

## บทบรรณาธิการ

## การประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษาในบริบทแพทยศาสตรศึกษา (Application of contemplative education in medical education)

สตาจาร์ คุภผล

### บทนำ

กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเริ่มเป็นที่ยอมรับในสถาบันการศึกษาหลายๆ แห่ง รวมถึงโรงเรียนแพทย์ และมีบทเรียนเกี่ยวกับประโยชน์ของการประยุกต์ใช้ในบริบทแพทยศาสตรศึกษาอยู่พอสมควร แต่ก็ยังมีความเข้าใจที่ความหลากหลายแตกต่างตามประสบการณ์ตรงและความเคยชินในกระบวนการศึกษาวัตถุประสงค์ของบทความนี้คือ ต้องการเสนอหลักการ แนวทางหลักของการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา และเสนอแนวคิดจากการถอดบทเรียนประสบการณ์ของผู้เขียนในการสังเกตการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในโรงเรียนแพทย์ต่างๆ

### จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education; CE) คือ การศึกษาที่ทำให้เข้าใจโลกด้านในของตนเอง เพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิตมนุษย์ ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง (ศ.นพ. ประเวศ วะสี, ๒๕๕๑)

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนต้องใช้ทักษะการสังเกตร่างกาย ความคิดและความรู้สึกของตนเองเป็นฐานในการเรียนรู้เพื่อเข้าสู่ประสบการณ์ตรงภายในของตัวเอง และเมื่อพิจารณาเห็นความจริงแล้วจะพบว่าทุกคนมีประสบการณ์ภายในที่ไม่แตกต่างกัน นำไปสู่ความเข้าใจในประสบการณ์ภายในของกันและกัน

แนวคิดของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ใช้ “ใจ” เรียน คือสังเกตสภาวะด้านในของตนเองสม่ำเสมอตลอดการเรียนรู้เพื่อเน้นการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งจะทำให้เกิดประสบการณ์ตรงที่ลึกซึ้ง

นำไปสู่ความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสรรพสิ่ง ลดอคติ เกิดความรักความเมตตา มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ ที่เรียนรู้ไปพร้อมๆ กันนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตร้อยอย่าง สอดคล้องสมดุลง เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสหนึ่ง สอง มีเวลาขบคิด มีสติเตือนตน จะเร้าให้เกิดเป็นความคิดทางบวก สามารถพิจารณาเชื่อมโยงกับการเรียนรู้ภายนอกกับตัวตนภายใน จะทำให้จิตเป็นกลางมากขึ้น ไม่ตัดสินถูกผิดของตนเองและบุคคลอื่น และจะทำให้เห็นว่าการไตร่ตรองประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ทำให้เกิดการเรียนรู้ชีวิตได้มาก

เป้าหมายของการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา คือตระหนักรู้เข้าใจตัวเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับว่าตนเองไม่สมบูรณ์แบบและพัฒนาได้ สามารถสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและสังคมโลก ด้วยการเข้าใจตัวตนภายในของตนเองและผู้อื่นที่จริงๆ แล้วมีความเป็นมนุษย์ไม่ได้แตกต่างกัน และจัดการปัญหาต่างๆ สามารถทำได้โดยการตระหนักรู้ว่า ต้องเปลี่ยนแปลงที่การตอบสนองภายในของตัวเอง เป็นการสนับสนุนการยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการพัฒนาตนเองจากภายในอย่างแท้จริง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการตอบสนองต่อปัญหาต่างๆ จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อและตัวตนบางภายในอย่างหมดจดยั่งยืนถาวร (Transformational change) กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นเครื่องมืออันทรงพลังเครื่องมือหนึ่งที่น่าไปสู่การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) ผลลัพธ์การเรียนรู้นี้จะทำให้การตอบสนองจัดการปัญหาต่างๆ นั้นกระทำอย่างมีวิจารณญาณได้ดีขึ้น (Responsible response) นำไปสู่ความปรับตัวเปลี่ยนแปลงเพื่อความสงบสุขภายใน

## การใช้กระบวนการเรียนรู้ แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อออกแบบการเรียนรู้

การใช้การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา เป็นการเรียนรู้ที่เพิ่มมิติด้านจิตพิสัย (Affective domain) และด้านความเข้าใจความเป็นมนุษย์ (Humanistic domain) เอื้อให้การเปลี่ยนแปลงด้านการรับรู้ตีความ ทักษะคิด ความเชื่อ ความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและความเป็นมนุษย์

