



การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการแสดงด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา และทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ

The Designing of Learning Model to Develop Performing Skills by DISC Theory and Contemplative Learning Process

ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์ ชุตินา มณีวัฒนา

Sakchai lamkrasin Chutima Maneewatthana

สาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Faculty of Fine and Applied Arts, Suan Sunandha Rajabhat University

(Received : Nov 11,2021 Revised : May 19,2022 Accepted : Jun 13,2022)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. เพื่อศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาให้ประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาทักษะการแสดง และ 2. เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศให้ส่งเสริมการเข้าถึงบทบาทการแสดง งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยประเภทกึ่งทดลองที่ดำเนินการแบบกลุ่มเดียว และมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ให้กับนักเรียนการแสดงจำนวน 15 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า ผู้เข้าอบรมได้รับการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจากการใช้กิจกรรมผ่านประสบการณ์ตรงที่ผ่านการออกแบบกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา 3 ประการได้แก่ 1.) การฟังอย่างลึกซึ้ง 2.) การน้อมใจพิจารณาอย่างใคร่ครวญ 3.) การตระหนักรู้เห็นสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง ผลการอบรมพบว่าผู้เข้าร่วมอบรม เกิดการเรียนรู้ใน 5 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. การเข้าใจความคิดของตนเองและผู้อื่น 2. การเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองและผู้อื่น 3. การเข้าใจแรงจูงใจของตนเองและผู้อื่น 4. การฝึกจัดการกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และ 5. การฝึกการแสดงออกและการสื่อสาร โดยทั้งหมดนี้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ 3 ขั้นตอน คือ 1. การเรียนรู้มีติดภายในตัวเอง 2. การเข้าใจผู้อื่น และ 3. การสามารถถ่ายทอดความเป็นตัวละครได้ นอกจากนี้ กลุ่มผู้เข้าอบรมทั้ง 15 คน ยังสะท้อนว่า นอกเหนือจากการได้พัฒนาทักษะด้านการแสดงแล้ว การเรียนรู้จากกิจกรรมที่จัดขึ้นสามารถปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันอีกด้วย

คำสำคัญ: กิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ

Abstract

This study is a mixed method research aiming to Study the Contemplative education and DISC Theory were used as framework to design learning activities to improve acting skills. Quasi-Experimental Research model was applied conducting with a single group pre-tested-post-test model for 15 performance students. Research instruments include participatory observations, interviews and group discussions. The study found that the participants learned effectively from the use of the activities through experiential learning designed by applying the 3 core elements of Contemplative Education learning process, namely: 1. deep listening 2. contemplation and 3. self awareness. The learning outcomes can be categorized into 5 dimensions: 1. Understanding the thoughts of oneself and others 2. Being aware of one's own and others' emotions and expressions 3. Understanding the motives of oneself and others 4. problem solving skills and 5. Practicing expression and communication skills, all of which contributing a 3-step Practicing learning process: 1. The inner-self learning 2. The understanding of others and 3. Portraying a character. In addition, the participants also reflected that apart from improving their acting skills, the learning from such activities can actually be applied in daily life.

Keywords: Learning Activity, Contemplative Education Process, DISC Theory



บทนำ

บทความชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการแสดงด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการสำรวจปัญหาเรื่อง “การเข้าไม่ถึงบทบาทการแสดง” ของนักเรียนการแสดงพบว่า นักเรียนการแสดงส่วนใหญ่ ให้ความสำคัญกับการทำงานกับองค์ประกอบภายนอกที่ปรากฏต่อสายตาผู้ชม อาทิ ตำแหน่งของตัวละครบนเวที (blocking) ลักษณะท่าทางภายนอก (appearance) บุคลิกภาพ (personality) หรือกระทั่งการท่องจำบทละคร ด้วยความเข้าใจว่าการแสดงที่ดีคือการที่นักแสดงสามารถพูดและสนทนาตามบทที่ถูกกำหนดไว้ มากกว่าการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดจากแรงขับเคลื่อนภายใน

กระบวนการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา มีบทบาทสำคัญในด้านการพัฒนามิติด้านในของมนุษย์ โดยศาสตร์จิตตปัญญานั้น ได้มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ที่หลากหลาย อาทิ ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ จิตวิทยา ธรรมชาติวิทยา ญาณวิทยา และ ศาสนา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วม ที่ผ่านมามีพบว่า ผู้ที่ศึกษาศาสตร์จิตตปัญญาจำนวนมากเกิดความเข้าใจตนเอง ผู้อื่น ตลอดจนสามารถยอมรับความแตกต่างที่เกิดขึ้นระหว่างการแสดงออก ทางด้านพฤติกรรมและความคิดของตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้นอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงทางด้านจิตตปัญญาที่มุ่งเน้นการศึกษามิติด้านในของมนุษย์ อาทิ ความคิด ความรู้สึก ประกอบกับการใช้หลักของทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศที่เป็นทฤษฎีที่ศึกษาและจำแนกพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมุ่งหวังให้นักแสดงเกิดความเข้าใจถึงแรงจูงใจ รูปแบบการคิด การกระทำ ทั้งของตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปปรับใช้ผ่านการวิเคราะห์ตัวละคร และเกิดความเข้าใจตัวละครจากมิติด้านในเพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงที่เข้าถึงบทบาทต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาให้ประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาทักษะการแสดง
2. เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศให้ส่งเสริมการเข้าถึงบทบาทการแสดง

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมวิธี (mixed methods research) ด้วยรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยประยุกต์ใช้ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) และทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ (DISC theory) เพื่อพัฒนาการเข้าถึงบทบาทของนักแสดงกับกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว และให้มีการทดสอบก่อนและหลัง การเข้าร่วมกิจกรรม (one group pre test post test design) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีบทบาทเป็นผู้ออกแบบและนำกิจกรรมด้วยตนเอง และใช้การสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ผลในเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (documentary research)

2. ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ และแบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิทั้งด้านศิลปะการแสดง และด้านจิตตปัญญาศึกษารวม 5 ท่าน แบ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญสายวิชาการด้านจิตตปัญญาศึกษาและศาสตร์ด้านการแสดง 2 ท่าน และผู้เชี่ยวชาญด้านวิชาชีพสายจิตตปัญญาศึกษาและศาสตร์ด้านการแสดง จำนวน 3 ท่าน ทำการตรวจสอบเครื่องมือดังกล่าว โดยมีรายนาม ดังนี้

- 2.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อดิศร จันทร์สุข ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและรองคณบดี คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- 2.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุปรียาส กาญจนพิศศาล เลขานุการหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล
- 2.3 คุณจรรยาพร สุวรรณชนะ วิทยากรกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาอิสระ
- 2.4 คุณวิวัฒน์ สังสะกิจ อาจารย์สอนการแสดงและอาจารย์พิเศษ ภาควิชาวาทะวิทยาและสื่อสารการแสดงคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอาจารย์สอนการแสดง
- 2.5 คุณรังสิมา อธิพิพรณิษฐ์ ผู้บริหารโรงเรียนสอนการแสดงและพัฒนาบุคลิกภาพ ActionPlay Studio นักแสดง และอาจารย์สอนการแสดง

3. คัดเลือกผู้เข้าอบรมแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากนักศึกษาสาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวนทั้งสิ้น 15 คน



4. ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ใช้ระยะเวลา 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง โดยจัดกิจกรรมครั้งที่ 1 ในวันเสาร์ที่ 12 ธันวาคม 2563 และเว้นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้มีช่วงเวลาในการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ และดำเนินการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2 และ 3 ในวันเสาร์ที่ 19 และวันอาทิตย์ที่ 20 ธันวาคม 2563 ตามลำดับ และมีการเก็บข้อมูลระหว่างการจัดกิจกรรมด้วยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (participatory observation) การให้ผู้เข้าร่วมบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้ (reflection journal) การจัดทำแบบสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test and post-test) การสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ทั้งกับผู้เข้าร่วมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยวิธีลูกโซ่ (snow ball sampling) เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ รวมถึงการสนทนากลุ่ม (focus group) ระหว่างและหลังกิจกรรม

5. วิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

การเข้าถึงบทบาทการแสดง

เมอร์ริล สตรีป นักแสดงหญิงมากประสบการณ์ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นนักแสดงยอดเยี่ยมและมีผลงานทางการแสดงหลายบทบาทและเป็นที่ยอมรับทั่วโลก ได้ให้สัมภาษณ์ตอนหนึ่งในรายการ 60 Minutes ทางช่อง CBS ในปี 2011 ถึงกรณีศึกษาเรื่องการแสดงว่า เมื่อเธอละเล่นตัวละครผู้หญิงที่มีความเป็นผู้นำและมีความคิดเป็นของตัวเอง เพราะในอุตสาหกรรมฮอลลีวูด (Hollywood) พระเอกเล่นบทอ่อนโยนขนาดไหนก็ดูเป็นผู้นำอยู่ดี แต่สำหรับผู้หญิงมันไม่ใช่อย่างนั้น และสิ่งที่เธอคิดว่าทำไมถึงติดบทแตกได้ ก็เป็นเพราะว่าวิธีคิดที่เธอมีต่อตัวละคร ที่ถึงแม้ทางภาพลักษณ์จะต่างจากตัวเธอขนาดไหน แต่ต้องหานิสัยหรือความคิดสักอย่างที่เหมาะสมให้ได้ นักแสดงจึงต้องทำงานเพื่อค้นหาหลักการหรือวิธีการใด ๆ ที่สามารถเข้าถึงบทบาทเพื่อสร้างสรรค์งานที่ตอบโจทย์ความต้องการได้ (คริสโตเฟอร์ สเวนสัน, 2018)

สอดคล้องกับ รสสุคนธ์ กองเกตุ หรือ ครูเงาะ ครูสอนการแสดง ผู้มีประสบการณ์การสอนการแสดงมากกว่า 13 ปี ได้เคยแสดงทัศนะไว้ว่า การเป็นนักแสดงที่ดีนั้น ผู้แสดงต้องรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง รู้จักและเท่าทันอารมณ์ตัวเองว่าตัวละครต้องการทำอะไรและเพื่ออะไร การที่คนคนหนึ่งแสดงเป็นคนอื่นได้นั้น ผู้แสดงต้องเข้าใจตัวละครที่เป็นเป้าหมายอย่างลึกซึ้ง เพราะการแสดงนั้นเป็นศิลปะ การแสดงมีหลักสำคัญอยู่ที่การรู้ ผนวกกับเรื่องของศาสนา ที่ทำให้ผู้แสดงรู้จักเท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของทั้งตัวเองและตัวละคร (อ้างถึงใน วราภรณ์ พวงไทย, 2556) เช่นเดียวกับครูสอนการแสดง ร่มฉัตร ธนาสถาพิพัฒน์ (ร่มฉัตร ธนาสถาพิพัฒน์, 2562, น. 5) ที่ให้ความเห็นในเรื่องการแสดงไว้ว่า การเรียนการแสดงที่ดีที่สุด คือ การเรียนรู้การเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณ์ หมายถึง การเข้าใจในการใช้ชีวิตในแต่ละขั้นตอน เข้าใจสาเหตุต่าง ๆ ในการกระทำของมนุษย์ เพราะการแสดงออก ของคนคนหนึ่งนั้น มาจากการถูกกระตุ้นความต้องการภายใน เพื่อให้ได้รับการตอบสนอง เพื่อความพึงพอใจส่วนตัวของแต่ละคน

