



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรม

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ
บนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

BPIL Model

Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model

Activity Manual and Lesson Plans

❖ สำหรับผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ดำเนินกิจกรรม ❖



ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์

ดร.ศุภิลา จำปาวัลย์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๙

ผลิตจากโครงการวิจัย MCU RS 800769372

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คู่มือกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรม
รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ
บนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ

BPIL Model

Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model

Activity Manual and Lesson Plans

สำหรับผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ดำเนินกิจกรรม

ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์

ดร.ตฤณ จำปาวลัย

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๔

ผลิตจากโครงการวิจัย MCU RS 800769372

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

คู่มือกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมฉบับนี้ จัดทำขึ้นจากโครงการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิผลของรูปแบบการเรียนรู้ที่บูรณาการหลักพุทธธรรมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่

ผลการวิจัยได้พัฒนารูปแบบ BPIL Model (Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ ด้าน และกระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น โดยบูรณาการหลักพุทธธรรมสำคัญ ๖ หลักร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ ๕ ทฤษฎี ผลการทดลองใช้พบว่าสามารถพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งด้านสติปัญญา อารมณ์และจิตใจ สังคมและวัฒนธรรม รวมถึงคุณธรรมและจิตวิญญาณ โดยให้ผลสอดคล้องกันในผู้เรียนต่างสัญชาติ

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้จัดกิจกรรมสามารถนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้ได้อย่างสะดวก โดยรวบรวมแนวคิดของรูปแบบ แนวทางการเตรียมการ แผนกิจกรรม ตลอด ๑๖ สัปดาห์ ตัวอย่างบทพูด ใบงาน กรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม และเครื่องมือประเมินผล พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สอนปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนและรายวิชา

คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษาสำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศในสถาบันอุดมศึกษาไทย และเป็นส่วนหนึ่งในการเผยแพร่องค์ความรู้ด้านพุทธจิตวิทยาสู่ระดับสากลต่อไป

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนที่ ๑ บทนำของคู่มือ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาของคู่มือ	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของคู่มือ	๑
๑.๓ กลุ่มเป้าหมายและขอบเขตการใช้งาน.....	๒
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในคู่มือ	๒
๑.๕ วิธีใช้คู่มือฉบับนี้	๓
ส่วนที่ ๒ รู้จักรูปแบบ BPIL Model.....	๔
๒.๑ หลักการของรูปแบบ.....	๔
๒.๒ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ	๔
๒.๓ เนื้อหาสาระ ๕ หน่วย.....	๕
๒.๔ กระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น.....	๕
๒.๕ การประเมินผล ๔ มิติ.....	๖
๒.๖ ปัจจัยสนับสนุน.....	๗
๒.๗ บทบาทของผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร	๗
ส่วนที่ ๓ การเตรียมการก่อนจัดกิจกรรม	๙
๓.๑ การเตรียมผู้สอน	๙
๓.๒ การเตรียมผู้เรียน	๙
๓.๓ การเตรียมสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์	๑๐
๓.๔ การจัดกลุ่มผู้เรียน.....	๑๐
๓.๕ ข้อควรระวังด้านความอ่อนไหวทางศาสนาและวัฒนธรรม	๑๐

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๓.๖ รายการตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มโครงการ	๑๑
ส่วนที่ ๔ แผนการจัดกิจกรรม ๑๖ สัปดาห์.....	๑๓
๔.๑ ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรม	๑๓
๔.๒ แผนกิจกรรมที่ ๑ Mindfulness Setting (สัปดาห์ที่ ๑-๒).....	๑๔
๔.๓ แผนกิจกรรมที่ ๒ Cultural Bridge Building (สัปดาห์ที่ ๓-๔).....	๑๘
๔.๔ แผนกิจกรรมที่ ๓ Inquiry-Based Exploration (สัปดาห์ที่ ๕-๖).....	๒๒
๔.๕ แผนกิจกรรมที่ ๔ Yoniso Reflection (สัปดาห์ที่ ๗-๘)	๒๕
๔.๖ แผนกิจกรรมที่ ๕ Compassionate Collaboration (สัปดาห์ที่ ๙-๑๐).....	๒๘
๔.๗ แผนกิจกรรมที่ ๖ Integrative Application (สัปดาห์ที่ ๑๑-๑๒).....	๓๐
๔.๘ แผนกิจกรรมทบทวนและประเมินผล (สัปดาห์ที่ ๑๓-๑๖).....	๓๓
ส่วนที่ ๕ ใบงานสำหรับผู้เรียน	๓๕
ใบงานที่ ๑ Mindfulness Diary	๓๕
ใบงานที่ ๒ Cultural Map	๓๖
ใบงานที่ ๓ Question Map.....	๓๗
ใบงานที่ ๔ Yoniso Reflection Journal.....	๓๗
ใบงานที่ ๕ Project Plan และแบบประเมินเพื่อน.....	๓๘
ใบงานที่ ๖ Personal Development Plan	๓๙
ใบงานที่ ๗ แบบประเมินตนเอง ๔ ด้าน รายเดือน	๔๐
ส่วนที่ ๖ กรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม ๖ กรณี.....	๔๑
ส่วนที่ ๗ เครื่องมือประเมินผลและเกณฑ์การแปลผล	๔๕
ภาคผนวกของคู่มือ.....	๔๗
ก. บทนำการฝึกอานาปานสติ (ไทย-อังกฤษ)	๔๗

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ข. บทนำการเจริญเมตตาภาวนา (ไทย-อังกฤษ).....	๔๘
ค. โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี พร้อมตัวอย่างคำถาม	๔๙
ง. ตารางการจัดกิจกรรมแบบ ๑๒ สัปดาห์ (ทางเลือก)	๕๐
จ. รายการสื่อและอุปกรณ์ที่ต้องเตรียม	๕๑
ฉ. คำถามที่พบบ่อยสำหรับผู้สอน	๕๒

ส่วนที่ ๑ บทนำของคู่มือ

๑.๑ ความเป็นมาของคู่มือ

ผู้เรียนชาวต่างประเทศที่เข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทยเผชิญความท้าทายที่แตกต่างจากผู้เรียนในประเทศอย่างมีนัยสำคัญ จากการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๒๕ รูป/คน ในโครงการวิจัยนี้ พบว่าผู้เรียนชาวต่างประเทศทุกคนรายงานปัญหาตรงกัน ๒ ประการ คือ ปัญหาด้านภาษาในการสื่อสาร และปัญหาการเข้าสังคมกับเพื่อนร่วมชั้น รองลงมาคือความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งพบในผู้เรียนถึงร้อยละ ๘๓.๓๓

ข้อค้นพบที่สำคัญคือ ปัญหาทั้งสองประการนี้มีได้เป็นปัญหาที่แยกจากกัน หากแต่เป็นวงจรที่เสริมกำลังกันเอง กล่าวคือ ข้อจำกัดทางภาษาทำให้ผู้เรียนไม่กล้าเข้าสังคม และการไม่ได้เข้าสังคมทำให้ไม่มีโอกาสฝึกภาษา การแก้ปัญหาด้วยการเพิ่มชั่วโมงเรียนภาษาเพียงอย่างเดียวจึงไม่เพียงพอ ต้องตัดวงจรด้วยการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ผู้เรียนสามารถสื่อสารได้โดยไม่ถูกตัดสิน

ขณะเดียวกัน ระบบสนับสนุนผู้เรียนชาวต่างประเทศที่สถาบันการศึกษาส่วนใหญ่จัดให้ยังมุ่งตอบสนองความต้องการเชิงบริหารจัดการเป็นหลัก เช่น การรับเข้า การขอวีซ่า ที่พัก และการเทียบโอนหน่วยกิต แต่ยังขาดกลไกที่ตอบสนองความต้องการด้านความมั่นคงทางจิตใจ การเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน และการมีความหมายในการใช้ชีวิตในต่างแดน

คู่มือฉบับนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อเติมเต็มช่องว่างดังกล่าว ด้วยการนำเสนอกระบวนการพัฒนาผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมที่ผู้สอนสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานปรัชญาและกำหนดเป้าหมาย และใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่เป็นเครื่องมือแปลงเป้าหมายนั้นสู่กิจกรรมที่วัดผลได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของคู่มือ

๑.๒.๑ เพื่อให้ผู้สอนเข้าใจหลักการ องค์ประกอบ และกระบวนการของรูปแบบ BPIL Model อย่างถูกต้อง

๑.๒.๒ เพื่อให้ผู้สอนสามารถวางแผนและดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศได้อย่างเป็นระบบ ตลอดระยะเวลา ๑๒-๑๖ สัปดาห์

๑.๒.๓ เพื่อให้ผู้สอนมีใบงาน สื่อ และเครื่องมือประเมินผลที่พร้อมนำไปใช้งานได้ทันที

๑.๒.๔ เพื่อให้ผู้สอนสามารถประเมินและติดตามพัฒนาการของผู้เรียนทั้ง ๔ ด้าน ได้อย่างมีหลักเกณฑ์

๑.๒.๕ เพื่อให้ผู้สอนสามารถปรับใช้รูปแบบให้เหมาะสมกับบริบทเฉพาะของสถาบันและ
ผู้เรียนของตน

๑.๓ กลุ่มเป้าหมายและขอบเขตการใช้งาน

กลุ่มผู้ใช้คู่มือ ได้แก่ (๑) อาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่มีผู้เรียนชาวต่างประเทศ (๒) อาจารย์ที่
ปรึกษานักศึกษาต่างชาติ (๓) บุคลากรของหน่วยงานสนับสนุนนักศึกษา เช่น กองกิจการนักศึกษา
ศูนย์ให้คำปรึกษา และวิทยาลัยนานาชาติ และ (๔) พระวิทยากรและผู้ดำเนินกิจกรรมพัฒนาจิตใจใน
สถาบันการศึกษา

กลุ่มผู้เรียนเป้าหมาย ได้แก่ ผู้เรียนชาวต่างประเทศ ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ที่กำลัง
ศึกษาในระดับปริญญาตรีหรือระดับบัณฑิตศึกษา และมีประสบการณ์ศึกษาในประเทศไทยไม่น้อยกว่า
๑ ภาคการศึกษา สามารถสื่อสารภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษได้ในระดับที่เข้าร่วมกิจกรรมได้

ขนาดกลุ่มที่เหมาะสม คือ ๒๔-๓๖ คนต่อรุ่น แบ่งเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๕-๖ คน หากมี
ผู้เรียนน้อยกว่า ๑๒ คน กิจกรรมกลุ่มบางกิจกรรมจะขาดความหลากหลาย และหากมากกว่า ๔๐ คน
ผู้สอนจะดูแลผู้เรียนรายบุคคลได้ไม่ทั่วถึง ควรเพิ่มผู้ช่วยวิทยากร ๑ คน ต่อผู้เรียนทุก ๑๕ คน
ระยะเวลา แบบเต็มรูปคือ ๑๖ สัปดาห์ รวม ๖๐ ชั่วโมง และแบบย่อคือ ๑๒ สัปดาห์ รวม ๓๖ ชั่วโมง
(ดูภาคผนวก ง)

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในคู่มือ

BPIL Model หมายถึง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศบนพื้นฐาน
พุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ ด้าน กระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น
ขั้นตอนการดำเนินการ ๔ ระยะ และปัจจัยสนับสนุน

BPIL Process หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น ได้แก่ การตั้งสติ การสร้างสะพาน
วัฒนธรรม การสำรวจปัญหาด้วยการตั้งคำถาม การสะท้อนคิดอย่างแยบคาย การร่วมมือด้วยเมตตา
และการประยุกต์ใช้แบบบูรณาการ

ศักยภาพผู้เรียน ๔ ด้าน หมายถึง ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสังคม-
วัฒนธรรม และด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ

พื้นที่ปลอดภัยทางวัฒนธรรม หมายถึง สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถแสดง
ความคิดเห็น ใช้ภาษาที่ไม่สมบูรณ์ และแสดงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนได้ โดยไม่ถูกตัดสิน
ล้อเลียน หรือลดคุณค่า

กัลยาณมิตร หมายถึง บทบาทของผู้สอนที่ประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการตาม กัลยาณมิตรธรรม ๗ โดยทำหน้าที่ทั้งผู้ให้ความรู้ ผู้รับฟัง และผู้ชี้แนะด้วยเมตตา

๑.๕ วิธีใช้คู่มือฉบับนี้

สำหรับผู้สอนที่ใช้ครั้งแรก ควรอ่านส่วนที่ ๑ ถึงส่วนที่ ๓ ให้ครบถ้วนก่อนเริ่มโครงการ อย่างน้อย ๒ สัปดาห์ จากนั้นจึงศึกษาแผนกิจกรรมในส่วนที่ ๔ ทีละแผนตามลำดับสัปดาห์ และเตรียมใบงานในส่วนที่ ๕ ล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ สัปดาห์

สำหรับผู้สอนที่มีประสบการณ์แล้ว สามารถเปิดใช้แผนกิจกรรมในส่วนที่ ๔ ได้โดยตรง และปรับกิจกรรมตามความเหมาะสม แต่ควรรักษาลำดับของกระบวนการ ๖ ขั้นไว้ เนื่องจากแต่ละขั้น เป็นฐานของขั้นถัดไป

สัญลักษณ์ที่ใช้ในคู่มือ ในแผนกิจกรรมแต่ละแผน จะปรากฏหัวข้อย่อยที่ใช้ชื่อเดียวกัน ทุกแผน เพื่อให้ผู้สอนค้นหาได้สะดวก ได้แก่ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม สาระสำคัญ ขั้นตอนการจัด กิจกรรม บทพูดตัวอย่างของผู้สอน สื่อและอุปกรณ์ การวัดและประเมินผล และข้อควรระวัง

ข้อพึงระลึกสำคัญ ผู้สอนไม่จำเป็นต้องทำกิจกรรมครบทุกข้อในแต่ละครั้ง หากเวลาไม่พอ ให้เลือกทำกิจกรรมหลักและตัดกิจกรรมเสริมออก แต่ไม่ควรตัดขั้นการตั้งสติในช่วงเปิดกิจกรรม และขั้นการสะท้อนคิดในช่วงปิดกิจกรรมออก เพราะเป็นสองขั้นที่เป็นแกนของรูปแบบ

ส่วนที่ ๒ รู้จักรูปแบบ BPIL Model

๒.๑ หลักการของรูปแบบ

รูปแบบ BPIL Model ตั้งอยู่บนหลักการสำคัญ ๕ ประการ

ประการที่ ๑ การบูรณาการตะวันออกกับตะวันตกอย่างมีหน้าที่ชัดเจน หลักพุทธธรรมทำหน้าที่เป็นฐานปรัชญาและกำหนดเป้าหมายของการพัฒนา ส่วนทฤษฎีการเรียนรู้สมัยใหม่ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือเชิงเทคนิคที่แปลงเป้าหมายนั้นสู่กิจกรรมที่วัดผลได้ มิใช่การนำสองสิ่งมาวางเรียงกันอย่างขนาน

ประการที่ ๒ การพัฒนาแบบองค์รวมตามหลักไตรสิกขา การพัฒนาต้องดำเนินไปพร้อมกันทั้งด้านความประพฤติและความสัมพันธ์ (ศีล) ด้านการฝึกจิตและอารมณ์ (สมาธิ) และด้านการคิดและความเข้าใจ (ปัญญา) ไม่แยกส่วน

ประการที่ ๓ ความเป็นสากลของหลักธรรม หลักธรรมที่ใช้ในรูปแบบนี้อธิบายกลไกการทำงานของจิตมนุษย์โดยทั่วไป ผู้สอนจึงต้องนำเสนอในรูปแบบของเทคนิคทางจิตวิทยาและการฝึกฝนตนเอง โดยไม่ผูกติดกับพิธีกรรมหรือการชักจูงทางศาสนา ผู้เรียนที่นับถือศาสนาใดก็สามารถเข้าร่วมได้อย่างสบายใจ

ประการที่ ๔ ความหลากหลายทางวัฒนธรรมคือทรัพยากร มิใช่อุปสรรค ภูมิหลังทางวัฒนธรรมที่แตกต่างของผู้เรียนเป็นทุนการเรียนรู้ที่ผู้เรียนในประเทศไม่มี ผู้สอนจึงต้องออกแบบกิจกรรมที่ดึงทุนนี้ออกมาใช้ มิใช่พยายามกลบให้ผู้เรียนเหมือนกัน

ประการที่ ๕ การประเมินเพื่อพัฒนา มิใช่เพื่อตัดสิน การประเมินทุกรูปแบบในโครงการนี้มุ่งให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อการพัฒนาตน สอดคล้องกับหลักกัลยาณมิตรในการชี้แนะด้วยเมตตา ผู้สอนไม่ควรนำผลการประเมินไปใช้ตัดสินเกรดหรือเปรียบเทียบผู้เรียนต่อหน้ากลุ่ม