มิติด้านจิตพิสัย (Affective domain) ที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จากกระบวนการ แสดงเป็นพฤติกรรมย่อยๆ ๕ ระดับ (Krathwohl, Bloom, Masia, 2516) ได้แก่

๑. การรับรู้ (Receiving) เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นต่อปรากฏการณ์ หรือสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปในลักษณะของการแปลความหมายของสิ่งเร้านั้นว่าคืออะไร แล้วจะแสดงออกมาในรูปของความรู้สึก (Feelings) ที่เกิดขึ้น

๒. การสร้างคุณค่า (Valuing) การยอมรับนับถือในคุณค่านั้นๆ เกิดเป็นความเชื่อ แล้วกลายเป็นทัศนคติ (Attitude) ที่ดีในสิ่งนั้น และนำไปสู่การมีแรงบันดาลใจ (Inspiration) ที่จะแสดงออกซึ่งคุณค่านั้นๆ ในตัวเอง

๓. การจัดระบบคุณค่า (Organizing) เป็นการนำเอาหลายๆ คุณค่ามาจัดระบบเพื่อสร้างเป็นลักษณะภายในตนเอง ที่คงที่แน่นอน

๔. การตอบสนอง (Responding) เป็นการกระทำหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปของความเต็มใจ ยินยอม และพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งควรจะเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเลือกสรรแล้ว (Response) ไม่ใช่แค่ทำตามสัญชาตญาณ การปกป้องตนเองอย่างไม่ตระหนักรู้การกระทำที่เหมาะสม (Reaction)

๕. การสร้างบุคลิกภาพ (Characterizing) การเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใน ๔ ระดับดังกล่าว สามารถขยายกลายเป็นอุดมคติ คุณค่า เป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งจะเป็นควบคุมทิศทางพฤติกรรมที่จะแสดงออกอย่างเป็นนิสัยที่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นบุคลิกภาพอย่างถาวรได้

ส่วนมิติด้านการเข้าใจความเป็นมนุษย์ (Humanistic domain) ที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้ คือ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาจิตใจไปสู่การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบตนเองและผู้อื่น ผิดพลาดได้ เห็นว่าชีวิตมนุษย์ต้องการความหวัง อุดมคติ และแรงบันดาลใจ รู้คุณค่าของการมีอารมณ์ความรู้สึกได้ เห็นว่าทุกคนมีพื้นฐานจากความดีงามไม่แตกต่างกัน รู้จักให้เกียรติและเคารพซึ่งกันและกัน ยอมรับความแตกต่างและต้องการ

เติบโตพัฒนาไปในแนวทางของตัวเอง จนนำไปสู่การสามารถให้ความรัก ความเมตตา กรุณา ปราบปรามให้คนอื่นโดยมีข้อจำกัดน้อยที่สุด มีจิตสาธารณะ รู้สึกถึงคุณค่าเมื่อได้ทำเพื่อผู้อื่น (Satir's transformational change model, 2001)

## การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในบริบทแพทยศาสตรศึกษา

โดยทั่วไปกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา นอกจากมีเป้าหมายการเรียนรู้หลักดังกล่าวข้างต้น ยังสามารถมีการตั้งเจตจำนงว่าจะให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ความเข้าใจในประเด็นความรู้เฉพาะได้ โดยผู้เรียนจะเกิดการฝึกฝนทักษะอย่างผสมผสานสอดคล้องกันไปทั้งการมีแรงบันดาลใจ มีทัศนคติที่ดี และปรับประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์จริงในชีวิต โดยจะมีประโยชน์มากในกรณีที่ประเด็นความรู้และทักษะนั้นๆ ควรพัฒนาจากพื้นฐานความเข้าใจในธรรมชาติความเป็นมนุษย์ และเป็นทักษะในการรับมือกับความซับซ้อนแตกต่างหลากหลายของปัญหาที่ขึ้นกับบุคลิกลักษณะความคิดความเชื่อของบุคคลและบริบทแวดล้อมต่างๆ ประเด็นความรู้และการสร้างทักษะบางประการที่นิยมใช้กระบวนการเรียนรู้แบบนี้ ได้แก่ การสื่อสาร การทำงานเป็นทีม เพื่อให้เกิดทักษะที่จำเป็น เช่น ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง ทักษะการสื่อสาร ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นต้น

