

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

วิไล ทองแผ่^{1*}

Received : March 19, 2019

Revised : April 6, 2019

Accepted : August 1, 2019

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาและศึกษาผลของโปรแกรมที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 34 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา 2) แบบสอบถามนักศึกษา 3) แบบสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 4) แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้ 5) แบบรายงานการเปลี่ยนแปลงตนเอง 6) แนวทางการสนทนาเพื่อสะท้อนการฝึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้และขั้นตอนการฝึกที่มีเนื้อหาประกอบด้วย การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ การไค้ การออกแบบการสอน และฝึกสอนในโรงเรียน 3 เดือน และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างฝึกสอน

2. ผลการใช้โปรแกรมพบว่า 1) ทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาหลังฝึกตามโปรแกรมสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการสอนและการพัฒนาตนเอง 3) นักเรียนมีความสนใจ และมีความสุขในการเรียน 4) นักศึกษามีความเห็นว่าการศึกษาตามโปรแกรมสามารถนำไปใช้ในการทำงานและในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ : โปรแกรมฝึก การไค้ตนเอง จิตตปัญญาศึกษา

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

*ผู้นิพนธ์หลัก e-mail: Wilai.pp@gmail.com

A DEVELOPMENT OF SELF COACHING ON CONTEMPLATIVE EDUCATION TRAINING PROGRAM FOR INSTRUCTIONAL CHANG OF STUDENTS INTERN ON TEACHING PROFESSION.

Wilai Tongphae^{1*}

Abstract

The purposes of this research were to develop and study effect of Self Coaching on Contemplative education training Program. The sample, chosen by cluster random sampling, consisted of 34 students during the second semester of the academic year 2017. The research instruments were: 1) a self coaching on contemplative education training program 2) a questionnaire for students 3) an interview form for participants 4) instruction skill test 5) a Self-transformation report 6) guidelines for after action review. Data were analyzed in tern of frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and content analysis. Findings revealed that

1. The components program had rationale, objectives, and program management and training phases. The training activities focused on contemplation, coaching lesson plan designs and teach in school for three months, during the training, they had opportunities to consult their trainers.

2. The program implementation revealed that: 1) The instruction skill of students after the training program was significantly higher than that before the training ($P<.01$); 2) Their transformation had teaching and self-development 3) The learner had interest, happy and fast learning. 4) The student thought the program could be used for job and daily life.

Keyword : Training Program, Self Coaching, Contemplative

¹ Assistant Professor, Education Faculty Thepsatri Rajaphat University.

*Corresponding author, e-mail: Wilai.pp@Gmail.com

บทนำ

ครูเป็นบุคคลสำคัญของโลกเพราะเป็นบุคคลที่สร้างคน สร้างคนดีให้แผ่นดิน สร้างปัญญา ขจัดความโง่เขลา ความมืดบอดในใจของลูกศิษย์ จากคติที่โด่งดัง “นางสาวเปรี๊ยะ : สวยมือสังหาร : “ฆ่าหั่นศพ” หรือคติ “สามเณรปลื้ม” สังคมถามหาผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะระบบการศึกษาว่าผลิตคนออกมาไม่มีคุณภาพ ที่สำคัญคือครูเป็นบุคคลสำคัญที่ถูกเป็นจำเลยทุกครั้ง เมื่อมองย้อนไปที่ต้นทางของการเข้าสู่อาชีพครู คือระบบการผลิตครูระบบที่มีคุณภาพต้องไม่เพียงสร้างคนเข้าสู่อาชีพครูแต่ต้องสร้างคนเพื่อมีหัวใจความเป็นครู มีคุณลักษณะ ความเป็นครูหรือจิตวิญญาณที่จะเห็นครู และมีทักษะการสอนสำหรับนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ได้ด้วย

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต เป็นหลักสูตรผลิตครูใช้เวลาเรียน 5 ปี โดยปีที่ 5 นักศึกษาจะต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปอย่างเต็มรูป เพื่อให้ให้นักศึกษามีประสบการณ์จริงเกี่ยวกับงานในหน้าที่ครู ทั้งงานธุรการ งานสอน งานโครงการต่าง ๆ ในโรงเรียน เพื่อเตรียมเข้าสู่ครูมืออาชีพที่จะเป็นครูด้วยใจรัก มีความรู้ ความสามารถ และมีความพร้อมทุกด้านที่จะเป็นครู วางตัวดี ดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตวิญญาณความเป็นครูในการอบรมสั่งสอน ดูแล เอาใจใส่ลูกศิษย์อย่างสุดความสามารถโดยไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู ซึ่งไปฝึกสอนในจังหวัดลพบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และจังหวัดสระบุรี จำนวน 425 คน ตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่ออกไปฝึกสอนในภาคเรียนที่ 1/2560 เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ และปัญหาอุปสรรคในการฝึกสอน พบว่า นักศึกษามีความกังวลใจหลายเรื่อง เช่น ขาดความมั่นใจในการสอน และการไม่พร้อมในการอบรมแนะนำที่นอกเหนือจากเนื้อหาการเรียน นักเรียนยังไม่ค่อยเกรงใจ นักเรียนไม่ค่อยเชื่อฟัง ไม่ยอมรับนักศึกษาฝึกสอน เข้ากับนักเรียนบางกลุ่มไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมชั้นเรียนได้ นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของเรื่องที่สอน นักเรียนไม่ยอมเรียน ยังไม่สามารถหาวิธีจัดการกับความก้าวร้าวของนักเรียนได้ ซึ่งในที่ประชุมได้มีการแนะนำให้ให้นักศึกษาลองกลับไปทบทวนหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนแล้วจะมีอาจารย์นิเทศก์ ออกไปแนะนำติดตามอีกครั้ง (ข้อมูล ณ วันที่ 24 มิถุนายน 2560)

การแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญคือการกลับมาพิจารณาถึงทางออกจากวิกฤตในระดับพื้นฐานของการเป็นมนุษย์คือการกลับมา “มองด้านในจิตใจของตน” หรือการพัฒนาจิตใจให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยหลักการที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งบุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ต้องรู้จักตนเอง ต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อน คนที่รู้จักตนเองดีที่สุดคือตัวเราเอง การโค้ชเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักและแก้ปัญหาตนเอง การโค้ชตัวเองเป็นทักษะที่จำเป็นของชีวิต ดังที่ นักรบ มรรคดวงแก้ว (2557) ได้กล่าวว่า การโค้ช เป็นการถามเพื่อให้เขาคิดออกด้วยตัวเอง ให้เขาแก้ปัญหาด้วยตัวเองเป็นการดึงศักยภาพของบุคคลมาใช้อย่างเต็มที่โดยเฉพาะ ซึ่งการโค้ชเพื่อรู้จักตนเองเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก เพราะเรารู้จักตัวเราดีที่สุด การโค้ชตัวเองจะทำให้เราชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหาและอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในตัวเองได้ และปรณัง วงศ์รัตนพิบูลย์ กล่าวถึง การโค้ชตนเองไว้ว่า การโค้ชเป็นการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาด้วยตัวเอง การโค้ชชีวิตตัวเองเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ต่อตัวเองเป็นอย่างมาก โดยมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล ความกลัว ความเครียด ความคิดลบ เป็นต้น ก็จะทำให้เราบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งการโค้ชชีวิตตัวเองเป็นเทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยแนวทางและ Style ของตัวเอง เพื่อให้ตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมายและพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตัวเองจนกลายเป็นธรรมชาติ (พฤติกรรมใหม่)

ของตัวเอง ซึ่งสามารถถ่ายทอด หลักการ เทคนิค แนวคิด และกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้ (www.entraining.net/in_house_coach_yourself.php)

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาทำให้ผู้เรียนเข้าใจด้านในเริ่มที่หัวใจไม่ใช่หัวคิด เพราะหัวใจนั้นมี อารมณ์ ความรู้สึก และมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ ซึ่งสุมน อมรวิวัฒน์ (2549) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่าเป็น การศึกษาที่น้อมสวใจอย่างใคร่ครวญและค้นหาความจริงของสรรพสิ่งที่เป็นการเรียนรู้ที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ เน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม การนำปรัชญาแนวพุทธมาพัฒนาจิตและฝึก ปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิต และประเวศ วะสี (2555) ได้กล่าวไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความ รักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ภายใน เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง

จากผลการวิจัยของ วิไล ทองแผ่ (2557) ที่ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย รายวิชา การพัฒนาหลักสูตร และ วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง (2556) ที่ได้ศึกษาผลของนวัตกรรมจิตตปัญญาต่อ การพัฒนานักศึกษาเทคนิคการแพทย์ในศตวรรษที่ 21 และ วิไล ทองแผ่ (2559) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงงานฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อ พัฒนาคูณลักษณะตามเป็นครูและทักษะการสอน และทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่นๆ (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัย และพัฒนากระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบหนุนนำต่อเนื่องที่ ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนใน จังหวัดลพบุรี ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าวยืนยันว่า การนำกระบวนการโค้ชและกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาฝึก ร่วมกันสามารถปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนของนักศึกษาฝึกสอนและครูประจำการได้จริง โดยจิตตปัญญาศึกษามี การนำเอาการฝึกสติ ฝึกสมาธิ มาเป็นเครื่องมือ ในการเรียน ในการทำงานในชีวิตประจำวัน ทำให้ค้นพบโลกใน ด้านของตนเอง ทำให้รู้จักทบทวนตัวเอง มีความเชื่อมั่นตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ จิตใจอ่อนโยน มีความสงบสุขและ เมตตาตัวเองมากขึ้น ส่วนกระบวนการโค้ชมีการตั้งคำถาม การให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ มีการรับฟังอย่างเปิด ใจ ทำให้มีโอกาสได้ใช้ความคิดใคร่ครวญ หาคำตอบ/แนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองนำวิธีการดังกล่าวมาปรับใช้กับนักศึกษาที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู โดยทำในลักษณะเป็นโปรแกรมฝึก ซึ่งโปรแกรมการฝึกมีลักษณะเป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้ ผู้ปฏิบัติกระทำ ตามกิจกรรมที่กำหนดไว้เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึก ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ ผู้นิเทศนักศึกษาฝึก ประสบการณ์วิชาชีพรู จึงหาวิธีที่จะให้นักศึกษาปรับพฤติกรรม การสอนโดยฝึกปฏิบัติการสอนพร้อมกับ ฝึกปฏิบัติการ (Practicum) ภาควิชาการพบตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เรียนรู้ตนเองในมิติของจิตวิญญาณ จนสามารถดึงศักยภาพของตัวเองค้นหาเทคนิคและกระบวนการโค้ชเพื่อจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับ ตัวเองได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยน การสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยน การสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู ดังนี้

2.1 เปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูระหว่างก่อนและหลังใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูภายหลังใช้โปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.3 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนหลังการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.4 ศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีต่อโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 9 สาขาวิชา รวมทั้งสิ้น 425 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 1 สาขาวิชา โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลากสาขาวิชาได้สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป มีนักศึกษา จำนวน 34 คน