๒.๒ วัตถุประสงค์ของรูปแบบ

เมื่อสิ้นสุดกระบวนการตามรูปแบบ ผู้เรียนจะมีความสามารถดังนี้

ด้านสติปัญญา ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ปัญหาด้วยการสืบสาวเหตุปัจจัย ตั้งคำถามที่มีคุณภาพ คิดอย่างมีวิจารณญาณ และเรียนรู้ด้วยตนเองได้

ด้านอารมณ์-จิตใจ ผู้เรียนสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง จัดการความเครียดด้วยเทคนิคการฝึกสติ และรักษาความมั่นคงทางจิตใจในสถานการณ์กดดันได้

ด้านสังคม-วัฒนธรรม ผู้เรียนสามารถสื่อสารและทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมแตกต่างได้ เข้าใจและเคารพความแตกต่าง และปรับตัวเข้ากับสังคมไทยได้

ด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ ผู้เรียนมีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มีเป้าหมายและความหมายในชีวิตที่ชัดเจน และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

๒.๓ เนื้อหาสาระ ๕ หน่วย

หน่วยที่ ๑ พื้นฐานพุทธจิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้ ครอบคลุมความหมายของสติและสมาธิ กลไกการทำงานของจิตตามหลักพุทธจิตวิทยา หลักไตรสิกขาในฐานะกรอบการพัฒนาตน และหลักฐานเชิงประจักษ์ร่วมสมัยเกี่ยวกับผลของการฝึกสติ

หน่วยที่ ๒ ทักษะการเรียนรู้แบบบูรณาการ ครอบคลุมการตั้งคำถาม การสืบค้นข้อมูล การคิดเชิงระบบ การจัดการเวลา และการเรียนรู้ด้วยตนเอง

หน่วยที่ ๓ การปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ครอบคลุมความเข้าใจภาวะกระเทยทางวัฒนธรรม ระยะของการปรับตัว วัฒนธรรมไทยที่ผู้เรียนต่างชาติควรทราบ และทักษะการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม

หน่วยที่ ๔ การพัฒนาคุณธรรมและความหมายในชีวิต ครอบคลุมหลักพรหมวิหาร ๔ การตั้งเป้าหมายชีวิต ความรับผิดชอบต่อสังคม และการค้นหาความหมายในการศึกษาต่างแดน

หน่วยที่ ๕ การประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ครอบคลุมการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในสถานการณ์จริง การวางแผนพัฒนาตนเองระยะยาว และกรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม

๒.๔ กระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น

ตารางที่ ๒.๑ กระบวนการเรียนรู้ ๖ ขั้น ของ BPIL Model

ขั้น	ชื่อขั้นตอน	หลักพุทธธรรม	ทฤษฎีที่ใช้	สาระของขั้นตอน
๑	การตั้งสติ (Mindfulness Setting)	สติปัฏฐาน ๔ อานาปานสติ	MBSR	จัดสภาวะภายในของผู้เรียนให้พร้อมก่อนการเรียนรู้ ด้วยการฝึกลมหายใจและการตามรู้กาย และจิต ๕-๑๐ นาที
๒	การสร้างสะพาน วัฒนธรรม	พรหมวิหาร ๔	Intercultural Competence	สร้างพื้นที่ปลอดภัยและความสัมพันธ์ข้ามวัฒนธรรม ด้วย

ชั้น	ชื่อขั้นตอน	หลักพุทธธรรม	ทฤษฎีที่ใช้	สาระของขั้นตอน
	(Cultural Bridge Building)			การแลกเปลี่ยนภูมิหลังและการเจริญเมตตา
๓	การสำรวจปัญหาด้วยการตั้งคำถาม (Inquiry-Based Exploration)	อิทธิบาท ๔	PBL, Constructivism	กระตุ้นความพอใจและความเพียรในการเรียนรู้ ด้วยการให้ผู้เรียนตั้งคำถามและสำรวจปัญหาด้วยตนเอง
๔	การสะท้อนคิดอย่างแยกแยะ (Yoniso Reflection)	โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี	Critical Thinking, Reflective Practice	ฝึกวิธีคิดสืบสาวเหตุปัจจัยและแยกแยะองค์ประกอบ ผ่านการวิเคราะห์กรณีศึกษาและการเขียนบันทึกสะท้อนคิด
๕	การร่วมมือด้วยเมตตา (Compassionate Collaboration)	พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตรธรรม ๗	Cooperative Learning, Multiple Intelligences	ให้ผู้เรียนทำงานกลุ่มข้ามวัฒนธรรม โดยใช้ความถนัดที่หลากหลายและสนับสนุนกันด้วยเมตตา
๖	การประยุกต์ใช้แบบบูรณาการ (Integrative Application)	ไตรสิกขา ภาวนา ๔	Experiential Learning, Brain-Based Learning	ให้ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติในชีวิตจริง และวางแผนพัฒนาตนเองต่อเนื่อง

กระบวนการนี้มีลักษณะเป็นวงจร (Cyclical) ผู้เรียนสามารถวนกลับมาเริ่มใหม่เพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับหลักภาวนา ๔ ที่มุ่งการพัฒนาตนตลอดชีวิตในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้สอนควรใช้ขั้นที่ ๑ เป็นการเปิด และขั้นที่ ๔ เป็นการปิดเสมอ แม้ในสัปดาห์ที่เนื้อหาหลักเป็นขั้นอื่น

๒.๕ การประเมินผล ๔ มิติ

การประเมินในรูปแบบนี้ใช้วิธีการที่หลากหลาย ๕ วิธี ได้แก่ (๑) แบบวัดศักยภาพผู้เรียน ๔ ด้าน จำนวน ๘๐ ข้อ ใช้วัดก่อนและหลังโครงการ (๒) แบบประเมินตนเองรายเดือน (๓) การประเมินจากผลงาน เช่น บันทึกสะท้อนคิด โครงงานกลุ่ม และแผนพัฒนาตนเอง (๔) การสังเกตพฤติกรรมโดยผู้สอน และ (๕) การประเมินโดยเพื่อน

ผู้สอนควรใช้ผลจากทุกวิธีประกอบกัน ไม่ควรตัดสินพัฒนาการของผู้เรียนจากคะแนนแบบวัดเพียงอย่างเดียว เนื่องจากผู้เรียนที่มีข้อจำกัดทางภาษาอาจทำคะแนนแบบวัดได้ต่ำกว่าความสามารถจริง

๒.๖ ปัจจัยสนับสนุน

ปัจจัยที่ต้องมีควบคู่กับการดำเนินกิจกรรมมี ๔ ประการ คือ (๑) ผู้สอนที่ทำหน้าที่กัลยาณมิตร (๒) สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และปลอดภัยทางวัฒนธรรม (๓) ทรัพยากรการเรียนรู้สองภาษา ไทย-อังกฤษ และ (๔) ระบบสนับสนุนผู้เรียนชาวต่างประเทศของสถาบัน หากขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง ประสิทธิภาพของรูปแบบจะลดลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะปัจจัยข้อแรก

๒.๗ บทบาทของผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตร

ตารางที่ ๒.๒ แนวปฏิบัติของผู้สอนตามกัลยาณมิตรธรรม ๗

กัลยาณมิตรธรรม	ความหมาย	สิ่งที่ผู้สอนควรทำ	สิ่งที่ผู้สอนควรหลีกเลี่ยง
๑. ปิโย	เป็นที่รัก	ทักทายผู้เรียนด้วยชื่อของเขา จำภูมิหลังของผู้เรียนได้ สร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย	แสดงความหงุดหงิดเมื่อผู้เรียนสื่อสารไม่ชัด
๒. ครุ	เป็นที่เคารพ	ปฏิบัติตนสอดคล้องกับสิ่งที่สอน โดยเฉพาะการฝึกสติด้วยตนเอง	สอนเรื่องสติแต่ตนเองแสดงความไม่อดทนในห้อง
๓. ภาวนีโย	เป็นที่ยกย่อง	เล่าประสบการณ์การพัฒนาดนของตนเองอย่างจริงใจ ยอมรับเมื่อไม่รู้	แสดงตนว่ารู้ทุกเรื่องหรือบรรลุธรรมแล้ว
๔. วัตตา	รู้จักพูด	ใช้ประโยคสั้น ชัดเจน สองภาษา ให้ข้อมูลย้อนกลับที่เจาะจงและสร้างสรรค์	ใช้ศัพท์วิชาการหรือศัพท์บาลีโดยไม่อธิบาย
๕. วจนักขโม	อดทนต่อถ้อยคำ	รอให้ผู้เรียนพูดจบ ไม่ขัดจังหวะ ไม่แก้ไขไวยากรณ์กลางประโยค	ตัดบทหรือพูดแทนผู้เรียนเพราะรีบ

กัลยาณมิตร ธรรม	ความหมาย	สิ่งที่ผู้สอนควรทำ	สิ่งที่ผู้สอนควร หลีกเลี่ยง
๖. คัมภีร์ญจะ กถัง กัตตา	อธิบายเรื่อง ลึกซึ้งได้	อธิบายหลักธรรมด้วยตัวอย่างจาก ชีวิตประจำวันของผู้เรียน	อธิบายหลักธรรมด้วย ศัพท์เทคนิคทางศาสนา ล้วน
๗. โน จัฏฐาเน นโยชะเย	ไม่ชักนำ ในทางเสื่อม	ส่งเสริมเป้าหมายชีวิตที่ผู้เรียน เลือกเอง เคารพศรัทธาเดิมของ ผู้เรียน	ชักชวนให้เปลี่ยนศาสนา หรือตัดสิ้นความเชื่อของ ผู้เรียน

ส่วนที่ ๓ การเตรียมการก่อนจัดกิจกรรม

๓.๑ การเตรียมผู้สอน

การเตรียมด้านความรู้ ผู้สอนควรศึกษาส่วนที่ ๑ และส่วนที่ ๒ ของคู่มือนี้ให้เข้าใจ และควรอ่านรายงานการวิจัยฉบับเต็มในบทที่ ๒ เพื่อเข้าใจฐานทางทฤษฎีที่ลึกกว่านี้

การเตรียมด้านการปฏิบัติ ผู้สอนควรศึกษาส่วนที่ ๑ และส่วนที่ ๒ ของคู่มือนี้ให้เข้าใจ และควรอ่านรายงานการวิจัยฉบับเต็มในบทที่ ๒ เพื่อเข้าใจฐานทางทฤษฎีที่ลึกกว่านี้

การเตรียมด้านภาษา ผู้สอนควรเตรียมคำศัพท์หลักในสองภาษาไว้ล่วงหน้า และควรทดลองอธิบายหลักธรรมแต่ละหลักด้วยภาษาอังกฤษอย่างง่ายก่อนสอนจริง คู่มือนี้ได้ให้คำแปลภาษาอังกฤษของศัพท์หลักไว้ในภาคผนวก ก และ ข

การเตรียมด้านทีมงาน หากมีผู้ช่วยวิทยากร ควรประชุมทำความเข้าใจร่วมกันอย่างน้อย ๑ ครั้ง ก่อนเริ่มโครงการ และควรนัดสรุปหลังกิจกรรมทุกครั้ง ครั้งละ ๑๕-๒๐ นาที

๓.๒ การเตรียมผู้เรียน

ขั้นที่ ๑ การประชาสัมพันธ์และรับสมัคร ควรระบุให้ชัดเจนว่ากิจกรรมนี้เป็นการพัฒนาตนเองเชิงจิตวิทยา เปิดรับผู้เรียนทุกศาสนา และการเข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจ ไม่มีผลต่อคะแนนในรายวิชาใด

ขั้นที่ ๒ การปฐมนิเทศ จัดก่อนเริ่มสัปดาห์ที่ ๑ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ตราสารกิจกรรม ความคาดหวัง สิทธิในการถอนตัว และการรักษาความลับของข้อมูล พร้อมให้ผู้เรียนลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอม

ขั้นที่ ๓ การทดสอบก่อนการทดลอง ให้ผู้เรียนทำแบบวัดศักยภาพผู้เรียน ๔ ด้าน จำนวน ๘๐ ข้อ ใช้เวลาประมาณ ๓๐-๔๐ นาที ควรจัดในวันปฐมนิเทศหรือก่อนเริ่มกิจกรรมครั้งแรก

ขั้นที่ ๔ การสร้างข้อตกลงร่วม ในกิจกรรมครั้งแรก ให้ผู้เรียนร่วมกันกำหนดข้อตกลงของกลุ่ม ๕-๗ ข้อ เขียนลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ ติดไว้ในห้องทุกครั้ง ตัวอย่างข้อตกลงที่มักเกิดขึ้น เช่น ฟังโดยไม่ขัดจังหวะ ไม่หัวเราะเยาะเมื่อเพื่อนพูดผิด สิ่งที่อยู่ในห้องไม่นำไปเล่าต่อ และมาตรงเวลา

๓.๓ การเตรียมสถานที่ สื่อ และอุปกรณ์

สถานที่ ควรเป็นห้องที่เคลื่อนย้ายโต๊ะเก้าอี้ได้ มีพื้นที่ว่างให้นั่งเป็นวงกลมได้ อากาศถ่ายเทดี เสียงรบกวนจากภายนอกน้อย และมีพื้นที่สำหรับเดินจกรมอย่างน้อย ๕ เมตร หากเป็นไปได้ควรใช้ห้องเดิมตลอดโครงการเพื่อสร้างความคุ้นเคย

การจัดที่นั่ง ใช้การนั่งเป็นวงกลมหรือครึ่งวงกลมเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการจัดแบบห้องเรียนที่ผู้เรียนนั่งหันหน้าไปทางผู้สอนทั้งหมด เนื่องจากรูปแบบการนั่งมีผลต่อการสร้างพื้นที่ปลอดภัย

อุปกรณ์พื้นฐาน เบาะรองนั่งหรือเสื่อ กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเมจิกหลายสี กระดาษโน้ตขาว นาฬิกาจับเวลาหรือระฆังเล็ก เครื่องเสียงสำหรับเปิดคลิปนำเสนอ และเครื่องฉายภาพ

สื่อสองภาษา คลิปเสียงนำอานาปานสติและเมตตาภาวนา ฉบับภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ใบงานทุกใบควรจัดพิมพ์แบบสองภาษาในหน้าเดียวกัน โดยวางภาษาไทยด้านซ้ายและภาษาอังกฤษด้านขวา

๓.๔ การจัดกลุ่มผู้เรียน

หลักการจัดกลุ่ม กลุ่มย่อยควรมีสมาชิก ๕-๖ คน และควรละสัญชาติในทุกกลุ่ม โดยไม่ให้ผู้เรียนสัญชาติเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกันเกิน ๒ คน เพื่อบังคับให้เกิดการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม

การสลับกลุ่ม ในช่วงสัปดาห์ที่ ๑-๘ ควรสลับกลุ่มทุก ๒ สัปดาห์ เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักกันทั่วถึง แต่ตั้งแต่สัปดาห์ที่ ๙ เป็นต้นไป ควรคงกลุ่มเดิมไว้จนจบโครงการ เนื่องจากเป็นช่วงทำโครงงานร่วมกัน

ข้อควรพิจารณา หากมีผู้เรียนที่เป็นบรรพชิตร่วมกับคฤหัสถ์ ผู้สอนต้องจัดที่นั่งและกิจกรรมให้สอดคล้องกับพระธรรมวินัย โดยเฉพาะกิจกรรมที่มีการสัมผัสตัวหรือการจับคู่ชายหญิง ควรปรับเป็นรูปแบบที่ไม่มีการสัมผัส

๓.๕ ข้อควรระวังด้านความอ่อนไหวทางศาสนาและวัฒนธรรม

หัวข้อนี้เป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดในการเตรียมการ ผู้สอนต้องอ่านและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๑) **การนำเสนอหลักธรรมในฐานะเทคนิคทางจิตวิทยา** เมื่อสอนอานาปานสติ ให้อธิบายว่าเป็นเทคนิคการฝึกความสนใจและการกำกับอารมณ์ที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับ ไม่ควรเริ่มด้วยการอธิบายว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ผู้เรียนที่นับถือศาสนาอื่นจะรู้สึกถูกกีดกันทันที

๒) ไม่ชักชวนเปลี่ยนศาสนาไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ห้ามใช้ถ้อยคำเปรียบเทียบว่าคำสอนของพระพุทธศาสนาเหนือกว่าศาสนาอื่น และห้ามเชิญชวนให้ผู้เรียนปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ หากผู้เรียนสนใจศึกษาพระพุทธศาสนาเพิ่มเติมด้วยตนเอง ผู้สอนจึงให้ข้อมูลได้ตามที่ผู้เรียนร้องขอนอกเวลากิจกรรม

