

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งสาระสำคัญตามลำดับดังนี้

1. จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)
  - 1.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.2 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.3 หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.4 กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
  - 1.5 ผลได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา
2. คุณลักษณะและทักษะเพื่อคนในศตวรรษที่ 21
  - 2.1 ความสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
  - 2.2 ความเข้าใจบทบาทการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
  - 2.3 คุณลักษณะของศิษย์ในศตวรรษที่ 21
  - 2.4 ทักษะการดำรงชีวิตเพื่อคนในศตวรรษที่ 21
  - 2.5 บทบาทของครูในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21
3. โรงเรียนสร้างสุข
  - 3.1 การสร้างความสุข
    - 3.1.1) ความหมายของความสุข
    - 3.1.2) ตัวชี้วัดความสุข
    - 3.1.3) การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
    - 3.1.4) สร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล
  - 3.2 การสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน Mindfulness in School
    - 3.2.1) สติ สมาธิและความหมาย
    - 3.2.2) ขั้นตอนการทำสติสร้างสุขในโรงเรียน
    - 3.2.3) องค์ประกอบ 3 ประการในการสร้างความสุขในโรงเรียน
    - 3.2.4) สติสนทนา PLC สร้างสุขในโรงเรียน

### 3.2.5) สติกับความสุขในโรงเรียน

4. การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ (ที่มีความเกี่ยวข้องกับจิตตปัญญาศึกษา)
  - 4.1 ความหมายของการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้
  - 4.2 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการพัฒนาสมอง 5 ด้าน
  - 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning)
  - 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้โดยการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Participatory Learning)
  - 4.4 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้จิตอาสาผ่านวิถีชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น
  - 4.5 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสาธก Appreciate Inquiry
  - 4.6 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสนทนา
5. กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
  - 5.1 ความหมายของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
6. คนมีความสุข
  - 6.1 คุณสมบัติของผู้มีความสุข
  - 6.2 องค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุข
  - 6.3 การวัดความสุขในการเรียนรู้
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 7.1 ต่างประเทศ
  - 7.2 ในประเทศ

## 1. จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาทุกระดับ ควรทำความเข้าใจ เห็นคุณค่า และส่งเสริมการเรียนรู้ในแนวนอนให้มากที่สุดเพื่อจะช่วยให้มีการพัฒนามนุษย์ให้เกิด ปัญญาสูงขึ้นอย่างแท้จริง (ประเวศ วะสี, 2550) มีกระบวนการได้มาซึ่งความรู้ 3 ลักษณะ คือการฟังอย่างลึกซึ้ง การน้อมสู่ใจ อย่างใคร่ครวญและการเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (วิจักขณ์ พานิช, 2550) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ และการเรียนรู้ โลกด้านใน ให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญผ่านกระบวนการ กิจกรรมที่หลากหลาย ได้แก่ การนั่งสงบอยู่กับตนเอง การเจริญสติภาวนา การสะท้อนคิด สุนทรียสนทนา การฟังอย่างลึกซึ้ง กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปะ ดนตรี รวมถึง พิธีกรรมทางศาสนา ส่งผลต่อการประพฤติ ปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญาความรัก ความเมตตา ต่อตนเองและสรรพสิ่งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ

### 1.1 ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 หน้า 27) กล่าวว่าจิตตปัญญา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจ อย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างจริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่ง ต่าง ๆ โดยปราศจากอคติเกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติมีจิตสานึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ประเวศ วะสี (2551 หน้า 13 – 14) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การรู้จิตของตัวเองแล้วเกิด ปัญญา ปัญญา หมายถึง การเข้าถึงความจริงสูงสุด หรือบางทีก็พูดว่าเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม

สุนน อมรวิวัฒน์ (2551 หน้า 10) ให้ความหมายจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วย ใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสานึกต่อส่วนรวม และสามารถ เชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สรุปแล้วจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความ เข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง

## 1.2 ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (ประเวศ วะสี, 2554)

1.2.1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามในตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงไม่ใช่การ “สอน” แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้นเพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

1.2.2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือทัศนคติที่มองเห็นว่า ธรรมชาติสรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วย ทัศนคติที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่งเน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงโลก

## 1.3 หลักการพื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาสังเคราะห์ออกมาเป็น “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ดังนี้ (ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2551 หน้า 4-5)

1.3.1. หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือ การเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้แล้วสามารถนาจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Intrapersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal) หลักการนี้เป็นหัวใจของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาที่ผู้จัดกระบวนการจะต้องออกแบบกระบวนการที่สร้างเงื่อนไข และกระตุ้นให้ผู้ร่วมกระบวนการเกิดการเกิดการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง ความสัมพันธ์ และประสบการณ์ต่างๆ ที่สัมผัส โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิ และมีความตระหนักรู้

1.3.2. หลักความรักความเมตตา(Compassion) คือการสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ ความเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกันบนพื้นฐานของความเชื่อมั่น ในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ เน้นความสำคัญของความไว้วางใจ การเปิดกว้าง ความรู้สึกปลอดภัย ความจริงใจ เห็นอกเห็นใจ (Empathy) และหวังใย

1.3.3. หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็นองค์รวมเชื่อมโยงกับชีวิต และสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่างแท้จริง

1.3.4. หลักการเผชิญความจริง (Confrontating Reality) คือการเปิดโอกาสการสร้างเงื่อนไขให้ ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้เผชิญความเป็นจริงสองด้าน ได้แก่

- ความเป็นจริงในตนเอง เช่น ความคิด ความรู้สึกที่ไม่รู้ตัว หลีกเลี่ยงหรือเก็บกดไว้ ด้วยการส่งเสริมการสืบค้น และสัมผัสกับตัวตนของตนในแง่มุมต่างๆ ผ่านกิจกรรม และการใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยไม่หลีกเลี่ยง ภายใต้อารมณ์ที่ปลอดภัย เปิดกว้าง ยอมรับ และมีความรักความเมตตาทั้งต่อตนเองและต่อกัน

- การเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินของตน เช่น คนที่มีพื้นฐานต่างกัน สภาพความเป็นจริงในชุมชนและสังคมที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่ได้เผชิญกับความขัดแย้งที่เกิดจากความแตกต่าง

1.3.5. หลักความต่อเนื่อง(Continuity)ความต่อเนื่องของกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมาก เพราะการเปลี่ยนแปลงในขั้นพื้นฐาน มักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ สะสมที่ช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้สุกงอมพร้อมที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

1.3.6. หลักความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่งที่ได้รับรู้เข้ามาสู่ใจของตนเอง และนำเอากระบวนการที่ได้รับกลับไปใช้ในชีวิตเพื่อการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงภายในตนอย่างต่อเนื่อง

1.3.7. หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) ความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้คือความรู้สึกเป็น ชุมชนร่วมกัน ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมทั้งการจัด กระบวนการที่ก่อให้เกิดการมีเวลาใคร่ครวญตามลาง และใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น

นอกจากนี้ ชลลดา ทองทวี (2551 : 31-37) ยังได้เสนอหลักการเรียนรู้แบบองค์รวมไว้อีกแนวคิด หนึ่งซึ่งเป็นแนวคิดที่น่าสนใจอีกแนวคิดหนึ่งดังนี้

1. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
2. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ โดยได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจสังคม (social literacy) และ เข้าใจ

อารมณ์ (emotional literacy)

3. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับการยืดหยุ่นปรับตัว(resilience)

4. เด็กจะต้องได้เรียนรู้เกี่ยวกับสุนทรียะ เพื่อให้เห็นความงามในทุกสิ่งรอบตัว ยุทธวิธีที่จะบรรลุเป้าหมายของการสร้างเด็กที่มีความเป็นองค์รวม ต้องอาศัยแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนรู้ดังนี้

4.1 จะต้องส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning) กล่าวคือ จะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์หรือกระบวนทัศน์ของผู้เรียน สู่การมองโลกในเชิงองค์รวม

4.2 จะต้องส่งเสริม “ความเชื่อมโยง (connections)” แทนที่ การแยกส่วน (fragmentation) ในทุกมิติที่เคยเป็นในการศึกษากระแสหลัก เช่น ด้านการแยกรายวิชา การแยกเด็กตามระดับเกรด เป็นต้น การใช้ก้าวการเรียนรู้ที่ยืดหยุ่น (flexible pacing) เป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนไม่รู้สึกรู้ว่า ถูกบังคับให้ เรียนอย่างเร่งรีบหรือถูกตั้งเร่งให้เรียนช้าลง

4.3 จะต้องส่งเสริมการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary inquiry) ทั้งนี้แนวคิด เรื่องการสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา ตั้งอยู่บนฐานคิดที่ว่า ไม่มีการแยกส่วนศาสตร์หรือสาขา เพราะโลก เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมและไม่ได้แยกออกเป็นส่วนย่อย การข้ามศาสตร์ / สาขา (transdisciplinary) หมายถึง การมีหลากหลายศาสตร์ / สาขาด้วยกัน มีพื้นที่ว่างระหว่างแต่ละศาสตร์ โดยเห็นว่า มีมุมมอง ใหม่เกิดขึ้น “ไปพ้น (beyond)” ศาสตร์ต่าง ๆ เหล่านั้น ต่อไปอีกด้วย การสืบค้นข้ามศาสตร์ / สาขา จึง ไม่ได้ให้ความสำคัญตรงประเด็นที่แต่ละศาสตร์จะมาบูรณาการการต่อกันและกัน แต่ละมุนเน้นที่ประเด็น “การสืบค้น (inquiry)” เป็นหลัก

4.4 จะต้องส่งเสริม ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ “มีความหมายสำคัญ (meaningful)” ต่อเขา ผู้เรียนจะได้เรียนได้ดี หากสิ่งที่เรียนมีความหมายสำคัญต่อเขาและดังนั้น จึงต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ของเขาเอง

4.5 จะต้องส่งเสริม meta-learning คือ การให้ผู้เรียนเชื่อมโยงกับกระบวนการเรียนรู้ของตนเองด้วยการมีส่วนสำคัญในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์กับการเรียนรู้ของผู้อื่นในชั้นและนอกชั้นเรียนด้วย

4.6 ชุมชน เป็นส่วนบูรณาการที่สำคัญ ในการศึกษาเชิงองค์รวม ทั้งนี้ความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น และโลกเป็นหัวใจในการทำความเข้าใจตนเอง การศึกษาในชั้นเรียนแบบองค์รวม จะมีลักษณะความเป็น ชุมชน ซึ่งจะอยู่ภายในชุมชนที่ใหญ่กว่านั้นในโรงเรียน ซึ่งอยู่ภายใต้ชุมชนที่ใหญ่ขึ้นไปอีก คือ หมู่บ้าน

เมือง ไปจนถึง ชุมชนแห่งมนุษยชาติ

เตือนใจ เกียวซี (2553) ได้พัฒนารูปแบบ เพื่อใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา ด้วยรูปแบบ ส.ค.ส. รายละเอียดของรูปแบบการเรียนรู้ดังกล่าว มีดังนี้

ส. สมาธิ คือ การทำสมาธิ ก่อน และ/ หรือหลังเรียน หรือสวดมนต์ แผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

ค. คิดใคร่ครวญ คือ การคิดใคร่ครวญอย่างเงียบ ๆ และกลั่นกรองออกเป็นถ้อยคำ แสดงออก ด้วย คำพูด หรือข้อเขียน

ส. สรุปและสะท้อนแนวความคิด คือการนำเสนอที่ได้จากการคิดใคร่ครวญมาสะท้อนในแนวคิด ของตน

#### 1.4 กิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

มีดังต่อไปนี้

1) การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (Movement practices) เป็นการฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ เช่น โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก การเดิน

2) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation process practices) เป็นการฝึก การสังเกตใคร่ครวญภายใน และพัฒนาญาณทัศนะ (Intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต ผ่านงานสร้างสรรค์ โดยกิจกรรมที่สามารถทำได้ เช่น การทำงานศิลปะต่าง ๆ เช่น การวาดภาพ การจัดดอกไม้ และ การจัดสวนหย่อม เป็นต้น

3) การเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมทางสังคม (Activist practices) เป็นการสัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญ เห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ เช่น การเจริญสติในการทำงานในชีวิตประจำวัน การทำกิจกรรมอาสาสมัคร

4) การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual Practices) เป็นการสัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติเป็นญาณทัศนะ (Intuition) และสัมผัสเรียนรู้ตนเอง การปลีกวิเวกสัมผัสธรรมชาติ (Retreat) เพื่อพัฒนาความสงบเป็นและละเอียดประณีตภายใน กิจกรรมที่ทำ มีดังนี้

- พิธีกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ภาวนา
- พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติ เช่น การทำ Vision Quest
- การปลีกวิเวก สัมผัสธรรมชาติ (Retreat)

5) การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ (Generative practices) เป็นการระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้าของ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และการร้องขอเพื่อช่วยเหลือให้เพื่อนมนุษย์ได้พ้นทุกข์ กิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ ที่ปฏิบัติ เช่น การสวดมนต์ การอ่านพระคัมภีร์ และเมตตาภาวนา

6) การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (Stillness practices) มุ่งเน้นพัฒนาความสงบเย็น ความตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ กิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การทาสมาธิ การกำหนดจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น เพลง หรือเสียงที่ได้ยิน

7) การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ (Relational Practices) เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นกระบวนการฝึกสติ ฝึามองสภาวะภายในสะท้อนตนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตร สะท้อนซึ่งกันและกัน กิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ในด้านนี้ ได้แก่

- สนทนาสนทนา (Dialogue)
- การฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)
- การสะท้อนความคิด (Reflection)
- การเขียนบันทึก (Journal)
- การสนทนากับเสียงภายใน (Voice dialogue)

## 1.5 ผลได้จากการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิท (2551 : 154) ได้สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นหลังจากการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไว้อย่างน่าสนใจ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงระดับกลุ่ม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มทั้งหมดโดยรวม เป็นวิถีปฏิบัติ และแบบแผนปฏิสัมพันธ์ภายในใจกลุ่มที่เปลี่ยนไป มีสองประการคือ

1.1 วิธีการปฏิบัติร่วมกันด้วยการรับฟังอย่างมีสติ คือ การเกิดการสร้างบรรยากาศ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยรวมที่ซ้าลง มีการพูดอย่างมีสติมากขึ้น มีการหยุดเพื่อใคร่ครวญ และรับฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ความคิดเห็นแย้งที่เกิดขึ้นไม่นำไปสู่การปะทะทางความคิดแต่เป็นการช่วยเสริมและต่อยอดความคิดให้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้น

1.2 วัฒนธรรม “การเรียนรู้อยู่ที่ตนเอง” คือ เกิดการให้ความหมายร่วมกันว่าการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับตนเอง และต้องสามารถเรียนรู้ได้ตลอดเวลา สามารถเรียนรู้ได้ในทุกเงื่อนไขเกิดบรรยากาศการรับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองและย้อนกลับมาถามตนเองมากขึ้นว่าปฏิกริยาของตนทั้งทางการ



แสดงออกความคิดและความรู้สึกที่มีต่อการเรียนรู้ สะท้อนกรอบอ้างอิงภายในของตนเองอย่างไร เกิด วัฒนธรรมการใคร่ครวญเกี่ยวกับตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Self – reflection) ขึ้นในกลุ่ม

สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทั้งสองประการที่เกิดขึ้นในกลุ่มนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้มีข้อกำหนดที่เป็นทางการมา ชี้นำ แต่เป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการที่สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม ค่อย ๆ ซึมซับทัศนคติ และ แนวความคิด ตลอดจนท่าทีในการปฏิบัติต่อกันและกัน เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเกิด “ความรู้สึก” หรือ “การใคร่ครวญตนเองอย่างมี วิจารณญาณ” ขึ้น สมาชิกคนอื่น ๆ ก็ได้เรียนรู้และได้รับผลกระทบทำให้เกิดสติ และย้อนกลับมา ใคร่ครวญพิจารณาตนเองไปด้วยพร้อม ๆ กัน ส่งผลกระทบเป็นปฏิริยาลูกโซ่ที่เชื่อมโยง กันอย่างต่อเนื่อง ภายในกลุ่ม

2. การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล คือ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวสมาชิกแต่ละคน และ สามารถสังเกตได้ด้วยตนเอง หรือสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งมีทั้งส่วนที่เป็นการเปลี่ยนแปลงภายในและส่วนที่ แสดงออกมากเป็นรูปธรรมในการปฏิบัติ 5 ประการ ดังนี้

2.1 สติในชีวิตประจำวัน การมีสติรู้ตัว โดยเฉพาะในชีวิตประจำวันของตนเอง เป็น ประเด็น ที่มีความสำคัญและเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงในข้ออื่น ๆ เพราะเป็นจุดที่ทำให้ได้หันกลับ เข้ามาดู ตัวเอง สังเกตตัวเองและโลกภายในของตน และสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวตามที่เป็นจริง ช่วยให้ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดของตนมีเวลาใคร่ครวญรับฟังผู้อื่นและรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างเปิดกว้างขึ้น และ ไม่ด่วนตัดสินหรือมีปฏิริยาโต้กลับ

2.2 การเข้าใจและยอมรับตนเอง การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ทั้ง ด้าน บวกและด้านลบเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตนเองส่งผลให้มีความรู้ตัวมาก ขึ้น ยอมรับตัวเองมากขึ้นและเกิดผลหลาย ๆ ประการตามมา เช่น ตัดสินตัวเองน้อยลง เห็นความงาม ภายใน ตัวเองมีเมตตาต่อตัวเองมากขึ้น รู้สึกเชื่อมั่นในตัวเอง การเข้าใจและยอมรับตนเองมากขึ้นเป็นผล จากปัจจัย หลาย ๆ ด้าน เช่น การมีสติรู้ตัว การได้มองเห็นในประเด็นที่ตนเองไม่เคยเห็นมาก่อนจาก กิจกรรมหรือจาก การสะท้อนของเพื่อน การเรียนรู้จากประเด็นของเพื่อนในกลุ่มแล้วนำมาใคร่ครวญและ บรรยายากที่เปิดเผย จริงใจและยอมรับกันในกลุ่มที่เอื้อให้แต่ละคนกล้าเปิดเผยและเผชิญกับปัญหาของ ตนเอง

2.3 ความเข้าใจ ความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ จากระบวนการที่เน้นการ เปิดรับ และการรับฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสที่หลากหลายให้แต่ละคนได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีโอกาส

เปิดเผยตนเอง แลแบ่งปันประสบการณ์ ทำให้เกิดความรักและความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์มากขึ้น เป็นความรักและความเมตตาบนพื้นฐานของความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ทำให้เกิดความเคารพและการยอมรับ และความเชื่อมั่น ทำให้ได้มองเห็นทั้งความแตกต่างหลากหลายและความเป็นหนึ่งเดียวกันของเพื่อนมนุษย์ สามารถเห็นความงามในตัวคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งส่งผลทั้งต่อความสัมพันธ์ของตนกับคนรอบข้างในชีวิตและต่อการเรียนรู้ภายในของตนเอง ที่เกิดขึ้นท่ามกลางความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและความเข้าใจผู้อื่นที่ชัดเจนขึ้น

2.4 การเข้าใจและการยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ จากกิจกรรมบางประการ เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับความตาย และได้เข้าไปสัมผัสและทำงานกับชุมชนในสังคม และเข้าไปเรียนรู้ในธรรมชาติทำให้เปิดโลกทัศน์ของตนเองให้กว้างขวางและสอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ตามที่เป็นจริงหรือการเข้าใจกฎเกณฑ์ของธรรมชาติสิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น เหตุปัจจัยของตัวมันเอง โดยที่เราไม่สามารถเข้าไปควบคุมให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้

2.5 การเกิดความสุขในตนเอง มนุษย์เรารู้และสัมพันธ์ต่อตนเองและโลก 3 ทางด้วยกัน คือ ความคิด ความรู้สึกและปฏิกิริยาทางกายหรือการกระทำ บางคนถนัดใช้ความคิด บางคนถนัดใช้ใจหรืออารมณ์ความรู้สึกและบางคนใช้สัญชาตญาณและการลงมือทำเป็นหลัก แต่ในความเป็นจริง ทั้งความคิดความรู้สึกและการปฏิบัติ ล้วนเป็นฐานของปัญญาที่มีความสำคัญ และเกี่ยวพันกันและกัน การพัฒนาปัญญาทั้ง 3 ด้าน ให้สมดุลจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือ การเกิดสมดุลระหว่าง กาย ใจ และความคิด

โดย สรุปลแล้วจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการในการเรียนรู้ของบุคคลที่เน้นการเรียนรู้จากภายใน คิดและใคร่ครวญจนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งที่เรียนรู้ เกิดความเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง เกิดปัญญา ทำให้จิตใจได้รับการพัฒนาอย่างแท้จริง จิตตปัญญาศึกษา นับเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่น่าสนใจในการนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน มีงานวิจัย จากหลาย ๆ หน่วยงานได้ศึกษาและเผยแพร่ทั้งในรูปแบบของเอกสาร ตารา และข้อมูลที่เผยแพร่ในสังคม ออนไลน์ จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับผู้สนใจที่จะศึกษาหาข้อมูลเพื่อให้เข้าใจถึงรากที่มาของจิตตปัญญาศึกษาอย่างแท้จริง

## 2. การเรียนรู้ คุณลักษณะและทักษะเพื่อคนในศตวรรษที่ 21 (21st Century Skills)

### 2.1 บทบาทของการศึกษาในศตวรรษที่ 21

หนังสือ 21<sup>st</sup> Century Skills : Learning for Life in Our Times ระบุบทบาทของการศึกษา เปรียบเทียบยุคเกษตรกรรม ยุคอุตสาหกรรม และ ยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุคความรู้ ไว้ใน 4 บทบาท อันได้แก่ (1) เพื่อการทำงานและเพื่อสังคม (2) เพื่อฝึกฝนสติปัญญาของตน (3) เพื่อทำหน้าที่พลเมืองและ (4) เพื่อสืบทอดจารีตและคุณค่า ดังนี้

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
เพื่อการทำงานและสังคม	มีบทบาทในเศรษฐกิจครัวเรือน	มีบทบาทต่อชิ้นส่วนหนึ่งของห่วงโซ่การผลิตและการกระจายสินค้าที่ยาว	มีบทบาทในเศรษฐกิจโลก
เพื่อฝึกฝนสติปัญญาของตน	เรียนวิชาพื้นฐาน 3R (Reading, 'riting, 'rithmetic) หากได้เรียน เรียนการเกษตรกรรม และทักษะทางช่าง	เรียนรู้ “อ่านออก เขียนได้ และ คิดเลขเป็น (เน้น จำนวนคนมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ เรียนรู้ทักษะสำหรับโรงงาน การค้าและงานในอุตสาหกรรม (สำหรับคนส่วนใหญ่) เรียนรู้ทักษะด้านการจัดการวิศวกรรม และวิทยาศาสตร์ (สำหรับคนชั้นสูง ส่วนน้อย)	พัฒนาตนเองด้วย ความรู้ผ่านเทคโนโลยี และ เครื่องมือเพิ่มศักยภาพ ได้รับผลประโยชน์ จากการทำงานบน ฐานความรู้ และผู้ประกอบการขยายตัวและเชื่อมโยงไป ทั่วโลกใช้เทคโนโลยีเป็น เครื่องมืออำนวยความสะดวก ในการ เรียนรู้ ตลอดชีวิต

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
เพื่อทำหน้าที่พลเมือง	ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน	เข้าร่วมกิจกรรมขององค์กรทางสังคมเพื่อประโยชน์ของชุมชน	เข้าร่วมในการตัดสินใจของชุมชน และการตัดสินใจ ทางการเมือง ทั้งโดยตนเองและผ่านทาง กิจกรรมออนไลน์ เข้าร่วมกิจกรรมของโลก ผ่านทางชุมชน ออนไลน์ และ social network รับใช้ชุมชนท้องถิ่น ไปจนถึงระดับโลก ในประเด็นสำคัญๆ ด้วยเวลาและ ทรัพยากรผ่านทาง การสื่อสารและ social network
เพื่อสืบทอดจารีตและคุณค่า	ถ่ายทอดความรู้ และวัฒนธรรม ไปยัง คนรุ่นหลังอบรม เลี้ยงดูลูก หลาน ตามจารีต ประเพณี ของชนเผ่า ศาสนา และความเชื่อของ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย	เรียนรู้ความรู้ด้าน การค้า ช่าง และ วิชาชีพ และ ถ่ายทอดสู่คน รุ่น หลัง ชำรงคุณค่าและ วัฒนธรรมของตน ใน ท่ามกลาง ความ แตกต่างหลากหลาย ของ ชีวิตคนเมือง เชื่อมโยงกับคนใน วัฒนธรรมอื่นและ ภูมิภาคอื่น ตาม การ	เรียนรู้ความรู้ใน สาขา อย่างรวดเร็ว และ ประยุกต์ใช้หลัก วิชานั้น ข้ามสาขา เพื่อสร้าง ความรู้ ใหม่และ นวัตกรรม สร้างเอกลักษณ์ของคน จากจารีต วัฒนธรรมที่แตกต่าง หลากหลายและเคารพ จารีตและวัฒนธรรมอื่น

เป้าหมายของการศึกษา	ยุคเกษตรกรรม	ยุคอุตสาหกรรม	ยุคความรู้
		ขยายตัวของ การ คมนาคมและ การ สื่อสาร	เข้าร่วมกิจกรรม ข้าม วัฒนธรรม ผสมผสาน จารีตที่ แตกต่างหลาก หลายและความเป็น พลเมืองโลกสู่จารีตใหม่ และ สืบทอดสู่คนรุ่น ต่อ ๆ ไป

## 2.2 ความสำคัญของการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

วิจารณ์ พานิช (2555 หน้า 16-21) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ สารวิชาก็มีความสำคัญ แต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ปัจจุบัน การเรียนรู้สารวิชา (content หรือ subject matter) ควรเป็นการเรียนจากการค้นคว้าเองของศิษย์ โดยครูช่วยแนะนำ และช่วยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้นักเรียนแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองได้แนวคิดทักษะแห่งอนาคตใหม่ การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เป็นการกำหนดแนวทางยุทธศาสตร์ในการจัดการเรียนรู้ โดยร่วมกันสร้างรูปแบบและแนวปฏิบัติในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยเน้นที่องค์ความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญและสมรรถนะที่เกิดกับตัวผู้เรียน เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมแห่งความเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน โดยจะอ้างถึงรูปแบบ (Model) ที่พัฒนามาจากเครือข่ายองค์กรความร่วมมือเพื่อทักษะแห่งการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Partnership For 21st Century Skills) ([www.p21.org](http://www.p21.org)) ที่มีชื่อย่อว่า เครือข่าย P21 ซึ่งได้พัฒนารอบแนวคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 โดยผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะเฉพาะด้าน ความชำนาญ การและความรู้เท่าทันด้านต่าง ๆ เข้าด้วยกัน เพื่อความสำเร็จของผู้เรียนทั้งด้านการทำงานและการดำเนินชีวิต กรอบแนวคิดเชิงมนทัศน์สำหรับทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เป็นที่ยอมรับในการสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 (Model of 21st Century Outcomes and Support Systems) ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางเนื่องด้วยเป็นกรอบแนวคิดที่เน้นผลลัพธ์ที่เกิดกับผู้เรียน (Student Outcomes) ทั้งในด้านความรู้สารวิชาหลัก (Core Subjects) และทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ที่จะช่วยผู้เรียนได้เตรียมความพร้อมในหลากหลายด้าน รวมทั้งระบบสนับสนุนการเรียนรู้ ได้แก่ มาตรฐานและการประเมินหลักสูตรและการเรียนการสอน การพัฒนาครู สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21

การเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ต้องก้าวข้าม “สาระวิชา” ไปสู่การเรียนรู้ “ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21” (21st Century Skills) ซึ่งครูจะเป็นผู้สอนไม่ได้ แต่ต้องให้นักเรียนเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยครูจะออกแบบการเรียนรู้ ฝึกฝนให้ตนเองเป็นโค้ช (Coach) และอำนวยความสะดวก (Facilitator) ในการเรียนรู้แบบ PBL (Problem-Based Learning) ของนักเรียน ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวช่วยของครูในการจัดการเรียนรู้คือ ชุมชนการเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์ (Professional Learning Communities : PLC) เกิดจากการรวมตัวกันของครู เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานที่ของครูแต่ละคนนั่นเอง

### 2.3 คุณลักษณะของนักเรียนในศตวรรษที่ 21

แนวทางจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ของสพฐ. (สำนักงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ.,2560: 9-16) ได้กล่าวถึง คุณลักษณะของนักเรียน ในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

