

บทความวิจัย (ก.ค. – ธ.ค. 2563)

**การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่
: กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญและปัจจัยแห่งความสำเร็จ**

อริสา สุมามาลัย

นิสิต หลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย E-mail: arisasumamalai@hotmail.co.th โทร.094-161-7945

รศ.ดร.วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา อาจารย์ประจำหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร.หิมาพรณ รักแตงาม อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา และเพื่อศึกษาปัจจัยแห่งความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ กลุ่มเป้าหมายคือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จากทุกคณะของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ใช้การคัดเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Selection) กล่าวคือ ให้นักศึกษาที่สนใจเป็นผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเอง โดยกำหนดโควตารับสมัครจากทุกคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครทั้งหมด 6 คณะ คณะละ 4 คนเท่ากัน รวมจำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึกภาคสนามของผู้วิจัย 2) ใบงานและบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาเพื่อเก็บร่องรอยการเรียนรู้ 3) ประเด็นในการสนทนากลุ่ม และ 4) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการ

ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิต ได้แก่ การฝึกสติและทำสมาธิการทบทวนตนเองการรับรู้เป้าหมายในชีวิต การค้นคว้าและทดลองทำในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต และการสะท้อนการเรียนรู้ และปัจจัยแห่งความสำเร็จ ได้แก่ วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย บรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจ ผู้สอนที่เข้าใจผู้เรียน และการให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา เป้าหมายในชีวิต การเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่

Received: November 1,2020, Revised November 5,2020, Accepted November 3,2020

Enhancing Purposes in Life of University Students with Contemplative Education and Adult learning Concepts: Key Learning Processes and Success Factors

Arisa Sumamal,

Ph.D.Candidate in Non-Formal Education Program, Faculty of Education, Chulalongkorn University,

E-mail: arisasumamal@hotmail.co.th, Tel.094-161-7945

Associate Professor Dr.Wirathep Charoenwattana, Doctor Program in Non-formal Education,

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Dr.Himapan Raktaegnam, Master Program in Contemplative Education,

Contemplative Education Center, Mahidol University

Abstract

The objective of this action research is to study the key learning processes that enhance university students' purpose in life, and to study the success factors in organizing activities to enhance university students' purpose in life with the concepts of contemplative education and adult learning. The sampling method was voluntary selection. Students, who were interested in, applied to participate in the learning process themselves. The quotas were given equally to 6 faculties of Sakon Nakhon Rajabhat University; 4 for each faculty which became 24 students in total. The research instruments were as follows; 1) the researcher's field notes. 2) work sheets and reflections form for collecting traces of learning. 3) questions for focus group and 4) in - depth interview.

The findings were as follows. Key learning processes that enhance university students' purpose in life included practicing mindfulness and meditation, introspection, recognition of one own's purpose, engaging with interest according to one own's purpose, and self-reflection of learning. Success factors included various learning methods which were easy to understand, comfortable learning atmosphere, understanding teachers and encouragement among students.

Keywords: *Contemplative Learning, Purpose in life, Adult learning*

คำขอบคุณ:งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ในช่วงเวลาของการพัฒนาประเทศไทยได้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564) ประเทศไทยอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง เทคโนโลยีที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและส่งผลกระทบอย่างรุนแรงมากขึ้นกว่าที่ผ่านมา เช่น การปรับตัวเข้าสู่เศรษฐกิจโลก การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังคมของความเป็นวัตถุนิยม ปัญหาด้านวิกฤตพลังงานและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศที่ก่อให้เกิดภัยธรรมชาติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) อุดมศึกษาไทยต้องทำพันธกิจในการผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ในวิชาการและวิชาชีพ มีความสามารถในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง สามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกายและจิตใจ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, ม.ป.ป.) สอดคล้องกับที่ ปาล์มเมอร์, พี. เจ. และชಾಯงค์, เอ. (2557) ได้กล่าวในหนังสือชื่อหัวใจอุดมศึกษา เสี่ยงเรียกร้องเพื่อการปรับเปลี่ยนสถานศึกษาโดยการสนทนากับสถาบันไว้ว่า มหาวิทยาลัยมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา เพราะเป้าหมายที่แท้จริงของการศึกษา คือ การสำรวจอย่างลึกซึ้งถึงความหมายของชีวิต ช่วยนักศึกษาให้เรียนรู้ว่าตนเป็นใคร แสวงหาเป้าหมายชีวิตที่ใหญ่ขึ้น และออกจากมหาวิทยาลัยไปด้วยความเป็นมนุษย์ที่ดีกว่าเดิม

ทั้งนี้ คำว่า “เป้าหมายในชีวิต” เป็นคำที่ Frankl นำมาใช้เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาครั้งแรกใน ปี ค.ศ.1946 หลังจากที่เขาต้องอยู่ในค่ายกักกันเชลยศึกของนาซีเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 และได้พบว่าเป้าหมายในชีวิตเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้ผู้คนก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้ เป้าหมายในชีวิตตามความหมายของ Frankl หมายถึง ชุดของทัศนคติและมุมมองที่ทำให้โลกมีความหมายสำหรับบุคคลนั้น ยกตัวอย่างเช่น การมีเป้าหมายที่จะทำให้สำเร็จโดยการทำงานที่สร้างสรรค์ การได้ทำภารกิจที่ให้ประสบการณ์ที่มีคุณค่า การหาทางออกเมื่อชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ การมีใครสักคนให้รัก การได้สัมผัสธรรมชาติ ตีความกับวัฒนธรรม รวมถึงความอดทนต่อความทุกข์ยาก (Drageset., Haugan&Tranvåg, 2017) ในทางตรงกันข้าม หากคนเราขาดเป้าหมายในชีวิต จะทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สับสน และขาดทิศทางในการดำเนินชีวิต Frankl เรียกภาวะนี้ว่า ภาวะสูญญากาศของการดำรงอยู่ (existential vacuum) ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย มีการวิเคราะห์กันว่า โลกสมัยใหม่ในปัจจุบันกำลังผลักดันให้คนรุ่นใหม่ต้องเผชิญกับภาวะเช่นนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะการใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นและตัดสินตนเองมากขึ้น และยังทำให้ผู้คนรู้สึกว่ามีบางสิ่งขาดหายไปจากชีวิต (A conscious rethink, 2016)

การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตต้องอาศัยการสำรวจเข้าไปถึงความเชื่อและคุณค่าที่แต่ละคนยึดถือ พิจารณาถึงที่มาของความต้องการต่าง ๆ ในชีวิตว่าแท้จริงแล้วเป็นสิ่งตนเองให้ความสำคัญ หรือเป็นสิ่งที่ถูกกระแสสังคมและคนอื่นบอกให้ทำ รวมถึง การสำรวจศักยภาพเฉพาะตนที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน แล้วนำมาสร้างคุณภาพที่ดีให้ชีวิต และทำประโยชน์ให้ส่วนรวม (Praphat, 2010; Shin, 2013) จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดทางการศึกษาหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต เพราะเป็นการศึกษาที่มุ่งบ่มเพาะสติ ความตระหนักรู้ผ่านการสำรวจสืบค้นภายใน เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นตนเองอย่างชัดตรง และใช้ปัญญาที่นอกเหนือจากมิติของการใช้ความคิดและเหตุผล แต่รวมถึงมิติของอารมณ์ ความรู้สึก ร่างกาย สัญชาตญาณ จินตนาการ ฯลฯ และเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งภายใน (คุณค่า จิตใจ) และภายนอก (โลก วิชา หรือสิ่งที่ศึกษา) เข้าหากัน เพื่อให้ผู้เรียนมีสมาธิพร้อมที่จะใคร่ครวญ การเชื่อมโยงเนื้อหาที่เรียนกลับเข้าสู่ภายในตนเองเพื่อให้การเรียนรู้ที่มีความหมายเฉพาะตน รวมทั้ง ส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง มีอิสรภาพ สันติภาพในใจ และความรักความเมตตา ซึ่งมีความสำคัญต่อการรับรู้เป้าหมายในชีวิต (Barbezat & Pingree, 2012; Grace, 2011; ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข, 2552)

