกษาระบุคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

	กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1	**กิจกรรมที่ 7** คุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญและสะท้อนผลการเรียนรู้ 3 ชั่วโมง	1.เพื่อให้นักศึกษารู้จักคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ และเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าเหล่านั้น 2.เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมตลอดทั้งวัน	1.เลือกรูปภาพในอินเตอร์เน็ต (อาชีพที่อยากเป็น บุคคลตัวอย่าง งานอดิเรก สถานที่ที่ชอบไป องค์กร/สื่อที่ชอบ) เขียนว่ารูปภาพเหล่านั้นสะท้อนคุณค่าอะไรบ้าง จากนั้นสรุปเหลือเป็นคุณค่าประจำตัว 5 คุณค่า 2. ให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้ภาพรวมของการอบรมครั้งที่ 1 วันที่ 2 (หมายเหตุ: จบการจัดอบรมวันที่ 2)	1.ใบงานคุณค่า 2.ใบความรู้เรื่องคุณค่า 3.ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 2	1.นักศึกษาระบุคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญได้ 2. นักศึกษาตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองได้ 3. นักศึกษาตอบคำถามในใบสะท้อนการเรียนรู้ครั้งที่ 1 วันที่ 2 ได้ครบตามประเด็น
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2	2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต 2.2.2 การกำหนดเป้าหมายในชีวิต และวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต				
	กิจกรรมที่ 8 วางเป้าหมายในชีวิต 5 ปีข้างหน้า 3 ชั่วโมง	1"เพื่อให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายในชีวิต 2.เพื่อวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง	1.นักศึกษาบอกความรู้สึกเช้านี้ ทำสมาธิ จินตนาการถึงตนเองในอนาคต เขียนจดหมายจากาหาตัวเองในปัจจุบัน 2.วาดภาพอนาคต 5 ปีข้างหน้า พร้อมเขียนบรรยายว่า 1) ทำไมภาพนี้จึงสำคัญกับนักศึกษา 2) เป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาคืออะไร 3) มีอะไรที่เราสามารถเริ่มต้นเรียนรู้ทดลองและปฏิบัติได้ภายใน 4 สัปดาห์เพื่อนำมาเป็นหัวข้อสัญญาการเรียนรู้	1.กระดาษวาดเขียนขนาด A3 2. สีชอล์ค และสีไม้ 3.ใบงานวางเป้าหมายชีวิตใน 5 ปีข้างหน้า	นักศึกษาสามารถรุบเป้าหมายในชีวิตและความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2	2.3 การแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้				
	กิจกรรมที่ 9 การเขียนสัญญาการเรียนรู้ และสะท้อนผลการเรียนรู้ 3 ชั่วโมง	1.เพื่อให้นักศึกษาแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 2.เพื่อให้นักศึกษาออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ของตนเองและกลุ่ม 3. เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมทั้งวัน	1. อธิบายวิธีการเขียนสัญญากรเรียนรู้ และให้นักศึกษานำเรื่องที่ต้องการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ 10 มาเขียนเป็นสัญญาการเรียนรู้ จากนั้น ให้ทีมผู้วิจัยช่วยอ่านและปรับปรุงให้ชัดเจน 2. ให้นักศึกษาจับกลุ่มที่มีความสนใจใกล้เคียงกัน และวางแผนในกลุ่มย่อยว่าจะช่วยเหลือสนับสนุนกันอย่างไร 4.ให้นักศึกษาทำใบสะท้อนการเรียนรู้ครั้งที่ 2 วันที่ 2 (หมายเหตุ จบการอบรมครั้งที่ 2 วันที่ 2)	1.ใบความรู้เรื่องวิธีการเขียนสัญญาการเรียนรู้ 2. ใบงานการเขียนสัญญาการเรียนรู้ 3. ใบสะท้อนการเรียนรู้การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 “วางแผนตนเองได้” วันที่ 2	1. นักศึกษาเขียนสัญญาการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจน 2. นักศึกษาสามารถวางแผนการเรียนรู้สำหรับกลุ่มย่อยได้ 3.นักศึกษาตอบคำถามในใบสะท้อนการเรียนรู้ ได้ครบตามประเด็น
	2.4 การลงมือปฏิบัติ เป็นช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งบันทึกกระบวนการที่ตนเองใช้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นลงในแบบรายงานตนเอง ส่วนผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือ ซึ่งอาจรวมถึงการช่วยจัดสรรทรัพยากร หรือช่วยติดต่อประสานผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่นักศึกษาต้องการเรียนรู้				
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3	**3. ขั้นสังเกตผล**				
	กิจกรรมที่ 10 นำเสนอผลและสรุปการเรียนรู้ 4 ชั่วโมง	1) เพื่อให้นักศึกษานำเสนอผลการศึกษาด้วยสัญญาการเรียนรู้ 2) เพื่อสรุปประเด็นการเรียนรู้ในเรื่องเป้าหมายในชีวิต แนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป	1.นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ 2.นักศึกษาสรุปเป้าหมายในชีวิตของตนเอง หลังเข้าร่วมกระบวนการมาทั้งหมด และระบุแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป 3. ให้นักศึกษาได้ขอบคุณและชื่นชมเพื่อนที่เคยได้ร่วมช่วยเหลือกันมา 4. ผู้วิจัยปิดการอบรม ให้กำลังใจนักศึกษา และนัดหมายการสัมภาษณ์กลุ่มและการสัมภาษณ์หลังการอบรม	อุปกรณ์สำหรับการนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ (นักศึกษากำหนด)	1.นักศึกษานำเสนอผลการศึกษาครบทุกประเด็นตามแบบรายงานตนเองได้ 2.นักศึกษาสรุปเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไปได้
หลังการอบรม	**การสัมภาษณ์** หลังเข้าร่วมกระบวนการ 30 นาที /คน	เพื่อประเมินผลการเรียนรู้	สัมภาษณ์นักศึกษาในประเด็นเป้าหมาย ในชีวิต รวมทั้ง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา	แบบสัมภาษณ์หลังการเข้าร่วมกระบวนการ	ได้ข้อมูลเกี่ยวกับผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

	กิจกรรม/ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
หลังการอบรม	**4. ขั้นสะท้อนผล**				
	การสัมภาษณ์กลุ่ม 2 ชั่วโมง	เพื่อรับทราบความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี	จัดการสัมภาษณ์กลุ่มกับนักศึกษาโดยมีประเด็นดังนี้ 1) ความพึงพอใจ 2) หลักการสำคัญในการจัดกระบวนการ 3) การเรียนรู้ขั้นตอนไหนที่มีความสำคัญกับนักศึกษาบ้าง 4) ปัจจัยแห่งความสำเร็จ 5) สิ่งที่จำเป็นต้องมีในการจัดกระบวนการ 6) ข้อเสนอแนะในการพัฒนา	แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม	ได้ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อกระบวนการ* ในเรื่องความพึงพอใจต่อกระบวนการรวมทั้งหลักการขั้นตอนปัจจัยแห่งความสำเร็จ และเงื่อนไขที่ต้องมี

หมายเหตุ :

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้เหมือนกันทุกกิจกรรม คือ คอมพิวเตอร์ จอฉาย สมุดบันทึกประจำตัว ปากกา ระฆัง

7.การประเมินผล

1.ประเมินผลรายกิจกรรมจากใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้

2.ประเมินผลภาพรวมการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา โดยเปรียบเทียบลักษณะของเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการ จากผลการสัมภาษณ์

3.ประเมินผลจากความคิดเห็นที่นักศึกษามีต่อกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี

8.เงื่อนไขที่จะทำให้กระบวนการประสบความสำเร็จ

1)นักศึกษาสามารถเข้าร่วมได้ครบทุกกิจกรรม

2)นักศึกษามีความจริงจังตั้งใจที่จะพัฒนาตนเอง

3)กระบวนกรและทีมผู้วิจัยสามารถสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย และทำให้นักศึกษารู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเองได้

แผนการจัดกิจกรรม

1. ขั้นวางแผน (Plan): การเตรียมผู้เรียน

กิจกรรมที่ 1

นัดหมายชี้แจงกิจกรรมและสัมภาษณ์ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจรายละเอียดของกระบวนการ และมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกระบวนการ

2. เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

ระยะเวลา 30 นาทีต่อคน

สื่อและอุปกรณ์ 1.เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มเป้าหมาย 2.หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

3. แบบสัมภาษณ์นักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

(อยู่ในภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

เน้นการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ที่จะได้รับ เพราะผู้เรียนต้องมีแรงจูงใจจากภายใน เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียนรู้ ส่วนการสัมภาษณ์เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตที่นักศึกษามีอยู่เดิมเป็นการให้ความสำคัญกับประสบการณ์ชีวิตของผู้เรียน และใช้การรับฟังอย่างไม่ตัดสิน ชื่นชมและเห็นคุณค่าของประสบการณ์ของผู้เรียน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.ให้นักศึกษาอ่านเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการ ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนต่าง ๆ ระยะเวลา ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และวิธีการเก็บข้อมูลในงานวิจัย เมื่ออ่านจบแล้วเปิดโอกาสให้นักศึกษาพูดคุยซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคาดหวังและความกังวลต่างๆ ในการเข้าร่วมกระบวนการที่อาจต้องการให้ผู้วิจัยดูแลจัดการ หากนักศึกษามีความยินดีที่จะเข้าร่วมกระบวนการ ให้นักศึกษาลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย (15 นาที)

2.ผู้วิจัยสัมภาษณ์เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ก่อนการเข้าร่วมกระบวนการ ซึ่งเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบกับผลการเรียนรู้เมื่อจบกระบวนการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง (30 นาที)

3.ผู้วิจัยนัดหมายเวลาและสถานที่ในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล ประเมินความพร้อมในการเข้าร่วมกระบวนการโดยสังเกตจากปฏิกิริยาของนักศึกษาว่ามีความกระตือรือร้น สนใจและไม่มีข้อข้องใจ รวมทั้งการลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

2. ขั้นปฏิบัติ (Act): การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
2.1 ขั้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน

กิจกรรมที่ 2
เปิดการอบรมและทำความรู้จักกัน

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นักศึกษาได้ทำความรู้จักกัน และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย
2.เพื่อแนะนำให้นักศึกษารู้จักแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์ 1. ใบลงทะเบียน 2. สมุดบันทึกประจำตัว
3. ปากกา 4. ป้ายชื่อ
5. ระฆังญี่ปุ่นใบเล็ก

สาระสำคัญ

บรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเกิดจากความไว้วางใจของผู้เรียน กิจกรรมจึงมีความเปิดกว้าง และกระตุ้นให้นักศึกษากล้าที่จะบอกเล่าความเป็นตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกัน นักศึกษาจะได้ทำความเข้าใจแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาผ่านประสบการณ์ด้วยตนเอง ซึ่งมีหลักการสำคัญ ได้แก่ การมีสติและสมาธิ การย้อนมองตนเอง ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และความเมตตา เมื่อนักศึกษาเข้าใจแนวทางการเรียนรู้ร่วมกันแล้วจะเข้าใจบทบาทของตนเองในการทำกิจกรรมต่อ ๆ ไป

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ใช้การจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ร่วมกันสะท้อนการเรียนรู้ แล้วจึงค่อยตามด้วยการอธิบายแนวคิด เพื่อให้การเรียนรู้นั้นเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมของผู้เรียน โจทย์ในกระบวนการค่อย ๆ ขยับจากเรื่องทั่วไปไปสู่การเปิดเผยตนเองที่ลึกขึ้น เพื่อให้นักศึกษารู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตนเอง มีการเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนแสดงออก

การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาเริ่มจากการทำความเข้าใจเรื่องสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการทำกิจกรรมอื่น ๆ จากนั้น ค่อย ๆ สอดแทรกการตั้งคำถามที่ชวนให้ผู้เรียนย้อนมองตนเอง พร้อมกับทำความรู้จักเพื่อนไปในตัว กิจกรรมใช้ทั้งการเคลื่อนไหวร่างกาย การพูดคุยและรับฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนตนเอง และการสรุปความเข้าใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม

1. จัดสถานที่ให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเอง โดยจัดเบาะล้อมเป็นวงกลม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมทุกคนเห็นหน้ากันได้สะดวก เมื่อนักศึกษามาถึงแล้ว ให้ลงชื่อในใบลงทะเบียน พร้อมแจกป้ายชื่อ สมุดบันทึกประจำตัว และปากกา (10 นาที)

2. ผู้วิจัยกล่าวเปิดการอบรม โดยต้อนรับนักศึกษา ทบทวนวัตถุประสงค์ของการอบรม และแนะนำตัวทีมงาน ได้แก่ ผู้วิจัย กระบวนกร และผู้ช่วยผู้วิจัย (5 นาที)

3. กระบวนกรนำเกมเพื่อให้นักศึกษามีความพร้อมในการเรียนรู้ รู้จักการมีสติในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้เริ่มทบทวนลักษณะนิสัยและความชอบของตนเอง และทำความรู้จักเพื่อน ดังนี้

3.1 เกมปรบมือเรียกสติ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความตื่นตัว โดยให้นักศึกษาปรบมือตามจำนวนที่กระบวนกรบอก เช่น ปรบมือ 1 ครั้ง ปรบมือ 2 ครั้ง เป็นต้น จากนั้นพลิกแพลงโจทย์ โดยให้นักศึกษาปรบมือตามจำนวนขาของสัตว์ที่กระบวนกรพูด เช่น “นก” ให้ปรบมือ 1 ครั้ง “แมว” ให้ปรบมือ 3 ครั้ง “แมงมุม” ให้ปรบมือ 8 ครั้ง เป็นต้น จากนั้น ให้นักศึกษานับเลขทีละคน ไล่จาก 1 ไปถึง 50 ยกเว้น คนใดที่ได้เลขที่มี 3 หรือ 7 ไม่ว่าจะเป็นเลขหลักหน่วยหรือหลักสิบ ไม่ต้องพูดเลขนั้น แต่ให้ปรบมือแทน เมื่อเข้าใจกติกาแล้วให้นักศึกษาเริ่มนับไปทีละคน คนใดที่พูดผิดให้เริ่มนับ 1 ใหม่ทำไปเรื่อย ๆ จนถึง 50

เมื่อทำได้สำเร็จแล้ว กระบวนกรตั้งคำถามคิดว่า ความรู้สึกในรอบแรก ๆ ที่ยังทำไม่สำเร็จเป็นอย่างไร (คำตอบที่ได้อาจจะเป็นความตื่นเต้น กลัวพูดผิด เหม่อลอย หรือตั้งใจมากเกินไป ฯลฯ) และรอบสุดท้ายที่ทำได้สำเร็จเป็นเพราะอะไร (คำตอบที่ได้อาจเป็นความตั้งใจ ใส่ใจ มีสติ การช่วยเหลือกัน) กระบวนกรอธิบายเพิ่มเติมว่า สติ คือ ความรู้ตัวว่าขณะนี้นักศึกษากำลังรู้สึก คิด หรือทำอะไรอยู่ ถ้าไม่รู้ตัวก็จะเผลอทำผิดไปโดยอัตโนมัติ หรือรู้สึกตื่นเต้น กลัวอายจนไม่กล้าทำอะไร และเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ จากนั้น จึงแนะนำให้นักศึกษารู้จักกับระฆังแห่งสติ โดยเชิญระฆังให้นักศึกษาลองเอาใจจดจ่อฟังเสียง และฝึกเอาใจจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออกสัก 10 ครั้ง แล้วอธิบายว่าในกิจกรรมต่อ ๆ ไป ขอให้นักศึกษาฝึกการมีสติอยู่เสมอ โดยคอยรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว และรับรู้ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตนเอง พร้อมกับวางใจสบาย ๆ ผ่อนคลาย (20 นาที)

3.2 เกมพื้นที่ร่วม (Common Ground) โดยให้นักศึกษาลุกขึ้นยืนล้อมเป็นวงกลม เมื่อกระบวนกรพูดถึงลักษณะหรือคุณสมบัติที่ตรงกับนักศึกษา ให้นักศึกษาเดินเข้ามาตรง กลาง ส่งยิ้มและตบมือกับเพื่อนที่ก้าวเข้ามาเหมือนกัน แล้วกลับเข้าไปยืนในวงโดยเปลี่ยนที่ยืน ซึ่งจะกระตุ้นให้นักศึกษาได้ไปยืนข้างๆ คนที่ไม่สนิทบ้าง และเกิดความใกล้ชิดกับเพื่อนใหม่ แล้วกระบวนกรจึงค่อยบอกโจทย์ใหม่ ลำดับของโจทย์ มีดังนี้

โจทย์เกี่ยวกับลักษณะที่เห็นได้ภายนอก เพื่ออุ่นเครื่องให้นักศึกษากล้าเดินเข้ามาในวง และเริ่มสังเกตตนเองและเพื่อน เช่น คนที่ใส่กางเกง คนที่ผมสั้น คนที่ใส่เสื้อแขนยาว คนที่ใส่นาฬิกาที่ข้อมือซ้าย คนที่ใส่ตุ้มหู ฯลฯ

โจทย์ที่เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อให้นักศึกษารู้จักที่มาของกันและกัน เช่น คนที่เป็นลูกคนกลาง คนที่เป็นลูกคนโต คนที่เป็นลูกคนเล็ก คนที่บ้านเกิดอยู่ในสกลนคร คนที่มาจากจังหวัดอื่น ฯลฯ ในระหว่างที่นักศึกษาเดินเข้ามากลางวง กระบวนกรสุ่มสัมภาษณ์เพิ่มเติม เช่น ข้อดีของการเป็นลูกคนกลางคืออะไร คนที่มาจากจังหวัดอื่นมาจากจังหวัดอะไรกันบ้าง เป็นต้น

โจทย์ที่เกี่ยวกับความชอบ เช่น คนที่ชอบทานส้มตำ คนที่ชอบร้องเพลง คนที่ชอบไปสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ คนที่ชอบเลี้ยงสัตว์ ฯลฯ กระบวนกรสุ่มสัมภาษณ์ถามได้เช่นเดียวกัน เช่น ชอบไปเที่ยวที่ไหน ที่บ้านเลี้ยงสัตว์อะไร เป็นต้น

โจทย์ที่เกี่ยวกับลักษณะนิสัย เช่น คนที่รู้ตัวเองว่าเป็นคนใจร้อน คนที่มักจะตามใจคนอื่น คนที่ชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว คนที่ชอบวางแผนก่อนลงมือทำงาน คนที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ฯลฯ

กระบวนกรบอกโจทย์ประมาณ 15 ข้อ จากนั้น ให้นักศึกษาเปลี่ยนบทบาทเป็นคนบอกโจทย์บ้าง โดยให้นักศึกษาคิดถึงความชอบหรือลักษณะนิสัยที่ตัวเองเป็น เมื่อพร้อมแล้วให้นักศึกษาก้าวเข้ามาในวง บอกถึงสิ่งที่ตัวเองเป็น และให้เพื่อนที่มีความชอบหรือลักษณะนิสัยเหมือนกันก้าวเข้ามา โดยให้นักศึกษาผลัดกันพูดจนครบทุกคน (20 นาที)

4.ให้นักศึกษาจับกลุ่มคละสาขาวิชาที่แตกต่างกัน 4 คน เพื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่และได้ฟังมุมมองที่แตกต่าง โดยเริ่มจากแนะนำตัว สาขาวิชา และมีโจทย์ให้พูดคุยกัน ซึ่งมีกติกา คือเมื่อมีผู้พูดขอให้ผู้ฟังใส่ใจฟัง โดยไม่ตัดสินและไม่พูดแทรก โจทย์มีดังนี้

ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมเช้านี้ นักศึกษารู้สึกอย่างไร และได้เรียนรู้อะไรบ้าง

ให้เวลาพูดคุยกัน 15 นาที จากนั้น ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มสะท้อนให้วงใหญ่ฟัง (25 นาที)

5. กระบวนกรสรุปและเชื่อมโยงคำตอบจากนักศึกษา ถึงแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

การมีสติและสมาธิ : ในการร่วมกิจกรรม นักศึกษาจะต้องใช้สติในการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว รวมทั้ง คอยสังเกตตนเองถึงความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นทุกขณะ เมื่อรับรู้ตนเองบ่อย ๆ ประกอบการมีสมาธิจดจ่อกับการฝึกปฏิบัติในกิจกรรม นักศึกษาจะรู้จักตนเอง และได้เห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองดีขึ้น เพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายในชีวิต

การย้อนมองตนเอง : กิจกรรมที่จัดนี้ไม่ได้มุ่งให้นักศึกษารู้สึกสนุกสนานเท่านั้น แต่สิ่งที่ให้ความสำคัญ คือ การจัดประสบการณ์ให้นักศึกษาได้ย้อนมองถึงลักษณะนิสัย ความชอบ และความสนใจของตนเอง ซึ่งจะลงลึกมากขึ้นเรื่อย ๆ ในแต่ละกิจกรรม เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักตนเอง และมองตนเองออกว่ามีความต้องการที่จะตั้งเป้าหมายในชีวิตไปในทิศทางใด

ชุมชนแห่งการเรียนรู้ : เนื่องจากนักศึกษาแต่ละคนมีการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน ดังนั้น แต่ละกิจกรรมจะสอดแทรกช่วงเวลาของการพูดคุยและรับฟังกันแทรกอยู่เป็นระยะ เพื่อให้นักศึกษาได้รับฟังมุมมองที่แตกต่างจากเพื่อนและขยายมุมมองจากเดิม

ความเมตตา : เมื่อนักศึกษาได้ฟังผู้อื่น จะเป็นการฝึกทำความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย ดังนั้น ในการอบรมเชิงปฏิบัติการนี้อยากเชิญชวนให้นักศึกษาได้คิดว่าทุกคนคือเพื่อน ที่เราจะไม่ตัดสินเขา และจะเรียนรู้ไปด้วยกัน

เมื่ออธิบายจบแล้ว ให้นักศึกษาประเมินตนเองว่าเข้าใจสิ่งที่กระบวนกรอธิบายหรือไม่ เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเพิ่มเติม และให้นักศึกษาสรุปความเข้าใจของตนเองเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาลงในสมุดบันทึกประจำตัว (10 นาที)

การประเมินผล

สังเกตจากพฤติกรรมของนักศึกษาว่า มีความกล้าแสดงออก พร้อมทำกิจกรรมในขั้นตอนต่าง ๆ มีความตั้งใจในการพูดคุยกันและรับฟังกัน

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาในการสะท้อนการเรียนรู้ว่า มีความรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย ได้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น และประเมินความเข้าใจแนวทางการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา จากสีหน้าแววตาที่ตอบรับเมื่อกระบวนกรอธิบาย และจากคำตอบของนักศึกษาที่จดบันทึกในสมุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมที่ 3

เรียนรู้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจความหมายของคำว่าเป้าหมายในชีวิต

2. เพื่อให้นักศึกษามองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องเป้าหมายในชีวิต

3. เพื่อให้นักศึกษาได้สร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกันและเข้าใจบทบาทของตนเอง ตลอดกระบวนการอบรม

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์ 1.สื่อ powerpoint อธิบายความหมายของเป้าหมายในชีวิต และแนะนำกระบวนการอบรม

2. สมุดบันทึกประจำตัว 3. ปากกา

สาระสำคัญ

เป้าหมายในชีวิต (Purpose) เป็นความต้องการว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรและเพื่ออะไร ที่จะทำให้ชีวิตมีความหมายและรู้สึกเติมเต็ม เป้าหมายในชีวิตมาจากความเชื่อและการให้คุณค่า (values) ของบุคคลนั้นๆ นำมาซึ่งทิศทางในการใช้ชีวิต และเป็นเหตุผลเบื้องหลังให้คนเรากำหนดการกระทำ ส่วนเป้าหมาย (Goal) เป็นการตั้งความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง ที่สามารถทำให้เสร็จได้ภายในขอบเขตเวลาที่กำหนด ดังนั้น purpose จึงมีความหมายที่ลึกและกว้างกว่า goals รวมทั้ง purpose ยังเป็นตัวกำหนด goals อีกด้วย (Bronk, 2016; Damon, 2009) การทำความเข้าใจความหมายของเป้าหมายในชีวิตที่ตรงกับคำว่า purpose จะช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนมุมมองจากเดิมที่เป็นความสำเร็จเชิงรูปธรรมซึ่งจะเกิดขึ้นในอนาคต มาเป็นการเริ่มต้นใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตได้ตั้งแต่วันนี้ แล้วค่อยๆ เรียนรู้ ศึกษาข้อมูล และวางเป้าหมายความสำเร็จไปในแต่ละก้าวย่างของชีวิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ใช้การเรียนรู้โดยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โจทย์คำถามเป็นโจทย์ใกล้ตัว เมื่อนักศึกษาเรียนรู้เนื้อหาแล้วกระตุ้นให้นักศึกษาคิดถึงประโยชน์ที่สามารถนำไปพัฒนาชีวิต รวมทั้งสร้างความเข้าใจในบทบาทของผู้เรียนในฐานะที่เป็นผู้วางแผนและรับผิดชอบการเรียนรู้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้สึกมีทางเลือกและเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง

จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญทั้งกับการสะท้อนตนเองของนักศึกษา ไม่ด่วนรีบให้คำตอบเร็วเกินไป ค่อยๆ เสริมความเข้าใจไปทีละขั้น เน้นสร้างกำลังใจในการพัฒนาตนเอง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.กระบวนกรอธิบายเกริ่นนำว่า การตั้งเป้าหมายของคนเรามักจะมีเหตุผลเบื้องหลังอยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาปริญญาเอกต้องการทำวิจัยให้สำเร็จ นักศึกษาคิดว่าเบื้องหลังลึกๆ แล้วเขาต้องการอะไร ให้ช่วยกันตอบในวงใหญ่ (คำตอบที่ได้อาจเป็นเพราะต้องการความก้าวหน้าในการงาน ต้องการสร้างการเรียนรู้ที่เป็นประโยชน์กับวัยรุ่น ฯลฯ) กระบวนกรสรุปคำตอบ และอธิบายว่าเหตุผลเบื้องหลังเหล่านั้นจะเห็นได้ว่าค่อนข้างเป็นนามธรรม แต่มีพลังขับเคลื่อนให้เกิดการตั้งเป้าหมาย (5 นาที)

2.ให้นักศึกษาจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และแบ่งโจทย์ให้วิเคราะห์เหตุผลเบื้องหลังเป้าหมายดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฉันต้องลดน้ำหนักให้ได้ 15 กิโลกรัมภายใน 3 เดือน

กลุ่มที่ 2 ฉันอยากหาเงินให้ได้ 10 ล้าน ภายใน 5 ปี

กลุ่มที่ 3 ฉันอยากมีสามี หล่อ รวย

กลุ่มที่ 4 ฉันอยากเรียนได้เกียรตินิยม อันดับ 1

กลุ่มที่ 5 ฉันอยากเที่ยวรอบโลก

กลุ่มที่ 6 ฉันจะเป็น youtuber ชื่อดัง

ทั้งนี้ ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มมีผู้จดบันทึกความคิดเห็นของเพื่อนลงในสมุด กลุ่มละ 1 คน ให้เวลาแลกเปลี่ยนกัน 10 นาที จากนั้น ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอให้วงใหญ่ฟัง (20 นาที)

3. เมื่อฟังคำตอบของนักศึกษาครบทุกกลุ่มแล้ว กระบวนกรจึงอธิบายความแตกต่างของความหมายระหว่าง Purpose กับ Goal ตามสื่อ Powerpoint (10 นาที)

4. กระบวนกรให้โจทย์นักศึกษาช่วยกันคิดในกลุ่มเดิมอีกครั้ง โดยเปลี่ยนโจทย์เป็นการกำหนดเป้าหมาย (Goal) ที่สามารถปฏิบัติได้ และวัดผลความสำเร็จได้ จากเป้าหมายในชีวิต (Purpose) ที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ฉันต้องการให้ครอบครัวมีความสุข

กลุ่มที่ 2 ฉันต้องการมีอิสรภาพทางการเงิน

กลุ่มที่ 3 ฉันต้องการเป็นแรงบันดาลใจให้วัยรุ่นพัฒนาตัวเอง

กลุ่มที่ 4 ฉันต้องการช่วยเหลือคนด้อยโอกาสให้เข้าถึงการศึกษา

กลุ่มที่ 5 ฉันต้องการมีสุขภาพดี

กลุ่มที่ 6 ฉันต้องการใช้ชีวิตอยู่กับคนที่รัก

ทั้งนี้ ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มมีผู้จดบันทึกความคิดเห็นของเพื่อนลงในสมุด กลุ่มละ 1 คน ให้เวลาแลกเปลี่ยนกัน 10 นาที จากนั้น ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอให้วงใหญ่ฟัง (20 นาที)

5.กระบวนการสรุปคำตอบของนักศึกษา และตั้งคำถามต่อ โดยให้นักศึกษาเขียนสะท้อนตนเองในสมุดบันทึกประจำตัว ดังนี้

- ในความเข้าใจของฉัน เป้าหมายในชีวิต (Purpose) คืออะไร
- การเรียนรู้เรื่องเป้าหมายในชีวิตจะมีประโยชน์กับฉันอย่างไร

ให้เวลาเขียน 15 นาที จากนั้น กระบวนกรถามให้สะท้อนการเรียนรู้ในวงใหญ่ (20 นาที)

