

จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

The Contemplative Education to build Mental Immunity

สิริรัตน์ นาคิน* | Sirirat Nakin

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University

Corresponding author e-mail: nakin189@gmail.com

(Received: 15 January 2024, Revised: 4 April 2024, Accepted: 6 April 2024)

บทคัดย่อ

วิชาชีพครูในปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศต่างตระหนักและให้ความสำคัญ เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าวิชาชีพครูเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ ที่มีความสำคัญ มีความรักและเมตตา เอาใจใส่ มีความกรุณาในการเลือกสิ่งดีงามมาจัดการเรียนการสอน ออกแบบการเรียนรู้ที่อิงเนื้อหาวิชา และวิชาชีพสอดแทรกเข้าไปอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นเรื่องที่เราควรกระทำในฐานะผู้รับบทบาทหน้าที่การสอนซึ่งสิ่ง ๆ หนึ่งจะเกิดขึ้นได้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีต้นแบบที่ดี มีความจำเป็นในการพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ทั้งภายนอกและภายใน เรื่องราวที่ถูกสั่งสมเป็นประสบการณ์แต่การทำงานเป็นสิ่งที่ได้มากกว่าประสบการณ์คืองานด้านจิตตปัญญาศึกษาที่ค่อย ๆ แทรกซึมลงไปในตัวผู้เรียนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อาทิ การเลือกที่จะอยู่กับตนเอง หรือเราเรียกว่า การรู้สึกตัว การมองตนเอง เห็นตนเองอยู่เสมอ มีสติ ตระหนักรู้เรื่องราว ทบทวนตนเองบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความจริง ความดี ความงาม

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา; การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง; การเขียนบันทึกสะท้อนผล

ABSTRACT

The teaching profession today is very important, and Rajabhat universities throughout the country recognize and attach great importance to it. It reflects that the teaching profession is a great and important work filled with love and kindness. Teachers must have care and compassion to choose good things in learning management and learning design by seamlessly inserting professional content and life subjects into the classroom. It is something that should be done as a teacher who has a role and duty in teaching as a good role model who strives to transform himself into a learning person both internally and externally. Work is accumulated as experience, but work that brings more than experience is work in the field of mental education; it gradually penetrates the learner through participation in various learning activities such as choosing to be with oneself or being called Being aware, always looking at oneself and seeing oneself, being mindful, being aware of various matters, and constantly reviewing oneself in order to create truth, goodness, and beauty within oneself.