สำหรับการใช้ในประเด็นองค์ความรู้เฉพาะด้านการแพทย์ จะใช้ในกรณีที่ต้องการจะสร้างความเข้าใจผลกระทบของโรคต่อคนที่เป็นโรค เพื่อสามารถให้การดูแลผู้ป่วยด้วยความเข้าใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีศิลปะวิชาชีพ (Professionalism) กล่าวคือ ผู้เรียนรู้นี้จะนำความรู้ทางการแพทย์ไปประยุกต์ใช้จริงกับผู้ป่วย ซึ่งในสภาพความเป็นจริงจะมีอิทธิพลจากความคิดความรู้สึกและบริบทที่แตกต่างกัน ซึ่งจะทำให้การรักษาที่มีประสิทธิภาพควรสอดคล้องกับสภาพและความต้องการที่แท้จริงของผู้ป่วย นอกจากนี้ยังสามารถใช้กระบวนการเรียนรู้ในการสร้างแรงบันดาลใจในการที่ผู้เรียนจะศึกษาหาความรู้ในอย่างละเอียดและต่อเนื่องในประเด็นนั้นๆ ได้อีกด้วย เนื่องจากกระบวนการจะทำให้ผู้เรียนเห็นด้วยตนเองว่า เนื้อหาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายการเรียนรู้ และอาจจะรวมถึงเป้าหมายของชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น การดูแลผู้ป่วยเป็นองค์รวม การดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ การดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น

## ตัวอย่างความแตกต่างของผลลัพธ์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

ประเด็นความรู้	การเรียนรู้แบบบรรยายหรือฝึกปฏิบัติทักษะเฉพาะ	การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา
ทักษะการสื่อสาร	เข้าใจหลักการ/ปฏิบัติการสื่อสาร อย่างเป็นขั้นตอนครบถ้วน	เกิดแรงบันดาลใจที่จะอยากสื่อสารเน้นการฟังอย่างลึกซึ้ง ให้เข้าใจคนที่สื่อสารด้วย สามารถสร้างสัมพันธภาพทางใจ ที่มีผลต่อการสื่อสาร สามารถสื่อสารโดยใช้ทักษะต่างๆ อย่างเป็นธรรมชาติ
การทำงานเป็นทีม	เข้าใจหลักการ แนวคิด วิธีการ เทคนิคการทำงานกับคนแต่ละ แบบ	เข้าใจยอมรับความแตกต่างกับของบุคลิกลักษณะของความคิด ความเชื่อ ความไม่สมบูรณ์แบบของคนแต่ละคน และเน้น การจัดการภายในตัวเองเพื่อให้มั่นคง มีพลังแรงใจ เพื่อให้ ความเมตตา ช่วยเหลือให้ทุกคนแสดงศักยภาพของตัวเอง ในการทำงานเป็นทีมได้ และสามารถใช้จุดเด่นของตนเอง สร้างบุคลิกการเป็นผู้นำได้
การดูแลผู้ป่วยด้วย หัวใจความเป็นมนุษย์	เข้าใจความหมาย หลักการและ ตระหนักเห็นความสำคัญว่า ต้อง ดูแลผู้ป่วยด้วยหัวใจความเป็น มนุษย์	มีทักษะในการเข้าใจความรู้สึก แสดงออกถึงการเข้าใจความรู้สึก ได้ แสดงความเมตตากรุณาต่อผู้ป่วยได้อย่างเป็นธรรมชาติ
การดูแลผู้ป่วยระยะ สุดท้าย	เข้าใจหลักการแนวทางดูแล/ทักษะ การแจ้งข่าวร้าย/การส่งการรักษา ดูแลประคับประคอง	ยอมรับในธรรมชาติของความตาย มีจิตใจมั่นคง เมตตาที่จะ รับมือและช่วยเหลือด้านจิตใจและจิตวิญญาณเมื่อผู้ป่วยใกล้ เสียชีวิต
การดูแลผู้ป่วยมะเร็ง	เข้าใจหลักการรักษา/ทักษะการ แจ้งข่าวร้าย/การส่งการรักษาที่ เหมาะสมกับระยะโรค	เข้าใจความรู้สึกของผู้ป่วยโรคมะเร็ง สามารถให้การดูแลเป็น องค์รวม ต่อเนื่อง ละเอียดย้อนต่อสภาพจิตใจที่แปรปรวนและ ต้องการการดูแลของผู้ป่วยได้

## กระบวนการหลักในการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

**การเตรียมผู้เรียน:** ผู้เรียนต้องตระหนักเห็นความสำคัญของการต้องมีกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในและมีสติ สมาธิในสังเกต ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตัวเองในปัจจุบันขณะให้ได้ละเอียดเพียงพอที่จะทำให้สามารถสะท้อนสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง (Self reflection) ได้ และนำไปสู่การตระหนักรู้ เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง (Experiential learning) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในด้วยตนเอง

**การเตรียมผู้สอน:** ผู้สอนจะต้องเข้าใจแนวคิดการเปลี่ยนบทบาทจาก “ผู้ถ่ายทอดความรู้ (Teacher)” เป็น “ผู้อำนวยความสะดวกการเรียนรู้ (facilitator)” หรือที่เรียกว่า “กระบวนการผู้จัดกระบวนการเรียนรู้” กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาต้องใช้คุณลักษณะภายในที่สงบ มั่นคง ยืดหยุ่น รับฟังไม่ตัดสินเป็นพื้นฐานในการเปิดใจผู้เรียนเพื่อให้เกิดพื้นที่ปลอดภัยการ

เรียนรู้ภายใน ใช้ทักษะการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และทักษะจัดกระบวนการกลุ่มเพื่อทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Facilitator) เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้สัมผัสประสบการณ์ตรงที่สร้างความขัดแย้งภายในที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในโดยใช้วิธีการต่างๆ

กระบวนการหลักของการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่

(๑) การเรียนรู้จากประสบการณ์ภายในจิตใจ (Internal experience learning) การเรียนรู้จิตใจจะเกิดขึ้นเมื่อมีการสังเกตประสบการณ์ภายในของตนเองอย่างมีความรู้ตัว (awareness) ในระหว่างการเกิดประสบการณ์ตรงโดยการถูกกระตุ้นให้สังเกตความคิด ความรู้สึก การกระทำอยู่ตลอดกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ได้มีโอกาสเห็นความคิด ความรู้สึก การกระทำบางอย่างที่ไม่เคยสังเกตเห็นในชีวิตปกติที่ดำเนินไปด้วยความไม่รู้ตัว เมื่อผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์การตระหนัก

รู้ใหม่ (New awareness) หรือเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายใน (Dilemma) จากการไม่คุ้นชินในการสังเกตเห็นประสบการณ์ภายใน ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นธรรมชาติแห่งความสงสัยใคร่รู้ที่จะรับรู้มุมมองที่แตกต่าง นำไปสู่การสะท้อนย้อนคิดภายในตนเอง (Self reflection) เพื่อเป็นการหาต้นตอสาเหตุ การแก้ปัญหาที่เกิดจากความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและบริบทแวดล้อมเพิ่มขึ้น

ในกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา สามารถใช้คำถามอันแหลมคมที่กระตุ้นการใคร่ครวญภายใน เกมที่สร้างความท้าทายในการแก้ไขปัญหาต่างๆ คลิปวิดีโอที่สร้างมุมมองใหม่ๆ การพูดคุยเป็นกลุ่มแบบสุนทรียสนทนา (การ check in, World cafe) เป็นต้น ในการสร้างประสบการณ์ตรงที่ต่างจากความเคยชินในชีวิตประจำวัน ทำความเข้าใจเชิงลึก สร้างความขัดแย้งภายในจิตใจ เพื่อเกิดประสบการณ์ภายในที่จะนำไปสู่การเรียนรู้ดังกล่าว

**(๒) การสะท้อนย้อนคิดภายในตนเอง (Self reflection)** เป็นการทบทวนความสัมพันธ์ ระหว่างความคิด ความเข้าใจ การรับรู้ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออก การกระทำต่างๆ (Head Hand Heart) หรือปัญญา ๓ ฐาน (กาย ใจ คิด) อาจใคร่ครวญถึงซึ่งจนถึง ความเชื่อ ความต้องการ ความปรารถนา การมีตัวตนของตนเอง ต่อประสบการณ์ตรงต่างๆ ที่เกิดขึ้น อาจเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น หรือประสบการณ์ในอดีตก็ได้ การสะท้อนย้อนคิดทำให้เกิดความเข้าใจในตัวเอง ผู้อื่น และบริบทแวดล้อมในสถานการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจนขึ้น

