

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา :

กรณีศึกษาโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับ

อาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก

The Development of Capacities of Teachers in Transformative Learning

Management by Contemplative Education Approach:

The Case Studies of the "Teach out of the Box: Transformative

Teachers from Within" Project for Teachers in the Boromarajonani

Colleges of Nursing, Praboromarajchanok Institute

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย

อริสา สุมามาลย์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พ.ศ.2565

หัวข้อวิจัย	การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วย จิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการ เปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก
ผู้ดำเนินการวิจัย	ดร.ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย ดร.อริสา สุมามาลย์
หน่วยงาน	ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
ปี พ.ศ.	2565

บทคัดย่อ

งานวิจัยเชิงปฏิบัติการครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา 2) เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน โดยมี 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ขั้นวางแผน (Plan) 2) ขั้นปฏิบัติและสังเกตการณ์ (Act & Observe) และ 3) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) กลุ่มเป้าหมาย คือ อาจารย์ที่สอนในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 4 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเพชรบุรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรัง ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 24 คน ซึ่งเป็นครูที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก และยินดีให้ข้อมูลแก่คณะผู้วิจัย รวบรวมข้อมูลระหว่างมีนาคม พ.ศ.2564 ถึงเมษายน พ.ศ.2565 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินตนเอง แบบบันทึกภาคสนาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน และประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษามีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. วัตถุประสงค์ 2.ระยะเวลา 3. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ 4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5. การประเมินผล โดยกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

แบ่งเป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่งเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น 2) การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ 3) สอนนอกรอบ 4) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมระยะเวลา 9 วัน หรือ 54 ชั่วโมง ต่อวิทยาลัย หรือรวมระยะเวลาในการจัดกระบวนการในวิทยาลัยทั้ง 4 แห่งเป็น 216 ชั่วโมง แต่ละการอบรมจัดห่างกัน 1-2 เดือนตามความสะดวกของวิทยาลัยโดยกระบวนการ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน พบว่า จากแบบประเมินตนเอง ตอบโดยอาจารย์จำนวน 41 คน (ซึ่งได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการในโครงการอย่างน้อย 3 ใน 4 ครั้ง) อาจารย์ประเมินว่าตนเองมีการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.38$, $S.D.=0.22$) โดยเฉพาะข้อที่ได้คะแนนในระดับมากที่สุดมี 4 ข้อ ได้แก่ ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ) ($\bar{X}=4.64$, $S.D.=0.49$) ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ($\bar{X}=4.55$, $S.D.=0.57$) ท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้ ($\bar{X}=4.55$, $S.D.=0.62$) และท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้ ($\bar{X}=4.52$, $S.D.=0.81$) ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญของการดำเนินโครงการ อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่สะท้อนว่า **ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์ มี 4 ด้าน** ได้แก่ 1) เปิดมุมมองและวิธีใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการเรียนรู้ 2) เท่าทันตนเองมากขึ้นทั้งในระดับสภาวะอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออก 3) ผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังให้ตนเองได้ 4) ขยายพื้นที่ของใจด้วยการรับฟังผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ด้านนี้ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยมีสติเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเบาสบาย ทั้งภายในตัวเองและในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา) เป็นผลสะท้อนกลับมาให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกชัดเจนและมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป **ด้านการพัฒนาการเรียนการสอน พบว่ามี 3 ระดับ** ได้แก่ 1) นำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เป็นบางกิจกรรม 2) นำไปใช้ในการเตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการศึกษาฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย 3) นำไปบูรณาการกับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่ ผลลัพธ์คือ อาจารย์ยืดหยุ่นและเปิดกว้างมากขึ้น คาดหวังน้อยลง เข้าใจความรู้สึกและปัญหาของนักศึกษามากขึ้น นักศึกษาเครียดน้อยลงและเปิดใจพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุขมากขึ้น รวมถึงนักศึกษาเข้าใจการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น ทั้งโดยการเป็นแบบอย่างของอาจารย์เองและการสอนที่ลงลึกถึงหัวใจของผู้เรียน

คำสำคัญ จิตตปัญญาศึกษา ครู อาจารย์ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
สถาบันพระบรมราชชนก

Research Title	The Development of Capacities of Teachers in Transformative Learning Management by Contemplative Education Approach: The Case Studies of the "Teach out of the Box: Transformative Teachers from Within" Project for Teachers in the Boromarajonani Colleges of Nursing, Praboromarajchanok Institute
Researcher	Sakchai Anatrachai, Ph.D. Arisa Sumamal, Ph.D.
Organization	Contemplative Education Center, Mahidol University Department of Social Sciences, Faculty of Humanities and Social Sciences, Sakon Nakhon Rajabhat University
Published Year	2022

Abstract

The purposes of this research were as follows: 1) to create the process for development of capacities of teachers in transformative learning management by contemplative education approach; 2) to study the learning and change of participants both in terms of internal growth and application in their learning management. The research had 3 main steps, which were planning, action & observation, and reflection. The target group were 24 teachers, who taught in Boromarajonani Colleges of Nursing in 4 provinces; Khon Kaen, Phetchaburi, Trang, Nakhon Si Thammarat. The purposive sampling was used with the criteria that teachers willingly participated in "Teach out of the Box: Transformative Teachers from Within" project for teachers in the Boromarajonani Colleges of Nursing, Praboromarajchanok Institute, and willing gave information to researchers. The data collection was during March 2021-April 2022. The research instruments were self-assessment form, field records, in-depth interview form, After action review questions, and group interview questions. The data analysis methods were content analysis and descriptive statistics; including percentage, mean, and standard deviation.

Research objective 1's findings revealed that the developing process of teachers' capacities in transformative learning management by contemplative education approach was consisted of 5 components; 1) objectives, 2) duration, 3) equipment, 4) steps activities, and

5) assessment. The process was divided into 4 workshops in each nursing college, namely 1) self-awareness and others awareness-3 days 2) nature connection-2 days 3) teaching outside the box-2 days 4) exchanging experiences of self-transformation-2 days. The total processing time was 9 days (54 hours) per college, or total time at all 4 colleges to 216 hours. Each workshop was organized 1-2 months apart according to each institute's convenience.

For objective 2's findings, it was found from the self-assessment form that participants had improved themselves comparing before and after participating in the program in the **high level** ($\bar{X}=4.38$, $SD=0.22$). Especially, the item that received the highest score were as follows: You taught students to be attentive and listen to others (e.g. friends, family, service recipients, etc.) ($\bar{X}=4.64$, $SD=0.49$) You teach students to understand humanized health care ($\bar{X}=4.55$, $SD=0.57$) You can recharge yourself with positive energy when you need encouragement ($\bar{X}=4.55$, $SD=0.62$) and You can learn the beauty of life from nature ($\bar{X}=4.52$, $SD=0.81$). These points were important aspects of the project and were consistent with the results of qualitative data analysis, which revealed **participants' self-transformation in 4 main areas**; 1) opening up to new perspectives and ways of living and learning, 2) being more self-aware with their feelings, thoughts, and actions, 3) being able to relieve stress and restore one's energy, 4) expanding ones' heart by the practice of deep listening. These four aspects of transformation complemented each other, and led to participants' new behaviors that caused lightness in self and interactions with others (family, colleagues, students). It also reflected back to the participants' clarity and confidence in their further self-transformation. **For the development of teaching and learning, it was found in 3 levels**; 1) using some activities, 2) create a short course for student preparation before going to and during internships at the hospital, 3) integrating contemplative education with the course content to create new activities. Teachers became more flexible and open, expected less, and understood students' feelings and problems better. Therefore, students were less stressed, became happier and more open-minded to learning. Besides, students could understand humanized nursing care better, both because of teachers' being examples and the teaching that was deep into their heart.

Keywords Contemplative Education/Teachers/ Transformative Learning

Boromarajonani Colleges of Nursing/Praboromarajchanok Institute

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา :กรณีศึกษาโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายในสำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนกฉบับนี้ สำเร็จเรียบร้อยได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากสถาบันพระบรมราชชนก และวิทยาลัยพยาบาลในสังกัดทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีตรัง ที่เห็นความสำคัญของการพัฒนาอาจารย์และนักศึกษา จึงได้ตอบรับเข้าร่วมโครงการและให้ช่วยเหลือในการประสานงาน รวมถึงอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้การดำเนินงานเพื่อการพัฒนาทรัพยากรบุคคลด้านการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ในครั้งนี้ประสบความสำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) อีกทั้งขอขอบคุณอาจารย์กลุ่มตัวอย่างที่ได้ร่วมเรียนรู้ในกระบวนการเรียนรู้ที่พัฒนาขึ้นและร่วมสะท้อนผลการเรียนรู้ รวมถึงข้อเสนอแนะต่อการดำเนินโครงการด้วยความตั้งใจและใส่ใจเสมอมา ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล หน่วยงาน และสถานศึกษา และยังคงาคาจะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติโดยรวมสืบไป ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ดร.ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย

ดร.อริสา สุมาลย์

คณะผู้วิจัย

2565

สารบัญ

		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		ค
กิตติกรรมประกาศ		จ
สารบัญ		ฉ
สารบัญตาราง		ช
สารบัญภาพ		ฉ
บทที่ 1	บทนำ	1
	ความเป็นมาและความสำคัญ	1
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
	คำถามงานวิจัย.....	5
	นิยามศัพท์ที่ใช้ในงานวิจัย.....	5
	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
	จิตตปัญญาศึกษา.....	7
	การวิจัยเชิงปฏิบัติการ.....	20
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	23
	กรอบแนวคิดในงานวิจัย	26
บทที่ 3	วิธีดำเนินการวิจัย	27
	ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย.....	28
	ผู้เข้าร่วมในการวิจัย.....	30
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	34
ตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ด้วยจิตตปัญญาศึกษา.....	34
ตอนที่ 2 ผลการเรียนรู้ของอาจารย์จากกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา.....	49
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ.....	49
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ.....	60
1. ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์.....	60
2. ด้านการพัฒนาการเรียนการสอน.....	68
 บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	 78
สรุปผลการวิจัย	78
อภิปรายผล	79
ข้อเสนอแนะ	85
 รายการอ้างอิง.....	 87
 ภาคผนวก	 90
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	90
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองโครงการวิจัย จากสำนักงานคณะกรรมการการจรรยาธรรม การวิจัยในคนชุดกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล.....	97
ภาคผนวก ค ตัวอย่างภาพสื่อของวิทยากรที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม.....	99
ภาคผนวก ง ตัวอย่างภาพสื่อของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการที่นำเสนอผลการ พัฒนาการเรียนการสอนด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา.....	110
ประวัติผู้วิจัย	114

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในโครงการ.....	29
2. แผนการดำเนินงานโครงการวิจัย.....	33
3. ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น.....	36
4. ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ.....	41
5. ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 3 การสอนนอกกรอบ.....	45
6. ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง... ..	48
7. สรุปจำนวนผู้ตอบแบบประเมินตนเองตามสาขาวิชาที่สอน.....	52
8. สรุปผลการเรียนรู้จากแบบประเมินตนเอง.....	58
9. ตัวอย่างกิจกรรมจากการอบรมที่อาจารย์นำไปใช้.....	68
10. ตัวอย่างการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย.70	
11. ตัวอย่างการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่.....	74
12. การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาจารย์และนักศึกษาจากการพัฒนาการเรียนการสอน... ..	77

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา.....	14
2. เส้นทางสู่ห้องเรียนแห่งความสุข.....	19
3. วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart	22
4. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	26
5. ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น.....	40
6. ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ.....	44
7. ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 การสอนนอกกรอบ.....	47
8. ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4.....	48
9. สรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้เข้าร่วมโครงการ.....	67

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ถึงแม้ความพยายามในการปฏิรูปการศึกษาของไทยจะก้าวเข้าสู่ศตวรรษ 21 พร้อม ๆ กับนโยบายในการสนับสนุนอย่างกว้างขวางทั้งในด้านงบประมาณ และการส่งเสริมในด้านต่าง ๆ แล้วก็ตาม แต่พัฒนาการการเรียนรู้ของเด็กไทยทั้งในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและอุดมศึกษาก็ยังมีข้อท้าทายเป็นอย่างมากต่อผลลัพธ์คุณภาพการศึกษาที่ยังคงมุ่งเน้น “การเรียนการสอนเป็นหลัก ” (Teaching or Input-based Learning) นายแพทย์ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ กล่าวปาฐกถาพิเศษ เรื่อง “Education Reform & Entrance 4.0” ภายในงานมหกรรมการศึกษา Think Beyond 4.0 ว่า การศึกษาในยุค Thailand 4.0 มีความหมายมากกว่าการเตรียมความพร้อมของคนหรือให้ความรู้กับคนเท่านั้น แต่เป็นการเตรียมมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ กล่าวคือนอกจากให้ความรู้แล้ว ต้องทำให้เขาเป็นคนที่รักที่จะเรียนมีคุณธรรม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วย (Play Communication Consulting, 2559)

ดังนั้น การศึกษาเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณธรรมและจริยธรรมในสถานศึกษา โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นสถานที่ผลิตบัณฑิตให้เป็นกำลังของชาติในการประกอบอาชีพด้วยความรู้ความสามารถที่ต้องควบคู่ไปกับคุณธรรม จริยธรรม ในวิชาชีพของตน จึงมีความสำคัญควบคู่ไปกับการพัฒนาในด้านความรู้และทักษะ อีกทั้ง การพัฒนาด้านเจตคติดังกล่าวจะช่วยให้คนใช้ความสามารถอย่างเต็มศักยภาพและเป็นไปในทางสร้างสรรค์ เป็นคนดีของสังคมอย่างสมบูรณ์ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562 ซึ่งในการสร้างความเจริญงอกงามของบุคคลากรและสังคมตามเจตนารมณ์ของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับนี้ คือ การพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และทักษะที่จำเป็น เป็นคนดี มีวินัย ภูมิใจในชาติ เข้าใจสังคมและ

วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อรองรับสังคมโลกที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ร่วมกันแก้ปัญหาสังคม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ได้กล่าวถึงสถาบันอุดมศึกษาต้องให้การศึกษารอบด้านที่กับผู้เรียนต้องสร้างเสริมผู้เรียนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศ

เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของประเทศดังกล่าวข้างต้น ในปัจจุบันได้มีกระแสความตื่นตัว และมีการส่งเสริมสนับสนุนการนำเอาจิตตปัญญาศึกษา (contemplative education) และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) เข้ามาใช้ในระบบการศึกษาไทยอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในสถาบันอุดมศึกษา เพราะจิตตปัญญาศึกษา คือ การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และการรับฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายและอุดมของโลก โดยการศึกษาทางวิชาการให้เป็นการประสบการณ์ส่วนตัวที่สัมผัสเอง และให้มีสมดุลกับการฝึกจิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนั่งสมาธิ เพื่อให้การพัฒนาตนเองและการพัฒนาความรู้ภายนอกเติบโตไปด้วยกัน (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, บรรณาธิการ, 2552) จิตตปัญญาศึกษาช่วยสร้างความมั่นคงจากภายใน กลับมาเชื่อมโยงกับตัวตนที่แท้ เริ่มต้นจากครูกลับมาสำรวจพื้นที่ภายในใจตนเอง (inner landscape) เพื่อปลุกจิตวิญญาณความเป็นครูที่มีความรัก ความปรารถนาดีต่อนักศึกษา มีความสุขและภาคภูมิใจในอาชีพของตน สามารถจัดการกับความเครียดและอารมณ์ของตนได้ นำมาสู่ทักษะที่สำคัญในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีชีวิต คือ การตระหนักรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (Self-awareness) การรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน ทั้งหมดนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้พื้นที่การเรียนรู้มีความปลอดภัย ลดช่องว่างระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ส่งผลให้การเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิต นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้กล้าเผชิญกับความท้าทายและมีแรงบันดาลใจในการศึกษาเรียนรู้ (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2563)

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษาในฐานะหน่วยงานหนึ่งในมหาวิทยาลัยมหิดล ที่ก่อตั้งขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2549 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาค้นคว้าและการผลิตบุคลากรที่เชื่อมโยงกับการพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ บนพื้นฐานการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) ทั้งในระดับบุคคล (Personal Transformation) ระดับองค์กร (Organizational Transformation) และระดับชุมชนและสังคม (Societal Transformation) มีแกนกลางอยู่ที่การฝึกฝนพัฒนาภูมิคุ้มกันภายในผ่านการมีสติ (Mindfulness practices) ได้ดำเนินโครงการ "สอนนอกกรอบ : อาจารย์ผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงภายใน" (Teach out of the Box: Transformative teachers from within) ซึ่งอยู่ภายใต้โครงการ "หยั่งราก

จิตตปัญญาสู่สังคมแห่งความสุข" ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จากการดำเนินในช่วง 4 ปีที่ผ่านมา พบว่า การใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานกับแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ทำให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในหลายมิติ ได้แก่ การมีสติ ความตระหนักรู้ในตนเอง เกิดทักษะการฟังด้วยหัวใจ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในชีวิตประจำวัน เกิดการปรับเปลี่ยนกระบวนการเรียนการสอน สอนด้วยความรัก ใส่ใจกับความรู้สึกรักของนักศึกษามากขึ้น ส่งผลผู้เรียนมีความสุขในการเรียนมากขึ้นและผลการเรียนดีขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการขยายโครงการสอนนอกกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ไปสู่วงกว้างให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก ซึ่งมีบทบาทหน้าที่ในการสอนและพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนให้มีสมรรถนะการพยาบาลและการสาธารณสุข สามารถดำรงตนอยู่ในศตวรรษที่ 21 ได้ โดยสถาบันพระบรมราชชนก (2556) ได้กำหนดอัตลักษณ์ผู้เรียน (Nursing student identity) ของสถาบันว่า “บริการสุขภาพด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ คือการให้บริการที่เป็นมิตร มีความรักความเมตตา ใส่ใจปัญหาและความทุกข์ของผู้รับบริการ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง ให้บริการตามปัญหาและความต้องการของผู้รับบริการที่เป็นจริง โดยรับฟังความคิดเห็นของผู้รับบริการเป็นหลัก” ทั้งนี้ การที่ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมอัตลักษณ์ของนักศึกษาดังกล่าวได้ อาจารย์ผู้สอนจำเป็นต้องพัฒนาคุณลักษณะภายในของตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อความสัมพันธ์ของผู้สอนและผู้เรียน และการพัฒนาวิธีการเรียนการสอน ดังตัวอย่างเสียงสะท้อนจากอาจารย์ในปีที่ผ่านมา

“เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อตนเอง ตนเองจับอารมณ์ได้ไวขึ้น รู้ตัวเองและวางตัวเองได้เร็วขึ้น และรู้สึกเหมือนว่าจิตวิญญาณความเป็นอาจารย์ของตนเองกลับมา”

“ก่อนหน้านี้เวลามีคนมาปรึกษาเรา เราจะมีคำตอบอยู่ในหัวตลอดเวลา คิดหาทางแก้ไขเขาตลอด (พอผ่านกิจกรรม) เราได้ปรับตัวเองเป็นผู้รับฟังที่ดี”

“ปัญหาที่มีอยู่ในหัวมันคลายหมดเลย มีความสุข เมื่ออบรมเสร็จจิตเราเปลี่ยน สิ่งที่เคยคิดว่าใช้มันกลับไม่ใช่ ทำให้เราเกิดปัญญา เข้าใจทุกคน มองมุมกว้างมากขึ้น”

และตัวอย่างเสียงสะท้อนจากผู้เรียนในชั้นเรียนในปีที่ผ่านมา

“อาจารย์ปลูกฝังให้เราเป็นคนมีน้ำใจ เมื่อก่อนเราชอบทำอะไรเพื่อให้ได้รับรางวัลตอบแทน แต่เมื่ออาจารย์สอนและทำให้เราดูเป็นตัวอย่าง เรารู้สึกถึงความอยากที่จะทำมากกว่าจะมีผลตอบแทน ตอนนี้เรามีจิตอาสา เมื่อทำความดีแล้วมีความสุขมาก” (นักเรียนจากวิทยาลัยการอาชีวศึกษาลำปาง)

“หลังจากการเรียนเรื่องของการฟังด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เราก็คิดว่าทั้งเราและเพื่อนก็มีปัญหา เราต้องแก้ไขปัญหาและยอมรับให้ได้ ทำหน้าที่ของเราให้ดี ทำตัวเองให้ดีที่สุดในการเรียน ทำให้ชีวิตเราไม่เครียด ไม่กังวล ผ่อนคลาย รับรู้ ฟังด้วยใจกับเพื่อนมากขึ้น เปรียบหัวหนาลูกน้อง โดยเรียนการฟังนี้จะทำให้เข้าใจมากขึ้น ผมทำงานพิเศษที่ร้านหมูกระทะ ไม่ค่อยชอบที่ผู้จัดการร้านบ่นตลอด เบื่อมาก แต่มาวันนี้หลังอาจารย์ฝึกเรื่องการฟังอย่างตั้งใจให้เรา ผมได้เปิดใจรับฟังการประชุมที่ร้านเนื่องจากมีข้อร้องเรียนในการให้บริการ ผมเข้าใจผู้จัดการมากขึ้น เพราะหากเราบริการไม่ดี ลูกค้ายกไม่มาใช้บริการ เราก็จะไม่มีรายได้” (นักศึกษาจากวิทยาลัยการอาชีพปากช่อง)

“ได้ความใจเย็นมากขึ้น เดิมใจร้อน ค่อนข้างขี้หงุดหงิด คิดอนาคต-คิดอดีต อาจารย์แนะนำว่าให้กลับมาดูลมหายใจ ต่อมาก็ไม่ค่อยคิดมาก ปล่อยวางได้ ไม่เก็บมาคิด ไม่เป็นทุกข์” (นักศึกษาจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร)

ในปีนี้ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะที่มีภารกิจหลักในการขับเคลื่อนแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเข้าสู่สถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย จึงเห็นสมควรให้มีการดำเนินงานวิจัยเรื่อง "การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา: กรณีศึกษาโครงการสอนนอกกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนก" เพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้จากการดำเนินกิจกรรมที่เคยทำมา การวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ที่มีความจำเป็นต้องอาศัยความใส่ใจและการมีส่วนร่วมของอาจารย์ผู้ร่วมวิจัยตั้งแต่ต้นจนจบโครงการ ทั้งในขั้นตอนของการอบรมและการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปพัฒนาชั้นเรียนของตนจริง ผู้วิจัยจึงเลือกพื้นที่การวิจัยเป็นวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนก 4 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนกเชียงใหม่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนกขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนกนครศรีธรรมราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสถาบันพระบรมราชชนกสุพรรณบุรี เนื่องจากเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่ทั้งผู้บริหารและอาจารย์มีความพร้อมที่จะให้ความร่วมมือในการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาบุคลากรและองค์กร อันจะมีส่วนสำคัญต่อความสำเร็จของการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ และผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากงานวิจัยคือ อาจารย์ผู้สอนที่เข้าร่วมการวิจัยเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและสามารถสร้างกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนามิติภายในของผู้เรียนได้ ซึ่งเมื่อผู้เรียนเติบโตไปประกอบวิชาชีพพยาบาลในอนาคต พวกเขาจะเป็นกำลังสำคัญของชาติที่

จะดูแลผู้อื่นด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ อันจะส่งนำไปสู่การสร้างสุขภาวะทั้งในองค์กรและในสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน

คำถามงานวิจัย

1. กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษามีองค์ประกอบเป็นอย่างไร
2. กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา ส่งผลต่ออาจารย์ผู้เข้าร่วมอย่างไรบ้าง ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอนของตน

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ศักยภาพของอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง หมายถึง ความรู้ ทักษะ และทัศนคติของอาจารย์ในการเข้าถึงหัวใจของการสอน ผ่านการตระหนักรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง การมีสติและความเห็นอกเห็นใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดจริงใจ ใส่ใจและรับฟังความรู้สึกของนักศึกษา เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการสะท้อนบทเรียน ทำให้บรรยากาศการเรียนมีความสุข นักศึกษามีสมาธิและมีความกระตือรือร้น เกิดแรงบันดาลใจและทักษะในการดำเนินชีวิต

จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยอาศัยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่มีความหลากหลาย เพื่อพัฒนาผู้เข้าร่วมอย่างเป็นองค์รวมทั้งฐานกาย ฐานใจ และฐานจิต และบ่มเพาะทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การมีสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ในตนเอง การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง การสำรวจและค้นหาคำตอบจากภายในใจตนเอง การเห็นความจริง ความดี และความงามทั้งในตนเองและผู้อื่น การเรียนรู้เนื้อหาโดยไม่ทิ้งมิติคุณค่าทางจิตใจและฐานทางวัฒนธรรม อันนำไปสู่การตระหนักรู้และปลดปล่อยจากกรอบความคิดเดิม และได้แนวทางที่จะไปฝึกฝนและสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการอย่างต่อเนื่อง โดยมีการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชนคอยสนับสนุน

การวิจัยเชิงปฏิบัติการ หมายถึง กระบวนการแสวงหาความรู้ใหม่ เพื่อเกิดความเข้าใจ สภาพการณ์เฉพาะที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติงาน นำไปสู่การแก้ไขมีการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี โดยมีลักษณะการดำเนินการเป็นวงจรต่อเนื่องกัน 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (plan) ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติและการสังเกต (act and observe) และการสะท้อนผล (reflect)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) อาจารย์ผู้ร่วมการวิจัยเกิดสติ การตระหนักรู้ในตนเอง และตระหนักรู้ต่อสังคม มีทักษะการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เกิดการพัฒนาการมีสติภายใน สามารถนำการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ไปปฏิบัติได้ในวิถีชีวิตได้จริง
- 2) อาจารย์ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างกิจกรรมการเรียนการสอนที่พัฒนาสติภายในของผู้เรียน ให้เกิดการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ และเกิดสุขภาวะทางปัญญา
- 3) กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา ที่สร้างขึ้นในงานวิจัยนี้สามารถนำไปขยายผลสู่การพัฒนาอาจารย์ในสถาบันการศึกษาที่สนใจในการส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงสติภายในของผู้สอนและผู้เรียนได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการดำเนินงานวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้สำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตและสมรรถนะในการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการในประเด็นต่อไปนี้

1. จิตตปัญญาศึกษา
2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. กรอบแนวคิดในงานวิจัย

ดังจะได้นำเสนอสาระในรายละเอียด ในลำดับต่อไปนี้

1. จิตตปัญญาศึกษา

1.1 ความหมายและลักษณะสำคัญ

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุลกระบวนการเรียนรู้นี้เป็นหนทางหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิด ปัญญาทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

ทั้งนี้ โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรม และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสข, 2552) ได้กล่าวถึง จุดเน้นของจิตตปัญญาศึกษา 4 ประการ ดังนี้

1) การเน้นเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอกอย่างเชื่อมโยงกัน ไม่แยกการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองออกจากการเรียนรู้โลก หรือ ไม่แยก “วิชา” ออกจากคน และไม่เน้นการพัฒนาในด้านใดโดยตัดขาดจากความเป็นจริงทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม

2) การไม่แยกการเข้าถึงความจริง ความดี และความงามออกจากกัน ดังที่วิทยาศาสตร์ กระแสหลักพยายามแยกการค้นหาความจริง ออกจากเรื่องคุณค่าและจิตใจ เช่น การเข้าใจธรรมชาติของชีวิต (ความจริง) ย่อมทำให้เห็นคุณค่าและความงามของสรรพชีวิต (ความงาม) และเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นในจิตใจ (ความดี)

3) การมุ่งพัฒนามนุษย์อย่างเต็มที่ทั้งสามฐาน คือ ฐานกาย ได้แก่ กิจกรรมสร้างความตระหนักรู้กับการเคลื่อนไหวและผ่อนคลายร่างกาย ฐานใจ ได้แก่ ดนตรี ศิลปะ การเล่าเรื่องราว การใส่ใจกันและกัน และฐานหัว (คิด) ได้แก่ การบรรยาย การแลกเปลี่ยนสนทนา การคิดเชิงระบบ เป็นต้น การจัดกิจกรรมที่ผสมผสานการเรียนรู้ทั้งสามฐานสลับกันในจังหวะที่เหมาะสมอย่างกลมกลืนเช่นนี้จะทำให้การเรียนรู้มีความหลากหลายลึกซึ้งในลักษณะพหุปัญญา และเชื่อมโยงการเรียนรู้ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึกไปพร้อมกัน

4) การให้ความสำคัญกับชุมชนการเรียนรู้ เป็นบริบทและระบบที่เชื่อมโยงทุกคนให้เรียนรู้ร่วมกันท่ามกลางความเป็นจริง ที่มีพลวัตการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีการพัฒนาความรู้ที่คลี่คลายไปในแต่ละขณะ

นอกจากนี้ “โครงการจากใจสู่ใจ คุณค่า ความสุข และพลังภายในที่แท้จริง : การพัฒนาความมั่นคงภายในของสตรีต้องขังตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา” (สมสิทธิ์ อัสตรนินิ, เพรศพรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2557) จากพัฒนากระบวนการเรียนรู้และถอดบทเรียนร่วมกันของนักวิจัย ทำให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณลักษณะของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

Mindfulness/Sati : เป็นกระบวนการที่อาศัยฐานแห่งการเจริญสติ พลังแห่งการมีสมาธิ ด้วยการฝึกภาวนาในแบบต่างๆ รวมถึงการให้เครื่องมือต่างๆ เพื่อกลับมาดูแลจิตใจและบ่มเพาะสติได้

Inner Teacher : เป็นกระบวนการที่มีทิศทางการเรียนรู้ที่พากลับสู่ด้านใน สํารวจและค้นหาคำตอบจากภายในของตัวผู้เรียนเอง พากลับมาเห็นและบ่มเพาะพลังจากภายใน โดยผู้เรียนจะเป็นเจ้าของการเรียนรู้นั้นด้วยตัวเอง

Contemplation/Reflection : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทั้งสิ่งที่เป็นสภาวะภายในของตนเอง และสิ่งที่เป็นสถานการณ์หรือประเด็นภายนอกของโลกรอบตัว รวมถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ว่าจะด้วยการตั้งคำถาม การถ่ายทอดสื่อสาร การจดบันทึก การถอดบทเรียน การใช้เวลาตามลำพังอย่างสงบ ฯลฯ

Experience-based Validation : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของการมีประสบการณ์ตรง การผ่านและเผชิญประสบการณ์ ทั้งทุกข์-สุข ทั้งภายใน-ภายนอก ด้วยตนเอง (มิใช่เริ่มต้นจากความคิด) ผู้เรียนสามารถนำเสนอถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้นด้วยการบอกเล่าแบ่งปัน เรื่องราว การเขียน รวมถึงช่องทางอื่น ๆ เช่น งานศิลปะ ละคร

Trust/Relaxation : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อยู่ในบรรยากาศของความผ่อนคลาย ความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ ความปลอดภัย ปลอดภัยจากการตัดสิน เปิดรับความแตกต่างหลากหลาย รวมถึงความไม่รู้ให้มิตี้น

Delicate Participation : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ท่าทีของความเห็นอกเห็นใจ ความใส่ใจกันและกัน ความรัก ความกรุณา การสัมผัสอยู่กับชีวิตจริงของผู้เรียน ทั้งในและนอกเวลาเรียน เป็นการเกาะติดอย่างใกล้ชิดด้วยความจริงใจ

Holistic Approach : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เปิดและทำงานผ่านช่องทางการรับรู้อย่างหลากหลายเป็นองค์รวม ทั้งประสาทสัมผัส สัญชาตญาณ ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความเชื่อ ความศรัทธา ญาณทัศนะ กล่าวคือ เป็นการวางท่วงทีที่สมดุลทั้งฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว

Interconnectedness : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เชื่อมต่อไปสู่ชีวิตจริงของผู้เรียน ทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อีกทั้งมีความต่อเนื่องเชื่อมโยงกับกิจกรรม/กระบวนการเรียนรู้อื่นๆ อย่างกลมกลืน

Commitment : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างพันธะสัญญาต่อการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องของผู้เรียน เช่น การทำการบ้าน การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงอย่างสม่ำเสมอ

Continuity : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ดำเนินอย่างต่อเนื่องยาวนานพอ (ในหลายๆ ครั้ง ครั้งละหลายวัน สม่ำเสมอเป็นเวลานานนับหลายเดือน-ปี เป็นต้น) ไม่อาจเร่งรัดผลภายในเวลาอันจำกัด

Fluidity : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าหรือสภาวะจริงของผู้เรียน มีความยืดหยุ่น และประนีประนอมกับเป้าหมายที่ตั้งไว้

Contextual Work : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใส่ใจทำงานกับบริบทจริงของผู้เรียน ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต อาชีพ ผู้ร่วมงาน ญาติ ครอบครัว วัฒนธรรม ประเพณี เทศกาล ความเชื่อ ฯลฯ

Community : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยสังฆะ ความเป็นชุมชน การทำงานเป็นทีม และพลังกลุ่ม การสานสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดกันระหว่างผู้เรียน การยอมรับและเข้าใจกัน การดักเตือนกัน และการโอบอุ้มดูแลกันและกัน

Aim of Transformation : เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของผู้เรียน การยกระดับจิตสำนึก และปลดปล่อยผู้เรียนจากกรอบเดิมที่ยึดติด ทั้งนี้อาจด้วยการท้าทายโลก

ทัศน์/กรอบความเชื่อเดิม การให้ข้อมูลใหม่ การนำเสนอตัวอย่างของผู้ที่พ้นจากกรอบความเชื่อเดิมแล้ว ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคลจริง หนังสือ หรือภาพยนตร์

จากที่กล่าวมาทั้งหมด คณะผู้วิจัยจึงขอสรุปความหมายของจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึง การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยอาศัยกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงที่มีความหลากหลาย เพื่อพัฒนาผู้เข้าร่วมอย่างเป็นองค์รวมทั้งฐานกาย ฐานใจ และฐานคิด และบ่มเพาะทักษะที่สำคัญ ได้แก่ การมีสติ การฟังอย่างลึกซึ้ง การตระหนักรู้ในตนเอง การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง การสำรวจและค้นหาคำตอบจากภายในใจตนเอง การเห็นความจริง ความดี และความงามทั้งในตนเองและผู้อื่น การเรียนรู้เนื้อหาหรือความจริงโดยไม่ทิ้งมิติคุณค่าทางจิตใจและฐานทางวัฒนธรรม อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้และปลดปล่อยจากกรอบความคิดเดิม และได้แนวทางที่จะไปฝึกฝนและสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการอย่างต่อเนื่อง โดยมีการเรียนรู้ร่วมกันเป็นชุมชนคอยสนับสนุน

1.2 การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้กับการจัดการเรียนการสอน

จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา (เมธิณี วงศ์วานิช รัชฎาภรณ์, 2558) ซึ่งได้ศึกษาการวิจัยการจัดการเรียนการสอนตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของคณาจารย์คณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ภายใต้โครงการความร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 51 เรื่องในช่วงปีพ.ศ.2553-2557 มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ ดังนี้

1) ผลลัพธ์ของการจัดการเรียนการสอนแนวจิตตปัญญาศึกษา พบว่า การดำเนินการวิจัยสามารถช่วยพัฒนาคุณลักษณะของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์/ครุศาสตร์ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเอง และมองเห็นคุณค่าผู้อื่นอย่างเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านทักษะทางปัญญา สามารถพัฒนาการใช้ความรู้อย่างเป็นองค์รวม รู้จักเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มีความเข้าใจบทเรียนดีขึ้น ช่วยลดความเครียดในการเรียน ด้านความรู้ ผู้เรียนเข้าใจบทเรียนเร็วขึ้นเนื่องจากมีสมาธิในการเรียนมากขึ้น ด้านการสื่อสาร มีทักษะการฟังอย่างใคร่ครวญ มีความมั่นใจในตนเองในการแสดงความคิดเห็น สามารถนำไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนได้ ด้านคุณธรรมและจริยธรรม เสริมสร้างลักษณะภาวะผู้นำที่มีความเกื้อกูล และเห็นคุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น รวมถึงการมีจิตอาสา/จิตสาธารณะโดยใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างกัลยาณมิตร ตัวอย่างเป้าหมายการพัฒนาคุณลักษณะของผู้เรียนที่เป็นตัวแปรตามในงานวิจัย ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ ศักยภาพและจริยธรรมความเป็นครู จิตสาธารณะ

2) การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนมีลักษณะกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติทั้งด้วยตนเอง และการทำงานกลุ่มตามหลักการทำงาน และการเรียนรู้จากกระบวนการทำงานกลุ่มจากการใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมฟังอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมฐานการเรียนรู้ กิจกรรมสะท้อนการเรียนรายบุคคล กิจกรรมสะท้อนการเรียนรู้รายกลุ่ม กิจกรรมการเขียนอนุทินการเรียนรู้ ตลอดจนการใช้เทคนิคที่หลากหลายที่ผู้วิจัยนำมากระตุ้นความคิด เสริมสร้างการฝึกทักษะการคิด การพัฒนาทักษะการคิดของผู้เรียน โดยใช้การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นอิสระ มีเวลาเพียงพอในการให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้คิด การใช้สื่อวีดิทัศน์ สื่อสังคมออนไลน์ และการสร้างโอกาสการเรียนรู้ได้ตลอดเวลา ด้วยสื่อสังคมออนไลน์ และการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ตลอดจนการให้ผลข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามวัตถุประสงค์ของรายวิชาที่ส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนในสาขาวิชาต่าง ๆ

3) การออกแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่ค้นพบจากการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า การออกแบบการเรียนรู้เป็นรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยมีจุดมุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนด้านพุทธิพิสัย ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ในสาระความรู้ของบทเรียนรวดเร็วดี จดจำได้นาน ด้านจิตพิสัย ผู้เรียนได้รับการพัฒนาปลูกฝังในค่านิยมที่พึงประสงค์เพื่อพัฒนาตนเอง และมองเห็นคุณค่าในผู้อื่นในการเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านทักษะพิสัย ผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการลงมือปฏิบัติจนคล่องแคล่วชำนาญการในทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็น อาทิ ทักษะการสืบเสาะแสวงหาความรู้ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการคิดแก้ปัญหา ทักษะกระบวนการทำงานกลุ่มอย่างเป็นระบบ ทักษะภาวะผู้นำ ทักษะการสื่อสารและการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

สลักจิต ตรีธรมโอภาส (2553) ได้ประมวลกิจกรรมและวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนแนวจิตตปัญญาศึกษาแบ่งออกเป็น ขั้นตอนใหญ่ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) ขั้นสมาธิ หมายถึง การให้นักศึกษาหลับตาตั้งสติทำจิตให้นิ่ง ก่อนการเรียนการสอน ใช้เวลา 5- 10 นาทีในช่วงเวลาดังกล่าวจะมีการกล่าวถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้วเชื่อมโยงกับบทเรียนใหม่ และกิจกรรมที่จะทำต่อไปในคาบเรียนต่อไปนี้ แล้วปล่อยให้ทำจิตนิ่ง และเมื่อครบเวลาก่อนที่นักศึกษาจะลืมตา ผู้สอนจะทบทวนอีกครั้งว่านักศึกษาและผู้สอนจะทำสิ่งใด อย่างไร ใช้เวลาประมาณเท่าใด

2) ขั้นคิดและใคร่ครวญ หมายถึง การนึกไตร่ตรองอย่างเจียบ ๆ เพื่อทำความเข้าใจ วิเคราะห์เหตุและผล จนสามารถเข้าถึงความจริง ความดีความงามของบทเรียนได้ ซึ่งที่ผู้สอนจะต้องออกแบบกิจกรรมให้นักศึกษามีการคิดและใคร่ครวญทุกครั้ง อาจจะเดี่ยวหรือกลุ่มก็ได้ แต่เน้นกลุ่มบ่อยกว่า เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผนวกกิจกรรมสุนทรียสนทนา เพื่อฝึกการรับฟังอย่างปราศจากอคติ และฝึกการใช้

กระบวนการคิดเชิงระบบโดยยึดหลักความจริง ความดี ความงาม เป็นแก่นของความคิด และสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตของนักศึกษาได้

3) **ขั้นสะท้อนความคิด** หมายถึง การนำเสนอความคิด ตามสาระหรือประเด็นที่ผ่านการคิดใคร่ครวญมาแล้ว เช่น คำพูดสั้นๆ วาทกรรม การเขียนข้อความสั้นๆ การเขียนเรียงความ การเขียนแผนผัง แผนภูมิการวาดภาพ การแสดงบทบาทสมมุติการแสดงละคร การปฏิบัติจริง และการทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนรวมด้วยจิตสาธารณะหรือจิตอาสา

จากการสังเคราะห์ข้างต้นจะสังเกตเห็นได้ว่า แนวทางที่มีการนำไปประยุกต์ใช้มากที่สุด คือ การทำสมาธิ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร สุนทรียสนทนา การฝึกอย่างลึกซึ้ง การรับฟังเสียงภายใน การเขียนบันทึกประจำวัน นอกจากนี้ การนำจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้นั้นสามารถปรับให้เข้ากับเป้าหมายการพัฒนาคุณลักษณะภายในของผู้เรียนได้หลายประเด็นตามแต่บริบทของผู้เรียนและผู้สอนว่าต้องการพัฒนาเรื่องใด แต่ลักษณะการเรียนรู้ที่สำคัญคือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ผ่านขั้นตอนของการเตรียมความพร้อม การลงมือปฏิบัติแล้วนำกลับมาทบทวนสะท้อนคิด ต่อยอดความเข้าใจจากการแลกเปลี่ยนสนทนากับเพื่อน ชมวดการเรียนรู้ด้วยการจดบันทึก หรือการนำเสนอความคิดผ่านรูปแบบต่าง ๆ จนค่อยๆ สะสมเกิดเป็นการเรียนรู้ที่เข้มเพาะขึ้นภายในผู้เรียน

1.3 เครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

1.3.1 แนวคิดกล้าที่จะสอนของพาร์คเกอร์ เจ พาล์มเมอร์

โครงการสอนนอกกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ได้ใช้แนวคิดของพาร์คเกอร์ เจ พาล์มเมอร์ จากหนังสือกล้าที่จะสอน (The Courage to Teach) (Palmer, 1998) ที่ถือว่าหัวใจของการศึกษาอยู่ที่หัวใจของครู เพราะการสอนที่ดีไม่สามารถถูกกลดทอนลงเหลือเพียงเรื่องทางเทคนิค แต่มันหยั่งรากลงในอัตลักษณ์ และความเชื่อตรงของคนเป็นครู การสอนที่ดีมีหลายรูปแบบนับไม่ถ้วน แต่ครูที่ดีมีลักษณะร่วมอย่างเดียวกัน คือพวกเขาอยู่ในห้องเรียนจริง สามารถเชื่อมร้อยกับนักเรียนและวิชาที่สอนได้อย่างลุ่มลึก ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการถักทอโลกสำหรับพวกเขาเอง

หนังสือ "กล้าที่จะสอน" เผยให้เห็นว่าบุคลากรทางการศึกษาไม่ว่าจะจะเป็นครู นักเรียน ผู้บริหาร ล้วนแต่มีความกลัว ครูกลัวเป็นตาที่หน้าชั้นเรียน นักเรียนกลัวอำนาจของครู การเข้าใจความกลัวในหัวใจลูกศิษย์เป็นแนวทางกว้างๆ ที่วิธีการไม่มีสูตรสำเร็จ แต่ที่สำคัญ พาล์มเมอร์บอกว่า ครูต้องเข้า

ใจความกลัวของตนเองด้วย โดยยอมรับว่าครูไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบและแสดงออกซึ่งความจริงใจและความไม่สมบูรณ์แบบได้ ไม่ต้องสร้างเกราะกำบังปกป้องตัวเองโดยอาศัยอำนาจของความรู้ ครูสามารถเปลี่ยนจากการควบคุมและการแสดงความเหนือกว่า มาสู่ความสัมพันธ์ที่พร้อมจะเข้าใจและเรียนรู้ชีวิตนักศึกษา ดังนั้น ครูจึงไม่ควรเป็นแม่พิมพ์ แต่ควรเป็นคนที่หลงใหลในความรู้และพร้อมที่จะสร้างชุมชนของผู้รักในการแสวงหาความรู้ไม่จบสิ้น และสร้างการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมกับลูกศิษย์ เพราะการเรียนการสอนไม่ใช่การถ่ายถอดข้อมูลจากจุด A ไปจุด B แต่คือประสบการณ์ของการไม่แบ่งแยกและปะทะสังสรรค์ระหว่างความจริงกับผู้เรียนรู้ ทั้งครูและนักเรียนไม่ควรเป็นศูนย์กลางของการเรียน แต่เป็นวิชาความรู้ที่เป็นศูนย์กลางรายล้อมด้วยครูและนักเรียนผู้หลงใหลในวิชาความรู้นั้น

ดังนั้น ครูจึงควรกลับมาเชื่อมโยงกับตัวตนที่แท้ เริ่มต้นจากการกลับมาสำรวจพื้นที่ภายในใจตนเอง (inner landscape) เพื่อปลุกจิตวิญญาณความเป็นครูที่มีความรักความปรารถนาดีต่อนักศึกษา มีความสุขและภาคภูมิใจในอาชีพของตน นำมาสู่การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีชีวิตโดยทั้งครูและนักเรียนรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน เชื่อมโยงกันเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้ร่วมกัน

1.3.2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นตัวตั้ง

ความหมายของสติ เมื่อกล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง ความรู้สึกตัว การสังเกตเห็นและเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับฟังผู้อื่นอย่างเปิดกว้างมากขึ้น โดยไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับตามความคุ้นชินของตน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม (ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิศร จันทร์สุข, 2552) การฝึกสติ มีทั้งแบบไม่เป็นทางการหรือการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และแบบที่เป็นทางการโดยการทำสมาธิ ซึ่งเครื่องมือสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงในระดับลึก เมื่ออาจารย์สามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างละเอียด จะสามารถสังเกตและรับรู้ผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้มากขึ้นด้วย ทำให้สามารถมีทางเลือกในการแก้ไขปัญหาและปฏิบัติตนต่อลูกศิษย์ได้ดีขึ้น อีกทั้งยัง อาจารย์ยังสามารถบูรณาการการฝึกสติเข้ากับการเรียนรู้ในชั้นเรียน ทำให้นักศึกษาได้ฝึกสังเกตตนเองและเท่าทันความคิดกังวลไปถึงอดีตและอนาคต รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ และยอมรับในความเป็นธรรมดาของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวันได้



ภาพ 1 กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (บุษกร เสนากุล, 2563)

จากหนังสือสรุปบทเรียนการดำเนินโครงการสอนนอกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ปีที่ 3 (บุษกร เสนากุล, 2563) ได้นำเสนอว่า สติ (Mindfulness) เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกผู้ทำทันตนเอง รู้จักตัวเองเพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เช่น การรู้ว่ากำลังนั่งอยู่ การกลับมารับรู้ลมหายใจ ฯลฯ การเรียนรู้เกิดจากการเอาใจเข้าไปสัมผัสประสบการณ์นั้นด้วยตนเอง เรียนรู้เพื่อกลับมารับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ และเมื่อเกิดความตระหนักรู้ในตนเองก็จะเริ่มแผ่ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จนเกิดการตระหนักรู้ในผู้อื่นและสิ่งอื่น ๆ (Other awareness) ได้ในที่สุด

การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นตัวตั้ง มีการออกแบบฐานการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกันด้วยกิจกรรมการเรียนรู้หลากหลายรูปแบบที่นำไปสู่เนื้อหาสาระที่เกี่ยวข้องกัน เพื่อให้ผู้เรียนรู้สามารถนำประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนต่อไป

1.3.3 นิเวศน์จิตตปัญญา

บทความวิจัยเรื่อง "นิเวศจิตตปัญญาศึกษา: ประสบการณ์เรียนรู้มิติภายในจากธรรมชาติ" (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2563) ได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับนิเวศจิตตปัญญา ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัย ดัดแปลงมาจากกิจกรรมการเรียนรู้ธรรมชาติผ่านประสบการณ์ตรงที่ได้รับการยอมรับระดับโลก สร้างสรรค์โดยโจเซฟ คอร์เนล (Joseph Cornell) กิจกรรมของนักนิเวศวิทยาเชิงลึกที่ชื่อว่า แดเนียล เฮน

นิง (Daniel Henning) และเทคนิคการภาวนาบนผืนโลกของสตีเฟน ฮาร์ดดิง (Stephen Harding) อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยซูเมกเกอร์ ผสมผสานกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา และการภาวนาแบบพุทธ ร้อยเรียงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ประยุกต์มาแล้วให้เป็นกระบวนการเรียนรู้ใหม่ออกมาเป็นหลักสูตรที่เรียกว่า Nature Connection

นิเวศจิตตปัญญาศึกษา (Nature Connection) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาผ่านธรรมชาติ เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตตปัญญาเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ทางธรรมชาติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ สร้างความเชื่อมโยงให้กับตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ จุดแตกต่างสำคัญของนิเวศจิตตปัญญาและนิเวศวิทยา คือ นิเวศจิตตปัญญาจะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนกลับเข้ามาตระหนักรู้ภายในตัวเอง เป็นการเรียนรู้แบบอัตวิสัย (Subjective study) หรือ เป็นการเรียนรู้เชิงจิตวิญญาณ ในขณะที่นิเวศวิทยามุ่งเน้นการเรียนรู้ระบบนิเวศ และธรรมชาตินอกตัวมากกว่าตนเอง เป็นการเรียนรู้แบบภววิสัย (Objective study) หรือเป็นการเรียนรู้เชิงธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

กระบวนการเรียนรู้นิเวศจิตตปัญญานี้ได้ผ่านการพัฒนามากกว่า 4 ปี และได้จัดการอบรมให้กับผู้คนในวงกว้างไม่น้อยกว่า 200 ชีวิต ประกอบด้วยอาจารย์มหาวิทยาลัย ผู้บริหารองค์กร ครูอาชีวศึกษา ครูส.พ.ฐ และนักศึกษาจิตตปัญญา จากการวิจัยประสบการณ์การเรียนรู้มิติภายในจากธรรมชาติ พบว่าสามารถสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่ลุ่มลึกให้กับมนุษย์ได้ เป็นการพัฒนาจิตใจได้เป็นอย่างดี การฝึกฝนการเชื่อมโยงกับธรรมชาติจะทำให้จิตใจอ่อนโยน เป็นการบ่มเพาะความรัก ความเมตตาให้เบ่งบานพร้อมๆกับเปิดพื้นที่ของศักยภาพภายในจิตใจให้เผยตัวออกมา เป็นความเข้าใจใหม่ ๆ เป็นญาณทัศนะหรือเป็นปัญญา

ทั้งนี้ นิเวศจิตตปัญญาจะถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่สำคัญในงานวิจัยนี้ เพื่อให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีช่วงเวลาพักจากภารกิจประจำวันอันแสนวุ่นวาย มีเวลาใคร่ครวญอย่างสงบในธรรมชาติ เปิดประสาทสัมผัสที่ลึกลับ และฝึกฝนการเรียนรู้ที่มากกว่าการใช้ความคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผล แต่เป็นการอยู่ในปัจจุบันขณะและใช้ใจสัมผัสประสบการณ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ เกิดการค้นพบความหมายใหม่ของธรรมชาติและปัญญาที่จะช่วยคลี่คลายเรื่องราวภายในตนเอง ทำให้อาจารย์ได้ฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจให้สดชื่นมีพลัง แล้วเมื่ออาจารย์ต้องกลับไปสู่ชั้นเรียน พวกเขาจะสามารถรับรู้ผู้คนและเรื่องราวที่อยู่ตรงหน้าด้วยใจที่ไม่ตัดสิน สร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่ลึกลับ รวมทั้งนำพานักศึกษาในการเปิดประสาทสัมผัสรับรู้เรื่องที่ต้องการศึกษา ไม่ว่าจะป็นวัตถุ ผู้คน ชุมชน แล้วเรียนรู้มันด้วยใจอย่างมีความหมาย ควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้ทางวิชาการได้

1.3.4 การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ได้รับการพัฒนาขึ้นโดยเมซีโรว์ ศาสตราจารย์ด้านการศึกษาระดับปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ในสหรัฐอเมริกา ในปีค.ศ.1975 เพื่อปรับปรุงการศึกษาผู้ใหญ่เพื่อนำไปสู่กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ลึกซึ้งซึ่งมากกว่าการให้ความสำคัญแต่เฉพาะตัวเนื้อหาแบบเดิมๆ ความหมายของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) คือ กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ซึ่งได้แก่ มุมมองในการให้ความหมายแบบแผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อ หรือชุดข้อสรุปในใจที่เราใช้กันอยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว อาทิเช่น อุดมการณ์ทางการเมือง มาตรฐานทางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อทางศาสนา นิสัยใจคอ ความใฝ่ฝัน ธรรมเนียม เป็นต้น โดยผ่านการใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Self-reflection) และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันซึ่งเปรียบเทียบตามบริบทและประสบการณ์เดิมที่ตนมีและประสบการณ์ใหม่ที่รับเข้ามา (Discourse/Dialogue Interaction) นำไปสู่ความเข้าใจตนเอง เกิดเป็นความเชื่อมั่น เกิดความมั่นคงภายในอย่างเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต (Mezirow,1991)

ทั้งนี้ งานวิจัยด้านการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงมีพัฒนาการมากขึ้นในระยะหลัง โดยนอกเหนือจากการสะท้อนคิดเชิงตรรกะที่อาศัยการทำงานของฐานคิด (head based) แล้ว ยังมีกระบวนการทำงานในระดับจิตวิญญาณ ซึ่งอาศัยการเรียนรู้ที่ไมใช่เพียงฐานคิดเท่านั้น (beyond rational) ตัวอย่างเช่น แนวคิดของ Dirkx (1998), Cranton (2006), Merriam & Bierema (2013) ซึ่งได้ผสมผสานการฝึกสติและการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ ความรู้สึก จินตนาการ และญาณทัศนะ ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ศิลปะ เสียงเพลง เรื่องเล่า ฯลฯ ควบคู่ไปกับสุนทรียสนทนา และการสร้างพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกปลอดภัย และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง

การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงในลักษณะดังกล่าวเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการดำเนินโครงการสอนนอกกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน (บุษกร เสนากุล, 2563) กล่าวคือ การทำความเข้าใจจักและเข้าใจตัวเอง การกลับมาตรวจสอบทบทวนตัวเอง รู้ว่าตัวเองว่ามีที่มาที่ไปเป็นอย่างไร มีเป้าหมายในชีวิตและในการทำงานสอนเป็นอย่างไร อะไรคือสิ่งที่ครูให้คุณค่า เป็นการเรียนรู้ที่ยอมรับความรู้ความจริงแบบอัตวิสัยให้อ่านแก่ผู้เข้าร่วมในการทำทำความเข้าใจตนเอง ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ความต้องการ และความรู้สึก ซึ่งเป็นเบื้องหลังของการแสดงออก และเป็นที่มาของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีวิธีการเรียนรู้ที่สำคัญ ได้แก่ การตั้งคำถาม การนึกถึงเรื่องราวต่างๆ ในอดีต การเขียนบันทึก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน การสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าเผชิญความจริงในตนเอง และนำสิ่งที่

เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างมุ่งมั่นและต่อเนื่อง ซึ่งจากการสรุปทเรียนการดำเนินงาน พบว่าอาจารย์ได้เข้าใจตนเองมากขึ้น มีกำลังใจและความชัดเจนในทิศทางการทำงานของตนเองยิ่งขึ้น

1.3.5 กระบวนการกลุ่ม

กระบวนการกลุ่ม (Group Process) เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct-experience) กับอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน ให้ได้เกิดการใคร่ครวญ เรียนรู้สิ่งที่เหมือนและต่างในตัวเองและผู้อื่น การได้สะท้อนตัวเอง (Self – reflection) ท่ามกลางบรรยากาศการรับฟัง เรียนรู้ร่วมกันไม่ตัดสินหรือวิพากษ์ จะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับกำลังใจ สัมผัสถึงพลังความรักความเมตตา และศักยภาพทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดการยอมรับได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นธรรมชาติ (บุษกร เสนากุล, 2563)

กระบวนการกลุ่มเป็นวิทยาการที่ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนเพื่อนำความรู้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของคน ซึ่งจะนำไปสู่การเสริมสร้างความสัมพันธ์และการพัฒนาการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพ แนวคิดพื้นฐานของกระบวนการกลุ่มคือ แนวคิดในทฤษฎีภาคสนามของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) ที่กล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้ 1) พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม 2) โครงสร้างของกลุ่มจะเกิดจากการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะแตกต่างกัน และจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะของสมาชิกกลุ่ม 3) การรวมกลุ่มจะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ในด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด และ 4) สมาชิกกลุ่มจะมีการปรับตัวเข้าหากันและจะพยายามช่วยกันทำงานโดยอาศัยความสามารถของแต่ละบุคคลซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานลุล่วงไปได้ตามเป้าหมายของกลุ่ม การนำแนวคิดกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดการเรียนรู้จึงให้ความสำคัญกับผู้เข้าร่วม โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมมากที่สุด และกลุ่มจะเป็นแหล่งความรู้สำคัญ ที่จะฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความใจและสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ กระบวนการต่าง ๆ จะเป็นเครื่องมือช่วยให้ผู้เข้าร่วมค้นพบและสร้างสรรค์ความรู้ด้วยตัวเอง (สุคนธ์ สินธพานนท์ และคณะ, 2545)

ทั้งนี้ บรรยากาศของความรักความเมตตาในกระบวนการกลุ่มเป็นปัจจัยที่สำคัญ ทั้งที่แสดงออกด้วยวาจา ท่าที การสัมผัส ความรู้สึกที่สื่อออกมาจากความจริงใจ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) สามารถช่วยให้ผู้เข้าร่วมกล้าเผชิญกับความเป็นจริงในตนเองบางแง่มุมที่เคยพยายามหลีกเลี่ยง ทำให้ได้นำเรื่องราวนั้นมาพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจและเติบโตจากแง่มุมนั้น การทำงานร่วมกันเพื่อพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และเรียนรู้ความแตกต่าง การเรียนรู้ความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่นในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ก็จะทำให้ลดความเห็นแก่ตัว และเกิดจิตสาธารณะ การช่วยเหลือสนับสนุน ให้กำลังใจ และให้อภัยกัน รวมถึงการให้ความไม่รู้อิโหน่อิเหน่ที่ยืน

กล่าวคือ ผู้เรียนสามารถบอกได้ว่าตนเองไม่รู้ได้ โดยไม่ต้องกลัวการตัดสิน และทำให้เขาเปิดใจเรียนรู้จากประสบการณ์ใหม่ มากกว่าที่จะด่วนสรุปให้คำตอบ (ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสขุ, 2552; สมสิทธิ์ อัสตรนินี, เพริศพรรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2557) ซึ่งผลจากการใช้กระบวนการกลุ่มกับการดำเนินโครงการที่ผ่านมา พบว่า อาจารย์ผู้เข้าร่วมรู้สึกถึงมิตรภาพ เกิดความผ่อนคลาย ได้ระบายความในใจ ได้ให้และรับความเห็นอกเห็นใจจากกันและกัน รวมทั้งมองเห็นความเข้มแข็งและคุณค่าของสิ่งที่แต่ละคนทำเกิดแรงบันดาลใจจากเพื่อนร่วมวิชาชีพ

โดยสรุป เครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง มีดังนี้

1) แนวคิดกล้าที่จะสอนของพาร์คเกอร์ เจ พาล์มเมอร์

แนวคิดที่ถือว่าหัวใจของการศึกษาอยู่ที่อัตลักษณ์และความซื่อตรงของคนเป็นครู ครูจึงควรกลับมาเชื่อมโยงกับตัวตนที่แท้ เริ่มต้นจากการกลับมาสำรวจพื้นที่ภายในใจตนเอง เพื่อปลุกจิตวิญญาณความเป็นครูที่มีความรักความปรารถนาดีต่อศิษย์ เท่าทันวัฒนธรรมแห่งความกลัวในระบบการศึกษา และสร้างการเรียนรู้ใหม่ ที่ซึ่งวิชาเป็นศูนย์กลางอันรายล้อมด้วยครูและนักเรียนผู้พร้อมแสวงหาในวิชาความรู้

2) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นตัวตั้ง

สติเป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกู้เท่าทันตนเอง รู้จักตัวเองเพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ซึ่งจะเริ่มแผ่ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จนเกิดการตระหนักรู้ในผู้อื่นและสิ่งอื่น ๆ (Other awareness) ได้ในที่สุด

3) นิเวศน์จิตตปัญญา

การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาผ่านธรรมชาติ เป็นการผสมผสานแนวคิดจิตตปัญญาเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ทางธรรมชาติ มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนามิติภายในของมนุษย์ สร้างความเชื่อมโยงให้กับตัวเอง ผู้อื่น และธรรมชาติ

4) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

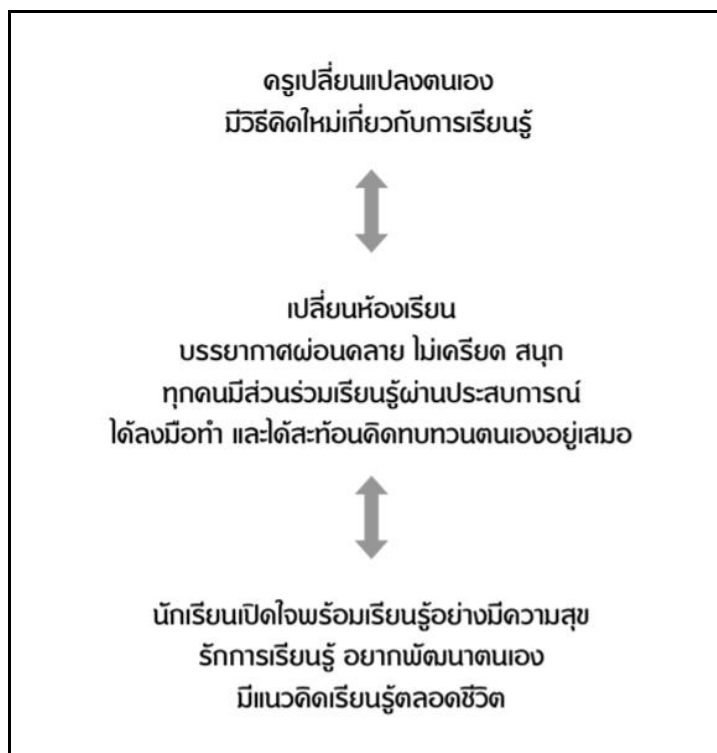
การกลับมาตรวจสอบทบทวนตัวเอง ได้แก่ ความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ ความต้องการ และความรู้สึก ซึ่งเป็นเบื้องหลังของการแสดงออก และเป็นที่มาของสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต การสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าเผชิญความจริงในตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักและเข้าใจตนเอง ขยายมุมมองความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างมุ่งมั่นและต่อเนื่อง

5) กระบวนการกลุ่ม

การเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมได้มีประสบการณ์ตรง (Direct-experience) กับอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคน และสะท้อนตัวเอง (Self – reflection) ท่ามกลางบรรยากาศการรับฟัง เรียนรู้ร่วมกันไม่ตัดสินหรือวิพากษ์ จะทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับกำลังใจ สัมผัสถึงพลังความรักความเมตตา และศักยภาพทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น จนเกิดการยอมรับได้อย่างเป็นธรรมชาติและเป็นธรรมชาติ

1.4 เป้าหมายการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

จากเครื่องมือที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผลลัพธ์ที่คาดหวังคือ อาจารย์ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พัฒนาความรู้ทัศนคติและทักษะของอาจารย์ในการเข้าถึงหัวใจของการสอน ผ่านการตระหนักรู้ถึงความเป็นตัวของตัวเอง การมีสติและความเห็นอกเห็นใจ การสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดจริงใจ ใส่ใจและรับฟังความรู้สึกของนักศึกษา เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการสะท้อนบทเรียน ทำให้บรรยากาศการเรียนมีความสุข นักศึกษามีสมาธิและมีความกระตือรือร้น เกิดแรงบันดาลใจและทักษะในการดำเนินชีวิต ซึ่งสรุปเป็นเส้นทางสู่ห้องเรียนแห่งความสุขได้ดังภาพ 2



ภาพ 2 เส้นทางสู่ห้องเรียนแห่งความสุข (บุษกร เสนากุล, 2563)

จะเห็นได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ออกแบบมาเพื่อสนับสนุนให้อาจารย์เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง โดยเปลี่ยนความคิดและวิธีการจัดการเรียนการสอนที่หลุดพ้นจากรูปวิธีการเรียนการสอนแบบเดิมที่มุ่งเน้นป้อนความรู้อย่างเดียว มาเป็นการเรียนการสอนที่ผสมผสานนำกระบวนการจิตตปัญญาไปประยุกต์ใช้พัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงวิธีคิดหรือพฤติกรรมของผู้เรียน

ทั้งนี้ กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาอาจารย์ในโครงการนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาได้ตามความถนัดและความสนใจ ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์ที่ต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ช่วยให้อาจารย์แต่ละคนกล้าและเชื่อมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง กล้าทดลองสิ่งใหม่ ๆ พร้อมทั้งจะเรียนรู้ไปพร้อมกับนักศึกษา ทำให้บรรยากาศการเรียนมีชีวิตชีวา เป็นห้องเรียนที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึนึกคิด มุมมอง ทักษะคิดของอาจารย์และนักศึกษาที่มีต่อประสบการณ์การเรียนรู้ตามเนื้อหาในหลักสูตร เคารพเชื่อมั่นในคุณค่าศักดิ์ศรีและศักยภาพของความเป็นมนุษย์

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการ

2.1 ความหมายของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ในปัจจุบันนี้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาในชุมชน สถานศึกษา สถาบันหรือองค์กรต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐและเอกชนของประเทศไทยมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นการวิจัยระหว่างการปฏิบัติงานเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานกำลังเผชิญอยู่ โดยเป็นกระบวนการศึกษาสภาพหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงของสถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและพัฒนาปรับปรุงคุณภาพของการปฏิบัติงาน หรือแก้ไขปัญหาได้อย่างทันต่อเหตุการณ์ รวมทั้งกลมกลืนกับบริบทขององค์กรหรือชุมชนนั้น (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) การวิจัยเชิงปฏิบัติการมีความแตกต่างไปจากการแก้ปัญหาประจำวัน เพราะมีการใช้วิธีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ มีการศึกษาปัญหาอย่างเป็นระบบและมีหลักทฤษฎี โดยมุ่งเน้นให้เกิดความร่วมมือระหว่างนักวิจัยกับผู้รับบริการในการที่จะทำให้คนเห็นปัญหาร่วมกัน วางเป้าหมายในการแก้ปัญหาไปด้วยกัน และเรียนรู้ร่วมกันในกระบวนการวิจัย เพื่อให้การวิจัยแก้ไขปัญหาของบุคคลและสังคมไปพร้อม ๆ กัน ในทิศทางที่เป็นความต้องการร่วมของกลุ่ม (Thomas, Jim and Rafael, 1986; นางพรรณ พิริยานุพงศ์, 2546)

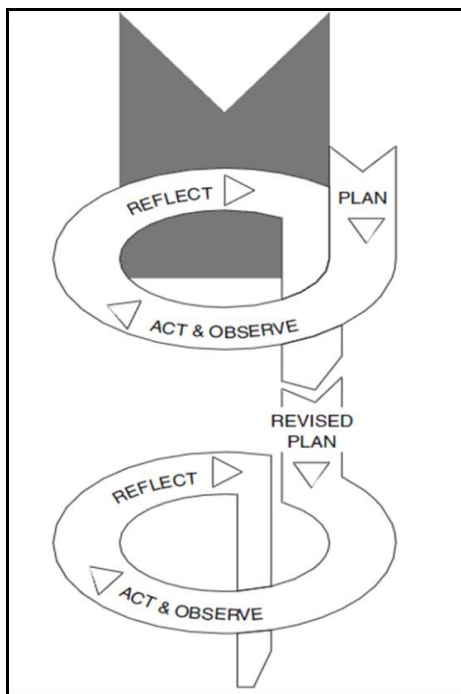
วิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เริ่มต้นที่ขั้นตอนการวางแผน (planning) การปฏิบัติ (action) การสังเกต (observing) และการสะท้อนกลับ (reflecting) เป็นการทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-Reflecting) ซึ่งต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมใน

กระบวนการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น (Kemmis & McTaggart, 1988) ในแง่ของการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัยจะพัฒนาความเข้าใจ ผ่านการสะท้อนผลการปฏิบัติจากการเรียนรู้ของตนเอง (Self-Reflection) และสะท้อนการเรียนรู้ของกลุ่ม (Group Reflection) ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์นั้น ๆ

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการเป็นกระบวนการแสวงหาความรู้ใหม่ เพื่อเกิดความเข้าใจสภาพการณ์เฉพาะที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติงาน นำไปสู่การแก้ไขมีการปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีโดยมีผู้วิจัยคือ ผู้ปฏิบัติจริงหรือมีส่วนเกี่ยวข้องกับสภาพการณ์นั้น คนใดคนหนึ่ง หรือร่วมกันก็ได้ กระบวนการทั้งหมดใช้วิธีการที่น่าเชื่อถือและมีลักษณะการดำเนินการเป็นวงจรต่อเนื่องกันประกอบด้วย การวางแผน (plan) การปฏิบัติ (action) การสังเกต (observation) และการสะท้อนกลับ (reflection)

2.2 กระบวนการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

เนื่องจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการพัฒนามาจากฐานคติความเชื่อที่มุ่งเน้นบูรณาการเชื่อมโยงความรู้ หรือทฤษฎีเชิงปฏิบัติการที่ได้จากการทำวิจัยกับการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นจริง ๆ ในสนามหรือสถานที่ปฏิบัติงานผสมผสานเข้าด้วยกัน โดยอาศัยการสะท้อนความคิดใคร่ครวญไปมาในเชิงวิพากษ์ผลการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำไปตามแผนการที่วางไว้ว่า สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จหรือไม่ อย่างไรก็ตามทั้งมีปัจจัยเกื้อหนุนและขัดขวางความสำเร็จในการแก้ปัญหาอะไรบ้าง และจะต้องดำเนินการอย่างไร จึงจะทำให้เข้าสู่สภาวะการณ์ที่นำความสำเร็จนั้นมา ดังนั้น กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยที่มีลักษณะเป็นเกลียวเวียนหรือวงจรต่อเนื่องกันไป (spiral of steps) โดยกระบวนการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart, 1990) ประกอบด้วย กิจกรรมการวิจัยดังที่แสดงรายละเอียดตามภาพ



ภาพ 3 วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1990)

กิจกรรมการวิจัยหลักแต่ละขั้นตอนมี รายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ขั้นวางแผน (Plan) เป็นการกำหนดแนวทางปฏิบัติการไว้ก่อนล่วงหน้า โดยอาศัยการคาดคะเนแนวโน้มของผลลัพธ์ที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ประกอบกับการระลึกถึงเหตุการณ์หรือเรื่องราวในอดีตที่เกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขตามประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมของผู้วางแผน ภายใต้การไตร่ตรองถึงปัจจัยสนับสนุนขัดขวางความสำเร็จในการแก้ไข ปัญหาการต่อต้าน รวมทั้งสถานการณ์ เงื่อนไขอื่น ๆ ที่แวดล้อมปัญหาอยู่ในเวลานั้น โดยทั่วไป การวางแผนจะต้องคำนึงถึงความยืดหยุ่น เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอนาคต

2. ขั้นปฏิบัติและสังเกตการณ์ (Act & Observe) การปฏิบัติเป็นการลงมือดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้อย่างระมัดระวังและควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามที่ระบุไว้ในแผน ซึ่งระหว่างการปฏิบัติควรมีการสังเกตการณ์ หรือการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานที่ได้ลงมือกระทำลงไป เพื่อให้สามารถปรับปรุงการปฏิบัติให้เป็นไปตามเงื่อนไขและข้อจำกัดของสถานการณ์เวลานั้นได้ นอกจากนี้ การสังเกตการณ์ยังรวมถึงการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยสนับสนุนและปัจจัยอุปสรรคการดำเนินงาน ตลอดจนประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติการตามแผนว่ามีสภาพหรือลักษณะเป็นอย่างไร การสังเกตการณ์ที่ดีจะต้องมีการวางแผนไว้ก่อนล่วงหน้าอย่างคร่าวๆ

โดยจะต้องมีขอบเขตไม่แคบหรือจำกัดจนเกินไป เพื่อจะได้เป็นแนวทางสำหรับการสะท้อนกลับ กระบวนการและผลการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้นตามมา

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

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

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อริสา สุมามาลย์ และชรินทร์ เสถียร (2564). ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง **"การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครู ด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูและการเรียนการสอน "** โดยงานวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากระบวนการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครู ด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูและการเรียนการสอน โดยมี 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) **ขั้นวางแผน (Plan)** 2) **ขั้นปฏิบัติและสังเกตการณ์ (Act & Observe)** และ 3) **ขั้นสะท้อนผล (Reflect)** รวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนมิถุนายน-กันยายน 2563 กลุ่มเป้าหมาย คือ ครูตั้งแต่ระดับชั้นปฐมวัย ประถมศึกษาและมัธยมศึกษา จากโรงเรียนในพื้นที่อำเภอตะพานหิน หรืออำเภอใกล้เคียง จังหวัดพิจิตร ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นครูที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการหยั่งรากจิตตปัญญาศึกษาสู่สังคมแห่งความสุขปีที่ 4 โดยศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกภาคสนาม แบบสังเกตการณ์การสอน แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน แบบประเมินตนเอง และประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์เชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ และค่าเฉลี่ย

ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครูด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูและการเรียนการสอน ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน และใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 15 สัปดาห์ มีขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมความพร้อมของครู 2) การเสริมสร้างจิตวิญญาณความเป็นครู 3) การเพิ่มทักษะและความเข้าใจในการจัดการเรียน การสอน 4) การวางแผนพัฒนาการเรียนการสอน 5) การติดตามผลการนำไปใช้ และ 6) การสรุปบทเรียนการดำเนินงาน ทั้งนี้ พบว่าครูได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงภายในใจ ได้แก่ การรู้และใช้ธรรมชาติของตัวเองในการสอน การมีสติรู้ตัว การใส่ใจนักเรียนทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน อันส่งผลต่อท่าทีในการสอนและการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย

แก้วจิต มากปาน วิไลวรรณ วัฒนานนท์ และทิพวรรณ กรงทอง (2555). ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี ขอนแก่น” โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา กลุ่มเป้าหมายคืออาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 40 ราย ดำเนินการวิจัยเป็น 2 วงจร วงจรที่ 1 เตรียมความพร้อมของกลุ่มเป้าหมายโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ การใช้สุนทรียสนทนาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา การเขียนแนวทางการพัฒนาตนเอง เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา วงจรที่ 2 นำ แนวทางการพัฒนาตนเองฯ ซึ่งใช้กระบวนการสุนทรียสนทนาเป็นหลักมาจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับกลุ่มเป้าหมาย การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติร้อยละ เชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัย กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจแนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตปัญญาศึกษา โดยใช้สุนทรียสนทนาอยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 77) ความพึงพอใจในภาพรวมต่อการนำแนวทางการพัฒนาตนเองฯ มาใช้อยู่ในระดับมาก (ร้อยละ 78) กลุ่มเป้าหมายสะท้อนว่าได้เรียนรู้ตนเองจากภายในโดยใช้กิจกรรมสุนทรียสนทนาได้ฟังและคิดอย่างใคร่ครวญสามารถสะท้อนตนเองและผู้อื่นอย่างกัลยาณมิตร สามารถประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาได้