ทักษะพื้นฐานจำเป็นในการอ่าน เขียน และคิดคำนวณ เป็นตัวการที่ทำให้คนในศตวรรษที่ 21 รู้จักใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสืบค้น รวบรวมความรู้ ใช้กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณให้เกิดการเท่าทันสื่อ สารสนเทศที่จะพิสูจน์ยืนยันสิ่งที่ตนและสังคมอยากรู้ได้อย่างชาญฉลาดไม่ถูกชวนเชื่อ ชักนำอย่างงมงาย เกิดเป็นแรงบันดาลใจสร้างจินตนาการ อยากพัฒนา อยากผลิต สร้างผลิตภัณฑ์ หรือนวัตกรรมขึ้นใช้ในการดำรงชีวิตในสังคม และนำไป แลกเปลี่ยนกับสังคมอื่นเกิดเป็นรายได้ บนเวทีฐานเศรษฐกิจความรู้ที่มีความรับผิดชอบต่อกฎกติกาในขั้นตอนการผลิต และมีความรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น ถ้าผลิตภัณฑ์ ผลิตดี มีคุณภาพไม่ตี ภาพโดย สรุปรก็คือทักษะการดำรงชีวิตของคนในศตวรรษที่ 21 ซึ่งจะถูกล่อหลอมตกผลึกเป็นผู้ที่สามารถนำทาง ชีวิตตนเองได้อย่างมีคุณภาพชีวิต และเกิดเป็นคุณลักษณะของคนในศตวรรษที่ 21 สิบคุณลักษณะ คือ เป็นนักคิดวิเคราะห์ นักแก้ปัญหา นักสร้างสรรค์ นักประสานความร่วมมือ รู้จักใช้ข้อมูลและข่าวสาร เรียนรู้ด้วยตนเอง นักสื่อสาร ตระหนักรับรู้สภาวะของโลก เป็นพลเมืองทรงคุณค่า และมีพื้นฐานความรู้ เศรษฐกิจและการคลัง ซึ่งสรุปเป็นคุณลักษณะใน 3 ด้าน ดังนี้

1. คุณลักษณะด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว และความเป็นผู้นำ
2. คุณลักษณะด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้

ของตนเอง

3. คุณลักษณะด้านศีลธรรม ได้แก่ ความเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ สำนึก

พลเมือง

## หนังสือ 21<sup>st</sup> Century Skills : Learning for Life in Our Times

ระบุลักษณะ 8 ประการของเด็กสมัยใหม่ไว้ดังนี้

- มีอิสระที่จะเลือกในสิ่งที่ตนพอใจแสดงความเห็นและลักษณะเฉพาะของตน
- ต้องการดัดแปลงสิ่งต่างๆ ให้ตรงตามความพอใจและความต้องการของตน (customization & personalization)
- ตรวจสอบหาความจริงเบื้องหลัง (scrutiny)
- เป็นตัวของตัวเองและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อรวมตัวกันเป็นองค์กร เช่น ธุรกิจ รัฐบาล และสถาบันการศึกษา
- ความสนุกสนานและการเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ และชีวิตทางสังคม
- การร่วมมือ และความสัมพันธ์เป็นส่วนหนึ่งของทุกกิจกรรม
- ต้องการความเร็วในการสื่อสาร การหาข้อมูลและตอบคำถาม
- สร้างนวัตกรรมต่อทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต

สถาบันแห่งอนาคต (Institute for the Future หรือ IFTF) แห่งมหาวิทยาลัยฟินิกซ์ มีการจัดเสวนาเรื่อง Future Work Skills 2020 เพื่อคาดการณ์ความต้องการของตลาดแรงงานในอนาคต ผู้เชี่ยวชาญจากหลายสาขาได้ลงมติว่ามีทักษะสิบประการที่คนในยุคนี้และยุคหน้าต้องให้ความสนใจคือ

1. ความสามารถในการทำความเข้าใจข้อมูลในระดับสูง (sense-making ) เพราะงานแรงงานส่วนใหญ่จะถูกยึดครองโดยเครื่องจักร แรงงานมนุษย์ต้องแข่งขันกันในงานที่ต้องการทักษะความคิดระดับที่สูงและซับซ้อนขึ้นความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น (social intelligence)
2. ความสามารถในการสื่อสารกับผู้อื่น
3. ทักษะความคิดนอกกรอบและความคิดในเชิงปรับตัว (novel & adaptive thinking)
4. ความเข้าใจในวัฒนธรรมที่แตกต่าง (cross-cultural competency)
5. ทักษะความคิดเชิงคอมพิวเตอร์ (computational thinking) หรือความสามารถในการย่อข้อมูลจำนวนมหาศาล ทักษะเกี่ยวกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ธรรมดาจะกลายเป็นเรื่องล้าสมัย และทักษะด้านสถิติ การคิดหาเหตุผลจากข้อมูลจะเข้ามามีบทบาทมากขึ้น
6. ความเข้าใจในสื่อใหม่ (new-media literacy) หรือความสามารถในการ

เข้าใจ ประเมิน วิเคราะห์ สังเคราะห์ สื่อที่หลากหลายรอบตัว

7. ความเข้าใจความแนวคิดจากหลายสาขาอาชีพ (transdisciplinarity) เพราะ ปัญหาที่ซับซ้อนมากขึ้นในโลกปัจจุบัน เราจึงต้องการบุคลากรจากหลากหลายสาขาอาชีพ พุดง่ายๆ คือ ต้องรู้จักในสาขาตนเองและรู้กว้างในสาขาอื่นไปพร้อมๆ กัน

8. ความสามารถในการนำเสนอและออกแบบงาน (design mindset)

9. ความสามารถในการบริหารความจำ (cognitive load management)

ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยจัดการจัดเก็บและนำข้อมูลมาใช้ สมองมนุษย์ไม่ได้วิวัฒนาการ มาเพื่อจะทำความเข้าใจกับข้อมูลที่มีปริมาณมหาศาลและรวดเร็วอย่างในปัจจุบัน คนที่รับข้อมูลข่าวสาร จนเกินพอดี หรือรับจนไม่สามารถจะรับได้ก็เกิดอาการกรดไหลย้อน คลื่นไส้ หรือมีนงกับปริมาณข้อมูล จนสมองหยุดทำงาน

10. ความสามารถในการทำงานร่วมกันในสิ่งแวดล้อมเสมือน (virtual collaboration) นั่นคือความสามารถในการใช้เทคโนโลยี เข้ามาช่วยงานที่ต้องติดต่อสื่อสารระยะไกลกับ ทีมงานทั่วโลกสถาบันรักลูก (รักลูก.(2553).online) ได้พูดถึงลักษณะที่พึงประสงค์ของเด็กไทยใน ศตวรรษที่ 21 ดังนี้

1. Self Relization รู้จักตัวเอง รู้จักแข็งจุดอ่อน รู้จักอารมณ์ตนเอง และสาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้นๆ รู้ศักยภาพของตนเอง รู้วิธีจัดการตนเอง
2. Humanity เห็นคุณค่าในความเป็นมนุษย์ เคารพเพื่อนมนุษย์ เอาใจเขามาใส่ใจเรา
3. Social Connection มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น ไม่ว่าคนในครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในสังคม ชุมชน
4. Creativity คิดสร้างสรรค์ ไม่ติดกรอบเดิมๆ กล้าคิดในสิ่งที่ท้าทายและนำไปสู่ การแก้ปัญหาหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและเพื่อนมนุษย์
5. Resilience มีความสามารถในการล้มแล้วลุก ผิดพลาดแล้วแก้ไขปรับปรุงได้ มี กำลังใจที่จะฝ่าฟัน ทำให้ก้าวผ่านอุปสรรคจนไปสู่ความสำเร็จได้
6. Learning Person ใฝ่เรียน ใฝ่รู้ มีกระบวนการ วิธีการในการเรียนรู้ที่ดี สามารถ วิเคราะห์-สังเคราะห์สิ่งต่างๆ ได้ ทำให้ปรับตัวไปกับโลกที่เปลี่ยนแปลงไม่หยุดได้
7. Respect to Nature เห็นความสำคัญของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พยายาม ดูแลรักษาและอยู่กับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติอย่างสร้างสรรค์



จากคุณลักษณะที่รวบรวมมา สรุปได้ว่าคุณลักษณะของศิษย์ในศตวรรษที่ 21 ที่สำคัญ คือ เป็นผู้ที่รู้จักตนเอง ชี้นำตนเองได้ รู้ทันจิต ความคิด อารมณ์ จุดแข็ง/จุดอ่อน จัดการตนเองได้ มีเอกลักษณ์ เป็นตัวของตัวเอง ตระหนักในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ เป็นนักเรียนรู้อะไรวิธีการเรียนรู้ที่จะค้นพบสิ่งใหม่ๆ ได้ตลอด เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ปรับตัว ยืดหยุ่น มีความเข้มแข็ง มีความคิดสร้างสรรค์ และการคิดในระดับสูง ใช้เทคโนโลยีอย่างมีวิจารณญาณ มีความรู้ทั้งเชิงลึกในวิชาชีพของตนและกว้างขวางในสหวิชาชีพ ความเป็นนักเชื่อมประสาน นักสื่อสาร ความเป็นมนุษยศาสตร์ในความต่างของวัฒนธรรม เอาใจใส่ตนเอง ผู้อื่น สังคม สิ่งแวดล้อม ธรรมชาติและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ของสำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ. ใน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ได้แก่ การปรับตัว ความเป็นผู้นำ ด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การชี้นำตนเอง การตรวจสอบการเรียนรู้ของตนเอง ด้านศีลธรรม ได้แก่ ความซื่อสัตย์ ความเคารพผู้อื่น และสำนักพลเมือง

#### 2.4 ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

ผู้วิจัยได้รวบรวมทักษะเพื่อการดำรงชีวิตที่ในศตวรรษที่ 21 สำคัญจากเอกสารงานวิจัยและบทความสำคัญดังต่อไปนี้

แนวทางจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 สพฐ. (สำนักบริหารงานการมัธยมศึกษาตอนปลาย สพฐ.2560, หน้า 9-16) ได้รวบรวมแนวคิดและทักษะดังกล่าวไว้ดังนี้

กรอบความคิดเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 มีเป้าหมายไปที่ผู้เรียนเกิดคุณลักษณะ ในศตวรรษที่ 21 โดยผู้เรียนจะใช้ความรู้ในสาระหลักไปบูรณาการสังสมประสบการณ์กับทักษะ 3 ทักษะ เพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 คือ ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อและ เทคโนโลยี และทักษะชีวิตและอาชีพ ซึ่งการจัดการศึกษาจะใช้ระบบส่งเสริมการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ห้าระบบ คือ ระบบมาตรฐานการเรียนรู้ระบบการประเมินผลทักษะการเรียนรู้ ระบบหลักสูตรและ วิธีการสอน ระบบการพัฒนางานอาชีพ และระบบแหล่งเรียนรู้และบรรยากาศการเรียนรู้

การปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่สำคัญและจำเป็นต่อตัวนักเรียนอย่างแท้จริง มุ่งไปที่ให้นักเรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ต้องก้าวข้ามสาระวิชาไปสู่การเรียนรู้เพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ครูต้องไม่สอนหนังสือ ไม่นำสาระที่มีในตำรามาบอกบรรยายให้นักเรียนจดจำแล้วนำไปสอบวัดความรู้ ครูต้องสอนคนให้เป็นมนุษย์ที่เรียนรู้การใช้ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 เป็นผู้ออกแบบการเรียนรู้และอำนวยความสะดวก (facilitate) ในการเรียนรู้ให้นักเรียนเรียนรู้จากการเรียนแบบลงมือทำ โดยมีประเด็นคำถามอยากรู้เป็นตัวกระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจให้อยาก

เรียน ที่จะนำไปสู่การกระตือรือร้นที่จะสืบค้น รวบรวมความรู้จากแหล่งต่าง ๆ มาสนับสนุน หรือโต้แย้ง ข้อสมมติฐานคำตอบที่คุ้นเคย พบเจอจากประสบการณ์เดิมใกล้ตัว สร้างเป็นกระบวนการที่ค้นหาคำตอบใหม่แทน ของเดิม การเรียนรู้แบบนี้เรียกว่า Project-Based Learning: PBL



## ทักษะการรู้สาระเนื้อหา

### 1. พื้นฐานการเรียนรู้สาระวิชาหลัก

ทักษะการอ่าน (Reading) ทักษะการเขียน (Writing) และทักษะการคำนวณ (Arithmetic) ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความจำเป็นที่จะทำให้รู้และเข้าใจในสาระเนื้อหาของ 8 กลุ่ม สาระการเรียนรู้ที่แสดงความเป็นสาระวิชาหลักของทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ภาษาแม่และภาษาโลก ศิลปะ คณิตศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ และรัฐ ความเป็นพลเมืองดี ซึ่งหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้จัดทำสาระเนื้อหาได้ครอบคลุมทั้ง 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้แล้ว

### 2. ความรู้เชิงบูรณาการสำหรับศตวรรษที่ 21

ถึงแม้ว่านักเรียนจะสอบวัดความรู้ความสามารถ ได้ตามเกณฑ์การจบหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐานว่าด้วยระเบียบการวัดผลประเมินผลตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานได้แล้วก็ตาม คงไม่เพียงพอในโลกยุคศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีการสอดแทรกความรู้เชิงบูรณาการเข้าไปในสาระเนื้อหา ของ 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้เพื่อใช้เป็นพื้นฐานความรู้ ทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับโลก (Global Awareness) เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ และกำหนดประเด็นสำคัญต่อการสร้างความเป็นสังคมโลก การขับเคลื่อนเชิงวัฒนธรรม ศาสนา และวิถี ชีวิตที่อยู่ร่วมกันได้อย่างเหมาะสมในบริบททางสังคมที่ต่างกันรอบด้าน และสร้างเข้าใจความเป็นมนุษย์ด้วยกันในด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรม การใช้วัฒนธรรมทางภาษาที่ต่างกันได้อย่างลงตัว

2.2 ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐกิจ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economic, Business and Entrepreneurial Literacy) เป็นการสร้างความรู้แล วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการสร้างตัวเลือกเชิงเศรษฐศาสตร์ หรือเศรษฐกิจ มีความเข้าใจบทบาทในเชิงเศรษฐศาสตร์ที่มีต่อสังคม และใช้ทักษะการเป็นผู้ประกอบการในการยกระดับ และเพิ่ม ประสิทธิภาพด้านอาชีพ

2.3 ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองที่ดี(CivilLiteracy)เป็นการสร้างประสิทธิภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม ผ่านวิธีสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจในกระบวนการทางการเมืองการปกครองที่ถูกต้อง และนำวิถีแห่งความเป็นประชาธิปไตยไปสู่สังคมในระดับต่างๆ ที่เข้าใจต่อวิธีการ ปฏิบัติทางสังคมแห่งความเป็นพลเมืองทั้งระดับท้องถิ่นและสากล

2.4 ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลสารสนเทศ ภาวะสุขภาพอนามัย และนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้เข้าใจวิธีป้องกันแก้ไข และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่มีต่อภาวะสุขภาพอนามัย ห่างไกลจากภาวะความเสี่ยงจากโรคภัยไข้เจ็บ ใช้ประโยชน์ข้อมูลสารสนเทศในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับบุคคล เฝ้าระวังด้านสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและครอบครัวให้เกิดความเข้มแข็ง รู้และเข้าใจในประเด็นสำคัญของการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีระดับชาติและสากล

2.5 ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy) เป็นการสร้างภูมิรู้ และเข้าใจการอนุรักษ์และป้องกันสภาพแวดล้อม และมีส่วนร่วมอนุรักษ์และป้องกันสภาพแวดล้อม มีภูมิรู้ และเข้าใจผลกระทบจากธรรมชาติที่ส่งผลต่อสังคม สามารถวิเคราะห์ประเด็นสำคัญด้าน สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และกำหนดวิธีการป้องกันแก้ไข และอนุรักษ์ รักษาสภาพแวดล้อม สร้าง สังคมโดยรอบให้เกิดความร่วมมือในการอนุรักษ์และพัฒนาทรัพยากรสิ่งแวดล้อม

### ทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21

#### 1. ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม

โลกยุคศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว พลิกผัน รุนแรง และคาดไม่ถึง ต่อการดำรงชีวิต ดังนั้นคนในยุคศตวรรษที่ 21 จึงต้องมีทักษะสูงในการเรียนรู้และปรับตัว การสร้างทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม จะใช้กระบวนการ Project-Based Learning: PBL โดยเริ่มจากการนำบริบท สภาพแวดล้อมเป็นตัวการสร้างแรงกดดันให้นักเรียนตั้งคำถามอยากรู้ ให้มากตามประสบการณ์ พื้นฐานความรู้ที่สั่งสมมา และตั้งสมมติฐานคำตอบตามพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ของตนเองที่ไม่มีคำว่าถูกหรือผิด นำไปสู่การแลกเปลี่ยนประเด็นความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อน เพื่อสรุปหาสมมติฐานคำตอบที่มีความน่าจะเป็นไปได้มากที่สุด โดยมีการพิสูจน์ยืนยันสมมติฐานคำตอบจากการไปสืบค้น รวบรวม

ความรู้ จากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้มาสนับสนุน หรือโต้แย้งได้เป็นคำตอบที่เรียกว่าองค์ความรู้ เรียกว่า การเรียนแก่นวิชา ซึ่งไม่ใช่เป็นการจดจำแบบผิวเผิน แต่การรู้แก่นวิชาหรือทฤษฎีความรู้ จะสามารถเอา ไปเชื่อมโยงกับวิชาอื่น ๆ เกิดแรงบันดาลใจอยากพัฒนางาน สร้างผลงานที่เกี่ยวกับการการพัฒนา คุณภาพชีวิต ที่เรียกว่าความคิดเชิงสร้างสรรค์ นำทฤษฎีความรู้มาสร้างกระบวนการและวิธีการผลิต สร้าง ผลงานใหม่ ที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคล และสังคมที่เรียกว่าพัฒนานวัตกรรม

1.1 การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา (Critical Thinking and Problem Solving) เป็นการสร้างทักษะการคิดในแบบต่างๆดังนี้

- (1) แบบเป็นเหตุเป็นผล ทั้งแบบอุปนัย (inductive) และแบบ อนุมาน (deductive)
- (2) แบบใช้การคิดกระบวนการระบบ (systems thinking) โดย วิเคราะห์ปัจจัยย่อยมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร จนเกิดผลในภาพรวม
- (3) แบบใช้วิจารณญาณและการตัดสินใจ ที่สามารถวิเคราะห์และ ประเมิน ข้อมูลหลักฐาน การโต้แย้ง การกล่าวอ้างอิง และความน่าเชื่อถือ วิเคราะห์เปรียบเทียบและ ประเมิน ความเห็นประเด็นหลักๆ สังเคราะห์และเชื่อมโยงระหว่างสารสนเทศกับข้อโต้แย้ง แปล ความหมายของ สารสนเทศและสรุปบนฐานของการวิเคราะห์ และตีความและทบทวนอย่างจริงจังในด้าน ความรู้ และกระบวนการ
- (4) แบบแก้ปัญหา ในรูปแบบการฝึกแก้ปัญหาที่ไม่คุ้นเคยหลากหลาย ใน แนวทางที่ยอมรับกันทั่วไป และแนวทางที่แตกต่างจากการยอมรับ รูปแบบการตั้งคำถามสำคัญที่ช่วย ทำความกระจ่างในมุมมองต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ทางออกที่ดีกว่า

1.2 การสื่อสารและความร่วมมือ (Communication and Collaboration) ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีดิจิทัล และเทคโนโลยีการสื่อสาร (digital and communication technology) ทำให้โลกศตวรรษที่ 21 ต้องการทักษะของการสื่อสารและความร่วมมือที่กว้างขวางและ ลึกซึ้ง ดังนี้

- (1) ทักษะในการสื่อสารอย่างชัดเจน ตั้งแต่การเรียบเรียงความคิดและ มุมมอง (idea) สื่อสารเข้าใจง่าย ในหลายแบบ ทั้งการพูด เขียน และกิริยาท่าทาง การฟังอย่างมี ประสิทธิภาพ นำไปถ่ายทอดสื่อสาร ความหมายและความรู้ แสดงคุณค่า ทศนคติ และความตั้งใจ การ สื่อสารเพื่อการบรรลุเป้าหมายการทำงาน การสื่อสารด้วยหลากหลายภาษาและสภาพแวดล้อมที่ หลากหลายอย่างได้ผล
- (2) ทักษะความร่วมมือกับผู้อื่นตั้งแต่การทำงานให้ได้ผลราบรื่นที่

เคารพและให้เกียรติผู้ร่วมงาน มีความยืดหยุ่นและช่วยเหลือประนีประนอมเพื่อการบรรลุเป้าหมายร่วมกัน มีความรับผิดชอบร่วมกับผู้ร่วมงาน และเห็นคุณค่าของบทบาทของผู้ร่วมงาน

### **ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม(Creativity and Innovation)**

ทักษะทางด้านนี้เป็นเรื่องของการจินตนาการมาสร้างขั้นตอนกระบวนการ โดยอ้างอิงจากทฤษฎีความรู้เพื่อนำไปสู่การค้นพบใหม่เกิดเป็นนวัตกรรมที่ใช้ตอบสนองความต้องการในการดำรงชีวิตที่ลงตัว และนำไปสู่การเป็นผู้ผลิตและผู้ประกอบการต่อไป ทักษะด้านนี้ได้แก่

(1) การคิดอย่างสร้างสรรค์ ที่ใช้เทคนิคสร้างมุมมองอย่างหลากหลาย มีการสร้างมุมมองที่แปลกใหม่อาจเป็นการปรับปรุงพัฒนาเพียงเล็กน้อย หรือทำใหม่ที่แหวกแนวโดนสิ้นเชิง ที่ เปิดกว้างในความคิดเห็นที่ร่วมกันสร้างความเข้าใจ ปรับปรุง วิเคราะห์ และประเมินมุมมอง เพื่อพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดอย่างสร้างสรรค์

(2) การทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์ในการพัฒนา ลงมือปฏิบัติและสื่อสารมุมมองใหม่กับผู้อื่นอยู่เสมอ มีการเปิดใจและตอบสนองมุมมองใหม่ๆ รับฟังข้อคิดเห็น และร่วมประเมินผลงานจากกลุ่มคณะทำงาน เพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนา มีการทำงานด้วยแนวคิดหรือวิธีการใหม่ๆ และเข้าใจข้อจำกัดของโลกในการยอมรับมุมมองใหม่ และให้มองความล้มเหลวเป็นโอกาสการเรียนรู้

(3) การประยุกต์สู่นวัตกรรมที่มีการลงมือปฏิบัติตามความคิดสร้างสรรค์ให้ได้ผลสำเร็จที่เป็นรูปธรรม

### **ทักษะชีวิตและงานอาชีพ**

การเรียนรู้ที่จะปรับตัวได้อย่างดีในสภาวะการเปลี่ยนแปลง หรือมีภัยคุกคามได้อย่างชาญฉลาดถือเป็นเรื่องสำคัญในการดำรงชีวิตที่มีทักษะชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21 และการคิดสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ใหม่เพื่อตอบสนองการดำรงชีวิตเฉพาะบริบท สภาพแวดล้อมที่ต่างกันไป นำไปสู่การเผยแพร่เทคนิควิธีการใช้และพัฒนาทักษะใช้เกิดเป็นกลยุทธ์ การขยายเกิดผู้ประกอบการในงานอาชีพต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะงานอาชีพที่ต้องมีการส่งเสริมให้มีเท่าทันในยุคต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกศตวรรษที่ 21 ทักษะชีวิตและทักษะงานอาชีพจึงควรมีการพัฒนาสิ่งต่อไปนี้

1. ความยืดหยุ่นและความสามารถในการปรับตัว (Flexibility and Adaptability) เป็นทักษะเพื่อการเรียนรู้การทำงานและการเป็นพลเมืองในศตวรรษที่ 21 ซึ่งต้องทำเพื่อการบรรลุเป้าหมายแบบมีหลักการ และไม่เลื้อนล่อยภายใต้การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และไม่คาดคิด ทั้งมีข้อจำกัดด้านทรัพยากร เวลา และการมีคู่แข่ง โดยใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส ในด้านการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการปรับตัวให้เข้ากับบทบาทที่แตกต่างไป งานที่มีกำหนดการที่เปลี่ยนไป และ บริบทที่เปลี่ยนไป ในด้านความยืดหยุ่น เป็นการนำเอาผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาใช้ประโยชน์อย่างได้ผล มีการ จัดการ

เชิงบวกต่อคำชม คำตำหนิ และความผิดพลาด สามารถนำความเห็นและความเชื่อที่แตกต่าง หลากหลาย ทั้งของคณะทำงาน หรือข้ามวัฒนธรรมคณะทำงาน มาทำความเข้าใจ ตีอรรถ สร้างดุลยภาพ และทำให้ งานลุล่วง ดังนั้นความยืดหยุ่นจึงทำเพื่อการบรรลุผลงานไม่ใช่เพื่อให้ทุกคนสบายใจ

2. การริเริ่มสร้างสรรค์และกำกับดูแลตนเองได้ (Initiative and Self-Direction) เป็นทักษะที่สำคัญมากในการทำงานและดำรงชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21 ที่ต้องมีการ กำหนด เป้าหมายโดยมีเกณฑ์ ความสำเร็จที่เป็นรูปธรรม และนามธรรม มีความสมดุลระหว่างเป้าหมาย ระยะสั้น ที่เป็นเชิงยุทธวิธี และเป้าหมายระยะยาวที่เป็นเชิงยุทธศาสตร์ มีการคำนวณประสิทธิภาพการใช้ เวลา กับ การจัดการภาระงาน การทำงานต้องทำงานสำเร็จได้ด้วยตนเอง โดยกำหนดตัวงาน ติดตาม ผลงาน และ ลำดับความสำคัญของงานได้เอง นอกจากนั้นการทำงานยังต้องฝึกทักษะการเป็นผู้เรียนรู้ได้ ด้วยตนเอง ที่มีการมองเห็นโอกาสเรียนรู้ สิ่งใหม่ ๆ เพื่อขยายความเชี่ยวชาญในงานของตนเอง มีการริเริ่ม การพัฒนา ทักษะไปสู่ระดับอาชีพ แสดงความเอาใจใส่จริงจังต่อการเรียนรู้ และทบทวนประสบการณ์ใน อดีต เพื่อ คิดหาทางพัฒนาในอนาคต

3. ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม (Social and Cross-Cultural Skills) เป็นทักษะทำให้คนในศตวรรษที่ 21 สามารถทำงานและดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมและผู้คน ที่มีความ ต่างต่างหลากหลายได้อย่างไม่แปลกแยก ทำให้งานสำเร็จ การพัฒนาทักษะนี้จะทำให้เกิด ปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่นอย่างเกิดผลดีในเรื่องกาลเทศะ เกิดการทำงานในทีมที่แตกต่างหลากหลายอย่าง ได้ผลดี ที่มีการ เคารพความแตกต่างทางวัฒนธรรม ตอบสนองความเห็นและคุณค่าที่แตกต่างอย่างใจ กว้าง เพื่อยกระดับ ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมสู่การสร้างแนวความคิด วิธีทำงานใหม่สู่คุณภาพของผลงาน

4. การเป็นผู้สร้างผลงานหรือผลผลิตและความรับผิดชอบเชื่อถือได้ (Productivity and Accountability) เป็นการกำหนดขั้นตอนวิธีการทำงานในการสร้างชิ้นงาน ผลงาน หรือผลิตภัณฑ์ อย่างมีหลักการตามทฤษฎีความรู้ที่ต้องมีทักษะความชำนาญการ ซึ่งเป็นเรื่อง ของการ จัดการโครงการ ที่มีการกำหนดเป้าหมายและวิธีการบรรลุเป้าหมายภายใต้ข้อจำกัดที่มีอยู่ โดย การ กำหนดลำดับความสำคัญ วางแผน และการจัดการ ผลิตภัณฑ์ และผลงานที่ได้จากการผลิตต้องมี คุณภาพเพื่อแสดงถึงทักษะการทำงานอย่างเป็นระบบจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญการผลิต นำไปใช้ประโยชน์ แก่บุคคล ชุมชนได้อย่างไม่มีผลกระทบทางลบ แต่ถ้ามีจะต้องออกมายอมรับข้อบกพร่องอย่าง ไม่ปิดบัง อันนำไปสู่การปรับแก้ไข หรือยกเลิก เพื่อแสดงจริยธรรมที่เป็นบรรทัดฐานทางสังคม

5. ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ (Leadership and Responsibility) ใน ศตวรรษที่ 21 มีความต้องการภาวะผู้นำและความรับผิดชอบแบบกระจายบทบาท จากการรับผิดชอบต่อ ตนเอง รับผิดชอบการทำงานแบบประสานสอดคล้องเป็นคณะทำงาน และรับผิดชอบแบบสร้าง เครือข่าย

ร่วมมือแบบพันธมิตรการทำงาน เพื่อไปสู่เป้าหมายของผลงานร่วมกัน ซึ่งต้องพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์ และทักษะการแก้ปัญหาในการชักนำผู้อื่นให้เห็นเป้าหมายร่วมกัน และทำให้ผู้อื่นเกิดพลังในการทำงาน ให้บรรลุผลสำเร็จร่วมกัน เกิดแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นใช้ศักยภาพหรือความสามารถ สูงสุด โดยการทำให้ตัวอย่างที่ไม่ถือผลประโยชน์ของตนเองเป็นที่ตั้ง และไม่ใช้อำนาจโดยขาดจริยธรรม และคุณธรรม ถือประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

### ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี

การรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วตอบสนอง รับสิ่งที่รับรู้มาเป็นกระบวนการทัศนใหม่ทันที แสดงถึงการขาดทักษะการคิดแบบขาดวิจารณญาณ ผลที่เกิดขึ้นก็จะตกอยู่ภายใต้การชวนเชื่อ และไม่สามารถกำหนดตนเองได้ การสร้างทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดการเท่าทันไม่ตกอยู่ภายใต้การถูกชักจูง ชวนเชื่อ

1. การรู้เท่าทันสารสนเทศ (Information Literacy) การรับรู้คำบอกเล่าจากเพื่อน ผู้อื่น รวมถึงครูผู้สอน หรือแม้แต่สมมติฐานคำตอบที่หาหรือกันในกลุ่มอภิปราย เป็นเพียงความคิดเห็นที่รอการพิสูจน์ ยืนยันคำตอบที่เป็นจริงจากสารสนเทศที่ได้จากการสืบค้น รวบรวมจากแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้มาผ่านกระบวนการคิดแบบขาดวิจารณญาณ สนับสนุน หรือโต้แย้งพิสูจน์ ความเป็นจริง สร้างเป็นความรู้ และองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ ซึ่งต้องใช้ทักษะในการเข้าถึงแหล่งความรู้ได้ อย่างรวดเร็วและกว้างขวาง มีทักษะการประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลสารสนเทศ และทักษะในการใช้อย่างสร้างสรรค์

2. การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) การรับสารจากสื่อและสื่อสารออกไป ในยุค media คนในศตวรรษที่ 21 จะต้องมีความสามารถใช้เครื่องมือผลิตสื่อ และสื่อสารออกไป หรือแม้แต่การรับเข้ามาในรูปแบบ วิดีโอ (video) ออดิโอ (audio) พอดคาสท์ (podcast) เว็บไซต์ (website) และอื่นๆ อีกมากมาย แต่การรับรู้จากแหล่งสื่อเหล่านั้นถ้าขาดการเท่าทัน ขาดการคิดอย่างมี วิจารณญาณ ก็ จะตกอยู่ภายใต้ การถูกชักจูง ชวนเชื่อได้เช่นกัน จึงต้องสร้างทักษะการวิเคราะห์สื่อให้เท่าทัน วัตถุประสงค์ของตัวสื่อ และผลผลิตสื่อนี้ได้อย่างไร มีการตรวจสอบแหล่งอ้างอิงที่เชื่อถือได้ และเท่าทัน ต่อการมีอิทธิพลต่อความเชื่อและพฤติกรรมอย่างไร และมีข้อขัดแย้งต่อจริยธรรมและกฎหมายที่ เกี่ยวข้องหรือไม่อย่างไร ในเรื่องการสร้างผลิตภัณฑ์สื่อ ต้องมีความเท่าทันต่อการเลือกใช้เครื่องมือที่ พอเพียง พอเหมาะกับวัตถุประสงค์การใช้งาน และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมความแตกต่าง หลากหลายด้าน วัฒนธรรม

3. การรู้ทันเทคโนโลยี (ICT: Information, Communication and Technology Literacy) ในโลกยุคศตวรรษที่ 21 เป็นโลกเทคโนโลยีที่มีการแข่งขันกันผลิต และนำมาสู่ การสร้าง กลยุทธ์การขายสู่กลุ่มผู้บริโภคที่ต้องการความทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดความเท่าทัน การใช้เทคโนโลยีจะกลายเป็นผู้ซื้อ แต่ไม่อยากจะเรียนรู้การเป็นผู้ผลิต เพื่อนำไปใช้งานที่พอเพียง เหมาะสม กับงานการถูกชักจูงชวนเชื่อให้เป็นผู้ซื้อ ก็จะง่ายขึ้นผลการสูญเสียงบประมาณและการขาดดุลทาง เศรษฐกิจจะตามมา ดังนั้นทักษะความเท่าทันด้านเทคโนโลยีจึงเป็นทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 ทำให้ คนรู้จักผลิตใช้และนำไปแลกเปลี่ยนใช้ในเวทีการค้า เกิดการสร้างงานสร้างรายได้รวมถึงการใช้เทคโนโลยี เพื่อการเรียนรู้ให้เกิดการสืบค้น รวบรวมความรู้พิสูจน์ สมมติฐานคำตอบในการใช้ทักษะการ คิดแบบมี วิจารณ์ญาณ มากกว่าที่จะใช้เพื่อการบันเทิง ในแบบสังคมก้มหน้า จึงควรใช้เทคโนโลยีเพื่อการ วิจัย จัดระบบ ประเมิน และสื่อสารสารสนเทศ ใช้สื่อสารเชื่อมโยงเครือข่าย และ Social network อย่าง ถูกต้องเหมาะสม เพื่อการเข้าถึง การจัดการ การผสมผสาน ประเมิน และสร้างสารสนเทศ เพื่อทำหน้าที่ ในเศรษฐกิจฐานความรู้ ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงการปฏิบัติตามคุณธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ เข้าถึง และใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

หนังสือวิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์ในศตวรรษที่ 21 (วิจารณ์ พานิช, 2555, หน้า 16-17) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ได้แก่

#### สาระวิชาหลัก

- ภาษาแม่ และภาษาโลก
- ศิลปะ
- คณิตศาสตร์
- เศรษฐศาสตร์
- วิทยาศาสตร์
- ภูมิศาสตร์
- ประวัติศาสตร์
- รัฐ และความเป็นพลเมืองดี

#### หัวข้อสำหรับศตวรรษที่ 21

ความรู้เกี่ยวกับโลก

ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐศาสตร์ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ

ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองดี



ความรู้ด้านสุขภาพ

ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

**ทักษะด้านการเรียนรู้และนวัตกรรม**

- ความริเริ่มสร้างสรรค์และนวัตกรรม
- การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการแก้ปัญหา
- การสื่อสารและการร่วมมือ

**ทักษะด้านสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี**

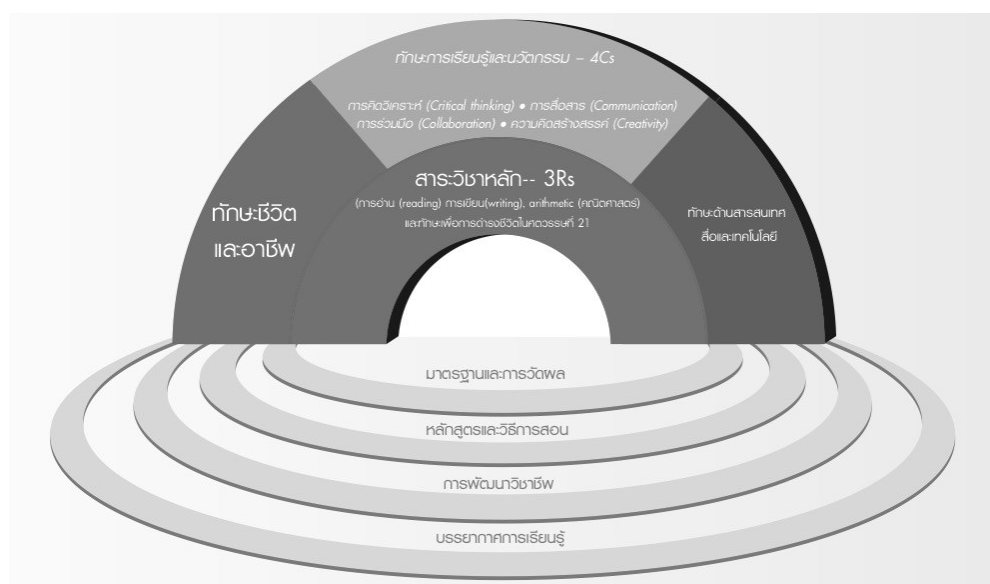
- ความรู้ด้านสารสนเทศ
- ความรู้เกี่ยวกับสื่อ
- ความรู้ด้านเทคโนโลยี

**ทักษะชีวิตและอาชีพ**

- ความยืดหยุ่นและปรับตัว
- การริเริ่มสร้างสรรค์และเป็นตัวของตัวเอง
- ทักษะสังคมและสังคมข้ามวัฒนธรรม
- การเป็นผู้สร้างหรือผลิต (productivity) และความรับผิดชอบ เชื่อถือได้

(accountability)

- ภาวะผู้นำและความรับผิดชอบ(responsibility)



นอกจากนี้โรงเรียนและครูต้องจัดระบบสนับสนุนการเรียนรู้ต่อไปนี้

- มาตรฐานและการประเมินในยุคศตวรรษที่ 21
- หลักสูตรและการเรียนการสอนสำหรับศตวรรษที่ 21
- การพัฒนาครูในศตวรรษที่ 21
- สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนในศตวรรษที่ 21

ฮาเวิร์ด ยังส์ (ฮาเวิร์ด ยังส์, 2561, online) เปิดเผยว่า การเรียนรู้สู่ภาวะความเป็นผู้นำ เป็นการพัฒนาความคิดและนวัตกรรมร่วมกันเพื่ออนาคต สนับสนุนการสอนที่มีประสิทธิภาพมุ่งเน้นไปที่การคิดเชิงนวัตกรรม สร้างความเป็นผู้นำด้านการเรียนการสอน รวมไปถึงการจัดการเชิงกลยุทธ์ ซึ่งจากการวิจัยความเป็นผู้นำด้านการศึกษาจากทั่วโลกแสดงให้เห็นว่า “ผู้นำและกรรมการสถานศึกษาที่ดีจะต้องเปิดใจและเคารพต่อการเรียนรู้” การปฏิรูปหรือการพัฒนาด้านการศึกษาเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนและปรับปรุงการเรียนรู้ของนักเรียนได้ เพราะครูและตำราเรียนในโรงเรียน ไม่ได้เป็นแหล่งความรู้เพียงอย่างเดียวที่นักเรียนจะหาความรู้ได้ นักเรียนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงการเชื่อมต่อข้อมูลได้จากทั่วโลกแล้ว ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องเปิดโอกาสให้ครูและนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการคิดเพื่ออนาคต และการเรียนรู้ที่เป็นนวัตกรรมใหม่ บนพื้นฐานของสิ่งแวดล้อมที่ตัวเองมีอยู่ ก่อนจะนำมาพัฒนาชุมชนและอาชีพของพวกเขาในอนาคต “ทั้งนี้ผู้บริหารสถานศึกษาจะต้องเรียนรู้ในสิ่งที่นักเรียนต้องการ เปิดใจยอมรับในการเรียนรู้ไปพร้อมกับครูผู้สอนด้วย” เพื่อกระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

สำหรับผู้บริหารส่วนใหญ่ในประเทศนิวซีแลนด์ จะมีระบบการประเมินผลครูอย่างเคร่งครัด ร่วมกับการประกันคุณภาพด้านการศึกษา โดยให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นสำคัญ พร้อมสนับสนุนการเรียนรู้อย่างมีอาชีพของครู พัฒนานโยบายต่างๆ ให้เอื้อต่อการทำงานร่วมกันของครูและสถานศึกษา เพื่อให้แน่ใจว่าสถานศึกษาจะมีทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ และนักเรียนจะได้รับเงื่อนไขที่ดีที่สุดในการเรียนรู้ซึ่งทักษะ 3R8C ที่ผู้บริหารด้านการศึกษาในศตวรรษที่ 21 จะต้องเตรียมความพร้อมให้นักเรียน รับนโยบาย Thailand 4.0 ได้แก่

- Reading: อ่านออก
- (W)Riting: เขียนได้
- (A)Rithmetic: มีทักษะในการคำนวณ
- Critical Thinking and Problem Solving: มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาได้
- Creativity and Innovation: คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม

- Collaboration Teamwork and Leadership: ให้ความร่วมมือในการทำงาน เป็นทีมมีภาวะผู้นำ
- Communication Information and Media Literacy: มีทักษะในการสื่อสาร และรู้เท่าทันสื่อ
- Cross-Cultural Understanding: มีความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม
- Computing and ICT Literacy: มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และรู้เท่าทัน เทคโนโลยี
- Career and Learning Skills: มีทักษะทางอาชีพ และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ
- Compassion: มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง

กุญแจสำคัญของผู้นำด้านการศึกษา จะต้องเป็นคนที่มีใจกว้าง เปิดกว้างเพื่อการเรียนรู้ มีจิตใจที่ อ่อนโยน มีแนวคิดสะท้อนถึงการปฏิบัติและการเรียนรู้ของนักเรียนอย่างละเอียด ส่งเสริมความสามัคคี และความสมดุลงานในโรงเรียน เปิดโอกาสให้ครูใช้เวลาในการแชร์การเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้ นักเรียน เรียนรู้ โดยพูดเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ในห้องเรียน ควบคู่ไปกับการพัฒนาวิชาชีพ ทั้งนี้ผู้นำต้อง ให้แน่ใจว่ามีการประสานงานอย่างดีและสอดคล้องกับค่านิยมและทิศทาง (เป้าหมาย) ของโรงเรียน โดยมี ครูที่พร้อมจะให้ความรู้คอยสนับสนุนนโยบาย และในขณะเดียวกันก็เรียนรู้จากการศึกษาในประเทศอื่นๆ

สรุปได้ว่า ทักษะเพื่อดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ที่สำคัญคือ 3R8C ที่ผู้บริหารด้านการศึกษาใน ศตวรรษที่ 21 จะต้องเตรียมความพร้อมให้นักเรียน รับนโยบาย Thailand 4.0 ด้วยได้แก่

- Reading: อ่านออก
- (W)riting: เขียนได้
- (A)rithmetic: มีทักษะในการคำนวณ
- Critical Thinking and Problem Solving: มีทักษะในการคิดวิเคราะห์ คิดอย่าง มีวิจารณ์ญาณและแก้ไขปัญหาได้
- Creativity and Innovation: คิดอย่างสร้างสรรค์ คิดเชิงนวัตกรรม
- Collaboration Teamwork and Leadership: ให้ความร่วมมือในการทำงาน เป็นทีมมีภาวะผู้นำ
- Communication Information and Media Literacy: มีทักษะในการสื่อสาร และรู้เท่าทันสื่อ
- Cross-Cultural Understanding: มีความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรม

- Computing and ICT Literacy: มีทักษะการใช้คอมพิวเตอร์ และรู้เท่าทันเทคโนโลยี
- Career and Learning Skills: มีทักษะทางอาชีพ ทักษะการทำงาน และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ
- Compassion: มีคุณธรรม มีเมตตา กรุณา มีระเบียบวินัย ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่ผู้บริหารโรงเรียนจะต้องมีเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีต่อนักเรียนได้ศึกษาอย่างลึกซึ้ง

## 2.5 บทบาทของครูในการจัดการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ในยุคเดิม ครูสอนเด็กเพื่อให้สอบผ่าน แนวคิดนี้เป็นของศตวรรษที่ ๒๐ หรือ ๑๙ ด้วยซ้ำ แต่เป้าหมายของการเรียนในศตวรรษที่ ๒๑ คือ บูพื้นฐานความรู้และทักษะเอาไว้สำหรับการมีชีวิตที่ดี ในภายหน้า ลักษณะของการเรียนรู้จึงเป็นสมดุระหว่างคุณลักษณะ ในตารางฝั่งซ้ายและขวา ๑๕ ประการ ดังต่อไปนี้

ขึ้นกับครู/ครูเป็นตัวตั้ง (Teacher-directed)	เด็กเป็นหลัก (Learner-centered)
สอน	แลกเปลี่ยนเรียนรู้
ความรู้	ทักษะ
เนื้อหา	กระบวนการ
ทักษะพื้นฐาน	ทักษะประยุกต์
ข้อความจริงและหลักการ	คำถามและปัญหา
ทฤษฎี	ปฏิบัติ
หลักสูตร	โครงการ
ช่วงเวลา	ตามความต้องการ
เหมือนกันทั้งห้อง (One-size-fits-all)	เหมาะสมรายบุคคล (Personalized)
แข่งขัน	ร่วมมือ
ห้องเรียน	ชุมชนทั่วโลก
ตามตำรา	ใช้เว็บ
สอบความรู้	ทดสอบการเรียนรู้
เรียนเพื่อโรงเรียน	เรียนเพื่อชีวิต

ไม่ใช่ตารางฝั่งซ้ายผิด ตารางฝั่งขวาถูก แต่ครูเพื่อศิษย์ต้องใช้ ทั้งแนวทางฝั่งขวาและฝั่งซ้ายอย่างสมดุลคือ ต้องยึดถือแนวทาง both - and (ไม่ใช่ either - or) ซึ่งเป็นแนวทางของระบบที่ซับซ้อนและปรับตัว ยิ่งนับวันสมดุลนี้จะให้น้ำหนักศึกษามากขึ้น เมื่อโลกเปลี่ยนแปลง ไปและสมองเด็กก็เปลี่ยนด้วย ดังนั้นครูต้องเรียนรู้ทดลองวิธีปฏิบัติหน้าที่ อยู่ตลอดเวลา โดยมีตัวช่วยคือ ชร.คศ. (ชุมชนเรียนรู้ครูเพื่อศิษย์) ที่ช่วย ให้ครูเพื่อศิษย์ไม่เดียวดาย แต่มีเพื่อนร่วมทาง ร่วมอุดมการณ์ ร่วมเรียนรู้และbakบันพลังการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ ๒๑ ได้แก่ งานที่เน้นความรู้ เครื่องมือดิจิทัล วิถีชีวิต ผลการวิจัยด้านการเรียนรู้ และความต้องการ ทักษะในการดำรงชีวิตสมัยใหม่ ได้แก่ การแก้ปัญหา ความสร้างสรรค์ และสร้างนวัตกรรม การสื่อสาร การร่วมมือ ยืดหยุ่นและอื่นๆ พลังเหล่านี้เรียกร้องให้การเรียนรู้ในโรงเรียนต้องให้น้ำหนักฝั่งขวามากขึ้นเรื่อยๆ

การเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 ครูต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นโค้ชด้วย เนื่องจากปัจจุบันความรู้มีมาก ครูจะจัดการอย่างไรเพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้หมด ผลวิจัยแนะนำว่า ให้สอนเฉพาะที่สำคัญๆ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปบูรณาการและต่อยอดเองได้ ส่วนความรู้ที่ไม่ได้สอน ผู้เรียนจะเรียนรู้ได้เอง สิ่งสำคัญในการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 คือ เปลี่ยนวิธีการของการศึกษาจากให้ความรู้ไปสู่อำนาจเปลี่ยนจากครูเป็นหลัก เป็นนักเรียนเป็นหลัก (วิจารณ์ พานิช,2555)

### 3. โรงเรียนสร้างสุข

โรงเรียนสร้างสุข คือ โรงเรียนที่ช่วยเอื้อให้ ครู นักเรียนและครอบครัว มีสุขภาพดี เป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและค้นพบว่า โรงเรียนสร้างสุข เป็นเรื่องใหม่ เป็นเรื่องของการพัฒนานวัตกรรมการเรียนรู้ในกระแสดูแลการศึกษาและวงการวิชาการในปัจจุบัน ซึ่งสำคัญต่อทักษะชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนในศตวรรษที่ 21 มาก เนื่องจากภาวะความเครียด หรือสิ่งยั่วยวนรอบด้านที่อยู่รอบตัวนักเรียน อาจบั่นทอนพลังและประสิทธิภาพในการเรียนรู้ตามไปด้วย ซึ่งการจะสร้างสุขให้เกิดขึ้นได้ หัวใจสำคัญอยู่ที่การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวกและการสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน ซึ่งมีงานวิชาการ งานวิจัยและบทความที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

#### 3.1 การสร้างความสุข

3.1.1 ความหมายของความสุข (เกสร มุ้ยจิ้น อ้างอิงจากวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2559,online)

“ความสุข” มีนักวิชาการให้ความหมาย เกี่ยวกับความสุขไว้หลากหลาย โดยในศาสตร์

ทางด้านของจิตวิทยาและสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายไว้ คล้ายคลึงกันดังนี้

Martin (2000,p 5-14) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นบุคคลที่มีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกว่าคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี มีเรื่องให้สามารถหัวเราะได้ตลอดเวลา

Veenhoven (1996,p 1-58) กล่าวว่า ความสุข คือ ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งหมายถึงระดับที่ บุคคลตัดสินค่าโดยรวมว่า คุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจ และความรู้คิด ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีบ่อยเพียงใด ระดับที่รับรู้ว่าคุณบรรลุเป้าหมายในชีวิต

Manion (2003,p 652-655) กล่าวว่า ความสุข คือ สภาวะเข้มข้นที่เต็มไปด้วยความคิดบวก มีอารมณ์ร่าเริงสดใส มีความเบิกบาน และแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกาย และคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ และความตื่นตัว

Layard (2005,p302-303) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่สุด การมีชีวิตที่มีความสุข สนุกสนาน และเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน ซึ่งตรงข้ามกับ ความรู้สึกที่ไม่มีความสุข

สุภาณี (2549,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท) กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความคิดเห็นหรือความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียนและมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข

สรุปได้ว่า ความสุข (happiness) หมายถึง การประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็นต้น

### 3.1.2 ตัวชี้วัดความสุข (เริงชัย ต้นสุชาติ ธรรมนูญก คำแก้ว,2551,หน้า 6-7)

Brüde (2007) ได้เสนอแนวคิด ความสุขที่มีต่อการมีชีวิตที่ดี (Good Life) โดยได้กล่าวถึงความหมายของการมีชีวิตที่ดีตามนิยามของนักปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าสุดท้าย (Final Value) ให้แก่บุคคลใน 3 ประเด็น ได้แก่ (1) การมีชีวิตที่ดีจะให้คุณค่าในเชิงบวกแก่มนุษย์ (positive evaluation) นั้น หมายถึงบุคคลจะมีความพอใจเมื่อมีชีวิตที่ดี (2) การมีชีวิตที่ดีจะให้คุณค่าเฉพาะกับปัจเจกบุคคลและ (3)การมีชีวิตที่ดี จะถูกพิจารณาในแง่ผลลัพธ์สุดท้ายที่ให้กับบุคคลมากกว่าการพิจารณาในแง่วิธีการที่จะนำไปสู่ความสุข ดังนั้นการมีชีวิตที่ดีคือการได้รับคุณค่าในเชิงบวกในชีวิตของคนๆหนึ่ง

นอกจากนี้ Brüde (2007) ได้อธิบายแนวคิดของการมีชีวิตที่ดีของ Parfit (1984) ซึ่งอธิบาย ความสุขของการมีชีวิตที่ดีหรือความอยู่ดีมีสุขอันได้แก่ ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขความ

เพลิตเพลิน (Hedonistic Theory) ทฤษฎีความต้องการการบรรลุเป้าหมาย (Desire-Fulfillment Theory) และทฤษฎี Objectivist Pluralism (Objective List Theory หรือ Substantive Good Theory) โดยทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขความเพลิตเพลิน กล่าวว่า การมีชีวิตที่ดีก็เหมือนกับชีวิตที่มีความสุขดี ดังนั้น สิ่งที่ทำให้บุคคลมี (ไม่มี) ความสุขก็คือการมีประสบการณ์ที่ดี (ไม่ดี) สำหรับทฤษฎีความต้องการการบรรลุเป้าหมายนั้น กล่าวว่า บุคคลจะมีชีวิตที่ดี ก็ต่อเมื่อ บุคคลมีลักษณะการใช้ชีวิตที่ตัวเองต้องการ ดังนั้น การที่บุคคลจะมีความสุขก็ต่อเมื่อความต้องการของเขาถูกทำให้บรรลุผลสำเร็จ สำหรับ ทฤษฎี Objectivist Pluralism นั้น ได้ให้ความสำคัญกับปัจจัย ทางวัตถุวิสัยหลายประการ เช่น ความรู้ ความรัก อิสรภาพ การพัฒนาตนเอง ฯลฯ ที่บุคคลได้รับในระดับที่สูงขึ้น จะมีผลต่อการมีชีวิตที่ดีของบุคคล

สำหรับความสุขที่แท้จริง Heady และ คณะ (2008) ได้อธิบายทฤษฎีความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness Theory) ของ Peterson และ Seligman (2004) ว่า การอยู่ดีมีสุขในระยะยาว นั้นได้มาจากการวางเป้าหมายหรือการวางลำดับความสำคัญในการดำเนินชีวิตและสามารถปฏิบัติตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ ดังนั้น การให้คำนิยามของการอยู่ดีมีสุขของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกันไปตามเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น ตัวชี้วัดความสุข คือ การอยู่ดีมีสุขในระยะยาวที่เกิดมาจากการที่บุคคลใด ๆ มีชีวิตที่มีความสุขดี ได้รับคุณค่าเชิงบวกและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ได้

### 3.1.3 การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง การค้นพบและส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล เช่น ความฉลาดหรืออัจฉริยภาพและทำชีวิตให้ปกติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น แนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมา คือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก ได้ดังนี้

ความสุขขั้นแรกหรือชีวิตมีสุข (pleasant life) หมายถึงการที่มีความสุขจากเปลือกนอกหรือสิ่งรอบตัวเรา อาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก การได้ไปดูหนังกับเพื่อน แต่ความสุขประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความสุขแค่ช่วงแรก ๆ ตัวอย่าง เช่น บุคคลได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมา ใช้ช่วงแรก ๆ เกิดความสุขมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ครบค่ากับการที่ เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลาผ่านไปนาน ๆ บุคคลจะเริ่มรู้สึกว้าโทรศัพท์เครื่องนั้นก็ไม่ได้มีความพิเศษอะไรที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา

ความสุขขั้นที่สอง หรือชีวิตที่ดี (good life) หมายถึงการที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับ สิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความสุขที่มากกว่าเวลา

นั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือว่าบุคคลอื่นร่วมด้วย เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัวหรือคนที่รัก

ความสุขขั้นที่สาม หรือ ชีวิตที่มีความหมาย (meaningful life) หมายถึงการที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง

สรุปได้ว่า การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้ คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

### 3.1.4 สร้างสุขด้วยซาเทียนร์โมเดล

นงพงา ลิ้มสุวรรณ(นงพงา,2561,online) กล่าวว่า ซาเทียนร์เป็นหลักจิตวิทยา ซึ่งเป็นหลักที่เข้าใจความเป็นธรรมชาติของมนุษย์มากที่สุด และมีความคล้ายคลึงกับหลักธรรมคำสอนตามแนวทางพระพุทธศาสนา และหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพราะเรื่องของจิตใจเป็นนามธรรมที่จับต้องไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาได้ ถ้ายิ่งได้รับการพัฒนาไปเรื่อยๆ ก็จะทำให้มีความสุขมากยิ่งขึ้น ตามหลักทฤษฎีของ “ซาเทียนร์” นักจิตวิทยาชาวอเมริกันที่ค้นพบหนทางสร้างความมั่นคงภายในจิตใจอันจะนำมาซึ่งความสุขในชีวิต ระบุว่าหนทางเริ่มต้นการค้นพบความสุขนั้นจะต้องเริ่มต้นที่ตัวเองก่อน เพราะความสุขที่แท้จริงมาจากการให้อาหารใจเป็น ด้วยการรักตัวเองเป็น รักตัวเองได้ ยอมรับตัวเองเป็น และยอมรับตัวเองได้ สังคมเราทุกวันนี้ผู้คนยอมรับตัวเองไม่ค่อยได้ แต่ซาเทียนร์ จะทำให้เราสามารถรักตัวเองได้ทั้งในแง่ดีและแม้ไม่ดี ในบางเรื่องอาจจะเป็นแง่ลบแต่ก็ต้องปล่อยมันไว้ ไม่ต้องไปตัดขาดต่อแขน แต่ให้ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นอยู่ เพราะคุณค่าที่แท้จริงของมนุษย์อยู่ภายใน เพราะถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง หงุดหงิดตลอดเวลา ก็ไม่มี ทางที่จะมีความสุข

ดังนั้นในทฤษฎีของซาเทียนร์จึงเน้นจากการเริ่มต้นพัฒนาตนเอง โดยเริ่มจากการเห็นคุณค่าของตัวเองว่ามีดีพอ แต่ไม่ได้หมายความว่าดีหรือดีพิเศษ แต่ต้องตั้งใจที่จะเห็นความสำคัญของตนเอง เห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของตัวเอง เพราะเมื่อเราสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของเราได้ ก็จะสามารถมองเห็นความดีและเห็นคุณค่าในตัวของคนอื่นได้

การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการตามหลักของซาเทียนร์ จะทำให้เราได้รู้จักตัวเอง ได้พัฒนาตัวเอง เกิดความมั่นคงในจิตใจ รู้จักว่าตัวเองมีคุณค่าดีพอแล้ว สามารถยอมรับตัวเองได้ มีความเป็นอิสระ สามารถตัดสินใจเอง ใช้ชีวิตได้สอดคล้องกลมกลืนกับตัวเอง คนอื่น และบริบทโดยที่ไม่ขัดแย้งกับตัวเองและคนอื่น เมื่อได้รับการพัฒนาตนเองก็จะมีมีความสุขขึ้น เพราะซาเทียนร์จะเน้นเรื่องความเป็นตัวของเราเอง เมื่อเรามีความมั่นคงในจิตใจ ไม่ว่าจะใครจะมาว่าอะไรเราก็จะไม่หวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น