วิธีการที่ใช้เพื่อทำให้เกิดการสะท้อนย้อนคิดภายในตนเอง ได้แก่ การเขียนตอบคำถาม การเขียนเรื่องเล่า การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในปัจจุบันขณะ การพูดเล่าเรื่องทบทวนประสบการณ์ การสัมภาษณ์เชิงลึก การวาดภาพหรือทำงานศิลปะอื่นๆ เป็นต้น

**(๓) การเรียนรู้จากมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่นผ่านการรับฟังผู้อื่น (Discourse)** เป็นการเรียนรู้เรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ และตัวตนของผู้อื่นที่แตกต่างหลากหลาย กระบวนการสำคัญที่ใช้ คือ **สุนทรียสนทนา (Dialogue)** วงสุนทรียสนทนาจะประกอบด้วย “ผู้พูด” ที่ถ่ายทอดประสบการณ์และการใคร่ครวญภายใน และ “ผู้ฟัง” ที่ให้การฟังอย่างแท้จริง

• “ผู้ฟัง” ใช้ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening) ฟังอย่างไม่ตัดสิน (Suspending) ยอมรับและอยู่กับคนตรงหน้าอย่างแท้จริง (Respecting) จะทำให้เกิดความรับรู้ความ

เข้าใจประสบการณ์ตรงของผู้เป็นอย่างแท้จริง สามารถกระตุ้นสติปัญญาภายในตัวผู้ฟังให้เกิดการหยั่งรู้ในใจขึ้นได้ (Intuition)

• ส่วน “ผู้พูด” ควรถ่ายทอดเนื้อหาที่เป็นประสบการณ์ตรงของตนเองอย่างมีการสะท้อนย้อนคิดโดยทบทวนความคิด ความรู้สึก การเรียนรู้จากการใคร่ครวญภายในต่อประสบการณ์นั้น

• เมื่อมีผู้ที่รับฟังที่ดี ไม่ขัดจังหวะ ไม่ถามนำ ไม่ตัดสิน ไปล่วงหน้า รับฟังจนจบกระบวนการ กระบวนการพูดเหล่านั้นจะเป็นเสมือนการพูดกับตัวเอง (self talk) ที่มีพลังแห่งการรับฟังอย่างยอมรับไม่ตัดสินจากผู้ฟังส่งเสริมทำให้ผู้พูดมีสติสมาธิในทบทวนตนเองอย่างตรงไปตรงมาได้มากขึ้น

• และหากผู้ฟังสามารถตอบสนองด้วยการพูดสะท้อน (Reflection) ความคิด ความรู้สึก ความต้องการลึกๆ ของคนที่กำลังถ่ายทอดเรื่องราวนั้นอย่างตรงไปตรงมาปราศจากอคติของตัวเองได้ (Empathy) ผู้ฟังจะเสมือนเป็น “กระจกเงา” ที่เป็นส่วนช่วยให้ผู้พูดเล่าเรื่องสามารถสะท้อนย้อนคิดตัวเองได้ มีประสิทธิภาพและลึกซึ้งขึ้น

• การสะท้อนกลับ (Feedback) จากผู้ฟัง สามารถเป็น (๑) การถามคำถามเพื่อช่วยสำรวจและใคร่ครวญภายในได้มากขึ้น (๒) การให้ข้อสังเกต มุมมองที่แตกต่าง (๓) การชี้แนะแนวทางใหม่ๆ ที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้พูดถ่ายทอดมา การที่ผู้ฟังสะท้อนกลับได้ดี จะมีประโยชน์ในการที่จะทำให้ผู้พูดจะเข้าใจตัวเองมากขึ้น กระตุ้นการมองมุมมองที่แตกต่างยอมรับที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง และได้วิธีการอื่นๆ ที่เหมาะสมเพื่อปรับตัวและแก้ไขปัญหา