6.กระบวนกรสรุปคำตอบและอธิบายเชื่อมโยงกับเนื้อหาการอบรมทั้ง 4 ครั้ง โดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ 2 ครั้งแรก ครั้งละ 2 วัน เป็นการให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา ต้นทุนชีวิต ศักยภาพ คุณค่าหลักในการดำเนินชีวิต จนกระทั่งกำหนดระบุเป้าหมายในชีวิต (Purpose) ของตนเองได้ จึงค่อยตั้งเป้าหมาย (Goal) ในการเรียนรู้ในระยะสั้น ซึ่งเมื่อจบการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 นักศึกษาจะมีแผนการเรียนรู้ที่นักศึกษาออกแบบเอง เป็นช่วงเวลา 4 สัปดาห์ จากนั้น การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 จะเป็นการกลับมาพบกันเพื่อทบทวนประสบการณ์การเรียนรู้ของนักศึกษา ปรับปรุงและพัฒนาแผนการเรียนรู้ และเติมพลังให้กัน เป็นเวลา 1 วัน และการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 จะเป็นนำเสนอผลการเรียนรู้ของแต่ละคน และวางแผนการพัฒนาตนเองต่อไปหลังจากจบการอบรม เป็นเวลา 1 วัน (5 นาที)

7.กระบวนกรตั้งคำถามให้สะท้อนการเรียนรู้ในวงใหญ่ ว่าเมื่อนักศึกษาเข้าใจภาพรวมของการอบรมแล้ว นักศึกษาคิดว่าควรมีข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกันอย่างไร และตนเองมีบทบาทหน้าที่อะไรในการเรียนรู้ครั้งนี้บ้าง จากนั้น กระบวนกรอธิบายเสริมว่า ผู้เรียนจะมีบทบาทเป็นผู้วางแผนและรับผิดชอบในการเรียนรู้ของตนเอง และต่อการสนับสนุนช่วยเหลือกันของกลุ่ม ส่วนทีมผู้วิจัยจะทำหน้าที่ทั้งเป็นผู้จัดกระบวนการ และพี่เลี้ยงที่ให้คำปรึกษาตลอดกระบวนการ (10 นาที)

การประเมินผล

สังเกตจากการเขียนบันทึกและคำพูดของนักศึกษาในการสะท้อนการเรียนรู้ ดังนี้

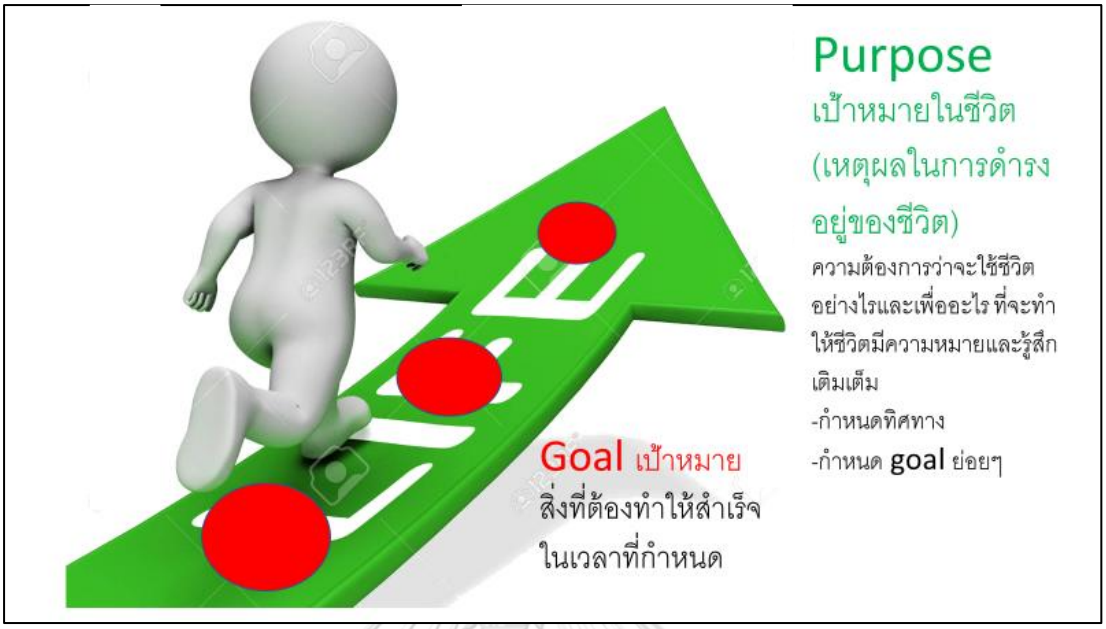
1.นักศึกษาสามารถบอกความหมายของเป้าหมายในชีวิตได้

2.นักศึกษาสามารถระบุประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากการเรียนรู้เรื่องเป้าหมายในชีวิตได้

3.นักศึกษาสามารถสร้างข้อตกลงในการเรียนรู้ร่วมกันได้ และระบุบทบาทของตนเอง ตลอดกระบวนการอบรมได้

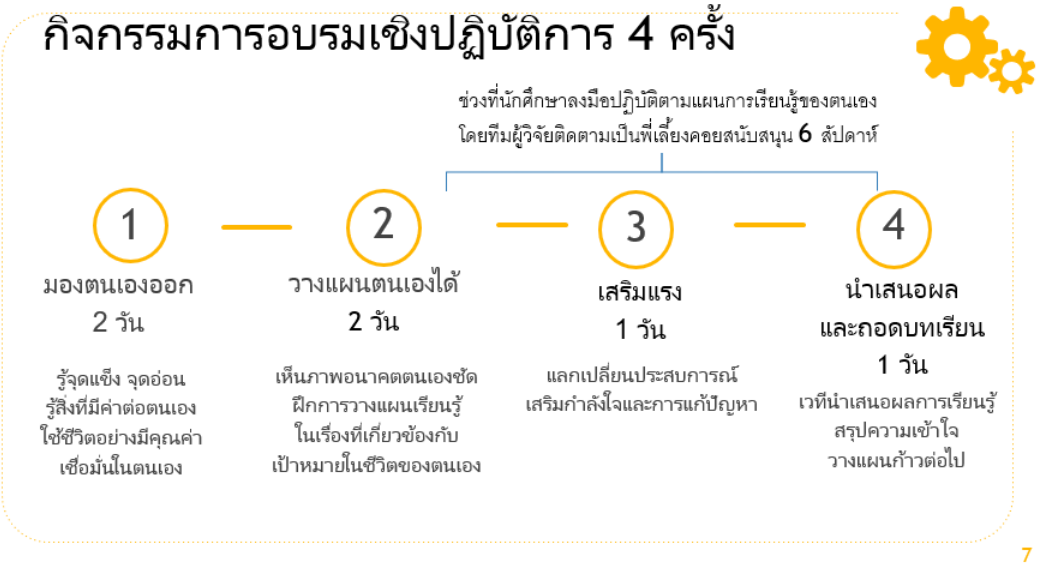
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สื่อ powerpoint ประกอบการทำกิจกรรม



ความหมายของเป้าหมายในชีวิต

(ความแตกต่างระหว่างเป้าหมายในชีวิต purpose กับเป้าหมาย goal)



แนะนำกระบวนการอบรม

2.2 ขั้นการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต

2.2.1 การสำรวจตนเอง

กิจกรรมที่ 4

กราฟชีวิต

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตและตระหนักถึงต้นทุนชีวิตที่ตนเองมีอยู่

2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์ 1.สื่อ powerpoint ตัวอย่างกราฟชีวิตและการฟังด้วยใจ

2. สมุดบันทึกประจำตัว
3. ปากกา
4. ระฆังใบเล็ก
5. ใบงานกิจกรรมกราฟชีวิต

สาระสำคัญ

การทำความเข้าใจเส้นทางชีวิตเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลหนึ่งเข้าใจเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ เพราะจะช่วยให้เขามองเห็นว่าเรื่องราว ผู้คน และประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมานั้นมีอิทธิพลกับตัวตนในปัจจุบันอย่างไร เขาจะมองเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้น และพบคุณค่าในเรื่องราวเหล่านั้นที่ต่อยอดไปสู่อนาคตได้ (George, 2016) กิจกรรมกราฟชีวิตนี้จึงเป็นโอกาสให้นึกศึกษาได้ทบทวนต้นทุนชีวิตที่ตนเองมี อันได้แก่ ความเข้มแข็งหรือลักษณะนิสัยที่ตนเองพัฒนาขึ้นมาจากเหตุการณ์ที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิต และผู้คนในชีวิตที่คอยสนับสนุนนักศึกษาตลอดมา ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษายอมรับและภูมิใจในตนเอง และมีกำลังจะพัฒนาตนเองต่อไป

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ใช้การทบทวนชีวิตที่ผ่านมา เพื่อให้นักศึกษาคิดต่อยอดจากประสบการณ์เดิมที่พวกเขาเป็นอยู่ และการเตรียมสมาธิและการรับฟังกันอย่างลึกซึ้งช่วยส่งเสริมความรู้สึกปลอดภัยที่พวกเขาจะกล้าสืบค้นและเปิดเผยเรื่องราว

จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการทำสมาธิเพื่อให้พร้อมกับการใคร่ครวญ การประเมินชีวิตและเขียนเป็นกราฟเป็นเครื่องมือที่พาผู้เรียนกลับสู่ด้านในและมองเห็นเรื่องราวสำคัญ ๆ นอกจากนี้ การฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งยังช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจ เห็นใจและยอมรับซึ่งกันและกัน เมื่อนักศึกษาได้อยู่ในปัจจุบันขณะร่วมกันก็จะเกื้อหนุนพลังสติและความมั่นคงให้กันเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้

Chulalongkorn University

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.ให้นักศึกษาทำสมาธิ โดยนั่งในท่าที่สบาย หลับตา กระบวนกรพูดนำให้นักศึกษาฝึกการรับรู้และผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน ตามลมหายใจเข้าและออก เมื่อรู้เท่าทันความคิดถึงอดีตและอนาคตที่เข้ามาแทรกให้กลับมาที่จดจ่อลมหายใจ (3 นาที)

2.กระบวนกรให้นักศึกษาลืมตา ลุกขึ้นยืนและพูดนำให้นักศึกษาจินตนาการถึงชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบันว่า แต่ละวันเราทำอะไรบ้าง เรามีความรู้สึกอย่างไรกับชีวิตของตนเองตอนนี้ มีใครเป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของเราบ้าง

จากนั้น ให้คิดย้อนไปถึงชีวิตช่วงเรียนในระดับมัธยมฯ ประถมฯ ว่าบรรยากาศแวดล้อมที่บ้านและที่โรงเรียนเป็นอย่างไร ความสนใจของเราในช่วงนั้นคืออะไร เวลาไหนบ้างที่รู้สึกว่าเราเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุการณ์สำคัญอะไรที่เคยเกิดขึ้น ผู้ใหญ่คนไหนที่เรารู้สึกสบายใจด้วย เรื่องอะไรที่ทำให้เรายิ้มหรือร้องไห้ ค่อย ๆ นึกย้อยไปจนภาพแรกที่จำความได้ (5 นาที)

3. แจกใบงานกิจกรรมกราฟชีวิต โดยใช้สื่อ powerpoint ตัวอย่างกราฟชีวิต เพื่ออธิบายประกอบ และให้นักศึกษาวาดกราฟชีวิตลงในใบงานกิจกรรม ตอนที่ 1 (15 นาที)

4. ให้นักศึกษาจับคู่กับใครก็ได้ที่อยากแลกเปลี่ยนและรู้จักกัน แล้วนั่งให้คู่ของตนเองห่างจากคู่อื่นพอสมควร เมื่อเลือกที่ได้แล้วให้นั่งหันหน้าเข้าหาคู่ จากนั้น อธิบายกติกาในการพูดและการฟังอย่างลึกซึ้ง ดังนี้

1) ไม่พูดแทรก ระหว่างเพื่อนเล่า

2) ฟังทุกสิ่ง ทั้งคำพูด น้ำเสียง อารมณ์ สายตา ท่าทาง แม้อยู่ในความเงียบ อยู่ในปัจจุบันขณะกับเพื่อนให้มากที่สุด

3) ฟังตนเอง สังเกตความคิด ความรู้สึกตนเอง ระหว่างฟัง และห้อยแขวนไว้ก่อน

4) เก็บเป็นความลับ ไม่นำเรื่องที่เพื่อนเล่าไปขยายต่อ ทำให้เพื่อนไว้วางใจเรามากที่สุด (รวม 10 นาที)

5. เมื่อทุกคนเข้าใจกติกาแล้ว ให้ตกลงว่าใครคนใดคนหนึ่งเป็น A และอีกคนเป็น B โดยจะให้ A เป็นผู้เล่าก่อน ส่วน B เป็นผู้ฟัง กระบวนกรเชิญระฆังและให้นักศึกษาจับมือกันไว้แล้วหลับตา อยู่กับลมหายใจ กระบวนกรพูดนำให้ A ไว้วางใจเพื่อนและเปิดใจเล่าเรื่องราวของเราอย่างเต็มที่ เพราะการเล่าจะทำให้ได้เข้าใจตนเองมากขึ้นด้วย ส่วน B ขอให้เตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้ฟังที่ดี จากนั้น เชิญระฆังเป็นสัญญาณให้ A เริ่มเล่า ให้เวลาเล่า 5 นาที (รวมอธิบายและเตรียมตัว 7 นาที)

6. กระบวนกรเชิญระฆังเป็นสัญญาณหมดเวลา แล้วให้ B สะท้อนสิ่งที่ได้ฟังจาก A ทั้งในแง่เรื่องราวและความรู้สึกให้ A ฟัง ใช้เวลา 2 นาที จากนั้นให้ A กับ B ทำสมาธิ เตรียมพร้อมที่จะสลับบทบาทกัน (รวม 5 นาที)

7. กระบวนกรเชิญระฆังเป็นสัญญาณให้ B เล่า เมื่อหมดเวลา 5 นาที แล้วให้ A สะท้อนสิ่งที่ได้ฟังจาก B ให้ B ฟังบ้าง ใช้เวลา 2 นาที จากนั้น ให้เวลา A และ B ขอบคุณกัน แล้วพูดหรืออาจสัมผัส ให้กำลังใจกัน (รวม 5 นาที)

8.ให้นักศึกษาเขียนสะท้อนตนเองในใบงานกิจกรรมกราฟชีวิต ตอนที่ 2 โดยตอบคำถาม ว่าต้นทุนชีวิต (ความสัมพันธ์ ความรู้ ทักษะ ความเข้มแข็ง ลักษณะนิสัย) ที่เรามีอยู่ตอนนี้ คืออะไร และจะใช้ต้นทุนเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์อย่างไร (15 นาที)

9.จับกลุ่ม 4 คน เพื่อบอกเล่าสิ่งที่ตนเองเขียนในใบงาน (10 นาที)

10.ตั้งคำถามสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่ ว่าได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง กระบวนกรสรุปการเรียนรู้ (15 นาที)

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษาว่าขณะที่ให้จับคู่เล่าเรื่องราวชีวิตและรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง นักศึกษามีปฏิสัมพันธ์กับคู่อย่างไร (ผู้เล่ากล้าเล่าเรื่องราวของตนเองหรือไม่ ผู้ฟังมีท่าทีใส่ใจ พยักหน้าหรือสบตาผู้เล่าหรือไม่)

สังเกตจากการเขียนในใบงานกิจกรรมว่านักศึกษาสามารถวาดกราฟชีวิตของตนเองได้ รวมทั้ง สามารถระบุต้นทุนชีวิตของตนเองได้

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาที่สะท้อนการเรียนรู้ในกลุ่มย่อยและวงใหญ่ว่ามีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง และมีทัศนคติที่ดีในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน

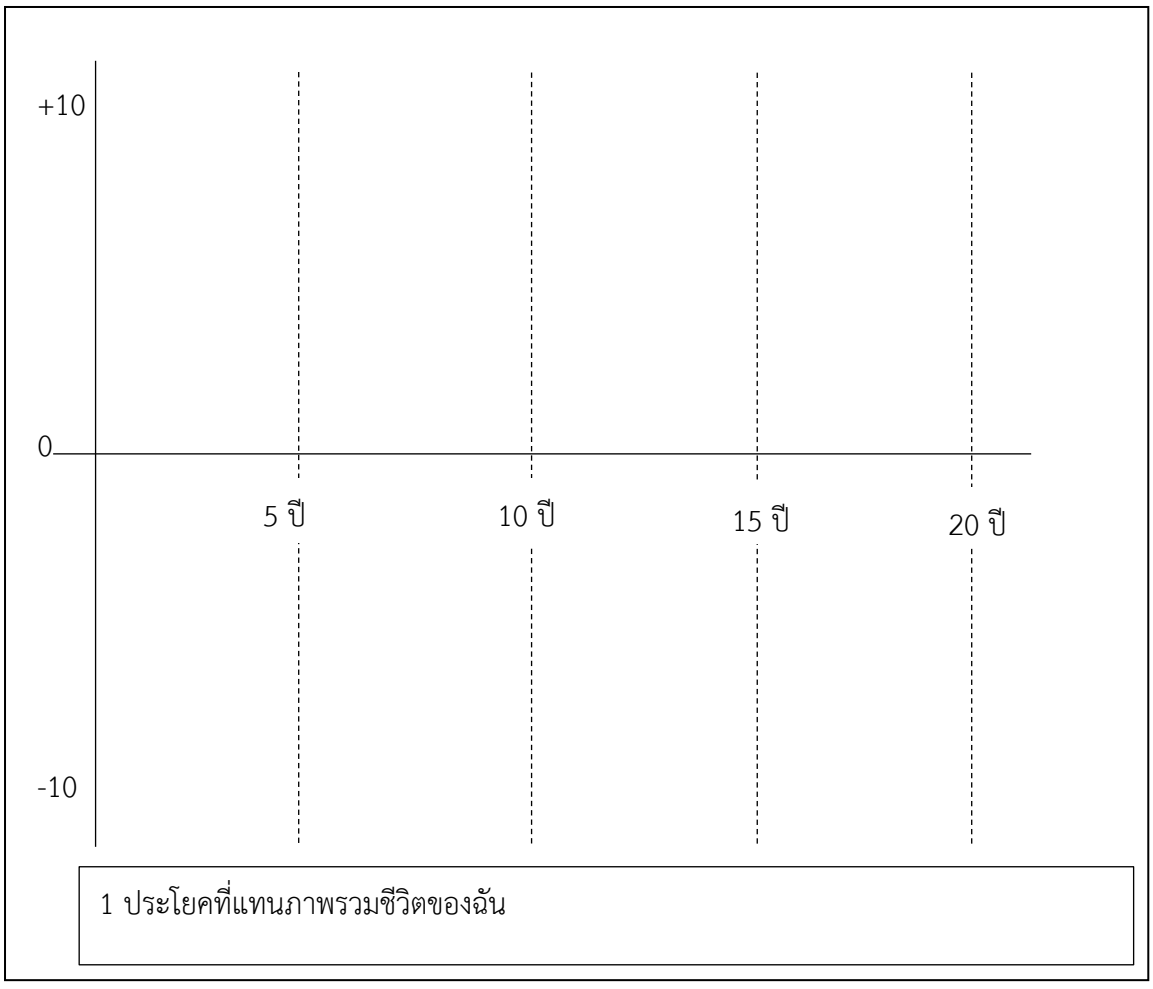
หมายเหตุ

ในช่วงที่จับคู่เล่ากราฟชีวิต หากในคู่ไหน ผู้เล่าเล่าจบก่อนเวลา หรือผู้ฟังมีท่าทีไม่สนใจฟัง ทีมผู้วิจัยจะเข้าไปรับฟังว่าเกิดอะไรขึ้น และให้ความช่วยเหลือ เช่น หากเรื่องที่จะเล่ามีน้อยอาจช่วยกระตุ้นการพูดคุยโดยช่วยตั้งคำถามเพิ่มเติม หรือหากนักศึกษารู้สึกเศร้ากับเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นจนไม่อาจเล่าต่อได้ อาจสัมผัสและพูดให้กำลังใจ

นักศึกษาทุกคนสามารถเล่าเรื่องราวเฉพาะที่ตนเองรู้สึกสบายใจที่จะเล่าได้ ไม่มีการบังคับให้นักศึกษาทำสิ่งที่ไม่เต็มใจ ในกรณีนี้นักศึกษาไม่พร้อมหรือไม่ต้องการเล่าเรื่องราวของตนเองจริง ๆ นักศึกษาสามารถบอกทีมผู้วิจัยได้ว่าต้องการเวลาอยู่กับตัวเองในช่วงกิจกรรมนี้

ใบงานกิจกรรมกรรมกราฟชีวิต

ตอนที่ 1 ประเมินความสุขความทุกข์ในชีวิต โดยแบ่งช่วงชีวิตทุกๆ 5 ปีจนถึงปัจจุบัน นักศึกษาสามารถให้คะแนนได้ ตั้งแต่ -10 คะแนน ถึง +10 คะแนน พร้อมเขียนข้อความสั้น ๆ ว่ามีเหตุการณ์อะไรที่ส่งผลให้ได้ระดับนั้น เมื่อเสร็จแล้วให้เขียนประโยค 1 ประโยคที่แทนความหมายของชีวิตในภาพรวมที่โดดเด่นขึ้นมา



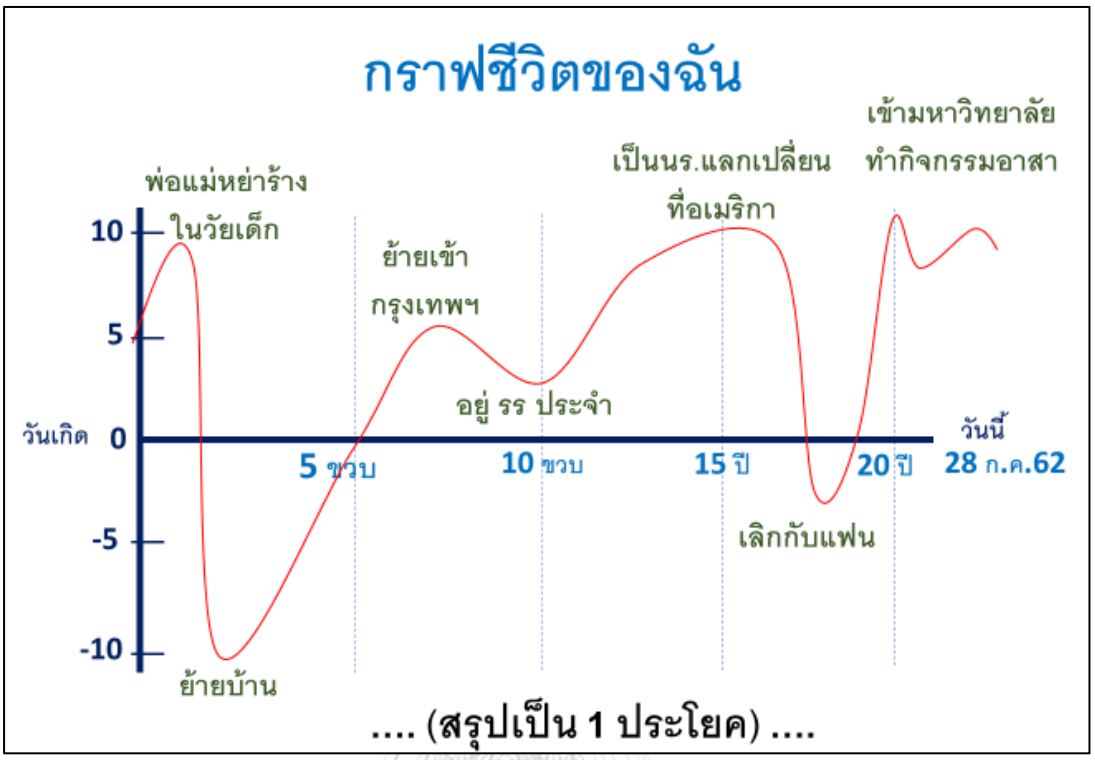
ตอนที่ 2 ต้นทุนชีวิต (ความสัมพันธ์ ความรู้ ทักษะ ลักษณะนิสัย) ที่เรามีอยู่ตอนนี้ คืออะไร และจะใช้ต้นทุนเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์อย่างไร

_____

_____

_____

สื่อ powerpoint ประกอบการทำกิจกรรม



ตัวอย่างการวาดกราฟชีวิต

กติกาการฟังด้วยใจ

กิจกรรมที่ 5

วงล้อชีวิต และสะท้อนผลการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ 1.เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเอง

2.เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมตลอดทั้งวัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

สื่อและอุปกรณ์ 1.ใบงานกิจกรรมวงล้อชีวิต

2.ปากกา

3.ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 1

4. เครื่องอัดเสียง

สาระสำคัญ

ในการใช้ชีวิต บางครั้งเราพุ่งเป้าไปเพียงด้านใดด้านหนึ่ง โดยลืมไปว่าชีวิตแต่ละด้านมีความสำคัญและสนับสนุนซึ่งกันและกัน จะมีประโยชน์อะไรถ้าเรามุ่งทำงานจนร่างกายเจ็บป่วยหรือไม่มีเวลาให้คนที่เรารัก และเราจะชื่นชมความสำเร็จของเราได้หรือ ถ้าในระหว่างทางนั้น เราไม่เคยทำสิ่งดี ๆ ให้สังคมเลย ดังนั้น การได้ตั้งเป้าหมายในชีวิตควรจะนึกถึงการใช้ชีวิตให้สมดุลด้วย โดยแนวคิดที่นำมาใช้ในกิจกรรมนี้ คือ ความสุข 8 ประการ (Happy8) (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) ซึ่งจะทำให้นักศึกษาได้มองเห็นประเด็นที่ตนเองละเลยไป และควรหันกลับมาใส่ใจดูแล และพัฒนาตนเองมากขึ้น

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่สนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำตนเอง โดยให้ผู้เรียนได้เห็นภาพรวมของชีวิตที่ต้องการ และวิเคราะห์ประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเอง

จิตตปัญญาศึกษาใช้การทำความเข้าใจความสำคัญของชีวิตหลากหลายด้านเพื่อให้นักศึกษารับรู้ตนเองอย่างเป็นองค์รวม โดยมีภาพวงล้อชีวิตเป็นเครื่องมือที่พานักศึกษากลับสู่ด้านในตนเอง

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.กระบวนกรเกริ่นนำว่ากิจกรรมกราฟชีวิตเป็นการทบทวนและประเมินความสุขของตนเองจากอดีตถึงปัจจุบัน ส่วนกิจกรรมวงล้อชีวิตนี้เราจะมาสำรวจและประเมินชีวิตในปัจจุบันที่เป็นอยู่ตอนนี้ให้ละเอียดในหลากหลายมิติมากขึ้น (5 นาที)

2.แจกใบงานกิจกรรมวงล้อชีวิต และอธิบายแนวคิดความสุข 8 ประการ ได้แก่ 1) Happy Body สุขภาพ 2) Happy Heart จิตใจ 3) Happy Relax การผ่อนคลาย 4) Haapy Brain การพัฒนาตนเอง 5) Happy Soul จิตวิญญาณ 6) Happy Money การเงิน 7) Happy Family ครอบครัว 8) Happy Society สังคม ให้นักศึกษาประเมินความพึงพอใจในการใช้ชีวิตแต่ละด้าน โดยให้คะแนน ระบายสีด้วยปากกาในช่องตามคะแนน และตอบคำถามในใบงานกิจกรรม (15 นาที)

3.ให้นักศึกษาจับกลุ่ม 4 คน ผลัดกันเล่าวงล้อชีวิตของตนเองให้เพื่อนฟัง (15 นาที)

4. แลกเปลี่ยนสะท้อนการเรียนรู้ในวงใหญ่ ว่า นักศึกษาได้เห็นชีวิตของตนเองในภาพรวมแล้วรู้สึกอย่างไร และมีความคิดที่จะพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง (15 นาที)

5.กระบวนกรสรุปภาพรวมการเรียนรู้ของทั้งวัน ว่าการทำความเข้าใจเป้าหมายในชีวิต หรือการมองว่าชีวิตของเราจะก้าวเดินไปทางไหน สิ่งสำคัญคือการรู้ตนเองก่อน ว่าชีวิต ณ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร เรายืนอยู่ตรงไหนแล้ว จากการใช้ชีวิตที่เคยเป็นมา เราให้ความสำคัญกับเรื่องใด และมีเรื่องใดบ้างที่เราละเลยไปบ้าง ดังนั้น ในกิจกรรมวันแรกนี้ จึงได้จัดกิจกรรมนักศึกษาให้มองเห็นภาพรวมชีวิตของตนเองทั้งในแนวลึก คือ การทบทวนอดีตถึงปัจจุบันในกิจกรรมกราฟชีวิต และแนวกว้าง คือ การทำความเข้าใจสมดุลชีวิตในกิจกรรมวงล้อชีวิต เมื่อนักศึกษาได้ตระหนักรู้ว่าชีวิต ณ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร และเริ่มมีความคิดที่จะพัฒนาตนเอง ความคิดอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของการปรับแนวทางการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตมากขึ้นก็ได้ แล้วการอบรมจะค่อยๆ ให้นักศึกษาได้สำรวจตนเองให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นในกิจกรรมต่อ ๆ ไป (5 นาที)

