



การพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อการปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนสำหรับนักศึกษา
ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

วิไล ทองแผ่

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปีการศึกษา 2561

ได้รับทุนสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ชื่องานวิจัย การพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

ชื่อผู้วิจัย วิไล ทองแผ่
(Asst. Pro. Dr. Wilai Tongphae)

หน่วยงานที่สังกัด คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อ.เมือง จ.ลพบุรี 1500

โทร. 089-4148500 Email : Wilai.pp@gmail.com

บทคัดย่อ

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

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

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

คำสำคัญ: โปรแกรมฝึก การไค้ชตนเอง จิตตปัญญาศึกษา

Thesis Title A Development of Self Coaching on Contemplative education Training Program for Instructional Chang of Students Intern On Teaching Profession.

Name Wilai Tongphae

Concentration Curriculum and Instruction

Academic Year 2018

ABSTRACT

The purposes of this research were to develop and study result 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 analysis 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 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

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการ เรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ได้รับทุนสนับสนุนจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ที่ให้โอกาสในการพัฒนาทักษะการจัดการ เรียนรู้ของนักศึกษาครู จนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงศรี ตุ่นทอง ที่ได้อำนวยความสะดวกในการ ดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่ได้อนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือและโปรแกรม ให้ และขอขอบพระคุณผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่าน ที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำโปรแกรม จนสำเร็จ ออกมาด้วยดี

ขอขอบคุณนักศึกษา สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป หมู่เรียน 56115610 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ได้ให้ความร่วมมือ ตั้งใจปฏิบัติตาม โปรแกรมเป็นอย่างดี จนเห็นผลจากการปฏิบัติจริง

ขอขอบคุณ คุณพัชรีญา ฉัตรเฉลิม ที่ช่วยอนุเคราะห์ในการจัดพิมพ์ และจัดทำรูปเล่มให้จน แล้วเสร็จ

ขอขอบคุณท่านผู้อ่านและผู้ใช้ประโยชน์จากงานวิจัยนี้ หากท่านจะนำโปรแกรมไปใช้ฝึก นักศึกษาทุกคน ทุกสาขาวิชา เพื่อเป็นการขยายผล และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการผลิตครู

วิไล ทองแผ่

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดการวิจัย	5
สมมติฐานในการวิจัย	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
ทักษะการจัดการเรียนรู้	8
การโค้ชตนเอง	11
จิตตปัญญาศึกษา	19
ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	26
บทที่ 3 การดำเนินการวิจัย	26
ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน	23
ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา.....	24

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
ตอนที่ 1 ผลจากการพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา	39
ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา	50
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	57
วิธีดำเนินการวิจัย	57
สรุปผลการวิจัย	59
อภิปรายผล.....	61
ข้อเสนอแนะ	65
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้สัมภาษณ์และตรวจสอบเครื่องมือ.....	71
ภาคผนวก ข เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล	78
ภาคผนวก ค ตัวอย่างผลการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา.....	84
ภาคผนวก ง รูปภาพการฝึกโค้ชตามโปรแกรม	91
ประวัติผู้วิจัย	94

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	ความถี่และร้อยละของความต้องการในการฝึกตามโปรแกรมการฝึก การโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา.....	41
2	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปรความทักษะ การจัดการเรียนรู้ระหว่างก่อนกับหลังฝึกฝึกตามโปรแกรมการฝึกการโค้ช ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา.....	51

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
2 ขั้นตอนการโค้ชแบบ Reflective Model ของนภัส มรรคดวงแก้ว.....	18

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ครูเป็นบุคคลที่สำคัญของโลกเพราะเป็นบุคคลที่สร้างคน สร้างคนดีให้แผ่นดิน สร้างปัญหา จัดความโง่เขลา ความมืดบอดในใจของลูกศิษย์ จากคดีที่โด่งดัง “นางสาวเปรี๊ยะ : สวยมือสังหาร : ข่าห์นศพ หรือคดี สามเณรปลื้ม” สังคมถามหาผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะระบบการศึกษาว่าผลิตคน ออกมาไม่มีคุณภาพ ที่สำคัญคือครูเป็นบุคคลสำคัญที่ตกเป็นจำเลยทุกครั้ง เมื่อมองย้อนไปที่ต้นทาง ของการเข้าสู่อาชีพครู คือระบบการผลิตครู ระบบที่มีคุณภาพต้องไม่เพียงสร้างคนเข้าสู่อาชีพครู แต่ต้องสร้างคนที่มีหัวใจความเป็นครู มีคุณลักษณะ ความเป็นครู หรือจิตวิญญาณที่จะเป็นครู และมี ทักษะการสอนสำหรับนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ได้อีกด้วย

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต เป็นหลักสูตรผลิตครูใช้เวลาเรียน 5 ปี โดยปีที่ 5 นักศึกษาจะต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบเต็มรูปแบบ เพื่อให้ศึกษามีประสบการณ์จริง เกี่ยวกับงาน ในหน้าที่ครู ทั้งงานธุรการ งานสอน งานโครงการต่าง ๆ ในโรงเรียน เพื่อเตรียมเข้าสู่ ครูมืออาชีพที่จะเป็นครูด้วยใจรัก มีความรู้ ความสามารถ และมีความพร้อมทุกด้านที่จะเป็นครู วางตัวดี ดำรงชีวิตอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตวิญญาณ ความเป็นครู ในการอบรมสั่งสอน ดูแล เอาใจใส่ลูกศิษย์อย่างสุดความสามารถโดยไม่รู้จัก เหน็ดเหนื่อย ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู ซึ่งไปฝึกสอนในจังหวัดสพบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และจังหวัดสระบุรี จำนวน 425 คน ตามหลักสูตร ครุศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่ออกไปฝึกสอนในภาคเรียนที่ 1/2560 เกี่ยวกับ ประสบการณ์ที่ได้รับและปัญหาอุปสรรคในการฝึกสอน พบว่า นักศึกษามีความกังวลในหลายเรื่อง เช่น ขาดความมั่นใจในการสอนและการไม่พร้อมอบรมแนะนำที่นอกเหนือจากเนื้อหาการเรียน นักเรียนยังไม่ค่อยเกรงใจ นักเรียนไม่ค่อยเชื่อฟัง ไม่ยอมรับนักศึกษาฝึกสอน เข้ากับนักเรียนบางกลุ่ม ไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมชั้นเรียนได้ นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของเรื่องที่สอน นักเรียนไม่ยอมเรียน ยังไม่สามารถหาวิธีจัดการกับความก้าวร้าวของนักเรียนได้ ซึ่งในที่ประชุมได้มีการแนะนำให้นักศึกษา ลองกลับไปทบทวนหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนแล้วจะมีอาจารย์นิเทศออกไปแนะนำติดตาม อีกครั้ง (ข้อมูล ณ วันที่ 24 มิถุนายน 2560)

การแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญคือการกลับมาพิจารณาถึงทางออกจากวิกฤตในระดับพื้นฐานของการเป็นมนุษย์ คือการกลับมาแก่ที่ตนเอง “มองด้านในจิตใจของงาน” หรือการพัฒนาจิตให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยหลักการที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งบุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ต้องรู้จักตนเอง ต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อน คนที่รู้จักตนเองดีที่สุดคือตัวเราเอง การโค้ชเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักและแก้ปัญหาด้วยตนเอง การโค้ชตัวเองเป็นทักษะที่จำเป็นของชีวิต ดังที่ นักส มรรคดวงแก้ว (2557) ได้กล่าวว่า การโค้ช เป็นการถามเพื่อให้เขาคิดออกด้วยตัวเอง ให้เขาแก้ปัญหาด้วยตนเอง เป็นการดึงศักยภาพของบุคคลมาใช้อย่างเต็มที่โดยเฉพาะ ซึ่งการโค้ชเพื่อรู้จักตนเองเป็นเรื่องที่จำเป็นมาก เพราะเรารู้จักตัวเราดีที่สุด การโค้ชตัวเองจะทำให้เราชนะข้อจำกัด สร้างการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติเชิงบวกต่อปัญหา และอุปสรรคด้วยวิธีการสร้างความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว จะทำให้เราสามารถบริหารจัดการ และสร้างความสำเร็จในตนเองได้ และปรภรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์ กล่าวถึงการโค้ชตนเองไว้ว่า การโค้ช เป็นการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาด้วยตัวเองเพื่อแก้ปัญหา การโค้ชชีวิตตัวเองเป็นสิ่งที่มีความหมาย ต่อตนเองเป็นอย่างมาก โดยมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหามากกว่ากังวล กับปัญหาที่เกิดขึ้นและก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล ความกลัว ความเครียด ความคิดลบ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้ ซึ่งการโค้ชชีวิตตัวเองเป็นเทคนิคและกระบวนการ ที่ใช้ในการจัดการกับชีวิตของตัวเองด้วยแนวทาง และ Style ของตัวเองเพื่อให้ตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมายและพิชิตความสำเร็จ โดยการฝึกฝนแนวความคิดของตัวเองจนกลายเป็นธรรมชาติ (พฤติกรรมใหม่) ของตัวเอง ซึ่งสามารถถ่ายทอดหลักการ เทคนิค แนวคิด และกระบวนการนี้ให้กับผู้อื่นนำไปพัฒนาต่อไปได้ ([www.enttraining.net/in_house_coach_yourself ,php](http://www.enttraining.net/in_house_coach_yourself.php))

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาทำให้ผู้เรียนเข้าใจด้านในเริ่มที่หัวใจไม่ใช่หัวคิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึก และมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ ซึ่งสุมน อมรวิวัฒน์ (2549) ได้กล่าวถึงจิตตปัญญาศึกษาไว้ว่าเป็นการศึกษาที่นุ่มนวลใจอย่างใคร่ครวญ และค้นหาความจริงของสรรพสิ่งที่เป็นการเรียนรู้ที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ จัดหลักสูตรเน้นการปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา จิตสำนึก ต่อส่วนรวม การนำปรัชญาแนวพุทธมาพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติจนผู้เรียนเกิดปัญญา สามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตและประเวศ ะสี (2555) ได้กล่าวไว้ว่า จิตตปัญญาศึกษา หรือ Contemplative Education หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่นเกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรัก อันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็น การเรียนรู้ภายในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง

จากผลการวิจัยของ วิไล ทองแม่ (2557) ที่ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญา ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย รายวิชา การพัฒนาหลักสูตร วิทยาลัย ศรีรุ่งเรือง (2556) ที่ได้ศึกษาผลของนวัตกรรมจิตตปัญญาต่อการพัฒนานักศึกษาเทคนิค การแพทย์ในศตวรรษที่ 21 ผศ.ดร. วิไล ทองแม่ (2559) ที่ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครูและทักษะการสอน และทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่น ๆ (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบ หนุนนำต่อเรื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี ซึ่งจากผลการวิจัย ดังกล่าวยืนยันว่า การนำกระบวนการโค้ชและกระบวนการ จิตตปัญญาศึกษามาฝึกร่วมกันสามารถ ปรับการเรียนเปลี่ยนการเรียนการสอนของนักศึกษาฝึกสอนและครูประจำการได้จริง ๆ โดยจิตตปัญญา ศึกษามีการนำเอาการฝึกสติ ฝึกสมาธิมาเป็นเครื่องมือในการเรียน ในการทำงานในชีวิตประจำวัน ทำให้ค้นพบโลกอีกด้านของตนเองทำให้รู้จักทบทวนตัวเอง มีความเชื่อมั่นตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ จิตใจอ่อนโยน มีความสงบสุข และเมตตาตัวเองมากขึ้น ส่วนกระบวนการโค้ช มีการตั้งคำถาม การให้ ข้อมูลย้อนกลับ การให้กำลังใจ มีการรับฟังอย่างเปิดใจ ทำให้ครูมีโอกาสได้ใช้ความคิดใคร่ครวญ หาคำตอบ / แนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทดลองนำวิธีดังกล่าวมาปรับใช้กับนักศึกษาที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ครู โดยทำในลักษณะเป็นโปรแกรมฝึก ซึ่งโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีลักษณะเป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้ผู้ปฏิบัติกระทำตามกิจกรรมที่กำหนดไว้เพื่อให้บรรลุตาม วัตถุประสงค์ของการฝึก ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์ผู้นิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จึงหาวิธี เพื่อให้ให้นักศึกษาประพฤติกกรรมการสอนโดยฝึกปฏิบัติการสอนพร้อมกับฝึกปฏิบัติการ (Practicum) ภาคสนามกับการพบตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เรียนรู้ตนเองในมิติของจิตวิญญาณ จนสามารถ ดึงศักยภาพของตัวเองออกมาได้ด้วยตัวเองจนค้นหาเทคนิค และกระบวนการโค้ช การจัดการเรียน การสอนให้เหมาะสมกับตัวเองได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยน การสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียน เปลี่ยนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ดังนี้
 - 2.1 เปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ระหว่าง ก่อนและหลังใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูภายหลังใช้โปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.3 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการใช้โปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.4 ศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีต่อโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

1. นักศึกษาได้รับการฝึกฝนทางจิตและค้นหาเทคนิคกระบวนการโค้ชชีวิตตนเองด้วยการดึงศักยภาพของตนเองออกมาด้วยตนเอง จนสามารถบริหารจัดการและสร้างความสำเร็จในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เหมาะกับตนเองได้

2. นักศึกษาสามารถนำวิธีการโค้ชตนเองไปโค้ชเรื่องอื่น ๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายในชีวิตได้

3. อาจารย์ผู้สอนสามารถนำโปรแกรมฝึกโค้ชของตนเองบนฐานจิตตปัญญาไปใช้ฝึกกับนักศึกษาสาขาอื่น ๆ หรือในหลักสูตรอื่น ๆ เช่น หลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครูที่มีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้

4. องค์กรความรู้ที่ได้เป็นรากฐานสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง (personal transformation) นับว่าเป็นนวัตกรรมสำคัญทางการศึกษาในการพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ให้กับแผ่นดิน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จำนวน 1 สาขาวิชา โดยการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) ด้วยวิธีจับสลากสาขาวิชา ได้สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป มีนักศึกษาจำนวน 34 คน

2. ตัวแปร

2.1 ตัวแปรอิสระ คือโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2 ตัวแปรตาม คือ การปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน ดังนี้

- 1) ทักษะการจัดการเรียนรู้
- 2) ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา
- 3) ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเรียนของนักเรียน

3. เนื้อหา

3.1 ภาคทฤษฎี

3.1.1 การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ

3.1.2 การสะท้อนคิด “ครูดีโรงเรียนทำได้”

3.1.3 ทักษะการเป็นโค้ช

3.1.4 การโค้ชตนเอง

3.2 ภาคปฏิบัติ : การบ้านเพื่อการนำไปปฏิบัติและฝึกฝนตนเอง

3.2.1 การตั้งเป้าหมาย การหาวิธีการ การบันทึกผล

3.2.2 การตระหนักรู้ กาย – ใจ ตนเอง

3.2.3 ปฏิบัติการสอนตามที่ออกแบบ

3.2.4 การวิจารณ์ตัวเองและการแก้ไข

4. ระยะเวลา

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โดยใช้เวลาฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมทั้งหมด 3 เดือน

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การโค้ชตนเอง หมายถึง การเข้าใจตนเอง การรู้จักตนเอง ยอมรับ และสามารถหาวิธีการเพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ในที่นี้ หมายถึง การสามารถหาวิธีการจัดการเรียนรู้ของตนเองเพื่อผลลัพธ์ใหม่ของการจัดการเรียนรู้โดยการฝึกสติ สมาธิ และการใคร่ครวญตนเอง

โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง ชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้นักศึกษาปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนตามที่กำหนดไว้ เพื่อการพัฒนาตนเองด้านการจัดการเรียนรู้ โดยการฝึกตนเอง ด้วยกระบวนการทางจิตตปัญญา เพื่อฝึกตนเองและสอนนักเรียน

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี ปีการศึกษา 2560ที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอยู่ในโรงเรียน

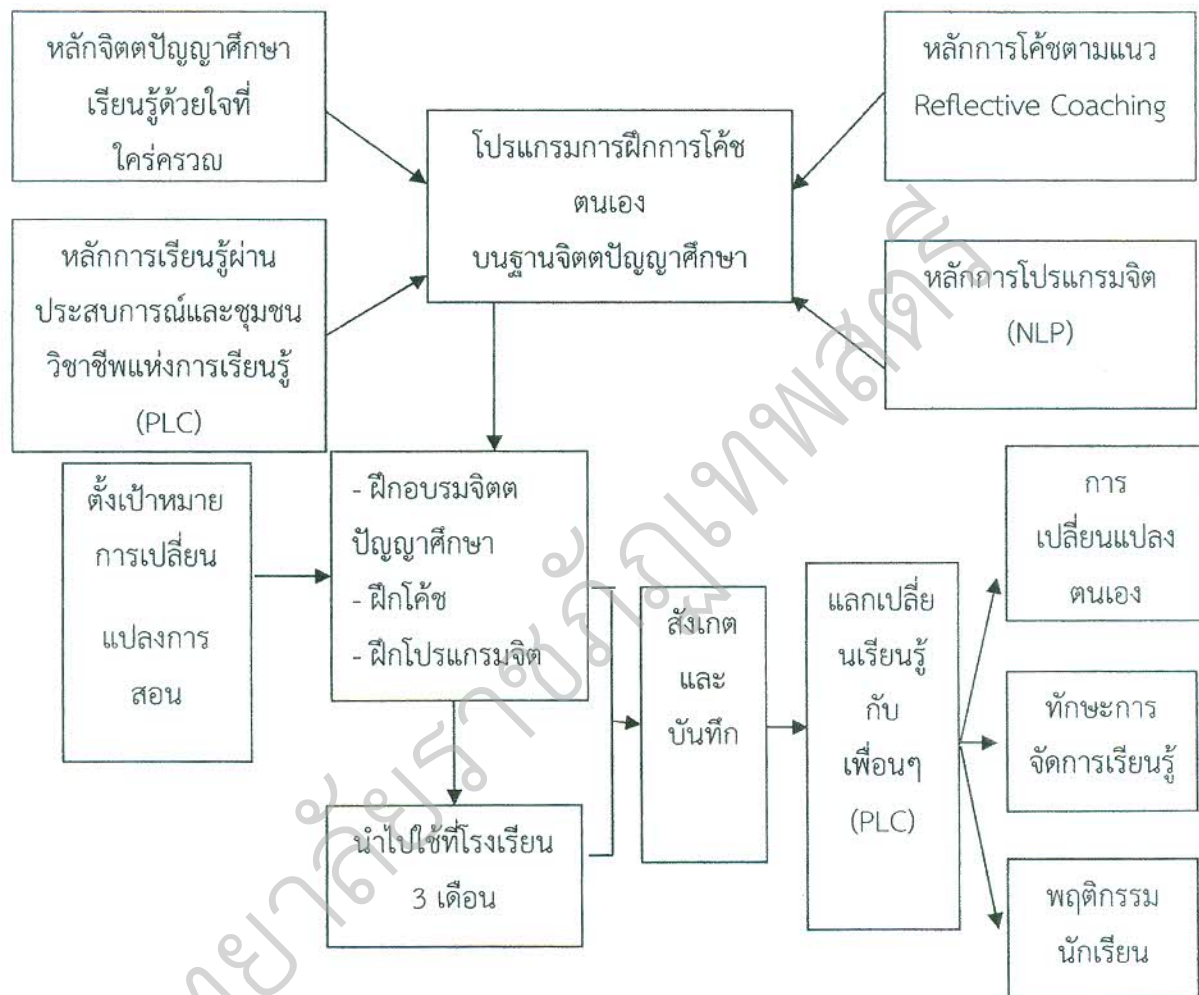
ครูฝึก หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากรให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติตามที่โปรแกรมกำหนด รวมถึงนิเทศ ติดตามการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษา

นักเรียน หมายถึง ผู้ที่ศึกษาหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 5 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ที่กำลังฝึกปฏิบัติวิชาชีพครู

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้โปรแกรมฝึกเป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้นักศึกษาปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน ประกอบด้วย ชื่อโปรแกรม หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้โปรแกรม และขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม ส่วนกระบวนการโค้ชตนเอง ใช้กระบวนการโค้ช Reflective Coaching ตามแนวคิดของนภัส มรรคดวงแก้ว (2557) ซึ่งรูปแบบการโค้ชประกอบด้วย 1) หาจุดสนใจ 2) ค้นหาความเป็นไปได้ 3) วางแผนสิ่งที่ทำได้ 4) ตัวข้ามพันอุปสรรค และ 5) สรุปว่าได้อะไร สำหรับกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้มีการฝึกกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว ในรูปแบบที่หลากหลายในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) มีการฝึกสติสมาธิตลอด เพื่อการใคร่ครวญตนเองตามลำพังและการใช้เวลาร่วมกับผู้อื่นด้วยการเรียนรู้ผู้อื่นเพื่อย้อนกลับมามองตนเอง ตั้งคำถามว่ามีอะไรบ้างที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง / พัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนรู้ มีการจดบันทึกการเรียนรู้ และมีการสื่อสารเชิงบวกกับตนเอง (Positive Communication) โดยการใช้โปรแกรมจิต NLP (Neuro - Linguistic Programe) เพื่อเปลี่ยนมุมมอง และพร้อมที่จะทำอะไรที่แตกต่าง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการจัดการเรียนรู้ที่ต้องการ

แนวคิดดังกล่าวเขียนเป็นภาพได้ดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาหลังใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนใช้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยแบ่งประเด็นที่นำเสนอ 5 ตอนดังนี้

1. ทักษะการจัดการเรียนรู้
2. การโค้ชตนเอง
3. จิตตปัญญาศึกษา
4. ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ทักษะการจัดการเรียนรู้

1.1 ความหมายของการจัดการเรียนรู้

การเรียนรู้ (Learning) หมายถึงการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมค่อนข้างถาวรภายหลังจากที่บุคคลได้รับประสบการณ์ หรือการฝึกหัด ส่วนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยผ่านกระบวนการพัฒนาการและวุฒิภาวะ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเป็นผลเนื่องมาจากความเจ็บป่วย อิทธิพลของยาหรือสารเคมีต่าง ๆ ตลอดจนความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าไม่ถือว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้

1.2 ลักษณะสำคัญของการเรียนรู้

1.2.1 การเรียนรู้เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรมที่แสดงออกก่อนการเรียนรู้ และภายหลังจากการเรียนรู้แตกต่างกัน เบนจามิน บลูม (Bloom) ได้อธิบายพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการเรียนรู้ซึ่งมี 3 ประเภทดังนี้

1) พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) มี 6 ระดับ คือ ความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Comprehension) การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ (Application) การวิเคราะห์ (Analysis) การสังเคราะห์ (Synthesis) และการประเมินผล (Evaluation)

2) พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เกี่ยวกับความรู้สึก อารมณ์ และทัศนคติ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของผู้เรียน

3) พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นเรื่องทักษะทางร่างกาย ทักษะทางการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ รวมทั้งการประสานงานของสมองและกล้ามเนื้อ หรือด้านประสาทและกล้ามเนื้อ

1.2.2 การเรียนรู้เป็นผลจากการฝึกหัด และการได้รับประสบการณ์ ประสบการณ์ดังกล่าวจะเป็นประสบการณ์ตรง หรือประสบการณ์ทางอ้อมที่ได้จากการอ่าน การฝึกอบรม หรือแม้แต่การดูจากสื่อต่าง ๆ

1.2.3 การเรียนรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร พฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้นั้นได้ผ่านกระบวนการทางความคิด ความเข้าใจ การสั่งสมในความจำชั่วระยะเวลาหนึ่ง ไม่ได้สลายตัวอย่างรวดเร็ว