ปาริชาติ จินตพัฒนานนท์ (อ้างถึงใน ชุตินา มณีวัฒนา, 2558, น. 17) ได้กล่าวถึงการเข้าถึงตัวละครและสถานการณ์ ของตัวละครว่า เป็นกระบวนการทำความเข้าใจและเข้าใจชีวิตตัวละครให้ได้มากที่สุด เพื่อที่ได้สวมวิญญาณเข้าเป็นตัวละครตามบทบาทที่นักแสดงนั้นได้รับ โดยมีกระบวนการที่สามารถจำแนกได้เป็นขั้นตอน ได้แก่ การอ่านบทละครให้ละเอียด หมายถึงการอ่านบทละครซ้ำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ตัวละครและบทละคร การตั้งคำถามเกี่ยวกับเนื้อหา การใช้จินตนาการของนักแสดงเพื่อการมองเห็นภาพรวมของการแสดงแต่ละฉาก การซ้อม การจำบทรวมถึงการซ้อมร่วมกับอุปกรณ์จริง ที่ใช้ในการแสดงเพื่อสร้างให้เกิดความคุ้นเคยกับการแสดงให้เหมือนกับการใช้ชีวิตโดยปกติของนักแสดง อีกทั้งนักแสดงยังจำเป็นต้องมีกระบวนการการวิเคราะห์ตัวละคร เพื่อให้ภาพของตัวละครนั้นปรากฏขึ้นในจินตนาการอย่างเด่นชัดมากขึ้น โดยการตั้งคำถามและหาคำตอบจากการอ่านบทละคร ได้แก่ ตัวละครคือใคร นักแสดงรู้จักตัวละครตัวดังกล่าวดีแค่ไหนทั้งมิติภายในและมิติภายนอก ตัวละครนั้น ๆ มีความต้องการสูงสุดคืออะไร และอะไรเป็นอุปสรรคของการได้มา หรือการแสดงออกซึ่งความต้องการ และสุดท้ายคือตัวละครนั้นสามารถเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

จิตตปัญญาศึกษา

“จิตตปัญญาศึกษา” ได้เป็นที่รู้จักในประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ. 2549 โดยในภาษาอังกฤษนั้นมีคำศัพท์เฉพาะคือคำว่า Contemplative Education มีคำแปลตามรากศัพท์คือ “การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง” โดยในภาษาไทยคำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ได้ถูกบัญญัติขึ้นโดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ สุมล อมรวิวัฒน์ หนึ่งในเครือข่าย “จิตวิวัฒน์” ที่เป็นกลุ่มคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิในแวดวงการศึกษาของไทย ได้รวมตัวกันขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาจิตด้านในของมนุษย์ในสังคมไทย โดยกลุ่มจิตวิวัฒน์มีความเชื่อมั่นในการใช้องค์ความรู้ทางด้านจิตตปัญญาศึกษาที่ถือกำเนิดขึ้นโดย เชอเกียม ตรุงปะ (Chogyam Trungpa) มหาวิทยาลัยนาโรปะ ในประเทศสหรัฐอเมริกา ช่วงปี ค.ศ. 1974 และในประเทศไทยได้มีก่อตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ในปี พ.ศ. 2549 ตามมติของสภามหาวิทยาลัยมหิดล (พิรเทพ รุ่งकुณกร, 2559, น. 29 - 39) ด้วยวิสัยทัศน์ที่ว่าระบบการศึกษาของไทยในปัจจุบันได้มาถึงจุดวิกฤต



อีกทั้งระบบการศึกษาของไทยในขณะนั้นไม่สามารถตอบโจทย์การแก้ปัญหาของคนในสังคมได้ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน (ประเวศ วะสี, 2553)

องค์ประกอบพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา (ธนา นิลชัยโกวิทและคณะ, 2559) ประกอบด้วยหลักสำคัญ 7 ประการ (7C) ได้แก่ 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) 3) หลักการเชื่อมโยง (Connection) 4) หลักการเผชิญหน้า (Confronting) 5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) 6) หลักพันธะสัญญา (Commitment) และ 7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) และมีลักษณะสำคัญที่สำคัญคือ กระบวนการเรียนรู้แบบทฤษฎีไข่แดง (Fried-egg Theory) (โครงการผู้นำแห่งอนาคต, 2561) (นเรศ เสวีกา, 2562) คือ การที่ผู้ออกแบบหรือผู้นำกิจกรรมต้องคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้นำกิจกรรมจะต้องคำนึงเสมอว่าสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนได้อย่างไร และกระบวนการในลักษณะใดที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการคิดใคร่ครวญจนเกิดปัญญาได้ด้วยตนเอง การจัดกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่สมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย (comfort zone) เป็นพื้นที่คุ้นชิน ผ่อนคลายและสามารถเป็นตัวเองได้กับพื้นที่เสี่ยง (risk zone) เป็นพื้นที่ไม่คุ้นชินและต้องอาศัยความกล้าในการสู่พื้นที่ซึ่งเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้ กระบวนการจึงมีหน้าที่กระตุ้นและเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกล้าที่จะเรียนรู้ในพื้นที่แห่งความไม่คุ้นชินหรือพื้นที่เสี่ยง เพื่อขยายการรับรู้และเปิดรับโดยไม่ต้องคอยระวังไม่ให้พื้นที่เสี่ยงกลายเป็นพื้นที่อันตราย (danger zone) และต้องทำให้เกิดสมดุลในการย้ายพื้นที่ที่เข้าและออกจากศูนย์กลางการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเอง (decentering & centering) อีกด้วย

ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ

วรภัทร ภูเจริญ (2556) กล่าวถึงทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศว่า กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในปัจจุบันมีเครื่องมือมากมายที่ออกแบบและพัฒนาขึ้น เพื่อให้ผู้ที่สนใจสามารถนำเครื่องมือที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด อาทิ ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ หรือ ทฤษฎีกล้วย 4 ทิศ เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของชนเผ่าอินเดียนแดงโบราณ ที่หัวหน้าเผ่ามีเป้าหมายในการจัดกลุ่มของคนภายใต้ปกครองออกเป็น 4 กลุ่มตามลักษณะนิสัย ได้แก่ **ทิศกระต๊อ** ตั้งใจในสิ่งที่ตั้งมั่นไว้แล้ว ไม่เปลี่ยนแปลงเป้าหมาย ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ทำทุกอย่างเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่หวังไว้โดยไม่คำนึงหรือสนใจถึงวิธีการ ไม่ชอบการรอคอย เร่งรัด กดดันปากกับใจตรงกัน **ทิศหนู** ชอบเรื่องมนุษย์สัมพันธ์ ชอบมีความสัมพันธ์ สนิทสนมเพื่อน ชอบการเข้าสังคม ใส่ใจความรู้สึกคนอื่น ร่าเริง (แต่ภายในอาจเศร้าหมอง) ชอบเป็นตัวประสานสัมพันธ์และความรู้สึก ให้ความสำคัญกับเรื่องของ “จิตใจ” **ทิศอินทรี** เจ้าโปรเจกต์ ไม่ชอบ ความซ้ำ พุดเก่ง อหังการดี ชอบมองแบบมีวิสัยทัศน์หรือภาพกว้าง ทำได้หลายอย่าง ชอบแสวงหาข้อมูลใหม่ ๆ ทางออกใหม่ ๆ สถานที่ใหม่ ๆ ชอบความท้าทาย แปลกใหม่ ไม่ชอบความจำเจ ชอบการเปลี่ยนแปลง **และทิศหมี** ชอบปกป้องดูแล ข้อมูลครบ ชอบศึกษาข้อมูล ไม่ชอบความท้าทายหรือการเปลี่ยนแปลง ที่ไม่มีเหตุผล ชอบอะไรที่ควบคุมได้ ชอบขั้นตอนและการวางแผน รู้ลึกจริง มีศีลธรรม ชอบฝึกทักษะซ้ำ ๆ อยู่ที่เดิม ๆ ได้เป็นระยะเวลานาน โดยในมนุษย์ 1 คนนั้นมีทิศทั้ง 4 ครบทุกทิศ ขึ้นอยู่กับว่าใครมีความเป็นทิศใดมาก (ทิศหลัก) หรือมีความเป็นทิศใดน้อย ซึ่งจะต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์งานวิจัยข้อที่ 1. เพื่อศึกษากระบวนการจิตตปัญญาศึกษาให้ประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาทักษะการแสดง

ศาสตร์จิตตปัญญาและศาสตร์ด้านการแสดง ต่างมีจุดเริ่มต้นที่สำคัญของกระบวนการเรียนรู้คือตัวตนของผู้เรียน หรือผู้แสดง เป็นสำคัญ โดยศาสตร์จิตตปัญญาศึกษา เน้นให้ผู้เรียนได้เกิดการใคร่ครวญและเห็นรูปแบบพฤติกรรมบางอย่างที่เป็นอัตโนมัติตามความเป็นจริง ที่เกิดจากการหล่อหลอมด้วยการเลี้ยงดู สภาพสังคม สภาพแวดล้อม เปรียบเสมือนกำแพงหรือกรอบที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่าและสร้างกระบวนการย้อนกลับเพื่อให้เห็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก และเชื่อมโยงไปสู่การปรับใช้ในด้านต่าง ๆ ของชีวิตต่อไป โดยอาศัยเครื่องมือและทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ทั้งงานศิลปะ กระบวนการกลุ่ม และวิธีการอื่น ๆ (สัมภาษณ์, ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, พฤษภาคม 31, 2564) ขณะเดียวกัน ศาสตร์ด้านการแสดงมุ่งหมายให้ผู้แสดงได้เรียนรู้และทำความเข้าใจตัวละคร ผ่านการเทียบเคียงกับตัวตนของผู้แสดงทั้งด้านประสบการณ์ชีวิต ความคิด ความรู้สึก มากกว่าการเรียนรู้โดยการถูกบอกเล่าหรือผ่านการคิด นักแสดงทำการแสดงความรู้สึกหรือการกระทำใด ๆ เพื่อให้เป็นตัวละครที่ต้อง สวมบทบาท โดยกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งนี้ จำเป็นต้องทำให้ผู้เรียนเห็นความเป็นจริงภายใน (inner) อย่างชัดเจนและเข้าใจมากยิ่งขึ้น กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจึงต้องอาศัยรูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้สัมผัส และลงมือทำด้วยตนเองผ่านการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ตรง ความกดดันและท้าทาย เพื่อให้นักแสดงหรือผู้เรียนเกิดการยอมรับและเข้าใจในตนเองรวมถึงผู้อื่นมากยิ่งขึ้น จากนั้นนักแสดงจึงสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ ไปสู่ความเข้าใจการกระทำของตัวละครจากมิติภายใน ผ่านการวิเคราะห์ทั้งในเรื่องของแรงจูงใจ เหตุผลของการกระทำ คำพูดที่ปรากฏ ประกอบสร้างเป็นการแสดงผ่านตัวตนของผู้แสดง จึงอาจกล่าวได้ว่า การแสดงคือการนำเสนอตัวละคร “ผ่าน” ความเป็นตัวตนของผู้แสดง หรือความเป็น “ฉัน” ในตัวละคร เป็นการสื่อสารและสะท้อนอารมณ์ ด้วยการกระทำต่าง ๆ ของตัวละครจาก