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

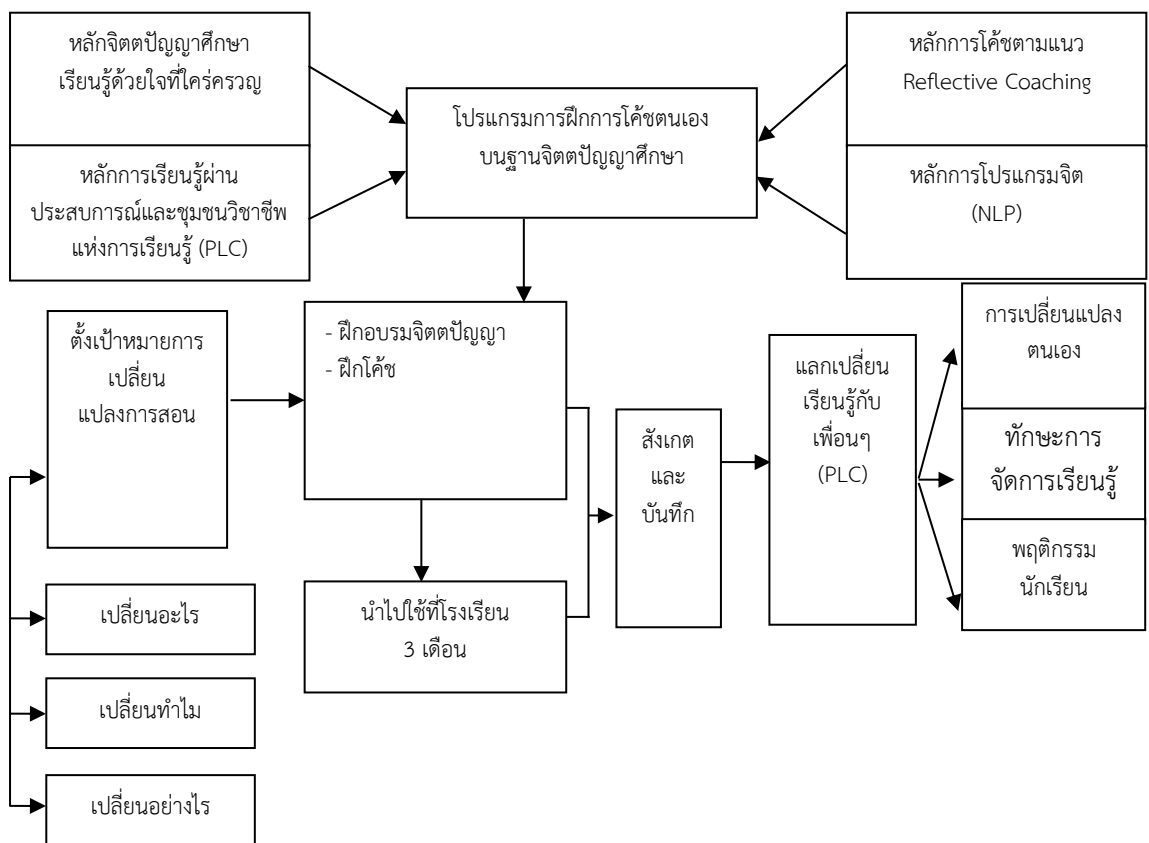
ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผู้วิจัยใช้แนวคิดการโค้ชตนเอง ด้วยกระบวนการโค้ชรูปแบบ Reflective Coaching ตามแนวคิดของ นกส มรรคดวงแก้ว (2557) ซึ่งรูปแบบการโค้ชประกอบด้วย 1) หาจุดสนใจ 2) ค้นหาความเป็นไปได้ 3) วางแผนสิ่งที่ทำได้ 4) ตัวข้ามพ้นอุปสรรค และ 5) สรุปว่าได้อะไร สำหรับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้มีการฝึกกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว ในรูปแบบที่หลากหลายในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) มีการฝึกสติ สมาธิตลอดเพื่อการใคร่ครวญตนเองตามลำพังและการใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นด้วยการเรียนรู้ผู้อื่นเพื่อย้อนกลับมามองตนเอง ตั้งคำถามว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง/พัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนรู้ มีการจดบันทึกการเรียนรู้และมีการสื่อสารเชิงบวกกับตนเอง (Positive Communication) โดยการใช้โปรแกรมจิต NLP (Neuro - Linguistic Program) เพื่อเปลี่ยนมุมมองและพร้อมที่จะทำอะไรที่แตกต่างเพื่อนำไปสู่เป้าหมายการจัดการเรียนรู้ที่ต้องการซึ่งแนวคิดดังกล่าวเขียนเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. ศึกษาความคิดเห็นและเป็นไปได้และแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

2.1 สัมภาษณ์เชิงลึก (In-deep-interview) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการโค้ช 2 คน ด้านการนิเทศฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 2 คน สัมภาษณ์เกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2 การสอบถาม (Questionnaire) สอบถามนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 34 คน เกี่ยวกับความคิดเห็นและความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรมที่กำหนดไว้ว่าจะสามารถทำได้หรือไม่ มีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเป็นไปได้อย่างไร

3. การสร้างโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ดำเนินการดังนี้

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสอบถามและข้อมูลจากการศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาจัดทำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

3.2 นำโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน

3.3 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 จัดทำโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1. การทดลองใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการทดลองใช้ในงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-Group pretest- posttest design) มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการทดลองฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัยมีแนวของการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างโดยการจัดประชุมชี้แจงขั้นตอนและรายละเอียดในการทำวิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ และแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับ และตอบข้อสงสัย ชักถามปัญหาต่างๆ โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการปฏิเสธ หรือยกเลิก การเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนในรายวิชาใดๆ การวิจัยครั้งนี้จะคำนึงถึงหลักวิชา และประโยชน์ ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับให้มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามแนวทางของคณะอยู่แล้ว ไม่รบกวน ความเป็นส่วนตัว และการตอบแบบประเมิน หรือให้สัมภาษณ์ใด ๆ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์จะปกปิดข้อมูล ในการนำเสนอจะนำเสนอข้อมูล และเขียนรายงานการวิจัย ในภาพรวม ไม่ระบุชื่อ หรือเจาะจงผู้ใดโดยเฉพาะซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินยอมให้เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวได้