6.ทีมผู้วิจัยเก็บข้อมูลผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากกิจกรรมทั้งวัน โดยแจกใบสะท้อนการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 1 และให้นักศึกษาตอบคำถาม (15 นาที)

7.แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และแบ่งทีมผู้วิจัยลงประจำกลุ่มละ 1 คน ทีมผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มโดยให้นักศึกษาบอกเล่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ทีละคน โดยอัดเสียงไว้เพื่อนำผลการเรียนรู้ไปวิเคราะห์เนื้อหา (20 นาที)

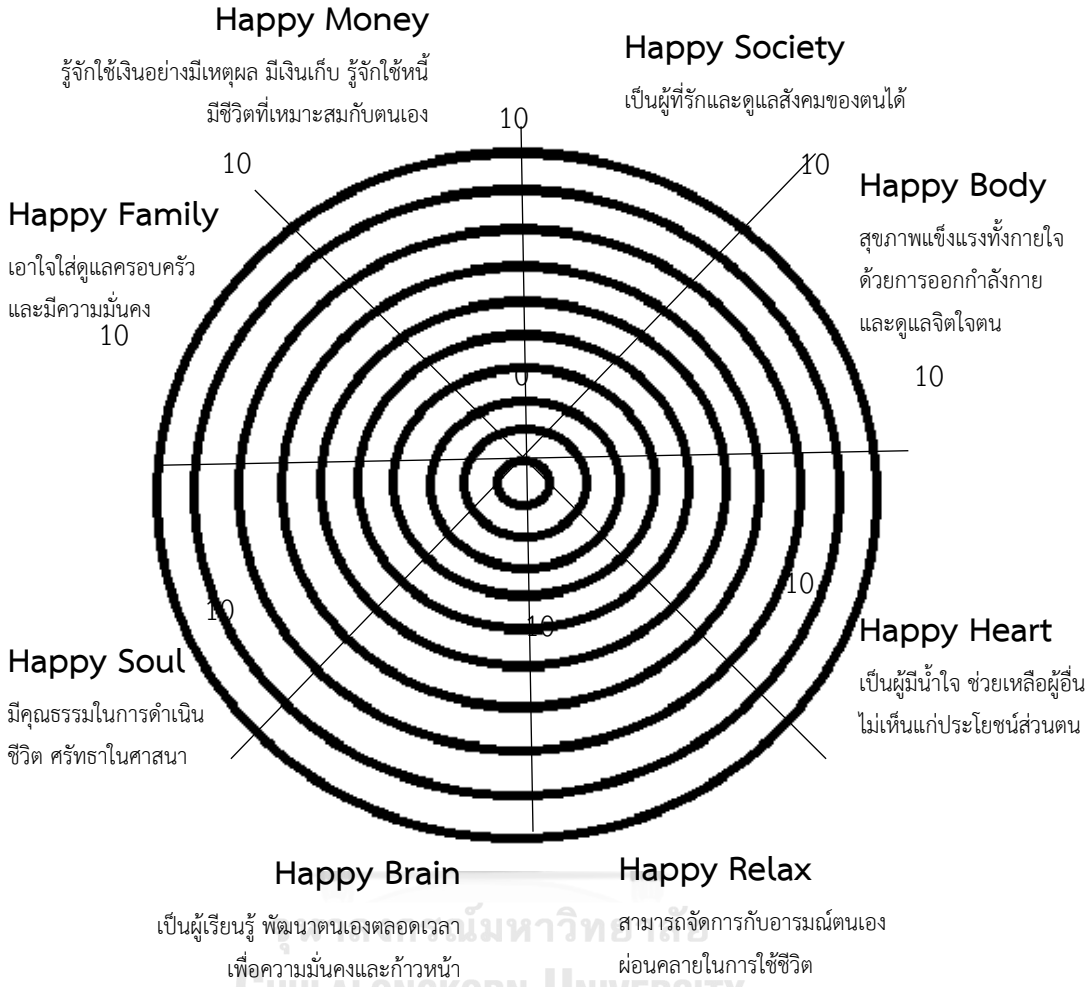
การประเมินผล

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาและการทำใบงานกิจกรรมวงล้อชีวิตที่สะท้อนว่า นักศึกษาสามารถระบุประเด็นที่ต้องการพัฒนาตนเองได้

สังเกตจากการตอบคำถามในใบสะท้อนการเรียนรู้ ครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 1 ว่านักศึกษาสามารถตอบคำถามได้ครบตามประเด็นที่จัดกิจกรรมหรือไม่ (หากมีข้อไหนที่นักศึกษาไม่สามารถตอบได้ หรือตอบได้ไม่ชัดเจน ทีมผู้วิจัยในแต่ละกลุ่มจะช่วยอธิบายคำถาม และช่วยซักถามเพิ่มเติม)

ใบงานกิจกรรมวงล้อชีวิต

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักศึกษาประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองแต่ละด้าน โดยระบายสีจากจุดศูนย์กลาง (คะแนน 0) ไปจนถึงช่องของระดับคะแนนที่นักศึกษาประเมินให้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คำถามสะท้อนตนเอง

1.นักศึกษาให้คะแนนแต่ละด้านเท่าไหร่ เพราะอะไร

.....

.....

2. นักศึกษาคิดว่าชีวิตของตนเองในด้านใดเคยถูกละเลยไป และจะดูแลใส่ใจเพิ่มเติมอย่างไร

.....

.....

ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 1

1. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมต่อไปนี้

1.1 กิจกรรมเปิดการอบรมและทำความรู้จักกัน

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

1.2 กิจกรรมเรียนรู้ความหมายของเป้าหมายในชีวิต

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

1.3 กิจกรรมกราฟชีวิต

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

1.4 กิจกรรมวงล้อชีวิต

ความรู้สึก

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

นักศึกษาคิดว่าการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดของนักศึกษาในวันนี้คืออะไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

3. เป้าหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมที่ 6

ทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักลักษณะนิสัยเด่น ๆ ของตนเอง และคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญ

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ 1.ระฆังใบเล็ก

2.กระดาษฟลิปชาร์ท สีชอล์ค

3.สมุดบันทึกประจำตัว และปากกา

4.ใบงานกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

5.สื่อ powerpoint เรื่องภูเขาน้ำแข็ง และเรื่องทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

สาระสำคัญ

ทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุเป็นการแบ่งบุคลิกภาพของบุคคลเป็น 4 แบบเปรียบเทียบกับธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษารู้จักลักษณะนิสัยเด่น ๆ ของตนเอง และสามารถพัฒนาให้เป็นความสามารถเฉพาะตัว รวมทั้ง นักศึกษาจะได้รู้จักว่าแต่ละบุคลิกภาพให้ความสำคัญกับคุณค่าแบบต่าง ๆ กัน อาทิเช่น เป้าหมาย ความสำเร็จ (ไฟ) ความรัก สันติภาพ (น้ำ) อิสรภาพ การสร้างสรรค์ (ลม) ประสิทธิภาพ ความมั่นคงปลอดภัย (ดิน) ดังนั้น ความเข้าใจเรื่องจุดแข็งและคุณค่าของบุคลิกภาพต่าง ๆ ในทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุจะช่วยให้นักศึกษาวางเป้าหมายในชีวิตได้สอดคล้องกับความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถทำตามเป้าหมายได้ง่ายขึ้น

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้เรียน โดยหลังจากที่ฟังทฤษฎีแล้ว ให้นักศึกษาได้พูดคุยกันทั้งกับคนที่มีลักษณะตามธาตุเดียวกันและต่างธาตุเพื่อเรียนรู้ว่า ทฤษฎีปรากฏอยู่ชีวิตจริงอย่างไร ในเหตุการณ์แบบไหน เพราะอะไร ซึ่งจะทำให้นักศึกษาเข้าใจดีขึ้น

จิตตปัญญาศึกษาเริ่มต้นด้วยการฝึกสติเพื่อเตรียมพร้อมที่จะทบทวนตนเอง ใช้ทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุในการวิเคราะห์ตนเอง แต่ก็ยอมรับว่าธรรมชาติของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ดังนั้น จึงไม่ตีกรอบให้นักศึกษาต้องเป็นตามทฤษฎีตลอดไป แต่ให้เรียนรู้ทั้งจากความเหมือนและความแตกต่างเพื่อจะเข้าใจตนเอง พัฒนาตนเองได้ และช่วยเหลือสนับสนุนเพื่อน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.ช่วงแรกเป็นการเตรียมความพร้อมและทบทวนการเรียนรู้ ดังนี้

-ให้นักศึกษานั่งฝึกสติ โดยจดจ่อกับลมหายใจเข้าและออก (5 นาที)

-จับคู่เพื่อพูดคุยในหัวข้อ “ความรู้สึกเช้าวันนี้” จากนั้น เปลี่ยนคู่และพูดคุยในหัวข้อ “สิ่งที่ได้เรียนรู้และยังประทับใจจากเมื่อวาน” โดยแต่ละรอบให้เวลาพูดคุย 3 นาที และสุ่มถามบางคู่ว่ามีคำตอบอะไรบ้าง (10 นาที)

2. กระบวนกรตั้งคำถามในวงใหญ่ว่า ในเมื่อนักศึกษาผ่านกิจกรรมแบบเดียวกัน เพราะอะไรนักศึกษาจึงรู้สึกประทับใจและได้เรียนรู้แตกต่างกัน (5 นาที)

3. กระบวนกรสรุปคำตอบและอธิบายเชื่อมโยงเข้ากับทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง (โดยใช้สื่อ powerpoint ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง) ว่า ภายใต้พฤติกรรม ท่าที และการแสดงออกที่เรามองเห็น ซึ่งเป็นส่วนที่อยู่เหนือน้ำ มนุษย์เราแต่ละคนยังมีความคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ คุณค่าที่ให้ความสำคัญไม่เหมือนกัน จึงทำให้รับรู้โลกไม่เหมือนกัน เมื่อพบเจอเหตุการณ์เดียวกันก็จะรับรู้ เรียนรู้และตอบสนองไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะการให้คุณค่าที่อยู่ลึกที่สุดเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อความเชื่อ ความคิดและความรู้สึก รวมถึงส่งผลมาให้แต่ละคนเลือกการกระทำที่แตกต่างกัน

เนื้อหาในกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุนี้จะเป็นการอธิบายบุคลิกภาพของบุคคล 4 แบบ ซึ่งดำเนินชีวิตด้วยการให้คุณค่าที่แตกต่างกัน ขอให้นักศึกษาฟังการอธิบายและคอยสังเกตตนเองไปด้วยว่ามีลักษณะนิสัยใดหรือการให้คุณค่าใดที่ตรงกับตนเองบ้าง

จากนั้น กระบวนกรแจกใบความรู้เรื่องทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ และบรรยายเนื้อหา (รวมใช้เวลา 35 นาที)

4. แจกใบงานกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ ตอนที่ 1 เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ลักษณะนิสัยตนเอง ซึ่งโดยทั่วไป ทุกคนจะมีลักษณะของธาตุต่าง ๆ ในตัวครบทั้ง 4 ธาตุ แต่จะมีสัดส่วนไม่เท่ากัน จึงให้นักศึกษาวาดออกมาเป็นภาพ Pie Chart โดยทบทวนจากประสบการณ์ในชีวิตจริง (20 นาที)

5. ให้นักศึกษาสรุปว่าตนเองมีสัดส่วนของธาตุใดมากที่สุด และจับกลุ่มกับเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยตรงกับธาตุเดียวกันมากที่สุด กลุ่มละ 4 คนแล้วให้นักศึกษาผลัดกันเล่าเรื่องของตนเอง (30 นาที)

6. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มวิเคราะห์ลักษณะนิสัยที่สมาชิกในกลุ่มมีเหมือนกันและต่างกัน แล้วนำเสนอให้วงใหญ่ฟัง โดยกระบวนกรช่วยถามกระตุ้นให้นักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในการนำเสนอ หรืออาจช่วยถามเพื่อชวนนักศึกษาคิดถึงเบื้องหลังการกระทำ เช่น ที่ทำแบบนี้ จริงๆ แล้วเพราะรู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้เข้าใจกันมากขึ้น (30 นาที)

7. ให้นักศึกษาตอบคำถามในใบงานกิจกรรมตอนที่ 2 ว่าคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญเคยมีส่วนช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จอย่างไรบ้าง (10 นาที)

8. ให้นักศึกษาจับคู่กับเพื่อนที่ลักษณะนิสัยตรงกับธาตุอื่น และผลัดกันเล่าเรื่องราวความสำเร็จให้เพื่อนฟัง โดยใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (10 นาที)

9. ให้นักศึกษาตอบคำถามในใบงานกิจกรรมตอนที่ 3 และ 4 เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องของเพื่อน และสรุปการเรียนรู้ของกิจกรรม (15 นาที)

10. กระบวนกรสุ่มถามให้นักศึกษาสะท้อนคำตอบ และสรุปกิจกรรมเน้นย้ำถึงเป้าหมายของกิจกรรมเพื่อการมองย้อนกลับมาเข้าใจตนเอง เรียนรู้จากความแตกต่าง และไม่ตีตราตนเองและผู้อื่นว่าเป็นคนอย่างไร ให้โอกาสตนเองและผู้อื่นเรียนรู้และเติบโต (10 นาที)

การประเมินผล

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาและการทำใบงานกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุที่สะท้อนว่า

1.นักศึกษาสามารถลักษณะนิสัยเด่น ๆ ของตนเองได้

2.นักศึกษาสามารถระบุคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใบความรู้ที่ 1 เรื่องทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

ธาตุไฟ	ธาตุน้ำ	ธาตุดิน	ธาตุลม
ลักษณะนิสัย	**ลักษณะนิสัย**	**ลักษณะนิสัย**	**ลักษณะนิสัย**
บุกตะลุย ลงมือทำ ทันที ทำอะไรเร็ว เด็ดขาด กล้าได้กล้าเสีย พุ่งเป้า รักความยุติธรรม ปกป้องพวกพ้อง ยืนยันสิทธิ์ของตนและกลุ่ม เปิดเผย ตรงไปตรงมา	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่น ช่วยเหลือ รับฟัง เป็นที่พึ่งพิง ให้กำลังใจ ไว้วางใจคน มองโลกแง่ดี อ่อนโยน เปิดโอกาส ผู้ประสานไมตรี ไม่ชอบความขัดแย้ง	ใฝ่รู้ เก็บข้อมูล ลงลึก มีรายละเอียด ขั้นตอน มีหลักการ ตรรกะ นักวิเคราะห์ เอาจริงเอาจัง ลงลึก รักษากติกาคำพูด ไม่ค่อยแสดงความรู้สึก	มีความคิดสร้างสรรค์ จิตนาการกว้างไกล คิดต่อยอด ลื่นไหล ชอบทดลองสิ่งใหม่ๆ เสพประสบการณ์ รักการแสวงหาความรู้ สนใจหลายด้าน

สรุปและเรียบเรียงจาก

วรภัทร์ ภู่เจริญ. (2553). *คัมภีร์ผู้นำ : เทคนิคการเป็นผู้นำที่ชนะใจคนทั้งโลก.* กรุงเทพฯ : อริยชน.

ใบงานกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

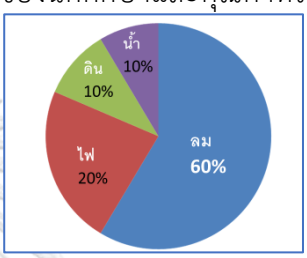
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ลักษณะนิสัยของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

1.วิเคราะห์ลักษณะนิสัยของตนเองว่ามีส่วนตรงกับธาตุทั้ง 4 มากน้อยเพียงใด โดยให้สัดส่วนน้ำหนักเป็นเปอร์เซ็นต์ แล้วเขียนเป็นแผนภูมิวงกลม และระบายสี

2.เขียนเหตุผลประกอบในการให้เปอร์เซ็นต์ว่า นักศึกษามีลักษณะนิสัยอะไรตรงกับแต่ละธาตุ โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตจากหลาย ๆ แง่มุม ทั้งการเรียน การทำงาน ความรัก ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว และการใช้เวลาว่างส่วนตัว (เขียนไว้ข้าง ๆ Pie Chart ส่วนที่เป็นธาตุนั้น)

3. ตอบคำถามว่าตนเองมีธาตุใดมากที่สุด ลักษณะนิสัยของนักศึกษาและคุณค่าที่ให้ความสำคัญมีอะไรบ้าง

ตัวอย่างการวาดภาพ Pie chart



ธาตุที่มีสัดส่วนเปอร์เซ็นต์มากที่สุด คือ.....

ลักษณะนิสัยของฉัน

.....

.....

.....

คุณค่าอะไรบ้างที่ฉันให้ความสำคัญ

.....

.....

.....

ตอนที่ 2

คุณค่าที่ฉันให้ความสำคัญมีส่วนช่วยให้ฉันประสบความสำเร็จอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3

จากที่ฟังเพื่อนเล่าเรื่องความสำเร็จ เพื่อนให้คุณค่ากับเรื่องอะไร และได้เรียนรู้อะไรจากเพื่อนบ้าง

.....

.....

.....

ตอนที่ 4

สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

.....

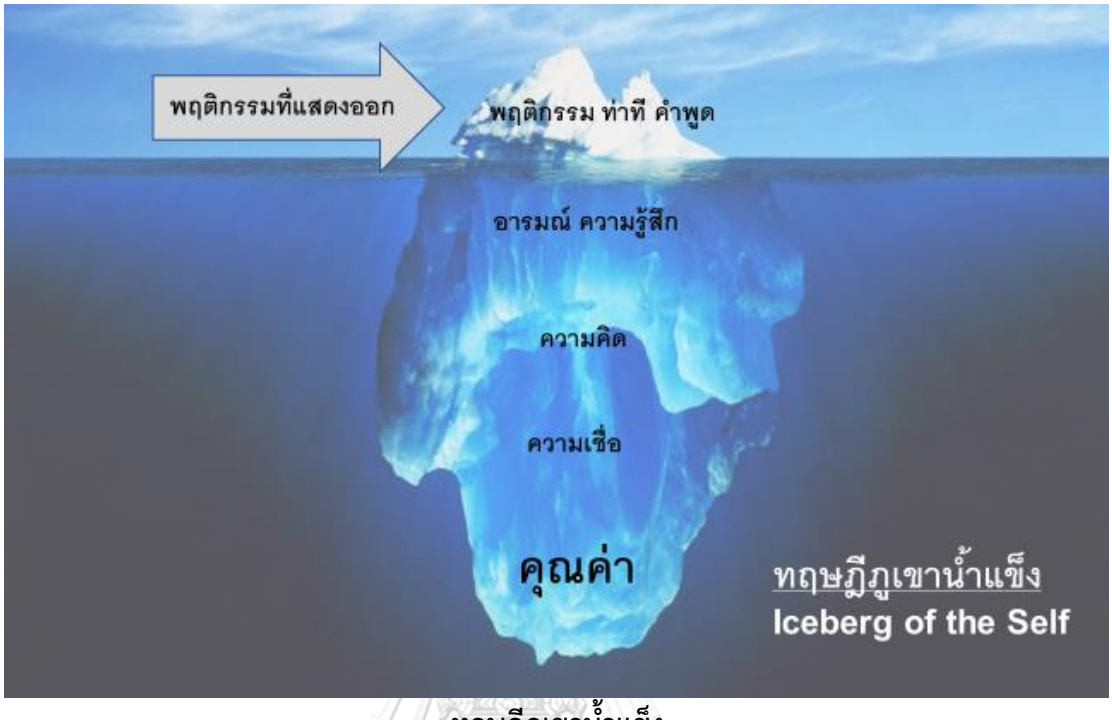
.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สื่อ powerpoint ประกอบการทำกิจกรรม



ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

กิจกรรมที่ 7

คุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ และสะท้อนผลการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญ และเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าเหล่านั้น

2. เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมตลอดทั้งวัน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ 1.สมุดบันทึกประจำตัว

2.ปากกา

3.ใบงานกิจกรรมคุณค่า

4.ใบความรู้เรื่องคุณค่า

5.ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 2

6.เครื่องอัดเสียง

สาระสำคัญ

ผู้ที่รู้จักเป้าหมายในชีวิต (Purposes) เป็นผู้ที่ตระหนักรู้ว่าตนเองยึดถือคุณค่าหลักประจำตัว (Personal core values) ในเรื่องอะไร เพราะคุณค่าเป็นสิ่งที่กำหนดการตัดสินใจและการกระทำของบุคคลว่าต้องการจะเป็นคนแบบไหน สิ่งไหนเป็นสิ่งที่ควรทำ หรือสิ่งไหนที่ทำให้รู้สึกชีวิตได้รับการเติมเต็ม (Hutzell ฿ Eggart, 2009) แต่คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ว่าอะไรสำคัญกับพวกเขา หรือมักจะตอบสิ่งที่คิดว่าเขาควรให้ความสำคัญ ตามที่สังคม วัฒนธรรม และสื่อบอก ในกิจกรรมนี้ นักศึกษาจะได้รู้จักคุณค่าที่หลากหลายเพิ่มเติมจากกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ และฝึกพัฒนาตนเองให้สอดคล้องกับคุณค่าเหล่านั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ : กิจกรรมจะพาให้นักศึกษาทบทวนชีวิตตนเองในหลากหลายมิติ เพื่อให้สะท้อนคุณค่ามาจากหลาย ๆ แง่มุม และนำไปสู่การพัฒนาการดำเนินชีวิตได้ทันทีตามหลักความเกี่ยวข้องกับชีวิต

จิตตปัญญาศึกษา : กิจกรรมใช้การสร้างผลงานจากรูปภาพ เพื่อให้นักศึกษาได้ใช้จินตนาการและอารมณ์ความรู้สึกร่วมในการใคร่ครวญตนเองตามหลักการพากลับสู่ด้านใน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.กระบวนกรเกริ่นนำว่า ในกิจกรรมนี้นักศึกษาจะได้รู้จักคำที่บ่งบอกถึงคุณค่าที่หลากหลายมากขึ้นจากที่รู้จักมาบ้างแล้วในกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ จากนั้น แจกใบความรู้เรื่องคุณค่า ให้นักศึกษาอ่านคุณค่าทุกคำ ซึ่งมีอยู่ 102 คำ และใช้ปากกาวงกลมคุณค่าที่มีความหมายพิเศษกับตนเอง

รวมอย่างน้อย 20 คำ เพื่อให้นักศึกษามีรายการคำสำคัญ ทั้งนี้ เป็นไปได้ว่าจะเป็นคุณค่าที่นักศึกษาให้ความสำคัญมาแล้วจากกิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ ประกอบกับคำใหม่ ๆ เพิ่มเติม (15 นาที)

2.ให้นักศึกษาใช้โทรศัพท์มือถือค้นหาและบันทึกภาพในอินเตอร์เน็ตตามหัวข้อต่อไปนี้

1) อาชีพที่อยากเป็น

2) บุคคลที่ชื่นชม และมีอิทธิพลด้านบวกกับชีวิต

3) งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข 4) สถานที่ที่ชอบไป

5) องค์กร หรือสื่อ (เช่น รายการทีวี ช่อง youtube) ที่ถูกใจ อยากเข้าไปมีส่วนร่วม (20 นาที)

3.ให้นักศึกษาดาวน์โหลดแอพพลิเคชั่น Photogrid ลงโทรศัพท์มือถือ และใช้แอพพลิเคชั่นจัดรวมรูปภาพที่บันทึกไว้ในข้อ 2 ให้เป็นภาพเดียวกัน (10 นาที)

ให้นักศึกษาเขียนลงในสมุดบันทึกประจำตัวว่าแต่ละภาพที่เลือกมาสะท้อนคุณค่าอะไร ภาพละ 3 ข้อ ซึ่งนักศึกษาสามารถคิดคำเองหรือเลือกคุณค่าจากที่ได้ทำรายการคำสำคัญไว้แล้วก็ได้ (20 นาที)

ตัวอย่างเช่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

อาชีพที่อยากเป็น คือ พิธีกร สะท้อนคุณค่า ได้แก่ 1) การสื่อสาร 2) ความท้าทาย 3) ความสนุกสนาน

บุคคลที่ชื่นชม และมีอิทธิพลด้านบวกกับชีวิต คือ ในหลวงร.9 สะท้อนคุณค่า ได้แก่ 1) ความเสียสละ 2) การมีปัญญา 3) ความเมตตา

งานอดิเรก หรือกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข คือ การเล่นกับแมว สะท้อนคุณค่า ได้แก่ 1) ความสงบ 2) ความรัก 3) มิตรภาพ

สถานที่ที่ชอบไป คือ ร้านกาแฟ สะท้อนคุณค่า ได้แก่ 1) ความสงบ 2) ความเป็นส่วนตัว 3) อิสระเสรี

องค์กร หรือสื่อ ที่ถูกใจ อยากเข้าไปมีส่วนร่วม คือ เพจวน (การจัดการขยะพลาสติก) สะท้อนคุณค่า ได้แก่ 1) ความรักธรรมชาติ 2) การนึกถึงผู้อื่น 3) การใส่ใจสุขภาพ

3. ให้นักศึกษาจับกลุ่มย่อย 4 คน เล่าถึงภาพและคุณค่าที่สะท้อนในภาพ (20 นาที)

4. แจกใบงานกิจกรรมคุณค่า ในตอนที่ 1 ให้นักศึกษาสรุปคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญมากที่สุด 5 คำ และเขียนบรรยายความหมาย เพื่อให้เห็นบริบทและความเชื่อมโยงในชีวิตของตนเองมากขึ้น เช่น ถ้าคัดเลือกเหลือคำว่า “สุขภาพ” อาจเขียนบรรยายว่า “สุขภาพ: ร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส มีพลังชีวิตที่จะทำสิ่ง ๆ ดี และดูแลคนที่เรารัก” เป็นต้น (15 นาที)

5.ในใบงานกิจกรรมคุณค่า ตอนที่ 2 ให้นักศึกษาประเมินชีวิตในปัจจุบันว่า เราทำอะไรที่สอดคล้องกับคุณค่าเหล่านั้นบ้าง และมีอะไรที่เราอยากทำเพิ่มขึ้น โดยให้ระบุเป็นการกระทำที่ชัดเจนว่าทำอะไร ที่ไหน อย่างไร เมื่อไหร่ กับใคร 5 ข้อ (20 นาที)

6. สะท้อนการเรียนรู้ร่วมกันเป็นวงใหญ่ โดยเชื่อมโยงการเรียนรู้ว่า เมื่อเราตั้งเป้าหมายในชีวิตให้สอดคล้องกับคุณค่าของตนเองนั้น คุณค่าเหล่านั้นปรากฏอยู่ในชีวิตของเราตลอด ชีวิตของเราจะเป็นไปในแบบที่เราต้องการและรู้สึกเติมเต็ม การกลับไปฝึกปฏิบัติเป็นการบ้านนี้จะทำให้นักศึกษาเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้นไปอีกว่าคุณค่าไหนที่นักศึกษารู้สึกชอบและรู้สึกว่ามีพลังเมื่อได้ทำมากที่สุด ซึ่งจะเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการกำหนดเป้าหมายในชีวิตในการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งต่อไป (10 นาที)

7. ทีมผู้วิจัยเก็บข้อมูลผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากกิจกรรมทั้งวัน โดยแจกใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 2 และให้นักศึกษาตอบคำถาม (15 นาที)

8.แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และแบ่งทีมผู้วิจัยลงประจำกลุ่มละ 1 คน ทีมผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มโดยให้นักศึกษาบอกเล่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ทีละคน โดยอัดเสียงไว้เพื่อนำผลการเรียนรู้ไปวิเคราะห์เนื้อหา (20 นาที)

การประเมินผล

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาในการสะท้อนการเรียนรู้ทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. นักศึกษาสามารถระบุคุณค่าที่ตนเองให้ความสำคัญได้

2. นักศึกษาสามารถตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองได้สำเร็จ เพื่อนำกลับไปฝึกปฏิบัติ

สังเกตจากการตอบคำถามในใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 2 ว่านักศึกษาสามารถตอบคำถามได้ครบตามประเด็นที่จัดกิจกรรมหรือไม่ (หากมีข้อไหนที่นักศึกษาไม่สามารถตอบได้ หรือตอบได้ไม่ชัดเจน ทีมผู้วิจัยในแต่ละกลุ่มจะช่วยอธิบายคำถาม และช่วยซักถามเพิ่มเติม)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใบงานกิจกรรมคุณค่า

<u>คำชี้แจง</u>

ตอนที่ 1 ให้ระบุคุณค่าที่สะท้อนในรูปภาพ 5 คำที่ปรากฏบ่อยที่สุดและจัดลำดับความสำคัญ

1).....

2) .....

3).....

4) .....

5).....