๓) การจัดกิจกรรมในสถานที่ทางศาสนา หากมีการพาผู้เรียนไปวัด ต้องแจ้งล่วงหน้า และระบุว่าเป็นการเรียนรู้ทางวัฒนธรรม ผู้เรียนที่ไม่ประสงค์กราบไหว้สามารถยืนสำรวมได้ ไม่ควรทำให้ผู้เรียนรู้สึกอึดอัด

๔) เรื่องอาหาร ผู้เรียนบางกลุ่มมีข้อจำกัดด้านอาหาร เช่น ไม่รับประทานเนื้อวัว ไม่รับประทานเนื้อหมู หรือรับประทานมังสวิรัต ในกิจกรรม Cross-cultural Dinner ต้องสอบถามล่วงหน้าและจัดเตรียมทางเลือกให้ครบ

๕) เรื่องประวัติศาสตร์ระหว่างประเทศ ผู้เรียนจากประเทศเพื่อนบ้านบางประเทศมีความรู้สึกอ่อนไหวต่อประเด็นทางประวัติศาสตร์ ผู้สอนควรหลีกเลี่ยงการหยิบยกประเด็นความขัดแย้งทางประวัติศาสตร์มาเป็นหัวข้ออภิปราย และหากผู้เรียนหยิบยกขึ้นมาเอง ให้รับฟังโดยไม่ตัดสินและเปลี่ยนประเด็นอย่างนุ่มนวล

๖) ผู้เรียนที่มีภาวะทางจิตใจที่ต้องการการดูแลเฉพาะ การฝึกสติในบางกรณีอาจกระตุ้นความทรงจำหรืออารมณ์ที่ยากลำบากในผู้เรียนบางคน หากพบว่าผู้เรียนร้องไห้ หายใจไม่สม่ำเสมอ หรือมีอาการวิตกกังวลรุนแรงระหว่างการฝึก ให้หยุดการฝึกของผู้เรียนคนนั้นทันที พาออกจากห้องไปยังพื้นที่สงบ ให้ดื่มดื่มน้ำและกลับมารับรู้สภาพแวดล้อมรอบตัว และให้ดื่มน้ำ ผู้สอนต้องไม่พยายามทำหน้าที่นักจิตบำบัดเอง แต่ให้ประสานส่งต่อศูนย์ให้คำปรึกษาของสถาบันหรือบุคลากรทางสุขภาพจิต ผู้สอนควรมีข้อมูลช่องทางการส่งต่อไว้ล่วงหน้าก่อนเริ่มโครงการเสมอ

๗) การรักษาความลับ สิ่งที่ผู้เรียนเปิดเผยในกิจกรรม โดยเฉพาะในบันทึกสะท้อนคิด ต้องไม่ถูกนำไปเล่าต่อหรือยกเป็นตัวอย่างในชั้นเรียนโดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

๓.๖ รายการตรวจสอบความพร้อมก่อนเริ่มโครงการ

ตารางที่ ๓.๑ รายการตรวจสอบความพร้อม

ลำดับ	รายการ	ช่วงเวลาที่ต้องเสร็จ	ตรวจสอบ
๑	ผู้สอนศึกษาคู่มือส่วนที่ ๑-๓ ครบถ้วน	๒ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๒	ผู้สอนฝึกอานาปานสติด้วยตนเองต่อเนื่อง ๒ สัปดาห์	๒ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๓	ประสานงานขอใช้ห้องตลอดโครงการ	๓ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐

ลำดับ	รายการ	ช่วงเวลาที่ต้องเสร็จ	ตรวจสอบ
๔	จัดทำสื่อและใบงานสองภาษาครบทุกใบ	๑ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๕	บันทึกคลิปเสียงนำสมาธิสองภาษา	๑ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๖	ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เรียน	๓ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๗	จัดปฐมนิเทศและเก็บหนังสือแสดงเจตนายินยอม	๑ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐
๘	ทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest)	ก่อนกิจกรรมครั้งแรก	☐
๙	จัดกลุ่มย่อยคละสัญชาติ	ก่อนกิจกรรมครั้งแรก	☐
๑๐	เตรียมข้อมูลช่องทางส่งต่อต้านสุขภาพจิต	ก่อนกิจกรรมครั้งแรก	☐
๑๑	สอบถามข้อจำกัดด้านอาหารและสุขภาพของผู้เรียน	ก่อนกิจกรรมครั้งแรก	☐
๑๒	ประชุมทีมผู้ช่วยวิทยากร	๑ สัปดาห์ก่อนเริ่ม	☐

ส่วนที่ ๔ แผนการจัดกิจกรรม ๑๖ สัปดาห์

๔.๑ ภาพรวมแผนการจัดกิจกรรม

ตารางที่ ๔.๑ ภาพรวมโครงสร้างกิจกรรม BPIL Model ตลอด ๑๖ สัปดาห์

สัปดาห์	ขั้นตอน BPIL	หัวข้อหลัก	หลักธรรม/ทฤษฎี	ชั่วโมง
๑-๒	๑. การตั้งสติ	การฝึกสติและสมาธิเบื้องต้น	สติปัญญา ๔ อานาปานสติ MBSR	๖
๓-๔	๒. การสร้างสะพานวัฒนธรรม	การสร้างความสัมพันธ์ข้ามวัฒนธรรม	พรหมวิหาร ๔ Intercultural Competence	๖
๕-๖	๓. การสำรวจปัญหาด้วยการตั้งคำถาม	การตั้งคำถามและสำรวจปัญหา	อิทธิบาท ๔ PBL Constructivism	๖
๗-๘	๔. การสะท้อนคิดอย่างแยกกาย	การคิดเชิงระบบและสะท้อนคิด	โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี Critical Thinking	๖
๙-๑๐	๕. การร่วมมือด้วยเมตตา	การทำงานกลุ่มข้ามวัฒนธรรม	พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตรธรรม ๗ Cooperative Learning	๖
๑๑-๑๒	๖. การประยุกต์ใช้แบบบูรณาการ	การนำไปใช้ในชีวิตจริง	ไตรสิกขา ภาวนา ๔ Experiential Learning	๖
๑๓-๑๖	ทบทวนและประเมินผล	การประเมินตนเองและพัฒนาต่อยอด	ภาวนา ๔	๒๔
รวม				๖๐

หมายเหตุ สัปดาห์ที่ ๑-๑๒ จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ส่วนสัปดาห์ที่ ๑๓-๑๖ เป็นช่วงลงมือปฏิบัติจริง ทำโครงการ และประเมินผล ซึ่งใช้เวลามากกว่าและมีทั้งกิจกรรมในห้องและนอกห้อง

โครงสร้างมาตรฐานของกิจกรรมทุกครั้ง (๙๐ นาที)

ช่วง	เวลา	กิจกรรม
ขั้นเปิด	๑๐ นาที	ทักทาย ตั้งสติด้วยอานาปานสติ ๕-๗ นาที ทบทวนสิ่งที่ได้จากครั้งก่อน
ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน	๑๐ นาที	กิจกรรมเร้าความสนใจหรือคำถามชวนคิด
ขั้นดำเนินกิจกรรมหลัก	๕๐ นาที	กิจกรรมตามแผนของสัปดาห์นั้น
ขั้นสะท้อนคิด	๑๕ นาที	สะท้อนคิดในกลุ่มย่อย และเขียนบันทึกสั้น
ขั้นปิด	๕ นาที	สรุปประเด็นสำคัญ มอบหมายงาน แม่เมตตาปิดกิจกรรม

ผู้สอนควรรักษาโครงสร้างนี้ไว้ทุกครั้ง เพราะความสม่ำเสมอของโครงสร้างช่วยลดความวิตกกังวลของผู้เรียนต่างวัฒนธรรม และทำให้ผู้เรียนคาดเดาได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นต่อไป

๔.๒ แผนกิจกรรมที่ ๑ Mindfulness Setting (สัปดาห์ที่ ๑-๒)

ชื่อกิจกรรม การฝึกสติและสมาธิเบื้องต้นด้วยอานาปานสติ

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม สติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) และอานาปานสติ

ทฤษฎีที่ใช้ Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๑ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) ปฏิบัติอานาปานสติได้ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า ๑๐ นาที โดยไม่ต้องมีผู้นำ
- ๒) ระบุอารมณ์ของตนเองในขณะปัจจุบันได้อย่างน้อย ๓ อารมณ์ที่แตกต่างกัน
- ๓) อธิบายความแตกต่างระหว่างการรู้เท่าทันอารมณ์กับการถูกอารมณ์ครอบงำได้
- ๔) บันทึก Mindfulness Diary ได้ครบไม่น้อยกว่า ๑๐ วัน จาก ๑๔ วัน

สาระสำคัญ สติคือความสามารถในการระลึกถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในขณะปัจจุบันโดยไม่ตัดสิน การฝึกสติเริ่มจากการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องผูกจิต เมื่อจิตออกไปคิดเรื่องอื่น ผู้ฝึกเพียงรู้ว่าจิตออกไปแล้วนำกลับมาที่ลมหายใจ การที่จิตออกไปไม่ใช่ความล้มเหลว แต่เป็นธรรมชาติของจิต และการรู้ตัวว่าจิตออกไปนั่นเองคือสติที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ ๑ ทำความรู้จักและเข้าใจสติ (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๕ นาที	ขั้นเปิด	ผู้สอนแนะนำตนเอง ให้ผู้เรียนแนะนำตนเองด้วยชื่อประเทศ และคำหนึ่งคำที่บรรยายความรู้สึกในวันนี้ ผู้สอนบันทึกชื่อผู้เรียนไว้
๑๕ นาที	สร้างข้อตกลงร่วม	แบ่งกลุ่มย่อย ให้แต่ละกลุ่มเสนอข้อตกลง ๒ ข้อ นำมารวมเป็นข้อตกลงกลาง ๕-๗ ข้อ เขียนบนกระดานแผ่นใหญ่ ให้ทุกคนลงชื่อ ติดไว้ในห้อง
๒๐ นาที	กิจกรรมนำเข้าสู่ “หนึ่งนาทีที่ยาวนาน”	ให้ผู้เรียนหลับตานั่งเงียบ ๆ ๑ นาที แล้วถามว่ารู้สึกว่ายาวหรือสั้น ระหว่างนั้นคิดเรื่องอะไรบ้าง นำเข้าสู่ประเด็นว่าจิตของเราไม่เคยหยุดนิ่ง
๒๕ นาที	บรรยายและสาธิต	อธิบายความหมายของสติ กลไกการทำงานของสติต่อสมองและระบบประสาท และหลักฐานงานวิจัยร่วมสมัย จากนั้นสาธิตทำนั่งที่ถูกต้อง ๓ แบบ (นั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ นั่งเก้าอี้)
๑๐ นาที	ฝึกปฏิบัติครั้งแรก	ฝึกอานาปานสติ ๕ นาที โดยผู้สอนนำด้วยเสียง ใช้บทนำในภาคผนวก ก
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	ให้ผู้เรียนพูดคนละ ๑ ประโยคว่ารู้สึกอย่างไร แจก Mindfulness Diary อธิบายวิธีบันทึก และแผ่เมตตาปิดกิจกรรม

บทพูดตัวอย่างของผู้สอน (ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน)

“ตอนนี้ผมขอให้ทุกคนหลับตาแล้วนั่งเงียบ ๆ หนึ่งนาที ไม่ต้องทำอะไรทั้งนั้น แค่นั่งเฉย ๆ ... (จับเวลา ๑ นาที) ... เปิดตาได้ครับ ขอถามว่าหนึ่งนาทีที่ผ่านมา รู้สึกยาวหรือสั้น และระหว่างนั้นใครคิดเรื่องอะไรบ้างครับ ... ใช่ครับ นี่คือการที่เราจะเรียนรู้กันตลอดโครงการนี้ จิตของเราแทบไม่เคยอยู่กับปัจจุบันเลย มันวิ่งไปอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ตลอดเวลา และหลายครั้งความเครียดของเราก็เกิดจากจิตที่วิ่งไปในที่ที่เรายังไม่ถึง”

“Now I would like everyone to close your eyes and sit quietly for one minute. You do not have to do anything at all, just sit. ... You may open your eyes.

May I ask, did that one-minute feel long or short? And what were you thinking about during that time? ... Yes, exactly. This is what we will explore together throughout this programme. Our mind is almost never in the present moment. It runs to the past, it runs to the future, all the time. And very often our stress comes from a mind that has run to a place we have not yet reached.”

ครั้งที่ ๒ อานาปานสติและการตามรู้กาย (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ทักทาย ฝึกอานาปานสติ ๕ นาที ทบทวนข้อตกลงร่วม
๑๕ นาที	แลกเปลี่ยน Diary	จับคู่แลกเปลี่ยนสิ่งที่บันทึกใน Mindfulness Diary ๓ วันที่ผ่านมา ผู้สอนเดินฟังและให้กำลังใจ ไม่วิจารณ์
๒๐ นาที	บรรยาย “อุปสรรค ๕ ประการของการฝึก”	อธิบายนิเวศ ๕ ในภาษาจิตวิทยา คือ ความอยาก ความขัดเคือง ความง่วงซึม ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัย พร้อมวิธีรับมือแต่ละอย่าง
๒๕ นาที	ฝึก Body Scan	นำผู้เรียนตามรู้ความรู้สึกในร่างกายจากศีรษะถึงปลายเท้า ใช้เวลา ๒๐ นาที ในท่านอนหรือนั่ง ตามความสะดวก
๑๐ นาที	Mindful Walking	ฝึกเดินอย่างมีสติ ก้าวช้า รู้สึกที่ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น เดินเป็นวงกลมในห้อง
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิดในกลุ่มย่อย ๓ คน โดยใช้คำถาม “ระหว่าง Body Scan มีจุดใดในร่างกายที่รู้สึกชัดที่สุด และมีจุดใดที่ไม่รู้สึกอะไรเลย”

ข้อควรระวังเฉพาะครั้งนี้ Body Scan เป็นกิจกรรมที่อาจกระตุ้นความทรงจำที่ยากลำบากในผู้เรียนบางคน ผู้สอนต้องแจ้งก่อนเริ่มว่า หากรู้สึกไม่สบายใจสามารถลืมตาและหยุดได้ทุกเมื่อ และควรสังเกตผู้เรียนตลอดกิจกรรม

ครั้งที่ ๓ การตามรู้อารมณ์ (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๑๕ นาที	กิจกรรม “ตั้งชื่อให้อารมณ์”	แจกบัตรคำอารมณ์ ๓๐ คำ สองภาษา ให้ผู้เรียนเลือกคำที่ตรงกับความรู้สึกของตนในสัปดาห์ที่ผ่านมา ๓ คำ และเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
๒๐ นาที	บรรยาย “เวทนาและการไม่ตัดสิน”	อธิบายว่าอารมณ์ทุกอย่างมี ๓ ลักษณะ คือ น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ และเฉย ๆ และอธิบายความแตกต่างระหว่าง “ฉันโกรธ” กับ “ความโกรธกำลังเกิดขึ้นในใจฉัน”
๒๕ นาที	ฝึก RAIN	ฝึกเทคนิค ๔ ขั้น คือ รู้ว่ามีอารมณ์เกิดขึ้น (Recognize) ยอมรับมันอยู่ตรงนั้น (Allow) สำรวจว่ามันอยู่ตรงไหนในร่างกาย (Investigate) และไม่ยึดว่ามันคือตัวเรา (Non-identification) โดยใช้เหตุการณ์จริงที่ผู้เรียนเลือกเอง
๑๐ นาที	ฝึกปฏิบัติ	ฝึกอานาปานสติ ๑๐ นาที โดยไม่มีเสียงนำ ให้ผู้เรียนกำหนดเอง
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	เขียนบันทึกสั้น ๕ บรรทัด ตอบคำถาม “อารมณ์ใดที่ฉันมักหลีกเลี่ยงไม่อยากรู้สึก และเพราะอะไร”

ครั้งที่ ๔ สติในชีวิตประจำวัน (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๑๐ นาที
๒๐ นาที	Mindful Eating	แจกลูกเกดหรือผลไม้แห้งคนละ ๑ ชิ้น ให้ใช้เวลา ๕ นาที ในการสังเกต ดม สัมผัส และรับประทานอย่างช้า ๆ แล้วแลกเปลี่ยนประสบการณ์
๒๐ นาที	ออกแบบ “จุดเตือนสติ”	ให้ผู้เรียนเลือกกิจกรรมประจำวัน ๓ อย่างที่จะใช้เป็นสัญญาณเตือนให้กลับมาสติ เช่น ก่อนเปิดประตูห้อง ก่อนกดโทรศัพท์ ก่อนเริ่มอ่านหนังสือ เขียนลงใบงาน

