



การจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อเข้าถึงความเป็น มนุษย์ของนักสื่อสารมวลชน

เสาวลักษณ์ ศรีสุวรรณ

มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

saowalaksrisuwan@gmail.com

บทคัดย่อ

ปัจจุบันสื่อสารมวลชนในประเทศไทยประสบกับภาวะ “สื่อนามีสื่อ” อันเนื่องมาจากการเกิดขึ้นของ “สื่อใหม่” จำนวนมาก การปรับตัวด้านการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยเพื่อให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรงจึงเป็นสิ่งจำเป็น แม้การพัฒนาด้านทักษะจะสำคัญ แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือการพัฒนาด้านในของผู้เรียน

บทความนี้มุ่งนำเสนอกรอบแนวคิดในการจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เพื่อพัฒนาผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ให้เป็นผู้มีทักษะของนักสื่อสารมวลชนที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยวัตถุประสงค์หลักของจิตตปัญญาศึกษา คือ การพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในการเชื่อมโยงการเรียนรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และมิติด้านจิตใจ สามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข

คำสำคัญ: จิตตปัญญาศึกษา นักสื่อสารมวลชน การเชื่อมโยงการเรียนรู้

บทนำ

ในประเทศไทย คำว่า “จิตตปัญญาศึกษา” เป็นคำที่ศาสตราจารย์กิตติคุณสุนทร อมรวิวัฒน์ได้แปลมาจากคำว่า “Contemplative Education” ซึ่งมีต้นธารมาจากมหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา จิตตปัญญาศึกษา เป็นแนวคิดที่กำเนิดมาจากเซอร์เกียม ตรุงปะ ริโปเซ บณฐานของพุทธศาสนา นิกายวัชรยาน (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551:25 อ้างถึงใน ธนา นิลชัยโกวิทย์, 2551:34) โดยอธิบายว่า “Contemplative education” หมายถึง การเรียนรู้ที่มุ่งเน้นประสบการณ์ของการตระหนักรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง และความเมตตา ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยใช้การนั่งสมาธิและวิธีการด้านจิตตปัญญาต่างๆ (Contemplative Practices) เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เกิดการสังเกตและสืบค้นภายในตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถเข้าถึงขุมปัญญาภายในเพื่อเรียนรู้ธรรมชาติของจิต ตัวตนและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง โดยมหาวิทยาลัยนาโรปะได้กำหนดไว้ในพันธกิจของมหาวิทยาลัยว่า

“เรามุ่งที่จะให้การศึกษาคนทุกคน บ่มเพาะทั้งความสามารถทางวิชาการและความหยั่งรู้ที่ลึกซึ้งจากแบบแผนการปฏิบัติเชิงจิตตปัญญาเพื่อประสานความรู้เข้ากับปัญญา...บ่มเพาะความสุขในการเรียนรู้ตลอดชีวิต



ความคิดที่มีวิจารณ์ญาณ จุดมุ่งหมายที่จะรับใช้โลกด้วยจิตเมตตา ความเปิดกว้าง ความสงบและมั่นคงภายในที่เกิดจากการตระหนักรู้และเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง...นักศึกษาเราจักสำรวจตนเองและใช้ทรัพยากรภายในตนเพื่อเข้าเผชิญกับโลกที่ซับซ้อนและท้าทายอย่างกล้าหาญ ร่วมกันเปลี่ยนแปลงโลกด้วยทักษะในตนและความเมตตา เพื่อสร้างความสุขและความหมายในชีวิตในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น” (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551:25 อ้างถึงใน ธนา นิลชัยโกวิท, 2551: 34-38)