1.2.4 หลักการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

1) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม และอารมณ์ กิจกรรมที่จัดจึงควรเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะดังนี้

1.1 ช่วยให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวในลักษณะใด ลักษณะหนึ่งเป็นระยะ ๆ เหมาะสมกับวัย และความสนใจของผู้เรียน

1.2) มีประเด็นท้าทายให้ผู้เรียนได้คิด เป็นประเด็นที่ไม่ยากหรือง่ายเกินไป เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เรียน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด หรือลงมือทำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

1.3) ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เรียน เกี่ยวข้องกับชีวิต ประสบการณ์ และความเป็นจริงของผู้เรียน

2) ยึดกลุ่มเป็นแหล่งความรู้ที่สำคัญ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์กัน ในกลุ่มได้พูดคุยปรึกษาหารือ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น และจะปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

3) ยึดการค้นพบด้วยตนเองเป็นวิธีการสำคัญ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ค้นหาคำตอบด้วยตนเอง ทั้งนี้เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดี และมีความหมายโดยตรงต่อผู้เรียน รวมทั้งเกิดความคงทนของความรู้

4) เน้นกระบวนการ (Process) ควบคู่ไปกับผลงาน (Product) โดยการส่งเสริมให้ผู้เรียนคิดวิเคราะห์ถึงกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดผลงาน มิใช่มุ่งจะพิจารณาถึงผลงานแต่เพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพราะประสิทธิภาพของผลงานขึ้นอยู่กับประสิทธิผลของกระบวนการ

5) เน้นการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้หรือใช้ในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสคิดหาแนวทางที่จะนำความรู้ความเข้าใจไปใช้ในชีวิตประจำวัน พยายามส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติจริง และพยายามติดตามผลการปฏิบัติของผู้เรียน

1.3 ทักษะการจัดการเรียนรู้

ทักษะการจัดการเรียนรู้ในงานวิจัยครั้งนี้ เน้นการจัดการเรียนรู้ด้วยการโค้ช ซึ่งทักษะการโค้ชที่ครู ต้องฝึกเพื่อจัดการเรียนรู้มีเทคนิคดังนี้ (นภัส มรรคดวงแก้ว, 2555)

1.3.1 การฟังเชิงลึก

1.3.2 การถาม

1.3.3 การชื่นชม

1.3.4 การสะท้อนความคิด

1.3.1 การฟังเชิงลึก มีดังนี้

- 1) จดจ่ออยู่กับโค้ช
- 2) วางสิ่งที่คิดในหัว เช่น อยากแนะนำ, วิเคราะห์, เห็นด้วย, ไม่เห็นด้วย, ชอบ, ไม่ชอบ ฯลฯ

- 3) ฟังจากจุดยืนและความตั้งใจที่เขามี
- 4) อย่าเชื่อเรื่องราวที่เล่า และ คล้อยความกับเหตุผลต่าง ๆ หรือ อุปสรรคที่โค้ชให้

- 5) เชื่อว่าโค้ชได้เป้าหมายนั้นแล้วตอนนี้
- 6) เชื่อว่าโค้ชเป็นคนที่เขาต้องการแล้ว (Best – self)
- 7) มีสติ หากจับเครื่องกรองความคิด (Filters) ได้ ก็ดึงออก
Filters คือ สิ่งที่มาขวางเราไว้ไม่ให้เราอยู่กับโค้ช 100% เช่น ความรู้ของเรา, ประสบการณ์ของเรา, ความเชื่อของเรา

1.3.2 การถาม

- 1) มีการฟังระดับลึก
- 2) มีสติกับโค้ช
- 3) หยุดเพื่อทำความเข้าใจกับสิ่งที่ได้ยิน
- 4) สังเกตน้ำเสียง ท่าทาง และอารมณ์ของโค้ช
- 5) ทำความเข้าใจโดยการตั้งคำถาม หรือบอกว่าเราเข้าใจอะไร
- 6) เงียบเสียงในหัวตัวเอง
- 7) ถามคำถามเมื่อพร้อม

1.3.3 การชื่นชม

- 1) ชอบอะไร เช่น ความกล้า, ความซื่อสัตย์, ความเป็นผู้นำ ฯลฯ
- 2) หลักฐาน เจาะจงถึง สถานการณ์ หรือพฤติกรรม
- 3) ถูกที่ถูกลเวลา
- 4) สีหน้า ท่าทาง การแสดงออกทางกาย
- 5) เชื้อเต็มที
- 6) สื่อสารจากใจ
- 7) ปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับ

1.3.4 การสะท้อนความคิด

- 1) เกริ่นนำไปก่อน บอกความตั้งใจ
- 2) บอกให้เจาะจงถึงสิ่งที่สังเกตเห็น ทั้งพฤติกรรม และผลลัพธ์
- 3) สะท้อนสิ่งที่ได้ยิน หรือบอกสิ่งที่เห็น
- 4) เปิดใจรับฟัง
- 5) ใช้เทคนิคการฟังอย่างเชิงลึก
- 6) อย่าคิดเอาเองว่าสะท้อนถูกต้อง 100%
- 7) หากไม่มั่นใจก็ให้บอกว่า... ได้ยินว่า... เห็นแบบนี้ ใช่ไหมคะ? / ครับ?

จากเทคนิคดังกล่าวในงานวิจัยครั้งนี้ เมื่อนำมาจัดการเรียนรู้ จะนำมาเป็นข้อคำถามเพื่อประเมินพฤติกรรมของนักศึกษาผู้สอนเกี่ยวกับการสร้างบรรยากาศ ให้ผู้เรียนไว้ใจ มีการตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดเองมีการชื่นชม สร้างแรงบันดาลใจ มีการสะท้อนข้อมูลให้กับผู้เรียน รวมถึงการจัดการเรียนรู้ที่สอดแทรกคุณธรรม

2. การโค้ชตนเอง

2.1 ความหมายของการโค้ชตนเอง (Self-Coaching) มีผู้ให้ความหมายของโค้ชไว้มากมายทั้งด้านธุรกิจ การบริหาร และการกีฬา ดังนี้

วินเซนต์ (Vincent, 2004, P.17) ให้ความหมายของการโค้ชว่าเป็นการชี้ให้เห็นแนวทางและเรียนรู้ร่วมกันกับบุคคล ซึ่งมักใช้เวลาส่งเสริม / สนับสนุนต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นกระบวนการที่เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการ และ / หรือ การพัฒนาวิชาชีพ มีจุดหมายเพื่อให้บุคคลได้ค้นพบวิธีการแก้ปัญหาของตนเอง เน้นการบวกระพัฒนาที่ยั่งยืน

มิกค์, โอเวน, และมิกค์ (Mink, Owen, & Mink, 1993, P.2) ให้ความหมายไว้ว่า การชี้แนะเป็นกระบวนการของบุคคลที่เรียกว่า ผู้ชี้แนะ (Coach) สร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ช่วยให้

เขาเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น ผู้ชี้แนะช่วยให้บุคคลได้บรรลุเป้าหมายการทำงานในระดับที่สูงขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ กระบวนการนี้เป็นการสร้างให้บุคคลมีความเข้มแข็ง ภูมิใจในตนเอง แสดงความสามารถซึ่งเป็นผลต่อการทำงานที่จะตามมา กระบวนการชี้แนะจึงเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจ (empowering process)

แบร์นชาร์ด (Blanchard, & Thacker, 2004, P.268) กล่าวว่า การโค้ชเป็นกระบวนการแนะนำและการสอนงานแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และความสามารถในการทำงาน ปกติ มักใช้กับผู้ที่มีความสามารถในบางด้านที่ยังไม่สมบูรณ์ และเป็นวิธีการในการกระตุ้นให้พัฒนาการทำงาน

อรุณี สำเภาทอง (2537) กล่าวว่า การโค้ชเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาบุคลากร ซึ่งได้นำมาใช้ทั้งในวิชาชีพครู และวิชาชีพอื่น ๆ โดยมีเป้าหมายที่จะปรับปรุงประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานโดยมุ่งที่การให้คำแนะนำ การให้ความรู้และแนวทางการปฏิบัติงานใหม่ให้แก่ผู้เริ่มเข้าสู่วิชาชีพและผู้ปฏิบัติงานที่ปฏิบัติงานอยู่แล้ว ให้สามารถนำเอาวิธีการใหม่มาปรับปรุงการปฏิบัติงานของตนเองและช่วยในการแก้ปัญหาให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เน้นความช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ การยอมรับ และการติดตามความรู้ที่นำสู่การปฏิบัติ

เฉลิมชัย พันธุ์เลิศ (2549) ได้รวบรวมและสรุปนิยามของการโค้ชได้ดังนี้

1. มีลักษณะเป็นกระบวนการ คือ ประกอบด้วยวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ที่วางไว้อย่างดี ดำเนินการตามขั้นตอนจนกระทั่งบรรลุเป้าหมาย
2. มีเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึง 3 ประการ คือ การแก้ปัญหาในการทำงาน การพัฒนาความรู้ ทักษะหรือความสามารถในการทำงาน และการประยุกต์ใช้ทักษะหรือความรู้ในการทำงาน
3. มีลักษณะปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้หนุนนำกับผู้รับการหนุนนำ คือ เป็นกลุ่มเล็กหรือรายบุคคล และใช้เวลาในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
4. มีหลักการพื้นฐานในการทำงาน ได้แก่
 - 4.1 การเรียนรู้ร่วมกัน
 - 4.2 การให้ค้นพบวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง
 - 4.3 การเสริมพลังอำนาจ (empowerment)
5. เป็นกระบวนการที่เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาวิชาชีพ กล่าวคือ ในการพัฒนาวิชาชีพ ต้องมีความสัมพันธ์กับวิธีการพัฒนาอื่น ๆ ลำพังการชี้แนะอย่างเดียวไม่อาจทำให้การดำเนินงานสำเร็จได้

จากความหมายดังกล่าว สรุปเป็นความหมายของการโค้ชตนเองได้ว่า เป็นการพัฒนาตนเองของบุคคล โดยบุคคลสามารถมองเห็นตนเองทั้งจุดเด่น จุดด้อย ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ของตนเอง

มองเห็นประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงของตนเอง สามารถกำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลง พร้อมทั้งวิธีการพัฒนาไปสู่เป้าหมายได้ด้วยตนเอง ซึ่งในงานวิจัยนี้ กำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่การจัดการเรียนรู้ของตนเอง

2.2 ความเชื่อพื้นฐานของกระบวนการโค้ช

การโค้ชเป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลให้เกิดการเรียนรู้มีความเชื่อพื้นฐานว่า “การโค้ชเป็นกระบวนการของการช่วยให้บุคคลได้ช่วยเหลือตนเอง” โทรป และคริฟฟอร์ด Thrope and Clifford , 2003) ได้กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานในการโค้ช ดังนี้

2.2.1 ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

การโค้ช เป็นเรื่องของการพัฒนารายบุคคลให้ไปสู่จุดที่สูงกว่าที่เป็นอยู่ โดยมีค่าที่เกี่ยวข้องกันคือ การพัฒนาเป็นกระบวนการเพื่อความอยู่รอดทั้งรายบุคคลและองค์กร เช่น เกี่ยวกับโลกทางชีววิทยา การพัฒนาคือกระบวนการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง ทำให้มีการพัฒนา มีความรู้ ทักษะหรือพฤติกรรมใหม่ หรือมีการปรับปรุงให้ดีขึ้น เป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับทุกคน ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็ไม่มีการพัฒนา การโค้ชเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้เกิดการพัฒนา ส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ถ้าใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การโค้ชก็จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสูงสุด

2.2.2 การเรียนรู้เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน

ผู้ชี้แนะกับผู้รับการชี้แนะต่างเป็นผู้ร่วมกันเรียนรู้ เราต่างมีส่วนที่รู้คนละส่วน ต่างมีความรู้ที่ไม่เหมือนกัน ผู้ชี้แนะอาจมีความรู้ทางวิชาการมาก ในขณะที่ผู้รับก็อาจมีความรู้ในเชิงปฏิบัติมากกว่า และก็อาจมีอีกหลายเรื่องที่ทั้งสองฝ่ายไม่รู้ การบวนการเรียนรู้ร่วมกันทำให้เห็นว่าเราสามารถเรียนรู้จากกันและกันได้ นำส่วนเหลือมาเจือส่วนที่ขาดให้แก่กันและกันได้

2.2.3 การเรียนรู้เป็นการก้าวออกไปจากความมั่นคงปลอดภัย

การเรียนรู้มีหลักสำคัญประการหนึ่งคือ การกล้าเผชิญหน้ากับความไม่รู้เป็นจุดที่หลายคนไม่กล้า ไม่คุ้นชินกับการเปลี่ยนแปลง จึงรู้สึกกลัวที่ต้องรับมือกับสิ่งที่ตนเองไม่อาจคาดคะเนได้ ดังนั้น ในระยะแรกผู้ชี้แนะจึงรู้สึกไม่ปลอดภัยนัก เมื่อต้องชี้แนะการสอนให้แก่ครู เพราะไม่อาจคาดการณ์อะไรได้เลย แต่หากกล้าที่จะต้องเผชิญหน้ากับความไม่รู้ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นได้ ก็เป็นก้าวหนึ่งของการเรียนรู้เพราะความหมายของการเรียนรู้ ประการหนึ่งคือ การก้าวออกจากจุดที่คุ้นชินและปลอดภัย

2.2.4 การเรียนรู้มาจากการลงมือปฏิบัติ

การลงมือปฏิบัติที่การชี้แนะการสอนในชั้นเรียนแต่ละครั้ง ก็จะได้พบมิติของการเรียนอีกแบบหนึ่งซึ่งยากจะอธิบาย ด้วยเหตุนี้การชี้แนะจึงเน้นไปที่การปฏิบัติงานจริง เรียนรู้จากประสบการณ์จริงๆ มากกว่าการมาเถียงเชิงเหตุผลแบบนักวิชาที่ / หรือไม่เกิดผลในทางปฏิบัติได้ ภารกิจของผู้ชี้แนะจึงเป็นดังสะพานที่เชื่อมโลกของความรู้ที่มีอยู่มากมายนั้นให้เกิดผลในทางปฏิบัติให้ได้

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าความเชื่อพื้นฐานของผู้โค้ช มี 4 ประการคือ 1) ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ 2) การเรียนรู้เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน 3) การเรียนรู้คือการก้าวออกไปจากความมั่นคงปลอดภัย และ 4) การเรียนรู้มาจากการลงมือปฏิบัติ

2.3 หลักการพื้นฐานของโค้ช

โทรป และ โคลฟอร์ด (Thrope and Clifford, 2005) ได้เสนอหลักการพื้นฐานที่ผู้ชี้แนะใช้ในการดำเนินการชี้แนะ เพื่อชี้แนะการจัดการเรียนการสอนให้แก่ครูในโรงเรียนมีดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจ (trust and rapport) ความสัมพันธ์อันดีและความไว้วางใจนี้ถือเป็นหลักการที่ผู้ชี้แนะถือเป็นอันดับแรกสุดที่ต้องคำนึงถึงในการทำงาน ในระยะแรกผู้ชี้แนะอาจต้องใช้เวลาในการสร้างให้เกิดขึ้นแทนการมุ่งไปที่การพัฒนาแต่แรกเริ่ม เพราะหากเริ่มต้นไม่ดีก็ย่อมส่งผลต่อการทำงานในระยะต่อไป เป็นเสมือนกำแพงที่ขวางระหว่างครูและผู้ชี้แนะ การสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจนี้เป็นศิลปะเฉพาะตัวของผู้ชี้แนะว่าจะทำอย่างไรที่รู้สึกเป็นตัวตนของตัวเองไม่ใช่การเสแสร้งแกล้งทำ วิธีการอาจขึ้นอยู่กับครูแต่ละคน เพราะหลากหลายรูปแบบ

2. การเสริมพลังอำนาจ (empowerment) การชี้แนะเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ครูได้ค้นพบพลัง หรือวิธีการทำงานของตนเอง เป็นวิธีการที่ทำให้เกิดความยั่งยืน และครูสามารถพึ่งพาความสามารถของตนเองได้ เป้าหมายปลายทางของการชี้แนะคือ การให้ครูสามารถพัฒนาการเรียนการสอนได้ด้วยตนเอง สามารถกำกับตนเอง (self-directed) ได้ ในระยะแรกที่ครูยังไม่สามารถทำด้วยตนเองได้ เพราะยังขาดเครื่องมือ ขาดวิธีการคิด และกระบวนการทำงาน ผู้ชี้แนะจึงเข้าไปช่วยเหลือในระยะแรก จนกระทั่งครูได้พบว่าตนเองสามารถทำได้ด้วยตนเอง ช่วยค้นหาพลังที่ซ่อนอยู่ในตัวครูออกมา แล้วผู้ชี้แนะก็คืนพลังนั้นให้แก่ครูไปให้ครูได้ใช้พลังนั้นในการพัฒนาของตนเองต่อไป

3. การทำงานอย่างเป็นระบบ (systematic approach) การดำเนินการอย่างเป็นระบบมีขั้นตอนของกระบวนการที่ชัดเจน ช่วยให้ครูได้จัดระบบการคิดการทำงาน สามารถเรียนรู้และพัฒนางานได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากการชี้แนะเป็นกระบวนการพัฒนาวิชาชีพที่ต่อเนื่อง (continuing

professional development) แบบหนึ่ง ในระยะแรกครูอาจไม่คุ้นเคยกับวิธีการเหล่านี้มากนัก ทำให้ผู้ชี้แนะจำเป็นต้องออกแบบกระบวนการอย่างเป็นระบบ ช่วยให้ครูได้เรียนรู้ได้ด้วยตนเอง ทั้งเป็นการปูพื้นฐานให้กับครูที่มีความรู้ความสามารถในระดับที่อาจยกระดับไปเป็นผู้ชี้แนะแก่ครูคนอื่น ๆ ต่อไป

4. การพัฒนาที่ต่อเนื่อง (ongoing development) การชี้แนะเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการเรียนการสอนได้ ใช้เวลานานในการทำความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติให้เกิดผลตามเป้าหมายการดำเนินการชี้แนะจึงเป็นการพัฒนาที่มีความต่อเนื่องยาวนาน

5. การมีเป้าหมายและจุดเน้นร่วมกัน (focusing) การมีทิศทางในการดำเนินงานที่ชัดเจนผู้ชี้แนะ และครูร่วมกันกำหนดเป้าหมายช่วยให้การดำเนินการชี้แนะดำเนินไปสู่เป้าหมายนั้น และสามารถประเมินความก้าวหน้าในการดำเนินการได้

การพัฒนาบุคลากรครูให้สามารถจัดการเรียนการสอนได้นั้น มีเรื่องราวที่ต้องปรับปรุงและพัฒนามากมายหลายจุด ดังนั้นผู้ชี้แนะจึงต้องลงมือร่วมกันกับครู ว่าเป้าหมายสุดท้ายที่ต้องการให้เกิดขึ้นคืออะไร แล้วจึงร่วมกันวางแผนในการดำเนินการไปสู่จุดหมายนั้น

6. การชี้แนะที่นำไปใช้ได้จริง (work on real content) การชี้แนะในประเด็นหรือเนื้อหาสาระ ที่เป็นรูปธรรม มีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตได้ ปฏิบัติได้จริง ช่วยให้ครูสามารถปรับปรุงหรือพัฒนาการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. การทบทวนและสะท้อนผลการดำเนินงาน (after action review and reflection) การสะท้อนผลการทำงาน (reflection) เป็นวิธีการที่ช่วยให้ครูได้คิดทบทวนการทำงานที่ผ่านมา สรุปเป็นแนวปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนครั้งต่อไป การชี้แนะจึงใช้การสะท้อนผลการทำงานนี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการเรียนรู้ จนได้อีกชื่อหนึ่งว่าการชี้แนะแบบมองย้อนสะท้อนผลการทำงาน (reflective coaching)

การชี้แนะช่วยให้บุคคลได้สะท้อนความสามารถของตน เพื่อหาจุดที่ต้องการความช่วยเหลือ เป็นการช่วยเหลือรายบุคคลในการนำความรู้ไปใช้ในการทำงานและพัฒนาความสามารถของตนไม่ใช่การสอนสิ่งใหม่ จุดพื้นฐานของการชี้แนะอยู่บนพื้นฐานของความรู้หรือทักษะที่มีอยู่แล้ว (Thrope และ Clifford, 2003) การนี้ยกย่องและสะท้อนผลเป็นวิธีการที่ช่วยให้ครูได้คิดทบทวนการทำงานที่ผ่านมา มีทั้งการกระทำที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ บางครั้งเป็นการสอนที่เกิดขึ้นโดยสถานการณ์เฉพาะหน้า (incidental learning) ภาพเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแล้วมีข้อควรเรียนรู้ซ่อนอยู่เต็มไปหมดหากปล่อยให้สืมนั่นไปกับกาลเวลาก็จะไม่เกิดการเรียนรู้อะไรเลย

2.4 รูปแบบการโค้ช

กอร์ดอน (Gordon, 2004, pp.53-54) ได้ประมวลรูปแบบการโค้ชเพื่อให้นักการศึกษาเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมดังนี้

1. การโค้ชเชิงเทคนิค (technical coaching) เป็นการโค้ชที่ Garmaton (1987) อธิบายไว้ว่า การช่วยให้ครูสามารถถ่ายโยงสิ่งที่เรียนรู้จากการอบรมไปสู่การปฏิบัติในชั้นเรียนด้วยการช่วยเหลือที่เข้มข้น การสนทนาเรื่องวิชาชีพ (professional dialogue) รูปแบบนี้ Joyce และ Showers ได้พัฒนารูปแบบนี้ขึ้นใช้ในโรงเรียน โดยผู้ชี้แนะไปสังเกตการณ์สอนและประชุมเพื่อพูดคุยช่วยให้ครูได้เชื่อมโยงสิ่งที่ได้อบรมมาสู่การปฏิบัติ วิธีการที่ผู้โค้ชใช้ ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (technical feedback) การวิเคราะห์สภาพการปฏิบัติในชั้นเรียนและการช่วยเหลือครูเป็นรายบุคคล

2. กลุ่มเรียนรู้เพื่อนโค้ช (peer coaching study teams) ในปี 1990 Joyce และ Showers ได้พัฒนารูปแบบเพื่อนโค้ช โดยให้ครูในโรงเรียนได้รวมกันเป็นทีมเรียนรู้ สมาชิกแต่ละคนปรับเปลี่ยนการเรียนการสอนของตน และสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงเพื่อนครูด้วยกัน เป็นรูปแบบที่ไม่ได้จัดให้มีการป้อนข้อมูลย้อนกลับ แต่ผลการดำเนินการพบว่าการนำยุทธวิธีใหม่ไปใช้ เป็นไปด้วยดีและนักเรียนพัฒนาดีขึ้น

3. การโค้ชแบบกลุ่ม (team coaching) รูปแบบนี้ได้บูรณาการเพื่อนโค้ช (peer coaching) เข้ากับการสอนร่วมกัน (co-teaching) คล้ายกับรูปแบบของ Joyce และ Showers มีเป้าหมายเพื่อการนำทักษะที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมมาใช้ในชั้นเรียน ผู้ชี้แนะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอนนำครูในการวางแผนปฏิบัติการสอนและประเมินบทเรียน