• หากผู้ฟังมีความเข้าใจในเรื่องทักษะการให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะ เป็นเบื้องต้นหรือเชิงลึก (Counseling and Psychotherapy) การเป็นโค้ช (Coaching) หรือการเป็นผู้ดูแลสนับสนุนการเติบโตและพัฒนาศักยภาพ (Mentoring) จะให้การสะท้อนกลับที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นได้

กระบวนการอื่นๆ ที่ใช้เพื่อรับฟังมุมมองที่แตกต่างหลากหลายของผู้คน ก็เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (Role play) กระบวนการละครสะท้อนชีวิต (Transformative theater) เป็นต้น นอกจากนี้ การใช้ประยุกต์ใช้กระบวนการสนทนากลุ่ม (Group discussion) แบบมีการใช้สุนทรียสนทนา (Dialogue) กิจกรรมสภากาแฟ (World cafe) หรือกระบวนการอื่นๆ ที่ทำให้ผู้เรียนแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึกต่อปัญหาหรือประสบการณ์ตรงเดียวกันอย่างตรงไปตรงมาก็สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้จากมุมมองที่แตกต่างระหว่างตัวเองและผู้อื่นได้เช่นกัน

(๔) กระบวนการรู้จักเข้าใจยอมรับตัวเองและผู้อื่น (Self and others awareness and respect) โดยเรียนรู้ที่จะยอมรับตัวเองและผู้อื่นอย่างแท้จริงด้วยการเข้าใจที่มาที่ไปของบุคลิกลักษณะ ความคิด ความเชื่อที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ผ่านการรับฟังเรื่องราวความเป็นมาของชีวิต (Life review) เช่น กิจกรรมสายธารชีวิต หรือ Road map และใช้หลักการด้านจิตวิทยาบุคลิกภาพ เช่น ผู้นำสี่ทิศ (หนู หมิ กระทิง เขี้ยว) นพลักษณ์ (Enneagram) ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ (The personal iceberge metaphor of Satir) เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางในการสังเกต วิเคราะห์ ทำความเข้าใจที่มาที่ไปของสิ่งที่ตัวเองและผู้อื่นแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่างๆ ทำให้เกิดความตระหนักรู้ชัดถึงตัวตน ศักยภาพ และสิ่งที่ควรจะพัฒนาเปลี่ยนแปลงในตัวเองและผู้อื่น นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน “การยอมรับตัวเอง” จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ส่วน “การยอมรับผู้อื่น” จะนำไปสู่การรับฟัง สร้างสัมพันธภาพเชิงบวก และเรียนรู้มุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะย้อนกลับมาสร้างการพัฒนาเปลี่ยนแปลงความมั่นคงภายในของตัวเองได้อีกด้วย

(๕) การมีสติ สมาธิและความมุ่งมั่นในกระบวนการสะท้อนย้อนคิดใคร่ครวญภายในอย่างต่อเนื่อง (การภาวนา: Insight meditation) ตลอดกระบวนการเรียนรู้หากผู้เรียนสามารถมี “สติ” ตระหนักรู้ความคิดความรู้สึกและการกระทำของตัวเองในปัจจุบันขณะได้อย่างละเอียด มี “สมาธิ” ในการทบทวนใคร่ครวญประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ลึกซึ้ง และมีความมุ่งมั่นในกระบวนการสะท้อนย้อนคิดใคร่ครวญภายในอย่างต่อเนื่อง หรือที่เรียกว่า การ “ภาวนา” เพื่อคงความใส่ใจและตั้งมั่นเรียนรู้ตามกระบวนการ ผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้จะไปในทางที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น เข้าถึงความจริงแท้พื้นฐานของมนุษย์และธรรมชาติได้มากขึ้น ทุกๆ คนในกลุ่มจะมีส่วนในการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่มีพลังแห่งความสงบ ตระหนักรู้ และเป็นช่วงเวลาที่มิคุณค่าต่อการเรียนรู้ภายในอย่างแท้จริง ซึ่งกระบวนการจะต้องมีกลวิธีในการกระตุ้นพลังแห่งสติ สมาธิ และการภาวนาของผู้เรียนเป็นช่วงๆ อย่างต่อเนื่องตลอดกิจกรรม เช่น การทำสมาธิ การสร้างสัญญาณสติ การกระตุ้นให้มีสติเพื่อสังเกตความคิด ความรู้สึก การกระทำ การผ่อนคลายร่างกายอย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การนำภาวนาเพื่อดำรงความละเอียดลออและเรียนรู้จากการสังเกต เป็นต้น