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาช่วงวัยของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี พบว่าตรงกับช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) ซึ่งตามภารกิจเชิงพัฒนาการแล้ว เป็นช่วงของการปรับตัวจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ พร้อม ๆ กับการปรับตัวหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเลือกอาชีพการงาน และความสัมพันธ์ เป็นการทดลองทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการค้นหว่าตนเองเป็นใคร และต้องการจะทำอะไรในชีวิต ธรรมชาติในการเรียนรู้ของวัยนี้ เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลัก เพื่อที่จะปรับตัวสู่ภารกิจใหม่ ๆ ในชีวิตมากกว่าเป็นการเรียนรู้ในภาคบังคับ (มาริยา ปณณกิจการ, 2556) ดังนั้น ทฤษฎีที่สำคัญอีกแนวคิดที่จะนำมาใช้ในการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต คือ ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ของ Knowles (1970) มีหลักการคือ การเรียนรู้ต้องมีพื้นฐานมาจากความต้องการของผู้เรียนเอง เพื่อตอบสนองการนำไปใช้ประโยชน์และแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ทันที ผู้เรียนมีมุมมองต่อตนเองในฐานะที่เป็นผู้นำการเรียนรู้ โดยนำพื้นฐานประสบการณ์ของตนเองมาใช้

จากความสำคัญดังกล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ซึ่งได้จัดในรูปแบบของการศึกษานอกระบบโรงเรียนหรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่อยู่นอกเหนือจากรายวิชาที่มหาวิทยาลัยจัดให้สำหรับนักศึกษาและเกิดขึ้นนอกเวลาเรียน เพื่อให้นักศึกษาจากทุกคณะมาเข้าร่วมกิจกรรมได้ โดยมีความยืดหยุ่นในแง่เวลาและสถานที่ในการจัดกิจกรรม ระเบียบวิธีการวิจัยที่ใช้ คือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ซึ่งเป็นลักษณะวิจัยที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงการทำงานของตนเองในแต่ละวิชาชีพ (Kember and Kelly, 1994) โดยมุ่งหวังจะเกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้พัฒนากิจกรรมหรือหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษากระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยแห่งความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

นิยามศัพท์เฉพาะ

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง แนวคิดในการจัดการศึกษาที่ส่งเสริมการฝึกปฏิบัติเพื่อการบ่มเพาะความตระหนักรู้ สมาธิ และปัญญาเปิดรับการเรียนรู้ในวิถีทางใหม่ ๆ โดยใช้การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่จะนำพาผู้เรียนเข้าไปสัมผัสกับประสบการณ์ภายใน เพื่อสืบค้นศักยภาพภายในของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อโลกและผู้อื่น เกิดความรัก ความเมตตา และมีจิตสำนึกต่อส่วนรวมโดยมีเครื่องมือและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะช่วยให้สามารถสืบค้นและใคร่ครวญ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การใคร่ครวญและสะท้อนตัวเอง

ทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ หมายถึง แนวทางการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Knowles (1970) ซึ่งเน้นการทำให้ผู้เรียนเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของการเรียน จัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ มุ่งเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ได้จริง และเรื่องที่เรียนนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียน ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอนได้วิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง จากนั้น จึงตั้งวัตถุประสงค์การเรียนรู้ ออกแบบแผนการเรียนรู้ ผู้สอนมีบทบาทในการช่วยให้ผู้เรียนดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเองและประเมินตนเอง

เป้าหมายในชีวิต หมายถึง สิ่งที่มีคุณค่าหนึ่งให้ความสำคัญ ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจและการกระทำ และกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้รู้สึกถึงคุณค่าและความหมายของตนเอง และนำไปสู่การสร้างประโยชน์ทั้งกับตนเองและผู้อื่น

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครเป็นพื้นที่ในการวิจัย กลุ่มเป้าหมายคือนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ในทุกคณะของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และมีสถานะการลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่สมบูรณ์ เพราะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านระหว่างการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่อุดมศึกษา การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตในชั้นปีนี้จะช่วยให้ นักศึกษาตั้งต้นทิศทางการใช้ชีวิตและบริหารจัดการตนเองได้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยคือ 4 เดือน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562-กุมภาพันธ์พ.ศ.2563

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ทราบแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ เพื่อนำเป็นข้อมูลในการวางแผนการพัฒนาหลักสูตรต่าง ๆ หรือการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีแรงจูงใจจากภายในในการพัฒนาตนเองและมีทิศทางในการดำเนินชีวิต

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อเปิดช่องทางการรับรู้อย่างหลากหลายเป็นองค์รวม (สมสิทธิ์ อัสตรนีย์, เพรศพรณ แคนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, มปป.) ยกตัวอย่างเช่นการใคร่ครวญกับบทกวี หรือการอ่านเรื่องราวที่สะท้อนภูมิปัญญาของชาติพันธุ์ที่หลากหลาย โดยให้เวลาผู้เรียนได้อยู่ประสบการณ์การอ่าน จนมองเห็นความหมายและความสัมพันธ์ในสิ่งที่อ่านด้วยตัวเอง หรือการใช้ดนตรี งานศิลปะ การชมภาพยนตร์ การเคลื่อนไหวร่างกาย การทำงานอาสาสมัคร การอยู่กับธรรมชาติ การใช้เกมจำลองสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงการมีเวลาเพียงพอสำหรับการทบทวนและใคร่ครวญ (contemplation) เพื่อให้ผู้เรียนพิจารณาที่มาที่ไป เหตุปัจจัยและความสัมพันธ์เชื่อมโยงจนตกผลึกความเข้าใจ โดยมากมักใช้การตั้งคำถามที่ลึกลับ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในกิจกรรมย้อนกลับมาพิจารณา (internalization) ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสะท้อนความเป็นจริงในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง และให้เวลาสำหรับการเขียนอย่างอิสระ ซึ่งเป็นการเขียนไปตามเสียงภายใน โดยไม่พยายามสะกดกันด้วยตรรกะ เหตุผล จากนั้น ตามด้วยการพูดคุยแลกเปลี่ยนและรับฟังซึ่งกันและกัน (Smith, 2008; ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสขุ, 2552)