จากแนวคิดนี้ สิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือ จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี ไม่มีการสร้างนิยามและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนในเชิงกระบวนการ เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนฐานของปัญญาในการเข้าถึงความจริง และกระบวนการที่ซับซ้อนแบบองค์รวม ที่เน้นความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง รวมทั้งเน้นกระบวนการและวิธีการเรียนรู้ที่มีลักษณะเป็นองค์รวม ที่ทำให้เกิดการน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ซึ่งไม่ใช่การใคร่ครวญด้วยความคิดเท่านั้น แต่เป็นการใคร่ครวญและรับรู้แบบองค์รวมด้วยกาย ใจ ความคิด และจิตวิญญาณ ที่มีสมาธิและการตระหนักรู้อย่างทั่วพร้อมเป็นฐาน

นิยามของ “จิตตปัญญาศึกษา”

จิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดที่องค์กรนักวิชาการด้านต่างๆนำไปประยุกต์ใช้หลากหลายสาขาทำให้เห็นขอบเขต หลักการและแนวทางต่างๆ ดังต่อไปนี้

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล (2549) ให้นิยามของคำว่าจิตตปัญญาศึกษาว่าหมายถึงกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ การศึกษาที่เน้นการพัฒนาด้านในอย่างแท้จริงเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ของคุณค่าสิ่งต่างๆโดยปราศจากอคติ เกิดความรัก ความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างสมดุล

สุนน อมรวิวัฒน์ (2548) ผู้แปลคำว่า “Contemplative Education” เป็นภาษาไทยว่า “จิตตปัญญาศึกษา” ได้ให้นิยามคำนี้ว่า เป็นการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ที่สะท้อนให้เห็นกระบวนการความเป็นพลวัต ไม่หยุดนิ่ง มีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ นำไปสู่การตั้งคำถามอย่างถึงรากต่อการศึกษาในระบบ เน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม การนำปรัชญาแนวพุทธมาพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆมาประยุกต์ใช้ในชีวิต

ประเวศ วะสี (2550) กล่าวว่า “จิตตปัญญาศึกษาการเรียนรู้จากภายใน” ว่า “Contemplative Education” หมายถึงการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตนเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดเป็นความอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรือในอีกความหมายหนึ่งคือ เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ อริยัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร (2559) ให้นิยามว่าจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) มีมุมมอง ความเชื่อพื้นฐาน (Worldview) ว่า “สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยงถึงกันหมด มีความเป็นองค์รวม (Holism, Co-creation) การรู้ที่แท้มาจากภายในของตนเอง และ ทุกชีวิตมีความกรุณาเป็นพื้นฐาน” มุมมองความเชื่อพื้นฐานนี้ นำสู่หนทางแห่งจิตภายใน (Inner Practice) สภาวะภายใน ความรู้สึกนึกคิด แรงจูงใจ ความต้องการ การฝึกฝนเพื่อการมีสติ ตระหนักรู้ เท่าทันสภาวะ

การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6 “Active Learning ตอบโจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร”



ต่างๆ การปล่อยวาง การเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับใคร่ครวญ เปิดรับ ผ่อนคลาย วางใจ หนทางแห่งจิตภายใน นำสู่วิถีปฏิบัติ (Conduct) เช่น การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เพื่อนรับฟัง การตั้งคำถามเพื่อสืบค้น การสื่อสารอย่างสันติ (NVC) สนทนาสนทนา (Dialogue) การส่งมอบสิ่งดีงาม ความสุข จิตอาสา กิจกรรมพลังกลุ่ม จิตตศิลป์ การนำพาจิตใจสู่ความสงบ โยคะ ดนตรี ฯลฯ โดยวิธีการปฏิบัติ นำสู่ผลลัพธ์ (Outcome) คือ การเปลี่ยนแปลงจากภายใน (Transformation)

นอกจากคำว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ยังมีคำเรียกอื่นๆ ที่มีความหมายไปในแนวทางเดียวกัน เช่นคำว่า การศึกษาเพื่อจิตสำนึกใหม่ (Education for a New Consciousness), การศึกษาที่มีหัวใจความเป็นมนุษย์ (Humanized Educare) และการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) อีกด้วย

รากคิดของ “จิตตปัญญาศึกษา”

