

บนเส้นทางสู่การเป็น โค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตปัญญา

A JOURNEY TOWARD BECOMING A CONTEMPLATIVE COACH FOR
TRANSFORMATION

ทักษิณี จารุสมบัติ 5236732 CECT/M

ศศ.ม. (จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: จิรัฐกาล พงศ์ภักดิ์เชียร, ค.ค., ธนา นิลชัยโกวิทย์, พ.บ.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงกระบวนการโค้ช ที่เกี่ยวเนื่องกับการฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามกระบวนการจิตตปัญญา และเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองในด้านที่มีผลต่อกระบวนการโค้ช โดยศึกษาช่วงชีวิตของผู้วิจัยในช่วงเวลา 4 ปี คือตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 – 2554 ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนแปลงชีวิตทั้งภายนอกและภายในคน เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองอันเข้มข้นที่สุดในชีวิต การวิจัยเป็นแบบบุคคลที่หนึ่ง (First Person Research) ใช้วิธีการเล่าเรื่องหรือการบรรยายในเชิงวิเคราะห์ (Narrative approach) เพื่อตีปค้นชีวประวัติ (Autobiography หรือ Life Story) และตรวจสอบข้อมูลเพื่อความน่าเชื่อถือของการทำวิจัย โดยวิธีการตรวจสอบสามเส้าที่เรียกว่า Triangulation

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกตนแนวจิตตปัญญา โดยเฉพาะการเรียนรู้ในสังฆะหรือชุมชนปฏิบัติ การภาวนาและฝึกสติในชีวิตประจำวัน และการติดตามผู้รู้เป็นเวลากว่า 3 ปี ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเอง ผู้วิจัยได้ทำงานภายในกับปมชีวิตต่างๆ ยอมรับ ปลอ่ยวาง ละทิ้งบางสิ่งบางอย่างในใจที่เคยแบกไว้ ค้นพบคำตอบที่สำคัญในชีวิตหลายเรื่อง พบเข้าหลอมชีวิตพบเด็กน้อยในตนเอง ได้ให้อภัย รัก ดูแล และฟังเสียงจากภายในตนเอง มีความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งในด้านบวกและด้านลบ และมองโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานภายในตนเองนี้มีผลทำให้เกิดสภาวะความมั่นคงภายใน มีความสมดุลในตนเอง เกิดมุมมองใหม่ต่อตนเองและโลกภายนอกรอบตัว ส่งผลถึงด้านอื่นๆ ในชีวิต มีความชัดเจนในการใช้ชีวิตและทำงานตามเป้าหมายสูงสุดของตนเองอย่างมีความสุข มีคุณค่า และมีความหมาย ผู้วิจัยได้นำกระบวนการจิตตปัญญาไปพัฒนาต่อยอดเพื่อเพิ่มมิติเชิงลึกในกระบวนการโค้ชของตนเอง โดยพัฒนาแม่แบบการโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง ค้นพบคุณสมบัติของโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลงแนวจิตตปัญญา และหลักการพื้นฐานที่โค้ชควรมั่นในการทำงาน

คำสำคัญ : การโค้ช/ การโค้ชเพื่อการเปลี่ยนแปลง/ จิตตปัญญาศึกษา/ การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน

A JOURNEY TOWARD BECOMING A CONTEMPLATIVE COACH FOR
TRANSFORMATION

TASANEE JARUSOMBUTI 5236732 CECT/M

M.A. (CONTEMPLATIVE EDUCATION AND TRANSFORMATIVE LEARNING)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: JIRATTAKARN PONGPAKATIEN, Ph.D., TANA
NILCHAIKOVIT, Ph.D.

ABSTRACT

The objectives of this research were to examine the changes of coaching process and practice resulting from self development through contemplative learning and practices, and to study inner transformation that effects the coaching process. The study focused on a four-year period of the researcher's life from 2008 to 2011, during which many changes in life took place both internally and in the outside world, making these years an intense time in terms of self development. The study was a first person research, using a narrative approach to do autobiographical investigation. The reliability of the research was confirmed by the triangulation method.

The results showed that self development in contemplative education processes, especially learning in the community of practice, or sangha, meditation, mindfulness in daily life, and following a spiritual master or guru for over three years, had formed the researcher's fundamental inner changes. The researcher had accepted and released some conflicts within herself, let go of some burdens and found many essential answers in life. She also discovered the mold of life and the inner child, and learned to forgive, love, listen and take care of her inner voices. She had come to understand and accept both the positive and negative aspects of her reality and saw the world in the way it actually was. All this inner transformation formed a state of stability, self balance, and allowed for new perspectives on herself and the world outside. This inner change had positive effects in other aspects of life as well. She has developed a clear way of living and worked for her highest goal happily and meaningfully.

By conducting this research, the researcher has developed a model of coaching for transformation, which is deepened by applying the contemplative practice process. She has also discovered the coach's stand, the qualities of a contemplative coach for transformation, and the basic principle of coaching for transformation.

KEY WORDS: COACHING/ TRANSFORMATIONAL COACHING/ CONTEMPLATIVE
EDUCATION/ TRANSFORMATION

186 pages