เมื่อเลือกได้แล้ว พิจารณาคำถามต่อไปนี้

1) คำเหล่านี้ทำให้เรารู้สึกอย่างไรบ้าง
2) คุณรู้สึกว่ามันเข้ากันได้กับตัวตนของคุณหรือไม่ มีคำไหนที่ฟังดูไม่เหมือนตัวคุณเองแต่เหมือนว่าจะมาจากคนอื่น คนที่มีอำนาจกว่าคุณ หรือมาจากสังคมบ้างหรือไม่
3) ลองดูลำดับความสำคัญอีกครั้ง คุณค่าต่าง ๆ เรียงลำดับตามความสำคัญแล้วหรือไม่

จากนั้นให้เขียนคำบรรยายประกอบคุณค่านั้น ๆ ให้เข้ากับชีวิตของเรา ยกตัวอย่างเช่น

1) ความสงบ : ให้เวลากับตัวเอง มีสมาธิกับสิ่งที่ทำ
2) สุขภาพ : เติมพลังชีวิต ผ่อนคลายจิตใจ ให้รางวัลร่างกาย

คำตอบ

1) .....
2) .....
3) .....
4) .....
5) .....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

สรุปและดัดแปลงจาก

Hutzell ฿ Eggart. (2009). A workbook to increase your meaningful and purposeful goals. Retrieved from http://www.toddnuckols.com/Meaningful%20goals.pdf..

ใบความรู้เรื่องคุณค่า

คุณค่า (values)					
1.Integrity	**ความซื่อตรงภายใน**	**4.Achievement**	**ความสำเร็จ**	**7.Intelligence**	**ความฉลาด**
Accountability	การรับผิดชอบ	Accomplishment	การทำให้สำเร็จ	Cleverness	ความฉลาด
Commitment	การทำอย่างต่อเนื่อง	Capable	การมีความสามารถ	Common sense	การใช้สามัญสำนึก
Dignity	ศักดิ์ศรี	Challenge	ความท้าทาย	Decisiveness	ความเด็ดขาด
Sincerity	ความจริงใจ	Development	การพัฒนา	Insightful	การมีปัญญา
Trust	ความไว้วางใจ	Drive	แรงผลักดันภายใน	Knowledge	ความรู้
2.Feelings	**ความรู้สึก**	Effectiveness	ประสิทธิภาพ	Logic	ตรรกะ เหตุผล
Compassion	ความเมตตา	Empowerment	การให้กำลังใจ	Understanding	ความเข้าใจ
Empathy	ความเห็นอกเห็นใจ	Endurance	ความอดทน	Vision	วิสัยทัศน์
Gratitude	ความรู้สึกขอบคุณ	Growth	การเติบโต	**8.Strenght**	**ความแข็งแกร่ง**
Happiness	ความสุข	Hard work	ความขยัน	Ambition	ความมุ่งมั่นทำให้ได้
Hope	ความหวัง	Influence	การมีอิทธิพล	Assertiveness	การกล้ายืนยัน
Inspiring	การให้แรงบันดาลใจ	Leadership	ภาวะผู้นำ	Boldness	ความกล้าหาญ
Joy	ความปิติยินดี	Motivation	แรงกระตุ้น	Correctness	ความถูกต้อง
Love	ความรัก	Potential	ศักยภาพ	Confidence	ความมั่นใจ
Optimism	การมองในแง่ดี	Power	อำนาจ	Dedication	การอุทิศตัว
Peace	สันติภาพ	Productivity	การสร้างผลผลิต	Persistent	ความเพียร
Respect	ความเคารพ	Risk	ความเสี่ยง	Health	สุขภาพ
3.Spirituality	**จิตวิญญาณ**	Victory	ชัยชนะ	Energy	พลังงาน
Adaptability	การปรับตัวได้	Wealth	ความมั่งคั่ง	Vitality	ความมีชีวิตชีวา
Balance	ความสมดุล	**5. Creativity**	**ความคิดสร้างสรรค์**	**9. Freedom**	**อิสรภาพ**
Connection	สายสัมพันธ์	Curiosity	ความสนใจใคร่รู้	Individuality	การเคารพความต่าง
Contribution	การทำประโยชน์ให้	Discovery	การค้นพบสิ่งใหม่	Independence	การพึ่งตนเอง
Communication	การสื่อสาร	Exploration	การสำรวจ	**10. Order**	**การมีระเบียบวินัย**
Equality	ความเท่าเทียมกัน	Imagination	จินตนาการ	Consistency	ความสม่ำเสมอ
Fidelity	ความจงรักภักดี	Innovation	การสร้างนวัตกรรม	Principles	หลักการเหตุผล
Friendship	มิตรภาพ	Openness	การเปิดกว้าง	Justice	ความยุติธรรม
Giving	การให้	Originality	การเป็นต้นฉบับ	Security	ความปลอดภัย
Harmony	ความสามัคคี	Intuitive	ญาณทัศนะ	**11.Awareness**	**ความรู้ตัว**
Humility	ความอ่อนน้อม	Learning	การเรียนรู้	Calmness	ความสงบ
Meaning	คุณค่าความหมาย	**6. Enjoyment**	**ความบันเทิง**	Clear	ความชัดเจน
Sharing	การแบ่งปัน	Experience	การมีประสบการณ์	Presence	การอยู่กับปัจจุบัน
Support	การสนับสนุน	Fun	ความสนุกสนาน	Silence	ความเงียบ
Teamwork	การทำงานเป็นทีม	Playfulness	ความขี้เล่น	Simplicity	ความเรียบง่าย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 “มองตนเองออก” วันที่ 2

1. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมต่อไปนี้

1.1 กิจกรรมทฤษฎีผู้นำ 4 ธาตุ

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

1.2 กิจกรรมคุณค่า

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

2.นักศึกษาคิดว่าการเรียนรู้ที่สำคัญที่สุดของนักศึกษาในวันนี้คืออะไร เพราะอะไร

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

การเรียนรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างไร ผ่านคำพูดหรือขั้นตอนกิจกรรมอะไรที่มาจุดประกายความคิดหรือเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด

.....

.....

.....

3. เป้าหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้

.....

.....

.....

.....

เป้าหมายในชีวิตที่มีวันนี้เหมือนหรือเปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ (โปรดระบุให้ละเอียด)

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.2 ขั้นการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อส่งเสริมเป้าหมายในชีวิต

2.2.2 การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อลงมือทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต

กิจกรรมที่ 8

วางเป้าหมายในชีวิต 5 ปีข้างหน้า

วัตถุประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ 1.กระดาษวาดเขียนขนาด A3

2. สีชอล์ค และสีไม้

3. สมุดบันทึกประจำตัว และปากกา

สาระสำคัญ

ผู้คนส่วนใหญ่มักเข้าใจผิดว่า เราทุกคนจำเป็นต้องมีแผนการใช้ชีวิต (ที่เป็นทางเลือกเดียวที่ถูกต้องที่สุด และดีที่สุด) ขอเพียงเลือกให้ถูก แล้วทุกอย่างจะราบรื่น แต่ในความเป็นจริง ชีวิตมีความยืดหยุ่นมากกว่านั้น การเริ่มต้นด้วยไอเดียที่หลากหลายควบคู่กันไป จะทำให้เราไม่ยึดติดกับชีวิตแบบใดแบบหนึ่ง และพร้อมเปิดใจเพื่อก่อร่างแนวคิดใหม่ๆ ที่ต่างจากเดิม กิจกรรมการวางแผนอนาคต 5 ปีนี้เป็นการให้ผู้เรียนฝึกออกแบบก้าวในชีวิตต่อไป และจะได้เรียนรู้พบเจอกับความเป็นไปได้ต่าง ๆ (เบอร์เนตต์และอีวานส์, 2561)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้สึกปลอดภัย กล้าคิดริเริ่มที่จะเรียนรู้ เพราะในขั้นตอนนี้ นักศึกษาไม่จำเป็นต้องตอบให้ได้ว่าเป้าหมายในชีวิตทั้งชีวิตคืออะไร แต่เป็นการเริ่มต้นก้าวแรก เพื่อค้นคว้าเรียนรู้เกี่ยวกับแนวทางการใช้ชีวิตที่ตนเองสนใจ

จิตตปัญญาศึกษาส่งเสริมการย้อนมองตนเองในภาวะที่จิตใจสงบ การใช้จินตนาการ และการเขียนอย่างอิสระ การวาดภาพเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกร่วมกับแผนที่ตนเองวางไว้ และใช้ชุมชนแห่งการเรียนรู้ช่วยกันรับฟัง ตั้งคำถาม สะท้อน และส่งเสริมต่อยอดแนวคิดกัน

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.กระบวนกรให้นักศึกษาบอกความรู้สึกในเช้าวันนี้ (20 นาที)

2.เมื่อพูดครบทุกคนแล้วให้นักศึกษาเล่นเกม “เมื่อฉันอายุ...” โดยเริ่มจากคนแรกพูดว่า “เมื่อฉันอายุ 1 ปี ฉันกำลัง...” นักศึกษาคนที่ 2 พูดว่า “เมื่อฉันอายุ 2 ปี ฉันกำลัง...” ไล่ไปเรื่อย ๆ จนครบ

วงและพูดเริ่มวงรอบใหม่ต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง “เมื่อฉันอายุ 60 ปี ฉันกำลัง...” (อาจวน 2-3 รอบตามจำนวนนักศึกษา) เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกจินตนาการถึงตนเองในช่วงวัยต่าง ๆ และได้รับความคิดของเพื่อนด้วย (30 นาที)

3.กระบวนกรให้นักศึกษาฝึกสติกับลมหายใจ จากนั้น กระบวนกรพูดนำให้ค่อยๆ จินตนาการถึงตนเองในช่วงวัยต่าง ๆ ตั้งแต่เรียนจบ เริ่มทำงาน เข้าสู่วัยกลางคน เป็นผู้สูงอายุ จนกระทั่งถึงวันที่ตนเองจากโลกนี้ไป ว่าในวันนั้นบรรยากาศเป็นอย่างไรบ้าง มีใครอยู่ ณ ที่นั่นและกำลังคิดหรือพูดถึงตนเองอย่างไร เมื่อลืมตาขึ้นให้นักศึกษาคิดว่าเป็นตัวเองที่อยู่ในอนาคตและได้เห็นภาพวันนั้นแล้ว และให้เขียนจดหมายถึงตัวเองคนในปัจจุบันนี้ว่าอยากบอกอะไรบ้าง เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักศึกษาได้คิดถึงสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตจริง ๆ (30 นาที)

4.จากภาพที่เห็นตัวเองในอนาคตแล้ว ให้นักศึกษาวาดภาพอนาคตของตนเองในช่วง 5 ปีต่อจากนี้ โดยจินตนาการให้เห็นถึงรายละเอียด (กำลังทำอะไร อยู่ที่ไหน สิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร มีใครอยู่ในสถานที่นั้นด้วยบ้าง) ลงในกระดาษวาดเขียนขนาด A3 จากนั้น ให้เขียนบรรยายประกอบดังนี้

1) ทำไมภาพที่วาดนี้จึงมีคุณค่าความหมายของเรา
2) เป้าหมายในชีวิตของเราคืออะไร
3) มีเรื่องอะไรที่เราอยากเริ่มต้นเรียนรู้และทดลองทำ ที่สามารถทำได้ภายในเวลา 4 สัปดาห์ (เพื่อระบุความต้องการในการเรียนรู้)

ให้เวลาในการเขียนและวาดภาพ (30 นาที)

5.ให้นักศึกษาจับกลุ่ม 4 คน เพื่อบอกเล่าและรับฟังซึ่งกันและกัน โดยให้เล่าทีละคน ระหว่างเล่า ผู้ฟังไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ แต่จะช่วยสะท้อน หรือตั้งคำถามดี ๆ ที่ช่วยให้ผู้เล่าเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น เช่น “ช่วยเล่าเรื่อง....เพิ่มเติมหน่อยได้ไหม” หรือเห็นแนวทางในการศึกษาเรียนรู้ได้ดีขึ้น ทำเช่นนี้จนครบทั้งกลุ่ม (40 นาที)

6.ให้นักศึกษาล้อมวงใหญ่ และเล่าถึงหัวข้อที่ตนเองต้องการเรียนรู้ (20 นาที)

7.หลังจบกิจกรรม นักศึกษากลับไปบอกเล่าภาพเป้าหมายในชีวิตให้คนในครอบครัว เพื่อนคนรัก หรืออาจารย์ที่สนิท ให้ได้ร่วมรับรู้ ร่วมเป็นกำลังใจและสนับสนุนนักศึกษาด้วยก็ได้

การประเมินผล

สังเกตจากคำพูดของนักศึกษาในการสะท้อนการเรียนรู้ทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ว่านักศึกษาสามารถระบุความต้องการในการเรียนรู้ เพื่อเริ่มต้นทำสิ่งที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.3 ขั้นแปลงความต้องการในเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 9

การเขียนสัญญาการเรียนรู้ และสะท้อนผลการเรียนรู้

วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักศึกษาแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักศึกษาออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้ทั้งของตนเอง และกลุ่ม

3. เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้จากการเข้าอบรมตลอดทั้งวัน

ระยะเวลา 3 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ 1. ปากกา

2. ใบความรู้เรื่องวิธีการเขียนสัญญาการเรียนรู้

3. ใบงานกิจกรรมการเขียนสัญญาการเรียนรู้

4. ใบสะท้อนการเรียนรู้การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 2 “วางแผนตนเองได้”

สาระสำคัญ

กิจกรรมนี้ใช้การเขียนสัญญาการเรียนรู้มาเป็นเครื่องมือในการแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งสัญญาการเรียนรู้ที่ผู้เรียนทำร่วมกับผู้สอนประกอบด้วยเป้าหมายในการเรียน แผนการเรียน วิธีการ การประเมินผล ฯลฯ

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ส่งเสริมให้ผู้เรียนชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการเขียนสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาจะได้เป็นเจ้าของการเรียนรู้ เลือกเรียนรู้ที่สิ่งที่ตนเองสนใจจริง ๆ โดยต่อยอดจากพื้นฐานการรู้จักตนเองจากกิจกรรมก่อนหน้านี้

จิตตปัญญาศึกษามีหลักการชุมชนแห่งการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Bronk (2016) กล่าวว่าผู้เรียนจะรักษาความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นไว้ได้เมื่อมีกลุ่มที่มีความสนใจใกล้เคียงกัน และมีพี่เลี้ยงให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจึงได้สอดแทรกวางแผนช่วยเหลือกันเป็นกลุ่มย่อยไว้ด้วย และผู้วิจัยจะทำหน้าที่ช่วยเหลือและแนะนำแหล่งเรียนรู้ให้นักศึกษาแต่ละคน นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้นักศึกษาได้นำการดูแลตนเองอย่างสมดุล (การฝึกสติ การดูแลสุขภาพและความสัมพันธ์ การผ่อนคลายฯลฯ) มาฝึกอย่างต่อเนื่อง โดยให้นักศึกษาระบุวิธีการดูแลสมดุลชีวิตที่อยากฝึกปฏิบัติต่อในสัญญาการเรียนรู้ด้วย

วิธีดำเนินกิจกรรม

1.กระบวนกรเกริ่นนำเข้าสู่เนื้อหาว่ากิจกรรมนี้จะเป็นนำหัวข้อที่นักศึกษาแต่ละคนต้องการเรียนรู้ (จากกิจกรรมที่ 10) มาพัฒนาให้เป็นสัญญาการเรียนรู้ (Learning contract) ในระยะเวลา 4

สัปดาห์ต่อจากการอบรมนี้ ซึ่งเป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างนักศึกษากับผู้วิจัย จากนั้น แจกใบความรู้วิธีการเขียนสัญญาการเรียนรู้และอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง (20 นาที)

2.ให้นักศึกษาเขียนสัญญาการเรียนรู้ของตนเอง เมื่อเขียนเสร็จแล้วนำมาให้ทีมผู้วิจัยช่วยอ่านและปรับปรุงให้มีความชัดเจน (30 นาที)

3.ให้นักศึกษาล้อมวงใหญ่ แล้วทุกคนนำเสนอสัญญาการเรียนรู้ของตนเอง คนละไม่เกิน 2 นาที จากนั้น ให้นักศึกษาช่วยกันแบ่งกลุ่มนักศึกษาตามความสนใจที่ใกล้เคียงกัน โดยนักศึกษากำหนดว่ารวมกลุ่มกี่กลุ่ม กลุ่มละกี่คน แต่ละกลุ่มมีความใกล้เคียงกันไหนแง่มุมไหน (50 นาที)

4.ภายในกลุ่มย่อย ให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ เพื่อต่อยอดความคิด ขยายมุมมอง และให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน จากนั้น ให้ช่วยกันคิดในประเด็นต่อไปนี้

- การมีกลุ่มเพื่อนที่สนใจอะไรคล้ายกันจะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ได้ดีหรือไม่ อย่างไรบ้าง
- นักศึกษาต้องการที่จะรวมกลุ่มกันเพื่อสนับสนุนช่วยเหลือกันหรือไม่ ในเรื่องใดบ้าง

5. นักศึกษาทำข้อตกลงร่วมกับผู้วิจัยว่าภายในระยะเวลา 4 สัปดาห์ก่อนที่จะพบกันในการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งต่อไป นักศึกษาต้องการให้ผู้วิจัยติดตามสนับสนุนอย่างไรบ้าง (20 นาที)

6. ทีมผู้วิจัยเก็บข้อมูลผลการเรียนรู้ของนักศึกษาจากกิจกรรมทั้งวัน โดยแจกใบสะท้อนการเรียนรู้การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 2 “วางแผนตนเองได้” วันที่ 2 และให้นักศึกษาตอบคำถาม (20 นาที)

7.แบ่งกลุ่มนักศึกษาเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน และแบ่งทีมผู้วิจัยลงประจำกลุ่มละ 1 คน ทีมผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มโดยให้นักศึกษาบอกเล่าสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ทีละคน โดยอัดเสียงไว้เพื่อนำผลการเรียนรู้ไปวิเคราะห์เนื้อหา (20 นาที)

การประเมินผล

สังเกตจากผลงานของนักศึกษาว่า นักศึกษาสามารถเขียนสัญญาการเรียนรู้ได้อย่างชัดเจนเหมาะสมกับการนำไปปฏิบัติ และนักศึกษาสามารถวางแผนการเรียนรู้สำหรับกลุ่มย่อยได้

สังเกตจากการตอบคำถามในใบสะท้อนการเรียนรู้ การอบรมเชิงปฏิบัติการ ครั้งที่ 2 ว่านักศึกษาสามารถตอบคำถามได้ครบตามประเด็นที่จัดกิจกรรมหรือไม่ (หากมีข้อไหนที่นักศึกษาไม่สามารถตอบได้ หรือตอบได้ไม่ชัดเจน ทีมผู้วิจัยในแต่ละกลุ่มจะช่วยอธิบายคำถาม และช่วยซักถามเพิ่มเติม)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใบความรู้

วิธีการเขียนสัญญาการเรียนรู้

สัญญาการเรียนรู้ หมายถึง สัญญาที่ผู้เรียนทำร่วมกับผู้สอนเพื่อดำเนินการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในสัญญาการเรียนรู้ประกอบด้วยวัตถุประสงค์ วิธีการ ทรัพยากรที่ต้องใช้ วิธีการและเกณฑ์ประเมินผล และวันเดือนปีที่คาดว่าจะสำเร็จ ในแต่ละหัวข้อมีตัวอย่างวิธีการเขียน ดังนี้

1.วัตถุประสงค์ นักศึกษาคาดหวังว่า เมื่อเรียนรู้แล้วตนเองจะมีความรู้ ทักษะ อะไร หรือทัศนคติแบบไหน ระบุให้เป็นวัตถุประสงค์ หรือพฤติกรรมที่นักศึกษาจะสังเกตและประเมินตนเองได้ เช่น

1.1 ความรู้

เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมตัวสอบเข้ารับราชการ

เพื่อศึกษาวิถีชีวิตและลักษณะการทำงานของอาชีพเชฟ

เพื่อศึกษาแนวคิดของผู้นำในองค์กร

1.2 ทัศนคติ

เพื่อสร้างความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ

เพื่อสร้างความมีวินัยในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นนักธุรกิจ

1.3 ทักษะ

เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ภาษาอังกฤษในการเป็นล่าม

เพื่อพัฒนาทักษะในการทำข้อสอบเข้าเป็นทหาร

เพื่อพัฒนาทักษะการทำอาหาร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2. ทรัพยากรและวิธีการ

ทรัพยากรในการเรียนรู้ (Learning resources) เป็นไปได้ตั้งแต่หนังสือ บทความ สื่อ แหล่งความรู้ออนไลน์ และรวมถึงผู้สอน และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน

วิธีการในการเรียนรู้ (Learning activities) เป็นไปได้ทั้งการอ่าน การเข้าร่วมกิจกรรม การอบรม การสัมภาษณ์ หรือกิจกรรมการทดลองและวิจัย

ตัวอย่างที่นักศึกษาเลือกใช้ให้เข้ากับวัตถุประสงค์ของตนเองได้ เช่น

การไปขอสัมภาษณ์ผู้ที่กำลังอาชีพที่ตนเองสนใจหรือมีแนวทางการใช้ชีวิตที่นักศึกษาต้องการ การทดลองทำโครงการบางอย่างด้วยตนเอง

การเข้าไปมีส่วนร่วมกับองค์กรหรือชมรม

การฝึกฝนทักษะที่ตนเองสนใจ

การศึกษาจากสื่อด้วยตนเอง เช่น อ่านหนังสือ ดู youtube

การปรึกษาอาจารย์หรือคนรู้จักที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นๆ

3.หลักฐานแห่งความสำเร็จ คือ สิ่งที่เป็นผลลัพธ์จากการเรียนรู้ อาทิเช่น การรายงานผลในรูปแบบแผนที่ความคิด (mindmap) สื่อ powerpoint ภาพถ่าย หรือวิดีทัศน์ (VDO) ที่แสดงถึงวิธีการที่ตนเองได้ศึกษา และความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการศึกษา ซึ่งควรตั้งหัวข้อในการสรุปให้ตรงกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้

4.เกณฑ์และวิธีการประเมินผล เป็นเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมินหลักฐานแห่งการเรียนรู้ที่ตั้งใจจะผลิตออกมาว่าควรมีคุณภาพแบบใด เช่น หากหลักฐานแห่งความสำเร็จ เป็นการเขียนบทความ เกณฑ์และวิธีการประเมินผล คือ 1) บทความสามารถสื่อใจความได้ชัดเจน มีตรรกะเหตุผล 2) ความคิดที่เสนอในบทความมีความชัดเจน และมีข้อมูลหรือตัวอย่างสนับสนุน 3) การเขียนมีความถูกต้อง มีตัวสะกดผิดน้อย

5.วันเดือนปีที่คาดว่าจะสำเร็จ เป็นการกำหนดระยะเวลาที่จะใช้พัฒนาตนเองและวันเดือนปีที่คาดว่าจะสำเร็จในแต่ละขั้นตอน

สรุปและเรียบเรียงจาก

สาวิตรี เถาว์โท. (2561). *การเขียนวัตถุประสงค์การเรียนรู้.* Retrieved from www.ubrlearningclub.com

University of Colorado Denver. (n.d.) *Learning Contract: An online tutorial for faculty*. Retrieved from http://www.ucdenver.edu/faculty_staff/faculty/center-for-faculty-development/Documents/Tutorials/ LearningContracts/module3/step_5.htm

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตัวอย่างการเขียนสัญญาการเรียนรู้

ตัวอย่างที่ 1 เรื่องการวางแผนการเป็นนักธุรกิจ

วัตถุประสงค์	ทรัพยากรและวิธีการเรียนรู้	หลักฐานแห่งความสำเร็จ	เกณฑ์และวิธีการประเมินผล	วัน เดือน ปี ที่คาดว่าจะสำเร็จ
1.เพื่อศึกษาวิธีคิดในการพัฒนาธุรกิจเป็นของตนเอง	ติดต่อขอสัมภาษณ์นักธุรกิจที่ก่อตั้งบริษัทของตนเองอย่างน้อย 3 คน ในประเด็นต่อไปนี้ 1. เพราะอะไรคุณจึงเริ่มมีความสนใจทำธุรกิจ 2. คุณมีการพัฒนาสินค้าของตนเองขึ้นมาได้อย่างไร 3. คุณทำให้สินค้าของคุณเป็นที่ต้องการได้อย่างไร 4. อะไรคือความสุขในการทำงานนี้ 5. ตอนเริ่มต้น คุณพัฒนาตนเองอย่างไรบ้าง และมีข้อแนะนำอะไรสำหรับผู้ที่ต้องการเป็นนักธุรกิจ	1.สรุปผลการสัมภาษณ์ในรูปแบบ powerpoint ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลและภาพถ่าย 2. กำหนดสิ่งที่ต้องเริ่มฝึกปฏิบัติให้สำเร็จในภาคการศึกษานี้	1. ข้อมูลที่ได้สามารถตอบคำถาม 5 ข้อ ได้ชัดเจน 2. ภาพถ่ายที่เลือกมาทำให้ผู้รับฟังเข้าใจสิ่งที่นักธุรกิจให้สัมภาษณ์ได้อย่างดี 3. สิ่งที่นักศึกษาจะเริ่มฝึกปฏิบัติได้ภาคการศึกษานี้เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้จริง	30 กรกฎาคม 2562

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตัวอย่างที่ 2 เรื่องการฝึกวินัยในการวิ่ง

วัตถุประสงค์	ทรัพยากรและวิธีการเรียนรู้	หลักฐานแห่งความสำเร็จ	เกณฑ์และวิธีการประเมินผล	วัน เดือน ปี ที่คาดว่าจะสำเร็จ
1.เพื่อฝึกวินัยในการวิ่ง	1.หาสถานที่วิ่งใกล้บ้าน 2. ศึกษาหลักและวิธีการวิ่งที่ถูกต้อง 3. ดาวน์โหลด application ที่ใช้ติดตามผลการวิ่ง 4. วิ่งอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง 5.ค้นหาผู้รู้เพื่อขอคำปรึกษา 6.ประเมินตนเองว่าสามารถวิ่งได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้หรือไม่ คอยปรับปรุงแผน และจดบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้แต่ละครั้ง	สื่อ powerpoint ประกอบด้วย 1.ภาพถ่ายตาชั่งน้ำหนักและภาพถ่ายตนเอง เปรียบเทียบก่อนฝึกและหลังฝึกวิ่ง 2.บันทึกผลการวิ่งรายวัน 3.สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกวิ่งนี้	1.น้ำหนักลดลงอย่างน้อย 1 กิโลกรัม 2.บันทึกผลการวิ่งมีการบันทึกสม่ำเสมอทุกวันไม่ขาด โดยระบุสาเหตุที่ทำได้และทำไม่ได้ 3.สิ่งที่ได้เรียนรู้บ่งบอกถึงวิธีการวิ่งที่ถูกต้อง และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ	30 กรกฎาคม 2562

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ใบงานกิจกรรมการเขียนสัญญาการเรียนรู้

สัญญาการเรียนรู้ (Learning Contract)

เรื่อง “.....”

ชื่อผู้ศึกษา.....

คณะ.....

วัตถุประสงค์	ทรัพยากรและวิธีการ	หลักฐานแห่งความสำเร็จ	เกณฑ์และวิธีการประเมินผล	วัน เดือน ปีที่คาดว่าจะสำเร็จ

ประเด็นที่ต้องการคำแนะนำและการสนับสนุน

.....

.....

.....

วิธีการดูแลสมดุลชีวิตที่นักศึกษาอยากจะฝึกปฏิบัติต่อ

.....

.....

.....

หมายเหตุ : การบันทึกผลการเรียนรู้ ให้นักศึกษาบันทึกลงในแบบรายงานตนเองของนักศึกษา (อยู่ในภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

แผนการเรียนรู้สำหรับกลุ่มย่อย

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

.....

.....

.....

ประเด็นความสนใจร่วม .....

แนวทางการสนับสนุนช่วยเหลือกัน	วันเวลา/สถานที่สำหรับการนัดหมาย	เจ้าภาพ	ทรัพยากรและการสนับสนุนที่ต้องการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ใบสะท้อนการเรียนรู้

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 “วางแผนตนเองได้”

1. นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมต่อไปนี้

1.1 กิจกรรมวางแผนชีวิตในช่วง 5 ปี

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

1.2 กิจกรรมเขียนสัญญาการเรียนรู้

ความรู้สึก

.....

.....

สิ่งที่ได้เรียนรู้

.....

.....

2. เป้าหมายในชีวิตที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้เป็นอย่างไร เปลี่ยนแปลงไปจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่ (โปรดระบุให้ละเอียด)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. อะไรที่ช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้ได้ดี (โปรดทำเครื่องหมาย ☑ ข้อที่ใช่ ยกตัวอย่างกิจกรรม หรือขั้นตอนที่ทำให้รู้สึกแบบนั้น)

☐ การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อน .....

.....

☐ การมีเวลาได้ทบทวนตนเอง .....

.....

☐ เนื้อหาของกิจกรรมนำไปใช้กับชีวิตได้ทันที .....

.....

☐ เนื้อหาและขั้นตอนการทำกิจกรรมเข้าใจและปฏิบัติตามได้ง่าย .....

.....

☐ กิจกรรมพาให้ลงมือทำ และเรียนรู้จากความคิดและความรู้สึกของตนเอง .....

.....

☐ อื่นๆ .....

.....

4. ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนากิจกรรม

ด้านเนื้อหา .....

.....

ด้านขั้นตอนการจัดกิจกรรม.....

.....

ด้านเวลา.....

.....