#### กระบวนการเรียนรู้หลักของจิตตปัญญาศึกษาและตัวอย่างกิจกรรม

กระบวนการหลัก	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมที่ใช้
(๑) การเรียนรู้จากประสบการณ์ภายในจิตใจ (Internal experience learning)	เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดประสบการณ์การสังเกตเห็นได้ใหม่ (New awareness) หรือเกิดความรู้สึกขัดแย้งภายใน (Dilemma) ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นธรรมชาติแห่งความสงสัยใคร่รู้ที่จะรับรู้มุมมองที่แตกต่าง นำไปสู่การสะท้อนย้อนคิดภายในตนเอง (Self reflection)	<ul style="list-style-type: none"> <li>คำถามที่แหลมคม</li> <li>เกมต่างๆ เช่น เกมเปิดชิงพื้นที่ เกมแม่น้ำพิษ</li> <li>การดูคลิปวิดีโอที่สร้างมุมมองใหม่ๆ</li> <li>การพูดคุยเป็นกลุ่มแบบสุนทรียสนทนา เช่น การ check-in, World cafe</li> </ul>
(๒) การสะท้อนย้อนคิดภายในตนเอง (Self reflection)	การทบทวนความสัมพันธ์ ระหว่างความคิด ความเข้าใจ การรับรู้ ความรู้สึกและพฤติกรรม การแสดงออก การกระทำต่างๆ (Head Hand Heart) หรือปัญญา ๓ ฐาน (กาย ใจ คิด) อาจใคร่ครวญลึกซึ้งจนถึง ความเชื่อ ความต้องการ ความปรารถนา การมีตัวตนของตนเอง ต่อประสบการณ์ตรงต่างๆ ที่เกิดขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>การเขียนตอบคำถาม</li> <li>การเขียนเรื่องเล่า</li> <li>การเขียนสะท้อนความคิดความรู้สึกในปัจจุบันขณะ</li> <li>การพูดเล่าเรื่องทบทวนประสบการณ์การสัมภาษณ์เชิงลึก</li> <li>การวาดภาพ หรือทำงานศิลปะ</li> </ul>

## กระบวนการเรียนรู้หลักของจิตตปัญญาศึกษาและตัวอย่างกิจกรรม (ต่อ)

กระบวนการหลัก	จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมที่ใช้
(๓) การเรียนรู้จากมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่นผ่านการรับฟังผู้อื่น (Discourse)	เป็นการเรียนรู้เรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ทศนคติ และตัวตนของผู้อื่นที่แตกต่างหลากหลายจากการรับฟัง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การฝึกการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep listening)</li> <li>• สนทนาสนทนา (Dialogue)</li> <li>• การแสดงบทบาทสมมติ (Role play)</li> <li>• กระบวนการละครสะท้อนชีวิต (Transformative theater) เป็นต้น</li> <li>• กระบวนสนทนากลุ่ม (Group discussion) แบบมีการใช้สนทนาสนทนา (Dialogue)</li> <li>• กิจกรรมสภากาแฟ (World cafe)</li> </ul>
(๔) กระบวนการรู้จักเข้าใจยอมรับตัวเองและผู้อื่น (Self and others awareness and respect)	เข้าใจและยอมรับพฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ที่แตกต่างหลากหลายของผู้คน “การยอมรับตัวเอง” จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง ส่วน “การยอมรับผู้อื่น” จะนำไปสู่การรับฟัง เรียนรู้ มุมมองที่แตกต่างจากผู้อื่นได้อย่างแท้จริง	<ul style="list-style-type: none"> <li>• สายธารชีวิต/Road map</li> <li>• ผู้นำสี่ทิศ (หนู หมิ กระทิง เหยี่ยว)</li> <li>• นพลักษณ์ (Enneagram)</li> <li>• ทฤษฎีภูเขาน้ำแข็งของซาเทียร์ (The personal iceberge metaphor of Satir)</li> </ul>
(๕) การมีสติ สมาธิและมุ่งมั่นในกระบวนการสะท้อนย้อนคิดใคร่ครวญภายในอย่างต่อเนื่อง (การภาวนา: Insight meditation)	เพื่อฝึกปฏิบัติการคงความใส่ใจและตั้งมั่นเรียนรู้ตามกระบวนการผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้จะไปในทางที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น เข้าถึงความจริงแท้พื้นฐานของมนุษย์และธรรมชาติได้มากขึ้น	<ul style="list-style-type: none"> <li>• การฝึกสติความรู้สึกตัว (Self awareness)</li> <li>• การฝึกสมาธิ (Basic meditation)</li> <li>• การฝึกภาวนา (Insight meditation)</li> </ul>

