

## แบบร่างหัวข้อวิทยานิพนธ์ ปีการศึกษา 2567

### เพื่อผู้ประสานงานวิชาตรวจสอบ

#### ชื่อวิทยานิพนธ์

ศูนย์ส่งเสริมการสะท้อนตัวตนเพื่อการเรียนรู้พัฒนาและเยียวยาด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก

รหัส.....631710040..... ชื่อ – นามสกุล .....นางสาวปณณพร ดอนเมือง.....

### 1. ที่มาและเหตุผลของการทำวิทยานิพนธ์

“โตขึ้นอยากเป็นอะไร” คำถามที่ดูธรรมดาแต่กลับแฝงด้วยความคาดหวังและความกดดัน ปัจจุบันในยุคที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสร้างการเรียนรู้ที่เชื่อมต่อกันแบบข้ามพรมแดน โลกมีความหลากหลายและรวดเร็วมากขึ้น เด็กที่เกิดและเติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีมีรูปแบบการเรียนรู้ที่แตกต่างไปจากเดิม เด็กมีความสามารถในการเรียนรู้ที่รวดเร็วและหลากหลายมากกว่า เนื่องจากการพัฒนาของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าจึงเกิดเกิดสภาวะข้อมูลท่วมท้น (information overload) ซึ่งทำให้เด็กรุ่นใหม่มีความสนใจที่พุ่งสูง สูญเสียสมาธิที่จะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานานๆ มุมมองเด็กที่มีต่อโลกเห็นสิ่งต่างๆ ให้เรียนรู้ได้อย่างไม่จบสิ้น ผู้คนในวัยอื่นก็พยายามพัฒนาตนเองเพื่อให้ก้าวทันโลกที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว มีงานศึกษาใหม่ล่าสุดที่ชี้ให้เห็นว่าเมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงอายุ 8 ปี จะเริ่มมีความสนใจในเรื่องของอาชีพในอนาคต และมีความทะเยอทะยานที่จะไปให้ถึงจุดที่คิดไว้ ถ้าในช่วงเวลานี้พวกเขาได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ จะทำให้เส้นทางอาชีพของพวกเขาชัดเจนขึ้น มีแนวทางในการเลือกอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับอีกหนึ่งงานศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่เรียนจบออกมาโดยไม่รู้ว่าตัวเองอยากจะทำอะไรต่อไป ดังนั้นไม่ว่าโรงเรียนหรือผู้ปกครองควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้เรื่องอาชีพต่างๆ ตั้งแต่เด็กยังอยู่ในช่วงชั้นประถม แต่เนื่องจากประเทศไทยไม่มีพื้นที่เปิดให้ได้ทดลองอย่างครอบคลุม นักเรียนไม่มีโอกาสได้สัมผัสประสบการณ์นอกห้องเรียน ทำให้ไม่รู้ว่าตัวเองชอบ หรือไม่ชอบอะไร (“โตขึ้นอยากเป็นอะไร” คำถามแฝงความหวัง ในประเทศที่ไร้ซึ่งหวังและโอกาส,” 2023) ผลวิจัยทักษะนักศึกษาทั่วประเทศพบว่า 37% ไม่มั่นใจและยังต้องการอบรมด้านภาษาต่างประเทศเพิ่มเติม ขณะที่ 15.6% ไม่มีความมั่นใจด้านทักษะการทำงานขั้นพื้นฐาน และบางส่วนที่ยังต้องการค้นหาตัวตน (“คุณภาพเด็กไทย ไม่ตอบโจทย์ตลาดแรงงาน บางคนหาตัวเองไม่เจอ,” 2559) นอกจากนี้โซเชียลมีเดีย สื่อและเทรนด์มีอิทธิพลต่อผู้คนมาก ส่งผลให้เกิดการเปรียบเทียบและส่งผลเชิงลบต่อตนเองได้ง่าย การรู้จักตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราเข้าใจความต้องการของตัวเองมากยิ่งขึ้น

## แบบร่างหัวข้อ สำหรับ Co-thesis

เด็กนักเรียนไม่รู้จักตนเอง มีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากการเรียนรู้ในระบบการศึกษาประเทศไทย จากการสืบค้นพบว่า ในปัจจุบันระบบการศึกษายังคงประสบปัญหาในหลายด้าน เช่น ด้านสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน การปฏิบัติของบุคลากรในโรงเรียน ต่อนักเรียน หลักสูตรการเรียนการสอนที่มีความเข้มข้นสูง ทรพยากรความรู้ไม่หลากหลาย ไม่เพียงพอ พื้นที่ในการค้นหาตนเอง น้อย ความคาดหวังจากครอบครัวที่มีต่ออนาคตของนักเรียน นักเรียนได้รับความกดดัน รูปแบบการเรียนรู้ ส่งผลเชิงลบต่อ สุขภาพจิต ซึ่งเกิดผลกระทบตามมาในอนาคต