ศิริภาณี อิ่มน้ำขาว และคณะ (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 : กรณีศึกษาหอผู้ป่วยหนักโรงพยาบาลโยธธอร์” โดยเป็นการวิจัยเชิงทดลอง (one- group pretest-posttest group design) เพื่อศึกษาผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคามจำนวน 7 คนในหอผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรมและอายุรกรรมโรงพยาบาลโยธธอร์เครื่องมือที่ใช้จำนวน 6 ชุดคือ คู่มือการจัดการเรียนรู้ สมุดบันทึกการ

เรียนรู้ประจำวัน และแบบบันทึกการเล่าเรื่องราว แบบบันทึกการสังเกตการปฏิบัติการพยาบาลแบบองค์รวมแบบสัมภาษณ์ Focus Group แบบสัมภาษณ์ผู้เรียนและสมาชิก แบบประเมินตนเองก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมโดยมี Cronbach's alpha เท่ากับ 0.82 และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียนในการเข้าร่วมกระบวนการจิตตปัญญา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการบูรณาการในการฝึกภาคปฏิบัติต้องเน้นความเข้าใจถึงแก่นแท้ของแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เข้าใจผู้ป่วย เรียนรู้ด้วยตัวเอง มีสติสอดแทรกให้เป็นเรื่องงานประจำ และการติดตามประเมินผลต้องครอบคลุมผู้เกี่ยวข้องทุกด้าน ผลการบูรณาการกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการฝึกภาคปฏิบัติกิจกรรมตามแนวคิดจิตตปัญญาช่วยลดความวิตกกังวลลดความเครียดของนักศึกษา การได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองช่วยให้เกิดการระบายความคับข้องใจและความรู้สึก รู้จักวิเคราะห์ปัญหาของตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น รู้สึกไว้วางใจอาจารย์นิเทศ เกิดความรู้สึกร่วมกัน คิดและมองด้านบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและพร้อมสำหรับการมุ่งมั่นในการฝึกภาคปฏิบัติ ค่าเฉลี่ยการประเมินตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นร้อยละ 100 ($X=4.17$) ค่าเฉลี่ยผลการประเมินนักศึกษาด้านการปฏิบัติงานแบบองค์รวมของอาจารย์นิเทศก์และพยาบาลที่เลี้ยงอยู่ในระดับมาก ความพึงพอใจของผู้เรียนต่อการบูรณาการอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ข้อเสนอแนะคือแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสามารถนำไปใช้ได้จริงช่วยพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์และความสามารถในการปฏิบัติการพยาบาลได้ แม้ว่าการศึกษานี้กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย แต่สามารถนำไปเป็นแนวทางให้ผู้สนใจได้นำวิธีการจิตตปัญญาศึกษาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะหรือในรายวิชาอื่นที่คล้ายคลึงกัน ผู้เรียนเห็นว่าควรบูรณาการในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรายวิชาอื่น ๆ และติดตามประเมินอย่างต่อเนื่อง

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เลือกหยิบยกมา 3 เรื่องนี้ สรุปได้ว่าจิตตปัญญาศึกษาสามารถพัฒนาคุณลักษณะภายในของอาจารย์ เช่น การรู้จักและใช้ธรรมชาติของตนเองในการสอน การมีสติรู้ตัว การใส่ใจรับฟังผู้เรียน การสะท้อนตนเองและผู้อื่นอย่างกัลยาณมิตร ฯลฯ อันส่งผลต่อท่าทีในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้แก่ การสอน การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย การเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงมีตัวอย่างการบูรณาการกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาในการฝึกภาคปฏิบัติของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งที่กล่าวมาล้วนเป็นทิศทางของการพัฒนาคุณค่าความเป็นมนุษย์ในการให้บริการพยาบาลทั้งของอาจารย์ นักศึกษา และผู้รับบริการที่ควรจะมีการศึกษาเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป

4.กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา 2) เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน

สาเหตุที่เลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เนื่องจากเป็นการวิจัยระหว่างการทำงานเพื่อแก้ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานกำลังเผชิญอยู่ โดยเป็นกระบวนการศึกษาสภาพหรือสถานการณ์ที่เป็นจริงของสถานศึกษาเพื่อทำความเข้าใจและพัฒนาปรับปรุงคุณภาพของการทำงาน หรือแก้ไขปัญหาได้อย่างทันต่อเหตุการณ์ รวมทั้งกลมกลืนกับบริบทขององค์กรหรือชุมชนนั้น (องอาจ นัยพัฒน์, 2548) ซึ่งจะเอื้อให้อาจารย์พัฒนาความสามารถในการแก้ไขปัญหาในการจัดการเรียนการสอนในบริบทที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ (Zeichner, 1994) นอกจากนี้ ใช้หลักการดั้งเดิมของงาน Action Research (Lewin, 1948) ที่ให้คุณค่ากับการปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมด้วยความเคารพว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเองก็มีองค์ความรู้ที่อยู่ในตนเองเช่นกัน โดยที่ผู้วิจัยไม่ได้เป็นผู้ที่มีองค์ความรู้มากกว่าแต่อย่างใด การดำเนินงานวิจัยจึงเป็นการประกอบสร้างองค์ความรู้ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นการทำวิจัยตามแนวทางของ second person action research (Reason & Bradbury, 2008) การดำเนินงานวิจัยเช่นนี้ ผู้วิจัยใช้ฐานคิดในการมองโลกแบบ social constructionism และมีจุดยืนในการทำงานวิจัยร่วมกับผู้เข้าร่วมมิใช่การทำวิจัยผู้เข้าร่วม (*engage with people, rather than on people*) (Gergen, 1982; Gergen & Gergen, 2008)

วิธีการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ มี 3 ขั้นตอน คือ การวางแผน (plan) การปฏิบัติและการสังเกต (Act & Observe) และการสะท้อนผล (Reflect) เป็นการทำงานที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานของตนเองที่เป็นวงจรแบบขดลวด (Spiral of Self-Reflecting) ซึ่งต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ มีวงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 2 วงจรซ้อนกัน กล่าวคือ วงจรที่ 1 เป็นการดำเนินงานของผู้วิจัยที่จะจัดกระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา ผ่านการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้อาจารย์ และการติดตามสนับสนุนให้อาจารย์นำความรู้ไปพัฒนาการจัดการเรียนการสอน และวงจรที่ 2 เป็นการดำเนินงานของอาจารย์ที่จะพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนของตนเอง ซึ่งอาจารย์จะได้พัฒนาความเข้าใจ ผ่านการสะท้อนผลการปฏิบัติของตนเองว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้สำเร็จหรือไม่ อย่างไร และต้องดำเนินการอย่างไรให้เกิดความสำเร็จ รายละเอียดของวิธีดำเนินการวิจัย มีดังนี้

1. ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Plan) มีรายละเอียด ดังนี้

1. การทบทวนวรรณกรรม จากนั้น พัฒนาโครงร่างวิจัย และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหิดล (MUCIRB)
3. ประชาสัมพันธ์รับสมัครอาจารย์ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ในพื้นที่กลุ่มเป้าหมาย 4 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบเชียงใหม่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบนครศรีธรรมราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบตรัง วิธีการคือคณะผู้วิจัยจะแนะนำวัตถุประสงค์และแผนการดำเนินกิจกรรมไปนำเสนอต่อผู้บริหารสถานศึกษา และอาจารย์ถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม จากนั้น อาจารย์สามารถสมัครเข้าร่วมโครงการที่วิทยาลัยต้นสังกัด รับสมัครจำนวนแห่งละ 20 คน รวมเป็น 80 คน
4. เมื่อได้รายชื่ออาจารย์ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งมีลักษณะตรงกับเกณฑ์การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะติดต่อผู้เข้าร่วมเพื่อชี้แจงข้อมูลของการดำเนินงานวิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และการดำเนินงานของกิจกรรม รวมทั้งแผนงานในการดำเนินงานวิจัย ทั้งโดยวาจาและด้วยเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย รวมถึงการขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นทางการ

ขั้นตอนที่ 2 การปฏิบัติและการสังเกต (Act & Observe)

เป็นการดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการสอนนอกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ซึ่งในขั้นตอนการปฏิบัติและสังเกตนี้ แบ่งเป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ 4 ครั้ง ดังนี้

ตาราง 1 การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในโครงการ

ครั้งที่	สถานที่จัด	รายละเอียดกิจกรรม
1	วิทยาลัยพยาบาล ต้นสังกัด	<u>การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น Self Awareness & Other Awareness (3 วัน)</u> <ul style="list-style-type: none"> - การตระหนักรู้ภายในตน - การรู้จักตนเอง - การจัดการอารมณ์ หรือ อีคิว - ความเข้าใจพื้นฐานการพัฒนามิติภายในของมนุษย์ - ความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง
2	แหล่งศึกษา ธรรมชาติในจังหวัด ที่วิทยาลัยนั้น ๆ ตั้งอยู่	<u>การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ Nature Connection (2 วัน)</u> กิจกรรมท่ามกลางธรรมชาติเพื่อเกิดประสบการณ์การเรียนรู้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงจากธรรมชาติ ประกอบด้วยหัวข้อต่างๆ ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - Nature Connection - การสร้างความสงบนิ่งภายใน - ทักษะการสร้างปัญญาภายใน - การเฝ้าสังเกตความจริงของสรรพสิ่ง
3	วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสัน สังกัด	<u>การสอนนอกรอบ (3 วัน)</u> <ul style="list-style-type: none"> - ความเข้าใจแนวคิด "กล้าที่จะสอน" ของ Parker Palmer - ปลุกพลังและจิตวิญญาณความเป็นอาจารย์ภายในตน - ค้นหาแบบแผนหรือกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะนำไปใช้ใน อนาคต
4	วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนีสัน สังกัด	<u>การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง (2 วัน)</u> <ul style="list-style-type: none"> - แบ่งปันองค์ความรู้ที่อาจารย์ผู้เข้าร่วมได้นำไปใช้ในวิทยาลัยหรือ ห้องเรียนของตน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อให้เกิดชุมชนแห่ง การเรียนรู้ในวิทยาลัยแต่ละแห่ง

การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ (Act) ทำควบคู่ไปกับการสังเกตผล (Observe) โดยก่อนเริ่มการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 ให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินตนเอง (Pre-test) และระหว่างการจัดอบรมมีการเก็บข้อมูลโดยการจดบันทึกภาคสนาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การทบทวนหลังการปฏิบัติงานของคณะผู้วิจัย และหลังจากการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 ให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมทำแบบประเมินตนเองอีกครั้ง (Post-test)

ช่วงเวลาที่จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง กำหนดไว้โดยคร่าว ดังนี้

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 Self Awareness & Other Awareness	ระหว่างมีนาคม-มิถุนายน 2564
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 Nature Connection	ระหว่างกรกฎาคม-สิงหาคม 2564
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 สอนนอกกรอบ	ระหว่างกันยายน-ตุลาคม 2564
การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 เปลี่ยนแปลงตนเอง	ระหว่างพฤศจิกายน-ธันวาคม 2564

ทั้งนี้ วันเวลาแล้วแต่ที่ตกลงตามความเหมาะสมกับวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่ง

ขั้นตอนที่ 3 การสะท้อนผล

เป็นการสรุปองค์ความรู้และนวัตกรรมการเรียนการสอนจากผู้เข้าร่วมโครงการโดยใช้การสัมภาษณ์กลุ่ม ซึ่งเป็นกิจกรรมช่วงสุดท้ายของการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 โดยเป็นการถอดบทเรียน ทั้งแง่ประโยชน์ที่อาจารย์ได้รับแนวทางการต่อยอดและพัฒนาเพื่อให้เกิดความยั่งยืน และข้อเสนอแนะต่อกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในงานวิจัย

2. ผู้เข้าร่วมในการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 อาจารย์ผู้เข้าร่วมการวิจัย

จากกลุ่มประชากร คือ อาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการสอนนอกกรอบ จำนวนทั้งหมด 80 คน มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

2.1.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ

เป็นผู้ตอบแบบประเมินตนเอง ซึ่งเป็นข้อคำถามประเมินผลการเรียนรู้ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการพัฒนาการเรียนการสอน มีเกณฑ์ในการคัดเลือกคือ เป็นผู้ที่ได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการของโครงการอย่างน้อย 65% ของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด (หรือได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อย 3 ครั้งจาก 4 ครั้ง)

2.1.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ

เป็นผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อสะท้อนผลการเรียนรู้ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการพัฒนาการเรียนการสอน ผู้วิจัยมีเป้าหมายที่จะคัดเลือกอาจารย์จำนวน 24 คน เป็น

จำนวน 1 ใน 3 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม และเป็นจำนวนมากเพียงพอที่จะทำให้ผู้วิจัยมองเห็นรูปแบบของประสบการณ์จนกระทั่งข้อมูลเกิดความอิ่มตัว (saturated) อันเป็นประเด็นสำคัญในการทำงานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเกณฑ์การคัดเลือก มีดังนี้

ก. เป็นอาจารย์ที่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดโครงการ

ข. เป็นอาจารย์ที่มีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ค. เป็นอาจารย์ที่ยินดีให้ข้อมูลแก่คณะผู้วิจัย

ทั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีหน้าที่ในการชี้แจงผู้เข้าร่วมอบรมที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัย โดยจะแจ้งให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งเรื่องระยะเวลา สถานที่ประเด็นที่ต้องการ ชักถามเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในงานวิจัย รวมถึงประโยชน์และความเสี่ยงที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับและการที่ผู้ร่วมวิจัยสามารถถอนตัวได้ทุกเมื่อหากไม่ยินดีร่วมวิจัยในภายหลัง

2.2 หัวหน้าโครงการวิจัยและผู้วิจัย (ต่อไปจะกล่าวด้วยคำว่า คณะผู้วิจัย) เป็นผู้รับหน้าที่เป็นวิทยากรในกิจกรรมทุกครั้ง รวมถึงเป็นผู้เก็บข้อมูลงานวิจัยจากผู้เข้าร่วมวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นเครื่องมือการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ มีทั้งหมด 4 เครื่องมือ ได้แก่

ก. แบบประเมินตนเอง ใช้สำหรับให้อาจารย์ประเมินตนเองหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินงานอบรม โดยมีคำถาม 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ เกี่ยวกับหน่วยงานที่สังกัด เพศ อายุ อายุการทำงาน (ตั้งแต่เริ่มเป็นอาจารย์) สาขาวิชาที่สอน วิชาที่สอน การอบรมเชิงปฏิบัติการที่ได้เข้าร่วม

ส่วนที่ 2 คือ ผลการเรียนรู้ เป็นคำถามจำนวน 13 ข้อ เกี่ยวกับผลการเรียนรู้ของอาจารย์ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและการพัฒนาการเรียนการสอน โดยให้อาจารย์ประเมินตนเองว่าท่านได้พัฒนาตนเองในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้นจากก่อนการเข้ารับการอบรมมากน้อยเพียงใด โดยเป็นการให้คะแนน 5 ระดับ แต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

1 = ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

2 = พัฒนาขึ้นเล็กน้อย (มีความเข้าใจ แต่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้)

3 = พัฒนาขึ้นปานกลาง (มีความเข้าใจ ได้เริ่มต้นนำไปใช้ แต่ยังไม่ได้มากเท่าที่ต้องการ)

4 = พัฒนาขึ้นมาก (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้บ่อย ๆ จนเกิดทักษะ)

5 = พัฒนาขึ้นมากที่สุด (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติของตนเอง รวมถึงอาจได้รับเสียงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของท่านจากผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง)

รายละเอียดสามารถอ่านเพิ่มเติมจากภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย แบบประเมินตนเอง

ข. แบบบันทึกภาคสนาม ใช้สำหรับการบันทึกการจذبบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง โดยประเด็นที่บันทึก ได้แก่

- 1) กิจกรรมที่ได้ดำเนินการ
- 2) ผลการเรียนรู้ของอาจารย์ จากคำตอบที่แสดงออกทั้งโดยการพูดและการเขียนระหว่างอบรม
- 3) ข้อสังเกตของคณะผู้วิจัยต่อการดำเนินการ

ค. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้สำหรับการสัมภาษณ์อาจารย์หลังจากการจذبบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 นาทีต่อคน โดยมีคำถาม คือ

- 1) อาจารย์เห็นการเปลี่ยนแปลงใดในตัวเองจากการเข้าร่วมโครงการบ้าง
- 2) ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- 3) อาจารย์วางแผนที่จะนำความเข้าใจจากการอบรมไปใช้ในชีวิตและในการสอนอย่างไร

ง. แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน (After Action Review: AAR) ใช้สำหรับคณะผู้วิจัยในการประชุมสรุปงานหลังจากการจذبบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง เพื่อบันทึกข้อสังเกตและบทเรียนในประเด็นดังนี้

- 1) ในภาพรวม กระบวนการในวันนี้ประสบผลสำเร็จตามที่วางวัตถุประสงค์ไว้หรือไม่ เพราะอะไร
- 2) มีประเด็นใดที่อาจารย์ต้องการให้ดูแล ติดตาม และจัดกระบวนการเรียนรู้เสริมในครั้งต่อไป
- 3) สิ่งใดที่ควรพัฒนาและปรับปรุง ให้กระบวนการครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- 4) ข้อสังเกต หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์คืออะไร

จ. ประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม เป็นการสรุปบทเรียนในโครงการหลังจากเสร็จสิ้นการดำเนินงานอบรม โดยมีประเด็นคำถาม ดังนี้

- 1) การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาจารย์คืออะไร ทั้งในด้านมุมมองต่อตัวเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มุมมองต่อชีวิตและการทำงานสอน
- 2) อาจารย์ได้สร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมการเรียนการสอนจากการเข้าร่วมโครงการนี้อย่างไรบ้าง
- 3) อาจารย์สามารถต่อยอดการพัฒนาด้วยตัวเอง หรือร่วมกับกลุ่มเพื่อนอาจารย์อย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดความยั่งยืนยิ่งขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในส่วนข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมินตนเอง ผู้วิจัยวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งข้อมูลที่ได้มารวบรวม มี 2 ส่วน คือ 1) กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา 2) ผลการเรียนรู้ของอาจารย์ ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการพัฒนาการจัดการเรียนการสอน ทั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยการบันทึกภาคสนาม การสัมภาษณ์ การทบทวนหลังการปฏิบัติงาน การสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อนำข้อมูลมาตรวจสอบแบบสามเส้า เพื่อให้เกิดน่าเชื่อถือของข้อมูล

ตาราง 2 แผนการดำเนินงานโครงการวิจัย

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ				
		ก.พ.-มี.ค. 64	เม.ย. 64	พ.ค. - ธ.ค. 64	ม.ค. 65	ก.พ. 65
1	เสนอโครงการวิจัย เพื่อขอพิจารณาจริยธรรม การวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม การวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหิดล	←→				
2	ประสานงานกับวิทยาลัยพยาบาล ในพื้นที่ กลุ่มเป้าหมาย เพื่อเชิญอาจารย์ที่สนใจเข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ		←→			
3	ดำเนินการจัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ และ การติดตามสนับสนุนอาจารย์เพื่อนำแนวคิดไป พัฒนาการสอนของตนเอง พร้อมทั้งเก็บข้อมูล			←→		
4	วิเคราะห์ข้อมูล				←→	
5	สรุปรายงานผล					←→

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ผลการวิจัยตอนที่ 1 นี้ ตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งพบว่ากระบวนการที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 5 ส่วน ได้แก่ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา อุปกรณ์ที่ใช้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และการประเมินผล ดังนี้

1. วัตถุประสงค์

1) อาจารย์รู้จักและเข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความตระหนักรู้ภายในตน สามารถเข้าถึงความสงบนิ่งภายใน มีทักษะการจัดการอารมณ์ การรับฟังอย่างลึกซึ้งและการสร้างปัญญาจากภายใน

2) อาจารย์เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนที่เชื่อมโยงมิติความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและเข้าถึงหัวใจของนักศึกษา เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา

3) อาจารย์เกิดทักษะการเป็นกระบวนการ สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาที่เหมาะสมกับบริบทของตนเอง และลงมือปฏิบัติได้สำเร็จ

4) อาจารย์มีความเข้าใจในเรื่องการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษาหลังจบกระบวนการมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการ

2. ระยะเวลา

กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา แบ่งเป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่ง 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 การ

ตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น 3 วัน ครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Connection) 2 วัน ครั้งที่ 3 สอนนอกรอบ 2 วัน ครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง 2 วัน รวมระยะเวลา 9 วัน (54 ชั่วโมง) ต่อวิทยาลัย หรือรวมระยะเวลาในการจัดกระบวนการในวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง เป็น 216 ชั่วโมง

3. อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ จอฉาย สมุดบันทึกประจำตัว ปากกา กระดาษวาดเขียนและสีชอล์ค (ในกิจกรรมที่มีการวาดภาพ) กระจกแห่งสติ

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการทุกครั้งให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ผ่านร่างกายและการลงมือปฏิบัติ (ฐานกาย) การกลับมารับรู้เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก และการส่งเสริมความรัก ความเมตตาและกำลังใจ (ฐานใจ) และการเรียนรู้แนวคิดทฤษฎี (ฐานคิด) โดยใช้การสะท้อนตนเอง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง สอดแทรกด้วยการฝึกสติ การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และการส่งเสริมให้อาจารย์นำไปสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง นอกจากนี้ ทุกวันยังมีกิจกรรม Check-in และ Check-out กล่าวคือ ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งจะให้ผู้เข้าร่วมได้ทำสมาธิและสำรวจสภาวะความรู้สึกของตนเองก่อน แล้วบอกเล่าแก่วง เช่น การเปรียบเทียบสภาวะในใจกับท้องฟ้าหรือเปรียบเทียบกับทะเล เพื่อให้วิทยากรและผู้เข้าร่วมได้ทราบความรู้สึกของกันและกัน และเตรียมความพร้อมก่อนเริ่ม ส่วนกิจกรรมสุดท้ายของแต่ละวันเป็นการให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความรู้สึกและการเรียนรู้ที่ได้ เพื่อให้วิทยากรสามารถประเมินระดับการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมและเตรียมกิจกรรมในวันต่อไปได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ในส่วนของกิจกรรมหลัก การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการทั้ง 4 ครั้ง มีจุดเน้นที่แตกต่างกันไป ในที่นี้จึงขอนำเสนอรายละเอียดของกิจกรรมของแต่ละการอบรม ดังนี้

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น (Self-awareness and Other awareness) ระยะเวลา 3 วัน

- เป็นการจัดอบรมครั้งแรกที่ปูพื้นฐานให้อาจารย์เข้าใจว่าจิตตปัญญาศึกษาคือการเรียนรู้ที่เน้นการกลับย้อนมองตนเอง และเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองก่อน โดยการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นจากความเข้าใจว่าตนเองมีชุดความเชื่อ การให้คุณค่า มีพฤติกรรมที่คุ้นเคยในชีวิตอย่างไร ซึ่งอาจารย์จะได้เห็นตนเองมากขึ้น ทั้งผ่านการฝึกสติ การบรรยายและเกมฐานกายที่ต้องมีการทำภารกิจ

ร่วมกับผู้อื่น พร้อมด้วยการฝึกทักษะการสังเกตและเท่าทันความรู้สึกของตนเองในด้านบวกและด้านลบ เปรียบเหมือนการดูแลสวนในใจและกำจัดวัชพืชเพื่อให้ดอกไม้มีพื้นที่เบ่งบาน อีกทักษะที่สำคัญคือ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง ซึ่งใช้ในทุกกิจกรรม เพื่อช่วยให้อาจารย์เรียนรู้จากกันและกันได้ดี และยังเป็นเครื่องมือฝึกสติในชีวิตประจำวันที่อาจารย์สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในชีวิตส่วนตัว ในการสอนนักศึกษา และการให้บริการพยาบาลกับผู้ป่วย การอบรมครั้งนี้ยังเน้นการสร้างพลังบวก ความรู้สึกขอบคุณสิ่งดี ๆ ในชีวิต ส่งเสริมความรักความเมตตา เพื่อให้อาจารย์มีพลังที่จะส่งต่อพลังบวกให้นักศึกษา จากที่กล่าวมา มีตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการจัดอบรมครั้งที่ 1 มีดังนี้

- ตาราง 3 ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
1.ไวรัลซิง เมือง 1 ชั่วโมง 30 นาที	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม เข้าใจการเท่าทัน อารมณ์ของตนเองใน ภาวะกดดัน และการ กลับมาตั้งสติ รู้เนื้อรู้ตัว 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ เห็นความสำคัญของ การฟังในการทำงาน ร่วมกัน	1. ผู้เข้าร่วมแต่ละคนยืนบนกระดาษที่ติดบนพื้น (บ้าน) และมีกระดาษวางอยู่ 1 แผ่น ที่กระบวนกรจะ เดินเข้าไปยืน (ซึ่งพื้นที่) ผู้เข้าร่วมต้องช่วยกันป้องกัน โดยเข้าไปยืนให้ได้ก่อน แต่บ้านตัวเองจะวาง เพื่อนจึง ต้องขยับเข้ามายืนแทน ทำให้บ้านว่างย้ายที่ไปเรื่อย ๆ 2. หากกระบวนกรเข้าไปยืนบนกระดาษว่างได้ ถือว่า หมดเวลารอบนั้น ให้บันทึกเวลาแต่ละรอบไว้ โดยให้ ผู้เข้าร่วมตั้งเป้าหมายไว้ด้วยว่าจะเล่นให้ได้นานถึงกี่ นาที (ส่วนใหญ่ประมาณ 5 นาที) 3. มีการเว้นช่วงเวลาให้ผู้เข้าร่วมปรึกษาหารือกัน และระหว่างเล่น กระบวนกรชวนให้ผู้เข้าร่วมสังเกต ความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเองด้วย	1. ความร่วมมือร่วมใจ การมีเป้าหมายและ วางแผนร่วมกัน 2.การมีสติ ตื่นตัวแต่ ไม่ลนลาน จะทำให้ เล่นได้ดี 3.การรับฟังซึ่งกันและ กัน และให้กำลังใจกัน
2.Deep listening 1 ชั่วโมง	1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจ หลักการและได้ฝึก ทักษะการฟังอย่าง ลึกซึ้ง 2. เพื่อเสริมกำลังใจให้ ผู้เข้าร่วมในความเป็น ครู และเชื่อม ความสัมพันธ์ของ ผู้เข้าร่วม	1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่เล่าเรื่อง ในโจทย์ "เรื่องราว ประสบการณ์ทำงานในความทรงจำที่มีความสุข" โดย ฝึกฟังทั้งเรื่องราว ความรู้สึก ไม่พูดหรือถามแทรก ผู้เล่าใช้เวลา 3 นาที แล้วให้ผู้ฟังเล่าย้อนกลับ 1 นาที 2. กระบวนกรตั้งคำถามสะท้อนบทเรียน และเสริม ด้วยการบรรยายทฤษฎีการฟัง 4 ระดับ ไล่ลำดับ ตั้งแต่ฟังโดยเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง ฟังเพื่อเข้าใจ เฉพาะเนื้อหา ฟังเพื่อเข้าใจความรู้สึกผู้พูดด้วย และ ฟังอย่างมีสติ รับรู้ได้ทั้งผู้พูดและตัวผู้ฟังเอง	1. เมื่อผู้ฟังหนึ่ง ทำให้ผู้ พูดเล่าได้ดี ได้ทเจน หมด ในขณะที่ผู้ฟัง ต้องใช้ความอดทน วางคำถามในใจไป ก่อน แล้วจะเข้าใจผู้ เล่ามากขึ้น 2.เนื้อหาการฟัง 4 ระดับเป็นเหมือน

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
		(บางการอบรมก็บรรยายทฤษฎีก่อนจับคูฝึกฟัง)	guidelineให้ผู้เข้าร่วม ได้คอยสังเกตตนเอง
3.เมล็ด พันธุ์ในใจ 1 ชั่วโมง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมรับรู้ ความรู้สึกต่าง ๆ ได้เป็น รูปธรรมมากขึ้นผ่านสี 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็น ความสำคัญของการ ดูแลจิตใจตนเอง เท่า ทันเมื่อเกิดอารมณ์ลบ เพื่อจะตัดอารมณ์นั้นได้ 3. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็น ความสำคัญของการ ดูแลจิตใจนักศึกษา	1. แบ่งผู้เข้าร่วมวงละประมาณ 10 คน แจกกระดาษ วาดเขียนที่มีบัตรคำความรู้สึกอารมณ์ต่าง ๆ ให้ ผู้เข้าร่วมคนละ 1 แผ่น เช่น เบื่อ โกรธ รัก อิจฉา เหงา ตีใจ ฯลฯ มีสีวงไว้ตรงกลางวง เมื่อได้ยิน สัญญาณระฆังให้เปิดดูบัตรคำ รู้สึกอย่างไรให้ระบาย สีความรู้สึกของตนลงบนกระดาษ ไม่ต้องวาดเป็นรูป 2. ขณะที่วาด ให้สังเกตความรู้สึกของตัวเอง การ เลือกสี การระบายสี น้ำหนักมือที่กด เส้นและสีที่ใช้ เมื่อได้ยินสัญญาณระฆังให้ส่งกระดาษที่เราระบาย แล้วไปให้คนทางขวามือ ทำเช่นนี้ทุกครั้งที่ได้ยิน สัญญาณระฆัง ทำจนกระดาษวนครบทั้งวง 3. ให้กลุ่มแรกนำภาพที่ระบายแล้วไปวางเรียงตาม อารมณ์ต่าง ๆ กลุ่มอื่นนำภาพที่ระบายแล้วไปเรียง ตามอารมณ์ที่คิดว่าตรงกับกลุ่มแรก 4. กระบวนการอธิบายแนวคิดว่าอารมณ์ความรู้สึก ต่าง ๆ เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์อยู่ในใจเรา ซึ่งเรา คอยรดน้ำให้ทุกวัน บางเมล็ดเป็นดอกไม้ บางเมล็ด เป็นวัชพืช แต่ถ้าเราเท่าทันอารมณ์ลบ จะไม่ไปรด น้ำให้มันเติบโตจนไม่มีพื้นที่ให้ดอกไม้ 5. ให้ผู้เข้าร่วมได้วาด "สวนในใจเรา" โดยให้ออกแบบ สวนของตัวเองว่า ตอนนี้มีเมล็ดพันธุ์อะไรที่ได้ปลูกไว้ และเราจะทำอะไรกับสวนของเราได้บ้าง	1. อารมณ์เป็น ความรู้สึกที่เป็นสากล ที่มนุษย์รู้สึกได้ (จะ เห็นได้ว่าเมื่อให้เรียง ภาพสองกลุ่มจะเรียง ใกล้เคียงกัน) 2. อาจารย์ได้กลับมา มองเห็นเมล็ดพันธุ์ ด้านบวกในใจตน ได้แก่ ความรัก ความ มุ่งมั่น ความร่าเริง สนุกสนาน ฯลฯ 3. การดูแลสวนดอกไม้ ในใจอาจารย์จะส่งผล ต่อทำที่ต่อนักศึกษา และอาจารย์ยังช่วย ให้นักศึกษาได้รู้จักและ เท่าทันอารมณ์ตนเอง ผ่านการชวนสะท้อน ตนเอง เพื่อนักศึกษา จะได้เติบโตจาก ภายในได้ด้วย
4. ผู้นำที่ทศ 2 ชั่วโมง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ เข้าใจจุดแข็งและ จุดอ่อนของตนเอง เห็น ประเด็นที่ควรส่งเสริม พัฒนาในตนเอง 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ เข้าใจความแตกต่าง	1. กระบวนการบรรยายเรื่องผู้นำที่ทศ ซึ่งแบ่ง บุคลิกภาพของคนเป็น 4 แบบ เปรียบเทียบกับสัตว์ ได้แก่ หนู หมู กระต่าย เหยี่ยว 2. ให้ผู้เข้าร่วมจับกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ เพื่อนที่มีลักษณะธาตุเดียวกัน เกี่ยวกับนิสัยหลัก ทั้ง ในแง่ที่สร้างความสุข ความทุกข์ การให้คุณค่า อารมณ์ด้านบวกและลบที่คนทศนี้มักจะมี	1. อาจารย์ได้บอกเล่า นิสัยตนเอง รู้สึกว่ามี คนเข้าใจและได้ฟัง เพื่อนที่แตกต่าง แต่ละ ทิศได้เห็นเรื่องที่ควร พัฒนา เช่น ลดความ ใจร้อน ปล่อยวาง

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
	หลากหลายของผู้คน และปรับตัวอยู่ร่วมกัน	3. สรุปการเรียนรู้ร่วมกันในวงใหญ่ กระบวนการให้ แนวคิดเรื่องการไม่ตีตราตนเองและผู้อื่นด้วยแนวคิดนี้ แต่ใช้เพื่อการพัฒนาตนเองไม่ให้ถ่วงความคืบหน้า	ความคาดหวัง ชื่นชม ตนเอง การรับผิดชอบ งานให้เสร็จ ฯลฯ
5. วาดรูป ปริศนา 1 ชั่วโมง 30 นาที	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึก สังเกตและเท่าทันความ เป็นทิศของตนเอง และ ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อ การทำงานกลุ่ม 2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วม สังเกตเห็นตนเองได้ ละเอียดมากยิ่งขึ้น ซึ่ง เป็นพฤติกรรมที่แสดง ออกมาเมื่ออยู่ในภาวะ เร่งรีบ	1. จับกลุ่มผู้เข้าร่วมโดยคลิก ซึ่งจะต้องทำภารกิจ ร่วมกันในการวาดภาพให้เหมือนต้นแบบ โดยแบ่ง บทบาทหน้าที่ (คนมองเห็นภาพแล้วมาบอกต่อ-คนรับ สารแล้วมาบอกต่อให้คนวาดภาพ-คนวาดภาพ-คนที่ เดินได้ทั่วแต่ห้ามสื่อสาร ทำได้แค่ยกหน้าสายหัว) 2. เมื่อจบเกม ขวนแกลเปลี่ยนเรื่อง 1) การทำงานในกลุ่ม ความเป็นแต่ละทิศสนับสนุน หรือเป็นอุปสรรคอย่างไร ก้าวข้ามอุปสรรคอย่างไร 2) เห็นทิศที่ไม่ใช่ทิศหลักของเรา แต่หลบซ่อนอยู่ใน ตัวเราอย่างไรบ้าง	1. อาจารย์ได้เห็น บุคลิกนิสัยของตนเอง ได้ละเอียดมากขึ้น 2. เมื่ออาจารย์เท่าทัน ตนเองจึงเกิดการ ยอมรับกัน เช่น ใจเย็น ลง ค่อยๆ สื่อสาร และ ให้เกียรติกัน
6. บ่มเพาะ ความ เมตตา 2 ชั่วโมง	เพื่อส่งเสริมความรัก และความเมตตาในใจ ของผู้เข้าร่วม	1. เริ่มจากเกมให้ผู้เข้าร่วมต้องช่วยเหลือกัน ต้องยอม เสี่ยงเพื่อช่วยเพื่อนแม้ว่าตัวเองจะต้องหยุดเล่นแทน เป็นเกมที่สะท้อนให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมแต่ละคนมีความ ปรารถนาดีอยากช่วยเหลือ ในทางตรงข้ามเมื่อตนเอง ลำบากแล้วมีคนมาช่วยก็รู้สึกดีมาก 2. ดูคลิปที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการช่วยเหลือกันในสังคม แล้วชวนผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทั้งในยาม ที่ได้ช่วยผู้อื่น และในยามที่ได้รับความช่วยเหลือ 3. กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า เป็นเกมที่ให้ผู้เข้าร่วม ยืนล้อมวง เลือกเพื่อน 2 คนไว้ในใจ เมื่อได้สัญญาณ เริ่ม ให้เดินหาเพื่อนทั้งสองคนโดยทำระยะห่างให้เป็น สามเหลี่ยมด้านเท่า ซึ่งระหว่างเล่นเกม ผู้เข้าร่วม จะต้องเคลื่อนตำแหน่งไปเรื่อยๆ เพราะเมื่อเพื่อนขยับ ก็ต้องขยับตามไปจนหมดเวลา ทำให้เห็นว่าเราต่างมี ผลต่อกันและกัน	1. อาจารย์ได้เห็น ความสำคัญของคน และกัน อิ่มใจเมื่อได้ เห็นบรรยากาศของ การช่วยเหลือ 2. ธรรมชาติของจิตใจ มนุษย์มีความเมตตา แต่มีความรู้สึกอื่นมา กลบ จึงควรหมั่นกลับ เข้ามาดูใจตัวเอง 3. สรรพสิ่งล้วน เชื่อมโยงกัน การ เปลี่ยนแปลงเล็กๆ ของแต่ละคนส่งผลถึง องค์กรได้

