

หลักสูตรและคู่มือการฝึกอบรม

“การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

โดย

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.รัตติกรณ์ จงวิศาล
สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นักวิจัยร่วมโครงการ

ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กระบวนกรและผู้ทรงคุณวุฒิ

ดร. สมสิทธิ์ อัสตรนีย์
ดร. ไพรินทร์ โชติสกุลรัตน์
อ. อธิฐานัน คงทรัพย์
อ. จันทร์ทิพย์ ปิยะวรรณธรรม
อ. วรรณภา จารุสมบัติ

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ปี 2558-2559

คำนำ

หลักสูตรและคู่มือฉบับนี้เป็นผลงานจาก โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และ (2) เพื่อทดลองนำแนวทางการพัฒนาใหม่ไปใช้พร้อมทั้งศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษาที่ได้นำมาปรับปรุงและสรุปเป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา เยาวชน หรือบุคคลทั่วไป แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากประสบการณ์ทางจิตวิญญาณและจริยธรรมเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง หลักสูตรนี้จึงเป็นการเริ่มต้นในการนำผู้เข้ารับการอบรมไปเรียนรู้ในขั้นต้น และเปิดประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมและเป็นการพัฒนาบุคคลจากด้านในของตนเอง ส่วนการเปลี่ยนแปลงอาจจะต้องใช้เวลาโดยขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละบุคคล และกระบวนการ (Facilitators) ที่จะนำกิจกรรมในหลักสูตรนี้ ควรเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในการเป็นกระบวนการ มีประสบการณ์ในการพัฒนาด้านจิตวิญญาณและจริยธรรมมาก่อน มีทักษะในการนำกิจกรรมกลุ่ม และการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าและการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม นอกเหนือจากนั้นการจัดกิจกรรมต่างๆ ตารางเวลา และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้ได้อย่างสูงสุด

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัยที่ได้สนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกๆ ท่าน ขอบคุณกระบวนการ ผู้ช่วยนักวิจัย และนิสิตนักศึกษาทุกท่านที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ได้หลักสูตรและคู่มือการฝึกอบรม “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย” ฉบับสมบูรณ์นี้

คณะผู้วิจัย

กุมภาพันธ์ 2560

สารบัญ

	หน้า
บทสรุปจากงานวิจัย	1
คำชี้แจง	4
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	6
การสำรวจความต้องการฝึกอบรม	6
กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรม	6
การเลือกระยะเวลาในการจัดฝึกอบรม	7
การประเมินผล	7
คำแนะนำสำหรับกระบวนการ	9
เนื้อหาหลักสูตรการฝึกอบรม	9
การเตรียมการก่อนฝึกอบรมและระหว่างการฝึกอบรม	9
อุปกรณ์การฝึกอบรม	10
การจัดห้องฝึกอบรม	11
อุปกรณ์การสอน	13
ตัวอย่างเนื้อหาหลักสูตร กิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	17
กิจกรรม การเปิดการฝึกอบรมและชี้แจงหลักสูตร	19
โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น	22
โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการให้อภัย	44
โมดูลที่ 3 การพัฒนาจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม	59
โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาวิตถิวิญญานและจริยธรรมของตนเอง และการติดตามผล	87
 ภาคผนวก 1 เครื่องมือในการสำรวจความต้องการฝึกอบรม	 91
ภาคผนวก 2 ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการฝึกอบรม	95

บทสรุปจากงานวิจัย

เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว และมีวิถีชีวิตต่างๆ ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อมและสังคม ทั้งในระดับโลกและระดับประเทศ นอกจากนั้น สังคม และองค์การต่างๆ ยังต้องการบุคลากรที่มีความรู้ มีความสามารถหรือมีศักยภาพ (Talent) มีคุณธรรมและจริยธรรม (Virtue and Ethic) มีจิตวิญญาณ (Spirituality) หรือมีสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) มีความรับผิดชอบ ทั้งต่อตนเองและสังคม และเป็นบุคคลที่ได้พัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ได้ใช้ศักยภาพในตนเองอย่างสูงสุด ซึ่งถ้าบุคคลมีปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ คาดว่าจะช่วยให้องค์การ สังคมและประเทศมีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการกับกลุ่มเป้าหมายนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเวลาสำคัญของการพัฒนาตนเองก่อนจะออกไปทำงานในองค์กรหรือสังคมในอนาคต

ผลจากการวิจัยปฏิบัติการได้พบคุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิตนักศึกษาควรพัฒนา ได้แก่ การพัฒนาจิตวิญญาณในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการพัฒนาจริยธรรมในด้านความรับผิดชอบและผู้วิจัยได้สร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยผ่านหลักสูตรและคู่มือในการฝึกอบรมโครงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยอันประกอบด้วย 4 โมดูล ได้แก่ โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองและการติดตามผล ทั้ง 4 โมดูลได้ถูกนำไปใช้ในการพัฒนากลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยกำหนดให้มีการพัฒนาทั้งสิ้น 3 ครั้งๆ ละ 3 วัน 2 คืน ซึ่งในแต่ละครั้งผู้วิจัยได้รับผลข้อมูลย้อนกลับจากการประเมินเนื้อหา ประสิทธิภาพของแนวทางพัฒนา และผลต่อพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา สำหรับการพัฒนาหลักสูตรในครั้งถัดไป

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองใช้หลักสูตรการพัฒนาดังกล่าวและดำเนินการประเมินประสิทธิผลของหลักสูตร โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนตัวแปรจิตวิญญาณและจริยธรรมระหว่างก่อนได้รับการพัฒนา (Pre-test) กับหลังได้รับการพัฒนา (Post-test) โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาที่สามารถเข้าร่วมการพัฒนาได้ครบตามหลักสูตรทั้ง 3 ครั้ง และให้ข้อมูลครบ เป็นจำนวนทั้งสิ้น 26 คนโดยผลการวิจัยพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้ว นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 5.599, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮน (Cohen's d) เท่ากับ 1.09 ส่วนตัวแปรการเห็นคุณค่าของผู้อื่นพบว่า ภายหลังได้รับการพัฒนาตาม

หลักสูตรฯ แล้วนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าของผู้อื่นมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 2.124, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .41 สำหรับตัวแปรสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นนั้น ผู้วิจัยพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 1.987, p < .05$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .39 นอกจากนี้ยังพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมีความรับผิดชอบต่องานของตนเองมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 6.152, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.20 ส่วนตัวแปรด้านความรับผิดชอบต่อผู้อื่นนั้นพบว่าภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 8.813, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ 1.72 นอกจากนี้ผู้วิจัยสนใจผลของการพัฒนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิญญาณ โดยพบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณภายหลังได้รับการพัฒนาตามหลักสูตรฯ แล้วกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนมากกว่าก่อนได้รับการพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = 3.143, p < .01$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .61 อย่างไรก็ตามไม่พบว่าการให้อภัยภายหลังจากการได้รับการพัฒนาจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t(25) = .287, ns$) มีค่าขนาดอิทธิพลของโคเฮนเท่ากับ .05

จากผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้จากการประเมินผลครั้งสุดท้าย การสัมภาษณ์เชิงลึก การบันทึก Journal Journey และการติดตามผล พบว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนใหญ่ได้บรรลุผลตามที่คาดหวัง และมีบางส่วนรายงานว่าได้บรรลุผลเกินความคาดหวัง โดยสรุปสิ่งที่นิสิตนักศึกษารายงานว่าได้รับการจากการเข้ารับการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ ได้แก่ในด้านที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น ได้เห็นคุณค่าของตนเอง ได้รับพลังทางบวก ได้รู้จัก ยอมรับ เข้าใจในตนเองมากขึ้น ได้ทบทวนตนเอง รู้ความต้องการของตนเอง การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น ได้ค้นพบตัวเองอย่างไม่เคยพบมาก่อน ไม่มองตนเองเป็นเหมือนศูนย์กลางจักรวาล ได้กล้าแสดงออกและมั่นใจมากขึ้น ได้ข้อคิดที่นำมาปรับใช้กับตนเอง มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมากขึ้น สติมากขึ้น ได้พัฒนาศักยภาพตนเอง ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและจิตใจ ได้รับผิดชอบชีวิตตัวเองได้มากขึ้น ได้เปิดรับสิ่งดีใหม่ ได้ประสบการณ์ใหม่ ได้เติบโต และสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ข้อบกพร่องที่ตนเองควรปรับปรุง มีวินัยในตนเองมากขึ้น การมีสติในการไตร่ตรองปัญหาที่เกิดขึ้น ความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ได้เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ได้เปลี่ยนแปลงทัศนคติบางอย่างที่ขึ้น ทำให้มุมมองในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีความอ่อนโยนและมองเหตุผลมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น ได้เปลี่ยนแปลงมุมมองชีวิต มองโลกในแง่ดีมากขึ้น ได้มุมมองเรื่องการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสุขมากขึ้น มีความกล้าที่จะออกจากพื้นที่แห่งความสะดวกสบาย (Comfort Zone) ได้ก้าวข้าม

ขีดจำกัดในตนเอง ไปเผชิญความเสี่ยงเพื่อเรียนรู้การใช้ชีวิตมากขึ้น ได้วิธีการสร้างความสุขด้วยตนเอง รับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงของตนเอง รู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างค่อยเป็นค่อยไป และไม่ตัดสินใจอะไรจากสิ่งที่เห็นเท่านั้น ได้ฝึกสมาธิ ได้เข้าใจ เรื่องจิตวิญญาณมากขึ้น แม้ว่าจะยังไม่สามารถพัฒนาจิตวิญญาณได้ดีมาก แต่ก็ตั้งใจจะพัฒนาต่อไป ได้พัฒนาตนเองจากภายในอย่างแท้จริง ได้พัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มี มุมมองความคิดที่เปลี่ยนไปและคิดว่าจะเป็นสิ่งที่อยู่กับตนเองไปตลอดชีวิต ได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก การฝึกอบรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้ตระหนักว่าควรเปลี่ยนแปลงตนเอง แทนที่จะเปลี่ยน ผู้อื่น ได้เปิดโลกของตนเอง เป็นค่ายที่ดีที่สุดในชีวิต เป็นความทรงจำที่ยากจะลบเลือน และได้รับความรู้เรื่องจิตวิญญาณ ที่ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง **ในด้านที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น** เช่น การได้ เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ใส่ใจในคนอื่นมากขึ้น ได้ใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่าง กัน มีสัมพันธ์ภาพระหว่างกันที่ดีขึ้นการมองคนอื่นในแง่ดีมากขึ้น ได้เห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น ได้มิตรภาพ และสัมพันธ์ภาพจากเพื่อน การรับฟังคนอื่นมากขึ้น ได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้อภัยคนอื่นมากขึ้น เลิกมองคนจากภายนอก พยายามเปิดรับและ เข้าใจความรู้สึกของคนอื่น ได้ประสบการณ์และได้รับความคิดที่ดีจากคนอื่น ได้กลายณมิตร ได้เปิดใจ และเชื่อใจผู้อื่น มีการเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น มองเห็นคนรอบข้างและผู้คนในสังคมมากขึ้น เป็น บทเรียนที่เต็มเต็มส่วนที่ขาดหายไปของชีวิตได้เป็นอย่างดี และ**ในด้านที่เกี่ยวข้องกับสังคมและ สิ่งแวดล้อม** เช่น การได้ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม สังคม และความเป็นพลเมืองที่ดี รู้สึกอยากทำอะไรให้กับสังคม รู้สึกว่าเกิดมาทั้งที่ต้องทำอะไรที่เป็นที่น่าจดจำของสังคมบ้าง ได้เห็น ความเหลื่อมล้ำในสังคม ได้เห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัว การได้เห็นความสำคัญของโลกและธรรมชาติ ได้ อยู่กับธรรมชาติทำให้รู้สึกสงบ ได้เห็นความเชื่อมโยงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น ข้าวที่เรากิน หญ้าที่เราเหยียบ ต้นไม้ น้ำ ดินต่างๆ เข้าใจเรื่องความเชื่อมโยงกับทุกสรรพสิ่ง เข้าใจว่าสิ่งเล็กๆ ที่เราทำส่งผล ยิ่งใหญ่ได้เสมอ เห็นการกระทำที่ส่งผลต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบการณ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ รู้สึกมีความสุข เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ

จากผลการพัฒนาหลักสูตรโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ จากข้อมูลการประเมินผลโครงการ ฝึกอบรม การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มนิสิตนักศึกษาและความคิดเห็นที่ได้จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับปรุงและพัฒนาเป็น**คู่มือและหลักสูตรฉบับสมบูรณ์**เพื่อให้ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษาต่อไป

คำชี้แจง

หลักสูตรและคู่มือเล่มนี้ มาจากผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อสร้างหลักสูตร และคู่มือพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ 2 กลุ่ม และนิสิตนักศึกษา 1 กลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มแรกจำนวน 5 ท่าน ที่เป็นผู้ร่วมพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และเป็นกระบวนการ รวมถึงสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ติดตามผล ประเมินผล อีกทั้งให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม และผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มที่สองจำนวน 5 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และกลุ่มนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 31 คน เป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้วิจัยใช้วิธีการดำเนินการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Act) การสังเกต (Observe) การสะท้อนผลการปฏิบัติ (Reflect) และนำผลที่ได้ไปพิจารณาปรับปรุงแผน (Replanning) โดยขั้นตอนดังกล่าวจะสอดแทรกอยู่ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัยรวมทั้งหมด 12 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ประมวลเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมและแนวทางการพัฒนา สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ และนิสิตนักศึกษา เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ของประเด็นปัญหาและกำหนดประเด็นปัญหาวิจัยครั้งนี้ (2) การสร้างกรอบแนวคิดในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (3) การจัดทำโครงการและหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา (4) การหาคุณภาพหลักสูตรฝึกอบรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (5) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำผลการประเมินและข้อเสนอแนะที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมก่อนนำไปใช้ครั้งที่หนึ่ง (6) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่หนึ่ง (7) การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม โดยนำข้อมูลจากการฝึกอบรมครั้งที่หนึ่งได้แก่ การสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมและผลการประเมิน รวมถึงข้อเสนอแนะจากทีมกระบวนการและนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม มาปรับปรุงแก้ไขคู่มือการฝึกอบรม (8) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่สอง (9) การปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมจากการประเมินผลการฝึกอบรมครั้งที่สอง (10) นำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้ครั้งที่สาม (11) การปรับปรุง แก้ไขหลักสูตรฝึกอบรมจากการประเมินการฝึกอบรมครั้งที่สาม และ (12) สรุปหลักสูตรฝึกอบรมฉบับสมบูรณ์ และเขียนคู่มือหลักสูตรฝึกอบรม

ผลจากการวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนาหลักสูตรได้คุณลักษณะจิตวิญญาณและจริยธรรมที่นิสิต นักศึกษาควรพัฒนา และได้สร้างแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยผ่านหลักสูตรและคู่มือในการฝึกอบรมโครงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยอันประกอบด้วย 4 โมดูล ได้แก่ โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โมดูลที่ 3 การพัฒนา

ความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองและการติดตามผล ทั้ง 4 โมดูล จะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนากลุ่มนิสิตนักศึกษา โดยกำหนดให้มีการพัฒนาทั้งสิ้น 3 ครั้งๆ ละ 3 วัน 2 คืน รายละเอียดแต่ละโมดูลและกิจกรรมต่างๆจะอยู่ในคู่มือ

สำหรับผู้ประสงค์จะนำหลักสูตรและคู่มือนี้ไปใช้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่สำคัญดังนี้คือ สำหรับนิสิตนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ควรต้องมีความสนใจมีความพร้อมและยินดีที่จะเข้าร่วมในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมได้ตลอดหลักสูตร ใส่ใจที่จะพัฒนาตัวเอง มีการเปิดใจเรียนรู้ทั้งจากกิจกรรมในหลักสูตร จากเพื่อนร่วมการอบรมและจากกระบวนการ

สำหรับกระบวนการ (Facilitators) ควรเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำหน้าที่เป็นกระบวนการ มีความสนใจและมีประสบการณ์ตรงกับการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมด้วยตนเองมาก่อน หรืออยู่ในกระบวนการของการฝึกปฏิบัติ เช่น การภาวนา การฝึกสมาธิ การเจริญสติ การฝึกตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) การไตร่ตรอง (Reflection) หรือผ่านการฝึกอบรมการเป็นกระบวนการ มีทักษะในการนำกิจกรรม การตั้งคำถาม การรับฟังอย่างลึกซึ้ง การถอดบทเรียน การเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของกลุ่ม การสื่อสารกับกลุ่ม การการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยเฉพาะในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม นอกเหนือจากนั้นในกลุ่มของกระบวนการควรมีการประชุม Steering Committee ทุกๆ วัน เพื่อให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม การประเมินกิจกรรมที่จัดไปในแต่ละวัน การเตรียมการจัดกิจกรรมในวันต่อไป และอื่นๆ

สำหรับเนื้อหาหลักสูตรการฝึกอบรม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมหรือเลือกใช้กิจกรรมในแต่ละโมดูลต่างๆ ตารางเวลา และระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรม กระบวนการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ และเกิดการเรียนรู้ได้อย่างสูงสุด

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

หลักสูตรการฝึกอบรมนี้ออกแบบมาสำหรับนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาจิตวิญญาณในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การให้อภัย และได้พัฒนาจริยธรรมในด้านความรับผิดชอบโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเดินทางทางจิตวิญญาณและจริยธรรม (Spiritual and Ethical Journey)

การสำรวจความต้องการในการฝึกอบรม

ในการรับสมัครผู้รับการฝึกอบรมหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย มีข้อเสนอแนะว่าผู้รับการฝึกอบรมควรผ่านการสำรวจความต้องการฝึกอบรมและ/หรือการสัมภาษณ์ในเรื่องความต้องการ ความสนใจ ความตั้งใจและความสามารถที่จะเข้าร่วมรับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร โดยใช้แบบสำรวจและแบบสัมภาษณ์ความต้องการในการฝึกอบรมเนื่องจากหลักสูตรฝึกอบรมนี้เป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่มีระยะเวลาการฝึกอบรมต่อเนื่อง 3 ครั้ง ครั้งละ 3 วัน 2 คืน และมีการติดตามผล และเนื้อหาหลักสูตรเป็นเชิงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ดังนั้นผู้รับการฝึกอบรมจึงควรมีความต้องการและความสนใจที่จะเข้าร่วมและมีความสามารถที่จะเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดหลักสูตร

กลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรมและกระบวนการ

ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ควรเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยมีเงื่อนไขพื้นฐาน (Pre-Condition) ว่าต้องมีความสนใจและความพร้อมในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม

กระบวนการ ควรเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำหน้าที่เป็นกระบวนการ มีความสนใจ และควรศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยกระบวนการจำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรงต่อการเรียนรู้ เดินทาง และเติบโตขึ้นทางจิตวิญญาณของตนเองมาก่อน หรือเป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้และฝึกฝนทางจิตวิญญาณหรือจิตตปัญญาศึกษา เช่น การภาวนา การเจริญสติ และการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง กระบวนการจำเป็นต้องมีความเข้าใจ มีการไตร่ตรอง มีการใคร่ครวญ และเท่าทันต่อสภาวะภายใน การอยู่กับผู้คนและสถานการณ์ในปัจจุบัน การมีความเห็นอกเห็นใจ มีการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และกระบวนการจำเป็นต้องมีประสบการณ์ตรงที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องการยอมรับ หรือการ

เห็นคุณค่าในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงการมีจิตสำนึก การตระหนักรู้ และมีความปรารถนาที่จะสร้างสิ่งดีงามให้เกิดแก่ตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม อีกทั้งการเห็นความเชื่อมโยงในสรรพสิ่งอย่างเป็นองค์รวม นอกจากนี้ กระบวนการควรมีทักษะความรู้ด้านการนำกระบวนการ ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านการอ่านกลุ่ม การสื่อสารกับกลุ่ม การนำกิจกรรม การตั้งคำถาม การเปิดประเด็นเพื่อสืบค้นมิติด้านใน รวมถึงทักษะการถอดบทเรียน เป็นต้น และมีข้อเสนอแนะว่ากระบวนการควรผ่านการฝึกฝนการเป็นกระบวนการ (Training for Trainer) ตามแนวทางการเรียนรู้มิติด้านในหรือมิติด้านจิตวิญญาณก่อน

อย่างไรก็ตามหลักสูตรนี้เป็นการพาผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปเรียนรู้ในขั้นต้น และเปิดประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณและจริยธรรม และเป็นการเริ่มต้นพัฒนาบุคคลจากด้านในของตนเอง ส่วนการเปลี่ยนแปลงอาจต้องใช้เวลา ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของแต่ละบุคคล และเนื่องจากการอบรมในหลักสูตรนี้ เน้นการเรียนรู้แบบผ่านประสบการณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งแต่ละกลุ่มก็จะมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างสูงสุดในแต่ละกลุ่ม กิจกรรมต่างๆ จึงสามารถประยุกต์หรือปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ส่วนตารางเวลาและระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมนั้นก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมเช่นกัน

การเลือกระยะเวลาในการจัดฝึกอบรม

การจัดการฝึกอบรมทั้งสามครั้ง ควรเลือกระยะเวลาที่เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น ไม่ตรงกับช่วงเวลาเตรียมสอบ (เช่น 2 สัปดาห์ก่อนสอบ) หรือช่วงสอบ หรือการฝึกงานของนิสิตนักศึกษา โดยผู้จัดฝึกอบรมควรกำหนดวันการฝึกอบรมทั้งสามครั้งและแจ้งตารางเวลาในการฝึกอบรมทั้งสามครั้งล่วงหน้า เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดหลักสูตร ได้เรียนรู้และได้ประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง

การประเมินผล

ในการฝึกอบรมครั้งนี้ ได้ออกแบบเครื่องมือที่ใช้ประกอบการประเมินผลการฝึกอบรม เพื่อให้มีข้อมูลเชิงประจักษ์ทั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรมในองค์ประกอบต่างๆ ตามวัตถุประสงค์หรือไม่อย่างไร และนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงเนื้อหาเพื่อให้มีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม อย่างไรก็ตามผู้จัดหรือกระบวนการสามารถพิจารณาเลือกใช้แบบประเมิน และช่วงเวลากการประเมินได้ตามความเหมาะสม

การประเมินผลแบ่งตามช่วงเวลาได้เป็น 3 ช่วง คือ ก่อนเข้าร่วมการอบรม ระหว่างการฝึกอบรม และหลังจากการฝึกอบรม รายละเอียด ดังนี้

1. ก่อนการเข้าร่วมการฝึกอบรม ผู้จัดหรือกระบวนกรอาจเลือกใช้แบบประเมินตามความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์และผู้เข้ารับการฝึกอบรมตัวอย่าง เช่น

1) เครื่องมือในการสำรวจความต้องการฝึกอบรม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกที่ 1)

2) ชุดแบบวัด ประกอบด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Gratitude in Youth: Appreciation for Others) แบบวัดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Psychological Well-Being) แบบวัดการให้อภัย (The Heartland Forgiveness Scale) แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง (The 10-item Student Personal Responsibility Scale) แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม (Scale of Social Responsibility) และแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา (Spiritual Health) โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเอง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวกที่ 2)

2. ระหว่างการฝึกอบรม ประเมินโดยใช้

1) แบบบันทึก Journal Journey ของตนเอง
2) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

3) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation)

3. หลังการฝึกอบรม ประเมินโดยใช้

1) แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม
2) แบบประเมินผลหลักสูตร
3) แบบประเมินหัวข้อการฝึกอบรม
4) แบบบันทึก Journal Journey
5) การวางแผนเส้นทางการพัฒนาตนเอง
6) ชุดแบบวัด ประกอบด้วย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Gratitude in Youth: Appreciation for Others) แบบวัดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Psychological Well-Being) แบบวัดการให้อภัย (The Heartland Forgiveness Scale) แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง (The 10-item Student Personal Responsibility Scale) แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม (Scale of Social Responsibility)

Responsibility) และแบบวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา (Spiritual Health) โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเอง

คำแนะนำสำหรับกระบวนการ

เนื้อหาหลักสูตรการฝึกอบรม

หลักสูตรฝึกอบรม การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มุ่งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาจิตวิญญาณในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และได้พัฒนาจริยธรรมในด้านความรับผิดชอบ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการเดินทางทางจิตวิญญาณและจริยธรรมเนื้อหาหลักสูตรจะประกอบด้วย 4 โมดูล ดังนี้

- โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น
 - 1.1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น
- โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
 - 2.1 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบ
 - 3.1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง
 - 3.2 ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม
- โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง (Spiritual and Ethical Development Plan) และการติดตามผล

การเตรียมการก่อนฝึกอบรมและระหว่างการฝึกอบรม

ตัวอย่างเนื้อหาหลักสูตร

ขั้นตอนในการเตรียมการฝึกอบรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ

1. ในส่วนของกระบวนการ ควรเป็นผู้ที่มีความสนใจและควรศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณและจริยธรรม ได้แก่ การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การพัฒนาความรับผิดชอบ และกระบวนการควรมีความรู้ความเข้าใจ ความรักและความเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่น

ผู้ที่จะเป็นกระบวนการในกิจกรรมต่าง ๆ ของโครงการนี้ ควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ตรงกับการผ่านการเรียนรู้เชิงจิตวิญญาณด้วยตนเองมาก่อน อีกทั้งเป็นผู้ที่อยู่บนหนทางแห่งการฝึกปฏิบัติ

ทั้งในด้านการภาวนา การเจริญสติ และการตระหนักรู้ในตนเองอย่างลึกซึ้ง กระบวนการจำเป็นต้องมีความเข้าใจและมีการใคร่ครวญ รู้เท่าทันต่อสภาวะภายในอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการ การอยู่กับผู้คนและสถานการณ์ในปัจจุบันขณะ การมีความเห็นอกเห็นใจ และการสื่อสารด้วยใจ กระบวนการควรมีการสร้างพื้นที่แห่งความไว้วางใจ ความปลอดภัย และมีการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม และในการพัฒนาแต่ละโมดูลจะต้องเน้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหลัก ดังนั้นอาจมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการฝึกอบรมได้ในระหว่างการฝึกอบรม และเมื่อมีการฝึกอบรมเสร็จในแต่ละโมดูลควรมีการบันทึกว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร และกระบวนการจะมีการปรับปรุงเนื้อหา กิจกรรม วิธีการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เนื้อหาในหลักสูตรการฝึกอบรมนี้เป็นการเขียนเส้นทางเกี่ยวกับการเดินทางทางจิตวิญญาณและจริยธรรม (Spiritual and Ethical Journey) ที่กระบวนการจะเป็นผู้พาผู้เข้ารับการฝึกอบรมไปมีประสบการณ์ ดังนั้นกิจกรรมในการฝึกอบรมอาจปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ก่อนการฝึกอบรม กระบวนการควรศึกษาคู่มืออย่างละเอียด เนื้อหาที่จะสอน กิจกรรมที่ใช้ประกอบการสอน และสื่อการสอนต่างๆที่จะใช้ และรวมถึงควรศึกษาใบสมัครของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในระหว่างการฝึกอบรม กระบวนการควรศึกษาแบบบันทึก Journal Journey ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การสังเกตพฤติกรรม และอาจมีการสัมภาษณ์เชิงลึกหรือทำการสนทนากลุ่ม

2. ในส่วนของการเตรียมการ ประกอบด้วย

- 2.1 รับสมัครบุคคลที่จะเข้ารับการฝึกอบรม
- 2.2 กำหนดวัน เวลา สถานที่ที่จะใช้ในการฝึกอบรม
- 2.3 แจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบถึงหลักสูตรการฝึกอบรม วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม และอื่นๆ
- 2.5 ติดต่อสถานที่ในการจัดฝึกอบรม เตรียมห้องประชุมตามรูปแบบที่ต้องการใช้
- 2.6 เตรียมอุปกรณ์การฝึกอบรมที่จะใช้
- 2.7 เตรียมสำเนาเอกสารสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น เอกสารประกอบการสอนสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม แบบประเมินผลหลักสูตรตามจำนวนผู้เข้ารับการฝึกอบรม

อุปกรณ์การฝึกอบรม

ตัวอย่าง อุปกรณ์การฝึกอบรม เช่น

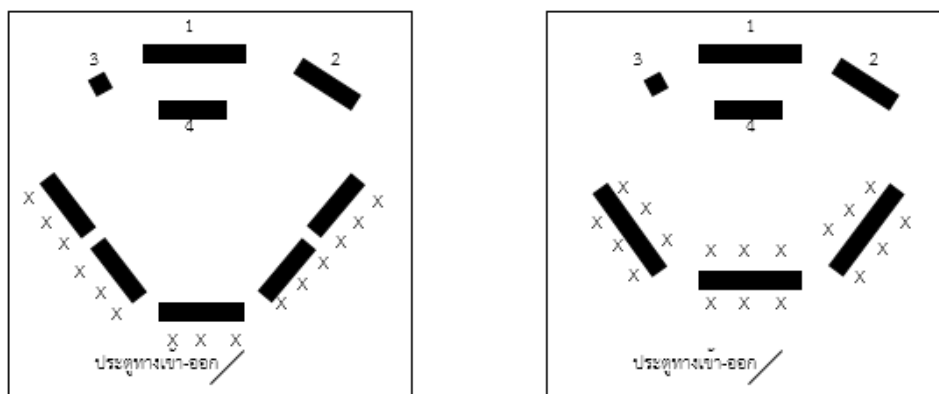
1. เครื่อง LCD และคอมพิวเตอร์
2. Flip Chart พร้อมขาตั้ง หรือ White Board เท่ากับจำนวนกลุ่ม
3. ปากกาเคมี

4. กระดาษขาว
5. กระดาษขาวเปล่า
6. ดินสอหรือปากกา
7. สีเทียน สีไม้ สีชอล์ค
8. ป้ายชื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม
9. ผ้าปิดตา
10. สมุด Journal Journey
11. แบบประเมินที่ใช้ในการฝึกอบรม

การจัดห้องฝึกอบรม

การจัดห้องฝึกอบรมจะมีการจัดหลายแบบขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ใช้ เช่น

1. ขณะมีการบรรยาย การอภิปรายหรือกิจกรรมที่ไม่มีการแบ่งกลุ่ม จะจัดเป็นรูปตัวยูหรือรูปเกือกม้า เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งอยู่ในแนวเดียวกัน และสามารถมองเห็นหน้ากันทุกคนขณะพูด หรือจัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งกับพื้น อาจจะมีเบาะรองนั่งก็ได้
2. ขณะมีการแบ่งกลุ่มย่อย อาจจัดเป็นโต๊ะกลม หรือโต๊ะเหลี่ยม และมีเก้าอี้ล้อมรอบ หรืออาจนั่งที่พื้นเป็นรูปวงกลมก็ได้



ภาพ 1 ตัวอย่างการจัดห้องฝึกอบรม

- หมายเหตุ
1. จอ LCD
 2. Flip Chart
 3. โต๊ะสำหรับผู้ช่วยวิทยากรและสำหรับกระบวนกรวางอุปกรณ์
 4. โต๊ะสำหรับกระบวนกรและวางคอมพิวเตอร์
- X = เก้าอี้



ภาพ 2 ตัวอย่างการจัดห้องฝึกอบรม

อุปกรณ์การสอน

อุปกรณ์การสอนประกอบด้วย

1. **คู่มือการฝึกอบรม** เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้กระบวนการทำความเข้าใจกับหลักสูตร การเตรียมการ เนื้อหา และวิธีการสอน ประกอบด้วย แผนการสอนซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับ

- 1.1 โมดูลและ/หรือหัวข้อการสอน
- 1.2 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
- 1.3 ระยะเวลาที่ใช้ และ เนื้อหาการฝึกอบรม
- 1.4 กิจกรรมสำหรับกระบวนการ และ รายละเอียดสำหรับกระบวนการแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมว่ากระบวนการจะต้องทำอะไรบ้าง
- 1.5 สื่อการสอนที่จะต้องใช้ในแต่ละขั้นตอน
- 1.6 การประเมินผล

2. สไลด์ประกอบการสอน

เนื้อหาประเด็นหลักที่สำคัญของแต่ละโมดูลเพื่อใช้อธิบายข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับหลักสูตร ในช่วงเวลาเปิดและปิดการฝึกอบรมแต่ละครั้ง

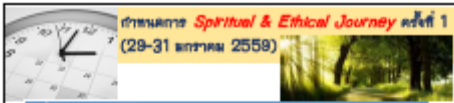


ภาพที่ 3 ตัวอย่างสไลด์เปิด-ปิดการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้จะนำไปใช้ต่อยอดความรู้ใหม่เกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม โดยการพัฒนาเป็นหลักสูตรและคู่มือฝึกอบรมจิตวิญญาณและจริยธรรมของบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัย...



กำหนดการ *Spiritual & Ethical Journey* ครั้งที่ 1 (29-31 มกราคม 2559)



เวลา	กิจกรรม
15.00 น.	เดินทางถึงจากกรุงเทพฯ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
17.30 น.	เดินทางถึงสถานที่จัดงาน (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
17.30 - 18.30 น.	รับประทานอาหารว่าง
18.30 - 19.30 น.	กิจกรรมการต้อนรับ
19.30 - 21.30 น.	ทำเนียบผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรม
21.30 น.	พักรับประทานอาหารค่ำ (Steering committee)

กำหนดการฝึกอบรม ครั้งที่ 1 (29-31 มกราคม 2559)



เวลา	กิจกรรม
7.30 - 8.30 น.	กิจกรรมอาหารเช้า
8.30 - 10.00 น.	กิจกรรม 2 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
10.00 - 11.30 น.	กิจกรรม 3 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
11.30 - 12.30 น.	กิจกรรม 4 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
12.30 - 13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น.	กิจกรรม 5 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
14.30 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
15.30 - 17.00 น.	กิจกรรม 6 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
17.00 - 18.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
18.00 - 19.00 น.	กิจกรรม 7 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
19.00 - 20.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
20.00 - 21.00 น.	กิจกรรม 8 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
21.00 น.	พักรับประทานอาหารค่ำ (Steering committee)

กำหนดการฝึกอบรม ครั้งที่ 1 (29-31 มกราคม 2559)



เวลา	กิจกรรม
7.30 - 8.30 น.	พักรับประทานอาหารเช้า
8.30 - 10.00 น.	กิจกรรม 7 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
10.00 - 11.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
11.30 - 12.30 น.	กิจกรรม 8 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
12.30 - 13.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.30 - 14.30 น.	กิจกรรม 9 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
14.30 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
15.30 - 17.00 น.	กิจกรรม 10 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
17.00 - 18.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
18.00 - 19.00 น.	กิจกรรม 11 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
19.00 - 20.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
20.00 - 21.00 น.	กิจกรรม 12 การฝึกสติ (ที่ประชุม 207 อาคาร 55 ปี)
21.00 น.	พักรับประทานอาหารค่ำ (Steering committee)

SPIRITUAL HEAD
จิตวิญญาณ

HANDS/PHYSICAL มือ/ร่างกาย

HEART จิตใจ/อารมณ์



จิตวิญญาณ...
ความหมายทั้ง ความเชื่อมโยง

Vertical vs. Horizontal

God vertical
horizontal

ธรรมะ หรือ ธรรม

ตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม



แบบประเมินโครงการฝึกอบรม ครั้งที่ 1

โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าผู้อื่น

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อพัฒนาทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองให้เป็นอย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อพัฒนาทักษะในการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อพัฒนาทักษะในการเห็นคุณค่าในผู้อื่น

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. กิจกรรมความสัมพันธ์เบื้องต้น
2. กิจกรรมฝึกสติเบื้องต้น
3. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง
4. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง (dialogue)
5. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง
6. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง
7. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง
8. กิจกรรมการฝึกสติขั้นสูง

3. แบบวัดก่อนการฝึกอบรม แบบวัดหลังการฝึกอบรม แบบบันทึก Journal Journey และแผนการพัฒนากิตติคุณและจริยธรรม

ก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมควรจะมีการใช้แบบวัดเพื่อการประเมินผลการฝึกอบรม ซึ่งผู้นำหลักสูตรนี้ไปใช้สามารถพัฒนาแบบวัดก่อนและหลังการฝึกอบรมได้เองตามวัตถุประสงค์ของการนำไปใช้ได้ อย่างไรก็ตามในการศึกษาพัฒนาหลักสูตรนี้ ได้มีการใช้แบบวัดทางจิตวิทยา เช่น แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem Scale) แบบวัดการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (Gratitude in Youth: Appreciation for Others) แบบวัดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Psychological Well-Being) แบบวัดความรับผิดชอบต่อตนเอง (The 10-item Student Personal Responsibility

Scale) แบบวัดความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม (Scale of Social Responsibility) และแบบวัดสุขภาพทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา (Spiritual Health) โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินตนเอง

นอกจากนั้น จะมีการประเมินโดยการใช้สมุดบันทึก Journal Journey เกี่ยวกับตนเองตลอดการฝึกอบรม เพื่อเป็นการฝึกการเห็นคุณค่าของผู้อื่น และแบบประเมินอื่นๆ ได้แก่ แบบประเมินความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม แบบประเมินผลหลักสูตร แบบประเมินหัวข้อการฝึกอบรม แบบบันทึกความรู้ที่ตนเองได้รับจากการฝึกอบรม และแบบบันทึกการตั้งเป้าหมายการพัฒนาจิตวิญญาณ และจริยธรรมของตนเอง (ตัวอย่างเอกสารอยู่ในภาคผนวกที่ 2)

แผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม เป็นแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ซึ่งในตอนท้ายของหลักสูตร ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนจะมีการวางแผนในการพัฒนาจิตวิญญาณ และจริยธรรมของตนเอง โดยนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละหัวข้อไปใช้ในการวางแผนการพัฒนาตนเอง

ตัวอย่าง เนื้อหาหลักสูตร กิจกรรม และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

“การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม”

การปฐมนิเทศผู้เข้ารับการฝึกอบรม 3 ชั่วโมง

โมดูล 1

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น 15 ชั่วโมง
(เปิดใจ เปิดพื้นที่การเรียนรู้)

กิจกรรม 1 สานสัมพันธ์เพื่อนใหม่	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 2 เปิดชิงพื้นที่	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 3 สายธารชีวิต	2 ชั่วโมง
กิจกรรม 4 กงล้อ 4 ทิศ	3 ชั่วโมง
กิจกรรม 5 ผ่อนพักตระหนักรู้	30 นาที
กิจกรรม 6 แม่น้ำพิช	2 ชั่วโมง
กิจกรรม 7 Intuitive Writing	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 8 จับคู่แนวคิด	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 9 สนทนาสนทนา (Dialogue)	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 10 ปิดตาพาเดิน	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 11 ตักตาล้มลุก	30 นาที
กิจกรรม 12 Check out	1 ชั่วโมง

โมดูล 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น 15 ชั่วโมง

กิจกรรม 1 Check in	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 2 จับคู่วาดภาพ	1.30 ชั่วโมง
กิจกรรม 3 Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์	1.30 ชั่วโมง
กิจกรรม 4 ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ (อายตนะทั้ง 6)	1.30 ชั่วโมง
กิจกรรม 5 ผ่อนพักตระหนักรู้	30 นาที
กิจกรรม 6 ไฟแห่งความเข้าใจ	3 ชั่วโมง
กิจกรรม 7 การทำงานร่วมกัน (แก้เชือก, ฝึกกระดากเป็นรูปช้าง)	2 ชั่วโมง
กิจกรรม 8 ฉันทาจาก	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 9 จุดเทียน	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 10 เขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 11 Check out	1 ชั่วโมง

โมดูล 3 การพัฒนาความรับผิดชอบตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม	15 ชั่วโมง
กิจกรรม 1 Check in	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 2 สามเหลี่ยมด้านเท่า	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 3 สร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 4 กอดธรรมชาติ	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 5 เส้นทางเดินของจักรวาล , ปัญญา 10 ประการของ ชาวอินเดียนแดง	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 6 ผ่อนพักตระหนักรู้	30 นาที
กิจกรรม 7 สายใยแห่งชีวิตจากอาหารมื้อนี้	1.30 ชั่วโมง
กิจกรรม 8 ก้าวที่แตกต่าง	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 9 เส้นแบ่งประมุข	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 10 ชมภาพยนตร์	3 ชั่วโมง
กิจกรรม 11 เดินภาวนาในธรรมชาติ และอ่านสุนทรพจน์ซีแอตเติล	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 12 กลับบ้าน	1 ชั่วโมง
กิจกรรม 13 Check out	1 ชั่วโมง

กิจกรรม การเปิดการฝึกอบรมและชี้แจงหลักสูตร

ระยะเวลาที่ใช้ : 3 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ : การเปิดการฝึกอบรม ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม แนะนำ คณะกระบวนการ และผู้ช่วยกระบวนการ ตารางเวลา และแนะนำสถานที่ การทำแบบวัดก่อนการ ฝึกอบรม อธิบายความหมายของจิตวิญญาณและจริยธรรมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เช่น “จิตวิญญาณ เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตภายใน (Inner Life) ที่บุคคลต้องการแสวงหาคคุณค่า ความหมายสูงสุดในชีวิตของตนเองและดำเนินชีวิตตามนั้น และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง (Connect with Oneself) รวมถึงการเห็นคุณค่าความหมายของผู้อื่น ต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Connect with Others) และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสังคมหรือ สิ่งแวดล้อม (Connect with the Society & Environment) มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือชุมชน”

“จริยธรรม เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่บุคคลสามารถควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อสังคม”

อธิบายโครงสร้างเนื้อหาหลักสูตรตามสไลด์หรือเอกสารประกอบการสอน ว่าด้วยโครงสร้าง หลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ประกอบด้วย การฝึกอบรม 3 ครั้ง มีโมดูลที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

โมดูลที่ 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น (เปิดใจ เปิดพื้นที่การเรียนรู้) (Connect with Oneself)

- 1.1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 การพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Connect with Others)

- 2.1 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

โมดูลที่ 3 การพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคม (Connect with the Society & Environment)

- 3.1 ความรับผิดชอบต่อตนเอง
- 3.2 ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น สังคมและสิ่งแวดล้อม

กระบวนการอธิบายว่าการฝึกอบรมครั้งนี้จะมีวิธีการพัฒนาหลายวิธีประกอบกัน เช่น วิธีการ ฝึกอบรมโดยการทำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง สนทนา (Dialogue) และการคุยกันในวง

ย่อย การแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในวงใหญ่ ศิลปะเพื่อการเรียนรู้ การนำภาวนา (Guided Meditation) การเรียนรู้ผ่านการชมภาพยนตร์ กิจกรรมพลังกลุ่มและการทำงานร่วมกัน กิจกรรมภาวนาและการทำสมาธิ การให้ข้อมูลย้อนกลับ การพิจารณาไตร่ตรอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การบรรยาย การฝึกปฏิบัติ การไตร่ตรอง การระดมสมอง กิจกรรม Check in กิจกรรม Check out การบันทึก Journal Journey การตั้งเป้าหมายการพัฒนาตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการประเมินผลและติดตามผลหลังจากฝึกอบรมไปแล้ว และเน้นว่าวิธีการในการฝึกอบรมครั้งนี้ต้องการการมีส่วนร่วมจากผู้เข้ารับการฝึกอบรมอย่างมาก จึงจะทำให้การเรียนรู้สมบูรณ์ขึ้น จากนั้นกระบวนการแนะนำตารางเวลาและสถานที่ในการฝึกอบรม การทำแบบวัดก่อนการฝึกอบรม และแนะนำกระบวนการ

อุปกรณ์ที่ใช้ :

1. แผ่นพับประชาสัมพันธ์ และตารางเวลา
2. ชุดแบบประเมินตนเอง

การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

ปัจจุบันเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วทั้งในระดับโลกและระดับประเทศ และสังคมมีความต้องการบุคคลที่มีความสามารถในการเปลี่ยนแปลง ปรับตัว พัฒนาและใช้ศักยภาพของตนเองอย่างสูงสุดและมีความสามารถในการแข่งขัน นอกจากนั้น องค์การต่างๆ ยังต้องการบุคลากรที่มีความรู้ มีความสามารถ (Talent) มีคุณธรรมและจริยธรรม (Virtue and Ethic) มีจิตวิญญาณ (Spirituality) หรือมี สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) มีความรับผิดชอบ และเป็นบุคคลที่ได้พัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ได้ใช้ศักยภาพในตนเองอย่างสูงสุด ซึ่งถ้าบุคคลมีปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ประเทศ สังคมและองค์การมีการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาไปสู่ความสำเร็จอย่างยั่งยืน

ด้วยเหตุนี้จึงได้มีโครงการวิจัยการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณให้เป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ มีจิตวิญญาณและมีจริยธรรม และมีความพร้อมที่จะออกไปทำงาน ไปช่วยพัฒนาองค์กร ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์

ในการศึกษครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

เฟส 1 เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ควรพัฒนา และเสนอแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

เฟส 2 เพื่อทดลองนำแนวทางใหม่ในการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยไปใช้ และศึกษาผลของการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยโดยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) นำผลการศึกษาที่ได้มาปรับปรุงและสรุปเป็นหลักสูตรและคู่มือการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตนักศึกษา

และเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงได้กำหนดการรับสมัครนิสิตนักศึกษาที่ต้องการเข้าร่วมในโครงการวิจัย โดยมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

คุณสมบัติของนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วม

- เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 3 ในสังกัดมหาวิทยาลัย
- อินดีและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งตามที่กำหนด
- สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่ต้นจนจบ

ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม

- ครั้งที่ 1 17 ตุลาคม 2558 (ปฐมนิเทศ เพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการ และประชุมกลุ่ม) พบกันที่ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เวลา 9.00 น.
- ครั้งที่ 2 29-31 มกราคม 2559 (ฝึกอบรมครั้งที่ 1)
- ครั้งที่ 3 1-3 เมษายน 2559 (ฝึกอบรมครั้งที่ 2)
- ครั้งที่ 4 3-5 มิถุนายน 2559 (ฝึกอบรมครั้งที่ 3)
- ** อย่างน้อย 4 ครั้ง ที่นิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องมาเข้าร่วมกิจกรรมพร้อมกัน**
(การเข้าร่วมกิจกรรมทั้งโครงการ ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

ภาพ 4 ตัวอย่างแผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย



ภาพ 4 ตัวอย่างแผ่นพับประชาสัมพันธ์โครงการวิจัย (ต่อ)

รายละเอียดเนื้อหาหลักสูตรการฝึกอบรม

โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

(เปิดใจ เปิดพื้นที่การเรียนรู้) (Connect with Oneself)

วัตถุประสงค์หลัก เพื่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น ประกอบด้วย

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการชื่นชม รัก ยอมรับและเคารพตนเองได้ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างจริงแท้ ซื่อสัตย์กับตัวเอง รวมทั้งยอมรับข้อจำกัดต่างๆ ที่ตนเองมีได้ด้วยความเข้าใจและความกรุณา
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการมองเห็นคุณสมบัติด้านบวกภายในตนเองและผู้อื่น มีศรัทธาในพลังของตนเองและผู้อื่น และรู้สึกถึงความมั่นคงภายในอันจะเป็นพลังให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการรู้เท่าทันการตัดสินตีความตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงให้เป็นการรับรู้โดยตรงไปตรงมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง อันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถเปิดรับและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

ระยะเวลาที่ใช้ : ประมาณ 15 ชั่วโมง

กิจกรรมเตรียมความพร้อม

เช่น กิจกรรมสันหนากการ กิจกรรมถามความคาดหวัง กิจกรรมผ่อนคลายกระดูก

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. กิจกรรมสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่
2. กิจกรรมเปิดชิงพื้นที่
3. กิจกรรมสายธารชีวิต
4. กิจกรรมกงล้อ 4 ทิศ
5. กิจกรรมแม่น้ำพิช
6. กิจกรรม Intuitive Writing
7. กิจกรรมจับคู่ขนาด
8. กิจกรรมสุนทรียสนทนา
9. กิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก

10. กิจกรรมปิดตาพาเดิน

11. กิจกรรม Check out

การประเมินผล :

1. การบันทึก Journal Journey ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม
2. การประเมินผ่านเอกสารของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การจดบันทึก เอกสารที่ได้จากการทำกิจกรรม
3. การสนทนากลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล/กลุ่ม (กลุ่มละประมาณ 10 คนต่อกระบวนการ 1 คน)
4. การสังเกตโดยทีมกระบวนการ
5. การสนทนากลุ่มโดยทีมกระบวนการ และสรุปในการประชุม Steering Committee

กิจกรรม 1 สานสัมพันธ์เพื่อนใหม่

จุดประสงค์ :

เนื่องจากการฝึกอบรมในครั้งนี้จึงต้องมีกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้รู้จักกัน สร้างความไว้วางใจต่อกัน เพื่อเปิดให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันได้อย่างสบายใจและมีประสิทธิผล กิจกรรมนี้ยังฝึกการแบ่งปันและการรับฟังในกลุ่มย่อยอีกด้วย