แต่ในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนคนรุ่นใหม่กำลังถูกระแสสังคมและวัตถุนิยมพัดพาไปอย่าง ไร้จุดยืน หลายคนอยากมีผิวขาวเหมือนดาราดาราเพราะตกเป็นเหยื่อของการ



โฆษณา จนทำให้รู้สึกไปเองว่าเขานั้นดีกว่า ด่าอยากมีข้าวของเครื่องใช้หรือเครื่องประดับต่างๆ เหมือนกับคนดังในสังคม

การต้องการเป็นเหมือนคนอื่นถือว่าเป็นปัญหามาก นี่คือการไม่ยอมรับตัวเอง แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่อยากจะเป็นของก๊อปปี้ ดังนั้นถ้าอยากรู้จักว่าตัวเองเป็นใคร รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร ต้องการที่จะไปไหน ก็ควรที่จะได้มาศึกษาและเรียนรู้เรื่องของซาเทียร์ เพราะเมื่อรู้จักคุณค่าในตัวของเราเองแล้ว ก็จะไม่ไปเบียดเบียนใครและสามารถเอื้อเฟื้อหรือถ่ายทอดความอ่อนโยนไปสู่คนอื่นๆ ได้ด้วย



แหล่งที่มาของรูป:

<http://oknation.nationtv.tv/blog/doctornursethailoyalty/2009/01/29/entry-1>

บุญเลิศ คณาธนาสาร (บุญเลิศ, 2561, online) ได้สรุปหลักของซาเทียร์ไว้ดังนี้ Satir Model ถูกพัฒนาและคิดค้นโดย Virginia Satir สตรีชาวอเมริกัน โดยเป็นแนวคิดต้นจิตวิทยาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ความเข้าใจตนเอง ให้ความสนใจความสัมพันธ์ระหว่าง ฉันทกับฉันทเป็นสำคัญ

“ซาเทียร์” ให้เรายอมรับตัวเองในความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% บางครั้งอาจปิดประตูแล้วหนีมือตัวเอง บางครั้งก็ใช้มีดแล้วมีดบาดโดนนิ้ว บางครั้งอาจมาสายบ้าง มันเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ โกรธก็ให้รู้ว่าโกรธ แต่ต้องควบคุมพฤติกรรมการแสดง ความโกรธให้อยู่ในขอบเขตที่ไม่ไปทำร้ายคนอื่น

ร่างกายคนเราต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย” ฉันทใด ก็ย่อมต้องการ “อาหารหล่อเลี้ยงจิตใจ” ฉันทนั้น “อาหารใจ” 10 หมู่หลัก ๆ ที่คนต้องการ (ซึ่งเน้นที่การเติมเต็มตัวเองด้วยตนเองก่อน) ได้แก่

1. ความรัก
2. การยอมรับ
3. ความเป็นอิสระ
4. ความชื่นชม
5. ความรู้สึกมีคุณค่า
6. ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน
7. ความมั่นคงปลอดภัย
8. ความสัมพันธ์เชื่อมโยง
9. ความใกล้ชิด
10. ความสงบสันติ

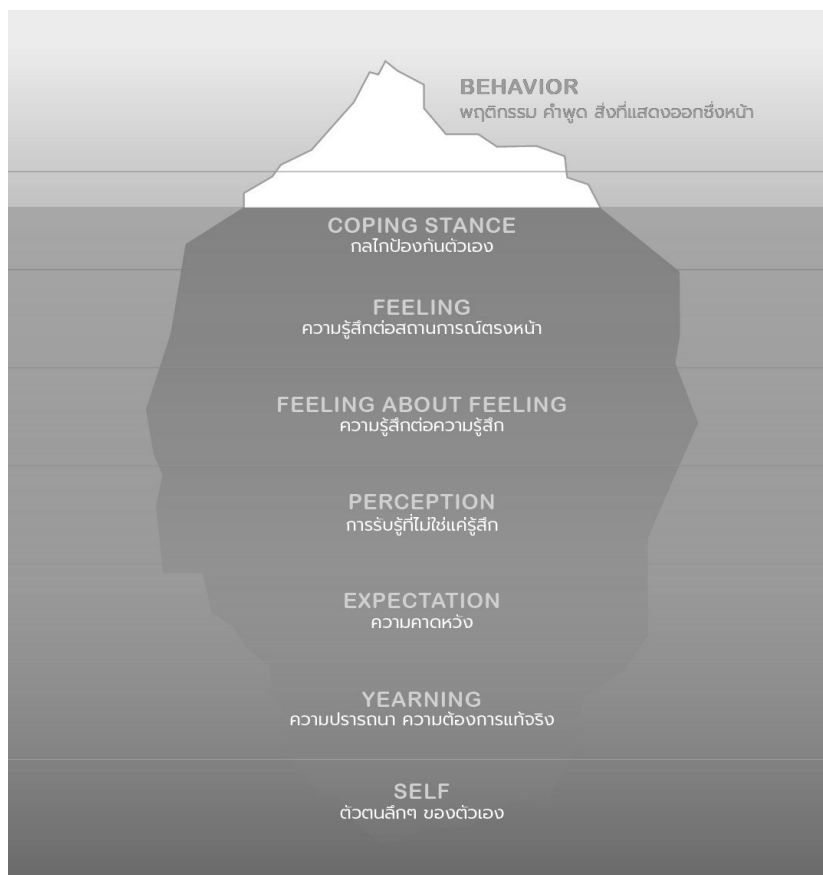
เราต้องหมั่นคอยสังเกตว่าจิตใจเราทำงานอย่างไร เวลาเมื่อไรเข้ามากระทบเรา เรามีความคิดอย่างไร เรามีความรู้สึกอย่างไร การทำความเข้าใจการทำงานของจิตใจค่อนข้างเป็นเรื่องนามธรรมที่จับต้องได้อย่างไม่เหมือนร่างกายที่มีการศึกษาการทำงานของร่างกายโดย “กายวิภาค” ในด้านจิตใจนั้น เราใช้แนวคิดในเรื่องภูเขาน้ำแข็งมาใช้เป็นแผนที่แสดงกลไกการทำงานของจิตใจ

ฉนิชากร ศรีเพชรดี (ฉนิชากร,2561,online) กล่าวถึง แนวคิดซาเทียร์ ที่เชื่อว่า ประสบการณ์ ที่สร้างวิถีคิดและกลไกป้องกันตัวเองเฉพาะ ไม่อาจย้อนดูได้เพียงความสัมพันธ์ระดับปัจเจก แต่เชื่อว่าต้องดูความสัมพันธ์รวมทั้งครอบครัว เพราะสิ่งที่แม่ทำต่อลูก ไม่ได้มาจากแรงขับของแม่เพียงประการเดียว แต่มาจากประสบการณ์ที่แม่รับมาจากบุคคลอื่นอีกที เมื่อเข้าใจที่มา ประสบการณ์ในชีวิต อันเป็นสารตั้งต้นที่กำหนดว่าเราจะคิด มีปฏิกิริยา หรือตั้งกำแพงต่อสิ่งใดแล้ว ขึ้นต่อมาคือทำความเข้าใจว่าสารตั้งต้นดังกล่าว ทำให้เรามีปฏิกิริยาอย่างไร ผ่านอุปมา ‘แบบจำลองภูเขาน้ำแข็ง’

สิ่งที่พูดไม่ใช่สิ่งที่คิด สิ่งที่คิด ก็ไม่อาจเรียบเรียงออกไปได้ หรือบางครั้งก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่า ทำไมจึงพูด หรือมีปฏิกิริยาอย่างนั้น เราอาจเริ่มต้นทำความเข้าใจด้วยแนวคิดซาเทียร์ ด้วยอุปมาว่าพฤติกรรมที่แสดงออก เป็นเพียง ‘ยอด’ ของภูเขาน้ำแข็ง

สิ่งที่โผล่พ้นน้ำคือความสัมพันธ์ระหว่างเรากับโลก สิ่งที่อยู่ใต้น้ำ คือความสัมพันธ์ของโลกภายใน

**Behavior** : พฤติกรรม การกระทำ คำพูด ที่แสดงออกให้เห็นได้ซึ่งหน้า เป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ใดหนึ่ง ซาเทียร์เปรียบพฤติกรรมเหมือนสิ่งที่โผล่พ้นน้ำ เป็นสิ่งที่คนอื่นเห็น เป็นพฤติกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก



**Coping Stance** : กลไกป้องกันตัวเอง หรือรูปแบบพฤติกรรมที่มักแสดงเมื่อเจอกับปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด กลไกป้องกันตัวของแต่ละคนมักมีสารตั้งต้นจากประสบการณ์ในวัยเด็กหรือที่ได้รับจากครอบครัว แบ่งได้เป็น 5 พฤติกรรมใหญ่ โดยอธิบายผ่านความสัมพันธ์ระหว่างตัวเอง(self), คนอื่น (other) และบริบท (context)

**1. Blaming** : กลไก ‘ตำหนิ’ สนใจบริบทและตัวเอง ไม่สนใจคนอื่น  
ตำหนิไว้ก่อน ใช้การตำหนิปิดบังความกลัว ยึดว่าสิ่งที่ตัวเองเชื่อถือคือสิ่งถูก เป็นผู้พิทักษ์ความถูกต้องหลายครั้งนำไปสู่ความหวาดระแวงผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว ผู้ที่มักป้องกันตัวเองด้วยการตำหนิ จะสนใจเนื้อหาและสิ่งที่ตัวเองเชื่อ ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นเชื่อ มักมีปัญหาทางสุขภาพเกี่ยวกับการหายใจ

**2. Placating** : กลไก ‘เอาใจ’ สนใจบริบทและคนอื่น ไม่สนใจตัวเอง  
เป็น Mr. Yes man มักยอมทำตามสิ่งที่ผู้อื่นร้องขอโดยไม่สนใจความรู้สึกตัวเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะการปฏิเสธ หรือความรู้สึกบาดหมางระหว่างกัน เคารพคนอื่น แต่ไม่เคารพตัวเอง ผู้ที่มีกลไก ‘เอาใจ’ มักมีปัญหาเรื่องการย่อยอาหาร ไมเกรน ท้องผูก

### 3. Superreasonable : กลไก ‘มนุษย์เหตุผล’ สนใจบริบท ไม่สนใจ

ตัวเองและคนอื่น บางตำราเรียกว่า ‘มนุษย์คอมพิวเตอร์’ สนใจที่เนื้อหาและความถูกต้องเป็นหลัก รู้และเข้าใจหลักการอย่างถ่องแท้ ไม่ทำงานด้วยความรู้สึก คนมักจะมองคนที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ว่า เย็นชา เจ้าหลักการ ปัญหาสุขภาพมักเผชิญกับอาการเยื่อเมือกแห้ง เช่น ตาแห้ง เนื้อเยื่อในช่องปากแห้ง

### 4. Irrelevant : กลไก ‘เฉไฉ’ สนใจทั้งตัวเอง ผู้อื่น และบริบท เราอาจ

พบว่าเขาคือนักเอ็นเตอร์เทน มีบุคลิกสนุกสนานเฮฮาและเข้าไปอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกวง ดึงดูดความสนใจของตัวเองและคนอื่นให้หลุดออกจากความเครียดได้เก่ง บทสนทนามักเป็นเรื่องทั่วไปแต่ไม่จับยึดที่แก่นเรื่อง บางครั้งดูกระวนกระวาย หรือมีปฏิกิริยาล้นเกิน เช่น มักเป่าปาก กระทบตาคู่ ร้องเพลง หลุกหลิก หรือไม่ก็เพิกเฉยต่อสถานการณ์เคร่งเครียดไปเลย

### 5. Congruence : สอดคล้องกลมกลืน ไม่ต้องใช้กลไกป้องกันตัวใดๆ เลย

เป็นภาวะที่ยอมรับ สมดุล เชื่อมโยง ยอมรับ หรือรู้สึกสงบอยู่ในภาวะนั้นๆ

**Feeling** : ความรู้สึกต่อสถานการณ์ตรงหน้า เช่น สุข เศร้า เหงา หดหู่ สงสาร

**Feeling About Feeling** : ความรู้สึกต่อความรู้สึก เป็นความรู้สึกในระดับที่สอง ว่าเรารู้สึกต่อความรู้สึกของเราอย่างไร เช่น เรารู้สึกสุขเมื่อไม่ทำงาน นอนดูซีรีส์อยู่เฉยๆ แต่เรารู้สึกไม่พอใจที่ตัวเองมีความสุข กังวลว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการดูซีรีส์แทนที่จะไปทำงาน เป็นเรื่องไม่สมควร

**Perception** : การรับรู้ที่ไม่ใช่แค่รู้สึก แต่ผ่านการตีความ มีความคิด สมมติฐาน ความเชื่อ ว่าตัวเองทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ทำไปด้วยเหตุผลอะไร และเป็นทัศนคติหรือตีความผ่านประสบการณ์ของเรา

**Expectation** : ความคาดหวัง เป็นได้ทั้งความคาดหวังว่าอยากให้ตัวเองรู้สึกหรือคิดอะไร, คาดหวังว่าคนอื่นจะคิดอย่างไรกับเรา และ ความคาดหวังของผู้อื่นต่อตัวเรา เช่น คาดหวังว่าตัวเองจะต้องเข้มแข็งกว่านี้ และคาดหวังให้คนอื่นเชื่อใจ อยากให้คนอื่นเข้าใจว่าตัวเองคิดอะไรอยู่

**Yearning** : ความปรารถนา ความต้องการแท้จริง เช่น ปรารถนาจะถูกรัก เคารพ ได้รับการยอมรับ อย่างที่ ศ.พญ. นงพงา ลิ้มสุวรรณ หัวหน้าภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี อธิบายว่าเป็น ‘อาหารใจ’

**Self – ‘ตัวตน’** : ตัวตนเล็กๆ หรือแก่นแกนของตัวเองจากการศึกษา การสร้างสุขด้วยซาเทียร์โมเดล ผู้วิจัย สรุปได้ว่า การสร้างสุขด้วยซาเทียร์

โมเดล คือเข้าใจตัวเองที่ลึกซึ้ง ถึงความต้องการที่แท้จริงและพลังชีวิต ที่เป็นแก่นในสุดในตัวเองและสามารถเติมเต็มตัวเองได้ ด้วยความรัก ความเข้าใจและเห็นคุณค่าในตัวเอง จนสามารถนำไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นและบริบทได้

### 3.2 การสร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน Mindfulness in School (กรมสุขภาพจิต,2560,หน้า 1-4)

โรงเรียนสร้างสุขด้วยสติ หมายถึง โรงเรียนที่จัดกระบวนการเรียนรู้ที่สร้างความสุขแบบองค์รวม กาย ใจ สังคม ปัญญาโดยมีการผสมผสานหลักของสติเข้าไปอยู่ในกระบวนการเรียนรู้อย่างเป็นวิถีอันประกอบด้วยการพัฒนาตน ทีมและองค์กร โดยเชื่อมโยงการทำ PLC Professional Learning Community อย่างเป็นระบบ ได้แก่ การประชุมด้วยสติสนทนา (Dialogue) และการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion)

#### 3.2.1 สติ สมาธิและความหมาย

ตามความหมายในทางพุทธศาสตร์แปลว่า ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผอเรอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องหรือการปฏิบัตินั้นเองหรืออธิบายเพิ่มเติมได้ว่า หมายถึง ความรู้ตัวในสิ่งที่คิดพูดทำในชั่วขณะปัจจุบัน ไม่หลงลืม ไม่เลินเล่อ สามารถยับยั้งชั่งใจตัวเองได้ ป้องกันไม่ให้คิด พูดและทำอย่างหุนหันพลันแล่นหรือทำตามความเคยชินหรือนิสัยเดิม ๆ อีกต่อไป

สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เป็น ปรมาจารย์ด้านสติในประเทศตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program หมายถึง การคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะ ในความคิดอารมณ์ ความรู้สึกทางกายและสิ่งที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment.) สติยังรวมไปถึงการยอมรับ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้วความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต

สมาธิและความหมาย TheFreeDictionary ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่าเป็นการฝึกความตั้งใจให้จดจ่อกับเสียง วัตถุ ภาพในใจ ลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรืออยู่กับความตั้งใจของตัวเอง เพื่อที่จะเพิ่มความรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ช่วยลดความเครียด ส่งเสริมการผ่อนคลายและก่อให้เกิดความเจริญเติบโต ของบุคคลและจิตวิญญาณ (Meditation is a practice of concentration focus upon a sound, object, visualization, the breath, movement, or attention itself in order to increase awareness of the present moment, reduce stress, promote relaxation,

and enhance personal and spiritual growth)

สมาธิ (Tranquil Meditation) หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต เพื่อให้จิตพัก โดยว่างจากความคิดทั้งปวง เพราะโดยทั่วไปจิต จะมีความคิด อยู่เสมอ เมื่อสะสมความคิดที่ไม่ถูกใจก็จะกลายเป็นความว้าวุ่น อารมณ์และความเครียดในที่สุด

นอกจากนี้ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ให้ความหมายของสมาธิว่า เป็นที่ตั้งมั่นแห่งจิตในการฝึกปฏิบัติสมาธิ คือ การทำใจให้ว่างจากความคิดทั้งปวง โดยให้จิตจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจ หากจิตหยุดนิ่งได้แล้วจะมีพลังเหมือนการรวมโฟกัสของแสงให้เป็นจุดเดียวกัน ย่อมมีพลังที่จะจุดไฟให้ติดได้ การฝึกสมาธินั้น ทางจิตวิทยานอกจากเป็นการลดความว้าวุ่นและความเครียดของจิตใจแล้ว จิตที่ออกจากความสงบของสมาธิยังเป็นจิตที่มีสติได้ง่ายอีกด้วย

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กล่าวถึงความแตกต่างของสติกับสมาธิไว้ว่า สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงาน ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่พัก นั่นคือ จิตในขณะที่มีสติ จะทำงานโดยไม่วอกแวกและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ส่วนจิตในขณะที่มีสมาธิจะหยุดคิด จนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้งสติ และสมาธิต่างก็มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกัน นั่นคือเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว ย่อมมีสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำจะทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบาก

3.2.2 ขั้นตอนการทำสติสร้างสุขในโรงเรียน (4 ขั้นตอนของการพัฒนาจิตจากประสบการณ์ ของโรงเรียนศรีนครินทร์ฯ และโรงเรียนบ้านปะทาย)

**ขั้นที่ 1** การเตรียมการและการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ด้านการพัฒนาจิตแก่ทีมนำ

**ขั้นที่ 2** การให้ครูเรียนรู้คุณค่าภายใน ทักษะสมาธิ/สติ และนำไปใช้ทั้งในการทำงานและการประชุม PLC เพื่อพัฒนาการสอนและดูแลนักเรียน

**ขั้นที่ 3** ครูเห็นประโยชน์ในการนำไปใช้กับนักเรียน/ผู้ปกครอง

**ขั้นที่ 4** โรงเรียนนำไปสร้างประโยชน์กับชุมชนและโรงเรียนอื่นๆ

3.2.3 องค์ประกอบ 3 ประการในการสร้างความสุขในโรงเรียน

1. สติกับการพัฒนาตน

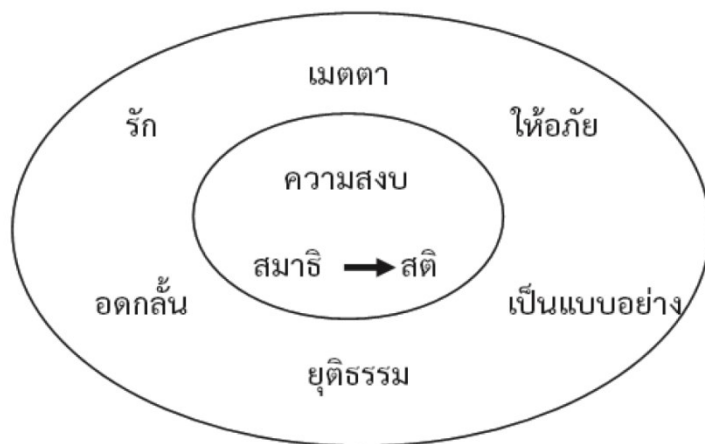
1.1 คุณค่าในตนเองกับการสร้างความสงบในการทำงาน คนส่วนใหญ่จะมีความเห็นร่วมกันในเรื่องคุณค่าซึ่งก็คือความรักและเมตตา ความอดทนอดกลั้น การให้อภัย ความเป็นแบบอย่างที่ดี การส่งเสริม ผู้อื่นและความยุติธรรม เป็นต้น คุณค่าเหล่านี้มีลักษณะเป็นคุณค่าสากลของ

ความเปี่ยมมณุษย์ ในอาชีพที่ต้องทำงานกับชีวิต คุณค่าเหล่านี้ก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น เพราะเป็นคุณลักษณะที่ทำให้เราพัฒนาชีวิตผู้อื่นได้เหมือนที่แม่ดูแลลูก

คุณค่าเหล่านี้มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะการประกอบอาชีพหรือได้รับคำสั่ง สอน หรือปฏิญาณตนว่าจะเป็นเช่นนั้น แต่ที่สำคัญก็คือการถ่ายทอดจากบุคคล สู่บุคคล โดยเฉพาะจากบุคคลที่เราเคารพรัก การถ่ายทอดคุณลักษณะจึงเป็น เรื่องของการซึมซับจากบุคคลต่างๆ ที่ดำเนินมาตลอดชีวิต ดังนั้นจึงสะสมอยู่ในตัวเราทุกคน

อย่างไรก็ตามไม่ว่าตัวเราเองหรือ แม้กระทั่งบุคคลที่เป็นแบบอย่างของเรา ก็ใช้ว่าจะแสดงคุณค่าของความรักและเมตตา การให้อภัย ความอดทน ฯลฯ ได้ตลอดเวลา หากทบทวนดูให้ดี จะพบว่าคุณลักษณะเหล่านี้จะมีมากขึ้น กับอารมณ์ ในยามที่บุคคลมีความเครียด ความวิตกกังวล ความท้อแท้ ฯลฯ บุคคลนั้นจะแสดงคุณค่าเหล่านี้ได้น้อยลง แต่ในยามที่บุคคลมีความสงบคุณค่า เหล่านี้ก็จะแสดงออกอย่างชัดเจน ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าความสงบเป็นคุณค่า แกนกลางของคุณค่าทั้งปวงหรือจะเรียกว่าเป็น คุณค่า แห่ง คุณค่าก็ได้ แผนภูมิรูปภาพต่อไปนี้

สร้างสุขด้วยสติในโรงเรียน



ความสัมพันธ์ระหว่างคุณค่าในตนเองกับความสงบของจิตใจ

การสร้างความสงบให้กับจิตใจนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการทำงานเพื่อให้สามารถแสดงคุณค่าในตนเองได้ ทางจิตวิทยาเรียกว่าการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด สมาชิกในองค์กรที่มีความสุขจึงต้องเรียนรู้การจัดการตนเอง หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อสร้างความสงบของจิตใจด้วย การฝึกสมาธิจะลดอารมณ์และความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใจและสร้างพื้นฐานของจิตใจในการทำงานด้วยจิตใจที่สงบต่อไป ตามด้วยการฝึกสติเพื่อให้จิตใจ อยู่กับการทำงาน โดยไม่

ว่าวุ่นและไม่ถูกแทรกแซงด้วยอารมณ์ เนื่องด้วยจิต อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งเรื่องของสตินี้จะเป็นเครื่องมือทางจิตใจที่สำคัญในการสร้าง ค่านิยมในทีมและองค์กรต่อไป

## 1.2 การฝึกสมาธิกับการทำงาน

สมาธิเป็นการทำจิตให้สงบโดยจดจ่ออยู่กับสิ่งๆ เดียว เช่น ลมหายใจ ในช่วงแรกที่ฝึกจะมีอุปสรรคมากมายเพราะจิตจะไม่ยอมอยู่หนึ่งกับลมหายใจ จนกว่าจะมีความชำนาญมากขึ้น การตามรู้ลมหายใจก็จะค่อยๆ นานขึ้นหรือถึงจะวอกแวกบ้างก็รู้ทันและหวนกลับมารู้ลมหายใจได้เร็ว ภาวะที่ทำให้จิต ตามรู้ ลมหายใจได้ นี้จะทำให้ความคิดหยุด ในทางจิตวิทยาก็คือการหยุด ความคิดนั่นเอง เมื่อความคิดหยุด จิตที่ว่างจากความคิดก็เป็นจิตที่สงบ และเมื่อมีความสงบ ต่อเนื่องสักระยะหนึ่ง ร่างกายและจิตใจก็จะผ่อนคลาย สรุปลก็คือ

ตามรู้ลมหายใจ → ความคิดหยุด → สงบ → กายและจิตผ่อนคลาย

สภาวะที่จิตสงบและร่างกายผ่อนคลายหรือสมาธิจิตก็คือการคลาย ความเครียด ในระดับลึกนั่นเอง จะเห็นได้ว่า กระบวนการของสมาธิจะตรงกันข้าม กับกระบวนการของการเกิดอารมณ์และความเครียด ที่เริ่มจากการสะสม ความวุ่นวายจากแรงกดดันต่างๆ และจบลงด้วยการเกิดอารมณ์และความเครียด

เราสามารถฝึกสมาธิได้ ง่ายๆ เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้ 1. ฝึกหยุดความคิด 2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ 3. ฝึกจัดการกับความวุ่นวายจนจิตสงบและผ่อนคลาย

**ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด** ด้วยการตามรู้ลมหายใจ เรารู้ลมหายใจได้ โดยการรับรู้ความรู้สึกที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ท่านลอง เอามือรองลมหายใจดู นี่คือนักสัมผัสของลมหายใจที่ท่านรู้สึกได้ง่าย เพราะหลังมือ มีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่น บริเวณปลายจมูกท่านก็สามารถรับรู้ได้ เช่นเดียวกัน แต่เบาว่ามากเพราะบริเวณนี้มีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่า การจะรับรู้ได้จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง เพื่อให้ รู้ลมหายใจที่ปลายจมูก ได้ง่ายขึ้น ท่านควรหลับตาและหายใจเข้าให้ยาวในตอนเริ่มต้นเพื่อให้สังเกตลมหายใจได้ ง่ายขึ้นและเลือกสังเกตข้างใดข้างหนึ่งที่สมองรับรู้ได้ง่ายกว่า พยายามสังเกตไป ระยะหนึ่งสัก 1-2 นาทีด้วยลมหายใจปกติ

ลองหลับตาเริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 4 - 5 รอบ มุ่งความสนใจ ไปรับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูก หากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกข้างไหนชัดกว่า และสังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวไปเรื่อยๆ ด้วยลมหายใจ ตามปกติ โดยไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดๆ



### ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิดที่สอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ เมื่อท่าน เริ่ม

รับรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ขณะหลับตาได้ แล้ว ท่านจะพบว่า ความคิด จะหยุด ลงได้ เพียงชั่วคราจะกลับมาอีก เพราะความคิดที่หยุดไปคือจิตที่ตั้งใจคิด หรือความคิดในจิตรู้อำนาจ แต่คนเรามีสิ่งสะสมอยู่มากมายในจิตใต้สำนึก ความคิดจากจิตใต้สำนึกนี้เองที่จะผุดขึ้นมา ในขั้นตอนที่ 2 นี้จะเป็น การฝึกรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง โดยไม่สนใจเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอก ให้สนใจแต่ลมหายใจโดย สังเกตเพียงปลายจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า ดูไปให้ ต่อ เนืองให้มากที่สุด หากมีความคิดใดๆ เกิดขึ้น ก็ขอเพียงให้รู้ตัวแล้วกลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่หายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ลองทำ สัก 3 - 4 นาที อย่าลืมนึกว่าความคิดจะปรากฏขึ้นเป็นระยะ เป็นเรื่องปกติ ธรรมดา เป็นเพราะความคิดมาจากจิตใต้สำนึกซึ่งเราควบคุมไม่ได้ สิ่งที่เราทำได้ก็คือ ไม่คิดตามโดยรู้ตัวว่า มีความคิดเกิดขึ้น ไม่คิดตามความคิดนั้นและกลับไป รู้ลมหายใจเข้าออกใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 2-3 ครั้งแล้วดูไปให้ ต่อเนื่องด้วยวิธีการเช่นนี้ท่านจะค่อยๆปล่อยความคิดในจิตใต้สำนึกออกไปเรื่อยๆ จนเบาบางลงและทำให้รู้ลมหายใจต่อเนื่องมากขึ้น

### ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความว่างเพื่อให้จิตใจสงบและผ่อนคลาย

เมื่อท่านสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้ว ความสงบก็จะเริ่มเกิดขึ้น เมื่อจิตเริ่มสงบท่านก็จะรู้สึกว่าง ทั้งนี้เพราะจิตมีความเคยชินกับสภาวะจิต เพียง 2 ชนิด ที่เป็นสภาวะจิตขั้นพื้นฐาน คือ ตื่นกับหลับ เมื่ออยู่ในสภาวะสงบ จิตจึงกลับไปถึงความเคยชินเดิมคือเมื่อไม่อยู่ในสภาวะตื่น ก็เข้าสู่สภาวะหลับ ซึ่งเริ่มต้นด้วยอาการว่าง เพื่อพัฒนาจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่จึงต้องจัดการกับ ความว่าง โดยขั้นตอนสุดท้ายนี้ ก็คือรักษา ความสงบให้ต่อเนื่อง ด้วยการนั่งสมาธิ อย่างน้อยสัก 8-10 นาที จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่าง จากความคิด ระหว่างนี้แม้จะมีความคิดเข้ามารบกวนบ้างก็ไม่เป็นไรขอเพียงแต่ให้รู้ตัวและ กลับมารู้ ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ ก็ใช้การรู้หายใจเข้าออก ลมหายใจได้ง่ายสัก 2-3 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจที่ปกติ เมื่อสงบ ลมหายใจจะเบาตนเอง การนั่งสมาธินานขึ้นก็จะมีปัญหาใหม่ดังที่กล่าว มาแล้ว คือ ว่างนอนซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสมาธิ เพราะจะทำให้จิตลดความรู้ตัว จึงไม่สามารถ พัฒนาสมาธิจิตที่เป็นภาวะพักของจิตโดยรู้ตัวตลอดเวลา ท่านสามารถแก้ได้โดยการยืดตัวตรง หายใจเข้า ออกลึกๆ สัก 4 - 5 ลมหายใจ หรือจินตนาการเป็นหลอดไฟที่สว่างจ้าสักพักหนึ่งแล้วกลับไปรับรู้ลม หายใจ ให้ต่อเนื่องต่อไป ถ้ายังว่างอยู่ให้เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ลุกขึ้นยืน หรือ เดิน ดื่มน้ำ ล้างหน้าให้หาย ห่วง แล้วกลับมา นั่งสมาธิต่อ

แต่สำหรับในแนวคิดเรื่องความสุขในโรงเรียน การทำสมาธิจะมีประโยชน์ กับ

คนในองค์กรอย่างยิ่ง ทั้งในด้านการลดความเครียดเพื่อไม่ให้ความเครียด สะสมในจิตใต้สำนึก การสะสม ความเครียดไม่ว่าจะที่ไหน จะที่บ้าน ที่ทำงาน ภาระหนี้สิน ฯลฯ ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญของความเครียดที่

รุนแรงจน มีผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นองค์กรที่สมาชิก มีความเครียดมาก สมาชิกก็จะป่วยบ่อย ทำงานด้วยความว้าวุ่น ไม่มีความสุข หมดไฟในการทำงานง่าย (Burn Out) และมีแนวโน้มที่จะกระทบกระทั่งกัน ง่าย ยิ่งสะสมความเครียดไว้นานก็จะเป็นที่มาของโรคที่เกี่ยวกับความเครียด ทั้งหลาย อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือแม้กระทั่งโรคมะเร็ง รวมทั้งโรคทางจิตใจ ดังเช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

ผู้ที่ทำสมาธิเป็นประจำจะทำให้ผลงานการทำงานและการเรียนรู้ดีขึ้น

ดังนั้นโรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ เพราะสำคัญในการลดความเครียด โดยการจัดบรรยากาศในโรงเรียนให้มีการทำสมาธิร่วมกัน โดยอาจจะใช้การเปิดดนตรีสมาธิ 3-5 นาทีเบาๆ เพื่อเป็น เวลาแห่งสมาธิ การทำสมาธิก่อนทำงานทำให้เริ่มต้นง่ายด้วยความสงบ ส่วนการทำสมาธิก่อนกลับบ้านช่วยให้ลดความเครียดและไม่นำความเครียดกลับไปสู่ครอบครัว การฝึกสมาธิยังเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสติด้วย ดังที่จะกล่าวต่อไป

### 1.3 การฝึกสติกับการทำงาน

แม้การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตสงบลงชั่วคราว ทั้งยังลดความเครียดที่สะสมอยู่ในจิตใต้สำนึก แต่เมื่อออกจากสมาธิกลับมาอยู่ในชีวิตจริง คนเราก็จะเริ่มสะสม ความเครียดใหม่ ดังนั้นการทำงานอย่างสงบโดยไม่สะสมความเครียดจึงต้อง อาศัยคุณสมบัติอีกชนิดหนึ่งของจิตใจที่จะต้องพัฒนาขึ้น ในระหว่างการทำงาน และการใช้ชีวิตนั่นก็คือ การฝึกสตินั่นเอง

อันที่จริงนอกจากคนเมาและคนเสียสติแล้ว แต่ละคนก็มีสติกันทุกคน เราจึงสามารถทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เดิน ฟัง พูดคุย ขับรถ หรือทำงานได้โดยไม่ผิดพลาด แต่สติที่เรามีอยู่จะมีลักษณะที่สำคัญคือ จะเบี่ยงเบนและถูกสอดแทรกได้ง่ายด้วยอารมณ์ เช่น ความอยาก ความโกรธและความวิตกกังวลหรือฟุ้งซ่าน

การฝึกสติอย่างเป็นขั้นเป็นตอนจะช่วยให้การฝึกสติ เป็นเรื่องไม่ยาก ดังนี้

1. ฝึกหยุดความคิด
2. ฝึกจัดการความคิดที่เข้ามาสอดแทรกเพื่อให้จิตสงบ
3. ฝึกจัดการกับความง่วงจนจิตสงบและผ่อนคลาย

#### ขั้นตอนที่ 1 ฝึกมีฐานสติอยู่ที่รู้ลมหายใจเล็กน้อย

ลมหายใจมีคุณสมบัติในการฝึกจิต 2 ประการ ประการแรก ลมหายใจสังเกตเห็นได้ยาก การที่จะรู้ลมหายใจได้ต้องหยุดความคิดทั้งปวง เราใช้คุณสมบัติข้อนี้ ในการฝึกสมาธิเพื่อหยุดความคิดจนจิตสงบและผ่อนคลาย และลมหายใจยังมีคุณสมบัติที่สำคัญคือ ทุกลมหายใจเป็นปัจจุบัน ดังนั้น

ถ้าเรารู้ลมหายใจที่เป็น ปัจจุบันเล็กน้อย ก็จะช่วยให้รู้จักต่างๆ ที่เป็นปัจจุบันมากขึ้น

ท่านใช้วิธีที่ท่านเรียนมาจากสมาธิก็คือรู้ลมหายใจเบาๆ ที่ปลายจมูกข้างหนึ่งที่ท่านรู้สึกชัดกว่า แต่รู้ไว้บางส่วนไม่ใช่ทั้งหมดเพราะเรายังต้องให้ความคิด ทำงานโดยอยู่กับปัจจุบันควบคู่กับการรู้ลมหายใจเล็กน้อย หรือกับกิจต่างๆ ที่ทำอยู่ เช่น ฟัง (เสียงที่ได้ยิน) นั่ง (รู้ส่วนของร่างกายที่สัมผัสพื้น) ยืน (รู้สัมผัสของเท้ากับพื้น และความตึงของต้นขา) เดิน (รู้สัมผัสของเท้าข้างที่รับน้ำหนัก) สำหรับอิริยาบถ ที่ซับซ้อน เช่น ขับรถ จะมีสัมผัสหลายชนิด เช่น เท้าที่เหยียบสัมผัสคันเร่ง ครีซ หรือ เบรก ตามองถนนและรถข้างหน้า หรือเหลือบมอง กระจก ดูรถหลังก็ให้เลือก ระบุจุดที่ชัดเจน เช่น รู้สัมผัสของมือกับพวงมาลัยรถ เป็นต้น

ช่วงแรกๆ จะรู้สึกชัดแต่พอค่อยๆ ทำได้ดีขึ้น สัก 2 – 3 นาที ลองยืนขึ้นโดยรู้ลมหายใจและรู้สัมผัสของเท้าที่พื้น ลองเดินโดย รู้ลมหายใจไปด้วยและแบ่งสติไปรับรู้ความรู้สึกของเท้าขาและข้าย่างที่สัมผัส พื้น ฝึกไปเรื่อยๆ ท่านก็จะสามารถมีสติกับกิจกรรมต่างๆ ระหว่างวันได้

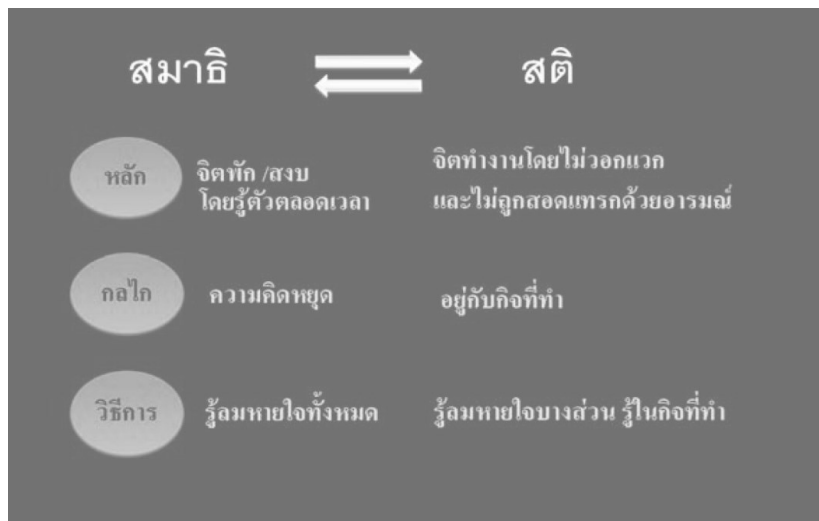
### ขั้นตอนที่ 2 ฝึกแบ่งสติตามการใช้งาน (กิจ)

การฝึกสติขั้นตอนแรก คือ การมีฐานสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ด้วยการรู้ลมหายใจและรู้ในกิจที่ทำไปพร้อมๆ กัน ในชีวิตจริงเรา สามารถฝึกสติไปตามกิจกรรมที่แตกต่างกันได้ โดยเรียกการฝึกในขั้นตอนนี้ว่า การแบ่งสติตามการใช้งาน กิจที่เราทำอาจแบ่งเป็น 2 ประเภท กิจภายนอกหรือการทำกิจกรรมต่างๆ และกิจภายใน คือการรู้สึกนึกคิดต่างๆ เราจึงสามารถแบ่งสติไปตามงานทั้ง 2 ประเภท ในกรณีของกิจภายนอกในบางกิจกรรมที่ต้องการ ความใส่ใจสูง เราก็ต้องแบ่งสติไปกับงานที่ทำให้มาก ส่วนที่รู้ลมหายใจก็จะน้อยลง ตรงกันข้ามในบางกิจกรรมไม่ได้ต้องการความใส่ใจสูง เราก็สามารถกลับมาอยู่กับลมหายใจได้มากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่งคือ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับภาวะจิตใจ หากในขณะที่ทำกิจกรรม ท่านเกิดอารมณ์ที่รุนแรงขึ้น เช่น โกรธ ว้าวุ่น ท้อแท้ ฯลฯ ท่านสามารถทำให้ใจสงบได้โดยอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้นอยู่กับสิ่งที่ทำให้น้อยลง ท่านก็ยังสามารถ ทำกิจกรรมต่อไปได้โดยจิตใจของท่านยังรักษาความสงบไว้ได้

เมื่อฝึกมาถึงจุดนี้ท่านจะเริ่มเห็นความแตกต่างระหว่างสมาธิกับสติ สรุปว่าสมาธิใช้ในการพัก แต่สติใช้ในการทำงาน เมื่อฝึกสติจะสามารถทำให้ทำงานได้ โดยไม่วอกแวกและไม่ว้าวุ่นหรือถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ การฝึกทั้ง 2 ชนิด สามารถทำได้โดยใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่ต่างกัน 2 ลักษณะโดยที่เรา สามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ความคิดหยุดเนื่องจากลมหายใจสังเกตได้ยาก การรู้ลมหายใจจึงทำให้ความคิดหยุดและ ทำให้หยุดอย่างต่อเนื่อง

จนเกิดความสงบและผ่อนคลายโดยจัดการกับความคิด



และความว่าง เราสามารถฝึกสติได้ด้วยการฝึกรู้ลมหายใจเป็นฐานสติในการทำกิจกรรมต่างๆ และฝึกแบ่งสติให้รู้ลมหายใจมากขึ้นไปตามระดับความใส่ใจ ในการทำกิจกรรมและภาวะอารมณ์ จะเห็นได้ว่าแม้เราจะใช้ลมหายใจ เป็นเครื่องมือในการฝึกสมาธิและสติ แต่ก็ใช้คุณสมบัติของลมหายใจ และใช้ด้วยวิธีการที่ต่างกัน ในการฝึกสมาธิ เรานำคุณสมบัติของลมหายใจที่ สังเกตได้ยาก มาใช้เพื่อหยุดความคิดโดยการมุ่งความสนใจทั้งหมดไปที่ลมหายใจ ขณะที่ในการฝึกสติเราใช้คุณสมบัติของลมหายใจที่เป็นปัจจุบัน ในการทำให้

จิตอยู่กับปัจจุบันในกิจต่างๆ โดยรู้ลมหายใจบางส่วนไปพร้อมๆกับรู้ในกิจต่างๆ

### ขั้นตอนที่ 3 ฝึกพัฒนาสติสู่ปัญญาภายใน

เมื่อฝึกมีสติในกายจนชำนาญแล้ว จะช่วยให้สามารถยกระดับในการพัฒนาปัญญาภายในที่จะสามารถปล่อยวาง เพราะเข้าใจในธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องไปยึดติดหรือตอบโต้ โดยวิธีสังเกตความรู้สึก เช่น เวลาโกรธ ก็ให้รู้ลมหายใจไปพร้อมกับสังเกตความรู้สึกโกรธ ดูการเปลี่ยนแปลงในการเกิดขึ้นและดับไปของความโกรธ ก็จะเกิดประสบการณ์ที่เป็นปัญญาภายในตนเองของการปล่อยวางไปที่ละน้อยๆ ทำให้ปัญญาภายในขยายตัวขึ้นตามลำดับ

การฝึกให้จิตใจมีความสงบด้วยสมาธิและสติไม่ใช่เรื่องยาก แต่การทำให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเป็นเรื่องยาก เพราะจิตของเราเคยชินกับ สภาวะ 2 อย่าง คือ การหลับและการตื่น แต่ภาวะจิตที่เป็นสมาธิและมีสติ เป็นภาวะใหม่ที่จิตยังไม่คุ้นเคย ประกอบกับวิถีชีวิตที่มีภาระงาน

ความเครียด ตลอดจน การกระตุ้นค่านิยมทางวัตถุเจตคติของเราไปสนใจสิ่งต่างๆ จึงมักจะหลงลืม ละเลยไปในที่สุด การฝึกที่ดีที่สุด เพื่อให้ติดตัวจึงควรฝึกในที่ทำงานนั่นเอง



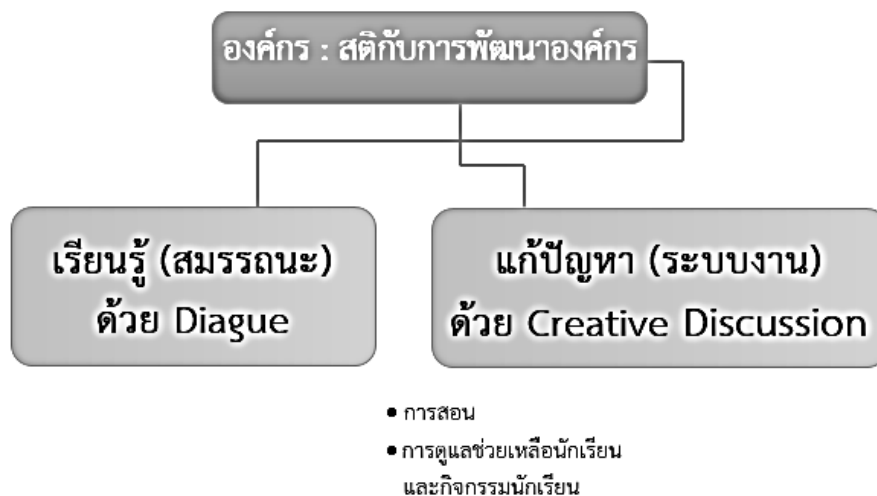
### 3.2.4 สติสนทนา PLC สร้างสุขในโรงเรียน

1. กัลยาณมิตรสนทนา (Dialogue) ที่มุ่งเน้นการฟังอย่างใส่ใจเพื่อรับ ฟัง และเรียนรู้จากผู้พูด และเมื่อสะท้อนความคิดออกไปก็ทำด้วยเจตนาที่ต้องการเรียนรู้จากผู้พูด หรือ ต้องการแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน

2. การอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ (Creative Discussion) ที่มุ่งเน้น การหาทางออกร่วมกันเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผู้พูดมีเจตนาที่จะเสนอความคิด โดยไม่ยึดติดว่าจะต้องเป็น ทางออกที่ถูกหรือดีกว่าคนอื่น ๆ แต่ละคนก็มีโอกาส เสนอความคิดเห็นของตนเองและรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่นๆ จึงสามารถช่วยกันหาทางออกที่เหมาะสมได้

การสนทนาแบบนี้จะต้องอาศัยทักษะที่ควรฝึกหรือส่งเสริมให้เกิด เรียนรู้ ในองค์กร ซึ่งก็จะกลับมาเชื่อมโยงกับความสุขในองค์กร ก็คือเรื่องการฝึกสติในการฟังและการพูด แล้วพัฒนาทักษะกัลยาณมิตรสนทนาและการอภิปรายอย่างสร้างสรรค์ก็สามารถเกิดขึ้นได้ง่าย วิธีการ ก็คือฝึกให้รู้ลมหายใจเล็กน้อยขณะที่ฟังและพูด สมาชิกในองค์กรก็จะสังเกต ความแตกต่างโดยไม่ยากกับ การฟังและการพูดโดยทั่วไปมักถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ได้ง่าย รวมทั้งการจัดระเบียบและเรียบ เรียงความคิดในการสนทนาก็สู่การสนทนาอย่างมีสติไม่ได้ เมื่อฝึกการสนทนาอย่างมีสติด้วยวิธีนี้เป็นแล้ว ก็จะต้องนำมาใช้ในวิถีการทำงานปกติขององค์กรโดยอาศัยระฆังสติ จึงทำให้เกิดการสนทนาอย่าง

สร้างสรรค์ได้อย่างเป็นจริงและเป็นพื้นฐานการพัฒนาองค์กรต่อไป



## การนำการประชุมด้วยสมาธิ

ฉบับสั้น

เราจะทำสมาธิกันสัก 3-4 นาที ก่อนเริ่มการประชุม ขอให้ทุกคนหลับตา เริ่มต้นด้วยการรู้ลมหายใจเข้าออกยาวสัก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุด และจัดการกับความคิดจัดการกับความง่วง อย่างที่ได้เรารู้มา เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละค่อยๆ ลืมตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกการประชุม)

## การนำการประชุมด้วยสมาธิ

### ฉบับย่อ

เราจะเริ่มประชุมด้วยการทำสมาธิให้จิตสงบและผ่อนคลาย ขอให้ทุกคนนั่งหลังตรง สิริษะตรง หลังตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจ เข้าออก ยาวลึก 5 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่รู้สึกชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ การรู้ลมหายใจจะทำให้ความคิดหยุดระหว่างนี้ จะมีความคิดจากจิตใต้สำนึกเกิดขึ้นบ้างเป็นครั้งคราว ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้น ก็ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาวลึก 1-2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วย ลมหายใจปกติ ดูไปให้ต่อเนื่อง เราจะใช้เวลาในช่วงนี้ 3 นาที

เอาหละ ค่อยๆ สัมผัสตาขึ้น ให้จิตอยู่กับลมหายใจต่อไปอีก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา

(ต่อด้วยกติกการประชุม)

## กติกการประชุมด้วยสติสนทนา

เราจะประชุมด้วยสติสนทนา โดยรู้ลมหายใจในการพูดและฟัง ใช้เสียงระฆังสติช่วยเตือนให้เรากลับมารู้ลมหายใจ รู้ในการพูดและฟัง สติสนทนาจะช่วยให้เราจัดประชุมด้วยกัลยาณมิตรสนทนา และอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

### 3.2.5 สติกับความสุขในโรงเรียน

สำหรับในองค์กร สสส. และภาคีเครือข่ายได้เสนอแนวคิดเรื่องความสุข 8 ประการในองค์กร หรือ รู้จักกันในชื่อ Happy 8 ซึ่ง เมื่อ เทียบกับ ความสุข 5 ระดับ ของ Maslow ก็

อาจจะเทียบได้ ดังรูป



ความสุขทั้ง 5 ระดับและ Happy 8 มีทั้ง 2 ทาง ด้านหนึ่งก็คือ คนเราจะมีแรงจูงใจที่จะไปสู่ขั้นสูงขึ้น เมื่อได้รับความสุขขั้นต้นก่อน แต่ในอีกด้านหนึ่ง คนเราก็มีความต้องการและความคาดหวังไม่มีที่สิ้นสุด การรู้จักพอในความสุขชั้นล่างๆ จึงต้องมาจากความสุขขั้นบนสุดหรือสุขสงบและสุขสว่างต่อด้วย เรื่องความสุขของบุคคลจากการพัฒนาจิตจนเกิดจิตตปัญญานั้น ได้มีการศึกษาวิจัยอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมองโดยส่วนใหญ่ของวิธีการพัฒนาจิต ก็ดัดแปลงมาจากศาสตร์ทางตะวันออก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกสมาธิและการฝึกสติในพุทธธรรม ทั้งนี้ นอกเหนือจากการเข้าฝึกอบรมแล้วยังต้องอาศัย การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในชีวิตปกติ ซึ่งเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับปัญหา การฝึกกาย (ออกกำลังกาย) อย่างสม่ำเสมอ สาเหตุสำคัญคือ วิถีชีวิตทางวัตถุ สิ่งกระตุ้นทางวัตถุตลอดจนภาระและความกดดันต่างๆ ทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตอย่างยั่งยืนได้



#### 4. การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้

##### 4.1 ความหมายของการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้

###### การพัฒนา

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 ได้ให้ความหมาย ของคำว่า พัฒนา ว่า หมายถึง **ทำให้เจริญ**

นิพจน์ ชัยวรมุขกุล (2555,online) กล่าวว่า การพัฒนา คือ การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เจริญขึ้น

ปกรณ์ ปรียากร (2538 หน้า 5) กล่าวว่า การพัฒนาหมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่างๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้น มีการปรับปรุงให้ดีขึ้น และเหมาะสมกว่าเดิมหรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี) 2526, หน้า 1) กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ หรือการทำให้ดีขึ้นกว่าสภาพเดิมที่เป็นอยู่อย่างเป็นระบบ

###### ศักยภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า ศักยภาพ หมายถึง

-ภาวะแฝง,อำนาจหรือคุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้ เช่น เขามีศักยภาพในการทำงานสูง

- คำนามธรรม ที่แสดงว่าคนนั้นหรือสิ่งนั้น มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง **เพียงแต่ยังอยู่ในมือของใครๆ**นั้นหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งคาดเดาว่าคนๆนั้นหรือสิ่งนั้นๆ มีพลังขับเคลื่อนในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างแน่นอน เช่น เขามีศักยภาพที่จะเป็นนักกีฬาเบตองได้, น้ำป่าบนเขาแห่งนี้มีศักยภาพทำลายบ้านได้หลายหลัง เป็นต้น คล้ายคำว่า สามารถ

###### การเรียนรู้

Marcy P. Driscoll (2000) ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวรอันเป็นผลมาจากประสบการณ์ และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบๆตัว ยังมีนักการศึกษาไทยหลายท่านได้ ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ เช่นเดียวกัน

สุรางค์ โค้วตระกูล (2553:186) ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือจากการฝึกหัดรวมทั้งการเปลี่ยนปริมาณความรู้ของผู้เรียน

สิริอร วิชชาวุธ (2554:2) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) มนุษย์ต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจาก “ไม่รู้” เป็น “รู้” “ทำไม่ได้” เป็น “ทำได้” “ไม่เคยทำ” เป็น “ทำ” 2) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมนั้นต้องเป็นไปอย่างถาวร (Permanent not Temporary) และ 3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น เกิดจากประสบการณ์การฝึกฝนและการฝึกหัด ไม่ใช่จากเหตุอื่น ๆ นอกจากนั้น

จิราภา เต็งไตรรัตน์ (2554:123) กล่าวว่า การเรียนรู้ (Learning) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวรซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์และการฝึกหัด พฤติกรรมที่เป็นการเปลี่ยนแปลงเพียงชั่วคราวไม่จัดว่าเกิดจากการเรียนรู้ เช่น ความเหน็ดเหนื่อย ผลจากการกินยา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากภาวะ เป็นต้น

อชรา เอ็บสุขศิริ (2556: 48) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการเรียนรู้ไว้ว่า หมายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือการฝึกฝน แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นการเรียนรู้เสมอไป โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงชั่วคราวในช่วงระยะหนึ่งซึ่งเกิดจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือปริมาณความรู้สะสม คุณสมบัติ พลังด้านใน ที่แฝงอยู่ ให้มีการเจริญขึ้น ตีขึ้น และเปลี่ยนแปลงอย่างมีระบบอย่างถาวร อันเป็นผลมาจากการผ่านประสบการณ์ หรือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

#### 4.2 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการพัฒนาสมอง 5 ด้าน

วิจารณ์ พานิช (วิจารณ์ พานิชอ้างจากโฮวาร์ด การ์ดเนอร์ Howard Gardner, 2555, หน้า 23-26) ว่า การเรียนรู้เพื่อพัฒนาสมอง 5 ด้าน ไม่ดำเนินการแบบแยกส่วน แต่เรียนรู้ทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน หรือที่เรียกว่าเรียนรู้แบบบูรณาการ และ ไม่ใช่เรียนจากการสอน แต่ให้เด็กเรียนจากการลงมือทำเองซึ่งครูมีความสำคัญมาก เพราะเด็กจะเรียนได้อย่างมีพลัง ครูต้องทำหน้าที่ ออกแบบการเรียนรู้ และช่วยเป็น “คุณอำนวย” หรือเป็นโค้ชให้ ครูที่เก่ง และเอาใจใส่จะช่วยให้นักเรียนเรียนรู้ได้ลึกและเชื่อมโยง นี่คือ มิติทางปัญญา

##### สมองด้านวิชาและวินัย (disciplined mind)

คำว่า disciplined มีได้ ๒ ความหมาย คือหมายถึง มีวิชาเป็น รายวิชาก็ได้ และหมายถึงเป็นคนมีระเบียบวินัยบังคับตัวเองให้เรียนรู้เพื่อ อยู่ในพรมแดนความรู้ก็ได้ ในที่นี้ หมายถึงมีความรู้และทักษะในวิชาใน ระดับที่เรียกว่าเชี่ยวชาญ (master) และสามารถพัฒนาตนเองในการเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา หลักการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ บอกเราว่า คำว่า เชี่ยวชาญ ใน โรงเรียน หรือในการเรียนรู้ของเด็ก ต้องคำนึงถึงบริบท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บริบทของการเจริญเติบโตทางสมองของเด็ก คำว่า เชี่ยวชาญ ในวิชาคณิตศาสตร์สำหรับเด็ก ๖ ขวบ กับเด็ก ๑๒ ขวบต่างกันมาก และต้อง ไม่ลืมนึกว่าเด็กบางคนอายุ ๑๐ ขวบ

แต่ความเชี่ยวชาญด้านคณิตศาสตร์ ของเขาเท่ากับเด็กอายุ ๑๓ ขวบ หรือในทางตรงกันข้าม เด็กบางคน อายุ ๑๐ ขวบ แต่ความเชี่ยวชาญทางคณิตศาสตร์ที่เขาสามารถมีได้เท่ากับ เด็กอายุ ๗ ขวบ คำว่า เชี่ยวชาญ หมายความว่า ไม่เพียงรู้สาระของวิชานั้น แต่ยัง คิด แบบผู้ที่เข้าถึงจิตวิญญาณ ของวิชานั้น คนที่เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์ ไม่เพียงรู้เรื่องราวทางประวัติศาสตร์ แต่ยังคิดแบบนักประวัติศาสตร์ ด้วย เป้าหมายคือ การเรียนรู้แก่นวิชา ไม่ใช่จดจำสาระแบบผิวเผิน แต่รู้แก่นวิชาจนสามารถเอาไป เชื่อมโยงกับวิชาอื่นได้ และสนุกกับมันจนหมั่น ติดตามความก้าวหน้าของวิชาไม่หยุดยั้ง