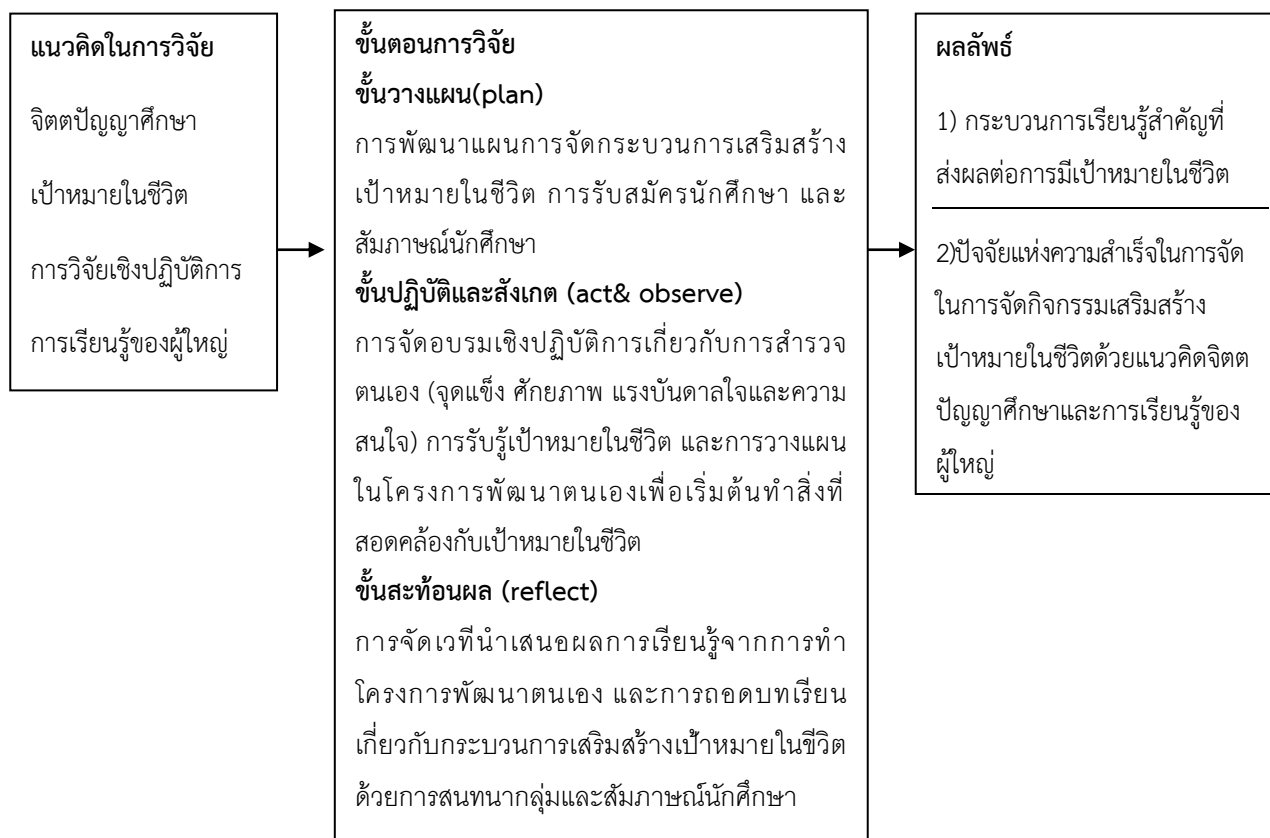
ทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่ตามแนวคิดของ Knowles (1970) เน้นการทำให้ผู้เรียนเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของการเรียน จัดการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงที่ประสบอยู่ มุ่งเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาหรือนำไปใช้ได้จริง และเรื่องที่เรียนนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เรียน มี 8 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมผู้เรียน 2) การสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 3) การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมกับผู้สอน 4) การให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการในการเรียนรู้ของตนเอง 5) การแปลงความต้องการในการเรียนรู้ให้เป็นวัตถุประสงค์ 6) การออกแบบการเรียนรู้ 7) การช่วยให้ผู้เรียนดำเนินการตามแผนการเรียนรู้ของตนเอง 8) การให้ผู้เรียนประเมินผลตามวัตถุประสงค์ที่ตนเองตั้งไว้

เป้าหมายในชีวิตเป็นหนึ่งในเป้าหมายในการพัฒนาเยาวชนเชิงบวก (Positive Youth Development) ที่กำลังเป็นที่สนใจ มีผลการศึกษาที่บ่งบอกว่าว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีเป้าหมายในชีวิตมากกว่ามักจะมีเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่าเมื่อจบชั้นปีที่ 1 ดังนั้น ที่ปรึกษาด้านอาชีพ ฝ่ายกิจการนักศึกษา และผู้บริหารสถาบันอุดมศึกษา จึงจำเป็นต้องเข้าใจว่าเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) และความไม่มั่นใจในอาชีพ (career indecision) มีผลต่อความสามารถในการเรียนของนักศึกษา และควรใส่ใจหาทางช่วยเหลือ นักศึกษา (Olivera-Celdran, 2011) นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีฐานรากเรื่องเป้าหมายในชีวิตที่ตีตามของเยาวชน (Bronk, 2012) และสรุปแนวทางการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตได้ดังนี้ 1) การให้ผู้เรียนได้สืบค้นแรงบันดาลใจและความสนใจของตนเอง 2) การส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดถึงการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นและสังคม 3) การส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้าทดลองทำ

เรื่องที่ตนเองสนใจ 4) การพัฒนาความสามารถและทัศนคติในการก้าวข้ามอุปสรรค และ 5) การมีพี่เลี้ยงและเพื่อนที่สนใจเรื่องเดียวกันสนับสนุน

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยพบว่าขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันเทร์มะ (2556) ได้ดำเนินงานวิจัยเพื่อสร้างทฤษฎีฐานรากเพื่อศึกษากระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนไทยที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี พบว่ากระบวนการการสร้างเป้าหมายในชีวิตประกอบด้วย 5 มโนทัศน์ คือ 1) การยอมรับตนเอง ความเจ็บป่วยและความตาย 2) การตั้งใจดูแลตนเอง 3) การทำวันนี้ให้ดีที่สุด 4) การดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาทและรู้จักประมาณตน และ 5) การทำความดี มีเมตตา กรุณา และมีความกตัญญูอย่างไรก็ตาม ยังไม่พบว่ามีงานวิจัยที่นำเอาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่มาใช้เสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบอาสาสมัคร (Voluntary Selection) กล่าวคือ ให้นักศึกษาที่สนใจเป็นผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมเอง โดยกำหนดโควตารับสมัครจากทุกคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งมีทั้งหมด 6 คณะ คณะละ 4 คนเท่ากัน รวมจำนวน 24 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก คือ 1) สามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง 2) มีความสนใจและมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการมีเป้าหมายในชีวิต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากหลายวิธีการและสามารถตรวจสอบข้อมูลให้มีความน่าเชื่อถือ ได้แก่ 1) แบบบันทึกภาคสนามของผู้วิจัย 2) ใบงานและบันทึกการเรียนรู้ของนักศึกษาเพื่อเก็บร่องรอยการเรียนรู้ 3) ประเด็นในการสนทนากลุ่ม และ 4) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกก่อนและหลังเข้าร่วมกระบวนการ

ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดกระบวนการวิจัยและดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการของ Kemmis, & McTaggart (1990) ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Planning) เป็นการศึกษาวิเคราะห์พิจารณาปัญหาและสาเหตุของปัญหา ซึ่งได้มาจากการวิเคราะห์เอกสารถึงความสำคัญของการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา จากนั้นจึงได้พัฒนาแผนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ และจัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะต่อแผนต่อมาผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์รับสมัครนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมและชี้แจงรายละเอียดงานวิจัย รวมถึงให้นักศึกษาลงลายมือชื่อในหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และสัมภาษณ์นักศึกษาก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติและการสังเกต (Act and Observe) ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ให้กับนักศึกษา จำนวน 24 คน ตั้งแต่พฤศจิกายน 2562 ถึงธันวาคม 2562 โดยจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียนในช่วงวันเสาร์และอาทิตย์ แบ่งเป็นกิจกรรมการอบรมเชิงปฏิบัติการ ทั้งหมด 3 ครั้ง รวมเป็นเวลา 22 ชั่วโมง ได้แก่ ครั้งที่ 1 มองตนเองออก: การสำรวจตนเองเกี่ยวกับจุดแข็ง ศักยภาพ แรงบันดาลใจและความสนใจ (12 ชั่วโมง) ครั้งที่ 2 วางแผนตนเองได้: การรับรู้เป้าหมายในชีวิตและการวางแผนการเรียนรู้ของนักศึกษาในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตของตนเองในรูปแบบของโครงการพัฒนาดตนเอง (6 ชั่วโมง) หลังจากนั้น เป็นช่วงที่นักศึกษาดำเนินโครงการพัฒนาดตนเองตามแผนการเรียนรู้ที่ออกแบบไว้เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยคอยติดตามสนับสนุนและให้คำปรึกษาการสังเกตผลในระหว่างปฏิบัติการ มีการเก็บข้อมูลเพื่อติดตามผลการดำเนินการและรับรู้ปัญหาอุปสรรคของการดำเนินงาน โดยให้นักศึกษาสะท้อนการเรียนรู้อยู่เป็นระยะ ทั้งจากการสนทนาระหว่างกิจกรรม การทำใบงานและการเขียนบันทึกการเรียนรู้ รวมทั้ง ผู้วิจัยได้สังเกตการณ์และบันทึกลงในแบบบันทึกภาคสนาม

ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนผล (Reflect) เมื่อครบระยะเวลา 4 สัปดาห์ที่นักศึกษาได้ทำโครงการพัฒนาดตนเองแล้ว ผู้วิจัยได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 เป็นเวทีนำเสนอผลการเรียนรู้และสรุปการเรียนรู้ตลอดกระบวนการ (4 ชั่วโมง) จากนั้นได้มีการสนทนากลุ่มกับนักศึกษาและการสัมภาษณ์รายบุคคล เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อเป้าหมายในชีวิตและปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ทำดัชนี (Indexes) และเข้ารหัส (Code) ข้อมูลให้ละเอียดครอบคลุม ลดทอนข้อมูลและกำจัดข้อมูล (Reduction) และใช้การบรรยายและตีความ (Interpretations) จากข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์คำพูดของกลุ่มเป้าหมาย (Quotes) ซึ่งอธิบายความหมายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และสร้างบทสรุปและพิสูจน์บทสรุป (Drawing and Verifying Conclusion) และเพื่อให้ข้อมูลมีความแม่นยำ น่าเชื่อถือ และป้องกันความผิดพลาด ผู้วิจัยจะใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) โดยใช้วิธีการที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเดียวกัน ส่วนการนำเสนอผลการศึกษานำเสนอโดยใช้นามสมมติ เพื่อป้องกันการรู้ถึงตัวของผู้ให้ข้อมูล (นิรมิต มรกต, 2560)

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1.กระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิต

1.1 การฝึกสติและทำสมาธิช่วยให้นักศึกษามีสติ ใจเย็น รู้สึกสงบ และมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ นอกจากนี้ นักศึกษายังได้ฝึกสติกับการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ ซึ่งนักศึกษาได้นำไปใช้กับชีวิต เพื่อรับรู้ตนเองอยู่เสมอ

“การนั่งสมาธิในวันนี้ ทำให้เรามีสติ ใจเย็นมากขึ้น ได้ยินเสียงดนตรีแล้ว ทำให้รู้สึกจิตใจสงบและรู้สึกสบายปล่อยวางทุกอย่าง พร้อมรับสิ่งที่จะเข้ามา”(โชตา, บันทึกการเรียนรู้)

“การทำตามเป้าหมาย เราต้องมีสติและสมาธิ โฟกัสกับสิ่งที่ทำ อาจารย์ได้สอนให้เรารู้จักความคิดและจิตใจ ทำให้ความคิดไม่กระจัดกระจาย”(โจ, สัมภาษณ์)

“แต่ก่อนพ่อแม่จะคอยวางแผนให้ แต่ตอนนี้ ทุกวัน ตื่นมา เราจะเช็คตัวเองว่าวันนี้เป็นอย่างไร เพราะการทำตามเป้าหมายสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ ไม่ใช่เราจะเดินทางดังไปในเส้นทางเดียว เราต้องคอยเช็คตัวเอง ว่าตอนนี้อยากทำอะไรแน่”(พลอย, สัมภาษณ์)

1.2 การทบทวนตนเองนักศึกษาได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาว่าเคยมีความสุขและความทุกข์กับเรื่องอะไรบ้าง และผ่านมาได้ อย่างไม่ติดใจ นักศึกษามีต้นทุนในชีวิต (ความรู้ ความสามารถ ความสัมพันธ์ ฯลฯ) อะไรบ้าง ซึ่งทำให้เห็นว่าตัวเองเคยผ่านเรื่องยาก ๆ มาได้ และมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป และยังได้ทราบถึงความต้องการของตนเอง

“การทบทวนทำให้เรารู้ว่าตัวเองเก่งระดับไหนแล้ว เวลามีความสุขและมีความสุข มันเป็นเพราะอะไร และเราสามารถนำบทเรียนจากอดีตมาปรับใช้กับชีวิตของเราได้”(เบล, บันทึกการเรียนรู้)

“แต่ก่อน เรากลัวการเริ่มต้นใหม่ เพราะว่าเราเป็นความหวังของพ่อแม่ ปกติก็ไม่ได้มองเห็นความสำคัญของตัวเอง ไม่คิดว่าตัวเองมีคุณค่าอะไรด้วยซ้ำ และก็เป็นคนที่ไม่ค่อยมั่นใจ พอมาทำกิจกรรมก็ได้มองเห็นคุณค่าของตัวเองที่มีข้อดีอยู่นี้ ตอนนี้อาจพูดกล้าแสดงออกมากขึ้นได้ฝึกให้ตัวเองคิดนอกกรอบมากขึ้น และให้กำลังใจตัวเอง”(พลอย, สัมภาษณ์)

การทบทวนตนเองนี้ยังเป็นทักษะติดตัวที่ให้นักศึกษานำไปใช้ระหว่างการเรียนรู้ตามโครงการพัฒนาดตนเองด้วย โดยการหมั่นกลับมาสำรวจตนเอง ว่ารู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ทำไป ได้เรียนรู้อะไร และจะทำอะไรต่อ

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

“มาากิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ตัวเองและมองตัวเอง เวลาผมทำงานแะสลักคนเดียว ผมนั่งถามตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ว่าผมต้องการสิ่งนี้จริง ๆ หรือเปล่า แต่ผลงานที่ออกมา มันสวย ผมก็มีความสุข มีความสุข เลยคิดว่ามันน่าจะใช่แล้ว”(เบสท์, สัมภาษณ์)