อื่นๆ .....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

2.4 ขั้นลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้

เป็นช่วงระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาดำเนินการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้ และกลุ่มย่อยตามความสนใจ พร้อมทั้งบันทึกกระบวนการที่ตนเองใช้และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในแบบรายงานตนเอง ส่วนผู้วิจัยทำหน้าที่ติดตาม สนับสนุน ช่วยเหลือในการทบทวนและปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ของนักศึกษา เสริมกำลังใจ รวมถึงการช่วยประสานแหล่งเรียนรู้ที่นักศึกษาต้องการ นักศึกษาได้บันทึกทั้งผลการปฏิบัติและความรู้สึกนึกคิดต่อประสบการณ์ที่พบเจอ ในแบบรายงานตนเอง (ในภาคผนวก ข) ทำให้ได้ฝึกทักษะการย้อนมองทบทวนตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

3. ขั้นสังเกตผล (Observe)

กิจกรรมที่ 13

กิจกรรมนำเสนอผลและสรุปการเรียนรู้

(การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3)

วัตถุประสงค์ 1) เพื่อให้นักศึกษานำเสนอผลการศึกษาด้วยสัญญาการเรียนรู้

2) เพื่อสรุปประเด็นการเรียนรู้ในเรื่องเป้าหมายในชีวิต แนวทางการพัฒนาตนเองต่อไป และปิดกิจกรรมด้วยการชื่นชมและขอบคุณซึ่งกันและกัน

ระยะเวลา 4 ชั่วโมง

สื่อและอุปกรณ์ 1.สมุดบันทึกประจำตัว ปากกา

2.อุปกรณ์สำหรับการนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ (นักศึกษากำหนด)

หลักการในการออกแบบกิจกรรม

การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ส่งเสริมให้นักศึกษาได้เป็นเจ้าของเวทีการนำเสนอผลการศึกษาด้วยสัญญาการเรียนรู้ และนักศึกษายังจะได้เรียนรู้ร่วมกัน จากการรับฟังผลการศึกษาของแต่ละคน ทำให้ได้เห็นตัวอย่างและได้แรงบันดาลใจจากเพื่อน

จิตตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เพื่อเข้าใจด้านในตนเอง (introspection) ดังนั้นประเด็นในการนำเสนอผลการเรียนรู้จึงไม่ใช่เพียงความรู้หรือประสบการณ์ที่นักศึกษาได้รับระหว่างการปฏิบัติตามสัญญาการเรียนรู้ แต่รวมถึงการเปลี่ยนแปลงวิธีคิดและมุมมองที่มีต่อตนเอง นอกจากนี้ด้วยหลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ จึงปิดท้ายด้วยกิจกรรมการชื่นชมและขอบคุณกันและกัน จะเปิดโอกาสนักศึกษาได้นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เคยได้ทำร่วมกันมา และได้สื่อสารความรัก ความปรารถนาดีให้กัน เป็นการจบกิจกรรมด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นประทับใจ

วิธีดำเนินกิจกรรม

ช่วงที่ 1 เตรียมบรรยากาศ ใช้เวลา 30 นาที

กระบวนกรทำกิจกรรมสร้างความตื่นตัว แล้วให้นักศึกษาล้อมวงกันเป็นวงใหญ่ หลับตาทำสมาธิ ให้จิตใจสงบ รับรู้ถึงความรักที่มีในตนเอง ส่งความรักนั้นให้ตนเองเดินทางชีวิตต่อไปข้างหน้าด้วยพลัง ความสุข และความหวัง และแผ่ความรักนั้นให้เพื่อนทุกคนในวง และกระบวนกรพูดนำให้ค่อย ๆ นึกทบทวนถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดกระบวนการตั้งแต่เริ่มเข้าการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 4

ช่วงที่ 2 การนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ ใช้เวลา 2 ชั่วโมง

วิธีดำเนินกิจกรรมเป็นตามแผนงานของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อการนำเสนอได้แก่ 1) กระบวนการเรียนรู้ที่ตนเองใช้ 2) การเรียนรู้สำคัญและการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่เกิดขึ้น และ 3) เมื่อ

ได้ค้นคว้าหาคำตอบผ่านสัญญาการเรียนรู้แล้ว เป้าหมายในชีวิตของชัดเจนมากขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไร พร้อมส่งแบบรายงานตนเองให้ผู้วิจัย

ช่วงที่ 3 กิจกรรมก้าวต่อไป ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

1.ให้นักศึกษาเขียนจดหมายถึงตัวเอง ในสมุดบันทึกประจำตัว จากคำถามว่า

- เป้าหมายในชีวิตของฉันคือ ....
- ที่ผ่านมา อยากขอบคุณตัวเองที่...
- ต่อจากนี้ไป ฉันสัญญาว่าจะ.... เพื่อตัวเอง

2. ให้นักศึกษาล้อมวงและอ่านจดหมายถึงตัวเอง ให้เพื่อนร่วมรับรู้และเป็นกำลังใจให้ โดยก่อนอ่านให้รับรู้ถึงพลังของถ้อยคำ และถ่ายทอดมันออกมา (30 นาที)

3. กระบวนกรบอกให้นักศึกษาได้เดินออกเดินไปทั่ว ๆ ห้อง เมื่อได้ยินเสียงระฆัง ให้หยุดเดินและจับคู่กับคนที่อยู่ใกล้มากที่สุด โดยให้เลือกพูดอะไรกับเพื่อนก็ได้ ใน 3 หัวนี้ “ชื่นชม ขอบคุณ อวยพร” ให้เวลา 3 นาที จากนั้น เดินต่อและฟังเสียงระฆัง จับคู่ใหม่ ทำเช่นเดิม ประมาณ 3-4 รอบ จากนั้น ให้เวลานักศึกษาเดินไปหาเพื่อนคนที่ยังไม่ได้พูดอย่างอิสระ (30 นาที)

4. ทีมผู้วิจัยกล่าวปิดการจัดอบรม รวมทั้ง ให้กำลังใจนักศึกษา และนัดหมายสำหรับการสัมภาษณ์กลุ่มและการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลหลังเข้าร่วมกระบวนการ (10 นาที)

การประเมินผล

นักศึกษาสามารถนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ได้ครบทุกประเด็นตามแบบรายงานตนเอง สามารถสรุปเป้าหมายในชีวิตของตนเองในปัจจุบัน และแนวทางการพัฒนาตนเองต่อไปได้

หมายเหตุ : เมื่อจบการจัดกิจกรรมแล้ว จะมีการเก็บข้อมูลดังนี้

การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล เป็นเวลา 30 นาที มีคำถามทั้งหมด 5 ข้อเกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิตรวมทั้ง การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

การสัมภาษณ์กลุ่ม 1 ครั้ง เป็น**ขั้นตอนการสะท้อนผล (Reflect)** เป็นเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 5 ข้อ เพื่อถอดบทเรียนจาก การจัดกิจกรรมในด้านประโยชน์ที่ได้รับ หลักการ ปัจจัยและเงื่อนไขในการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรม

(แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม และแบบสัมภาษณ์ อยู่ในภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ง

การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาแยกเป็นรายบุคคล

การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาแยกเป็นรายบุคคล

ในหัวข้อนี้ ผู้วิจัยจะขอนำเสนอเส้นทางการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา เพื่อให้เห็นพัฒนาการของนักศึกษาแต่ละคน ตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ (เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์) ระหว่างการเข้าร่วม (เก็บข้อมูลโดยการบันทึกภาคสนาม การเก็บร่องรอยการเรียนรู้จากใบงานและใบสะท้อนการเรียนรู้ในการจัดกระบวนการแต่ละวัน แบบรายงานตนเองที่นักศึกษาใช้บันทึกการเรียนรู้ตามสัญญาการเรียนรู้) จนถึงหลังจบกระบวนการ (เก็บข้อมูลโดยการให้นักศึกษานำเสนอผลการเรียนรู้ การสัมภาษณ์กลุ่ม และการสัมภาษณ์รายบุคคล) โดยจะนำเสนอเป็นตัวอย่างเรื่องเล่า และการสรุปภาพรวมเป็นตาราง

ตัวอย่างเรื่องเล่ามีทั้งหมด 4 เรื่อง ได้แก่ เรื่องของอุ้ย บอล โบ๊ท และนิล (นามสมมุติ) เนื่องจากเป็นตัวอย่างของนักศึกษาที่มีการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในตนเองชัดเจน รวมทั้ง ใน 4 คนนี้ มีความหลากหลายทั้งในแง่เพศ ประสบการณ์ชีวิตก่อนที่จะมาเข้าร่วมกระบวนการ ความสนใจและเป้าหมายในชีวิต ซึ่งจะทำให้เห็นแง่มุมต่าง ๆ ที่กระบวนการเรียนรู้มีผลต่อนักศึกษา

เรื่องที่ 1 กาแฟคือความชอบที่ทำให้หัวใจพองโต

อุ้ย สาขาวิชา ภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อายุ 18 ปี

หัวข้อสัญญาการเรียนรู้ การศึกษาธุรกิจร้านกาแฟ

การเรียนรู้ที่สำคัญ การค้นพบความรักในสิ่งที่ทำ (Passion)

รักอิสระ

อุ้ยเลือกเข้ามาเรียนในสาขาวิชาภาษาอังกฤษ เพราะรู้ว่าตัวเองเรียนรู้ภาษาได้ดีกว่าคณิตศาสตร์ และคิดว่าภาษาน่าจะช่วยพัฒนาตนเองให้เก่งขึ้นได้กว่าเดิม เธอมีเป้าหมายที่อยากจะเป็นเจ้าของธุรกิจที่เริ่มต้นจากศูนย์ด้วยตัวเอง แม้ว่าที่บ้านจะมีธุรกิจอยู่แล้ว โดยบอกว่า

“หนูอยากเริ่มต้นเรียนรู้ไปกับมันเอง ได้ลองเลือกวิธีทำและวิธีคิดที่หลากหลาย ถ้าเรายังทำธุรกิจที่บ้าน การตัดสินใจหลัก ๆ ก็จะยังอยู่ที่พ่อแม่และพวกเขาต้องคอยช่วยเหลือเราตลอด”

บุคลิกนิสัยที่รักอิสระนี้ยังสะท้อนผ่านการทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทบทวนเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา การสะท้อนตนเองจากการชมสื่อ การพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน อุ้ยพบว่าตนเองเป็นคนชอบความคิดสร้างสรรค์ และเชื่อในความพยายามของตนเอง มีหลายเหตุการณ์ในอดีตที่เธอเคยพิสูจน์ตัวเอง เช่น แต่ก่อนเรียนไม่ทันเพื่อนก็เก่งขึ้นได้จากการขยันมากขึ้น

เลือกสิ่งที่ชอบ

ด้วยความที่สนใจอยากจะเรียนรู้การทำธุรกิจหลาย ๆ อย่าง การเลือกหัวข้อการทำสัญญาการเรียนรู้ก็ช่วยให้อุ้ยมีโฟกัสมากขึ้น โดยเธอเลือกศึกษาการทำธุรกิจร้านกาแฟเพราะเป็นเรื่องที่รวมสิ่งที่เธอชอบหลาย ๆ อย่างเข้าด้วยกัน ทั้งการทำรสชาติกาแฟให้อร่อย กลิ่นของกาแฟหอม ๆ บรรยากาศร้านที่ต้องสวย เรียกว่าครบทั้งรูปรสกลิ่นเสียง การทำสัญญาการเรียนรู้ของอุ้ย มีส่วนของการศึกษาจากสื่อ youtube ช่องต่าง ๆ การสัมภาษณ์บุคคล และการฝึกปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยได้ช่วยติดต่อเจ้าของร้านกาแฟแห่งหนึ่งให้อุ้ยเข้าไปสัมภาษณ์ ร้านกาแฟแห่งนี้มีเอกลักษณ์คือ อยู่ห่างจากตัวเมืองไปสิบกว่ากิโล เป็นร้านไม้ ไม่มีแอร์ ไม่มีเครื่องชงกาแฟราคาแพง แต่เจ้าของมีความรู้ด้านเมล็ดกาแฟทั้งไทยและต่างประเทศอย่างดี ใช้วิธีการบดเมล็ดด้วยเครื่องบดมือ ชงด้วยวิธีการดริป และมีความยินดีที่จะแบ่งปันความรู้ให้คนรุ่นใหม่อยู่เสมอ เจ้าของร้านเล่าที่มาของการเปิดร้านกาแฟว่าเป็นงานที่ทำให้ได้กลับมาอยู่บ้าน และสอนให้อุ้ยได้ทดลองการดริปกาแฟด้วย ซึ่งเธอกลับมาสะท้อนการเรียนรู้ว่า

“มันเป็นการเปิดโลกใหม่ให้หนู เป็นการชงกาแฟแบบช้า ๆ ที่หนูไม่เคยเห็น และมีอะไรที่น่าศึกษาอีกเยอะเลยค่ะ พอได้เริ่มทำก็รู้เลยว่าน้ำในกาต้มน้ำแต่ละกาไม่เหมือนกันเลย การบดเมล็ดที่ต้องไม่หยาบเกินไป อุณหภูมิของน้ำที่ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป และการหยอดน้ำร้อนลงบนกระดาษที่บรรจุผงกาแฟอย่างเป็นจังหวะ ทุกอย่างต้องใจเย็นและพิถีพิถันมาก ๆ ไม่อย่างนั้นรสชาติของกาแฟจะเสียและไม่อร่อย ต้องขอบคุณเจ้าของร้านที่ช่วยตอบคำถามต่าง ๆ ที่เราสงสัยได้กระจ่างและทำให้เรามั่นใจว่าเราทำได้ ถ้าเราตั้งใจ ไม่ยอมแพ้และไม่ท้อถอยกับอุปสรรคที่จะเข้ามา”

เธอเล่าด้วยความรู้สึกตื่นเต้นและรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

“จากเดิมหนูก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง แต่พอได้ลองหาประสบการณ์และได้ลองทำมันสักครั้ง ก็ทำให้เรามั่นใจว่านี่แหละคือตัวเราและเราทำมันได้ดี”

ผู้วิจัยจึงถามต่อว่า เรารู้ได้อย่างไรหรือว่าอะไรคือสิ่งที่ใช่ตัวเรา

“เวลาชงกาแฟ แล้วหนูรู้สึกหัวใจพองโต ความรู้สึกมันบอกเองเวลาที่ได้ทำค่ะ”

ความฝันกับเป้าหมาย

เมื่อให้อุ้ยประเมินกระบวนการ เธอได้พูดถึงความแตกต่างระหว่างความฝันกับเป้าหมายไว้อย่างน่าสนใจ

“ถ้าไม่มีกระบวนการนี้ ตอนนี้ตัวเองก็คงจะเครียดทั้งกับการเรียน และเครียดกับการค้นหาตัวเองด้วย การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือการที่เราตั้งใจศึกษาหาข้อมูลกับสิ่งที่เราชอบและสนใจมาก ๆ มันทำให้เราพัฒนาตัวเองให้เป็นคนกล้าที่จะคิด กล้าที่จะลงมือทำให้สำเร็จ กล้าที่จะเปลี่ยนจากความฝันให้เป็นเป้าหมาย”

“ความฝันคือสิ่งที่เราคิด อาจจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นจริงก็ได้ แต่เป้าหมายคือสิ่งที่เรากำหนดว่าจะทำ แล้วลงมือทำจริง ค่อย ๆ เรียนรู้ ลองทำสิ่งที่ท้าทายและอยู่กับหลาย ๆ อย่างที่อยู่รอบตัว”

ความชอบกับความเป็นจริง

แผนของเธอต่อจากนี้ไป คือ ตั้งใจเรียนจบแล้วทำงานเก็บเงิน เพื่อวันหนึ่งจะได้สร้างร้านกาแฟในหมู่บ้านของตัวเอง เธอเริ่มมองเห็นความเชื่อมโยงกันระหว่างการเรียนภาษาอังกฤษกับการชงกาแฟว่าทั้งสองอย่างก็เป็นสิ่งที่เปิดโอกาสให้เธอได้พัฒนาความคิดสร้างสรรค์และการคิดค้นสิ่งใหม่ ที่สำคัญ คือการทำสิ่งที่ชอบนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เพราะคนเราไม่สามารถจะทำทุกอย่างที่ชอบได้ทันที การมีวินัยเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ ซึ่งหลังจบกระบวนการแล้ว วินัยตัวนี้ก็ยังคงอยู่ เพราะเธอนำไปใช้วินัยกับการเรียนของเธอ

อุ้ยให้กำลังใจตัวเองว่า *“การเดินทางของชีวิตก็เหมือนการทำกาแฟ ถ้าเราไม่เรียนรู้ไปกับรสชาติของการเดินทางหรือการรู้จักผู้คน เราก็คงไม่รู้ว่าการพัฒนาตัวเราเองจะมีรสชาติแบบไหน แตกต่างจากเมื่อก่อนอย่างไร...การทำธุรกิจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็เป็นเรื่องที่ทุกคนทำได้และเอื้อมถึงค่ะ”*

จากเรื่องของอุ้ย จะเห็นได้ว่าตอนแรก เป้าหมายของเธอยังเป็นสิ่งที่อยู่ไกลในอนาคต เป็นมุมมองกว้าง ๆ แต่ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดของสิ่งที่จะต้องทำในตัวงานนั้น แต่เมื่อเธอได้เริ่มต้นศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ชอบ ได้พบเจอผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า เธอก็ได้เปิดโลกทัศน์ มีความตั้งใจและความมั่นใจเพิ่มขึ้น กล้าคิดกล้าทำ และมีวินัยที่จะพัฒนาตนเอง เธอได้เปลี่ยนมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิตให้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาตนเองไปทีละก้าว ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายในระยะใกล้ที่ทำได้จริง พร้อมกับความเชื่อมั่นและความภูมิใจในตนเองมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

- **สรุปประเด็นการเรียนรู้** การเปิดโลกทัศน์ การกล้าคิดกล้าทำ การยอมรับความเป็นจริง การเชื่อมโยงสิ่งที่ต้องการทำกับการเรียนในสาขาวิชาของตัวเอง และการมีวินัยในการพัฒนาตนเอง

- **สรุปกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อผู้เรียน** การได้ศึกษาหาข้อมูลและลงมือทำ การได้รับประสบการณ์และคำชี้แนะจากผู้มีประสบการณ์ การให้นักศึกษาแสดงความเป็นตัวของตัวเอง และการช่วยเหลือกันระหว่างเพื่อน

เรื่องที่ 2 พิธีกรมือใหม่ที่กำลังสนุกกับการเรียนรู้

บอล (นามสมมุติ) สาขาวิชา ภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ อายุ 20 ปี

หัวข้อสัญญาการเรียนรู้ การประกอบอาชีพการเป็นพิธีกร

การเรียนรู้ที่สำคัญ การรู้จักแสวงหาโอกาสพัฒนาตนเองและเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งที่ชอบ

กลับมาเรียนเพื่ออนาคต

ในกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการ บอลอายุมากกว่าเพื่อน เพราะหลังจากเรียนจบปวส. ด้านการจัดการโรงแรมแล้ว เขาไปทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟที่โรงแรม Hilton พัทยาอยู่หนึ่งปีครึ่ง ทำให้มีโอกาสฝึกฝนการใช้ภาษาอังกฤษสนทนากับลูกค้าต่างชาติ และเริ่มคิดว่าถ้าตนเองอยากเติบโตก้าวหน้า มีงานการที่มั่นคงมากกว่านี้ ก็ควรกลับมาเรียนต่อปริญญาตรี จึงเลือกเรียนสาขาวิชาภาษาอังกฤษ โดยที่ยังไม่มีเป้าหมายอะไรชัดเจนนัก บอลเป็นคนสนุกสนานและมีความตั้งใจสูง ในแต่ละกิจกรรม ช่วงสะท้อนการเรียนรู้ จะเห็นได้ว่าบอลตอบเป็นคนแรก ๆ และยังช่วยอธิบายให้เพื่อนด้วย สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดในตัวบอล คือ การมองโลกในแง่ดี จากกิจกรรมกราฟชีวิต บอลได้เขียนถึงเหตุการณ์ดี ๆ ที่เคยเกิดขึ้นกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการได้ไปเที่ยวทะเลครั้งแรกตอน 4 ขวบ การได้ร่วมแข่งขันงานโรงแรมได้ที่ 4 ของประเทศ และความใฝ่ฝันคืออยากทำงานราชการ เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันครอบครัวและตัวเองได้ โดยเขียนประกอบว่า *“ผมจะทำทุกอย่างในวันข้างหน้าด้วยความภูมิใจและจะทำทุกนาทีชีวิตให้มีค่า เพื่อตอบแทนคุณบิดามารดาและผู้มีพระคุณทุก ๆ คน รักนะครับ”*

อาชีพพิธีกร: จุดลงตัวระหว่างความชอบกับความมั่นคง

เมื่อกระบวนการดำเนินไปถึงจุดที่นักศึกษาต้องเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ บอลเลือกหัวข้อ “การประกอบอาชีพเป็นพิธีกร” โดยเล่าสาเหตุว่า “*เพื่อน ๆ ในสาขาผมส่วนใหญ่เขาจะอยากทำงานสายการบินกัน แต่จากที่ผมเข้าร่วมโครงการนี้ มีหลาย ๆ ครั้งที่ผมได้ทบทวนตัวเอง ผมก็ได้รู้ว่าผมอยากทำงานราชการ เพราะเอกชนให้เราทำงานหนัก ไม่มีความมั่นคง แต่งานราชการยังมีบำเหน็จบำนาญ และมีสวัสดิการให้ครอบครัวด้วย อีกอย่าง ผมมีแรงบันดาลใจที่จะเป็นพิธีกรสองภาษาจากการดูการประกวดนางงามระดับโลก ได้เห็นพิธีกรไทยใช้ภาษาได้ดีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษแล้วรู้สึกชอบมาก และผมเห็นว่าพิธีกรสามารถเป็นงานในส่วนราชการได้ เช่น พิธีกรขององค์การบริหารส่วนตำบล หรือเป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน ผมว่ามันก็จะดีกว่าไปคิดอยากเป็นอะไรตามเพื่อน เราควรโฟกัสกับทางของเรามากกว่า”*

ก้าวแรกสู่การเป็นพิธีกร

บอลเรียนรู้ในช่วงเวลา 4 สัปดาห์ตามสัญญาการเรียนรู้ด้วยวิธีการดังนี้ 1) การศึกษาจากอินเตอร์เน็ตเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่การเป็นพิธีกร การพูดและการพัฒนาบุคลิกภาพ 2) การสัมภาษณ์

บุคคล ได้แก่ คุณศราวุฒิ ปัญญาสาร หัวหน้างานศึกษาฝึกอบรมทางภาษาและวิเทศสัมพันธ์ สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และ 3) การฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งหลังจากที่บอลได้สัมภาษณ์คุณศราวุฒิแล้วก็ได้ขออาสาช่วยงานที่สถาบันภาษาฯ ในจังหวะนั้นสถาบันภาษาฯ ได้จัดงานให้นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาสารคามมาเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวสกลนครในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง บอลจึงขออาสาเป็นพิธีกรและเป็นผู้บรรยายเกี่ยวกับการรำหางนกยูง ซึ่งบอลได้ศึกษาเตรียมข้อมูลก่อนจะไปบรรยายจากการลงพื้นที่ในชุมชน และเรียนรู้จากพี่ๆ เจ้าหน้าที่ นับเป็นประสบการณ์ครั้งแรกที่บอลได้เป็นพิธีกรอย่างเป็นทางการ เขากลับมารายงานผลการศึกษาว่า

“พิธีกรไม่ใช่ทำหน้าที่แค่พูดอย่างเดียวเท่านั้น แต่เป็นผู้ดำเนินงานหลักของงานนั้น ๆ พิธีกรจะต้องเตรียมข้อมูลอย่างดีและรู้จักการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ต้องมีเทคนิควิธีการทำให้แขกมีส่วนร่วมกับกิจกรรม ประสบการณ์ครั้งนี้ บอลยังตื่นเต้น ประหม่า บรรยายไม่ครบถ้วนหรือผิดพลาด ยังดีที่พี่ ๆ ช่วยแนะนำแล้วบอลก็รีบแก้ไขหน้างานทันที คราวหน้าถ้าเราจำได้ไม่แม่น เราควรถือสคริปต์ขึ้นเวที แต่รวม ๆ ผมชอบงานนี้ มีความสุขเมื่องานออกมาสำเร็จและมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด”

หลังจากงานนั้น บอลได้เข้าไปช่วยงานของสถาบันภาษาฯ มาโดยตลอด ในขณะเดียวกันบอลทำงานพาร์ทไทม์ที่โรงภาพยนตร์ในห้างสรรพสินค้าด้วย บอลจึงได้หาโอกาสฝึกพูดในที่สาธารณะโดยพูดออกไมโครโฟนแนะนำการเลือกซื้อสินค้า นอกจากนี้ บอลก็ยังแบ่งเวลาสำหรับการออกกำลังกายและการวางตัว ท่าทางการเดิน การนั่งเพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี ผู้วิจัยสัมภาษณ์ว่า บอลดูเป็นคนที่มีความตั้งใจอยู่แล้ว ถ้าไม่มีโครงการ บอลจะมีอะไรที่แตกต่างไปจากบอลในวันนี้หรือไม่ บอลตอบว่า

“เปลี่ยนไปแน่นอนครับ เพราะถึงผมจะรู้ว่าผมชอบทางนี้ แต่ผมเป็นคนไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง สิ่งที่คิดก็ได้แต่เก็บไว้ในใจ และผมคิดว่าจะมุ่งเอาที่การเรียนมากกว่า แต่พอได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้และมีการทำสัญญาการเรียนรู้ขึ้นมา ผมก็มีแรงกระตุ้นที่จะทำให้ได้ เป็นจุด start ที่ทำให้ผมกล้าเปิดโอกาสให้ตัวเอง เข้าไปสัมภาษณ์พี่ที่สถาบันภาษาฯ ทำให้เขารู้จักผมและมีงานหลาย ๆ อย่างต่อมา”

การจัดสมดุลชีวิต

มาถึงจุดนี้ บอลเป็นนักกิจกรรมที่โดดเด่นคนหนึ่ง ทุกวันจันทร์เขาจะไปเรียนรู้การเป็นผู้รายงานข่าวในรายการของมหาวิทยาลัย และจากประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ บอลได้รู้ได้เห็นกระบวนการทำงานที่ตนเองและเพื่อนร่วมรุ่นไม่เคยเห็น ทำให้เขาเอามาถ่ายทอดได้อย่างเช่นการจัดงานประกวดดาวเดือนของคณะ ทำให้เพื่อนทำงานด้วยกันได้ดีมากขึ้น รวมถึงเพื่อนต่างห้องก็ยังมาขอคำแนะนำจากเขา และตัวบอลเองก็ได้เป็นตัวแทนลงประกวดดาวเดือนด้วยทั้งที่ไม่เคยคิดมาก่อน

“โอกาสทุกอย่างที่จะทำให้เราเก่งขึ้น และได้มี profile ที่ดีสำหรับการเป็นพิธีกร ผมทำหมดการเรียนควบคู่ไปกับการทำกิจกรรมจะทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า เพราะเราได้เรียนรู้ก่อนคนอื่น ผมรู้สึกขอบคุณอาจารย์ที่ช่วยพัฒนาความคิด ผมได้เรียนรู้วิธีการบริหารเวลา จากที่อาจารย์ให้ผมรายงานความคืบหน้าอยู่เป็นระยะ ทำให้ผมคิดว่า แต่ละสัปดาห์ ผมจะต้องทำอะไรบ้าง

ตอนนี้ผมแบ่งเวลาเป็น ทั้งงานพาร์ทไทม์ การเรียน กิจกรรมและสุขภาพ อีกอย่างคือ การกลับมาทบทวนตนเองอยู่บ่อย ๆ ว่าสิ่งที่เราทำไปเกิดผลดีหรือเสียอย่างไร เราจะต้องปรับปรุงตัวเองอย่างไร"

"ตอนนี้ผมกำลังสนุก เพราะจากการทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้เราใช้ชีวิตได้เต็มที่กับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ รอบตัว เราได้ใช้เวลากับทุกอย่างอย่างคุ้มค่า นี่คือสิ่งที่ตัวผมเปลี่ยนไป"

โดยสรุป เรื่องของบอลเป็นตัวอย่างของนักศึกษาที่มีแรงผลักดันในการพัฒนาตนเองอยู่แล้ว กระบวนการที่ผู้วิจัยจัดขึ้นช่วยให้เขาตกตะกอนและรู้ชัดถึงความต้องการของตัวเอง และเป็นตัวเร่งให้เขามีความกล้าที่จะเดินเข้าหาผู้คนที่มีประสบการณ์และเริ่มต้นเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งที่ตนเองชอบ ซึ่งทำให้เริ่มขยายวงคนรู้จัก ขยายความรู้ความเข้าใจ เห็นโอกาสมากขึ้น และได้นำศักยภาพและคุณค่าที่มีในตนเองออกมาใช้ ซึ่งเมื่อนักศึกษามีเป้าหมายชัดเจน วิธีการพัฒนาตนเองก็จะมีความยืดหยุ่นและมีความหลากหลายได้ตามสถานการณ์ที่พบเจอ เหมือนที่บอลยินดีเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ โดยมองว่าส่วนหนึ่งที่จะทำให้ตนเองไปถึงเป้าหมาย แล้วจากนั้น การทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้สังคมก็จะเป็นสิ่งที่ตามมาเองโดยธรรมชาติ แม้ว่าการตั้งเป้าหมายในชีวิตทีแรกจะนึกถึงตนเองและการตอบแทนพ่อแม่เป็นหลัก แต่เมื่อบอลมีประสบการณ์มากขึ้นก็เป็นที่ปรึกษาหรือช่วยเหลือเพื่อนได้มากขึ้นไปด้วย

- **สรุปประเด็นการเรียนรู้** การใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าและสมดุล การบริหารเวลา ความมั่นใจและความสนุกกับสิ่งที่ทำ ความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง

- **สรุปกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อผู้เรียน** การทบทวนเป้าหมายและความต้องการ การได้ศึกษาหาข้อมูลและลงมือทำ การได้รับประสบการณ์และคำชี้แนะจากผู้มีประสบการณ์ การมีผู้ติดตามความคืบหน้าอยู่เป็นระยะ และการทบทวนสิ่งที่ตนเองทำไปในแต่ละวัน

.....