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
7.มีธีมฉันทน์ไม้แห่งคำขอบคุณ 1 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รู้สึกถึงความเชื่อมโยงของตนเองกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม	1.ให้เขียนลงในกระดาษ A3 ในโจทย์"กว่าจะมาเป็นฉันทน์วันนี้" โดยให้เริ่มจากตัวเองอยู่ตรงกลาง mindmap แล้วขยายออกมาว่า เคยได้พบเจอเหตุการณ์หรือผู้คนอะไรบ้างที่ทำให้เรามาเป็นเราในวันนี้ 2.ให้จับกลุ่ม 3 คนเล่าเรื่องของเรา 3.เขียนคำขอบคุณลงในกระดาษ post it แล้วนำไปติดบนฉันทน์ไม้แห่งคำขอบคุณ (ฉันทน์ไม้ที่วางลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต ให้ทุกคนมาติดที่เดียวกัน)	1. การทบทวนชีวิตด้วยความรู้สึกขอบคุณทำให้เรามองขยายจากตัวเองไปถึงคนอื่นและตระหนักถึงอดีตที่เป็นรากเหง้าของชีวิต 2.การขอบคุณสร้างพลังบวกให้ตัวเองและคนที่เราขอบคุณ
8.บรรยายเกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษา 15 นาที	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามากขึ้น	1.กระบวนการอธิบายแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ตั้งแต่ความเป็นมาคือวิกฤตของโลกที่มนุษย์รู้สึกแบ่งแยกจากตนเอง จากผู้อื่นและจากธรรมชาติ การเรียนรู้แนวคิดตปัญญาศึกษาจึงเน้นการสติ การกลับมาเห็นตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่มาจาก inside out ด้วยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เพื่อส่งเสริมหัวใจความเป็นมนุษย์ รวมทั้งเล่าประสบการณ์การจัดโครงการสอนนอกรอบในปีที่ผ่านมา	-

จากการสะท้อนการเรียนรู้ (Check out) วันสุดท้าย ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้เข้าร่วมคือ 1) รู้สึกชอบ เปิดใจให้โครงการมากขึ้น จากที่ไม่ชอบ แต่เข้าแล้วรู้สึกดี เห็นว่ามีประโยชน์ พร้อมจะเรียนรู้มากขึ้น-2) ได้เข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้มากขึ้น ได้พัก อยู่กับตนเอง ใคร่ครวญ ได้พลังบวก อยากส่งต่อให้นักศึกษา



กิจกรรมไวรัสซิงเมือง



กิจกรรมฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง



กิจกรรมเมล็ดพันธุ์หัวใจ



กิจกรรมภาพวาดปริศนา

ภาพ 5 ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (Nature Connection)

ระยะเวลา 2 วัน

การอบรมครั้งที่ 2 นี้เป็นการเรียนรู้กลางแจ้งนอกสถานที่เพื่อให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสกับธรรมชาติ สถานที่จัดอบรมจึงเป็นสวนสาธารณะหรืออุทยานตามแต่ความเหมาะสมในแต่ละจังหวัด เป้าหมายคือการฝึกการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยใช้ใจที่อยู่ในปัจจุบันขณะ (sensing) ซึ่งเป็นการรับรู้โลกที่ไม่เพียงผ่านความคิดเชิงตรรกะเพียงอย่างเดียว แต่ธรรมชาติจะทำให้ใจของผู้เข้าร่วมได้ขยายกว้าง และรับรู้ (sensing) ได้ลึกซึ้งขึ้น อันจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมได้รู้จักการผ่อนคลายตนเองจากความคิด การได้ทำอะไรช้าลง อยู่กับตัวเอง และรับรู้สิ่งแวดล้อม ทั้งธรรมชาติและผู้คนอย่างที่เป็นจริงได้มากขึ้น การเข้าถึงความสงบ และเกิดปัญญาจากภายในตนเอง ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการจัดอบรมครั้งที่ 2 มีดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
1.Meet a tree 2 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกใช้ ประสาทสัมผัสในการ รับรู้สิ่งแวดล้อมรอบตัว	1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่กัน รอบแรกให้ 1 คนใช้ผ้าปิดตา อีกคนหนึ่งพาเดินไปสัมผัสสบออดต้นไม้อัน 1 ต้น 2. เมื่อสัมผัสต้นไม้เพียงพอแล้ว ให้พาเดินห่างจาก ต้นไม้อันระยะ 10 เมตร เปิดผ้าปิดตา แล้วให้เดินกลับไป หาต้นไม้ต้นเดิมให้ได้ 3. สะท้อนบทเรียน เรากลับไปหาต้นไม้ต้นเดิมได้ อย่างไร เห็นอะไรในตัวเราเอง	1. ได้ฝึกใช้สมาธิรับรู้ ทุกสิ่ง ทั้งเสียง กลิ่น สัมผัสของสายลม แสงแดด ก้อนหิน ระหว่างทาง สัมผัส ของต้นไม้ทั้งขนาด รูปทรง พลังงานที่แผ่ออกมา 2. ได้รู้สึก connect กับเพื่อน วางใจเพื่อน ที่พาเราไปสัมผัสต้นไม้
2.Sound map 1 ชั่วโมง	1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ เปิดประสาทสัมผัสด้าน การฟังให้ละเอียดมาก ขึ้น 2. ฝึกสังเกตความรู้สึก และการตีความในใจ	1. แจกกระดาษ A4กับดินสอให้ผู้เข้าร่วม 2. ให้ผู้เข้าร่วมทำแผนที่เสียง โดยวาดสัญลักษณ์แทน ตำแหน่งของตนเอง เมื่อเริ่มกิจกรรมถ้าได้ยินเสียง อะไร มาจากทางไหน ให้ทำสัญลักษณ์ไว้ในทิศทางนั้น (จะวาดภาพหรือเขียนก็ได้) ให้ใกล้เคียงกับความเป็น จริง	1. เมื่อจิตนิ่ง จะฟังได้ ละเอียด เริ่มจากเสียง ที่ตั้งค่อๆ ละเอียดขึ้น เป็นเสียงที่เบา สามารถแยกได้ แม้กระทั่งเสียงนก

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
	ตนเองเมื่อได้ยินเสียง ต่าง ๆ	3. ผู้เข้าร่วมสามารถเลือกที่นั่งของตนเองได้ โดยอาจ ป้องมือ หรือหลับตาถ้ารู้สึกว้าวรับรู้ได้ดีขึ้น ใน ขณะเดียวกันให้สังเกตความรู้สึกของตนเองตอนฟัง ด้วย	2. เมื่อเราฝึกจิตดีแล้ว เสียงต่าง ๆ ไม่ได้ รบกวนใจเรา เรา รับมือกับสิ่งต่าง ๆ ภายนอกได้ ใจยังสุข
3.Camera 1 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกการ เปิดใจที่จะรับรู้ความ งามตามที่ปรากฏ	1. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่ ให้คนหนึ่งหลับตา คนที่เปิดตาพา เพื่อนไปหามุมที่ตนเองคิดว่ามีความงาม อยากให้ เพื่อนเห็น โดยใช้การมองแทนการถ่ายภาพ 2. เมื่อได้มุมภาพแล้ว คนลืมหายินด้านหลังคน หลับตา แตะบ่าคนหลับตาให้ลืมหายิน 3 วินาที เพื่อเก็บ รายละเอียดของภาพที่เห็นให้มากที่สุด โดยสามารถ บอกได้ว่าให้มองระยะใกล้หรือไกลกี่เมตร 3. ให้ทำเช่นนี้ 2-3 ภาพแล้วผลัดกันนำ จบแล้ว สะท้อนการเรียนรู้ 4. กระบวนการสรุปเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน หากนำ การรับรู้ที่ละเอียดเช่นนี้ไปใช้กับผู้คนรอบข้าง จะทำ ให้เข้าใจกัน ก็จะอยู่ด้วยกันได้	1. พอลืมหายินแล้วรู้สึก ชื่นชมความสวยงามว่า มันมีค่า ความเชื่อมั่น ในเพื่อนทำให้เปิดใจ เห็นมุมมองของเพื่อน 2. ภาพเดียวกัน อาจ มองต่างกันเพราะ ประสบการณ์ อย่า ตัดสินกัน 3. สุขหรือทุกข์ใจอยู่ที่ ใจว่าเราใส่ใจกับอะไร
4. As a tree 1 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกทำ สมาธิพร้อมกับรับพลัง จากธรรมชาติ	ให้ผู้เข้าร่วมยืนล้อมวงอยู่ใต้ต้นไม้ แล้วค่อยๆ ทำ สมาธิ หายใจเข้าออกให้สบาย กระบวนการอ่านบท ภาวนาให้ผู้เข้าร่วมจินตนาการว่าตนเองเป็นต้นไม้ หยั่งรากลงผืนดิน และค่อยๆ แดกใบ แผ่กิ่งก้าน ยืน หยัดผ่านฤดูกาลต่าง ๆ เป็นต้นไม้ที่รับพลังทั้งจากดิน น้ำ ลม แสงแดด มีสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ มาพึ่งพิง...ระหว่าง ที่ฟัง ผู้เข้าร่วมอาจเคลื่อนไหวร่างกายตามที่รู้สึกก็ได้	ความรู้สึกเชื่อมโยงกับ บทภาวนาทำให้รู้สึก มั่นคง เหมือนได้หยั่ง ราก แดกกิ่งใบ และได้ พลังจากต้นไม้ใกล้ๆ
5.Nature Wisdom 2 ชั่วโมง	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ สัมผัสประสบการณ์การ เกิดปัญญาภายในจาก การหลอมรวมตนเอง (embody) กับ ธรรมชาติ	1. ให้ผู้เข้าร่วมหามุมที่ชอบ และทำความรู้สึกให้ ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของที่ตรงนั้น แล้วดูว่าเกิดการ เรียนรู้ เกิดการเข้าใจใหม่ หรือได้คำตอบอะไร ถ้ามี คำถามในใจให้ลองสื่อสารออกไป อาจได้คำตอบ (อาจเป็นคำตอบที่ผุดขึ้นมาใหม่เลย หรือเป็น คำตอบที่ได้จากสัญลักษณ์ที่เห็น) ให้ใช้ประสาท สัมผัสทั้งหมด อยู่กับธรรมชาติจริง ๆ	ธรรมชาติแต่ละอย่าง ที่ผู้เข้าร่วมเลือก เช่น คลื่นทะเล ทราบ โขด หิน ฯลฯ ให้พลังงานที่ ต่างกันไป เช่น ความ อ่อนนุ่ม ละเอียด อุ่น แข็งแรง พลิวไหว ไม่

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
		2. ให้ถ่ายทอดความเข้าใจที่ได้ลงบนกระดาษวาดเขียนขนาด A3 อาจเป็นบทกวี บทเพลง ภาพวาด หรือข้อความก็ได้ จากนั้น สะท้อนบทเรียนร่วมกัน	หยุดนิ่ง โปรง ฯลฯ ทำให้เกิดแง่คิดและคำตอบในชีวิตที่ต่างกันตามแต่คนมอง

จากการสะท้อนการเรียนรู้ (Check out) วันสุดท้าย ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้เข้าร่วมคือ 1) ได้ฝึกจิตให้รับรู้ได้ละเอียดมากขึ้น-2) ได้เห็นคุณค่าของชีวิตและธรรมชาติ ยอมรับเปิดใจให้กับสิ่งแวดล้อมตามที่มันเป็น 3) ได้รับพลังบวก (เช่น พลังความอ่อนโยน ความมั่นคง ความสามารถในการปรับตัว ฯลฯ) จากธรรมชาติ ซึ่งทำให้มีกำลังใจ พร้อมทั้งจะกลับไปเผชิญกับปัญหาได้ 4) เกิดความรู้สึกรักและเมตตาต่อตัวเองและผู้อื่น 5) ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้นว่าตนเองมีความสุขความทุกข์จากอะไร ทำให้เข้าใจจิตตปัญญาศึกษาได้มากขึ้น



กิจกรรม Check in



กิจกรรม Meet a tree



กิจกรรม Camera



กิจกรรม As a tree



กิจกรรม Nature Wisdom

ภาพ 6 ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 2 การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 การสอนนอกกรอบ ระยะเวลา 2 วัน

การอบรมครั้งที่ 3 นี้ว่าด้วยการนำสิ่งที่อาจารย์ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากการอบรม 2 ครั้งแรก มาผนวกกับแนวคิดจากหนังสือ "กล้าที่จะสอน" ของ Parker Palmer ที่ให้ความสำคัญกับ 3 มิติ ได้แก่ สติปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ และการฝึกฝนทักษะการเป็นกระบวนกร (Facilitator) เพื่อให้ อาจารย์สามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนที่จะนำไปใช้กับนักศึกษาได้ โดยการอบรมครั้งนี้ มุ่งเน้นทักษะการออกแบบการเรียนการสอนอย่างมีส่วนร่วม เพื่อให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่กำลัง ศึกษาด้วยกันพร้อมๆ กับผู้สอน อันจะทำให้การเรียนรู้เชื่อมโยงกับชีวิตจริง มีความหมายและมีคุณค่า ไม่ ละเลยความเป็นมนุษย์ สามารถเข้าถึงใจของผู้เรียน เพื่อพัฒนาผู้เรียนในแง่ความรู้ควบคู่กับจิตใจ ทั้งนี้ ผู้สอนจะต้องทำงานกับด้านในตนเองด้วย กล่าวคือ หมั่นคอยสังเกตแรงผลักดันในการสอนของตนเองว่า มาจากความกลัว (กลัวว่าจะไม่สำเร็จ กลัวว่าจะไม่เป็นครู) หรือไม่ และคอยรดน้ำเมลิ็ดพันธุ์ความรักความ เมตตาทั้งต่อตนเองและต่อศิษย์ ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการจัดอบรมครั้งที่ 3 มีดังนี้

ตาราง 5 ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 3 การสอนนอกกรอบ

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
1. อ่าน ข้อความ จากหนังสือ "กล้าที่จะ สอน" ของ พอล์มเมอร์ (2 ชั่วโมง 30 นาที)	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ ทบทวนมุมมองของ ตนเองและขยาย มุมมองใหม่ต่อการ เรียนการสอน	1. กระบวนกรจัดวางข้อความพร้อมคำอธิบาย จำนวน 12 ข้อความ เป็นข้อความจากหนังสือกล้า ที่จะสอน โดยวางบนพื้นกลางห้อง ตัวอย่าง ข้อความ ได้แก่ "สติปัญญา อารมณ์ จิตวิญญาณ" "การหลงลืมโลกด้านใน" "ครูที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับ วิธีการ" "ความกลัวในหัวใจครู" "ข้ามพ้นความกลัว" "การได้ยินคนถึงคำพูด" "การมองโลกเป็นส่วน ๆ" "ชีวิตที่ไม่ได้แบ่งแยก" "หัวใจของการศึกษา" และ "ชุมชนแห่งความจริงแท้" 2. ให้ผู้เข้าร่วมเดินอ่านข้อความต่าง ๆ ถ้ารู้สึก ข้อความไหนเราต้องการก็หยิบมาไว้กับตัวเอง และ ให้ผู้เข้าร่วมเปิดอ่านข้อความที่ได้รับอย่างเปิดใจให้ ข้อความเข้ามาสู่ตัวเอง รับรู้ความรู้สึก 3. ให้จับกลุ่มพูดคุยกันว่าอะไรที่ทำให้เราเลือก	อาจารย์ได้กลับมารู้จัก ตัวเองในฐานะมนุษย์ คนหนึ่ง และชื่อตรง ต่อความรู้สึกของ ตัวเอง ใช้ชีวิตไม่ แบ่งแยกระหว่าง ตัวตนกับหน้าที่การ สอน เพราะตัวตนของ อาจารย์จะออกมา ตอนสอนเลย ดังนั้น การสอนไม่ได้ขึ้นอยู่กับ วิธีการ แต่อยู่ที่การ ให้ความสำคัญกับโลก ด้านในของผู้สอน

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
		<p>ข้อความตรงนี้ และข้อคิดหรือความรู้สึกอะไรที่ไหลเข้ามาเชื่อมโยงกับชีวิตเรา</p> <p>4. ล้อมวงใหญ่ ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นกับกระบวนการ</p>	และผู้เรียน
<p>2.ปลุกพลัง และจิต วิญญาณ ความเป็น อาจารย์ ภายในตน (3 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ ทบทวนมุมมองของ ตนเองและขยาย มุมมองใหม่ต่อการ เรียนการสอน</p>	<p>1.ชมคลิปวิดีโอ "Children full of life" (เป็นเรื่องราวห้องเรียนของครูชาวญี่ปุ่นชื่อคานาโมริ กับนร.ป.4 กับ ซึ่งเด็กได้เรียนรู้จากการแบ่งปันความสุขทุกขีในชีวิตของกันและกัน ในบรรยากาศที่ครูสอนให้เด็กรู้จักระเบียบวินัย แต่ก็อบอุ่น และยอมรับฟังเหตุผลของเด็กด้วย) จากนั้นถอดบทเรียนข้อคิดที่ได้</p> <p>2. ให้ผู้เข้าร่วมจับคู่เล่าถึง "ครูในดวงใจ" ว่า ครูที่เราชื่นชมและปรากฏอยู่ในใจเราทุกวันนี้ มีลักษณะอย่างไร</p> <p>3. กระบวนการบรรยายแนวคิดการสอน "ห้องเรียน 2 แบบ" เปรียบเทียบการสอนระหว่างครูเป็นผู้ให้ความรู้ กับครูเป็นกระบวนการ (facilitator) แล้วให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชั้นเรียน</p> <p>4. กระบวนการยกตัวอย่างชั้นเรียนของผู้เข้าร่วม โครงการสอนนอกกรอบในปีก่อนๆ ว่าสามารถนำจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้อย่างไรบ้าง</p>	<p>-อาจารย์มองเห็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมมากขึ้นจากแนวคิดกล้าที่จะสอนในช่วงเช้า เรื่องการสอนที่วางองค์ความรู้อยู่ตรงกลางแล้วให้เกิดการเรียนรู้จากกันและกัน ทั้งผู้เรียนและผู้สอน</p> <p>-อาจารย์ได้ทบทวนถึงความประทับใจในตัวครูในดวงใจที่เคยมองเห็นศักยภาพและให้โอกาสตนเอง ได้พัฒนาเมล็ดพันธุ์ดีๆ ในตนเอง ทำให้ได้ปลุกพลังที่จะทำเพื่อนักศึกษา</p>
<p>3. ออกแบบ การเรียน การสอนที่ จะกลับไป ใช้กับ นักศึกษา (3 ชั่วโมง)</p>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ตก ผลึกความคิดและ เตรียมตัวนำสิ่งที่ได้ เรียนรู้สู่การปฏิบัติ</p>	<p>1. กระบวนการให้การบ้านกลุ่มผู้เข้าร่วม ตามสาขาวิชา ไปวางแผนการโครงการ คือ what/for what, who, how when โครงการอะไร กลุ่มเป้าหมายคือใคร วิธีการอย่างไร เมื่อใด</p> <p>2. เข้าวันที่ 2 แต่ละกลุ่มนำเสนอ และกระบวนการช่วยเสริมประเด็น โดยเน้นย้ำว่าไม่ต้องไปเน้นตัวกิจกรรมมาก ให้ออกแบบให้เหมาะกับวิชา โดยมีมิติด้านในด้วย</p>	<p>อาจารย์แต่ละสาขาวิชาออกแบบกิจกรรมซึ่งมีทั้งการเตรียมตัวก่อนไปฝึกงาน หรือนำไปประยุกต์ใช้ในรายวิชา เช่น Check in การฟังผู้นำสื่ทศ ฯลฯ</p>

จากการสะท้อนการเรียนรู้ (Check out) วันสุดท้าย ประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญของผู้เข้าร่วม คือ 1) เห็นภาพมากขึ้นเกี่ยวกับการเรียนการสอน จากที่ครั้งที่ 1 และ 2 ยังเห็นภาพไม่ชัดเจนเท่าไร 2) ได้ผ่อนคลาย ได้ปลุกพลัง อยากกลับไปทดลองใช้ จุดมุ่งหมายคือเพื่อทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของนักศึกษาให้มากที่สุด ลดความตึงเครียดในการเรียน และสอนให้นักศึกษาเข้าถึงหัวใจการพยาบาล เช่น เยี่ยมบ้านอย่างไรให้เข้าถึงใจผู้สูงอายุ 3) รู้สึกดีที่จะไปต่อเพื่อความฝันที่จะเป็นครูที่ดี เพื่อลูกศิษย์ตัวเอง 4) รู้สึกมั่นใจ โลงใจและสบายใจ อบอุ่นที่มีเพื่อนเป็นชุมชนร่วมคิดร่วมทำด้วยกัน



ภาพ 7 ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 3 การสอนนอกกรอบ

การอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะเวลา 2 วัน

การอบรมครั้งที่ 4 เป็นเวทีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จากที่อาจารย์ผู้เข้าร่วมแต่ละท่าน ได้ทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับนักศึกษาในแนวทางของตนเองแล้ว ได้เอาประสบการณ์มานำเสนอ พร้อมเกิดการต่อยอดทางความคิด โดยวิทยากรและเพื่อนผู้เข้าร่วมได้ร่วมสะท้อนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อโครงการ

ตาราง 6 ตัวอย่างกิจกรรมสำคัญของการอบรมครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง

กิจกรรม/ ระยะเวลา	วัตถุประสงค์	ขั้นตอน	ประเด็นการเรียนรู้ ที่สำคัญ
การ นำเสนอผล การนำจิตต ปัญญาไป ใช้ (12 ชั่วโมง)	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ต่อยอดทางความคิดจากประสบการณ์ที่ตนเองได้ลงมือปฏิบัติ	1. Check in สำนวทบทวนความรู้สึก และทำกิจกรรมเตรียมความพร้อม 2. การนำเสนอผลการนำจิตตปัญญาศึกษาเข้าไปบูรณาการกับการเรียนการสอนของแต่ละสาขาวิชา 3. กระบวนการและผู้เข้าร่วมสะท้อนความคิดเห็น 4. Check out สะท้อนความรู้สึกและข้อเสนอแนะต่อโครงการ	ผู้เข้าร่วมเกิดความมั่นใจ รู้สึกว่ามาถูกทาง และจะพัฒนาให้เกิดความเชี่ยวชาญมากขึ้น ทั้งโดยการนำมาใช้ในชีวิตจนเป็นธรรมชาติของตนเองและการพัฒนาแนวทางการสอนต่อไป



ภาพ 8 ภาพกิจกรรมจากการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง

1.1.3. การประเมินผล

- 1) ประเมินผลรายกิจกรรมจากการสะท้อนตนเอง (self-reflection) ของผู้เข้าร่วมผ่านการเขียน การทำงานศิลปะ และการสะท้อนคิดด้วยการพูดหลังจบกิจกรรม
- 2) ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้เข้าร่วม จากการสะท้อนคิดด้วยการพูดและการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล
- 3) ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงด้านการจัดการเรียนการสอนของผู้เข้าร่วม จากการสะท้อนคิดด้วยการพูด การนำเสนอด้วยสื่อ powerpoint และการสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล

ตอนที่ 2 ผลการเรียนรู้ของอาจารย์จากกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ผลการวิจัยในตอนที่ 2 นี้ต่อบัณฑิตผู้ประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน โดยจะนำเสนอเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากการใช้แบบประเมินตนเอง และส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งได้ผลการวิจัยดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

เป็นการเก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินตนเองซึ่งมี 2 ส่วน คือ 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วม และ 2) ผลการเรียนรู้ โดยได้ตั้งประเด็นข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

ทั้งนี้ เพื่อให้ผลการเรียนรู้สามารถสะท้อนประสิทธิภาพของกระบวนการได้ จึงมีเกณฑ์ในการคัดเลือกคำตอบจากผู้เข้าร่วมที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าร้อยละ 65 ของระยะเวลาทั้งหมดในการเข้าร่วมกิจกรรม (หมายถึงได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างน้อย 3 ครั้งจาก 4 ครั้ง) พบว่า มีผู้เข้าร่วมที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวและได้ตอบแบบประเมินตนเองทั้งหมดจำนวน 41 คน จากผู้เข้าร่วมทั้งหมด 80 คน อันเป็นผลมาจากสถานการณ์โควิดที่กระทบถึงแผนงานในการสอนของอาจารย์ จากในช่วงที่มีสถานการณ์ระบาดรุนแรงทำให้อาจารย์ต้องสอนออนไลน์ และเมื่อสถานการณ์ในบางช่วงเริ่มเบาบางลง อาจารย์จึงต้องรีบปรับแผนให้นักศึกษาได้กลับไปฝึกปฏิบัติการในโรงพยาบาล ก่อนที่สถานการณ์การระบาดจะกลับมารุนแรงอีกครั้ง การปรับแผนการสอนของอาจารย์เช่นนี้เป็นไปตามสถานการณ์ในแต่ละจังหวัดซึ่งไม่

พร้อมกัน จึงทำให้มีอาจารย์จำนวนมากไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ถึง 3 ครั้ง อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลที่ได้สามารถสรุปผลได้ดังนี้

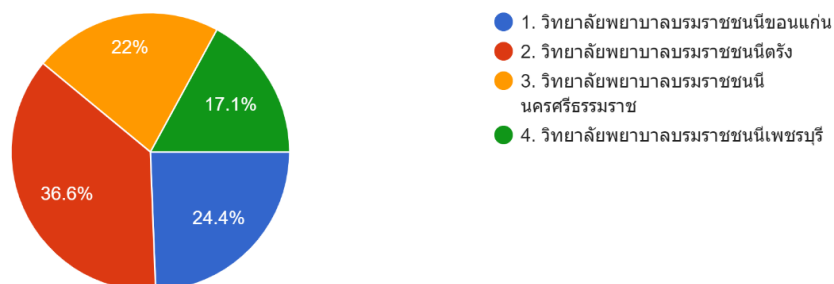
ข้อมูลทั่วไป

1) หน่วยงานที่สังกัด

ผู้ตอบแบบประเมินตนเองเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสัตว์เป็นสัดส่วนที่มากที่สุด 15 คน (36.6%) นอกจากนี้ อาจารย์จากวิทยาลัยอื่นๆ มีสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน เรียงตามลำดับมากไปน้อย ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสอนแก่น 10 คน (24.4%) วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช 9 คน (22%) และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนึเพชรบุรี 7 คน (17.1%)

1. หน่วยงานที่ท่านสังกัดอยู่

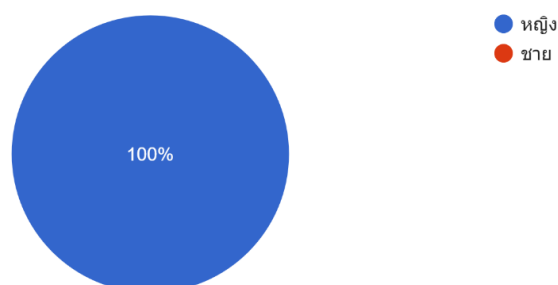
คำตอบ 41 ข้อ



2) เพศ ผู้ตอบแบบประเมินเป็นเพศหญิงทั้งหมด 41 คน

2. เพศ

คำตอบ 41 ข้อ

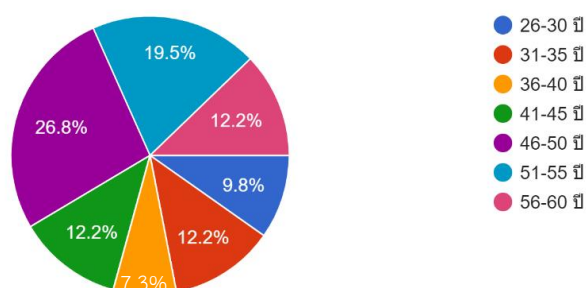


3) อายุ

จากข้อมูลตามแผนภาพ หากแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมเป็น 3 ช่วงอายุหลัก ๆ ได้แก่ กลุ่มอายุ 26-40 ปี (กลุ่มเริ่มต้นทำงาน) มีจำนวนรวมกันที่ 12 คน (29.3%) ในขณะที่กลุ่มอายุ 41-55 ปี มีจำนวนรวมกันที่ 24 คน (58.5%) ซึ่งมากกว่ากลุ่มแรกถึง 1 เท่าตัว และกลุ่มสุดท้ายคือ กลุ่มอายุ 55-60 ปี หรือเป็นกลุ่มใกล้เกษียณมี 5 คน (12.2%)

3. อายุ

คำตอบ 41 ข้อ

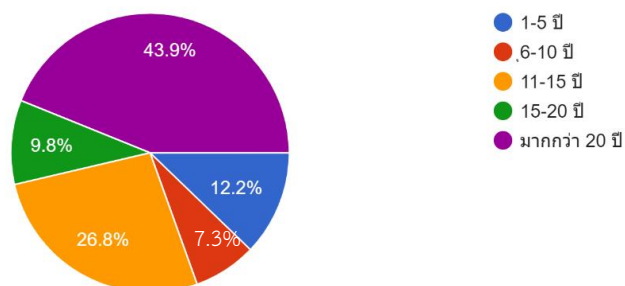


4) อายุการทำงานตั้งแต่เริ่มเป็นอาจารย์

ผู้ตอบแบบประเมินโดยส่วนใหญ่มีอายุการทำงานมากกว่า 20 ปี กล่าวคือมีถึง 18 คน (43.9%) สอดคล้องกับข้อ 3 เรื่องอายุ ที่แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมโครงการเป็นกลุ่มอาจารย์ผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์การสอนมานาน ยิ่งถ้าแบ่งช่วงอายุการทำงานที่ 10 ปี จะยิ่งเห็นภาพชัดเจนขึ้น กล่าวคือกลุ่มที่มีอายุการทำงานน้อยกว่า 10 ปีมี 8 คน (19.5%) ในขณะที่กลุ่มที่มีอายุการทำงานมากกว่า 10 ปีมีมากถึง 33 คน (80.5%)

4. อายุการทำงาน (ตั้งแต่เริ่มเป็นอาจารย์)

คำตอบ 41 ข้อ



5) สาขาวิชาที่สอน

ผู้ตอบแบบประเมินมาจาก 5 สาขาวิชา โดยชื่อเรียกสาขาวิชาในแต่ละวิทยาลัยอาจแตกต่างกันไปเล็กน้อย¹ ในภาพรวมจะเห็นได้ว่าอาจารย์จากสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุและสาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์มีจำนวนมากที่สุด

ตาราง 7 สรุปจำนวนผู้ตอบแบบประเมินตนเองตามสาขาวิชาที่สอน

ชื่อสาขาวิชา	จำนวนคน	คิดเป็น
สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ	12	29.3%
สาขาวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์	11	26.8%
สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช	8	19.5%
สาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น	4	9.8%
สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน	4	9.8%

6) วิชาที่สอน

ส่วนใหญ่อาจารย์สอนวิชาที่สอดคล้องกับสาขาวิชาของตนเอง เช่น การพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 และ 2 ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 และ 2 ทฤษฎีการพยาบาลชุมชน และปฏิบัติการพยาบาลชุมชน เป็นต้น แต่ก็อาจารย์จำนวนหนึ่งก็สอนวิชาอื่น ๆ ด้วย เช่น การสื่อสาร การสอนการวิจัยทางการพยาบาล กฎหมาย บริหารการพยาบาล หลักการและเทคนิคทางการพยาบาล และกระบวนการทัศน์ในการดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

7) การอบรมเชิงปฏิบัติการที่ได้เข้าร่วม

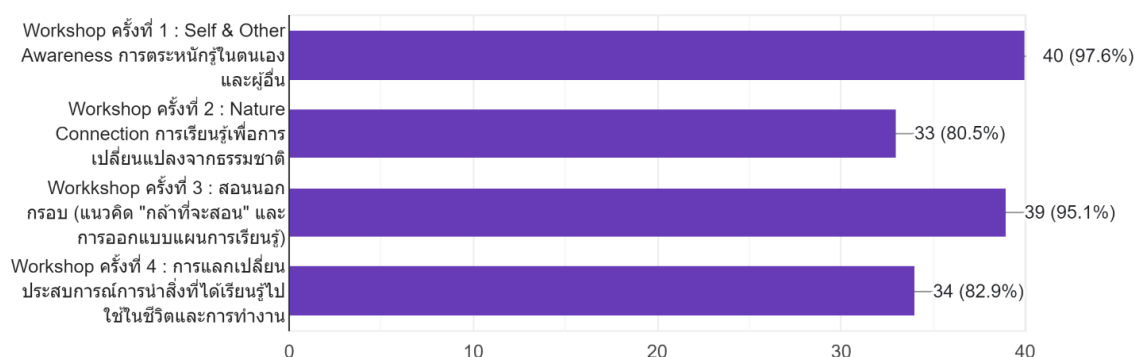
ผู้ตอบแบบประเมินโดยส่วนใหญ่แล้วได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการในโครงการครบทั้ง 4 ครั้ง มีเพียงจำนวน 18 คนที่ได้เข้าร่วมการอบรม 3 ครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่ การอบรมเชิงปฏิบัติการที่ไม่ได้เข้าร่วมจะเป็นการอบรมครั้งที่ 2 หัวข้อ Nature Connection การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจาก

¹ เช่น สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บางที่เรียกว่า สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวช สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ บางที่เรียกว่าสาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก หรือสาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ บางที่เรียกว่าสาขาวิชาพื้นฐานการพยาบาล การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เป็นต้น

ธรรมชาติ และการอบรมครั้งที่ 4 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตและการทำงาน

7. ท่านได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

คำตอบ 41 ข้อ



ผลการเรียนรู้

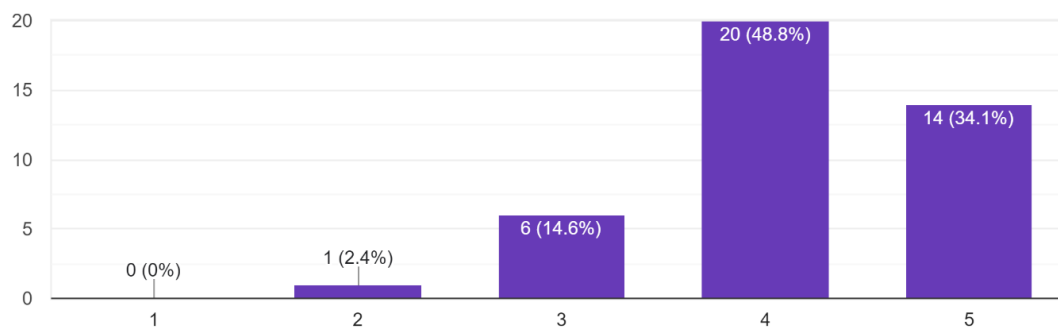
อาจารย์ทั้ง 41 คน ได้ทำแบบประเมินตนเอง เพื่อประเมินตนเองว่าท่านได้พัฒนาตนเองในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้นจากก่อนการเข้ารับการอบรมมากน้อยเพียงใด โดยเป็นการให้คะแนน 5 ระดับ แต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- 1 = ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- 2 = พัฒนาขึ้นเล็กน้อย (มีความเข้าใจ แต่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้)
- 3 = พัฒนาขึ้นปานกลาง (มีความเข้าใจ ได้เริ่มต้นนำไปใช้ แต่ยังไม่ได้มากเท่าที่ต้องการ)
- 4 = พัฒนาขึ้นมาก (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้บ่อย ๆ จนเกิดทักษะ)
- 5 = พัฒนาขึ้นมากที่สุด (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติของตนเอง รวมถึงอาจได้รับเสียงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของท่านจากผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง)

ได้ผลคำตอบจากผู้ตอบแบบประเมินตนเอง ดังนี้

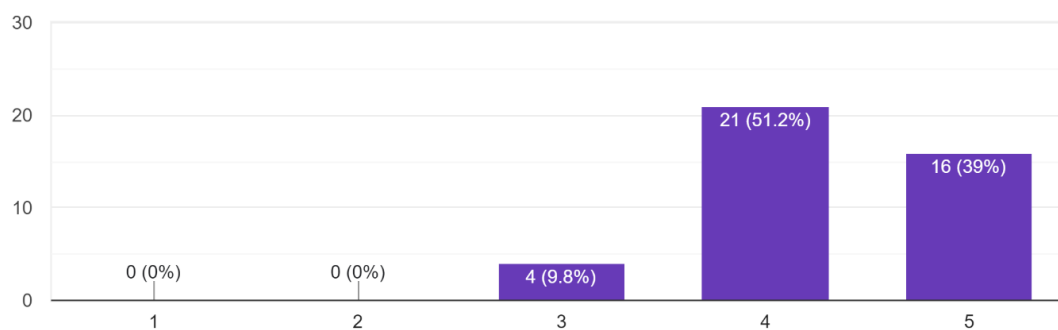
1. ท่านมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

คำตอบ 41 ข้อ



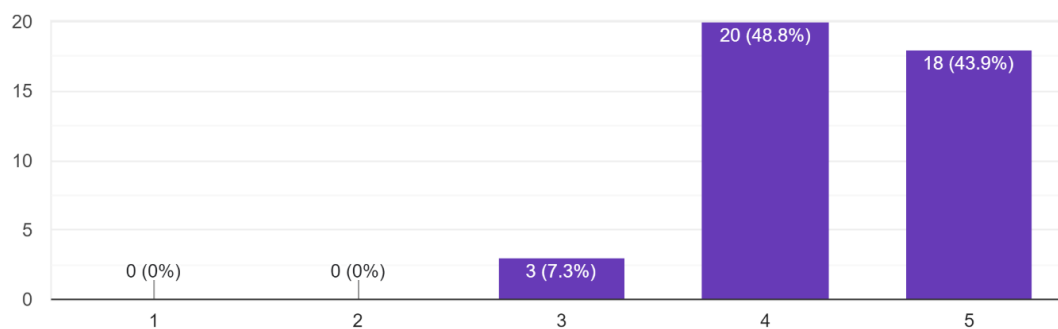
2. ท่านสามารถทบทวนเพื่อเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้