ระยะเวลาการอบรม: 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการให้ทุกคนมาขึ้นเป็นวงกลม เรียกว่า “วงแห่งความจริง” ซึ่งให้ทุกคนได้ตัดสินใจเลือกที่จะเปิดเผยความจริงเกี่ยวกับตัวเองด้วยการก้าวเท้าเข้ามาในวง เมื่อได้ยินประโยคคำถามจากวิทยากร
2. กระบวนการยกตัวอย่างคำถาม “ใครรู้สึกอึด” ให้ก้าวเข้ามาในวง 1 ก้าว “ใครคิดถึงบ้าน” ให้ก้าวเข้ามาในวง 1 ก้าว “ใครรู้สึกง่วง” ให้ก้าวเข้ามาในวง 1 ก้าว และกระบวนการจะถามความรู้สึกของคนที่กำลังก้าวเข้ามาในวง และไม่ได้ก้าวเข้ามาในวง เพราะอะไร
3. กระบวนการบอกชื่อหมวดหมู่ต่างๆ แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ากลุ่มตามหมวดหมู่นั้น แล้วแนะนำตัวสั้นๆ ในกลุ่ม หมวดหมู่ต่างๆ ได้แก่

1.1 ใครมาจากภาคเหนือ ใครมาจากภาคใต้ ใครมาจากภาคกลาง ใครมาจากภาคอีสาน

1.2 ใครเป็นพี่คนโต ใครเป็นลูกคนกลาง ใครเป็นลูกคนเล็ก

1.3 ใครเกิดวันเดียวกัน ให้ไปรวมกลุ่มกันโดยห้ามใช้เสียง จากนั้นให้ตนเองแนะนำตัวในกลุ่มว่าตนเองเกิดวันไหน และให้ทุกคนในกลุ่มระดมความคิดเห็นว่าจุดเด่นของวันเกิดเราคืออะไร

1.4 ใครเกิดเดือนเดียวกัน ให้ไปรวมกลุ่มกันโดยห้ามใช้เสียง และให้กลุ่มระดมความคิดเห็นว่านิสัยที่มีร่วมกันของเดือนเกิดตนเองคืออะไร

1.5 ใครชอบเที่ยวธรรมชาติ, ใครชอบดูหนัง, ใครชอบร้องและฟังเพลง, ใครชอบอ่านหนังสือ, ใครชอบใช้สื่อออนไลน์

4. ให้ทุกคนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ให้นั่งคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกันว่า ในการทำกิจกรรมอบรมครั้งนี้ เราจะอยู่ร่วมกัน 3 วัน 2 คืน ถ้าเรามีสิทธิร้องขอเพื่อน จะขออะไรจากเพื่อน เพื่อให้เราสามารถอยู่กับตนเองได้อย่างแท้จริง และสามารถอยู่กับกิจกรรมในการอบรมได้อย่างแท้จริง เนื่องจากเราจะสร้าง “วงกลมแห่งความจริง” ร่วมกัน และให้พูดคุยกันก่อนแล้วค่อยสรุปประเด็น ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที ให้เขียนใส่ในกระดาษเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน (แจกกระดาษ A4 และ สีชอล์คให้แต่ละกลุ่ม) และให้กลุ่มส่งตัวแทนมาพูดในประเด็นที่กลุ่มเสนอ จากนั้นกระบวนการให้ทุกคนสรุปข้อตกลงร่วมกัน เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือในห้องอบรม การรักษาความลับให้อยู่ในห้องนี้ เป็น การสร้างบรรยากาศของความปลอดภัยร่วมกัน

5. ให้ทุกคนยืนเป็นวงกลมใหญ่และให้แต่ละคนพูดความรู้สึกของตนเอง หรือสิ่งที่อยากจะบอกให้กับเพื่อน

6. กระบวนการนำสรุปโดยตั้งคำถามว่า แต่ละคนได้เรียนรู้อะไรเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลุ่มคนที่เราได้พูดคุยมาบ้าง

7. ให้ทั้งกลุ่มหาชื่อให้กับกลุ่ม โดยใช้ข้อมูลพื้นฐานจากที่ได้รับฟังแต่ละคนแนะนำตัว

สื่อการสอน :

1. กระดาษ A4

2. สีชอล์ค



ภาพ 5 ตัวอย่างกิจกรรมสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่

กิจกรรม 2 เปิดชิงพื้นที่

จุดประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการเรียนรู้การทำงานเป็นทีม

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนยืนบนเสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกของตนเองที่วางกระจายอยู่บนพื้นห้อง โดยให้มีเสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกที่ว่างเหลืออีก 1 แผ่น
2. กระบวนการสวมบทบาทเป็น “เปิด” ที่จะเดินไปหาเสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกที่ว่างอยู่ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เหลือทุกคนต้องปกป้องพื้นที่ร่วมกัน ไม่ให้เปิดขึ้นไปยืนบนเสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกที่ว่างนั้นได้โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องไปยืนบนเสื่อน้ำมันแผ่นที่ว่างก่อนที่เปิดจะเดินไปถึง กติกา คือ ห้ามถูกต้องตัวเปิด ห้ามย้ายที่เสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติก ห้ามยืนคร่อม และให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม เป้าหมาย คือ ทุกคนจะต้องช่วยกันปกป้องพื้นที่ว่างไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. กระบวนการอีกท่านจับเวลาตั้งแต่เปิดเริ่มเดิน จนกระทั่งเปิดขึ้นไปชิงเสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกได้สำเร็จในแต่ละรอบ

4. ถอดบทเรียนร่วมกัน เพื่อเรียนรู้ในประเด็นการทำงานร่วมกัน และประเด็นที่ทุกคนล้วนมีความสำคัญและมีความสัมพันธ์ร่วมกันและเป็นองค์ประกอบแก่กันละกันและความรู้สึกนึกคิดภายในของแต่ละคนในการทำภารกิจนี้

สื่อการสอน :

1. เสื่อน้ำมันหรือผ้าพลาสติกจำนวนมากกว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม 1 ผืน
2. กระดาษฟลิปชาร์ต สำหรับเขียนตารางบันทึกเวลาและคะแนน
3. สีเทียน

รอบ	เวลาที่เปิด ใช้ชิงพื้นที่	ชื่อคน (คนที่ถูกเปิดชิงพื้นที่)	รอบ	เวลาที่เปิด ใช้ชิงพื้นที่	ชื่อคน (คนที่ถูกเปิดชิงพื้นที่)
1	 วินาที		5		
2			6		
3			7		
4			8		

ภาพ 6 ตัวอย่างตารางบันทึกเวลาและคะแนน



ภาพ 7 ตัวอย่างกิจกรรมเปิดชิงพื้นที่

กิจกรรม 3 สายธารชีวิต

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทบทวนชีวิตที่ผ่านมาทั้งด้านบวกและด้านลบ
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แบ่งปันและรับฟังเรื่องราวของผู้อื่น ทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 2 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

กิจกรรมนี้จะทำเพื่อทบทวนทั้งชีวิตที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมค้นพบคุณค่าต่างๆ ที่ตนมี และเป็นการฝึกการสืบทอดโลกภายในของตน เพื่อไตร่ตรองการดำเนินชีวิต และหาหนทางที่เหมาะสมในการก้าวเดินต่อไป การจะเห็นคุณค่าเชิงบวกในตนเองได้นั้น พึงต้องพิจารณาถึงชีวิตของเราอย่างถี่ถ้วนเสียก่อน ทั้งด้านบวกและด้านลบ การทำสายธารชีวิตจะเหมือนกระจกส่องที่ทำให้

ผู้เข้าร่วมได้เห็นตนเองชัดขึ้น ข้อที่เป็นด้านบวก สามารถดึงขึ้นมาให้นำไปฝึกฝน ชัดเกลา ให้ยิ่งขึ้นไปได้ ส่วนข้อที่เป็นด้านลบ เมื่อเห็นแล้ว กระบวนการสามารถให้ข้อคิดให้แต่ละคนยอมรับด้านลบของตนเอง และพัฒนาตนเองให้สามารถก้าวข้ามข้อจำกัดไปได้ นอกจากนั้นการแบ่งปันและรับฟังเรื่องราวของเพื่อนจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตัวเองด้วย

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนไปหาสิ่งของจากธรรมชาตินอกห้องประชุม เช่น ใบไม้ กิ่งไม้ ดอกไม้ ก้อนหิน นำเข้ามาวางรวมกันไว้ที่กลางห้องเพื่อไว้สำหรับทำกิจกรรมร่วมกัน จากนั้นให้นำสิ่งของมาเป็นวงใหญ่ กระบวนการพูดนำให้เราอยู่กับตนเอง และลองใคร่ครวญ คิดว่าถ้าเราเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับสายน้ำ ที่เทียบได้กับสารธารชีวิต ต่อไปเราจะทำงานศิลปะที่แทนเรื่องราวของสารธารชีวิตของเรา จากนั้นให้ทุกคนเดินเข้าไปหยิบสิ่งของจากธรรมชาติที่อยู่กลางห้อง (ของใครก็ได้) มาใช้ในการทำศิลปะของตนเองบนกระดาษที่แจกให้ และสามารถใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่วางไว้ให้ได้ เช่น สีน้ำ กรรไกร คัตเตอร์ ปืนกาว กระบวนการเปิดเพลงบรรเลงระหว่างการทำศิลปะดังกล่าว

2. เมื่อเสร็จแล้ว ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวงเป็นวงใหญ่ และแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับคำสั่งจากกระบวนการให้ทำงานศิลปะ

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินถืองานของตนเอง และเดินหาเพื่อนต่างมหาวิทยาลัย ต่างคณะ หรือเพื่อนที่ไม่ค่อยได้คุยกัน ตั้งกลุ่ม 5 คน โดยยังไม่ต้องคุยอะไร กระบวนการแจกเทียนตลับกลุ่มละ 3 ตลับ และให้ทุกคนอยู่กับตนเอง กระบวนการพูดนำ หากใครพร้อมก็ให้เริ่มเล่าเรื่องสารธารชีวิตของตนเองจากภาพงานศิลปะ ให้เวลากลุ่มละ 40-45 นาที โดยให้เพื่อนในกลุ่มย่อยรับฟังสิ่งที่เพื่อนเล่าโดยที่ผู้ฟังละวางการตัดสินและอคติ เป็นการรับฟังด้วยใจ

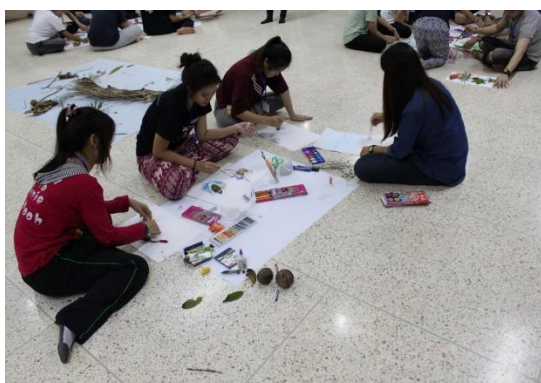
4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ากลุ่มใหญ่ และให้ทุกคนแบ่งปันประสบการณ์ว่าได้เรียนรู้หรือค้นพบอะไรจากกิจกรรมนี้ กระบวนการบันทึกประเด็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ในการทำกิจกรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงบนกระดาษฟลิปชาร์ต

5. ปิดกิจกรรมโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำภาพมาวางไว้ตรงกลางและยืนเป็นวงใหญ่ล้อมภาพไว้และให้ยืนนิ่งๆ จับมือกัน ส่งพลังกันผ่านมือของเราอาจจะผ่านการบีบมือเบาๆ ของเรา โดยให้คนแรกเป็นคนส่งพลังให้เพื่อนก่อนและคนต่อมาก็รับพลังนั้นไว้เอาไว้ในใจเรา และส่งผ่านเพื่อนคนต่อไป ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนครบวง เป็นการสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่

สื่อการสอน :

1. เพลงบรรเลงที่น้อมนำใจให้สงบ
2. เครื่องเล่นซีดี

3. กระดาษ A4 หรือกระดาษ 100 ปอนด์
4. ปากกา
5. สีต่างๆ ทั้งสีชอล์ค สีน้ำ สีเมจิก
6. ปืนกา
7. กากเพชร
8. กาวลาเท็กซ์
9. เทียนตลับ
10. กรรไกร
11. คัตเตอร์
12. กระดาษฟลิปชาร์ต



ภาพ 8 ตัวอย่างกิจกรรมสายธารชีวิต

กิจกรรม 4 กงล้อ 4 ทิศ

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้บุคลิกภาพของกันและกัน ผ่านการเล่าเรื่องที่มาจากประสบการณ์ตรงของชีวิต (Narrative Inquiry) โดยใช้ลักษณะบุคลิกภาพ 4 แบบ (4 ทิศ)

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 3 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แสดงบทบาทสมมติ (Role play) บุคคลสี่ทิศหรือสี่ลักษณะที่แสดงให้เห็นบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน 4 แบบ ได้แก่ กระตือรือร้น หนู หมี และเหยี่ยว จากนั้นบรรยายสั้นๆ ให้เห็นถึงคุณลักษณะของบุคลิกภาพแต่ละแบบเหล่านั้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ทิศเหนือ “กระตือรือร้น” จุดแข็ง ตรงไปตรงมา กล้าหาญ ตัดสินใจเร็ว ลงมือกระทำ รักความยุติธรรม ลงมือกระทำ รักความยุติธรรม ปกป้องดูแล ควบคุมจัดการ เต็มที่สุดๆ เข้มแข็ง รักศักดิ์ศรี
จุดอ่อน ใจร้อน มุทะลุ เอาตัวเองเป็นใหญ่ ดูก้าวร้าว โกรธง่าย ทื่อๆ ขวานผ่าซาก แก่แก่น ทำก่อนคิด ไม่สนใจรายละเอียด “ฆ่าได้ หยามไม่ได้” “เป้าหมายมีไว้พุ่งชน”

ทิศตะวันออก “อินทรี” จุดแข็ง ช่างจินตนาการ มีวิสัยทัศน์ คิดเชื่อมโยง ช่างวางแผน ชอบเรียนรู้ มีประสบการณ์กับสิ่งแปลกใหม่ มองโลกแง่ดี สนุกสนานร่าเริง ทดลองสิ่งใหม่ๆ สร้างสรรค์
จุดอ่อน ขี้เบื่อ แรกๆ มีพลังช่วงหลังหมดไฟ เพื่อนตามความคิดไม่ทัน ชอบใช้เหตุผลเอาชนะ สมาธิสั้น ไม่จดจ่อต่อเนื่อง ไม่ชอบตามกฎ กลัวถูกจำกัด “ทุกปัญหามีทางออก”

ทิศตะวันตก “หมี” จุดแข็ง เจ้าหลักการ ยึดตรรกะ เหตุผล เก็บข้อมูล ลงรายละเอียด รอบคอบ มั่นคง รับผิดชอบ มุ่งเป้าหมาย คิดเป็นระบบและเป็นขั้นตอน รักษากฎ **จุดอ่อน** ไม่ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนยาก เคร่งเครียด จู้จี้ ตัดสินวิพากษ์วิจารณ์ เก็บตัว เงียบๆ มีพื้นที่ส่วนตัว ไม่ริเริ่ม ปฏิสัมพันธ์ เย็นชา ตัดสินใจช้า กลัวผิดพลาด “ทุกทางออกมีปัญหา”

ทิศใต้ “หนู” จุดแข็ง เป็นห่วง ใส่ใจผู้อื่น ชอบช่วยเหลือ รู้ใจเอาใจ ประนีประนอม ประสานไมตรี เกรงใจ น่ารัก ชอบสนับสนุน ไว้วางใจ รับฟัง **จุดอ่อน** ไม่กล้าปฏิเสธ ลังเล ตัดสินใจยาก เก็บกด ไม่กล้าแตกหัก ไม่บอกความต้องการ ผัดผ่อนงานตัวเอง จัดลำดับไม่ถูก มองข้ามตัวเอง กลัวเพื่อนไม่รัก “ไม่เป็นไร ยังไงก็ได้ แล้วแต่เธอ”

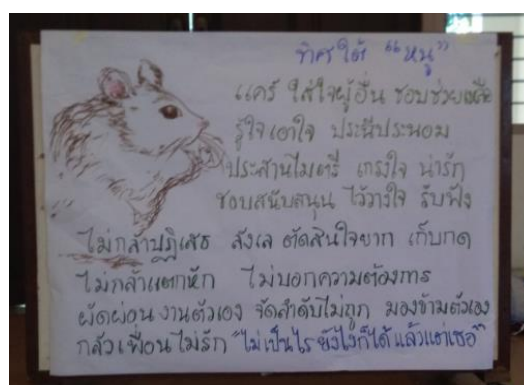
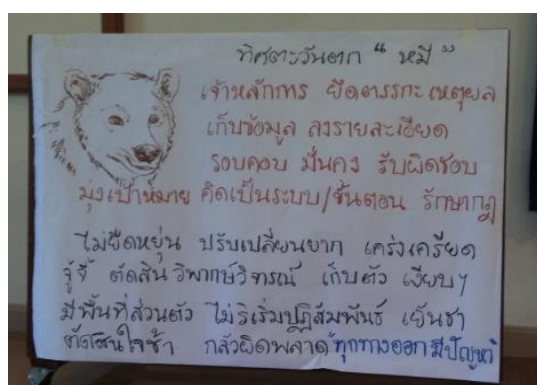
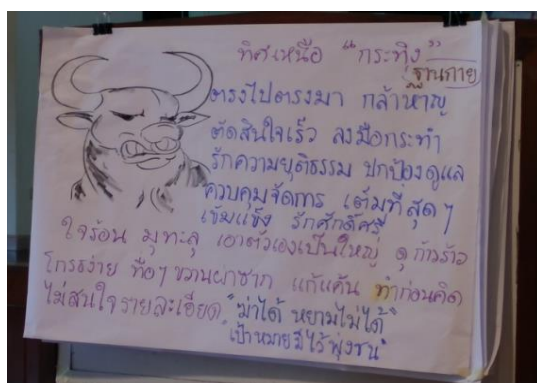
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้ **ใคร่ครวญตนเองผ่านเส้นทางชีวิต ว่าตนเองมีความคล้ายกับบุคลิกภาพแบบใด** โดยให้แต่ละคนวาดรูปเป็นกราฟวงกลม (Pie Chart) ที่สะท้อนทิศต่างๆ ที่มีอยู่ภายในตน และดูว่าทิศใดเป็นทิศหลักที่ตนแสดงออกมากที่สุด จากนั้นให้แบ่งกลุ่มและเข้ากลุ่มย่อยตามบุคลิกภาพหลักนั้นๆ

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้บอกเล่าประสบการณ์ตนเองในมุมมองของบุคลิกภาพนั้นๆ (กระตึง หนู หมี หรือเหี้ยว) ให้เพื่อนร่วมกลุ่มรับฟัง แล้วให้เพื่อนๆ ในกลุ่มได้พูดจนครบ ทำเช่นนี้ในทุกกลุ่มบุคลิกภาพ โดยมีโจทย์คือ **ประสบการณ์ด้านบวกที่เราภูมิใจหรือรู้สึกดีเกี่ยวกับทิศที่สะท้อนความเป็นตัวเรา สถานการณ์ปัญหาผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นจากคุณลักษณะของทิศที่เราเป็น สิ่งที่เราอยากพัฒนาในตนเองเพื่อการเติบโต**

4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเข้าวงใหญ่ ภาระบวกรทำการสัมภาษณ์กลุ่ม (Peer Interview) ของแต่ละบุคลิกภาพ เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้บุคลิกภาพเชิงลึกของกันและกัน

สื่อการสอน :

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกา หรือดินสอ
3. สีไม้ หรือสีชอล์ค
4. สไลด์หรือเอกสารประกอบการสอนรายละเอียดของบุคลิกภาพ 4 แบบ ได้แก่ กระตึง หนู หมี และเหี้ยว



ภาพ 9 ตัวอย่างกิจกรรมกลุ่ม 4 ทิศ

กิจกรรม 5 ผ่อนพักตระหนักรู้

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าสู่สภาวะผ่อนคลาย เตรียมความพร้อมสู่การทำกิจกรรมต่อไป
ระยะเวลาการฝึกอบรม : 30 นาที

1. กระบวนกรนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมนอนผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ละวางความคิด ให้กลับมาอยู่กับสภาวะจิตที่เงียบสงบ ด้วยความนิ่งและจดจ่อด้วยความตระหนักรู้ทั้งร่างกาย โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมก็เปิดเพลงคลอเบาๆ หรือเปิดคลิปเสียงนำการผ่อนคลาย หรือเปิดนิทาน
2. จากนั้นกระบวนกรปลูกให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตื่นตัว โดยใช้ระฆังเคาะให้สัญญาณ และตามด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การนวด การขยับร่างกาย ยืดเส้นยืดสาย เป็นต้น

สื่อการสอน :

1. เพลงผ่อนคลาย หรือคลิปเสียงนำการผ่อนคลาย หรือเปิดนิทาน
2. เสื่อ หรือผ้า ไม้ปูพื้นสำหรับนอน
3. ระฆัง



ภาพ 10 ตัวอย่างกิจกรรมผ่อนพักตระหนักรู้

กิจกรรม 6 แม่น้ำพิษ

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกการทำงานเป็นกลุ่ม เรียนรู้พลังกลุ่ม ฝึกการวางแผน การแบ่งงานกันในกลุ่ม และฝึกการประสานงาน
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 2 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการสมมติสถานการณ์ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นอาสาสมัครที่ต้องเดินทางเข้าไปช่วยเหลือผู้ได้ประสบภัยน้ำท่วมและดินถล่มที่ติดอยู่ในหมู่บ้าน ระหว่างทางต้องเดินข้ามแม่น้ำที่น้ำถูกปนเปื้อนด้วยสารเคมีจนเป็นพิษ ทุกคนต้องข้ามแม่น้ำนี้ไปได้โดยไม่ต้องเหยียบก้อนหิน สมมติว่ากระดาษ A4 คือ ก้อนหิน ซึ่งมีอยู่อย่างจำกัด (กระดาษให้น้อยกว่าจำนวนคน เช่น มี 10 คน ให้วางกระดาษ 8-9 แผ่น) จากนั้นให้ทุกคนค่อยๆ เดินไปบนก้อนหิน โดยพื้นที่ก้อนหิน มีจำกัด 1 ก้อนวางได้เพียง 2 เท้าเท่านั้น ให้ทุกคนเดินข้ามไปให้ โดยจุดเริ่มต้นไปถึงอีกฝั่งหนึ่งประมาณ 10 เมตร

โดยมีกติกาในการเล่น คือ

- หากเท้าหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของคนใดคนหนึ่งตกไปในน้ำ ทุกคนต้องกลับไปเริ่มต้นเดินใหม่
 - ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของทุกคนต้องสัมผัสกันอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดสิ้นสุด หากคนใดคนหนึ่งหลุดจากกัน ต้องกลับไปเริ่มต้นใหม่ทั้งหมด
 - ถ้าก้อนหินก้อนใดไม่มีใครยืนอยู่ อาจจะมีกระเช้ามายกก้อนหินไปได้
2. เมื่ออธิบายกติกาที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ซักถาม จากนั้นให้สัญญาณเริ่มเล่น (อาจมีการจับเวลาที่ใช้)

3. เมื่อจบกิจกรรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมวงเป็นวงใหญ่ และร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้ กระบวนการเปิดประเด็นตั้งคำถามถึงความรู้สึกระหว่างที่ทุกคนทำกิจกรรม ตัวอย่างคำถามเพื่อการเรียนรู้

- 1) ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับตัวเองเพิ่มขึ้นบ้าง
- 2) ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่มเพิ่มขึ้นบ้าง
- 3) จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริงอย่างไรทั้งเรื่องส่วนตัวและการทำงานใน

อนาคต

4. กระบวนการ แจกสมุด Journal Journey ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ กระบวนการใช้เวลา 10 นาที แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มย่อยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ให้เวลาพูดคุย 5 นาที

5. กระบวนการแจกกระดาษ post-it ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียน “สิ่งที่เราได้จากกิจกรรม และจะนำไปใช้ในอนาคต” และให้แต่ละคนนำ post-it ที่ได้เขียนไปติดที่กระดาษฟลิปชาร์ตหน้าห้อง

6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งรวมเป็นกลุ่มใหญ่ และให้แต่ละคนแบ่งปันเรื่องของเพื่อนที่เราประทับใจที่ได้ฟังในกลุ่มย่อย

สื่อการสอน :