1.3 การรับรู้เป้าหมายในชีวิต

ตัวอย่างกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษารับรู้เป้าหมายในชีวิตของตนเอง เช่น การเขียนประโยคพันธกิจ (Mission Statement) ลงในสมุดบันทึกประจำตัว โดยใช้รูปแบบประโยค “ฉันต้องการจะทำอะไร (Action) ที่จะช่วยให้ใคร (who) ทำอะไร หรือเป็นอย่างไร (value)” และเขียนบรรยายประกอบ หรือการวาดภาพอนาคตใน 5 ปีข้างหน้า ประเด็นเป้าหมายในชีวิตที่นักศึกษาสะท้อนมาหลัก ๆ มี 4 ประเด็น ได้แก่ 1) การพึ่งพาตนเองและเป็นที่พึ่งของครอบครัวได้ 2) การทำอาชีพที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองรักและได้สร้างคุณค่าให้ผู้อื่น เช่น การเป็นครูได้ถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียน การเป็นผู้จัดการโรงงานที่ดูแลใส่ใจลูกน้อง ฯลฯ 3) การได้ทำให้ตนเอง

และครอบครัวมีความสุข ได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน 4) การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การได้เรียนรู้ทดลองสิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา การได้พักผ่อน การมีสุขภาพดี การได้ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ฯลฯ

“จากที่ผมได้ทบทวนตัวเอง ผมก็รู้ว่าผมอยากทำงานราชการ เพราะมีความมั่นคงและสามารถทำงานเกี่ยวกับการเป็นพิธีกรที่ผมชอบได้ เช่น ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ถึงเพื่อน ๆ ส่วนใหญ่ในสาขาจะอยากเป็นแอร์โฮสเตส แต่ผมคิดว่าเราควรโฟกัสกับทางของเรามากกว่า” (บอล, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2563)

“หนูมีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น รู้ว่าเป้าหมายตัวเองคืออยากจะทำให้ครอบครัวมีความสุขอยากดูแลครอบครัว ทำให้กระตือรือร้นที่จะใช้ชีวิต เพราะก่อนเข้าร่วมทุนรู้สึกแย ไม่เข้าใจกับครอบครัว และก็รู้ว่าเราอยู่ไปทำอะไร” (เบล, สัมภาษณ์)

“เป้าหมายของผมคือการเป็นนักวิจัยและสร้างโรงงานช่วยรับซื้อผัก ผลไม้ที่เกษตรกรขายไม่ออก เอามาแปรรูป และสร้างงานให้คนในชุมชน พร้อมกับสร้างบ้านที่พอมือถือกินแบบเศรษฐกิจพอเพียง ดูแลครอบครัวให้อยู่ด้วยกันแบบสุขสบาย” (ติว, บันทึกการเรียนรู้)

“ผมชอบการซ่อมรถเพราะได้ช่วยแก้ปัญหาให้คนอื่น จากนั้น ผมอยากจะทำนาเรื่องวินัยในตัวเอง มีเป้าหมายที่จะเป็นช่างซ่อมมอเตอร์ไซด์ชัดเจนมากขึ้นและจะพัฒนามาตรฐานของตัวเองไปสู่อาชีพนี้ รักษาคุณภาพตัวเองไว้นาน ๆ ให้ลูกค้าไว้วางใจ” (ไอติม, บันทึกการเรียนรู้)

1.4 การค้นคว้าและทดลองทำในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต

นักศึกษาได้ทำโครงการพัฒนาตนเองที่หลากหลายตามความสนใจ โดยใช้วิธีการศึกษาจากสื่อ การสัมภาษณ์บุคคล และการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งได้ 3 กลุ่ม 1) ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอาชีพที่ตนเองสนใจ ซึ่งมีทั้งอาชีพที่ตรงกับสาขาวิชาของตนเอง เช่น อาชีพนักกำหนดอาหารและนักโภชนาการ (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหาร) ผู้จัดการโรงงาน (สาขาวิชาการตลาดและการจัดการโลจิสติกส์) และอาชีพที่ไม่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาของตนเอง เช่น การทำธุรกิจ การเปิดร้านอาหารและเครื่องดื่ม การปลูกผัก ฯลฯ 2) การพัฒนาทักษะที่ตนเองมีอยู่แล้วให้เชี่ยวชาญมากขึ้น เช่น ทักษะการทำงานฝีมือและงานประดิษฐ์ ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ และ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตในปัจจุบัน เช่น การฝึกวินัยในการออกกำลังกายและการออม เงินนักศึกษาต่างได้สะท้อนว่าการทำโครงการพัฒนาตนเองนี้ช่วยให้รู้สึกมั่นใจและชัดเจนในตัวเองมากขึ้น เป็นการให้โอกาสตัวเองกล้าลองทำอะไรใหม่ ๆ กล้าคิด กล้าพูด ได้พัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้วยตนเองว่าจะต้องวางแผนและลงมือทำอย่างไร รวมทั้ง รู้สึกภูมิใจที่ได้เห็นว่าตนเองพัฒนาได้ และต้องการพัฒนาตนเองต่อไป

“เมื่อก่อน ผมเป็นคนไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง สิ่งที่ดีก็แค่แค่เก็บไว้ในใจ และผมคิดว่าจะมุ่งเอาที่การเรียนมากกว่า ผมก็มีแรงกระตุ้นที่จะทำให้ได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมกล้าเปิดโอกาสให้ตัวเอง เข้าไปสัมภาษณ์ที่สถาบันภาษาและวัฒนธรรม ทำให้เขารู้จักผม ผมได้เริ่มมีงานพิธีกรหลาย ๆ อย่างเข้ามา”(บอล, สัมภาษณ์)

“ผมได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างจากการสัมภาษณ์และการดูคลิปวิดีโอที่เกี่ยวกับการเป็นผู้นำ การเป็นนักจัดการ แล้วก็การเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ทั้งด้านที่ชอบและด้านที่ไม่ชอบ แล้วเอามาบูรณาการใส่กันครับว่า ตัวเราจะไม่ย่ออยู่กับที่อย่างนี้ตลอดไป มีอะไรให้เราเรียนรู้และพัฒนาได้อีกมากกว่า” (โน, สัมภาษณ์)

“ผมได้เรียนรู้ว่าการที่เราจะเป็นครู เราต้องวางแผนอย่างไร ลำดับแรกทำอย่างไร และต่อไปจะทำอะไร จากโครงการพัฒนาตนเอง ผมได้เลือกการวาดภาพในสัปดาห์แรก ยังไม่สวยงามตามที่คาดหวัง และผมก็ได้ฝึกพัฒนาไปเรื่อย ๆ จนได้ภาพที่สมบูรณ์กว่าภาพที่วาดในครั้งแรกครับ” (เล็ค, สัมภาษณ์)

“ช่วงที่ศึกษาด้วยตนเอง คือโจทย์ของผมคืองานแกะสลัก ผมได้ฝึกความละเอียดเพิ่มมากขึ้น แล้วก็มีความคิดสร้างสรรค์ เพราะถ้าทำแต่ลายเดิม ๆ ก็ไม่มีอะไรที่ท้าทาย เรารู้สึกภูมิใจที่เราแกะลายใหม่ ๆ ได้ จะพัฒนาตัวเองและงานแกะสลักไปเรื่อย ๆ เพื่อลงแข่งในเวทีระดับประเทศ”(เบสท์, สัมภาษณ์)