ที่มา : <https://waymagazine.org/gap-year-thailand/>

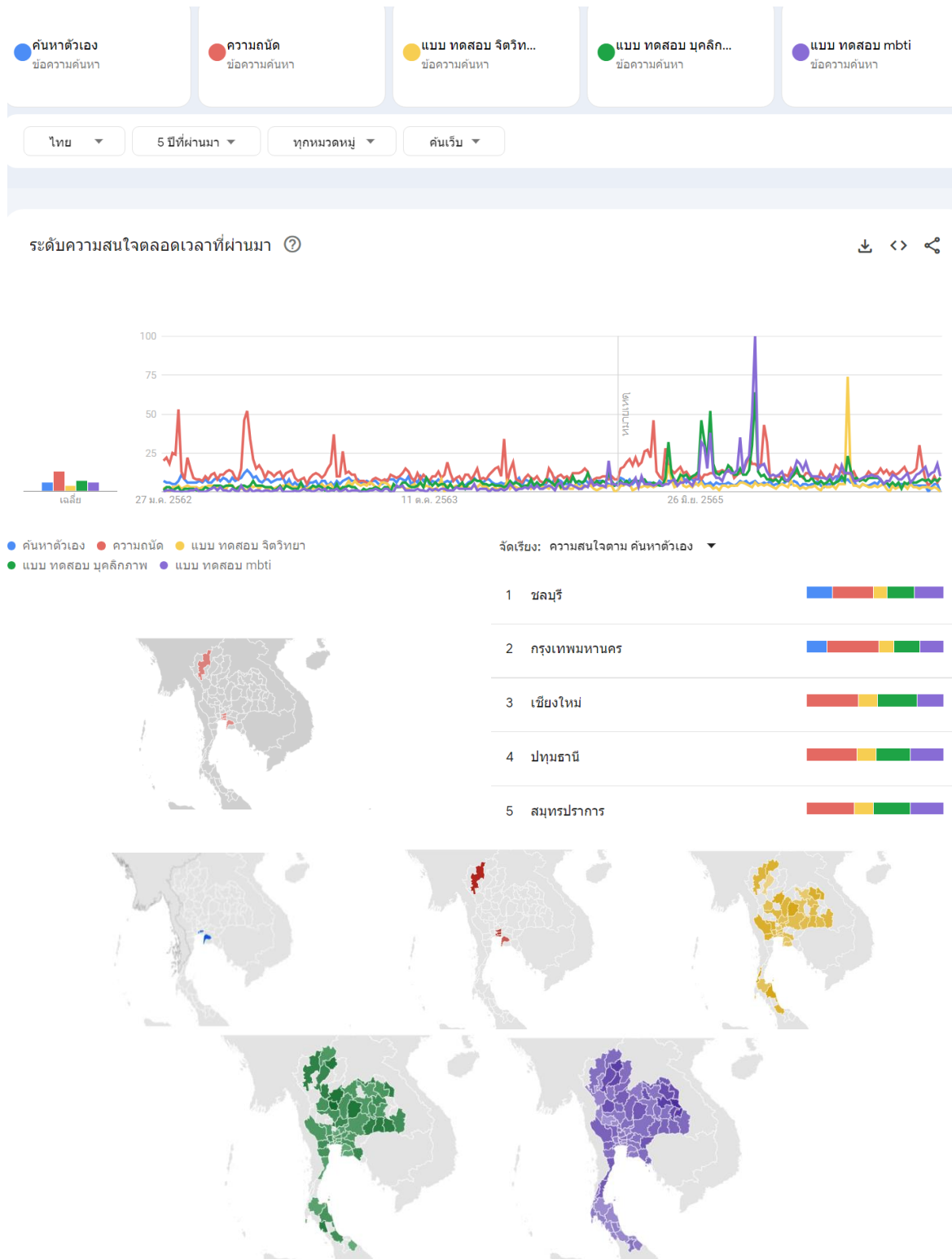
ที่มา : <https://thaipublica.org/2020/10/eef-isee-version2-03/>



ที่มา : <https://www.the101.world/shadow-education-in-thailand/>

และจากการสืบค้นสถิติการค้นหาเกี่ยวกับ ‘การค้นหาตนเอง’ ทางอินเทอร์เน็ต 5 ปีย้อนหลัง พบว่ามีช่วงที่นิยมค้นหา เป็นช่วงเวลาอย่างมีนัยยะสำคัญ ในช่วงเดือนมีนาคมและสิงหาคมของปี 2562-2564 และช่วงเดือนมีนาคม สิงหาคม และ พฤศจิกายน ซึ่งเวลาดังกล่าวอยู่ในช่วงใกล้การสอบในของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเพื่อเข้ามหาวิทยาลัย

## แบบร่างหัวข้อ สำหรับ Co-thesis



ที่มา : <https://trends.google.co.th/trends/explore>

ข้อมูลสืบค้นเมื่อ 25 มกราคม 2567

ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสาม พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐ (หมุดหมายที่ ๑๒ ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต),

“เป้าหมายและผลลัพธ์ของการพัฒนาระดับหมุดหมาย : เป้าหมายที่ ๑ คนไทยได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพในทุกช่วงวัย มีสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับโลกยุคใหม่ มีคุณลักษณะตามบรรทัดฐานที่ดีของสังคม มีคุณธรรม จริยธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกโฉมฉับพลันของโลก สามารถดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุข เป้าหมายที่ ๒ กำลังคนมีสมรรถนะสูง สอดคล้องกับความต้องการของภาคการผลิตเป้าหมาย และสามารถสร้างงานอนาคต เป้าหมายที่ ๓ ประชาชนทุกกลุ่มเข้าถึงการเรียนรู้ตลอดชีวิต”

#### แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2566-2570 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,

“แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญและส่งผลต่อการศึกษาระดับพื้นฐาน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร สถานการณ์โครงสร้างประชากรในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ และจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ในปีพ.ศ. 2566 และคาดว่าจะมีสัดส่วนร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2576 ตามผลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย สภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้คาดประมาณประชากรของประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป) ในระยะเวลา 5 ปี ตั้งแต่พ.ศ. 2566 - 2570 มีอัตราเพิ่มขึ้นทุกปีรายละเอียดตามตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 1 : การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย (จำแนกกลุ่มอายุ) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2566 - 2570

ปี พ.ศ. กลุ่มอายุ	2566		2567		2568		2569		2570	
	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ	จำนวน (พันคน)	ร้อยละ
0 - 59 ปี	53,421	79.83	53,001	79.09	52,554	78.33	52,081	77.56	51,578	76.78
60 ปีขึ้นไป	13,500	20.17	14,013	20.91	14,535	21.67	15,066	22.44	15,598	23.22
รวม	66,921	100	67,014	100	67,089	100	67,147	100	67,176	100

หมายเหตุ: คำนวณร้อยละจากรายงานการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553 - 2583 (ฉบับปรับปรุง) โดย สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ซึ่งภาวะประชากรสูงอายุในประเทศไทยดังกล่าวมีสาเหตุมาจากการที่คนไทยมีอายุยืนมากขึ้น ประกอบกับการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์หรือการเกิดน้อยลง ส่งผลให้ประชากรวัยเด็กหรือประชากรวัยเรียน มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง วัยแรงงานต้องแบกรับ ภาระการดูแลผู้สูงวัยเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้น การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญเติบโตด้านเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องเตรียมกำลังคนให้มีสมรรถนะเพื่อสร้างผลิตภาพ (Productivity) ที่สูงขึ้น การจัดการศึกษา จึงต้องวางแผนและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีทักษะและสมรรถนะสูง และปรับหลักสูตรการเรียนการสอนให้บูรณาการกับการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ทรัพยากรมนุษย์ทุกช่วงวัยเพียงพอต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต”

ข้อมูลปัญหาการศึกษาของชาติและของเชียงใหม่ ตามผลการวิจัย และการประเมินจากหน่วยงานภายในและต่างประเทศ พบว่า ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนในจังหวัดเชียงใหม่มีจำนวน 1,727 แห่ง มีครูมากกว่าสองหมื่นคน มีนักเรียนก่อนประถม ประถม และมัธยม รวมอาชีวะ จำนวน 346,148 คน อำเภอที่มีนักเรียนมากที่สุด คือ อำเภอเมือง รองลงมาคืออำเภอฝาง และอำเภอเชียงดาว นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายของประชากร ทั้งพี่น้องชนเผ่า

มัง ลาหู่ กะเหรี่ยง ลีซู ฯลฯ อยู่ในฐานะที่ด้อยโอกาสและยากจน ทั้งนี้ นักเรียน 346,148 คน เรียนอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง 103,903 คน คิดเป็นร้อยละ 30 โดยนักเรียนเหล่านี้กำลังเผชิญกับความเหลื่อมล้ำและโอกาสการเข้าถึงการศึกษาที่มีคุณภาพของนักเรียน/นักศึกษา จากการสำรวจหมู่บ้าน เมื่อปี 2556 พบว่า หมู่บ้าน จำนวน 1,844 หมู่บ้านในเขตชนบท (เขต อบต. และเขตเทศบาล ที่ ยกฐานะมาจาก อบต.) มีหมู่บ้านที่มีปัญหาการศึกษา จำนวน 892 หมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 48.37 เป็นปัญหาอันดับ 1 ใน 33 ตัวชี้วัด ขณะเดียวกัน ความเป็นเอกลักษณ์ ตัวตนของเด็กเชียงใหม่ที่กำลังถูกท้าทายจากกระแสความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ถาโถม เข้ามาในจังหวัดเชียงใหม่ นักเรียนเชียงใหม่มีคุณลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน ขาดอัตลักษณ์/ตัวตน ของความเป็นเชียงใหม่ เด็กเชียงใหม่ไม่ทราบประวัติ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่ดั้งเดิมของชาวเชียงใหม่ ที่ส่งผลทำให้ การศึกษาของเชียงใหม่อ่อนแอ ทั้ง ๆ ที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน 718 ปี มีฐานทรัพยากรธรรมชาติ ที่อุดมสมบูรณ์และหลากหลาย มีศาสนา ภาษา วัฒนธรรม ความเชื่อ และองค์ความรู้ภูมิปัญญาของท้องถิ่นตนเอง