คำตอบ 41 ข้อ



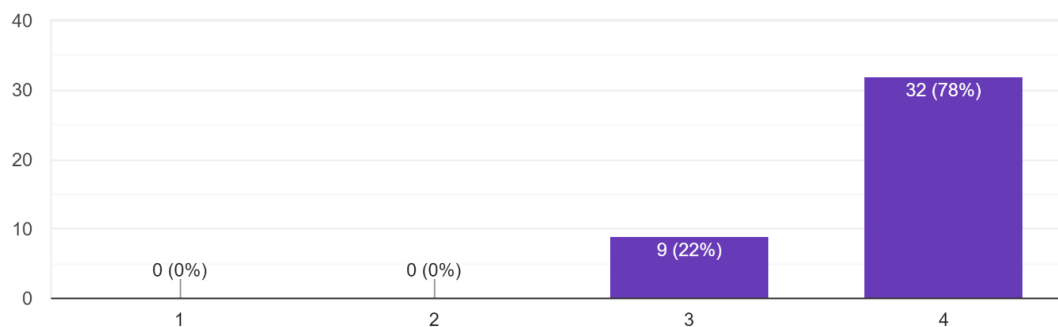
3. ท่านตระหนักรู้ในศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง

คำตอบ 41 ข้อ



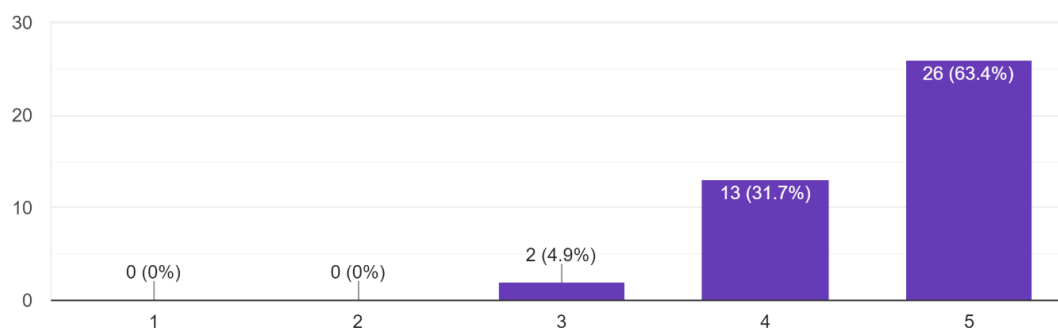
4. ท่านเข้าใจและยอมรับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของผู้อื่น

คำตอบ 41 ข้อ



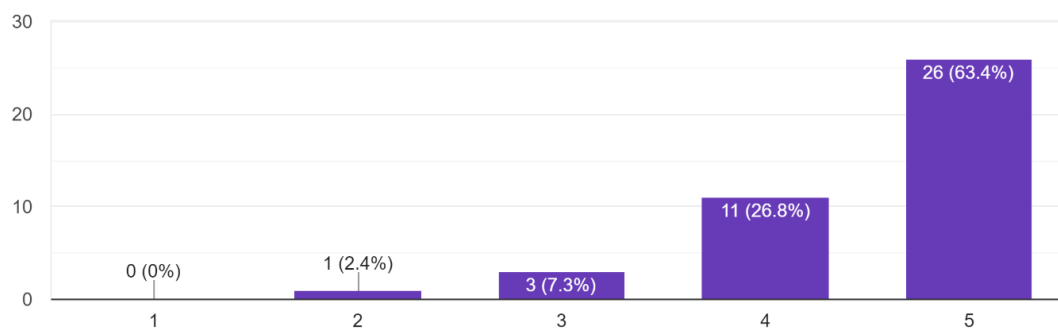
5. ท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้

คำตอบ 41 ข้อ



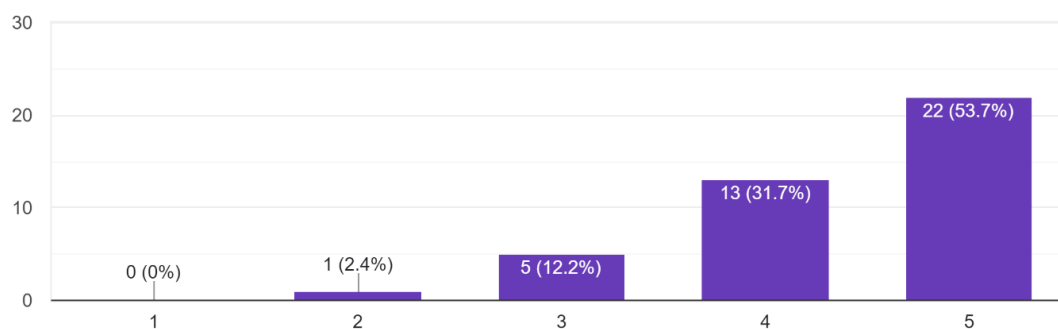
6. ท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้

คำตอบ 41 ข้อ



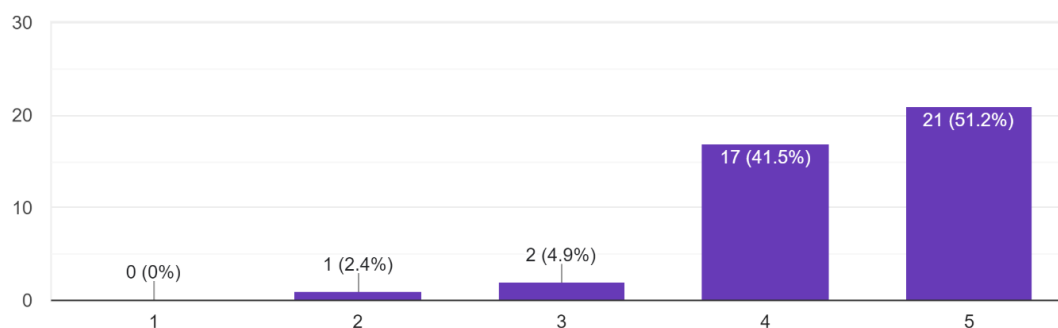
7. ท่านเปิดประชาหสัมพันธ์ รับรู้ธรรมชาติและผู้รอบตัวได้

คำตอบ 41 ข้อ



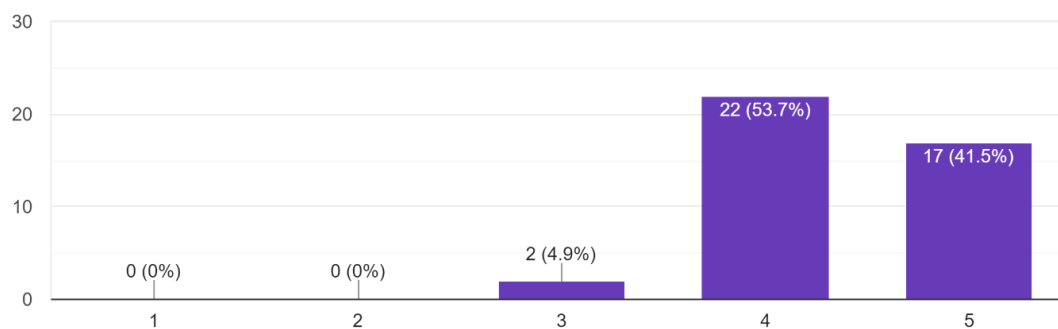
8. ท่านสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่นักศึกษา รู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจท่านได้

คำตอบ 41 ข้อ



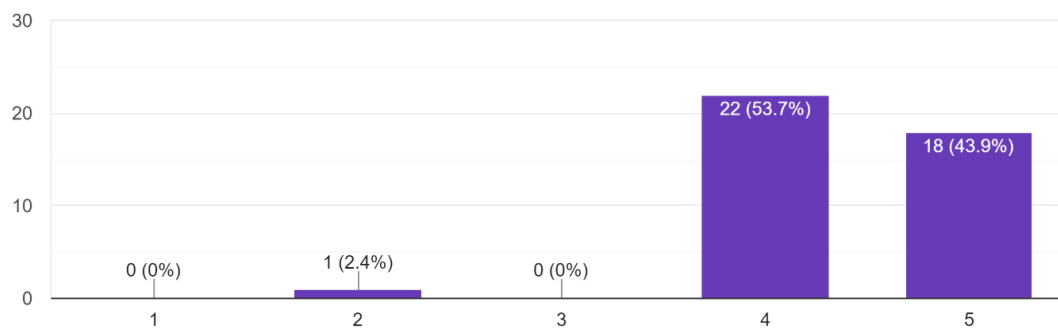
9. ท่านสามารถออกแบบการเรียนรู้ที่นักศึกษา มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก

คำตอบ 41 ข้อ



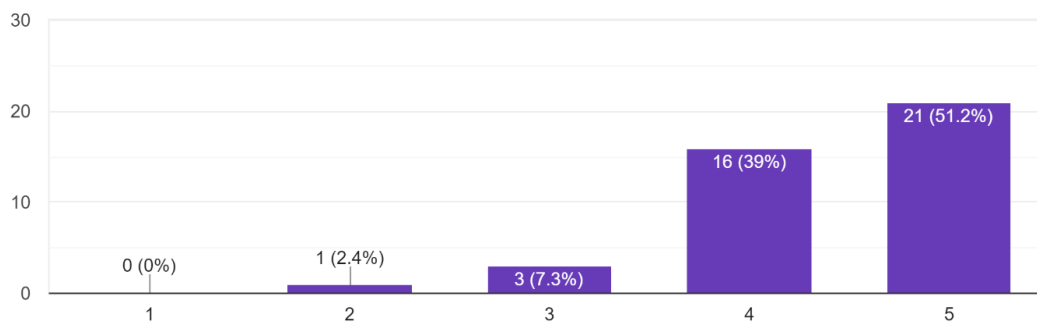
10. ท่านรู้สึกที่ว่านักศึกษามีความสุขและมีพลังในการเรียนรู้กับท่าน

คำตอบ 41 ข้อ



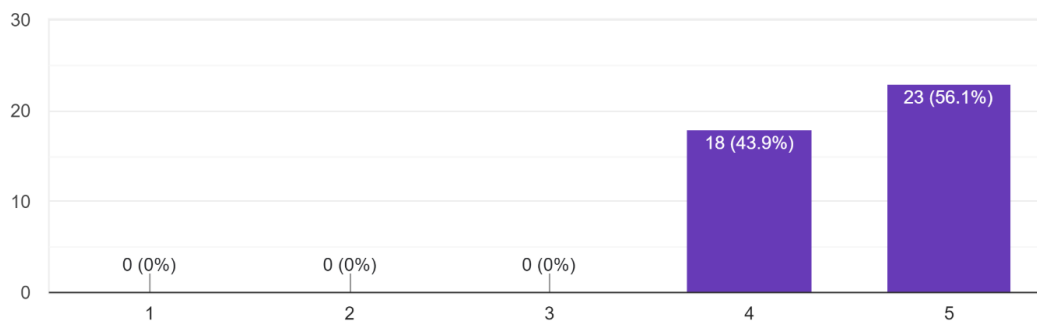
11. ท่านสอนให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง

คำตอบ 41 ข้อ



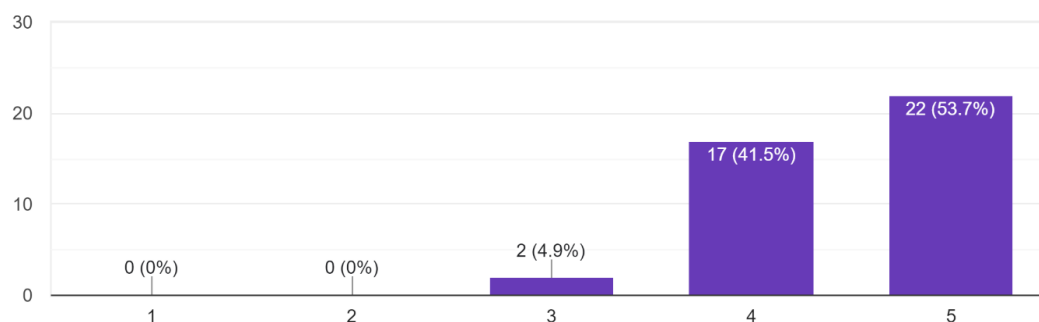
12. ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ)

คำตอบ 41 ข้อ



13. ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์

คำตอบ 41 ข้อ



ผลคะแนนข้างต้นสรุปเป็นตารางด้านล่าง โดยมีเกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ย ดังนี้

1.00-1.49 การเรียนรู้อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

1.50-2.49 การเรียนรู้อยู่ในระดับ น้อย

2.50-3.49 การเรียนรู้อยู่ในระดับ ปานกลาง

3.50-4.49 การเรียนรู้อยู่ในระดับ มาก

4.50-5.00 การเรียนรู้อยู่ในระดับ มากที่สุด

ตาราง 8 สรุปผลการเรียนรู้จากแบบประเมินตนเอง

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย	หมายเหตุ
1. ท่านมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง	4.10	0.83	มาก	
2. ท่านสามารถทบทวนเพื่อเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้	4.29	0.69	มาก	
3. ท่านตระหนักรู้ในศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง	4.42	0.67	มาก	

ข้อความ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลความหมาย	หมายเหตุ
4. ท่านเข้าใจและยอมรับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของผู้อื่น	3.81	0.40	มาก	
5. ท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้	4.55	0.62	มากที่สุด	มากที่สุด อันอัป 2
6. ท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้	4.52	0.81	มากที่สุด	มากที่สุด อันอัป 3
7. ท่านเปิดประสาทสัมผัส รับรู้ธรรมชาติและผู้คนรอบตัวได้	4.35	0.88	มาก	
8. ท่านสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจท่านได้	4.48	0.77	มาก	
9. ท่านสามารถออกแบบการเรียนรู้ที่นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดและความรู้สึก	4.42	0.56	มาก	
10. ท่านรู้สึกว่านักศึกษามีความสุขและมีพลังในการเรียนรู้กับท่าน	4.45	0.68	มาก	
11. ท่านสอนให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง	4.42	0.8	มาก	
12. ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ)	4.64	0.49	มากที่สุด	มากที่สุด อันอัป 1
13. ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาล ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์	4.55	0.57	มากที่สุด	มากที่สุด อันอัป 2
รวม	4.38	0.22	มาก	

ในภาพรวม ข้อคำถามของแบบประเมินตนเองนี้ประเมินผลการเรียนรู้ของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 2 ด้าน กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์ (ข้อ 1-7) และการพัฒนาการเรียนการสอน (ข้อ 8-13) ซึ่งพบว่า อาจารย์ประเมินว่าตนเองมีการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.38$, S.D.=0.22) หมายถึงการเรียนรู้ในระดับที่อาจารย์เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้บ่อย ๆ จนเกิดทักษะ ทั้งนี้ มีข้อที่ได้คะแนนในระดับมากที่สุด 4 ข้อ ซึ่งหมายถึง อาจารย์มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติของตนเอง รวมถึงอาจได้รับเสียงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของท่านจากผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อันดับ 1 ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ) ($\bar{X}=4.64$, S.D.=0.49) อันดับ 2 ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ($\bar{X}=4.55$, S.D.=0.57) และท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้ ($\bar{X}=4.55$, S.D.=0.62) และอันดับ 3 ท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้ ($\bar{X}=4.52$, S.D.=0.81) ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญที่อาจารย์ได้นำไปปรับใช้ในชีวิตและการทำงาน โดยมีหัวใจอยู่ที่การใส่ใจรับฟัง การสร้างพลังบวก การมองเห็นคุณค่าความงามในชีวิต และการสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติด้านจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ อันเป็นเป้าหมายหลักของโครงการ อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับที่อาจารย์ได้สะท้อนผ่านการให้สัมภาษณ์ ดังรายละเอียดที่จะกล่าวถึงต่อไปในผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อาจารย์จำนวน 24 คน เป็นจำนวน 1 ใน 3 ของผู้เข้าร่วมทั้งหมด ซึ่งเป็นสัดส่วนที่เหมาะสม และเป็นจำนวนมากเพียงพอที่จะทำให้ผู้วิจัยมองเห็นรูปแบบของประสบการณ์ จนกระทั่งข้อมูลเกิดความอิ่มตัว (saturated) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ เป็นอาจารย์ที่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ตลอดโครงการ มีหน้าที่ในการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน และยินดีให้ข้อมูลแก่คณะผู้วิจัย นอกจากนี้ ยังได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการบันทึกภาคสนาม การทบทวนหลังการจัดกระบวนการและการสัมภาษณ์กลุ่มเป็นข้อมูลประกอบด้วย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพพบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์

การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการมี 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) เปิดมุมมองและวิธีใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการเรียนรู้ 2) เท่าทันตนเองมากขึ้นทั้งในระดับสภาวะอารมณ์

ความคิด และพฤติกรรมแสดงออก 3) ผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังให้ตนเองได้ 4) ขยายพื้นที่ของใจด้วยการรับฟังผู้อื่น มีรายละเอียดของการเปลี่ยนแปลงแต่ละด้าน ดังนี้

1) เปิดมุมมองและวิธีคิดใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการเรียนรู้

อาจารย์ได้สะท้อนถึงความตระหนักรู้ว่าความคิดความเชื่อของตนเองบางเรื่อง ในบางสถานการณ์ก็สร้างความทุกข์ให้ตนเองและผู้อื่น และเริ่มมองเห็นทางเลือกอื่น ๆ ความตระหนักรู้นี้เกิดขึ้นจากหลายกระบวนการ เช่น กิจกรรมผู้นำสี่ทิศซึ่งให้กรอบในการวิเคราะห์ตนเองได้ชัดเจน การได้ทำอะไรซ้ำลง มีเวลาได้สัมผัสกับความรู้สึกของตัวเอง การได้เห็นตัวอย่างจากกระบวนการ ฯลฯ เมื่ออาจารย์ได้ขยายกรอบความคิดของตัวเองให้มีความเป็นไปได้ มากกว่าที่ตนเองเคยเข้าใจและยึดถือ จึงทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ แล้วได้ผลตอบรับที่ดีกลับมา เช่น ตัวเองผ่อนคลายมากขึ้น สอนได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น จึงเกิดความมั่นใจว่าวิธีคิดใหม่นั้นใช้ได้และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ ดังตัวอย่างการสะท้อนการเรียนรู้ของอาจารย์ ดังนี้

จากความเคร่งเครียด สู่มุมมองผ่อนคลาย

"พี่เป็นคนที่ยกย่องนักศึกษาอยู่ตลอดว่า ไม่ว่าจะอะไร ถ้าเราจะทำก็ทำได้ เพราะพี่เชื่อเรื่องการ empower แต่ในแง่หนึ่งมันก็มีความคาดหวังอยู่ด้วย เราตัดสินนักศึกษาเร็วว่าถ้าเขาทำไม่ได้ แสดงว่ายังตั้งใจไม่พอละสิ แต่พอมาเข้าอบรม พี่มีคำที่เพิ่มเข้ามาคือ Good things take times พี่เข้าใจว่าแต่ละคนต้องใช้เวลาในการเรียนรู้ แล้วเราจะค่อย ๆ ทำความเข้าใจเขา...ถามว่าพี่ได้เรื่องนี้จากตอนไหน พี่สังเกตกระบวนการ เขาใจเย็นมาก แม้เวลาที่มีคนในวงถามคำถามอะไรที่ทำทนายเขา เขาจะนิ่งๆ สังเกต ให้โอกาสให้คนที่ถามนั้นพูดและเลือกสิ่งที่ตัวเองต้องการ พี่เลยเห็นว่าคนที่ฝึกใจตัวเองแล้วเป็นแบบนี้ พี่ก็จะฝึกบ้าง"

จากความกลัว สู่มุมมองกล้า

"จากที่เราเป็นหนู แต่กระบวนการบอกว่าเราเป็นหนูที่พัฒนาได้ ชอบคำนี้มาก ๆ แปลว่าเราพัฒนาให้ตัวเองมีหลายๆ ด้านได้ จากที่ไม่กล้าพูด กลัวคนอื่นจะว่า เรากลับมาคิดว่าการพูดออกไปก็ดี จะได้ฟังว่าคนอื่นคิดอย่างไร เราปฏิเสธคนอื่นอย่างมีเหตุผล เขาก็เข้าใจเรา นี่มันดีกว่าที่เราต้องเก็บเอาไว้...เรารู้สึกว่ามีความสุขมากขึ้น ข้างในใจมันโล่ง หัวใจมันโตกว่าเดิม อะไรก็มาเลยรับได้หมด ฉันทันทีมันแล้ว จากที่เรากลัวทำอะไรไม่ถูก กลัวใครจะมาตีเรา แล้วเราจะไปยื่นร้องให้ แต่ตอนนี้คิดว่า ไม่ว่าจะทำอะไร ปัญหามันต้องมีอยู่แล้ว แต่ไม่ว่าจะมาแบบไหน สุดท้ายมันจะเป็นอะไรที่จัดการได้ด้วยกระบวนการของตัวเอง"

จากสอนด้วยเน้นเทคนิค สู่การใช้ความรู้สึก

"ด้วยหน้าที่ที่เรารับผิดชอบการสอนด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ เราก็หาคำตอบมาตลอดว่าจะทำอย่างไร ให้นักศึกษาคิดเป็น กล้าพูด กล้าตอบกับเรา เพราะถ้าถามแล้วนักศึกษาไม่ตอบก็คิดว่าเรายังคิดกิจกรรมหรือคำถามไม่ดีพอ เราได้ยืนมานานแล้วคำว่าพื้นที่ปลอดภัย แต่เรายังไม่รู้วิธีว่าจะสร้างอย่างไร...พอมาเข้ากิจกรรม ก็มาจับความรู้สึกตัวเองว่า เวลาอาจารย์พาเราเล่นเกมทำไมเราสงก ทำไม่เราอ่อนคลาย เราสบายใจตอนไหน มันคือตอนที่เราไม่ต้องพยายามทำอะไรเลย พอจับ feeling ตัวเองเลยเข้าใจว่า เราไม่ต้องพยายามมากทั้งกับตัวเองและนักศึกษา แค่เข้าใจนักศึกษา ให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ให้เขาอยู่กับเราแล้วสบายก่อน จากนั้น อื่นๆ มันจะค่อยตามมา

จากความคาดหวัง มาสู่ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น

"คำที่พีได้มาก ๆ คือ คำถามที่ว่า เรากำลังสอนด้วยความกลัวหรือเปล่า เรากลัวไม่ได้ตามเป้า กลัวนักศึกษาเขาจะทำไม่ได้ เวลาเราปล่อยเขาทำงานก็จะต้องคอยเช็คว่าเขาทำจริงเปล่า เพราะเราคิดว่าการติงกับเขามันจะได้ผล แต่เรามาคิดใหม่ว่า เขาก็เป็นมนุษย์ที่อยากเรียนรู้ อยากพัฒนาตัวเอง เราเลยไม่ตีกรอบ ไม่กังวล เราไว้วางใจนักศึกษาได้ แล้วดูจากผลงานที่เขาทำมา กลับทำได้ดีขึ้น...กับผู้ป่วย หรือคนในครอบครัวก็เหมือนกัน จากที่เราจะต้องคอยพูดว่าให้ดูแลสุขภาพ อย่างนั้นอย่างนี้ เรากลับมาเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ที่รักตัวเองของเขา เราคอยฟังและ support เขา เราก็รู้สึกเบาลง อะไรๆ มันง่ายขึ้น"

2) เท่าทันตนเองมากขึ้นทั้งในระดับสภาวะอารมณ์ ความคิด และการกระทำ

กิจกรรมที่อาจารย์พูดถึงมากที่สุด เมื่อเล่าถึงการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงตนเอง คือ กิจกรรม Check in กิจกรรมผู้นำสี่ทิศ และเมล็ดพันธุ์แห่งสติ โดยกิจกรรม Check in เป็นช่วงเวลาสั้นๆ ยามเช้าที่จะได้สำรวจทบทวนความรู้สึกที่อยู่ในใจ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง ซึ่งในโครงการนี้ทำก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้งจนอาจารย์เกิดทักษะติดตัว กิจกรรมผู้นำสี่ทิศทำให้อาจารย์เข้าใจบุคลิกนิสัยและแรงผลักดันภายในตนเอง จึงทำให้มีจุดที่คอยเตือนตัวเองได้ง่ายขึ้น ตรงประเด็นมากขึ้น รวมถึงได้เข้าใจผู้อื่นว่ามีความเหมือนความชอบที่แตกต่าง จึงทำให้ต้องใส่ใจพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น ส่วนกิจกรรมเมล็ดพันธุ์แห่งสติ มีคำ 2 คำที่ทำให้อาจารย์เห็นภาพของการดูแลจิตใจให้ผ่องใส คือ การดูแล "สวนดอกไม้" และการกำจัด "วัชพืช" ในใจ เป็นคำที่อาจารย์ใช้เตือนตนเองอยู่เสมอเพื่อกลับมารับรู้สภาวะอารมณ์ในปัจจุบันขณะของตนเอง ดังตัวอย่างการสะท้อนการเรียนรู้ ดังนี้

การมีสติเหมือนติดตั้งเบรคในตัว

"พี่รู้ตัวว่าพี่เป็นกระตือรือร้น เพราะเราเป็นคนพูดแรงและตรง พูดไม่ติดกับคนอื่นบ่อย แล้วกลับมารู้สึกไม่ดี ยิ่งถ้ามีแผนที่ตั้งใจจะทำแล้วจะทำให้ได้ ก็คาดหวังคนอื่นให้ทำเหมือนกัน ถ้าพูดแล้วไม่ทำ พี่จะฟุ้งซนเลย แต่พอผ่านไป พี่คิดก่อนพูด ก็เลยชะลอคำพูดแรงๆ ตรงๆ ที่จะสร้างความทุกข์ให้ตัวเองและความไม่สบายใจกับคนอื่นได้ ก่อนหน้านี้เราไม่รู้จักคำว่าสัปดาห์ 4 ทิศ พอเรารู้ เราก็ตีเตือนตัวเองง่ายขึ้น พี่จะพูดกับตัวเองจนติดปากว่าพี่จะไม่เอากระตือรือร้นไปฟุ้งซนชาวบ้านจนเขาเดือดร้อน มันเลยเป็นอัตโนมัติ เหมือนมีอะไรบางอย่างในตัวคอยบอกพี่ ว่าอย่าทำนะ อย่าชนคนอื่นเขา เพราะเวลามีปัญหากัน คนที่ทุกข์ใจที่สุดคือพี่...ในการทำงาน เวลาเราไม่พอใจกันขัดแย้งกัน ก็ทะเลาะกันเลย แต่ตอนนี้เราทำความเข้าใจแล้วว่าแต่ละคนก็มีตัวตนของเขาที่มีบทบาทเข้ามาครอบงำ เขาก็ทำหน้าที่ตามบุคลิกลักษณะตัวตนของเขา เมื่อเราเข้าใจความแตกต่างแล้ว เราก็หันหน้าเข้ามาคุยกันได้ซ้าๆ มากขึ้น คอยเตือนตัวเองที่เป็นคนเร็วมากๆ ให้ช้าลงด้วย"

การเห็นอารมณ์ของตัวเอง ช่วยลดการปะทะ

"เวลาเจอเหตุการณ์เข้ามาปะทะ มีสิ่งเร้าเข้ามา เราต้องนิ่งก่อนจะได้ตอบกลับไป เวลาพูดกันแล้วเริ่มมีปัญหา เริ่มเห็นแล้วอารมณ์เราขุ่นแล้ว อารมณ์มันไม่ได้แล้ว เราจะนิ่ง เราจะรอได้ เช่น แต่ก่อนถ้าไม่เข้าใจจะถามเลย เพื่อจะเข้าใจให้ได้ โดยไม่ทันคิดว่าถามไปแล้ว คนถูกถามจะรู้สึกอย่างไร เราหนักแน่น กลับมาจัดการความรู้สึกตัวเองก่อน แล้วพยายามหาทางที่จะสื่อสารกันดีขึ้น"

การเท่าทันตนเอง ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น มีความสุขง่ายขึ้น

"เดิมทีเราเป็นคนเครียด มุ่งมั่นในงาน มองงานให้สำเร็จ ไม่เห็นความสำคัญของคนและสัมพันธภาพ พบว่าตนเองไม่มีความสุข คนรอบข้าง ลูกน้อง หัวหน้าไม่มีความสุขในการประสานกับเรา จึงนำหลักการจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการพัฒนาตนเอง รู้ให้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้จักชะลอตนเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ดีที่จะส่งผลต่อสัมพันธภาพ ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลทำให้คาดหวังน้อยลง ยอมรับกับสิ่งที่ผู้ร่วมงานทำแล้วค่อยมาหาทางว่าจะทำอย่างไรให้สำเร็จตามที่เราต้องการในแบบของพวกเขา มันเป็นความท้าทายที่ไม่เครียดเท่าเดิม แต่เดิมท้อถอย แต่ตอนนี้มีพลังจะทำให้สำเร็จ ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ลองใหม่ ทุกอย่างที่ทำไปแล้วดีเสมอตามแบบของมัน ปรับแก้ก็อีกนิดให้ถูกใจ เราก็ไม่เห็น้อยมาก"

3) ผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังให้ตนเองได้

นอกจากการใช้ชีวิตของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการจะเบาสบายมากขึ้นจากมุมมองความคิดที่เคร่งเครียดบีบคั้นน้อยลง เปิดกว้างมากขึ้น (ข้อ 1) และการเท่าทันตนเอง ซึ่งทำให้แสดงพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุความทุกข์ของตนเองและผู้อื่นน้อยลง (ข้อ 2) แล้ว ยังพบว่าอีกประเด็นสำคัญ คือ การจัดสรรพื้นที่ เวลา และวิธีการสำหรับการผ่อนคลายตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้อยู่กับตนเอง และธรรมชาติ ซึ่งเมื่อทำเป็นประจำสม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างความมั่นคงภายใน ส่งผลให้อาจารย์รู้สึกนิ่งมากขึ้น สามารถฟื้นฟูพลังให้ตัวเองกลับมาพร้อมรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ยิ่งขึ้น รวมถึงได้ข้อคิดหรือปัญญาจากการสังเกตรับรู้ธรรมชาติ ดังตัวอย่างการสะท้อนการเรียนรู้ของอาจารย์ ดังนี้

การพักผ่อนเติมพลัง

"ปกติพี่เข้าใจว่าศาสนาพุทธสอนให้เรามีหลักคิดในการใช้ชีวิตอย่างถูกต้องก็น่าจะเพียงพอให้เรามีความสุขแล้ว พี่จึงไม่ได้เข้าวัดหรือทำสมาธิ เวลาพักผ่อน เราก็นอนหรือดูสื่อ แต่พอได้มาเรียนรู้การอยู่กับธรรมชาติ พี่ได้เข้าใจว่าแค่เรามีหลักคิดยังไม่พอ เราต้องการเวลาที่จะเยียวยาตัวเอง ว่าง ๆ พี่ก็ชอบไปนั่งเล่นที่สวน ผูกเปลนอนรับลม ให้ความคิดเรามันค่อย ๆ ตกผลึก แล้วเราไม่ใช่เพียงมองแค่มองด้วยตา ว่าต้นไม้มันสวย เราใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมด มันช่วยชาร์จแบตเตอรี่ให้เราได้มากเลย"

การได้ปัญญาจากการสังเกตรธรรมชาติ

"บางอย่างที่เราคิดไม่ออก เวลาได้สงบอยู่กับธรรมชาติ เราก็คิดออกนะ เราก็รู้สึกที่เราทำได้นะ ถ้าเรานิ่งสักนิด แล้วจะคิดออกมากขึ้น ... ตรงริมหน้าต่างห้องทำงาน เราสังเกตว่ามีต้นไม้แต่ละต้นมีความสวยของมัน และมีวิธีเติบโตของมัน ทำให้คิดถึงนักศึกษาว่า เขาก็มีพื้นฐานไม่เหมือนกัน มีวิธีการเรียนรู้ไม่เหมือนกัน"

"เวลาที่เรามองต้นไม้ 1 ต้น เราจะมองทั้งต้นและรากไปด้วยกัน สิ่งนี้เป็นข้อคิดประจำใจ เราเสมอว่าเวลามองคน เราจะไม่รีบตัดสินเขา แต่จะพยายามเรียนรู้ที่มาที่ไปของเขาด้วย อย่างเช่น กิจกรรม check in ที่ทำกับนักศึกษาเพื่อทำความรู้จักเบื้องหลังของเขา"

การหมั่นสร้างความมั่นคงภายใน ทำให้รับมือกับปัญหาได้ดี

"ปกติเป็นคนที่ชอบสวดมนต์อยู่แล้ว เมื่อได้มาเรียนรู้การอยู่กับธรรมชาติแล้วรู้สึกว่ามันเข้ากับสิ่งที่เรา เพราะความเครียดเรายังต้องพบเจอมันทุกวัน แต่เรามีวิธีถ่ายเทมันออกไป เราไปนั่งมองน้ำ มองต้นไม้แถวหน้าบ้าน มันก็รู้สึกดีขึ้น เราลึกซึ้งในมากขึ้น แล้วเรากลับมาสอน รู้สึกว่าเรา

ใจเย็น นักศึกษามาสะท้อนว่าอาจารย์พูดกับคนไข้แบบใจเย็นมากเลย แล้วเราก็รับรู้ได้นักศึกษาได้
ไวขึ้น มีเช้าวันหนึ่ง สังเกตเห็นสีหน้านักศึกษาเขากังวล กระสับกระส่าย เดินไปเดินมา ไม่มีสมาธิ
เราก็เข้าไปคุยกับเขาว่าหนูเป็นอะไร ช่วยรับฟังเขา แล้วเขาก็ดีขึ้น จากปกติที่ว่าเราจะรับรู้ปัญหาที่
ตอนเย็นช่วง post-conference ที่ได้คุยกับนักศึกษา แต่ที่เราช่วยเขาได้ทันที"

4) ขยายพื้นที่ของใจด้วยการรับฟังผู้อื่น

อาจารย์ได้สะท้อนว่าสิ่งที่ได้นำไปใช้พัฒนานตนเองมาก คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อใช้การฟัง
ไม่เพียงแต่เพื่อเข้าใจคนอื่นเท่านั้น แต่ใช้ในฐานะของเครื่องมือฝึกสติ (mindfulness practice) จะทำให้
ชะลอการตัดสินใจและการโต้ตอบได้ เป็นการบ่มเพาะความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้รอบตัว ไม่ว่าจะ
จะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา และผู้ป่วย ทำให้มีจิตใจที่กว้างมากขึ้น ยอมรับผู้อื่นได้
มากขึ้น จากเดิมที่มองเห็นแต่ความคิดของตนเอง ขยายใจของตนเองให้มีพื้นที่ของคนอื่นเข้ามากขึ้น ดัง
ตัวอย่างการสะท้อนการเรียนรู้ของอาจารย์ ดังนี้

การฟังทำให้เข้าใจความแตกต่างของนักศึกษา

"ทำให้เรามีสติ ไม่ด่วนตัดสินใครโดยง่าย เปิดโอกาสให้เขาได้พูด หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้นำไปสอนนักศึกษา ทำให้เราเข้าใจลักษณะส่วนบุคคลของนักศึกษาแต่ละคน
มากขึ้น และเข้าใจความต้องการของนักศึกษาแต่ละคน ซึ่งมีไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน จำเป็นต้องให้
ที่ต่างกัน เพื่อให้ให้นักศึกษาทุกคนเข้าใจเหมือนกัน"

การฟังความทุกข์ในใจของนักศึกษา ช่วยชะลอปัญหาได้

"ที่วิทยาลัยมีกฎระเบียบช่วงโควิดคือไม่ให้นักศึกษากลับบ้านบ่อย ๆ นักศึกษาเขาทุกข์ใจ
และบางคนทำผิดกฎระเบียบ ก่อนที่เราจะลงโทษควรจะได้ฟังได้ถามเขาหน่อย ว่าเขามีความทุกข์
อะไร ทำไม่ถึงแบบนั้น พี่ว่าการให้นักศึกษาได้ระบาย มันช่วยลดความรุนแรง พอเขารู้สึกดีขึ้น เขา
จะค่อยทำความเข้าใจเหตุการณ์ด้วยเหตุและผล มันจะดีกว่าการประกาศกฎระเบียบออกไปโดยไม่
ได้มาคุยกันเลย เราจะมีโอกาสค่อย ๆ ทดลองการให้โอกาสและช่วยเหลือคนได้มากขึ้น"