Keywords: Contemplative Education; Transformative Learning; Self-Journal

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน เป็นยุคเปลี่ยนผ่านทั้งทางเทคโนโลยีการศึกษา การเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล เพื่อพัฒนาตนเองจากความรู้ สู่ความรู้ในขั้นสูงทางสังคมวิชาชีพครูในปัจจุบัน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญในมหาวิทยาลัยราชภัฏทั่วประเทศต่างตระหนักและให้ความสำคัญ เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าวิชาชีพครูเป็นงานที่ยิ่งใหญ่ ที่มีความสำคัญ มีความรักและเมตตา เอาใจใส่ มีความกรุณาในการเลือกสิ่งดีงามมาจัดการเรียนการสอน ออกแบบการเรียนรู้ที่อิงเนื้อหาวิชา และวิชาชีพชีวิตสอดแทรกเข้าไปอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นเรื่องที่เรศวรกระทำในฐานะผู้รับบทบาทหน้าที่การสอนซึ่งสิ่ง ๆ หนึ่งจะเกิดขึ้นได้ จำเป็นอย่างยิ่งต้องมีต้นแบบที่ดี มีความจำเป็นในการพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ทั้งภายนอกและภายใน เรื่องราวที่ถูกสั่งสมเป็นประสบการณ์แต่การทำงานเป็นสิ่งที่ได้มากกว่าประสบการณ์คืองานด้านจิตตปัญญาศึกษาที่ค่อย ๆ แทรกซึมลงไปในตัวผู้เรียนผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ อาทิ การเลือกที่จะอยู่กับตนเอง หรือเราเรียกว่า การรู้จักตัว การมองตนเอง เห็นตนเองอยู่เสมอ มีสติ ตระหนักรู้เรื่องราว ทบทวนตนเองบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดความจริง ความดี ความงาม เป็นสิ่งที่ไหลผ่านตัวตนของเราจากความคิด การกระทำ การเปลี่ยนพฤติกรรมจากสิ่งหนึ่งไปสู่สิ่งหนึ่ง มีความงามเป็นที่ตั้ง มีความจริงที่ไม่สามารถแปรเปลี่ยนได้ และมีความดีเป็นเชิงประจักษ์ในการยืนยันสิ่งที่ทำถูกต้อง ใคร่ครวญหาเหตุผล ผูกติดอยู่กับปัจจุบัน ผ่านการพิจารณาลงสู่ใจ ไม่ตัดสิน ไม่อคติ ย้อนแย้งถึงสิ่งที่ได้ยินได้ฟังเพียงเท่านี้จะทำให้ครูทุกคนค่อย ๆ ปรับพื้นฐานในตนเอง คือ จิตใจ โลกด้านในจะรับรู้ และแสดงออกผ่านการคิดการพูดการกระทำ ผ่านความรักและเมตตา งานที่มีคุณค่า คืองานที่เราคิดทำ พูด แสดงออกมาจากใจ จากภายใน และสื่อสารออกมาภายนอกให้สังคมได้รับรู้ ผ่านตัวตน เพื่อนร่วมงาน สังคม วิชาชีพที่เราอยู่ร่วมกันอย่างหลากหลาย มีเวลาฝึกปฏิบัติจึงจะเข้าใจ ผ่านการทำซ้ำ ๆ มีมุมมองแห่งตนเป็นงานศิลปะแขนงหนึ่ง ที่เราค่อย ๆ ใช้เวลา ลงมือบรรจง วาด เขียน สร้างสรรค์ผลงานด้วยตัวตนของเราเอง หากแต่เป็นศิลปะด้านใน ที่มีจิตใจ มีความรักความเมตตาเป็นที่ตั้ง มีความดีเป็นจุดยืน มีความงามในมุมและสิ่งที่ถ่ายทอดเพื่อให้อยู่ในกันและกัน หลากหลายแต่อยู่อย่างไม่แปลกแยก (สิริรัตน์ นาคิน, 2566) เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา มีหลักการ 3 ประการ และมี 7 แนวทางจากต้นไม้อัจฉริยะศึกษา

บทความนี้ผู้เขียนถอดบทเรียนจากประสบการณ์การศึกษาสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีการพัฒนา รูปแบบ ที่ได้ศึกษามาเป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาเมื่อครั้งปี 2555 และต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน โดยสิ่งที่ต่อยอดจากงานวิจัยชิ้นนี้คือรูปแบบการจัดกิจกรรมการประยุกต์กิจกรรมตามขั้นตอน 4 ขั้นตอน มาก่อนข้างเป็นระยะเวลานานราว 10 กว่าปี ที่ผ่านมา ภายใต้สถานการณ์จัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป และภายหลังผลกระทบจากสถานการณ์โควิด Covid-19 ที่ได้เข้ามาสู่ผลกระทบด้านการเรียนการสอน การใช้ชีวิตในสังคม ผู้เขียนมีแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั้งแบบผสมผสานออนไลน์ และออนไซต์ ทำให้ได้แนวทางการสอนที่พัฒนาขึ้น หากจะเขียนสะท้อนให้เห็นผลการจัดกิจกรรมในรูปแบบการวิจัยก่อนข้าง