เรื่องที่ 3 จะกลัวความผิดพลาดทำไม ในเมื่อเราเรียนรู้ได้เสมอ

โบ๊ท (นามสมมุติ) สาขาวิชาสัตวศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร อายุ 20 ปี

หัวข้อสัญญาการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์

การเรียนรู้ที่สำคัญ การเรียนรู้ด้วยตนเอง (Self-directed learning) และความมุ่งมั่นตั้งใจ

ตั้งต้นใหม่

ก่อนที่โบ๊ทจะเข้ามาเรียนปี 1 เขาเคยเรียนเป็นช่างตัดผมมาก่อน แต่แล้วก็ไม่ได้เปิดร้านตัดผมของตัวเองเพราะใจไม่กล้าพอ ทำให้เสียเวลาไปช่วงหนึ่ง ยังดีที่ครอบครัวเข้าใจ และพี่ชายแนะนำให้เขากลับมาเรียนในสาขาวิชาสัตวศาสตร์ เพราะพี่ชายเปิดบริษัทขายอาหารสัตว์อยู่แล้ว ถ้าโบ๊ทเรียนจบก็มาทำงานกับเขาได้ทันที ส่วนตัวเขาเองก็ชอบทางนี้ด้วย ต่อมา เมื่อโบ๊ทได้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ และได้ทำกิจกรรมทบทวนตนเองจากอดีตถึงปัจจุบัน เขาสะท้อนว่า

“กิจกรรมนี้ทำให้คิดว่า ชีวิตคนเรากว่าจะเติบโตผ่าน 20 ปีมาได้ ก็พบเจอเรื่องราวมาหลายอย่าง บางอย่างก็ happy บางอย่างก็ fail แต่เราไม่จำเป็นต้องจมอยู่กับมัน เราสามารถทำวันนี้ให้ดีกว่าเดิมได้ และเก็บบทเรียนมาเป็นกำลังใจให้ตัวเอง”

ปิ๊งแวบจากสลัดโรล

ด้วยความรักสัตว์และเรียนอยู่สาขาวิชาสัตวศาสตร์ ตอนแรกโบ๊ทคิดจะเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้เป็นเรื่องการทำฟาร์มสุนัขและคาเฟ่สุนัข แต่คืนหนึ่ง เขาคิดอยากจะลดน้ำหนักจึงซื้อสลัดโรลมารับประทาน เขาสังเกตว่าสลัดโรลขายราคาแพงและน่าจะสร้างรายได้ดี ประกอบกับคิดว่าถ้าจะเริ่มต้นทำฟาร์มสุนัขก็ต้องใช้เงินทุนสูงเกินไป จึงเปลี่ยนใจมาศึกษาเรื่องที่เริ่มต้นทำได้ง่ายกว่า คือ การปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ เริ่มต้นโดยศึกษาวิธีการปลูกผักจากอินเตอร์เน็ต และค้นเจอฟาร์มปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ในจังหวัดสกลนครจึงได้ติดต่อขอเข้าไปเรียนรู้ด้วย เจ้าของฟาร์มยินดีให้สัมภาษณ์และให้โบ๊ทเข้ามาทดลองปลูกผักด้วยตัวเอง วันแรกโบ๊ทได้เรียนรู้การเตรียมดิน การกลบดินถมเมล็ดผักและทำการรดน้ำ นำถาดเมล็ดที่กลบเสร็จแล้วไปไว้ที่แผงผัก ทิ้งระยะเวลาไว้ 3 วัน วันที่สอง เขากลับเข้าไปดูเมล็ดที่เพาะไว้กำลังเริ่มออกงอก ทิ้งไว้อีกหนึ่งสัปดาห์ แล้วจึงเข้าไปดูต้นอ่อนผักบุ้งและต้นอ่อนทานตะวันที่โตพร้อมที่จะเก็บเกี่ยวได้ เจ้าของฟาร์มแบ่งให้โบ๊ทตัด กลับบ้านไปหัดทำสลัดโรลที่บ้านด้วย การนำเสนอผลการเรียนรู้ของโบ๊ท มีทั้งข้อมูลวิธีการปลูก รวมทั้งภาพถ่ายของเขากับต้นอ่อนของผักโดยละเอียดมาก ผู้วิจัยจึงถามว่าอะไรทำให้โบ๊ทจริงจังกับการเรียนรู้ครั้งนี้ เขาตอบว่า

“ผมตั้งใจเพราะผมสนใจ และคิดว่าผมทำได้...

ที่คิดว่าทำได้ ก็เพราะผมเห็นตัวอย่างจากเจ้าของฟาร์มว่าเขาเองเริ่มต้นจากศูนย์เหมือนกัน พี่เขาศึกษาเองจากอินเตอร์เน็ตและทดลองทำ เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ พอผมเชื่อว่าผมทำได้ก็เลยมุ่งมั่นครับ”

การเรียนรู้ด้วยตนเอง

โบ๊ทสะท้อนถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการว่า ปกติถ้าตนเองอยากรู้อะไรก็ศึกษาได้แต่อาจจะไม่ลงลึกขนาดนี้ งานนี้ช่วยกระตุ้นให้เขามีความตั้งใจมากขึ้น เพราะต้องเขียนแบบรายงานตนเองและต้องนำเสนอด้วย ช่วงที่เตรียมข้อมูลก็ได้ย่อ ได้เขียนข้อมูลต่าง ๆ ทำให้ซึมซับความรู้มากขึ้น สิ่งที่ได้จึงเป็นการฝึกวิธีการเรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเอง

“ถ้าต่อไปอยากเรียนรู้เรื่องอะไร เราก็สามารถทำได้ดีกว่าเดิมเพราะเราเคยทำมาแล้วครับ”

จากเรื่องของโบ๊ท เขาทิ้งท้ายว่า การเลือกเรียนสาขาหนึ่งไม่ใช่จะเป็นการตีกรอบอาชีพให้ตัวเอง เมื่อจบไปแล้ว เราสามารถแตกยอดขยายความรู้ไปทำงานอะไรก็ได้ ถ้าเราเรียนรู้เป็น เหมือนอย่างตัวเขาที่เรียนสัตวศาสตร์ แต่หันมาศึกษาการปลูกผัก จึงทำให้ได้เห็นความสวยงามของเมล็ดผักที่งอกเป็นต้นอ่อน ได้รับมิตรภาพจากเจ้าของสวน และกำลังคิดจะปลูกผักไว้ที่บ้าน สิ่งที่อยากจะแนะนำ

เกี่ยวกับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาคือควรให้นักศึกษาได้ทำเรื่องที่ชอบโดยไม่มีข้อจำกัด แล้วเขาจะสนุก มีความสุข และจะทำได้ดี

● **สรุปประเด็นการเรียนรู้** การก้าวข้ามอดีต การให้กำลังใจตนเอง ความเชื่อมั่นว่าตนเองเรียนรู้สิ่งใหม่ได้อยู่เสมอ

● **สรุปกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อนักศึกษา** การทบทวนตนเอง การได้ศึกษาหาข้อมูลและลงมือทำ การได้รับประสบการณ์และคำชี้แนะจากผู้มีประสบการณ์

.....

เรื่องที่ 4 ฝึกภาษา พัฒนาวินัย

นิล (นามสมมุติ) สาขาวิชาสัตวศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร อายุ 20 ปี

หัวข้อสัญญาการเรียนรู้ การฝึกวินัยการเรียนภาษาอังกฤษ

การเรียนรู้ที่สำคัญ การสะท้อนตนเอง (Self-reflection) ทำให้เข้าใจความคิดและความรู้สึกของตนเอง แล้วเกิดการคลี่คลายความทุกข์ในใจ

ผู้สอนศาสนา

นิลเป็นอีกหนึ่งคนที่เรียนจบม.6 แล้วไม่ได้มาเรียนต่อปริญญาตรีทันที ก่อนหน้านั้น เธอได้ไปเรียนภาษาอังกฤษที่โบสถ์เป็นระยะเวลาหนึ่งจึงทำให้เปลี่ยนมานับถือศาสนาคริสต์ เมื่อเรียนจบมัธยมศึกษาตอนปลาย เธอทำงานเก็บเงินอยู่หนึ่งปี เพื่อที่จะเดินทางไปเรียนรู้การเป็นผู้สอนศาสนาต่อที่ประเทศฟิลิปปินส์ 3 สัปดาห์ แล้วกลับมาทำงานเป็นผู้สอนศาสนาในจังหวัดสกลนครอีกหนึ่งปีครึ่งในช่วงนั้น เธอยังไม่แน่ใจว่าจะเรียนต่อสาขาไหน ทำอาชีพอะไร แต่คิดว่าจะอาศัยช่วงเวลาที่เธอเป็นผู้สอนศาสนาค่อย ๆ เรียนรู้ตัวเองไปด้วย จากประสบการณ์ที่เธอได้พบเจอผู้คนมากมาย ฝึกที่จะกล้าเข้าหาผู้คนเพื่อให้ผู้อื่นได้รู้จักพระเจ้า เธอค้นพบว่าตนเองมีความสุขเวลาที่ได้สอนและได้เล่นกับเด็ก ๆ จึงคิดอยากจะเรียนต่อคณะครุศาสตร์ ทว่าในปีนั้นมีการเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำให้เธอเตรียมตัวไม่ทัน และได้เข้ามาเรียนในคณะเทคโนโลยีการเกษตรแทน แต่เธอก็ยังคงทำตามความสนใจของตัวเองด้วยการเป็นครูสอนพิเศษที่สถาบันกวดวิชา

คลี่คลาย

ในช่วงที่ผู้วิจัยเริ่มต้นการจัดกระบวนการ เป็นช่วงเวลาเดียวกับที่นักศึกษาปี 1 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องของแต่ละคณะ และเตรียมตัวกับการแสดงของสาขาวิชาในงานประกวดดาวเดือน นิลเป็นแกนหลักคนหนึ่งที่รับผิดชอบหน้าที่หลายอย่าง เพราะเพื่อน ๆ ในห้องมองว่านิลดูโตกว่าเพื่อน เมื่อผู้วิจัยจัดกิจกรรมวงล้อชีวิต ซึ่งเป็นการทบทวนความพึงพอใจในชีวิตในด้านต่าง ๆ โดยให้เป็น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

คะแนน 0 – 10 คะแนน จากนั้น จับกลุ่มเล่าให้เพื่อนผู้เข้าร่วมฟัง เธอได้เปิดเผยความรู้สึกต่าง ๆ ข้างใน แล้วน้ำตาก็ไหลออกมา ภายหลังเธอเล่าให้ฟังว่า

“ตอนนั้น หนูกำลังเครียดเรื่องกิจกรรมรับน้อง เพราะไม่ค่อยมีคนช่วยงานกันเท่าไหร่ บางคนก็มีบางอย่างที่เราไม่ชอบ เช่น พูดเยอะมากจนเราไม่ได้พูดเลย ...หลังจากวันนั้นที่ได้พูดให้เพื่อนฟังก็หนูรู้สึกดีขึ้น เห็นมุมมองชีวิต ผ่อนคลายหลังจากเจอกับสิ่งอื่น ๆ มา”

ผู้วิจัยจึงถามต่อไปว่า หลังจากที่ได้เห็นความรู้สึกเครียดนี้แล้วได้กลับไปพูดคุยอะไรกับเพื่อนในสาขาวิชาบ้างหรือไม่ เธอตอบว่า

“ในกิจกรรมนี้จะมีหลาย ๆ ช่วงที่ให้เราเขียนความคิดของตัวเอง พอหนูกำลังจะเขียนเรื่องเพื่อน ก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า ทำไมเราจะต้องเขียนแบบนั้นด้วย แล้วคิดว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งที่เพื่อน ๆ ทำบ้าง แล้วเราจะแก้ไขปัญหาอย่างไร ทำให้มีความคิดใหม่ ๆ ใช้เวลาในการคิดมากขึ้น”

“พอเวลาหนูเจอคนที่เราเคยไม่พอใจ เราก็ดีขึ้นเอง เราไม่ได้คิดโกรธอะไรเพื่อน เขาเป็นลักษณะของเขา เราก็ยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น ถ้าเขาเปลี่ยนไม่ได้ เราก็พร้อมที่จะเปลี่ยนได้ แค่ลองเปลี่ยนมุมมองความคิดค่ะ”

นับว่าการเปลี่ยนแปลงข้างในใจเธอเองทำให้ปัญหาคลี่คลายไปได้ โดยที่ยังไม่ต้องกระทำอะไรเลย

ปัดฝุ่นภาษาอังกฤษ

ในช่วงที่เธอเป็นผู้สอนศาสนา เธอต้องทำงานคู่กับผู้สอนศาสนาที่เป็นชาวต่างชาติอยู่ตลอด ทำให้ฟังพูดภาษาอังกฤษได้คล่อง แต่เมื่อเธอกลับมาเรียนและอยู่ในสังคมเพื่อน ๆ คนไทย เธอก็ไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษเหมือนเดิมอีก เธอจึงใช้การทำสัญญาการเรียนรู้เป็นโอกาสที่จะได้พัฒนาทักษะด้านนี้ และเพราะเธอยังไม่แน่ใจว่าตนเองสนใจอยากทำอาชีพอะไรด้วย การเรียนรู้ภาษาอังกฤษก็เป็นทักษะกว้าง ๆ ที่นำไปใช้ประโยชน์ได้กับทุกอาชีพ เธอใช้วิธีการที่หลากหลายในการเรียนรู้ ทั้งทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน ได้แก่ สมัครเรียนคอร์สออนไลน์ที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเปิดสอนฟรี เข้าร่วมการอบรมภาษาอังกฤษในช่วงเย็นที่มหาวิทยาลัยจัดให้ เรียนรู้จากสื่อ youtube โพสต์รูปในแอพพลิเคชั่นโดยคิดคำบรรยายประกอบเป็นภาษาอังกฤษ และกลับไปเข้าชั้นเรียนภาษาอังกฤษฟรีที่โบสถ์ โดยทั้งหมดนี้ เธอทำตารางตั้งเป้าหมายให้ตัวเองแต่ละสัปดาห์ว่าจะฝึกทำอะไรบ้าง แล้วมีอะไรที่ได้ลงมือทำและไม่ได้ทำ เพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นในสัปดาห์ถัดไป รวมทั้ง จดคำศัพท์ที่ได้เรียนรู้ เธอสะท้อนว่า

“บางครั้ง หนูก็ทำไม่ได้ครบตามแผนที่วางไว้ ทำให้เห็นว่าต้องฝึกวินัยเพิ่มมากขึ้น และเห็นว่าควรจะต้องปรับปรุงแก้ไขอะไร เป็นการฝึกเป็นทีละขั้นเพื่อจะถึงเป้าหมาย และทำให้กล้าที่จะเรียน กล้าที่จะพูดอย่างมั่นใจ พร้อมจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กิจกรรมนี้เป็นแนวทางให้พัฒนาตนเองในสิ่งที่อยาก

ทำหลาย ๆ อย่างมากขึ้น แต่ต้องอาศัยความอดทน ความเอาใจใส่ ความรัก และวินัยจนกลายเป็นชีวิตประจำวันของตัวเราเอง สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตัวเราได้ดีมากขึ้น”

นิลยังบอกอีกว่าเงื่อนไขที่จะช่วยให้คนๆ หนึ่งพัฒนาตนเองต่อไปได้เรื่อย ๆ คือ การได้เห็นความสำเร็จ ความคืบหน้าของตนเอง ทีละเล็กทีละน้อย เป็นเหมือนการให้รางวัลตนเองที่ทำให้มีกำลังใจทำต่อไป

“ถ้าเราเห็นความก้าวหน้าของตัวเอง มันก็คุ้มค่า สิ่งที่จะตามมาคือเราจะขยันมากขึ้น มีวินัยมากขึ้น แล้วทำต่อไปเรื่อย ๆ ก็จะประสบผลสำเร็จได้ค่ะ ...เป้าหมายของหนูตอนนี้ หนูแค่ต้องการที่จะเรียน ทำงาน ดูแลครอบครัว ช่วยงานที่โบสถ์ ให้ทุกอย่างออกมาดี ทำให้เต็มที่ด้วยความรัก ใช้เวลาให้มีประโยชน์ ให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อจะมีพื้นฐานที่ดีสำหรับอนาคต”

จะเห็นได้ว่า นอกจากนิลจะได้พัฒนาทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ เธอยังได้พัฒนาคุณลักษณะภายในตัวเองที่สำคัญอีกหลายด้านที่เป็นทักษะชีวิตสำคัญ เช่น การเข้าใจความรู้สึกของตัวเอง การปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น การวางแผนการเรียนรู้และการประเมินตนเอง การมีวินัย และความมั่นใจในตนเอง แม้ว่าเธอจะยังไม่ได้ตั้งเป้าหมายเรื่องอาชีพ แต่นิลก็มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตคือการใช้เวลาให้มีคุณค่าและทำหน้าที่ทุกอย่างด้วยความตั้งใจ

● **สรุปกระบวนการเรียนรู้** การสังเกตความคิดของตนเอง การมีวินัย การเอาชนะอุปสรรค และเห็นความสำเร็จของตนเองทีละก้าว

● **สรุปกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อนักศึกษา** การทบทวนตนเอง การบอกเล่าเรื่องราวของตนเองและรับฟังซึ่งกันและกัน การได้ศึกษาหาข้อมูลและลงมือทำในเรื่องที่สนใจ

.....

จากเรื่องเล่าของนักศึกษาทั้ง 4 คน อุ้ยกับบอลเป็นตัวอย่างของนักศึกษาที่พอจะมีเป้าหมายด้านอาชีพอยู่บ้างและเมื่อได้เข้ามาร่วมกระบวนการก็ทำให้เห็นภาพของเป้าหมายชัดเจนขึ้น ได้พัฒนาทักษะและความมั่นใจมากขึ้น ส่วนโบ๊ทและนิลเป็นตัวอย่างของนักศึกษาที่แต่เดิมยังเป้าหมายไม่ชัดเจน แต่เมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการแล้วได้ค้นพบเป้าหมายและแนวทางของตัวเอง ซึ่งในภาพรวมของนักศึกษาผู้เข้าร่วมทั้ง 24 คน สามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1) กลุ่มที่ก่อนเข้าร่วมมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน และได้พัฒนาความลึกซึ้งมากขึ้น จำนวน 10 คน 2) กลุ่มที่ก่อนเข้าร่วมยังมีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน แต่หลังเข้าร่วมแล้วมีความชัดเจนมากขึ้น จำนวน 11 คน

3) กลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการไม่ครบ จำนวน 3 คน

ผู้วิจัยได้สรุปเส้นทางการเรียนรู้ของนักศึกษาไว้ดังตาราง 12

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ตาราง 17 การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิต

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
1) กลุ่มที่ก่อนเข้าร่วมมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน และได้พัฒนาความลึกซึ้งมากขึ้น				
1) อุ้ย เพศหญิง อายุ 18 ปี สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	เรียนจบม.6 แล้วเรียนป.ตรีเลย เลือกสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพราะรู้สึกว่าเรียนได้ดีกว่าการคำนวณ อยากมีธุรกิจเป็นของตัวเอง ไม่อยากทำธุรกิจของที่บ้าน แต่ยังขาดความมั่นใจในตนเอง	พบว่าตนเองรักอิสระ ชอบความคิดสร้างสรรค์ ชอบความท้าทาย การทบทวนอดีตทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความพยายามของตนเอง เพราะเคยมีหลายเรื่องที่ผ่านมาได้	หัวข้อการชงกาแฟจาก youtube และสัมภาษณ์เจ้าของร้านกาแฟ ได้ทดลองการชงด้วยตัวเอง ทำให้ได้เปิดโลกทัศน์ว่ากาแฟมีความละเอียดอ่อนและต้องใจเย็นทุกขั้นตอน รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ใช่ สำหรับตนเอง	การได้ศึกษาเรื่องที่ตัวเองสนใจทำให้กล้าคิด กล้าทำ กล้าลงมือกำหนดเป้าหมาย คิดว่าเรียนจบจะทำงานเก็บเงิน มาเปิดร้าน มีวินัยในตัวเอง ให้โอกาสตัวเองได้ทดลอง ได้อยู่กับสิ่งที่ชอบและเรียนรู้ไปเรื่อยๆ
2) บอล เพศชาย อายุ 20 ปี สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	เคยทำงานโรงแรมมาก่อน กลับมาเรียนเพราะอยากทำงานมั่นคง เพื่อเป็นที่พึ่งให้ครอบครัว สนใจงานราชการ โดยเฉพาะการเป็นพิธีกร แต่ยังไม่กล้าเริ่มต้นอะไร ให้ความสำคัญกับการเรียนเป็นหลัก	พบว่าตนเองมีทักษะการพูด และการเป็นผู้นำ ให้ความสำคัญทั้งกับการเรียนและการทำงานพิเศษ แต่ออกกำลังกายน้อย จากการเข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกได้รับกำลังใจและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น รู้สึกขอบคุณปัญหาและอุปสรรคที่เคยเข้ามา และเห็นข้อดีในตัวเอง	หัวข้อการเป็นพิธีกรศึกษาจาก youtube และสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ที่สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม และขอฝึกการเป็นพิธีกรวิทยากร การทำรายการข่าวและฝึกการพูดประชาสัมพันธ์หน้าโรงหนัง ซึ่งเป็นงานพาร์ทไทม์ รวมทั้งแบ่งเวลาออกกำลังกาย และพัฒนาบุคลิกภาพไปพร้อมกัน	ได้รู้จักบทบาทของพิธีกร ได้เรียนรู้จากการลองทำและความผิดพลาด ให้ความสำคัญกับการร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยอีกหลายอย่างเพื่อสะสมประสบการณ์ มีความคิดที่โตขึ้น บริหารเวลาได้ดีรู้สึกว่าใช้เวลาในชีวิตได้อย่างคุ้มค่า และนำประสบการณ์มาเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
3) แตงโม เพศหญิง อายุ 18 ปีสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษศาสตร์และสังคมศาสตร์	มีพี่สาวและพี่ชายเป็นตำรวจและครู คอยสนับสนุนเรื่องเงินและหนังสือ จึงทำให้อยากทำอาชีพ 2 อย่างนี้ แตงโมทำงานพาร์ทไทม์อยู่ด้วย จึงเป็นคนที่เห็นคุณค่าของเงินและรู้ความเหนื่อยยากของพ่อแม่ นิสัยเป็นคนคิดบวก ปรับตัวได้ดี มีพี่ ๆ เป็นแรงบันดาลใจ	ได้ทบทวนตัวเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน รู้จักให้อภัยตัวเอง ทำวันนี้ให้ดีที่สุด และรู้จักลักษณะนิสัยตัวเองมากขึ้น ได้รับฟังคำพูดของเพื่อน อาจารย์ รวมถึงตัวเองแล้วนำมาทบทวนชีวิต รู้ว่าตนเองต้องการทำให้ตนเองและครอบครัวมีความสุข	หัวข้อการเตรียมตัวสอบเป็นตำรวจ โดยกำหนดว่าจะทำข้อสอบเก่าและดูพัฒนาการของตัวเองในแต่ละสัปดาห์ แต่ทำไม่ได้เต็มที่ตามที่ตั้งใจ เพราะผู้ใหญ่บ้านให้ไปช่วยงานเก็บข้อมูลในหมู่บ้าน และช่วยรุ่นน้องที่โรงเรียนเตรียมจัดกิจกรรมกีฬาสี	ประเมินตัวเองว่าอยากเป็นตำรวจเหมือนเดิม เพิ่มเติมคือมีความวางใจว่าตนเองพัฒนาไปทีละขั้นได้ ยอมรับได้เมื่อทำข้อสอบเตรียมตัวเป็นตำรวจไม่ได้ตามแผนที่ตั้งใจ เพราะรู้ว่าตัวเองยังอยู่ในเส้นทางที่ใช่ และระหว่างทางยังแบ่งเวลาไปช่วยคนอื่นได้
4) เลิศ เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์	ชอบงานฝีมือ เช่น งานใบตอง รู้ตัวเองตอนมีครูมาสอนแล้วทำได้ เกิดความภูมิใจเคยไปช่วยเหลืองานครู ได้ถ่ายทอดให้รุ่นน้องที่โรงเรียนจึงชอบการสอนด้วย อยากเป็นครูถ่ายทอดสิ่งดี ๆ ให้นักเรียน พ่อแม่ก็อยากให้เป็นครู อยากมาเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองเพิ่ม	ได้เรียนรู้ที่จะรักตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองและทำให้ชีวิตมีความหมาย ทำสิ่งดี ๆ และสร้างรอยยิ้มให้กับครอบครัว คนรอบข้างและสังคม ทำสิ่งที่ตัวเองรัก ทำความฝันของตัวเองให้สำเร็จ และมีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือและดึงศักยภาพของนักเรียน	หัวข้อการฝึกทักษะการวาดภาพ (วันนำเสนอผลงาน นำภาพวาดร.9 ใส่กรอบมาโชว์) โดยฝึกกับอาจารย์ที่สาขาวิชาคหกรรม เลิศสะท้อนว่าการฝึกฝนใน 4 สัปดาห์ทำให้ฝึกวางแผน และค่อยๆ เรียนรู้และแก้ปัญหาเอาชนะอุปสรรคไปทีละขั้น	จากการฝึกปฏิบัติทำให้รู้ว่าการจะไปถึงเป้าหมาย เราต้องให้เวลาตนเองเรียนรู้การแก้ไขปัญหา และพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ จากที่เขามีความฝันอยากเป็นครู ตอนนี้ก็จะวางแผนไปทีละขั้น และถ้ามีอะไรเข้ามาเขาก็พร้อมจะปรับตัว