การฟังทำให้เห็นความสำคัญของการสะท้อนการเรียนรู้ร่วมกัน

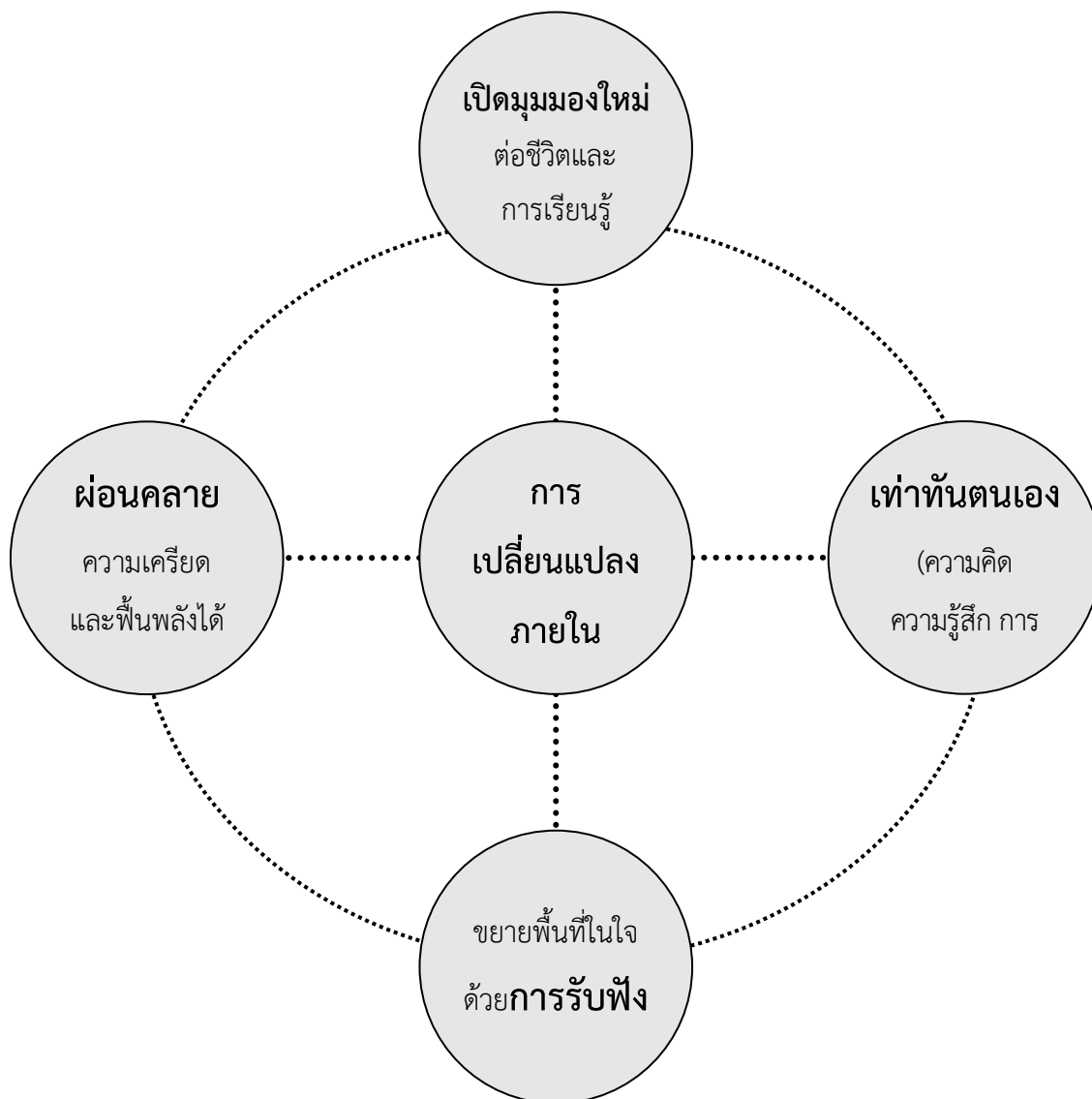
"บางคนอาจจะคิดว่าจิตตปัญญาใช้เวลาทำกิจกรรมนานมาก กว่าจะวาดรูป กว่าจะ
พูดกันจบ แต่ตัวเองคิดว่าการสะท้อนมันสำคัญมาก เพราะเราได้พูด เราก็ได้ฟังตัวเองก่อน แล้วได้
ฟังว่าคนอื่นเขาคิดอย่างไรกับที่เราพูดไป ซึ่งเพื่อนก็ยังมีอีกหลายอย่างที่คิดไม่เหมือนเราและเขาคิด

ถูกด้วย มันทำให้ความคิดสมบูรณ์ขึ้น ตัวเองเอามาใช้ในการทำวิจัยร่วมกับเพื่อนก็มาระดมความคิด ช่วยกัน ทำให้ผลงานออกมาดี ได้รับคำชม เพราะฉะนั้น เราอย่าไปยึดติดกับความคิดตัวเองว่า เรา คิดถูกแล้ว เรา OK แล้ว...เลยเอาตรงนี้มาใช้กับนักศึกษาทุกวันก่อนขึ้นนอร์ด ให้เขาพูดกันสักนิดสัก หน่อยว่าหนูรู้สึกอย่างไร แล้วหนูจะพัฒนาต่ออย่างไร เมื่อเด็กกล้าพูดมากขึ้น สิ่งที่ได้สะท้อนมาไม่ เคยมีคำว่าผิด คิดอย่างไรพูดมาเถอะ ตัวเราเองก็เลยต้องกล้าพูดกล้าแสดงออกกับนักศึกษามากขึ้น ตามไปด้วย"

การสอนให้นักศึกษารู้จักฟังผู้ป่วยมากขึ้น

"บางกรณีคนไข้ไม่ได้มีปัญหาทางกาย แต่มีปัญหาทางใจ กังวล เครียด เลยหายช้ากว่า ปกติ หรือผ่าตัดแล้วเจ็บปวดกว่าปกติ เราจะสอนนักศึกษาว่าเวลาดูแลเคสแบบนี้ ให้ใช้การฟังอย่าง ตั้งใจสักนิด มันจะหายเร็วขึ้น การตอบรับจะดีขึ้น...หนูได้ข้อมูลมาอย่างนี้ หนูลองตั้งใจฟังเขาก่อน ถามเขาก่อนมีอะไรอีกมั้ยะ คนไข้รู้สึกอย่างไรคะ เป็นคำถามปลายเปิด เขาจะพูดโดยอัตโนมัติแล้ว จะเกิดการเรียนรู้ และสัมพันธ์ภาพ...แล้วนักศึกษาจะค้นหาปัญหาได้ดีขึ้น จะรู้ว่าตนเองทำอะไรได้ บ้าง โดยไม่ต้องรอคำสั่ง"

จากที่กล่าวมา สรุปการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์เป็นภาพได้ดังนี้



ภาพ 9 สรุปประเด็นการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้เข้าร่วมโครงการ

ประเด็นการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 4 ด้านนี้ ส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเบาสบาย ทั้งภายในตัวเองและในการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา ผู้ป่วย เป็นผลสะท้อนกลับมาให้ผู้เข้าร่วมรู้สึก ชัดเจนและมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

2. ด้านการพัฒนาการเรียนการสอน

จากการที่อาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการได้นำเสนอประสบการณ์การพัฒนาการสอนด้วยจิตตปัญญาศึกษาในการอบรมเชิงปฏิบัติการครั้งที่ 4 และการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า อาจารย์มีการเปลี่ยนแปลงวิธีการสอน 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) นำกิจกรรมจากการอบรมไปใช้เป็นบางกิจกรรม 2) นำไปใช้ในการเตรียมตัวนักศึกษา ก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย 3) นำไปบูรณาการกับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่

2.1 การนำกิจกรรมจากการอบรมไปใช้เป็นบางกิจกรรม

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาจารย์รับรู้ความรู้สึกของนักศึกษาและรู้จักพื้นฐานของนักศึกษาแต่ละคนมากขึ้น เช่น Check-in/Check-out การฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง การวาดภาพ และผู้นำสีทึบ ฯลฯ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมงเป็นต้นไป

ตาราง 9 ตัวอย่างกิจกรรมจากการอบรมที่อาจารย์นำไปใช้

ตัวอย่างกิจกรรมจากการอบรมที่อาจารย์นำไปใช้
<ul style="list-style-type: none"> ● กิจกรรม Check In กิจกรรมเตรียมความพร้อม เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่าพร้อมเรียนรู้หรือไม่ ● การรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นผ่านกิจกรรมผู้นำสีทึบ เครื่องมือที่ช่วยให้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น เป็นศาสตร์โบราณของอินเดียแดงที่นำสัตว์สี่ชนิดมาเป็นแบบของคน 4 ประเภท ได้แก่ กระต่าย หนู หมี และเหยี่ยว เพื่อให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ลักษณะนิสัยของตนเองและผู้อื่นกับสัตว์ 4 ชนิด ● การฟังด้วยหัวใจ (Deep Listening) ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังอย่างตั้งใจ และฟังอย่างไม่ตัดสิน และเข้าใจทฤษฎีการฟัง 4 ระดับ ● การสะท้อนคิด (Reflection) การเปิดพื้นที่ให้ผู้เรียนรู้ได้ทบทวนตนเองผ่านการสะท้อนความรู้สึกและความคิดเห็น ด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเขียน หรือการทำงานศิลปะแขนงต่าง ๆ ● การทำกิจกรรมศิลปะ กิจกรรมศิลปะต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ ระบายสี มักใช้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเป้าหมายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการมีสติอยู่กับตนเอง หรือการให้โจทย์สำหรับคิดทบทวนประสบการณ์ชีวิตในอดีต ปัจจุบัน และจินตนาการถึงภาพอนาคต เพื่อช่วยให้นักศึกษาสะท้อนตนเองได้ง่ายขึ้น

ตัวอย่างกิจกรรมจากการอบรมที่อาจารย์นำไปใช้

- **การทำกิจกรรมสัมพันธ์ธรรมชาติ**

กิจกรรมที่ใช้ธรรมชาติเป็นสื่อให้ผู้เรียนรู้ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเอง ตระหนักว่าตนเองเชื่อมโยงกับผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง

ยกตัวอย่างการนำกิจกรรม Check in ไปใช้ก่อนเริ่มเรียน อาจารย์ท่านหนึ่งสังเกตเห็นว่า นักศึกษาคนหนึ่งในกลุ่มไม่ค่อยตั้งใจเรียน เอาแต่ก้มดูโทรศัพท์ เมื่ออาจารย์ถามความรู้สึกเข้าวันนี้เป็นอย่างไร จึงได้รู้ว่าเขากำลังกังวลเพราะน้ำที่ดูแลเลี้ยงดูเขามาตั้งแต่เด็กป่วยและกำลังจะเสียชีวิต โดยที่นักศึกษาก็ไม่สามารถออกไปเยี่ยมเขาได้ อาจารย์จึงถามนักศึกษาต่อว่า "เมื่อได้รู้ความรู้สึกของตัวเองแล้วตอนนี้เราควรทำอย่างไร" นักศึกษาจึงเริ่มตั้งสติได้ และเมื่อได้ข่าวว่าน้ำเสียชีวิต อาจารย์ก็ได้ชวนนักศึกษาทุกคนในห้องสงบนิ่ง ทำสมาธิ 1 นาทีส่งจิตให้น้ำ ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าตนเองไม่ได้โดดเดี่ยว เพื่อนและอาจารย์ทุกคนเข้าใจและห่วงใย อีกกรณีหนึ่ง คือ มีนักศึกษาที่ติดโควิดทำให้ไม่ได้ฝึกงาน อาจารย์ถามว่าเขารู้สึกอย่างไร เมื่อเขาได้ระบายออกมาแล้ว อาจารย์ถามต่อว่า "แล้วหนูได้อะไรจากเหตุการณ์นี้" นักศึกษาสะท้อนว่าเขาเข้าใจความรู้สึกของคนไข้ติดโควิดจะรู้สึกอย่างไร เขาต้องลำบากอย่างไร ส่วนตัวนักศึกษาเองก็ได้ความอดทน แล้วแยกระหว่างเรื่องเรียนกับเรื่องส่วนตัวได้

ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา นักศึกษาได้ตระหนักว่าตนเองรู้สึกอย่างไร สามารถนำไปใช้กับวิชาอื่นต่อไปโดยการคอยสำรวจตัวเองทุกเช้า จะทำให้รู้อารมณ์ตัวเองได้เร็วแล้วไม่เอาไปลงกับคนไข้ การเข้าใจความรู้สึกของตนเองยังช่วยให้นักศึกษาเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นได้มากขึ้นว่า คนเรามีสุขมีทุกข์ มีความลำบากใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้ฝึกเป็นคนที่ไม่ต่อความรู้สึกของผู้อื่น และและตระหนักในบทบาทการดูแลคนไข้มากขึ้นด้วย

ผลการเรียนรู้ของอาจารย์ แต่ก่อน เวลาสังเกตเห็นนักศึกษามีความเครียด อาจารย์จะถามเป็นรายคน แต่ตอนนี้ได้ทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม ทำให้รับรู้ความรู้สึกและเหตุการณ์ในชีวิตของนักศึกษาไวขึ้นและรับรู้ได้ทั่วถึงทุกคน ทั้งในความรู้สึกเชิงบวกและเชิงลบ (ถ้านักศึกษามีความรู้สึกเชิงบวก อาจารย์ก็ส่งเสริมให้กำลังใจ ถ้านักศึกษามีความรู้สึกเชิงลบ อาจารย์ก็ดูแลตามสถานการณ์) อาจารย์ได้ฟังนักศึกษาโดยไม่ตัดสินไปก่อน ทำให้เห็นความสามารถพิเศษของแต่ละคนชัดเจนมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า เมื่อถามความรู้สึกกับนักศึกษาแล้ว ในช่วงแรกควรปล่อยให้ระบายกันสักพัก นักศึกษาจะ

ได้รับรู้ความรู้สึกกันและกันและให้กำลังใจกันเองก่อน เมื่อนักศึกษาสงบสติอารมณ์ได้แล้ว อาจารย์จึงช่วยตั้งคำถามให้เขาคิดต่อว่า เราควรจะทำอย่างไรต่อไป โดยให้นักศึกษาตอบเอง มันจึงไม่จบแค่ได้ระบาย แต่ทุกคนจะได้ฝึกคิด และนำไปสู่วิธีการพัฒนาจิตและการจัดการอารมณ์ของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป

2.2 การนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษา ก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ศึกษาลดความกลัวและความกังวลในการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย (วอร์ด) ช่วยเพิ่มความมั่นใจและความเข้าใจของนักศึกษาในสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ รวมถึงสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างนักศึกษากับอาจารย์พี่เลี้ยงประจำวอร์ด โดยการเตรียมตัวก่อนขึ้นวอร์ด กิจกรรมคล้ายรูปแบบที่ 1 แต่มีการร้อยเรียงเป็นกิจกรรมชุดใหญ่ ส่วนในระหว่างการฝึก อาจารย์ได้ใช้การ Check in & Check out และการฟังอย่างลึกซึ้งในช่วง Pre&Post conference (กิจกรรมการพูดคุยก่อนและหลังขึ้นวอร์ดในแต่ละวัน) ทำให้บรรยากาศการพูดคุยผ่อนคลายขึ้น นักศึกษาสามารถเรียนรู้จากกันและกันได้ดีขึ้น และอาจารย์มีโอกาสได้รับรู้ปัญหาของนักศึกษาและเติมความเข้าใจให้เข้ากับสถานการณ์ของผู้เรียนได้มากขึ้น

ตาราง 10 ตัวอย่างการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษา ก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย

ตัวอย่างการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษา ก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย	
ชื่อกิจกรรม "เพิ่มพลังกาย...เพิ่มพลังใจ ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด"	
รายวิชา	ปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและผดุงครรภ์ 1
กลุ่มเป้าหมาย	นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปี 3 จำนวน 8 คน ฝึกปฏิบัติงานแผนกห้องคลอด
ระยะเวลา	3 สัปดาห์
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและวิเคราะห์จุดที่ควรพัฒนา 2. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ระบายความรู้สึก 3. เพื่อให้ให้นักศึกษาเป็นผู้ฟังที่ดี 4. เพื่อสร้างชุมชนที่ปลอดภัยในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด
ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	
ขั้นตอนเตรียมตัวอาจารย์	
เตรียมความพร้อมและพัฒนาอาจารย์ในทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งและทักษะการสร้างบรรยากาศการ	

ตัวอย่างการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย

เรียนรู้ที่ปลอดภัย เพื่อให้เกิดไว้วางใจ

พัฒนาอาจารย์ในการวางเป้าหมายเพื่อพัฒนานักศึกษาให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ สมาธิ และจิตวิญญาณ
พัฒนาอาจารย์ผ่านมุมมองสัตว์ 4 ทิศ

ขั้นตอนการนิเทศนักศึกษาในวิชาปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารก ๓1

สัปดาห์ที่1 (pre-clinic ใช้ระยะเวลา 4 ชั่วโมง)

1. เริ่มต้นด้วยกิจกรรม check in เพื่อเตรียมความพร้อมของ นักศึกษาและให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึก
ขณะนั้น

2. นักศึกษาสะท้อนคิด สะท้อนความรู้สึกผ่านเรื่องราวโดยใช้ประเด็น “ความสุข ความทุกข์ ในการ
ปฏิบัติงานที่กำลังจะมาถึง” โดยนักศึกษา จะสะท้อนในมุมมองของประสบการณ์เดิมที่เกิดขึ้น หรือ
ความรู้สึกของตนเองขณะนั้น

3. อาจารย์และเพื่อนนักศึกษา ฟังอย่างตั้งใจ Deep listening หากนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือ มีข้อ
สงสัย อาจารย์สามารถเติมเต็มข้อมูลที่ถูกต้อง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้กำลังใจกันภายในกลุ่ม
ย่อยได้

4. อาจารย์เป็นผู้นำกิจกรรม “วิเคราะห์ตนเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ” (นักศึกษาเคยวิเคราะห์ตนเองมาแล้ว)
โดยให้นักศึกษาวิเคราะห์ตนเอง ผ่านกิจกรรม “วิเคราะห์ตนเองผ่านสัตว์ 4 ทิศ” และ สะท้อนตนเองว่า
ตนเองเหมือนหรือต่างจากสัตว์ 4 ชนิด ด้านใดบ้าง เป็นการแลกเปลี่ยนผ่านเพื่อนกลุ่มสัตว์เดียวกันและ
เพื่อนกลุ่มใหญ่

4. อาจารย์ฟังอย่างตั้งใจ และรวบรวมข้อมูลลักษณะของนักศึกษาในกลุ่มแต่ละบุคคล เพื่อเป็นข้อมูลใน
การนิเทศต่อไป เป็นประโยชน์ในเรื่องของอาจารย์นิเทศได้เข้าใจ ยอมรับและทราบข้อดี ข้อเสีย ของ
นักศึกษาแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ได้คิดสร้างสรรค์วิธีการนิเทศที่เหมาะสมกับนักศึกษาแต่ละบุคคล

5. ช่วงสุดท้ายของกิจกรรม ปิดด้วยกิจกรรม check out เพื่อให้นักศึกษาสะท้อนคิด และสะท้อน
ความรู้สึก หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรม

สัปดาห์ที่ 1-3 (ระหว่างฝึกงาน)

ระหว่างฝึกงาน

1. หลังรับเวรของทุกวัน อาจารย์และนักศึกษาร่วมกัน Pre-conference โดยการใช้กิจกรรม check in

ตัวอย่างการนำจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย
<p>เพื่อเตรียมความพร้อมของนักศึกษาและให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกขณะนั้น</p> <p>2. เมื่อสิ้นสุดการนิเทศแต่ละวัน อาจารย์และนักศึกษาร่วมกัน post- conference โดยการใช้กิจกรรม check out ในหัวข้อ “ความรู้สึกหลังฝึกงานในวันนี้”</p> <p>3. อาจารย์และเพื่อนในกลุ่มชื่นชม สิ่งที่นักศึกษาทำได้ดีในการฝึกงานวันนั้น ๆ และอาจารย์เติมเต็มส่วนที่นักศึกษายังต้องพัฒนาด้วยความเข้าใจและด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ พร้อมทั้งให้นักศึกษาสะท้อนคิดสิ่งที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการ</p> <p>4. หลังฝึกงานร่วมกัน 1 สัปดาห์ เล่นเกมส์ไวรัสรองเมือง และทบทวนการเก็บประสบการณ์ร่วมกันในห้องคลอด</p> <p>5. กิจกรรมพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้นักศึกษาได้ทบทวนและแสวงหาความสุขในการเรียนรู้ระหว่างฝึกปฏิบัติงาน</p> <p><u>เสร็จสิ้นการฝึกปฏิบัติงาน สัปดาห์ที่ 3</u></p> <p>นักศึกษาถ่ายทอดประสบการณ์การเรียนรู้ ในหัวข้อความภาคภูมิใจ ประทับใจในการขึ้นฝึกครั้งนี้ ผ่านกระดาษ โดยจะถ่ายทอดผ่าน กลอน เรียงความ คำคม ข้อความสั้น ๆ บทเพลง หลังจากนั้นจะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม ช่วงเล่าสู่กันฟัง</p>
<p>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักศึกษามีความสุขในการขึ้นฝึกปฏิบัติงาน 2. เพื่อให้นักศึกษาและครูก้าวผ่านความกลัวในใจตนเอง 3. นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในวิชาชีพการผดุงครรภ์

หมายเหตุ : ออกแบบกิจกรรมโดยดร.ชุตินา เทียนชัย และคณะอาจารย์สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารกและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของนักศึกษา นักศึกษาได้เข้าใจตนเอง และรู้จักยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น เปิดใจมากขึ้น นึกถึงใจเขาใจเรา ฟังคนอื่นอย่างใส่ใจ กล้าพูด กล้าคิด กล้าแสดงออก การฝึกสะท้อนตนเองทุกวันก่อนขึ้นและหลังลงจากวอร์ดยังทำให้ได้เรียนรู้ความคิดของเพื่อน และรู้ความคิดของตนเองเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาต่อ ทำให้การเรียนรู้แต่ละวันมีความต่อเนื่อง เมื่อพบเจอปัญหา อาจารย์ตั้งคำถามให้คิด ก็อยากไปหาอ่านเพิ่มเติมด้วยตัวเอง มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ใน

ขณะเดียวกัน เมื่อพบเจอเหตุการณ์ดีๆ (เห็นผู้ป่วยอาการดีขึ้นหรือได้รับ feed back ที่ดีจากผู้ป่วยและญาติ) ก็มีโอกาสนำให้อาจารย์และเพื่อนร่วมรับรู้ ชื่นชมยินดี ส่งเสริมกำลังใจให้กันและกัน

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของอาจารย์ อาจารย์คอยแนะนำและมองภาพรวมของการเรียนรู้ของนักศึกษา ไม่ใช่บอกแต่สิ่งที่ทำผิด เมื่อนักศึกษามีความตื่นเต้นหรือความกังวลใจ อาจารย์สามารถสังเกตเห็นได้เร็วขึ้น แล้วเข้าไปพูดคุยให้นักศึกษาตั้งสติและรู้สึกดีขึ้นได้ทันเวลาที่ การวางตัวของอาจารย์ในฐานะเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับนักศึกษา (บางสถานการณ์อาจารย์ก็เคยกลัว เคยไม่รู้เหมือนกัน หรือความรู้ใหม่บางเรื่องอาจารย์ก็ต้องเรียนรู้ไปกับนักศึกษา) ทำให้นักศึกษารู้สึกวางใจและกล้าเปิดเผยกับอาจารย์มากขึ้น รวมถึงการที่อาจารย์ปฏิบัติและรับฟังผู้ป่วยด้วยความใส่ใจ แก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยความใจเย็น มีสติก็เป็นตัวอย่างให้นักศึกษาได้เรียนรู้ซึมซับ ทำให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยได้อย่างมีความสุข อาจารย์จึงเกิดความเข้าใจและมั่นใจว่า การสอนนักศึกษาพยาบาลให้เกิดความรักในวิชาชีพนั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการบังคับ แต่เกิดขึ้นจากบรรยากาศการเรียนรู้ที่อบอุ่น ผ่อนคลาย มีการสนับสนุนให้นักศึกษากล้าคิดกล้าทำ โดยอาจารย์และนักศึกษาเป็นทีมเดียวกัน

2.3 การบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจเนื้อหาจากประสบการณ์ตรงที่มีคุณค่า ความหมายต่อชีวิตของตนเอง ซึ่งทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนและการนำไปใช้จริงในวิชาชีพ

ยกตัวอย่าง อาจารย์ดร.แสงดาว จันทร์ดาได้เล่าว่าการสอนวิชาปฏิบัติการอนามัยชุมชน 1 ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีขอนแก่น มีเป้าหมายให้นักศึกษาเข้าใจและเห็นคุณค่าของการเยี่ยมบ้านเพื่อการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน อาจารย์ได้เริ่มต้นจากให้นักศึกษาเยี่ยมบ้านตนเองก่อน เนื่องจากสถานการณ์โควิด ซึ่งไม่สามารถลงชุมชนได้ วิธีการคือให้นักศึกษาได้สอบถามพูดคุยกับคนในบ้านเพื่อค้นหาปัญหาและออกแบบวิธีการส่งเสริมสุขภาพ แล้วนำประเด็นมาพูดคุยกันในชั้นเรียน เมื่อถึงเวลาเยี่ยมบ้าน นักศึกษาเจ้าของเคสอยู่ที่บ้าน โดยมีอาจารย์คอยช่วยเหลือและเพื่อน ๆ ร่วมสังเกตการณ์ผ่าน zoom เมื่อนักศึกษาเริ่มมีทักษะ มีความเข้าใจในวิธีการ และความมั่นใจแล้ว จึงให้ฝึกเยี่ยมบ้านที่ได้รับมอบหมายจากแหล่งฝึกปฏิบัติ (เมื่อสถานการณ์โควิดเริ่มซาแล้ว) ในตอนท้ายเทอมให้นักศึกษาเขียนบทความวิชาการที่เป็นการประมวลประสบการณ์ความเข้าใจจากได้ฝึกเยี่ยมบ้าน ซึ่งนักศึกษามีอิสระที่จะเขียนหัวข้ออะไรก็ได้ ซึ่งทำให้อาจารย์ได้เห็นความสนใจของนักศึกษาที่หลากหลาย ดังรายละเอียดแผนการสอนในตาราง 11

ตาราง 11 ตัวอย่างการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่

ตัวอย่างการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่	
ชื่อกิจกรรม	
“การเยี่ยมบ้านครอบครัวตนเอง” และ “การเขียนบทความวิชาการเพื่อการทบทวนตนเอง”	
รายวิชา	ปฏิบัติการอนามัยชุมชน 1
กลุ่มเป้าหมาย	นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 8 คน
ระยะเวลา	5 สัปดาห์
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ นักศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ของรายวิชาปฏิบัติการอนามัยชุมชน 1 2. เพื่อให้ นักศึกษาได้ทบทวนตนเอง รู้จักตนเองและเอื้ออาทรกับคนในครอบครัวของตนมากขึ้น 3. เพื่อนักศึกษาสามารถให้บริการอย่างเข้าถึงปัญหาที่แท้จริงของครอบครัว และให้การบริการอย่างเต็มใจดูญาติของตน
<p>ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม</p> <p><u>ขั้นตอนเตรียมตัวอาจารย์</u></p> <p>เตรียมความพร้อมและพัฒนาอาจารย์ในทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง และทักษะการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัย เกิดความไว้วางใจ เข้าถึงง่าย สื่อสารอย่างเป็นกันเอง มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เป็นการใช้ความเป็นเนื้อเป็นตัวของอาจารย์ (Being) ในการสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน ใน 5 สัปดาห์</p> <p><u>ขั้นตอนการนิเทศนักศึกษาในวิชาปฏิบัติการอนามัยชุมชน 1</u></p> <p><u>สัปดาห์ที่ 1</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กำหนด Case ประสพการณ์ให้นักศึกษาเยี่ยมบ้านคนละ 2 ครอบครัว โดยเยี่ยมครอบครัวตนเอง (หรือครอบครัวญาติที่ นักศึกษารู้จักและคุ้นเคย) 1 ครอบครัว และครอบครัวในชุมชน 1 ครอบครัว (เป็นครอบครัวที่ได้รับมอบหมายจากแหล่งฝึกปฏิบัติ ซึ่งนักศึกษาไม่รู้จัก) 2. นักศึกษาประเมินครอบครัว (Assesment) ทั้งจากข้อมูลทุติยภูมิและตติยภูมิ วินิจฉัยปัญหาสุขภาพวางแผนให้การพยาบาลและเยี่ยมบ้านของ 2 เคสต่ออาจารย์นิเทศในบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเป็นกันเอง 	

ตัวอย่างการบูรณาการจิตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่

สัปดาห์ที่ 2 - 4

1. ให้ความเห็นและข้อเสนอแนะในการประเมินครอบครัว วินิจฉัยปัญหาสุขภาพ วางแผนให้การพยาบาลและเยี่ยมบ้าน ให้ครอบครัวในทุกมิติ และให้เพื่อนร่วมแสดงความคิดเห็นเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่ม
2. Pre-Conference ก่อนการเยี่ยมบ้านล่วงหน้า 1 วัน เพื่อเติมเต็มส่วนขาดทั้งด้านความรู้และการสื่อสารอย่างเข้าถึงผู้รับบริการ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจในการเยี่ยมบ้าน
3. นักศึกษาเป็นคนวางแผนในการจัดลำดับการเยี่ยมตามเวลาที่ครอบครัวสะดวกรับบริการ
4. ในขั้นตอนการเยี่ยมบ้าน (Implementation) อาจารย์เกริ่นนำกับผู้รับบริการถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับ พร้อมสร้างความมั่นใจให้กับครอบครัวและนักศึกษา และให้นักศึกษาทุกคนแนะนำตัวและขออนุญาตร่วมเรียนรู้กับ Case
5. อาจารย์พร้อมเติมเต็มการเยี่ยมบ้านให้สมบูรณ์โดยไม่ตำหนิ และไม่ทำให้นักศึกษาเสียหน้า ไม่กล่าวโทษนักศึกษาต่อหน้าผู้รับบริการ หากนักศึกษาติดขัด อาจารย์จะช่วยแก้ปัญหาด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นโค้ชตลอดขั้นตอนในการเยี่ยมบ้าน
6. ขณะนักศึกษาดำเนินการเยี่ยม เพื่อนในกลุ่มเป็นผู้สังเกตการณ์ (กรณี Online ปิดกล้อง)
7. เมื่อสิ้นสุดการเยี่ยมบ้าน (Post Conference) อาจารย์ให้นักศึกษาเจ้าของ Case สะท้อนความรู้สึกและสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเยี่ยมบ้าน และให้สมาชิกในกลุ่มร่วมสะท้อนสิ่งที่เจ้าของ Case ทำได้ดีและสิ่งที่จะนำไปปรับใช้กับ Case ตนเอง (Empowerment Evaluation: EE)

สัปดาห์ที่ 3

1. ให้นักศึกษาส่งหัวข้อบทความวิชาการที่สะท้อนว่า “หลังจากเยี่ยมบ้านแล้ว นักศึกษามีความรู้สึกและมุมมองอย่างไรบ้างต่อตนเอง ครอบครัว และวิชาชีพพยาบาล”
2. เปิดโอกาสให้นักศึกษากำหนดหัวข้อในการเขียนบทความโดยอิสระ ความยาว 3-10 หน้า
3. นักศึกษากำหนดเวลาส่งบทความด้วยตนเองว่าจะส่งเมื่อไหร่ ตามความพร้อมของแต่ละคน

สัปดาห์ที่ 5

1. อาจารย์กระตุ้นให้นักศึกษาได้สะท้อนคิด โดยเชื่อมโยงความรู้ที่เกิดขึ้นในรายวิชาปฏิบัติการอนามัยชุมชน 1 กับชีวิตตนเอง และประโยชน์ที่ครอบครัวของตนเองได้รับ และเชื่อมโยงคุณค่าความหมายของการเยี่ยมบ้านที่จะนำไปใช้กับวิชาชีพพยาบาลในอนาคต

ตัวอย่างการบูรณาการจิตปัญญาศึกษากับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่
2. สรุปรวบรวมส่งรายงาน ประสพการณ์ตามที่รายวิชากำหนด (นักศึกษากำหนดเวลาส่งงานเอง) 3. Post-test รายวิชา
ผลที่คาดว่าจะได้รับ <ol style="list-style-type: none"> 1. นักศึกษาได้ทบทวนตนเอง รู้จักตนเองและคนรอบคร้วตนเองมากขึ้น 2. นักศึกษาเกิดความรู้สึกรัก เอื้ออาทรต่อครอบครัวของตน 3. นักศึกษาฝึกทักษะการสร้างควมไว้วางใจและถ่ายทอดความรู้ที่เป็นกันเอง และให้การเยี่ยมบ้าน “ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ดุจญาติมิตร” 4. นักศึกษาเกิดความรักและเห็นคุณค่าของวิชาการอนามัยชุมชน 5. นักศึกษาภาคภูมิใจในการนำความรู้วิชาชีพรักษาพยาบาลที่สามารถนำไปใช้ดูแลครอบครัวตนเองได้อย่างเป็นรูปธรรม

หมายเหตุ : ออกแบบกิจกรรมโดย ดร.แสงดาว จันทร์ดา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ภาควิชาการพยาบาลครอบครัวชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนขอนแก่น

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของนักศึกษา นักศึกษาได้พูดคุยกับคนในบ้านมากขึ้น ทำให้รู้ว่าคนในบ้านมีสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อออกแบบวิธีการส่งเสริมสุขภาพ ก็ทำด้วยความรักและความห่วงใย มีความกระตือรือร้นในการหาข้อมูล และเมื่อถึงเวลาต้องให้ครอบครัวที่ได้รับมอบหมายก็ทำด้วยความรู้สึกเดียวกัน จึงทำให้เกิดภาพของการ “ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ดุจญาติมิตร” นอกจากนี้บรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างอาจารย์และนักศึกษามีความใกล้ชิด รับประทานอาหาร เข้าใจความรู้สึกและให้กำลังใจกัน ทำให้นักศึกษากล้าพูด กล้าถาม และสามารถเป็นตัวของตัวเองได้

ผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นของอาจารย์ การออกแบบกิจกรรมครั้งนี้เกิดจากสถานการณ์โควิดที่ทำให้นักศึกษาต้องเริ่มฝึกเยี่ยมบ้านจากบ้านตัวเองก่อน แต่กลายเป็นว่า ผลการเรียนรู้มีพลังมากกว่าที่คิด เพราะการเรียนรู้นั้นมีประโยชน์และคุณค่าต่อตนเองและคนที่นักศึกษารัก อาจารย์จึงคิดว่ในภาคการศึกษาต่อไปก็จะจัดกิจกรรมเช่นนี้อีก นอกจากนี้ การให้นักศึกษาเขียนบทความวิชาการโดยเลือกหัวข้ออิสระก็ทำให้ได้รู้จักนักศึกษาในมุมที่ไม่เคยรู้มาก่อน แต่ยังพบว่าความลึกซึ้งในการเขียนสะท้อนตนเองของแต่ละคนไม่เท่ากัน เพราะบางคนก็เขียนเป็นแนวสรุปความรู้และประสบการณ์ ในภาคการศึกษาหน้า อาจารย์จึงจะลองตั้งหัวข้อการเขียนบทความให้สะท้อนมิติด้านในของนักศึกษามากขึ้น

จากรูปแบบการพัฒนาการเรียนการสอนของอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการที่กล่าวข้างต้นทั้ง 3 รูปแบบ สามารถสรุปประเด็นการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาจารย์และนักศึกษาได้ ดังนี้

ตาราง 12 การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาจารย์และนักศึกษาจากการพัฒนาการเรียนการสอน

การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ของอาจารย์	การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ของผู้เรียน
<ul style="list-style-type: none"> ● อาจารย์ยืดหยุ่นและเปิดกว้าง คาดหวังตนเอง และนักศึกษาน้อยลง ไว้วางใจนักศึกษามากขึ้น สอนด้วยความรู้สึกเบาสบายมากขึ้น เหนื่อยน้อยลง แต่ได้ผลดีขึ้น ● อาจารย์ได้รับฟังและเข้าใจนักศึกษามากขึ้น ทั้งในด้านบวก (การเรียนรู้ ศักยภาพ) และด้านลบ (ข้อจำกัด ปัญหาอุปสรรค) จึงสามารถดูแลช่วยเหลือ และสนับสนุนเป็นรายบุคคลได้ดีขึ้น ● อาจารย์เข้าใจว่าการสอนด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไม่ได้จำเป็นต้องมีขั้นตอนที่ซับซ้อน แต่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายในจนเป็นธรรมชาติในตัวอาจารย์เอง ซึ่งจะส่งผลถึงความสัมพันธ์และวิธีการสอน อันหล่อหลอมคุณลักษณะของนักศึกษาในการเป็นพยาบาลที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ 	<ul style="list-style-type: none"> ● นักศึกษาได้รู้จักตนเอง รู้จักผู้อื่น เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เห็นจุดอ่อนของตนเองที่ต้องพัฒนา ● นักศึกษาเป็นผู้ฟังที่ดี และกล้าพูด กล้าถาม มีความพยายามในการเรียนรู้มากขึ้น เครียดน้อยลง และเปิดใจพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุขมากขึ้น ● นักศึกษาเข้าใจการดูแลผู้ป่วยการเป็นพยาบาลที่มองเห็นความต้องการในการดูแลของผู้ป่วยอย่างแท้จริง ทั้งโดยการเป็นแบบอย่างของอาจารย์เอง และการสอนที่ลงลึกถึงหัวใจของผู้เรียน เช่น รู้จักการค้นหาปัญหาของผู้ป่วยด้วยการฟังและการสังเกต โดยไม่ด่วนตัดสินจากข้อมูลที่ตนเองมี การให้บริการโดยเอาใจเขามาใส่ใจเรา ฯลฯ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยเชิงปฏิบัติการเรื่อง "การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนนี" มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา 2) เพื่อศึกษาผลของการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน โดยมี 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ขั้นวางแผน (Plan) 2) ขั้นปฏิบัติและสังเกตการณ์ (Act & Observe) และ 3) ขั้นสะท้อนผล (Reflect) รวบรวมข้อมูลระหว่างมีนาคม พ.ศ. 2564 ถึงเมษายน พ.ศ.2565 กลุ่มเป้าหมาย คือ อาจารย์ที่สอนในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 4 แห่ง ได้แก่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีขอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเพชรบุรี วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรัง ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 24 คน ซึ่งเป็นอาจารย์ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการสอนนอกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก และยินดีให้ข้อมูลแก่คณะผู้วิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบบันทึกภาคสนาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกการทบทวนหลังการปฏิบัติงาน และประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อพัฒนากระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา พบว่า กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษามีองค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.วัตถุประสงค์ 2.ระยะเวลา 3. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ 4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม 5. การประเมินผล โดยกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา แบ่งเป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่งเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น 2) การ