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	กิจกรรม “สติกับความเครียดจากการเรียน”	อภิปรายกลุ่มถึงสถานการณ์ที่ทำให้เครียดที่สุดในการเรียน และร่วมกันหาวิธีใช้สติรับมือ นำเสนอกลุ่มละ ๒ นาที
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมที่ ๑	ผู้สอนสรุปสาระสำคัญของสัปดาห์ที่ ๑-๒ และเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมที่ ๒
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	เก็บ Mindfulness Diary ๑๔ วัน แม่เมตตาปิดกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๑ ใบงานที่ ๑ Mindfulness Diary, บัตรคำอารมณ์สองภาษา ๓๐ คำ, คลิปเสียงนำอานาปานสติและ Body Scan สองภาษา, เบาะรองนั่ง, ระฆังเล็ก, ลูกเกตหรือผลไม้แห้ง, กระดาษฟลิปชาร์ต

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๑ (๑) ความครบถ้วนและคุณภาพของ Mindfulness Diary (๒) แบบสังเกตพฤติกรรมระหว่างการฝึก โดยดูความสามารถในการนั่งนิ่ง การกลับมาที่ลมหายใจ และการมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน (๓) บันทึกสะท้อนคิดท้ายสัปดาห์

๔.๓ แผนกิจกรรมที่ ๒ Cultural Bridge Building (สัปดาห์ที่ ๓-๔)

ชื่อกิจกรรม การสร้างสะพานข้ามวัฒนธรรมด้วยพรหมวิหาร ๔

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม พรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

ทฤษฎีที่ใช้ Process Model of Intercultural Competence

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๒ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) อธิบายลักษณะเด่นของวัฒนธรรมประเทศตนเองและของเพื่อนร่วมกลุ่มได้อย่างน้อย ๓ ประเด็น
- ๒) ระบุความเข้าใจผิดทางวัฒนธรรมที่ตนเคยประสบในประเทศไทยได้อย่างน้อย ๒ เหตุการณ์ พร้อมอธิบายสาเหตุ
- ๓) ปฏิบัติเมตตาภาวนาได้ และอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้
- ๔) ระบุชื่อและภูมิหลังของเพื่อนร่วมกลุ่มได้ครบทุกคน

สาระสำคัญ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมมิใช่เรื่องของถูกหรือผิด แต่เป็นเรื่องของกรอบความหมายที่ต่างกัน การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมที่ได้ผลเริ่มจากทัศนคติของการเปิดกว้างและความอยากรู้อยากเห็น มิได้เริ่มจากความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมนั้น หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องมือบ่มเพาะทัศนคติดังกล่าว โดยเมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตาคือความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขาคือความวางใจเป็นกลางเมื่อไม่อาจช่วยได้

ครั้งที่ ๕ Cultural Sharing Circle (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๑๕ นาที	กิจกรรมนำเข้าสู่ “สิ่งของจากบ้าน”	ให้ผู้เรียนนำสิ่งของหรือรูปภาพจากประเทศตนมา ๑ ชิ้น (แจ้กล่วงหน้า) วางไว้กลางวง
๓๕ นาที	Cultural Sharing Circle	ผู้เรียนเล่าเรื่องของสิ่งของนั้นคนละ ๓ นาที กติกาคือ ขณะที่คนหนึ่งเล่า คนอื่นฟังเท่านั้น ไม่ถามแทรก เมื่อเล่าจบแล้วจึงถามได้ ๑ คำถาม
๒๐ นาที	กิจกรรม “หำสิ่งที่คนไทยทำแล้วฉันงง”	แบ่งกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มเขียนพฤติกรรมของคนไทยที่ทำให้งงหรือเข้าใจผิด ๕ ข้อ ผู้สอนอธิบายที่มาทางวัฒนธรรมของแต่ละข้อ
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	คำถามสะท้อนคิด “วันนี้ฉันได้รู้อะไรใหม่เกี่ยวกับเพื่อนที่ฉันไม่เคยรู้มาก่อน”

บทพูดตัวอย่างของผู้สอน (กติกาของ Sharing Circle)

“ในวงนี้เรามีกติกาสามข้อครับ ข้อแรก ขณะที่คนหนึ่งกำลังเล่า คนอื่นมีหน้าที่เดียวคือฟัง ไม่ต้องคิดว่าจะพูดอะไรต่อ ข้อที่สอง ไม่มีคำตอบที่ผิด เพราะเรากำลังเล่าเรื่องของตัวเอง ไม่มีใครรู้เรื่องของคุณดีกว่าคุณ และข้อที่สาม สิ่งที่เราในวงนี้ อยู่ในวงนี้ ไม่นำไปเล่าต่อข้างนอกครับ”

“In this circle we have three rules. First, while one person is speaking, everyone else has only one task, which is to listen. You do not need to think about what you will say next. Second, there is no wrong answer, because you are telling your own story, and nobody knows your story better than you. And third, what is shared in this circle stays in this circle.”

ครั้งที่ ๖ เมตตาทาวนาและ Cultural Mapping (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	บรรยายพรหมวิหาร ๔	อธิบายพรหมวิหาร ๔ ด้วยภาษาจิตวิทยา พร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ในชีวิตของผู้เรียนต่างชาติ เช่น เมื่อเพื่อนสอบได้ดีกว่า (มุทิตา) และเมื่อช่วยเพื่อนไม่ได้ (อุเบกขา)
๒๐ นาที	ฝึกเมตตาทาวนา	นำผู้เรียนแผ่เมตตา ๕ ระดับ คือ ตนเอง คนที่รัก คนที่เป็นกลาง คนที่มีปัญหากับเรา และสรรพสัตว์ ใช้บทนำในภาคผนวก ข
๓๐ นาที	Cultural Mapping	ให้แต่ละกลุ่มวาดแผนที่วัฒนธรรมรวมของกลุ่ม โดยแสดงจุดร่วมและจุดต่างของสมาชิก ในมิติอาหาร ครอบครัวยุคเรียน ความเชื่อ และเวลา แล้วนำเสนอกลุ่มละ ๓ นาที
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	เขียนใบงานที่ ๒ Cultural Map ส่วนบุคคล

ข้อควรระวังเฉพาะครั้งนี้ ในการแผ่เมตตาระดับ “คนที่มีปัญหากับเรา” ผู้สอนต้องบอกว่าให้เลือกคนที่มีปัญหาเล็กน้อยก่อน ไม่ควรเลือกคนที่ทำร้ายเราอย่างรุนแรง เนื่องจากอาจกระตุ้นอารมณ์ที่รับมือไม่ไหว

ครั้งที่ ๗ Buddy System และการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	บทบาทสมมติ “เข้าใจผิด”	จัดสถานการณ์สมมติ ๔ สถานการณ์ที่เกิดความเข้าใจผิดข้ามวัฒนธรรม ให้กลุ่มแสดงและร่วมกันวิเคราะห์ว่าเข้าใจผิดตรงจุดใด
๒๐ นาที	เทคนิคการสื่อสารเมื่อภาษาไม่คล่อง	สอนเทคนิค ๕ ข้อ คือ การขอให้พูดช้าลง การทวนความเข้าใจ การใช้คำถามปลายเปิด การใช้ท่าทางประกอบ และการยอมรับว่าไม่เข้าใจโดยไม่อาย พร้อมฝึกเป็นคู่

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๓๐ นาที	เปิดตัว Buddy System	จับคู่ผู้เรียนต่างชาติกับผู้เรียนไทยหรือผู้เรียนต่างสัญชาติ ให้ทำความรู้จักและวางแผนพบกันนอกกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง พร้อมมอบใบบันทึกการพบ
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิดคู่ Buddy ว่าคาดหวังอะไรจากกัน

ครั้งที่ ๘ Cross-cultural Dinner (๙๐ นาที หรือจัดนอกเวลา)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๕ นาที และทบทวนข้อจำกัดด้านอาหารของสมาชิก
๔๐ นาที	Cross-cultural Dinner	ผู้เรียนนำอาหารประจำชาติมาแบ่งปัน (หรือสถาบันจัดเตรียม) ระหว่างรับประทานอาหาร ให้แต่ละคนเล่าที่มาของอาหารและความทรงจำที่เกี่ยวข้อง
๒๐ นาที	กิจกรรม “จดหมายถึงตัวฉันเมื่อแรกมาถึงไทย”	ให้ผู้เรียนเขียนจดหมายถึงตัวเองในวันแรกที่มาถึงประเทศไทย บอกสิ่งที่อยากบอก
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมที่ ๒	ผู้สอนสรุปสาระสำคัญและเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมที่ ๓
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	อ่านจดหมายให้เพื่อนในกลุ่มฟังโดยสมัครใจ แม่เมตตาปิดกิจกรรม

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๒ ใบงานที่ ๒ Cultural Map, บทนำเมตตาภาวนาสองภาษา, กระดาษฟลิปชาร์ตและสีเมจิก, บัตรสถานการณ์บทบาทสมมติ ๔ สถานการณ์, ใบบันทึกการพบของ Buddy, กระดาษเขียนจดหมายและซองจดหมาย

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๒ (๑) คุณภาพของ Cultural Map (๒) การมีส่วนร่วมใน Sharing Circle จากแบบสังเกต (๓) บันทึกสะท้อนคิดข้ามวัฒนธรรม (๔) ความต่อเนื่องของการพบ Buddy

๔.๔ แผนกิจกรรมที่ ๓ Inquiry-Based Exploration (สัปดาห์ที่ ๕-๖)

ชื่อกิจกรรม การตั้งคำถามและสำรวจปัญหาด้วยอิทธิบาท ๔

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม อิทธิบาท ๔ (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)

ทฤษฎีที่ใช้ Problem-Based Learning และ Constructivism

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๓ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) ตั้งคำถามเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตการเรียนของตนเองได้อย่างน้อย ๑๐ คำถาม และจำแนกเป็นคำถามระดับข้อเท็จจริงกับคำถามระดับเหตุผลได้
- ๒) เลือกปัญหาที่กลุ่มสนใจและเขียนเป็นคำถามหลักได้ ๑ คำถาม
- ๓) สืบค้นข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือได้อย่างน้อย ๓ แหล่ง และสรุปสาระสำคัญได้
- ๔) อธิบายบทบาทของฉันทะและวิริยะที่มีต่อการเรียนรู้ของตนเองได้

สาระสำคัญ การเรียนรู้ที่ลึกซึ้งเริ่มจากคำถามของผู้เรียนเอง มิใช่คำถามของผู้สอน หลักอิทธิบาท ๔ อธิบายกลไกของแรงจูงใจภายในไว้อย่างครบถ้วน คือ เริ่มจากความพอใจในสิ่งที่ทำ (ฉันทะ) นำไปสู่ความเพียรพยายาม (วิริยะ) ความเอาใจใส่จดจ่อ (จิตตะ) และการไตร่ตรองตรวจสอบเพื่อปรับปรุง (วิมังสา) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเองที่ระบุว่าแรงจูงใจภายในเกิดจากความรู้สึกเป็นเจ้าของการเรียนรู้

ครั้งที่ ๙ Question Storming (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๑๕ นาที	บรรยายอิทธิบาท ๔	อธิบายอิทธิบาท ๔ ในบริบทของการเรียน พร้อมให้ผู้เรียนประเมินตนเองว่าขาดข้อใดมากที่สุด
๓๐ นาที	Question Storming	ให้ผู้เรียนเขียนคำถามเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตการเรียนลงกระดาษโน้ตขาว คนละไม่น้อยกว่า ๑๐ คำถาม กติกาคือเขียนเป็นคำถามเท่านั้น ห้ามเขียนเป็นคำตอบ ห้ามวิจารณ์คำถามของใคร

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๕ นาที	จัดกลุ่มคำถาม	นำคำถามทั้งหมดมาติดบนผนัง แล้วช่วยกันจัดกลุ่มตามประเด็น จากนั้นจำแนกเป็นคำถามระดับข้อเท็จจริง (ตอบได้ด้วยข้อมูล) กับคำถามระดับเหตุผล (ต้องวิเคราะห์)
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	ให้ผู้เรียนเลือกคำถามที่ตนอยากรู้คำตอบมากที่สุด ๑ คำถาม และบอกเหตุผล

ครั้งที่ ๑๐ Mind Mapping และการเลือกประเด็น (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	สอนเทคนิค Mind Mapping	สาธิตการทำแผนผังความคิด และให้ฝึกทำแผนผังจากหัวข้อง่าย ๆ ก่อน
๓๐ นาที	Mind Mapping ปัญหาของกลุ่ม	แต่ละกลุ่มเลือกประเด็นปัญหาจากผลของครั้งที่ ๙ แล้วทำแผนผังความคิดแสดงสาเหตุ ผลกระทบ และผู้เกี่ยวข้อง
๒๐ นาที	เขียนคำถามหลักของกลุ่ม	แต่ละกลุ่มเขียนคำถามหลัก ๑ คำถาม และคำถามย่อย ๓ คำถาม ลงใบงานที่ ๓ Question Map ผู้สอนให้ข้อมูลย้อนกลับรายกลุ่ม
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	มอบหมายให้แต่ละคนสืบค้นข้อมูล ๑ แหล่ง มานำเสนอในครั้งถัดไป

ครั้งที่ ๑๑ การสืบค้นและประเมินความน่าเชื่อถือ (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	สอนการประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล	อธิบายเกณฑ์ ๕ ข้อ คือ ใครเขียน เขียนเมื่อใด เขียนเพื่ออะไร มีหลักฐานอ้างอิงหรือไม่ และมีการตรวจสอบโดยผู้อื่นหรือไม่ พร้อมยกตัวอย่างแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ
๓๐ นาที	สืบค้นข้อมูลในกลุ่ม	ให้กลุ่มสืบค้นข้อมูลตอบคำถามหลักของตน โดยใช้ห้องสมุด ฐานข้อมูลออนไลน์ หรือการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	นำเสนอข้อค้นพบเบื้องต้น	กลุ่มละ ๓ นาที เพื่อนกลุ่มอื่นให้ข้อเสนอแนะ ๑ ข้อ
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิด “อะไรคือสิ่งที่ยากที่สุดในการค้นหาคำตอบด้วยตนเอง”

ครั้งที่ ๑๒ วิมังสา การตรวจสอบและปรับปรุง (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	บรรยาย “วิมังสา คือ การกลับไปตรวจสอบ”	อธิบายว่าความเพียรที่ไม่มีการตรวจสอบอาจเป็นความเพียรที่ผิดทาง ยกตัวอย่างการอ่านหนังสือหนักแต่ไม่ทบทวนวิธีอ่าน
๓๐ นาที	Peer Review คำถามและข้อมูล	จับคู่กลุ่มแลกเปลี่ยนงานกัน ให้ตรวจสอบว่าคำถามชัดเจนหรือไม่ ข้อมูลตอบคำถามได้จริงหรือไม่ และแหล่งข้อมูลน่าเชื่อถือหรือไม่
๒๐ นาที	ปรับปรุงงานตามข้อเสนอแนะ	กลุ่มแก้ไขคำถามและข้อมูลของตน แล้วส่งฉบับปรับปรุง
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมที่ ๓	ผู้สอนสรุปและเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมที่ ๔ พร้อมแจกกรณีศึกษาให้อ่านล่วงหน้า

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๓ ใบงานที่ ๓ Question Map, กระดาษโน้ตกาหลายสี, กระดาษฟลิปชาร์ต, อุปกรณ์เข้าถึงอินเทอร์เน็ต, เกณฑ์ประเมินความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๓ (๑) คุณภาพและจำนวนของคำถามที่ตั้งได้ (๒) คุณภาพของ Question Map (๓) ความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูลที่เลือกใช้ (๔) การมีส่วนร่วมในกลุ่มจากแบบสังเกต

๔.๕ แผนกิจกรรมที่ ๔ Yoniso Reflection (สัปดาห์ที่ ๗-๘)

ชื่อกิจกรรม การคิดเชิงระบบและสะท้อนคิดด้วยโยนิโสมนสิการ

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม โยนิโสมนสิการ (เน้น ๔ วิธีหลัก จาก ๑๐ วิธี) และอริยสัจ ๔

ทฤษฎีที่ใช้ Critical Thinking และ Reflective Practice

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๔ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาโดยแยกแยะเหตุ ปัจจัย และผลได้
- ๒) ใช้กรอบอริยสัจ ๔ วิเคราะห์ปัญหาส่วนตัวได้ ๑ เรื่อง
- ๓) เขียนบันทึกสะท้อนคิดที่มีองค์ประกอบครบ ๔ ส่วน คือ เหตุการณ์ ความรู้สึก การวิเคราะห์ และสิ่งที่จะทำต่อไป
- ๔) แยกแยะระหว่างข้อเท็จจริงกับการตีความของตนเองได้

สาระสำคัญ โยนิโสมนสิการคือการคิดอย่างมีระเบียบวิธี ไม่ใช่การคิดมาก วิธีที่ใช้บ่อยที่สุด ๔ วิธีในบริบทการเรียนรู้ ได้แก่ วิธีสืบสาวเหตุปัจจัย วิธีแยกแยะองค์ประกอบ วิธีคิดแบบอริยสัจ และวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก ในการฝึกสะท้อนคิด สิ่งสำคัญคือการแยกแยะระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับเรื่องราวที่เราสร้างขึ้นในใจเกี่ยวกับสิ่งนั้น