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
5) โอม เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์	ช่วงม.ปลายเคยเข้าร่วมโครงการพัฒนาผลิตภัณฑ์ผ้าคราม จึงทำผ้าย้อมครามขายตั้งแต่นั้นมา อยากเป็นครูคหกรรม เพราะอยากถ่ายทอดประสบการณ์ให้นักเรียน และต่อยอดการทำผ้าย้อมครามให้มีมูลค่าเพิ่ม เขาพยายามแบ่งเวลาให้ดีระหว่างเรียนกับการทำผ้าย้อมครามในวันเสาร์อาทิตย์	ได้ทบทวนเป้าหมายการเป็นครูของตัวเองว่า ไม่เพียงจะได้สอนหนังสือให้นักเรียน แต่อยากสอนให้ชาวบ้านในชุมชนพัฒนาฝีมือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย และได้รู้ข้อดีของตัวเองว่าเป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ ชอบคิดค้นลายใหม่ ๆ	หัวข้อการฝึกสร้างสิ่งประดิษฐ์จากเศษผ้าคราม (วันนำเสนอผลงาน นำดอกไม้ผ้าครามมาโชว์) โดยฝึกฝนกับอาจารย์สาขาวิชาศิลปะในวันที่ไม่เรียนและเสาร์อาทิตย์ ได้ฝึกรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นแล้วเอามาผสมผสานเป็นผลงานชิ้นใหม่ ได้เรียนรู้เทคนิคการเย็บผ้า และได้ฝึกสอนวิธีการทำให้เพื่อนด้วย	มีความมั่นใจและรู้จักวางแผนเตรียมตัวสอบเป็นครูอย่างชัดเจน เห็นความสำคัญของการเรียนรู้ตลอดเวลา เพราะโลกเรามีสิ่งใหม่เกิดขึ้นทุกวัน รู้สึกภูมิใจที่ทำผลงานที่ตัวเองชอบได้สำเร็จ และมีรายได้จากการขายสิ่งประดิษฐ์ผ้าคราม
6) เบสท์ เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์	อยากเป็นครูคหกรรม เพราะครูคนหนึ่งเคยสอนให้ทำงานแกะสลักและงานใบตองเป็น พาไปแข่งขัน และให้สอนรุ่นน้องด้วย จึงได้แรงบันดาลใจจากครู และอยากมีอาชีพที่มั่นคง ในบ้านไม่เคยมีใครเป็นข้าราชการ อยากเป็นคนที่ครอบครัวพึ่งได้ ส่งน้องเรียนได้	ได้ฝึกเป็นคนใจเย็นจากเดิมที่เวลาทำงานประดิษฐ์ก็ใจร้อนอยากจะทำทีเดียวให้เสร็จ ก็สามารถอดทนได้ ได้ฝึกความกล้าพูดและการวางแผน ได้ทบทวนถึงช่วงเวลาที่รู้สึกตนเองมีคุณค่าคือตอนที่สอนรุ่นน้องแกะสลัก และอยากทำตัวเองให้เป็นคนมีคุณค่า น่าเคารพ	หัวข้อการฝึกทักษะงานแกะสลัก (วันนำเสนอผลงาน นำมะละกอที่แกะสลักเป็นดอกไม้มาโชว์) โดยฝึกกับอาจารย์ที่สาขาวิชาคหกรรม รู้สึกชอบในสิ่งที่ทำ และเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ในการคิดลวดลายใหม่ ๆ ได้	รู้สึกภูมิใจในตัวเองที่พัฒนามาได้และประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง และยังสามารถสอนผู้อื่นได้ ต่อจากนี้ เชื่อว่าตนเองยังสามารถพัฒนาได้อีกเรื่อย ๆ เพื่อสืบสานวัฒนธรรมถ่ายทอดให้นักเรียนพัฒนาและอนุรักษ์ความเป็นไทย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
7) โน เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ	ก่อนเรียนป.ตรี เคยเรียนปวส.สาขาวิชาบัญชี ช่วงไปฝึกงานที่โรงงาน พบว่าการทำงานไม่เหมือนที่เรียน ปรับตัวยาก และหัวหน้าก็พูดจาดูถูกให้เสียใจ เมื่อผ่านมาได้โนจึงมีความตั้งใจอยากจะเป็นผู้จัดการโรงงาน เพื่อไปอยู่จุดนั้นแล้วให้โอกาสลูกน้องให้ดีกว่าที่เขาเคยเจอ	ตอนแรกยังไม่เข้าใจว่าเป้าหมาย หมายถึงอะไร แต่ภายหลังได้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ต้องก้าวเดินไปทีละก้าวค่อยๆ เรียนรู้และแก้ไขปัญหา แต่ถ้าเรามองเป้าหมายใหญ่ที่อยู่ไกล ๆ แล้วรีบร้อนจะไปให้ถึง อาจจะล้มและท้อได้ นอกจากนี้โนได้พูดคุยกับเพื่อนทำให้กล้าพูด รู้สึกโล่งได้ข้อคิดมาปรับใช้	หัวข้อการเรียนรู้ภาวะผู้นำ จาก youtube หนังสือ และสัมภาษณ์หัวหน้าแผนกในโรงงาน แล้วสรุปเป็น powerpoint มาเล่าให้เพื่อนฟัง ผลจากการศึกษาทำให้รู้ว่าตัวเองชอบแนวคิดทางจิตวิทยาที่สร้างแรงบันดาลใจให้ดำเนินชีวิตได้ประสบความสำเร็จ และการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น	มั่นใจมากขึ้นกว่าเดิม เพราะโครงการนี้ฝึกให้ใช้ความคิดของตัวเอง ได้ปรับปรุงตัวเอง สร้างความมุ่งมั่นให้ตัวเอง รู้สึกเบื่อหน่ายน้อยลง ได้รู้ว่าตัวเองชอบเรื่องภาวะผู้นำและได้เรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองชอบ ได้เข้าใจว่าผู้นำที่ดีต้องเป็นงานก่อนสอนงานลูกน้องได้ เปิดใจพูดคุยกันได้ และเป็นตัวอย่างที่ดี
8) น็อต เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ	อยากทำธุรกิจเพื่อสร้างฐานะ เน้นธุรกิจที่ประดิษฐ์นวัตกรรมใหม่ ๆ ล้ำสมัย เปลี่ยนแปลงโลกให้ก้าวหน้าขึ้น สนใจประเด็นสิ่งแวดล้อม ชอบติดตามข่าวสาร อ่านหนังสือ ต้องการสร้างสิ่งที่ช่วยสังคมและสร้างรายได้ แต่ยังไม่ได้เริ่มคิดจะทำอะไร เพราะเป็นโปรเจคใหญ่มาก ไม่รู้จะเริ่มตรงไหน	ได้คิดว่าตัวเองชอบอะไร ถนัดอะไร ทำให้ความคิดตีวงแคบลง และได้รู้ว่าการทำตามเป้าหมาย เราเริ่มทำได้ในทุก ๆ วัน เช่น อยากให้พ่อแม่สบายก็ช่วยงานท่านวันนี้ ไม่ต้องรอให้ถึงวันที่ร่ำรวยได้ ฝึกเปลี่ยนเป้าหมายระยะยาวเป็นระยะสั้นและลงมือทำ ไม่ใช่มองแต่เป้าหมายใหญ่ที่แล้วเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา	หัวข้อเส้นทางสู่การเป็น CEO ศึกษาจากสื่อและการสัมภาษณ์ (CEO ที่ผู้วิจัยแนะนำให้รู้จัก) เกิดแรงกระตุ้นจากภายในว่าอยากจะขยันและพยายามให้เหมือนผู้ที่ประสบความสำเร็จ และจากที่ศึกษาเรื่องราวของไอศครีมไผ่ทอง ทำให้สนใจธุรกิจที่ไม่หวือหวามาก แต่อยู่ได้ในทุก ๆ สภาวะเศรษฐกิจ	จากเดิมที่คิดอยากเป็นนั่นเป็นนี่ ก็ได้เริ่มลงมือศึกษาค้นคว้าจริง ๆ รู้จักวางเป้าหมายระยะสั้น ฝึกสติเพื่อใช้สังเกตและรู้ตัวตลอด ฝึกทำสมาธิก่อนจะคิดวิเคราะห์ และจากที่ได้รับฟังเพื่อนอยู่ตลอดในโครงการ ทำให้เป็นคนนิ่งขึ้น ฟังมากขึ้น และใส่ใจมากขึ้นว่าคำพูดของตัวเองจะทำให้ผู้ฟังรู้สึกอย่างไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
9) ดิว เพศหญิง อายุ 19 ปี สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ดิวเป็นชาวกัมพูชา มาเรียนในไทยเพราะมหาวิทยาลัยในกัมพูชายังไม่ค่อยมีสอนสาขานี้ เรียนเก่งมาตั้งแต่เด็ก ชอบอ่านหนังสือ อยากเป็นนักวิจัย เพราะเรียนด้านวิทยาศาสตร์ได้ดี และอยากกลับไปเปิดโรงงานที่ประเทศตัวเอง	จากเดิมที่รู้สึกว่าตัวเองแปลกเพราะเป็นคนเงียบ ๆ เมื่อได้เรียนรู้ว่าบุคลิกภาพคนเรามีหลายแบบก็เลิกคิดเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น และอยากพัฒนาตนเองด้านทักษะชีวิต (soft skills) เพราะการเรียนสายวิทย์มาตลอดทำให้ไม่ค่อยได้เข้าใจตนเองและผู้อื่น	หัวข้อการพัฒนาความคิดจากการอ่านหนังสือ ได้เริ่มติดตามนักเขียนหนังสือชื่อดังหลายคน อ่านหนังสือเกี่ยวกับจิตวิทยาจบไป 3 เล่มในช่วงเช้าและก่อนนอน ลบแอพพลิเคชั่นในมือถือที่จะทำให้เสียสมาธิ มีความกระตือรือร้นและวินัยที่จะพัฒนาตัวเอง	เป้าหมายในชีวิตยังเป็นการเป็นนักวิจัยและการเปิดโรงงานเพื่อให้คนในชุมชนมีงานทำและมีรายได้ นอกจากนี้ อยากใช้ชีวิตพอเพียงอยู่กับครอบครัว ได้ท่องเที่ยว เปิดประสบการณ์ใหม่ ๆ และเพิ่มความท้าทายและแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ
10) ไอติม เพศชาย อายุ 19 ปี สาขาวิชาเครื่องกลและอุตสาห-การ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	เมื่อก่อนเคยเกเร แล้วพี่ชายชวนไปหัดซ่อมมอเตอร์ไซค์ที่อู่ซ่อมรถ ทำให้รู้สึกชอบและได้รายได้ บุคลิกนิสัยใจร้อน กล้าได้กล้าเสีย รู้สึกว่าตนเองยังไม่มีวินัยในการเรียน	กระบวนการสะท้อนตนเอง เช่น ดูรูปภาพแล้วบอกความรู้สึก ทำให้เห็นความคิดของแต่ละคนที่แตกต่างกัน และฝึกให้ตัวเองคิดในสิ่งที่เห็นแล้วรู้สึก ทำให้เป็นคนละเอียดอ่อนมากขึ้น ในเรื่องการพัฒนาตนเอง ทำให้รู้สึกมั่นใจที่จะเอาชนะอุปสรรค ใจสู้ไม่ท้อถอย	หัวข้อการซ่อมมอเตอร์ไซค์ ต่อยอดจากสิ่งที่ชอบเพื่อให้เก่งมากกว่าเดิม ทั้งเทคนิควิธีการ และการดัดแปลงรถมอเตอร์ไซค์ที่ถูกกฎหมาย ได้กลับไปฝึกซ่อมรถที่อู่ แล้วให้รุ่นพี่และลูกค้าประเมินผลงาน ระหว่างที่ทำรู้สึกมีความสุข	อยากจะพัฒนาเรื่องวินัยในตัวเองและตั้งใจเรียนเพิ่มขึ้น มีเป้าหมายที่จะเป็นช่างซ่อมมอเตอร์ไซค์ชัดเจนมากขึ้นและจะพัฒนามาตรฐานของตัวเองไปสู่อาชีพนี้ รักษาคุณภาพตัวเองไว้นาน ๆ ให้ลูกค้าไว้วางใจ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
2.กลุ่มที่ก่อนเข้าร่วมยังมีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน แต่หลังเข้าร่วมแล้วมีความชัดเจนมากขึ้น				
1) มะนาว เพศหญิง อายุ 18 ปี สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	รู้ตัวว่าชอบภาษาอังกฤษมาตั้งแต่ ม.2-3 ชอบด้วยตัวเอง เพราะอยากพูดกับชาวต่างชาติได้ ชอบความท้าทายและได้ช่วยเหลือคนอื่น เช่น งานตามหาของให้คนในสนามบิน แต่ยังไม่รู้เป้าหมายที่แน่ชัดว่าจะทำอาชีพอะไร เนื่องจากภาษาอังกฤษไปได้หลายอาชีพ	ได้รู้จักวิธีการวางแผนชีวิต และรู้สึกว่าไม่ได้ยากอย่างที่คิด จากกิจกรรมที่ให้กำหนดเป้าหมาย เธอยังไม่รู้ว่าจะทำอาชีพอะไรในอนาคต แต่รู้ว่าตนเองเป็นคนชอบเรียนรู้ และอยากพัฒนาตนเองให้เป็นคนฉลาดและมีความมั่นใจ กล้าคิด คิดให้รอบคอบ และลงมือทำ โดยไม่ทำให้ใครเดือดร้อน	หัวข้อการฝึกการใช้ภาษาอังกฤษ เพราะอยากมีฟาร์มให้นักท่องเที่ยวมาชม จึงคิดจะฝึกนำเที่ยวเป็นภาษาอังกฤษ แต่เนื่องจากไม่สะดวกในการลงพื้นที่ จึงเปลี่ยนมาฝึกใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน เช่น ชวนเพื่อนในสาขาพูดกันเป็นภาษาอังกฤษ หาเวลาไปฝึกพูดกับอาจารย์ชาวต่างชาติ และฝึกฟังจากสื่อ	ดีใจที่มีเพื่อนมาฝึกพูดด้วย และพัฒนาตนเองไปได้เรื่อย ๆ รู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ทุกวัน คิดบวกมากขึ้น ในอนาคตอยากเปิดฟาร์มสำหรับการท่องเที่ยว แต่ก่อนหน้านั้น เธอจะทำงานเก็บเงินโดยเป็นมัคคุเทศน์ ล่าม หรืองานที่ใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อให้พ่อแม่มีความสุขและอยู่อย่างสุขสบาย
2) โบ๊ท เพศชาย อายุ 20 ปี สาขาวิชาสัตวศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร	เคยเรียนเป็นช่างทำผมมาก่อน แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จ ที่บ้านให้มาเรียนสาขานี้ เพราะพี่ชายมีบริษัทรองรับ ตัวเองเป็นคนเปิดกว้าง ไม่ได้คิดปิดกั้นอาชีพจากสาขาที่เรียนก็เลยเรียนไปก่อน	การทบทวนเส้นทางชีวิตที่ผ่านมาทำให้เกิดข้อคิดที่จะก้าวข้ามอดีตและทำอนาคตให้ดี ได้เห็นต้นทุนชีวิต คือความรักของครอบครัว และเห็นว่าตนเองเป็นคนชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ	หัวข้อการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์เพราะเห็นว่าผักสลัดขายได้ราคาดี และเป็นเรื่องที่เริ่มต้นศึกษาได้ง่าย โดยศึกษาจาก youtube และไปดูงานเจ้าของฟาร์มแชร์ประสบการณ์ความรู้ ให้ทดลองปลูก และแบ่งปันผักให้เมื่อผักโต	เกิดความเชื่อมั่นในเรื่องวิธีการเรียนรู้ของตัวเอง ว่าต่อไปถ้าอยากรู้อะไรก็สามารถจะเรียนรู้ได้ มีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะปลูกผักได้ เพราะเห็นว่าเจ้าของฟาร์มเริ่มต้นศึกษาด้วยตนเองเหมือนกัน เกิดความภูมิใจที่เห็นผักโตขึ้นอย่างสวยงาม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
3) เบล เพศหญิง อายุ 19 ปี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร	เป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน ไม่ชอบสาขาที่สอบเข้ามา แต่พ่อแม่ไปทำงานต่างจังหวัดมาตั้งแต่เบลยังเด็ก เพิ่งจะมีจังหวะที่จะได้ย้ายกลับมาสกลนคร จึงอยากให้ลูกอยู่ด้วยและเรียนที่นี่ แต่ตัวเบลเองอยากย้ายไปสาขาเทคนิครังสี ม.ขอนแก่น ทำให้อารมณ์ไม่ดี คิดว่าจะอยู่ไปทำไม ทะเลาะกับพี่สาวบ่อย ๆ	ก่อนเข้าอบรมยังอยู่รู้สึกแย่ พอได้เข้าอบรมก็ผ่อนคลายขึ้น ได้เข้าใจว่าตัวเองต้องการทำให้คนในครอบครัวมีความสุข เป็นจุดเปลี่ยนให้คิดว่าจะใช้โอกาสที่เข้าเรียนที่นี่ทำให้ดีที่สุด เพราะหากเปลี่ยนที่เรียน ก็จะต้องห่างพ่อแม่อีก เสียเงินและเวลา จึงเริ่มเปิดใจอยากเรียนรู้เกี่ยวกับสาขาที่เรียนอยู่มากขึ้น	หัวข้อศึกษาอาชีพนักกำหนดอาหาร โดยศึกษาจากอินเตอร์เน็ต สัมภาษณ์ผู้ช่วยพยาบาล และศึกษาแนวทางการสอบก.พ. ได้รับรู้ว่าอาชีพนี้ทำหน้าที่กำหนดปริมาณและพลังงานของสารอาหารที่ผู้ป่วยจะได้รับ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยแข็งแรงหายป่วยไวขึ้น ทำให้รู้สึกสนใจและคิดว่าตัวเองน่าจะภูมิใจ ถ้าทำได้	ตอนนี้ไม่อยากสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่แล้ว มีความสุขกับการเรียนที่นี่ พอเข้าใจโอกาสเติบโตของนักกำหนดอาหารมากขึ้น และคิดว่าเป็นอาชีพที่ดีไม่แพ้อาชีพอื่น มีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง เมื่อไม่รู้สึกว่าตัวเองถูกบังคับให้เรียน ความรู้สึกขัดแย้งกับครอบครัวก็น้อยลง ทะเลาะกับพี่สาวน้อยลงด้วย
4) พลอย เพศหญิง อายุ 18 ปี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอาหาร คณะเทคโนโลยีการเกษตร	เป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจนเพราะเรียนในสาขาที่ตัวเองที่ไม่ชอบ แต่พ่ออยากให้เรียน. คิดว่าจบไปคงจะมีอาชีพนักโภชนาการ แรงบันดาลใจมาจากแม่เป็นส่วนใหญ่ ม.ปลายไม่ได้เรียนสายวิทย์คณิต จึงต้องมีความพยายามกระตือรือร้นอ่านหนังสือ เพื่อเรียนให้ทันเพื่อน	การสังเกตความรู้สึกตัวเองบ่อย ๆ เป็นสิ่งที่ดี เพราะปกติคล้อยตามคนอื่นง่าย และพ่อแม่มักวางแผนให้ แต่กระบวนการนี้ให้โอกาสทบทวนตัวเองและพูดแสดงความคิดเห็น และได้รู้ว่าตัวเองมีข้อดีและคุณค่าอยู่เหมือนกัน คือ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น จึงเริ่มว่าอยากจะทำเพื่อผู้อื่น	หัวข้อศึกษาอาชีพนักโภชนาการ โดยศึกษาจากสื่อและสัมภาษณ์นักโภชนาการที่โรงพยาบาล ทำให้รู้ว่างานนี้จะได้พูดคุยกับผู้ป่วยว่าอาหารทานได้ไหม แล้วช่วยให้เขาแข็งแรงขึ้น มันก็เข้ากับข้อดีของตัวเองที่ชอบช่วยเหลือ และได้รับแรงบันดาลใจจากการได้ฟังบุคคลเล่าประสบการณ์	จากที่ไม่มั่นใจ ตอนนี้เป็นตัวแทนสาขาร่วมประกวดดาวคณะ เพราะรู้ว่าตัวเองมีข้อดีมั่นใจมากขึ้น กล้าพูดสิ่งที่ตัวเองคิด เพราะเชื่อว่าไม่มีถูกผิด ทุกอย่างเป็นการเรียนรู้ เราวางเป้าหมายไปทีละขั้น บางทีระหว่างเราอาจจะได้ค้นพบเส้นทางใหม่ หรือต้องได้กลับมาเริ่มต้นใหม่ก็ไม่เป็นไร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
5) บอย เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์	อยากเป็นเชฟ แต่พ่อแม่อยากให้เป็นครู เพราะมองว่างานครูมีความมั่นคงมากกว่า จึงยังไม่แน่ใจว่าจะไปทางไหน แต่ส่วนตัวชอบทำอาหารมาก ขวยขวายเรียนรู้อยากทำอาหารหน้าตาดีรสชาติอร่อยให้คนรับประทานมีความสุข	ได้แลกเปลี่ยนความคิดกับเพื่อนตลอดเวลาและเห็นเพื่อนพูดจาฉะฉาน จึงรู้สึกกล้าแสดงออกมากขึ้น จากที่เป็นคนขี้อาย ได้กลับมาทบทวนตัวเองว่าชีวิตที่เป็นอยู่นี้ดีหรือยังและจะพัฒนาตัวเองอย่างไร	หัวข้อการฝึกทักษะงานใบตอง เนื่องจากช่วงเสาร์อาทิตย์ก็กลับบ้านอยู่แล้ว วันเสาร์จึงกลับไปหาครูที่โรงเรียนที่เคยสอนให้ วันไหนครูไม่อยู่ก็ไปฝึกกับพระที่วัด ได้ฝึกความอดทนและสมาธิในการทำให้สำเร็จ	จากที่ได้ไปฝึกงานใบตองกับครูจึงทำให้อยากเป็นครูมากกว่าเชฟ เพราะรู้สึกซาบซึ้งสิ่งที่ครูสอนให้ อยากเอาไปสอนเด็ก ๆ บ้าง ตอนนี้ก็เรียนไป รับงานใบตองเป็นรายได้เสริมไปด้วยเดือนละพันกว่าบาท
6) เปิ้ล เพศหญิง อายุ 18 ปี สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ	ยังไม่มั่นใจว่าตัวเองชอบอะไร อยากเป็นอะไร และยังไม่รู้จักงานของโลจิสติกส์มาก จึงเชื่อมโยงกันไม่ค่อยได้ว่าชอบสาขาที่เรียนหรือไม่ รู้อย่างเดียวว่าชอบกิจกรรมกลางแจ้งลุย ๆ เช่น เดินป่า เข้าค่ายทหาร และมีญาติที่เป็นทหารเป็นตัวอย่าง แต่ที่บ้านเห็นว่าเป็นผู้หญิงจึงอยากให้ทำงานออฟฟิศและแนะนำให้เรียนโลจิสติกส์	ได้มองและสังเกตตัวเอง ได้เรียนรู้ที่จะสะท้อนออกมาว่าการวาดภาพหรือการเขียนสะท้อนเหตุการณ์ในชีวิตของเราอย่างไร ได้รู้จักเพื่อนใหม่ และได้แบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองกับเพื่อน ทำให้ได้เปิดมุมมองและเห็นว่าเพื่อนหลายคนมีความเชื่อมั่นในความฝันของตัวเอง ทำให้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นด้วย	หัวข้อศึกษาการเป็นทหาร ได้สอบถามญาติและไปสัมภาษณ์ทหารที่รพ.ในค่ายทหารแห่งหนึ่ง ชอบที่งานทหารได้ช่วยเหลือคนที่ลำบาก เช่น ไปออกหน่วยให้บริการในชุมชนห่างไกล ซึ่งเข้ากับนิสัยของตัวเองที่ชอบช่วยเหลือผู้ที่ลำบาก และได้เริ่มศึกษาแนวทางการสอบเข้าเป็นทหาร	ได้ศึกษาค้นคว้า สัมภาษณ์ และพัฒนาตนเองในสิ่งที่ชอบและสนใจทำให้มีความสุขกับสิ่งที่เราทำอยากทำ มีเป้าหมายว่าอยากเป็นทหาร ความคิดและพฤติกรรมเปลี่ยนไปคือมีความมุ่งมั่นมากขึ้น ไม่มีความกังวลเรื่องครอบครัวจะไม่เห็นด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
7) โซดา เพศหญิง อายุ 19 ปี สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	มีเป้าหมายว่าอยากจะหางานทำใกล้บ้าน ไม่อยากเข้าไปใช้ชีวิตวุ่นวายในกรุงเทพฯ อาจจะเปิดธุรกิจสักอย่าง แต่ยังไม่ค่อยมั่นใจว่าจะทำได้หรือไม่	ได้เรียนรู้ที่จะมองเห็นข้อดีของตัวเอง และสิ่งดี ๆ ในชีวิต ได้แก่ ความรักของครอบครัวและตัวเองที่ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ฝึกคิดบวก ให้กำลังใจตัวเอง และได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง เห็นภาพเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น ว่าอยากเปิดร้านขายขนมจีนอยู่แถวบ้าน แม่มาช่วยทำ มีลูกค้ามากมาย มีความสุข	หัวข้อศึกษาวิธีการทำขนมจีน จากสื่อและเดินทางท่องเที่ยวจากสกลนครไปเชียงคาน เพื่อชิมขนมจีนสูตรต่าง ๆ และได้พูดคุยกับเจ้าของร้านถึงวิธีการทำขนมจีน การดูแลร้านและลูกค้า เธอได้เปิดหูเปิดตา ฝึกการสังเกต กล้าที่จะสอบถาม และเรียนรู้ความรักงานบริการจากเจ้าของร้าน	มีความตั้งใจว่าเรียนให้จบ ระหว่างนี้จะขายของออนไลน์เพื่อเก็บเงินทุนไปเปิดร้านขนมจีนและจะใช้เงินอย่างประหยัด รวมถึงจะหัดฝึกลองทำขนมจีนสูตรต่าง ๆ ด้วยตัวเองไปเรื่อย ๆ
8) นิล อายุ 20 ปี เพศหญิง สาขาวิชาสัตวศาสตร์ คณะเทคโนโลยีการเกษตร	หลังเรียนจบม.6 ทำหน้าที่เป็นผู้สอนศาสนาที่โบสถ์ประมาณหนึ่งปีครึ่ง แล้วจึงมาเรียนป.ตรี อยากเข้าคณะครุศาสตร์เพราะชอบสอนเด็ก ๆ แต่สอบได้สาขานี้แทน ก็คิดว่าเรียนไปก่อน ค่อย ๆ ค้นหาตัวเอง	ในระหว่างกระบวนการ เธอกำลังเครียดจากกิจกรรมรับน้อง และไม่ค่อยมีเวลาให้ครอบครัว เมื่อได้ระบายก็รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น และได้ฝึกสังเกตความคิดของตัวเองชัดเจน และเริ่มมีสติว่าเราไม่ต้องคิดลบกับคนอื่นก็ได้ ยอมรับในความแตกต่างของคนได้ แล้วมีความสุขขึ้น	หัวข้อการฝึกทักษะการใช้ภาษาอังกฤษทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน โดยสมัครเรียนคอร์สออนไลน์ฟรี และเข้าอบรมที่มหาวิทยาลัยและที่โบสถ์จัดให้ เรียนรู้ผ่านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ โดยตั้งเป้าหมายแต่ละสัปดาห์ แล้วบันทึกว่าได้ทำอะไรตามแผนบ้าง รวมทั้ง จดคำศัพท์เก็บไว้	ได้ฝึกปรับปรุงตัวเองให้มีวินัยมากขึ้นในแต่ละสัปดาห์ มีความกล้าและความพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ มีความสุขที่ได้เห็นความก้าวหน้าของตัวเอง เป้าหมายเรื่องอาชีพยังไม่ชัดเจน ตอนนี้มีเป้าหมายว่าจะดูแลทุกอย่างให้ดี ทั้งเรียน ครอบครัว การทำงานพิเศษ และการช่วยงานที่โบสถ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
9) โจ อายุ 19 ปี เพศชาย สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ช่างกล คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	ไม่มีเป้าหมายชัดเจนในชีวิต เคยคิดอยากเป็นตำรวจเหมือนพ่อ แต่สอบไม่ติด แม่และครูที่โรงเรียนจึงแนะนำให้เรียนเกี่ยวกับช่าง ส่วนตัวคิดว่าจะทำงานอะไรก็ได้เพื่อให้พ่อแม่มีความสุข มาเรียนไปพอวัน ๆ	แรกๆ โจยังระบุลักษณะนิสัยตนเองไม่ได้ เพราะรู้สึกว่าตนเป็นหมดทุกอย่าง แต่เมื่อให้เวลาในการทบทวน จึงรู้ตัวว่าเป็นคนอารมณ์ร้อน แต่ก็รับผิดชอบ พูดจริง ทำจริง เมื่อได้ฟังและเห็นความกระตือรือร้นของเพื่อน จึงเริ่มคิดว่าควรจะหางานที่เข้ากับตัวเองได้แล้ว ไม่ใช่รอเรียนจบก่อนค่อยคิด เพราะจะเสียโอกาสได้	หัวข้อการออกกำลังกาย เพราะในสาขา มีกิจกรรมที่ให้อาจารย์และรุ่นพี่มาเล่าประสบการณ์การทำงานให้ฟังประจำอยู่แล้ว แต่ปัญหา คือคนในสายงานนี้ชอบดื่มสุรา ไม่ดูแลสุขภาพ นอนน้อย ทำให้เกิดความเสี่ยงเมื่อต้องควบคุมเครื่องจักรขนาดใหญ่ จึงอยากฝึกวินัยในการออกกำลังกายเพื่อใส่ใจตัวเอง	โจได้ฝึกวิ่งสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีสุขภาพที่ดีขึ้น ในอนาคตยังไม่แน่ใจอยากทำโรงงาน หรือเปิดอู่ซ่อมรถ หรืออาจเป็นครูอาชีวะ แต่ไม่ว่าจะอาชีพไหน ก็อยากเป็นหัวหน้า ซึ่งต้องมีคุณสมบัติของการเป็นผู้นำที่ดี โจจึงอยากจะพัฒนาตนเองต่อเรื่องการยับยั้งอารมณ์ การเข้ากับคน ความรับผิดชอบ และการดูแลลูกน้องให้ดี
10) ซัน เพศชาย อายุ 19 ปี สาขาวิชาเครื่องกลและอุตสาหการ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	เลือกเรียนสาขาวิชานี้เพราะตลาดขาดแคลน มีโอกาสหางานได้สูง มีอาจารย์ไปประชาสัมพันธ์หลักสูตรที่โรงเรียน จึงอยากมาเรียนรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ แต่อีกใจหนึ่งก็อยากเป็นครู ยังไม่ค่อยแน่ใจว่าตัวเองชอบอะไร เหมาะกับงานแบบไหน	การทบทวนอดีตทำให้เห็นว่าเราเป็นมาอย่างไร เราทำอะไรได้และควรจะต่อยอดอย่างไร แต่ก็ทำให้เศร้าด้วย เพราะนึกถึงเหตุการณ์ที่คุณตาเพิ่งเสีย ยังดีที่ได้กำลังใจเพราะเมื่อรับฟังเรื่องราวของเพื่อนแล้วได้เห็นว่ามีคนที่ยากลำบากกว่าตัวเอง แต่เขายังพยายามกว่าจะมาถึงจุดนี้	หัวข้อการออกกำลังกาย (ทำด้วยกันกับซันและโจ) โดยบันทึกการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ เนื่องจากเป็นคนผอม จึงต้องการเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อ ผลการออกกำลังกายน้ำหนักยังไม่เพิ่มขึ้น คิดว่าจะทำต่อไป	ยังคงไม่มั่นใจเรื่องอาชีพ แต่ไม่กังวล ค่อยๆ ค้นหาตัวเองไป เพราะเป้าหมายในชีวิตจริง ๆ คือ การทำให้ตัวเองและครอบครัวมีความสุข และการเรียนรู้ เก็บเกี่ยวประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลง ตอนนี้คือ รู้จักผ่อนคลายตัวเอง เบิกบานมากขึ้น และตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองมากขึ้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
11) วิน เพศชาย อายุ 19 ปี สาขาวิชา เครื่องกลและอุตสาหการ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	มีเป้าหมายหลวม ๆ คือ เรียนจบ มีงานทำ มีเงินใช้ ครอบครัวกดดันให้เรียนให้จบ แต่ก็ไม่ได้บังคับว่าต้องเรียนหรือทำงานอะไร	จากการทบทวนชีวิตทำให้เห็นว่าความสุขเริ่มน้อยลงตั้งแต่อายุ 12 ปีเป็นต้นมา เพราะต้องช่วยงานครอบครัว ความต้องการที่มากที่สุดตอนนี้คือการผ่อนคลายจากปัญหาในชีวิต และเมื่อได้รู้จุดแข็งของตนเอง คือ การมีสติ ความสุขุม รอบคอบ และความเอาใจใส่ผู้อื่น ก็ทำให้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น	หัวข้อการออกกำลังกาย (ทำด้วยกันกับซันและโจ) โดยบันทึกการออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ เนื่องจากเป็นคนผอม จึงต้องการเพิ่มน้ำหนักและกล้ามเนื้อ ในช่วงแรก ๆ ไปเข้าฟิตเนสสัปดาห์ละ 5 วัน แต่ช่วงหลังฝนตกจึงไม่ค่อยได้ไป	เป้าหมายในการใช้ชีวิตคือทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการ ทำให้พ่อแม่สบายใจ มีงานที่มั่นคง ครอบครัวมีความสุข ได้แบ่งปันช่วยเหลือคนอื่น สนใจอยากเป็นวิศวกรแต่เรียนๆ ไปคงจะได้รู้จักตัวเองมากขึ้น ยังไม่รีบสิ่งที่เปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือกล้าพูด จากที่ขี้อาย เพราะกระบวนการนี้ได้พูดคุยกับเพื่อนอยู่ตลอด ทำให้ชิน
3. กลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการไม่ครบ				
1) อาร์ม เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	พ่อแม่แนะนำให้เรียนสาขานี้และคอยสนับสนุนตลอด ส่วนตัวเองก็ชอบเรียนวิทยาศาสตร์ อยากเป็นนักวิชาการสาธารณสุข ได้เริ่มทำงานจิตอาสาที่โรงพยาบาลสกลนครแล้ว มีความสุขที่ได้ดูแลให้ผู้ป่วยมีสุขภาพกายและใจดีขึ้น	ในช่วงที่จัดการอบมครั้งที่ 1 ตรงกับวันทำสัญญากู้ยืมเงินกยศ. ของคณะวิทย์ อาร์มจึงมาร่วมกระบวนการไม่ได้ ส่วนครั้งที่ 2 อาร์มต้องไปทำงานจิตอาสาที่โรงพยาบาล สุดท้ายอาร์มตัดสินใจยุติการเข้าร่วมกระบวนการ		