1.2 ดำเนินการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรม ดังนี้

1.2.1 เข้ารับการอบรมการฝึกตามโปรแกรมจากผู้วิจัยเพื่อฝึกปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ตามที่กำหนดในโปรแกรม เช่น

1.2.1.1 ภาคทฤษฎี

- การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ
- การสะท้อนคิด “ครูดีเราทำได้”
- สนทริยสนทนากับกระบวนการโค้ช
- ถอดบทเรียนค้นหาเป้าหมาย

1.2.1.2 ภาคปฏิบัติ :

- การตั้งเป้าหมาย การหาวิธีการ การบันทึกผล
- การตระหนักรู้ กาย-ใจ ตนเอง
- ปฏิบัติการสอนตามที่ออกแบบ
- การวิจารณ์ตัวเองและการแก้ไข

ในขั้นนี้นักศึกษาจะได้ทบทวนการจัดการเรียนรู้ของตนเองว่ามีปัญหา อุปสรรคอะไร หรือจะทำอะไรให้การจัดการ เรียนรู้ดีขึ้นโดยกำหนดเป้าหมายที่จะพัฒนานตนเองเรื่องที่คาดว่าจะทำสำเร็จภายใน 3 เดือน

1.2.2 ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่โรงเรียน

1.2.3 พบเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (PLC) เดือนละ 1 ครั้ง

ระหว่างที่ฝึกปฏิบัติที่โรงเรียนกลับมาพบอาจารย์/เพื่อน เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อทบทวนการปฏิบัติสะท้อนผลการปฏิบัติ ซักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกัน

1.2.4 อาจารย์นิเทศ

ชื่นชม ติดตาม สร้างแรงบันดาลใจ เยี่ยมเยียน ให้กำลังใจระหว่างฝึกปฏิบัติที่โรงเรียน อาจารย์นิเทศก์ ไปเยี่ยมเยียนตามที่นักศึกษาร้องขอ

2. ประเมินและปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1 นักศึกษาประเมินตนเอง

2.1.1 ประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาก่อนการฝึก และหลังฝึกตามโปรแกรม

2.1.2 ประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านอื่นๆ ของตัวเอง และของนักเรียนที่สอน พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ

2.2 การสะท้อนกระบวนการฝึกตามโปรแกรม (AAR : After Action Review)

ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติจากโปรแกรมการฝึกเกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ปัจจัยความสำเร็จของผลการปฏิบัติ และข้อคิดเห็นต่อโปรแกรม

2.3 ปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

โดยนำข้อมูลจากผลการประเมินตนเองของนักศึกษาผลการสะท้อนกระบวนการฝึกมาเป็นข้อมูลประกอบการปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

3.1 แบบสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

3.2 แบบสอบถามนักศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมฝึก

3.3 โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

3.4 แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้

3.5 แบบรายงานการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษา

3.6 แนวทางการสนทนาเพื่อสะท้อนการฝึกตามโปรแกรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

4.2 การวิเคราะห์ความต้องการ ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษา โดยใช้ความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา

4.3 วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้จากนักศึกษา ระหว่างก่อน และหลังการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test dependent)

4.4 วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาจากการประเมินตนเองหลังใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

4.5 วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ภายหลังจากที่เรียนจากนักศึกษา ที่ฝึกใช้โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา

4.6 วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาจากการสะท้อนกระบวนการฝึกตามโปรแกรม (AAR) ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษา

1. การศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การโค้ชตนเองเป็นเหมือนกระจกเงาให้ตนเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ แล้วเกิดความรู้สึกริक्तอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น หรือค้นหาวิธีการใหม่ๆ ฝึกตนเอง ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และจิตตปัญญาศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะช่วยให้สังเกตตนเอง ใคร่ครวญผลที่เกิดขึ้น สะท้อนตนเอง จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา / พัฒนาตนเองเมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ (โค้ชตัวเองได้) จะเกิดความเชื่อมั่นว่าจะสามารถโค้ชผู้อื่น (นักเรียน) ได้จะรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร

2. การสอบถามความต้องการของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.82 รู้จักโปรแกรมการฝึก และทุกคน ร้อยละ 100 เห็นด้วยถ้าจะมีการนำโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนหลักจิตตปัญญาศึกษา มาใช้กับตนเอง และร้อยละ 44.12 ต้องการฝึกเป็นระยะเวลา 3 เดือน รูปแบบที่ต้องการฝึก ร้อยละ 88.24 เห็นว่าควรเป็นรูปแบบที่สอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกของคณะครุศาสตร์ และ ร้อยละ 38.82 เห็นว่าควรฝึกเดี่ยวร่วมกับการฝึกเป็นกลุ่ม

3. การสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พบว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเห็นด้วยว่า ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพราะมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากบุคลากรในการนิเทศมีน้อย และไปไม่ได้บ่อย นักศึกษาเองต้องฝึกให้เป็นผู้นำตัวเองได้ ด้วยการโค้ชตัวเองให้เป็น

4. โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โปรแกรมประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้โปรแกรม และขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม 4 ขั้นตอน แต่ละขั้นตอนประกอบด้วย วิธีการ สื่ออุปกรณ์ แหล่งเรียนรู้โดยขั้นตอน 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจก่อนฝึก

1.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์

1.2 ประเมินตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นฝึก

2.1 กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ

2.2 กิจกรรมสะท้อนคิดจากกรณีตัวอย่าง

2.3 กิจกรรมสุนทรียสนทนากับกระบวนการโค้ช

2.4 กิจกรรมถอดบทเรียนค้นหาเป้าหมาย

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นนำไปปฏิบัติ

3.1 นำวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาตนเองไปทดลองสอนในโรงเรียน ตลอด 3 เดือน