ครั้งที่ ๑๓ โยนิโสมนสิการ ๔ วิธีหลัก (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๕ นาที	บรรยายโยนิโสมนสิการ ๔ วิธีหลัก	อธิบายทีละวิธี พร้อมยกตัวอย่างจากชีวิตผู้เรียนต่างชาติ (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค)
๒๐ นาที	ฝึกวิธีสืบสาวเหตุปัจจัย	ยกสถานการณ์ “สอบตกวิชาหนึ่ง” ให้กลุ่มระดมเหตุปัจจัยให้ได้มากที่สุด แล้วจำแนกเป็นเหตุภายในและเหตุภายนอก
๒๕ นาที	ฝึกวิธีแยกแยะองค์ประกอบ	ยกสถานการณ์ “ฉันไม่ชอบเรียนวิชานี้” ให้แยกว่าไม่ชอบอะไรบ้าง เนื้อหา ผู้สอน เวลา เพื่อน หรือความรู้สึกว่าทำไม่ได้

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิด “การแยกแยะทำให้ปัญหาของฉันเปลี่ยนไปอย่างไร”

บทพูดตัวอย่างของผู้สอน (อธิบายการแยกข้อเท็จจริงจากการตีความ)

“สมมติว่าเราเดินสวนกับอาจารย์ท่านหนึ่งแล้วท่านไม่ทัก ข้อเท็จจริงคืออะไรครับ ข้อเท็จจริงคือ ท่านเดินผ่านไปโดยไม่พูดอะไร แค่นั้นเองครับ แต่ในใจเรามักจะเติมเรื่องราวเข้าไปทันทีว่า ท่านคงไม่ชอบฉัน หรือ ฉันคงทำอะไรผิด หรือ คนไทยไม่เป็นมิตรกับนักศึกษาต่างชาติ สังเกตนะครับว่าสามประโยคหลังนี้ไม่ใช่ข้อเท็จจริง แต่เป็นเรื่องที่ใจเราแต่งขึ้น และความทุกข์ของเราส่วนใหญ่เกิดจากเรื่องที่แต่งขึ้น มิใช่จากข้อเท็จจริงครับ”

ครั้งที่ ๑๔ การวิเคราะห์ด้วยกรอบอริยสัจ ๔ (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	บรรยายอริยสัจ ๔ ในฐานะกรอบแก้ปัญหา	อธิบายเป็น ๔ คำถาม คือ ปัญหาคืออะไร สาเหตุคืออะไร ถ้าแก้ได้จะเป็นอย่างไร และจะแก้ด้วยวิธีใด เน้นว่าเป็นกรอบการคิดที่ใช้ได้กับทุกปัญหา
๔๐ นาที	วิเคราะห์กรณีศึกษา	แจกกรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม ๑ กรณีต่อกลุ่ม (จากส่วนที่ ๖) ให้วิเคราะห์ตามกรอบอริยสัจ ๔ และตอบคำถามนำ ๕ ข้อ แล้วนำเสนอกลุ่มละ ๔ นาที
๑๐ นาที	สรุปประเด็นร่วม	ผู้สอนชี้ให้เห็นว่าแม้กรณีต่างกัน แต่โครงสร้างของปัญหามีลักษณะร่วมกัน
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	มอบหมายให้แต่ละคนนำกรอบอริยสัจ ๔ ไปวิเคราะห์ปัญหาของตนเอง ๑ เรื่อง

ครั้งที่ ๑๕ การเขียนบันทึกสะท้อนคิด (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	สอนโครงสร้างการเขียนบันทึกสะท้อนคิด ๔ ส่วน	อธิบายและยกตัวอย่างบันทึกที่ดีกับบันทึกที่ยังไม่ลึกพอให้ผู้เรียนเปรียบเทียบ
๓๐ นาที	ฝึกเขียนในชั้นเรียน	ให้ผู้เรียนเขียนบันทึกสะท้อนคิดจากปัญหาที่วิเคราะห์มาเป็นการบ้าน ลงใบงานที่ ๔
๒๐ นาที	แลกเปลี่ยนโดยสมัครใจ	ผู้เรียนที่สมัครใจอ่านบันทึกของตนให้กลุ่มฟัง เพื่อนให้ข้อมูลย้อนกลับตามหลักกัลยาณมิตร คือ ชื่นชมก่อน แล้วจึงตั้งคำถาม
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิด “การเขียนออกมาช่วยให้ฉันเห็นอะไรที่ตอนคิดในใจไม่เห็น”

ครั้งที่ ๑๖ การนำโยนิโสมนสิการไปใช้กับความขัดแย้ง (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๕ นาที	กิจกรรม “สองมุมมอง”	ยกสถานการณ์ความขัดแย้งในกลุ่ม ให้ผู้เรียนเขียนมุมมองของทั้งสองฝ่าย แล้วอภิปรายว่าแต่ละฝ่ายมีเหตุผลของตนอย่างไร
๒๕ นาที	ฝึกวิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก	ให้วิเคราะห์ทางเลือกในการรับมือความขัดแย้ง ๓ ทาง แต่ละทางมีข้อดี ข้อเสีย และผลที่ตามมาอย่างไร
๒๐ นาที	สรุปกิจกรรมที่ ๔	ผู้สอนสรุปสาระสำคัญของโยนิโสมนสิการ และเชื่อมโยงไปสู่การทำงานกลุ่มในกิจกรรมที่ ๕
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	ส่งใบงานที่ ๔ ฉบับสมบูรณ์ และประกาศการจัดกลุ่มโครงการ

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๔ ใบงานที่ ๔ Yoniso Reflection Journal, กรณีกีฬาข้ามวัฒนธรรม ๖ กรณีกีฬา, ตัวอย่างบันทึกสะท้อนคิดที่ดีและที่ยังไม่ลึกพอ, แผ่นสรุปโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี สองภาษา

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๔ (๑) คุณภาพของบันทึกสะท้อนคิดตามเกณฑ์ในส่วนที่ ๗ (๒) คุณภาพการวิเคราะห์กรณีกีฬา (๓) การมีส่วนร่วมในการอภิปราย

๔.๖ แผนกิจกรรมที่ ๕ Compassionate Collaboration (สัปดาห์ที่ ๙-๑๐)

ชื่อกิจกรรม การร่วมมือด้วยเมตตาและกัลยาณมิตร

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม พรหมวิหาร ๔ และกัลยาณมิตรธรรม ๗

ทฤษฎีที่ใช้ Cooperative Learning และ Multiple Intelligences

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๕ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) ทำงานร่วมกับสมาชิกที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมต่างกันจนได้ผลงานกลุ่ม ๑ ชิ้น
- ๒) ระบุความถนัดของตนเองและของเพื่อนร่วมกลุ่ม และมอบหมายบทบาทที่เหมาะสมได้
- ๓) ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่เพื่อนตามหลักกัลยาณมิตร คือ ชื่นชมก่อนแล้วจึงเสนอแนะ
- ๔) จัดการความขัดแย้งในกลุ่มโดยไม่ทำลายความสัมพันธ์

สาระสำคัญ การทำงานกลุ่มที่ได้ผลไม่ได้เกิดจากการแบ่งงานให้เท่ากัน แต่เกิดจากการมอบหมายงานให้ตรงกับความสามารถของแต่ละคน ทฤษฎีพหุปัญญาชี้ว่ามนุษย์มีความถนัดหลายด้าน ผู้เรียนที่พูดไม่เก่งอาจวาดเก่ง คิดเป็นระบบเก่ง หรือประสานงานเก่ง หลักพรหมวิหาร ๔ ในบริบทการทำงานกลุ่มหมายถึงการปรารถนาให้เพื่อนร่วมกลุ่มประสบความสำเร็จเท่ากับตนเอง

ครั้งที่ ๑๗ รู้จักความถนัดและจัดตั้งกลุ่มโครงงาน (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๕ นาที	สำรวจความถนัด	ให้ผู้เรียนทำแบบสำรวจความถนัดตามทฤษฎีพหุปัญญาอย่างง่าย แล้วแลกเปลี่ยนผลในกลุ่ม
๒๐ นาที	บรรยายบทบาทในทีม	อธิบายบทบาท ๖ บทบาท คือ ผู้ประสานงาน ผู้ค้นคว้า ผู้สร้างสรรค์ ผู้ตรวจสอบ ผู้นำเสนอ และผู้ดูแลบรรยากาศ ให้กลุ่มมอบหมายบทบาทกันเอง
๒๕ นาที	เลือกหัวข้อโครงงาน	แต่ละกลุ่มเลือกหัวข้อโครงงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือผู้เรียนต่างชาติรุ่นต่อไป เช่น คู่มือเอาตัวรอดปีแรก คลิปแนะนำวัฒนธรรมไทย หรือกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	เขียนใบงานที่ ๕ ส่วนที่ ๑ แผนงานกลุ่ม

ครั้งที่ ๑๘ การวางแผนและข้อตกลงของกลุ่ม (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๐ นาที	สอนการให้ข้อมูล ย้อนกลับแบบ กัลยาณมิตร	สอนสูตร ๓ ขั้น คือ ชื่นชมสิ่งที่ดีได้ ตั้งคำถามในจุดที่สงสัย และเสนอทางเลือกโดยไม่บังคับ พร้อมฝึกเป็นคู่
๓๐ นาที	วางแผนโครงการ	กลุ่มจัดทำแผนงานโดยละเอียด กำหนดผู้รับผิดชอบ กำหนดเวลา และกำหนดวิธีติดตาม
๒๐ นาที	สร้างข้อตกลงของกลุ่ม	ให้แต่ละกลุ่มตกลงกันว่าจะจัดการอย่างไรเมื่อมีคนไม่มาประชุม เมื่อความเห็นไม่ตรงกัน และเมื่องานไม่เสร็จตามกำหนด เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิด “สิ่งที่ฉันกังวลที่สุดเกี่ยวกับการทำงานกลุ่มครั้งนี้”

ครั้งที่ ๑๙ ดำเนินโครงการและการโค้ชของผู้สอน (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๖๐ นาที	ทำงานกลุ่ม	กลุ่มดำเนินงานตามแผน ผู้สอนเดินให้คำปรึกษากลุ่มละ ๑๐ นาที โดยใช้คำถามแทนการสั่ง เช่น “ตอนนี้ติดตรงไหน” และ “ลองคิดว่ามีทางอื่นอีกไหม”
๑๐ นาที	ตรวจสอบความก้าวหน้า	แต่ละกลุ่มรายงานความก้าวหน้า ๑ นาที และระบุอุปสรรค ๑ ข้อ
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิดในกลุ่ม “วันนี้ใครช่วยเหลือเราบ้าง และเราช่วยเหลือใครบ้าง”

ครั้งที่ ๒๐ นำเสนอผลงานกลุ่ม (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที และเตรียมพื้นที่นำเสนอ
๕๐ นาที	นำเสนอผลงาน	กลุ่มละ ๘ นาที นำเสนอในรูปแบบที่หลากหลาย เช่น ละคร สั้น โปสเตอร์ คลิปวิดีโอ หรือเพลง เพื่อนกลุ่มอื่นให้ข้อมูล ย้อนกลับตามสูตรกัลยาณมิตร
๑๕ นาที	ประเมินเพื่อนและประเมินตนเอง	กรอกใบงานที่ ๕ ส่วนที่ ๒ แบบประเมินเพื่อนและประเมินตนเอง
๑๐ นาที	สรุปกิจกรรมที่ ๕	ผู้สอนสรุปและเชื่อมโยงไปสู่กิจกรรมที่ ๖
๕ นาที	ขั้นปิด	แผ่เมตตาให้เพื่อนร่วมกลุ่ม

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๕ ใบงานที่ ๕ Project Plan และแบบประเมินเพื่อน , แบบสำรวจความถนัดตามพหุปัญญา, อุปกรณ์สร้างสรรค์ผลงาน เช่น กระดาษโปสเตอร์ สี อุปกรณ์บันทึกวิดีโอ, เครื่องฉายภาพ

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๕ (๑) คุณภาพของผลงานกลุ่มตามเกณฑ์ใน ส่วนที่ ๗ (๒) แบบประเมินเพื่อน (๓) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานทีม (๔) ความสม่ำเสมอของการเข้าร่วม

๔.๗ แผนกิจกรรมที่ ๖ Integrative Application (สัปดาห์ที่ ๑๑-๑๒)

ชื่อกิจกรรม การประยุกต์ใช้แบบบูรณาการในชีวิตจริง

ระยะเวลา ๒ สัปดาห์ รวม ๖ ชั่วโมง (๔ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที)

หลักพุทธธรรม ไตรสิกขา และภาวนา ๔

ทฤษฎีที่ใช้ Experiential Learning Cycle และ Brain-Based Learning

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เมื่อจบกิจกรรมที่ ๖ ผู้เรียนสามารถ

- ๑) ระบุวิธีนำสติ สมาธิ และวิธีคิดที่เรียนมาไปใช้ในสถานการณ์จริงได้อย่างน้อย ๕ สถานการณ์
- ๒) จัดทำแผนพัฒนาตนเองระยะ ๖ เดือน ที่มีเป้าหมายชัดเจนและวัดผลได้
- ๓) อธิบายเป้าหมายและความหมายในชีวิตของตนได้

๔) ประเมินพัฒนาการของตนเองทั้ง ๔ ด้าน เทียบกับจุดเริ่มต้นได้

สาระสำคัญ การเรียนรู้จะไม่กลายเป็นการเปลี่ยนแปลงจนกว่าจะได้ลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง หลักภาวนา ๔ ชี้ว่าการพัฒนาที่แท้จริงต้องครอบคลุมกาย ศีล จิต และปัญญา และเป็นกระบวนการตลอดชีวิต มีใช้โครงการที่จบลงเมื่อกิจกรรมสิ้นสุด

ครั้งที่ ๒๑ Mindfulness Retreat ครึ่งวัน (๑๘๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	เปิดและชี้แจงกติกา	ชี้แจงกติกาของการปฏิบัติ คือ งดใช้โทรศัพท์ งดพูดคุยในบางช่วง และการดูแลตนเอง
๓๐ นาที	อานาปานสติ	ฝึกนั่งสมาธิ ๓๐ นาที แบ่งเป็น ๒ ช่วง ช่วงละ ๑๕ นาที มีพัก ๕ นาที
๓๐ นาที	เดินจงกรม	ฝึกเดินอย่างมีสติในพื้นที่กำหนด
๓๐ นาที	รับประทานอาหารอย่างมีสติ	รับประทานอาหารในความเงียบ สังเกตรสชาติและความรู้สึก
๓๐ นาที	เมตตาภาวนา	แผ่เมตตา ๕ ระดับ ตามภาคผนวก ข
๔๐ นาที	สนทนาธรรมและถาม-ตอบ	เปิดโอกาสให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติและการนำไปใช้

หมายเหตุ ครึ่งนี้ใช้เวลามากกว่าปกติ อาจจัดในวันหยุดหรือรวมเวลาของ ๒ ครั้งเข้าด้วยกัน หากจัดในสถานที่ปฏิบัติธรรม ต้องแจ้งล่วงหน้าและให้สิทธิผู้เรียนเลือกไม่เข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนา

ครั้งที่ ๒๒ จากห้องเรียนสู่ชีวิตจริง (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๑๐ นาที
๒๐ นาที	ทบทวนกระบวนการ ๖ ขั้น	ให้ผู้เรียนช่วยกันสรุปว่าแต่ละขั้นเรียนอะไรไปบ้าง โดยผู้สอนเขียนบนกระดาน
๓๐ นาที	กิจกรรม “สถานการณ์จริง ๕ สถานการณ์”	แจกบัตรสถานการณ์ที่ผู้เรียนต่างชาติมักเผชิญ ให้กลุ่มระบุนว่าจะใช้ขั้นตอนใดของ BPIL รับมือ และรับมืออย่างไร

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๒๐ นาที	นำเสนอและอภิปราย	กลุ่มละ ๓ นาที และให้เพื่อนเสนอทางเลือกเพิ่ม
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	สะท้อนคิด “สิ่งที่ฉันเปลี่ยนไปมากที่สุดในปีสัปดาห์ที่ผ่านมา”

ครั้งที่ ๒๓ Personal Development Plan และ Vision Board (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๕ นาที	สอนการตั้งเป้าหมายที่วัดผลได้	อธิบายหลักการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน วัดได้ ทำได้จริง เกี่ยวข้องกับชีวิต และมีกรอบเวลา พร้อมยกตัวอย่างเป้าหมายที่ดีและไม่ดี
๓๐ นาที	จัดทำ Personal Development Plan	ผู้เรียนกรอกใบงานที่ ๖ โดยตั้งเป้าหมาย ๔ ด้าน ด้านละ ๑ เป้าหมาย พร้อมวิธีการและตัวชี้วัด
๑๕ นาที	จัดทำ Vision Board	ผู้เรียนสร้างภาพอนาคตของตนใน ๕ ปีข้างหน้า ด้วยการตัดปะภาพและวาด
๑๐ นาที	ขั้นสะท้อนคิดและปิด	จับคู่แลกเปลี่ยนแผนพัฒนาตนเอง และให้เพื่อนเป็นผู้ติดตามความก้าวหน้า