เชื่อมโยงกับธรรมชาติ 3) สอนนอกกรอบ 4) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง รวมระยะเวลา 9 วัน หรือ 54 ชั่วโมง ต่อวิทยาลัย หรือรวมระยะเวลาในการจัดกระบวนการในวิทยาลัยทั้ง 4 แห่ง เป็น 216 ชั่วโมง แต่ละการอบรมจัดห่างกัน 1-2 เดือนตามความสะดวกของวิทยาลัยโดยกระบวนการ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาผลการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของอาจารย์ ทั้งในด้านการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และการนำไปพัฒนาการเรียนการสอน พบว่า จากแบบประเมินตนเองของอาจารย์จำนวน 41 คน (ซึ่งได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการอย่างน้อย 3 ใน 4 ครั้ง) อาจารย์ประเมินว่าตนเองมีการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.38$, $S.D.=0.22$) โดยเฉพาะข้อที่ได้คะแนนในระดับมากที่สุดมี 4 ข้อ ได้แก่ ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ) ($\bar{X}=4.64$, $S.D.=0.49$) ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ($\bar{X}=4.55$, $S.D.=0.57$) ท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้ ($\bar{X}=4.55$, $S.D.=0.62$) และท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้ ($\bar{X}=4.52$, $S.D.=0.81$) ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญของการดำเนินโครงการ อีกทั้ง ยังสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่สะท้อนว่า อาจารย์เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน 4 ด้านหลัก ได้แก่ 1) เปิดมุมมองและวิธีใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการเรียนรู้ 2) เท่าทันตนเองมากขึ้น ทั้งในระดับสภาวะอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออก 3) ผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังให้ตนเองได้ 4) ขยายพื้นที่ของใจด้วยการรับฟังผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงทั้ง 4 ด้านนี้ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยมีสติเป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเบาสบาย ทั้งภายในตัวเองและในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา) เป็นผลสะท้อนกลับมาให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกชัดเจนและมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป ส่วนการพัฒนาการเรียนการสอน พบว่ามี 3 ระดับ ได้แก่ 1) นำกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาไปใช้เป็นบางกิจกรรม 2) นำไปใช้ในการเตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการศึกษาฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย 3) นำไปบูรณาการกับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่ ผลลัพธ์คือ อาจารย์ยืดหยุ่นและเปิดกว้างมากขึ้น คาดหวังน้อยลง เข้าใจความรู้สึกและปัญหาของนักศึกษามากขึ้น นักศึกษาเครียดน้อยลงและเปิดใจพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุขมากขึ้น รวมถึงนักศึกษาเข้าใจการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น ทั้งโดยการเป็นแบบอย่างของอาจารย์เองและการสอนที่ลงลึกถึงหัวใจของผู้เรียน

อภิปรายผลการวิจัย

ตอนที่ 1 กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษาที่

พัฒนาขึ้นเป็นการพัฒนาและแสวงหาการเรียนรู้ในวิถี "การศึกษาเพื่อพัฒนาหัวใจความเป็นมนุษย์" ซึ่งเริ่มต้นขึ้นจากภายในตนเอง การรู้เท่าทันตนเอง และการตระหนักรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างลึกซึ้ง เพื่อเป็นฐานไปสู่การเรียนรู้ผู้อื่น และการเรียนรู้โลกรอบตัว เป็นการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนหยั่งรากลงไปสู่จิตใจแล้วจึงแปลงเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก หรือที่เรียกว่า inside out learning สอดคล้องกับ Palmer (1998) ที่เสนอว่าการศึกษาคควรจะประสาน 3 มิติเข้าด้วยกัน ได้แก่ สติปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ เพื่อให้การเรียนรู้ไม่ถูกกดทอนให้เป็นนามธรรมที่ไร้ความรู้สึก แต่ก็ไม่มียึดถือตัวเองเป็นใหญ่ และไม่ตัดขาดจากโลกความเป็นจริง

ทั้งนี้ กระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษาที่พัฒนาขึ้น แบ่งเป็นการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในวิทยาลัยพยาบาลแต่ละแห่งเป็น 4 ครั้ง ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น 2) การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ 3) สอนนอกกรอบ 4) การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงตนเอง มีใช้เครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ได้แก่ 1) แนวคิดกล้าที่จะสอนของพาร์คเกอร์ เจ พาล์มเมอร์ 2) การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นตัวตั้ง 3) นิเวศน์จิตตปัญญา : การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาผ่านธรรมชาติ 4) การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และ 5) กระบวนการกลุ่ม (บุษกร เสนากุล, 2563) ซึ่งผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงในการกลับมาสำรวจพื้นที่ภายในใจตนเองผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อปลุกจิตวิญญาณความเป็นครูที่มีความรัก ความปรารถนาดีต่อศิษย์ เกิดความตระหนักรู้ในตนเองที่จะเริ่มแผ่ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น ในบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีการรับฟังและเรียนรู้ร่วมกันไม่ตัดสินหรือวิพากษ์ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมได้รับกำลังใจ สัมผัสถึงพลังความรักความเมตตา ศักยภาพทั้งที่มีต่อตนเองและผู้อื่น และนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริงอย่างมุ่งมั่นและต่อเนื่อง

ตอนที่ 2 ผลการเรียนรู้ของอาจารย์จากกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา

2.1 ผลจากแบบประเมินตนเอง

พบว่า อาจารย์ประเมินว่าตนเองมีการเรียนรู้ที่เพิ่มขึ้นเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.38$, $S.D.=0.22$) ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้อยู่ในระดับที่อาจารย์เกิดความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ได้บ่อย ๆ จนเกิดทักษะ ทั้งนี้ มีข้อที่ได้คะแนนในระดับมากที่สุด 4 ข้อ ซึ่งหมายถึง อาจารย์มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติของตนเอง รวมถึงอาจได้รับเสียงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของท่านจากผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อันดับ 1 ท่านสอนให้

นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ) ($\bar{X}=4.64$, S.D.=0.49) อันดับ 2 ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ($\bar{X}=4.55$, S.D.=0.57) และท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้ ($\bar{X}=4.55$, S.D.=0.62) และอันดับ 3 ท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้ ($\bar{X}=4.52$, S.D.=0.81) ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญที่อาจารย์ได้นำไปปรับใช้ในชีวิตและการทำงาน อันเป็นเป้าหมายหลักของโครงการสอนนอกกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนก ทั้งนี้ เป็นเพราะกระบวนการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษาให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีการรับฟังซึ่งกันและกันด้วยความใส่ใจ (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุข, 2552) อีกทั้ง ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งยังเป็นประเด็นที่จับต้องง่ายและเห็นผลได้เมื่อผู้เข้าร่วมฝึกฝนให้อยู่ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในการถ่ายทอดให้นักศึกษาเพื่อนำไปใช้กับผู้ป่วย ประเด็นการสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่นจึงได้คะแนนสูงที่สุดอันดับ 1 ส่วนประเด็นการสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์นั้น อาจารย์ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า จากประสบการณ์ที่ผ่านมา แนวคิดนี้ยังติดอยู่ในระดับความคิดว่าตนเองควรสอนให้นักศึกษามีคุณลักษณะอย่างไร แต่ยังไม่สามารถหาวิธีการสอนให้นักศึกษาเข้าใจและซึมซับวิธีคิดนี้ให้อยู่ในเนื้อในตัวได้ จนเมื่ออาจารย์ได้เข้าร่วมโครงการและกลับมาเข้าใจมิติจิตใจของตนเองและของนักศึกษานี้เอง จึงเริ่มผ่อนคลายจากความคาดหวังและสามารถหาวิธีสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ในแง่มุมจิตใจเข้ากับการพยาบาลได้อย่างกลมกลืน สอดคล้องกับคุณลักษณะของการเรียนรู้แนวจิตปัญญาศึกษา (สมสิทธิ์ อัสตรินิธี, เพรศพรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2557) ที่เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนฐานของการมีประสบการณ์ตรง การผ่านและเผชิญประสบการณ์ ทั้งทุกข์-สุข ทั้งภายใน-ภายนอก ด้วยตนเอง (มิใช่เริ่มต้นจากความคิด) เป็นการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง ทั้งสิ่งที่เป็นสภาวะภายในของตนเอง และสิ่งที่เป็นสถานการณ์หรือประเด็นภายนอกของโลกรอบตัว ในบรรยากาศของความผ่อนคลาย ความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ และเปิดรับความแตกต่างหลากหลาย ส่วนประเด็นการเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้ และการเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติ สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของอาจารย์ที่สามารถกลับมาตั้งหลักและเติมพลังให้ตนเองได้ สอดคล้องกับแนวคิดกล้าที่จะสอน (Palmer, 1998) ที่ถือว่าหัวใจของการศึกษาอยู่ที่หัวใจของครู เพราะการสอนที่ดีไม่สามารถถูกกลดทอนลงเหลือเพียงเรื่องทางเทคนิค แต่มันหยั่งรากลงในอัตลักษณ์ และความซื่อตรงของคนเป็นครู นอกจากนี้ กระบวนการเรียนรู้เพื่อเชื่อมโยงกับธรรมชาติ (nature connection) ยังเป็นกระบวนการเรียนรู้สำคัญในโครงการที่อาจารย์ผู้เข้าร่วมประทับใจ อันทำให้เกิดทักษะการใช้ประสาทสัมผัสอยู่ในปัจจุบันขณะ (การใช้

sensing) เปิดหัวใจให้กว้างมากกว่าขอบเขตของการคิดด้วยตรรกะเหตุผล และเข้าถึงปัญญาภายใน (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2563) ซึ่งมีผลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองของอาจารย์ผู้เข้าร่วม

2.2 การเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

พบว่า มี 4 ประเด็นที่มีความสำคัญ ได้แก่

1) เปิดมุมมองและวิธีใหม่เกี่ยวกับการใช้ชีวิตและการเรียนรู้

อาจารย์ได้สะท้อนถึงความตระหนักรู้ ว่าความคิดความเชื่อของตนเองบางเรื่อง ในบางสถานการณ์ก็สร้างความทุกข์ให้ตนเองและผู้อื่น และเริ่มมองเห็นทางเลือกอื่น จึงได้ขยายกรอบความคิดของตัวเองให้มีความเป็นไปได้มากกว่าที่ตนเองเคยเข้าใจและยึดถือ เมื่อได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ แล้วได้ผลตอบรับที่ดีกลับมา เช่น ตัวเองผ่อนคลายมากขึ้น สอนได้ดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น จึงเกิดความมั่นใจว่าวิธีคิดใหม่นั้นใช้ได้และค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตนเองมากขึ้นเรื่อยๆ สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ซึ่งตามแนวคิดของ (Mezirow, 1991) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงกรอบอ้างอิง (Frames of References) ซึ่งได้แก่ มุมมองในการให้ความหมาย แบบแผนความคิด และชุดความคิดความเชื่อ หรือชุดข้อสรุปในใจที่เราใช้กันอยู่เป็นประจำโดยไม่รู้ตัว โดยผ่านการใคร่ครวญตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Self-reflection) และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเชิงเปรียบเทียบตามบริบทและประสบการณ์เดิมที่ตนมีและประสบการณ์ใหม่ที่รับเข้ามา (Discourse/Dialogue Interaction) นำไปสู่ความเข้าใจตนเอง เกิดเป็นความเชื่อมั่น เกิดความมั่นคงภายในอย่างเห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต นอกจากนี้ ยังมีกระบวนการทำงานในระดับจิตวิญญาณ ซึ่งอาศัยการเรียนรู้ที่มิใช่เพียงฐานคิดเท่านั้น (beyond rational) ตัวอย่างเช่น แนวคิดของ Dirkx (1998), Cranton (2006), Merriam & Bierema (2013) ซึ่งได้ผสมผสานการฝึกสติและการเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ ความรู้สึก จินตนาการ และญาณทัศนะ ผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ศิลปะ เสียงเพลง เรื่องเล่า ฯลฯ ควบคู่ไปกับสุนทรียสนทนา และการสร้างพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกปลอดภัย และพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง ดังนั้น จะเห็นได้ว่า อาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการได้สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ซึ่งเกิดขึ้นจากหลากหลายกระบวนการ เช่น กิจกรรมผู้นำสี่ทิศซึ่งให้กรอบในการวิเคราะห์ตนเองได้ชัดเจน การได้ทำอะไรซ้ำลง มีเวลาได้สัมผัสกับความรู้สึกของตัวเอง การได้เห็นตัวอย่างจากกระบวนการ การได้อยู่ในบรรยากาศของการแลกเปลี่ยนและรับฟังอย่างใส่ใจ ฯลฯ โดยรวมแล้ว เป็นการเรียนรู้ที่ไม่เพียงผ่านการวิเคราะห์เท่านั้น แต่ผู้เข้าร่วมได้ค่อยๆ ซึมซับ แล้วจึงกลายเป็นสิ่งที่เคยยึดไว้ และเปิดพื้นที่ให้กับการขยายมุมมองความคิดให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ซึ่งทำให้การใช้ชีวิตง่ายขึ้น เบาสบายขึ้น

2) เท่าทันตนเองมากขึ้นทั้งในระดับสภาวะอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออก

อาจารย์ได้สะท้อนถึงความตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและการเท่าทันตนเอง ซึ่งช่วยให้ อาจารย์ชะลอการทำให้สิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ต่อตนเองและผู้อื่น เช่น การพูดจาแรงๆ การมุ่งเอางานเป็นหลักแต่ลืมถึงความรู้สึกผู้อื่น การด่วนตัดสินนักศึกษาเมื่อทำผิด ฯลฯ ให้เวลาตัวเองได้ค่อยๆ คิด ค่อยๆ ตัดสินใจเมื่อพร้อมมากขึ้น สอดคล้องกับความหมายของสติ เมื่อกล่าวถึงกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง ความรู้สึกตัว การสังเกตเห็นและเท่าทันความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวและรับฟังผู้อื่นอย่างเปิดกว้างมากขึ้น โดยไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิกิริยาโต้กลับ ตามความคุ้นชินของตน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเป็นรูปธรรม (ธนา นิลชัยโกวิทย์และอดิสร จันทรสุข, 2552) และการเปลี่ยนแปลงภายในด้านนี้เกิดขึ้นเนื่องจากโครงการสอน นอกกรอบนี้ใช้เครื่องมือการเรียนรู้หนึ่งที่สำคัญ คือ การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงโดยมีสติเป็นตัวตั้ง ซึ่ง กิจกรรมต่าง ๆ จะพาให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมได้สัมผัสกับอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ในตนเอง เป็นจุดเริ่มต้นของการฝึกรู้เท่าทันตนเอง รู้จักตัวเองเพื่อนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งจะเริ่มแผ่ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จนเกิดการตระหนักรู้ในผู้อื่นและสิ่งอื่น ๆ ได้ในที่สุด (บุษกร เสนากุล, 2563)

3) ผ่อนคลายความเครียดและฟื้นฟูพลังให้ตนเองได้

อาจารย์ได้สะท้อนว่าตนเองได้หันมาให้ความสำคัญกับการจัดสรรพื้นที่ เวลา และวิธีการ สำหรับการผ่อนคลายตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้อยู่กับตนเองและธรรมชาติ ซึ่งเมื่อทำเป็นประจำ สม่ำเสมอ จะเป็นการสร้างความมั่นคงภายใน ส่งผลให้อาจารย์รู้สึกนิ่งมากขึ้น สามารถฟื้นฟูพลังให้ตัวเองกลับมาพร้อมรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ยิ่งขึ้น รวมถึงได้ข้อคิดหรือปัญญาจากการสังเกตรับรู้ ธรรมชาติ สอดคล้องกับศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2563) ได้นำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับนิเวศจิตตปัญญา (Nature connection) ว่าเป็นการผสมผสานแนวคิดจิตตปัญญาเข้ากับกิจกรรมการเรียนรู้ทางธรรมชาติ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตภายในของมนุษย์ ด้วยการใคร่ครวญอย่างสงบในธรรมชาติ และฝึกฝนการเรียนรู้ที่มากกว่าการใช้ความคิดวิเคราะห์อย่างเป็นเหตุเป็นผล แต่เป็นการอยู่ในปัจจุบันขณะ เปิดประสาทสัมผัสที่ลึกซึ้ง และใช้ใจสัมผัสประสบการณ์เชื่อมโยงกับธรรมชาติ จะทำให้ค้นพบความหมายใหม่ ของธรรมชาติและปัญญาที่จะช่วยคลี่คลายเรื่องราวภายในตนเอง ทำให้อาจารย์ได้ฟื้นฟูและพัฒนาจิตใจให้สดชื่นมีพลัง แล้วเมื่ออาจารย์ต้องกลับไปสู่ชั้นเรียน พวกเขาจะสามารถรับรู้ผู้คนและเรื่องราวที่อยู่ตรงหน้าด้วยใจที่ไม่ตัดสิน และสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่ลึกซึ้ง นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับหลักการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทย์ และ อดิสร จันทรสุข, 2552) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาไม่ได้เกิดขึ้นเพียงในการอบรมเท่านั้น แต่ต้องอาศัยการฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตอย่างต่อเนื่องที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคลได้

4) ขยายพื้นที่ของใจด้วยการรับฟังผู้อื่น

อาจารย์ได้สะท้อนว่าสิ่งที่ได้นำไปใช้พัฒนาตนเองมาก คือ การฟังอย่างลึกซึ้ง เมื่อใช้การฟังไม่เพียงแต่เพื่อเข้าใจคนอื่นเท่านั้น แต่ใช้ในสถานะของเครื่องมือฝึกสติ (mindfulness practice) จะทำให้ชะลอการตัดสินและการโต้ตอบได้ เป็นการบ่มเพาะความรักความเมตตาต่อตนเองและผู้รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน นักศึกษา และผู้ป่วย ทำให้มีจิตใจที่กว้างมากขึ้น ยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น จากเดิมที่มองเห็นแต่ความคิดของตนเอง ขยายใจของตนเองให้มีพื้นที่ของคนอื่นเข้ามาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีการฟัง 4 ระดับของ Scharmer (2008) ที่กล่าวว่า เราสามารถพัฒนาคุณภาพและทักษะการฟังของเราได้ จากระดับที่ 1 Downloading (I in me) การฟังที่มีตัวเองเป็นศูนย์กลางเพื่อจะรับเอาแต่สิ่งที่สอดคล้องกับสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว ระดับที่ 2 Debate (I in it) การฟังที่อยู่บนแนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลความเป็นจริง สารที่ได้รับถูกหมด แต่บางที่ไม่ได้รับสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อสาร ระดับที่ 3 Empathic/Dialogue (I in you) การฟังในระดับที่ข้ามพ้นความเคยชินเดิมๆ เป็นการฟังด้วยใจเพื่อให้เข้าถึงใจ ด้วยความกรุณา ความปรารถนาดี เอาใจเขามาใส่ใจเรา เข้าใจผู้อื่นจากมุมมองของเขาจริง ๆ และระดับที่ 4 Generative listening (I in now) การฟังที่รับรู้ทั้งคนที่อยู่ตรงหน้าและการมีอยู่ของตัวเอง หรือเรียกว่าการฟังอย่างมีสติ แต่ยังไม่ทิ้งตัวเราไป ให้ความเข้าใจผู้พูดอย่างมีสติ หากเราฝึกจนเป็นสติในชีวิตประจำวัน และทำให้เกิดปัญญาาร่วม (collective wisdom) ของสังคมได้

2.3 ผลการพัฒนาการเรียนการสอน

ผลการพัฒนาการเรียนการสอนของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการ พบว่ามี 3 ระดับ ได้แก่ 1) นำกิจกรรมจิตปัญญาศึกษาไปใช้เป็นบางกิจกรรม 2) นำไปใช้ในการเตรียมตัวนักศึกษาก่อนและระหว่างการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย 3) นำไปบูรณาการกับเนื้อหาในรายวิชาทำให้เกิดรูปแบบการสอนใหม่ ซึ่งขึ้นอยู่กับความพร้อม ผลลัพธ์คือ อาจารย์ยืดหยุ่นและเปิดกว้างมากขึ้น คาดหวังน้อยลง เข้าใจความรู้สึกและปัญหาของนักศึกษามากขึ้น นักศึกษาเครียดน้อยลงและเปิดใจพร้อมเรียนรู้อย่างมีความสุขมากขึ้น รวมถึงนักศึกษาเข้าใจการดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์มากขึ้น ทั้งโดยการเป็นแบบอย่างของอาจารย์เองและการสอนที่ลงลึกถึงหัวใจของผู้เรียน สอดคล้องกับแนวคิดของ Palmer (1998) ที่กล่าวว่า การสอนที่ดีมีหลายรูปแบบนับไม่ถ้วน แต่ครูที่ดีมีลักษณะร่วมอย่างเดียวกัน คือพวกเขาอยู่ในห้องเรียนจริง สามารถเชื่อมร้อยกับนักเรียนและวิชาที่สอนได้อย่างลุ่มลึก เมื่อครูเข้าใจความกลัวของตัวเองและความกลัวของผู้เรียน จะยอมรับได้ว่าครูไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ ไม่ต้องสร้างเกราะกำบังปกป้องตัวเองโดยอาศัยอำนาจของความรู้ ครูสามารถเปลี่ยนจากการควบคุมและการแสดงความเหนือกว่า มาสู่ความสัมพันธ์ที่พร้อมจะเข้าใจและ

เรียนรู้ชีวิตนักศึกษา และบรรยากาศการเรียนรู้ที่มีชีวิตโดยทั้งครูและนักเรียนรับฟังและเคารพความคิดเห็นของกันและกัน เชื่อมโยงกันเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับสิ่งที่เรารู้ร่วมกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วยจิตตปัญญาศึกษา : กรณีศึกษาโครงการสอนนอกกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับอาจารย์ในกลุ่มวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สถาบันพระบรมราชชนนีที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในบริบทของอาจารย์ในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 4 แห่งในภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคใต้ โดยอาจารย์ที่เข้าร่วมมาจากทุกสาขาวิชาของแต่ละวิทยาลัย ผู้ที่ต้องการนำกระบวนการไปใช้พัฒนาศักยภาพอาจารย์ในบริบทที่ใกล้เคียงกันนี้สามารถดำเนินการได้ทันที หรือหากต้องการนำกระบวนการไปประยุกต์ใช้ในบริบทที่แตกต่างออกไป เช่น การพัฒนากระบวนการให้มีความเฉพาะเจาะจงกับอาจารย์แต่ละสาขาวิชาในวิทยาลัยพยาบาล การพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางสาธารณสุขเพื่อการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ ฯลฯ ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงความต้องการของผู้ใช้กระบวนการและผู้เข้าร่วม พิจารณาองค์ความรู้และทฤษฎีอื่นๆ เข้ามาบูรณาการให้เหมาะสม รวมทั้ง ผู้ใช้กระบวนการควรมีทักษะและประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

คณะผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่น่าจะมีการต่อยอดการทำวิจัย ดังนี้

- การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้ด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ทั้งภายในวิทยาลัยและข้ามวิทยาลัย โดยเฉพาะการแลกเปลี่ยนกับอาจารย์ในสาขาวิชาเดียวกัน เพื่อให้เห็นรูปแบบการสอนที่หลากหลายและลงลึกของแต่ละสาขาวิชา

- การรวบรวมแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) และการสังเคราะห์หลักการในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ในด้านพยาบาลศาสตร์ด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาว่ามีหลักการและลักษณะกิจกรรมเป็นอย่างไร เพื่อให้วิทยาลัยอื่นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

- การพัฒนาหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของวิทยาลัยแต่ละแห่ง ให้มีความต่อเนื่อง ตั้งแต่วิชาที่สอนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 เพื่อให้เห็นภาพรวมของการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาการศึกษา และการส่งต่อการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ของนักศึกษา

รายการอ้างอิง

- Cranton, P. (2006). *Understanding and Promoting Transformative Learning: A Guide for Educators of Adults*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dirkx, J. (1998). Transformative Learning Theory in the Practice of Adult Education: An Overview. *PAACE Journal of Lifelong Learning*, 7: 1-14.
- Ergas, O.(2019). A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement. *Pedagogy, Culture & Society*, 27(2), 251-270.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (1990). *The Action Research Planner*. Geelong:Deakin University Press.
- Lewis, H. R. (2006). *Excellence without a soul: How a great university forgot education*. New York: Public Affairs.
- Merriam, S. & Bierema, L. (2013). *Adult Learning: Linking Theory and Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative Dimensions of Adult Learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Palmer, J. (1998). *The Courage to Teach: Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. San Francisco, Calif.: Jossey-Bass.
- Thomas, G., Jim, K. and Rafael, R. (1986) Action-based Modes of Inquiry and the Host-researcher Relationship. *Consultation*, 5 (3), 160-176.
- Scharmer, O. C. (2008). Uncovering the blind spot of leadership. *Leader to Leader*. (47) : 52-59. DOI:10.1002/ltl.269

Spreng, R. N., McKinnon M. C., Mar, R. A. & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *J Pers Assess.* 91(1): 62–71.

แก้วจิต มากปาน วิไลวรรณ วัฒนานนท์ และทิพวรรณ กรงทอง. (2555). แนวทางการพัฒนาตนเองเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาของอาจารย์ที่ปรึกษา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ขอนแก่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ.* 35(1): 59-68

ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น (รายงานการวิจัย).* กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยและการจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2563). "ค่านิยม" ใน สอนนอกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน Inside Out Learning, บุษกร เสนากุล, ผู้เขียน. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธนา นิลชัยโกวิท และ อติศร จันทรสข. (2552). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวคิดตปัญญาศึกษา: คู่มือกระบวนการจิตตปัญญา.* กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ (ผู้ปาฐกถา). (5 พฤศจิกายน 2559). Education Reform & Entrance 4.0. ในงานมหกรรมการศึกษา *Think Beyond 4.0.* กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บุษกร เสนากุล. (2563). *สอนนอกรอบ ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน.* นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

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

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2562. (2562, 26 เมษายน). *ราชกิจจานุเบกษา.* เล่ม 136 (ตอนที่ 57 ก), หน้า 49–53.

เมธินี วงศ์วานิช รัชมกการณ. (2558). *การจัดการเรียนสอนตามแนวคิดตปัญญาศึกษา: การสังเคราะห์งานวิจัย.* มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ 5, 2 (2558)

- ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย. (2563). นิเวศจิตตปัญญา: ประสบการณ์การเรียนรู้มิติภายในจากธรรมชาติ. *การประชุมวิชาการระดับชาติเวทีวิจัยมนุษยศาสตร์ไทย ครั้งที่ 14 iHumanities เทคโนโลยี สุขภาพ และชีวิต 8-9 กันยายน 2563*. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- ศิริภาณี อิ่มน้ำข้าว และคณะ. (2554). ผลการบูรณาการจิตตปัญญาศึกษาในรายวิชาปฏิบัติการการพยาบาลบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพ 3 : กรณีศึกษาหอผู้ป่วยหนัก โรงพยาบาลยโสธร. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 4(2): 66-78
- สถาบันพระบรมราชชนก. (2556). *อัตลักษณ์ของสถาบัน*. นนทบุรี: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สมสิทธิ์ อัสตรนินิ (บรรณาธิการ) (2552). *จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร. ในโครงการเอกสารวิชาการ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ลำดับที่ 2*. กรุงเทพฯ: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมสิทธิ์ อัสตรนินิ, เพรศพรณ แดนศิลป์ และจิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2557). *โครงการจากใจสู่ใจ : คุณค่าความสุข และพลังภายในที่แท้จริง*. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก www.ce.mahidol.ac.th [12 กันยายน 2560]
- สลักจิต ตรีธณโสภาส. (2553). ผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา รายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม.
- สุคนธ์ สินธพานนท์และคณะ. (2545). *การจัดการกระบวนการเรียนรู้: เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2548). *วิธีวิทยาการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สามลดา.

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบประเมินตนเอง

ใช้สำหรับให้อาจารย์ผู้เข้าร่วมประเมินการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงของตนเองเปรียบเทียบกับก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการสอนนอกรอบ: ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ปีที่ 4

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. หน่วยงานที่ท่านสังกัดอยู่

- วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนอนแก่น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสว่าง
 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพบุรี

2. เพศ

- หญิง ชาย อื่น ๆ

3. อายุ

- 26-30 ปี 31-35 ปี 36-40 ปี 41-45 ปี
 46-50 ปี 51-55 ปี 56-60 ปี อื่น ๆ

4.อายุการทำงาน (ตั้งแต่เริ่มเป็นอาจารย์)

- 1-5 ปี 6-10 ปี 11-15 ปี 15-20 ปี มากกว่า 20 ปี

5. ภาควิชาหรือสาขาวิชาที่สอน

6. วิชาที่สอน ณ ปัจจุบัน

7. ท่านได้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการใดบ้าง (ตอบได้หลายข้อ)

- Workshop ครั้งที่ 1 : Self & Other awareness การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น
 Workshop ครั้งที่ 2 : Nature Connection การเชื่อมโยงกับธรรมชาติ
 Workshop ครั้งที่ 3 : สอนนอกรอบ
 Workshop ครั้งที่ 4 : การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงตนเอง

ส่วนที่ 2 ผลการเรียนรู้

โปรดประเมินตนเองว่าท่านได้พัฒนาตนเองในแต่ละด้านเพิ่มมากขึ้นจากก่อนการเข้ารับการอบรมมากน้อยเพียงใด โดยแต่ละระดับมีความหมาย ดังนี้

- 1 = ไม่มีการเปลี่ยนแปลง
 2 = พัฒนาขึ้นเล็กน้อย (มีความเข้าใจ แต่ยังไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้)
 3 = พัฒนาขึ้นปานกลาง (มีความเข้าใจ ได้เริ่มต้นนำไปใช้ แต่ยังไม่ได้มากเท่าที่ต้องการ)

4 = พัฒนาขึ้นมาก (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้บ่อย ๆ จนเกิดทักษะ)

5 = พัฒนาขึ้นมากที่สุด (มีความเข้าใจ สามารถนำไปใช้ได้เป็นประจำ จนเป็นธรรมชาติของตนเอง รวมถึงอาจได้รับเสียงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของท่านจากผู้เรียนหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง)

กรุณาตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน				
	1	2	3	4	5
1. ท่านมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง					
2. ท่านสามารถทบทวนเพื่อเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเองได้					
3. ท่านตระหนักรู้ในศักยภาพและข้อจำกัดของตนเอง					
4. ท่านเข้าใจและยอมรับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของผู้อื่น					
5. ท่านสามารถเติมพลังด้านบวกให้ตนเอง เมื่อต้องการกำลังใจได้					
6. ท่านสามารถเรียนรู้ความงามในชีวิตจากธรรมชาติได้					
7. ท่านเปิดประสาทสัมผัส รับรู้ธรรมชาติและผู้คนรอบตัวได้					
8. ท่านสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่นักศึกษารู้สึกผ่อนคลายและไว้วางใจท่านได้					
9. ท่านสามารถออกแบบการเรียนรู้ที่นักศึกษามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดและความรู้สึก					
10. ท่านรู้สึกว่ นักศึกษามีความสุขและมีพลังในการเรียนรู้กับท่าน					
11. ท่านสอนให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง					
12. ท่านสอนให้นักศึกษามีความใส่ใจและรับฟังผู้อื่น (เช่น เพื่อน ครอบครัว ผู้รับบริการ ฯลฯ)					
13. ท่านสอนให้นักศึกษาเข้าใจมิติจิตใจในการพยาบาลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

แบบบันทึกภาคสนาม

ใช้สำหรับการบันทึกการจดอบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง

วันที่ทำการบันทึก.....สถานที่.....

ผู้บันทึก.....

เวลา	กิจกรรมที่ได้ดำเนินการ	ผลการเรียนรู้ของ อาจารย์	ข้อสังเกตของ คณะผู้วิจัย	การแปลความ

แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ใช้สำหรับการสัมภาษณ์อาจารย์หลังจากการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการแต่ละครั้ง ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 30 นาทีต่อคน

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

รหัสผู้ให้ข้อมูล

ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

- 1) อาจารย์เห็นการเปลี่ยนแปลงใดในตัวเองจากการเข้าร่วมโครงการบ้าง

.....

.....

.....

.....

- 2) ปัจจัยใดที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

- 3) อาจารย์วางแผนที่จะนำความรู้ความเข้าใจจากการอบรมไปใช้ในชีวิตและการสอนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

หมายเหตุ : ผู้วิจัยได้กำหนดรหัสผู้ให้ข้อมูลให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคน เพื่อใช้ในการติดตามพัฒนาการการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม และป้องกันการรู้ถึงตัวของผู้ให้ข้อมูล

แบบบันทึกการทบทวนหลังจัดกระบวนการ (After action review)

ใช้สำหรับคณะผู้วิจัย และผู้จัดการเรียนรู้ในการทบทวนร่วมกันหลังการจัดกระบวนการแต่ละครั้ง เพื่อบันทึกข้อสังเกตและบทเรียนในประเด็นดังนี้

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

ผู้บันทึก (ชื่อ/นามสกุล).....

รายชื่อผู้ร่วมการประชุมทบทวนหลังจัดกระบวนการ

.....

ประเด็นในการทบทวน

1. ในภาพรวม กระบวนการในวันนี้ประสบความสำเร็จตามที่วางวัตถุประสงค์ไว้หรือไม่ เพราะอะไร

.....

2. ยังมีประเด็นใดที่อาจารย์ต้องการการดูแล ติดตาม และจัดกระบวนการเรียนรู้เสริมอีกในครั้งต่อไป

.....

3. สิ่งใดที่ควรพัฒนาและปรับปรุง ให้กระบวนการครั้งต่อไปมีประสิทธิภาพมากขึ้น

.....

4. ข้อสังเกต หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของอาจารย์คืออะไร

.....

แบบบันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม

สำหรับประเมินกระบวนการพัฒนาศักยภาพอาจารย์ในการจัดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงด้วย
จิตตปัญญาศึกษา

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

ผู้บันทึก (ชื่อ/นามสกุล).....

ประเด็นในการสัมภาษณ์กลุ่ม

1. การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาจารย์คืออะไร ทั้งในด้านมุมมองต่อตัวเอง
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น มุมมองต่อชีวิตและการทำงานสอน

.....

.....

.....

.....

