

บทที่ 2

การทบทวนเอกสาร

จิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นไปในทางสืบค้น สำรวจและพัฒนาภายในตนเอง โดยการเรียนรู้อย่างใคร่ครวญผ่านกิจกรรมและประสบการณ์ตรง (nawachinkul, 2552) ซึ่งหมายถึง การสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ผ่านกระบวนการ/วิธีการและกิจกรรมที่หลากหลาย เป้าหมายก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิดและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552) สามารถเชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล (nawachinkul, 2552) ดังนั้นการเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา คือ การดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญา เป้าหมายหลักให้ผู้เรียนรู้เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง เปลี่ยนแปลงความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในองค์กร (มหาวิทยาลัยมหิดล www.ce.mahidol.ac.th/content, 2553) ส่งผลต่อพฤติกรรมปฏิบัติและดำเนินชีวิตอย่างมีสติและปัญญา (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552)

ปัจจุบันการศึกษาทั้งระบบมุ่งสร้างความรู้แต่ไม่มุ่งสร้างปัญญา ความรู้ที่ขาดปัญญา เหมือนกับอาวุธที่นำมาทำร้ายและทำร้ายตนเอง แนวคิดของจิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่ถูกสร้างกระบวนการขึ้นใหม่ (reconstruction) อย่างบูรณาการ กระบวนการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญาศึกษานั้นสามารถใช้การปฏิบัติที่หลากหลาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้เรียนที่มีบริบทของชีวิตแตกต่างกันไปเป็นหลัก มีหลักสำคัญคือ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง เป็นการเรียนรู้ในสถานการณ์ตรงหน้า เต็มใจพร้อมเผชิญหน้า ซึ่งเป็นหนทางได้ความรู้ความเข้าใจ และการเรียนรู้ด้วยหัวใจที่เปิดเผยมุ่งให้ผู้เรียนค้นหาศักยภาพภายในตนเอง จนกลายเป็นตัวของตนเองที่สมบูรณ์อย่างที่ไม่จำเป็นต้องไปเปรียบกับใคร เรียนเพื่อที่จะรู้จักตนเองและเพิ่มพูนความรู้ด้วยการน้อมนำไปลองปฏิบัติให้เห็นจริง ฝ่าดูธรรมชาติของจิตนั่นคือการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ การเรียนรู้จากภายใน คือกระบวนการค้นพบคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ในทุกขณะ ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นการศึกษาเพื่อเข้าใจตนเองและเพื่อนมนุษย์ และการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกันบนฐานการโอบอุ้มของกัลยาณมิตรที่จะสะท้อนให้เห็นตนเองและร่วมแลกเปลี่ยน

เรียนรู้ที่หลากหลาย การสอนแบบใช้กระบวนการจิตปัญญาศึกษาจึงเป็นการหยอดเมล็ดพันธุ์ไว้ในใจคน (วิจักขณ์ พานิช, 2552)

จะเห็นได้ว่าการฝึกปฏิบัติตามแนวจิตปัญญาศึกษาต่างมุ่งไปสู่เป้าหมายเพื่อปลูกฝังความตระหนักรู้ภายในตนเอง ช่วยให้เกิดสติ สมาธิกับการทำงาน คงความสงบในใจได้แม้อยู่ท่ามกลางกิจกรรมที่เคลื่อนไหว วิธีการหลักที่ใช้คือสร้างความรู้เชิงประจักษ์ให้เกิดขึ้นในตัวผู้เรียนจากการมีประสบการณ์ตรงด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การทำสมาธิ การภาวนา การฝึกฝนทางกาย การทำงานศิลปะ การใคร่ครวญทางความคิดโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นบทเรียน (bubbleb, 2009)

รูปแบบปฏิบัติของจิตปัญญาศึกษา มีมากมาย ในแนวคิดของ Center for Contemplative Mind in Society ได้แบ่งออกเป็น 7 แนวทาง ตามหลักการและแนวปฏิบัติของแต่ละวิธีการ