ครั้งที่ ๒๔ Letter to Future Self และพิธีปิด (๙๐ นาที)

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นเปิด	ฝึกอานาปานสติ ๗ นาที
๒๕ นาที	Letter to Future Self	เขียนจดหมายถึงตนเองในอีก ๑ ปีข้างหน้า ใส่ซองปิดผนึก ผู้สอนเก็บไว้และส่งคืนตามกำหนด
๓๐ นาที	วงสะท้อนคิดปิดโครงการ	นั่งเป็นวงกลม ให้ทุกคนพูดคนละ ๒ ประโยค คือ สิ่งที่ได้รับจากโครงการ และสิ่งที่ยากขอบคุณเพื่อน
๑๕ นาที	พิธีปิดและมอบเกียรติบัตร	มอบเกียรติบัตรและถ่ายภาพร่วมกัน

เวลา	ขั้นตอน	รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม
๑๐ นาที	ขั้นปิด	แผ่เมตตาร่วมกันเป็นครั้งสุดท้าย

สื่อและอุปกรณ์ของแผนกิจกรรมที่ ๖ ใบงานที่ ๖ Personal Development Plan, อุปกรณ์ทำ Vision Board, กระดาษและซองจดหมาย, บัตรสถานการณ์ ๕ สถานการณ์, เกียรติบัตร

การวัดและประเมินผลของแผนกิจกรรมที่ ๖ (๑) คุณภาพของ Personal Development Plan (๒) Vision Board (๓) บันทึกสะท้อนคิดสรุป (๔) แบบวัดศักยภาพผู้เรียนหลังการทดลอง

๔.๘ แผนกิจกรรมทบทวนและประเมินผล (สัปดาห์ที่ ๑๓-๑๖)

ช่วงสัปดาห์ที่ ๑๓-๑๖ เป็นช่วงที่ผู้เรียนนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยมีการพบกลุ่มเพื่อติดตามและให้กำลังใจ มีใช้การเรียนรู้เนื้อหาใหม่

ตารางที่ ๔.๒ กิจกรรมสัปดาห์ที่ ๑๓-๑๖

สัปดาห์	กิจกรรมหลัก	รายละเอียด	ชั่วโมง
๑๓	ปฏิบัติตามแผนพัฒนาตนเอง สัปดาห์ที่ ๑	ผู้เรียนปฏิบัติตามแผนของตน พบกลุ่มย่อย ๑ ครั้ง ครั้งละ ๙๐ นาที เพื่อรายงานความก้าวหน้าและแก้อุปสรรค	๖
๑๔	ปฏิบัติตามแผนพัฒนาตนเอง สัปดาห์ที่ ๒ และการประเมินตนเองรายเดือน	ผู้เรียนกรอกใบงานที่ ๗ แบบประเมินตนเอง ๔ ด้าน และเปรียบเทียบกับผลของเดือนก่อน	๖
๑๕	เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้	จัดเวทีให้ผู้เรียนนำเสนอสิ่งที่ได้ลงมือทำจริง ปัญหาที่พบ และวิธีแก้ไข เชิญผู้เรียนรุ่นก่อนหรือผู้เรียนไทยเข้าร่วม	๖
๑๖	ประเมินผลรวบยอดและวางแผนต่อเนื่อง	ทำแบบวัดศักยภาพผู้เรียนหลังการทดลอง แบบสอบถามความพึงพอใจ และสัมภาษณ์กลุ่มเพื่อรับข้อเสนอแนะ พร้อมจัดตั้งกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อดำเนินการต่อ	๖

หมายเหตุสำคัญสำหรับผู้สอน ในช่วงนี้ผู้เรียนจำนวนหนึ่งจะเริ่มขาดกิจกรรม เนื่องจากตรงกับช่วงสอบหรือส่งงาน ผู้สอนควรลดความเข้มข้นของการเข้าร่วมลง แต่เพิ่มการติดตามรายบุคคลผ่านช่องทางออนไลน์ และไม่ควรรใช้การขาดกิจกรรมเป็นเหตุตัดสิทธิ์ผู้เรียน เนื่องจากขัดกับหลักการของรูปแบบ

ส่วนที่ ๕ ใบงานสำหรับผู้เรียน

ใบงานในส่วนนี้จัดทำเป็นสองภาษา ผู้สอนสามารถถ่ายเอกสารและนำไปใช้ได้ทันที
 ควรพิมพ์ใบงานที่ ๑ จำนวน ๑๔ ชุดต่อผู้เรียน ๑ คน และใบงานอื่นจำนวน ๑ ชุดต่อผู้เรียน ๑ คน

ใบงานที่ ๑ Mindfulness Diary / บันทึกการฝึกสติ

ชื่อผู้เรียน / Name วันที่ / Date

หัวข้อ / Item	บันทึก / Record
เวลาที่ฝึก / Time of practice	
ระยะเวลาที่ฝึก (นาที) / Duration (minutes)	
ท่าที่ใช้ / Posture	☐ นั่งขัดสมาธิ Cross-legged ☐ นั่งเก้าอี้ On a chair ☐ นอน Lying down ☐ เดิน Walking
ความรู้สึกก่อนฝึก / Mood before	☐ สงบ Calm ☐ เครียด Stressed ☐ เหนื่อย Tired ☐ มีความสุข Happy ☐ อื่น ๆ Other
ความรู้สึกหลังฝึก / Mood after	☐ สงบ Calm ☐ เครียด Stressed ☐ เหนื่อย Tired ☐ มีความสุข Happy ☐ อื่น ๆ Other
ความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างฝึก / Thoughts arising during practice	
จิตออกไปแล้วกลับมากี่ครั้ง (ประมาณ) / How many times did the mind wander and return	
สิ่งที่เรียนรู้จากการฝึกวันนี้ / Insight today	

หัวข้อ / Item	บันทึก / Record
ระดับความตั้งใจ ๑-๕ / Concentration level (1-5)	☐ ๑ ☐ ๒ ☐ ๓ ☐ ๔ ☐ ๕

คำแนะนำ ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดในใบงานนี้ หากวันใดไม่ได้ฝึก ให้บันทึกว่าไม่ได้ฝึกและเหตุผล การบันทึกตามความจริงมีประโยชน์มากกว่าการบันทึกให้ดูดี

ใบงานที่ ๒ Cultural Map / แผนที่วัฒนธรรมของฉัน

ชื่อผู้เรียน / Name ประเทศ / Country

มิติ / Dimension	ในประเทศของฉัน / In my country	ในประเทศไทย / In Thailand	สิ่งที่ฉันต้องปรับตัว / What I need to adjust
อาหารและการกิน / Food and eating			
ครอบครัวและ ความสัมพันธ์ / Family and relationships			
การเรียนรู้และห้องเรียน / Study and classroom			
ความเชื่อและศาสนา / Belief and religion			
เวลาและการนัดหมาย / Time and appointments			
การแสดงความเคารพ / Showing respect			

คำถามท้ายใบงาน ๑) เหตุการณ์ใดที่ฉันเคยเข้าใจผิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมไทย และตอนนี้ฉันเข้าใจอย่างไร ๒) มีอะไรในวัฒนธรรมของฉันที่ฉันอยากให้เพื่อนคนไทยเข้าใจมากขึ้น

ใบงานที่ ๓ Question Map / แผนที่คำถาม

ชื่อกลุ่ม / Group สมาชิก / Members

๑. คำถามหลักของกลุ่ม / Main question

.....

๒. คำถามย่อย ๓ ข้อ / Sub-questions

๒.๑

๒.๒

๒.๓

๓. สิ่งที่เราารู้แล้ว / What we already know

.....

๔. สิ่งที่เราต้องค้นหา / What we need to find out

.....

๕. แหล่งข้อมูลที่จะใช้ / Sources we will use

แหล่งข้อมูล / Source	ประเภท / Type	เหตุผลที่น่าเชื่อถือ / Why credible
.....		
.....		
.....		

ใบงานที่ ๔ Yoniso Reflection Journal / บันทึกสะท้อนคิดอย่างแยกคาย

ชื่อผู้เรียน / Name วันที่ / Date

ส่วนที่ ๑ เหตุการณ์ / What happened

เขียนเฉพาะข้อเท็จจริง ไม่ใส่ความคิดเห็นหรือการตีความ

.....

.....

ส่วนที่ ๒ ความรู้สึก / How I felt

ระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นและตำแหน่งในร่างกายที่รู้สึก

.....

ส่วนที่ ๓ การวิเคราะห์ตามอริยสัจ ๔ / Analysis

คำถาม / Question	คำตอบ / Answer
ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร / What is the real problem	
สาเหตุคืออะไร (ทั้งเหตุภายในและภายนอก) / What are the causes	
ถ้าปัญหานี้คลี่คลาย จะเป็นอย่างไร / What would it look like if resolved	
ฉันจะทำอะไรได้บ้าง / What can I do	

ส่วนที่ ๔ สิ่งที่จะทำต่อไป / My next step

ระบุสิ่งที่จะทำภายใน ๗ วัน อย่างเจาะจง

.....

คำถามตรวจสอบตนเอง ในส่วนที่ ๑ ฉันเขียนข้อเท็จจริงล้วนหรือใส่การตีความไปด้วย

ใบงานที่ ๕ Project Plan และแบบประเมินเพื่อน

ส่วนที่ ๑ แผนงานกลุ่ม / Group project plan

ชื่อโครงการ / Project title

วัตถุประสงค์ / Objective

ลำดับ	งานที่ต้องทำ / Task	ผู้รับผิดชอบ / Responsible	กำหนดเสร็จ / Due date	สถานะ / Status
๑				☐
๒				☐
๓				☐
๔				☐
๕				☐

ข้อตกลงของกลุ่ม / Group agreement เมื่อสมาชิกไม่มาประชุม เราจะ
 เมื่อความเห็นไม่ตรงกัน เราจะ เมื่องานไม่เสร็จตามกำหนด เราจะ

ส่วนที่ ๒ แบบประเมินเพื่อนและประเมินตนเอง / Peer and self-assessment

ให้คะแนน ๑-๕ โดย ๑ หมายถึงน้อยที่สุด และ ๕ หมายถึงมากที่สุด

รายการประเมิน / Item	ตนเอง	เพื่อน ๑	เพื่อน ๒	เพื่อน ๓	เพื่อน ๔	เพื่อน ๕
มาประชุมสม่ำเสมอ / Attendance						
ทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จตามกำหนด / Completes tasks						
รับฟังความเห็นของผู้อื่น / Listens to others						
ช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม / Helps others						
สร้างบรรยากาศที่ดีในกลุ่ม / Creates good atmosphere						

คำถามปลายเปิด สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณเพื่อนร่วมกลุ่มมากที่สุดคือ

ใบงานที่ ๖ Personal Development Plan / แผนพัฒนาตนเอง ๖ เดือน

ชื่อผู้เรียน / Name วันที่ / Date

ด้าน / Dimension	เป้าหมาย ๖ เดือน / 6-month goal	วิธีการ / How	ตัวชี้วัด / Indicator	ผู้ติดตาม / Buddy
สติปัญญา / Intellectual				
อารมณ์-จิตใจ / Emotional				
สังคม-วัฒนธรรม / Social-cultural				
คุณธรรม-จิตวิญญาณ / Moral-spiritual				

สิ่งที่จะทำทุกวัน / Daily practice

สิ่งที่จะทำทุกสัปดาห์ / Weekly practice

อุปสรรคที่คาดว่าจะเจอ และวิธีรับมือ / Anticipated obstacles and strategies

.....

ใบงานที่ ๗ แบบประเมินตนเอง ๔ ด้าน รายเดือน

ชื่อผู้เรียน / Name เดือนที่ / Month

ให้ทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดย ๑ หมายถึงน้อยที่สุด และ ๕ หมายถึงมากที่สุด

ข้อ	รายการ / Item	๑	๒	๓	๔	๕
๑	ฉันสามารถวิเคราะห์ปัญหาโดยแยกเหตุและผลได้					
๒	ฉันตั้งคำถามกับสิ่งที่ได้ยินก่อนจะเชื่อ					
๓	ฉันเรียนรู้สิ่งใหม่ด้วยตนเองได้					
๔	ฉันรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองขณะที่มันเกิดขึ้น					
๕	ฉันจัดการความเครียดได้โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก					
๖	ฉันรู้สึกมั่นคงทางจิตใจแม้อยู่ไกลบ้าน					
๗	ฉันสื่อสารกับคนต่างวัฒนธรรมได้อย่างสบายใจ					
๘	ฉันทำงานร่วมกับผู้อื่นที่คิดต่างจากฉันได้					
๙	ฉันปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมไทยได้ดีขึ้น					
๑๐	ฉันมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ					
๑๑	ฉันมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน					
๑๒	ฉันรู้สึกว่าการมาเรียนที่นี่มีความหมายต่อชีวิตฉัน					

การแปลผลอย่างง่าย ข้อ ๑-๓ คือด้านสติปัญญา ข้อ ๔-๖ คือด้านอารมณ์-จิตใจ ข้อ ๗-๙ คือด้านสังคม-วัฒนธรรม และข้อ ๑๐-๑๒ คือด้านคุณธรรม-จิตวิญญาณ ให้รวมคะแนนแต่ละด้านแล้วหารด้วย ๓ เพื่อเทียบกับเดือนก่อนหน้า

คำถามท้ายแบบประเมิน ด้านใดที่ฉันพัฒนาขึ้นมากที่สุดในเดือนนี้ และเพราะอะไร ด้านใดที่ยังไม่คืบหน้า และฉันจะทำอะไรต่างจากเดิม

ส่วนที่ ๖ กรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม ๖ กรณี

กรณีศึกษาต่อไปนี้เป็นสถานการณ์สมมติที่สังเคราะห์ขึ้นจากประเด็นปัญหาที่พบในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ มิใช่เรื่องราวของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้สอนสามารถปรับรายละเอียดให้สอดคล้องกับบริบทของผู้เรียนกลุ่มของตนได้ แต่ละครณียใช้เวลาวิเคราะห์ประมาณ ๓๐-๔๐ นาที

โครงสร้างของกรณีศึกษาแต่ละกรณี ประกอบด้วย (๑) สถานการณ์ (๒) จุดวิกฤตที่ต้องตัดสินใจ และ (๓) คำถามนำเชิงโยนโยนสนธิการ ๕ ข้อ

กรณีศึกษาที่ ๑ การปรับตัวกับระบบการเรียนรู้ที่ต่างออกไป

สถานการณ์ ผู้เรียนคนหนึ่งมาจากระบบการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการฟังบรรยายและการสอบข้อเขียน เมื่อมาเรียนในไทย พบว่าอาจารย์ให้คะแนนการมีส่วนร่วมในชั้นเรียนถึงร้อยละ ๓๐ และมักถามความเห็นกลางคาบ เธอเสียเวลาตลอดสองเดือน เพราะเกรงว่าถ้าตอบผิดจะเสียหน้าและทำให้อาจารย์เสียเวลา ผลคือคะแนนการมีส่วนร่วมของเธอต่ำที่สุดในชั้น ทั้งที่คะแนนสอบข้อเขียนของเธอสูงที่สุด

จุดวิกฤต อาจารย์เรียกเธอไปพบและบอกว่า “เธอไม่ค่อยสนใจเรียนใช่ไหม” เธอรู้สึกเสียใจมาก และเริ่มคิดว่าจะขอย้ายกลับไปเรียนที่ประเทศตน

คำถามนำเชิงโยนโยนสนธิการ

- ๑) ข้อเท็จจริงในเหตุการณ์นี้คืออะไร และส่วนใดเป็นการตีความของแต่ละฝ่าย
- ๒) พฤติกรรมการเจ็บของเธอเกิดจากเหตุปัจจัยใดบ้าง ทั้งเหตุภายในและเหตุภายนอก
- ๓) อาจารย์ตีความความเจ็บว่าไม่สนใจ ความเข้าใจนี้เกิดจากกรอบวัฒนธรรมใด
- ๔) ถ้าใช้กรอบจริยศาสตร์ ๔ ปัญหาที่แท้จริงในกรณีนี้คืออะไร
- ๕) มีทางเลือกใดบ้างสำหรับเธอ แต่ละทางมีข้อดีข้อเสียอย่างไร และทางใดที่ทั้งแก้ปัญหาและรักษาความสัมพันธ์ไว้ได้

กรณีศึกษาที่ ๒ ภาษาวิชาการกับความกดดันทางเศรษฐกิจ

สถานการณ์ ผู้เรียนคนหนึ่งสื่อสารภาษาไทยในชีวิตประจำวันได้คล่อง แต่เมื่อต้องอ่านตำราวิชาการและเขียนรายงาน กลับใช้เวลามากกว่าเพื่อนสามเท่า เขาจึงต้องนอนดึกทุกคืน ขณะเดียวกันเขาต้องทำงานพิเศษวันละ ๔ ชั่วโมงเพื่อส่งเงินกลับบ้าน ในเดือนที่ผ่านมาเขาป่วยสองครั้งและขาดเรียนไปห้าคาบ

จุดวิกฤต อาจารย์ที่ปรึกษาแจ้งว่าถ้าขาดเรียนอีกจะไม่มีสิทธิ์สอบ เขาต้องเลือกระหว่างลดชั่วโมงทำงานซึ่งกระทบครอบครัว กับเสี่ยงเสียสิทธิ์สอบ

คำถามนำเชิงโยนิโสมนสิการ

- ๑) แยกองค์ประกอบของปัญหานี้ออกเป็นด้าน ๆ ได้กี่ด้าน อะไรบ้าง
- ๒) ปัญหาด้านใดที่เขาควบคุมได้เอง และด้านใดที่ควบคุมไม่ได้
- ๓) ความแตกต่างระหว่างภาษาเพื่อการสื่อสารกับภาษาเชิงวิชาการอธิบายสถานการณ์นี้อย่างไร
- ๔) หากเขามีทรัพยากรจำกัด เขาควรลงแรงแก้ที่จุดใดก่อนจึงจะให้ผลมากที่สุด
- ๕) หน่วยงานใดในสถาบันที่เขาควรติดต่อ และเขาอาจไม่กล้าติดต่อเพราะเหตุใด

กรณีศึกษาที่ ๓ ความเหงาที่ซ่อนอยู่ใต้ความคุ้นเคย

สถานการณ์ ผู้เรียนคนหนึ่งมาจากประเทศที่มีภาษาและวัฒนธรรมใกล้เคียงกับไทยมาก เขาพูดไทยได้ดีจนคนไทยหลายคนไม่รู้ว่าเขาเป็นคนต่างชาติ ทุกคนจึงคิดว่าเขาปรับตัวได้ดีและไม่มีปัญหา แต่ในความเป็นจริงเขารู้สึกเหงามาก เพราะไม่มีใครถามถึงบ้านเกิดของเขา ไม่มีใครสนใจว่าเขาคิดถึงครอบครัว และเขาไม่ได้รับเชิญเข้ากลุ่มนักศึกษาต่างชาติเพราะดูเหมือนคนไทย

จุดวิกฤต ในงานเลี้ยงต้อนรับนักศึกษาต่างชาติ เขาไม่ได้รับเชิญ เมื่อถามเจ้าหน้าที่ ได้คำตอบว่า “อ้าว นี่กว่าเป็นคนไทย” เขากลับห้องแล้วร้องไห้

คำถามนำเชิงโยนิโสมนสิการ

- ๑) ความเหงาของเขาเกิดจากเหตุปัจจัยใด และเหตุใดจึงมองไม่เห็นจากภายนอก
- ๒) การที่เขาปรับตัวได้ดีในด้านภาษา เป็นคุณหรือเป็นโทษต่อการได้รับการสนับสนุน
- ๓) ความเหงาทางสังคมกับความเหงาทางอารมณ์ต่างกันอย่างไร และเขาประสบแบบใด
- ๔) หลักพรหมวิหารข้อใดที่คนรอบข้างขาดไปในกรณีนี้
- ๕) สถาบันควรออกแบบระบบสนับสนุนอย่างไรจึงจะไม่มองข้ามผู้เรียนกลุ่มนี้

กรณีศึกษาที่ ๔ ความรู้สึกเป็นคนนอกและการสร้างความสัมพันธ์ใหม่

สถานการณ์ ผู้เรียนกลุ่มหนึ่งจากประเทศเพื่อนบ้านรวมตัวกันเป็นกลุ่มปิด ไม่ค่อยพูดคุยกับเพื่อนสัญชาติอื่น เมื่อถูกจัดให้ทำงานกลุ่มร่วมกับผู้เรียนสัญชาติอื่น พวกเขาหมั่นงอแงด้วยกันและ

สื่อสารกันด้วยภาษาของตน ทำให้เพื่อนในกลุ่มรู้สึกว่าคุณก็คิดกัน ขณะที่พวกเขาเองรู้สึกว่าไม่มีใครพยายามเข้าใจพวกเขา

จุดวิกฤต สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งบ่นกับอาจารย์ว่ากลุ่มนี้ไม่ให้ความร่วมมือ อาจารย์กำลังพิจารณาจะแยกพวกเขาออกจากกัน

คำถามนำเชิงโยนิโสมนสิการ

- ๑) พฤติกรรมการรวมกลุ่มของพวกเขาทำหน้าที่อะไรทางจิตใจ
- ๒) หากแยกพวกเขาออกจากกันทันที จะเกิดผลอะไรตามมาทั้งด้านบวกและด้านลบ
- ๓) ความรู้สึก “ถูกกีดกัน” ของทั้งสองฝ่ายมีจุดร่วมกันอย่างไร
- ๔) มีวิธีใดที่ทำให้พวกเขาเปิดกลุ่มโดยไม่รู้สึกรู้ว่าถูกบังคับ
- ๕) บทบาทของผู้สอนในฐานะกัลยาณมิตรควรเป็นอย่างไรในสถานการณ์นี้

กรณีศึกษาที่ ๕ ความเครียดจากเป้าหมายที่สูงเกินไป

สถานการณ์ ผู้เรียนคนหนึ่งตั้งเป้าว่าต้องได้เกรดเฉลี่ยสูงสุดของรุ่นเพื่อสมัครทุนเรียนต่อ เธอเรียนวันละ ๑๒ ชั่วโมง ปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมทุกอย่าง และไม่ยอมพักแม้ในวันหยุด เมื่อได้คะแนนสอบย่อยต่ำกว่าที่คาด เธออ่อนแอไม่หลับติดต่อกันหลายคืนและเริ่มมีอาการปวดท้องเรื้อรัง

จุดวิกฤต เพื่อนสังเกตเห็นว่าเธอหมองมากและเริ่มไม่มาเรียน เพื่อนไม่แน่ใจว่าควรบอกอาจารย์หรือไม่ เพราะกลัวเธอจะโกรธ

คำถามนำเชิงโยนิโสมนสิการ

- ๑) ความเพียรของเธอเป็นวิริยะที่ถูกต้องหรือไม่ เมื่อพิจารณาจากหลักอิทธิบาท ๔ ที่ต้องมีวิมังสาประกอบ
- ๒) เป้าหมายของเธอมีคุณค่าและมีโทษอย่างไร
- ๓) อะไรคือความแตกต่างระหว่างการมุ่งมั่นกับการเบียดเบียนตนเอง
- ๔) เพื่อนควรทำอย่างไรจึงจะเป็นกัลยาณมิตรโดยไม่ละเมิดความเป็นส่วนตัวของเธอ
- ๕) หากท่านเป็นผู้สอน ท่านจะเข้าหาเธออย่างไร และจะส่งต่อไปยังหน่วยงานใด

หมายเหตุสำหรับผู้สอน กรณีนี้แต่ละประเด็นสุขภาพกายและใจ ผู้สอนควรใช้โอกาสนี้แจ้งช่องทางการขอความช่วยเหลือของสถาบันให้ผู้เรียนทราบ และย้ำว่าการขอความช่วยเหลือไม่ใช่ความ

อ่อนแอ หากพบผู้เรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกรณีนี้จริง ให้ประสานส่งต่อบุคลากรทางสุขภาพจิต
ทันที ไม่ควรรับมือด้วยตนเอง

กรณีศึกษาที่ ๖ การประยุกต์หลักธรรมข้ามศาสนา

สถานการณ์ ผู้เรียนคนหนึ่งนับถือศาสนาอื่นที่มีใช้พระพุทธศาสนา เขาสนใจการฝึกสติ
มากเพราะช่วยให้เขาสงบขึ้นจริง แต่เมื่อกลับบ้านช่วงปิดภาคเรียน ครอบครัวของเขาไม่สบายใจ และ
ถามว่าเขากำลังเปลี่ยนศาสนาหรือไม่ เขาเองก็เริ่มสับสนว่าสิ่งที่ทำอยู่ขัดกับศรัทธาเดิมของตนหรือไม่
เปล่า

จุดวิกฤต เขาหยุดฝึกไปหนึ่งเดือน แล้วพบว่าความเครียดกลับมา เขาจึงกลับมาถามผู้สอน
ว่าควรทำอย่างไร

คำถามนำเชิงโยนิโสมนสิการ

- ๑) การฝึกสติเป็นพิธีกรรมทางศาสนาหรือเป็นเทคนิคการฝึกจิต และเราแยกสองอย่างนี้ด้วยเกณฑ์ใด
- ๒) ความกังวลของครอบครัวเขาเกิดจากเหตุปัจจัยใด และสมเหตุสมผลหรือไม่จากมุมมองของพวกเขา
- ๓) มีคุณค่าใดในศรัทธาเดิมของเขาที่สอดคล้องกับสิ่งที่เขาฝึกอยู่
- ๔) เขาจะอธิบายให้ครอบครัวเข้าใจได้อย่างไรโดยไม่ทำให้เกิดความขัดแย้ง
- ๕) ผู้สอนควรตอบคำถามนี้อย่างไรจึงจะไม่ละเมิดหลักการไม่ชักนำทางศาสนา

ส่วนที่ ๗ เครื่องมือประเมินผลและเกณฑ์การแปลผล

๗.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เรียนระหว่างกิจกรรม

ผู้สอนบันทึกทุก ๒ สัปดาห์ โดยให้คะแนน ๑-๕

ด้าน	พฤติกรรมที่สังเกต	เกณฑ์ระดับ ๕
สติปัญญา	การตั้งคำถาม การให้เหตุผล การเชื่อมโยงความคิด	ตั้งคำถามที่ลึกและเชื่อมโยงหลายประเด็นได้เอง
อารมณ์-จิตใจ	ความสามารถในการนั่งฝึก การรับมือกับความอึดอัด	นั่งฝึกได้ต่อเนื่อง สงบ และรายงานอารมณ์ตนเองได้ชัด
สังคม-วัฒนธรรม	การพูดคุยกับเพื่อนต่างสัญชาติ การรับฟัง	ริเริ่มสนทนากับเพื่อนต่างสัญชาติและรับฟังจนจบ
คุณธรรม-จิตวิญญาณ	การช่วยเหลือเพื่อน ความรับผิดชอบต่อกลุ่ม	ช่วยเหลือเพื่อนโดยไม่ต้องร้องขอ และรับผิดชอบงานครบถ้วน

๗.๒ เกณฑ์การให้คะแนนบันทึกสะท้อนคิด

ระดับ	คำอธิบาย
๕ ดีเยี่ยม	แยกข้อเท็จจริงจากการตีความได้ชัดเจน วิเคราะห์เหตุปัจจัยหลายชั้น เชื่อมโยงกับหลักธรรมได้ และระบุการกระทำต่อไปที่เจาะจงและทำได้จริง
๔ ดี	แยกข้อเท็จจริงได้เป็นส่วนใหญ่ วิเคราะห์เหตุปัจจัยได้ และระบุการกระทำต่อไปได้
๓ พอใช้	เล่าเหตุการณ์และความรู้สึกได้ แต่การวิเคราะห์ยังผิวเผิน
๒ ต้องปรับปรุง	เล่าเหตุการณ์อย่างเดียว ไม่มีการวิเคราะห์
๑ ต้องปรับปรุงเร่งด่วน	เขียนไม่ครบองค์ประกอบ หรือคัดลอกจากผู้อื่น

๗.๓ เกณฑ์การให้คะแนนโครงงานกลุ่ม

รายการ	น้ำหนัก
ความชัดเจนของวัตถุประสงค์และประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย	ร้อยละ ๒๐
คุณภาพของเนื้อหาและความถูกต้องของข้อมูล	ร้อยละ ๒๕

รายการ	น้ำหนัก
ความคิดสร้างสรรค์ในการนำเสนอ	ร้อยละ ๒๐
การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน	ร้อยละ ๒๕
ความสามารถในการตอบคำถาม	ร้อยละ ๑๐

๗.๔ เกณฑ์การแปลผลค่าเฉลี่ยแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ

ค่าเฉลี่ย	ระดับ	ความหมาย
๔.๕๑-๕.๐๐	มากที่สุด	ดีเยี่ยม
๓.๕๑-๔.๕๐	มาก	ดี
๒.๕๑-๓.๕๐	ปานกลาง	พอใช้
๑.๕๑-๒.๕๐	น้อย	ต้องปรับปรุง
๑.๐๐-๑.๕๐	น้อยที่สุด	ต้องปรับปรุงเร่งด่วน

๗.๕ แนวทางการรายงานผลต่อสถาบัน

ผู้สอนควรจัดทำรายงานสรุปเมื่อสิ้นสุดโครงการ ประกอบด้วย (๑) จำนวนผู้เข้าร่วมและอัตราการคงอยู่ (๒) เปรียบเทียบคะแนนศักยภาพก่อนและหลัง ๔ ด้าน (๓) ผลการประเมินความพึงพอใจ (๔) ผลงานที่เกิดขึ้นจากโครงการ (๕) ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ และ (๖) แผนการดำเนินการต่อเนื่อง ในการรายงาน ผู้สอนต้องไม่ระบุตัวตนของผู้เรียนรายบุคคล และต้องขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนนำผลงานหรือคำพูดของผู้เรียนไปเผยแพร่

ภาคผนวกของคู่มือ

ภาคผนวก ก บทนำการฝึกอานาปานสติ

บทนำภาษาไทย (ใช้เวลาประมาณ ๑๐ นาที)

“นั่งในท่าที่สบาย หลังตรงแต่ไม่เกร็ง วางมือบนตักหรือบนเข่าตามถนัด ค่อย ๆ หลับตาลง หรือถ้าไม่สบายใจที่จะหลับตา ให้ทอดสายตาลงต่ำประมาณหนึ่งเมตรข้างหน้า
หายใจเข้าลึก ๆ สามครั้ง แล้วปล่อยให้ลมหายใจกลับมาเป็นปกติ ไม่ต้องบังคับ
ตอนนี้ให้สังเกตลมหายใจที่กำลังเข้าและออกอยู่ตามธรรมชาติ อาจสังเกตที่ปลายจมูก ที่หน้าอก หรือที่ท้อง เลือกจุดใดจุดหนึ่งที่รู้สึกชัดที่สุด แล้วอยู่กับจุดนั้น
เมื่อหายใจเข้า ให้รู้ที่กำลังหายใจเข้า เมื่อหายใจออก ให้รู้ที่กำลังหายใจออก เพียงแค่นี้ ไม่ต้องทำอะไรกับลมหายใจ
สักครูใจจะเริ่มคิดเรื่องอื่น นั่นเป็นเรื่องปกติมาก ไม่ใช่ความผิดพลาด เมื่อรู้ตัวว่าใจไปคิดเรื่องอื่น ให้ค่อย ๆ พากลับมาที่ลมหายใจ ด้วยความอ่อนโยน เหมือนพาเด็กเล็กกลับมา ไม่ต้องดุตัวเอง
การที่เรารู้ว่าใจออกไป นั่นแหละคือสติที่กำลังทำงาน ยิ่งกลับมาบ่อย ยิ่งได้ฝึกมาก
อยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสักครู ... (เว้นระยะ ๕ นาที) ...
ตอนนี้ค่อย ๆ ขยับนิ้วมือ นิ้วเท้า รับรู้เสียงรอบตัว รับรู้ที่กำลังนั่งอยู่ที่ไหน แล้วค่อย ๆ สิ้นตาคืน”

English version (approximately 10 minutes)

“Sit in a comfortable position, with your back straight but not tense. Rest your hands on your lap or on your knees, whichever feels natural. Gently close your eyes, or if you prefer not to close them, let your gaze rest softly on the floor about one metre in front of you.

Take three deep breaths, then let your breathing return to its natural rhythm. Do not control it.

Now notice the breath as it comes in and goes out, naturally. You may notice it at the tip of the nose, at the chest, or at the abdomen. Choose one place where the sensation is clearest, and stay with it.

When you breathe in, know that you are breathing in. When you breathe out, know that you are breathing out. Just knowing. There is nothing you need to do to the breath.

After a while your mind will start thinking about other things. This is completely normal. It is not a mistake. When you notice that the mind has wandered, gently bring it back to the breath, kindly, as you would guide a small child. There is no need to scold yourself.

The moment you notice the mind has wandered is exactly the moment mindfulness is working. The more often you return, the more you are practising.

Stay with the breath a little longer ... (pause for 5 minutes) ...