3.2 บันทึกผลการสอนทุกครั้งเพื่อหาจุดเด่น จุดด้อย และนำไปปรับปรุงครั้งต่อไป

3.3 บันทึกวิดิทัศน์การสอน เพื่อส่งให้ครูผู้นิเทศ และร่วมกันวิพากษ์สะท้อนตัวเอง

3.4 สัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามที่กำหนด เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ร่วมกัน (PCL) และแลกเปลี่ยนทางไลน์กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นหลังฝึก

4.1 ประเมินตนเอง

4.2 สะท้อนผลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันภายหลังสิ้นสุดโครงการ

4.3 เปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้ ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1. ทักษะการจัดการเรียนรู้ ภายหลังจากที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมเป็นเวลา 3 เดือน พบว่านักศึกษามีทักษะการจัดการเรียนรู้ทั้งรายข้อและภาพรวม หลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยภาพรวมก่อนใช้โปรแกรมมีทักษะการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.96$, S.D. = 0.44) และหลังใช้โปรแกรมมีทักษะการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$, S.D. = 0.29) ดังนี้

ตาราง 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความทักษะการจัดการเรียนรู้ระหว่างก่อน กับหลังการฝึก โดยใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

รายการ	ก่อนใช้โปรแกรม			หลังใช้โปรแกรม			t	P-Value
	$\bar{x}$	S.D.	แปลความ	$\bar{x}$	S.D.	แปลความ		
1. การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนไว้วางใจ	3.88	0.77	มาก	4.62	0.60	มากที่สุด	8.39	.000
2. ตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดออกเอง	3.56	0.66	มาก	4.59	0.50	มากที่สุด	8.37	.000
3. กระตุ้นให้ผู้เรียนตอบคำถาม	3.85	0.74	มาก	4.62	0.49	มากที่สุด	6.02	.000
4. มีการชม/การสร้างแรงบันดาลใจ	4.09	0.67	มาก	4.74	0.57	มากที่สุด	5.84	.000
5. รับฟังผู้เรียนด้วยความตั้งใจ	4.18	0.67	มาก	4.82	0.39	มากที่สุด	5.46	.000
6. สบตากับผู้เรียน/ไม่ขัดจังหวะ	4.06	0.81	มาก	4.68	0.47	มากที่สุด	5.24	.000
7. สีหน้า/แววตา เป็นมิตร	4.35	0.85	มาก	4.85	0.36	มากที่สุด	3.70	.000
8. มีการสะท้อนข้อมูลกับนักเรียน	3.85	0.78	มาก	4.29	0.80	มากที่สุด	2.88	.000
9. อธิบายตรงประเด็น	4.00	0.55	มาก	4.74	0.51	มากที่สุด	7.56	.000
10. พูดด้วยน้ำเสียงชัดเจน	3.88	0.69	มาก	4.50	0.51	มาก	5.24	.000
11. ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับวัย	3.94	0.81	มาก	4.56	0.50	มากที่สุด	5.17	.000
12. เครื่องมือการสอนพอเพียง	3.88	0.81	มาก	4.59	0.56	มากที่สุด	5.73	.000
13. มีการสอดแทรกคุณธรรม	3.68	0.77	มาก	4.26	0.83	มากที่สุด	4.61	.000
14. ให้ความสนใจกับผู้เรียนทั่วถึง	4.06	0.74	มาก	4.82	0.46	มากที่สุด	6.02	.000
15. จัดกิจกรรมเหมาะสมกับเวลา	4.09	0.75	มาก	4.76	0.43	มากที่สุด	5.77	.000
รวมเฉลี่ย	3.96	0.44	มาก	4.63	0.29	มากที่สุด	10.43	.000

2.2 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

2.2.1 การพัฒนาด้านการสอน มีทักษะในการสอนมากขึ้น ทักษะการโค้ชนักเรียน มีความมั่นใจในการสอนมากขึ้น มีความสุขในการสอน รู้วิธีการพัฒนาตนเอง เปิดใจและเข้าใจผู้เรียนมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน กำหนดเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ได้ถูกต้อง

2.2.2 การพัฒนาตนเอง ได้พัฒนาทักษะการโค้ชตนเอง ได้เห็นจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในเรื่องอื่นๆ และยังได้ฝึก

สติ สมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ใคร่ครวญการกระทำมากขึ้น เห็นโลกด้านใจของตนเอง มีเป้าหมายชีวิต และมีความสุขมากขึ้น

2.3 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนกระตือรือร้น สนใจเรียน กล้าถาม กล้าแสดงออก มีกำลังใจและความมั่นใจในการเรียน เรียนรู้อย่างมีความสุข มีสมาธิและมีเป้าหมายในการเรียน สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

2.4 ข้อเสนอแนะของนักศึกษาต่อโปรแกรม นักศึกษามีความเห็นว่าการโปรแกรมมีประโยชน์และจะนำไปใช้ต่อไปในการสอนและเรื่องอื่นๆในชีวิตประจำวัน และมีข้อเสนอแนะว่าควรมีการอบรมครูพี่เลี้ยงเพื่อให้สามารถแนะนำในเรื่องโค้ช และจิตตปัญญา ได้ด้วย และควรมีการฝึกจิตตปัญญาให้มากขึ้นกว่าเดิม

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้และขั้นตอนการฝึกที่มีเนื้อหาประกอบด้วย การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ การโค้ช การออกแบบการสอน และฝึกสอนในโรงเรียน 3 เดือน และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างฝึกสอนและผลการนำโปรแกรมไปใช้พบว่า

1. ทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาหลังฝึกตามโปรแกรมสูงกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านการสอนและการพัฒนาดตนเอง

3. นักเรียนมีความสนใจ และมีความสุขในการเรียน

4. นักศึกษามีความเห็นว่าการฝึกตามโปรแกรมสามารถนำไปใช้ในการทำงานและในชีวิตประจำวันได้