### สมองด้านสังเคราะห์ (synthesizing mind)

นี่คือ ความสามารถในการรวบรวมสารสนเทศและความรู้ต่างๆ ที่ เกี่ยวข้องนำมากลั่นกรอง คัดเลือกเอามาเฉพาะส่วนที่สำคัญ และจัดระบบนำเสนอใหม่อย่างมีความหมาย คนที่มี ความสามารถ สังเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ได้ดีเหมาะที่จะเป็นครู นักสื่อสาร และผู้นำ ครูต้องจัดให้ศิษย์ ได้เรียนเพื่อพัฒนา สมองด้านสังเคราะห์ ซึ่งต้องเรียนจากการฝึกเป็นสำคัญ และครูต้องเสาะหาทฤษฎีเกี่ยวกับการสังเคราะห์ มาใช้ ในขั้นตอนของการเรียนรู้จากการทบทวนไตร่ตรอง (reflection) หรือ AAR หลังการทำกิจกรรมเพื่อ ฝึกหัด เพราะผมเชื่อว่าการฝึกสมองด้านสังเคราะห์ ต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ ปฏิบัตินำ ทฤษฎีตามและ การสังเคราะห์กับการนำเสนอเป็นคู่แฝดกัน การนำเสนอมีได้ หลากหลายรูปแบบ ทั้งนำเสนอเป็น เรียงความ การนำเสนอด้วยสื่อมัลติมีเดีย(multimedia presentation) เป็นภาพยนตร์สั้น เป็นละคร ฯลฯ

### สมองด้านสร้างสรรค์ (creating mind)

โดยคุณสมบัติสำคัญที่สุดของสมอง สร้างสรรค์คือ คิดนอกกรอบ แต่คนเราจะคิดนอกกรอบเก่งได้ ต้องเก่ง ความรู้ในกรอบเสียก่อน แล้วจึงคิดออกไปนอกกรอบนั้น ถ้าคิดนอกกรอบ โดยไม่มีความรู้ใน กรอบเรียกว่า คิดเลื่อนลอย คนที่มีความรู้และทักษะอย่างดีเรียกว่า ผู้เชี่ยวชาญ ต่างจาก ผู้สร้างสรรค์ ตรงที่ผู้สร้างสรรค์ทำสิ่งใหม่ ๆ ออกไปนอกขอบเขตหรือวิธีการ เดิม ๆ โดยมีจินตนาการแหวกแนวไป และ การสร้างสรรค์ต้องใช้สมองหรือ ทักษะอื่น ๆ ทุกด้านมาประกอบกัน

การสร้างสรรค์ที่ยิ่งใหญ่มักเป็นผลงานของคนอายุน้อย เพราะ คนอายุน้อยมีธรรมชาติติดกรอบน้อยกว่า คนอายุมาก เป็นเครื่องบ่งชี้ว่า การมีความรู้เชิงวิชาและวินัย รวมถึงความรู้เชิงสังเคราะห์มากเกินไปอาจ ลดทอนความสามารถก็ได้ และเป็นที่ยืนยันว่าความสามารถนั้นเรียนรู้ หรือฝึกได้ ครูเพื่อศิษย์จึงต้อง หาวิธีฝึกฝนความสามารถให้แก่ศิษย์ สมองที่สร้างสรรค์คือ สมองที่ไม่เชื่อว่าวิธีการหรือสภาพซึ่งถือว่ามี ดีที่สุดที่มีอยู่นั้น ถือเป็นที่สุดแล้ว เป็นสมองที่เชื่อว่ายังมีวิธีการหรือสภาพที่ดี กว่าอย่างมากมายซ่อนอยู่ หรือรอปรากฏตัวอยู่ แต่สภาพหรือวิธีการเช่นนั้นจะเกิดได้ต้องละจากกรอบวิธีคิดหรือวิธีดำเนินการ

แบบเดิมๆ ศัตรูสำคัญที่สุดของความคิดสร้างสรรค์ คือ การเรียนแบบท่องจำ เปรียบเทียบสมอง ๓ แบบข้างต้นได้ว่า สมองด้านวิชาและวินัยเน้น ความลึก (depth) สมองด้านการสังเคราะห์เน้นความกว้าง (breadth) และ สมองด้านสร้างสรรค์เน้นการขยายหรือผืน (stretch)

#### สมองด้านเคารพให้เกียรติ (respectful mind)

คุณสมบัติด้านเคารพให้เกียรติผู้อื่นมีความจำเป็นในยุคโลกาภิวัตน์ที่ผู้คนเคลื่อนไหวเดินทางและสื่อสารได้ง่าย คนเราจึงต้องพบปะผู้อื่น จำนวนมากขึ้นอย่างมากมาย และเป็นผู้อื่นที่มีความแตกต่างหลากหลาย ทั้งด้านกายภาพ นิสัยใจคอ วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ความเชื่อ ศาสนา มนุษย์ในศตวรรษที่ ๒๑ จึงต้องเป็นคนที่สามารถคุ้นเคยและให้เกียรติคนที่ มีความแตกต่างจากที่ตนเคยพบปะได้ที่สำคัญ คือ ต้องไม่มีอคติ ทั้งด้านลบและด้านบวกต่อคนต่าง เชื้อชาติ ต่างศาสนา ต่างความเชื่อ

#### สมองด้านจริยธรรม (ethical mind)

นี่คือ ทักษะเชิงนามธรรม เรียนรู้ซึมซับได้โดยการชวนกันสมมติและ แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกันว่าตัวเองเป็นอย่างไรในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และหาก คนทั้งโลกเป็นอย่างนี้หมด โลกจะเป็นอย่างไร รวมทั้งอาจเอาข่าวเรื่องใด เรื่องหนึ่งขึ้นมาคุยกัน ผลัดกันออกความเห็นว่าการกระทำในข่าวก่อผลดี หรือผลเสียต่อการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่มีสันติสุขอย่างไร

#### 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) สพม.29. (สพม.29,2561,online) ได้จัดการความรู้ไว้ดังนี้

ในศตวรรษที่ 21 เป็นยุคของข้อมูลข่าวสารและการเปลี่ยนแปลง ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศทำให้การสื่อสารไร้พรมแดน การเข้าถึงแหล่งข้อมูลสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา ผลกระทบจากยุคโลกาภิวัตน์นี้ส่งผลให้ผู้เรียนจำเป็นจะต้องมีความสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและเป็น ผู้แสวงหาความรู้อยู่ตลอดเวลา ประกอบกับปัจจุบันมีองค์ความรู้ใหม่เกิดขึ้นมากมายทุกวินาทีทำให้เนื้อหาวิชามีมากเกินกว่าที่จะเรียนรู้จากในห้องเรียนได้หมด ซึ่งการสอนแบบเดิมด้วยการ “พูดบอกเล่า” ไม่สามารถจะพัฒนาผู้เรียนให้นำความรู้ที่ได้จากการเรียนในชั้นเรียนไปปฏิบัติได้ดี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการจัดการเรียนรู้ให้ตอบสนองความเปลี่ยนแปลงของสังคมเทคโนโลยี จากผู้สอนที่มีบทบาทเป็นผู้ถ่ายทอดปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้ชี้แนะวิธีการค้นคว้าหาความรู้เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้สามารถแสวงหาความรู้ และประยุกต์ใช้ทักษะต่างๆ สร้างความเข้าใจด้วยตนเองจนเกิดเป็นการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย

การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน “เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีความหมายโดยการร่วมมือระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ในการนี้ ครูต้องลดบทบาทในการสอน และการให้ข้อความรู้แก่ผู้เรียนโดยตรง แต่ไปเพิ่มกระบวนการและกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความ

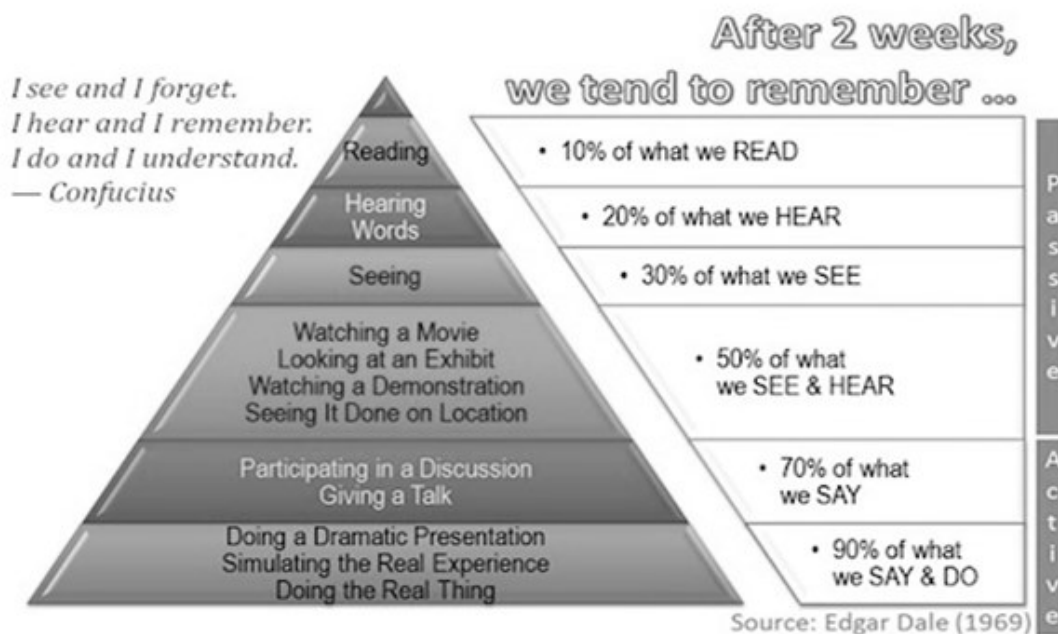
กระตือรือร้น ในการจะทำกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น และอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยการพูด การเขียน การอภิปรายกับเพื่อนๆ”

### **กรวยแห่งการเรียนรู้ (The Cone of Learning)**

การเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน หรือการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) เป็นกระบวนการเรียนการสอนอย่างหนึ่ง เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ หรือ การลงมือทำซึ่ง “ความรู้” ที่เกิดขึ้นก็เป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ จากกระบวนการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้เรียนมีโอกาสลงมือกระทำมากกว่าการฟังเพียงอย่างเดียว ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการอ่าน การเขียน การโต้ตอบ และการวิเคราะห์ปัญหา อีกทั้งให้ผู้เรียนได้ใช้กระบวนการคิดขั้นสูง ได้แก่ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่าการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ทำให้ผู้เรียนสามารถรักษาผลการเรียนรู้ให้อยู่คงทนได้มากและนานกว่ากระบวนการเรียนรู้ที่ผู้เรียน เป็นฝ่ายรับความรู้ (Passive Learning) เพราะกระบวนการเรียนรู้แบบ Active Learning สอดคล้องกับการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ โดยสามารถเก็บและจำสิ่งที่ผู้เรียนเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ที่ได้ผ่านการปฏิบัติจริง จะสามารถเก็บความจำในระบบความจำระยะยาว (Long Term Memory) ทำให้ผลการเรียนรู้ ยังคงอยู่ในปริมาณที่มากกว่า ระยะยาวกว่า ซึ่งอธิบายได้ดังรูป

# The Cone of Learning

sparkinsight.com



จากรูปจะเห็นได้ว่า กรวยแห่งการเรียนรู้นี้ได้แบ่งเป็น 2 กระบวนการ คือ

## 1.กระบวนการเรียนรู้แบบตั้งรับ (Passive Learning)

- การเรียนรู้โดยการอ่าน ท่องจำ ผู้เรียนจะจำได้ในสิ่งที่เรียนเพียง 20%
- การเรียนรู้โดยการฟังบรรยายเพียงอย่างเดียวโดยที่ผู้เรียนไม่มีโอกาสได้มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมอื่นในขณะที่ครูสอน เมื่อเวลาผ่านไปผู้เรียนจะจำได้เพียง 20% หากในการเรียนการสอนผู้เรียนมีโอกาสได้เห็นภาพประกอบด้วยก็จะทำให้ผลการเรียนรู้คงอยู่ได้เพิ่มขึ้นเป็น 30%
- การเรียนรู้ที่ผู้สอนจัดประสบการณ์ให้กับผู้เรียนเพิ่มขึ้น เช่น การให้ดูภาพยนตร์ การสาธิต จัดนิทรรศการให้ผู้เรียนได้ดู รวมทั้งการนำผู้เรียนไปทัศนศึกษาหรือดูงาน ก็ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้น เป็น 50 %

## 2. กระบวนการเรียนรู้เชิงรุก ( Active Learning)

- ผู้เรียนมีบทบาทในการแสวงหาความรู้และเรียนรู้อย่างมีปฏิสัมพันธ์จนเกิดความรู้ ความเข้าใจ นำไปประยุกต์ใช้ สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ ประเมินค่า หรือ สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และพัฒนาตนเองเต็มความสามารถ รวมถึงการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ได้รับมอบหมาย ให้ฝึกทักษะการสื่อสาร ทำให้ผลการเรียนรู้เพิ่มขึ้นเป็น 70%

- การนำเสนอผลงานทางการเรียนรู้ในสถานการณ์จำลอง ทั้งมีการฝึกปฏิบัติในสภาพจริง มีการเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่างๆ จะทำให้ผลการเรียนรู้เกิดขึ้นถึง 90%

### ลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

- ความรู้เกิดจากประสบการณ์ การสร้างองค์ความรู้ และการสรุปบทวนของผู้เรียน
- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาศักยภาพทางสมอง ได้แก่ การคิด การแก้ปัญหา การนำความรู้ ไปประยุกต์ใช้

- เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้
- เป็นกระบวนการสร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนอ่าน พุด ฟัง คิด
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นทักษะการคิดขั้นสูง
- เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนบูรณาการข้อมูล ข่าวสาร สารสนเทศ และ

### หลักการสู่การสร้างความคิดรวบยอด

- ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ มีการสร้างองค์ความรู้ การสร้างปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน และร่วมมือกันมากกว่าการแข่งขัน

- ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้และจัดระบบการเรียนรู้ด้วยตนเอง
- ผู้เรียนได้เรียนรู้ความรับผิดชอบร่วมกัน การมีวินัยในการทำงาน และการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ

- ผู้สอนเป็นผู้อำนวยการความสะอาดในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง

### หลักการจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

1.จัดกิจกรรมการเรียนรู้ภายใต้ความเชื่อพื้นฐาน 2 ประการคือ

1.1.การเรียนรู้เป็นความพยายามโดยธรรมชาติของมนุษย์

1.2.แต่ละบุคคลมีแนวทางในการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน โดยผู้เรียนจะถูกเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความรู้ไปสู่การมีส่วนร่วมในการสร้างความรู้

2 .ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน และระหว่างผู้เรียนด้วยกัน โดยใช้เทคนิคหรือกิจกรรมต่างๆ

3. เน้นกระบวนการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้ลงมือกระทำและได้ใช้กระบวนการคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขาได้กระทำลงไป

4. ผู้สอนมีบทบาทอำนวยความสะดวกและจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเองเกิดเป็นการเรียนรู้ที่มีความหมาย (Meaningful Learning)

### บทบาทของครูผู้สอน

- 1.ให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลักในการจัดการเรียนรู้ กิจกรรมต้องสะท้อนความต้องการในการพัฒนาผู้เรียนและเน้นการนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตจริงของผู้เรียน
- 2.วางแผนเกี่ยวกับเวลาในการเรียนการสอนอย่างชัดเจน ทั้งในส่วนของเนื้อหา และกิจกรรม
3. สร้างบรรยากาศของการมีส่วนร่วม การอภิปราย และการเจรจาโต้ตอบ ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครูผู้สอนและเพื่อนในชั้นเรียน
4. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เกิดความเคลื่อนไหว มีชีวิตชีวา ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมรวมทั้งกระตุ้นให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการเรียนรู้
5. จัดสภาพการเรียนรู้แบบร่วมแรงร่วมใจ ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือในกลุ่มผู้เรียน
6. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ท้าทาย และให้โอกาสผู้เรียนได้ปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย
7. ครูผู้สอนต้องใจกว้าง ยอมรับความสามารถในการแสดงออก และความคิดเห็นของผู้เรียน

### รูปแบบวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ที่เน้นบทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน (Active Learning) ครอบคลุมวิธีการจัดการเรียนรู้หลากหลายวิธี เช่น

- การเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน (Activity-Based Learning)
- การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-Based Learning)
- การเรียนรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-Based Learning)
- การเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการคิด (Thinking Based Learning)
- การเรียนรู้การบริการ (Service Learning)
- การเรียนรู้จากการสืบค้น (Inquiry-Based Learning)
- การเรียนรู้ด้วยการค้นพบ (Discovery Learning)

ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม รูปแบบ วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เหล่านี้ มีพื้นฐานมาจากแนวคิดเดียวกัน คือ ให้ผู้เรียนเป็นผู้มีบทบาทหลักในการเรียนรู้ของตนเอง



### 4.3 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้โดยการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

แสงดาว ถิ่นหาญวงศ์ ได้รวบรวมแนวคิดและกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมไว้ดังนี้ (แสงดาว ถิ่นหาญวงศ์, 2558, online)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนับได้ว่าเป็น รูปแบบการจัดการศึกษาที่มีความสำคัญในการ ที่จะพัฒนา ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งการเรียนแบบ มีส่วนร่วมนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สมใจ ปราบพล (2544, หน้า 13-14) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หมายถึงการที่นักเรียน แต่ละคนมีส่วนร่วมโดยการเอาใจใส่เข้า ร่วมทำให้เกิดการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อม อาศัยหลักการ เรียนรู้เชิงประสบการณ์ และการ เรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ได้รับประสบการณ์ที่ สัมพันธ์กับชีวิตจริง ได้รับ การฝึกฝนทักษะการ แสวงหาความรู้ ทักษะการบันทึกความรู้ ทักษะ การคิด ทักษะการจัดการความรู้ ทักษะการ แสดงออก ทักษะการสร้างความรู้ใหม่ และ ทักษะการทำงานกลุ่ม

อรจรรย์ ณ ตะกั่วทุ่ง (2545, หน้า 41) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการเปิด โอกาสให้ นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจเลือกบทเรียนที่ต้องการเรียนรู้ในลักษณะกลุ่มหรือ ศึกษาด้วยตนเอง

สุมนทพรหมบุญ และอรพรรณ พรสีมา(2549, หน้า 34-35)กล่าวว่าการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองได้ลงมือ ปฏิบัติ ทากิจกรรมกลุ่ม ฝึกฝนทักษะการเรียนรู้ ทักษะการบริหารจัดการการเป็นผู้นำผู้ตาม

ซารา โทมัส (Sarah Thomas, 2015) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการ เรียนโดย การมีส่วนร่วมของผู้เรียนร่วมกับ ชุมชน ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนที่ก่อให้เกิด การวิเคราะห์และการเรียนรู้ ประกอบด้วยการ วิเคราะห์ความต้องการ การวางแผน การ ตรวจสอบและการประเมินผล

เจีย เซน และคณะ (Jia Shen, et. al., 2004) กล่าวว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็น การส่งเสริม ให้นักเรียนมีความกระตือรือร้นในการเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนตั้งคำถามใน การทำงานฝึกการแก้ไข ปัญหาและเรียนรู้จากผู้อื่น

กล่าวโดยสรุปการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ตัดสินใจเลือกบทเรียนที่ต้องการ เรียนรู้ การทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกฝนทักษะ การแสวงหาความรู้ใน รูปแบบต่าง ๆ ฝึกการ แก้ไขปัญหาและเรียนรู้จากผู้อื่น

### หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการสร้างความรู้ เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของนักเรียนก่อให้เกิด ความรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ผู้เรียนสามารถ กำหนดหลักการที่ได้จากการปฏิบัติและสามารถ ประยุกต์ใช้ทฤษฎีหรือหลักการได้อย่างถูกต้อง เป็นการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม มี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับนักเรียน และมี ปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกันเอง มีการ แสดงออกทั้งการเขียนและการพูด (สุเทพ อ่วมเจริญ, 2549 อ้างถึงใน พิสุทธิ อาธิราชภูรี, 2553, หน้า8-9)โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นประสบการณ์ (Experience) เป็น ขั้นตอนที่ผู้สอนจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ของตัวเองออกมาใช้ในการเรียนรู้ ขึ้นอยู่กับการใช้กระบวนการกลุ่มของผู้สอน ซึ่ง ในการจัดการเรียนเนื้อหาที่ใช้ในการให้ความรู้หรือนำไปสู่การสอนทักษะต่าง ๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องที่มีประสบการณ์อยู่ก่อนแล้ว

2. ขั้นการสะท้อนและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นขั้นที่ผู้เรียนสามารถแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง แลกเปลี่ยนกับสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้สอนจะเป็น ผู้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ ผู้เรียนจะได้ เรียนรู้ถึงความคิด ความรู้สึกของคนอื่นที่ต่างไป จากตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้ กว้างขวางขึ้น การสะท้อนความคิดเห็นโดยการ อภิปรายจะทำให้ได้ข้อสรุปที่หลากหลาย นอกจากนี้ ผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงการทำงานเป็น ทีม บทบาทของสมาชิกที่ดีที่จะทำให้งานสำเร็จ การควบคุมตนเองและการยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

3. ขั้นความคิดรวบยอด (Concept) เป็นขั้นที่ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชา หรือพัฒนาด้านพุทธิพิสัย (Cognitive) เกิดได้ หลายทาง เช่น จากการบรรยายของผู้สอน การ มอบหมายให้อ่านจากเอกสาร ตำรา หรือได้จาก การสะท้อนความคิดเห็นหรืออภิปรายโดยผู้สอน อาจจะสรุปความคิดรวบยอดให้จากการ อภิปรายและการนำเสนอของผู้เรียนแต่ละกลุ่ม ผู้เรียนจะเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด ซึ่งความคิดรวบยอดนี้จะส่งผลไปถึงการเปลี่ยนแปลงเจตคติ หรือความเข้าใจในเนื้อหา ขั้นตอนของการฝึกทักษะต่างๆ ที่จะช่วยทำให้ ผู้เรียนปฏิบัติได้ง่ายขึ้น

4. ขั้นการทดลอง/การประยุกต์แนวคิด (Experimentation/Application) ผู้เรียนจะได้ทดลองใช้ความคิดรวบยอดหรือผลิตชิ้น ความคิดรวบยอดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การสนทนา เล่นบทบาทสมมุติ ฯลฯ

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 4 ขั้น เพราะ ทั้ง 4 ขั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนดึงประสบการณ์ความรู้เดิมมา ใช้ในการเรียน

ได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติและได้มี โอกาสทำงานร่วมกับผู้อื่นรู้จักการคิดวิเคราะห์ และนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชั้นเรียน

การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมนี้สามารถนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนใน ชั้นเรียนในลักษณะของการบูรณาการ ซึ่งมี 3 วิธี (สุนงทา พรหมบุญ และอรพรรณ พรสีมา, 2549, หน้า 45) อาจสรุปได้ดังนี้

**วิธีที่ 1 กระบวนการกลุ่ม (Group Process)** เป็นการจัดสถานการณ์การเรียนการสอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ได้ มีปฏิสัมพันธ์กันโดยมีการแบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันและกัน ซึ่งการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่ม สามารถประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนได้โดยการจัดกิจกรรมในลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2540, หน้า 40)

1.1 เกม เป็นการจัดกิจกรรม การเรียนปนเล่น มีกฎกติกาไม่สลับซับซ้อนซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิด ความสนุกสนานในการเรียนและฝึกความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

1.2 บทบาทสมมุติเป็นกิจกรรม กลุ่มที่ผู้เรียนจะต้องแบ่งบทบาทและหน้าที่ให้ สมาชิกในกลุ่มได้ แสดงบทบาทตามสถานการณ์ ที่สมมติขึ้น

1.3 กรณีตัวอย่างเป็นการเรียน จากเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงโดยผู้สอนเปิดโอกาส ให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์ อภิปรายเพื่อฝึกฝน การแก้ปัญหา

1.4 การอภิปรายกลุ่มเป็นการ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้สอน กำหนดหรือที่กลุ่ม สนใจร่วมกัน

**วิธีที่ 2 การเรียนรู้แบบร่วมแรงร่วมใจ (Cooperative Learning)** เป็นวิธีการเรียนที่เน้นการจัด

สภาพแวดล้อมทางการเรียนให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ สมาชิกแต่ละคน จะต้องมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของกลุ่มโดยมีตัวอย่างของกิจกรรมดังต่อไปนี้

2.1 การเล่าเรื่องรอบวง (Round Robin) เป็นเทคนิคการเรียนที่เปิด โอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ เล่าถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาความรู้ สิ่งที่ตนกำลังศึกษาหรือสิ่งที่ตนเองประทับใจให้กลุ่มฟัง

2.2 มุมสนทนา เป็นกิจกรรมที่ ให้ผู้เรียนกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มเข้าไปนั่งตามมุม หรือจุดต่าง ๆ ของ ห้องเรียน และช่วยกันหา คำตอบสำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่ผู้สอนยกขึ้นมา และเปิดโอกาสให้นักเรียนอธิบาย เรื่องราวที่ตน ศึกษาให้เพื่อนกลุ่มอื่นฟัง

2.3 ผู้ตรวจสอบ (Pairs Check) เป็นกิจกรรมที่แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 4 หรือ 6 คน ให้ ผู้เรียนจับคู่กันทำงาน คนหนึ่ง ทำหน้าที่เสนอแนะวิธีแก้ปัญหา อีกคนทำหน้าที่แก้โจทย์

2.4 ผู้คิด เป็นกิจกรรมที่ผู้สอน ตั้งคำถามให้ผู้เรียน ผู้เรียนแต่ละคนจะต้องคิด คำตอบของตนเอง แล้วนำคำตอบมาอภิปรายกับ เพื่อนที่นั่งติดกับตนนำคำตอบมาเล่าให้เพื่อน ทั้งชั้นฟัง

2.5 ปริศนาความคิด (Jigsaw) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาที่ผู้สอน กำหนดให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มประจำจะ ได้รับมอบหมายให้ศึกษาเนื้อหาที่แตกต่างกัน ตามความเหมาะสม ผู้เรียนที่ศึกษาเนื้อหา เดียวกันจากทุกกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่ม ผู้เชี่ยวชาญเพื่อร่วมกันศึกษาเนื้อหาจนเข้าใจ แล้วหาวิธีอธิบายให้เพื่อนในกลุ่มประจำของตน ฟังแล้วกลับเข้ากลุ่มประจำเพื่อเล่าเรื่องที่ตน ศึกษาให้เพื่อนฟัง

2.6 กลุ่มร่วมมือ เป็นกิจกรรมที่ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มย่อยจะได้รับมอบหมาย ให้ศึกษาเนื้อหา หรือทากิจกรรมที่ต่างกันทา เมื่อ ทาเสร็จแล้วจึงนำผลงานมารวมกันเป็นงาน กลุ่ม เพื่อให้ได้ผลงานที่มีคุณภาพ สมาชิกใน กลุ่มควรอ่านทบทวนและตรวจแก้ไขภาษาหนา ก่อนการนำเสนอผลงานกลุ่มหน้าชั้นเรียน

### วิธีที่ 3 การเรียนรู้แบบสรสร้างความรู้

(Constructivism)เป็นวิธีการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้อง แสวงหาความรู้และสรสร้างความรู้ความเข้าใจขึ้นด้วยตนเอง ความแข็งแกร่ง และความเจริญ งอกงามในความรู้จะเกิดขึ้นเมื่อผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับคนอื่น ๆ หรือได้พบสิ่งใหม่ ๆ แล้วนำความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยง ตรวจสอบกับสิ่งใหม่ ๆ แนวคิด ของการเรียนรู้แบบสรสร้างความรู้ คือ การเรียนรู้เป็นกระบวนการสรสร้างความรู้ ความรู้ เดิมเป็นพื้นฐานสำคัญของการสรสร้างสรคความรู้ใหม่และคุณภาพของการเรียนรู้มีความสัมพันธ์กับบริบทที่เกิดขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบสร สร้างความรู้ประกอบด้วยสาระสำคัญ 5 ประการ ดังนี้ (บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, 2540, หน้า 48-49)

3.1 การสอนของผู้สอนคือการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้เรียนสรสร้างความรู้ความเข้าใจให้เกิดขึ้นโดยตัวผู้เรียนเอง

3.2 การเรียนรู้เป็นกระบวนการสรสร้างความคิดรวบยอด ทฤษฎี และแบบจำลอง ขึ้นใหม่ของแต่ละบุคคล

3.3 ผู้สอนช่วยผู้เรียนสรสร้าง ความรู้ความเข้าใจใหม่ ช่วยผู้เรียนสรสร้างความรู้ ความคิดรวบยอดที่ยังไม่สมบูรณ์ให้ สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.4ผู้สอนช่วยผู้เรียน ตรวจสอบความเข้าใจโดยพิจารณาว่าความคิด รวบยอดที่เกิดขึ้นได้ประสานกันเป็นระเบียบ เป็นโครงสร้างความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในบริบททางสังคมได้เพียงใด

3.5 ผู้สอนช่วยผู้เรียนสรสร้างแผนผังความคิดโดยให้ผู้เรียนนำความรู้ ความคิดรวบยอดที่สรสร้างขึ้นมาอภิปราย ร่วมกันเป็นกลุ่มแล้ว จึงทำเป็นแผนผังความคิด

#### 4.4 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้จิตอาสาผ่านวิถีชุมชนด้วยเครื่องมือ 7 ชั้น

(ปารีชาติ วงศ์เสนา และทีมงาน อ้างถึงในโครงการการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนสุขภาวะภาคอีสานตอนล่าง โรงเรียนเฮ็ดดีมีสุข,2560,online)