1. กระดาษ A4 เท่าหรือน้อยกว่าจำนวนสมาชิก
2. กระดาษกาว (ทำสัญลักษณ์จุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด)
3. กล่องสมบัติที่ให้ส่งต่อกัน (เช่น กล่องอุปกรณ์ขนาดใหญ่)
4. กระจกให้สัญญาณ
5. กระดาษ post-it
6. สมุด Journal Journey
7. กระดาษฟลิปชาร์ต
8. ปากกาหรือดินสอ



ภาพ 11 ตัวอย่างกิจกรรมแม่น้ำพิษ

กิจกรรม 7 Intuitive Writing

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ไตร่ตรองประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมา และได้ฝึกการเขียน Journal Journey

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กิจกรรมนำก่อนเข้าสู่ Intuitive Writing กิจกรรมนำนี้จำเป็น เนื่องจากการเขียน Intuitive Writing จะเปิดให้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ออกมา โดยไม่มีการปิดกั้น ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางคนอาจไม่คุ้นชินกับวิธีการนี้ จึงควรเริ่มด้วยกิจกรรมนำก่อน โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กัน และให้ตกลงกันในคู่ของคน ให้คนหนึ่งเป็นหมายเลข 1 อีกคนหนึ่งเป็นหมายเลข 2 และสมมติให้คนหนึ่งเป็นหมายเลข 1 เป็นผู้เชี่ยวชาญ เมื่อกระบวนการพูดคำอะไรก็ได้มา 1 คำ (กระบวนการต้องเตรียมคำไว้ล่วงหน้าสัก 3-4 คำ ให้เป็นคำที่แปลกๆ ที่ไม่ได้มีความหมายอะไร เช่น เมียงหน่าย หรืออัฟจะก้า) และให้หมายเลข 1 อธิบายคำนั้นเหมือนเป็นผู้เชี่ยวชาญในคำๆ นั้น และพูดออกมาโดยไม่ต้องคิดก่อน นึกอะไรได้ก็ให้พูดออกมา โดยไม่ต้องปิดกั้นความคิดของตัวเอง และให้หมายเลข 2 เป็นผู้ฟัง โดยให้เวลาแต่ละรอบครั้งละ 30 วินาที กระบวนการนี้ระฆังให้สัญญาณเริ่มและหมดเวลา หลังจากหมดเวลา กระบวนการถามหมายเลข 2 ว่าหมายเลข 1 อธิบายอะไรบ้าง จากนั้นรอบต่อไปให้สลับบทบาทผู้ อธิบายและผู้ฟัง

2. เมื่อเสร็จกิจกรรมนำ และผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพร้อม กระบวนการแจกสมุด Journal Journey และอธิบายวิธีการเขียน โดยในการเขียนคิดอะไรได้ก็เขียนไปเลย ให้ความคิดสร้างสรรค์ได้ออกมาอย่างไม่มี การปิดกั้น ไม่ต้องคิดว่ามีประธาน กริยา หรือกรรม รู้สึกอะไร ก็ให้มือ พาเขียนไปเรื่อยๆ ในขณะที่เขียนอย่ายกมือออกจากกระดาน หากคิดไม่ออก ก็ให้เขียนจุดจุดจุดก็ได้ แต่พยายามอย่าหยุดเขียน

3. สำหรับโจทย์ที่มอบหมายให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียน อาจจะเป็นเรื่องความรู้สึก ที่ได้ จากกิจกรรมที่ได้ทำมา ความชอบหรือไม่ชอบ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม หัวข้อ กิจกรรมในดวงใจ หรือกิจกรรมที่โดนใจของฉัน หรืออาจจะเป็นโจทย์ชวนผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้นึกถึงเหตุการณ์ว่า เมื่อวานเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น แต่ละคนคิดอย่างไรกับเหตุการณ์เมื่อวาน และเข้านี้ตื่นมา แต่ละคนมอง โลกอย่างไร อยากจะเขียนอะไรก็สามารถเขียนได้เลย ไม่ต้องกังวล สำหรับใครบางคนที่ไม่รู้จะเขียน อะไร อาจจะเริ่มต้นว่า “ฉันไม่รู้จะเขียนอะไร” ให้เวลาในการเขียน 5 นาที กระบวนการเคาะระฆังให้ สัญญาณเริ่มและหมดเวลา

4. ปัดวง กระบวนการเขียนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

สื่อการสอน :

1. สมุด Journal Journey หรือกระดาษ A4
2. ปากกา ดินสอ
3. สีชอล์ค สีเทียน
4. เพลงบรรเลง
5. ระวัง



ภาพ 12 ตัวอย่างกิจกรรม Intuitive Writing

กิจกรรม 8 จับคู่ส่วนตัว

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมรู้สึกผ่อนคลายจากการนัด เกิดความเอื้ออาทรต่อกัน และสามารถดูแลร่างกายตนเองได้ในขณะที่อยู่ในสภาวะตึงเครียด

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหาพื้นที่ว่างสำหรับนั่งสมาธิ ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกับคนอื่นมากเกินไป เมื่อทุกคนหาที่นั่งได้เรียบร้อยแล้ว กระบวนการจึงเริ่มกล่าวถึงประโยชน์ของการนัดผ่อนคลาย เข้าสู่การทำสมาธิ และกำหนดลมหายใจโดยการเคลื่อนความรู้สึกไปยังจุดต่างๆ ของร่างกาย

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งสมาธิประมาณ 10 นาที จากนั้นให้ลืมตาขึ้น

3. เริ่มต้นกิจกรรมการนวดตนเอง โดยมีวิธีการคือ ใช้ 2 มือนวดบริเวณต่างๆ เช่น นวดหน้าผาก ขอบคิ้ว ขอบเบ้าดวงตา ขมับ กลางศีรษะ ใบหู ร่องข้างจมูก ร่องระหว่างจมูกกับริมฝีปาก ร่องระหว่างริมฝีปากกับคาง ท้ายทอย คอด้านหลัง บ่าไหล่ แขนซ้าย แขนขวา มือซ้าย มือขวา นิ้วทั้ง 10 นิ้ว ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดเป็นการนวดเพื่อกระตุ้นประสาททำให้เลือดไหลเวียน

3. กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กัน เพื่อสลับกันนวดให้ผู้อื่น โดยการใช้ 2 มือนวดบริเวณต่างๆ เช่น นวดบ่า ไหล่ แขน หัว และหู เน้นที่การสร้างสัมผัสที่ดี อ่อนโยน อบอุ่น ถือเป็นการมอบความปรารถนาดีให้แก่เพื่อน

4. หลังจากที่ทุกคนสลับกันนวดจนครบแล้ว ให้ทุกคนเข้านั่งล้อมวงเป็นวงใหญ่ แบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกของตนเองที่เป็นผู้นวด และผู้ที่ถูกนวด สรุปกิจกรรม

สื่อการสอน :

เสื่อ หรือผ้าปูพื้นหรือเก้าอี้นั่ง



ภาพ 13 ตัวอย่างกิจกรรมจับคู่นวด

กิจกรรม 9 สนทนาสนทนา (Dialogue)

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเริ่มฝึกการมองเห็นตัวเองในแง่บวก ฝึกการสับคั่นกลับไปมองเรื่องราวในชีวิตตนเอง การแบ่งปันและรับฟังเรื่องราวของเพื่อน จะช่วยให้เห็นคุณค่าในตัวเองด้วย (ประกอบด้วยการฟังอย่างลึกซึ้ง การฝึกห้อยแขวนความคิดของตน การเปิดใจความคิดที่แตกต่าง การสะท้อนผู้อื่น และการพูดแบ่งปันเรื่องราวของแต่ละคน)

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการแนะนำการสนทนาแบบสนทนาสนทนา โดยใช้การฟังอย่างลึกซึ้ง (การฟัง โดยใช้ หู ตา และใจ) หรืออาจจะเปิดคลิป “เป้ อารักษ์กับการฟังที่จะเปลี่ยนชีวิตที่เหลือของเขา” ของมูลนิธิสมาธิตันส์

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่ ให้เวลาคนละ 5 นาที ผลัดกันเล่าเรื่องที่ตนภาคภูมิใจในชีวิต ที่เรื่องก็ได้ จนหมดเวลา คนที่เป็นผู้ฟัง ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งและการห้อยแขวนความคิดไปด้วยขณะฟัง

3. เมื่อผู้พูดเล่าจบ ให้ผู้ฟังกล่าวคำพูดใดๆ ก็ได้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อฟัง

4. สรุปการเรียนรู้ในวงใหญ่ กระบวนการตั้งคำถามว่า รู้สึกอย่างไรเมื่อได้เล่าความภาคภูมิใจของตนเองและเมื่อได้รับฟังจากเพื่อน

สื่อการสอน :

คลิป “เป้ อารักษ์กับการฟังที่จะเปลี่ยนชีวิตที่เหลือของเขา”



ภาพ 14 ตัวอย่างกิจกรรมสนทนาสนทนา

กิจกรรม 10 ปิดตาพาเดิน

จุดประสงค์ :

เพื่อฝึกผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องความไว้วางใจและการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกไปนอกห้องฝึกอบรม แล้วให้จับคู่กัน โดยให้คนหนึ่งปิดตา ส่วนอีกคนหนึ่งลืมตา และให้มีส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทั้งคู่ต้องติดกันตลอด
2. กระบวนการเอาป้ายชื่อของคนที่ถูกปิดตาออกก่อน และนำป้ายชื่อไปซ่อนในส่วนต่างๆ ของห้อง กระบวนการจะจัดห้องให้เดินลำบาก มีอุปสรรคเป็นสิ่งของต่างๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ แก้วน้ำ ขวดน้ำ ดินสอ ปากกา วางไว้ระเกะระกะ
3. จากนั้นให้ผู้ลืมตาพาคู่ของตนที่ปิดตา พาเดินเข้าห้องฝึกอบรม เพื่อตามหาป้ายชื่อให้เจอ โดยในระหว่างการตามหาป้ายชื่อนั้น ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทั้งคู่ต้องติดกันตลอด แต่ถ้าในระหว่างการตามหาป้ายชื่อ ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของทั้งคู่โดนสิ่งของที่วางไว้ ถือว่าต้องออกไปเริ่มต้นที่จุดเริ่มต้นใหม่ กระบวนการจับเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งทุกคู่หาป้ายชื่อได้ครบ
4. เมื่อทุกคู่เจอป้ายชื่อแล้ว ให้ออกจากห้องฝึกอบรม ให้ไปที่จุดเริ่มต้นใหม่ (นอกห้อง) และให้มีการประชุมเพื่อหาวิธีใหม่ในการทำงาน โดยมีการตั้งเป้าหมายเวลาให้น้อยลง
5. ให้ผู้เล่นสลับบทบาทกันกับคู่ของตน โดยให้คนที่ลืมตาในรอบแรกปิดตา ส่วนคนที่ปิดตาในรอบแรกจะลืมตาในรอบนี้ เพื่อนำเพื่อนที่ปิดตาไปเดินหาป้ายชื่อ
6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อร่วมกันแบ่งปันความรู้สึกตอนถูกปิดตา ตอนเป็นผู้เปิดตา แบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และกระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้จากผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น เรื่องความไว้วางใจ การเชื่อมโยงกับตนเองและคนรอบข้าง และการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานร่วมกันเป็นทีม

สื่อการสอน :

1. ผ้าปิดตา
2. สิ่งของที่จะใช้เป็นอุปสรรค เช่น โต๊ะ เก้าอี้ แก้วน้ำ ขวดน้ำ ดินสอ ปากกา
3. สิ่งของที่ใช้เป็นเป้าหมายในการหา เช่น ป้ายชื่อ



ภาพ 15 ตัวอย่างกิจกรรมปิดตาพาเดิน

กิจกรรม 11 ตึกตาล้มลุก

จุดประสงค์ :

เพื่อฝึกความไว้วางใจ และการทำงานเป็นทีม

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 30 นาที

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 3 คน โดยมี 1 คนเป็นตึกต่ายืนตรงกลาง หันหน้าเข้าหาเพื่อนคนใดคนหนึ่ง ส่วนอีก 2 คนเป็นคนผลักตึกตา
2. คนที่เป็นตึกตาจะยืนนิ่งๆ เมื่อเพื่อนผลักก็จะปล่อยให้ตัวเอนไปตามทิศทางที่ถูกผลัก เท้าอยู่กับที่ ไม่เกร็งตัวมากเกินไป คนที่ยืนอยู่อีกด้านต้องคอยรับไม่ให้ตึกตาล้มลงที่พื้น พร้อมกับผลักตึกตาลับไปยังทิศทางตรงกันข้ามที่เพื่อนอีกคนยืนอยู่ ผลักสลับกันไปมา ประมาณ 3-5 นาที หรือจนกว่าจะเห็นว่าเพื่อนรู้สึกผ่อนคลายและมีการเอนตัวไปมาได้อย่างเป็นธรรมชาติ ก็สลับบทบาทให้คน

ผลึกมาเป็นตุ๊กตา และคนที่เป๋นตุ๊กตาเปลี่ยนไปเป๋นคนผลึก ทำซ้ำจนครบทั้ง 3 คน ถ้ารู้สึกเกร็งให้คนที่ผลึกยื่นไถ่ลั้ๆ กันก่อนแล้วค่อยๆ ยื่นห่างๆ กัน

3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป๋นวงใหญ่ และร่วมกันถอดบทเรียน

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม ในขณะที่เป๋นตุ๊กตารู้สึกอย่างไรบ้าง มีความกลัวความกังวลหรือไม่ และก้าวผ่านมันได้อย่างไร ขณะที่เป๋นคนผลึก มีความรู้สึกอย่างไร และทำอย่างไรให้เพื่อนปลอดภัยบ้าง จะรู้สึกสบายใจได้ต้องเกิดจากอะไร? (เช่น ความไว้วางใจ) คนที่รับต้องทำอะไร? (เช่น ใส่ใจ ดูแลเพื่อน หรือตั้งใจผลึก) และกระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้จากผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องของความไว้วางใจ กับการสร้างความสัมพันธ์

สื่อการสอน :

-



ภาพ 16 ตัวอย่างกิจกรรมตุ๊กตาล้มลุก

กิจกรรม 12 Check out

จุดประสงค์ :

เพื่อสรุปประสบการณ์การอบรมร่วมกัน และได้แบ่งปันเรื่องราวที่มีคุณค่าให้แกกันและกัน

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม กระบวนการขอให้แต่ละคนทบทวนประสบการณ์ที่มีคุณค่าต่อตัวเองที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ ที่คิดว่าอีก 5 ปี เมื่อมองย้อนกลับมาในการฝึกอบรมนี้ก็จะ เป็นสิ่งที่จำได้
2. ขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดประโยคสั้น ๆ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ เวียนกันไปรอบวง โดยกระบวนการร่วมแบ่งปันด้วย
3. กระบวนการกล่าวขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเก็บประสบการณ์เหล่านี้ไว้เพื่อเป็นพลังสำหรับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
4. ขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนเดินไปขอบคุณกันและกัน

สื่อการสอน :

-



ภาพ 17 ตัวอย่างกิจกรรม Check out

โมดูลที่ 2 การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

วัตถุประสงค์ : หลังจากการฝึกอบรมโมดูลนี้แล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองและผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อผู้อื่น พลังกลุ่ม และความสุข

ระยะเวลาที่ใช้ : ประมาณ 15 ชั่วโมง

กิจกรรมเตรียมความพร้อม :

เช่น กิจกรรมผ่อกันพักตระหนักรู้

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. กิจกรรม Check in
2. กิจกรรมจับคู่วาดภาพ
3. กิจกรรม Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์ผ่านภาพ
4. กิจกรรมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะทั้ง 6)
5. กิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ
6. กิจกรรมการทำงานร่วมกัน
7. กิจกรรมฉันมาจาก
8. กิจกรรมจุดเทียน
9. กิจกรรมเขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย
10. กิจกรรม Check out

การประเมินผล :

1. การบันทึก Journal Journey ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม
2. การประเมินผ่านเอกสารของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การจดบันทึก เอกสารที่ได้จากการทำกิจกรรม
3. การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล
4. การสังเกตโดยทีมกระบวนการ
5. การสนทนากลุ่มโดยทีมกระบวนการ

กิจกรรม 1 Check in

จุดประสงค์ :

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้มากยิ่งขึ้น ให้พร้อมสำหรับการฝึกอบรมครั้งนี้
2. เพื่อให้แต่ละคนได้มีเวลาทบทวนชีวิต เป็นการฝึกการไตร่ตรองชีวิต
3. เพื่อสร้างพลังทางบวกให้เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกอบรม
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นภาพรวมของการฝึกอบรม

ระยะเวลาการฝึกอบรม: 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนกรนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมวง ทำสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อม
2. กระบวนกรถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่าหลังจากอบรมครั้งที่แล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิตในทางบวกบ้าง ให้เวลาคิด 2 นาที
3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ากลุ่มย่อย 4 คน แบ่งปันการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในกลุ่มย่อยอย่างสั้น ๆ
4. กลับมากลุ่มใหญ่ กระบวนกรเชื้อเชิญให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม ได้เล่าถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนในกลุ่ม สัก 1 เรื่อง ให้เพื่อนในวงใหญ่ได้รับฟังร่วมกัน
5. กระบวนกรนำกระบวนการอบรมในโมดูลใหม่นี้ ว่าจะช่วยสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้นอย่างไรบ้าง และชี้แจงตารางเวลาในการฝึกอบรมครั้งที่ 2

สื่อการสอน :

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. ปากกา



ภาพ 18 ตัวอย่างกิจกรรม Check in

กิจกรรม 2 จับคู่วาดภาพ

จุดประสงค์ :

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้มากยิ่งขึ้น ให้พร้อมสำหรับการฝึกอบรมครั้งนี้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น แม้ว่าเขาจะมีความแตกต่างจากเรา
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการทำงานอย่างมีสติกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1.30 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนกรนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมวง ทำสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อม
2. กระบวนกรให้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กับเพื่อนที่ยังไม่รู้จักมากนัก
3. กระบวนกรแจกกระดาษให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคู่ละ 1 แผ่น และสีชอล์ค 1 กล่อง

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนผลิตกันวาดเส้น 1 เส้น เป็นรูปอะไรก็ได้ แต่ต้องวาดโดยไม่ยกมือขึ้นเลย และไม่ใช้คำพูด คนเริ่มวาดจะวาดอะไรก็ได้ เมื่อวาดเสร็จ ให้คู่วาดต่อเติมด้วยเส้น 1 เส้น ให้พิจารณาอย่างมีสติว่าจะวาดอะไรเพื่อต่อเติมภาพนี้ ผลิตกันวาดจนทั้งคู่รู้สึกว่าภาพสมบูรณ์แล้วจึงหยุด

5. กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพูดคุยทบทวนถึงการทำงานวาดภาพร่วมกัน มีอะไรที่ชอบ และมีอะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานบ้าง

6. สรุปการเรียนรู้ในวงใหญ่

สื่อการสอน :

1. กระดาษวาดเขียนขนาด A3
2. สีชอล์ค



ภาพ 19 ตัวอย่างกิจกรรมจับคู่วาดภาพ

กิจกรรม 3 Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองเห็นศักยภาพที่ตนเองมี และเห็นถึงข้อจำกัดที่ต้องการในการพัฒนาและฝึกฝนตนเองให้มากขึ้น

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1.30 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กิจกรรมนำเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกการรับฟังกัน และเกิดความไว้วางใจในการเล่าเรื่องของตัวเองให้เพื่อนฟังมากขึ้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กัน โดยให้ตกลงกันว่าใครจะเป็นหมายเลข 1 ใครจะเป็นหมายเลข 2

2. รอบที่ 1 ให้พูดคนละ 1 นาที โดยเริ่มจากให้หมายเลข 1 พูด เช่น เรื่องเกี่ยวกับต้นไม้ หมายเลข 2 ให้ตั้งใจฟัง จากนั้นให้สลับบทบาทกัน ให้หมายเลข 2 พูด เช่น อาหารที่ตนเองชอบ

3. รอบที่ 2 ให้พูดคนละ 2 นาที ให้ทุกคนเปลี่ยนคู่ใหม่และให้หมายเลข 1 พูดเรื่องที่สนุกที่สุดในชีวิต หมายเลข 2 ให้ตั้งใจฟัง จากนั้นให้สลับบทบาทกัน ให้หมายเลข 2 พูดเรื่องที่ตลกที่สุดในชีวิต

4. รอบที่ 3 ให้พูดคนละ 3 นาที ให้ทุกคนเปลี่ยนคู่ใหม่และให้หมายเลข 1 พูดเรื่องที่ซึ้งที่สุดในชีวิต หมายเลข 2 ให้ตั้งใจฟัง จากนั้นให้สลับบทบาทกัน ให้หมายเลข 2 พูดเรื่องที่เหนื่อยที่สุดในชีวิต

5. รอบที่ 4 ให้จับกลุ่ม 4 คนและให้นั่งหันหลังชนกันก่อน ให้แต่ละคนคิดถึงเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และไตร่ตรองว่าตนเองมีประสบการณ์ในการก้าวข้ามผ่านความทุกข์นั้นมาได้อย่างไร

6. ค่อยๆ หันหน้าเข้าหากันเป็นกลุ่ม และให้ทุกคนในกลุ่มเล่าประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ของตนเอง และการก้าวข้ามผ่านความทุกข์นั้นมาได้อย่างไร โดยเล่าทีละคน เริ่มจากคนที่ผมสั้นที่สุดเรียงไปจนถึงคนที่ผมยาวที่สุด ให้เวลาแต่ละกลุ่มประมาณ 15 นาที

7. กระบวนการให้สัญญาณ และชวนทบทวนความรู้สึกของตนเองว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อได้ฟังและได้แบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อน และให้แบ่งปันในกลุ่ม

8. เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนแบ่งปันประสบการณ์ครบแล้ว กระบวนการให้แต่ละกลุ่มคิดถึงศักยภาพที่คนในกลุ่มมีเพื่อก้าวข้ามความทุกข์ เขียนออกมาหรือวาดภาพลงในกระดาษฟลิปชาร์ต จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอศักยภาพให้วงใหญ่รับฟัง

9. กระบวนการนำกระดาษฟลิปชาร์ตของทุกกลุ่มมารวมวางตรงกลาง ให้ทุกคนได้เดินมองศักยภาพต่างๆ

สื่อการสอน

1. กระดาษฟลิปชาร์ต
2. สีชอล์ค



ภาพ 20 ตัวอย่างกิจกรรม Dialogue ก้าวข้ามความทุกข์

กิจกรรม 4 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะทั้ง 6)

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีใจสงบนิ่งเตรียมความพร้อมในการเรียนรู้
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงการสังเกตของตนเอง และรับรู้สิ่งรอบตัวเมื่อ

จิตใจสงบ

3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีผ่อนคลายจากการสัมผัสธรรมชาติ

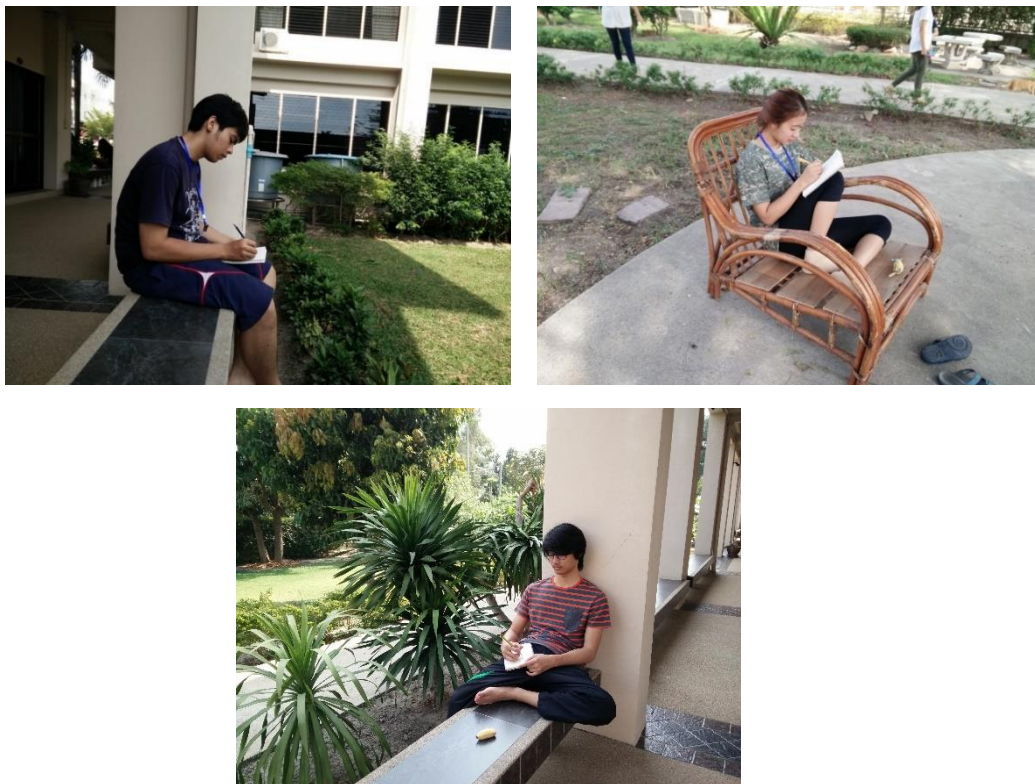
ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1.30 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนกรนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนออกไปอยู่ในธรรมชาติโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนปิดวาจาและอยู่ตามลำพัง
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้เปิดการรับรู้ของตนเองผ่านอายตนะทั้ง 6 ที่ละอายตนะ เริ่มตั้งแต่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับสัมผัสภายในช่องปาก การรับรู้ผ่านผิวหนัง และการรับรู้ผ่านใจโดยใช้เวลาอายตนะละ 5 นาที
3. จัดบันทึกประสบการณ์ที่ได้รับรู้ผ่านอายตนะ
4. นำประสบการณ์ที่ได้รับมาแบ่งปันมาในวงใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

