จิตตปัญญาศึกษากับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

CONTEMPLATIVE EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT IN THE 21ST CENTURY

[1]กวิน บุญประโคน, [2]มนัสวี บุรานศรี, [3]จตุรงค์ สว่างวงศ์,
[4]พลากร มะโนรัตน์ และ [5]จรัสศรี ศรีโภคา

[1]Kawin Boonprakorn, [2]Manatsawee Buransri, [3] Jaturong Sawangwong
[4] Palakorn Manorat and [5]Jaratsri Sripoka

มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ประเทศไทย
Loei Rajabhat University, Thailand

[1]kawin.boo@lru.ac.th

Received : January 28, 2023; **Revised** : March 23, 2024; **Accepted** :April 30, 2024

บทคัดย่อ

จิตตปัญญาศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ โดยเน้นกระบวนการศึกษาที่มุ่งความสำคัญไปที่คนและกระบวนการเรียนรู้ของคน การพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเอง อย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อม ต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและ มีคุณค่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ผู้สอนต้องคำนึงถึงการนำเอาความรู้วิชาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่สัมพันธ์กัน นำมาผสมผสานให้เข้ากัน สอดคล้อง กลมกลืนแล้วนำมาจัดการเรียนรู้

---

[1] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

[3] อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

[4] อาจารย์ ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

[5] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

ภายใต้หัวข้อเดียวกัน โดยเน้นองค์รวมของเนื้อหาที่เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและ ภาคปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้ของผู้เรียนมากกว่าการให้ผู้เรียนเรียนรู้จากเนื้อหาโดยครูเป็นผู้กำหนด รูปแบบ ในการจัดการเรียนรู้และสามารถนำเอาประสบการณ์จากภาคปฏิบัติมาใช้เป็นหลักในการศึกษาของภาคทฤษฎี เพื่อให้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรองรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ที่มีความรู้อยู่รอบตัว เป็นแนวทางช่วยให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนได้คิดวิธีการและนำเทคนิคใหม่ ๆ เพื่อพัฒนามนุษย์ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ นี้ จัดเป็นการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 ที่เป็นยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วโดยการผสานเชื่อมโยงจิตตปัญญาศึกษาและพลศึกษาสู่การพัฒนามนุษย์ที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คำสำคัญ : จิตตปัญญาศึกษา, การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

Abstract

Contemplative education is learning with the mind and thinking. Emphasis is placed on education that focuses on people and learning on the development of the mind and spirit. Leading within oneself to research, know oneself, know the value of various things without prejudice, which creates a humble vision towards nature, love for one's part, including examining different facts in acting in such a way. Balanced and valuable in learning physical education research 21 Teachers must consider the use of subject knowledge related to the teaching of physical education. Blend them together to make them compatible, harmonious, and then organize them for learning under the same topic. By emphasizing the overall content of learning in both theory and practice, creating a body of knowledge for students rather than having students learn from content. The teacher determines the format for organizing learning and can bring experiences from practice to use. It is the main study of theory So that the theoretical and practical parts support each other. Helps learners seek knowledge with knowledge around them. It is a guideline to help students work together happily. Promote and support students to think of new methods and techniques for human development. This various processes are classified as education for the 21st century, which is an era of rapid

change by combining mental education and physical education for development. a more complete human being.

Keyword : Contemplative Education, Physical Education Learning Management In The 21st Century

บทนำ

กระแสวิวัฒนของการศึกษาทั่วโลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปสู่ความเข้าใจใหม่เพราะคนจำนวนหนึ่งตระหนักแล้วว่าการศึกษาที่เน้นแต่เรื่องนอกตัวหรือเรื่องทางกายภาพ โดยขาดความเข้าใจในเรื่องจิตใจและจิตวิญญาณไม่สามารถแก้ไขวิกฤตการณ์ต่างๆ ได้ทุกวันนี้คนยิ่งเรียน ยิ่งก้าวร้าวมากขึ้น มีอัตตามากขึ้น ยึดติดในทฤษฎีเน้นการเปรียบเทียบ ดังนั้นการจัดการศึกษาไม่ควรเน้นเฉพาะความรู้ทางวิชาการแต่ควรเป็นการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวม การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้คู่คุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์จึงหมายถึงการที่มนุษย์ที่รู้จักใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม การทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้นั้นและควรจะไปให้ถึงการเรียนรู้ 3 ระดับ คือ (1) การเรียนรู้ที่รู้จริง (2) เกิดปัญญาที่เชื่อมโยงความรู้ต่าง ๆ และ(3) เกิดจิตสำนึกเพราะความเข้าใจตัวเองที่สมพันธ์กับสรรพสิ่งทั้งหลาย (ประเวศ วะสี, 2547) ดังนั้นการจัดการศึกษานอกจากจะทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพตามหลักสูตรแล้ว ประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งของการจัดการศึกษาคือการจัดการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา มีความรู้คุณธรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข อีกทั้งสามารถดำรงตนได้ในศตวรรษที่ 21

จิตตปัญญาศึกษาถือได้ว่าเป็นกระบวนการศึกษาที่ทำให้ผู้สอนและนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับพื้นฐานใน 3 ประการดังนี้ 1) การเรียนรู้ที่รู้จริง 2) เกิดปัญญาที่สามารถเชื่อมโยงความรู้ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 3) เกิดจิตสำนึกใหม่ที่เกิดจากการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งต่างๆ (ประเวศ วะสี, 2550) จิตตปัญญาศึกษาเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความตระหนักรู้ การเรียนรู้และการเท่าทันมิติหรือโลกภายใน ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและความเชื่อ มุมมองต่อชีวิตในโลกและสรรพสิ่ง จิตตปัญญา ศึกษายังให้คุณค่าในเรื่องการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งหมายถึงการสังเกตอย่างมีสติต่อการเปลี่ยนแปลงภายในของตนเองที่เกิดขึ้นจากการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งเรียกว่า “กระบวนการการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ” อยู่บนฐานของ

การเป็นกัลยาณมิตรของครูและผู้ร่วมการเรียนรู้ เป้าหมายสำคัญคือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้งทางความคิด ความเชื่อและจิตสำนึกใหม่เกี่ยวกับตนเอง ในโลกและสรรพสิ่ง ส่งผลต่อการประพฤติปฏิบัติและการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ อย่างมีปัญญา มีความรักความเมตตาต่อตนเองและสิ่งต่างๆ ทั้งในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งและเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทำให้มีการแสดงพฤติกรรมแบบ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2555) เป็นผู้ที่มีความรักความหวังดีต่อนักเรียนอย่างแท้จริงซึ่งจะปรากฏแก่นักเรียนผ่านทางสีหน้า แววตา วาจา ท่าทางของครูและเข้าไปช่วยเป็นพลังที่เข้มแข็งในการกำกับพฤติกรรมของนักเรียน (วิจารณ์ พานิช, 2560) อันจะทำให้การจัดการชั้นเรียนมีประสิทธิภาพในที่สุด

วิชาพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา เช่น การออกก าลังกาย กีฬา และกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้ (วรศักดิ์ เพียรชอบ,2561: 85-86) ลักษณะสำคัญของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 คือการนำเอาความรู้วิชาที่เกี่ยวกับการเรียนการสอนในส่วนของแขนงวิชาพลศึกษาที่สัมพันธ์กัน นำมาผสมผสานให้เข้ากัน สอดคล้องกลมกลืนแล้วนำมาจัดการเรียนรู้ภายใต้หัวข้อเดียวกันโดยเน้นองค์รวมของเนื้อหาที่เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สร้างองค์ความรู้ของผู้เรียนมากกว่าการให้ผู้เรียนเรียนรู้จากเนื้อหา โดยครูเป็นผู้กำหนดรูปแบบในการจัดการเรียนรู้และสามารถนำเอาประสบการณ์จากภาคปฏิบัติมาใช้เป็นหลักในการศึกษาของภาคทฤษฎีเพื่อให้ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติรองรับซึ่งกันและกัน ช่วยให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ที่มีความรู้อยู่รอบตัวเป็นแนวทางช่วยให้ผู้เรียนได้ทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เรียนได้คิดวิธีการและนำเทคนิคใหม่ๆ ผ่านการใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญ และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ทางพลศึกษา (พงษ์เอก สุขใส, 2561: 16) กระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาที่ดีในศตวรรษที่ 21 ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้ครบทุกองค์ประกอบ มุ่งเน้นการพัฒนาระบบการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา โดยการให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจธรรมชาติและชีวิต รู้จักและเข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ด้วยเหตุที่ปัจจุบันนี้ การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาที่มุ่งเน้นเพียงการลงมือปฏิบัติมุ่งเน้นการเรียนการสอนเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางด้านการเรียนของนักเรียนเป็นหลักจนอาจจะทำให้ละเลยถึงความสำคัญในการพัฒนาความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์เพราะการจัดการเรียนรู้พลศึกษา สามารถพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative education) มีรากฐานจากแนวคิดเรื่องไตรยางค์แห่งการเรียนรู้ (ประเวศ วะสี, 2554) ได้แก่

1. การเรียนรู้ในฐานวัฒนธรรมเพื่อการทำเป็น คือเอาวิถีชีวิตร่วมกันเป็นตัวตั้ง ไม่เอาวิชาเป็นตัวตั้ง

2. การเรียนรู้ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เพื่อ การคิดเป็น คือใช้เหตุผลวิเคราะห์สังเคราะห์ให้สิ่งที่รับรู้กลาย เป็นความรู้ที่คมชัดลึกยิ่งขึ้น

3. การเรียนรู้ด้วยจิตตปัญญาศึกษา เพื่อความรู้แจ้ง คือการศึกษาจากการดูจิตของตนเองแล้วเกิดปัญญา โดยมี เป้าหมายหลักให้ผู้เรียนตื่นรู้ เกิดจิตสำนึกใหม่ เกิดการ เปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง (Individual transformation) เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพื่อนมนุษย์และ ธรรมชาติ เพื่อเป็นรากฐานของการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานใน องค์กร (Organization transformation) ทำให้คนในองค์กร และชุมชน เคารพศักดิ์ศรีและคุณค่าของกันและกันอย่างลึกซึ้ง จนเชื่อมประสานเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสังคม (Social transformation) เพื่อการอยู่ร่วมกันโดยสันติอย่าง แท้จริง

จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่นและสรรพสิ่งอย่าง ลึกซึ้ง และสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน

2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตั้งอยู่บนพื้นฐาน ของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

3. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และ พัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงาม ในตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้ จึงไม่ใช่การ “สอน” แต่ เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถ พัฒนาขึ้น เพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

4. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ ทัศนะที่มองเห็นว่าธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่ง เดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วย ทัศนะที่

มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่ง เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่ง เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและ การเปลี่ยนแปลงโลก (ประเวศ วะสี, 2554)

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

1. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contem plation) คือการเข้าสู่ภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ แล้วสามารถนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ใคร่ครวญในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้าน ภายในบุคคล (Intrapersonal)

2. ความรัก ความเมตตา (Compassion) คือ การสร้างบรรยากาศของความรัก ความเมตตา ความไว้วางใจ การเข้าใจ และการยอมรับ รวมทั้งการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน บนฐานของความมั่นใจในศักยภาพของความเป็นมนุษย์

3. การเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connectedness) คือ การบูรณาการการเรียนรู้ในแง่มุมต่าง ๆ ให้เกิดการเรียนรู้ที่เป็น องค์รวม เชื่อมโยงกับชีวิตและสรรพสิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติอย่าง แท้จริง

4. การเผชิญความจริง (Confrontating reality) คือการเปิดโอกาสและสร้างเงื่อนไขให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้ เผชิญความจริง 2 ด้านคือ ความเป็นจริงในตนเอง และการเผชิญ กับสภาพความเป็นจริงที่แตกต่างไปจากกรอบความเคยชินเดิม ของตน กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในแง่มุมใหม่

5. ความต่อเนื่อง (Continuity) ความต่อเนื่องของ กระบวนการ เป็นสิ่งสำคัญของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงพื้นฐานมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ สะสมที่จะช่วยสร้างเงื่อนไขภายในให้พร้อมที่จะเกิดการ เปลี่ยนแปลงขึ้น

6. ความมุ่งมั่น (Commitment) ความมุ่งมั่นที่จะ เปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการนำสิ่ง ที่ได้รับมาสู่ใจของผู้ร่วมกระบวนการและนำเอากระบวนการไป ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน ภายในตนเองอย่างต่อเนื่อง การสร้างแรงบันดาลใจ ปลุกเร้าให้ เกิดพลังความมุ่งมั่น ความรัก ความเมตตา

7. ชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) สิ่งสำคัญ ของกระบวนการจิตตปัญญาคือความเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่ค่อย ๆ ก่อตัวจากกระบวนการอบรม และคลี่คลายมาเป็น องค์ประกอบหลักของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในกลุ่ม ความสำคัญของชุมชนแห่งการเรียนรู้เป็นหัวใจของกระบวนการ เรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา โดยมีเหตุผลในแง่มุมต่าง ๆ 4 ประการ คือ 1. เป็นพื้นที่ที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งบนพื้นฐานของการยอมรับซึ่งกันและกัน 2. เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่

หลากหลาย เกิดมุมมอง ความรู้สึก และแง่มุมความเป็นจริงที่ แตกต่างกันออกไป 3. ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างสมาชิกกลุ่ม และ 4. ความรู้สึกเป็นชุมชนที่มีเป้าหมาย ความสนใจและ อุดมการณ์ร่วมกัน

"จิตตปัญญา" มีหลายแง่มุมและมีการใช้งานในบริบทต่าง ๆ อย่างหลากหลาย แต่สรุปแนวคิดหลักๆ ของจิตตปัญญาได้ดังนี้ 1.การเรียนรู้และความฉลาด จิตตปัญญาเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเรียนรู้และประมวลผลข้อมูลในรูปแบบที่มีประสิทธิภาพ โดยมีการใช้ความสามารถในการแก้ปัญหาและตัดสินใจให้ดีที่สุด โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ 2. ความสามารถในด้านหลาย ๆ ด้าน จิตตปัญญาไม่ได้จำกัดเฉพาะการแก้ปัญหาเท่านั้นแต่ยังรวมถึงความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ ความเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึก ความสามารถในการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการเห็นสัมพันธ์ของความรู้ต่าง ๆ 3.การแก้ปัญหาและการคิด จิตตปัญญาเกี่ยวข้องกับการคิดในแง่มุมหลาย ๆ และการแก้ปัญหาที่ซับซ้อนโดยใช้การวิเคราะห์และการคิดออกแบบเพื่อหาทางแก้ไข 4.การปรับตัว จิตตปัญญาไม่ได้มองเห็นเพียงแค่ความรู้และความสามารถทางปัญญาเท่านั้นแต่ยังเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการพัฒนาตนเองตลอดเวลา 5.ความเห็นสัมพันธ์ จิตตปัญญามีความสามารถในการเห็นสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ และความรู้ทางประสาทวิทยา เช่น การเรียนรู้ การปฏิบัติและการจำข้อมูล 6.การเรียนรู้จากประสบการณ์ จิตตปัญญาเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น และการประยุกต์ความรู้ที่ได้รับในสถานการณ์ต่าง ๆ (โครงการเอกสารวิชาการ การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. 2552)

สรุปแนวคิดหลักของจิตตปัญญาคือความสามารถในการคิด แก้ปัญหา และปรับตัวเพื่อเรียนรู้และประมวลผลข้อมูลที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันและการแก้ไขสถานการณ์ที่คับขันต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

การจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา

จากที่มา ความหมาย แนวคิดพื้นฐาน และเป้าหมาย จิตตปัญญาศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่เน้นเจริญสติและฝึกฝนจิตใจให้มีการฟังอย่างลึกซึ้งและเกิดปัญญารู้คิดพิจารณาใคร่ครวญซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้ของผู้เรียนร่วมกับการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ไตร่ตรองอย่างรอบด้านร่วมกับผู้อื่นมุ่งสู่วิธีคิดและวิธีปฏิบัติที่ดีและใช้การได้เหมาะสมมากขึ้น ดังที่ Hodes (2014) กล่าวว่าวิธีการสำคัญในการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาต้องใช้การสังเกตอย่างใกล้ชิด ลึกซึ้งและรอบด้านในปรากฏการณ์ชีวิตของตนและสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น ต่อกระบวนการธรรมชาติของชีวิต

กระบวนการทางวัฒนธรรมของสังคมภาวะต่างๆ ทางจิตใจ เป็นต้น ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลทั้งที่ชอบและไม่ชอบ เป็นสติ สมาธิ ปัญญา ความเข้าใจ นอกจากนี้ยังต้องอาศัยการสื่อสารทั้งการฟังและการพูดที่ข้ามพ้นความต่างสนับสนุนช่วยเหลือการแก้ปัญหาและการไตร่ตรองถึงผลกระทบต่อสิ่งต่างๆ จากการกระทำของเรา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษา

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นศาสตร์ที่ส่งเสริมและพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญาใช้กระบวนการที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่คัดสรรแล้วเป็นอย่างดีเป็นสื่อในการเรียนรู้ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมหรือปฏิบัติโดยตรงด้วยตนเองเพื่อเกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ในการพัฒนาบุคคลนำไปสู่ความพร้อมในทุก ๆ ด้านจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาได้ 6 ประการ คือ

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความอดกลั้น ความมีจรรยาและความมีน้ำใจนักกีฬา

2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสังคมในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ความร่วมมือ การแข่งขัน ความเอาใจใส่ซึ่งเป็นฐานคุณค่าของแต่ละคน

3. เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาด้านอารมณ์ เช่น ความมั่นคง การผ่อนคลายความพอใจที่ได้แสดงออกด้วยตนเอง ความเชื่อมั่น ความสมดุลและอิสรภาพ

4. เพื่อปรุงแต่งสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ชีวิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

5. เพื่อปรับปรุงสุขภาพในการดำเนินชีวิต เช่น สุขนิสัย แนวคิดในการกำจัดสิ่งไม่มีประโยชน์ การรักษาการเจ็บป่วย การป้องกันไม่ให้สุขภาพเสื่อมโทรม

6. เพื่อให้สามารถจัดการชีวิตของตนเองได้เหมาะสมในเรื่อง การงาน การเล่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายกับกิจกรรมนันทนาการได้ประจำวัน

ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษา

กิจกรรมพลศึกษาต้องเป็นกิจกรรมที่เคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะของเด็กที่มีมาตั้งแต่เกิด เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ขว้างปา เป็นต้น ให้มีการเจริญพัฒนาการอย่างถูกต้องสมส่วน ด้วยเหตุนี้กิจกรรมพลศึกษาจึงประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. เกม (Game) เป็นกิจกรรมการเล่นอย่างง่ายๆ ไม่มีกฎกติกามากนักมีจุดมุ่งหมายเพื่อคลายความเครียดและช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายได้ตามสมควร

2. กิจกรรมกีฬา (Sport) เป็นกิจกรรมใหญ่ที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย กิจกรรมกีฬาแบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ได้ 2 ประเภท ได้แก่

2.1 กีฬาในร่ม (Indoor Sport) ได้แก่ ประเภทกีฬาที่ไม่เน้นการเคลื่อนไหวทางด้านของร่างกายอย่างหนักแต่จะเน้นเรื่องความสนุกสนานและมักจะนิยมเล่นภายในอาคารหรือโรงยิม เช่น เทเบิลเทนนิสและยิมนาสติก เป็นต้น

2.2 กีฬากลางแจ้ง (Outdoor Sport) ได้แก่ประเภทกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หนักและมักจะเล่นภายนอกอาคารเช่น ฟุตบอล ขี่ม้า พายเรือและวิ่ง เป็นต้น

3. กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Activity) ได้แก่กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้เสียงเพลงหรือดนตรีเป็นส่วนประกอบ

4. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อรักษาหรือเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง เช่น การดึงข้อ ดันพื้นและลุก-นั่ง เป็นต้น

5.กิจกรรมนอกเมือง (Outdoor Activity) เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยไปกระทำตามภูมิประเทศที่น่าสนใจ เช่น การปีนเขา ทัศนาจรและค่ายพักแรม

6.กิจกรรมแก้ไขความพิการ (Adaptive Activity) เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายโดยมีจุดประสงค์เพื่อรักษาความพิการทางร่างกาย

การสอนพลศึกษาเป็นเพียงหนึ่งในไม่กี่วิชาที่ส่งเสริมการแสดงออกทางการเรียนรู้ในเชิงปฏิบัติเป็นวิชาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศเนื่องจากการพัฒนาประเทศต้องอาศัยมนุษย์เป็นทรัพยากรหลักในการขับเคลื่อนประเทศเพราะฉะนั้นหากบุคลากรในประเทศมีเฉพาะความรู้แต่ขาดซึ่งสุขภาพและร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจที่เข็มแข็ง อารมณ์ที่แจ่มใส จะส่งผลต่อความพร้อมสำหรับการพลักดันนโยบายของประเทศต่อไป

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

การสอนพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รูปแบบการเรียนการสอน การถ่ายทอดความรู้ วิธีการสอน เป็นความท้าทายของครูเป็นอย่างมากกว่าจะออกแบบกิจกรรมอย่างไรให้ตรงกับสิ่งที่นักเรียนอยากเรียนรู้ ความรู้ชุดเดิมที่เราเรียนมา รูปแบบการสอนที่เคยใช้แล้วได้ผล วันนี้อาจใช้ไม่ได้เหมือนดังก่อน โลกของการศึกษามีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ครูต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนการสอนใหม่ อาจเป็นเพราะยุคนี้เป็นยุคของ

เทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว หลายสิ่งถูกเปลี่ยนแปลงไปเพราะเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนในการดำเนินชีวิตในแทบทุกเรื่องในชีวิต การเรียนการสอนก็เช่นกัน หากครูยังสอนเหมือนศตวรรษที่เรียนมาหากครูยังคงใช้รูปแบบการเรียนการสอนในรูปแบบเดิมที่ใช้ในศตวรรษที่ 18- 20 เรียนการสอนอาจไม่เข้าถึงหัวใจผู้เรียนอย่างแท้จริงการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ.2551 เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้และทักษะที่สอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ตามหลัก 3R และ 7C เพราะเป็นสาระการเรียนรู้ที่เน้นการส่งเสริมและพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคมและด้านสติปัญญา แม้พลศึกษาจะเป็นเพียงวิชาหนึ่งในหลักสูตร แต่มีสาระและหน่วยการเรียนรู้ที่ครอบคลุมการพัฒนาผู้เรียนที่สนองตอบจุดหมายของหลักสูตร หากกระบวนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพก็จะแก้ปัญหาการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพต่ำของประเทศได้ และสามารถพัฒนาผู้เรียนให้เป็นทรัพยากรอันทรงคุณค่าเพื่อพัฒนาประเทศตามยุทธศาสตร์ชาติ 4.0 ภายใน 20 ปี (พ.ศ. 2560–2579) อย่างแน่นอน เนื้อหาของบทความประกอบด้วยความจำเป็นและคุณค่าของวิชาพลศึกษา ปัญหาของการจัดการศึกษาพลศึกษากับทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ครูพลศึกษา เจเนอเรชัน ซี (generation C) กับการสอนผู้เรียน เจเนอเรชัน แซด (generation Z) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ปรัชญาการสร้างความรู้ด้วยตนเอง (constructivism) การเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (active learning) และรูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

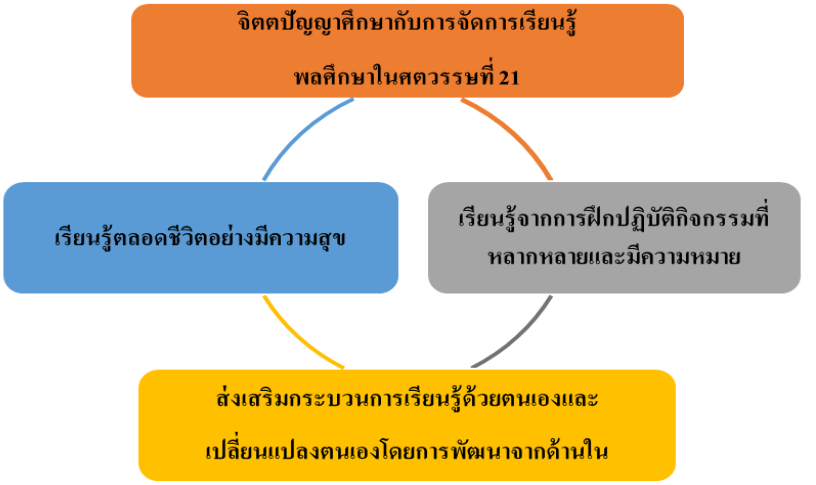
ลักษณะของผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่เห็นได้ชัดคือต้องการความมีอิสระทางความคิด ต้องการสิ่งที่ตนพอใจ คือครูจะสอนในลักษณะเดิมไม่ได้ต้องตรงตามความต้องการของผู้เรียนด้วย สิ่งที่ครูต้องเข้าใจคือนักเรียนต้องการมีความสุขจากการเรียนต้องการเรียนด้วยความสนุกสนานเรียนปนเล่น โจทย์สำคัญที่เป็นความท้าทายของครูในศตวรรษที่ 21 ที่ทุกคนควรตระหนักคือการเรียนการสอนในศตวรรษที่ 21 บทบาทของครูในศดวรรษที่ 21 มีการเปลี่ยนแปลงไปห้องเรียนมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนถ่ายทอดความรู้มีการเปลี่ยนแปลงไป การจัดการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนแสวงหาความรู้ด้วยการลงมือปฏิบัติที่นำเสนอประกอบด้วยวิธีการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 วิธี คือ 1) การจัดการเรียนรู้แบบการใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem-based learning) 2) การจัดการเรียนรู้แบบการใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-based learning) 3) การจัดการเรียนรู้แบบการใช้ความคิดสร้างสรรค์เป็นฐาน (Creativity-based learning) 4) การจัดการเรียนรู้แบบสะเต็มศึกษา (STEM education) และ 5) การศึกษาบทเรียนและวิธีการแบบเปิด (Lesson study & open approach) ผู้เขียนหวังว่าแนวคิดในบทความนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการศึกษาของประเทศไทยให้ดียิ่งขึ้นซึ่งครูและผู้เรียนสามารถเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองและร่วมกันจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การส่งเสริมจิตตปัญญาศึกษากับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

การจัดการเรียนจิตตปัญญาศึกษากับการศึกษาทางการพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 การสอนในวิชาชีพพลศึกษาต้องมีความสมดุลระหว่างศาสตร์ทางวิชาชีพกับชีวิตและจิตใจ รวมทั้งให้ความรู้ด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ โดยประยุกต์เอา ปรัชญาพื้นฐานเรื่อง “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนทัศน์แบบองค์รวม” มาใช้ในการสร้างกระบวนการ เรียนรู้ที่ 1) ใช้การเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี ที่มีอยู่ ในตัวมนุษย์เองเป็นแกน 2) เป็นการจัดการเรียนรู้แบบองค์รวมเพื่อการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งกายใจ และความคิดเป็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงจากภายนอกสู่ภายในและจากภายในสู่ภายนอก สำหรับคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามในการจัดการเรียนจิตตปัญญาศึกษากับการศึกษาทางการพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 เป็นจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง เป็นการมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จากภายในตนเองและเกิดสำนึกเพื่อส่วนรวมโดยใช้หลักการพื้นฐานตามที่กล่าวมาแล้ว ดังนั้น รูปแบบการจัดการเรียนการสอน ที่ใช้กระบวนการจัดการเรียนจิตตปัญญาศึกษากับการศึกษาทางการพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ศึกษาจึงต้องเริ่มด้วยการพัฒนาผู้เรียนให้มีความพร้อมและความสมดุลจากภายในจิตใจให้มีความรู้สึกนึกคิดที่ละเอียดอ่อน อ่อนโยนทั้งต่อตัวเองผู้อื่นและธรรมชาติต่อยอดเป็นกระบวนการคิดและทักษะทางปัญญาที่เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกอย่างลึกซึ้งมีพลังอำนาจในทางสร้างสรรค์แบ่งปันความรักความเมตตาต่อบุคคลที่กำลังประสบกับความทุกข์ทั้ง กาย ใจและจิตวิญญาณ (โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่ การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552) แนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียน การสอนนั้นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมตามแนวคิดการจัดการเรียนจิตตปัญญาศึกษากับการศึกษาทางการพลศึกษาในศตวรรษที่ 21 ก็มีความจำเป็นในการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ดังนั้นการสอดแทรกกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการสอนจะนำไปสู่การบูรณาการอย่างสมบูรณ์จิตตปัญญาศึกษาเป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาความเป็นมนุษย์ด้วยการปลูกฝังความตระหนักภายในตนความเมตตาและจิตสำนึกต่อส่วนรวมเน้นการนำปรัชญาและศาสนธรรมมาพัฒนาจิตฝึกปฏิบัติจนมีสติและเกิดปัญญาเพียงพอที่จะสามารถเชื่อมโยงศาสตร์ต่าง ๆ มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองผู้อื่นและสังคมได้จากการศึกษาของ ปราณี อ่อนศรี และคณะ (2556) ใช้หลักในการจัดกิจกรรมพิจารณาตามหลักจิตตปัญญามาแล้วนำมาประยุกต์ใช้ ซึ่งกิจกรรมหลักที่นิยมใช้พัฒนาทางจิตตปัญญาศึกษา ได้แก่ กิจกรรมสุนทรียศิลป์ กิจกรรมโยคะ กิจกรรมสุนทรียสนทนา กิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้ และกิจกรรมการสะท้อนคิด (โคทม อารียา, ปาริชาด สุวรรณบุบผา, และ แสงแข ชมภูมิ่ง. 2550, ปาริชาด สุวรรณบุบผา. 2548, วิศิษฐ์ วังวิญญู. 2548, Bohm, David. 1996, Burns, Sarah &

Bulman, Chris. 2000, จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550) ปัจจุบันได้มีการนำแนวคิดการจัดการเรียนรู้ตาม แนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาใช้ทางการศึกษาแพทย์และพลศึกษา มีการศึกษาวิจัยมากขึ้น ตามที่ วนาพร วัฒนกุล และ ศิรินาถ ตงศิริ (2556) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การสอนวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวแก่นิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา พบว่า นิสิตเข้าใจเนื้อหา วิธีการดูแลผู้ป่วยแบบองค์รวมได้อย่างลึกซึ้ง มีความเข้าใจพื้นที่ ด้านในของตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญยิ่งต่อการเข้าใจผู้อื่นทำให้กระบวนการรักษาเป็นไปด้วยไมตรีจิตเอื้ออาทร มีความเมตตากรุณาต่อกันและจากการศึกษาของ ศิริรัตน์ จำปีเรือง (2556) ที่ศึกษาเรื่องการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับนักศึกษาพลศึกษาโดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา พบว่า การนำสุนทรียสนทนามาประยุกต์ใช้ในกระบวนการเรียนรู้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของมนุษย์บนพื้นฐานของความเชื่อมั่นไว้วางใจต่อกันเคารพในความเท่าเทียมและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ซึ่งเหมาะกับวิชาชีพพลศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

บทสรุป



ภาพประกอบที่ 1 สรุปหลักการและวิธีการจิตตปัญญาศึกษากับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21

จากภาพประกอบที่ 1 สรุปได้ว่าจิตตปัญญาศึกษากับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21 เป็นกระบวนการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยการพัฒนาจากด้านใน ได้แก่ จิตและการคิด ด้วยการ เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมที่หลากหลาย เป็นกระบวนการส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (Transformational Learning) เป็นการบูรณาการศึกษาร่วมกับประสบการณ์ของบุคคล ช่วยยกระดับ คุณค่าความดีงาม เสริมกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเอง ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุข และทำให้เกิดความฉลาดในด้านต่าง ๆ ดังนั้น พลศึกษาควรพัฒนาด้วยรูปแบบการจัดการการเรียนการสอนที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างมีความหมาย ส่งเสริมความเชื่อมั่นในการจัดการเรียนการสอนเป็นคนที่มีความคิดลึกซึ้ง ลงมือฝึกปฏิบัติการสอนด้วยความมั่นใจและใช้ความสามารถที่ลุ่มลึกในการปฏิบัติงานจริงตลอดทั้งยังต้องได้รับการพัฒนาหรือสร้างเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะส่วนบุคคลบางประการที่สำคัญเกี่ยวข้องกับการจัดการชั้นเรียนส่งเสริมทั้งวิชาการและวิชาชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่จะให้ผู้สอนและผู้เรียนเป็นผู้ที่ไวต่อสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา สามารถยอมรับการตัดสินใจที่จะไว้วางใจได้ว่าควรหรือไม่ควรทำอะไรได้แบบฉับพลันรวดเร็ว เพื่อรักษาประโยชน์ของทุกคนที่อยู่ในชั้นเรียนนั้นได้อย่างเต็มที่ มีกลยุทธ์การสอนให้เหมาะกับการพัฒนาผู้เรียนในยุคศตวรรษที่ 21 สามารถบูรณาการการเรียนรู้เพื่อสร้างสรรค์ประโยชน์สุขต่อมวลมนุษยชาติในอนาคตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

โครงการเอกสารวิชาการการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. (2552). จิตตปัญญาศึกษา คืออะไร. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

โคทม อารียา, ปาริชาด สุวรรณบุบผา, และ แสงแข ชมภูมิ่ง. (2550). สานเสวนา : *การฟังและการสื่อสารด้วยเมตตาเพื่อปัญญาและสันติสุข.* กรุงเทพ: ศูนย์ศึกษาและพัฒนาสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร. (2550). *การวิจัยและพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาไทย.* วิทยานิพนธ์ ค.ด. (พัฒนศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2555, 23 มิถุนายน). จิตวิวัฒน์ : *การตกผลึกและการระเบิด ประสบการณ์ทางจิตตปัญญาทัศน์และจิตตปัญญาปฏิบัติ*. มติชน, น. 6.

ประเวศ วะสี. (2547). *การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในในประเวศ วะสี (บรรณาธิการ)ธรรมชาติของสรรพสิ่งการเข้าถึงวามจริงทั้งหมด.* กรุงเทพฯ : มูลนิธิสำนึกรักบ้านเกิด.

ประเวศ วะสี. (2550). *ระบบการเรียนรู้ใหม่ไปให้พ้นวิกฤตแห่งยุคสมัย.* กรุงเทพฯ: สวนเงินมี มา.

_____. (2550). *วิถีมนุษย์ในศตวรรษที่ 21* : ศูนย์ หนึ่ง เก้า. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: โครงการหนังสือวิชาการจิตตปัญญา.

ประเวศ วะสี. (2554). *ระบบการศึกษาที่แก้ความทุกข์ยากของคนทั้งแผ่นดิน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ปราณี อ่อนศรี และคณะ. (2556). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาสำหรับนิสิตระดับอุดมศึกษา*. รวมบทความประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5 :ภาวะผู้นำ จิตวิญาณ และการพัฒนามนุษย์.

ปาริชาด สุวรรณบุบผา. (2548). *สานเสวนาเป็นสันติวิธีได้หรือไม่.ใน สันติวิธีจากมุมมองศาสนา*. วารีญา ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม, (บรรณาธิการ). นครปฐม: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

พงษ์เอก สุขใส. (2561).*ครูพลในศตวรรษที่ 21*.วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทิร์น,12,8-21.

วนาพร วัฒนกุล และ ศิรินาถ ตงศิริ (2556*). การสอนวิชาเวชศาสตร์ครอบครัวแก่นิสิตคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาสารคามด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา.* รวมบทความประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5 : ภาวะผู้นำ จิตวิญาณ และการพัฒนามนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิจารณ์ พานิช. (2560). *“เส้นทางสู่คุณภาพการศึกษายุคประเทศไทย ๔.๐”*. การประชุมเชิงวิชาการทางการศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 4 มหาวิทยาลัยวงษ์เชาวลิตกุล ศูนย์ประชุมสตาร์เวลล์จังหวัดนครราชสีมา. นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561). *ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการศึกษา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพ ฯ.

ศิริรัตน์ จำปีเรือง (2556). *การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์สำหรับนักศึกษาพยาบาลโดยใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา*. รวมบทความประชุมวิชาการประจำปีจิตตปัญญาศึกษา ครั้งที่ 5 :ภาวะผู้นำ จิตวิญญาณ และการพัฒนามนุษย์. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bohm, David. (1996). *On Dialogue. London*: Routledge.

Burns, Sarah & Bulman, Chris. (2000). *Reflective practice in nursing*: The Growth of the Professional Practitioner. United Kingdom: Blackwell Science.

Hodes, Carly (2014). *“Contemplative practices boost creativity in problem-solving”*. Cornell Chronicle. July 11, 2014.