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษามีทักษะการจัดการเรียนรู้ หลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ทั้งรายข้อและภาพรวม ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมได้นำ การโค้ชมาเป็นเครื่องมือสำคัญในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นเสมือนกระจกเงาให้เห็นตนเอง ว่าตนเอง มีจุดเด่น จุดด้อย อย่างไร ในการจัดการเรียนรู้ ยอมรับในสิ่งที่ เป็นอยู่ แล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ตนเองจัดการเรียนรู้ หรือมีวิธีการใหม่ของตนเอง เพื่อ จัดการเรียนรู้ สู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งนักศึกษาได้กำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และหาวิธีการมุ่งสู่ เป้าหมาย ด้วยกระบวนการโค้ชตนเอง เมื่อโค้ชตนเองสำเร็จ กล่าวคือ โค้ชตนเองจนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เขาจะเกิดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเองว่าเมื่อโค้ชตนเองได้ ก็สามารถโค้ชผู้เรียน และรู้ว่าการ เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างไร ประกอบกับโปรแกรมฝึกครั้งนี้ได้นำกระบวนการทางจิตตปัญญามาเป็นเครื่องมือ เสริมการโค้ช เพื่อการเข้าใจตนเองด้วยการฝึกใคร่ครวญตนเองด้วยใจที่เป็นกลาง และยอมรับความจริงของตนเอง ได้ ฝึกมีสติรู้สึกตัวเตรียมพร้อม ฝึกเอาชนะสิ่งดึงดูดรอบข้าง ให้อภัย เมตตาตนเอง ให้กำลังใจตนเอง มีเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ซึ่งนักศึกษาได้รับการฝึกจนเข้าใจวิธีการโค้ช และจิตตปัญญาแล้ว นำไปฝึกตนเอง และฝึก ออกแบบ การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนด้วยในโรงเรียน ตลอดเวลา 3 เดือน เป็นการทำซ้ำๆ และเรียนรู้จากผลการสอน เทียบ กับเป้าหมาย ปรับปรุงและเรียนรู้ ความสำเร็จไปพร้อมๆ กัน ดังที่หลวงพ่อบุชา สุภัทโท กล่าวไว้ว่า “ทุกคนมีตัวเอง เป็นครู การเฝ้าตามหาครูทั้งหลาย ไม่ได้ช่วยคุณแก้ข้อสงสัยในใจใดๆ สำนวญตัวเอง แล้วคุณจะพบความจริง ความจริง

อยู่ภายใน ไม่ได้อยู่นอก การรู้จักตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด” (นภัส มรรคดวงแก้ว, 2558 หน้า 15) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัญพร ชื่นกลิ่น (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์พยาบาลที่ส่งเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลในสังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข พบว่า รูปแบบการโค้ชที่พัฒนาขึ้นชื่อโค้ช พิพิชชี ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1. หลักการและวัตถุประสงค์ 2. กระบวนการ 4 ระยะ คือ การเตรียมการ การวางแผน การปฏิบัติการโค้ชและการประเมินผลการโค้ช และ 3. การนำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ ระบบการสนับสนุนทักษะการโค้ชและการติดตามดูแล สำหรับผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า สมรรถนะการโค้ช และสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์พยาบาล ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์พยาบาลและผู้บริหารมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และนักศึกษาพยาบาลมีความเห็นว่าการจัดการเรียนรู้เหมาะสมในระดับมาก และ ดวงหทัย โสมไชยวงค์ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า รูปแบบที่ได้คือ 3P-CA Model มี 5 องค์ประกอบคือ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการสร้างความรู้ การเผชิญสถานการณ์ การศึกษาจากตัวอย่าง และฝึกปฏิบัติร่วมกับการพัฒนาวิชาชีพด้วยการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษา แนะนำอย่างต่อเนื่องจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้รูปแบบการสอนนี้มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.96/83.37 และเมื่อนำไปใช้พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ช และการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษา ของนักศึกษาวิชาชีพครูให้สูงขึ้น และ วิไล ทองแม่ (2559) ได้ศึกษา การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูและทักษะการสอน พบว่านักศึกษาครูมีทักษะการสอนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่นๆ (2558) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบหมุนนำต่อเนื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี พบว่าการนำกระบวนการโค้ชและกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาฝึกร่วมกันสามารถปรับการเรียนเปลี่ยนการเรียนการสอนของนักศึกษาฝึกสอนและครูประจำการได้จริง นอกจากนี้ เซลเทอร์, และซอมมอนส์ (Slater, & Simmons, 2001. pp. 66-76) ได้ออกแบบและใช้โปรแกรมเพื่อนชี้แนะ (peer coaching program) เพื่อให้ครูหาเพื่อนชี้แนะ ผลการใช้โปรแกรมพบว่า ครูรายงานว่าได้พัฒนาการเรียนการสอน การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับคู่เรียนรู้ของตนทั้งยังให้ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้โปรแกรม คือการจัดคณะชี้แนะในหลาย ๆ สาขาวิชา การเก็บรวบรวมรูปแบบการสอน และแผนการสอนที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังพบว่าครูบางคนรู้สึกยุ่งยากที่จะมีคนมาสังเกตการณ์สอนของตน และการใช้โปรแกรมจำเป็นอย่างยิ่งที่ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วม ในการวางแผนและตัดสินใจ

2. ผลการวิจัยที่พบว่า ผลการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษามีการพัฒนาตนเอง ได้เห็นโลกด้านในของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ชีวิตมีเป้าหมายและมีความสุขมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องอื่นๆ และนำวิธีการไปใช้กับ การทำงาน และในชีวิตประจำวัน ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเนื่องมาจากวิธีการฝึกของโปรแกรมเป็นเหมือนกับคุยกับตนเอง แล้วเลือก และลองลงมือทำตามวิธีการที่คิดไว้ กล่าวคือ เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ดังที่ นภัส มรรคดวงแก้ว (2558, หน้า17) กล่าวว่า การโค้ชเป็นเหมือนกุญแจที่ช่วยปลดล็อกทุกคำถามที่มีการเดินทางค้นพบคำตอบของตนเอง เป็นการเดินทางจากภายใน ซึ่งทุกคนควรจะตระหนักรู้ “ด้วยตนเอง” เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเราได้ดีที่สุ่นนอกจาก