สื่อการสอน :

1. กระดาษ A4 หรือสมุด Journal Journey
2. ปากกา หรือดินสอ



ภาพ 21 ตัวอย่างกิจกรรมอายตนเองทั้ง 6

กิจกรรม 5 ไฟแห่งความเข้าใจ

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ตระหนักและทบทวนอารมณ์ของตนเอง เพื่อเข้าใจและรับรู้
อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 3 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการอธิบายเรื่อง อารมณ์ความรู้สึก และความต้องการ
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งกลุ่มๆ ละ 4 คน
3. ให้ทุกคนภายในกลุ่มเลือก 1 คน เป็นเจ้ามือ เจ้ามือเก็บไฟความรู้สึกไว้ แล้วแล้วแจกไฟ
ความต้องการให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ยกเว้นตัวเอง จนหมดสำหรับ

4. ให้เจ้ามือนึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตที่เรารู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจ หรือมีความรู้สึกขัดแย้ง ให้เล่าเหตุการณ์นั้นประมาณ 4 นาที คนอื่นในวงฟังอย่างตั้งใจ

5. เมื่อเล่าจบ เจ้ามือเลือกไฟความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์นั้น ออกมา 3 ใบ วางลงให้ทุกคนเห็น จากนั้นขอให้สมาชิกในกลุ่ม วางไฟที่คิดว่าเป็นความต้องการของผู้เล่า จากนั้นให้ผู้เล่าเลือกหยิบไฟที่เป็นความต้องการของเขา ถ้าไม่มีให้ขอคูไฟที่เหลือในมือของสมาชิก

6. จากนั้นเก็บไฟแล้วเปลี่ยนเจ้ามือใหม่ แจกใหม่ เล่าใหม่ จนครบสมาชิกทุกคนในวง

7. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม เมื่อเป็นเจ้ามือ เมื่อได้พบความต้องการของตนเองแล้วรู้สึกอย่างไร และเมื่อเป็นผู้ฟัง คาดเดาความต้องการของเพื่อนได้อย่างไร และกระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้จากผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องการตระหนักรู้ และทบทวนอารมณ์ของตนเอง

สื่อการสอน :

ไฟแห่งความเข้าใจ มี 2 สำหรับ คือ ไฟอารมณ์และความรู้ และไฟความต้องการ (ติดต่อข้อได้ที่เสริมศึกษา)



ภาพ 22 ตัวอย่างกิจกรรมไฟแห่งความเข้าใจ

กิจกรรม 6 การทำงานร่วมกัน เช่น กิจกรรมฉีกกระดาษเป็นรูปช้าง หรือ กิจกรรมแก้เชือกคล้องมือ

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 2 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

กิจกรรมฉีกกระดาษเป็นรูปช้าง

1. แบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็น 2 กลุ่ม โดยการนับเลข 1 และเลข 2 และให้เข้าแถวตอนตามหมายเลขที่ตนเองได้นับ

2. กระบวนการแจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละกลุ่มฉีกกระดาษเป็นรูปช้าง (ให้เหมือนช้างจริงมากที่สุด) โดยเริ่มฉีกจากคนแรก (จากหัวแถวไปปลายแถว) ภายในเวลาประมาณ 2 นาที โดยให้แต่ละคนฉีกได้คนละ 1 ครั้งเท่านั้น และห้ามพูดกัน เมื่อเสร็จแล้ว ให้คนสุดท้ายนำภาพช้างมานำเสนอที่หน้าห้อง

3. กระบวนการแจกกระดาษ A4 ให้กลุ่มละ 1 แผ่น โดยให้แต่ละกลุ่มฉีกกระดาษเป็นรูปช้าง แต่อนุญาตให้สามารถพูดคุยปรึกษากันได้ภายในกลุ่ม ให้เวลากลุ่มละประมาณ 2 นาที จากนั้นให้เริ่มฉีกกระดาษ ภายในเวลาประมาณ 2 นาที เมื่อเสร็จแล้ว ให้คนสุดท้ายนำภาพช้างมานำเสนอที่หน้าห้อง

4. ให้แต่ละกลุ่มประชุมระดมสมองสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

กิจกรรมแก้เชือกคล้องมือ

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจับคู่กับ แจกเชือกฟางยาว 3 ฟุต คนละเส้น ให้มัดปลายเชือกกับข้อมือ ทั้ง 2 ข้าง แต่ให้เชือกของทั้งคู่คล้องกันไว้

2. กระบวนการให้แต่ละคู่หาทางทำให้เชือกหลุดออกจากกัน แต่ยังมัดปลายข้อมือทั้ง 2 ข้างไว้ โดยห้ามตัด ห้ามคลายปมเชือก

3. เมื่อมีคู่หนึ่งคู่ใดแก้เชือกได้แล้ว ให้คู่ นั้นแบ่งปันวิธีให้คู่อื่นๆ จนทุกคนสามารถทำได้

4. ให้แต่ละคู่ระดมสมองสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้

สื่อการสอน :

1. กระดาษ A4
2. เชือกฟาง



ภาพ 23 ตัวอย่างกิจกรรมการทำงานร่วมกัน (กิจกรรมฝึกกระดาดเป็นรูปช้าง)



ภาพ 24 ตัวอย่างกิจกรรมการทำงานร่วมกัน (กิจกรรมแก้เชือกคล้องมือ)

กิจกรรม 7 ฉันทาจาก

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างความรู้สึกละเอียดยกับตนเองในวันเด็ก หรือ “เจ้าตัวน้อย” อันเป็นรากที่มาจากตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเปิดใจรับ และเผชิญกับความรู้สึกละเอียดยที่มียอยู่ในตนเองทั้งด้านบวกและลบ
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างพื้นที่ไว้วางใจร่วมกัน ลดการตัดสินและปกป้องตัวเอง

4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำเรื่องราวของตนเองออกมาแบ่งปันบอกเล่า ด้วยความสร้างสรรค์ งดงาม และตรงไปตรงมา

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้ระลึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ ในวัยเด็กของตัวเอง (ประมาณ 10 นาที) โดยมี Keyword ให้สำหรับการใคร่ครวญ ดังต่อไปนี้

- สถานที่เคยอยู่อาศัย สิ่งแวดล้อม ละแวกบ้าน
 - ชื่อ คำพูด คำติติปาก
 - อาหารการกิน ข้าวของเครื่องใช้
 - คนรู้จัก เพื่อนบ้าน แก๊งวัยเด็ก
 - เพลง งานศิลปะ
 - สถานที่พิเศษ
 - อารมณ์ ความใฝ่ฝัน
- ฯลฯ

โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนอาจจดบันทึกอย่างย่อๆ ในแต่ละประเด็นหรือเรื่องราวเพื่อกลับมาทบทวน

2. จากนั้น ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมกันเป็นวงกลม เพื่อบอกเล่าเรื่องราววัยเด็กของตนเองที่ได้ระลึกถึง (ผ่านประเด็นต่างๆ ข้างต้น) (ประมาณ 30 นาที) โดยการบอกเล่านี้จะกระทำไปที่ละคน คนหนึ่งพูดครั้งละเพียงหนึ่งประโยค โดยขอให้ขึ้นต้นประโยคว่า “ฉันมาจาก ...” เสมอ แล้วต่อด้วยเนื้อหาที่บอกเล่าเรื่องราวของตนเองตามความรู้สึกของหัวใจ บอกเล่าสดๆ โดยไม่จำเป็นต้องพูดตามที่จดบันทึกก่อนหน้านี้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องเรียงลำดับกัน เรื่องราวไม่จำเป็นต้องต่อเนื่องกัน ให้ใครก็ได้ในวงที่รู้สึกพร้อมสามารถพูดได้เลย และคนหนึ่งจะพูดก็ครั้งก็เรื่องราวก็ได้ แต่ขอให้เว้นระยะให้เพื่อนคนอื่นๆ ได้พูดเรื่องราวของตัวเองบ้าง

3. กระบวนการคอยสังเกตพลวัตของวง พยายามประคับประคองให้เรื่องราวดำเนินไปอย่างมีชีวิตชีวา และพยายามให้ทุกคนได้มีโอกาสพูดเรื่องราวของตนเอง ระหว่างนั้นขอให้แต่ละคนได้พยายามซึมซับรับรู้ความเป็น “เจ้าตัวน้อย” ของเพื่อนแต่ละคน

4. กระบวนการค่อยๆ ยุติการบอกเล่าของวงลง ในจังหวะเวลาที่เหมาะสม

สื่อการสอน :

1. สมุดบันทึก
2. ปากกา



ภาพ 25 ตัวอย่างกิจกรรมฉันมาจาก

กิจกรรม 8 จุดเทียน

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีประสบการณ์ตรงกับการเผชิญหน้ากับชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อย่างซึ่งหน้า ตรงไปตรงมา ต้อนรับทุกๆ ความรู้สึกที่ร่วมหล่อหลอมความเป็นตัวเรามาจนถึงปัจจุบัน
ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งเป็นวงกลมโดยหันหน้าออกจากวง หรืออาจนั่งกระจายตัวในห้องอบรมในจุดที่เหมาะสม เว้นระยะห่างจากคนอื่นๆ พอสมควร และควรหันหน้าไปในทิศทางที่มองไม่เห็นเพื่อนคนอื่นๆ เพื่อให้ตัวเองมีสมาธิกับเรื่องราว
2. เมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนพร้อมและอยู่ในความสงบนิ่งแล้ว กระบวนการจุดเทียน ตลับแล้วนำไปวางไว้ที่เบื้องหน้าของผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน
3. จากนั้นกระบวนการนำจินตนาการ โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนระลึกย้อนกลับไปสู่วัยเด็กของตนเอง ให้จดจำเหตุการณ์สำคัญๆ ที่ยังคงอยู่ในความทรงจำโดยที่มีตนเองในวัยเด็กเป็นตัวละครหลัก พาทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตสักระยะ ทั้งเหตุการณ์ที่ประทับใจ ไม่ประทับใจ บวก ลบ หรือกลาง ๆ รวมถึงบางเหตุการณ์ที่ตนเองในวัยเด็กได้เคยทำบางอย่างผิดพลาดไป ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้กลับไปดำรงอยู่ในเหตุการณ์สำคัญดังกล่าวสักครู่หนึ่ง
4. จากนั้นกระบวนการกล่าวแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนว่า “จากนี้ จะขออนุญาตพาเจ้าตัวน้อยของเราในวันนั้น ให้ได้มานั่งอยู่ต่อหน้าเราที่นี่ในตอนนี้ ... จินตนาการว่า เจ้าตัวน้อยของ

เรานั้น กำลังค่อย ๆ เดินเข้ามาหาเรา แล้วค่อย ๆ นั่งลงต่อหน้าเรา ลองมองใบหน้าของเขาให้ชัดเจน รับรู้ทุก ๆ ท่วงท่าอาการและความรู้สึกทั้งหมดของเขา ...”

5. กระบวนการนำจินตนาการต่อ “... ตอนนี้ ขอให้เจ้าตัวน้อยได้มีโอกาสพูดความรู้สึกของเขา เรื่องราวของเขาในวันนั้น ที่ยังตราตรึงอยู่ในใจ ยังคงค้างคาอยู่ในใจ มีอะไรที่เขาอยากจะบอกเราให้ได้รับรู้ มีอะไรที่เขาอยากจะสารภาพและเล่าทุกสิ่งทุกอย่างที่สำคัญ ทุกอย่างที่เป็นความสุข ความทุกข์ หรือสิ่งที่เคยทำผิดพลาดไป ..ตอนนี้ขอให้เราเพียงอนุญาตให้ตัวเองเปิดใจรับฟังเจ้าตัวน้อยของเรา โดยไม่ต้องตัดสินใด ๆ ไม่ต้องโต้ตอบใด ๆ เราจะรับฟังทุกอย่างที่เขาอยากจะบอกเรา ในตอนนี้...”

6. ทั้งระยะเวลาในช่วงนี้ให้นานพอ กระบวนการสังเกตผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคน และเมื่อเห็นว่าพร้อม ก็ค่อย ๆ พาจินตนาการให้ยุติเรื่องราวลง ก่อนจบกระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้ขอบคุณและอวยพรเจ้าตัวน้อยของเขา แล้วค่อย ๆ นำพาให้เจ้าตัวน้อยกลับออกไป

7. กระบวนการนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละคนได้กลับมาสงบนิ่งกับตัวเองกลับมารับรู้ลมหายใจของตัวเอง ตระหนักรู้อย่างเป็นธรรมชาติสักครู่หนึ่ง แล้วจึงค่อยจบกิจกรรม

8. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และกระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้จากผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องการเผชิญหน้ากับชีวิตที่ผ่านมาของตนเองอย่างซึ่งหน้า ตรงไปตรงมา

สื่อการสอน :

1. เทียนตลับ
2. ไฟแช็ค



ภาพ 26 ตัวอย่างกิจกรรมจุดเทียน



ภาพ 26 ตัวอย่างกิจกรรมจุดเทียน (ต่อ)

กิจกรรม 9 เขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจสถานะส่วนลึกที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะเรื่องค้างคาใจที่ตนเองอาจไม่เคยได้ทำอย่างที่เคยตั้งใจไว้ เพื่อได้ฝึกการให้อภัยในตนเอง

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนกรกล่าวนำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งไตร่ตรองถึงชีวิตในวัยเด็ก แล้วคิดถึงในวัยเด็กว่า ตอนเด็ก เรานั้นอยากทำอะไร คิดอะไร และอยากจะขอโทษอะไรกับเจ้าตัวน้อยของเรา หากในวันนี้เราไม่สามารถทำได้ หรือเป็นในสิ่งที่อยากเป็น

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งสงบใจ ไคร่ครวญ จากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อยของตนเอง และใส่ในซองจดหมาย จ่าหน้าซองถึงตนเอง ติดแสตมป์

3. หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมแล้ว ให้เว้นระยะเวลาไว้ ประมาณ 1 เดือน กระบวนกรหรือเจ้าหน้าที่จัดเตรียมส่งจดหมายที่ไปรษณีย์

สื่อการสอน :

1. สมุดบันทึก หรือกระดาษ A4
2. ดินสอหรือปากกา
3. ซองจดหมาย
4. แสตมป์

หมายเหตุ กิจกรรมที่ 7, 8 และ 9 เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องกัน อาศัยการมีประสบการณ์ตรงกับประเด็นส่วนตัวของแต่ละคนจึงไม่มีการถอดบทเรียนในภายหลัง



ภาพ 27 ตัวอย่างกิจกรรมเขียนจดหมายถึงเจ้าตัวน้อย

กิจกรรม 10 Check out

จุดประสงค์ :

เพื่อสรุปประสบการณ์การอบรมร่วมกัน และได้แบ่งปันเรื่องราวที่มีคุณค่าให้แกกันและกัน

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม กระบวนการขอให้แต่ละคนทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและการให้อภัยที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ ที่คิดว่าจะนำกลับไปใช้ในชีวิตจริง
2. แบ่งปันบทเรียนโดยเวียนกันไปรอบวง กระบวนการร่วมแบ่งปันด้วย
3. กระบวนการกล่าวขอให้ทุกคนเก็บบทเรียนที่มีค่าเหล่านี้ไว้เพื่อใช้ในการชีวิต
4. ขอให้ทุกคนลุกขึ้น และเดินไปกล่าวคำให้กำลังใจกันและกัน



ภาพ 28 ตัวอย่างกิจกรรม Check out

โมดูลที่ 3 การพัฒนาจริยธรรมด้านความรับผิดชอบต่อตนเอง ความรับผิดชอบต่อผู้อื่นสังคม และสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์หลัก :

1. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาความสามารถในการใช้วิจารณญาณที่เหมาะสมในการตัดสินใจของตนเอง รวมไปถึงรับผิดชอบต่อผลที่จะตามมาได้
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาการมีจิตสำนึกและความกล้าหาญทางจริยธรรมที่จะรับผิดชอบต่อผู้อื่นและสังคม ใส่ใจต่อความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ แม้เขาจะแตกต่างจากเราหรือไม่เกี่ยวข้องกับเราเลยก็ตาม
3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาการตระหนักรู้ถึงความไม่เท่าเทียมกันทางสังคม และมีความคิดสร้างสรรค์ในการสร้างสังคมที่เท่าเทียมกันขึ้นมาได้
4. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้พัฒนาความรู้เกี่ยวกับความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งในธรรมชาติ เข้าใจว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง และตระหนักว่าเรามีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อจะดูแลธรรมชาติด้วย

ระยะเวลาที่ใช้ :

ประมาณ 15 ชั่วโมง

สถานที่ :

ใช้สถานที่ในธรรมชาติที่เป็นป่าหรือภูเขา เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้มีเวลาอยู่ในธรรมชาติได้

กิจกรรมเตรียมความพร้อม :

เช่น กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. กิจกรรม Check in
2. กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ
3. กิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า

4. กิจกรรมดูดาวกอดโลก
5. กิจกรรมเส้นทางเดินของจักรวาล
6. กิจกรรมสายใยแห่งชีวิตจากอาหารมื้อนี้
7. กิจกรรมก้าวที่แตกต่าง
8. กิจกรรมเส้นแบ่งประมุข
9. กิจกรรมชมภาพยนตร์
10. กิจกรรมเดินภาวนาในธรรมชาติและอ่านสุนทรพจน์ซีแอตเติล
11. กิจกรรมกลับบ้าน
12. กิจกรรม Check out

กิจกรรมสำหรับกระบวนการ : กระบวนการจะใช้วิธีการนำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. การนำกิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรง
2. สุนทรียสนทนาและการคุยกันในวงย่อย
3. การแบ่งปันเพื่อเรียนรู้ในวงใหญ่
4. ศิลปะเพื่อการเรียนรู้
5. การนำภาวนา (Guided Meditation)
6. การน่านิเวศภาวนา (Eco Quest)

การประเมินผล :

1. การบันทึก Journal Journey ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม
2. การประเมินผ่านเอกสารของผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น การจดบันทึก เอกสารที่ได้จากการทำกิจกรรม
3. การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล
4. การสังเกตโดยทีมกระบวนการ
5. การสนทนากลุ่มโดยทีมกระบวนการ

กิจกรรม 1 Check in

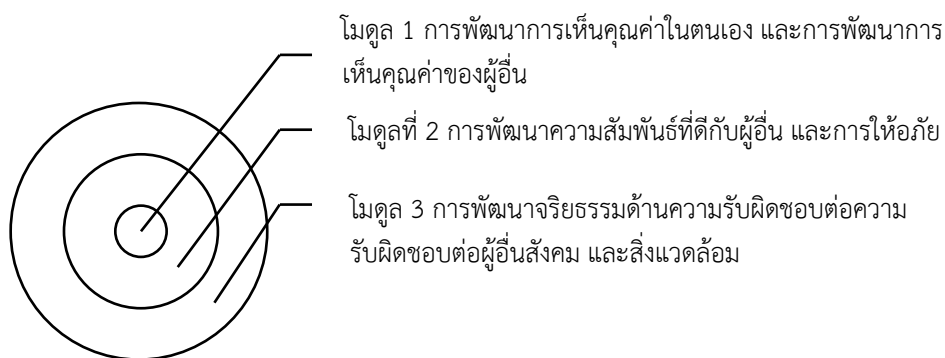
จุดประสงค์ :

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมให้มากยิ่งขึ้น ให้พร้อมสำหรับการฝึกอบรมครั้งนี้
2. เพื่อให้แต่ละคนได้มีเวลาทบทวนชีวิต เป็นการฝึกการไตร่ตรองชีวิต
3. เพื่อสร้างพลังทางบวกให้เกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้นการฝึกอบรม
4. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเห็นภาพรวมของการฝึกอบรม
5. แนะนำกระบวนการ ซึ่งแจกตารางเวลาในการฝึกอบรมครั้งที่ 3

ระยะเวลาการฝึกอบรม: 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ:

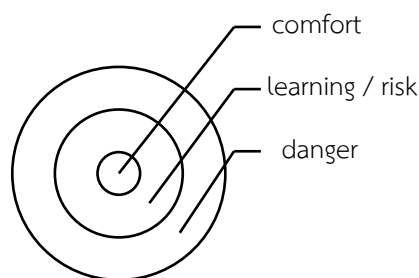
1. กระบวนการถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมว่า หลังจากอบรมครั้งที่ 2 ไปแล้ว ในเวลาหนึ่งเดือน ครั้งที่ผ่านมา มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตบ้าง ให้เวลาไตร่ตรองส่วนตัว 3 นาที
2. ให้ทุกคนจับกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดยให้คนในกลุ่มแบ่งปันกับเพื่อนว่าหนึ่งเดือนครั้งที่ผ่านมา มีอะไรดีๆ ในชีวิตบ้าง และการเข้าร่วมครั้งที่ 3 นี้ มีความคาดหวังอะไรบ้าง ใช้เวลา 10 นาที
3. กระบวนการเชิญชวนให้ตัวแทนบางกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้แบ่งปันกันและพูดถึงความคาดหวังของเพื่อนในกลุ่ม และจดบันทึกขึ้นบนกระดานฟลิปชาร์ตให้ทุกคนได้เห็น แล้วสรุปถึงความคาดหวังของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในภาพรวม
4. กระบวนการให้ภาพรวมของการอบรมโมดูลนี้ ประเด็นหลักที่จะพัฒนาในครั้งนี้ คือ “ความรับผิดชอบ” แล้วเชื่อมโยงกับอีก 2 โมดูลที่ผ่านมา ให้เห็นภาพใหญ่ทั้งหมดคือ
 - โมดูล 1 เน้นพัฒนา “ตัวเอง” (Connect with Oneself)
 - โมดูล 2 เน้นพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง (Connect with Others)
 - โมดูล 3 จะเน้นการพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมสิ่งแวดล้อม (Connect with the Society & Environment)



ภาพ 29 แสดงภาพรวมของการฝึกอบรมทั้ง 3 โมดูล

ทั้ง 3 โมดูลนี้เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน การพัฒนาจิตวิญญาณมีความหมายหนึ่งคือ การเข้าใจความเชื่อมโยง (Connection) ที่เรามีต่อตัวเอง ต่อคนรอบข้าง และแผ่ออกกว้างไปถึงธรรมชาติและสังคม หากเราไม่รู้ว่าเรามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับสิ่งอื่น ๆ แล้ว เราก็จะละเลยไม่รับผิดชอบต่อสิ่งอื่น ๆ แต่จริง ๆ เรามีสายสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เราจึงมีหน้าที่ความรับผิดชอบต่อคนอื่น สังคมและธรรมชาติด้วย

5. กระบวนการเสนอให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมรู้จักวงจรการเติบโต เพื่อสร้างความตระหนักรู้ว่า เราต้องกล้าก้าวออกไปจากพื้นที่คุ้นเคย เพื่อเรียนรู้และเติบโต



ภาพ 30 แสดง Comfort Zone, Learning/ Risk Zone และ Danger Zone

Comfort Zone วงด้านในสุดคือ พื้นที่ปลอดภัยของเรา ที่เรารู้สึกสบายใจและ จัดการได้สบายเหมือนอยู่ในม่านแก้ว แต่จริงๆ แล้วม่านแก้วเหมือนกะลา เราสบายๆ แต่ไม่ได้เรียนรู้อะไรใหม่ ๆ ทำให้จิตวิญญาณของเราแผ่กว้างหรือขยายไม่ได้