ด้านในที่มีความสมเหตุสมผล การเปลี่ยนจากตัวเองไปเป็นตัวละครของนักแสดงนี้ อาจเทียบได้กับการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคล (Transform) ในมุมมองของศาสตร์จิตตปัญญาศึกษาได้เช่นกัน สามารถอธิบายได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 อธิบายความเชื่อมโยงระหว่างศาสตร์จิตตปัญญาศึกษาและศาสตร์ด้านการแสดง
ที่มา: ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์

วัตถุประสงค์งานวิจัยข้อที่ 2. เพื่อออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศให้ส่งเสริมการเข้าถึงบทบาทการแสดง

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาโดยใช้หลักการเรียนรู้ 7 ประการ (7C) ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 15 คนได้ทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โดยสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (experiential learning) คือ การทบทวนประสบการณ์ รวมถึงการนำสิ่งที่ได้ปฏิบัติ ผ่านกระบวนการตกลึกทางความคิด เพื่อให้เกิดความรู้ใหม่ หรือนำไปต่อยอดความรู้เดิม (อรุณฉัตร คุรุวานิชย์, 2564) และใช้กิจกรรมที่เน้นพลังกลุ่ม (group dynamics) สอดแทรกให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกตลอดช่วงระยะเวลาการทำกิจกรรมทั้ง 3 วัน ผ่านการพูดคุยแบ่งปันทั้งในกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ ด้วยการเช็คอิน (check in) และเช็คเอาท์ (check out) การสะท้อนความรู้สึกจากการทำกิจกรรม (reflection) การเขียนบันทึก (journal) และการชวนผู้เข้าร่วมกลับมาอยู่กับความคิดและความรู้สึกปัจจุบันด้วยการใช้คำถาม

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยแบ่งหมวดหมู่การเรียนรู้และลำดับกิจกรรม ออกเป็น 3 วัน วันละ 6 ชั่วโมง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดประสบการณ์เรียนรู้ผ่านความเป็นทิวทัศน์และการทำงานร่วมกันผ่านพลังกลุ่มภายใต้สถานการณ์และโจทย์ที่ท้าทายและกดดัน โดยมีรายละเอียดการจัดกิจกรรมทั้ง 3 วัน โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 3 หมวดหมู่ ได้แก่

หมวดหมู่ที่ 1. ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ คือ การใช้ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศเป็นหลักคิดเพื่อให้กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม ใช้เป็นหลักในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบทั้งในส่วนของตนเอง ผู้อื่น และเชื่อมโยงไปสู่การวิเคราะห์ลักษณะทางพฤติกรรม ความคิด และแรงจูงใจของตัวละคร โดยทำการสอนในรูปแบบบรรยายและเรียนรู้ผ่านกิจกรรมสอดแทรกทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศไว้ในกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ตลอดช่วงระยะเวลาการทำกิจกรรมทั้ง 18 ชั่วโมง

หมวดหมู่ที่ 2. การเรียนรู้ภายใน คือ กิจกรรมที่สร้างให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในมิติของการย้อนกลับเพื่อสำรวจความเป็นตัวตนของตนเองของผู้เข้าร่วม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเกิดความเข้าใจตัวตนให้ลึกซึ้งและเกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในรูปแบบของพฤติกรรม ความคิด การกระทำ และเรื่องของแรงจูงใจ ตลอดจนพฤติกรรมที่เป็นอัตโนมิติของตนเอง ประกอบไปด้วย

2.1 กิจกรรม Check in คือ กิจกรรมที่เน้นให้ผู้เข้าร่วมได้สังเกตความพร้อมก่อนการเริ่มกิจกรรมในแต่ละวัน โดยใช้การตั้งคำถามและให้ผู้เข้าร่วมพิจารณาและสะท้อนคำตอบร่วมกันภายในพื้นที่การเรียนรู้ก่อนการเริ่มกิจกรรมในแต่ละวัน เช่น เช้าวันนี้ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกอย่างไร เช้าวันนี้ผู้เข้าร่วมมีความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรมมากน้อยแค่ไหนและอย่างไร เป็นต้น



2.2 กิจกรรม Check out คือ กิจกรรมที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความรู้สึกหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละวัน โดยมีรูปแบบคล้ายคลึงกับกิจกรรม กิจกรรม Check in ได้แก่ การใช้คำถามเพื่อการสำรวจสถานะที่เกิดขึ้นภายในของผู้เข้าร่วม ณ ปัจจุบัน ขณะ และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวตนของตนเอง เช่น ตลอดทั้งวันนี้ผู้เข้าร่วมรู้สึกอย่างไร หรือ วันนี้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้สิ่งใดบ้าง หรือ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมวันนี้แล้ว ผู้เข้าร่วมมีความรู้สึกอย่างไร เป็นต้น

2.3 กิจกรรม Socio Meter คือ กิจกรรมที่ชวนให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจความเป็นตัวตนในระดับเบื้องต้น เช่น ท่านมีความสุขอยู่ในระดับใด โดยผู้เข้าร่วมทำการสำรวจตนเองและใช้การจัดลำดับให้คะแนนตนเองแบบระดับ 4-1 เพื่อแสดงคำตอบ จากนั้นใช้การสุ่มถามพูดคุยกับผู้เข้าร่วมบางคนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการย้อนสำรวจ ทบทวนคำตอบของตนเอง กิจกรรม Socio meter นอกจากเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเกิดกระบวนการสำรวจตนเองแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการละลายพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมที่มาจากต่างชั้นปีการศึกษาได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

2.4 กิจกรรมโยคะนิทรา เป็นรูปแบบกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้นำความรู้ในศาสตร์ของโยคะมาใช้ในการเป็นเครื่องมือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เป็นเครื่องมือในการผ่อนคลายหรือสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการถอดถอนบทบาทของตัวละครที่ตนเองได้รับ เพื่อกลับเข้าสู่สภาวะปกติ โดยมีกระบวนการของการฝึกสมาธิให้สัมพันธ์ไปกับเสียงของผู้วิจัยในการนำผู้เข้าร่วมสำรวจและสร้างความผ่อนคลายให้กับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทั้งด้านซ้ายและขวา จากด้านบนสู่ด้านล่าง โดยใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทั้งสิ้น 45 นาที

2.5 กิจกรรม Forget ME Not คือ กิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้วิธีการสื่อสารโดยใช้ทักษะและความเข้าใจในเรื่องของทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศโดยเริ่มจากการการวิเคราะห์ทิศของตนเอง และเลือกผู้รับสารที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการเขียนจดหมายถึงเพื่อสื่อสารในหัวข้อ ขอบคุณ ขอโทษ หรือให้อภัย โดยที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเลือก 1 จาก 3 หัวข้อดังกล่าว และพิจารณาว่า ผู้รับสารปลายทางมีความเป็นทิศใด และผู้เข้าร่วมมีวิธีการสื่อสารผ่านตัวหนังสืออย่างไรเพื่อให้ผู้รับสารได้รับรู้และเข้าใจถึงสารตลอดจนความตั้งใจที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการบอก เมื่อผู้เข้าร่วมเขียนจดหมายโดยใช้ หลักของทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้มีช่วงเวลาให้ผู้เข้าร่วมสามารถสะท้อนวิธีการและความรู้สึกของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวในพื้นที่การเรียนรู้

2.6. กิจกรรม The lost game หรือ ไฟ 8 ใบแห่งความสูญเสีย เป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้เรื่องของความสูญเสียผ่านสถานการณ์หรือโจทย์ที่ได้รับ ผู้เข้าร่วมบางคนอาจยังไม่ประสบกับเหตุการณ์ตรงกับโจทย์ดังกล่าว กล่าวคือความตายหรือการสูญเสียคนที่รัก โดยผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมทั้งหมดสร้างไฟ 8 ใบขึ้น และมีโจทย์ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมต้องสูญเสียคนที่รักที่ปรากฏอยู่ในไฟไปทีละ 1-2 คน โดยใช้เรื่องความตายและการพลัดพรากเป็นประเด็นหลัก ผู้เข้าร่วมได้ฝึกทั้งในเรื่องของสถานการณ์สมมติ การเทียบเคียงอารมณ์ ประสบการณ์ชีวิต และการฝึกการรับมือกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น รวมถึงเรื่องของการจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นขณะทำกิจกรรมหรือขณะที่อยู่ในสถานการณ์แวดล้อมที่กำหนดให้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

หมวดหมู่ที่ 3. การเรียนรู้ภายนอก คือ กิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตัวตนของผู้อื่น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจในเรื่องของแรงจูงใจของผู้อื่น นำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับความแตกต่างกันทั้งในด้านความคิด สาเหตุของการกระทำ แรงจูงใจของการกระทำของผู้อื่น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจในพฤติกรรมและการกระทำของผู้อื่นอย่างเข้าใจ และเชื่อมโยงไปสู่การนำความรู้ที่ได้ไปใช้เทียบเคียงเพื่อวิเคราะห์ตัวละครและสร้างตัวเลือกในการแสดงให้มีความหลากหลายมากขึ้นต่อไป ประกอบด้วย

3.1 กิจกรรมทบทวนและวิเคราะห์ตัวละครด้วยทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ หลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศในรูปแบบการให้ความรู้ในวันที่ 1 แล้ว ผู้วิจัยได้ให้การบ้านต่อเนื่องคือการเลือกตัวละครจากบทละคร วรรณกรรม เพลง และภาพยนตร์ที่เป็นที่รู้จักและให้ผู้เข้าร่วมวิเคราะห์ตัวละครดังกล่าวโดยใช้ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ว่าตัวละครที่เลือกมานั้นมีความเป็นทิศใด และเพราะเหตุใดเพื่อเป็นการฝึกการนำทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศไปใช้ในศาสตร์ด้านละครผ่านการวิเคราะห์ตัวละครที่ผู้เข้าร่วมสนใจ ซึ่งผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนมีความสนใจในตัวละครที่มีที่มาที่แตกต่างกัน แต่ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนสามารถนำทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศไปใช้วิเคราะห์ตัวละครได้อย่างถูกต้องพร้อมมีเหตุผลอธิบายที่ชัดเจนประกอบการวิเคราะห์ด้วย

