



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟิ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชน โดยใช้หลักการนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษาออก ระบบโรงเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 9 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสนใจ ความต้องการ และกิจกรรมของเยาวชนตอนปลาย

ตอนที่ 2 การพัฒนาอุปนิสัยตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิส

ตอนที่ 3 หลักการการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาออก ระบบโรงเรียน

ตอนที่ 4 แนวคิดอุปนิสัย 7 ประการของสติเฟิ่น อาร์ โควี

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสนใจ ความต้องการ และกิจกรรมของเยาวชนตอนปลาย

ความหมายของเยาวชนตอนปลาย

พจนานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ให้ความหมายไว้ว่าบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 14 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปจนถึงมีอายุไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ ทั้งนี้ไม่นับรวมบุคคลที่ทำการสมรสแล้ว อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาตามคำจำกัดความหรือความหมายนี้แล้ว จะเห็นได้ว่าอายุดังกล่าว หากจะคิดในระดับวัยการศึกษาแล้ว จะกินความถึงเด็กที่กำลังเรียนอยู่ในระดับ ม.1-ม.6 แต่ตามความเป็นจริงตามความหมายของกรมการพัฒนาชุมชนและสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุแล้ว หมายถึงผู้ที่มีอายุระหว่าง 15-25 ปี ทั้งหญิงและชาย ซึ่งเป็นผู้รับช่วงความรับผิดชอบจาก

ผู้ใหญ่ในการประกอบอาชีพ หน้าที่การงาน ตลอดจน การพัฒนาสังคมและบริหารประเทศ (ยิ่ง กิริติบุรณะและคนอื่น ๆ , ม.ป.ป.)

ศรีเรื่อน แก้วกังวาล (2545) เห็นว่า เยาวชนตอนปลายอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18-25 ปี ถือว่าเป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย มีกระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ เป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเยาวชนผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่ซับซ้อนมากนัก เยาวชนผู้นั้นย่อมเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น

โดยสรุปแล้วเยาวชนตอนปลายจึงเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 18-25 ปี มีกระบวนการทางพฤติกรรมที่ค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ เป็นผู้รับช่วงความรับผิดชอบจากผู้ใหญ่ในการประกอบอาชีพ หน้าที่การงาน และการพัฒนาสังคม

ความต้องการของเยาวชน

ความต้องการของเยาวชนโดยเฉพาะในระดับเยาวชนตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่เข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีความต้องการที่เด่น ๆ ดังนี้ (ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, 2545, Erikson, 1968 และ Fuhrmann, 1990)

1. ความต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องอยู่ใต้บังคับบัญชาหรือคำสั่งของผู้ใด โดยเฉพาะบุคคลผู้มีอำนาจหรือผู้สูงวัยกว่า เพราะเยาวชนเชื่อว่าลักษณะที่เป็นเครื่องหมายของความเป็นผู้ใหญ่คือ ความมีอิสระจากผู้มีอำนาจเหนือตน
2. ความต้องการมีตำแหน่ง (Status) รวมทั้งต้องการความสนับสนุน (Approual) ทั้งจากผู้ใหญ่และเพื่อนร่วมรุ่น รวมทั้งเพื่อนร่วมงาน
3. ความต้องการแสวงหาประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บางครั้ง รวมทั้งความท้าทายตื่นเต้น ไม่ชอบความจำเจซ้ำซาก ชอบทดลอง
4. ความต้องการรวมพวกพ้อง มีกลุ่มก้อน ซึ่งเป็นวิถีทางให้เยาวชนได้รับสนองความต้องการหลายประการ เช่น ความรู้สึกอบอุ่นใจ การได้รับการยกย่อง การรู้สึกว่ามีผู้เข้าใจตน ร่วมทุกข์ร่วมสุข
5. ความต้องการความรู้สึกมั่นคง อบอุ่นใจและปลอดภัย
6. ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม เยาวชนถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ จึงให้ความสำคัญอย่างยิ่งจริงจังต่อความถูกต้อง และ

ยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากทำอะไรหลาย ๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในส่วนบุคคลและสังคม

7. ความต้องการความงามทางร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเยาวชนหญิงหรือชาย ต้องการให้คนรู้สึกชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนทั้งสิ้น เพราะจะเป็นสิ่งจูงใจให้เข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นที่ยอมรับและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จึงให้ความสนใจต่อการออกกำลังกาย ลักษณะอาหารที่รับประทาน ทรงผม เสื้อผ้า เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย

8. ความต้องการเลือกอาชีพ เยาวชนจะมองเห็นความสำคัญของอาชีพ อาชีพเป็นเครื่องชี้ให้เห็นถึงสถานะความเป็นผู้ใหญ่ เยาวชนซึ่งไม่เคยสนใจและเตรียมตัวเพื่ออาชีพจะมีความต้องการในระยะนี้ ทั้งจากความประสงค์ภายในตนเองหรือจากอิทธิพลของเพื่อนร่วมวัย ครอบครัว และสังคม

ความสนใจของเยาวชน

ยี่ง กิริติบุรณะ และคนอื่น ๆ (ม.ป.ป.), ศรีเรือน แก้วกังวาล, (2545), สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ (2546) และ Erikson (1968) ได้สรุปความสนใจของเยาวชนตอนปลายไว้ดังนี้

1. ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ การกิน การพักผ่อนหลับนอน การแต่งกาย การรักษาความสะอาดและโรคภัยไข้เจ็บ

2. ความสนใจเรื่องเพศ เช่น การปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกลักษณะเป็นที่สนใจของผู้อื่น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ การเลือกเพื่อนต่างเพศ ความสนใจมีเพื่อนสนิทต่างเพศนี้ สืบมาจากทางกายบรรลุนิติภาวะทางเพศ ซึ่งเริ่มในวัยแรกรุ่น และความต้องการดำเนินชีวิตอย่างผู้ใหญ่ ขึ้นของการพัฒนาการในด้านความสัมพันธ์กับคนต่างเพศที่เลยความเป็นเพื่อนไปแล้วนั้น อาจแบ่งออกเป็น 3 ชั้นตามลำดับคือ ชั้นแรกคือ ชั้นของความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นและความรู้สึกอยากแข่งขันเพื่อต้องการทัดเทียม ลักษณะแบบนี้จะไม่ยั่งยืนนัก ไม่ต้องการความซื่ออกซื่อใจมากนัก เป็นแบบเล่นสนุกซึ้งครั้งชั่วคราว ชั้นที่สองเรียกว่า ชั้นเลือก ค่อนข้างจะเลือกเฟ้นและจริงจังขึ้นบ้าง ชั้นที่สามเรียกว่า ชั้นแน่ใจ สัมพันธภาพค่อนข้างแน่นแฟ้นจริงจัง

3. ความสนใจเรื่องการเลือกอาชีพ จะสนใจอาชีพอย่างเป็นจริงเป็นจังไม่เลือนลอยเพื่อฝันเหมือนเด็ก และจะมีความสนใจในอาชีพที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความ

สามารถของตน ความสนใจทางด้านอาชีพ อาจเกิดจากอิทธิพลของพ่อแม่ คือสนใจอาชีพที่บรรพบุรุษประกอบอยู่ หรือที่พ่อแม่สนับสนุน นอกจากนี้เป็นเรื่องของกลุ่ม เพื่อนมีส่วนมากที่เลือกสาขาวิชาชีพ ตรงกับเพื่อนสนิทของตน ทั้งนี้สภาพความนิยมของสังคมจะมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการคิด การตัดสินใจของวัยรุ่น

4. ความสนใจนั้นหนาแน่น การเฝ้าชมชอบ รักสนุก ชอบการบันเทิงสนุกสนาน ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า ในการรวมกลุ่มของเยาวชนมักจะมีลักษณะกิจกรรมความบันเทิงอยู่เสมอ

5. ความสนใจค้นคว้า เยาวชนเป็นระยะของความสนใจอยากได้ค้นหาสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ มีจินตนาการกว้างขวาง สนใจของด้านการประดิษฐ์ การเขียนภาพ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ มีความสนใจทางการจำดี แต่มักไม่ค่อยชอบจำ เพราะมีสิ่งที่น่าสนใจต่าง ๆ มากมาย จึงมักมุ่งใช้ความคิดไปทางค้นคว้ามากกว่า

6. ความสนใจสร้างนิสัยการเรียนดี โดยปกติแล้วผู้กำลังศึกษาเล่าเรียนในระดับเยาวชน ล้วนมีความคิดต้องการจะเป็นผู้ที่มีผลทางด้านการศึกษา เพราะการเรียนดีย่อมจะนำไปสู่การเป็นที่นิยมยอมรับของครู เป็นที่ยกย่องของเพื่อน การทำความเข้าใจ ผู้เรียนอ่อนจึงต้องใช้ วิธีอะลุ่มอล่วย ความนุ่มนวล เพื่อไม่เป็นการสร้างความน้อยใจให้กับผู้เรียนที่เสียกำลังใจ เพราะไม่ สมหวังในการเรียน

7. ความสนใจเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เยาวชนจะสนใจลักษณะต่าง ๆ ของตนที่จะทำให้ตนได้รับความสำเร็จ การยอมรับจากผู้อื่น เช่น สนใจรูปร่างหน้าตา ผู้ที่มีใบหน้าเป็นสิ่ว รูปร่างไม่ได้ สดส่วน อ้วนหรือผอมเกินไป ซึ่งเมื่อตอนเด็กไม่ได้สนใจจะหันกลับมาพิจารณาด้วยอารมณ์ ความรู้สึกไม่สบายใจ นอกจากนี้ จะสนใจบุคลิกภาพ ความสะอาดเรียบร้อย การวางท่าทางต่าง ๆ และคุณลักษณะอื่น ๆ ที่จำเป็นในการเข้าสังคม

8. ความสนใจเรื่องปรัชญาชีวิต ศาสนา และอุดมคติ เยาวชนจะสนใจยึดหลักศีลธรรมจรรยา ต้องการทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เรามักพบวัยรุ่น พยายามคิด เขียนอุดมคติ สุภาณิตประจำตัวติดไว้ตามปกสมุด หนังสือ มิตรสัมพันธ์ (friendship) มีการเขียนแลกเปลี่ยนกันระหว่างเพื่อนของตนด้วย

9. ความสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่น เยาวชนมักสนใจช่วยเหลือบุคคลอื่นที่เขาเห็นว่า ได้รับความลำบากและไม่ได้รับความยุติธรรม เพราะบ่อยครั้งเคยรู้สึกที่ตนเอง

ก็อยู่ในฐานะเช่นนั้น และเคยสะท้อนอารมณ์เพียงไร จึงสามารถเข้าถึงอารมณ์แบบเดียวกันของบุคคลอื่นได้ง่าย

โดยสรุปแล้ว ลักษณะความสนใจของเยาวชนตอนปลายจะปรับจากการมีความสนใจหลาย ๆ อย่าง มาสู่การมีความสนใจเฉพาะทางและลึกซึ้งมากขึ้น เพราะมีความเข้าใจตนเองและได้ผ่านการลองผิดลองถูกมาแล้ว แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ความสนใจจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ อีก เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมรอบตัว เป็นต้น

ประเภทกิจกรรมเยาวชน

กิจกรรมเยาวชนนั้น นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะผูกพันทางใจให้เยาวชนรวมกันเป็นกลุ่มก้อน และสร้างสรรค์งานพัฒนา ดังนั้นกิจกรรมที่จัดจึงต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมจุดสนใจผสมกลมกลืนกับ การสร้างสรรค์ประสบการณ์ กิจกรรมที่ควรจัดให้มีขึ้น อาจจัดแยกประเภทได้ดังนี้ (ยิ่ง กิรีดิบุรณะ และคนอื่น ๆ , ม.ป.ป. , ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545, และสำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ, 2546)

1. กิจกรรมด้านการกีฬา กีฬาที่จัดนอกจากจะส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและใจแล้วยังส่งเสริมความร่วมมือ ความสามัคคีอีกด้วย กีฬาที่จัดอาจให้เหมาะสมกับสถานที่ท้องถิ่น ได้แก่ แบดมินตัน ปิงปอง วอลเลย์บอล แฮร์บอล ฟุตบอล หมากรอก หมากรุก ห่วงยาง ฯลฯ
2. กิจกรรมดนตรี ดนตรีเป็นสิ่งที่นิยมกันของวัยรุ่น โดยทั่วไปกิจกรรมที่จัดอาจให้มีทั้งดนตรีที่ชอบ การฝึกเล่นดนตรีทั้งไทยและสากล ถ้าสามารถเล่นเป็นวงเป็นคณะได้ยิ่งจะทำให้เป็นที่ภูมิใจของชุมชน
3. กิจกรรมการพาไปศึกษานอกสถานที่ เป็นการเสริมสร้างให้เยาวชนได้ทั้งความรู้ ประสบการณ์ที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ กลับมาพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้ดีขึ้น
4. กิจกรรมฝึกให้ความรู้พื้นฐาน เพื่อการดำรงชีวิตเยาวชนที่มาร่วมในศูนย์เยาวชนอาจต้องการเรียนรู้ เพื่อให้อ่านออกเขียนได้ คิดเลขเป็น หรือต้องการเพิ่มเติม

ความรู้ให้ สูงขึ้น ระดับประถม มัธยม ควรได้รับการสนับสนุนเพื่อให้มีสภาพการดำรงชีวิต เบื้องต้น อย่างมีคุณภาพมากขึ้น

5. กิจกรรมการให้ข่าวสารข้อมูล ที่มีประโยชน์และทันสมัย เยาวชนจะอยู่ใน สังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ได้อย่างมีความสุข และสามารถช่วยครอบครัวและชุมชนได้ดี ถ้าเขาได้รับสิ่งที่เป็นปัจจุบันและเป็นประโยชน์อยู่เป็นประจำ หนังสือพิมพ์ วารสาร วิทยุหรือสื่อมวลชน ต่าง ๆ จำเป็นต้องจัดให้เขาได้เห็นได้ยิน ได้สัมผัสอยู่ตลอดเวลา

6. กิจกรรมการฝึกอบรมวิชาชีพ เยาวชนบางคนบางกลุ่มต้องการที่จะ ฝึกฝนอาชีพ ที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อเขาในการเพิ่มพูนอาชีพเดิมที่มีอยู่ หรือในการไป ประกอบอาชีพที่เขาต้องการ ศูนย์เยาวชนควรจัดการฝึกอบรมให้เขาหรือถ้าศูนย์ไม่สามารถ จัดได้ เนื่องจากขาดผู้สอนหรือวัสดุ อุปกรณ์ ก็ควรจะเป็นหน่วยที่แนะแนวส่งเสริมให้เยาวชน ได้ไปศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในแหล่งวิชาอื่น

7. กิจกรรมร่วมมือกันพัฒนาชุมชน เมื่อได้มาอยู่ร่วมกันในศูนย์เยาวชน ได้รับความรู้ ประสบการณ์แนวทางการพัฒนา เยาวชนควรจะวางแผนร่วมกันที่จะพัฒนาชุมชน ของตนและลงมือ ปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนของตนเองอย่าง ต่อเนื่อง

8. กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม ขณะนี้เยาวชนสามารถเข้าใจและ มองเห็นคุณค่าของศิลปะและวัฒนธรรมว่ามีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมส่วนรวมอย่างไร เยาวชนหลาย ๆ คนและหลาย ๆ กลุ่มจึงสนใจการวาดภาพและการทำงานศิลปะต่าง ๆ เพื่อสะท้อนความคิด ความรู้สึก และจินตนาการของตนเอง

โดยสรุปแล้ว กิจกรรมที่เยาวชนตอนปลายมัธยมขึ้นไป จะมีกิจกรรมทั้งที่ได้ พัฒนาตนเองและพัฒนาชุมชน โดยผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำอย่างใช้ความคิดและจินตนาการ รวมทั้งความสนใจของตนเอง

ตอนที่ 2 การพัฒนาอุปนิสัยตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิส

แนวคิดพื้นฐานของนีโอฮิวแมนนิส

นีโอฮิวแมนนิส(Neo-humanist) เป็นหลักการของศรีพระบาทเรนจัน- สักการ (Shrii Prabhat Rainjan Sarkar) หรือศรีศรีอนันดามูรติ (Shrii Shrii Anandamurti) นักคิดชาวอินเดีย มีพื้นฐานจากหลักโยคะศาสตร์ที่พัฒนาตนเองทั้งด้าน

ร่างกายและจิตใจ โดยนำเอาหลักการทางจิตวิทยาของตะวันตกมาอธิบายการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นหลักการหนึ่งที่มีเป้าหมายเน้นให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์ ที่เรียกว่า Intuition หรือภาวนามยปัญญา ซึ่งทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ ซึ่งปัญญาในระดับนี้ ประเวศ ะสี (2529) ได้กล่าวถึงว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นเองในใจ โดยมิได้เกิดจากการคิดด้วยเหตุผลที่เรียกกันว่า Intuition หรือภาวนามยปัญญานี้เป็นความรู้ที่สำคัญที่ควรจะมีให้มากขึ้น ความรู้นี้เกิดขึ้นจากการถอนความคิดจากช่องหรือกรอบมาอยู่ที่ความเป็นกลาง มาสัมผัสกับความจริง หากไม่สัมผัสกับความจริงปัญญาก็ไม่เกิดปัญญาสูงสุดจะเกิดได้โดยการสัมผัสกับความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง เราจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งหมายถึง กระทำให้ความคิดหยุดไปสงบไป เป็นเครื่องมือให้เกิดปัญญา และเมื่อได้มีปัญญาที่บริสุทธิ์ มีระดับจิตสำนึกที่สูงขึ้นแล้ว เราก็จะพยายามยกระดับจิตสำนึกของกลุ่ม ซึ่งการยกระดับจิตสำนึกของกลุ่มจะเป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การแก้ปัญหาได้ พลังจิตสำนึกนี้เป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ ที่จะสามารถแก้ปัญหาชีวิตและสังคมได้ สำหรับหลักการนีโอฮิวแมนนิสการที่จะพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดปัญญาบริสุทธิ์เกิดขึ้นโดยจะสอนให้ผู้ศึกษามีการฝึกอาสนะและสมาธิแบบโยคะ และใช้หลักจิตวิทยาตะวันตกมาอธิบายกลไกของจิตว่า จะเข้าสู่ความสงบจนเกิดปัญญาอันบริสุทธิ์ได้อย่างไร (วิล โองค้อนันต์คุณ, 2532)

หลักการนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่าแท้จริงแล้วมนุษย์ทุกคนล้วนมีความรัก มีความเมตตา และมีความสามารถที่ยิ่งใหญ่แฝงเร้นอยู่ภายใน แต่สิ่งที่เห็นอยู่ในปัจจุบันพบว่า ในสังคมมนุษย์มีจิตใจหยาบกระด้างขึ้น โหดร้ายมากขึ้น และขอบที่จะสร้างปัญหาต่าง ๆ ในโลกมากขึ้น เช่น การ ช่มเหรงแกผู้อ่อนแอกว่า การก่อสงคราม ฯลฯ ก็เนื่องมาจากมนุษย์รู้จักตนเองน้อยเกินไป และมีความสนใจให้กับวัตถุนอกตัวมากเกินไป (วิล โองค้อนันต์คุณ, อ้างแล้ว) จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น หลักการนีโอฮิวแมนนิสจึงมีอุดมคติที่ว่าจะมุ่งมั่นเพื่อการพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อการหลุดพ้นส่วนตน (นิพพาน) และเพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนรวม

หลักการนีโอฮิวแมนนิส เน้นว่าสรรพสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลก ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ภาษา ศิวพรรณ ศาสนา ตลอดจนรวมถึงบรรดาสัตว์ พืช หรือแม้แต่วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ล้วน เป็นพี่น้องร่วมครอบครัวร่วมจักรวาลเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลมีจุดเริ่มมาจากสิ่งเดียวกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งซึ่งจนไม่สามารถแยกออกจาก

กันได้ เป้าหมายประการหนึ่งของหลักการนีโอฮิวแมนนิสก็คือ การที่จะฝึกตนให้มีความสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวสากลนี้ ด้วยความรักและเมตตาอันบริสุทธิ์ให้ได้ เพื่อว่าชีวิตของมนุษย์ทั้งส่วนปัจเจกชน และทั้งส่วนสังคมจะมีปัญหาน้อยที่สุด ซึ่งกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ การถ่ายทอดความรู้สึกที่สวยงาม เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ มาสู่วิธีการดำเนินชีวิตโดยทั่ว ๆ ไป (อนันตามิตรา, อ้างถึงใน วิลเลียม ค็อนันต์คูน, อ้างแล้ว และ ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