เครื่องมือ 7 ชั้น เป็นเครื่องมือศึกษาชุมชนที่นายแพทย์โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ ได้พัฒนาจากเครื่องมือของนักมานุษยวิทยาที่ใช้ในการศึกษาชุมชนให้มีความเหมาะสมกับการศึกษาด้านสุขภาพ ประกอบด้วยแผนที่เดินดิน ผัง เครือญาติ โครงสร้างองค์กรชุมชน ระบบสุขภาพชุมชน ปฏิทินชุมชน ประวัติศาสตร์ชุมชน และประวัติชีวิต

การศึกษา “ชุมชน” ในฐานะที่เป็นระบบความสัมพันธ์ของคนในสังคม มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการยกระดับและขับเคลื่อนการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนโดยเฉพาะการเรียนรู้การอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ และมี ความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้เราทำความเข้าใจชุมชนในมิติที่กว้างออกไปจากเดิม และทำให้เรา เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้คนและวิถีชุมชนที่เข้าไปเรียนรู้ และยังทำให้ผู้เรียนมีความสุขในการใช้เครื่องมือได้ อีกด้วย เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือที่ทุกสาขาอาชีพสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ไม่เพียงแต่เฉพาะนักมานุษยวิทยา การแพทย์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม เครื่องมือไม่ใช่สูตรสำเร็จ ผู้ที่จะนำเครื่องมือไปใช้จะต้อง “มีใจ” และเปิดใจในการทำความเข้าใจชุมชน รวมถึงมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน

เครื่องมือ 7 ชั้นนี้จะช่วยให้คุณครูในฐานะผู้อำนวยกรให้เกิดความรู้ (Facilitator/Coaching) จะเป็น ส่วนหนึ่งในการประยุกต์ใช้สร้างองค์ความรู้โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-based Learning) ช่วยคุณครูพัฒนา หลักสูตร นวัตกรรม และกระบวนการเรียนรู้ตามศักยภาพของโรงเรียน เพื่อพัฒนาการศึกษาให้เกิดการเรียนรู้อย่างมีความสุข



ที่มา : โครงการการเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายโรงเรียนสุขภาวะภาคอีสานตอนล่าง โรงเรียนเฮ็ดดีมีสุข

ในอดีตการทำงานชุมชนเคยเป็นเรื่องน่าเบื่อ ส่วนใหญ่เป็นการเอาแบบสำรวจไปเก็บข้อมูลตัวเลขต่างๆ และเร่งรัดเอาตัวเลขในเวลาอันสั้น ขาดความใส่ใจในวิถีและบริบทชุมชน จึงมักไม่ช่วยให้เข้าใจวิถีและบริบทชุมชน มากนัก จึงทำให้ไม่ได้ผล ไม่ได้ได้รับความร่วมมือ และไม่สนุกอีกด้วย จุดอ่อนของการทำงานชุมชนแบบเดิมๆ มีอย่าง น้อย 5 ด้าน เช่น

เห็นแต่ปัญหาแต่ไม่เห็นศักยภาพ

เห็นแต่ตัวเลขแต่ไม่เห็นชีวิตคน

เห็นภาพเล็กแยกย่อยแต่ไม่เชื่อมโยงกับภาพใหญ่

เน้นผลลัพธ์มากกว่ากระบวนการเรียนรู้

ทักษะและความรู้เป็นของส่วนตัว

ดังนั้นเราจึงต้องการเครื่องมือใหม่ๆ ที่จะช่วยให้เราค้นหาศักยภาพ ได้เรียนรู้จากชีวิตผู้คน ได้เห็นพลวัต การเปลี่ยนแปลงในชุมชนจากปัจจัยรอบด้านที่จะโยงไปสู่การเข้าใจภาพใหญ่ของโครงสร้างนโยบายตลอดจนการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อชุมชน นอกจากนั้น ยังสามารถปรับใช้ในกระบวนการสื่อสารข้อมูลชุมชนต่อ ผู้เกี่ยวข้องอย่างมีชีวิตชีวน่าสนใจด้วย

มิจฉาทิฐิ 4 (The Four Fallacies) ความคิดที่ผิดพลาดในการทำงานชุมชน มิจฉา แปลว่าผิดพลาด ไม่ถูกต้อง ทิฐิ คือ ความคิดหรือทฤษฎี (มิจฉาทิฐิ คือ ความคิดหรือทฤษฎีที่ผิด) บทสรุปของสาเหตุความล้มเหลวในงานสุขภาพชุมชนที่ สตีเวน พอลการ์ (Steven Polgar) นักการศึกษาและนักระบาดวิทยาสังคมได้ค้นพบ ดังนี้

มิจฉาทิฐิที่ 1 ชุมชนเป็นเสมือนภาชนะว่าง (The Fallacy of Empty Vessel) เป็นทัศนคติที่มองชุมชน เปรียบเสมือนกับภาชนะที่ว่างเปล่า ที่ไม่มีอะไรอยู่ข้างในเลย ชุมชนต้องเป็นฝ่ายรอรับความช่วยเหลือจากองค์กรอื่น ๆ หากเจ้าหน้าที่มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในชุมชนและสร้างงานจากฐานเดิมที่มีอยู่แล้วในชุมชน การทำงานก็จะ ง่ายและประสบผลสำเร็จ

มิจฉาทิฐิที่ 2 มองชุมชนแยกเป็นส่วนๆ (The Fallacy of Separate Capsule) เป็นทัศนคติที่มองชุมชนแบบ ขาดการเชื่อมโยง เน้นการแก้ปัญหาเฉพาะเรื่องแยกเป็นส่วนๆ โดยไม่มองปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลเชื่อมโยงถึงกัน หากเราใช้วิธีการแก้ไขปัญหแบบแยกส่วน ก็ยากที่จะจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพและให้ผลอย่างยั่งยืนได้

มิจฉาทิฐิที่ 3 เห็นชุมชนมีกลไกอยู่คนเดียว (The Fallacy of Single Pyramid) มิจฉาทิฐิที่มองชุมชนเสมือนว่ามีองค์กรเดียว คือการมองเห็นแต่องค์กรและผู้นำที่เป็นทางการ จึงเป็นวิธีมองที่ไม่เห็นศักยภาพที่หลากหลายของชุมชน

มิจฉาทิฐิที่ 4 ชุมชนทั้งหลายล้วนเหมือนกัน (The Fallacy of Interchangeable Face) มิจฉาทิฐิที่มองทุกชุมชนเหมือนกันหมด เป็นทัศนคติที่มองชุมชนแบบเหมารวม ไม่แยกแยะ ทัศนคติเช่นนี้มักสะท้อน เป็นการงานที่ถือว่าหากแผนงานโครงการหนึ่งทำสำเร็จในที่หนึ่งก็สามารถขยายผลไปทำในที่อื่นๆได้ทั่วประเทศ ความจริงคือ ไม่มีชุมชนใดที่เหมือนกันเลย และที่สำคัญ ไม่มีชุมชนใดอยากให้ชุมชนของตนเองเหมือนกันกับชุมชน อื่นไปเสียทุกอย่าง

ดังนั้น การที่เราจะก้าวพ้นจากความผิดพลาดซ้ำซากนี้ไปได้ ต้องมีวิธีการใหม่ ที่สามารถเชื่อมโยงแง่มุม หรือมิติต่างๆของชุมชนให้เป็นองค์รวม เครื่องมือนี้ คือ เครื่องมือ 7 ชิ้น ซึ่งถูกประยุกต์มาจากเครื่องมือของนักมานุษยวิทยาที่ใช้ในการศึกษาชุมชนเชิงลึก แต่ถูกปรับให้ง่ายต่อการใช้งาน และ จากประสบการณ์การทำงานด้วยเครื่องมือนี้ พบว่ายังสามารถพัฒนารูปแบบประยุกต์ตามการใช้งานแต่ละด้านได้ อย่างหลากหลาย โดยเน้นการใช้อย่างเป็นธรรมชาติและตามแต่เป้าประสงค์ของผู้ใช้จะศึกษาชุมชนเพื่อหวังผลอะไรด้วยเครื่องมือ 7 ชิ้น ประกอบด้วย

1. แผนที่เดินดิน
2. ผังเครือญาติ
3. โครงสร้างองค์กรชุมชน
4. ระบบสุขภาพชุมชน
5. ปฏิทินชุมชน
6. ประวัติศาสตร์ชุมชน
7. ประวัติชีวิต

### เครื่องมือที่ 1 แผนที่เดินดิน

การทำงานกับชุมชนให้ง่ายขึ้นอาจเริ่มจากการทำ “แผนที่เดินดิน” ซึ่งเป็นเสมือนบันไดขั้นแรกที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่ความเข้าใจชุมชน ด้วยวิธีการง่ายๆและใช้เวลาไม่นานนัก ประโยชน์ของ “แผนที่เดินดิน”

- 1) ทำให้เห็นภาพรวมของชุมชนได้อย่างครบถ้วนที่สุด
- 2) ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่จำนวนมากในระยะเวลาที่สั้นที่สุด
- 3) ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากที่สุดเพราะได้มาจากการสังเกตด้วยตัวเอง
- 4) ทำให้เห็นกลุ่มเป้าหมายที่จะทำงานต่อได้อย่างครอบคลุมทั่วถึง
- 5) ช่วยในการเริ่มต้นความสัมพันธ์และสร้างความคุ้นเคยกับสมาชิกในชุมชนได้เป็นอย่างดี

### เครื่องมือที่ 2 ผังเครือญาติ

การเรียนรู้เพื่อเข้าใจชุมชนนั้น นอกจากจะต้องเข้าใจโลกทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังจำเป็นต้องเข้าใจ โลกทางสังคมซึ่งประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่หลากหลาย ความสัมพันธ์ที่ถือได้ว่าเป็นพื้นฐาน ที่สุดของชีวิตในชุมชนคือ ความสัมพันธ์แบบเครือญาติ ดังนั้นเครื่องมือสำหรับทำความเข้าใจความสัมพันธ์แบบเครือญาติที่ดีที่สุดก็คือ ผังเครือญาติ (Genogram) นั่นเอง ประโยชน์ของ “ผังเครือญาติ”

1. ช่วยให้เข้าใจโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเครือญาติ ที่แม้จะมีความซับซ้อน หลายตระกูล หลายรุ่นก็ยัง สามารถสืบสาวเชื่อมโยงกันเป็นแผนผังที่เข้าใจง่าย
2. ทำให้ความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์เครือญาติสามารถถ่ายทอดและเรียนรู้กันผ่านรูปแบบ สัญลักษณ์ง่ายๆ
3. ใช้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและโรคทางพันธุกรรมเกี่ยวกับ เครือข่ายทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองทั้งในระดับชาติและระดับท้องถิ่น
4. ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีและความสนิทสนมคุ้นเคยระหว่างเจ้าหน้าที่กับชาวบ้านได้อย่างรวดเร็ว



### เครื่องมือที่ 3 โครงสร้างองค์กรชุมชน

โครงสร้างองค์กรชุมชน คือความสัมพันธ์ของบุคคลในชุมชนทั้งที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อการปฏิบัติงาน ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ประกอบด้วยความสัมพันธ์หลายแบบ ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจ ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสัมพันธ์ทางการเมือง

ประโยชน์

-เห็นได้ชัดจนถึงมิติความสัมพันธ์ในชุมชน เช่น ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ การเข้าใจว่าคนกลุ่มไหน หรือ ตระกูลไหนมีบทบาทต่อชุมชนเชิงการเมือง เศรษฐกิจและสังคม และมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรหรือขัดแย้ง กับคนกลุ่มไหนบ้าง เป็นข้อมูลสำคัญที่จะช่วยให้เราจัดความสัมพันธ์ของเรากับชุมชนได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

เห็นศักยภาพที่มีอยู่ผ่านเครือข่ายความสัมพันธ์ซึ่งจัดว่าเป็น ‘ทุนทางสังคม’ ไม่เห็นชุมชนเป็นภาชนะว่าง แต่มีระบบโครงสร้างความสัมพันธ์ที่สามารถขับเคลื่อนประเด็นต่างๆในชุมชนได้

### เครื่องมือที่ 4 ระบบสุขภาพชุมชน

สุขภาพ มีความหมายกว้าง เชื่อมโยงกาย ใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม จิตวิญญาณ สุขภาพเป็นผลกระทบจากสังคม และ ส่งผลกระทบต่อความอยู่ดี (well-being) ด้วย การศึกษาระบบสุขภาพ สะท้อนมิติชุมชนด้านอื่นๆ ระบบวิถีคิด โลกทัศน์ หรือจักรวาลวิทยาของ ท้องถิ่น เพราะเมื่อเผชิญวิกฤติด้านสุขภาพ มักทำให้มนุษย์ต้องอาศัยคำอธิบายหรือคำตอบที่มี รากฐานจากวิถีคิดและโลกทัศน์ในวัฒนธรรมท้องถิ่น ปัญหาของบุคลากรทางการแพทย์ การศึกษาระบบสุขภาพชุมชน

### เครื่องมือที่ 5 ปฏิทินชุมชน

คือตารางกิจกรรมที่เกิดขึ้นในชุมชนในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งรวบรวมเหตุการณ์และปรากฏการณ์ในชีวิตประจำวันของชุมชนในรอบปี รอบเดือน หรือช่วงระยะเวลาหนึ่ง

ประโยชน์

1. ทำให้เข้าใจแบบแผนกิจกรรม เหตุการณ์ ของชุมชนที่เกิดขึ้น และสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม

2. ทำให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมหรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชน

3. ทำให้สามารถวางแผนการทำงานกับชุมชนได้ดีขึ้น

เชื่อมโยงกับแผนที่เดินดิน ผังเครือญาติ โครงสร้างองค์กรชุมชน และปฏิทินชุมชน

หากแผนที่เดินดิน เป็นเครื่องมือเพื่อเรียนรู้มิติของพื้นที่ (Place) ซึ่งเป็นเหมือน “ฉาก” ของเรื่องราวในชุมชน ผังเครือญาติและโครงสร้างองค์กรชุมชนใช้เรียนรู้มิติของบุคคล (Person) ซึ่งเป็นเหมือนตัวละครที่มีบทบาท ต่างๆ ในเรื่องราวของชุมชนปฏิทินชุมชนก็เป็นเหมือนเครื่องมือในการเรียนรู้มิติเวลา (Time)

## เครื่องมือที่ 6 ประวัติศาสตร์ชุมชน

ประวัติศาสตร์ชุมชนคืออะไร

-เรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ผ่านมาของชุมชนในช่วงเวลาหนึ่ง บอกเล่าจากมุมมองของชุมชนเอง อาจแตกต่างจากที่รัฐหรือนักวิชาการเขียน

-ผสมผสานข้อเท็จจริง จินตนาการ และความทรงจำของท้องถิ่น ถูกสืบทอดผ่านเรื่องเล่า ตำนาน สถานที่ บ้านทึก ขนบ แบบแผนการปฏิบัติต่างๆ ของชุมชน สำคัญต่ออัตลักษณ์ ความนึกคิด ทัศนคติ ท่าทีของชุมชน (อาจกล่าวได้ว่า ชุมชนเป็นผลผลิตของ ประวัติศาสตร์)

ประโยชน์จากการศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชน

การศึกษาประวัติศาสตร์ชุมชนเหมือนกับการได้เข้าใจคนคนหนึ่งว่าเขามีความเป็นมาอย่างไร

-ช่วยลดอคติหรือภาพลักษณ์แบบเหมารวม เช่นเข้าใจสาเหตุที่ชุมชนไม่เข้าร่วมกิจกรรม

-ทำให้เราสามารถเลือกวิธีการทำงานกับชุมชนให้สอดคล้องกับประสบการณ์ ความคาดหวัง และศักยภาพ ของชุมชนได้ดีขึ้น

-ประวัติศาสตร์ที่ทรงพลัง สร้างแรงบันดาลใจที่ดึงมาต่ออนาคตที่ดีขึ้นได้

## 7. ประวัติชีวิต ประวัติชีวิตคืออะไร

เรื่องราวของบุคคลที่ให้เราละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็น เรื่องราว ที่มีมากกว่า ข้อมูล หรือข้อเท็จจริงเช่นวันเดือนปีเกิด การศึกษา การทำงาน ประวัติชีวิตบอกแง่มุมต่างๆ ของชีวิต ที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า สะท้อนคุณสมบัติ บุคลิกภาพ นิสัยและความ นึกคิด ทำให้เราเข้าใจตัวตน และชีวิตของคนนั้นๆ และยังขยายสู่ความเข้าใจสังคมและชุมชน ยุคสมัยที่ บุคคลนั้นมีชีวิตอยู่ อาจถูกเรียบเรียงเป็นเรื่องราว หรือนามาเรียงร้อยเป็นลำดับตาม Timeline หรือเส้นเวลา จะช่วยให้เห็นเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ง่ายขึ้น

ประโยชน์ของประวัติชีวิต

1. ช่วยให้เราเห็นว่าค่านิยมและวัฒนธรรมท้องถิ่นซึ่งเป็นเรื่องนามธรรมนั้น มีรูปธรรมการแสดงออกเป็นอย่างไร ค่านิยมหรือวัฒนธรรมเรื่องใดมีความสำคัญและมีผลอย่างเป็นรูปธรรมต่อชีวิตของผู้คนอย่างไร

2. ช่วยสะท้อนความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของชุมชนได้เป็นอย่างดี

3. ทำให้เราเห็นถึงศักยภาพและทุนมนุษย์ที่มีอยู่ในชุมชน
4. ช่วยเติมมิติของความเป็นมนุษย์ให้กับงานชุมชน ช่วยให้งานมีความหมาย และช่วยให้คนทำงานเห็นคุณค่าของงานที่ทำ
5. เรื่องราวของบุคคลที่ให้รายละเอียดเกี่ยวกับประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาเป็น เรื่องราว ที่มีมากกว่า ข้อมูล หรือข้อเท็จจริงเช่นวันเดือนปีเกิด การศึกษา การทำงาน
6. ประวัติชีวิตบอกแง่มุมต่างๆของชีวิต ที่ถ่ายทอดผ่านเรื่องเล่า สะท้อนคุณสมบัติ บุคลิกภาพ นิสัยและความ นึกคิด ทำให้เราเข้าใจตัวตนและชีวิตของคนนั้นๆ และยังขยายสู่ความเข้าใจสังคมและชุมชน ยุคสมัยที่ บุคคลนั้นมีชีวิตอยู่
7. อาจถูกเรียบเรียงเป็นเรื่องราว หรือนามาเรียงร้อยเป็นลำดับตาม Timeline หรือเส้นเวลา จะช่วยให้เห็น เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิตได้ง่ายขึ้น

### หลักการสำคัญ

เรียนรู้มิติความเป็นมนุษย์ในงานชุมชน ไม่ได้มุ่งให้ได้ข้อมูลครบถ้วน แต่มุ่งเข้าใจและซึมซับ เรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตของผู้คนในชุมชน

-เน้นเรื่องราว (story) มากกว่าข้อเท็จจริง (fact) เป็นข้อๆการจะได้เรื่องราว นั้น จึงต้องเป็นทั้งผู้ถามและผู้ฟังที่ดี(คำถามปลายเปิด เช่น ทำไม อย่างไร จากนั้นเป็นอย่างไร)

-เขียนเรื่องเล่าหรือ timeline หรือผสมผสานโดยเขียนเรื่องน่าสนใจลงบน timeline ทำอย่างไร

-สร้างความคุ้นเคยและไว้วางใจ เช่น ทักทาย แนะนำตัว แสดงความเคารพให้เกียรติ เริ่มต้นบทสนทนา ด้วยการมองหาสิ่งที่ดีและกล่าวชื่นชมเป็นสิ่งสำคัญ

-เน้นบางกลุ่ม เวลาจำกัดไม่สามารถศึกษาทุกชีวิตได้ สำหรับนักเรียนการได้พบผู้นำ ปราชญ์คนดีในชุมชน การเห็นต้นแบบที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมาก

-คนจนและคนทุกชั้นคนยาก เป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่สุดในการทำงานชุมชน

-คนป่วยคนพิการ ความเจ็บป่วยและพิการส่งผลกระทบต่อชีวิตและครอบครัวแทบทุกด้าน คนเฒ่าคนแก่ ได้ข้อมูลบุคคลและยังได้ข้อมูลประวัติศาสตร์ชุมชนและเรื่องราวทางสังคม วัฒนธรรมด้วย

-กลุ่มผู้นำทางการและไม่ทางการ ทำให้รู้จักผู้นำดีขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์ ศักยภาพ จุดแข็ง จุดอ่อน และสถานะของผู้นำในชุมชน

-ถามหาเรื่องราวไม่ใช่ข้อเท็จจริงเป็นข้อๆ

เครื่องมือ 7 ไม่ใช่เครื่องมือสมบูรณ์แบบตายตัว แต่เป็นตัวช่วย ให้เราทำงานง่ายขึ้น และเครื่องมือก็คือเครื่องมือ ขึ้นอยู่กับผู้ใช่ว่าจะนำไปใช้สร้างสรรค์สิ่งใหม่อย่างไร และแน่นอนไม่มีคำตอบสำเร็จรูป และ

การทำงานชุมชนก็ไม่ ควรยึดติดกับเครื่องมือแบบตายตัว เพราะหัวใจสำคัญคือการเรียนรู้และสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับชุมชน เข้าใจมิติ ทางสังคม เข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชุมชน การเข้าใจสิ่งเหล่านี้ จะเป็นรากฐานสำคัญของการทำงานชุมชน และเข้าใจความเป็นมนุษย์ ตลอดจนรากเหง้าตัวตนที่มีคุณค่า มีพลัง จนซึมซับมาพัฒนาคุณสมบัติที่ฝังงอในตัวเอง พัฒนาตนเอง จน ค้นพบตนเอง สามารถใช้ศักยภาพของตนเองในทางสร้างสรรค์ ช่วยเหลือผู้คน ชุมชนหรือสังคมได้ ดังนั้น เครื่องมือเป็นเพียงตัวช่วยเท่านั้น

#### 4.5 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วย "สุนทรียสาธก" Appreciate Inquiry Appreciative

Inquiry Appreciative Inquiry รู้จักกันในชื่อภาษาไทยว่า "สุนทรียสาธก" หรือ "สุนทรียปรัชญ์" แต่ที่นิยมเรียกกันคือชื่อย่อภาษาอังกฤษ หรือ AI

Appreciative Inquiry (Cooperrider, Whitney and Stavros, 2003) คือกระบวนการศึกษาค้นหาร่วมกันเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวคน ในองค์กร หรือของโลกที่อยู่รอบตัวของเขา AI คือกระบวนการค้นหอย่างเป็นระบบว่าอะไรเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ระบบดำเนินไปอย่างดีที่สุด AI เป็นศิลปะของการถามคำถาม ที่นำไปสู่การส่งเสริมให้ระบบมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาไปสู่ศักยภาพสูงสุด

เป็นกระบวนการที่ขับเคลื่อนให้เกิดการถามคำถามในเชิงบวกแบบไม่มีเงื่อนไขใดๆ ซึ่งมักเกิดขึ้นกับคนตั้งแต่ไม่กี่คน จนถึงเป็นล้านคน ในกระบวนการการทำ AI จะเปิดโอกาสให้กับจินตนาการและนวัตกรรม แทนที่จะเป็นความคิดด้านลบ หรือการวิพากษ์วิจารณ์ AI ยืนอยู่บนสมมติฐานที่ว่าในทุกระบบล้วนแล้วแต่มีเรื่องราวด้านบวกที่สร้างแรงบันดาลใจที่ยังไม่มีใครนำมาขยายผล และมีมากพอ

เราสามารถเชื่อมโยงการค้นพบด้านบวกนี้เข้ากับเรื่องใดก็ได้ วงจร AI สามารถประยุกต์ใช้ได้กับการสนทนาแบบเร็วๆ สั้นๆ กับเพื่อน หรือนำมาใช้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระดับองค์กรก็ได้ วงจร AI จะเริ่มจากการค้นหาประสบการณ์ที่ดีที่สุด (Peak Experience) จากนั้นเอาประสบการณ์ที่ได้ไปสานต่อเป็นความฝัน หรือวิสัยทัศน์ (Dream) วางแผนทำให้วิสัยทัศน์เป็นจริง (Design) และเริ่มต้นทำ (Destiny)

หลักการที่เป็นพื้นฐานของทฤษฎี Appreciative Inquiry

สุนทรียสาธก ยืนอยู่บนหลักการห้าประการ ดังนี้

The Constructionist Principle เป็นหลักการพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังแนวคิด Appreciative Inquiry ทั้งหมด หลักการคือ เรากำหนดชะตากรรมเราเองได้ เราสร้าง และร่วมสร้างหนทางใหม่ให้ตนเองได้

The Poetic Principle อดีต ปัจจุบัน อนาคตของเราเปิดกว้างต่อการตีความ และความ เป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัดอะไรทั้งสิ้น เราสามารถพบสิ่งดีๆในตัวบุคคล ในตัวองค์กรใดๆก็ตาม ในใครก็ตาม สิ่งที่เราเลือกที่จะสนใจจะสร้างสิ่งที่เป็นจริงขึ้นมา ถ้าเราให้ความสนใจอะไรเป็นพิเศษมันจะเติบโตเป็น ประสบการณ์จริงๆของเรามากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

The Simultaneity Principle การเปลี่ยนแปลงใดๆเริ่มต้นเมื่อเราถาม

The Anticipatory Principle ภาพในอนาคตที่เราสร้างขึ้นในใจ จะเป็นสิ่งนำทางเราในการ แก้ปัญหาของเราในปัจจุบัน และสร้างสรรค์อนาคตแก่เรา ภาพมีความหมายมากกว่าคำพูด ยิ่งภาพท้าทาย และชัดเพียงใด เราก็มักมีแนวโน้มจะเติบโตไปเส้นทางนั้นมากยิ่งขึ้น

The Positive Principle การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืนได้นั้น มีเงื่อนไข ว่าต้องอยู่บนพื้นฐานของการคิดบวก อารมณ์ดี มีความสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้สึกรู้ว่าต้องมีการเปลี่ยนแปลง อย่างเร่งด่วน ขณะเดียวกันก็มีความสุขสนุกสนานอยู่ในตัว การมีอารมณ์ที่ดีมีส่วนสำคัญต่อการทำงานและ การเติบโต กล่าวคือหากเรามีความสุข เราจะสามารถแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ (ภิญโญ,2561,online)

#### 4.6 การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ด้วยสุนทรียสนทนา (Dialogue)

Dialogue มาจาก ภาษากรีกว่า “Dialogos” โดยคำว่า Logos หมายถึง คำ (The word) หรือ “ ความหมายของคำ ” และคำว่า “dia” หมายถึง “ ทะลุปรุโปร่ง ” ไม่ได้หมายความว่า “ สอง ” ดังนั้น การสนทนาจึงสามารถเกิดได้จากการกระทำของคนหลายคนไม่ใช่แค่สองคน บางครั้งแม้มีเพียงคนเดียวก็ สามารถทำได้ หากแม้เราตั้งใจที่จะฟังเสียงของตนเองที่เปล่งออกมา (ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร ,2548,online)

ความหมายของรากศัพท์ดั้งเดิมของคำว่า dialogue สามารถผ่าออกมาดูได้ดังนี้ คือ dia= through “ทะลุทะลวง”, logo = meaning of the word “ความหมายของคำที่พูดออกไป” แต่ David Bohm ผู้ซึ่งนำเอาวิธีการแบบ “สุนทรียสนทนา” ไปเผยแพร่ในบริบทของสังคมตะวันตก ยืนยันว่า ความหมายใหม่ของคำว่า ‘dialogue’ มิใช่เพียงแค่ การเข้าใจความหมายของคำที่พูดออกมาแบบทะลุ ทะลวงแต่เป็น stream of meaning หรือ “กระแสธารของความหมาย” ที่ไหลเลื่อนเคลื่อนที่ ถ่ายเทไป หากันได้โดยปราศจากการปิดกั้น (blocking) ของสิ่งสมมุติใดๆที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ว่าจะพื้นฐานคติเดิมที่ ผังอยู่ในหัว (presupposition) วิธีการกำหนดใจเพื่อรับรู้โลกภายนอก (assumption) รวมทั้งวิญญู ญาณ อัจฉริยะ อัจฉริยะ หรือตำแหน่งหน้าที่ใดๆที่บุคคลได้มาจากการเป็นสมาชิกของสังคมใด สังคมหนึ่ง (ภุชณิสาน,2550,online)

การสนทนาแบบ Dialogue เป็นการรับฟังวิธีคิด วิธีการให้คุณค่า ความหมายของคนอื่นต่อสิ่งที่พูด เพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ละทิ้งสิ่งที่แต่ละคนยึดถือ เพื่อผ่าข้ามพรมแดนแห่งตัวตนไปพร้อมๆกัน

ด้วยเหตุที่มนุษย์มีความสามารถเฉพาะของอวัยวะรับสัมผัสที่แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ความสามารถของตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง ของมนุษย์นั้น ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่การที่มนุษย์มี ” ใจ ” หรือ “ สัมผัสที่หก ” ทำให้มนุษย์สามารถสัมผัสสิ่งรอบตัวได้ละเอียดลึกซึ้งกว่าสิ่งมีชีวิตแบบอื่นๆ แนวคิดและหลักการเบื้องต้นของ Dialogue