3.2 กิจกรรม My choice ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 3 กลุ่มโดยทำการละครทศของนักแสดงให้ทุกคนได้แสดงละครใน 1 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยให้โจทย์แก่ผู้เข้าร่วมทีละกลุ่มในการแสดงแบบด้นสด (improvise) โดยมีการกำหนดสถานการณ์ที่ผู้เข้าร่วมทั้งกลุ่มต้องรับหน้าที่ทำการกิจต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปพร้อม ๆ กันตามโจทย์ที่ได้รับ ผ่านการกำหนดบทบาทอาชีพ แต่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนสามารถเลือกแสดงละครตามโจทย์ที่ได้รับตามทิศที่ตนเองสามารถเลือกได้ โดยเล็งความเป็นทิศหลักของตนเอง โดยหลังจากผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มแสดงละครแบบด้นสดตามโจทย์ที่ได้รับมอบหมายเสร็จสิ้นลง ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมอีก 2 กลุ่มที่เหลือได้คาดเดาการแสดงของกลุ่มนักแสดงที่ทำการแสดง ผลปรากฏว่า กลุ่มนักแสดงสามารถสะท้อนความเป็นทิศอื่นที่ไม่ใช่ทิศของตนเองผ่านโจทย์ที่ได้รับอย่างเข้าใจ และสามารถดึงความเป็นทิศดังกล่าวแสดงให้ผู้เข้าร่วมคนอื่นสามารถคาดเดาได้อย่างถูกต้อง

3.3 กิจกรรม ภาพปริศนา ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 3 กลุ่ม และอธิบายกติกาของกิจกรรม โดยให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนรับบทบาทหน้าที่ที่ต่างกันออกไป ได้แก่ ผู้เข้าร่วมที่รับบทหมายเลข 1 ทำหน้าที่ดูภาพวาดต้นฉบับ และหมายเลข 2-3 ทำหน้าที่



จดจำและส่งต่อข้อมูลภาพวาดที่ได้รับจากหมายเลข 1 เป็นทอด ๆ หมายเลข 5 ทำหน้าที่วาดภาพตามคำสื่อสารของเพื่อนในกลุ่ม และหมายเลข 4 อยู่ในจุดหรือกระบวนการใดของกลุ่มก็ได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารสิ่งที่ตนเองเห็นได้ นอกจากการพยักหน้าหรือส่ายหน้าในกรณีที่เพื่อนร่วมกลุ่มถามคำถาม และตลอดกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยได้ใช้คำถามเพื่อชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กลับมาย้อนทวนสังเกตปฏิริยาของตนเองทั้งในด้านความรู้สึก ความคิดที่มีต่อผู้อื่นตลอดเวลา

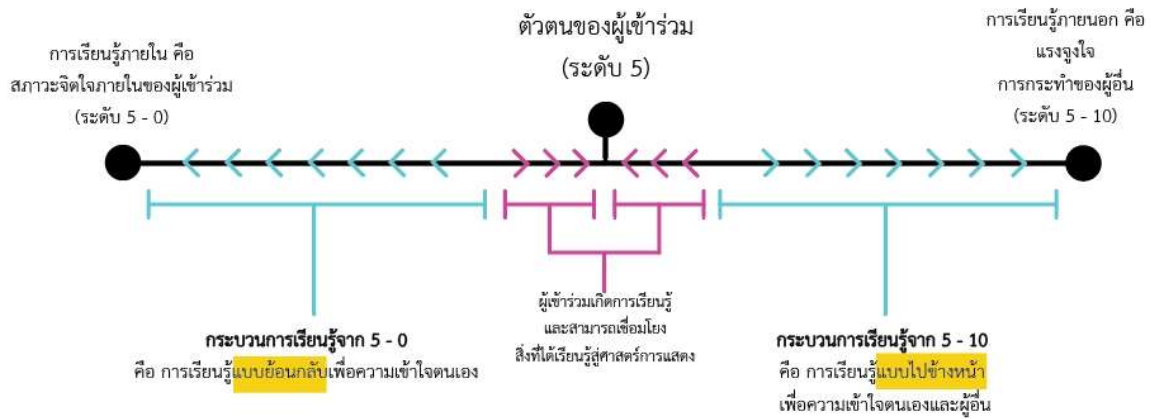
3.4 กิจกรรมโจรขึ้นบ้าน กิจกรรมโจรขึ้นบ้านเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมนั้นจำเป็นต้องทำงานร่วมกันภายใต้สถานการณ์ที่ถูกกำหนดให้ โดยผู้วิจัยได้ให้โจทย์ที่สำคัญคือ ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนต้องช่วยกันรักษาพื้นที่ของบ้านที่แทนด้วยเสื่อน้ำมันอยู่ร่วมกันไว้ให้ปลอดภัยจากโจรให้ได้จากโจรที่กำลังเข้ามายึดพื้นที่ โดยผู้เข้าร่วมต้องช่วยกันวางแผน ปกป้องบ้านที่วางจากโจร โดยไม่สามารถยึดครองบ้านได้ 2 หลังพร้อมกัน และห้ามทำร้ายหรือขัดขวางโจรที่เดินด้วยความเร็วคงที่ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องช่วยกันรักษาบ้านที่วางไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

3.5 กิจกรรม Mission Impossible ผู้เข้าร่วมได้รับโจทย์ที่มีความกดดันและท้าทาย โดยเป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เข้าร่วมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเองเพื่อเปิดประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ ๆ โดยการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็น 3 กลุ่ม และมอบหมายภารกิจในการวางเหรียญบนแก้วที่ตั้งห่างออกไปเกินระยะที่ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเอื้อมถึง ผู้เข้าร่วมต้องใช้ความไว้วางใจที่ต้องมีในทีม ในการทิ้งตัวเพื่อวางเหรียญให้สูงขึ้นในลักษณะตั้งตรง โดยที่ต้องไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายแต่ละคนสัมผัสพื้นนอกพื้นที่ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ให้และต้องทำให้สำเร็จให้ได้ตามเวลาที่กำหนด กิจกรรมดังกล่าวเป็นการฝึกการจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า รวมถึงเป็นการฝึกให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนนั้นมีความเชื่อใจในเพื่อนร่วมทีม โดยการออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเองสู่พื้นที่เสี่ยงเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่

3.6 กิจกรรมเชือกहरษา ผู้เข้าร่วมต้องสวมผ้าปิดตาและทำงานกับเชือกที่ขนาดยาวกว่า 20 เมตรร่วมกัน โดยผู้เข้าร่วมจะต้องส่งเชือกให้เพื่อนทั้งหมดได้ถือไว้ร่วมกันและคล้องเชือกที่ขมวดตัวอยู่ให้กลายเป็นเส้นตรง และมีลักษณะเป็น 4 เหลี่ยมด้านเท่า มีความยาวและจำนวนคนที่อยู่ในแต่ละด้านเท่า ๆ กัน โดยกิจกรรมดังกล่าว สามารถส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนได้จัดการกับปัญหาเฉพาะหน้า รวมถึงการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดการสื่อสารที่เกิดขึ้นภายใต้ข้อจำกัดของกิจกรรมนั้นไม่ให้เกิดความขัดแย้ง อีกทั้งยังต้องจัดการกับอารมณ์และสภาวะภายในตนเองที่ถูกปิดตาตลอดเวลา ทักษะดังกล่าว ผู้เข้าร่วมสามารถเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาทักษะทางด้านการแสดงได้อีกด้วย

3.7 กิจกรรมการจับคู่สนทนา กิจกรรมการจับคู่สนทนา เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญที่ผู้วิจัยได้ออกแบบและนำมาใช้เพื่อสร้างให้เกิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้สึกจากการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คน โดยในบางช่วงเวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนจากการจับคู่ 2 คนเป็นการจับกลุ่ม 3-4 คนเพื่อให้เกิดความหลากหลายในการแสดงความคิดเห็นและการแลกเปลี่ยนความรู้สึก

สรุป กิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง 3 หมวดหม่นั้น ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แก่ผู้เข้าร่วมได้ 2 ระดับสอดคล้องกันไปอย่างเป็นธรรมชาติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้สามารถศึกษามิติด้านในของตนเองไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้ความแตกต่างของผู้อื่น จากนั้นจึงสามารถนำไปวิเคราะห์และเทียบเคียงต่อยอดในศาสตร์ของการแสดงต่อไปได้ โดยกระบวนการออกแบบกิจกรรมนั้น ผู้วิจัยเปรียบเทียบลำดับการเรียนรู้ที่เกิดในตัวของผู้เข้าร่วมโดยใช้ระดับ 0 -10 (สามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 2) กล่าวคือ **กิจกรรมในหมวดที่ 2** คือการเรียนรู้เพื่อให้เกิดกระบวนการสำรวจแบบย้อนกลับไปในตัวตนของผู้เข้าร่วมคือ จากระดับที่ 5 ย้อนกลับไปที่ระดับ 0 ส่วน**กิจกรรมในหมวดที่ 3** นั้นเป็นไปเพื่อการเรียนรู้แรงจูงใจ การกระทำของผู้อื่นเพื่อให้เกิดการยอมรับและเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น คือการเรียนรู้ในระดับ 5 ขึ้นไปข้างหน้าจนถึงระดับ 10 โดยกระบวนการเรียนรู้ทั้ง 2 หมวดกิจกรรมนั้น ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเกิดเส้นทางการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงถึงกันตั้งแต่ระดับ 0-10 และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปเชื่อมโยงสู่ศาสตร์ด้านการแสดง ในเรื่องของการเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และการวิเคราะห์แรงจูงใจของแต่ละคน ตลอดจนการเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล นำพาไปสู่การสร้างสรรค์ตัวเลือกในการแสดงที่มีความสมจริงและหลากหลายมากขึ้น



ภาพที่ 2 แสดงหมวดหมู่และเส้นทางการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม
ที่มา: ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์