1.5 การสะท้อนการเรียนรู้ เป็นขั้นตอนที่นักศึกษาได้ประมวลและตกผลึกความรู้ ได้สะท้อนความเข้าใจของตัวเองออกมา ทำให้จดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้มากขึ้น ซึ่งในที่นี้หมายถึงการสะท้อนการเรียนรู้ทั้งจากกิจกรรมในการอบรมเชิงปฏิบัติการ และการเรียนรู้ตามโครงการพัฒนาตนเอง

กิจกรรมในการอบรมเชิงปฏิบัติการ

“การเขียนสรุปของแต่ละกิจกรรม มันช่วยให้เราได้ทบทวนตัวเอง หลังจากที่ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเรากลับบ้านแล้วดูสรุป เราก็ทบทวนได้ว่าวันนี้ทำอะไรบ้าง ได้เรียนรู้อะไรมาบ้าง”(โน้, สนทนากลุ่ม)

การทำโครงการพัฒนาตนเอง

“ถ้าเราทำแล้วปล่อยให้มันผ่านไป เราก็คงจะลืม แต่เมื่อเราต้องกลับมาเขียน มาเล่าให้อาจารย์กับเพื่อนคนอื่นฟัง เราก็มาทบทวน จากที่ได้ฟังคนที่เราสัมภาษณ์ ก็เข้าใจรอบหนึ่งแล้ว พอเอามาเขียนก็ได้เข้าใจอีกรอบหนึ่ง”(ไอติม, สัมภาษณ์)

โดยสรุป กระบวนการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ การฝึกสติและทำสมาธิการทบทวนตนเอง การรับรู้เป้าหมายในชีวิต การค้นคว้าและทดลองทำในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต และการสะท้อนการเรียนรู้

2. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

2.1 วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีความตื่นตัว ในขณะเดียวกัน กิจกรรมบางอย่างที่เข้าใจได้ยาก ผู้สอนควรอธิบายให้นักศึกษาเข้าใจวิธีการทำให้เข้าใจได้ง่าย และพร้อมปฏิบัติตาม จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษาให้กล้าทำมากขึ้น

“แนวทางในการสอนของอาจารย์มีหลากหลายมุมมอง ทำให้รู้สึกตื่นเต้นทุกครั้งที่ได้ทำกิจกรรมว่าวันนี้จะได้ทำอะไร ” (โจ, สนทนากลุ่ม)

“ช่วงทำโครงการพัฒนาตนเองสังเกตว่าบางคนเขาอาจจะไม่รู้ว่าเขาต้องทำอะไร ต้องนำเสนอออกมาในรูปแบบไหน ทั้งที่อาจารย์มีตัวอย่างให้แล้ว หนูคิดว่าคงต้องใช้เวลาในการอธิบายและพาทำ ถึงจะเข้าใจมากขึ้น แล้วก็อยากทำมากขึ้นค่ะ ” (นิล, สัมภาษณ์)

2.2 บรรยากาศในการเรียนรู้ที่สบายใจ เกิดจากช่วงเวลาที่สงบนักศึกษาได้อยู่กับการค้นหาตัวเอง และช่วงเวลาที่ได้พูดคุยแลกเปลี่ยน สนทนากับเพื่อน เพื่อเรียนรู้จากกันและกัน และได้ผ่อนคลาย

“บรรยากาศในการเรียนมีความสงบ อาจารย์ได้สอนการฝึกสมาธิ ควบคุมจิตใจ การค้นหาตัวเอง การมองตัวเอง ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น การเรียนไม่น่า ได้ผ่อนคลายจากเรื่องเครียดๆ ” (บอล, สัมภาษณ์)

“เรามาเรียนด้วยความรู้สึกจริง ๆ ไม่ใช่เหมือนการเรียนทั่วไปที่อาจารย์สั่ง หรือคอยเคร่งเครียดให้เรารู้สึกเหมือนถูกบังคับ การเรียนแบบนี้ได้ปลดปล่อย สบายใจ ได้ฝึกปรับตัวให้อยู่กับคนอื่น ได้เห็นว่าคนมีหลายรูปแบบ เราก็ได้คุยกันว่าใครชอบอะไร ชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร”(เปิ้ล, สัมภาษณ์)

2.3 ผู้สอนที่เข้าใจและใส่ใจผู้เรียน ตัวตนของผู้สอนว่ามีช่วยให้เกิดความรู้สึกอยากมาเรียนรู้ เพราะทำให้เกิดความสบายใจ รับรู้ถึงความใส่ใจ การรับฟัง และความเป็นกันเองทำให้นักศึกษากล้าแสดงออกและเป็นตัวของตัวเอง แม้บางครั้งที่นักศึกษามายาหรือทำผิดไปบ้าง ผู้สอนควรมีความเข้าใจ พุดคุยกันด้วยเหตุผล

“อาจารย์ให้ความสำคัญกับตนเองต่อนักศึกษา ทำให้เกิดความสุขสบายใจ และกล้าที่จะพูดจะคุยจะถามในสิ่งที่เรายากู้และต้องการเรียนรู้ ทำให้การเรียนมีความสุขมากยิ่งขึ้นครับ” (เลิศ, สันทนา กลุ่ม)

“อาจารย์ไม่เอาอารมณ์เป็นที่ตั้ง สอนได้สบายใจ เหมือนเป็นเพื่อน เหมือนอาจารย์เข้าใจความรู้สึกว่าเวลานักศึกษาโดนดูเป็นอย่างไร เพราะถ้าตึงเครียดมากไป เราก็จะไม่อยากมา”(แตงโม, สัมภาษณ์)

2.4 การให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา นักศึกษาได้สะท้อนถึงการให้กำลังใจกัน ทั้งในการสำรวจตนเองที่ให้แก่แต่ละคนได้ ทบทวนเส้นทางชีวิตที่ผ่านมาและบอกเล่าให้กันฟัง ก็ทำให้ได้รับรู้ปัญหาซึ่งกันและกัน และรู้สึกว่ายากหรือนั้นเบาบางลง ในช่วงของการสำรวจความถนัดและบุคลิกนิสัย นักศึกษาได้ช่วยสะท้อนมุมมองให้กัน ทำให้ต่างคนได้มองเห็นตัวเองในแง่บวกเชิงบวก นอกจากนี้ ในระหว่างการทำโครงการพัฒนาตนเองนักศึกษายังได้ช่วยกันแนะนำวิธีการและบุคคลที่จะไปสัมภาษณ์ ซึ่งทำให้มีกำลังใจมากขึ้น

“เราได้เห็นอีกด้านของเพื่อน ๆ ว่าจริง ๆ แล้วบางปัญหาของเราอาจจะไม่ได้ใหญ่เสมอไป เพื่อนบางคนก็มีปัญหาเหมือนเรา ถ้าเราทำได้แล้วก็สามารถให้กำลังใจหรือแบ่งปันแรงใจให้กันได้” (โอม, บันทึกการเรียนรู้)

“ตอนที่ทำโครงการพัฒนาตนเองเพื่อน ๆ ก็ช่วยกัน เช่น แนะนำสถานที่และบุคคลที่จะไปเรียนรู้ด้วย มันก็ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น” (โซดา, สัมภาษณ์)