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อมูลนักศึกษา	เป้าหมายในชีวิตก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	การเรียนรู้ที่สำคัญ		เป้าหมายในชีวิตหลังเข้าร่วมกระบวนการ
		ช่วงการสำรวจตนเอง	ช่วงการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้	
2.บีม เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	อยากทำงานอะไรก็ได้ที่ได้รับราชการ ตั้งแต่มัธยมฯ เรียนไม่เก่งแต่ชอบเข้าร่วมกิจกรรม สนใจอยากเป็นครู แต่สอบไม่ติด จึงคิดมาเรียนรัฐศาสตร์ก่อนค่อยไปสอบป.บัณฑิต	บีมได้เข้าร่วมการอบรมครั้งที่ 1 เท่านั้น ส่วนครั้งที่ 2 ไม่ได้เข้าร่วมเพราะขอลากลับบ้าน จากนั้น ติดต่อไม่ได้อีก		
3.แทน เพศชาย อายุ 18 ปี สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์ คณะวิทยาการจัดการ	มาสมัครเข้าร่วมเพราะน๊อตชวนมา แทนชอบเล่นกีฬา เคยเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน แต่เมื่อสอบได้สาขานี้ก็ไม่ได้คิดต่อว่าอยากทำงานอะไร	แทนมาเข้าร่วมการอบรมทั้งสองครั้ง เมื่อได้ทำกิจกรรมทบทวนตัวเองก็รู้สึกว่าอยากพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัย	ผู้วิจัยได้ติดต่ออาจารย์ที่อยู่ในสาขาวิชาพล-ศึกษา คณะครุศาสตร์ ซึ่งเป็นผู้ดูแลทีมนักกีฬาฟุตบอลของมหาวิทยาลัย เพื่อให้แทนไปปรึกษาว่าจะมีแนวทางการเข้าร่วมทีมอย่างไร แต่แทนก็ไม่ได้ไปพบอาจารย์ท่านนั้น เมื่อโทรศัพท์ไปติดตามผล แทนบอกว่ายังไม่กล้าพอ และเมื่อถึงวันนำเสนอผลการศึกษาตามสัญญาการเรียนรู้ แทนไม่ได้มาเข้าร่วมกระบวนการอีก	

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

จากตารางข้างต้น สรุปประเด็นการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา เปรียบเทียบก่อนกับหลังเข้าร่วมกระบวนการ ได้ดังนี้

ตาราง 18 สรุปการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วม

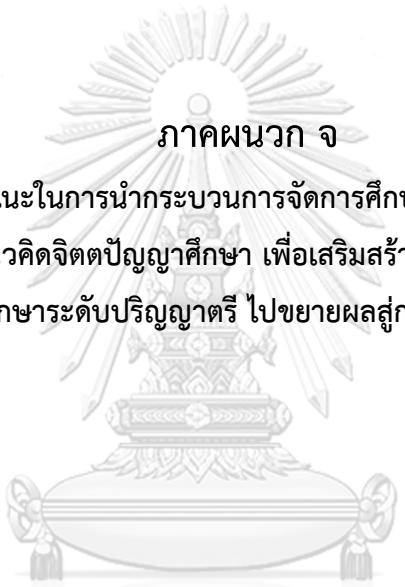
ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	หลังเข้าร่วมกระบวนการ
1. นักศึกษายังขาดการรู้จักตนเองและขาดความมั่นใจในตนเอง ส่งผลให้ยังมีเป้าหมายในชีวิตไม่ชัดเจน ดังนี้ 1) เลือกเรียนในสาขาวิชาที่คะแนนถึง หรือพ่อแม่แนะนำให้ ซึ่งตัวเองก็ยังไม่แน่ว่าตนเองชอบอะไร จึงเรียนไปก่อน 2) ขาดความมั่นใจในตนเอง 3) ไม่กล้าจะที่เริ่มต้นเรียนรู้ เพราะกลัวว่าจะเลือกเป้าหมายผิดและเสียเวลา	**นักศึกษาได้ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น** ดังนี้ 1) นักศึกษารู้สึกมั่นใจในตนเองจากการทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา เริ่มเห็นศักยภาพของตนเอง รู้ว่าบุคลิกภาพของคนเรามีความหลากหลาย จึงคลายความกังวลสงสัยเกี่ยวกับตนเอง เลิกเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การได้แสดงคิดเห็นแลกเปลี่ยนกับเพื่อนบ่อยๆ ก็ทำให้มีความเชื่อมั่นในการเลือกของตนเองมากขึ้น 2) นักศึกษาได้ทำความเข้าใจใหม่ว่า เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามความเข้าใจของนักศึกษาและประสบการณ์ที่พบเจอ การทำสัญญาการเรียนรู้เป็นเพียงการทดลองเรียนรู้เพื่อการเข้าใจตนเอง และเริ่มได้ทุกเรื่องที่สนใจ ไม่จำเป็นว่าตนเองต้องมีความโดดเด่นหรือความถนัด ซึ่งช่วยให้นักศึกษามีความกล้าที่จะเริ่มต้นมากขึ้น
2.นักศึกษามีความเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิตยังเป็นสิ่งที่อยู่ไกลในอนาคต เป็นมุมมองกว้าง ๆ แต่ยังไม่ชัดเจนในรายละเอียดของสิ่งที่จะต้องทำ ซึ่งพบมุมมองนี้ทั้งในกลุ่มนักศึกษาที่พอจะมีเป้าหมายในตนเองอยู่บ้างว่าในอนาคตต้องการทำอาชีพอะไร และกลุ่มที่ยังไม่ชัดเจนในตนเอง นักศึกษายังขาดทักษะในการวางแผน บางคนคิดว่าเรียนจบจึงจะค่อยเริ่มวางแผน หรือหาประสบการณ์	**นักศึกษาเกิดทัศนคติว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วันนี้และมีทักษะในการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายในชีวิต** ดังนี้ 1) นักศึกษาได้เปลี่ยนมุมมองต่อเป้าหมายในชีวิตให้เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝน เรียนรู้ และพัฒนาตนเองไปทีละก้าว ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายในระยะใกล้ที่ทำได้จริง 2) นักศึกษาสามารถตั้งโจทย์การทำสัญญาการเรียนรู้ในเรื่องที่ตนเองอยากรู้ได้ ระหว่างการเรียนรู้ นักศึกษาได้พบเจอและสัมภาษณ์บุคคลผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องที่ตนเองสนใจ ได้มีโอกาสได้ทดลองทำ และได้รับแรงบันดาลใจของบุคคลตัวอย่าง ทำให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนขึ้น และเกิดทักษะในการเรียนรู้ด้วยตนเอง

ก่อนเข้าร่วมกระบวนการ	หลังเข้าร่วมกระบวนการ
	3) นักศึกษาได้มองเห็นค่านิยมและแรงผลักดันภายในของตนเอง ได้พัฒนาความรู้ เพิ่มทักษะความชำนาญพร้อมกับความเชื่อมั่นและความภูมิใจในตนเองมากขึ้น 4) นักศึกษาให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมตนเองไปสู่ความสำเร็จ เช่น การหาประสบการณ์การทำงานควบคู่ไปกับการเรียน การฝึกการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น การดูแลใส่ใจตนเอง ฯลฯ
3.นักศึกษาบางคนยังขาดทักษะบริหารจัดการตนเอง ทั้งในแง่อารมณ์ความรู้สึก เมื่อมีความขัดแย้งกับเพื่อนและครอบครัว ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้า เบื่อหน่าย นักศึกษาบางคนรู้สึกว่าเป้าหมายของตนเองยังไม่ชัดเจน เพราะมีความต้องการไม่ตรงกับครอบครัว และนักศึกษาหลายๆ คนยังขาดทักษะการบริหารจัดการเวลา	**นักศึกษาได้พัฒนาทักษะในการบริหารจัดการตนเอง** ดังนี้ 1) ในประเด็นความต้องการที่ไม่ตรงกันระหว่างนักศึกษากับครอบครัว เมื่อนักศึกษาได้ใคร่ครวญและตระหนักถึงความรักที่ตนเองมีต่อครอบครัว ทำให้หาทางออกได้ เช่น เลือกทำตามคำแนะนำของครอบครัว แต่ไม่ใช่ด้วยความรู้สึกถูกบังคับ แต่เพราะเห็นว่าเป็นโอกาสดีที่ตนเองจะได้เรียนรู้ การยังคงทำหน้าที่ต่อครอบครัวและแบ่งเวลาให้ตัวเองทำสิ่งที่ชอบมากขึ้น หรือมีความกล้าที่จะสื่อสารความต้องการของตนเองให้ครอบครัวเข้าใจ 2) ในประเด็นความขัดแย้งกับเพื่อน นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ ด้วยการรู้จักรับฟัง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การปล่อยวางความคิดลบ 3) ในการบริหารจัดการเวลา นักศึกษาได้ฝึกการวางแผนและการดูแลสมดุลชีวิต ทั้งในเรื่องการเรียน การทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว นอกจากนี้ ได้ใช้ทักษะการใคร่ครวญตนเอง คอยสังเกต ทบทวนถึงความต้องการของตนเองและสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในแต่ละวัน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก จ

ร่างข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียน
บนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต
สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะในการนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น นี้ จัดทำขึ้นสำหรับกลุ่มผู้ใช้กระบวนการ ได้แก่ เจ้าหน้าที่กองกิจการนักศึกษา อาจารย์ หรือนักจัดกิจกรรมในสถาบันอุดมศึกษาที่สนใจในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตให้พัฒนานักศึกษา โดยได้รวบรวมข้อเสนอแนะทั้งจากข้อมูลที่ผู้วิจัยจดบันทึกและทบทวนหลังการจัดกิจกรรม และข้อเสนอแนะจากนักศึกษาที่ได้จากสะท้อนความคิดเห็นต่อกระบวนการ รวบรวมได้เป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

กระบวนการ	ข้อเสนอแนะ
1.การเตรียมผู้เรียน	1.ควรชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจรายละเอียดของกระบวนการ และให้โอกาสนักศึกษาในการสะท้อนความคิดเห็น รวมถึงรับฟังความต้องการของนักศึกษา 2.ควรสร้างสัมพันธภาพให้นักศึกษาเกิดความไว้วางใจ รับฟังและชื่นชมนักศึกษาจากพื้นฐานที่เขามีอยู่ ทำความเข้าใจความหลากหลายของนักศึกษา ทั้งสิ่งที่เป็นความหวังและเรื่องที่ยังติดขัดอยู่ภายในใจ เช่น ความทุกข์ใจจากความคาดหวังของครอบครัว หรือความขัดแย้งกับคนใกล้ตัว
2. การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการวางแผนร่วมกัน	1. การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ควรทำให้นักศึกษาเข้าใจแนวทางการเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นว่ากระบวนการนี้มุ่งหวังให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงในกิจกรรมและค้นหาคำตอบจากภายในใจของตนเอง ไม่ใช่การบรรยาย 2.กิจกรรมแนะนำตัวควรใช้คำถามจากเรื่องทั่วไปหรือเรื่องที่เป็นความรู้สึกเชิงบวก แล้วจึงไล่ไปถึงความเป็นตัวตนที่ลึกขึ้น เพื่อให้นักศึกษาค่อย ๆ กล้าเปิดเผยตนเอง และเกิดความรู้สึกไว้วางใจ 3.ควรจัดกระบวนการให้นักศึกษามีความเข้าใจพื้นฐานว่าเป้าหมายในชีวิตคืออะไร มีความสำคัญอย่างไร กระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ และสร้างความมั่นใจว่าเป็นเรื่องที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ จึงนำไปสู่การทำความเข้าใจภาพรวมของกระบวนการและการทำความเข้าใจบทบาทของผู้ร่วมกระบวนการ
3.การวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต	ขั้นตอนนี้นักศึกษาจะได้เรียนรู้หลาย ๆ แนวคิดเพื่อใช้สำรวจตนเอง ซึ่งอาจมีนักศึกษาบางคนไม่เข้าใจและไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ เพราะยังไม่คุ้นเคยกับการเรียนรู้แนวนี้ ผู้จัดกระบวนการควรเตรียมคณะทำงานที่ให้มีความเข้าใจ เพื่อเสริมการทำงานกับกระบวนกรหลัก ในการอธิบาย ช่วยตั้งคำถามและรับฟังเพื่อให้นักศึกษามองเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้น โดยไม่รีบใช้มุมมองของตนเองตัดสินและคิดแทนนักศึกษา

กระบวนการ	ข้อเสนอแนะ
4.การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์และออกแบบประสบการณ์ในการเรียนรู้	1.การเลือกหัวข้อสัญญาการเรียนรู้ นักศึกษาควรเลือกทดลองทำสิ่งที่ตัวเองชอบ แล้วนักศึกษาจะทำได้ดีและมีความสุข โดยไม่มีข้อจำกัดว่าเรื่องนั้นจะเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาที่นักศึกษาเรียนหรือไม่ แต่ให้มองว่ากระบวนการเรียนรู้เป็นการฝึกทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งนำไปต่อยอดขยายความรู้ให้ตนเองได้ในอนาคต 2.คำที่ใช้ในการเขียนสัญญาการเรียนรู้ มีหลายคำที่นักศึกษาอาจไม่คุ้นเคยและไม่เข้าใจ เช่น ทรัพยากรและวิธีการ หลักฐานแห่งความสำเร็จ ฯลฯ ผู้จัดกิจกรรมจะต้องเตรียมคำอธิบายและยกตัวอย่างให้นักศึกษาเห็นภาพ รวมทั้งต้องกำหนดช่วงเวลาสำหรับการช่วยพิจารณาสัญญาการเรียนรู้เป็นรายบุคคล เพื่อให้นักศึกษาได้สัญญาการเรียนรู้ที่ปฏิบัติได้จริง และมีความชัดเจนว่าในแต่ละสัปดาห์จะทำอะไรบ้าง เพราะถ้าคิดไม่ชัดเจน นักศึกษาไปเร่งทำช่วงท้าย ๆ จะได้ประโยชน์ไม่เต็มที่ 2. ควรชี้แนะให้นักศึกษาคิดถึงวิธีการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งการศึกษาจากสื่อ การเรียนรู้จากบุคคล และการปฏิบัติด้วยตนเอง โดยแนะนำให้รู้จักแหล่งเรียนรู้ (สถานที่และบุคคล) ทั้งนอกและในสถาบันอุดมศึกษา
5.การลงมือปฏิบัติตามแผนการเรียนรู้	1. ผู้จัดกระบวนการควรติดตามความคืบหน้า โดยทำข้อตกลงร่วมกับนักศึกษา (วิธีการ ความถี่) ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนัดพบ การโทรศัพท์ การให้นักศึกษาส่งแบบรายงานตนเอง ฯลฯ เพื่อจะได้รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นและให้เสียงสะท้อน (feedback) ต่อนักศึกษาว่าเขาทำอะไรได้ดี ยังขาดอะไรอยู่ ควรเพิ่มอะไร และทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว 2. ผู้จัดกระบวนการควรสร้างเครือข่ายบุคคลในอาชีพต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นคนรู้จักส่วนตัว เครือข่ายอาจารย์คณะต่าง ๆ หรือเครือข่ายศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัย เป็นต้น ที่พร้อมให้คำแนะนำแก่นักศึกษา เพราะนักศึกษาบางคนยังประสบการณ์น้อยในการเข้าหาบุคคลที่ตนเองไม่รู้จัก และไม่ทราบว่าควรไปเรียนรู้กับใคร ที่ไหน อย่างไร
6. การประเมินผลการเรียนรู้	ผู้จัดกระบวนการสามารถศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อดูตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการประเมินผลและนำไปปรับใช้ ทั้งนี้ ผู้จัดกระบวนการควรตระหนักว่าการประเมินผลการเรียนรู้ควรเป็นช่วงเวลาของการให้กำลังใจ ให้นักศึกษาได้เห็นสิ่งดีๆ ที่ทำไปแล้ว และสิ่งที่เป็นอุปสรรคคืออะไร นักศึกษาจะวางใจหรือเกิดกระบวนการเรียนรู้กับอุปสรรคนั้นอย่างไร การประเมินผลจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนามิติภายใน เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การเข้าใจตนเองและผู้อื่น การคลี่คลายความขัดแย้งในใจ ฯลฯ ด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1) ควรจัดกิจกรรมโดยกระชับเวลามากขึ้น เพราะจัดในวันเสาร์อาทิตย์ นักศึกษาจะไม่มีเวลาพักผ่อนและจัดการธุระส่วนตัว เช่น ซักผ้า หรือกลับไปเยี่ยมบ้าน ดังนั้น ถ้าเริ่มกิจกรรมตอนเช้า ควรจะเลิกไม่เกิน 14.00 น. เกมสันทนาการปลุกความตื่นตัวบางช่วงใช้เวลานานเกินไป อาจปรับให้สั้นลงแล้วเข้าสู่กิจกรรมหลัก

2) กิจกรรมเช่นนี้ควรจัดให้มีความต่อเนื่อง เพื่อให้นักศึกษาได้ทดลองทำในทุก ๆ ช่วงชั้นปี เพราะบางคนลองทำโครงการพัฒนาตนเองครั้งแรกอาจจะยังไม่พบสิ่งที่ใช่สำหรับตัวเอง เขาจึงควรได้ทดลองทำใหม่ โดยบทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษาของแต่ละสาขาวิชาที่ต้องดูแลนักศึกษาแต่ละรุ่นอยู่แล้วน่าจะทำบทบาทพานักศึกษาเรียนรู้แบบนี้ได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาคผนวก ฉ

ใบรับรองโครงการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Office of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects:
The Second Allied Academic Group in Social Sciences, Humanities and Fine and Applied Arts
Chamchuri 1 Building, Room 114, Phayathai Road, Wang Mai Sub-district,
Pathum Wan District, Bangkok 10330
Telephone number 0 2218 3210-11 E-mail curec2.ch1@chula.ac.th

COA No. 086/2562

Certificate of Research Approval

Research Project Number 094/62 DEVELOPMENT OF A NON-FORMAL EDUCATION PROCESS BASED ON CONTEMPLATIVE LEARNING CONCEPT TO ENHANCE PURPOSES IN LIFE FOR UNDERGRADUATE STUDENTS

Principal Researcher Miss Arisa Sumamal

Office Faculty of Education, Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects: The Second Allied Academic Group in Social Sciences, Humanities and Fine and Applied Arts at Chulalongkorn University, based on Declaration of Helsinki, the Belmont report, CIOMS guidelines and the Principle of the international conference on harmonization – Good clinical practice (ICH-GCP) has approved the execution of the aforementioned research project.

Signature Theraphan Luangthongkum
(Emeritus Prof. Theraphan Luangthongkum, PhD.)
Chairman

Signature [signature]
(Asst. Prof. Nunghatai Rangponsumrit, PhD.)
Secretary

Research Project Review Categories: Expedited Review

Date of approval: 7 November 2019 **Expiry date:** 6 November 2020

Office of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Subjects
The Second Allied Academic Group in Social Sciences, Humanities and Fine and Applied Arts

Protocol No. 094/62
Date of Approval - 7 NOV 2019
Approval Expiry Date - 6 NOV 2020

Documents approved by the Committee

1. The research proposal
2. The researcher CV
3. Documents providing information for the research sampling population/participants
4. Informed consent documents
5. Data collection forms, Guideline questions for in-depth interview and Action plan

Conditions

1. *The researcher has acknowledged that it is unethical if he/she collects information for the research before the application for an ethics review has been approved by the Research Ethics Review Committee.*
2. *If the certificate of the research project expires, the research execution must come to a halt. If the researcher wishes to reapply for approval, he/she has to submit an application for a new certificate at least one month in advance, together with a research progress report.*
3. *The researcher must conduct the research strictly in accordance with what is specified in the research project.*
4. *The researcher must **only** use documents that provide information for the research sampling population/participants, their letters of consent and the letters inviting them to take part in the research (if any) **that have been endorsed with the seal of the Committee.***
5. *If any seriously untoward incident happens to the place where the research information, which has requested the approval of the Committee, is kept, the researcher must report this to the Committee within five working days.*
6. *If there is any change in the research procedure, the researcher must submit the change for review by the Committee before he/she can continue with his/her research.*
7. *For a research project of less than one year the researcher must submit a report of research termination (AF 03-13) and an abstract of the research outcome within thirty days of the research being completed. For a research project which is a thesis, the researcher must submit an abstract of the research outcome within thirty days of the research being completed. This is to be used as evidence of the termination of the project.*
8. *A research project which has passed the Exemption Review, must observe only the conditions in 1, 6 and 7.*

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

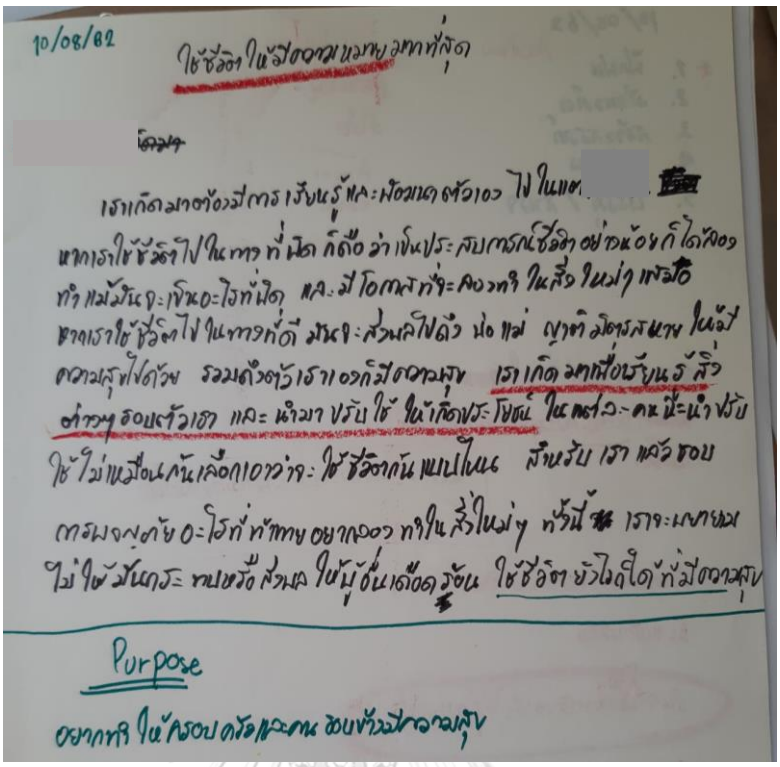
ภาคผนวก ช

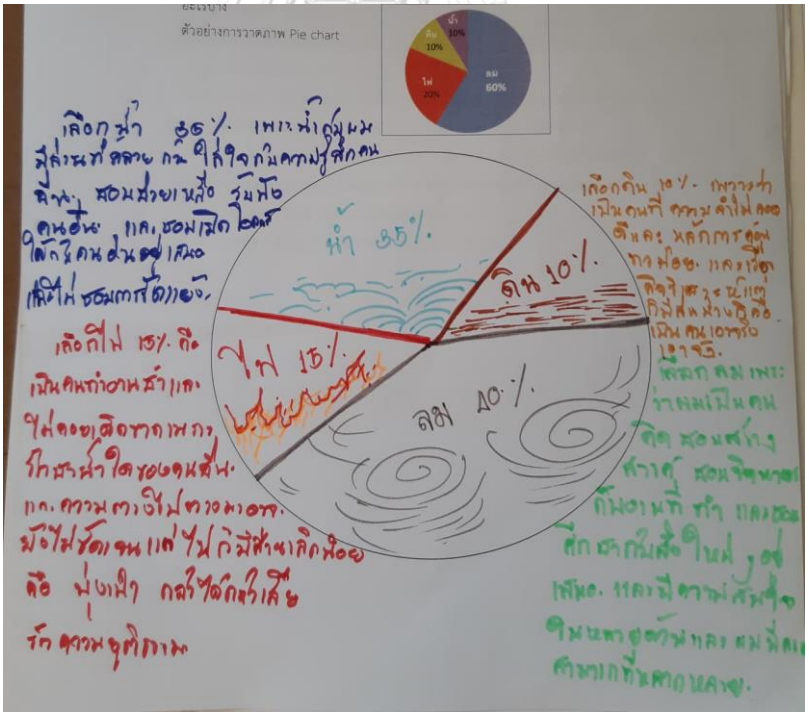
รูปภาพประกอบ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

ภาพจากการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้นักศึกษา

จัดวันที่ 30 พฤศจิกายน ถึง 1 ธันวาคม 2562 และ14 ธันวาคม 2562





การเก็บร่องรอยการเรียนรู้

ภาพจากการจัดเวทีวิพากษ์ข้อเสนอแนะนำกระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ไปขยายผลสู่การปฏิบัติในพื้นที่อื่น วันที่ 4 และ 5 พฤษภาคม 2563

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาวอริสา สุมามาลย์

วัน เดือน ปี เกิด 14 มกราคม 2526

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

วุฒิการศึกษา 2545-2549 คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2552-2556 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ที่อยู่ปัจจุบัน 102/95 หมู่ 8 บางเลน บางใหญ่ นนทบุรี 11140

E-mail: arisasumamal@hotmail.co.th

ผลงานตีพิมพ์

- อริสา สุมามาลย์. (2556). การพัฒนาปัญญาด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาโรงพยาบาลน้ำเกลี้ยง จังหวัดศรีสะเกษ. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล. นครปฐม.
- ปาริชาด สุวรรณบุบผา, หิมพรรณ รักแต่งาม, อริสา สุมามาลย์ และมัสลิน ศรีตัญญู. (2558). การบูรณาการรูปแบบทางเลือกของการนำศาสนธรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม ในการป้องกันความขัดแย้งมิให้แปลงเปลี่ยนเป็นความรุนแรง : กรณีศึกษาศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร และโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครปฐม. (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อริสา สุมามาลย์ และสาวิตรี เถาว์โท. (2561). การพัฒนากิจกรรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 46(2), 240-259.
- Sumamal, A. & Pathumcharoenwattana, W. (2017). The Role of Parents Influencing Purposes in Life in Thai University Students. In: Proceeding of the 5th International Conference in Lifelong Learning for All 2017 (LLL2017), "Lifelong Learning towards Inclusive Aging Society: Intergenerational Challenges"; 2017 September 7-8. (p.165). Bangkok: Chulalongkorn University.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University