1. เส้นทางการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญา

เห็นได้ว่า ผู้วิจัยออกแบบกิจกรรมโดยมุ่งเน้นการใช้กระบวนการการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ให้มีการเผชิญหน้ากับความท้าทายกดดันผ่านกติกา โจทย์ และระยะเวลาในการคิด ตัดสินใจ ตลอดจนการทำกิจกรรม และทำกิจกรรมที่เน้นพลังกลุ่ม โดยใช้แนวคิดทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศเป็นทฤษฎีการเรียนรู้หลักและเป็นทฤษฎีที่ง่ายต่อความเข้าใจและสามารถนำไปเทียบเคียงให้เห็นปรากฏการณ์ทางด้านอารมณ์ ความคิด และการกระทำทั้งของตนเองและผู้อื่นได้ชัดเจน ผ่านการกลัวย้อนทวน และใคร่ครวญว่า สิ่งที่เกิดขึ้นอะไร “ภายใน” ตนเองในการทำกิจกรรมที่ผ่านมา หรือผู้เข้าร่วมเกิดความคิด ความรู้สึกอะไรในขณะที่ทำกิจกรรม แล้วสะท้อนแบ่งปันในกลุ่มใหญ่โดยใช้หลักของการฟังอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุและที่มาของพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล ก่อนเกิดการตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมเป็นอัตโนมิติของตนเองและผู้อื่น และสามารถเทียบเคียงและเชื่อมโยงไปยังการวิเคราะห์และทำความเข้าใจในการกระทำของตัวละคร ก่อนเกิดเป็นวงจรการเรียนรู้ความแตกต่างจากมิติด้านใน จนสามารถเข้าใจธรรมชาติในความแตกต่างของแต่ละบุคคล และยอมรับความต่างนี้ได้หมุนวนสลับกันไป ดังอธิบายได้ตามแผนภูมิภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แผนผังแสดงเส้นทางการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา
ที่มา: ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์

จากแผนภูมิภาพที่ 3 เห็นได้ว่า เส้นทางการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในตัวของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น เกิดขึ้นจากการเข้าใจมิติด้านในของตนเองโดยใช้ประสบการณ์ตรงก่อนเป็นสำคัญ ผ่านเครื่องมือที่เป็นทฤษฎีการเรียนรู้พฤติกรรมมนุษย์และกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา แล้ว จึงนำไปสู่การเกิดความเข้าใจที่ถ่องแท้และสามารถนำไปเทียบเคียงใช้ในการวิเคราะห์ตัวละครหรือศาสตร์ทางการแสดงต่อไป แต่การเรียนรู้ดังกล่าวมีความแตกต่างกับการเรียนรู้ทั่วไปในระบบการศึกษาที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคุ้นชิน ที่เน้นการจดบันทึกและท่องจำทฤษฎี ซึ่งกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษาได้มุ่งเน้นการเรียนรู้มิติภายในที่เกิดขึ้นกับตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ผ่านเครื่องมือและกระบวนการต่าง ๆ จากนั้นจึงเปิดพื้นที่ให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสนำไปประยุกต์ใช้ และเชื่อมโยงตามความต้องการของตนเองต่อไป



II. ผลลัพธ์การอบรม : การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติ โดยใช้ของแบบสอบถามก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม (pre-test and post-test) กับกลุ่มเป้าหมายทั้ง 15 คน และดำเนินการวิเคราะห์คะแนนในรูปแบบร้อยละ โดยมีคำถามทั้งสิ้น 5 ข้อ ได้แก่ 1. ความเข้าใจของนักแสดงที่มีต่อลักษณะทางสังคม หมายถึง ฐานะ อาชีพ ศาสนา ความเกี่ยวพันในครอบครัวและทุกสิ่งทุกอย่างในด้านสภาพแวดล้อมของตัวละคร ส่งผลต่อการเข้าถึงบทบาทการแสดงมากน้อยระดับใด 2. ความเข้าใจของนักแสดงที่มีต่อลักษณะทางจิตวิทยา หมายถึง นิสัย ทักษะคติ ความมุ่งมั่น ความปรารถนา ความชอบ ไม่ชอบเกลียด รัก เป็นลักษณะของจิตใจทั้งทางอารมณ์และทางปัญญา ส่งผลต่อการเข้าถึงบทบาทการแสดงมากน้อยระดับใด 3. การศึกษา วิเคราะห์ตัวละครในมิติภายนอก ส่งผลให้ท่านสามารถเข้าถึงบทบาทการแสดงในระดับใด 4. จากประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแสดงของท่านที่ผ่านมา ท่านมีความเข้าใจและสามารถเข้าถึงตัวละครได้ในระดับใด และ 5. มิติด้านในของตัวละคร มีความสำคัญต่อการเข้าถึงบทบาทการแสดงของท่านในระดับใด ผลการสำรวจพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือกให้คะแนนเพิ่มขึ้นทุกข้อคำถาม ยกเว้นในข้อคำถามที่ 2 ซึ่งเป็นเรื่องความเข้าใจของนักแสดงที่มีต่อลักษณะทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเข้าถึงบทบาทการแสดงนั้นลดลง (จากร้อยละ 80 เหลือ 73.33) เมื่อพิจารณาค่าคะแนนที่ได้ร่วมกับข้อคำถามอื่น ๆ เป็นข้อคำถามที่เจาะจงเรื่องของความเข้าใจมิติภายในของมนุษย์และตัวละครแล้ว ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและให้ความสำคัญเรื่องมิติภายในของมนุษย์และตัวละครว่าอาจส่งผลต่อการวิเคราะห์และเข้าถึงบทบาทของตัวละครนั้น ๆ มากกว่าลักษณะทางจิตวิทยาของตัวละคร โดยผลคะแนนหลังเข้าร่วมกิจกรรมในข้อคำถามที่ 4 และ 5 พบว่า มีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญ นั่นหมายถึง กลุ่มเป้าหมายเห็นความเชื่อมโยงและความสำคัญของการเรียนรู้มิติภายในที่ส่งผลต่อการทำความเข้าใจตัวละครได้มากขึ้น อีกทั้งหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายยังมีความเข้าใจในเรื่องของการตีความภูมิหลังของตัวละครได้อย่างมากขึ้นด้วย โดยผลจากการอบรมด้วยเครื่องมือดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การออกแบบกิจกรรมโดยใช้แนวคิดทางจิตตปัญญาศึกษาสามารถช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้มิติภายใน มีความเข้าใจตัวละครได้มากขึ้นและสามารถเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาทักษะด้านการแสดงเพื่อการเข้าถึงบทบาทต่อไป

III. ผลลัพธ์การอบรม : การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

จากการสังเกต สัมภาษณ์ และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับกลุ่มเป้าหมายเป็นเวลา 18 ชั่วโมง ผู้วิจัยพบเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียนอย่างชัดเจน เป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดทั้ง 3 วัน โดยสามารถสังเคราะห์ประเด็นการเรียนรู้ที่พบในผู้เข้าร่วมได้ทั้งสิ้น 5 ประการ ดังนี้

1. การเข้าใจความคิดของตนเองและผู้อื่น ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมเห็นรูปแบบความคิดที่เป็นอัตโนมิติของตนเองชัดเจนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อได้ร่วมทำกิจกรรมและมีการสะท้อนความรู้สึกหลังกิจกรรมในทันที โดยผู้เข้าร่วมคนหนึ่งได้สะท้อนมุมมองเรื่องของการ “เห็น” รูปแบบความคิดของตนเอง จากกิจกรรม “ภาพปริศนา” ว่า

“หนูรู้มานานแล้วว่า คนทุกคนมีความคิดไม่เหมือนกัน แต่ไม่เคยสนใจ ตลอดเวลาหนูก็ยังคิดว่า ทุกคนต้องหมุนรอบตัวหนู แต่กิจกรรมที่ผ่านไปเมื่อครู่นี้ หนูว่าหนูเข้าใจแล้ว หนูจะให้ทุกคนมาหมุนรอบหนูคงเป็นไปไม่ได้”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

เป็นที่น่าสนใจว่าการเริ่มเข้าใจพฤติกรรมอัตโนมิติของตนเองในกิจกรรมวันแรก ส่งผลสู่การเปลี่ยนท่าทีของผู้เข้าอบรมในวันต่อ ๆ ไปอย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เข้าอบรมทิศ กระทั่ง บางคน เริ่มแสดงออกด้วยท่าทีที่อ่อนลงอย่างชัดเจน ดังที่ผู้เข้าร่วมคนหนึ่งได้สะท้อนหลังกิจกรรมวันต่อไปว่า

“รู้สึกอยากทำหายตัวเองบ้าง อยากลองอยู่หนึ่ง ๆ เป็นคนตามบ้าง แต่ข้างในมันฟุ้งมากนะพี่ (นักวิจัย) (หัวเราะ)”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมายนอกจากเข้าใจตัวเองแล้ว กิจกรรมยังนำผู้เข้าร่วมไปสู่ “การเข้าใจคนอื่น” ที่ชัดเจนมากขึ้น ดังเสียงสะท้อนหลังจบกิจกรรม Mission Impossible ที่ว่า

“หนูไม่แปลกใจนะที่เพื่อนกลัว ถ้าเป็นเมื่อก่อนหนูคงหงุดหงิดว่าจะกลัวอะไรกันหนา แต่ตอนนี้พอจะเข้าใจเขามากขึ้น ว่าเขากลัวจริง ๆ กลัวล้ม กลัวเจ็บ กลัวทำเกมส์พัง”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

2. การเข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกของตนเองและผู้อื่น ระยะแรกของการจัดกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายทั้ง 15 คน มีการแสดงออกทั้งด้านอารมณ์ ท่าทางและสีหน้าอย่างชัดเจน ไม่มีการสกิดกัน แต่อย่างไรก็ดี การแสดงออกที่ชัดเจนนี้ล้วนเป็นไปในแบบอัตโนมิติ กล่าวคือ เป็นไปโดยความเป็นธรรมชาติ ไม่รู้ตัว เช่น การชักสีหน้า คำพูดถึงความไม่พอใจเพื่อน ในขณะที่ทำกิจกรรม โดยเฉพาะในกิจกรรม “เชือกหยดน้ำ” ผู้เข้าร่วมมีการใช้การแสดงออกทางด้านอารมณ์ผ่านคำพูด สีหน้า ท่าทางของผู้เข้าร่วมบางคนอย่างชัดเจน



ตลอดกิจกรรมผู้วิจัยได้เน้นย้ำให้ผู้เข้าร่วมย้อนกลับมาเพื่อสังเกตสภาวะอารมณ์ของตนเอง (self observation) ที่ต้องทำงานร่วมกับผู้อื่นภายใต้ข้อจำกัด และทบทวนความเป็นทิศของตนเองและเพื่อนผ่านทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ และหลังสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วมได้สะท้อนความคิดเห็นเรื่องการรู้สึกถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นผ่านความเป็นทิศว่า

“หนูรู้ว่าที่พี่เขาเสียงดัง เขาลุกมาจัดการโน้นนี่ให้ เป็นเพราะเขาหวังดีค่ะ ไม่ได้รู้สึกโกรธอะไรหรอก เป็นธรรมชาติของเขา เพราะเขาเป็นกระตือรือร้น หนูก็โอเคนะ แต่ขอยุ่เงียบ ๆ แบบ (ทิศ) หนูดีกว่าค่ะ”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