ใช้เวลา ซึ่งผู้เขียนขอนำมาถ่ายทอดในบทความนี้ เป็นอันว่าจากการเรียนการสอน โดยผู้เขียนเองมีแนวทางการพัฒนาและการออกแบบการจัดการเรียนรู้ 7 ขั้นตอน เห็นจากการบ่มเพาะความคิด กิจกรรม และแนวทางที่หลากหลายที่คาดเดาว่า เกิดจากประสบการณ์ตรง การตกผลึกทางความคิด ความงามของการก่อเกิดสิ่งใหม่ ๆ ที่ได้ทดลองใช้ ซ้ำไป ซ้ำมา เป็นสิ่งที่เพิ่มขึ้นจากการศึกษา การสังเคราะห์แนวคิดเพิ่มเติมคือ แนวคิดจิตตปัญญาเดิมเป็นพื้นฐาน ทฤษฎีจริยธรรมของโคลเบอร์ก แนวคิดการเรียนรู้ตามการจัดการเรียนรู้เชิงรุก Active Learning แนวคิดพุทธปรัชญา แนวคิดเมตาคognition หรือการคิดแบบอภิปัญญา และจากการศึกษาสังเคราะห์จากการใช้แนวคิดจิตศึกษาที่มีส่วนในการร่วมการการทำงานด้านจิตใจ เป็นขั้นตอน การชง การเชื่อม การใช้ เมื่อเราพิจารณาให้ดีจะพบว่าสองส่วนที่ต่างกันคือ ในบางรูปแบบกิจกรรม ขั้นตอน แต่อยู่ภายใต้แนวคิดทางด้านจิตใจ และส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดปัญญาเช่นกัน หลักการอย่างหนึ่งที่ผู้วิจัยนำเข้าใช้ทุกครั้งคือ การใช้จิตตปัญญาศึกษาแบบรอบความคิดเติบโต และการเห็นคุณค่าในตนเองมีการศึกษาทั้งสองโปรแกรมบูรณาการกิจกรรม ขั้นตอน วิธีการ เข้ามาเพิ่มเติม ในขณะเดียวกันก็ได้ใช้ความสดใหม่ ปัจจุบันขณะ มาเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสุขสบาย ที่ภาษาทางจิตตปัญญาเรียกว่า “สัปปายะ” การฝึกทำสิ่งเหล่านี้บ่อย ๆ คือ การเจริญสติผ่านการทำงาน การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างรู้เนื้อรู้ตัว การคิด และทำในสิ่งที่ดี เป็นประโยชน์ การภาวนาผ่านสมาธิ จึงเป็นสิ่งสำคัญในขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรม และตามด้วยความต่อเนื่องของกิจกรรม ที่ได้ออกแบบมาไว้ให้เหมาะสมกับระดับ ธรรมชาติของผู้เรียน เป็นสิ่งแปรเปลี่ยนที่เราต้องยอมรับความจริงว่าทุกอย่างแปรเปลี่ยนได้อยู่เสมอ เพราะเราต้องฝึกปฏิบัติให้ตัวตนของเราอยู่ในปัจจุบันขณะ การน้อมสวโจอย่างใคร่ครวญ เป็นสิ่งจำเป็นที่เราพิจารณาอย่างมีสติ มองเห็นตามความเป็นจริง มีสิ่งแปลกใหม่เกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง เป็นการตามดูลมหายใจ เพื่อให้เราเข้าใจความสัมพันธ์จากภายในและภายนอก (สิริรัตน์ นาคิน, 2566) จึงสรุปได้ว่า งานที่สะท้อนตัวตนมองเห็นกิจกรรมอย่างมีสติ ต้องอาศัยการศึกษาหลากหลายแนวคิด ทฤษฎี เพื่อให้เกิดความถูกต้องตรงตามสิ่งที่พัฒนาผู้เรียนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู
2. เพื่อได้แนวทางการจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ สำหรับนักศึกษาวิชาชีพครู

ระยะเวลาในการดำเนินการ

รูปแบบที่ 1 โปรแกรม 2 วัน หรือ 12 ชั่วโมง

รูปแบบที่ 2 โปรแกรม 1 วัน หรือ 3-6 ชั่วโมง

การอบรมหรือจัดกิจกรรมในครั้งนี้ได้เลือกใช้รูปแบบที่ 2 เพื่อศึกษาขั้นตอนของกิจกรรมการเรียนรู้ เน้นการฝึกปฏิบัติ โดยมีกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา

แนวคิดการจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การใคร่ครวญ พิจารณานบนพื้นฐานของความรักและเมตตา อาศัยหลักการความจริง ความดี ความงาม ที่มีอยู่ในกันและกันอย่างไม่แปลกแยก (วิจารณ์ พานิช, 2555)