4. การโค้ชทางปัญญา (cognitive coaching) Costa และ Garnston (1994) ได้พัฒนารูปแบบนี้ขึ้นเพื่อให้ครูได้พัฒนาทักษะทางสติปัญญาไปจนถึงระดับที่สามารถกำกับ วิเคราะห์ และประเมินตนเองได้ โดยช่วยเหลือครูในการตัดสินใจวางแผนการสอน การสะท้อนการเรียนรู้ และการนำไปใช้ มีระดับขั้น 3 ขั้นตอน คือ การประชุมวางแผน การสังเกตการเรียนการสอน และการประชุมเพื่อสะท้อนการเรียนรู้ที่ได้รับ

5. การโค้ชแบบร่วมพัฒนา (responsive coaching) เป็นการโค้ชที่มีเป้าหมายเพื่อช่วยเหลือครูในการปรับปรุงการเรียนการสอน แต่ไม่มีเป้าหมายเฉพาะเนื่องจากขึ้นอยู่กับความสนใจเป้าหมาย และปัญหาของครูแต่ละคน ซึ่งบางคนเรียกรูปแบบนี้ว่า collegial coaching

สรุปรูปแบบการโค้ช เป็นเทคนิควิธีที่ผู้โค้ชเลือกใช้สำหรับการโค้ชให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับการโค้ชสามารถพัฒนาทักษะ สติปัญญา ตัดสินใจ วิเคราะห์และประเมินตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.5 กระบวนการโค้ช

ฮาร์โกรฟ (Hargrove, 2003, pp.117-127) ได้เสนอรูปแบบการชี้แนะ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1) พัฒนาพันธสัญญาในการโค้ช (Coaching mission) และจุดที่ต้องการพัฒนา (a teachable point of view)

1.1) สะท้อนประสบการณ์ชีวิตเพื่อให้ได้จุดที่ต้องการพัฒนา

1.2) สะท้อนว่าจะทำอย่างไรให้จุดที่ต้องการพัฒนานั้นบรรลุผลสำเร็จได้

1.3) สื่อสารแนวคิดที่ได้ผ่านการคิดในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เรื่องราว อุปมา (metaphor) หรือตัวอย่าง

1.4) แสวงหาทำทีในการโค้ชที่เหมาะสม

2) สร้างความสัมพันธ์และวางแผนทำสัญญาการโค้ช (coaching contract)

3) วางแผนเป้าหมายที่ต้องการไปให้ถึงร่วมกัน

3.1) ไม่บอกว่าควรทำอะไร แต่ให้คิดไปด้วยกัน

3.2) ร่วมกันคิดว่าเราจะพัฒนาไปถึงจุดใดและเคารพในสัญญานั้น

4) วางเป้าหมายความสามารถ

5) ดำเนินการตามแผน การย่อยเป้าหมายเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการ

6) จัดให้มีการทบทวน (feedback) และการเรียนรู้ที่ได้

6.1 ให้ความเอื้ออาทรกันแต่เป็นไปตามแผน ไม่อ่อนผัน

6.2 ส่งเสริมการเรียนรู้ไปพร้อมกันในขณะทำงาน

6.3 ทำท่ายให้มีการพัฒนาเร็วขึ้น

มิลก์, โอเวน และมิลก์ (Mink, Owen และ Mink, 1993, pp.149-156) เสนอว่าขั้นตอนการโค้ช มีดังนี้

1. ระบุเป้าหมายในการเรียนรู้ ควรเป็นเป้าหมายที่ร่วมกันระหว่างผู้โค้ช และผู้รับการโค้ช เป้าหมายตั้งอยู่บนความต้องการจำเป็นของผู้รับการโค้ช ซึ่งสะท้อนช่องว่างระหว่างจุดที่ต้องการไปให้ถึงกับสภาพที่เป็นอยู่ เป็นความปรารถนาในการพัฒนาของตัวผู้รับการโค้ช สมรรถภาพที่ต้องการพัฒนานั้นมักเกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ ทักษะหรือพฤติกรรม

2. การวิเคราะห์สมรรถภาพ ในแต่ละสมรรถภาพสามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนย่อย การวิเคราะห์จะช่วยบอกว่ามีจุดใดที่ต้องพัฒนา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการโค้ชได้เรียนรู้วิธีการเรียนรู้ (meta learning) ของตนเอง

3. การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เป็นการดำเนินการให้ผู้รับการโค้ชได้ใช้สมรรถภาพที่จำเป็นในการทำงาน

4. การออกแบบตารางการโค้ช เป็นการช่วยให้จัดการโค้ชภายในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งต้องพิจารณาเรื่องทักษะที่จะฝึก ลำดับขั้นในการสอน วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการฝึกประเมินผล การเรียนรู้

5. การดำเนินการโค้ช แบ่งเป็นขั้นย่อย ดังนี้

5.1) การเตรียมการ ต้องทำความเข้าใจระหว่างผู้โค้ชกับผู้รับการโค้ชว่า เป้าหมายคืออะไร ด้วยวิธีการอะไร โดยอยู่ในบรรยากาศความสัมพันธ์ที่ดี

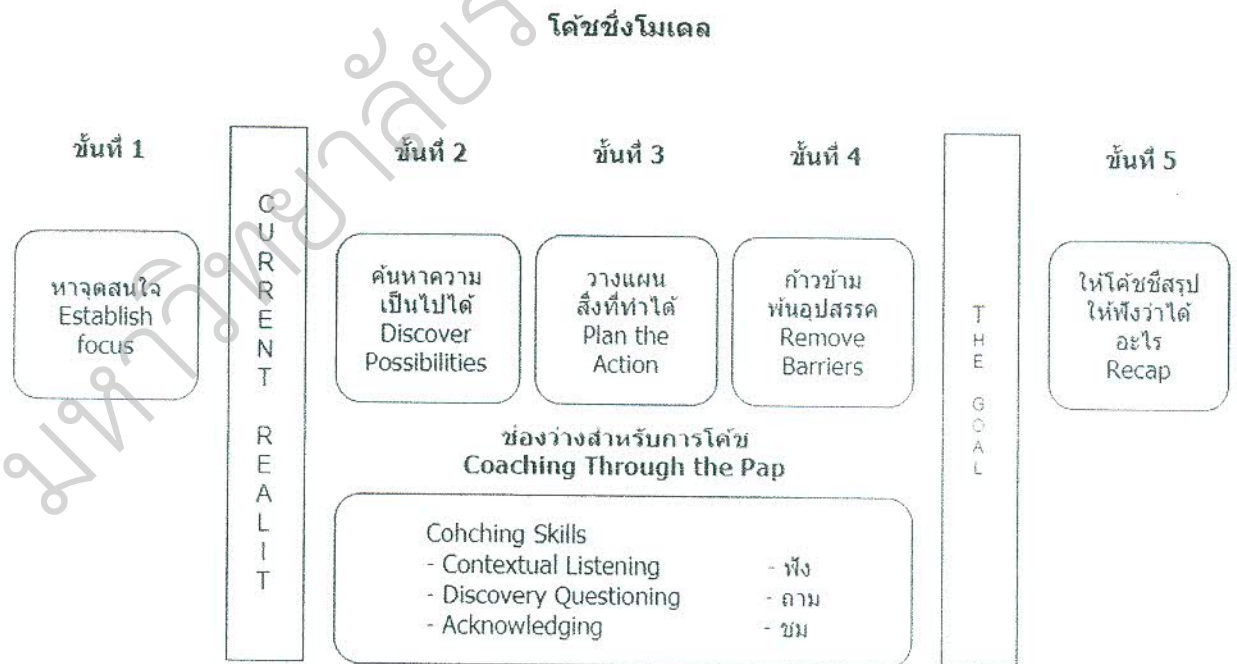
5.2) การนำเสนอสมรรถภาพที่จะเรียน แต่ละคนมีอัตราในการเรียนที่แตกต่างกัน ซึ่งควรให้เหมาะสมกับความแตกต่างระหว่างบุคคล

5.3) การให้ผู้รับการโค้ชฝึกปฏิบัติ โดยการนำความรู้หรือทักษะใหม่ไปใช้

5.4) การให้ข้อมูลป้อนกลับ

5.5) การประเมินและติดตามผลทั้งหมด

นภัส มรรคดวงแก้ว (2557) ได้เสนอรูปแบบของการโค้ช Reflective Coaching ไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้



ภาพ 2 ขั้นตอนการโค้ชแบบ Reflective Model ของ นภัส มรรคดวงแก้ว

จากแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการโค้ชดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบการโค้ชตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โดยให้นักศึกษาวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับจุดแข็ง จุดอ่อนของตนเอง ประเด็นที่ต้องพัฒนา เป้าหมาย วิธีการที่ใช้ และผลที่เกิดขึ้น เพื่อเรียนรู้และพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สำหรับกลุ่มเพื่อน

3. จิตตปัญญาศึกษา

1. ความหมายของจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (contemplative Education) เมื่อแยกความหมายของคำ จะได้ดังนี้

จิต หมายถึง จิตใจ

ปัญญา หมายถึง ความรู้ ความฉลาด การเรียนรู้ความฉลาดทางจิตใจ

ศึกษา หมายถึง การเรียนรู้

ดังนั้นจิตตปัญญาศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเรา รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งคือ เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

2. วัตถุประสงค์ของการศึกษาจิตตปัญญาศึกษา

การเรียนรู้มีจุดเริ่มจากจิตใจไปสู่การนำไปใช้ ดังนี้

จิตใจ → เปิดกว้าง → เรียนรู้ → ประยุกต์ใช้ในชีวิต

จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยง กับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและมีคุณค่า

ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ในระดับต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตน (Self / Personal Transformation) การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร (Organizational Transformation) และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม (Social Transformation) โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติ ส่วนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมาย

3. ความสำคัญของจิตตปัญญา

การศึกษาที่มีอยู่ในโลกโดยทั่วไปขณะนี้ ซึ่งเน้นที่การเรียนรู้วิชาความรู้เรื่องต่างๆ อันเป็นเรื่องนอกตัวเท่านั้นแม้มีความจำเป็น แต่เมื่อขาดการเรียนรู้ในตัว ก็ขาดความสมบูรณ์ เอียงข้าง แยกส่วน เมื่อมนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเองก็ทำให้โลกทัศน์และวิถีคิดเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เกิดความบีบคั้นทั้งในตัวเอง และระหว่างกันในสังคม เป็นต้นเหตุของปัญหาต่าง ๆ ในสังคมจนวิกฤต อนึ่ง การขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ผลักดันให้ผู้คนในปัจจุบันต้องไปหาอะไรมาเติม สิ่งที่หามาเติมคือ หนึ่งยาเสพติดสองความฟุ้งเฟ้อ สามความรุนแรง ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนอันนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ให้ทับทวีมากขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้จะแก้ไม่ได้เลยตราบใดที่มนุษย์ยังขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง หากมีความสมบูรณ์ในตัวเอง มนุษย์จะมีความเป็นอิสระ มีความสุข และมีไมตรีจิตอันไพศาล อันเป็นไปเพื่อการเป็นอยู่ร่วมกันด้วยดีเพราะในศักยภาพของความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามารถมีความสุขและความสร้างสรรค์ในการทำงานร่วมกันได้ กุญแจแห่งอนาคตของมนุษยชาติจึงอยู่ที่การเรียนรู้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน (Transformative Learning) ทั้งในตัวเอง (Personal Transformation) และเชิงองค์กร (Organizational Transformation)

จิตตปัญญาศึกษา คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงาน ศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สุนทรียสนทนา การเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตภาวนา เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพื่อความสุขและการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

4. ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษา

การสังเคราะห์ปรัชญาและหลักการพื้นฐานสามารถสรุปได้ว่าปรัชญาพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษามี 2 ประการ คือ

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) ว่ามนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์จริงเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของชุดการอบรมแนวจิตตปัญญา

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (Holistic paradigm) คือ การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนชีวิตด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจัดปัญหาศึกษา สามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตตปัญญา 7C's” ได้แก่

1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

2) หลักความรักเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้านสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สปีปายะ)

3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้รับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิต ได้นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชนและจักรวาล

4) หลักการเผชิญหน้า (Confronting) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้พัฒนา

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบมเพาะพัฒนา

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

5. จิตตปัญญาศึกษากับวิธีคิดเชิงระบบ (Systems Thinking)

โดยปกติคนเราจะมีพฤติกรรมตามความเชื่อและทัศนคติของตนเอง โครงสร้างภาพจำลองความคิด (Mental Model) ก็คือตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้นหากเรามีความคิด ความเชื่อที่ผิดไปจากความจริงหรือปักใจเชื่อเรื่องราวต่างๆ เพียงด้านหนึ่งด้านใด เราก็ไม่อาจมองเห็นความเป็นจริงได้ เพราะเราเห็นทุกอย่างตามความเชื่อความเข้าใจของเราเท่านั้น เฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นเราก็

มักจะเพ่งมองปัญหาที่เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อหาทางแก้ไขโดยเร็ว ไม่ทันคิดรอบด้าน ไม่ได้พินิจพิจารณา ให้ครบถ้วนถึงทุกๆ ปัจจัยเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับปัญหา จึงอาจเป็นไปได้ที่เราจะแก้ปัญหาไม่ตรงจุด ไม่ได้สาวไปถึงต้นเหตุแท้จริง กลายเป็นการแก้ปัญหาเพื่อสร้างปัญหาใหม่ต่อไป ดังเช่นตัวอย่างปัญหาสิ่งแวดล้อม เรามักมองปัญหาในเชิงกลไก ทำให้มุ่งใช้เทคโนโลยี ทั้งที่สาเหตุแท้จริงมาจากวิถีคิด และความเชื่อที่ผิดๆ

หากเราคิดพิจารณาใคร่ครวญโดยรอบด้านแล้วเราจะเห็นว่า ทุก ๆ สิ่งในโลกนี้ล้วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดด ๆ ลอย ๆ เพราะสิ่งนี้เกิดสิ่งนี้จึงเกิด เพราะมีสิ่งนี้จึงมีสิ่งนี้ เราจึงควรฝึกคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะเชื่อมโยง คิดแบบองค์รวม มองแบบภาพรวม มองให้เห็นภาพรวมทั้งหมด เพื่อช่วยให้เราคาดการณ์และเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ทั้งระบบไม่ใช่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น วิถีคิดเช่นนี้เรียกว่า วิถีกระบวนระบบ (Systems Thinking) อันเป็นวิถีคิดที่เราจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนเพื่อทำความเข้าใจการต่อเรื่องราวและเหตุการณ์ต่าง ๆ รอบตัวเรา เพื่อให้สามารถเข้าใจการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ซับซ้อนในโลกโลกาภิวัตน์ว่าเกี่ยวข้องกับเราอย่างไรบ้าง

วิถีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) จึงเป็นหัวใจหลักที่สำคัญประการหนึ่งของการศึกษาแบบจิตตปัญญาศึกษา เพราะการศึกษาแบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ในสถานะที่ตื่นรู้อยู่เสมอ ต้องฝึกตัวเองให้มีสติ ตระหนักรู้ ฟังและคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งจนเกิดปัญญาด้วยตนเอง มองความเป็นจริง วิถีคิดกระบวนระบบ (Systems Thinking) เป็นวิถีฝึกมองให้เห็นสิ่งที่ไม่อาจเห็นด้วยตาปกติ เป็นการฝึกคิดด้วยจิตนิ่งในสถานะที่ผ่อนคลาย เป็นการมองด้วยใจ ไม่ใช่แค่ตาเนื้อ แต่ด้วยตาในที่ใช้ปัญญา ด้วยมุมมองใหม่ ยกระดับความคิดให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยการมองความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของสรรพสิ่งที่เกิดความเข้าใจและการพัฒนาข้างในตลอดเวลา

6. การจัดการกระบวนการศึกษาที่จิตตปัญญาศึกษาที่ดี

เมื่อวิเคราะห์หลังสู่ภาคปฏิบัติจริง พบว่า การจัดการกระบวนการศึกษาที่จิตตปัญญาศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้น ความสมดุลในความแตกต่าง ซึ่งสามารถแยกแยะได้เป็นการจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของฐานกาย, ฐานใจ, และฐานหัว โดยเน้นรูปแบบวิธีหลากหลายในการเรียนที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) กับพื้นที่เสี่ยง (Risk Zone) กล่าวคือ กิจกรรมเรียกร้องให้ต้องอาศัยความกล้าในการทำบางสิ่งบางอย่างที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั่วไปในขณะที่เดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกอันมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้กลายเป็นพื้นที่อันตราย (Danger Zone) นอกจากนี้กิจกรรมจำเป็นต้องจัดให้เกิดความสมดุลระหว่าง การเคลื่อนเข้าออกจากศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (Decentering & Centering) กล่าวคือ เป็นการจัดกิจกรรมให้เกิดการเคลื่อนออกจากการคิดเกี่ยวกับตนเอง รวมทั้ง

สถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ เข้าสู่สนามประสบการณ์ใหม่ที่มีองค์ประกอบของการ “เล่น” หรือการ “หลุด” ออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขสถานการณ์ หรือปัญหาสมมติที่ทำทนายอยู่ เบื้องหน้าในเวลาอันจำกัดอย่างสมดุลไปกับการเคลื่อนเข้าสู่การย้อนคิดใคร่ครวญ เกี่ยวกับแผน พฤติกรรมของตนเองที่บุคคลมักนำมาใช้ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และในระยะยาว

การจัดการกระบวนการที่ดียังต้องสร้างความสมดุลระหว่าง การมีเวลาใคร่ครวญตาม ลำพังและการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Solitude VS Solidarity) คือการจัดกิจกรรมที่ให้แต่ละคน มีโอกาสได้ร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่น ๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังกัน และกันอย่างลึกซึ้ง จริงใจ พร้อมกับการสร้างกิจกรรมให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพัง เพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลัง เกิดขึ้นในขณะนั้น และต้องสร้างสมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ระหว่าง ขนาดและวิธีการแบ่ง (Size and Selection Procedure) นั่นคือกระบวนการจำเป็นต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสีย แตกต่างกันระหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ขนาดเล็ก (2-4 คน) ขนาดกลาง (6-10 คน) และขนาดใหญ่ (มากกว่า 8 คนขึ้นไป) และวิธีการแบ่งในลักษณะกลุ่มที่สมาชิกเลือกกันเอง กลุ่มที่ใช้การแบ่งกลุ่ม กลุ่มที่กำหนดหัวข้อการแบ่ง และในท้ายที่สุดการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง ความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง (Flexibility within Structure) นั่นคือ กระบวนการจำเป็นต้อง วางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมาย และเนื้อหาของชุดของการอบรมด้วยความเข้าใจ อย่างถ่องแท้ คาดการณ์ล่วงหน้าว่า กระบวนการแต่ละช่วง รวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผล อย่างไรต่อพลวัตของกลุ่ม รวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อลักษณะ และมิติใดบ้าง สำหรับผู้เข้ารับการอบรมในขณะเดียวกันสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมักแตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ ล่วงหน้า ทำให้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่น และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ยังคงรักษาเป้าหมายของชุดการอบรมนั้น ๆ ไว้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ สูงสุดต่อผู้เข้ารับการอบรมทุกคน

จากแนวคิด เกี่ยวกับจิตตปัญญาศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการกำหนด รูปแบบการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู โดยให้ นักศึกษาได้ฝึกสติรู้สึกตัวตลอดเวลาที่นึกขึ้นได้ ให้ตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง สังเกต ตนเอง ใคร่ครวญตนเองตามลำพัง ต่อผลการจัดการเรียนรู้ในแต่ละวัน แล้วพิจารณาปรับแก้ไข นอกจากนั้นยังให้นักศึกษานำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับผู้เรียนด้วย

4. ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม

โปรแกรม (Program) เป็นนวัตกรรมลักษณะหนึ่งที่เป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้ผู้ปฏิบัติการทำตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึก ได้มีการนำโปรแกรมมาใช้อย่างมากทั้งในสาขาวิชาชีพต่างๆ เช่น

ด้านการแพทย์ เช่นโปรแกรมการรักษาโรค โปรแกรมบริหารงานคลินิกสำเร็จรูป เป็นต้น
ด้านคอมพิวเตอร์เทคโนโลยี เช่น โปรแกรมแต่งรูป โปรแกรมแปลภาษา โปรแกรมคำนวณ เป็นต้น

ทางธุรกิจ เช่น โปรแกรมการขาย โปรแกรมบัญชีออนไลน์ เป็นต้น
ทางจิตวิทยา เช่น โปรแกรมฝึกจิต โปรแกรมฝึกสมาธิ / สติ โปรแกรมจิต เป็นต้น
ทางด้านสุขภาพ เช่น โปรแกรมลดความอ้วน โปรแกรมออกกำลังกาย ประเภทต่าง ๆ เป็นต้น

ทางการศึกษา เช่น โปรแกรมการพัฒนาสมรรถนะครู โปรแกรมงานทะเบียน โปรแกรมวิเคราะห์ข้อสอบ โปรแกรมพัฒนานักเรียนตามคุณลักษณะของหลักสูตร เป็นต้น

ตัวอย่างโปรแกรม

เมลิโจห์ (Meiklejohn et, al, 2012) ได้พัฒนาการนำการเจริญสติเข้าสู่ห้องเรียน ทำได้ 3 รูปแบบ คือ โปรแกรมฝึกเจริญสติให้กับครูในระบบการศึกษา K-12 ซึ่งเป็นการนำการเจริญสติเข้าสู่โรงเรียนในทางอ้อม อันได้แก่ Mindfulness-Based Wellness Education (MBWE), Cultivation Awareness and Resilience in Education (CARE), และ Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) in Education

โปรแกรม	ข้อมูลเพิ่มเติม
MBWE	สอน 9 สัปดาห์ (36 ชั่วโมง) ในวิชาเลือก Stress & Burnout: Teacher and Student applications
CARE	การสอนมีหลายรูปแบบ ได้แก่ ฝึกแบบ 2 วัน 2 ครั้ง หรือฝึกแบบ 1 วัน 4 ครั้ง หรืองานภาวนา 5 วัน 1 ครั้ง ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.garrisoninstitute.org
SMART in Education	อบรม 11 บทเรียน ใน 8 สัปดาห์ โดยมี 2 บทเรียนที่เป็นการอบรมแบบ 2 วัน ผู้เข้าฝึกต้องฝึกเจริญสติทุกวัน วันละ 10 ถึง 30 นาที รายละเอียดเพิ่มเติม http://smart-in-education.org

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง (2556, หน้า 105-106) ได้พัฒนาโปรแกรมฝึกสติสำหรับนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประกอบด้วย โปรแกรมการฝึกตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับขั้นตอน	หัวข้อการฝึก
1	การฝึกสติกับลมหายใจ ขั้นที่ 1 : การระลึกรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ
2	การฝึกสติกับลมหายใจ ขั้นที่ 2 : การเฝ้าดูลมหายใจ
3	การเฝ้าดูความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหว
4	การระลึกรู้อารมณ์ และความคิด
5	การเฝ้าดูอารมณ์ และความรู้สึกทางกาย
6	การเฝ้าดูความคิด และธรรมชาติทางความคิด
7	การเห็นการเกิด ดับ ของความคิด
8	การปล่อยวางความคิด อธิบายสมมติ ธรรมชาติที่ไร้สมมติ ปรงแต่ง และอุเบกขา

วิไล ทองแผ่ (2559, หน้า 88-99) ได้พัฒนาโปรแกรมฝึกเจริญสติร่วมกับวิถีสมาธิสำหรับ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพรู ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ประกอบด้วยโปรแกรมฝึกตามลำดับขั้นตอนดังนี้