เสียงสะท้อนจากกิจกรรม “The lost game” เป็นกิจกรรมเน้นการเรียนรู้ด้านอารมณ์และความรู้สึก ได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถเห็นความเป็นทิศของตนเองที่มีผลต่อการแสดงอารมณ์ รวมไปถึงการเลือกการเลือกทางเลือกในการแสดงออกที่มีต่อทั้งตนเองและต่อทิศอื่นได้อย่างชัดเจนมากขึ้น และจากการสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมรายบุคคลพบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนมากมีความเข้าใจในขั้นตอนและลำดับของอารมณ์ของตนเองมากขึ้น และพบว่าสามารถเรียกคืนอารมณ์นั้น ๆ มาใช้เทียบเคียงในการแสดงได้อย่างไร ตลอดจนเกิดความใส่ใจในด้านอารมณ์และความรู้สึกของเพื่อนร่วมกิจกรรมมากขึ้น ในขณะที่ผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศกระตือรือร้นบางส่วน แสดงท่าทางเศร้า เสียใจ แต่สามารถถอนบทบาทและปรับสภาพอารมณ์จากกิจกรรมเป็นปกติได้อย่างรวดเร็ว และยอมรับเท่าที่การแสดงความรู้สึกของผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศอื่นอย่างสงบ

“ปกติถ้าเพื่อนร้องไห้ หนูจะตวาดไล่เลยนะ ว่าร้องทำไม ใครตาย! เพราะหนูไม่ชอบเห็นคนร้องไห้ ยิ่งร้องไห้ต่อหน้าหนูหนูยิ่งไม่ชอบ แต่คราวนี้หนูรู้ว่าเค้าอ่อนไหวกับเรื่องนี้เพราะเขาเป็นของเขาแบบนี้ หนูเลยเลือกที่จะจับมือเขาหนึ่ง ๆ บีบมือเบา ๆ เพื่อบอกเขาว่า หนูอยู่ตรงนี้นะ”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ยังมีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นถึงพฤติกรรมการแสดงออกของตนเองที่เป็นไปแบบไม่รู้ตัวได้อย่างชัดเจนมากขึ้น เช่น ผู้เข้าร่วมที่เป็นกระตือรือร้นส่วนมาก มักแสดงออกด้วยความรีบร้อนเมื่อได้รับโจทย์กิจกรรม เช่น การลุกขึ้นยืน อย่างทันที การใช้เสียงดังเพื่อสั่งการ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศหนูแสดงท่าทีอึดอัดในการร่วมกิจกรรม เช่น การลุกขึ้นร่วมกิจกรรมอย่างช้า ๆ การจับกลุ่มพูดเสียงเบา ๆ อยู่หลังพื้นที่กิจกรรม เป็นต้น

“หนูเห็นตัวเองชัดมากเลยว่าเป็น (ทิศ) หนู หนูอึดอัดและรู้สึกอยากเดินออกไปจากห้องเวลาที่ทุกคนเสียงกัน”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

ซึ่งในขณะที่การทำกิจกรรมในวันที่ 2 ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศอื่น ๆ ที่ไม่ใช่กระตือรือร้น เข้าใจ ถึงพฤติกรรมการแสดงออกของคนที่เป็นกระตือรือร้นได้มากขึ้น ซึ่งในขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศกระตือรือร้นคนดังกล่าว ได้สะท้อนต่อผู้วิจัยในช่วงก่อนเริ่มกิจกรรมในวันที่ 2 ว่า เห็นพฤติกรรมที่เป็นอัตโนมิติของตัวเอง และเห็นได้ชัดมากขึ้นเมื่อได้เรียนรู้เรื่องผู้นำ 4 ทิศ จากการพูดคุยแบบเป็นส่วนตัวกับผู้เข้าร่วมที่เป็นกระตือรือร้นคนดังกล่าว ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต่างออกไปจากเดิมอย่างชัดเจนตลอดระยะเวลาการทำกิจกรรมในวันที่ 2 ของผู้เข้าร่วมคนดังกล่าว กล่าวคือ ไม่มีการรับบทบาทหน้าที่ผู้นำกิจกรรมหากไม่ได้ถูกผู้อื่นขอร้องให้ทำ หรือหากจำเป็นต้องนำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมคนดังกล่าว จะมีการแสดงออกทั้งสีหน้า และการใช้คำพูดที่นุ่มนวลมากขึ้น

“ถามว่าอึดอัดไหม อึดอัดมาก (ลากเสียง) มันเหมือนเราทำงานกับตัวเองเป็น 3 Step รับ คิด แล้วค่อยได้ตอบ”

“เหนื่อยไหม รู้สึกฝืนหรือเปล่าที่ต้องทำแบบนี้”

“มันไม่ได้เหนื่อยนะพี่ (นักวิจัย) แค่ว่าแปลกใจว่า ที่ผ่านมามีเราร้ายหรือ เราไม่รู้เลยว่า การที่เราเสียงดัง ลุกมาจัดการโน้นนี่ มันเป็นการทำให้คนอื่นเขาอึดอัด แต่วันนี้ทั้งวันหนูรู้สึกได้นะ ว่าทุกคนโอเคมากขึ้นกับหนู”

บทสนทนาระหว่างนักวิจัยและผู้เข้าร่วมทิศกระตือรือร้น

หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมทั้ง 3 วัน ผู้วิจัยได้เห็นถึงพัฒนาการด้านการรู้เท่าทันเรื่องการแสดงออกที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน เช่น ผู้เข้าร่วมทิศกระตือรือร้นที่มีนิสัยโผงผาง พูดจาเสียงดัง พูดเร็ว มีลักษณะของการคิดก่อนพูดมากขึ้น พิจารณาถึงผู้รับสารมากขึ้น ปรากฏในบทสนทนาระหว่างกลุ่มเป้าหมายและผู้วิจัยในวันสุดท้ายตอนหนึ่งว่า



“หนูว่าหนูซึ้งลงมากเลยนะ จากวันแรกที่เราไม่เจอกันอาทิตย์หนึ่ง เพื่อน ๆ ถามหนูตลอด ว่าไปทำอะไรมา ทำไมไม่เอียง แว้ด ๆ เหมือนเดิม แต่ก่อนยังฟังเพื่อนไม่จบหูก็สวนแล้ว (หัวเราะ)”

“แล้วอะไรทำให้เราไม่เอียง”

“พยายามบอกตัวเองให้ใจเย็น ฟังมันให้จบก่อน รู้สึว่าหงุดหงิด แต่บอกให้ตัวเองเย็นก่อน (หัวเราะ)”

บทสนทนาระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย

3. การเข้าใจแรงจูงใจของตนเองและผู้อื่น ผู้วิจัยจึงได้เชื่อมโยงทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจเรื่องของแรงจูงใจ เช่น กระทั่งมีแรงขับเคลื่อนหรือแรงจูงใจที่สำคัญคือเป้าหมายและความสำเร็จ หนูเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพ **เหยี่ยวหรืออินทรี** คือ เรื่องของความอิสระ และ**หมี**คือความถูกต้องและกฎเกณฑ์ และผู้เข้าร่วมทุกคนต่างมีส่วนร่วมในการพิจารณา role model ที่รู้จักกันเป็นอย่างดี ได้แก่ คณาจารย์ที่เป็นผู้สอนในภาควิชาของกลุ่มเป้าหมาย ยิ่งสร้างความเข้าใจให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นชัดเจนมากขึ้น โดยจากการถกประเด็นเรื่องของ role model นี้ ส่งผลให้การบ้านที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนเลือกวิเคราะห์ตัวละครในบทละคร นิยาย ภาพยนตร์ ภาพยนตร์ การ์ตูน เพลง และวิเคราะห์พร้อมหาเหตุผลอธิบายความเป็นทิศเพื่อนำเสนอในวันที่ 2 เป็นไปด้วยความราบรื่นและแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น สามารถเข้าใจเรื่องของทิศและแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี

“หนูเลือก ลอรา จากบ้านตุ๊กตา หนูว่านางมีความกระตือรือร้น (ผู้วิจัย) ไม่อย่างนั้นนางคงไม่ตัดสินใจทิ้งทุกอย่างไปนะ ๆ รักคือรักมาก ถวายชีวิตเลย แต่พอเจ็บปูป ลอรา ก็หักดิบเลย”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

อย่างไรก็ดี ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมสามารถวิเคราะห์แรงจูงใจและทิศของตัวละครซึ่งมีที่มาจากที่ต่าง ๆ ได้ ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คน เรียนรู้การหาแรงจูงใจในความเป็นทิศของตนเองผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย พร้อมเน้นย้ำโดยใช้คำถามในการย้อนกลับเพื่อสำรวจตัวตนตลอดการทำกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมในวันที่ 2 ได้แก่ กิจกรรม Mission Impossible เชือกหรรษาและกิจกรรม My choice ทำให้ผู้เข้าร่วมได้ทำทายในการค้นหาและสัมผัสถึงแรงจูงใจของตนเองพร้อม ๆ ทั้งสำรวจการกระทำและแรงจูงใจต่าง ๆ ของเพื่อนร่วมทีมไปพร้อม ๆ กัน

หลังเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 3 วัน พบว่า นักเรียนการแสดงทั้ง 15 คนมีความเข้าใจในเรื่องการหาแรงจูงใจของตัวละคร เป็นทักษะพื้นฐานอยู่ภายในตัวเองอยู่แล้ว โดยอาจมีระดับของความเข้าใจที่แตกต่างกันตามประสบการณ์ที่แต่ละคนมี ผู้วิจัยเห็นได้จากท่าทีลังเลในการตอบคำถามเรื่องเหตุผลที่ของการกระทำของผู้เข้าร่วมบางคน แต่เมื่อผู้วิจัยได้ทำการอธิบายและเชื่อมโยง เรื่องแรงจูงใจ ซึ่งเป็นมิติด้านในทั้งของมนุษย์และตัวละคร และมีช่วงเวลาให้ผู้เข้าร่วมได้คิดใคร่ครวญและสังเกตตนเองมากขึ้น ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนจึงเกิดความเข้าใจ และสามารถเชื่อมโยงไปสู่การวิเคราะห์แรงจูงใจของตัวละครต่อไป

4. การฝึกจัดการกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากการเรียนรู้ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศแล้ว กระบวนการทางด้าน จิตปัญญาศึกษา ได้มีส่วนช่วยให้ผู้เข้าร่วมสามารถจัดการปัญหาหรือโจทย์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้ดีมากขึ้น โดยจากการสังเกตการณ์ของผู้วิจัยพบว่า ในการทำกิจกรรมวันที่ 1 ผู้เข้าร่วมมากกว่าร้อยละ 50 มีความลังเล ไม่ต้องการทำกิจกรรมตามโจทย์ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ในทันที โดยแสดงออกผ่านการจับกลุ่ม เว้นพื้นที่ระยะห่างระหว่างกลุ่มและระหว่างผู้วิจัยอย่างเห็นได้ชัด แต่ในวันที่ 2 ของการทำกิจกรรมหลังจากที่ผู้เข้าร่วมได้รู้จักข้อดี ข้อควรปรับปรุงของตนเองผ่านทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ผู้วิจัยได้เห็นถึงพัฒนาการทางด้านการใช้เวลาในการจัดการปัญหาที่สั้นลง เช่น ช่วงเวลาในการทำกิจกรรม Mission Impossible จากเดิม ที่ผู้วิจัยตั้งกติกาไว้ 30 นาที ลดลงเหลือ 20 นาที ท่าทีของการให้ความสนใจในการร่วมกิจกรรม My Choice ซึ่งจากการแสดงแบบต้นสด (improvisation) ผู้เข้าร่วมมีท่าทีลังเล และไม่กล้าทำกิจกรรมลดลงอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเทียบกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในวันแรก และเมื่อผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมบางส่วนในช่วงเวลาพัก ในขณะที่ผู้เข้าร่วมที่เป็นทิศเหยี่ยวหรืออินทรี ได้สะท้อนให้เห็นพัฒนาการจากการเรียนรู้ในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และไม่ปล่อยให้ความเป็นทิศที่รักอิสระและคิดนอกกรอบ ของตัวเองเป็นไปอย่างอัตโนมัติเหมือนที่ผ่านมาโดยการละเมิดกฎหรือหาวิถีทางแก้ปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

กิจกรรม The lost game ได้สะท้อนให้เห็นท่าทีของการรับมือกับปัญหาและการจัดการกับสภาวะอารมณ์ของผู้เข้าร่วมได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ ด้วยรูปแบบของกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมต้องเผชิญโจทย์เรื่องความสูญเสียที่ผู้วิจัยมอบให้ในทันที ซึ่งจากการสังเกตการณ์



พบว่า ผู้เข้าร่วม**ทศหนู** ซึ่งเป็นทศที่มีความอ่อนไหวอย่างมากต่อเรื่องความสัมพันธ์ส่วนใหญ่แสดงความสะเทือนใจและร้องไห้ สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ของตนเองได้โดยใช้ระยะเวลาอันสั้นและเลือกเข้าร่วมกิจกรรมจนจบ

“ตอนพี่ (นักวิจัย) บอกว่า ถ้าไม่ไหวให้บอก หนูลังเลมากเลยนะ แต่หนูเชื่อว่าหนูจัดการมันได้ เลยอยู่ต่อ”

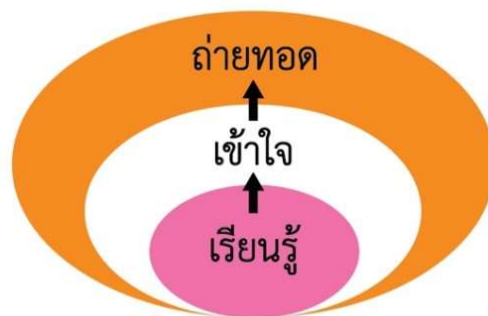
เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

5. การฝึกการแสดงออกและการสื่อสาร นักเรียนการแสดงที่มีประสบการณ์ในระดับที่ต่างกันมีความสามารถในการวิเคราะห์และเลือกรูปแบบ ตลอดจนวิธีการสื่อสารความเป็นทศอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ตัวตนของตนได้อย่างน่าสนใจ โดยทักษะดังกล่าวอาจมีความจำเป็นที่จะต้องเกิดจากความเข้าใจความเป็นทศอื่น หรือตัวละครที่นักแสดงจำเป็นต้องสวมบทบาทอย่างเข้าใจและชัดเจน จึงสามารถมีตัวเลือกในการแสดงที่หลากหลาย แต่ไม่ผิดจากการตีความตามที่โจทย์กำหนดให้ (ความเป็นทศ) ผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนสามารถแสดงออกถึงความเป็นทศอื่นได้อย่างดีในกิจกรรม **my choice** ผู้เข้าร่วมจะต้องเลือกแสดงเป็นทศอื่นที่ไม่ใช่ทศหลักของตนให้ผู้ชม (ผู้เข้าร่วมคนอื่น) คาดเดาทศที่ผู้แสดง ผลจากกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมทั้ง 15 คนสามารถแสดงเป็นทศอื่น ๆ ได้อย่างชัดเจน ถูกต้อง รวมถึงผู้เข้าร่วมที่เป็นผู้ชมยังสามารถวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมที่เป็น ผู้แสดงว่าเป็นทศใดได้อย่างถูกต้องทุกคน

“การแสดงเป็นทศตรงข้าม มันไม่ยากก็จริงนะพี่ (ผู้วิจัย) แต่หนูว่า ถ้าเราเข้าใจว่าเขาคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร เราก็แสดงเป็นเขาได้ แบบหลากหลายด้วย”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมาย

งานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีดังกล่าวในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เป็นหมวดหมู่สำคัญของการเรียนรู้ตลอดทั้ง 3 วัน พบว่าผู้เข้าร่วมเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ 3 ขั้นตอน ดังนี้



ภาพที่ 4 แสดงลำดับขั้นตอนของการเรียนรู้ที่เกิดในตัวผู้เข้าร่วม

ที่มา: ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์

ขั้นที่ 1. เรียนรู้ หมายถึง เกิดการเรียนรู้ทั้งมิติภายในทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด แรงจูงใจทั้งของตนเองและบุคคลอื่น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าใจถึงแรงขับเคลื่อนภายใน ความคิด เป้าหมาย การให้ค่าความสำคัญกับคุณค่าต่าง ๆ ในชีวิต ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ได้ฝึกสำรวจความคิด ความรู้สึกผ่านโจทย์ที่ผู้วิจัยมอบหมายให้ รวมถึงการสะท้อนความรู้สึที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรม จากนั้นจึงเกิดการเรียนรู้ใน **ขั้นที่ 2. เข้าใจ** หมายถึง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ถ่องแท้ และสามารถค้นหาเหตุผลของการกระทำของตนเองและผู้อื่นได้ และลดทอนความคิดที่เป็นอคติ ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวส่งผลถึงการเชื่อมโยงและความสามารถในการวิเคราะห์ตัวละครที่ปรากฏในวรรณกรรม และสามารถสร้างภาพขององค์ประกอบความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ให้แก่ตัวละครได้อย่างสมจริง และพัฒนาสู่การเรียนรู้ขั้นสุดท้ายคือ **ขั้นที่ 3. ถ่ายทอด** โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการวิเคราะห์ตัวละครได้อย่างเข้าใจโดยใช้ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศมาเชื่อมโยงหาความเหมือน หรือแม้แต่เรื่องของความแตกต่าง ระหว่างตัวตนของผู้แสดงและตัวละครที่เป็นพฤติกรรมของทศทั้ง 4 ที่มีอยู่ภายในแต่ละบุคคล

ขณะที่การเรียนรู้จากการร่วมกิจกรรมภายใต้โครงการวิจัยนี้ ยังส่งผลสืบเนื่องไปถึงเรื่องของการนำทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตการเรียน การทำงานของผู้เข้าร่วมให้เกิดประโยชน์ต่อไปได้อย่างน่าสนใจ ดังสะท้อนจากบทสัมภาษณ์เชิงลึกของหนึ่งในผู้เข้าร่วมกิจกรรมหลัง การอบรมสิ้นสุดเป็นระยะเวลา 1 เดือนว่า



“หนูเรียนรู้ว่า ต่อจากนี้หนูต้องปรับตัวอย่างไรเวลาที่จะคุยงานกับคนทีไหน แล้วหนูลองเอาไปใช้ มันโอเคมาก ๆ นะพี่ (นักวิจัย) อะไร ๆ มันง่ายขึ้นเยอะ ถ้าเรามองข้ามสิ่งที่เราเห็นไปเป็นการมองหาแรงจูงใจของเขา บางอย่างที่เราไม่ชอบ เรามองข้ามมันได้เลย บางทีดูเหมือนเขาร้าย แต่เอาเข้าจริง ๆ เจตนาเขาดี หนูว่าหนูใช้ชีวิตง่ายขึ้นค่ะ”

เสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมายจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

เสียงสะท้อนจากผู้เกี่ยวข้อง

หลังจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เข้าร่วมเพื่อเก็บข้อมูลและใช้ในการวิเคราะห์แล้ว ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์เสียงสะท้อนจากผู้เกี่ยวข้อง (stakeholder) ถึงการพัฒนาทักษะด้านการแสดงที่ได้จากการศึกษารั้วนี้ โดยอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจในตัวตนอย่างลึกซึ้งของผู้แสดงที่มีต่อตนเองและตัวละคร (ผู้อื่น) ซึ่งส่งผลให้การแสดงที่ได้นั้น มีมิติของความเป็นมนุษย์มากขึ้น มีความสมจริงมากขึ้น มีเหตุผล และความชัดเจนของแรงจูงใจในการกระทำของตัวละคร ไม่เลือนลาง รวมทั้งยังมีทางเลือกให้กับนักแสดงในการสื่อสารความเป็นตัวละครแต่ละตัวได้อย่างหลากหลายมากขึ้นอีกด้วย ผู้วิจัย ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้กำกับการแสดงที่มีนักแสดงเป็นผู้เข้าร่วม ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น พบว่า

“การแสดงของน้องเปลี่ยนไปแบบหน้ามือเป็นหลังมือเลยคะ หนูรู้เลยว่าน้องจะไปบรมเรื่อง 4 ทิศอะไรนี่แหละ ... น้องกลับมาคือน้องกลายเป็นคนละคนเลย ความเข้าใจในตัวละครของน้องชัดเจน จากเดิมที่เขาไม่รู้เลยว่า ตัวละครแสดงแบบนั้นทำไม เพื่ออะไร”

บทสัมภาษณ์ผู้กำกับการแสดง

อภิปรายผล

จากการเรียนรู้ดังกล่าวจึงอาจสรุปได้ว่า ศาสตร์ด้านละครและละครจิตตปัญญาศึกษานั้น มีความเกี่ยวข้องและสามารถเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยได้ทำการทดลองออกแบบกระบวนการพัฒนานักแสดงด้วย รูปแบบและกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนการแสดงเกิดความเข้าใจในตัวละครและสถานการณ์ได้มากขึ้นดังที่กล่าวข้างต้น โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้เป็น 2 ประเด็นสำคัญ คือ

1) กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาช่วยเตรียมความพร้อมด้านต่าง ๆ ของนักแสดงได้ ซึ่งกิจกรรมที่ถูกออกแบบโดยใช้หลักการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาร่วมกับทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ ได้ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายสามารถวิเคราะห์แรงจูงใจและความเข้าใจถึงสาเหตุของการกระทำต่าง ๆ ของตัวละครผ่านบทละครได้อย่างชัดเจน มีการเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่เกิดจากความเข้าใจตนเองและผู้อื่นไปสู่บริบทของตัวละครได้อย่างถูกต้อง ทั้งกระบวนการวิเคราะห์ตัวละครในบทบาทของความเป็นมนุษย์ มูลเหตุและแรงจูงใจของการกระทำของตัวละครซึ่งมีทั้งด้านลบและด้านบวกเช่นเดียวกับมนุษย์ทั่วไป ซึ่งนักแสดงคือบุคคลคนหนึ่งที่ต้องสวมบทบาท “เป็นคนอีกคน” บนพื้นฐานความเป็นตัวตนของตนเอง หรืออาจเรียกได้ว่า การแสดงเป็นกระบวนการที่ทำให้ “ออกจากความเป็นปกติ” ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมสิทธิ์ อัสตินธิ (สัมภาษณ์, มิถุนายน 16, 2564) วิทยากรกระบวนการ ผู้ประยุกต์ใช้ศาสตร์ละครและศาสตร์ด้านจิตตปัญญาเพื่อสร้างจิตสำนึกและการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในชุมชน กล่าวว่า นักแสดงเปรียบเสมือนนักปฏิบัติธรรมที่จำเป็นต้องสับคันตัวตนให้เกิดความเข้าใจในมิติต่าง ๆ ภายในตนเองและมีความเชื่อในตัวละครอย่างลึกซึ้ง เด่นชัด และทำการฝึกฝนการแสดงนั้น ๆ จนเกิดความชำนาญ เป็นเนื้อเป็นตัวเพื่อที่จะสามารถถ่ายทอดความเป็นตัวละครออกมาอย่างสมจริงเพื่อที่ปรากฏต่อสายตาผู้ชม โดยนำพาสารที่ต้องการสื่อไปยังผู้ชมเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อสารนั้น ๆ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้จิตตปัญญานอกจากจะทำให้นักแสดงได้เรียนรู้สภาวะ “ปกติ” ของตนเองหรือความเป็นปกติในความเป็นมนุษย์และเห็นทุกสิ่งตามความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว กระบวนการจิตตปัญญายังมีส่วนช่วยให้นักแสดงนั้น ได้เห็นถึงช่องทางและกระบวนการที่จะ tune out ตัวเองออกจากบทบาทและกลับสู่สภาวะปกติได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การเรียนรู้ดังกล่าวยังสอดคล้องกับ รมฉัตร ธนาลภพิพัฒน์ (2562, น. 19) ที่ได้อธิบายถึงเรื่องของการแสดงว่า คือ การเรียนรู้การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และการแสดงที่สมบทบาทและมีมิตินั้น ผู้แสดงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง หาข้อตรงข้ามของตัวละครให้พบ เพื่อให้ตัวละครที่แสดงออกมานั้นไม่กลายเป็นคนดีจนเกินไปจนไม่เหมือนมนุษย์ทั่วไปที่มีทั้งด้านที่ดีและไม่ดีภายในคนคนเดียว ซึ่งสามารถทำได้จากการอ่านบททวนบทละครซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ เช่นเดียวกับ ตรีดาว อภัยวงศ์ (2556, น. 96 - 106) ที่กล่าวถึงการแสดงว่า นักแสดงควรจะแสดงจากภายในมาสู่ภายนอก และควรมีอารมณ์ตามบทนั้นควบคุมอยู่เช่นกัน โดยหลักคิดดังกล่าวได้สอดคล้องกับหลักคิดในศาสตร์ด้านจิตตปัญญาศึกษา ที่มุ่งเน้นการศึกษาและทำความเข้าใจมิติด้านในของมนุษย์ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของการแสดงออกทั้งทางด้านพฤติกรรม การสื่อสาร ตลอดจนรูปแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคมที่ต่างกันไป เช่นเดียวกับการแสดงที่สมบทบาทของนักแสดงที่เข้าใจตัวละครอย่างถ่องแท้เช่นกัน โดยทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศเป็นเครื่องมือวิเคราะห์สำคัญ ในการช่วยให้กลุ่มเป้าหมายได้การความเข้าใจและยังช่วยในการศึกษา



พฤติกรรมของมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ วรณีย์ งามขจรกุลกิจ (2562) ศึกษาและวิเคราะห์ผู้เรียนในชั้นเรียนรายวิชา CMM 258 การวิจัยทางการสื่อสาร และ ศิริพงษ์ เพียศิริ (2560, น. 47 – 57) ศึกษา กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในชั้นเรียนศิลปะ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศ สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้เพื่อศึกษาพฤติกรรมและความสนใจของผู้เรียน เพื่อใช้แนวทางการศึกษาที่ได้ในการออกแบบรายวิชาและสร้างความสุขให้กับผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาช่วยทำให้นักแสดงเข้าใจตัวเองซึ่งส่งผลต่อความเข้าใจตัวละคร จากผลการวิจัยทั้งในเชิงสถิติและเชิงคุณภาพ พบว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและทฤษฎีผู้นำ 4 ทิศช่วยให้นักเรียนการแสดงทั้ง 15 คนเห็นความสำคัญในเรื่องแรงจูงใจอันเป็นสาเหตุของการกระทำต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น กลุ่มเป้าหมายทั้ง 15 คนได้เห็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเองอย่างชัดเจน อาทิ ความไม่พอใจ ความโกรธ หงุดหงิด ได้เห็นถึงสาเหตุของแรงจูงใจที่เป็นผลสืบเนื่องให้เกิดการกระทำต่าง ๆ และสามารถเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปสู่การวิเคราะห์ตัวละครที่ชัดเจนมากขึ้น ซึ่งในเรื่องของแรงจูงใจของตัวละคร นับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญในลำดับต้น ๆ ที่จะส่งผลถึงการแสดงที่เข้าถึงบทบาทของนักแสดง ดังที่ มัทนี รัตน์ (2546, น. 38 – 39) ได้อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญในเรื่องของ แรงจูงใจของการกระทำที่มีผลต่อการเข้าถึงบทบาทการแสดง ซึ่งการเรียนรู้เรื่องแรงจูงใจดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง ผ่านกิจกรรมที่ถูกออกแบบโดยใช้หลักสำคัญ 7 ประการของศาสตร์จิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นการกลับมาทำความเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ศาสตร์จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาในรูปแบบย้อนกลับเข้าสู่ภายในตัวตนและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งต่างจากการศึกษาในรูปแบบอื่น ๆ ที่มุ่งเน้นองค์ความรู้เป็นความรู้ภายนอกตัวตนของผู้ศึกษา และสอดคล้องกับ เกรียงไกร พุเกษม (2556) ที่ได้ศึกษา การออกแบบและจัดทำกระบวนการสร้างสรรค์เน้นกระบวนการวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น โดยใช้กระบวนการการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา โดยเน้นกระบวนการสุนทรียสนทนาและการทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของนักแสดง พบว่า กลุ่มนักแสดงเป้าหมายมีทักษะพื้นฐานการแสดงมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น รวมถึงทักษะทางความคิดในฐานะนักแสดงมีค่าเฉลี่ยเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเน้นย้ำให้เห็นว่า กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ช่วยให้นักแสดงเกิดความเข้าใจทั้งในตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และยังสามารถเชื่อมโยง การเรียนรู้ที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาทักษะมีทางด้านการแสดง และต่อยอดไปถึงการแสดงที่สื่อ “สาร” ไปถึงคนดูได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- DISC Model. (2560). สืบค้น 8 มีนาคม 2563, จาก https://www.mycareer-th.com/res_disc_model.php
- คริสตอฟเฟอร์ สเวนสัน. (2018). *The Standard*. Retrieved 1 March 2018, from <https://thestandard.co/meryl-streep/>
- เกรียงไกร พุเกษม. (2556). *กระบวนการสร้างสรรค์ละครเวทีเพื่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของนักแสดง*. (ปริญญาณิพนธ์มหาวิทยาลัย). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โครงการผู้นำแห่งอนาคต. (2561). *Fried-egg Theory*. สืบค้น 20 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.leadershipforfuture.com/%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%B9%E0%B9%88%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B9%89/>
- ชุตินา มณีวัฒนา. (2558). *สื่อการสอน รายวิชา PER2111 การแสดง 2*. สืบค้น 1 มีนาคม 2563, จาก elfar.ssru.ac.th/chutima_ma/pluginfile.php/43/block_html/content/หลักการแสดง-ยาว.pdf.
- ชุตินา มณีวัฒนา. (2558). *หลักการแสดงและการพัฒนาบทบาทนักแสดง*. สืบค้น 1 มีนาคม 2563, จาก elfar.ssru.ac.th/chutima_ma/pluginfile.php/35/block_html/content/6.%20บทที่%201%20ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการแสดง_3-34_.pdf.
- ชุตินา มณีวัฒนา. (2558). *หลักการแสดงและการพัฒนาบทบาทนักแสดง*. สืบค้น 1 มีนาคม 2563, จาก www.elfar.ssru.ac.th/chutima_ma/
- ตรีดาว อภัยวงศ์. (2558). *ปริทัศน์ศิลปการละคร ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนา นิลชัยโกวิท และอดิสร จันทรสข. (2559). *ศิลปะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คู่มือกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา*. นครปฐม: วี. พรินท์ (1991).
- นเรศ เสวีกา. (2562). *การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ธรรมะผ่านกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา*. (ปริญญาณิพนธ์มหาวิทยาลัย). นครปฐม, ไทย.
- นพมาส ศิริเกษ. (2528). *การวิเคราะห์บทละคร ศ033*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สารนิเทศมนุษยศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



- ประเวศ วะสี. (2553). ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิรเทพ รุ่งคุณากร. (2559). จิตตปัญญาศึกษา : หนทางเล่าเรียนเก่าแก่ในโลกใหม่. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*. 14(2), 29-39.
- มีทนี รัตนิน. (2546). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศิลปะการกำกับการแสดงละครเวที*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ร่มฉัตร ธนาลาภพิพัฒน์. (2562). 101 Acting Notes from the set เคล็ดลับจากสมุติโน้ตในกองถ่าย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เนวิเเตอร์ โลจิสติกส์ แอนด์ ทรานสปอร์ต จำกัด.
- วรภัทร ภูเจริญ. (2556). *ศิษย์สี่ทศวรรษ (พิมพ์ครั้งที่ 1)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อริยชน.
- วรรณิ์ งามขจรกุลกิจ. การเข้าใจ เข้าถึงผู้เรียนยุคดิจิทัลด้วย DISC Model. EXHIBITION IN TEACHING & LEARNING 2019, 157-173
- วราภรณ์ พวงไทย. (2556). 'แอดดิง โค้ช' อันดับต้นๆ ของเมืองไทย รสสุคนธ์ กองเกตุ. สืบค้น 2 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.posttoday.com/life/healthy/231271>
- ศิริพงษ์ เพียศิริ. (2560). กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาในชั้นเรียนศิลปะ. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 47-57.
- สดใส พันธุมโกมล. (2538). *ศิลปะของการแสดง (ละครสมัยใหม่)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรุณฉัตร คุรุวานิชย์ และชนันญา น้อยสันเทียะ. (2564). *ทฤษฎีการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง*. สืบค้น 21 พฤษภาคม 2564, จาก <https://www.lifeeducation.in.th/ทฤษฎีการเรียนรู้จากประจ>