Now gently move your fingers and your toes. Notice the sounds around you. Notice where you are sitting. And when you are ready, slowly open your eyes.”

คำศัพท์หลักสองภาษา สติ Mindfulness, สมาธิ Concentration, ลมหายใจเข้า In-breath, ลมหายใจออก Out-breath, ใจฟุ้ง Mind wandering, กลับมาที่ลมหายใจ Return to the breath

ภาคผนวก ข บทนำการเจริญเมตตาภาวนา

บทนำภาษาไทย (ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที)

“นั่งในท่าที่สบาย หายใจเข้าออกตามปกติสักครูหนึ่ง

ระดับที่หนึ่ง ให้นึกถึงตนเอง นึกถึงใบหน้าของตนเองในกระจก แล้วกล่าวในใจอย่างช้า ๆ ว่า ขอให้ฉัน

มีความสุข ขอให้ฉันปลอดภัย ขอให้ฉันมีสุขภาพดี ขอให้ฉันอยู่อย่างสบายใจ ทำซ้ำสามรอบ
ระดับที่สอง ให้นึกถึงคนที่เรารัก อาจเป็นพ่อแม่ เพื่อนสนิท หรือใครก็ได้ที่นึกถึงแล้วใจอ่อนโยน แล้ว
กล่าวในใจว่า ขอให้ท่านมีความสุข ขอให้ท่านปลอดภัย ขอให้ท่านมีสุขภาพดี ขอให้ท่านอยู่อย่าง
สบายใจ

ระดับที่สาม ให้นึกถึงคนที่เรารู้จักแต่ไม่ได้สนิท อาจเป็นคนขายของที่เรารู้จักประจำ หรือเพื่อนร่วมชั้น
ที่ไม่ค่อยได้คุยกัน แล้วกล่าวคำเดิม

ระดับที่สี่ ให้นึกถึงคนที่เรามีปัญหาด้วยเล็กน้อย ยังไม่ต้องเลือกคนที่ทำร้ายเราอย่างรุนแรง เอาเพียง
คนที่ทำให้เราขุ่นเคืองเล็กน้อยก่อน แล้วกล่าวคำเดิม ถ้ารู้สึกฝืนมาก ให้กลับไประดับที่หนึ่งได้
ระดับที่ห้า ให้แผ่ความปรารถนาดีออกไปกว้าง ๆ ถึงทุกคนในห้องนี้ ทุกคนในมหาวิทยาลัย ทุกคนใน
ประเทศนี้ และทุกชีวิตในโลก ขอให้ทุกชีวิตมีความสุข ขอให้ทุกชีวิตปลอดภัย ขอให้ทุกชีวิตพ้นจาก
ความทุกข์”

English version (approximately 15 minutes)

“Sit comfortably and breathe naturally for a moment.

Level one, bring yourself to mind. Picture your own face in a mirror and say slowly in your heart: May I be happy. May I be safe. May I be healthy. May I live with ease.

Repeat three times.

Level two, bring to mind someone you love. It may be a parent, a close friend, or anyone whose face softens your heart. Say: May you be happy. May you be safe.

May you be healthy. May you live with ease.

Level three, bring to mind someone you know but are not close to, perhaps a shopkeeper you buy from regularly, or a classmate you rarely speak with. Say the same words.

Level four, bring to mind someone with whom you have a small difficulty. Do not choose someone who has hurt you deeply. Choose only someone who mildly irritates you. Say the same words. If it feels too forced, you may return to level one.

Level five, extend your goodwill widely, to everyone in this room, everyone in this university, everyone in this country, and all living beings. May all beings be happy.

May all beings be safe. May all beings be free from suffering.”

ภาคผนวก ค โยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี พร้อมตัวอย่างคำถาม

ลำดับ	วิธีคิด	สาระสำคัญ	ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในกิจกรรม
๑	คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย	สืบหาสาเหตุที่แท้จริงของสิ่งที่เกิดขึ้น	เรื่องนี้เกิดขึ้นเพราะอะไร และเบื้องหลังของสาเหตุนั้นคืออะไรอีก
๒	คิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ	แยกสิ่งที่ดูเหมือนกันเดี่ยวออกเป็นส่วนย่อย	สิ่งที่ฉันเรียกว่า “ปัญหา” นี้ประกอบด้วยอะไรบ้าง
๓	คิดแบบสามัญลักษณ์	เห็นความไม่เที่ยงและความเปลี่ยนแปลง	ความรู้สึกนี้อยู่กับฉันตลอดไปหรือไม่ เมื่อเดือนก่อนฉันรู้สึกอย่างไร
๔	คิดแบบอริยสัจ	ตั้งปัญหาแล้วหาเหตุเป้าหมาย และวิธีการ	ปัญหาคืออะไร เหตุคืออะไร ถ้าแก้ได้จะเป็นอย่างไร และจะแก้ได้อย่างไร
๕	คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์	เชื่อมโยงหลักการกับความหมายที่แท้จริง	สิ่งที่ฉันกำลังทำ ตรงกับเป้าหมายที่ฉันตั้งไว้จริงหรือไม่

ลำดับ	วิธีคิด	สาระสำคัญ	ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในกิจกรรม
๖	คิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก	ซึ่งข้อดี ข้อเสีย และหาทางเลือกที่ดีกว่า	ทางเลือกนี้มีข้อดีอะไร ข้อเสียอะไร และมีทางเลือกอื่นหรือไม่
๗	คิดแบบรู้คุณค่าแท้และคุณค่าเทียม	แยกสิ่งที่จำเป็นจริงออกจากสิ่งที่อยากได้	ฉันต้องการสิ่งนี้จริงหรือเพียงอยากได้เพราะคนอื่นมี
๘	คิดแบบเร้ากุศล	ปรับมุมมองให้เกิดกำลังใจแทนความท้อ	สถานการณ์นี้สอนอะไรฉัน และฉันเข้มแข็งขึ้นในเรื่องใด
๙	คิดแบบอยู่กับปัจจุบัน	ไม่จมอดีตและไม่กังวลอนาคตเกินจำเป็น	ตอนนี้ ณ วินาทีนี้ มีอะไรที่ฉันทำได้จริงบ้าง
๑๐	คิดแบบวิวิธชีวาท	จำแนกแง่มุมและตอบอย่างมีเงื่อนไข	ข้อความนี้จริงในกรณีใด และไม่จริงในกรณีใด

คำแนะนำสำหรับผู้สอน ในการจัดกิจกรรม ๒ สัปดาห์ ไม่ควรสอนครบทั้ง ๑๐ วิธี ควรเลือกสอนเชิงลึกเพียง ๔ วิธี คือ วิธีที่ ๑ ๒ ๔ และ ๖ ซึ่งใช้ได้บ่อยที่สุดในบริบทการเรียนรู้ แล้วแจกตารางนี้ให้ผู้เรียนศึกษาเพิ่มเติมด้วยตนเอง

ภาคผนวก ง ตารางการจัดกิจกรรมแบบ ๑๒ สัปดาห์ (ทางเลือก)

สำหรับสถาบันที่มีข้อจำกัดด้านเวลา สามารถใช้รูปแบบย่อ ๑๒ สัปดาห์ รวม ๓๖ ชั่วโมง

สัปดาห์	ขั้นตอน BPIL	กิจกรรมที่คงไว้	กิจกรรมที่ตัดออก	ชั่วโมง
๑-๒	๑. การตั้งสติ	ครั้งที่ ๑ ๒ และ ๓	ครั้งที่ ๔ (สติในชีวิตประจำวัน)	๖
๓-๔	๒. การสร้างสะพานวัฒนธรรม	ครั้งที่ ๕ และ ๖	ครั้งที่ ๗ และ ๘ (รวม Buddy System เข้ากับครั้งที่ ๖)	๔
๕-๖	๓. การสำรวจปัญหา	ครั้งที่ ๙ และ ๑๐	ครั้งที่ ๑๑ และ ๑๒ (มอบหมายเป็นงานนอกเวลา)	๔
๗-๘	๔. การสะท้อนคิด	ครั้งที่ ๑๓ ๑๔ และ ๑๕	ครั้งที่ ๑๖	๖
๙-๑๐	๕. การร่วมมือด้วยเมตตา	ครั้งที่ ๑๗ ๑๘ และ ๒๐	ครั้งที่ ๑๘ (รวมเข้ากับครั้งที่ ๑๗)	๖
๑๑-๑๒	๖. การประยุกต์ใช้	ครั้งที่ ๒๒ ๒๓ และ ๒๔	ครั้งที่ ๒๑ Retreat (ปรับเป็นครึ่งวันในวันหยุด)	๖

ลำดับ	ขั้นตอน BPIL	กิจกรรมที่คงไว้	กิจกรรมที่ตัดออก	ชั่วโมง
หลังจบ	ติดตามผล	พบกลุ่มเดือนละ ๑ ครั้ง ๓ เดือน		๔
รวม				๓๖

ข้อควรระวังของรูปแบบย่อ การลดเวลาลงจะกระทบต่อการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มมากที่สุด ผู้สอนจึงควรชดเชยด้วยการเพิ่มกิจกรรมนอกเวลา เช่น Buddy System และกลุ่มออนไลน์

ภาคผนวก จ รายการสื่อและอุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ใช้ในกิจกรรม
๑	ใบงานที่ ๑ Mindfulness Diary	๑๔ ชุด/คน	ที่ ๑
๒	ใบงานที่ ๒ Cultural Map	๑ ชุด/คน	ที่ ๒
๓	ใบงานที่ ๓ Question Map	๑ ชุด/กลุ่ม	ที่ ๓
๔	ใบงานที่ ๔ Yoniso Reflection Journal	๔ ชุด/คน	ที่ ๔
๕	ใบงานที่ ๕ Project Plan และแบบประเมินเพื่อน	๑ ชุด/คน	ที่ ๕
๖	ใบงานที่ ๖ Personal Development Plan	๑ ชุด/คน	ที่ ๖
๗	ใบงานที่ ๗ แบบประเมินตนเองรายเดือน	๔ ชุด/คน	ทุกเดือน
๘	บัตรคำอารมณ์สองภาษา ๓๐ คำ	๑ ชุด/กลุ่ม	ที่ ๑
๙	คลิปเสียงนำอานาปานสติและ Body Scan สองภาษา	๑ ชุด	ที่ ๑ และ ๖
๑๐	คลิปเสียงนำเมตตาภาวนาสองภาษา	๑ ชุด	ที่ ๒ และ ๖
๑๑	กรณีศึกษาข้ามวัฒนธรรม ๖ กรณี	๑ ชุด/กลุ่ม	ที่ ๔
๑๒	แผ่นสรุปโยนิโสมนสิการ ๑๐ วิธี	๑ แผ่น/คน	ที่ ๔
๑๓	เบาะรองนั่งหรือเสื่อ	๑ ผืน/คน	ทุกกิจกรรม
๑๔	ระฆังเล็กหรือเครื่องจับเวลา	๑ ชิ้น	ทุกกิจกรรม
๑๕	กระดานฟลิปชาร์ต	๒๐ แผ่น	ที่ ๒ ๓ และ ๕
๑๖	ปากกาเมจิกหลายสี	๖ ชุด	ที่ ๒ ๓ และ ๕
๑๗	กระดานโน้ตขาว	๖ แผ่น	ที่ ๓
๑๘	อุปกรณ์ทำ Vision Board	๑ ชุด/คน	ที่ ๖

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ใช้ในกิจกรรม
๑๙	กระดาษและซองจดหมาย	๒ ชุด/คน	ที่ ๒ และ ๖
๒๐	เกียรติบัตร	๑ ใบ/คน	ที่ ๖

ภาคผนวก ฉ คำถามที่พบบ่อยสำหรับผู้สอน

ถาม ผู้เรียนที่นับถือศาสนาอื่นไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมฝึกสติ ควรทำอย่างไร

ตอบ ประการแรก ตรวจสอบว่าเราได้อธิบายอย่างชัดเจนหรือยังว่านี่คือเทคนิคการฝึกจิต มีใช้พิธีกรรมทางศาสนา หากอธิบายแล้วผู้เรียนยังไม่สบายใจ ให้เคารพการตัดสินใจของเขา และเสนอทางเลือก เช่น ให้นั่งเงียบ ๆ ในแบบของตน หรือให้ทำกิจกรรมทางเลือกอื่นในช่วงเวลานั้น ไม่ควรบังคับหรือแสดงความผิดหวัง

ถาม ผู้เรียนลัทธิระหว่างการฝึกสมาธิ ควรทำอย่างไร

ตอบ เป็นเรื่องปกติที่พบบ่อย โดยเฉพาะในผู้เรียนที่พักผ่อนไม่พอ ควรปรับเวลาจัดกิจกรรมให้ไม่ใช่ช่วงหลังอาหารกลางวัน ให้ผู้เรียนลืมหิวสักครั้งหนึ่งขณะฝึก เพิ่มการเดินจงกรม และไม่ควรตำหนิผู้เรียน แต่ควรพูดคุยเป็นการส่วนตัวว่านอนพอหรือไม่

ถาม กลุ่มที่มีผู้เรียนสัญชาติเดียวเป็นส่วนใหญ่ จะสร้างความหลากหลายได้อย่างไร

ตอบ หากไม่สามารถละสัญชาติได้ ให้ละมิติอื่นแทน เช่น สาขาวิชา ระดับชั้นปี ภูมิภาค ภายในประเทศเดียวกัน หรือความถนัด และควรเชิญผู้เรียนไทยเข้าร่วมในบางกิจกรรม

ถาม ผู้เรียนไม่ยอมเขียนบันทึกสะท้อนคิด บอกว่าเขียนภาษาไทยไม่ได้

ตอบ อนุญาตให้เขียนภาษาแม่ของตนได้ หรือใช้การบันทึกเสียงแทน หรือใช้การวาดภาพสาระสำคัญอยู่ที่กระบวนการสะท้อนคิด มิใช่ที่ภาษา

ถาม ผู้เรียนเปิดเผยเรื่องที่ละเอียดอ่อนมากในวงกลุ่ม ควรทำอย่างไร

ตอบ ขอบคุณผู้เรียนที่ไว้วางใจ ย้ำข้อตกลงเรื่องการรักษาความลับกับกลุ่ม ไม่ซักถามต่อในวงใหญ่ และนัดพูดคุยเป็นการส่วนตัวหลังกิจกรรม หากเรื่องนั้นเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยหรือสุขภาพจิต ให้ประสานส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทันที

ถาม จำเป็นต้องเป็นชาวพุทธจึงจะสอนรูปแบบนี้ได้หรือไม่

ตอบ ไม่จำเป็น ผู้สอนที่นับถือศาสนาใดก็สามารถใช้รูปแบบนี้ได้ หากเข้าใจหลักการและได้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองมาก่อน สิ่งที่สำคัญคือประสบการณ์ตรงจากการฝึก มิใช่การนับถือศาสนา

ถาม ผลไม่เป็นไปตามที่รายงานวิจัยระบุ ควรทำอย่างไร

ตอบ ผลการวิจัยเกิดขึ้นในบริบทเฉพาะที่มีปัจจัยสนับสนุนครบถ้วน หากผลในบริบทของท่านต่างออกไป ให้ตรวจสอบปัจจัยสนับสนุน ๔ ประการก่อน โดยเฉพาะบทบาทกัลยาณมิตรของผู้สอนและความปลอดภัยของพื้นที่เรียนรู้ และควรบันทึกสิ่งที่พบไว้เพื่อพัฒนารูปแบบให้เหมาะกับบริบทของท่านต่อไป



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



BPIL Model

Buddhist Psychology-Based Integrative Learning Model

Activity Manual and Lesson Plans

คู่มือกิจกรรมและแผนการจัดกิจกรรมนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับ
ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ดำเนินกิจกรรม ในการพัฒนาศักยภาพผู้เรียนชาวต่างประเทศ
บนพื้นฐานพุทธจิตวิทยาการเรียนรู้เชิงบูรณาการ (BPIL Model)
มุ่งเสริมสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมาย พัฒนาจิตใจ สติปัญญา และคุณค่าความเป็นมนุษย์
เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจในสังคมพหุวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน



สติรู้ตน
Mindfulness



การพัฒนา
Development



การบูรณาการ
Integration



การสะท้อนคิด
Reflection



เมตตาและความเข้าใจ
Compassion

“ เรียนรู้อย่างมีสติ พัฒนาอย่างบูรณาการ อยู่ร่วมกันด้วยเมตตาและความเข้าใจ ”



ดร.สมเกียรติ วัฒนศัพท์
ดร.ทวิลา จำปาวัลย์

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๓

ผลิตจากโครงการวิจัย MCU RS 800769372
ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



www.mcu.ac.th



Faculty of Humanities, MCU



035 248 000 ต่อ 8202



คณะมนุษยศาสตร์ มจร
ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 13170



ISBN 978-616-300-xxxx-x