Learning/ Risk Zone วงกลาง คือพื้นที่เสี่ยง เวลาที่เราล้าก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย เราอาจรู้สึก เช่น สงสัย ลังเล กลัว ไม่ปลอดภัย อายเขิน ไม่กล้าสู้ นั้นแสดงว่าเรากำลังเริ่มได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การอบรมนี้สนับสนุนให้เข้าใกล้ Risk Zone เพื่อเพิ่มเติมศักยภาพในการเรียนรู้

กระบวนการต้องการเชื่อเชิญให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมก้าวสู่ Risk Zone เพื่อการเติบโต เช่น ออกไปอยู่กับธรรมชาติบ้าง เข้าไปคุยกับเพื่อนที่ไม่สนิทบ้าง เพราะถ้าอยู่กับมือถือ facebook หรือเพื่อนที่มาจากที่เดียวกัน เราจะอยู่แต่ Comfort Zone และไม่เติบโต กระบวนการเชื่อเชิญให้ลองทำดู ใช้คำว่าเชื่อเชิญเพราะกระบวนการต้องการให้ผู้เข้าร่วมเลือกด้วยตัวของตัวเอง ไม่ต้องตำหนิเพื่อนหรือตัวเองว่าไม่ทำ

การออกไปอยู่กับธรรมชาติครั้งนี้ จะไม่เหมือนเราไปท่องเที่ยวทั่วไป แต่เราจะมองธรรมชาติเป็นเหมือนบ้าน หรือเป็นที่ๆ เกี่ยวเนื่องกับตัวเรา เราจะให้ความเคารพธรรมชาติ และธรรมชาติจะมอบการเรียนรู้ให้เราเติบโต

Danger Zone แต่ถ้าเราเข้าไปสู่ความเสี่ยงที่มากเกินไป อาจก้าวเข้าสู่เขตอันตราย หรือ danger zone ได้ ในเขตนั้นเราอาจจะได้รับอันตรายต่อชีวิตหรือจิตใจ จนไม่เหมาะต่อการเรียนรู้หรือการเติบโตแต่อย่างใด

สื่อการสอน :

1. กระดาษฟลิปชาร์ต แสดงภาพรวมของการฝึกอบรมทั้ง 3 โมดูล และภาพแสดง Comfort Zone, Learning/ Risk Zone และ Danger Zone
2. ปากกาเคมี
3. สีชอล์ค



ภาพ 31 ตัวอย่างกิจกรรม Check in

กิจกรรม 2 สามเหลี่ยมด้านเท่า

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักรู้ถึงสายสัมพันธ์ (Connection) ที่ตนเองมีต่อคนและธรรมชาติรอบตัว
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจว่าเมื่อเราพัฒนาเปลี่ยนแปลงตัวเอง จะสามารถส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ รอบตัวได้

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมยืนขึ้นและนำเก้าอี้ไปไว้รอบห้อง เปิดพื้นที่บริเวณตรงกลาง ให้ทุกคนมารวมตัวกันบริเวณตรงกลาง ยืนกันเป็นกลุ่ม ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา กระบวนการขอให้เลือกเพื่อนของเราไว้ในใจสองคน โดยไม่ต้องบอกเขา เมื่อเลือกในใจแล้วห้ามเปลี่ยนเพื่อนที่เราเลือกไว้ในใจ เราจะต้องขยับเขยื้อนตัวเองไปหาเพื่อน ขยับไปจนกระทั่งให้เราและเพื่อนอีก 2 คน ทำมุมและระยะให้ได้เป็นสามเหลี่ยมด้านเท่า
2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเริ่มเคลื่อนไหว โดยใช้ระฆังเคาะเป็นสัญญาณ ร้องจนกระทั่งหยุดนิ่ง กระบวนการเช็คบางคนที่ทำมุมกับเพื่อนเป็นสามเหลี่ยมด้านเท่าได้จริงหรือไม่
3. กระบวนการขอให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วนขยับที่ แล้วให้ทุกคนทำสามเหลี่ยมด้านเท่าใหม่ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าทุกคนต้องขยับเปลี่ยนตำแหน่งใหม่ทั้งหมด ขยับเช่นนี้อีก 2 รอบ เพื่อให้ทุกคนได้เรียนรู้ประสบการณ์
4. กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสะท้อนความคิดตัวเองดูว่ากิจกรรมนี้ให้แง่คิดอะไรบ้าง กระบวนการเดินไปสอบถาม บางคนว่าใครคือสองคนในใจของเขา และรู้สึกอย่างไรหรือได้แง่คิดอะไรบ้าง
5. หลังจากนั้นเข้ากลุ่มรวม แล้วให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดงความคิดเห็นของตนเองว่าได้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้
6. กระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้รับ และอาจเสริมข้อคิดในเรื่อง “Butterfly Effect” “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” เชื่อมโยงกับเรื่องสายสัมพันธ์ (Connection) ที่ตนเองมีต่อคนและธรรมชาติรอบตัวและการเปลี่ยนแปลงตนเองสามารถส่งผลกระทบต่อสิ่งอื่น ๆ รอบตัวได้

สื่อการสอน :

1. ระฆัง



ภาพ 32 ตัวอย่างกิจกรรมสามเหลี่ยมด้านเท่า

กิจกรรม 3 สร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ออกเดินในธรรมชาติ และพบ “เพื่อน” ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดต่าง ๆ

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เปิดใจเรียนรู้จากธรรมชาติด้วยความเคารพ และฝึกหัดที่จะมองธรรมชาติด้วยสายตาของมิตร

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการอธิบายว่าจะให้ทุกคนออกเดินตามลำพังในความเงียบไปในธรรมชาติ เป็นเวลา 30 นาที ให้แต่ละคนเดินตามสิ่งที่เรียกเราไป เปิดใจรับและเรียนรู้จากแต่ละสิ่งด้วยความเคารพ ตั้งจิตว่าให้สรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นเพื่อนของเรา

2. กระบวนการสร้างวงกลมบนพื้นจากวัสดุตามธรรมชาติ เช่น ก้อนหิน ดอกไม้ กิ่งไม้ ให้ทุกคนมายืนล้อมวงกลมนี้ ใครพร้อมที่จะออกไปพบเพื่อน ก็ให้เข้ามาในวงกลม ตั้งจิตที่จะเปิดรับและ

เรียนรู้ แล้วเดินออกไป ถือว่าแต่ละคนเข้าประตูกลับคืนสู่ธรรมชาติไป เมื่อออกไปแล้วถือว่าคนนั้นหายตัวไป แม้จะมองเห็นเพื่อน แต่ให้ถือว่าเราจะไม่เห็นกันและกัน

3. เมื่อครบเวลา กระบวนการเชิญระฆังเป็นสัญญาณให้กลับมา โดยแต่ละคนต้องกลับมาที่วงกลมก่อน ระลึกถึงบทเรียนหรือความเข้าใจที่ได้รับจากเพื่อนในธรรมชาติ แล้วจึงออกจากวงกลม ถือว่ากลับมาสู่โลกปกติแล้ว

4. กระบวนการเชื้อเชิญให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนแบ่งปันสิ่งที่ได้รับจากการไปอยู่ในธรรมชาติ เจียบๆ คนเดียว

สื่อการสอน :

1. ระฆัง



ภาพ 33 ตัวอย่างกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์กับธรรมชาติ

กิจกรรม 4 กอดธรรมชาติ

จุดประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สัมผัสธรรมชาติ และรู้สึกเป็นมิตรกับธรรมชาติ

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กิจกรรมนำให้ทุกคนจับคู่กัน (อาจจะจับคู่กับคนที่เราเคยพูดกับเขาน้อยที่สุด) จากนั้นให้นั่งหันหลังชนกัน ค่อยๆ หลับตาลงและลองสังเกตตนเองว่ารู้สึกอย่างไร สังเกตว่ามีความเคลื่อนไหวอะไรรอบตัวเราบ้าง ใช้ความรู้สึก สัมผัสถึงการหายใจของตนเองและของเพื่อนว่ามีความสัมพันธ์ หรือสอดคล้องกันอย่างไรบ้าง จากนั้นค่อยๆ ลืมตาขึ้น และให้คนที่ผมสั้นกว่าหันหลังกลับมาหาเพื่อนแล้วใช้มือจับไหล่เพื่อน ค่อยๆ หลับตาลง อยู่กับตนเอง สำรวจความรู้สึกของตนเอง และลองรับรู้ถึงความรู้สึกของเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า รับรู้ถึงพลังของเพื่อนจากนั้นให้สลับกัน (หันหลังแล้วทำแบบเดียวกัน)

ให้ทุกคนนั่งหันหน้าเข้าหากัน และให้ทุกคนหลับตาลงอีกครั้งหนึ่ง ลองมาอยู่กับตัวเองอีกครั้ง สำรวจความรู้สึกภายในอีกครั้ง จากนั้นให้ทุกคนค่อยๆ ลืมตาขึ้น สัมผัสเพื่อน เปิดรับเพื่อน ลองมองเพื่อนที่อยู่ตรงหน้าว่ามีส่วนไหนที่เรายังไม่รู้จักเพื่อน ให้รับรู้ถึงการมีอยู่ของเพื่อน

ลองสังเกตใจของตนเองเมื่อสักครู่ว่ารู้สึกอย่างไรเมื่ออยู่กับตนเองและอยู่กับเพื่อน

2. หลังจากการสัมผัสกับเพื่อน ต่อไปจะเป็นการไปสัมผัสกับธรรมชาติ กระบวนการให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกไปอยู่กับธรรมชาติ ประมาณ 20 นาที โดยแนะนำให้เขาอยู่กับธรรมชาติเหมือนเป็นเพื่อนที่เราสัมผัสได้เหมือนอย่างในกิจกรรมนำ ขอให้เดินอย่างมีสติ และสัมผัสกับธรรมชาติ โดยไปคนเดียว ไปหามุมใดมุมหนึ่ง อาจจะเลือกยืน หรือนั่งอยู่กับธรรมชาติ เช่น ต้นไม้บางต้น ซึ่งอาจจะไปสัมผัสโอบอดต้นไม้ที่เราต้องการได้ให้เปิดรับหรือฟังและสัมผัสกับธรรมชาติ

3. กระบวนการให้สัญญาณหมดเวลา ให้ทุกคนจับกลุ่ม 4 คน ให้แบ่งปันความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรม หรือแบ่งปันว่าธรรมชาติให้อะไรหรือบอกอะไรกับเรา

4. นั่งล้อมวงเป็นวงใหญ่ ให้ทุกคนแบ่งปันความรู้สึกในวงใหญ่ กระบวนการอาจตั้งคำถามถึงความรู้สึกที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีต่อการนั่งสัมผัสเพื่อน กับตอนสัมผัสกับธรรมชาติ ว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

5. กระบวนการอาจจะสรุปถึงความสำคัญของมุมมองของมนุษย์ที่มีต่อธรรมชาติ การมองธรรมชาติไม่ใช่เป็นเพียงวัตถุ แต่เป็นการมองธรรมชาติว่าเป็นสิ่งที่มีชีวิต เป็นเหมือนเพื่อน ญาติพี่น้องของเรา



ภาพ 34 ตัวอย่างกิจกรรมถอดกรรมชาติ

กิจกรรม 5 เส้นทางเดินของจักรวาล

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างเราและสรรพสิ่งทั้งหลาย ผ่านการเดินบนเส้นทางวิวัฒนาการของจักรวาล
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นว่ามนุษย์เป็นเพียงจุดเล็กๆ ของจักรวาล

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการเชิญผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกมานอกห้องประชุม และกล่าวว่าจะนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมเดินทางที่เปรียบเสมือนการเดินทางจากจุดกำเนิดของโลก ที่ผ่านมาสืบห้าพันล้านปี เดินย้อนกลับไปยังจนถึงเวลาปัจจุบัน กระบวนการเชิญชวนให้คิดว่าโลกคือสิ่งมีชีวิตเหมือนกับเรา เดินเสมือนว่าเราและจักรวาลเป็นส่วนหนึ่ง เรามีชีวิต เขาก็มีชีวิต โดยจะใช้เวลาประมาณ 20 นาที
2. กระบวนการนำผู้เข้ารับการฝึกอบรมให้เดินไปตามทางในความเงียบ โดยหยุดตามจุดที่หมายระยะเอาไว้ แล้วอ่านขบวนการก่อกำเนิดจักรวาลตามช่วงเวลาต่าง ๆ

3. เมื่อเดินจนมาถึงจุดสุดท้าย ให้ทุกคนมองขึ้นไปบนท้องฟ้า แล้วระลึกว่า อนาคตของจักรวาลนี้อยู่เบื้องหน้าเราแล้ว

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรม และกระบวนการสรุปข้อคิดที่ได้จากผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องการเชื่อมโยงระหว่างตัวเราและสรรพสิ่งทั้งหลาย

5. ปิดท้ายด้วยการเสริมข้อคิดในเรื่อง “บัญญัติ 10 ประการของชาวอินเดียนแดง”

สื่อการสอน :

1. บทความ “เส้นทางเดินของจักรวาล”
2. “บัญญัติ 10 ประการของชาวอินเดียนแดง”

บทความ “เส้นทางเดินของจักรวาล”

ขอเชิญทุกท่านร่วมเดินทางกลับไปสู่ต้นกำเนิดแห่งจักรวาล ที่มาของโลกและของเรา

1) แรกเริ่มเดิมที ทุกสิ่งทุกอย่างยังคงเป็นเพียงความดำมืด แล้วถึงจุดหนึ่งเมื่อ 15 พันล้านปีมาแล้ว ในช่วงพริบตา จักรวาลก็ก่อกำเนิดขึ้น เปล่งประกายด้วยพละกำลังอันไม่สิ้นสุดขยายตัวออก แล้วเย็นลงอย่างรวดเร็ว พลังงานเริ่มจัดตัวเป็นอนุภาคพื้นฐานต่างๆ ก่อให้เกิดอะตอมของไฮโดรเจนและฮีเลียม

2) พันล้านปีต่อมา กาแล็กซีและดวงดาวก่อกำเนิดขึ้น ไฮโดรเจนและฮีเลียมรวมกันเป็นโครงสร้างต่างๆ ก่อให้เกิดนับพันล้านสรรพสิ่ง ดวงดาวเปลี่ยนแปลงไฮโดรเจนและฮีเลียมเป็นธาตุที่แข็งแกร่งกว่าเดิมคือ คาร์บอน ออกซิเจน และอลูมิเนียม ดาวใหญ่ๆ บาดวง เมื่อหมดอายุขัย จะระเบิดเป็นซูเปอร์โนวา ปล่อยแร่เหล็ก ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แคลเซียม และออกซิเจน ออกมา แร่ธาตุเหล่านี้จะรวมกันเข้าอีก เป็นดวงดาวรุ่นที่สอง เกิดและดับ แล้วเกิดและดับอีก จนกลายเป็นท่วงทำนองของจักรวาล จักรวาลกลายเป็นกรรมมารดาที่ก่อกำเนิดธาตุพื้นฐานของชีวิต

3) 4.6 พันล้านปีมาแล้ว ดวงดาวรุ่นคุณยายทั้งหลาย เกิดระเบิดออกกลายเป็นดาวฤกษ์ที่เราเรียกเธอว่า ดวงอาทิตย์ คุณยายมีขนาดใหญ่กว่าขณะนี้ถึง 5 ล้านเท่า องค์ประกอบหลักของคุณยายคือ ไฮโดรเจน

4) 4.5 พันล้านปีมาแล้ว ระบบสุริยะก่อกำเนิดขึ้นจากสิ่งที่เหลือจากการระเบิดของคุณยาย ดวงอาทิตย์ ดาวเคราะห์ต่างๆ อุบัติขึ้นในครอบครัวระบบสุริยะของเรา รวมถึงดาวเคราะห์สีฟ้าขาว

อันเป็นบ้านของเราด้วยเมื่อแรกเริ่ม โลกของเราถูกอุกกาบาตวิ่งชนจนปั่นป่วน แรงระเบิดทำให้เกิดดวงจันทร์ขึ้น รวมทั้งทำให้โลกเซลด้า เอียงไป 23 องศา

5) 460 ล้านปีก่อน สัตว์พวกหนอนและหอยเริ่มขึ้นมาจากน้ำ มาเผชิญกับอากาศบนบกและแรงดึงดูดของโลก สหราชอาณาจักรเริ่มขึ้นมาจากบนบก มอสปรากฏขึ้นมา เป็นพืชชนิดแรก แผลงเกิดขึ้น น้ำหนักตัวบางเบาของเจ้าพวกนี้ ทำให้มันเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดแรกที่บินได้

6) 395 ล้านปีก่อน ป่าเขตร้อนเกิดขึ้นมา ป่าเหล่านี้ดึงดูดคาร์บอนจากอากาศมาเก็บไว้ แล้วที่สุดก็เปลี่ยนเป็นซากฟอสซิล เช่น ถ่านหิน และน้ำมัน สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำวิวัฒนาการเป็นสัตว์เลื้อยคลาน การวางไข่บนบกได้ ทำให้พวกมันแพร่ไปบนพื้นดินอย่างรวดเร็ว

7) 235 ล้านปีก่อน เกิดการสูญพันธุ์ขนาดใหญ่อีกครั้ง สิ่งมีชีวิต 95% สูญหายไปจากโลก เปิดทางให้ไดโนเสาร์ได้พัฒนาขึ้นมาแทนที่ บางตัวใหญ่ถึง 40 เมตร สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมถือกำเนิดขึ้น ท่ามกลางยักษ์ใหญ่ไดโนเสาร์ มันยังมีขนาดเล็กเท่าหนู หากินเฉพาะยามกลางคืน และพัฒนาต่อมให้นมขึ้นมาเลี้ยงลูกอ่อน

8) 150 ล้านปีก่อน นกเกิดขึ้นบนโลก โดยสืบสายวิวัฒนาการจากไดโนเสาร์ กระดูกขากรรไกรเปลี่ยนเป็นจงอยปาก เกล็ดกลายเป็นขนนก ปีกนกสมัยนั้นใหญ่ถึง 12 เมตรพืชพัฒนาดอกไม้ขึ้นมา ดึงดูดแมลงด้วยสีสันงดงาม โลกเราจึงได้ชื่นชมการเรีงระบำของหมู่ดอกไม้

9) 60 ล้านปีก่อน เกิดการสูญพันธุ์ครั้งยิ่งใหญ่อีก อุกกาบาตขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางเกือบ 10 กิโลเมตร วิ่งเข้าชนโลก ทำให้ชั้นบรรยากาศปกคลุมไปด้วยฝุ่นควัน อุณหภูมิของโลกลดต่ำลง ไดโนเสาร์สูญพันธุ์ เปิดโอกาสให้สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมออกมาหากินยามกลางวัน ยึดพื้นที่แทนไดโนเสาร์อย่างรวดเร็ว ตลอด 60 ปีล้านปีถัดมา โลกได้ต้อนรับสมาชิกใหม่ๆ เช่น หนู ปลาวาฬ ลิง ม้า แมว อูรังอุตัง ช้าง หมี หมู และมนุษย์คนแรก นี่คือยุคของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม

10) 4 ล้านปีก่อน บรรพบุรุษของมนุษย์ย้ายถิ่นฐานออกจากป่า ออกมาเดินตัวตรงด้วย 2 ขา ในทุ่งหญ้า 1 แสนปีก่อน มนุษย์ยุคปัจจุบันถือกำเนิดขึ้นในแอฟริกา 5 หมื่นปีก่อน มนุษย์ออกเดินทางจากแอฟริกา ประทับรอยเท้าไปทั่วโลก

11) 1 หมื่นปีก่อน มนุษย์เริ่มระบบเกษตรกรรม 3000 ปีก่อน ศาสนาหลักๆ ของโลกถือกำเนิดขึ้น 250 ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์เริ่มคำนวณอายุของโลก 70 ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์พบว่าจักรวาลกำลังขยายตัว 30 ปีก่อน ยานอวกาศถ่ายภาพโลกได้ แล้วเราก็ได้ชื่นชมความงามของดาวเคราะห์สีฟ้าขาวที่เป็นบ้านของเราเป็นครั้งแรก

12) ขอให้เรามองออกไปเบื้องหน้า ดูท้องทะเลสีน้ำเงิน ท้องฟ้า พื้นแผ่นดิน สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย
ระลึกถึงการเดินทางอันยาวนาน จนกว่าพวกเราทั้งหมดจะมาถึงจุดนี้ได้ ณ ที่นี้ เวลานี้ เรื่องราวใน
อนาคตของจักรวาลขึ้นอยู่กับพวกเราแล้ว

บัญญัติ 10 ประการของชาวอินเดียนแดง

1. The Earth is our Mothers care for her
2. Honor all your relations
3. Open your heart and soul to the great spirit
4. All life is sacred treat all beings with respect
5. Take from the earth what is needed and nothing more
6. Do what needs to be done for the good of all
7. Give constant thanks to the great spirit
8. Speak the truths but only of the good in others
9. Follow the rhythms of nature: rise and retire with the sun
10. Enjoy life journeys: but leave no tracks



ภาพ 35 บัญญัติ 10 ประการของชาวอินเดียนแดง



ภาพ 36 ตัวอย่างกิจกรรมเส้นทางเดินของจักรวาล

กิจกรรม 6 สายใยแห่งชีวิตจากอาหารมื้อนี้

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้าใจสายสัมพันธ์อันเป็นเหมือนห่วงโซ่อันซับซ้อนที่เชื่อมโยงตัวเรากับสรรพสิ่งในธรรมชาติและผู้คนในสังคม

2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมผ่านการรับประทานอาหาร

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1.30 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับผู้สอน :

1. กระบวนการแบ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็น 4 กลุ่ม ให้รับประทานอาหารกลางวันด้วยกัน แต่ละกลุ่มจะได้รับมอบหมายให้พิจารณาอาหารต่างกลุ่มละจาน ให้พิจารณาว่าอาหารจานนี้เกี่ยวข้องกับสิ่งมีชีวิต ทั้งพืช คน สัตว์ อย่างไรบ้าง และเกี่ยวข้องกับแร่ธาตุ ผืนดิน และสิ่งอื่น ๆ ในธรรมชาติอย่างไร ให้คิดให้ได้มากที่สุดเท่าที่กลุ่มจะคิดได้

2. ให้แต่ละกลุ่มวาดภาพความสัมพันธ์นี้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ท

3. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอความสัมพันธ์ในอาหารที่กลุ่มรับประทานในมือกลางและตามที่ได้รับมอบหมายในวงใหญ่ เช่น กลุ่มข้าว/ไก่ทอด/ผัดวุ้นเส้น และให้แต่ละกลุ่มสรุปกิจกรรมถึงห่วงโซ่ความสัมพันธ์นี้

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมานั่งล้อมวง เพื่อแบ่งปันว่าเราได้เห็นสายสัมพันธ์ระหว่างเราและสรรพสิ่งผ่านอาหารที่เรากินอย่างไรบ้าง และเราจะดูแลรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยการใส่ใจการเลือกซื้ออาหารและนิสัยการบริโภคของเราได้อย่างไรบ้าง

สื่อการสอน :

1. กระดาษฟลิปชาร์ท

2. สี



ภาพ 37 ตัวอย่างกิจกรรมสายใยแห่งชีวิตจากอาหารมื้อนี้

กิจกรรม 7 ก้าวที่แตกต่าง

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตระหนักถึงความแตกต่างเหลื่อมล้ำของผู้คนในสังคม
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อผู้อื่นที่แตกต่างจากเราในสังคม

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับผู้สอน :

1. กระบวนการแจกบทบาทให้แต่ละคน โดยบทบาทนี้จะสะท้อนถึงคนในแต่ละชนชั้นของสังคม เมื่อแต่ละคนได้รับบทแล้วห้ามบอกคนอื่นๆ
2. ให้ทุกคนยืนเรียงแถวหน้ากระดานเรียงเดียว กระบวนการจะอ่านข้อความทีละข้อ ถ้าใครคิดว่าตนเองทำตามข้อความนั้นได้ให้ก้าวออกมาข้างหน้าหนึ่งก้าว ใครทำไม่ได้ก็ให้ยืนเฉยๆ ข้อความก็เช่น