โดยสรุปแล้วเป้าหมายของหลักการนีโอฮิวแมนนิสในการพัฒนามนุษย์และสังคม คือ การพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการถ่ายทอดความรู้สึกที่ดี เต็มไปด้วยความรัก ความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มาสู่วิธีการดำเนินชีวิต เพื่อการสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามส่วนร่วมต่อไป ซึ่งประเด็นเหล่านี้สอดคล้องกับเป้าหมายของการพัฒนามนุษย์ตามแนวการศึกษาอีโคโนฮิวแมนนิส ได้แก่

- (1) การมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง (Physically Fit)
- (2) มีจิตใจมั่นคง (Mentally Strong)
 - (2.1) ควบคุมความคิดและการกระทำตนเองได้ทั้งด้านจริยธรรมและคุณธรรม การมีระเบียบวินัย
 - (2.2) มีจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์
 - (2.3) มีความเห็นคุณค่าในตนเอง
- (3) พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด (Spiritually Elevated) มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนก (Universal Love)
- (4) มีความรู้ทางด้านวิชาชีพ วิชาการ (Academic Knowledge)

การพัฒนามนุษย์ต้องการพัฒนาให้ถึงเป้าหมายทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาจิตใจให้มีความรักความเมตตาหรือความรักไร้จำแนกนั้น ถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะถ้ามนุษย์มีการพัฒนาร่างกายให้สวยงามแข็งแรง มีความคิดจินตนาการ มีวิชาชีพเลี้ยงตนเอง แต่ไม่มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเมตตาแล้ว ความสงบสุขในโลกก็ยังไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน (ศตพร วิไลรัตน์, 2532)

เป้าหมายของหลักการนีโอฮิวแมนนิส ไม่ใช่เป็นการวิเคราะห์ปัญหาของโลกที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่มีเป้าหมายคือ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้สูญสิ้นไปโดยเร็ว แนวทางการแก้ไขปัญหตามหลักการนีโอฮิวแมนนิสมี 3 ขั้นตอน คือ (เกียรติวรรณ อมาตยกุล อ้างถึงใน ศตพร วิไลรัตน์, อ้างแล้ว)

ขั้นที่หนึ่ง : การพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตนเอง

หลักการนีโอฮิวแมนนิสมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนเกิดขึ้นมาพร้อมกับ จิตใจที่บริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ เช่น ความแค้นแค้น ความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความโลภ ความโกรธ ความหยิ่งทรนงในตนเอง ความรู้สึกเห็นตนเองไร้คุณค่า ฯลฯ ความรู้สึกด้านลบต่าง ๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นเนื่องจากการถูกอบรมสั่งสอน (Condition) ที่ไม่ถูกต้องมาตั้งแต่เล็ก

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา มนุษย์ถูกแนวคิดวัตถุนิยมยึดครองจิตใจโดยให้ความสำคัญแก่วัตถุที่ปรากฏให้เห็นอยู่ภายนอก ทำให้มนุษย์เกิดการแก่งแย่งแข่งขันกัน เพื่อยึดครองวัตถุในรูปแบบ ต่าง ๆ เช่น ที่ดิน วัตถุดิบ ทรัพย์สิน อาวุธ ฯลฯ และในที่สุดก็ทำลายล้างกันเอง ดังนั้นเองสิ่งที่โลกต้องการมากในปัจจุบันคือ แนวคิดที่เหมาะสมที่จะหลีกเลี่ยงการเอาวัดเอาเปรียบทางวัตถุ การทำลายล้างกัน เป็นแนวคิดที่จะทำให้ทุกสิ่งในจักรวาลมีการดำรงชีวิตอย่างกลมกลืนและมีความสุข

หลักการนีโอฮิวแมนนิส มีความเชื่อพื้นฐานว่า “ทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน” ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์และมีการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกันไปตามกฎของธรรมชาติ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการพัฒนาสูงสุด มนุษย์เราจึงไม่เพียงแต่จะต้องมีบทบาทในการยอมรับและคุ้มครองถึงสิทธิในการดำรงชีวิตของชีวิตทั้งปวงเท่านั้น แต่ยัง ต้องมีความรับผิดชอบที่จะทำให้ชีวิตแต่ละชีวิตมีสิทธิที่จะดำรงชีวิตอย่างมั่นคงและภาคภูมิใจ มนุษย์ จึงมีหน้าที่โดยตรงในการให้บริการความต้องการสรรพสิ่งแก่สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย เช่น ความต้องการอาหาร ที่อยู่อาศัย การมีสุขภาพอนามัยที่ดีและการพัฒนาทางด้านจิตใจ เพื่อชีวิตทั้งหลายเหล่านั้น จะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและเป็นทรัพยากรที่มีค่าของโลก

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของสังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง
 เริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยต้องเปลี่ยนแปลงจิตใจของเราเอง
 ให้หลุดพ้นจากความรู้สึกผูกพันแบบต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเห็นแก่ตัวและพวกพ้อง
 โดยไม่ได้คำนึงถึงผลประโยชน์ส่วนรวม ตามที่ได้รับการอบรม สั่งสอน (Condition) มา
 ตั้งแต่เล็ก เปลี่ยนแปลงให้จิตใจเรากว้างขวางขึ้น มองถึงผลประโยชน์ส่วนรวมของ
 ทุกสรรพสิ่งในจักรวาล รู้สึกดีว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลมากยิ่งขึ้น

วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส มีพื้นฐานอยู่บน
 หลักของโยคะศาสตร์ (โยคะ แปลว่า Union หรือความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน) ที่มาแต่
 โบราณ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาร่างกายและจิตใจของเราที่เกิดจากการอบรมสั่งสอน
 (Condition) ไปสู่จิตเดิมแท้ เป็นการชำระล้างจิตใจที่เต็มไปด้วยความรู้สึกในทางลบให้
 ค่อย ๆ หมดไป เป็นจิตเดิมแท้ที่มีแต่ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ให้แก่สรรพสิ่ง เพราะ
 ตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างมีจุด
 เริ่มต้นที่จุดเดียวกัน ซึ่งถือเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตนเองให้เข้า
 กับจุดศูนย์กลางของจักรวาลได้ ผู้นั้นจะตระหนักถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของ
 ทุกสรรพสิ่ง เกิดสภาวะไร้อัตตา จะบังเกิดความรักความเมตตาที่สูงสุด (Universal Love)

กระบวนการที่จะรู้สึกได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของทุกสรรพสิ่งใน
 จักรวาลนี้เรียกว่า "Proto-Psycho-Spiritual" ซึ่งใช้หลักการพัฒนาทางจิต ที่ว่า "เราเป็นอย่าง
 ที่เราคิด" หรือ "จิตใจของเราจะเปลี่ยนไปตามสิ่งที่เราคิด" เป็นการบริหารจิตใจด้วย
 การทำสมาธิ (Meditation) ด้วยการสร้างภาพและภาวนาคำบางคำที่มีความหมาย
 เกี่ยวกับจุดศูนย์กลางของจักรวาล วิธีการนี้จะทำให้บุคคลสามารถที่จะค้นพบตัวเองว่า
 ตัวเองคือจุดศูนย์กลางของจักรวาล จิตใจของบุคคลนั้นจะเกิดความเมตตากรุณา
 ที่แผ่กว้างต่อทุกสรรพสิ่ง บุคคลที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะพบว่า ความรู้สึกนึกคิด
 การมองโลกมองชีวิตของเขาจะเปลี่ยนไป ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นในจิตใจจะค่อย ๆ หายไป
 ความสงบสุขอย่างลึกซึ้งจะเริ่มเกิดจากตนเองก่อนแล้วค่อย ๆ ขยายไปสู่คนรอบข้าง
 ในวงกว้างขึ้นเรื่อย ๆ ปัญญาที่ละเอียดอ่อนจะเกิดขึ้น ทำให้สามารถเข้าใจตนเอง
 เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น

เทคนิคทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์ของหลักการนีโอฮิวแมนนิส นอกจากจะพัฒนาทางด้านจิตใจโดยการทำสมาธิแล้ว ร่างกายก็ต้องได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องด้วย เริ่มต้นด้วยการปรับปรุงเซลล์ทุกเซลล์ของร่างกายโดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและออกกำลังกาย ด้วยอาสนะ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงไปยังต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ที่ควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเรา

การพัฒนาร่างกายและจิตใจของคนเราตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส ถ้าบุคคลใดปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ย่อมไม่สามารถคิดถึงเรื่องที่จะก่ออันตรายต่อผู้อื่นเลยแม้แต่น้อย ความคิด ความรู้สึกของบุคคลเหล่านี้ จะมีเพียงแต่การอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาลเท่านั้น

ขั้นที่สอง : กลุ่มพลังแห่งความรัก

การทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ละเอียดอ่อนขึ้น มองเห็นความบริสุทธิ์ดีงามที่มีอยู่ในจิตใจของตัวเองและทุกสรรพสิ่งมากขึ้น การเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ดีงาม เหล่านี้ จะทำให้เกิดการรวมพลังแห่งความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่มหาศาล พลังจิตที่งดงามที่เกิดขึ้นและรวมตัวกันเข้าเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่แบ่งกระจายไปยังทุก ๆ ส่วนของจักรวาล พลังแห่งความชั่วร้ายต่าง ๆ (พลังแห่งความเกลียด ความกลัว ความอิจฉาริษยา ความแบ่งแยก ฯลฯ) จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง จางหายไป และพลังแห่งความรักความเมตตาที่มีอยู่ในจิตใจของคนทุกคน จะเป็นเครื่องผลักดันให้มวลมนุษยชาติและทุกสรรพสิ่งในจักรวาลก้าวไปสู่ความสงบสุขและสันติภาพ ภายในเวลาอันรวดเร็ว

ขั้นที่สาม : การสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและความเมตตา

หลังจากพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ และมีการรวมตัวกันของบุคคลเหล่านี้ กลุ่มบุคคลนี้ เป็นผู้ที่มีจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตาจะเริ่มบทบาทการดำเนินชีวิต อย่างเหมาะสมในโลก พวกเขาจะไม่ละทิ้งโลก ละทิ้งสังคม เขาจะดำเนินชีวิตเหมือนคนปกติธรรมดาทั่วไป สิ่งเดียวที่อาจจะแตกต่างจากคนทั่ว ๆ ไปก็คือความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในจิตใจของพวกเขาตลอดเวลา นั่นเอง การดำเนิน

ชีวิตของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไปและแสดงให้เห็นว่า ภาระที่สำคัญที่สุดของพวกเขาจะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนทั่วไป และแสดงให้เห็นว่า ภาระที่สำคัญที่สุดของพวกเขา (ซึ่งควรเป็นหน้าที่ของคนทุกคน) ได้แก่ ภาระผูกพันในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล เมื่อแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้แพร่กระจายและถูกนำไปปฏิบัติในที่ต่าง ๆ มากขึ้น จะทำให้สังคมมีความสงบ สันติ สวยงามขึ้น ทำให้ชีวิตของแต่ละบุคคลดำเนินไปในทิศทางเดียวกับชีวิตของคนส่วนรวม และทำให้โลกนี้กลายเป็น สถานที่ที่น่ารื่นรมย์ สภาวะเช่นนี้เป็นสภาวะที่สมบูรณ์อย่างสูงสุด ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของทุกชีวิต สังคมในอุดมคติตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มิใช่แค่เพียงนำมาซึ่งความสงบสุขให้แก่มนุษยชาติเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงกลุ่มสัตว์และพืชทั้งหลายอีกด้วย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่า เป้าหมายในการพัฒนามนุษย์ของหลักการนีโอฮิวแมนนิสนั้น จะเป็นการพัฒนาให้สมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสังคมต่อไป การพัฒนามนุษย์จะไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น แต่จะพัฒนามนุษย์ทั้งด้านวิชาการวิชาชีพและทุก ๆ ส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ (จะได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกไปพร้อม ๆ กัน)

สักราร์ (Sarkar อ้างถึงในเกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) ได้อธิบายธรรมชาติของมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนาไว้ด้วยภาษาของนักจิตวิทยาในปัจจุบันว่า มนุษย์ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ หลายส่วนที่ไม่สามารถแยกจากกันได้อย่างเด็ดขาด ส่วนประกอบขั้นนอกสุดของคนเราเรียกว่า ร่างกายที่ประกอบด้วยอวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ อวัยวะภายในและต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ส่วนประกอบที่ลึกเข้าไปเรียกว่าจิตใจ ซึ่งมีสามระดับใหญ่ ๆ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่ลึกที่สุดและละเอียดอ่อนที่สุดของชีวิต เป็นแหล่งของพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์และความปิติสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ โดยในแต่ละส่วนของมนุษย์จะมีการพัฒนาดังนี้ คือ ร่างกายจะใช้การรับประทานอาหารที่ถูกต้องและการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมในการพัฒนา ส่วนจิตสำนึกจะใช้การมีจริยธรรมในการพัฒนา การพัฒนาจิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกจะใช้ การทำสมาธิเป็นกิจกรรม ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

(1) ร่างกาย (Physical Body) ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ร่างกายของคนนั้นนอกจากจะประกอบไปด้วยอวัยวะภายนอก อวัยวะภายในอย่างที่เราคุ้นกันดีแล้ว ภายในร่างกายยังมีระบบ การทำงานที่ค่อนข้างซับซ้อน โดยต่อม (Glands) ต่าง ๆ อีกที่มักเรียกว่า ต่อมไร้ท่อ (Endocrine Gland) ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงาน ต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ควบคุมการเจริญเติบโต ควบคุมการย่อยอาหาร ควบคุมการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ฯลฯ ถ้าต่อมเหล่านี้ทำงานไม่เป็นปกติ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็จะทำงานไม่เป็นปกติอีกด้วย

การพัฒนาร่างกายให้มีความสมบูรณ์และแข็งแรง หลักการนี้โอฮิวแมนนิส จะใช้การรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งนอกจากจะทำให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังทำให้มีจิตใจที่เยือกเย็นและสงบด้วย อาหารประเภทที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเยือกเย็นและสงบ เช่น ผลไม้และถั่วเปลือกแข็ง ผัก ถั่วและเมล็ดธัญพืช นมและผลิตภัณฑ์จากนม ฯลฯ โดยไม่สนับสนุนการรับประทานอาหารจากเนื้อสัตว์ สิ่งเสพติดต่าง ๆ ฯลฯ

ในด้านการออกกำลังกายนั้น หลักการนี้โอฮิวแมนนิสไม่เห็นด้วยที่จะออกกำลังกายเพียงเพื่อมุ่งพัฒนากำลัง การบริหารกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของร่างกายเท่านั้น ผลที่ได้เพียงเท่านั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้มีความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน การออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบ จะต้องมีการบริหารทั้งอวัยวะภายในและภายนอก ซึ่งรวมถึงต่อมไร้ท่อ ซึ่งมีหน้าที่ขับฮอร์โมนเข้าสู่กระแสโลหิต ฮอร์โมนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการควบคุมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายและยังมีผลต่อจิตใจด้วย

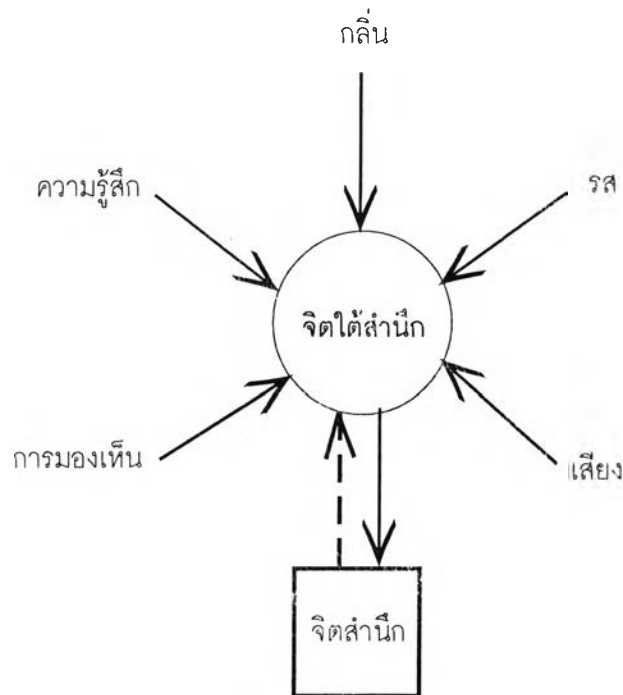
การออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกายที่เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายนอกและภายใน เป็นการบริหารที่เรียกว่า "อาสนะ" (Asana) เรียกเป็นภาษาอังกฤษได้ว่า (Easy Posture) ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่นุ่มนวล ช้า ๆ ควบคู่ไปกับการหายใจลึก ๆ และการหยุดนิ่งสลับกันเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาสนะเหล่านี้ นอกจากจะช่วยบริหารต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ให้ขับฮอร์โมนออกมาเป็นปกติแล้ว ยังช่วยให้กล้ามเนื้อและประสาทผ่อนคลายอย่างดียิ่ง ช่วยรักษาความยืดหยุ่น คล่องตัวและความสมดุลย์ตามธรรมชาติของร่างกายด้วย

(2) จิตสำนึก (Conscious Mind) เป็นจิตใຈระดับแรกสุดของคนเรา ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การรับรู้ความรู้สึกจากสิ่งเร้ารอบ ๆ ตัว โดยผ่านทางประสาทสัมผัสและ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นประการแรก ประการที่สองคือ การแสดงความต้องการ หรือร้งเก็จ หมายถึง การแสดงความต้องการที่จะได้สิ่งเร้า นั้น หรือความไม่ต้องการที่จะ ได้สิ่งเร้า นั้น ประการที่สามคือ การลงมือกระทำ หมายถึง การใช้อวัยวะขับเคลื่อนต่าง ๆ ของเราให้ทำงาน ซึ่งได้แก่ มือ เท้า หลอดเสียง อวัยวะเพศ อวัยวะขับถ่าย เพื่อที่จะได้ในสิ่งที่ ต้องการ ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า จิตสำนึกนั้นจะมีหน้าที่กระตุ้นให้เรากระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไป ได้แก่ การกิน การนอน การป้องกันตัวเอง การสืบพันธุ์ กล่าวง่าย ๆ ก็คือ จิตสำนึกนั้นมีหน้าที่หลักจะช่วยให้คนเรามีชีวิต รอดอยู่อย่าง ปลอดภัยนั่นเอง

การพัฒนาจิตสำนึกตามหลักการณ์ไอฮิวแมนนิส นั้น จะต้องพยายาม บังคับระงับ หักห้ามตนเองให้เลิกกระทำการต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณเหล่านี้ โดยไม่ควร ปฏิเสธความต้องการตามธรรมชาติเหล่านี้ แต่ควรหาทางควบคุมและระบายออกให้ถูกทาง ในที่นี้แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะใ้จริยธรรมเป็นสิ่งที่ควบคุมการกระทำดังกล่าวมา กล่าวคือ แบ่งจริยธรรมเป็นสองส่วน คือ ส่วนแรกหลักในการปฏิบัติตัวกับสรรพสิ่งทั้งหลาย (สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต) และส่วนที่สอง หลักในการพัฒนาร่างกายและจิตใจของตัวเอง

(3) จิตใต้สำนึก (Subconscious Mind) เป็นจิตใຈระดับที่มีระบบ การทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนยิ่งกว่าจิตสำนึก จิตใต้สำนึกมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ เรื่องความคิดที่ลึกซึ้ง และความทรงจำของมนุษย์ ความรู้ ความคิด ความฝันของคนเรา ส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่จิตใต้สำนึกนี้เอง จิตจะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสังคม จิตจะพยายามรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และนำข้อมูลมาไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง หน้าที่ที่สำคัญ ของจิตใต้สำนึก คือ ทำหน้าที่บันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมาในชีวิตและความคุม ระบบการทำงานของร่างกาย

จิตใต้สำนึกจะทำการบันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่เราประสบพบมา เมื่อมีการสัมผัสต่าง ๆ กระตุ้นจากภายนอกผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง โดยเฉพาะการได้เห็นทางตาและการได้ยินทางหู ดังรูป