ส่งผลให้หลายภาคส่วนเสนอให้มีการจัดตั้งคณะกรรมการพัฒนาการศึกษาเชียงใหม่ จัดทำร่างแนวทางปฏิรูปการศึกษา เชียงใหม่ และองค์กรในการขับเคลื่อนภายใต้ชื่อว่า “ภาคเชียงใหม่เพื่อการปฏิรูปการศึกษา” โดยสำนักการศึกษา ศาสนาและ วัฒนธรรม องค์กรบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่ เป็นสำนักงานเลขานุการฯ โดยมีพันธกิจ คือ เชื่อมโยงทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วม ในการจัดการศึกษาให้เด็กเยาวชนและผู้เรียนตั้งแต่พ่อแม่ผู้ปกครอง ชุมชน ท้องถิ่น สถานศึกษาของรัฐ สถานศึกษาเอกชน สถานศึกษาสังกัด อบต. สถาบันศาสนา องค์กรวิชาชีพ สถานประกอบการ องค์กรชุมชน และองค์กรเอกชน สร้างการศึกษาที่ ตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้คน และเป็นการศึกษาที่สร้างให้เกิดจิตสำนึกความเป็นคนเชียงใหม่ ที่ต้องร่วมกันขับเคลื่อนให้ เกิดการจัดการศึกษาแบบล้านนาสไตล์ หรือ เชียงใหม่ศึกษา เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้บนอัตลักษณ์เชียงใหม่เพื่อชาวเชียงใหม่ ทุกคน (“‘เชียงใหม่ศึกษา’ การศึกษาเพื่อ ‘คนเชียงใหม่’,” 2015)

ดังนั้นโครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเป็นปัจเจกบุคคลเพื่อให้ได้ทำความรู้จักตัวตนของตนเองผ่านโครงการ สถาปัตยกรรมด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาตนเอง ส่งเสริมปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลและชุมชนเจริญเติบโต ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต สร้างกระบวนการเรียนรู้บนอัตลักษณ์เชียงใหม่ รวมไปถึงการเยียวยา สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อสามารถนำไปพัฒนาศักยภาพและเรียนรู้เติบโตต่อไปในอนาคต ตามเป้าหมายการพัฒนาของร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและ สังคมแห่งชาติฉบับที่สิบสาม พ.ศ. ๒๕๖๖ – ๒๕๗๐, แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2566-2570 สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน และร่างแนวทางปฏิรูปการศึกษา ภาคเชียงใหม่เพื่อการปฏิรูปการศึกษา

## 2. วัตถุประสงค์ของการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสถาปัตยกรรมและหลักจิตวิทยาวิทยาเชิงบวก ด้านการเรียนรู้และการเยียวยา ผ่านการ สะท้อนตัวตน
2. เพื่อสร้างพื้นที่เรียนรู้และเติบโต สะท้อนตัวตนเพื่อการพัฒนาตัวเอง เห็นจุดแข็งจุดอ่อนสถานะทางจิตใจ
3. เพื่อสร้างพื้นที่พักผ่อนและมีกำลังใจเชิงบวก ส่งผลเชิงบวกต่อการเยียวยา

### 3. หัวข้อศึกษาวิจัยด้านสถาปัตยกรรมเพื่อใช้ในการออกแบบวิทยานิพนธ์

#### ประเด็นปัญหาที่สนใจ

1. สถาปัตยกรรมส่งผลเชิงจิตวิทยา :

- การส่งผลเชิงบวก - พื้นที่ที่สามารถลดความเหนื่อยล้าของผู้คนและส่งเสริมสุขภาพให้มีความน่าสนใจเชิงบวก ส่งเสริมการเรียนรู้ ทำกิจกรรม / ส่งผลเชิงบวกต่อการรักษา กรณีศึกษา : Therapeutic garden
- การส่งผลเชิงลบ - กรณีศึกษา : The Vessel การใช้โครงสร้างสูงโปร่งที่ดูเป็นสถานที่ในอุดมคติของการผลิตชีพ เพราะปรากฏการณ์ High-Place Phenomenon หรือ L'appel du vide (หมายถึง ‘เสียงเรียกจากความว่างเปล่า’ ) ที่ทำให้คนรู้สึกอยากกระโดดจากที่สูงอย่างฉับพลันแม้ไม่เคยวางแผนมาก่อน (อ้างอิงจากบทความ “บทเรียนการออกแบบอาคาร Vessel แลนด์มาร์คสุดเก๋แห่งมหานครนิวยอร์กที่กลายเป็นจุดหมายปลายทางการจบชีวิต,” 2021)

2. สถาปัตยกรรมสะท้อนตัวตนของผู้คน

3. พื้นที่กับความสัมพันธ์ระหว่างคนและการสนับสนุนทางสังคม : อ้างอิงจากบทความ “เมืองใหญ่ไม่หวั่นเสมอไป ทำไมเราเหงาอยู่ท่ามกลางตึกสูงและคนแปลกหน้า,” 2021 จากงานวิจัย Evidence and theory for lower rates of depression in larger US urban areas พบว่า ขนาดของเมืองอาจจะไม่ใช่ประเด็นในการเกิดความเหงาและความรู้สึกหดหู่ แต่การมีพื้นที่ให้คนมาปฏิสัมพันธ์กันแบบทางอ้อม เช่น การเดินสวนกัน การนั่งมองคนแปลกหน้า สามารถเป็นสิ่งที่สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คน ลดความโดดเดี่ยวของผู้คน

#### สมมุติฐาน

1. สถาปัตยกรรมและจิตวิทยาเชิงบวกสามารถสร้างการสนับสนุนทางสังคมและความสัมพันธ์กับแรงจูงใจในการเรียนรู้และเยียวยาผู้คน
2. สถาปัตยกรรมมีความสัมพันธ์กับจิตวิทยาและการรับรู้มนุษย์ สามารถส่งเสริมการสะท้อนตัวตนของคนได้
3. พื้นที่ที่มีความสัมพันธ์กับระยะทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมในเชิงบวกและเชิงลบ

#### ความสำคัญ

##### ความสำคัญทางทฤษฎี

สามารถนำแนวคิดด้านจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบสถาปัตยกรรมส่งเสริมการเรียนรู้จักตนเอง เพื่อการเรียนรู้พัฒนาและเยียวยาตนเอง ส่งเสริมการสร้างแรงจูงใจเชิงบวก

##### ความสำคัญทางปฏิบัติ

เป็นการสร้างพื้นที่สนับสนุนการสะท้อนตัวตน เพื่อการเรียนรู้และการเยียวยา สามารถนำไปปรับใช้กับการออกแบบอาคารประเภทการศึกษา ศูนย์การเรียนรู้ พื้นที่ทำกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวกโดยมุ่งเน้นไปที่องค์ประกอบด้านการมีพลังใจ ส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางอารมณ์ในการกระทำที่มาจากปัจจัยภายในและภายนอก

## ขอบเขตการศึกษา

1. กำหนดขอบเขตของการศึกษาเรื่องจิตวิทยาเชิงบวกในด้านการสะท้อนตัวตน
2. ศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนรู้และเยียวยาโดยใช้จิตวิทยาเชิงบวก
3. ศึกษาเกี่ยวกับพื้นที่ ประสบการณ์ และการรับรู้ ในการการเรียนรู้และเยียวยาโดยใช้สถาปัตยกรรม
3. กำหนดที่ตั้งโครงการโดยการศึกษาบริบททางสังคมและสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการใช้งานของโครงการ

## ขั้นตอนและวิธีการศึกษาด้านข้อมูล

1. ศึกษาข้อมูลและกรณีศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวก การสะท้อนตัวตน การวิเคราะห์พฤติกรรมการเรียนรู้ พื้นที่ที่ส่งเสริมการทำกิจกรรม กระบวนการเยียวยา และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตวิทยาและสถาปัตยกรรม ด้วยเครื่องมือสืบค้น การทำแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูล และการศึกษากรณีศึกษา
2. วิเคราะห์กระบวนการที่นำไปสู่การรู้จักตนเอง กระบวนการเรียนรู้ กระบวนการเยียวยา เพื่อนำไปสู่การหาความสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ ภายในโครงการ
3. การแบ่งประเภทความสัมพันธ์ของกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อออกแบบพื้นที่ทางสถาปัตยกรรม
4. ศึกษาที่ตั้งโครงการที่มีลักษณะทางกายภาพมีคุณสมบัติตรงกับความต้องการของโครงการ

## แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

การใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวกออกแบบสถาปัตยกรรมสะท้อนตัวตน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ และเยียวยา

Keyword : positive psychology - lifting inspiration healing

Exterior - respond to environment ตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม เชื่อมต่อกับธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติในการเยียวยา

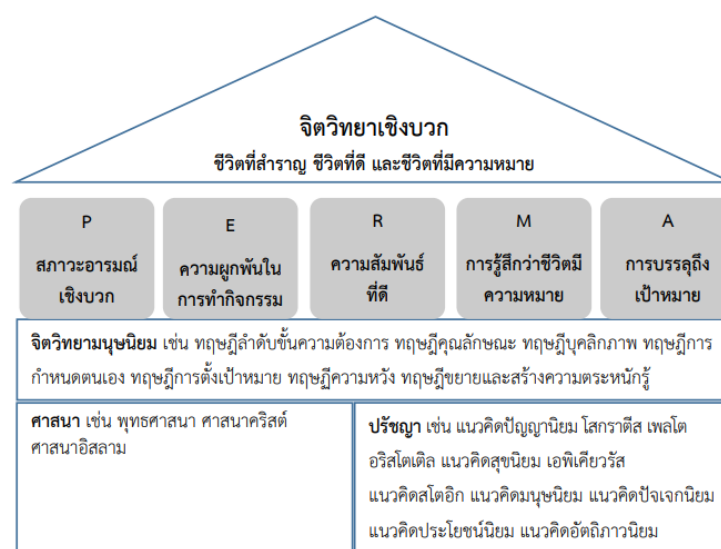
Interior - respond to ตอบสนองต่อตัวตนภายในและภายนอก

- mind (psychology) การรับรู้อารมณ์ความรู้สึก การรับรู้พื้นที่ การตระหนักรู้ภายในตนเอง
- function (physical) การมีส่วนร่วมเชิงบวก การทำกิจกรรม การมีปฏิสัมพันธ์

### ● แนวคิดที่เกี่ยวข้อง :

- สถาปัตยกรรมบำบัด - 5 sense in architecture การรับรู้และผลกระทบของเชิงบวกต่อสมอง
- จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่พยายามแสวงหาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างอรรถประโยชน์ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพัฒนาต่อออกมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลปกติ (Maslow, 1954) ปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีความโน้มเอียงไปทางจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) ซึ่งมุ่งเน้นเพื่อการรักษาความผิดปกติและเยียวยาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมยังขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว องค์กร และชุมชน (Seligman, 2000)

- ทฤษฎี "P.E.R.M.A." เป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสภาวะ (Well-being) ในหนังสือชื่อ “Flourish” องค์ประกอบหลักของความสุข 5 องค์ประกอบ คือ
  - 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกและอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล
  - 2) ความผูกพันในการทำกิจกรรม (Engagement) เป็นความรู้สึกเพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลา ต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทาย ประสิทธิภาพที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย
  - 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึกได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง
  - 4) การรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย
  - 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นการสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้อย่างเป็นรูปธรรม (Seligman, 2011)



ภาพประกอบ 1 วิวัฒนาการของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ที่มา : วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 มกราคม 2560 ลิขสิทธิ์โดย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

- แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) ของ Seligman (1990) เป็นการศึกษาความมั่นใจและความรู้สึกมุ่งมั่นพยายามต่อสู้เพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้จากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) ของ Maier และ Seligman (1960)
- แบบทดสอบบุคลิกภาพ เครื่องมือในการสร้างความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับบุคลิกภาพของตนเอง ในการตระหนักรู้ในตัวเองและการเข้าใจผู้อื่น ซึ่งจะเป็นแผนที่นำไปสู่ความสามารถในการบริหารจัดการตัวเอง พัฒนาตัวเอง รวมไปถึงการพัฒนาทักษะในการทำงานและการเข้าสังคมที่ดี
- ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy) เป็นหนึ่งในรูปแบบของแพทย์ทางเลือกที่ได้รับการยอมรับจากองค์การอนามัยโลก ซึ่งมีการจำกัดความเป็นการศึกษาดูแลสุขภาพโดยอาศัยหลักปรัชญา (Philosophic Approach) มากกว่าจะเป็นการรักษาโดยแพทย์ (“ธรรมชาติบำบัด ทางเลือกเพื่อการดูแลสุขภาพ,” 2022)



- กรณีศึกษา : Studio Persona | Bangkok (ศิลปะบำบัด)



สตูดิโอศิลปะสำหรับทุกคนที่เปิดใจพร้อมให้ศิลปะเป็นช่องทางที่ช่วยคลี่คลายสิ่งที่อยู่ภายในของแต่ละคนออกมา

สิ่งที่ Studio Persona มอบให้จึงไม่ใช่การทำศิลปะเพื่อแก้ปมปัญหาภายในใจของเราได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด แต่เป็นการเปิดพื้นที่ให้ความรู้สึกละเอียดอ่อนได้ทำงานอย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แสดงออกสิ่งที่อยู่ในใจผ่านวิธีการทางศิลปะที่ไม่มีผิดถูก

ที่มา : <https://adaymagazine.com/studio-persona/>

#### มะขามป้อมอาร์ตสเปซ (ศิลปะและการเรียนรู้ชุมชน)



Makhampom Art Space เริ่มสร้างอาคารโรงละครที่เชียงดาวในปี พ.ศ.2547 จากนั้นจึงค่อยๆ ขยายจนกลายเป็นพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านละครและศิลปะเพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับผู้สนใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในรูปแบบของงานเทศกาล การอบรมเชิงปฏิบัติการในประเด็นสังคมต่างๆ และการผลิตผลงานด้านการแสดง พร้อมเปิดสาธารณะสำหรับคนหลากหลายวัยมาร่วมกันเสพศิลปะไม่ว่าจะเป็น ละครร่วมสมัย สวนประติมากรรม มุมอ่านหนังสือ และผลิตภัณฑ์รีไซเคิล

บริษัท Gooseberry Arts Inc. คือกิจการเพื่อสังคมของชาวมะขามป้อม มุ่งหมายขยายขอบข่ายการทำงานสู่สาธารณะและทำหน้าที่ระดมทุนหล่อเลี้ยงองค์กรไปพร้อมๆ กัน การหาแหล่งทุนสนับสนุนโครงการด้านศิลปะไม่ใช่เรื่องง่ายนัก หลังวิกฤติเศรษฐกิจปี 2540 ได้ริเริ่มธุรกิจเพื่อสังคม โครงการ Study Tour สร้างโอกาสให้ผู้เข้าร่วมจากต่างประเทศได้เรียนรู้ทักษะละคร และทำงานร่วมกับชุมชน ซึ่งยังดำเนินอยู่จนถึงทุกวันนี้ และยังมีโปรแกรมอีกมากมายสำหรับกลุ่มองค์กร หรือหน่วยงานที่สนใจ โดยมีความคาดหวังว่ากิจกรรมต่างๆ จะเป็นเสมือนสะพานเชื่อมผู้คน งานศิลปะ และชุมชนท้องถิ่นให้ได้พบปะกันบนจุดร่วมที่สร้างสรรค์และยั่งยืน เรายินดีต้อนรับทุกท่านที่มาเที่ยวชม เพลิดเพลินกับบรรยากาศของมะขามป้อม Art Space และขอเชิญทุกท่านที่สนใจไม่ว่าจะอยู่ใกล้ ไกล จากเมืองใหญ่หรือชุมชนเล็กๆ คนไทยหรือว่าชาวต่างชาติ เข้ามาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในด้านการขับเคลื่อนสังคมผ่านงานศิลปะ และกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ สร้างสังคมแห่งสันติภาพ ยุติธรรม และใส่ใจในสิ่งแวดล้อมร่วมกันกับพวกเรา (“MAKHAMPOM FOUNDATION,” 2023)

#### 4. กลุ่มเป้าหมาย ผู้ใช้งานสถาปัตยกรรม

- ผู้ใช้งานหลักของโครงการ :
  - นักจัดกระบวนการเรียนรู้พัฒนาองค์กร / นักจัดกิจกรรมบำบัดฟื้นฟู / นักจิตวิทยาการศึกษา / นักขับเคลื่อนการเรียนรู้ของเด็ก / นักสร้างสรรค์เครื่องมือเพื่อการเข้าใจตนเอง transformative learning / กระบวนการ / นักเล่าเรื่องที่เยียวยาจิตใจผู้คนด้วยธรรมชาติและศิลปะ

- รายได้ 10,000 – 70,000 บาทต่อเดือน
- อายุ 25 – 40 ปี
- กรณีศึกษาองค์กร :



Urbinner



เพื่อนกระบวนกร  
LEARNING FOR CHANGE

- เด็ก นักเรียน นักศึกษา บุคลากรในองค์กร ผู้ที่ต้องการรู้จักตนเองเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนา
  - อายุ : 15 – 25 ปี ช่วงวัยเด็กเนื่องจากเป็นวัยที่มีการเรียนรู้หลากหลายมากกว่าวัยผู้ใหญ่ และเป็นช่วงวัยที่ต้องการค้นหาตนเอง
  - สำนักงานจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด (2565) ประชากรส่วนใหญ่ของจังหวัดเชียงใหม่เป็นกลุ่มวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน สำหรับช่วงวัยที่มีจำนวนน้อยที่สุดได้แก่ วัยรุ่น มีจำนวน 120,278 คน คิดเป็นร้อยละ 6.74
  - กรมอนามัย - กระทรวงสาธารณสุข (2567) อายุ 15 – 25 ปี โดยมีจำนวนมากที่สุดในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จำนวน 28,349 คน
- ผู้ใช้งานรองของโครงการ :
  - ผู้ที่เหนื่อยล้าทางด้านร่างกายและจิตใจ ต้องการพื้นที่พักผ่อนเพื่อฟื้นฟูและเยียวยาจิตใจ

## 5. ประเภทอาคาร หรือ กิจกรรมที่จะมีในอาคาร

เป็นอาคารสาธารณะขนาดใหญ่ ไม่เกิน 10,000 ตารางเมตร อยู่ในการดูแลของรัฐบาล โดยมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคือ กระทรวงการศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน และกรมสุขภาพจิต

Public space with multifunction : Learning Center / Guidance Center / Exhibition space  
/ Therapeutic garden

Function : การใช้งานประกอบด้วยพื้นที่เรียนรู้ พื้นที่เยียวยา พื้นที่จัดนิทรรศการ และส่วนบริหาร งานเซอร์วิส โดยเริ่มจากพื้นที่เพื่อเปิดโอกาสให้รู้จักตนเอง พื้นที่สร้างปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และพื้นที่เชื่อมต่อกับกับบริบทสิ่งแวดล้อม ซึ่งเชื่อมโยงกับพื้นที่ส่วนตัว พื้นที่ระหว่างบุคคล และพื้นที่สาธารณะ

1. พื้นที่เรียนรู้ personalities / self – realization : การเรียนรู้เชิงปฏิบัติการ (workshop) การทำกิจกรรมโดยใช้หลักจิตวิทยาเชิงบวก

- 1.1 พื้นที่เพื่อรู้จักตนเอง
- 1.2 พื้นที่การมีส่วนร่วมเชิงบวกกับผู้อื่นและชุมชน
- 1.3 พื้นที่ตระหนักต่อบริบทสิ่งแวดล้อม
- 1.4 พื้นที่ให้คำปรึกษาและแนะแนว

## 2. พื้นที่เยียวยา healing / therapy

2.1 พื้นที่เยียวยาด้วยกิจกรรม : ศิลปะ ดนตรี กีฬา สัตว์เลี้ยง ฯลฯ

2.2 พื้นที่เยียวยาด้วยธรรมชาติ public space : สวน ลานกิจกรรม พื้นที่เยียวยาด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5

กรณีศึกษา : โครงการ Jin Wellbeing County ที่มีการออกแบบพื้นที่สำหรับการฟื้นฟู สำหรับผู้สูงอายุและ การทำกายภาพบำบัด โดยการกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ส่วน คือ การเห็น การได้ยิน การลิ้มรส การได้กลิ่น และการสัมผัส ใช้พืชพรรณที่มีลักษณะเป็นป่า มีไม้ดอกหอมและให้ดอกที่มีสีสน สีเขียวน้ำตก เพื่อกระตุ้น ประสาทรับรู้ของผู้สูงอายุ ส่วนกายภาพบำบัดใช้การสัมผัสพื้นที่ที่มีลักษณะพื้นผิวแตกต่างกัน มีการใช้กรวดเพื่อ เพิ่มความขรุขระ และออกแบบเส้นทางการเดินเพื่อฝึกฝน คือ ทางเดินพื้นเรียบ ทางเดินลาด และทางเดินขึ้น บันได ซึ่งมีระยะที่เหมาะสมที่ผู้ป่วยและผู้ช่วยสามารถเดินไปด้วยกันได้ พร้อมราวจับตลอดทางเดิน

3. ที่จัดนิทรรศการ exhibition : พื้นที่เข้าจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการสะท้อนตัวตน จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ และพื้นที่จำหน่ายงานศิลปะและสินค้าของที่ระลึกจากนิทรรศการ

กรณีศึกษาที่ 1 : นิทรรศการ Home Coming พาใจกลับบ้าน ณ River city Bangkok

นิทรรศการศิลปะแบบ Digital Art จาก Eyedropper Fill นวัตกรรมแบบประสบการณ์ เพื่อทำให้ผู้คนในสังคมมีความเห็นอกเห็นใจกัน ที่ครั้งนีกลับมาพร้อมการจัดงาน 3 รูปแบบ พร้อมพาทุกคนไปสำรวจจิตใจ และพาตัวเองในอดีตกลับมา



ที่มา : <https://thestandard.co/connext-homecoming-exhibition/>

กรณีศึกษาที่ 2 : นิทรรศการ Basement in Your Soul ณ River city Bangkok นิทรรศการที่สำรวจชั้นใต้ดินแห่งจิตใจ ที่เต็มไปด้วยความมืดมิด บาดแผล และเรื่องราวที่ซ่อนอยู่ ทั้งความสุข ความทุกข์ ความเจ็บปวด ที่ผ่านการต่อสู้กันในจิตใจมา เรียนรู้ และมีความเข้าใจในตัวตนของตนเอง จนหล่อหลอมมาเป็นเราในด้านที่แสดงออกมาอย่างเปล่งประกายที่สุด



ที่มา : <https://thestandard.co/connext-homecoming-exhibition/>

4. พื้นที่อื่นๆ : ร้านอาหาร ร้านค้า(งานฝีมือ/ชุมชน) พื้นที่นั่งพัก ห้องน้ำ ที่จอดรถ
5. งานระบบ เซอร์วิส
6. ส่วนงานบริหาร และติดต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## 6. นักศึกษาได้ทำการตรวจสอบเช็คความซ้ำของหัวข้อ 5 ปีย้อนหลังแล้ว ได้ผลลัพธ์คือ

ไม่ซ้ำกับหัวข้อของ 5 ปีย้อนหลัง แต่มีความใกล้เคียงทางด้านหลักการและประเด็นที่สนใจ ดังนี้ ประเด็นที่เกิดจากปัญหาทางด้านจิตวิทยา, การส่งเสริมการเรียนรู้ บำบัดฟื้นฟู ด้วยการนำธรรมชาติและหลักการทางจิตวิทยามาใช้ในงานออกแบบสถาปัตยกรรม, การมีจุดประสงค์เพื่อการพัฒนาสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ โดยหัวข้อที่ใกล้เคียงในเรื่องดังกล่าวมีดังต่อไปนี้ : ปี 2565

611710021 นางสาวชุตติภา ภักดี ศูนย์นันทนาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร

611710027 นางสาวณิชาธิ์ ก้อนแก้ว ศูนย์การเรียนรู้พัฒนาสุขภาวะทางจิตใจเพื่อคนสังคมเมือง

**ความแตกต่างระหว่างหัวข้อที่เลือก :** จากการตรวจสอบหัวข้อที่ผ่านมามีประเด็นหลักคือการบำบัด และฟื้นฟู ส่วนหัวข้อที่เลือกมีจุดมุ่งหมายเพื่อการค้นหาตัวเอง สนใจเรื่องการส่งเสริมจิตวิทยาของสถาปัตยกรรม ความสัมพันธ์ของพื้นที่ คน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งเน้นประเด็นหลักที่การเรียนรู้ เป็นพื้นที่สะท้อนตัวตน ค้นหาตัวเองเพื่อการพัฒนา การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก ส่งเสริมปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลและชุมชนเจริญเติบโต ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยมีประเด็นย่อยเรื่อง การเยียวยา การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ

---

แบบร่างหัวข้อนี้ทำเพื่อให้อาจารย์ผู้ประสานวิชาตรวจสอบเบื้องต้นเท่านั้น

ไม่สามารถนำไปยื่นส่ง ให้ G ลงนามลายเซ็นรับเป็นที่ปรึกษาได้