ลำดับขั้นตอน	หัวข้อการฝึก
1	การผ่อนคลายกายและจิต
2	การสังเกตความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหว
3	การสังเกตลมหายใจ
4	การเฝ้าดูทุก ๆ ส่วนของร่างกาย และทุก ๆ ส่วนของจิตใจ หรือรู้ทั่วไปตลอดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
5	สังเกตการณ์เปลี่ยนแปลง
6	การละวางอารมณ์

การวิจัยพัฒนาโปรแกรมส่วนใหญ่ อ้างอิงแนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรมาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม และองค์ประกอบของโปรแกรมเป็นขั้นตอนการฝึกที่มีรายละเอียด เช่นเดียวกับ องค์ประกอบของหลักสูตรในงานวิจัยนี้ องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย ชื่อโปรแกรม หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้โปรแกรม และขั้นตอนการฝึก รายละเอียดทั้งหมด และขั้นตอนการฝึกที่ชัดเจนจะกำหนดอีกครั้งภายหลังเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญแล้ว

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในประเทศ

ัญพร ชื่นกลิ่น (2555) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษา พบว่า รูปแบบการโค้ชที่พัฒนาขึ้นชื่อโค้ชพีพีซีอี ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ 1) หลักการและวัตถุประสงค์ 2) กระบวนการ 4 ระยะคือการเตรียมการ การวางแผนการปฏิบัติการโค้ช และการประเมินผลการโค้ช และ 3) การนำรูปแบบไปใช้ได้แก่ ระบบการสนับสนุนทักษะการโค้ชและการติดตาม การทดลองใช้รูปแบบ พบว่า สมรรถนะการโค้ชและสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์พยาบาลก่อนและหลังการทดลองต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์พยาบาลและผู้รับบริการมีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และนักศึกษาพยาบาลมีความเห็นว่าการจัดการเรียนรู้เหมาะสมในระดับมาก

วิไล ทองแม่ (2556) ได้ศึกษาการน้อมจิตภาวนาสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง ผ่านการปฏิบัติธรรมของนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี โดยทดลองกับนักศึกษาปริญญาโท จำนวน 27 คน จัดโครงการอบรมปฏิบัติธรรม จำนวน 3 วัน โดยใช้หลักของสติปัฏฐาน 4 แบบนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวกับแบบเคลื่อนไหว แล้วให้นักศึกษาไปฝึกปฏิบัติที่บ้านเองทุก ๆ วัน วันละอย่างน้อย 30 นาที ตลอด 2 เดือน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทุกคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ มีความสุข มีอารมณ์ดีขึ้น ลดความกังวลการปฏิบัติแต่ละวันทำให้รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ มีสติ มีเหตุผลโดยภาพรวมการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงดีขึ้น

วิไล ทองแม่ (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย รายวิชาการพัฒนาหลักสูตร โดยทำกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 49 คน พบว่า นักศึกษาทุกคนทำสมาธิสม่ำเสมอตลอดภาคเรียน ทำทั้งเวลาเช้า กลางวัน เย็น หรือค่ำ พบการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านส่วนตัว และทางด้านความรู้ ทำให้มีเหตุผลมากขึ้น รอบคอบก่อนพูด ก่อนตัดสินใจมีการวางแผนก่อน รู้จักทบทวนตัวเอง มีความเชื่อมั่นตนเองมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ จิตใจอ่อนโยนมีความสุขและเมตตาตัวเองมากขึ้น นักศึกษาเห็นว่า สติ สมาธิ เป็นเครื่องมือจำเป็นของชีวิตที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะช่วยให้ค้นพบโลกด้านในของตนเองซึ่งควรจะต้องฝึกฝนทุกวัน ทุกเวลา ทุกขณะ

วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง (2557) ได้ศึกษาผลของนวัตกรรมการจิตตปัญญาต่อการพัฒนา นักศึกษาเทคนิคการแพทย์ในศตวรรษที่ 21 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของนวัตกรรมการจิตตปัญญา

ในโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการพัฒนาตนเองในนักศึกษาเทคนิคการแพทย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 21 คน ในการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่า หลังเข้าร่วมโครงการ นักศึกษาทุกคนมีสติด้านการตระหนักรู้มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยนักศึกษาประยุกต์และดัดแปลงวิธีการฝึกสติให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แต่สติด้านการยอมรับไม่เปลี่ยนแปลง ($P = 0.215$) อย่างไรก็ตาม เมื่อนำผลรวมของการประเมินสติทั้งด้านการตระหนักรู้ และการยอมรับก่อนและหลังการฝึกเปรียบเทียบกับ พบว่าหลังเข้าโปรแกรมฝึกสติ นักศึกษามีค่าคะแนนรวมของ 2 องค์ประกอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) นักศึกษาสามารถนำสติ สมาธิ มาประยุกต์ใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวันทุกคน และในการทำงานการฝึกเจริญสติทำให้นักศึกษามีจิตสงบ ผ่อนคลาย ช่วยในการนอนหลับดีขึ้น ทำให้สมองปลอดโปร่ง เข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ต่างๆ ความคิดฟุ้งซ่าน กังวล ลดลง มองโลกในแง่ดี ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพจิตดีในการดำเนินชีวิต การศึกษานี้บ่งชี้ว่าโปรแกรมการฝึกสตินี้ปฏิบัติได้ง่าย สะสม และสะดวกสำหรับนักศึกษาเทคนิคการแพทย์

วิไล ทองแม่ (2557) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนการหนุนนำต่อเนื่องเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการชี้นำของนักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ รายวิชาการพัฒนาหลักสูตร พบว่า 1) พฤติกรรมการชี้นำตนเองของนักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ หลังการจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการหนุนนำต่อเนื่องสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของนักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ ที่เกิดขึ้นพบว่า ส่วนใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีสติมากขึ้น รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองได้ สามารถควบคุมอารมณ์ คำพูด และพฤติกรรมตนเองได้ดีขึ้น คิดบวก มีเป้าหมายและวางแผนชีวิตได้ 4) นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับ A มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.92 รองลงมา เป็นระดับ B คิดเป็นร้อยละ 26.92 และได้ระดับ C+ น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.85

ดวงหทัย โสมไชยะวงศ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ที่เน้นการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษาวิชาชีพครู พบว่า รูปแบบที่ได้คือ 3P-CA Model มี 5 องค์ประกอบคือ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการ สร้างความรู้ การเผชิญสถานการณ์ การศึกษาจากตัวอย่าง และฝึกปฏิบัติร่วมกับการพัฒนาวิชาชีพ ด้วยการโค้ช และการดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำอย่างต่อเนื่องจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้รูปแบบการสอนนี้มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.96/83.37 และเมื่อนำไปใช้พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ช และการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำ เป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษาวิชาชีพครูให้สูงขึ้น

ทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่น ๆ (2558) ได้ศึกษาวิจัยและพัฒนากระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบหนุนนำต่อเนื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี พบว่ารูปแบบในการโค้ชประกอบด้วย 5 องค์ประกอบคือ การสร้างความตระหนัก การสร้างความท้าทาย การวางแผน การโค้ชทางปัญญา และการสะท้อน และผลการใช้ในการพัฒนาครูพบว่า ร้อยละ 70 ครูมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการโค้ช มีการปรับพฤติกรรมการเรียนรู้

วิไล ทองแผ่ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาคุณลักษณะความเป็นครู สำหรับนักศึกษาครู พบว่า 1) คุณลักษณะความเป็นครูของนักศึกษาตามความคิดเห็นของครูพี่เลี้ยง โดยภาพรวมอยู่ในระดับยอดเยี่ยม 2) คุณลักษณะความเป็นครู จากการประเมินตนเองของนักศึกษาหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) พฤติกรรมการเรียนรู้ของนักศึกษา จากการสะท้อนตนเอง ส่วนใหญ่ นักศึกษามีพฤติกรรมการเรียนรู้ที่ดีแต่ละข้อ มากกว่าร้อยละ 90 4) นักศึกษามีความเปลี่ยนแปลงตนเอง ด้านสมอง ได้แก่ มีความคิด มีความรอบคอบ มีเหตุผล รู้จักตั้งคำถามมากขึ้น ด้านพฤติกรรม ได้แก่ มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นโดยเฉพาะการแต่งตัวและการพูด มีการเปิดใจยอมรับฟังผู้อื่นมากขึ้น ด้านจิตใจ ได้แก่ ใจเย็นลง คิดบวก ค้นพบตัวเอง ให้กำลังใจตนเองได้ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีสติไตร่ตรองมากขึ้น เห็นความคิด เห็นความรู้สึกตนเอง ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่น ด้านจิตวิญญาณความเป็นครู ได้แก่ เห็นคุณค่าของความเป็นครู มีอุดมการณ์ความเป็นครู เห็นภาพอนาคตของตนเองเป็นครูที่ดี ดีใจที่ได้เลือกเรียนครู

วิไล ทองแผ่ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะการสอน สำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 4 พบว่า 1) ทักษะการสอนของนักศึกษาทั้งภาพรวมและรายข้อ จากการสอนครั้งสุดท้ายสูงกว่าการสอนครั้งแรก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ทักษะการสอนของนักศึกษา จุดเด่น คือมีสื่อ / อุปกรณ์ / เปิดใจที่จะเรียนรู้ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น โค้ชเองก็ต้องมีความรู้ในเรื่องการสอนและมีทักษะในการโค้ช รวมทั้งโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการผู้บริหารและครูเต็มใจเข้าร่วมโครงการ

วิไล ทองแผ่ (2559) ได้พัฒนาโปรแกรมฝึกเจริญสติร่วมกับวิทิสมาธิสำหรับนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู พบว่า 1) นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นผู้ประสานไมตรี 2) นักศึกษามีทักษะการชี้นำตนเองหลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษามีการพัฒนาตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ 4) นักศึกษาเห็นว่าโปรแกรมปฏิบัติง่าย สะดวก นำไปใช้ในชีวิตจริงได้

5.2 งานวิจัยต่างประเทศ

โบว์แมน, และแม็กคอลลิมิกส์ (Bowman, & McCormic, 2000, Online) ได้ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบผลการใช้เพื่อนชี้แนะ (peer coaching) กับการนิเทศแบบดั้งเดิม กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 2 กลุ่ม ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมการศึกษาวิชาครู การเปรียบเทียบในเรื่อง 1) การพัฒนาทักษะที่แจ่มชัด 2) การกระทำและเหตุผลเกี่ยวกับวิชาชีพครู 3) เจตคติที่คาดหวังในการฝึกประสบการณ์ กลุ่มทดลองได้รับการฝึกเทคนิคเพื่อนชี้แนะ (peer coaching) ซึ่งนักศึกษาครูนี้ได้รับมอบหมายให้ประจำอยู่ชั้นเรียนเดียวกันให้สังเกตการสอน และให้คำแนะนำซึ่งกันและกันกลุ่มควบคุมได้รับนิเทศจากมหาวิทยาลัย ผลการทดลองพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในตัวแปรที่วัดจำนวน 8 ใน 10 ตัว

ไวน์, และโคเมรี่ (Wynn, & Kromery, 2000, pp.73-83) ได้ศึกษาการชี้แนะแบบเพื่อนชี้แนะ (peer coaching) ที่ส่งเสริมการพัฒนาวิชาชีพครู โดยศึกษากับคู่เรียนรู้อันโปรแกรมเพื่อนชี้แนะ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับประถมศึกษา จำนวน 26 คน ยุทธวิธีที่ใช้ให้นักศึกษาสามารถถ่ายโยงความรู้ได้เรียนไปสู่การปฏิบัติในห้องเรียนระดับประถมศึกษา โดยการอภิปราย การสังเกต การทดลองใช้ และการพัฒนาแผนการสอนด้วยวิธีสอนที่หลากหลาย จากนั้นให้นำแผนการสอนไปใช้สอนโดยมีคู่เรียนรู้อันช่วยส่งเสริมสนับสนุนทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการสอน แต่ละครั้ง ท้ายที่สุดให้มีการถามคำถามหลังการสอน การสะท้อนความคิดจากคู่เรียนรู้อัน ฟังเทปบันทึกการสอน การเข้าร่วมสัมมนาประจำสัปดาห์ การให้ข้อมูลจากเพื่อน ครูประจำชั้น และอาจารย์นิเทศ

การ์เซีย - กัวลา (Garcia-Guerra, 2001, Online) ได้ศึกษาสืบเสาะหารูปแบบการพัฒนาบุคลากรที่เรียกว่าการชี้แนะ (coach) การชี้แนะปกติมักหมายถึง กระบวนการที่ช่วยส่งเสริมความรู้หรือทักษะที่มีลักษณะเฉพาะจากผู้มีประสบการณ์ไปยังอีกคนหนึ่งที่มีประสบการณ์น้อยกว่า การชี้แนะที่เรียกว่า content coach เป็นการทำงานกับครูโดยตรงในโรงเรียนและห้องเรียน มีการใช้กิจกรรมที่หลากหลายที่เน้นการพัฒนาการสอนและการเรียนรู้ในรายวิชาการสอนภาษา (literacy instruction) คำถามที่ใช้ในการศึกษามี 2 ประการ คือ 1) มียุทธวิธีชี้แนะอย่างไรในบริบทของการทำงานในโรงเรียน 2) มีการใช้ความรู้ ทักษะ และค่านิยมอะไรบ้างในการปฏิบัติ การชี้แนะ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ชี้แนะ จำนวน 11 คน เป็นผู้ที่ทำงานในระดับประถมศึกษา จำนวน 7 คน และทำงานในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 4 คน จำนวนนี้มี 3 คน ที่ได้มีการสัมภาษณ์ในโอกาสต่าง ๆ จำนวน 3 ครั้ง และสังเกตการทำงานจำนวน 3 ครั้ง ส่วนผู้ชี้แนะอีก 8 คน ได้สัมภาษณ์ 1 ครั้ง ในการจัดการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้พรรณานสิ่งที่เกิดขึ้นจากการศึกษา พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างครู และผู้ชี้แนะสามารถอธิบายได้โดยปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะส่วนบุคคล (เจตคติและความเชื่อ) ปัจจัยภายนอกได้แก่

ปฏิสัมพันธ์การชี้แนะมักเกิดขึ้นในบริบทที่มีลักษณะเฉพาะของแต่ละโรงเรียน วัฒนธรรมของโรงเรียน การบริหาร และครูที่เป็นผู้นำในโรงเรียน เป็นปัจจัยที่ทำให้การชี้แนะในแต่ละโรงเรียนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

เซลเทอร์, และซิมมอนส์ (Slater, & Simmons, 2001, pp.67-76) ได้ออกแบบและใช้โปรแกรมเพื่อนชี้แนะ (peer coaching program) โดยมีการอบรมครูเกี่ยวกับทักษะการสังเกต การบันทึกข้อมูลและการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) เพื่อนชี้แนะแต่ละคู่มักมีการสังเกตการเรียน การสอน จำนวน 4 ครั้ง ระหว่างภาคเรียน ผู้บริหารโครงการและครูมีการประชุมพบปะกันทุก 3 สัปดาห์ เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ กัน ผลการใช้โปรแกรมพบว่า ครูรายงานว่าตนได้ พัฒนาการเรียนการสอน การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับคู่เรียนรู้ของตน

เอดิแอล พอร์เตอร์ (Edi L. Porter, 2014) ได้ศึกษาผลของการโค้ชด้วยกลุ่มเพื่อนครู (Peer Coaching) ที่มีความเชี่ยวชาญระดับครูมืออาชีพ กับกลุ่มครูที่ฝึกประสบการณ์ขั้นต้น โดยทำวิจัยในลักษณะการวิจัยปฏิบัติการ เก็บข้อมูลโดยการสำรวจ สัมภาษณ์ การจดบันทึก และการสะท้อนผล จากการนำรูปแบบการโค้ชด้วยกลุ่มเพื่อนไปใช้ พบว่าการโค้ชด้วยกลุ่มเพื่อนครูมีผลเชิงบวก สำหรับครูกลุ่มเล็ก เมื่อครูนำกลุ่มผู้ฝึกประสบการณ์ขั้นต้นได้นำไปใช้สอนในเนื้อหา / กลุ่มสาระฯ ใหม่ ในระหว่างการพัฒนาคุณภาพครู

เจมิ ฮาร์เปอร์ (Jami Harper, 2015) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของการโค้ช การจัดการเรียนรู้ตามการรับรู้ของครูโดยศึกษาจากลูกและแม่ของตนเอง พบว่ารูปแบบที่สำคัญของการโค้ช การจัดการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในการเรียนแต่ละรายวิชา และแต่ละระดับชั้น ที่สำคัญคือ การสร้างความสมดุลระหว่างการทำงานและการดูแลครอบครัว นักเรียนเปรียบเสมือนลูกที่ครู สนับสนุนยกย่อง เชิดชู ยอมรับและให้ความรักแบบไม่มีเงื่อนไข

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าได้มีการนำกระบวนการโค้ช และกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไป ทั้งในรูปจัดเป็นหลักสูตร จัดทำเป็นรูปแบบกิจกรรม จัดทำเป็นโครงการอบรม จัดทำบูรณาการกับการเรียนการสอนในรายวิชาต่าง ๆ ซึ่งผลวิจัยส่วนใหญ่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นทั้งด้านความรู้ สมรรถนะ ร่างกาย และจิตใจ แต่ยังไม่มีการจัดทำในลักษณะของโปรแกรมที่มีการบูรณาการระหว่าง กระบวนการโค้ช และจิตตปัญญาศึกษา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การโค้ชเป็นทักษะชีวิตที่จำเป็นที่ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ ซึ่งเกิดจากการลงมือปฏิบัติหาวิธีการสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และจิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่มีจุดเริ่มมาจากจิตใจ เป็นกระบวนการใคร่ครวญเพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเอง ส่วนโปรแกรมเป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้ผู้ปฏิบัติ

ทำตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการฝึก ผู้วิจัยจึงสนใจนำการโค้ชตนเอง และจิตตปัญญาศึกษา มาฝึกให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ในลักษณะโปรแกรมฝึกเป็นเวลา 3 เดือน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาด้านการจัดการเรียนรู้ และศึกษาผลที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนด้วย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการดังนี้

การวิจัยนี้แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

การดำเนินงานแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1.1. ทักษะการจัดการเรียนรู้

1.2. การโค้ชตนเอง

1.3. จิตตปัญญาศึกษา

1.4. ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาความเป็นไปได้และแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1. สัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth - interview) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการโค้ช จำนวน 2 คน และด้านการนิเทศการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 คน สัมภาษณ์เกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2. แบบสอบถาม (Questionnaire) สอบถามนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 34 คน เกี่ยวกับความต้องการในการฝึก ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติตาม

3. การสร้างโปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ดำเนินการดังนี้

3.1. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากการสอบถามความต้องการของนักศึกษา และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาสังเคราะห์จัดทำเป็นโปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

3.2. นำโปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการไต่ช จำนวน 2 คน และด้านการนิเทศการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 คน

3.3. ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4. จัดทำโปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

2.1. การทดลองใช้โปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนการทดลองใช้ในงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อน และหลังการทดลอง (One – Group pretest – posttest design) มีรายละเอียดดังนี้

2.1.1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

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

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนดำเนินการทดลองฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ผู้วิจัย มีแนวของการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยการจัดประชุมชี้แจงขั้นตอน และรายละเอียดในการทำวิจัย อธิบายวัตถุประสงค์ และแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายถึงประโยชน์ที่จะได้รับ และตอบข้อสงสัย ซักถามปัญหาต่างๆ โดยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการปฏิเสธ หรือยกเลิกการเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนในรายวิชาใด ๆ การวิจัยครั้งนี้จะคำนึงถึงหลักวิชาและประโยชน์ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับให้มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างสามารถศึกษาเรียนรู้ตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ ตามกิจวัตรที่ทำเป็นประจำของชีวิตอยู่แล้วไม่รบกวนความเป็นส่วนตัว และการตอบแบบประเมิน หรือให้สัมภาษณ์ใดๆ กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิจะปกปิดข้อมูลในการนำเสนอ จะนำเสนอ

ข้อมูลและเขียนรายงานการวิจัยในภาพรวมไม่ระบุชื่อหรือเจาะจงผู้ใดโดยเฉพาะ ซึ่งนักศึกษาทุกคนเข้าใจ และยินดีให้เปิดเผยชื่อตนเองได้

ดำเนินการฝึกตามโปรแกรม ดังนี้

1) นักศึกษาเข้ารับการอบรมการฝึกตามโปรแกรมจากครูฝึก เพื่อฝึกปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ตามที่กำหนดในโปรแกรมเช่น

1.1) ภาคทฤษฎี

- การเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ
- การสะท้อนคิด “ครูดีเราทำได้”
- ทักษะการเป็นโค้ช
- การโค้ชตนเอง

1.2) การทดลองใช้

1.3) ภาคปฏิบัติ

- การตั้งเป้าหมาย การหาวิธีการ การบันทึกผล
- การตระหนักรู้ ภาย – ใจ ตนเอง
- ปฏิบัติการสอนตามที่ออกแบบ
- การวิจารณ์ตัวเองและการแก้ไข

ในขั้นนี้นักศึกษาจะได้ทบทวนการจัดการเรียนรู้ของตนเองว่ามีปัญหา อุปสรรคอะไร หรือจะทำอะไรให้การจัดการเรียนรู้ดีขึ้น โดยกำหนดเป้าหมายที่จะพัฒนาตนเองเรื่องที่สำคัญจะทำสำเร็จภายใน 3 เดือน หลังจากนั้นจึงฝึกปฏิบัติที่โรงเรียนและที่บ้าน

2) ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมที่โรงเรียน

2.1) ฝึกปฏิบัติเปลี่ยนภาพแห่งตนตามเทคนิค NLP โดยใช้เป้าหมายที่จะพัฒนาตนเองมาเป็นตัวกำหนด ฝึกสนทนากับตัวเอง 21 วัน

2.2) ฝึกตระหนักรู้กาย ใจของตนเอง โดยฝึกสติในการนั่ง เดิน และอิริยาบถย่อยๆ ตลอดภาคเรียน

2.3) ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ หาวิธีการพัฒนา ออกแบบการสอนและปฏิบัติการสอนตามที่ออกแบบโดยนำวิธีการที่ฝึกปฏิบัติเปลี่ยนภาพแห่งตนมาใช้ตลอดภาคเรียน (3 เดือน)

2.4) สังเกตผู้เรียน สังเกตตัวเองโดยดูอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดที่ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง วิจารณ์ตนเองและโค้ชตนเอง แก้ไขปรับปรุง ใคร่ครวญ พร้อมทั้งจดบันทึกปัญหาที่พบวิธีแก้ไขผลที่เกิดขึ้น สะท้อนตนเอง จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา / พัฒนาตนเอง

3) พบเพื่อน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (PLC) เดือนละ 1 ครั้ง

ระหว่างที่ฝึกปฏิบัติที่โรงเรียน จะกลับมาพบเพื่อน เดือนละ 1 ครั้ง เพื่อทบทวนการปฏิบัติ สะท้อนผลการปฏิบัติ ซักถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างเพื่อนผู้ปฏิบัติด้วยกัน

4) อาจารย์นิเทศ / ครูพี่เลี้ยง

ชื่นชม ติดตาม สร้างแรงบันดาลใจ เยี่ยมเยียน ให้กำลังใจระหว่างฝึกปฏิบัติที่โรงเรียน อาจารย์นิเทศไปเยี่ยมเยียนตามตารางนิเทศของคณะแลตามที่นักศึกษาร้องขอ

4.1 ประเมินและปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

4.1.1 นักศึกษาประเมินตนเองดังนี้

1) ประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษา ก่อนการฝึกโปรแกรม คือ ก่อนเปิดภาคเรียน และหลังฝึกตามโปรแกรม