ตัวเอง พอลอกข้างใน (Inner World) เดิมเต็มมากขึ้นหรือเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น โลกข้างนอก (Outer Reality) ก็ น่าอยู่กว่าเดิม ดังที่ องค์ดาไลลามะ (Dalia Lama) ได้เคยกล่าวไว้ว่า “เราไม่สามารถพบความสุขจากโลกข้าง นอกได้เลย จนกระทั่งเราสร้างความสุขจากภายในตัวเองก่อน” และประภาพร อนุมานไพศาล (2557, 188) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาเน้นให้ผู้เรียนหมั่นพินิจสังเกต สื่อสารอย่างลึกซึ้งใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในชีวิต และโลกภายในจิตใจของตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ฉะนั้นประสบการณ์มิติด้านในจึงมีคุณค่าและสำคัญ ยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไล ทองแผ่ (2560) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตต ปัญญาศึกษา และกระบวนการโค้ชที่มีต่อศรัทธาในวิชาชีพครู ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา รายวิชาความเป็น ครู พบว่า ศรัทธาในวิชาชีพครูของนักศึกษาทั้งภาพรวม และรายข้อ หลังสอนสูงกว่าก่อนสอน อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ จารุสมบัติ (2555, 215-216) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง บนเส้นทางสู่การเป็น โค้ช เพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยใช้ประสบการณ์ของตนเองพัฒนาตนเองด้านในตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นเวลา 3 ปี พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานจากภายใน มีการตระหนักรู้ในตนเอง สังเกตตนเอง รับรู้และอยู่กับปัจจุบันได้ ดีขึ้น โดยเฉพาะการใช้จิตตภาวนา ผูกพันตนเองอย่างต่อเนื่องตามรูปแบบของการสังเกตตนเอง การฝึกสติใน ชีวิตประจำวัน การเขียนบันทึก การอยู่ กับธรรมชาติ การฝึกกิจกรรมฐานกายและการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เป็นอิสระ และมีความสุขจากภายใน เป็นอิสระ และมีความสุขจากภายใน และสอดคล้องกับการวิจัยของ สารทิศ สกฤค (2555, 192) ที่ทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานการโค้ชแบบเข้มข้น โดย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโท และปริญญาเอก 15 คน ของมหาวิทยาลัยบูรพา ใช้เวลา 1 ปี พบว่า วิธีการประยุกต์กระบวนการดังกล่าว สามารถช่วยเหลือนักศึกษาที่ประสบปัญหา เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจอย่าง ลึกซึ้งเป็นลำดับ โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้วยวิธีใคร่ครวญ สัมผัสธรรมชาติ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ รวมทั้ง เกื้อกูล แบ่งปัน รู้เพียรรู้พักให้พอดี มีการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์และการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ลดการพึ่งพิงวัตถุและ เทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

3. ผลการวิจัยที่พบว่า ผลการฝึกของนักศึกษาตามโปรแกรม การฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาเมื่อนำไปจัดการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีความกระตือรือร้น สนใจเรียน กล้าถาม กล้า แสดงออก มีกำลังใจ และมีความมั่นใจในการเรียนรู้อย่างมีความสุข มีสมาธิและมีเป้าหมายในการเรียน สามารถ เรียนรู้ได้เร็วขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาผู้สอนนักเรียนมีการปรับปรุงจัดการเรียนรู้ของตนเองจากกระบวนการ โค้ชตนเองตลอดระยะเวลา 3 เดือน ดังที่พระครูธรรมธรครรชิต คุณวโร (2555, หน้า 31) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่เป็นประจำ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติด เป็นนิสัยจึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และในงานวิจัยนี้ ในแต่ละครั้งที่สอนมีการบันทึกผลการสอน สังเกต ตนเอง สังเกตผู้เรียน และวัดผลการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นไปตามจุดประสงค์การเรียนรู้เพียงใด และนำผลมาปรึกษา อาจารย์ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนฯ ทุกเดือน จึงทำให้นักศึกษามีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ประกอบกับนักศึกษาได้นำจิตตปัญญามาใช้กับตนเอง และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ทำให้ห้องเรียน เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่นักเรียนมีความมั่นใจที่จะถาม มั่นใจที่จะตอบ และร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น กล้า แสดงออก ผ่อนคลายและเรียนรู้อย่างมีความสุข ไม่ต้องระแวงว่าจะตอบผิด หรือถูกครูดู ครูต่อว่า นับได้ว่าจิตต ปัญญามีประโยชน์ ทั้งผู้สอน และผู้เรียน ดังที่ประเวศ วะสี (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาหรือ Contemplative Educationเป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและ ผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาล ต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิด ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ภายในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง นั่นคือ นักเรียนสามารถคิดใหม่ทำใหม่ได้ สร้างโลกใบใหม่ได้ ถ้าหากได้รับการเรียนรู้และการศึกษาที่ดี เพราะการศึกษาที่ดี

ช่วยพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่ซ่อนเร้นอยู่ และทำให้มนุษย์หลุดจากความทุกข์ เศร้า บิบบิ้น และบรรลุลความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งผลการวิจัยประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรอนงค์ แจ่มผล (2556) ที่ศึกษาผล ของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเองของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับ ประสิทธิภาพภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ (2) นักศึกษาเกิดการย้อนกลับมองดูตนเอง (3) นักศึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและ ปัญญา (4) นักศึกษามีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัวและสอดคล้องกับ งานวิจัยของสนธิ สัตโยภาส (2556) ที่ศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญา (Contemplative Studies) ผนวก วิชาศึกษาทั่วไป พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราช ภัฏเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ หลังเรียนรายวิชา จิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 การโค้ชตนเองของนักศึกษาสามารถสร้างผลลัพธ์ในสิ่งที่ต้องการได้ โดยเฉพาะด้านการ จัดการเรียนการสอน ดังนั้นจึงควรนำไปใช้ โดยเฉพาะนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ทั้งในหลักสูตร ครุศาสตร์บัณฑิต และหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หรือมหาวิทยาลัย อื่นๆ ที่สนใจเพื่อเป็นการขยายผล และเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ครูสภา หรือหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผลิตครู ควรให้ความสำคัญกับการโค้ชตนเอง ประกอบกับการพัฒนาจิตตปัญญาของนักศึกษาวิชาชีพครูและครูประจำการให้มาก ยิ่งขึ้นเพื่อจะได้สามารถค้นพบ และใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ สร้างผลลัพธ์ และถึงเป้าหมายการจัดการ เรียนรู้ได้เร็ว

1.3 การฝึกโค้ชตามโปรแกรมให้ได้ผล ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ ตัวนักศึกษา หรือผู้ฝึก จะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีวินัยในตนเอง ค้นหาตัวเองให้พบก่อน มีเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้ และมีความต้องการจริง ๆ

1.4 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีควรมีการจัดฝึกอบรมครูพี่เลี้ยง เกี่ยวกับทักษะการ โค้ช และทักษะที่จำเป็นของจิตตปัญญาศึกษาเพื่อให้สามารถแนะนำนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา สำหรับ นักศึกษากลุ่มๆ เช่น นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู หรือครูประจำการบ้าง

2.2 ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการกระบวนการโค้ชและจิตตปัญญาศึกษาในตัวแปร อื่นๆ ดูบ้าง เช่น คุณลักษณะของผู้นำ หรือผลทางด้านคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตามตัวบ่งชี้ ของสำนักรับรองมาตรฐานและการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) หรือผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐาน คุณวุฒิแห่งชาติ (ตาม มคอ.3) หรือตามหลักคุณธรรมจริยธรรมของครู

2.3 การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำกระบวนการใช้บนฐานจิตตปัญญาศึกษา ไปทดลองจัดเป็น หลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาทักษะการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเองในลักษณะของกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อให้ นักศึกษาครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้ยิ่งขึ้น

2.4. ควรรนำกระบวนการโค้ช และจิตตปัญญาศึกษา ไปบูรณาการกับรายวิชาอื่นๆ โดยทำในรูปแบบวิจัย เชิงทดลอง ในกลุ่มวิชาชีพครู โดยเฉพาะในรายวิชาคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครูซึ่งมีเป้าหมายมุ่งเน้นคุณค่าด้านในอยู่แล้ว

เอกสารอ้างอิง

- ดวงฤทัย โสมไชยวงค์. (2557). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษา แนะนำเพื่อการส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษาวิชาชีพครู. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่นๆ. (2557). การวิจัยและการพัฒนากระบวนการพัฒนาคูด้วยระบบหนุนนำต่อเนื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี. ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ทัศนีย์ จารุสมบัติ. (2556). บนเส้นทางสู่การเป็นโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธัญพร ชื่นกลิ่น. (2555). การพัฒนารูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์การคิอย่างมีวิจารณ์ฐานของนักศึกษาพยาบาลในสังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นภัส มรรคดวงแก้ว. (2557). การโค้ชเพื่อสร้างผลลัพธ์. เอกสารประกอบการบรรยาย วันที่ 27-28 มิถุนายน 2557 โรงแรม เซนจูรี่.
- _____. (2558). หลุดเสร็จสำเร็จสุด. กรุงเทพฯ: สติอคทุมอโรว์.
- ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์. (บปป). โค้ชชีวิตตัวเองพิชิตความสำเร็จ. สืบค้น สิงหาคม 2560 จาก http://www.entraining.net/in_house_coach_yourself.php.
- ประเวศ วะสี. (2549). ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- _____. (2555). จิตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาพร อนุมานไพศาล. (2557). “บนเส้นทางการเรียนรู้ฉันกับ “โรจน์” ผู้ชายที่อยู่ในโลกบางขวาง”. ในหนังสือรวมบทความประจำปี จิตตปัญญาศึกษาครั้งที่ 6 จิตตปัญญาศึกษาพลังแห่งการฟื้นฟู และสร้างสังคม. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ. (2556). “ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการตระหนักรู้ตนเอง.” ในหนังสือรวบรวมบทความการประชุมประจำปี จิตตปัญญาศึกษาครั้งที่ 5 ภาวะผู้นำจิตวิญญาณและการพัฒนามนุษย์. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, หน้า 113-115.
- วิไล ทองแผ่. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย รายวิชาพัฒนาหลักสูตร. ลพบุรี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- _____. (2559). การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงงานฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะความเป็นครู. ลพบุรี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- _____. (2560). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาและกระบวนการโค้ชที่มีต่อศรัทธาในวิชาชีพครูของนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา รายวิชาความเป็นครู. ลพบุรี: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

- สุนน อมรวิวัฒน์. (2549). บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- สนธิ สัตโยภาส. (2556). การใช้กระบวนการจิตปัญญาศึกษา (Contemplative Student) หมวดสังคมศึกษาทั่วไป พัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมอันพึงประสงค์แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สารทิศ สกุลคุ. (2555). การประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานการโค้ชเข้มข้น. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2556). ผลของจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเองของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. กำแพงเพชร: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยกำแพงเพชร.
- Slater, C.L., & Simmons, L.D. (2001). The design and implementation of a peer coaching program. *American Secondary Education*. 29 (Spring): 67-68.