จากนิยามข้างต้นทำให้เราเข้าใจได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะคือ มุ่งเน้นการพัฒนาด้านในและการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเองอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เกิดปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง และเกิดความรักความเมตตา โดยมีรากคิดที่สำคัญ คือ

รากคิดที่ 1 Religions แนวคิดเชิงศาสนา ความเชื่อ ความศรัทธา การละวางตัวตน และ เปิดญาณทัศนะ เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อศาสนา เรียนรู้ผ่านศรัทธาต่อครู เรียนรู้ผ่านการภาวนารูปแบบต่างๆ เรียนรู้ผ่านการทำงาน การทำโยคะ ฯลฯ

รากคิดที่ 2 Humanism แนวคิดเชิงมนุษยนิยม บนฐานความเป็นมนุษย์ สืบค้นศักยภาพภายในของมนุษย์ เป็นการเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเคารพธรรมชาติของผู้เรียน (Learners-centered) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning)

รากคิดที่ 3 Integral and Holism แนวคิดบนฐานเชิงบูรณาการ ความเป็นองค์รวม กระบวนการเรียนรู้ฐานองค์รวม การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการปฏิบัติบูรณาการอย่างเป็นองค์รวมในธรรมชาติ เกิดเป็นแนวคิดความเป็นองค์รวม (Holism) หรือ ความยั่งยืน (Sustainability) และ นิเวศวิทยาเชิงลึก (Deep Ecology) การเรียนรู้ใคร่ครวญผ่านการเห็นเชื่อมโยงการคิดเชิงระบบ เครือข่าย และชุมชน

แนวทางการเรียนรู้

เป้าหมายหลักของจิตตปัญญาศึกษา คือ เพื่อพัฒนาให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง ในองค์กร และในสังคมตามมา โดยการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง มีเป้าหมายเพื่อเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง เรียนรู้ที่จะฟังตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ตื่นรู้ เกิดจิตสำนึกใหม่ เป็นผู้มีความรัก ความเมตตา มีปัญญาแห่งตน และมีความสุข



เป้าหมายที่วางนี้ล้วนแล้วแต่เป็นคำที่เป็น “นามธรรม” แทบทั้งสิ้น แต่เมื่อพิจารณาแนวทางในการเรียนรู้ กลับพบว่า เป็นแนวทางการปฏิบัติแทบทั้งสิ้น นั้นหมายความว่า ตัวกลางสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองนั้น มาจากการฝึกฝนปฏิบัติตน ฆนัท ธาตุทอง (2555: 50-51) กล่าวว่า มีด้วยกัน 3 ด้านคือ

1. กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เช่น การภาวนารูปแบบต่าง ๆ
2. การสร้างทักษะสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ และการอยู่ร่วมกันของกลุ่มกัลยาณมิตร เช่น การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง กระบวนการสุนทรียสนทนา
3. การยกระดับทางวัฒนธรรมและการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง เช่น การทำงานอาสาสมัคร การเรียนรู้ในชุมชนที่ใช้ชีวิตพอเพียง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำงานร่วมกับชุมชนรอบมหาวิทยาลัย
4. เสริมกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตนเอง เช่น การติดตามผู้รู้เป็นรายบุคคล การสังเกตตนเอง และจดส่วน The Center for contemplative Mind in Society ได้กล่าวถึงแนวทางการฝึกปฏิบัติของจิตตปัญญาศึกษาว่า ตั้งอยู่บนรากฐานของการสื่อสารและเชื่อมโยง (Communion and Connection) และการตื่นรู้ (Awareness) แบ่งออกเป็น 7 ประเภทได้แก่