2) ประเมินการเปลี่ยนแปลงด้านอื่น ๆ ของตัวเอง และของนักเรียนที่สอน พร้อมทั้งให้ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ

4.1.2 การสะท้อนกระบวนการฝึกตามโปรแกรม (AAR : After Action Review)

ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้ปฏิบัติจากโปรแกรมการฝึก เกี่ยวกับผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ปัจจัยความสำเร็จของผลการปฏิบัติ และข้อคิดเห็นต่อโปรแกรมฝึกการโค้ชบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

4.1.3 ปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

โดยนำข้อมูลจากผลการประเมินตนเองของนักศึกษา และผลการสะท้อนกระบวนการฝึกมาเป็นข้อมูลประกอบการปรับปรุงโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

4.1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1) แบบสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

2) แบบสอบถามนักศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมฝึก

3) โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

4) แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้

5) แบบรายงานการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษา

6) แนวทางการสนทนาเพื่อสะท้อนการฝึกตามโปรแกรม เครื่องมือฉบับที่ 1 – 6 สร้างเครื่องมือและหาคุณภาพตามหลักวิชา

1. แบบสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีลักษณะมีโครงสร้างประกอบด้วย ประเด็นการสัมภาษณ์ 6 ประการคือ

- 1.1. ความจำเป็นในการนำไปรณรงค์ฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
- 1.2. องค์ประกอบของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
- 1.3. ลำดับขั้นตอนการฝึก
- 1.4. รูปแบบการฝึก
- 1.5. ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

2. แบบสอบถาม

เป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะผสมปลายปิด และปลายเปิด ปลายเปิดมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check – List) สอบถามความต้องการ และความคิดเห็นที่เป็นข้อเสนอแนะในการฝึกตามโปรแกรม ด้านคำถามปลายเปิด ประกอบด้วยคำถาม 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ความต้องการในการฝึกตามโปรแกรม ประกอบด้วยคำถาม 5 คำถาม เป็นคำถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการฝึก ระยะเวลาในการฝึก รูปแบบในการฝึก และลักษณะของการฝึก

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

3. โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

เป็นเครื่องมือที่อยู่ในลักษณะเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ที่ใช้โปรแกรม มีองค์ประกอบ ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้โปรแกรม ขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม ซึ่งขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรมประกอบด้วย

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจก่อนฝึก

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นฝึก

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นนำไปปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นหลังฝึก

4. แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้

เป็นเครื่องมือที่ให้นักศึกษาประเมินตนเอง โดยให้พิจารณาประสบการณ์ของตนเองอย่างเป็นธรรม (ความเป็นจริง ไม่เข้าข้างตนเอง) มีลักษณะเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งเป็นระดับ ได้แก่ น้อยที่สุด (1) น้อย (2) ปานกลาง (3) มาก (4) มากที่สุด (5) ประกอบด้วยคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่สะท้อนพฤติกรรมกรรมการจัดการเรียนรู้ของครูด้วยกระบวนการโค้ช และจิตตปัญญาศึกษา

เกณฑ์การแปลความหมายมีดังนี้

- 4.51 – 5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ในชั้นน้อยในระดับมากที่สุด
- 3.51 – 4.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ในชั้นน้อยในระดับมาก
- 2.51 – 3.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ในชั้นน้อยในระดับปานกลาง
- 1.51 – 2.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ในชั้นน้อยในระดับน้อย
- 1.00 – 1.50 หมายถึง มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ในชั้นน้อยในระดับน้อยที่สุด

5. แบบรายงานการเปลี่ยนแปลงตนเองของนักศึกษา

ในขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีการฝึกให้นักศึกษากำหนดประเด็นในการพัฒนาตนเอง หัววิธีการแก้ปัญหา / พัฒนาตนเอง และนำไปทดลองใช้จริง ในภาคสนามที่ฝึกสอนในโรงเรียนตลอด 3 เดือน และมีการทบทวนเป้าหมาย และวิธีการ ที่ตั้งไว้ครั้งแรก เมื่อไปปฏิบัติจริงอาจมีการเปลี่ยนแปลง เพราะบางครั้งเป้าหมายที่ตั้งไว้ครั้งแรกอาจจะไม่ชัดเจน หรืออาจจะกว้างเกินไป และมีการปรับวิธีการด้วย หลังจากนั้นได้ให้นักศึกษาประเมินตนเอง โดยบันทึกผลการเปลี่ยนแปลงตนเอง และการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนดังนี้

1. จุดเด่นด้านการสอนของตนเอง
2. จุดอ่อนด้านการสอนของตนเอง
3. เป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง
4. วิธีการพัฒนาตนเอง
5. ผลการพัฒนาตนเอง
 - 5.1. ผลที่เกิดขึ้นด้านการพัฒนาการสอน
 - 5.2. ผลที่เกิดขึ้นด้านการพัฒนาตนเอง
 - 5.3. ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน

6. แนวทางการสนทนาเพื่อสะท้อนกระบวนการฝึกตามโปรแกรม

เป็นเครื่องมือสำหรับผู้วิจัยใช้เป็นแนวทางในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้จากโปรแกรมการฝึกภายหลังสิ้นสุดโครงการ (AAR) เพื่อทราบผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เกี่ยวกับความสำเร็จ และข้อคิดเห็นต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสนทนา ประกอบด้วย ประเด็นทั้งหมด ดังนี้

- 6.1. โปรแกรมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรกับตนเอง
- 6.2. ปัจจัยความสำเร็จจากการปฏิบัติตามโปรแกรมมีอะไรบ้าง
- 6.3. มีความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอย่างไรต่อโปรแกรม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำเครื่องมือทั้งหมดให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา คุณภาพครอบคลุม ความสอดคล้องของข้อคำถาม กับสิ่งที่วัดความนิยามศัพท์เฉพาะ คุณภาพชัดเจน ความเป็นปรนัยของข้อคำถาม ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประกอบไปด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการโค้ช จำนวน 2 คน และด้านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 2 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

1. วิเคราะห์ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)
2. การวิเคราะห์ความต้องการ ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากการตอบแบบสอบถามของนักศึกษา โดยใช้ความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา
3. การวิเคราะห์แนวทางในการสร้างโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง โดยการวิเคราะห์เนื้อหา
4. วิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้จากนักศึกษา ระหว่างก่อน และหลังการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (t-test dependent)
5. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาจากการประเมินตนเองหลังใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา
6. วิเคราะห์ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน ภายหลังจากที่เรียนจากนักศึกษาที่ฝึกใช้โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยการวิเคราะห์เนื้อหา
7. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาจากการสะท้อนกระบวนการฝึกตามโปรแกรม (AAR) การวิเคราะห์เนื้อหา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียน เปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล เป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

1. ผลจากการศึกษาความคิดเห็นและเป็นไปได้และแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ดังนี้

1.1 ผลการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน อาจารย์ผู้สอน/วิทยากรด้านจิตตปัญญาศึกษา และการโค้ช 2 คน และ อาจารย์นิเทศนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำนวน 2 คน เกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรม มีรายละเอียดดังนี้

1.1.1 ด้านความจำเป็นในการนำโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มาใช้ฝึกกับนักศึกษาหลักสูตรฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบว่าผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนมีความเห็นตรงกันว่าควรจะทำโปรแกรมการฝึกด้านการพัฒนาการโค้ชตนเองให้กับนักศึกษา โดยเฉพาะเรื่องการรู้จักตนเอง การนำตนเอง มีความ จำเป็นอย่างยิ่งเนื่องจากบุคลากรในการนิเทศมีน้อยและไปนิเทศไม่ได้บ่อยนัก นักศึกษาควรพึ่งตนเองเองโดยเรียนรู้จากประสบการณ์การสอนของตนเองและของครูพี่เลี้ยง ขณะเดียวกันต้องมีการพัฒนาการจัดการเรียนรู้และพัฒนาด้านจิตใจ ไปพร้อมๆกัน ผู้ที่จะประกอบวิชาชีพครูควรจะได้รับการฝึกฝนการประเมินตนเอง เนื่องจากการมองตนเองอย่างไม่เข้าข้าง ไม่ลำเอียง มีความซื่อสัตย์ถ้าสามารถทำได้จะเป็นที่พึงให้ตนเองอย่างดี และเห็นด้วยที่จะจัดทำโปรแกรมฝึกในครั้งนี้

1.1.2 ด้านองค์ประกอบของโปรแกรมฝึก พบว่า รูปแบบหรือองค์ประกอบของโปรแกรมฝึกควรประกอบด้วย หลักการและเหตุผล ความมุ่งหมาย วิธีการใช้โปรแกรม ขั้นตอนการฝึก สื่ออุปกรณ์การวัดและประเมินผล การนำไปใช้

1.1.3 ด้านลำดับขั้นตอนการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา พบว่า ควรเริ่มจากการสร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญของโปรแกรมและผลลัพธ์ของโปรแกรมก่อนมีการให้ความรู้ความเข้าใจ มีการฝึกในรูปแบบของกิจกรรมและให้นำไปใช้สอนจริงในห้องเรียน และมีการติดตาม ประเมินผลเป็นระยะๆ

1.1.4 ด้านรูปแบบของการฝึก พบว่า อาจใช้หลายรูปแบบผสมกัน อาจใช้ฝึกทั้งรายบุคคลและฝึกเป็นกลุ่ม มีการสัมมนาร่วมกันเป็นระยะๆ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

1.1.5 การวัดผลการปฏิบัติตามขั้นตอนของโปรแกรม พบว่า อาจใช้เทคนิคหลายอย่างร่วมกัน เช่น การให้นักศึกษาประเมินตนเองว่าวิธีการปฏิบัติตามขั้นตอนได้ผลหรือไม่ ขั้นตอนใดไม่ได้ผลหรือใช้การสอบถามจากครูผู้ฝึก หรืออาจารย์ผู้ร่วมนิเทศนักศึกษา

1.1.6 ความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มาใช้กับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบว่า ความเป็นไปได้เพราะนักศึกษามีพื้นฐานความรู้ด้านการโค้ชและจิตตปัญญามาบ้างแล้ว ตามหลักการจัดการเรียนรู้แบบ Active Learning และการฝึกไม่น่ามีปัญหาอุปสรรคแต่อย่างใดเพราะเป็นการฝึกจามหลักสูตรอยู่แล้ว

1.2 ผลการสอบถามนักศึกษา จากการสอบถามนักศึกษานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำนวน 34 คน เกี่ยวกับความต้องการในการฝึก ความคิดเห็นและความเป็นไปได้ ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติตามขั้นตอนที่สามารถทำได้หรือไม่ และมีข้อเสนอแนะอย่างไร มีรายละเอียดดังตาราง 1

ตาราง 1 ความถี่และร้อยละของความถี่ในการฝึกตามโปรแกรมการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
1. การรู้จักโปรแกรมการฝึก		
รู้จัก	20	58.52
ไม่รู้จัก	14	41.18
2. ถ้าจะมีโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู		
เห็นด้วย	34	100
3. ระยะเวลาการฝึกที่ต้องการ		
1-2 เดือน	8	23.53
3 เดือน	15	44.12
4 เดือน	10	29.41
ตลอดไป	1	2.94
4. รูปแบบที่ต้องการฝึก		
สอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกของคณะครุศาสตร์	30	88.24
มีรูปแบบกิจกรรมเฉพาะ	4	11.76
5. ลักษณะของการฝึก		
ฝึกเป็นกลุ่ม	8	23.53
ฝึกเดี่ยว	6	17.65
ฝึกเดี่ยวร่วมกับฝึกเป็นกลุ่ม	20	58.82

จากตาราง 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่รู้จักโปรแกรมการฝึกคิดเป็นร้อยละ 70.59 เห็นด้วยถ้าจะมีการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ร้อยละ 100 ระยะเวลาที่ต้องการฝึกส่วนใหญ่ ต้องการฝึก 3 เดือน ร้อยละ 44.12 รูปแบบที่ต้องการฝึก ส่วนใหญ่ต้องการรูปแบบที่สอดคล้องกับการฝึกของครุศาสตร์ ร้อยละ 88.24 ลักษณะการฝึกที่ต้องการส่วนใหญ่ ต้องการฝึกเดี่ยวร่วมกับการฝึกเป็นกลุ่ม ร้อยละ 58.82

ข้อเสนอแนะต่อการเข้าร่วมตามโปรแกรมการฝึก

นักศึกษาเสนอแนะให้การฝึกตามโปรแกรมตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

1. ควรเป็นวิธีฝึกที่ไม่ยุ่งยากต่อการปฏิบัติ
2. ควรเป็นการฝึกที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในการจัดการเรียนรู้
3. ต้องการได้วิธีการที่ถูกต้องในการพัฒนาตนเอง
4. ต้องการได้วิธีการฝึกที่พัฒนาตนเองพร้อมกับการจัดการเรียนรู้
5. ต้องการผลลัพธ์ที่ตัวผู้เรียนด้วย

2. ผลพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสอบถาม และข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาจัดทำโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาดังนี้

โปรแกรมฝึกการไต่ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับ
การเรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์
วิชาชีพครู



โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไล ทองแผ่

โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน สำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

หลักการและเหตุผล

ครูเป็นบุคคลที่สำคัญของโลกเพราะเป็นบุคคลที่สร้างคน สร้างคนดีให้แผ่นดิน สร้างปัญหา ขจัดความโง่เขลา ความมืดบอดในใจของลูกศิษย์ เมื่อสังคมเกิดปัญหา สังคมถามหาผู้รับผิดชอบโดยเฉพาะระบบการศึกษาว่าผลิตคนออกมาไม่มีคุณภาพ ที่สำคัญคือครูเป็นบุคคลสำคัญที่ถูกเป็นจำเลยทุกครั้ง เมื่อมองย้อนไปที่ต้นทางของการเข้าสู่อาชีพครู คือระบบการผลิตครูระบบที่มีคุณภาพต้องไม่เพียงสร้างคนเข้าสู่อาชีพครูแต่ต้องสร้างคนเพื่อมีหัวใจความเป็นครู หรือจิตวิญญาณครู และมีทักษะการสอนสำหรับนักเรียนในศตวรรษที่ 21 ที่เป็นแนวทางของตนเองอย่างชัดเจนได้ด้วย

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต เป็นหลักสูตรผลิตครูใช้เวลาเรียน 5 ปี โดยปีที่ 5 นักศึกษาจะต้องฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอย่างเต็มรูป 1 ปีการศึกษา เพื่อให้ศึกษามีประสบการณ์จริงเกี่ยวกับงานในหน้าที่ครู ทั้งงานธุรการ งานสอน งานโครงการต่างๆ ในโรงเรียน ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลจากการสัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งไปฝึกสอนในจังหวัดลพบุรี จังหวัดสิงห์บุรี และจังหวัดสระบุรี จำนวน 425 คน ตามหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ที่ออกไปฝึกสอนในภาคเรียนที่ 1/2560 เกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับ และปัญหาอุปสรรคในการฝึกสอน พบว่า นักศึกษามีความกังวลใจหลายเรื่อง เช่น ขาดความมั่นใจในการสอน และการไม่พร้อมอบรมแนะนำที่นอกเหนือจากเนื้อหาการเรียน นักเรียนยังไม่ค่อยเกรงใจ นักเรียนไม่ค่อยเชื่อฟัง ไม่ยอมรับนักศึกษาฝึกสอน เข้ากับนักเรียนบางกลุ่มไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมชั้นเรียนได้ นักเรียนไม่เห็นความสำคัญของเรื่องที่สอน นักเรียนไม่ยอมเรียน ยังไม่สามารถหาวิธีจัดการกับความก้าวร้าวของนักเรียนได้ ซึ่งในที่ประชุมได้มีการแนะนำให้ศึกษาลองกลับไปทบทวนหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนแล้วจะมีอาจารย์นิเทศออกไปแนะนำติดตามอีกครั้ง

การแก้ปัญหาด้วยตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญคือการกลับมาพิจารณาถึงทางออกจากวิกฤตในระดับพื้นฐานของการเป็นมนุษย์คือการกลับมา “แก้ปัญหาที่ตัวเอง” โดยหลักการที่สำคัญคือการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งบุคคลจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ต้องรู้จักตนเองต้องเห็นคุณค่าในตนเองก่อน คนที่รู้จักตนเองดีทีสุดคือตัวเราเอง การโค้ชเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักและแก้ปัญหาตนเอง การโค้ชตัวเองเป็นทักษะที่จำเป็นของชีวิตเป็นการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาด้วยตัวเองการโค้ชชีวิตตัวเองเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อตัวเราเป็นอย่างมาก โดยมุ่งเน้นที่การค้นหาทางออกของปัญหา มากกว่ากังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น และก้าวข้ามอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลง เช่น ความกังวล

ความกลัว ความเครียด ความคิดลบ เป็นต้น เป็นการหาแนวทางและแบบของตัวเอง เพื่อให้ตัวเองสามารถบรรลุเป้าหมาย

จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาทำให้ผู้เรียนเข้าใจด้านในเริ่มที่หัวใจไม่ใช่หัวคิด เพราะหัวใจนั้นมีอารมณ์ ความรู้สึก และมีตัวรู้ที่เรียกว่าสติ เป็นการศึกษาที่น้อมสวู่ใจอย่างใคร่ครวญและค้นหาความจริงของสรรพสิ่งที่เป็นการเรียนรู้ที่สร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญาและความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็น การเรียนรู้ภายในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง

เนื่องจากนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีจำนวนมากประกอบกับอาจารย์นิเทศมีจำนวนน้อย ไม่สามารถไปนิเทศได้บ่อยใน 1 ภาคเรียน ดังนั้นการที่นักศึกษาสังเกต ฝึาคู ประเมินผลการจัดการเรียนรู้และนิเทศตนเองทุกครั้งี่สอนตลอด 4 เดือนน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด ซึ่งโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษามีลักษณะเป็นชุดของคำสั่งที่ออกแบบให้นักศึกษาทำตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูโดยปฏิบัติการสอนพร้อมกับฝึกปฏิบัติการ (Practicum) ภาคสนามกับการพบตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง เรียนรู้การสอนของตนเองอย่างใคร่ครวญ จนสามารถตั้งศักยภาพของตัวเองออกมาพัฒนาการสอนของตนเองได้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของตนเอง ด้วยการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงด้วยกระบวนการโค้ชตนเอง

วิธีการใช้โปรแกรม

1. นักศึกษาต้องมีความสมัครใจ และเห็นประโยชน์จากการโค้ชตนเอง
2. นักศึกษาต้องเข้าใจวิธีการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนของโปรแกรมอย่างชัดเจน
3. นักศึกษาต้องปฏิบัติตามขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอด 4 เดือน ดังนี้

3.1 ปฏิบัติตามคู่มือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีอย่างเคร่งครัด

3.2 จัดทำแผนการสอนและปรับแก้ไขตามคำแนะนำของครูพี่เลี้ยง

3.3 สังเกตและประเมินการจัดการเรียนรู้ของตนเองทุกครั้งโดยบันทึกผลการสอนและข้อเสนอแนะไว้ท้ายแผนการสอนทุกครั้งโดยพิจารณาทั้งจุดเด่น จุดอ่อนของตนเอง และใคร่ครวญหาเทคนิคกลวิธีการสอนใหม่ๆ มาแก้ปัญหา รวมทั้งให้กำลังใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ

3.4 ส่งบันทึกวิดิทัศน์การสอนพร้อมทั้งมีแผนการสอนที่ บันทึกผลการสอนและข้อเสนอแนะไว้ท้ายแผนการสอนในวันสัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูทุกครั้ง
ขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม

ขั้นตอนที่	วิธีการ	สื่อ-อุปกรณ์-แหล่งเรียนรู้
1. ทำความเข้าใจก่อนฝึก	<p>1. ชี้แจงวัตถุประสงค์ลงโปรแกรมฝึกๆ ว่าต้องการให้ศึกษาพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของตนเองด้วยการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริง ด้วยการสอนในโรงเรียนและนิเทศ หรือโค้ชตัวเอง บนฐานของจิตตปัญญาศึกษา</p> <p>2. นักศึกษาทำแบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้</p>	- แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้
2. ชั้นฝึก	<p>2. ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการกลุ่มใหญ่ ดังนี้</p> <p>2.1. กิจกรรมการเรียนรู้ด้วยใจที่ใคร่ครวญ ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้นักศึกษานั่งสมาธิในท่าที่สบาย ผ่อนคลาย นั่งกับพื้น ฟังเสียงระฆังให้สัญญาณเริ่ม และหยุด โดยปิดตา ปิดวาจา หยุดการเคลื่อนไหวใด ๆ พร้อมทั้งปิดไฟ เปิดเพลงบรรเลงเบา ๆ ประมาณ 10 นาที - ให้นักศึกษาร่วมกันสะท้อนสิ่งที่สังเกตได้จากการนั่งสมาธิ ว่าสังเกตเห็นการเคลื่อนไหวทางกายเป็นอย่างไร / เห็นอารมณ์ เห็นความรู้สึกอย่างไร / ได้เรียนรู้อะไรจากการนั่งสมาธิครั้งนี้ - ครูฝึกและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมว่าเป็นการใคร่ครวญตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด และการกระทำด้วยสติและปัญญา เป็นวิธีสำคัญของการหลุดพ้นปัญหาด้วยตัวเอง และเป็นกิจกรรมหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษา 	<p>- ระฆังสติ</p> <p>- เอกสารประกอบการอบรม</p> <p>- เพลง</p>

ขั้นตอนที่	วิธีการ	สื่อ-อุปกรณ์- แหล่งเรียนรู้
	<p>2.2. กิจกรรมสะท้อนคิดจากกรณีตัวอย่าง</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ที่เป็นประสบการณ์การสอนของครูที่สอนดี และไม่ดี - ให้นักศึกษาร่วมกันสะท้อนและแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ดังนี้ - ครูมีกี่แบบ เราเป็นครูแบบไหน - ครูมีอาชีพมีลักษณะอย่างไร - เป้าหมายของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของเราคืออะไร - ให้กำลังใจตัวเองทุกวันโดยตื่นนอนให้นึกภาพเป้าหมายของตนเอง และบอกกับตัวเองว่า เราทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และก่อนนอนให้นึกถึงข้อดีในการจัดการเรียนรู้ของเราในแต่ละวัน 	<p>- วีดิทัศน์การ จัดการเรียนรู้</p>
	<p>2.3. สนุทริยสนทนากับกระบวนการโค้ช</p> <p>- ผู้ฝึกนำเสนอแนวคิดหลักการนำกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาและกระบวนการโค้ชตนเอง โดยเน้นการฟังระดับลึกและการฝึกการถามเชิงบวก ฝึกการชม ฝึกการสะท้อน ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญของการโค้ช และกิจกรรมสนุทริย สนทนาเป็นกิจกรรมหนึ่งของจิตตปัญญาศึกษา โดยมีกติกาของการสนทนาดังนี้</p> <p>การฟัง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. ไม่พูดขัดคอ เพื่อนพูดด้วยความเมตตา 1.2. ไม่ตัดสิน / ไม่จับผิด 1.3. ฟังแบบเห็นอกเห็นใจ ฟังด้วยความเมตตา 1.4. ไม่ทำตัวเองเป็นน้ำเต็มแก้ว 1.5. ฟังเสียงในหัว และความรู้สึกในใจของตนเอง 	