สิริรัตน์ นาคน (2566) ได้ศึกษาแนวคิดการจัดการเรียนรู้สำหรับกิจกรรมการจัดการเรียนรู้แบบร่วมสมัยในครั้งนี้ โดยพัฒนาขึ้นจากการศึกษาสังเคราะห์งานวิจัย ด้านจิตตปัญญาศึกษาเป็นพื้นฐาน เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการฝึกปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมจากประสบการณ์เดิมและสดใหม่เป็นปัจจุบันขณะ คือเลือกคิด ตัดสินใจ และลงมือทำแบบใคร่ครวญ สะท้อนตัวตนผ่านการออกแบบอย่างละเอียดละไม มีองค์ประกอบของ รูปแบบที่ค่อนข้างชัดเจนในแนวคิดละทฤษฎีการเรียนรู้ ที่เน้นการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เป็นสิ่งสำคัญของการขับเคลื่อนกิจกรรม เพื่อไม่ให้กิจกรรมจำเจ ซ้ำมากเกินไปจนเกิดความเบื่อหน่าย โดยเลือกแนวคิดที่สอดคล้องกับวัยและธรรมชาติของผู้เรียนมีดังนี้

1. หลักการฝึกสติ
2. หลักการรับฟังอย่างลึกซึ้ง
3. หลักการสุนทรียสนทนา

จากที่กล่าวมาทั้ง 3 หลักการที่ได้นำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ออกแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งผู้เขียนค่อนข้างเชื่อว่า แนวคิดนี้เป็นนามธรรมที่เกิดจากข้างในจิตใจ และสามารถทำให้เป็นรูปธรรมได้ผ่านการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีความแปรเปลี่ยนไหลเวียนอยู่บ่อยครั้งทางความคิด จนเกิดสติ ปัญญา การเข้าใจในหลักการทั้ง 3 นี้ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง อย่างขำนาญ และสามารถนำไปออกแบบกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้หลากหลาย สมวัย สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียน

การฝึกสติเป็นสิ่งที่ดี แต่ทั้งนี้ยังต้องหาข้อมูลมารองรับ และฝึกทำด้วยตนเอง โดยหลุดพ้นจากการนั่งสมาธิเสียทีเดียว ซึ่งสอดคล้องกับงานของ จอห์น คาบัค อินน์ ที่ได้กล่าวไว้ว่า “การตระหนักรู้มีคุณสมบัติ...ที่ไร้ขอบเขต...มันสามารถรวม โอบอ้อม ยอมรับ และ ถ้าเราฝึกตัวเองด้วยการภาวนากระทั่งต้อนรับอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ ในแบบที่ชวนให้ประหลาดใจที่ทั้งปลอบประโลมและเยียวยา”

การสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีสู่ขั้นตอนการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการออกแบบโดยผู้เขียนบทความนี้ขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างของที่มาการศึกษาสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎี ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์กับผู้เรียน โดยจะพิจารณาจากผลลัพธ์ที่เราต้องการเกิดการเรียนรู้ให้เห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน หลากหลายแนวคิด เช่น แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้ตามระดับขั้นการพัฒนาทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก แนวคิดเมตาคognitionหรือการคิดแบบอภิปัญญา แนวคิดการเรียนรู้เชิงรุก

เมื่อพิจารณาแล้วทั้งหมดที่ได้กล่าวมามีหัวใจสำคัญของแนวคิดตนเอง มีจุดเน้นในการพัฒนาแต่ละด้านแต่สิ่งที่เห็นชัดคือ การพัฒนาด้านจิตใจ และจิตพิสัยของผู้เรียน มีการสะท้อนตนเองทุกครั้ง หลักการจัดกิจกรรม จึงทำให้ตอบโจทย์งานในการพัฒนาวิชาชีพครูได้ตรงตามเป้าหมาย โดยมีรายละเอียด 7 ขั้นตอน คือ

ตัวอย่าง ตารางแสดงการสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้

ชื่อแนวคิด/ ทฤษฎีที่นำมา สังเคราะห์	จิตตปัญญา ศึกษา	ทฤษฎีการเรียนรู้ ตามระดับขั้นการ พัฒนาทาง จริยธรรมของโคล เบิร์ก	แนวคิดพุทธ ปรัชญา	แนวคิดเมตาคิก นินชันหรือการคิด แบบอภิปัญญา	แนวคิดการ เรียนรู้เชิงรุก
ขั้นตอนที่ สะท้อนแนวคิด/ ทฤษฎี	ขั้นที่ 1,3,4,5,7	ขั้นที่ 2,3,4	ขั้นที่ 1,2	ขั้นที่ 3,4,6	ขั้นที่ 4,5,6,
รวม	5 ขั้น	3 ขั้น	2 ขั้น	3 ขั้น	3 ขั้น
สรุปขั้นที่ซ้ำกัน ในขั้นตอน 7 ขั้น	มีขั้นที่ 3,5	ขั้นที่ 3	ขั้นที่ 1	ขั้นที่ 3	ขั้นที่ 5,6

สรุปได้ว่า ในการออกแบบการเรียนรู้จากขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ ตามกิจกรรมแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมที่มีส่วนที่ซ้ำซ้อนกันในขั้นตอนที่ทำให้ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม ที่มีส่วนช่วยให้เปลี่ยนแปลงได้จากกิจกรรมที่เลือกมาใช้มีรูปแบบที่เน้นการพัฒนาด้านจิตใจ ค่อนข้างมาก การบูรณาการแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิชาชีพครู เพื่อต้องการให้ผู้เรียนเข้าใจ จรรยาบรรณของวิชาชีพ ตลอดจนเป็นแนวทางการปฏิบัติตน ปฏิบัติงาน ผ่านการทำงานแบบมีสติ รู้ตัว อยู่อยู่เสมอ เพื่อที่สามารถนำไปออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ได้ถูกต้องตามแนวคิดที่ได้เลือกมาพัฒนาขั้นตอนตามลำดับ

การออกแบบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้

การออกแบบขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านการไตร่ตรอง วิเคราะห์หาเหตุผล หลักการ งานวิจัยที่ศึกษาสังเคราะห์มาสนับสนุนแนวคิด ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการออกแบบ มีสิ่งที่เชื่อมโยงกันและกันอย่างเป็นปัจจุบันขณะ สดใหม่ ออกมาจากการจัดกิจกรรมได้มีประสิทธิภาพ มีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นปรับความคิดและจิตใจ (Change)
2. ขั้นน้อมนำสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)
3. ขั้นการสะท้อนตัวตน (Self-Reflect)
4. ขั้นการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share)
5. ขั้นวิเคราะห์ไตร่ตรอง (Critical Thinking)
6. ขั้นนำเสนอผลงาน (Product)
7. ขั้นการสะท้อนผ่านการเขียน (self-Journal)

เมื่อเลือกใช้กิจกรรมใด ๆ ก็ตามทีออกแบบมาในโปรแกรมที่มีหลากหลายกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ที่ได้พัฒนาขึ้น C2S2PS Model เป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยสังเคราะห์และพัฒนาขึ้นระหว่างการทำโครงการวิจัย มีขั้นตอนที่หลากหลายรูปแบบ มีแนวคิดทฤษฎีที่รองรับและพิสูจน์ให้เห็นเชิงประจักษ์ผ่านการเคลื่อนไหวทั้งกายและใจ การตามลมหายใจเป็นสิ่งที่เราฝึกผ่านการทำศิลปะบำบัดและการภาวนาผ่านการทำสมาธิหน้า จึงเห็นการเปลี่ยนแปลงในขั้นตอนแรกของการทำกิจกรรม เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณลักษณะของผู้เรียนวิชาชีพครู เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ น้อมนำหลักการไปประยุกต์ใช้ มีเวลาที่เป็นของตนเองผ่านการปฏิบัติแบบรู้สึกตัว รู้เนื้อรู้ตัวอยู่เสมอ เห็นสิ่งที่ทำมีความเป็นไปได้บนความจริง อย่างแน่นแฟ้น เป็นไปตามการเคลื่อนไหวของอารมณ์และประสบการณ์ของกิจกรรมที่กระบวนการมอบให้อย่างแท้จริง

ลักษณะกิจกรรมการจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ

กิจกรรมการจัดการเรียนรู้ต้องมีพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎี ขั้นตอน การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผล และการศึกษาผลการใช้โปรแกรม ซึ่งล้วนต่างเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันเพื่อให้ได้แนวทางในการศึกษางานวิจัย ในลำดับต่อไป จากงานวิจัยที่ขับเคลื่อนในชั้นเรียน สู่งานเครือข่ายนอกพื้นที่ ๆ ได้รับความร่วมมือเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ บนพื้นฐานของผู้เรียนที่แตกต่างกันหลากหลายอย่างมีคุณค่า การสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เน้นเป้าหมายคือ จิตใจของผู้เรียนในการเรียนรู้ การยอมรับ การเคารพ การเห็นต่างอย่างหลากหลาย ผ่านการใคร่ครวญตนเอง มีหลักการที่ได้นำมาจากรากฐาน 7 แนวทางของจิตตปัญญาศึกษา และ ปรัชญาเชิงพุทธ มีกิจกรรมที่ฝึกการรับรู้ การฝึกสติ การรู้เท่าทันอารมณ์ การเคลื่อนไหวร่างกายกับลมหายใจผ่านการทำโยคะ การเจริญสติผ่านการวาดรูป ทำให้เห็นการเปลี่ยนผ่านของอารมณ์ เปลี่ยนผ่านการเคลื่อนไหวของจิตใจได้อย่างงดงาม

แนวทางต่อมา คือ การฝึกปฏิบัติผ่านการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ เป็นแนวทางที่เราได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การคิดไตร่ตรอง การพิจารณาใคร่ครวญ เพื่อเป็นเส้นทางแห่งการเยียวยาจิตใจ เน้นกายสัมพันธ์ และรูปแบบที่ต้องมองตนเองอย่างถ่องแท้ เพื่อให้เกิด

การเรียนรู้ในลำดับขั้นของการคิด สะท้อนแนวคิดเมตาคognition หรือการรู้คิดแบบอภิปัญญา ลำดับต่อมา คือ การเขียนสะท้อนคิด เป็นการเขียนสะท้อนการเรียนรู้ผ่านบันทึกที่ต้องฝึกให้ผู้เรียนมองเป้าหมายในการทำงาน กิจกรรมที่นี้มีหลักการคือ การไหลผ่านทางความคิดลงสู่การเขียน เป็นการพูดคุยกันกับตนเอง มองเห็นตนเอง อย่างรู้เนื้อรู้ตัว รู้สึกผ่านช่วงเวลาที่เป็นได้ทั้งสุขและทุกข์

สิ่งสำคัญหนึ่งที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการจัดกิจกรรมคือการสะท้อน เพื่อฝึกการรับฟังกันและกัน ใคร่ครวญเรื่องราวสิ่งที่ได้ยิน เห็นความแตกต่างเคารพบนพื้นฐานที่หลากหลาย อย่างค่อยเป็นค่อยไป มีความลงตัวในรูปแบบของตนเอง ที่จะทำให้งานที่ผู้วิจัยได้ออกแบบมาทั้งหมดไปปรับปรุงเพิ่มเติมและพัฒนาโจทย์งานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้

แนวทางการพัฒนากิจกรรมการจัดการเรียนรู้ ที่ผู้เขียนได้เลือกมาอย่างในบทความนี้ เกิดขึ้นทั้งจากเดิมที่ได้ศึกษามาและจากประสบการณ์ที่ได้นำมาใช้สอน พัฒนาในรายวิชาต่าง ๆ ที่ได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการพัฒนาเพื่อให้เข้ากับวัย ธรรมชาติของผู้เรียน หรือบุคคลกรที่เข้ารับการอบรม และการดำเนินกิจกรรมได้พัฒนาอย่างต่อเนื่อง เห็นว่าเป็นกิจกรรมที่ดี และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

จากการศึกษาสังเคราะห์ความสัมพันธ์กันของกิจกรรมอาจจะมีหลากหลายแนวคิดที่เชื่อมโยงทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเชื่อมโยงความคิด จิตใจ เปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นพื้นฐาน และเห็นการปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ เมื่อเลือกกิจกรรมเดิม 4 ขั้นตอน และพัฒนาจากแนวคิด ทฤษฎีเพิ่มเติมโดยประยุกต์กิจกรรมใหม่ที่ออกแบบขึ้น ในขณะที่ศึกษางานวิจัย หรือแม้กระทั่งขณะปฏิบัติหน้าที่ที่กระบวนการทางด้านจิตตปัญญาศึกษา ในหลากหลายครั้งได้ ผู้วิจัยนำมาปรับมาจากพื้นฐานเดิม โดยผู้วิจัยได้เพิ่มเติมรูปแบบ แนวทาง ลักษณะของกิจกรรมที่ประยุกต์ใช้ มีดังนี้

เมื่อพิจารณาแล้วการออกแบบกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ตามหลักการ แนวคิด จิตตปัญญาศึกษา อาศัยจากการออกแบบมาจากขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ได้วิเคราะห์และพัฒนาขึ้นมาจากแนวปฏิบัติตามต้นไม้อัจฉริยะศึกษา ทั้ง 7 แนวทาง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพกับผู้เรียน โดยมีรายละเอียดตามขั้นตอน 7 ขั้นตอนดังกล่าว (สิริรัตน์ นาकिन. 2566)

1. ขั้นปรับความคิดและจิตใจ (Change) เป็นขั้นตอนการนำเข้าสู่สภาวะที่ผ่อนคลาย เปิดเพลง ริมฝั่งน้ำเนรัญชรา เพลง Happiness is here หรือ เพลงบรรเลง ก่อนทำกิจกรรม หลับตาฟัง ฝึกการหายใจเข้า ออกอย่างมีสติ รู้ตัว 2-3 นาที
2. ขั้นน้อมนำสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นขั้นตอนที่เน้นการพิจารณาเรื่องราวประสบการณ์ ใคร่ครวญลงสู่ใจ พินิจพิจารณาอย่างมีสติ
3. ขั้นการสะท้อนตัวตน (Self-Reflect) เป็นขั้นตอนที่ได้พัฒนาขึ้นจากการมีมุมมอง แนวคิดต่อโลกภายในของตนเองเปลี่ยนแปลงสู่ความคิด การกระทำ พฤติกรรมสู่โลกภายนอก

4. ขั้นการการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Share) เป็นขั้นตอนแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจากภายใน และนำมาแลกเปลี่ยนผ่านผลงาน นำเสนอ ถ่ายทอดแนวคิด วิธีปฏิบัติและผลลัพธ์
5. ขั้นวิเคราะห์ไตร่ตรอง (Critical Thinking) เป็นขั้นตอนฝึกคิดพิจารณา ไตร่ตรอง เรื่องราว เหตุการณ์ และสะท้อนผ่านเพื่อนร่วมกิจกรรม
6. ขั้นนำเสนอผลงาน (Product) เป็นขั้นตอนการนำเสนอผลงานที่ได้มีมุมมอง แง่คิด เห็น ประสพการณ์ที่แปรเปลี่ยนไปจากจินตนาการ จากมโนธรรมเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน
7. ขั้นการสะท้อนผ่านการเขียน (self-Journal) เป็นขั้นตอนผ่านการสะท้อนความคิด ความรู้สึก แง่คิดผ่านการเขียน เห็นความไหลลื่นทางความคิด อิสระจากการเป็นตัวเองผ่านผลงานอย่าง รู้สีกตัวและเผยแพร่ผลงานนั้น ๆ

จะเห็นได้ว่า ได้นำมาสังเคราะห์และปรับใช้แนวทางตามจิตตปัญญาศึกษา และออกแบบ กิจกรรมที่นำมาเพื่อปรับในกิจกรรมแต่ละขั้นตอนตามเรื่องราว เหตุการณ์ ที่สะท้อนความคิด ความรู้สึก เชื่อมโยงสรรพสิ่งในตัวเอง และมองโลกบนความจริงผ่านรูปแบบที่หลากหลาย เห็นคุณค่าความจริง ความงาม ความดีที่มีในกันและกัน อย่างไม่แปลกแยก ไม่อคติ ไม่ตัดสิน ไม่ด่วนสรุปตัดสินใจ สอดคล้อง กับดิช นัท ฮันท์ ที่ได้กล่าวไว้ว่า หากเรามองตัวเองอย่างลึกซึ้ง เราจะมองเห็นดอกไม้และขยะในตัวเรา แต่ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่เราต้องหวาดกลัว ชาวสวนรู้วิธีที่จะเปลี่ยนแปลงขยะเป็นดอกไม้ได้ฉันใด เรา ก็จะสามารถเรียนรู้ศิลปะการเปลี่ยนแปลงความโกรธ ความซึมเศร้าให้กลายเป็นความรัก ความเข้าใจได้ ฉะนั้น ดังนั้นที่มาของการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้คิดค้นจากการปฏิบัติซ้ำ ๆ ทบทวนบ่อย ๆ จนชำนาญ และเกิดการพิจารณาใคร่ครวญตนเองอย่างแท้จริง พบว่าได้จากแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา และมีการพัฒนาขึ้นเองจากการจัดกิจกรรมอันเกิดจากประสพการณ์ การถ่ายทอดเรื่องราว การฝึกสติ ผ่านการทำงานศิลปะ การใช้สรรพสิ่งแวดล้อม เรื่องเล่า ประสพการณ์ตรง เป็นการสื่อความหมายของ กิจกรรมได้อย่างดี ทำให้เห็นว่ากิจกรรมทั้ง 12 กิจกรรมที่ได้นำมาเขียนไว้ เป็นแนวทางที่น่าสนใจอย่างยิ่งต่อการนำไปประยุกต์ใช้โดยผู้เขียนและได้ประยุกต์มาจากนักวิชาการศึกษาหลากหลายท่านตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2558)