1. การฝึกผ่านการสงบนิ่ง (Stillness Practices) เช่น การเจริญสติ
2. การฝึกผ่านกิจกรรมริเริ่มสร้างสรรค์ (Generative Practices, Co-creation) เช่น การเจริญเมตตา
3. การฝึกผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ (Creation Process Practices) เช่น ศิลปะ ดนตรี การจดบันทึก
4. การฝึกผ่านกิจกรรมทางสังคม (Activist Practices) เช่น กิจกรรมจิตอาสา
5. การฝึกผ่านกระบวนการสานสัมพันธ์ (Relational Practices) เช่น การฟังอย่างลึกซึ้ง
6. การฝึกผ่านการเคลื่อนไหว (Movement Practices) เช่น การเดินสมาธิ โยคะ
7. การฝึกผ่านพลังพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ (Ritual/Cyclical Practices)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า แนวคิดในการจัดการเรียนรู้ด้านจิตตปัญญาศึกษา เป็นการศึกษแบบองค์รวมที่เน้นการเรียนรู้ในแบบต่าง ๆ คือ

แบบที่ 1 การเรียนรู้แบบบูรณาการและผสมผสานสหศาสตร์ (Integrative Tran-Disciplinary Learning) คือ การเรียนรู้ที่ไม่แบ่งแยกศาสตร์สาขาต่างๆ ออกจากกัน การเรียนรู้ด้วยวิธีนี้ ตั้งอยู่บนฐานความเชื่อที่แท้จริงว่า ศาสตร์สาขาต่างๆ แท้จริงแล้วมีจุดเริ่มต้นเหมือนกัน นั่นคือความพยายามที่จะอธิบาย หรือทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

แบบที่ 2 การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง (Experiential Learning) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนนำตนเองเข้าสู่การลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง และได้รับการกระตุ้นให้สามารถสะท้อนประสบการณ์การเรียนรู้ของตนเองเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะด้านใหม่ๆ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ วิธีคิดและการมองโลกที่ต่างไปจากเดิม

แบบที่ 3 การเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายใน (Transformative Learning) คือ การเรียนรู้ที่ผู้เรียนเฝ้ามองความเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง อันเกิดจากความสัมพันธ์ที่มีต่อโลกภายนอก โดยอาศัยจิตต

การประชุมวิชาการระดับชาติ การเรียนรู้เชิงรุก ครั้งที่ 6 “Active Learning ตอบโจทย์ Thailand 4.0 อย่างไร”

วันที่ 26 - 27 มีนาคม 2561 ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์



ปัญญาเป็นเครื่องมือขัดเกลาตนเอง นำพาไปสู่ความเข้าใจต่อธรรมชาติของสรรพสิ่ง มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างตนเองและสิ่งต่างๆรอบตัวอย่างไม่แยกส่วน

การประยุกต์การเรียนรู้ด้านสื่อสารมวลชนกับจิตตปัญญาศึกษา

การจัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษามุ่งเน้นการสืบค้นสำรวจภายในตนเอง เพื่อการพัฒนาจิตใจอย่างแท้จริง ผู้เขียนได้ปรับใช้แนวทางของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง ซึ่งใช้แนวทางจิตตปัญญาศึกษาไปสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้ เรียกว่า “สบายตาโมเดล” โดยมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ 5 ขั้นตอนได้แก่

1. ขั้นเตรียมการ

ในขั้นเตรียมการ เป็นขั้นตอนแรกของผู้สอนดำเนินการ โดยการศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิด ทฤษฎีเบื้องต้น ประกอบด้วยการวิเคราะห์ความต้องการในการเรียน การกำหนดจุดมุ่งหมาย การออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ การแสวงหาแหล่งวิทยาการ

2. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน เป็นขั้นสร้างสิ่งเร้าจูงใจ (stimulating motivation)

3. ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการสะท้อนคิดพิจารณา การใคร่ครวญด้วยใจ การนำไปพัฒนาให้ดีขึ้น

4. ขั้นสรุปและประเมินผล มุ่งเน้นประเมินพฤติกรรมที่ติดตัวไปกับผู้เรียน

5. ขั้นติดตามผล มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถเลือกปฏิบัติที่นำไปใช้ได้จริง แก้ปัญหาได้ ทำให้เป็นคนดีมีความสุขกาย สุขใจ ทั้งนี้