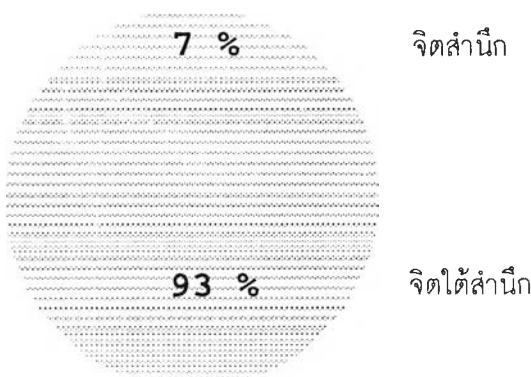


ภาพที่ 4 กระบวนการทำงานของจิตใต้สำนึก

เมื่อมีการสัมผัสต่าง ๆ จากการกระตุ้นจากภายนอก ดังกล่าว ความรู้สึกต่าง ๆ จะถูกส่งไปตามเส้นประสาทต่าง ๆ เพื่อถ่ายทอดไปยังสมอง สมองจะแปลสัญญาณเหล่านี้โดยลำพังไม่ได้ การรับรู้เป็นหน้าที่ของจิตสำนึก ในขณะที่เราไม่รู้สึกตัว เช่น เวลานอนหลับตาและหูของคนเรายังคงรับแสงและเสียงได้ แต่เราไม่รู้ตัวเลย เพราะจิตสำนึกไม่ทำงานเมื่อจิตสำนึกรับสิ่งใดเข้ามา มันจะส่งไปยังจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นที่เก็บข้อมูลต่าง ๆ จิตใต้สำนึกเก็บความทรงจำต่าง ๆ ในอดีตไว้ มันจะไม่ลืมสิ่งใด แต่เราเคยจะจำได้ต่อเมื่อเราดึงข้อมูลต่าง ๆ ออกมาจากจิตใต้สำนึกและนำเข้ามาสู่จิตสำนึก แต่จิตสำนึกมักไม่ว่างเพราะคิดอยู่ตลอดเวลา บางครั้งก็ว่าวุ่นวิตกหวาดกลัว ฯลฯ ดังนั้นมันจึงไม่สามารถจะรับข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ ถ้าเราทำให้จิตสำนึกสงบได้เราก็จะสามารถรับข้อมูลจากจิตใต้สำนึกได้ (อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, 2533) แต่จิตใต้สำนึกนั้นไม่สามารถแยกแยะข้อมูลที่ได้รับการบันทึกนั้นว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ดังนั้นถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็น ได้ฟังใน

สิ่งที่ดูอย่างสม่ำเสมอ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกและสะสมสิ่งที่ดีนั้นไว้ แล้วผลักดันให้เรานั้น แสดงออก มาเป็นพฤติกรรมที่ดีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีต่อบุคคลนั้นและคนรอบข้าง ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลได้ยิน ได้เห็นในสิ่งที่ไม่ดี บ่อย ๆ จิตใต้สำนึกก็จะบันทึกสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้เช่นกัน และจะผลักดันให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี ออกมา ซึ่งจะมีผลเสียต่อตนเองและคนอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ใน จิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือ พฤติกรรม (ไพรัช กฤษณมิมข, 2523 และ เมอร์ฟี, 2536)

มีผู้เปรียบเทียบลักษณะการทำงานของจิตสำนึก (จิตปกติ) กับ จิตใต้สำนึกไว้ อย่างน่าพิงว่า การทำงานของจิตทั้งสองนี้ เปรียบเสมือนกับคนขี่ม้ากับม้าที่ถูกขี่ คนขี่ม้าเป็นผู้กำหนด ทิศทางให้ม้าวิ่ง คนขี่ม้าไม่มีกำลังเท่าม้าที่ตนขี่ ส่วนม้านั้นมี กำลังมหาศาล มีกำลังมากกว่าคนขี่หลาย เท่าตัว ม้ามีหน้าที่วิ่งไปข้างหน้า โดยไม่รู้จุดหมาย ปลายทางอยู่ที่ไหนและจะวิ่งไปในทิศทางใด ม้าจะวิ่งไปตามการชักนำของคนขี่ม้าเท่านั้น การทำงานของจิตทั้งสองส่วนนี้ก็เหมือนกัน จิตสำนึกเปรียบเสมือนคนขี่ม้า คือ รู้เป้าหมาย รู้ความต้องการ เช่น ต้องการการเป็นคนสวย เป็นคนเก่ง เป็นต้น แต่จิตสำนึกนี้ไม่มีกำลัง เพียงพอที่จะควบคุมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้ทำงานเพื่อผลของความสวยหรือ ความเก่ง ดังนั้น จึงต้องชักนำจิตใต้สำนึกซึ่งเปรียบเสมือนกับม้ามีพลัง เมื่อนำพลังนั้นมาใช้ให้เกิด ประโยชน์และบรรลุเป้าหมายตามที่จิตสำนึกต้องการ จิตสำนึกกับจิตใต้สำนึกจะทำงาน ประสานอย่างดียิ่ง เสมือนกับคนขี่ม้ากับม้านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า มนุษย์นั้นจะมีพลังเพื่อทำ กิจกรรมต่าง ๆ โดยจากจิตสำนึกเพียงร้อยละ 7 เท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 93 จะใช้โดย จิตใต้สำนึก (สรพล สุขทรรศนีย์, 2533)



ภาพที่ 5 สัดส่วนของพลังของจิตสำนึกกับจิตใต้สำนึก

จิตใต้สำนึกไม่มีหน้าที่ที่จะตรวจสอบความคิดหรือข้อมูลที่ได้รับมาว่าดีหรือเลว ถูกหรือผิดดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่มักจะสนองตอบไปตามธรรมชาติของความคิดหรือข้อเสนอแนะที่ได้รับ ตัวอย่างเช่น ถ้าจิตสำนึกของเราที่กั๊กว่าบางสิ่งบางอย่างถูกต้อง แม้ว่าสิ่งนั้นผิดก็ตาม จิตใต้สำนึกก็จะยอมรับไว้ว่าเป็นสิ่งที่ถูก เป็นสิ่งที่ควรและก่อร่างสร้างรูปอยู่ภายในจนปรากฏผลเช่นนั้นออกมาอย่างช่วยไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าจิตสำนึกของเราไปเห็นพ้องรองรับสิ่งนั้นเอาไว้ว่า เป็นความถูกต้องนั่นเอง (เมอร์ฟี, 2536) ซึ่งสอดคล้องกับเชอร์แมน (Sherman, 2537) ที่กล่าวว่า แม้จิตใต้สำนึกจะมีอำนาจอย่างไม่มีขอบเขตจำกัดแต่ก็ไม่มีความสามารถในการแยกแยะหาเหตุผล ดังนั้นหากจิตสำนึกไม่ได้พิจารณาเหตุผลอย่างถูกต้องก็เหมือนไม่ได้ป้องกันไม่ให้อำนาจร้ายต่าง ๆ ส่งกลับไปให้แก่จิตใต้สำนึก ก็แน่นอนว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ จะเกิดขึ้นในชีวิตจริงของบุคคลนั้น โดยจิตใต้สำนึกจะใช้อำนาจสร้างสรรค์ของมันทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้น

จากรูปที่ปรากฏและข้อความดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่าจิตสำนึกซึ่งเป็นส่วนที่เรารู้สึกได้ และมักใช้เป็นพลังความคิดนั้น เป็นส่วนเล็กน้อยของจิตใจซึ่งจิตสำนึกเพียงเล็กน้อยที่มนุษย์มีอยู่นั้นยังสามารถก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงแก่ชีวิตและโลกมากมาย แล้วส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึก ซึ่งมีปริมาณมากมาย ถ้าไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมจะเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง

สำหรับการพัฒนาจิตใต้สำนึก เพื่อให้จิตใต้สำนึกรับความคิดหรือข้อมูลที่ดีและถูกต้อง หลักการนีโอฮิวแมนนิสจะใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติเพื่อให้เกิดสมาธิการผ่อนคลาย เพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลง และจินตนาการ การฝึกจินตนาการ เพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

(4) จิตเหนือสำนึก (Superconscious Mind) แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

(4.1) จิตเหนือสำนึกระดับแรก : แหล่งความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ สภาวะสร้างสรรค์ของมนุษย์เกิดจากการเชื่อมโยงความคิดต่าง ๆ ที่เดิมไม่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันเลย มารวมเข้าเป็นความคิดเดี่ยวที่แปลกใหม่ ซึ่งเรียกการคิดแบบนี้ว่า การคิดเชิงเทียบเคียง (Metaphoric Thinking) การคิดเชิงเทียบเคียงเป็นการคิดที่ล้ำค่าของมนุษย์

มักจะเกิดขึ้นในขณะที่จิตใจของเราสบายหรือผ่อนคลายมากที่สุด ซึ่งจิตใจของเราจะไม่ทำงานภายใต้อำนาจของจิตสำนึก และจิตใต้สำนึก ผู้ที่รู้จักผ่อนคลายจิตใจของตนเองมักจะเป็นผู้ที่มีความคิดสร้างสรรค์ที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ อยู่เสมอ

(4.2) จิตเหนือสำนึกระดับที่สอง : การหยั่งรู้เอง การพัฒนาและนำจิตเหนือสำนึกมาใช้อย่างเต็มที่นั้นก็คือ การหยุดการทำงานของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก โดยใช้กระบวนการทำสมาธิ (Meditation) กระบวนการนี้เริ่มจากการนั่งสมาธิอย่างเงียบ ๆ สองมือประสานวางอยู่บนตัก หลังขาทั้งสองข้างแล้วจินตนาการว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ในบรรยากาศที่สงบเงียบ อวัยวะทุกส่วนจะไม่มีการทำงานใด ๆ เลย จิตสำนึกที่ทำหน้าที่ควบคุมอวัยวะเหล่านี้จะถูกพักการทำงานไปทันที หน้าที่ต่อไปของผู้ทำสมาธิคือการหยุดการทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งทำหน้าที่สะสมข้อมูล ความจำ การหาเหตุผล ถ้อยคำ โดยการท่องคำมंत्रา (Mantra) อยู่ในใจให้สอดคล้องกับจังหวะหายใจเข้าออก ซึ่งจะเป็นผลทำให้ความคิดที่วุ่นวายที่มักเกิดจากจิตใต้สำนึกสงบลง และพลังจิตอันมหาศาลที่เกิดจากจิตใจที่จดจ่ออยู่กับเสียงที่ท่อง จะค่อย ๆ ยกจิตใจของผู้ทำสมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก

การท่องมนตรารายอย่างนุ่มนวลและมีจังหวะอยู่ในใจ จะทำให้คลื่นสมองที่เกิดขึ้น ในสภาวะจิตสำนึกที่ตื่นตัวตามปกติที่เรียกว่า คลื่นเบต้า (Beta Wave) ซึ่งมีความถี่รวดเร็วไม่สม่ำเสมอ สงบลงจนกลายเป็นคลื่นอัลฟา (Alpha Wave) ที่มีจังหวะช้าและแน่นอนกว่า ซึ่งจะทำให้ ผู้ทำสมาธิเข้าสู่สภาวะที่สงบเยือกเย็นของจิตใจ เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิ จะค่อย ๆ นุ่มนวลขึ้นจนกลายเป็นคลื่นเธต้า (Theta Wave) ที่มีพลังจิตอันมหาศาล ในสภาวะที่กำลังเข้าสู่จิตเหนือสำนึกนี้ นักวิทยาศาสตร์เชื่อกันว่า เป็นสภาวะที่คนจะเกิดความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้เอง ความสามารถในการสื่อสารทางจิตและมีความสงบทางจิตใจสูงสุด เมื่อผู้ทำสมาธิมีจิตใจสงบมากขึ้น คลื่นสมองของเขาจะช้าลงจนกลายเป็นคลื่นเดลต้า คลื่นสมองของผู้ทำสมาธิเหมือนกับหยุดนิ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลดูเหมือนจะหยุดการเคลื่อนไหว ความรู้สึกแบ่งแยกจากสรรพสิ่งในจักรวาลจะหมดไป คลื่นสมองจะค่อย ๆ สั่นช้าลง มีพลังงานสูงขึ้นจนสามารถรวมตัวกับคลื่นของจักรวาล (Cosmic Wave) ที่มีพลังงานมหาศาล

การทำสมาธิโดยใช้หลักดังกล่าว มีคุณประโยชน์มากมายในหลาย ๆ ด้าน เช่น ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น จิตใจมั่นคงขึ้น มีความคิดสร้างสรรค์สูงขึ้น มีความหยิ่งรู้เองมากขึ้น และทำให้จิตใจสงบเยือกเย็นมีความสุขมากขึ้น ประโยชน์สูงสุดที่ผู้ทำสมาธิเป็นจำนวนมากได้รับ คือ การมีสมาธิ (Concentration) และยังสามารถใช้สมองได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าเดิม

(4.3) จิตเหนือสำนึกระดับที่สาม : ความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ การทำสมาธิ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุดสำหรับการพัฒนาความรู้สึกที่ไม่มีการแบ่งแยกตามที่กล่าวมาแล้ว การพัฒนาความรู้สึกนี้มีผลจากเสียงมันตราที่เราท่องอยู่ในใจ เนื่องจากมันตรายังมีความหมายลึกลับที่ทำให้เกิดความรักอันเป็นสากลในจิตใจของผู้ทำสมาธิอีกด้วย เช่น ความหมายที่ว่า “ข้าพเจ้ามีความรักให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในโลกและจักรวาล” จากข้อความที่กล่าวว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะกลายเป็นอย่างนั้น (As you think, so you become)” แสดงให้เห็นว่า ความคิดมีอิทธิพลต่อ จิตใจของเรามาก ความหมายของ มันตราในขณะที่ทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยยกระดับจิตสำนึกของผู้ทำ สมาธิให้เข้าสู่จิตเหนือสำนึก ระดับสูงสุดที่ไม่มีการแบ่งแยก มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หลังจาก ผู้ทำสมาธิกลับมาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม เขาก็จะมองโลก มองผู้ร่วมงานด้วยสายตาแห่ง ความรัก มากยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า หลักการนีโอฮิวแมนนิส เห็นความสำคัญ ในการพัฒนาส่วนประกอบของชีวิตของมนุษย์ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ซึ่งประกอบไปด้วย จิตสำนึก จิตใต้ สำนึก และจิตเหนือสำนึก ไปพร้อม ๆ กัน มากกว่าพัฒนา ด้านใดด้านหนึ่ง โดยเฉพาะ โดยในการพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์และแข็งแรงจะเน้นเรื่องการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรม การพัฒนาจิตสำนึก จะใช้หลักจริยธรรม เป็นสิ่งควบคุมจิตใต้สำนึกจะใช้หลายวิธีผสมผสานให้จิตใต้สำนึกรับ ข้อมูลที่ดีจิตเหนือสำนึก จะใช้การทำสมาธิเป็นกิจกรรม ซึ่งการ พัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจจะทำให้บุคคล นั้น ๆ ได้นำไปพัฒนาสังคมต่อไป

การพัฒนาอุปนิสัยตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิส

การพัฒนาอุปนิสัยตามหลักการของนีโอฮิวแมนนิส มีกระบวนการที่สำคัญ 5 ประการด้วยกันคือ การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่ม และการตั้งใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

1. การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเอง

ภาพพจน์ของตนเอง (Self image or Self concept) คือ ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ความรู้สึกที่เรามีต่อตนเองนี้ คือ ความเชื่อฝังใจที่ยังลึกลงไปในจิตใต้สำนึกของคนเราที่ทำให้เราเชื่อว่า ตัวเราเป็นคนอย่างไร (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า จิตใจของมนุษย์นั้น มี 3 ระดับ คือ จิตสำนึก จิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึก ซึ่งจิตใจแต่ละระดับจะทำหน้าที่แตกต่างกันออกไป

สรพล สุขทรศนีย์ (2532) กล่าวว่า พลังของจิตใต้สำนึกมีอำนาจมากมหาศาลและมีคุณค่าเอนกอนันต์ จะทำงานลับ ๆ คอยควบคุมระบบประสาททั้งมวล ระบบฮอร์โมนของร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ซึ่งระบบเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ตลอดจนบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของเจมส์ (James, 1987) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมล้วนแต่มีจุดกำเนิดมาจากจิต อะไรก็ตามที่ประทับลงบนจิต จะทำให้ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม ตรงกับที่ เมอร์ฟี (Murphy, 2536) และเชอร์แมน (Sherman, 2537) กล่าวไว้ว่า สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึกจะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม ซึ่งแนวความคิดเหล่านี้สอดคล้องกับสักการ (Sarkar, 1984) ที่กล่าวถึงระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกว่า มีหน้าที่บันทึกข้อมูลที่ผ่านมาในชีวิต โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 แล้วผลักดันให้บุคคลนั้น ๆ แสดง ออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึกบันทึกไว้

ระบบการทำงานของจิตใต้สำนึกดังกล่าวนี้เอง ที่มีผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีหรือไม่ดีต่อตนเองได้ ดังที่สรพล สุขทรศนีย์ (2532) กล่าวว่า ระบบ

การทำงานของจิตใต้สำนึก ซึ่งมีหน้าที่ดังกล่าว ทำให้สามารถแบ่งบุคคลออกเป็น 2 ลักษณะ คือ บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นลบ กับบุคคลที่มีจิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นบวก

บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นลบ จะมีพฤติกรรมตลอดจนบุคลิกภาพ โน้มเอียงไปในทางลบ เช่น ขาดความเชื่อมั่น หวาดกลัว มักจะมีข้อแก้ตัวโดยหาเหตุผลมาสนับสนุน เพื่ออธิบายว่า ตนเองไม่มีความสามารถ มีความหวาดระแวง วิตกกังวล ผลที่ตามมาอาจทำให้ชีวิตประสบ ความสำเร็จได้ยาก และทำให้การติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นไปอย่างไม่มีความสุขเท่าที่ควร บางคน มักแสดงออกมาในทางดื้อรั้น เอาแต่ใจตนเอง

บุคคลที่จิตใต้สำนึกมีสถานะเป็นบวก จะมีพฤติกรรมและบุคลิกภาพ โน้มเอียงไปในทางบวก เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เห็นคุณค่าในตนเอง มีกำลังใจดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สุขุมรอบคอบ มีวิจาร์ณญาณที่ดี

จึงกล่าวได้ว่า ข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ในจิตใต้สำนึกนี้เอง เป็นตัวกำหนด ภาพพจน์ของตัวเราเอง รวมทั้งทัศนคติ อุปนิสัยใจคอ และพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเรา

จากความสำคัญของจิตใต้สำนึกดังกล่าว หากเราสามารถควบคุม ได้แม้เพียงบางส่วน ก็เท่ากับควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจะได้รู้จักวิธีควบคุมและปรับ จิตใต้สำนึกให้เป็นบวก หรือถ้าสภาพเดิมเป็นบวกอยู่แล้ว ก็ทำเพื่อเพิ่มให้เป็นบวกมากขึ้น เพื่อนำเอาพลังอันมากมายของจิตใต้สำนึกมาใช้ให้เป็น ประโยชน์

ดังที่กล่าวมาแล้ว สำหรับแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น การสร้างความรู้สึก ที่ดีต่อตนเองให้เกิดขึ้นนั้น จะเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของจิตใต้สำนึก กล่าวคือ เป็นการสร้างความ รู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกแทนที่ความรู้สึกที่ไม่ดี ดังนั้น ในการสร้างเสริมภาพพจน์ของตนเอง หรือความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้เป็นทางบวก จะใช้วิธีการผสมผสานทั้งการฝึกพลังสติ เพื่อให้เกิดสมาธิ การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่ง การรับรู้ โดยใช้การฝึกอาสนะ เพลงบรรเลงและจินตนาการ การฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็น ภาพที่ดีของตนเอง และการฝึกการใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตนเอง (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