2.5 การได้เรียนรู้จากผู้ที่ประสบความสำเร็จ จากเรื่องราวการเรียนรู้ของนักศึกษาหลาย ๆ คน จะเห็นได้ว่าบุคคลที่นักศึกษาไปขอสังเกตและสัมภาษณ์มีบทบาทอย่างมากที่ช่วยให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์ ความมั่นใจ และเป็นตัวอย่างให้นักศึกษาเกิดแรงบันดาลใจที่จะพัฒนาตนเองจนประสบความสำเร็จบ้างดังเช่นที่โบ๊ทพูดถึงเจ้าของฟาร์มปลูกผักที่เขาขอเข้าไปดูงานและทดลองปลูกผักด้วย

“ผมเชื่อว่าผมทำได้ เพราะผมเห็นตัวอย่างจากเจ้าของฟาร์มว่าเขาเองเริ่มต้นจากศูนย์เหมือนกัน พี่เขาศึกษาเอง ทดลองเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ พอผมเชื่อว่าผมทำได้ ก็เลยมุ่งมั่นครับ”(โบ๊ท, สัมภาษณ์)

อุ้ยพูดถึงเจ้าของร้านกาแฟที่ไปขอเรียนรู้การชงกาแฟด้วย นอกจากจะได้ความมั่นใจแล้ว ยังได้ตัวอย่างในการดำเนินชีวิตด้วย

“ต้องขอบคุณเจ้าของร้านที่ช่วยตอบคำถามต่าง ๆ ที่เราสงสัยได้กระจ่าง และทำให้เรามั่นใจว่าเราทำได้ ถ้าเราตั้งใจ ไม่ยอมแพ้และไม่ท้อถอยกับอุปสรรคที่จะเข้ามา...พี่เขาเคยทำงานในกรุงเทพฯ แล้วหาช่องทางกลับมาอยู่บ้าน จึงมาเปิดร้านกาแฟ ก็คิดว่าเราเองคงต้องหางานทำเพื่อเก็บเงินก่อนช่วงนี้เหมือนกัน แล้วจะกลับมาเปิดร้านกาแฟใกล้บ้าน”(อุ้ย, สัมภาษณ์)

ผู้ที่มีประสบการณ์ยังเป็นตัวอย่างในการทำสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นและสังคม ทำให้นักศึกษาเกิดความคิดที่จะทำเพื่อผู้อื่นบ้าง ดังเช่นที่ บอยพูดถึงครูที่โรงเรียนเก่าที่เคยสอนให้เขาทำงานฝีมือเป็น ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม บอยยังมีความลังเลอยู่ว่าในอนาคตจะทำอาชีพอะไร แต่ช่วงที่ทำโครงการพัฒนาตนเองเขาได้กลับไปฝึกฝนทักษะการทำงานใบตองกับครูท่านนั้นในวันเสาร์ และได้ซึมซับความเป็นครู จึงได้รู้ว่าตัวเองอยากเป็นครู

“ตอนนี้ผมน่าจะไปทางเป็นครูมากกว่าเชฟ เพราะผมเห็นตัวอย่างครูที่อดทนสอนให้ผม เรามีความคิดใหม่นะว่าการเป็นครู ได้สอนเด็ก เวลาเด็กทำแล้วประสบความสำเร็จ เราก็มีความสุขไปด้วย” (บอย, สัมภาษณ์)

โดยสรุปปัจจัยแห่งความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยแนวคิดจิตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ได้แก่ วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย บรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจ ผู้สอนที่เข้าใจผู้เรียน และการให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา

การอภิปรายผล

กระบวนการเรียนรู้สำคัญที่ส่งผลต่อการมีเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ การฝึกสติและทำสมาธิการทบทวนตนเอง การรับรู้เป้าหมายในชีวิต การค้นคว้าและทดลองทำในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต และการสะท้อนการเรียนรู้ สอดคล้องกับ

Grace (2011) ที่กล่าวว่า การฝึกให้ผู้เรียนได้สังเกตเป้าหมายสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกโดยไม่ตัดสิน ได้เฝ้ามองและเห็นความจริงในใจได้คล้อยออกมา โดยไม่ใช่เพียงการฝึกสติในกิจกรรมเท่านั้น แต่ส่งเสริมให้ผู้เรียนนำไปสังเกตความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองต่อไป เกิดความรู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นตามมาและสอดคล้องกับโทโมเอะ อซาอิ (2551) ได้กล่าวว่า การตั้งคำถามในระหว่างกิจกรรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและขยายกรอบความคิดที่มีต่อตนเอง (reframe) ทำให้เกิดผลที่สำคัญ ได้แก่ การเพิ่มคุณค่าในตนเอง การเพิ่มทางเลือกและการตัดสินใจเลือก และความรับผิดชอบชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้ค้นพบเป้าหมายชีวิต

การรับรู้เป้าหมายในชีวิตทำให้นักศึกษามีทิศทางในการดำเนินชีวิตที่ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและความหมาย และทำให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายระยะใกล้และกำหนดความต้องการในการเรียนรู้ในโครงการพัฒนาตนเองได้ สอดคล้องกับที่ Damon (2009) กล่าวว่าเป้าหมายในชีวิต (purpose) เป็นความต้องการว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรและเพื่ออะไรที่จะทำให้ชีวิตมีความหมายและรู้สึกเติมเต็ม ซึ่งมาจากความเชื่อและการให้คุณค่าของบุคคลนั้น ๆ และเป็นเหตุผลเบื้องหลังให้คนเรากำหนดการกระทำ หรือในหนังสือบางเล่มได้แปลคำว่า purpose เป็นเจตจำนงในการใช้ชีวิต (วิกเตอร์ ฟรังเคิล, 2558) การเข้าใจความหมายเช่นนี้ช่วยให้นักศึกษาเปลี่ยนมุมมองจากเดิมที่เป็นความสำเร็จเชิงรูปธรรม (goal) ซึ่งจะเกิดขึ้นในอนาคต มาเป็นการเริ่มต้นใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิตได้ตั้งแต่ปัจจุบัน การกำหนดอาชีพที่สนใจจะทำในอนาคตก็จะมาจากความเข้าใจว่างานนั้นตอบสนองการให้คุณค่าของตนเองอย่างไร มากกว่าที่จะเป็นเพียงงานที่คนอื่นบอกว่าดีหรือมั่นคง จากนั้นจึงค่อย ๆ เรียนรู้ ศึกษาข้อมูล และวางเป้าหมายความสำเร็จไปที่ละก้าวและสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ของ Knowles (1970) ที่ว่าแม้บางครั้งผู้ใหญ่จะมีแรงจูงใจในการเรียนรู้จากปัจจัยภายนอกอยู่ เช่น โอกาสในการเลื่อนงาน โอกาสในการเข้าทำงาน หรือการเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี แต่ก็มีแรงจูงใจที่มีพลังมากกว่าคือแรงจูงใจจากภายใน เช่น การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง การได้รับยอมรับจากเพื่อน คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การบรรลุศักยภาพสูงสุดในตนเอง

การค้นคว้าและทดลองทำในเรื่องที่สอดคล้องกับเป้าหมายในชีวิต และการสะท้อนการเรียนรู้ ดังที่นักศึกษาได้ทำโครงการพัฒนาแล้วรู้สึกมีความมั่นใจและชัดเจนในตัวเองมากขึ้น ภูมิใจที่ได้เห็นว่าตนเองพัฒนาได้ และต้องการพัฒนาตนเองต่อไป สอดคล้องกับทฤษฎีเชิงฐานรากเรื่องการพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ตีตามของเยาเวนของ Bronk (2012) ซึ่งพบว่าเยาเวนมักจะเริ่มต้นมีความสนใจเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประสบการณ์ที่ประทับใจ จากนั้น เมื่อพวกเขาได้มีโอกาสมีส่วนร่วมเกี่ยวกับเรื่องที่สนใจนั้นอย่างจริงจัง พวกเขาจะค้นพบว่าตนเองสามารถนำความสามารถและพรสวรรค์ของตนมาใช้ในเรื่องนั้นได้ แล้วจึงค่อย ๆ รู้สึกว่าเรื่องราวนั้นมีคุณค่าความหมายมากขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ และสอดคล้องกับUBC family practice residency program แห่งมหาวิทยาลัย British Columbia (2015) ได้นำเสนอหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่า ผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้ชี้นำการเรียนรู้ของตนเอง โดยให้ออกาสให้ผู้เรียนสะท้อนความคิดเห็นต่อการกำหนดโครงสร้าง เนื้อหา หัวข้อ และกิจกรรมการเรียนรู้ ทุกครั้งที่ผ่านไป และนำผลการเรียนรู้ไปในทิศทางที่ผู้เรียนต้องรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงการสร้างการเรียนรู้ที่ตรงกับความท้าทายในชีวิตจริงของผู้เรียน และให้ทางออกที่นำไปใช้ได้ทันที โดยประเมินความต้องการของผู้เรียน สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนมองเห็นประโยชน์ของการเรียนรู้ และให้เวลาผู้เรียนทบทวนการเรียนรู้สำคัญ ๆ ที่ได้รับ

ในประเด็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ได้แก่ วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย บรรยากาศการเรียนรู้ที่สบายใจ ผู้สอนที่เข้าใจผู้เรียน และการให้กำลังใจกันระหว่างนักศึกษา สอดคล้องกับลักษณะพื้นฐานที่สำคัญของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา คือ ผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เป็นเพียงเพื่อนร่วมทางในการเรียนรู้ของผู้เรียนและหน้าที่ของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการ “สร้างเงื่อนไข”

ให้ผู้เรียนพัฒนาศักยภาพและคุณค่าที่มีอยู่แล้วในตนเอง (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข, 2552) ผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการสร้างเงื่อนไข ทั้งด้านบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและเปิดกว้าง ด้านคุณลักษณะของผู้จัดกระบวนการเรียนรู้เองที่มีความอบอุ่น จริงใจ และใส่ใจผู้เรียน และด้านการดำเนินกิจกรรมด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายและเข้าใจได้ง่าย ส่วนผู้เรียนมีบทบาทรับผิดชอบการเรียนรู้ของตนเองเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การย้อนกลับมาใคร่ครวญทบทวนตนเอง และการเปิดใจกว้างเรียนรู้จากเพื่อน และสอดคล้องกับHenschke(2014) ได้กล่าวถึงข้อตกลงสำหรับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ว่าผู้เรียนที่เป็นผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการที่ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กิจกรรมจึงควรให้โอกาสสำหรับการแลกเปลี่ยน การมีปฏิสัมพันธ์กัน และการมีส่วนร่วมเช่น การจับคู่ การจับกลุ่มย่อย และการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

ข้อเสนอแนะ

สถาบันอุดมศึกษาสามารถนำข้อค้นพบที่ได้จากการงานวิจัยนี้ไปใช้ในพัฒนาเป็นโปรแกรมการเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษา และทำการวิจัยเพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรม หรือใช้การเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

- ขวัญตา บาลทิพย์ และสิริลักษณ์ จันทรเมะ. (2556). กระบวนการสร้างเป้าหมายในชีวิตของเยาวชนที่มีชีวิตอยู่กับเอชไอวี. *Sonklanagarind Journal of Nursing*. 33(3), 1-13.
- เฉลิมพล มีชัย. (2562). *นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษา*. อุบลราชธานี: โรงพิมพ์ยงสวัสดิ์อินเตอร์กรุ๊ป.
- โทโมเอะ อซาอิ. (2551). ผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนว *Satir Model* ต่อการตั้งเป้าหมายชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิสร จันทรสุข. (2552). ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง : คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิมิตร มรกต.(2560). *Ethical Principles for Research Involving Humans (Human Subject Protection)*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิส่งเสริมทางการแพทย์.
- ปาร์คเกอร์ เจ. ปาล์มเมอร์ และอาเธอร์ ซายองค์. (2557). หัวใจอุดมศึกษา เลิกเรียกร้องเพื่อการปรับเปลี่ยนสถานศึกษาโดยการสนทนาในสถาบัน แปลจากเรื่อง *The Heart of Higher Education: A Call to Renewal* โดย กรรณิการ์ พรหมเสาร์. กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา.
- มาริยา ปันณะกิจกร. (2556) *การพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านโน้ตตามแนวคิดโคตายสำหรับผู้เรียนเปี่ยมวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์ศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิกเตอร์ อี. ฟรังเคิล. (2558). *ชีวิตไม่ไร้ความหมาย. แปลจากเรื่อง Man's Search for Meaning* โดย นพมาศ แวหงษ์. กรุงเทพฯ : แพรว.
- สมสิทธิ์ อัสตรนินิเพริศพรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเชียร. (2556). *โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง : การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา*. สืบค้นจาก http://www.ce.mahidol.ac.th/research /research_2.php

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. 2542. พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพ.ศ.2542 แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545.สืบค้นจาก<http://qa.siam.edu/images /form2557/tqf.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ.2560 – 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- A conscious rethink. (2016). *9 Ways Modern Society Is Causing An Existential Vacuum*. Retrieved from <https://www.aconsciousrethink.com/3779/9-ways-modern-society-causing-existential-vacuum/>
- 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.
- 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
- Damon, W. (2009). The why question: Teachers can instill a sense of purpose. *Education Next*, 9(3), 84.
- Drageset, J., Haugan, G. &Tranvåg, O. (2017). Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: perceptions of nursing home residents. *BMC Geriatrics*, 17, 254
- Grace, F. (2011). Learning as a Path, Not a Goal: Contemplative Pedagogy – Its Principles and Practices. *Teaching Theology & Religion*. 14(2): 99-124
- Henscke, J.A. (2014). Andragogical Curriculum for Equipping Successful Facilitators of Andragogy in Numerous Contexts. *IACE Hall of Fame Repository*. Retrieved from https://trace.tennessee.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1392&context=utk_IACE-browseall
- Kemmis, S. &McTagart, R. (1990). *The Action Research Planner*. Geelong:Deakin University Press.
- Knowles, M.S. (1970). *The Modern Practice of Adult Education : Andragogy vs. Pedagogy*. New York : Association Press.
- Olivera-Celdran, G. (2011). *Purpose in life and career indecision as predictors of academic success in college*. (Doctoral dissertation). University of North Carolina. USA.
- Prabhat, S. (2010) . *Difference Between Purpose and Goal*. DifferenceBetween.net. Retrieved from <http://www.differencebetween.net/miscellaneous/difference-between-purpose-and-goal/>
- Smith, V.P. (2008). Contemplative Pedagogy in Foreign Language Education. *Journal of the World Universities Forum*, 1 (3).
- 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>