ตัวอย่างการประยุกต์ใช้กิจกรรมการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

ผู้เขียนได้นำแนวทางจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนในสาขาวิชาการสื่อสารมวลชน เพื่อให้ผู้เรียนซึ่งจะจบออกไปเป็นนักสื่อสารมวลชน เข้าถึงความรู้ที่แท้ คือ ความรู้ทางปัญญาที่จะเกิดขึ้นด้วยการเชื่อมโยงกันในสามภาค คือ ภาคความรู้ ภาควิชาชีพ และภาคจิตวิญญาณ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา

ผลที่คาดหวัง

กิจกรรมการเล่าเรื่อง (storytelling)

ฝึกการเล่าเรื่องราว และเปิดใจ

กิจกรรมสนทนา (dialogue)

ฝึกการรับรู้อย่างตั้งใจ ไม่ตัดสินก่อนการฟังอย่างลึกซึ้ง

กิจกรรมบันทึกการเรียนรู้ (journaling)

ฝึกความคิดในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ สร้างสรรค์

กิจกรรมจิตอาสา (volunteer spirit)

ฝึกคิด ทำเพื่อส่วนรวม จนติดเป็นนิสัย

กิจกรรมนั่งสมาธิ (sitting meditation)

ฝึกจิตให้สงบ พร้อมสำหรับการรับรู้

ในกระบวนการทั้ง 5 ขั้นตอนของการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ผู้เขียนได้นำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนด้านสื่อสารมวลชน คือ



1. **ขั้นเตรียมการ** เป็นขั้นตอนแรกที่คุณเขียนใช้ในการสอน เริ่มจากการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีทางเลือก สามารถระดมสมองในการเรียน รวมถึงกระตุ้นความสนใจ ชี้แหล่งความรู้ แนะนำการใช้สื่อ
2. **ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน** เป็นขั้นสร้างสิ่งเร้าจูงใจ (stimulating motivation) โดยมีการใช้สื่อต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น คลิปวิดีโอ ภาพยนตร์ สารคดีที่เกี่ยวข้อง หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคม มีการพัฒนาโจทย์สถานการณ์มาเป็นตัวกระตุ้นการคิดและการหาคำตอบ
3. **ขั้นจัดกิจกรรมการเรียนรู้** เป็นการใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการสะท้อนคิดพิจารณา การใคร่ครวญด้วยใจ การนำไปพัฒนาให้ดีขึ้น (ตั้งกิจกรรมตามตารางข้างต้น) มาเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้
4. **ขั้นสรุปและประเมินผล** มุ่งเน้นประเมินพฤติกรรมที่ติดตัวไปกับผู้เรียน โดยเป้าหมายของการศึกษาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนมีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยเชื่อมโยงการเรียนรู้ด้านวิชาการ วิชาชีพ และมิติจิตใจ ในขั้นนี้สรุปและประเมินผลตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์เช่น รู้จักพิจารณาใคร่ครวญ รู้จักการตั้งคำถามอย่างถึงราก มีความตระหนักรู้ ฯลฯ
5. **ขั้นติดตามผล** ผู้เขียนให้ผู้เรียนบันทึกการเรียนรู้ (Journaling) หรือจัดทำสมุดบันทึกความดีไว้ด้วย รวมถึงฝึกผู้เรียนให้ประเมินผลการเรียนรู้ที่หลากหลาย สร้างเกณฑ์ประเมินผลที่จะใช้ร่วมกัน

ผลสะท้อนจากการเรียนรู้ตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาจากผู้เรียน

1. ผลสะท้อนคิดเชิงบวก

- 1.1 รู้สึกสนุกและกระตือรือร้นในการเรียนรู้
- 1.2 รู้จักเชื่อมโยงศาสตร์อื่นๆที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารมวลชนมากขึ้น
- 1.3 รู้จักแยกแยะข้อมูลข่าวสารว่าอย่างไรเป็นข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็นมากขึ้น
- 1.4 รู้จักมองมุมอื่นที่นอกจากประโยชน์ของตนเอง มีความคิดอยากแบ่งปันความรู้ความสามารถเพื่อทำประโยชน์ให้สังคมมากขึ้น
- 1.5 เรียนรู้กระบวนการกลุ่มและการทำงานเป็นทีม
- 1.6 มองเห็นเป้าหมายในการประกอบอาชีพนักสื่อสารมวลชนของตนเองมากขึ้น
- 1.7 มีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น จากการเรียนรู้การฟังอย่างลึกซึ้ง
- 1.8 การฝึกสะท้อนคิด ฝึกให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ

2. ผลสะท้อนเชิงลบ

- 2.1 รู้สึกว่าการคิดวิเคราะห์เป็นเรื่องยาก ทำไม่เป็น วิเคราะห์ไม่ตรงประเด็น ทำให้ไม่สนุกในการเรียน
- 2.2 ไม่เข้าใจกระบวนการกลุ่มว่าต้องการให้เกิดวัตถุประสงค์อะไร เช่น ทำไมต้องฟังอย่างลึกซึ้ง ทำไมต้องนั่งสมาธิ
- 2.3 มีปัญหาในการทำงานกลุ่ม เพราะเพื่อนบางคนขาดความรับผิดชอบ



ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้จิตตปัญญาศึกษา

1. จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่ผู้เรียนและผู้สอนต้องทุ่มเทความสนใจและเวลาอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง และยาวนาน จริงจังแต่ไม่เคร่งเครียดจึงจะเห็นผลดี
2. การมีเพื่อนหรือกลุ่มอาจารย์ที่สนใจแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน จะช่วยให้เกิดกำลังใจและแรงหนุนในการนำแนวทางนี้ไปปรับใช้
3. มีโครงสร้างที่สนับสนุน เช่น องค์กร ผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ที่เป็นความสำคัญ มีความเข้าใจในแนวคิดและกระบวนการ เช่น เข้าใจว่าวิธีการสอนแนวนี้ต้องใช้เวลารอคอยผลที่จะเกิดขึ้น

สรุป

การปรับเปลี่ยนการเรียนรู้ของนักศึกษาสาขาสื่อสารมวลชนตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา เป็นสิ่งที่ท้าทายวงการศึกษในปัจจุบัน และเกิดการตั้งคำถามตามมาว่า “เราต้องการสร้างบัณฑิตแบบไหนออกสู่สังคม” บัณฑิตที่มีหัวใจของความเป็นมนุษย์น่าจะเป็นคำตอบหนึ่งของการนำพาสังคมไปสู่ทางรอด ในยุคที่โลกกำลังถามหาเรื่องคุณธรรม จริยธรรมอย่างยิ่งยวด

เอกสารอ้างอิง

- พนัท ธาตุทอง.(2555).*สบายตา โมเดล SBITHA Model*.กรุงเทพมหานคร:เพชรเกษมการพิมพ์.
- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2550).*รายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ โครงการวิจัยและจัดการความรู้ จิตตปัญญา*.กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ (2550).*รายงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมและกระบวนการ ด้านจิตตปัญญาศึกษา*.กรุงเทพมหานคร:ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธีรัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร.(2549).*จิตตปัญญาศึกษา (ภาคทฤษฎี)*. (online).
<http://www.runwisdom.com/2016/03/contemplative-education.html>, 4 มีนาคม 2549.
- ประเวศ วะสี. (2550). *มหาวิทยาลัยกับจิตตปัญญาศึกษาและไตรยางค์แห่งการศึกษา*.กรุงเทพมหานคร: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดลและแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2549). *แนะนำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา*.(online).
<http://www.ce.mahidol.ac.th/ca/>, 28 กันยายน 2551.
- สุนน อมรวีวัฒน์. (2548). *คุณภาพของการเรียนรู้:โครงการจิตวิวัฒน์,มูลนิธิสวดศรี-สฤษดิ์วงศ์ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)*,(online). <http://thaisf.org/category/>, 31 ตุลาคม 2548