1. การเรียนรู้ผ่านความสงบนิ่ง (stillness practices) เน้นความสงบตั้งมั่นของร่างกายและจิตใจ
2. การเรียนรู้ผ่านการเคลื่อนไหว (movement practices) ฝึกสังเกตและมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย
3. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (creation process practices) สังเกตใคร่ครวญภายในจิตใจ พัฒนาญาณทัศนะ (intuition) และความละเอียดอ่อนประณีต
4. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมทางสังคม (activist practices) สัมผัสเรียนรู้และใคร่ครวญจนเห็นความเชื่อมโยงแห่งเหตุปัจจัยของความสุขและทุกข์ในชีวิตจริง
5. การเรียนรู้ผ่านกระบวนการเชิงสัมพันธ์ (relational practices) ฝึกสติโดยเฝ้าองสภาวะภายในสะท้อนตัวผู้เรียนเอง อาศัยความสัมพันธ์ของกัลยาณมิตรสะท้อนซึ่งกันและกัน
6. การเรียนรู้ผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (ritual practices) สัมผัสพลังหรือจิตวิญญาณของธรรมชาติ ได้เปิดญาณทัศนะและสัมผัสผู้เรียนโดยตรงเพื่อพัฒนาความสงบเย็นและละเอียดประณีต
7. การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมรังสรรค์ (generative practices) เพื่อให้ระลึกถึงพระผู้เป็นเจ้า จิตที่บริสุทธิ์

เมตาคอกนิชัน (meta cognitive) หรือการรู้คิดเป็นมิติหนึ่งของการคิด เกิดจากการเรียนรู้อะไรก็ตามด้วยความเข้าใจและยังหมายถึงการควบคุมและประเมินความคิดของตนเอง หรือความสามารถของบุคคลที่ได้รับการพัฒนาเพื่อควบคุมกำกับกระบวนการทางปัญญาหรือกระบวนการคิด (pirun, 2553) คนที่เกิดการรู้คิดจะตระหนักรู้ได้ว่าตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใด และสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามนั้นได้ (ซูชิฟ อ่อน โคนสูง, 2552)

ความรู้คิดเกิดจากการเรียนรู้อะไรก็ตามด้วยความเข้าใจในภาพรวม (www.nuru.ac.th, 2552) การเกิดความรู้ความเข้าใจนี้ มีผลทำให้เกิดทัศนคติต่อเรื่องนั้น และสุดท้ายก็จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่กระทำต่อเรื่องนั้น ๆ ตามมา (<http://www.novabizz.com> สืบค้นเมื่อ วันที่ 20 กันยายน 2553) นอกจากนี้กุญชร คำชาย, 2540 ยังแจกแจงรายละเอียดว่า การรู้คิดเกิดจากความใส่ใจ (attending) การรับรู้ (perception) การระลึกได้หรือจำได้ (remember) การคิดอย่างมีเหตุผล (reasoning) การจินตนาการหรือการวาดภาพในใจ (imaging) การคาดการณ์ล่วงหน้า (anticipating) การตัดสินใจ (deciding) การแก้ปัญหา (problem solving)

ความรู้คิดของมนุษย์ที่เป็นความคิดธรรมดามีลักษณะดังต่อไปนี้คือ เป็นข้อมูลที่ถ่ายทอดออกมามีพื้นฐานบนข้อเท็จจริง ความคิดที่นำไปใช้จริงได้ไม่เป็นโทษต่อผู้คิดและผู้ปฏิบัติ การรู้คิดมี 3 ประเภท คือ การสร้างสรรค์ เช่น การประดิษฐ์ผลงานหรือการทำให้เกิดผลงานใหม่ การตอบโจทยปัญหา และการตัดสินใจชัดเจนในการเลือก เช่น ใช่-ไม่ใช่ เอา-ไม่เอา (Intellectual Thinking.com/.index) การรู้คิดประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือการตระหนักรู้เป็นองค์ประกอบแรกซึ่งหมายถึงการที่บุคคลรู้ถึงที่ตนเองคิดและสอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้ สามารถสรุปใจความสำคัญของสิ่งนั้นได้ และแสดงออกในสิ่งที่รู้โดยอธิบายให้ผู้อื่นฟังได้ และองค์ประกอบที่ 2 คือ ความสามารถกำกับตนเองในขณะที่กำลังคิดแก้ปัญหา รวมไปถึงการพิจารณาว่ามีความเข้าใจในสิ่งนั้นหรือไม่ (ทิสนา แคมณี, 2544)