2. อาจารย์ได้สร้างองค์ความรู้และนวัตกรรมการเรียนการสอนจากการเข้าร่วมโครงการนี้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

3. อาจารย์สามารถต่อยอดการพัฒนาด้วยตัวเอง หรือร่วมกับกลุ่มเพื่อนอาจารย์อย่างไรบ้าง เพื่อให้
เกิดความยั่งยืนยิ่งขึ้น

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนชุกกลาง มหาวิทยาลัยมหิดล



COA No. MU-CIRB 2021/070.2503

Mahidol University Central Institutional Review Board

Certificate of Approval

Protocol No.: MU-CIRB 2021/107.0203

Title of Project: The Development of Teachers' Potential in Learning Management with Contemplative Education Approach: The Case studies of "Teach out of the Box: Transformative teachers from within" Project for Teachers in the Boromarajonani Colleges of Nursing, Praboromarajchanok Institute

Type of Review: Expedited Review

Approval Includes:

- 1) Principal Investigator: Lect. Dr. Sakchai Anantreechai
Affiliation: Contemplative Education Center, Mahidol University
Research Site: Boromarajonani Colleges of Nursing, Praboromarajchanok Institute
- 2) Submission Form Version Date 16 March 2021
- 3) Protocol Version Date 16 March 2021
- 4) Participants Information Sheet Version Date 16 March 2021
- 5) Informed Consent Form Version Date 16 March 2021
- 6) Data Collection Form Version Date 2 March 2021
- 7) Questionnaire Version Date 2 March 2021
- 8) Interview Guideline Version Date 2 March 2021

MU-CIRB is in Full Compliance with International Guidelines for Human Research Protection such as Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guidelines and the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

Date of Approval: 25 March 2021

Date of Expiration: 24 March 2022

Signature of Chairperson:

(Emeritus Professor Dr. Wariya Chinwanno)

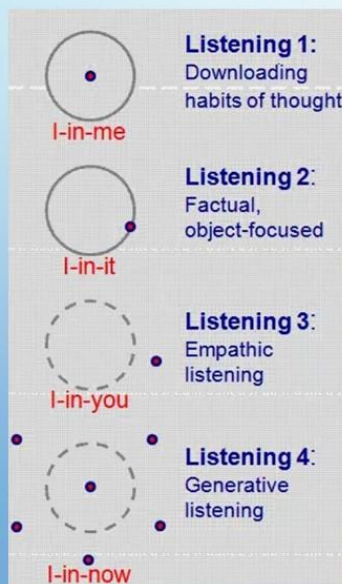
MU-CIRB Chair

* See list of Co-Investigators at the back page

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างภาพถ่ายของวิทยากรที่ใช้ประกอบการจัดกิจกรรม

การฟัง 4 ระดับ



ฟังจากความคุ้นชิน → **Reconfirm**

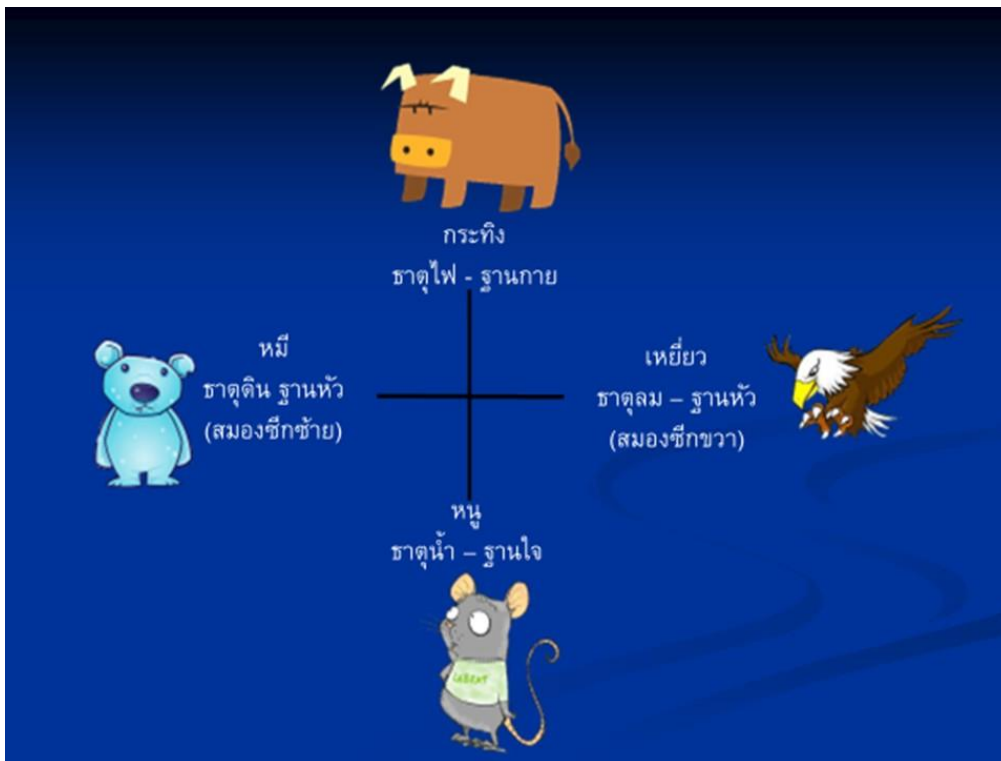
ฟังจากข้อมูล → **Debate**

ฟังด้วยความกรุณา → **Dialogue**

ฟังด้วยสติในปัจจุบันขณะ
(Presencing listening) → **Collective
Creativity**

การฟังอย่างลึกซึ้ง

- 1 ให้ความสำคัญกับคนตรงหน้า ด้วยความเคารพ
รักษาความลับ
- 2 ใส่ใจทั้งภาษาพูด ภาษากาย สีหน้า แววตา ท่าทาง
- 3 ไม่พูดแทรก ไม่ขัดจังหวะ ยังไม่ถามตอนนี้
- 4 เมื่อเกิดคำถามหรือคำตัดสินใจ ให้“ห้อยแขวน”ไว้ก่อน
และกลับมาใส่ใจฟังอย่างเต็มเปี่ยม



วาดรูปปริศนา

- 1 ตรวจสอบ
- 2 ดู → บอกต่อ
- 3 ฟัง → บอกต่อ
- 4 ฟัง → บอกต่อ
- 5 วาดรูป
- 6 วาดรูป

ทบทวนและแบ่งปัน

- 1 เห็นการทำงานในกลุ่มเป็นอย่างไรบ้าง ความเป็นแต่ละทิศ สนับสนุนกัน หรือเป็น อุปสรรคต่อกัน อย่างไร ก้าวข้ามอุปสรรคได้อย่างไร
- 2 เห็นอะไรในตัวเองบ้าง เห็นทิศที่หลบซ่อนอยู่ อย่่างไรบ้าง

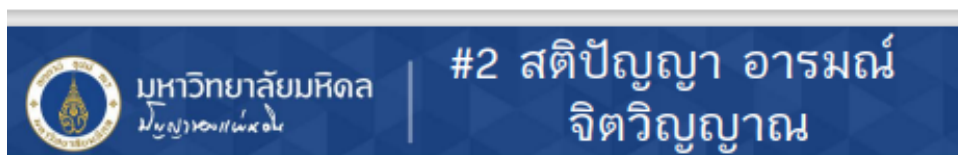
12 ข้อความจากหนังสือกล้าที่จะสอนของ Parker Palmer



ในการทำหน้าที่ภูมิทัศน์ด้านในให้ครบถ้วนจำเป็นต้องเดินไปใน 3 เส้นทางหลักๆ นั่นคือ สติปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ และจะละเลยสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปไม่ได้ ถ้าเราลดทอนการสอนลงเหลือเพียงมิติทางสติปัญญาประการเดียว มันก็จะกลายเป็นนามธรรมที่ไร้ความรู้สึก แต่ถ้าลดมันเหลือเพียงอารมณ์ การสอนก็อาจจะถือตัวเองเป็นใหญ่ แต่ถ้าลดลงไปเหลือจิตวิญญาณ มันก็จะตัดขาดจากโลก สติปัญญา อารมณ์และจิตวิญญาณพึ่งอาศัยกันและกันเพื่อความสมบูรณ์

ทั้งสามองค์ประกอบนี้ร้อยเชื่อมกันในความเป็นมนุษย์ของเรา และในการศึกษาก็เป็นเช่นนั้นได้ด้วย ผมจึงได้พยายามประสานมิติเหล่านี้ไว้ด้วยกันในหนังสือเล่มนี้

(บทนำ, หน้า 41)



เวลาพูดถึงสติปัญญา (intellectual) ผมหมายถึงวิธีคิดที่เราใช้ในการเรียนการสอน รูปแบบและเนื้อหาของแนวคิดของเราว่า มนุษย์เรียนและรู้อย่างไร รวมทั้งธรรมชาติของผู้เรียนและวิชาเรียน ส่วนเรื่องอารมณ์ (emotional) ผมหมายถึงความรู้สึกของเราและผู้เรียนในขณะที่สอนและเรียนรู้ความรู้สึกที่ส่งผลให้การเรียนรู้ขยายตัวขึ้นหรือถดถอยลง ส่วนคำว่า จิตวิญญาณ (spiritual) นั้นผมหมายถึงหนทางอันหลากหลายที่เราตอบสนองความปรารถนาของหัวใจในการเชื่อมโยงกับความกว้างใหญ่ของชีวิต ความปรารถนาที่กระตุ้นให้ความรักและการงานมีชีวิตชีวาขึ้น โดยเฉพาะการงานที่เรียกว่าการสอน

(บทนำ, หน้า 41)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญชนไทย

#3 หลงลืมโลกด้านใน

เราหมกมุ่นกับการควบคุมจัดการโลกภายนอก เพราะเราเชื่อว่ามันจะทำให้เรามีอำนาจเหนือความจริง เป็นอิสระจากข้อจำกัดของโลกภายนอก เราลุ่มหลงเทคโนโลยี ที่ดูเหมือนช่วยให้เราก้าวข้ามข้อจำกัดได้ และหลงลืมโลกด้านใน เราเชื่อว่าปัญหาที่เป็นรูปธรรมทุกปัญหา มีวิธีแก้ทางเทคนิคทั้งสิ้น นี่เป็นเหตุผลที่เราฝึกแพทย์ให้ซ่อมร่างกายผู้ป่วย แต่ไม่ได้สอนให้เคารพจิตวิญญาณของผู้ป่วย สอนให้นักบวชเป็นผู้บริหารสูงสุด แต่ไม่สอนให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ สอนให้ครูเก่งเทคนิคการสอน แต่เข้าไม่ถึงจิตวิญญาณของนักเรียน

(บทที่ 1, หน้า 64)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญชนไทย

#4 ครูที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิธีการ

การสอนที่ดีไม่สามารถลดทอนเป็นเพียงเรื่องเทคนิควิธีการได้ แต่การสอนที่ดีนั้นมาจากอัตลักษณ์และความเชื่อตรงของครู ครูที่ดีมีอัตลักษณ์ที่แสดงออกมาในการสอน ครูที่ไม่ได้เรื่องคือ คำพูดของครูจะล่องลอยอยู่ตรงใบหน้าของนักเรียน เหมือนฟองคำพูดในหนังสือการ์ตูน เมื่อครูวางตัวเองห่างจากวิชาที่สอน ครูคนนั้นก็ห่างจากนักเรียนด้วย

ครูที่ดีเชื่อมโยงตัวเอง วิชาที่สอนและนักเรียน เข้าไว้ในสายใยชีวิต ดังนั้นนักเรียนจึงเรียนรู้ที่จะถักทอโลกของเขาเองด้วย ครูที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิธีการ ขึ้นกับหัวใจที่มีปัญญา อารมณ์ และจิตวิญญาณ การทอสายใยระหว่างการเรียนการสอนก่อให้เกิดสิ่งที่เรียกว่าความรัก

(บทที่ 1, หน้า 50-51)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน

#5 เปลี่ยนเป้าหมาย ทางการศึกษามาเป็นการแสดง

สิ่งที่หมกมุ่นในฐานะครู ไม่ใช่การช่วยเหลือนักศึกษาให้ได้เรียนรู้
อย่างที่พวกเขาต้องการหรือจำเป็นที่จะต้องรู้ แต่กลับกลายเป็นการแสดง
ให้นักศึกษารู้ว่า ฉันฉลาดเพียงใด รู้มากเพียงใด และเตรียมการสอนมา
อย่างดีแค่ไหน แสดงออกไปโดยที่เป้าหมายที่แท้จริง ไม่ใช่เพื่อช่วยให้
นักศึกษาได้เรียน แต่ทำไปเพื่อให้พวกเขามีทัศนคติที่ดีต่อตัวฉัน

เป้าหมายหลักทางการศึกษาได้เปลี่ยนมาเป็นการแสดง เพราะ
ความกลัว กลัวที่จะแสดงให้เห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ไม่ว่าจะเป็นคน
หลอกลวง ใ้อ้าง ไม่รู้จริง คนที่ไม่มีปัญหาทำอะไรได้หรอก บางครั้งเราก็
เป็นแบบนั้น กลัวว่าความซุ่มซำจะถูกเปิดเผย เราจึงพยายามทำทุกอย่าง
ให้การแสดงบนเวทีดูเนียนและราบรื่น และในกระบวนการนี้เอง ที่นักเรียน
ได้เรียนรู้น้อยลงไปเรื่อยๆ (บทที่ 1, หน้า 78)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน

#6 ความกลัวในหัวใจครู

ความกลัว ทำให้เด็กที่เกิดมาพร้อมกับความรักในการเรียนรู้พาล
เป็นคนเกลียดโรงเรียน ครูสอนด้วยความกลัวนักเรียน ความสัมพันธ์ใน
หมู่อาจารย์ห่างเหินเพราะความกลัว ความกลัวเป็นเครื่องมือบริหารใน
โรงเรียน ครูกลัวเมื่อตั้งคำถามแล้วนักเรียนเจ็บบอย่างกับก้อนหิน หรือ
เมื่อโดนตั้งคำถามที่ทำให้สับสน นักเรียนตามการบรรยายไม่ทัน เพราะ
ครูเองก็สับสน พอชั้นเรียนที่ดำเนินไปอย่างไม่เข้าท่าจบลง ก็โล่งใจ แต่
ความกลัวยังอยู่ กลัวว่าตัวเราเป็นครูที่ไม่ได้เรื่อง เป็นคนที่ไม่เอาไหน
ความรู้สึกถึงตัวตนผูกติดกับงาน ความกลัวของครูไปตรงกับนักเรียน
กลัวสออบตก กลัวไม่เข้าใจ กลัวที่จะเจอปัญหา กลัวว่าจะแสดงความไม่รู้
ออกไป กลัวดูโง่ต่อหน้าเพื่อนๆ ความกลัวของครูกับนักเรียนผสมกัน มัน
จะเพิ่มทวีคูณและทำให้การศึกษาเป็นนอ้ย

(บทที่ 2, หน้า 89-90)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งเมืองแห่งใหม่

#7 ข้ามพ้นความกลัว

คำถามที่ว่า “เราจะข้ามพ้นความกลัวที่ทำลายความเชื่อมโยงสัมพันธ์นี้ได้อย่างไร?” ผมขอบอกว่า “โดยการสร้างความเชื่อมโยงขึ้นมาใหม่มันจะทำให้ความกลัวนั้นหมดสิ้นไป” ผมรู้ว่าการให้เหตุผลเช่นนี้วนเป็นวงกลม แต่นี่แหละคือวิธีทางในการมีชีวิตทางจิตวิญญาณ ในวงกลมไม่มีจุดเริ่มต้นไม่มีที่สิ้นสุด ดังที่อเล็กซานเดอร์เขียนไว้ว่า “เรามาถึงจุดที่เราเริ่มต้นแล้ว และได้รู้จักสถานที่แห่งนั้นเป็นครั้งแรก” คำถามหนึ่งเดียวก็คือว่า เราจะเลือกยืนข้างนอกหรือข้างในวงกลมนี้

การเอาชนะอุปสรรคของครู ไม่ได้เกี่ยวกับเทคนิคใหม่ในการสอนความจริงแล้วไม่ได้เกี่ยวโดยตรงกับการทำอะไรเลย การฝ่าอุปสรรคของเขา คือ การเป็นคนใหม่ การยอมรับว่าตัวเองกลัวได้แต่ไม่จำเป็นต้องเป็นความกลัวนั้น โดยที่เขาสามารถพูดและทำออกมาจากพื้นที่ที่มีความชัดเจนว่าเขากลัว แทนที่จะพูดจากความกลัวเอง (บทที่ 2, หน้า 123-125)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งเมืองแห่งใหม่

#8 การได้ยินคนถึงคำพูด

หนึ่งในภารกิจที่ยิ่งใหญ่คือ การได้ยินคนถึงคำพูด เบื้องหลังความเจ็บที่เกิดจากความกลัวนักศึกษาของเรา คือเขาต้องการค้นพบเสียงของตัวเอง พูดมันออกมา และมีคนได้ยิน ครูที่ดีคือคนที่สามารถรับฟังเสียงของพวกเขาก่อนที่จะพูดออกมาด้วยซ้ำ เมื่อวันหนึ่งพวกเขาจะสามารถพูดออกมาตามความจริงและอย่างมั่นใจ การฟังก่อนที่เสียงนั้นจะถูกพูดออกมาหมายถึง การให้พื้นที่แก่ผู้อื่นรับรู้ความเป็นไปของผู้อื่น ใส่ใจ ให้เกียรติ ไม่รีบเติมเต็มความเจ็บของนักศึกษาด้วยคำพูดที่มาจากความกลัวของเราเอง ไม่พยายามบีบคั้นให้พวกเขาต้องพูดสิ่งที่เราอยากได้ยิน มันหมายถึงการเดินทางเข้าสู่โลกภายในของนักศึกษาด้วยความเห็นอกเห็นใจ เพื่อเขาจะมองเราว่า เป็นคนที่มั่นใจได้ว่าจะสามารถได้ยินความจริงของคนอื่น

(บทที่ 2, หน้า 104)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน

#9 การมองโลกเป็นส่วนๆ

การมองโลกเป็นส่วนๆ ไม่ต่างจากการคิดแบบมีระยะห่าง มันทำให้เรามีอำนาจมหาศาล เช่นเดียวกับที่ผมนับถืออำนาจของ วัตตุวิสัย ผมนับถืออำนาจของการวิเคราะห์ว่ามันมีความชอบธรรมของมัน ผมได้ใช้เครื่องมือทางการวิเคราะห์มาพัฒนาเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ และเครื่องกลนาที่อาศัยการตัดสินใจแบบ “ไม่นี่ก็นั่น” นับล้านๆ ครั้ง ผมหมายถึงถ้าเราไม่มีตรรกะฐานสองเราคงจะไม่มีคอมพิวเตอร์หรือของกำนัลมากมายจากวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

แต่จากอำนาจของวิธีคิดแบบนี้ ก็ทำให้เรารับรู้ความจริงเป็นเลี้ยวส่วน ซึ่งทำลายชีวิตองค์รวมและมหัศจรรย์แห่งชีวิต ปัญหาคือรูปแบบการแสวงหาความรู้แบบนี้ ได้กลายเป็นสิ่งปกติไปเสียแล้ว ในทุกส่วนของชีวิต !

(บท 3, หน้า 129-130)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน

#10 ชีวิตที่ไม่แบ่งแยก

การจะเป็นครูที่ดีขึ้นผมต้องหล่อเลี้ยงความรู้สึกของตัวเอง ทั้งด้านที่พึงพิงและด้านที่ไม่พึงพิงการตอบสนองของคนอื่น และนี่เพื่อที่จะเรียนรู้เรื่องนี้ให้ได้จริงๆ ผมจำต้องเดินทางเข้าไปทำความเข้าใจกับธรรมชาติภายในตัวเองโดยลำพังและแสวงหาความช่วยเหลือจากคนอื่นให้มองผมตามที่ผมเป็น

การเสแสร้งเป็นอีกชื่อหนึ่งของความแบ่งแยก เป็นภาวะที่ปิดกั้นไม่ให้เราบ่มเพาะศักยภาพในการเชื่อมโยงที่มีความสำคัญสำหรับการสอนที่ดี เมื่อเราเสแสร้ง เราก็จะขาดการเชื่อมโยงกับตัวเอง กับนักศึกษาของเรา กับโลกรอบตัวเรา ตัดขาดจากศูนย์กลางแห่งชีวิตที่เป็นทั้งรากและดอกผลของการสอน แต่หากเราเข้าใจว่า “ประเด็นคือการมีชีวิตอยู่กับทุกสิ่ง” เราจะได้สิ่งที่หายไปทั้งหมดกลับคืนมา

(บท 3, หน้า 145-146, 166)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน

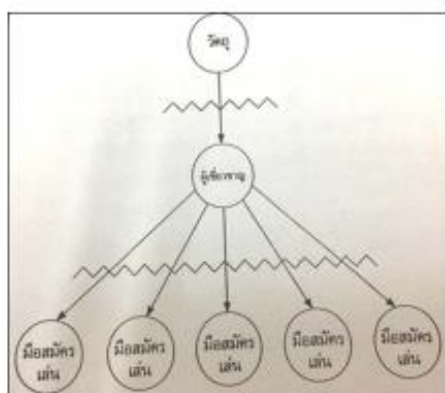
#11 หัวใจของการศึกษา

ชุมชนแบบที่การเรียนการสอนต้องการ ชุมชนที่จะช่วยฟื้นฟูและแสดงออกซึ่งศักยภาพในการเชื่อมโยงให้เกิดขึ้นในหัวใจของการศึกษาที่แท้ การเจริญเติบโตของชุมชนนี้จากฐานด้านในสู่ชั้นเรียนและโลกกว้าง

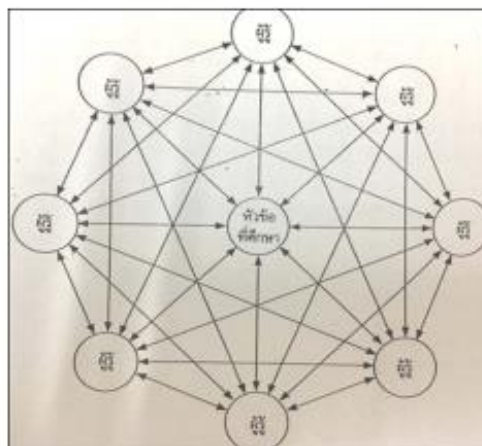
ชุมชนไม่สามารถหยั่งรากเกิดขึ้นได้ในชีวิตที่แบ่งแยก ก่อนที่ชุมชนจะปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น มันจะต้องเริ่มต้นจากการเป็นเมล็ดพันธุ์ ในตัวตนที่ไม่แบ่งแยกเสียก่อน นั่นคือเมื่อเราสามารถเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเราเองได้อย่างสอดคล้องเท่านั้น เราจึงจะค้นพบความเป็นชุมชนร่วมกับผู้อื่นได้ ชุมชนเป็นสัญลักษณ์ภายนอกที่มองเห็นได้ของความงามภายในที่มองไม่เห็น เป็นการเลื่อนไหลของอัตลักษณ์และความเชื่อตรงต่อตนเองภายในไปสู่โลกภายนอก โลกแห่งความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนและนักศึกษาในชั้นเรียน (บท 4, หน้า 168-169)



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งขวัญแห่งแผ่นดิน



ภาพ A มายาวัตถุวิสัยแห่งความรู้



ภาพ B ชุมชนแห่งความจริงแท้



มหาวิทยาลัยมหิดล
มิ่งเมืองแห่งแผ่นดิน

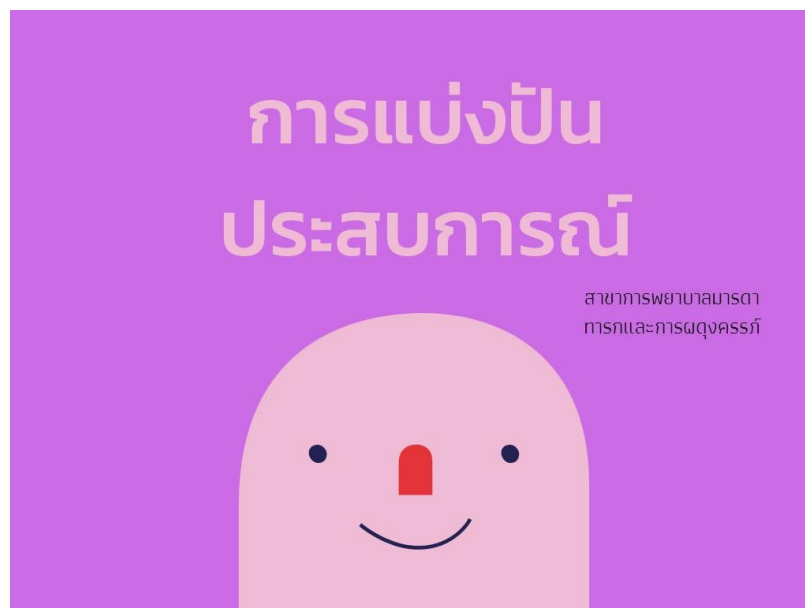
#12 ชุมชนแห่งความจริงแท้

ชุมชนที่เราแสวงหาอยู่ คือชุมชนที่จะรองรับ นำ และขัดเกลาภารกิจหลักของการศึกษา ซึ่งได้แก่ภารกิจในการแสวงหาความรู้ การสอน และการเรียนรู้ เราจะค้นหาสิ่งที่เป็นหัวใจแห่งการสอนที่ท้าทายผมที่สุด ที่จะทำให้เกิดการสอน คือ การสร้างพื้นที่สำหรับการฝึกปฏิบัติชุมชนแห่งความจริงแท้

ลักษณะเด่นของชุมชนแห่งความจริงแท้ ไม่ใช่ความสนิทสนมผูกพันทางใจ หรือประชาสังคมทางการเมือง หรือความรับผิดชอบที่เป็นรูปธรรม แม้จะไม่ได้ปฏิเสธคุณค่าของสิ่งเหล่านี้ก็ตาม รูปแบบชุมชนแบบนี้ลงไปลึกซึ่งถึงฐานคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของความจริง(ภววิทยา) และวิธีการที่เราจะรับรู้ความจริง(ญาณวิทยา) ซึ่งเป็นรากฐานของการศึกษาทั้งหมด ลักษณะเด่นของชุมชนแห่งความจริงแท้อยู่ในคำกล่าวที่ว่า **ความจริงแท้คือ** เครือข่ายใยแห่งความสัมพันธ์ร่วม และเราสามารถรู้ความจริงได้ด้วยการเข้าไปอยู่ในชุมชนแห่งความจริงนี้ (บทที่ 4, หน้า 177)

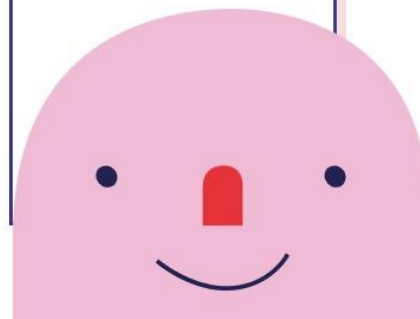
ภาคผนวก ง
ตัวอย่างภาพถ่ายของอาจารย์ผู้เข้าร่วมโครงการ
ที่นำเสนอผลการพัฒนาการเรียนการสอนด้วยแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

การนำเสนอของกลุ่มอาจารย์ สาขาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลตรัง



จิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1

ความสำคัญ	วัตถุประสงค์	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
<p>การนำเสนอจิตตปัญญาศึกษามาปรับใช้กับนักศึกษาพยาบาลที่ขึ้นฝึกปฏิบัติในหอผู้ป่วย จะช่วยให้นักศึกษาพยาบาลเกิด ความเข้าใจ ผู้ป่วย เรียนรู้ด้วยตนเอง มีสติสามารถวิเคราะห์ตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น เข้าใจ บุคคลอื่น ลดความเครียด ความวิตกกังวล คิดและมองด้านบวกมากขึ้น เกิดกำลังใจและพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติการดูแล ผู้ป่วยนำมาซึ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้อของนักศึกษาที่ดีขึ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตระหนักรู้ในตนเองของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิตั้งก่อนและหลังใช้จิตตปัญญาศึกษา 2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสุขในการเรียนรู้ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนิตั้งก่อนและหลังใช้จิตตปัญญาศึกษา 	<p>การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและมีความสุขในการเรียนรู้ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาแก่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 นำไปสู่การพัฒนาบัณฑิตพยาบาลทางด้านปัญญาและทางการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์</p>



จิตตปัญญาศึกษาต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความสุขของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1

01 Check-in- Checkout

-Check in ในเวลาเช้าของทุกวัน ก่อน Pre - conference เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกตนเอง ทดสอบความรู้สึกของตน โดยเปรียบเทียบกับสภาพที่เพิ่งทำ เป็นเวลา 15 นาที

-Check out ในเวลาเย็น Post - conference เพื่อให้นักศึกษาสำรวจความรู้สึกตนเองในภายหลังฝึก ปฏิบัติการพยาบาล โดยเปรียบความรู้สึกกับสภาพ ทะเล และอาจารย์สรุปประเด็นการแลกเปลี่ยนความรู้สึก เป็นเวลา 15 นาที

02 การฟังอย่างใคร่ครวญ

ให้นักศึกษา จับคู่ เล่าเหตุการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จ และเหตุการณ์ที่ไม่ชอบหรือรู้สึกแย่กับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยให้ผู้ฟังโดยไม่พูดแทรก ให้เวลาคนละ 5 นาทีต่อ 1 เรื่องเล่า จากนั้น อาจารย์ให้นักศึกษาสะท้อนความรู้สึกที่ได้ฟังจากเพื่อน และสรุปฟังอย่าง ใคร่ครวญอย่างไรให้เราให้เกียรติผู้อื่น และเข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้น

03 สัปดาห์ 4 ทิศ

ความเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ของตนกับสัปดาห์ 4 ชนิด ได้แก่ เหยี่ยว หนึ่งกระต๊อง และหนูจิ้งเบงคน ออกเป็น 4 ลักษณะที่มีจุดแข็งและจุดอ่อนแตกต่างกันออกไป 1. กระต๊อง: ทิศเหนือ เป็นสุนัขขี้ขลาด ชอบใช้สัญชาตญาณ 2. หนู: ทิศใต้เป็นสุนัขขี้ขลาด ชอบใช้ความรู้สึก 3. หมี่: ทิศตะวันตก เป็นสุนัขขี้ขลาดใช้กระดูก และเหตุผล 4. เหยี่ยว: ทิศตะวันออก เป็นสุนัขขี้ขลาด ชอบใช้จินตนาการ โดยให้นักศึกษาพิจารณาตนเองว่ามีบุคลิกภาพ คล้ายกับสัตว์ชนิดใด และนำเสนอเหตุผลของการเลือกสัตว์ชนิดนั้น ๆ จากนั้นให้นักศึกษาที่เลือกสัตว์ ชนิดเดียวกันมารวมอยู่ด้วยกันพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อดีข้อเสียของตน

04 ปลุกเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา

ให้นักศึกษาวาดรูปอนาคต ลงในกระดาษ ใช้เวลา 15 นาที จากนั้นให้นักศึกษาอธิบายถึงภาพที่วาด อาจารย์สรุปประเด็นการแลกเปลี่ยน ศักยภาพ ภายใต้นี้ที่พร้อมจะออกมาออกมา เป็นจิตตปัญญา พุทธชาตดับต่อ ๆ ไป เมล็ดแต่ละเมล็ดต่างได้รับการหล่อเลี้ยงอยู่ในผลแห่งจิตตปัญญาทุกคน ต่างเป็นเมล็ดที่สามารถปลอตศักยภาพออกมาได้ เมล็ดพันธุ์แห่งจิตตปัญญาพุทธชาตที่เติบโตในผืนดินแห่งใหม่จะช่วยยกย่อนักให้เมล็ดพันธุ์อื่น ๆ ในท้องทุ่งที่ยังพักตัวอยู่ได้งอกงาม และประสบความสำเร็จ

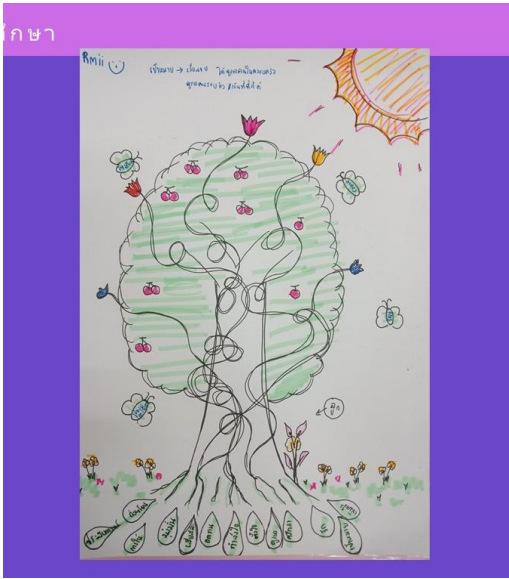
05 Reflection

หลังจากที่อาจารย์ทำกิจกรรมเสร็จแล้ว อาจารย์ถามนักศึกษาด้วยคำถามนี้

- นักศึกษารู้สึกอย่างไร ในการทำกิจกรรมครั้งนี้
- นักศึกษาต้องเตรียมตัวอย่างไรในการทำปฏิบัติในครั้งนี้
- นักศึกษาสามารถนำกิจกรรมนี้ไปใช้ประโยชน์อย่างไร

06 สมุดความดีของฉัน

ให้นักศึกษาลงบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันในการฝึกปฏิบัติการพยาบาล และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้นๆ และการพัฒนาตนเองในการปฏิบัติการพยาบาล



ตัวอย่างภาพวาดสะท้อนตนเองของนักศึกษาในกิจกรรมเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา

ภาพกิจกรรม



ประวัติของคณะผู้วิจัย

1. ดร.ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย

ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสารและ e-mail

999 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ชั้น 4 อาคารประชาสังคมอัครมพัฒน์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170 โทรศัพท์ 02-201-5745-6 โทรศัพท์มือถือ 098-9655-789 โทรสาร 0-2441-5024 e-mail: anantrechai@yahoo.com

ประวัติการศึกษา

2534 B.A. (Advertising), San Jose State University
California, USA.

2536 M.A. (Theatre Studies), University of New South
Wales, Sydney, Australia.

2539 M.B.A. สถาบันศศิรินทร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2550 พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สาขาวิชาที่มีความสนใจและชำนาญ

การออกแบบและสร้างกระบวนการเรียนรู้แนวพัฒนามิติด้านในของมนุษย์ จิตตปัญญาศึกษา การเรียนรู้เชิงลึกจากธรรมชาติ ความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH) พลังกลุ่มและการสร้างทีมงาน ตลอดจนการเรียนรู้จากชุมชน

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

หนังสือ

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2563) บรรณาธิการ สอนนอกกรอบ : ครูผู้สร้างการเปลี่ยนแปลงจากภายใน.

นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2557) ผลิตใบ : เรื่องราวการเปลี่ยนผ่านของชายผู้หนึ่ง. งานวิจัยแบบฉับ

(งานวิจัยมุมมองที่หนึ่ง) (พิมพ์ครั้งที่ 2) นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

บทความวิชาการ

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2563) นิเวศจิตตปัญญา : ประสบการณ์การเรียนรู้มิติภายในจากธรรมชาติ. การประชุมวิชาการระดับชาติเวทีวิจัยมนุษยศาสตร์ไทย ครั้งที่ 14 iHumanities เทคโนโลยี สุขภาพ และชีวิต 8-9 กันยายน 2563 คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัทมิกา ปิ่นเงิน, ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2563) การบ่มเพาะความเข้าใจผู้อื่นผ่านกระบวนการ ละครภาพ. การประชุมวิชาการระดับชาติสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ครั้งที่ 4 ประจำปี พ.ศ. 2563 เรื่องศิลปศาสตร์ในศตวรรษที่ 21 ชีตสุดของการเรียนรู้และการสอน

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2553) พุทธกระบวนการทัศน์สำหรับการดำเนินธุรกิจ. วารสารพุทธศาสนศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 17 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2553.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2551) The Right Livelihood Company : Business Ethics for the Modern World. พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์. หนังสือรวมบทความทางวิชาการทางพระพุทธศาสนา การประชุม อธิการบดีมหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนานานาชาติและการสัมมนาทางวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2550) ประเด็นโต้แย้งเรื่องการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม 2550.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย (2549) ความตายที่ดีในพระพุทธศาสนาเถรวาทและวัชรยาน. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2549

2.ดร.อริสา สุมามาลย์

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ ประจำสาขาวิชาสังคมศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสารและ e-mail

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 680 ถ.นิตโย ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง
สกลนคร จ.สกลนคร 47000 โทรศัพท์ 042-970-043 โทรสาร 042-970-043 เบอร์โทรศัพท์มือถือ 094-
161-7945 e-mail: arisasumamal@hotmail.co.th

ประวัติการศึกษา

- 2549 อักษรศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่งเหรียญทอง) (เอกภาษาอิตาเลียน)
คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2552 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 2563 ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาการศึกษาแบบบูรณาการ)
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาวิชาที่มีความสนใจและชำนาญ

จิตตปัญญาศึกษา การจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การศึกษาแบบองค์รวม การเสริมสร้าง
ทักษะชีวิต สนทริยสนทนา

ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

ผลงานวิจัย

อริสา สุมาลย์ และสาวิตรี เถาว์โท. (2560). การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิด
จิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. (รายงานผลการวิจัย). สกลนคร: มหาวิทยาลัย ราชภัฏ
สกลนคร.

ปาริชาติ สุวรรณบุบผา, หิมพรรณ รักแตงาม, อริสา สุมาลย์ และมัสนิน ศรีตัณญ. (2558). การ
บูรณาการรูปแบบทางเลือกของการนำศาสนธรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมในการ
ป้องกันความขัดแย้งมิให้แปลงเปลี่ยนเป็นความรุนแรง : กรณีศึกษาศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและ
เยาวชนชายบ้านมุกดา ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายสิรินธร และโรงพยาบาลตุลาการ
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครปฐม. (รายงานผลการวิจัย). นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และ
มนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหิดล.

บทความวิจัย

- อริสา สุมามาลย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา และหิมพรรณ รักแตงาม.(2565). ผลของการใช้กระบวนการจัดการศึกษานอกระบบโรงเรียนบนฐานแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิต สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารกฤพานสาส์น. 4(1) : 25-46
- อนรรฆ สมพงษ์ และอริสา สุมามาลย์. (2564). การศึกษาการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อส่งเสริมชุมชนแห่งการเรียนรู้เชิงวิชาชีพ: กรณีศึกษากิจกรรม “Teacher Teach share โสภณเขียนเวียนฮู้” มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. วารสารครุพิบูล. 8(1): 121-134.
- อริสา สุมามาลย์ และชรินทร์ เสถียร.(2564). การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างศักยภาพบุคลากรครูด้วยแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาจิตวิญญาณความเป็นครูและการเรียนการสอน. วารสารวิชาการหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. 13(37): 249-261.
- อริสา สุมามาลย์ วีระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา หิมพรรณ รักแตงาม. (2563). การเสริมสร้างเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาด้วยจิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้ของผู้ใหญ่: กระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญและปัจจัยแห่งความสำเร็จ. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น. 17(2): 537-550.
- อริสา สุมามาลย์ วลัยนาสภ์ มีพันธุ์ และชามภักดิ์ สิทธิอำนาจ. (2562). การศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วารสารการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*, 6(17), 97-113.
- อริสา สุมามาลย์ วลัยนาสภ์ มีพันธุ์ และชามภักดิ์ สิทธิอำนาจ. (2562). การศึกษาความพร้อมในการเรียนรู้ด้วยตนเองของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วารสารการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอน คณะครุศาสตร์*, 6(17), 97-113.
- อริสา สุมามาลย์. (2562). อวยพร เชื้อนแก้ว. ปาฐกถามูลนิธิโกลดคิมทองประจำปี 2551 ครั้งที่ 34: “วิถีทางจิตวิญญาณสู่การทำงานเพื่อผู้หญิงและชนกลุ่มน้อย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลดคิมทอง, 2552. *วารสารสมาคมปรัชญาและศาสนาแห่งประเทศไทย*, 14(1) : 170-172. TCI กลุ่ม 2
- อริสา สุมามาลย์ และสาวตรี เถาว์โท. (2561). การพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต รายวิชาจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 46(2), 240-259. TCI กลุ่ม 1

Sumamal, A., Pathumcharoenwattana & Raktaegnam, H. (2021). The Effect of a Non-formal Education Process with Contemplative Learning Approach to Enhance Purposes in Life for Thai Bachelor's Degree Students. *Elementary Education Online.*, 20 (5): 1568-1576 doi: 10.17051/ilkonline.2021.05.173 1568

การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ

Sumamal, A. (2021) Mindfulness for undergraduate students: experience from the subject of Contemplative Education at Sakon Nakhon University. in *Mindfulness and Human Cognition-A Joint Research Project of Buddhist studies, Psychology and Neurosciences-International Symposium on March 10th, 2021.*

Sumamal, A. & Pathumcharoenwattana, W. (2017). The Role of Parents Influencing Purposes in Life in Thai University Students. In: *Proceeding of the 5 th International Conference in Lifelong Learning for All 2017 (LLL2017), "Lifelong Learning towards Inclusive Aging Society: Intergenerational Challenges"; 2017 September 7-8. (p.165). Bangkok: Chulalongkorn University.*

Summal, A. (2015). Factors in Contemplative Learning that Encourage Internal Growth. In: Prachanan N, Nuemaihom A, Smith R., Lartec J, Glade L, Baba N (Ed.), *Proceeding of the National and International Research Conference; 2015 Jan 23. (pp.182-189). Buriram: Buriram Rajaphat University.*
(powerpoint presentation)