1. กิจกรรมสมาธิภาวนา
2. กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง “ฟังเพลง รับรู้ความหมาย”
3. กิจกรรมสุนทรียสนทนา
4. กิจกรรมการฝึกสติ
5. กิจกรรมการเขียนสะท้อนผ่านตัวตน
6. กิจกรรมวาดและเขียนเป้าหมายของตนเอง
7. กิจกรรมเขียนจดหมายถึงคนรัก
8. กิจกรรมการเล่าเรื่องในวัยเยาว์
9. กิจกรรมสัตว์สี่ทิศ

10. กิจกรรมสะท้อนผลงาน ผ่านโจทย์ที่ท้าทาย: กำหนดโจทย์ปัญหา แก้ไขตามทิศของตน
11. กิจกรรม AAR: After Action Review
12. กิจกรรมขอบคุณ สะท้อนกิจกรรมการเรียนรู้

จะเห็นได้ว่า กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ การทดลองฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ และมองเห็นการไหลผ่านทางความคิดทุกครั้งที่ได้นำกิจกรรมออกมาพัฒนา เป็นแนวทางที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดี มีความสุข เป็นการเรียนรู้ในห้องเรียน ในพื้นที่ปลอดภัย มีรูปแบบที่ไม่ตายตัว แต่ต้องมีกระบวนการทำไปตั้งแต่ขั้นแรก จนถึงขั้นสุดท้าย มีแนวทางที่ชัดเจนและคุณลักษณะตามแนวคิดที่ได้ศึกษาและทบทวนตนเองอยู่บ่อยครั้ง จนเกิดความเชื่อมั่น เชื่อว่างานในทางศาสตร์จิตตปัญญาที่มองเฉพาะความรู้เพียงอย่างเดียวไม่ได้แต่ต้องมองลึกเข้าไปถึงจิตใจ มีมุมมองที่แปลกใหม่อยู่เสมอ เห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ตนเองและผู้เรียน เรียนรู้ ยอมรับ เปิดใจในการเรียนรู้ทุกครั้งแบบแยกกาย มีเรื่องราวที่เราแลกเปลี่ยนกันเสมอในนามผู้เรียนรู้ เป็นสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อวงการศึกษไทยต่อไป

สรุปได้ว่า ความงดงาม การรักษาดน ก็ชื่อว่า รักษาผู้อื่นด้วย เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาดนด้วย (พุทธวจนะ)

เอกสารอ้างอิง

- กุลิสรา จิตรขญาณนิช. (2562). *การจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดิช นัท อันท์. (2545). *สานติในเรือนใจ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- ปราณี อ่อนศรี และคณะ. (2556). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2556). *สู่ความกว้างของดวงใจ: บนเส้นทางงานเยียวยาจิตใจวิถีพุทธ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- วิจารณ์ พานิช. (2555). *การพิจารณาอย่างใคร่ครวญ*. เวทีการประชุมวิชาการจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, หิมพรรณ รักแตงาม, จิรัฐีกาล พงศ์ภักดิ์เยียร, และ เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2557). *งานวิจัยแบบฉับ*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). *จิตตปัญญาศึกษา ทางเลือก หรือทางรอดของสังคม*. รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 2.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2558). *จิตตปัญญาศึกษา สู่ชีวิตที่ดีงาม*. รวมบทความการประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 8.
- สมสิทธิ์ อัสตรณินิ. (2556). *การแสวงหาความรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา: ญาณวิทยาและวิธีวิทยาการวิจัย*. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

สิริรัตน์ นาคิน. (2566). สรุปรายงานรายงานการอบรมเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญา ภาษาเพื่อการสื่อสาร
งานครูจากปัญญาภายใน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ประจำปีการศึกษา
2566. นครราชสีมา: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.