หลักการของ Dialogue คือ การพูดคุยกันโดยไม่มีหัวข้อ หรือวาระที่ตายตัวล่วงหน้า ไม่มีประธาน ไม่เหมือนการประชุมอย่างมีเป้าหมายเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน คนในวงสนทนาสามารถพูดอะไรก็ได้ ถามอะไรก็ได้ ส่วนคนอื่นๆ จะตอบหรือไม่ตอบก็ได้

การเข้าไปในวง Dialogue ทุกคนต้องให้ความเคารพต่อบรรยากาศของความสงบ ปลดปล่อยอารมณ์ให้ผ่อนคลาย พูดเรื่องอะไรก็ได้ ส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการแนะนำและการตอบคำถาม เพราะคำถามที่เกิดขึ้นเป็นคำตอบในตัวของมันเอง นอกจากนี้ Dialogue ไม่อนุญาตให้มีการโต้แย้ง หรือสนับสนุน จนเกิดการปะทะกันทางความคิด อีกประการหนึ่งคือ การฟังให้ได้ยิน โดยไม่พยายามใส่ใจว่า เสียงนั้นเป็นเสียงของใคร แค่งำหนดใจให้รู้ได้ว่าเสียงที่ได้ยินคือ เสียงของกัลยาณมิตรของเราคนหนึ่ง ที่ปรารถนาจะได้ยินได้ฟังแต่สิ่งดีๆ

นอกจากนี้ ยังต้องเผื่อสังเกตอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะที่ได้ยินเสียงต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาอาจเป็นเสียงของตนเอง เสียงของคนในวงสนทนา หรือเสียงจากธรรมชาติ อาจมีความคิดบางอย่างเกิดขึ้น วาบขึ้นมาในใจ และความคิดนั้นอาจถูกนำไปใช้ในการเริ่มต้นของการทำอะไรบางอย่างที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมในอนาคตก็ได้

หลักปฏิบัติ Dialogue

- ฟังอย่างลึกซึ้ง ฟังให้ได้ยิน
- มีความเป็นอิสระ และผ่อนคลาย
- ทุกคนเท่าเทียมกัน ไม่มีผู้นำ และไม่มีผู้ตาม

การจัดการวงสนทนาที่ดี แบบ Dialogue

การจัดการวงสนทนา ควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ซึ่ง อาจารย์ โสภส ศิริไสย์ ได้แนะนำแนวทางแบบรวบรัด ภายใต้คำพูดสั้นๆว่า SPEAKING ดังนี้

1. S Setting หมายถึง ฉาก สถานที่ และเวลาของการทำ Dialogue ซึ่งถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ กล่าวคือ การจัดสถานที่ ควรจัดให้นั่งเป็นวงกลม ให้ทุกคนในวงสนทนาหันหน้าเข้าหากัน เพื่อให้สามารถมองเห็นหน้า ซึ่งกันและกันได้หมดทุกคน และให้มีพื้นที่ว่างพอที่ทุกคนจะ

สามารถเคลื่อนไหวไปมาได้สะดวก ถ้าหากมีทิวทัศน์ที่สวยงามที่เป็น “ต้นทุน ” ทางธรรมชาติที่ติดอยู่แล้ว ควรใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด โดยเปิดม่านเพื่อให้สามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ และปลดปล่อยอารมณ์ และเป็นที่พักสายตา

2. P Process หมายถึง กระบวนการ Dialogue เป็นเรื่องของกระบวนการ (Process Determinism) ซึ่งเป็นไปตามเหตุและปัจจัยไม่สามารถคาดการณ์ไว้ล่วงหน้าได้ ผู้เข้าร่วมวงสนทนาต้องมีสติอยู่เสมอ สิ่งที่ถูกไม่มีการสรุปหรือสร้างความคิดรวบยอด เพื่อหาคำตอบสุดท้าย และให้ทุกคนคิดเหมือนกันหมด แต่ถ้าผู้เข้าร่วมวงเชื่อมั่นในเรื่องของกระบวนการ จะเห็นว่า คำตอบจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ และเป็นหน้าที่ของผู้เข้าร่วมวงที่จะทำความเข้าใจกับคำตอบนั้นด้วยตนเอง คำตอบบางอย่างรู้ได้เฉพาะตัว อธิบายให้ใครฟังไม่ได้

3. E Ends หมายถึง เป้าหมาย Dialogue ไม่อนุญาตให้แต่ละคนนำเป้าหมายส่วนตัว หรือวาระส่วนตัวเข้าไปใช้ นอกจากจะมีเป้าหมายเพื่อการฟัง เรียนรู้ตนเอง และเรียนรู้ผู้อื่นเท่านั้น นอกจากนี้จะต้องหลีกเลี่ยงมิให้มีการตั้งผลลัพธ์ไว้ล่วงหน้า ไม่นำสิ่งที่เชื่ออยู่ในใจออกมาโต้แย้งประหัตประหารซึ่งกันและกัน Dialogue จึงเหมาะสมสำหรับเริ่มต้นทำงานที่มีความซับซ้อน หลากหลาย หรือต้องการแก้ไข ปัญหาที่ยากร่วมกัน Dialogue จึงไม่มีการโอ้อวด ไม่แนะนำสั่งสอน หรือหวังจุดประกายให้คนอื่นคิดตาม รวมทั้งไม่โต้แย้ง หรือยกยอปอปั้น หรือตำหนิติเตียน

4. A Attitude หมายถึง การมีเจตคติที่ดีต่อคนอื่น มีจิตใจที่เปิดกว้าง มีความสุขที่ได้ยินได้ฟัง และได้เรียนรู้จากผู้อื่น Dialogue คือชุมชนสัมมาทิฐิ ไม่เริ่มต้นด้วยการประณามคนอื่น การเสนอแนะให้คนอื่นทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือการพูดถึงปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การโต้เถียง การปกป้อง และการมุ่งเอาชนะกัน

5. K Key Actor หมายถึง คณะทำงานที่อยู่เบื้องหลัง ผู้ทำหน้าที่ประสานงาน สร้างฉาก และค้นหาผู้ที่เหมาะสมจะมานั่งพูดคุยกัน เพื่อวัตถุประสงค์ร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะรวมความถึง Facilitator ผู้ทำหน้าที่อำนวยความสะดวกให้เป็นไปตามหลักการของกระบวนการ รวมทั้งแก้ไขปัญหาได้ทันที โดยสุภาพและไม่ทำให้ผู้ร่วมวงสนทนา รู้สึกเสียหน้า

6. I Instrument หมายถึง เครื่องมือของ Dialogue คือ จะต้องช่วยลดทอนความเป็นทางการของการใช้ภาษาให้มากที่สุด หลีกเลี่ยงถ้อยคำแบบพิธีการ เช่น ขออนุญาตพูด เพราะการพูดนี้ไม่ต้องขออนุญาตใคร หากผู้พูดคนก่อนพูดจบและมีความเงียบเกิดขึ้นก็สามารถแทรกตนเองขึ้นมาพูดได้โดยอัตโนมัติ แต่สิ่งที่จะต้องระวังคือพูดสิ่งใดออกไป สิ่งนั้นจะย้อนกลับมาเข้าสู่ตนเอง ทำให้รู้สึกได้ภายหลัง

7. N Norms of Interaction หมายถึง บรรทัดฐานของการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งจะต้องมีความเท่าเทียมกัน ทั้งในแง่ของคำพูดและการปฏิบัติ กล่าวคือ จะต้องหลีกเลี่ยงคำพูดและการกระทำทางวาจาใดๆ ที่แสดงว่าตนเองเหนือกว่า หรือด้อยกว่าคนอื่น วัจนกรรมที่แสดงความเหนือกว่าได้แก่ คำพูดแบบ

แนะนำ อบรม สั่งสอน โอ้อวด ยกตนข่มท่าน ส่วนคำพูดที่แสดงความด้อยกว่าคนอื่น เช่น คำพูดแบบ  
วิงวอนร้องขอ คำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้อื่น

8. G Genre หมายถึง ประเภทของการพูดคุย Dialogue ไม่ใช่การพูดคุยแบบพิจารณาถกเถียง  
หรือโต้แย้ง ไม่ใช่การบรรยายไม่ใช่การประชุมที่มีประธานทำหน้าที่วินิจฉัย สั่งการ หรือมีเป้าหมายวาระไว้  
ล่วงหน้า แต่เป็นการพูดคุยแบบเปิด ไม่มีเป้าหมาย และวาระเพื่อสร้างความหมายร่วมกัน แต่หาก  
เป้าหมายจะเกิดขึ้นตามมาในภายหลังก็ไม่มีใครห้าม แต่ต้องเกิดภายใต้บริบทของการสร้างความหมาย  
ร่วมกัน Dialogue หรือบทความนี้ ไม่ใช่เป็นคำตอบสุดท้ายของการแก้ปัญหาอันสลับซับซ้อนบนโลกใบนี้  
ได้ทุกเรื่อง แต่ Dialogue เป็นเพียงการเริ่มต้นของ “ สัมมาทวิฐ ” เพื่อการแก้ปัญหาที่มนุษย์สร้างขึ้น นับ  
จากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน ดังนั้น การทำ Dialogue จึงควรทำอย่างต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ คนในวง  
สนทนาจะเป็นกระจกเงาให้กันและกัน อย่างปราศจากอคติ เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนเรียนรู้ตนเอง และ  
แก้ไขปรับปรุงตนเอง เพื่อให้สามารถทำงานร่วมกัน และอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข สามารถ  
ทำงานที่ยากๆที่ไม่สามารถจัดการด้วยวิธีการธรรมดาได้ (ศรีสุตา คล้ายคล่องจิตร,2548,online)

## 5.กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

### 5.1 ความหมายของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร (2550) ได้ให้ความหมายคำว่าจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่มุ่ง  
พัฒนาภายในด้วยกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ได้ฝึกปฏิบัติและเรียนรู้ศาสตร์ตามที่คุณเรียน  
สนใจ สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ได้อย่างสมดุล ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น เกิดความ  
รักความเมตตา เกิดปัญญาและการตระหนักรู้ด้วยในตนเอง

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551 อ้างถึงในนฤมล อเนกวิทย์,2552) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตต  
ปัญญาศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่าง  
แท้จริงเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา มีจิต  
สานึกต่อส่วนรวมและสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ ใช้ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และอดิสร จันทรสุษ (2552) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตตปัญญาศึกษา  
หมายถึง การศึกษาที่มุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และการรับ  
ฟังด้วยใจเปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้จักตนเอง การหยั่งรู้ และความเปิดกว้างยอมรับความ  
หลากหลายและอุดมของโลก ทั้งนี้ จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของ  
ประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยเช่นกัน



ประเภท วะสี (2550) ได้ให้ความหมายคำว่า จิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจภายในของตนเองหรือการรู้จักของตนเองแล้วเกิดปัญญา หรือเข้าถึงความจริงอันสูงสุด ความดีความงาม ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข และความรักอันดีต่อเพื่อนมนุษย์ และธรรมชาติทั้งหมด อันเป็นไปเพื่อชีวิตและการอยู่ร่วมกันที่ดี โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทางานศิลปะ โยคะ การเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติและจิตตภาวนา เป็นต้น

สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้ด้วยจิตใจผ่านประสบการณ์ตรง รับฟังด้วยความตั้งใจ โดยปราศจากอคตินำไปสู่การรู้จักตนเอง

## 6. คนมีความสุข

คนมีความสุข หมายถึง ผู้ที่มีความสมดุลในวิถีชีวิต เช่น มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส มีความรัก ความอบอุ่น มีความสงบสุข สันติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ใช้สติปัญญาในการวางแผน และคิดแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข (สุวิทย์ มูลคา และอรทัย มูลคา.2543:38)

คนมีความสุข หมายถึง คนที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจร่าเริง เบิกบานแจ่มใส คนมีความสุขไม่หมกมุ่นกับสิ่งเสพติด มอมเมาอบายมุข คนที่มีความสุขย่อมมีสุนทรียภาพทางดนตรี กีฬา หรือศิลปะ (กระทรวงศึกษาธิการ,2546:1-2)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2548:40:42) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้มีความสุขไว้ว่า สมานที่เรารู้จักนี้ เรียกเต็มว่าจิตสมาน เป็นสมานของจิต คือ อาการที่จิตแน่วแน่นมั่นคง อยู่กับสิ่งที่ทำไม่วอกแวก ไม่ฟุ้งซ่านไป แต่ในการที่จิตสมาน จะเกิดขึ้นนั้น มันมีศีลสมานเป็นตัวนำขอให้สังเกต หลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เรื่องนี้สำคัญมาก เมื่อคนปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เจริญไปในไตรสิกขา จะมีธรรมสมานเกิดขึ้น และเมื่อธรรมสมานเกิดขึ้นแล้วก็จะเกิดจิตสมาน

ธรรมสมานก็คือ การประสานแน่วแน่นของธรรม คือคุณสมบัติต่างๆของจิต แน่วแน่นลงสู่สมาน ซึ่งมี 5 ประการ ถ้าเด็กหรือใครก็ตามที่มีคุณสมบัติเหล่านี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรสร้างขึ้นให้กับเด็กอย่างยิ่งได้แก่

1. ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส ข้อนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจ คือสภาพจิตสามัญ เด็กจะต้องเป็นอย่างนี้ คือมีปราโมทย์ คือมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้ที่มากด้วยปราโมทย์ จักทำให้ทุกข์หมดสิ้น คือจะบรรลุนิพพาน ใครมีปราโมทย์อยู่เสมอ ก็เรียกได้ว่าอยู่ใกล้นิพพาน

2. ปิติ ความอิมใจ ปลาบปลื้มใจ ถ้าเราทำอะไรด้วยใจรัก พอทำได้ ก้าวหน้าไป คืบหน้าไปก็จะมี ปิติอิมใจ ปลื้มใจ

3. ปัสลัทธิ ความสงบเย็น ผ่อนคลาย เป็นคุณสมบัติที่ตรงข้ามกับสภาพจิตของคนปัจจุบันคือความเครียด

4. สุข ความฉ่ำชื่นรื่นใจ คล่องใจ ไม่มีอะไรบีบคั้น

5. สมာธิ ความมีใจแน่วแน่ คือใจอยู่กับสิ่งที่ทำ แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก มั่นคง ถ้ามีปัญหามาช่วยเห็นเหตุผล เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ของสิ่งที่ทำ ก็จะมีใจเพิ่มขึ้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2546:60-62) ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า “เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนว่า ให้ตั้งทำที่ หรือตั้งทัศนคติ ต่อประสบการณ์ทุกอย่างด้วยทำที่ของการเรียนรู้ เพียงเท่านี้แหละ การศึกษาก็เริ่ม สิ่งร้ายเราก็ได้เรียนรู้ สิ่งดีเราก็ได้เรียนรู้ สิ่งร้ายบางที่ได้ประโยชน์ในการเรียนรู้ ยิ่งกว่าสิ่งดี หรือสิ่งที่เราชอบคนที่อยากเรียนรู้และได้พัฒนาทำที่ ของการเรียนรู้ไว้มาก ความใฝ่รู้ และใฝ่เรียน ก็จะมีเกิดขึ้น ทางพระท่านเรียนว่าฉันทะ เมื่อเรียนรู้ก็ไม่มีทุกข์จากอะไรเลย มีสุขอย่างเดียวคือสุขจากการเรียนรู้ และการเรียนรู้ก็เป็นความสุข

ความสุขจากการเรียนรู้เป็นความสุขในการศึกษาทางปัญญาแต่ดี มันเข้ามาช่วย หลายอย่างหลายชั้น คนที่ศึกษาและพัฒนาตนอยู่นั้นในด้านความสุขในการเจอของที่ชอบ เขาก็มีอยู่แต่ เดิมแล้ว แต่การเรียนรู้จะช่วยเสริมสุขนั้นอีก โดยให้เขารักษาตัวได้ดี ให้ความสุขจากของชอบ โยไม่ถลา พลาดพลังติดเอาทุกข์มาด้วย เช่นถ้าอะไรเสียหายมาทุกข์มา เขาก็รู้ทัน และหลีกเลี่ยงหรือยังได้ และไม่ลุ่ม หลงมัวเมาเป็นต้น เมื่อเจอของไม่ชอบก็พลิกเปลี่ยนเป็นทุกข์ เพราะไม่ชอบ มาเป็นความสุขจากการได้ เรียนรู้มัน

ในการพัฒนาเด็กอย่าไปพัฒนาเขาให้เขามีความสุขจากตัณหา เพราะตัณหา มีอยู่แล้ว ไม่ต้องไปพัฒนามัน เมื่อเราเกิดมา มีตา หู จมูก ลิ้นมากก็มีตัณหาด้วย ตัณหาที่พึ่งอวิชชา ตัณหาก็กมา ตลอด เราไม่ต้องพัฒนาหรอกเพราะมันจะเกิดอยู่เรื่อย

ความสุขจากการเรียนรู้เราต้องพัฒนา เราต้องฝึกเด็กให้มีความสุขจากการเรียนรู้ จนกระทั่งเด็กเกิดการใฝ่รู้ เมื่อเกิดการใฝ่รู้และชอบเรียนรู้ เมื่อนั้นก็เริ่มสบายใจได้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าเกิดฉันทะแล้ว ต่อไปประสบการณ์เข้ามาไม่ว่าดีหรือร้าย เขาได้ความสุขหมด เพราะเขาดีใจที่เขาได้ เรียนรู้ เกิดไปเจอสิ่งร้ายเขาก็ได้เรียนรู้มาก ก็ยิ่งดีใจใหญ่ กลายเป็นว่าเจอสิ่งร้ายกลับดีใจ อาจจะมี ความสุขมากกว่าเจอสิ่งดี กลายเป็นอย่างนั้นไป เพราะได้เรียนรู้มากกว่า”

วิชัย วงษ์ใหญ่ (อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคา และอรทัย มูลคา.2543:39) ได้เสนอองค์ประกอบของคน ดี คนเก่ง และมีความสุขไว้ในภาพประกอบ 3

ภาพประกอบ 3 องค์ประกอบของคนดี คนเก่ง และมีความสุข

	คนดี	คนเก่ง	คนมีความสุข
มีวินัย	มีค่านิยมประชาธิปไตย	ภาษา	การเรียนรู้
ความสนใจใฝ่รู้	เห็นคุณค่าตนเอง และของคนอื่น	ตรรก/คณิตศาสตร์	ตอบสนองการใฝ่รู้
การควบคุมตนเอง	ทำหน้าที่ตนเองอย่างสมบูรณ์	ดนตรี/จังหวะ	ตอบสนองการ
ความรับผิดชอบ	ทำหน้าที่ตนเองอย่างสมบูรณ์	การเคลื่อนไหว	กระทำการ
ความมีเหตุผล	ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	ศิลปะ/มิติสัมพันธ์	สร้างสรรค์
ความซื่อสัตย์	เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	การสื่อสาร/ความสัมพันธ์	การบริโภคด้วย
ความขยัน	เคารพกติกาสังคม	ระหว่างบุคคล	ปัญญาและความคิด
ตั้งเป้าหมายเพื่ออนาคต	ทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็น มีเหตุผลและเสียสละ	ความรู้สึกรัก/ความลึกซึ้งภายในใจ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม	

ที่มา : วิชัย วงษ์ใหญ่ (อ้างถึงใน สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ.2543:39)

สรุปได้ว่า คนมีความสุข คือ คนที่เข้าถึงความหมายที่แท้จริงของชีวิต และสามารถปรับการดำรงชีวิตให้เข้ากับธรรมชาติ คนที่มีความสุขในชีวิตไม่จำเป็นต้องร่ำรวยเงินทอง ชื่อเสียง หรือยศถาบรรดาศักดิ์ แต่คนมีความสุข คือ มีสุขภาพกาย และจิตที่แข็งแรง มีความสุขในการเรียนรู้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### การวัดความสุขในการเรียนรู้

กิตติวดี บุญชื้อ (2540) ได้กำหนดความรู้สึกรักและพฤติกรรมของนักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้ไว้ดังนี้

1. มาโรงเรียนด้วยความตื่นเต้น
2. มุ่งมั่นอยากรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้
3. อยากทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ
4. อยากเป็นในสิ่งที่ไม่เคยเป็น

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2540) ระบุว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. มาโรงเรียนสม่ำเสมอ
2. ทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มใจ
3. ขยันเรียน

4. รักการทำงานของตน
5. มีแรงจูงใจในการเรียน
6. รักษาสุขภาพกาย-ใจ
7. ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเพื่อน
8. แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อน
9. อยากมาโรงเรียนสม่ำเสมอ
10. ไม่รังแก ไม่เอาเปรียบ ไม่แก้งเพื่อน
11. อยากเรียนวิชาที่ครูสอน
12. กระตือรือร้นที่จะเรียน
13. มีส่วนร่วมในการเรียน สนใจเรียน
14. รับผิดชอบและให้ความร่วมมือในกิจกรรมของโรงเรียน
15. ปฏิบัติตามกฎของโรงเรียน

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2540) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนี้

1. รักครู
2. รักเพื่อน
3. รักโรงเรียน
4. อยากมาโรงเรียน
5. ต้องการที่จะเรียนวิชาที่ครูสอน

ประเวศ วะสี (2543) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้จะมีพฤติกรรม ดังนี้

1. มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียน
2. มีความเอาใจใส่ต่อการเรียน
3. มีการทบทวนบทเรียน
4. เกิดความอยากรู้

ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544) กล่าวว่านักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้ จะมีความรู้สึกและพฤติกรรม ดังนี้

1. ขยันทำการบ้าน
2. ไม่หนีเรียน
3. เกิดความอยากรู้

4. กระตือรือร้น
5. สนใจไขว่คว้าหาความรู้
6. อยากที่จะเรียนรู้
7. สนุกที่จะได้เรียนรู้
8. กระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ
9. จำได้ในสิ่งที่เรียนรู้

จากความหมายของการเรียนรู้อย่างมีความสุขและลักษณะพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกของนักเรียนที่มีความสุขในการเรียนรู้นั้น มีมากหลายประการ ซึ่งในการวิจัยนี้การวัดการเรียนรู้ที่มีความสุข น่าจะต้องพิจารณา 3 ด้าน ดังนี้

ความรู้สึกต่อกิจกรรมการเรียนการสอน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่ อยากมาโรงเรียน อยากเรียน มีความตั้งใจ และสนุกสนานเพลิดเพลินในการเรียน

ความรู้สึกต่อบุคคลอื่น หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ได้แก่ อยากทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครู มีความสุขและสนุกสนานที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนและครู

ความรู้สึกต่อสภาพแวดล้อมในโรงเรียน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของนักเรียนที่แสดงออกถึงความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมของโรงเรียน มีความสบายใจที่ได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มีนักการศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ได้ทำการวิจัย ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาในการจัดการเรียนรู้ในประเด็นต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกที่สนใจมาดังต่อไปนี้

### 7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

โนซาวา (Nozawa,2004) พบว่าการนำแนวปฏิบัติแบบจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในชีวิตครูส่งผลต่อการพัฒนาตัวครูทั้งในแง่คุณภาพชีวิตส่วนตนและในแง่คุณภาพการสอนโดยพบว่า ครูที่ปฏิบัติสมาธิแบบจิตตปัญญาศึกษามีการรับรู้ตนเองที่สูงขึ้น สอนได้อย่างเป็นธรรมชาติ และพบว่าครูเหล่านี้ มีคุณลักษณะความเป็นครูสามารถช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองได้ดียิ่งขึ้น

## 7.2 งานวิจัยในประเทศ

อัจฉราพรรณ เพิ่มขึ้น กัญญา กาศิริพิมาน และชรินทร์ มั่งคั่ง (อ้างในวารสารคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2560,online) ได้ทำการศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชาหน้าที่พลเมือง พบว่า

1. ผลการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชาหน้าที่พลเมืองโดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาผู้เรียน 5 ส ได้แก่ สร้างสติ (Check-in), สนทนาสนทนา (Dialogue Conversation), สะท้อนความคิด (Reflection), สรุปสาระสำคัญ (Check-out) และสื่อบันทึกสร้างสรรค์ (Journaling) พบว่า ผู้เรียนมีคุณภาพในวิชาหน้าที่พลเมืองอยู่ในระดับมาก ผู้เรียนเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น มีจิตสาธารณะ อนุรักษ์วัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ เลือกใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม มีการคิดอย่างมีเหตุผล ผู้เรียนมีการเรียนรู้ มีความมั่นใจ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การฝึกสติ ปฏิบัติตาม หลักธรรมของศาสนาที่ตนนับถือ และมีความเพียรพยายาม อยู่ในระดับมาก

2. ความคิดเห็นของผู้เรียนต่อการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียนในวิชา หน้าที่พลเมือง พบว่าการใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในการพัฒนาคุณภาพผู้เรียนส่งเสริมให้มีความสุข ในการเรียน ส่งเสริมให้มีการพัฒนาสติ ทำให้สงบ และมีสติภายในมากขึ้น รู้สึกผ่อนคลายในการเรียน เกิดความรัก ความเมตตาต่อสรรพสิ่ง ส่งเสริมให้เกิดความสนใจในกิจกรรมการเรียนรู้กล้าแสดงออก มีวินัยในการทำงาน สื่อการ สอนหลากหลาย ส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเกิดความสามัคคี ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา เห็นคุณค่าของ ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ส่งเสริมให้มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่นและส่วนรวม ส่งเสริมให้เป็นผู้ฟัง ที่ดี มีมารยาทในการฟังเห็นคุณค่าของตัวเอง ส่งเสริมให้รักษาระเบียบวินัยของโรงเรียน และส่งเสริมให้เห็นประโยชน์ของการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพผู้เรียน อยู่ในระดับมาก

พิชญ พรหมวาทย (พิชญ,2557,online) พบว่า หลังได้รับการจัดการเรียนการสอนตามรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมแนะแนวตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ผู้เรียนมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความฉลาดทางอารมณ์ใน 3 ด้าน คือ ด้านดี ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ ด้านเก่ง ประกอบด้วยการมีแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหาและสัมพันธ์ภาพ ด้านสุข ประกอบด้วย ความภูมิใจในตนเอง ความพอใจในชีวิต และความสงบสุขทางใจ

เอ็มอร ทองเหลือ (เอ็มอร,2561,online) ทำการวิจัย การจัดการเรียนรู้วิชาพุทธศาสนา เรื่อง บริหารจิตเจริญปัญญา ตามแนวจิตตปัญญาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า ผู้เรียนมีความพึง

พอใจด้านกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับ มากที่สุด( $X=4.53$ )ด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอนพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจด้านครูผู้สอน/บรรยากาศการสอน อยู่ในระดับมาก ( $X = 4.46$ ) ด้านความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมพบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจ การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $X=4.56$ ) ด้านความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านสังคม พบว่า ผู้เรียนมีความพึงพอใจการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนด้าน สังคม อยู่ในระดับ มากที่สุด ( $X = 4.51$ ) การจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบ ไตรสิกขา ทำให้ผู้เรียน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนาเพิ่มมากขึ้นและผู้เรียนมีความพึงพอใจ ต่อการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญา โดยใช้รูปแบบไตรสิกขา ตลอดจนส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของผู้เรียนด้านคุณธรรมและด้านสังคมในทางที่เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมได้เป็นอย่างดี

มยุรี สายรัตน์ (มยุรี สายรัตน์,2555) ได้ทำการวิจัย การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาผลการศึกษาค้นคว้าปรากฏดังนี้

1. ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ศิลปะเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีประสิทธิภาพ เท่ากับ  $85.27/84.07$  ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้
2. ดัชนีประสิทธิผลของการเรียนรู้ด้วยแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 มีค่าเท่ากับ  $0.7014$  แสดงว่านักเรียนมี ความก้าวหน้าในการเรียนร้อยละ  $70.14$
3. นักเรียนที่เรียนด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตต ปัญญาศึกษาพบว่า มีความคิดสร้างสรรค์หลังจากเรียนโดยรวมอยู่ในระดับมาก
4. ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ตามแนวคิดจิตตปัญญา ศึกษา ทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าถึงความจริง ความดี และความงาม เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนต่างๆในการออกแบบ ปฏิบัติการออกแบบและสร้างสรรค์ผลงานได้ตาม จินตนาการ และเกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยมีการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ อย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับ ตนเองในบรรยากาศที่สงบ ผ่อนคลาย มีสมาธิและความตระหนักรู้ มีความประพฤติที่ดีขึ้น เกิดความรัก ความเมตตา ความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกัน มีการเชื่อมโยงความรู้ที่ได้รับเข้ากับชีวิต ระหว่าง ความคิด อารมณ์และการกระทำ โดยได้เข้าเผชิญกับการปฏิบัติกิจกรรมรูปแบบต่างๆตามขั้นตอนอย่าง ต่อเนื่องสั้นไหล เกิดความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง และเกิดชุมชนแห่งการเรียนรู้ภายในกลุ่มและ ระหว่างกลุ่มในขณะนำเสนอผลงานและการจัดนิทรรศการ จากกระบวนการดังกล่าว ทำให้นักเรียนมีสติ ในการปฏิบัติงาน เกิดสมาธิ เกิดการเรียนรู้และได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน