*โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตนเองและสมดุลในชีวิต

Contemplative Education Program to Develop Self-Transformation and Life Balance

สิริรัตน์ นาคิน [1*] วันเพ็ญ หาหอม [2]

Sirirat Nakin [1] Wanpen Hahom [2]

[1]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand

[2]คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

Faculty of Education, Nakhon Ratchasima Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author Email: nakin189@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นบทความวิชาการมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการขยายผลโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา 2) เพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองจากการได้รับโปรแกรมจัดกิจกรรมจิตตปัญญาศึกษา 3) เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงตนเองและสมดุลในชีวิต จากโปรแกรมที่ได้รับทำให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการพัฒนาตนเองและเสริมสร้างการฝึกสติด้วยกระบวนการปฏิบัติการรับฟังอย่างลึกซึ้ง การสุนทรียสนทนา ตามหลักการ 3 ประการ คือ หลักการความจริง หลักการความดี หลักการความงาม โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตนเองและสมดุลในชีวิต ออกแบบกิจกรรมเพื่อให้การบริการของพนักงานในโรงพยาบาลแห่งกรุงเทพธนบุรี ราษฎร์ยินดี อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รูปแบบการจัดกิจกรรมใครั้งนี้ได้รับการพัฒนาจากการจัดอบรมหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การสร้างกรอบความคิดเติบโต และการสร้างจิตวิญญาณในวิชาชีพของพยาบาล หากแต่การสร้างแนวทางปฏิบัติตน ปฏิบัติงานที่ดี เพื่อเห็นความสุขของการทำงานเป็นทีม การสร้างภาพลักษณ์องค์กร การสร้างจิตวิญญาณในการทำงาน และการเสริมพลังตนเองจากการฝึกทบทวนตนเอง การพินิจพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญจนก่อเกิดปัญญาในการสร้างคุณค่างานที่ปฏิบัติผ่านลมหายใจของชีวิตคือผู้รับบริการในโรงพยาบาล อันเป็นประโยชน์ต่อองค์กรทำให้มีคุณภาพ

คำสำคัญ: โปรแกรมจิตตปัญญาศึกษา; บทบาทผู้สังเกต; วิชาชีพพยาบาล

* Received: 12 March 2025, Revised: 13 April 2025, Accepted: 28 April 2025

ABSTRACT

This academic study aims to: 1) examine the expansion of a contemplative education program, 2) enhance self-worth through contemplative education activities, and 3) foster self-transformation and life balance. The program develops participants through mindfulness practices using deep listening and aesthetic dialogue based on three principles: Truth, Goodness, and Beauty.The Contemplative Education Program for Self-Transformation and Life Balance was implemented for staff at Bangkok Thonburi Ratpattana Hospital, Hat Yai District, Songkhla Province. Developed from existing training courses, the program enhances self-worth, growth mindset, and professional spirituality among nurses. It focuses on creating practical guidelines for personal and professional conduct, achieving workplace satisfaction through teamwork, organizational development, and self-empowerment via reflective practices. The program emphasizes mindful contemplation to generate wisdom in creating work value through patient care—the breath of organizational life. This approach benefits the organization by enhancing overall quality of care and service delivery.

Keywords: Contemplative Education Program; Self-transformation; Life balance; Nursing Profession

บทนำ

การศึกษาวิชาชีพพยาบาลเป็นการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อพัฒนาบุคคลาการในหน่วยงาน องค์กรทั้งศาสตร์ความรู้ ทักษะเชิงวิชาชีพ ปลูกฝังความรับผิดชอบ หล่อหลอมคุณธรรมจริยธรรม เพราะวิชาชีพพยาบาลเป็นงานบริการที่รับผิดชอบ ดูแล ชีวิตมนุษย์ทุกกลุ่มวัยทั้งภาวะปกติและเจ็บป่วย (Lavoie-Tremblay, Sanzone, Aube & Paquet, 2022) การฝึกปฏิบัติพยาบาลจึงเป็นหัวใจของการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาล เพราะทำให้เกิดสมรรถนะทางวิชาชีพ (Chaiwcharn & Papol, 2020: Mahesneh et al., 2021)

ในทุกช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคนต้องเผชิญปัญหาความเครียดที่เข้ามาในชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเป็นสิ่งคุกคาม ที่ส่งผลช่วงวัยอายุ 18-22 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยรุ่นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่จะต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต (Aryuwat et al.,2023 Lovenmark, Radabutr, Holmgren, 2023) การพยาบาลแบบองค์รวมและความสุขในการเรียนรู้ เป็นเป้าหมายหนึ่งในวิชาชีพพยาบาล จิตตปัญญาศึกษาเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่ช่วยส่งเสริมปัญญาสามฐานคือ ฐานหัว ฐานกาย ฐานใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิดา ชูแสง ได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนทัศน์ทางจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์สำหรับนักศึกษาพยาบาล พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีความสามารถในการบริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์หลังการใช้กระบวนทัศน์จิตตปัญญา

กิจกรรมจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานบูรณาการที่สดอคล้องกับแนวทางการฝึกสติและการคิดเชิงบวก กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงตนเองและสมดุลในชีวิต เปิดขึ้นจากการมองเห็นสภาพปัญหาที่ได้รับสาเหตุจากความต้องการพัฒนาพนักงานในโรงพยาบาล เพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์

ตนเอง เช่น การฝึกสติ การใช้สมาธิ การพูดคุยระบายความทุกข์ใจหรือประสบการณ์ต่าง ๆ กับแหล่งสนับสนุนทางสังคม การนวดผ่อนคลาย ช่วยลดความเครียดและมีทักษะเผชิญปัญหาเชิงบวก ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล (Aloufi et al., 2021)

การออกแบบกิจกรรมตามแนวทางตามกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาจัดตามคุณลักษณะที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้เข้าอบรม และการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนที่ส่งเสริมให้พยาบาลแต่ละแผนกได้รับองค์ความรู้และทักษะการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ต่อผู้เข้ารับบริการมากที่สุด โดยมีเครื่องมือตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา 7 แนวทาง ดังนี้ 1) การปฏิบัติผ่านความสงบนิ่ง 2) การปฏิบัติผ่านความเคลื่อนไหว 3) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ 4) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงสร้างสรรค์ 5) การปฏิบัติผ่านกระบวนการเชิงความสัมพันธ์ 6) การปฏิบัติผ่านพลังพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ 7) การปฏิบัติผ่านกิจกรรมรังสรรค์ (สิริรัตน์ นาคิน, 2560) จากการจัดกิจกรรมผู้เขียนได้สังเกตแนวทางกระบวนการจัดกิจกรรมคือการประยุกต์ใช้จากแนวทาง C-SPA Model ที่ได้ฝึกปฏิบัติไว้หลากหลายกิจกรรม มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นปรับความคิดและจิตใจ 2) ขั้นแลกเปลี่ยนเรียนรู้ 3) ขั้นฝึกปฏิบัติ 4) ขั้นประยุกต์ใช้ มีการพัฒนามาจากสองแนวคิดทฤษฎีคือ การให้เหตุผลเชิงจริยธรรมและแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เรียกว่ารูปแบบการจัดการเรียนรู้จิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมจริยธรรมเป้าหมายคือ เพื่อสร้างเสริมงานในวิชาชีพได้อย่างดี มีคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณที่สอดคล้องกับวิชาชีพพยาบาล

การออกแบบโปรแกรมจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาการเปลี่ยนแปลงตนเองและสมดุลในชีวิต

การออกแบบกิจกรรมการบูรณาการแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา โดยมีการนำกิจกรรมการพัฒนากรอบความคิดเติบโต และการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง มาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์สำหรับผู้เข้ารับการอบรมและสอดคล้องกับงานบริการ ดังปรากฏได้จากกิจกรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ดังนี้

1) กิจกรรมที่ 1 แนะนำตนเอง ผ่านการทบทวนชื่อของตนเองจากความหมายของชื่อ ทำให้ใคร่ครวญตนเองรับรู้ รู้สึกว่ามีคุณค่า

2) กิจกรรม การเจริญสติผ่านการเคลื่อนไหวเพื่อให้รู้สึกตัวฝึกการฟัง การรับรู้เสียงภาวนาอย่างมีสติ

3) กิจกรรมการพูดเชิงบวก การใช้ภาษารักในการดำเนินชีวิต การออกแบบกิจกรรมที่เน้นฐานกายให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฝึกการรับฟังอย่างลึกซึ้ง ว่าผู้พูดต้องการสื่อสารอะไร หรือ ภาษากายว่าผู้กระทำต้องการแสดงออกอย่างไร แต่ความหมายคือการบอกรักโดยไม่พูดว่ารัก

4) กิจกรรมจิตตปัญญาพัฒนาตนเอง คือ การฉีกกระดาษเป็นรูปร่างอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย มีแขน ขา หัว ลำตัว และนำมาประกอบกันพร้อมเล่าเรื่องและเชื่อมโยงการทำงานเป็นทีม การ

มีทัศนคติที่ดีต่องานบริการ การมองเห็นคุณค่าของเพื่อนร่วมงาน ความกล้าแสดงออกทางความคิดและการเคารพยอมรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

5) กิจกรรม โยคะกับสมาธิ เป็นการฝึกรับรู้การเคลื่อนไหวร่างกายกับจิตใจ มีสติ รู้สึกตัว และการสัมผัส ผ่านการนวด รู้สึกผ่อนคลาย การยืดหยุ่นกับตนเองและผู้อื่น

6) กิจกรรมการนำสมาธิแบบแสงสว่าง เพื่อให้ใช้เวลาอยู่กับตนเอง มีสมาธิ รู้สึกตัว

7) กิจกรรม การฟังอย่างลึกซึ้งผ่านบทเพลงที่มีความหมาย ได้ใคร่ครวญตนเอง ไม่อคติ ตัดสิน ได้ฝึกการภาวนาในเวลาอันสั้น ๆ แต่มีความหมาย ทบทวน พินิจพิจารณา เรื่องราวเหตุการณ์อย่างมีสติผ่านบทเพลง ที่ทำให้เราได้รับรู้ลมหายใจตนเอง

8) กิจกรรมการประเมินตนเองผ่านศาสตร์การรู้จักตนเองและการเข้าใจคนอื่น เพื่อให้รู้ว่าผู้เข้าอบรมและคนที่รับบริการเป็นแบบใดมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไรบ้าง เคารพกัน และไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบแต่มองกันอย่างเข้าใจ

9) กิจกรรมการรับฟังอย่างลึกซึ้งการฟังอย่างตั้งใจผ่านคลิปวิดีโอ เป้ อารักษ์ การฟังด้วยหัวใจ ทำให้ผู้ข้าอบรมมีความรู้สึกอ่อนโยน กายใจเคลื่อนไหวผ่านความรักและเมตตา เข้าใจผู้อื่นที่ป่วย มีปัญหา ต้องเผชิญกับความเครียด เกิดการตระหนักรู้

10) กิจกรรมสะท้อนวงสนทนา AAR : After Action Review เพื่อเป็นการขอบคุณและสะท้อนมุมมองเชิงบวกต่อสิ่งที่ต้องการให้ผู้ร่วมอบรมได้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงในตนเองมองผ่านมิติของผู้ฟัง ผู้พูด และกล่าวขอบคุณ จบกิจกรรมด้วยการเลือกภาพและบอกความประทับใจที่มีต่อเพื่อน ๆ ในการเข้าร่วมอบรม เพื่อส่งต่อการเห็นคุณค่าของการทำกิจกรรมร่วมกัน สรุปการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเชิงคุณภาพเพื่อสะท้อนผลการเรียนรู้ได้อย่างสมบูรณ์ เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดและจิตใจ เกิดการเรียนรู้ ตามกิจกรรมที่นำมาใช้ในการขับเคลื่อนให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองจากมิติภายใน คือ การกระทำ โดยมีแนวทางปฏิบัติจากการทำกิจกรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา 3 หลักการ คือ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง สุนทรียสนทนา การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง และการสะท้อนตนเองและการทำกิจกรรมที่หลากหลาย อันก่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาภายจากในสู่ภายนอก

สรุปได้ว่า จากการพัฒนาจัดกิจกรรมการอบรมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถรับรู้ความรู้สึกตัว ผ่านปัญญาสามฐาน คือ ฐานกาย ฐานใจ ฐานหัว และมีความรู้สึกที่ดีร่วมกันต่อองค์กรวิชาชีพ เห็นคุณค่าในงานของตนเอง การสะท้อนผลงานที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นการเปิดกว้างทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพพยาบาล

ลักษณะของกระบวนกรการอบรม

1. เป็นผู้มีองค์ความรู้ทางด้านกระบวนการจัดกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา
2. เป็นผู้มีความสามารถในการจัดกิจกรรมกระบวนการรับฟังอย่างลึกซึ้ง
3. เป็นผู้มีทักษะการสร้างกิจกรรมการภาวนา การฝึกสติ
4. เป็นผู้มีคุณลักษณะมีใจที่เปิดกว้าง ผ่านการปฏิบัติ ท่าที นำเสียง ภาษากาย

5. เป็นผู้มีจิตใจที่อ่อนโยน เคารพ ไม่ตัดสิน ไม่อคติ มีจิตใจช่วยเหลือให้คำปรึกษาผู้อื่น
6. เป็นผู้ที่น้อมรับต่อคำวิพากษ์ วิจารณ์ ทัศนคติ เพื่อนำมาทบทวนตนเองและขัดเกลาตนเองเพื่อนำไปปรับกิจกรรมให้สมบูรณ์
7. เป็นผู้มีกาย วาจา ใจ ที่ไม่พูดส่อเสียด วาจาไม่เป็นมิตร
8. เป็นผู้มีความนอบน้อม ถ่อมตนในฐานะผู้ฝึกปฏิบัติไม่ใช่ผู้สั่งการ
9. เป็นผู้ยอมรับความผิดพลาดและหากมีการทำกิจกรรมที่ไม่ตรงตามเป้าหมายจะเข้าใจและไม่โทษตนเองหรือทีมงาน
10. เป็นผู้มีใจรักในกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

บทบาทของผู้สังเกต

การสะท้อนจากการเข้าร่วมกิจกรรมในฐานะผู้สังเกต เป็นการสะท้อนผลการเรียนรู้ร่วมกันในฐานะผู้ปฏิบัติ ผู้เข้าอบรม ผู้สังเกตการณ์ ระหว่างการดำเนินกิจกรรม โดยมีหน้าที่สังเกตแบบมีส่วนร่วม ดังรายละเอียดดังนี้

1. เป็นผู้สังเกตผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรม
2. เป็นผู้เข้าร่วมสะท้อนผลกิจกรรมภายหลังจากการทำกิจกรรมเรียบร้อยหรือระหว่างทำกิจกรรมหากมีการสะท้อนแง่คิด มุมมอง ค่านิยม
3. เป็นผู้เข้าร่วมการฟังอย่างลึกซึ้งและสังเกตตนเองผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา
4. เป็นผู้ร่วมดำเนินการจัดกิจกรรมหากได้รับการมอบหมายจากกระบวนกร ในการถามตอบ หรือปฏิบัติกิจกรรม
5. เป็นผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนความรู้ การสื่อสาร ทักษะการฟัง
6. เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมและบันทึกผล
7. เป็นผู้บันทึกกิจกรรมและรายงานต่อผู้จัดกระบวนการ
8. เป็นผู้วิเคราะห์และเรียบเรียงกิจกรรมนำไปสู่การประยุกต์ใช้
9. เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษาในระดับที่สูงขึ้น
10. เป็นผู้เข้าร่วมที่เปิดใจและสร้างแนวปฏิบัติที่ดีเป็นแบบอย่างของทีมกระบวนการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรม

การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ให้ความสำคัญและเอาใจใส่จิตใจของผู้เรียนอยู่ทุกขณะ มาจากการเอาใจใส่จิตใจกระบวนการเรียนรู้ สามารถทำได้ 3 ลักษณะ คือ

1) การฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) เป็นการฟังด้วยความตั้งใจ สัมผัสได้ถึงรายละเอียดของเรื่องที่ได้ฟังด้วยจิตใจที่ตั้งมั่น รวมถึงการมอง การอ่าน การสัมผัส

2) การน้อมสู่ใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากการฟังอย่างลึกซึ้งกอปรกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตน้อมเข้ามาสู่ใจ นำมาคิดอย่างใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง สงบเยือกเย็น แล้วลองนำไปปฏิบัติให้เห็นผลจริง เป็นการเพิ่มพูนความรู้อีกระดับหนึ่ง

3) การเฝ้ามองเห็นตามที่เป็นจริง (Mediation) การปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา เฝ้ามองดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ ความบีบคั้น กระแสแห่งเหตุปัจจัยทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอกที่ไม่ยึดติด ไม่มีอยู่จริงในธรรมชาติเป็นเพียงการเห็นผิดไปของจิตเท่านั้น

สรุปได้ว่า จิตตปัญญาศึกษาหมายถึงการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจเปิดกว้างซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักตัวเอง การหยั่งรู้ ความเปิดกว้างยอมรับความหลากหลายเพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่ความมีสมดุลภายในมีปัญญาและมีความสุขแท้ ทั้งนี้จากการตระหนักเข้าใจตนเองจะส่งผลให้เกิดความชื่นชมในคุณค่าของประสบการณ์ของผู้อื่นด้วย

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษารูปแบบนี้คือการจัดกิจกรรมแนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสมดุลชีวิตและการเปลี่ยนแปลงในตนเองตามแนวจิตตปัญญาศึกษา เรื่อง การรับฟังอย่างลึกซึ้ง เนื่องจากกิจกรรมฝึกให้เราเป้นผู้รับฟังกับผู้ที่อยู่ตรงหน้าร้อยเปอร์เซ็นต์ มีความสนใจ ใส่ใจ รายละเอียด อยู่กับปัจจุบัน มีความสุขและเห็นความรู้สึกชั่วขณะ ให้ความรักก่อนให้ความรู้ มีการฝึกสติผ่านการทำกิจกรรมตามแนวการเจริญสติ และฝึกปฏิบัติตามแนวจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งแต่ต่างกันในรูปแบบ แนวทาง การจัดกิจกรรม แต่ความสมดุลเกิดจากโลกด้านใน คือ จิตใจของทุกคน ที่เป็นหนึ่งเดียวกัน เห็นคุณค่าของวิชาชีพ ในสายงานที่เราได้เดินทางตามความรักความชอบผ่านการปฏิบัติงานอย่างสมดุล ทำให้ได้รับโปรแกรมการฝึกปฏิบัติในอีกรูปแบบหนึ่งโดยเน้นการลงมือปฏิบัติแบบการเรียนรู้อย่างมีชีวิตชีวา

เอกสารอ้างอิง

ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาพฤกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น.* ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิจักขณ์ พานิช. (2550). *การเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ.* อมรินทร์.

วิจักขณ์ พานิช. (2551). *เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ : การศึกษาเส้นทางแสวงหาจิตวิญญาณ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา.

ธนา นิลชัยโกวิทย์. (2551). *การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและจิตตปัญญาศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

ติช นัท ฮันห์. (2545). *ศานติในเรือนใจ.* มูลนิธิโกมลคีมทอง.

สิริรัตน์ นาคิน. (2560). *รูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมจริยธรรมตามแนวจิตตปัญญาศึกษา.* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

สิริรัตน์ นาคิน. (2566). *การอบรมเชิงปฏิบัติการจิตตปัญญา ภาษาเพื่อการสื่อสารงานครูจากปัญญาภายใน.* คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

ศูนย์จิตตปัญญาศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. (2558). *จิตตปัญญาศึกษา สู่ชีวิตที่ดีงาม*. รวมบทความการประชุมวิชาการประจำจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 8.

Aryuwat, P., Asp, M., Lovenmark, A., Radabutr, M., & Holmgren, J. (2023). An integrative review of resilience among nursing students in the context of nursing education. *Nurse Open, 10*(5), 2793-2818.

Chaiwcharn, T., & Papol, A. (2021). The stress of nursing student training. *EAU Heritage Journal Science and Technology, 15*(1), 21-28. [In Thai].

Lavoie Tremblay, M., Sanzone, L., Aube, T., & Paquet, M. (2022). Source of stress and coping strategies among student across all years. *Canadian Journal of Nursing Research, 54*(3), 261-271.

Joyce, B. Weil M. and Calhoun E. (2011). *Models of Teaching.* 8th ed. Pearson Education, Inc.

Hough, J.B. and Duncan, K. (1970). Teaching description and analysis. Addison-Westly.

Kohlberg, L. (1984). *Development of Moral Character and Moral Ideology Review of Child Development Research*. Russel Sage Foundation, Row.

Kohlberg, L. (2000). Development of Moral Character and Moral Ideology Review of Child Development Research. Russell Sage Foundation.