ใครสามารถมีอาหารกินได้ครบสามมื้อบ้าง

ใครสามารถมีน้ำสะอาดดื่มได้บ้าง

ใครสามารถเข้าเรียนมหาวิทยาลัยได้บ้าง

ใครสามารถเข้ารับรักษาตัวในโรงพยาบาลเอกชนได้บ้าง

ใครสามารถมีประกันสุขภาพได้บ้าง

ใครสามารถซื้อรถมือหนึ่งขับได้บ้าง

ใครสามารถมีบ้านเป็นของตัวเองได้บ้าง

ใครสามารถมีโทรศัพท์มือถือได้บ้าง

ใครสามารถมีบัตรเครดิตได้บ้าง

ใครสามารถอ่านหนังสือได้บ้าง

ใครสามารถไปเที่ยวต่างประเทศได้บ้าง

ใครสามารถซื้อกระเป๋าแอร์เมสได้บ้าง

ใครสามารถมีงานประจำทำได้บ้าง

ใครสามารถมีเงินฝากในบัญชีธนาคารได้บ้าง

ใครสามารถซื้อที่ดินได้ตามใจต้องการได้บ้าง

ใครสามารถควบคุมตลาดหุ้นได้บ้าง

ใครสามารถกำหนดนโยบายเศรษฐกิจได้บ้าง

ใครสามารถซื้อทีมฟุตบอลในพรีเมียร์ลีกของอังกฤษได้บ้าง

3. กระบวนการเชื่อเชิญให้ทุกคนหันไปดูความแตกต่างของตำแหน่งแต่ละคนในห้อง ให้แต่ละคนเฉลยว่าตนเองได้รับบทอะไร

4. เชิญให้คนในแต่ละตำแหน่งพูดกับคนในตำแหน่งต่าง ๆ

5. สรุปการเรียนรู้ร่วมกัน ประเด็นคำถามสำคัญคือ เราจะทำอย่างไรกับความเหลื่อมล้ำในสังคมที่เราเห็นอยู่นี้

สื่อการสอน :

หลากหลายบทบาทประกอบด้วยชนชั้นสูง เช่น มหาเศรษฐีแสนล้าน ผู้บริหารประเทศ จากชนชั้นกลาง เช่น นายห้างทอง นักศึกษาปริญญาโท เจ้าของกิจการ SME และจากชนชั้นล่าง คนด้อยโอกาสต่างๆ เช่น แม่ค้าตาบอดขายลอตเตอรี่ คนพิการซ้ำซ้อน กรรมกรต่างด้าว ผู้ต้องหาในเรือนจำ ฯลฯ



ภาพ 38 ตัวอย่างกิจกรรมก้าวที่แตกต่าง

กิจกรรม 8 เส้นแบ่งประมุข

จุดประสงค์ :

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสร้างความตระหนักที่จะรับผิดชอบต่อผู้อื่นในสังคม
2. กิจกรรมนี้ทำต่อเนื่องจากกิจกรรมก้าวที่แตกต่าง เนื่องจากหลังจากกิจกรรมก้าวที่แตกต่างแล้ว ผู้เข้าร่วมต่างก็อยากจะสนใจผู้คนที่ด้อยกว่าเราในสังคม แต่กิจกรรมเส้นแบ่งนี้ทำให้เห็นว่า เมื่อมีเส้นแบ่งขึ้นในสังคมที่ทำให้ต้องแก่งแย่งแข่งขันกันแล้ว บางครั้งเราก็ไม่กล้าที่จะทำเพื่อผู้อื่นเสมอไป กิจกรรมนี้จะทำให้ผู้เข้าร่วมได้ตระหนักถึงเส้นแบ่งนั้น และเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะทำลายเส้นแบ่งนั้น และสร้างให้เกิดการแบ่งปันและความเท่าเทียมกันในสังคม

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับผู้สอน :

1. ให้แต่ละคนยังยืนอยู่ที่เดิมตามกิจกรรมก้าวที่แตกต่าง กระบวนการแบ่งคนให้อยู่ในสองเขต เขตที่หนึ่งสำหรับชนชั้นล่างและชนชั้นอื่นๆ ที่มีจำนวนมากกว่า โดยติดกระดาษขาวเป็นเส้นแบ่ง และเขตที่สองสำหรับคนที่เป็นชนชั้นสูงมีจำนวนคนน้อยกว่า
2. กระบวนการวางกระดาษลงบนพื้นในแต่ละเขต ชนชั้นสูงได้กระดาษเยอะกว่า ชนชั้นล่างและชนชั้นอื่น ๆ ได้กระดาษน้อยกว่า เมื่อกระบวนการเปิดเพลง ให้ทุกคนเดินไปเดินมาในเขตตัวเองโดยไม่เหยียบกระดาษ แต่เมื่อกระบวนการปิดเพลง ให้ทุกคนรีบไปยืนบนกระดาษที่วางไว้ ใครที่ไม่มีกระดาษยืนให้ออกจากวง
3. เล่นเกมนี้ไป 2 รอบ รอบต่อมาเปลี่ยนกติกาให้ ชนชั้นสูงสามารถหยิบกระดาษจากชนชั้นอื่นได้
4. ให้ทุกคนนั่งล้อมเป็นวงใหญ่และร่วมกันสรุปการเรียนรู้จากกิจกรรมที่ได้ทำ และตอบคำถาม เช่นความรู้สึกของคนที่สวมบทบาทเป็นชนชั้นล่างและความรู้สึกของชนชั้นสูง สิ่งที่เราคิดว่าควรจะทำหรืออยากทำแต่ไม่ได้ทำ

สื่อการสอน :

1. กระดาษ A4
2. กระดาษขาว
3. เพลง



ภาพ 39 ตัวอย่างกิจกรรมเส้นแบ่งประมูล

กิจกรรม 9 ชมภาพยนตร์

จุดประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ประสบการณ์และแนวคิดเกี่ยวกับการรับผิดชอบต่อสถานะแวดล้อมต่างๆ ที่ถ่ายทอดผ่านภาพยนตร์

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 3 ชั่วโมง

กิจกรรมสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการเลือกภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้องกับคนกับธรรมชาติ หรือปัญหาสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ และทางออกของปัญหา เช่น เรื่อง The Education of Little Tree, The Story of Stuff คลิปรายการเรื่องเล็กเขย่าโลก ตอนขวด (น้ำ) พลาสติก
2. กระบวนการเกริ่นนำ อธิบายเนื้อเรื่องย่อของภาพยนตร์ที่เลือก และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมดูภาพยนตร์ร่วมกัน
2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมไตร่ตรองเนื้อหาและข้อคิดที่ได้จากการรับชมภาพยนตร์ จากนั้นให้ทุกคนแบ่งปันข้อคิดที่ได้ร่วมกัน

สื่อการสอน :

1. ภาพยนตร์เรื่อง The Education of Little Tree, The Story of Stuff คลิปรายการเรื่องเล็กเขย่าโลก ตอนขวด (น้ำ) พลาสติก คลิปฝึกใจให้นิ่ง.. ฝึกจิตให้ว่างหรือภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้อง

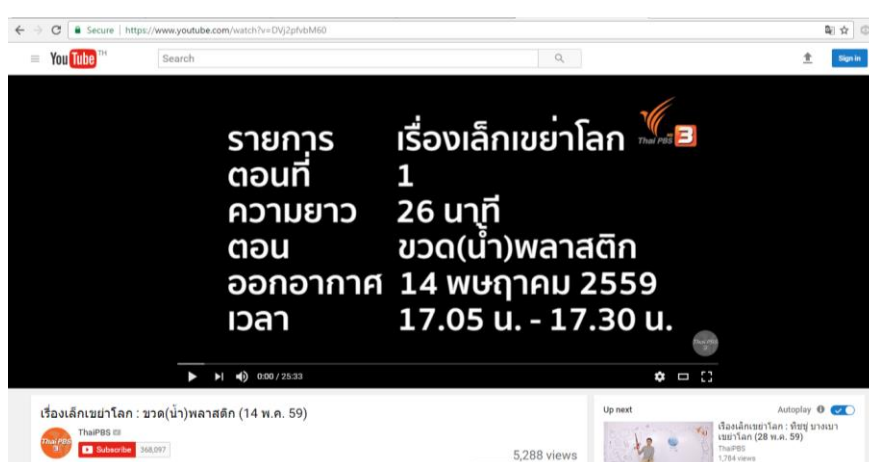
ตัวอย่างเรื่องย่อ The Education of Little Tree เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับ เด็กชายเชอร์วีย์ 8 ขวบในแถบเทือกเขาสมิทของรัฐเทนเนสซีในช่วงทศวรรษที่ 1930 เด็กชายนี้คือลิตเติลทรี ที่ถูกส่งไปอยู่กับปู่ย่าที่อยู่ในเทือกเขาหลังเสียพ่อและแม่ไป นี่เป็นจุดเริ่มต้นชีวิตใหม่ของลิตเติลทรี ที่เต็มไปด้วยความรื่นเริง การค้นพบ เรื่องราวต่างๆ ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และเพื่อนดีๆ ในภาพยนตร์จะมีคำสอนที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ

ตัวอย่างเรื่องย่อ The Story of Stuff เป็นเรื่องราวของ แอนนี เลนนาร์ด (Annie Leonard) ที่เริ่มต้นจากเธอเกิดความสงสัยว่าข้าวของเครื่องใช้รอบตัวเรามาจากไหนกันบ้างและมันจะเดินทางไปไหนต่อเมื่อเราโยนทิ้งความสงสัยทำให้เธอต้องออกไปค้นหาคำตอบด้วยตัวเองเธอใช้เวลาไปกว่า 10 ปีเดินทางไปทั่วโลกเพื่อที่จะพบว่า เรื่องราวเกี่ยวกับข้าวของต่างๆ นั้น ไม่ได้มีแค่การใช้ทรัพยากร การผลิต การจัดจำหน่าย การบริโภค และการกำจัดขยะ เหมือนอย่างที่เราเขียนไว้ในตำราว่าด้วย “Material Economy” แอนนีอธิบายว่า ทุกขั้นตอนล้วนต้องสัมพันธ์กันสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม มีผู้คนจำนวนมากใช้ชีวิตและทำงานอยู่ในระบบนี้ แต่ความจริงก็คือทั้ง 5 ขั้นตอนรวมกันเป็นระบบที่เรียกว่า “linear system” นี้ไม่เหมาะสมเลยกับโลกที่มีทรัพยากรอยู่อย่างจำกัด (รายละเอียดของเรื่องสามารถอ่านต่อได้ที่ <https://myfreezer.wordpress.com/2008/04/29/thestoryofstuff>)



ภาพ 40 ตัวอย่างภาพจาก The Story of Stuff

คลิปรายการเรื่องเล็กเขย่าโลก ตอนขวดพลาสติกเป็นรายการที่นำเสนอเกี่ยวกับขวดพลาสติก หรือภาชนะบรรจุน้ำดื่มที่เป็นสิ่งใกล้ๆ ตัวจนเรามองข้าม โดยเสนอว่าคนไทยใช้พลาสติกมากถึงปีละ 4,000 ล้านขวด จนลืมหันตั้งคำถามว่า "กว่าจะเป็นขวดน้ำพลาสติกเราใช้ทรัพยากรอะไรบ้าง" ขวดน้ำ 1 ขวด ต้องใช้น้ำ 3 เท่าของขวด ในการผลิต และเมื่อกลายเป็นขยะ ต้องใช้เวลา 400 ปี หรือนานกว่านั้นเพื่อย่อยสลายและพลาสติกที่ย่อยสลายไม่หมด กำลังกลายเป็นขยะจำนวนมหาศาลในมหาสมุทรเรายังมีทางเลือกอื่นอีกหรือไม่ที่จะไม่สร้างภาระให้กับโลก...(สามารถดูคลิปได้ที่ <https://www.youtube.com/watch?v=DVj2pfvbM60>)



ภาพ 41 ตัวอย่างภาพจากคลิปเรื่องเล็กเขย่าโลก ตอนขวด (น้ำ) พลาสติก

กิจกรรม 10 เติณภavanaในธรรมชาติ และอ่านสุนทรพจน์ซีแอตเติล

จุดประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกสติ เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการเชื้อเชิญให้ผู้เข้ารับการอบรมถอดรองเท้าและนำทุกคนเดินอย่างเงียบ ๆ บนพื้นหญ้าอย่างมีสติ ด้วยการรับรู้สัมผัสที่ฝ่าเท้าขณะก้าวเดินใช้เวลา 20 นาที

2. กระบวนการเชิญให้เข้ามายืนหรือนั่งรวมกลุ่มกันบนพื้นหญ้า กระบวนการแจกสุนทรพจน์ซีแอตเติล ให้ผลัดกันอ่านคนละประโยคและพิจารณาถ้อยคำที่สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันงดงามระหว่างคนกับธรรมชาติ

สื่อการสอน :

1. สุนทรพจน์ซีแอตเติล

สุนทรพจน์ซีแอตเติล

ท่านประธานาธิบดีแห่งวอชิงตันได้ยื่นข้อเสนอว่า ท่านปรารถนาที่จะซื้อดินแดนของพวกเรา แต่ท่านจะซื้อหรือขายผืนฟ้าและผืนดินได้อย่างไร ความคิดนี้เป็นเรื่องแปลกประหลาดยิ่งสำหรับพวกเรา หากพวกเราได้เป็นเจ้าของความสดชื่นของสายลม และความสดใสของสายน้ำแล้ว ท่านจะซื้อมันไปได้อย่างไรทุกๆ แห่งบนผืนแผ่นดินเป็นสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์สำหรับคนของเรา ทุกๆ แก่นในอันสดใสของต้นสน ทุกๆ เม็ดทรายบนชายฝั่ง ทุกๆ สายหมอกในป่าทึบ ทุกๆ พุ่มหญ้า ทุกๆ เสียงร้องของแมลง ทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นความศักดิ์สิทธิ์ ในความทรงจำและประสบการณ์สำหรับคนของเรา

เรารู้สึกถึงยางไม้ที่ไหลวนเวียนผ่านต้นไม้ เช่นเดียวกับที่เราารู้สึกถึงโลหิตที่ไหลวนเวียนผ่านเส้นโลหิตของเรา เราเป็นส่วนหนึ่งของผืนแผ่นดิน และผืนแผ่นดินก็เป็นส่วนหนึ่งของพวกเรา ดอกไม้หอมคือน้องสาวของเรา หมี กวาง และนกอินทรี คือพี่ชายและน้องชายของเรา ก้อนหินบนยอดผาหยาดน้ำค้างในพุ่มหญ้า เสียงหัวใจเต้นของลูกม้า และมนุษย์ทั้งมวลก็เป็นดั่งเช่นสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน

สายน้ำอันสดใสที่เคลื่อนไหลอยู่ในกระแสน้ำและลำธารมิได้เป็นเพียงน้ำ แต่เป็นโลหิตของบรรพบุรุษของพวกเรา ถ้าเราขายผืนดินนี้ให้กับท่าน ท่านควรระลึกถึงความศักดิ์สิทธิ์ เงามสะท้อนในสายน้ำที่บริสุทธิ์ของทะเลสาบ ที่บอกเล่าเหตุการณ์และความทรงจำในชีวิตของพวกเรา เสียงกระซิบของน้ำที่เป็นเสียงของบิดาของบิดาของพวกเรา

สายน้ำเป็นพี่น้องของเรา พวกเขาช่วยระงับความกระหายของเรา พวกเขาช่วยพยุงเรือแคนู และเลี้ยงดูลูกหลานของเรา ดังนั้นท่านควรมอบมิตรภาพและความเมตตาปราณีแก่สายน้ำ เหมือนกับที่ท่านมอบมิตรภาพและความเมตตาปราณีแก่พี่น้องของท่าน

ถ้าเราขายผืนแผ่นดินของเราให้กับท่าน จงจดจำว่าสายลมเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดสำหรับเรา สายลมที่แบ่งปันจิตวิญญาณของมันแก่การเลี้ยงดูสรรพชีวิต สายลมที่มอบลมหายใจแรกให้แก่บรรพบุรุษของเรา เช่นเดียวกับตอนที่รับมันกลับไปในวันระส่ำระสาย ท่านควรเก็บมันไว้เป็นส่วนหนึ่งของความศักดิ์สิทธิ์ เป็นสถานที่ที่ให้ผู้คนสามารถลิ้มรสสายลมที่หอมหวานจากหยาดน้ำหวานของดอกไม้

ท่านจะสอนลูกหลานของท่านเหมือนกับที่เราสอนลูกหลานของเราหรือไม่ ว่าผืนแผ่นดินนี้เป็นมารดาของพวกเรา สิ่งใดที่บังเกิดแก่ผืนแผ่นดิน มันจะบังเกิดแก่ลูกหลานของผืนแผ่นดินนี้เช่นกัน

นี่คือสิ่งที่เรารู้ ผืนแผ่นดินมิได้เป็นของมนุษย์ แต่มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของผืนแผ่นดิน ทุกสรรพสิ่งเชื่อมโยงกันเหมือนสายโลหิตที่หลอมรวมเราไว้ร่วมกัน มนุษย์มิได้เป็นผู้ถือทอสายใยแห่งชีวิต แต่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของมัน ไม่ว่าเขากระทำการสิ่งใดแก่สายใยนี้ เขาได้กระทำมันกับตนเองสิ่งเดียวที่เรารู้ พระเจ้าของพวกเราเป็นพระเจ้าองค์เดียวกับของท่าน ผืนแผ่นดินนี้เป็นสิ่งพิเศษที่สุดของพระองค์ และการทำร้ายผืนดินก็คือการดูหมิ่นอย่างร้ายแรงต่อผู้ที่สร้างสรรค์มันขึ้นมา

วิถีชีวิตของท่านเป็นสิ่งลึกลับสำหรับเรา จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อควายทุ่งทั้งหลายถูกสังหารจนพินาศหมดสิ้น และฝูงม้าป่าทั้งปวงถูกทำให้เชื่อง จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อชอกกลิ้งในป่าจะต้องอีกทีกไปด้วยสำเนียงของผู้คน และสันเขาถูกระเบียงระยางไปด้วยสายโทรศัพท์ สมุนไพรไม้จะหมดไป และนกอินทรีก็จะหมดไปเช่นกัน เราจะมีหน้ากล่าวคำอำลาต่อลูกม้าปาดเปรี้ยวที่ถูกล่าได้อย่างไร จุดสิ้นสุดแห่งความมีชีวิตชีวานั้นเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการคืนรนเอาตัวรอด

เมื่อคนแดงคนสุดท้ายหายไปจากแผ่นดินอันกว้างใหญ่ไพศาล ความทรงจำของเขาที่เป็นเหมือนเงาของก้อนเมฆที่เคลื่อนผ่านไปบนทุ่งหญ้า ชายฝั่งและชายป่าจะยังคงอยู่ในที่แห่งนี้หรือไม่ จิตวิญญาณแห่งคนของเราจะยังคงอยู่หรือไม่

พวกเรารักผืนแผ่นดินนี้เหมือนกับทารกแรกเกิดรักเสียงเต้นของหัวใจผู้เป็นแม่ ดังนั้นหากเราขายผืนแผ่นดินนี้ของเราให้กับท่าน ท่านจงรักมันให้เหมือนกับที่เรารัก ห่วงใยต่อผืนแผ่นดินนี้ให้เหมือนกับที่เราห่วงใย จงเก็บเอาความทรงจำเกี่ยวกับผืนแผ่นดินนี้ เมื่อแรกที่ท่านได้รับมันมาไว้ในดวงใจของท่าน จงรักษามันไว้เพื่อลูกหลานของท่าน และจงรักมันให้เหมือนกับที่พระเจ้ารักเราทุกคน

พวกเราเป็นส่วนหนึ่งของผืนแผ่นดิน ท่านก็เช่นเดียวกัน ผืนแผ่นดินนี้เป็นสิ่งพิเศษที่สุดสำหรับพวกเรา และจะเป็นสิ่งที่พิเศษที่สุดสำหรับท่านเช่นเดียวกันสิ่งเดียวที่เรารู้แน่คือ มีพระเจ้าเพียงองค์เดียวเท่านั้น และพระองค์มิได้เป็นของคนแดงหรือคนขาวพวกใดพวกหนึ่ง เราต่างเป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพี่น้องกันทั้งสิ้น



ภาพ 42 ตัวอย่างกิจกรรมเดินภาวนาในธรรมชาติ และอ่านสุนทรพจน์ซีแอตเติล

กิจกรรม 11 กลับบ้าน

จุดประสงค์ :

1. เพื่อเป็นการกลับไปสู่ธรรมชาติและทำความคุ้นเคยกับธรรมชาติ
2. เพื่อเป็นการเข้าใจตนเองผ่านธรรมชาติ

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับผู้กระบวนกร :

1. กระบวนการเชิญผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกไปในธรรมชาติ และกล่าวนำว่าในกิจกรรมนี้ เราจะทิ้งโหมดของการเป็นนักท่องเที่ยวไป ให้เราได้ออกเดินช้าๆ ไปใช้เวลาคนเดียวเงียบ ๆ ในธรรมชาติ ให้ทุกอย่างของก้าวเดินเรา เป็นด้วยความอ่อนน้อม เคารพ เป็น quest เล็กๆ คือ การค้นหาความหมาย โดยการกลับเข้าสู่ภายในตนเอง (เปลี่ยนท่าทีจากนักท่องเที่ยว) เดินไปที่ไหนก็ได้ ที่รู้สึกว่าจะธรรมชาติ เรียกเราไป และดูว่าเราได้เรียนรู้อะไรจากการใช้เวลากลับสู่ธรรมชาติที่เป็นบ้านดั้งเดิมของเราบ้าง

2. ก่อนออกเดิน กระบวนกรเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมร้องเพลง “ไปไม้ต้นเดียวกัน”..... โดยเชื่อมโยงเพลงให้เห็นว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว แต่เราอยู่กับสรรพสิ่งหลากหลาย จากนั้นเมื่อร้องเพลงเสร็จ กระบวนกรเชิญชวนให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมล้อมรอบเป็นวงกลม และให้ทุกคนออกเดิน โดยไปสร้าง connection กับธรรมชาติ ซึ่งก่อนที่จะเราจะเดินออกจากวงใหญ่นี้ ให้ทุกคนเดินเข้าไปในก้อนหินที่เรียงเป็นวงกลมไว้ตรงกลางก่อนทีละคน และเดินออกไปสู่ธรรมชาติทีละคน เดินไปเพื่อตามหาความหมายของธรรมชาติ เดินด้วยความเคารพ อ่อนน้อม ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ตีแผ่ดำซึมซับกับธรรมชาติ อาจแวะไปดูสิ่งต่างๆ ที่เราสนใจ ชื่นชมสัมผัสกับความงามของสิ่งนั้น เช่น เจอตันไม้ก็ให้ไปอยู่กับตันไม้ หรือเจอตันหญ้าก็ให้ไปอยู่กับตันหญ้า ดูว่าตันไม้หรือตันหญ้าจะบอกอะไรเรา ใช้เวลา 1 ชั่วโมง และหลังจากนั้นก็ขออนุญาตหยิบสิ่งของจากธรรมชาติ นำกลับมาด้วย เป็นสิ่งที่มีความทรงจำ มาเป็นของฝาก เพื่อนำมาวางในตรงกลางห้องของห้องประชุม แล้วนัดหมายเวลากลับไปเจอกันที่วงใหญ่ในห้องประชุม

3. ให้ทุกคนเดินกลับเข้าห้องประชุม และตอบข้อคำถามในประเด็น ดังนี้

1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ทุกอย่าง เท่าที่เราเห็น เท่าที่มันเกิดขึ้น มีทั้งความรู้สึกทางบวกและทางลบ ตั้งแต่เราเข้าไปในกลางวงและเดินออกไป

2) สิ่งที่เราได้รับกลับมา อาจจะเป็นข้อความบางอย่าง ข้อคิด หรือประสบการณ์บางอย่าง เป็นสัญญาณ เป็นคำตอบที่เราได้รับกลับมา (ใช้เวลา 5 นาที)

4. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งปันกับเพื่อนในกลุ่มบ้าน (กลุ่ม 3 คน) เล่าให้เพื่อนฟังว่าเราหยิบอะไรมาจากธรรมชาติและมาแบ่งปันกับเพื่อน รวมทั้งข้อคำถามทั้ง 2 ข้อที่ได้เขียนไว้ รู้สึกอะไร และได้ประสบการณ์อะไร? (ใช้เวลา 5 นาที)

5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในวงใหญ่

สื่อการสอน :

1. กลอง ใช้เพื่อให้จังหวะ
2. เนื้อเพลงไปไม้ตันเดียวกัน หรือซีดีเพลงไปไม้ตันเดียวกัน

เนื้อเพลงไปไม้ตันเดียวกัน

เราคือไปไม้ตันเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีกาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือไปไม้ ตันเดียวกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีกาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือลูกคลื่นทะเลเดียวกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน (2 ครั้ง)

เวลามีกาให้เรา ได้ใช้ร่วมกัน

เราคือดวงดาวฟ้าเดียวกัน



ภาพ 43 ตัวอย่างกิจกรรมกลับบ้าน

กิจกรรม 12 Check out

จุดประสงค์ :

เพื่อสรุปประสบการณ์การอบรมร่วมกัน และได้แบ่งปันเรื่องราวที่มีคุณค่าให้แกกันและกัน

ระยะเวลาการฝึกอบรม : 1 ชั่วโมง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

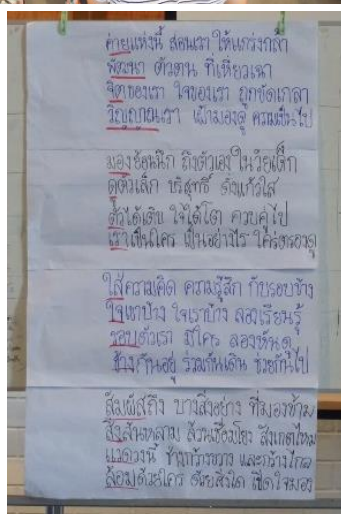
1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนั่งล้อมเป็นวงกลม กระบวนการขอให้แต่ละคนทบทวนว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและการให้อภัยที่ได้รับจากการอบรมครั้งนี้ ที่คิดว่าจะนำกลับไปใช้ในชีวิตจริง

2. แบ่งปันบทเรียนโดยเวียนกันไปรอบวง กระบวนการร่วมแบ่งปันด้วย

3. กระบวนการกล่าวขอให้ทุกคนเก็บบทเรียนที่มีค่าเหล่านี้ไว้เพื่อใช้ในชีวิต

4. ขอให้ทุกคนลุกขึ้น และเดินไปกล่าวคำให้กำลังใจกันและกัน

สื่อการสอน :



ภาพ 44 ตัวอย่างกิจกรรม Check out

โมดูลที่ 4 การวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง (Spiritual and Ethical Development Plan) และการติดตามผล

หลังจากการฝึกอบรมโมดูลนี้แล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถสรุปรายละเอียดจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ตนเองต้องการพัฒนาได้ และสามารถวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเองได้

กิจกรรมการวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ : 1 ชั่วโมง

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. ความสำคัญของการวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง
2. การเตรียมวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมใน 3 เดือนข้างหน้า
3. กิจกรรมติดตามผลหลังการฝึกอบรม (กลุ่มเพื่อน: Peer Group)

กิจกรรมสำหรับกระบวนการ :

การบรรยาย การอธิบายงาน การให้คำแนะนำปรึกษา การอธิบายเรื่องกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน การไตร่ตรอง การเขียนแผนการพัฒนา

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. กระบวนการตั้งประเด็นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมใคร่ครวญร่วมกันในเรื่องของความสำคัญของการตั้งเป้าหมาย การจินตนาการ การมีวิสัยทัศน์ เช่น ที่ผ่านมายุ่งเหยิง ตั้งเป้าหมายว่าจะทำอะไรบ้าง และทำได้หรือทำไม่ได้ เพราะอะไร และคิดว่าอะไรจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายได้ (และใครจะได้รับประโยชน์ถ้าเราสามารถบรรลุเป้าหมายได้)

2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมวางแผนการพัฒนাজิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง โดยการวาดภาพหรือเขียนใส่กระดาษโดยทำการบ้านนำมาส่งในวันติดตามผล โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพิจารณาถึงปัญหาหรืออุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น ที่จะทำให้ไม่สามารถดำเนินการตามโครงการ หรือทำให้ไม่สามารถบรรลุตามเป้าหมายได้

3. ให้พิจารณากลยุทธ์ที่จะสามารถช่วยให้เอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคนั้นๆได้ (เช่น แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลที่สามารถช่วยเราได้ หรือการติดต่อสื่อสารทำความเข้าใจกับเพื่อน)

4. ให้หากกลุ่มเพื่อน (Peer Group) และให้เข้าคู่หรือจับกลุ่ม (3-4 คน) เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับการวางแผนและการตั้งเป้าหมายเพื่อการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของแต่ละคน และมีกระบวนการให้คำปรึกษาในด้านการวางแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีการปรับปรุงแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมที่เหมาะสม

5. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเข้ากลุ่มใหญ่ แบ่งปันเป้าหมายของแต่ละคน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

6. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบประเมินผล แบบวัด และแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม ปิดการฝึกอบรม และแจกประกาศนียบัตร

สื่อการสอน :

1. สไลด์หรือเอกสารประกอบการฝึกอบรม
2. แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม

กิจกรรม การติดตามผล

เพื่อให้การวางแผนพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุเป้าหมาย อาจจะจัดให้มีการติดตามผลหรืออาจจะตัดออกไปก็ได้ ตามความเหมาะสม

ช่วงเวลา : ภายหลังการฝึกอบรมในโมดูล 3 โดยเว้นระยะเวลาประมาณ 2 เดือน

จุดประสงค์: หลังจากการฝึกอบรมโมดูลนี้แล้วผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถ

1. ทบทวน พิจารณาไตร่ตรอง ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการตามแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมที่ได้วางไว้
2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้รับข้อเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้รับกำลังใจ และการสนับสนุนเกื้อหนุนและกันจากกลุ่มเพื่อน หรือจากการให้คำปรึกษาของกระบวนการ
3. ปรับปรุง และแก้ไขพัฒนาตนเองตามความเหมาะสม

ระยะเวลาที่ใช้ : 3 ชั่วโมง

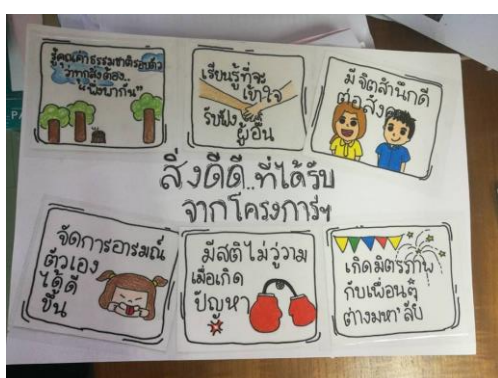
เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. การทบทวนแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมเป็นรายบุคคล

2. รายงานความก้าวหน้า หรือปัญหาอุปสรรคในกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อย
3. การอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษาจากกระบวนการ
4. สรุปข้อเสนอแนะ และแนวทางในการปรับปรุงแผนพัฒนาของตนเอง

รายละเอียดสำหรับกระบวนการ :

1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแบ่งปันประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เกี่ยวกับการดำเนินการตามแผนการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของตนเอง ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ให้เวลาประมาณคนละ 5 นาที
 2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และหากผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องการคำปรึกษา หรือกระบวนการเห็นว่าควรให้ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ ก็จะมีการให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแผนพัฒนาของแต่ละบุคคล
-



ภาพ 45 ตัวอย่างกิจกรรมติดตามผล

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1

เครื่องมือในการสำรวจความต้องการฝึกอบรม

- ประกอบด้วย
1. ตัวอย่างใบสมัครเข้าร่วมวิจัยในโครงการ ฯ
 2. ตัวอย่างแบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม

ใบสมัครเข้าร่วมโครงการ

ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น

ที่อยู่ปัจจุบัน

ที่อยู่ตามภูมิลำเนา

โทรศัพท์

Facebook Line id

E-mail

ให้อธิบายเกี่ยวกับคุณลักษณะ อุปนิสัยส่วนตัว สิ่งที่ชอบทำ และสิ่งที่ทำได้ดี

.....

ให้เล่าเรื่องราวของตนเองที่เกี่ยวกับสิ่งที่มีคุณค่า หรือมีความหมายในชีวิต และเป้าหมายสูงสุดในชีวิต

.....

ให้ท่านเล่าเรื่องราวเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้ท่านมีความสุข ปีติ อิ่มเอิบใจ พร้อมบรรยายเหตุผลประกอบ

.....

ให้บรรยายถึงความตั้งใจและความสามารถที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ตลอดทั้งโครงการ

.....

ให้บรรยายสิ่งที่คาดหวังจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

ติดรูป

.....

 ลงชื่อ
 ()

แบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม

ชื่อ-นามสกุล

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นแบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม โดยมีจุดประสงค์ให้ท่านได้พิจารณาถึงความต้องการในการฝึกอบรมของท่าน เพื่อจะได้เป็นข้อมูลสำหรับการวางแผนจัดหลักสูตรการฝึกอบรมให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของท่าน ทั้งนี้ความคิดเห็นของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่ส่งผลกระทบใดๆต่อตัวท่าน

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุด และเขียนข้อเสนอแนะอื่นๆ

แบบสำรวจความต้องการฝึกอบรม

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าท่านมีความต้องการจะพัฒนาคุณลักษณะต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ข้อ	คุณลักษณะที่จะพัฒนา	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	การพัฒนาเห็นคุณค่าในตัวเอง					
2	การพัฒนาเห็นคุณค่าของผู้อื่น					
3	การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น					
4	การให้อภัย					
5	การพัฒนาความรับผิดชอบ					

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาข้อความนั้นว่าตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด

ข้อ	ความต้องการ/ความสนใจ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	มีความต้องการที่จะพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมในตนเอง					
2	มีความสนใจที่จะเข้าร่วมหลักสูตรการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม					
3	มีความสามารถในการเข้าร่วมการฝึกอบรมได้ตลอดหลักสูตร					

คุณลักษณะของจิตวิญญาณ¹และจริยธรรม²ที่ต้องการจะพัฒนาหรือฝึกอบรมมีอะไรบ้าง ?

ให้ยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

ความต้องการในการพัฒนาด้านอื่นๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

¹จิตวิญญาณ เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตภายใน (Inner Life) ที่บุคคลต้องการแสวงหาคำความหมายสูงสุดในชีวิตของตนเองและดำเนินชีวิตตามนั้น รวมถึงการเห็นคุณค่าความหมายของผู้อื่น ต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และต้องการที่จะมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มหรือชุมชน

²จริยธรรม เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติที่บุคคลสามารถควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง และต่อสังคม

.....

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

ภาคผนวก 2

ตัวอย่างแบบสอบถามที่ใช้ในการฝึกอบรม

- ประกอบด้วย
1. ตัวอย่างแบบสอบถามก่อนและหลังการฝึกอบรม
 2. ตัวอย่างแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม
 3. ตัวอย่างข้อคำถามก่อนเข้าสนทนากลุ่ม
 4. ตัวอย่างใบประเมินผลโครงการฝึกอบรมครั้งสุดท้าย

โครงการวิจัย

การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

คำชี้แจง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามให้ ตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด แบบสอบถามนี้มีข้อคำถามทั้งหมด 67 ข้อ ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ไม่มีถูกหรือผิด ข้อมูลที่ได้จะนำเสนอในภาพรวม มิได้นำเสนอเป็นรายบุคคล ขอรับรองว่าคำตอบของท่านจะถือเป็น ความลับ และจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในด้านการปรับปรุงกระบวนการพัฒนานิสิตศึกษาต่อไป ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ อันจะทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คณะผู้วิจัยโครงการพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิตศึกษามหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2559

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : กรุณาเติมข้อมูลหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่เป็นคำตอบ หรือตอบ
ข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่าน โดยกรุณาตอบทุกข้อ

1. เพศ ชาย ☐ หญิง ☐

2. อายุ.....ปี

3. ชั้นปี ☐ 1 ☐ 2
☐ 3 ☐ 4

4. คณะ

5. ภาควิชา/สาขาวิชา.....

6. มหาวิทยาลัย.....

7. ภูมิลำเนา (ระบุ) จังหวัด

ส่วนที่ 2 ความรู้สึกและความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง
เมื่อได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นรอบข้างในสังคม

คำชี้แจง: ขอให้ท่านตอบข้อคำถามดังต่อไปนี้ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความคิดเห็น ความรู้สึก และการกระทำของตนเองในการใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้อื่นรอบข้างในสังคมของท่าน ขอให้ท่านตอบตาม ความคิดเห็นของท่าน ณ ปัจจุบันนี้ ทั้งนี้ขอความกรุณาท่านเลือกคำตอบข้อใดข้อหนึ่ง และใส่เครื่องหมาย / ในช่องวงกลมที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่าน มากที่สุดในตอนนี้

ตอนที่ 2.1 ความคิดเห็นของท่านในการมีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆ ที่ท่านคบหาในสังคม

[illegible]

9. เราสามารถทำให้โลกนี้เป็นที่ๆ น่ายุ ขึ้นมาได้สำหรับคนรุ่นต่อไป	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. ฉัน <i>ไม่</i> รู้สึกว่าคุณจะต้องรับผิดชอบให้ เกิดความผาสุกของสังคม	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ส่วนที่ 3 ประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพื่อการพัฒนา

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ แล้วพิจารณาอย่างรอบคอบและระมัดระวังและเลือกคำตอบ 1 คำตอบ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ตามความเป็นจริง ที่บรรยายตรงกับตัวท่านมากที่สุด ถ้าท่านไม่แน่ใจหรือไม่ตรงกับ ตัวท่าน กรุณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับตัวท่านมากที่สุด กรุณาตอบด้วยความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง และเลือกคำตอบที่เป็นตัวท่านอย่างแท้จริงไม่ใช่คำตอบที่ท่านคิดว่าควรจะเป็น

- 1) *ไม่ใช่*ตัวท่านมากที่สุด 2) *ไม่ใช่*ตัวท่านมากนัก 3) เป็นตัวท่านปานกลาง
4) เป็นตัวท่านมาก 5) เป็นตัวท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	<i>ไม่ใช่</i> ตัว ท่าน มาก ที่สุด (1)	<i>ไม่ใช่</i> ตัว ท่าน มากนัก (2)	เป็นตัว ท่าน ปาน กลาง (3)	เป็นตัว ท่าน มาก (4)	เป็นตัว ท่าน มากที่สุด (5)
1. ท่านมักจะคิดไม่เหมือนคนอื่น หรือท่านมักจะเปลี่ยน มุมมองการคิด เพื่อให้มีความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน	☐	☐	☐	☐	☐
2. ท่านมักจะตั้งคำถาม หรือท้าทายกับสิ่งที่ป็นความรู้ หรือความคิดเดิมๆ ที่สังคมกำหนด	☐	☐	☐	☐	☐
3. ท่านกล้าที่จะยืนหยัดในสิ่งที่เห็นว่าถูกต้อง แม้ว่าคน ส่วนใหญ่จะเห็นว่าไม่มีประโยชน์	☐	☐	☐	☐	☐

4. ท่านกล้าตัดสินใจตามอุดมการณ์หรือเป้าหมายในชีวิตของท่าน	☐	☐	☐	☐	☐
5. ท่านจะยืนหยัดเพื่อประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตนและพรรคพวก	☐	☐	☐	☐	☐
ข้อคำถาม	ไม่ใช่ตัวท่านมากที่สุด (1)	ไม่ใช่ตัวท่านมากนัก (2)	เป็นตัวท่านปานกลาง (3)	เป็นตัวท่านมาก (4)	เป็นตัวท่านมากที่สุด (5)
6. ท่านมองเห็นโอกาสในทุกๆ ปัญหา	☐	☐	☐	☐	☐
7. เมื่อท่านได้ยินหรือเห็นภาพข่าวความเดือดร้อนของคนอื่น ท่านอยากจะช่วยบรรเทาทุกข์ของพวกเขา	☐	☐	☐	☐	☐
8. ท่านอยากช่วยเหลือหรือทำอะไรบางอย่างที่ช่วยให้คนอื่นมีความสุขมากขึ้น	☐	☐	☐	☐	☐
9. ท่านยินดีเสียสละเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขมากขึ้น	☐	☐	☐	☐	☐
10. ท่านมองเห็นความทุกข์ของคนอื่น แม้ว่าเขาจะไม่ได้แสดงออกมาอย่างชัดเจน	☐	☐	☐	☐	☐
11. ท่านมีเป้าหมายเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต	☐	☐	☐	☐	☐
12. เมื่อต้องจับจ่ายใช้สอยสิ่งใด ท่านจะคำนึงถึงเหตุผลและความพอดี	☐	☐	☐	☐	☐
13. ท่านสามารถแบ่งปันสิ่งต่างๆ ที่ท่านมีกับผู้อื่น	☐	☐	☐	☐	☐
14. ท่านมองว่ามนุษย์แต่ละคนมีคุณค่าในตัวเอง และศักดิ์ศรีในตัวเอง	☐	☐	☐	☐	☐
15. ท่านมองว่ามนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนเพียงไรต่างมีคุณค่าความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน	☐	☐	☐	☐	☐
16. ท่านให้ความช่วยเหลือหรือให้บริการทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน	☐	☐	☐	☐	☐

17. ท่านไม่โอ้อวดตนเองจนกว่าเป็นผู้รู้ สามารถกระทำการ ต่างๆ ได้ดีกว่าผู้อื่น	☐	☐	☐	☐	☐
18. ท่านไม่แสดงออกถึงความสามารถที่ตัวเองมีอยู่ให้ ผู้อื่นทราบเพื่อข่มผู้อื่นหรือเพื่อโอ้อวด	☐	☐	☐	☐	☐
19. ท่านยอมรับคำแนะนำจากผู้อื่นด้วยกิริยาที่อ่อนน้อม	☐	☐	☐	☐	☐
ข้อคำถาม	ไม่ใช่ ตัว ท่าน มาก ที่สุด (1)	ไม่ใช่ ตัว ท่าน มากนัก (2)	เป็นตัว ท่าน ปาน กลาง (3)	เป็นตัว ท่าน มาก (4)	เป็นตัว ท่าน มากที่สุด (5)
20. ท่านสามารถทำดีกับผู้อื่นแม้ว่าผู้นั้นจะเป็นศัตรูของ ท่านก็ตาม	☐	☐	☐	☐	☐
21. บ่อยครั้ง ท่านทำสิ่งที่ดีๆ ให้แก่ผู้อื่นได้แม้ว่าท่านจะ ไม่ชอบเขาหรือเธอ	☐	☐	☐	☐	☐
22. ท่านเป็นมิตร และสามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้อย่างเป็น กันเอง	☐	☐	☐	☐	☐
23. ท่านสามารถเข้ากับคนได้ทุกระดับ	☐	☐	☐	☐	☐

กรุณาตรวจสอบว่าท่านได้ตอบแบบสอบถามอย่างสมบูรณ์ทุกข้อ

ขอบขอบคุณในความร่วมมือ

ตัวอย่างแบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม

หลักสูตร “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

ณ วันที่

โมดูล 1 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง และการพัฒนาการเห็นคุณค่าของผู้อื่น

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการชื่นชม รัก ยอมรับและเคารพตนเองได้ ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างจริงแท้ ซื่อสัตย์กับตัวเอง รวมทั้งยอมรับข้อจำกัดต่างๆ ที่ตนเองมีได้ด้วยความเข้าใจและความกรุณา
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการมองเห็นคุณสมบัติด้านบวกภายในตนเองได้ มีศรัทธาในพลังของตนเองและรู้สึกถึงความมั่นคงภายในอันจะเป็นพลังให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้
3. เพื่อพัฒนาศักยภาพในการรู้เท่าทันการตัดสินตีความตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงให้เป็นการรับรู้โดยตรงไปตรงมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอกเข้าใจ อันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถเปิดรับและเห็นคุณค่าในตัวเองและผู้อื่น

เนื้อหาการฝึกอบรม :

1. กิจกรรมสานสัมพันธ์เพื่อนใหม่
2. กิจกรรมฝึกฟังฝึกสติ
3. กิจกรรมการฟังอย่างลึกซึ้ง
4. กิจกรรมสุนทรียสนทนา (dialogue)
5. กิจกรรมก้าวข้ามความทุกข์
6. กิจกรรมสายธารชีวิต

7. กิจกรรมปิดตาหาเพื่อน
8. กิจกรรมสื่อแทนใจให้เพื่อน

แบบประเมินผลโครงการฝึกอบรม

หลักสูตร “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

ณ วันที่

ตอนที่ 1 ประเมินผลหลักสูตรในภาพรวม

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็น โดยเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อหลักสูตร

1 = ควรปรับปรุงอย่างยิ่ง/ไม่ดีอย่างยิ่ง 2 = ควรปรับปรุง/ไม่ดี 3 = ปานกลาง 4 = ดี 5 = ดีมาก 6 = ดีเยี่ยม

ข้อ	ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น					
		1	2	3	4	5	6
1	ความสอดคล้องของเนื้อหาสาระกับวัตถุประสงค์						
2	ความรู้ความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับเนื้อหาในหลักสูตรนี้ <u>ก่อน</u> การฝึกอบรม						
3	ความรู้ความเข้าใจของท่านเกี่ยวกับเนื้อหาในหลักสูตรนี้ <u>หลัง</u> การฝึกอบรม						
4	ประโยชน์ของเนื้อหาสาระของหลักสูตรนี้ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตของท่าน						
5	ความเหมาะสมของเวลาสำหรับหลักสูตรนี้						
6	ความเหมาะสมของเนื้อหาการฝึกอบรม						
7	เทคนิค และกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม						
8	ความเหมาะสมของเวลาในแต่ละหัวข้อฝึกอบรม						

9	ความเหมาะสมของกระบวนการ						
10	ความเหมาะสมของสถานที่ฝึกอบรม						

ตอนที่ 2 ประเมินเจตคติต่อการฝึกอบรม

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็น โดยเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านที่มีต่อหลักสูตร

1 = น้อยที่สุด 2 = น้อย 3 = ค่อนข้างน้อย 4 = ค่อนข้างมาก 5 = มาก 6 = มากที่สุด

ข้อ	ประเด็นการประเมิน	ระดับความคิดเห็น					
		1	2	3	4	5	6
1	ท่านคิดว่าการฝึกอบรมครั้งนี้ บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการเพียงใด						
2	ท่านคิดว่ามีความจำเป็นเพียงใดในการเข้ารับการฝึกอบรม						
3	ท่านคิดว่าคุ้มค่าเพียงใดในการเข้ารับการฝึกอบรมครั้งนี้						
4	หลักสูตรนี้มีประโยชน์ต่อตัวท่านเพียงใด						
5	ท่านคิดว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตได้เพียงใด						

ตอนที่ 3 ประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาและกิจกรรม

คำชี้แจง โปรดประเมินความเหมาะสมของเนื้อหาการฝึกอบรม พร้อมทั้งกรุณาให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในสิ่งที่ควรปรับปรุง

เนื้อหาการฝึกอบรม	ความเหมาะสม			ข้อเสนอแนะ / ปรับปรุง
	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ควรปรับปรุงเพิ่มเติม	

ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมอื่น

.....

.....

.....

ตัวอย่างข้อคำถามก่อนเข้าสนทนากลุ่ม

ประเมินกระบวนการเรียนรู้

1. ความพึงพอใจต่อกระบวนการเรียนรู้

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

"กรุณาเลือกกิจกรรม 1 - 2 กิจกรรม จากที่ได้เข้าร่วมตลอดหลักสูตร โดยเป็นกิจกรรมที่โดนใจ และรู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ การเรียนรู้มากที่สุด โดยบอกว่าเป็นกิจกรรมใดและกรุณาเล่าเพิ่มเติมถึงประสบการณ์ที่ได้รับนั้น"

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความพึงพอใจต่อตัวกระบวนการ / การทำกิจกรรมของกระบวนการ

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ขอคำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความสอดคล้องตรงกับความคาดหวังในภาพรวม

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ขอคำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประเมินผลของการเรียนรู้

1. ความพึงพอใจในประสบการณ์การเรียนรู้ในภาพรวม

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

เขียนเล่าเกี่ยวกับ "สิ่งดี ๆ 3 อย่าง ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ มีอะไรบ้าง กรุณาเล่ารายละเอียด"

.....

.....

.....

.....

.....

2. ระดับการตระหนักรู้เท่าทันในตนเอง (อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด นิสัยใจคอ การแสดงออก)

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ขอคำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

3.ระดับการพบเห็น ปม / ประเด็น ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตนเอง

เห็น	ไม่เห็น

ขอคำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

4. ความพึงพอใจกับสัมพันธภาพกับคนรอบตัว

น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด

ขอคำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่างใบประเมินผลโครงการฝึกอบรมครั้งสุดท้าย

หลักสูตร “การพัฒนาจิตวิญญาณและจริยธรรม ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย”

1. ท่านได้บรรลุผลตามที่คาดหวังหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สิ่งที่ดีที่สุด 3 สิ่งที่ท่านได้รับตลอดหลักสูตรการฝึกอบรมจิตวิญญาณและจริยธรรมของนิสิต
นักศึกษามหาวิทยาลัย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ตัวท่านเปลี่ยนแปลงจากเดิมไปอย่างไร หลังจากเข้าอบรมหลักสูตรนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ยากจะบอกกับรุ่นน้อง (หรือคนที่ไม่เคยเข้าหลักสูตรฯ นี้)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....
.....
.....
.....
.....