**หมายเหตุ** เกมหรือกิจกรรมต่างๆ ในตารางสามารถอ่านรายละเอียดได้ในเอกสารอ่านเพิ่มเติมหมายเลข ๓ ที่อ้างอิงท้ายบทความ

## การประเมินผลการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษา

การประเมินจะเน้นการวัดประเมินทาง Affective domain (จิตพิสัย) และ Humanistic domain (ความเข้าใจความเป็นมนุษย์) ที่เปลี่ยนแปลงไปได้แก่

- การรับรู้แปลความหมายใหม่ในประสบการณ์เดิม
- การมีทัศนคติความเชื่อที่เปลี่ยนไป
- การมีแรงบันดาลใจ
- การยอมรับและพร้อมเปิดใจเข้าใจมุมมองของปัญหาที่แตกต่างหลากหลาย
- การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการตอบสนองต่อปัญหา
- การเปลี่ยนแปลงด้านบุคลิกภาพ
- ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก (Empathy)
- การแสดงออกถึงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ เป็นต้น

การประเมินผลการเรียนรู้เป็นไปเพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคนโดยไม่เป็นการประเมินเพื่อตัดสิน แต่ประเมินเพื่อการพัฒนา (Formative assessment) โดยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสะท้อนตนเอง (Self reflection) ร่วมกับการได้รับข้อมูลสะท้อนย้อนกลับ (feedback) จากการสังเกตโดยตรงและปราศจากอคติ (Direct observation) โดยประเมินทันทีหลังกระบวนการเรียนรู้ หรือสังเกตการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องยาวนานเพียงพอ (Longitudinal observation) ให้เห็นว่ามีเปลี่ยนแปลงไปของพฤติกรรมการแสดงออกและบุคลิกภาพอย่างชัดเจนและถาวรจริง (Transformational change) ขึ้นกับเป้าหมายของการประเมินผล

โดยข้อมูลผลการเรียนรู้ที่สำคัญมักไม่ได้เป็นวัดระดับความรู้เชิงปริมาณแต่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงเชิงโลกทัศน์ซึ่งผู้ประเมินต้องใช้ความเข้าใจและการทำความเข้าใจกับผู้เรียนจึงจะสามารถประเมินและทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพทุกด้านของผู้เรียนแต่ละคนอย่างแท้จริง

### บทสรุป

กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษามีแนวโน้มที่จะสามารถผสมผสานนำไปใช้ทั้งในกิจกรรมเสริมหลักสูตรและรายวิชาหลักในหลักสูตรแพทยศาสตรศึกษา โดยสิ่งสำคัญคืออาจารย์ผู้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนต้องเห็นประโยชน์และมีความเข้าใจในหลักการแนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาที่อาจมีความแตกต่างจากกระบวนการเรียนรู้หลักในปัจจุบัน และน่าจะเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้มิติด้านจิตพิสัยและความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ ซึ่งมีการให้ความสำคัญมากขึ้นในหลักสูตรแพทยศาสตรศึกษาในโรงเรียนแพทย์หลายๆ แห่งในปัจจุบัน

### เอกสารอ่านเพิ่มเติม

๑. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. โครงการเอกสารวิชาการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ลำดับที่ ๑ “หยั่งราก: ก้าวแรกของจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย”. กรุงเทพมหานคร: 21 Century Co.LTD; ๒๕๕๒.
๒. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. โครงการเอกสารวิชาการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ลำดับที่ ๒ “จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร”. กรุงเทพมหานคร: 21 Century Co.LTD; ๒๕๕๒.
๓. ธนา นิลชัยโกวิทย์, อติศร จันทร์สุข. ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คู่มือกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ภูสายแดด; ๒๕๕๙.