ขั้นตอนที่	วิธีการ	สื่อ-อุปกรณ์-แหล่งเรียนรู้
	<p>การพูด</p> <p>1.6. พูดด้วยความปราณี เมตตาต่อกัน</p> <p>1.7. พูดแต่ความจริง/ พูดตรงประเด็น ไม่พูดเพื่อจ้อ ไร้สาระ / ไม่พูดส่อเสียด แชว</p> <p>ดักคอ กระทบ / ไม่ใช้คำหยาบคาย ว่าร้ายผู้อื่น</p> <p>การถาม</p> <p>1.8. ใช้คำถามเชิงบวก / สร้างสรรค์</p> <p>1.9. ถามเพื่อนำไปสู่คำตอบ</p> <p>การชม</p> <p>1.10. ชมจากสภาพจริง / จากใจจริง</p> <p>การสะท้อน</p> <p>1.11. ทวนคำตอบของผู้พูดเพื่อยืนยัน ความคิด ความรู้สึกบวก ความคิด / ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราวหรือสถานการณ์ที่กำลังสนทนา</p> <p>- จากการที่นักศึกษาไปฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา จำนวน 2 สัปดาห์ นักศึกษาพบปัญหาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อะไรบ้าง แล้วให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนประเด็นที่ต้องการพัฒนาในแผนพัฒนาตนเองที่กำหนดไว้ในรายการที่ 1</p> <p>- นำประเด็นที่ต้องการพัฒนาไปแลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน โดยให้แสดงบทบาทสมมติดังนี้ A เป็นผู้ถูกโค้ช B เป็นผู้โค้ช และ C เป็นผู้สังเกต โดยให้นักศึกษาแต่ละคน ศึกษบทบาทละ 10 นาที</p> <p>- ให้นักศึกษานำผลที่ได้รับจากการโค้ชบันทึกลงใน แผนพัฒนาตนเองในช่องที่ 2 และ 3 (ใบงานที่ 1) เกี่ยวกับเป้าหมายและวิธีการที่ใช้</p> <p>- ให้นักศึกษานำเสนอ โดยแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้น</p>	<p>- ใบงานที่ 1</p>

ขั้นตอนที่	วิธีการ	สื่อ-อุปกรณ์-แหล่งเรียนรู้
	2.4. ถอดบทเรียน - ให้นักศึกษาเข้ากลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ถอดบทเรียน บทบาทของผู้โค้ช บทบาทของผู้ถูกโค้ช บทบาทของผู้สังเกต แล้วเขียนลงกระดาษ ฟลิพชาร์ต และนำเสนอต่อที่ประชุม - ให้นักศึกษาร่วมกันสรุปวิธีการโค้ชตนเอง	- ใบงานที่ 2
3. ชี้นำไปปฏิบัติ	3.1. ศึกษานำวิธีการที่ได้จากการฝึกโค้ชในชั้นที่ 2.3. ซึ่งเป็นวิธีการที่ใช้ในการพัฒนาตนเอง ไปทดลองฝึกเปรียบเทียบ เปลี่ยนกระบวนการสอนของตนเองตลอด 3 เดือน 3.2. ศึกษานำบันทึกผลที่เกิดขึ้นในหัวข้อ 4 ตามใบงานที่ 1 3.3. ศึกษานำการบันทึกผลการสอนของตนเองทำแผนการสอนทุกครั้ง เพื่อสร้างจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และนำไปปรับปรุงในครั้งต่อไป 3.4. ศึกษานำบันทึกวีดิทัศน์การสอน เพื่อส่งให้ครูผู้ฝึกดู มีการให้คำแนะนำและรายงานตนเอง 3.5. สัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามที่กำหนด เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (PLC) 3.6. ศึกษานำแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเพื่อนด้วยการสร้าง Line กลุ่ม	- ใบงานที่ 1 - วีดิทัศน์ประกอบการสอน - Line กลุ่ม
4. ชี้นำสั่งฝึก	1. ศึกษานำแบบประเมินตนเองหลังฝึก ดังนี้ 1.1. แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้ 1.2. เขียนรายงานตนเองดังนี้	- แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้ - แบบรายงานตนเอง

ขั้นตอนที่	วิธีการ	สื่อ-อุปกรณ์- แหล่งเรียนรู้
	(1) จุดเด่นด้านการสอนของตนเอง (2) จุดอ่อนด้านการสอนของตนเอง (3) เป้าหมายการพัฒนาตนเอง (4) วิธีการพัฒนาตนเอง (5) ผลการพัฒนาตนเอง 2. สะท้อนผลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน 3. ครูผู้ฝึกนำผลการประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้มาเปรียบเทียบกับก่อนฝึก	

ตอนที่ 2 ผลการโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1 ทักษะการจัดการเรียนรู้

ภายหลังจากการที่นักศึกษาได้ฝึกการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเป็นเวลา 3 เดือน ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมจัดการเรียนรู้เปลี่ยนไปจากก่อนฝึก ดังปรากฏในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความทักษะการจัดการเรียนรู้ ระหว่างก่อนกับหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

รายการ	ก่อนใช้โปรแกรม			หลังใช้โปรแกรม			t	P-Value
	\bar{X}	S.D.	แปลความ	\bar{X}	S.D.	แปลความ		
1. การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนไว้วางใจ	3.88	.77	มาก	4.62	.60	มากที่สุด	8.39	.000
2. ตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดออกเอง	3.56	.66	มาก	4.59	.50	มากที่สุด	8.37	.000
3. กระตุ้นให้ผู้เรียนตอบคำถาม	3.85	.74	มาก	4.62	.49	มากที่สุด	6.02	.000
4. มีการชม/การสร้างแรงบรรดาลใจ	4.09	.67	มาก	4.74	.57	มากที่สุด	5.84	.000
5. รับฟังผู้เรียนด้วยความตั้งใจ	4.18	.67	มาก	4.82	.39	มากที่สุด	5.46	.000
6. สบตากับผู้เรียน/ไม่ขัดจังหวะ	4.06	.81	มาก	4.68	.47	มากที่สุด	5.247	.000
7. สีหน้า/แววตา เป็นมิตร	4.35	.85	มาก	4.85	.36	มากที่สุด	3.70	.000
8. มีการสะท้อนข้อมูลกับนักเรียน	3.85	.78	มาก	4.29	.80	มากที่สุด	2.88	.000
9. อธิบายตรงประเด็น	4.00	.55	มาก	4.74	.51	มากที่สุด	7.56	.000
10. พูดด้วยน้ำเสียงชัดเจน	3.88	.69	มาก	4.50	.51	มาก	5.247	.000
11. ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับวัย	3.94	.81	มาก	4.56	.50	มากที่สุด	5.17	.000
12. สื่อการสอนพอเพียง	3.88	.81	มาก	4.59	.56	มากที่สุด	5.73	.000
13. มีการสอดแทรกคุณธรรม	3.68	.77	มาก	4.26	.83	มากที่สุด	4.61	.000
14. ให้ความสนใจกับผู้เรียนทั่วถึง	4.06	.74	มาก	4.82	.46	มากที่สุด	6.02	.000
15. จัดกิจกรรมเหมาะสมกับเวลา	4.09	.75	มาก	4.76	.43	มากที่สุด	5.77	.000
รวมเฉลี่ย	3.96	.44	มาก	4.63	.29	มากที่สุด	10.43	.000

จากตาราง 2 พบว่าหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยภาพรวมและรายข้อสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมโดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.1 โดยที่ก่อนฝึกตามโปรแกรม ทักษะการจัดการเรียนรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.96$ S.D. = 0.44) และหลังการฝึกในโปรแกรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$ S.D. = 0.29)

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อหลังใช้โปรแกรมพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ สีหน้า (แววตาเป็นมิตร ($\bar{x} = 4.85$ S.D. = 0.36) รองลงมาคือ การรับฟังผู้เรียนด้วยความตั้งใจ และให้ความสนใจผู้เรียนอย่างทั่วถึง ($\bar{x} = 4.82$ S.D. = 0.39 และ $\bar{x} = 4.82$ S.D. = 0.46)

2.2 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

2.2.1 จุดเด่นด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

นักศึกษาได้สังเกตจุดเด่นของตนเองจากพฤติกรรมการสอนในโรงเรียนที่ผ่านมา พบว่าตนเองมีจุดเด่น โดยเรียงตามลำดับความสำคัญดังนี้

- 1) สอนให้นักเรียนลงมือปฏิบัติ มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
- 2) มีการใช้สื่อประกอบการสอนที่หลากหลาย/มีการใช้เทคโนโลยีประกอบการสอน
- 3) ใช้กิจกรรมการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลาย เช่น เพลงและเกมการทำงานกลุ่ม เป็นต้น
- 4) มีการตั้งคำถามเวลาเรียน
- 5) สอนให้นักเรียนเข้าใจได้ง่าย
- 6) เสียงดังชัดเจน ใช้น้ำเสียงสูงต่ำเหมาะสม
- 7) สอนให้นักเรียนใช้ความคิดด้วยตนเอง
- 8) ใช้การจูงใจ เช่น การให้รางวัล การชมเชย เป็นต้น
- 9) มีการวัดและประเมินผลที่เหมาะสม
- 10) จัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 11) สอนได้น่าสนใจ ทำให้นักเรียนมีความสุขในการเรียน
- 12) พูดจาไพเราะและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อนักเรียน คอยให้คำปรึกษาแก่นักเรียน
- 13) พัฒนาตนเองอยู่เสมอ
- 14) มีการสอดแทรกคุณธรรม จริยธรรมในชีวิตประจำวัน
- 15) จัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อมทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนให้เอื้อต่อการเรียนรู้
- 16) แต่งกายสุภาพเรียบร้อย
- 17) สนับสนุนให้นักเรียนกล้าแสดงออก

2.2.2 จุดอ่อนด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

นักศึกษาได้สังเกตจุดอ่อนด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเองจากพฤติกรรมการสอนในโรงเรียนที่ผ่านมา พบว่าตนเองมีจุดอ่อนโดยเรียงตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

- 1) บริหารจัดการเวลาได้ไม่ดี สอนเกินเวลา
- 2) ขาดทักษะด้านการพูด
- 3) ขาดทักษะในการควบคุมชั้นเรียน
- 4) การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่หลากหลาย
- 5) สื่อการสอนไม่หลากหลาย ไม่ดึงดูดความสนใจผู้เรียน

- 6) มีความรู้ไม่เพียงพอในเนื้อหาวิชาของตนเอง
- 7) ควบคุมสติอารมณ์ได้ไม่เพียงพอ
- 8) ใจดีเกินไป
- 9) ใช้คำถามที่ยากเกินไป นักเรียนไม่เข้าใจ

2.2.3 เป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

นักศึกษามีเป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

- 1) พัฒนาสื่อการเรียนการสอนให้มีความหลากหลายมากขึ้น/ใช้เทคโนโลยีประกอบการสอน
- 2) สอนให้นักเรียนเข้าใจได้ง่ายขึ้น และเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
- 3) นักเรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 4) นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ หาคำตอบได้ด้วยตนเอง
- 5) หาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับทักษะ เทคนิคและกิจกรรมจัดการเรียนการสอน
- 6) คิดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ
- 7) พัฒนาตนเองในด้านทักษะการพูด
- 8) ดึงดูดความสนใจของนักเรียนได้
- 9) มีทักษะในการควบคุมชั้นเรียนที่ดี
- 10) ศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมในเนื้อหาวิชาที่สอน
- 11) ควบคุมสติอารมณ์ของตนเองให้ดีขึ้น
- 12) นักเรียนเป็นคนดี
- 13) ศึกษาวัตถุประสงค์ เป้าหมายการจัดการเรียนรู้
- 14) ประเมินความก้าวหน้าของนักเรียนด้วยวิธีการที่หลากหลาย
- 15) สอนให้นักเรียนมีความสุขและสนุกในการเรียน
- 16) ปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความเป็นครู
- 17) พัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบ
- 18) ฝึกให้นักเรียนรู้จักสังเกต
- 19) ฝึกให้นักเรียนมีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้น

2.2.4 วิธีการพัฒนาตนเอง

นักศึกษามีวิธีการพัฒนาตนเองหลากหลายวิธี โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

- 1) โค้ชตนเองทุกครั้งที่มีการสอน
- 2) ใช้การโค้ชกับนักเรียน
- 3) ใช้จิตตปัญญากับตนเองและกับนักเรียนในการสอน
- 4) ใช้เทคนิคและวิธีการสอนที่หลากหลาย เช่น เพลงและเกม การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น
- 5) ใช้สื่อการสอนให้หลากหลายมากขึ้น
- 6) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในเรื่องที่สอน
- 7) ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการสอนเพิ่มเติม
- 8) มีการเสริมแรงโดยการให้รางวัล ชมเชย
- 9) ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติและทดลองมากขึ้น
- 10) ฝึกให้นักเรียนใช้ความคิดร่วมกัน
- 11) พัฒนาทักษะการพูดให้ดีขึ้น
- 12) สอนให้กระชับ เข้าใจง่ายขึ้น
- 13) บริหารจัดการเวลาของตนเอง
- 14) เตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลองให้เรียบร้อย และสาธิตการใช้อุปกรณ์แก่นักเรียน

2.2.5 ผลที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

1.1 ด้านการพัฒนาการสอน

- 1.1.1) ได้พัฒนาทักษะการโค้ชตนเอง
- 1.1.2) ได้พัฒนาทักษะการโค้ชนักเรียน ในทักษะการใช้คำถาม การฟัง การชม การสะท้อน
- 1.1.3) เข้าใจธรรมชาติและความแตกต่างของนักเรียน
- 1.1.4) มีความมั่นใจในการสอนเพิ่มมากขึ้น
- 1.1.5) มีความสุขในการสอน
- 1.1.6) ครูกับนักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน
- 1.1.7) รู้จุดเด่นจุดด้อยในการสอนของตนเอง
- 1.1.8) รู้วิธีการพัฒนาตนเองด้านการสอน
- 1.1.9) กำหนดเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ได้ถูกต้อง
- 1.1.10) มีทักษะการสอนเพิ่มมากขึ้น

1.2 ด้านการพัฒนาตนเอง

- 1.2.1) ได้วิธีการสอนในการโค้ช สะท้อนตนเอง ใคร่ครวญตนเองมากขึ้น
- 1.2.2) ได้ฝึกสติ สมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เห็นโลกด้านในของตัวเอง มีเป้าหมายชีวิต และมีความสุขมากขึ้น
- 1.2.3) เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเอง
- 1.2.4) มีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในเรื่องอื่นๆ
- 1.2.5) เห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2.6) รู้วิธีทำงานให้บรรลุตามเป้าหมาย
- 1.2.7) มองเห็นจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

2.3 ผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- 2.3.1 นักเรียนมีความกระตือรือร้น สนใจในการเรียนมากขึ้น
- 2.3.2 นักเรียนมีความสุขและสนุกในการเรียน
- 2.3.3 นักเรียนมีสมาธิในการเรียนเพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น
- 2.3.4 นักเรียนเข้าใจในบทเรียนเพิ่มมากขึ้น
- 2.3.5 นักเรียนมีกำลังใจและความมั่นใจในการเรียน กล้าแสดงออก
- 2.3.6 นักเรียนรู้จักสังเกต และมีการค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง
- 2.3.7 นักเรียนกล้าถาม และรู้จักตั้งคำถาม
- 2.3.8 นักเรียนรู้จักตนเองมากขึ้น และมีเป้าหมายในการเรียน
- 2.3.9 นักเรียนมีความสามัคคี ไม่ทะเลาะวิวาท
- 2.3.10 นักเรียนมีความรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้น

2.4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรม

จากการสัมภาษณ์หลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา จากกรฝึกปฏิบัติภาคสนามที่โรงเรียนนักศึกษาได้ร่วมกันสะท้อนผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง (AAR) ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้ข้อคิดเห็นดังนี้

2.4.1 ผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

- 1) ได้วิธีการโค้ชตนเอง สำหรับจัดการเรียนการสอน
- 2) ได้วิธีการโค้ชตนเอง สำหรับแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต
- 3) ได้ฝึกสังเกต ใคร่ครวญตนเองเพื่อให้รู้จักตนเอง และพัฒนาตนเอง
- 4) ได้วิธีการตั้งเป้าหมายโดยโปรแกรมจิตตนเอง
- 5) มีการพัฒนาการจัดการเรียนรู้โดยเฉพาะทักษะที่จำเป็นสำหรับการโค้ช

2.4.2 ปัจจัยความสำเร็จของโปรแกรม

การปฏิบัติตามโปรแกรมให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณลักษณะดังนี้

- 1) มาพบอาจารย์ผู้ฝึก/อาจารย์นิเทศตรงนัดสม่ำเสมอ
- 2) ปฏิบัติตามกิจกรรมของโปรแกรม
- 3) นำจิตตปัญญาไปใช้กับตนเองและนักเรียน
- 4) ตั้งเป้าหมายในการพัฒนาที่แน่นอน ชัดเจน ไม่เปลี่ยนแปลง
- 5) เห็นคุณค่าของการโค้ชตนเองว่าเป็นทักษะที่จำเป็นของชีวิต มีได้ฝืนใจทำ
- 6) ฝึกเจริญสติ ทำสมาธิสม่ำเสมอ ตลอดเวลาทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน
- 7) โปรแกรมจิตทุกวันสม่ำเสมอ เช่น ตอนเช้า หรือตอนก่อนนอน
- 8) ให้กำลังใจตนเองทุกวัน

2.4.3 ข้อเสนอแนะต่อโปรแกรม

- 1) ควรมีการฝึกอบรมให้ครูพี่เลี้ยงให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้สามารถให้คำแนะนำในเรื่องจิตตปัญญา และการโค้ชได้อย่างมั่นใจ
- 2) ควรเพิ่มให้มีการอบรมเชิงปฏิบัติการให้มากขึ้น โดยอาจอบรมทุกเดือนที่มีการสัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
- 3) ควรมีการฝึกจิตตภาวนาให้เข้มข้นมากกว่าเดิม เช่น อาจจัดเป็น Course หลายวันจนให้นักศึกษาสามารถมองเห็นด้านใน จนเกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายใน และส่งผลต่อการโค้ชตนเอง สังเกตตนเอง รับรู้ตนเอง อยู่กับปัจจุบันได้เป็นอย่างดี จนเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องได้
- 4) ควรมีการนำวิธีการโค้ชตนเองไปให้นักศึกษาใช้อย่างต่อเนื่อง จะเป็นประโยชน์ต่องาน และชีวิตส่วนตัว

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญา ศึกษาเพื่อปรับการเรียน เปลี่ยนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนระเบียบวิธีการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับ ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอนสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ดังนี้
 - 2.1 เปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ระหว่างก่อนและหลังใช้โปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.2 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูภายหลังใช้โปรแกรมฝึกไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.3 ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหลังการใช้โปรแกรมฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา
 - 2.4 ศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีต่อโปรแกรมฝึกไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการไค้ตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อปรับการเรียนเปลี่ยนการสอน มีวิธีดำเนินการดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้
 - 1.1 ทักษะการจัดการเรียนรู้
 - 1.2 การไค้ตนเอง
 - 1.3 จิตตปัญญาศึกษา
 - 1.4 ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ศึกษาความเป็นไปได้และแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1 สัมภาษณ์เชิงลึก (In - depth - interview) ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการโค้ช จำนวน 2 คน และด้านการนิเทศการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 คน สัมภาษณ์เกี่ยวกับการออกแบบกิจกรรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.2 แบบสอบถาม (Questionnaire) สอบถามนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 34 คน เกี่ยวกับความต้องการในการฝึก ความคิดเห็น และความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมไปปฏิบัติตาม

3. การสร้างโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ดำเนินการดังนี้

3.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากการสอบถามความต้องการของนักศึกษา และจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาสังเคราะห์จัดทำเป็นโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

3.2 นำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร จำนวน 1 คน ด้านจิตตปัญญาศึกษาและการโค้ช จำนวน 2 คน และด้านการนิเทศการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 คน

3.3 ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.4 จัดทำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

2.1 การทดลองใช้โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

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

2.1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

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

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

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาโปรแกรม

1. การศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การโค้ชตนเองเป็นเหมือนกระจกเงา ให้ตนเองยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างแล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้นหรือค้นหาวิธีการใหม่ๆ ฝึกตนเอง ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และจิตตปัญญาศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่จะช่วยให้สังเกตตนเอง ใคร่ครวญผลที่เกิดขึ้น สะท้อนตนเอง จนเกิดเป็นองค์ความรู้ใหม่ในการแก้ปัญหา / พัฒนาตนเองเมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ (โค้ชตัวเองได้) จะเกิดความเชื่อมั่นว่าจะสามารถโค้ชผู้อื่นได้ (นักเรียน) จะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

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 เห็นว่าควรฝึกเดี่ยวรวมกับการฝึกรวมเป็นกลุ่ม

3. การสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง พบว่าผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเห็นด้วยว่า ควรพัฒนาโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพราะมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากบุคลากรในการนิเทศมีน้อย และไปไม่ได้บ่อย นักศึกษาเองต้องฝึกให้เป็นผู้นำตัวเองได้ ด้วยการโค้ชตัวเองให้เป็น

4. โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา โปรแกรมประกอบด้วยหลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ วิธีการใช้โปรแกรม และขั้นตอนการฝึกตามโปรแกรม แต่ละขั้นตอนประกอบด้วย วิธีการ สื่ออุปกรณ์ แหล่งเรียนรู้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำความเข้าใจก่อนฝึก

- 1.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์
- 1.2 ประเมินตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 ฝึก

- 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 บันทึกวีดิทัศน์การสอน เพื่อส่งให้ครูผู้นิเทศ และร่วมกันวิพากษ์สะท้อนตัวเอง
- 3.4 สัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูตามที่กำหนด เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (PCL) และแลกเปลี่ยนทางไลน์กลุ่ม

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นหลังฝึก

- 4.1 ประเมินตนเอง
- 4.2 สะท้อนผลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกันภายหลังสิ้นสุดโครงการ
- 4.3 เปรียบเทียบทักษะการจัดการเรียนรู้ ระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก

ตอนที่ 2 ผลการใช้โปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

2.1 ทักษะการจัดการเรียนรู้ นักศึกษามีทักษะการจัดการเรียนรู้ทั้งรายข้อและภาพรวม หลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยภาพรวมก่อนใช้โปรแกรมมีทักษะการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.96$, S.D. = 0.44) และหลังใช้โปรแกรมมีทักษะการจัดการเรียนรู้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.63$, S.D. = 0.29)

2.2 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

2.2.1 มีการพัฒนาด้านการสอน ได้พัฒนาทักษะการโค้ชตนเอง ทักษะการโค้ชนักเรียน มีทักษะในการสอนมากขึ้น มีความมั่นใจในการสอนมากขึ้น มีความสุขในการสอน รู้วิธีการพัฒนาตนเอง เปิดใจและเข้าใจผู้เรียนมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียน กำหนดเป้าหมายในการจัดการเรียนรู้ได้ถูกต้อง

2.2.2 มีการพัฒนาตนเอง ได้เห็นจุดเด่น จุดด้อย ของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง เกิดการเปลี่ยนแปลงและมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในเรื่องอื่น ๆ และยังได้ฝึกสติสมาธิ รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ใฝ่ครุธรรมการกระทำมากขึ้น เห็นโลกด้านใจของตนเอง มีเป้าหมายชีวิต และมีความสุขมากขึ้น

2.3 ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนกระตือรือร้น สนใจเรียน กล้าถาม กล้าแสดงออก มีกำลังใจและความมั่นใจในการเรียน เรียนรู้อย่างมีความสุข มีสมาธิและมีเป้าหมายในการเรียน สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น

2.4 ข้อเสนอแนะต่อโปรแกรม ควรมีการอบรมครูพี่เลี้ยง เพื่อให้สามารถแนะนำในเรื่องโค้ช และจิตตปัญญาได้ด้วย และควรมีการฝึกจิตตปัญญาให้มากขึ้นกว่าเดิม

2.5 การปรับปรุงโปรแกรม ปรับปรุงโปรแกรมฉบับสมบูรณ์ โดยเพิ่มการฝึกจิตตปัญญา เข้าไปในขั้นตอนที่ 3 ขึ้นนำไปปฏิบัติ ชั้น 3.2. ว่า“ให้นักศึกษาฝึกสติ รู้สีกตัว และทำสมาธิทุกวัน ตลอด 3 เดือน และบันทึกผลที่เกิดขึ้นในหัวข้อ 4 ตามขั้นตอนที่ 1” สำหรับเรื่องการอบรมครูพี่เลี้ยง ผู้วิจัยจะได้ประสานงานกับคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ให้จัดอบรมในโอกาสต่อไป

อภิปรายผล

1. ผลการวิจัยที่พบว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษามีทักษะการจัดการเรียนรู้ หลังใช้โปรแกรมสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ทั้งรายข้อและภาพรวม ทั้งนี้ เนื่องมาจากครั้งนี้ได้นำ การโค้ชมาเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นเสมือนกระจกเงาให้เห็นตนเอง ว่าตนเอง มีจุดเด่น จุดด้อย อย่างไร ในการจัดการเรียนรู้ ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ แล้วเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ตนเอง จัดการเรียนรู้ หรือมีวิธีการใหม่ของตนเอง เพื่อจัดการเรียนรู้ สู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งนักศึกษาได้กำหนด เป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และหาวิธีการมุ่งสู่เป้าหมาย ด้วยกระบวนการโค้ชตนเอง เมื่อโค้ช ตนเองสำเร็จ กล่าวคือ โค้ชตนเองจนสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ เขาจะเกิดความมั่นใจ และความเชื่อมั่นในตนเองว่าเมื่อโค้ชตนเองได้ ก็สามารถโค้ชผู้เรียน และรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ได้อย่างไร ประกอบกับโปรแกรมฝึกครั้งนี้ได้นำกระบวนการทางจิตตปัญญามาเป็นเครื่องหนุนเสริม การโค้ช เพื่อการเข้าใจตนเอง การฝึกใคร่ครวญตนเองด้วยใจที่เป็นกลาง และยอมรับความจริง ของตนเองได้ ฝึกมีสติรู้สึกตัวเตรียมพร้อม ฝึกเอาชนะสิ่งดึงดูดรอบข้าง ให้อภัย เมตตาตนเอง ให้กำลังใจตนเอง มีเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ซึ่งนักศึกษาได้รับการฝึกจนเข้าใจวิธีการโค้ช และจิตตปัญญาแล้ว นำไปฝึกตนเอง และฝึกออกแบบ การเรียนรู้ให้กับผู้เรียนด้วยในโรงเรียน ตลอดเวลา 3 เดือน เป็นการทำซ้ำๆ และเรียนรู้จากผลการสอน เทียบกับเป้าหมาย ปรับปรุง และเรียนรู้ ความสำเร็จ ไปพร้อมๆ กัน ดังที่หลวงพ่อบุชา สุภัทโร กล่าวไว้ว่า “ทุกคนมีตัวเองเป็นครู การเฝ้าตามหาครูทั้งหลาย ไม่ได้ช่วยคุณแก้ข้อสงสัยในใจใดๆ สำรวจตัวเองแล้วคุณจะพบความจริง ความจริงอยู่ภายใน ไม่ได้อยู่ ภายนอก การรู้จักตนเองเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด” (นภัส มรรคดวงแก้ว, 2558 หน้า 15) สอดคล้อง กับงานวิจัยของ ธัญพร ชื่นกลิ่น (2555) ที่ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะ การจัดการเรียนรู้ของอาจารย์พยาบาลที่ส่งเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาล ในสังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข พบว่า รูปแบบการโค้ชที่พัฒนาขึ้นชื่อโค้ช พีพีซีอี ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ 1. หลักการและวัตถุประสงค์ 2. กระบวนการ 4 ระยะ คือ การเตรียมการ

การวางแผน การปฏิบัติการโค้ชและการประเมินผลการโค้ช และ 3. การนำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ ระบบ การสนับสนุนทักษะการโค้ชและการติดตามดูแล สำหรับผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า สมรรถนะ การโค้ช และสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์พยาบาล ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลก่อน และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจารย์พยาบาล และผู้บริหาร มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด และนักศึกษาพยาบาลมีความเห็นว่าการจัดการเรียนรู้เหมาะสม ในระดับมาก และดวงหทัย โอมไชยะวงศ์ (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน ที่เน้นการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษา วิชาชีพครู พบว่า รูปแบบที่ได้คือ 3P-CA Model มี 5 องค์ประกอบคือ การเรียนรู้ด้วยกระบวนการ สร้างความรู้ การเผชิญสถานการณ์ การศึกษาจากตัวอย่าง และฝึกปฏิบัติรวมกับการพัฒนาวิชาชีพ ด้วยการโค้ช และการดูแล ให้คำปรึกษา แนะนำอย่างต่อเนื่องจากผู้เชี่ยวชาญ ทั้งนี้รูปแบบการสอนนี้ มีประสิทธิภาพเท่ากับ 83.96/83.37 และเมื่อนำไปใช้พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ช และการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเป็นรูปแบบการเรียนการสอน ที่มีประสิทธิภาพสามารถส่งเสริม สมรรถนะครูประถมศึกษา ของนักศึกษาวิชาชีพครูให้สูงขึ้น และวิไล ทองแผ่ (2559) ที่ได้ศึกษา การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะ ความเป็นครูและทักษะการสอน พบว่านักศึกษาครูมีทักษะการสอนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่นๆ (2558) ที่ได้ศึกษาวิจัยและ พัฒนาการกระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบหนุนนำต่อเนื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี พบว่าการนำกระบวนการโค้ชและกระบวนการจิตตปัญญาศึกษามาฝึก ร่วมกันสามารถปรับการเรียนเปลี่ยนการเรียนการสอนของนักศึกษาฝึกสอนและครูประจำการได้จริง และเซลเทอร์, และซอมมอนส์ (Slater, & Simmons, 2001. Pp.66-76) ได้ออกแบบและใช้ โปรแกรมเพื่อนชี้แนะ (peer coaching program) เพื่อให้ครูหาเพื่อนชี้แนะ ผลการใช้โปรแกรม พบว่า ครูรายงานว่าตนได้พัฒนาการเรียนการสอน การมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกกับ คู่เรียนรู้ของตน ทั้งยังให้ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้โปรแกรม คือการจัดคณะชี้แนะในหลายๆ สาขาวิชา การเก็บรวบรวม รูปแบบการสอน และแผนการสอนที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังพบว่าครูบางคนรู้สึกยุ่งยาก ที่จะมี คนมาสังเกตการณ์สอนของตน และการใช้โปรแกรมจำเป็นต้องทำอย่างเต็มที่ให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วม ในการวางแผนและตัดสินใจ

2. ผลการวิจัยที่พบว่า ผลการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ทำให้นักศึกษามีการพัฒนาตนเอง ได้เห็นโลกด้านในของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ชีวิตมีเป้าหมาย

และมีความสุขมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลง และมีแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องอื่นๆ และนำวิธีการไปใช้กับการทำงาน และในชีวิตประจำวัน ข้อค้นพบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเนื่องมาจากวิธีการฝึกของโปรแกรมเป็นเหมือนกันคู่กับตนเองแล้วเลือก และลองลงมือทำตามวิธีการที่คิดไว้ กล่าวคือ เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ดังที่ นภัส มรรคดวงแก้ว (2558, หน้า17) กล่าวว่า การโค้ชเป็นเหมือนกุญแจที่ช่วยปลดล็อกทุกคำถามที่มีการเดินทางค้นพบคำตอบของตนเองเป็นการเดินทางจากภายใน ซึ่งทุกคนควรจะตระหนักรู้ “ด้วยตนเอง” เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเราได้ดีที่สุดนอกจากตัวเอง พอลอกข้างใน (Inner World) เต็มเต็มมากขึ้น หรือเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น โลกข้างนอก (Outer Reality) ก็น่าอยู่กว่าเต็ม ดังที่ องค์กรดาไลลามะ (Dalia Lama) ได้เคยกล่าวไว้ว่า “เราไม่สามารถพบความสุขจากโลกข้างนอกได้เลย จนกระทั่งเราสร้างความสุขจากภายในตัวเองก่อน” และประภาพร อนุมานไพศาล (2557, 188) กล่าวว่าจิตตปัญญาศึกษาเน้นให้ผู้เรียนหมั่นพินิจสังเกต สื่อสารอย่างลึกซึ้งใคร่ครวญจนเกิดความเข้าใจในชีวิตและโลกภายในจิตใจของตนเองเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก ฉะนั้นประสบการณ์มิติด้านในจึงมีคุณค่าและสำคัญยิ่งต่อกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไล ทองแม่ (2560) ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษา และกระบวนการโค้ชที่มีต่อศรัทธาในวิชาชีพครู ของนักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา รายวิชาความเป็นครู พบว่า ศรัทธาในวิชาชีพครูของนักศึกษาทั้งภาพรวม และรายข้อ หลังสอนสูงกว่าก่อนสอน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับงานวิจัยของ ทศนีย์ จารุสมบัติ (2555, 215-216) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง บนเส้นทางสู่การเป็นโค้ช เพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยใช้ประสบการณ์ของตนเองพัฒนาตนเองด้านในตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเป็นเวลา 3 ปี พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานจากภายใน มีการตระหนักรู้ในตนเอง สังเกตตนเอง รับรู้และอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการใช้จิตตภาวนา ฝึกฝนตนเองอย่างต่อเนื่องตามรูปแบบของการสังเกตตนเอง การฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเขียนบันทึก การอยู่ กับธรรมชาติ การฝึกกิจกรรมฐานกายและการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย เป็นอิสระ และมีความสุขจากภายใน เป็นอิสระ และมีความสุขจากภายใน และสอดคล้องกับการวิจัยของ สารทิศ สุกุลคู (2555, 192) ที่ทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานการโค้ชแบบเข้มข้น โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาโท และปริญญาเอก 15 คน ของมหาวิทยาลัยบูรพา ใช้เวลา 1 ปี พบว่า วิธีการประยุกต์กระบวนการดังกล่าว สามารถช่วยเหลือนักศึกษาที่ประสบปัญหา เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจอย่างลึกซึ้งเป็นลำดับ โดยเฉพาะการเรียนรู้ด้วยวิธีใคร่ครวญ สัมผัสธรรมชาติ ตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสิ่งต่างๆ รวมทั้งแก้อุปสรรค แบ่งปัน รู้เพียรรู้พักให้พอดี มีการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์และการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ลดการพึ่งพิงวัตถุและเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

3. ผลการวิจัยที่พบว่า ผลการฝึกของนักศึกษาตามโปรแกรม การฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาเมื่อนำไปจัดการเรียนรู้ทำให้ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีความกระตือรือร้น สนใจเรียน กล้าถามกล้าแสดงออก มีกำลังใจ และมีความมั่นใจในการเรียนรู้อย่างมีความสุข มีสมาธิ และมีเป้าหมายในการเรียน สามารถเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาผู้สอนนักเรียนมีการปรับปรุงจัดการเรียนรู้ของตนเองจากกระบวนการโค้ชตนเองตลอดระยะเวลา 3 เดือน ดังที่พระครูธรรมธรครชิตคุณวโร (2555, หน้า 31) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีการฝึกอยู่ เป็นประจำ เพราะเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อทำอะไรเป็นประจำย่อมติดเป็นนิสัยจึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และในงานวิจัยนี้ ในแต่ละครั้งที่สอนมีการบันทึกผลการสอน สังเกตตนเอง สังเกตผู้เรียน และวัดผลการจัดการเรียนรู้ว่าเป็นไปตามจุดประสงค์การเรียนรู้เพียงใด และนำผลมาปรึกษาอาจารย์ และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนๆ ทุกเดือน จึงทำให้นักศึกษามีการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง ประกอบกับนักศึกษาได้นำจิตตปัญญามาใช้กับตนเอง และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กับนักเรียน ทำให้ห้องเรียนเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่นักเรียนมีความมั่นใจที่จะถาม มั่นใจที่จะตอบ และร่วมกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น กล้าแสดงออก ผ่อนคลายและเรียนรู้อย่างมีความสุข ไม่ต้องระแวงว่าจะตอบผิด หรือถูกครุฑ ครูต่อว่า นับได้ว่าจิตตปัญญามีประโยชน์ ทั้งผู้สอน และผู้เรียน ดังที่ประเวศวະสี (2549) กล่าวว่า จิตตปัญญาศึกษาหรือ Contemplative Educationเป็นการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่งเกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ภายในเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์และพัฒนาอย่างแท้จริง นั่นคือ นักเรียนสามารถคิดใหม่ทำใหม่ได้ สร้างโลกใบใหม่ได้ ถ้าหากได้รับการเรียนรู้และการศึกษาที่ดี เพราะการศึกษาที่ดีช่วยพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่ซ่อนเร้นอยู่ และทำให้มนุษย์หลุดจากความทุกข์ เศร้า ปวดคัน และบรรลุลักษณะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ ซึ่งผลการวิจัยประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรอนงค์แจ่มผล (2556) ที่ศึกษาผลของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเองของนักศึกษาที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด ความเชื่อที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับประภคการณ์ภายนอกผ่านกิจกรรมและกระบวนการ (2) นักศึกษาเกิดการย้อนกลับมอดูตนเอง (3) นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด และแนวปฏิบัติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น ส่งผลสู่การประพฤติปฏิบัติอย่างมีสติและปัญญา (4) นักศึกษามีความรัก ความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนสรรพสิ่งรอบตัวและสอดคล้องกับงานวิจัย ของสนิท สัตโยภาส (2556) ที่ศึกษาการใช้กระบวนการจิตตปัญญา (Contemplative Studies) หมดวิชาศึกษาทั่วไป พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมอันพึงประสงค์ แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่านักศึกษามีระดับคุณธรรม จริยธรรม

และค่านิยมอันพึงประสงค์ หลังเรียนรายวิชาจิตตปัญญาศึกษาสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 การโค้ชตนเองของนักศึกษาสามารถสร้างผลลัพธ์ในสิ่งที่ต้องการได้ โดยเฉพาะด้านการจัดการเรียนการสอน ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้ โดยเฉพาะนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ทั้งในหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิต และหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี หรือมหาวิทยาลัยอื่นๆ ที่สนใจ เพื่อเป็นการขยายผล และเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา คุรุสภา หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผลิตครู ควรให้ความสำคัญกับการโค้ชตนเอง ประกอบกับการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและครูประจำการได้มากยิ่งขึ้น เพื่อจะได้สามารถค้นพบ ใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ สร้างผลลัพธ์ และตั้งเป้าหมายการจัดการเรียนรู้ได้เร็ว

1.3 การฝึกโค้ชตามโปรแกรมให้ได้ผล ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ ตัวนักศึกษา หรือผู้ฝึกจะต้อง มีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีวินัยในตนเอง ค้นหาตัวเองให้พบก่อน มีเป้าหมายที่ชัดเจนซึ่งเป็นเป้าหมายที่เป็นไปได้และมีความต้องการจริงๆ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา สำหรับนักศึกษากลุ่ม ๆ เช่น นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู หรือครูประจำการบ้าง

2.2 ควรศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการกระบวนการโค้ชและจิตตปัญญาศึกษา ในตัวแปรอื่นๆ ควบคู่กัน เช่น คุณลักษณะของผู้นำ หรือผลทางการมีคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงประสงค์ ตามตัวบ่งชี้ของสำนักรับรองมาตรฐานและการประเมินคุณภาพการศึกษา (สมศ.) หรือผลการเรียนรู้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิแห่งชาติ (ตาม มคอ.3) หรือตามหลักคุณธรรมจริยธรรมของครู

2.3 การวิจัยครั้งต่อไป ควรนำกระบวนการใช้บนฐานจิตตปัญญาศึกษา ไปทดลองจัดเป็นหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาทักษะการจัดการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในลักษณะของกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อให้ นักศึกษาครูมีความมั่นใจในการจัดการเรียนรู้ยิ่งขึ้น

2.4 ควรนำกระบวนการโค้ช และจิตตปัญญาศึกษา ไปบูรณาการกับรายวิชาอื่นๆ โดยทำในรูปวิจัย เชิงทดลอง ในกลุ่มวิชาชีพครู โดยเฉพาะในด้าน คุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักศึกษาครู ซึ่งมีเป้าหมายมุ่งเน้นคุณค่าด้านในอยู่แล้ว

บรรณานุกรม

- คิซิมิ อชิโร และโคะกะ ฟูมิทะเกะ. (2556) . *กล้าที่จะถูกเกลียด*. กรุงเทพฯ : วีเลิร์น
- โคะมูระชะกิ มะยูมิ แปลโดย อุไรวรรณ จิตเป็นธม คิม. (2555) . *คุยกับลูกด้วยวิธีชี้แนะดีกว่า*.
Coaching Conversation. กรุงเทพฯ : อินสปายร์.
- เฉลิมชัย พันธุ์เลิศ. 2549 การพัฒนากระบวนการเสริมสมรรถภาพการชี้แนะของนักวิชาการพี่เลี้ยงโดยใช้การเรียนรู้แบบเน้นประสบการณ์ในการอบรมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน. วิทยานิพนธ์ปริญญาคุศภศึกษบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชลดา ทองทวี และคนอื่นๆ. (2551) . *จิตตปัญญาศึกษา : การสำรวจและการสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
- ดวงฤทัย โสมไชยวงค์. (2557). *การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการโค้ชและการดูแลให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อการส่งเสริมสมรรถนะครูประถมศึกษาของนักศึกษาวิชาชีพครู*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ทรงศรี ตุ่นทอง และคนอื่นๆ. (2557). *การวิจัยและการพัฒนากระบวนการพัฒนาครูด้วยระบบหนุนนำต่อเนื่องที่ส่งเสริมทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 ของนักเรียนในจังหวัดลพบุรี* : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- ทัศนีย์ จารุสมบัติ. (2556). *บนเส้นทางสู่การเป็นโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง*. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธัญพร ชื่นกลิ่น. (2555). *การพัฒนารูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ของอาจารย์ พยาบาลที่ส่งเสริมทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณของนักศึกษาพยาบาลในสังกัดพระบรมราชชนกกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นภัส มรรคดวงแก้ว. (2557). *การโค้ชเพื่อสร้างผลลัพธ์*. เอกสารประกอบการบรรยาย วันที่ 27-28 มิถุนายน 2557 โรงแรมเซนจูรี่.
- นภัส มรรคดวงแก้ว. (2558). *หลุดเสรีจสำเร็จสุด*. กรุงเทพฯ : สติอศุมอโรว์.
- ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์. (บปป). *โค้ชชีวิตตัวเองพิชิตความสำเร็จ*. สืบค้น สิงหาคม 2560 จาก http://www.entrain.net/in_house_coach_yoursalf.php.

- ประเวศ วะสี. (2549). ทฤษฎีใหม่ทางการแพทย์. กรุงเทพฯ : หมอช้างบ้าน.
- (2555). จิตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงชั้นพื้นฐาน. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาพร อนุมานไพศาล. (2557). บนเส้นทางการเรียนรู้ฉันกับ “โรจน์” ผู้ชายที่อยู่ในโลกบางขวาง ในหนังสือรวมบทความประจำปี จิตตปัญญาศึกษาครั้งที่ 6 จิตตปัญญาศึกษาพลังแห่งการฟื้นฟูและสร้างสังคม. นครปฐม : ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิมลมาลย์ ศรีรุ่งเรือง และคณะ. (2556). ผลของโปรแกรมฝึกเจริญสติต่อการตระหนักรู้ตนเอง. ในหนังสือรวมบทความการประชุมประจำปี จิตตปัญญาศึกษาครั้งที่ 5 ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณและการพัฒนามนุษย์. นครปฐม : จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล หน้า 03-115.
- วิไล ทองแผ่. (2557). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของ นักศึกษาสาขาวิชาภาษาไทย รายวิชาพัฒนาหลักสูตร. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- (2559). การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการงานฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะความเป็นครู. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- (2559). การประยุกต์ใช้กระบวนการโค้ช โครงการงานฐานวิจัยบนฐานจิตตปัญญาศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะความเป็นครู. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- (2559). การพัฒนาโปรแกรมฝึกเจริญธรรมร่วมกับวิถีสามาธิสำหรับนักศึกษาหลักสูตร ประกาศนียบัตรบัณฑิตวิชาชีพครู. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- (2560). ผลการจัดการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาและกระบวนการโค้ชที่มีต่อ ครีฑราในวิชาชีพครูของนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา รายวิชาความเป็นครู. ลพบุรี : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.
- วิศิษฐ์ ศรีพิบูลย์. (2551). พลังเนรมิต. กรุงเทพฯ : บานานาสวีท
- สารทิศ สุกุลคุ. (2555). การประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษาผสมผสานการโค้ช เข้มข้น. นครปฐม : จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนิท สัตโยภาส.. (2556). การใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (Comtemplative Student) หมวดสังคมศึกษาทั่วไปพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมและค่านิยมอันพึง ประสงค์แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

- สนิท สัตโยภาส. (2556). จิตตปัญญาศึกษาวัตรกรรมการพัฒนาคุณลักษณะคนไทยที่พึง
 ประสงค์ให้แก่แผ่นดิน.เชียงใหม่ : วนิดาการพิมพ์.
- สุমন อมรวิวัฒน์. (2549). บทบาทของสถาบันการศึกษาต่อการพัฒนาจิตใจ. กรุงเทพฯ :
 เจริญผล.
- สาวิตรี พูลสุขโข และคณะ. (2559). ครูหัวใจใหม่. กรุงเทพฯ : หจก.สามลดา.
 สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). การเรียนรู้ด้วยหัวใจที่ใคร่ครวญ
 (Contemplative Education). กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- สิริลักษณ์ ตันศิริ. (2552). เมื่อยักษ์ตื่น. กรุงเทพฯ : แอล.ที.เพรส จำกัด.
- สุพัตรา มะโนมัย. (2557). Life Coach เริ่มต้นที่ความคิดชีวิตเปลี่ยนได้. กรุงเทพฯ : พี เอ็น เค
 แอนด์สกายพริ้นติ่งส์จำกัด.
- อรอนงค์ แจ่มผล. (2556). ผลของจิตตปัญญาศึกษาที่มีต่อการเรียนรู้ภายในตนเองของนักศึกษา
 ที่เรียนรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู. กำแพงเพชร : คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัย
 กำแพงเพชร.
- อานันท์ ชินบุตร. (2552). ภาษาจิตเปลี่ยนชีวิต. กรุงเทพฯ : พาวเวอร์ฟูลไลฟ์.
- Edi L. Porter. (2014). Peer Coaching and its Effect on Teacher Efficacy.
 Masters of Arts in Education, Curriculum and Instruction school of
 Education, California State University at Monterey Bay.
- Gordon.S.P. (2004). Professional-development for school improvement :
 Empowering - Learning communities. Boston: Pearson.
- Hargrove, R. (2000). Masterful coaching : Grew your business, helping your
 profits, win the talent war, San Francisco : Jossey-Bass.
- IJ Hoisington. (2005). If you Think you can. New York : Aviva Publishing.
- Jamie Harper. (2015). Teachers' Perceptions on the Effectiveness of Instructional
 Coaching. Masters of Arts in Education, Curriculum and Instruction
 school of Education, California State University at Stanislaus.

- Meiklejohn, J.n Phillips, C., Freeman, M. L., Griffin, M.L., Biegel, G., Roach, A., Frank, J., Burke, C., Pinger, L., Soloway, G., Isberg, R., Sibinga, E., Grossman, L., & Saltzman, A. (2012). "Integrating mindfulness training in to K-12 Education : Fostering the resilience of teachers and students." **Mindfulness**, doi: 10.1007/s12671-012-0094-5.
- Mink, O.G., owen, K.Q. and Mink, B.P. (1993). **Developing High-performance people : The art of coach**. Reading. Massachusetts: Addison-Westey.
- Slater ,C.L., & Simmons, L.D. (2001) . The design and implementation of a peer coaching program. **American Secondary Education**.29 (Spring): 67-68
- Thrope, S. and Ciifford. J .(2003). **The coaching Handbook: An Action Kit for trainer & manager**. London: Kogan Page.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรสุพรรณบุรี

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้สัมภาษณ์ และตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้สัมภาษณ์ และตรวจสอบเครื่องมือ

- | | | |
|-----------------|-----------|--|
| 1. ดร. เนติ | เฉลยวาเรศ | รองคณบดี คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 2. ดร. อภิสรร์ | ภาชนะวรรณ | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 3. ดร. ปกเกศ | ชนะโยธา | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 4. ดร. สิริพร | ดาวัน | อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |
| 5. ผศ.ดร. สุรพล | พุดคำ | อาจารย์พิเศษคณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี |

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๓๒๑ ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบขอมอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร. เนติ เฉลยวาเรศ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย ๕ ฉบับ

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการไค้ชตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย และเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอขอมอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่)

ผู้ทำวิจัย

โทรศัพท์ ๐๘๙-๔๑๔-๘๕๐๐



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๓๒๑ ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร. อภิสรรค์ ภาชนะวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย ๕ ฉบับ

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ดตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย และเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่)

ผู้ทำวิจัย

โทรศัพท์ ๐๘๙-๔๑๔-๘๕๐๐



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๓๒๑ ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร. ปกเกศ ชนะโยธา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย ๕ ฉบับ

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ดตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย และเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่)
ผู้ทำวิจัย

โทรศัพท์ ๐๘๙-๔๑๔-๘๕๐๐



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๓๒๑ ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร. สิริพร ดาวัน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย ๕ ฉบับ

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ดตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย และเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่)
ผู้ทำวิจัย

โทรศัพท์ ๐๘๙-๔๑๔-๘๕๐๐



ที่ ศธ ๐๕๔๙.๐๒/

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
๓๒๑ ถนนนารายณ์มหาราช ตำบลทะเลชุบศร
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ๑๕๐๐๐

๑ ตุลาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ผศ.ดร. สุรพล พุดคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือวิจัย ๕ ฉบับ

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่ อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกการโค้ดตนเองบนฐานจิตปัญญาศึกษาสำหรับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ซึ่งปัจจุบันอยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย และเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไล ทองแผ่)
ผู้ทำวิจัย

โทรศัพท์ ๐๘๙-๔๑๔-๘๕๐๐

ภาคผนวก ข
เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้
- แบบสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
- แบบสอบถามนักศึกษา
- แบบรายงานตนเอง
- แนวทางการสนทนา

แบบประเมินทักษะการจัดการเรียนรู้

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่าน และพิจารณาพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ของตนเองอย่างเป็นธรรม (ไม่เข้าข้างตนเอง) ว่าพฤติกรรมใดที่ตรงกับตนเองมากที่สุด ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับ พฤติกรรม

รายการ	ระดับ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การสร้างบรรยากาศให้ผู้เรียนไว้วางใจ					
2. ตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดออกเอง					
3. กระตุ้นให้ผู้เรียนตอบคำถาม					
4. มีการชม/การสร้างแรงบรรดาลใจ					
5. รับฟังผู้เรียนด้วยความตั้งใจ					
6. สบตากับผู้เรียน/ไม่ขัดจังหวะ					
7. สีสหน้า/แววตา เป็นมิตร					
8. มีการสะท้อนข้อมูลกับนักเรียน					
9. อธิบายตรงประเด็น					
10. พูดด้วยน้ำเสียงชัดเจน					
11. ใช้สื่อการสอนที่เหมาะสมกับวัย					
12. เครื่องมือการสอนพอเพียง					
13. มีการสอดแทรกคุณธรรม					
14. ให้ความสนใจกับผู้เรียนทั่วถึง					
15. จัดกิจกรรมเหมาะสมกับเวลา					

เรื่อง แนวทางแบบสัมภาษณ์ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งการพัฒนาโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาคำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ นัดหมายเวลาสัมภาษณ์ และขอบันทึกเสียง

1. ท่านคิดว่า การนำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มาใช้ฝึกกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู มีความจำเป็นหรือไม่ อย่างไร

2. ท่านคิดว่า ถ้าจัดทำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มาใช้ฝึกกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ควรมียุทธศาสตร์ประกอบอะไรบ้าง

3. ท่านคิดว่า ถ้าจัดทำโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มาใช้ฝึกกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ควรมีลำดับขั้นตอนการฝึก และเนื้อหาที่จะฝึกอะไรบ้าง

4. รูปแบบการฝึกให้นักศึกษาควรเป็นอย่างไร

5. การวัดผลการปฏิบัติตามขั้นตอนของโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ควรมียุทธศาสตร์อย่างไร

6. ท่านคิดว่าถ้า นำโปรแกรมไปใช้กับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จะมีความเป็นไปได้เพียงใด จะมีปัญหา อุปสรรคหรือไม่ อย่างไร และมีข้อเสนอแนะอย่างไร

แบบสอบถามนักศึกษา

เรื่อง ความต้องการในการฝึกตามโปรแกรมฝึกการไค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามความเป็นจริง และเติมคำลงในช่องว่าง

1. ท่านรู้จักโปรแกรมฝึกหรือไม่

- รู้จัก
- ไม่รู้จัก

2. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ถ้าจะมีโปรแกรมฝึกการไค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษาระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

- เห็นด้วย
- ไม่เห็นด้วย เพราะ.....

3. ระยะเวลาการฝึกที่ท่านต้องการ

- 1 - 2 เดือน
- 3 เดือน
- 4 เดือน
- ตลอดไป

4. รูปแบบการฝึกที่ท่านต้องการ

- สอดคล้องกับกิจกรรมการฝึกของคณะครุศาสตร์
- มีรูปแบบกิจกรรมเฉพาะ

5. ลักษณะของการฝึกที่ท่านต้องการ

- ฝึกเป็นกลุ่ม
- ฝึกเดี่ยว
- ฝึกเดี่ยวร่วมกับฝึกเป็นกลุ่ม

6. หากท่านต้องฝึกตามโปรแกรม ท่านมีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอย่างไร ต่อการเข้าร่วมฝึกตามโปรแกรมฝึกการไค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

.....

.....

.....

.....

แบบรายงานตนเอง (บันทึกผลการเปลี่ยนแปลง)

ชื่อ - สกุล รหัส

คำชี้แจง ให้ท่านตอบคำถามต่อไปนี้

1. จุดเด่นด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

2. จุดอ่อนด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

3. เป้าหมายในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

4. วิธีการพัฒนาตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

5. ผลการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

แนวทางการสนทนา เพื่อสะท้อนการฝึกตามโปรแกรมฝึกโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

1. โปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา ทำให้ท่านเปลี่ยนแปลงตนเองได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. การจัดการเรียนรู้ตามโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา มีผลต่อการเรียนของนักเรียนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยความสำเร็จของการปฏิบัติตามโปรแกรมนี้ คิดว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

4. สิ่งที่ท่านชอบมากที่สุด และสิ่งที่รบกวนท่านมากที่สุดคืออะไร

.....

.....

.....

.....

5. มีข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะอย่างไรต่อโปรแกรมฝึกการโค้ชตนเองบนฐานจิตตปัญญาศึกษา

.....

.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างผลการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา

1. จุดเด่นด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

ในด้านการจัดการเรียนการสอน ดิฉันได้ใช้คำถามที่เกี่ยวกับเนื้อหาหรือความรู้รอบตัวที่เกี่ยวกับเนื้อหาที่จะเรียนมาตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิดเพื่อที่จะได้เข้าสู่เนื้อหาที่จะเรียน และใช้เกมมาให้นักเรียนได้เล่นซึ่งเป็นการทำให้นักเรียนมีสมาธิและพร้อมที่จะเข้าสู่เนื้อหา ส่วนในชั้นของการสอนดิฉันจะใช้วิธีการทดลองหรือใช้วิธีการปฏิบัติด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ เมื่อนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติเอง นักเรียนจะเกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้นกับกิจกรรมที่จัดให้ ซึ่งกิจกรรมที่จัดให้นั้นจะสามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองและสามารถทำให้นักเรียนจดจำเนื้อหาได้มากยิ่งขึ้น แต่ถ้าใช้วิธีการทดลองมากไปนักเรียนจะเกิดความเบื่อและไม่สนใจในเนื้อหาที่เรียน

2. จุดอ่อนด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

จุดอ่อนในด้านการจัดการเรียนการสอน คือ ดิฉันจะไม่ค่อยเข้าใจในเนื้อหาที่เป็นทฤษฎี เช่น เรื่องแสงที่เกิดจากกระจกเงาเว้ากระจกเงานูน ในช่วงเวลาแรกสอนอีกแบบหนึ่งพอกลับไปดูเนื้อหาและได้ถามครูพี่เลี้ยงปรากฏว่าที่สอนนักเรียนไปมันผิด ในช่วงเวลาต่อมาจึงไปอธิบายใหม่ ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดการสับสนว่าเป็นเช่นไรกันแน่ บางครั้งในการสอนก็ไม่สามารถสื่อสารหรืออธิบายเนื้อหาที่เรียนให้นักเรียนเข้าใจได้

3. เป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

- 3.1 นักเรียนเกิดกระบวนการเรียนรู้ กระบวนการคิด วิเคราะห์ ได้ด้วยตนเอง
- 3.2 นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือใช้ในการสอบเข้าแข่งขันเพื่อเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น
- 3.3 นักเรียนเกิดความรักในวิชาวิทยาศาสตร์ และไม่มีอคติที่ไม่ดีต่อวิชาวิทยาศาสตร์

4. วิธีการพัฒนาตนเอง

ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาหรือทฤษฎีที่ตัวเองไม่ค่อยเข้าใจหรือเข้าใจแล้วให้แม่นยำมากยิ่งขึ้น ศึกษากิจกรรมการทดลองที่แปลกใหม่และเกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่เรียนมาให้นักเรียนได้ทำการทดลอง และหาเกมสนุกๆ แปลกใหม่ และต้องเป็นเกมที่ทำให้นักเรียนเกิดความคิด มีสมาธิอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาให้นักเรียนเล่น โดยทำการศึกษาจากหนังสือ หรือแม้กระทั่งสื่อโซเชียลมีเดียต่างๆ เช่น facebook , youtube , google เป็นต้น ในบางครั้งก็ศึกษาจากครูพี่เลี้ยง ซึ่งวิธีการพัฒนาตนเองนี้ไม่เพียงแต่ส่งผลดีให้กับตัวเองแต่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความสุข นักเรียนสามารถคิดหาคำตอบหรือทดลองหาคำตอบได้ด้วยตัวเอง และอยากที่จะเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้นอีกด้วย

5. ผลการพัฒนา

ผลของการพัฒนาในด้านการจัดการเรียนการสอนนั้นถือว่าเกิดผลสำเร็จ นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองโดยมีครูคอยให้คำปรึกษาหรือคอยเป็นโค้ชให้ เนื่องจากนักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการทดลองต่างๆ ได้ด้วยตัวนักเรียนเอง สามารถอธิบายผลของการทดลองเข้ามาเกี่ยวข้องกับเนื้อหาได้ด้วยตนเอง โดยมีครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ และอธิบายออกมาให้เพื่อนๆ ฟังได้ และที่สำคัญนักเรียนอยากที่จะเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มากขึ้น

นางสาวปริยาภรณ์ จิตต์อ่อน รหัสนักศึกษา 56115610132 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป

นางสาวพัลลิกา มั่งคั่ง รหัสนักศึกษา 56115610131 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป

บันทึกการโค้ชตนเอง

1. จุดเด่นในการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

สำหรับจุดเด่นในการเรียนการสอนของตนเอง คือ การสร้างกิจกรรมให้กับนักเรียน จากการเล่นเกม การเต้นประกอบเพลงก่อนการเรียนหรือจากหลังเรียน สร้างคำถามให้กับนักเรียนได้คิดหาวิธีแก้ปัญหา หาคำตอบให้กับตัวเอง โดยให้นักเรียนใช้ความรู้จากประสบการณ์ที่นักเรียนพบเจอในชีวิตประจำวัน เพราะการเรียนวิทยาศาสตร์เป็นการเรียนที่ไม่ต้องใช้ความคิด หรือความจำมาก แต่ นักเรียนพบเจอสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน หรือเหตุการณ์ต่างๆ แล้วสามารถนำมาเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่ครูสอน ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนรู้อันมีประสิทธิภาพ เพราะนักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง โดยที่ครูเป็นผู้ชี้แนะแนวทางในการคิดเท่านั้น

2. จุดอ่อนด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

สำหรับจุดอ่อนด้านการเรียนการสอนของตนเอง ประการแรก คือ การบริหารจัดการห้องเรียน นักเรียนบางกลุ่มไม่ตั้งใจเรียน ชอบคุย ชอบเล่น ในระหว่างการเรียนการสอน ทำให้ไม่สามารถคุมนักเรียนกลุ่มนี้ได้เท่าที่ควร ส่วนประการที่สอง คือ เสียง เนื่องจากเป็นคนที่มีเสียงค่อนข้างเบา เวลาสอนจึงทำให้มีผลต่อการบริหารจัดการห้องเรียน เพราะจะทำให้ควบคุมนักเรียนไม่ได้ นักเรียนจะไม่ตั้งใจฟัง จะคุย เล่น อย่างไม่เกรงกลัว

3. เป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง

เป้าหมายในการพัฒนาด้านการจัดการเรียนการสอนของตนเอง คือ สามารถควบคุมนักเรียนบริหารจัดการห้องเรียน ทำให้นักเรียนได้รับประโยชน์จากการเรียนการสอนได้มากที่สุด และสามารถทำให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. วิธีการพัฒนาตนเอง (กล่าวรายละเอียดถึงกิจกรรมและระยะเวลา)

การพัฒนาตนเองนั้น ใช้ระยะเวลาในการพัฒนาตลอดการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เพราะสิ่งที่จะทำให้การบริหารจัดการชั้นเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น ผู้สอนควรศึกษาพฤติกรรมของนักเรียนว่านักเรียนส่วนใหญ่ หรือนักเรียนแต่ละคน มีพฤติกรรม มีความชอบ อะไรบ้าง แล้วนำสิ่งที่ศึกษาได้ในแต่ละชั่วโมงมาบูรณาการในแผนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งขอยกตัวอย่างการบูรณาการสิ่งที่ได้ศึกษา

สิ่งที่ศึกษา คือ พฤติกรรมการคุย การเล่น ไม่ตั้งใจเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 การบูรณาการ คือ การนำสิ่งเร้ามากระตุ้น ได้แก่ เกม การเดินประกอบท่าทางก่อนเรียน การแจกของรางวัล กิจกรรมที่นำมากระตุ้นนักเรียนนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับการเรียนการสอนในชั่วโมงนั้น เช่น สิ่งที่ดีฉันสอนคือเรื่อง อากาศรอบตัว ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 มีรายละเอียด ดังนี้

- ครึ่งชั่วโมงแรก ครูสอนเนื้อหาให้กับนักเรียน โดยใช้แผนผังความคิด
- ครึ่งชั่วโมงหลังครูให้นักเรียนประดิษฐ์สื่อของเล่นที่เกี่ยวกับการใช้อากาศ สื่อของเล่นที่นักเรียนสร้างได้ คือ รมชูชีพ
- จากนั้นให้นักเรียนนำสื่อของเล่นที่ประดิษฐ์ได้มาแข่งขันกัน ผู้ชนะได้รับรางวัล ส่วนผู้แพ้จะได้รับคำชม

5. ผลการพัฒนา (กล่าวถึงรายละเอียดผลความสำเร็จหรือไม่สำเร็จและเหตุผลที่ทำให้สำเร็จ)

ผลการพัฒนา จากข้อ 4 สิ่งที่ศึกษาในแต่ละชั่วโมงประสบผลสำเร็จผล คือ ผลจากการทำแบบประเมินหลังทำกิจกรรม นักเรียนส่วนใหญ่มีความชอบ มีความตั้งใจในการเรียน และการทำกิจกรรม แต่มีนักเรียนบางส่วนที่อาจจะตามไม่ทัน แต่ผู้สอนใช้วิธีแบบช่วยเหลือเพื่อน ให้เพื่อนช่วยกันสอน ซึ่งวิธีการบูรณาการนี้ผู้สอนใช้กับทุกชั่วโมงที่สอน แต่กิจกรรมที่ใช้จะไม่ซ้ำกัน ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและความเหมาะสมของชั่วโมงนั้น ซึ่งการบูรณาการนี้สามารถแก้ปัญหาจุดอ่อนที่ผู้สอนได้กล่าวไว้ในข้อ 2 ได้ ทั้งเรื่องการบริหารจัดการห้องเรียน ที่ผู้สอนค่อยๆ สอดแทรกสิ่งเร้ามากระตุ้น ทำให้นักเรียนจากที่เคยคุย เล่น ไม่ตั้งใจเรียน หันมาสนใจในการเรียนการสอนได้ เมื่อแก้ปัญหาเรื่องคุย เล่น และไม่ตั้งใจเรียนได้ ก็ส่งผลในการแก้ปัญหา เรื่อง เสียใจได้ เพราะนักเรียนจะไม่มีอาการคุยแข่งกับผู้สอน จึงทำให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพได้

การใช้เทคนิคการโค้ชในการจัดการเรียนการสอน

โรงเรียนวัดถนนแค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอนได้เน้นการถามตอบโดยใช้คำถามที่ให้ผู้เรียนได้หาคำตอบด้วยตนเอง เน้นให้ผู้เรียนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่ โดยไม่ตัดสินว่าความคิดเห็นที่แสดงออกมานั้นผิด แต่จะแสดงให้เห็นว่าความคิดที่ผู้เรียนแสดงออกมายังไม่ถูกที่สุด ได้ให้ผู้เรียนได้ลองหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่ถูกต้อง

ทั้งนี้เองการโค้ช เป็นแนวทางการสอนที่ดี เน้นให้ผู้เรียนได้หาความรู้ได้ด้วยตนเอง ผู้สอนจึงพยายามที่จะใส่เทคนิคการโค้ชไปในชั้นต่างๆ ในกิจกรรมการเรียนการสอน จากที่ผู้สอนได้ออกฝึกประสบการณ์สอนพบว่าการสอนแบบการโค้ชยังไม่สามารถใช้ได้เต็มรูปแบบเนื่องด้วยเหตุหลายประการเช่น ความรู้ของผู้เรียนแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันอาจจะต้องเวลาในการหาข้อมูลนานมากกว่าคนอื่นจึงต้องข้ามขั้นตอนบางขั้นของการโค้ชเช่นใช้คำถามที่นำไปสู่คำตอบที่ง่ายกว่าคำถามอื่น อีกทั้งเรื่องเวลาบทเรียนหนึ่งบทเรียนบางครั้งต้องใช้เวลาในการจำและทำความเข้าใจมากๆ ผู้สอนจึงเน้นไปทางบรรยายหรือการทดลองผสมเทคนิคการโค้ชลงไปคำถามต่างๆ เพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้เรียน

SUBJECT:

NO:

DATE:

การใช้ Coaching ในบริหารจัดการเรียนการสอน

- จัดการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5
- โรงเรียนพลร่มอนุสรณ์ มีตรรกภาพที่ 50
- ในการจัดการเรียนการสอน จะต้องกระตุ้นทักษะการคิดของผู้เรียนด้วยการตั้งคำถาม ดังนั้นได้นำได้ใช้การใช้คำถามตั้งคำถาม โดยถามเป็นเรื่องราวสั้นๆ แล้ถามกลับมาให้นักเรียนนึกถึงตนเอง สำรวจตนเอง
- ใช้ในการปรับพฤติกรรมเด็กที่ค่อนข้างเกรง ไม่ทำงาน หรือมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม โดยการพูดตักเตือนเขา มองหาในสิ่งที่ดีของเขา และชื่นชม เมื่อเด็กนั้นทำแล้วรู้สึกว่าเป็นพฤติกรรมของนักเรียนดีวัน
- ในขณะสอนให้นักเรียน จะพยายามพูดกระตุ้นให้นักเรียนนึกถึงตนเอง เช่น สอนเรื่องดิน หากเราทิ้งขยะลงดินจะทำให้ดินเสื่อมโทรม และย้อนถามว่านักเรียนทิ้งขยะที่ไหนกันคะ ทิ้งขยะลงถังกันไหมคะ เราต้องทิ้งขยะให้ลงถังขยะ เพื่ออนุรักษ์ทรัพยากรดินกันนะคะ
- ให้นักเรียนนั่งสมาธิก่อนเรียน นักเรียนจะมีพฤติกรรมที่นิ่งวัน ตั้งใจเรียนมากขึ้น
- เมื่อนักเรียนตอบคำถามถูก หรือทำพฤติกรรมที่ดีให้ชื่นชม เช่น ชวยครูถือของ กวาดพื้น ถูพื้น ดังนั้นจะพูดชื่นชม เพื่อให้เขาเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ทำให้นักเรียนเรียนกับเขาแล้วรู้สึกปลอดภัย มีความสุข จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

การใช้การโค้ชในการจัดการเรียนการสอน

โรงเรียนโคกสำโรงวิทยา จังหวัดยโสธร ปีที่ 1 และ 4

จากการจัดการเรียนการสอนโดยใช้การโค้ช ผลปรากฏว่า นักเรียนที่
ได้รับการจัดการเรียนการสอน โดยการใช้โค้ชมีส่วนร่วมในการเรียนเพิ่มขึ้น เนื่องจากก่อนการ
เริ่มเรียน จะมีการให้นักเรียนมีส่วนร่วมก่อนเพื่อเตรียมความพร้อม และมีส่วนร่วม จากนั้นเมื่อ
เริ่มทำการจัดการเรียนการสอน ผู้สอนจะใช้คำถามในการกระตุ้นความคิด เพื่อให้นักเรียน
ผู้รับการคิด และหากตอบได้ก็ยอมรับชม ซึ่งถือว่าใช้การโค้ชอย่างหนึ่ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏยโสธร

นางสาววิจิตตรา จันทะคุ้ม
รหัสนี้. 56115610109
สาขาศึกษาศาสตร์โท ปี 1

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ง
รูปการฝึกโค้ชตามโปรแกรม

รูปการฝึกโค้ชตามโปรแกรม





ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ วิไล ทองแผ้ว
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 65 ถ.ประตู่ชัย ต.ท่าหิน อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000
สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนสาธิตเทพสตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อ.เมือง จ.ลพบุรี
15000

ประวัติการศึกษา

- 2523 กศ.บ. (ฟิสิกส์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน
- 2527 คม. (สถิติการศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2537 กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)
- 2553 ป.อบ. (ประกาศนียบัตรอภิศรรมบัณฑิต) มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย