

## ละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน

### Theatre for Learning to Inner self transformation

ไพบุลย์ โสภณสุวภาพ<sup>1</sup>  
Paiboon Sophonsuwapap

#### บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้เสนอความเป็นไปได้ในการใช้ละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน สำหรับเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยค้นคว้าแนวคิดการพัฒนาตัวตนภายใน (Inner Self) การสร้าง การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิด การเรียนรู้อย่างองค์รวม แนวคิดละครเพื่อการเรียนรู้ และแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เสนอเป็นละคร เพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน

**คำสำคัญ:** ละครเพื่อการเรียนรู้ / ตัวตนภายใน / การเห็นคุณค่าในตนเอง / การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

#### Abstract

This article proposes the possibility of using Theatre for Learning to inner self transformation in issue to enhance self esteem. By researching the concept of Inner Self, Inner Self Transformation, Transformative Learning, Contemplative education, holistic learning, Theatre for learning, and Self-esteem. It is Theatre for Learning to inner self transformation.

**Keyword:** Theatre for Learning; Inner self; Self-esteem; Transformative Learning

---

<sup>1</sup>อาจารย์ประจำสาขาศิลปการแสดง คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

## บทนำ

ผู้เขียนทำงานด้านการพัฒนามนุษย์ด้วยการจัดกระบวนการเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน สนใจเรื่องการออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงสภาวะภายใน ทำงานกับเยาวชน และผู้ใหญ่ทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา ทั้งกลุ่มเยาวชนปกติและเยาวชนกลุ่มเปราะบาง ทั้งนี้มีโอกาส จัดกระบวนการศิลปะเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ถูกคุมประพฤติ ให้กับสำนักงานคุมประพฤติจังหวัด ชลบุรี ฉะเชิงเทรา ราชบุรี และขอนแก่น และปี 2560 จัดอบรมกระบวนการละครเพื่อการปรับเปลี่ยนตัวตน ภายในให้แก่เยาวชนศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนบ้านปราณี จังหวัดนครปฐม และเยาวชนศูนย์ฝึกและ อบรม เด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น บทความวิชาการนี้เป็นการรื้อวิเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ การพัฒนาตัวตนภายใน ซึ่งผู้เขียนเห็นว่ามีความสำคัญมากในการทำงานสร้างสรรค์ กระบวนการละครเพื่อ สร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับผู้ร่วมกิจกรรม

เนื้อหาประกอบด้วย การทบทวนแนวคิดเรื่องตัวตนภายใน การมองเห็นคุณค่าในตนเอง แนวคิด การเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง ทิศทางการพัฒนาคนในสังคมโลก และช่วงท้ายบทความผู้เขียน สังเคราะห์ประสบการณ์เกี่ยวกับกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายในกับเยาวชน ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน อันเกิดจากการรื้อวิเอกสารและประสบการณ์การทำงานของผู้เขียน

ตัวตนภายใน (Inner self) ของมนุษย์ส่งผลต่ออารมณ์ (Emotion) และพฤติกรรม (Behavior) ที่ปรากฏภายนอก ตัวตนภายในสามารถฝึกฝนได้ การฝึกฝนตัวตนภายใน คือการย้อนกลับไปฝึกฝนความ สามารถในการตระหนักรู้ ตื่นรู้ (Self-Awareness) เพิ่มระดับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นการสืบค้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด (Thinking) จิตใจ (Mind) และการกระทำ (Action) ของตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งการฝึกฝนตัวตนภายในต้องอาศัย **“กระบวนการเรียนรู้ (Learning Process)” ที่นำพาผู้เรียนรู้ ย้อนกลับไปมองเห็นสภาวะภายในร่างกายตนเองอย่างใคร่ครวญ มองเห็นที่มาที่ไปของ ความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ความเชื่อ ทักษะการมองโลก รวมถึงฝึกความใส่ใจ (Attention) การรับรู้ (Perception) และทักษะทางอารมณ์ (Emotional skills) อันนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน** คำถามสำคัญคือกระบวนการเรียนรู้ใด ที่สามารถนำพาผู้เรียนให้เข้าใจตัวตนภายใน และกระบวนการเรียนรู้ นั้น มีองค์ประกอบหรือลักษณะอย่างไร ที่จะสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแท้จริง

ดร.ประมวล เพ็งจันทร์ นักปรัชญา นักคิดและผู้สร้างแรงบันดาลใจเรื่องการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ของไทย ได้กล่าวสรุปความคิดเรื่องการพัฒนาผู้เรียน ในงานประชุมวิชาการประจำปี ระพีเสวนาและ จิตตปัญญาศึกษา ปี 2561 ว่า การศึกษาไม่ใช่แค่การฝึกทักษะอาชีพ ฝีมือ และไม่ใช่แค่การฝึกปรี่เรื่อง การคิด ที่มีอยู่ภายนอกเท่านั้น แต่ต้องนำไปสู่การศึกษาที่นำพาผู้เรียนเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง แต่ก่อนจะ เชื่อมโยงกับสรรพสิ่ง ต้องพาให้ผู้เรียนสืบค้นภายใน รู้จักตนเองและสร้างความมั่นคงภายใน เกิดความสามารถ ในการรู้ความเป็นจริง เข้าใจเชื่อมโยงตัวเอง และสร้างความหมายชีวิตด้วยตนเอง เกิดการจำได้ หมายรู้ ด้วยความรู้สึก ฝึกที่จะรู้สึกอย่างใคร่ครวญ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างประสบการณ์ตรง

ศิลปะการละคร (Theatre Arts) คือเครื่องมือพัฒนามนุษย์ที่สร้างประสบการณ์ตรง ทั้งประสบการณ์ทางความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ เป็นการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ผ่านการลงมือปฏิบัติ กิจกรรม ซึ่งวิธีวิทยาด้านละคร (Theatre and Drama Methodology) สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มีศักยภาพสร้างความรู้สึกเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตัวอย่างวิธีวิทยาทางละคร ได้แก่ กิจกรรมเชิงละครเกี่ยวกับการฝึกฝนทักษะการแสดง ทักษะการเขียนบท ทักษะการกำกับละคร การสร้างละครแบบมีส่วนร่วม และการทำงานศิลปะในละคร เป็นต้น นักการละครและนักจัดการเรียนรู้ได้นำความรู้ด้านละครไปพัฒนาเป็นโปรแกรมละครหลายรูปแบบ อาทิ โปรแกรมละครเพื่อพัฒนาทักษะด้านต่างๆ ของเยาวชน โปรแกรมละครเพื่อการพัฒนาชุมชน โปรแกรมละครเพื่อขับเคลื่อนสังคม รวมถึงโปรแกรมละครเพื่อการเยียวยา (Healing) และรักษาบำบัด (Therapy) โดยประยุกต์แนวคิดด้านจิตวิทยา ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านการแพทย์ และแนวคิดด้านศิลปะเพื่อการพัฒนามนุษย์

**ตัวตนภายใน (Inner Self) กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem): จุดเริ่มต้นของความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลง**

ตัวตนภายใน เป็นคุณลักษณะภายในของบุคคล (Affective Domain) มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งตัวตนภายในส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล ตัวตนภายใน คือบุคลิกภาพภายในที่จริงแท้ เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ อารมณ์และจิตวิญญาณที่อยู่ภายในตัวมนุษย์ เกี่ยวข้องกับการทำงานกับระดับจิตสำนึก (Stage of conscious) ผู้เขียนเลือกใช้คำว่า “ตัวตนภายใน” เพราะมีความเชื่อมโยงกับแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงต้องเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ภายใน หมายรวมถึง ความรู้สึกนึกคิด ทศนคติ ค่านิยม ความเชื่อ ความต้องการ และแรงผลักดันในการใช้ชีวิต ดังนั้น คำว่าตัวตนภายใน จึงไม่ใช่หมายถึง Ego ในความหมายของทางจิตวิทยา ผู้เขียนเลือกใช้คำว่าตัวตนภายใน (Inner Self) เพราะต้องการพัฒนาคุณภาพภายในของมนุษย์เพื่อให้เกิดมิติความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

มิติความเป็นมนุษย์ คือลักษณะของมนุษย์ที่ให้คุณค่าเรื่องความเห็นอกเห็นใจ การเคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เฮาเวิร์ด การ์ดเนอร์ เสนอลักษณะจิตที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์ 2 ลักษณะ ได้แก่ จิตรู้เคารพ (Respectful mind) และจิตรู้จริยธรรม (Ethical mind) ลักษณะของผู้มีจิตรู้เคารพ ประกอบไปด้วย การเปิดใจต้อนรับ เป็นมิตร เชื่อมมั่นในคุณงามความดีของผู้อื่น รู้จักเชื่อมสัมพันธ์ไม่ด่วนตัดสินบุคคลอื่น เคารพในตัวผู้อื่น ให้เกียรติกัน เชื่อว่าความหลากหลายเป็นสิ่งดี ส่วนจิตรู้คุณธรรม เกี่ยวข้องกับมโนทัศน์ด้านสิทธิและความรับผิดชอบ ความสามารถในการนึกคิด ไตร่ตรองถึงบทบาทหน้าที่ของตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคมโลก โดยก่อนที่จะพัฒนาจิตที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์ บุคคลแต่ละคนต้องเข้าใจตนเอง รู้จักตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง

**การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) คือเสาหลักสำคัญในตัวมนุษย์ที่จะช่วยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ** เป็นความสามารถของบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตัวเอง และพร้อมที่จะเคารพสรรพสิ่งรอบตัว เคารพชุมชน โดยเริ่มต้นจากตนเอง จากนั้นขยายไปสู่ความสามารถในการมองเห็นคุณค่าในตัวบุคคลอื่น

รวมถึงความสามารถในการมองเห็นทุกสรรพสิ่งมีคุณค่า วิธีการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง ต้องออกจากพื้นที่ของความสบายที่คุ้นเคย พร้อมทั้งจะก้าวสู่ประสบการณ์ใหม่ที่ท้าทาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และการเคารพตัวเอง (Self-Respect)

บุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเอง จะเคารพในการตัดสินใจของตนเอง เชื่อสัจยต่อความต้องการของตนเอง ไม่มีความขัดแย้งทั้งกับตนเองหรือกับผู้อื่น ไม่ขัดเขินที่จะตอบตกลง และไม่ขัดเขินที่จะปฏิบัติหรือกระทำตัวสอดคล้องกับความเป็นจริงของตนเอง รู้จักประเมินความสามารถของตนตามความเป็นจริง ใช้ชีวิตแบบผลักดันตนเอง ไม่เฉื่อยชา รับผิดชอบต่อการบรรลุเป้าหมาย บรรลุความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ไม่รอให้คนอื่นมาเติมเต็มความฝันให้ ถ้ามีปัญหาจะตั้งคำถามกับตนเองว่า “ฉันพอจะทำอะไรกับปัญหานั้นได้บ้าง” เป็นการย้อนกลับมาสำรวจตนเองว่าฉันสามารถทำอะไรได้บ้าง ไม่พึ่งคนอื่น ไม่รอการช่วยเหลือ แต่จะหาทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ไม่จมปลักกับการตำหนิตัวเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถในการทำงานมากขึ้น กล้าคิด กล้าทำ สามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการได้ชัด ไม่ได้กำหนดแค่เป้าหมายเรื่องอาชีพ แต่มองถึงคุณค่าและความหมายของการใช้ชีวิต พร้อมทั้งจะเผชิญความทุกข์ยากในชีวิตมีความยืดหยุ่น และพร้อมที่จะเผชิญแรงกดดัน ความสับสน หวัง ยอมรับความพ่ายแพ้ได้

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง (High self-esteem) มีแนวโน้มการสร้างเสริมมากกว่าการทำลาย ใจเปิดกว้าง มีความสุขในการใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีแนวโน้มว่าปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเคารพ เมตตา เป็นมิตร จะมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่น รู้และเคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพให้เกียรติและคอยเกื้อหนุนการเติบโตของผู้อื่น ไม่แสดงออกด้านยกตนข่มท่าน ไม่โอ้อวด จากลักษณะดังกล่าวแสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเองระดับสูง ส่วนบุคคลที่มองเห็นคุณค่าในตนเองระดับต่ำ (Low Self-Esteem) พบว่าจะมีบุคลิกภาพ 4 ลักษณะได้แก่ 1. เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว (loneliness) 2. เกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) 3. กลัวการเข้าสังคม (Social anxiety) 4. การแยกตัวหรือถอยห่างจากสิ่งต่างๆ (Alienation)

กระบวนการเสริมสร้างเพื่อให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวตนภายใน 5 ด้าน ด้านที่หนึ่ง การสำรวจตนเอง (Self-Exploration) เริ่มเรียนรู้จักตนเอง ด้วยการสำรวจตนเอง ทั้งคุณลักษณะภายนอกและคุณลักษณะภายใน เกิดความตระหนักรู้ด้านอารมณ์ ความรู้สึกและความคิด ด้านที่สอง เป็นเรื่องการยอมรับตนเอง (Self – Acceptance) เป็นการสืบค้นตัวตนภายในอย่างมีสติ เรียนรู้บุคลิกภาพเชิงบวกและบุคลิกภาพเชิงลบ เรียนรู้ที่จะยอมรับและเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ จากนั้นกระบวนการพัฒนาด้านถัดไปเป็นเรื่องการนำพาสำรวจจมนทัศน์ของตนเอง (Self – Concept) เรียนรู้ตัวตนเองมีมีโนทัศน์การใช้ชีวิตอย่างไร ชีวิตขับเคลื่อนด้วยการให้คุณค่าและความหมายต่อชีวิตอย่างไร ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความชัดเจนกับตัวตนภายใน อันจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถด้านใด และมีสิ่งใดที่ต้องพัฒนาเพื่อให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งต้องอาศัยความสามารถด้านกำกับและจัดการชีวิต (Self – Management) คือสามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตด้วยตนเอง ลักษณะตัวตนภายในทั้ง 5 ด้านนี้ จะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง (แบรนเดน, นาธานล, 2559)

หลักการเสริมสร้างการมองเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 5 ด้านนี้ สอดคล้องกับหลักการ 5 ข้อ ของศาสตราจารย์โทบิน ฮาร์ด (Tobin Hart) ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเวสจอร์เจีย ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลให้ผู้เรียนรู้จักใคร่ครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ (Presence - contemplative) อยู่กับสิ่งที่เรียนรู้ รับรู้และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่รับรู้ต่างๆ นั้นส่งผลต่อตนเองอย่างไร หลักการข้อสองคือการสร้างภาวะความรู้สึกร่วม (Empathy) เกิดความคำนึง ความรู้สึกเห็นใจ รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่ง เกิดใจร่วม รู้สึกร่วม ทั้งนี้ผู้จัดการเรียนรู้ต้องละเอียดอ่อนต่อสิ่งรอบข้าง สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมมองเห็นความงดงาม (Beauty) ในทุกสรรพสิ่งรอบตัว เกิดความละเอียดอ่อนกับสิ่งรอบตัวซึ่งเป็นหลักการข้อที่สาม หลักการข้อ 4 คือการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญเรื่องการเรียนรู้ผ่านการใช้ร่างกาย (The Body) ร่างกายทั้งเนื้อทั้งตัว คือเครื่องมือในการรับรู้ที่ส่งผลต่อความรู้สึก และประการสุดท้ายคือการให้ความสำคัญกับจินตนาการ (Imagination) เพราะจินตนาการเป็นเครื่องมือพาให้ผู้เข้าร่วมเปิดโลกทัศน์การเรียนรู้ ได้อย่างไม่มีข้อจำกัด หลักการทั้ง 5 ข้อนี้ คือกลไกสำคัญในการสร้างชุดกระบวนการเรียนรู้สู่การเรียนรู้จักตัวตนภายใน อันนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยความตระหนักรู้ (Self - Awareness)

ความตระหนักรู้คือจุดเริ่มต้นของการกลับไปเชื่อมตัวตนและสำรวจตนเอง วิธีการฝึกความตระหนักรู้ ทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย กระบวนการทางดนตรี กระบวนการละคร การฝึกโยคะ การฝึกการหายใจ รวมไปถึงกิจกรรมทุกรูปแบบที่เชื่อมความคิด ความรู้สึก และร่างกาย

การเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการตระหนักรู้คือประเด็นเรียนรู้ที่นักคิด นักการศึกษาให้ความสำคัญ จะทำอย่างไรให้ผู้เรียนเกิดความสนใจใคร่รู้ และกลับมาตระหนักรู้สภาวะภายในของตนเอง เพื่อเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย รู้เท่าทันชีวิต รู้จักตัวตนที่แท้จริง

อาจารย์ ดร.ประมวล เพ็งจันทร์ ได้เสนอแนวคิดด้านการพัฒนาผู้เรียนในเวทีประชุมวิชาการประจำปี ระพีเสนาและจิตตปัญญาศึกษา ประจำปี 2561 ไว้ดังนี้ “การศึกษาในลักษณะเดิมเชื่อมั่นในมิติของการฝึกฝีมือ เห็นมิติเรื่องการเรียนรู้เป็นแค่เครื่องมือฝึกทักษะ ฝึกฝีมือเพื่อสร้างงาน ขาดการฝึกเรื่องจินตนาการที่งดงาม ขาดการศึกษาที่สร้างจินตนาการอันงดงาม ขาดการศึกษาที่สร้างสุนทรียภาพในตัวมนุษย์ ใช้สอยจินตนาการที่สำเร็จรูปที่นำไปสู่การบริโภคใช้สอย”

จะทำอย่างไรให้ผู้เรียนเกิดจินตนาการที่งดงาม ทำอย่างไรให้การศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่ปลุกความตื่นรู้จากภายในตนเอง มีความสามารถในการรู้แจ้ง เห็นความเป็นจริงในตัวของตนเอง เกิดความสามารถในการค้นหาความเป็นจริงด้วยตัวของผู้เรียนเอง เปรียบเสมือนเราได้เดินทางไปในใจของเรา ทุกวันนี้เหมือนเราได้เดินทางไปไกล ไปทั่ว แต่เราหาทางกลับบ้านไม่เจอ” อาจารย์เสนอให้โรงเรียนเป็นสถานที่เยียวยาฟื้นฟูตัวผู้เรียน ให้มีกำลัง ในฐานะที่เป็นมนุษย์ ผู้เรียนจะฟื้นฟูตัวผู้เรียนให้มีสมรรถนะ มีความหมายในการใช้ชีวิต ปรับเปลี่ยนมุมมองการศึกษา ไม่ใช่แค่การฝึกทักษะอาชีพฝีมือ และไม่ได้ฝึกปรีการคิดที่อยู่ภายนอกเท่านั้น แต่การศึกษาต้องพาไปสู่ความเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง ก่อนที่จะเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง ต้องนำพาผู้เรียนสืบทอดสภาวะภายใน ทำให้เข้าใจตนเอง เชื่อมโยงตัวเองให้ได้ และสร้างความหมายในชีวิตด้วยตัวผู้เรียนเอง การจัดการศึกษาไม่สามารถนำพาให้ผู้เรียนรอดได้เพียงผู้เดียว แต่ต้องสร้างให้ผู้เรียนพาเพื่อนรอบข้างให้รอดด้วย ความเชื่อใหม่นี้คือผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการเชื่อมโยง

ตนเองกับสิ่งแวดล้อมรอบข้างให้ได้ มีความสามารถในการบอกว่า “ตัวเราเป็นใคร มีความรู้สึก จำได้ หมายรู้”

การนำพาผู้เรียนให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่กำกับด้วยความตระหนักรู้ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความสามารถในการรู้ความเป็นจริงด้วยตนเอง น่าจะเป็นหนทางสำคัญต่อการพัฒนามนุษย์ที่เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน ซึ่งตรงกับแนวทางการจัดศึกษาในสังคมโลกตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง และการเรียนรู้แบบองค์รวม การศึกษาแนวทางนี้เน้นเรื่องของการใคร่ครวญ วิเคราะห์ การหันกลับมาทบทวนภายใน ซึ่งเป็นมิติของความเป็นมนุษย์ การใคร่ครวญเป็นการฝึกฝนความสามารถในการเชื่อมตัวตนของผู้เรียนกับทุกสรรพสิ่ง การรับรู้ด้วยความรู้สึกต่างจากการรู้ด้วยการคิด ความรู้สึกไม่ใช่ความคิด แต่ความรู้สึกนำพาไปสู่ความตระหนักรู้ ตื่นรู้ เป็นการรู้แบบแนบแน่นในหัวใจ รู้ด้วยใจบริสุทธิ์ที่สุด และงดงามที่เคารพในทุกสิ่ง เป็นการเชื่อมไปถึงหัวใจและความรู้สึกของผู้เรียน การเชื่อมไปถึงความรู้สึกทั้งเนื้อทั้งตัวของผู้เรียน เป็นการบ่มเพาะความรู้สึกรัก และการสร้างความรู้สึกรักของความเป็นมนุษย์ ในมิติของความเป็นมนุษย์ (Humanistic Dimension)

เมื่อจัดกระบวนการพัฒนาคุณค่าในตนเอง จะมีการวัดผลอย่างไร การวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถใช้การเขียนประเมินตนเอง (Self-reports) การบันทึกประจำวัน (Journal) การสะท้อนมุมมอง การเรียนรู้ (Reflection) เพื่อสังเกตแบบแผนความคิด พฤติกรรมและร่องรอยการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้แบบวัดทางจิตวิทยา (Psychological measurement: self-esteem) พิจารณาคุณลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ตัวอย่างแบบวัด ได้แก่ Single-Item self-esteem Scale (SISE) และ Rosenberg Self-Esteem (RSE)

### การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน เป็นแนวคิดที่สังคมโลกให้ความสนใจ นักคิด นักการศึกษา ได้พัฒนาแนวคิดและวิธีการเรียนรู้เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนตัวตนภายใน ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) และการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Education) และการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning) ซึ่งเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนามนุษย์ด้วยการยกระดับจิตให้วิวัฒน์ผ่านกระบวนการที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองภายในมนุษย์ ซึ่งเริ่มต้นจากการทำให้รู้สึก กระตุ้นให้มองเห็นสภาวะอารมณ์ และความคิดอ่านของตนเอง

**การเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)** สมสิทธิ์ อัสตรณิธี (2554) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในมนุษย์ผ่านกระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ญาณวิทยาของจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย” พบว่าการสร้างการเปลี่ยนแปลงมีจุดเน้นสำคัญคือ เน้นการกลับเข้ามาศึกษาเรียนรู้โลกด้านในของตัวผู้เรียนเองเป็นหลัก เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและนำไปสู่การพัฒนาจิตเชิงจิตใจและจิตวิญญาณ โดยเชื่อว่าความรู้สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยตัวผู้เรียน เป็นการพัฒนาคุณค่าและศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ผ่านการเรียนรู้ที่ได้ลงมือปฏิบัติงานจริง มีประสบการณ์ตรงด้วยตัวเองตามความถนัด ความสนใจ และวาระที่เหมาะสม หลังเรียนรู้สามารถ

นำความรู้ประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงได้อย่างต่อเนื่อง สามารถเชื่อมโยงความรู้ไปสู่ชีวิต ชุมชน และสังคม ได้อย่างสอดคล้องและเกื้อกูลกัน นอกจากนี้ยังสามารถเห็นและเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติและสรรพสิ่งทั่วทั้งจักรวาล

จากงานวิจัยพบรูปแบบการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงหลายรูปแบบ ได้แก่ การเจริญสติ และทำสมาธิผ่านความสงบนิ่งและการเคลื่อนไหวร่างกาย นิเวศภาวนา พิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ การเขียนบันทึกสุนทรียสนทนา การทำงานศิลปะ ดนตรี และการละคร

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่พยายามจะมอบคืนความเป็นมนุษย์ที่แท้และสมบูรณ์ โดยที่การเป็น อยู่ คือ ของตัวเรานั้นเป็นเอกลักษณ์ของเราเองที่จะบอกได้ ด้วยการ “กลับมาเห็น” ความเป็นทั้งหมดที่มีในตัวเรา ผ่านวิธีการนำพาการเรียนรู้ที่สมดุลสอดคล้องกันของปัญญาทั้งสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว เป้าหมายของการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาคือผู้เรียนมีความสามารถในการกลับเข้ามาทำงานกับสภาวะด้านใน เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานที่เรียกว่าเป็นการยกระดับของจิตสำนึกกับการปลดปล่อยตนเองสู่การมีอิสรภาพที่แท้ ผู้เรียนมีพลังแห่งสติ เปิดกว้างเป็นกลาง เกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบันขณะ อ่อนน้อม เคารพในตนเองและผู้อื่น มีความความคิดสร้างสรรค์ สามารถใช้หลักเหตุผลไม่ด่วนเชื่ออะไรง่ายๆ กล้าหาญที่จะพาตนเองออกจากพื้นที่ปลอดภัย กล้าเผชิญหน้ากับความจริง ความเสี่ยง และข้อจำกัดต่างๆ เพื่อทำให้ตนเองเกิดการเรียนรู้และเติบโต เน้นให้ผู้เรียนรวมถึงผู้คน ชุมชน และสังคมที่เกี่ยวข้อง สามารถเกิดการขยายขยายกรอบความเชื่อเดิมไปสู่การมีกรอบความเชื่อใหม่ที่กว้างขวางกว่าเดิมแต่ครอบคลุมความเชื่อเดิมอยู่ด้วย ส่งผลให้ขอบเขตการรับรู้และเข้าใจโลกย่อมขยายใหญ่ขึ้น

**การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning)** เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งความสำคัญไปที่เป้าหมายของการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในของผู้เรียนที่อยู่บนฐานของการเปลี่ยนแปลงมุมมองและความหมายต่อโลกและชีวิต การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงนี้อาศัยกระบวนการที่จะช่วยรื้อถอนคุณลักษณะเชิงมุมมองและความหมายเดิม ด้วยการวิพากษ์เชิงเหตุผล การใคร่ครวญภายในตนเอง หรือโดยผ่านญาณทัศนะ อารมณ์ หรือสิ่งที่เหนือเหตุผล ฯลฯ เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรคตนเองในระดับจิตชั้นใหม่ และการขยายจิตสำนึก สู่การยอมรับความจริงของความหมายและมุมมองใหม่นั้น (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551: 36)

แจ๊ค เมซิโรว์ (Jack Mezirow) ได้พัฒนาแนวคิดของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและได้นิยามความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงไว้ดังนี้

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) คือการเรียนรู้ที่เปลี่ยนกรอบการอ้างอิง (Frame of reference) เดิมที่เคยเป็นปัญหา ได้แก่ ชุดความเชื่อ สมมติฐาน และความคาดหวังที่ตายตัว (Habit of mind, Meaning perspective, Mindset) ไปสู่กรอบการอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้น ครอบรวม เห็นแยกแยะความแตกต่างได้ เปิดรับ สะท้อนและนำเสนอภาพความรู้สึกลึกซึ้งได้มากขึ้น รวมถึงรู้สึกว่าการรอบนี้สามารถรับกับการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น กรอบการอ้างอิงอย่างใหม่นี้จะดีขึ้นกว่าเดิมเพราะมันมีแนวโน้มที่จะทำให้เราเกิดความเชื่อและความคิดเห็นที่เมื่อนำลงไปสู่การกระทำแล้วจะดูจริงแท้และถูกต้องมากขึ้น (Mezirow, 2003: 58)

จากแนวคิดของเมสิโรว์เชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงของกรอบการอ้างอิงจะเกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยเครื่องมือการเรียนรู้ที่สำคัญ 2 อย่าง คือ การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection) และการสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse)

**การใคร่ครวญในตนเอง (Critical self-reflection)** เป็นการกลับมาใคร่ครวญและสะท้อนบอกสถานะด้านในของตนเองอย่างพิถีพิถันและมีวิจารณญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ใคร่ครวญในเรื่องเกี่ยวกับชุดความเชื่อ สมมติฐาน และการตระหนักรู้ในบริบท ที่มา ธรรมชาติ รวมไปถึงผลของการกระทำอันเกิดจากความเชื่อและสมมติฐานเหล่านั้น เป็นการประเมินทั้งลักษณะ ผลที่เกิดขึ้น ตลอดจนที่มาที่ไปของการกระทำเหล่านั้น อีกนัยหนึ่ง การใคร่ครวญในตนเองอาจกระทำได้ใน 3 รูปแบบ คือ การใคร่ครวญเนื้อหา (เกี่ยวกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป) การใคร่ครวญกระบวนการ (เกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ของการกระทำ) และการใคร่ครวญสมมติฐาน (เกี่ยวกับชุดความเชื่อ ระบบการให้คุณค่าที่ครอบงำการกระทำอยู่) ซึ่งด้วยการใคร่ครวญสมมติฐานนี้เองที่สามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิงหรือมุมมองของการให้ความหมายได้ (Kitchenham, 2008: 114)

**การสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical discourse)** เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ด้วยวิธีของสุนทรีสนทนา (Dialogue) แต่มีประเด็นที่ชัดเจน เพื่อทำความเข้าใจ ประเมิน ตรวจสอบ และพิสูจน์ความหมาย มุมมอง ความเชื่อ ความรู้สึก คุณค่า หนทางได้มาซึ่งความรู้ความจริง และความจริงตามถูกต้องของทางออกหรือการกระทำต่างๆ จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่จะมีผลต่อการกระทำนั้น ผลที่ได้จากการพูดคุยคือ การเกิดการตัดสินใจหรือการตีความอย่างใหม่ รวมถึงเห็นมุมมอง ความเชื่อ และการให้เหตุผลที่มีความถูกต้องและครอบคลุมมากขึ้นกว่าเดิม

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ของการสนทนาเชิงวิพากษ์ก็คือการมี “วุฒิภาวะทางอารมณ์” ได้แก่ การตระหนักรู้ ควบคุมตนเองได้ การเห็นอกเห็นใจ การตั้งมั่น ความกระตือรือร้น การซื่อตรงต่อตนเอง การคิดอย่างแจ่มชัด ทักษะทางสังคม นอกจากนี้ ยังต้องพัฒนาทักษะของการห้อยแขวนเสียงตัดสินในใจ การเปิดกว้าง การประเมินอย่างเป็นวัตถุวิสัย การสะท้อนสถานะ การฟังอย่างลึกซึ้ง ความตั้งใจที่จะหาข้อตกลงร่วม และการให้ความเท่าเทียมกันไม่เผด็จสิทธิ์เหนือคนอื่น รวมความแล้วคือการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย มีสัมพันธภาพที่เอื้ออำนวย มีความรักความเมตตา จนสามารถหล่อเลี้ยงให้เกิดภาวะแห่งการปลดปล่อย นำไปสู่การเป็นตัวของตัวเองที่เข้มแข็ง แจ่มชัด และซื่อตรง (Mezirow, 2003: 60)

กล่าวโดยสรุป การเปลี่ยนแปลง ตามความหมายของการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงนั้นหมายถึง การเปลี่ยนแปลงกรอบการอ้างอิง (Frame of reference) หรือมุมมองเชิงการให้ความหมายของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยนิสัยของจิตใจและทรศนะ การเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้จะนำไปสู่การมีกรอบการอ้างอิงที่ใหญ่ขึ้น เกิดความเข้าใจและรู้คิดได้มากขึ้น และสามารถสร้างการกระทำที่มีความจริงแท้ ถูกตรง และรับมือกับความซับซ้อนของความเป็นไปของโลกรอบตัวได้ดียิ่งขึ้น ส่วนในแง่ของจิตวิทยาพัฒนาการ การประกอบสร้างความหมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงของระดับโครงสร้างของจิตสำนึกที่ประกอบสร้างความหมายจากระดับต่ำไปสู่ระดับที่สูงขึ้น ซับซ้อนขึ้น ส่งผลให้ผู้นั้นสามารถเห็นและเข้าใจความหมายและความจริงของโลกได้มากยิ่งขึ้น อีกนัยหนึ่ง คือการเปลี่ยนแปลงวิธีการรับรู้ เพื่อขยายกรอบการอ้างอิงให้กว้างใหญ่

ขึ้นกว่าเดิม สิ่งเหล่านี้จะกลายเป็นคุณสมบัติและคุณภาพอย่างใหม่ที่ไม่เคยมีในตัวบุคคลนั้นมาก่อน และเป็นสิ่งที่จะดำรงอยู่กับคนๆ นั้นอย่างยั่งยืนถาวร

**แนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวม (Holistic Learning)** การเรียนรู้แบบองค์รวมสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เน้นเรื่องการเรียนรู้ที่สร้างประสบการณ์เชิงบวกที่มีคุณค่า ให้ความสำคัญเรื่องประสบการณ์ชีวิต คำนึงถึงกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงไปสู่การใช้ชีวิตจริง เรียนรู้แล้วนำไปสู่ลักษณะนิสัยใหม่ (New habits) พัฒนาผู้เรียนให้มีความสามารถในการเข้าไปเรียนรู้ลักษณะภายในตนเอง (Insight and Inner world of imagination) ให้ความสำคัญของการฝึกการตระหนักรู้ในตนเอง เรียนรู้แล้วเกิดความเชื่อมโยงระหว่างร่างกาย ความคิด อารมณ์ สังคมและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างสมดุล ผลลัพธ์ที่ต้องการ คือ ผู้เรียนค้นพบตัวตนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า (Sense of Value) เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความหมาย มีความสามารถในการเชื่อมโยงตนเองกับสังคม (Social connectedness) รู้จักเลือกแสดงออก และรู้จักปรับตัวสามารถอยู่ร่วมในสังคม (Social interaction) กล้าที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ใส่ใจกับความเป็นอยู่ที่ดี (Well Being) ให้ความใส่ใจครอบครัว ชุมชนและโลก เกิดความรับผิดชอบในฐานะพลเมืองเกิดความเป็นพลเมือง

ดังนั้นการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบองค์รวมที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน จะต้องคำนึงถึงการเรียนรู้ที่นำพาผู้เรียนสำรวจตัวตน เพื่อให้มีความสามารถในการอธิบาย (Explanation) โดยใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ (Experience) ฝึกฝนการแสดงออกสะท้อนตัวตน (Self expression) ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักสืบค้นและสะท้อนการเรียนรู้ได้ (Inquiry Reflection) โดยคำนึงถึงเครื่องมือสร้างการเรียนรู้ (Application) ที่หลากหลาย

### แนวทางศิลปะเพื่อพัฒนาคนและขับเคลื่อนชุมชน (The Engaged Arts Approach)

แนวคิดการใช้ศิลปะเพื่อพัฒนาคนและขับเคลื่อนชุมชน เป็นแนวทางที่เรียกว่า The Engaged Arts Approach ซึ่งเป็นวิธีวิทยาที่ใช้กระบวนการสร้างงานศิลปะ (The art-making process) มาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคน และเรียนรู้ชุมชนบนฐานวัฒนธรรม Pillai, Janet (2014) นักวิชาการด้านงานละครและงานวัฒนธรรมเพื่อขับเคลื่อนชุมชน ได้เขียนความหมายของกระบวนการสร้างศิลปะไว้ในหนังสือ Community-based Arts and culture Education: A Resource Kit ไว้ว่า กระบวนการสร้างงานศิลปะเป็นกระบวนการที่ใช้ทักษะต่างๆ ของมนุษย์ เริ่มตั้งแต่การสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว การเลือกสรรการจัดวางองค์ประกอบ และการนำเสนอความคิดผ่านการสร้างงานศิลปะ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเกิดการเรียนรู้วัฒนธรรมชุมชนผ่านการทำกิจกรรม ซึ่งนำพาผู้เรียนไปสู่ประสบการณ์ตรง ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเกิดการลงทำ ผู้จัดการกระบวนการเรียนรู้สามารถนำพาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้วัฒนธรรมชุมชนผ่านกระบวนการทำงานศิลปะต่างๆ เช่น การเรียนรู้ชุมชนผ่านศิลปะการละคร (Dramatization) การเคลื่อนไหวร่างกาย (Movement) จากท่าทางของชีวิตคนบนท้องถนน การสร้างดนตรี (Music) กิจกรรมเกมและการละเล่นของชุมชน (Game) งานศิลปะกระดาษ (Paper Craft) งานกราฟิก (Graphics) วิดีโอ (Video) งานออกแบบเว็บไซต์ (Web page Design) งานวาดการ์ตูน (Comic) งานวาดระบายสี งานพิมพ์ (Printmaking) งานถ่ายภาพ (Photography) การทำใบประชาสัมพันธ์ (Brochure Writing) หรือแม้แต่การทำอาหาร (Cooking)

กระบวนการศิลปะต่างๆ นี้สามารถเป็นทั้งเครื่องมือพัฒนาคนและเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวัฒนธรรมชุมชน เป็นการทำความเข้าใจชุมชนผ่านกระบวนการทางศิลปะโดยใส่โจทย์การเรียนรู้ลงในกระบวนการ

บทบาทของศิลปะที่มีต่อสังคม พนิดา ฐปนางกูร และคณะ, (2549, น.บทสรุปผู้บริหาร) ได้กล่าวถึงบทบาทของงานศิลปะไว้ว่า ศิลปะมีบทบาทในการพัฒนามนุษย์ ทั้งเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาสและผู้มีความบกพร่องทางจิต มีบทบาทในการสร้างสรรค์สังคมให้อุดมไปด้วยความคิดสร้างสรรค์ มีบทบาทสำคัญต่อการศึกษา สร้างนวัตกรรมการศึกษา และก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีบทบาทในการสร้างสุขภาวะของคนในชาติ มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ก่อให้เกิดการสร้างโอกาส สร้างรายได้ และส่งเสริมการท่องเที่ยว

### การพัฒนามนุษย์ด้วยความรู้ด้านศิลปะการละคร

ในสังคมโลกมีการนำความรู้ด้านศิลปะการละครไปใช้สร้างการเรียนรู้ในมิติต่างๆ เช่นงานสุขภาพ งานพัฒนาเยาวชนเพื่อเสริมทักษะชีวิตและคลี่คลายปัญหาชีวิตด้วยละคร (Rossitera K, 2008) งานด้านการศึกษาในระบบและการศึกษานอกระบบ รวมไปถึงการใช้ละครในพิพิธภัณฑ์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ รูปแบบของการใช้ละครมีความหลากหลาย ตามฐานคิดคนทำงาน

การพัฒนามนุษย์ด้วยศิลปะการละครเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ซึ่งปรากฏในประวัติศาสตร์การละคร มีการแสดงละครเล่าเรื่องการดำรงชีวิตด้วยการเล่าสัตว์ การบูชาเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ด้วยศิลปะการแสดงในรูปแบบพิธีกรรม การใช้ละครเป็นเครื่องมือสอนศาสนาคริสต์ในยุคกลาง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงการเมืองการปกครองด้วยการใช้การแสดงละครเพื่อสื่อสารประเด็นความคิดทางการเมือง ในยุคการปฏิวัติอุตสาหกรรม

Landy, J. R. & Montgomery, T. D. (2012) ได้สังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ละครมิติต่างๆ ไว้ในหนังสือ Theatre for change แบ่งเป็นการใช้ละครในมิติการศึกษาและสร้างการเรียนรู้ (education) การใช้ละครเพื่อขับเคลื่อนสังคม (social action) การใช้ละครในมิติสุขภาพ (Health care) และการใช้ละครเพื่อการบำบัด (therapy)

การใช้ละครในมิติการศึกษาและการสร้างการเรียนรู้ ใช้ในบริบทโรงเรียน และบริบทนอกโรงเรียน เช่น การสร้างโปรแกรมพัฒนาเด็กในระดับประถมและมัธยม การสร้างละครเพื่อจัดแสดงตามสถานที่ต่างๆ การจัดแสดงละครสำหรับผู้ชมที่เป็นเยาวชน (Theatre for Young audiences: TYE) การจัดแสดงละครในรูปแบบโปรแกรมทัวร์ละคร (Tour TIE program) ที่ต้องการให้ผู้ชมเกิดการมีส่วนร่วม และต้องการให้ผู้ชมสะท้อนความคิด (Reflection) โดยสร้างกิจกรรมก่อนและหลังจัดแสดงละคร (Pre- and Post-Show) ประเด็นในละครจะเป็นปัญหาสังคม รวมถึงการจัดแสดงละครในงานเทศกาลศิลปะและวัฒนธรรม (Youth Theatre festival and competition) ส่วนการใช้ละครในมิติสุขภาพ ประกอบไปด้วย การใช้ละครเป็นกระบวนการสื่อสารเรื่องการดูแลสุขภาพ และการณรงค์ด้านสุขภาพ การใช้ละครเป็นเครื่องมือรักษาคอนไซ์ผู้ป่วย ใช้ละครในฐานะเครื่องมือเยียวยารักษา (Healing and Therapy) โดยบูรณาการศาสตร์ด้านละคร

และการรักษา เพื่อใช้เยียวยาและรักษา จนพัฒนาเป็นองค์ความรู้เฉพาะทางที่เรียกว่า ละครบำบัด (Drama Therapy)

Fernández-Aguayo, S and Pino-Justeb, M, (2018) ได้ค้นคว้าเรื่องศิลปะการละครกับการเยียวยารักษา ด้วยวิธีการสืบค้นคำสำคัญ 3 คำ คือ Drama Therapy Theater และ Program สืบค้นจาก 5 ฐานข้อมูล ประกอบไปด้วย ฐานข้อมูล WoS Scopus Eric Medline และ PsycInfo พบลักษณะการใช้ศิลปะการละครเป็นโปรแกรมพัฒนา ในรูปแบบโปรแกรมด้านละคร (Theater and Drama Program) โดยออกแบบเป็นโปรแกรมพัฒนาเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน หลักสูตรป้องกันการโดนล่อลวงละเมิดทางเพศ หลักสูตรฝึกทักษะการอ่าน หลักสูตรพัฒนาทางอารมณ์และการเข้าสังคม และโปรแกรมเฉพาะสำหรับพัฒนา กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ทั้งนี้ยังพบลักษณะของการใช้ละครบำบัดซึ่งใช้ในหลายลักษณะ เช่น ใช้เยียวยาเด็กที่โดนล่อลวงละเมิดทางเพศ ใช้กับคนไข้จิตเวช (Mental illness, dementia) ใช้กับคนไข้ที่ไม่ยอมพูดจากสาเหตุต่าง ๆ คนไข้ที่บกพร่องทางการได้ยิน รวมถึงผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสงครามหญิงอัฟริกัน และผู้หญิงติดเชื้อ HIV เป็นต้น และจากการค้นคว้างานวิจัยต่างประเทศ ยังพบว่าศิลปะการละครนำไปเป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยใช้กระบวนการของศิลปะการละคร เป็นวิธีวิทยาในการได้มาซึ่งข้อมูล และใช้เป็นวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ในงานวิจัย (Rossiter, K., Kontos, P., Colantonio, A., Gilbert, J., Gray, J., & Keightley, M., 2008) มีการนำศิลปะการละครไปเป็นเครื่องมือสำหรับรวบรวมข้อมูล ความคิดเห็นและวิพากษ์นโยบายด้านสุขภาพ ที่มาจากรัฐผ่านกิจกรรมของ “ศิลปะการละคร” งานวิจัยยังระบุว่าสามารถใช้เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการสนทนากลุ่ม หรือการใช้แบบสอบถามหรือการทำแบบสำรวจ

ส่วนงานวิจัยในประเทศไทยจากการสืบค้นในฐานข้อมูล ThaiLIS TDC ปี 2561 ด้วยวิธีการสืบค้น คำสำคัญคำว่า “ละคร” และ “การเรียนรู้” พบงานวิจัยเกี่ยวกับละคร ซึ่งสามารถแบ่งประเภทการนำไปใช้งาน ได้ดังต่อไปนี้

**งานวิจัยละครกับการเรียนการสอน** โดยใช้ความรู้ด้านละครเพื่อพัฒนาทักษะการพูด การฟัง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ การใช้ละครสร้างสรรค์ที่มีผลต่อความจำ ความเข้าใจในเนื้อหาที่สอน และ การใช้ละครกับการพัฒนาเยาวชน

**งานวิจัยละครกับการพัฒนาจิตใจ** ใช้ละครเพื่อรับรู้เรื่องคุณธรรม จริยธรรม ละครเพื่อโน้มน้าวใจ ให้รักษาความสะอาด รวมถึงละครสร้างสรรค์กับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

**งานวิจัยละครกับงานวัฒนธรรมและสังคม** ใช้กรอบแนวคิดเชิงมานุษยวิทยา ศิลปศาสตร์ นิเทศศาสตร์ สังคมวิทยา และงานวัฒนธรรม มาใช้ศึกษางานละคร เช่น มติวัฒนธรรม มติสังคม ความเชื่อ ภาษา พิธีกรรมและการวิเคราะห์ตัวละครหญิงในงานละคร

**ประเภทสุดท้ายได้แก่งานวิจัยละครกับมิติด้านศิลปกรรมศาสตร์** เป็นงานวิจัยที่ศึกษารูปแบบของละคร องค์ประกอบของละคร เช่น ละครชาตรี การแสดงจั่ว ละครโทรทัศน์ รูปแบบละครตะวันตก คุณสมบัตินักแสดง และเครื่องแต่งกายละคร เป็นต้น

## การสร้างการเรียนรู้ด้วยละครเพื่อการเรียนรู้

“ศิลปะการละคร” เป็นเครื่องมือในการสร้างการเรียนรู้และการวิจัย จากงานวิจัยด้านศิลปะการละครและงานวิจัยด้านสุขภาพ มีการระบุว่า “ศิลปะการละคร” เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ด้านจริยธรรม สังคมและการเมือง สร้างความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ในความคิด จินตนาการกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงของผู้ที่มีส่วนร่วมกับกิจกรรมละครทั้งผู้สร้างงานและผู้เสพงาน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมละครได้เรียนรู้เรื่องจริยธรรม ลักษณะทางจิตวิทยาและบทบาททางการเมืองของบุคคลได้ (Chambers T, Montgomery K. Plot, 2002) ทำให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกด้านในของจิตใจ สมองเรียนรู้และคลี่คลายความเข้าใจตนเอง พัฒนาตนเองผ่านสิ่งที่แสดงออกมา เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสิ่งที่สะท้อนออกมาในความคิดและความงามของการแสดง (Acting) โดยสมองจะพยายามเชื่อมโยงความหมายของการแสดง (Acting) เข้ากับชีวิตและสังคม กระบวนการเช่นนี้นำไปสู่การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความหมายของตนซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการใคร่ครวญสะท้อนความคิดในเชิงวิพากษ์ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน

และยังพบว่าม้งานวิจัยด้านศิลปะการละครที่ใช้ในการพัฒนาผู้เรียน เป็นสิ่งที่นักการศึกษาและนักพัฒนาสนใจ มีการทดลองใช้ความรู้ด้านศิลปะการละครเพื่อสร้างการเรียนรู้หลายรูปแบบ เช่น การออกแบบการเรียนรู้ผ่านรูปแบบละครสร้างสรรค์เพื่อฝึกการพูดและการออกเสียง ออกแบบเป็นกระบวนการเรียนรู้ 18 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลา 6 วัน ส่วนประเทศแถบแอฟริกาใต้ใช้รูปแบบกิจกรรมบทบาทสมมติ (drama role-plays) เป็นเครื่องมือ (intervention) สำหรับสอนวิทยาศาสตร์ให้กับนักเรียนอายุ 12 – 13 ปี รวมถึงประเทศอังกฤษ (British cities – London, Leeds and Nottingham) ใช้การจำลองสถานการณ์ (dramatic scenarios) เพื่อให้เยาวชนอายุ 17 ปี พูดคุย อภิปราย ได้แย้งความคิดผ่านสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคม นอกจากนี้ยังมีการใช้แง่มุมของละคร (aspect of theatre) เช่น การฝึกท่าทาง การสื่อสารผ่านร่างกาย การฝึกเสียง การสวมบทบาทเป็นตัวละคร การใช้บทละครสั้น (Skits) และการทำงานแบบร่วมสร้างเพื่อสร้างละครเป็นกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชน สิ่งเหล่านี้เป็นการใช้วิถีวิทยาด้านละคร (Theatre Methodology) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับต่างๆ

จากการค้นคว้าเอกสารและจากประสบการณ์การนำชุดความรู้ละครไปใช้จริง ทำให้เกิดแนวคิดของละครเพื่อการเรียนรู้ที่มาจากการปฏิบัติ ดังนี้

**ละครเพื่อการเรียนรู้ (Theatre for Learning)** เป็นกระบวนการเรียนรู้สำหรับพัฒนาผู้เรียน หรือผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสร้างการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางการละคร ละครเพื่อการเรียนรู้มีลักษณะพิเศษ คือ เน้นที่วงจรการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง การพาไปเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัวด้วยกิจกรรมบนฐานนิเวศชุมชน รวมถึงนิเวศวัฒนธรรมตามพื้นที่ เน้นการสร้างการเรียนรู้ให้เหมาะกับผู้ร่วมกระบวนการตั้งแต่ต้น จนจบกระบวนการ ทีมงานมีลักษณะเป็นทีมร่วมสร้าง ผู้เรียนจะเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ มีการปฏิสังสรรค์ทางความคิดและปฏิสัมพันธ์ผ่านการทำงานร่วมกัน การเรียนรู้ผ่านละครสอดคล้องกับการทำงานของสมอง ซึ่งพรพิไล เลิศวิชาและอัครภูมิ จารุภากร (ไพบูลย์ โสภณสุภาพ, 2557) ได้กล่าวว่า การนำผู้เรียนเข้าสู่สถานการณ์จำลองที่คล้ายจริง กระบวนการเรียนรู้ของสมองจะถูกขับเคลื่อนอย่างมีคุณภาพ เจ้าของสมอง

ได้ยินเสียงตนเอง ได้ลงมือและเห็นสิ่งที่ตนเองทำ สิ่งปรากฏกลายเป็นข้อมูลย้อนกลับเข้าไปในสมองอีก ถือได้ว่าเป็นการสอนตัวเองด้วยตนเอง ดังนั้นการใช้ศิลปะการละครจึงเป็นเครื่องมือสำหรับการเรียนรู้ ทำให้ผู้เรียนได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกด้านในของจิตใจ

### ร่างความคิด “ละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน”

ผู้เขียนบทความได้ทดลองออกแบบและนำกระบวนการละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน ไปใช้กับเยาวชนหญิงศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนบ้านปราณี และขอนแก่น ซึ่งลงนำแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) แนวคิดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) แนวคิดการเรียนรู้อย่างองค์รวม (Holistic Learning) แนวคิดละครเพื่อการเรียนรู้ (Learning Theatre) และแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าตัวแปรสำคัญของการเรียนรู้คือ ความตระหนักรู้ (Self – Awareness) ซึ่งเป็นตัวกำกับการเรียนรู้ให้ลงลึกสู่ตัวตนภายใน ผู้เขียนใช้กิจกรรมละครในรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกาย และการเปิดรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสมาเป็นวิธีการการฝึกความตระหนักรู้ จากนั้นนำเข้าสู่กระบวนการละครเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มต้นจากการทำความรู้จักตนเองทั้งอารมณ์ ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อ การสืบทอดเข้าไปในตนเองจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสืบทอด วิเคราะห์ใคร่ครวญ ถอยออกมามองสถานะที่ตนเองเป็น แล้วสืบทอดที่เข้าไป ว่าสิ่งที่คิด ที่เชื่อ ที่เกิดความรู้สึกแบบนั้น เกิดขึ้นมาได้อย่างไร เป็นการใคร่ครวญผ่านกระบวนการละคร เป็นความตระหนักรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองผ่านกิจกรรมละครที่เลือกสรร

กิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน ใช้กิจกรรมการละครและกิจกรรมศิลปะเป็นกิจกรรมนำพาการเรียนรู้ด้านใน แบ่งเป็นกิจกรรมฝึกฝนด้านการแสดง (Acting) เช่น การฝึกเสียงฝึกพูด การฝึกร่างกาย การฝึกจินตนาการ การสวมบทบาทสมมติ การวิเคราะห์ตัวละครเพื่อให้เข้าใจที่ไปที่มาของตัวละคร สิ่งเหล่านี้เรียกว่าการฝึกฝนด้านการแสดง ถัดไปเป็นกิจกรรมการสร้างละคร (Theatre Making) เป็นการทำงานร่วมกัน ทดลองสร้างละครจากประเด็นร่วม และใช้องค์ความรู้ด้านการเขียนบทละคร เพื่อให้เยาวชนสะท้อนมุมมองชีวิตผ่านการเขียน

### ตัวอย่างชุดกิจกรรมโปรแกรมละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน

**หมวดที่ 1 การสร้างความสัมพันธ์ สร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่ปลอดภัย และติดตั้งเครื่องมือเพื่อสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง** คำนึงถึงการสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัย สร้างความสัมพันธ์เชิงบวก ดังนั้นกระบวนการในการทำกิจกรรมกลุ่มในหมวดที่ 1 สามารถใช้เกมด้านละคร (Theatre Game) เพื่อสร้างความไว้วางใจ ส่วนการสร้างความรู้เห็นเน้นการเพิ่มความสามารถในการกลับมาเรียนรู้ สติ ดังนั้นกิจกรรมละคร ที่น่าจะเลือกมาใช้ฝึกฝน คือ การเคลื่อนไหวร่างกายกับสมาธิ การจดจ่อ การเคลื่อนไหวเพื่อเชื่อมตัวตน การฝึกฝนประสาทสัมผัสเพื่อรับรู้สิ่งที่เร้าที่กระทบ การจดจำความรู้สึก และสื่อสารออกมาเป็นคำพูดและท่าทาง

**หมวดที่ 2 การเรียนรู้จักตนเอง** เป็นการหันกลับมาสำรวจตัวตนภายใน ความรู้สึกภายในและสิ่งที่ปรากฏภายนอก เรียนรู้จากร่างกายและจิตใจ กิจกรรมละครจะคำนึงถึงปัญญาสามฐาน ฐานกาย ฐานใจ

ฐานหัว เช่น กิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อเรียนรู้ร่างกาย การสำรวจตัวตน สำรวจความรู้สึก และความคิด ผ่านกิจกรรมฝึกจินตนาการ รวมถึงการสะท้อนความรู้สึก นึก คิด ผ่านงานศิลปะ งานเขียนสะท้อนตัวตน

**หมวดที่ 3 การยอมรับตนเอง** มองเห็นสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตัวเองรู้สึก สิ่งที่ตัวเองคิด ไม่ว่าจะป็นด้านดีหรือด้านไม่ดี เป็นการวิเคราะห์ตนเองและยอมรับสิ่งที่ป็น สามารถใช้กิจกรรมการแสดงออกเชิงละคร (Expression) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความรู้สึก หรือฝึกถ่ายทอดความคิดเห็นและมุมมองที่อยู๋ภายในตนเอง ดังนั้นกิจกรรมละครเรื่องการสื่อสารความรู้สึก ฝึกแสดงออกด้านความคิด ความรู้สึกน่าจะป็นเรื่องของการสะท้อนมุมมองที่มีต่อเหตุการณ์ที่ตนเองเผชิญ (Reflection)

**หมวดที่ 4 ความเชื่อมั่นในตนเอง** บุคคลจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองป็นบุคคลที่รู้จักตนเอง รู้ว่าตนเองเป็นอย่างไร มีสิ่งใดที่ทำได้ หรือทำไม่ได้ สามารถใช้กิจกรรมบทบาทสมมุติป็นสถานการณ์ฝึกทดลอง มีการตั้งโจทย์ให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการแสดง หรืออาจใช้กิจกรรมด้นละครสด (Improvisation) ฝึกสถานการณ์เข้มข้นที่เชื่อมกับประเด็นเรียนรู้ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

**หมวดที่ 5 การจัดการตนเอง** ตามหลักการแล้วคือการกลับมาจัดการกับความรู้สึก ความคิดของตนเอง สามารถใช้กิจกรรมละครตามแนวทางละครแบบมีส่วนร่วมเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น และ แก้ไขสถานการณ์ในละคร นำพาให้ผู้ร่วมกิจกรรม คิดวิเคราะห์ และเสนอทางออก ทางเลือกเพื่อคลี่คลายปัญหา หรือความคับข้องใจที่มาจากเหตุการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกระบวนการ รวมไปถึงการสร้างละครร่วมกัน

*จากการนำชุดกิจกรรมไปใช้พัฒนามิติด้านใน พบว่ากิจกรรมละครสามารถบูรณาการศาสตร์ด้านศิลปะเพื่อการเปลี่ยนแปลงมิติด้านในมนุษย์ เช่น การใช้การวาดภาพเพื่อย้อนอดีตทั้งเรื่องราวและความทรงจำ การใช้ดนตรีเพื่อสะท้อนตัวตน และอื่นๆ ทำให้การจัดกิจกรรมละครเพื่อการเรียนรู้สื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก มุมมองภายในของผู้เข้าร่วมได้*

## บทสรุป

หลักการสำคัญ 5 ข้อ ที่เปรียบเสมือนสะพานเชื่อมผู้เรียนกับตัวตนภายใน เพื่อลงลึกในจิตสำนึกอย่างแท้จริง ประกอบไปด้วย การนำพาผู้เรียนใคร่ครวญกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ (Presence-contemplative) การสร้างภาวะความรู้สึกร่วม (Empathy) การมองเห็นความงาม (Beauty) ละเอียดอ่อนกับสิ่งรอบตัว เน้นเรียนรู้ผ่านการใช้ร่างกาย (The Body) และให้ความสำคัญกับจินตนาการ (Imagination) หลักการทั้ง 5 ข้อนี้ คือสะพานเชื่อมผู้เรียนสู่การเรียนรู้จักตัวตนภายใน และพัฒนาให้เข้มแข็ง อันนำไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)

ตัวตนภายในที่เข้มแข็งมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) ป็นความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถ และเคารพตนเอง (Self-Respect) อย่างเหมาะสม การสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและการเคารพตนเอง จะต้องทำให้ผู้เรียนสืบทอด มอ้ยย้อนกลับเข้าไปในตัวตนภายในอย่างจริงแท้ สิ่งที่น่าสนใจให้จริงแท้คือการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เมื่อผู้เรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ผู้เรียนจะเริ่มเรียนรู้จักตนเอง สำรวจตนเอง (Self-Exploration) ได้อย่างเข้าใจและลงลึก เกิดการ

ยอมรับตนเอง (Self – Acceptance) อย่างมีสติ สามารถเรียนรู้มันทัศน์ของตนเอง (Self – Concept) อย่างกระจ่างชัด และนำไปสู่การเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) ที่สามารถกำกับและจัดการชีวิต (Self – Management) ได้ด้วยตนเอง ถ้าผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ สามารถทำให้ผู้เรียนเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้เรียนจะมีความสามารถในการรับรู้ความเป็นจริงในจิตใจของตนเอง เกิดความสามารถในการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งรอบตัว เกิดความเข้าใจตนเองและมองเห็นคุณค่าในตนเอง

กระบวนการเรียนรู้ผ่านละครคือจุดเปลี่ยนที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวตน เริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมอง ฝึกตระหนักรู้และก้าวข้ามไปสู่การเปลี่ยนแปลง กระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบละครเพื่อพัฒนาตัวตนภายใน เป็นการใช้กิจกรรมละครมาเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมมีลักษณะเป็นชุดกระบวนการเพื่อเชื่อมโยงให้ผู้เรียนย้อนกลับไปสู่โลกภายในร่างกายตนเอง ย้อนกลับไปสำรวจความทรงจำ (Memory) ทั้งความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ และความทรงจำทางความรู้สึก

การเห็นคุณค่าในตนเอง เริ่มต้นด้วยการฝึกมองเห็นตัวตนภายในด้วยการสำรวจ พาย้อนกลับไปสู่จิตสำนึก และจิตใต้สำนึก ด้วยการวิเคราะห์ ไตร่ตรอง ผ่านกระบวนการทำงานกับจิตใจและความรู้สึก เพื่อฟื้นฟูตัวตนภายใน การฟื้นฟูตัวตนภายในอาศัยการคลี่คลายผ่านกระบวนการ ช่วงการเปลี่ยนผ่านไปสู่การมองเห็นคุณค่าในตนเอง อาจเป็นไปได้ที่บุคคลรู้สึกสับสน เกิดการตั้งคำถามต่อตนเอง เพราะกระบวนการเปลี่ยนผ่านจะต้องอาศัยกระบวนการที่นำไปสู่การสืบค้นตัวตนภายใน พาดังคำถามกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า รวมถึงสืบค้นความคิด ความเชื่อ มักจะเกิดความกังวลใจ เกิดความคิดต่อตัวเอง ตั้งคำถามกับตัวตนแบบเก่า ก่อนก้าวไปสู่การค้นพบตัวตนแบบใหม่ ภาวะนี้เป็นอาการปกติของกระบวนการเปลี่ยนผ่านก่อนก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลง ลักษณะดังกล่าวเป็นการพัฒนาวิธีคิดของตนเองเป็นการให้คุณค่าและสร้างคุณค่าในตนเอง เป็นการเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงหน้าที่ ความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อครอบครัว และผู้อื่น เพื่อนำไปสู่การใช้ชีวิตอย่างรู้เท่าทัน ยอมรับตนเอง เป็นตัวของตัวเอง รักและเมตตาตนเอง ซึ่งต้องอาศัยการกระทำที่สร้างขึ้นด้วยตนเองและต้องต่อเนื่อง

ละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน คือสะพานเชื่อม ระหว่างการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนทางจิตวิทยา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมุ่งเน้นที่ทำงานกับตัวตนภายใน (Inner self) ของเยาวชน โดยใช้แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เริ่มจากการปรับทางจิตวิทยา แนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning) สนใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิด (Thinking) จิตใจ (Mind) และการกระทำ (Action) ตามแนวคิดการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐาน (Brain-based learning) สามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับพัฒนาตัวตนภายใน (Inner self) โดยติดตั้งแบบแผนความคิด (Mindset) ที่นำไปสู่การแสดงออกเชิงพฤติกรรม

จุดเด่นของโปรแกรมละครเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน คือมีลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ เรียนรู้เพื่อคลี่คลาย และสร้างการเปลี่ยนแปลงตัวตนภายใน ผ่านกระบวนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Process for change) โดยใช้กิจกรรมและกระบวนการต่างๆ ของละคร เชื่อมโยงให้ผู้เรียนย้อนกลับไปสู่โลกภายในตนเอง กลับไปสำรวจความทรงจำ (Memory) ทั้งความทรงจำเกี่ยวกับ

เหตุการณ์ และความทรงจำทางความรู้สึก จุดมุ่งหมาย คือการเติบโตภายในใจของผู้เรียน พาผู้เรียนเชื่อมสู่ความหมายของการใช้ชีวิต เชื่อมไปถึงความรู้สึก เป็นการสร้างความรู้สึกในมิติความเป็นมนุษย์ (Humanistic Dimension) อันนำไปสู่การดำรงชีวิตอย่างสมดุลและมั่นคงในใจ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมไปสู่หัวใจผู้เรียน นำไปสู่การพัฒนามิติความเป็นมนุษย์ที่อยู่ร่วมกับทุกสรรพสิ่งได้

---

### บรรณานุกรม

- ชลลดา ทองทวี, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, อีรพล เต็มอุดม, พงษธร ตันติฤทธิศักดิ์, และสรยุทธ รัตนพจนารถ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แบรนเดน, นาธาน. (2559). *พลังแห่งการเพิ่มความนับถือตนเอง* (สาริศา มีสุขศรี, แปล). กรุงเทพฯ: OMG Book
- พนิดา ฐปนางกูร และคณะ. (2549). *โครงการวิจัยนโยบายการส่งเสริมศิลปะการละครเพื่อการพัฒนาเยาวชน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสถาบันคลังสมองของชาติ
- ไพบุลย์ โสภณสุภาพ. (2557). *หาดวอนนภา: ชีวิตวัฒนธรรมชุมชนชายทะเล*. ชลบุรี: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับทุนอุดหนุนการผลิตผลงานวิจัยชุดโครงการวิถีไทย วัฒนธรรม ภูมิปัญญาในจังหวัดชลบุรี คณะศิลปกรรมศาสตร์
- สมสิทธิ์ อัสตรนีย์. (2554). *ญาณวิทยาของจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, และกาญจนา ภูครองนา. (2555). *การศึกษาวิเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อการบ่มเพาะความซื่อตรง*. (เอกสารไม่ตีพิมพ์).
- สถาบันอาศรมศิลป์ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. เวทีประชุมวิชาการ ระพีเสวนาและจิตตปัญญาศึกษาประจำปี 2561. วันที่ 27 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ณ สภาคริสตจักรในประเทศไทย กรุงเทพฯ

### บรรณานุกรม (ต่อ)

- Kitchenham, A. (2008). The evolution of John Mezirow's transformative learning theory. *Journal of transformative education*, 6(2), 104 – 123.
- Mezirow, J. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of transformative education*, 1(1), 58 – 63.
- Pillai, Janet. (2014). *Community-based Arts & Culture Education – A Resource Kit*. SIRD: Arts-Ed.
- Landy, J. R. & Montgomery, T. D. (2012). *Theatre for Change*. New York: Palgrave Macmillan.
- Rossiter, K., Kontos, P., Colantonio, A., Gilbert, J., Gray, J., & Keightley, M. (2008). Staging data: Theatre as a tool for analysis and knowledge transfer in health research. *Social Science & Medicine*, 66: 130 – 146. [Online]. Retrieved January 2016, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17850943>
- Fernández-Aguayo, S and Pino-Juste, M, (2018). Drama therapy and theater as an intervention tool: Bibliometric analysis of programs based on drama therapy and theater. *The Arts in Psychotherapy*, 59, 83-93