ดังนั้นการรู้คิดจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพและการเรียนรู้ที่ดีสามารถเกิดผลดีต่อการเรียนรู้ด้วย การฝึกให้เด็กสามารถกำกับตนเองได้จะส่งผลต่อการปรับพัฒนาการหรือการกระทำอันเป็นผลต่อความสามารถทางวิชาการของเด็กนั่นเอง การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพนั้นผู้เรียนจะต้องใช้ทักษะการคิดและกระบวนการคิดเป็นเครื่องมือในการสร้างองค์ความรู้ (pirun, 2553)

ขั้นตอนแรกของการพัฒนาการรู้คิด คือ ฝึกหัดเขียนให้ชัดเจน ว่าเรารู้อะไร ไม่รู้อะไร การพัฒนาความรู้คิดอาจทำได้โดยการฝึกการอ่านเพราะการอ่านเป็นเรื่องของการใช้ทักษะและกระบวนการคิด ผู้เรียนต้องใส่ใจกับการอ่าน นอกจากนี้ยังมีการฝึกแก้ไขโจทย์ปัญหาทำให้รู้

ถึงกระบวนการคิดของตนเอง ตลอดจนสามารถควบคุม ตรวจสอบความคิดของตนได้ในทิศทางที่ถูกต้อง ฝึกให้รู้จักวางแผนโดยมีการกำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน (pirun, 2553)

นักจิตวิทยาในกลุ่มปัญญานิยมเชื่อว่า การรู้คิดเป็นหัวใจสำคัญของการเกิดการเรียนรู้จึงต้องสนับสนุน ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการรู้คิดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (รศ. ชูชีพ อ่อนโคกสูง, 2552)

ดัชนีที่ชี้วัดว่าสิ่งที่คิดนั้นเป็นความรู้คิดที่แท้จริงคือ ไม่คิดบนพื้นฐานของความเห็นแก่ตัว ผลลัพธ์ไม่เป็นโทษแก่ตนเอง ผู้ปฏิบัติและบุคคลอื่น ความรู้คิดนั้นเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง คนที่เกิดการเรียนรู้จะตระหนักรู้ได้ว่าตนกำลังอยู่ในกระบวนการคิดใดและสามารถควบคุมตนเองให้ทำตามนั้นได้ (ชูชีพ อ่อนโคกสูง, 2552) บางคนอาจใช้เวลาใคร่ครวญนานจึงจะมีความเข้าใจลึกซึ้ง การเปลี่ยนแปลงที่มีผลยั่งยืนต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน (ไพศาล วิสาโล, 2550) ดังนั้นจึงต้องอาศัยเวลาในการเข้าใจแต่ละเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดของตนเองมี 3 อย่าง คือ บุคคล งาน และยุทธศาสตร์ (<http://ednet.kku.ac.th>, 2553)

ดังนั้นเมื่อใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาเป็นกิจกรรมสอดแทรกในการเรียนการสอนปกติจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้มากขึ้น อันจะนำไปสู่การมีสมาธิในการเรียน พัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ ตามมาด้วยซึ่งจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อตนเองและสังคมด้วย ซึ่งแนวการวัดความสามารถด้านการคิดจากการสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในขณะจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (นิคม ปิยมโนชา, 2547)