พลังสติหรือพลังสมาธิ (Power of Concentration) หมายถึง สภาวะที่จิตใจของคนเราเป็นหนึ่งเดียวในการจดจ่อกับสิ่งที่ต้องทำในปัจจุบัน ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการทำ ภารกิจ ไต่ ๆ ในชีวิตเป็นไปได้สูงสุด ความจริงแล้วเราทุกคนก็มีสติด้วยกันทุกคนจะต่างกันก็คือ การได้รับการฝึกมามากน้อยต่างกัน บางคนได้รับการฝึกฝนมาน้อยก็จะเป็นคนที่ไม่ค่อยมีสติ คนที่มีสติสูงจะสามารถควบคุมทุกอริยาบถของชีวิตได้อย่างเหมาะสม สติจึงเปรียบเสมือนเป็นทางเสื่อของชีวิตที่คอยควบคุมชีวิตของคนเราให้เดินไปตามทิศทางที่มุ่งหมายได้อย่างรวดเร็ว แน่นอน มั่นคง การฝึกสติ จึงเป็นความจำเป็นพื้นฐานในการพัฒนาของทุกเรื่องในชีวิตของคนเรา (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2540)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ได้เสนอการฝึกสติที่ได้ผลรวดเร็วก็คือ การฝึกท่าเต้นรำเกาชิกิ (Kaoshikii) ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นโดย ลักการ (PR. Sarkar) ผู้ก่อตั้งแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส การเต้นเกาชิกิจะประกอบด้วย 18 จังหวะ ไปทางขวา 5 จังหวะ ไปทางซ้าย 5 จังหวะ ไปข้างหน้า 3 จังหวะ และไปข้างหลัง 5 จังหวะ ขณะที่เต้นรำผู้เต้นจะต้องมีสติอย่างสูงเพราะจะต้องควบคุมการเคลื่อนไหว ที่สัมพันธ์กันของมือและเท้า (Anandamitra, 1991)

การผ่อนคลายเพื่อให้เกิดภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ตนเอง ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ต่อตนเองในจิตใต้สำนึกจะต้องพิจารณาถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เห็นว่า ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือเวลาที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538) สภาวะที่ผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจนั้นตามหลักทางวิทยาศาสตร์ พิจารณาได้จากภาพ ของคลื่นสมอง โดยวัดจากเครื่องมือที่เรียกว่า EEG (Electroencephalogram) (โยธิน คັນสนยุทธ และคนอื่น ๆ, 2533) ในสภาวะที่ร่างกายและจิตใจของคนเราสงบ ผ่อนคลาย สมองจะส่งคลื่นชนิดหนึ่งออกมา เรียกว่า คลื่นอัลฟา (Alpha Wave) จะมีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นที่มีจังหวะช้า ในสภาวะที่คนเราส่งคลื่นชนิดนี้ออกมาจะมีจิตใจเยือกเย็น แต่มีความตื่นตัว พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมใด ๆ ของชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (เกียรติวรรณ

อมาตยกุล, อ่างแล้ว, และ James, 1987) ในสภาวะคลื่นสมองต่ำเช่นนี้เอง เป็นสภาวะที่สมบุรณ์แบบที่สุดที่จิตได้สำนึกของ คนเราจะมีสภาพคล้ายเป็นฟองน้ำที่สามารถซึมซับหรือรับข้อมูลใหม่ ๆ เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลง ภาพพจน์ของตนเองจึงเป็นไปได้ อย่างง่ายดายและรวดเร็วที่สุด ในสภาวะที่ สมองของคนเราส่งคลื่นอัลฟาออกมา และ เราเรียกสภาวะที่สมองส่งคลื่นสมองต่ำ ๆ ออกมานี้ว่า ภาวะแห่งการรับรู้ (Trance) (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, อ่างแล้ว)

การทำให้อ่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลายตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส จะประกอบ ไปด้วยการฝึกอาสนะ การจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ โดยการฝึกอาสนะ ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสนั้น เป็นการบริหารร่างกายแบบหนึ่งซึ่งเป็น ส่วนหนึ่งของโยคะศาสตร์ ต้องกระทำให้สัมพันธ์กับการหายใจ มีการเคลื่อนไหวอย่าง อ่อนโยนผสมกับการสูดลมหายใจลึก ๆ และสลับด้วยการหยุดนิ่งของร่างกายช่วงเวลาหนึ่ง ทำให้ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทผ่อนคลายยิ่งขึ้น ทำให้คลื่นสมองของคนเราค่อย ๆ ปรับความถี่ช้าลง ๆ ราบเรียบมากขึ้นเป็นคลื่นอัลฟา (Anandamitra, 1991) ซึ่งสอดคล้อง กับที่เพชรสุภกร (2520) กล่าวถึงผลลัพธ์ของการฝึกอาสนะ กล่าวคือ จะทำให้ ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งกายและใจ ทำให้เกิดความสงบภายใน มีสมาธิในการปฏิบัติ งานต่าง ๆ

หลังจากการทำอาสนะแล้ว เราจะทำให้อ่างกายและจิตใจมีความ ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีก โดยการจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการ การเปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ซ้ำ ๆ เป็นเพลงที่มีลักษณะเฉพาะที่เมื่อฟังแล้วทำให้รู้สึกสงบและ สบายใจ เช่น เพลงของคิทาโร่ ราชาลิส เสียงเพลงจะทำให้อ่างกายและจิตใจมี ความผ่อนคลาย ส่วนการจินตนาการเป็นการไม่ให้สิ่งเร้าต่าง ๆ มารบกวน ขณะผ่อนคลาย เป็นการจินตนาการ ว่า เรากำลังอยู่ในที่ที่สงบเงียบ ห่างไกลจากความอึดอัด รุนแรงต่าง ๆ จินตนาการจะ ทำให้เราสามารถจูงจิตใจไปสู่สภาวะผ่อนคลายได้เร็วขึ้น (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538)

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า การเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเองนั้น ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจะต้องกระทำในขณะที่ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย โดย หลังจากที่ถูกจูงจิตใจไปสู่สภาวะอัลฟาด้วยเสียงเพลงและจินตนาการแล้ว จะทำการบันทึก

ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเข้าสู่จิตใต้สำนึกโดยการฝึก การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และการฝึกจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง

การใช้คำพูดด้านบวกเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและการจินตนาการเพื่อให้เห็นภาพที่ดีของตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงภาพพจน์ของตนเอง (Self image) โดยใช้คำพูดด้านบวก โดยที่ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจะนึกถึงตนเองในสิ่งที่ดี ๆ เช่น “ฉันเป็นคนดีที่มีความสามารถ” “ฉันเป็นคนที่เชื่อมั่นในตนเอง” “ฉันเป็นคนที่มีความรักและน่ารัก ช่วงระยะเวลาหนึ่ง นอกจากนี้ การใช้จินตนาการเห็นภาพสิ่งที่เราปรารถนาให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ชัดเจน จะช่วยทำให้ภาพพจน์ของเรา ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ แนวคิดเหล่านี้สอดคล้องกับที่สัทการ์ (Sarkar อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534) กล่าวถึง อานุภาพของความคิดของมนุษย์ไว้ว่า “เราคิดอย่างไร เราก็จะรู้สึกเช่นนั้น หรือกลายเป็นเช่นนั้น (As you think, so you become.)” ซึ่งในปัจจุบันแนวคิดนี้เป็นที่ยอมรับว่า จิตสำนึกของคนเราสามารถจะเปลี่ยนสภาพกลายเป็นสิ่งที่เราคิดถึงได้ผ่านถึง หรือ ให้ความสนใจอย่างแรงกล้าต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ๆ ได้ ดังนั้น การใช้จินตนาการ (Visualization) และการย้ำคิดถึง (Affirmation) จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงจิตใจของคนเราไปสู่สิ่งที่ได้ถึงอยู่เสมอได้ ทำให้มองชีวิตของตนเอง ผู้อื่น กิจกรรมต่าง ๆ และโลกในแง่ที่ดีมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น (Anandamitra, 1991 และ เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2534)

นอกจากการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ดังกล่าวมา ยังมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาที่ได้ศึกษาและพัฒนาวิธีการเสริมสร้างภาพพจน์ที่ดีต่อตนเองไว้หลายท่าน อาทิเช่น

ซาสส์ (Sasse, 1978) ได้เสนอวิธีการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ดังนี้

- 1) สร้างความมั่นใจตนเอง โดยนึกถึงความสำเร็จข้างหน้าในชีวิต
- 2) ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานให้ลุล่วงไปด้วยดี โดยให้รางวัลตนเอง โดยอาจจะชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมาย สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่เราทำมากขึ้น ซึ่งแน่นอนที่สุด ย่อมส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเอง

3) สะสมบันทึกความสำเร็จ หาสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่เราได้รับ สิ่งที่เราได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลาย ๆ สัปดาห์ หรือหลายเดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จใน โครงการต่าง ๆ การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุข งานในโรงเรียน การทำงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับตน

บรูโน (Bruno, 1983) กล่าวถึง วิธีการสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองไว้ 4 ประการ คือ

1) ใช้การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง (Direct Suggestion) อาจจะเป็นการให้ข้อคิดหรือข้อเสนอแนะโดยผู้อื่น (Outer-suggestion) หรือโดยตนเอง (Auto-suggestion) ก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูล (Inputs) ที่จะมีผลกระทบให้เกิดกำลังใจ และสร้างความภาคภูมิใจได้ แต่จะต้องได้รับการเสริมแรงโดยเหตุการณ์ทางบวกที่ต่อเนื่องกันด้วย คือ จะต้องดำเนินการในข้อต่อไปด้วย

2) สร้างผลสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3) ลดความคาดหวังลง เป็นการลดความอยากได้ หรือความคาดหวังต่าง ๆ ลง

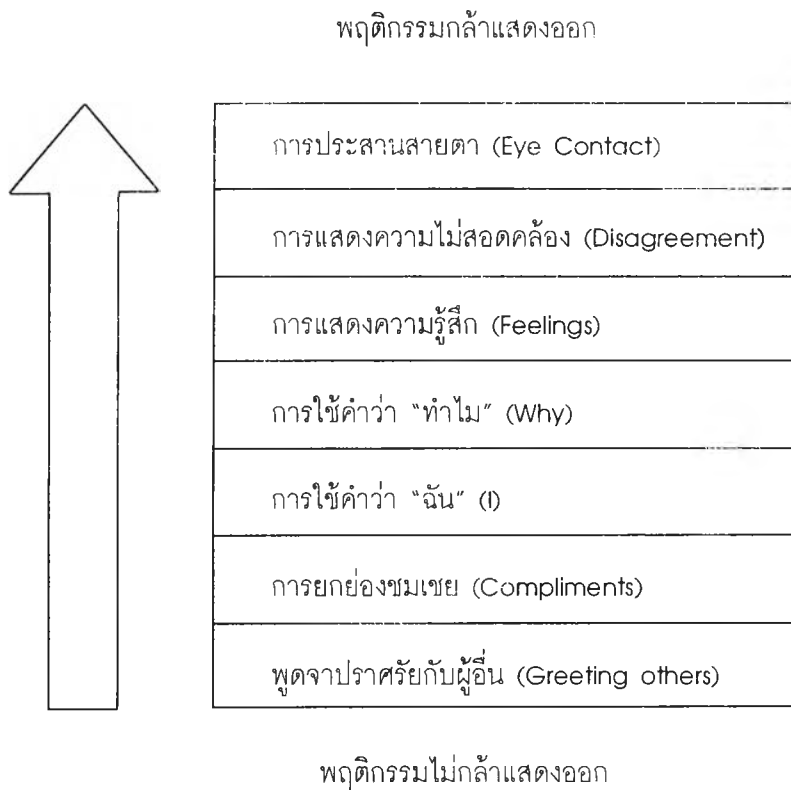
4) การยุติการประเมินค่าตนเอง ซึ่งอธิบายได้โดยใช้หลักทฤษฎีว่าด้วยเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy) ของ Albert Ellis ที่เห็นว่ามนุษย์เรานั้น เพียงแต่มีชีวิต อยู่ก็มีคุณค่าแล้ว จึงไม่จำเป็นต้องประเมินค่าของตนเองต่อไปอีก ด้วยความคิดนี้ จึงเชื่อว่า ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้นได้ ถ้าบุคคลนั้นเลิกพิจารณาตัดสินค่าของตนเอง

เจอร์ดาโน และ อีเวอร์ลี (Girdano and Everly, 1979) เสนอกลวิธี 3 อย่าง ที่สามารถพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองอย่างได้ผล คือ

1) การใช้ภาษาทางบวก (Positive Verbalization) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้แรงเสริมภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง (Self image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ เช่น การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงลักษณะบุคลิกภาพในทางบวก หรือสิ่งที่ตนภาคภูมิใจ เขียนทุกวัน เมื่อหมดวันก็เปลี่ยนข้อความใหม่ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นสัปดาห์ โดยอาจจะปิดกระดาษแข็งนี้ไว้ในที่ ๆ มองเห็นชัดเจน ผ่านตามากที่สุด หรือจะทำพกใส่กระเป๋าเสื้อ กระเป๋าสตางค์ ฯลฯ

2) การยอมรับคำยกย่องชมเชย (Accepting Compliments) การเรียนรู้ที่จะยอมรับคำยกย่องชมเชย เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสร้างเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ เมื่อมีใครยกย่องชมเชยเรา เราก็ยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่ถ่อมตนแต่ใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอันจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness Training) การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกสามารถเปลี่ยนแปลงความรู้สึกต่อตนเองได้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ที่จะทำให้นุคคลมีพฤติกรรมทางบวก กล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม และมีการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งสามารถพัฒนาความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้นั้น ประกอบด้วยกระบวนการ 7 ขั้น ดังภาพประกอบข้างล่าง



แผนภาพที่ 1 กระบวนการ 7 ขั้น ในการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

บันไดไปสู่พฤติกรรมกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนี้ (Assertiveness Ladder) จะเป็นขั้นเรียงลำดับของกิจกรรมที่ผู้ฝึกจะต้องพยายามนำไปใช้เป็นประจำทุกวัน ในการพบปะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กิจกรรมจะเรียงจากยากน้อยที่สุดไปสู่ยากที่สุด โดยอาจจะใช้เวลา 1 สัปดาห์ หรือ 2 สัปดาห์ ในแต่ละขั้นก่อนที่จะฝึกขั้นต่อไป กิจกรรม ทั้ง 7 ขั้น จากภาพที่จะต้องฝึกประกอบด้วย

3.1) การพูดจาปราศรัยกับผู้อื่น (Greeting others) เพื่อฝึกการ รู้จักเริ่มต้นปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และลดลักษณะขี้อายลง

3.2) ใช้ประโยคยกย่องชมเชย (Complimentary Statements) กิจกรรมนี้ เป็นการฝึกพฤติกรรมทางสังคม รู้จักเสริมหรือชมเชยผู้อื่นอย่างสมเหตุสมผล

3.3) ใช้ประโยคที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ฉัน” (The Use of “I” Statements) เพื่อเป็นการแสดงสิทธิและรับผิดชอบต่อคำพูดของตนเอง

3.4) ใช้คำว่า “ทำไม” (“Why”) บุคคลที่ไม่กล้าแสดงออกมัก มีความเข้าใจว่า ถ้าพูดคำว่า “ทำไม” แล้วจะเป็นการทำทนาย แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า เช่นนั้น เพียงแต่ใช้คำว่า “ทำไม” เพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม แต่ถ้าคิดว่า คำว่า “ทำไม” จะ เป็นการคุกคามตามบุคคลอื่นมากเกินไป ก็อาจจะใช้คำถามว่าอะไรหรืออย่างไรแทนได้

3.5) การแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง (Spontaneous Expression of Feelings)

3.6) การแสดงความไม่สอดคล้องด้วยท่าทีที่เหมาะสม (Disagreement)

3.7) การประสานสายตา (Eye Contact)

2. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝน

สักการ (Sarkar, Quoted in Muni, 1990) ผู้ก่อตั้งนิตเนตแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวถึงว่า ความคิดและการกระทำเป็นตัวกำหนดอุปนิสัย คุณลักษณะ และชะตาชีวิต ของคนเรา

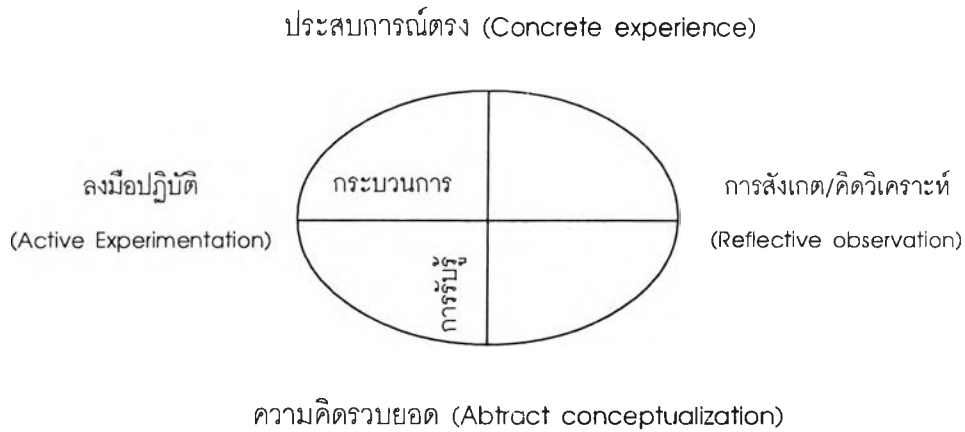
ความคิด → การกระทำ → อุปนิสัย → คุณลักษณะ → ชะตาชีวิต

และแนวคิดนี้ ยังเห็นว่า การพัฒนาตนเองนั้น 95 เปอร์เซ็นต์เน้นที่การปฏิบัติ อีก 5 เปอร์เซ็นต์เป็นทฤษฎีหรือแนวคิด (Sarkae, quoted in Prasiidananada, n.d.)

การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติและการฝึกฝนมีพื้นฐานจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) เป็นการเรียนรู้ที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น เรียนรู้โดยการปฏิบัติ (Action Learning) มีการฝึกหัดปฏิบัติจริงจนกระทั่งสามารถปฏิบัติซ้ำในสิ่งที่คาดหวังให้เรียนรู้ได้ และเกิดความชำนาญ (Kolb, 1984 และ อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2543)

โคลบ (Kolb อ้างถึงใน ศักดิ์ชัย นิรัญทวี และไพเราะ พุ่มมั้น, 2543) อธิบายว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ 2 มิติ คือ การรับรู้ (Perception) และการจัดกระบวนการข้อมูล (Processing) โดยกระบวนการเรียนรู้เป็นผลมาจากวิธีการ หรือช่องทางที่บุคคลรับรู้แล้วจัดกระบวนการสิ่งที่ได้รับรู้นั้น วิธีการที่บุคคลรับรู้มี 2 ประเภท คือ หนึ่งผ่านประสบการณ์รูปธรรม หรือประสบการณ์ตรง (Concrete Experience) และสองผ่านความคิดรวบยอดหรือประสบการณ์ ที่เป็นนามธรรม (Abstract Conceptualization)

โคลบ (Kolb, 1984) ยังพบว่า กระบวนการเรียนรู้ของบุคคลบางคนเป็นกระบวนการที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ (Active Experimentation) ในขณะที่บางคนเรียนรู้ผ่านกระบวนการสังเกต หรือการรับรู้ข้อมูลพร้อม ๆ กับนำมาคิดไตร่ตรอง (Reflective Observation) และจากจุดตัดของ หนทางการรับรู้สองแบบ กับช่องทางของกระบวนการ ทำให้ Kolb มองเห็นความแตกต่างของ การเรียนรู้ถึง 4 แบบ ตามพื้นที่ที่ถูกแบ่งด้วยเส้นตรงแทนกระบวนการและเส้นตรงการรับรู้ ดังภาพ ที่ 7



ภาพที่ 6 รูปแบบการเรียนรู้ของเดวิด โคลบ์ (David Kolb)

แม็คคาร์ธีย์ (Mc Carthy อ้างถึงใน ศักดิ์ชัย นิรัญทวิ และไพเพราะ พุ่มมัน, 2543) ได้ขยายความคิดของ Kolb ต่อโดยใช้พื้นที่ 4 ส่วนของวงกลมแทนลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียน 4 แบบ ซึ่งมีสไตล์การเรียนรู้และกระบวนการจัดการสิ่งที่ได้รู้แตกต่างกัน คือ

ส่วนที่ 1 ด้านบนขวา แทนผู้เรียนแบบที่ 1 (Type One Learners) เป็นผู้เรียนที่ถนัดการรับรู้จากประสบการณ์รูปธรรม หรือประสบการณ์ตรงผ่านกระบวนการจัดการข้อมูลด้วยการสังเกตอย่างไตร่ตรอง ซึ่งต่อมาเขาเรียกผู้เรียนแบบที่ 1 ว่า ผู้เรียนที่ถนัดจินตนาการ (Imaginative learners)

ส่วนที่ 2 ด้านล่างขวา แทนผู้เรียนแบบที่ 2 (Type Two Learners) เป็นผู้ถนัดการรับรู้จากประสบการณ์ที่เป็นนามธรรมผ่านกระบวนการการจัดทำข้อมูลด้วยการคิดวิเคราะห์จนเกิดเป็นความคิดรวบยอด ซึ่งเราเรียกผู้เรียนแบบที่สองนี้ว่า ผู้เรียนที่ถนัดการวิเคราะห์ (Analytic Learners)

ส่วนที่ 3 ด้านล่างซ้าย แทนผู้เรียนแบบที่ 3 (Type Three Learners) เป็นผู้เรียนที่ชอบการเรียนรู้จากการรับรู้ความคิดรวบยอดแล้วผ่านกระบวนการลงมือทำ เรียกผู้เรียนแบบที่ 3 ว่า ผู้เรียนที่ถนัดใช้สามัญสำนึก (Common Sense Learners)

ส่วนที่ 4 ด้านบนซ้าย แทนผู้เรียนแบบที่ 4 (Type Four Learners) เป็นผู้เรียนที่ถนัดการรับรู้จากการลงมือปฏิบัติจนเป็นประสบการณ์ตรง หรือรูปธรรม เรียกผู้เรียนแบบที่ 4 ว่า ผู้เรียนที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Dynamic Learners)

เมื่อนำความคิดเรื่องสมองซีกซ้าย และซีกขวามาผนวกกันกับรูปแบบการเรียนรู้แม็คคาร์ธี (Mc Carthy) ได้อธิบายลักษณะการเรียนรู้ของผู้เรียนทั้ง 4 แบบ ไว้ดังนี้

การเรียนรู้ของผู้เรียนแบบที่ 1 เกิดจากการรับรู้ประสบการณ์ และผ่านกระบวนการจัดข้อมูลด้วยการสังเกตอย่างไตร่ตรอง (Reflective Watching) สมองซีกขวาของเขาจะค้นหา ความหมายด้วยตัวเอง หรือทำความเข้าใจในแง่มุมมองของเขา (Personal Meaning) จากเรื่องที่ต้องการเรียน หรือเรื่องที่ต้องการรับรู้ และสมองซีกซ้ายจะสร้างความเข้าใจเรื่องนั้นด้วยการวิเคราะห์ที่รายละเอียดคำถามนำทางในเรื่องนี้ คือ “ทำไม” (why) ผู้เรียนจะค้นหาคำตอบในแง่มุมมองของตนเอง โดยใช้ความเชื่อ ความรู้สึก และความคิดเห็นของตนเองในการวิเคราะห์ประสบการณ์ที่พบโดยตรง

การเรียนรู้ของผู้เรียนแบบที่ 2 เกิดจากการรับรู้ความคิดรวบยอด (Concept) และผ่านกระบวนการสังเกต การเห็น หรือคิดวิเคราะห์คำถามนำทาง คือ “อะไร” (what) สมองซีกขวาของเขาจะทำหน้าที่ค้นหาประสบการณ์ใหม่ที่บูรณาการเข้ากับสิ่งที่ต้องรู้ โดยมุ่งหาข้อมูลที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือจากผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อช่วยในการสร้างความคิดรวบยอด หรือข้อสรุปที่เป็นหลักการ หรือเป็นทฤษฎี หรือที่เป็นความถูกต้องแน่นอน รายละเอียดถี่ถ้วนของความรู้และข้อมูลที่ได้รับการยืนยันแล้วจากผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญ คือ ประเด็นที่ผู้เรียนแบบที่ 2 ให้ความสำคัญ

การเรียนรู้ของผู้เรียนแบบที่ 3 เกิดจากการรับรู้โดยนำความคิดรวบยอดซึ่งเป็นนามธรรม แล้วไปผ่านกระบวนการของการลงมือกระทำคำถามนำทางของการเรียนแบบนี้ คือ “ทำอย่างไร จึงจะนำความคิดไปประยุกต์ใช้งานได้” (How Does it Work?) สมองซีกซ้ายจะค้นหาหนทางทำงานที่เป็นลักษณะของคนอื่น ๆ คือ ดูว่าคนอื่นเขาจะทำงานชิ้นนั้นอย่างไร ซึ่งอาจจะต้องศึกษา รายละเอียดหรือขั้นตอนการทำงานตามแนวของผู้อื่น เพื่อพัฒนาให้เกิดเป็นแนวทางเฉพาะตนเองต่อไป ส่วนสมองซีกขวาของเขาจะพยายามค้นหาหนทางการประยุกต์ที่เป็นแนวเฉพาะของตน

การเรียนรู้ของผู้เรียนแบบที่ 4 เกิดจากการรับรู้ด้วยการลงมือกระทำจนเป็นประสบการณ์รูปธรรม คำถามนำทางคือ “ถ้า” (if) สมองซีกซ้ายจะวิเคราะห์ถึงความสำคัญและความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในชีวิตจริง สมองซีกขวาจะค้นหาแนวทาง การขยายผลการเรียนรู้ ผู้เรียนแบบที่ 4 นี้ ประสงค์ที่จะค้นหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสรรพสิ่งและ

นำผลการเรียนรู้มาสู่ชีวิตจริง มีความกระตือรือร้นที่จะสังเคราะห์ความรู้ และทักษะจากการเรียนในแง่มุมที่ตนเองได้ค้นพบเข้ากับสถานการณ์อื่น ๆ ของตนเองและผู้อื่น ถึงแม้ว่าการทำอย่างนั้นจะมีความซับซ้อนเพียงใดก็ตาม

การเคลื่อนไหวของวัฏจักรทั้งในปัจจุบันและอนาคตแห่งการเรียนรู้ เริ่มต้นจากส่วนที่ 1 ไปทางขวาตามเข็มนาฬิกา จากประเด็นคำถาม “ทำไม” ไปสู่ประเด็น “อะไร” และ “ทำอย่างไร” จนถึงคำถามว่า “ถ้า” ซึ่งเป็นการจบอย่างเปิดประเด็นใหม่ ให้ผู้เรียน ค้นหาคำตอบที่เป็นของตนเอง โดยมีการดำเนินกิจกรรมที่ยืดหยุ่น ตอบสนองผู้เรียน ซึ่งมีลักษณะการเรียนรู้ที่หลากหลายให้เรียนอย่างมีความสุขและเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ใช่ได้กับผู้เรียนทุกระดับการศึกษา

3. การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่ม

การเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นแนวทางการเรียนรู้เพื่อการแก้ไขปัญหาตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสขั้นที่สอง ซึ่งมี 3 ขั้นตอน โดยในขั้นแรก จะเป็นการพัฒนาความรักความเมตตาที่ยิ่งใหญ่ในจิตใจของตนเอง ในขั้นที่สอง จะเป็นการเข้าร่วมกลุ่มกันของผู้ที่มีจิตใจริสุทธ์ดีงามในการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อนำสู่ขั้นที่สาม ซึ่งเป็นการร่วมกันสร้างสรรค์สังคมใหม่ด้วยความรักและเมตตา (เกียรติวรรณ อมาตยกุล อ้างถึงใน ศตพร วิไลรัตน์, 2532

แนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของเคิร์ท เลวิน (Kurt Lewin) นักวิทยาศาสตร์และนักจิตวิทยาสังคมชาวเยอรมัน ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มคนในแง่ของพฤติกรรมมนุษย์ ในปี ค.ศ. 1930-1934 เลวิน และคนอื่น ๆ ได้ศึกษาทดลองเกี่ยวกับกลุ่มในสังคมการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในกลุ่ม และความเป็นผู้นำในแบบต่าง ๆ และในที่สุดเลวินก็ได้สร้างทฤษฎีสนามขึ้น โดยได้รับอิทธิพลจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของกลุ่มเกสโตลท์ และเริ่มใช้คำว่า พลังกลุ่ม (Group Dynamics) ตั้งแต่นั้นมาในช่วงปี ค.ศ. 1946-1947 โรเจอร์ และคณะ (Rogers and others) ได้ศึกษาถึง ประสบการณ์ภายในกลุ่ม และนำหลักการของพลังกลุ่มมาพัฒนาในการฝึกกลุ่มแบบเข้ม (Intensive Group Experience) ซึ่งเน้นพัฒนาการส่วนบุคคลและการปรับปรุงความสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำบัดจิตวิทยาทางจิตและการทดลองมากกว่าวิธีของเลวิน นอกจากนี้

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) ของฟรอยด์ (Freud) ก็มีอิทธิพลต่อการสร้างหลักการของพลังกลุ่มเป็นอย่างมาก (นิรันดร์ จุลทรัพย์, 2542)

นับจากปี ค.ศ. 1974 เป็นต้นมา ได้มีผู้นำหลักการของพลังกลุ่มไปใช้ในการฝึกมนุษยสัมพันธ์และความเป็นผู้นำ เพื่อการแก้ปัญหาและสร้างความสัมพันธ์อันดีในกลุ่ม รวมทั้งเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพและบำบัดผู้ป่วยทางจิต และเพื่อจุดประสงค์อื่น ๆ ในวงการต่าง ๆ ซึ่งรวมทั้งในวงการศึกษาด้วย (ทิตนา แวมมณี และคนอื่น ๆ, 2522 และทิตนา แวมมณี, 2545)

ในปัจจุบันเรื่องของกลุ่มได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เป็นอย่างมาก ได้มีผู้นำเอาพลังกลุ่มไปเป็นเครื่องมือในการทำงาน และการดำเนินงานต่าง ๆ ในรูปแบบ ที่แตกต่างกันออกไป เช่น นำไปใช้ในการศึกษา การพัฒนาบุคคล การพัฒนาองค์การ การพัฒนาชุมชน การพัฒนากลุ่มทางธุรกิจ และกลุ่มทางการเมือง เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบและขบวนการแตกต่างกันออกไป และเรียกชื่อต่าง ๆ กัน เช่น กลุ่มเผชิญหน้า (Encounter Group) กลุ่มอบรม (Training Group) และกลุ่มฝึกรับความรู้สึก (Sensitivity Group) เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนวุ่นวาย ในเรื่องความหมายของชื่อกลุ่มที่แตกต่างออกไปนี้ แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler and North อ้างถึงในทองเรียน อมรัชกุล, 252) จึงได้เสนอให้มีการใช้คำว่า “กิจกรรมกลุ่ม” (Group work) ขึ้นเพื่อให้มีความหมายครอบคลุมกลุ่มต่าง ๆ ที่นำมาใช้ในการแนะแนว

การศึกษาถึงกลุ่มคนในด้านพลังกลุ่มจึงเป็นจุดเริ่มต้นของกลุ่มสัมพันธ์ “กลุ่มสัมพันธ์” เป็นวิทยาการแขนงหนึ่ง ซึ่งพยายามศึกษาเรื่องเกี่ยวกับกลุ่มคน เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของคน อันจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์และการปรับปรุงการทำงานของกลุ่มคนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (ทิตนา แวมมณี และคนอื่น ๆ, 2522 และทิตนา แวมมณี, 2545) เป็นการศึกษาธรรมชาติของกลุ่มที่เกิดขึ้น ขณะที่มนุษย์ทำงานร่วมกันมุ่งศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของสมาชิกทุกคน ตลอดจนความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่มโดยใช้การอภิปรายการเตรียมการและการประเมินผลงานร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะให้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์

เป็นกระบวนการที่ใช้กลุ่มในการแก้ปัญหา หรือกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดร่วมกัน โดยการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผู้เรียนจะเป็น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ด้วยตนเอง และใช้วิธีวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้เรียน ซึ่งเกิดขึ้นขณะนั้นเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้

3.1 จุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซ์เลอร์ และนอร์ท (Traxler, and North อ้างถึงในทองเรียนอมรวิบูล, 2521) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้คือ

1) เพื่อให้การศึกษาอบรมแก่บุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการศึกษา โดยการจัดโครงการปฐมนิเทศผู้มาใหม่ หรือนำไปจัดในรูปของการแนะแนวได้ตลอดทั้งปี

2) เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากประสบการณ์ที่ได้รับในหลักสูตร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดกิจกรรมกลุ่มในสถาบันการศึกษา เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน การใช้ห้องสมุด การศึกษาในโอกาสต่าง ๆ หรือเรื่องส่วนตัวที่อยู่ในความสนใจของผู้เรียน

3) เพื่อเป็นรากฐานในการที่จะนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เพราะทำให้ผู้เรียนคุ้นเคยกับผู้ให้การแนะแนวในขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

4) เพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษาและความเจริญงอกงามของบุคคลและของกลุ่ม นอกจากนี้กิจกรรมกลุ่มยังสามารถนำมาเป็นเครื่องช่วยในการแก้ไขเรื่องส่วนตัวได้ เช่น การปรับปรุงบุคลิกภาพ การพัฒนาที่เหมาะสมกับด้านมนุษยสัมพันธ์ เป็นต้น

นอกจากนี้ คมเพชร จิตรสุภกุล (2522) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการใช้กิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำไปพัฒนาบุคคลและกลุ่ม พอสรุปได้ดังนี้ คือ

- 1) เพื่อสร้างความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้อง
- 2) เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น และ
- 3) เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันของสมาชิก

3.2 คุณประโยชน์ของการเข้ากลุ่ม

กิจกรรมกลุ่มเป็นสิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยส่งเสริมมนุษย์ให้เติบโต และพัฒนาขึ้น โดยเฉพาะทักษะด้านสังคม และด้านความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น การจัดกิจกรรมกลุ่ม จึงเป็นการสร้างโอกาสให้มนุษย์ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการติดต่อสัมพันธ์

กับผู้อื่นในบรรยากาศที่ส่งเสริมซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อสมาชิกกลุ่มจะพยายามช่วยกลุ่ม และช่วยบุคคลแต่ละคน ทำงานไปสู่จุดมุ่งหมาย ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้โดยวิธีการกลุ่มจึงช่วยฝึกทักษะที่จำเป็นในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้คือ (วิไลวรรณ สันตะโกมล, 2522)

1) ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นทักษะที่ช่วยให้อยู่ร่วมกัน และทำงานกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เช่น ทักษะการเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การควบคุมตนเอง การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น ฯลฯ

2) ทักษะในการศึกษาค้นคว้า (Study Skill) เป็นทักษะในการค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การอ่าน และการรายงาน

3) ทักษะทางปัญญา (Intellectual Skill) ได้แก่ ทักษะในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การวิพากษ์วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และการคิดอย่าง มีเหตุผล

4) ทักษะในการทำงานกลุ่ม (Group Work Skill) เป็นทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เช่น ทักษะในการวางแผน การเป็นผู้นำแสดงความคิดเห็นด้วยการอภิปราย การยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังมีผลในด้านทัศนคติต่อตนเอง เพราะการได้เข้าร่วมกลุ่มเป็นการแสดงถึงการยอมรับจากกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ความอบอุ่น และรู้สึกว่าตนเองนั้นมีคุณค่า (พัชนี วรกวิน, 2522) ซึ่งสอดคล้องกับจอห์นสัน (Johnson, 1979) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มจะสามารถสร้างเสริมระดับความภาคภูมิใจให้สูงขึ้นได้ ประสบการณ์กลุ่มช่วยให้บุคคลยอมรับตนเอง พัฒนาในเรื่องคุณค่าของตนเอง ความเข้าใจตนเอง และมีความมั่นคงยิ่งขึ้นในด้านทัศนคติต่อผู้อื่น จะทำให้บุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น

กลุ่มช่วยให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก และกลุ่มยังเป็นเครื่องบำรุงขวัญของสมาชิกด้วย การทำให้สมาชิกมีความรู้สึกที่ตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นที่รักและได้รับความยกย่องของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจตนเองดีขึ้น เกิดความรู้สึกที่มั่นคงปลอดภัย และเชื่อมั่นในตนเองขึ้น (พนม ลิ้มอารีย์, ม.ป.ป.)

การเข้าร่วมกลุ่มนั้น เป็นกิจกรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกผู้ที่มี
 ลมหายใจอยู่ ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะทำงานร่วมกับคนอื่น เพื่อเป้าหมายหรือ
 สัมฤทธิผลร่วมกัน เป็นกุญแจสำคัญที่จะสร้างเสริมครอบครัวที่เป็นปึกแผ่น สร้างความ
 สำเร็จในอาชีพ การเป็นเพื่อนบ้าน สมาชิกของชุมชน รวมทั้งปลูกฝังความเชื่อและค่านิยม
 ต่าง ๆ ที่สำคัญด้วย (Johnson, 1979)

3.3 วิธีการและเทคนิคที่ถูกนำมาใช้เป็นกิจกรรมจัดกลุ่มสัมพันธ์

มีการนำเทคนิควิธีการต่าง ๆ มากมายมากำหนดเป็นกิจกรรม
 ในการจัดกลุ่มสัมพันธ์ ทิศนา แชมมณี และคนอื่น ๆ (2522) และทิศนา แชมมณี (2545)
 ได้เสนอการจัดกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนการสอนด้วยวิธีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ที่สอดคล้อง
 กับหลักทฤษฎีไว้หลายวิธี อาทิเช่น

1) เกมส์ (Games) ให้ผู้เรียนลงเล่นด้วยตนเองภายใต้ข้อตกลง
 หรือกติกาตามที่กำหนดไว้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีการนี้จะช่วย
 ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์ความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและ
 ยังช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนานในการเรียนด้วย

2) บทบาทสมมุติ (Role-playing) วิธีการนี้ยังมีลักษณะ
 เป็นสถานการณ์สมมุติ เช่นเดียวกับเกมส์ แต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์
 ที่สมมุติขึ้น แล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยบุคลิกภาพ
 ประสบการณ์ และให้ผู้รู้สึกคิดของตนเป็นหลัก วิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาส
 ศึกษาวิเคราะห์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้ง และยังช่วยเสริมสร้าง
 บรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3) สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์จริง
 หรือสร้างสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง แล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้น
 และมีปฏิริยาโต้ตอบกัน วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองพฤติกรรมต่าง ๆ
 ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดง เพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับ

4) กรณีตัวอย่าง (Case) เป็นวิธีการสอนอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งใช้กรณี
 หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจริงนำมาดัดแปลงและให้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา
 วิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น การอภิปราย
 จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำเอากรณีต่าง ๆ ซึ่ง

คล้ายกับชีวิตจริงมาใช้ จะช่วยให้การเรียนรู้มีลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นจริง ซึ่งมีส่วนทำให้การเรียนรู้มีความหมายต่อผู้เรียน

5) ละคร (Acting or Dramatization) คือ วิธีการที่ให้ผู้เรียนได้ทดลองแสดงบทบาทตามบทที่เรียนหรือกำหนดไว้ให้ โดยผู้แสดงจะต้องพยายามแสดงให้สมตามที่กำหนดไว้ โดยไม่นำเอาบุคลิกภาพและความรู้สึกนึกคิดของตนเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องอันจะมีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อการแสดงบทบาท นั้น ๆ วิธีการนี้ เป็นวิธีที่ช่วยทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ในกรณีจะเข้าใจในความรู้สึกเหตุผลและพฤติกรรมของผู้อื่น ซึ่งความเข้าใจนี้ มีส่วนเสริมสร้างความเห็นอกเห็นใจกันและการที่ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงละครร่วมกันจะช่วยฝึกให้ผู้เรียนเกิดความรับผิดชอบในการเรียนร่วมกัน และได้ฝึกการทำงานร่วมกันด้วย

6) กลุ่มย่อย (Small Group) คือ แบ่งกลุ่มแยกเป็นกลุ่มขนาดเล็กลง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก

3.4 ลำดับขั้นตอนของกระบวนการกลุ่ม

ขั้นตอนการเรียนรู้ตามทฤษฎีกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้ (เยาวภา เดชะคุปต์, 2517 และทิสนา เขมมณี, 2545)

1) ระยะการมีส่วนร่วม เป็นระยะที่ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมหรือคิดค้นแสวงหาสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผลจากการเรียนรู้จะเกิดจากตัว ผู้เรียนโดยตรง การมีส่วนร่วมของผู้เรียนในการทำกิจกรรมจะเป็นการมีส่วนร่วมในทุก ๆ ด้าน คือ

1.1) การมีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย ได้แก่ การที่ผู้เรียนลงมือกระทำ กิจกรรม การเรียนรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือการค้นคว้าสืบสวนสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งจะต้องอาศัยการแสดงออก ทางกาย วาจา ในการสื่อความหมายกับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

1.2) การมีส่วนร่วมทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่กระทำนั้น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนี้จะนำไปสู่การรับรู้ แนวคิด และการเรียนรู้ทางด้านเนื้อหาเป็นอย่างดี และช่วยให้ผู้เรียนสามารถจดจำเนื้อหาได้นานอีกด้วย

1.3) การมีส่วนร่วมทางด้านปัญญาหรือสมอง คือ การที่ผู้เรียนเกิดการเห็นจริงหรือประจักษ์แจ้ง มีการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ และการสร้างแนวความคิดจากสิ่งที่ได้รับรู้นั้น ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิดและ

เหตุผลในการพิจารณาไตร่ตรองในการทำงาน การตัดสินใจ การวิเคราะห์ และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยตนเอง

1.4) การมีส่วนร่วมในทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และเกิดผลดีอีกด้วย

2) ระยะเวลาวิเคราะห์ เป็นระยะที่อยู่เรียนจะร่วมกับวิเคราะห์ประสบการณ์เรียนรู้ทันที หลังจากทีลงมือกระทำกิจกรรม จะช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้กว้างขวาง สามารถประเมินความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม วิธีการเรียน ผลการเรียนรู้ ตลอดจนช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเองดียิ่งขึ้น

3) ระยะเวลาสรุปและประยุกต์หลักการ เป็นระยะที่ผู้เรียนจะรวบรวมแนวคิดที่ค้นพบแนวความคิดที่ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น แล้วสรุปเป็นหลักการของตนเอง ซึ่งผู้เรียนสามารถนำหลักการของตนเองนั้นไปประยุกต์ใช้ในอนาคต หรือประยุกต์ให้เข้ากับตนเองได้ การประยุกต์นั้นจะกระทำได้ 2 ลักษณะ คือ

3.1) การประยุกต์เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ หรือการพัฒนาตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ตลอดจนเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

3.2) การประยุกต์เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในอนาคต และเพื่อใช้ในการปรับปรุง แก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ตลอดจนช่วยให้การคิดค้น และประดิษฐ์สิ่งใหม่ ๆ ขึ้น

4) ระยะเวลาประเมินผล โดยผู้เรียนจะเป็นผู้ประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง และของกลุ่มจากการอภิปรายให้ข้อเสนอแนะและติชม ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

4. การจูงใจเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้

การจูงใจ หมายถึง การใช้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นเหตุสำคัญในการจูงใจบุคคล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการ หรือเพื่อตัดสินใจกระทำ หรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดของบุคคล ส่วนความสำคัญของแรงจูงใจนั้น

ทำให้เกิดความพร้อมในการเรียน และนำไปสู่ความตั้งใจที่จะให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ (สมศรี เพชรโชติ, 2538)

ตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสที่เน้นโดยธรรมชาติคนเราทุกคนต้องการที่จะได้รับการยอมรับ ได้รับการยกย่อง ได้รับการชมเชย ได้รับความสำเร็จ ได้รับความสนุกสนาน และได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตามหลักการนีโอฮิวแมนนิส การจัดกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วและมีความสุข ผู้จัดกิจกรรมจะต้องรู้วิธีการสร้างแรงจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมอยากที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง ผู้จัดกิจกรรมจึงมีหน้าที่โดยตรงในการจัดกิจกรรมให้สนุกและท้าทายความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม โดยถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดให้มากขึ้น ทำกิจกรรม ผู้จัดเป็นเพียงผู้นำทางเป็นผู้ชี้ประเด็นและมุมมองที่น่าคิด ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ ได้รับคำชมเชยและรอยยิ้ม การให้ความสำคัญและการให้กำลังใจจากผู้จัดกิจกรรม ถือว่าเป็นสิ่งที่ยากไม่ได้ในการจัดกิจกรรม (เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2543)

ลักษณะของแรงจูงใจ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2518) ได้แบ่งแรงจูงใจออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการ หรือการแสดงพฤติกรรมบางอย่างตามความชอบของตัวเอง เพราะฉะนั้นบุคคลใดก็ตาม ที่มีแรงจูงใจภายใน ย่อมจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและยินดีในงาน และนักจิตวิทยา เชื่อว่าแรงจูงใจภายในมีความสำคัญมากกว่าแรงจูงใจภายนอก
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) หมายถึง สภาวะของบุคคลที่ได้รับ การกระตุ้นจากภายนอก ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง และนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของบุคคลโดยทั่วไป นักจิตวิทยาเชื่อว่า การแสดงพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากแรงจูงใจภายนอกเกือบทั้งสิ้น

ส่วนปฐม นิคมานนท์ (2518) ได้แบ่งแรงจูงใจเป็น 3 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจด้านร่างกาย (Physical Motives) เป็นแรงจูงใจที่ติดตัวมาแต่กำเนิด และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตอันเกิดจากความเปลี่ยนแปลงภายในเพื่อรักษาภาวะปกติของร่างกาย ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก ความต้องการภายในเนื้อเยื่อและอิทธิพลของสารฮอร์โมนในเม็ดเลือด แรงจูงใจด้านร่างกายที่สำคัญ ได้แก่

แรงขับจากความหิว แรงขับจาก การกระหายน้ำ แรงขับเพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับที่เกิดจากความต้องการทางเพศ และแรงขับในการเป็นแม่

2. แรงจูงใจทั่วไปที่ไม่ใช่การเรียนรู้ (Unlearned General Motives) เป็นแรงจูงใจ ที่ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้ และไม่ได้เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แต่เป็นพฤติกรรมที่ เกิดขึ้นจากความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้ การเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรม ต้องการสำรวจสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความต้องการเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ความอยากรู้อยากเห็น ความต้องการที่จะควบคุมหรือจัดกระทำกับสิ่งต่าง ๆ ความต้องการได้รับการตอบสนองจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น และ ความต้องการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง

3. แรงจูงใจทางสังคม (Social Motives) เป็นแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ไม่ใช่ติดตัวมาแต่กำเนิด เกิดขึ้นเพราะการที่บุคคลได้เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม เนื่องจากคนเป็นสัตว์สังคม ดังนั้น พฤติกรรมส่วนใหญ่จึงได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม เช่น ตัวบุคคล สถาบันต่าง ๆ วัฒนธรรม ค่านิยม ความนึกคิด ความเชื่อถือ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ศาสนา เป็นต้น แรงจูงใจทางสังคมที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการได้รับความสำเร็จ ความต้องการเป็นพวกพ้อง หรือมีความผูกพันกับ บุคคลอื่น ความต้องการให้สังคมยอมรับ ความต้องการตำแหน่งและฐานะทางสังคม และความก้าวร้าว

ส่วนมनुญ ตนะวัตตนา (2525 อ้างถึงใน สมศรี เพชรโชติ, 2538) ได้อธิบายแรงจูงใจ ไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. แรงจูงใจที่เกิดจากทางร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ความต้องการทางเพศ ความต้องการนอนหลับ พักผ่อน การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด เป็นต้น

2. แรงจูงใจที่เกิดจากอิทธิพลทางสังคม บุคคลจะเริ่มมีแรงจูงใจประเภทนี้ได้เพื่อได้เข้าสู่สังคม เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหรือ มนุษย์สัมพันธ์ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งได้แก่ ความต้องการได้รับการยอมรับ นับถือ ยกย่อง และสรรเสริญ เห็นตนเองเป็นคนสำคัญและมีค่า ความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกอยากมีอำนาจ ความอิสระ มีความรู้ ความสำเร็จในชีวิต และความต้องการในด้านสถานภาพหรือตำแหน่งหน้า

สำหรับถวิล เกื้อกูลวงศ์ (2528 อ้างถึงใน สมศรี เพชรโชติ, 2538) ได้อธิบายว่า แรงจูงใจประกอบด้วยลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แรงจูงใจด้านความมั่นคง มักอยู่ในรูปของจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก ความมั่นคงในรูปของจิตสำนึกนั้น ได้จากความต้องการความปลอดภัย ส่วนความมั่นคงในรูปของจิตใต้สำนึกนั้นเป็นสิ่งที่ได้พัฒนามาตั้งแต่เด็ก โดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ที่จะทำใ้บุคคลเป็นคนที่ม่ีจิตใจมั่นคงหรืออ่อนแอ

2. แรงจูงใจด้านสังคม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องการติดต่อสัมพันธ์ซึ่งกัน และกัน และมีการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อจะได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม และได้รับการยกย่อง การที่บุคคลติดต่อสัมพันธ์กันนั้น มิใช่เพื่อมิตรภาพอย่างเดียวเสมอไป หากแต่ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ศรัทธา และเชื่อถือ

3. แรงจูงใจด้านชื่อเสียง แรงจูงใจด้านนี้มีมากขึ้นทุกทีในสังคมไทย โดยเฉพาะสังคมระดับชนชั้นกลาง ความต้องการด้านชื่อเสียงในระดับเพื่อนหรือในระดับชุมชนเท่านั้น แต่บางคนก็อาจแสวงหาชื่อเสียงในระดับชาติหรือระดับโลก

4. แรงจูงใจด้านอำนาจ อำนาจเป็นศักยภาพแห่งอิทธิพลของบุคคล แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ อำนาจตามตำแหน่ง และอำนาจส่วนตัว เช่น บุคคลที่สามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม เพราะตำแหน่งหน้าที่นั้น แสดงว่า เป็นผู้ม่ีอำนาจตามตำแหน่ง ส่วนบุคคลที่สามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติตามได้ เนื่องจากบุคลิกภาพและพฤติกรรม แสดงว่า เป็นผู้ม่ีอำนาจส่วนตัว แต่บางคนก็เป็นเจ้าของอำนาจทั้งสองประเภท

5. แรงจูงใจด้านความสามารถ ความสามารถ หมายถึง การควบคุมองค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคม ความรู้สึกด้านความสามารถเกี่ยวข้องกับเอกลักษณ์กับมโนทัศน์ ด้านความคาดหวัง บุคคลจะมีความสามารถหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสำเร็จและความล้มเหลวในอดีต ถ้าความสำเร็จอยู่เหนือความล้มเหลว ความรู้สึกด้านความสามารถจะมีแนวโน้มสูง ทำให้บุคคลมองโลกในแง่บวก และมองสถานการณ์ต่าง ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายน่าสนใจ และสามารถที่จะเอาชนะได้ แต่ถ้าความล้มเหลวอยู่เหนือความสำเร็จแล้ว จะทำให้บุคคลมองโลกในทางลบ และบุคคลที่มีความรู้สึกด้านความสามารถต่ำ จะไม่มีเหตุจูงใจที่จะ

สรุปได้ว่า แรงจูงใจของบุคคลสามารถแบ่งเป็นหลายลักษณะ แต่โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ แรงจูงใจภายใน เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลทำให้บุคคล

แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจ ส่วนแรงจูงใจภายนอกเกิดจากภายนอกตัวบุคคล ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อม ทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทาง

ตอนที่ 3 หลักการการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

แนวคิดพื้นฐานของหลักการการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน

หลักการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน ได้มีพื้นฐานจากการศึกษาความต้องการและปัญหาของบุคคลและชุมชน เพื่อนำมา กำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนาโครงการ โดยลักษณะของโครงการต้องมีกลุ่มเป้าหมาย ที่ชัดเจนและต้องช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และความเป็นอยู่ของประชาชนและของชุมชน ให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งประกอบไปด้วยจุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญ 5 ประการดังนี้ (Caffarella, 1994)

- 1) เพื่อส่งเสริมความเจริญและการพัฒนาอย่างต่อเนื่องของปัจเจกบุคคล
- 2) เพื่อช่วยประชาชนให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้
- 3) เพื่อเตรียมตัวสำหรับโอกาสในการทำงานในปัจจุบันและอนาคต
- 4) เพื่อช่วยองค์กรให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้และปรับตัวเข้ากับการ

เปลี่ยนแปลงในสังคม

- 5) เพื่อเปิดโอกาสในการตรวจสอบและชีวิตประเด็นทางสังคมและชุมชน

การพัฒนาโปรแกรม (Program Development)

การพัฒนาโปรแกรม (Program Development) เป็นกระบวนการในการ ตัดสินใจอย่างมีลำดับขั้นตอนเกี่ยวกับการจัดทำโปรแกรม โดยพิจารณาไตร่ตรองและ วิเคราะห์หาความต้องการทางการศึกษา ซึ่งนักพัฒนาโปรแกรมจะต้องมีความเข้าใจใน องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการดังนี้

1. ความต้องการจำเป็น (Need) และปัญหา (Problem) ซึ่งนักพัฒนา โปรแกรมจะต้องสามารถศึกษาและวิเคราะห์หาความต้องการจำเป็นของบุคคลและปัญหาของ ชุมชนนั้น ๆ เพื่อที่จะได้จัดกิจกรรมทางการศึกษาให้กับกลุ่มเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสมต่อไป

2. วิธีการเปลี่ยนแปลงความต้องการ (Changed Needed) เพื่อที่จะปรับปรุงและพัฒนาสภาพการดำรงชีพและคุณภาพชีวิตของกลุ่มเป้าหมายให้ดียิ่งขึ้น

3. ความรู้ (Knowledge) ทศนคติ (Attitude) และทักษะ (Skills) โดยการจัดกิจกรรมทางการศึกษา เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนความรู้ ทศนคติและทักษะที่จำเป็นต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของกลุ่มเป้าหมาย

สุรกุล เจนอบรม (Surakul Janobrom, 1998) ได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อหาความต้องการจำเป็นและความสนใจ (Need and Interest) ของกลุ่มเป้าหมายซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มดังนี้

1. ปัจเจกบุคคล (Individual) ซึ่งมีความต้องการจำเป็นที่เฉพาะเจาะจงของตน โดยความต้องการจำเป็นและความสนใจของประชาชนในสังคมส่วนใหญ่จะอยู่ในประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ด้านภาระงานที่ต้องการพัฒนาเพื่อการมีงานทำ ชีวิตครอบครัว กิจกรรมก่อนเกษียณอายุ และหลังเกษียณอายุ เป็นต้น

1.2 ด้านบทบาททางสังคมที่ต้องการได้รับการพัฒนา เช่น บทบาทของพนักงาน บทบาทของผู้บริโภค และบทบาทของพลเมือง เป็นต้น

1.3 ด้านความสนใจและงานอดิเรก

1.4 ด้านการมีส่วนร่วมของชุมชนหรือสังคมที่มีต่อบุคคลนั้น เช่น การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อม

2. องค์กร (Organization) ซึ่งมีความต้องการจำเป็นในการจัดฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ และพนักงานทุกระดับขององค์กร เพื่อการพัฒนาความรู้ ทศนคติ และทักษะที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ชุมชน (Community) เป็นส่วนที่หาความต้องการจำเป็นได้ยากที่สุดเนื่องจากเกี่ยวข้องกับชุมชนโดยรวมและยังเป็นระบบเปิดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยและองค์ประกอบต่าง ๆ มากมาย อย่างไรก็ตาม เทคนิคในการที่จะหาความต้องการจำเป็นของชุมชนสามารถกระทำได้ดังนี้

3.1 อ่านหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นเพื่อวิเคราะห์หาข้อมูลที่มีความสำคัญ

3.2 หาข้อมูลจากสำนักทะเบียนสำมะโนประชากร

- 3.3 ทำการสำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจ
- 3.4 ใช้วิธีการสัมภาษณ์
- 3.5 เข้าไปรู้จักวิสาสะกับผู้นำท้องถิ่นหรือผู้นำชุมชน
- 3.6 จัดประชุมผู้แทนจากหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ
- 3.7 หาได้จากแหล่งที่ชุมชนพบปะอย่างไม่เป็นทางการของชุมชน

ประเภทของโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน

ประเภทของโปรแกรมทางการศึกษา สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

โปรแกรมด้านการพัฒนา (Developmental Programs) เป็นโปรแกรมเพื่อการแก้ปัญหาของชุมชน จึงมุ่งเน้นการให้ความรู้ที่จะช่วยในการแก้ปัญหาของชุมชน หรือความต้องการจำเป็นของบุคคล เช่น เกษตรทฤษฎีใหม่ การพัฒนาชุมชนเข้มแข็ง เป็นต้น

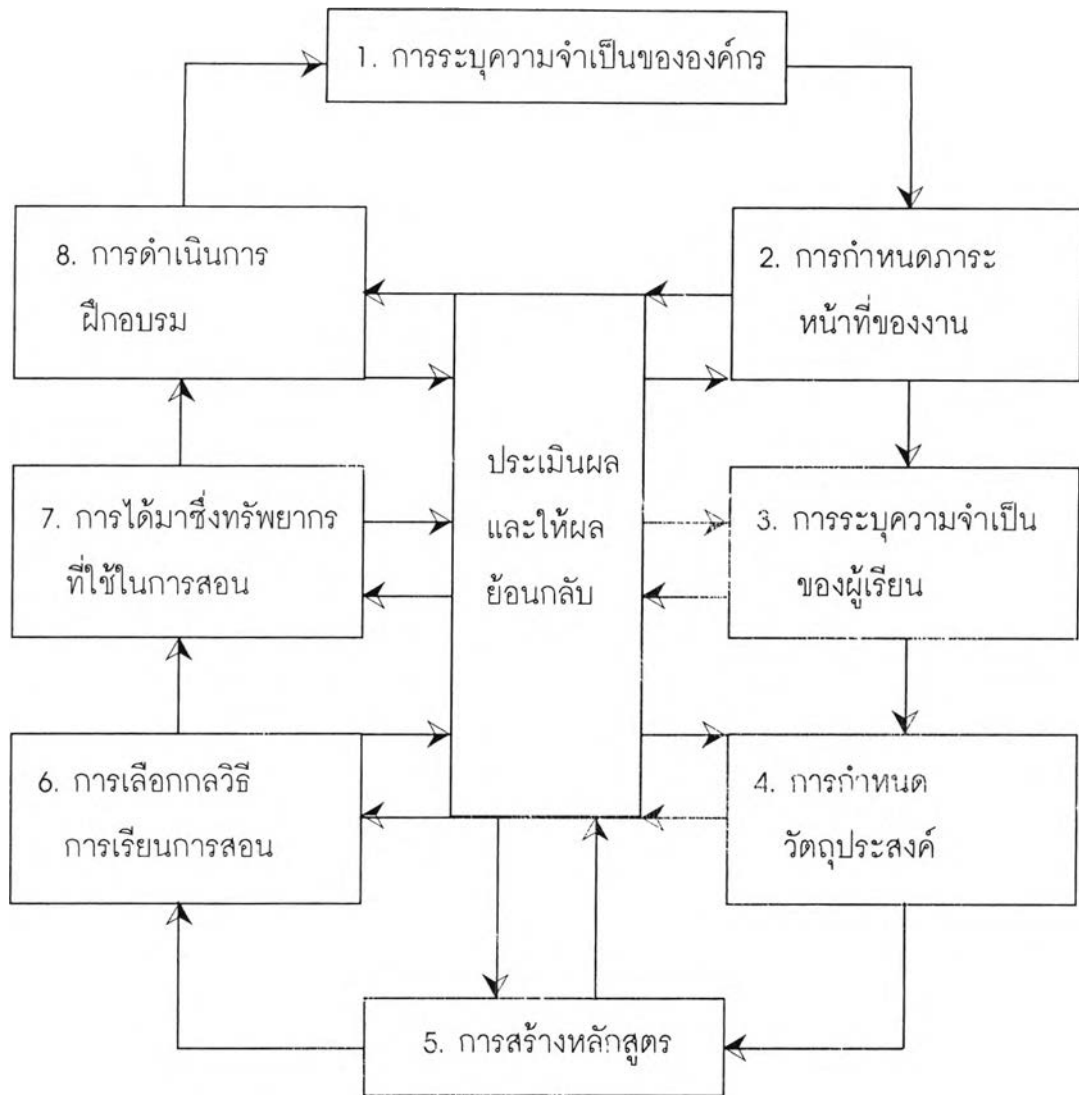
โปรแกรมด้านสถาบัน (Institutional Programs) เป็นโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาความสามารถของบุคคลสำหรับการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานภายในองค์กร ฉะนั้น จึงมักเป็นโปรแกรมที่จัดขึ้นภายในสถาบันหรือองค์กรต่าง ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากร โดยเป็นโปรแกรมที่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง เช่น การจัดฝึกอบรมด้านการใช้คอมพิวเตอร์ การสนทนาภาษาอังกฤษ เป็นต้น

โปรแกรมด้านสารสนเทศ (Information Programs) เป็นโปรแกรมที่เน้นการให้ข้อมูล หรือสารสนเทศแก่ประชาชน โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ ดังนั้น การประเมินความสำเร็จของโปรแกรมแบบนี้จะขึ้นอยู่กับความสามารถในการนำสารสนเทศไปถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากน้อยเพียงใด เช่น โครงการดาวพิเศษ โครงการอนุรักษ์พลังงาน ทหารสอง เป็นต้น

รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน

รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน โดยนักการศึกษาที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

แนดเลอร์ (Nadler, 1989) ได้เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนที่เรียกว่า The Critical Events Model (CEM) ซึ่งประกอบด้วย 8 ขั้นตอนดังนี้



อลิซเชอร์ (Elletcher, 1992) ได้เสนอรูปแบบของการจัดกิจกรรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาสมรรถนะที่เรียกว่า Model of Competence-Based Training Design ซึ่งประกอบด้วย 8 ขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดมาตรฐานของการปฏิบัติ
2. ระบุความต้องการการฝึกอบรมในระดับบุคคล
3. ตั้งกรอบการทำงานสำหรับการฝึกอบรม
4. กำหนดโครงสร้างและเนื้อหา
5. ทบทวนสมรรถนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานของการปฏิบัติที่จะพัฒนา

พัฒนา

6. จัดวิธีการฝึกอบรมให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล
7. สร้างการประเมินการนำไปใช้ทักษะและความรู้ใหม่
8. ลงมืออบรมตามรูปแบบที่สร้างขึ้นตามความต้องการของบุคคลและ

องค์กร

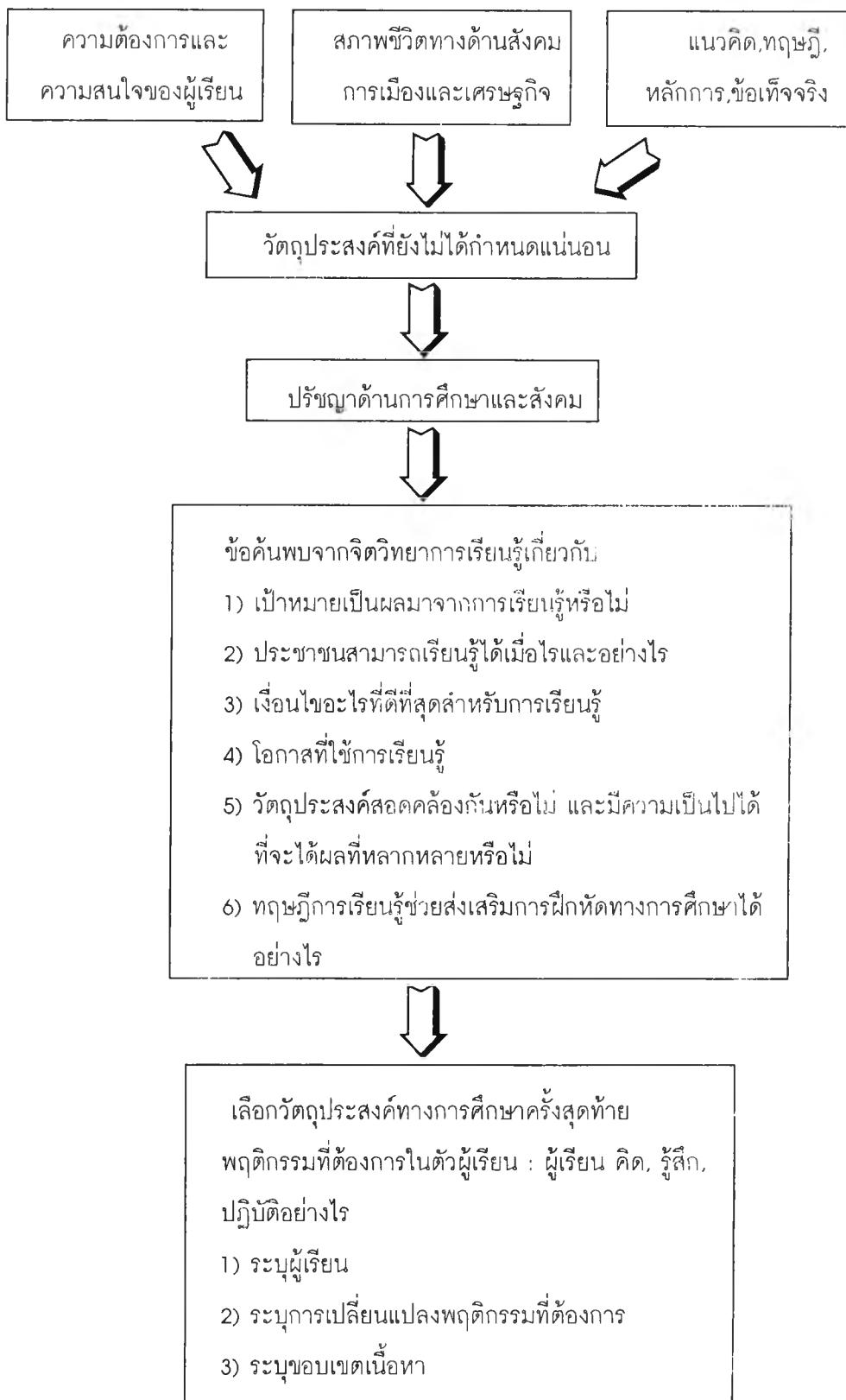
โนลส์ (Malcom S. Knowles, 1980) ได้เสนอรูปแบบของการจัดกิจกรรมทางการศึกษาเพื่อช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ด้วยการขึ้นนำตนเองได้ ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม คือ ให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักกันและกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันมากกว่าบรรยากาศการแข่งขัน และเป็นกัลยาณมิตรกับผู้ร่วมกิจกรรม
2. วางแผนขนาดกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมให้เหมาะสมพร้อมกับสนับสนุนให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการนำตนเอง
3. ช่วยผู้ร่วมกิจกรรมวินิจฉัยความต้องการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม
4. ช่วยผู้ร่วมกิจกรรมแปลงความต้องการเรียนรู้เป็นจุดมุ่งหมายการเรียนรู้ที่มีความชัดเจนเป็นไปได้ เหมาะสม มีความหมายและสามารถวัดผลสำเร็จของงานได้
5. ช่วยผู้ร่วมกิจกรรมออกแบบแผนกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์การเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม
6. รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาของผู้ร่วมกิจกรรมรายบุคคลหรือกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในการเรียนรู้มากขึ้น
7. ประเมินผลการเรียนรู้ โดยร่วมกับผู้ร่วมกิจกรรมกำหนดวิธีการประเมินผลการเรียนรู้ไว้ก่อน และใช้วิธีที่ได้ตกลงกันไว้ประเมินผลการเรียนรู้ของผู้ร่วมกิจกรรม

ไทเลอร์ (Tyler, 1986) ได้กำหนดหลักการพัฒนารูปแบบพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

1. การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา (Choose Educational Objectives)

การกำหนดวัตถุประสงค์นี้ พิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน สภาพชีวิตของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การเมือง หรือเศรษฐกิจ และจากแนวคิด ทฤษฎี หลักการ หรือข้อเท็จจริงด้านเนื้อหาตามแผนภาพ (Tyler, 1986)



แผนภาพที่ 2 แหล่งของวัตถุประสงค์

2. การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ (Select Learning Experience)

ไทเลอร์ (Tyler, 1986) มีความเห็นว่าหลักในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้นั้น ควรจะทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกฝนและนำไปใช้จริงได้ เกิดความพึงพอใจ ทำให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบ ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้และทำให้เกิดผลอย่างต่อเนื่อง

3. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Organize Learning Experience)

ไทเลอร์ (Tyler) เห็นว่าการจัดประสบการณ์การเรียนรู้จะต้องมีความต่อเนื่อง เป็นขั้นตอนและสามารถบูรณาการได้ โดยจัดทั้งในรูปแบบของการให้ข้อมูลความรู้ แนวคิด ค่านิยมและทักษะได้

4. การประเมินผลการเรียนรู้ (Evaluate Learning Outcomes)

ไทเลอร์ (Tyler) จะให้ความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยประเมินจากการกำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ระบุสถานการณ์ที่ทำให้ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นได้เลือก และออกแบบวิธีสำหรับรวบรวมข้อมูล หลักฐานการกำหนดตัวอย่าง การรวบรวมข้อมูล การสรุปและจัดกระทำข้อมูล

โดยขั้นตอนที่ 2-4 จะต่อเนื่องกันดังแผนภาพ (Tyler, 1986)

แผนภาพที่ 3 ขั้นตอนที่ 2-4 ของการพัฒนาแบบของไทเลอร์ (Tyler)
 การเลือกประสบการณ์การเรียนรู้

การเรียนรู้เกิดจากการผ่านประสบการณ์ที่ผู้เรียนมี :	
<p><u>หลักการในการเลือกประสบการณ์การเรียนรู้</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ประสบการณ์จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ 2) ประสบการณ์นั้น <ul style="list-style-type: none"> - ทำให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติ - สัมพันธ์กับเนื้อหาที่เป็นนัยยะ - ทำให้ผู้เรียนได้รับความพึงพอใจ 3) ประสบการณ์เฉพาะสามารถแปรผันได้ 	<p><u>วัตถุประสงค์ของประสบการณ์การเรียนรู้</u></p> <p>ประสบการณ์การเรียนรู้ ควรจะช่วยให้ผู้เรียน :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ได้รับข้อมูลหรือความรู้ (แนวคิด, หลักการ, ข้อเท็จจริง) 2) พัฒนาทักษะที่สัมพันธ์กับการคิด 3) พัฒนาทัศนคติและค่านิยมทางสังคมที่ต้องการ 4) พัฒนาทักษะการนำไปใช้และความสนใจได้



การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

หลักเกณฑ์	องค์ประกอบ	หลักการ	โครงสร้างหรือรูปแบบ
1) ความต่อเนื่องกัน	1) ข้อมูล/ความรู้	1) กว้างและลึกซึ่ง	1) บทเรียน-หน่วยการเรียนรู้
2) ความเป็นลำดับ	2) แนวคิด	2) ต่อเนื่อง/ตามลำดับ	2) หลักสูตรเฉพาะ
3) การบูรณาการจากขอบเขตหนึ่งไปสู่อื่น	3) ค่านิยม	3) เฉพาะเจาะจงสู่ทั่วไป	3) วิชากว้าง ๆ
	4) ทักษะ	4) รูปธรรมสู่นามธรรม	4) หลักสูตรกลาง
		5) เรียบง่ายสู่ความซับซ้อน	5) การไม่แยกแยะ



การประเมินผลการเรียนรู้

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	การได้รับและการจัดการข้อมูลหลักฐาน	การใช้ผล
1) การเริ่มต้น	1) ให้นิยามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	1) การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลง
2) การประเมินค่าที่หลากหลาย	2) ระบุสถานการณ์ที่ผู้เรียนสามารถแสดงพฤติกรรม	2) ชี้แนะเหตุผลสำหรับจุดแข็งและจุดอ่อน
3) การสิ้นสุด	3) เลือกและสร้างวิธีรวบรวมข้อมูล (โดยดูความตรง, ความเป็นปรนัย และความเที่ยง)	3) ระบุจุดความสนใจที่ต้องการหรือจำเป็น
4) การติดตามผล	4) กำหนดตัวอย่าง	4) ทำให้วัตถุประสงค์ชัดเจน
	5) รวบรวมข้อมูล	5) ให้ข้อมูลแก่สาธารณะ
	6) สรุปและจัดการข้อมูล	

จากรูปแบบการพัฒนาโครงการศึกษานอกระบบโรงเรียนทั้ง 4 รูปแบบดังกล่าวข้างต้น สามารถนำมาวิเคราะห์เนื้อหาในแต่ละด้านได้ดังนี้

รูปแบบ	แนวคิดหลัก	การนำไปใช้
แนดเลอร์	<ul style="list-style-type: none"> * การมีลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมทางการศึกษาอย่างเป็นระบบ * มีการประเมินผลและให้ผลย้อนกลับในทุกขั้นตอน 	<ul style="list-style-type: none"> * โครงการจัดฝึกแบริมบุคลากรภายในสถาบันหรือองค์กรต่าง ๆ
อลิซเซอร์	<ul style="list-style-type: none"> * มีการกำหนดมาตรฐานการทำงานอย่างชัดเจนสำหรับแต่ละบุคคล * การจัดกิจกรรมทางการศึกษาต้องสอดคล้องกับมาตรฐานการทำงานที่ตั้งไว้ 	<ul style="list-style-type: none"> * โครงการเตรียมบุคคลให้มีความพร้อมทางวิชาชีพและทักษะในการทำงาน
โนลส์	<ul style="list-style-type: none"> * การเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Learned Centered) * การเรียนรู้ด้วยการขึ้นนำตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> * โครงการศึกษาต่อเนื่องและการศึกษาผู้ใหญ่ในองค์กรต่าง ๆ
ไทเลอร์	<ul style="list-style-type: none"> * การเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม * การมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการ 	<ul style="list-style-type: none"> * โครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลในด้านต่าง ๆ สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

จากการวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน จะเห็นได้ว่า รูปแบบการพัฒนาโปรแกรมทางการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทเลอร์มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ในกระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เนื่องจากรูปแบบดังกล่าวได้เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรมและการมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้แนวคิดของไทเลอร์ในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควีสำหรับเยาวชนตอนปลาย

ตอนที่ 4 แนวคิดอุปนิสัย 7 ประการของสตีเฟน อาร์ โควี

แนวคิดอุปนิสัย 7 ประการพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูง (Seven Habits of Highly Effective People) เกิดจากการพัฒนาโดย สตีเฟน อาร์ โควี (Stephen R. Covey) ที่มีความเห็นว่า คนที่จะพบความสำเร็จที่แท้จริงและมีความสุขแบบถาวรได้นั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสามารถนำหลัก การเกี่ยวกับคุณลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของความสำเร็จในชีวิต เช่น ความพากเพียร ความซื่อสัตย์ การมีชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ฯลฯ มาปฏิบัติให้กลายเป็นอุปนิสัยพื้นฐานของตนเอง (Covey, 1990)

โควี (Covey, อ้างแล้ว) เห็นว่า การพัฒนาตนเองนั้น เป็นการทำตามหลักการโดยมีพื้นฐานอยู่บนการแก้อุปนิสัย “จากภายในสู่ภายนอก” โดยต้องเริ่มต้นที่ตนเองก่อนตั้งแต่เบื้องต้น เริ่มต้นด้วยสิ่งที่อยู่ในตัวตนของเรา ทั้งในเรื่องของกรอบความคิด ลักษณะอุปนิสัยและแรงจูงใจ เพื่อให้เกิดประสิทธิผลทั้งในแง่บุคคลแต่ละคน นำไปสู่รูปแบบของการเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ และพึ่งพาอาศัยกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อุปนิสัย 7 ประการพัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิผลสูงที่พัฒนาขึ้นโดย สตีเฟน อาร์ โควี (Stephen R. Covey) นั้น ประกอบด้วยอุปนิสัยต่าง ๆ ดังนี้ (Covey, 1990, and Covey, 1998)

อุปนิสัยที่ 1 : การมีความเป็นผู้นำตนเอง (Be Proactive)

บุคคลที่มีอุปนิสัยแบบนี้ มีความเชื่อว่าตนเองสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ให้มีความสำเร็จได้ รู้จักควบคุมตนเอง มีเหตุผล ยึดมั่นในหลักธรรมจริยา ทั้งในความคิดและการกระทำ มีความเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี กระทำตนให้เป็นส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหาไม่ใช่ก่อปัญหา

อุปนิสัยที่ 2 : การรู้จักเริ่มต้นด้วยเป้าหมายในใจ (Begin with the End in Mind)

บุคคลที่มีอุปนิสัยนี้มีความสามารถในการอธิบายและกำหนดภารกิจและเป้าหมายของตน ได้ตามบทบาทที่ตนมีอยู่ และมีพฤติกรรมที่ถูกทำนองคลองธรรมเหมาะสมกับกาลเทศะ

อุปนิสัยที่ 3 : การรู้จักวางแผน (Put First Things First)

บุคคลที่มีอุปนิสัยนี้รู้จักจัดลำดับสิ่งที่ทำในแต่ละวัน พร้อมทั้งระยะเวลาที่ใช้

อุปนิสัยที่ 4 : การคิดแบบชนะ ชนะ (Think Win-Win)

บุคคลที่มีอุปนิสัยนี้มักมีใจเมตตา มีน้ำใจ ใจกว้าง มีความคิดและการกระทำในหนทางที่จะเกิดประโยชน์ร่วมกัน

อุปนิสัยที่ 5 : การเข้าใจคนอื่นก่อนที่จะทำให้คนอื่นเข้าใจเรา (Seek First to Understand, then to be Understood)

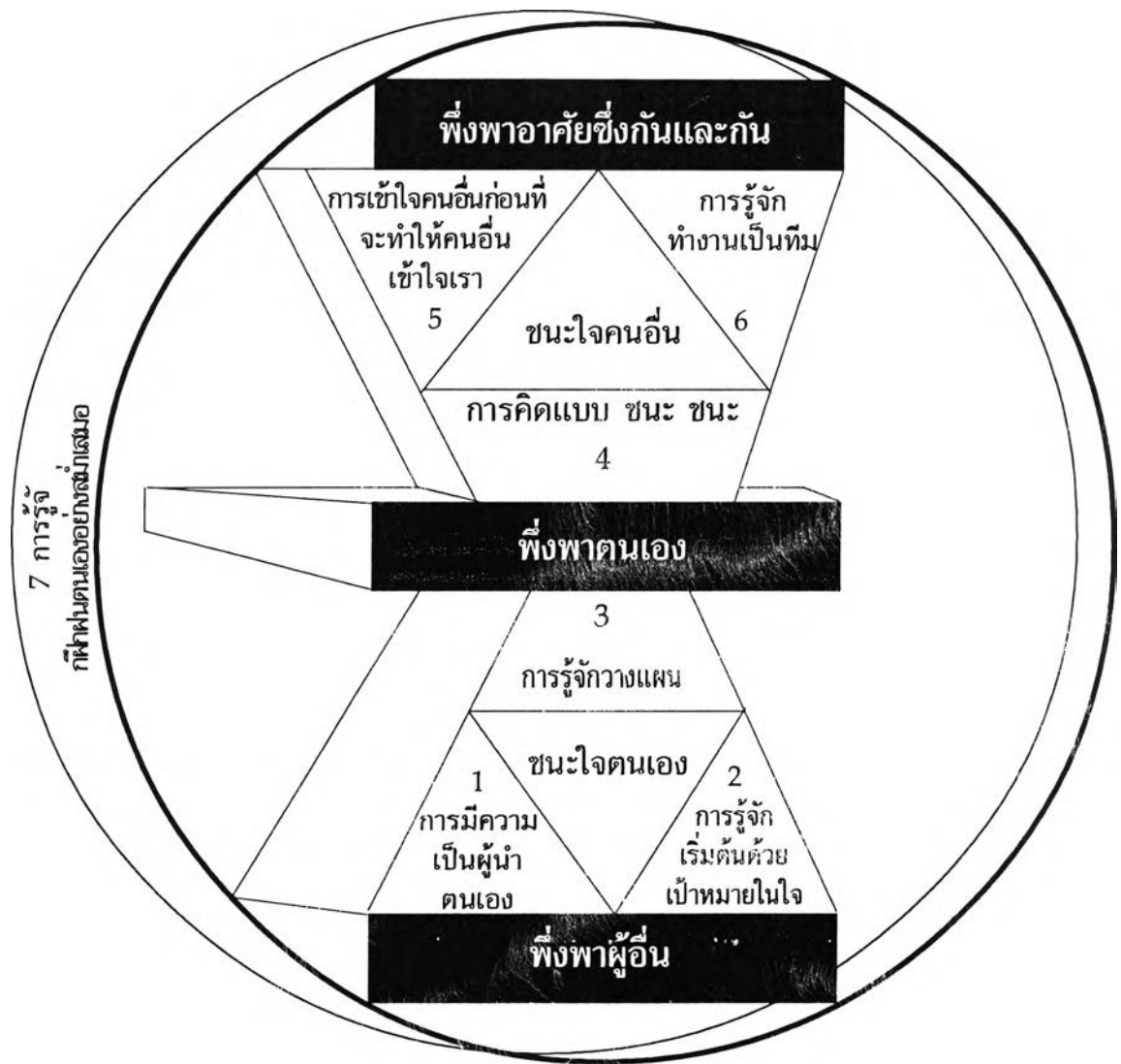
เป็นการพยายามที่จะเข้าใจผู้อื่น แสดงถึงการให้เกียรติผู้อื่น รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักเสียสละและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความพยายามที่จะทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ในคำพูด กิริยา ท่าทาง ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ อารมณ์ของผู้อื่น แล้วจึงค่อยหาวิธีทำให้ อีกฝ่ายเข้าใจตนเอง

อุปนิสัยที่ 6 : การรู้จักทำงานเป็นทีม (Synergize)

เป็นลักษณะนิสัยที่แสดงถึงความมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักดึงเอาพลังสร้างสรรค์หรือจุดแข็งของอีกฝ่ายหนึ่งมาผสมผสานกับจุดแข็งของตน เพื่อเพิ่มพูนประโยชน์ต่อทุกคน แสดงถึงการทำงาน ร่วมกับผู้อื่นเป็น

อุปนิสัยที่ 7 : การรู้จักฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ (Sharpen the Saw)

เป็นอุปนิสัยที่มักจะหมั่นฝึกฝนตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ (Spiritual dimension) วิชาชีพและวิชาการ ความรู้ต่าง ๆ



กรอบความคิดของอุปนิสัยทั้ง 7 ประการของโควี (Covey, 1990)

อุปนิสัยที่ 1, 2 และ 3 เกี่ยวข้องกับการเอาชนะตนเอง เปลี่ยนตนเอง จากคนที่ต้อง ฟังพาคคนอื่นไปเป็นคนที่สามารถฟังพาคตนเองได้ จะทำให้เกิดความมั่นใจ ในตนเอง รู้จัก ธรรมชาติของตนเอง รู้จักคุณค่าในตนเอง และความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร เมื่อรู้สึกว่ ชีวิตเป็นสิ่งที่มีความค่า จะทำให้สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมั่นใจ สามารถกำหนดชีวิตตนเอง จากความรู้สึกข้างในมากกว่าที่จะกำหนดโดยความคิดเห็น ของคนอื่น ๆ รอบตัว เป็นการ “ชนะใจตนเอง” ที่เป็นแก่นแท้ของการปรับเปลี่ยนสู่อุปนิสัย ที่ดี ต่อมาเมื่อเปิดใจให้กับอุปนิสัยที่ 4, 5 และ 6 ซึ่งเป็นอุปนิสัยที่ทำให้สามารถเอาชนะใจ คนทั่วไป จะเกิดการค้นพบและปลดปล่อยทั้งความต้องการและทรัพยากรเพื่อรักษาและ

ก่อกำเนิดมิตรภาพที่มั่นคงและสร้างสรรค์ ส่วนอุปนิสัยที่ 7 เป็นอุปนิสัยที่ต้องหมั่น ทบทวนอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ทั้งสี่มิติของชีวิต คือ ร่างกาย สติปัญญา จิตวิญญาณ สังคมและ อารมณ์ เป็นไปอย่างสมดุล เป็นการส่งเสริมและเพิ่มกำลังให้กับอุปนิสัยทั้งหมด เป็น อุปนิสัยของคนที่ต้องการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เป็นคนที่ยิ่งพาดตนเองได้อย่าง แท้จริง และพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

ตอนที่ 5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศตพร วิไลรัตน์ (2532) ศึกษาการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อน วัยเรียน โดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส โดยใช้วิจัยเชิงทดลอง ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองเด็กที่เรียนโดยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส มีการ พัฒนาการทางด้านความคิด สร้างสรรค์สูงขึ้น และสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่เรียนโดยการสอนปกติ

วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา (2538) ศึกษาผลของการฝึกอาสนะและ สมภาสิตตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสต่อการเพิ่มความเห็นคุณค่าในตนเองของสตรีในสถาน สงเคราะห์หญิง บ้านเกร็ดตระการ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง ผลการวิจัยพบว่า สตรีที่ผ่านการ ฝึกอาสนะและสมภาสิต ตามแนวคิดนีโอ ฮิวแมนนิส มีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น และ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ผ่านการฝึก

สมศักดิ์ เจริญศรี (2543) ศึกษาผลการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาศึกษานอกโรงเรียนแบบทางไกล ผลการ วิจัยพบว่า นักศึกษาที่ผ่านการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มีความเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่มีการเรียน การสอนแบบปกติ

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจินตนาการทางบวก ซึ่งเป็น การเสริมแรงภายใน และการใช้เทคนิคคำพูดด้านบวก ซึ่งมีดังนี้

กษมา บิลมาศ (2528) ได้ศึกษาเรื่องผลของจินตนาการเกี่ยวกับผลของ การลดน้ำหนัก ที่มีต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี โดยมีความประสงค์ที่จะศึกษาว่า กระบวนการเสริมแรงทางบวก ภายในสามารถลดน้ำหนักของสตรีที่มีน้ำหนักเกินน้ำหนัก อุดมคติตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไปได้หรือไม่ และจะมีผลอย่างไรต่อพฤติกรรมลดน้ำหนักของสตรี

กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ โรงพยาบาล ป.แพทย์ จังหวัดนครราชสีมา ผ่านการทดสอบแล้วว่า มีความสามารถในการจินตนาการ จำนวน 6 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 3 คน กลุ่มควบคุม 3 คน โดยการจับฉลากของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองมีกิจกรรมแอโรบิคดานซ์วันละ 45 นาที และได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน ซึ่งแบ่งเป็น 3 ระยะ ห่างกันระยะละประมาณ 2 สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมมีกิจกรรมแอโรบิคดานซ์ วันละ 45 นาที ตลอดระยะเวลาการทดลองก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบดัชนี วัดพฤติกรรมลดความอ้วนและชั่งน้ำหนัก ผลการวิเคราะห์ ความแตกต่างของน้ำหนัก ที่เปลี่ยนแปลงในระยะก่อนและหลังการทดลอง ด้วยวิธีการ ทดสอบค่าที ที่พบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกกระบวนการเสริมแรงทางบวกภายใน สามารถลดน้ำหนักได้ มากกว่า กลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คอทัวร์ (Couteau, 1979) ได้ทำการศึกษาโดยการวัดทัศนคติของผู้รับการทดลองที่มีต่อผู้สูงอายุกว่า คือ วัดก่อนและหลังการให้การเสริมแรงทางบวกภายใน โดยผู้รับการทดลองจะได้รับการฝึกให้จินตนาการถึงภาพคนกำลังบาดเจ็บ เนื่องจากอุบัติเหตุในรถยนต์ และได้รับความช่วยเหลือจากคนที่อายุมากกว่าคนหนึ่ง นอกจากนี้ ผู้รับการทดลองยังได้ฝึกจินตนาการว่าตนคือ ชายที่สูงอายุกว่าคนนั้น หลังจากฝึกและเข้าใจกระบวนการแล้ว ผู้รับการทดลองจะฝึกทำด้วยตนเอง วันละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 10 วัน จากผลการวัดทัศนคติและความเชื่อหลังจากการเข้ากระบวนการ การเสริมแรงทางบวกภายใน เปรียบเทียบกับที่วัดในครั้งแรก พบว่า มีการเปลี่ยนทัศนคติต่อ คนที่สูงอายุกว่าดีขึ้น

วิซอกกี (Wisocki quoted in Norman, 1984) ได้ทดลองกับนักศึกษาหญิง จากวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 18 คู่ โดยที่ 1 คนในแต่ละคู่ คือ ผู้รับการทดลอง อีก 1 คนคือ ผู้ได้รับการควบคุมมีการพบกัน 5 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที กลุ่มทดลองฝึกจินตนาการว่า กำลังจะสอบ รู้สึกสงบขณะสอบ แล้วทำข้อสอบได้ดี และมีจินตนาการถึงภาพเหตุการณ์ที่ตนพึงพอใจด้วยเสมอใน การฝึกแต่ละครั้ง แล้วให้ผู้รับการทดลองจินตนาการเองวันละ 10 ครั้งที่บ้าน ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ขณะทดลอง ผลการทดลองปรากฏว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้ โดยการ นำสิ่งที่จินตนาการมาเชื่อมโยง กับการสอบ

จริง และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ เปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเสริมแรงทางบวกภายในกับการเสริมแรงทางบวกภายนอกในการลดความวิตกกังวล

ครอป และ เวอร์ริเออร์ (Krop, and Verrier อ้างถึงใน กษมา บิลมาต, 2528) ได้ทำการศึกษาการเปลี่ยนแปลงความเชื่อในตนเอง (Self Concept) ทางด้านอารมณ์ โดยการเสริมแรงภายใน โดยใช้เด็ก 36 คน สุ่มเข้ารับการทดลอง 3 กลุ่ม แต่ละกลุ่มได้รับเงื่อนไขแตกต่างกัน แล้วใช้แบบวัดอัตมโนทัศน์ของเทเนสซี วัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มที่ 1 ให้ตอบแบบวัดใหม่ หลังจากการทดสอบก่อนการทดลอง (Pretest) ทีละข้อ ซึ่งแต่ละข้อบ่งบอกถึงการมองตนในทางบวก เมื่ออ่านแต่ละข้อก็จะใช้จินตนาการถึงภาพเหตุการณ์หรือสิ่งที่ตนพึงพอใจ แล้วทดสอบหลัง การทดลองอีกครั้ง กลุ่มที่ 2 ทำทำนองเดียวกับกลุ่มที่ 1 แต่ใช้การให้เบี่ยงรอรถและหมากรังแทน การใช้จินตนาการสำหรับคำตอบในทางบวก เป็นการเสริมแรงทางบวกภายนอก กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่ม ควบคุม ซึ่งก็ให้คำตอบการวัดใหม่ที่ละข้อเช่นกัน แต่ไม่ได้รับผลใด ๆ ในการตอบแต่ละครั้ง การศึกษาครั้งนี้พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายใน กับกลุ่มที่ได้รับการเสริมแรงทางบวกภายนอก การเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์เปลี่ยนได้ แต่ก็แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ คือ ซึ่งผู้วิจัยเสนอไว้ว่า เพื่อคำนึงถึงความประหยัด และความสะดวกในการจัดดำเนินการ เปลี่ยนแปลงความเชื่อมั่นในตนเอง การเสริมแรงทางบวกภายในน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่า

วิลเลียม มิตเชลล์ (อ้างถึงใน เกียรติวรรณ อมาตยกุล, 2535) เสนอผลการทดลองใช้ “พลังความคิดในด้านบวก” ที่เมืองซัมเตอร์โคนต์รี รัฐเซาท์แคโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาว่า พลังความคิดทางบวกแก้ปัญหาเด็กเรียนอ่อนต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเด็กเกรดเอเรื่องร่วนวายและเด็กติดยาเสพติดได้สำเร็จ ทำให้เด็กเรียนเก่งขึ้นและหวนกลับมาเป็นคนดี ทั้งนี้ ดร.วิลเลียม ได้กล่าวว่าเมื่อผมทำหน้าที่คอยควบคุมดูแลโรงเรียน 15 แห่งในซัมเตอร์โคนต์รี เขต 2 นั้น ปรากฏว่า เด็กเรียนแย่มาก สอบได้ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานระดับชาติ ความประพฤติก็เต็มทน ทั้งเกร ขอบต้อยดี ติดยาเสพติด ขอบพูดจาหยาบค้าย มีอัตราการถูกไล่ออกจากโรงเรียนสูง ขวัญกำลังใจต่ำ การแข่งขันกีฬาเป็นทีมก็แพ้อยู่เสมอ

ทั้งเด็กนักเรียน ครู อาจารย์และพ่อแม่ผู้ปกครองต่างมีความรู้สึกว่ ตนเองมีแต่ความล้มเหลวและหดหู่ ไม่มีความหวังต่ออนาคตแต่อย่างใด ดร.วิลเลียมเผย ต่อไปว่า เรามีความจำเป็น ต้องสร้างความเชื่อใหม่ว่า เราต้องเป็นผู้ชนะ ดังนั้น จึงเริ่มโครงการฟื้นฟูและแก้ไขสิ่งเลวร้ายเหล่านี้ขึ้นมา นั่น คือ โครงการ “พลังความคิดทางบวก” โดยรณรงค์ทุกรูปแบบทั้งคำขวัญ ป้ายโปสเตอร์ สติกเกอร์ติดตามกล่องอาหาร หนังสือ รวมทั้งโฆษณาทางวิทยุ ทีวีด้วย

โครงการพลังความคิดในด้านบวกหลังจากได้ดำเนินเป็นเวลา 2 ปี ปรากฏว่า ทั้งครู อาจารย์ และนักเรียนที่เคยขาดเรียน ขาดสอนบ่อยก็มาโรงเรียนสม่ำเสมอ ระเบียบ วินัยที่เคย หดทรมาก็ดีขึ้น โดยเฉพาะตามโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เด็กที่ติดยาเสพติดและสุราก็ไม่เหลืออยู่เลย รวมทั้งพวกเขาและชอบต่อยตีก่อเรื่องวุ่นวาย ผลการสอบคะแนนเฉลี่ยก็ได้มาตรฐาน นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น เช่น ดนตรีหรือการร้องเพลง กีฬาที่เคยแพ้มาตลอดก็ได้แชมป์เป็นครั้งแรก

มันทนา อึ้งตระกูล (2524) ได้ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนามโนภาพ แห่งตน กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนหนองเรือวิทยา จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน เปรียบเทียบกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 8 กิจกรรม กับกลุ่มควบคุม ซึ่งเรียนรู้จากการสอนตามปกติ โดยไม่ใช้กิจกรรมกลุ่ม ผลการทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมโนภาพแห่งตนของนักเรียน โดยคะแนน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนา รัตนประสพโชค (2524) ได้ศึกษาการพัฒนาการสื่อสารระหว่าง บุคคลด้วย กิจกรรมกลุ่ม โดยศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดราชบุรี แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยใช้โปรแกรมการฝึก กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 10 ครั้ง กับกลุ่มทดลอง ผลการ ทดลองปรากฏว่า กิจกรรมกลุ่มมีผลต่อการสื่อสารระหว่างบุคคลของนักเรียนและการสื่อสาร ระหว่างบุคคลของนักเรียนที่ฝึก กิจกรรมกลุ่มก่อนและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลักขณา ธรรมไพโรจน์ (2524) ได้ทำการทดลองใช้วิธีการกลุ่มสัมพันธ์เพื่อปรับ พฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก โดยศึกษากับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้รับการฝึก กิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 30 ชั่วโมง ผลวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม กล้าแสดงออกสูงขึ้น

ลัดดาวรรณ ณ ระนอง (2525) ทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความมีวินัยในตนเอง กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนทุ่งมหาเมฆ เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2524 โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ 15 กิจกรรม กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ ผลการทดลองพบว่า หลังการฝึกกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีการพัฒนาด้านความมีวินัยในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ กลุ่มทดลองมีการพัฒนาความมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

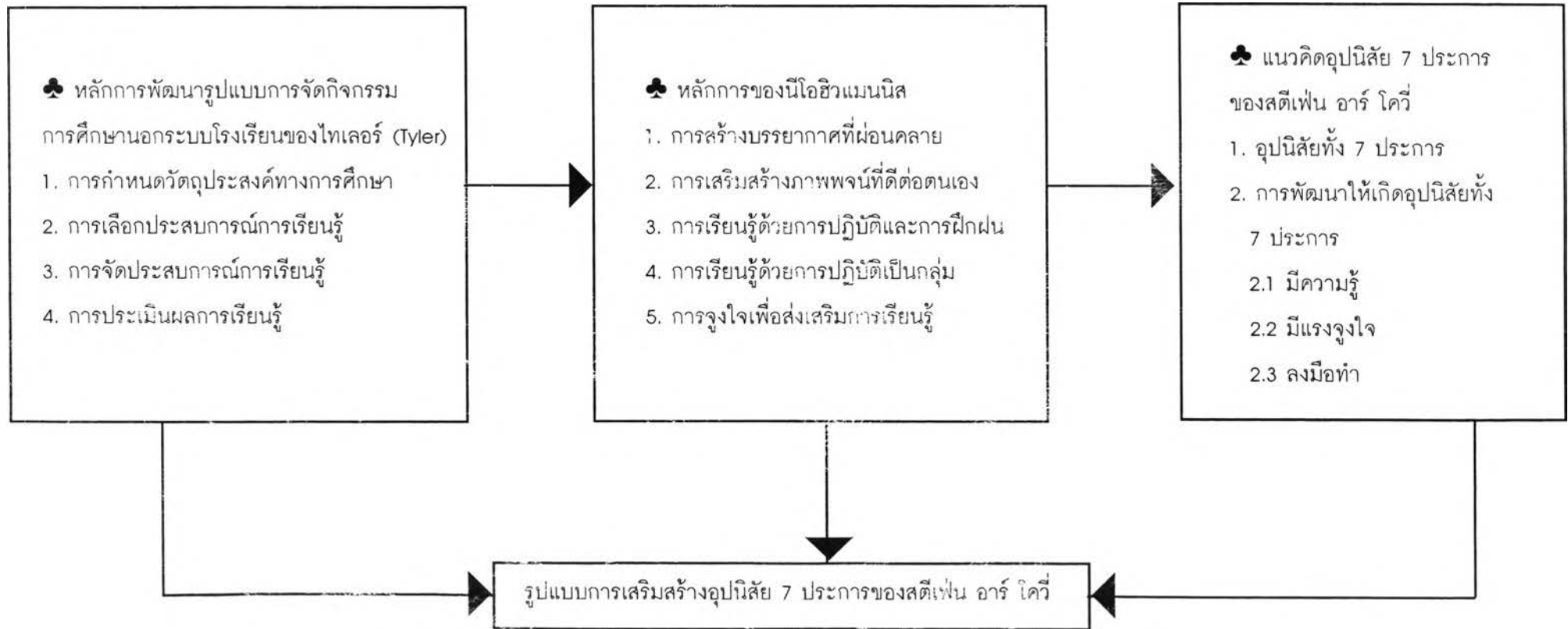
เมตตา จินดารักษ์ (2525) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการพัฒนาความสามารถ ในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด 12 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะ ผลการทดลอง ปรากฏว่า ความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกและหลัง การฝึกกิจกรรมกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมกลุ่ม มีความสามารถในการปรับตัว สูงกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

โมเบลย์ (Mobley อ้างถึงใน นภาพร พุ่มพฤษ์, 2529) ทำการศึกษาผลของประสบการณ์กลุ่มมนุษย์สัมพันธ์ที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะทางการสื่อสารของนักเรียนที่เรียนระดับ 4 จำนวน 120 คน โรงเรียนประถมศึกษาในอลาแบร์ ฟลอริดา แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อย่างละ 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ทดลองโดยผู้วิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะแนวในโรงเรียนกลุ่มทดลอง ทดลอง 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ ใช้กิจกรรม

ที่มีโครงสร้าง ด้านมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น จะช่วยปรับปรุงทักษะทางการสื่อสาร กิจกรรมทั้งหมดมี 16 กิจกรรม ดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างของความภาคภูมิใจในตนเอง และทักษะการสื่อสารระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในมิติด้านความเข้าใจ ลักษณะเฉพาะ และการสำรวจค้นหา แต่พบความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในมิติด้านอารมณ์ ของทักษะการสื่อสารและในการวิเคราะห์ ข้อมูล โดยใช้ t-test ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะการสื่อสารในด้านอารมณ์ ความเข้าใจ ลักษณะเฉพาะและการสำรวจค้นหาอย่างมีนัยสำคัญ ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พบว่า ความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์กับแต่ละมิติของทักษะทางการสื่อสารอย่าง มีนัยสำคัญสรุปแล้วจากผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความภาคภูมิใจในตนเองและทักษะทางการสื่อสารสามารถพัฒนาได้จากประสบการณ์ กลุ่มมนุษยสัมพันธ์ และสามารถนำประสบการณ์กลุ่มนี้ไปพัฒนาความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองและผู้อื่นได้

จากแนวคิดต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัย แสดงให้เห็นว่า หลักการของแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส และหลักการการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบ โรงเรียนโดยผ่านหลักการการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของ ไทเลอร์ (Ralph W. Tyler) น่าจะเป็นแนวคิดพื้นฐาน ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการ พัฒนารูปแบบการสร้างเสริมอุปนิสัย 7 ประการ ตามแนวคิดของสตีเฟน อาร์ โควี ผู้วิจัย จึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ดังแผนภาพต่อไปนี้

แผนภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อการพัฒนา รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียน



รูปแบบการเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการตามแนวคิดของสติเฟ่น อาร์ โควี สำหรับเยาวชนตอนปลาย

โดยใช้หลักการของนีโอฮิวแมนนิส และการจัดกิจกรรมการศึกษาในระบบโรงเรียน

